

彰化縣 110 學年度 第一學期 文開國民小學 一年級 健體 領域體育課教學計畫表

教學科目	體育課	教學班級	一年丙班
單元名稱	愛上體育課	教材來源	翰林版健康與體育課本
設計者	蔡秀俐	教學者	蔡秀俐
教學時間	110年9月14日 上午第2節 1節課 共40分鐘		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 4. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 5. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 6. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 7. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 8. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 9. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 		
領域核心素養	<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> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
重大議題融入	<p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>		

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第3週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	1	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	<p>一、暖身操的重要性 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。</p> <p>二、進行單人暖身操練習 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。</p> <p>三、總結活動 1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。</p> <p>六、總結活動 1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。 2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。</p>	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。 3.	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

彰化縣鹿港鎮文開國小 110 學年度教師專業發展評鑑

教學觀察-觀察前會談紀錄表

受評教師：蔡秀俐

任教年級：一年丙班

任教領域/科目：體育課

教學單元：愛上體育課-暖身操

觀課人員：洪嘉隆

觀察前會談時間：110 年 9 月 10 日 14：20 至 14：50

地點：辦公室二樓

預定入班教學觀察時間：110 年 9 月 14 日 09：30 至 10：10

地點：學校操場

一、教學目標：

1. 知道暖身操的重要性。
2. 能正確進行暖身操活動。

二、教材內容：

翰林版健康與體育課本 P. 60-P63

三、學生經驗：

學生對自己的身體有基本的認識。

四、教學活動（含學生學習策略）：

1. 提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。
2. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。
3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式。
4. 原地踏步，緩和呼吸和心跳。

五、教學評量方式(請呼應教學目標或學習目標，說明使用的評量方式)：

實作評量、觀察評量

六、觀察的焦點(評鑑規準)：

1. 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。
2. 適當的練習或活動，熟練學習內容。

七、觀察的工具(可複選)：

- 教學觀察表
- 軼事紀錄表
- 教學錄影回饋表
- 選擇性逐字紀錄表
- 省思札記回饋表
- 語言流動
- 教師移動
- 在工作中
- 佛蘭德斯互動分析法(Flanders)
- 其他：

八、回饋會談時間地點：

時間： 110.09.10 14:20~14:50

地點：辦公室二樓

彰化縣鹿港鎮文開國小公開授課-觀察紀錄表

授課教師：蔡秀俐

任教年級：一年丙班

任教領域/科目：體育課

教學單元：愛上體育課-暖身操

觀課人員：洪嘉隆

觀課時間：110年09月14日 09:30 至 10:10

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述
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。	
	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。	複習上次動作，連結之前的進度。
	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。	學生清楚本次上課內容的動作。
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	有多次練習動作。
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	節合新舊動作。
	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。	聽老師講解、示範、實際練習。
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	學生能運用舊有的經驗、能力，學習更多的能力。
	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。	有運用口語、非口語等技巧，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。	運用實作、觀察等評量方式，來評估學生學習成效。

	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	給予口頭及玩遊戲的權利獎勵。
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。	利用學生實作觀察出學生的能力、程度，調整教學內容。
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。	有建立課堂規範。
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	對於上課不認真的學生，能指正及引導回課程內容。
	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。	教學環境與設施尚可。
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	教學學習氣氛尚可。

觀課人員：_____

彰化縣鹿港鎮文開國小公開授課-觀課後專業回饋會談紀錄表

受評教師： 蔡秀俐

任教年級：一年丙班

任教領域/科目： 體育課

教學單元：愛上體育課-暖身操

觀課人員：洪嘉隆

專業回饋會談時間： 110 年 09 月 14 日 14:20 至 14:40

地點：辦公室二樓

與教學者討論後之專業回饋：

一、教學的優點與特色：

- 1.能連結學生的新舊知能。
- 2.有適當的練習和活動，來熟練學習內容。

二、教學上待調整或改變之處：

- 1.動作要多加練習。
- 2.多做些活動讓學生能更熟練學習內容。
- 3.學生的專心度要加強。

三、具體成長方向：

- 1.運用口語、實作、觀察等評量方式，評估學生學習成效。
- 2.利用活動讓學生更熟練學習內容。

四、觀課者的收穫：

- 1.讓學生多做活動。
- 2.在活動中了解正確的知識。