

111 學年度彰化縣國聖國小學校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)	<u>楊逸倫</u>	主要任教 科目	<u>國語</u>
授課教師	<u>王志弘</u>	主要任教 科目	<u>健康與體育</u>
教學單元	六、健康體適能 <u>楊逸倫</u> <u>王志弘</u>		
觀察前會談 (備課)日期及時間	110 年 9 月 26 日 <u>13:00 至 13:30</u>	地點	<u>二甲教室</u>
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	110 年 10 月 3 日 <u>15:20 至 16:00</u>	地點	<u>操場</u>
1、 單元學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)： (一)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。 (二)學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 (三)學習目標 1. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 2. 和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。 4. 能完成體適能檢測的項目。			
2、 學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)： (一) 先備知識 已學過認識身體活動的動作技能。 能描述參與身體活動的感覺。 (二) 起點行為 1. 了解自己的身體部位及各部位的特性 2. 熱身活動對於身體的好處，。透過觀察與討論，了解跑步對於訓練心肺能力的好處。硬 師生一起做熱身活動，了解身體柔軟 度的重要性。 (三)學生特性：班上有特生兩名為學障生，過動情緒障礙兩名，男生 9 名，女生 3 名全班 12 個。			

三、教師教學預定流程與策略：

1. 教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，老師以跑步來熱身。
2. 透過在操場活動，了解體適能的重要性，實際操作「立定跳遠」、「坐姿體前彎」等動作，如有迷思再進行示範教學。
3. 與學生討論體適能的項目
4. 實際進行體適能檢測與評量

四、學生學習策略或方法：

1. 態度策略：遵守體育課的規範，與老師一起做暖身活動。
2. 記憶策略：反覆練習相同動作，增加熟練度。
3. 學習輔助策略：在老師示範下，進行體適能學習活動-項目動作與檢測。

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。）

（一）學生能說出體適能的重要性。

（二）能說出參與活動的感覺。

六、觀察工具：

☐表 2-1、觀察紀錄表

※觀察工具請依本認證手冊之 105 年版觀察紀錄表，需完整紀錄一節課為原則。

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 10 月 6 日 13：00 至 13：30

地點：二甲教室

健康與體育領域四上第六單元教案

領域/科目		健康與體育		設計者	
實施年級		四上		教學時間	240分鐘
主題名稱		貳、揪團來運動			
單元名稱		六、健康體適能			
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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		總綱與領域之核心素養	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	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。			
融入議題與其實質涵	• 安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。				
與其他領域/科目的連結	無				
教材來源	• 南一版健康與體育四上主題貳單元六				
教學設備/資源	平坦安全的場地、操場跑道、立定跳遠測驗墊、毛巾、軟墊、球及球籃、坐姿體前彎測驗器、素養評量單。				
學習目標					
1. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 2. 和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。 4. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 5. 運用單元學習活動提高身體體適能。 6. 能完成體適能檢測的項目。 7. 能落實平時自我練習提高身體體適能的活動。					

[illegible]

能參與討論、發表

(四)教師歸納

- 1.學習正確運動方法，訂定運動計畫，持續每天運動習慣。
- 2.平時保持運動習慣，讓身體維持良好的體適能。

～第一節結束/共 6 節～

【活動 2：體適能測驗項目】

(一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。

(二)發展活動：體適能的測驗內容及方式

1.立定跳遠

- (1)測驗身體瞬間反應的跳躍能力。
- (2)學童站立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬半蹲，雙手置於身體後方自然前擺，雙腳躍起、落地。
- (3)測量方式：起跳線內緣至最近落地點的距離。
- (4)每次測驗一人，每人試跳 2 次。

2.800 公尺跑走（記錄單位為秒）

- (1)測驗身體心肺功能或有氧適能。
- (2)學童盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵達終點線時記錄時間。
- (3)學習搭配呼吸節奏，以 2 次短吸氣 1 次長吐氣的方式，來調整跑步的呼吸節奏。
- (4)教師歸納

①與同學分享，你是如何完成這些測驗活動。

②800 公尺跑走測驗若沒辦法一直持續跑步時，可能是因為身體心肺能力不夠，可以多練習跑步運動。

3.坐姿體前彎：能測出身體後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔軟度好，可以完成許多運動的動作。

