

113 學年度彰化縣鹿港鎮鹿港國民小學公開授課教學活動設計單

教學設計者	楊昌晉	教學日期	113 年 10 月 11 日
教學領域	健康與體育	教學節次	第 3 節 (10:30~11:10)
單元名稱	操集聚新	教學班級	三年戊班
教材來源	教育部健身操教材	上課地點	多功能教室 (活動中心)
課程節次：共 <u>6</u> 節，本次教學為第 <u>5</u> 節 第 1 節：介紹新式健康操版本，進行前奏 RAP 及第一節暖身運動的部分。 (第 2~4 節，教師運用不同的教學法(順進、遞進)，讓學生能熟練動作。) 第 2 節：指導主要運動[1]第一至第三節的部分。 第 3 節：指導主要運動[1]第四至第六節的部分。 第 4 節：指導主要運動[1]第七節，以及緩和動作的部分。 第 5 節：在教師的提示下，並藉由背誦及區分音樂的方式，促使學生能獨立完成。 第 6 節：強調全體動作的流暢度與一致性，搭配表演隊型，展現完整的健康操。			
一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)	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。 學習表現： 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 學習內容： Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)	1. 能掌握音樂節拍並且完成基本身體活動。 2. 能順利進行移動性或平衡性等動作。 3. 具備獨立思考與挑戰的心態。 4. 能遵守活動規範並與他人一同完成指定動作。		
三、學生學習策略或方法	1. 能藉由教師提供的學習單，背誦口訣並進行練習。 2. 能運用資訊多媒體能力，自行觀看相關影片進行練習。 3. 能與同儕好友，於課餘時間加強練習，以加強動作熟練度。 4. 能觀察並模仿同儕的動作。		
四、教學評量方式	口頭回答、實作評量		

教學活動	時間	評量方式
一、準備活動	3	
1. 集合、點名	2	完成動作
2. 確認學生身體狀況	1	口頭回答
3. 教師提問學生們健康操動作的順序。		口頭回答
a. 播放音樂，請學生辨識各個動作所搭配的不同音樂。	30	
b. 念出口訣，加深動作順序的記憶。		
c. 忘記了怎麼辦？（答：可以看看四周，儘快跟上節拍。）	3	
二、主要活動		
1. 教師帶動跳		
(1) 由教師帶領學生進行整首健康操，並適時喊出節拍或動作要領，增加學生的動作記憶。	6	完成動作並跟上節拍
(2) 由學生自行搭配音樂進行一次，教師觀察整體的完成度。	6	
2. 常見錯誤指導		
(1) 教師經由練習的過程中，觀察出多數學生易出現的問題，並由教師全體口頭提醒並示範正確動作，並帶領學生反覆練習，必要時可進行個別指導或運用小組練習的模式。	3	
(2) 搭配音樂，再次嘗試分段的連續動作，直至動作明顯改善。	2	確實完成動作
3. 大家一起來		
(1) 成果驗收：教師撥放音樂（第二大段-主要運動的部分），再次讓全班學生自行完全一次整首健康操，教師適時指導及提醒，也不斷地鼓勵同學的努力與積極性。	4	
(2) Show Time：鼓勵並提供機會，讓學生自願於前排引領同學，完成整首健康操的練習活動。	6	盡力展現
三、綜合活動	7	
1. 動作欣賞－教師進行要點提醒，並引導學生欣賞好的表現，鼓勵同儕間模仿，提升動作熟練度與一致性。	2	口頭或拍手表示稱讚
2. 綜合歸納－教師歸納此節的主要活動事項，加強學生的印象。	3	
3. 規律運動－鼓勵學生多從事體育活動，養成規律運動習慣，提升身體素質，強化身體協調能力與心肺耐力。	1	
4. 課後提醒－叮嚀學生利用下課時間整理服裝儀容，以便進行接下來的課程，並提醒運用課餘時間加強練習。	1	
【下課】		



相片說明：準備活動 - 整隊、熱身



相片說明：主要活動 - 個別提醒與指導



相片說明：主要活動 - 適時口語提醒動作與節拍



相片說明：主要活動 - 時常鼓勵學生，給予精神及情緒上的支持

113 學年度 彰化縣鹿港鎮鹿港國小 校長暨教師公開授課

教學觀察-觀察前會談紀錄表

教學教師：楊昌晉 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：操集聚新。(註：新式健康操 lucy 版)

