

彰化縣北斗國小112學年度公開授課教學設計

領域科目	健康與體育	設計者	洪珀慈	
單元名稱	體能我最棒!	授課節次	共 7 節，授課第 1 節	
教材來源	☐ 教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他 ） ☒ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☒ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他 ） ☐ 自編（說明： ）			
學習階段	☒ 第一學習階段（國小一、二年級） ☒ 第二學習階段（國小三、四年級） ☒ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）	實施年級	一~六年級	
學生學習經驗分析	1. 會爬樓梯。 2. 會俯臥。			
總綱核心素養		A1 身心素質與自我精進 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。 B2 科技資訊與媒體素養 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。 C2 人際關係與團隊合作 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。		
領域核心素養		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。 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。		
課程學習重點	學習表現	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。		
	學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。		
教學/學習目標		一~二年級： 能於引導下，於生活中操作簡易的健康體適能技能。 三~四年級： 能演練體適能活動之基本的健康技能。 五~六年級： 能流暢地操作體適能之基本的健康技能。		
議題融入	實質內涵	品 E1 良好生活習慣與德行。		
	融入單元	（非必要項目）		
與他領域／科目連結		數學（非必要項目）		

教學設備／資源	電腦、電子白板、彈簧床墊、地墊		
參考資料	教用版電子教科書、休閒運動影片。		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
【準備活動】 一、課堂準備 (一)教師： 1. 完成課程設計 2. 準備休閒運動影片、彈簧床墊及地墊做登階及平板支撐的活動。 (二)學生： 坐成一行聽老師講解，實作時將椅子向後轉，面對彈簧床墊及地墊坐好。 二、引起動機 (一)老師詢問學生是否有與家人去戶外從事休閒運動的經驗，例如：健走、騎腳踏車、爬山、游泳等，並說明從事該活動能強化自己的體能，讓自己更有活力、身體健康、更快樂。 (二)老師播放休閒運動影片，引起學生想親身體驗之動機。		3 分鐘	
【發展活動】 活動一、登階這樣踏 ■老師示範 1. 降階弓箭步 2. 登階高抬腿，以熟悉健走的動作要領。 ■學生模仿練習 活動二、平板支撐 ■老師示範 1. 俯臥跪姿支撐 2. 一腳向後伸直支撐 3. 另一腳再向後伸直支撐，身體呈現平板。 ■學生模仿練習		12 分鐘	一~二年級： 在引導下能操作簡易的健康體適能技能，並養成良好的運動習慣。
【綜合活動】 學生實作活動 ■學生 2 人一組，輪流配合 TABATA 音樂做登階踏步及平板支撐的動作。 ■教師統整：		12 分鐘	三~四年級： 能演練體適能活動之基本的健康技能，認真練習，並養成良好的運動習慣。
1. 登階健走及平板支撐是人人都適合的有氧運動，能幫助增進心肺功能，鍛鍊上肢及下肢的核心肌群，並能讓我們擁有良好的平衡感。鼓勵學生多利用假日時間和家人進行健身運動。		1 分鐘	五~六年級： 能流暢地操作體適能之基本的健康技能，並養成良好的運動習慣。

112 學年度彰化縣北斗國小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)	歐春如	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	生活
授課教師	洪珀慈	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	健康與體育
備課社群(選填)		教學單元		四上單元 4 體能我最棒!	
觀察前會談 (備課)日期及時間	113 年 4 月 11 日 10:30 至 11:00		地點	特教班	
預定入班教學觀察/公 開授課日期及時間	112 年 4 月 15 日 8:40 至 9:20		地點	特教班	