(1)毛巾伸展操：每人準備一條毛巾，請學童握住毛巾兩端拉直。

①向上伸展：雙手向上伸直伸展身體，每個動作維持 10 秒以上。

②向下伸展：向前彎腰，雙手向下伸直伸展身體，每個動作維持 10 秒以上。

③左右彎腰：身體側彎向左再彎向右，每個動作維持 10 秒以上。

(2)雙人伸展操

①壓肩

a.兩人面對面站立，雙腳張開與肩同寬，雙手互相輕放在對方肩膀，向前彎腰下壓。

b.拉平背部，維持 10 秒以上。

②互拉

a.2 人側站，取好距離雙腳張開與肩同寬，身體往內側彎，2 人雙手碰到後輕輕互拉，以伸展腰側。

b.維持 10 秒後，換邊操作。

③雙腿伸展

200

能認真參與活動
並實作表現

能認真參與活動
並實作表現

- a. 2人面對面坐著，雙腳伸直張開互頂，雙手互拉。
- b. 試著將互頂的雙腳慢慢往內移動伸直，看看是否可以將雙腳併攏，彎腰伸展身體。

(3) 一起來遊戲

① 側彎傳球接力

- a. 場地布置：在起點及終點處各放置一個球籃。
- b. 將學童分為6至8人一組側站排成一排，在時間內（3分鐘或5分鐘不等）利用側彎動作將球傳到最後，再將球放進球籃，看看哪一組在限定時間內放進的球數最多獲勝。

② 傳球過山洞

- a. 場地布置：在起點及終點處各放置一個球籃。
- b. 將學童分為6至8人一組排成一列，在時間內（3分鐘或5分鐘不等）每個學童向前彎伸展背部，將球從胯下傳給下一位同學，直到最後將球放進球籃，看看哪一組在限定時間內放進的球數最多獲勝。
- c. 要注意身體前彎時背要打平，眼睛看著下一位同學的手。

③ 討論活動：身體側彎手靠近耳朵再傳球，是不是可以伸展到身體側面的肌肉？

(4) 坐姿體前彎測驗

① 經過各項身體柔軟度的訓練後，完成坐姿體前彎測驗身體的柔軟度。

② 測量方式

- a. 將測量器放在墊子上的前端。
- b. 測量者坐著，雙腳腳尖朝上，膝蓋伸直不彎屈，腳掌抵著測量器。
- c. 雙手中指互相交疊，吸氣往上吐氣縮腹往前下壓，測量出身體前彎的距離。

③ 將測量結果記錄在課本上。

(5) 討論活動：藉由坐姿體前彎測驗，測試身體柔軟度。

- ① 觀察同學坐姿體前彎測驗時，欣賞同學身體的柔軟度。
- ② 進行身體肌耐力的訓練動作時，是不是不容易完成？

(6) 教師歸納

- ① 進行練習這些動作時，需要利用身體哪部分的動作能力？身體的柔軟度、雙腿肌耐力。
- ② 進行動作練習時，要如何增強身體的柔軟度，可以多多練習課本教學的動作。

