

引導學生
進行我的身體大探索

3

一起探討

4

教師講解
重點

5

綜合活動

6

結束



圖 1-1-1 健康圓盤 人類對健康看法的歷史演進。

二、主要活動

一、教師引導學生進行「我的身體大探索」活動：覺察到身體有些改變了，對自己的身體的感受是如何呢？

- (一)你最喜歡自己身體的什麼部位？為什麼呢？
- (二)你最想改變自己身體的什麼地方？為什麼呢？
- (三)你覺得自己最靈敏的地方在哪裡？
- (四)你覺得自己長最快的地方在哪裡？

二、請兩～三位學生分享，教師回饋：透過對自己身體的覺察，你會更加認識與親近自己的身體，而感受到成長帶來的喜悅與期待！

四、教師配合「人體外觀」與「人體體腔與器官圖」課本圖片，講解以下重點：

- (一)人體外表以脊柱為中心，左右兩側對稱。
- (二)外形上可分為頭、頸、軀幹與四肢等四個部分。

三、綜合活動

- (一)回饋：填寫學習單
- (二)鼓勵：鼓勵同學適時的伸出援手，表揚上課參與度高的學生。
- (三)結束：預告下節上課內容。

20'

10'

第一章 健康人生開步走學習單

班級：

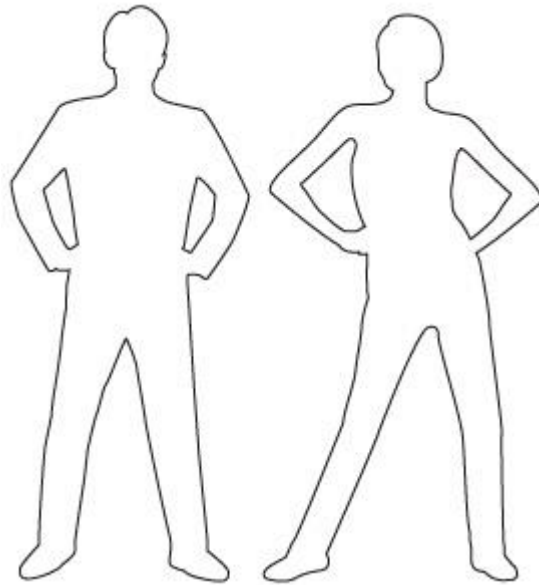
座號：

姓名：

一、你應該追求甚麼樣的健康人生，在健康記事簿中，哪些是你重視的健康面相？

健康記事簿-----我的健康人生		
<input type="checkbox"/> 不挨餓受凍	<input type="checkbox"/> 遠離疾病	<input type="checkbox"/> 良好的生活型態
<input type="checkbox"/> 身體健壯	<input type="checkbox"/> 安全舒適、精神好	<input type="checkbox"/> 良好的衛生習慣
<input type="checkbox"/> 遠離貧窮、戰爭	<input type="checkbox"/> 長命百歲	<input type="checkbox"/> 其他

二、進行「我的身體大探索」活動，分享對自己身體部分的各種感覺，並在下圖標示出來？



1. 你最喜歡自己身體的哪個部位?為什麼?
2. 你覺得自己最靈敏的地方在哪裡?

第一章 健康人生開步走學習單

班級：

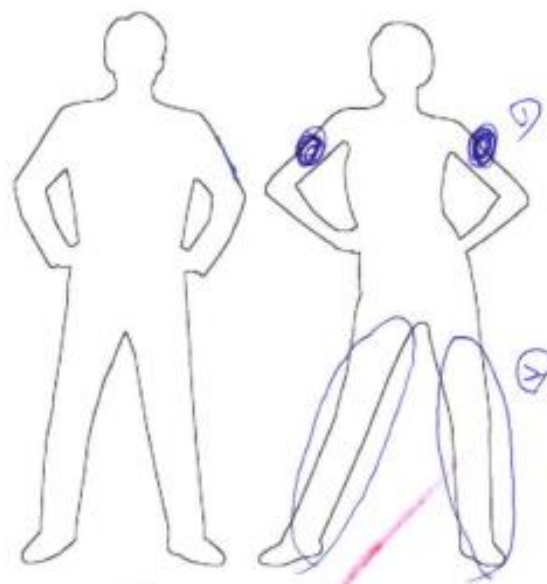
座號：

姓名：

一、你應該追求甚麼樣的健康人生，在健康記事簿中，哪些是你重視的健康面相？

健康記事簿-----我的健康人生		
<input checked="" type="checkbox"/> 不挨餓受凍	<input checked="" type="checkbox"/> 遠離疾病	<input checked="" type="checkbox"/> 良好的生活型態
<input checked="" type="checkbox"/> 身體健壯	<input checked="" type="checkbox"/> 安全舒適、精神好	<input checked="" type="checkbox"/> 良好的衛生習慣
<input checked="" type="checkbox"/> 遠離貧窮、戰爭	<input checked="" type="checkbox"/> 長命百歲	<input type="checkbox"/> 其他

