

資料整理或省思

總體時間掌握很好，但分段的時間掌握並不精準。
因為地下室有整面鏡子，可以觀察改進學生自己的動作。要求學生模仿教師動作，觀察鏡子糾正改善自己的動作。

上課氣氛好、場地乾淨。

學生柔軟度好壞差異明顯，動作僵硬不自然，表現有好有壞。也有學生模仿做操動作良好，因為疫情關係，可能身體運動和活動量都大幅減少，需要多多參與全身的運動活動。





課本第 132 頁自我檢核。

132 第三單元 體適能與運動知識

自我檢核

學完了這一章，相信你對體適能的重要性有更深入的了解，請用下表來檢視自己的能力，並舉例說明。

檢核項目	完全做到	部分做到	沒有做到
我知道健康體適能包含哪些元素			
我知道競技體適能包含哪些元素			
除了體育課之外，我會維持每天至少 30 分鐘的運動			
我的 BMI 為	<input type="checkbox"/> 過瘦 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 肥胖		
我的坐姿體前彎測驗成績為	<input type="checkbox"/> 待加強 <input type="checkbox"/> 中等 <input type="checkbox"/> 優良		
我的立定跳遠測驗成績為	<input type="checkbox"/> 待加強 <input type="checkbox"/> 中等 <input type="checkbox"/> 優良		
我的一分鐘屈膝仰臥起坐測驗成績為	<input type="checkbox"/> 待加強 <input type="checkbox"/> 中等 <input type="checkbox"/> 優良		
我的 800 公尺及 1600 公尺跑走測驗成績為	<input type="checkbox"/> 待加強 <input type="checkbox"/> 中等 <input type="checkbox"/> 優良		
我會採取策略改善自己的身體組成			
我會採取策略改善自己的柔軟度			
我會採取策略改善自己的肌力			
我會採取策略改善自己的肌耐力			
我會採取策略改善自己的心肺適能			

 上述四項體適能測驗，哪一項成績覺得需要加強？

.....

 可以如何精進？

.....