

領域/科目	健康與體育		設計者	鍾淑娟	
實施年級	四年級		節數	1 節，40 分鐘	
單元名稱	單元四 體能我最棒 活動一 體適能知多少				
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	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。			
教材來源		翰林四上健康與體育課本			
學習目標					
1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 評估自己的生活型態與體適能表現的相關性。 5. 善用資源和記錄改善體適能。					
教學活動內容				時間	備註
第二節課 講解體適能檢測注意事項					
一、準備活動				10分	問答:能評估自己的體適能檢測表現。
1. 集合、點名：詢問有無學生身體不適之情況。					實作:能正確完成各項體適能檢測
2. 熱身體操。					
3. 帶隊跑：操場一圈。					
二、主要活動				10分	
1. 教師說明體適能檢測規定： 體適能檢測規定前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。					
2. 講解注意事項包括：					
1. 先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊，要能保障受測者躺下時，頭部不會碰撞到地板。					
2. 了解檢測的方法。					實踐:能自主進行提升體適能的活動。
3. 如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。					
4. 檢測前已做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。					

5. 檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。 6. 檢測結束後，要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。		
三、進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測（一） 1. 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。		
四、進行體適能檢測與成績紀錄。	5分	
 講解實踐體適能提升的實施策略		
五、請學生分享各自經驗。 1 擬定每週累計運動時間目標。		
2 利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。 3 下課或放學時邀請同學一起進行運動。	10分	
4 和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。 5 經常進行體適能檢測的動作，例如：800公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。		
六、教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。	5分	
參考資料： 教育部體育署體適能網站 https://www.fitness.org.tw/		