二、進行「我的身體大探索」活動，分享對自己身體部分的各種感覺，並在下圖標示出來？



1. 你最喜歡自己身體的哪個部位？為什麼？

手；強壯的手搬重物就不用麻煩他人，省下許多時間。

2. 你覺得自己最靈敏的地方在哪裡？

腳；可以讓我跑的快，也可及時反應突發狀況。

第一章 健康人生開步走學習單

班級：

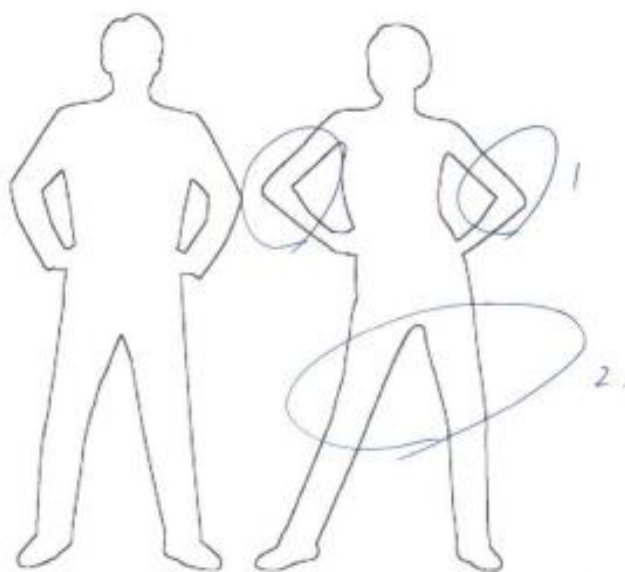
座號：

姓名：

一、你應該追求甚麼樣的健康人生，在健康記事簿中，哪些是你重視的健康面相？

健康記事簿-----我的健康人生		
<input checked="" type="checkbox"/> 不挨餓受凍	<input checked="" type="checkbox"/> 遠離疾病	<input checked="" type="checkbox"/> 良好的生活型態
<input checked="" type="checkbox"/> 身體健壯	<input checked="" type="checkbox"/> 安全舒適、精神好	<input checked="" type="checkbox"/> 良好的衛生習慣
<input checked="" type="checkbox"/> 遠離貧窮、戰爭	<input checked="" type="checkbox"/> 長命百歲	<input type="checkbox"/> 其他

二、進行「我的身體大探索」活動，分享對自己身體部分的各種感覺，並在下圖標示出來？



1. 你最喜歡自己身體的哪個部位？為什麼？

手 細、好麗

2. 你覺得自己最靈敏的地方在哪裡？腳；跳舞不會打結、不協調。

✓ ?

附表 1

教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師：方怡堯老師 任教年級：七 任教領域/科目：健體領域
回饋人員 1：徐瑜婕老師 任教年級：八 任教領域/科目：健體領域
回饋人員 2：施宏忠老師 任教年級：九 任教領域/科目：健體領域
備課社群：健體領域 教學單元：排球防守。
觀察前會談日期：112年3月30日 地點：學務處
預定入班教學觀察(公開授課)日期：112年4月6日 地點：風雨球場

一、學習目標（含核心素養、學習表現與學習內容）：

- (一)學會排球防守動作
- (二)培養具備健康生活與運動知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (三)養成規律運動與健康生活的習慣。
- (四)培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。

