

健康體適能

臺北市中山國民小學 陳韋伶教師

一、教學設計理念說明：

教育部持續在各國中小及大專院校推動健康體適能的基本觀念。體適能 (Physical Fitness)，字面解釋為身體適應外界環境之能力，可視為身體適應生活、運動與環境的綜合能力。故除了足以勝任日常工作外，還要有餘力享受休閒，及應付突發狀況及壓力等的身體素質與能力（維基百科）。健康體適能則分為，一、心肺耐力適能：心肺循環系統攜氧及養料到肌肉的能力。二、肌力適能：肌肉或肌群的最大力量。三、肌耐力適能：肌肉或肌群能重複活動的次數。四、柔軟性適能：肌肉周圍組織及關節可活動的範圍。五、身體組成—脂肪百分比、腰臀比例、身高體重指數 (BMI)。但在終身生活中，健康適能主要應用於發展與維持肢體的功能，以達到生活需求及提昇理想的健康狀態。

本課程以健康體適能為主軸分為六堂課程：

第一堂：「體適能 how much is it?」_ 何為體適能？越有錢，瘋健身 - 健身房到底賣甚麼？

第二堂：「麥克雞塊與六塊肌」_ 核心肌群的功用，具體理解肌力與肌耐力適能。

第三堂：「咚滋咚滋，好 high 心！」_ 有氧心肺適能，堂堂爆滿潘若迪老師課程的秘密？

第四堂：「愛上瑜珈之柔軟」_ 利用輕音樂放鬆並提升柔軟度。

第五堂：「眼明腳快」_ 在遊戲追逐中提升反應速度及爆發力。

第六堂：「未來我想要什麼樣的生活？」_ 體適能後測及未來健康生活計畫。

針對以上敘述，教育部目前對於「身體核心素養」推動頗為重視，其概念目的為「終身學習並受用」，藉由自主行動（想法）、溝通互動（做法）及社會參與（維持）以達到終身學習的目的並加以維持。

二、學習目標：

- (一) 認識健康體適能，了解自我的體適能常模佔全國小學生的百分之多少？並具體理解體適能對於未來生活的影響力及價值性。
- (二) 認識核心肌群_上腹肌及下腹肌，運用理解式教學法，讓孩子藉由遊戲→討論→再遊戲達成目標，並能具體說出不同動作所使用之肌群的不同，及提出增進肌肉適能的方法。
- (三) 了解有氧運動除慢跑、騎腳踏車及游泳外還有不同的課程，除創造學習之外，使學生心跳能確實達到120以上達成有氧運動的目的，並微笑享受著完成課程。
- (四) 藉由第一堂健身房中會有的課程引進國小較少體驗的瑜珈課，讓每個孩子在伸展中感受自己身體的關節角度並提升柔軟度。
- (五) 藉由遊戲活動引道學生完成最快速度之最大爆發力。
- (六) 評估與對應分析自我健康體適能之前後測資料，並規劃一個未來健康生活模式，引導建立自我實現。

三、核心素養的展現：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	自我能力分析並引發自主參與動機
	A3 規劃執行 與 創新應變	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式因應日常生活情境。	擬定自我未來健康生活模式，協助自我實現。
B 溝通互動	B2 科技資訊 與 媒體素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關於體育與健康內容的意義與影響。	結合資訊領域課程，搜尋報章媒體相關健身房資料及運動改造大腦文獻。
C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	以理解式遊戲課程為授課模式，並提升小組互相協助與關懷模式。

