

國立嘉義大學特殊教育中心 100 年度

九年一貫課程領域輕度認知功能缺損之

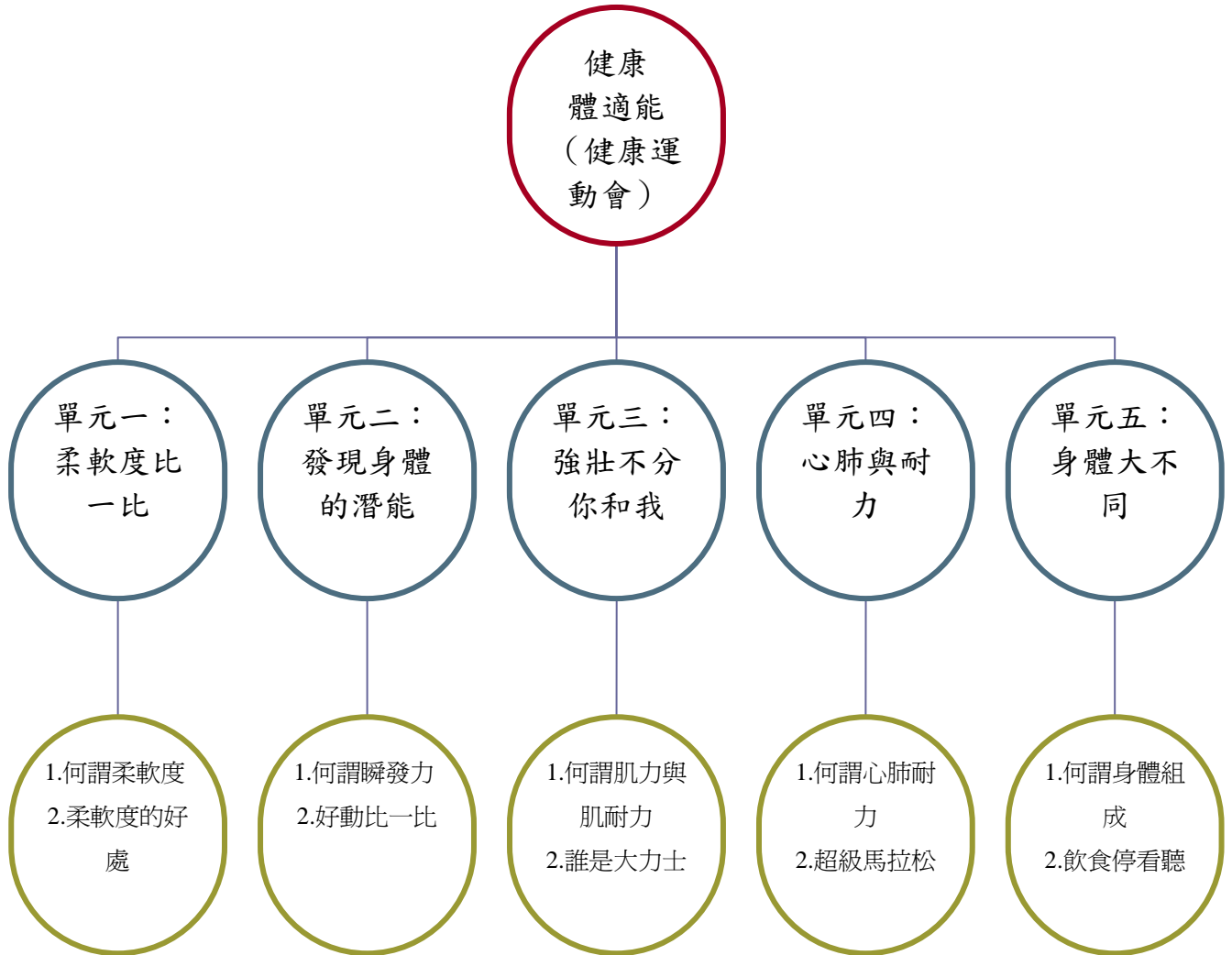
健體教材教具-體適能

成果報告



健康體適能

◎編制架構圖



◎教學資源

單元教學指引、上課用教材評量表、學習單、課文、評量表、字卡、圖卡、照片

◎設計理論

體適能的益處

(一) 勤讀書、忙工作，規律運動不可少!：

讀書、上課的精神專注程度和效率，皆與體適能有關，尤其是有氧（心肺）適能，一般而言，有氧適能較好的人，腦部獲氧的能力較佳，看書的持久性和注意力也會較佳。

（二）促進健康和發育：

體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病擁有良好體適能，身體運動能力亦會較好。身體活動能力較強或較多，對身體成長或發育都有很大的幫助。

（三）有助於各方面的均衡發展：

身體、心理、情緒、智力、精神、社交等狀況皆相互影響。

（四）提供歡樂活潑的生活方式

規律的運動習慣，不只能使人們健康、有活力，最重要的是運動能減少心裡的負面情緒，讓人的思想更正面也更快樂。藉由舉辦運動會來設計整體教材架構，讓許多不喜歡運動的小朋友，經由參加這場運動會，希望這些課程的安排，讓小朋友從中不只獲得許多體適能的相關知識，最重要的是能讓小朋友的身體與心靈都能健康的成長，所以這次運動會的名稱為「健康運動會&運動會健康」。

現今於坊間甚少看到專門針對智能障礙者所設計的體育課程，本教材內容以針對智能障礙學習需求，以圖片多於文字，並將其更系統化循序漸進使學生淺顯易懂，達到學習的目的。

◎教材特色

- 1.以照片及圖片使小朋友更容易了解什麼是體適能。
- 2.經由遊戲的介入，不只增強了本身的體適能，也增加了樂趣。
- 3.讓小朋友更清楚知道勞動與運動的涵義。
- 4.藉由學習單與Q&A加深小朋友對於課程內容的印象。
- 5.透過網路的連結，讓小朋友更容易找尋有關體適能的知識。

- 一、領域：健康與體育
- 二、單元主題：認識並運用柔軟度
- 三、單元目標：
 - (一) 能認識柔軟度
 - (二) 能運用柔軟度教學活動：(詳見附錄教案)
- 四、學習單、參考圖片：(詳見附錄)
- 五、參考資料來源
高雄市高雄啓智教學資料庫
<http://www1.kmsmr.kh.edu.tw/>

教學活動設計(簡案)

