

## 教師自我省思檢核表

授課教師姓名：胡致凱

教學班級：七年一班

教學領域：健康與體育

教學單元名稱：有氧間歇運動

序號	檢核項目	優良	普通	可改進	未呈現
1	清楚呈現教材內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	運用有效教學技巧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	應用良好溝通技巧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	運用學習評量評估學習成效	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	維持良好的班級秩序以促進學習	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	營造積極的班級氣氛	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	其他：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ◎教學省思：

1. 本次教授課程全程採徒手方式進行，課程項目主要分成一般有氧間歇與核心肌群間歇兩大主軸。目的是藉由無氧運動與有氧緩和運動的交替進行，提升運動員在折返運動上所需具備的心肺能力與肌肉爆發力，以因應各式攻擊與防守上體能消耗之需求。
2. 一般有氧間歇主要針對下肢肌肉搭配快慢速率交替進行，除了提升心肺能力外，更能增進運動員所需具備之協調性與爆發力；核心肌群間歇訓練主旨是鍛鍊上肢肌肉與核心肌群的耐力，改善與增進運動員在做快速變向時身體的方向轉換與穩定性。
3. 操作過程無須使用任何輔助器材，所需之空間範圍及場地選擇也較沒有特殊需求。優點在於便利性高、能克服天候因素。提供運動員有效率且低受傷風險的體能訓練，也能為冗長的賽季添加不一樣的訓練樂趣。