

### 國立臺東大學附屬體育高級中學 112 學年度觀課簽到/時間表

預定日期：112 年 9 月 19 日 預定時間：10:10-11:50(第 3.4 節)。

預定地點：游泳館。

教學科別與教學教師：體育科 體育教師。

	簽 到	同科教師	非同科教師
觀察者 1	李育倫	✓	
觀察者 2	吳煒宏	✓	
觀察者 3	陳思宏	✓	
觀察者 4			
觀察者 5			
觀察者 6			
觀察者 7			
觀察者 8			
觀察者 9			
觀察者 10			
觀察者 11			
觀察者 12			



## 觀課前會談表

授課教師	范希聖	開班學校	國立台東大學附屬體育高級中學
教學科目	體育科	教材單元	水上救生
學生年段	高三(丙)	學生人數	30 人
教學地點	游泳館	教學時間	112 年 09 月 19 日 10:10~11:50
<b>考量項目</b>	<b>簡 要 說 明</b>		
學生起點 表現診斷	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.是否熟記水上救生(自救)教學內容。</li> <li>2.是否能穩定完成教學指令，做出各項水上救生(自救)動作。</li> <li>3.了解學生個別問題並立即修正。</li> </ol>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.水上救生(自救)水面簡易韻律呼吸及水中深沉韻律呼吸。</li> <li>2.水上救生(自救)反覆水中漂浮接水中換氣連續動作。</li> <li>3.水上救生(自救)水母漂練習。</li> <li>4.水上救生(自救)水中漂浮→水母漂→水中換氣(整體連貫動作)。</li> </ol>		
教材教法 (含教學活動設計)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.團體陸上講解與教學</li> <li>2.團體水中講解與教學實作</li> <li>3.分組水中教學實作</li> <li>4.分組水中實作比賽</li> </ol>		
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.是否獨立完成水上救生(自救)水面簡易韻律呼吸及水中深沉韻律呼吸。</li> <li>2.是否獨立完成水上救生(自救)反覆水中漂浮接水中換氣連續動作。</li> <li>3.是否獨立完成水上救生(自救)水母漂練習。</li> <li>4.是否獨立完成水上救生(自救)水中漂浮→水母漂→水中換氣(整體連貫動作)</li> </ol>		
課堂觀察 焦點問題 (希望觀課人員特別關 注的教與學之問題)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.水中適應性</li> <li>2.水中獨立性</li> <li>3.課程獨立施做性</li> </ol>		

填表人：范希聖

日期：112 年 09 月 19 日



國立臺東大學附屬體育高級中學 112 學年度教學觀察彙整紀錄表

壹、基本資料

教學者	范希聖	教學日期	112 年 09 月 19 日
地點	游泳館	教學班級	高三丙
教學領域	水上救生	教學單元	水上救生

貳、填寫說明

層面	評鑑指標	檢核重點	優良	滿意	待改進
A 課程設計與教學	A-1 展現課程設計能力	A-1-1 編選適用教材	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-1-2 研擬任教科目授課大綱或教學進度	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-2 研擬適切的教學計畫	A-2-1 符合課程單元既定的教學目標（分段能力指標）	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-2-2 規劃適切的教學流程與評量方式	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-3 精熟任教學科領域知識	A-3-1 正確掌握任教單元的教材內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-3-2 有效連結學生的新舊知識	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-4 清楚呈現教材內容	A-4-1 說明學習目標或學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-2 多舉例說明或示範以增進理解	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-3 正確而清楚講解重要概念、原則或技能	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-4 設計學習情境啟發學生思考與討論	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-5 提供適當的練習以熟練學習內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-6 適時歸納總結學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-5 運用有效教學技巧	A-5-1 引起並維持學生學習動機	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-2 善於變化教學活動或教學策略	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-3 有效掌握教學節奏和時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-4 有效使用教學媒體或電腦網路	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-6 善於發問啟發思考	A-6-1 設計由淺而深的問題引導學生思考	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-2 發問後待答時間適當（三秒以上）	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-3 發問後能針對學生回答繼續延伸問題	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-4 聽答後能歸納整理學生的回答	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

層面	評鑑指標	檢核重點	優良	滿意	待改進
	A-7 應用良好溝通技巧	A-7-1 板書正確、工整有條理	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-7-2 口語清晰、音量適中	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-7-3 教室走動或眼神能關照多數學生	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-8 善於運用學習評量	A-8-1 依實際需要選擇適切而多元的評量方式	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-8-2 適時檢視學生的學習情形	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-8-3 根據學習評量結果分析學習成效	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-9 達成預期學習目標	A-9-1 學生學習專注	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-9-2 學生能理解運用所學概念與技能	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B 班級經營與輔導	B-1 建立有助於學習的班級常規	B-1-1 訂定合理的班級規範與獎懲規定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-2 維持良好教室秩序常規			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-3 適時增強學生的良好表現			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-4 妥善處理學生不當行為			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-2 營造積極的班級學習氣氛		B-2-1 布置或安排適當的學習環境	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		B-2-2 營造良好和諧的師生互動關係	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
摘要紀錄	<p>1. 課程規劃與執行流暢及進行之式皆能依教案指標進行。 適中</p> <p>2. 學生依能力完成教師給予的課程目標</p> <p>3. 時間掌控好、課程進行順利</p>				

