

〈體適能〉簡案

服務學校	新北市林口區新林國小	設計者	黃翊智
領域/科目、版本	→科目、教科書版本	實施年級	四年級
單元名稱	→體適能，翰林版	教學堂次	→二節課
教學資源	→學習吧、YOUTUBE、平板		
學習重點	學習表現 1C-II-1認識身體活動的動作技能。 3C-II-2透過身體活動、探索運動潛能與表現正確的身體活動。 學習內容 Ab-II-1 體適能活動。		

教學計畫內容

課程內容	時間	教學檢核	教學資源/教學成果																											
<p>【引起動機】</p> <p>一、體適能的種類（利用網站連結說明）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肌力 2. 肌耐力 3. 心肺耐力 4. 柔軟度 5. 身體質量 	10分	★引起學生生活經驗																												
<p>【發展活動】</p> <p>一、暖身活動（如何測量心率）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心率測量方式及說明（利用影片讓學生自學輔以導師說明） 2. 學生練習尋找自己的脈搏 <p>二、主要活動（實際測量心律）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 測量自己的安靜心率並記錄 2. 測量開合跳後的心率並記錄（利用作業模式提供學生即時記錄及上傳） 3. 測量其他提高心率運動後的並記錄心率變化（即時記錄及上傳） 	5分 20分	★提問引導 ★實做練習 ★連結作業																												
<p>【總結活動】</p> <p>作業功能： 回家功課利用學習吧上傳作業。</p>	5分	★評量學生實踐的能力。	<p style="text-align: center;">健康體適能學習單</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>階段</th> <th>座號</th> <th>姓名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>階段</td> <td>安靜心率(次/分鐘)</td> <td>動作結束後立即</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(運動前)</td> <td>(運動中)</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>跳繩 500 下:</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td>開合跳 30 秒:</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td>抬腿跳 30 秒:</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td>空山跑 30 秒:</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td>梯式深 30 秒:</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td></td> <td>TABATA 組合:</td> </tr> </tbody> </table> <p>*請先計算自己的最大心率=220-自己年齡</p> <p>一、請計算出自己的最大心率=_____ (次/分鐘)</p> <p>*請將測量自己最大心率的 60%-80%做佳。</p> <p>二、做運動輕佳的運動強度，自己的心率平均是_____ (次/分鐘)</p> <p>三、哪些運動可以達到較佳的運動強度?</p>	階段	座號	姓名	階段	安靜心率(次/分鐘)	動作結束後立即		(運動前)	(運動中)	1		跳繩 500 下:	2		開合跳 30 秒:	3		抬腿跳 30 秒:	4		空山跑 30 秒:	5		梯式深 30 秒:	6		TABATA 組合:
階段	座號	姓名																												
階段	安靜心率(次/分鐘)	動作結束後立即																												
	(運動前)	(運動中)																												
1		跳繩 500 下:																												
2		開合跳 30 秒:																												
3		抬腿跳 30 秒:																												
4		空山跑 30 秒:																												
5		梯式深 30 秒:																												
6		TABATA 組合:																												

【引起動機】
不同運動對於心率變化的影響

5分

★連結身體感受並喚醒舊經驗



【發展活動】
一、運動強度說明（利用影片介紹最大心率的觀念並計算自己的並線上紀錄）
二、高強度間歇運動介紹及說明
三、分組實做高強度間歇運動並拍照上傳紀錄

10分
20分

★實做練習
★連結作業

TABATA 動作組合
範例共 8 個動作，每個動作 20 秒，休息 10 秒，重複 2 循環

開合跳	抬腿跳	原地跳繩	平板支撐
深蹲跳	碎步跳	伏地挺身	登山跑

HIIT 動作組合
範例共 4 個動作，每個動作 40 秒，休息 20 秒，重複 2 循環

開合跳	深蹲跳	抬腿跳	登山跑
-----	-----	-----	-----

作業：
請各組自行做 TABATA 或 HIIT 之動作組合並拍攝示範影片後上傳。
每人皆須入鏡進行動作示範。

【總結活動】
作業功能：
自行設計一套高強度間歇運動的動作

★評量學生對於課程理解的能力。

