

附表 2：

**基隆市 112 學年度學校辦理校長及教師公開授課
共同備課紀錄表**

教學時間	112 年 10 月 16 日 第 7 節	教學班級	903
教學領域	健康與體育	教學單元	羽球-正拍殺球
教學者	翁筱雯	觀察者	黃佩茹
		觀察後會談時間	第 8 節

教材內容：
羽球拍 22 支、羽球 8 桶、羽球場地 4 面

教學目標：

1. 瞭解羽球正拍殺球的動作要領及練習方法。
2. 學會羽球正拍殺球的動作及練習方法。
3. 遵守運動安全之規範。
4. 培養積極學習的態度。

學生經驗：

1. 會發正手高遠球
2. 會移動腳步找球並正確擊出高遠球

教學活動：

1. 暖身活動: 跑步. 熱身
2. 主要活動:
 - (1) 動作講解及示範: 解說羽球正拍殺球的動作。
 - A-側身架拍姿勢: 雙手打開 180 度，球拍拍頭稍微朝內，背部弓身。
 - B-引拍動作: 手肘抬高過肩，小臂及手腕自然倒拍。
 - C-擊球動作: 擊球時，擊球點在頭上 1 點鐘方向往前 45 度角的位置。
 - D-收拍動作: 擊完球時，將球拍順勢向左下方卸力。
 - (2) 揮拍練習: 全班散開保持安全距離，進行正拍殺球-腳步. 架拍練習(揮空拍)
 - (3) 分組練習: 3 人一組
 - *自拋自打進行正拍殺球-擊球點練習*3(在發球線上)。
 - *1 人發球，1 人練習正拍殺球(著重擊球點+流暢度)，1 人觀察練習者的動作，每人練習 5 球後交換。
3. 結束活動:

分享與回饋動作要領，請學生回家查詢羽球正拍殺球相關資料及觀看影片。

教學評量方式：

1. 能做出正拍殺球的擊球點
2. 能成功做出正拍殺球動作

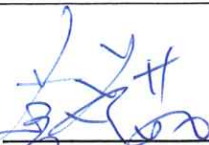
觀察的工具和觀察焦點：

1. 擊球後，球的路徑由高處往下(過網)。
2. 動作流暢不僵硬(不過度施力)。

授課教師簽名：



觀課教師簽名

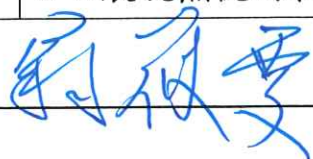


附表 3：

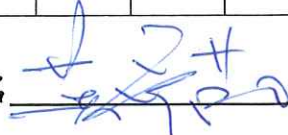
**基隆市 112 學年度學校辦理校長及教師公開授課
觀課紀錄表**

教學班級	9 年 3 班	觀察時間	112 年 10 月 16 日 第 7 節				
教學領域	健康與體育		教學單元	羽球正拍殺球			
教學者	翁筱雯		觀察者	黃佩茹			
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		√			
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能		√			
		1-3 提供學生適當的實作或練習	√				
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境		√			
		1-5 適時歸納學習重點		√			
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機				√	
		2-2 善於變化教學活動或教學方法			√		
		2-3 教學活動融入學習策略的指導			√		
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行			√		
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏	√				
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材				√	
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中		√			
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動			√		
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生		√			
4. 運用學習評量評估學習成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形		√				
	4-2 學生學習成果達成預期學習目標			√			
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	√				
		5-2 適時增強學生的良好表現	√				
		5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況	√				
	6. 營造積極的班級氣氛	6-1 引導學生專注於學習			√		
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境		√			
		6-3 展現熱忱的教學態度		√			

授課教師簽名：



觀課教師簽名



附表 4：

**基隆市 112 學年度學校辦理校長及教師公開授課
教學自我省思檢核表**

授課教師姓名：翁筱雯 教學班級：903 教學領域：健康與體育
 教學單元名稱：羽球正拍殺球

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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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"/>

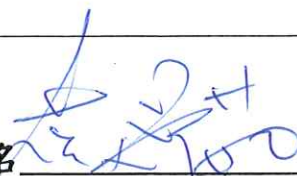
◎教學省思：

1. 練習時間太短，預期學習效果不佳。
2. 發球與擊球者步調不一致。
3. 學習能力較慢者，無法跟上進度。
4. 教學步驟偏快，學生會慌亂不知所措。
5. 授課老師未能顧及所有學生的學習狀況。
6. 小組能力落差太大。
7. 教學目標設定難度太高。

