



## 阿寮國小健康體位中年級教學設計

一、活動名稱：增進健康體適能

二、設計理念：

讓學生知道可以幫助自己增加健康體能的方法。

三、實施對象：國小中年級

四、教學目標：

(一) 知道增進健康體能的方法

(二) 督促自己每週要有足夠的運動

五、核心能力：

4-2-1 瞭解體適能活動的益處並參與活動以提升個人體適能。

4-3-2 計畫提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。

4-3-3 計畫及執行增進個人體適能的活動。

六、活動時間：40 分鐘

七、課前準備：

教師：

(一) 單槍投影機 1 部、電腦 6 部或每個學生 1 部、能播放 flash 的軟體教

具。

(二) 參考體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/direct01.php>

(三) 設計每週運動計畫表。

#### 八、活動流程：

(1) 引導學生說一說平常的活動是什麼。

(2) 進行了解健康體能檢測的課程：

1. 介紹健康體能檢測項目。
2. 介紹健康體能的四大要素。

(2) 介紹增進健康體能的方法。

(3) 作業：每週運動計畫表一張（每週交彙整）。

#### 九、教學建議：

(一) 知道怎樣增進自己健康體能，可以幫助學生調整自己的體位。

#### 十、附件：

(一) 參考體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/direct01.php>

(二) 「[健康體能](#)」Powerpoint

(三) 每週運動計畫表。

#### 十一、參考資料：

(一) 三年級健康與體育課本。

(二) 台中市健康體適能護照。

(三) 教育部體適能網站。

#### 每週運動計畫表（每次運動 30 分鐘以上，心跳 130 以上，要有喘的感覺）

	日期	運動內容	日期	運動內容	日期	運動內容	家長簽名	管理老師簽名
第一週	106 年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____	106 年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____	106 年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____		

第二週	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____		
第三週	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____		
第四週	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____	106年 月 日	<input type="checkbox"/> 快走 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> 其他 _____ _____		

### 蚵寮國小健康體位中年級學習單

#### 一、是非題：

- ( ) 1. 體重愈輕愈好，愈健康。
- ( ) 2. 運動可以燃燒脂肪是最健康的減肥方法。
- ( ) 3. 透過體適能檢測可以瞭解自己身體狀況。

#### 二、選擇題：

- ( ) 1. 「身體組成」常用的英文縮寫是？①BCD②BHC③BMI④CWI。
- ( ) 2. 學校用來測量心肺耐力的項目是？①鉛球擲遠②100M③坐姿體前彎④800公尺跑走。
- ( ) 3. 學校用來測量「柔軟度」的項目是？①60M②坐姿體前彎③

立定跳遠④800M 跑走

- ( ) 4. 「身體組成」計算中，身高的單位是？①公分②公里③公斤  
④公尺。
- ( ) 5. 學校用來測量「肌力」的項目是？①立定跳遠②坐姿體前  
彎③60M ④800M 跑走。
- ( ) 6. 學校用來測量「肌耐力」的項目是？①立定跳遠②坐姿體  
前彎③60M ④仰臥起坐。
- ( ) 7. 一個身高 100 公分，體重 23 公斤的小朋友，其「身體質量  
指數」是？①23②0.23③0.023④75

參考答案：一、是非題：1.x 2.○ 3.○

二、選擇題：1.③ 2.④ 3.② 4.④ 5.① 6.④ 7.①

## 口腔衛生\_健康教學與活動成果



口腔衛生融入健康課程



教師講述貝氏刷牙法的要領



口腔衛生問與答



孩子們能夠依照老師的說明回答問題