4. 仰臥起坐：測驗身體的肌耐力。

(1) 仰式騎腳踏車

- ① 身體平躺在墊上，雙手掌平貼墊上，雙腳抬起在空中做踩腳踏車的動作，速度不宜太快。
- ② 藉此動作鍛鍊雙腳的肌耐力。

(2) 仰式抬腿踢水

能認真參與活動
並實作表現

能參與討論、發表

能認真參與活動
並實作表現

- ①身體平躺在墊上雙腳向上伸直，運用腹肌的力量帶動雙腳緩緩做上下踢水的動作。

- ②藉此動作鍛鍊腹部及雙腳的肌耐力。

(3) 挺身抬腳

- ①身體平躺，雙手掌平貼在墊上，雙腳合併抬起約成 45 度撐著，看看自己可以撐多久。

- ②進行活動後請學童討論，如何可以讓雙腳撐得更久。

(4) 屈膝碰肘

- ①身體平躺於墊上，雙手放耳邊抬起頭部，抬起雙腳，手肘和肩膀帶動身體蜷縮轉動讓左手肘碰右膝蓋，接著換右手肘碰左膝蓋。

- ②依自己的能力重複動作數次。

(5)比比看誰最有力

- ①將學習過的動作做變化，2人一組比賽誰的肌耐力比較好。

- ②2人平躺雙手掌平貼墊上，同時抬起頭及雙腳撐住，看看誰可以撐最久，撐得越久，表示肌耐力越好。

(6) 仰臥起坐測驗

- ①一人在墊上平躺，雙腳屈膝，雙手胸前交叉，另一人輕輕握住操作者的雙腳，操作者利用腹部的力量撐起上半身再輕輕躺下。

- ②本測驗要在1分鐘內完成，協助的學童要幫忙操作者數完成仰臥起坐動作的次數。

- ### ③進行仰臥起坐的注意事項

- a. 提醒學童做仰臥起坐動作時，雙手不要抱頭，以免使脖子過度用力。

- b. 不要直接在水泥地上操作仰臥起坐的動作，應在軟墊上操作才安全。

(三)師生共同討論

- 1.經過課堂上的動作練習與測驗，同學覺得自己的身體力量不足的地方，可以自己訂出訓練計畫來加強身體的力量。
- 2.能說出自己身體柔軟度及肌耐力的表現。
- 3.說出參加體適能測驗項目的感想與同學分享。

(四)教師歸納：所有運動都需要經過不斷練習來鍛鍊體力，養成持續運動好習慣。

【活動3：訂定訓練計畫】

(一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。

(二)發展活動

1. 我的強身計畫

- (1)經過課堂上有關體適能的學習，在一連串體適能測驗過程中，了解自己身體柔軟度、身體肌耐力、心肺能力的不足，訂定訓練計畫，讓自己體適能能力增強。

- (2)排定各項目，記錄訓練時間。

- (3) 慢跑 1 圈 = 200 公尺。

能參與討論、發表

能認真參與活動
並實作表現

2.活力存摺：教師指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。 (三)綜合活動：說一說，與同學分享參與身體活動的感覺。 ～第二至六節結束/共 6 節～		
參考資料	• 南一版健體四上教師手冊	

國聖國小-教學觀察紀錄簡表

王弘弘

授課教師： 任教年級： 四 任教領域/科目： 健習堂
教學單元： 教學節次： 共 6 節 本次教學為第一節

觀課者： 楊逸偉

觀課時間： 111 年 10 月 3 日 15:30 - 16:00

指標	內 容	達到程度 高5 4 3 2 1低	備 註 (事實摘要簡述)
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。	■ □ □ □ □	與口語及口尚為例解釋「體適能」的意義
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。	■ □ □ □ □	鄭樂示範跟小朋友討論「定」的意義及「定」的跳遠技能
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-3-1	運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	■ □ □ □ □	口障、口尚的回應熱烈，口並並提問，讓老師有機會澄清迷思概念。
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-4-1	運用多元評量方式，評估學生學習成效。	■ □ □ □ □	高階測量跑步，並在每一位同學的跑步過程中提醒小朋友如何配速，調整呼吸。
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。	■ □ □ □ □	

B-1-1	建立有助於學生學習的課堂規範。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	口語表現很好 正向獎勵 口佑不愛跑步 老師給予提醒 並提醒口尚不適當的動作 師示範後和運動
B-1-2	適切引導或回應學生的行為表現。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
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-2-2	營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	

項	內 容	達到程度	備 註
		高 5 4 3 2 1 低	
1	設計有效「動機引起」來吸引學生注意力	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
2	能做適切的課程設計提供優質的教材	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
3	確認學生能「理解」所教授的原理原則或內容	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
4	安排及引導「小組討論」有效進行	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
5	確認學生達成「精熟學習」階段	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	

