

彰化縣 114 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目	體育	教學者	黃清涼
實施年級	二年級	教學時間	1 節課 45 分鐘
單元名稱	健康體適能		
學校願景	本校課程以健康、學習、品格、創新、科技與國際等六個元素為主軸，以培養學生的未來競爭力。		
設計理念	延續一年級健康體適能基礎，引導學生深入瞭解各項體適能要素，並能依據個人狀況，設計更具挑戰性與實用性的運動計畫，培養自主運動習慣，促進身心健康。		
學習重點	學習表現 4c-IV-2 能分析不同運動項目對心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度及身體組成的影響。 4c-IV-4 能根據個人體適能檢測結果，設定合理的運動目標。 4c-IV-5 能運用 FITT 原則（頻率、強度、時間、類型）設計運動處方。 4d-IV-3 能實踐個人運動計畫，並能克服運動過程中的挑戰。 4d-IV-4 能與同儕合作，共同參與體適能活動，提升運動樂趣。 學習內容 Ab-IV-3 能瞭解不同運動類型（有氧運動、肌力訓練、柔軟度訓練）對健康體適能的影響。 Ab-IV-4 能運用運動科學原理，設計個人化的運動處方，並能評估其成效。 Ab-IV-5 能利用科技工具（如運動手環、APP）追蹤運動數據，並據此調整運動計畫。	核心素養	A 自主行動 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☐ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變 B 溝通互動 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☒ B2 科技資訊與媒體素養 ☒ B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與 ☒ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解
議題融入	融入生命教育、品德教育、法治教育、資訊教育、安全教育等議題之素養。		
教材來源	教材自編、學習單自編、運動科技應用範例。		
教學設備/資源	黑板、學習單、電腦投影設備、體適能檢測器材（如：碼表、皮尺、體重計）。		
學習目標	能深入理解健康體適能的各項要素，並能運用運動科學知識，設計並執行個人化的運動計畫，培養終身運動的習慣。		
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註

1、引起動機與複習 1-1. 簡要複習一年級健康體適能的基礎概念（BMI、運動 333）。 1-2. 提問學生日常生活中遇到的運動困擾或目標，引導至本單元主題	5m	透過問答互動，了解學生現有知識與需求。
2、進階體適能要素介紹 2-1. 介紹心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成的進階知識。 2-2. 說明不同運動類型（有氧、肌力、柔軟度）對各要素的影響。 2-3. 案例分析：透過運動員或一般民眾的運動案例，說明運動計畫的重要性	15m	運用 PPT、圖片或短片輔助說明，加深學生理解。
3、運動計畫設計與實作 3-1. 講解 FITT 原則，引導學生思考如何應用於個人運動計畫。 3-2. 分組討論：學生分組，根據自身情況（或虛擬案例），設計一份為期一週的運動計畫。 3-3. 運動科技應用：介紹運動手環或 APP 如何協助追蹤運動數據，並示範操作。	20m	提供運動計畫範本，鼓勵學生發揮創意。並安排簡單的實作練習，如：徒手肌力訓練、伸展運動
4、分享與回饋 4-1. 各組派代表分享運動計畫，並說明設計理念。 4-2. 教師與學生共同討論，給予回饋與建議。 4-3. 總結本單元重點，鼓勵學生將所學應用於日常生活中。	5m	鼓勵學生互相學習，培養團隊合作精神。
參考資料：翰林版體育第三冊課本、教育部體適能指導手冊。		