

「我飢餓、我運動-節能運動法」共同備課體驗與分享

一、「共同備課」成員：沈奕良、劉士賢、陳怡璇、林鈺傑、王冠文

二、共備方式：





- 1 本學期辦理「飢餓勇士」體驗活動，承辦組長於研究會分享活動流程，希望健體領域教師共同參與宣導並設計彈性課程給參與活動的同學。
2. 領域教師分享自己舊有的教學經驗，共同協助尋找解決方法並檢視將活動宣導轉化為課程並融入教學的方式。

三、共備試試看

單元主題	我飢餓、我運動-節能運動法	實施年級	國八
節數	1		
教學目標	1. 透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2. 蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。		
能力指標	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。		
教學理念	1. 將本校「飢餓勇士」活動與體育課程結合。 2. 使學生了解在處於飢餓下能從事的體育活動。		
教學準備 (教師)	1. 準備筆紙作課堂觀察記錄。 2. 參加『飢餓勇士』體驗活動名單。		
教學準備 (學生)	1. 搜集健康資訊		
注意事項	1. 教師事前應與活動承辦組長充分溝通，熟悉『飢餓勇士』體驗活動規則與說明，使學生得以掌握活動內容及實施方式。 2. 教師可就學生表現給予獎勵，增進學生參與動機。		
教學方法	1. 講述教學法。 2. 示範教學法 3. 問題及分段教學法。 4. 分組及團體活動。		
教學流程 (簡述重點)	一、教師說明： 1. 集合點名(詢問身心狀況) 2. 熱身做操 3. 拋出「飢餓勇士」時能從事的運動問題給學生思考，引起學生動機。 二、發展活動： 1. 說明動作要領，示範動作(弓箭步、坐姿體前彎、轉體動作) 2. 兩人一組分組練習，做靜態伸展。 3. 四人一組相互練習，做靜態伸展。 4. 個別調整動作。 5. 老師共同調整動作及修正動作。 三、綜合活動： 1. 集合點名。		

	<p>2. 本堂課重點提醒：弓箭步、坐姿體前彎、旋轉動作要領提醒。</p> <p>3. 請表現優良學生出來示範。</p> <p>4. 說明本次課程結合「飢餓勇士」的用意，讓學生了解體育課除了學習術課以外還要學習是精神層面的義涵。</p> <p>5. 歡呼下課。</p> <p>※建議：</p> <p>1. 教師可先行與健體領域教師針對相關內容進行共備。</p> <p>2. 教師可分享歷屆學長姐及師長參與模式，進而做調整及改變。</p>
資源	『飢餓勇士』體驗營活動學習單分享參加成果
評量方式	<p>1 學生參與活動的情形。</p> <p>2 能說出『飢餓勇士』體驗營活動的意義與參與方式</p>
觀課重點	<p>1. 學生在學校需要劇烈運動，可特別提醒學生運動之前注意身體狀況，否則會影響身體健康。</p> <p>2. 也可以請同學互相分享自己的飢餓計畫，彼此進行觀摩與學習。</p>

四、共備試作 4F

 <p>發現 Findings</p> <p>學校辦理的活動若能與學校課程做搭配，讓課程更加多元，如本次「飢餓勇士」就能搭配到體育課程中，讓學生學會如何在飢餓下能使用最少能量來運動。</p>	 <p>感受 Feelings</p> <p>共備讓領域之間有不同的激盪，如體育課程這本次活動中結合，讓學生學習到不只是術科技能還有精神層面的重要義涵。</p>
 <p>事實 Facts</p> <p>藉由共備可以讓領域大家分享，在教學上的心得，如何設計更多元的體育課程，結合事實和學校活動，能讓體育課程更加活化，因此透過共備過程能讓體育課內容更加完整及豐富，也更能引起學生學習動機。</p>	 <p>將來 Future</p> <p>確實針對自己的飢餓狀況來評量可參考下列步驟來逐步配合屬於自己的運動情形：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 確認目前遭遇的問題 2. 設定當下或此次的目標 3. 擬訂好的計畫 4. 設定可以達成目標的時限 5. 確實執行與紀錄，並文字化 6. 評估與修正，並展望未來 <p>無論未來要面對的是甚麼？我們要做的是了解自己，展望下次目標，為了給孩子更豐富的學習內容，我們將目標融入我們的教學，並結合領域夥伴的力量，共創更好的教學品質。</p>