

健體課程教案

領域/科目		健體	設計者	洪祝祥
實施年級		四	總節數	共 3 節，120 分鐘，本節為第二節。
單元名稱		樂跑健康行		
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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。		健體-E-A-3 具備擬定基本的運動與保健計劃即時作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
議題融入與其實質內涵		●環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡與完整性。 ●品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ●安全教育 安 E6 了解自己的身體		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		翰林版健體四上主題四		
教學設備/資源		坐姿體前彎檢測用具、巧拼地墊		

學習目標		
學生能對於體適能概念知能有所理解。 讓學生了解柔軟度之身體適應能力。		
學習活動設計		
學習引導內容及實施方式	學習評量	備註
一、課堂準備 備妥坐姿體前彎檢測用具與巧拼地墊等設備。 二、引起動機:預計 10 分鐘 先做健康操，然後說明活動內容。，老師示範檢測法，然後輪流使用器材檢測、並及時與紀錄。 三、主要活動:預計 25 分鐘 老師示範檢測法，然後輪流使用器材檢測、並及時與紀錄。 四、總結活動(評量) :預計 5 分鐘 指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 ~第 3 節課結束~	● 專心聆聽 ● 實作表現 ● 態度檢核 ● 口語發表	