

附件一：備課及說課記錄表

113 學年度共同備課暨說課會談紀錄表

教學者： 楊清華

教學班級： 五年7班

教學時間： 114年3月26日

教學領域： 健康與體育

教材來源： 翰林出版社

會談日期： 114年3月21日

會談教師	會談內容紀錄
楊清華、蔡佳儒	包含：教學單元及目標、教材內容、學生經驗、教學評量、觀課焦點
詳細內容如附件二、附件三。	

備課照片



時間：114年3月21日



時間：時間：114年3月26日



時間：114年3月26日



時間：114年3月26日

參與者簽名：

蔡佳儒

附件二：

彰化縣彰化市民生國小公開授課觀課紀錄表及省思

觀課領域	健康與體育	授課教師	楊清華	觀課班級	五年7班
課程名稱	健康智慧行動	觀課老師	蔡佳儒	觀課日期	114年3月26日

觀課重點：

面向	參考要項	學習狀況
1. 全班學習氣氛	1-1 是否有安心學習的環境？ 1-2 是否有熱衷學習的環境？ 1-3 是否有聆聽學習的環境？ 1-4 其他	(5) (5) (5) ()
2. 學生學習動機與歷程	2-1 教師是否關照每個學生的學習？ 2-2 是否引發學生學習動機？ 2-3 學生學習動機是否持續？ 2-4 學生是否相互關注與聆聽？ 2-5 學生是否互相協助與討論？ 2-6 學生是否投入參與學習？ 2-7 是否發現有特殊表現的學生？ 2-8 其他	(5) ()
3. 學生學習結果	3-1 學生學習是否成立？如何發生？何時發生？ 3-2 學生學習的困難之處是什麼？ 3-3 挑戰伸展跳躍的學習是否產生？ 3-4 學生學習思考程度是否深化？ 3-5 其他	(5) (5) (5) (5) ()

小組學生互動記錄（第一、二、三組）

第一組		第二組		第三組	
座號	學習表現	座號	學習表現	座號	學習表現
1	上課專心，能適時協助小組成員，態度積極。 ★★★★★	4	文靜、內向，學習態度良好，全力配合小組其他成員。 ★★★★★	5	活潑但較不主動發表，在小組活動中，願意配合其他組員。 ★★★★★
2	上課專心，主動回答問題，小組內的互動較活潑。思緒敏捷，與教師的互動較多。 ★★★★★	6	上課專心外，教師提問時，會主動回答出重要答案。在小組互動中是主要決策者，也是引導同組成員的重要角色。 ★★★★★	8	活潑且願意主動發表想法，上課專心聽講，在小組活動中，願意配合其他組員。 ★★★★★
3	上課偶有分心，小組互動內向，但會主動協助同學。 ★★★★★	7	文靜且學習態度認真，主動學習並全力配合小組其他成員。 ★★★★★	9	偶爾會主動發表想法，上課較不專心，易被干擾，但思考方式活潑、新穎，在小組活動中，願意配合其他組員。 ★★★★★
附註：學習表現從 1 顆星到 5 顆星，星等越多，上課表現越佳。					

觀課心得

五年 7 班是音樂班，這一班的學生人數較少，教室寬闊而明亮，學生上課秩序良好，除了一、兩位同學偶有分心外，大部分時間，每一位同學都能眼睛注視教師，專心聆聽，教師也會適時的關心並呼喚分心的同學，使其再次專心上課。

每一組的學生都因個性相似而自主性的成為一組，因此當導師說分成 3 組時，同學們都主動向自己認定的組員靠攏，因此在進行活動時，教室內的小組活動是和諧且順利進行。

今日上課的內容很適合國小高年級的學生學習，在學習外，還有要注要身體健康，包括維持正常視力和正確的姿勢的方法和執行，預防重於治療，健康與體育也是重要的學習領域。

附件三：教學簡案

彰化縣彰化市民生國小素養導向教學教案

領域/科目	健康與體育	設計/教學者	楊清華
實施年級	五年七班	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	健康行動不卡關		
設計依據			
學習重點	學習表現	<u>1b-III-1</u> 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 <u>1b-III-2</u> 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 <u>1b-III-3</u> 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	
	學習內容	<u>Da-III-1</u> 衛生保健習慣的改進方法。 <u>Da-III-2</u> 身體主要器官的構造與功能。	
核心素養	總綱	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-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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	
	領綱	1.了解姿勢不良對健康的影響及危害。 2.認識骨骼肌肉的構造與功能。 3.訓練正確的身體姿勢與行動。 4.建立保護骨骼與肌肉的好習慣。	
議題融入	實質內涵	資訊教育	
	所融入之學習重點	資 E1 認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
與其他領域/科目的連結	健康與資訊		
教材來源	翰林健康與體育五下		
教學設備/資源	電腦、網路、智慧電視		
學習目標			
理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 衛生保健習慣的改進方法。 身體主要器官的構造與功能。			

