

彰化縣 114 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 114 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	8 年 10 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	【認知】 運動知識-評估運動風險，維護安全的運動情境。 技能原理-反思自己的身體狀況。 【情意】 體育學習態度-勇於嘗試全身性肢體的運動能力表現 【技能】 技能表現-表現局部或全身性的身體控制能力 【行為】 運動實踐-執行個人運動計畫，實際參與身體活動	核心素養
	學習內容	生長、發展與體適能 體適能-體適能促進策略與活動方法	
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	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
喚醒身體的反應能力練習 一、課前準備 教師先熟練課程內容及動作技巧。 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。 三、主要活動 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。 四、綜合活動- 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：		