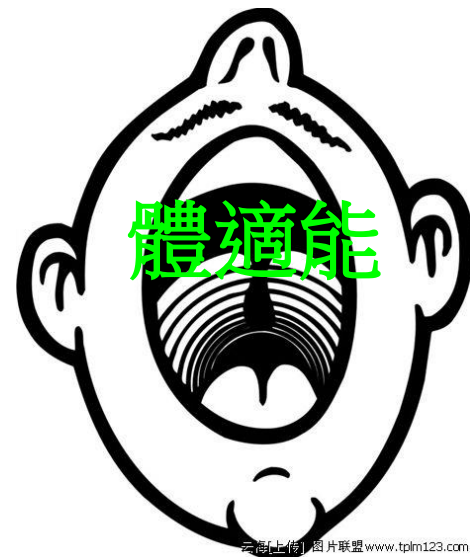
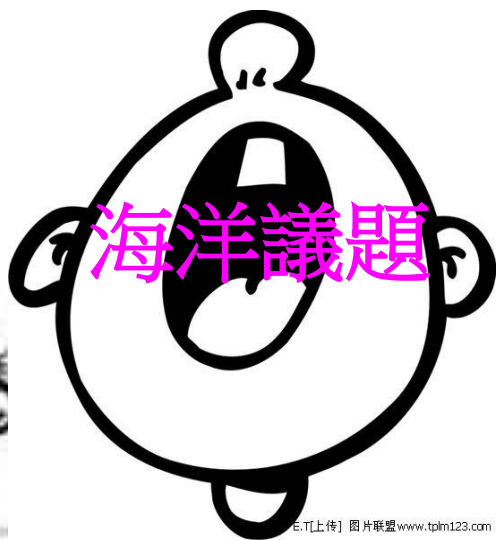


