

國立臺東大學健康與體育領域教學研究中心

國小健康與體育領域教案示例

壹、設計理念

教育部體育署體適能指導網站明確指出「體適能」較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，不易產生疲勞。體適能較好的學生可以有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書，比較不會生病，同時有助於養成良好的健康生活方式和習慣。因此，有好的體適能對於國小學童的學習成效是有一定程度的幫助，且具有良好的運動習慣是會激發腦內啡、多巴胺等激素，有助於對抗焦慮和憂鬱。

「體適能」在十二年國民基本教育健康與體育領域綱要中，屬於「生長、發展與體適能」的學習內容主題，且教育部針對國小學童每年都會進行體適能檢測，建立起國人的常模，以達到全民健康促進的最終目的。體適能分別為身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺功能（三分鐘登階）等五大要素。

貳、教學分析

一、教材分析

體適能檢測項目包括身體組成（BMI）、柔軟度（坐姿體前彎）、肌力（立定跳遠）、肌耐力（一分鐘仰臥起坐）、心肺功能（八百公尺跑走）等。在國小四到六年級的學童每年都會進行體適能檢測，但這樣的檢測很容易變成例行公事，而非真的有讓學生清楚知道體適能的實質意義，因此希望藉由設計本單元課程，以趣味化的課程活動，達到認識體適能，然後喜歡體適能，進而增加體適能，以保持良好運動習慣為目標。本單元為「體適能大風吹」，以增進體適能為主要學習重點，並分成四節課。第一節課「當我們同在一起」以改變身體組成（增加肌肉量）為主，以雙人或是團隊的方式進行肌力訓練活動，透過小組之前的互相討論與練習，找到适合自己小組的方式完成老師的指定任務。第二節課「能屈能伸」則是以提升柔軟度（增加關節活動度）與肌耐力（提升核心

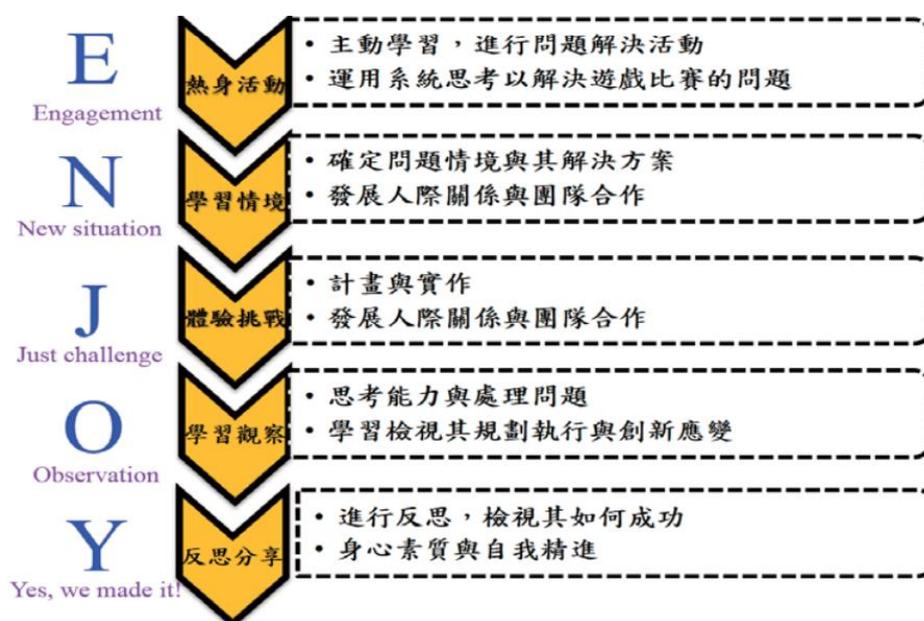
肌力)。第三節課「跨出那一步」是與增加肌力(敏捷性與增加下肢肌力)。最後的第四節課「空中危機」則是增進心肺耐力(無氧與有氧運動)。

