

100 年度教師 教學檔案



(體育科)

作者姓名：王淑華

學校名稱：國立花蓮高級商業職業學校

聯絡電話：03 - 8312234

聯絡地址：花蓮縣花蓮市中山路 418 號

目 次

一、自我描述.....	2
自我簡介（含證明文件）	
教育理念	
教學理念	
專業背景	
二、課程設計與教學.....	13
課程設計	
單元教案設計	
三、班級經營.....	20
四、教學觀察.....	21
同儕教師教學現場觀察分析	
學生回饋統計資料分析	
五、教學評量.....	23
多元教學評量	
評量結果的運用	
六、省思與運用.....	25
反省札記	
後記：成長與努力	
七、教學活動照片.....	28
八、附錄.....	42
同儕教師教學現場觀察表	
學生回饋表	

一、自我描述

~ 自我簡介 ~

【基本資料】

姓 名	王 淑 華	
科 別	體育科/數學科	
出生年月	民國 66 年 4 月 1 日	
通訊地址	花蓮縣花蓮市中山路 418 號	
聯絡電話	03-8312234 0909951949	
戶籍地址	南投縣魚池鄉魚池街 501 號	
學 歷	1995-1999 國立台灣師範大學體育學系 88 級畢業 並輔修教育心理與輔導學系 2007 修畢數學第二專長	
專 長	學科：心理學（教育心理與輔導學系為輔系） 術科：籃球、壘球	
經 歷	大學期間(證書如附件)…… 台灣師大女甲籃球代表選手 台灣師大女甲壘球代表選手 C 級籃球教練 台北市級籃球裁判 水上救生員 台北市士林高商籃球社團指導老師 台北市龍安國小羽球指導老師 大學參加山地服務性社團(有關原住民之服務性社團) 台灣師大第一屆學生議員 任教期間… 於 2008 年赴美留職停薪進修一年，同時至美國紐約州之中學進行參觀與文化交流。 於 2009 年參加教師專業成長中之跨文化交流計畫(與立陶宛美國學生進行電子郵件交流)	
【行政經歷】	88 ~ 89 年於台中縣石岡國中以代理代課抵實習時兼任 訓育組長 一職 89 ~ 90 年於現職桃園縣立永豐高中任正式教師第一年即兼任 體育組長 並因訓育組長產假兼任 訓育組 業務兩個月。 期間並接受桃園縣與教育部 體育科訪視與評鑑 90 ~ 91 年於現職永豐高中兼任員生消費 合作社經理 一職	

【導師經歷】	<p>100 年~ 於現職花蓮高商 接任會計科一年甲班導師</p> <p>90 年 ~ 93、94 ~ 96、98 ~ 100 共計八年</p> <p>擔任桃園縣立永豐高中 體育班導師八年期間，協助訓練班上各項專長學生參加比賽並輔導升學。</p> <p>指導訓練非專長運動專長學生基本運動能力，參加全國升大學之體育術科之考試爭取更好升學機會。</p>
【帶隊經歷】	<p>89 ~92 年</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 永豐高中之女子籃球代表隊 2. 指導運動績優學生參加全國中等學校運動會田徑項目之比賽 3. 協助其他專項如足球、跆拳道、游泳等學生參加各項比賽。 4. 帶領學生參加百園慢跑登玉山活動
【教學經歷】	<p>任教職以來, 除代課抵實習為教授國中三個年級，於高中十年教學歷程中，各年級皆有教授過，今年介聘至高職，是另一種不同性質的教學環境，也就學校場地器材與學生興趣與需求擬訂三年教學目標與計畫，。</p> <p>舉凡各項運動項目之教學外，籃球、羽球、游泳均有校外之教學經驗，大學期間積極培養各項運動能力，運用於教學中。課餘時間，亦不斷的進行專業成長(參加籃球比賽、網球個人訓練班、羽球跨校交流..等)，希望能一直不斷自我提昇，來累積更扎實的教學示範能力。</p>

【家庭成長背景】

從小生長在南投山上，大自然的成長背景下，加上從小與三個哥哥為伍，似乎造就較為外向、活潑的個性，更啟發了我在運動上的興趣與熱愛。後來因應社會變遷，家中經濟型態起了轉變，家人必需到外地工作，使得我從國中時期就一人留在南投求學，學習獨立自主，也因此成就了面對與解決問題的能力。

“ 現任教之 導師班 ~ 花商會一甲 ”



所附證明文件：

- 【1】1999 年 畢業證書(含輔系 教育心理與輔導學系)
- 【2】2000 年 體育科教師證與 2008 年 數學科教師證
- 【3】1996~1999 年 運動代表隊證書(籃球與壘球)
- 【4】2008 年 赴美進修證書
- 【5】2005 年 全民英檢中級初試與複試通過證書
- 【6】2003、2007 年 台北國際馬拉松半程完成證書
- 【7】2007 年 台北國際馬拉松第五名獎盃、第一屆卡巴斯基籃球賽冠軍獎盃

- 【1】1999 年 畢業證書(含輔系 教育心理與輔導學系)



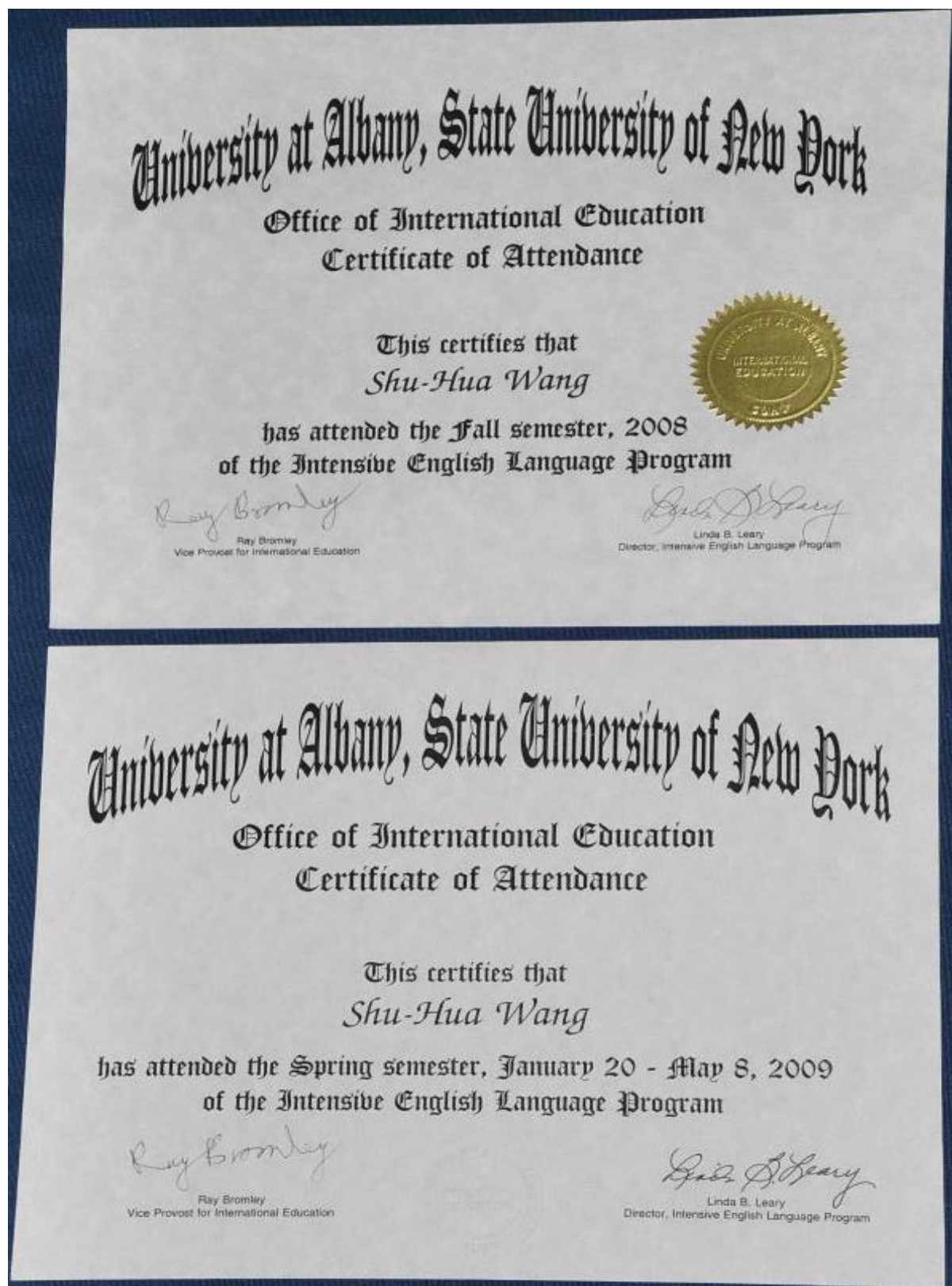
【2】2000 年 體育科教師證與 2008 年 數學科教師證



【3】1996~1999 年 運動代表隊證書(籃球與壘球)