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

學習目標

一~二年級：

能於引導下，於生活中操作簡易的健康體適能技能(3a-I-2、Ab-I-1)。

三~四年級：

能演練體適能活動之基本的健康技能(3a-II-1、Ab-II-1)。

五~六年級：

能流暢地操作體適能之基本的健康技能((3a-III-1、Ab-III-1)。

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。

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

3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。

3a-II-1 演練基本的健康技能。

3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。

學習內容

Ab-I-1 體適能遊戲。

Ab-II-1 體適能活動。

Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

1. 會爬樓梯。
2. 會俯臥。

三、教師教學預定流程與策略：示範教學法、講述教學法

1. 教師示範登階這樣踏、平板支撐的動作。
2. 請學生模仿登階這樣踏、支撐擺盪的動作。
3. 學生輪流配合 TABATA 音樂做登階踏步及平板支撐的動作。

四、學生學習策略或方法：

1. 注意力策略-能區辨老師口語說明及示範動作時的重點。
2. 記憶策略-能跟著老師的引導，複習動作。
3. 記憶策略-藉由觀察同學反覆演練相同的動作，增加熟練度。
4. 監控調整的策略-能依循老師的指令，修正實作時的錯誤動作。

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。）

實作評量

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：113 年 4 月 18 日 10：30 至 11：00

地點：特教班

112 學年度彰化縣北斗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)		歐春如	任教 年級	特教班	任教領域/ 科目	生活		
授課教師		洪珀慈	任教 年級	特教班	任教領域/ 科目	健康與體育		
教學單元		四上單元 4 體能我最棒!	教學節次		共 7 節 本次教學為第 1 節			
教學觀察/公開授課 日期及時間		113 年 4 月 15 日 8：40 至 9：20		地點		特教班		
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。		A-2-1 教學者待學生就坐後，問學生假日是否有去從事休閒活動?有學生會舉手回答。假日去爬山、騎腳踏車…等。教學者再問爬山會累嗎?會累的話提醒要做體能活動。以此引發學生動機。接著教學者播放一段休閒活動的影片，教學者藉此維持學生學習動機。					
	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-2-2 教學者在親自示範前，先向學生說明今天要學習的二種動作。接著進入發展活動，親自實作示範今天要教的體適能動作-登階及平板支撐。教學者用兩種實作示範方式呈現教材內容，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-2-3 教學者示範完登階及平板支撐動作後，接著有讓每位學生都到彈簧墊及地墊上練習登階及平板支撐動作。學生實作中每個人的能力及動作都有點不同，有的學生需要					

A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	協助肢體動作，教學者會加以協助肢體動作，讓學生可以完成並減少發生危險。即教學者有提供練習或活動及協助，讓學生理解學習內容。 A-2-4 教學者雖然沒有在每個學習活動後適時歸納或總結學習重點，但在最後綜合活動時，有問學生做完的感覺是否會累嗎及口頭總結學習重點「1. 登階健走及平板支撐是人人都適合的有氧運動，能幫助增進心肺功能，鍛鍊上肢及下肢的核心肌群，並能讓我們擁有良好的平衡感。鼓勵學生多利用假日時間和家人進行健身運動」。			
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。	A-3-1 教學者以影片、親自示範引導學生實作登階及平板支撐動作。			
A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-2 學生實作登階及平板支撐動作時，教學者輔以口頭 12345678、22345678，2 個 8 拍等節奏，及肢體協助帶動學生的動作實作及練習。			
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-3-3 教學者在學生實作登階及平板支撐動作時以協助學生肢體動作及數節拍等口語及非口語等溝通技巧，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。	A-4-1 教學者對不同年級及不同能力的學生要求的動作也有所不同。學生若因身體體力或平衡關係做不來的動作，教學者會給予口頭提示或肢體協助讓學生可以完成登階及平板支撐動作，若學生程度不錯則讓學生自行完成登階及平板支撐動作。			
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	A-4-2 學生實作登階及平板支撐動作時，若動作太難作不來，則降低標準，若學生有完成動作，教學者會給口頭讚美。			

	A-4-3 根據評量結果，調整教學。	A-4-3 學生實作評量時，教學者發現學生動作做不來或做錯時，老師會再示範動作讓學生再看一次如何做。學生能力較好的，則於最後配合 TABATA 音樂 2 人一組實作動作。		
	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。		V	
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	B-1-1 教學者開始進行實作時，請學生坐一排面對地墊，如此可以看到其他同學及教學者做動作。 B-1-2 教學者在學生進行實作時，會給予口頭動作提示或數拍子引導，學生完成動作後，教學者會給予口頭讚美，如說「好棒」。		
	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。	B-2-1 教學者的教學環境安排包括觸控式電子白板及大型地墊、彈簧床墊，增進實作時的便利性及安全性，並促進師生互動與學生學習。 B-2-2 學生實作時教學者輔以有節奏感的背景音樂及口頭提示 12345678、…等節拍，並對動作困難的學生輔以肢體協助，營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。			

