

附件 2 彰化縣埔鹽國民小學 112 學年度校內公開觀課教學活動設計單

領域/科目		健體	設計者	楊佳慧
實施年級		三年級	教學時間	共6節，240分鐘
主題名稱		貳、運動真快樂		
單元名稱		六、快樂向前衝		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	總綱與領綱之核心素養	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	學習內容	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
融入議題與其實質內涵		- 品德教育 - 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		南一版健康與體育第五冊〔三上〕主題貳第六單元		
教學設備/資源		哨子、寶特瓶（加水）、繩梯或地上畫格子、大圓錐、小圓錐、平坦安全的場地、素養評量單。		
學習目標				
1.知道跑步的基本動作要領。 2.知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 3.努力學習教材中跑步基本動作的內容。 4.理解奧林匹克運動會的訴求。 5.理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 6.表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 7.於運動時注意並展現相關保健行為。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動 1：正確的擺臂】 (一)熱身活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶領學童到平坦的場地或操場跑道，進行跑步活動。			40	能認真參與活動並實作表現

(二)發展活動

1.跑步體驗

- (1)教師指導學童，擺出各種不同的手部動作，進行短距離體驗跑。
- (2)分組讓學童嘗試體驗不同擺臂方式的跑步。
- (3)教師引導學童說出不同擺臂動作體驗後的感想，及不同的擺臂方式對跑步是否有影響。
- (4)教師試著經由學童的討論中，引導學童更有效的增加跑步速度。

2.正確的擺臂動作

- (1)眼睛注視著前方，手臂自然彎曲前後擺動。
- (2)手肘盡量保持 90 度，前後擺臂。

3.全速前進

- (1)利用短距離 (10~15 公尺) 進行衝刺，衝刺時保持手肘正確的擺動。
- (2)多練習幾次，讓學童熟悉正確的擺臂動作。
- (3)學會擺臂動作後，一起來試著以全速向前快跑。

(三)做做看：負重擺臂

- 1.學童兩手拿著裝水寶特瓶，練習坐姿擺臂、原地站姿擺臂、原地抬腿擺臂等動作。
- 2.讓學童藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。

～第一節結束/共 6 節～

【活動 2：快跑小子】

(一)熱身活動

- 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。
- 2.教師帶學童至平坦安全的場地，進行跑步活動。

(二)發展活動

1.正確的跑步動作

(1)動作說明

- ①眼睛：跑步時眼睛直視前方。
- ②身體重心：微微向前傾斜。
- ③肩膀：放鬆不緊繃。
- ④腳掌：跨步時，先以前腳掌觸地再發力。

(2)仔細觀察同學的跑步動作並分享。

- ①將學童分成一組跑步一組觀察。
- ②跑步組跑完後，觀察組記錄觀察到的動作，並和跑步組分享。
- ③跑步組和觀察組互換，記錄觀察到的跑步情形後，並和同學分享。
- ④修正跑步動作後，再繼續分組進行跑步及觀察，看看跑步姿勢是否還有需要改善的地方。

(3)我做到了：教師引導學童將有完成的跑步重點姿勢，在○裡打✓。

2.兩人變速跑

- (1)兩人前後一起慢跑，接著後者以較快速度超越前者，超越後，維持一定速度，換後方再超越前方，依此類推，重複一段距離。
- (2)進行跑步活動時，教師宜提醒學童注意活動空間。

