

活動名稱 ➡ 要活就要動，運動 Let ' s go !

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |       |      |                                                                                       |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 適用年級    | 1~6 年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 教學時間   | 80 分鐘 | 連結領域 | 健康與體育                                                                                 |
| 設計理念    | 由於現在的學生多吃少動，或使用四電而缺乏運動，為讓學生體認運動的重要，並選擇適合自己的運動，透過影片的介紹與學練簡單的運動動作，希望有助學生擴展運動方式。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |       |      |                                                                                       |
| 教 學 研 究 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |       |      |                                                                                       |
| 單元目標    | 1.知道適切的運動時間與類型。<br>2.懂得設計適合的運動計畫。<br>3.學會簡單健康操於日常運用。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |       | 連結議題 | 【家政】<br>3-2-3 養成良好的生活習慣。                                                              |
| 十大基本能力  | <input type="checkbox"/> 瞭解自我與發展潛能。<br><input type="checkbox"/> 欣賞、表現與創新。<br><input type="checkbox"/> 生涯規劃與終身學習。<br><input type="checkbox"/> 表達、溝通與分享。<br><input type="checkbox"/> 尊重、關懷與團隊合作。<br><input type="checkbox"/> 文化學習與國際瞭解。<br><input type="checkbox"/> 規劃、組織與實踐。<br><input type="checkbox"/> 運用科技與資訊。<br><input type="checkbox"/> 主動探索與研究。<br><input type="checkbox"/> 獨立思考與解決問題。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 分段能力指標 |       | 連結領域 | 【健康與體育】<br>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。<br>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。<br>4-2-1 瞭解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 |
| 教 學 準 備 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |       |      |                                                                                       |
| 教師準備    | 1. 維持動態生活<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vzf8hv0Bbzw">https://www.youtube.com/watch?v=Vzf8hv0Bbzw</a><br>2. 動起來健康來<br><a href="https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=851">https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=851</a><br>3. 運動類型三合一<br><a href="https://obesity.hpa.gov.tw/TC/HealthBodyContent.aspx?id=5&amp;chk=6f433ae4-a59f-4d1a-bb23-fc58e2a7bee1">https://obesity.hpa.gov.tw/TC/HealthBodyContent.aspx?id=5&amp;chk=6f433ae4-a59f-4d1a-bb23-fc58e2a7bee1</a><br>4. 四電少於二圖檔<br><a href="https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/FileUpload/RPO/F_201406261515391235.jpg">https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/FileUpload/RPO/F_201406261515391235.jpg</a><br>5. 健康護力保本健康操<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mo5iDgCKhKc">https://www.youtube.com/watch?v=mo5iDgCKhKc</a><br>6.學習單 | 學生準備   |       |      |                                                                                       |

| 教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 教<br>具 | 教學<br>時間 | 評量重點         | 注意事項 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------------|------|
| <p>※準備活動</p> <p>教師下載「四電少於二」的圖檔資料。練習保本健康操動作，以便指導學生。</p> <p>一、引起動機</p> <p>教師播放「維持動態生活」動畫，帶出缺乏運動可能導致糖尿病、心血管疾病以及癌症，所以每天運動 15 分鐘可延長 3 年壽命。而針對國家未來的主人翁們，根據世界衛生組織對兒童及青少年所提出的身體活動建議量，其實每天都應至少達到身體活動 1 小時以上，每週累積 7 小時以上。並請學生思考下列問題並發表：</p> <p>1.自己每天運動大概有多少分鐘？是否有達到建議量？</p> <p>2.運動時都做哪些動態活動？（學生自由發表）</p> <p>二、主要活動</p> <p>（一）說明運動類型</p> <p>教師播放以下連結「運動類型三合一<br/> <a href="https://obesity.hpa.gov.tw/TC/HealthBodyContent.aspx?id=5&amp;chk=6f433ae4-a59f-4d1a-bb23-fc58e2a7bee1">https://obesity.hpa.gov.tw/TC/HealthBodyContent.aspx?id=5&amp;chk=6f433ae4-a59f-4d1a-bb23-fc58e2a7bee1</a>」，說明運動類型有心肺耐力、肌力和肌耐力以及柔軟度，並以學生發表的運動為例，說明這三種類型的運動有哪些。</p> <p>（二）選擇適合自己的運動與活動。</p> <p>教師播放「動起來健康來<br/> <a href="https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=851">https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=851</a>」影片，提醒學生除了運動外，日常生活中的做家事、多走路也是讓身體活動的好方式。</p> <p>三、歸納統整</p> <p>請學生完成「我的運動計畫」學習單後，再選一週執行。</p> <p>～ 第一節課結束 ～</p> |        |          |              |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        | 10'      | ●能專心聆聽並踴躍發表。 |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        | 22'      | ●能專心聆聽。      |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        | 8'       | ●能確實完成學習單。   |      |

### 一、引起動機

教師連結「四電少於二」宣傳資料，提醒學生平時使用電視、電腦、電話、電玩時，最好一天少於 2 小時，並要多望遠、伸展身體、減少久坐。

### 二、主要活動

將學生分組，播放「健康護力保本健康操」跟著學練，並記住動作，平時下課或在家想動時就可以做這些動作，達到健康的效果。

### 三、歸納統整

教師統整要活就要動的運動習慣與使用四電需注意的重點，結束本節課程。

～ 第二節課結束 ～

～ 本活動結束 ～

5'

●能專心聆聽。

33'

●能專心學練並做出正確動作。

●請學生先看影片示範，再聆聽教師指導。

2'

●能專心聆聽。



# 我的運動計畫

年 班 號  
姓名

★請在下列表格中填入預計執行的運動計畫，並勾選執行成果★

| 日期         | 預計<br>時間 | 實際<br>時間 | 運動<br>項目 | 執行成果 |     |     |
|------------|----------|----------|----------|------|-----|-----|
|            |          |          |          | 很讚   | 還可以 | 再加油 |
| 例如         | 1 小時     | 70 分鐘    | 跑步       | ✓    |     |     |
| 月 日<br>星期一 |          |          |          |      |     |     |
| 月 日<br>星期二 |          |          |          |      |     |     |
| 月 日<br>星期三 |          |          |          |      |     |     |
| 月 日<br>星期四 |          |          |          |      |     |     |
| 月 日<br>星期五 |          |          |          |      |     |     |
| 月 日<br>星期六 |          |          |          |      |     |     |
| 月 日<br>星期日 |          |          |          |      |     |     |

| 評 量 項 目            | 學生自評 | 家長複評 | 教師評量 |
|--------------------|------|------|------|
| 1.我能設計出一週的運動計畫並執行。 |      |      |      |

