

彰化縣靜修國小 110 學年度校長暨教師公開授課

教學觀察-觀察前會談紀錄表

教學教師：曹慧真 任教年級：三年級 任教領域/科目：健體領域/體育

教學單元：田徑-起跑

觀課人員：吳志明 觀察前會談時間：111 年 03 月 24 日 10:00 至 11:00 地點：總務處

預定入班教學觀察時間：111 年 3 月 28 日 10:30 至 11:10 地點：操場

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

(一) 核心素養

健體-E-A1

具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

健體-E-B1

具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

健體-E-C1

具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。

健體-E-C2

具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

(二) 學習表現

1、認知目標：激勵學生積極參與體育鍛煉，初步瞭解蹲踞式起跑動作方法。

2、技能目標：通過練習，使大部分學生初步掌握蹲踞式起跑的技術動作。發展學生

速度素質及奔跑能力，提高心肺功能。

3、情意目標；培養學生自學、自練、自控及勇敢頑強的拼搏精神。

(三)學習內容

- 1、快速反應遊戲
- 2、蹲踞式起跑練習

二、教材內容：

蹲踞式起跑是快速跑的一種起跑姿勢，能使身體迅速擺脫靜止狀態，從而快速的進入疾跑和加速跑狀態。是目前田徑短距離比賽中普遍採用的起跑方式。通過教學能使學生初步掌握三個口令「各就位」、「預備」、「哨聲後」的動作方法，從而提高學生身體協調性、力量、靈敏等身體素質，提高學生的快速反應能力，使學生掌握事終身體育運動所需要的體育知識和技能。

三、學生經驗：

- 1、學生已於三年級上學期習得站立式起跑方式
- 2、教師親自示範蹲踞式起跑動作要領
- 3、學生僅習得起跑動作，仍無法作出正確施力位置，尚需老師引導

四、教學活動(含學生學習策略)：

一、準備活動：

- (一) 集合、點名
- (二) 暖身操(加強手臂、下肢、膝關節...等)，慢跑操場一圈。
- (三) 引起動機：說明蹲踞式起跑的功能及在運動比賽中的運用時機。

二、主要活動：

(一) 反應訓練

(1) 屈膝坐，正向起跑

雙腳屈膝坐於地上，雙手自然置於身體兩側，手掌平貼地面，聞哨聲後，立刻以手撐地，雙腳用力蹬起，起身向前跑。

(2) 直膝坐，反身起跑

背向起跑方向，雙腳打直併攏，軀幹伸直，雙手自然置於身體兩側，手掌平貼地面，聞哨聲後，立刻以手撐地，雙腳用力蹬起，並向後轉起跑。

(3) 仰臥，反身起跑

仰臥平躺於地面上，聞哨聲後，立刻以手撐地，雙腳用力蹬起，並向後轉起跑。

(二) 1. 蹲踞式起跑訓練

(1) 教師說明動作要領。【教師親自示範】

「各就位」：四指併攏與姆指成八字型支撐、虎口朝前，兩手置於緊靠起跑線後緣處蹲下。「預備」：兩腳前腳掌著地，後腿膝關節著地與前腳足跟平行，聽到哨音後，前腳用力蹬出，兩手快速擺動。

(2) 學生操作蹲踞式起跑姿勢

將全班學生分成 8 人一組，各組輪流於起跑線後分道站立，聽到老師口令為「各就位」時，作出蹲踞式起跑預備動作。聽到老師口令為「預備」時，臀部抬起，兩肩前傾略過於兩手，重心主要落於兩臂上，前腿膝關節角度小於後腿膝關節。

(3) 蹲踞式起跑練習

將全班學生分成 8 人一組，各組輪流於起跑線後分道站立，聽老師口令依序作出「各就位」、「預備」動作，聽到哨音後，前腳用力蹬出，兩手快速擺動，向前衝刺 30Mx2。

三、綜合活動：

檢討與回饋

- 1、針對蹲踞式起跑過程中容易出現錯誤動作的技術,在學生練習時給予適時適當糾正，達到教學目標。
- 2、集合、再次加強學生動作要點並要求學生課後練習。
- 3、整理、清點、歸還器材。

五、教學評量方式(請呼應教學目標或學習目標，說明使用的評量方式)：

對能夠準確做出蹲踞式起跑動作並利用蹲踞式起跑跑完 30 公尺

六、觀察的工具(可複選)：

■表 2-1、教學觀察表

七、回饋會談時間地點：

時間：111 年 03 月 28 日 11:20 至 12:00 地點：總務處

彰化縣靜修國小 110 學年度校長暨教師公開授課

教學觀察-教學觀察紀錄表

教學教師：曹慧真 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育/體育

教學單元：田徑-蹲踞式起跑

教學節次：共 4 節 本次教學為第 1 節

觀課人員：吳志明 觀察時間：111 年 3 月 28 日 10:30 至 11 :10 地點：操場

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。	
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	1. 教師能以校慶運動會比賽活動及運動賽事引起學生學習動機。
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	2. 教學動作技能時能善用場地之分道線，並能分解個動作，一步一步說明技巧及示範。
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	3. 能由簡至繁的練習起跑動作，引起學生學習興趣，增進動作技能。
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	4. 結束練習後，能再次說明優劣動作。
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1. 練習活動多元化，提高學生興趣。
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	2. 練習時能隨時以口語、動作指導學生。
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	3. 示範過程由教師到學生並能請學生共同參與協助學習技能動作要領。
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。	
A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	1. 每一趟之練習能給予適切的提示並提供回饋。	
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋，調整教學。	2. 對於學生錯誤之動作能及時給予糾正調整，並給予鼓勵。	

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。	
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	1. 從學生到場給予適當的學習隊形，整隊到練習都井然有序。 2. 回應學生問題能充分說明講解。
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。	
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	1. 場地之選擇合適，善用場地之分道線。 2. 口語說明溫和與學生互動佳
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	

彰化縣靜修國小 110 學年度校長暨教師公開授課

教學觀察-觀察後回饋會談紀錄表

教學教師：曹慧真 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育/體育

教學單元：田徑-蹲踞式起跑

觀課人員：吳志明 觀察時間：111 年 3 月 28 日 10:30 至 11 :10 地點：操場

與教學者討論後：

一、教學的優點與特色：

- 1、能善用場地，安排適當之隊形。
- 2、教學內容由淺入深，活潑有趣。
- 3、與學生互動熱絡，氣氛佳。

二、教學上待調整或改變之處：

部分場地無明顯之畫線，學生較不易對齊。

三、具體成長方向：

根據研究，訓練反應力的好處有：

- 1、 減緩大腦的老化程度。
- 2、 速度更快更敏捷。
- 3、 避開可能發生的危險。而田徑課程中最好的反應力訓練就是--田徑的起跑--聽到槍聲的瞬間爆發衝刺。在接下來的體育課程中，若能持續加入各種反應訓練的項目或遊戲，不但能讓學生更熟練地做出標準起跑動作，運用到其他的運動上，例如：跆拳道—當對手碰到你身體前要如何反擊、打籃球—要被突破時你要怎麼防守時，縮短反應，達到更好的動作表現。