

授課人員	洪國鈞	學習目標	適當的身體活動，將對身體的發展有明顯的幫助。如能提早培養運動興趣，學生的健康與發育有相當大的幫助。且國一學生都認為「體適能」為測驗項目，但不知道其影響甚巨，提升也非易事，故此設計出四節課程體適能概念課程，透過概念介紹與勤加練習讓學生以活動中提升能力，達到身體活動之目標，亦能了解體適能在生活中重要性。	
年級	七年級			
教學領域	體育	學生先備經驗或教材分析	國一新生，國小有評量過，但無關升學，動作生疏錯誤，少數還可以，多數明顯不知其所以，體力動作能力都有待加強要求。	
教學單元	認識體適能的標準及準備			
教材來源	網路及教材教法			
教學日期	112 年 9 月 14 日			
教 學 活 動			時間	評量方式
1. 集合點名，確認身體無異無不適，提醒無法完成盡力即可。			2 分鐘	
2. 暖身以伸展為主加強柔軟度肌力關節心肺彈跳力。 a 伸展暖身 b 鴨子走青蛙跳、交叉跳抬腳， c 手掌撐棒式			10 分鐘	
3. 透過口頭講述標準如何強化，及實地操作示範動作，訂定標準，先達到基礎練習才能盡早通過評量，讓學生更為融入課程。 進行分組安排。 a 男女同時立定跳練習，並訂標準，提醒指導動作改正。 b 男生仰臥 30 下不計時間，女生進行推軟式鐵砂球， c 互換練習女生仰臥 25 下不計時間，男生進行推軟式鐵砂球。			15 分鐘	
4. 學生心肺練習帶短跳繩邊跑邊跳 2 圈操場（適當休息飲水）			5 分鐘	
5. 分男女兩組練習長繩，人數由少至多，學習甩繩進繩口令及整齊度。			10 分鐘	

6. 集合分享講評檢討下次課程預告。	3 分鐘	
--------------------	------	--

附件三 彰化縣線西國民中學 112 學年度公開授課教學觀察前會談紀錄表

授課教師：洪國鈞

任教年級：七年級

任教領域/科目：體育

教學單元：認識體適能的標準及準備

觀課人員：黃婉軒老師

觀察前會談時間：112 年 9 月 7 日 10:00 至 10:45 地點：體育組前

預定入班教學觀課時間：112 年 9 月 14 日 10:00 至 10:45 地點：體育組前

1、教學目標：

一、學生能對於體適能概念知能有所理解。二、藉由活動設計，增進學生對於體適能之要素有所認識。三、透過觀察與合作學習情境之方式，使學生習得操作流程。四、透過分組學習互動學習的方式，培養學生問題解決等能力。

2、教材內容：

軟式鐵砂球 2 顆、錫箔墊一張、短跳繩 21 條、長跳繩 2 條。

學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性)：

男生體適能國小 800 公尺，國中改為 1600 公尺其他大致相同，然仰臥起坐學生手部動作放置位置明顯錯誤，可能並未強調。體力明顯不足需多加強。

3、教學活動(含學生學習策略)：

錫箔軟墊較小無法同時完成，故配合新生軟式鐵砂球練習，以方便輪流練習，便於指導。

4、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)：

- 紙筆測驗     學習單     提問     發表     實作評量     實驗
- 組討論     自評     互評     角色扮演     作業/學習單     專題報告
- 其他

5、回饋會談時間地點：

時間：112 年 9 月 19 日 14:00 至 14:20 地點：體育組

授課教師：洪國鈞

任教年級：七年級

任教領域/科目：體育科

教學單元：認識體適能的標準及準備

教學節次：共 4 節 本次教學為第 1 節

觀課人員：黃婉軒老師 觀課時間：112 年 9 月 14 日 10:00 至 10:45

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述	評量		
			推薦	通過	待改進
A 課程 設計 與 教學	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能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。		v	
	A-2-2	清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。		v	
	A-2-3	提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	v		
	A-2-4	完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	v		
	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、討論或實作。		v	
	A-3-2	教學活動中融入學習策略的指導。	v		
	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。	v		
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。				
	A-4-1	運用多元評量方式，評估學生學習成效。	v		
	A-4-2	分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。		v	
	A-4-3	根據評量結果，調整教學。	v		

附件 5 彰化縣線西國中 112 學年度公開授課教學觀課後回饋會談紀錄表  
授課教師：洪國鈞 任教年級：七年級 任教領域/科目：體育

教學單元：認識體適能的標準及準備

觀課人員：黃婉軒老師 回饋會談時間：112 年 9 月 19 日 14:00 至 14:20 地

點：體育組

- 1、教與學之優點與特色(含教師行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)：  
教學流暢度不錯，時間安排適當，但學生是初學錯誤較多，須不斷提醒；學生間須合作完成仰臥起坐，兩人合作互動較多，少數需幫忙協調。
  
- 二、教學上待調整或改變之處(含教師行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)：  
  
軟式鐵砂球屬性與體適能有些許不同，因配合人數分組實施，可用核心運動及柔軟體前彎做安排。
  
- 三、具體成長方向/建議事項：  
設備及教學輔助工具可再尋找，以提升學生學習樂趣，加強體適能的學習意願。

