

• 高雄市立光榮國小「Fit Body 健康體適能」 雙語體育教學案例

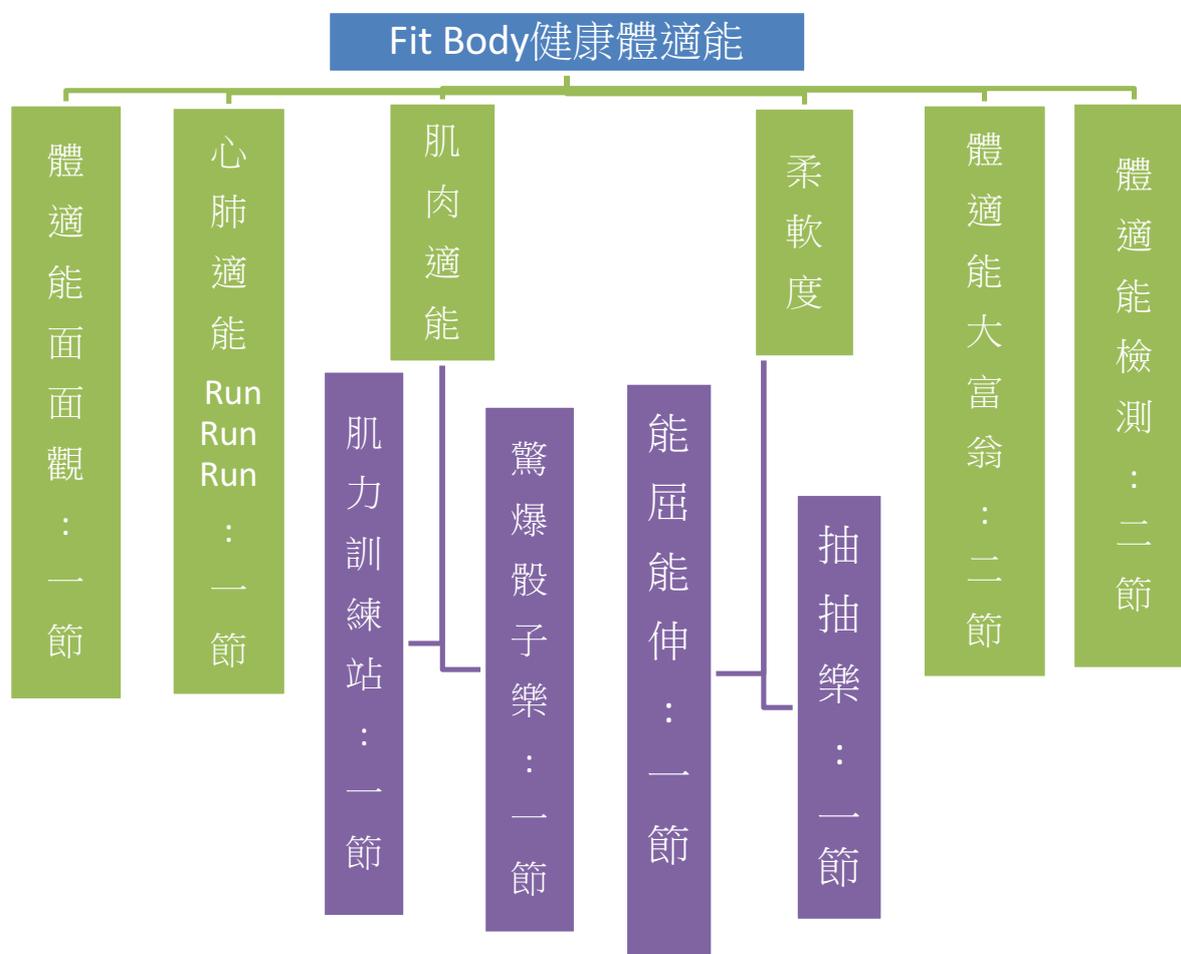
教學設計理念

體適能是身體適應環境的能力，有好的體適能才能勝任日常工作及應付突發的緊急情況。本課程分為五個階段，利用螺旋式的課程設計，不斷的將體適能元素及概念放入學習當中，利用不同肌群的訓練、走、跑、跳的等運動能力將課程內容遊戲化最後一節的體適能大富翁課程透過大富翁遊戲複習前面所學習的的技能與知識，讓學生更清楚瞭解體適能之身體組成、心肺適能、肌肉適能、柔軟度之意涵，讓學生更能參與體適能活動並將其融入日常生活中。

