

桃園市瑞塘國民小學全校公開授課規劃表

授課人員	授課班級	科目/單元	共備日期/節次	觀課日期/節次	議課日期/節次
沈姿慧	四年三班	健康與體育/ 體能我最棒	112年3月8日 星期三第六節	112年3月16日 星期四第四節	112年3月23日 星期四第5節
<p>※備註：一、公開授課教師，每位老師至少1場教學，觀摩他人次數不限。</p> <p>二、教學者繳交 【附錄-3】教學活動設計單(教案)含電子檔。 【附錄-4】共同備課紀錄表。 【附錄-5】公開授課自評表。</p> <p>三、觀課者繳交 【附錄-7】公開授課觀課紀錄表(觀課者每人一份)、 【附錄-8】議課紀錄表(一份)、 【附錄-9】教師同儕學習活動照片(一份)。</p> <p>四、教學活動設計請於教學前一週，回傳電子檔給教學組長。</p>					

桃園市瑞塘國民小學公開授課預約觀課者登記表

授課者	日期	領域科目	預約觀課者
沈姿慧	112/3/16 (四)第4節	健體/體育	范斯寒、戴廣和、 徐婉真、魏竺莘

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動
【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	沈姿慧
實施年級	四年級		教學時間	1 節課 40 分鐘(第三節)
單元名稱	體能我最棒/體適能大挑戰			
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	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 checked="" 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
	學習內容	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。		
議題融入	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。			
教材來源	翰林版課本、教用版電子教科書、自編教材			
教學設備/資源	計時器 2 個、音響、海報紙 4 張			
學習目標	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 評估自己的生活型態與體適能表現的相關性。 3. 善用資源和記錄改善體適能。 4. 認識 Tabata 運動並練習。 5. 進行創意 Tabata 體適能運動組合。			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>✚ 第一節課 講解生活型態與體適能表現的相關性</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。 ● 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。 ● 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？ ● 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。 	10分	問答:能評估自己的體適能檢測表現。
<p>✚ 講解Tabata 運動的特色</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 說明Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後自己操作進行。 ● 說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動20秒、休息10 秒方式進行。 	10分	問答:能說出Tabata 運動的特色。
<p>✚ 示範 Tabata 運動基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 利用影片輔助示範手碰膝抬腿跑、開合跳、踢毬跳、弓箭步交互跳、深蹲跳、站姿交叉捲腹、側弓箭步、單腳屈膝坐姿體前彎、坐姿雙腳併攏離地、坐姿雙抬膝、平板支撐、登山者等十二種動作，再引導學生練習。 ● 教師播放Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 	20分	實作:表現Tabata 運動動作。
<p>✚ 第二節課 進行 Tabata 運動分組練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全班分成四組，每組一小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自做分站動作，休息時間進行換站。 ● 提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 	20分	實作:表現Tabata 運動動作。
<p>✚ 進行 2分鐘 Tabata 運動創意組合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師說明創意組合任務，分組討論適合小組進行的 Tabata運動。 ● 參考課本及簡報，創意組合成四個動作，再一起配合音樂做練習。 	20分	實作:創意組合Tabata 運動。
<p>✚ 第三節課 分享 Tabata 體適能運動對於提升體能的幫助</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過創意 Tabata 運動，分析各種動作對於提升體適能(心肺耐力、柔軟度、肌耐力、爆發力)有什麼樣的幫助？ 	10分	實踐:跟他人分享 Tabata 運動的功能。
<p>✚ 小組討論 Tabata 運動創意組合</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 從動作圖卡中選擇4種組合進行每天4分鐘提升體適能的Tabata運動。 ● 討論組合動作適合操作的場地、可能使用的工具及每天固定實施的時間並記錄在海報上。 ● 所選擇的動作是否有需特別注意的操作細節？確認小組成員都熟悉並能正確操作。 ● 請各組教練負責示範所選組合動作給成員，並提醒各動作的正確操作方式。 	15分	實作:創意組合Tabata 運動。 實作:海報製作。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>✚ 小組 Tabata 創意組合分享</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師展示各組創意組合海報，小組分組進行2分鐘(4組動作一個循環)的 Tabata 運動分享。 ● 其餘組別協助檢視每項動作的正確性及該注意之處。 <p>✚ 講解實踐體適能提升的實施策略</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 檢視前測資料與體適能常模間標準的差距。 ● 為自己訂立目標。 ● 全班同學實作四週體適能 Tabata 後再進行體適能檢測，檢視實施成效。 	10分 5分	<p>實作:表現 Tabata 運動動作。</p> <p>實踐:能自主進行提升體適能的活動。</p>

