

## 106-107年十二年國教素養導向體育課程轉化與教學方法研發工作坊 研發示例：體適能

組別：體適能組

組長：許弘欣

組員：陳小玲、莊紘珍、許弘欣、劉政昇、林裕堯、林芝筠

### 壹、課程設計原則與教學理念說明

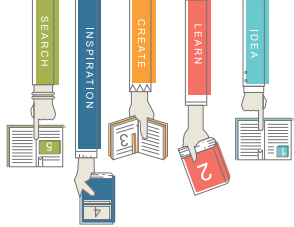
素養是二十一世紀以來相當重視的議題，在體育領域中則採用「身體素養」的概念來作為國家課程目標與評量指標以及視為體育課程的最終目標。身體素養是動機、信心、身體能力、知識以及理解和重視與承擔對生活的活動的責任。而體育課程中的體適能是追求身體素養的重要能力之一。

本課程將分為五個階段，利用螺旋式的課程設計，不斷的將體適能元素及概念放入學習當中，利用身體律動、走、跑、跳的人體本能加入教材遊戲化、遊戲教材化的元素，並融入「人權議題」、「環境議題」、「海洋議題」，讓學生能在真實情境當中不斷的學習，並最終試著由學生與老師一同參與設計課程，並以「人體工廠」命名之。其課程接合定向越野，讓學生學習與他人互動、配合、討論與對話，培養正向的性別互動與學習，幫助學生建立「身體素養」。

希望藉由樂趣且多元的體適能課程設計，讓學生達到核心素養的具體內涵，將校園環境當作最棒的教室，以大自然環境隨意取材，讓學生從各個階段都能體驗多樣化的課程並結合體適能的要素，期許在學生們心裡種下微小的種子，對他們的未來能產生巨大的變化與影響，以培養成終身的學習者。

## 貳、課程大綱 (含工作分配)

類別	體 適 能		
適用階段	第一階段	第二階段	第三階段
單元名稱	體適能之律動 心動感動	健康有氧GO GO GO	體適能之追趕跑跳動
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能隨著音樂做出：走、跑、跳與投擲的身體律動。</li> <li>2.能自我察覺，並比較與同儕之間律動的異同處。</li> <li>3.藉由特定的律動動作，增加身體對應部位的體適能。</li> <li>4.選擇合宜的運動空間、做出適當的身體律動。</li> <li>5.願意參與體適能律動，並與團隊的夥伴互相進行體適能律動。</li> <li>6.能與同學分組合作，藉由討論表達自己的意見，並接納同儕的想法。</li> </ol>	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能自我察覺，並比較予他人之間運動技能動作的對錯及差異性。</li> <li>2.能願意參與體適能遊戲，予配對的夥伴互相進行體適能挑戰。</li> <li>3.能說出簡單的應對策略，並實行改善。</li> <li>4.透過遊戲競爭比賽，能覺察與他人之間的運動技能及執行策略的差異。</li> <li>5.能夠與團隊溝通協調並實行比賽所擬定的策略。</li> <li>6.能在遊戲活動中快速判斷相對應的顏色將其移動，正確判斷。</li> <li>7.能參與活動進行並同儕合作。</li> </ol>
課程大綱	1 運動大明星	1 能覺察運動前後心跳的改變	1 捕魚趣
	2 律動好心動	2 體認不同的運動方式對心率的影響	2 連線我最行
	3 身體變變變	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	3 闖關動動腦
	4 健康成長	4 毛巾身體伸展動作；坐姿體前彎	4 大野狼與小綿羊
	5 體適能百分百	5 簡單瑜珈提升肌耐力	5 配色連線
	6 體適能我最棒	6 循環站闖關活動	
撰寫成員	陳小玲(彰化縣民生國小)	莊紘珍(宜蘭縣黎明國小)	許弘欣(彰化縣東山國小)



類別	體 適 能		
適用階段	第四階段	第四階段	第五階段
單元名稱	強身健體健身強 對抗霧霾永說不	水滴健康—體適能	人體工廠
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解並學會用頸動脈和橈博來測量心率及計算最大心跳率</li> <li>2.熟練測量心率的方式，來評估自我體力活動強度水準並進行自我訓練。</li> <li>3.學生能對於體適概念知有所理解。</li> <li>4.透過概念構圖與合作學習情境之方式，使生得培養團隊能力。</li> <li>5.能與同學分組合作、競賽討論，透過互助的程欣賞並尊重個別差異勇於在團隊中表達自己的意見，接納同儕想法並藉由樂趣化活動設計確實熟練體適能運動的相關操作。</li> <li>6.認識空污的來源與組成原因，並體到對生活環境影響。</li> <li>7.了解空污對人體所造成的危害，並能夠將預防行動落實在生活中。</li> <li>8.注意AQI燈號的顏色並採取正確預防措施，提升生活品質。</li> <li>9.提昇體適能的水準並透過日常生活「食衣住行育樂」的體適能活動遊戲設計，讓學生能學會減少污染空氣的排放或情境中學會問題的解決，以落實在日後的生活當中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能測量自己在水適能前後及不同強度時，脈搏心率的變化以檢視個人體適能(心肺適能)。</li> <li>2.能覺察並說出自己在進行水適能操作時，身體部位的感受，以檢視個人體適能(肌肉適能)</li> <li>3.能理解促進體適能的活動以提升心肺適能、肌力、肌耐力與柔軟度。</li> <li>4.能與同儕相互配合、溝通與分享以完成目標，培養相互合作與他人和諧互動素養。</li> <li>5.能依據擬定的策略徹底執行，透過創新思考發展各自獨特的方式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能說出定向越野基本玩法—循線式、積分式、順點式的區別。</li> <li>2.能有定向越野基本視圖以及辨別方位的能力。</li> <li>3.能透過課程獲得體適能相關知識並運用於日常生活中。</li> <li>4.能與同儕相互配合、溝通與分享以完成目標，培養相互合作與他人和諧互動素養。</li> <li>5.能獲得體適能相關知識、技能，學會掌握自己的身體狀況，自我挑戰。</li> <li>6.能依據擬定的策略徹底執行，透過創新思考發展各自獨特的方式。</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 心動時刻I</li> <li>2 心動時刻II</li> <li>3 鍛鍊Fight FITT</li> <li>4 支援前線搶救肺部I</li> <li>5 支援前線搶救肺部II</li> <li>6 健康生活行動家—好空氣齊努力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 熟悉水適能</li> <li>2 浮條大挑戰</li> <li>3 輕功水上漂</li> <li>4 水中戰鬥有氧</li> <li>5 水中運動會</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 拼湊的記憶</li> <li>2 器官逃跑了</li> <li>3 請你聽我這樣說</li> <li>4 請你跟我這樣做</li> <li>5 體適能Q&amp;A</li> <li>6 挑戰大魔王</li> </ol>
撰寫成員	劉政昇(嘉義縣新港國中)	林裕堯(宜蘭縣吳沙國中)	林芝筠(新竹縣精華國中)