學習單

【自我檢視一下！你是烏龜脖、駝背病的高危險群嗎？】

- 1. 吃飯、工作時，邊滑手機、邊看平板電腦。
- 2. 工作時，需長時間維持頸部向前傾的姿勢。
- 3. 上、下班時，長時間要坐在辦公桌前處理事務、文件。
- 4. 日常生活中，經常需要盤腿或坐在地上處理事務。
- 5. 有視力不佳的毛病，騎車或開車時習慣將頭部向前傾。
- 6. 身高高人一等，常有頸部前傾、肩膀內縮的壞習慣。
- 7. 同學、朋友有駝背習慣，彼此相互模仿，也養成了一樣的習慣。
- 8. 坐沙發時，常是斜躺，背部與椅背有空間或窩在沙發上。
- 9. 坐著時，習慣翹腳。
- 10. 站姿或坐姿時，雙手習慣抱胸。
- 11. 習慣性唉聲嘆氣，垂頭喪氣，肩膀下垂。
- 12. 睡眠時，習慣睡太軟的床，太高的枕頭。
- 13. 習慣趴在桌上睡覺。
- 14. 習慣斜躺在床上看書、看手機。

若你勾選的項目越多，代表駝背的狀況越嚴重，千萬不可輕忽這些小細節！不良姿勢及習慣常是不自覺形成，多注意、多改進，才能降低駝背的發生。

【你已經駝背了嗎？駝背自我評量表】

自己或家人到底有沒有駝背，可以用以下簡易方式進行檢測及評量。沒有通過 1~3 項的評量，駝背情況屬於嚴重者，要立即就醫矯正；沒有通過 4~6 項的評量，代表有不良姿勢的駝背症狀，要從運動及改進生活習慣調整起。

簡易評量 1／舉起雙手向前彎

Step1：受測者呈站立姿勢，雙手向前平舉。

Step2：身體向前彎曲。

說明：正常或有後天姿勢性駝背者，背部呈現的是平順或大幅度的曲線，如果背部呈現角狀突起的楔性曲線，必須就醫檢查駝背對身體健康的影響。

簡易評量 2／插腰評量法

Step1：受測者呈站立姿勢，雙手插腰。

Step2：檢查一下插腰後的手指位置，食指的上緣應位在肋骨下方，小指下緣應位在骨盆上方。

說明：正常者的肋骨與骨盆的距離會在 4 個指幅以上，駝背者會在 2 個指幅以內，需要就醫進行駝背矯正。

簡易評量 3／貼牆站立法

Step1：受測者的背部貼著牆面站立。

Step2：檢查一下後腦勺、肩部、臀部、腳跟是否緊貼牆面。

說明：正常人的後腦勺、肩部、臀部、腳跟會緊貼牆面，駝背者的頭部則不會貼緊牆壁，甚至會遠離牆面。

簡易評量 4／雙手高舉貼牆站立

Step1：受測者的背部貼著牆面站立，雙手高舉在耳朵兩側，手背要緊貼牆面。

Step2：站在一旁的測量者以手測量腰後的空隙。

說明：正常者的腰後側空間，是可以允許手掌微微隆起，而且能夠穿越過去。若整隻手握拳後能通過，甚至有多餘的空間，表示腰椎過度前曲，容易合併駝背情形。

簡易評量 5／側面六點一線評量法

Step1：受測者閉起雙眼。

Step2：左轉三圈、右轉三圈後，身體仍然維持站立姿勢。

Step3：請測量者檢查一下身體側面耳後、肩峰、髂骨頂、股骨（大腿骨）外側、膝蓋外側、外側腳踝六點的排列位置。

耳後：是指耳後顛骨突起位置。

肩峰：是指兩肩的外緣處。

髂骨頂：是指骨盆的最上緣處。

股骨（大腿骨）外側：是指大腿骨的突起處。

膝蓋外側：是指膝蓋的挺直。

外側腳踝：是指腳踝站直。

說明：

- 正常者的六點，會連成一直線，並與地面呈現垂直，如果六點的位置出現凹凸不平的情況，就是一種駝背。
- 再將身體平均分為前後兩側，從凹凸位置的比較，就能夠分辨駝背的型態：
 - 駝背的人，上背處の後側會大於前側，若耳後的位置在肩峰前方，是一種頭部前傾的駝背。
 - 若髖骨頂在股骨外側後方，是骨盆後傾的駝背。
 - 若骨盆後傾為C字型特徵，膝蓋通常會在股骨外側前方，呈彎曲狀。
 - 若屬於大S字型的駝背，髖骨頂會在股骨外側前方，是骨盆前傾或居中，而膝蓋會在股骨外側後方。

簡易評量6/L型坐姿評量法

Step1：受測者的背部靠牆後，席地而坐，膝蓋伸直。

Step2：檢查一下膝蓋窩是否貼緊地面，腳趾頭需指向天花板，頭部要與背部緊靠牆面，雙手自然放置身體兩側。

說明：受測者的下背部、腰部、骨盆可以完全緊貼牆面，屬於正常者，如果肌肉過緊無法緊貼牆面，代表有駝背傾向。

原文連結：<https://www.toplhealth.com/Article/145/22136>

發佈留言