

# 彰化縣北斗國小111學年度公開授課教學設計

領域科目	健康與體育	設計者	洪珀慈
單元名稱	能屈能伸	授課節次	共 7 節，授課第 1 節
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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	一~六年級
學生學習經驗分析	1. 會分腿坐。 2. 會彎腰。 3. 會後仰。		
總綱核心素養		<b>A1 身心素質與自我精進</b> 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 <b>B2 科技資訊與媒體素養</b> 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。 <b>C2 人際關係與團隊合作</b> 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
領域核心素養		<b>健體-E-A1</b> 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。 <b>健體-E-B2</b> 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <b>健體-E-C2</b> 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。	
課程學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1a-II-1 認識身心健康基本概念。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	
教學/學習目標		一~二年級： 能表現各項暖身伸展動作。 三~四年級： 了解暖身與伸展動作原則。 五~六年級： 了解基礎運動傷害的預防。	
議題融入	實質內涵	安 E7 探究運動基本的保健。	
	融入單元	（非必要項目）	

與他領域／科目連結	數學（非必要項目）		
教學設備／資源	電腦、電子白板、墊子		
參考資料	教用版電子教科書、柔軟操影片。		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
<b>【準備活動】</b> 一、課堂準備 （一）教師： 1. 完成課程設計 2. 準備柔軟操影片及墊子做活動。 （二）學生： 坐成一列聽老師講解，實作時將椅子向後轉，面對墊子坐好並脫鞋。 二、引起動機 （一）老師詢問學生是否在草地上打滾過？說說身體的感覺，並述說從事劇烈運動前，若沒有做好暖身及身體伸展運動，很容易拉傷或扭傷，做為起點。 （二）老師播放柔軟操影片，引起學生想親身體驗之動機。		3 分鐘	一~二年級： 能獨自表現各項暖身伸展動作及與他人共同完成暖身伸展動作。  三~四年級： 了解暖身與伸展動作原則及表現各項暖身伸展動作。
<b>【發展活動】</b> <b>活動一、單人伸展運動</b> ■老師示範 1. 分腿坐姿，伸展體側肌肉、2. 俯臥撐地，伸展腹部肌肉、3. 仰臥，以雙手抱單膝，伸展大腿後側肌肉。 ■學生模仿練習		15 分鐘	五~六年級： 了解基礎運動傷害的預防及表現各項暖身伸展動作。
<b>活動二、雙人伸展運動</b> ■老師與助理員示範 1. 身體後仰，雙手接觸、2. 彎腰，兩人雙手輕放在對方肩膀上、3. 彎腰，兩手穿過胯下互拉、4. 背對背站立，轉身，雙手接觸。 ■學生 2 人 1 組模仿練習		15 分鐘	
<b>【綜合活動】</b> <b>學生實作活動</b> ■2 人 1 組做雙人伸展運動，其他人坐椅上觀摩。 ■教師統整：		6 分鐘	
1. 柔軟度好的人不但肢體活動範圍較大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。多做伸展運動來增加身體的柔軟度，減少扭傷情況。 2. 獨自運動很好，若能與他人一起運動或合作完成，則會更快樂。		1 分鐘	

# 111 學年度彰化縣北斗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)	歐春如	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	綜合活動
授課教師	洪珀慈	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	健康與體育
備課社群(選填)		教學單元		四上單元 4 能屈能伸	
觀察前會談 (備課)日期及時間	112 年 3 月 2 日 8:00 至 8:30		地點	特教班	
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	112 年 3 月 3 日 8:40 至 9:20		地點	特教班	
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容):</p> <p>學習目標</p> <p>一~二年級: 能表現各項暖身伸展動作 (1c-I-1、Bc-I-1)。</p> <p>三~四年級: 了解暖身與伸展動作原則 (1a-II-1、Bc-II-1)。</p> <p>五~六年級: 了解基礎運動傷害的預防(1c-III-2、Bc-III-1)。</p> <p>核心素養</p> <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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</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> <p>學習表現</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>					

