

彰化縣鹿江國際中小學 健康與體育領域教學活動設計

領域科目	健體領域/體育		設計者	尤彥閔
課程主題	趣味折返跑		總節數	4
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：參考體育署漸速耐力折返跑檢測手冊編擬）			
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	國中七年級
學生學習狀況分析	1. 學生國小階段大部分有體適能受測經驗。 2. 學生漸速耐力折返跑初次體驗須了解起始行為。 3. 國中學習階段皆須普遍性施測，受測成績並上傳體育署網站。			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		
學習目標	認知	能明白體適能相關知識及重要性。		
	情意	能主動並協助他人參與體適能活動。		
	技能	能明白體適能各項檢測要領，並積極完成檢測。		
	行為	能制定提升體適能運動計畫，養成運動習慣之健康行動力。		
素養	領綱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		
議題融入		閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。		
教學策略		認知講述、實作示範、網路運用、作業報告		
教學設備／資源		空曠場域（長25公尺，寬14公尺）、丈量距離器材（如皮尺）標示20公尺距離之膠帶、揚聲器、檢測專用音訊檔（20公尺版本；初始速度每小時8公里，每一級數漸進增加每小時500公尺之速度）、記錄板及成績紀錄表、角錐、號碼衣等。		
參考資料		1. 體育署漸速耐力折返跑檢測手冊 2. 體育署漸速耐力折返跑操作說明簡報檔 3. 體育署漸速耐力折返跑與仰臥捲腹測驗體育教師自我檢核表 4. 體育署漸速耐力折返跑檢測專用音訊檔(2023年9月版) 5. 體育署漸速耐力折返跑操作說明影片(5'36)		

教學活動內容及實施方式	教學資源	教學 評量
【漸進耐力折返跑開胃菜-鵝寶寶農場】 一、課前準備 (一)教師-器材準備與場地規劃配置(附件一) (二)學生-執行體適能增能計畫 二、準備活動(4分) (一)引起動機： 1. 鵝寶寶獎品吸引學生注意 2. 問答:有哪些運動會運用到折返跑 ex 足球、躲避球、羽球、網球、棒球、籃球、趣味競賽等 3. 問答:有哪些運動不會運用到折返跑 ex 射箭、打靶等 4. 結論:大部分運動項目都會運用到折返跑，提升運動技能，增強體能和協調性有其必要。 (二)口頭詢問有無身體不適者(可協助擔任終點裁判助理，看有無犯規情形)。 三、發展活動(35分) (一)暖身活動(5分)：心肺運動、各關節繞環與肌肉伸展等動作 提升肌肉溫度、增加關節活動範圍、增加肌肉延展性、降低運動傷害風險 (二)分組活動(5分)： 1. 大風吹遊戲—老師喊「大風吹」，學生喊「吹甚麼」。 依序(或隨意)吹-沒有摸頭髮的人、沒有摸耳朵的人、沒有摸鼻子的人、沒有站立的人、沒有坐下的人，最後吹手上沒有拿一顆羽毛球的人。 2. 依羽毛球內部標籤顏色分成6小組(同色的為一組)，每組4-5人(4人的小組協調1人遊戲時多跑一趟，並多給一顆羽毛球)。 3. 分配各組於起跑線就定位(共6處起跑線) (三)規則說明(4分)： 1. 接力說明-<u>等待區</u>、<u>起跑線</u>、<u>接力區</u>、<u>接力動作</u>(擊掌) 2. 選一組示範:教師吹哨後，第一棒同學開始起跑至20公尺處的拋擲線處停下並丟擲羽毛球至呼拉圈內，成功後折返跑回<u>起跑線</u>處與第二棒組員擊掌完成接棒動作；如羽球未投進呼拉圈內則需驅前撿起未投進的羽球回<u>投擲線</u>重新第二次投擲；如有第三次投擲又失敗則直接撿起羽	活動中心 揚聲器 膠帶 角錐 呼拉圈 羽毛球 智慧電視	課堂 觀察 技能 實作 口語 問答 作業 報告

