

# 「動作分析」課堂教案

天水圍循道衛理中學

體育科

教師：李紹良 學生人數：男 6 女 6 共 12 人  
日期：5/2/2018 時間：1:25p.m. -- 2:25p.m. (60分鐘) 教節：1  
班別及科目：F.5 PE(DSE) 課題：肌肉收縮 單元：肌肉系統  
學生已有知識/技能/態度：肌肉等張、等動、等長收縮的原理。

## A. 教學目的：

- 利用平板電腦的應用程式，安排活動讓學生實踐肌肉收縮的理論，透過學生自行安排的實踐活動，加深他們對理論的認知。
- 讓學生熟識動作分析程式的技巧，鼓勵他們應用理論在日常的訓練中，並深化學生對動作分析、人體構造的認識。
- 資訊科技的應用，增強學生的自學動機及興趣。

## B. 課堂安排：

程序	教學內容/活動	教學要點	理念/理據	時間
引起動機	➤ 利用上一課社交媒體群組的家課給予學生回饋，重溫「人體的面和軸」的知識	➤ 重溫及鞏固學生對「人體的面和軸」的認知，讓學生更明白應使用哪一個面及軸，分析一個動作的肌肉收縮	「人體的面和軸」	5'
分組探究活動	➤ 解說課堂活動流程，將學生分為四組，學生演示特定動作，並以平板電腦拍攝動作短片，並以動作分析應用程式“Technique”進行動作分析，解釋各動作如何應用相關的肌肉收縮理論	➤ 掌握各類肌肉收縮的特徵： 等張收縮---肌肉長度有改變、產生動作 等長收縮---肌肉長度沒有改變、沒有產生動作 等動收縮---肌肉長度有改變、在固定速度下產生動作	肌肉收縮	20'
分組匯報	➤ 學生分組匯報各動作肌肉收縮的理論 ➤ 老師給予即時回饋，鞏固學生相關知識			20'
試題練習	➤ 透過試題練習，讓學生鞏固及應用已學知識	➤ 複習所學重點，練習答題技巧	肌肉收縮試題練習	10'
總結	➤ 老師進行總結，並透過社交媒體群組傳送挑戰題目，讓學生延伸學習	➤ 總結及延伸學習	肌肉收縮在運動技術中的實踐	5'

C. 教具：電腦、平板電腦