

彰化縣立永靖國中111學年度第1學期
健康與體育領域公開授課教學活動設計表

教學領域	健康與體育領域	教學日期	112.5.17
單元名稱	體適能	教學地點	操 場
授課教師	張靜雯	觀課時間	第 7 節 (15 : 05)
教學準備	體適能檢測、伸展操、肌力運動、體適能遊戲		
學習表現	認知：讓學生瞭解運動與健康的關係及良好的體適能對終身健康的益處。 情意：培養學生對健康體適能養成規律的運動習慣。 技能：能學會做出各種體適能遊戲，並提升肌力、心肺耐力、瞬發力與柔軟度。		
教學活動流程		教學時間	注意事項
壹、準備活動 一、課前準備 (一)教師準備：準備教學內容、器材 (二)學生準備：運動服裝、運動鞋 二、課中準備 (一)集合點名 (二)配合肌力訓練施： 1、伸展操 2、肌力運動 3、籃球場半圈五圈(2 正 1 反正) 三、引起動機—課程內容說明 體適能—身體適應的能力。並非一般的體適能檢測就是體適能。體適能檢測的目的在於讓各位了解自己的身體狀況。		15 分鐘	倒退跑要注意後面是否有人，眼睛可以稍微看後方。 軟墊*4、坐姿體前彎器
貳、發展活動 體適能檢測 一.測驗名稱：坐姿體前彎方法步驟： (1)受測者坐在地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上(布尺於雙腿之間) (2)受測者雙腿跟底部與布尺之 25 公分記號平齊(須脫鞋) (3)受試者雙手相疊(兩中指互疊)，自然緩慢向前伸展(不得急速來回抖動) 儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停二秒，		25 分鐘	

以便記錄。 (4)中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點（公分）。 (5)測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。 二、測驗名稱：一分鐘屈膝仰臥起坐方法步驟： (1)預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。 (2)施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定。 (3)測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌，仰臥回復預備動作。 (4)聞（預備）口令時保持(1)之姿勢，聞「開始」口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到「停」口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。 三、測驗名稱：立定跳遠方法步驟： (1)受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。 (2)雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 (3)每次測驗一人，每人可試跳 2 次。 (4)成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。 四. 測驗名稱：八百公尺跑走方法步驟： (1)運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵終點線時記錄時間。 (2)測驗人數過多時，可訓練或安排協測人員或穿戴號碼衣。 參、綜合活動 1、給予學生回饋 2、簡介下次課程 3、整理活動	5分鐘	軟墊*2、碼表 立定跳遠墊 碼表
---	------------	---------------------------------------

