

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩 - 優質體育教材甄選

單元名稱	體適能 / 找回運動樂趣	教學節數	4 節課(每節 45 分鐘)
教學對象	國中階段學生	融入議題	品德教育、性別平等教育
教學資源	<p>第一節：哨子、點名板、教學重點海報、音響、兔子舞音樂、角錐x10、小欄架x8、跳繩x2、紙箱x8。</p> <p>第二節：哨子、點名板、教學重點海報、音響、音樂、角錐x2、球x4、呼拉圈x2、童軍繩x2、木棍x1。</p> <p>第三節：哨子、點名板、教學重點海報、背包x1、寶特瓶x4、書本x10、課桌椅x1、海報架、肌肉名稱牌、分組動作指示牌、音響、音樂、角錐x8、墊子x20、球x12、籃子x2。</p> <p>第四節：哨子、點名板、教學重點海報、紙、筆、角錐x4、號碼衣x3、報紙x3、音響、音樂、紅繩x1、小椅凳x20。</p>		
參考資料	<p>網路資源：教育部體育署體適能網站、運動生理學網站。</p> <p>出版刊物：美國運動醫學會（ACSM）體適能指導手冊。</p>		
設計理念	<p>前言 體育是學校教育重要的一環，但運動的益處並非僅存在於生理層面，「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，說明運動能使大腦進入最佳運作狀態，調節大腦運作機制。鑒於國際上體育相關研究及政策皆有文獻支持體育課程的重要性，教育部體育署近幾年來不遺餘力推動幾個重大的政策，包括「SH150 方案」、「教育部體育署 102-103 年度體適能精進計畫」、「國中小普及化運動相關計畫」，目的就是希望改善國人規律的運動習慣、鍛鍊強健體適能，應付生活當中各種活動及挑戰。</p> <p>問題背景 在十二年國教中，體適能在各縣市教育局（處）已納入升學加分指標，對於推展體育活動有相當大的助益，也讓學校師生與家長重新定義體育課程的重要性。但也因為如此，漸漸地對於學生來說，體適能不再只是身體鍛鍊，而是紙本上所計較的分數與等級，本末倒置讓部分學生失去對體適能運動的樂趣。除此之外，教育常常面臨到一個問題就是課堂上所學的知識常常與現實生活脫節，無法學以致用，使的教育大打折扣。有鑑於此，設計此四節課程的目的就是想找回學生對於體適能運動的樂趣，以樂趣化教學為主軸，透過玩遊戲的方式同時增進學生的體適能表現，並且透過一些活動來讓學生討論及思考，將知識轉換成能力，期能將所學的能力落實於平常生活當中。</p> <p>方法 課程當中以運動生理學、運動心理學、運動力學等學術角度切入，讓學生以能夠理解的方式，學習到與以往不同的體育課程相關知識，並以教育部體育署所公布之體適能檢測項目作為課程設計依據，鍛鍊能力包括：爆發力、柔軟度、肌耐力、心肺耐力等，並參考 MOSSTON 教學光譜進行教學，教學方式可分為：命令式、練習式、互惠式、包含式、引導式、設計式等教學法進行課程教學。</p> <p>預期結果 透過四節課程設計讓學生重新找回對體適能運動的樂趣，除了認知、情意、技能以外，能落實行為表現在課餘時間從事自我體適能鍛鍊，優化體態並幫助全人發展，期盼學童們皆能奠定良好基礎達成真善美之目標。</p>		

能力指標	教學目標
<p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <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>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>認知：</p> <p>3-3-3 比賽中運用戰術戰略贏得勝利。</p> <p>情意：</p> <p>1-3-3 性別概念落實在群體中的行為。</p> <p>5-3-5 重視並落實運動安全。</p> <p>6-3-4 應用溝通技巧增進人際關係。</p> <p>技能：</p> <p>3-3-2 評估並修正自我動作技能。</p> <p>3-3-4 應用學習策略增進自我運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則並提升表現。</p> <p>行為：</p> <p>2-3-1 攝取身體活動所需之營養。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人體育活動。</p>

