

健體課程四上主題貳單元六教案

領域/科目		健體		設計者		
實施年級		四上		教學時間	240分鐘	
主題名稱		壹、活力有健康				
單元名稱		六、快樂運動，活出健康				
設計依據						
學習重點	學習表現	4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。				
融入議題與其實質內涵		• 人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 • 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。				
與其他領域/科目目的連結		無				
教材來源		• 南一版健康與體育四上主題貳單元六				
教學設備/資源		體適能檢測用具：身高、體重計、哨子、碼表、坐姿體前彎檢測器、立定跳遠檢測軟墊、皮尺、校園安全場地、操場、墊子、一層跳箱、寶特瓶、平坦安全的場地、情境圖（增加肌力的活動、增進柔軟度的活動）。				
學習目標						
1. 了解運動與健康體適能的關係，及可能增進體適能的身體活動。						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式					時間	評量方式
【活動 1：體適能檢測】 (一)健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力及心肺功能等五大要素構成。 (二)體適能檢測 1.身體質量指數 (1)身體質量指數（BMI）是用來計算身體是否有過重或過輕的現象。					80	能參與討論、發表

肥胖易造成心血管疾病，如心臟病、高血壓等；太瘦則易造成抵抗力較弱，容易生病，而運動可以讓我們維持良好的身體質量指數，使我們更健康。 (2)身體質量指數是以〔BMI=體重(kg)÷身高²(m²)〕來計算。 2.肌力、肌耐力適能：擁有良好的肌力、肌耐力，可使肌肉及關節等部位有較好的保護，達到減緩受傷的效果。檢測方式可以用立定跳遠及1分鐘的仰臥起坐。 3.柔軟度適能：具有良好柔軟度的人，肢體活動範圍較大，動作也就更靈活，能減少運動傷害的發生。檢測方式可以利用坐姿體前彎檢測器，來評估後腿與下背關節最大的活動範圍。 4.心肺適能：具有良好的心肺耐力，運動起來更輕鬆，不易感到疲累，並能有效促進身體心肺器官循環的功能。可以採取80公尺的跑走，來測量心肺功能或有氧適能。 (三)說一說：擁有健康體適能的好處。 1.減緩老化。 2.保持健美。 3.增進人際關係。 4.勇於接受挑戰、突破自我。 (四)師生共同歸納：積極參與運動提升體適能，可以增強抵抗力，減緩老化，維持身體的健康與活力，還可以增進人際關係。 ～第一至二節結束/共6節～ 【活動2：體適能加油站】 (一)體適能運動處方：規律的從事身體活動，可以有效提升體適能。平時可以從事慢跑、游泳、騎腳踏車等有氧運動，來提升心肺功能。 (二)有趣的慢跑活動：利用校園來進行慢跑活動。 1.繞著校園跑 (1)全班集合做暖身及伸展操。 (2)事先規畫安全的路線，讓學童繞著校園慢跑，時間約3至5分鐘。 (3)提醒學童，慢跑時，手腳要前後擺動，配合口、鼻的呼吸，做有韻律的交互跑。 2.變速跑：利用跑道體驗快跑與慢跑交替的跑法。 (1)全班分成四組，分站四個點，聞令後開始跑。 (2)直道用7分力快跑，彎道時則慢慢跑，以調節呼吸。 (3)實施一段時間後距離加長，半圈快跑、半圈快跑。 3.團結力量大 (1)全班分成四組進行比賽，長度600公尺至1200公尺，由教師自行訂定。 (2)以最後一人到達終點的成績做判定，秒數少著為優勝。 (三)運動後，馬上測量10秒的心跳數×6=每分鐘的心跳數，要達到130次/分以上才會有效果。 ◎增強肌力的活動（建議節次：第五節）	160	能實作表現並做到各項增進體適能的運動
---	-----	--------------------