【4】2008 年 赴美進修證書



【5】2005 年 全民英檢中級 初試與複試通過證書



【6】2007 台北國際馬拉松第五名獎盃、第一屆卡巴斯基籃球賽冠軍獎盃



【7】2003、2007 台北國際馬拉松半程完成證書



～ 教育理念 ～

【求學歷程】

國中時期：“陪伴”、“熱情”

國中導師，林芳伶老師如父母般的陪伴，讓當下一人生活我，心靈有了最重要的依靠，感念於老師的恩惠，我立志為師，期盼未來能如芳伶老師，陪伴與幫助所需學生。再者，數學老師，蘇英哲老師，在數學教學上的技巧與熱情啟蒙我對數學的興趣，更是我後來堅持選修數學第二專長的原因。

高中時期：“探索”、“不設限”

踏上體育教師這條路的關鍵期，在於高中受教的體育老師，吳德禮老師的影響，除學校球隊的指導外，課餘時間，在老師的鼓勵與特別指導體育術科訓練下，讓我多準備了體育科系的升學之路，也因此才能順利進入師大體育系就讀。因緣際會進入體育的領域，雖然不同於一些運動專長保送的選手，有著深厚的專項技術基礎，但卻也因自身成長環境的多元學習與紮實運動基本能力，造就在各方面敏銳的運動學習力及較為寬廣的教學示範能力，其中的成長與收穫，讓我慢慢的確信自己要走的路。

大學時期：“多元能力”、“責任”

在高中（豐原高中）正規學科學習之下，奠定學科上扎實之基礎，也間接促成了我在大學時期修習輔系的決定，當時本身對心理學就有相當興趣，考量本科系學科與個人專長之訓練外，將修習教育心理與輔導學系為輔系，列入對大學課程規劃重要的一部份，期望除專業領域教授外，也具有專業的輔導知能來幫助學生。同時，在大學運動代表隊與社團（山地服務社）的團體生活中，也培養自己領導、組織的能力，在教師生涯中也有著更全面的幫助。以現今教育的思潮，強調要為『人師』，我想多元能力的儲備更是必要的。大學時期，教授我教材教法與教學實習的教授，莊美鈴老師，無非是我體育教師生涯中最重要的人，除了扎實縝密的專業能力培養以外，最重要是她那份為人師的責任傳承，猶記得課堂上老師所說的一段話，「一位教師的教書生涯中，所能教授的學生數可是上千人以上，而且往往影響所及不只是學生本人，也可以擴及學生周邊的人」，如此想來，更感責任重大。最令人欽佩的事是，老師以自身的教育熱忱感動了每一個學生，那份不因年資、身分、以及學生能力，保有始終不減的教育愛！

教學時期：“正面”、“堅持”

在正式踏入教職以來，隨著經驗的累積，不斷在教學上有所修正與成長，更面對不少的挫折與挑戰，「正面思考，積極面對」是我的唯一信念。回想教師養成歷程中，所受教的每位老師所帶給我的幫助與啟發，總是能喚醒與點醒我為人師的初衷，而十年教書生涯中，學生真實地的回饋更給了繼續堅持的信念與源源不絕的力量，也讓我感受到為人師的幸福！

~ 教育理念 ~

【對體育教學的期許】

社會在進步，教育型態亦在轉變，體育教學亦隨著教育思潮的改革而有劇烈的變化，從傳統教學到現今教學改革與即將實行的十二年基本教育，在在顛覆體育教學的型態與內涵。對學生學習的權利來說，我們樂見也需要如此之改變，然而對擔任教導者的我們來說，更是需要此變革，這不僅可喚起大家體育教學本質的尊重，更可奠定大眾對體育專業的信任，我想這是體育從業者最想要的也是最迫切需要的。

體育相關領域（ex. 體適能）陸續出現，顯示其在社會的重要性與日遽增。回歸到最原始的生理面，從以前的勞動型態生活的轉變，到現在少勞動就得尋找運動來促進健康，這也就是要運用體育（身體的教育）來達成的必要性！因此更清楚自己是多麼任重道遠，想想一個教師每年所教授的學生乘以所教的年資，一輩子所教育的學生數是相當可觀的，那影響所及是相當令人震撼的！所以以此警惕自己對體育教學的責任與使命感！

【個人願景（未來規劃）】

「希望在教學生涯中，對教過的學生皆能有所幫助。」我想這是我最大的願景吧！大學時參加服務性社團的經驗，加上生長環境的影響，曾有到偏遠地區服務的想法，尤其是原住民的學區，原住民在運動方面的天賦是眾所皆知，只是礙於環境的限制影響了發展，自己希望能運用所學幫助她們發揮潛能，同時喚起她們對自己文化的認同與驕傲，所以，在十年教書生涯之後，自願介聘至花東地區的花蓮高商，如願開啟了我教學生涯的另一頁。再加上在台中縣石岡代課一年中，接觸、體會到客家民族純樸的人文與環境，不同的族群有著不同的文化內涵。然而，引述特教的觀點「教育是無下限」、「零拒絕」的，只要懷著真誠的心，必定能達到有教無類的美麗願景。

當然要跟上社會進步的腳步是需要不斷的進修的，自己的人生規劃中，要定期充實自己、開闊自己的視野，除了補充自己的專業知能外，一直保有出國旅行與進修的安排，藉由親身的體驗與成長，讓自己的人生觀與價值觀更加圓融，如此才能對學生有更適切的導引！，

~ 教育背景 ~

大學：國立臺灣師範大學體育學系 輔系：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系
第二專長：中等教師數學合格教師

❖ 教師證書

民國八十九年取得第一張教師證書「體育科」，因個人興趣與在帶班過程中，感受到學生對數學科學習的無助，希望能協助並進行補救教學，所以於課後進修於民國九十七年取得第二專長數學科之教師證，並於當年度擔任體育班課後數學加強之授課教師。

❖ 進修充實自我

民國八十八年投入教職以來…

國內：

於民國九十七年，進修取得數學第二專長。

並多次修習英文課程，於 2005 年通過全民英檢中級複試。

國外：

於 2008 年申請留職停薪，赴美進修一年，期間除語言課程之學習外，也因興趣與多次承辦活動經驗中，了解攝影對教學有所助益，而至大學部修習攝影課程。同時，透過管道，爭取至當地中學與小學進行教學觀摩與交流(包含體育課、數學課、文化交流課、科學日、學校話劇表演、校際球賽與畢業典禮)的機會，親身感受美式教育的本質，同時對美國高中生，進行文化分享。回國後，試著將所學融入體育教學(啟發、討論)與帶班之班級經營(擁抱、擊掌活動)。

二、課程設計與教學

~ 課程設計 ~

【會一甲】游泳(1)

2011/9/13 (13:30 ~14:30)

課程時間(60 分)

序 號	時間	教 學 內 容 流 程	備 註
1	10'	暖身做操 課程說明 介紹場地環境	
2	5'	進行學生起點行為調查	
3	20'	講解與練習水性(閉氣、韻律呼吸、漂浮、水母漂、蹬牆漂浮)	測驗登記
4	15'	將學習較困難之同學抽離個別指導	
5	10'	回饋與預告下次上課進度	

【會一甲】游泳(2)

2011/9/20 (13:30 ~14:30)

課程時間(60 分)

序 號	時間	教 學 內 容 流 程	備 註
1	5'	暖身做操 課程說明	
2	5'	複習水性(韻律呼吸、漂浮、水母漂、蹬牆漂浮)	依座號排序
3	5'	講解與練習水中自救(抽筋自解)、水母漂 20"、水中拾物 以 1、2 報數分組進行 浮具漂浮、漂浮打水 10m 練習	測驗登記
4	15'	講解與練習捷式划手動作： 1. 岸上分解動作練習、水中站立原地與行走划手練習 2. 分組做持浮具打水加划手、划手加打水	
5	10'	依序 3 人/次講解與分組測試捷泳(不換氣)15m	測驗登記
6	5'	將上述完成與否分成 A、B 組個別加強練習 並供下次上課參考	
7	10'	以前述 1、2 所分組進行持浮板捷式接力比賽 (每棒次由 12.5m)	
8	5'	回饋與預告下次上課進度	

【 會一甲 】 游泳(3) 教學觀摩 2011/9/27 (13:30 ~14:30) 課程時間(60 分)

序 號	時間	教 學 內 容 流 程	備 註
1	5'	暖身做操 課程說明 複習岸上划手動作	
2	5'	複習(韻律呼吸、漂浮打水、捷式(不換氣)、持浮板捷式(不換氣))	依座號排序
3	20'	講解與練習捷式換氣動作與手部動作配合： 1. 岸上分解動作練習、水中站立原地與行走划手練習 2. 分組做持浮具捷式加換氣 3. 捷式換氣練習(3划手雙側與2划手單側)	
4	8'	依序2人/次講解與分組測試捷泳(換氣2、3次)	
5	7'	以前述1、2所分組進行持浮板捷式接力比賽，不限制換氣次數與划手，使每位同學都可參與。	完成時間短 為勝
6	5'	回饋與預告下次上課進度	
7	10'	補救教學，將學習上較困難之同學留下由老師與教練進行個別指導。	

