

領域/科目	健康與體育		設計者	王添正
實施年級	四		總節數	共 2 節，80 分鐘。本次教學為第二節
單元名稱	單元五 運動休閒樂趣多 活動一 活力家庭愛運動			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	核心素養	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。
	學習內容	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。		
議題融入	實質內涵	安全教育 E7 探究運動基本的保健。		
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		翰林四下健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
<b>學習目標</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>能分享自己或與家人從事運動的心得。</li> <li>能說出養成規律運動的妙招。</li> <li>學會正確的登階運動的動作要領。</li> </ul>				
<b>教學活動設計</b>				
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
熱身活動（4分鐘）			4	<ul style="list-style-type: none"> <li>實作：能做出正確的登階運動動作。</li> <li>問答：能說出養成規律運動的策略。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生進行伸展活動。</li> </ul>			分鐘	
基本體能及心肺耐力訓練（7分鐘）			7	
<ul style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生進行開合跳及跳繩等體能訓練。</li> <li>教師指導學生跑操場2圈加強心肺耐力。</li> </ul>			分鐘	
上下登階基本動作（10分鐘）			10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>教師講解注意事項及動作要領：</li> </ul>			分鐘	
<ol style="list-style-type: none"> <li>以25公分上下的高度臺階或是穩固的箱子作為輔助道具。</li> <li>一腳先踏上臺階，另一腳再踏上臺階，整個腳掌都要踏入臺階中，以免臺階不穩傾倒。</li> </ol>				

<p>3運動過程中保持身體穩定，站穩再動腳，利用大腿肌肉帶動小腿上提。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生輪流練習登階動作練習3次。</li> <li>● 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。</li> </ul> <p>側身上下階動作（10分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師講解側身上下階的動作要領： <ul style="list-style-type: none"> <li>1先右腳側身上下階，再左腳上階，使兩腳皆立於登階上。</li> <li>2右腳線下階，再左腳下階，使兩腳皆立於地面上。</li> <li>3連續重複1、2的動作，完成4個台階。</li> <li>4做完2次後，轉身換左腳上階，重複1、2、3之動作。</li> <li>5依樣完成2次的練習</li> </ul> </li> <li>● 請學生練習側身上下階動作練習。</li> <li>● 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。</li> </ul> <p>登階高抬腿（5分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師講解登階高抬腿的動作要領： <ul style="list-style-type: none"> <li>1左腳掌先踏上臺階。</li> <li>2右腳上抬靠近腹部。</li> <li>3右腳先踏下階梯，踩穩地面。</li> <li>4左腳再跟著下階梯，並立刻踩上第二個踏階，依樣完成4個臺階。</li> <li>5練習2次後，換右腳掌先踏上臺階，練習1~4的動作2次。</li> </ul> </li> <li>● 請學生練習登階高抬腿動作練習。</li> <li>● 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。</li> </ul> <p>綜合活動（4分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 遊戲結束後，和同學討論，設計有趣的登階動作，並進行小組練習</li> <li>● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</li> </ul> <p>第二節結束</p>	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>4 分鐘</p>	
<p><b>試教成果：(非必要項目)</b> 試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</p>		
<p><b>參考資料：(若有請列出)</b></p>		
<p><b>附錄：</b> 列出與此示案有關之補充說明。</p>		

# 111 學年度彰化縣彰化市東芳國小

## 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)	王添正	任教 年級	四	任教領域 /科目	四年仁班
授課教師	徐久媛	任教 年級	一	任教領域 /科目	健體領域
備課社群(選填)	體育	教學單元		第五單元 運動休閒樂趣 多	
觀察前會談 (備課)日期	112 年 3 月 24 日 09:30 至 10:10	地點		一年忠班教室	
入班教學觀察/公 開授課日期	112 年 3 月 31 日 14:20 至 15:00	地點		操場	
<p><b>一、說課重點</b></p> <p>(一) 教案設計理念</p> <p>(二) 學習困難點</p> <p><b>二、學生經驗</b></p> <p>先備知識：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自身或與家人從事運動的經驗</li> <li>2. 能說出上下樓梯應注意事項</li> <li>3. 能說出養成規律運動的妙招</li> </ol> <p><b>三、教師教學預定流程與策略：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 活動 1 暖身活動</li> <li>• 活動 2 基本體能及心肺耐力訓練</li> <li>• 活動 3 上下登階基本動作</li> <li>• 活動 4 側身上下階動作</li> <li>• 活動 5 登階高抬腿動作</li> <li>• 活動 6 統整歸納</li> </ul> <p><b>四、學生學習策略或方法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 能正確做好運動前的暖身活動</li> <li>• 能依規定做好基本體能及心肺耐力訓練</li> <li>• 能正確做好上下登階基本動作</li> <li>• 能確實做好側身上下階動作</li> <li>• 能完成登階高抬腿動作</li> <li>• 能發表討論並專心聆聽同學發言的內容。</li> </ul> <p><b>五、教學評量方式：</b></p>					