領 域	體育	主題(單元)	認識並運用柔軟度
教 學 者		教學時間	120 分鐘，共三節
教 材	<p>1. 來源： 自編</p> <p>2. 參考資料：</p> <p>鈕文英(2003)。啟智教育課程與教學設計。臺北：心理。</p> <p>高雄啟智數位教材資料庫 http://www1.kmsmr.kh.edu.tw/BOOKS.HTM</p>		
學	<p>單元目標：</p> <p style="padding-left: 20px;">(一) 能認識柔軟度</p> <p style="padding-left: 20px;">(二) 能運用柔軟度</p>		
學	<p>教材分析：</p> <p>1. 本單元課程內容以實作為主，主要讓學生做增進柔軟度的動作。</p> <p>2. 準備實物、提示圖卡和小短文，指導學生做增進柔軟度的動作。</p> <p>教學重點與教學方法：</p> <p>1. 以講述法搭配示範教學指導學生做增進柔軟度的動作。</p> <p>2. 以口語提示方式進行教學提示，並視學生不同程度的表現給予部分肢體協助及增強。</p> <p>3. 本節課的主旨為介紹並練習頸部伸展、直立前彎、向上伸展、腰部扭轉和單腳抬腿的柔軟度動作。</p>		
習	<p>課前準備：</p> <p>(一) 教具教材：圖片、物品、視覺提示圖卡、提示句字卡、短文海報</p>		
目 標	<p>1. 能回答什麼是柔軟度。</p> <p>2. 能選出較柔軟的物品。</p> <p>3. 能說出柔軟度的重要。</p> <p>4. 能舉出生活中運用到柔軟度的例子。</p> <p>5. 能做暖身操。</p>		

教 學 活 動	教學媒體與材料	時間
<p style="text-align: center;">第一節開始</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>1. 問學生起床的第一個動作是什麼？請學生自由發揮，最後展示伸懶腰圖片。</p> <p>2. 說明今天要教與伸懶腰動作相關的運動。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>1. 1 什麼是柔軟 用正例讓學生知道什麼是柔軟後，讓學生透過視覺和觸覺來體會。</p> <p>(1)用物品舉例：海綿、繩子、娃娃、衣服、棉花糖</p> <p>(2)用動作舉例：手摸頭、手摸腳、扭扭腰、劈腿</p> <p>2. 柔軟比比看</p> <p>(1)運用前面介紹過的例子來進行，依照學生的程度從三個中有一個反例出現開始，請學生摸摸看，指出哪一個不是柔軟。</p> <p>(2)告訴學生不是柔軟的就是「堅硬」，並舉堅硬的例子，如黑板，並請學生上台摸摸看，體會一下。</p> <p>(3)運用前面介紹過的例子來進行，依照學生的程度從三個中有一個反例出現開始，請學生照著老師的動作做出抬頭挺胸或彎腰，指出哪一個是柔軟。</p> <p>(4)提供學生更多柔軟的物品、動作，加深學生印象。</p> <p>3. 軟Q好重要</p> <p>(1)老師請一位班上程度較好的學生，一起上台模仿老公公、老婆婆的腰伸不直拿到到上層物品，無法彎檢不到掉落的東西，讓班上學生猜。</p> <p>(2)告訴學生身體要柔軟才做得到這些動作，示範班級活動中，還有哪些事情用的是身體的柔軟度，如轉身、走路。</p> <p>(3)請學生一起做這些柔軟的動作，如轉身、走路。</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>4. 小小測驗 請你跟我這樣做</p> <p>(1)用二選一的方式，透過物品或動作問學生哪個是柔軟的？</p> <p>(2)復習完柔軟和堅硬以後，老師任意拿出一項物品，如：棉花糖，讓學生回答軟硬，並可於最後當增強給學生吃。</p>	<p>圖片</p> <p>物品、動作視覺提示卡、</p> <p>物品、動作視覺提示卡、圖片</p> <p>物品、圖片</p> <p>物品</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>

<p style="text-align: center;">第一節結束</p>		
<p style="text-align: center;">第二節開始</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>1. 展示老爺爺駝背的圖片，問學生還記不記得什麼是柔軟。 2. 說明今天要教的內容是如何讓身體柔軟、避免變成駝背的老爺爺。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>1. 到處看得見 用學生的日常生活來舉例，告訴學生並配合圖片及動作，如：從起床這個動作開始，用的都是身體的柔軟度。 (1)展示起床伸懶腰的圖片並配合動作。 (2)將圖片貼在黑板上，請學生跟著動作做。</p> <p>2. 身體扭一扭 (1)介紹促進柔軟度的方式，如：頸部伸展、直立前彎、向上伸展、腰部扭轉、單腳抬腿。 ●頸部伸展：頭放鬆、畫圈圈，脖子痠痛不再來。 ●直立前彎：摸腳腳、摸地板，彎腰拿取我最行。 ●向上伸展：上伸直、下墊腳，舒展筋骨好舒服。 ●腰部扭轉：左轉轉、右轉轉，轉身姿勢好簡單。 ●單腳抬腿：抬單腳，放桌上，姿勢維持三十秒。 (2)說明安全須知 (3)逐項介紹並帶著學生做，並告訴學生可以每天早上當暖身操來做。</p> <p>3. 你注意了沒 小短文教學，老師帶著學生念，盡量讓學生背起來，避免受傷。 <u>〔運動時間要持續，痠痛勞累就能做，但要注意不勉強，不舒服就不要做。上課時間不能做，只在下課時間做，姿勢維持三十秒，健康快樂沒煩惱。〕</u></p>	<p>圖片</p> <p>圖片</p> <p>圖片、提示句字卡</p> <p>短文海報</p>	<p>2 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>18 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>

<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>4. 小小測驗</p> <p>以「請你和我這樣做」的遊戲方式進行暖身操關鍵字的複習。</p> <p>(1)以前述的暖身操關鍵字為指定動作。</p> <p>(2)老師示範遊戲規則並配合動作。</p> <p>(3)學生熟悉玩法後，依序讓班上每個學生都有一次開口的機會，進行指揮與配合的學習。</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>		10 分鐘
<p style="text-align: center;">第三節開始</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>1. 複習小短文，老師帶著學生唸一遍。</p> <p>2. 學生一起獨立唸一遍小短文。</p> <p>3. 指導學生以接力的方式背誦小短文。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>1. 柔軟度練習</p> <p>(1) 請學生兩個一組進行柔軟度動作演練，老師先示範一次後，依學生學習情形，指導其個別練習。</p> <p>(2) 安全之注意，如：彎不下去不可以用力去壓。</p> <p>(3) 輔助動作進行之彎腰。</p> <p>2. 暖暖身體不受傷</p> <p>(1) 問學生，入水前要做什麼？</p> <p>(2) 老師做出視覺提示暖身操動作。</p> <p>(3) 說明要做暖身操，並問學生還記得之前教過的嘛。</p> <p>(4) 介紹暖身操的動作。</p> <p>(5) 請學生跟著老師一起做。</p> <p>3. 安全總複習</p> <p>以口頭提問的方式進行總複習。</p> <p>(1) 能回答什麼是柔軟度？</p> <p>(2) 能選出較柔軟的物品？</p> <p>(3) 能說出柔軟度的重要？</p> <p>(4) 能舉出生活中運用到柔軟度的例子？</p> <p>(5) 能做暖身操。</p>	<p>短文海報</p> <p>圖片、視覺提示圖卡</p>	<p style="text-align: center;">5 分鐘</p> <p style="text-align: center;">10 分鐘</p> <p style="text-align: center;">10 鐘</p> <p style="text-align: center;">5 分鐘</p>

