**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：張仲凱 授課班級：814 授課科目：體育

授課單元：第四單元 教材來源：康軒 授課日期：111年\_05月18日第2節

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **學習目標** | 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, 並泣注意運動安全 | | |
| **學生先備經驗或教材分析** | 學生具有基本體能  己佑肌肉適能訓練原則 | | |
| **教學活動** | | **時間** | **評量方法** |
| 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 2. 慢跑操場二圈 3. 由體育股長熱身伸展操   四 主要活動  (一)講解伏地挺身動作要領  (二)講解屈膝仰臥起坐動作要領  (三)講解船式動作要領  (四)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   1. 請學生進行伏地挺身、屈膝仰臥起坐及船式, 二人相互指導,並提示動作注意事項 2. 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並量力而為, 勿與他人比較. | | 45分 | 課堂觀察  口語問答  技能實作 |

**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**： 張仲凱 **觀課班級**： 814 **觀課科目**：體育

**授課單元**： 第四單元-大力水手\_\_\_\_**觀課者**：\_張素玲\_\_ **觀課日期**：111年5月18日

|  |  |
| --- | --- |
| **公開授課同儕學習活動照片** (觀課者協助拍攝) | |
| \\192.168.0.251\共享資料\08教師\202辦\素玲\PIX\273299.jpg |  |
| 說明:船式動作要領 | 說明:伏地挺身動作要領 |
| **教學省思紀錄** | |
| 男學生和女學生的肌力不一樣,動作設計需依學生需求及能力去規劃設計. | |

**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：\_張仲凱\_ 觀課班級：\_\_814\_\_ 觀課科目： 體育

授課單元： 第四單元-大力水手 觀課者：張素玲 觀課日期：111年05月18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 | | □ | ■ | □ | 建議可以多利用工具教材或至多功能教室上課. |
| 主動回應老師提問 | | □ | ■ | □ |
| 主動提問 | | □ | ■ | □ |
| 互相協助、對話與討論 | | □ | ■ | □ |
| 專注於個人或團體的練習 | | □ | ■ | □ |
| 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 | □ | ■ | □ |
| 呈現教材內容 | □ | ■ | □ |
| 善用教科書 | □ | ■ | □ |
| 教學工具 | 教材教具 | □ | □ | ■ |
| 教學資源 | □ | □ | ■ |
| 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 | 善用提問 | □ | ■ | □ |
| 引導思考 | □ | ■ | □ |
| 以問題誘發討論 | □ | ■ | □ |
| 師生互動 | 停頓、等待 | □ | ■ | □ |
| 給予適當回饋/應 | □ | ■ | □ |
| 獎勵學生發言/表現 | □ | ■ | □ |
| 語言表達 | 語調及音量 | □ | ■ | □ |
| 肢體語言 | □ | ■ | □ |
| 教室佈置 | 教學環境佈置 | 妥善佈置教學環境 | | □ | □ | ■ |
| 學生座位安排 | | □ | □ | ■ |
| 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 | | □ | ■ | □ |
| 熱烈的學習氣氛 | | □ | ■ | □ |
| 掌握教學時間 | | □ | ■ | □ |
| 學生能遵守常規 | | □ | ■ | □ |
| **反思與心得**  **動作設計宜多元化** | | | | | | | |

觀課[www.openclass.chc.edu.tw/](http://www.openclass.chc.edu.tw/)