

健康與體育領域一上第七單元教案

領域/科目	健康與體育	設計者	江語如
實施年級	一上	教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、運動樂趣多		
單元名稱	七、來玩呼拉圈-呼拉圈真好玩		
設計依據			
學習重點	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 • 人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 • 生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 		
與其他領域/科目的連結	無		
教材來源	南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第七單元		
教學設備/資源	呼拉圈、平坦安全的場地。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 2. 能完成搖動呼拉圈的動作。 3. 能運用身體做出指定動作。 4. 能表現認真參與活動的積極態度。 5. 能在運動過程中，避免運動傷害。 6. 能與同學培養默契通力合作，完成動作。 7. 平時能利用呼拉圈做運動。 			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 1：呼拉圈真好玩】</p> <p>• 利用呼拉圈伸展身體</p> <p>(一)教師帶領學童先將手、腳、手腕、腳踝等用到的身體部位，進行熱身活動。</p> <p>(二)伸展活動</p> <p>1.腰部伸展活動</p> <p> (1)兩人一組，雙手各握著呼拉圈置於兩人中間，聽口令，外腳弓箭步，身體向內側彎，達到身體側面腰部伸展後，換邊。</p> <p> (2)教師提醒學童不可用力拉呼拉圈，伸展的重點在腰部。</p> <p>2.坐姿伸展活動</p> <p> (1)兩人一組面對面坐著，雙腳互相抵住雙手握著呼拉圈，拉平身體以伸展手部和上半身。</p> <p> (2)教師提醒學童不可用力拉呼拉圈，伸展的重點在手部及上半身。</p> <p>3.將 5 個呼拉圈擺在地面上，學生分成兩組，兩個兩個，進行猜拳（剪刀、石頭、布），贏的繼續前進，一直到第 5 個呼拉圈結束。</p> <p>4.運用腰部搖動呼拉圈：運用腰部搖動呼拉圈，指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。</p> <p>(三)教師歸納：詢問學童進行呼拉圈伸展運動時，有什麼感覺？還可以做哪些伸展動作？</p>	40	<p>認真參與 實作表現</p> <p>參與討論 口頭發表</p>
<p>參考資料 ●南一版健康與體育一上教師手冊</p>		

彰化縣 110 學年度中小學實施校長及教師公開授課
錄影錄音暨相關教學資料授權書(教師版)

茲因 江語如 (以下稱「立書人」) 於民國 110 年 11 月 12 日參與 健康與體育，謹此同意授權彰化縣政府對立書人參與本活動之過程，進行錄音及錄影且收集相關教學資料，並同意授權彰化縣政府在教育推廣之目的範圍內進行利用及公開，予彰化縣各國中小學觀摩學習。

立書人：江語如 (請簽名)

中華民國 110 年 11 月 12 日

彰化縣浦雅國小 110 學年度教師專業發展實踐方案

教學觀察-觀察前會談紀錄表

受評教師：江語如任教年級：一年級 任教領域/科目：健康與體育/體育

教學單元：第七單元來玩呼拉圈-呼拉圈真好玩

評鑑人員：賴益進、佘慧伶 觀察前會談時間：110 年 10 月 28 日 10:10 至 10:30

地點：校長室

預定入班教學觀察時間：110 年 11 月 5 日 8:40 至 09:20 地點：活動中心

一、教學目標：

- 1.能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。
- 2.能完成搖動呼拉圈的動作。
- 3.能運用身體做出指定動作。
- 4.能表現認真參與活動的積極態度。
- 5.能在運動過程中，避免運動傷害。
- 6.能與同學培養默契通力合作，完成動作。
- 7.平時能利用呼拉圈做運動。

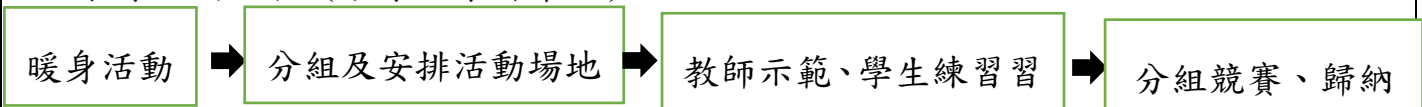
二、教材內容：

- 1.老師帶領學生做個關節環繞及肌肉暖身活動。
- 2.老師將學生分組進行各項指定活動項目。

三、學生經驗：

- 1.能了解呼拉圈的功能創造活動讓小朋友喜歡呼拉圈，。
- 2.能夠運用身體的動作維持呼拉圈轉動，速度及熟練度越來越進步。

四、教學活動流程（含學生學習策略）：



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)：

利用實作評量：示範後實際動作演練，然後遊戲，來認識和熟練呼拉圈的各種不同動作，及變化。能掌握眼、耳、手、腳反應動作，並能遵守遊戲規則，和他人一同合作遊戲。

六、觀察的焦點(評鑑規準)：

- 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。
- A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。
- B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。

七、觀察的工具：教學觀察表

八、回饋會談時間地點：(建議教學觀察三天內為佳) 時間： (記錄到時/分)

