

附件四

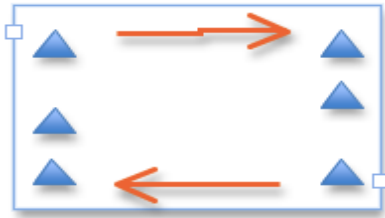
體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案參考格式

項目/單元名稱	體適能- ENJOY!這時（適）刻	教學節數	4 節課(50 分 X 4)
教學對象	高中一年級到高中三年級	融入議題	性別平等
教學資源	操場、繩梯 3 組、排球 15 顆、跳繩 30 條、接力棒 6 根、網球一籃、自備毛巾一條、角錐 10 個、號碼衣 10 件		
參考資料	自編		
設計理念	<p>讓學生能夠了解為何而做體適能，體適能有哪些正面的影響，還有如何去做，學習到正確的觀念和動作技能。</p> <p>在「熱身活動」學生能夠透過動態熱身，充分地把全身熱開，學習每個不同肌肉肌群的熱身方式，特殊熱身融合不同的動態遊戲，無形的加強到他們的肌力。</p> <p>在「主要活動」每堂課所針對的部分不同，如：肌力、肌耐力、敏捷，設計簡單的動作，利用現有的資源和器材來幫助他們完成正確動作，每堂課的綜合活動會以學生學習到的動作，設計修正過的遊戲規則。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p>	<p>認知</p> <p>1-1 學生能了解體適能概念</p> <p>1-2 學生能了解全身七大肌群</p> <p>情意</p> <p>2-1 樂趣化活動設計，增進學生對於體適能之要素有所認識。</p> <p>2-2 合作學習情境之方式，使學生習得培養團隊合作之能力。</p> <p>技能：</p> <p>3-1 小組討論合作學習，培養學生問題解決、社會互動等能力。</p> <p>3-2 培養體適能的正確動作。</p>	

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	鐵手鐵腳-主要認識全身七大肌群、全身肌力練習
	第 2 節	『繩』麼都能玩-繩梯、跳繩多種方式敏捷練習
	第 3 節	軟 Q 手腳-利用輔助工具增加學生柔軟度範圍
	第 4 節	體適能樣樣我都行-綜合上面三堂所上的利用遊戲再複習一次

單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	<p>* 認識體適能之體適能重要性： 體適能可視為身體適應生活與環境的綜合能力。 體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺</p> <p>一、熱身活動</p> <p>(一) 動態熱身 碎步跑、抬腿走、後腿踢、雙腳交錯向上彈跳、前後交叉步。 (去操作動作、回程慢跑)</p> <p>(二) 小遊戲-金雞獨立接龍賽 (性別平等：重視在團隊中不同性別的參與)</p> <p>1. 五人為一組 (男女混合) 2. 做金雞獨立的姿勢，一隻手抬著一隻腳，以跳躍的方式前進，接力完成 20 公尺</p> <p>* 出發時大家手要確實的抓好腳成預備姿勢，前進跳躍要用力往上，注意安全</p>	5 分鐘		1-1
	10 分鐘		2-1	



