

領域/科目	健康與體育	設計者	林錦昌
實施年級	一年級 10/19	總節數	共 1 節， 45 分鐘
單元名稱	重量訓練基本原則教授		
設計依據			
學習重點	學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知：c. 運動知識、d. 技能原理 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和原則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-2 反思自己的動作技能 2. 情意：c 學習態度 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3. 技能：c 技能表現 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力、發展專項運動技能 4. 行為： 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能、修正個人的運動計畫 	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>總綱 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>總綱 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。</p>
	學習內容	<p>C. 群體健康與 運動參與：Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>F. 身心健康與 疾病預防：防 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	
議題融入	實質內涵	<p>性別平等教育、品德教育</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係</p>	
教學設備/資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 啞鈴 2. 槓鈴 3. 哨子 		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生能了解重量訓基本原則要領與使用時機。 2. 藉由分組訓練，讓學生體會重量訓基本原則實際要領。 3. 輪流當教練、學生藉由角色互換增加趣味及提醒，避免運動傷害發生。 		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、引發動機</p> <p>提問：了解重量訓練的優缺點。</p> <p>講解：講解一些實例，提升同學動機，進而吸引同學願意了解重量訓練基本原則，進而自我訓練而不會運動傷害。</p>	5'	<p>1. 活動中，同學是否做出重量訓練基本原則，老師要加以糾正。</p> <p>2. 護槓是否有確實做到動作要領及要求。</p>
<p>二、暖身出發</p> <p>說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。</p>	5'	<p>◆問答：是否了解重量訓練原則應用與使用時機。</p> <p>◆觀察：是否能做出重量訓練原則要求的動作與注意事項。</p>
<p>三、先進行重量訓練基本原則的示範；後進行分組練習。</p> <p>說明：1. 基本原則的示範。 2. 分成 2 組。一組從啞鈴練習；另一組核心肌群練習。</p>	15'	
<p>四、輪流當教練、學生</p> <p>操作：1. 輪流學習指導及護槓。</p> <p>說明：藉由角色互換增加趣味及提醒，避免運動傷害發生。</p>	15'	
<p>五、總結：說明學生重量訓練的優缺失，並鼓勵同學勤加練習，養成終身運動的習慣，也能避免運動傷害。</p>	5'	
<p>參考資料：</p>		

彰化縣 110 學年度草湖國民中學校長及教師公開授課活動

觀課紀錄表

授課教師： <u>林錦昌</u>		任教年級： <u>701</u>	任教領域/科目： <u>體育</u>		
教學單元： <u>重量訓練基本原則教授</u>		教學節次：共 1 節，	本次教學為第 <u>4</u> 節		
觀察日期： <u>110</u> 年 <u>10</u> 月 <u>19</u> 日		回饋人員： <u>陳俊成</u>			
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。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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. 充分說明健身房(重訓)的發展及需求，教師以自身擔任健身教練為例，引發學生學習動機。 2. 詳細說明重量訓練的基本原則，如從大肌群練起，再到小肌群，且要適時休息。 3. 學生適時提問，如問教師有練「六塊肌」嗎？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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. 適切運用提問法，引導學生思考。如重訓是一種運動傷害，輕則肌纖維撕裂，重則發炎。 2. 舉練胸肌時，出力收力與呼吸該如何配合，讓學生思考、表達後，再正確說明。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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) 講解重量訓練基本原則後，讓學生拿啞鈴練習，這是練二頭肌，並提醒學生要拿適合自己能力的啞鈴來練習，避免受傷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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)					

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述	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。			<input checked="" type="checkbox"/>	
	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) 學生在課堂中，首先集合做操、跑步後，詢問學生身體狀況，若有不舒服的情形，會特別關心或建議到健康中心觀察。			
	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。			<input checked="" type="checkbox"/>	
	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) 適切運用重訓器材(啞鈴)，讓學生充分練習，提醒學生注意呼吸、肌肉伸展頻率(速度)，避免運動傷害。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

**彰化縣 110 學年度草湖國民中學校長及教師公開授課活動
授課教師自評表**

觀課教師	陳俊成老師	觀課日期	110年10月19日
授課教師	林錦昌主任	教學年/班	101
教學領域 教學單元	健體領域/重量訓練基本原則教授		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引發動機：了解重量訓練時機與應用。 2. 暖身出發：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。 3. 藉由分組訓練，讓學生體會重量訓練基本原則實際要領。 4. 輪流當教練、學生藉由角色互換增加趣味及提醒，避免運動傷害發生。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動中，同學是否做出正確的姿勢，老師要加以糾正。 2. 是否有確實做到動作要領。 <p>◆問答：是否了解重量訓練基本原則。</p> <p>◆觀察：是否能做出重量訓練基本原則。</p>	
學習目標 達成情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解重量訓練的優缺點。 2. 確實做好暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，觀看同學是否做到。 3. 一組從啞鈴練習，另一組核心肌群練習，確實能從大肌群到小肌群順序、用力呼吸、放鬆吸氣、向心、離心收縮比例1:2、訓練組數、休息時間等，是否應用妥當。 4. 護槓動作是否確實，站的位置、手的位置 		
自我省思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可再掌握上課時間能更準確些。 2. 看是否能讓同學活動多些 		
同儕回饋 後心得	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可再多利用幾節時間，才能確實及操作完全。 2. 上課活潑，學生積極，並對個別的學生回應重量訓練基本原則。 3. 教師適時走動，關心學生的學習狀況。 4. 師生互動和諧，學生有反應且專心聆聽。 5. 要注意學生安全性，尤其啞鈴有其危險性，須注意放置位置，避免發生傷害。 		