

健康體適能教案

教師姓名：陳昱宏

任教年級：八年級

教學單元：健康體適能

任教科目：體育

教學節次：共 6 節。

教材內容：

- 一、健康體適能根據國中生身體發展能力，以身體大肌肉群活動為主，展現身體各項基本能力，培養運動習慣，保持良好體適能。
- 二、健康體適能器材準備
 1. 皮尺
 2. 墊子
 3. 碼表
 4. 紀錄單

教學目標：

- 一、瞭解健康體適能的學習意義。
- 二、熟練健康體適能的動作內容。
- 三、透過活潑有趣的有氧運動方式，培養學生運動的興趣，提升學生體適能，並增強體魄。
- 四、依暖身、主要、緩和運動的次序與漸進之原則，配合節奏訓練學生肢體協調與節奏能力。
- 五、透過健康體適能分組測驗方式，培養學生班級團隊合作學習精神。

學生經驗：6 年級階段已學會健康體適能

教學活動：

- 一、複習暖身運動動作內容。
- 二、講解並示範「健康體適能」動作三及動作四，並依 1.分解動作 2.連續動作 3.分組練習 4.驗收動作 流程完成教學。

教學評量方式：

- 一、分組練習進行時，針對各組練習狀況進行反饋與提問。
- 二、各組依序至班級前呈現練習成果，並立即分享各組優缺點。