參、綜合活動

5. 小小測驗

以蘿蔔蹲的遊戲方式進行暖身操關鍵字的複習。

(4)將班上依照人數分成若干組。

(5)以前述的暖身操關鍵字為每組命名。

(6)活動進行時搭配該動作。

例：「摸腳腳，摸腳腳，摸腳腳完，頭扭扭」

10 分鐘

第三節結束

學生學習表現評量表

年級： 國小啟智班 學生姓名： _____ ；評量者： _____

領域： 體育 單元名稱： 柔軟度比一比 ；學習目標：連續 次達 %

學習階段： 訓練期； 精熟期； 類化期； 保留期

評量方式： 觀察實作； 口語問答； 紙筆測驗； 指認； 其他 _____

評量時機： 教學前； 教學中； 教學後 表現機會： 單一； 多重

評量	日期					
活動技能分析	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
	50					
	40					
	30					
5. 能做暖身操。	20					
4. 生活中運用到柔軟度的例子						
3. 出柔軟度的重要	10					
2. 能選出較柔軟的物品						
1. 能回答什麼是柔軟度						
(總分：5x__(技能數)=_____ 得分合計：_____						
(百分比=得分合計÷總分x100%) 百分比(%)						
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策： _____						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

- 一、領域：健康與體育
- 二、單元主題：發現身體的潛能
- 三、單元目標：
 - 1. 能了解何謂瞬發力。
 - 2. 能做出立定跳遠的動作。
- 四、教學活動：(詳見附錄教案)
- 五、學習單、參考圖片：(詳見附錄)
- 六、參考資料來源
 - (一)教育部體適能網站
<http://www.fitness.org.tw/>
 - (二)高雄市高雄啓智教學資料庫
<http://www1.kmsmr.kh.edu.tw/>

教學活動設計(簡案)

領 域	健康與體育	主題(單元)	發現身體的潛能
學 習 目 標	1-1 能說出提升瞬發力的活動。 1-2 能說出暖身運動的步驟。 2-1 能做暖身運動。 2-2 能輪流進行比賽。 3-1 能說出例定跳遠的口訣。 3-2 能做出立定跳遠動作。 4-1 能完成立定跳遠測驗。		
課 前 準 備	(一)教具教材：呼拉圈 10 個、測量皮尺、體適能登記簿、圖卡、增強物、集點卡。 (二)情境布置： ◎室內課：學生在原本的座位上，黑板上老師放置教學圖卡、立定跳遠分解圖。 ◎室外課：在空曠的場地，請學生依照組別成列排隊。		
教 學 活 動		教學媒體與材 料	時間
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> 1. 以口頭詢問學生有哪些動物是以跳來行動的，引起學生的學習動機。 2. 說明本節課我們要認識瞬發力，並且練習相關活動。 3. 說明增強方式，並鼓勵學生要好好表現。		圖卡 增強系統	
<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> 1. 告訴學生體適能測驗中的立定跳遠是要測驗學生的瞬發力已及定義，預告下幾堂課我們會做立定跳遠的練習。 2. 請學生思考甚麼樣的活動像跳繩一樣可以訓練瞬發力，例如：跳格子、開合跳、折返跑、跳呼啦圈、跳高碰物……，並請學生簡單示範活動的方式。 3. 預告下一堂課我們即將到戶外進行瞬發力的活動，並說明在進行活動一定要先做暖身運動。 4. 指導並示範基本的暖身運動。(頸部運動/手臂環繞轉動/扭腰/膝蓋環繞/弓箭步拉大腿小腿筋/手腕腳踝環繞)。			
<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> 1. 以詢問的方式複習何謂瞬發力及有什麼相關的訓練活動。 2. 以視覺提示請學生說出活動進行前應做哪些暖身運動，以預防運動傷害。 3. 依照程度將學生分組，並說明之後下一堂課要進行分組比賽。 4. 根據上課的表現給予口頭回饋及獎勵。			

壹、準備活動

1. 請學生依照分組排成一列，並說明這一堂課要進行分組競賽活動〈跳格子、折返跑、跳高碰物〉。
2. 老師：活動進行前要先做甚麼才可以避免運動傷害，學生：暖身運動。
3. 請學生跟著老師一起做基本暖身運動（頸部運動/手臂環繞轉動/扭腰/膝蓋環繞/弓箭步拉大腿小腿筋/手腕腳踝環繞）。

貳、發展活動

1. 請學生依照組別進行比賽並說明比賽流程及規則。
2. 進行跳格子的比賽，最先跳完那一組就算贏；讓學生休息一下，老師依照比賽時得表現給予集點卡最為回饋；並將名次登記做為累積。
3. 進行折返跑的比賽，最先跑完那一組就算贏；讓學生休息一下，老師依照比賽時得表現給予集點卡最為回饋；並將名次登記做為累積。
4. 進行跳高碰物的比賽，最先完成的組別就算贏；讓學生休息一下，老師依照比賽時得表現給予集點卡最為回饋；並將名次登記做為累積。

參、綜合活動

1. 請學生跟著老師一起做收操運動（頸部運動/扭腰/膝蓋環繞/手腕腳踝環繞）。
2. 統計所有成績，並依照表現給予回饋。
3. 說明下一節課要進行立定跳遠的練習。

集點卡
小球

壹、準備活動

1. 請學生依照分組排成一列，並說明這一堂課要練習立定跳遠。
2. 詢問學生活動進行前要先做甚麼才可以避免運動傷害，學生回答暖身運動。
3. 請學生跟著老師一起做基本暖身運動（頸部運動/手臂環繞轉動/扭腰/膝蓋環繞/弓箭步拉大腿小腿筋/手腕腳踝環繞）。

