

領域/科目	健康與體育		設計者	林俊偉
實施年級	六年甲班		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	6-1 體適能 UP!UP!uo!			
設計依據				
學習重點	學習表現	4-1-1 教師評估學生體適能的。 4-1-2 引導認識 SH150 的意義。 4-1-3 自我表現全身性身體活動及肌肉控制能力。 4-1-4 能於教師引導下，表現簡易的運動技能。 4-1-5 能於生活中不同器具運用在運動技能上。 4-1-6 養成健康的生活習慣。	核心素養	健體 A1 國小階段具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 A2 具備了解身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 A3 具備運動常識的重要性，日走一萬步，飲食八分飽每日飲水要固定，下課適當休息十分鐘
	學習內容	4-2-1 何謂運動三三三。 4-2-2 養成基本的運動習慣。 4-2-3 個人對健康的自我覺察與行為表現。 4-2-4 對於成 BMI 的認識		
議題融入	實質內涵	4-3-1 探究運動基本的運動能力與保健。 4-3-2 生命教育理解人的身體與心理面向		
	所融入之學習重點	1. 運動安全教育。 2. 防範運動傷害。		
與其他領域/科目的連結	五年級健康與體育第六單元成長的喜悅 (男女大不同)進入青春期後的改變			
教材來源	自編教案及參考翰林版本健康與體育第四單元 https://www.fitness.org.tw/ 教育部體適能網站 https://www.rocnspc.org.tw/ 中華民國體育協會 https://www.athletics.org.tw/ 中華民國田徑協會			
教學設備/資源	自備器材			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導認識運動對身體健康的益處。 2. 在國小階段學會有益的運動的方法。 3. 平日願意利用時間從事運動的機會。 4. 在校上體育課充分穿插田徑訓練增強下肢肌肉。 5. 對於 SH150 得利用及運動時間分配。 6. 施測(前、後)的比較，適性揚才學生的挑選與示範。 				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>活動一、說明運動對身體的益處</p> <p>■教師引導學生思考自己是否喜歡運動。</p> <p>■利用自編教材說明運動的益處包括：體適能的重要性、柔軟度的重要性，下肢對瞬發力的重要性，800公尺跑走(增加競走改善學生用散步方式跑走完800公尺心肺耐力)一步解釋運動對身體健康的益處如：身體的組成，為何需要測驗體適能等等……並引導學生發表更多想要運動的想法。</p> <p>活動二、探討如何學會對自己有益的運動的方法。</p> <p>■教師引導學生評估學生自己每週要運動幾次。</p> <p>■請學生發表無法運動的主要原因或是對於如何引發運動的動機。</p> <p>■利用口頭詢問方式，得知學生如何運動次數，再請教老師如何運動。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>■教師歸納：運動對身體健康有許多益處，鼓勵學生善用下課、課後或假日時間，和同學、朋友或家人一起運動，共同體驗健康益處。</p> <p>■提醒學生可以將體育課裡學會的運動內容，做為日後身體活動參與的項目，有興趣才能享受到運動的快樂。</p> <p>■教師善用不同的測驗方式，讓學生在體適能測驗項目得到最佳成績。例如：坐姿體前彎的施測方向改變，仰臥起坐的施力方向不同，瞬發力的爆發力修改(增強下肢力量)善用800公尺跑與走(目前增加競走融入課程)。</p> <p>■善用教學中對學生的讚美及鼓勵，讓學生知道外在並不能代表身體的好壞，而必須藉由體適能測驗和BMI的測量才能知道身體是否健康，並從新複習五年級健康與體育課本第六單元中(成長的喜悅)進入青春期的女生的脂肪多寡並不代表胖和瘦，而是身體另一種的成長方式。</p>	<p>15分</p> <p>20分</p> <p>5分</p>	<p>1. 問答：能說出運動對身體健康的益處。</p> <p>2. 問答：能說出如何增加運動的方法。</p> <p>3. 何謂運動三三三。</p> <p>4. 學生有施測(前、後)的表示</p> <p>5 讓學生參與測驗時真正的成績表現。</p> <p>6. 適性揚才的發掘及鼓勵學生多運動</p>
<p>試教成果：(非必要項目)</p> <p>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</p>		
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>若有參考資料請列出。</p>		
<p>附錄：</p> <p>列出與此方案有關之補充說明。</p>		