

領域/科目	健康與體育	設計者	林錦昌
實施年級	二年級 112/03/13	總節數	共 1 節， 45 分鐘
單元名稱	重量訓練胸肌肌群教授		
設計依據			
學習重點	學習表現	1. 認知：c. 運動知識、d. 技能原理 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和原則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-2 反思自己的動作技能 2. 情意：c 學習態度 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3. 技能：c 技能表現 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力、發展專項運動技能 4. 行為： 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能、修正個人的運動計畫	核心素養 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 總綱 J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 總綱 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。
	學習內容	C. 群體健康與 運動參與：Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 F. 身心健康與 疾病預防：Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	
議題融入	實質內涵	性別平等教育、品德教育 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 品 J1 溝通合作與和諧人際關係	
教學設備/資源		1. 槓片 2. 槓鈴 3. 哨子	
學習目標		1. 讓學生能了解重量訓練胸肌基本原則要領與使用時機。 2. 藉由分組訓練 Smith 組、Freeway 組，讓學生體會胸肌訓練基本原則實際要領。 3. 輪流當教練、學生藉由角色互換增加趣味及提醒，避免運動傷害發生。	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、引發動機 提問：了解胸肌訓練的優缺點。 講解：講解一些實例，提升同學動機，進而吸引同學願意了解重量訓練基本原則，進而自我訓練而不會運動傷害。	5'	1. 活動中，同學是否做出重量訓練基本原則，老師要加以糾正。 2. 護槓是否有確實做到動作要領及要求。
二、暖身出發 說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。	5'	◆問答：是否了解重量訓練原則應用與使用時機。 ◆觀察：是否能做出重量訓練原則要求的動作與注意事項。
三、先進行胸肌訓練基本原則的示範；後進行分組練習。 說明：1. 胸肌訓練的示範。 2. 分成 2 組。一組從胸肌練習(Smith 組);另一組 Freeway 組胸肌訓練。	15'	
四、輪流當教練、學生 操作：1. 輪流學習指導及護槓。 說明：藉由角色互換增加趣味及提醒，避免運動傷害發生。	15'	
五、總結：說明學生重量訓練的優缺失，並鼓勵同學勤加練習，養成終身運動的習慣，也能避免運動傷害。	5'	
參考資料：進階肌力訓練解剖聖經(2020)		

彰化縣 111 學年度草湖國民中學校長及教師公開授課活動

觀課紀錄表

授課教師：林錦昌		任教年級：801	任教領域/科目：體育	
教學單元：重量訓練胸肌肌群教授		教學節次：共 1 節，本次教學為第 4 節		
觀察日期：112 年 3 月 13 日		回饋人員：吳健豪		

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課程設計與教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 能與現實生活結合胸肌使用現況。 2. 能了解胸肌重要性及功能。 3. 了解呼吸、護槓、生理學重點。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1. 利用分組教學，了解操作、護槓重點。 2. 教師示範及指導學生錯誤姿勢。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。				
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 讓學生扮演指導者角色，進行評量。 2. 學生練習實地操作評量。 3. 教師根據學生錯誤，提出正確的要領，讓學生能改正。			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班級經營與輔導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。				
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1. 教室課堂能有秩序提問 2. 充滿歡笑，不脫序			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。				
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1. 環境整潔明亮。 2. 注重訓練安全。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

彰化縣 111學年度草湖國民中學校長及教師公開授課活動
授課教師自評表

觀課教師	吳健豪老師	觀課日期	112年3月13日		
授課教師	林錦昌主任	教學年/班	801		
教學領域 教學單元	健體領域/重量訓練胸肌肌群教授				
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現			
	1. 引發動機：了解胸肌訓練的優缺點。 2. 暖身出發：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。 3. 先進行胸肌訓練基本原則的示範；後進行分組練習。。 4. 輪流當教練、學生藉由角色互換增加趣味及提醒，避免運動傷害發生。	1. 活動中，同學是否做出正確的姿勢，老師要加以糾正。 2. 是否有確實做到動作要領。 ◆問答：是否了解胸肌重量訓練基本原則。 ◆觀察：是否能做出胸肌重量訓練基本原則。			
學習目標 達成情形	1. 了解重量訓練的優缺點。 2. 確實做好暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，觀看同學是否做到胸肌訓練。 3. 一組從Smith練習，另一組啞鈴練習，確實能了解胸肌訓練方法、用力時呼氣、放鬆時吸氣等呼吸原則、向心、離心收縮比例1:2、訓練組數、休息時間等，是否應用妥當。 4. 護槓動作是否確實，站的位置、手的位置				
自我省思	1. 可再掌握上課時間能更準確些。 2. 看是否能讓同學活動多些練習。 3. 多宣導訓練的安全事項。				
同儕回饋 後心得	1. 可再多利用幾節時間，才能確實及胸肌訓練操作完全。 2. 上課活潑，學生積極，並對個別的學生回應胸肌重量訓練基本原則。 3. 教師適時走動，關心學生的學習狀況。。 4. 師生互動和諧，學生有反應且專心聆聽。 5. 要注意學生安全性，尤其啞鈴有其危險性，須注意放置位置，避免發生傷害。				