【 會一甲 】 游泳(4) 2011/10/04 (13:30 ~14:30) 課程時間(60 分)

序 號	時間	教 學 內 容 流 程	備 註
1	5'	暖身做操 課程說明 複習岸上捷式動作(含換氣)	
2	20'	講解與練習捷式動作(含換氣)配合：雙手掌於頭部前交 1. 岸上分解動作練習 2. 分組作練習水中站立原地與行走划手練習 3. 捷式完整動作練習(3划手雙側與2划手單側)	依座號排序
3	8'	依序2人/次講解與分組測試捷泳(換氣2、3次)	
4	7'	以前述1、2所分組進行擊掌捷式接力比賽，不限制換氣次數與划手，使每位同學都可參與。	完成時間短 為勝
5	5'	回饋與預告下次上課進度	
6	15'	補救教學與評量，將學習上較困難之同學留下由老師與教練進行個別指導，並進行學習成果之驗收。	測驗登記

【 會一甲 】 游泳(5)

2011/10/11 (13:30 ~14:30) 課程時間(60 分)

序 號	時間	教 學 內 容 流 程	備 註
1	5'	暖身做操 課程說明 複習岸上捷式動作(含換氣)與要點提醒	
2	10'	分組捷式完整動作練習	
3	25'	補救教學，將學習上較困難之同學留下由教練進行個別指導 評量由老師進行每位同學的學習成果評量。	測驗登記
4	10'	以前述 1、2 所分組進行擊掌捷式接力比賽，不限制換氣 次數與划手，使每位同學都可參與。	完成時間短 為勝
5	10'	進行整個游泳課的回饋與分享	

教學時間：

為期五週的游泳課程，扣除交通與更衣時間，實際於游泳池上課時間每次 60 分鐘。

教學環境：

為花蓮縣立游泳池，長度為 25m 寬為 2 水道的教學範圍，另開闢一水道給已具備捷式能力的同學作自我加強之用。加上，來為車程約 25 分鐘的時間到達上課地點，所以於教學規劃中，於乘車時間，進行課程說明與動作分析，回程進行課後的意見交換，把握學習的機會。

學生學習條件分析：

學生有著不同的起點行為，先以適應水性與捷式動作，進行共同教學與複習，對已具備捷式能力的同學，先進行要領學習與修正，後半段再給予自我加強練習；而無法跟上進度的同學，則於補救教學時間，由老師與教練進行個別加強指導，以求循序漸進地的跟上。

教學目標：

捷式 50M 為高中職學生游泳能力的達成目標，但部分學生(有溺水而懼水的同學)先以適應水性為達成目標，以捷式 50M 為努力目標。

【會一甲、會一乙、英一甲、資一乙、商一乙 游泳課說明與規定】

1. 會一甲(二 5- 6)、會一乙(四 5- 6)、商一乙(一 5- 6)請先於學校換好泳衣、帶泳具，於當天的下午 1 點 10 分至川堂集合完畢，1 點 15 分發車(逾時以遲到計)。
2. 英一甲(二 2-3)、資一乙(3-4) 請於上課”前五鐘”帶泳衣(褲)與泳具至川堂集合完畢，上課鐘響前發車(逾時以遲到計)。
3. 成績評量如附件…
4. 未能下水之同學上課方式與說明：(需繳交下列所規定之報告，做為評量中出席之分數)

必須隨班見習(出席佔總成績 50%)

- (1)遇女生例假(如超過一次請附醫生證明)而未能下水而見習者，請於當天或隔天放學前，繳交格式為 100 字以上動作要領與 100 字以上心得(手寫)。
- (2)因病假或受傷(持有醫生證明者)而未能下水而見習者，請於當天或隔天放學前，繳交格式為 500 字以上動作要領與 500 字以上心得(手寫)。
- (3)未有正當理由未下水而見習者(如未帶泳具、未附事病假證明者)，請於當天或隔天放學前，繳交格式為 1000 字以上動作要領與 1000 字以上心得(手寫)。

缺席者(無法隨班見習):

- (1)因公假者，請於到校當日放學前繳交格式為 100 字以上心得(手寫)。
- (2)因事病假(附上請假證明)缺席者，請於到校當日放學前繳交格式為 1000 字以上心得(手寫)。
- (3)無故缺席者，請於到校當日放學前繳交格式為 3000 字以上心得(手寫)。

※如所寫內容不符規定(扣該次分數)或未繳交者(該次零分計)，則直接影響總成績中的出席成績！(請以 A4 書寫)

5. 因故未能完成測驗者(測驗佔總成績 50%):

- (1)因遇生理期者、核准之公假者(可提早一堂課測驗而避開)、因疾病或受傷者(持有醫生證明)，請於當天或隔天放學前繳交格式為 1000 字以上心得(手寫)。
- (2)因事病假或而無法測驗者(請附上請假證明)，請於當天或隔天放學前繳交格式為 3000 字以上心得(手寫)。
- (3)無故缺席者而未能測驗者，請於到校當日放學前繳交格式為 5000 字以上心得(手寫)

※請注意報告繳交務必準時，逾時以零分計！(請繳交至一導辦公室王淑華(小呱)老師桌上..)

親愛的同學們！

游泳可說是生活相當重要的一項技能，希望同學把握每一次上課的機會，提昇游泳能力，使自己能更輕易享受水上活動，同時也能更加保護自己的安全!!

期待和大家一起共享游泳時光喔!!

任課教師：王淑華(小呱)

2011/9/7

~ 單元教案設計 ~

體育教學活動設計 2011/9/21 編製

單元名稱	游泳—捷泳換氣	班 級	會一甲	人 數	40 人
教材來源	自 編	任課教師	王淑華、羅教練	時 間	60 分
教材研究	1.捷式換氣為側邊換氣，可非為單側或雙側換氣。 2.捷式換氣為捷式學習過程中最為困難的一部分，腳步打水加上手部划水動作來配合換氣，需循序的附加在教學過程上。				
學生學習條件之分析	學生具有基本水性能力(漂浮、韻律、呼吸)且已習會捷式腳打水與手部划手動作。				
教學方法	協同教學、示範說明、分組練習、樂趣化—比賽化教學法				
教學資源	游泳池 25m 兩水道、浮板 42 個、手持擴音器一具、哨子兩個。				
教學目標	單 元 目 標			具 體 目 標	
	一、認知方面： 1.瞭解捷式換氣之重要性與適用時機。 2.瞭解捷式換氣之動作原理。 3.瞭解捷式換氣與手腳配合要領。 二、技能方面： 1.學會捷式換氣之獨立動作。 2.學會捷式換氣與手腳配合之完整動作。 三、情意方面： 1.克服對換氣嗆水的恐懼 2.激發對捷式游泳的興趣與信心。 3.培養互助合作的精神			一、 1—1 能說出捷式換氣之重要性與適用時機。 2—1 能說出捷式換氣之動作原理。 3—1 能說出捷式換氣與手腳配合要領。 二、 1—1 能做出捷式換氣之獨立動作。 2—1 能做出捷式換氣與手腳配合之完整動作。 三、 1—1 於循序練習中減少避免嗆水的發生 2—1 從過程中的習得成就感中體驗樂趣建立信心。 3—1 課程前後與分組練習時能相互指導、鼓勵。	
時間分配	節 次	月	日	教 學 重 點	
	1	9	13	基本水性(閉氣、漂浮、韻律呼吸、水母漂)	
	2	9	20	水中自救、捷式腳步打水與手部划水動作	
	3	9	27	捷式換氣	
	4	10	4	捷式換氣與划手配合、捷式 25m 與觸壁轉身	
	5	10	11	捷式 50m、總驗收	

教學目標	教學流程	教學要點	媒 體	時間	評 量	備註
一 1-1	① 開始 ↓ 引起動機 1 ↓ 準備活動 2 ↓ 複習水性與捷式動作 3	1-1 集合、點名紀錄下水名單 無法下水同學則隨班上課協助與記錄課程內容。 請無法下水之同學協助準備浮板備用。	哨子	2'	能說出	
三 2-1		1-2 用手勢與哨音建立默契，並簡要複習前次捷泳手部動作重點與今日課程的重要性。		3'		
三 3-1		2-1 王老師以口語與動作示範引導學生暖身操(加強捷泳所需伸展部位與避免抽筋) 羅教練個別加強與提醒。	擴音器	5'	能做出	
		3-1 王老師口語與動作演示複習，岸上捷式划手動作要領，同時講解說明岸上換氣分解動作，學生隨同練習。 羅教練個別提醒與糾正動作		3'	能做出	
		3-2 王師說明羅教練下水示範複習內容(韻律呼吸、漂浮打水、水中行走加划手、捷式3划手不換氣)	3'			
二 1-1 三 1-1	捷式換氣動作 4 ↓ 個別指導 4	3-3 王師岸上口語引導羅教練下水個別指導學生下水複習上述內容。	浮板40個	5'	能做出	
		3-4 學生以1、2報數分二組練習持浮板作漂浮打水、水中行走加划手、捷式3划手不換氣		5'	能做出	
一 2-1 一 3-1	↓ 評量 ↓ 分組加強 5 ↓ ②	4-1 王老師講解羅教練示範持浮板換氣與手部動作分解動作。學生於水中站立與行走練習，王師於岸上觀察，配合羅教練下水個別指導。	浮板40個 哨子 擴音器	5'	能做出	
		4-2 王老師講解羅教練示範(雙側)持浮板換氣與手部動作配合動作。學生以1、2報數分二組練習王師於岸上觀察，配合羅教練下水個別指導。			能分辨	
二 2-1		4-3 持浮板做捷式2、3次換氣練習測驗		8'	能做出	
		5-1 王老師於岸上觀察個別學生進行完成度分組，將學生分乘可完成2次換氣與無法完成兩組，由王老師與羅教練分別指導加強。		8'		

