

## 彰化縣 112 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 112 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                                                                                                                                                                                                                | 楊智安        |
| 實施年級    | 8 年 4 班                                                | 教學時間                                                                                                                                                                                                               | 1 節課 45 分鐘 |
| 單元名稱    | 體適能                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |            |
| 學校願景    | 福中課程以 <b>健康、學習、品格、創新、科技與國際</b> 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    | 能讓學生能了解團結一致的概念，進而達到團隊合作概念                              |                                                                                                                                                                                                                    |            |
| 學習重點    | 學習表現                                                   | <p>【認知】<br/>運動知識-了解個人體適能基礎動作及團體技</p> <p>術</p> <p>技能原理-檢視自己的運動技能</p> <p>【情意】<br/>體育學習態度-增進團隊精神及積極練習態度</p> <p>【技能】<br/>1 技能表現-增進全身性的身體空間能力<br/>2 策略運用-應用思考與分析能力，解決運動情境的問題</p> <p>【行為】<br/>運動實踐-執行個人運動計畫，實際參與身體活動</p> | 核心素養       |
|         | 學習內容                                                   | <p>生長、發展與體適能</p> <p>體適能-體適能促進策略與活動方法</p>                                                                                                                                                                           |            |
| 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 | 體適能                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        |       |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1. 能了解團體體適能的技能原理與團結一致的重要性。<br>2. 學會個人動作調整技術。<br>3. 學會體態節奏掌握及調整。<br>4. 甩繩者能學習有效控制身體穩定性。 |       |    |
| 教學活動設計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |       |    |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                        | 時間    | 備註 |
| <p>身體動作拆解說明</p> <p>一、課前準備</p> <p>教師先拆解動作技巧並以淺顯易懂方式安排授課進度。</p> <p>二、暖身活動</p> <p>1 教師引導學生分辨動作品質優劣。</p> <p>2 拆解跑步動作，並學會跑步時所需的肌肉關節掌握度及動作要領</p> <p>三、主要活動</p> <p>1 跑步動作拆解-將跑步動作拆解一個擺臂搭配抬腿做 8 拍，學生複誦操作。</p> <p>2 跑步協調性-動作以腰部區分為上下二個部分，手部以慢動作做二個 8 拍，角度部分做原地跑，節奏愈快愈好。</p> <p>3 短距離折返跑-學生依跑步速度能力分成三組，以籃球場為距離，做全場折返一次，並提醒動作優劣，並適度口頭提醒調整。</p> <p>4 動作鐘擺伸展-學生四肢觸地成大字型，手及腳需到達指定的時針位置。譬如:右手伸展至 12 點鐘方向、左手到 9 點鐘方向、右腳到 5 點鐘方向、左腳不動…。依個人接受度逐一下指示，緩步增加動作挑戰難度。</p> <p>四、綜合活動-</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |                                                                                        | 45 分鐘 |    |
| 參考資料：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                        |       |    |

**彰化縣 112 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         | 蕭景琪                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 觀課日期                                                                                                                                           | 112 年 10 月 31 日 |
| 授課教師         | 楊智安                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 教學年/班                                                                                                                                          | 八年 4 班          |
| 教學領域<br>教學單元 | 健體領域/體育<br>團體大跳繩                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                |                 |
| 實際教學<br>內容簡述 | 教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 學生表現                                                                                                                                           |                 |
|              | <p>1 跑步動作拆解-將跑步動作拆解一個擺臂搭配抬腿做 8 拍，學生複誦操作。</p> <p>2 跑步協調性-動作以腰部區分為上下二個部分，手部以慢動作做二個 8 拍，角度部分做原地跑，節奏愈快愈好。</p> <p>3 短距離折返跑-學生依跑步速度能力分成三組，以籃球場為距離，做全場折返一次，並提醒動作優劣，並適度口頭提醒調整。</p> <p>4 動作鐘擺伸展-學生四肢觸地成大字型，手及腳需到達指定的時針位置。譬如:右手伸展至 12 點鐘方向、左手到 9 點鐘方向、右腳到 5 點鐘方向、左腳不動…。依個人接受度逐一下指示，緩步增加動作挑戰難度。</p> | <p>1 學生在進行動作拆解時，常會有笑場情形發生，可藉以磨練學生膽識及降低緊張情緒。</p> <p>2 動作鐘擺伸展時，因每人關節活動度區別，需經過 2-3 次口頭醒方能調整全體節奏。</p> <p>3 跑步協調性時，須講動作養成階段，反覆讓學生退階操作，動作方能較為順暢。</p> |                 |
| 學習目標<br>達成情形 | 1 大多數學生對於動作的要求可以完成。                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                 |
| 自我省思         | <p>1 必須在增加課程來提升學生的專注力。</p> <p>2 學生在拆解動作時，可將動作講解部分再簡化，學生導入動作操作情境時較為容易。</p>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                 |
| 同儕回饋<br>後心得  | 建議將身體素質及活動度納入分組考量，將較易進行動作教學。                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |                 |