觀察者簽名：黃夏敏  
中華民國 112 年 09 月 19 日

## 國立臺東大學附屬體育高級中學 112 學年度教學觀察彙整紀錄表

### 壹、基本資料

教學者	范希聖	教學日期	112 年 09 月 19 日
地點	游泳館	教學班級	高三丙
教學領域	水上救生	教學單元	水上救生

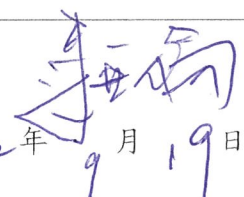
### 貳、填寫說明

層面	評鑑指標	檢核重點	優良	滿意	待改進
A 課程 設計 與 教學	A-1 展現課程設計能力	A-1-1 編選適用教材	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-1-2 研擬任教科目授課大綱或教學進度	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-2 研擬適切的教學計畫	A-2-1 符合課程單元既定的教學目標 (分段能力指標)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-2-2 規劃適切的教學流程與評量方式	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-3 精熟任教學科領域知識	A-3-1 正確掌握任教單元的教材內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-3-2 有效連結學生的新舊知識	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-4 清楚呈現教材內容	A-4-1 說明學習目標或學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-2 多舉例說明或示範以增進理解	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-3 正確而清楚講解重要概念、原則或技能	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-4 設計學習情境啟發學生思考與討論	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-5 提供適當的練習以熟練學習內容	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-6 適時歸納總結學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-5 運用有效教學技巧	A-5-1 引起並維持學生學習動機	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-2 善於變化教學活動或教學策略	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-3 有效掌握教學節奏和時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-4 有效使用教學媒體或電腦網路	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-6 善於發問啟發思考	A-6-1 設計由淺而深的問題引導學生思考	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-2 發問後待答時間適當 (三秒以上)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-3 發問後能針對學生回答繼續延伸問題	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-4 聽答後能歸納整理學生的回答	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

層面	評鑑指標	檢核重點	優良	滿意	待改進
	A-7 應用良好溝通技巧	A-7-1 板書正確、工整有條理	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-7-2 口語清晰、音量適中	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-7-3 教室走動或眼神能關照多數學生	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-8 善於運用學習評量	A-8-1 依實際需要選擇適切而多元的評量方式	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-8-2 適時檢視學生的學習情形	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-8-3 根據學習評量結果分析學習成效	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-9 達成預期學習目標	A-9-1 學生學習專注	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-9-2 學生能理解運用所學概念與技能	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B 班級經營與輔導	B-1 建立有助於學習的班級常規	B-1-1 訂定合理的班級規範與獎懲規定	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-2 維持良好教室秩序常規			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-3 適時增強學生的良好表現			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-4 妥善處理學生不當行為			<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-2 營造積極的班級學習氣氛		B-2-1 布置或安排適當的學習環境	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		B-2-2 營造良好和諧的師生互動關係	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
摘要紀錄					

觀察者簽名：

中華民國 112 年 9 月 19 日





## 國立臺東大學附屬體育高級中學 112 學年度教學觀察彙整紀錄表

### 壹、基本資料

教學者	<u>范</u> 希聖	教學日期	112 年 09 月 19 日
地點	游泳館	教學班級	高三丙
教學領域	水上救生	教學單元	水上救生

### 貳、填寫說明

層面	評鑑指標	檢核重點	優良	滿意	待改進
A 課程 設計 與 教學	A-1 展現課程設計能力	A-1-1 編選適用教材	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-1-2 研擬任教科目授課大綱或教學進度	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-2 研擬適切的教學計畫	A-2-1 符合課程單元既定的教學目標（分段能力指標）	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-2-2 規劃適切的教學流程與評量方式	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-3 精熟任教學科領域知識	A-3-1 正確掌握任教單元的教材內容	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-3-2 有效連結學生的新舊知識	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-4 清楚呈現教材內容	A-4-1 說明學習目標或學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-2 多舉例說明或示範以增進理解	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-3 正確而清楚講解重要概念、原則或技能	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-4 設計學習情境啟發學生思考與討論	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-5 提供適當的練習以熟練學習內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-4-6 適時歸納總結學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-5 運用有效教學技巧	A-5-1 引起並維持學生學習動機	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-2 善於變化教學活動或教學策略	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-3 有效掌握教學節奏和時間	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-5-4 有效使用教學媒體或電腦網路	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-6 善於發問啟發思考	A-6-1 設計由淺而深的問題引導學生思考	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-2 發問後待答時間適當（三秒以上）	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-3 發問後能針對學生回答繼續延伸問題	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-6-4 聽答後能歸納整理學生的回答	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

