

教學活動設計表

教學科目		單元名稱		教材來源	
體育活動		體適能教學		https://www.youtube.com/watch?v=DASdu_ejepI	
教學班級	教學日期	節次		教學者	
7年 12班	110年 9月 30 日	第 4節 (11 :15 — 12: 00)		劉坤宏	
單元目標			能力指標		
<p>1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>1.</p>			<p>4c-IV-3規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人的不同。</p> <p>3-2-4-4.了解經由正確練習提昇自我體適能技能。</p>		
教學過程	教學活動內容		教學資源	時間	學習評量
開始	<p>一、 準備活動：</p> <p>(一) 整理隊伍成暖身操隊形</p> <p>(二) 全班一起做暖身操</p> <p>(三) 老師講解</p>		<p>1.立定跳遠測驗場地。</p> <p>2.坐姿體前彎檢測器。</p> <p>3.軟墊5~10個。</p> <p>4.碼錶。</p>	10分鐘	
學習活動	<p>二、 發展活動</p> <p>練習方式：集體練習</p> <p>。</p>			30 分鐘	知道提升自我



	<p>一、了解動機及需求</p> <p>二、引起動機 說明體適能的好處 不同類型運動的功能—有氧、肌力、柔軟運動</p> <p>三、超負荷原則 $1.1 \times 1.1 \sim \sim \sim$乘10次 =$2.85$；$0.9 \times 0.9 \sim \sim \sim$乘10次=$0.31$ 心肺耐力訓練方式：心跳率的計算方式：$220 - \text{年齡} = \text{最大心跳率}$ 中等強度訓練：最大心跳率的50~70%，每次要持續30分鐘，一周三天。333原則。 高等強度訓練：最大心跳率的70~85%，每次要持續30~60分鐘，一周三天。</p>			<p>體適能的精神及重要性</p> <p>學會體適能的技巧及方法</p>
<p>整理活動</p>	<p>回饋活動（5分鐘）</p> <p>1.集合休息並提問： （1）一個人可以完成嗎？ （2）能否建構符合自己的運動處方？</p> <p>2.教師回饋： （1）學習如何在練習中找尋問題關鍵所在。 （2）勇敢面對問題，要懂得同儕支持的力量來解決問題。</p> <p>課後整理</p> <p>1.檢視自己是否如期達到教學目標？有哪些還沒達到？ 2.檢視自己的教學內容是否能為學生接受？藉已調整教學步伐！</p>		<p>5 鐘</p>	

符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能
--------------	---

