

彰化縣立永靖國中113學年度第1學期
健康與體育領域公開授課教學活動設計表

| | | | |
|---|---|-------|-------------------------|
| 教學領域 | 健康與體育領域 | 教學日期 | 113.12.10 |
| 單元名稱 | 體適能 | 教學地點 | 操場 |
| 授課教師 | 張靜雯 | 觀課時間 | 第七節 (15:05) |
| 教學準備 | 體適能檢測、伸展操、肌力運動、體適能遊戲 | | |
| 學習表現 | <p>認知：讓學生瞭解運動與健康的關係及良好的體適能對終身健康的益處。</p> <p>情意：培養學生對健康體適能養成規律的運動習慣。</p> <p>技能：能學會做出各種體適能遊戲，並提升肌力、心肺耐力、瞬發力與柔軟度。</p> | | |
| 教學活動流程 | | 教學時間 | 注意事項 |
| <p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師準備：準備教學內容、器材</p> <p>(二)學生準備：運動服裝、運動鞋</p> <p>二、課中準備</p> <p>(一)集合點名</p> <p>(二)配合肌力訓練施：</p> <p>1、伸展操</p> <p>2、肌力運動</p> <p>3、籃球場半圈五圈</p> <p>三、引起動機—課程內容說明</p> <p>體適能—身體適應的能力。並非一般的體適能檢測就是體適能。體適能檢測的目的在於讓各位了解自己的身體狀況。</p> | | 10 分鐘 | 倒退跑要注意後面是否有人，眼睛可以稍微看後方。 |
| <p>貳、發展活動</p> <p>體適能檢測</p> <p>一.測驗名稱：坐姿體前彎方法步驟：</p> <p>(1)受測者坐在地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上(布尺於雙腿之間)</p> <p>(2)受測者雙腿跟底部與布尺之 25 公分記號平齊(須脫鞋)</p> <p>(3)受試者雙手相疊(兩中指互疊)，自然緩慢向前伸展(不得急速來回抖動)儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停二秒，</p> | | 25 分鐘 | 軟墊*4、 坐姿體前彎器 |

| | | |
|--|-------------|--|
| <p>以便記錄。</p> <p>(4)中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點（公分）。</p> <p>(5)測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。</p> <p>二、測驗名稱：仰臥捲腹方法步驟：</p> <p>(1)聞「預備」口令時</p> <p>步驟1：受測者平躺於墊上、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一條標示線內緣，雙膝屈曲呈90度，足跟觸地。</p> <p>步驟2：協測者站立於受測者前方，與受測者保持適當距離，以利於完成動作與調整膝關節角度。</p> <p>(2)聞第一聲指示音「登」時</p> <p>步驟3：利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時手指沿著地面向前延伸，直到觸及第二條標示線，並維持捲腹動作待下一個指示音響。</p> <p>(3)聞第二聲指示音「登」時</p> <p>步驟4：腹肌放鬆仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作即計算1次。</p> <p>步驟5：受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆次數。</p> <p>步驟6：檢測結束後，協測者向施測者提報完成之反覆次數，並登記成績。</p> <p>三、測驗名稱：立定跳遠方法步驟：</p> <p>(1)受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。</p> <p>(2)雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。</p> <p>(3)每次測驗一人，每人可試跳2次。</p> <p>(4)成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。</p> <p>四. 測驗名稱：800及1600公尺跑走方法步驟：</p> <p>(1)運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵終點線時記錄時間。</p> <p>(2)測驗人數過多時，可安排協測人員或穿戴號碼衣。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1、給予學生回饋</p> <p>2、簡介下次課程</p> <p>3、整理活動</p> | <p>10分鐘</p> | <p>揚聲器</p> <p>檢測專用音訊檔</p> <p>瑜珈軟墊或其他舒適質地的表面</p> <p>顏色明顯且粗糙質地的膠帶</p> <p>可丈量距離之器具</p> <p>記錄板及成績紀錄表</p> |
|--|-------------|--|