「出世」

超

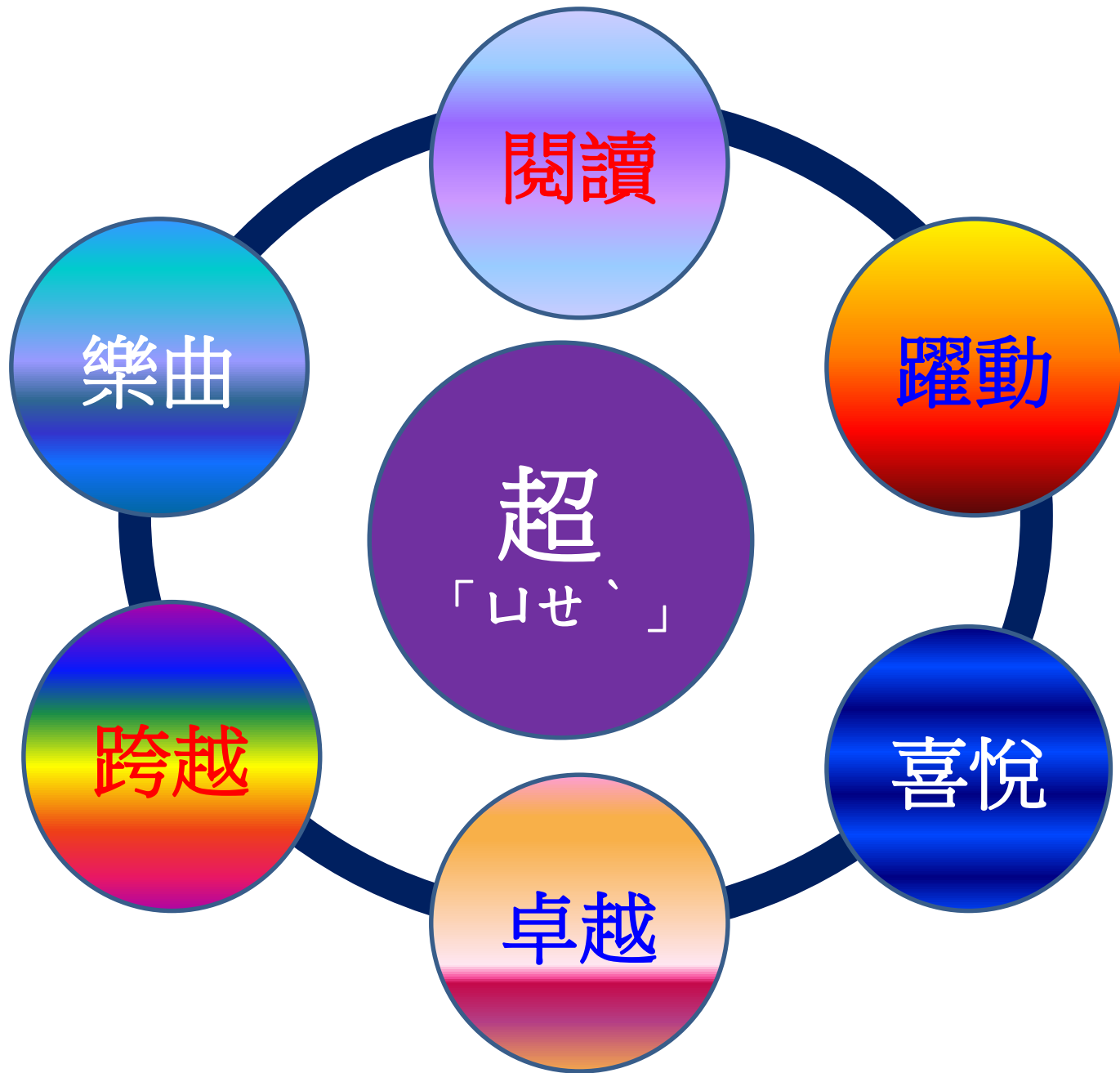


阿姿



設計

理念



# 教學活動

超「U世、」之耀

樂  
曲

超「U世、」之藥

喜悅

卓越

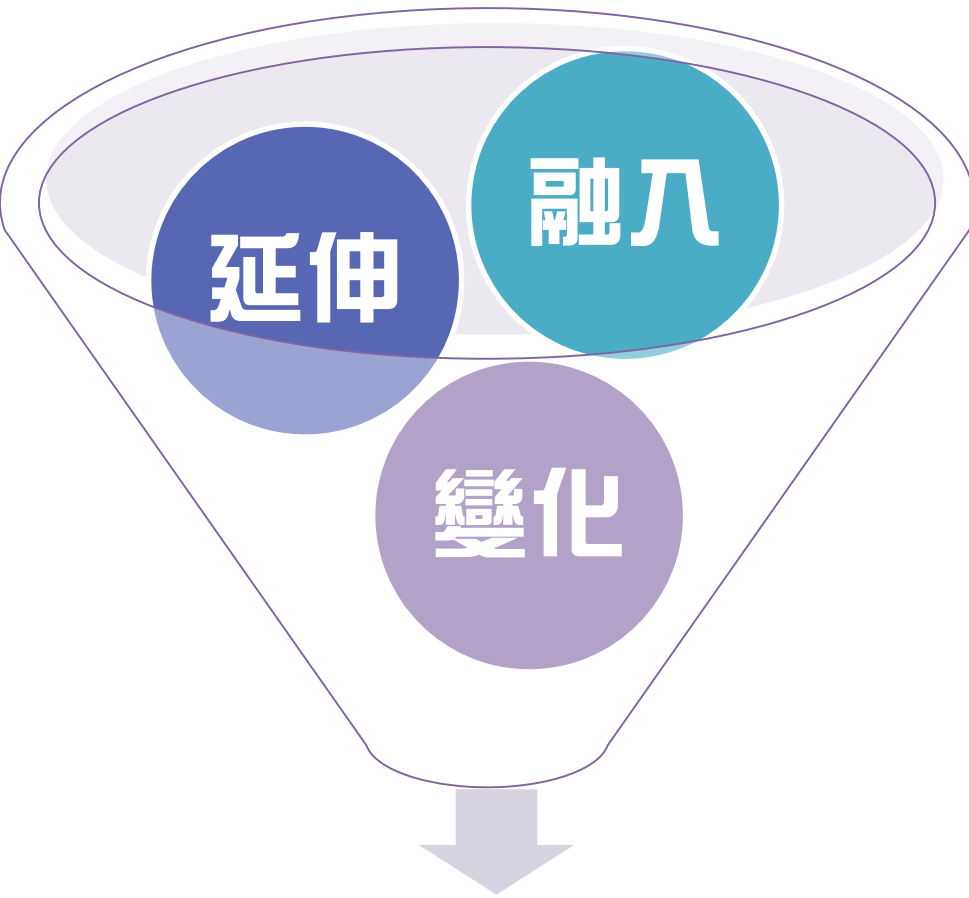
跨越

超「U世、」之鑰

閱讀

躍動

# 教學內涵



體適能策略

- 靜態閱讀以運動欣賞繪本
- 透過柔軟度運動處方取代平日的暖身活動
- 展現對閱讀的理解力與健康體適能的執行力。

超「LSE」  
之鑰



繪本融入



欣賞

批判  
思考

分享

• 旗魚王



• 捕魚方式？  
• 海上獵魚技巧？

• 小組分享

超「LSE」  
之藥



策略導入





## 蓄勢待發

- 盤盤相接
