

彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

一、課程設計原則與教學理念說明

滾翻是身體在墊上移動而重心不停轉換的動作。在跌倒時，可以保護自己不容易受傷。滾翻會運用身體各部位力量，平時可多鍛鍊身體肌肉的力量，訓練身體動作的靈活度。

二、主題說明

| | | | | | |
|-------------|--|---|------|-----|--|
| 領域科目 | 健康與體育 | | 設計者 | 黃惠君 | |
| 課程主題 | 五、好玩的墊上遊戲 第1課 安全的墊上運動 | | 總節數 | 8節 | |
| 教材來源 | <input checked="" type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input checked="" type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：） | | | | |
| 學習階段 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級） | | 實施年級 | 三年級 | |
| 學生學習狀況分析 | 小朋友已有基本安全觀念，進行墊上運動時，不要配戴任何物品、拖鞋進行活動。繼前次上課教的平衡與支撐的練習後，此次主要是訓練身體的滾翻能力，鍛鍊肌肉的力量，並在滾翻後保持平衡，提升身體的靈活度，因應緊急狀況的發生。 | | | | |
| 設計依據 | | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | | | |
| | 學習內容 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | | | |
| 學習目標 | 認知 | 1. 認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。 | | | |
| | 技能 | 2. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 3. 能做出墊上滾翻的動作。 4. 能落實平時自我身體活動。 | | | |
| | 態度 | 5. 和同學一起認真進行各項學習活動。 6. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 | | | |
| 素養 | 總綱 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 | | | |
| | 領綱 | 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。 | | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | | | |
| | 融入單元 | 安全教育議題 | | | |
| 與其他領域/科目連結 | (非必要項目) | | | | |

| | | | | | |
|----------|----|------------------------|-------------|---|---|
| 教學策略 | | 模仿練習、小組討論 | | | |
| 教學設備／資源 | | 哨子、討論板、筆 | | | |
| 參考資料 | | 南一版健康與體育第五冊(三上)課本、教師手冊 | | | |
| 教學 架構 | 單元 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 學習目標 |
| | 五 | 1 | 第1課 安全的墊上運動 | 學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 學習內容 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1. 認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。 2. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 3. 能做出墊上滾翻的動作。 4. 能落實平時自我身體活動。 5. 和同學一起認真進行各項學習活動。 6. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 |

三、單元設計

| 教學單元活動設計 | | | |
|----------|---|----|-----------|
| 單元名稱 | 五、好玩的墊上遊戲 第1課 安全的墊上運動 | 時間 | 40分鐘(第2節) |
| 學習目標 | 1. 認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。 2. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 3. 能做出墊上滾翻的動作。 4. 能落實平時自我身體活動。 5. 和同學一起認真進行各項學習活動。 6. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 | | |
| 學習表現 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | | |
| 學習內容 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | | |
| 領綱素養 | 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。 | | |
| 核心素養呼應說明 | 透過支撐、翻滾、平衡的練習，提昇學生良好身體活動的效能，以促進身心健全發展。進而認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | | |
| 議題融入說明 | 平時熟練滾翻，可在緊急狀況出現時，做出保護的反應動作。 | | |

