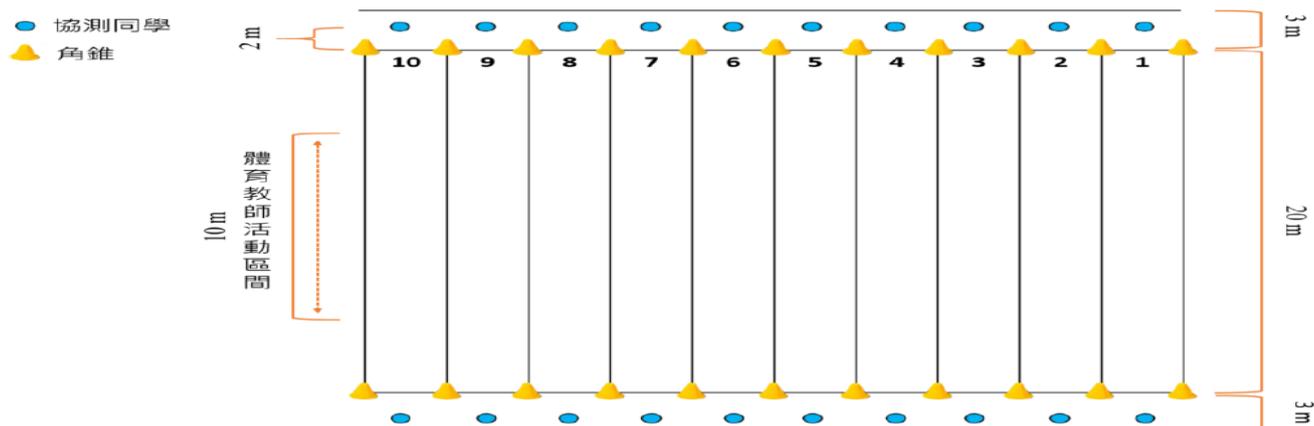


彰化縣社頭鄉橋頭國民小學教學活動設計

| | | | | | |
|---|----------------|---|-----|-------------|--|
| 領域 / 科目 | 健康與體育/體育 | | 設計者 | 黃志豪 | |
| 實施年級 | 五年級 | | 總節數 | 1 節，40 分鐘 | |
| 授課日期 | 113 年 10 月 8 日 | | 時間 | 13:30~14:10 | |
| 單元名稱 | 漸速耐力折返跑 | | | | |
| 設計依據 | | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 ● 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 ● 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | | 核心素養 | <ul style="list-style-type: none"> ● 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 ● 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● Ab-III-2 體適能自我評估原則。 ● Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | | | |
| 與其他領域/科目連結 | | 綜合活動、人權教育 | | | |
| 教材來源 | | 教育部體適能漸速耐力折返跑檢測手冊(2024/09/23)、自編 | | | |
| 教學設備/資源 | | 圓錐、標示盤、擴音器、檢測專用音訊檔 | | | |
| 學習目標 | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解漸速耐力折返跑的實施的方式。 2. 能完成心肺耐力的評估。 | | | | | |
| 教學活動設計 | | | | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | | 時間 | 評量說明 |
| 【準備活動】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身活動。並加強腳部的暖身 2. 說明漸速耐力折返跑的實施緣由。 <ul style="list-style-type: none"> ● 過去以 800 公尺跑走評定，有天候、場地的限制。 ● 漸速耐力折返跑做為心肺耐力適能檢測，無上述限制。 3. 口頭詢問運動安全調查(身體不適者免予或順延實施檢測) 4. 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。 | | | | 5 分鐘 | 實作評量 口頭評量 |
| 【發展活動】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明實施規則： <ul style="list-style-type: none"> ● 聽音檔做動作，在 A 端線外準備，聽到「321 登」聲起跑，必須於下個「登」聲出現前到 B 端，雙腳須過線。然後在 B 端等待下個登聲後跑回 A 端。A、B 端距離 20 公尺。盡力完成最大趟數。若身體感到不適，可以自行停止，由兩端離開(不可跨過跑道，以免危險)。 2. 說明結束規則： <ul style="list-style-type: none"> ● 指示音「登」響前，單腳未能即時抵達另一端線，計失敗 1 次。 | | | | 2 分鐘 | 口頭評量 |
| | | | | 2 分鐘 | 口頭評量 |

教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 評量說明 |
|---|--|------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 提早或雙腳未於端線後出發，計失敗 1 次。 ● 累計 2 次失敗即結束測驗，由兩端離開。 | 3 分鐘 | 實作評量 |
| <p>3. 分組：將學生分成 3 組，每組 5 人。輪流進行檢測。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 施測者：老師 1 名。站場地外側中間。 ● 受測者：1 人。站 A 端線外預備。 ● 協測者：2 人。分別站兩端後約 3 公尺。 | 7 分鐘 | 實作評量 |
| <p>4. 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道，聞「測驗即將開始」口令時：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 步驟 1：受測者雙腳站於直線距離 20 公尺之一端線後準備。聞提示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時： ● 步驟 2：受測者出發跑向另一端線。 ● 步驟 3：受測者於「登」響前，至少須單腳觸線，並於「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線。 ● 步驟 4：避免提示音響前提早或單腳踩線出發。 ● 步驟 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。 ● 步驟 6：受測者聽從提示音盡力完成最多反覆趟數。 ● 步驟 7：施測者檢測中不斷提醒調整呼吸避免身體不適。 ● 步驟 8：檢測後協測者向施測者提報完成趟數並記錄。 | 1 分鐘 | 實作評量 |
| <p>5. 記錄方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以趟數為單位，記錄其完整完成趟數。 ● 依照受測者失敗狀況扣除對應趟數後，登記實際趟數。 | 8 分鐘 | 實作評量 |
| <p>6. 第 1 組施測結束，換第 2 組施測，第 1、3 組當協測者。</p> | 8 分鐘 | 實作評量 |
| <p>7. 第 2 組施測結束，換第 3 組施測，第 1、2 組當協測者。</p> | 4 分鐘 | 口頭評量 |
| <p>【統整活動】</p> <p>1. 老師統整：(依實際狀況可能有以下情形要改善)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不熟悉提示音，導致提早出發。 ● 易受其他受測者結束檢測而提早放棄檢測。 ● 檢測過程中干擾他人。 <p>2. 確認學生身體狀況，若有不適，請健康中心協助。</p> | | |
| <p>學生學習策略或方法</p> | <p>1. 實際操作：能完成漸速耐力折返跑。</p> | |
| <p>教學評量方式</p> | <p>1. 口頭評量：檢視學生是否正確回答問題。</p> <p>2. 實作評量：檢視學生能完成指定動作。</p> | |



圖四 場地配置