

# 南投縣雙龍國民小學開觀課教學活動設計

## 一、教學設計理念:(原理原則)

小學是兒童身體基礎發展的重要階段，本單元能讓小朋友透過模仿、練習、再進入創作，增加其肢體創作及與他人合作互動的經驗，以趣味的方式引導孩子身體的鍛鍊，從手、眼、身、心、步，到發勁力道，教授正確的基本功練習，培養兒童的敏捷性及協調性，也增強兒童肌力，以作為日後其他運動技能的學習基礎。

透過基本功練習，孩子能藉由握拳、弓步和馬步，藉由動作開展，訓練層次豐富的柔軟度，肌耐力，平衡感，協調性，肺活量，爆發力，感受武術的氣勢，能帶給孩子更充沛的身體養分與鍛鍊，提升學習專注力，並充分鍛鍊體能，讓孩子學會保持身心寧靜。

## 二、教學單元設計

領域/科目	體育	設計者	陳永輝
實施年級	五年級	總節數	共__2__節，__80__分鐘
單元名稱	國術		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	<u>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</u> <u>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</u> <u>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</u> <u>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</u>	核心素養
	學習內容	<u>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</u> <u>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</u>	
議題融入	學習主題		<u>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題</u> <u>E-A3 具備擬定計畫與實作的能</u> <u>力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</u> <u>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</u> <u>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</u> <u>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</u>
	實質內涵	<u>生涯發展教育:E7 培養良好的人際互動能力</u> <u>人權教育:E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則</u>	
與其他領域/科目目的連結			
教材來源			
教學設備/資源		安全的場地、弓步馬步圖片。	
<b>學習目標</b>			
1. 能了解武術及技擊可以強健體魄並防身。 2. 能專注的觀賞他人的動作表現。 3. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。 4. 促進兒童或少年身心各部份均衡發展，使全身肌肉結實健美。 5. 糾正學童偏激性躁，養成耐力，充實其康樂的人生觀。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註(含評量)
<p>第一節認識弓步馬步身體部位</p> <p>一、準備活動 暖身操(著重軀幹四肢的伸展)。 揉膝：. 上下壓腿：左右壓腿：擺尾：頭部運動</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)引起動機呈現馬步弓步圖卡，觀察其動作，分辨出差別。 握拳、弓步、馬步是武術入門的基礎，透過圖片及競賽遊戲的進行，讓學生認識弓步、馬步概念並體會弓步馬步的樂趣。</p> <p>(二)先由教師示範簡單的動作，再由學童集思廣益，發揮想像力及創意，模仿出其動作。</p> <p>1 步法: (1)弓步〈又名弓箭步〉，說明：先將左足或右足向前跨出一大步，視學童身長或短小酌量弓箭步，一般兩足前後距離約三足掌約六十公分至七十公分，前足掌與足跟對正，膝蓋向前弓出；後足〈腿〉全部撐直，此謂之「弓箭步」又稱謂「撐步」。身體保持正直姿勢，其重心前腿負擔六成，後腿負擔四成，忌前俯後仰、伸頸吐舌、縮頭、突臀；髖骨要摺疊、收顎、頭正、目前視、前足 尖對正足跟，後足尖向外磨出四十五度為宜。</p> <p>(2)馬步襠〈北方云騎馬式〉而騎馬式係兩足平開，身下蹲四十五度或二十五度，兩足距離約五十公分至六十公分寬度、兩膝蓋和足背垂直，其情景若坐辦公室桌椅似，但兩足尖與兩足跟對正，兩足腕垂正不可偏歪，慎防兩足踝行動迅速時扭傷，上體保持中正、目平視、兩肱曲肘相併胸前、兩拳掌相對，然後兩拳由胸前向兩肋側外，突然炸開〈打出〉，兩胳膊成為一字狀、兩拳與兩肩平、兩拳心向下。</p> <p>(3)馬步轉弓步:後腳蹬，前腳彎。 腰部擰緊，身體正面側向不可向前傾，前腳掌內扣四十五度，膝彎九十度，大腿於地面平行。四 後腳用力蹬直，腳掌微外偏。 馬步弓步互動，，左右翻腰，（每組各10下，連續2輪）</p> <p>2、手法：</p> <p>(1)握拳，握拳方法，狀如捲餅，先疊食、中、無名指、小指於掌心內，大拇指橫壓食中指之間。然後分別為拳眼〈手虎口向上〉、拳掌〈就是手掌、向下〉、拳指（食、中、無名指、小指等指背向前）背向前。拳腕平直夠了。握拳方法奔乎此旨。</p> <p>(2)勾攏，也叫吊手，五指肚摺緊，狀如尖嘴，手腕垂彎如）鵝脖似，吊在身後，但臂膀須拔開，增加活力。</p> <p>(3)掌法，如係推掌，五指張立、手掌凸、手腕與五指垂直；如係橫切掌，五指張端平，與肩平行。向前兜切、手心向上；如係托掌、立掌，五指張，指與手腕平。</p>		<p>使學生達到熱身運動的目的，尤其以下盤為重。</p> <p>能仔細觀看及聆聽老師的示範及說明</p> <p>能做出良好的馬步弓步基本功架動作。</p> <p>能做出國術基本的動作要領</p>

