

# 教學設計：健康有氧GO GO GO —體適能

## 第二學習階段 (國小中年級)

類別	體 適 能
階段	第二階段~中年級
名稱	健康有氧GO GO GO
主要目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能測量自己在拳擊有氧運動前後及不同強度時，脈搏心率的變化以檢視個人體適能(心肺適能)</li> <li>2.能透過跑跳、簡易瑜珈動作及毛巾操等活動，覺察腿部的力量與任務的完成度以檢視個人體適能(肌力、肌耐力與柔軟度)</li> <li>3.能主動參與促進體適能的活動以培養規律運動的習慣。</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.心肺適能有氧2節</li> <li>2.肌力肌耐力柔軟度-3節</li> <li>3.循環站闖關活動1節(繩梯/跳繩/站立臥起坐/創編舞4個8拍/接力跳遠/團隊護球遊戲)</li> </ol>
撰寫	莊紘珍(宜蘭縣黎明國小)

### 壹、教學案例

#### 一、單元設計理念：

走、跑、跳是兒童身體動作發展最重要的基本能力，攸關日後技能動作的發展；然而在教學現場中往往可以發現仍有孩子在跑、跳動作的發展上較為緩慢與不協調，最常見的動作諸如：在雙腳跳時，無法做出雙腳同時起跳、著地及身體易向後傾倒等等；在做單腳跳時亦因腿部肌力不足及身體穩定性不夠，無法保持身體的平衡。

對於國小階段的孩子而言，若單單教以技能動作的練習，是無法引起他們的學習興趣，反覆練習的結果只是覺得更枯燥乏味。因此，本單元的教學活動，就是希冀能透過有趣的體適能活動，簡易的身體操作，覺察個人的心肺適能、肌力、肌耐力與柔軟度的狀況，並學習體適能自我檢測的方法。

綜觀而言，讓孩子在愉快歡樂中進行身體的活動及體適能的提升仍是教學的最重要目標。

#### 二、學習目標：

1. 能測量自己在拳擊有氧運動前後及不同強度時，脈搏心率的變化以檢視個人體適能（心肺適能）

(Ab-II-1, Ab-II-2, 2c-II-3, 3c-II-2)

2. 能透過跑跳及毛巾操的活動，覺察腿部的力量與任務的完成度以檢視個人體適能（肌力、肌耐力與柔軟度）

(Ab-II-1, Ab-II-2, 1d-II-1, 2c-II-3)

3. 能主動參與促進體適能的活動以培養規律運動的習慣。

(Ab-II-1, 2c-II-3, 3c-II-2, 4d-II-1)

### 三、核心素養的展現：

透過5E教學策略，以不同的身體活動方式，體認自己體適能的狀況，展現個人運動潛能，以促進身心健全發展與自我精進（健體-E-A1）。

### 四、教學單元案例：

領域/科目	健康與體育領域		設計者	莊紘珍
實施年級	第二學習階段		總節數	6節
單元名稱	健康有氧GO GO GO			
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	領綱核心素養	健體-E-A1： 具備良好身體活動與健康生活的習慣，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。
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動 Ab-II-2 體適能自我檢測方法		
議題融入	實質內涵	略		
課程大綱	節次	每節重點		
	1	能覺察運動前後心跳的改變		
	2	體認不同的運動方式對心率的影響		
	3	發展移動性的身體動作能力；做出立定跳遠的協調性動作		
	4	運用毛巾做出全身性的身體伸展動作；做出坐姿體前彎的動作		
	5	簡單的瑜珈動作以提升肌肉耐力		
	6	循環站闖關活動		
教學活動內容及實施方式				學習重點暨核心素養呼應說明
	第一節 健康有氧GO GO GO 本節重點：能覺察運動前後心跳的改變。			



