

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

■教案設計組	
參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	體適能-我是健康大富翁
適用對象	國小五年級
作品用途	透過遊戲讓小朋友認識體適能、利用大富翁遊戲方式，讓小朋友闖關體驗體適能的各種設計之動作，提升小朋友之身體適能。
設計理念與構想	<p>許多國小學生常常認為體適能就是測驗的那幾項項目，體適能與測驗畫上等號，其實不然。因此，透過一系列的講解與遊戲闖關活動，讓學生清楚的了解，體適能的重要與意涵，經過五堂課程的大富翁闖關遊戲，除了提高學習動機外，又可以練習到體適能的分項練習動作，體適能不再只是測驗，也不再只是測驗項目的動作練習。</p> <p>趣味、歡樂、具有挑戰性是這次設計主題的主軸，除了提升學生的體適能外，小隊分組完成指定之任務，也增加潛在課程的團結合作、組織領導、溝通能力。健康是每一個人最重要的資產，大家都可以主宰當自己健康的大富翁。</p>
內容概述	<p>體適能-我是健康大富翁，分為五堂課程，第一堂課先了解何謂健康體適能、體適能的意義、測驗項目與標準，利用同重量之報紙與書本讓學生了解脂肪與肌肉密度的比較意義，進而認識身體組成之重要，以及如何運算出自己的體重是否過重，在男女生之腰圍的比較是否過重之依據，融入了性別議題，讓學生了解男女生之大不同。</p> <p>第二節課介紹心肺適能，心肺適能是健康體適能最重要的一項，代表身體整個氣氛的供輸系統能力的優劣。第三節課為柔軟度，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。第四節課為肌肉適能，主要包括兩大能力，一是肌力一是肌耐力，肌力表示肌肉一次所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉承受某種適當的負荷，肌肉運動反覆次數多寡或持續運動時間為代表。每一堂課之主要活動皆設計相關之主題大富翁遊戲，讓學生在遊戲中學會每節課之教學目標及提升體適能。</p> <p>最後第五節課為極限體能王，綜合前面幾堂需學習的體適能動作，挑戰自我的體能大挑戰，挑戰地點與內容結合學校之環境場所：遊戲單槓區、星光階梯、學校穿堂，融合環境教育之議題其中，達到趣味、歡樂、具有挑戰性，學生從中，也能體會團結合作、組織領導、溝通能力，成為一個身心健康的大富翁。</p>