貳、發展活動

1. 以詢問方式學生複習立定跳遠的測試是為了訓練瞬發力。
2. 展示立定跳遠分解圖，並講解示範立定跳遠的步驟及動作。
 - (1) 跳前訓練「a. 雙腿併攏向上跳 b. 屈膝向上或向前跳 c. 原地屈膝向上跳，雙腳蹬地伸腿，讓兩前臂向上擺動」。
 - (2) 站在起跳線後，雙腳打開與肩同寬→雙手握拳向後划動→藉由雙臂自然擺動帶動身體向前跳，跳動時身體向前傾，雙腳同時跳起同時著地。
3. 讓學生練習上述動作，並以簡單的記憶口號讓提示學生〈雙腳開開與肩寬，划船囉！出發！〉。
4. 請學生依照組別排成一列，做立定跳遠的練習讓老師看，老師從中糾正學生的動作。

參、綜合活動

1. 請學生跟著老師一起做收操運動（頸部運動/扭腰/膝蓋環繞/手腕腳踝環繞）。
2. 以詢問方式複習立定跳遠的三個步驟及注意事項，並依照表現給予回饋。
3. 說明下一節課要進行立定跳遠的練習。

立定跳遠分解圖

<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生依照分組排成一列，並說明這一堂課要測驗立定跳遠、進行青蛙過河拿寶物的活動。 老師：活動進行前要先做甚麼才可以避免運動傷害，學生：暖身運動。 請學生跟著老師一起做基本暖身運動（頸部運動/手臂環繞轉動/扭腰/膝蓋環繞/弓箭步拉大腿小腿筋/手腕腳踝環繞）。 <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 依照組別一組一組到測驗線前進行立定跳遠的量測，測驗前先複習一次立定跳遠的口訣。 請同組的學生幫忙拉皮尺之後互換，其他沒測驗的同學則在一旁看。 全部同學測驗完畢後讓學生休息並給予口頭上的回饋及鼓勵，接著請學生依照組別排列好。 說明青蛙過河拿寶物的活動規則，並告知學生要努力爭取榮譽，最快完成的組別就算贏。 <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生跟著老師一起做收操運動（頸部運動/扭腰/膝蓋環繞/手腕腳踝環繞）。 依照比賽表現給予回饋，總結這一個單元大家所獲得的分數，並讓學生依照點數兌換獎品。 說明下一節課要進行的單元。 	<p>皮尺 增強物品 集點卡</p> <p>增強物品</p>	
---	--	--

學生學習表現評量表

年級： 中年級 學生姓名： ；評量者：

領域： 健康與體育 單元名稱： 發現身體的潛能 ；學習目標：連續 次達 %

學習階段： 訓練期； 精熟期； 類化期； 保留期

評量方式： 觀察實作； 口語問答； 紙筆測驗； 指認； 其他

評量時機： 教學前； 教學中； 教學後 表現機會： 單一； 多重

評量	日期					
活動技能分析	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
	50					
	40					
4-1 能完成立定跳遠測驗。	30					
3-2 能做出立定跳遠動作。						
3-1 能說出例定跳遠的口訣。	20					
2-2 能輪流進行比賽。						
2-1 能做暖身運動。	10					
1-2 能說出暖身運動的步驟。						
1-1 能說出提升瞬發力的活動。						
(總分：5×3_(技能數)= <u> </u> 15 <u> </u>)	得分合計：					
(百分比=得分合計÷總分×100%)	百分比(%)					
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策： <u> </u>						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

一、領域：健康與體育

二、單元主題：肌耐力

三、單元目標：

1. 能舉出可以提升肌耐力的活動。
2. 能自己從事提升肌耐力的活動。
3. 能在運動前進行暖身活動。
4. 能在運動後進行緩和運動。

四、教學活動：(詳見附錄教案)

五、學習單、參考圖片：(詳見附錄)

六、參考資料來源

(一) 教育部體適能網站

<http://www.fitness.org.tw/>

「智能障礙教材教法」教學活動設計(簡案)

領 域	休閒活動	主題(單元)	肌耐力	
教 材	1. 來源：自編 2. 參考資料：鈕文英(2003)。啟智教育課程與教學設計。心理。			
教 學	學習目標： 1. 能舉出可以提升肌耐力的活動。 2. 能自己從事提升肌耐力的活動。 3. 能在運動前進行暖身活動。 4. 能在運動後進行緩和運動。			
研 究	課前準備： (一)教具教材：圖片、筆電、投影機、墊子、椅子、講義、(哨子)、彩色膠帶、剪刀、氣球(、音響、音樂光碟)、計時器。 (二)情境布置：第一節課在教室，並鋪好軟墊(示範用)。 第二節課在中廊，在地上先貼好格子。 第三節在體育館。 (三)學生課前準備：1. 請學生先查詢體適能的測驗項目。 2. 請學生先查詢體適能的測驗項目中何項為測量肌耐力。			
教 學 活 動			教學媒體與材料	時間
<p align="center">壹、準備活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 詢問學生是否有查到體適能的測驗項目。(柔軟度、肌耐力…)</p> <p>2. 說明本節課要認識肌耐力，及體適能項目中以仰臥起坐測量肌耐力。</p> <p>3. 展示貼在黑板上的提升肌耐力的圖片引起學習動機。</p>			圖片。	5分鐘
<p align="center">貳、發展活動</p> <p>1. 由老師介紹何謂肌耐力，首先請學生先唸出講義第一段。老師向學生說明肌耐力的定義；肌耐力是指指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。並且說明提升肌耐力的好處，如：對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。</p> <p>2. 老師同時引導學生思考什麼時候需要使用肌耐力，如(提水桶手臂要用力、跑馬拉松小腿、大腿都要持續用力、抬便當手臂要用力……等。</p> <p>3. 老師分項說明今天要帶大家練習的動作。</p> <p>(1)由老師在前面示範坐抬小腿的動作，坐於椅上，伸膝將小腿抬離地面。</p> <p>(2)說明坐抬小腿的動作注意事項：</p> <p>1. 留意學生與桌子的距離。</p>			講義。 筆電、投影機、軟墊、椅子。	10分鐘 20分鐘

