

彰化縣立永靖國中114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	114.12.16
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	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。 情意：培養學生對健康體適能養成規律的運動習慣。 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。		
教學活動流程		教學時間	注意事項
壹、準備活動 一、課前準備 (一)教師準備：準備教學內容、器材 (二)學生準備：運動服裝、運動鞋 二、課中準備 (一)集合點名 (二)熱身準備： 1、伸展操 2、肌力運動 3、有氧運動(倒退跑) 三、引起動機—課程內容說明 體適能—身體適應的能力；體適能檢測的目的在於讓各位了解自己的身體狀況。		10 分鐘	倒退跑要注意後面是否有人，眼睛可以稍微看後方。
貳、發展活動 體適能檢測 一.測驗名稱：坐姿體前彎方法步驟： (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。 (2)受測者雙腳跟抵住測量器 (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，伸展到極限後，		30 分鐘	軟墊*4、 坐姿體前彎器具

停留二秒，以便記錄。 (4)停留二秒之處，其數值即為成績登記之點（公分）。 (5)測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。 二、測驗名稱：仰臥捲腹方法步驟： (1) 聞「預備」口令時步驟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。 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。 (2) 聞第一聲指示音「登」時 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。 (3) 聞第二聲指示音「登」時 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。 步驟5：受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆次數。 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。 三、測驗名稱：立定跳遠方法步驟： (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。 (2) 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 (3) 每次測驗一人，每人可試跳 2 次。 (4) 成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。 四. 測驗名稱：800及1600公尺跑走方法步驟： (1) 運動開始時即計時，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。 (2) 測驗人數過多時，可安排協測人員或穿戴號碼衣。 參、綜合活動 1、給予學生回饋 2、簡介下次課程 3、整理活動	5分鐘	揚聲器 檢測專用音訊檔 捲腹檢測地墊 顏色明顯且粗糙質地的膠帶 立定跳遠墊 記錄板及成績紀錄表
--	------------	---