

111 學年度彰化縣鹿港國中 公開授課

公開授課前會談紀錄表（共同備課）

教學人員：張宛琪 任教年級：七年級

任教領域/科目：健康與體育領域 教學單元：體適能

觀課人員：黃柏翰教師。

觀課前會談時間：111 年 10 月 14 日 16：15 至 17：00 地點：活動中心 2F

預定公開觀課時間：111 年 10 月 17 日 13：15 至 14：00 地點：操場

一、教學目標：

- 1、能明白體適能相關知識及重要性。
- 2、培養學生主動協助他人參與活動。
- 3、了解體適能各項檢測要領，並積極完成。

二、教材內容：

- 1、自編教材、七上健康與體育課本
- 2、體適能器材：檢測表、碼表、坐姿體前彎、跳遠墊、瑜珈墊

三、學生經驗：

- 1、學生瞭解體適能檢測項目要領
- 2、明白體適能對於自身的重要性
- 3、在運動和活動中享受活潑、樂趣及培養協助他人的良好習慣

四、教學活動：

- 1、介紹體適能測驗項目（柔軟度、肌耐力、瞬發力、心肺適能）
- 2、示範及帶領各關節環繞肌肉等伸展動作
- 3、提醒學生在檢測及練習過程中務必確實熱身以免受傷
- 4、利用慢跑增強心肺耐力搭配跳繩的方式練習協調及增強自身技能
- 5、培養學生於體育課中養成做屈膝仰臥起坐的習慣，加強核心能力

五、教學評量方式：

利用實作評量方式，達到教學歷程及目標：

- 1、確實檢測自身體適能項目之能力
- 2、參與及評估該項體適能自身等級

六、專業回饋會談時間地點：

111 年 10 月 17 日 14：45 至 15：00 地點：體育組