

附件七 教學回饋

教學照片



113. 09. 11 健體領域會議決議申請輔導團入校輔導



113. 10. 16 說課-



113. 10. 16 觀課—學生努力折返跑投擲鵝寶寶食物



113. 10. 16 觀課-獎勵表現優異組別



113. 10. 16 議課-彰縣健體領域輔導團評論與建議



113. 10. 23 教學省思-彰縣健體領域輔導團評論與建議

教學心得與省思

1. 課程的設計須與日後課程的發展作銜接，並融入日後課程所需的各項技能，如籃球運球、排球低手扣球等。
2. 教學技能可善用語調的變化來引導學生學習；利用各種操練或遊戲規定讓學生無形中增進各項體適能。
3. 學習策略可運用小組互助合作學習，讓孩子互相教導，互相合作及幫忙來達成教學目

標。

4. 學習單或回饋單可設計小小單元的份量，讓學生容易達成，循序漸進累積學習成果。
5. 可運用教師導學的教學功能，讓孩子自主學習，上一個有思考的體育課，孩子自己想要甚麼比較重要，不是只有老師自己唱獨角戲。
6. 教學前應該以動態伸展跟跑步來進行，靜態伸展是在活動中或結束時進行，避免延遲性痠痛發生；身體提升肌肉溫度後再作關節活動、肌肉延展性動作比較不會有運動傷害發生。
7. 折返跑緩衝區的設計還可以再大一點，有些孩子跑得比較快，3公尺範圍會不夠用，會與同學等待區有空間上的重疊。
8. 現在較流行的課程設計是「活動完--訓練--再活動」，讓學生有反思及練習的機會，有助於下次活動時的能力展現。
9. 分組時注意男女生的比例儘量各組一致，因男女生體能特性不太一樣。
10. 讓孩子上一個會「思考」的體育課，非傳統刻板印象「體育課是頭腦簡單、四肢發達」。把主題還給學生，讓學生自己講出要怎麼做，體適能是讓孩子知道如何生存下去，不是只為升學或考試需要，而是讓孩子能自主去運動。價值的澄清及孩子們的互動學習，彼此發表看法，促進思考及有效學習，這才是最重要的。
11. 不能運動的學生可以做哪些事，教案內可以寫進去。
12. 體育教學以「遊戲養遊戲」激發師生更多創意，從實驗中增加課程的趣味性及活潑性，讓孩子喜歡上體育課，同時也增進體適能發展，促進健康。

13. 第三節課-心肺耐力跑步-訓練

三、發展活動（二）跑步訓練：800 及 1600 公尺跑走（心肺適能）

依輔導團建議修正為：間歇訓練，調整教案內容如下

- (1) 身體姿勢放鬆跑步，體能不佳者可選擇快走出發，注意步幅及頻率，配合呼吸，盡力以最短時間完成。
- (2) 男女學生皆以完成 1600 公尺為訓練目標，男女分組採跑 2 圈(400M)走 1 圈(200M)的模式漸進訓練，要求學生知曉每次完成訓練所花的時間，並記錄於課本執行體適能增能計畫表格內。
- (3) 針對體能較佳一次能完成訓練標的的女同學，教師於 800 公尺處報成績給其知曉成績，800 公尺後女同學繼續自我訓練跑走完成 1600 公尺目標。
- (4) 針對體能較佳一次能完成訓練標的的男同學，教師於 1600 公尺處報成績給男同學知曉成績。

※本課程如有電子計時器置放於跑道終點處供學生了解自我努力成績，成效更佳。

14. 第四節課-心肺耐力跑壘遊戲

三、發展活動（二）分組活動

依輔導團建議修正為：分男生組2支隊伍及女生組2支隊伍進行遊戲為佳，調整教案內容如下

- (1) 男女生分組各依身高排成橫隊，分別1、2報數。
- (2) 男女生分組報1的為第1隊、報2的為第2隊，共4支隊伍。
- (3) 男女生分組之兩隊各派一代表猜拳決定先攻隊伍。
- (4) 於操場或活動中心劃分2個場地，同時進行遊戲。