<p>(4)劈拳，拳背由身後掄身前往下劈，故曰「劈拳」。</p> <p>(5)砸拳，拳掌由高處往下砸，故曰「砸拳」。</p> <p>(6)架拳，亦稱架樑，拳掌與小臂橫架頭上，故曰「架拳」或曰「架樑」。</p> <p>(三)嘗試演練 精熟練習：兩人面相對，反覆練習、互相指正，以達動作精熟的程度。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)分享：學童發表剛才運動的感想與身體感覺。</p> <p>(二)教師指出一般學童常犯的錯誤，鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。</p> <p>第二節 弓步馬步進階雙人對練</p> <p>利用生活中簡易、進攻、防守，試著用身體表現、模仿，並與其他同學合作，共同進行肢體創作。</p>		<p>能熟記步法的順序，流暢的做出正確動作，認真練習。</p> <p>教師須注意每位學童練習時動作的正確性，並給予正向的鼓勵。</p>
<p>參考資料：(若有請列出)</p>		
<p>附錄：</p>		

南投縣雙龍國民小數位學習公開觀課觀察前會談紀錄表

授課教師	陳永輝校長	任教年級	五	任教領域/科目	健體
教學單元					
觀察前會談(備課)日期	113年_06月24	地點			中庭
預定入班教學觀察/公開授課日期	_113年06月_25日	地點			中庭
<p>一、本次公開授課目的(可複選,並請依勾選項目加以說明)</p> <p>(一) <input checked="" type="checkbox"/> 針對學生學習 <input type="checkbox"/> 提升教師數位學習專業 <input type="checkbox"/> 驗證社群專業成長</p> <p><input type="checkbox"/> 其他:</p> <p>(二) 說明:</p>					
二、課程脈絡(備課或說課)	<p>(一)學習目標(請依據核心素養、學習表現與學習內容加以轉化):</p> <p>核心素養: E-A2 具備探索問題的思考能力,並透過體驗與實踐處理日常生活問題</p> <p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。</p> <p>E-C2 具備理解他人感受,樂於與人互動,並與團隊成員合作之素養。</p>				
	<p>(二)學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等):</p> <p>1.學生手部分析:學生手部已能靈活抓握,但缺乏協調性與速度,透過拳術教學活動,訓練學生握拳、劈拳、架拳等動作,可以提升學生所缺乏的運動適能。</p> <p>2.學生足部分析:學生已能利用足部做踢球及跑動的動作,但缺乏平衡性及敏捷性,訓練學生弓步、馬步是武術入門的基礎,透過競賽遊戲的進行,讓學生認識弓步、馬步確概念並體會弓步馬步的樂趣,可以提升所缺乏的運動適能</p> <p>3.學生腦部分析:此階段學生腦部思考與身體動作連結尚缺乏反應時間與協調性,透過拳術遊戲教學可以提升腦部的反應能力,更可以讓腦部與身體達到優質協調效果。</p>				

(三)教師教學預定流程與策略：

課程的教學方法應用與選定對於學生的學習與發展有著密不可分的關聯，學生的學習重視動作與技能的發展，因此本教案需要運用精熟教學法與練習教學法來使學生多動、多練習以及多應用與變化，讓身體能做出多種拳術的遊戲所發展出來的動作；能力本位教學法著重學生的創造性思考以及問題解決能力，教學著重於動作與身體的協調，因此身體的動作變化，便是創造遊戲的開端，而當學生透過教師的教學指令，運用身體達到教學目的，便是培養解決問題能力。

(四)學生學習策略或方法：

- 1.示範、模仿策略:模仿老師的示範動作以習得正確動作。
- 2.表演分享策略:利用表演分享，刺激小朋友思考創作動作的組合。

(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、提問、發表、小組討論、互評。

三、觀察焦點：(由授課教師決定，不同觀課人員可安排不同觀察焦點或觀察任務)  
學生學習專注力

四、觀察工具：v 表 2-1、觀察紀錄表

五、觀課相關配合事宜：(觀課人員觀課位置及角色，須經授課教師同意)

