

臺北市民族實驗國民中學 109 學年度第 3 學季健體領域工作坊紀錄

※研習類別：☐有效教學 ☐差異化教學 ☐協同教學 ☐創新教學 ☐補救教學
☐多元評量 ☐試題分析與應用 ☒觀課議課(內容須與課程或教學相關)

壹、時間：110 年 3 月 31 日(星期三)13:00~15:00

貳、地點：二樓會議室

參、主席：高于翔

記錄：高于翔

肆、出席：

簽到表

簽名處	簽名處
高于翔	林雅惠
林雅惠	
林雅惠	
劉百雲	
謝吟綺	

教學組長：

教師兼教學組長 謝吟綺

教務主任：

教務處教師兼教務主任 王維聰

校長：

臺北市民族實驗國民中學 校長 蘇慧君

臺北市民族實驗國中健體領域議課紀錄表

主 題：捷泳換氣(課程/單元名稱)課後共同議課

授課教師：鄧錦榮

時 間：中華民國 110 年 3 月 31 日 13 時

地 點：游泳池

出 席 者：(如簽到表或請簽下大名)

鄧錦榮 林維志 鄧錦榮 林維志

觀課小組回饋分享

1. 分享回饋
2. 問題討論

報告人分享

1. 教學回饋
2. 問題討論

會議相片(4 張)

臺北市民族實驗國中健體領域議課紀錄表

主 題：捷泳換氣(課程/單元名稱)課後共同議課

授課教師：鄧錦榮

時 間：中華民國 110 年 3 月 31 日 13 時

地 點：游泳池

出 席 者：(如簽到表或請簽下大名)

<p>觀課小組回饋分享</p> <p>1. 分享回饋</p> <p>2. 問題討論</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生上課秩序氣氛佳，利用哨音與身體面向來掌控學生注意力提升教學效率。 2. 透過動作拆解與縮短距離，降低難度，提升學生信心。 3. 給予動作檢核要點，使學生能夠透過練習來自我檢視，提升練習的效率。 4. 教師能確實教導學生每個熱身動作細節，重視下水前的暖身工作。 5. 複習上週的水母漂、仰漂等動作，結合防溺水自救，建立學生水上安全觀念與技巧。 6. 能依學生能力分組，並給予不同練習內容與任務，個別指導換氣動作。 7. 建議未下水同學完成替代課程後，可以拿紙筆，或者教師設計學習單，讓旁聽同學可以記錄本次課程的重點。
<p>報告人分享</p> <p>1. 教學回饋</p> <p>2. 問題討論</p>	<p>一、游泳課最大的難題是如何顧及和因應學生的學習能力落差並給予指導的問題，所以，即使當節課雖有該節課的單元內容和要達成的目標，但老師往往還需要準備另一個教學內容來讓一些跟不上的學生能盡快的跟上進度，當老師一人卻需要準備兩種教學方式時，無形中自然就會花更多的時間和心思。</p> <p>二、協同教學或併班上課其實或許是可以解決上述的問題，只是需要行政在課務上的協助處理安排使得完成，牽一髮則需動全身，要排除的問題或許不小。</p> <p>三、本校泳池皆綁好水道繩，因此在教學上或多或少都會受到限制，尤其是老師做示範時，更是受限，還有就是當在教學上需要縮短游泳距離時，由於我們學校的泳池是中間位置最深，一些個子嬌小的學生是很難踩到池底的，如果該生又是水性不佳者，就更不容易達到課程目標。</p> <p>四、雖說放置水中教學椅可以讓嬌小的學生站立，但是不難想像現今的學生好奇心和玩心都很重，很可能會導致原本不需要站在教學椅的學生卻跑了上去戲鬧，影響上課秩序，另一方面也因為教學椅不輕，放下去和拿上來都較費工夫，所以也不太方便就是。</p> <p>五、感謝觀課夥伴的建議，個針對當天因故無法下水的學生，除了讓其在岸上聽課之外，也可以設計該節課的內容重點提列在學習單上，藉以引導他們要注意聆聽些什麼動作要領，並作為該節課的平時成績。</p>

會議相片(4張)



