



評量方式

問答 能正確說出體適能的類別和要素。

體適能測驗

能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。

體適能的分類

體適能可分為「健康體適能 (health-related physical fitness)」及「技能體適能 (skill-related physical fitness)」。

健康體適能

健康體適能是身體機能的健康指標，包括：身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力及柔軟度。

身體組成

人體身高與體重的組合比例。
評估方法：身體質量指數 (BMI)

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$



肌力

肌肉群在一次收縮時所能產生的最大力量。

肌耐力

肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。

評估方法：一分鐘仰臥起坐次數



心肺耐力

心臟與肺臟提供給肌肉群或組織氧氣及養分的能力，也可稱為心肺適能。

評估方法：800或1600公尺跑走



柔軟度

人體各關節所能伸展與活動的最大範圍。

評估方法：坐姿體前彎



技能體適能

技能體適能 (又稱競技體適能) 被視為影響運動競賽成績表現的重要指標，包含：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間，若能提高這些要素的能力，便可以促進運動表現。

瞬發力

身體在最短的時間內產生力的能力，包含兩個因素：速度和力量。

評估方法：立定跳遠



速度

身體在最短時間內移動的快慢能力。

評估方法：100公尺全力跑



協調性

身體統合神經肌肉系統產生正確、和諧優雅的活動能力。

評估方法：壘球擲遠評估上半身協調性



敏捷性

快速改變身體位置和方向的能力和效率。

評估方法：10公尺的折返跑



平衡感

身體維持平衡的能力。

評估方法：單腳站立秒數



反應時間

接受刺激到做出反應動作所需的時間。

評估方法：握棒測驗



體適能檢測的方法還有很多種，大家可以善用網路資源、書籍，搜尋適合自己需求的工具，評估自己的體適能表現。

教學目標

1. 了解體適能的分類和要素。
2. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。
3. 能正確實作體適能檢測方法。

教學注意事項

1. 教師可視學生能力分配與指導體適能檢測員，讓學生輪流實作，增加對檢測方法的知能。
2. 提醒學生檢測過程中要自行休息調整身體狀況，叮嚀檢測安全注意事項。

教學活動流程

本章共6節

一、體適能的分類 (45分鐘)

1. 說明：利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。
2. 發表：請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？
3. 歸納：(1)歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。

(2)利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。

4. 講解：(1)講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動項目的表現有關？例如100公尺短跑是展現瞬發力和速度。

(2)鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方

式，再與大家分享。

第二節結束

二、分站健康體適能檢測 (90分鐘)

測驗：(1)布置體適能檢測分站 (量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。

(2)進行1600公尺或800公尺跑走測驗。

(3)教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。

(4)引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考解決的方法。

第三、四節結束