| 教學活動內容及實施方式 | 教學時間 | 教學教具與評量 |
|---|-------|--|
| <p>【準備活動】</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一)教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備分隔組別用的小門欄 2 個。 2. 課前確認教學活動空間：迎曦樓地下室。 3. 場地事先整理消毒乾淨。 <p>(二)學生：整齊排隊並能依指令迅速分組。</p> <p>二、熱身活動：帶領學童進行熱身活動，尤其是手臂、大腿、手腕、腳踝等部位。</p> | 5 分鐘 | |
| <p>【發展活動】</p> <p>三、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸直滾翻 <ol style="list-style-type: none"> (1) 躺在軟墊上，手腳伸直，像滾筒一樣向側邊滾翻。 (2) 若是無法自行滾翻，老師可協助。 (3) 滾到墊子盡頭後，重新換邊滾翻。 2. 抱膝搖籃 <ol style="list-style-type: none"> (1) 坐在軟墊上，雙手抱住膝蓋，身體往後滾動，當頭及肩膀碰觸到墊子後，回到原來姿勢，連續做 3 次。 (2) 可以讓學童試試滾動不同方向，體驗身體滾動不同方向，需要身體哪些部位肌肉的力量。 3. 雞蛋滾 <ol style="list-style-type: none"> (1) 此活動可訓練動作的敏捷度。 (2) 團身，雙手抱住雙腳，在墊上滾來滾去。 (3) 藉由身體在墊上滾翻的活動，體驗身體重心不斷改變的感覺。 | 20 分鐘 | <p>評量：學生能認真參與活動並實作表現</p> <p>評量：學生能認真參與活動並實作表現</p> <p>評量：學生能認真參與活動並實作表現</p> |
| <p>四、師生共同討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得伸直滾翻、搖籃滾翻、雞蛋滾翻 哪個活動最容易？哪個能力最難？ 2. 你覺得這活動誰的表現很棒？ 3. 在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？ 4. 在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？ | 10 分鐘 | <p>評量：小組成員能切中主題進行討論，並發表。</p> |
| <p>【總結活動】</p> <p>五、歸納總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾翻是身體重心不斷轉換的動作。身體動作的敏捷度愈高，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。 2. 滾翻會運用身體各部位力量，平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度。 | 5 分鐘 | |

110 學年度彰化縣和東國小教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察/公開授課—觀察前會談紀錄表

| | | | | | |
|---|----------------------------------|----------|-----------|----------------------------|----|
| 回饋人員 (認證教師) | 黃心怡 | 任教 年級 | 一、二 | 任教領 域/科目 | 體育 |
| 授課教師 | 黃惠君 | 任教 年級 | 三、四、 五 | 任教領 域/科目 | 體育 |
| 備課社群(選填) | | 教學單元 | | 五、好玩的墊上遊戲 第 1 課 安全的墊上運動 | |
| 觀察前會談 (備課)日期及時間 | 110 年 10 月 15 日 13:30 至 14:10 | | 地點 | 活動中心 科辦 | |
| 預定入班教學觀察/公 開授課日期及時間 | 110 年 10 月 18 日 14:20 至 15:00 | | 地點 | 迎曦樓地下室 | |
| <p>一、學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。 2. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 3. 能做出墊上滾翻的動作。 4. 能落實平時自我身體活動。 5. 和同學一起認真進行各項學習活動。 6. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 | | | | | |
| <p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：</p> <p>小朋友已有基本安全觀念，進行墊上運動時，不要配戴任何物品、拖鞋進行活動。繼前次上課教的平衡與支撐的練習後，此次主要是訓練身體的滾翻能力，鍛鍊肌肉的力量，並在滾翻後保持平衡，提升身體的靈活度，因應緊急狀況的發生。</p> | | | | | |
| <p>【準備活動】</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一)教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備分隔組別用的小門欄 3 個。 2. 課前確認教學活動空間：迎曦樓地下室。 3. 場地事先整理消毒乾淨。 <p>(二)學生：整齊排隊並能依指令迅速分組。</p> <p>二、熱身活動：帶領學童進行熱身活動，尤其是手臂、大腿、手腕、腳踝等部位。</p> | | | | | |
| <p>【發展活動】</p> <p>三、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸直滾翻 <ol style="list-style-type: none"> (1) 躺在軟墊上，手腳伸直，像滾筒一樣向側邊滾翻。 (2) 若是無法自行滾翻，老師可協助。 (3) 滾到墊子盡頭後，重新換邊滾翻。 | | | | | |

2. 抱膝搖籃

- (1) 坐在軟墊上，雙手抱住膝蓋，身體往後滾動，當頭及肩膀碰觸到墊子後，回到原來姿勢，連續做3次。
- (2) 可以讓學童試試滾動不同方向，體驗身體滾動不同方向，需要身體哪些部位肌肉的力量。

