

核心任務與分期學習目標規劃總表：生長發展與體適能：體適能 (2020.08.05 修改)

階段	基礎期 Fundamental 待擬	入門期 Introduction 待擬	發展期 Development 待擬	轉換期 Intermediate 待擬	精熟期 Advanced 待擬	註記
<b>核心任務</b> (表現本位評量)  <b>主要教材</b>						核心任務應包含該階段應有的認知、情意、技能和行為等「整合性」的表現。 核心任務並非學習目標，而是一種用來進行「真實性評量」的「表現任務描述」。
<b>心肺適能</b>	樂於 <b>跟隨</b> 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 <b>根據教師建議</b> 安全地 <b>進行</b> 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， <b>能選擇</b> 並以適合個人的強度來參與活動。  能透過簡易檢測的結果來 <b>評估</b> 個人發展需求，並擬定 <b>日常生活中可操作</b> 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 <b>運動處方原則</b> ，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( <b>自我管理</b> )，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 <b>獨立</b> 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( <b>自我導向</b> )。	主要教材係從事該項運動所需的能力或運動技能，可貫穿或橫跨不同的階段，並且可以有難易度的延伸，類似學校體育課常出現的「教學進度」。  各主要教材在該運動的不同發展時期會訂定不同的「學習目標」，該目標之規畫重點為「必須包含該發展時期的學生所能理解/連結/應用的真實/複雜情境」。  該目標可作為單元教案的主要目標，但需要與「學習表現」相對應，以規劃更為整體性的教學活動(認知、情意、技能、行為)。
<b>肌肉適能</b> (肌力/肌耐力)	樂於 <b>跟隨</b> 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 <b>跟隨</b> 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 <b>根據教師建議</b> 安全、有效率地 <b>進行</b> 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 <b>引導下</b> 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 <b>選擇</b> 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 <b>評估</b> 個人發展需求，並擬定 <b>日常生活中可操作</b> 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 <b>運動處方原則</b> ，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( <b>自我管理</b> )，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 <b>獨立</b> 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( <b>自我導向</b> )。	
<b>柔軟適能</b> (關節柔軟度、控制力、穩定性)	樂於 <b>跟隨</b> 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 <b>根據教師建議</b> 安全、有效率地 <b>進行</b> 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 <b>引導下</b> 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 <b>獨自</b> 或帶領同伴在運動參與的過程中(熱身/緩和階段)， <b>選擇</b> 並操作合適的伸展動作。  能透過簡易檢測的結果來 <b>評估</b> 個人發展需求，並擬定 <b>日常生活中可操作</b> 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 <b>運動處方原則</b> ，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( <b>自我管理</b> )，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 <b>獨立</b> 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( <b>自我導向</b> )。	

## 體適能教學活動規劃建議

1. 所設計之體適能活動，可單獨彙整成一個教學單元，或融入在其他教材的課程中實施。
2. 體適能之教材選擇宜以全面性的體適能發展而非僅鎖定在體適能檢測項目。
3. 根據學生的發展，初期宜由表現性體適能出發，再進入到健康/健身的體適能。

## 體適能檢測方法之參考

### 體育署體適能檢測 & 銀髮族體適能檢測

#### 身體組成

身體質量指數(BMI)、腰臀圍比、體脂率、皮脂厚度測量

#### 心肺適能

800/1600 公尺跑走、3000 公尺、12 分鐘跑走、3 分鐘登階測驗、原地抬膝踏步...

#### 肌肉適能(肌力及肌耐力)

屈膝仰臥起坐、肱二頭肌手臂屈舉、椅子坐立、握力、引體向上、伏地挺身...

#### 柔軟度

坐姿體前彎、椅子坐姿體前彎、抓背測驗。

#### 平衡能力

雙子坐立繞物、開眼單足立、閉眼單足站立...

#### 瞬發力(肌力)

立定跳遠、立定三次跳、垂直跳...

#### 協調性

壘球擲遠

#### 敏捷性

側向折返跑、S 行跑步測驗、8 字型跑、跳四象測驗...

#### 速度

15 公尺直線衝刺、60 公尺衝刺...



資料來源: 教育部體育署體適能檢測網站、銀髮族健身寶典

### 功能性動作檢測(FMS)

FMS-1 深蹲

FMS-2 跨欄

FMS-3 弓箭步

FMS-4 肩活動度

FMS-5 直膝抬腿

FMS-6 伏地挺身

FMS-7 轉體穩定度

資料來源: Kenny 甘思元運動健護全書