

公開授課教案

領域/科目		健體	設計者	常方舜
實施年級		一上	教學時間	45分鐘
主題名稱		體適能與運動知識		
單元名稱		體適能_動作介紹		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。		
教材來源		奇鼎版國民中學健康與體育一上第三單元		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. 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。 				
教學活動設計				
教學活動內容與實施方式			時間	評量方式
準備活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地與課程介紹。 2. 帶領學童做暖身運動，伸展拉筋。 3. 開合跳介紹與練習。 			25	能實作表現

<p>發展活動</p> <p>【示範與說明】</p> <p>(一) 柔軟度測驗</p> <p>以坐姿體前彎來評估柔軟度，測試後腿與下背關節的可動範圍，以及肌肉、肌腱與韌帶組織的韌性。</p> <p>最常使用三角形檢測器來測量，中指交疊靜止1~2秒後觸及的數值。</p> <p>(二) 仰臥起坐檢測</p> <p>教師計算一分鐘內學生完成的次數。</p> <p>受測者平躺在軟墊上，雙手在胸口前交叉，手掌輕放在肩上，雙膝彎曲成90度，腳底平貼地面；協助者用雙手按住受測者的腳背。檢測時，利用腹肌收縮的力量使上半身起坐，計算一分鐘內完成的次數。手肘必須離開胸口，坐起時手肘碰到膝蓋。</p> <p>(三) 立定跳遠檢測</p> <p>立定跳遠程及測量是由起跳線內緣至距離起跳線最近的落地點為主。準備起跳時，手背可以自然擺動，但雙腳不得離地，起跳時一定要雙腳同時離地，落地時則是雙腳同時著地。</p> <p>(四) 原地練習</p> <p>教師觀察後，適時修正與調整學生姿勢。</p>	15	能實作表現
<p>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回饋分享。 2. 教師統整本節上課內容。 <p style="text-align: center;">~課程結束~</p>	5	口頭發表