8 分鐘

二、主要活動

(一) 認識全身七大肌群：

在進行體是能促進的身體活動設計前，我們要先了解身體肌肉群。透過訓練身體主要的肌群，如：手臂、腹部、背部、胸部、大腿和小腿。達到促進肌力和肌耐力的目的。

*每人發一張學習單（附件一）

(二) 介紹體適能重要性

*以下主要活動為兩人一組

腹部軀幹

仰臥起坐

1.說明仰臥起坐動作要領

雙腳屈膝、雙手抱胸、項下時肩膀及背部碰地、向上腹部用力坐起

2.兩人面對面同時操作，做起時雙方相互擊掌共同完成 10 次

*操作時雙方腳需相互夾緊、腳底貼地

學習
單

20 分
鐘

1-2



腿部下肢

（單腳跳、雙腳跳）

1.說明動作要領

跳上約至 20 公分高的平台，跳躍時重心腳必須穩地，身體維持平衡。

3. 一人扶住對方的手，輔助跳起，完成 10 下後換人

*輔助的人手要用力撐著，讓操作者能夠再用力彈跳後安全的著陸



胸部上肢

（跪地伏地挺身）

說明動作要領

1.雙膝著地，手掌與肩同寬，手肘彎曲時背部與地面平行。

2.一人操作時，另一人在旁檢查、提醒動作要領，完成 10 下後換人操作。

8 分鐘



三、綜合活動-追逐腹肌賽

(一) 仰臥起坐

1. 三個人一組，排成一直線
2. 以仰臥起坐的動作，傳接排球
3. 傳遞完成後，跑到隊伍最後面，到標桶即完成動作

*做動作時腳屈膝，腳底要確實地貼著地板

(二) V 字左右傳

1. 三個人一組，排成一線
2. 已 V 字的方式傳球，來回三次完成

*注意肩膀與腳底板要離地，肚子要用力維持住身體的平衡

*課程回顧

*收操預告下節課

標
桶、排

排球

繩麼都好玩

一、 熱身活動：

(一) 反應跑

1. 正向坐著/跳起來/背對坐著/趴著/躺著，聽哨聲衝刺到標桶。

(二) 保護白雪公主大作戰

1. 四個人一組手拉手圍成一圈，外圍有一個人當鬼
2. 四個人中有一人穿號碼衣，為白雪公主，以繞圈的方式不讓鬼碰到，抓到後換人

*這個左右會快速地移動，所以移動過程不要太大力拉扯身旁的同學

二、 主要活動：

(一) 介紹繩梯的功能，它有多種使用方法，像是爬樓梯、玩遊戲、訓練，在這堂課它是我們在做協調敏捷時，能夠快速幫助到我們的輔助道具。

(二) 繩速協調

1. 總共八個動作。一格一步/一格兩步/右腳單腳跳/左腳單腳跳/雙腳跳/開合跳/左側併/右側併，向前跑。



*出發時依序出發，注意要拉出間隔距離。動作要先建立正確在慢慢加上速度

(三) 跳繩 (性別平等：重視在團隊中不同性別的參與)

1. 先每人完成 50 下 (可累計)

標桶

10 分鐘

號碼衣

2-1

繩梯

25 分鐘

跳繩

3-2

12 分鐘

	<p>2.之後再以六人一組男女混合,共同完成 200 公尺的接力(組員可依能力自行分配距離,每人不可低於 20 公尺)</p> <p>*跳繩前進時,不要急會容易卡到腳,要鼓勵隊友大家一起共同完成</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 出繩入快</p> <p>1.擺放指定動作圖片,散落在操場</p> <p>2.音樂停止時,學生必須拿起最靠近自己的一張圖片</p> <p>3.依據圖片上的動作操作,直到下一次音樂暫停,拿到新的圖片,依此類推(參考動作如附錄二)</p> <p>*在移動時注意不要與其他同學互撞</p> <p>*收操預告下節課</p>	3 分鐘	圖卡、音樂	
第三節	<p>一、熱身活動-</p> <p>轟動武林,筋動萬教</p> <p>(一)前測學生坐姿體前彎(無任何做操情況下)</p> <p>(二)學生自備毛巾、利用毛巾伸展全身肌肉</p>  <p>*要確實的握在毛巾兩側,徹底地運用到毛巾做伸展</p> <p>二、主要活動-伸出去</p> <p>(一) 排除萬難</p> <p>1.兩兩一組、一顆排球</p>	18 分鐘 18 分鐘 9 分鐘	毛巾 排球	3-2

	<p>2.利用排球加強全身伸展範圍</p> <p>(二) 後測學生坐姿體前彎 (活動過後)</p> <p>1.六人為一組討論前與後測差異為何</p> <p>2.各組分享討論結果</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 接力闖關樂</p> <p>1.以一個 200 公尺的操場為場地規劃設定，六人為一組，設定六站六個動作，六個人站在不同站，依序接力完成</p> <p>2.假設第一站為仰臥起坐，第二站為跪地伏地挺身</p> <p>3.第一棒完成第一站到第二站接力後，第二棒做伏地挺身同時，他也要做腹肌收操動作，都需要做上一站的收操動作，以此類推</p> <p>4 所以到第三站時，一二站的人就要做第二站的收操動作，直到完成六站通過終點</p> <p>*此活動設計，不僅讓學生知道如何做肌力動作，也知道如何針對各個部位去做伸展收操。</p>			
--	---	--	--	--

<p>第四節</p>	<p>熱身活動</p> <p>(一) 網球爭奪賽 (性別平等：重視在團隊中不同性別的參與)</p> <p>1. 四個人圍成一個正方形男女混合距離約 10 公尺，中間放一籃網球</p> <p>2. 對角線的兩人為一組，可以到中間拿球，也可以往自己的右手邊對手那拿球</p> <p>3. 計時 30 秒，得球數最多組獲勝</p> <p>* 跑動過程不可以干擾對方</p> <p>一、 主要活動</p> <p>(一) 雞飛狗跳</p> <p>1. 準備一條大跳繩，五個人一組進入跳繩內</p> <p>2. 聽老師口令做動作，如單腳跳、雙腳跳、跨步跳...等動作輪流</p> <p>3. 每個動作三次機會，若同組組員能共同完成三下即獲得</p>	<p>5分鐘</p> <p>25分鐘</p>	<p>網球、標桶</p>	<p>2-2</p> <p>3-1</p>
------------	---	---------------------------	--------------	-----------------------