附件 4

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

共備記錄單

授課教師	沈姿慧	授課班級	四年 3 班
領域/科目	健康與體育/體育	單元名稱	體能我最棒
共備時間	112 年 3 月 8 日第 6 節	共備地點	音樂教室二
主席	沈姿慧	記錄	魏竺苹
出席人員：魏竺苹、顏藻湄、方麗芬、徐婉真			
討論內容摘要			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 協調彼此可以觀課與議課的時間。 2. 教學者提出要教授的課程內容，請夥伴給予意見。 3. 對於授課內容的流程與細節做討論與修正。 4. 分配二位老師要觀看的教學重點。 5. 提出課程所要的器材需求，例如計時器。 			

**桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動
授課教師自評表**

觀課教師	范斯寒、戴廣和、徐婉真、魏竺莘	觀課日期	112 年 3 月 16 日
授課教師	沈姿慧	教學年/班	四年三班
教學領域 教學單元	健康與體育/體能我最棒(第三節課)		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	一、分析 12 種動作對體適能提升的幫助 二、討論協商、選擇適合小組成員操作的四組動作組合 三、各組成果分享與演示 四、檢視前測與常模間的差距並訂立目標 五、統整活動	1. 較無法確切分辨出這 12 種動作對於體適能提升的幫助上較有助益於哪一方面。 2. 12 種動作因實際操作過，在組合動作時能正確表現。 3. 組合動作的展演每位學生都能確實操作態度不扭捏。 4. 在海報製作上花了比預期多的時間。	
學習目標 達成情形	1. 能認識 Tabata 運動並練習。 2. 能進行創意 Tabata 體適能運動組合。 3. 能自行評估體適能檢測結果，並擬訂目標。		
自我省思	1. 未預期到簡單的海報製作竟花了那麼多時間，學生求好心切以為需要在海報的大字呈現上做美工，以致影響到最後的常模比較活動。 2. 可以將演示的課程拆成二節，在前面分析動作時再次加強單一動作解說，讓學生在進行動作分類時能更清楚快速。		
同儕 回饋後心得	1. 各組學生都有分工並安排好任務，在討論時學生不致於有落單或無事可做的情形。 2. 可在爆發力或肌耐力…等體適能項度上用些能具象化的分類指標強化，讓學生能更清楚明瞭。 3. 學生能實際操作各種動作，且能提升學生對運動的樂趣，能豐富學生對運動的體驗。		

桃園市瑞塘國民小學公開授課 四年三班 學生分組表



2 周君祐 教練	4 徐睿杰 美宣
15 劉靖綸 器材	7 黃則維 場佈
19 賴禹婷 記錄	28 黃子芸 美宣
24 王紫芸	

26 李宜瑾 教練	18 劉禹晨 美宣
11 林定緯 器材	8 林昱辰 場佈
12 陳汶億 記錄	20 張詠晴 美宣
14 謝昌育	

27 林晨新 教練	16 黃湘晴 美宣
9 鐘承祐 器材	1 巫柏霖 場佈
17 房昕彤 記錄	22 林珮涵 美宣
10 彭中瑯	

3 蕭上益 教練	25 劇可瞳 美宣
13 洪兆杰 器材	6 詹浚成 場佈
29 葉如萱 記錄	21 彭宇萱 美宣
5 余寅城	23 沈琬妮

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

觀課紀錄表-1

教學者	沈姿慧	觀察者	戴廣和
教學名稱	體能我最棒/體適能 TABATA	觀察組別	第一組
時間	112/ 3 /16	地點	403 教室
學習目標	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。 3. 進行創意 Tabata 體適能運動組合。		



2 周君祐	4 徐睿杰
教練	美宣
15 劉靖綸	7 黃則維
器材	場佈
19 賴禹婷	28 黃子芸
記錄	美宣

* 學生學習個人紀錄

學生座號	事件發生時間	事件內容簡述	學生座號	事件發生時間	事件內容簡述
2		多主導 較會出讓	7	11:32	教師回饋時直接站出來一起做 較加主動 發現 15 和 19 有意見不同主動 要無素時
4		多觀看但會幫忙出意見 他組操作時認真看 討論別組動作	19	11:24 11:34	分心、四處張望、少參與 多旁觀角色 提出不想要哪兩個，連討論
15	11:27 11:39 11:41	與 19 小爭執 小跳舞，得手伸進褲子內 「她就很懶不要管她(19)」	28		主體進行討論 默默觀察，仍有參與