(一)能透過各項活動、有效提升學童的體適能。

(二)利用身體重量訓練肌力

1.伏地挺身：手指張開撐地，手指朝前，手肘自然張開，腳打直，收小腹，身體下壓至胸口與臉盡量接近地面，以不碰觸到地面為原則。過程中，背、膝蓋及臀部皆要保持正直。

2.仰臥起坐：仰臥抱胸→彎腰起坐雙手抱胸，彎屈起坐時腰部要離地約30度。

(三)利用跳箱進行肌力遊戲

1.利用跳箱進行蹲踞跳、左右側跳及跨步跳等動作。

2.跳躍時利用屈膝及雙手擺動的力量、落地時雙膝微彎緩衝力道。

(1)上下跳箱：先以右（左）腳登上臺階，左（右）腳隨後登上，在臺階上的雙腿應伸直，上半身保持挺直；右（左）腳由臺階下，左（右）接著腳下來至地面。

(2)左右側跳：站立於跳箱一側，雙腿微蹲後，利用雙腿屈伸及雙手擺動的力量，跳到另一側。

(3)左右單腿跨跳：站立於跳箱一側，右腳置於跳箱上，身體往上跳至另一側，右腳落地，再換左腳。

(四)利用寶特瓶進行肌力遊戲

1.將礦泉水瓶內裝滿水或沙子。

2.利用寶特瓶進行單手彎舉、站姿推舉、雙手擴胸、蹲舉、仰臥起坐等動作。

3.操作時要自然呼吸，不要憋氣，每一個動作重複約15次。

(1)單手彎舉：讓學童站著，一手插腰，一手拿著寶特瓶做彎舉肘關節的動作，重複15次後，換手。

(2)站姿推舉：站著，兩手各拿著一個寶特瓶，約位於雙肩的位置，雙手向上伸直再彎屈下來。

(3)左右轉體：站著，兩手握著寶特瓶，下半身不動，寶特瓶隨著上身向左轉，再向右轉。

(4)雙手側平舉：雙手各一個握住寶特瓶，由大腿兩側向上平舉至與肩同高。

(5)蹲舉：雙手各拿著一個寶特瓶，雙腿彎屈半蹲而後伸直，再反覆半蹲動作。

(6)前後跨腿：雙手各拿著一個寶特瓶，右腳向前跨腿，右腳再收回，雙腳反覆。

(五)師生共同歸納：擁有良好的體適能，才能促進身體健康，要有良好體適能，必須養成規律的運動習慣。

◎增進柔軟度的活動（建議節次：第六節）

(一)能透過各項活動、有效提升學童的體適能。

(二)簡易的伸展活動

1.頸部

(1)前後伸展：慢慢的將頭向前垂下，使頸部感到伸展，再將頭往後仰。

(2)左右伸展：頭部緩慢的向左右兩側倒，注意肩部不要跟著提起。

2. 肩部 (1) 伸展三角肌：將右手抬至與胸同高，手臂慢慢向左方壓，左手放在右手肘關節處將右手臂往內壓。 (2) 伸展肱三頭肌：右手上伸，左手捉住右手肘關節後，往左下方牽引，伸展約 30 秒後，雙手放下，換手進行。 3. 胸部～伸展胸大肌 (1) 站著，雙手伸向背後，手指互握。 (2) 雙手往上抬，停留約 30 秒後，再放下。 4. 體側 (1) 伸展斜外方肌、前鋸肌。 (2) 雙腳張開與肩同寬，左手插腰，右手向上伸展手指向斜上方伸展，身體向左側彎；換右手插腰，左手向上伸展手指向斜上方伸展，身體向右側彎。 5. 腹部 (1) 趴著，雙手手掌撐地。 (2) 收下顎，慢慢的將上半身抬離地面，撐住，再慢慢恢復成(1)的動作。 6. 腰部 (1) 坐著，雙腳向前伸直，右腳向左腳的外側跨，左手肘撐住右腳膝蓋，身體向右後方扭轉，撐住。 (2) 轉回雙腳向前伸直，換左腳向右腳的外側跨，右手肘撐住左腳膝蓋，身體向左後方扭轉，撐住。 7. 背部：坐著屈膝，雙手抱住雙膝，將兩肩慢慢靠近膝蓋，頭靠著膝蓋，做背部的伸展。 8. 股間 (1) 坐著，將兩腿分開，雙手慢慢向腳尖伸至不能再向前為止。 (2) 背部要保持平直。 9. 大腿 (1) 站著，右腳前跨一步，身體下壓，雙手撐地，左膝蓋到腳背貼地，胯部往下，使大腿前肌得到伸展。 (2) 以自己的能力範圍做伸展，不可硬撐，以免拉傷。 (三) 伸展運動的原則 1. 要增加柔軟度須逐漸達成，因此最好每天做，至少伸展六週以上才有效。 2. 先做幾分鐘熱身再做伸展會更有效率。 3. 伸展必須從簡單動作開始，再逐漸增加難度，但不宜從事危險動作。 4. 不同肌群要交替伸展，並且左右均衡。 5. 溫和而緩慢的拉長肌肉到緊的程度，但不可至痛的程度，並讓動作靜止持續數秒。 (四) 師生共同歸納：良好的體適能，才能促進身體健康，要擁有良好體適能，必須養成規律的運動習慣。 ～第三至六節結束/共 6 節～		
參考資料	• 南一版健體四上教師手冊	

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• 許義雄譯（民 86 年），兒童發展與身體教育，國立編譯館主譯。• 林國棟等（民 87 年），國民體能檢測實務手冊，行政院體委會發行。• 教育部體育署體適能網站
http://www.fitness.org.tw/directol.php |
|--|---|