

# 彰化縣靜修國小 111 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：吳志明 任教年級：三年級 任教領域/科目：健體領域/體育

教學單元：健康三上 第二單元運動真快樂 六.快樂向前衝

觀課人員：巫宜靜 觀察前會談時間：111 年 04 月 27 日 11:20 至 12:00 地點：總務處

預定入班教學觀察時間：111 年 4 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

具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。

#### (二) 學習表現

##### 一、認知

- 1.知道跑步的基本動作要領。
- 2.知道奧林匹克運動會的由來與訴求。

##### 二、情意

- 1.努力學習教材中跑步基本動作的內容。
- 2.理解奧林匹克運動會的訴求。

##### 三、技能：理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。

##### 四、行為

- 1.表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。
- 2.於運動時注意並展現相關保健行為。

#### (三)學習內容

- 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
- 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。
- Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。

### 二、教材內容：

- 1.說出不同擺臂動作跑步的感想。
- 2.於跑步中展現正確擺臂動作。
- 3.努力練習正確跑步動作。
- 4.於活動中展現出正確的跑步動作。
- 5.學習跑步後的保健事項。

### 三、學生經驗：

- (一)、學生已於低年級體育課時有跑步的經驗。
- (二)、學生已於低年級時有參加過學校全民賽跑的經驗。
- (三)、學生看到本校田徑隊訓練活動中跑步訓練及跑步的比賽經驗。
- (四)、學生已於平時看過田徑比賽新聞了解跑步比賽的相關訊息。

### 四、教學活動(含學生學習策略)：

#### (一)、熱身活動：

- 1.教師指導學童整隊，進行動態熱身。
- 2.教師帶學童進行折返跑活動。
- 3.教師帶學童做開合跳活動。

#### (二)、發展活動

##### 1.教師正確的跑步動作說明：

- (1).眼睛：跑步時眼睛直視前方。
- (2).身體重心：微微向前傾斜。
- (3).肩膀：放鬆不緊繃。
- (4).腳掌：跨步時，先以前腳掌觸地再發力。
- (5).手臂：手臂自然彎屈前後擺動，手肘盡量保持 90 度，前後擺臂。

##### 2.教師指導學童，擺出各種不同的手部動作，進行原地擺臂體驗練習。

- (1).讓學童嘗試體驗不同擺臂方式的跑步。
- (2).教師引導學童說出不同擺臂動作體驗後的感想及不同的擺臂方式對跑步是否有影響。
- (3).教師試著經由學童的討論中，引導學童更有效的增加跑步速度的擺臂方式。

##### 3.仔細觀察同學的原地擺臂跑步動作並分享

- (1).將學童分成一組跑步一組觀察。
- (2).原地擺臂跑步組跑完後，觀察組將觀察到的動作和原地擺臂跑步組分享。
- (3).原地擺臂跑步組和觀察組互換，把觀察到的原地擺臂跑步情形和同學分享。

##### 4.漸速跑及全速衝刺

- (1).利用短距離（15 至 20 公尺）進行漸速跑，請學童於慢速時能保持手肘正確的擺動。
- (2).多練習幾次，讓學童熟悉正確的擺臂動作，試著在快跑時也能正確的擺臂。
- (3).練習過擺臂動作漸速跑後，一起來全力衝刺全速跑。
- (4).再次修正原地擺臂跑步動作後，再繼續分組進行跑步及觀察，看看跑步姿勢是否還有需要改善的地方。

### (三)、綜合活動：

教師表揚表現好的學童給予鼓勵，並請他示範給其他同學觀摩。對於擺臂動作生硬的學童，獎勵學童能學習到正確的擺臂動作並給予鼓勵回家後要多多練習，培養正確的跑步擺臂動作。