教學目標	教學流程	教學要點	媒 體	時間	評 量	備註
三 2-1 三 3-1	<p>②</p> <p>↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 分 組 接力比賽 </div> <p>6</p> <p>↓</p>	<p>6-1 分兩組報數(如下分組)進行持浮板捷式接力競賽，每人游約 1/2(12.5 M)，將浮板交由下一棒次，其中已先完成者獲勝。</p> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">泳池水道</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> A 1、5、9、13、17 B 1、5、9、13、17 </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-right: 10px;"> A 3、7、11、15、19 B 3、7、11、15、19 </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> A 2、4、6、8、10 、12、14、16、20 B 2、4、6、8、10 、12、14、16、20 </div> </div>	哨子 擴音器 碼表 2 個	8'	能完成	
一 1-1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 檢 討 </div> <p>7</p> <p>↓</p>	<p>7-1 賽後與同學於岸上集合討論分享出勝敗差異，藉此引出換氣的重要。</p>			能說出	
三 2-1	<p>↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 預告下節 上課內容 </div> <p>8</p> <p>↓</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 結 束 </div>	<p>7-2 鼓勵優勝隊，並請敗隊於賽後將浮板收齊歸位。</p> <p>7-3 收拾器材、淋浴換裝。</p> <p>於回程(約 15 分鐘)車上進行：</p> <p>8-1 說明下節將延續捷式換氣與划手配合時機練習與增加距離。</p> <p>8-2 說明回家可自我加強練習之方法。</p> <p>8-3 學生問答與報告提醒。</p>		5'	能說出 能完成	

三、班級經營 ～ 班級經營 ～

在開學第一週，教學內容與進度確認後，說明本學期教學內容與進度，其中包含評量與體育活動。在第三週游泳課程開始前一堂課，細部說明游泳課上課內容以及相關的課程規定與準備。

主要有：

- 必須攜帶之教材用品(泳衣、泳具)。
- 集合與上課時間地點(花蓮縣立游泳池)。
- 游泳安全的規範與說明。
- 未能下水之學習方式與替代評量之方式(報告)。
- 教學目標的說明，雖以 50M 自由式為目標，但鼓勵學生以進步為首要努力的標準，例如有些學生因某些原因而怕水，先以適應水性為主，評量上亦不用過於擔心。
- 說明出席下水參與之重要性與評分影響性，並以公平性來鼓勵同學積極參與課程。
- 再次強調未下水的學生所能參與的方式，岸上聽講與練習，協助器材準備(浮板)，上課要點之記錄與成績登記。

游泳教學，由我與另一名游泳教練共同協同教學，是先將教學進度與方式進行溝通，我先配合教學目標擬定教學進度與內容，與教練進行教學上的分工討論與意見交換，同時於第一堂課，介紹教練給學生認識。

另外，游泳課程，在高中階段，會因同儕關注眼光而對穿著泳衣而有所尷尬，除了課程前言語的心理建設外，在教學過程安排上，引導大家跨越第一次的不自在，(如老師與教練對穿著泳衣的自信與自在、淋浴更衣時的快速銜接)，如有特別學習排斥的同學，先動之以理，再動之以情的鼓勵，使大家一起享受游泳課程，班級能有成功與快樂的學習氣氛。

同時因為本校未有游泳池，必須外借縣立游泳池，於來回交通車程中，進行教學的準備與說明，另如去程，可復習前次堂課的學習要點與內容，以及說明講解今天的上課內容。回程則可進行當天教學的意見交流，同時進行學習回饋，也是建立師生關係與班級互動的好機會。

四、教學觀察

～ 教學現場觀察 ～

此次實施本教學設計的班級市 會一甲班。以下的教學觀察分為同領域教師之回饋與授課班級學生的回饋分析。

【同領域教師之回饋分析】

國立花蓮高商 100 學年度第 1 學期 體育科教學觀摩意見表

擔任 教師	王淑華老師 羅教練	教學 班級	會一甲	100 年 9 月 27 日
※認同老師數/共 3 位老師 達成下列項目者，請在□內打” √ ”				
<input checked="" type="checkbox"/> 把握教學目標	100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 能兼顧知識、技能、情意	100 %	
<input checked="" type="checkbox"/> 課前準備充分	100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 善於利用教學媒體	66 %	
<input checked="" type="checkbox"/> 資料收集豐富	100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 教學過程流暢	100 %	
<input checked="" type="checkbox"/> 教材運用熟練	100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 指導態度認真	100 %	
<input checked="" type="checkbox"/> 時間分配恰當	100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 掌握學習情緒	100 %	
<input checked="" type="checkbox"/> 教法生動活潑	100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 練習時間充足	100 %	
<input checked="" type="checkbox"/> 激發參與意願	100 %	<input checked="" type="checkbox"/> 教學效果顯著	100 %	
建議或心得：				
<p>田師：活動設計與教師的時間掌控十分精準；上課流程與秩序佳；</p> <p>建議能在學生練習中多給回饋與出發流程的提醒，對學習較慢的學生會更有效果；</p> <p>王師：技能學習需要大量的練習次數；</p> <p>課程內容融入許多練習，使學生有足夠的學習經驗，達到學習效果。</p> <p>丁師：教師口令與手勢明確，學生上課秩序佳。</p> <p>進度掌握符合學生能力，能有充足的活動量，並能激發學習意願。</p> <p>教師上課時間掌握上將課後更衣及補救教學時間巧妙運用，令人佩服。</p>				
備 註	<p>1. 本表僅供教學參考改進之用，填寫時務請詳實，俾正收到觀摩之實效。</p> <p>2. 本表於觀摩完畢後，請逐項勾畫轉交教學組。</p> <p>3. 建議事項多多利用。</p>			

填表老師：田德洋老師、王曉琪老師、丁瑋君老師

【學生的評量回饋分析】

國立 花蓮高商 100 學年度 上 學期 體育科 課程單元 評分 回饋表								
班級：會一甲		座號： 姓名：姓名：40 名學生			授課教師： 王淑華(小呱)、羅教練			
課程單元：游泳 - 捷式換氣		課程日期： 2011/9/27			時間：1:30 PM ~2:30PM			
選 項 平 均 分	類 別	觀 察 項 目	表 現 等 級	很好 5	好 4	普通 3	不好 2	很不好 1
4.5	1 教 學 準 備	1-1 教學準備(言語、內容、教具...)						
4.5		1-2 儀表服裝(合乎課程的服裝)						
4.6		1-3 精神態度(氣色、活力...)						
3.7	2 教 學 設 計	2-1 趣味富創意(活動、遊戲、競賽...)						
3.9		2-2 教材難易度合宜(活動的設計)						
3.8		2-3 循序漸進具挑戰性						
3.9		2-4 足夠活動量						
4.0		2-5 教學資源應用(輔助器材)						
4.1		2-6 教學時間分配(熱身、示範講解、練習回饋)						
3.9		2-7 學生參與活動時間(集合、分組時間的控制)						
4.3	3 教 師 行 為	3-1 示範(方向、距離、動作正確)						
4.2		3-2 說明(簡要、掌握要點)						
3.9		3-3 語言表達(清晰、簡潔)						
4.1		3-4 回饋情形(對學生動作與作業表現回應的適切性)						
4.2	4 學 生 學 習 與 反 應	4-1 主動參與(於教學過程中的動力)						
4.4		4-2 師生關係(相處的感受)						
4.5		4-3 同儕互動(互助、合作)						
4.5		4-4 班級氣氛(學習情形)						
4.2		4-5 學習興趣(學習之感受)						
4.0		4-6 學習的成果(成功的經驗)						
	5 整 體 表 現	5-1 給老師整體表現作一評語：						
		5-2 給自己整體表現作一評語：						
6-1 針對本學期或先前體育課的建議：				如附件				
6-2 對所上過的課程，最喜愛為哪一項目單元？為什麼？				如附件				
給老師的話：								
如附件								
填表日期： 2011 / 09 / 27								

