

附表二

桃園市113 學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例評選 課程活動設計

(以主題式繳件，各領域、議題及跨領域可依所需逕行修改)

壹、課程設計理念

1. 2025 年台灣正式進入超高齡化社會，每五個人就有一位 65 歲以上長者，身為體育老師的我，發現到這清晰且迫切的危機。
2. 除了被動接受政府規劃超高齡化社會下的各種友善共融政策，我們更可以選擇主動出擊，為家人為自己打造美好的晚年生活。

貳、課程架構 (含主題、活動、目標、學習對象年級、學習活動名稱、評量等，以及這些要素的關係)

主題: 逆轉肌少症，迎戰超高齡化社會！

- 活動: 1. 由健教課介紹台灣 2025 年邁入超高齡化社會，老人家日常生活會面臨到的困難。肌少症及骨質疏鬆所帶來生活的影響。
2. 體育課介紹肌少症預防及骨密度提升有效的方法-阻力訓練。
 3. 體育課實際操作阻力訓練動作，並搭配攝影，在教師的引導下自我檢視動作是否正確。
 4. 學生向家中長輩協助深蹲練習等基本動作，並發揮學生在家中影響力(兒女、孫子女)，將阻力訓練的好處推廣至家中長輩。

- 目標: 1. 學生學會正確阻力訓練動作。
2. 學生能知道阻力訓練對於老人家的好處。
 3. 學生能推廣所學知識給家中長輩，打造自己及長輩晚年美好生活。

學習對象年級: 9 年級

學習活動名稱: 逆轉肌少症，迎戰超高齡化社會！

評量: 藉由多元評量以實作方式進行測驗，教師給予學生思考情境，學生構想鍛鍊方法並實際操作。教師依動作正確度及動作豐富程度給予評分。

參、課程內容 (黃色區塊為議題課程設計需填寫) (以主題式呈現完整教案為佳)

主題/單元名稱	逆轉肌少症，迎戰超高齡化社會！	設計者	許舒淳
實施年級	9	節數	共 6 節， 270 分鐘
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 融入_____領域 <input checked="" type="checkbox"/> 跨____特教____領域	課程實施時間	<input type="checkbox"/> (跨)領域/(主題)科目 <input checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
總綱核心素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。		

		<p>J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			
領域學習重點	核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	議題	核心素養	
	學習表現	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		學習主題	
	學習內容	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>		實質內涵	

學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生學會正確阻力訓練動作。 2. 學生能知道阻力訓練對於老人家的好處。 3. 學生能推廣所學知識給家中長輩，打造自己及長輩晚年美好生活。
教學策略	<p>依據素養導向教學設計與實施四原則，1.整合知識、能力(包含技能)與態度2.重視情境與脈絡的學習3.重視學習的歷程、方法及策略4.強調實踐力行的表現。在此架構下設計一連串的教學模組。</p>
教材來源	自編、台北市健體輔導團教案
教學設備/資源	(包含視聽設備、教具、延伸教材、網站、影音資源等)

