

111學年度 彰化縣中正國小教師專業發展實踐方案表

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)	鄭恩家	任教年級	1至6年級	任教領域/科目	健康與體育/體育
授課教師	張嘉文	任教年級	1至6年級	任教領域/科目	健康與體育/體育
備課社群(選填)		教學單元		兒童健身操和瑜珈	
觀察前會談 (備課)日期及時間	111年11月16日(三) 13:30至14:30			地點	308教室(特教班)
預定入班教學觀察/公 開授課日期及時間	111年11月29日(二) 14:15至14:55			地點	308教室(特教班)

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

核心素養

健體 E A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

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。

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。

學習表現

1c-II-1認識身體活動的動作技能。

2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。

2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。

3c-II-1表現聯合性動作技能。

3c-II-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。

學習內容

Bc-III-2運動與疾病保健、終身運動相關知識。

Ab-III-2體適能自我評估原則。

Ab-I-1體適能遊戲。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：

學生先備知識

1. 學生對於欲進行之瑜珈動作熟悉，且在家進行複習。
2. 學生熟悉體育課活動模式與流程，心理上有準備且願意參與活動。
3. 學生了解體育課應有之規範與獎勵，約定遵循並配合老師的指令。

起點行為

1. 儘管學生為特殊身分，但因熟悉課程模式，願意等待。
2. 在相關動作的模式與操作中，學生透過影片有較多的觀賞與記憶。
3. 學生了解動作的方法與應注意的部分，了解運動前的暖身與熱身。

學生特性

1. 學生為特殊生，需要有較多直接的引導與動作的指引。
2. 需要給予學生較多的等待與活動時間，視狀況進行課程調整與安排。
3. 有時針對學生的突發反應，給予學生適時休息或暫停。

三、教師教學預定流程與策略：

1. 秩序管理：課程鈴響後，將學生整隊並等待教師進行課程。
2. 引發動機：說明本次課程內容與獎勵，詢問學生是否有複習上次課程之動作內容。
3. 暖身：進行暖身活動，降低運動傷害機率。
4. 主要活動：進行主要運動，請學生覆誦動作口訣並按照影片的聲音與音樂進行活動。
5. 教師特別指導：藉由學生的活動表現，針對較偏離的學生進行進一步的指導與調整。
6. 鼓勵與總結：讚賞課程表現優秀之同學，進行頒獎與鼓勵，也進一步提醒學生回到生活中可以繼續透過上課內容增進自己的體能表現。

四、學生學習策略或方法：

1. 觀賞：學生觀賞老師的示範與影片的動作概要。
2. 模仿：請學生進行模仿與記憶相關動作指引。
3. 演示：請學生進行個別演示，教師進一步示範與個別指導。
4. 獎勵：透過獎勵增強學生的表現動機，讓學生在課程活動之餘可以獲得激勵並願意投入。

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。）

1. 實作評量：透過學生的動作表現與課程參與狀態進行回饋與指導。
2. 角色扮演：透過情境題，詢問學生若有相關體能改進的需求，可以如何操作與增進。
3. 提問：詢問學生最感到興趣與有趣的動作為何？詢問動作如何促進其改善？相關動作活動身體的那些部位？等

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：111年11月28日13：30至 14：30

地點：308教室

111學年度 彰化縣中正國小素養導向教案

一、課程設計原則與教學理念說明

本節課設計構想以國小學生目前身體健康和身體機能訓練為出發點，配合學生之學習特性來設計，老師運用疫情期間線上教學影片訓練學生體能，增進學生身體健康。

特教班學生因包含一至六年級以及各種類別的障礙學生，在室內外實施體育教學並不容易。課程設計儘量使用學生容易操作的原則來運作，讓學生儘量能夠有參與感。基於學生性

和安全，活動中絕不強迫學生一定要做到盡善盡美。

二、主題說明

領域/科目	健康與體育	設計者	張嘉文
實施年級	一至六年級	總節數	3
主題名稱	兒童健身有氧操		
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。 1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 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。	
	學習內容	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	
核心素養	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。 E-C2具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
	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。 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。	
議題融入	實質內涵	1. 安全教育(安 E6 了解自己的身體。) 2. 安全教育(安 E7 探究運動基本的保健。) 3. 安全教育(安 E9 學習相互尊重的精神。)	
	所融入之單元		
與其他領域/科目的連結		無	
教材來源		衛服部上班族健康操 https://www.youtube.com/watch?v=AEyY450VSxg&t=659s 南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第八單元 快樂動起來 南一版健康與體育第十一冊〔六上〕主題貳第七單元健康有氧，第九單元體操精靈 山崎國小線上體育課-低年級版 https://www.youtube.com/watch?v=fwZftZ-vW5g	
教學設備/資源		筆電/壁掛大平板電視/木地板教室	

各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
十. 和球做朋友	學習表現	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 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。	1. 能知道線上教材示範肢體伸展的動作。 2. 能了解線上教材的各項上下肢動作。 3. 能盡力的完成線上教材動作。 4. 能和同學互相合作完成活動。 5. 能觀察他人活動的表現。 6. 能利用課餘時間，從事健身操或瑜珈動作。
	學習內容	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	

三、課程設計

教學單元活動設計			
單元名稱	兒童健身有氧操		
主要設計者	張嘉文		
學習目標	1. 能知道教材示範肢體伸展的動作。 2. 能了解教材的各項上下肢動作。 3. 能盡力的完成教材動作。 4. 能和同學互相合作完成活動。 5. 能觀察他人活動的表現。 6. 能利用課餘時間，從事健身操或瑜珈動作。		
學習表現	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 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。		
學習內容	Bc-I-1各項暖身伸展動作。		
領綱核心素養	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。 E-C2具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素 養。		
核心素養呼應說明	1. 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。 2. 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。		
	1. 安全教育(安 E6 了解自己的身體。) 2. 安全教育(安 E7 探究運動基本的保健。) 3. 安全教育(安 E9 學習相互尊重的精神。)		

