

彰化縣 113 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 113 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	蕭景琪
實施年級	七年十班		教學時間	<u> 1 </u> 節課 <u> 45 </u> 分鐘
單元名稱	健康評估與體適能檢測			
學校願景	福中課程以 健康、學習、品格、創新、科技與國際 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	能讓學生能了解運動前健康評估的重要性，評估自己的身體狀況，開始從事運動，選擇適合自己的運動，便可達到促進健康體適能的效果			
學習重點	學習表現	<p>【認知】 運動知識-評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>技能原理-反思自己的身體狀況。</p> <p>【情意】 體育學習態度-勇於嘗試全身性肢體的運動能力表現</p> <p>【技能】 技能表現-表現局部或全身性的身體控制能力</p> <p>【行為】 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	<p>A 自主行動</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進</p> <p><input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B 溝通互動</p> <p><input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C 社會參與</p> <p><input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解</p>
	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	三角錐、小欄架、哨音笛			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前自我身體狀況的評估。 3. 了解體適能檢測項目及流程安排。 4. 學會運動處方基本設計原則。 5. 學會選擇適合自己的運動強度。 			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>喚醒身體的反應能力練習</p> <p>一、課前準備 教師先熟練課程內容及動作技巧。</p> <p>二、暖身活動 教師引導學生必須專注於哨音的開始，並迅速的做出反應動作。</p> <p>三、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 反應衝刺-將學生分成 2 組，先坐下閉眼放鬆，聽到訊號時，立即睜開眼睛並迅速爬起衝刺。並依各種不同地板動作，做出反映。 2. 跳躍過山洞-遇到小欄架時雙腳跳躍，遇到三角錐時手腳著地鑽過三角錐，到達目標後折返衝刺回來。 3. 反覆跳躍過山洞-遇到小欄架時雙腳向前跳躍，立刻原地再轉身跳躍 2 次，遇到三角錐時手腳著地鑽過三角錐，到達目標後折返衝刺回來。 4. 體能接力賽-跳躍山洞接力賽，折返回來後與下一位同學擊掌後即可出發。 <p>四、綜合活動-</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	45 分鐘	
參考資料：		

**彰化縣 113 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	楊智安	觀課日期	113 年 10 月 3 日
授課教師	蕭景琪	教學年/班	七年十班
教學領域 教學單元	健體領域/體育 健康評估與體適能檢測		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過暖身活動，能夠使學生肌肉更加放鬆，達到熱身效果。 2. 反應練習能讓學生更專注於指令傳達後迅速做出動作。 3. 透過跳躍與鑽過三角錐的動作，可以讓學生運用全身的肌群，以及身體重心移動的變化練習。 4. 體能接力賽主要還是要求學生能盡自己最大能力，團隊合作為團隊爭取最大榮譽為目標。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可以很順利的完成老師指示。 2. 反應練習，少部分學生聽到哨音反應會稍微較慢，導致較慢做出指令動作。 3. 跳躍與鑽三角錐動作因重心是上下轉移，所以學生無法很迅速的控制身體肌群，一方面可能是基力不足，一方面也可能是不熟悉，但經過幾次的練習及老師的鼓勵，學生慢慢能掌握到要領。 	
學習目標 達成情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大多數學生對於動作的要求可以完成。 2. 進入體能接力賽時，少部分學生身體適能較無法跟上，就會顯得反應慢。 		
自我省思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 必須在增加基礎課程來提升學生的身體適能。 2. 對於身材較胖的學生對於體能的練習教無法跟上，需要多鼓勵。 3. 可能需要更多基礎的體能動作練習。 		
同儕回饋 後心得	可以將課程設計更加細分		

**彰化縣 113 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>蕭景琪</u> 任教年級： <u>七年十班</u> 任教領域/科目： <u>健體/體育</u>					
教學單元： <u>健康評估與體適能檢測</u> 教學節次： 共 <u>4</u> 節， 本次教學為第 <u>2</u> 節					
觀察日期： <u>113</u> 年 <u>10</u> 月 <u>3</u> 日 回饋人員： <u>楊智安</u>					
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (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。	1.反應動作的要求有確實的要求及改善。 2.以分組各別的練習方式，讓學生彼此可以觀摩學習。 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，會給於相同的口令以利實際操作時的啟動。 2.教師直接示範動作讓學生了解動作要領。			
	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. 每一次的操作都直接會指出失誤的部分。 2.遇到體能較差學生均會在旁鼓勵學生。 3.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 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
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。	教師的班級經營明確，學生能清楚知道課堂規範並遵守。			
	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。	教師會給予孩子先苦後甘的觀念，並適時的給學生加油打氣。			
	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 113 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: 健康評估與體適能檢測
- 二、 上課時間: 113 年 10 月 3 日, 第 1 節
- 三、 任課班級: 七年十班
- 四、 授課老師: 蕭景琪 老師
- 五、 觀課人員: 楊智安
- 六、 議課時間: 113 年 10 月 3 日, 第 3 節

教學者自我回饋
一、 優點方面 學生的專注力有提升, 對於反應練習來說很重要, 學生們會專注於訊號及老師的講解。
二、 可改進之處 一節課的課程設計進度太多, 學生會無法立即達到成果。
三、 所遭遇之困境 因每位學生個別差異較大, 相較之下學生較易受挫。
觀課人員回饋
一、 教學者優點 可以很清楚的表達課程重點。
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) 部分學生在練習時均表現良好, 但實際操作時少部分學生會因緊張或不熟悉造成動作較慢, 導致落後, 這可能需要較長時間的反覆加強體能。
三、 在觀課過程中的收穫 課程設計能循序漸進的達到教學目標
四、 針對教學者所遭遇困境之回應 需要更多的時間讓學生培養自我體能的增強。

使用說明: 建議可於議課時, 提供議課紀錄者使用。

彰化縣 113 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：113.10.3



伏地挺身後衝刺



閉眼聽哨音後起立衝刺



聽哨音仰臥起坐後衝刺



跳躍鑽山洞練習



體能接力賽



議課