課程大綱	節次	每節重點			
		認知	情意	技能	行為
	第1節 爆發力	認識紅肌、白肌與運動型態	能夠重視並落實自我運動安全	學會自我鍛鍊爆發力方式	能於課後投入自我身體鍛鍊
	第2節 柔軟度	了解肌肉伸展機制及原理	性別概念落實在群體中的行為	能熟悉各肌肉群伸展方式	能時常伸展舒緩身心及保持彈性
	第3節 肌耐力	知道身體肌肉群名稱及鍛鍊方式	透過溝通技巧增進人際關係	利用隨手可得物品就能自我鍛鍊	不管在哪裡都有隨時鍛鍊的能力
	第4節 心肺耐力	會計算最大攝氧量與運動強度	能夠重視並落實自我運動安全	能監控自我運動強度並漸進鍛鍊	能投入路跑等戶外有氧訓練行列

單元課程之教案內容

第一節	認知目標	3-3-3 比賽中運用戰術戰略贏得勝利。			
課程內容 爆發力	情意目標	1-3-3 性別概念落實在群體中的行為。 5-3-5 重視並落實運動安全。 6-3-4 應用溝通技巧增進人際關係。			
教學時間 45 分鐘	技能目標	3-3-2 評估並修正自我動作技能。 3-3-4 應用學習策略增進自我運動表現。 3-3-5 應用運動規則並提升表現。			
融入議題 品德教育	行為目標	2-3-1 攝取身體活動所需之營養。 4-3-3 計畫及執行個人體育活動。			
教學資源	哨子、點名板、教學重點海報、音響、兔子舞音樂、角錐×10、小欄架×8、跳繩×2、紙箱×8。				
教學活動流程		時間	教學資源	教學目標 (評量)	
準 備 活 動	<p><u>暖身活動 (伸展操及熱身運動)</u></p> <p>一、雙手向上 (左右) 伸展、脖子繞環、肩膀前 (後) 繞環、腰部繞環、膝部繞環、高 (低) 壓腿、高 (低) 弓箭步伸展、向下伸展、手腕腳踝繞環、開合跳 20 次。</p> <p>二、加強部分伸展：股四頭肌伸展。</p> <p>三、跑操場 2 圈後喝水休息 2 分鐘。</p> <p><u>引導活動 (爆發力相關知識講述)</u></p> <p>一、何謂爆發力：「肌力×速度」— 短時間發揮最大肌力的能力，正是運動競技所追求的。很多時候都必須在瞬間發揮出強大的力量，這種能力就是肌肉的「爆發力」。</p> <p>二、肌纖維類型通常分為白肌纖維 (快肌纖維)、紅肌纖維 (慢肌纖維)、和中間肌纖維 3 種。</p> <p>三、不同競技項目與比賽方式所要求的爆發力特性並不相同，在進行爆發力訓練時，必須考慮是重視力量的爆發力訓練，或是重視速度的爆發力訓練，抑或是介於兩者之間。</p>		8 分	哨子 點名 板	
發 展	<p><u>活動一 (敏捷與跳躍變化)</u></p> <p>一、小碎步熱身誘發肌肉的反應速度，聽到哨子時以最快的速度進行小碎步練習，約操作 10 秒鐘。</p> <p>二、同上，但操作延長至約 15 秒，並且在小碎步當中給予哨音，學生聽到哨音後以最大的爆發力往上跳躍，落地後</p>		5 分	教學 海報	2-3-1 4-3-3
發 展	<p>活動一 (敏捷與跳躍變化)</p> <p>一、小碎步熱身誘發肌肉的反應速度，聽到哨子時以最快的速度進行小碎步練習，約操作 10 秒鐘。</p> <p>二、同上，但操作延長至約 15 秒，並且在小碎步當中給予哨音，學生聽到哨音後以最大的爆發力往上跳躍，落地後</p>		5 分	哨子	3-3-2 3-3-4