花蓮高商 100 學年度第一學期 體育科評分回饋表 之分析紀錄(2011 年 9 月 27 日會一甲班 40 位同學)

5-1 給老師整體表現作一評語：

OK(1,19,20) 很不錯:照顧每位同學(2,7,11,29,38) 你們很棒(3,8,27,30,31,34,40)

無可挑剔(5,21) 加油(6) 認真(23) 完美(32) 用心(37)

可利用糖果食品當獎勵(26) 還可以(9,25)

聲音太小聲(10,12,13,14,16,17,18,24,33,35,36,39)

5-2 給自己整體表現作一評語：

太會游(1) 認真完成(3,12,38,40) 太好了(4,9,15) 非常棒(26)

更上一層樓(5) 不錯(6) 放鬆一點(24) 有待加強(31)

可以更好(2,7,8,10,11,13,17,18,32,36) 氣不足(37)

6-1 對所上過的課程，最喜愛為哪一項目單元？為什麼？

接力:增加向心力,分工合作,好玩 (1,6,21,22,23,27,28,29,30,32,34,39,40)

拿浮板,好玩(24) 打水: 學得快(41) 熱身:不用到水裡發冷(38)

游泳(2) 水中拾物,有趣 (3,7,18,19) 活動(5,11,14,16,17)

6-2 對所上過的課程，最困難為哪一項目單元？為什麼？

換氣:還不太會,易喝到水(3,7,13,16,17,20,23,24,29,30,32,33,35,36,37,38)

划手(18,20) 拿浮板練習,易喝到水(21,22)

水溫太冷(4,9,12,39)

6-3 針對本堂課的建議：

室外池上課(1,9,16) 水太冷(3,35) 老師加油 教會全班游泳(5)

時間長點(10,13,14,15) 可以自主練習(21)

聲音大點 (26,27,29,30)

給老師的話：

老師教得好(2,12,13,19,25,40) 讚(15,29,30)

努力認真教導(22,37,39) 老師辛苦了(3,8,9,10,18)

一起加油(31,34)

音量太小(11,14,16,26,28)

※（為學生座號）

五、教學評量

~ 多元教學評量 ~

座號	姓 名 M:生理期 S:事病假 0:其他	日 期					會一甲 100 學年度第一學期 游泳教學評量紀錄表																								成績
		1	2	3	4	5	下水 5 0	閉氣 10 秒+5	水母漂 10 秒+2	韻律呼吸 +3	水中站立 +3	水中拾物 +2	蹬牆漂浮 +3	浮具漂浮 +2	水母漂 20 秒+2	打水 10m +3	游泳 15m +3	水母漂 30 秒+2	捷式換氣 2次+2	捷式換氣 3次+2	捷式換氣 4次+2	捷式換氣 5次+2	游泳 25m +2	第二式 25m +2	第三式 25m +2	第四式 25m +2	游泳 50m +2	仰漂 15 秒+2			
		9 / 1 3	9 / 2 0	9 / 2 7	1 0 / 4	10 / 1 1																									
達成比率							100 %	98 %	100 %	100 %	98 %	98 %	98 %	95 %	85 %	75 %	30 %	28 %	28 %	28 %	28 %	35 %	5 %	0 %	0 %	30 %	28 %				
01	翁健維	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					蛙					V	84		
02	張越	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V			V											74		
03	鄭子妤	V	V	V	M	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V					V	90		
04	林佳緯	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V										V	82		
05	陳君武	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V				V	V	94		
06	潘采辰	V	V	V	M	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V					V	90		
07	郭璟萱	V	V	V	V	M		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V													
08	張慶裕	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V		V											78		
09	李永文	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V						90		
10	林郁恒	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					V	92		
11	楊秉中	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	蛙				V	94		
12	林利德	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V					V	92		
13	葉家瑋	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V							90		
14	陳家榮	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V						90		
15	陳韋霖	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V					V	92		
16	高聖恩	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					V	94		
17	張雅涵	V	V	V	M	M		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V														
18	蔡汶妤	O	V	V	M	V		V	V	V	V	V	V	V					V	V	V	V	V	蛙				V	93		
19	蕭羽珊	V	V	M	S	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					V	74		
20	莊怡柔	V	M	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V		V											68		
21	徐珮芸	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	蛙				V	94		
22	何怡萱	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	蛙				V	94		
23	呂紹儀	V	V	V	V	M		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					V			
24	曾宜蔚	M	V	V	V	M		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V											V			
25	張曉萱	V	M	S	V	S		V		V	V	V																			
26	高苡瑄	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V												78		
27	謝馨儀	V	V	V	M	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					V	91		
28	徐念華	V	V	V	V	M		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V											V			
29	牛淑萍	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V						V	90		
30	林桂榕	V	V	V	M	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		V	V	V							V	85		
31	王吳林芬	M	M	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V					蛙					V	83		
32	廖淑香	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V										V	90		
33	謝宓瑾	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V										V	82		
34	楊芳驊	V	M	V	V	V		V	V	V	V		V	V	V	V	V		V	V	V	V						V	86		
35	彭韻涵	S	V	V	V	M		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V													
36	林冠伶	V	V	V	M	V		V	V	V	V	V	V	V	V			V										V	80		
37	鄭貝怡	V	V	S	M	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V			V									V	66		
38	劉佩岑	V	V	S	S	V		V	V	V	V	V	V	V	V			V											58		
39	顏妘珊	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		V	V	V	V	V						88		
40	紀宛汝	V	M	V	V	V		V	V	V	V	V	V	V	V	V		V										V	82		

~ 評量結果的運用 ~

❖ 從同儕教師回饋中

正面的回應方面：於選項式回饋中，如同分析表，皆呈現正面的肯定，除教學媒體部分可思考運用可行性，增加學習效果。

於開放式的回饋中，時間與秩序的掌控得宜，因為校外游泳教學，所以在整個流程(包含搭車、暖身、淋浴與教學部分的銜接)更加要求，爭取更多、更有效的學習。

建議事項：建議多給學生學習過程中立即回饋，以利動作學習。

❖ 從學生回饋中

對教師教學準備方面：獲得高度的肯定。

對教師教學設計方面：得到正面的認可，但相較之下有提升的空間。如趣味富創意方面，除安排接力的遊戲比賽外，可於學習過程中多些趣味性的練習活動安排。

對教師行為方面：多持高度肯定，其中於與語言表達中，了解因為於大空間中，離老師遠端之學生音量減弱，無法聽清楚練習指令。

對學生自我評量部分：呈現相當高的評價，尤其是班級互動與氣氛(包含師生與學生間)，這點於教學過程中一直保持愉快歡笑的氣氛可以顯見。

於非選項式的回應中：

多數同學對授課教師與教練的態度與能持正面肯定。

學生對自我的表現，是有期待，希望能有更好的表現。

最困難的地方，就是捷式學習中更容易喝到水的換氣。

最喜愛的就是分組持浮板接力的活動，因為有團隊合作且有競爭的刺激感。

對於水溫過低是許多同學的反應，因為所借用游泳池為室內但尚未有加溫的安排，以致學生會有身體不適的現象。

最大的可改進的地方就是音量過小，因為上課環境的關係，本已有準備手持擴音器協助，但因故障，希望藉由與教練分兩邊傳達練習指令，但效果不佳，此問題於下堂課即解決。

* 以上能力評量的結果，除為下學期游泳教學的延續參考外，教師與老師的回饋內容，更是未來教學設計的一大參考依據。

六、省思與運用

~ 反省札記 ~

雖然已有多年的游泳課的經驗，但因為今年才介聘至現任學校，第一次在這個學校上游泳課，對於教學環境與評量方式都必須先進行熟悉，同時也初次與校外教練進行協同教學，必須短時間協調出較合適上課方式，於教學執行上，也必須快速的調整。這一切與我的教學期待是有所落差。然而，這也是一個很好的學習成長機會，因為自認駕輕就熟的游泳教學，還是有許多可以進步與突破的。

❖ 隨時調整教學

這是由我與教練共同進行的協同教學，於教學過程中，由我扮演主導角色，教練作示範與協助角色，於默契上，仍可更進步，尤其是在 40 名學生中，如何透過分工合作，使學生能受到更有效的教導與練習。

場地、氣候的限制也算是一大挑戰，因為借用校外教學場地，必須花費 20 至 30 分鐘的交通時間，有些浪費，但於去程與回程中，安排進行教學準備與課後的回饋來善用上課時間。因為氣候不穩定且所處的室內游泳池並未有加溫安排，所以容易使學生覺得水溫過低(這是許多學生的回饋)，而有想逃避下水的想法，也造成學生身體不適。同時，教學池的範圍規劃也不盡理想，因為 40 名學生，必須於長 25m 卻只有寬兩水道的範圍內進行學習，的確有空間上的不足，而這都更考驗著教學設計與安排的用心，在尚未改善硬體之前，必須更精進教學規劃，使學生有更好、更愉快的學習經驗。

