

教學日期		113 年 3 月 18 日	授課教師	吳耿雋
主題名稱		健康體適能	單元節數/授課節次	共 4 節，第 1 節
教學設計依據				
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。		
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法		
學習目標		希望學生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。		
教材來源		翰林版五下 健康與體育		
教學設備/資源				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
【引起動機】 說明良好的體魄是一切行為的根基與前提，透過每年定期進行體適能檢測，能讓學生自行掌握自己的體適能力，並有進步的目標與動力。			5 分	
【發展活動】 1. 課前準備			5 分	
2. 為甚麼要有體適能			5 分	
3. 體適能測驗項目			20 分	
4. 訂定訓練計畫			3 分	
5. 預告下一節課程			2 分	