<附件一>

共同備課紀錄表

授課教師	李淑敏	任教科目	體育
課程名稱	體適能—柔軟度、核心動作	會談地點	體育器材室
會談日期	_115__年_10__月__12___日 時間：__11:10____至_ 11:40___		
公開觀課日期	_115__年_10__月__15___日 時間：_ 14:10____至__15:00____		
出席教師簽名			
陳水益			

內容概要

課程內容分析：

1.單元教學目標

(1)了解柔軟度與核心肌群對日常生活及運動表現的重要性。

(2)認識髖關節、腿後肌群、下背部及肩部等主要伸展部位。

(3)了解核心肌群對姿勢維持、身體穩定與動作控制的作用。

(4)認識正確伸展及核心訓練的方法與安全注意事項。

2.單元教學重點

(1)正確完成主要肌群的柔軟度伸展動作。

(2)正確完成核心訓練動作，例如：

1. **平板支撐**
2. **側棒式**
3. **登山式**
4. **蜘蛛人**

(3)能依自己的體能狀況調整動作難度與運動強度。

(4)能維持正確身體姿勢，避免代償動作及運動傷害。

3.教學策略或學習活動設計

(1)示範教學法

- 教師示範柔軟度伸展及核心訓練動作。
- 強調正確姿勢、呼吸方式及安全注意事項。
- 以「**先示範→分解→學生練習→教師修正**」進行。

(2)自我挑戰與自我監控

- 鼓勵學生依自身能力設定目標。

- 不以同學之間的比較為主要標準，而是強調「**今天比昨天進步**」。
- 活動後記錄自己的完成時間或次數。

4.教學難點及學生可能遇到的問題或困難
(1)如何讓不同柔軟度程度的學生都能安全參與，而不是要求所有學生做到相同幅度。
(2)學生需要同時控制軀幹、骨盆及四肢，建立核心穩定與身體控制能力。
(3)學生的柔軟度不同，有些學生動作幅度較大，有些學生則較僵硬。
(4)進行核心循環訓練時，部分學生可能為了「做得快、做得多」而犧牲姿勢。

5.針對教學難點提出的建議
(1) 柔軟度個別差異大→建議：差異化教學→不強求相同角度，以「有伸展感、不疼痛」為原則。
(2) 核心姿勢不正確→建議：**分解動作＋口訣提示**→先分解肩、背、腹、臀的位置，再整合動作。

6.有助益之教學策略
(1)差異化教學→符合學生個別差異，讓不同程度學生都能參與。
(2)示範與分解教學→幫助學生理解正確動作，降低錯誤姿勢。
(3)循序漸進策略→避免學生因強度過高而疲勞或受傷。
(4)正向回饋→增加學生信心，促進動作修正。
(5) 安全教育策略→建立安全運動觀念，降低運動傷害風險。

註：1.討論項目可自行調整及增加。
2.本表不敷使用，可自行複製。

<附件二>

國立玉井高級工商職業學校 National Yujing Senior Vocational School of Technology and Commerce

教師公開觀課 簽到表

授課教師	李淑敏	任教科目	體育
課程名稱	體適能→柔軟度、核心	授課班級	電子科一年級
授課地點	韻律教室	日期	115/10/15

出席教師簽名				
陳水貞				

出席人員簽名				

實際出席人數	1 人

<附件三>

國立玉井高級工商職業學校 公開觀課觀察紀錄表

授課教師： 李淑敏　　任教科目： 體育　　課程名稱：體適能

授課班級： 電子一　　觀課日期： 115/10/15　　觀課者：陳淑真

面向	觀課項目		紀錄內容(請以文字簡要描述)
全班學習氣氛	1. 是否有安心的學習環境?		1. 有安心學習環境 2. 學生蠻積極學習與聆聽與專注
	2. 是否有熱衷的學習環境?		
	3. 是否有聆聽學習的環境?		
	4. 全班是否有專注學習?		
學生學習歷程	協同學習	1. 學生是否相互關注和聆聽?	學生們彼此會糾正動作錯誤 修正為正確動作
		2. 學生是否互相協助討論和對話?	
		3. 老師是否關照特殊需求學生？	
	個人學習	1. 學習專注	1. 學習認真，並努力去將動作完善 2. 學生會主動尋求協助
		2. 學生是否學習投入參與?	
		3. 自主學習的表現	
		4. 學生主動尋求協助	
	行動學習	1. 學生是否能增加學習動機?	學生經由行動載具加強動作更完善，提升對動作操作的認知並加強練習，提升運動能力，增強自信心與成就感
		2. 行動載具能幫助達成教學目標?	
		3. 學生能由被動學習轉變為主動學習?	
		4. 行動載具能否幫助學生探索、問題解決能力?	
學生學習結果	1. 行動學習是否有成效?		1. 行動學習有效的增強學生對動作的操作 2. 學生肢體不夠放鬆、緊繃、核心沒基礎動作操作會更加不易 3. 勇於去學習與嘗試
	2. 學生學習的困難之處是什麼?		
	3. 學生學習思考程度是否深化?		
	4. 學生是否樂於學習?		
觀課的心得和學習	1. 學生雖然操作過程中並不是那麼流暢，但都非常積極的去學習並表現自我，這樣的學習態度才是我們想要的.		