<p>2. 請學生盡可能將小腿抬高，使腳踝與膝蓋同高。</p> <p>(3)讓學生原地練習坐抬小腿的動作。</p> <p>(4)依(1)~(3)的步驟，練習坐抬全腿、離椅半蹲、舉踵運動。</p> <p>(5)依(1)和(3)步驟。由老師請小老師示範：屈膝伏地挺身、俯臥後抬腿、大腿向外側舉等動作。</p> <p>(備註：坐抬全腿：坐於椅上，伸膝將整隻腿抬離椅面。；離椅半蹲：臀部離開椅子呈半蹲狀，雙手置於腰側，軀幹伸直。；舉踵運動：選擇一張約身體腰部高度的椅子，手扶著椅子，雙腳腳跟皆著地，動作開始時，兩腳同時做墊腳尖的動作。；屈膝伏地挺身：膝蓋著地，運動時膝、臂和肩部成一直線。；俯臥後抬腿：俯臥將腿自臀部下方整個抬起。；大腿向外舉：人呈側躺狀，並將背打直，動作開始時，將靠近地板的大腿往外上舉起後收回即可。)</p> <p style="text-align: center;">綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習今日的進度。 2. 再次提醒肌耐力訓練須注意之項目。 3. 詢問是否有學生願意出來挑戰老師所指定的項目。 <ul style="list-style-type: none"> (1)請學生站於椅子或軟墊旁準備。 (2)老師可指定動作 1~3 項。 (3)老師依學生反應做回饋，或再次示範。 	<p>椅子、軟墊。</p>	<p>5 分鐘</p>
<p>教 學 活 動</p>	<p>教學媒體與材料</p>	<p>時間</p>
<p>壹、準備活動</p>		
<p>一、引起動機</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本節課將進行跳格子的活動，來訓練肌耐力。 2. 說明練習時學生的活動範圍。 	<p>(哨子。)</p>	<p>1 分鐘</p>
<p>貳、發展活動</p>		
<p>活動前，由老師帶領做暖身活動：</p>	<p>(哨子。)</p>	<p>7 分鐘</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師發號口令請學生將隊形呈運動隊形。 2. 老師發號口令請學生散開，前後左右皆保持約一隻手臂的距離。 3. 由老師在前面帶領學生進行暖身運動。(加強足部暖身) 		
<p>結束後，老師先教導跳格子前跳的先備練習：</p>	<p>(哨子、音響、音樂光碟。)</p>	<p>12 分鐘</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領學生原地雙腳跳，並說明。 2. 讓學生練習原地雙腳跳 20 下。 3. 帶領學生原地單腳跳，並說明。 4. 讓學生練習原地單腳跳 20 下。 5. 說明遇到兩格時可以雙腳著地，遇到一格時只能單腳著地。 6. 老師示範跳一次完整的格子。 7. 待學生練習完後，將全班分成兩大隊，兩隊皆在各自分配到 	<p>(哨子、音響、音</p>	<p>12 分</p>

<p>的格子前排成一列，以排隊輪流的方式進行練習，中間播放音樂並在旁協助指導學生完成活動，進行比賽，看哪一隊的人先輪完。活動內容大致如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 兩隊隊員皆排在格子後。 (2) 一次一個隊員闖關。 (3) 前一個跳完格子後，下一個即可開始闖關。 (4) 最先全隊闖關完成的隊伍獲勝。 <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>老師帶領學生做緩和運動，結束課程。</p>	<p>樂光碟。)</p>	<p>鐘</p> <p>8分鐘</p>
<p>教 學 活 動</p>	<p>教學媒體與材料</p>	<p>時間</p>
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明本節課將進行空中拍球的活動，來訓練肌耐力。 2. 說明練習時學生的活動範圍。 <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>活動前，由老師帶領做暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由老師發號口令請學生將隊形呈運動隊形。 2. 由老師發號口令請學生散開，前後左右皆保持約一隻手臂的距離。 3. 由老師在前面帶領學生進行暖身運動。(加強手部暖身) <p>結束後，老師先教導跳格子前跳的先備練習：</p> <p>主要分為三個階段練習，分為個人練習、兩人互傳、團體傳球。</p> <p>(一)個人練習主要是讓學生個別練習向上拍球，活動內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人為一組，輪流使用一顆氣球。 2. 由老師示範手掌向上拍球，並說明。 3. 每人挑戰手掌向上拍球 10 下。 4. 兩人皆完成向上拍球者，即可蹲下休息。 <p>(二)兩人互傳是要讓學生練習傳球之技能，活動內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人為一組，練習傳球。 2. 由老師和小老師進行傳球示範，並說明。 3. 每組挑戰連續傳球 20 下。 4. 完成組別，大喊：「我完成了。」，即可蹲下休息。 <p>待練習完畢後，將學生分為 2~3 組，每組約 6~10 人，在比賽開始前請各組圍成一個圓圈，老師將計時五分鐘，請同學在時間到後告訴老師該組拍了幾下，其活動內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一組為 6~10 人，至少分為兩組。 2. 老師說明比賽方式。 <ol style="list-style-type: none"> (1)時間為 5 分鐘。 (2)拍一次氣球即喊 1，拍第二下則喊二，依此類推。 (3)氣球落地則重新計算，並告訴老師登記。 	<p>(哨子。)</p> <p>(哨子。)</p> <p>氣球、計時器、(哨子、音樂光碟、音響)</p>	<p>2分鐘</p> <p>8分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>12分鐘</p>

<p>(4)時間結束時以其最佳一次的紀錄為比賽分數。</p> <p>3. 開始進行競賽，由老師計時5分鐘。</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班集合呈運動隊形散開。 2. 由老師帶領學生進行緩和運動。 3. 複習今日的活動內容(帶球闖三關)。 4. 說明下節課的上課內容。 5. 請最後一組協助老師收拾器材(音響、氣球)。 	無	8分鐘
---	---	-----

學生學習表現評量表

年級：_____ 學生姓名：_____；評量者：_____

領域：_____ 休閒活動 _____ 單元名稱：看誰撐得久；學習目標：連續_____次達_____%

學習階段：訓練期；精熟期；類化期；保留期

評量方式：觀察實作；口語問答；紙筆測驗；指認；其他_____

評量時機：教學前；教學中；教學後 表現機會：單一；多重

評量	日期					
活動技能分析	100					
	90					
	80					
	70					
13.能小組連續傳球不落地 20 下。	60					
12.能雙人連續傳球 20 下。						
11.能自行向上拍球 10 下。	50					
10.能跟著老師做緩和運動。						
9. 能完成跳格子的活動。	40					
8. 能單腳跳 20 下。						
7. 能雙腳跳 20 下。	30					
6. 能跟著老師做暖身運動。						
5. 能跟著老師做出舉踵運動的動作。	20					
4. 能跟著老師做出離椅半蹲的動作。						
3. 能跟著老師做出坐抬全腿的動作。	10					
2. 能跟著老師做出坐抬小腿的動作。						
1. 能坐在位置上聽老師講解持續五分鐘。						
(總分：5×__(技能數)=_____ 得分合計：_____						
(百分比=得分合計÷總分×100%) 百分比(%)						
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策：_____						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

