

健康與體育領域四上第六單元教案

領域/科目		健康與體育		設計者	孫永達
實施年級		四上		教學時間	40分鐘
主題名稱		貳、揪團來運動			
單元名稱		六、健康體適能			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。			
融入議題與其實質內涵		• 安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。			
與其他領域/科目的連結		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		平坦安全的場地、操場跑道、立定跳遠測驗墊、毛巾、軟墊、球及球籃、坐姿體前彎測驗器、素養評量單。			
學習目標					
1. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 2. 和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。 4. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。 5. 運用單元學習活動提高身體體適能。 6. 能完成體適能檢測的項目。 7. 能落實平時自我練習提高身體體適能的活動。					

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：為什麼要有體適能】 (一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動：透過在操場活動，了解體適能的重要性。 1.學童於操場跑步時，各自展現出不同的跑步樣貌，有的跑得很輕鬆，有的感覺很辛苦。透過觀察與討論，了解跑步對於訓練心肺能力的好處。 2.師生一起做熱身活動，了解身體柔軟度的重要性。 3.學童在球場裡做傳球練習，因漏接球不小心滾到正在跑步同學的區域，面對突如其來的狀況，跑步的同學即時做出反應，展現身體肌肉全身的爆發力，閃躲過球，並避免跌倒，藉此情境讓學童了解身體肌肉瞬間爆發力的重要性。 (三)教師歸納：學童了解參與體能活動，鍛鍊身體各項體適能能力，再持續練習就能擁有好的體適能。 • 日常生活中需要身體心肺功能和肌耐力的活動 (一)爬山：需要運用全身身體的能力，一步一步往上走，是很好的有氧運動，可增加心肺功能，加強肌力、肌耐力。 (二)馬拉松慢跑活動：跑步益於心肺能力，訓練人體最大肌群。 (三)騎自行車：可以強化心肺功能，促進血液循環，增加肌耐力。 • 當從事這些活動遇到一些狀況時…… (一)騎腳踏車時，碰到路面不平，不小心跌倒，利用身體瞬間爆發力，保護頭部滾翻遠離危險。 (二)搬重物時：蹲下，雙手抱緊物品運用全身肌肉能力搬起重物，站穩後再前進。 (三)依據教育部體育署規定的體適能測驗項目，針對國小學童計有： 1.身高體重檢查：由各校護理師於學期初安排學生進行身高、體重測量。	40	能認真參與活動並實作表現 能參與討論、發表

