

台南市南化國小二年級下學期健體領域健康體適能教案設計

教學主題	均衡王國－運動好健康		
設計者	王怡樺		
教學年級	國小：■二年級		
適用科目	健康與體育	預計教學時間	40 分鐘/1 堂課
設計理念	近年由於國人生活與飲食習慣的改變，使得國小學童不論是在體格或是體適能上都逐年退步，擁有健康的體適能能使學童有較足夠的體力應付日常活動與學習，相對比較不容易生病，也比較歡樂、開朗。除了體認健康體適能外，更將運動生活化，讓學童於日常生活中也能輕鬆做運動，以落實學童動態生活，進而維持健康體態。		
教學目標	<p>認知：讓學生瞭解運動與健康的關係及良好的體適能對終身健康的益處。</p> <p>技能：能學會做出各種體適能遊戲，並提升肌力、心肺耐力、瞬發力與柔軟度。</p> <p>情意：培養學生對健康體適能養成規律的運動習慣。</p>		
單元目標	<p>1-1 藉由影片的教材，能了解六大類食物及其分類。</p> <p>1-2 藉由有獎徵答，再次複習六大類食物及其分類，使小朋友更能印象深刻。</p>		
教學重點	<p>1. 提升健康體適能的認知</p> <p>2. 增進自我體適能的目標</p>		
教學活動	<p>1. 多媒體教學。</p> <p>2. 共同討論。</p> <p>3. 有獎徵答。</p>		
教學資源	電腦、大電視、教學光碟		
教學流程			
教學活動	教學資源	時間分配	備註
課前準備 熟悉教學光碟所包含的教學內容	均衡飲食金國王的環遊旅程影片		

<p>與線上評鑑，以維持教學的完整與流暢。</p> <p>準備活動 引起動機：健康醫學動畫觀賞 活動一 認識健康體適能： 介紹健康體適能-於三種時機、兩種地點，以及三大部分之體適能。 活動二 挑戰運動： 了解如何克服對於運動的排斥-一開始可從自己有興趣的運動項目著手，接著再循序漸進增加活動量。 活動三 正確運動穿搭： 舉例運動時的穿著-運動時搭配正確的穿著，能降低運動傷害。</p> <p>主要活動 活動四 運動益處： 體認運動的好處-分析運動的好處，以提升學童實踐運動的動力。 活動五 運動金字塔： 體能活動金字塔-分別介紹靜態活動、日常生活之動態活動、較高強度之動態活動三個部分。</p> <p>綜合活動 活動六 運動與生活： 實踐運動生活化-實際舉例可融入生活中之運動，分為居家、親子、交通及伸展四個部分 活動七 有獎徵答</p>	<p>電腦、電視</p> <p>均衡飲食金國王的環遊旅程影片 簡報檔</p>	<p>15 min</p> <p>15min</p> <p>10min</p>	
<p>資料來源</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 教育部體育署 ● 蕭敦仁醫師著作讓孩子吃喝玩樂甩掉肥肉 		

佐證照片



說明：教師講解運動的好處



說明：教師講解缺乏運動面臨的狀況



說明：學生專心聽講



說明：提醒學生要天天運動



說明：介紹運動強度



說明：講解 SH150