

單元名稱	健康體適能，優質甲中人	教學對象	七年級
教材來源	自編、YouTube、網路	教學時間	45 分鐘
教學者	黃建松	人數	28
教學資源	單槍、投影機、學習單		
教學方法	講述法、討論法、自我反思		
教學研究	<p>「要活就要動」，健康的身體是豐富人生的重要基礎。人的生命週期總是會因為身體器官的衰退，無法永遠保持最佳的體能狀況。僅依賴藥物或食品來調適身體健康是不足的，唯有培養正確的運動習慣、保持正向積極的心理態度、建立良好的社會關係，才能讓我們步入晚年時，還能具備自我生活的能力。</p> <p>因此，透過這次的課程單元，讓青少年瞭解「健康」並非指是身體沒有疾病的狀態，而是要「生理、心理、社會」三者均能健全之全人狀態。有健康的身體才能無後顧之憂的規劃生涯發展，鍛鍊個人體適能，建立正確運動的好習慣，才能打造健康的人生。</p>		
教學目標	單元目標	具體目標	
	<p>一、認知</p> <p>1、瞭解健康的定義。</p> <p>2、瞭解健康與生命之間的關係。</p> <p>二、技能</p> <p>1、能夠正確算出個人 BMI。</p> <p>2、能夠正確算出個人最大心跳率。</p> <p>3、能夠正確算出個人心肺耐力訓練時的合理心跳率。</p> <p>4、能夠規畫個人一周身體活動作息表。</p> <p>三、情意</p> <p>1、能夠反思個人生活的行為。</p> <p>2、踴躍討論如何打造健康的人生。</p>	<p>1-1 能夠說出健康的定義。</p> <p>2-2 能夠瞭解健康與生命之間的關係。</p> <p>2-1 正確計算出個人 BMI 數值。</p> <p>2-2 正確計算出個人最大心跳率。</p> <p>2-3 正確算出個人心肺耐力訓練時的合理心跳率。</p> <p>2-4 規畫出個人一周可身體活動的時間。</p> <p>3-1 反思個人在生活作息的問題。</p> <p>3-2 踴躍提出打造健康人生的策略。</p>	

教學流程	活動內容	教學資源	教學時間	評 量
	<p>一、準備活動</p> <p>(一)上課前先讓同學完成「一周作息表」。</p> <p>(二)請問同學：「為什麼運動那麼重要？」</p> <p>反思：人的生命週期從出生、發展、成熟、退化、衰弱、死亡，人生的最後10年，你自己選擇！</p> <p>討論：阿公、阿嬤或其他超過60歲的長輩，他們現在的生活型態？</p> <p>(三)介紹什麼是坐式生活型態及運動不足症。</p> <p>(四)說明身體活動、體適能與健康之間的關係。</p> <p>反思：Never too late, just do it right now.</p> <p>(五)請問同學：「你覺得你健康嗎？」、「健康的定義？」、「體適能的定義？」</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)介紹健康體適能的種類及檢測方式。</p> <p>(二)如何算出個人BMI及最大心跳率。</p> <p>(三)如何個人合理心跳率的範圍。</p> <p>(四)請問同學：「你覺得如何加強體適能？」</p> <p>(五)介紹加強體適能的策略。</p> <p>三、整理活動</p> <p>(一)從事運動有哪些注意事項。</p> <p>(二)可以選擇哪些運動。</p> <p>(三)改變習慣很難嗎？</p> <p>討論：</p> <p>1、分享接下來自己如何改變不良習慣，打造健康人生？</p> <p>2、分享接下來自己如何維持良好習慣，打造健康人生？</p> <p>3. 健康的身體對生涯規劃是否有影響？</p> <p>(四)老師總結。</p>	<p>一周作息表</p> <p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p> <p>影片</p>	<p>3</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>9</p>	<p>是否有完成「一周作息表」</p> <p>同學是否有踴躍發言</p> <p>同學是否有踴躍發言。</p> <p>同學能正確算出個人BMI及最大心跳率。</p>