

附表1、教學觀察/公開授課—觀察前會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	洪美麗	任教 年級	九	任教領域/ 科目	體育
授課教師	林明賢	任教 年級	九	任教領域/ 科目	體育
備課社群(選填)	健體領域	教學單元		第六篇第一章 田徑-長距離跑	
觀察前會談 (備課)日期	110年12月22日	地點		學務處辦公室	
預定入班教學觀察/ 公開授課日期	110年12月30日	地點		西操場跑道	

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

1. 運用生活實例重新定義長距離跑的價值。
2. 了解長距離跑的項目及具體內容。
3. 了解長距離跑的技術分析及動作要領。
4. 了解並做出長距離跑起跑技術。
5. 了解法克雷克 Fartlek 訓練法原則並能應用於生活環境中。
6. 了解馬拉松的範疇與內涵。
7. 學會配速的基礎概念並能實際操作。
8. 學會結合 3C 產品及相關設備實際運用於長距離跑中。
9. 了解起跑及加速跑的動作要領。
10. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。
11. 了解中間跑的動作要領。
12. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。
13. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。
14. 能做出對抗離心力的身體姿勢。
15. 了解長距離跑的正确與錯誤姿勢。
16. 能理解法特雷克訓練法的內涵。
17. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。
18. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。
19. 上下坡跑的活動，須注意跑道的緩衝距離，終點後段須預留至少 10~15 公尺的安全距離。
20. 教師可在學生設計活動路線時，引導各組以不同類型：距離類、時間類及地形類分別去著手，使活動整體更為豐富。
21. 能了解馬拉松的起源。
22. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。

23. 能了解配速的內涵及重要性。學生在組與組之間衝刺時，須注意體能狀況。
24. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。
25. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。
26. 能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。
27. 能自行規劃路線並跑出圖形。

## 二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

1. 大多數同學都曾習得且體驗過跑步運動所帶來的活動樂趣。
2. 多數學生體驗過參與田徑跑步相關比賽，會主動練習，也樂於分享成功經驗。
3. 班上同學平時會在下課時間到操場上慢跑及練習跑步衝刺。

## 三、教師教學預定流程與策略：

1. 師生問答，由學生自由發表說出對長距離跑的印象與想法及生活經驗。
2. 學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容配速、對抗離心力的身體姿勢、起跑及加速跑的動作要領。
3. 師生透過講述、示範、小組練習、動作修正、小組競賽等活動，最後動作分析歸納總結，進而能實作做出長距離跑的動作及競速體驗。

## 四、學生學習策略或方法：

1. 學生在教師引導練習及思考與歸類總結的過程中，能釐清長距離跑的動作技巧的精髓與距離分類，並分享有效長距離跑的動作及配速。
2. 述說雅典馬拉松 42.195 公里的由來典故：話說前 4 屆奧運的馬拉松距離是由該國大會制定，大約為 40 公里，到了 1908 年倫敦奧運會，馬拉松的起點設在溫莎城堡，終點設在白城運動場，共長 42 公里，當時為表達對英國 亞歷山德拉皇后的尊重，將起跑點從溫莎城堡門口再延伸進來到花園以便皇室觀賞，因此又多了 195 公尺，自此之後，奧運馬拉松比賽都以 42.195 公里為國際標準。
3. 讓學生在嘗試彎道轉直道或直道轉彎道跑時，教師須在組間休息時，引導學生身體要去體會「離心力」及「加速度」的不同。

## 五、教學評量方式(請呼應學習目標，說明使用的評量方式)：

搭配教師觀察，依據學生是否認真聆聽、積極練習、跑步圖解分析加分、課後心得筆記的整理狀況，評量學生學習成效。

### 1. 評量方式

(1.) 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。

- A. 能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。
- B. 能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。
- C. 能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。
- D. 能夠分享在活動中的體會。 2
- E. 能了解並說出馬拉松的起源。

- F. 能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。
- G. 能清楚了解配速的概念及重要性。
- H. 能了解並說出各種裝備的實用性。

(2.) 實作：能做出長距離跑的動作。

- A. 能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。
- B. 能做出對抗離心力的身體改變傾斜角度動作。
- C. 能做出相同距離不同配速的跑法。
- D. 能結合運用時下科技設備運用在跑步中。
- E. 能展現資訊能力，運用 APP 使跑步更具樂趣。

