彰化縣鹿江國際中小學 健康與體育領域教學活動設計

領域科目	健體領域/體育	設計者	尤彥閔	
課程主題	漸速耐力折返跑(前測)	總節數	1	
教材來源	□教科書（□康軒□翰林□南一□其他　　） ■改編教科書（□康軒□翰林■南一□其他　　） ■自編（說明：參考體育署漸速耐力折返跑檢測手冊編擬）			
學習階段	□第一學習階段 （國小一、二年級） □第二學習階段 （國小三、四年級） □第三學習階段 （國小五、六年級） ■第四學習階段 （國中七、八、九年級）	實施年級	國中七年級	
學生學習狀況分析	1. 學生國小階段大部分有體適能受測經驗。 2. 學生漸速耐力折返跑初次體驗須了解起始行為。 3. 國中學習階段皆須普遍性施測，受測成績並上傳體育署網站。			

設計依據		
學習重點	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。
	學習內容	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
學習目標	認知	能明白體適能相關知識及重要性。
	情意	能主動並協助他人參與體適能活動。
	技能	能明白體適能各項檢測要領，並積極完成檢測。
	行為	能制定提升體適能運動計畫，養成運動習慣之健康行動力。
素養	領綱	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-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。
議題融入		閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
教學策略		認知講述、實作示範、網路運用、作業報告
教學設備／資源		空曠場域（長25公尺，寬14公尺）、丈量距離器材（如皮尺）標示20公尺距離之膠帶、揚聲器、檢測專用音訊檔（20公尺版本；初始速度每小時8公里，每一級數漸進增加每小時500公尺之速度）、記錄板及成績紀錄表、角錐、號碼衣等。
參考資料		1.體育署漸速耐力折返跑檢測手冊 2.體育署漸速耐力折返跑操作說明簡報檔 3.體育署漸速耐力折返跑與仰臥捲腹測驗體育教師自我檢核表 4.體育署漸速耐力折返跑檢測專用音訊檔(2023 年 9 月版) 5.體育署漸速耐力折返跑操作說明影片(5’36)

教學活動內容及實施方式	教學資源	教學評量
一、課前準備 (一)教師-器材準備與場地規劃配置(附件一) (二)學生-執行體適能增能計畫 **二、準備活動（10 分）** (一)暖身活動：各關節繞環與肌肉伸展等動作 提升肌肉溫度、增加肌肉延展性、增加關節活動範圍、降低運動傷害風險 (二)口頭詢問運動安全調查(附件二) (三)檢測前全體進行安靜心跳率量測，確定安靜心跳率低於每分鐘100次方可受測。 (四)施測者將受測者平均分為3組，輪流進行檢測。第1組先為受測對象，第2、3組為協測者（附件一圖四）。 (五)安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。 **三、發展活動（35 分）** (一)**聞「測驗即將開始」口令時：** 1. 受測者雙腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢。聞提示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時： 2. 受測者出發跑向另一端線。 3. 受測者於指示音「登」響前，至少須單腳觸線（如圖五），並於指示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線（如圖六）。 圖五 單腳觸線 圖六 雙腳於端線後出發 4. 避免提示音響前提早或單腳踩線出發。 5. 當受測者失敗1次時，協測者則舉手比出數字1；失敗2次比出數字2，即結束測驗，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。 6. 受測者聽從提示音盡最大努力完成最多反覆趟數。 7. 施測者應於檢測過程中不斷提醒受測者調整呼吸，以避免身體不適。		課堂觀察 技能實作 口語問答

8.檢測結束後協測者向施測者提報完成趟數並記錄。

(二)**失敗條件:**

1.指示音「登」響前，單腳未能即時抵達另一端線。

2.提早或雙腳未於端線後出發。

(三)**檢測結束條件:** 累計2次失敗即結束測驗。

四、綜合活動（5分）

成績紀錄:

