<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健康與體育</td><td>設計者</td><td>鍾淑娟</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">四年級</td><td>節數</td><td>第 2 節，40 分鐘</td></tr>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="4">單元四 體能我最棒
活動一 體適能知多少</td></tr>
<tr><td colspan="5">設計依據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
3c-II-1 表現聯合性動作技能。
4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td rowspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="4">翰林四上健康與體育課本</td></tr>
<tr><td colspan="5">學習目標</td></tr>
<tr><td colspan="5">1.認識體適能的意義與類別。
2.進行體適能檢測。
3.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。
4.評估自己的生活型態與體適能表現的相關性。
5.善用資源和記錄改善體適能。</td></tr>
</table>

教學活動內容	時間	備註
第二節課 講解體適能檢測注意事項		問答:能評估自己的體適能檢測表現。 實作:能正確完成各項體適能檢測 實踐:能自主進行提升體適能的活動。
一、準備活動		
1. 集合、點名：詢問有無學生身體不適之情況。 2. 熱身體操。 3. 帶隊跑：操場一圈。	10分	
二、主要活動		
1.教師說明體適能檢測規定： 體適能檢測規定前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。 2.講解注意事項包括： 1. 先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊，要能保障受測者躺下時，頭部不會碰撞到地板。 2. 了解檢測的方法。 3 .如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。 4. 檢測前已做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。 5. 檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。 6.檢測結束後，要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。	10分	
三、進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測（一）		

1.教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 四、進行體適能檢測與成績紀錄。 **講解實踐體適能提升的實施策略** 五、請學生分享各自經驗。 1 擬定每週累計運動時間目標。 2 利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。 3 下課或放學時邀請同學一起進行運動。 4 和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。 5 經常進行體適能檢測的動作，例如：800公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。 六、教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。	5分 10分 5分	
參考資料： 教育部體育署體適能網站 https:/www.fitness.org.tw/		