球放入呼拉圈內即可，放入後迅速折返跑回<u>起跑區</u>完成接棒動作。 3. 組員全數完成任務之後於<u>等待區</u>全數蹲下並舉手提示老師登記名次成績(附件二)。 4. 犯規說明-超線起跑或超線拋擲羽球，扣合計分數一次一分。 (四)羽毛球拋擲說明(1分):教師說明拋擲方式與技巧-抓羽毛球頭丟擲、抓羽毛處甩擲示範。 (五)折返跑及羽毛球拋擲接力賽(20分): 1. 第1回合-<u>拋擲鵝寶寶食物</u>接力(呼拉圈距拋擲線3M處) 2. 第2回合-<u>回收鵝蛋</u>接力 3. 第3回合-<u>拋擲鵝寶寶食物</u>接力(呼拉圈距拋擲線4M處) 4. 第4回合-<u>回收鵝蛋</u>接力 5. 統計成績-名次加總最少者為第一名、次少者第二名…. 四、綜合活動 (6 分) 1. 體適能前測成績分析，勉勵學生隨時多加練習。 2. 觀看<u>體育署漸速耐力折返跑操作說明影片</u>。 3. 鼓勵學生分組創作體育課遊戲(附件三)。 五、安全注意事項 (一)身體不適者可不參與遊戲課程，可在旁擔任老師小幫手。 (二)遊戲前應做適度暖身運動。 (三)避免跨過跑道，撞擊他人。 (四)完成接力後應於等待區就位，避免組員接力衝撞。 (第一節結束/共4節)		
【漸進耐力折返跑-前測】 一、課前準備 (一)教師-器材準備與場地規劃配置(附件四) (二)學生-執行體適能增能計畫 二、準備活動 (5 分) (一)口頭詢問運動安全調查(附件五) (二)檢測前全體進行安靜心跳率量測，確定安靜心跳率低於每分鐘100次方可受測。 (三)施測者將受測者平均分為3組，輪流進行檢測。第1組先為受測對象，第2、3組為協測者(附件四)。 (四)安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。	活動中心 揚聲器 膠帶 角錐 黃牌 1 紅牌 2	課堂觀察 技能實作 口語問答

三、發展活動 (35 分)

(一)暖身活動：心肺運動、各關節繞環與肌肉伸展等動作(5 分)
提升肌肉溫度、增加關節活動範圍、增加肌肉延展性、降低運動傷害風險

(二)聞「測驗即將開始」口令時：

1. 受測者雙腳站於直線距離20公尺之一端線後，保持準備姿勢。聞提示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時：
2. 受測者出發跑向另一端線。
3. 受測者於指示音「登」響前，至少須單腳觸線（如下左圖），並於指示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線（如下右圖）。



4. 避免提示音響前提早或單腳踩線出發。
5. 當受測者失敗1次時，協測者則舉手比出數字1；失敗2次比出數字2，即結束測驗，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。
6. 受測者聽從提示音盡最大努力完成最多反覆趟數。
7. 施測者應於檢測過程中不斷提醒受測者調整呼吸，以避免身體不適。
8. 檢測結束後協測者向施測者提報完成趟數並記錄。

(三)失敗條件：

1. 指示音「登」響前，單腳未能即時抵達另一端線。
2. 提早或雙腳未於端線後出發。

(四)檢測結束條件：累計2次失敗即結束測驗。

四、綜合活動 (5 分)

成績紀錄：

1. 以趟數為單位，記錄其完整完成趟數。
2. 應依照受測者失敗狀況扣除對應趟數後，登記實際趟數。
如：受測者於第5級第3趟（35趟）結束測驗，若失敗狀況為連續2次則成績登記應為第5級第1趟（33趟）；若非連續

則為第5級第2趟（34趟）。 五、安全注意事項 (一)凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。 (二)檢測前應做適度暖身運動。 (三)應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。 (四)檢測結束後受測者應於該道次之端線後離開，以避免撞擊他人。 (五)檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。 (六)結束檢測時，應防止受測者突停原地躺下或坐下，以免發生危險。 (第二節結束/共4節)		
【心肺耐力跑步-訓練】 一、課前準備 (一)教師-準備計時碼錶 (二)學生-執行體適能增能計畫 二、準備活動（5分） (一)口頭詢問有無身體不適者(鼓勵以走路型態參與，並感受及評估自己身體極限)。 (二)訓練前全體進行安靜心跳率量測，確定安靜心跳率低於每分鐘100次。 (三)1.說明跑步訓練心肺系統時，心跳率應在 60%~90%訓練強度才能獲得最佳效果。 2.每次跑步時間以20~30 分鐘為佳，隨著心肺適能的增加，可以增加強度並愈跑愈久。 3.最大心跳率之 60 ~ 90%的運動強度計算方式:國一學生 13 歲，則 $220 - 13 = 207$，再將 $207 \times (60\% \sim 90\%)$，所得數字為有效運動的心跳率。 例如 $207 \times 60\% = 124$、$207 \times 70\% = 145$、$207 \times 80\% = 166$、$207 \times 90\% = 186$ 三、發展活動（35分） (一)暖身活動：心肺運動、各關節繞環與肌肉伸展等動作(5分) 提升肌肉溫度、增加關節活動範圍、增加肌肉延展性、降低運動傷害風險 (二)跑步訓練：800 及 1600 公尺跑走（心肺適能）(20分) 1.身體姿勢放鬆跑步，體能不佳者可選擇快走出發，注意步幅及頻率，配合呼吸，盡力以最短時間完成。 2.男女學生皆以完成 1600 公尺為訓練目標，要求學生知曉每次完成訓練所花的時間，並記錄於課本執行體適能增能計畫表格內。 3.教師於 800 公尺處報成績給女同學知曉成績，800 公尺後女同學繼續自我訓練跑走完成 1600 公尺目標。 4.教師於 1600 公尺處報成績給男同學知曉成績。 (三)跳繩跑步跳體驗：(10分)	操場 碼錶 跳繩	課堂 觀察 技能 實作 口語 問答 測驗 評量