活動	<p>繼續操作小碎步，整體約跳躍 2-3 次。</p> <p>三、同上，但加上老師的方向指示，例如，右邊、左邊、前面、後面等，聽到老師的指示則朝該方向小碎步移動。</p>		15 分	音響 兔子舞音樂 角錐	1-3-3 3-3-3 3-3-5 6-3-4
	<p><u>活動二（兔子舞）</u></p> <p>一、活動一開始先示範及教學兔子舞舞步，配合口令（右腳右腳、左腳左腳、前跳後跳、跳跳跳）使的動作趨於整齊劃一。</p> <p>二、將班上同學區分為約 6 小組，第一位帶頭的學生手插腰，其餘後面同學雙手搭在前面同學肩上。此時由老師播放兔子舞音樂或請身體不適同學協助播放。</p> <p>三、每約 8 個 8 拍後即音樂暫停，各組需找鄰近的組別進行猜拳，輸的組別則接在贏的組別後面，至最後全部接成一條後操作數個 8 拍即結束。</p>		8 分	角錐 小欄架 跳繩 紙箱	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 5-3-5 6-3-4
綜合活動	<p><u>團體競賽（跳躍組合競賽）</u></p> <p>一、將班上學生分為兩大組，以跳躍為主軸設計小欄架跨越、跳繩與雙腳跳過較高的紙箱，完成後回到起點與下一位同學擊掌後出發。</p>		4 分		2-3-1 4-3-3
	<p><u>結束活動</u></p> <p>一、緩和運動：雙手向上（左右）伸展、向下伸展、股四頭肌伸展，自我各部位加強伸展。</p> <p>二、學生提問及課程綜合回饋。</p>				

第二節	認知目標	3-3-3 比賽中運用戰術戰略贏得勝利。			
課程內容 柔軟度	情意目標	1-3-3 性別概念落實在群體中的行為。 5-3-5 重視並落實運動安全。 6-3-4 應用溝通技巧增進人際關係。			
教學時間 45 分鐘	技能目標	3-3-2 評估並修正自我動作技能。 3-3-4 應用學習策略增進自我運動表現。 3-3-5 應用運動規則並提升表現。			
融入議題 品德教育	行為目標	2-3-1 攝取身體活動所需之營養。 4-3-3 計畫及執行個人體育活動。			
教學資源	哨子、點名板、教學重點海報、音響、音樂、角錐x2、球x4、呼拉圈x2、童軍繩x2、木棍x1。				
教學活動流程		時間	教學資源	教學目標 (評量)	
準 備 活 動	<u>暖身活動 (伸展操及熱身運動)</u> 一、雙手向上 (左右) 伸展、脖子繞環、肩膀前 (後) 繞環、腰部繞環、膝部繞環、高 (低) 壓腿、高 (低) 弓箭步伸展、向下伸展、手腕腳踝繞環、開合跳 20 次。 二、跑操場 2 圈後喝水休息 2 分鐘。		8 分	哨子 點名 板	
	<u>引導活動 (柔軟度相關知識講述)</u> 一、柔軟度的定義：柔軟度指單一關節或一連續關節的活動範圍，或只在關節生理限制內，伸展肌肉和肌腱的能力。 二、影響柔軟度的因素：關節構造和種類、軟組織、年齡、性別、身體活動度、溫度、遺傳等。 (一)柔軟操的種類：靜態伸展、彈震式伸展、本體感覺神經肌肉誘導技術等。		5 分	教學 重點 海報	1-3-3 2-3-1 4-3-3 5-3-5
發 展 活 動	<u>活動一 (各肌肉群伸展教學)</u> 一、介紹肌肉特性，並實際帶領學生進行肌肉伸展實務。 二、針對主要大肌肉群，例如，肱三頭肌、胸大肌、股四頭肌、臀大肌等，與學生提出需求的肌肉群進行伸展教學。		5 分		3-3-2 4-3-3
			10 分	音響 音樂 角錐	1-3-3 3-3-3 3-3-4
	<u>活動二 (炸彈客遊戲)</u> 一、將班上分成兩大組，學生們將雙腿開至最大範圍並與左右同學相連接，透過傳接球 (炸彈) 遊戲來進行柔軟度				

