

基隆市 111 學年度學校辦理校長及教師公開授課共同備課紀錄表

教學時間	112 年 5 月 25 日第六節		教學班級	801	
教學領域	體育		教學單元	健身房	
教學者	陳照舜	觀察者	林宏俊	觀察後會談時間	5 月 26 日
<p>一、教材內容：健身房-健身器材</p> <p>二、教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解個人身體肌肉群發展的重要性。</li> <li>2. 在健身中體會力量與呼吸調整的重要性。</li> <li>3. 經由肌群訓練，達到身體動作協調及力量來增加反應的控制。</li> <li>4. 建立對健身運動的興趣表現。</li> </ol> <p>三、學生經驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對健身運動有基本的概念和知識。</li> <li>2. 能知道健身的正確方法及力量和呼吸的掌控。</li> <li>3. 藉有基本的跑、跳、走等基本運動能力與協調性結合。</li> </ol> <p>四、教學方法：</p> <p>以講述、練習、欣賞、觀摩，實施全體。</p> <p>五、教學評量方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作評量</li> <li>2. 診斷性評量</li> </ol> <p>六、觀察的工具和觀察焦點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察學生健身器材操作基本動作表現與學習態度。</li> <li>2. 觀察學生使用器材的要領及原理概念。</li> <li>3. 觀察學生是否能熱衷及主動積極參與過程的表現。</li> </ol>					

授課教師簽名：\_\_陳照舜\_\_

觀課教師簽名：\_\_林宏俊\_\_