

南投縣竹山鎮社寮國小健體教案教學設計

教學科目	小六健體	教學單元	翰林版，單元四： 體能 up up up	教學者	盧春年
教學班級	六年忠班	融入議題	性別平等	教學時間	1 節，共 40 分鐘
教材來源	教育部體育好好玩網站、教育部體適能網站、教師手冊				

分段 能力指標	教學活動	教學 資源	時間 (min)
3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能	一、準備活動 –正邪不兩立 (一)暖身活動。	音響 飛盤	6
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力	二、發展活動 (一)動物演化史 1.規則說明，並示範動作 2.活動進行： (1)將班上同學分成兩組，面對面猜拳，第一個動作是「爬蟲類」，必須雙手雙腳都在地上（如伏地挺身動作），猜拳贏的人先喊「烏龜烏龜翹」，喊到同一個動作就贏了，贏的一方可變身成為「兩棲類」，輸的則繼續當爬蟲類，找尋其他爬蟲類猜拳。 (2)「兩棲類」繼續找其他「兩棲類」猜拳(剪刀時頭布)，人類，並為自己小組得一分。 (3)總結分數。	音響 木夾	14
3-2-2 在活動中表現身體的協調性	(二)紅旗白旗舉起來 1.規則說明，並示範動作 2.活動進行： (1)教師下達指令為：紅旗：雙手；白旗：雙腳。 (2)全班躺在瑜珈墊上，聽及看教師口令，完成相對應動作。	瑜珈墊、 紅白旗	10
生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定 2-2-1 培養良好的人際互動能力	三、綜合活動 1.收操。 2.教師提及課程與體適能的關聯性、學生討論及分享。 3.告知下次上課地點內容。		10
教學結束			

106 學年度南投縣社寮國小教學觀察軼事紀錄表

授課教師：盧春年 任教年級：六年級 任教領域/科目：健康與體育
 回饋人員：鍾森雄 任教年級：科任 任教領域/科目：健康與體育
 教學單元：体能 Up Up Up ；教學節次：共 1 節，本次教學為第 1 節
 觀察日期：107 年 元 月 5 日

	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)	備註
	1. 老師上課時教具準備豐富實用。 2. 學校活動中心場地設施完整齊全，非常適合室內體育課程及雨天上課備案，免曬太陽。 3. 教師教學口語清晰，條理分明，是具備優質教師的特質。 4. 全班學生共有19位，女生有10位，男生9位，有3位個子高的女生穿厚外套，上課較拘束。 5. 有一位在拿瑜珈墊時把厚外套脫掉，這樣舒適。 6. 每學期都要排定共同觀摩觀課的專掌課程。	葉哲奇老師，新城國小的同事。

106 學年度南投縣社寮國小教學觀察軼事紀錄表

授課教師：	盧春年	任教年級：	二	任教領域/科目：	健康與體育
回饋人員：	洪莉云	任教年級：		任教領域/科目：	
教學單元：	體能 up up up ; 教學節次：共 1 節，本次教學為第 1 節				
觀察日期：	107 年 1 月 5 日				
	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)				備註
10:30	△T 規則說明。S 聆聽。指定裁判。				△S 上課
10:37	暖身遊戲第一次進行。 S 未拿起飛盤。動作為蹲、翻、蹲跨步。				愉快 互動良好
10:40	△T 請 2 位裁判數數量(盤數)				
10:42	其他 S 站兩旁觀看。結算後公布正、反比數為 41:37。 請 S 討論戰術進行暖身遊戲第二次。				△建議帶帽子
10:43	△第二次暖身。S 採用討論後的戰術。多數 S 將 飛盤擡起。擡成二~三區。正反比數為 19:19(平)				
10:46	△T 重述規則：飛盤不可拿起來。				△策略討論
10:46	△進行動物演化史規則說明。				指定的方向
	S 舉手詢問規則疑問(可以跟同隊的猜拳?)				可更具體。
10:50	△進行第一次遊戲。S 聚焦在小範圍內。				△裁判建議
10:52	T 賽後請 S 手打開。取出距離。準備第二次。				給紀錄紙
	△進行第二次遊戲。S 因 T 微調。活動範圍有拉大。				輪流。
10:53	詢問 S 剛的動作有用到哪些部位? S 回應手、腰、腿。				
10:55	S 不覺腹部有用到力。				
10:57	△收場功墊。				
10:58	△暖身。T 提醒紅旗百強舉起來活動細節。				
	第一次測試。T 提醒裁判男要捉違規。				
11:02	正式進行。共三輪。S 抬腳用到腹部。→核心肌群。good!				
11:04	△T 小結。說明前一項活動用意。結算小組分數。				
11:05~11:07	△T 提示下次課程內容(體適能)。收用具。喝水。集合。				

