

公開授課教案

主題/單元名稱		3-1活躍人生——健康評估與體適能檢測	設計者	常方舜	
實施年級		一上	節數	1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			
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。	議題	學習主題	1. 性別權力關係與互動。
	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		實質內涵	性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	學習內容	A 生長發展與體適能 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流程安排。		
教學資源	運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。		
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式		時間	備註
●運動前健康評估 一、課前準備 (一)教師：熟悉運動前健康安全問卷及運動前危險因子分類評量表的使用，並蒐集欲補充說明之內容。 (二)學生：觀察生活中具備各項體適能力之活動。 二、引起動機 參加與體適能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？請學生舉例說明。 三、主要活動 (一)使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 (二)使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 (三)兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 四、綜合活動 (一)提醒學生運動前健康評估的重要性，以及擁有健康體適能的好處。 (二)說明身體活動準備問卷使用時機，並挑選兩組學生互相說明評量結果及其運動建議。 (三)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 五、建議事項 可提醒學生於課後找一位親人或朋友，嘗試完成運動前健康安全問卷及危險因子分類評量表，以利了解學生使用問卷評估之學習狀況。		45分鐘	