第一節：教學活動內容及實施方式	備註
一、準備活動： 1.學生和請高功能的學生協助開電視機並打開筆電喇叭，協助老師共同準備課程 2.口頭講解本節上課流程，並告知上課用心者可得到老師鼓勵來引起學習動機 二、教學活動： (一) 暖身—暖身操教學 老師以直接教學法播放線上教學影片，讓學生站起來一起跟著做簡單的健身操 [衛服部上班族健康操 https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&t=659s] (二) 健身操—山崎國小線上健身操 老師以直接教學法播放線上教學影片，讓學生站起來一起跟著做簡單的健身操 [山崎國小線上體育課-低年級版 https://www.youtube.com/watch?v=fwZftZ-vW5g] (三) 緩和操—兒童瑜珈 (1)師生坐木地板上，雙腳打開，雙手掌向前伸展摸到地板後停住，從1數到30 (2)師生坐木地板上，雙腳打開，雙手指向前伸展摸到左腳尖後停住，從1數到30 (3)師生坐木地板上，雙腳打開，雙手指向前伸展摸到右腳尖後停住，從1數到30 (4)坐木地板上盤腿，左膝在上，雙手掌壓在左膝蓋上輕壓30次 (5)坐木地板上盤腿，右膝在上，雙手掌壓在右膝蓋上輕壓30次 (6)師生以貴妃狀側躺於木地板上，右手掌撐右臉頰，左腳上下抬腳30次 (7)師生以貴妃狀側躺於木地板上，左手掌撐左臉頰，左腳上下抬腳30次 (8)師生全躺在木地板上，雙腳直直抬起放在周圍牆壁或櫃子壁，進行抬腳活動，老師從1數到30後放下 三、統整活動： (一) 統整本節課程教學重點，以口頭問答方式再次讓學生了解課程。 (二) 統整本節課程教學重點，讓學生再次實際操作幾個簡單動作。 四、評量方式： 老師採用問答和實作兩種評量方式，針對學生的運動機能進行評估 1.口頭問答题目 老師問：今天老師教了什麼？學生答：健身操和瑜珈 2.實作評量 (1)老師示範健身操動作，隨機點名學生讓他們跟著做一次 (2)老師示範瑜珈動作，隨機點名學生讓他們跟著做一次	注意學生個別的體能，並且隨時注意學生運動時的安全以及承受度
試教成果或教學提醒	健體課程大多於室外進行，天氣難以預料，故室內雨天備案課程要設訂好，讓學生方便操作
參考資料	衛服部上班族健康操 https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&t=659s 山崎國小線上體育課-低年級版 https://www.youtube.com/watch?v=fwZftZ-vW5g 南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第八單元 快樂動起來 南一版健康與體育第十一冊〔六上〕主題貳第七單元 健康有氣，第九單元 體操精靈
附錄	

111學年度 彰化縣中正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)	鄭恩家	任教 年級	特教班	任教領域 /科目	數/社/健/綜/生		
授課教師	張嘉文	任教 年級	特教班	任教領域 /科目	國/自/藝/英/健		
教學單元	兒童健身有氧操	教學節次		共4節，本次教學為第 2 節			
教學觀察/公開授課 日期及時間	111年11月29日(二) 14:15至14:55	地點		特教班3年8班教室			
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。			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。	(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-2-2 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-2-2做暖身操時除有影片可看，老師更是直接示範，清楚呈現學習內容。					
		A-2-3暖身操一套動作重複3次，運動強度依次增加，給學生充分的練習以熟練動作。					
		A-2-4課程結束前總結今日上課重點，並給予學生獎勵。					
	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。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要並對應二個檢核重點)					
	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。						
學	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。	(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-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)						
		A-4-1運用口頭回答、實作評量等方式評量。					
		A-4-2做瑜珈動作時，針對學生的程度立即調整動作的完成度。					
		A-4-3課程中有學生身體不適，馬上讓學生至一旁坐著，但仍請學生注意看大家的動作。					

111學年度 彰化縣中正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)	鄭恩家	任教年級	特教班	任教領域 /科目	數/社/健/綜/ 生
授課教師	張嘉文	任教年級	特教班	任教領域 /科目	國/自/藝/英/ 健
教學單元	兒童健身有氧操	教學節次		共4節，本次教學為第 2 節	
回饋會談日期及時間	111年11月30日(三)12:40至13:20	地點		特教班3年8班教室	

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：

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上課順暢、2秩序良好、3學生積極參與、4上課氣氛良好

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）：師生互動上可針對中重度的學童肢體動作進行更多個別指導

三、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-2-2	☐ 1. 優點及特色 ☒ 2. 待調整或精進之處	參加研習	特教班老師	111學年 結束前

備註：

- 專業成長指標可參酌搭配教師專業發展規準之指標或檢核重點，擬定個人專業成長計畫。
- 專業成長方向包括：
 - 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。
 - 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。
- 內容概要說明請簡述，例如：
 - 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。
 - 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。
- 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：對學習活動的安排有進一步的體會，能更針對學生不同的狀況給予指導，營造更良好的學習氛圍。

111學年度 彰化縣中正國小公開授課教學專業活動紀錄

教學專業活動紀錄

一、根據表1進行【觀課前備課】



三、根據表3進行【觀課後議課】



二、根據表2進行【公開授課】



備註：

(一)111學年度仍為防疫期間，上課時全程配戴口罩。

(二)口罩除了保護特殊教育學生健康外，同時也可保護特殊教育學生臉部個資。