教師拿出二瓶裝水寶特瓶並示範原地站姿負重擺臂練習、坐姿擺臂、原地抬腿擺臂等動作。鼓勵學童回家後能自我負重擺臂練習，增加手臂擺動的穩定性。

教師提醒:跑步後要做緩和動作，如原地踏步或做緩和操來調整呼吸，讓心跳緩和下來，過程中或活動後，適當補充水分，保持身體水的平衡。回教室後將汗擦乾，避免吹風著涼，保持身體的清潔、乾爽。

### 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):

#### 1.教師提問:

- 1.跑步時眼睛應該要看何方? (直視前方)
- 2.跑步時身體重心為何? (微向前傾斜)
- 3.跑步時肩膀應該要如何? (放鬆不緊繃)。
- 4.跑步時腳掌應該要如何? (前腳掌觸地再發力)。
- 5.跑步時手臂、手肘應如何擺動?(手臂自然彎屈前後擺動，手肘盡量保持 90 度，前後擺臂)

### 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 04 月 28 日 13:30 至 14:10 地點：總務處

# 彰化縣靜修國小 111 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：吳志明 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育/體育

教學單元：健康三上 第二單元運動真快樂 六.快樂向前衝

教學節次：共 6 節 本次教學為第 2 節

觀課人員：巫宜靜 觀察時間：111 年 4 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. 教師能以時事新聞、校內比賽及田徑隊訓練比賽相關活動引起學生學習動機。
	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工具操作演練，並
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	能分解個動作，一步一步說明技巧及示範。
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	3. 能由簡至繁的練習擺臂的動作及注意事項，引起學生學習興趣，增進動作技能。 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。

層 面	指標與檢核重點	教師表現事實  摘要敘述
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.每一學童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. 從學生練習到分組演練給予適當的安排，每組都能適切的個別差異讓活動到練習都井然有序。
B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。		
2. 回應學生問題能充分說明演示及講解。		
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. 場地之安排選擇合適，善用操場跑道之分

	<p>B-2-2 營造溫暖的學習氣氛, 促進師生之間的合作關係。</p>	<p>道線作為安全區隔。</p> <p>2. 口語說明溫和風趣與學生互動佳。</p>
--	--------------------------------------	--

# 彰化縣靜修國小 111 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：吳志明 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育/體育

教學單元：健康三上 第二單元運動真快樂 六.快樂向前衝

觀課人員：巫宜靜 觀察時間：111年4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、能善用場地及跑道分道線，安排適當之空間及場地。
- 2、教學內容能包含時事新聞及個人經驗由淺入深，活潑有趣。
- 3、教學時能與學生立即互動，氣氛熱絡能引起學生學習興趣。

### 二、教學上待調整或改變之處：

二人一隊之分組活動立意雖好，但學生較不易糾正彼此的錯誤姿勢，避免學童錯誤的延續應先不考慮進度問題由教師分組指導會更好。

### 三、具體成長方向：

「田徑為運動之母」，而跑步讓人體力充沛、活力滿滿、動作敏捷、身體協調。相信許多熱愛跑步的跑者在從事其他運動應該都會覺得輕鬆許多。跑步是人們最常採用的一種身體鍛煉方式，因為跑步技術要求簡單，無需特殊的場地、服裝或器械。無論在運動場上或在馬路上，甚至在田野間、樹林中均可進行跑步鍛煉。個人可以自己掌握跑步的速度、距離和路線，跑步真是一個簡單又充滿魅力的運動，有持久而規律跑步習慣者死於心血管疾病的機率，是從沒有跑步習慣者的一半，跑步後會分泌腦內啡，它除了能降低焦慮和疼痛敏感度，也讓人感到快樂，有研究顯示，定期進行跑步運動，可增加「灰質」數量、以及大腦負責掌管記憶

及空間定位的「海馬迴」體積，進一步鍛鍊控制語言的大腦區域。也就是說，如果常跑步，學童也許能更快地表達想要的詞彙對於語文的學習有相對的提升，如果能從小培養好學童基本的跑步能力及興趣必能奠定好學童健康的身體及運動的基礎。