106 學年度南投縣社寮國小教學觀察軼事紀錄表

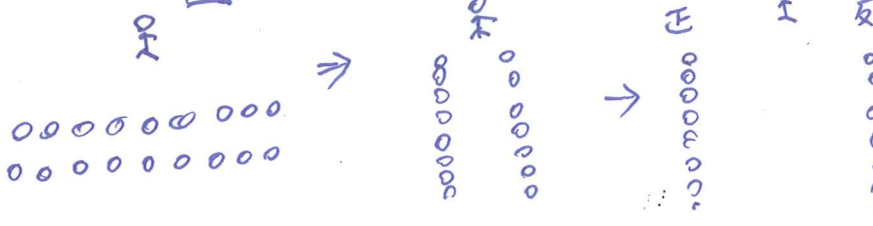
授課教師： <u>盧春年</u>	任教年級： <u>六</u>	任教領域/科目： <u>健康與體育</u>
回饋人員： <u>黃順烈</u>	任教年級：	任教領域/科目：
教學單元： <u>體能up up up</u> ；教學節次：共 <u>一</u> 節，本次教學為第 <u>一</u> 節		
觀察日期： <u>107</u> 年 <u>1</u> 月 <u>5</u> 日		
	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、 師生互動與學生同儕互動之情形)	備註
0-4.	集合說明分隊指定裁判執行工作內容。	
5-14.	第一次比賽 學生集中在場內動作：教師參與計數。	
	第二次比賽 教師告知學生討論，學生能自行討論。	
	學生將飛盤集中，4個女生旁觀。	
14-17.	主要活動說明 爬蟲類、兩棲類、人類動作說明	
18-21.	第一次比賽 學生爬籠，人員集中，木夾計數。	
21-24.	第二次比賽 學生集中，教師請學生散開	
24-27.	活動二場地佈置	
27-33.	暖身活動 比賽，紅白旗，口令速度快，學生專心聆聽。	
33-40.	綜合活動 共同討論肌肉。	

106 學年度南投縣社寮國小教學觀察軼事紀錄表

授課教師：盧春年 任教年級：六 任教領域/科目：健體
 回饋人員：高天龍 任教年級： 任教領域/科目：
 教學單元：體能 up up up；教學節次：共 一 節，本次教學為第 節
 觀察日期：107 年 1 月 5 日

暖身活動

均有小老師協助

	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)	備註
10:35	 ◎說明安全(場地太小,請快走即好) P1: 41:37. (左邊隊伍獲勝)	1.教學準備 2.(3隊及講 報說明) 3.音樂時 間代表出 臺時間.
10:42	◎減少盤子後進行(學生自行討論) 學生搖盤子. 老師(盤子在手上不計分) P2: 16:19 (右邊(正面)隊伍獲勝).	疊在一起的 算一分.
10:47	發展活動開始 (老師說明規則並進行示範) 一.動物演化史: 建議:可以準備號碼衣可區分隊伍. 90:老師適時調整活動距離,避免孩子聚集在一起. ◎即與學生討論.活動進行時.身體施力在哪?告知 孩子核心運動之重要性.	
10:58	二.紅旗白旗舉起來.(老師說明.紅旗:手.白旗:腳) ◎有些孩子是因為累而失敗. 分數統計. 12:8. (左邊獲勝)	◎收場可以善用 瑜珈墊.

106 學年度南投縣社寮國小教學觀察軼事紀錄表

授課教師：盧春年 任教年級：六 任教領域/科目：體育
 回饋人員：葉哲奇 任教年級：1~6 任教領域/科目：保健
 教學單元：Unit 4th；教學節次：共 1 節，本次教學為第 1 節
 觀察日期：107 年 1 月 5 日

	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)	備註
	△關照身體不適學生(裁判)以減少因激烈運動引起之傷害。 △明確訂定遊戲規則。 △時間的掌控良好。 △核心肌群的訓練(目的明確)。 △体能不佳學生的個別加強訓練。 △遊戲式的訓練可以增加肌群訓練時的娛樂性、在快樂的氛圍中不自覺增加訓練量。對仰臥起坐有很好的提昇。 △大量活動後的收操動作很重要。	

南投縣竹山鎮社寮國小106學年度

健康與體育領域輔導團到校服務活動相片



內容：教學者說明上課內容



內容：教學者規則說明及示範



內容：暖身活動



內容：分組競賽



內容：學爬蟲類動作



內容：紅旗白期舉起來



內容：頒獎給教學者



內容：回饋會議