## 學習內容

Bc-I-1 各項暖身伸展動作。

Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。

Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。

## 二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

1. 會分腿坐。
2. 會彎腰。
3. 會後仰。

## 三、教師教學預定流程與策略：示範教學法、講述教學法

1. 教師示範單人伸展運動、雙人伸展運動的動作。
2. 請學生模仿單人伸展運動、雙人伸展運動的動作。
3. 二人 1 組展示雙人伸展運動的動作，其他人觀摩。

## 四、學生學習策略或方法：

1. 注意力策略-能區辨老師口語說明及示範動作時的重點。
2. 記憶策略-能跟著老師的引導，複習動作。
3. 記憶策略-藉由觀察同學反覆演練相同的動作，增加熟練度。
4. 監控調整的策略-能依循老師的指令，修正實作時的錯誤動作。

## 五、教學評量方式(請呼應學習目標，說明使用的評量方式)：

(例如：實作評量、檔案評量、紙筆測驗、學習單、提問、發表、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告或其他。)

實作評量

## 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：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期及時間：112 年 3 月 9 日 8：00 至 8：30

地點：特教班

# 111 學年度彰化縣北斗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)	歐春如	任教 年級	特教班	任教領域/ 科目	綜合活動	
授課教師	洪珀慈	任教 年級	特教班	任教領域/ 科目	健康與體育	
教學單元	四上單元 4 能屈能伸	教學節次		共 <u>7</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節		
教學觀察/公開授課 日期及時間	112 年 3 月 3 日 8:40 至 9:20	地點		特教班		
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。			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 教學者待學生就坐後，問學生是否有在草地上打滾過?打滾好不好玩?有學生回應打滾好好玩。教學者提醒學生運動前要做暖身及伸展動作，避免扭傷拉傷。以此引發學生動機。接著教學者播放一段兒童做伸展動作的影片，學生會專注看並想要模仿影片動作，教學者藉此維持學生學習動機。				
	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-2-2 教學者在親自示範前，先播放一段伸展動作的影片，接著進入發展活動，親自實作示範今天要教的伸展動作的內容。即用兩				
	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>種方式呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。</p> <p>A-2-3 教學者示範完單人及雙人伸展動作後，接著有讓每位學生都到地墊上練習單人及雙人的伸展動作。即教學者有提供練習或活動，讓學生理解學習內容。</p> <p>A-2-4 教學者於最後綜合活動時，有用觸控白板顯示及口頭總結學習重點「1. 柔軟度好的人不但肢體活動範圍大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。多做伸展運動來增加身體的柔軟度，減少扭傷的情況。2. 獨自運動很好，若能與他人一起運動或合作完成，則會更快樂」。</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>v</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 教學者以影片、親自示範引導學生實作伸展動作。</p> <p>A-3-2 學生實作伸展動作時，教學者輔以背景音樂、及口頭 12345678、22345678 等節奏，帶動學生的動作。</p>			
<p>A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。</p>	<p>A-3-3 教學者在學生實作時以協助學生肢體動作及數節拍等口語及非口語等溝通技巧，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。</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>v</p>		
<p>A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。</p>	<p>A-4-1 不同年級要求的動作也不同。低年級以單人伸展運動為主，中高年級以單人及雙人運動為主。學生若做不來的動作，則不勉強完成該動作。</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-4-2 學生實作伸展動作時，若動作太難作不來，則降低標準，若學生有完成動作，教學者會給口頭讚美。</p>			
<p>A-4-3 根據評量結果，調整教學。</p>	<p>A-4-3 學生實作評量時，教學者發現學生高低差太多時，會調整雙人伸展動作的學生成員的搭配，改成找兩位學生的身高較一致的成一組，進行雙人伸展運動。學生身高高低差太多時，教學者請高的一方的學生身體彎一點或距離拉遠一點。</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>				