觀課人員：黃琪玲老師

地點：教師辦公室

觀察前會談時間：113 年 10 月 9 日 14:00 至 15:00

預定入班觀察時間：113 年 10 月 11 日 10:30 至 11:10 地點：多功能教室(活動中心)

- 一、教學目標：
1. 能理解活動方式與內容，依照課程規定進行活動。
 2. 能接受個體差異，並且獨力堅持完成活動任務。
 3. 在課程前後，能與同學溝通並相互配合，完善活動場地。
- 二、教材內容：借助教育部健身操教材內容，讓學生循序地去學習並熟練。
- 三、學生經驗：無需特別先備經驗，能順利進行移動性或平衡性等動作即可。
- 四、教學活動(含學生學習策略)：
1. 能藉由觀察鄰近同學，並模仿其動作來達成目標。
 2. 能仔細聆聽音樂，分析出不同的音樂也代表著不同的動作。
 3. 讚賞同學的表現，也鼓勵學生多發現彼此的優點。
- 五、教學評量方式(請呼應教學目標或學習目標，說明使用的評量方式)：
- a. 口頭回答教師的提問 b. 完成教學的指定動作 c. 分享學習心得與感想。
- 六、觀察的焦點(評鑑標準)：(可複選，至少一個觀察焦點)

七、觀察的工具(可複選)：

☒ 教學觀察表

☐ 軼事紀錄表

☐ 教學錄影回饋表

☐ 選擇性逐字稿紀錄表

☐ 省思札記回饋表

☐ 語言流動

☐ 教師移動

☐ 在工作中

☐ 佛蘭德斯互動分析法(Flanders)

☐ 其他：

八、回饋會談時間地點：

時間：113 年 10 月 14 日 11:20 ~ 12:00 地點：教師辦公室

113 學年度 彰化縣鹿港鎮鹿港國小 校長暨教師公開授課

教學觀察-教學觀察紀錄表

教學教師：楊昌晉 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：操集聚新。(註：新式健康操 lucy 版)

觀課人員：黃琪玲老師 教學節次：本次教學為第 5 節(共 6 節)

觀察時間：112 年 10 月 11 日 10:30 至 11:10

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。	喚起學生的舊經驗，連結到在校慶運動會看過學長姐的健康操表演。 運用場地資源(多媒體)、清楚呈現活動內容且難度適中，更有達到身體活動效果。 有時需與其他班級一同使用改場地，活動規劃上需要留意，避免發生危險，有效的班級經營更顯重要。
	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。	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	適當地提供學生獨立思考的機會。 教師在必要時機，能給予學生提醒與幫助，也會將較明顯的問題，增加練習次數，並在統整歸納時提出討論。
	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。	
A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	活動本身即具備實作評量，在過程中適當提問引發思考，具體操作讓學生模仿，最後反覆練習增加熟練度。	
A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋，調整教學。		
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。	
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	不定時提醒該有的上課秩序。 適時口頭提問，掌握學生理解的程度。
	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。	安排足夠的練習空間。 教師能留意到學生的上課情形，師生互動情形良好，學生能積極參與活動。
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		

113 學年度 彰化縣鹿港鎮鹿港國小 校長暨教師公開授課

教學觀察-觀察後回饋會談紀錄表

教學教師：楊昌晉 任教年級：三年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：操集聚新。（註：新式健康操 lucy 版）

回饋人員：黃琪玲老師

回饋會談時間： 112 年 10 月 14 日 11:20 至 12:00 地點：教師辦公室

與教學者討論後：

一、教學的優點與特色：

1. 運用多媒體設備，有效提升學生動機，進而踴躍參與體育活動。
2. 時常關心學生、鼓勵學生勇於挑戰，嘗試獨力完成活動任務。
3. 耐心地指導學生，協助學生解決問題。
4. 班級管理上，能掌控全班進行聽講，並依照指令進行活動。

二、教學上待調整或改變之處：

1. 課程安排可在細分多節，讓學生在動作上更能理解，動作上也會加熟練，這樣不僅能降低課程進行的時間壓力，且更有效達成教學目標。
2. 有時因協同教學，場地規劃需較大範圍，應注意學生活動安全，以及避免影響其他學生的上課情況，產生不必要的衝突。

三、具體成長方向：

1. 可適時運用獎懲制度，刺激學習動機較弱的學生。
2. 仍需多留意少數學生的上課反應，進行適當的調整，更有效地進行教學。
3. 教學進度的掌握須更精準，讓學生更確實達成每節課的學習目標，避免影響後續的課程進度。

