

# 彰化縣鹿港鎮文開國小公開授課前會談紀錄表

教學人員：陳仕融 任教年級：五年級

任教領域/科目：體育 教學單元：超越巔峰

觀課人員：陳信昌老師、洪嘉隆老師

觀課前會談時間：113年11月20日 12:45至13:15 地點：體育器材室

預定公開觀課時間：113年11月21日 8:40至9:20 地點：操場

## 一、教學目標：

- 1.認識奧運格言及奧林匹克精神。
- 2.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。
- 3.了解接力規則及技巧。
- 4.以正向、積極的態度討論比賽時遇到的狀況。
- 5.了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。
- 6.表現良好的起跑及傳接棒動作。
- 7.解決在起跑及接力活動中所遇到的問題。
- 8.能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。
- 9.擬定簡易且合宜的運動計畫表。
- 10.解決執行運動計畫表的阻礙。

## 二、教材內容：

五上健康與體育南一版教材。

## 三、學生經驗：

- 1.學習過足球的基本動作技能。
- 2.進行過團隊合作的基礎動作練習。

## 四、教學活動（含學生學習策略）：

### 1.準備活動(5分鐘)

(1)以站立、半蹲姿、高跪姿、全蹲姿、趴地、仰躺……等姿勢進行10公尺短跑，目的為訓練學童反應及體會不同的起跑動作對速度的影響。

(2)教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？

### 2.發展活動(30分鐘)

1.蹲踞式起跑：練習蹲踞式起跑時，請學童做出正確的蹲踞式起跑動作，勿強調速度，避免學童為了搶快而忽略了正確動作。

(1)各就位：先取好前腳位置並固定，再取好後腳位置並固定，後腳膝蓋跪地，雙手觸地，虎口與起跑線平行，手指盡量靠近起跑線，但不可觸線（前腳為慣用手的對側腳）。

(2)預備：後腳膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩，視線保持在前方地面約 60 公分處。

(3)槍響起跑（或以哨音代替）：雙腳迅速後蹬，後腳推蹬完立刻屈膝抬腿，雙臂前後用力擺動，視線隨軀幹逐漸抬高，平視前方。

## 2.站立式起跑

(1)各就位：後腳與前腳距離約一個足掌長，雙膝微彎，重心落在前腳，雙肘彎曲，肩頸放鬆，眼睛直視地面。

(2)槍響起跑：前腳後蹬，後腳迅速屈膝抬腿，雙臂前後擺動，視線隨軀幹逐漸抬高，平視前方。

## 3.教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。

(1)教師提問並由學童討論、分享：兩種起跑方式分別用在什麼場合？

(2)教師說明：田徑規則規定 400 公尺以下的比賽必須使用起跑架並採蹲踞式起跑，800 公尺以上的比賽則採用站立式起跑。

(3)若是進行接力賽則第一棒採蹲踞式起跑，第二棒以後採站立式起跑。

## 4.雙龍搶珠

(1)分別以站立式起跑及蹲踞式起跑進行 10 公尺短跑比賽。極短距離的比賽可強化反應及起跑的重要性。

(2)將學童分成二至四組，一次兩組進行比賽，場地如課本圖示設置。起跑線與圓錐距離約 5 至 10 公尺，圓錐與跑步的動線必須錯開，才不會撞到圓錐。

(3)先以站立式起跑比賽、第二次換蹲踞式起跑、第三次可自由選擇起跑的方式，讓學童體驗不同的起跑對比賽勝負的影響。

(4)第二輪開始可於賽前編排好出賽順序再進行比賽，且不限起跑方式。

(5)第一次比賽，兩組排好出賽順序後就不可改變；第二次比賽，兩組各派一人猜拳，猜贏的組可依據對方的出戰順序來調整自己的順序，目的在於讓學童體會合宜的出戰順序可能改變比賽的勝負。

### 3.綜合活動(5分鐘)

1.各組討論課本的提問並分享。

(1)除了起跑的技巧和個人速度外，還有什麼因素會影響比賽結果呢？

(出戰順序、反應速度、手有沒有抓住球……都有可能影響比賽結果)

(2)不同的起跑方式會影響比賽的結果嗎？(理論上短距離比賽，蹲踞式起跑速度會優於站立式起跑，但可能因為技術不熟練、不習慣或肌力不足，致使學童可能會得出站立式起跑比較快的結論。這時教師可再提問若站立式起跑比較快，為何短距離比賽會使用蹲踞式起跑，而不是站立式起跑)

2.清查人數並請同學清點器材、整理場地。

五、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)：

- 1.實作評量
- 2.觀察評量。

六、專業回饋會談時間地點：(建議於觀課後三天內完成會談為佳)

113年11月22日 12:45至13:15 地點：體育器材室

## 彰化縣鹿港鎮文開國小公開授課-觀察紀錄表

任課教師：陳仕融 任教年級：五年級

任教領域/科目：體育 教學單元：超越巔峰

觀課人員：陳信昌老師、洪嘉隆老師

觀課時間：113年11月21日8:40至9:20

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述
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。	有連結學生的新舊技能，並有引發學生的學習動機。 。
	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。	老師的解說及示範合宜，很用心。
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	課堂上有足夠的時間讓孩童充分學習，得以理解學習內容。
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	完成每一階段課程時，老師都有反向丟問題給學生，也得到很好的回饋。
	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。	老師的教學方法適當的帶入遊戲，使孩童的學習動機大大提升。
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	在進行遊戲活動課程時，老師會適時給予學習策略的指導。

	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。	老師在孩童各自練習時，會到處走動並指導學習較差的學童。
	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。	老師會運用多元方式評估學生學習成效。
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	老師有分析評量結果，並且有適時提供學生適切的回饋。
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。	老師有根據評量結果調整教學。
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。	老師有建立非常好的規範。
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	當學生在課堂有較不清楚地方時，老師有適切的回應學生的問題。
	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。	因在開放場地，不是室內空間，學童似乎較不能專注、安靜。
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	老師以輕鬆、玩遊戲的方式來進行活動，使原本單調的活動變有趣。

觀課人員：陳信昌、洪嘉隆

## 彰化縣鹿港鎮文開國小公開授課-觀課後專業回饋會談紀錄表

授課教師：陳仕融 任教年級：五年級

任教領域/科目：體育 教學單元：超越顛峰

回饋人員：陳信昌老師、洪嘉隆老師

專業回饋會談時間：113年11月22日12:45至13:15

地點：體育器材室

與教學者討論後之專業回饋：

一、教學的優點與特色：

1. 遊戲訓練設計很有合作性，練習的方式很不錯。
2. 活動內容豐富結合趣味化及競賽，相當有創意。

二、教學上待調整或改變之處：

1. 學生的學習思考程度是否深化。
2. 一節課的時間尚未能足夠充分掌握技巧。

三、具體成長方向：

1. 學童能做出正確的蹲踞式起跑運動技能。
2. 學童能解決在起跑及接力活動中所遇到的問題。

四、觀課者的收穫：

課程活動內容越多元及豐富，學童的興趣就會越高，引起動機的強度可以再加強一點。



