

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩
優質體育教材教具甄選作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教案設計組 <input type="checkbox"/>教具設計組
作品名稱	體適能嘉年華
適用對象	七、八、九年級
作品用途	參賽
設計 理念 與 構 想	<p>CARL J. CASPER 等(1985)將體適能定義為「一種可以活力與靈敏地應付日常生活任務的能力，不會有過度的疲勞且仍有充裕的活力以享受休閒時光與緊急應變能力。」</p> <p>課程設計希望藉此能鼓勵學生從事有益身心的運動，並保持良好的體能狀況。教育部也積極推動「體適能護照」，它除了可以協助學生了解自己的體適能狀況、獲取正確的運動處方及記錄個人的運動軌跡外，還可以讓學生知道該加強那種運動，藉由每週的運動紀錄，養成規律運動的習慣，了解體適能的知識價值與實踐的重要性。</p> <p>設計理念透過樂趣化的教學設計，讓學生透過體適能活動從中了解從事運動所帶給身體的好處。課程進行方式讓學生由異質性分組合作的模式，「異質分組」的優點可讓體能好的同學帶動，並協助教需要幫助的同學，一起互助合作，達到與人合作、溝通的社交技巧。</p> <p>課程進行方式以漸進式的方式進行，以體適能的四大核心為出發點，透過遊戲設計融入課程，強化體適能四元素：肌力、肌耐力、柔軟度以及心肺耐力。</p>

內容概述	<p>一、課程流程：</p> <p>第一節→體適能四節課課程說明</p> <ul style="list-style-type: none"> →全班性的體適能活動課程 →異質性分組(分為三組) →本堂課以下肢、上肢肌群為主 <p>第二節→認知反應(看紅白旗辨別)</p> <ul style="list-style-type: none"> →以柔軟度及腹部核心肌群為主 →遊戲規則進行 →異質性分組(分為三組) <p>第三節→以爆發力為主的課程設計</p> <ul style="list-style-type: none"> →團體動力學模式進行 →遊戲方式進行訓練反應 <p>第四節→全身性的肌群訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> →以心肺耐力、肌力、肌耐力為主 →遊戲規則進行 →異質性分組(分為三組) <p>二、分組方式：</p> <p>將班上同學分成三組，進行方式以異質性分組方式進行。</p> <p>三、競賽方式：</p> <p>依據設計課程內容進行小組競賽，認知部分的課程均由教師擔任裁判。</p>
------	---