	<p>練習與伸展。教師一開始先告知倒數計時秒數為幾秒，並於計時當中提醒學生時間快到了（炸彈快爆了），時間一到、音樂一停即吹哨，此時持球者即輸一次。</p> <p>二、一開始先要求學生順時針將球傳兩圈後逆時針傳兩圈來進行肌肉伸展熱身。</p> <p>三、第一回合先以同一方向進行傳接球，並提醒同學不可以用丟球的方式傳接球，必須雙方皆透過雙手傳接。</p> <p>四、第二回合可以改變傳接球方向（順時針及逆時針），但唯獨不可相同的兩個人重複傳接超過三次。</p> <p>五、第三回合各組增加球的數量，例如，一組 2-3 顆球進行傳接球。</p>  <p>活動三（分腿跳呼拉圈挑戰）</p> <p>一、將班上學生分為兩大組，排列成為一直線，並請控制能力較佳的同學出來滾呼拉圈，挑戰是否可以一直線全部跳起並跨越呼拉圈至最後一位同學。</p> <p>二、提醒各位同學務必將腿開至最大範圍，以利完成挑戰。</p> 	5 分	球 呼拉圈	3-3-5 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5 6-3-4
綜合活動	<p><u>各別競賽（凌波舞競賽）</u></p> <p>一、全班排列成一直線，依序通過竿子（每一輪結束後即將竿子下降一格），比賽到最後一位學生勝出，可以成功通過至其他同學都失敗為止。</p> <p>二、碰觸竿子或跌倒者皆出局。</p>  <p><u>結束活動</u></p> <p>一、緩和運動：雙手向上（左右）伸展、向下伸展、股四頭肌伸展，自我各部位加強伸展。</p> <p>二、學生提問及課程綜合回饋。</p>	8 分 4 分	音響 音樂 童軍 繩 木棍	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 2-3-1 4-3-3

第三節	認知目標	3-3-3 比賽中運用戰術戰略贏得勝利。		
課程內容 肌耐力	情意目標	1-3-3 性別概念落實在群體中的行為。 5-3-5 重視並落實運動安全。 6-3-4 應用溝通技巧增進人際關係。		
教學時間 45 分鐘	技能目標	3-3-2 評估並修正自我動作技能。 3-3-4 應用學習策略增進自我運動表現。 3-3-5 應用運動規則並提升表現。		
融入議題 品德教育	行為目標	2-3-1 攝取身體活動所需之營養。 4-3-3 計畫及執行個人體育活動。		
教學資源	哨子、點名板、教學重點海報、背包x1、寶特瓶x4、書本x10、課桌椅x1、海報架、肌肉名稱牌、分組動作指示牌、音響、音樂、角錐x8、墊子x20、球x12、籃子x2。			
教學活動流程		時間	教學資源	教學目標 (評量)
準 備 活 動	<p><u>暖身活動 (伸展操及熱身運動)</u></p> <p>一、雙手向上 (左右) 伸展、脖子繞環、肩膀前 (後) 繞環、腰部繞環、膝部繞環、高 (低) 壓腿、高 (低) 弓箭步伸展、向下伸展、手腕腳踝繞環、開合跳 20 次。</p> <p>二、加強部分伸展：海狗趴或天鵝姿的腹部伸展、捲身後躺 (雙腳觸地) 背部伸展。</p> <p>三、跑操場 2 圈後喝水休息 2 分鐘。</p> <p><u>引導活動 (肌耐力相關知識講述)</u></p> <p>一、提升肌肉適能的重要性保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助，欲增進肌肉適能最佳的途徑是從事肌力與肌耐力訓練。</p> <p>二、訓練原則：等長訓練、等張訓練、負荷強度。</p> <p>三、訓練原則的定義：超負荷原則、漸進負荷原則。</p> <p>四、自我訓練實務：身體重量訓練、器械重量訓練。</p> <p>五、善用生活周遭唾手可得的物品進行重量訓練，包括：課桌椅、書本、寶特瓶、書包等物品進行肌肉鍛鍊。</p> <p>六、各肌肉群名稱與相對為置連結學習。</p>	8 分	哨子 點名板	
	<p></p>	8 分	教學 重點 海報 背包 寶特 瓶 書本 課桌 椅 海報 架 肌肉 名稱 牌	1-3-3 2-3-1 4-3-3 5-3-5
發	<p><u>活動一 (分站循環訓練)</u></p> <p>一、設置八個肌耐力動作關卡，每個關卡動作有難度分級供</p>	8 分	分組 動作	1-3-3 3-3-2