- 單側坐姿體前彎



## 精力十足

- 魔力球
- 站姿屈膝



## 海豚躍

- 單手單腳
- 轉腰



大風大浪

- 步步高升
- 站立前彎



獵魚趣

- 攜手向前
- 單側坐姿體前彎



收魚標

- 空中腳踏車
- 轉腰





## 勇敢迎接

- 轉身遇到你
- 弓箭步



## 螺旋槳

- 手忙腳亂
- 弓箭步



## 轉折點

- 人橋
- 體前彎



## 慶團圓

- 團團轉
- 單側坐姿體前彎

超「LSE」

之耀



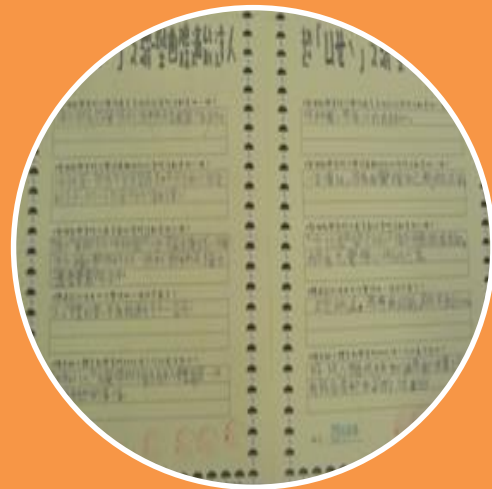
成果深入



**孩子都想不到繪本可以融入在健體課中**



**我覺得進步最多的是柔軟度喔**

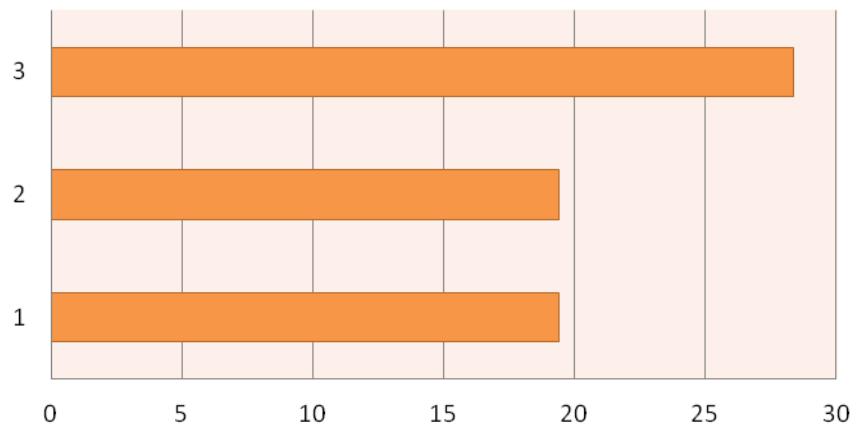