素養導向教學為十二年國民基本教育課程設計的主軸，在健康與體育領域部分，建立「身心素質與自我精進」及「人際關係與團隊合作」是本課程設計之重要內涵，透過樂趣化的遊戲活動提升學生的參與感並落實團隊合作學習的重要性，進而培養學生喜歡運動終生運動的習慣。

以英語做為跨領域學習，教師利用專業和創意啟發學生學習英語的興趣和動機；藉由英語和各學科的結合，讓學習英語變得更生動有趣，更貼近生活。

主題架構說明：



教學單元設計：第一單元

領域/科目	健康與體育領域（雙語教學）		設計者	高雄市光榮國小
實施年級	國小四年級		總節數	共 10 節
單元名稱	第一單元：Fit Body 健康體適能			
設計依據				
核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動 與保健的潛能。			
	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。		
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結	英語領域			
教材來源	翰林四上健康與體育 第四單元/自編			
教學設備/資源	哨子/骰子/圖卡/ 體能大富翁詳見附錄			
學習目標				
<p>第一節： 體適能面面觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 能知道健康體適能要素和檢測方法。 願意參與促進體適能的活動。 <p>第二節：心肺適能 Run Run Run</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識心肺適能的意義。 能測量到自己或別人在心肺適能訓練前後，脈搏心率的變化。 能完成教師指定的的心肺耐力訓練。 				

第三節：肌肉適能-肌力訓練站

1. 能說出六個肌肉適能訓練的名稱及一個動作要領。
2. 能完成老師指定的動作反覆次數。

第四節：肌肉適能-驚爆骰子樂

1. 能夠積極參與肌肉適能體適能的活動。
2. 能夠盡自己最大努力做到動作的標準性及指定的動作反覆次數。

第五節：柔軟度-能屈能伸

1. 認識柔軟度的意義。
2. 能夠盡自己最大努力參與促進柔軟度的伸展運動。

第六節：柔軟度-抽抽樂

1. 能夠積極參與柔軟度體適能的活動。
2. 能夠盡自己最大努力做到動作的標準性及停留時間。

第七、八節：體適能大富翁

1. 能執行指定的身體活動技巧之動作並說出名稱及規定的次數。
2. 小組間能進行良好的互動、互相幫助及團體合作。

第九、十節：體適能檢測

1. 完成坐姿體前彎測量並記錄。
2. 完成立定跳遠測量並記錄。
3. 完成一分鐘仰臥起坐測量並記錄。
4. 完成 800m 跑走測量並記錄。

學科英語詞彙與句型

第一節：體適能面面觀

單字：Warm up, Circle, Fitness, Body, Muscle.

句型 1：Every one make a big circle and sit.

句型 2：I can do the warm up.

第二節：心肺適能 Run Run Run

單字：Knees, Ankle, Line up, Paper, Run

句型 1：Drink some water and take a rest.

句型 2：Groups of four.

第三節：肌肉適能-肌力訓練站

單字：Squat, Slowly, Bend, Push up, Bicycle.

句型 1：Make a line from your shoulder to the ankle.

句型 2：Eyes on the floor.

第四節：肌肉適能-驚爆骰子樂

單字：Stop, Walk, Move, Dice.

句型 1：Let's walk around here.

句型 2：What did we do today?

第五節：柔軟度-能屈能伸

單字：Flexible, Circle, Sit, Pick up, Copy.

句型 1：Pick up a card.

句型 2：Copy the action.

第六節：柔軟度-抽抽樂

單字：Forward, Back, Stretch, Twist.

句型 1：Make your body tall.

句型 2：keep breathing.

第七節：體適能大富翁 1

單字：Throw, Task, Angel, Bomb, Question.

句型 1：Throw the dice.

句型 2：Answer the question.

第八節：體適能大富翁 2

單字：Toy, Dice, Good, Perfect, Excellent.

句型 1：Move three places.

句型 2：Help each other.

