

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署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	體適能小達人
適用對象	國小五、六年級
作品用途	使學生能瞭解體適能的重要性，並培養規律的運動習慣。
設計理念與構想	<p>一、新埤國小位於嘉義縣太保市新埤里，目前學生數 305 人，校地不大，加上校園有生態池造景，學生的活動空間有限，鄰近校園小吃攤販林立，家長也很常讓小孩自行購買，因此學生過重比例稍高，運動量明顯需要再提升。</p> <p>二、五、六年級有體適能檢測，在檢測之前除了讓其了解體適能的意義和重要性外，再設計一些與體適能相關的遊戲活動強化動機與興趣，藉此培養學生了解運動的概念並鼓勵其養成規律運動的習慣。</p>
內容概述 (教具組請撰寫操作說明)	<p>本教案可融入數學、藝術與人文領域，並依體適能測驗項目設計 4 個能寓教於樂的活動。</p> <p>(一) 下一跳：進行瞬發力訓練的遊戲活動。</p> <p>(二) 彎達了沒啦？：進行柔軟度訓練的遊戲活動。</p> <p>(三) 你來我往：進行心肺耐力訓練的遊戲活動。</p> <p>(四) 跑跑卡丁人：進行心肺耐力訓練的遊戲活動。</p>