2. 觀察：學生參與程度。

- A. 學生能認真參與活動。
- B. 學生能樂在其中，積極規畫自己的跑步圖形計畫。

六、觀察工具(可複選)：

- 表 2-1、觀察紀錄表
- 表 2-2、軼事紀錄表
- 表 2-3、語言流動量化分析表
- 表 2-4、在工作中量化分析表
- 表 2-5、教師移動量化分析表
- 表 2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表
- 其他：\_\_\_\_\_

七、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期：110 年 12 月 30 日

地點：學務處辦公室

## 附表2、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	洪美麗	任教 年級	九	任教領域/ 科目	體育		
授課教師	林明賢	任教 年級	九	任教領域/ 科目	體育		
教學單元	第六篇第一章 田徑-長距離跑	教學節次		共 4 節 本次教學為第 1 節			
教學觀察/公開授課 日期	110年12月30日	地點		西操場跑道			
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)			評量 (請勾選)		
		優 良	滿 意	待 成 長			
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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 教師課程內容表達淺顯易懂、示範清楚，讓學生能有效習得重要概念、原則或技能。 2. 在學習活動後，教師能在示範動作，適時為學生歸納分析的肩上發球技巧與動作重點。 3. 教師引導學生分析能夠清楚了解長距離跑的項目及內容、起跑及加速跑、彎道跑及終點衝刺的動作要領、配速的概念及重要性、能分享活動體會，並說出馬拉松為42.195公里的起源由來、能運用各種裝備的實用性，能貼合學生的生活經驗，能引起學生的共鳴。					
	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。						
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。						
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。						
	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。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1. 教師口語講述活潑，舉例相當生活化，讓學生容易理解。 2. 能適時運用走動管理、口頭鼓勵、笑容、掌聲及比讚等表情與肢體動作，給予練習的學生肯定與回饋，上課時學生的回應積極，互動氣氛良好。					
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。						
	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。						
	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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要)						

	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	1.運用教師觀察，評估學生的練習態度、動作技巧的完成度、成功率等，口說、筆記心得，來了解學習成效。 2.運用課堂加分的方式，鼓勵學生積極發言，並配合小組示範的方式，讓多數同學都能有均等的機會分享成功的長距離跑經驗與感受。 3.老師能留意上課時較沉默及技能不佳的同學，並給予適切的引導，鼓勵其練習與發問。 4.搭配學習單進行複習及評量。			
	A-4-3根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
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。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1.安排分組發表感想讓同學自願發表心得或示範長距離跑技巧，同時也讓其他學生更願意於課堂上專注聆聽觀賞他人的示範與發言。 2.老師利用加分，增加小組練習時間的即時獎懲機制，讓課堂秩序更加順暢有規範。			
	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。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1.老師會利用異質分組讓技能佳的學生能分享自己的技巧與心得給其他組員。 2.老師也會運用笑容與適切的肢體動作，去同理學生，因此，學生更願意在課堂上分享。			
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。					

**附表3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表**

回饋人員 (認證教師)	洪美麗	任教 年級	九	任教領域/ 科目	體育
授課教師	林明賢	任教 年級	九	任教領域/ 科目	體育
教學單元	第六篇第一章 田徑-長距離跑	教學節次	共 4 節 本次教學為第 1 節		
回饋會談日期	110 年 12 月 30 日	地點	學務處辦公室		

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

教師上課時，表情動作、講話方式非常活潑。此外，上課時舉的例子都非常的生活化，會引用一些生活經驗，很貼近學生的日常生活經驗。而教師在學生發言時，能用明確樂觀態度給予學生適切的回應，師生互動良好。

二、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 教師的課程進度與學生小組練習的時間規劃分配合理。
2. 在課堂中有少數較安靜的學生，能有機會讓他們發表想法，
3. 教師可以更有效率地掌控課程時間，讓平常較少發言的同學也有機會發表他們的看法或是規劃同學於課程中運用攝影或是拍照留下影像紀錄。
4. 可安排進行體育小論文發表會，讓各小組發表彼此的看法或動作分析，依此給予學術加分。

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫）：

專業成長指標	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
B-1-1	<input checked="" type="checkbox"/> 1.優點及特色 <input type="checkbox"/> 2.待調整或精進之處	1.安排分組發表感想讓同學自願發表心得或示範長距離跑技巧，同時也讓其他學生更願意於課堂上專注聆聽觀賞他人的示範與發言。 2.老師利用加分，增加小組練習時間的即時獎懲機制，讓課堂秩序更加順暢有規範。	參與研習請教領域內的師長前輩	
B-1-2	<input checked="" type="checkbox"/> 1.優點及特色 <input type="checkbox"/> 2.待調整或精進之處	安排小組長協助攝影拍照，讓參與課程學生有觀賞修正技巧的機會。	小組長手機	
	<input type="checkbox"/> 1.優點及特色 <input type="checkbox"/> 2.待調整或精進之處			