※ 其他觀課軼事請紀錄於背面

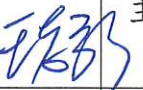
111 學年度彰化縣國聖國小學校教師專業發展實踐方案

表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	楊逸倫	主要任教 科目	國語
授課教師	王志弘	主要任教 科目	健康與體育
教學單元	六、健康體適能	教學節次	共六節 本次教學為第 1 節
教學觀察/公開授 課日期及時間	111 年 10 月 3 日 15:20 至 16:00	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)	
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) 老師口頭複習「體適能」的意義後，請 0 諺及 0 尚兩位小朋友為示範體適能動作。 A-2-2 教師實際示範「立定跳遠」的動作，並與學生實際討論「立定」的意義及「立定跳遠」的技巧。 A-2-4 解釋「立定跳遠」的動作後，讓學生分組練習。	
	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。		
	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。	(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-3-1 老師針對體適能的提問 0 瑋與 0 尚回應熱烈，0 盈並提問「『立定跳遠』要怎樣落地不會受傷？」後，老師示範「立定跳遠」的動作，並說明測量方式。 A-3-2 老師提醒學生多重複練習立定跳遠，動作就可以熟練。 A-3-3 在進行「立定跳遠」分組練習時，老師巡視各組，調整學生跳遠蹲跳的動作。	
	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。	
A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要並對應二個檢核重點) A-4-1 老師實際進行跑步施測，並提出問題，請小朋友回答與做出「立定跳遠」的動作 A-4-2 老師在跑步施測過程中，測量學生跑步的速度，觀察到幾位學生呼吸換氣問題，口頭提醒學生要能「配速」調整呼吸。
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)	

111 學年度彰化縣國聖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)	楊逸倫 	主要任教科目	國語
授課教師	王志弘 	主要任教科目	自然
教學單元	六、健康體適能	教學節次	共 6 節 本次教學為第 1 節
回饋會談日期及時間	111 年 10 月 6 日 13:00 至 13:30	地點	二甲教室
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：			
1、 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）： 一亮點： (1)師生互動良好，即便有易分心的特生，也能在解釋定義時，喚回學生的注意力。 (2)學生在實際操作中，老師會適時的查看學生的狀況，讓學生了解操作時容易犯的錯誤。 (3)學生能夠藉由老師的示範，了解「體適能」中「立定跳遠」的意義，大部分都能做到「立定跳遠」的動作。			
2、 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)學生的體能狀況差異太大，導致施測時，會有落差的情況，未來可以考慮配合學生的體能狀況安排施測的方式。 (2)班上特殊的孩子，對於動作的理解較為困惑，或許下次可以請他當作示範，他會更容易理解各項肢體動作。			

3、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	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
A-4-1	因應體能差異，應設計不同評量方式的方法。建議閱讀華都文化出版運動健康與體適能作者：盧俊宏，其中的『第11~12章：進一步針對銀髮族及特殊族群的體適能指導原則及運動處方作介紹』，將各有助於授課教師，針對不同狀況孩子，安排適切的上課方式。	楊逸倫	20230630

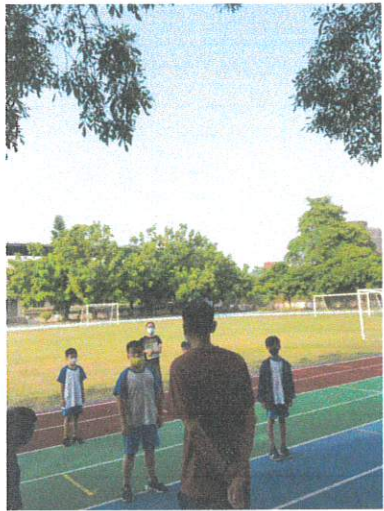
備註：

1. 專業成長指標請依據教與學待調整或精進之處填寫。
2. 內容概要說明請簡述，例如：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。
3. 可依實際需要增列表格。

4、回饋人員的學習與收穫：

教師用輕鬆的方式示範動作，讓孩子對於相關的檢測項目，不會侷限在詞彙中，且藉由實際操作，更了解體適能的操作方式。

111 學年度彰化市國聖國小觀課議課成果表

課程主題	六、健康體適能		
任教科目	體育	任教年級	四
觀課日期	111 年 10 月 3 日 15:20 至 16:00	觀課地點	操場
教學心得 與省思	(1)學生的體能狀況差異太大，導致施測時，會有落差的情況，未來可以考慮配合學生的體能狀況安排施測的方式。 (2)班上特殊的孩子，對於動作的理解較為困惑，或許下次可以請他當作示範，他會更容易理解各項肢體動作。		
			
說明： 討論授課觀察焦點		說明： 解說課程內容	
			
說明： 練習、操作		說明： 課後回饋	