3.分組追趕跑

80

能認真參與活動
並實作表現

(1)兩組一前一後就定位，哨音響起後兩組同時全速跑步。 (2)前面的人盡力不被後面的超越，後面的人盡力超越前面的人，一段距離後結束追趕。 (3)請學童觀察動作後，看看誰跑得比較快？想想看，除了跑步姿勢外，還有什麼方法可以讓跑步的速度更快？ (三)總結活動 1.教師表揚表現好的學童，給予鼓勵，並請他示範給其他同學觀摩。 2.鼓勵學童多多練習，培養正確的跑步動作。 • 步步為營 (一)30 秒原地快速抬腿跑 1.原地練習快速抬腿跑，在一定時間內加快抬腿及踩踏。 2.活動中盡量要求學童將大腿抬高，擺臂正確。 (二)步步為營 1.場地布置：在活動場地中布置繩梯或在地上畫格子，再放置數個小圓錐，排放出適當的間隔，終點擺放大圓錐。 2.讓學童練習用跑跨步的方式，一小步一小步快速跑過繩梯，一步只能踏一個間隔。 3.跨過圓錐區時，腳步要跨大一些。 4.過程中提醒學童要抬高腳部，踩踏腳步速度頻率要盡量加快。 5.活動過程教師視情況改變間隔距離，讓學童體驗不同距離的踩踏感。 (三)一段時間後，記錄各組過關的時間，並請學童討論如何提高踩踏的速度快速通關，鼓勵學童說出自己的心得。 (四)學童分享後，教師歸納統整。 • 跑步後保健 (一)跑步後要做緩和動作，如原地踏步或緩和操以調整呼吸，讓心跳緩和。 (二)過程中或活動後，適當補充水分。教師應提醒學童，一小口一小口慢慢的補充水分，保持身體水的平衡。 (三)運動後將汗擦乾，避免吹風著涼。 (四)運動後如果衣服又髒又溼，應更換乾淨衣物，保持身體的清潔、乾爽。 (五)總結活動 1.教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2.提醒學童注意運動後保健工作，讓身體保持健康。 ～第二、三節結束/共 6 節～ 【活動 3：奧林匹克的由來】 (一)教師說明目前奧林匹克 100 公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 1.100 公尺是奧運戶外最短距離競賽項目。奧林匹克 100 公尺冠軍通常被稱為「世界上最快的男人／女人」，大部分短跑選手 100 公尺平均速率比 200 公尺更快一些。 2.尤塞恩·聖利奧·博爾特（1986 年 8 月 21 日出生），是牙買加前男子短跑運動員，男子 100 公尺、男子 200 公尺以及男子 4×100 公尺接力的世界紀錄保持者，同時是以上三項賽事的奧運金牌得主。 3.博爾特成為首位在單屆奧運會三項短跑賽事中打破世界紀錄的選	40	能參與討論、發表
---	-----------	-----------------

手，勇奪三項短跑賽事的冠軍。 4.博爾特在 2009 年世界田徑錦標賽以 9.58 秒與 19.19 秒的成績突破個人 100 公尺及 200 公尺項目紀錄。 5.他驚人的短跑成就贏得了「閃電博爾特」的外號。2011 年，更成為史上首位同時擁有 100 公尺、200 公尺及 4x100 公尺接力世界紀錄與奧運冠軍頭銜的選手。 (二)教師說明奧林匹克的由來 1.奧林匹克運動會（OlympicGames）簡稱奧運會、奧運，是國際目前最高等級的綜合型體育賽事，由國際奧林匹克委員會主辦。 2.每四年舉行一次，從 1987 年起，冬季奧運會和夏季奧運會分開，每兩年交替舉行。 3.奧林匹克運動會最早起源於古希臘，是當時各城邦之間為減少戰火，希望以體育競賽替代戰爭的公開較量，因舉辦地在奧林匹亞而得名。 4.在兩次世界大戰期間中斷過三次，分別是在 1916 年、1940 年和 1944 年，及 2019 冠狀病毒疫情期間延期過一次，更確立了會期不超過 16 日的傳統。 5.奧林匹克運動會現在已經成為了全世界和平與友誼的象徵。 (三)教師統整：整理相關奧林匹克運動的起源和訴求，讓學童發表感言。 ～第四節結束/共 6 節～ 【活動 4：100 公尺挑戰賽】 (一)教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 (二)教師將學童帶至平坦安全的場地，進行跑步活動。 1.將學童分成選手組、跑道組、紀錄組。 2.選手組進行 100 公尺競速賽跑。 3.跑道組維護起點的秩序及跑道秩序的情況。 4.紀錄組抓取終點成績及記錄成績。 5.一段時間後，各組輪流交換工作，依序進行。 (三)鼓勵學童利用課餘時間進行 100 公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 1.利用課餘時間練習時，請學童和他人合作協助完成紀錄。 2.累積一段時間後，比較自己的成績，看看是否有進步。 3.請學童協助觀察跑步的動作，改善動作，以求更佳成績。 (四)總結活動 1.對於表現優秀及能有效進步的學童，教師予以表揚，請他們發表心得。 2.鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。 (五)完成活力存摺：和同學合作，利用課餘時間練習跑步，請同學幫忙測量並記錄跑 100 公尺的秒數（或複印附錄三素養評量單使用）。 ～第五、六節結束/共 6 節～	80	能認真參與活動 並實作表現
---	-----------	--------------------------

