

# 彰化縣立二林高級中學公開授課後會談紀錄表 (教學教師填寫)

觀課日期	星期	節次	班級	科目名稱	教學單元
110/12/10	五	三	209	體育課	體適能
觀課教師	<input checked="" type="checkbox"/> 校內教師 <input type="checkbox"/> 校外教師 <u>二林高中</u> 學校 <u>數學科</u> 科教師 觀課教師姓名:吳政熹老師、何國禎老師				
觀課照片					
	肌力訓練-仰臥起坐		瞬發力訓練-立定跳遠		
教學者 心得分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康體適能— 一般人想要促進健康、預防疾病、增進工作效率的體能包括身體組成、肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力 (俗稱健康體能)</li> <li>2. 運動體適能— 運動員體能優良者追求的體能表現、包括速度、敏捷性、協調性、平衡感、爆發力、反應時間</li> <li>3. 有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書。</li> <li>4. 促進健康和發育。</li> <li>5. 有助於各方面的均衡發展。</li> <li>6. 提供歡樂活潑的生活方式。</li> <li>7. 養成良好的健康生活方式和習慣。</li> <li>8. 讓學生了解並學習如何避免受傷的運動知識，也學習到如何規畫編排適合自己的身體適能。培養學生對運動產生興趣，進而能自我編排運動項目，養成終生運動的習慣。</li> </ol>				

備註:本表請開放教師填寫，合併觀課教師之教學觀察紀錄表後，於每年6月底交領域召集人彙整後，送教務處留存。

教學教師簽名: 蔡榮忠