

# 健體領域二上主題貳單元八教案

領域/科目	健康與體育	設計者	許玉青
實施年級	二上	教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、運動樂趣多		
單元名稱	八、我們都是平衡高手		

## 設計依據

<b>學習重點</b>	學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<b>總綱與領之核心素</b>	<p>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。</p>
	學習內容	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>		

<b>融入議題與其實質內涵</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全教育</li> </ul> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
-------------------	---

<b>與其他領域/科目目的連結</b>	無
---------------------	---

<b>教材來源</b>	• 南一版健康與體育二上主題貳單元八
-------------	--------------------

<b>教學設備/資源</b>	哨子、低椅子、低平衡木及墊子。
----------------	-----------------

## 學習目標

1. 了解透過簡單的動作伸展自己的身體。
2. 能做出肢體伸展的動作。
3. 完成各種在平衡木上的平衡動作。
4. 能落實平時自我身體活動。

## 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p><b>【熱身活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 熱身活動：</li> </ul> <p>(一)先進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等身體部位亦可利用跑步熱身。</p> <p>(二)教師提示及指導學童做平衡木動作的方法及動作要領。</p> <p>(三)預先提醒在進行活動時，避免學童嘲笑無法完成活動的同學，教師應多指導學童尊重他人。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 地面練習</li> </ul> <p>(一)利用學校跑道的白線，進行地面上平衡活動。</p> <p>(二)請學童分別站在跑道線上，進行下列活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手向左右平伸，練習單腳「大」字站立3秒平衡。</li> <li>2. 雙腳一前一後，模仿「尺蠖」幼蟲爬行的動作，慢慢往前延白線移動。</li> <li>3. 練習墊腳尖向後轉，注意往後腳方向轉才不會打結。</li> <li>4. 練習向後走，注意平衡。</li> </ol> <p>(三)練習不平衡時，安全躍下動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 體驗平衡木活動</li> </ul> <p>• 上下平衡木(因平衡木較高，在上下路徑各加一個低的椅子當階梯。)</p> <p>(一)上平衡木：一腳踩在平衡木上，另一腳跟著站上去，要確實踩穩。</p> <p>(二)下平衡木：一腳下來踩穩軟墊後，另一腳再下來。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 動作練習</li> </ul> <p>(一)讓學童在平衡木上練習剛才在地面練習的動作，並隨時注意安全。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大字獨立</li> <li>2. 尺蠖前進</li> <li>3. 墊腳尖後轉</li> <li>4. 向後走—移動腳的腳尖滑過平衡木側面，感受平衡木上方位置，再踩下。</li> <li>5. (補充)鼓勵學生自創動作，並注意安全性。</li> </ol> <p>(二)教師注意學生是否有恐懼感，在旁指導、協助，並調整難度。</p> <p>(三)讓學生觀摩別人動作，學習正確方法，並嘗試為別人加油打氣。</p> <p><b>【總結活動】</b></p> <p>(一)教師引導學童回顧今天的課程學習，協助學童自我反省，分享心得。</p> <p>(二)教師提示問句：你覺得動作難不難？困難或容易的原因在哪裡？你注意到誰的表現好令你印象深刻？</p> <p style="text-align: center;">～本節結束～</p>	80	<p>能確實做好熱身運動</p> <p>能實作表現</p> <p>能完成平衡體驗活動</p> <p>能知道使用平衡木的注意事項</p> <p>能認真學習平衡木</p> <p>能正確表達自己的看法</p>
參考資料	• 南一版健體二上教師手冊	

# 110 學年度員東國小公開授課—教學觀察前會談(備課)紀錄表

觀課教師(回饋人員)	吳淑容	任教年級	二	任教領域	級任老師
授課教師	許玉青	任教年級	二	授課領域/單元	健體第 8 單元
觀察前會談 (備課)日期及時間	110 年 12 月 23 日 16:10 至 16:30		地點	二乙教室	
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	110 年 12 月 24 日 8:40 至 9:20		地點	操場	

