

分期目標架構表: 生長發展與體適能—體適能

分期 主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
心肺適能	樂於跟隨教師指示體驗不同強度的心肺適能遊戲(持續時間短、反覆次數多;使用不同部位的大肌群、多樣的基礎性動作),並能覺察並說出身體感受的變化(如:心跳率、呼吸、體溫等)。	能根據教師建議安全地進行不同強度與持續時間的心肺適能遊戲/練習,並能辨別與測量自己在參與特定活動的心跳率變化。 能理解心肺適能在日常生活的展現,並能在引導下以合適的方式(如:檢測方式、強度)進行心肺適能檢測、自我評估與建議。	了解心肺適能對個人(健康、日常生活或運動表現)的幫助,能透過實作理解並能闡述簡易的運動處方原則。 在心肺適能遊戲/練習/檢測中,能選擇並以適合個人的強度來進行。 能透過簡易檢測的結果來評估個人發展需求,並擬定日常生活中可操作的心肺適能加強/維持策略。	能透過探究實作來深入理解心肺適能的運動處方原則,並能根據個人需求、能力及條件(場地、時間...等)來擬定個人運動處方(FITT)。 能設定合適的目標,在課堂或課後執行與調整個人的心肺適能訓練計畫(自我管理),並進行成效評估。	能根據運動處方原則來幫助自己或他人擬定符合個人需求(健康、運動表現)的心肺適能運動處方。 能獨立蒐集資料、規劃、執行與紀錄提升心肺適能的運動計畫,並根據執行狀況與成效擬定修正方案(自我導向)。
肌肉適能 (肌力/肌耐力)	樂於跟隨教師指示進行不同身體部位的肌力(爆發力)遊戲,並說出身體感受與(如:用力的方式...) 樂於跟隨教師指示進行不同身體部位肌耐力遊戲(含「動態連續操作」及「靜態支撐平衡(等長收縮)」動作),並能說出身體感受與變化(如:緊繃感、發熱...)	能根據教師建議安全、有效率地進行包含各主要肌群的肌力/肌耐力遊戲,並能覺察及說出身體部位的施力方式與負荷程度。 了解肌力/肌耐力發展的特性及其在生活的展現,並能在引導下進行簡易的肌力/肌耐力檢測、自我評估與建議。	了解肌力/肌耐力對個人(健康、日常生活或運動表現)的幫助,能透過實作理解並能闡述安全事項及簡易運動處方原則 能選擇適合個人的強度參與肌力/肌耐力遊戲/練習。 能透過簡易檢測的結果來評估個人發展需求,並擬定日常生活中可操作的肌力/肌耐力加強/維持策略。	能透過探究實作來深入理解肌力/肌耐力的運動處方原則,並能根據個人需求及可取得之資源(徒手/簡易器材/重量訓練器材)擬定個人運動處方(FITT)。 能設定合適的目標,在課堂中或課後執行與調整個人的肌力/肌耐力訓練計畫(自我管理),並進行成效評估。	能根據運動處方原則來幫助自己或他人擬定符合個人需求(健康、運動表現)的肌力/肌耐力運動處方。 能獨立蒐集資料、規劃、執行與紀錄提升肌力/肌耐力的運動計畫,並根據執行狀況與成效擬定修正方案(自我導向)。
柔軟適能	樂於跟隨教師指示進行各大關節與身體部位的靜態及動態伸展/律動遊戲,並能在活動中表現出協調、平衡、節奏感。 能指出活動操作過程中使用及伸展的身體部位,並能說出身體的感受。	能根據教師建議安全、有效率地進行相關的靜態/動態伸展活動/遊戲/律動(提升關節活動度、平衡與協調的特殊熱身),並能指出其與特定運動/身體活動的關聯性。 了解柔軟適能在生活及身體活動的展現,並能在引導下進行簡易的柔軟度檢測、自我評估與建議。	了解肌柔軟適能對個人(日常生活、運動表現、傷害預防)的幫助,能透過實作理解並能闡述簡易的運動處方原則。 能獨自或帶領同伴在運動參與的過程中(熱身/緩和階段),選擇並操作合適的伸展動作。 能透過簡易檢測的結果來評估個人發展需求,並擬定日常生活中可操作的柔軟適能及體態(身體姿勢)的改善/維持策略。	能透過探究實作來深入理解人體重要關節以及柔軟適能的運動處方原則,並能根據個人興趣及需求來擬定(單獨或搭配其他體適能要素,如:瑜珈、皮拉提斯等)的運動處方(FITT)。 能設定合適的目標,在課堂中或課後執行與調整個人的柔軟適能訓練計畫(自我管理),並進行成效評估。	能根據運動處方原則來幫助自己或他人擬定符合個人需求(健康、運動表現)的柔軟適能運動處方。 能獨立蒐集資料、規劃、執行與紀錄提升柔軟適能的運動計畫,並根據執行狀況與成效擬定修正方案(自我導向)。
身體組成	能認識身體組成的要素為身高與體重。 樂於跟隨教師指示,正確完成量測身高與體重。 能觀察並說出不同個體間的生長發育之差異情形。 能說出影響身高與體重之發展的因素(如飲食、運動、睡眠等)。	能認識身體發育之階段性與個別差異。 認識不同測量身體組成的方式(如頭圍、腰圍、臀圍)並正確測量。 樂於跟隨教師指示,正確完成使用皮尺量測腰、臀圍。 能觀察並說出不同個體的身體組成與運動表現之關聯性。	了解身體組成對不同個體擅長之運動項目與差異情形。 能透過簡易的測量方式評估身體組成與體適能之表現情形(如身高簡易測量法、垂直跳高度、皮摺量度等),並擬定日常生活中可改善身體組成的策略。 能正確記錄每日飲食與運動習慣,並計算與紀錄身體組成之變化情形。	能以不同科技化儀器測量身體組成(如體脂計、皮脂厚測量器、Inbody等)。 認識生長陡增與青春期之身體組成變化情形。 能正確規劃提升體適能之行動方案並持續修正與執行。 能評估每日飲食與身體組成之關聯性並規劃良好之飲食清單。	了解不同生長發展階段之身高體重、體形與體態之變化情形。 能了解終身運動對體適能之影響,並規劃適度之運動處方。 能根據運動處方原則來幫助自己或他人擬定符合個人需求(健康、運動表現)的柔軟適能運動處方。 能獨立蒐集資料、規劃、執行與紀錄提升柔軟適能的運動計畫,並根據執行狀況與成效擬定修正方案(自我導向)。