

彰化縣立信義國民中小學 111 學年度 第一學期

健康與體育領域體育科教案 公開授課教師：鄭智文

課程名稱	體適能	課程設計者	鄭智文
教材來源	南一七下	教學班級	七年甲班
		學生人數	23
教學資源	視聽設備	教學時間	45 (分)
教學時間	111 年 09 月 06 日 第 3 節	教學地點	教室
學習目標	培養體適能訓練及維持的內在動機，並理解如何增進體適能		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出為何要訓練體適能 2. 能說出良好體適能及運動對於身心的影響 3. 能說出立定跳遠動作要領 4. 能說出心肺適能之長距離跑步技巧 		
融入課程	無		
教學評量	課堂問答		
起點行為	學生雖接觸過體適能但尚未能理解其內涵及方法		
教學活動流程			
教學活動 (可自行設計)	提示/注意事項	教學資源	評量方式/ 上課時間
<p>一、引起動機</p> <p>1. 說明為何要測驗體適能及升學相關積分規定</p> <p>二、進入主題</p> <p>1. 說明具備良好體適能及運動對於身心之益處</p>	<p>以體適能報到之新聞引起 學生動機</p> <p>1. 能應付一整天的任務，維持專注度</p> <p>2. 較佳抵抗力及自我身體意象</p>	<p>https://reurl.cc/XVQZLg 研究：國中生體適能進步 基測分數較高</p> <p>https://reurl.cc/vWLP0N 體適能的要素：青少年都應該知道的事</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>

<p>2. 立定跳遠技巧認知</p> <p>3. 長距離跑步技巧</p> <p>三、總結</p> <p>1. 總校正</p> <p>2. 問答及表揚優良同學</p> <p>3. 預告下次上課內容</p>	<p>3. 紓解壓力及情緒愉快</p> <p>1. 擺臂延伸</p> <p>2. 起跳角度</p> <p>3. 呼吸</p> <p>4. 落地</p> <p>1. 配速</p> <p>2. 呼吸穩定</p> <p>引起學生內在動機後，說明體適能之優點，並透過影片和補充介紹，使學生在認知上能先理解如何去訓練體適能</p>	<p>https://reurl.cc/3YM6KR</p> <p>立定跳遠技巧較學</p> <p>https://reurl.cc/MNz62X</p> <p>長距離跑步觀念及技巧</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
<p>教學省思</p>	<p>透過影片及補充介紹，學生能維持專注力，先具備內在動機認可體適能的優點，後續在經由影片及補充介紹使學生對於體適能訓練，在認知上能先有所理解，有利於往後課堂上實際操作及講解</p>		