

The background features abstract geometric patterns. On the left, a light gray triangle points downwards. On the right, a series of overlapping triangles in various shades of gray and white create a complex, layered effect.

高一義公開觀課：
體育單元：體適能

P12~P32

113年2月19日

楊玉妃老師

1. 心肺適能：心肺耐力(P16:計算最大心跳率、知道自己有效運動強度)

大肌肉群、長時間

例如：

2. 柔軟度：肌肉延展度

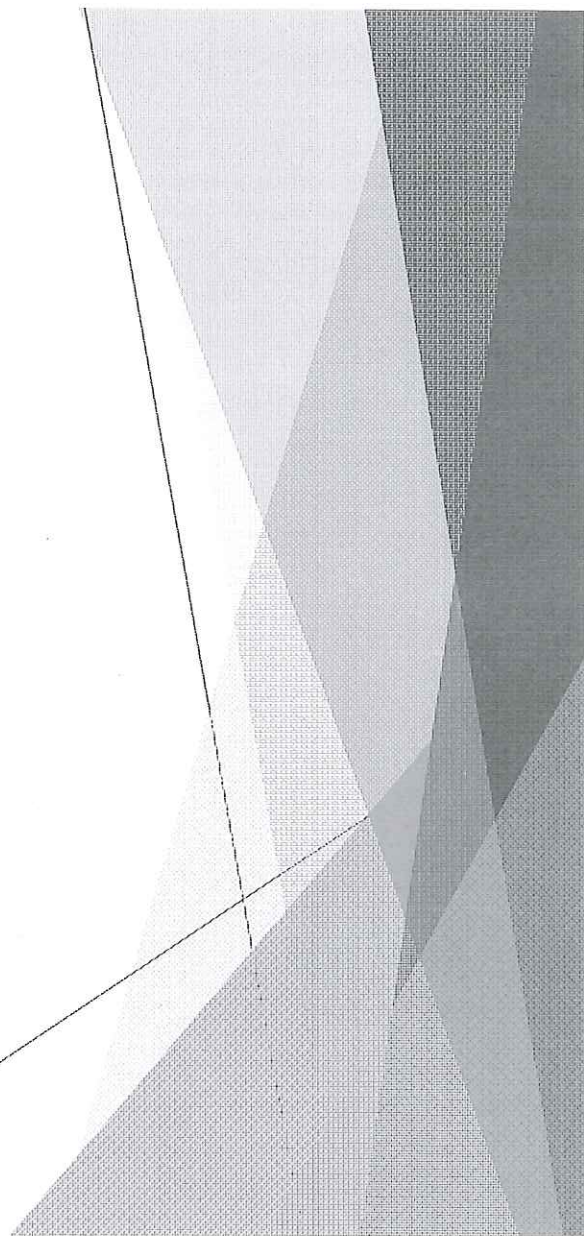
靜態伸展

3. 肌少症(同學上網查並發表)

P30-P32練習題：

增強心肺耐力處方練習規劃

舉例：高一男女同學，因為接收肌少症資訊後，可以在年輕時開始儲存自己的肌肉量，為自己規劃肌肉適能的運動處方為期三周後檢視



學習單 (A4紙、封面設計、標上班級姓名座號、16標楷體字體紀錄、3/15交)

你個人現階段落實方式?(選3動作，規劃組數、次數、所需時間)

1.

2.

3.

4. 組數、次數、時間.

體育領域楊玉妃公開觀課及檢核表

教學活動		觀察前會談				
教學主題：體適能 1. 心肺耐力釋疑 2. 柔軟度練習 3. 肌少症資訊 4. 介紹超慢跑 5. 運動處方		◎會談時間：113.0215 ◎評量工具： ◎觀察工具： ◎觀察焦點：				
教學活動	參考檢核重點	文字敘述	評量			
			非常同意	同意	待改進	極待改進
提問心肺適能	1. 心肺適能概念再重建	1. 透過講解確認學生對體適能了解	V			
			V			
計算最大心跳率	1. 提供公式，請學生自行算出最大心跳率。 2. 了解個人運動最大心跳率的 60%--80%範圍，掌控運動的不可控性。	1. 讓學生自己了解自己的運動心跳率範圍。 2. 對自己體能更了解	V			
			V			
柔軟度	1. 分成 2 組實作頸部、肩部靜態伸展，讓同學觀摩自己動作。 2. 透過呼吸訓練配合靜態伸展，掌握不憋氣節奏。	1. 有對照組且互相觀摩，可避免錯誤動作持續及釐清概念		V		
肌少症	1. 疫情過後，面臨少子化、高齡化，重新建構自己身體運動管理及持續優化運動觀念。	1. 學生身體體適能認知建構，透過本單元了解新知。		V		
規劃運動處方	1. 在課堂教導練習規劃運動處方 2. 透過規劃可重新建立運動管理。	草擬肌力訓練的運動處方 3 個月期為作業	V			