二、學生分析(先備經驗)：

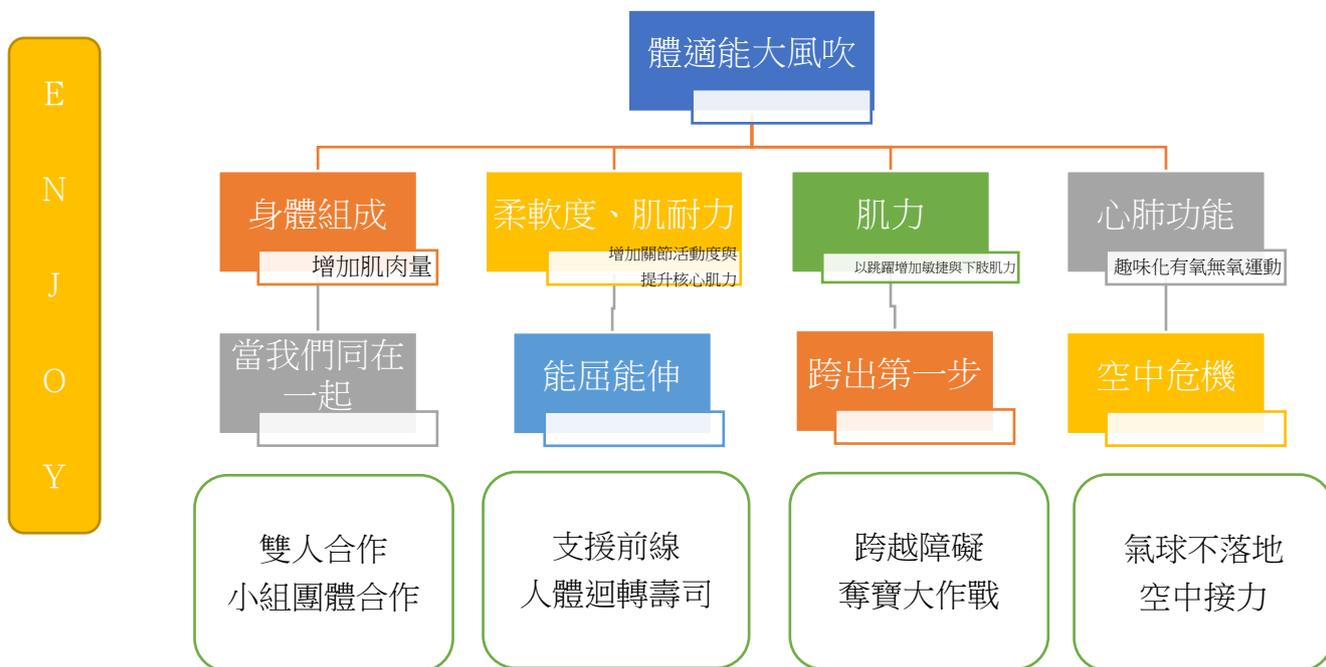
中年級的學生尚未或是初次具備有體適能檢測之經驗，學生體適能狀況大致呈現 M 字形分布，其原因為低年級體育課程主要以身體大肢段或是全身性運動為主，對於精細動作或是特定動作較為不熟悉，因此，藉由本單元「體適能大風吹」增加對自己身體動作控制度的提升。

三、教學方法分析

「體適能大風吹」主要教學方法為參考體育署推動的「ENJOY教學模組」，以小組的方式進行課程活動，透過嘗試運動後，得到小組共同問題，藉由「小組討論」與「實作練習」達到自發性的解決問題能力。且在「小組討論」過程中了解發展人際關係與團隊合作的重要性，最後完成老師的指定目標後，可以ENJOY在運動的樂趣中，建立對於運動的喜好與規律運動的第一步。



四、課程概念架構圖



參、教學活動設計

領域/科目	健康與體育		設計者	陳政宇
實施年級	第二學習階段		總節數	4 節
單元名稱	體適能大風吹			
設計依據				
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。 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。	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

