

111 學年度彰化縣媽厝國小教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察－觀察前會談紀錄表

教學者：陳裕國

任教年級：四年級

任教科目：健體

課程主題：健康有氧運動趣

觀 察 者：蔡易璇

觀察前會談時間：111 年 11 月 28 日

一、課程脈絡（可包含：（一）學習目標：含核心素養、學習表現與學習內容；（二）學生經驗：含學生先備知識、起點行為、學生特性等；（三）教師教學預定流程與策略；（四）學生學習策略或方法；（五）教學評量方式。）：

（一）學習重點

1.學習目標：

(1)能測量自己在拳擊有氧運動前後及不同強度時，脈搏心率的變化以檢視個人體適能（心肺適能）(Ab-II-1、Ab-II-2,2c-II-3、3c-II-2)。

(2)能透過跑跳及毛巾操的活動，覺察腿部的力量與任務的完成度以檢視個人體適能（肌力、肌耐力與柔軟度）(Ab-II-1、Ab-II-2、1d-II-1、2c-II-3)。

(3)能主動參與促進體適能的活動以培養規律運動的習慣 (Ab-II-1、2c-II-3、3c-II-2、4d-II-1)。

2.學習內容：

(1)Ab-II-1 體適能活動。

(2)Ab-II-2 體適能自我檢測方法。

二、觀察焦點（由授課教師決定，不同觀課人員可安排不同觀察焦點或觀察任務）及觀察工具（請依觀察焦點選擇適切的觀察工具，可參考附件「觀察焦點與觀察工具的選擇」）：

觀察焦點：

B 班級經營與輔導

（一）

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。

B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。

（二）

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。

B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。

觀察工具：

工具 1、105 年版教師專業發展規準觀察紀錄表

3. 學習表現：

- (1)1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
- (2)2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
- (3)3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
- (4)4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。

(二)教師教學預定流程：

【準備活動】

一、動員活動

- (一)確認人數，發放學習單，觀察並詢問學生的身體狀況。
- (二)引起動機：教師提問平時沒有做劇烈運動時的心跳是多少？運動後會改變嗎？
- (三)老師指導測量脈搏的方法並記錄安靜時的心率。
- (四)任務一測量脈搏安靜時心跳 30 秒 X2，記錄在學習單上。1. 教師指導學生基本的拳擊有氧舞步一踏點步出拳、踏抬腳、踏踢步。

【發展活動】

一、實驗活動：

- (一)教師指導學生基本的拳擊有氧舞步一踏點步出拳、踏抬腳、踏踢步。
- (二)結合 3 組動作，熟悉動作後正式跳（量脈搏）。
- (三)改變音樂節奏再跳一次（量脈搏）。

(四)集合學生，請同學倆倆互相比較
記錄心率的結果並解釋看到的結
果與差異？

(五)先 2 人一組再 4 人一組，一人
歸納同組代表報告。

(六)詢問學生剛剛的活動中，你的一
分鐘的心跳率的改變是什麼？發
現了什麼？

(七)師生共同討論不同的運動強度對
心跳的影響。

【統整活動】

一、評價活動

(一)量最後一次測量並收操。

(二)覺察這 4 次記錄的改變寫下省思
(附件一)。

(三)鼓勵學生記錄未來一週運動前後
的心跳改變。

(四)預告下節課操作的活動。

三、觀課相關配合事宜：

(一) 觀課人員觀課位置及角色 (經授課教師同意)：

1. 觀課人員位在教室 ☒ 前、☒ 中、☒ 後 (請打勾)。
2. 觀課人員是 ☒ 完全觀課人員、☐ 有部分的參與，參與事項：

-
3. 拍照或錄影：☐ 皆無、☐ 皆有、☐ 只錄影、☒ 只拍照 (請打勾)。

備註：拍照或錄影，如涉及揭露學生身分，請先徵求學生及其家長同意，同意書請參考附件「觀察焦點與觀察工具的選擇」。

(二) 預定公開授課 / 教學觀察日期與地點：

1. 日期：111 年 12 月 5 日 14 時 20 分
2. 地點：操場

(三) 回饋會談預定日期與地點：

(建議於公開授課 / 教學觀察後三天內完成會談為佳)

1. 日期：111 年 12 月 12 日 10 時 10 分
2. 地點：四甲教室