

附件 2 彰化縣埔鹽國民小學 113 學年度校內公開觀課教學活動設計單

領域/科目	健康與體育		設計者	楊佳慧
實施年級	四年級		教學時間	240分鐘
單元名稱	六、健康體適能			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識身體活動的動作技能。</li> <li>• 描述自己或他人動作技能的正確性。</li> <li>• 描述參與身體活動的感覺。</li> <li>• 表現聯合性動作技能。</li> <li>• 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</li> <li>• 了解個人體適能與基本運動能力表現。</li> </ul>	總綱與領綱之核心素養	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。
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體適能活動。</li> <li>• 體適能自我檢測方法。</li> </ul>		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全教育</li> <li>• 探討日常生活應該注意的安全。</li> <li>• 了解自己的身體。</li> </ul>			
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	• 南一版健康與體育四上主題貳單元六			
教學設備/資源	平坦安全的場地、操場跑道、立定跳遠測驗墊、毛巾、軟墊、球及球籃、坐姿體前彎測驗器、素養評量單。			
<b>學習目標</b>				

1. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。
2. 和同學一起認真進行各項學習活動。
3. 能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。
4. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。
5. 運用單元學習活動提高身體體適能。
6. 能完成體適能檢測的項目。
7. 能落實平時自我練習提高身體體適能的活動。

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p><b>【活動 1：為什麼要有體適能】</b></p> <p>(一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。</p> <p>(二)發展活動：透過在操場活動，了解體適能的重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學童於操場跑步時，各自展現出不同的跑步樣貌，有的很輕鬆，有的感覺很辛苦。透過觀察與討論，了解跑步對於訓練心肺能力的好處。</li> <li>2. 師生一起做熱身活動，了解身體柔軟度的重要性。</li> <li>3. 學童在球場裡做傳球練習，因漏接球不小心滾到正在跑步同學的區域，面對突如其來的狀況，跑步的同學即時做出反應，展現身體肌肉全身的爆發力，閃躲過球，並避免跌倒，藉此情境讓學童了解身體肌肉瞬間爆發力的重要性。</li> </ol> <p>(三)教師歸納：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能能力，再持續練習就能擁有好的體適能。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活動</li> </ul> <p>(一)爬山：需要運用全身身體的能力，一步一步往上走，是很好的有氧運動，可增加心肺功能，加強肌力、肌耐力。</p> <p>(二)馬拉松慢跑活動：跑步益於心肺能力，訓練人體最大肌群。</p>	40	能認真參與活動 並實作表現

(三)騎自行車：可以強化心肺功能，促進血液循環，增加肌耐力。

• 當從事這些活動遇到一些狀況時……

(一)騎腳踏車時，碰到路面不平，不小心跌倒，利用身體瞬間爆發力，保護頭部滾翻遠離危險。

(二)搬重物時：蹲下，雙手抱緊物品運用全身肌肉能力搬起，站穩後再前進。

(三)依據教育部體育署規定的體適能測驗項目，針對國小學童計有：

1. 身高體重檢查：由各校護理師於學期初安排學生進行身高、體重測量。
2. 坐姿體前彎：能測出身體後腿及下背關節可動範圍肌肉之張力與韌帶的韌性。身體柔軟度好，可以完成許多運動的動作，以公分為單位。
3. 1 分鐘仰臥起坐：測驗評估身體腹肌之肌力與肌耐力，以次數為單位。
4. 立定跳遠：測驗身體瞬間反應的跳躍能力，以公分為單位。
5. 800 公尺跑走：測驗心肺功能或有氧適能，以計時成績為測量依據。

(四)討論活動：藉由體能活動，體驗參與運動的心得。

1. 有哪些體適能活動的測驗項目？（如坐姿體前彎、立定跳遠、800 公尺跑走、1 分鐘仰臥起坐）
2. 請學童想一下，有沒有看過學長姐在體育課時做過哪些測驗？
3. 請學童討論要怎樣鍛鍊身體，才能在體適能測驗時有好表現呢？
  - (1)如何讓身體更伸展開來，順利做出伸展動作？
  - (2)如何讓身體伸展更順暢？可以請完成動作的學童發表看法。

