**教學單元設計簡案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健康興體育/體育 | **設計者** | 許文福 |
| **實施年級** | 六年級 | **總節數** | 共 4 節，160分鐘，本節課第 1 節 |
| **單元名稱** | 國小體適能**-**心肺適能 |
| **設計依據** |
| **學習****重點** | **學習表現** |

|  |
| --- |
| 1.了解身體活動對身體發展的關係。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4.比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 5.擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。  |

 | **核心****素養** |

|  |
| --- |
| 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。  |

 |
| **學習內容** |

|  |
| --- |
| 1.身體組成與體適能之基本概念。 2.體適能自我評估原則。  |

 |
| **教學設備/資源** | 碼錶、學習單、筆 |
| **學習目標** |
|

|  |
| --- |
| 1. 能進行不同強度與持續時間的心肺適能活動，來促進身體發展。 2. 能正確測量活動前後的心跳率，並能了解且說出其變化對身體的影響。 3. 能參與小組合作討論並實踐心肺適能活動。 4. 能分辨不同活動類型與心跳率(強度)的關聯性，並選擇適合的運動強度。 |

 |
| **教學活動設計(第 節，40分鐘)** |
| **教學活動內容及實施方式** |
| **活動** | **內容** | **時間** | **備註(實作任務、評量基準)** |
| 引起動機 |

|  |
| --- |
| 請學生說說看：1.心跳何時會有變化？激烈運動時心臟怦怦跳的感受為何？ 2.介紹測量心跳率方式簡易方法  |

 | 5 |  |
| 教學活動 |

|  |
| --- |
| 活動目標：能知道並正確測量運動前後的心跳率並了解其差異情形 。一、活動名稱**:** 心跳時刻**--**測量心跳率的方法 二、活動內容**:** (一)場地器材佈置： 1.場地：空地 2.器材：碼錶、學習單、筆。 (二)操作方式： **(1)**橈動脈測量法 **(2)**頸動脈測量法三、學習策略**:** 此活動旨在了解，運動後心跳率為何會增加**?**1.測量活動前後心跳次數，完成後請學生觀察和安靜時心跳次數相差多少下？ 2.介紹最大心跳率、較佳的運動強度概念。 3.鼓勵學生平時多觀測感受心跳率的變化。 |

 | 25 | 1. 能快速找到自己脈搏的學生，可以擔任小幫手，協助其他同學找到脈搏位置。 2. 能力較佳的學生，除了學習正確測量自己的心跳率外，也可以挑戰測量同學的心跳率。  |
| 綜合總結 | 建議： 1.可依安靜心跳率進行同質分組； 2.運動方式可分為三種：原地踏步、開合跳及原地跑步，皆為一分鐘。 3.每組同學再分三小組分派不同運動方式4.請小組討論：(1)分享運動後身體的感受；(2)比較三種運動後的心跳率是否有所差異? 為什麼? 引導出強度與心跳率的關係。 | 10 |  |