







健身器材教學活動設計教案

單元名稱	健身房—健身器材	班級	801	人數	46 人	
教材來源	自編	教師	陳照舜	時間	50 分鐘	
教材研究	1. 本單元教材是為讓學生了解身體肌群運動的動作，以讓身體更加靈活。 2. 健身器材的運用為達到全身肌群的並用，有助於上肢、軀幹、下肢等大肌肉的發達及培養協調能力。 3. 學習健身運動，可以鍛練身體大小肌肉群，以維持身體肌肉骨骼的正常。					
學生條件分析	1. 學生已有大小肌肉群發展成熟操作器材的能力。 2. 學生能輕易分辨器材使用的安全性及概念。					
教學方法	講解、示範、分組練習、欣賞教學法。					
教學資源	健身房					
教學目標	單 元 目 標		具 體 目 標			
	一、認知方面： 瞭解健身器材的操作要領及安全守責。 二、技能方面： 正確的使用器材的技巧及流暢的動作。並能自我鍛鍊體魄，增進體能。 三、情意方面： 對健身運動發生興趣，從學習中培養勇敢謹慎、認真學習的態度與精神。		1. 能瞭解健身器材使用的動作要領、保護和有效練習方法。 2. 能說出健身動作之優缺點。 3. 能學會器材使用的身體動作、安全保護技術及有效練習方法。 4. 能提高全身肌力、瞬發力、協調性、平衡等基本運動能力。 5. 能對健身發生興趣，練習時能集中注意力，認真學習。 6. 能於學習時，彼此互助合作、切磋觀摩改正，追求進步。			
教 學 活 動						
教學目標	教學流程	教學要點		時間	評量	備註
		一、準備活動 (一) 課前宣導場地及器材使用規範，並檢視器材是否安全適用。 (二) 集合整隊於教學場地並清點人數。 (三) 瞭解學生身心狀況。 (四) 熱身活動： 二、發展活動 (一) 講解及示範動作要領 教師說明器材使用原理及注意事項		10	能迅速做到 能認真做操	

<p>1-1-1</p> <p>引起動機</p> <p>↓</p> <p>講解及示範動作</p> <p>↓</p> <p>說明保護方法</p> <p>↓</p> <p>分組嘗試練習</p> <p>↓</p> <p>欣賞觀摩</p> <p>↓</p> <p>講評</p> <p>↓</p> <p>結束</p>	<p>(側肩上舉訓練機)</p>  <p>(背部伸張訓練機)</p>  <p>(大腿推蹬訓練機)</p>  <p>(腿部伸張訓練機)</p>  <p>(舉腿架)</p>  <p>(胸部推舉訓練機)</p> 	<p>二、主要活動</p> <p>(一)分組練習：逐漸增加重量及次數。</p> <p>(二)反覆練習：每位同學反覆練習3組，每組10下。</p> <p>(三)教師全場巡迴指導。</p> <p>三、結束活動</p> <p>(一)邀請表現優秀同學示範，其他同學觀賞並發表其看法。</p> <p>(二)教師講評。</p> <p>(三)整理器材。</p> <p>(四)下課課程說明與預告。</p> <p>(五)結束下課。</p>	<p>30'</p>	<p>能注意聽講</p> <p>動作說明與示範</p> <p>能了解保護動作的重要性。</p> <p>能認真練習並相互協助指導練習。</p> <p>能指導並適時的糾正錯誤動作。</p> <p>能欣賞表現好的同學並給予鼓勵。</p>	<p>10</p>
---	--	--	------------	---	-----------