- 實作：能做出正確的登階運動動作
- 口語評量：勇於發表，並說出養成規律運動的策略。
- 參與討論。

#### **六、觀察工具及觀察重點：**

觀察工具：東芳國小公開課觀察紀錄表

觀察重點：學生反應與公開課觀察紀錄表內容

### 東芳國小教師公開授課簽到表

公開授課 年 班	四 年 仁 班	公開授課 教 師	王添正		
公開授課 科 目	體 育	公開授課 日 期	112.03.31	公開授課 時 間	14:20 至 15:00
授課單元 名 稱	單元五 運動休閒樂趣多 活動一 活力家庭愛運動				

觀課教師簽到:

序號	簽名	序號	簽名
1	徐又媛	2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	
11		12	
13		14	
15		16	
17		18	

# 112 學年度彰化縣彰化市東芳國小

## 表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	徐久媛	任教 年級	一年級	任教領域 /科目		
授課教師	王添正	任教 年級	四	任教領域 /科目	體育	
教學單元	第五單元 運動休 閒樂趣多	教學節次	共 2 節 本次教學為第 2 節			
教學觀察/公開授課 日期	112 年 3 月 31 日 14:20 至 15:00	地點	操場			
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。			<input checked="" type="checkbox"/>		
	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.做好課前的暖身操及體適能練習。				
	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。	2.介紹登階器材器材，講解清晰，引發學生興趣，專心聽講，教師能引起學生強烈的學習動機。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	3.能透過示範，引導學生如何操作不同的登階動作。				
		4.能針對登階動作的練習步驟，重複說明動作的重點。				
		5.講解後，透過分組及多次的練習，讓學生				

A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	<p>熟練不同的登階動作，並能適時提醒學生錯誤之處。</p> <p>6.學生練習後，老師能針對學生容易犯錯的動作再次說明及示範。</p>			
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。	<p>1.活動前透過開合跳及跳繩的訓練，提升學生學習的效果。</p> <p>2.老師利用登階器材及示範操作，讓學生更清楚相關課程。</p> <p>3.藉由學生的練習，老師一個一個確認學生是否學會了不同的登階動作。</p> <p>4.透過分組及多次的練習達到良好的學習成效，有錯誤的地方能予以指導，讓學生下次練習時能適時修正動作。</p>			
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。	<p>1.經由登階練習，評估學生的學習成效。</p> <p>2.練習時，老師能給予個別的學習回饋。</p> <p>3.能根據學生的學習狀況，適時的調整練習內容及次數。</p> <p>4.上下登階與平時上下樓梯相似，較無難度，老師適時調整活動內容，提升登階動作的速度，達到練習的效果。</p> <p>5.登階抬腿動作較為複雜，老師不斷的透過</p>			
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)	示範及動作解析，讓學生清楚動作的重，並要求學生以較慢的速度，來達成動作的準確性。		
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
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.學生上課秩序及反應良好。 2.請學生進行示範，老師能對示範學生的動作指出優缺點，並加以說明。		
	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.教材設備充分，有助於學生學習的效果。 2.師生互動和諧，學習氣氛良好。		
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				



## 112 學年度彰化縣彰化市東芳國小

### 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)	徐久媛	任教 年級	一	任教領域/ 科目	
授課教師	王添正	任教 年級	四	任教領域/ 科目	體育
教學單元	第五單元 運動休閒 樂趣多	教學節次		共 2 節 本次教學為第 2 節	
回饋會談日期	112 年 3 月 31 日 14:20 至 15:00	地點		操場	

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)：

- 1.班上大部分學生在課堂上均能專注學習，積極參與登階練習。
- 2.老師教學態度和善，講解及動作示範清楚，能正向肯定學生的好表現。
- 3.老師能經由學生實際的登階練習，更加了解學生學習狀況。
- 4.練習時能針對問題及時指正，並藉由多次的練習熟悉各種動作。
- 5.師生互動氛圍佳，善用累進教學，難度不斷疊加，引起學生學習樂趣，充分給予學生練習機會。

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.體育組長帶領班上同學做暖身操時，口令可以再慢一些，加長做操的時間，較能達到

做操的效果。

- 2.練習時老師雖然提醒學生要保持距離，但男生明顯較躁動，彼此間的距離不易保持，老師可以利用哨音來控制練習的速度。

### 三、回饋人員的學習與收穫：

- 1.老師能運用幾個登階，設計不同的練習動作，增加上課的趣味性，讓學生學習不枯燥，樂於參與，在輕鬆的教學氛圍下提升運動能力。
- 2.讓運動融入學生的生活中，體能訓練與課程相結合，讓學生愛上體育課，養成運動習慣，增進學生體適能。

## 觀課前會談照片



## 公開授課時照片







觀課後回饋會談照片

