




〈體適能大進擊〉簡案

服務學校	新北市新莊區丹鳳國小	設計者	黃凱琳	
領域/科目、版本	健康與體育領域	實施年級	五年級	
單元名稱	體適能大進擊	教學堂次	第一節	
教學資源	教育部體適能網站、翰林教科書、			
學習重點	<p>學習表現：</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>學習內容：</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p>			
教學計畫內容				
課程內容		時間	教學檢核	教學資源/教學成果
課前導讀	【引起動機】 一、認識體適能 網站連結： 瀏覽教育部體育署體適能網站，認識體適能介紹與體適能四項測驗項目。	5	引起學生舊經驗的連結，帶入本課學習重點。	
	【發展活動】 一、認識四項體適能項目 網站連結： 教師導學帶學生瀏覽教育部體育署體適能網站四項體適能測驗。 二、 閱讀書籍： 體適能知多少，瞭解體適能如何檢測。 三、 閱讀書籍： 學生組內互學，共讀運動健康 150，共同畫記運動的好處。 四、 影片： 教師導學心肺適能、柔軟度、肌耐力與爆發力的概念	30	認識四項體適能檢測方式與運動的好處。	
課後評量	【總結活動】 閱讀書籍： 教師導學檢視，學生畫記運動的好處。	5	檢視學生是否瞭解運動的好處有哪些？	

服務學校		新北市新莊區丹鳳國小		設計者	黃凱琳
領域/科目、版本		健康與體育領域		實施年級	五年級
單元名稱		體適能大進擊		教學堂次	第二節
教學資源					
學習重點		學習表現： 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 學習內容： Ab-III-2 體適能自我評估原則。			
教學計畫內容					
課程內容		時間	教學檢核	教學資源/教學成果	
課前導讀	【引起動機】				
	閱讀書籍：檢視自己的體適能檢測數據	5	檢視學生是否瞭解自己的體適能狀況？		
課中學習	【發展活動】				
	一、網站連結： 評估自己的體適能檢測數據與全國體適能常模做對照。 二、作業： 同儕互學透過影片規劃心肺適能、柔軟度與肌耐力提升計畫。	30	檢視學生是否瞭解體適能四項動作要素。		
課後評量	【總結活動】				
	檢視學生作業，分享各組討論成果	5	◆ 評量學生對體適能的理解程度。		