**二 年級 健康與體育 領域　教學課程設計**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **主題/單元名稱** | | 4-1大力水手──肌力與肌耐力 | **設計者** | |  | | |
| **實施年級** | | 二上 | **節數** | | 2節課（45分鐘／節） | | |
| **總綱核心素養** | | A 自主行動  A2 系統思考與解決問題  A3 規劃執行與創新應變  B 溝通互動  B1 符號運用與溝通表達 | | | | | |
| **領域學習重點** | **核心素養** | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | **議題** | **學習主題** |  | | |
| **實質內涵** |  | | |
| **學習表現** | 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。  1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。  4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。  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。  4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。 |
| **學習內容** | Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。  Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 |
| **學習目標** | | 一、了解增進肌肉適能的益處。  二、了解肌肉適能訓練基本原則。  三、學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。  四、學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。  五、養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 | | | | | |
| **教學資源** | | 課本、教師手冊、學習單、軟墊、操場。 | | | | | |
| **學習活動設計** | | | | | | | |
| **學習活動內容及實施方式** | | | | | | **時間** | **備註** |
| **●肌力、肌耐力**  **一、課前準備**  ㈠教師：熟悉肌肉適能評估方式及動作，蒐集整理補充說明之內容。  ㈡學生：觀察生活中須具備肌肉適能的活動。  **二、引起動機**  ㈠詢問學生，若生活中要進行與肌肉適能有關的活動，在肌肉適能不足的情況下，會導致什麼情況？請學生舉例說明。  ㈡詢問學生，是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作？請學生發表印象深刻的情況。  **三、暖身活動**  ㈠確認學生身體狀況，預防課程帶來運動傷害或加重病情。  ㈡由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。  ㈢頭至腳的關節熱身操。  **四、主要活動**  ㈠說明肌肉適能訓練的基本原則。  ㈡兩人一組，進行肌力及肌耐力的評估。  ㈢講解屈膝半蹲動作要領  1.身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。  2.雙手平舉，手掌心向下，並與地面平行。  3.吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。  4.下蹲至大腿與地面平行，呼氣緩衝，停留數秒後回到開始姿勢。  5.屈膝半蹲主要訓練下肢肌群，下蹲時，膝關節及腳尖朝前，重心置於腳跟，腳尖不可翹起，而軀幹面與小腿延伸線呈平行狀態。  ㈣講解手臂彎舉動作要領  1.以坐姿或站姿進行，雙足底平貼地面，坐姿時，背部以靠墊支撐。  2.雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。  3.盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回復到開始的位置。  4.手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙手交替進行動作或同時訓練。熟練動作後可進行動作的變化，雙手負重進行，如手握寶特瓶、啞鈴、彈力繩或手持水桶。  **五、綜合活動**  ㈠說明並提示增進肌肉適能的訓練原則，並挑選兩組學生互相說明肌肉適能評量結果。  ㈡請學生進行屈膝半蹲及手臂彎舉之動作，兩人相互指導，並提示動作注意事項。  **六、建議事項**  ㈠提醒學生肌肉適能於生活中的重要性，以及擁有肌肉適能的好處。  ㈡動作過程中，應保持呼吸，不可閉氣。  ㈢預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。  (第一節結束) | | | | | | 45分鐘 | ˙課堂觀察  ˙口語問答  ˙技能實作 |
| **●肌力、肌耐力／肌力與肌耐力運動計畫**  **一、課前準備**  ㈠教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作，並蒐集整理欲補充說明之內容。  ㈡學生：排成四排，男女生前後分開。  **二、引起動機**  請學生嘗試評量家人或朋友的肌肉適能等級，並提出建議，於課堂分享。  **三、暖身活動**  ㈠確認學生身體狀況，預防課程帶來運動傷害或加重病情。  ㈡由體育股長帶領班上同學慢跑操場3圈。  ㈢頭至腳的關節熱身操。  **四、主要活動**  ㈠講解伏地挺身動作要領  1.以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。  2.吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢。  3.伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，以膝蓋著地取代腳尖著地。  ㈡講解屈膝仰臥起坐動作要領  1.以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝以使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。  2.緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體回復到開始位置。  3.仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，回復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。亦可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。  ㈢說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據上堂課肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括：肌力、強壯及耐力，並參考課本第99頁QR Code影片，進行訓練提案動作的練習。訓練提案動作練習應考量自身的身體狀況，循序漸進的完成動作。  **五、綜合活動**  ㈠請學生進行伏地挺身及屈膝仰臥起坐，兩人相互指導，並提示動作注意事項。  ㈡請學生擬定一個訓練目標，並且設計肌力及肌耐力訓練動作。  **六、建議事項**  提醒學生確實記錄課餘運動狀況。  (第二節結束) | | | | | | 45分鐘 | ˙課堂觀察  ˙口語問答  ˙技能實作  ˙運動行為計畫實踐表 |