### 一、學習目標

1. 克服恐懼感, 學習穩健、冷靜的處事態度。
2. 能自我要求, 努力達完成老師指定動作。

### 二、學生經驗

1. 一下時曾練習在平衡木上走過, 對多數學生而言並不陌生。
2. 有些學生會騎單車、溜直排輪、玩蛇板, 相對來說就顯得簡單。

### 三、教學流程與教學策略(簡述):

準備活動: 以暖身操加上動作要領提示、安全注意事項完成準備。

發展活動: 先在地面練習, 再把相同動作在平衡木上在操作一遍。

綜合活動: 透過前面的觀察、嘗試, 累積的經驗來反省自己未來努力的方向。

### 四、學生學習策略或方法:

1. 先聆聽及觀察老師的指導與示範, 再嘗試模仿指定動作。
2. 透過同儕相互學習, 找到動作訣竅。

### 五、教學評量方式

1. 實作評量
2. 同儕互評
3. 自評

### 七、回饋會談(議課)時間:(建議於公開授課後三天內完成會談為佳)

日期及時間: 110年12月27日 13:00至14:00 地點: A101室

## 110 學年度員東國小公開授課—觀課紀錄表

觀課教師(回饋人員)	吳淑容	任教年級	二	任教領域	班級級任
授課教師	許玉青	任教年級	二	授課領域/單元	健體第8單元
教學觀察/公開授課日期及時間	110年12月24日 8:40至9:20		地點	操場	

一、能否掌握教材內容進行教學活動以促進學生學習。 A-2

1. 教師下口令：成體育隊形。進行暖身動作，孩子跟著唸做。
2. 教師說明今日課程是平衡木上動作，共有4個：①大字形持續3秒 ②尺蠖前進 ③平衡木上轉身 ④向後走。

二、有無運用適切教學策略與溝通技巧來幫助學生學習。

1. 請孩子先依照隊形，在跑道上練習，4種動作依序練習。
2. 尺蠖前進說明：前腳兩邊都是前腳，不會換。  
轉身則是前腳變後腳。
3. 不敢上平衡木的孩子，老師會在旁伸手扶著，慢慢完成動作。
4. 轉身有人會腳交叉，老師讓他再練一次。

三、是否運用多元評量能提供學習回饋或調整教學。

1. 做大字形動作，大字一起數「1.2.3」。
2. 倒退走怕孩子看不到後面，給予口頭提醒「到了，可轉身」。

四、是否建立合適的課堂規範並營造良好班級氣氛。

1. 輪流上平衡木，由第一排開始，依序輪流。
2. 做完動作的孩子會回到原來位置等待。
3. 有一個孩子不敢上平衡木，老師予以尊重，不勉強。

# 110 學年度員東國小公開授課—回饋會談(議課)紀錄表

觀課教師(回饋人員)	吳淑容	任教年級	二	任教領域	班級級任
授課教師	許玉青	任教年級	二	授課領域/ 單元	健體第 8 單元
回饋會談日期及時間	110 年 12 月 27 日 13:00 至 14:00		地點	A101 室	

請依據教學觀察之紀錄分析內容，與授課教師討論後條列式填寫：

一、教與學之優點或特色：

1. 按照課程內容，給予孩子明確的指示，輪流完成。
2. 預先知道學習內容的困難點，讓孩子先在平面跑道上練習，做好預防措施。

二、教與學待調整或精進之處：

1. 教學節奏要緊湊，讓孩子一個接一個上平衡木，才不會花太多時間在等待，發生玩或聊天等情況。
2. 給予清楚可指示，4個動作可以一氣呵成，例如：大字停 3 秒，尺蠖前進 3 步，轉身，倒退走 4 步...，節省時間。

三、建議授課教師成長管道或方式

3. 課堂時間應盡量讓給孩子做更多可練習，所以除了必要的解說、指導之外，其餘可讓孩子充分活動和練習。

四、觀課教師的與收穫與心得：

平衡木是個有趣的活動，對二年級是個挑戰，老師能包容、接納孩子恐懼心理，事先做預防，很棒！  
暖身活動和最後的器材收拾都能提醒孩子，很完整。

教學當天照片

