

健體課程教案

領域/科目		健體	設計者	洪祝祥
實施年級		三	總節數	共 3 節，120 分鐘，本節為第三節。
單元名稱		樂跑健康行		
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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	核心素養	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。 健體-E-A-3 具備擬定基本的運動與保健計劃即時作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ga-Ⅱ-1 跑跳與行進間的遊戲。		
議題融入與其實質內涵		●環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整性。 ●品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ●安全教育 安 E6 了解自己的身體		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		翰林版健體三上主題五		
教學設備/資源		碼錶、交通錐、電子哨、巧拼地墊		

學習目標		
學會各種跑步的要訣		
學習活動設計		
學習引導內容及實施方式	學習評量	備註
一、課堂準備 備妥碼錶、交通錐、電子哨與巧拼地墊等設備 二、引起動機:預計 10 分鐘 先做健康操，然後說明活動內容，老師示範跑法，分配輪流使用碼錶計時、以電子哨發號施令與紀錄知順序。 三、主要活動:預計 25 分鐘 將學生分成三組，一組在旁觀摩，另兩組各排成一縱隊，相距約一個網球場的距離，發令後兩組各派一人跑向對方起跑處，兩人交會時皆須暫停奔跑並相互猜拳，勝者繼續往前跑，敗者回原起跑重新排隊，並且示意換由下一位跑者向前與對方猜拳；距對方起跑處 2 公尺便可得分並重新排隊，同時示意下一位跑者出發。自起跑三分鐘後，換組進行活動。 在地上擺放若干地墊，由學生輪流奔跑跨越，並安排輪流發令、計時與紀錄之次序；跑完後調整地墊間距，讓學生體驗跨距與速度的關係。 四、總結活動(評量):預計 5 分鐘 指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 ~第 3 節課結束~	● 專心聆聽 ● 實作表現 ● 態度檢核 ● 口語發表	

111 學年度永豐國小教學觀察（公開授課）－觀察後回饋會談紀錄表

授課教師：洪祝祥 任教年級：三 任教領域/科目：體育

回饋人員：蔡秀華 任教年級：三 任教領域/科目：數學

教學單元：樂跑健康行；教學節次：共3節，本次教學為第3節

回饋會談日期：111 年 11 月 24 日地點：三甲教室

請依據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：

1. 引起動機：課前暖身，跳健康操。

老師說明活動內容，示範跑法，詳細說明課程進行步驟。

2. 學生能跟上節奏，認真完成活動。

3. 學生能積極參與活動，表現良好，各組比賽競爭激烈，提高學生參與感。

4. 老師能隨時注意學生跑步時的規矩，學生能聽老師的指令進行活動。

二、教與學待調整或改變之處：

1. 老師賽前說明時，可請學生再複述一次比賽規則，確保每位同學都聽懂了，以免有學童聽不清楚，而於競賽時出現差錯。

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 (下拉選單、其他)	成長方式	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期

四、回饋人員的學習與收穫：

1. 教學者教學節奏流暢，活動進行順利，能於時間內圓滿完成比賽。

2. 每位學生都能積極參與活動，表現良好，順利完成比賽。

3. 老師於活動比賽結束後能馬上公布成績，適切地提供學生學習回饋，進而提升學習成效與正向鼓勵。

111 學年度永豐國小教學觀察 (公開授課) - 觀察紀錄表

授課教師： 洪祝祥 任教年級： 三年級 任教領域/科目： 體育

回饋人員： 蔡秀華 任教年級： 三年級 任教領域/科目： 數學

教學單元： 樂跑健康行 ；教學節次：共 3 節，本次教學為第 3 節

觀察日期： 111 年 11 月 24 日

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。				
	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. 教學者能有效運用教學策略，教材內容呈現清晰，學生從中能習得基本運動概念和技能。 2. 課程進行前教學者能清楚說明比賽規則，讓學童重複練習跑步，不僅有競賽的刺激感，還能從中習得跑步技巧。 3. 課程結束後，教學者能總結成績，回饋學生比賽時的表現。			
	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。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1. 教學者能將教材清楚呈現，讓學生實際參與。			
	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。	2. 教學者能於活動進行中隨時觀察學童的表現並做紀錄。 3. 發現有學童跑錯了能及時糾正。
	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。	1. 教學者於活動進行中，隨時做成績紀錄，課後能提供學生適切的學習回饋，讓學生覺得很有參與感。 2. 運用比賽的方式達到學習與評量結果。
	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。	
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。	1. 能建立上課規矩與規範 2. 能適切的引導與回應學生的問題。
	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。	1. 課前準備充足，能將比賽的道具事先擺放好。 2. 能提升學生參與比賽的興致，達到教學目標。 3. 師生合作無間，表現優良。
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		