1. 結合下個單元跳繩運動，學生體驗定點跑步跳動作。
2. 接著每位學生完成操場一圈跑步跳動作，強化跳繩及心肺耐力能力。

四、綜合活動 (5 分)-心肺適能常識小測驗

1. 為了提高耐力，每次跑步的建議持續時間是多少？
A. 10-15 分鐘
B. 20 - 30 分鐘
C. 40 - 50 分鐘
D. 60 - 70 分鐘
2. 建議在哪一個心率範圍內進行最佳心肺訓練？
A. 40% - 50% 的訓練強度
B. 60% - 90% 的訓練強度
C. 30% - 40% 的訓練強度
D. 70% - 100% 的訓練強度
3. 隨著心肺適能的提高，該怎麼做才能提高訓練效果？
A. 減少運動強度和持續時間
B. 保持相同的強度和持續時間
C. 逐漸增加強度和持續時間
D. 放棄日常鍛鍊
4. 體能水準較低或肥胖的人如何開始日常運動？
A. 透過短跑
B. 透過步行
C. 透過跑馬拉松
D. 騎自行車
5. 對於初學者或體質較差的人來說，理想的起始運動強度是多少？
A. 慢跑 10 分鐘
B. 短跑 15 分鐘
C. 步行 30 分鐘
D. 跑步 5 分鐘

(第三節結束/共4節)

【心肺耐力跑壘遊戲】

一、課前準備

- (一)教師-布置跑壘場地(附件六)
- (二)學生-執行體適能增能計畫

二、準備活動 (5 分)

- (一)口頭詢問有無身體不適者(可擔任統計分數助理)。
- (二)問答:學生有無打過樂樂棒球經驗。
- (三)樂樂棒球規則說明，特別強調跑壘及防守規定。

三、發展活動 (35 分)