四、教學單元案例：

領域 / 科目	健康與體育	設計者	板橋中山國小陳韋伶
實施年級	六年級	總節數	6堂，每堂40分鐘。
單元名稱	健康體適能		

學習重點	學習表現	<p>一、認知：</p> <p>1a- III -3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>1c- III -3 了解身體活動對身體發 展的關係。</p> <p>二、情意：</p> <p>2b- III -2 願意培養健康促進的生 活型態。</p> <p>2c- III -3 表現積極參與、接受挑 戰的學習態度。</p> <p>三、技能：</p> <p>3a- III -2 能於不同的生活情境 中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3c- III -1 表現穩定的身體控制和 協調能力。</p> <p>四、行為：</p> <p>4a- III -3 主動的表現促進健康的 行動</p> <p>4c- III -2 比較與檢視個人的體適 能與運動技能表現。</p>	領綱核心 素養	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活習 慣，以促進身心健全發展，並認 識個人特質，發展運動與保健的 潛能。</p> <p>健體-E-A3</p> <p>具備擬定基本的運動與保健計劃 及實作能力，並以創新思考方式 因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2</p> <p>具備應用體育與健康相關科技及 資訊的基本素養，並理解各類媒 體刊載、報導有關於體育與健康 內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2</p> <p>具備同理他人感受，在體育活動 和健康生活中樂於與人互動，並 與團隊成員合作，促進身心健 康。</p>
	學習內容	<p>Ab- III -1 體適能促進策略與活動</p> <p>Bc- III -1 適度伸展動作傷害預防及處 理的選擇</p> <p>Fb- III -1 健康各面向平衡安式的促進 與日常健康行為的實踐</p> <p>Hc- III -1 標的性運動基本動作及基礎 戰術</p> <p>Ib- III -1 模仿性與主題式創作舞</p>		
議題 融入	實質 內涵	<p>資訊教育：藉由資訊融合，讓孩子上網尋資料並以excel表格分析比較相關資料。</p>		

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
第 1 節 體適能 how much is it?	<p>一、準備活動 5m</p> <p>(一) 點名。</p> <p>(二) 確認學生身體有無特殊狀況。</p> <p>(三) 慢跑及動態熱身操。</p> <p>二、發展活動5m</p> <p>(一) 複習舊經驗：健康體適能類型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體質量指數 BMI 計算公式 2. 肌力與肌耐力：肌肉最大力量及持久力量 	

<p style="text-align: center;">第 1 節 體適能 how much is it?</p>	<p>3. 心肺耐力：總分數 = 強度 × 持續時間 × 頻率</p> <p>4. 爆發力：短時間最大瞬發力</p> <p>5. 柔軟度：肌肉與關節最大伸展角度分析與比較前資料與體適能常模中，各項資料分別屬於何種百分等級？初估自身與台灣中小學生的差異？最需要提升項目是甚麼？</p> <p>(二) 議題討論：15m</p> <p>越有錢，越瘋健身 - 健身房到底賣甚麼？ (融合資訊教育)</p> <p>提出 5W-Who、Why、How、When、Where</p> <p>那些人誰會去健身房？ 為什麼要花錢去健身房？ 如何去健身房？ 何時去健身房？ 如何選擇哪一間健身房？ 選擇的原因為何？</p> <p>藉此讓孩子分組上網分析比較相關資料</p> <p>(三) 小組報告與提問 10m</p> <p>三、綜合活動：5m</p> <p>(一) 了解健康對未來的影響</p> <p>(二) 設定自我體適能預期目標</p>	<p>認識健康體適能，了解自我的體適能常模佔全國小學生的百分之多少？並具體理解體適能對於目前及未來生活的影響力及價值性(健身房入會價格)。對應之核心素養為健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關於體育與健康內容的意義與影響。</p>
<p style="text-align: center;">第 2 節 麥克雞塊與六塊肌</p>	<p>一、準備活動 5m</p> <p>(一) 點名。</p> <p>(二) 確認學生身體有無特殊狀況。</p> <p>(三) 慢跑及動態熱身操。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 麥克雞塊製造機：上腹核心肌群 15m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班能力平均分成兩組 _ 異質性分組。 2. 兩兩交錯方式躺平屈膝。 3. 按錶後，兩組分別以雙手抱球於胸前之仰臥起坐模式將球從第一人傳遞至最後一人，最後放進籃子裡。 4. 一分鐘之內傳遞最多之組別獲勝。 5. 若球掉了，則須從第一人重新開始。 6. 進階版：增加力臂。雙手持球於頭頂上，躺平時球需碰到頭後方的地面，一次仰臥起坐後將球傳給夥伴。 	<p>認識核心肌群_上腹肌及下腹肌，運用理解式教學法，讓孩子藉由遊戲→討論→再遊戲以達成目標，並能具體說出不同動作所使用之肌群的不同，及提出增進肌肉適能的方法。對應之核心素養為健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式因應日常生活情境。</p>