授課教師簽名：



觀課教師簽名



附表 5：

基隆市 112 學年度學校辦理校長及教師公開授課議課紀錄表

教學時間	112.10.16 第 7 節		教學班級	903	
教學領域	健康與體育		教學單元	羽球正拍殺球	
教學者	翁筱雯	觀察者	黃佩茹	觀察後會談時間	第 8 節
<p>一、教學者教學優點與特色：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 能講解動作要點。2. 音量清晰。3. 能走動關注多數學生。4. 適時檢視學生學狀況。5. 能維持良好的班級秩序。 <p>二、教學者教學待調整或改變之處：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教學目標須修正，避免學生沒有成就感。2. 練習時間太短。3. 教學節奏應配合學生的學習能力。4. 多利用教學媒材有助於學生學習。5. 對於學生有良好的表現，應立即給予鼓勵。 <p>三、對教學者之具體成長建議：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教學目標設計需簡單且易於達成。2. 提供教學情境讓學生學習思考與分享。3. 可運用影片作為教學媒材，有利於學生學習。4. 對於學習能力較差的學生，教學方法要改變，以利於學生學習。5. 學習要領應多次提醒。					

授課教師簽名：_____

觀課教師簽名：_____

健康與體育領域教案

主題/ 單元名稱	羽球-正拍殺球	設計者	翁筱雯
實施年級	903	節數	2
參考資料	康軒課本. 網路資料. 自編		
教學活動內容說明		時間	教學資源
<p>一、認知方面：</p> <p>1. 瞭解羽球正拍殺球的動作要領及練習方法。</p> <p>2. 瞭解羽球殺球技術。</p> <p>二、技能方面：</p> <p>1. 學會羽球正拍殺球的動作及練習方法。</p> <p>三、情意方面：</p> <p>1. 遵守運動安全之規範。</p> <p>2. 培養積極學習的態度。</p> <p>3. 培養欣賞、鼓勵他人的態度。</p> <p>第一節</p> <p>1. 暖身活動：跑步. 熱身</p> <p>2. 主要活動：</p> <p>(1) 動作講解及示範：解說羽球正拍殺球的動作。</p> <p>A-側身架拍姿勢：雙手打開 180 度，球拍拍頭稍微朝內，背部弓身。</p> <p>B-引拍動作：手肘抬高過肩，小臂及手腕自然倒拍。</p> <p>C-擊球動作：擊球時，擊球點在頭上 1 點鐘方向往前 45 度角的位置。</p> <p>D-收拍動作：擊完球時，將球拍順勢向左下方卸力。</p> <p>(2) 揮空拍練習：</p> <p>全班散開保持安全距離，進行正拍殺球-腳步. 架拍練習(揮空拍)。</p>		<p>7'</p> <p>5'</p> <p>6'</p>	<p>課本</p> <p>網路教學 影片供參</p> <p>羽球拍 羽球</p>

<p>(3)分成 7 組:一組 3 人,每 1 小組有 1 人發球,1 人練習揮拍殺球(著重擊球點),1 人觀察動作,每人練習 3 球後交換。</p>	10'		
<p>(4)分組練習:1 人發球,1 人練習正拍殺球(著重流暢度),1 人觀察練習者的動作,每人練習 5 球後交換。</p>	12'		
<p>3. 結束活動: 分享與回饋動作要領,請學生回家查詢羽球正拍殺球相關資料及觀看影片。</p>	5'		
<p>第二節</p>			
<p>1. 暖身活動:跑步.熱身</p>	7'		
<p>2. 主要活動: (1)動作講解及示範:解說羽球正拍殺球的動作。 (2)正拍殺球整體發力過程:</p>	6'		
<p>A-由下往上發力:重心放在右腳膝蓋,膝蓋彎曲將力量由下往上帶至髖>腰>腹>肩向上發力。</p>	6'		
<p>B-由後往前發力:手肘抬高過肩,側身由後往前轉體發力。</p>			
<p>C-由上往下發力:球面倒拍至擊球點時,由小臂>手腕>手指由上往下發力。</p>			
<p>(3)A、B、C 動作分別練習(無球拍)。</p>			
<p>(4)B+C 動作練習(無球拍)。</p>	10'		
<p>(5)完整發力動作練習(無球拍)。</p>			
<p>(6)進行正拍殺球練習(揮空拍),著重發力過程。</p>			
<p>(7)分組練習:1 人發高球,1 人練習正拍殺球(著重發力過程),1 人觀察練習者的動作,每人練習 5 球後交換。</p>		羽球拍 羽球	
<p>(8)集合提醒學生正拍殺球要注意擺拍速度及角度,無論成功與否,皆須思考殺球動作的正確性流暢性。</p>	2'		
<p>(9)分組練習與測驗:正拍殺球 5 過 2 球,即可自由活動。</p>	15'		
<p>3. 結束活動: 請通過測驗的同學分享與回饋動作要領。</p>	5'		