- (一)暖身活動：心肺運動、各關節繞環與肌肉伸展等動作(5 分)
提升肌肉溫度、增加關節活動範圍、增加肌肉延展性、降低運動傷害風險

課堂
觀察

活動中心

籃球

技能
實作

排球

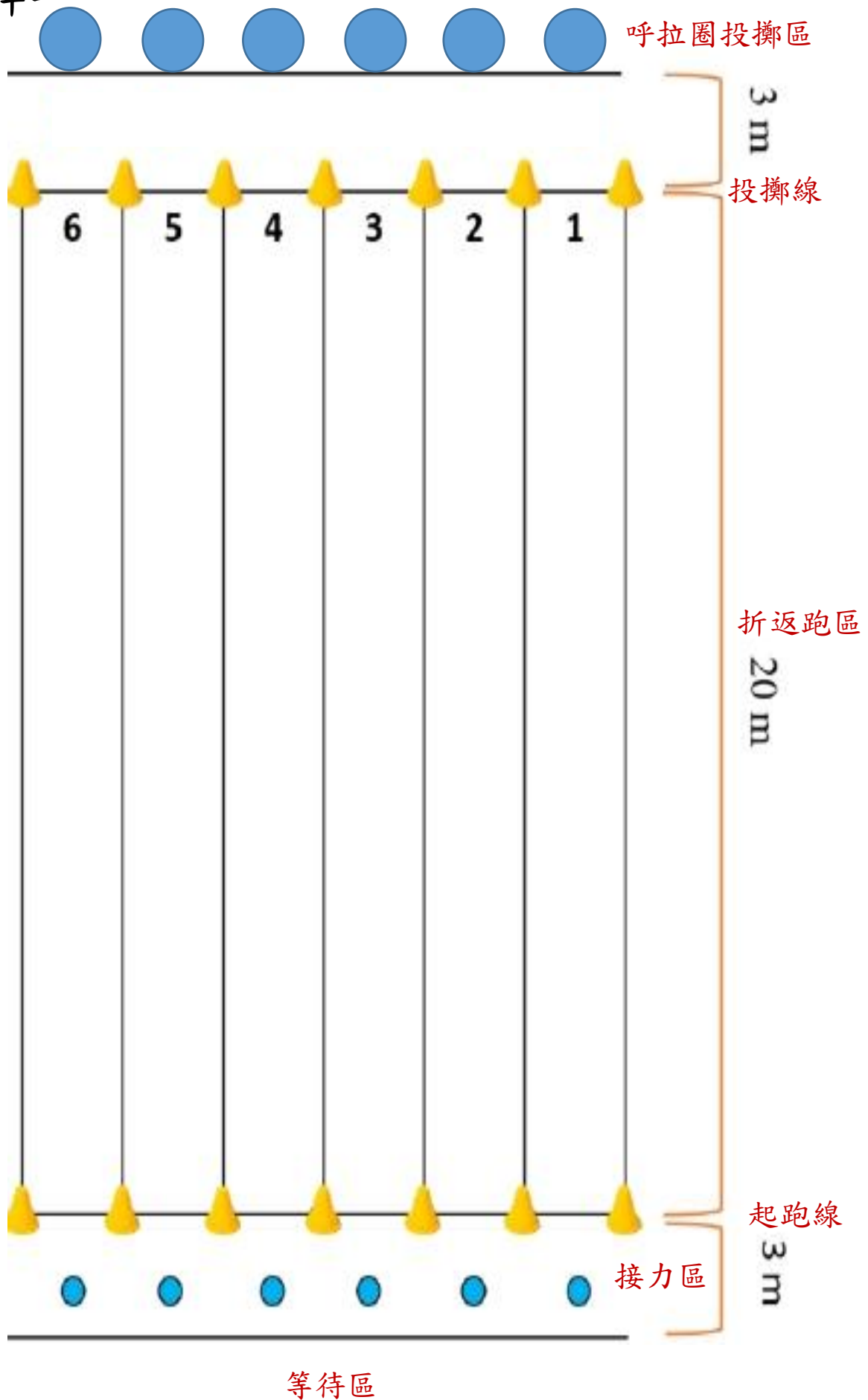
靜音球

樂樂棒球

口語
問答

(二)分組活動(5分): 1. 男女生依身高排成2列隊伍，分別1、2報數。 2. 報1的為第1隊、報2的為第2隊。 3. 兩隊各派一代表猜拳決定先攻隊伍。 (三)規則說明(4分): 1. 攻擊方-裁判哨音一響，攻擊方第一棒直接從本壘出發直奔一壘、二壘、三壘再回本壘，如速度比防守方球先到本壘則獲得一分，反之則無得分。接著下一棒就位，重複上一棒動作…，直到全數隊員一輪上場比賽完畢，統計得分後，輪回防守方。 2. 防守方-內野分派捕手、一壘手、二壘手、三壘手負責丟球傳遞。裁判哨音一響，捕手直接從本壘傳球給一壘手、一壘手再傳球給二壘手、二壘手再傳球給三壘手、三壘手再傳球回本壘給捕手，如球速比攻擊方先到本壘則完成封殺，反之則封殺失敗，對方得分。防守方其餘成員把守外野，負責將內野傳漏的球，傳回給各壘手，如一壘手漏接，球滾到外野，外野手須迅速將球傳回給一壘手，一壘手再將球傳給二壘手…。 3. 第一輪比賽使用籃球傳遞、第二輪比賽使用排球傳遞、第三輪比賽使用靜音球傳遞、第四輪比賽使用樂樂棒球傳遞，漸進式增加傳球速度與得分難度。 4. 犯規說明-攻擊方跑壘員一定要踩到壘包才能順序再前進下一壘，如無踩壘而有得分，所得分數不列入計算。 (四)傳球示範說明(1分):教師示範傳球方式與技巧-直接傳球、落地彈跳傳球、滾地傳球。 (五)跑壘接力賽(20分): 1. 第1回合-籃球與人賽跑 2. 第2回合-排球與人賽跑 3. 第3回合-靜音球與人賽跑 4. 第4回合-樂樂棒球與人賽跑 5. 統計成績-累計分數多者獲勝  四、綜合活動 (5分) 1. 學生心得分享與討論-如何得更多分、如何更有效防守 2. 後續課程預告-觀賞一小段樂樂棒球比賽實況 新竹縣樂樂棒球校際聯賽-興隆國小 vs 大同國小 (第四節結束/共4節)	哨子 智慧電視 筆電	
--	---------------------------	--