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準 C 層面「專業精進與責任」，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
  - (1) 授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
  - (2) 授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
  - (1) 優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
  - (2) 待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。
4. 可依實際需要增列表格。

#### 四、回饋人員的學習與收穫：

體育課程應連接串聯全班學生的生活經驗，尤其是觀賞運動比賽的部分。

教師在講課的過程中能對學生練習動態充分掌握，若能讓一些平時較少運動或是運動技能展現較低弱的學生，有更充裕的機會展現出自己對長距離跑的認識或看法，更能照顧到每一位學生的學習狀況，也能幫助到一些尚未習得跑步技巧的學生，能更多元的認識欣賞長距離跑運動，也能舒緩學生因運動技能不加而產生的運動壓力困擾。

建議老師在授課前一週，可以先用課前學習單的方式，了解班上同學對長距離跑的認知及比賽方式的了解，會讓課堂教學更有效率，也能幫助到尚未學會的同學，能事先了解自己對長距離跑的認知及技能程度。

## 田徑~長距離跑

### 一、選擇題

小琳答應小翰的邀請，假日要去觀看他的5000公尺比賽，這是小琳第一次來到田徑場的現場，好奇又興奮的觀察一切，請試著回答下列問題。

1 ( ) 小琳正在觀看小翰的5000公尺賽事，下列何者動作有可能是她看到選手起跑的樣態？

- A 選手蹲在跑道上，準備使用起跑架起跑
- B 選手蹲在跑道上，準備使用蹲踞式起跑
- C 選手採站立式起跑，手準備按錶計時狀態
- D 跑道上的選手各自在一個道次，使用前伸數採站立式起跑

2 ( ) 小琳正在觀看小翰的5000公尺賽事，下列何者選項有可能是她聽到的裁判發令口號？

- A 各就位→發令
- B 預備→發令
- C 各就位→預備→發令
- D 發令

3 ( ) 小琳正在觀看小翰的5000公尺比賽，請問她看到選手起跑位置應該與田徑比賽中哪一個項目的起跑點相同？

- A 400公尺起跑點
- B 200公尺起跑點
- C 1500公尺起跑點
- D 4\*100公尺接力起跑點

4 ( ) 小琳正在觀看小翰的5000公尺賽事，下列何者選項有可能是她看到選手在起跑時的身體體角姿勢？

- A 身體垂直站立
- B 身體前傾
- C 身體後仰
- D 身體抬頭挺胸

小 試 身 手

69

5 ( ) 小琳正在觀看小翰的5000公尺賽事，她看到選手在跑步中的跑步姿勢，下列敘述何者正確？

- A 為了速度加快，頭部必須後仰
- B 為了速度加快，頭部必須前傾
- C 為了有效率的跑，手部擺臂宜拳頭上擺置胸口，下擺至腰際即可
- D 為了有效率的跑，手部擺臂宜愈大愈好

賽後，小琳很好奇地詢問小翰是要如何才能跑的這樣快速，小翰開心的與她分享他近期長距離的訓練方法，請試著回答下列問題。

6 ( ) 小翰分享了一個遊戲性速度訓練法，稱為法特雷克 ( Fartlek ) 訓練法，有關這個訓練法，下列敘述何者錯誤？

- A結合變化多端的地勢成為訓練場所
- B結合不同的時間下做速度變化
- C不同距離下做速度的變化
- D 相同的距離或時間做多組式的訓練

7 ( ) 上坡跑隨著坡面提升，增加阻力，帶動跑者的擺臂、跨步動作及呼吸都需配合調整，因此，上坡跑訓練不僅練呼吸調節也能藉此訓練跑姿，關於上坡跑的敘述，下列何者錯誤？

- A隨著坡度愈陡，身體要愈後仰
- B隨著坡度愈陡，身體要愈前傾
- C隨著坡度愈陡，步頻會愈慢
- D隨著坡度愈陡，步幅會愈小

70

小翰跟小琳說著馬拉松跑 ( 路跑 ) 於近幾年相當盛行，將來自己也想要去參與，小琳興奮地跟小翰分享自己的父親已有參與過全馬的紀錄，且父親都說他以6分速在跑，請試著回答下列題組。