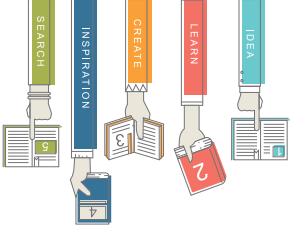
<p>第一節</p>	<p><b>一、動員活動(Engagement) (5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.確認人數，發放學習單，觀察並詢問學生的身體狀況。</li> <li>2.引起動機：教師提問平時沒有做劇烈運動時的心跳是多少?動動後會改變嗎?</li> <li>3.老師指導測量脈搏的方法並記錄安靜時的心率。</li> <li>4.任務-測量脈搏安靜時心跳30秒X2，記錄在學習單上。</li> </ol> <p><b>二、實驗活動(Experiment) (15mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師指導學生基本的拳擊有氧舞步-踏點步出拳、踏抬腳、踏踢步</li> <li>2.結合3組動作，熟悉動作後正式跳(量脈搏)</li> <li>3.改變音樂節奏再跳一次(量脈搏)</li> </ol> <p><b>三、解釋活動(Explanation)：(5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合學生，請同學倆倆互相比較記錄心率的結果並解釋看到的結果與差異?</li> <li>2.先2人一組再4人一組，一人歸納同組代表報告</li> </ol> <p><b>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.詢問學生剛剛的活動中，你的一分鐘的心跳率的改變是什麼?發現了什麼?</li> <li>2.師生共同討論不同的運動強度對心跳的影響。</li> </ol> <p><b>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.量最後一次測量並收操</li> <li>2.覺察這4次記錄的改變寫下省思(附件一)。</li> <li>3.鼓勵學生記錄未來一週運動前後的心跳改變。預告下節課操作的活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過模仿演練的學習過程，表現積極參與的學習態度與正確的身體活動，發展運動的潛能(健體-E-A1)。</li> </ol>
<p>第二節</p>	<p><b>第二節</b></p> <p>本節重點：健康有氧二部曲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.體認不同的運動方式對心率的影響</li> </ol> <p><b>一、動員活動(Engagement)：(5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.確認人數，發放學習單(附件二)，觀察並詢問學生的身體狀況。</li> <li>2.引起動機：上節課我們透過不同強度的舞蹈動作來測量心跳，不同的運動方式對心率會有什麼影響呢?</li> <li>3.任務-複習測量脈搏，記錄自己的心率。</li> <li>4.老師指導熱身活動</li> </ol> <p><b>二、實驗活動(Experiment) (20mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.分成3關(沿著線快走/跳繩/創編舞4個8拍)學生每完成一關即測量脈搏並記錄，體認不同的運動方式對脈搏的影響</li> <li>2.共同想出一關的動作，完成後也要測量心率</li> </ol> <p><b>三、解釋活動(Explanation) (5mins)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2.測量自己在拳擊有氧運動前後及不同強度時(Ab-II-1)，脈搏心率的變化以檢視個人體適能(心肺適能) (Ab-II-2)表現主動參與、樂於嘗試的學習態度(2c-II-3)。</li> </ol>

<p>第三節</p> <p>本節重點：毛巾變變變</p> <p>1.發展移動性的身體動作能力。</p> <p>2.做出立定跳遠的協調性動作。</p> <p>一、動員活動(Engagement)：(5mins)</p> <p>1.確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>2.擺陣：學生每人手持毛巾，雙腳起跳雙腳落地後，將毛巾放置腳尖前端，(第一個人將毛巾置放好後，第二人以此條毛巾為起跳點，第三人必須跳過前面的二條毛巾，完成動作後再放下自己的毛巾，以此類推)逐一完成各組的陣型。</p> <p>二、實驗活動(Experiment) (10mins)</p> <p>1.學生聽指令，每列依序進行，完成動作後從兩旁繞至隊伍後面排隊。</p> <p>2.進行雙腳跳(前跳、身體轉右、左側跳)</p> <p>3.進行單腳跳(右腳、左腳)</p> <p>4.學生可以選擇跳的方法，但最後要能準確地以雙腳著地的方式跳入呼拉圈。逐次練習後，可以將呼拉圈與毛巾的距離拉遠。</p> <p>三、解釋活動(Explanation) (10mins)</p> <p>1.請學生想想還有哪些的玩法?</p> <p>2.各組排陣後，學生自由闖關</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</p> <p>1.詢後學生每關完成後，腿部的感覺如何?呼拉圈與毛巾的距離越遠時要如何做才能跳得進去呢?</p> <p>2.師生共同討論釐清動作技能概念</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</p> <p>1.練習立定跳遠及收操</p> <p>2.教師提問日常生活中何時需要用到跳的動作?</p>	<p>學生說出不同的運動方式對脈搏的影響是什麼?每組設計第四關的差異性在哪，4人一組討論，一人歸納同組代表報告。</p> <p><b>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</b></p> <p>1.聆聽各組的報告，覺察自己組別設計的活動強度。</p> <p>2.修正運動強度的方式。</p> <p>3.師生共同討論</p> <p><b>五、評價活動(Evaluation) (5mins)</b></p> <p>1.老師統整1有氧運動的類型2其對心肺適能的影響 3心肺適能的測量方法。</p> <p>2.共同收操。</p> <p>3.鼓勵學生記錄未來一週運動前後的心跳改變。預告下節課活動。</p>	<p>3.因應不同的運動情境，開創出不同的形式與展現個人運動潛能，以促進身心健全發展與自我精進。(健體-E-A1)</p> <p>4.透過不同的體適能活動(Ab-II-1)探索自己運動潛能與表現正確的身體活動(3c-II-2)。</p> <p>5.透過跑跳活動(Ab-II-1)，以檢視個人體適能(肌力.肌耐力)(Ab-II-2)並認識跑跳動作技能概念(1d-II-1)表現主動參與的學習態度(2c-II-3)</p>
---	--	---