說明：觀課小組給予回饋



說明：教學教師分享教學心得與問題回應



說明：領召總結議課重點與本次觀課回饋



說明：游泳公開觀課上課情形

■ 共同議課的實施注意事項：

(一) 三要原則

1. 根據學習目標、重點，討論學生學習成功和困惑之處。
2. 分析觀課時所蒐集的資料，討論教師教學為主，討論時要和說課或備課內容結合。
3. 分享自己從觀課中學到什麼。

(二) 三不原則

1. 不評論老師(報告人)。
2. 主席不做結論。
3. 不針對特殊生做批判或指責。

(三) 錄影和紀錄

議課的討論過程要做錄影和紀錄，提供反思實踐之參考。

(四) 進行錄影教學的議課

沒有公開授課之教師，可以提供教學錄影帶，讓教師們進行議課。

(五) 留下文字記錄

公開授課教師對教學前、教學中和教學後的歷程，進行教學省思，撰寫報告，留下文字紀錄，呈現個人專業成長軌跡，同時也可以分享教學研究心得，彼此互惠學習，共同成長。

臺北市民族實驗國中健體領域觀課紀錄表

110 年 3 月 30 日

一、基本資料			
授課教師	鄧錦榮	班級	703
授課單元	游泳-捷泳換氣	觀課者	高翔
二、教學過程			
觀課參考項目	紀錄內容 (請以文字簡要描述)		
學生學習(提問/專注/發言/反應)	教師確實教導學生每個動作細節,重視下水前的暖身工作。		
教材內容(引發學習動機/釐清主要概念/提供練習機會/歸納重點)	複習上週水母漂、仰漂動作,結合防溺水救,建立學生安全知識與技能。		
教學法與教學流程(引導思考討論/融入學習策略/運用溝通技巧)	依能力分組,老師能依能力給予不同程度的練習方式及目標 教師能個別修正換氣動作。		
評量(運用多元評量/提供回饋/調整教學)	將換氣動作分解成幾個部分,分段教學。		
其他(建立規範/營造環境/回應學生表現)	針對換氣無法修正者,增加其餘練習動作。		

背面還有題目

三、回饋

1. 建議未下水同學完成替代課程後，可以拿紙筆記錄旁聽內容及心得。
2. 能力分組教學確實能給予孩子有效學習，建議針對能力超前者，可獨立水道練習競速或長泳。
3. 請動作標準的學生示範動作，並請同學觀察收下巴換氣的重點。

臺北市民族實驗國中健體領域觀課紀錄表

110年3月30日

一、基本資料			
授課教師	鄧錦榮	班級	703
授課單元	游泳-捷泳換氣	觀課者	林雅惠
二、教學過程			
觀課參考項目	紀錄內容(請以文字簡要描述)		
學生學習(提問/專注/發言/反應)	大部份學生皆能專心聽講並依指令做出動作。 反應練習過程中腳抽筋,教師給予協助。		
教材內容(引發學習動機/釐清主要概念/提供練習機會/歸納重點)	複習 聯結舊經驗,循序漸進學生能一步一階跟上課程進度。 強調打水與划水的重要性,使之與換氣做結合。		
教學法與教學流程(引導思考討論/融入學習策略/運用溝通技巧)	命令式教學法,依序增加難度,同步給予動作回饋;透過動作拆解以練習式達到課程目標,學生能表現出		
評量(運用多元評量/提供回饋/調整教學)	動作與練習過程中,同步指導,觀察成果。 利用頭、水面、眼睛看的方向做動作。 模範,讓學生能刻在練習過程中自我模範。		
其他(建立規範/營造環境/回應學生表現)	利用哨音與身體面向控制學生秩序。將泳池分一半讓學生在短距離中做練習,降低難度學生也能達到老師要求課堂目標。		

背面還有題目

三、回饋

1. 課堂秩序，氣氛佳。
 2. 降低難度，增加動作成功率，提升學生信心。
 3. 透過學生動作，相互檢視與示範，有效提供模範。（動作正確與需要再修正之比較）。
 4. 縮短距離，動作反覆操作，增加熟悉度。
 5. 大部份學生能達到課程目標。
 6. 請學生示範完後老師再次示範（佳）。
- 建議：①岸上休息學生給予替代課程。
- ②教學生如何自解。