1.核心素養

二、學生經驗（含學生先備知識、起點行為、學生特性...等）：

- (一)具備一、二年級排球基本動作基礎。
- (二)該班上課互動良好。

三、教師教學預定流程與策略：

- (一)排球動作、熱身、動作示範與說明、動作修正、分享活動
- (二)排球防守動作練習：低手練習、攔網練習、前排站位、後排站位

四、學生學習策略或方法：

- (一)專心聽講及練習

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

實作評量：扣球低手接球：10顆球，以動作及成功率做為評分依據。

扣球攔網：10顆球，以動作及成功率做為評分依據。

六、回饋會談日期與地點：（建議於教學觀察後三天內完成會談為佳）

日期：111年4月8日，地點：學務處。

附表 2

教學觀察紀錄表

授課教師：方怡堯老師 任教年級：七 任教領域/科目：健體領域
 回饋人員 1：徐瑜婕老師 任教年級：八 任教領域/科目：健體領域
 回饋人員 2：施宏忠老師 任教年級：九 任教領域/科目：健體領域
 備課社群：健體領域 教學單元：排球防守。
 觀察日期：112年4月6日。

層面	指標與檢核重點	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)	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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1.教師講解清楚、動作示範標準 2.教師能引起學生學習動機 3.學生積極參與練習 4.師生互動良好				
	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。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1.了解學生技能程度並給予肯定 2.修正學生錯誤動作，給予學生修正動作後回饋 3.促進學生學習動機及學習機會				
	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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1.給予學生適當評量方式 2.促使不同程度學生可獲的適當成績及回饋 3.適時提醒學生動作修正				
	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)					
	層	指標與檢核重點	教師表現事實	評量 (請勾選)		

授課教師：方怡堯老師 任教年級：七 任教領域/科目：健體領域
 回饋人員 1：徐瑜婕老師 任教年級：八 任教領域/科目：健體領域
 回饋人員 2：施宏忠老師 任教年級：九 任教領域/科目：健體領域
 備課社群：健體領域 教學單元：排球防守。
 觀察日期：112年4月6日。

層面	指標與檢核重點	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) 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		✓		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1.學生秩序良好、專心聽講、認真操作 2.透過練習，進步獲得防守成就			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		✓		
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1.教師認真教學，與學生互動良好。 2.教師與小組練習及分組比賽互動良好。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

備註：A-1 檢核重點資料來源為教學檔案，故無呈現於教學觀察表上。

附表 3

教學觀察（公開授課）－觀察後回饋會談紀錄表

授課教師：方怡堯老師 任教年級：七 任教領域/科目：健體領域

回饋人員 1：徐瑜婕老師 任教年級：八 任教領域/科目：健體領域

回饋人員 2：施宏忠老師 任教年級：九 任教領域/科目：健體領域

備課社群：健體領域 教學單元：排球防守

回饋會談日期：112年4月8日，地點：學務處。

請依據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）：

(一)學生秩序良好、專心聽講、認真操作

(二)教師認真教學，與學生互動良好

二、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）：

(一)加強優異學生動作及能力的要求

(二)增加弱勢學生教學時間

三、授課教師預定專業成長計畫：

成長指標	成長方式 (研讀書籍、參加研習、觀看錄影帶、諮詢資深教師、參加學習社群、重新試驗教學、其他：請文字敘述)	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
	<u>參加研習</u>	健體領域輔導團研習	健體輔導團	111/6

二、回饋人員的學習與收穫：

活動設計創造學生排球合作防守技能及身體活動量，並加強學生於體育課程學習並習慣團隊合作、性別互動。

附註：紀錄表件，學校可參考「學習共同體」、「教師專業發展實踐方案」、「分組合作學習」等相關教育理念、計畫模式之觀察紀錄表件格式，於共同備課時擇定適合者使用之。

附表 4

素養導向教學活動設計(教案)

領域/科目		健康與體育領域/科	設計者	方怡堯
實施年級		七年級	總節數	共 1 節
單元名稱		排球防守		
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理與規則。		
	學習內容	Ha-IV-1 網/牆性球類運動 動作組合及團隊 戰術。		
核心素養		健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		
議題融入 (含實質內涵)		身體自主權的尊重與維護：性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。		
教材來源		課本、自備教材		
教學設備/資源		排球、球場		
學習目標				
1. 排球運動熱身、防守動作、修正進攻、小組活動參與				
2. 排球防守動作練習：低手練習、攔網練習、前排站位、後排站位				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間 (分鐘)	評量方式
1、 排球暖身活動。			5	動作正確性 防守達成率
2、 了解排球防守基本動作。			5	
3、排球防守基本練習。 (1) 雙人低手練習 (2) 雙人攔網練習。			20	
3、 小組排球比賽規則說明。			5	參與程度加分
5、分組進行比賽。			10	