觀課教師姓名：陳有村

陳有村

楊玉妃-高一下體適能公開觀課

教學後共同議課記錄表

授課教師	楊玉妃	會談時間	113.0223
會談地點	辦公室		
評鑑人員	陳有村		
記錄人員	楊玉妃		
討論資料來源	☒ 共同備課記錄表 ☒ 教學觀查表 ☐ 其他_____		
共同議課內容			
內容紀要 一、教學方式： 1. 講述 2. 實作 3. 錄影 二、學習內容 1. 心肺耐力釋疑 2. 柔軟度練習 3. 肌少症資訊 4. 介紹超慢跑 5. 運動處方	教學觀察記錄回饋 評價與省思 1. 教學流程四平八穩。 2. 針對體適能不佳或運動知能不足的同學，給予建議。 3. 肌少症是新的議題，可搭配營養學的營養補給、增進下肢運動的訓練。 問題澄清與溝通 1. 肌少症說明可以在青少年成長期間強化運動自主訓練，給予學生概念 2. 運動處方讓學生先簡單為自己增加運動量增肌。 3. 能在年輕時開始儲存自己的肌肉量及注重健康是一個很好的學習。 教材適用性的反思與建議 1. 建議:教學老師可將上肢運動肌力增強和下肢運動肌力增強也安排在後續課程中，以實作方式讓學生體驗做幾個組數，從做中學。		

公開觀課照片集錦

照片所屬時間：(可複選)

■ 課前備課

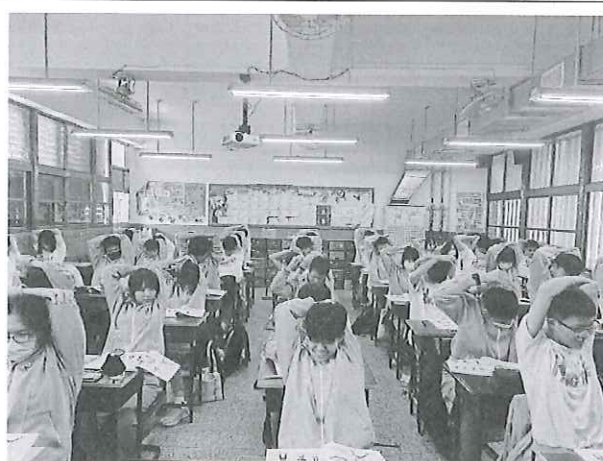
■ 課中觀課

■ 課後議課



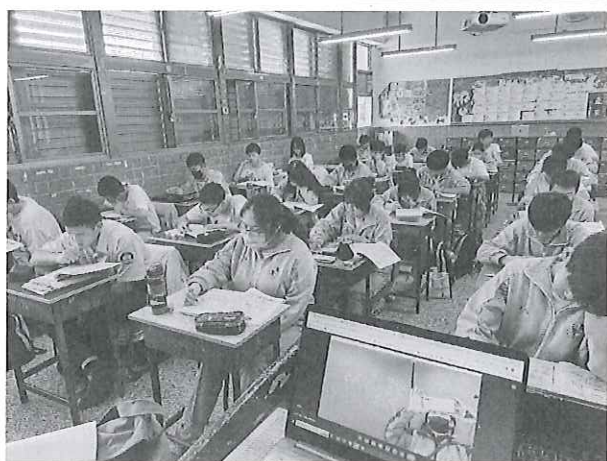
課前：討論體適能課程重點 1。

課前：討論體適能課程重點 2。



課中觀課：老師指導靜態伸展動作 1

課中觀課：老師指導靜態伸展動作 2



課中觀課:學生查運動處方資料



課中觀課:學生發表肌少症資訊



課後議課:整個教學觀察重點回饋 1

課後議課:整個教學觀察重點回饋 2