

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 / 找回運動樂趣
適用對象	國中階段學生
作品用途	用於提升教學課程趣味性，促進學生參與運動的意願；將知識轉換成實際能力並能落實於平常生活當中。
設計理念與構想	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。
內容概述	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。期盼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。