彰化縣 埔鹽國民小學 112 學年度公開觀課活動照片

授課教師	楊佳慧	班 級	三年丙班
教學領域	健體	教學單元	2-6 快樂向前衝
教學日期	112 年 10 月 17 日 第 6 節		



說明：先以平常跑步方式嘗試



說明：分別給予機器人、稻草人…等指令變化



說明：說明正確擺臂方式



說明：實際操作正確擺臂後的感受差異

112 學年度彰化縣埔鹽國小 校內公開觀課 觀察前會談紀錄表

授課教師	楊佳慧	任教年級	中年級	任教領域/科目	健體
觀課回饋人員	陳惠珍	任教年級	低高年級	任教領域/科目	健體
備課社群(選填)		教學單元		貳、六快樂向前衝	
觀察前會談 (備課)日期及時間	112 年 10 月 17 日 8:00 至 8:30		地點	活動中心	
預定入班教學觀察/公開授課日期及時間	112 年 10 月 17 日 14:20 至 15:00		地點	活動中心	
一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)： 了解跑步要領，搭配正確動作能使學生有效增加跑步速度，學習相關體育常識。					
二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)： 已經有跑步經驗，包含基本正確穿著。					
三、教師教學預定流程與策略： 1.不同擺臂方式，如機器人、稻草人...之動作跑步 2.正確擺臂動作跑步					
四、學生學習策略或方法： 老師帶領示範，學生學習並試著說出不同擺臂方式對跑步的影響。					
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。) 以原本跑步方式測量 100 公尺秒數，搭配正確姿勢後再行測量比較差異。					
六、觀察工具(可複選或擇一)： ☐表 2-1、觀察紀錄表 ☐表 2-2、軼事紀錄表					
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：112 年 10 月 18 日 8:00 至 8:30 地點：__科任教室 2__					

附件 4：公開觀課紀錄表-表 2-1(表 2-1 與表 2-2 擇 1 使用)

112 學年度彰化縣埔鹽國小 校內公開觀課

觀察紀錄表(觀課回饋者填寫)

觀課回饋人員	陳惠珍	任教 年級	低高 年級	任教領域 /科目	健體					
授課教師	楊佳慧	任教 年級	中年級	任教領域 /科目	健體					
教學單元	貳、六快樂向前衝	教學節次		共 6 節 本次教學為第 3 節						
教學觀察/公開授課 日期及時間	112 年 10 月 17 日 14:20 至 15:00	地點		活動中心						
層面	指標與檢核重點		教師表現事實摘要敘述							
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. 教師提問學生各自跑步姿勢為何?引導學生觀察自己及同學之動作。 2. 根據個別差異說明不同的擺臂動作，如何影響跑步速度。							
	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. 教師示範正確擺臂動作後，請跟著學生操作。 2. 走動式指導調整每一位學生姿勢。							
	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。		1. 先用遊戲方式，讓學生自然調整擺臂姿勢。 2. 實施教學之 100 公尺前後測比較差異。							
	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)									
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。		以遊戲規則帶入規範，根據學生回饋結果調整教學內容。							
	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。		教師以正向鼓勵方式，並加入遊戲，讓學生在融洽氣氛中自然而然與教師共學。							
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。									

**112 學年度彰化縣埔鹽國小 校內公開觀課
觀察後回饋會談紀錄表**

回饋人員	陳惠珍	任教 年級	低高 年級	任教領域/ 科目	健體
授課教師	楊佳慧	任教 年級	中年 級	任教領域/ 科目	健體
教學單元	貳、六快樂向前衝	教學節次		共 6 節 本次教學為第 3 節	
回饋會談日期及時間	112 年 10 月 18 日 8:00 至 8:30		地點	科任教室 2	

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，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）：

教師課堂規範清楚得宜，教學方式生動有趣，學生態度積極。

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）：

授課內容為徑賽類跑步課程，搭配遊戲更令學生情緒高漲，體力消耗量能不低，建議可增加學生休息次數。

3、觀課回饋人員的學習與收穫：

搭配課程的活動設計有趣，加上教師共同參與互動，增進師生情誼並讓教師提升活動掌握度，值得學習。

4、授課者省思(學習目標達成情形)或心得回饋 150-300 字

藉由公開觀課之討論及檢討，總能再激盪出不同的創新思維，令原本看似簡單的擺臂動作，也能融入在遊戲中，很自然地學習，比起一般要求學生單純跑步的方式，一樣是跑步，卻讓他們不排斥不喊累！教學無他，便要能引起學生學習的興趣與動機為是。

「教學相長」，於課程內容不同，於學生程度不同，不斷調整修正，尤其教學上的盲點，更是旁觀者清，期望未來不斷精進，給予學生更多體驗。