(四)教師歸納

1. 學習正確運動方法，訂定運動計畫，持續每天運動習慣。
2. 平時保持運動習慣，讓身體維持良好的體適能。

～第一節結束/共 6 節～

能參與討論、發表

參考資料

• 南一版健體四上教師手冊

彰化縣 埔鹽國民小學 113 學年度公開觀課活動照片

授課教師	楊佳慧	班 級	四年 甲 班
教學領域	健體	教學單元	六、健康體適能
教學日期	113 年 10 月 24 日 第二節		



說明：健康體適能-立定跳遠說明

說明：健康體適能-立定跳遠說明



說明：健康體適能-立定跳遠示範

說明：健康體適能-立定跳遠示範

113 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	<u>楊佳慧</u>	任教年級	<u>四</u>	任教領域 / 科目	<u>健體</u>
觀課回饋人員	<u>陳惠珍</u>	任教年級	<u>四</u>	任教領域 / 科目	<u>健體</u>
備課社群(選填)		教學單元	六、健康體適能		
觀察前會談 (備課)日期及時間	113 年 10 月 22 日 <u>11:20 至 12:00</u>		地點	<u>3-8 科任教室</u>	
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	113 年 10 月 24 日 <u>9:30 至 10:10</u>		地點	<u>活動中心</u>	
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p>了解體適能對身體的重要性，鍛鍊身體靈活性，訓練身體反應後能完成檢測項目。</p>					
<p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：</p> <p>需有足夠的熱身活動，接著跑步，學生各自展現的不同樣貌，有的輕鬆有的辛苦。</p>					
<p>三、教師教學預定流程與策略：</p> <p>請參閱教案。</p>					
<p>四、學生學習策略或方法：</p> <p>透過觀察與討論，了解跑步對於訓練心肺能力的好處。配合老師設計的課程循序漸進，如暖身運動增加拉筋項目提升柔軟度，跑步圈數由一圈、二圈…增加到四圈。</p>					
<p>五、教學評量方式(請呼應學習目標，說明使用的評量方式)：</p> <p>體適能項目測驗：立定跳遠、仰臥捲腹、坐姿體前彎、跑走</p>					
<p>六、觀察工具(可複選或擇一)：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>表 2-1、觀察紀錄表                      <input type="checkbox"/>表 2-2、軼事紀錄表</p>					
<p>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)</p> <p>日期及時間：113 年 10 月 24 日 <u>11:20 至 12:00</u></p> <p>地點：3-8 科任教室</p>					

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

113 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	四	任教領域/科目	健體	
授課教師	楊佳慧	任教年級	四	任教領域/科目	健體	
教學單元	六、健康體適能	教學節次	共 6 節 本次教學為第 1 節			
教學觀察/公開授課日期及時間	113 年 10 月 24 日 9:30 至 10:10	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。	A-2-1 學生能了解體適能與平日生活關係之密切度。				
	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-2-2 教材內容能一目了然。				
	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 循序漸進不知不覺中提升各項體能。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	A-2-4 課堂最後再次歸納，讓學生熟悉。				
	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。	A-3-1 提問方式引導學生討論。				
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-2 教學有融入策略指導。				
	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-3-3 鼓勵代替強迫。				
	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。	A-4-1 因才差異客觀評量。				
	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 A-4-3 解說評量結果，及時調整方法，了解哪部分能再精進。				
	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	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。	上下課常規建立，針對學生問題一一回應。			
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。	走動學生之間，適時發現問題給予指導及正					

營 與 輔 導	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	向鼓舞，氣氛融洽。
------------------	------------------------------	-----------

### 113 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	<u>陳惠珍</u>	任教年級	四	任教領域/ 科目	<u>健體</u>
授課教師	<u>楊佳慧</u>	任教年級	四	任教領域/ 科目	<u>健體</u>
教學單元	六、健康體適能	教學節次	共 6 節 本次教學為第 1 節		
回饋會談日期及時間	113 年 10 月 24 日 11:20 至 12:00	地點	<u>3-8 科任教室</u>		

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）：

課前暖身運動確實，師生默契佳，教師動作講解詳細易懂，學生彼此間互助有無，操作時間教師走動各組，適時解決學生問題，並給予正向鼓勵，課堂氣氛融洽。

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）：

學生體況不同，表現會有落差，流程中再多注意，靜待時間累積能力精進。

3、觀課回饋人員的學習與收穫：

授課教師課程的活動設計得宜，學生於不知覺中參與訓練，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，適時給予正向鼓勵，令學生積極參與，遇難不放棄，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，令原本看似無趣的體適能訓練，也能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。