

健康與體育領域教案

領域/科目			健康與體育領域	設計者	陳巧翎/許洵琳/高培修
實施年級			四年級	教學時間	40 分鐘
主題名稱			健康體適能		
單元名稱			認識體適能測驗項目		
學 習 重 點	學 習 表 現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能 3c-II-1 表現聯合性動作技能		總綱 與領 綱之 核心 素養	健體-E-A1 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。
	學 習 內 容	Ab-II-1 體適能活動 Ab-II-2 體適能自我檢測方法			
融入 議題 與其 實質 內涵		安 E4 探討日常生活應該注意的安全 安 E6 了解自己的身體 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利			
教材 參考 來源		參考南一版 健康與體育四上第六單元			
教材 設備 資源		平坦安全的場地、軟墊、碼表、測量器材			
學習 目標		認知：了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 情意： （一）能和同學一起認真進行各項學習活動。 （二）能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。 技能：運用單元學習提高身體適應性。 行為：能落實平時自我練習提高身體體適能的活動。			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【課前準備】 教師準備：課用器材 學生準備：水壺 師、生：點名、排隊 【暖身活動】 指導學童操作暖身活動 (1)關節活動(頸、肩、腰、膝、踝) (2)動態活動(原地擺臂、原地抬腿跑、原地碎步跑、開合跳) 【引起動機】 介紹教育部體育署體適能網站連結 https://www.fitness.org.tw/ 提問為什麼要有體適能，探討日常生活中那些活動需要身體瞬發力、柔軟度、肌耐力、心肺功能 【主要活動：認識體適能測驗項目】 課程重點： 1. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 2. 認識體適能檢測項目與動作要領。 3. 了解自己及同學檢測動作技能的正確性。 (1)立定跳遠(瞬發力) (2)一分鐘仰臥起坐(肌耐力) (3)姿體前彎(柔軟度) (4)800M 跑走(心肺能力) 【總結活動】 1. 學生分享 2. 指導運動後的清潔習慣(擦汗、洗手) 3. 提醒學童適量補充水分。	10 5 20 5	動作能確實 認真聆聽 實作表現 遵守規則 認真聆聽