民族實驗國中 109 學年度生態實驗創新課程設計教案

教學領域	健體 領域	設計者	鄧錦榮
實施年級	七 年級	總節數 (45 分鐘/節)	2 節
實施學季	<input type="checkbox"/> 第一學季：8/26~11/1 <input type="checkbox"/> 第二學季：11/11~1/20 <input checked="" type="checkbox"/> 第三學季：2/11~4/24 <input type="checkbox"/> 第四學季：5/4~7/10		
生態主題 學生圖像內涵對應	<input type="checkbox"/> 愛樹特派員：反思行動/公民參與 <input type="checkbox"/> 綠色生活家：反思行動/自我實現 <input type="checkbox"/> 莫內小農場：自主學習/國際理解 <input type="checkbox"/> 蟾蜍好鄰居：文化尊重/公民參與 <input type="checkbox"/> 城南走讀趣：自主學習/文化尊重 <input type="checkbox"/> 環境守門員：國際理解/自我實現		
課程單元名稱	捷式換氣		
課程概述 (150 字以內)	<p>台灣地區四面環海，似乎有水的地方都是人潮洶湧，人們總是喜愛在豔陽天裡享受清涼的夏天。可是在另一方面，卻也因此而發生許多不幸的意外事件，使得台灣在世界各國中名列於發生溺水死亡率居高位的前幾名國家之中。人們喜歡玩水卻不懂得適應水性、熟悉游泳，這確實是件令人遺憾的事。</p> <p>本課程主要是延續上學期的適應水性、水上自救、捷式手腳聯合動作之後，進入本學期的換氣單元，教師透過動作技巧之講述、示範、即時糾正與回饋，以及同學間互相觀摩等，希藉由課程的內容進度讓學生習得正確和完整的捷式泳姿，俾使其於日後從事各種水上活動時不至於發生危險，亦能盡情的暢遊享受在其中。</p> <p>本課程同時也希透過課程內容的操作，以達鍛鍊學生的體能、強身健體，進而培養他們對游泳運動的興趣而養成終身運動的習慣。</p>		
協同教學	<input type="checkbox"/> 是，____領域。 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
學習目標 (以 3 個為原則)	1. 能完成 10-12 公尺閉氣捷式泳姿手腳聯合的動作。 2. 能完成 10-12 公尺捷式泳姿單臂換氣的動作。 3. 能完成 10-12 公尺捷式換氣的完整動作。		
學習表現 (由主題課程分析表挑選貼上，至多以 3 個為原則)	1. 自-I-2 具備主動學習的意願或態度，能訂定個人目標，擬定並執行自主學習計畫。 2. 自-I-3 具備主動學習的能力及習慣。能依據個人目標及計畫之執行結果，進行評估並調整策略。 3. 自-I-5 具備有效的學習方法（如：分析、比較、欣賞…等）		

學習任務 (總結性評量)	1. 能完成 10-12 公尺捷式泳姿手腳聯合的動作。 2. 能完成 10-12 公尺捷式泳姿單臂換氣的動作。 3. 能完成 10-12 公尺捷式換氣的完整動作。
對應部定課程 學習內容 (直接由領綱挑選貼上)	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。
教學策略運用 (可複選)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 主題式教學法</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 問題導向教學法</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 協同教學法</div> <div style="width: 33%;"><input checked="" type="checkbox"/> 差異化教學法</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 探究式教學法</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 學思達教學法</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 精熟學習教學法</div> <div style="width: 33%;"><input checked="" type="checkbox"/> 講述式教學法</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 創造思考教學法</div> <div style="width: 33%;"><input checked="" type="checkbox"/> 欣賞教學法</div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 批判思考教學法</div> <div style="width: 33%;"><input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>分組小老師制</u></div> </div>
學生學習方式 (可複選)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"><input checked="" type="checkbox"/> 自主學習</div> <div style="width: 50%;"><input checked="" type="checkbox"/> 分組合作學習</div> <div style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 混齡式學習</div> <div style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 行動學習 (結合行動載具)</div> <div style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 傳統式學習</div> <div style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> 其他 <u>分組小老師制</u></div> </div>
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教師自編 <input type="checkbox"/> 其他：_____
教學設備／資源	學生個人泳具、浮板等
評量方式 (可複選)	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 學習單評量 <input checked="" type="checkbox"/> 學習態度評量

