

健康與體育領域四上第五單元教案

領域/科目		健體		設計者	高培修，陳巧翎
實施年級		411		教學時間	40分鐘
主題名稱		跑跳過招大進擊			
單元名稱		第2課 健康體適能----活動1			
設計依據					
學習重點	學習表現	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		總綱與領綱之核心素養	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。			
融入議題與其實質內涵		戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 描述參與模擬登山活動的感覺。 課後參與登山健行活動，增進體適能。			
教材來源		康軒健康與體育領域第七冊(4上)單元五			
教學設備/資源		1. 教師和學校健康中心配合，準備身高體重計。 2. 教師準備坐姿體前彎測定器、軟墊、揚聲器、立定跳遠墊、馬錶、角錐和膠帶，並請學生每人準備 1 臺計算機。 3. 課前確認教學活動空間，例如：健康中心、操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面、資訊教室。 4. 教師蒐集學校所在社區的運動場地照片，例如：學校操場、公園、社區運動中心或游泳池，製作成教學簡報。 5. 教師課前請學生完成第 218 頁「增進運動參與」學習單第一部份「運動參與調查」。 6. 教師準備2具低平衡木、4塊安全軟墊、數個巧拼、2個跳箱。			
學習目標					
1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2. 了解運動能幫助生長。 3. 了解影響運動參與的因素，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4. 透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5. 描述參與模擬登山活動的感覺。 6. 課後參與登山健行活動，增進體適能。					

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
《第一節》體適能檢測 (一)教師說明：體適能是身體適應生活的綜合能力，擁有良好的體適能比較不易生病，學習也能更專注。 (二)教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 1. 身體質量 (1)測驗目的：評估個人體重屬於過瘦、正常、過重或肥胖。 (2)測驗方法：測量身高與體重時須穿著輕便服裝，脫去帽子、厚重衣物和鞋子，站上身高體重計後，兩腳合併打直，背部、臀部和腳緊貼量尺。 (3)記錄身高、體重，計算身體質量指數 (BMI)。 2. 坐姿體前彎 (1)測驗目的：評估個人柔軟度。 (2)測驗方法：坐在地面，雙腿張開約與肩同寬，雙腿伸直、腳尖朝上；雙腳腳底對齊測定器 25 公分處，雙手上下相疊，身體自然向前下壓與伸展；記錄指尖觸及測定器上的數字。 (3)注意事項：身體向前伸時須慢慢下壓，膝蓋應保持伸直、不彎曲。 3. 漸速耐力折返跑 (1)測驗目的：評估個人心肺耐力。 (2)測驗方法：聽到指示音後，出發跑向另一端線（兩端線相距 20 公尺），在第二聲指示音響前，至少以單腳觸線或越過線；聽到第二聲指示音後，從端線後方出發折返，即完成一組動作（計為一趟）；記錄測驗結束之前成功完成動作的趟數。 (3)失敗條件：第二聲指示音響前單腳未抵達端線；或第二聲指示音響後雙腳未從端線後方出發；或指示音響前便出發，各計失敗一次，累計失敗兩次即結束測驗。	5 5 30	1. 操作：完成體適能檢測。 評量原則：能了解各體適能檢測項目的測驗目的和測驗方法。

《第二節》體適能檢測 4. 立定跳遠 (1)測驗目的：評估個人瞬發力。 (2)測驗方法：雙腳打開約與肩同寬，站立於起跳線後，膝蓋彎曲半蹲，雙臂置於身體兩側後方預備；雙臂自然前擺，雙腳同時躍起並同時落地（一般來說，最近落地點為落地時的後腳跟處，但可能因其他因素而不同，例如：手向後撐地、臀部坐地等等。）；測量起跳線與最近落地點的距離。 (3)注意事項：準備起跳時，手臂可以多次擺動，但雙腳皆不可離地。 5. 仰臥捲腹 (1)測驗目的：評估個人腹部的肌力與肌耐力。 (2)測驗方法：仰躺，雙手平放在身體兩側，指尖對齊第一條標記線，雙腿屈膝約呈 90 度，腳底平貼地面，頭微抬預備；聽到指示音後，腹部用力使上身捲曲，雙手沿著地面前滑，須碰到第二條標記線（兩條標記線相距 11.4 公分），再次聽到指示音後回到預備動作，即完成一組動作（計為一次）；記錄連續成功完成動作的次數。 (3)測驗結束條件：無法跟上節拍、無法再多做一次、腳跟離開地板、達成上限 75 次。 (4)注意事項：測驗時不聳肩、腳跟不離地，並注意後躺回到預備動作時，後腦勺不可著地。 (三)教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在課本第 135 頁，並指導學生利用教育部 體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。 (四)重點歸納：檢測體適能，了解個人體適能表現。	30 10	2. 實作：完成課本第 135 頁「體適能檢測紀錄」。 評量原則：能記錄個人體適能檢測結果，並運用教育部 體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。
參考資料 康軒健康與體育領域第七冊(4 上)教師手冊		