

## 僑愛國小 教師公開授課 - 自我省思與改進

授課教師：\_\_\_\_\_ 林俊偉 \_\_\_\_\_ 任教年級：\_\_\_\_\_ 四年級 \_\_\_\_\_ 任教領域/科目：\_\_\_\_\_ 健康與體育 \_\_\_\_\_  
教學單元：\_\_\_\_\_ 健康體適能 \_\_\_\_\_ 教學節次：共 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 節 本次教學為第 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 節  
觀課者：\_\_\_\_\_ 林成家 \_\_\_\_\_ 觀課時間：\_\_\_\_\_ 111 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 上 \_\_\_\_\_ 午 \_\_\_\_\_ 14:20-15:00 \_\_\_\_\_

### ※ 自我省思與改進：

#### 壹。自我省思

(一)、因環境變化及生活習慣的改變，每天日需觀察氣候的溫度及PM2.5關係。漸漸的學生體能越來越不好；大部分原因來自於生活環境的感變，雙薪家庭的關係、隔代代教養的問題、新住民下一代的問題等等……，來自於多方面的影響讓莘莘學子，無法與以前的同年紀學生比較。

(二)、引導學生上體育課不在是跑操場幾圈，而是該如何學生在短時間讓體溫升高、脈搏次數增加、呼吸次數加速等等變成現在事前備課中最重要的一環。

(三)、走與跑到底那一個項目好，只要走的好跑不一定贏走的，前提下走又分慢走、快走、競走；競走雖一開始無像跑步一樣快，但經過一圈400公尺過後，似跑又像跑的競走比較能夠持續更久，相對發生運動傷害的機會就減少需多；最少不容易在跑步中發生猝死，因走路的步幅和步頻、步長不像跑步的激烈但卻有全身性的運動機會，讓上課的學生擁有選擇跑與走的權利。

#### 貳、改進方式：

(一)由於學生人數少引導著必須講解部分更佳詳細，人各有所長所測驗的項目非人人都可以光一項(坐姿體前彎)就是一大群學生的惡夢；腹部囤積脂肪造成測驗不佳容易被同學恥笑，上課中告知學生男女大不同，因進入青春期後女性身體開始變化難免柔軟度不佳。

(二)因學生體重關係無法再瞬發力表現良好，乃因下肢力量不足(肌力不足)大部分原因是學生在校久坐下課期間補眠，或是沉迷線上遊戲等等以上；造成下肢無力切膝蓋無力等，藉由競走訓練讓體重及膝蓋減緩跑步帶來的疼痛與負擔，先由慢慢走再來快走最後改為競走；讓體育課變成趣味化，讓跑步不在是上體育課的基本而是藉由走路慢慢更改下來。

(三)只要能來學校上課就是可以用走的來上體育，無法一起參與全班性的走路熱身，至少在旁邊跟著一起慢慢走(同儕團體)才不會互相猜忌及誤會，達到到人人公平原則。

(四)目前學校建置樂活運動站可以增加學生肌力訓練包含攀岩的四肢協調肌抓攀爬等順練。

(五)藉由體育課中把目前現階段的田徑項目 競走 加入學校一班體育課程中史的學生在800公尺跑與走練習的項目中減少受傷的風險目前由自己平時訓練的選手在體適能測驗中運用於800公尺跑與走的項目中表現不淑。