<p>第 2 節 麥克雞塊與 六塊肌</p>	<p>(二) 麥克雞塊製造機：下腹核心肌群 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班能力平均分成兩組 _ 異質性分組。 2. 兩兩交錯方式躺平腳伸直，腳踝對腳踝。 3. 按錶後，兩組分別以足內側夾球將球從第一人傳遞至最後一人，最後放進籃子裡。 4. 一分鐘之內傳遞最多之組別獲勝 5. 若球掉了或傳遞時兩人的雙腳觸地，則須從第一人重新開始。 6. 進階版：減少球的體積或增加球的重量。 <p>三、綜合活動 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 討論成功與失敗的關鍵並指出兩種不同遊戲模式痠痛的部位之異同。 (二) 優秀傳遞分享 (三) 小組再討論 (四) 決賽大 PK (五) 如何增進肌肉適能 	
<p>第 3 節 咚滋咚滋， 好 high 心！</p>	<p>一、準備活動 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 點名。 (二) 確認學生身體有無特殊狀況。 (三) 慢跑及動態熱身操。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 複習舊經驗 3m <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片欣賞潘若迪老師有趣有氧教學 2. 領域結合藝術與人文音樂課中的八拍概念 (二) 引導教學 22m <p>了解運動分為暖身運動、主要運動、緩和運動。與低衝擊低強度→高衝擊高強度→伸展的順序。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧的基本腳步動作：踏併步、踏抬膝、踏勾、側併步、側抬膝、側勾、開開合合、麻花步、v 字步…。 2. 有氧的基本手步動作：擺手、上勾、側勾、小雞翅膀、揮手、耶斯、上舉、側舉、畫圓、游泳…。 3. 改變方向、高度。 4. 切記，換動作時一次只改變一個變項。 5. 分組練習 	<p>了解有氧運動除慢跑、騎腳踏車及游泳外還有不同的課程，除創造學習之外，使學生心跳能確實達到120以上達成有氧運動的目的，並微笑享受著完成課程。對應的核心素養為健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>

