

國立臺東大學附屬體育高級中學公開觀課紀錄表

|            |                                       |          |     |          |           |
|------------|---------------------------------------|----------|-----|----------|-----------|
| 觀課<br>科目   | 水上救生課程                                | 授課<br>教師 | 陳惠哲 | 觀課<br>班級 | 高三丙       |
| 授課<br>單元名稱 | 水中自救、捷游、抬頭蛙泳<br>(授課節數 32 節/第 19-20 節) |          |     | 觀課<br>日期 | 112.04.11 |

|                                         |                                 |             |
|-----------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 1. 學生上課<br>狀況                           | (1) 學生投入課堂學習的程度如何?              | 專心投入學習      |
|                                         | (2) 學生有干擾課堂的行為嗎? 情形如何?          | 沒有          |
| 2. 學生分組<br>討論情形<br>(當節無操<br>作分組則免<br>填) | (1) 小組間互動情形如何?(熱絡狀況、參與程度)       | 分組教學, 能力學習  |
|                                         | (2) 小組討論是否聚焦本次課堂?               | 有           |
|                                         | (3) 小組討論內容深度?                   | 注<br>都有投在課程 |
| 3. 知識學習<br>的情形                          | (1) 學生在課堂中對哪一個部分感到興趣?           | 自救能力        |
|                                         | (2) 學生在學習中有沒有困難之處?              | 本身的游泳能力     |
|                                         | (3) 真正有效的學習發生在什麼情境?             | 教師親自示範      |
| 4. 綜合建議                                 | 1. 課程內容規劃進行順暢<br>2. 多往下提升改善的課程。 |             |

觀課人員：余建國

國立臺東大學附屬體育高級中學公開觀課紀錄表

|        |                                       |      |     |      |           |
|--------|---------------------------------------|------|-----|------|-----------|
| 觀課科目   | 水上救生課程                                | 授課教師 | 陳惠哲 | 觀課班級 | 高三丙       |
| 授課單元名稱 | 水中自救、捷游、抬頭蛙泳<br>(授課節數 32 節/第 19-20 節) |      |     | 觀課日期 | 112.04.11 |

|                                         |                                                                                 |                                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. 學生上課<br>狀況                           | (1) 學生投入課堂學習的程度如何?                                                              | 專心並對課程有提問                      |
|                                         | (2) 學生有干擾課堂的行為嗎?情形如何?                                                           | 1. 沒有干擾.<br>2. 只有李常泳與同學請他們岸上觀課 |
| 2. 學生分組<br>討論情形<br>(當節無操<br>作分組則免<br>填) | (1) 小組間互動情形如何?(熱絡狀況、參與程度)                                                       | 各組同學皆能按老師課程進度.<br>進行練習及測驗      |
|                                         | (2) 小組討論是否聚焦本次課堂?                                                               | 有                              |
|                                         | (3) 小組討論內容深度?                                                                   | 依游泳能力分組來討論.                    |
| 3. 知識學習<br>的情形                          | (1) 學生在課堂中對哪一個部分感到興趣?                                                           | 水中自救手法及抬頭泳如何<br>更有效率的練習.       |
|                                         | (2) 學生在學習中有沒有困難之處?                                                              | 對游泳能力的不同會讓學生感到困難<br>低的同学       |
|                                         | (3) 真正有效的學習發生在什麼情境?                                                             | 實際完成老師指定的測驗                    |
| 4. 綜合建議                                 | 1. 游泳課程應列為本校體育課重點教學,特別在國高一<br>2. 因疫情減緩,氣候回暖,體育課應要求學生完成游泳能力檢定<br>並通過 50 公尺(不限泳姿) |                                |

觀課人員:

費年聖

# 111 學年度教師觀課紀錄及照片

一、授課班級：高三丙

二、學生人數：16 人 實到：15 人

三、授課時間：112 年 04 月 11 日(二)上午 10:10~12:00(第三、四節) 100 分鐘

四、授課教師：陳惠哲

五、週數：112 學年度第二學期第 10 週

六、課程進度：水上救生課程—第五次水中自救漂浮、捷游和抬頭蛙式課程

七、課程內容：

(一) 水中漂浮(水母漂及仰漂 30 秒~120 秒完成，需達成最低 30 秒)

(二) 捷游或抬頭蛙泳：能在 1 分鐘內完成至少一項

(三) 岸上自救教學(CPR 及長臂板運用)練習



教學示範-自由式及蛙式



水中入水漂浮測驗



捷游及抬頭蛙泳測驗



水中自救課程示範