

# 彰化縣立員林國民中學公開授課教學活動設計

(授課者填寫)

授課教師：張素玲 授課班級：804 授課科目：體育課

授課單元：第四單元 教材來源：康軒 授課日期：110年10月01日第五節

<b>學習目標</b>	1. 了解增進肌肉適能的益處 2. 了解肌肉適能訓練基本原則 3. 學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時安全	
<b>學生先備經驗 或教材分析</b>	學生具有基本體能 已知肌肉適能訓練原則	
<b>教學活動</b>	<b>時間</b>	<b>評量方法</b>
一 課前準備 熟悉課程技能及示範動作活動設計操作並蒐集整欲補充說明之內容 二 引起動機 請學生嘗試評量家人或朋友的肌肉適能等級，並提出建議，於課堂分享。 三 暖身活動 1. 說明肌肉適能訓練的基本原則 (1) 以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方 (2) 吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒，呼氣後身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢 (3) 2. 由體育股長帶同學慢跑操場一圈	45'	課堂觀察 口語問答 技能實作

### 3. 頭至腳關節熱身操

#### 四 主要活動

##### (一)講解伏地挺身動作要領

1. 雙腳腳尖及雙手支撐身體重量,雙手略寬於肩,指尖朝向前方
2. 吸氣同時將手肘彎曲,身體向下移動,直至胸口輕觸及地面,停留數秒;呼氣後身體上推,直到雙手伸直並回到開始姿勢.
3. 伏地挺身應注意保持及脊柱伸直,背部角度固定,頭部向前,亦可採用修正式伏地挺身,以膝蓋著地取代腳尖著地

##### (二)講解屈膝仰臥起坐動作要領

- 1.以仰臥姿勢平躺在地墊上,屈膝以使後腳跟靠近臀部,雙手交叉於胸前.
- 2.緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高,直到肩膀完全離開地板,停留數秒,將身體回復到開始位置.
- 3.足、臀及下背部平直,且於地墊上保持不動.上背部放回地面,回復開始位置時.

(三)說明阻力訓練與重量訓練設計原則,依據上堂課肌力與肌耐力的評估結果,協助學生擬訂肌力訓練目標,並參考課本 P.98 QR Code 影片,進行訓練提案動作的練習.

訓練提案動作練習應考量自身的身體狀況,循序漸進的完成動作.

#### 五 綜合活動

(一)請學生進行伏地挺身及屈膝仰臥起坐,二人相互指導,並提示動作注意事項

(二)請學生擬訂一個訓練目標,並且設計肌力及肌耐力訓練動作

#### 六 建議事項

提醒學生確實記錄課餘運動狀況

# 彰化縣立員林國民中學公開授課教學省思紀錄

(授課者填寫)

授課教師：張素玲 觀課班級：804 觀課科目：體育課

授課單元：第四單元-大力水手 觀課者：黃芬菁 觀課日期：110年10月01日

## 公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



說明：伏地挺身動作要領

說明：仰臥起動作要領

## 教學省思紀錄

男女生能力不一，動作訓練需適依個人能力來設計。

# 彰化縣立員林國民中學公開授課觀課紀錄表

(觀課者填寫)

授課教師：張素玲 觀課班級：804 觀課科目：體育

授課單元：第四單元-大力水手 觀課者：黃芬菁 觀課日期：110年10月01日

觀察面向	觀察說明	項目	值得推薦	通過	未呈現	觀課建議及回饋	
學生學習工作專注度	在初進教室時快速掃瞄學生是否專注在工作上	專注於學習內容	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	教學流程順暢， 課程設計可再多元化	
		主動回應老師提問	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		主動提問	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		互相協助、對話與討論	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		專注於個人或團體的練習	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
課程決定點	觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生能力指標	教學設計	課程準備	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			呈現教材內容	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		教學工具	善用教科書	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			教材教具	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
教學策略	觀察教學的實務，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標	內容呈現	教學資源	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			師生互動	善用提問	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				引導思考	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		以問題誘發討論		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		停頓、等待		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		給予適當回饋/應		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		獎勵學生發言/表現		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
語言表達	語調及音量	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	肢體語言	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
教室佈置	教學環境佈置	妥善佈置教學環境	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		學生座位安排	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
班級經營	學習安全或健康議題值得加以留意與強調	友善的學習氛圍	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		熱烈的學習氣氛	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		掌握教學時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		學生能遵守常規	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

## 反思與心得

男女能力不一，動作設計要多元且符合個人能力