8 ( ) 馬拉松跑是以下列何者原因來命名之？

- A人名    B寵物名    C地名    D鞋子品牌名

9 ( ) 馬拉松跑的距離是以雅典距離馬拉松海灣的距離，請問下列哪個為國際馬拉松跑距離長度？

- A39.00公里    B39.195公里    C41.00公里    D42.195公里

10 ( ) 馬拉松跑時，會有跑者身上綁住氣球，上方標示如4h10，請問下列選項何者表意正確？

- A以4小時10分鐘的配速完成馬拉松跑的速度
- B每4圈10分鐘的配速跑
- C每4小時完成10公里的配速跑
- D每4小時搭配10分鐘休息

11 ( ) 小琳的父親跑馬拉松都是以6分速在跑，請問下列選項何者表意正確？

A每200公尺6分鐘完成

B每400公尺6分鐘完成

C每800公尺6分鐘完成

D每1000公尺6分鐘完成

## 二、活動一 想想看 (配合課本201頁使用)

想一想並與同學討論，在跑步著地時，以腳跟、全腳掌及前腳掌著地有什麼不同？

### 活動二 直道彎道跑及彎道直道跑 (配合課本202頁使用)

1直道彎道60公尺跑及彎道直道60公尺跑各6次。

2透過活動，分享你的體會。

著力點/因素	身體支撐	反應速度	衝擊性
腳跟			
全腳掌			
前腳掌			

我能體會到我的身體重心向內傾斜是有效的對抗離心力嗎？

我能體會到直道轉彎道與彎道轉直道時期超越對手的離心力對我身體造成的減速感及加速感嗎？

我能體會離心力能對身體造成不同的加速度，現在的我能同樣地理解鏈球選手如何透過旋轉加快速度去創造更好的成績嗎？

### 活動三 我的法特雷克訓練路線 (配合課本205頁使用)

1直道彎道60公尺跑及彎道直道60公尺跑各6次。

2透過活動，分享你的體會。

### 活動四 我的跑步筆記 (配合課本213頁使用)

我的法特雷克訓練路線文字說明：

例：從司令台起跑→操場1圈→體育館上樓梯→體育館一圈→體育館下樓梯→中庭花園……

學校地圖路線標示圖

可以影印或手繪出學校地圖，以學校環境為主軸，時間以30分鐘為限，設計一套路線，並以紅筆將路線畫出。

我的跑步筆記

我的跑步主題：

我的跑步概念：

我的跑步計畫：（內容包含實施期程、持續時間、路線規劃、相關器材等）：

我的心路歷程：

- 1.田徑比賽的長距離跑項目分別有男、女5000公尺及10000公尺跑；超長距離跑有半程馬拉松及馬拉松跑，屬於路跑項目。
- 2.田徑比賽的長距離跑是以耐力為主，配合速度及力量的表現，就全民健康體適能而言的路跑，比較屬於低強度長時間持續性運動。
- 3.長距離跑技術分為起跑、加速跑、中間跑、彎道跑及終點衝刺五項基礎。
- 4.法特雷克Fartlek訓練法源自瑞典的遊戲性速度訓練法，融入生活周邊環境，運用變化多端的地勢成為訓練場地，如山坡地、草地、沙地、公園、階梯及PU跑道等，設計類似遊戲般的路線，讓訓練內容具有變化性及趣味性，以取代環境單一又單調枯燥的跑步內容。

## 重點整理

兩腳微屈採前後站立，上半身前傾，身體重心落在前腳。

保持上半身固定前傾，擺臂及蹬推要快速有力，隨著步幅愈大，身體愈挺直。

保持輕鬆體姿，穩定節奏，採取鼻吸口呼或者鼻吸口鼻呼，得以有效的節省體力。

彎道進入直道時，離心力幫助身體拋出外道，適合加速或超越對手。

透過多次練習找出自己最佳衝刺距離，衝刺時，跑者要有力而放鬆的高抬腿、加長步幅、加大手臂擺動，竭盡全力衝向終點並有壓線動作。

5.1896年第一屆奧林匹克運動會將馬拉松列為正式比賽項目之一，長度大致是以馬拉松至雅典的距離，約為40公里訂定。自1908年倫敦奧運會之後，奧運會的馬拉松比賽都以42.195公里為國際標準。

6.馬拉松賽配速者Pacer，在賽中綁著氣球或標示物，上有註明秒數，帶領跑者在前程時配出穩定適中的速度，目標是讓跑者在後程能衝刺好成績。

7.科學證實長時間跑要以均勻穩定的速度跑是省力又有效率的方式，相較於前期衝刺，導致快速消耗醣類，迅速累積乳酸及疲勞感，易引發撞牆期後造成速度減慢及身體無力的狀況。

8.配速定義為每公里所花費的時間。