- 一、領域：健康與體育
- 二、單元主題：心肺與耐力
- 三、單元目標：
 - (一)能瞭解心肺耐力的含意。
 - (二)能從事有關心肺耐力的活動。
- 四、教學活動：(詳見附錄教案)
- 五、學習單、參考圖片：(詳見附錄)
- 六、參考資料來源
 - (一)教育部體適能網站
<http://www.fitness.org.tw/>
 - (二)高雄市高雄啓智教學資料庫
<http://www1.kmsmr.kh.edu.tw/>

教學活動設計(簡案)

領 域	健康與體育	主題(單元)	心肺與耐力	
學 習 目 標	1-1 能說出提升心肺耐力的活動。 2-1 能沿著直線跨步走。 2-2 跑完 800 公尺。			
課 前 準 備	(一)教具教材：圖卡、哨子、敲敲槌、學習單、提示牌 (二)情境布置：第二堂課在地上黏貼線條，做為直線跨步走的路線			
教 學 活 動			教學媒體與材 料	時間

<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體育活動圖卡：走路、慢跑、跳舞、跳繩、爬樓梯、游泳、騎腳踏車、跨步走、坐姿體前彎、仰臥起坐(詳見附錄)。 2. 學習單-心肺耐力來找碴(詳見附錄)。 <p style="text-align: center;">(二)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以提問法指導學生說出體育有哪些活動。 2. 說明本堂課為認識心肺耐力。 <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>(一)認識心肺耐力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以講述法說明體適能的重要性。 2. 以講述法說明心肺耐力的含意，意指身體肺部吸入氧氣，心臟循環系統輸送氧氣和肌肉利用氧氣產生能量的能力。 <p>(二)心肺耐力大搜查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以提問法問學生有哪些活動可以提升心肺耐力。 2. 請學生一一回答。 3. 以講述法以及圖卡一一介紹哪些活動可以提升心肺耐力，例如：走路、慢跑、跳舞、跳繩、爬樓梯、游泳、騎腳踏車、跨步走。 4. 配合圖卡說明，並請學生複誦圖卡名稱。 <p>(三)大家來找碴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在黑板上展示各種體育活動圖片，說明遊戲規則，老師在黑板上展示三張運動圖片，請學生拿著敲敲槌指出一個有關心肺耐力的運動。 2. 老師示範遊戲玩法。 3. 請學生一一到台前進行遊戲。 <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習能提升心肺耐力的體育活動。 2. 學習單-心肺耐力來找碴，老師示範做法，下列哪些活動能夠提升心肺耐力，請圈出。 3. 一一指導學生完成學習單。 4. 預告下節課要到戶外進行直線跨步走活動。 5. 測量學生脈搏做為體適能前測。 	圖卡	圖卡、敲敲槌
		圖卡、學習單

<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在地上黏貼線條，做為直線跨步走的路線。 2. 準備哨子 <p style="text-align: center;">(二)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上堂課所學，以提問法詢問學生有哪些活動可以提升心肺耐力，並請學生一一回答。 2. 說明本堂上課帶領大家從事心肺耐力的活動-直線跨步走。 3. 提醒學生注意安全，預防運動傷害。 4. 帶領學生做暖身操。 <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>(一)直線跨步走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師示範跨步走的動作(詳見參考圖片-跨步走)。 2. 提醒學生要張開腳步大步走。 3. 請學生跟著老師做，並一一練習。 4. 老師吹哨子，哨音開始時，學生由起點出發，向前跨步走，到終點後折返。 <p>(二)直線跨步接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分為兩組，各排成一列。 2. 說明遊戲規則，哨音開始，每組的第一棒拿著接力棒跨步走，至終點後折返，將接力棒交給下位同學，以此類推，哪組先走完就算勝利。 3. 學生開始分組比賽。 <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 公佈比賽成績。 2 預告下堂課程為馬拉松大賽。 	哨子	
--	----	--

<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">(一)課前準備</p> <p>1. 哨子、提示板、紀錄表。</p> <p style="text-align: center;">(二)引起動機</p> <p>1. 說明本堂課活動為馬拉松大賽。</p> <p>2. 帶領學生做暖身操。</p> <p>3. 提醒學生預防運動傷害，注意安全。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p>(一)規則說明</p> <p>1. 說明馬拉松大賽遊戲規則—請學生站在操場起跑線上，聽到哨聲後往前跑，一共跑四圈(共 800 公尺)，過程中可以跑或走，每完成一圈會看見提示板上的圈數，提醒學生已經跑完多少圈，比賽看誰先跑完 800 公尺，則獲得勝利。</p> <p>(二)馬拉松大賽</p> <p>1. 請學生到起跑線上預備，聽到哨音後往前跑，共 800 公尺，每完成一圈，老師舉牌提示學生完成的圈數。</p> <p>2. 記錄每位學生完成的時間。</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p>1. 提醒學生跑完後走一圈操場後才可以坐下來休息。</p> <p>2. 測量學生脈搏做為後測成績。</p>	<p style="text-align: center;">提示板</p> <p style="text-align: center;">哨子</p>	
--	--	--

學生學習表現評量表

年級： 中年級 學生姓名： ；評量者：

領域： 健康與體育 單元名稱： 心肺與耐力 ；學習目標：連續 次達 %

學習階段： 訓練期； 精熟期； 類化期； 保留期

評量方式： 觀察實作； 口語問答； 紙筆測驗； 指認； 其他

評量時機： 教學前； 教學中； 教學後 表現機會： 單一； 多重

評量	日期					
活動技能分析						
100						
90						
80						
70						
60						
50						
40						
30						
20						
10						
2-2 跑完 800 公尺。						
2-1 能沿著直線跨步走。						
1-1 能說出提升心肺耐力的活動。						
(總分：5×3_(技能數)= <u> </u> 15 <u> </u>) 得分合計：						
(百分比=得分合計÷總分×100%) 百分比(%)						
評量得分說明：0 沒反應或不願學習；1 完全肢體協助；2 部份肢體協助； 3 示範；4 口語提示；5 獨立完成						
教學決策： <u> </u>						
代號說明：1 繼續訓練；2 類化訓練；3 進入保留期；4 暫時擱置此目標 5 增強學習動機；6 改變教材教法						
對此活動學習情形說明及建議：						