<p>第 3 節 咚滋咚滋， 好 high 心！</p>	<p>三、綜合活動 10m</p> <p>(一) 初級：各組配上音樂創造八個八拍的有氧動作、或進階 16 個八拍的有氧動作。</p> <p>(二) 票選最有趣的組別帶動全班進行有氧運動</p> <p>(三) 教學生如何以運動自覺量表陳述目前運動狀況及如何用食指及中指測量脈搏，並測 10 秒心跳率(例如學生 10 秒心跳為 20 下，則一分鐘心跳為 $20 \times 6 = 120$ 下 / 每分鐘)確認是否達到有氧運動的目標。</p>	
<p>第 4 節 愛上瑜珈之 柔軟</p>	<p>一、準備活動 5m</p> <p>(一) 點名。</p> <p>(二) 確認學生身體有無特殊狀況。</p> <p>(三) 慢跑及動態熱身操。</p> <p>二、發展活動 27m</p> <p>(一) 了解瑜珈的起源與並運用輕音樂帶孩子進入放鬆冥想及進行腹式呼吸法。</p> <p>(二) 瑜珈的姿勢體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 站姿：三角式、伸展轉動式、前側伸展式、鷹式、太陽敬禮式。 2. 坐姿：背部伸展式、坐姿扭轉、半箭式、動物放鬆式。 3. 臥姿：上狗式、鋤式、躺臥式。 4. 蹲姿：花杯式、蜂式。 5. 跪姿：跪姿側展式、下背放鬆式、門栓式。 <p>(三) 藉由引導孩子體驗瑜珈的伸展，去做屬於自己柔軟度適宜的動作最大角度，並進行靜止式伸展。</p> <p>三、綜合活動 8m</p> <p>(一) 討論體驗瑜珈課的動作過程中，觀察別人與自身的柔軟度差異與身體知覺。</p> <p>(二) 討論並分析生活中那些動作需要柔軟度，有良好的身體柔軟度有哪些優勢？</p> <p>(三) 如何促進提升身體柔軟度？</p>	<p>藉由第一堂健身房中會有的課程引進國小較少體驗的瑜珈課，讓每個孩子在伸展中感受自己身體的關節角度並提升柔軟度。對應的核心素養為健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>
<p>第 5 節 眼明腳快</p>	<p>一、準備活動 5m</p> <p>(一) 點名。</p> <p>(二) 確認學生身體有無特殊狀況。</p> <p>(三) 慢跑及動態熱身操。</p> <p>二、發展活動 25m</p> <p>(一) 眼明腳快：提升反應速度及爆發力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動範圍：全場籃球場 	

<p>第 5 節 眼明腳快</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 放置防滑小巧拼數個散落於場地中，個數約為參與遊戲學生人數的三分之一，巧拼為 10 秒休息補給站，每個人只能限停留巧拼上 10 秒即須離開（鬼不可站在補寄站旁邊等）。 3. 依遊戲強度選出一~五個穿背心的鬼，被鬼碰到即須自行撤走一個補給站，並到外場完成開合跳 30 下後即可重新進場，但補給站則不可隨參與者再進到場地補給。 4. 時間內場地留下的夥伴勝利；場地內低於參與人數之三分之一則屬鬼勝利。 5. 進階：增加鬼的人數、減少補給站、增加時間限制、或以達成目標導向之修改皆可提升遊戲強度。 <p>三、綜合活動 10m</p> <p>瞬間移動的最大速度則為爆發力或稱瞬發力，為敏捷性的一種訓練遊戲</p> <p>(一) 討論：遊戲中那些鬼很可怕？原因是什麼？將可怕的鬼體適能前測的立定跳遠（爆發力）項目拿出來與自己的對照，並分析。</p> <p>(二) 如何增進反應速度降低反應時間？好處為何？該怎麼做？</p>	<p>藉由遊戲活動引道學生完成最快速度之最大爆發力，並學習團隊合作。對應的核心素養為健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
<p>第 6 節 未來我想要 什麼樣的生活？</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、準備活動 5m <ol style="list-style-type: none"> (一) 點名。 (二) 確認學生身體有無特殊狀況。 (三) 慢跑及動態熱身操。 二、發展活動 30m <ol style="list-style-type: none"> (一) 體適能後測 <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體質量指數於綜合課協同教學協助完成 2. 800 公尺跑走於校本課程慢跑中山第二大節下課統一測驗。 3. 本堂課完成立定跳遠（順發力）、坐姿體前彎（柔軟度）及一分鐘仰臥起坐（肌力與肌耐力）測驗。 (二) 分析與比較自己體適能前測與後測資料 三、綜合活動 5m <ol style="list-style-type: none"> (一) 分組討論：擁有健康體適能有那些好處？失去健康體適能會有怎樣的不便？ (二) 規劃一個我想要的未來生活健康模式。 (三) 實際執行自我實現。 	<p>評估與對應分析自我健康體適能之前後測資料，並規劃一個未來健康生活模式，引導建立自我實現。對應的核心素養為健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式因應日常生活情境。</p>

參考資料：1. 教育部體育署體適能網站<http://www.fitness.org.tw/>
 2. 維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AB%94%E9%81%A9%E8%83%BD>