


臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度健康促進學校評選說明

	項目	評 鑑 內 容
	三、素養導向健康教學	1. 健康教育課程以生活技能及健康素養為導向之設計，並能呈現於個人教學檔案或教案中
	自評：2 %	3-1-3 國小中年級教師個人教學檔案或教案(含過程紀錄)。

學 校 執 行 狀 況

1. 制定符合全校健康教育課程以生活技能及健康素養為導向之 設計及進行。

佐證資料：

3-1-3：健康促進教案-中年級-肢體動作練習與呼拉圈運用



臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度健康促進教案

領域/ 科目	健康與體育		單元名稱	肢體動作練習與呼拉圈運用	
實施年級	四年級		設計者	康韶真	
教學時間	本單元教學共需 3 節 40 分鐘		教學節次	第 1 節	
學習目標	活動大肢體動作與呼拉圈運用。				
設計依據					
學習 重點	學習 表現	3a 透過示範、模仿、訓練、演練、熟悉等方式，以獲得生活中與健康技術相關的動作程序與能力	核心 素養	總綱	
		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		A1 身心素質 與 自我精進	
	學習 內容	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。		領綱	
		2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。		健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值	
融入議 題說明	學習 主題				
	實質 內涵				
與其他領 域/ 科目 連結	無				
教材來源	翰林三上第四單元結合體育模組教師教材				
教學活動設計				教學 時間	評量方式

<p>一、準備活動</p> <p>1. 暖身操與跑步</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 黏皮糖活動</p> <p>(1) 兩人一組，對側貼緊，聽口令快樂步後定點動作，一人動作一人模仿。</p> <p>(2) 3 人一組進階。</p> <p>2. 上臂呼拉圈運動</p> <p>(1) 單手揮動呼拉圈</p> <p>(2) 呼拉圈原地轉圈</p> <p>3. 回呼拉圈的家</p> <p>(1) 單腳跳、快樂步擊掌跳躍，聽哨音回呼拉圈內。</p> <p>(2) 兩人一組，猜拳抓人。</p> <p>4. 分組套圈</p> <p>(1) 分組競賽，將呼拉圈套過自己，過三圈。</p> <p>(2) 呼拉圈立起，套過呼拉圈。過三圈。</p> <p>5. 角標活動</p> <p>(1) 角標定點，折返跑互相抓人。</p> <p>(2) 角標搶奪，聽口令搶不同顏色角標</p> <p>(3) 角標翻面，一組翻正，一組反向操作。</p> <p>三、統整活動</p> <p>(1) 暖身操和緩運動</p> <p>(2) 請同學發表不同活動運用到的部位。</p>	<p>5</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>分組活動</p> <p>分組競賽</p>
---	-----------------------------	-------------------------



臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度 教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師：康韶真 任教年級：四年級 任教領域/科目：健康與體育

回饋人員：鄧傑澤 任教年級：四年級 任教領域/科目：英語

教學單元：肢體動作與呼拉圈應用

觀察前會談日期：109 年 10 月 15 日 地點：綜合教室

預定入班教學觀察(公開授課)日期：109 年 10 月 21 日 地點：籃球場

共備討論：

一、共備人員：

鄧傑澤老師

二、共備日期：

109/10/9(三)11:10-12:00

一、共備討論點：

- 1、課程主題與細項安排：呼拉圈與肢體動作課程
- 2、活動內容排序：以漸進式活動進入活動主題。
- 3、綜合活動提問內容：思考活動到的肢體部位與分組競賽策略分享。

四、新課綱精神運用點：

- 1、學生反思能力
- 2、動手操作與策略思考



臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度

教學觀察（公開授課）－ 教學觀察紀錄表

授課教師：康韶真 任教年級：四年級 任教領域/科目：健康與體育

觀課教師：鄧傑澤 任教年級：四年級 任教領域/科目：英語

教學單元：肢體動作與呼拉圈應用

觀察日期：109 年 10 月 21 日

紀錄重點：

透過一系列循序漸進的有趣活動，結合呼拉圈使學童學會「走、跑、跳」技能，進而增加學童肌力與肌耐力的提升。

從一開始簡單的基本動作：快樂腳、單腳跳、螃蟹走路，接著與自己的夥伴倆倆一隊合作並模仿對方的動作，讓學生們學習到團隊合作的重要性。

老師對於遊戲規則的說明也非常的簡單易懂，四年級小朋友都能夠很快的上手，能夠清楚地依照老師給的指示完成。此外，上課的節奏也進行得很好，由簡單的小活動延伸出更多變化型的遊戲，最後還有小朋友最喜歡的 1 v.s. 1 battle，呈現出既完整又充實的課程。

透過各式各樣的肢體伸展及動作，結合呼拉圈延伸出有趣的遊戲。



← 考驗小朋友們的反應力及速度



臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度 教學觀察（公開授課）－ 觀察後回饋會談紀錄表

授課教師：康韶真 任教年級：四年級 任教領域/科目：健康與體育

回饋人員：鄧傑澤 任教年級：四年級 任教領域/科目：英語

教學單元：肢體動作與呼拉圈應用；教學節次：共3節，本次教學為第1節

回饋會談日期：109 年 10 月 24 日 地點：綜合教室

請依據觀察工具之紀錄分析內容，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) 教學活動能引導學生由暖身到大肢體動作，再結合專注力活動。
- (2) 學生大部分都能專心投入活動。
- (3) 能適當運用教學工具引導學生進行活動。

2、教與學待調整或改變之處（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) 活動講解可再精簡，並適當示範。
- (2) 少數學生分組時無法找到同伴，教師須適時分配。
- (3) 活動可適時增減，綜合活動時間較不足。

3、回饋人員的學習與收穫：

- (1) 觀摩不同領域課程的教學內容，習得不同的教學方式。
- (2) 得到許多關於呼拉圈活動的教學內容，對未來運用於教學上相當有助益。