第九節：體適能檢測 1

單字：Sit and reach, Standing long jump, Sit up, 800m Run

句型 1：Do your best.

句型 2：Don't give up.

第十節：體適能檢測 2

單字：Test, time, meters.

句型 1：Swing your arms.

句型 2：ready, set, go!

指肌肉用力收縮的持續時間或反覆次數。

檢測方法：一分鐘屈膝仰臥起坐。

二、體適能活動 (15mins)

Every one make a big circle and sit. 請所有學生圍成一個大圓，教師提問並完成動作：

提問：以下運動或訓練屬於哪種適能？

馬拉松->心肺適能

跳繩->心肺耐力

*請所有學生原地抬腿跑步一分鐘 (再次測量心跳率)

提問：以下運動或訓練屬於哪種適能？

仰臥起坐->肌肉適能 (腹部肌群)

深蹲->肌肉適能 (腿部肌群)

伏地挺身->肌肉適能 (肩手胸部群)

*請所有學生每人完成 20 個深蹲。

提問：以下運動或訓練屬於哪種適能？

劈腿->柔軟度

暖身操的伸展動作->柔軟度

*請所有學生每人完成站姿體前彎 10 秒做 10 次。

參、綜合活動(10 mins)

統整活動，學生回憶並分享學得的動作(I can do.....).

第二節 心肺適能 Run Run Run

壹、準備活動 (5 mins)

warm up.

貳、主要活動 (25 mins)

教師提問：什麼是心肺適能？說說看？

心肺適能是健康體適能最重要的一項，代表身體整個氧氣的供輸系統能力的優劣，經由運動的刺激，可以變得比較強有力。

1. 風兒接力賽：

Four people in a group then line up.

Run and Keep the paper on your body.

分四人一隊，胸前貼一張紙，利用跑步的速度讓紙張不掉下來的接力賽，不可用手扶著紙張，紙張掉落者要回起點

全班動起來，原地抬腿跑時提醒學生身體重心不向後傾。膝蓋盡量抬高，把速度加快。

深蹲時，腳與肩同寬，腳尖朝前，下蹲緩慢，大腿發力，屁股向下像坐椅子，膝蓋盡量不要超過腳尖，下蹲吐氣，保持呼吸。

雙腳與肩同寬，膝蓋不彎曲，身體前彎雙手伸直盡可能向下延伸，延伸時慢慢吐氣。

Run
Knees
/Ankle

能知道運動的過程中大部分會產生心跳加快換氣速度加快的運動都包含心肺適能的訓練。

line up.
Paper

紙張掉落者要回起點重新出發。

重新出發。

Drink some water and take a rest.

2. 抓尾巴 Flag tag:

每一個人發下一條背帶作為尾巴，將部分背帶塞進褲子後面要露出大部分帶子，全班分散蹲下預備，聽到哨音後去奪取他人的尾巴，得到的尾巴可以掛在胸前，失去尾巴的同學到場外完成 30 個開合跳，可以跟老師拿一條新尾巴復活下場繼續比賽，如果胸前有備用尾巴可直接復活。計時 5 分鐘，最後獲得最多背帶者為心肺適能王。計時結束測量 10 秒鐘的心率是否有 22 下，如果有代表剛剛的活動有達到每分鐘 130 下的運動強度。

參、綜合活動 (5 mins)

教師提問:

1. 進行心肺適能的訓練時的感受是什麼?
2. 今天的活動心率是不是都有達到 130 以上?
3. 下次進行的訓練是肌肉適能的訓練，誰能知道和今天進行的心肺適能訓練最大差異在哪邊?

第三節 肌肉適能- 肌力訓練站

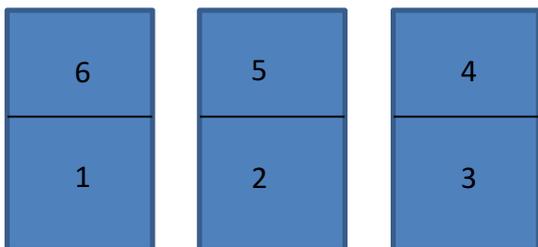
壹、準備活動 (5 mins)

快速簡易的各大關節活動。

貳、主要活動 (30 mins)

場地及活動說明:

活動中心有 3 面羽球場地，每個羽球場地各分一半分 6 個場地，每站停留 5 分鐘，指導學生進行正確動作的技巧，而後依序移動到下一個場地並進行動作練習(所有人員取區活動空間，雙手張開旋轉一圈不碰到他人的範圍)，學生做動作的同時老師說明動作提詞並調整學生動作。



1. Squat 深蹲 x10 次

動作分析:腳與肩同寬，腳尖朝前，下蹲緩慢，大腿發力，屁股向下像坐椅子，膝蓋盡量不要超過腳尖，下蹲吐氣，保持呼吸，學生跟著老師口令的速度: 下->停留->上。

老師搭配動作做英語提示語:

Knee Bend/ Slowly/Up/Down/stay/keep breathing/Keep going/Flighting/ Let's move to the next one.

提醒學生注意安全，避免衝撞/跌倒。

能測量到自己的脈搏。

每一種訓練或者運動都可能同時包含心肺適能及肌肉適能，只是佔比的不同，國小階段的訓練大多以遊戲樂趣畫的活動進行，培養學生運動習慣。

Squat

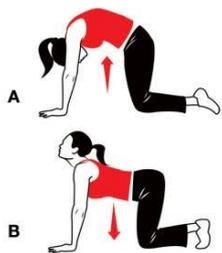
可以完成 10 次動作標準的深蹲。

Slowly
Bend
Knee

<p>2. Push-up 伏地挺身 x10 次 動作分析:屈膝膝蓋著地，手掌貼地手臂不用力完全伸直，不聳肩，身體(從肩膀到膝蓋)呈一直線，不翹屁股; 學生跟著老師口令的速度: 下->上。不是屁股/肚子上下移動，依照自己能力彎曲手臂，感受到手臂/肩膀/背部的力量發力，用力時吐氣，保持呼吸。 老師搭配動作做英語提示語: Bend your arms/ Push/ Up/ Down/ Make a line from your shoulder to the Knees/ Inhale/ Exhale/ Let's move to the next one.</p> <p>3. Bicycle 仰臥空中腳踏車 x30 次 動作分析: 躺下雙腳屈膝抬起，像踩腳踏車一樣的動作，一腳彎一腳直，把動作做順暢，速度不用快，老師可以抓著學生腳踝讓腳踏的動作做延展多一點能加強訓練強度; 腰部不要拱起完全貼地，不要憋氣保持呼吸，學生跟著老師口令的速度: One->Two。 老師搭配動作做英語提示語: Lie down/No need to go fast/ keep breathing/ Use the muscle of the belly/ Inhale/ Exhale/ Let's move to next one.</p> <p>4. Lunge 跨步弓箭步 換腳來回 x10 次 動作分析: 找一基準線站好，手叉腰，往前跨一步弓箭步下蹲，後腳膝蓋快要著地，前後膝蓋都呈 90 度彎曲，步距每次都一樣，跨步時身體保持向上延伸挺直，重心穩定，每次復位時大腿用力回到基準線位置。 老師搭配動作做英語提示語: Forward/ Back/ Stabilize your center of body weight/ Use the muscle of the leg/ Let's move to next one.</p> <p>5. YTW *10 動作分析:改變雙手擺放位置用身體呈現出英文字母 YTW，Y: 雙手伸直微開上舉，T:雙手伸直平舉，W:將手肘彎曲放在身體兩側，感覺下背兩側的肌肉用力夾緊。 老師搭配動作做英語提示語: Straight/ Bend/ Let's move to the next one.</p> <p>6. Plank 平板支撐 30 秒 動作分析: 俯臥，雙肘彎曲支撐在地面上，肩膀和肘關節垂直於地面，雙腳踩地，身體離開地面，身體伸直，頭部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面，腹肌收緊，脊椎延長，眼睛看向地面，保持均勻呼吸。 老師搭配動作做英語提示語: Make a line from your shoulder to the ankle/ keep breathing/ Eyes on the floor/ Count one to thirty/ Inhale/ Exhale/ Take a rest and drink water.</p> <p>參、綜合活動 (5mins) 教師提問:</p>	<p>Push-up</p> <p>Bicycle</p> <p>Plank</p>	<p>可以完成 10 次動作標準的屈膝伏地挺身。</p> <p>可以動作流暢的完成 30 次仰臥空中腳踏車。</p> <p>可以完成 10 次動作標準的跨步弓箭步。</p> <p>可以完成 10 次動作標準的 YTW。</p> <p>可以完成 30 秒動作標準的平板支撐。</p>
---	--	--