❖ 控制音量與地形安排

多名學生反映，在於教學過程中，因為教學的地形安排，使得離教師遠端的學生有因聽不清楚而無法及時跟上練習的情形，首先，我已自備手持擴音喇叭，但因效果不佳，則以哨音與手勢取代，同時，透過與教練的位置安排，由教練協助遠端學生的練習指令下達，但因未與教練溝通清楚，而使效果受限，除改善硬體上的配備外，可加強與教練的合作默契，同時於教學設計上，多強調哨子與手勢來引導。

❖ 善用瑣碎時間學習

除於交通車上的運用外，於等候泳池開門或暖身活動中，可善加利用作為教學動作分析、教學事項補充、師生意見交流或者岸上動作練習。同時，也適時安排未能下水的同學協助教學準備。

❖ 依學生能力做彈性的教學設計

建議先進行游泳能力前測與課程結束的後測，來評量教學的成效。學生有著明顯的游泳能力落差，如何使每一位學生都能有所收穫，是最大的挑戰，適性的安排，更是教學設計上的一大重點，除依教學進度的內容為主軸外，已具備 50M 捷式的同學，除隨班進行一些基本練習外，鼓勵安排擔任小老師，協助能力落後的同學，同時安排自主練習。而少數對游泳學習恐懼的同學，於課程後半段，自主與個別指導練習時，由老師與教練進行補救教學，期望能突破與進步。相信經本學期的基礎學習與能力了解後，下學期的課程更可適性安排。

❖ 多運用教學媒體

還記得於大學游泳課時，教授還撥放水中攝影的動作給我們看，來幫助我們學習，其實這次可以運用在交通接駁上，於接駁車上的影像媒體，進行影像的說明與講解，或者於當下講解時可運用圖像作為說明，使學生更了解動作的原理與運用。

❖ 綜合活動的安排更多元有趣味

本次教學中，因考量教學練習時間，只有安排少數綜合活動，實屬可惜，因為學生對教學活動中，遊戲與比賽都有正面的反應，多安排相關的活動，使動作學習也可好好運用在團體活動上，使學生能更樂在其中。相信下學期必然可好好規劃。

❖ 心理建設與正面鼓勵

游泳課成算是一個學生喜好較為有差異性的課程，除了先前已學會的同學能較持正面的學習態度外，大部分的學生都有些排斥。首要原因，同儕眼光，因為適巧學生剛進入高職環境，學生間上有著陌生感，對穿著泳衣面對彼此，多有所顧忌的心理下，自然就有能避就避的心態。再者，部分學生，如有不好的游泳習得經驗，更是懼怕。我做了一些措施，首先，明確表達學習的目標與規定，來鼓勵能力不足的學生，透過努力參與來彌補(如出席下水上課即可獲得 50 分)，再來，努力習得水性，就可達成基本標準。同時，也清楚表達未能下水的同學，如何透過隨班見習與繳交報告，進行另一方式的學習，同時也聲明，公平原則，來使每位學生了解付出才能有所收穫。當然，更需積極解決其他使學生卻步的原因，水溫過低，教學設計上必須使學生能喜歡且有所收穫。

~ 後記：成長與努力 ~

身分轉換的我

教學年資剛滿十年的我，除了剛開始的前幾年，做了不少的教學演示，後來都扮演著觀察者的角色。這次有機會再次完整的準備一場教學觀摩，加上初到新學校的不熟悉，好似回到了當初考教職的興奮與緊張感。從決定以現行教學進度為依據，準備的兩個星期中，確認一切細節，也安排相關的紀錄。然而，心中最大的疑慮：真實呈現現行的教學內容(在這實際執行游泳教學，是以校外教練為主，教師多扮演協助的角色)，還是以所謂的教學觀摩為主，幾經思考與溝通，覺得還是回歸教學的基本面，同時也可依循自己的理念來進行。希望透過自己積極與投入態度來感染學生，所以自我要求要下水陪伴、詳實的教學設計與不斷的心理建設，來達到 **Happy(快樂學習氣氛)**、**Busy(充實學習過程)**、**Good(成功的學習成果)** 的教學。

歸零的我

離開任教十年的學校，有著再熟悉不過的教學資源與環境，那種駕輕就熟的感受下，卻也驚覺自己成長的停頓，縱然學生的回饋保有持續的正面肯定，但卻少了挑戰突破的真實感，深怕時間就消逝在安逸的環境中。奇妙的事是，大學剛畢業時的我，心中早已設下五到十年就轉換到新的環境。決定到花東地區的原因，一來是我一直以來對原住民文化的喜愛，再者，那別於西岸的發展與進步，東部有著最原始的自然與可塑性，深深吸引著我。可說是，**一試及第**的我，除了當初，投考第一所正式教職，就順利錄取外，這次也是第一次申請介聘，就順利如願，感念這份機緣使我來到人生的另一階段，從原先學校算是資深的我，來到這成為年紀不算輕的**菜鳥**，就是希望以新人的心態，歸零學習，重新檢視自己的教學能力，也就是我這次接下這份教學檔案競賽的心情。期望歸零不設限的我，跳脫既定的框架，多於嘗試不同的領域與創新。

忘我境界

在教育的路，有多少時刻，我已忘了我一位是體育老師，因為教育已經超越了體育的單一領域。那課堂上和學生一起努力完成挑戰而歡笑、而落淚，就好似一部勵志的運動電影。在多年導師與教練的生活中，和學生早已超越師生的界定，因為彼此早已如家人般的緊密，那情感的回應並不會隨著學生畢業而停止，卻是一輩子源源不絕的。如此的真實的感動總是讓我感謝與珍惜這為人師的幸福！隨著自己不斷的自助旅行經歷中，對人與人相處有著更多的領悟與學習，更深切體會成就一件事是可跨越膚色、種族、性別、年齡、宗教…等附加的限制去達到，也可被喚醒的。記得，我在美國進修一年回國之後，於所帶的班級進行「擁抱」活動，藉由肢體上的接觸更直接傳達彼此的支持與關心，這算是突破文化限制的活動，學生從原先的害羞、不自在到後來直率的情感表達，凝聚更多的力量與也激發每一個人更多的可能性。這一切的溫暖回應，給了我更多能量，繼續去突破與成長!!

七、教學活動照片

教學活動照片(一)



活動一：搭交通車至泳池

教學活動照片(二)



活動二：利用泳池開門前先做暖身操

教學活動照片(三)



活動三：於暖身操中加上岸上複習划手動作

教學活動照片(四)



活動四：進泳池，集體更衣沖水

教學活動照片(五)



活動四：進泳池，集體更衣沖水

教學活動照片(六)



活動五：岸上講解示範與練習捷式划手加換氣動作

教學活動照片(七)



活動五：岸上講解示範與練習捷式划手加換氣動作

教學活動照片(八)



活動六：王師岸上講解，羅教練下水示範練習動作。

教學活動照片(九)



活動七：複習打水修正動作

教學活動照片(十)



活動七：王師由手勢配合導引打水練習

教學活動照片(十一)



活動七：複習韻律呼吸

教學活動照片(十二)



活動七：複習漂浮打水

教學活動照片(十三)



活動八：岸邊划手加換氣練習

教學活動照片(十四)



活動八：岸邊划手加換氣練習

教學活動照片(十五)



活動八：水中行走，划手加換氣練習。

教學活動照片(十六)



活動八：以 1、2 報數分兩組錯開練習，增加空間、

教學活動照片(十七)



活動八：岸邊划手加換氣練習

教學活動照片(十八)



活動九：請未能下水的同學，協助發放浮板。

教學活動照片(十九)



活動九：持浮板水中行走划手加換氣練習。

教學活動照片(二十)



活動十：改變方向，分兩組進行較長距離練習。

教學活動照片(二十一)



活動十一：持浮板接力，進行方式與規則說明。

教學活動照片(二十二)



活動十一：持浮板接力，就定位準備開始。

教學活動照片(二十三)



活動十一：持浮板接力，交接棒。

教學活動照片(二十四)



活動十二：接力活動後的回饋與講評。

教學活動照片(二十五)



活動十二：將動作學習，未達目標的同學留下，其他同學則先去淋浴更衣。

教學活動照片(二十六)



活動十三：補救教學。

教學活動照片(二十七)



活動十三：補救教學。

教學活動照片(二十八)



活動十三：補救教學。

八、附錄

【同儕教師教學現場觀察表】

國立花蓮高商 100 學年度第 1 學期				
體育科 教學觀摩意見表				
擔任 教師	王淑華	教學 班級	會一甲	100 年 9 月 日
達成下列項目者，請在 <input type="checkbox"/> 內打“√”				
<input checked="" type="checkbox"/> 把握教學目標	<input type="checkbox"/> 能兼顧知識、技能、情意			
<input checked="" type="checkbox"/> 課前準備充分	<input type="checkbox"/> 善於利用教學媒體			
<input checked="" type="checkbox"/> 資料收集豐富	<input type="checkbox"/> 教學過程流暢			
<input checked="" type="checkbox"/> 教材運用熟練	<input type="checkbox"/> 指導態度認真			
<input checked="" type="checkbox"/> 時間分配恰當	<input type="checkbox"/> 掌握學習情緒			
<input checked="" type="checkbox"/> 教法生動活潑	<input type="checkbox"/> 練習時間充足			
<input checked="" type="checkbox"/> 激發參與意願	<input type="checkbox"/> 教學效果顯著			
建議或心得： 這堂課的活動設計與教師的時間掌控上十分精準，上課流程與秩序更是沒話說。若能在學生練習中（每個動作若有大家皆有之缺點）多給學生回饋與出發前動作流程之提醒，對於學習較慢之同學也許效果會更好。				
備 註	1. 本表僅供教學參考改進之用，填寫時務請詳實，俾正收到觀摩之實效。 2. 本表於觀摩完畢後，請逐項勾畫轉交教學組。 3. 建議事項多多利用。			
填表老師：周 隆 洋				

