

授課人員	洪國鈞	學習目標	適當的身體活動，將對身體的發展有明顯的幫助。如能提早培養運動興趣，學生的健康與發育 有相當大的幫助。然本學期「體適能」測驗項目仰臥起坐(改為仰臥捲腹)800，1600 跑走(亦可採用漸速折返跑)，測驗過程變革性大，為提升測驗成績準確度及減少失誤，故此設計出四節課程體適能概念 課程，透過概念介紹與勤加練習讓學生以活動中提升能力，達到身體活動之目標，亦能了解體適能在生活中重要性。		
年級	九年級				
教學領域	體育	學生先備經驗或教材分析	國九新生，體適能均已有評量過，熟悉其流程，但已過些日程，難免動作生疏錯誤或體能減退，少數有運動習慣者還可以維持，但大多數明顯退步，體力動作能力都有待加強要求。		
教學單元	認識體適能的標準及準備		地墊、音響、Mp3 音檔，場地確定		
教材來源	網路及教材教法				
教學日期	113 年 9 月 13 日				
教 學 活 動			時間	評量方式	
1. 集合點名，確認身體無異無不適，提醒無法完成盡力即可。			2 分鐘		
2. 暖身以伸展為主加強柔軟度肌力關節心肺及彈跳力。 a 伸展暖身 b 開合跳 c 慢跑			5 分鐘		
3. 透過口頭講述標準如何強化，分組及實地操作示範動作，訂定標準，先達到基礎練習才能盡早通過評量，讓學生更為融入課程。 進行分組安排。 a 男女同時立定跳練習，並訂標準，提醒指導動作改正。 b 男生仰臥捲腹 30 下不計時間，女生進行立定跳遠， c 互換練習女生仰臥捲腹 20 下不計時間，男生進行立定跳遠。			15 分鐘		
4. 分組漸速折返跑練習（適當休息飲水），第二組漸速折返跑(適當休息飲水)			10 分鐘 10 分鐘		
5. 集合說明優缺點提醒未通過學生加強練習。			3 分鐘		

附件三 彰化縣線西國民中學 113 學年度公開授課教學觀察前會談紀錄表
授課教師：洪國鈞 任教年級：九年級 任教領域/科目：體育

教學單元：認識體適能的標準及準備

觀課人員：顏禎毅組長

觀察前會談時間：113 年 9 月 6 日 09:05 至 09:50 地點：學務處

預定入班教學觀課時間：113 年 9 月 13 日 10:00 至 10:45 地點：籃球場

1、教學目標：

一、學生能對於體適能概念知能有所理解。二、藉由活動設計，增進學生對於體適能之要素有所認識。三、透過觀察與合作學習情境之方式，使學生習得操作流程。四、透過分組學習互動學習的方式，培養學生問題解決等能力。

2、教材內容：

立定跳遠墊、錫箔墊一張、Mp3 音檔、撥放器。

學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性)：

男生體適能國小 800 公尺，國中改為漸進折返跑，然仰臥捲腹學生須重新練習，可能先前體力明顯不足需多加強。

3、教學活動(含學生學習策略)：

錫箔軟墊較小無法同時完成，故配合新生立定跳遠練習，以方便輪流練習，便於指導。

4、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)：

- ☐ 紙筆測驗 ☐ 學習單 ☒ 提問 ☐ 發表 ☒ 實作評量 ☐ 實驗
☐ 組討論 ☐ 自評 ☐ 互評 ☐ 角色扮演 ☐ 作業/學習單 ☐ 專題報告
☐ 其他

5、回饋會談時間地點：

時間：113 年 9 月 18 日 09:05 至 09:20 地點：辦公室

授課教師：洪國鈞

任教年級：九年級

任教領域/科目：體育科

教學單元：認識體適能的標準及準備

教學節次：共 4 節 本次教學為第 3 節

觀課人員：顏禎毅組長 觀課時間：113 年 9 月 13 日 10:00 至 10:45

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述	評量		
			推薦	通過	待改進
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。			v	
	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。			v	
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。		v		
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。		v		
	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。			v	
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。		v		
	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。		v		
	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。		v		
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。			v	
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。		v		

附件 5 彰化縣線西國中 113 學年度公開授課教學觀課後回饋會談紀錄表
授課教師：洪國鈞 任教年級：九年級 任教領域/科目：體育

教學單元：認識體適能的標準及準備

觀課人員：顏禎毅組長

回饋會談時間：113 年 9 月 18 日 09:05 至 09:20 地點：辦公室

- 1、教與學之優點與特色(含教師行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)：
教學流暢度不錯，時間安排適當，但女同學體力較為不足，無法達到預計次數；因為為自我能力練習秩序較為混亂，須提醒進行中的安全性，立定跳有人採助跑須留意。
- 二、教學上待調整或改變之處(含教師行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)：
同時間練習不易分組，須留意動線安排，太多人駐足於熱愛的立定跳，柔軟體體前彎人數太少。
- 三、具體成長方向/建議事項：
風大地墊不易掌握須留意揚起，設備及教學輔助工具需再適當，以提升學生學習樂趣，加強體適能的學習意願。



