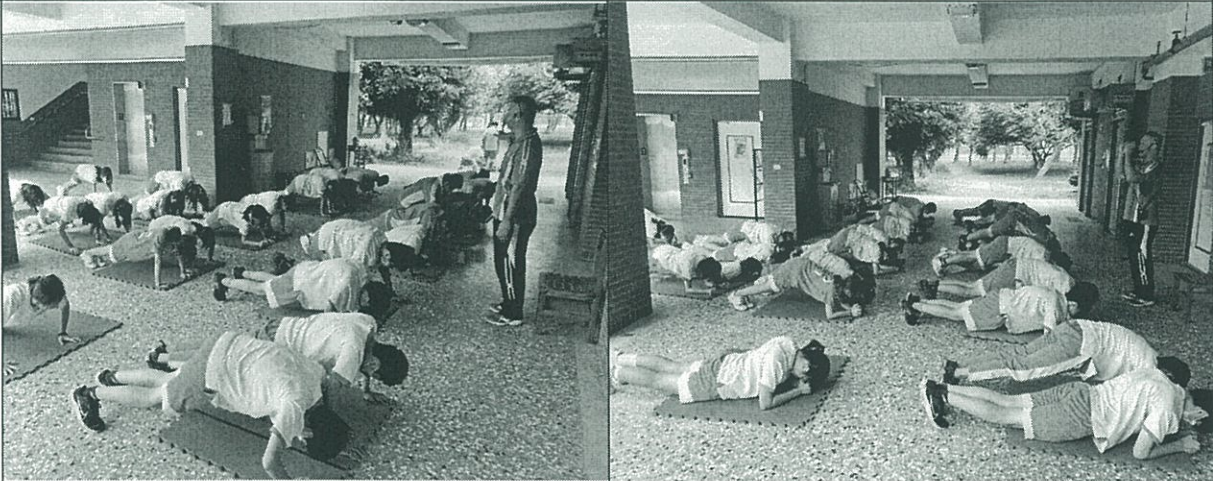


彰化縣立成功高中公開授課後會談記錄表(教學教師填寫)

開放日期	星期	節次	班級	科目名稱	教學單元
113/04/18	四	2	202	體育	第二單元-肌肉適能的日常增進
觀課教師	☒ 校內教師 ☐ 校外教師身分：_____學校_____科教師 觀課教師姓名：許宗聖				
授課照片					
	1. 伏地挺身動作要領指導		2. 平板支撐練習		
教學者 心得分享	教學過程中，除要協助指導學生改正錯誤，練習正確動作外，並且提醒同學在動作過程中保持呼吸，不可閉氣，視動作頻率調整呼吸節奏；同時給予學生們正向鼓勵，讓學生們願意除平時的體育課外，也在平時課外多多練習肌肉適能，以促進健康與減少運動傷害，以利提升生活品質。				

註：本表請開放教室教師填寫，合併觀課教師之「教學觀察紀錄表」後，於每年六月底交領域召集人彙整後，送交教務處留存。

教學教師簽名： 李明星

彰化縣立成功高中公開授課教學觀察紀錄表

觀課科目：體育

觀課班級：202

教學單元：第二單元 肌肉適能的日常增進

觀課人員：許宗聖

層面	指標與檢核重點	教學表現事實-量化結果 非常同意 . . . 非常不同意				
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。	5	④	3	2	1
	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。	5	④	3	2	1
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	5	4	③	2	1
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	5	4	③	2	1
	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。	5	④	3	2	1
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	5	4	③	2	1
	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。	5	4	③	2	1
	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。	5	④	3	2	1
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	5	④	3	2	1
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。	5	④	3	2	1
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。	5	④	3	2	1
B 班 級 經 營 與 輔 導	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。	5	4	③	2	1
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	5	④	3	2	1
	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。	5	4	③	2	1
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	5	4	③	2	1

備註：資料修改自 105 年 4 月 25 日臺教師(三)字第 1050040254 號函發布高級中等以下學校教師專業發展評鑑規準(105 年版)之教學觀察紀錄表。

綜合意見

課堂教學優點：(請說明可供一般教師學習效仿之處)

- 1、教師利用健身的話題，來切入同學自身平時的運動狀況，引起學生學習動機，讓學生了解肌肉適能包含了肌力及肌耐力；並且人體肌肉適能的訓練可分為上肢肌群、核心肌群及下肢肌群三大區域來進行鍛練，藉各項肌群的訓練方式，讓肌肉適能可以提升，也在無形之中讓我們培養正確的運動習慣，擁有好的體力與健全的體魄，提升生活品質。
- 2、在教學活動進行中，除了教師全班性的講解並示範外，更利用分組練習的方式，從練習相對簡易的手壓牆伏地挺身、再進階到標準伏地挺身；也從平板支撐慢慢動作變換進階，再循序到斜平板支撐，最後變換到進階的將支撐與插腰的手完全打直，並將原來平行的雙腿打開，藉這些動作變換也加深了挑戰性與趣味性，讓同學可以從中互相觀摩學習，而教師同步來巡視並調整學生錯誤的動作與呼吸方式，予以及時的提醒與糾正，以達學生的之動作正確，以期學生能藉由平時的鍛練，得以提升增進肌肉適能之表現。

觀課教師簽名：許宗聖

備註：修改自孫劍秋教授閱讀教師團隊製作(<http://reading.ntue.edu.tw>)之 2015 海峽兩岸語文教學觀摩研會觀課紀錄表。