



「體」志者，「適」竟成

綱要

1 對「體適能」您知多少？

2 教育現場中的體適能...

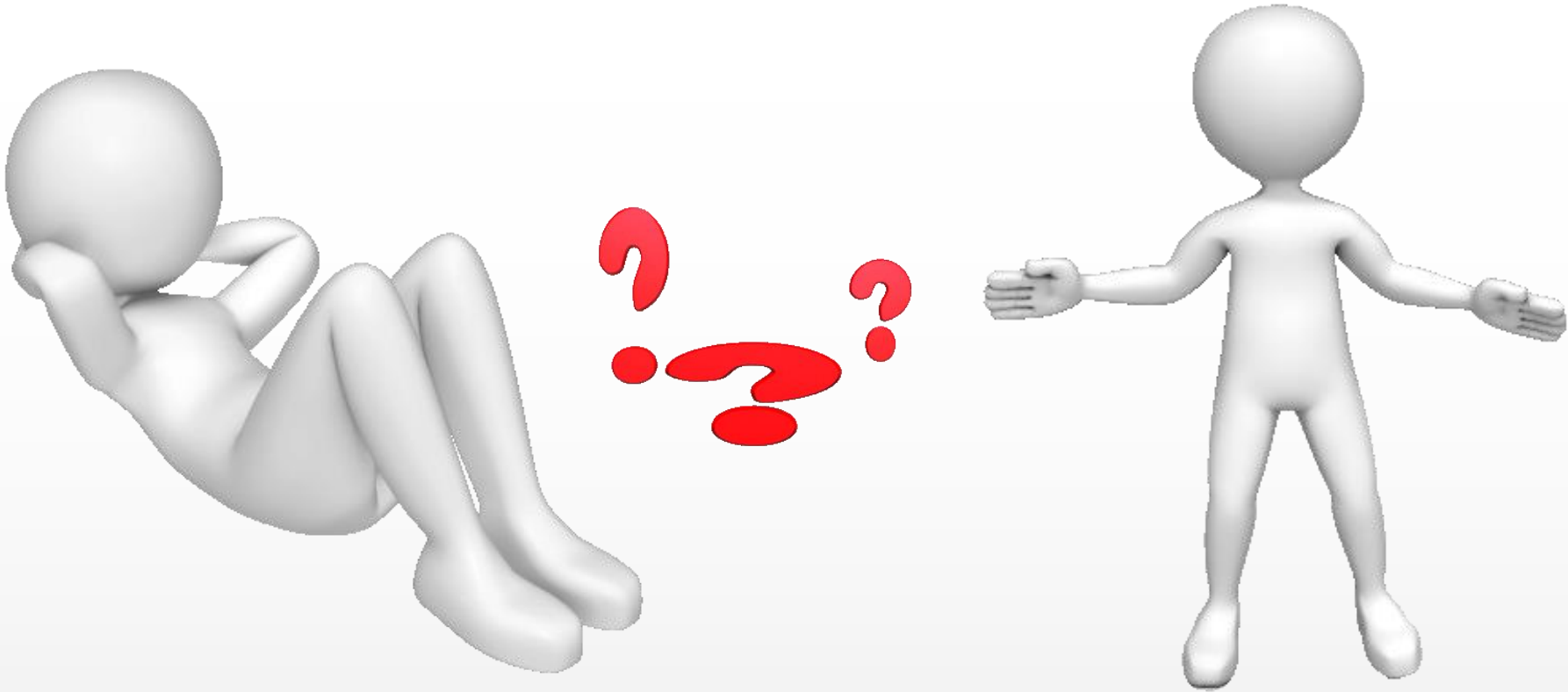
3 一起讓體適能變好玩！

4 結語

5 Q&A



為什麼要有「體適能」？



「體適能」的重要性？

體適能相關政策

體適能333 >

1996~2003

每週至少運動**3天**
(**次**)，每次約**30**
分鐘，每次心跳率
約每分鐘**130次**。

210快活計畫 >

2005~2012

每天至少運動 **30**
分鐘，每週至少規
律運動 **210 分鐘**。

SH150方案

2013至今

學生在校期間，除
體育課程時數外，
每日參與體育活動
之時間，每週應達
150分鐘以上。

制式化的體適能教育

學生=選手=獨立個體=競爭主義!?

互相比較的體適能

你好胖哦!

我是跳最遠的!!

反正我跑
比你快!



