

彰化縣 110 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

表格使用說明

備註：

一、請各位老師兩兩一組，互相備課、觀課、議課，並拍照存檔。

二、**教學者繳交**

【附錄-2】教學活動設計單

【附錄-3】公開授課自評表

觀課者繳交

【附錄-4】公開授課觀課紀錄表（觀課者每人一份）

【附錄-5】議課紀錄表（一份）

【附錄-6】教師同儕學習活動照片（一份）

三、授課完成後，請於一週內，繳交至教學組。

彰化縣 110 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目	健體領域/體育		教學者	楊智安
實施年級	9 年 11 班		教學時間	<u> 1 </u> 節課 <u> 45 </u> 分鐘
單元名稱	體適能			
學校願景	福中課程以 健康、學習、品格、創新、科技與國際 等六個元素為課程主軸，以培養學生的未來競爭力。			
設計理念	能讓學生能了解團結一致的概念，進而達到團隊合作概念			
學習重點	學習表現	<p>【認知】 運動知識-了解個人體適能基礎動作及團體技術</p> <p>技能原理-檢視自己的運動技能</p> <p>【情意】 體育學習態度-增進團隊精神及積極練習態度</p> <p>【技能】 1 技能表現-增進全身性的身體空間能力 2 策略運用-應用思考與分析能力，解決運動情境的問題</p> <p>【行為】 運動實踐-執行個人運動計畫，實際參與身體活動</p>	核心素養	<p>A 自主行動</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B 溝通互動</p> <p><input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C 社會參與</p> <p><input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解</p>
	學習內容	<p>生長、發展與體適能</p> <p>體適能-體適能促進策略與活動方法</p>		
議題融入	人權教育(團隊合作概念與提升專注能力)			
教材來源	自創			
教學設備/資源	體適能			

學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解團體體適能的技能原理與團結一致的重要性。 2. 學會個人動作調整技術。 3. 學會體態節奏掌握及調整。 4. 甩繩者能學習有效控制身體穩定性。 		
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;">身體動作拆解說明</p> <p>一、課前準備 教師先拆解動作技巧並以淺顯易懂方式安排授課進度。</p> <p>二、暖身活動 1 教師引導學生分辨動作品質優劣。 2 拆解跑步動作，並學會跑步時所需的肌肉關節掌握度及動作要領</p> <p>三、主要活動 1 跑步動作拆解-將跑步動作拆解一個擺臂搭配抬腿做 8 拍，學生複誦操作。 2 跑步協調性-2 人一組，動作以腰部區分為上下二個部分，手部以慢動作做二個 8 拍，角度部分做原地跑，節奏愈慢愈好。一人操作時另一人模仿其動作，再行交換，檢視彼次動作之落差。 3 短距離折返跑-學生依跑步速度能力分成三組，以籃球場為距離，做全場折返一次，並提醒動作優劣，並適度口頭提醒調整。共操作 3 次，起跑動作姿勢依序為至站姿、坐姿及反身坐姿，以增加動作強度。 4 動作鐘擺伸展-學生四肢觸地成大字型，手及腳需到達指定的時針位置。譬如:右手伸展至 12 點鐘方向、左手到 9 點鐘方向、右腳到 5 點鐘方向、左腳不動…。依個人接受度逐一下指示，緩步增加動作挑戰難度。</p> <p>四、綜合活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 教師建議同學之間互相欣賞動作與技巧，修正自己的不足。 2 教師提醒學生體會與同學之間相互合作的過程，並透過溝通，討論如何達到目標。 		45 分鐘	
參考資料：			