**彰化縣 112 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>楊智安</u> 任教年級： <u>八年 11 班</u> 任教領域/科目： <u>健體/體育</u>    |                                     |                                                           |          |    |     |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----|-----|
| 教學單元： <u>體適能</u> 教學節次：共 <u>4</u> 節，    本次教學為第 <u>1</u> 節       |                                     |                                                           |          |    |     |
| 觀察日期： <u>112</u> 年 <u>10</u> 月 <u>31</u> 日    回饋人員： <u>蕭景琪</u> |                                     |                                                           |          |    |     |
| 層面                                                             | 指標與檢核重點                             | 事實摘要敘述<br>(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<br>課程<br>設計<br>與<br>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 跳躍動作的質量已有顯著改善。<br>2 學生透過觀摩學習調整自己的動作<br>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，會訓練學生透過甩繩的聲音自行調整動作及節奏<br>2 教師直接一同與甩繩手做起繩的角度練習  |          |    |     |
|                                                                | 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 互相提醒彼此失誤的原因<br>2 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<br>摘要敘述           | 評量（請勾選） |    |     |
|--------------|---------------------------------|--------------------------|---------|----|-----|
|              |                                 |                          | 優良      | 滿意 | 待成長 |
| B<br>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。           | 學生能清楚知道課堂規範並遵守，上課常規及互動良好 |         |    |     |
|              | 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。 | 教師會給予孩子堅持的鼓勵及信心          |         |    |     |
|              | 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 112 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:體適能
- 二、 上課時間: 112 年 10 月 31 日, 第 2 節
- 三、 任課班級:八年 4 班
- 四、 授課老師:楊智安 老師
- 五、 觀課人員:蕭景琪
- 六、 議課時間: 112 年 11 月 8 日, 第 2 節

|                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>教學者自我回饋</b>                                                                                                                                                                 |
| <p>一、 優點方面</p> <p>學生的專注力有提升, 對於體適能動作調整來說很重要, 學生們會專注於練習及老師的講解</p> <p>二、 可改進之處</p> <p>一節課的課程設計進度太多, 學生會無法立即達到成果</p> <p>三、 所遭遇之困境</p> <p>學生身體素質個別差異較大, 會因一人失誤導致無法成功, 學生士氣較易受挫</p> |
| <b>觀課人員回饋</b>                                                                                                                                                                  |
| <p>一、教學者優點</p> <p>可以很清楚的表達課程重點</p>                                                                                                                                             |
| <p>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)</p> <p>部分學生在練習時均表現良好, 唯個人動作控制能力不同, 這可能需要較長時間的反覆練習</p>                                                                                 |
| <p>三、在觀課過程中的收穫</p> <p>課程設計能循序漸進的達到教學目標</p>                                                                                                                                     |
| <p>四、針對教學者所遭遇困境之回應</p> <p>需要更多的時間讓學生培養默契。</p>                                                                                                                                  |

使用說明：建議可於議課時, 提供議課紀錄者使用。



彰化縣 112 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：112.9.28



跑步動作教學



跑步動作微調



身體重心控制



抬腿角度調整



教學進度講授



身體延展控制