附件一



附件二

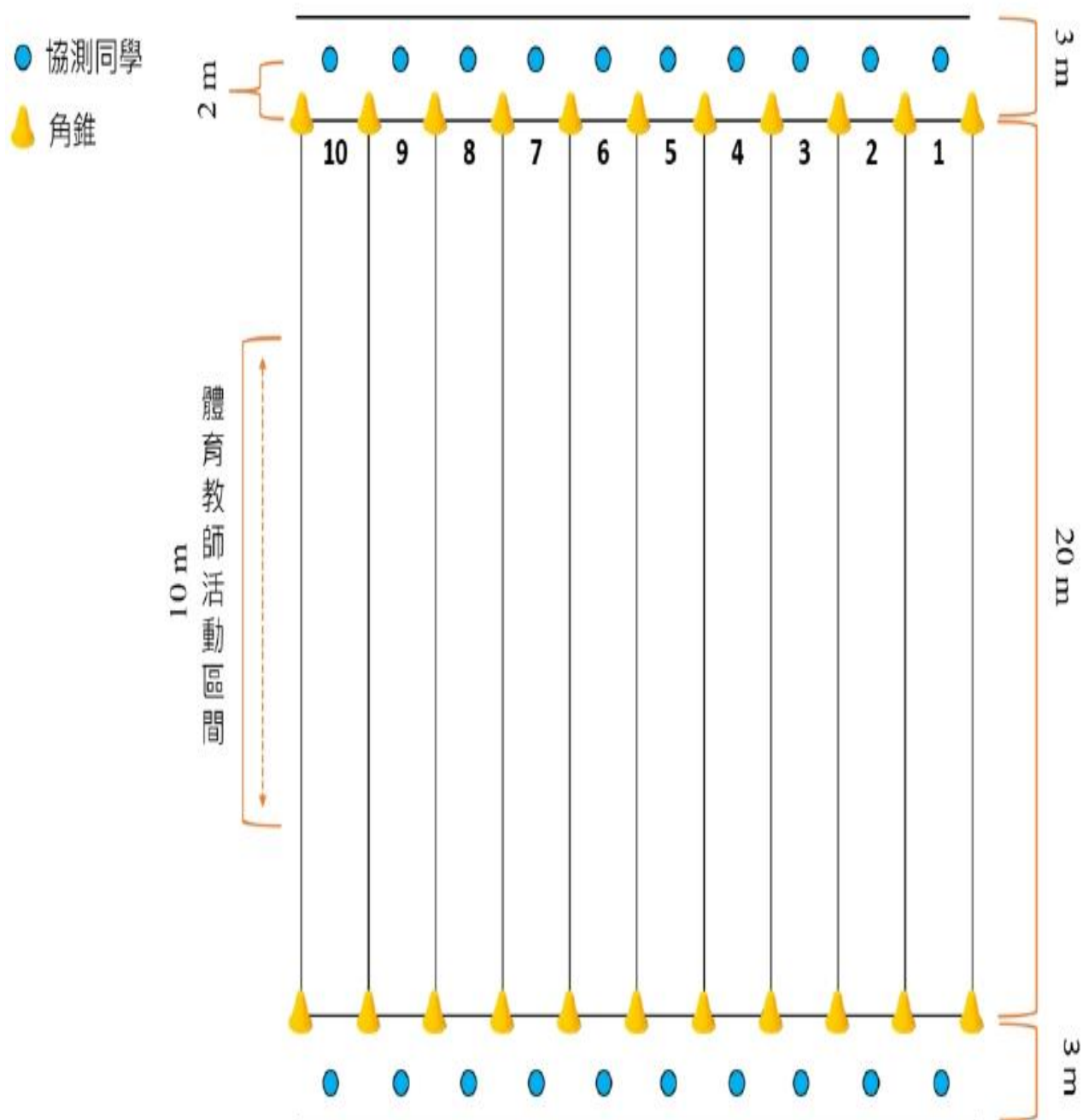
趣味折返跑(鵝寶寶農場)成績登記表

回合/組別 名次	第 1 組	第 2 組	第 3 組	第 4 組	第 5 組	第 6 組
第 1 回合						
第 2 回合						
第 3 回合						
第 4 回合						
名次合計						
總名次						

附件三 作業:設計體育遊戲

遊戲名稱	
設計者	
作業說明	1. 分成3人一組，每組選出一個組長負責協調組內工作。 2. 小組討論並設計一個體育課遊戲，遊戲中可包含折返跑、跳躍、傳遞、猜拳、拋擲等動作元素。 3. 設計遊戲規則並練習遊玩，確保遊戲流暢且安全。 4. 設計約10-20分鐘可完成的遊戲。 5. 學期末每組派一位代表向全班介紹設計的遊戲，解釋遊戲規則、動作要求、道具及器材需求等。全班投票選出最佳遊戲設計。 6. 可隨時找老師討論遊戲內容。 7. 學期末前繳交作業，文字敘述或繪圖，形式不拘。 8. 參考網站:YouTube 體育課好好玩
作業內容 (含遊戲流程、動作要求、規則說明、注意事項、道具器材等)	