**熱身操相當好玩不用再跑操場、喊口令**

**學生的改變 ~感化 深化 內化**

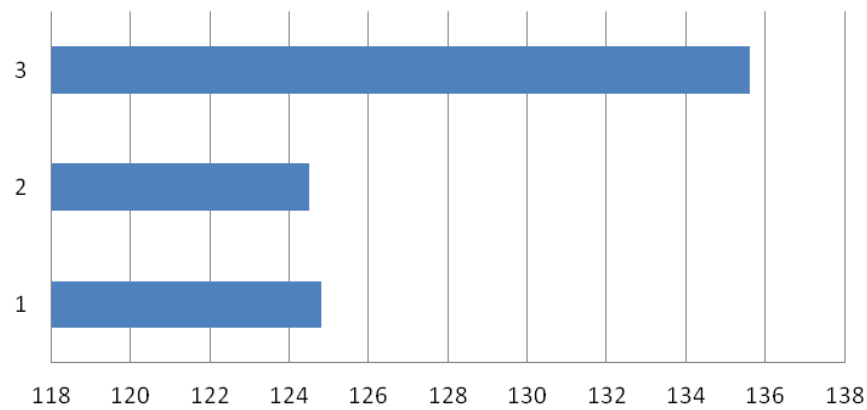


### 柔軟度



	1	2	3
■ 數列1	19.4	19.4	28.4

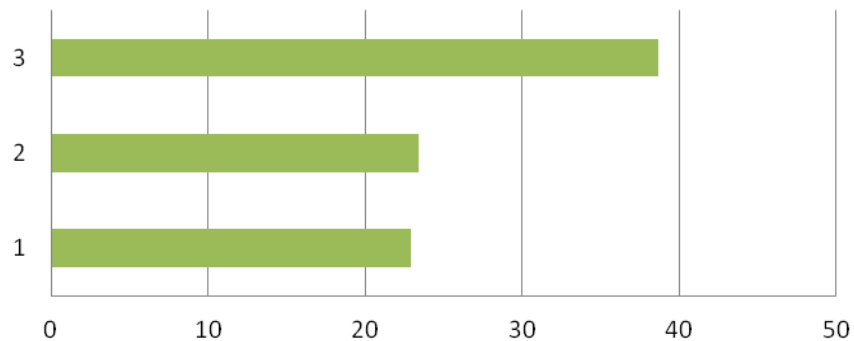
### 立定跳遠



	1	2	3
■ 數列1	124.8	124.5	135.6

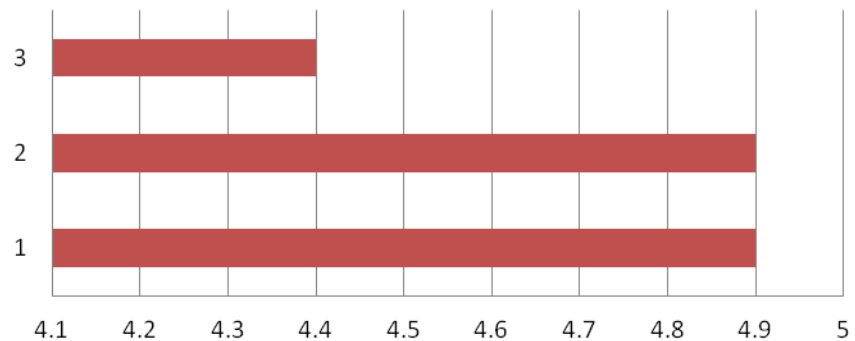
# 比較前中後孩子的改變

### 仰臥起坐



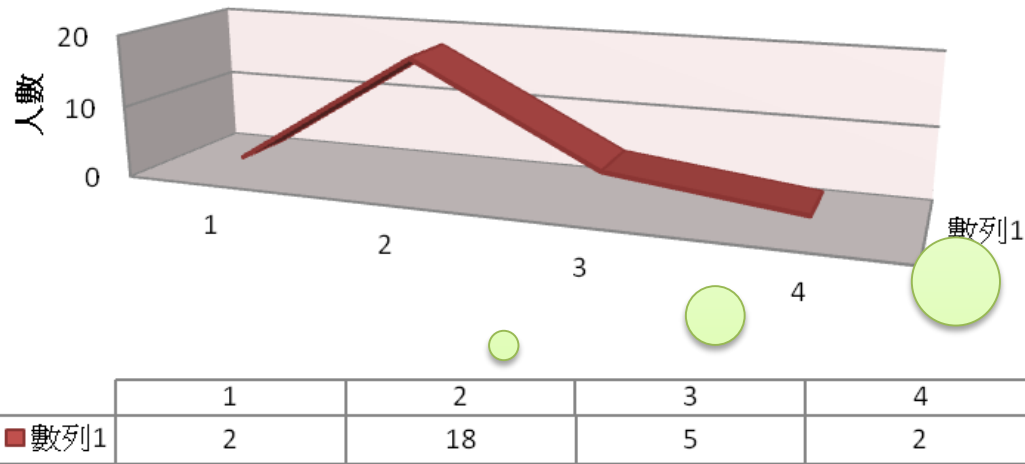
	1	2	3
■ 數列1	22.9	23.4	38.7

### 800公尺跑走



	1	2	3
