

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：_____ 林鈺棠 _____ 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)、原來體育課在室內上課可是一種不同的樂趣。R 藉由觀察上課的老師引導過程中，原來體適能測驗是可以藉由不同的方式且在合格的範圍中完成測驗以達到學生的公平。

(二)、觀察上課仰臥起坐老師的引導方式有兩種方式，是以前自己以前引導體育課時從未看過的方式，一個壓腳背的動作改變就可以如此增加次數，也算很奇特的教學未來可以運用在高中級自然課教學(槓桿原理)。

(三)、坐姿體前彎更是一個不可思議的測驗方式，在臀部無支撐的方式與有支撐的方式差異性有差別，柔軟度為與生俱來的能力，腰部脂肪囤積並沒有影響到帶多體前彎的成績，相反的腰部脂肪較纖細的表現不一定佳。

貳、改進方式：

(一)由於該班學生人數較少，引導者講解分解的部分需更加細膩，學生各有所長所測驗的四個項目中，非每一位學生都可完成在表準值內(坐姿體前彎)是學生最無法達成目標的項目；因兩性別的不同腹部囤積脂肪造成測驗不佳容易被同學恥笑，相反的不一定腹部囤積脂肪就測驗比較差，反而是身材纖瘦的學生反而比較不佳；上課中已告知全班學生男女大不同，因進入青春期中後女性身體開始變化難免柔軟度不佳希望相互體諒。

(二)因學生下肢肌力不足和體重過重關係，學生無法再瞬發力項目表現良好，大部分原因是學生在校久坐即回家時使用大量 3C 用品下課期間補眠，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快步的走路熱身，至少在旁邊或在內側跑道跟著一起慢慢走(同儕團體)才不會互相猜忌及誤會，達到人人公平原則。

(四)體育課因幻境及空氣不佳狀況下，許多測驗都是需要在室內完成的唯獨 800 公尺在室外。心肺耐力非一蹴可及需要每日運動走路或小跑步等等。