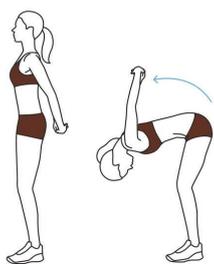
<p>1. 今天學習到什麼技巧? 2. 哪個技巧你覺得最難或最累? 3. 每一組動作訓練哪個部位的肌群?</p> <p>第四節 肌肉適能- 驚爆骰子樂</p> <p>壹、準備活動 (10 mins) 快速簡易的各大關節活動. 並複習上次肌力訓練每關卡的技巧。 After drinking water come back here.</p> <p>貳、主要活動：驚爆骰子樂 (25 mins) Let's walk/Running/move around here. 全班不分隊形在整個活動中心繞圈移動(移動方式: 走/跑/慢動作/ 跳躍/學生自由創作移動方式), 老師吹哨後所有人停止移動, 練習數次後, 教師或指定學生擲骰子, 擲到數字的該場域學生要進行該場地所需的動作及次數, 如果是剛好停留在六個指定場地區域外, 往最近的場地移動, 其他學生協助數數, 依照時間進行數次遊戲, 如全班多數人沒有專心也可以所以學生依照擲到數字全班進行訓練。</p> <p>參、綜合活動 教師提問: What did we do today? 口述每一個關卡我們進行什麼動作(中英文), 使用身體部位的什麼肌群.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Squat 深蹲-腿部肌群訓練 2. Push-up 伏地挺身-手臂、肩、胸部肌群 3. Bicycle 仰臥空中腳踏車-核心肌群 4. Lunge 跨步弓箭步-腿部肌群 5. YTW-肩、背部肌群 6. Plank 平板支撐-核心肌群 <p>如果你明天有某部位的肌肉感到痠痛是很正常的代表妳今天有很認真完成訓練.</p> <p>第五節 柔軟度-能伸能屈</p> <p>壹、準備活動 (5mims) warm up.</p> <p>貳、主要活動(30 mins) Every one make a big circle and sit. Pick a card and copy the action of the cards. 所有人手牽手圍一個大圈後坐下。教師站在圓圈中間教師準備伸展動作圖卡, 其中包含喝水卡(抽中喝水卡進行 30 秒補充水分)。 教師進行以下六種柔軟度訓練的技巧, 每個活動進行時間 5 分鐘, 老師先拿出圖卡請學生試著模仿, 學生在模仿的過程中老師說明動作要點並提詞後讓所有學生進行動作練習。</p>	<p>Stop Walk Move Dice</p> <p>Circle Sit Pick up copy</p>	<p>能說出該關卡所使用的正確肌群。</p> <p>能知道伸展背部/胸部/核</p>
--	---	--

1. 貓式 Happy cat and sad cat



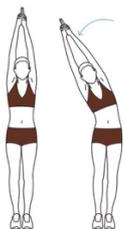
- (A)四肢著地，背打平，雙手與肩同寬，雙腳與臀同寬。
- (B)吐氣時，圓背向上拱起，收下巴眼睛看肚子。
- (C)吸氣時，背部向下凹，挺肚子抬頭向上看。
- (D)兩個動作交替，隨著呼吸的節奏而

2. 前彎肩關節伸展 Forward Hang



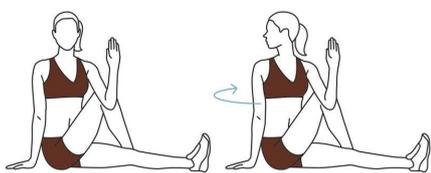
- (A)站立時雙腳與髖同寬，膝蓋略微彎曲。
- (B)將雙手手指交錯放在背後。(如果你的手無法觸摸，可以握住毛巾輔助。)吸氣並伸直雙臂，以擴大胸部。
- (C)吐氣並彎曲腰部，讓手向頭部伸展。