層面	評鑑指標	檢核重點	優良	滿意	待改進
	A-7 應用良好溝通技巧	A-7-1 板書正確、工整有條理	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-7-2 口語清晰、音量適中	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-7-3 教室走動或眼神能關照多數學生	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-8 善於運用學習評量	A-8-1 依實際需要選擇適切而多元的評量方式	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-8-2 適時檢視學生的學習情形	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-8-3 根據學習評量結果分析學習成效	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	A-9 達成預期學習目標	A-9-1 學生學習專注	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		A-9-2 學生能理解運用所學概念與技能	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B 班級經營與輔導	B-1 建立有助於學習的班級常規	B-1-1 訂定合理的班級規範與獎懲規定	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
B-1-2 維持良好教室秩序常規			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-3 適時增強學生的良好表現			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-1-4 妥善處理學生不當行為			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-2 營造積極的班級學習氣氛		B-2-1 布置或安排適當的學習環境	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		B-2-2 營造良好和諧的師生互動關係	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
摘要紀錄					

觀察者簽名：吳堯貴  
 中華民國112年9月19日

# 112 學年度水上安全救生觀課紀錄及照片

一、授課班級：高三丙

二、學生人數：20 人

三、授課時間：112 年 09 月 19 日(二)上午 10:10~12:00(第三、四節) 100 分鐘

四、授課教師：范希聖

五、課程進度：水上救生課程

(1)救生游泳體能養成 (2)韻律呼吸持續練習(3)水中踩水教學

六、課程內容：

(一)救生游泳體能訓練(須持續游完 25 公尺\*8 趟)

(二)直立式深層韻律呼吸練習(能持續完整連續動作 1 分鐘)

(三)水中踩水動作講解與示範(技術與要領的示範與重點強調)

(四)水中踩水練習(動作實際操作與糾正)

(五)水中踩水體能訓練

(六)水中踩水分組測驗(動作的正確性以及踩水的體能持續性)

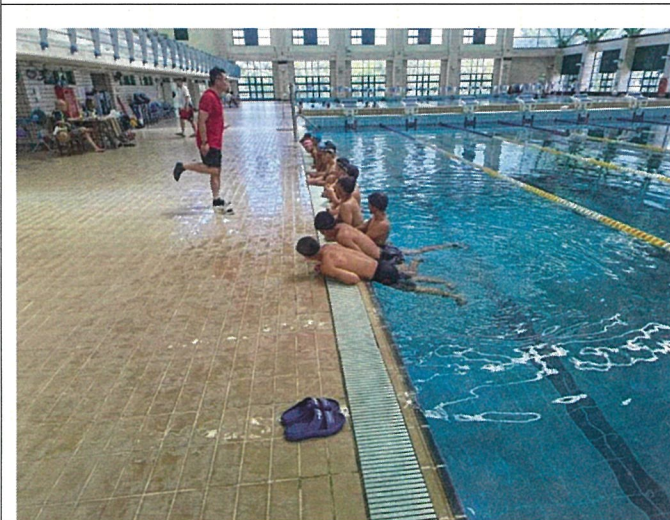




救生游泳體能訓練



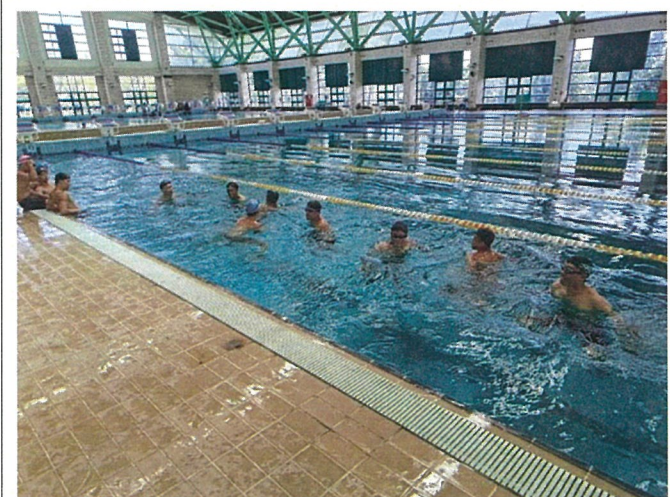
直立式深層韻律呼吸練習



水中踩水動作講解與示範 1



水中踩水動作講解與示範 2



水中踩水練習



水中踩水分組測驗

