

## 南投縣中原國民小學 113 學年度公開授課實施計畫

## 【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目	健康與體育/體育		教學者	陳漢章
實施年級	六年級		教學時間	1 節課 40 分鐘
單元名稱	田徑教學---跳高			
學校願景	健康/實踐/品格			
設計理念	本課程讓學生在活動中探索自己的運動能力。			
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	核心素養	A 自主行動 <input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解 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。
	學習內容	C-3c 能接觸與學習多樣化的運動類型，透過探索、模仿、演練等學習過程，在安全的前提下，習得並表現出穩定性、移動性及操作性之基本動作能力，且連結運用於專項的運動技能和因應不同的運動情境，開創出不同的形式動作與展現個人運動潛能，達到精進與發展多元運動技能的目標。		
議題融入	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
教材來源	康軒健康與體育領域第十冊(六上)單元四			
教學設備/資源	跳高架一組、海綿墊一組、跳高軟繩一條、保護墊兩塊、呼拉圈 5 個(備用)			
學習目標	1. 認識跳高的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。			

	4. 安全的學習跳高活動。 6. 認識跳高的動作要領。 7. 課後持續意象練習，增進體適能及運動熱情。	
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、引導活動 (一)集合做暖身操—柔軟運動、伸展運動、節奏活動 (二)教師說明：本學期已經教過跳高的分段技能，請問跳高動作可以分成哪幾個部分。 學生回答：弧形助跑、轉身起跳、過竿弓身、著墊保護..等。 (四)學生分組依個人慣用腳立於跳高器材兩側	5	口頭評量:學生能回答跳高技能分為四個部分。
二、發展活動 (一)助跑跨跳 1. 學生 <u>依個人慣用腳進行慢速助跑跨竿動作</u> ，習慣過竿動作，消除對跳高竿的恐懼 2. 教師進行過竿動作指導並保護學生安全 (二)立定弓身過竿 1. 將學生分成兩組，立於跳高海綿墊前讓學生 <u>體驗弓身過竿動作</u> 。 2. 教師進行過竿動作指導並保護學生安全 (三)一步助跑跳 1. 將學生依慣用腳分成兩組，立於跳高海綿墊兩側 <u>進行一步助跑、轉體上跳、弓身著墊的跳高連續動作</u> (注意：此動作 <u>高度不可過高</u> ，需讓所有學生均能輕易完成，以建立動作精熟度與信心)。 2. 教師進行過竿動作指導並保護學生安全 (可增加海綿墊兩側保護措施以避免學生因驚慌而衝出海綿墊外發生危險) (三)多步助跑跳 1. 將學生依慣用腳分成兩組，立於跳高海綿墊兩側進行跳高活動練習(注意：此動作 <u>高度應逐步升高</u> ， <u>需讓學生適能練習</u> ，動作精熟度不佳者可在旁休息，不可勉強參與避免發生危險)。 2. 教師進行跳高動作指導並保護學生安全	30	操作評量： 1. 學生能依個人慣用腳進行慢速助跑跨竿動作  2. 學生能操作弓身過竿動作並注意安全  3. 學生依慣用腳進行一步助跑、轉體上跳、弓身著墊的跳高連續動作  4. 學生依慣用腳進行跳高活動並挑戰個人極限
三、統整活動 1. 教師針對今天學生的動作做重點提示 2. 請學生下課時可以跟同學進行影片賞析，進行	5	學生下課時可以跟同學進行影片賞析進行意象練習

意象模擬練習		
<p>參考資料：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 體育課程與教學資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw">https://sportsbox.sa.gov.tw</a></li><li>2. 愛學網 <a href="https://stv.naer.edu.tw/index.jsp">https://stv.naer.edu.tw/index.jsp</a></li><li>3. 康軒健康與體育領域第十一冊</li></ol>		

