

彰化縣員林市饒明國小教師公開授課

單元名稱	樂跑健康行	教學設計 與演示者	張沛珊
教材來源	健體三上		
觀課教師	陳意羚	教學地點	校內操場
教學目標	1. 運動前熱身拉筋活動之重要性。 2. 了解正確跑步的基本動作要訣。 3. 了解正確跑步時的調整呼吸。 4. 努力練習跑步基本動作。 5. 運用跑步的基本動作要訣，加快跑步速度。 6. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 7. 培養正確的運動衛生習慣。		
教學流程	1. 每節課的熱身活動 (1)熱身操須確實操作與運動傷害防護之重要性。 (2)暖身的跑步活動。 2. 跑步體驗:50~60 公尺短距離跑步(不用全力跑)。 3. 正確的擺臂動作。 4. 正確的跑步動作。 5. 正確的調整呼吸。 6. 分組比賽(記錄成績)。 7. 100 公尺挑戰賽。 8. 大隊接力選手選拔與傳接棒訓練		

表 1、教學觀察/公開授課－觀察前會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	陳意羚	任教 年級	三年 級	任教領域 /科目	導師
授課教師	張沛姍	任教 年級	三五	任教領域 /科目	體育
備課社群(選填)		教學單元		體育課程三上單元5	
觀察前會談 (備課)日期及時間	113 年 11月 25日 13:00 至 13:30		地點	三年乙班教室	
預定入班教學觀察/ 公開授課日期及時間	113 年 11月 29日 13:30至14:10		地點	校內操場	

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-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，處理日常生活中運動與健康的問題。

健體-E-C3

.具備理解與關心本土與健康議題的素養。

●學習表現

1c-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。

1d-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。

1

1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。

2c-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。

2d-II-1 描述參與身體運動的感覺。

3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。

3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。

4d-II-2認識身體運動的傷害和防護概念。

●學習內容

Ab-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。

Ga-II-1 跑、跳的遊戲。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：

〈1〉學生先備知識與起點行為

升上三年級後運動張力、競爭力之不同，不再只有同儕間之比賽，進而有班級間之競賽。如運動會的大隊接力。

起點行為：六十公尺與一百公尺的距離體驗。

〈2〉學生特性：全班：男童 7人；女童7人

三、教師教學預定流程與策略：

〈1〉流程：

活動名稱：

活動 1 熱身活動與運動後的保健

活動2 正確的擺臂動作

活動3 正確的跑步動作

活動4 分組的六十公尺競賽

活動5 分組的一百公尺競賽

活動6 大隊接力選手選拔與練習

〈2〉策略：

1. 教師講解熱身操與暖身跑步對於運動前的重要性，避免運動傷害的發生。並帶領學生操作。

2. 教師指導學童擺出各種不同手部動作跑步
3. 再讓學生說出體驗後感想，引導學生更有效增加跑步速度。
4. 教師先教導說明與示範正確跑步動作。
5. 再觀察學生的跑步動作後予以修正，在讓學生說出修正後的感想。
6. 教師教導說明跑步時重要之一如何調整呼吸。
7. 再讓學生實際去做一遍, 讓學生說出再跑步當中調整呼吸的重要性。
8. 六十公尺與一百公尺的競賽與紀錄。
9. 教師依據紀錄選出學生為接力賽選手，並開始助跑、傳接棒練習。

四、學生學習策略或方法：

1. 學生須了解熱身操與暖身拉筋對於跑步運動前的保護性。並確實做到。還有運動時水分須隨時補充。
2. 學生練習動作前後差異的經驗分享。
3. 讓學生了解運動或體能上的進步，練習有密切的關係。課餘能多加練習。
4. 運動精神之展現-勝不驕，敗不餒。
5. 被選為選手的同學不須驕傲，沒被選上的同學也不用氣餒，你們才三年級，未來還有無限可能。

五、教學評量方式

1. 態度檢核:上課專注力與學習態度。
2. 口頭發表:學習經驗的分享。
3. 實作表現:練習的認真度。
4. 測驗成績

六、觀察工具(可複選)：

☒表2-1、觀察紀錄表

☐表2-2、軼事紀錄表

☐表2-3、語言流動量化分析表

☐表2-4、在工作中量化分析表

☐表2-5、教師移動量化分析表

☐表2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表

☐其他：_____

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）

日期及時間： 113 年12月06日 13：00 至 13:30

地點：校內會議室

表 2、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	陳意羚	任教 年級	三	任教領域 /科目	導師		
授課教師	張沛珊	任教 年級	三五	任教領域 /科目	體育		
教學單元	樂跑健康行	教學節次		共 5 節 本次教學為第 5 節			
教學觀察/公開授課 日期及時間	113 年 11月 29日 13:30 至14:10		地點		校內操場		
層 面	指標與檢核重點		事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、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。				✓		
	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-2-2 教師親自示範動作，讓學生清楚學習基本動作要領。 A-2-3 讓學生分組跑步，由教師與同學觀察動作之缺失。 A-2-4 教師引導學生說出動作修正前後對跑步影響的心得。		✓		
	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-3-1 教師經由學生的討論，引導學生有效增加跑步速度。 A-3-3 學生練習時，教師不時走動觀察，修正學生動作。		✓		
	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-4-1 教師記錄學生動作修正前後的六十公尺成績，來評估是否有進步。 A-4-2 若學生無顯著進步，鼓勵學生課間多多練習，並與同學相互切磋。 A-4-4 教師於課堂中，加些能增加肌力與肺活量的運動(如:單腳跳躍、短距離折返跑)。		✓		
	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)						

表 3、教學觀察/公開授課－觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	陳意羚	任教 年級	三	任教領域/ 科目	導師
授課教師	張沛姍	任教 年級	三五	任教領域/ 科目	體育
教學單元	樂跑健康行	教學節次		共 5 節 本次教學為第 5 節	
回饋會談日期及時間	113 年 12 月 06 日 13：00 至 13：30		地點	校內會議室	

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、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. 教師能要求學生熱身拉筋活動的確實完成。並於課堂練習要學生多補充水分。
2. 學生間若有動作不確實時，會相互提醒。
3. 學生經驗分享時，能適時提醒其他學生眼睛注視發表者，並專注地傾聽。
4. 學生之分享，教師均能給予正面評語。

二、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. 教師對於勇於分享的學生，卻無端遭受同學批評。
2. 對於這些批評同學之學生應嚴正斥責並予以導正。
3. 教師示範動作時，有時動作可稍加誇張活潑些，藉以提高學生學習興趣。

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，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	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
A-2	☒ 1. 優點及特色 ☐ 2. 待調整或精進之處	能親自帶動確實示範動作，讓學生更快了解學習。	陳意羚	
A-3	☒ 1. 優點及特色 ☐ 2. 待調整或精進之處	會用孩子的心理話來帶入溝通技巧，會考量孩子所需的需	陳意羚	113.12.24

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準C 層面「專業精進與責任」，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1) 授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2) 授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
 - (1) 優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
 - (2) 待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。
4. 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：

1. 教師每一動作的熟悉細心講解與示範，對於學生學習是最好的助力。
2. 在課堂上保持與學生的互動很重要。
3. 更要時時鼓勵學生”相信你們一定辦得到”。
4. 適時補充水分，注意防止運動傷害發生。

照片1 觀課相片1



照片2 觀課相片2



照片3 觀課相片3



照片4 觀課相片4



照片5 觀課相片5



照片6 觀課相片6