國立花蓮高商 100 學年度第 1 學期

體育科 教學觀摩意見表

擔任 教師	王淑華	教學 班級	會一甲	100 年 9 月 17 日
達成下列項目者，請在 <input type="checkbox"/> 內打“√”				
<input checked="" type="checkbox"/> 把握教學目標	<input checked="" type="checkbox"/> 能兼顧知識、技能、情意			
<input checked="" type="checkbox"/> 課前準備充分	<input checked="" type="checkbox"/> 善於利用教學媒體			
<input checked="" type="checkbox"/> 資料收集豐富	<input checked="" type="checkbox"/> 教學過程流暢			
<input checked="" type="checkbox"/> 教材運用熟練	<input checked="" type="checkbox"/> 指導態度認真			
<input checked="" type="checkbox"/> 時間分配恰當	<input checked="" type="checkbox"/> 掌握學習情緒			
<input checked="" type="checkbox"/> 教法生動活潑	<input checked="" type="checkbox"/> 練習時間充足			
<input checked="" type="checkbox"/> 激發參與意願	<input checked="" type="checkbox"/> 教學效果顯著			
建議或心得：				
一、教師口令及手勢明確，學生上課秩序佳。 二、進度掌握符合學生能力，能有充足的活動量，並能 激發學習意願。 三、教師上課時間掌握上時課後更衣及補救教學時間 巧妙運用，令人佩服。				
備 註	1. 本表僅供教學參考改進之用，填寫時務請詳實，俾正 收到觀摩之實效。 2. 本表於觀摩完畢後，請逐項勾畫轉交教學組。 3. 建議事項多多利用。			

填表老師：

丁偉君

國立花蓮高商 100 學年度第 1 學期

體育科 教學觀摩意見表

擔任 教師	王淑華	教學 班級	會一甲	100 年 9 月 27 日
----------	-----	----------	-----	----------------

達成下列項目者，請在 ☐ 內打“√”

<input checked="" type="checkbox"/> 把握教學目標	<input checked="" type="checkbox"/> 能兼顧知識、技能、情意
<input checked="" type="checkbox"/> 課前準備充分	<input type="checkbox"/> 善於利用教學媒體
<input checked="" type="checkbox"/> 資料收集豐富	<input checked="" type="checkbox"/> 教學過程流暢
<input checked="" type="checkbox"/> 教材運用熟練	<input checked="" type="checkbox"/> 指導態度認真
<input checked="" type="checkbox"/> 時間分配恰當	<input checked="" type="checkbox"/> 掌握學習情緒
<input checked="" type="checkbox"/> 教法生動活潑	<input checked="" type="checkbox"/> 練習時間充足
<input checked="" type="checkbox"/> 激發參與意願	<input checked="" type="checkbox"/> 教學效果顯著

建議或心得：

技能學習需要大量的練習次數
課程內容融入許多練習，使學生
足利用學習經驗，達到學習
效果。

備
註

1. 本表僅供教學參考改進之用，填寫時務請詳實，俾正收到觀摩之實效。
2. 本表於觀摩完畢後，請逐項勾畫轉交教學組。
3. 建議事項多多利用。

填表老師：王淑華

【學生回饋表】

國立 花蓮高商 100 學年度 上 學期 體育科 課程單元 評分 回饋表								
班級：會一甲		座號：21	姓名：徐珮芸	授課教師：王淑華(小狐)、羅教練				
課程單元：游泳 - 捷式換氣			課程日期：2011/9/27	時間：1:30 PM ~ 2:30PM				
選 項	類 別	觀 察 項 目	表現 等級	很好 5	好 4	普通 3	不好 2	很不好 1
5	1. 教師教學準備	1-1 教學準備(言語、內容、教具...)						
5		1-2 儀表服裝(合乎課程的服裝)						
5		1-3 精神態度(氣色、活力...)						
5	2. 教師教學設計	2-1 趣味富創意(活動、遊戲、競賽...)						
5		2-2 教材難易度合宜(活動的設計)						
5		2-3 循序漸進具挑戰性						
5		2-4 足夠活動量						
5		2-5 教學資源應用(輔助器材)						
5		2-6 教學時間分配(熱身、示範講解、練習回饋)						
4		2-7 學生參與活動時間(集合、分組時間的控制)						
5	3. 教師行為	3-1 示範(方向、距離、動作正確)						
5		3-2 說明(簡要、掌握要點)						
5		3-3 語言表達(清晰、簡潔)						
5		3-4 回饋情形(對學生動作與作業表現回應的適切性)						
5	4. 學生學習與反應	4-1 主動參與(於教學過程中的動力)						
5		4-2 師生關係(相處的感受)						
5		4-3 同儕互動(互助、合作)						
5		4-4 班級氣氛(學習情形)						
5		4-5 學習興趣(學習之感受)						
5		4-6 學習的成果(成功的經驗)						
5	5. 整體表現	5-1 給授課老師整體表現作一評語或建議： 無可挑剔，老師們辛苦了。						
5		5-2 給自己整體表現作一評語或建議： 利用浮板時，不要喝水！						
6-1 課程中最喜愛為哪一部分？為什麼？ 團體接力賽，全班分工合作完成同一件事的感覺真好！-D								
6-2 課程中最困難為哪一部分？為什麼？ 拿浮板練習自由式換氣，沒有浮板的時候都游得很好，拿了浮板就一直喝水								
6-3 針對本堂課的建議： 真得穿泳衣下水，真希望有自由活動能夠讓我自行練習								
給授課老師的話： 在短暫的5堂課內需學會自由式並完成考言式，在時間上的控制很重要，所以很謝謝二位老師們辛苦的授課。								

填表日期：2011 / 9 / 27

國立 花蓮高商 100 學年度 上 學期 體育科 課程單元 評分 回饋表			
班級：會一甲	座號：3	姓名：鄭子婷	授課教師：王淑華(小巫)、羅敬雄
課程單元：游泳 - 捷式換氣		課程日期：2011/9/27	時間：1:30 PM ~2:30PM

選 項	類 別	觀 察 項 目	表現	很好	好	普通	不好	很不好
			等級	5	4	3	2	1
4	1. 教師教學準備	1-1 教學準備(言語、內容、教具...)						
4		1-2 儀表服裝(合乎課程的服裝)						
4		1-3 精神態度(氣色、活力...)						
3	2. 教師教學設計	2-1 趣味富創意(活動、遊戲、競賽...)						
3		2-2 教材難易度合宜(活動的設計)						
4		2-3 循序漸進具挑戰性						
4		2-4 足夠活動量						
3		2-5 教學資源應用(輔助器材)						
3		2-6 教學時間分配(熱身、示範講解、練習回饋)						
3		2-7 學生參與活動時間(集合、分組時間的控制)						
3	3. 教師行為	3-1 示範(方向、距離、動作正確)						
4		3-2 說明(簡要、掌握要點)						
3		3-3 語言表達(清晰、簡潔)						
3		3-4 回饋情形(對學生動作與作業表現回應的適切性)						
4	4. 學生學習與反應	4-1 主動參與(於教學過程中的動力)						
4		4-2 師生關係(相處的感受)						
4		4-3 同儕互動(互助、合作)						
4		4-4 班級氣氛(學習情形)						
4		4-5 學習興趣(學習之感受)						
4		4-6 學習的成果(成功的經驗)						
4	5. 整體表現	5-1 給授課老師整體表現作一評語或建議： 老師你們好棒						
4		5-2 給自己整體表現作一評語或建議： 就是很認真學完每一個動作						
6-1 課程中最喜愛為哪一部分？為什麼？			水中拾物，因為我覺得很有趣。					
6-2 課程中最困難為哪一部分？為什麼？			換氣，因為還不太會					
6-3 針對本堂課的建議：			水太冷，其它沒什麼意見。					
給授課老師的話：			老師們，辛苦了。					

