

111學年度彰化縣鹿港國中 公開授課 觀課後專業回饋會談紀錄表(議)

授課教師： 黃國隆 任教年級： 七年級

任教領域/科目： 健體／田徑 教學單元： 起跑架

回饋人員： 吳東偉 李政展

專業回饋會談時間： 111 年 10 月 24 日 08:15 至 09:00 地點： 體育組辦公室

與教學者討論後之專業回饋：

一、教學的優點與特色：

1. 用運舊有基礎動作反覆練習適時提醒修正。
2. 能利用各項基礎動作串聯成完整起跑動作。

二、教學上待調整或改變之處：

可於部分課程中做能力分組，讓技術程度較高者指導他人，以達到教學相長之成效。

三、具體成長方向：

在觀察完整起跑動作後，分析其動力鏈較弱的環節再單獨補強。

四、觀課者的收穫：

任何運動技能皆須千錘百鍊，接受單調且不斷重複訓練，方能熟能生巧，成功之路沒有捷徑，必須一步一腳印慢慢達成。

五、自我省思：

1. 上課器材應先教導學生事先檢查，以免課中更換部分零件造成授課中斷，學品教學品質。
2. 學生起跑後加速段及緩衝起始點可安排三角錐或其他明顯器具，以增進訓練效果。
3. 起跑架可再增多數量練習，以避免學生等待時間過長，造成肌肉失溫，引發運動傷害。
4. 課後學生練習的動作技術影片回饋，可是先下載明確及易懂的示範教學影片，以利做比較檢討。
5. 課後可以針對使用較多的肌肉群做伸展及放鬆，以避免更多的延遲性肌肉疲勞。