教學活動設計(活動進行步驟)																																						
教學內容及實施方式	時間	評量																																				
<p>第一節課-健教課-我的高齡圖像(部分參考台北市健體輔導團教案 非全原創自編)</p> <p>引起動機:</p> <p>1. 介紹2025年台灣正式邁入超高齡社會，每5人就有1名65歲以上長者。到了2070年這屆9年級的學生已經60歲，屆時台灣人將有43.6%的老年人口。</p> <table border="1"> <caption>老年人口數及占總人口比 (%)</caption> <thead> <tr> <th>年份</th> <th>老年人口數 (萬人)</th> <th>占總人口比 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1980</td><td>77</td><td>4.3%</td></tr> <tr><td>1990</td><td>127</td><td>7.1%</td></tr> <tr><td>2000</td><td>192</td><td></td></tr> <tr><td>2010</td><td>249</td><td></td></tr> <tr><td>2018年</td><td>430</td><td>14.6%</td></tr> <tr><td>2025年</td><td>557</td><td>20.0%</td></tr> <tr><td>2030</td><td>677</td><td></td></tr> <tr><td>2040</td><td>766</td><td></td></tr> <tr><td>2050</td><td>761</td><td></td></tr> <tr><td>2060</td><td>708</td><td></td></tr> <tr><td>2070年</td><td></td><td>43.6%</td></tr> </tbody> </table> <p>(擷取自中華民國國家發展委員會-2023前為實際值，往後為推估值)</p> <p>2. 與學生討論如果你老了的時候，誰可以照顧你？讓學生察覺危機。</p> <p>發展活動:</p> <p>1. 閱讀一篇老人從起床、上廁所、出門買飯、過馬路...等生活日常。填寫學習單，寫出老人家的所遇到的生活困難，讓學生初步了解老人家面臨的挑戰並建立同理心。(文本祥如附件)</p> <p>2. 教師邀請同學分享答案。</p> <p>3. 我的高齡圖像:以幾個身體狀態來討論老人家的特徵:頭髮、眼睛、身形、行動...等。使用線上 canva 等軟體輸入文字 ai 生成圖像，建立自己期許的自我高齡圖像以及不期待的高齡圖像。</p> <p>4. 教師邀請同學分享答案。</p> <p>綜合活動:</p> <p>1. 教師講述老人家運動質與量不足會導致肌肉退化，進而導致肌少症及骨密度不足。一旦跌倒了，將會引發一連串可怕的循環。靜態生活→骨密度不足→肌肉量不足→跌倒→骨折→躺臥休養→肌少症持續惡化→免疫下降→臥床生活。</p> <p>2. 學習單第二部分為老人面臨困難可以解決的方法，學生填寫後，教師學生分享答案。</p>	年份	老年人口數 (萬人)	占總人口比 (%)	1980	77	4.3%	1990	127	7.1%	2000	192		2010	249		2018年	430	14.6%	2025年	557	20.0%	2030	677		2040	766		2050	761		2060	708		2070年		43.6%	<p>5分</p> <p>3分</p> <p>10分</p> <p>2分</p> <p>15分</p> <p>2分</p> <p>5分</p> <p>3分</p>	<p>專心聽講</p> <p>發表想法</p> <p>學習單完成</p> <p>發表想法</p> <p>專心聽講</p> <p>發表想法</p>
年份	老年人口數 (萬人)	占總人口比 (%)																																				
1980	77	4.3%																																				
1990	127	7.1%																																				
2000	192																																					
2010	249																																					
2018年	430	14.6%																																				
2025年	557	20.0%																																				
2030	677																																					
2040	766																																					
2050	761																																					
2060	708																																					
2070年		43.6%																																				

第二節課-體育課-阻力訓練 逆轉退化

引起動機:

1. 藉由觀看「練健康」健身房高齡者硬舉比賽影片，讓學生察覺老化≠退化。運動可以使肌肉量維持，其中阻力訓練是直接有效的方法之一。

影片1: <https://reurl.cc/Z4NrXA> 練健康聖誕老人硬舉賽

影片2: <https://reurl.cc/zq5MYN> 金剛老爸71歲硬舉專訪

影片3: <https://reurl.cc/XAQ4Ge> 帕金森氏症阿嬤91歲硬舉專訪

2. 觀看阻力訓練對於男生、女生身材雕塑的相關影片。讓學生覺察阻力訓練原來有很多功能，並非只有增進校隊運動表現或者高齡者才有需求。例如:人普遍都是愛美的，在意外形的。阻力訓練可以增加肌肉量，拉高基礎代謝率，避免肥胖。雕碩精壯身形，臀部曲線雕塑(俗稱翹臀)。教師可順帶提醒女生練健身除非額外攝取雄性激素，不然不會變成「金剛芭比」。

影片1: <https://reurl.cc/2KQ8XX> 女生翹臀

影片2: <https://reurl.cc/1K0eQG> 男生精壯

3. 師生移動至活動中心-熱身、詢問身體不適狀況。

發展活動:

1. 教師教授以下動作，一併指導學生該動作訓練肌群:

5分

專心
聽講

5分

專心
聽講

8分

20分

配合
教師
指導
完成
動作

序號	訓練動作	訓練肌群	所需設備	備註
1	空氣椅	大腿	無、靠牆即可	可依膝蓋彎曲程度決定強度
2	伏地挺身(可趴牆壁)	胸肌、手部肌群	小椅子*1	強度低到高依序為: 趴牆壁→ 手趴小椅子→ 趴地板→ 腳放小椅子
3	摸膝蓋	腹肌	軟墊*1	
4	保加利亞分腿蹲(左右腳)	腿後側、臀部 (翹臀優質動作)	壺鈴輕*2 壺鈴重*2 小椅子*2	左腳、右腳算兩站
5	手臂曲舉(手心向上)	二頭肌	教室椅子*1 壺鈴重*1	肩關節固定
6	棒式	核心肌群	軟墊*1	肩腰臀腿一直線

2. 班上若有肢體障礙之特殊生，須斟酌微調動作、減輕負荷，讓其參與其中，發揮適應體育精神。

綜合活動：

1. 教師解說學生常見錯誤後再次示範，學生再次練習動作。
2. 說明下節課會繼續教授其他動作後會與今日所教串接起來，進行一場健身 party。
3. 進行伸展，一邊向說明臥推有危險性，如果重量比較重需要有人在旁安全協助。
4. 下課，體育股長協助收器材。

7分

配合
教師
指導
完成
動作

第三節課-體育課-挑戰自我 健身 party

引起動機：

1. 今天要教完剩下一半的動作，接著可以來一場挑戰自我-健身 party。
2. 集合點名熱身、詢問身體不適狀況。

5分

完成
熱身

發展活動：

1. 教師快速複習上次教授動作。
2. 教師教授以下動作，一併指導學生該動作訓練肌群：

5分

12分

配合
教師
指導
完成
動作

序號	訓練動作	訓練肌群	所需設備
7	俄羅斯轉體(腹肌)	腹肌	軟墊*1 藥球*2
8	臥推	胸肌、手部肌群	長椅*1 槓鈴*1
9	飛鳥	肩膀-三角肌	壺鈴輕*2
10	頸後臂屈伸	三頭肌	壺鈴輕*1 壺鈴重*1
11	深蹲	腿部肌群	槓鈴*1 壺鈴重*1

3. 班上若有肢體障礙之特殊生，須斟酌微調動作、減輕負荷，讓其參與其中，發揮適應體育精神。

綜合活動：

1. 挑戰自我-健身 party
 - (1)將總共12關關卡繞成圓圈、環狀排列，每關兩人一組。
 - (2)每關45秒，每關至少12下。順時間方向換組。完成12站關卡即挑戰成功。實際每關秒數視當下剩餘時間調整。
 - (3)提醒學生依照自身狀況可以決定強度、不以性別做強度區分。
 - (4)同一時間僅有1人操作，另外1人休息。教師吹哨控表(身體不適學生也可控表)，等2人均操作完該站後換站。
 - (5)實施時，撥放運動音樂，此為關鍵一定要有音樂。
 - (6)健身 party 關卡：
 - 第一站:空氣椅(大腿)
 - 第二站:伏地挺身(胸肌、上半身肌群)
 - 第三站:摸膝蓋(腹肌)
 - 第四站:保加利亞分腿蹲(左腳、臀)
 - 第五站:保加利亞分腿蹲(右腳、臀)
 - 第六站:手臂曲舉(手心向上、二頭肌)
 - 第七站:棒式(核心)

18分

配合
教師
指導
完成
動作

<p>第八站:俄羅斯轉體(腹肌) 第九站:臥推(胸肌、手部肌群) 第十站:飛鳥(三角肌) 第十一站:頸後臂屈伸(三頭肌) 第十二站:深蹲-雙腳比肩寬 雙手握拳於胸前(下半身) 如人數超過 24 人增加關卡，少於 24 人刪減小肌群動作。例如:頸後臂屈伸、手臂曲舉。 備用關卡:跳繩、左右跳、前後跳、單腳獨立、登山 所需器材: 小角錐*12、小椅子*3、教室木頭椅*1、軟墊*3、壺鈴輕*5、壺鈴重*5、長椅*1、槓鈴*2</p>		
<p>2. 提醒如果發生延遲性肌肉痠痛，屬於正常，建議可以多補充蛋白質幫助肌肉修復。</p> <p>3. 本節課開始帶入收操概念，減少肌肉疲勞，預防運動傷害。一邊聽講教師引導學生伸展，進行收操。</p> <p>4. 所有學生收拾所在的最後一站所有器具。</p>	<p>2分</p> <p>3分</p>	<p>專心聽講</p>