附件四 漸進耐力折返跑施測場地



附件五

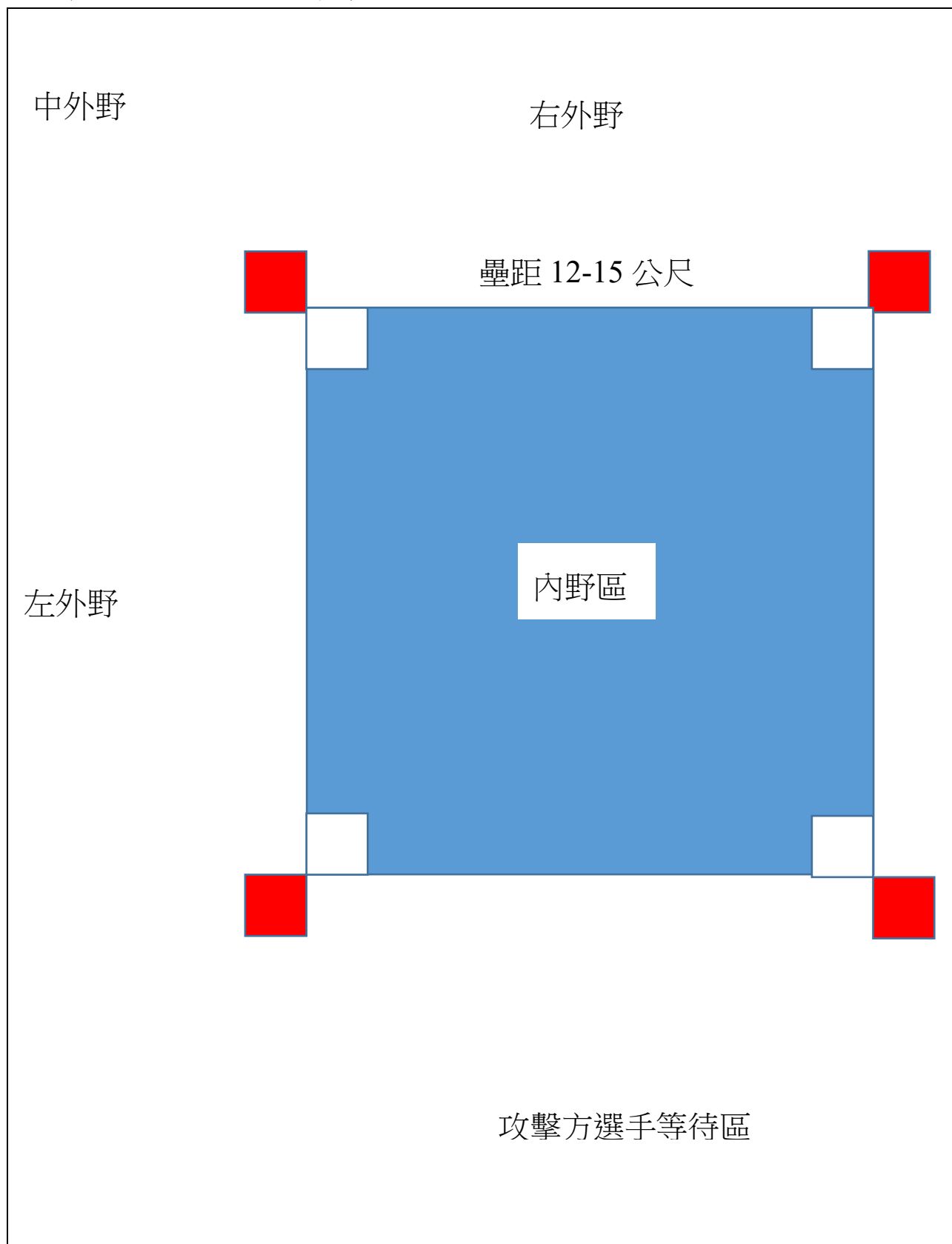
口頭運動安全調查

為了確保學生各項測驗安全性，請教師參考下列 PAR-Q 問卷內容，於當日各項測驗前口頭詢問學生身體是否有任何不適之情形，以及過去運動安全史，以確認受測學生是否有醫生建議不適合從事激烈運動狀況。

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之 Physical Activity Readiness Questionnaire（PAR-Q），修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知施測人員，才能施行。		
自我評估項目	評估結果	
一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？	☐ 是	☐ 否
二、您經常覺得胸部疼痛嗎？	☐ 是	☐ 否
三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？	☐ 是	☐ 否
四、您的血壓過高嗎？	☐ 是	☐ 否
五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？(例如：關節炎)？	☐ 是	☐ 否
六、醫師曾告訴您，您患有患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者？	☐ 是	☐ 否
七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 請簡述：_____	☐ 是	☐ 否