(一)觀課人員位置：教室 前、中、後、其他位置

特定小組旁、特定學生旁

(二)觀課人員角色：完全觀課人員、部分參與，參與事項：

(三)拍照或錄影：皆無、皆有、只錄影、只拍照 (請打勾)。

備註：拍照或錄影，如涉及揭露學生身分，請先徵求學生及其家長同意，同意書請參考附表。

六、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期：113年06月25日

地點：        中庭

## 工具 1、105 年版教師專業發展規準觀察紀錄表

授課教師 (主導的教師)	<u>陳永輝</u> 校長	任教 年級	<u>五年級</u>	任教領域/ 科目	<u>健體</u>
觀課人員	<u>松雅琳</u>				
教學單元	國術	教學節次	共 <u>2</u> 節 本次教學為第 <u>    </u> 節		
公開授課/教學觀察 日期	113 年 06 月 25 日	地點	<u>中庭</u>		
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。	1. 教材清楚，重點明確，配合學生需求。 2. 講解清晰，非常深入淺出。			
	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. 教師能利用多種靜態暖身操讓學生更容易融入上課情境 2. 讓學生瞭解教師除了單一動作練習，還有組合動作，可以跟同學一起練習會更加有趣。			
	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. 課程內容除了增進學生運動技能，並由活動中觀察自己與同學			

	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	間的差異，了解個人運動潛能及動作發展的差異性。
	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 走動且觀察學生姿勢，立即給予調整跟回饋</li> <li>2. 針對協調能力較弱的學生，調整動作形式難度</li> </ol>
	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生上課速度秩序佳</li> </ol>
	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 溫暖正向讚美學生行為，促進學生學習的動機。</li> <li>2. 提問發表師生之間互動氣氛熱絡合作關係。</li> </ol>
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		

## 工具 1、105 年版教師專業發展規準觀察紀錄表

授課教師 (主導的教師)	<u>陳永輝</u> 校長	任教 年級	<u>五年級</u>	任教領域/ 科目	<u>健體</u>
觀課人員	<u>謝秀靖</u>				
教學單元	國術	教學節次	共 <u>2</u> 節 本次教學為第 <u>    </u> 節		
公開授課/教學觀察 日期	113 年 06 月 25 日	地點	<u>中庭</u>		
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。	1. 教材清楚，重點明確，配合學生需求。 2. 講解清晰，非常深入淺出。			
	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. 教師能利用多種靜態暖身操讓學生更容易融入上課情境 2. 講解完整起承動作，教師示範後再由學生示範從旁講解，運用不同輔助教材進行教學			
	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 給予學生充分練習及自我思考的機會			



	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	2. 課程內容除了增進學生運動技巧能，並由 活動中觀察自己與同學間的差異，了解個人運動潛能及動作發展的差異性。
	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. 走動且觀察學生姿勢，立即給予調整跟回饋 2. 針對協調能力較弱的學生，調整動作形式難度 3. 能適時關注學生身體狀況
	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。		1. 適度的口頭鼓勵 2. 學生集合速度秩序佳
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。		1. 溫暖正向讚美學生行為，促進學生學習的動機。 2. 問發表師生之間互動氣氛熱絡合作關係。
B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		

## 南投縣雙龍國民小學公開觀課後議課會談紀錄表

授課教師	<u>陳永輝</u> 校長	任教年級	<u>五</u>	任教領域/ 科目	<u>健體</u>
觀課人員	<u>松雅琳、謝秀靖</u>	任教年級	<u>六</u>	任教領域/ 科目	<u>社會</u>
教學單元		教學節次		共 <u>2</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節	
回饋會談日期	113年_06月_25日	地點			

請依據教學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（請依據觀察紀錄回應「教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動」之數位學習或觀察焦點）：

1. 能引發學習動機，教學活動順暢。
2. 這單元能讓學生透過模仿、練習、再進入創作。
3. 增加其肢體創作及與他人合作互動的經驗。
4. 利用不同的拳術的手腳體驗動作，培養學生的敏捷性及協調性，也增強學生肌力，以作為日後其他運動技能的學習基礎。

二、教與學待調整或精進之處（請依據觀察紀錄回應「教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動」之數位學習或觀察焦點）：

1. 能依據學生個別學習狀況，適時調整教學活動。

三、授課教師協同回饋人員相互分享公開授課彼此的收穫與對未來教與學的啟發及專業成長方向：

1. 重複拉回學生的專注，課堂結束前的總結技巧可多運用在自己的課室中。

# 南投縣雙龍國民小學公開觀課活動照片



說課



教學觀察—教師教學



教學觀察—學生學習



回饋會談