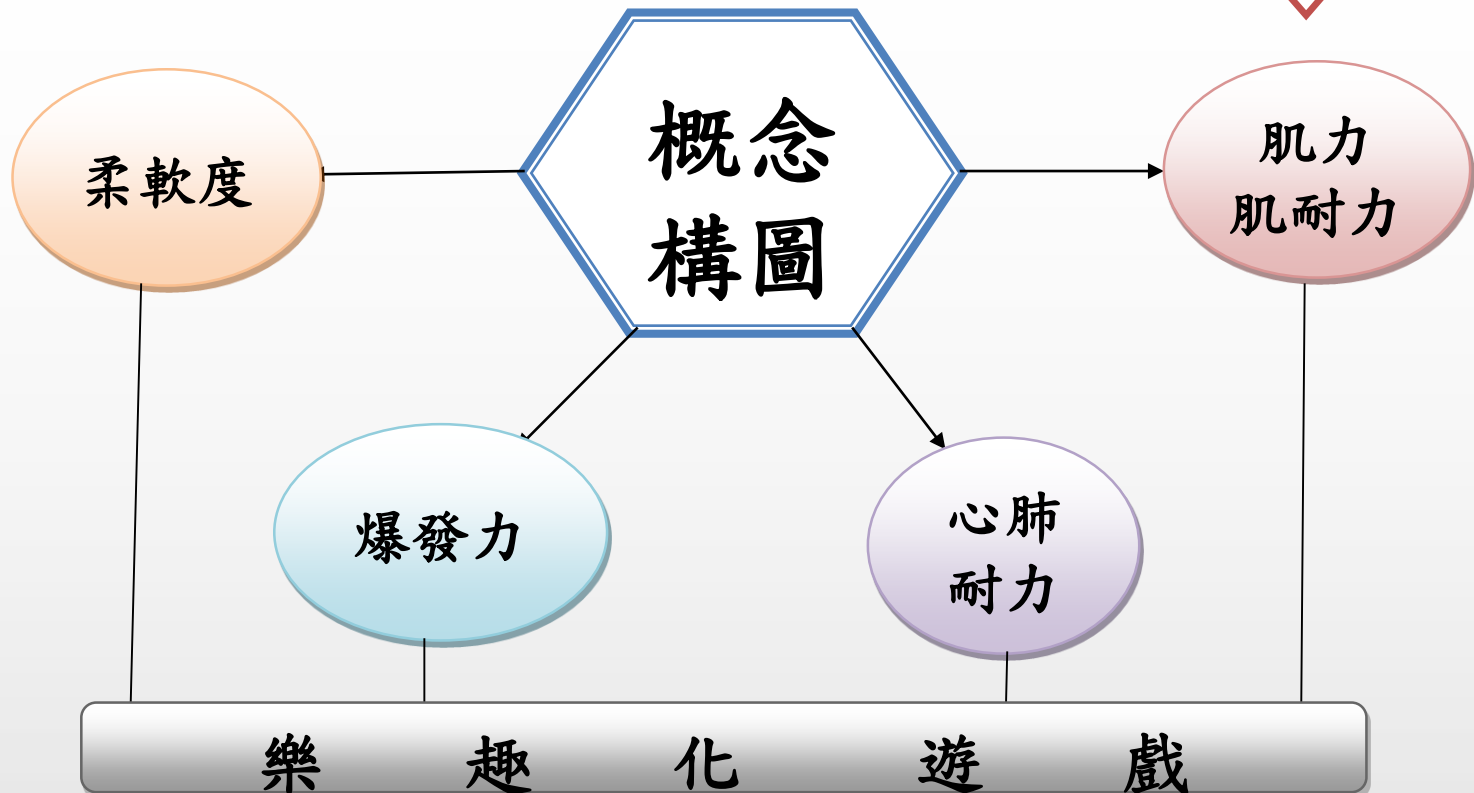
體適能也可以很好玩!?



課程架構

體適能

小組
合作學
習情境



課程內容

第一節

體適能四堂課程總說明→概念構圖（由教師引導）→全班性體能遊戲→分組（六大組）

第三節

以心肺耐力、肌力/肌耐力為主、認知(比手畫腳)→遊戲規則說明→小組間競賽（以闖關方式進行並累積積分）

第二節

以柔軟度、爆發力、認知(比手畫腳)→遊戲規則說明→小組間競賽（以闖關方式進行並累積積分）

第四節

由小組方式添加概念構圖(體適能)→教師說明體適能項目（由ppt講解）→小組成績表揚

分組方式

- 六大組
- 以體適能指標做異質性分組
- 教師分派

評量

- 小組積分
- 個人表現
- 組內互評
- 組間互評

競賽活動

柔軟度

兩個人面對面PK人體剪刀石頭布，猜拳五次，之後站成一排，將排球由前向後傳三輪，以時間計時成績。

01

04

肌力/肌耐力

利用排球雙人同心協力，進行腹肌之對抗，30s看傳球幾次，六人加總，強調團隊合作重要性。

03

心肺耐力

對抗組幫忙甩大跳繩，連續跳3分鐘，休息30s後開始量心跳，15秒x4，六人心跳加總，分數越少得分。

將三種顏色的角錐分別放3、5、7公尺處，學生三次立定跳遠，若在3m內得1分，以此類推，六人加總。

爆發力

02



結語

大多數的學生都認為「體適能」為測驗項目，不知其深層意涵為何，透過活動的變化與設計，讓體適能變好玩，也希望能達到更高一層的認知、技能及情意目標。



問題與討論



發享

分享

共享

影響

THANK YOU
for your attention!