

**彰化縣 113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	陳昶豫老師	觀課日期	113 年 11 月 27 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/重量訓練深蹲教授				
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現			
	1. 引發動機：了解深蹲訓練的優缺點。 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. 先進行深蹲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：是否了解深蹲重量訓練基本原則。 ◆觀察：是否能做出深蹲重量訓練基本原則。			
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，確實能了解深蹲訓練方法、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. 深蹲動作是否確實。				
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，才能確實及深蹲訓練操作完全。 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，避免發生傷害。				