第四節課-體育課-修正是你超越的起點！

引起動機：

1. 集合點名、詢問身體不適狀況。
2. 同學在教室領取個人平板(2人一組)。
3. 現今3C 產品發達，掌握科技資訊運用能力非常重要，可以終身學習受用。今天2人一組相互拍攝動作，並且與正確動作相互比較。

發展活動：

1. 使用平板拍攝同組同學正面及側面動作。全身須入鏡。以教師教學過的動作為主，一人操作時一人錄影。
2. 教室使用觸屏撥放正確動作影片，接著教師提供動作檢核單(如下表)。讓學生自我練習檢視動作是否正確，內化後下回調整。教師指定檢視深蹲。

重訓動作檢核單

此檢核單適用於學生自評或搭檔互評，涵蓋常見重訓動作。每項目請勾選是否符合。

班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

檢核動作名稱： _____

檢核項目	☑ 正確	☒ 不正確	? 不確定
雙腳站距			
膝蓋直立或彎曲			
臀部位置			
核心收緊(腹背肌群)			
脊椎中立，背部挺直或者彎曲			
手肘彎曲角度			
肩膀是否固定 不聳肩			
身體是否需要前傾			
目標肌群是否有出力感			

3分

專心聽講

8分

幫同學錄影並完成動作檢核單

10分

<p>3. 學生檢視完動作後，歸還平板，移動至活動中心。</p> <p>4. 挑戰自我-健身 party</p> <p>(1) 將總共12關關卡繞成圓圈排列，每關兩人一組。</p> <p>(2) 每關45秒，每關至少12下。順時間方向換組。完成12站關卡即挑戰成功。</p> <p>(3) 提醒學生依照自身狀況可以決定強度、不以性別做強度區分。</p> <p>(4) 同一時間僅有1人操作，另外1人休息。教師吹哨控表(身體不適學生也可控表)，等2人均操作完該站後換站。</p> <p>(5) 實施時，撥放運動音樂，此為關鍵一定要有音樂。</p> <p>(6) 健身 party 關卡：</p> <p> 第一站：空氣椅(大腿)</p> <p> 第二站：伏地挺身(胸肌、上半身肌群)</p> <p> 第三站：摸膝蓋(腹肌)</p> <p> 第四站：保加利亞分腿蹲(左腳)</p> <p> 第五站：保加利亞分腿蹲(右腳)</p> <p> 第六站：手臂曲舉(手心向上)</p> <p> 第七站：棒式(核心)</p> <p> 第八站：俄羅斯轉體(腹肌)</p> <p> 第九站：臥推(胸肌、手部肌群)</p> <p> 第十站：飛鳥(三角肌)</p> <p> 第十一站：頸後臂屈伸(三頭肌)</p> <p> 第十二站：深蹲-雙腳比肩寬 雙手握拳於胸前(下半身)</p> <p>如人數超過 24 人增加關卡，少於 24 人刪減小肌群動作。例如：頸後臂屈伸、手臂曲舉。</p> <p>備用關卡：跳繩、左右跳、前後跳、單腳獨立、登山</p> <p>所需器材：</p> <p>小角錐*12、小椅子*3、教室木頭椅*1、軟墊*3、壺鈴輕*5、壺鈴重*5、長椅*1、槓鈴*2</p> <p>(7) 所有學生收拾所在的最後一站所有器具。</p>	<p>3分</p> <p>18分</p>	<p>配合教師指導完成動作</p>
<p>綜合活動：</p> <p>1. 今天以深蹲動作為範例，讓學生能自我察覺動作錯誤並修正。培養終身學習能力。</p>	<p>3分</p>	<p>專心聽講</p>

第五節課-打造更強的我 迎戰超高齡社會

引起動機:

1. 集合點名熱身、詢問身體不適狀況。
2. 上節課練習了觀看影片自我察覺修正，此方法適用於所有動作。
3. 本節課會介紹阻力訓練的各種使用時機，同時也是我們的定期測驗考題。

發展活動:

1. 挑戰自我-健身 party

- (1)將總共12關關卡繞成圓圈、環狀排列，每關兩人一組。
- (2)每關60秒，每關至少12下。順時間方向換組。完成12站關卡即挑戰成功。
- (3)提醒學生依照自身狀況可以決定強度、不以性別做強度區分。
- (4)同一時間僅有1人操作，另外1人休息。教師吹哨控表(身體不適學生也可控表)，等2人均操作完該站後換站。
- (5)實施時，撥放運動音樂，此為關鍵一定要有音樂。
- (6)健身 party 關卡:

第一站:空氣椅(大腿)

第二站:伏地挺身(胸肌、上半身肌群)

第三站:摸膝蓋(腹肌)

第四站:保加利亞分腿蹲(左腳、臀)

第五站:保加利亞分腿蹲(右腳、臀)

第六站:手臂曲舉(手心向上、二頭肌)

第七站:棒式(核心)

第八站:俄羅斯轉體(腹肌)

第九站:臥推(胸肌、手部肌群)

第十站:飛鳥(三角肌)

第十一站:頸後臂屈伸(三頭肌)

第十二站:深蹲-雙腳比肩寬 雙手握拳於胸前(下半身)

如人數超過 24 人增加關卡，少於 24 人刪減小肌群動作。例如:頸後臂屈伸、手臂曲舉。

備用關卡:跳繩、左右跳、前後跳、單腳獨立、登山

所需器材:

小角錐*12、小椅子*3、教室木頭椅*1、軟墊*3、壺鈴輕*5、壺鈴重*5、長椅*1、槓鈴*2

5分

專心
聽講

24分

配合
教師
指導
完成
動作

<p>4. 教師介紹阻力訓練的使用時機，並且分析所需肌群，接著找到相對應訓練動作，進行鍛鍊。教師分享使用時機如下表：</p> <p>(1)老人家坐在床上，腳沒力無法自行站立起床，需要攙扶。</p> <p>(2)希望雕塑身材讓臀部能夠較為緊實有型。</p> <p>(3)跳起來不夠高，希望增加一下跳起來的高度。</p> <p>(4)籃球投三分球，手部力量不足投不夠遠。</p> <p>(5)我希望練出腹肌，讓核心更有力量。</p> <p>(6)羽球殺球我希望更有威力，可以如何增加肌力。</p> <p>(7)我希望可以跟男團明星一樣 16 蹲，甚至 32 蹲。</p> <p>(8)籃球禁區防守時需要與人硬碰硬對抗，如何增加自己的抗衡力量。</p> <p>(9)我穿無袖衣服時希望露出漂亮的手臂線條。</p> <p>(10)我希望瘦身，減少體脂率。增加我的基礎代謝率，身體肌肉量要往上拉。</p>	10分	專心聽講
<p>綜合活動：</p> <p>1. 教師說明下次上課抽取上列10項情境作為考題，採多元評量-實作評量。學生除了口述回答問題並將動作做出，動作過程必須使用器材，教師依動作正確度、回答動作數量兩大項次給分。</p> <p>2. 教師介紹如果是家裡老人家，可以如何轉換練習方式：</p> <p>3. 負重可以改成鐵水壺、椅子。</p> <p>4. 不一定要額外負重，體重也是負重，但一定要漸進超負荷才會進步。</p> <p>5. 深蹲可以從做好椅子、雙手扶好桌子開始。避免危險要在側手要在背後保護，避免跌倒。</p> <p>6. 下節課除了實作評量作為定期測驗以外，回家需找家長或其它長輩推廣教師教過的動作及抗老化觀念，後續將拍照會傳至教師提供的 google 表單。做為平時成績評分項目。</p>	6分	專心聽講

第六節課-運動實踐 逆轉人生

引起動機:

1. 集合點名熱身、詢問身體不適狀況。

3分

專心
聽講

發展活動:

1. 教師複習阻力訓練的使用時機，並且分析所需肌群，接著找到相對應訓練動作，進行鍛鍊。教師分享使用時機如下表:

5分

專心
聽講

- (1)老人家坐在床上，腳沒力無法自行站立起床，需要攙扶。
- (2)希望雕塑身材讓臀部能夠較為緊實有型。
- (3)跳起來不夠高，希望增加一下跳起來的高度。
- (4)籃球投三分球，手部力量不足投不夠遠。
- (5)我希望練出腹肌，讓核心更有力量。
- (6)羽球殺球我希望更有威力，可以如何增加肌力。
- (7)我希望可以跟男團明星一樣 16 蹲，甚至 32 蹲。
- (8)籃球禁區防守時需要與人硬碰硬對抗，如何增加自己的抗衡力量。
- (9)我穿無袖衣服時希望露出漂亮的手臂線條。
- (10)我希望瘦身，減少體脂率。增加我的基礎代謝率，身體肌肉量要往上拉。

綜合活動:

1. 實作評量:

35分

配合
教師
指導
完成
動作

- (1)準備以下器材:壺鈴、藥球、軟墊、長椅、啞鈴、槓鈴。
- (2)給予學生考題情境(10選一)，並請學生指出需要鍛鍊的部位，並做出相對應正確的動作。
- (3)動作名稱是否有正確說出不列入計分。
- (4)教師依兩個向度評分
 - (a)正確訓練動作數量占40分(每做出一項正確動作給加10分)。
 - (b)依動作質量及正確度給分，占60分(教師可依先前動作檢核表進行評估:兩腳站距、腰背核心收緊、動作是否到位…等)

2. 作業繳交:

回家需找家長或其它長輩推廣教師教過的動作及抗老化觀念，後續將拍照會傳至教師提供的 google 表單。做為平時成績評分項目。

2分

<p>參考資料</p>	<p>國家發展委員會 自編 練健康粉絲團 ChatGPT</p>
<p>實施歷程</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健體領域跨科共備，健教課引起學生察覺2025年超高齡社會來臨的浪潮。結合科技 AI 生成圖象，將老人面臨挑戰的抽象概念轉具體。 2. 體育課教授阻力訓練動作，並且介紹使用情境。讓學生知道如何逆轉肌少症，迎戰超高齡社會。 3. 實際操作阻力訓練課程後，搭配生生有平板政策，將動作正面及側面錄影。觀看影片，配合動作檢核表。自我覺察動作是否正確以及修正超越，此原則可以一直類推，終身受用。 4. 透過實作評量，考驗實際情境下如何運用所學，找到相對應的肌群及動作進行自我鍛鍊。 5. 教授學生家中如何彈性調整負重，及動作修正。發揮學生在家中的影響力，將所學推廣至家中長輩，並將成果回傳 google 表單。 6. 本次實施課程中，有部分班級班內有肢體礙障類別的特殊生。在阻力訓練的過程中，與特教師合作進行協同教學，調整動作及減輕負重，讓特教生也能享受體育課程，達適應體育之精神。
<p>實施省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 科技 AI 健教課運用讓高齡化圖象具體化，讓學生直接非常有感。惟使用 Canva 等免費軟體均有生圖次數限制，須留意。 2. 科技 AI 如何融入體育課，我思考非常久。我希望體育課仍以學生運動為主軸，但搭配科技須與3C 產品相互搭配，在球場中使用3C 有點危險。因此選定沒有太多不穩定環境的阻力訓練，作為科技數位融入的項目。 3. 擔憂動作分析軟體對於學生來說，較為專業複雜。因此使用學生很熟悉錄影的科技融入，AI 運用沒有涉獵。僅有備課時有運用 ChatGPT 而已。 4. 阻力訓練太多知識點，漸進超負荷、重量抓8RM~12RM 的意義、一組做8~20下的意義，要做幾組，以及各種自由重量動作有機會可以再加深加廣。 5. 課程受限於校內沒有固定式器械僅有壺鈴，啞鈴數量有但不多，因此部分負重改採壺鈴，實則是以啞鈴或槓鈴較佳。