**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/)