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-1-1 教學者開始進行實作時，請學生坐一排面對地墊並脫鞋。		
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	B-1-2 教學者在學生進行實作時，有學生將椅子移到觸控白板前面並觸控畫面，教學者發現後有將該生的椅子往後移。		
	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。	B-2-1 教學者的教學環境安排包括觸控式電子白板及大型地墊，增進實作時的安全性，並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。	B-2-2 學生實作時教學者輔以柔和的背景音樂及 12345678、...等節拍，並對動作困難的學生輔以肢體協助，營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		

# 111 學年度彰化縣北斗國小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)	歐春如	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	綜合活動
授課教師	洪珀慈	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	健康與體育
教學單元	四上單元 4 能屈能伸	教學節次		共 <u>7</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節	
教學觀察/公開授課日 期及時間	112 年 3 月 3 日 8:40 至 9:20		地點	特教班	

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：

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）：

(一) 教學者的教學環境安排包括觸控式電子白板及大型地墊，能引起學生的學習動機及增進實作時的安全性，再者教學者親自示範單人及雙人伸展動作，讓學生對學習內容及活動有概念。

(二) 透過讓學生實作練習上課所教的內容，包括單人及雙人的伸展動作，可立即看出每個學生的優缺點，作為指導個別學生的依據。

(三) 在學生實作練習的過程中，包括單人及雙人的伸展動作，能展現出師生互動與學生同儕互動。如學生有些動作不會做時或做的不夠確實時，教學者會給予肢體協助，再者讓兩位學生合作進行雙人伸展活動，增進學生同儕互動。有的學生在實作練習中感到有趣還會大笑。

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）：

(一) 加強學生常規的要求。如教學者要進去地墊進行示範前，請學生坐一排並把鞋子脫掉，但學生太早脫掉鞋子後，教學者沒有要求學生把鞋子排好，以至於學生的鞋子擺得顯得凌亂，有些學生趁教學者示範時，一邊就玩起鞋子。再者，教學者沒有要求學生要把旁邊桌上的玩具收起來，以致於黃生會離開座位走去玩積木。此外，教學者在教學當中，蔡生會自然而然將椅子往觸控白板移動進而去接觸控白板。過了幾分鐘教學者才發現蔡生的行為。

(二) 教學者示範時，動作太快，建議可加多點口語分解說明。

(三) 當學生實作時，教學者會喊 12345678、22345678...等節拍，但大都是教學者喊，



教學者沒要求所有學生跟著喊，造成在一旁觀摩的學生分心。建議教學者在學生實作練習動作時，可請所有學生跟著喊節拍，提昇學生的注意力。

(四)學生實作練習如有動作不會時，教學者大都站在學生後面給予協助，建議教學者有時可站在學生的前面再做一次示範給學生看，讓學生可以看到正確的動作。

(五)對於學生實作練習的內容，教學者可在學生實作練習前給予清楚的指令，低中高年級各自要做的動作是哪部分。沒有區分的話，會造成學生也不知道自己要練習的內容是什麼，再者有些動作太難，低年級的學生做不來。

### 三、對教學者之具體成長建議：

(一)本次的教學內容對於學生運動前的熱身運動可說是具有實質作用。但學生有多位是低年級學生，身心發展未臻成熟，因此建議教學者在教學前可花一點時間要求學生的常規及秩序。

(二)結構分析的教學對特教學生而言仍是有需要的，建議教學者在示範教學時示範動作的速度可稍微慢一點，並加上口語說明增進學生的理解。

(三)若教學者覺得內容太多的話，也可拆成二節課上。才不會上得顯得太匆忙。

### 四、回饋人員的學習與收穫：

(一)教學時若是混齡上課，內容要考慮到各個階段學生的身心發展及吸收能力。

(二)體育課的教學可以結合影片的示範及老師的實作，場地不一定都要在室外，也可擅用場地及教具安排在室內。

(三)教學設計除了要給學生實作外，還要富饒有趣，可提昇學生的學習意願。