3. 站立側伸 Tall Stretch right and left



- (A)雙腳併攏站立，雙臂伸直。雙手緊握，手指交錯，並食指伸直。向上吸氣。
- (B)向右彎曲上半身時吐氣。維持姿勢並緩慢吸吐五次。慢慢回到中心。
- (C)左右換邊，重複上述步驟

4. 坐姿扭轉式 Twisting Stretch



- (A)坐姿，雙腿打直，雙手放在膝蓋上，頭擺正。
- (B)右腿彎曲，右手放在右膝上，右腳掌貼地放在左膝蓋外側。
- (C)左臂手肘彎曲，放在右膝蓋外側，將右大腿貼近腹部，左掌心朝右。右掌心貼地，支撐身體重量。
- (D)吸氣，上半身向右轉。
- (E)頭向右轉，下巴位於右肩上方。脊椎打直。停留五至七個吸吐，回到坐姿。
- (F)休息兩至三個吸吐。左右換邊。

心/臀部和脖子等肌肉。

Forward

能知道伸展肩部胸部肌群。

注意學生重心，前屈的速度慢，兩個學生一組，由另一位學生戒護。

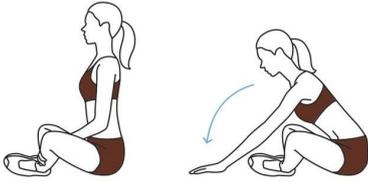
Stretch

能知道伸展側腰肌群，注意不要憋氣。

Twist

能知道旋轉脊柱的動作，可以伸展背部深層肌肉

5. 屈膝體前彎 Reach forward



(A) 打開膝蓋坐下，腳掌併攏雙手握住腳尖，盡量將腳跟靠近身體。

(B) 上半身往前倒吐氣時前彎，肩膀不聳肩，停留 5~10 個吸吐後休息。

6. 站立股四頭肌伸展 Quad stretch



(A) 雙腳分開與臀部同寬站立，必要時用椅子或牆壁保持平衡。

(B) 保持挺胸並支撐核心，彎曲左膝蓋，然後將腳抬到身後，用左手抓住腳掌。

(C) 手用力壓腳掌以感覺大腿和髖屈肌的伸展。

(D) 鬆開雙腿，換邊。

參、綜合活動(5mins)

教師提問:

1. 今天學習到什麼技巧?
2. 哪個技巧你覺得最難或最累?
3. 每一組動作訓練哪個部位的肌群?

第六節~柔軟度- 抽抽樂

壹、準備活動 (5 mins)

warm up.

貳、主要活動(30 mins)

教師將圖卡放入簽桶，將學生分四組，每組派一員出來抽籤全組完成動作技巧加一分，無法完成隊伍不得分，活動結束後獲得最多分者獲勝。

參、綜合活動(5mins)

教師提問: 你知道還有其他柔軟度訓練的技巧嗎?

第七、八節~體適能大富翁 (80 mins)

相關體適能大富翁教具請參考附錄。

壹、準備活動

準備活動 1- 暖身操

準備活動 2- 介紹大富翁:

師: We are going to play Monopoly today.