■ 數列1	4.9	4.9	4.4

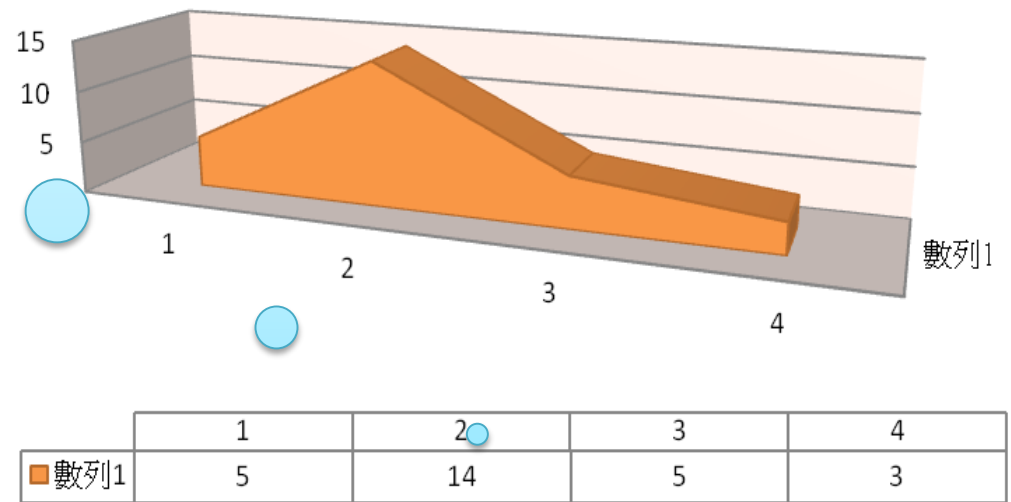
# 繪本與體育的化學關係



孩子自覺柔軟度是該加強的

這代表我成功拉

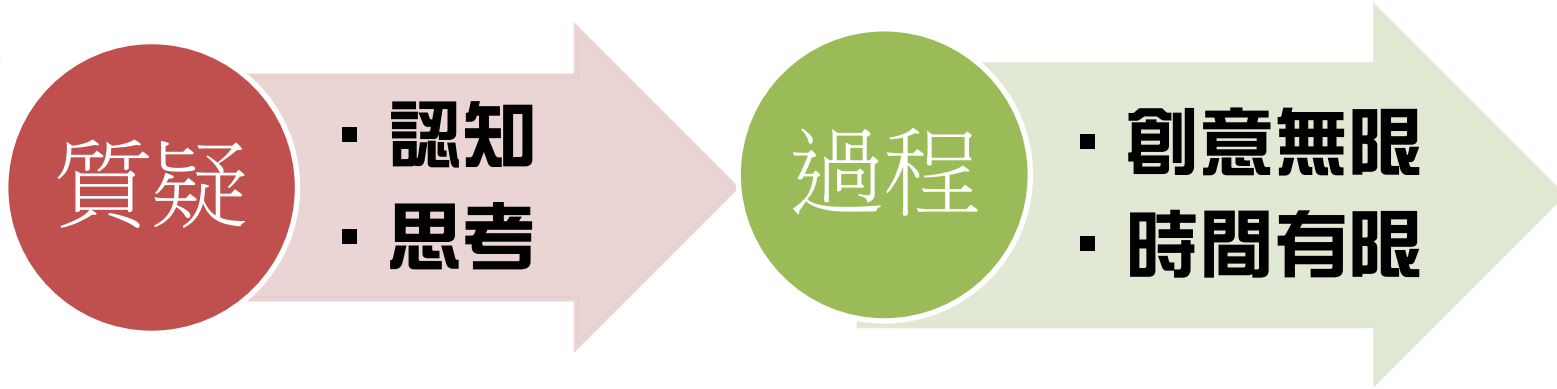
# 超「口せゝ」之耀-樂曲體適能達人



- 1代表800公尺跑走
- 2代表坐姿體前彎
- 3代表立定跳遠
- 4代表仰臥起坐

# 檢討與反思

繪本導入



策略融入





# 結論與建議

- 結論

有限的時間、空間，  
導入有效的教學策略

健康體適能保持  
源源不絕的熱情

- 建議

體適能  
不足之處



學生  
構想 延伸



有效  
有趣  
有教育

體驗 享受 愛上



thank you