









112 學年度彰化縣培英國民小學-公開授課

觀課後專業回饋會議紀錄表

授課教師: 王政荷 任教年級: 六
任教領域/科目: 健康與體育 教學單元: 十、功夫小子
回饋人員: 施能行
專業回饋會議時間: 112年5月23日 15:00至15:30 地點: 培英館

與教學者討論後之專業回饋:

一、教學的優點與特色:

請看動作演示,音量相當清楚,並時與學生互動幫助學生理解。

二、教學上待調整或改變之處:

- 可採適當分組,不必要兩兩一組(某些動作上)
- 某些動作練習完後可有一個簡短活動做放鬆與練習。

三、具體成長方向:

可設定一清楚目標動作,吩咐學生反覆練習,以熟悉動作並增加目標能力。

四、觀課者的收穫:

認識不同面向體育活動與教學方式。

112 學年度彰化縣培英國民小學-公開授課-觀察紀錄表

任課教師: 王政荷 任教年級: 六
任教領域/科目: 健康與體育 教學單元: 十、功夫小子
觀課人員: 施能行
觀課時間: 112年5月22日 14:30至15:00

層面	指標與檢核重點	教師表現事實簡要敘述
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識或生活經驗,引發與維持學生學習動機。	由武打明星,體育明星等動作連結學生經驗。
	A-2-2 清晰呈現教材內容,協助學生掌握重要概念、原則或技能。	基本分解動作講解清楚
	A-2-3 提供適當的練習或活動,以理解或熟練學習內容。	每個練習都有足夠時間(動作)
	A-2-4 完成每個學習活動後,適時歸納或總結學習重點。	
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧,幫助學生學習。	
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、討論或寫作。	
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	身體教學(反應)
	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。	助教有協助學生。

112 學年度彰化縣培英國民小學-公開授課-授課前會議紀錄表

教學人員: 王政荷 任教年級: 六
任教領域/科目: 健康與體育 教學單元: 十、功夫小子(南一版)
觀課人員: 施能行
觀課前會議時間: 112年5月23日 14:00至14:30 地點: 培英館
預定公開觀課時間: 112年5月23日 14:30至15:00 地點: 培英館

一、教學目標:

- 能了解舒筋活絡可增進身體的上肢、下肢及軀幹的柔軟度。
- 改善運動時身體的協調性。
- 表現全身性身體活動的控制能力。
- 在活動中表現身體的協調性。

二、教材內容:舒筋活絡、簡易拳術與對練拳術

三、學生經驗:在六下(南一版)教學單元六平衡運動-認知:了解透過簡單的動作,伸展自己的身體。以及二下輪林派活動-武林高手:技擊模仿遊戲。

- 認知:了解武術運動具有增進體適能的效果。
- 技能:學會對練中攻擊、防守的動作。
- 情意:能在對練中的攻擊、防守產生興趣並認真學習。

四、教學活動(含學生學習策略):活動(舒筋活絡、簡易拳術與對練拳術)1.雙人雙角2.步步壓腿3.弓步壓腿(1.為舒筋活絡)4.盤步5.虛步(4-5為簡易拳術)6.退式-馬步橫掌7.進式-弓步陰掌(6-7為對練拳術)。

拉筋要深呼吸緩慢而溫和並感覺肌肉有張力或痠痛但不痛。

教學重點:針對加強上、下肢及軀幹的柔軟度及協調性,熟練練習舒筋活絡。

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):

- 能做出正確的舒筋活絡。
- 能在活動中表現認真參與的態度。
- 表現全身性身體活動的控制能力。
- 在活動中表現身體的協調性。

六、專業回饋會議時間地點:(建議於觀課後三天內完成會議紀錄)
112年5月23日 15:00至15:30 地點: 培英館 教室

112 學年度彰化縣培英國民小學-公開授課

觀課後專業回饋會議紀錄表

授課教師: 王政荷 任教年級: 六
任教領域/科目: 健康與體育 教學單元: 十、功夫小子
回饋人員: 李雅君
專業回饋會議時間: 112年5月23日 15:00至15:30 地點: 培英館

與教學者討論後之專業回饋:

一、教學的優點與特色:

有正確的動作示範,讓小朋友能正確兩棲位。

二、教學上待調整或改變之處:

小朋友需要再調整,最後能有教師動作解說說明。

三、具體成長方向:

做完武術動作能練習。

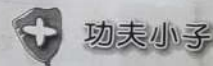
四、觀課者的收穫:

課中已看見武術多面向,小朋友的認識較完整。

112 學年度彰化縣培英國民小學-公開授課-觀察紀錄表

任課教師: 王政荷 任教年級: 六
任教領域/科目: 健康與體育 教學單元: 十、功夫小子
觀課人員: 李雅君
觀課時間: 112年5月27日 14:30至15:00