3. 雞蛋滾

- (1) 此活動可訓練動作的敏捷度。
- (2) 團身，雙手抱住雙腳，在墊上滾來滾去。
- (3) 藉由身體在墊上滾翻的活動，體驗身體重心不斷改變的感覺。

四、師生共同討論

1. 你覺得伸直滾翻、搖籃滾翻、雞蛋滾翻 哪個活動最容易？哪個能力最難？
2. 你覺得這活動誰的表現很棒？
3. 在「抱膝搖籃」活動中，如何讓身體順利回到第一個動作？
4. 在「雞蛋滾」的活動中，滾動時手會鬆開，無法抱住雙腳，該怎麼注意調整？

【總結活動】

五、歸納總結

1. 滾翻是身體重心不斷轉換的動作。身體動作的敏捷度愈高，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。
2. 滾翻會運用身體各部位力量，平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度。

四、學生學習策略或方法：

學生能觀察學習、模仿，分組討論並遵守活動規則，從活動中學習墊上運動相關的平衡、滾翻及支撐的動作。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

能做出墊上伸直滾翻的動作，至少成功三次。

能做出墊上抱膝搖籃的動作，至少成功三次。

能做出雞蛋滾的動作，至少成功三次。

小組成員能切中主題進行討論，並發表。

六、觀察工具(可複選)：

表 2-1、觀察紀錄表

表 2-2、軼事紀錄表

表 2-3、語言流動量化分析表

表 2-4、在工作中量化分析表

表 2-5、教師移動量化分析表

表 2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表

其他：_____

七、回饋會談預定日期與地點：

日期及時間：110 年 10 月 20 日 12:40 至 13:20

地點：活動中心

110 學年度彰化縣和東國小教師專業發展實踐方案

表 2-1、觀察紀錄表

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|----------|--|---------------------|----------|--------|-------------|
| 回饋人員 (認證教師) | 黃心怡 | 任教 年級 | 一、二 | 任教領 域/科目 | 體育 | | |
| 授課教師 | 黃惠君 | 任教 年級 | 三、四、 五 | 任教領 域/科目 | 體育 | | |
| 教學單元 | 五、好玩的墊上遊戲 第 1 課安全的墊上運動 | 教學節次 | | 共 8 節 本次教學為第 2 節 | | | |
| 教學觀察/公開 授課日期及時間 | 11 年 10 月 18 日 14:20 至 15:00 | | 地點 | 迎曦樓地下室 | | | |
| 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) | | 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。 | | | | √ | | |
| | 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。 | | (請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要 並對應三個檢核重點) 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：先做暖身 運動和原地抬腿跑，連結學生的舊知能， | | | | |
| | 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。 | | | | | | |

| | | | | |
|---|--|----------|--|--|
| <p>A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。</p> | <p>引發學生對本次課程的學習動機。</p> <p>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：教師在伸直滾翻的練習前，先讓學生分成三組，仔細講解安全注意事項，讓體育股長示範滾翻一次後，再讓學生分組練習，看哪一對先滾完。</p> <p>A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容：練習時間充足。</p> <p>A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點：最後還有做總結，滾翻是身體重心不斷轉換的動作。身體動作的敏捷度愈高，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。</p> | | | |
| <p>A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。</p> | | <p>√</p> | | |
| <p>A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。</p> | <p>A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。例如：教師有運用巧思，把伸直滾翻比喻像超商的熱狗，小朋友們覺得自己像熱狗一樣滾翻很有趣，也更認真參與實作。</p> | | | |
| <p>A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。</p> | <p>A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導：例如：老師提醒並示範，在做抱膝搖籃時，手臂用力由上往下壓，會幫助自己更容易站起來。</p> | | | |
| <p>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。</p> | <p>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。例如：教師有示範帶領如何做雞蛋滾翻，並且示範錯誤滾法，讓小朋友避免滾錯。</p> | | | |
| <p>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。</p> | | <p>√</p> | | |
| <p>A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。</p> | <p>(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要並對應三個檢核重點)</p> | | | |
| <p>A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。</p> | <p>A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。例如：教師用分組競賽和發表討論的方</p> | | | |
| <p>A-4-3 根據評量結果，調整教學。</p> | | | | |

| | |
|---------------------------------------|---|
| <p>A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)</p> | <p>式，評估學生學習成效。</p> <p>A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。例如：教師最後有做總結，要如何贏得競賽，前一個人在滾的時候，自己馬上做預備動作接著滾下去，可以減少浪費時間。</p> <p>A-4-3 根據評量結果，調整教學。</p> <p>例如：有些同學動作不標準，老師再示範，請同學重新練習，調整動作姿態。</p> |
|---------------------------------------|---|