<p>第四節</p>	<p>3.學生分享今天的課堂活動的感受如何? 4.預告下節課活動。</p> <p><b>第四節</b> 本節重點：毛巾變變變之二部曲</p> <p>1.運用毛巾做出全身性的身體伸展動作。 2.做出坐姿體前彎的動作。</p> <p><b>一、動員活動(Engagement) (5mins)</b></p> <p>1.確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。 2.教師引導兒童手持毛巾進行簡易的毛巾伸展操</p> <p><b>二、實驗活動(Experiment) (5mins)</b></p> <p>1.由孩子個人先發表毛巾伸展操的玩法。再跟同組的同學分享。 2.大家一起玩玩看。</p> <p><b>三、解釋活動(Explanation) (15mins)</b></p> <p>1.教師派任務，各組討論不同的身體(肌肉)部位可以做出的伸動作？可以用毛巾輔助 2.分組展現各自的伸展動作並說出完成動作後的感覺</p> <p><b>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</b></p> <p>1.詢後學生完成每關伸展動作的感覺如何?伸展動作的重要性為何? 2.師生共同討論釐清動作技能概念</p> <p><b>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</b></p> <p>1.教師提問日常生活中隨時可以做伸展的動作有哪些? 2.學生分享今天的課堂活動的感受如何? 3.預告下節課活動。</p>	<p>6.透過理解與運用新知，了解個人的身體狀況，發展運動與保健的潛能(健體-E-A1)。</p> <p>7.能透過毛巾操的伸展活動(Ab-II-1)並認識伸展動作技能概念(1d-II-1)與表現主動參與的學習態度(2c-II-3)</p>
<p>第五節</p>	<p><b>第五節</b> 本節重點：我是小勇士</p> <p>1.學習簡單的瑜珈動作以提升肌肉耐力。 2.課後能練習並與家人分享身體活動的益處。</p> <p><b>一、動員活動(Engagement) (5mins)</b></p> <p>1.確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。 2.教師引導兒童吸氣與吐氣的動作要領。</p> <p><b>二、實驗活動(Experiment) (5mins)</b></p> <p>1.教師做示範樹式、船式及弓式。 2.教師要提醒學生吸氣吐氣並能巡視學生的動作予以協助。</p> <p><b>三、解釋活動(Explanation) (15mins)</b></p> <p>1.師生共同探討肌耐力對日常生活中的影響 2.分組討論還有哪些動作可以提升肌耐力</p>	<p>8.能透過簡單的瑜珈動作(Ab-II-1)認識動作技能概念(1d-II-1)與表現主動參與的學習態度(2c-II-3)</p> <p>9.透過不同的身體活動方式，體認自己體適能的狀況，展現個人運動潛能，以促進身心健全發展與自我精進(健體-E-A1)。</p>