領域：健康與體育

主題：身體與飲食

單元：1. 身體物質 2. 六大類食物 3. 食物保存 4. 運動與飲食

單元目標：

1. 能認識組成身體的物質。
2. 能認識六大類食物。
3. 能認識食物的保存方式。
4. 能認識良好的運動與飲食習慣。

參考資料：

1. 身體組成 <http://www.happy543.com.tw/health/vitamins2.html>
2. 食品中所含的營養素與功能 http://affairs.ccu.edu.tw/Dining/food_nutrition.htm
3. 營養教育資訊網 http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness_002.asp
4. <http://blog.tapmc.com.tw/?p=306>
5. 運動生理學網站
<http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/searchchapter.asp?field=chapter&key=%A8%AD%C5%E9%B2%D5%A6%A8>
6. <http://www.sotcm.com/renti.htm>
7. 運動前的飲食 <http://140.123.226.100/epsport/ep/show.asp?repno=73&>
8. <http://big5.chinaqw.cn:89/news/200908/21/176966.shtml>
9. 動動 150 http://101.health.gov.tw/library_content.aspx?id=19

單元一、身體物質教學活動設計

領 域	健康與體育	主題(單元)	身體與飲食-身體物質
單元目標：能認識組成身體的物質。			
學習目標： 1-1 能說出至少三種組成身體的物質。 1-2 能瞭解身體組成物質的功用			
課前準備： (一)教具教材：電腦設備、多媒體 ppt、學習單、增強系統。 (二)情境布置：架設電腦設備。 (三)學生課前準備：無。			

教 學 活 動	教學媒體與材料
<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以提問生活經驗的方式，引起學生學習動機。 2. 說明本節課要學習身體的組成物質。 3. 說明增強方式，並鼓勵學生要好好表現。 	<p>電腦設備、多媒體 ppt、 增強系統</p>
<p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以多媒體 ppt 介紹的方式讓學生了解身體的組成物質(醣類、水分、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素)。 2. 介紹醣類。 3. 介紹水分。 4. 介紹脂肪。 5. 介紹蛋白質。 6. 介紹礦物質。 7. 介紹維生素。 <p>(以上請參考參考資料 1.2.)</p>	<p>電腦設備、多媒體 ppt、 增強系統</p>
<p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以分組競賽複習身體組成物質。 2. 一一發給學生學習單。 3. 講解學習單上的題目。 4. 一一指導學生完成學習單。 	<p>學習單 增強系統</p>

單元三、食物保存教學活動設計

領 域	健康與體育	主題(單元)	身體與飲食-食物保存
單元目標：能認識食物的保存方式。			
學習目標： 3-1 能說出食物的三種保存方式。 3-2 能說出六大類食物的保存方式。			
課前準備： (一)教具教材：電腦設備、多媒體 ppt、學習單、增強系統、圖卡(冷凍、冷藏、陰涼處、六大類食物)。 (二)情境布置：架設電腦設備。 (三)學生課前準備：無。			

<p>壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以六大類食物圖卡提問學生這些食物該如何保存？ 2. 說明本節課要學習食物保存的方式。 3. 說明增強方式，並鼓勵學生要好好表現。 	<p>電腦設備、多媒體 ppt 、增強系統</p> <p>圖卡(六大類食物)、字卡(冷藏、冷凍、陰涼處)、增強系統</p> <p>增強系統、學習單</p>
<p>貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以多媒體 ppt 說明三種食物保存的方式。 2. 介紹冷藏。 3. 介紹冷凍。 4. 介紹陰涼處。 5. 以口語問答複習食物保存可分成冷藏、冷凍、陰涼處。 6. 介紹五穀根莖類的保存方式。 7. 介紹奶類的保存方式。 8. 介紹蛋豆魚肉類的保存方式。 9. 介紹蔬菜類的保存方式。 10. 介紹水果類的保存方式。 	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以分組比賽方式複習保存方式。 2. 一一發給學生學習單。 3. 講解學習單上的題目。 4. 一一指導學生完成學習單。 	

單元四、飲食習慣教學活動設計

領 域	健康與體育	主題(單元)	身體與飲食-飲食習慣
單元目標：能認識良好的運動與飲食習慣。			
學習目標： 4-1 能說出至少五種良好的運動與飲食習慣。			
課前準備： (一) 教具教材：電腦設備、多媒體 ppt、學習單、增強系統、反應卡(○、×)。 (二) 情境布置：架設電腦設備。 (三) 學生課前準備：無。			

<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以提問方式引導學生說出好的飲食習慣很重要。 2. 說明本節課要學習飲食習慣與運動。 3. 說明增強方式，並鼓勵學生要好好表現。 <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以多媒體 ppt 說明好的飲食習慣。 2. 以口語問答複習好的飲食習慣有吃飯前洗手、專心吃飯、均衡飲食、細嚼慢嚥、定時定量、吃飯後刷牙或漱口。 3. 重複上述步驟 1-2 教導運動與飲食的關係、吃飽後休息一下再運動、運動前喝一點水、運動後喝水、運動後休息一下再吃東西、保持運動習慣、動動 150。 <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以○×大對決遊戲複習飲食習慣。 題目例舉如下(為學習單題目)： <ol style="list-style-type: none"> (1) 專心吃飯是好的飲食習慣。 (2) 一星期要做 150 分鐘以上的中度身體活動。 (3) 玩遊戲完可以不洗手就吃飯。 (4) 如果我討厭吃青菜，就可以不吃青菜。 (5) 運動完很熱所以可以喝冰水。 (6) 打籃球是中度身體活動。 (7) 吃飯時間要固定。 (8) 運動後要喝水。 (9) 吃完飯要刷牙或漱口。 (10) 運動後要休息一下才可以吃東西。 (11) 因為炸雞很好吃，所以可以每天吃炸雞。 	<p>電腦設備、多媒體 ppt 、 增強系統</p> <p>電腦設備、多媒體 ppt、 增強系統</p> <p>反應卡(○、×)、學習 單、增強系統</p>
---	--

