附表 1

3-1-3 國小中年級教師個人教學檔案或教案

授課教師：黃弘霖　任教年級：四年級　任教領域/科目：體育
回饋人員：黃瑀涵、楊詠鈞 任教年級：三年級　任教領域/科目：英語、資源班
備課社群：雙語教學(選填)　教學單元：心肺耐力及心率
觀察前會談日期：111 年 11 月 2 日　地點：三乙教室
預定入班教學觀察(公開授課)日期：112 年 3 月 30 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)：

◎**核心素養：**

E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。

◎**學習表現：**

1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。

3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：

1. 學生了解生活中規律運動對於促進身體健康的重要性。
2. 學生下課喜歡玩鬼抓人遊戲。

三、教師教學預定流程與策略：

1. 講解心肺耐力的定義，以及橈動脈測試心率的方法
2. 活動一：翻瓶折返跑
   (1) 學生測量運動前的心率
   (2) 講解規則
   (3) 進行活動
   (4) 學生測量運動後的心率
3. 活動二：鬼抓人
   (1) 學生測量運動前的心率

(2) 講解規則

(3) 進行活動

(4) 學生測量運動後的心率

4.總結：

複習心肺耐力的定義，並透過測試心率，知道可以通過心率控制運動強度，認識最大心率的概念。

四、學生學習策略或方法：

1. 利用趣味化及生活中常見的遊戲，達到有氧運動的目的。
2. 透過心率測量的前後比較，了解運動強度和心率提升的關係。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

（例如：紙筆測驗、學習單、提問、**發表**、**實作評量**、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告、其他。）

透過達成任務(直接表現、技能演練)，評量學生是否熟悉本節課所學的內容。

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：112 年 4 月 7 日

地點：三乙教室

3-1-3國小中年級教師個人教學檔案或教案

授課教師 （主導的教師）	黃弘霖	任教年級	四	任教領域/科目	體育
觀課人員	黃瑀涵				
教學單元	心肺耐力及心率	教學節次		共3節 本次教學為第1節	
公開授課/教學觀察日期	112年3月30日	地點		風雨球場	

備註：本紀錄表由觀課人員依據客觀具體事實填寫。

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)
A課程設計與教學	A-1參照課程綱要與學生特質明訂教學目標，進行課程與教學設計。	
	A-1-1參照課程綱要與學生特質明訂教學目標，並研擬課程與教學計畫或個別化教育計畫。	A-1-2 教師明訂教學目標，並設計合適的教學活動，讓學生認識心肺耐力及心率
	A-1-2依據教學目標與學生需求，選編適合之教材。	
	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。	A-2-2 教師清楚講解心肺耐力及心率的意義，以及在在生活中的應用 A-2-3 活動前讓學生練習找脈搏、量測脈搏、計算心率 A-2-4 每次活動結束後，讓學生量測脈搏，並提示學生此活動的運動量是否適合自己
	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。	A-3-2 教師示範與實際檢視，確認學生習得測量脈搏的方式及丟水瓶的技巧

	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-3 教師在行間走動，檢視學生量測狀況，適時給予引導協助
	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。	A-4-1 透過實測、計算、活動，了解學生的學習成效 A-4-2 依學生活動後量測的脈搏，引導學生了解活動強度與自身的關係，以作為往後運動時的參考
	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)	
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。	B-1-1 教師平時課堂規範建立明確，學生上課時均能依據規範與指令行動 B-1-2 學生不專心時，老師會適時提醒
	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。	B-2-1 教師運用角標及水瓶使活動簡單中富有變化，促使學生在遊戲中學習 B-2-2 教師適時鼓勵與讚美學生，營造正向的學習氣氛
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	

3-1-3國小中年級教師個人教學檔案或教案

授課教師（主導的教師）	黃弘霖	任教年級	四	任教領域/科目	體育
觀課人員	楊詠鈞				
教學單元	心肺耐力及心率	教學節次		共3節 本次教學為第1節	
公開授課/教學觀察日期	112年3月30日	地點		風雨球場	

備註：本紀錄表由觀課人員依據客觀具體事實填寫。

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)
A課程設計與教學	A-1參照課程綱要與學生特質明訂教學目標，進行課程與教學設計。	
	A-1-1參照課程綱要與學生特質明訂教學目標，並研擬課程與教學計畫或個別化教育計畫。	依據讓孩子了解與測量心率，設計不同程度且富含趣味的活動，讓孩子能樂在其中。
	A-1-2依據教學目標與學生需求，選編適合之教材。	
	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。	1. 連結之前進行體育活動後的心跳，解說心率。 2. 清晰解說活動規則，並給予學生足夠學生時間練習與理解。 3. 遊戲活動結束後，都有歸納總結新率的多寡，以及是否適合自身的練習。
	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。	1. 透過示範、練習，實際測量自身心率，以及體育活動規則(丟水瓶接力)。

	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	2.透過雙語與肢體示範，並隨時走動，教導學生理解與做出正確動作。
	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。	1. 透過學生反應的心率，說明活動的激烈程度，以及是否自身能夠承受。 2. 根據心率的程度，調整活動的進行方式、次數，讓孩子可達到最大心率訓練自身。
	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)	
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。	建立遊戲與上課規範，並運用口哨提醒和吸引學生注意。
	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。	在舒適寬敞的球場，進行趣味活動，讓孩子都能參與其中，促進師生關係，達到訓練之目標。
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	

附表 3

3-1-3 國小中年級教師個人教學檔案或教案

一觀察後回饋會談紀錄表

授課教師：黃弘霖 任教年級：四年級 任教領域/科目：體育
回饋人員：黃瑀涵、楊詠鈞 任教年級：三年級 任教領域/科目：英語、資源班
教學單元：；教學節次：共 3 節，本次教學為第 1 節
回饋會談日期：112 年 4 月 7 日 地點：三乙教室

請依據觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

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）：

1、運用透過身體的活動，引起學生學習動機、配合遊戲製造練習機會，促進有效學習

2、上課器材豐富有趣，營造快樂學習氣氛

3、搭配不同的活動訓練，學生能夠找到適合自己的訓練方式

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）：

1、可以增加不同的強度訓練項目，讓活動更豐富

2、多鼓勵孩子們用英語跟老師對答

三、 授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫）：

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
A-3-3	參加研習	參加體育教學相關研習	黃瑀涵	112/6/30
A-3-3	蒐集多媒體教學資源	可以搭配網路上對於心肺耐力的相關活動訓練，提供老更靈活的練習資源	楊詠鈞	112/6/30

四、 回饋人員的學習與收穫：

1、教師的活動安排和指定清楚，可作為往後教學活動設計時的參考。

2、班級經營氛圍輕鬆活潑，寓教於樂，學生喜歡上課，積極參與，學習成效良好，是往後教學時很好的參考。

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。