

二年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		4-1 肌力與肌耐力	設計者	楊世昌
實施年級		二上	節數	2節課（45分鐘／節）
總綱核心素養		A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達		
領域學習重點	核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	學習主題	
	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	議 題	實質內涵

	<p>A 生長、發展與體適能</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>		
學習內容			
學習目標	<p>一、了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>二、了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>三、學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>四、學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>五、養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。</p>		
教學資源	課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。		
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式		時間	備註
<p>●肌力、肌耐力</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉肌肉適能評估方式及示範動作，並蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：觀察生活中具備肌肉體適能能力之活動。</p> <p>二、引起動機</p> <p>(一)詢問學生生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。</p> <p>(二)詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻的情況。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情。</p> <p>(二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>(三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)說明肌肉適能訓練的基本原則。</p> <p>(二)兩人一組，進行肌力及肌耐力之評估。</p>		45 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 學習單

<p>(三)講解屈膝半蹲動作要領： 1. 身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。 2. 雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。 3. 吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。 4. 下蹲至大腿與地面平行，停留數秒，隨後回復到開始姿勢。</p> <p>(四)講解手臂彎舉動作要領： 1. 以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。 2. 雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。 3. 盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回復到開始的位置，重複動作。</p> <p>五、綜合活動 (一)說明並提示增進肌肉適能的訓練原則，並請挑選兩組學生互相說明肌肉適能評量結果。 (二)請學生進行屈膝半蹲及手臂彎舉之動作，兩人相互指導，並提示動作注意事項。</p> <p>六、建議事項 (一)提醒學生肌肉適能於生活中的重要性，以及擁有肌肉適能的好處。 (二)屈膝半蹲主要訓練下肢肌群，下蹲時，膝關節及腳尖朝前，重心置於腳跟，腳尖不可翹起，而，軀幹面與小腿延伸線呈平行狀態。 (三)手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙手交替進行動作或同時訓練。 (四)熟練動作後可進行動作的變化，雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶。 (五)動作過程中，運動過程應保持呼吸，不可閉氣。 (六)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 (第一節結束)</p>		
<p>●肌力、肌耐力／肌力與肌耐力運動計畫</p> <p>一、課前準備 (一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作及蒐集整理欲補充說明之內容。 (二)學生：排成四排，男女生前後分開。</p> <p>二、引起動機 請學生嘗試評量家人或朋友肌肉適能等級，並提出建議，於課堂分享。</p> <p>三、暖身活動 (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情。 (二)由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。 (三)關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>四、主要活動 (一)講解伏地挺身動作要領： 1. 以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。 2. 吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 (二)講解屈膝仰臥起坐動作要領： 1. 以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。 2. 緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體回復到開始位置，重複動作。 (三)說明阻力運動與重量訓練設計原則，依據第一堂課肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬訂肌力訓練目標，目標包括：肌力、強壯及耐力，並參考QR code 影片教學提示，來進行訓練提案動作的練習。訓練提案動作練習應考量自身的身體狀況，並循序漸進的完成動作。</p>	<p>45 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作 • 運動行為計畫實踐表

五、綜合活動

(一)請學生進行伏地挺身及屈膝仰臥起坐之動作，兩人相互指導，並提示動作注意事項。

(二)請學生擬訂一個訓練目標，並且設計肌力及肌耐力訓練動作。

六、建議事項

(一)伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。

(二)仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，回復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。

(三)提醒學生確實記錄課餘運動狀況。

(第二節結束)