

單元名稱		
我有好身手		
資料來源		
版別	領域冊別	
南一版	健康與體育第二冊(一下)主題貳第八單元	
教學時間		場地
40 分鐘		線上教室、家中平坦安全的空間
核心素養		
健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習表現		
1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		
學習內容		
Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
議題融入		
性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。		

學習目標

- 一、能主動參與各種身體活動。
- 二、能專注欣賞他人優良動作表現。
- 三、能表現認真參與活動的積極態度。
- 四、能運用身體表演造型動作。
- 五、能在引導下自信的表現身體活動。在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。

評量要點

- 一、能用身體各部位表現動作。
- 二、能完成指定的動作。
- 三、能與同學一起完成動作。
- 四、能投入並順暢完成身體活動。
- 五、活動後能說出自己的想法及感受。
- 六、能聽從老師的指示並完成身體活動。
- 七、能在短時間內判斷，並做出移動身體的動作。
- 八、能說出活動時須注意的事項。

教學活動內容

活動一、快樂動一動（20分鐘）

一、重點

(一)能配合影片搭配指令操作自己肢體的動作。

二、活動

(一)教師先提醒學生找到適合活動的空間，留意環境安全，以手腳伸展不會碰觸到其他物品為原則。

(二)跟隨體操影片進行全身性舒展活動，動作夠大才能達到良好的運動效果。

1. 手腳並用：同手同腳，前後交叉跳。
2. 左右踏步：雙手向上拍擊，左右腳輪流向兩側踏步。
3. 前後伸展：手心向下，雙手向前上拉伸，左右腳輪流向後伸展。
4. 彎腰踢腿：雙腳輪流上踢，同時彎腰以雙手碰腳尖。
5. 螃蟹走路：同手同腳，側邊彎腰膝蓋上抬，並以手肘碰觸。(左右各一輪)
6. 大臂轉腰：站立，雙手握拳平舉，腰部左右轉動。

7. 振臂歡呼：手掌打平，蹲下後墊腳站起，手臂隨著擺動。
8. 腿部伸展：右手掌貼左手背，腳向後點再膝蓋上提並觸碰手掌。(左右各一輪)
9. 跳格子：掌心朝前，雙腳跳開後輪流向後勾起，重複跳開、勾起(左)、跳開、勾起(右)...
10. 開合跳：雙腳跳開搭配雙手上拍，雙腳踏並時雙手拍腿側。
11. 平衡後點：雙手平抬，雙腳輪流向後點。

活動二、我是平衡高手 (20 分鐘)

一、重點：認識平衡感，藉由支撐點變化讓學童了解自己身體部位，並發揮創意構思新動作。

二、活動

(一)引起動機：

- 教師提問：「什麼是平衡感？」
- 請 2~3 位學童分享，教師彙整可能答案。
 - 平衡感好的人走路比較不容易跌倒。
 - 走鋼索需要很好的平衡感。
 - 全體肌肉的協調性會影響平衡感，有些人好、有些人不好，不好的人行動會比較不穩，容易跌倒。
- 再提問：「什麼樣的人需要有好的平衡感呢？」
- 請 2~3 位學童分享，教師彙整可能答案。
 - 特技演員，他們要做高難度的動作和表演，如走鋼索等。
 - 舞者，良好的肌肉協調性可以表演優美的動作。
 - 體操運動員，許多動作要身體足夠穩定才能達成

(二)發展活動 1：

- 教師引導：有好的平衡感可以讓身體作出各種動作，我們一起來測看看自己的平衡感好不好吧！
- 簡單示範常見身體平衡姿勢(動作)，依一個支撐點、二個支撐點分類。
- 學童配合示範動作實地演練。
- 學童開發屬於自己的新動作。
 - 請同學們展現自己的專屬動作。
- 開放同學票選最難和最簡單的動作，讓全班小朋友一起挑戰。
- 平衡遊戲：以 4 個動作編號 1、2、3、4，當教師點到該數字，學童即做出相應

