

教學活動設計表

教學科目		單元名稱		教材來源	
體育活動		體適能教學		https://www.youtube.com/watch?v=DASdu_ejepl	
教學班級	教學日期	節次		教學者	
4年2班	2023年 10月12日	第3節 (10 :10 —11: 00)		柯人傑	
單元目標			能力指標		
<p>1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>			<p>4c-IV-3規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人的不同。</p> <p>3-2-4-4.了解經由正確練習提昇自我體適能技能。</p>		



教學過程	教學活動內容	教學資源	時間	學習評量
開始	<p>一、準備活動：</p> <p>(一) 整理隊伍成暖身操隊形</p> <p>(二) 全班一起做暖身操</p> <p>(三) 老師講解</p>	<p>1. 立定跳遠測驗場地</p> <p>2. 坐姿體前彎檢測器</p> <p>3. 軟墊5-10個</p> <p>4. 碼錶</p>	8分鐘	
學習活動	<p>二、發展活動：練習方式：集體練習</p> <p>(一) 了解動機及需求</p> <p>(二) 引起動機：</p> <p>* 說明體適能的好處</p> <p>* 不同類型運動的功能—有氧、肌力、柔軟運動</p> <p>(三) 超負荷原則</p> <p>□1.1 X 1.1 ~~~乘10次=2.85；</p> <p>0.9 X 0.9 ~~~乘10次= 0.31 □心肺耐力訓練方式：□心跳率的計算方式：220-年齡=最大心跳率□中等強度訓練：最大心跳</p>		30分鐘	<p>1. 知道提升自我體適能的精神及重要性</p> <p>2. 學會體適能的技巧及方法</p>

	率的50~70%，每次要持續30分鐘，一周三天。333原則。 <input type="checkbox"/> 高等強度訓練：最大心跳率的70~85%，每次要持續30~60分鐘，一周三天。			
整理活動	<p>三、回饋活動</p> <p>(一) 集合休息並提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一個人可以完成嗎？ 2. 能否建構符合自己的運動處方？ <p>(二) 教師回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習如何在練習中找尋問題關鍵所在 2. 勇敢面對問題，要懂得同儕支持的力量來解決問題 		7分鐘	
課後整理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視自己是否如期達到教學目標？有哪些還沒達到？ 2. 檢視自己的教學內容是否能為學生接受？藉已調整教學步伐！ 			
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input checked="" type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能			

