

公開授課－自我省思與改進

授課教師：呂政圭 任教年級：一年級 任教領域/科目：健體領域/體育

教學單元：大球小球真好玩；教學節次：共4節，本次教學為第2節

公開授課日期：114年01月07日 地點：綜合球場

一、整體教學流程反思

本次課程以「運用板牆進行擲球及接球」為主軸，分階段引導學生熟悉持球手勢、操作技巧，再逐步延伸至使用不同球類的應用練習，達到循序漸進的學習目標。課程流程安排清楚，暖身、操作示範、分組練習與回饋皆能依序進行，時間掌控尚可，能在授課時間內完成預定活動。

二、學生參與與學習狀況觀察

大多數學生能積極參與活動，對於擲球與接球的學習表現出高度興趣，尤其在使用板牆進行目標擊中時，顯現出遊戲式挑戰的動機，有助提升學習投入度。少數學生在力道控制與反應上仍需加強，但透過個別指導與鼓勵後也能漸入佳境。

三、教學策略優點

1. 示範清楚、層次分明：從單手持球、擲球力道控制，到九宮格目標擊中，再到反彈球的接球，教師逐一示範並搭配語言說明，協助學生建立動作概念。
2. 分組練習彈性高：先進行皮球操作，再引導進行瑜珈球的應用，有效提供學生多樣感官與動作體驗，並學習如何調整擲球力道與判斷反彈球路徑。
3. 安全提醒具體落實：在每個活動轉換與結束階段，教師均有強調安全及身體狀況確認，展現良好安全意識。

四、可改進之處與調整建議

1. 學生等待時間略長：在器材數量有限的情況下，有些學生在等待輪流操作時出現分心或無事可做的狀況。未來設計「替代任務區」，如輕量徒手活動等，提升等待時間的學習效益。
2. 運動後整理活動可更完整：課程尾聲提醒學生下課事項已具基本功能，未來可設計簡單的伸展動作或收心練習，幫助學生恢復生理狀態，也營造完整課程的儀式感。