彰化縣浦雅國小 110 學年度教師專業發展實踐方案

教學觀察-教學觀察紀錄表

受評教師：江語如任教年級：一年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：第七單元來玩呼拉圈-呼拉圈真好玩

教學節次：共四節 本次教學為第一節

評鑑人員：賴益進 觀察時間：110 年 11 月 12 日 8:40 至 9:20

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. 教師口語表達清楚，並透過示範及個別指導呈現教材內容，學生習得課程內容。 2. 提供學生多元的練習，讓學生熟悉呼拉圈使用方法及功能，			
	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. 教師運用問思法，讓學生回答課程中重要概念，並且強調安全及使用規則。 2. 教師能利用溫和的口語、正確的手勢及走動方式指導及關注每個學生的學習狀況，並適時給予學生協助。			
	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. 教師主要利用提問法，評量學生是否瞭解重要的概念及注意事項。 2. 教師能依據學生的表現及反應，適時調整課程進度及提供必要之回饋。			
	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)		

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
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。	1.教師能建立課堂規範，依據學生行為表現，適時給予導正。如：動作注意安全、不要變拳、輸贏不要太計較、洗手水不要開太大...等。			
	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。	1. 教師能安排適宜的教學環境，使用合宜的器材進行教師，師生互動良好友善。 2. 教師能鼓勵學生合作與強調忍耐精神，並且適時解決學生間的小爭執，並對學習落後學生給予及時的協助，營造良好正向的學習氣氛。			
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。					

彰化縣浦雅國小 110 學年度教師專業發展實踐方案

教學觀察-教學觀察紀錄表

受評教師：江語如任教年級：一甲 任教領域/科目：健康與體育/體育

教學單元：第七單元來玩呼拉圈-呼拉圈真好玩

教學節次：共 節 本次教學為第 節

評鑑人員：余慧伶 觀察時間：110 年 11 月 13 日 8:30 至 9:20

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。	A-2-1 左右轉前,會先請學生舉手確定轉向. A-2-1 提問讓學生回憶搖呼拉圈時,是身體什麼地方搖呼拉圈?腰、腳、手。利用舊經驗連結這節課的課程。 A-2-2 整節課教學流暢度佳。 A-2-3 教師進行腰部伸展活動及坐姿伸展活動,解說動作後,會讓學生練習。 A-2-4 個活動完成後,教師會提問,讓學生思考,剛才整個過程中有什麼地方要注意.腰部伸展活動時,哪一隻手要握上方,哪一隻手握下方。			
	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。	A-3-3 進行腰部伸展活動及坐姿伸展活動前,詳細解說每一個步驟.如果教師能親自做一次,會讓學生更清楚。			
	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。				
	A-4-1 運用多元評量方式,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。				
	A-4-3 根據評量結果,調整教學。				

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-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)		
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。	B-1-2 整堂課,即時遇到學生不專心或動作不準確,教師都能以正向語言回答及提醒			
	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。				
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛,促進師生之間的合作關係。				

彰化縣湳雅國小 110 學年度教師專業發展實踐方案

教學觀察-觀察後回饋會談紀錄表

受評教師：江語如任教年級：一任教領域/科目：健康與體育

教學單元：第七單元來玩呼拉圈-呼拉圈真好玩

評鑑人員：賴益進、佘慧伶回饋會談時間：110年11月22日 11:10至12:00

地點：校長室

與教學者討論後：

一、 教學的優點與特色：

1. 整堂課,即時遇到學生不專心或動作不準確,教師都能以正向語言回答及提醒
2. 整節課教學流暢度佳。
3. 左右轉前,會先請學生舉手確定轉向
4. 教師口語表達清楚,並透過示範及個別指導呈現教材內容,學生習得課程內容。
5. 提供學生多元的練習,讓學生熟悉呼拉圈使用方法及功能,
6. 教師運用問思法,讓學生回答課程中重要概念,並且強調安全及使用規則。
7. 教師能建立課堂規範,依據學生行為表現,適時給予導正。如:動作注意安全、不要變拳、輸贏不要太計較、洗手水不要開太大...等。
8. 教師能鼓勵學生合作與強調忍耐精神,並且適時解決學生間的小爭執,並對學習落後學生給予及時的協助,營造良好正向的學習氣氛。

二、 教學上待調整或改變之處：

1. 進行腰部伸展活動及坐姿伸展活動前,
詳細解說每一個步驟.並且能親自
做一次,會讓學生更清楚.
- 2.教學時間掌控:例如洗手或是喝水都是下課後再進行

三、授課教師預定專業成長計畫(於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫)：

成長指標	成長方式 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、 諮詢資深教師、參加學習社群、重新 試驗教學、其他：請文字敘述)	內容概要說明	協助或合 作人員	預計完 成日期

(備註：可依實際需要增列表格)

四、回饋人員的學習與收穫：

1. 左右轉前,會先請學生舉手確定轉向
2. 教師能建立課堂規範，依據學生行為表現，適時給予導正。