附件六

心肺耐力跑壘遊戲場地圖(男女各別分組劃分 2 個場地分別進行)



附件七 教學回饋

教學照片



113. 09. 11 健體領域會議決議申請輔導團入校輔導



113. 10. 16 說課-



113. 10. 16 觀課—學生努力折返跑投擲鵝寶寶食物



113. 10. 16 觀課-獎勵表現優異組別



113. 10. 16 議課-彰縣健體領域輔導團評論與建議



113. 10. 23 教學省思-彰縣健體領域輔導團評論與建議

教學心得與省思

1. 課程的設計須與日後課程的發展作銜接，並融入日後課程所需的各項技能，如籃球運球、排球低手扣球等。
2. 教學技能可善用語調的變化來引導學生學習；利用各種操練或遊戲規定讓學生無形中增進各項體適能。
3. 學習策略可運用小組互助合作學習，讓孩子互相教導，互相合作及幫忙來達成教學目

標。

4. 學習單或回饋單可設計小小單元的份量，讓學生容易達成，循序漸進累積學習成果。
5. 可運用教師導學的教學功能，讓孩子自主學習，上一個有思考的體育課，孩子自己想要甚麼比較重要，不是只有老師自己唱獨角戲。
6. 教學前應該以動態伸展跟跑步來進行，靜態伸展是在活動中或結束時進行，避免延遲性痠痛發生；身體提升肌肉溫度後再作關節活動、肌肉延展性動作比較不會有運動傷害發生。
7. 折返跑緩衝區的設計還可以再大一點，有些孩子跑得比較快，3公尺範圍會不夠用，會與同學等待區有空間上的重疊。
8. 現在較流行的課程設計是「活動完--訓練--再活動」，讓學生有反思及練習的機會，有助於下次活動時的能力展現。
9. 分組時注意男女生的比例儘量各組一致，因男女生體能特性不太一樣。
10. 讓孩子上一個會「思考」的體育課，非傳統刻板印象「體育課是頭腦簡單、四肢發達」。把主題還給學生，讓學生自己講出要怎麼做，體適能是讓孩子知道如何生存下去，不是只為升學或考試需要，而是讓孩子能自主去運動。價值的澄清及孩子們的互動學習，彼此發表看法，促進思考及有效學習，這才是最重要的。
11. 不能運動的學生可以做哪些事，教案內可以寫進去。
12. 體育教學以「遊戲養遊戲」激發師生更多創意，從實驗中增加課程的趣味性及活潑性，讓孩子喜歡上體育課，同時也增進體適能發展，促進健康。

13. 第三節課-心肺耐力跑步-訓練

三、發展活動 (二)跑步訓練：800 及 1600 公尺跑走 (心肺適能)

依輔導團建議修正為：間歇訓練，調整教案內容如下

- (1) 身體姿勢放鬆跑步，體能不佳者可選擇快走出發，注意步幅及頻率，配合呼吸，盡力以最短時間完成。
- (2) 男女學生皆以完成 1600 公尺為訓練目標，男女分組採跑 2 圈(400M)走 1 圈(200M)的模式漸進訓練，要求學生知曉每次完成訓練所花的時間，並記錄於課本執行體適能增能計畫表格內。
- (3) 針對體能較佳一次能完成訓練標的的女同學，教師於 800 公尺處報成績給其知曉成績，800 公尺後女同學繼續自我訓練跑走完成 1600 公尺目標。
- (4) 針對體能較佳一次能完成訓練標的的男同學，教師於 1600 公尺處報成績給男同學知曉成績。

※本課程如有電子計時器置放於跑道終點處供學生了解自我努力成績，成效更佳。

14. 第四節課-心肺耐力跑壘遊戲

三、發展活動(二)分組活動

依輔導團建議修正為：分男生組2支隊伍及女生組2支隊伍進行遊戲為佳，調整教案內容如下

- (1) 男女生分組各依身高排成橫隊，分別1、2報數。
- (2) 男女生分組報1的為第1隊、報2的為第2隊，共4支隊伍。
- (3) 男女生分組之兩隊各派一代表猜拳決定先攻隊伍。
- (4) 於操場或活動中心劃分2個場地，同時進行遊戲。

彰化縣鹿江國際中小學校長及教師公開授課
表 1、教學觀察/公開授課－觀察前會談紀錄表

回饋人員	林馬豪	任教年級		任教領域/科目	
授課教師		任教年級	七	任教領域/科目	
備課社群		教學單元			
觀察前會談(備課)日期及時間	____年____月____日 ____:____:____			地點	
預定入班教學觀察/公開授課日期及時間	____年____月____日 ____:____:____			地點	運動場
1、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容):					
認識新式偉道能操作流程,透過活動促進學生偉道能並期待學生未來能主動尋求各種不同活動					
2、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性等):					
1. 不太有偉道能活動經驗 2. 測速折返跑有新設置項目,學生尚未受測					
3、教師教學預定流程與策略:					
1. 流程引起和初用儀器開量增進學生折返跑概念 2. 利用大風吹來合力組,利用利手球來假想折返跑 3. 期望偉道能影片,了解下次測驗內容					
4、學生學習策略或方法:					
小組學習、互組間互糾					

