

彰化縣北斗國中 112 學年度第二學期 公開授課內容教案

時間：113 年 3 月 21 日(四)15：10～15：55

領域/科目	健體領域		設計者	楊世昌
實施年級	八年級		教學節次	共_2_節，本次教學為第_1_節
單元名稱	第 4 單元健康體能樂生活，第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	核心素養	● 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 ● 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。 ● 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。		
議題融入	實質內涵	無		
	所融入之學習重點	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		八年級下學期健康與體育康軒版		
教學設備/資源				
學習目標				
● 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 ● 2.認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 ● 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 ● 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
● 【第 4 單元健康體能樂生活，第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】 ● 1.引起動機:播放老人健身影片，詢問學生的心得。例如：令人印象深刻的部分為何？藉此強化堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，即使年紀大一樣可以保持良好體能。 ●			10 分鐘	

● 2.個別化運動計畫：利用網路上整合資料，了解有效增加柔軟度的 FITT 原則(又稱運動處方)，讓學生能針對須加強的柔軟度適能，擬定個人運動計畫。	10 分鐘	
● 選擇基本 4 個系列動作進行實際練習:1.前彎 2.後灣 3.側彎 4.扭轉	20 分鐘	
● 3.課程總結	5 分鐘	

參考資料：1. <https://fb.watch/5PZQXiQpCd/> 年齡只是數字--高齡 90 歲的阿嬤是日本健身教練

2. <https://www.drmbesuperior.com/post/%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%96%8B%E7%AB%8B%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%99%95%E6%96%B9%EF%BC%9F%E8%A9%A6%E8%A9%A6fitt-vp-model>

附錄：

柔軟度運動 (Flexibility exercise)	
FITT-VP	建議 (Recommendation)
Frequency (頻率)	建議每週至少 2-3 次的柔軟度訓練
Intensity (強度)	伸展至身體略微感覺緊縮或不適
Time (時間)	靜態伸展建議持續 10-30 秒，對於老年人則是 30-60 秒 PNF 伸展可以先執行 3-6 秒輕度的肌肉收縮，再進行 10-30 秒的被動伸展
Type (類型)	身體各個主要的大肌肉群都建議要進行伸展 伸展方式可以採用：動態/靜態伸展、PNF 伸展與彈動 (Ballistic) 伸展
Volume (運動量)	建議每個伸展部位至少要累積 60 秒鐘的伸展時間
Pattern (模式)	每個伸展動作可以重複 2-4 次，並且最好在肌肉已經開始些微充血的狀況下執行
Progression (進階)	並沒有特別的進階方式，只要達到理想的柔軟度即可

學習單(健康體適能:如何增加柔軟度?)

班級： ， 座號： ， 姓名：

※為什麼要做運動？

1. 根據老師的分享，你了解到透過伸展操來提升自己的身體柔軟度有什麼重要性呢？
(請寫出至少 3 點)
 2. 什麼情況下會是促使你去做伸展操的原因呢？
-

※怎麼做運動？

一. 運動類型：伸展操(全身性大肌群+關節)

※基本訓練動作：1. 前彎 2. 後灣 3. 側彎 4. 扭轉

二. 運動強度：有效伸展強度肌肉有明顯繃緊或極輕微疼痛

三. 運動時間：1. 次數或秒數 2. 組數

1. 次數或秒數：運動時每次做多少個反覆次數或支撐多少秒數

2. 組數：每次做的反覆次數為 1 組，整個運動過程做了幾組(注意組間休息時間)

※最推薦的次數或秒數及組數：每個動作為持 20 次(秒)-30 次(秒)，每次 1-3 組

四. 運動頻率：每周運動次數

※最推薦的頻率：至少 5 天，最好天天
