

表 1

基隆市銘傳國民中學 114 學年度觀察前會談紀錄表

教學時間：10/30 第七節 教學班級：914 教學領域：健體-體育 教學單元：籃球-左右手上籃

教 學 者：黃律盛 觀 察 者：林芷 觀察前會談時間：10/30 第一節

一、教材內容：

籃球基本動作教學－認識與練習左右手上籃的動作要領，並能在實際比賽中正確運用

二、教學目標：

1. 認知：能了解左右手上籃的動作技巧和腳步的移動方式（跑、滑步、跨步、轉身等）
2. 情意：能表現出積極的練習態度
3. 技能：能正確做出左右手上籃的動作和上籃腳步，並成功將球上進

三、學生經驗：

學生已有左右手上籃的基礎，以及正確的腳步，並且成功出手

四、教學活動：

1. 導入：複習移動概念與熱身。
2. 示範與練習：滑步、跨步、轉身等。
3. 綜合應用：分組進行模擬比賽，應用移動技巧。

五、教學評量方式：

以動作表現以及上籃命中率情形評分

六、觀察的工具和觀察焦點：

有效連結學生的新舊知能與引導學生學習動機
運用適切的教學方法，引導學生思考討論及實作

回饋會談時間和地點：114/10/31 體育組

授課教師簽名：

黃律盛

觀課教師簽名：

林芷

表 2

基隆市銘傳國民中學 114 學年度觀課紀錄表

教學班級	9 年 14 班	觀察時間	114 年 10 月 30 日 第七 節
教學領域	健體-體育教學	教學單元	籃球-左右手上籃
教 學 者	黃律盛	觀 察 者	林芷

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：黃律盛

觀課教師簽名：

林芷

表 3

基隆市銘傳國民中學 114 學年度教師自我省思檢核表

授課教師姓名：黃律盛 教學班級：914 教學領域：健體~體育教學

教學單元名稱：籃球-左右手上籃

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	☒	☐	☐	☐
2	運用有效教學技巧	☒	☐	☐	☐
3	應用良好溝通技巧	☒	☐	☐	☐
4	運用學習評量評估學習成效	☐	☒	☐	☐
5	維持良好的班級秩序以促進學習	☒	☐	☐	☐
6	營造積極的班級氣氛	☐	☒	☐	☐
7	其他：	☐	☐	☐	☐

◎教學省思：

本次課程以「籃球左右手上籃」為主題，學生對右手上籃的掌握度普遍良好，但在左手上籃時，多數學生出現步伐不協調、出手不穩等問題。透過分解動作教學與示範，學生能逐步了解跨步節奏與出手時機的重要性。

課堂中發現，部分學生雖能理解動作要領，但實際操作時仍因慣用手限制而產生心理壓力。未來可增加更多趣味性練習（例如接力競賽、障礙上籃挑戰）以提升參與動機，並透過影片回放讓學生觀察自己的動作差異，強化動作修正能力。

整體而言，課堂氣氛活潑，學生學習意願高，能從活動中體會「雙手皆能上籃」對比賽的重要性。後續教學可再安排進階應用，如上籃後的急停投籃或與防守對抗的上籃練習，讓學生將技巧延伸至實戰。

授課教師簽名：黃律盛

觀課教師簽名：林芯

表 4

基隆市銘傳國民中學 114 學年度觀察後會談紀錄表

教學時間：10/30 第七節 教學班級：914 教學領域：健體-體育教學 教學單元：籃球-左右手上籃

教學者：黃律盛 觀察者：林芷 觀察後會談時間：10/31 第三節

一、教學者教學優點與特色：

1. 動作分解清晰：將上籃動作拆解為「運球→起跳→出手」三步驟，搭配圖示與箭頭標註，讓學習者易於理解每個階段的關鍵動作。
2. 左右手對比教學：清楚標示「左手上籃」與「右手上籃」的差異（如起跳腳、手腕翻轉、球路弧線），幫助學生建立雙手平衡觀念。

二、教學者教學待調整或改變之處：

運動技能練習可以配合手機拍攝，相信更能輔助學生對於動作和腳步的修正，在教學過程中，教師對左手上籃的示範與講解時間可再增加，讓學生有更充分的觀察與練習機會。部分學生在左手上籃時仍出現腳步錯亂或出手不穩的情形，建議教師可分段引導動作，並利用緩慢示範與口令節奏協助學生掌握重點。

三、對教學者之具體成長建議：

建議教師在教學過程中可更加強調動作分解的節奏控制，讓學生在熟悉右手上籃後，逐步過渡到左手上籃。可利用示範與影片輔助，幫助學生觀察手腳協調動作，並安排更多雙邊練習機會，提升實戰中靈活運用的能力。

授課教師簽名：

黃律盛

觀課教師簽名：

林芷