

苗栗縣新港國民中小學 七年級 健康與體育領域 雙語教學教案設計

主題/單元名稱	1-1 健康地基-心肺耐力 How To Work Out For Your Health	設計者	國中部劉昕靈老師 Junior High Department Tom Liu	
實施年級	七下 Seven grade	節數	2 節課 (45分鐘/節) 2 classes, 90 mins	
總綱核心素養	<p>A. 自主行動。A1：身心素質與自我精進。A2 系統思考與解決問題。A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B. 溝通互動。B1：符號運用與溝通表達。</p> <p>C. 社會參與。C2：人際關係與團隊合作。</p>			
領域學習重點	<p><b>核心素養</b></p> <p>健體-J-A1： 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2： 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3： 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1： 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2： 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	議題融入	<p><b>學習主題</b></p> <p>1. 生涯教育。 2. 自我探索。</p>	
	<p><b>學習表現</b></p> <p>認知：C-運動知識 1C-IV-2：評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>情意：C-體育學習態度 2C-IV-2：表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2C-IV-3：表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>行為：C-運動計畫</p>		<p><b>實質內涵</b></p> <p>生涯規劃教育： 涯-J3：覺察自己的能力與興趣。 涯-J6：建立對於未來生涯的願景。</p>	

	<p>4C-IV-2：分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4C-IV-3：規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>行為：D-運動實踐</p> <p>4D-IV-1：發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4D-IV-3：執行提升體適能的身體活動。</p>			
學習內容	<p>A. 生長、發展與體適能</p> <p>AB-IV-1：體適能促進策略與活動方法。</p> <p>AB-IV-2：體適能運動處方基礎設計原則。</p>			
學習目標	<p>一、了解心肺耐力對健康的重要性。</p> <p>二、了解評估心肺耐力的方法。</p> <p>三、學會如何監控運動強度。</p> <p>四、學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p> <p>五、培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>六、養成規律運動的習慣。</p>			
教學資源	<p>馬錶、紀錄本、電腦、投影機、YouTube 短片。</p>			
<b>學習活動設計</b>				
<b>學習活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p>●心肺耐力</p> <p>一、引起動機</p> <p>請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 安靜心跳率測量</p> <p>1.1. 教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位。</p> <p>1.2. 請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。</p> <p>1.3. 兩人一組，相互測量；活動前後各測量一次。</p> <p>1.4. 請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。</p>			45 分鐘	

<p>2. 熱身 課前先做國民健康操，課間講解完後引導學生動態伸展及慢跑，暖身前詢問是否有慢性疾病或不適合激烈運動的狀況。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組進行女生 800 公尺及男生 1,600 公尺跑走測驗。</li> <li>2. 或分組進行女生 30 下/分鐘及男生 45 下/分鐘的仰臥起坐。</li> <li>3. 緩和伸展。</li> </ol> <p style="text-align: center;">（第一節結束）</p>		
<p>●心肺耐力運動計畫</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 800/1,600 公尺跑走測驗成績與常模對照，幫助學生了解自身之心肺適能。</li> <li>2. 30/45 下仰臥起坐成績與常模對照，幫助學生了解自身之心肺適能。</li> </ol> <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明 F.I.T.T. 心肺耐力運動計畫設計原則。</li> <li>2. 教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</li> </ol> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60%及 85%目標心跳率（50% HRR、60%HRR、85%HRR）。</li> <li>2. 引導學生填寫課本 P.91「我的心肺耐力」表單。</li> </ol> <p style="text-align: center;">（第二節結束）</p>	45 分鐘	