填表日期：2011 / 9 /

國立 花蓮高商 100 學年度 上 學期 體育科 課程單元 評分 回饋表								
班級：會一甲		座號：39	姓名：楊芳驊	授課教師：王淑華(小狐)、羅教練				
課程單元：游泳 - 捷式換氣			課程日期：2011/9/27	時間：1:30 PM ~2:30PM				
選 項	類 別	觀 察 項 目	表現 等級	很好 5	好 4	普通 3	不好 2	很不好 1
5	1. 教師教學準備	1-1 教學準備(言語、內容、教具...)						
5		1-2 儀表服裝(合乎課程的服裝)						
5		1-3 精神態度(氣色、活力...)						
4	2. 教師教學設計	2-1 趣味富創意(活動、遊戲、競賽...)						
5		2-2 教材難易度合宜(活動的設計)						
5		2-3 循序漸進具挑戰性						
5		2-4 足夠活動量						
4		2-5 教學資源應用(輔助器材)						
5		2-6 教學時間分配(熱身、示範講解、練習回饋)						
4		2-7 學生參與活動時間(集合、分組時間的控制)						
5	3. 教師行為	3-1 示範(方向、距離、動作正確)						
5		3-2 說明(簡要、掌握要點)						
4		3-3 語言表達(清晰、簡潔)						
4		3-4 回饋情形(對學生動作與作業表現回應的適切性)						
5	4. 學生學習與反應	4-1 主動參與(於教學過程中的動力)						
5		4-2 師生關係(相處的感受)						
5		4-3 同儕互動(互助、合作)						
5		4-4 班級氣氛(學習情形)						
4		4-5 學習興趣(學習之感受)						
4		4-6 學習的成果(成功的經驗)						
5	5. 整體表現	5-1 給授課老師整體表現作一評語或建議： 非常好!我很意外我竟然可以自由式+換氣!! (不想吐水)						
4		5-2 給自己整體表現作一評語或建議： 快能成功游自由式						
		6-1 課程中最喜愛為哪一部分? 為什麼? 自由式持力, 很好玩。						
		6-2 課程中最困難為哪一部分? 為什麼? 無						
		6-3 針對本堂課的建議： 無						
		給授課老師的話： 一起加油!!						

填表日期：2011 / 9 /

國立 花蓮高商 100 學年度 上 學期 體育科 課程單元 評分 回饋表								
班級：會一甲		座號：29	姓名：牛淑華	授課教師：王淑華(小狐)、羅教練				
課程單元：游泳 - 捷式換氣			課程日期：2011/9/27	時間：1:30 PM ~ 2:30PM				
選項	類別	觀 察 項 目	表現 等級	很好 5	好 4	普通 3	不好 2	很不好 1
4	1. 教師教學準備	1-1 教學準備(言語、內容、教具…)						
4		1-2 儀表服裝(合乎課程的服裝)						
5		1-3 精神態度(氣色、活力…)						
4	2. 教師教學設計	2-1 趣味富創意(活動、遊戲、競賽…)						
4		2-2 教材難易度合宜(活動的設計)						
5		2-3 循序漸進具挑戰性						
4		2-4 足夠活動量						
4		2-5 教學資源應用(輔助器材)						
4		2-6 教學時間分配(熱身、示範講解、練習回饋)						
4		2-7 學生參與活動時間(集合、分組時間的控制)						
4	3. 教師行為	3-1 示範(方向、距離、動作正確)						
4		3-2 說明(簡要、掌握要點)						
5		3-3 語言表達(清晰、簡潔)						
5		3-4 回饋情形(對學生動作與作業表現回應的適切性)						
5	4. 學生學習與反應	4-1 主動參與(於教學過程中的動力)						
5		4-2 師生關係(相處的感受)						
5		4-3 同儕互動(互助、合作)						
5		4-4 班級氣氛(學習情形)						
5		4-5 學習興趣(學習之感受)						
4		4-6 學習的成果(成功的經驗)						
4	5. 整體表現	5-1 給授課老師整體表現作一評語或建議： 不錯，講話可以更大聲一點！						
5		5-2 給自己整體表現作一評語或建議： 認真，但不太會自由式換氣！						
6-1 課程中最喜愛為哪一部分？為什麼？			趣味競賽，很刺激，很好玩。					
6-2 課程中最困難為哪一部分？為什麼？			換氣，好困難。					
6-3 針對本堂課的建議：			一切順利，只差聲音太小聲，有些人聽不到。					
給授課老師的話：			妳很棒，加油呀！					

填表日期：2011 / 9 /

國立 花蓮高商 100 學年度 上 學期 體育科 課程單元 評分 回饋表			
班級：會一甲	座號：17	姓名：馬雅迪	授課教師：王淑華(小狐)、羅教練
課程單元：游泳 - 捷式換氣		課程日期：2011/9/27	時間：1:30 PM ~ 2:30PM

選 項	類 別	觀 察 項 目	表現 等級	很好 5	好 4	普通 3	不好 2	很不好 1
4	1. 教師 教學 準備	1-1 教學準備(言語、內容、教具...)						
5		1-2 儀表服裝(合乎課程的服裝)						
5		1-3 精神態度(氣色、活力...)						
2	2. 教師 教學 設計	2-1 趣味富創意(活動、遊戲、競賽...)						
3		2-2 教材難易度合宜(活動的設計)						
4		2-3 循序漸進具挑戰性						
3		2-4 足夠活動量						
4		2-5 教學資源應用(輔助器材)						
5		2-6 教學時間分配(熱身、示範講解、練習回饋)						
3		2-7 學生參與活動時間(集合、分組時間的控制)						
4	3. 教師 行為	3-1 示範(方向、距離、動作正確)						
3		3-2 說明(簡要、掌握要點)						
3		3-3 語言表達(清晰、簡潔)						
3		3-4 回饋情形(對學生動作與作業表現回應的適切性)						
3	4. 學生 學 習 與 反 應	4-1 主動參與(於教學過程中的動力)						
5		4-2 師生關係(相處的感受)						
4		4-3 同儕互動(互助、合作)						
4		4-4 班級氣氛(學習情形)						
4		4-5 學習興趣(學習之感受)						
3		4-6 學習的成果(成功的經驗)						
4	5. 整 體 表 現	5-1 給授課老師整體表現作一評語或建議： 有部份的同學都聽不到(老師離得太遠)						
3		5-2 給自己整體表現作一評語或建議： 有待加強，該出力就出力還有動作標準 ok! 雅迪加油						
6-1 課程中最喜愛為哪一部分？為什麼？			接力比賽自由式，有挑戰性，我粉喜歡。(游到一半才知道前帶上頭)					
6-2 課程中最困難為哪一部分？為什麼？			換氣，動作不協調也不一致，有肩手同腳的問題。					
6-3 針對本堂課的建議：			希望有大聲公的幫忙					
給授課老師的話：			我還沒溫水，我快凍死了					

填表日期：2011 / 9 /

國立 花蓮高商 100 學年度 上 學期 體育科 課程單元 評分 回饋表									
班級：會一甲		座號：32		姓名：廖淑華		授課教師：王淑華(小呱)、羅教練			
課程單元：游泳 - 捷式換氣				課程日期：2011/9/27		時間：1:30 PM ~2:30PM			
選 項	類 別	觀 察 項 目	表現 等級	很好 5	好 4	普通 3	不好 2	很不好 1	
5	1. 教師 教學 準備	1-1 教學準備(言語、內容、教具…)							
5		1-2 儀表服裝(合乎課程的服裝)							
5		1-3 精神態度(氣色、活力…)							
5	2. 教師 教學 設計	2-1 趣味富創意(活動、遊戲、競賽…)							
5		2-2 教材難易度合宜(活動的設計)							
5		2-3 循序漸進具挑戰性							
5		2-4 足夠活動量							
5		2-5 教學資源應用(輔助器材)							
5		2-6 教學時間分配(熱身、示範講解、練習回饋)							
5		2-7 學生參與活動時間(集合、分組時間的控制)							
4	3. 教師 行為	3-1 示範(方向、距離、動作正確)太後面有些聽不見,會慢半拍							
5		3-2 說明(簡要、掌握要點)							
5		3-3 語言表達(清晰、簡潔)							
5		3-4 回饋情形(對學生動作與作常表現回應的適切性)							
5	4. 學生 學習 與 反 應	4-1 主動參與(於教學過程中的動力)							
5		4-2 師生關係(相處的感受)							
5		4-3 同儕互動(互助、合作)							
5		4-4 班級氣氛(學習情形)							
5		4-5 學習興趣(學習之感受)							
5		4-6 學習的成果(成功的經驗)							
5	5. 整 體 表 現	5-1 給授課老師整體表現作一評語或建議： 非常完美!!							
4		5-2 給自己整體表現作一評語或建議： 可以再努力把換氣練好							
6-1 課程中最喜愛為哪一部分？為什麼？ 游泳接力比賽									
6-2 課程中最困難為哪一部分？為什麼？ 自由式換氣,會來不及換氣,可能姿勢要在協調									
6-3 針對本堂課的建議： No.									
給授課老師的話： 小呱老師!妳已經很努力的教了! 可能就需要我們更專注的聽 AND 大家的默契+									

填表日期：2011 / 9 / 27



2011 年... 同為花商新生的我們，成長路上相伴!

樂觀、積極、不設限!!

王淑華 (小呱)

2011/10/03