

教學活動設計表

教學科目		單元名稱		教材來源
體育活動		體適能教學		https://www.youtube.com/watch?v=DASdu_ejepl
教學班級	教學日期	節次		教學者
8年 3班	114年 10月 9日	第 3節 (10:10 — 11:00)		劉坤宏
單元目標			能力指標	
1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 1.			4c-IV-3規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人的不同。 3-2-4-4.了解經由正確練習提昇自我體適能技能。	



教學過程	教學活動內容	教學資源	時間	學習評量
開始	一、 準備活動： (一) 整理隊伍成暖身操隊形 (二) 全班一起做暖身操 (三) 老師講解	1.立定跳遠測驗場地。 2.坐姿體前彎檢測器。 3.軟墊5~10個。 4.碼錶。	8分鐘	
學習活動	二、 發展活動 練習方式：集體練習。		30 分鐘	知道提升自我

	一、了解動機及需求 二、引起動機 說明體適能的好處 不同類型運動的功能—有氧、肌力、柔軟運動 三、超負荷原則 $1.1 \times 1.1 \sim \sim \sim$ 乘10次 = 2.85；$0.9 \times 0.9 \sim \sim \sim$ 乘10次 = 0.31 心肺耐力訓練方式：心跳率的計算方式：$220 - \text{年齡} = \text{最大心跳率}$ 中等強度訓練：最大心跳率的50~70%，每次要持續30分鐘，一周三天。333原則。 高等強度訓練：最大心跳率的70~85%，每次要持續30~60分鐘，一周三天。		體適能的精神及重要性 學會體適能的技巧及方法
--	--	--	--------------------------------------

整理活動	回饋活動（5 分鐘） 1.集合休息並提問： （1）一個人可以完成嗎？ （2）能否建構符合自己的運動處方？ 2.教師回饋： （1）學習如何在練習中找尋問題關鍵所在。 （2）勇敢面對問題，要懂得同儕支持的力量來解決問題。 課後整理 1.檢視自己是否如期達到教學目標？有哪些還沒達到？ 2.檢視自己的教學內容是否能為學生接受？藉已調整教學步伐！		7分鐘	
------	---	--	-----	--

符合生活技能項目(勾選)	☒ 做決定 ☒ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☒ 情緒調適 ☒ 抗壓能力 ☒ 自我監控 ☒ 目標設定 ☐ 同理心合作與團隊作業 ☐ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 拒絕技能
--------------	---