		4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Ab-II-1 體適能活動。		
議題融入	學習主題	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	實質內涵	可以討論健康權、環境權的重要性。 可透過各類競賽與活動，強化學生品德精神及其實踐能力與行動。		
與其他領域/科目的連結	雙語教學			
教材來源	一、十二年國教課程綱要-健康與體育領域課程手冊。 二、自編教材。			
教學設備/資源	瑜珈球(大、中、小)、欄架(低、中、高、自製安全欄架)、氣球、四色角椎			
學習目標				
<p>一、了解體適能的重要性，能辨別在練習中運用身體合適的部位做出相關動作。</p> <p>二、能理解在小組或是團體練習過程中，每個人都有不同優點及需要協助的地方</p> <p>三、能夠在小組或是團體練習過程中與夥伴溝通互動，並且鼓勵大家。</p> <p>四、能夠在練習過程中，全力以赴，達到指定任務或是突破自我。</p>				

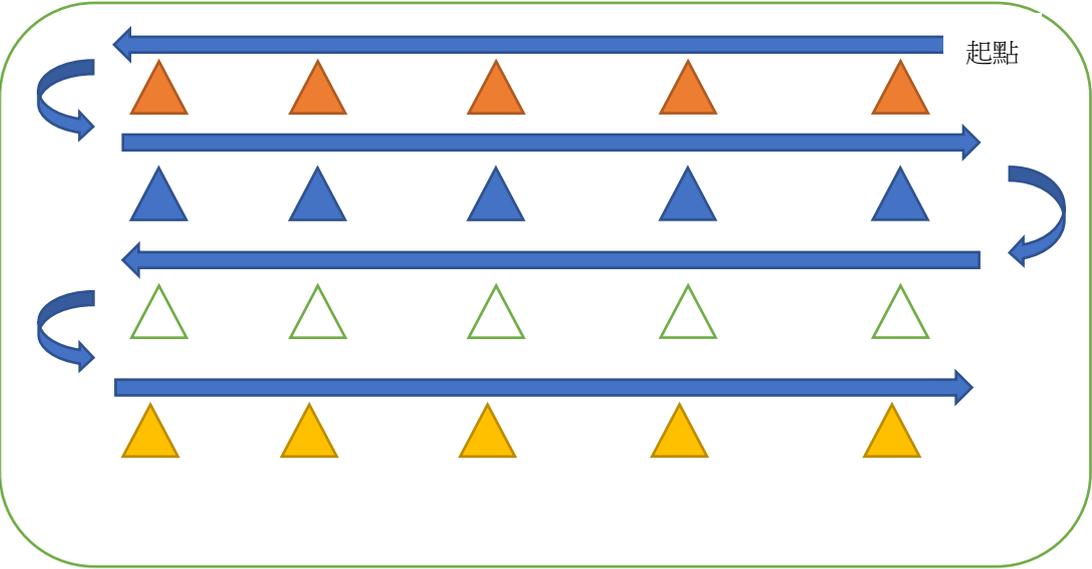
教學活動內容及實施方式	備註
-------------	----

• 第一節 當我們同在一起

一、準備活動

(一) 循環動態操

將顏色小角錐五個一排，共放置四排，每經過一個角錐都要完成相對應的動作，紅色是開合跳、藍色是蹲下摸角錐、白色是原跑五秒、黃色是波比跳。



器材：
四色角錐

二、發展活動

(一) 雙人合作體適能

1. 找到與自己體重相近的同學，兩人坐地，雙手伸直，手拉手(抓住手腕)，在手不放開的狀況下，兩人都要可以站起來。
2. 找到與自己體重相近的同學，兩人背對背坐地，背部緊靠(手可以互勾)，在不借助外力的狀況下，兩人都要可以站起來。
3. 找到與自己體重相近的同學，兩人背對背，背部緊靠(手可以互勾)，在不

形成性評量，
觀察學生運用
身體合適的部
位達成小組任
務 (學習目標
一、二、
三、)