離席去垃圾

值得學習的地方	我的感想或建議
<ul style="list-style-type: none"> 提取之間做過的內容，提醒動作 利用圖示，教師示範(動作大) 反問增加學生思考 隨時到各種查看學生需要，引導 適時給予鼓勵 做東時跟給予回饋 	<ul style="list-style-type: none"> 教師時間掌握很好， 每個學生都會事先安排好角色，任務減少學生沒事做的情形 有學生穿著短裙，可以事先提醒服裝 因為有男孩針對部分討論

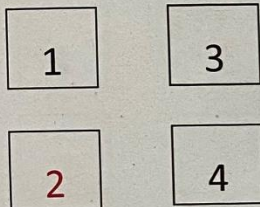
操作時會直接指出做得標準的同學
內容豐富充實

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

觀課紀錄表-2

教學者	沈姿慧	觀察者	徐婉真
教學名稱	體能我最棒/體適能 TABATA	觀察組別	第二組
時間	112/ 3 /16	地點	403 教室
學習目標	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。 3. 進行創意 Tabata 體適能運動組合。		

黑板



27 林晨新 16 黃湘晴
 教練 美宣
 9 鐘承祐 1 巫柏霖
 器材 場佈
 17 房昕彤 22 林珮涵
 記錄 美宣
 10 彭中瑋

* 學生學習個人紀錄

學生座號	事件發生時間	事件內容簡述	學生座號	事件發生時間	事件內容簡述
27	11:30 11:51	① 懂得對照老師的體適能提示 ② 動作完成高	17	11:41 11:51	① 美宣做得仔細 ② 動作節奏稍跟不上
16	11:30 11:50	① 頭腦清楚分類 ② 動作標準.完成度高	22	11:40 11:50	① 美宣懂得加強 ② 在旁觀察(倍)
9	11:42 11:50	① 積極協助海報的完成 ② 動作完成高	10	11:35 11:38	① 較有參與感 ② 有提出意見.調整順序
1	11:32 11:51	① 協助正確分類 ② 動作確實.享受其中		11:51	③ 動作完成後樂意與老師分享

觀察者的回饋

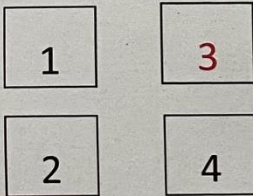
值得學習的地方	我的感想或建議
藉由小組討論, 讓學生透過海報圖卡的分享, 一同設計出理想的體適能動作組合. 很棒!	簡易的 Tabata 運動設計, 可引起學生的興趣. 提升運動的樂趣. 長遠來看, 有豐富到運動的體驗

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

觀課紀錄表-3

教學者	沈姿慧	觀察者	范斯寒
教學名稱	體能我最棒/體適能 TABATA	觀察組別	第三組
時間	112/ 3 /16	地點	403 教室
學習目標	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。 3. 進行創意 Tabata 體適能運動組合。		

黑板



26 李宜瑾 教練
 11 林定緯 器材
 12 陳汶億 記錄
 18 劉禹晨 美宣
 8 林昱辰 場佈
 20 張詠晴 美宣
 疑問 會提出要求 疑問

* 學生學習個人紀錄

學生座號	事件發生時間	事件內容簡述	學生座號	事件發生時間	事件內容簡述
26		流程出操位了	18		
11			8	一開始	導、動作分類
12	一開始 提出疑問	主動發卡片 我覺得分類不是這樣	20	一開始發動作卡 提出建議	主動發出卡片 沒有雙面膠帶 男生(12)主動去拿 提出疑問

觀察者的回饋

值得學習的地方	我的感想或建議
△場地安排得宜，利用場中標示再提示動作要點 △學生分工清楚，秩序優良，言辭有禮 △流程安排順暢，有動有靜，展現學生能力	△在前面提示動作時，可做成分類的指標 ex: 爆發 → 動比較大，肌肉打 → 肌肉酸 (第三組把分類理解成=靜態或靜態) (或板上有圖文提示) △學生能主動提出要求，全組分工合作。 △動作分類後，大家一齊記憶見膠帶。

