

附表三-1

桃園市 113 學年度 觀音 國民中學 健體 領域/議題/ (主題) 跨領域

共同備課紀錄表

領域： <u>健體領域</u>		年級： <u>九年級</u>	
日期	1. <u>114 年 2 月 12 日 (9:00 ~ 10:00)</u> 2. <u>114 年 2 月 26 日 (9:00 ~ 10:00)</u> 3. <u> 年 月 日 (: ~ :)</u>	地點	1. <u>學務處</u> 2. <u>活動中心</u> 3. <u> </u>
參加人員簽名	<u>許衍峰 林孟均 周俊豐</u>		
<p>內容概要：</p> <p>1. 適應體育要如何融入？ 班上幾乎都有特殊生，有些是身障生，要設計普遍共融適用的課程，重量訓練及一般球類，透過強度降低、調整動作。可以嘗試讓特殊生參與其中。</p> <p>2. 今年國教輔導團重點為科技融入教育，健教比較容易，體育如何融入？ 最方便的科技融入是動作分析，透過大家熟悉的錄影功能，回放以及觀看正確動作可以修正自己。建議搭配檢核表，讓自我覺察可以更加明確。但是要思考清楚平板如何進入體育課堂，避免損壞以及要顧量到學生活動量問題，不宜整節課都是數位化教學。</p> <p>3. 2025 年台灣邁入超高齡社會，學校教學如何倡議？ 帶領學生進行高齡化圖像活動，拉近老化與學生的距離，建議於健教課實施。</p>			

(本表不敷使用，可自行複製。)

**填寫說明：

1. 共同備課以相同領域、相同進度為原則，次數多寡亦可自行調整。
2. 組成成員可以是同學年老師、同領域老師或輔導教師(如資深老師)與夥伴教師(新進教師)。
3. 共同備課是教師專業發展社群一環，重點在落實教師專業對話，老師可以發揮創意發展合宜模式。

附表三-2

桃園市 113 學年度觀音國民中學 健體 領域/議題/ (主題) 跨領域

教師教學觀察表(觀課表)

授課教師	許舒淳	觀課伙伴	學校： <u>觀音國中</u> 姓名： <u>林以竹</u>
教學科目	體育	單元名稱	逆轉肌少症，迎戰超高齡化社會！
教學班級	9	觀課日期	5/7
軼事紀錄表			
時間	教學流程/教學活動或事件紀錄〈學生學習情形〉		
5分	集合點名熱身		
7分	開始複習上次教學動作		
11分	新進度教學 俄羅斯轉體練習		
14分	握推教學及練習(男女分開練習)		
20分	飛鳥動作練習		
21分	頸後臂屈伸動作練習		
22分	深蹲動作練習		
24分	開始分站練習		
38分	練習結束 學生集合進行伸展 教師說明重訓動作原則		
45分	學生收拾各站器材下課		
觀察者的回饋			
值得學習的地方		我的感想或建議	
1.本課程可以在有限的時間內有效訓練全身部位。 2.班上有一位肢體障礙學生也可以參與課程。 3.學生圍繞在一個區域，教師可以方便指導。		1.學生動作熟練後可以增加負荷。 2.重量訓練漸進超負荷觀念可以跟學生教導。 3.動作教學比較短，有些人動作還不是很熟練。	

附表三-2

桃園市 113 學年度觀音國民中學 健體 領域/議題/ (主題) 跨領域

教師教學觀察表(觀課表)

授課教師	許舒淳	觀課伙伴	學校： <u>觀音國中</u> 姓名： <u>周啟豐</u>
教學科目	體育	單元名稱	逆轉肌少症，迎戰超高齡化社會！
教學班級	9	觀課日期	5/7
軼事紀錄表			
時間	教學流程/教學活動或事件紀錄〈學生學習情形〉		
5分	集合點名熱身		
7分	開始複習上次教學動作		
11分	新進度教學 俄羅斯轉體練習		
14分	握推教學及練習(男女分開練習)		
20分	飛鳥動作練習		
21分	頸後臂屈伸動作練習		
22分	深蹲動作練習		
24分	開始分站練習		
38分	練習結束 學生集合進行伸展 教師說明重訓動作原則		
45分	學生收拾各站器材下課		
觀察者的回饋			
值得學習的地方		我的感想或建議	
<ol style="list-style-type: none"> 1.高齡化議題值得關注，這一世代的九年級當他60歲台灣快有一半是高齡老者。 2.數位融入體育，最簡易的就是錄影進行動作修正。而且讓學生可以自我覺察，比教師單方指導效果會好很多。 3.課程讓學生可以不分男女，以自己需求為主，選擇適合重量。 		<ol style="list-style-type: none"> 1.這個課程很適合課多的專任教師，因為器材第一節課擺出來，一路使用到第七節下課再收就好。 2.很適合當雨天備案，或者場地不夠的學校。器材可以放在活動中心旁側或者走廊，這樣就可以克服場地不足難以上體育課的困難。 	

附表三-3:

桃園市 113 學年度 觀音 國民中學 健體 領域/議題/跨領域

共同議課專業研討會會議紀錄

壹、會議時間：民國 114 年 5 月 7 日（星期三）上午 10 時

貳、會議地點：觀音國中-閱覽室會議室

參、主席：林志諺(健體領召)

記錄：周俊豐

肆、參加人員：許 竹 浩 林 志 諺 周 俊 豐

伍、會議紀錄

一、主席致詞：

感謝舒淳主任，協助本學期的初階教師社群還有投稿健體輔導團的教學示例活動。

二、公開授課(被觀課)教師心得分享報告

首先謝謝健體領域大家幫忙，協助錄影拍照，還有填寫回饋單。

教學活動設計與評量理念:

2025 年台灣正式進入超高齡化社會，每五個人就有一位 65 歲以上長者，身為體育老師的我，發現到這清晰且迫切的危機。除了被動接受政府規劃超高齡化社會下的各種友善共融政策，我們更可以選擇主動出擊，為家人為自己打造美好的晚年生活。

教學省思:

這次教學的任課班有一名肢體障礙學生，與特教老師討論過，終於有設計出讓這名學生也能充分享有體育課程的模式。達到適應體育的目標。此外也是衷心希望台灣人民可以早點意識到超高齡社會的衝擊，為自己做準備。

困難點:

我們學校器材真的很有限，其實很多動作並非適用壺鈴，但是我不想像於抱怨，我希望在有限的器材下，盡可能接近健身房的環境。其中深蹲跟握推沒有護槓的狀態下，我實在不敢放太重。希望有機會學校可以採購相關設備，除了體育課程可以用，校隊組訓亦能使用。

三、同儕專業回饋與建議：

1. 本課程可以在有限的時間內有效訓練全身部位。
2. 班上有一位肢體障礙學生也可以參與課程。
3. 學生圍繞在一個區域，教師可以方便指導。
4. 學生動作熟練後可以增加負荷。
5. 重量訓練漸進超負荷觀念可以跟學生教導。
6. 動作教學比較短，有些人動作還不是很熟練。