借助外力的狀況下，兩人都要完成坐姿(背部與大腿呈90度、大腿與膝蓋呈90度)。

4.兩人一組，面對面，呈伏地挺身預備動作，右手相互擊掌，再換左手相互擊掌，計時三十秒，看可以完成幾次。

5.活動過程中，引導學生可以多進行溝通，以達成小組目標為共識。

(二) 小組多人合作體適能

1. 團體單腳下蹲

(1)全班分成四組(一組約6~8人)，圍成一個圓圈。

(2)每人手搭在隔壁人的肩膀上，將左腳抬起來，完成單腳下蹲五次。

(3)可以自行調換位置，以完成小組任務為主。

(4)待各組完成團體單腳下蹲五次後，進行小組對抗賽，計時三十秒，限時間內各組可以完成幾次，若過程中有小組一員雙腳落地，則那次不予計算。

(5)時間終止後，小組討論如何可以完成更多次數。

2. 團體伏地挺身

(1)全班分成四組(一組約6~8人)，圍成一個圓圈，膝蓋跪地呈伏地挺身預備動作。

(2)每人左手搭在隔壁人的肩膀上，完成團體跪地伏地挺身五次。

(3)可以自行調換位置，以完成小組任務為主。

(4)待各組完成團體跪地伏地挺身五次後，進行小組對抗賽，計時三十秒，

限時內各組可以完成幾次。

(5)時間終止後，小組討論如何可以完成更多次數。

三、綜合活動

小組討論時間，問題與討論：

1.教師提問：在雙人合作體適能活動時，你們有發現什麼問題呢？你跟你的夥伴做了什麼調整呢？

2.教師提問：在小組多人合作體適能活動時，你們有發現什麼問題呢？你跟你的夥伴做了什麼調整呢？

• 第二節 能屈能伸

一、準備活動

(一)呼拉圈伸展

將全班分成四組，手牽手圍成一個圈，一組一個呼拉圈，在手不放開的狀態下，將呼拉圈傳給下一個人，計時三分鐘看哪一組完成的圈數最多，進階版可以使用更小的呼拉圈或敏捷圈代替。

二、發展活動

(一)支援前線

1.全班分成四組(一組約6~8人)，排成一排，間隔距離為將手平舉至不碰到前

器材：

呼拉圈、瑜珈球

形成性評量，

形成性評量，

觀察學生運用

<p>方夥伴。第一位同學拿手，以雙手持球將球過頭向後傳遞，傳至最後一位同學時，最後一位同學則快速跑向隊伍最前方，繼續以雙手過頭向後傳遞球，直到隊伍到達終點線後，全組跑回起點並歡呼完成。</p> <p>2.以雙手持球將球由跨下向後傳遞，傳至最後一位同學時，最後一位同學則快速跑向隊伍最前方，繼續以雙手跨下向後傳遞球，直到隊伍到達終點線後，全組跑回起點並歡呼完成。</p> <p>3.以雙手持球將球由左右向後方傳遞(腳尖向前，一次左邊一次右邊)，傳至最後一位同學時，最後一位同學則快速跑向隊伍最前方，繼續以雙手左右向後傳遞球，直到隊伍到達終點線後，全組跑回起點並歡呼完成。</p>	<p>身體合適的部位達成小組任務 (學習目標一、二、三、四)</p>
<p>(二) 人體迴轉壽司</p> <p>1.循環式 V 字屈體</p> <p>(1)全班圍成一個大圓圈，並且坐在地上，間隔距離為躺下來頭部會碰到別人的腳或鞋子的距離。</p> <p>(2)用雙腳(鞋子處)夾住球，以V字屈體的方式將球抬起。</p> <p>(3)下一位同學用手拿球後，重複上一個步驟將球傳遞，以此方式循環。</p> <p>(4)當球傳遞至第三位同學時，老師會在將下一顆球給第一位同學，也會變換球體的大小(大、正常、小)</p> <p>2.循環式仰臥起坐</p> <p>(1)全班圍成一個大圓圈，並且坐在地上，間隔距離為躺下來頭部會碰到別人</p>	

的腳或鞋子的距離。

(2)用雙手拿球，以仰臥起坐的方式將球傳給下一位同學。

(3)下一位同學用手拿球後，重複上一個步驟將球傳遞，以此方式循環。

(4)當球傳遞至第三位同學時，老師會在將下一顆球給第一位同學，也會變換球體的大小(大、正常、小)