## 南投縣中原國民小學 113 學年度公開授課實施計畫

## 授課教師自評表

觀課教師	簡倍諄 許翠芬	觀課日期	113 年 10 月 16 日
授課教師	陳漢章	教學年/班	六年甲班
教學領域 教學單元	健康與體育/田徑教學—跳高		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<p><b>1 一、引導活動</b></p> <p>(一)集合做暖身操—柔軟運動、伸展運動、節奏活動</p> <p>(二)教師說明：本學期已經教過跳高的分段技能，請問跳高動作可以分成哪幾個部分。</p> <p>學生回答：弧形助跑、轉身起跳、過竿弓身、著墊保護..等。</p> <p>(四)學生分組依個人慣用腳分立於跳高器材兩側。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)助跑跨跳</p> <p>1. 學生依個人慣用腳進行慢速助跑跨竿動作，習慣過竿動作，消除對跳高竿的恐懼</p> <p>2. 教師進行過竿動作指導並保護學生安全</p> <p>(二)立定弓身過竿</p> <p>1. 將學生分成兩組，立於跳高海綿墊前讓學生體驗弓身過竿動作。</p> <p>2. 教師進行過竿動作指導並保護學生安全</p> <p>(三)一步助跑跳</p> <p>1. 將學生依慣用腳分成兩組，立於跳高海綿墊兩側進行一步助跑、轉體上跳、弓身著墊的跳高連續動作(注意：此動作高度不可過高，需讓所有學生均能輕易完成，以建立動作精熟度與信心)。</p>	<p>◎學生能照教師示範確實做操</p> <p>◎部分學生能回答跳高動作的四個分段動作</p> <p>◎所有學生均能輕鬆的進行慢速助跑跨竿動作</p> <p>◎多數學生能操作弓身過竿動作並注意安全</p> <p>◎多數學生依慣用腳進行一步助跑、轉體上跳、弓身著墊的跳高連續動作</p>	

	<p>2. 教師進行過竿動作指導並保護學生安全 (可增加海綿墊兩側保護措施以避免學生因驚慌而衝出海綿墊外發生危險)</p> <p>(三)多步助跑跳</p> <p>1. 將學生依慣用腳分成兩組，立於跳高海綿墊兩側進行跳高活動練習(注意：此動作<b>高度應逐步升高</b>，<b>需讓學生適能練習</b>，動作精熟度不佳者可在旁休息，切不可勉強參與避免發生危險)。</p> <p>2. 教師進行跳高動作指導並保護學生安全</p> <p><b>三、統整活動</b></p> <p>1. 教師針對今天學生的動作做重點提示</p> <p>2. 請學生下課時可以跟同學進行影片，賞析進行意象練習</p>	<p>◎大部分學生依慣用腳進行跳高活動並挑戰個人極限</p>
學習目標達成情形	<p>1. 90%的學生能認識跳高動作的分段動作</p> <p>2. 100%的學生均能完成助跑起跳活動。</p> <p>3. 80%的學生完成跳高活動。</p>	
自我省思	<p>1. 今天學生集合時間因受社團活動時間結束太晚故較平常晚，且三三兩兩來遲，耽誤上課時間，這部分需要再要求。</p> <p>2. 因為今天課程算是先前分段教學活動的總整理，所以活動安排較多，讓學生活動較多略顯雜亂，下次可以完整進行。</p>	
同儕回饋後心得	<p>1. 事先的教學準備能夠讓教學活動更流暢</p> <p>2. 教案的撰寫有助於教學流程的掌握及課後的精進</p> <p>3. 多關注學生上課的反應與適時的回饋較能掌握學生的學習成效</p>	

### 南投縣中原國民小學 113 學年度公開授課實施計畫 觀課紀錄表

教學者	陳漢章	教學班級	六年甲班			教學日期	113.10.16			
授課科目/ 單元	健康與體育/田徑教學—跳高					觀課者	簡倍諄			
觀課參考項目					評量等級					觀察摘要紀錄
					優	良	中	可	差	
教學態度	1. 教學態度認真負責				✓					
	2. 具有高度教學熱忱				✓					
	3. 事先做好教學準備				✓					
教學活動	1. 能擬定具體明確之教學目標				✓					教師示範動作 學生實際練習 跳高動作
	2. 能依據目標，適切設計教學內容				✓					
	3. 教學過程能掌握教學目標				✓					
	4. 教學過程能適切分配教學時間				✓					
	5. 能運用適切的教法協助學生學習				✓					
	6. 教學活動之設計合理且流暢				✓					
	7. 能適時鼓勵學生的良好表現				✓					
	8. 能關注學生學習時的個別差異				✓					
	9. 能善用發問技巧鼓勵學生積極學習				✓					
學習反應	1. 學生對學習的內容有高度興趣				✓					學生積極參與 達成教師課前 設定學習目標
	2. 學生學習時的態度認真積極				✓					
	3. 學生的學習有具體的成效				✓					
	4. 學生的學習能表現出思考及創造行為				✓					
溝通技巧	1. 能專注傾聽學生的學習反應				✓					教師適時鼓勵 讚美學生表現
	2. 能具體、明確、清晰地做口語的表達				✓					
	3. 運用肢體語言，形成良好的師生互動				✓					
評量	1. 能善用評量的方式					✓				
	2. 能掌握評量的時機					✓				
我的省思與建議： 1. 教師教學前能清楚解說跳高的教學要領與原理，並適時指導學生修正動作與技巧。										