112 學年度彰化縣北斗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)	歐春如	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	生活
授課教師	洪珀慈	任教 年級	特教 班	任教領域/ 科目	健康與體育
教學單元	四上單元 4 體能我最棒!	教學節次		共 7 節 本次教學為第 1 節	
教學觀察/公開授課日 期及時間	113 年 4 月 15 日 8:40 至 9:20		地點	特教班	
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）： （一）教學者的教學環境安排包括觸控式電子白板及大型地墊、彈簧墊，能引起學生的學習動機及增進實作時的安全性，再者教學者親自示範登階及平板支撐動作，讓學生對學習內容及活動有概念。 （二）透過讓學生個別及雙人實作練習上課所教的內容，包括登階及平板支撐動作，可立即看出每個學生的優缺點，作為指導個別學生的依據。 （三）在學生實作練習的過程中，包括登階及平板支撐動作，能展現出師生互動與學生同儕互動。如學生有些動作不會做時或做的不夠確實時，教學者會給予肢體協助，並會依學生能力做調整；再者讓兩位學生合作進行登階及平板支撐動作，增進學生同儕互動。同時也可讓其他同學觀摩學習。 （四）教學的內容包括登階及平板支撐動作，動作不難且具實用性，平日就可練習且可促進心肺功能及體適能。					

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）：

（一）加強學生常規的要求。教學者要進去地墊進行示範前，請學生坐一排後，可先向學生說明注意事項及常規。避免學生忽略常規及分心。

（二）教學者要留意器材的安全性及適用性，如在實作時，實作者腳踩在地墊時，地墊會往後滑，有點危險性。再者利用彈簧墊做登階訓練，彈簧墊較柔軟，效果會打折。

（三）教學者示範時，動作先慢再快，建議可加多點口語分解說明。

（三）當學生實作時，教學者會喊 12345678、22345678... 等節拍，但大都是教學者喊，教學者沒要求所有學生跟著喊，造成在一旁觀摩的學生分心。建議教學者在學生實作練習動作時，可請所有學生跟著喊節拍，提昇學生的注意力。

（四）學生實作練習如有動作不會時，教學者會依學生的能力給予不同的動作協助，但有些肢體協助需要注意到安全。

（五）對於學生實作練習後，若有要改進的地方，可以做個說明，讓學生注意到哪些動作要如何做或是注意事項。

三、對教學者之具體成長建議：

- (一)本次的教學內容對於學生運動前的熱身運動或是體適能具有實質作用。但學生有位是低年級學生，上課易分心，因此建議教學者在教學前可花一點時間要求學生的常規及秩序。
- (二)綜合說明對特教學生而言仍是有需要的，建議教學者在學生做完一種動作後，可加上口語說明學生待改進之處，作為學生改進動作的依據。
- (三)若教學者覺得內容太多上課太趕的話，也可拆成二節課上。才不會上得太匆忙。

四、回饋人員的學習與收穫：

- (一)教學若是混齡上課，內容要考慮到各個階段學生的身心發展及吸收能力。
- (二)體育課的教學可以結合影片的示範及老師的實作，場地不一定都要在室外，也可擅用場地及教具安排在室內，具便利性。
- (三)體適能的教學設計可以兼顧到日常實用性，教學實作時也可做變化，如單人做動作或雙人做動作，展現個人的動作能力及分組的動作能力，可提昇學生的學習意願。

課程活動照片



老師播放休閒運動影片，引起學生想親身體驗之動機。



2 人一組，配合 TABATA 音樂做登階踏步的動作。



2 人一組，配合 TABATA 音樂做平板支撐的動作。



學生實作平板支撐的動作。