三、綜合活動

小組討論時間，問題與討論：

1.教師提問：在支援前線的時候，如何快速將球向後傳呢？

2.教師提問：我們班在完成人體迴轉壽司的時候，你感覺你的身體哪裡用到了或是身體哪裡有痠痛的感覺呢？

• 第三節 跨出第一步

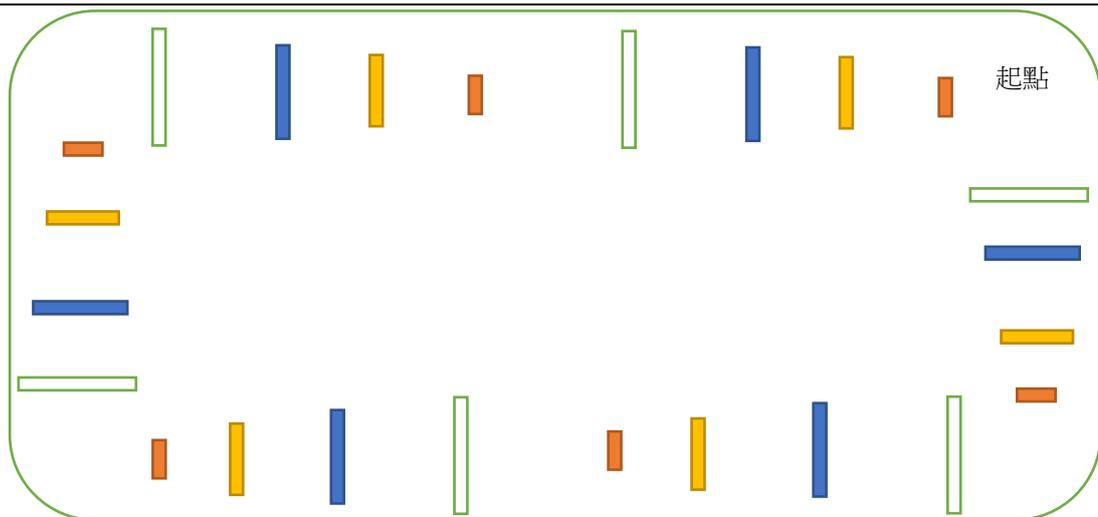
一、準備活動

(一) 欄架循環跑

循環跑中，會有低、中、高與更高的自製安全欄架，每一個都要跨越過去，若是碰倒欄架必須自行回復原位，後方同學則略過此欄架。共三圈，第一圈有低、中、高與更高的自製安全欄架，第二圈移除低欄架，第三圈僅剩下高與更高的自製安全欄架。

器材：

欄架、角錐



二、發展活動

跨欄基本練習

- ◎ 要有足夠的速度
- ◎ 跑動中，抬起前跨腳，跨越欄架，後腳跟隨收腿，避免碰到欄架。
- ◎ 跨越欄架時，身體保持平衡。

(一) 奪寶大作戰

- 1.將全班分成四組，各組在四方型場地一個角落排成一排，並在起點處放置寶盒與接力棒。場地中間則放置約莫 50 個角錐(寶藏區)，從各組起點處到放置角錐的地方中間會有一座自製安全欄架。
- 2.限時三分鐘，第一位手拿接力棒往寶藏區跑，去程必須跨越欄架，回程則免，一人一次只能拿去一個寶藏，回到起點處，將其接力棒傳給下一位同學，並將寶藏放到小組寶箱。若是過程中踢倒欄架，則該次不得拿取寶藏，並將欄架回復原位。

形成性評量，
觀察學生運用
身體合適的部
位達成小組任
務 (學習目標
一、二、三、
四)