### 南投縣中原國民小學 113 學年度公開授課實施計畫 觀課紀錄表

教學者	陳漢章	教學班級	六年甲班	教學日期	113.10.16	
授課科目/ 單元	健康與體育/田徑教學—跳高			觀課者	許翠芬	
觀課參考項目				評量等級		觀察摘要紀錄
				優	良	
教學態度	1. 教學態度認真負責	✓				教師教學態度認真
	2. 具有高度教學熱忱	✓				
	3. 事先做好教學準備	✓				
教學活動	1. 能擬定具體明確之教學目標	✓				適時鼓勵學生及指導學生的表現，注意學生的個別差異
	2. 能依據目標，適切設計教學內容	✓				
	3. 教學過程能掌握教學目標	✓				
	4. 教學過程能適切分配教學時間	✓				
	5. 能運用適切的教法協助學生學習	✓				
	6. 教學活動之設計合理且流暢	✓				
	7. 能適時鼓勵學生的良好表現	✓				
	8. 能關注學生學習時的個別差異	✓				
	9. 能善用發問技巧鼓勵學生積極學習	✓				
學習反應	1. 學生對學習的內容有高度興趣	✓				學生學習態度認真積極
	2. 學生學習時的態度認真積極	✓				
	3. 學生的學習有具體的成效	✓				
	4. 學生的學習能表現出思考及創造行為	✓				
溝通技巧	1. 能專注傾聽學生的學習反應	✓				適時的口語讚美學生良好表現
	2. 能具體、明確、清晰地做口語的表達	✓				
	3. 運用肢體語言，形成良好的師生互動	✓				
評量	1. 能善用評量的方式	✓				
	2. 能掌握評量的時機	✓				
我的省思與建議： 1. 教師能適時鼓勵與引導學生表現且注意學生的個別差異加以指導，教學流程由淺入深。						

## 南投縣中原國民小學 113 學年度公開授課實施計畫

### 議課紀錄表

- 一、 單元名稱:健康與體育/田徑教學—跳高
- 二、 上課時間:113 年 10 月 16 日，第 1 節
- 三、 任課班級:
- 四、 授課老師:陳漢章老師
- 五、 觀課人員:
- 六、 議課時間:113 年 10 月 16 日，第 4 節

教學者自我回饋
<p>一、 優點方面</p> <p>1 循序漸進教學，提供學生真正認識跳高動作的知識與動作技巧。</p> <p>2. 提醒學生應注意事項確保學童在活動操作中之安全與觀念修正。</p> <p>二、 可改進之處</p> <p>1. 學生情緒容易過興奮，教學現場聲音略顯吵雜。</p> <p>2. 學生的動作技巧稍嫌生嫩，容易出現不同錯誤，需時時加以導正。</p> <p>三、 所遭遇之困境</p> <p>1. 學生在練習跳高過程中，容易因動作不熟悉，可能出現傷害疑慮，須老師專注指導與保護並時時加以提點。</p>
觀課人員回饋
<p>一、教學者優點</p> <p>1. 教師教學前能清楚解說跳高的教學要領與原理，並適時指導學生修正動作與技巧。</p> <p>2. 教師能適時鼓勵與引導學生表現且注意學生的個別差異加以指導。</p>
<p>二、學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點)</p> <p>多步助跑跳：將學生依慣用腳分成兩組，立於跳高海綿墊兩側進行跳高活動練習(注意：此動作<u>高度應逐步升高</u>，<u>需讓學生適能練習</u>，動作精熟度不佳者可在旁休息，切不可勉強參與避免發生危險)。</p>
<p>三、在觀課過程中的收穫</p> <p>教師教學流程的掌握精確及學生上課的反應熱烈與適時的回饋較能掌握學生的學習成效。</p>
<p>四、針對教學者所遭遇困境之回應</p> <p>在練習跳高過程中，容易因動作不熟悉，學生安全可能出現不可預測的傷害，老師要注意保護並時時提醒不要再犯同樣錯誤避免造成傷害。</p>

使用說明：建議可於議課時，提供議課紀錄者使用。



南投縣中原國民小學 113 學年度公開授課實施計畫

教師同儕學習活動照片

日期：113.10.16(三)



說明:授課教師說課



說明: 授課教師說課



說明:公開授課情形



說明: 公開授課情形



說明:教師議課照片



說明: 教師議課照片

教導主任：

校長：