110 學年度彰化縣和東學校教師專業發展實踐方案

表 3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

| | | | | | |
|---|---------------------------------|----------|-----------|---------------------|----|
| 回饋人員 (認證教師) | 黃心怡 | 任教 年級 | 一、二 | 任教領域 /科目 | 體育 |
| 授課教師 | 黃惠君 | 任教 年級 | 三、四、 五 | 任教領域 /科目 | 體育 |
| 教學單元 | 五、好玩的墊上遊戲 第 1 課安全的墊上運動 | 教學節次 | | 共 8 節 本次教學為第 2 節 | |
| 教學觀察/公開授課 日期及時間 | 11 年 10 月 18 日 14:20 至 15:00 | | 地點 | 迎曦樓地下室 | |
| 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： | | | | | |
| <p>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)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師很細心的將無法劇烈運動的同學歸為 B 組，請他們做比較緩和的運動，避免受傷。 2. 老師和學生默契佳，老師的指令，學生很快就遵守。 3. 做暖身運動時，老師也一同做暖身運動，讓學生更認真投入活動的進行，比較不敢打混摸魚，隨便做做。 4. 發展活動：墊上運動，結合了滾翻、平衡及支撐等的動作，對於孩子而言，很有趣，適合現階段學生的程度，而且充滿吸引力，學生樂在其中，這個教學 | | | | | |

活動寓教於樂。

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. 有少數幾位學生有上課不專注的行為，老師可以適時提醒學生專心注意。
2. 教師可運用有形的獎勵品或是代幣，刺激學生學習動機與維持。
3. 教師可以撥放陪襯音樂，讓孩子在進行活動時，更覺得有趣好玩。

二、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 |
|------------------------------|--|--------------|---------|-----------|
| A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。 | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 優點及特色 <input type="checkbox"/> 2. 待調整或精進之處 | 於學年聚會時分享 | 一年級導師 | 110.06.30 |
| A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。 | <input checked="" type="checkbox"/> 1. 優點及特色 <input type="checkbox"/> 2. 待調整或精進之處 | 於學年聚會時分享 | 一年級導師 | 110.06.30 |
| A-4-3 根據評量結果，調整教學。 | <input type="checkbox"/> 1. 優點及特色 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 待調整或精進之處 | 於學年聚會時諮詢其他老師 | 一年級導師 | 110.06.30 |

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準C層面「專業精進與責任」，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。

三、回饋人員的學習與收穫：

1. 教師在時間的掌控與活動的帶領上，秩序良好且學生能配合教師的口另行動，顯示平常老師的帶領成效良好。
2. 教師在帶領活動時，學生的配合度很高，顯示教師和學生平常互動良好。

3. 好玩的墊上運動教案結合了生活情境中可能碰到的意外狀況，為了安全，進而衍生出如何保持平衡、滾翻、支撐，將傷害降到最低。能吸引學生投入，達到運動、合作和教學的目的，是很好的教學演示。

授課照片



進行課程活動



進行課程活動



學生分組討論



學生發表

彰化縣和美鎮和東國民小學

110 學年度公開授課簽到表

- 一、日期：110 年 10 月 18 日
- 二、時間：14：20-15：00
- 三、地點：迎曦樓地下室
- 四、授課者：黃惠君
- 五、紀錄者：黃心怡
- 六、教學科目：體育
- 七、教學單元：單元五 好玩的墊上遊戲
第 1 課 安全的墊上運動
- 八、教材版本：南一版本
- 九、參與者簽到：

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 黃心怡 | | | |
| | | | |
| | | | |