

國中健康與體育領域課程素養導向教學示例

領域/科目	<u>健康與體育</u>	單元名稱	肌肉適能的日常增進
學習階段/年級	<u>國中二年級</u>	設計者	李明星
教學時間	3 節課	教學地點	體育器材室前
教材來源	翰林版國二上健康與體育課本		

學習目標
一、了解肌肉適能的內涵
二、認識增進肌肉適能的益處
三、學會正確實作肌肉適能訓練的動作
四、能增進個人肌肉適能

教學活動	教學時間	學習評量
【第二章 肌肉適能】 一、導入活動 [一]. 做操 [二]. 慢跑 [三]. 健身經驗 二、發展活動 [一]. 介紹什麼是肌肉適能？	8 3	學生能分享健身經驗 肌力與肌耐力又稱為肌肉適能，可透過肌力訓練增加。良好的肌肉適能，能增進運動技能，例如：籃球運動的彈跳能力、棒球運動的投擲能力等；亦能提升日常生活遭遇緊急情況時的應變能力，改善生活品質，避免運動傷害。

[二]. 認識肌肉適能的訓練基本原則 1. 超負荷原則 2. 漸進式原則 3. 特殊性原則 4. 順序性原則	5	1. 超負荷原則 常用超負荷訓練方法 [1]. 增加重量。 [1]. 增加反覆次數。 [1]. 增加組數。 [1]. 增加動作項目或變化。 2. 漸進式原則 由輕到重 3. 特殊性原則 肌力訓練計畫會依據不同的運動項目而有所不同，且訓練動作模式應盡可能的接近實際動作，才能有效的增進運動表現 4. 順序性原則 一般而言，應先進行大肌肉群訓練，後進行小肌肉群；先訓練核心肌群，後訓練四肢肌群。
[三]認識增進肌肉適能的實作重點概念 1. 運動過程保持呼吸，不可閉氣 2. 原則上先大肌肉群在小肌肉群 3. 提醒同學做個別動作時，動作正確遠比次數或組數多來得重要。	5	

三、綜合活動 [一]動作與訓練肌群介紹與示範 1. 上肢訓練方式 2. 核心肌群訓練方式 示範並講解【三頭肌撐體】、【平板支撐】、【斜平板支撐】之動作要領 3. 下肢訓練方式	15	1. 上肢訓練方式 [1]. 手強壓伏地挺身 [2]. 標準伏地挺身 [3]. 三頭肌撐體訓練 3. 核心肌群訓練方式 [1]. 三頭肌撐體 [2]. 平板支撐 [3]. 斜平板支撐 學生能了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能矯正駝背不良姿勢 3. 下肢訓練方式於下週課程介紹
[二]分組練習 強調動作要領並適時調整學生錯誤動作	6	學生能分組練習，並實際操作正確動作
四、總結活動	3	四、總結活動 1. 復習今日授課內容 2. 學生能回去練習今日教授之動作