節次	學習目標	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第五、六節	準備階段				
		【課前準備】 檢視泳池、安全、衛生與整潔 【引起動機】 一、回顧上一節游泳內容 二、將學生分成三組	2'	游泳池	
	發展階段				
	學生能認真完成伸展動作	【發展活動一】 一、熱身伸展活動 (一)頸部伸展：左手下壓頭部向左側伸展頸部，之後交換動作伸展。 (二)肩部伸展： 1.左手伸直於前，右手握拳置於左手肘，向右伸展左肩部，之後交換動作伸展。 2.左手向上後彎，右手置於左手肘下壓左肩部，之後交換動作伸展。 3.左手向上後彎，右手由下往上後彎，雙手手指於後背位置互扣，之後交換動作伸展。 4.兩腿略開於肩，雙手伸直置於兩膝上同時微蹲，左手臂伸直下壓左肩，之後交換動作伸展。 (三)腰部伸展： 1.雙腳與肩寬，上體向前下彎手指盡量觸地，之後兩手插腰上體向後仰。 2.墊腳尖，十指互扣高舉，掌心向上伸展，之後向左、向右作體側伸展。 (四)腿部伸展： 1.左腿向上舉，雙手握住左膝並往上拉，之後交換動作伸展。 2.左腿後彎向上，雙手向後捉住左腳背並使腳跟碰及臀部，之後交換動作伸展。 3.左腳前交叉，身體前彎，手指盡量碰觸腳趾，之後右腳前交叉交換動作伸展。 4.雙腳前後分立，左膝前彎，右腿伸直，雙手叉腰，上體筆直向下蹲壓伸展，之後交換伸展動作。 5.兩腿略開於肩，左膝深蹲右腿伸直伸展，之後交換伸展動作。	8'	游泳池	能完成動作。

	學生能努力達到老師要求	<p>(五)輔助伸展：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩手伏撐雙腿併合伸直，身體向上向後伸展。 2.分腿坐於地面，上體向左、右、前彎，使手盡量能碰觸腳趾。 3.坐於地面雙腳腳掌相碰，雙手握住腳趾並將雙腿向身體的方向拉近，身體向前微彎；之後雙手輕壓雙膝，伸展。 <p>【發展活動二】</p> <p>一、複習水母漂、仰漂、水中站立等自救動作。</p>	5'		能完成動作。
		<p>二、複習浮板打水</p> <p>三、複習浮板打水+划手聯合動作(中途可抬頭或站立換氣)</p>	15'		每次能完成25M距離。
		<p>四、悶氣打水+划手聯合動作(至少須完成左右手各划水2兩次)。</p>	10'		每次能完成10-12M距離。
		<p>四、捷式換氣練習</p> <p>(一)站立池底扶牆轉頭換氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 操作與熟練水中韻律呼吸 2. 換氣技巧與水中韻律呼吸的氣巧是一樣的，唯有頭部位置稍有改變而已。 3. 說明轉頭換氣動作要領 4. 以個人習慣邊練習轉頭換氣為原則。 5. 站立池底，一手扶牆，另一手至於大腿外側，埋頭入水，轉頭換氣。 6. 轉頭換氣時，身體自然跟著微側，下巴與頭部不得抬離水面，側邊臉頰要碰到水面，唯有嘴巴露在水面上，張口吸氣。 7. 設定轉頭換氣時余光可目視之標的物，作為檢視動作之正確性。 	10'		能完成動作。
	學生能努力達到老師要求	<p>(二)站立池底扶牆划單手+轉頭換氣</p> <p>手掌推水同時轉頭換氣，提肘，手臂向前同時埋頭入水吐氣，完成單手換氣動作。</p>	10'		能完成動作
		<p>(三)持浮板打水+划單手+轉頭換氣(至少須完成單手</p>	12'		完成

		划水 4 次) (四)打水+划單手+轉頭換氣(至少須完成單手划水 4 次)。	13'		10-12M 公尺 距離
		【發展活動三】 一、請換氣動作正確的同學示範 二、請換氣動作共同性錯誤的同學示範探究問題所在	3'		
	綜合階段				
		【課堂總結】 一、總結捷式換氣動作之技巧要領 二、預告下週上課內容	2'		學習態 度

