

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-我是健康大富翁	教學節數	5 節課(40 分 X 5)
教學對象	五年級	融入議題	性別平等、環境教育
教學資源	角錐、大富翁教具、跳繩、呼拉圈、小欄架、軟墊、皮尺、體重計、坐姿體前彎架、碼表、極限體能王教具		
參考資料	NIKE TRAINING CLUB、卓俊辰(2001)。大學生的健康體適能。台北：華泰。		
設計理念	<p>體適能是身體適應環境的能力，有好的體適能才能勝任日常工作及應付突發的緊急情況。</p> <p>體適能大富翁透過簡單的認知講解，讓學生更清楚瞭解體適能之身體組成、心肺適能、肌肉適能、柔軟度之意涵，也利用大富翁遊戲，讓學生更能參與體適能的健康儲存概念融入日常生活中，當自己的健康大富翁。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	<p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與</p>	<p>認知：</p> <p>1-1 了解體適能的意義。</p> <p>1-2 了解健康體適能的重要性。</p> <p>1-3 能清楚知道各項動作操作原則。</p> <p>1-4 能了解體適能各項動作。</p> <p>情意：</p> <p>2-1 能參與各項健康體適能促進之活動。</p> <p>2-2 能發揮團隊合作精神完成比賽。</p> <p>2-3 培養自己的興趣、能力。</p> <p>技能：</p> <p>3-1 能正確做出體適能分項動作。</p> <p>3-2 能提升個人健康體適能。</p>	

運動精神。	
-------	--

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	了解體適能：身體組成之意涵
	第 2 節	提升心肺適能
	第 3 節	提升柔軟度
	第 4 節	提升肌肉適能(肌耐力.肌力)
	第 5 節	極限體能王

### 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>壹、準備活動</p> <p>一、熱身活動</p> <p>(一)全班繞教室 依抽字母繞教室完成排列。</p> <p>(二)體適能的意義與意涵。</p> <p>體適能是身體適應環境的能力，能勝任日常工作、有餘力享受娛樂生活，可應付突發狀況的身體能力。</p>	5 分	字母卡	能認真參與遊戲
	<p>貳、主要活動</p> <p>一、講解及示範</p> <p>(一)何謂身體組成？</p> <p>身體是由骨骼、肌肉、脂肪、水及其他組織所構成，而所謂「身體組成」是指各組織佔全身的比例。</p> <p>(二)觀念教學</p> <p>教師以一公斤報紙與一公斤書本在磅秤上做比較，肌肉與脂肪密度大小的比較，了解脂肪與肌肉密度的比較意義。</p> <p>(三)介紹標準腰圍、男性腰圍<math>\leq 90</math>公分。女性腰圍<math>\leq 80</math>公分。融入性別議題，男女大不同。</p> <p>(四)講解 BMI 理想體重範圍為 <math>18.5 \leq \text{BMI} &lt; 24</math>，世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方。</p>	30 分	PPT  PPT	能了解體適能的意義  能了解健康體適能之身體組成對健康的影響  能了解健康體適能

	<p>國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5 (kg/m<sup>2</sup>) 及 24 (kg/m<sup>2</sup>) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。</p> <p>(五)何謂健康體適能？</p> <p>主要包括了身體組成、心肺適能（心肺耐力）、肌肉適能（肌力與肌耐力）與柔軟度。</p> <p>二、教師說明體適能的測驗項目與標準。</p> <p>(一)體重控制。</p> <p>(二)坐姿體前彎。</p> <p>(三)立定跳遠。</p> <p>(四)一分鐘屈膝仰臥起坐。</p> <p>(五)八百公尺跑走。</p> <p>三、教師示範各項測驗項目正確動作。</p> <p>四、說明體適能各項測驗流程及方式。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、整理隊伍做緩和運動。</p> <p>二、預告下次上課內容。</p> <p>三、清點器材、下課。</p>	5 分	<p>報紙</p> <p>書本</p> <p>磅秤</p> <p>體重計</p> <p>坐姿前彎架</p> <p>皮尺</p> <p>軟墊</p>	<p>包含哪些要素</p> <p>能知道健康體適能檢測方式</p>
--	---	-----	---	-----------------------------------

第二節	<p>壹、準備活動</p> <p>一、熱身</p> <p>二、引起動機</p> <p>什麼是心肺適能？說說看？</p> <p>貳、主要活動</p> <p>一、心肺適能的解釋：心肺適能是健康體適能最重要的一項，代表身體整個氧氣的供輸系統能力的優劣，經由運動的刺激，可以變得比較強有力。</p> <p>因此心肺適能好的人，心臟收縮力量增大，心臟輸血能力增強後，每分鐘的心跳次數會減少。就像一條水管，水流量較大的，按下出水口，水注會噴得比較遠，相反的，水流量弱的，按下出水口，水注噴出的量就比較少量。</p> <p>二、運動強度的解釋：運動時的每分鐘脈搏應達最大脈搏數 <b>最大心跳率的計算方式=220 - 年齡</b> 的 60%-90%的範圍</p> <p>三、我是風兒接力賽：分四小隊，胸前貼一張紙，利用跑步的速度讓紙張不可以掉下接力賽。（計算心跳率）</p> <p>四、健康大富翁：分四小隊擲骰子，依起點開始，擲到哪一</p>	<p>10 分</p> <p>25 分</p>	<p>紙張</p> <p>大富</p>	<p>能說出心肺適能好壞對健康之影響</p> <p>能算出運動強度的脈搏數</p> <p>能控制紙張不落地</p>
-----	---	-------------------------	---------------------	---

