



<p>一、準備活動</p> <p>1. 準備網路體適能(肌力、肌耐力)教學資料。</p> <p>2. 準備肌耐力、肌力訓練影片或說明圖片。</p> <p>3. 分組活動</p> <p>二、引導活動</p> <p>(1) 說明體適能(肌耐力、肌力)訓練對身體健康的重要性，要避免運動傷害，則增強肌耐力、肌力是不可或缺且是最重要、最基本的。</p> <p>(2) 講解不同部位的肌肉群的運動功能，及不同運動所需的肌肉群，因此訓練時也要依運動類型而做適當的調整。</p> <p>三、發展活動</p> <p>體適能運動身體大肌肉群訓練。</p>	<p>一、準備活動</p> <p>1. 全班整隊及集合做大肌肉伸展操。</p> <p>2. 輔助運動：開合跳*20次、屈蹲立*20次、伏地挺身*20、仰臥起坐*20次。</p> <p>3. 操場慢跑2圈。</p> <p>二、引導活動</p> <p>學生以排為準分為四組，席地而坐，聆聽講解。</p> <p>三、發展活動</p> <p>(一)大腿肌肉群訓練：</p> <p><u>跨步走</u></p> <p>以組為準，學生單人操作跨步走來回程20公尺。</p> <p>(二)腹部肌肉群訓練：</p> <p><u>仰臥抬腿</u></p> <p>1. 學生兩人一組</p> <p>2. a生躺臥b生雙腳站立於a生肩頸部上方。</p> <p>3. a生雙手反手抓住b生小腿腳踝，上半身背部貼地，雙腿夾緊以大腿帶動小腿坐抬腿動作至b生肩膀處。</p> <p>4. b生協助推a生小腿往下。</p> <p>5. 上述動作來回一次，操作10次，換手操作。</p> <p>(三)上肢部位肌肉群訓練：</p>	<p>海報 圖片 白板</p> <p>海報 黑板 網路資料</p> <p>圖片 白板 海報 三角錐 哨子</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>25</p>
--	---	--	------------------------------------

<p>四、綜合活動</p> <p>(一)提醒學生在運動前作好身體狀況的評估，並了解自己的生理情況。</p> <p>(二)引導學生建立良好的運動習慣。</p> <p>五、分發學習單並規定繳交時間</p>	<p><u>手推車接力</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手部支撐肌力、肌耐力。</li> <li>2. 將學生分成四組，各組中兩人一組，一人為推車，以手撐地走路，一人抬腳，四組人數要相等。</li> <li>3. 設定來回距離 20 公尺，讓兩人可輪流當推車，全部組別完成及優先到達者為勝隊。</li> </ol> <p>四、綜合活動</p> <p>(一)緩和運動</p> <p>(二)發學習單</p>	<p>學習單</p>	<p>25</p> <p>5</p>
--	---	------------	--------------------

## 生涯發展 融入健體領域 教學學習單

一、你所知道的身體的肌肉名稱（最少 10 個部位）

二、你最喜歡的體適能運動？

三、如何規劃你妳的體適能(肌力、肌耐力)訓練課程？