<附件四>

共同議課紀錄表

授課教師	李淑敏	任教科目	體育
課程名稱	體適能→柔軟度與核心	授課班級	電子科一年級
會談日期	_115_年_10_月_12_日 時間：_11:10__至_11:40__	會談地點	體育器材室
教學演示及公開觀課日期	_115 _年__10__月_ 15__日 時間：_14:10__至_ 15:00____		
出席教師簽名			
陳水鳳			

內容概要

一、就教師教學引導

- **柔軟度核心：** 著重於「關節活動度」與「肌肉放鬆原理」。引導學生理解伸展不是和同學比賽「看誰折得低」，而是放鬆繃緊的肌群，預防日常與運動傷害。
- **核心肌群核心：** 聚焦於「骨盆與脊椎的穩定性」。**教育部體適能測驗已將「一分鐘仰臥起坐」全面改為「仰臥捲腹」**，以降低對下背部的壓迫。教師教學時應嚴格修正學生的發力部位。

二、就學生學習動機與歷程

1. 起點行為與自主診斷（診斷篇）

- **數據紀錄：** 紀錄開學初的體適能前測數據（坐姿體前彎幾公分、仰臥捲腹幾次）。
- **身體自我察覺：**
  - 配合自己的高職專業科系，分析自己未來職場可能面臨的身體勞損風險（例如：多媒體科容易肩頸痠痛、餐飲科容易腰痠）。
  - 找出自己的弱點（例如：下肢柔軟度不足、腹部核心無力）。

2. 實踐過程與運動處方（行動篇）

- **擬定個人優化計畫：** 學生自評後，設計一份為期 4~6 週的「微型運動處方」（例如：每週二、四睡前做貓牛式 5 次、死蟲式每邊 10 下）。
- **影像與日誌紀錄：**
  - 利用手機拍攝自己做「仰臥捲腹」或「棒式」的側面照片，並用繪圖工具畫出骨盆與脊椎的對齊線，檢視自己是否有駝背、塌腰或代償。
  - 紀錄同儕或教師給予的動作修正建議。

3. 後測轉變與反思（收穫篇）

- **成果對比：** 前後測數據的圖表化（例如：進步了多少、等級從待加強提升到常模均值）。

三、學生學習結果

1. 技能表現（動作與體能轉變）
   - **動作質感的提升：** 學生能展現正確的動作控制。例如：做新式仰臥捲腹時，不再猛烈晃動頸部借力，而是學會控制腹直肌慢上慢下；坐姿體前彎時，能保持脊椎直線延伸。
   - **體能數據的個人進步：** 後測數據相較於前測，在「個人常模」上有所成長（例如：從「待加強」進步到「金牌/銀牌/銅牌」或進步公分數/次數）。
2. 認知理解（健康與職業知能）
   - **職業勞損與代償的覺察：** 學生能明確說出自己的專業科系（如餐飲、汽修、美容、幼保、商管等）未來會面臨哪些職業肌肉骨骼傷害（例如：久站腰痠、重複搬重物）。
   - **運動處方概念的建立：** 清楚理解柔軟度不等於「盲目硬壓」，核心不等於「練出六塊肌」，而是保護脊椎與關節的基礎。
3. 情意與生活實踐（態度與終身運動）
   - **自我修正能力：**
     在課堂或日常中，當身體出現疲勞或代償（如塌腰、聳肩）時，能自主調整回正確體態。

四、建議事項

- **全面禁用傳統抱頭仰臥起坐：** 教師應嚴格配合教育部自 2024 年起的政策變更，全面停用一分鐘仰臥起坐，避免學生因追求次數而猛拉頸椎或造成腰椎受傷。新式「仰臥捲腹」應著重於動作質感與發力肌群。
- **拒絕過度硬壓與瞬間彈跳拉筋：** 坐姿體前彎教學時，嚴禁學生用「前後彈跳、震動」的方式硬前衝，避免肌肉產生防禦性的牽張反射而拉傷。伸展時應要求靜態維持 **15** 至 **30** 秒並搭配深吐氣。
- **落實動作替代方案（分層教學）：** 高職學生體能與柔軟度落差極大（特別是肥胖或受傷學生）。教師應提供鷹架，例如：柔軟度極差者可使用彈力帶或瑜珈磚輔助；核心無力無法捲腹者，可退階為「雙手摸膝捲腹」或「死蟲式點地」。

註： 1.討論項目可自行調整及增加。

2.本表不敷使用，可自行複製。

<附件五>

國立玉井高級工商職業學校 教師公開觀課成果照片

<table>
<tr><td>教學班級：電子一</td><td>觀察日期：115年10月15日第6節</td></tr>
<tr><td>教學科目：體育</td><td>教學單元：體適能–柔軟度與核心</td></tr>
<tr><td>授課教師：李淑敏</td><td>教學觀察教師：陳淑真</td></tr>
<tr><td>(照片)
</td><td>(照片)
</td></tr>
<tr><td>共同備課</td><td>共同議課</td></tr>
<tr><td>(柔軟度照片)
</td><td>(柔軟度照片)
</td></tr>
<tr><td>公開觀課現場</td><td>公開觀課現場</td></tr>
</table>

國立玉井高級工商職業學校 教師公開觀課成果照片

<table>
<tr><td>教學班級：電子一</td><td>觀察日期：115年10月15日第6節</td></tr>
<tr><td>教學科目：體育</td><td>教學單元：體適能-柔軟度與核心</td></tr>
<tr><td>授課教師：李淑敏</td><td>教學觀察教師：陳淑真</td></tr>
<tr><td>(棒式照片)
</td><td>(側棒式照片)
</td></tr>
<tr><td>公開觀課現場</td><td>公開觀課現場</td></tr>
<tr><td>(登山式照片)
</td><td>(側登山式照片)
</td></tr>
<tr><td>公開觀課現場</td><td>公開觀課現場</td></tr>
</table>