

十二年課綱健體領域素養導向教學示例

一、教學設計理念說明：

12 年國教課綱中健體領域課程目標之一：發展自覺能力，並養成規律運動與健康生活習慣，希望透過課程培養認知、技能、情意整合概念思想，進而影響學習行為的表現。而行為的改造與提升，建立在認知、技能、情意的改善，影響教師的教學與學生的學習是否達到有效而正確。基礎的認知與技能結構充足，於校內實施體育課學習與下課活動，能有效提升體適能成效與表現，健全認知、情意、技能之能力與素養，平日的運動實踐成就運動計畫的表現。

教學上，教師著重於體適能技能的指導，卻忽略正確動作的認知及加強高意願運動的情意，三者合一才能有效增強效果。鼓勵學生運用科技資訊的能力，善用行動載具提高行為的實踐，於校內校外真正動起來，慢慢引導形成良好運動風氣，使之成為一件自然愉悅的事情，影響行為就會產生。

二、教案設計

主題/單元名稱		運動 E 起行		設計者		劉員池	
實施年級		六年級		節數		3 節，120 分鐘	
實施類別		單一領域		課程實施時間		領域:健體	
領綱核心素養		◎健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 ◎健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		議題融入	名稱		
領域/學習重點	學習表現	1b-III-4 瞭解健康自主管理的原則方法 2b-III-3 擁有執行健康生活行			學習主題		

		動的信心與效能感 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動 4c-III-1 選擇與應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與養成規律運動習慣，維持動態生活			
	學習內容	Ab-III-1 體適能促進策略與活動 Ab-III-2 自我身心適能掌控與簡易運動處方執行		實質內涵	
學習目標	1. 能提高對體適能對自我重要性認知的概念(自發) 2. 能善用行動載具培養規律運動習慣，並融入團體合作學習(互動) 3. 能透過自我行動力的實踐，進行倡議與同學鼓勵一起透過參與運動提升健康素質。(共好)				
素養導向教學呼應說明					
整合知識、技能與態度	學生往往以為體適能就只是測驗，忽略了體適能應該是生活適應示例自我檢核能力的表現。透過課程讓學生學會認知體適能的意義及對自我健康重要性，並能學會透過科技資訊的融入提升體能的方法，讓學生在生活中能夠進行實踐，學生的能力除了真正帶著走之外，並能應用展現於生活				
情境化、脈絡化的學習	課程中生活經驗和情境的脈絡的設計與提供，是孩子熟悉的、有興趣的，也是貼近孩子生活的，讓孩子更有感				
學習歷程、方法及策略	透過學習表現搭建學習內容的過程中，再透過多元的方法和策略，不僅只重結果，更希望呈現出學生的學習歷程				
實踐活用的表現	提供實行的方法外，更塑造實踐的歷程，讓孩子透過體驗或是生活的真實感受，進而培養習慣的落實				

行自我察
覺的表現

體適能常模 仰臥起坐60秒

男生

7-23歲中小學男學生仰臥起坐60秒百分等級常模(單位:次)

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
年齡	<< 待加強 >>				<< 中等 >>					銅牌					銀牌				
10	9	13	15	17	19	20	22	23	24	25	26	26	27	29	30	31	33	35	37
11	12	16	18	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	37	40
12	16	19	22	24	25	26	27	29	30	30	31	32	33	34	35	37	38	40	44
13	20	24	26	27	29	30	31	32	32	33	34	35	36	38	39	40	42	44	48
14	23	26	28	29	30	32	33	34	34	35	36	38	39	40	40	42	43	45	48
15	24	27	29	30	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	47	50
16	24	28	30	32	33	34	35	36	37	38	40	40	41	43	44	45	47	49	52
17	25	28	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	45	47	49	52
18	25	27	30	31	33	34	35	36	36	37	39	40	40	42	43	44	46	48	51
19	26	29	30	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	44	45	47	49
20	26	29	30	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	45	47	49
21	26	28	30	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	44	45	47	49
22	25	28	29	31	32	33	34	35	36	39	38	39	40	41	42	43	44	46	49
23	24	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	48

(三)綜合活動

請同學查詢網站後，透過相關數據及圖表了解透過網站資訊查詢的意義：

1. 從體適能常模中對照自己比較好的體適能表現及需要加强的地方。
2. 進行網站上查詢自己的體適能各項數據及進行線上評估，針對運動形式、運動時間與強度、運動頻率並參考建議處方，進行查詢及操作。

評量學生
利用查詢
數據並操
作設定建
議處方的
方法及正
確流程

學生 體育

線上評估 建議處方 網路健康體育護照

線上評估

基本資料	
姓 名：林大同 (注意：線上評估目前只適用於7-65歲)	
性 別：男	
出 生(民國)：96年01月	測驗日(民國)：105年09月
身 高：153公分	體 重：51
測驗評量	
項目	成績
仰臥起坐(60秒)：	<input type="text"/> 次
坐墊體前彎：	<input type="text"/> 公分
心肺耐力(800或1600公尺跑走)：	<input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒
立定跳遠：	<input type="text"/> 公分

確 定

※教育部體育署體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/>

第二節 行動在我身

一、引起動機運動習慣

<p>1. 請學生發表自己平常的運動習慣有哪些？</p> <p>2. 與學生討論自己持續運動習慣的原因有哪些？</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)運動紀錄</p> <p>老師介紹相關運動紀錄功能的行動載具及操作方式：</p> <p>結合科技工具和正確有效的方式，利用運動手環或平板等行動載具功能，以及結合相關網站資源，促進學生跑步、動作練習，並讓學生學會利用行動載具我網站完成運動紀錄，進而培養運動習慣提升自我體適能。</p> <p>(二)運動拍攝</p> <p>老師引導學生行動載具除了記錄的功能之外還有拍攝的功能：</p> <p>利用網站或是學生提供示範正確動作與說明，再利用同學分組拍攝當中，互相修正錯誤的姿勢及動作，增進自己體適能表現中動作的正確性及安全性。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>運動計畫</p> <p>老師與同學針對自己的生活型態，參考運動 333:每次運動 30 分鐘以上，心跳 130 以上的原則，規畫出自己一個禮拜內的運動計畫，並鼓勵利用行動載具的記錄方式，完成自我運動計畫的執行記錄。(每週運動紀錄表)</p> <p style="text-align: center;">第三節 健康在我行</p> <p>(一)引起動機</p> <p>運動 E 起行</p> <p>請同學發表介紹自己利用紀錄運動的行動載具或方法。</p> <p>(二)主要活動</p> <p>運動執行</p> <p>1. 請同學展示自己的運動計畫紀錄表：</p> <p>學生發表從生活的零星時間、或是空白時間，利用行動載具完成身體</p>	<p>評量學生 操作行動 載具的正 確流程及 與同學團 隊合作的 表現</p> <p>評量學生 擬定適合 自己的運 動計畫</p> <p>評量學生 口頭發表 應用科技 資訊媒材 的方法及 適用性</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>活動與休閒運動之記錄，完成記錄表的過程。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>運動反思</p> <p>(1) 學生從自己運動時間的分配以及運動項目的選擇，發表自己一個禮拜執行運動計畫的感覺。</p> <p>(2) 同學互相分享執行過程中可能遭遇的問題，或是體驗到運動的好處有哪些，從大家執行狀況好及不好的原因探討出問題，並互相討論提出解決方法。</p>	<p>評量學生運動計畫紀錄執行狀況及反思表現</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------