展 活 動	<p>學生依自身能力選擇。每分站皆放置動作操作指示卡讓學生更加了解各分站操作動作內容與注意事項，並於開始操作前先示範動作要領與重點。</p> <p>二、每個關卡操作約 1 分鐘後，各組統一輪換至下一個分站。操作時，教師將於各組進行檢視與動作修正。</p> 	8 分	指示 卡 音響 音樂 角錐 墊子	3-3-4 3-3-5 5-3-5
綜 合 活 動	<p><u>活動二（討論及分享隨手可得物品進行鍛鍊）</u></p> <p>一、分組討論（分四大組，每組約 6 人），針對準備活動所提到的善用生活周遭物品進行討論。各組派員出列猜拳，獲勝可先挑選器材並進行討論。</p> <p>二、各組依序出列介紹及實際操作所選器材可如何進行器械重量訓練，並說明鍛鍊之肌肉群。</p> 	8 分	背包 寶特 瓶 書本 課桌 椅	1-3-3 3-3-5 5-3-5 6-3-4
綜 合 活 動	<p><u>團體競賽（核心力量腿部夾球分組競賽）</u></p> <p>一、將全班分為兩大組，透過雙腿夾球傳接來鍛鍊身體核心肌群，傳接球的過程雙腿必須騰空，看哪一組先將所有球傳至終點籃子裡面即獲取勝利。</p> <p>二、每組 6 顆球，前一顆球傳至中間隊友時，即可再傳下一顆球，傳接過程中避免掉球及雙腿觸地。</p> 	8 分	音響 音樂 墊子 球 籃子	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 6-3-4
動	<p><u>結束活動</u></p> <p>一、緩和運動：雙手向上（左右）伸展、向下伸展、海狗趴或天鵝姿的腹部伸展、捲身後躺（雙腳觸地）背部伸展，自我各部位加強伸展。</p> <p>二、學生提問及課程綜合回饋。</p>	5 分		2-3-1 4-3-3

第四節	認知目標	3-3-3 比賽中運用戰術戰略贏得勝利。			
課程內容 心肺耐力	情意目標	1-3-3 性別概念落實在群體中的行為。 5-3-5 重視並落實運動安全。 6-3-4 應用溝通技巧增進人際關係。			
教學時間 45 分鐘	技能目標	3-3-2 評估並修正自我動作技能。 3-3-4 應用學習策略增進自我運動表現。 3-3-5 應用運動規則並提升表現。			
融入議題 品德教育	行為目標	2-3-1 攝取身體活動所需之營養。 4-3-3 計畫及執行個人體育活動。			
教學資源	哨子、點名板、教學重點海報、紙、筆、角錐×4、號碼衣×3、報紙×3、音響、音樂、紅繩×1、小椅凳×20。				
教學活動流程		時間	教學資源	教學目標 (評量)	
準 備 活 動	<u>暖身活動 (伸展操及熱身運動)</u> 一、雙手向上 (左右) 伸展、脖子繞環、肩膀前 (後) 繞環、腰部繞環、膝部繞環、高 (低) 壓腿、高 (低) 弓箭步伸展、向下伸展、手腕腳踝繞環、開合跳 20 次。 二、加強部分伸展：股四頭肌伸展。 三、跑操場 2 圈後喝水休息 2 分鐘。 <u>引導活動 (心肺耐力相關知識講述)</u> 一、心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。心肺適能較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。 二、有氧運動結束後，需透過緩和運動，使運動量逐漸降低下來，並可以排除體內代謝物質，使體內較快恢復，也可以避免運動後的不適感。緩和運動可利用伸展操及走路等運動強度較低的運動方式實施。 三、心肺耐力五大要領：運動方式、運動頻率、運動強度、運動持續時間、漸進原則。 四、簡易最大心跳率與自我運動強度監控計算方式教學： (一) 計算公式「每分鐘的最大心跳率 = 220 - 年齡」，計算運動強度時再以最大心跳率的百分比來代表運動強度的百分比，是相當簡單也是最普遍的運動強度表示方式。 (二) 請每位學生運用紙筆計算並記下課程前的每分鐘心跳		8 分	哨子 點名 板	
			8 分	教學 重點 海報 紙 筆	1-3-3 2-3-1 4-3-3 5-3-5 6-3-4

