

領域 / 科目		健康與體育領域	設計者	陳裕國老師
實施年級		四年級	總節數	共1節，40分鐘
單元名稱		健康有氧運動		
教學日期		111年12月5日	教學時間	14：20 ～ 15：00
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-Ⅱ-1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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。		
議題融入說明	學習主題			
	實質內涵	走、跑、跳是兒童身體動作發展最重要的基本能力，攸關日後技能動作的發展；然而在教學現場中往往可以發現仍有孩子在跑、跳動作的發展上較為緩慢與不協調，最常見的動作諸如：在雙腳跳時，無法做出雙腳同時起跳、著地及身體易向後傾倒等等；在做單腳跳時亦因腿部肌力不足及身體穩定性不夠，無法保持身體的平衡。 本單元的教學活動，就是希冀能透過有趣的體適能活動，簡易的身體操作，覺察個人的心肺適能、肌力、肌耐力與柔軟度的狀況，並學習體適能自我檢測的方法。 綜觀而言，讓孩子在愉快歡樂中進行身體的活動及體適能的提升仍是教學的最重要目標。		
與其他領域/科目連結				
教材來源		南一版一下 第二冊		
教學設備/資源				
學習目標				
1. 能測量自己在拳擊有氧運動前後及不同強度時，脈搏心率的變化以檢視個人體適能（心肺適能）（Ab-II-1、Ab-II-2, 2c-II-3、3c-II-2）。 2. 能透過跑跳及毛巾操的活動，覺察腿部的力量與任務的完成度以檢視個人體適能（肌力、肌耐力與柔軟度）（Ab-II-1、Ab-II-2、1d-Ⅱ-1、2c-II-3）。 3. 能主動參與促進體適能的活動以培養規律運動的習慣（Ab-II-1、2c-II-3、3c-II-2、4d-II-1）。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量說明
【準備活動】 一、動員活動 (一)確認人數，發放學習單，觀察並詢問學生的身體狀況。 (二)引起動機：教師提問平時沒有做劇烈運動時的心跳是多少？運動後會改變嗎？ (三)老師指導測量脈搏的方法並記錄安靜時的心率。 (四)任務－測量脈搏安靜時心跳 30 秒 X2，記錄在學習單上。	5分鐘	上課表現、口頭回答
【發展活動】 一、實驗活動： (一)教師指導學生基本的拳擊有氧舞步－踏點步出拳、踏抬腳、踏踢步。 (二)結合 3 組動作，熟悉動作後正式跳（量脈搏）。 (三)改變音樂節奏再跳一次（量脈搏）。 (四)集合學生，請同學倆倆互相比較記錄心率的結果並解釋看到的結果與差異？ (五)先 2 人一組再 4 人一組，一人歸納同組代表報告。 (六)詢問學生剛剛的活動中，你的一分鐘的心跳率的改變是什麼？發現了什麼？ (七)師生共同討論不同的運動強度對心跳的影響。	25分鐘	上課表現、實際操作、口頭回答、互相討論。
【統整活動】 一、評價活動 (一)量最後一次測量並收操。 (二)覺察這 4 次記錄的改變寫下省思（附件一）。（三）鼓勵學生記錄未來一週運動前後的心跳改變。（四）預告下節課操作的活動。	10分鐘	評量方式：實際操作、紙筆書寫。
教學提醒		
參考資料		