<p>第六節</p>	<p><b>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各組秀出肌耐力的動作，其它組也試試做做看</li> <li>2.師生共同討論釐清動作技能概念</li> </ol> <p><b>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明示範坐姿體前彎動作後學生練習。</li> <li>2.教師提問身體動作的穩定會對日常生活有什麼影響?</li> <li>3.學生分享今天的課堂活動的感受如何並說出如何與家人分享?</li> <li>4.預告下節課活動。</li> </ol> <p><b>第六節</b></p> <p>本節重點：循環站闖關活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.主動參與、樂於嘗試活動，完成每關的任務。</li> <li>2.理解提升體適能的運動方式。</li> </ol> <p><b>一、動員活動(Engagement) (5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.確認人數，觀察並詢問學生的身體狀況。</li> <li>2.教師引導兒童觀察與了解循環站闖關的活動方式。</li> </ol> <p><b>二、實驗活動(Experiment) (15mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各組依組別實際體驗與操作。 (仰臥起坐/創編舞4個8拍/接力跳遠/單腳平衡/雙人手拉手)</li> </ol> <p><b>三、解釋活動(Explanation) (5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.分組討論每關任務所需要的體適能要素。</li> </ol> <p><b>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.分組討論還有哪些運動項目可以提升體適能?</li> <li>2.師生共同討論釐清動作技能概念</li> </ol> <p><b>五、評價活動(Evaluation) (10mins)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.複習體適能自我檢測方法及收操</li> <li>2.學生分享今天的課堂活動的感受如何?</li> <li>3.指導學生完成課後學習單(附件三)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10.透過坐姿體前彎動作練習檢測個人柔軟度(Ab-II-2)表現正確的身體活動並與家人分享身體活動的益處(3c-II-2, 4d-II-1)。</li> <li>11.透過不同的身體活動方式，體認自己體適能的狀況，展現個人運動潛能，以促進身心健全發展與自我精進(健體-E-A1)。</li> <li>12.透過體適能自我檢測方法(Ab-II-2)了解自己的體適能狀況，並能培養規律的運動習慣以提升體適能(4d-II-1)。</li> </ol>
------------	---	---



附件一：

# 心跳一百

班級： 座號： 姓名：

● 小朋友：請練習測量自己的心率並將結果記錄下來。

1		2		3		4	
---	--	---	--	---	--	---	--

● 說說看在這堂課中四次測量心率的結果有何不同？你發現了什麼？

● 記錄未來一週運動後的心率測量結果

星期	一	二	三	四	五	六	日
運動項目							
心率							

**附件二：**

- 小朋友：請練習測量自己的心率並將結果記錄下來。

	安靜心率	第一關	第二關	第三關	第四關
運動項目					
心率					

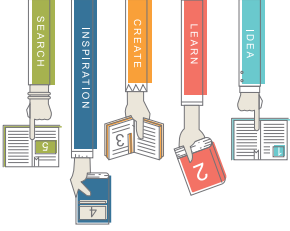
- 你們設計的第四關活動是什麼？請簡要摘述或畫下來！

- 對於此關活動的心率測量結果，你覺得改變(或不變)的原因是什麼？

- 記錄未來一週運動後的心率測量結果

星期	一	二	三	四	五	六	日
運動項目							
心率							





附件三：

# 我的體適能

班級：            座號：            姓名：

1. 一、二節課跳舞的時候，心臟是否會感覺很喘呢？  
 不會    有一點    會喘，但還能接受    非常喘，感到不舒服
2. 第三節課的跑跳運動，腿部會覺得酸嗎？  
 不會    有一點    會酸，但還能接受    非常酸，下課後走路回教室時很吃力
3. 第四節的伸展活動呢？  
 輕輕鬆鬆就能做到    有一點感到吃力    非常吃力而且會有疼痛感
4. 第五節的肌耐力活動呢？  
 輕輕鬆鬆就能做到    有一點感到吃力    非常吃力而且會有疼痛感
5. 分組闖關活動時，最喜歡哪一項？為什麼？
  
6. 我學到了如何自我檢測體適能的方法嗎？  
 完全學會    部份學會    還有不太清楚的地方
7. 過去三週，我有每天運動的習慣嗎？  
 每天    一週三天以上    除了體育課外都沒有運動

(取藍色單字作答)

(取紅色單字作答)

請寫下或畫下最常做的運動？並說說看每次運動完後的感覺是什麼？

藍色單字

你知道用哪些方法可以自我檢測體適能的狀況嗎？

請想想為什麼除了體育課外都沒有運動的原因是什麼？

紅色單字

想想看可以如何解決以上的問題呢？

你想到的方法是? ( )

自我監控一週試試看能否做到。

	一	二	三	四	五	六	日
有做到							
沒有做到							

請寫下執行這一週計畫的想法

你知道用哪些方法可以自我檢測體適能的狀況嗎?