3. 三分鐘時間到或是寶藏區已被拿去完畢，則比賽終止，計算自己小組的寶藏數量，並討論如何可以拿到更多的寶藏。

4.活動過程中，引導學生可以多進行溝通，以達成小組目標為共識。

(二) 奪寶大作戰-海賊王版

1.規則跟奪寶大作戰大致相同。

2.場地變更：在各組之間新增兩座自製安全欄架。

3.在最後一分鐘的時候，老師給予哨音提示，最後一分內可以去掠奪別人的寶藏(不得防守)，但若是過程中踢倒欄架，則該次不得拿取寶藏，並將欄架回復原位。

4. 比賽終止，計算自己小組寶藏數量，並討論如何可拿到更多的寶藏。

三、綜合活動

小組討論時間，問題與討論：

1.教師提問：在尋寶大作戰的時候，要如何才能得到比較多的寶藏？

學生回答提示：跑快一點、接棒順棒且不掉棒、確實跨越欄架。

2.教師提問：在海賊王版的時候，自己家寶藏被拿走了是什麼樣的心情？

學生回答提示：失望、無助。

• 第四節 空中危機

器材：

氣球、角錐

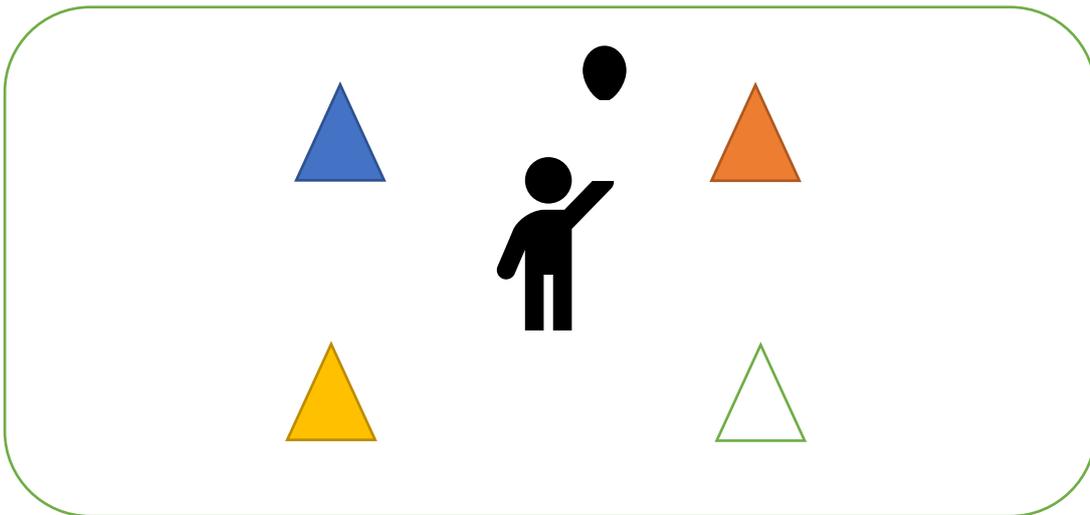
一、準備活動

(一) 氣球不落地-基本版

將全班以四人為一組，一組皆有四個不同顏色角錐與一顆氣球，將四個不同顏色角錐放置適當距離，第一位組員在中間預備，開始後，將汽球拋至空中，依序觸摸地上的角錐且不讓氣球落地，完成後換下一員挑戰。

(二) 氣球不落地-進階版

規則與基本版大致相同，但必須觸摸小組成員唸出的顏色角錐。



二、發展活動

(一) 空中接力-小組版

- 1.將全班以四人為一組，一組皆有四個不同顏色角錐與一人一顆氣球，將四個不同顏色角錐放置相距十公尺，排成正方形。
- 2.由小組成員發號口令，聽到口令之後，將汽球拋至空中，並向前移動一

形成性評量，
觀察學生運用
身體合適的部
位達成小組任
務（學習目標

個角錐(10 公尺)。

3.先以完成三圈為目標，進階版可以採用計時賽模式。

4.活動過程中，引導學生可以多進行溝通，以達成小組目標為共識。

一、二、三、
四)

(二) 空中接力-團體版

1.將全班圍成個大圓圈，每人皆有一個角錐與一顆氣球，將角錐放置相距五公尺。

2.由老師發號哨音，聽到哨音之後，將汽球拋至空中，並向前移動一個角錐(5 公尺)，可藉由改變哨音的節奏增加速度。

3.先以完成三圈為目標，進階版可以採用計時賽模式。

4.聽到連續兩聲短哨音之後，轉向接球。

5.活動過程中，引導學生們可以多進行溝通。

三、綜合活動

小組討論時間，問題與討論：

1.教師提問：當在進行空中接力-小組版時，你們小組採取什麼策略方式呢？

2.教師提問：當在進行空中接力-小組版時，同學們覺得怎麼樣可以更快速完成三圈呢？