平衡動作，考驗反應及耐久度。

- 1：後抬腳
- 2：抬腳，腳掌貼另一腿上，手部合掌
- 3：側抬腳
- 4：前抬腳

(三)發展活動 2：

- 教師引導(1)：「平衡感能不能訓練？」(可以)，請 2~3 位學童分享。
- 教師引導(2)：「平衡感可以透過特定姿勢或運動訓練，我們平時大多待在家，也能訓練嗎？」(可以)，請 2~3 位學童分享。
- 教學影片(1)：「宅在家練出平衡力！(新北動健康 X 三個字 SunGuts)」
 - 平衡力基本介紹，平衡力差帶來的影響與老年退化問題。
 - 三階段挑戰平衡力：
 - ◆ 第一階段：腳跟並腳尖，走直線 30 步 (進階：雙手貼腿側進行)
 - ◆ 第二階段：金雞獨立，單腳站立
 - ◆ 第三階段：單腳下蹲，蹲下後再起立 (進階：撿拾地上物品放入容器)
 - 影片過程中會暫停，讓學童嘗試模仿動作，並檢驗自己的平衡力可挑戰至哪一階段。(挑戰成功同學予以正向鼓勵)
- 教學影片(2)：「[親子共玩] 超級龍捲：玩的前庭！身體平衡，情緒更穩定」
 - 鼓勵學童在家與家長共同挑戰遊戲。
 - 遊戲(1)：挑戰上述平衡動作持久度。
 - 遊戲(2)：家長協助小朋友繞圈，3-5 圈後讓孩子沿著地上的直線或 S 形曲線走，順利走完全成則挑戰成功。

(四)教師歸納：好的平衡感可以讓我們做出各式各樣的動作，也可以在活動過程中較不容易受傷或發生意外，小朋友們在家也可以多多練習與挑戰，有機會也可以跟爸爸媽媽一起玩喔！

教學資源

一、書面教材
二、軟、硬體資源
平坦安全的空間、體操影片、電子書、教學影片。

關鍵字

暖身操、活動伸展、平衡感(力)、親子互動

109 學年度彰化縣廣興國小教師專業發展實踐方案

表 1、公開授課/教學觀察—觀察前會談紀錄表

授課教師	<u>許博傑</u>	任教 年級	<u>二</u>	任教領域/ 科目	健康與體育
回饋人員 (認證教師)	<u>厲彥樺</u>	任教 年級	<u>四</u>	任教領域/ 科目	<u>國數</u>
備課社群(選填)		教學單元		我有好身手	
觀察前會談 (備課)日期	110 年 6 月 28 日	地點		<u>一甲數位教室</u>	
預定入班教學觀察/ 公開授課日期	110 年 7 月 1 日	地點		<u>一甲數位教室</u>	
一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容): 一、能主動參與各種身體活動。 二、能專注欣賞他人優良動作表現。 三、能表現認真參與活動的積極態度。 四、能運用身體表演造型動作。 五、能在引導下自信的表現身體活動。在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。					
二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等): 學生在公開課前已熟悉暖身操，也知道運動時要如何小心運動並保護好自己的身體。班上學生 17 人，其中有一位較過動的孩子須特別留意。					
三、教師教學預定流程與策略: 1. 首先先進行活動一:快樂動一動(20 分鐘)，接著進行活動二、我是平衡高手(20 分鐘)。以這兩項活動為開場暖身。 2. 接著詢問學生是否知道什麼是平衡感，透過教學影片與教師親自示範來引導學生明白。					

四、學生學習策略或方法：

- 1.學生除了專注教師的講解外，也配合示範影片學習。
2. 教師針對學生做出來的肢體動作去幫學生做調整。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

（例如：實作評量、檔案評量、紙筆測驗、學習單、提問、發表、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告或其他。）

