

領域/科目	健康與體育	設計者	林錦昌
實施年級	801 班 113/11/27	總節數	共 <u>1</u> 節， <u>45</u> 分鐘
單元名稱	重量訓練深蹲教授		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>核心素養</p>
	學習內容	<p>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：防 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	
議題融入	實質內涵	<p>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</p>	
教學設備/資源		<p>1. 槓片 2. 槓鈴 3. 哨子</p>	
學習目標		<p>1. 讓學生能了解重量訓練訓練深蹲基本原則要領與使用時機。 2. 藉由分組訓練 Smith 組、Freeway 組，讓學生體會深蹲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。</p>	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、引發動機</p> <p>提問：了解深蹲訓練的優缺點。</p> <p>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。</p>	5'	<p>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。</p> <p>2. 深蹲是否有確實做到動作要領及要求。</p>
<p>二、暖身出發</p> <p>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。</p>	5'	<p>◆問答：是否了解重量訓練原則應用與使用時機。</p> <p>◆觀察：是否能做出重量訓練原則要求的動作與注意事項。</p>
<p>三、先進行深蹲訓練基本原則的示範；後進行分組練習。</p> <p>說明：1. 深蹲訓練的示範。</p> <p>2. 分成 2 組。一組從胸肌練習(Smith 組);另一組 Freeway 組胸肌訓練。</p>	15'	
<p>四、輪流當教練、學生</p> <p>操作：1. 輪流學習指導。</p> <p>說明：藉由角色互換增加趣味及提醒，避免運動傷害發生。</p>	15'	
<p>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。</p>	5'	
<p>參考資料：進階肌力訓練解剖聖經(2020)</p>		