

私立文興高中 112 學年度

公開授課教師「開放觀課」共同備課及議課紀錄表

(公開授課教師填寫)

科別：體育		班級：高二仁
公開授課教師：吳文進		觀課教師：陳作鋒
觀課前共備課與說課日期：	113 年 3 月 5 日 星期二	
觀課日期：	113 年 3 月 12 日 星期二	
觀課後議課日期：	113 年 3 月 19 日 星期二	
教學單元：八人制新式拔河		
實施步驟	(1)備課與說課：(開放觀課前說明：釐清教學觀察「焦點與內涵」) 1.掌握先備技能，練習拔河的基本動作要領，利用主要活動前五~十分鐘複習半背靠背下肢發力練習以及抓繩懸吊的握力練習，讓學生強化拔河的上肢與下肢發力動作。 2.講解拔河規則與基本動作，並說明動作與發力的時機，告知比賽開始前學生需專注裁判手勢，已搶得發力的先機，並強調站位需以一隻手臂為距離，對齊前面同學，雙腳與肩同寬並平行施力切勿傾斜或單腳用力。 3.學習拔河動作時，對牆練習需強調動作的一致性並提高專注度，力氣不夠的女生後躺的角度可以適時的調整，在對牆動作練習完後再把學生帶到籃球場(拔河場地)進行實戰練習。	
	(2) 議課：(觀課後的討論) 1.在練習拔河的課程中，就可以教導學生用力時需注意下肢的發力，將重點放在肢體動作的調整，然後再將力量傳遞至上肢，最後雙手握緊繩子發力。 2.喊聲做動作在上課一開始的節奏尚未能掌握得宜，對於默契的建立尚需	

	時間適應。 3. 利用小比賽來提高學生的學習動機，老師也有告知學在學習的過程中，可以模仿動作較優秀的同學，來增加自己動作表現。	
活動照片	共同備課與說課（日期：113.03.05）	議課（日期：113.03.19）
		