教師在課堂中會以提問的方式去做評量，課堂中鼓勵學生多多發言，以加分為獎勵。

六、觀察焦點（由授課教師決定，不同觀課人員可安排不同觀察焦點或觀察任務）：

觀課老師:厲彥樺老師將會針對教師對學生的講述做觀察，也會仔細觀察學生的上課反應。

七、觀察工具：

線上視訊

八、回饋會談預定日期與地點：（建議於教學觀察後三天內完成會談為佳）

日期：110__年__7__月__2__日

地點：__一甲數位教室_____

109 學年度彰化縣廣興國小教師專業發展實踐方案

表 2、教師專業發展規準觀察紀錄表

授課教師 (主導的教師)	<u>許博傑</u>	任教 年級	<u>一年級</u>	任教領域/ 科目	<u>健康與體育</u>
觀課人員 (認證教師)	<u>厲彥樺</u>				
教學單元	我有好身手	教學節次	共 <u>1</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節		
公開授課/教學觀察 日期	110 年 7 月 1 日	地點	線上教室、家中平坦安全的 空間		
備註：本紀錄表由觀課人員依據客觀具體事實填寫。					
層 面	指標與檢核重點		事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師 生互動與學生同儕互動之情形)		
A 課 程 設 計 與 教 學	A-1 參照課程綱要與學生特質明訂教學目標，進行課程與教學設計。				
	A-1-1 參照課程綱要與學生特質明訂教學目標， 並研擬課程與教學計畫或個別化教育計 畫。		有依照核心教學素養將運動與健康結合運 用在生活中，也在體育活動中建立與他人互 動良好的關係。		
	A-1-2 依據教學目標與學生需求，選編適合之 教材。				
	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗， 引發與維持學生學習動機。		選擇適量的示範影片指導學生，指導正確的 動作，結束後並講解歸納學習重點。		
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要 概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練 學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結 學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、 討論或實作。		指導學生練習每個動作時，教師能仔細觀察 每位學生的動作，給予修正指導。教師能夠		

	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	親自示範，使學生動作更精準。
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	利用發展活動練習幾次後，評量學生的學習成效，並適時給予學生調整的建議。 。
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。	
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)	
	B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。
B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。		能夠掌控班級秩序並讓上課品質有一定的水準，也能夠糾正學生課堂中的不當表現。
B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。		
B-2 安排學習情境，促進師生互動。		
B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。		教師能夠安排好的學習情境，讓師生之間有良好的對話與互動環境，教師也能帶動上課氣氛，引發學生學習動力。
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		

109 學年度彰化縣廣興國小教師專業發展實踐方案

表 3、公開授課/教學觀察—觀察後回饋會談紀錄表

授課教師	<u>許博傑</u>	任教 年級	<u>二</u>	任教領域/ 科目	健康與體育
回饋人員 (認證教師)	<u>厲彥樺</u>	任教 年級	<u>四</u>	任教領域/ 科目	<u>國數</u>
教學單元	我有好身手	教學節次		共 <u>1</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節	
回饋會談日期	110 年 7 月 2 日	地點		<u>一甲數位教室</u>	

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 教師在教學前有充分準備教材及詳細規劃教學流程。
2. 學生在學習方面因為視訊上課的關係，覺得特別新鮮不一樣，因此參與非常積極。
3. 師生互動良好。
4. 同儕互動部分，因大家已經一個多月沒有見面，彼此都很珍惜線上上課可以見面的時光，一起聽老師的指示做運動，彼此也會互相觀察與鼓勵。

二、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 教師可以課前提醒學生先行預備一個家中較空曠的地方，以利課程進行。
2. 學生在學習方面因為視訊上課的關係，可能較為混亂，但大部分都有遵從老師的教學指示。
3. 師生互動部分大致良好，沒有需要調整的部分。
4. 同儕互動部分大致良好，沒有需要調整的部分。

三、授課教師預定專業成長計畫(於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫)：

專業成長指標	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
體育課規劃	☒ 1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處	<u>體育課課程規劃詳細，為適合的年齡設計適合的體育課程。</u>	厲彥樺	110年9月1日
	☐ 1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處			
	☐ 1.優點及特色 ☐ 2.待調整或精進之處			

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準之指標或檢核重點，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1) 授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2) 授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
 - (1) 優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
 - (2) 待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。
4. 可依實際需要增列表格。

四、授課教師與觀課人員分享公開授課/教學觀察彼此的收穫或對未來教與學的啟發：

經由觀察許博傑老師的課程後發現他將體育課規劃得很詳細，只是礙於線上授課，還需要花時間集合大家的「專注力」，因此效果可能沒比實體授課佳，但許老師利用短暫的一節課將授課精華展現得相當完整。未來若我也要準備類似的課程，這堂觀課對我來說收穫相當大。