

公開授課教案

主題/單元名稱		肌力與肌耐力	設計者	常方舜
實施年級		二上	節數	1節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A 自主行動 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達		
領域學習重點	核心素養	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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	學習主題	
	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	實質內涵	

	學習內容	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>		
學習目標	<p>一、了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>二、了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>三、學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>四、學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>五、養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。</p>			
教學資源	課本、教師手冊、學習單、軟墊、體育館、操場。			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
<p>●肌力、肌耐力</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師：熟悉課程技能及示範動作、活動設計操作，並蒐集整理欲補充說明之內容。</p> <p>(二)學生：排成四排，男女生前後分開。</p> <p>二、引起動機</p> <p>請學生嘗試評量家人或朋友的肌肉適能等級，並提出建議，於課堂分享。</p> <p>三、暖身活動</p> <p>(一)確認學生身體狀況，預防課程帶來運動傷害或加重病情。</p> <p>(二)頭至腳的關節熱身操。</p> <p>(三)帶領班上同學慢跑操場3圈。</p> <p>四、主要活動</p> <p>(一)講解伏地挺身動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。 2. 吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢。 3. 伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，以膝蓋著地取代腳尖著地。 			45分鐘	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作

(二)講解屈膝仰臥捲腹動作要領

1. 預備動作請受測者平躺、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一標示線內緣，雙膝屈曲呈90度，雙腳平貼於地面。※請勿聳肩。
2. 利用腹肌收縮緩慢捲曲脊柱使肩胛骨抬起離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸，直到觸及間隔11.4公分之第二條標示線內緣，並維持捲腹動作待下一個指示音響。
3. 腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作計算為1次。

失敗條件

1. 雙腳均離開地面。
2. 借力（不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作）。
3. 未跟上固定每分鐘 40 拍之速度。
4. 雙手最長指尖未觸摸第二標示線內緣。

五、綜合活動

(一)請學生進行伏地挺身及屈膝仰臥捲腹，兩人相互指導，並提示動作注意事項。

(二)請學生擬定一個訓練目標，並且設計肌力及肌耐力訓練動作。

六、建議事項

提醒學生確實記錄課餘運動狀況。