

**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	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引發動機：了解胸肌訓練的優缺點。</li> <li>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。</li> <li>3. 先進行胸肌訓練基本原則的示範；後進行分組練習。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動中，同學是否做出正確的姿勢，老師要加以糾正。</li> <li>2. 是否有確實做到動作要領。</li> </ol> <p>◆問答：是否了解胸肌重量訓練基本原則。</p> <p>◆觀察：是否能做出胸肌重量訓練基本原則。</p>	
學習目標 達成情形	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解重量訓練的優缺點。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 護槓動作是否確實，站的位置、手的位置</li> </ol>		
自我省思	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可再掌握上課時間能更準確些。</li> <li>2. 看是否能讓同學活動多些練習。</li> <li>3. 多宣導訓練的安全事項。</li> </ol>		
同儕回饋 後心得	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可再多利用幾節時間，才能確實及胸肌訓練操作完全。</li> <li>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。</li> <li>3. 教師適時走動，關心學生的學習狀況。</li> <li>4. 師生互動和諧，學生有反應且專心聆聽。</li> <li>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。</li> </ol>		