	<p>格必須完成該格任務，若失敗退回原點，最先到達終點者為獲勝。(詳細遊戲規則如附件)</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、整理隊伍做緩和運動。</p> <p>二、預告下次上課內容。</p> <p>三、清點器材、下課。</p>	5分	翁教具、骰子	<p>能做出心肺適能指定的動作</p> <p>能團結合作完成任務</p>
--	--	----	--------	--------------------------------------

第三節	<p>壹、準備活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師：同學們早安~~今天我們要玩很多個好玩的小遊戲喔!(拿出九宮格及布置好大地墊)</p> <p>教師：為了避免玩遊戲的時候受傷，有沒有小朋友知道我們要先做什麼?</p> <p>學生回答：「暖身伸展操」。</p> <p>教師：非常好，我們就開始做暖身操，請跟著老師一起做。</p>	5分		
	<p>貳、主要活動</p> <p>一、柔軟度的解釋：柔軟度能力是指人體關節可以活動的最大範圍，柔軟度好表示肢體的運動、彎曲、伸展、扭轉等都比較輕鬆自如。</p> <p>二、九宮格比賽：分四隊，聽老師指令數目字，雙手與雙腳必須放在指定的數字上，凡身體碰地為淘汰，一直PK最後獲勝者加分，團隊總分最多為冠軍。</p> <p>三、從剛剛的活動當中可以知道自己本身的柔軟度好不好，一起練習以下動作：</p> <p>(一)坐姿體前彎：直腿，將身體前壓使手觸摸小腿。</p> <p>(二)改良式坐姿體前彎：抱腿屈膝、胸、腿相碰，將身體前壓使腿儘量伸直。</p> <p>(三)單側坐姿體前彎：一腳屈膝側放，另一角直腿，將身體前壓使手觸摸小腿。</p> <p>四、健康大富翁：分四小隊擲骰子，依起點開始，擲到哪一格必須完成該格任務，若失敗退回原點，最先到達終點者為獲勝。(詳細遊戲規則如附件)</p>	30分	九宮格	<p>能說出柔軟度好壞對健康之影響</p> <p>能做出柔軟度的動作</p> <p>能做出格子內的指定動作</p>
	<p>參、綜合活動</p> <p>一、整理隊伍做緩和運動。</p> <p>二、預告下次上課內容。</p>	5分	大富翁教具、骰子	<p>能團結合作完成任務</p>

	三、清點器材、下課。			
--	------------	--	--	--

第 四 節	壹、準備活動	10分	大富翁教具、骰子	能做出單次出拳與多次出拳動作
	<p>一、引起動機</p> <p>教師：今天我們玩很多個好玩的小遊戲喔！ (布置好大地墊)</p> <p>教師：那今天我們為了避免玩遊戲的時候受傷，有沒有小朋友知道我們要先做什麼？學生回答：「暖身伸展操」。</p> <p>教師：請問有沒有看過葉問電影，葉問電影中跟外國人以武會友的场景會很累嗎？</p> <p>教師：好！由老師帶你們作一連串的打拳動作，體驗單次全力出拳(肌力)到多次連續出拳(肌耐力)動作。</p> <p>教師：非常好，我們就開始做暖身操，請跟著老師一起做。</p>			
	貳、主要活動	25分		
	<p>一、肌力與肌耐力的解釋：肌力表示肌肉一次所能產生的最大力量，例如單次出拳。肌耐力則是肌肉承受某種適當的負荷，運動反覆次數多寡或持續運動時間，例如多次連續出拳。</p> <p>二、還有哪些肌力與肌耐力動作：</p> <p>(一)肌力動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 立定跳遠</li> <li>2. 垂直上跳</li> </ol> <p>(二)肌耐力動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 核心肌群</li> <li>2. 仰臥起坐</li> <li>3. 仰臥腳踏車</li> </ol> <p>三、健康大富翁：分四小隊擲骰子，依起點開始，擲到哪一格必須完成該格任務，若失敗退回原點，最先到達終點者為獲勝。(詳細遊戲規則如附件)</p>	5分	能做出格子內的指定動作	能團結合作完成任務
	參、綜合活動			
	<p>一、整理隊伍做緩和運動。</p> <p>二、預告下次上課內容。</p> <p>三、清點器材、下課。</p>			

第 五	壹、準備活動	5分		
	<p>一、引起動機</p> <p>教師：今天我們要挑戰極限(極限體能王大挑戰)！ (教師布置好一連串挑戰路線)</p>			

節	<p>教師：那今天我們為了避免挑戰的時候受傷，有沒有小朋友知道我們要先做什麼？學生回答：「暖身伸展操」。</p> <p>教師：請問有沒有看過日本或美國的極限提能王挑戰，請問挑戰中的人會很累嗎？</p> <p>教師：好！等一下就由你們親自挑戰榮富版的極限體能王挑戰！！</p> <p>教師：非常好，我們就開始做暖身操，請跟著老師一起做。</p> <p style="text-align: center;">貳、主要活動</p> <p>一、極限體能王挑戰：全班分成 AB 兩組，A 組同學先觀看 B 組同學先觀看並保護。</p> <p>二、極限體能王中綜合了所有體適能大富翁的動作，讓小朋友完成最終挑戰。</p> <p>三、每一分鐘出發一位同學，各關卡需依序完成，只要有一關卡沒完成及算失敗。</p> <p>四、利用穿堂及遊戲區現有設施進行各項極限體能王挑戰，活動，讓小朋友知道各種設施都可以當練習的器具。融入環境教育課程，認識學校的環境與愛護現有的資源。</p> <p>五、過關者由體育老師頒發極限體能王挑戰成功證書</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>一、整理隊伍做緩和運動。</p> <p>二、預告下次上課內容。</p> <p>三、清點器材、下課。</p>	28 分	極限體能王中所有器材	能勇於接受挑戰  能完成極限王的比賽
		7 分		