5、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、學習單發表

6、觀察工具:

7、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: ____年____月____日 ____:____:____

地點:

彰化縣鹿江國際中小學教師公開授課觀察紀錄表

回饋人員	陳雨萱	任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	尤彥閔	任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	趣味折返跑(鵝蛋農場)			教學節次	共 1 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 16 日 14:10-14:55		地點	鹿江活動中心
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-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。	1. 可以讓學生在分組時，自行找位置(地上的線→號碼) 2. 不能跑的學生有沒有其他事替代事。例：看犯規 3. 讓學生思考討論怎麼比較快			
	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。	4. 喝水後再集合 5. 大風吹可以開小跑一下 6. 課堂比例強度不均 折返跑 10-15分 → 過少 影片 15分 → 過多			
	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。	7. 不鼓勵外在動機 → 強調未來自發運動 8. 器材 提醒收			
	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。				

彰化縣鹿江國際中小學教師公開授課觀察紀錄表

回饋人員	王昂宜	任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	尤彥閔	任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	趣味折返跑(鵝蛋農場)			教學節次	共 1 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 16 日 14:10-14:55		地點	鹿江活動中心
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-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。	時間比例太重		✓	
	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 折返跑競賽的概念能激發動機，以情境類比搭配肌力強度訓練。 A-2-2 較少聽到注意事項及肌肉訓練部位說明。			
	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。	A-3-2 指令清楚，運用喝水時間緩衝整理成績。 學生提出踩線公平性問題未回應。 A-3-1 作業不明確。			
	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。	A-4-2 依學生體力調整競賽次數與增加強度。 A-4-1 前後測讓師生了解訓練效果。			
	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。				

彰化縣鹿江國際中小學教師公開授課觀察紀錄表

回饋人員	林子豪	任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	尤彥閔	任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	趣味折返跑(鵝蛋農場)			教學節次	共 1 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 16 日 14:10-14:55		地點	鹿江活動中心
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-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。	以小組形式觀察			✓
	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。	明確讓學生能			✓
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	具體明白課程			✓
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	活動內容			✓
	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。	以回饋讚美			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	或加強學習			✓
	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。	鼓勵			✓
	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。	活動結束後有回饋			✓
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	整理評量活動結果回			✓
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。	饋			✓

彰化縣鹿江國際中小學校長及教師公開授課

表 3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員	陳冠州		任教年級		任教領域/ 科目	
授課教師			任教年級		任教領域/ 科目	
教學單元			教學節次			
回饋會談日期及時間		____年____月____日 ____:____:____			地點	
請根據教學觀察工具之記錄分析內容，與授課教師討論後填寫：						
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)： 1.學生不能只靠活動，而另外安排時間讓學生做。 2.有適時讓學生補小份。 3.教師示範、學生示範。 4.獎勵與禮物						
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)： 1.會思考的陳冠州、 2.讓學生說如何做？怎麼做？ 3.以學生为主体思考，分組合作學習 4.若不能活動的學生，可以再增加些布教學， 5.今天的活動讓學生說一，有什麼收穫心得。						
3、授課教師預定專業成長計劃(於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之記錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫)						
專業成長 指標	專業成長方式	內容概要說明 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、諮詢資深教師、參加學習社群、			協助或合 作人員	預計完成 日期

彰化縣鹿江國際中小學校長及教師公開授課
表 3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員	林子豪	任教年級		任教領域/ 科目	
授課教師		任教年級		任教領域/ 科目	
教學單元		教學節次			
回饋會談日期及時間	____年____月____日 ____:____-____:____			地點	
請根據教學觀察工具之記錄分析內容，與授課教師討論後填寫：					
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)：					
1. 提供各式雙品提升學生活動動機，在研習活動中 2. 學生能快速理解活動內容，並積極投入 3. 活動場地設計適宜符合未來測評場地					
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)：					
1. 折返跑起點與終點可再加以標示更明確。 2. 課程內容設計可加入技能訓練部分。 3. 小組內男女比例可適度調整。 4. 折返跑規則部分欠缺動作連結概念					
3、授課教師預定專業成長計劃(於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之記錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫)					
專業成長 指標	專業成長方式	內容概要說明 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、諮詢資深教師、參加學習社群、		協助或合 作人員	預計完成 日期