

表 1

基隆市銘傳國民中學 111 學年度觀察前會談紀錄表

教學時間：111.10.3 教學班級：七年級 教學領域：健體~專長訓練 教學單元：射箭反曲弓持弓、拉弓

教學者：李佳玲 觀察者：謝勝豐 觀察前會談時間：111.10.3

一、教材內容：

1. 射箭運動反曲弓 (equipment) 可以培養專注能力提升內在涵養以及心智訓練。
2. 從射箭 (Archery) 的基本動作打基礎，學習射箭的正確動作，固定射箭基本型態，才能學習更進階的射箭技巧。

二、教學目標：

1. 認知：能了解跟射箭運動有關的常識認知。
2. 情意：養成良好的運動習慣，會做些簡單的體能訓練。
3. 技能：學會射箭技術的動作與技巧。

三、學生經驗：

學生已了解射箭運動的由來及弓箭各部名稱及其功能。

四、活動：

1. 教學導引：將學生舊經驗及基本能力加入舉弓 (Set up)、引弦 (drawing)、瞄準 (ain)、放箭後的餘姿技能訓練。
2. 示範及互動：老師先說明動作要領並示範，學生再實際操作。
3. 引弓練習：以循環方式，做拉弓練習，老師隨時指導。

五、教學評量方式：

先提問、示範，再以實作評量，第一個人拉弓，第二個人幫忙讀秒數以 30 秒為主，每人拉弓三次，三次拉完更換下一個拉弓、讀秒，以此類推做循環。

六、觀察的工具和觀察焦點：

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。
2. 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。

七、回饋會談時間和地點：

111.10.3(一)體育組

授課教師簽名：



觀課教師簽名：



表 2

基隆市銘傳國民中學 111 學年度觀課紀錄表

教學班級	7 年 14 班	觀察時間	111 年 10 月 3 日 第六節
教學領域	健體-專長訓練	教學單元	射箭反曲弓持弓、拉弓
教學者	李佳玲	觀察者	謝勝豐

層面	檢核項目	檢核重點	優良	普通	可改進	未呈現	
教師教學	1. 清楚呈現教材內容	1-1 有組織條理呈現教材內容	v				
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能	v				
		1-3 提供學生適當的實作或練習	v				
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境		v			
		1-5 適時歸納學習重點	v				
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機	v				
		2-2 善於變化教學活動或教學方法	v				
		2-3 教學活動融入學習策略的指導	v				
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行		v			
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏	v				
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材	v				
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中	v				
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動	v				
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生	v				
	4. 運用學習評估學習成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形	v				
		4-2 學生學習成果達成預期學習目標	v				
	班級經營	5. 維持良好的班級秩序以促進學習	5-1 維持良好的班級秩序	v			
			5-2 適時增強學生的良好表現	v			
5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況			v				
6. 營造積極的班級氣氛		6-1 引導學生專注於學習	v				
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境	v				
		6-3 展現熱忱的教學態度	v				

授課教師簽名：

觀課教師簽名：

表 3

基隆市銘傳國民中學 111 學年度教師自我省思檢核表

授課教師姓名：李佳玲 教學班級：714 教學領域：健體~專長訓練

教學單元名稱：射箭反曲弓持弓、拉弓

序號	檢核項目	優良	普通	可改進	未呈現
1	清楚呈現教材內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	運用有效教學技巧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	應用良好溝通技巧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	運用學習評量評估學習成效	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	維持良好的班級秩序以促進學習	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	營造積極的班級氣氛	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	其他：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◎教學省思：

射箭運動技術是固定的，是按部就班的排序，學會基本才進階下一步學習，心理、技術、體能，這三方面都要一起成長，現在的學生專注力不夠專注，學習態度也較不積極，體能、肌力及肌耐力更不好，所以練習射箭的技術運動進步會比較慢，必須要動作成熟才能完成射箭的基本動作。

授課教師簽名：

李佳玲

觀課教師簽名：

郭勝豐

表 4

基隆市銘傳國民中學 111 學年度觀察後會談紀錄表

教學時間：111.10.3 教學班級：七年級 教學領域：健體~專長訓練 教學單元：射箭反曲弓持弓、拉弓

教學者：李佳玲 觀察者：謝勝豐 觀察後會談時間：111.10.3

一、教學者教學優點與特色：

清楚的講解讓學生瞭解其動作技巧，在實作練習時 4 個人一組，第一個人拉弓，第二個人幫忙讀秒數以 30 秒為主，每人拉弓三次，三次拉完更換下一個拉弓、讀秒，以此類推做循環練習。老師走動式觀察學生的練習情況並加以修正和立即回饋鼓勵學生拉弓不正確姿勢或動作。

二、教學者教學待調整或改變之處：

1. 場地及設備上不足，需加強改善後將有助訓練。
2. 可應用攝影設備(例如手機拍攝)，可讓學生更清楚看到自己的動作分析姿勢，再給予修正，立即回饋效果更佳。

三、對教學者之具體成長建議：

射箭運動技術動作是固定的，必須要勤加練習才能熟能生巧，學生在這方面比較不注意，老師需時常提醒及立即修正；另現在的學生聒噪、不安定，心要定也是一種訓練，適時加入禪修靜坐訓練，效果更佳。

授課教師簽名：



觀課教師簽名：