認識人體七大肌群

1、手臂：肱三頭肌、肱二頭肌、前臂肌群

2、肩部：三角肌、斜方肌

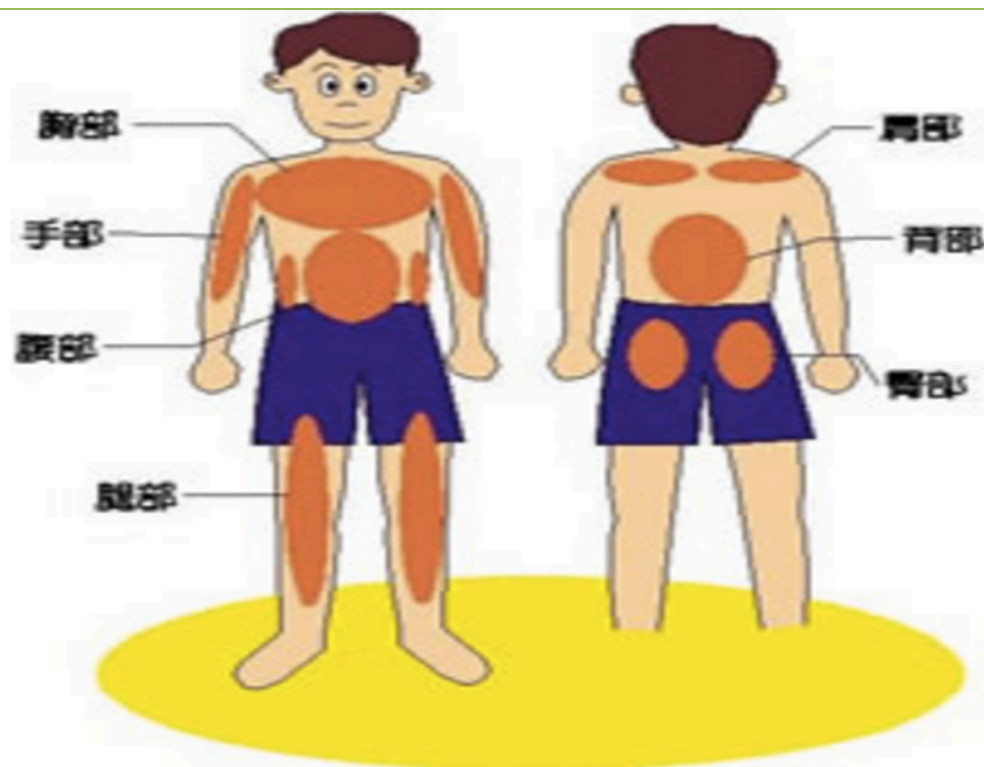
3、胸部：胸大肌

4、腹部：腹直肌、腹內斜肌、腹外斜肌

5、背部：脊柱肌、闊背肌、菱形肌

6、臀部：臀大肌、臀中肌

7、腿部：股四頭肌、股二頭肌、腓腸肌



附件二

圖卡動作示範



* 以上是六個參考動作會做成圖卡分散在操場，學生音樂停止時，要做圖卡上的動作直到下一次音樂停止。

附件三 體適能大富翁

機會 (自己指定動作做)	單腳跳 (右) 10 下	跳繩前進 10 公尺	雙腳交錯 向上彈跳 10 下	小碎步 20 下	機會/命運 (猜拳)
肢體前彎 碰地 10 秒					毛巾操拉 小腿維持 10 秒
跳繩 10 下	 <p style="text-align: center;">體 適 能 大 富 翁</p>				抬腿走 10 步
跪地伏地 挺身 10 下					老師指定 動作
後腿踢 10 下					老師指定 動作
退回原點					單腳跳 (左) 10 下
起點	仰臥起坐 5 下	前後交叉 步 20 公尺	兩人胯下 傳接排球 6 次	兩人側身 傳接排球 6 次	雙腳跳 10 下
					命運 (對手指定動作做)

* 規則：1.各組輪流出骰子前進 2.依照學習單做指定動作 3.該組最快通過起點兩次該隊伍即獲