**彰化縣 110 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
授課教師自評表**

觀課教師	段賢豪	觀課日期	110 年 12 月 4 日
授課教師	楊智安	教學年/班	九年 11 班
教學領域 教學單元	健體領域/體育 體適能		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<p>1 跑步動作拆解-將跑步動作拆解一個擺臂搭配抬腿做 8 拍，學生複誦操作。</p> <p>2 跑步協調性-動作以腰部區分為上下二個部分，手部以慢動作做二個 8 拍，角度部分做原地跑，節奏愈慢愈好，盡量從模仿同學之動作中發現彼此動作的異同。</p> <p>3 短距離折返跑-學生依跑步速度能力分成三組，以籃球場為距離，做全場折返一次，並提醒動作優劣，並適度口頭提醒調整。搭配不同的起跑姿勢增加挑戰的元素，藉以增加學生操作之動機。</p> <p>4 動作鐘擺伸展-學生四肢觸地成大字型，手及腳需到達指定的時針位置。譬如:右手伸展至 12 點鐘方向、左手到 9 點鐘方向、右腳到 5 點鐘方向、左腳不動…。依個人接受度逐一下指示，緩步增加動作挑戰難度。</p>	<p>1 學生在進行動作拆解時，常會有笑場情形發生，可藉以磨練學生膽識及降低緊張情緒。</p> <p>2 動作鐘擺伸展時，因每人關節活動度區別，需經過 2-3 次口頭醒方能調整全體節奏。</p> <p>3 跑步協調性時，須講動作養成階段，反覆讓學生退階操作，動作方能較為順暢。</p>	
學習目標 達成情形	1 大多數學生對於動作的要求可以完成。		
自我省思	<p>1 必須在增加課程來提升學生的專注力。</p> <p>2 學生在拆解動作時，可將動作講解部分再簡化，學生導入動作操作情境時較為容易。</p>		
同儕回饋 後心得	建議將身體素質及活動度納入分組考量，將較易進行動作教學。		

**彰化縣 110 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
觀課紀錄表**

授課教師： <u>楊智安</u> 任教年級： <u>九年 11 班</u> 任教領域/科目： <u>健體/體育</u>					
教學單元： <u>體適能</u> 教學節次： 共 <u>4</u> 節， 本次教學為第 <u>1</u> 節					
觀察日期： <u>110</u> 年 <u>12</u> 月 <u>4</u> 日 回饋人員： <u>段賢豪</u>					
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (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)	評量 (請勾選)		
			優 良	滿 意	待 成 長
A 課 程 設 計 與 教 學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。			v	
	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。	1 跳躍動作的質量已有顯著改善。 2 學生透過觀摩學習調整自己的動作 3 每一組練習後，老師會立即回饋			
	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。			v	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1 在分組教學過程中，會訓練學生透過觀摩學習自行調整動作及節奏 2 教師即時回饋動作優劣			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	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。			v	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	1 互相提醒彼此動作地的優劣 2 結束後會集合學生，提醒較易出問題的地方，並鼓勵學生在努力			
	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)					

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
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。		v		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	學生能清楚知道課堂規範並遵守，上課常規及互動良好			
	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。			v	
	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。	教師會給予孩子堅持的鼓勵及信心			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

彰化縣 110 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

議課紀錄表

- 一、 單元名稱:體適能
- 二、 上課時間: 110 年 12 月 4 日, 第 2 節
- 三、 任課班級:九年 11 班
- 四、 授課老師:楊智安 老師
- 五、 觀課人員:段賢豪
- 六、 議課時間:110 年 12 月 4 日, 第 2 節

教學者自我回饋
<p>一、 優點方面 學生的專注力有提升,對於體適能動作調整來說很重要,學生們會專注於練習及老師的講解</p> <p>二、 可改進之處 一節課的課程設計進度太多,學生會無法立即達到成果</p> <p>三、 所遭遇之困境 學生身體素質個別差異較大,會因一人失誤導致無法成功,學生士氣較易受挫</p>
觀課人員回饋
<p>一、教學者優點</p> <p>可以很清楚的表達課程重點</p>
<p>二、學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點)</p> <p>部分學生在練習時均表現良好,唯個人動作控制能力不同,這可能需要較長時間的反覆練習</p>
<p>三、在觀課過程中的收穫</p> <p>課程設計能循序漸進的達到教學目標</p>
<p>四、針對教學者所遭遇困境之回應</p> <p>需要更多的時間讓學生培養默契。</p>

使用說明：建議可於議課時，提供議課紀錄者使用。

彰化縣 110 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
教師同儕學習活動照片

日期：110.12.4



跑步動作教學



跑步動作微調



身體重心控制



抬腿角度調整



教學進度講授



身體延展控制