1.以趟數為單位，記錄其完整完成趟數。

2.應依照受測者失敗狀況扣除對應趟數後，登記實際趟數。

如：受測者於第10級第3趟（86趟）結束測驗，若失敗狀況為連續2次則成績登記應為第10級第1趟（84趟）；若非連續則為第10級第2趟（85趟）。

六、安全注意事項

(一)凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。

(二)檢測前應做適度暖身運動。

(三)應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。

(四)檢測結束後受測者應於該道次之端線後離開，以避免撞擊他人。

(五)檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。

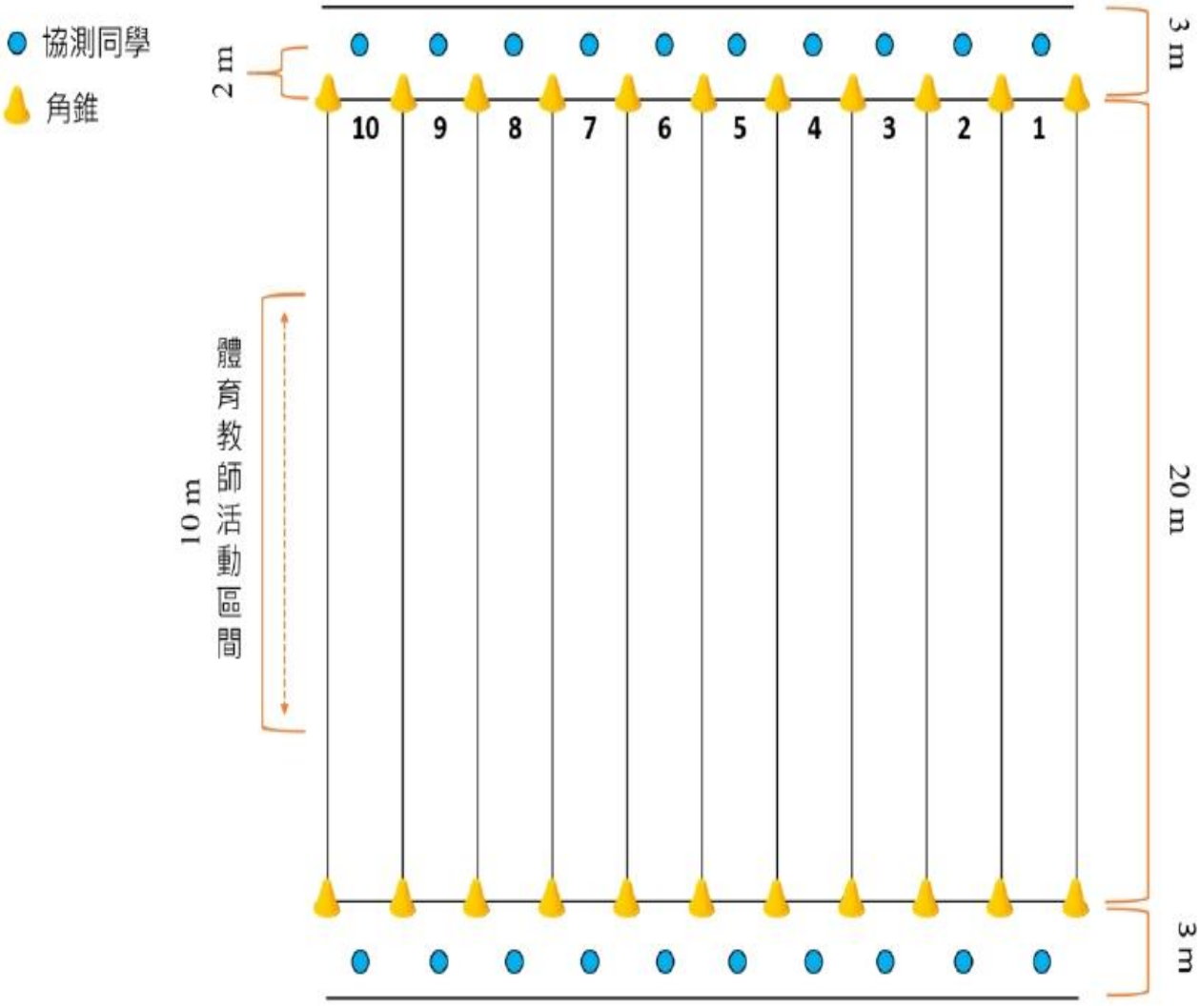
(六)結束檢測時，應防止受測者突停原地躺下或坐下，以免發生危險。

附件一

圖一 皮尺

圖二 膠帶

圖三 揚聲器



圖四 場地配置

附件二

口頭運動安全調查

為了確保學生各項測驗安全性，請教師參考下列 PAR-Q 問卷內容，於當日各項測驗前口頭詢問學生身體是否有任何不適之情形，以及過去運動安全史，以確認受測學生是否有醫生建議不適合從事激烈運動狀況。

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之 Physical Activity Readiness Questionnaire（PAR-Q），修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知施測人員，才能施行。

自我評估項目	評估結果	
一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？	□是	□否
二、您經常覺得胸部疼痛嗎？	□是	□否
三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？	□是	□否
四、您的血壓過高嗎？	□是	□否
五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？(例如：關節炎)？	□是	□否
六、醫師曾告訴您，您患有患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者？	□是	□否
七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 請簡述：_____	□是	□否

教學回饋

教學照片	
教學心得與省思	

彰化縣鹿江國際中小學教師公開授課觀察紀錄表

回饋人員		任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	尤彥閔	任教年級	7	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	**漸速耐力折返跑(前測)**			教學節次	共 1 節 本次教學為第 1 節
教學觀察/公開授課日期及時間	113 年 10 月 23 日 15:10-15:55			地點	鹿江活動中心

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量（請勾選） 優良	滿意	待成長
	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。				
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。				
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。				
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。				
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				