

議課紀錄表

授課教師心得與反思

學生在實際操作前有以徒手進行基本動作演練，但與實際拿鉛球進行操作，基本動作上兩者相議性大，因鉛球重量男生為 5 公斤、女生為 3 公斤，當重量增加時容易操作錯誤動作。

為導正學生基本動作，可讓學生在實際操作鉛球前，先以較輕的球類代替鉛球進行推擲，目地讓學生習慣手掌有重量但不會太重的進行正確鉛球推擲動作，操作完替代球類後再進行鉛球實際操作，目地能讓學生在學習操作鉛球基本動作時更為確實。

觀課教師心得與建議

共備教師 同科任課教師 如同班任課教師 如同班任課教師 家長

優點

- (一)能清楚說明鉛球項目安全注意事項，且要求學生確實執行。
- (二)鉛球動作教學時簡潔扼要，教學與實作時間掌握良好。
- (三)能顧及學生經驗與實務操作時的落差而適時調整。
- (四)上課秩序管理良好。

建議

建議於課前整理鉛球場地時，落地區草地的草能適時修剪，以接近實際比賽情境。

反思

學生推擲鉛球前肩膀與手臂暖身活動授課教師非常注重，尤其肩膀旋轉肌群之暖身，鉛球活動手臂暖身非常重要，若不仔細暖身活動，很容易造成運動傷害。