

新竹市立培英國民中學 102 學年度第二學期

生涯教育融入 健康與體育 領域課程教案

班別	802.803. 909~911.919~925	主題	三分鐘登階 自我檢測心肺適能
教學者	林黎倩	設計者	林黎倩
演示日期	101.11.13~101.11.15	教學時間	每節 45 分鐘，共 1 節
使用教材	自編教材		
教學研究	<p>一、教材分析</p> <p>1.心肺指數為身體適能之重要指標，讓學習者能了解自我身體狀況，進而能自我規劃運動計畫，且培養運動習慣。</p> <p>2.三分鐘登階所需器材簡便，讓學習者不被場地、氣候、器材所侷限。</p>		
	<p>二、學生經驗</p> <p>1.測量個人身高、體重，換算為身體質量指數(BMI=體重 Kg/身高²M)，並了解各年齡層之標準範圍。</p> <p>2.學會頸動脈、橈動脈之脈搏測量。</p>		
教學目標	<p>1. 達到熟悉三分鐘登階操作之技巧及安全規則。</p> <p>2. 能準確測量脈搏，並換算自我心肺適能。</p> <p>3. 能了解自我心肺適能之優劣，並改善。</p> <p>4. 能由活動中觀察自己與同學間的差異。</p> <p>5. 培養規律、有效的運動習慣。</p>		
教學目標	教學內容	教學資源	時間

壹、準備活動

一、課前準備

- (一) 教師準備：碼錶、擴音器、三分鐘登階音效檔。
- (二) 學生準備：熱情與耐心。

二、引起動機

複習測量頸動脈、橈動脈技巧，並了解安靜心跳之意義與重要性及心跳數與運動強度之關聯。

三、熱身活動

各個關節繞環運動，特別加強膝部、腰部與踝關節。
各個部位伸展運動，特別加強手臂、手腕。
跑步 400 公尺。

貳、發展活動

三分鐘登階

- (1) 休息三分鐘，讓心跳數回到安靜心跳數的範圍，並講解三分鐘登階之要點及安全事項。
- (2) 分 4 組，並學習觀察、指導同儕動作之優缺點，互相幫忙提醒正確動作，並給予支持打氣。
- (3) 配合音效檔指示，施行三分鐘登階運動，結束時立即坐下，休息一分鐘後測量第一次三十秒頸動脈心跳，休息三十秒後測量第二次三十秒頸動脈心跳，休息三十秒後測量第三次三十秒頸動脈心跳。
- (4) 換算自己的運動心跳為何運動強度及換算心肺指數並對照該年齡之心肺適能常模，並了解運動強度與運動項目、身體適能之間的關係，且思考何種運動項目能符合自己對身體適能的期待。

碼錶
擴音器
三分鐘登階音效檔

45 分鐘

參、綜合活動

- 一、邀請心肺適能優秀同學分享自己平日之運動習慣及對自己之期望，並討論其優點。老師講評與讚美。
- 二、公布下一堂課預定課程及上課地點。
- 三、清查人數並請同學清點器材、整理場地。

重大議題 融入	<input checked="" type="checkbox"/> 生涯發展教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品格教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家政教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 閱讀教育 <input type="checkbox"/> 創造力教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 媒體素養教育 <input type="checkbox"/> 藝術深耕教育 <input type="checkbox"/> 國防教育 <input type="checkbox"/> 其他：
實施成效 及進度檢 核	<input checked="" type="checkbox"/> 已實施並具成效 1. 三分鐘登階不受場地、氣候、人員的限制，自己可以單獨測量，隨時可檢測自己的心肺適能。 2. 可與同學比較心肺指數，了解彼此運動習慣、強度之差異對心肺適能的影響，進而自我規劃、加強。 3. 可回家與家人分享，並協助父母測量，關心父母的健康狀況以提升親子關係。
自我檢核 說明	1. 實施過程較枯燥，建議音效檔可另尋合適強度之流行音樂替代，以提升同學的興趣。

頸. 撓動脈測量



三分鐘登階



測量心跳





這...也量得到喔！

計算心肺適能



心肺指數：運動持續時間(s)*100/2*(1H+2H+3H)