層面	指標與檢核重點	教師表現事實簡要敘述
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識或生活經驗,引發與維持學生學習動機。	
	A-2-2 清晰呈現教材內容,協助學生掌握重要概念、原則或技能。	說明武術基本動作清晰的動作。
	A-2-3 提供適當的練習或活動,以理解或熟練學習內容。	教學內容容易理解,學生能跟上進度。
	A-2-4 完成每個學習活動後,適時歸納或總結學習重點。	
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧,幫助學生學習。	
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、討論或寫作。	
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	
	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。	



主題軸	運動技能
十次基本能力	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
分階段能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
教學時間	四節課,共160分鐘。
教學流程	課前準備-簡易拳術-對練拳術-對練連續動作-預告下一節課程
學習目標	一、認知 (一) 了解武術運動具有增進體適能的效果。 (二) 明瞭對練中攻擊防守的動作要領與練習方法。
	二、技能 (一) 學會對練中攻擊、防守的動作。 (二) 能做出正確的基本動作並能加以應用。 (三) 能在活動中放鬆身體完成動作。
	三、情意 (一) 能在對練中的攻擊、防守產生興趣,並認真練習。 (二) 能積極參與並和他人互相合作完成活動。

靜態伸展操

什麼是「靜態伸展操」？
能從肌肉伸長與關節的體操，便稱為「伸展操」。而伸展操又分兩種：
1. 動態伸展操：伸展時伴隨動作，如：我們一般常做的「國民健康操」，但動態伸展
2. 靜態伸展操：伸展時伴隨動作，如：我們一般常做的「國民健康操」，但動態伸展
3. 靜態伸展操：伸展時伴隨動作，如：我們一般常做的「國民健康操」，但動態伸展

伸展時，使動作靜止持續數秒。
伸展時，使動作靜止持續數秒。
伸展時，使動作靜止持續數秒。

2. 左右伸展

A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	
A-4-3 根據評量結果，調整教學。	
B 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。 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。	動作選擇時，注意安全距離、姿勢
	請助教協助。
	請英籍適合此項教學

觀課人員：沈曉鈞

Page 3

靜態伸展操？
1. 伸展時伴隨動作，如：我們一般常做的「國民健康操」，但動態伸展
2. 靜態伸展操：伸展時伴隨動作，如：我們一般常做的「國民健康操」，但動態伸展
3. 靜態伸展操：伸展時伴隨動作，如：我們一般常做的「國民健康操」，但動態伸展

伸展時，使動作靜止持續數秒。
伸展時，使動作靜止持續數秒。
伸展時，使動作靜止持續數秒。



1. 頸部伸展
2. 左右伸展

附錄一 靜態伸展操 129

A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	
A-4-3 根據評量結果，調整教學。	
B 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。 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。	同跳躍的方式開場，讓 大家融入

觀課人員：李雅萱

寬
步
步

舒筋活絡

- 動作一—壓胸：兩人面對面，腳打開與肩同寬，手伸直以能互相握手的距離站好，伸手指對方肩膀並使力下壓（兩手之間，眼睛看著自己的腳，手背及兩腳背的肌肉有被拉緊的感覺）。
- 動作二—前俯腰：兩手向上伸直指尖朝上，腰向上拉直後，上身前彎，指尖向下觸摸地面（若無法做到則不勉強，若柔軟度佳者可用手掌觸摸地面），吐氣後將腰下壓並抱住小腿，兩腳背有被拉緊的感覺。
- 動作三—屈腰：雙腳張開與肩同寬，身體微前傾，兩手向前伸直指尖朝前，吸氣時手向上擺，同時身體向後仰，身體兩側及腰部肌肉有被拉緊的感覺。
- 動作四—雙臂繞環：兩腳打開與肩同寬，右手向上伸直，左手向下伸直，右手向後時左手向上，兩手同時以肩膀為支點繞圈。
- 動作五—壓腿
 - 弓箭步壓腿：一腳前跨成弓步，上身前傾，重心略往前，後腳打直，換邊。
 - 仆步壓腿：兩腳左右併立，左腿屈膝全蹲，全腳著地；右腿挺膝伸直，腳尖內扣，將身體重心從左腳移至右腳，成另一側的仆步。可一手扶，另一手按另一膝，向下壓，亦可兩手分別抓住左右腳，做向下伸展和左右移換身體重心的動作。



王政荷 9+



貼文

關於

影片

相片

更多 ▼

貼文

篩選條件



在想些什麼？



連續短片



直播



管理貼文



王政荷



13分鐘 · 🔒

https://youtu.be/oD_zubCchkA?feature=shared

youtube.com

20240523公開授課教師王政荷，助教王瑞襄，武術動作示範者為和美高中國中體育班三年級生

[查看洞察報告](#)

https://youtu.be/oD_zubCchKA?feature=shared

20240523 公開授課教師 王政荷