
















素養導向教學分享

領域/科目		健康與體育領域	設計者	鄧貴安																																	
實施年級		第四學習階段	節數	1 節																																	
單元名稱		心動時刻																																			
學習重點	學習表現	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 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。	領綱核心素養	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。 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。																																	
	學習內容	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。																																			
學習目標																																					
能自我體察個人心肺適能與運動強度的關係，分析並評估個人體適能，修正個人的運動計畫，學會體適能運動處方基礎設計原則。																																					
教學活動內容及實施方式				核心素養呼應說明																																	
<p>教學重點：運動強度的體驗及省思</p> <p>一、動員活動(Engagement)(10 分)</p> <p>(一)、 教導如何徒手測量頸、桡動脈計算安靜時心跳率，並以學習單進行記錄。</p> <p>(二)、 心肺適能在生活常見的運用。</p> <p>(三)、 責任表現：努力做到。</p> <p>二、實驗活動(Experiment)(20 分)</p> <p>音樂 60 秒</p> <p>(一)、 盤腿伸展</p> <p>(二)、 原地抬腿跑</p> <p>(三)、 舉手深蹲</p> <p>(四)、 仰臥起坐</p> <p>三、解釋活動(Explanation)(5 分)</p> <div><p>高雄榮民總醫院復健科心肺物理治療組</p><p>自覺用力係數 (RPE) Category Scale for Ratings of Perceived Exertion</p><table><tr><td>6</td><td rowspan="3">非常輕微 Very very light</td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td></tr><tr><td>7</td></tr><tr><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td rowspan="3">輕鬆 Fairly light</td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td></tr><tr><td>10</td></tr><tr><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td rowspan="3">吃力 Hard</td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3"></td></tr><tr><td>13</td></tr><tr><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td rowspan="4">非常吃力 Very very hard</td><td rowspan="4"></td><td rowspan="4"></td></tr><tr><td>16</td></tr><tr><td>17</td></tr><tr><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>20</td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div> <p>(一)、</p> <p>(二)、 最大心跳率的計算方式=220-年齡</p> <p>(三)、 6-9(心跳率 50%-60%) 10-12(60%-70%) 13-14(70%-80%)</p>				6	非常輕微 Very very light			7	8	9	輕鬆 Fairly light			10	11	12	吃力 Hard			13	14	15	非常吃力 Very very hard			16	17	18	19				20				<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-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>
6	非常輕微 Very very light																																				
7																																					
8																																					
9	輕鬆 Fairly light																																				
10																																					
11																																					
12	吃力 Hard																																				
13																																					
14																																					
15	非常吃力 Very very hard																																				
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

15-16(80%-90%) 17-20(90%-100%)

(四)、心跳數及運動強度的關係

目標強度	強度百分比	加速時間	訓練優點
最高強度	90-100%	0-5 MIN	★好處：提高短跑最大衝刺速度，增強神經肌肉系統。 ★感覺：呼吸急促、肌肉疲勞力盡。 ★適合：具運動員訓練背景和極佳身體狀況。
高強度	80-90%	2-10 MIN	★好處：提高乳酸容忍度，增強高速運動持久耐力。 ★感覺：肌肉疲勞、呼吸加劇。 ★適合：健康鍛鍊者用極短時間鍛鍊。
中強度	70-80%	10-40 MIN	★好處：提高有氧能力，改善血液循環狀況。 ★感覺：輕微肌肉疲勞、呼吸輕鬆及適量出汗。 ★適合：所有人都可用適當的時間鍛鍊。
低強度	60-70%	40-80 MIN	★好處：增加新陳代謝、脂肪代謝，改善基本耐力。 ★感覺：呼吸舒適、肌肉負荷少、少量出汗。 ★適合：所有人。
最低強度	50-60%	20-40 MIN	★好處：改善整體新陳代謝，加快訓練後的運動恢復。 ★感覺：身體各部分都容易適應。 ★適合：體重控制、運動鍛鍊初學者。

(五)、

四、精緻化活動(Elaboration)(5分)

(一)、運動強度在生活上的應用？

五、評價活動(Evaluation)(5分)

(一)、完成學習單

(二)、今日表現的自省

(三)、下堂課介紹運動處方的運用(FITT)

心動時刻學習單

一、記錄你的活動前心率：_____ (10 秒*6)

二、每個動作 20 秒

實驗活動	主觀運動強度(1~20)	心跳數	體感感受
抬腿跑			
舉手深蹲			
仰臥起坐			
盤腿伸展			

體感感受：如很輕鬆、輕鬆、吃力、精疲力竭

三、和同伴比較一下今天的心跳率，同學_____活動前心率
_____；其做完動作當中最高的心跳率_____，最低心跳率_____。

四、今天放學後教你二位家人如何做頸動脈和橈動脈脈搏測及計算心跳率的方式，得出他們活動前心跳率為，家人 1_____ 家人 2_____。

五、家人 1 的運動處方建議：_____。

六、家人 2 的運動處方建議：_____。

心動時刻學習單

一、記錄你的活動前心率：_____ (10 秒*6)

二、每個動作 20 秒

實驗活動	主觀運動強度(1~20)	心跳數	體感感受
抬腿跑			
舉手深蹲			
仰臥起坐			
盤腿伸展			

體感感受：如很輕鬆、輕鬆、吃力、精疲力竭

三、和同伴比較一下今天的心跳率，同學_____活動前心率
_____；其做完動作當中最高的心跳率_____，最低心跳率_____。

四、今天放學後教你二位家人如何做頸動脈和橈動脈脈搏測及計算心跳率的方式，得出他們活動前心跳率為，家人 1_____ 家人 2_____。

五、家人 1 的運動處方建議：_____。

六、 家人 2 的運動處方建議：_____。