

教學者：李心梅 共備小組：蔡慶鴻.劉淑如

任教年級：9 任教課程：副課程：體育

共備日期及時間：113 年 3 月 13 日 13 點 00 分至 13 點 30 分

1. 教學者簡述本次課程流程（可含晨圈、故事、活動、回顧等等）。
- 一、準備活動 1. 暖身(關節操、動態跑步) 2. 說明體適能—身體適應的能力。並非一般的體適能檢測就是體適能。體適能檢測的目的在於讓各位了解自己的身體狀況。3. 規則複習
- 測驗名稱：一分鐘屈膝仰臥起坐及立定跳遠。
- 二、主要活動：
1. 測驗名稱：一分鐘屈膝仰臥起坐
- 方法步驟：
- (1)預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)，手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。
- (2)施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定。
- (3)測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌，仰臥回復預備動作。
- (4)聞(預備)口令時保持(1)之姿勢，聞「開始」口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到「停」口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。
- 2、測驗名稱：立定跳遠
- 方法步驟：
- (1)受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。
- (2)雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。
- (3)每次測驗一人，每人可試跳2次。
- (4)成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。
- 三、綜合活動：突破自我
- 四、結束活動 1. 場地收拾(所有器材復位) 2. 告知最佳成績 3. 優質競賽示範，老師在旁進行本節課內容複習，同時進行判例解說。 4. 簡單介紹下次課程內容。
2. 課程簡要說明（含兒童意識發展、身心靈面向、課程設計等等）。
- 一個正常的15歲孩子，會表現出充足的意志力，這個時間的內在發展，在空間上以及青少年動作之中，也會有所表現，還殘留一些沉重感，但卻會增加帶有新特質的意志力。他肩負著重量與地心引力，現在，正力求將他轉移到自我引導。
3. 共備小組給予的建議。

附件三

彰化縣民權華德福實驗國民中小學回饋單

__113.__年__3__月18__日

教學者：李心梅 觀課人員： 蔡慶鴻. 劉淑如

任教年級：__9__ 任教課程：主課程：_____ 副課程： 體育_____

回饋討論日期及時間：_113_年__3__月_18__日__13點_00__分至_13點_30__分

1. 教學者在自我教學過程中的回顧。

孩子們從小學四年級起都需體適能的檢測, 在測驗前也會重覆的練習, 希望孩子們盡自己的最大能力完成檢測, 當天也能夠依照教案完成。

2. 觀課人員回饋。

蔡慶鴻老師：

1. 能夠確實的按照教案檢測一分鐘屈膝仰臥起坐及立定跳遠。
2. 指令明確, 孩子們也能夠正確的完成動作。

劉淑如老師：

1. 需要時能夠細心的一對一指導, 讓孩更加有自信。
2. 課程的流在時間及課程掌握順暢。

附件二

彰化縣民權華德福實驗國民中小學觀課紀錄表

教學者：_李心梅_____ 觀課人員：_蔡慶鴻.劉淑如_____

任教年級：_九_ 任教課程：主課程：_____ 副課程：_____

觀察日期及時間：113_年_3_月_15_日_15_點_10_分至_15_點_55_分

流程	觀課內容記述	回饋分享
15:10-10:20	暖身(肢體活動,跑三圈緩和一圈)	
10:20-10:25	說明體適能—身體適應的能力 說明一分鐘屈膝仰臥起坐的要領 曲膝抱胸,利用腹肌收縮使上身起坐,雙肘觸及雙膝後,而構成一完整動作,之後隨即放鬆腹肌,仰臥回復預備動作。	
10:25-10:30	測驗一分鐘屈膝仰臥起坐	
10:30-10:35	說明立定跳遠的要領 (1)受測者立於起跳線後,雙腳打開與肩同寬,雙腳半蹲,膝關節彎曲,雙臂置於身體兩側後方。 (2)雙臂自然前擺,雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 (3)每次測驗一人,每人可試跳2次。 (4)成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。	
10:35-10:50	測驗立定跳遠	
10:50-10:55	1. 場地收拾(所有器材復位) 2. 告知最佳成績 3. 優質競賽示範,老師在旁進行本節課內容複習,同時進行判例解說。 4. 簡單介紹下次課程內容。	