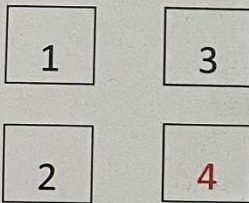
寫標題，忘了針對動作順序做討論

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動

觀課紀錄表-4

教學者	沈姿慧	觀察者	魏竺苹
教學名稱	體能我最棒/體適能 TABATA	觀察組別	第四組
時間	112/ 3 /16	地點	403 教室
學習目標	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。 3. 進行創意 Tabata 體適能運動組合。		

黑板



- | | |
|--------------|--------------|
| 3 蕭上益
教練 | 25 劇可瞳
美宣 |
| 13 洪兆杰
器材 | 6 詹浚成
場佈 |
| 29 葉如萱
記錄 | 21 彭宇萱
美宣 |
| 23 沈琬妮 | |

* 學生學習個人紀錄

學生座號	事件發生時間	事件內容簡述	學生座號	事件發生時間	事件內容簡述
3	11:35	參與熱列 動作標準	6	11:32	較不願意動手做 抬腿拍、腳帶抬高
13	11:36	參與熱列 尊重表演者	21	11:29 11:40	小組討論未參與 2. 願意動手操協助張貼
29	11:36	參與熱列	23	11:30	1. 參與討論有主見 2. 有領導力
25	11:35	尊重他人意見 手腳撐做棒式動作標準	3	11:30	小組海報貼斜子、會想辦法解決

觀察者的回饋

值得學習的地方	我的感想或建議
設計課程由易入難循序漸進 學生能實踐操作熟悉動作	老師認真備課搜尋資料 課前充實將各組工作分配好

**桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動
議課紀錄表**

- 一、 單元名稱：健康與體育/體能我最棒
- 二、 上課時間：112 年 3 月 16 日，第 4 節
- 三、 任課班級：四年 3 班
- 四、 授課老師：沈姿慧 老師
- 五、 觀課人員：魏竺芊、徐婉真、戴廣和、范斯寒
- 六、 議課時間：112 年 3 月 23 日，第 5 節

教學者自我回饋
<p>一、 優點方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程設計有趣，易提升學生興趣。 2. 教室空間安排得宜，適合即時演示及小組操作。 3. 學生實際演練過所有動作，因此能正確操作。 <p>二、 可改進之處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在海報製作上應再予以明確指示須達到那些項度即可。 2. 課程操作不要貪心，放慢速度，課程進行講解再細緻清楚些，讓學生連結肌耐力、爆發力、心肺耐力以及柔軟度相對應的操作肌群。 3. 時間的掌控要更精準。 <p>三、 所遭遇之困境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 後續長時間操作以及後測部分，因為沒有健康與體育課程的授課，需要額外挪用綜合課，會影響到其他課程。
觀課人員回饋
<p>一、 教學者優點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小組分工清楚，人人都能有事做且同儕間會互相協助。 2. 課程設計生動結合生活，能讓學生提升運動的興趣。 3. 每組學生都能正確、清楚的操作。
<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>各組教練的動作都能正確且完整的操作，未主動參與討論分類者會在海報張貼時幫忙；在討論組合動作時，不擅長操作或不方便操作的動作會提出先予以刪除。</p>
<p>三、 在觀課過程中的收穫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組都能藉由圖卡強化對各動作的記憶。 2. 在教室內空間規劃及安排上，對於動作的演示每位學生都能看得很清楚。
<p>四、 針對教學者所遭遇困境之回應</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程內容過於豐富，建議再多排一節課，上課的腳步才不會太匆促。 2. 低手擊球的手部動作可多次反覆練習，增加熟悉度。

桃園市 111 學年度楊梅區瑞塘國民小學校長及教師公開授課活動
學習活動照片



日期：112/03/08
說明：備課議課教學討論



日期：112/03/08
說明：備課議課教學討論



日期：112/03/13
說明：單元課程中第二節課(踢毬跳練習)



日期：112/03/13
說明：單元課程中第二節課(深蹲跳練習)



日期：112/03/16
說明：觀課(分組討論 12 種動作屬性)



日期：112/03/16
說明：觀課(小組組合體適能動作並演示)