

彰化縣 111 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

表格使用說明

備註：

一、請各位老師兩兩一組，互相備課、觀課、議課，並拍照存檔。

二、**教學者繳交**

【附錄-2】教學活動設計單

【附錄-3】公開授課自評表

觀課者繳交

【附錄-4】公開授課觀課紀錄表（觀課者每人一份）

【附錄-5】議課紀錄表（一份）

【附錄-6】教師同儕學習活動照片（一份）

三、授課完成後，請於一週內，繳交至教學組。

彰化縣 111 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目	健體領域/體育	教學者	蕭景琪
實施年級	七年三班	教學時間	__1__ 節課 __45__ 分鐘
單元名稱	健康評估與體適能檢測		
學校願景	福中課程以 健康、學習、品格、創新、科技與國際 等六個元素為課程主軸，以培養學生的未來競爭力。		
設計理念	能讓學生能了解運動前健康評估的重要性，評估自己的身體狀況，開始從事運動，選擇適合自己的運動，便可達到促進健康體適能的效果		
學習重點	學習表現	【認知】 運動知識-評估運動風險，維護安全的運動情境。 技能原理-反思自己的身體狀況。 【情意】 體育學習態度-勇於嘗試全身性肢體的運動能力表現 【技能】 技能表現-表現局部或全身性的身體控制能力 【行為】 運動實踐-執行個人運動計畫，實際參與身體活動	核心素養 A 自主行動 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☐ A2 系統思考與解決問題 ☒ A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解
	學習內容	生長、發展與體適能 體適能-體適能促進策略與活動方法	
議題融入	人權教育(團隊合作概念與提升專注能力)		
教材來源	自創		
教學設備/資源	三角錐、小欄架、哨音笛		
學習目標	1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前自我身體狀況的評估。 3. 了解體適能檢測項目及流程安排。 4. 學會運動處方基本設計原則。 5. 學會選擇適合自己的運動強度。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
喚醒身體的反應能力練習 一、課前準備 教師先熟練課程內容及動作技巧。 二、暖身活動 教師引導學生必須專注於哨音的開始，並迅速的做出反應動作。 三、主要活動 1. 反應衝刺-將學生分成 2 組，先坐下閉眼放鬆，聽到訊號時，立即睜開眼睛並迅速爬起衝刺。並依各種不同地板動作，做出反映。 2. 跳躍過山洞-遇到小欄架時雙腳跳躍，遇到三角錐時手腳著地鑽過三角錐，到達目標後折返衝刺回來。 3. 反覆跳躍過山洞-遇到小欄架時雙腳向前跳躍，立刻原地再轉身跳躍 2 次，遇到三角錐時手腳著地鑽過三角錐，到達目標後折返衝刺回來。 4. 體能接力賽-跳躍山洞接力賽，折返回來後與下一位同學擊掌後即可出發。 四、綜合活動- 1. 教師建議同學之間互相欣賞動作與技巧，修正自己的不足。 2. 教師提醒學生體會與同學之間相互合作的過程，並透過溝通，討論如何達到目標。	45 分鐘	
參考資料：		

**彰化縣 111 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
授課教師自評表**

觀課教師	楊智安	觀課日期	111 年 9 月 30 日
授課教師	蕭景琪	教學年/班	七年三班
教學領域 教學單元	健體領域/體育 健康評估與體適能檢測		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	1. 透過暖身活動，能夠使學生肌肉更加放鬆，達到熱身效果。 2. 反應練習能讓學生更專注於指令傳達後迅速做出動作。 3. 透過跳躍與鑽過三角錐的動作，可以讓學生運用全身的肌群，以及身體重心移動的變化練習。 4. 體能接力賽主要還是要求學生能盡自己最大能力，團隊合作為團隊爭取最大榮譽為目標。	1. 可以很順利的完成老師指示。 2. 反應練習，少部分學生聽到哨音反應會稍微較慢，導致較慢做出指令動作。 3. 跳躍與鑽三角錐動作因重心是上下轉移，所以學生無法很迅速的控制身體肌群，一方面可能是基力不足，一方面也可能是不熟悉，但經過幾次的練習及老師的鼓勵，學生慢慢能掌握到要領。	
學習目標 達成情形	1. 大多數學生對於動作的要求可以完成。 2. 進入體能接力賽時，少部分學生身體適能較無法跟上，就會顯得反應慢。		
自我省思	1. 必須在增加基礎課程來提升學生的身體適能。 2. 對於身材較胖的學生對於體能的練習教無法跟上，需要多鼓勵。 3. 可能需要更多基礎的體能動作練習。		
同儕回饋 後心得	可以將課程設計更加細分		

**彰化縣 111 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
觀課紀錄表**

授課教師： <u>蕭景琪</u> 任教年級： <u>七年三班</u> 任教領域/科目： <u>健體/體育</u>					
教學單元： <u>健康評估與體適能檢測</u> 教學節次：共 <u>4</u> 節， 本次教學為第 <u>2</u> 節					
觀察日期： <u>111</u> 年 <u>9</u> 月 <u>30</u> 日 回饋人員： <u>楊智安</u>					
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。			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。	1.反應動作的要求有確實的要求及改善。 2.以分組各別的練習方式，讓學生彼此可以觀摩學習。 3.每一組練習後，老師會立即回饋。			
	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。			v	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1.在分組教學過程中，會給於相同的口令以利實際操作時的啟動。 2.教師直接示範動作讓學生了解動作要領。			
	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。	1. 每一次的操作都直接會指出失誤的部分。 2.遇到體能較差學生均會在旁鼓勵學生。 3.結束後會集合學生，提醒較易出問題的地方，並鼓勵學生在努力。			
	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)				

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	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。	教師的班級經營明確，學生能清楚知道課堂規範並遵守。			
	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。	教師會給予孩子先苦後甘的觀念，並適時的給學生加油打氣。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

彰化縣 111 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

議課紀錄表

- 一、 單元名稱：健康評估與體適能檢測
- 二、 上課時間：111 年 9 月 30 日，第 4 節
- 三、 任課班級：七年三班
- 四、 授課老師：蕭景琪 老師
- 五、 觀課人員：楊智安
- 六、 議課時間：111 年 10 月 4 日，第 2 節

教學者自我回饋
一、 優點方面 學生的專注力有提升，對於反應練習來說很重要，學生們會專注於訊號及老師的講解。 二、 可改進之處 一節課的課程設計進度太多，學生會無法立即達到成果。 三、 所遭遇之困境 因每位學生個別差異較大，相較之下學生較易受挫。
觀課人員回饋
一、教學者優點 可以很清楚的表達課程重點。
二、學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點) 部分學生在練習時均表現良好，但實際操作時少部分學生會因緊張或不熟悉造成動作較慢，導致落後，這可能需要較長時間的反覆加強體能。
三、在觀課過程中的收穫 課程設計能循序漸進的達到教學目標
四、針對教學者所遭遇困境之回應 需要更多的時間讓學生培養自我體能的增強。

使用說明：建議可於議課時，提供議課紀錄者使用。

彰化縣 111 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動
教師同儕學習活動照片

日期：111.9.30



伏地挺身後衝刺



閉眼聽哨音後起立衝刺



聽哨音仰臥起坐後衝刺



跳躍鑽山洞練習



體能接力賽



議課