Reach

伸展臀部及背肌肌群

伸展大腿前側和髖部前側肌群。

Flexible
Forward
Stretch
Twist
Reach

能團隊合作快樂的享受遊戲並積極參與。

<p>Do you know what monopoly is? 生：大富翁。</p> <p>玩法說明：(學生版)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Let's make 4 teams to play. 2. You throw the dice and move your toy. 3. Do the task. 完成你停留的位置指定的動作。 4. This is an angel card. If you do well your team will get one. 5. This is a bomb card. If you do not do well, you get one. 6. If you move to Chance 機會 or Destiny 命運, you need answer the questions. 7. This is a team game; please help each other. <p>師：Here's team A-D. Get your water and move to your place. Everybody stand up and move.</p> <p>貳、發展活動</p> <p>師：Let's play the Monopoly . Here is team A.B.C.D. (小組歡呼)</p> <p>Are you ready?</p> <p>生：Yes.</p> <p>師：Throw the dice and move.</p> <p>師：What's this? 教師詢問指定動作為何?</p> <p>生：回答該指定動作名稱及次數。</p> <p>每組輪流擲骰子移動及完成動作練習，期間利用天使卡/炸彈卡給予正負增強讓學生能更專心參與活動，活動的結束以時間為基準，最後得到最多天使卡的組別獲勝。</p> <p><u>體適能大富翁遊戲說明：(教師版)</u></p> <p>將全班隨機分 4 組，每組推派一位隊長擲骰子並移動，然後完成指定動作，該隊要說明該組動作名稱/做幾次，抽問 2 個問題答對得卡片(問題可以如下:技巧的重點/屬於體適能的哪一個項目/訓練的肌肉位置)，問完後該組及對面的組別進行動作技能練習。</p> <p>細則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動進行中教師透過小組評量紀錄表進行評量。 2. 擲到機會卡片時回答體適能相關問題，能回答給天使卡，無法回答給炸彈卡。 3. 擲到命運卡片時設計一組體適能訓練的動作及次數，能完成給天使卡，無法完成給炸彈卡。 4. 完成一圈者繼續繞直到時間結束，在課程結束前統計該組天使卡最多者獲勝(天使卡/炸彈卡可互相抵銷)。 	Toy Throw Task Angel Bomb Question	<p>暖身時，老師隨機出數數的數字，確認學生是否專心及下場巡視動作是否確實。</p> <p>歡呼聲讓學生建立團隊認同感。</p> <p>同時兩組學生進行身體活動，減少等待時間。</p> <p>活動進行中教師透過小組評量紀錄表，紀錄小組學生的動作標準度/規定次</p>
---	---	---

<p>5. 身體活動的動作設計圍繞在健康體適能的心肺適能、肌肉適能、柔軟度的技巧。</p> <p>關卡動作介紹:</p> <p><u>肌肉適能 Muscle endurance:</u></p> <p>1. Squat 深蹲 *30 次</p> <p>標準動作檢視:</p> <p>脊柱保持向上延伸/下蹲動作慢/髖關節與膝關節盡量呈 90 度彎曲</p> <p>2. Push-up 屈膝伏地挺身 *10</p> <p>標準動作檢視:</p> <p>身體從肩膀到著地的膝蓋保持一直線/手臂確實發力/手臂彎曲而不是用肚子上下擺動</p> <p>Put your knees on the floor/ Bend your arms/ Make a line from your shoulder to the Knees/ Down/Up / Inhale/ Exhale</p> <p>3. Bicycle 空中腳踏車</p> <p>標準動作檢視:</p> <p>腹部用力/手抱頭後肩夾離地眼睛看腳跟/ 腳跟維持離地 50 公分高的位置做交換踏蹬的動作</p> <p>Lie down/No need to go fast/ keep breathing/ Use the muscle of the belly/ Inhale/ Exhale</p> <p>4. Lunge 跨步弓箭步深蹲</p> <p>標準動作檢視:</p> <p>前跨的步距大約是雙腳都是屈膝約 90 度/ 後退時要回到原跨步位置</p> <p>/下蹲時後腳的膝蓋幾乎要碰地板</p> <p>Forward/ Back/ Use the muscle of the leg</p> <p>5. Plank 平板支撐</p> <p>標準動作檢視:</p> <p>肩膀到腳跟呈一直線(不要翹屁股)/核心用力/不聳肩/身體不碰到地板</p> <p>Make a line from your shoulder to the ankle/ keep breathing/ Eyes on the floor.</p> <p>6. Sit-up 仰臥起坐</p> <p>標準動作檢視:</p> <p>屈膝，手抱頭，起身時手肘碰到膝蓋/腹部用力/屁股位置不挪動/不用腰的力量</p>	<p>Good, Perfect, Excellent</p>	<p>數達成百分比/小組間和諧互助合作度的情形進行評分</p> <p>大腿發力，動作下蹲太快會造成膝關節損傷。伸直時手肘不要完全要力打直。</p> <p>保持呼吸不要憋氣</p> <p>活動進行中提醒學生，輪替時記得補充水分</p>
--	---	--

Sit down/ Bend your Knees/ Use the muscle of the belly/ keep breathing.

