

公開授課教案

主題/單元名稱		第四篇 第一章體適能	設計者	常方舜
實施年級		一上	節數	1節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A3 規劃執行與創新應變		
領域 學習 重點	核心素養	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。	學習主題	
	學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		實質內涵
	學習內容	A 生長發展與體適能 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。		

學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解體適能的定義。 2. 分析體適能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。 5. 能正確實作體適能檢測方法。 	
教學資源	<p>一、書籍： 《教師體適能指導手冊》教育部，（1997）</p> <p>二、網站：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教育部體育署體適能網站 http://www.fitness.org.tw 2. 臺灣運動生理暨體能學會 http://www.tsepf.org.tw 	
學習活動設計		
學習活動內容及實施方式		
<p>體適能的分類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2. 請學生發表學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？ 3. 歸納健康體適能分為五個要素：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力。 4. 利用課文講解技能體適能分為六個要素：瞬發力、速度、協調性、敏捷性、平衡感、反應時間。 5. 講解與示範技能體適能檢測方法，引導學生思考這些要素與哪些運動項目的表現有關？例如100公尺是展現瞬發力和速度。 6. 鼓勵學生利用網路資源蒐集有關其他健康體適能或技能體適能檢測方式，再與大家分享。 	45分鐘	問答：能正確說出體適能的類別和要素。