

112 學年度彰化縣南郭國小教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師： <u>黃國棟</u> 任教年級： <u>五年 7 班</u> 任教領域/科目： <u>健康與體育/體育</u>			
回饋人員： <u>陳逸帆</u> 任教年級： <u>五年級</u> 任教領域/科目： <u>健康與體育/體育</u>			
備課社群： <u>健康與體育</u> 教學單元： <u>跑跳無阻</u>			
觀察前會談(備課)日期： <u>112 年 12 月 13 日</u> 地點： <u>學務處</u>			
預定入班教學觀察(公開授課)日期： <u>112 年 12 月 19 日</u> 地點： <u>操場</u>			
單元名稱	單元五跑跳武動秀 第2課 跑跳無阻		總節數 共 <u>3</u> 節
教材來源	☒ 教科書（ ☒ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明：）		
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☒ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級 五年級
學生學習經驗分析	四下「投擊奔極限」初步了解傳接棒動作要領		
設計依據			
總綱核心素養		健體-E-A1 需具備良好身體活動度與健康良好的生活習慣，以促進身心健康發展，並認識個人特質，發展運動與健康的能力。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與健康計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
議題融入		安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的健康。	
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動能力。 3d-III-3 透過上課體驗或實踐，解決練習或比賽的問題 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能力與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	
課程目標		1. 由老師說明傳接棒的動作要領，再觀察傳接棒兩人的動作後，透過操作熟練傳接棒技巧。 2. 透過老師介紹 <u>前伸數</u> 與 <u>搶跑道</u> 要領，了解何謂 <u>前伸數</u> 與如何 <u>安全的搶跑道</u> 。	
教學設備／資源		1. 課前確認教學活動空間，例如：室外操場與空曠的地方。 2. 教師準備哨子、碼表、1根接力棒。	

(二) 本節教案

教學活動規劃說明					
選定節次	第1節	授課時間	40分鐘		
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。				
學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。				
學習目標	1.經由老師說明傳接棒的動作要領，再觀察傳接棒兩人的動作後，透過操作熟練傳接棒技巧。 2.透過老師介紹前伸數與搶跑道要領，了解何謂 <u>前伸數</u> 與如何安全正確搶跑道。				
教學活動內容及實施方式			時間	學習檢核／備註	
第（1）節					
引起動機 《活動1》傳接棒動作要領檢核 (一)教師提問：還記得傳接棒的注意事項與技巧有哪些嗎？並請學生分享。 (二)教師配合課本第128~129頁，說明傳接棒的動作要領： 1.傳棒者全力衝刺，交棒前盡量不減速。 2.傳棒者跑至適當位置時，接棒者開始起跑。 3.傳棒者接近接棒者時喊「接」；接棒者聽到「接」的瞬間，立即伸出接棒手準備接棒。 4.傳棒者保持衝刺速度，直到交棒給接棒者為止。 5.接棒者感覺接力棒在手上後，迅速握棒並向前衝刺。 (三)教師說明「傳接棒動作要領檢核」活動進行方式： 1.4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。 2.傳接組依照課本第128～129頁動作要領練習傳接棒，接棒者接棒後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第128～129頁。 3.兩兩角色交換，再練習一次。 (四)教師提醒： 1.傳棒者若左手傳棒，接棒者伸右手接棒；若右手傳棒，則接棒者左手接棒。 2.傳接棒要在20公尺的「接力區」內完成。 (五)重點歸納：練習傳接棒動作。			20分	1. 操作：練習傳接棒動作。 評量原則：能正確做出傳接棒動作。 2. 實作：完成課本第128～129頁傳接棒動作檢核。 評量原則：能觀察同學傳接棒的動作，將結果記錄下來。 3. 觀察：與同學友善互動，合作完成任务。	
《活動2》前伸數與搶跑道 (一)教師播放接力賽影片，並提問：為何接力比賽中，第一棒的選手的起跑位置有前有後呢？引導學生討論。 (二)教師說明：由於越外側的跑道越長，為了比賽公平，所以在不同位置起跑。各跑道由原起跑位置向前延伸的距離，就叫作「前			20分	評量原則：能與同學順暢地完成傳接棒動作，並與同學互相觀察和討論。 1. 操作：練習切換跑道。 評量原則：能以斜線內切的方式搶跑道。 2. 發表：分享在活	

伸數」。如果起跑的「前伸數」是兩個彎道多出來的距離，則跑完兩個彎道，並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。 (三)教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？例如：搶跑道對比賽獲勝有利，內側跑道的距離較短，可以縮短跑步時間。 (四)教師說明「內切搶跑道」活動進行方式： 1. 6人一組，其中 3 人分別在三個跑道上跑步前進，另外 3 人在旁邊觀察。 2. 外側跑道同學以與跑道線垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑 5 公尺後，再由目前在外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，三人再一起跑 5 公尺後停下，與觀察的同學角色互換，再進行一次。 (五)教師帶領學生討論：搶跑道時，「垂直內切搶跑道」和「斜線內切搶跑道」哪種方式比較安全？為什麼？ (六)教師提醒：搶跑道時應隨時注意其他跑道上的人，避免碰撞受傷。 (七)重點歸納：認識前伸數與搶跑道的路線。 ～第1節結束～		動中觀察到的活動技巧。 評量原則：能分享活動觀察到的切換跑道注意事項。 3. 問答：認識前伸數。 評量原則：能正確說出前伸數的定義。
--	--	--

