

113 學年度彰化縣大村國中 公開課(備觀議) 表件

一、共備：觀課前會談紀錄表

觀課人員	<u>彭永志</u>	任教年級 (可複選)	<input type="checkbox"/> 7 <input checked="" type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9	主要任 教領域	<input type="checkbox"/> 國 <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 數 <input type="checkbox"/> 自 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 特教 <input checked="" type="checkbox"/> 藝文 <input checked="" type="checkbox"/> 健體 <input type="checkbox"/> 綜合 <input type="checkbox"/> 科技
授課教師	<u>施馨惠</u>	任教年級 (可複選)	√7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9	主要任 教領域	<input type="checkbox"/> 國 <input type="checkbox"/> 英 <input type="checkbox"/> 數 <input type="checkbox"/> 自 <input type="checkbox"/> 社 <input type="checkbox"/> 特教 <input checked="" type="checkbox"/> 藝文 <input checked="" type="checkbox"/> 健體 <input type="checkbox"/> 綜合 <input type="checkbox"/> 科技
授課科目	體育	單元名 稱	健康跑跳碰		
共備時 間	114 年 1 月 16 日 09:15 至 10:00			共備 地點	<u>體育組</u>
一、學習目標： (核心素養、學習表現與學習內容) 健體 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。		二、學生經驗： (學生先備知識、起點行為、學生特性…等) 先備知識： 學生可能具備基本的運動知識和經驗，如跑步、簡單體能訓練，能進行基本的運動技巧。 起點行為： 學生運動能力差異大，有些學生對跳箱和登階踏板的動作可能較陌生或不穩定。部分學生在協調性和控制力方面有挑戰，需要指導和練習。 學生特性： 學生對運動的興趣和動機不同，部分學生可能較為被動或自信心不足。部分學生可能有運動恐懼，需要鼓勵與正向反饋來建立信心。			
三、教學預定流程與策略： 課程引導與熱身 (5 分鐘) 動態熱身：如高抬腿、開合跳、腿部拉伸等。 說明課程的內容與目標，簡單介紹跳箱和三分鐘登階踏板的技巧。 策略：利用簡單的動態伸展與心肺訓練，讓學生逐漸進入運動狀態。 跳箱技巧練習 (15 分鐘) 基本跳箱技巧演示：如何正確地跳上跳箱並穩定著地。 練習：讓學生一對一進行練習，教師巡視並提供即時指導。 挑戰：逐步提高難度(如增加高度、進行單腳跳等)。 策略：分層次指導，根據學生能力分配難度，並用即時反饋鼓勵學生。 三分鐘登階踏板訓練 (15 分鐘) 示範基本的登階動作：交替腳步登上踏板，保持穩定的步伐。 組織學生開始三分鐘登階訓練，調整步伐速度，確保姿勢正確。					

提高難度：增加步伐速度或進行側向登階練習。

策略：設定清晰的目標時間（如三分鐘），並鼓勵學生逐漸提升步伐速度或進行自我挑戰。

組合練習與挑戰（10分鐘）

設計混合性練習，如跳箱後立即進行三分鐘登階訓練，測試學生的體能耐力。

學生分組進行合作練習，互相鼓勵與挑戰。

策略：鼓勵學生進行小組合作，增加競爭性與挑戰感，並在實踐中提高學習興趣。

四、學生學習策略或方法：

1. 分階段學習：將動作分為小步驟，逐步提高難度，設定短期目標，逐步挑戰自己。
2. 自我評估與調整：訓練後進行自我評估，記錄進度並根據表現調整強度。
3. 視覺化學習：通過觀察示範學習動作，並模仿正確技巧。
4. 循序漸進的挑戰：設定每次訓練的小目標，逐步提升挑戰，如增加時間或次數。
5. 協作學習：與同學互相鼓勵和指導，促進團隊合作與學習。
6. 重視姿勢與技巧正確性：注重每個動作的正確性，避免只追求速度或強度。

五、教學評量方式：

1. 過程性評量：觀察學生參與度與態度，注意動作的協調性與正確性。
2. 技能表現評量：根據學生跳箱與登階踏板的正確性進行評分。
3. 體能測試評量：記錄跳箱次數或三分鐘登階踏板的表現。
4. 自我評量與反思：學生反思學習過程，設定未來目標。
5. 同儕評量：學生給予同儕反饋，促進學習。
6. 總結性評量：評估學生的技巧、體能與學習態度。