附件一：新式健康操 Lucy 版-動作流程

★本套健身操動作係學生從左邊開始，老師教學從右邊開始，以腳為主，
以下為第二代健身操詳細拍數及動作簡稱：

預備動作 插腰舉踵【2×8拍】

前奏RAP 第一節 握拳內點【1×8拍】

第二節 交叉轉手【1×8拍】

第三節 踏併拍手【1×8拍】

第四節 上下搖擺【1×8拍】

第五節 轉手畫圈【2×8拍】

第六節 踏步轉圈【2×8拍】

第七節 勾腳曲手【1×8拍】

第八節 敲手舉踵【1×8拍】

間奏[一] 踏步擺手【1×8拍】

暖身運動 第一節 點腳踏步【4×8拍】

第二節 轉腰擺手【4×8拍】

第三節 平衡抬腿【4×8拍】

第四節 夾肘畫圈【4×8拍】

主要運動[一]

第一節 前推側點【4×8拍】

第二節 拍腳側抬【4×8拍】

第三節 上擋擴胸【4×8拍】

第四節 側滑展臂【4×8拍】

第五節 SAFE-OUT【4×8拍】

第六節 跳躍抬膝【4×8拍】

第七節 划船跑轉【4×8拍】

間奏[二] 踏併拍手【2×8拍】

主要運動[二] 重複 主要運動[一] 之 第一至第七節

緩和運動 第一節 畫圈壓腿【2×8拍】

第二節 前臂伸展【2×8拍】

第三節 側腰伸展【4×8拍】

第四節 跨步轉體【2×8拍】

第五節 調整呼吸【2×8拍】

Safe Out 運動身體好(健身操教材講義)

預備動作	叉腰舉踵	1×8
------	------	-----

間奏(一)	踏步擺手	1×8
-------	------	-----

前奏 Rap		
聽說—Lucy 時常做運動 身體健康精神好	握拳內點	
Lucy—妳是那ㄟ這呢教	交叉轉手	
身體健康精神好 規律運動不可少	踏並拍手	
沒事常做健身操 全身運動功效好	上下搖擺	
喂！同學 歸禮拜ㄟ運動怎樣來安排	轉手畫圈	
欲聽我就報乎你知 Come on everybody 同齊來	踏步轉圈	
無就 1.3.5 無就 2.4.6	勾腳屈手	
實在真厲害大家同齊來	敲手舉踵	

暖身運動		
第一節	點腳踏步	4×8
第二節	轉腰擺手	4×8
第三節	平衡抬腿	4×8
第四節	夾肘畫圈	4×8

主要運動		
第一節	前推側點	4×8
第二節	拍腳側抬	4×8
第三節	上檔擴胸	4×8
第四節	側滑展臂	4×8
第五節	SAFE-OUT	4×8
第六節	跳躍抬膝	4×8
第七節	划船跑轉	4×8

※學生動作方向都由左邊開始。

間奏(二)	踏併拍手	2×8
-------	------	-----

提示：教學方向

【示範】：動作從右邊開始。

(老師面向學生時)

【學生】：動作從左邊開始。

緩和運動		
第一節	畫圈壓腿	2×8
第二節	前背伸展	2×8
第三節	側腰伸展	4×8
第四節	跨步轉體	2×8

結束動作	調整呼吸	2×8
------	------	-----

113學年度 彰化縣鹿港鎮鹿港國小 校長暨教師公開授課

自我省思與改進

※ 1. 想嘗試的方法或預計改進的方向 2. 期許未來授課能達成的目標及效果

在學校的正式課程當中，體育課往往是學生最喜愛的課程之一，豐富多變的安排，達成任務的成就感，自我展現的機會與舞台，都是影響學生是否喜歡這堂課的因素。

1. 新興運動的崛起，提供不一樣的運動體驗。
2. 持續精進班級經營之教師專業能力，提升教學品質與效能，同時減少安全疑慮。
3. 期望透過「運動教育模式」，讓學生除了習得運動技能之外，更能對運動有全面的了解。

教師教學正常化，發揮教師專業與自我專長，並在教學之餘，注意學生情緒、肢體動作等，掌握學習狀況及學習表現，適時關心，培養運動知能與團隊紀律，相信此皆是體育教師所需具備的，也應確實執行的。

學生在課堂之中，也在觀察教師的一舉一動，專業的能力、情緒的感染、積極正向的思考，都會左右學生的行為；最後，適當融入教學議題：性別平等、人權、品德...等，杜絕霸凌與歧視，更是身為教師應當重視的。