	率及運動強度「每分鐘心跳率÷每分鐘最大心跳率」。			
發 展 活 動	<p><u>活動一（貼報紙跑分組遊戲）</u></p> <p>一、將全班分成三大組（每組設定約 8 人，穿著號碼衣以顏色區分組別），進行接力競賽，以報紙取代接力棒，每棒皆跑操場一圈（依跑道長短而定），於接力區（只設定一個 20 公尺接力區）將報紙交給下一棒後起跑，依完成順序判斷勝負。</p> <p>二、將報紙貼於胸前，跑步速度快，風阻高則較不易掉落；反之，跑步速度太慢，報紙則容易掉落。</p>	10 分	角錐 號碼 衣 報紙 音響 音樂	3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 5-3-5 6-3-4
	<p><u>活動二（搶椅子坐遊戲）</u></p> <p>一、用繩子圍出一個大圓，並在中間置放少於場上人數的小板凳，全班學生同時操作，聽音樂散開並朝同一方面繞圈跑步，音樂一停並吹哨，學生則進圈圈裡面搶椅子坐，沒有椅子的學生則被淘汰，以此類推，幾回合後，最後一位勝出者為優勝。</p> <p>二、活動進行當中可以給予不同口令，轉換方向繞著圓圈跑。</p>	10 分	音響 音樂 紅繩 小椅 凳	1-3-3 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 5-3-5
綜 合 活 動	<p><u>課後每分鐘心跳率及運動強度換算與回饋</u></p> <p>一、針對準備活動所教導的計算方式，計算課後的心跳率與運動強度，回饋課程強度與自我投入狀況。</p> <p>二、運動強度「每分鐘心跳率÷每分鐘最大心跳率」。</p>	5 分	紙 筆	1-3-3 6-3-4
	<p><u>結束活動</u></p> <p>一、緩和運動：雙手向上（左右）伸展、向下伸展、股四頭肌伸展，自我各部位加強伸展。</p> <p>二、學生提問及課程綜合回饋。</p>	4 分		2-3-1 4-3-3

我的歡樂體育課學習單

課程單元：體適能/找回運動樂趣 班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

一、肌纖維類型通常分為：_____、_____、_____，這三種。

二、影響柔軟度的因素可分為：_____、_____、_____、

_____、_____、_____、_____，等七種。

三、身體肌肉鍛鍊無所不在，可分為：_____重量訓練及_____重量訓練。

四、最大心跳率計算公式：_____；運動強度計算公式：_____。

五、上了一整單元的體適能課程，你對哪一個活動印象最深刻，為什麼呢？

_____。

六、給老師建議與回饋唷：_____

七、請於格子中貼上您進行體適能鍛鍊的照片，並在旁邊加上文字描述：



老師的話：運動前後要認真做好伸展操，熱身運動不可少，才能確保樂趣和健康喔！