心肺適能 Cardio:

7. Run and Run

繞場跑 5 圈，注意學生間距，避免碰撞跌倒。

柔軟度 Flexibility:

8. Happy cat and sad cat 貓式

動作檢視:

能確實做到拱背/凹背 動作。

9. Forward Hang 上肢肩關節柔軟度練習

動作檢視:

膝蓋微曲/雙手在背後互扣後才慢慢身體下彎/ 注意重心/ 手部高度代表該生肩的關節柔軟度程度。

10. Reach forward 開腿屈膝體前彎

動作檢視:

屈膝腳掌相對，兩邊的膝蓋盡量下壓碰地板。

11. 站立股四頭肌伸展 Quad stretch

動作檢視:

屈膝的膝蓋向後伸展，膝蓋後抬的高度越高代表髖膝柔軟佳，大腿前側的肌肉伸展強度更大。

參、綜合活動

統計獲勝隊伍，並給予最熱情歡呼，勝不驕敗不餒，享受過程最重要。

教師隨機指出任何一塊任務區塊，詢問學生該訓練屬於健康體適能中的哪一的適能？

今天的課程中，你覺得哪一組表現最棒，為什麼？

第九、十節 體適能檢測 (80 mins)

壹、準備活動

warm up.

保持呼吸不要憋氣，起身時吐氣

跑步時提醒學生保持距離避免碰撞跌倒。

動作延伸時吐氣，放鬆時吸氣。

能知道伸展背部/胸部/核心和脖子等肌肉。

能知道伸展肩部胸部肌群。

提醒學生保持距離不要不小心手鬆開打到旁邊同學。

伸展膝部及背肌肌群。

伸展大腿前側和髖部前側肌群。

<p>貳、主要活動</p> <p>進行體適能檢測：</p> <p>教師引導學生複習體適能檢測方法。</p> <p>教師引導全班進行體適能檢測。測驗項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐姿體前彎 Sit and Reach 2. 立定跳遠 Standing long jump 3. 一分鐘仰臥起坐 Sit up 4. 800m 跑走 800m Run <p>詳細施測方法參考教育部體適能網站： https://www.fitness.org.tw/measure01.php</p> <p>參、綜合活動</p> <p>介紹教育部體適能網站及健康體育護照</p> <p>教師利用電腦帶領學生瀏覽「教育部體適能網站」，以及網站內提供的相關資訊。</p> <p>透過「教育部體適能網站」，教師引導學生評估自我體適能檢測結果，並記錄自己的身體活動時間，了解自己運動參與情形。</p>	<p>Test</p> <p>Sit and Reach</p> <p>Standing long jump</p> <p>Sit up</p> <p>800m Run</p>	<p>能正確進行體適能檢測。</p>
---	--	--------------------

光榮國小健康體適能檢測記錄表

班級		姓名		座號	
身高		體重		BMI	
檢測日期	檢測項目	檢測結果	檢測等級		
			加強	中等	很棒
	爆發力(立定跳遠)				
	肌肉適能 (一分鐘仰臥起坐)				
	柔軟度(體前彎)				
	心肺適能(800 跑走)				

體適能大富翁 小組評量紀錄表

動作名稱	組別	動作標準度(40%)			規定次數達成百分比(30%)			小組間和諧互助合作度(30%)		
		組內 80%學生動作標準 (優良) <u>90分</u>	50%以上學生可達成 (佳) <u>80分</u>	組內 30%學生動作標準 (待加強) <u>70分</u>	組內 80%學生達成 規定次數 (優良) <u>90分</u>	組內 50%學生達成 規定次數 (佳) <u>80分</u>	組內 30%學生達成 規定次數 (待加強) <u>70分</u>	小組互動 (優良) <u>90分</u>	小組互動 (尚可) <u>80分</u>	小組互動 (不佳) <u>70分</u>

備註:動作標準檢視依據教案內容評定，填入動作名稱、組別，三個評量項目依照組間表現能力勾選，如有做得特別好的或需要做補教教學可以做紀錄作為組間差異性(在小組成績做加減分). 例如:

A 組：動作標準度為優良(90分 * 40%=36)、規定次數達成百分比為佳 (80分*30%=24)、小組間和諧互助合作度為尚可(80分 * 30%=24); 小組成員每人成績 84 分(36+24+24) ，組內如有 A 生某部分表現特優可另加 2 分(最多 5 次加分機會)。