

國中健康與體育領域課程素養導向教學示例

| | | | |
|----------------|---------------|-------------|--------|
| 領域/科目 | 健康與體育 | 單元名稱 | 體適能 |
| 學習階段/年級 | 國中一年級 | 設計者 | 李明星 |
| 教學時間 | 6 節課 | 教學地點 | 體育器材室前 |
| 教材來源 | 翰林版國一上健康與體育課本 | | |

| 學習重點 | |
|-------------|---|
| 學習表現 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能的運動計畫。 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。 |
| 學習內容 | 一、了解運動前健康評估的意義及內容。 二、學會運動前健康安全問卷的使用方法。 三、學會運動前危險因子分類的評量標準。 四、了解體適能檢測項目及實測內容。 |

| 教學活動設計 |
|---|
| 學習目標 |
| 一、 1. 了解體適能的分類和要素 2. 能分辨健康體適能與技能體適能的差異 3. 了解體適能檢測項目及實測內容 4. 能正確實作體適能檢測方法 5. 能評估個人體適能檢測結果 |

| 教學活動 | 教學時間 | 學習評量 |
|--|--------|---------------------|
| 【第一章 體適能】 一、導入活動 1. 做操 2. 藉由奧運比賽賽事引導學生討論自己或家人的身體運動狀況與健康體適能 | 5 5 | 1. 學生能分享這段疫情期間的運動狀況 |

| | | |
|---|---|--|
| <p>二、發展活動</p> <p>[一]. 介紹什麼是健康體適能?</p> <p>1. 認識健康體適能</p> <p>[1]. 認識身體組成 BMI</p> <p>[2]. 認識心肺耐力</p> <p>[3]. 認識肌力及肌耐力</p> <p>[4]. 認識柔軟度</p> | 5 | <p>1. 認識健康體適能</p> <p>[1]. 認識 BMI 公式計算</p> <p>[2]. 心肺耐力評估方法： 800 或 1600 百公尺跑走</p> <p>[3]. 肌耐力評估方法： 一分鐘仰臥起坐次數</p> <p>[4]. 柔軟度評估方法： 坐姿體前彎</p> |
| <p>1. 認識技能體適能[或競技體適能]</p> <p>[1]. 認識瞬發力</p> <p>[2]. 認識速度</p> <p>[3]. 認識協調性</p> <p>[4]. 認識敏捷性</p> <p>[5]. 認識平衡感</p> <p>[6]. 認識反應時間</p> | 5 | <p>[1]. 瞬發力評估方法： 立定跳</p> <p>[2]. 速度評估方法： 100 公尺全力跑</p> <p>[3]. 協調性評估方法： 壘球擲遠評估協調性</p> <p>[4]. 敏捷性評估方法： 10 公尺折返跑</p> <p>[5]. 平衡感評估方法： 單腳站立秒數</p> <p>[6]. 反應時間評估方法： 握棒測驗</p> |
| <p>三、綜合活動</p> <p>1. 了解教育部體育屬體適能測驗項目</p> <p>[1]. 坐姿體前彎</p> <p>[2]. 一分鐘仰臥起坐次數</p> <p>[3]. 800 或 1600 百公尺跑走</p> <p>[4]. 立定跳</p> <p>2. 示範並講解坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐次數、立定跳之動作要領</p> <p>3. 分組練習</p> | 5 | <p>讓學分組練習實際操作</p> <p>1. 坐姿體前彎</p> <p>2. 一分鐘仰臥起坐次數</p> <p>3. 立定跳</p> <p>4. 800/1600 公尺施測要點</p> |

| | | |
|--|----------|----------------------------|
| <p>四、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 告知體適能常模標準 2. 交待功課請學生回去練習 | <p>5</p> | <p>學生回去利用課餘時間練習體適能施測項目</p> |
|--|----------|----------------------------|