2. 一一發給學生學習單。

3. 講解學習單上的題目。

4. 一一指導學生完成學習單。

學習單答案：○○×××○○○○○×

暖身操動作

- 頸部伸展：1. 雙腳與肩同寬平行站立，身體保持正直。
2. 以頸部為中心支點，以順時鐘方向作旋轉伸展動作。
3. 再以逆時鐘方向作旋轉伸展動作。
4. 動作反覆數次教學。
- 直立前彎：1. 雙腳微彎站立，上身前曲。
2. 雙手握住一腳裸關節處上身緩慢下壓。
3. 維持此姿勢 30 秒，然後換腳。
- 向上伸展：1. 雙手十指反扣向上伸。
2. 踮腳尖，雙腳平行站立。
3. 手向上，腳向下，盡量伸直停約 30 秒。
- 腰部扭轉：1. 雙腳與肩同寬平行站立，身體保持正直。
2. 身體向一側扭轉，直到腰部肌肉有點緊，約 30 秒。
3. 身體換邊動作重覆數次。
- 單腳抬腿：1. 雙腳伸直站立。
2. 單腳抬高至與腰同高度的橫桿（桌子亦可）。
3. 上身緩慢下壓，直到大腿肌肉有點緊，約 30 秒。
4. 換腳動作重覆數次。

資料來源：教育部體適能網站。

一、肌耐力的定義：

(一)肌耐力：指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。代表肌肉能夠持續伸展收縮、耐久操作的能力稱謂；簡單來說：能夠使肌肉持續的操作的能力，多以其持續的時間或次數來代表。例如：以仰臥起坐來測肌耐力。

二、提升肌耐力：

(一) 保持良好的肌力和肌耐力對**促進健康、預防傷害與提高工作效率**有很大的幫助，當肌力和肌耐力衰退時，肌肉本身往往無法勝任日常活動及緊張




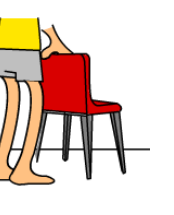

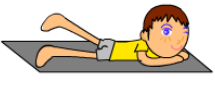
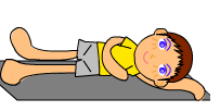
的工作負荷，容易產生**肌肉疲勞及疼痛**的現象。

(二) 肌耐力訓練原則與實施方法是從事肌力訓練，以增進肌肉適能為最佳的途

徑，也就是一般大家熟知的重量訓練。

三、肌耐力訓練注意事項：

1. 訓練前要做熱身運動。
2. 在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加負責荷。
3. 不要過度訓練，過度訓練易造成傷害。




			
坐抬小腿	坐抬全腿	離椅半蹲	舉踵運動
			
屈膝伏地挺身	俯臥後抬腿	大腿向外側舉	

柔 軟 度 大 追 尋

班級：_____ 姓名：_____

★ 想一想，哪一個活動需要用到柔軟度呢？

對的請在□內打✓，錯的請在□內打✕






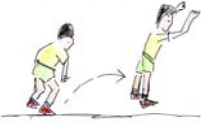
題 目	答 案
<p>1.</p>  <p>伸 懶 腰</p>	
<p>2.</p>  <p>走 路</p>	
<p>3.</p>  <p>立 定 跳 遠</p>	

瞬發力大集合

班級：_____ 姓名：_____

★ 想一想，有哪些活動可以提升瞬發力呢？

對的請在□內打✓，錯的請在□內打✕







題目	答案	題目	答案
1.  走路		2.  跳格子	
3.  跳呼啦圈		4.  跨步走	
5.  跳繩		6.  立定跳遠	

心肺耐力來找碴

班級：_____ 姓名：_____

★ 想一想，有哪些活動可以提升心肺耐力呢？

對的請在□內打✓，錯的請在□內打✕

題目	答案	題目	答案
1.  走路		2.  爬樓梯	
3.  泛舟		4.  跨步走	
5.  跳繩		6.  騎腳踏車	

心肺耐力運動連連看(一)

※ 請將圖片和正確的連起來



跨步走



走路



足球

足球 保齡球

心肺耐力運動連連看(二)

※ 請將圖片和正確的連起來



跳舞



爬樓梯



游泳

姓名：_____

身體與飲食-身體物質學習單

請圈出哪些是身體所需要的物質喔!!

醣類

電

水分

鞋子

衛生紙

脂肪

寶特瓶

蛋白質

雲朵

礦物質

植物

細胞

鉛筆

維生素

鍋子

總共有六個，你答對了幾個呢？
我答對了_____個，答錯了_____個。

姓名：_____

身體與飲食-六大類食物學習單

請幫這些食物們找回自己的家，將代號填入框框裡。

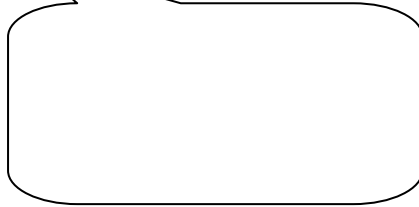
五穀根莖類



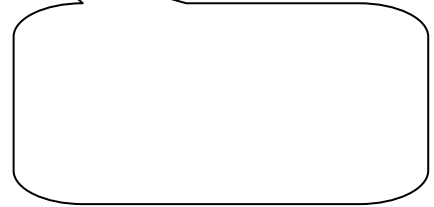
奶類



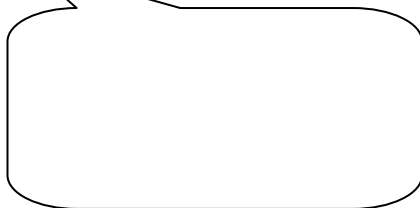
蛋豆魚肉類



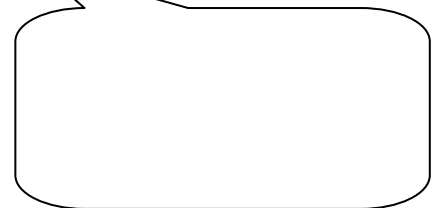
蔬菜類



水果類



油脂類



(1)牛奶

(2)奶酪

(3)雞蛋

(4)魚

(5)紅蘿蔔

(6)花椰菜

(7)米飯

(8)地瓜

(9)椰子油

(10)橄欖油

(11)蘋果

(12)橘子

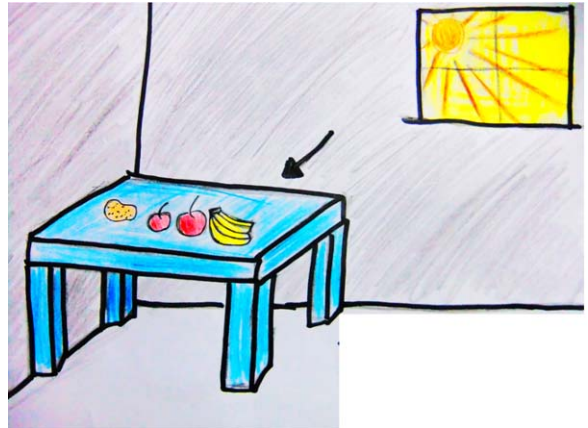
(13)芭樂

(14)高麗菜

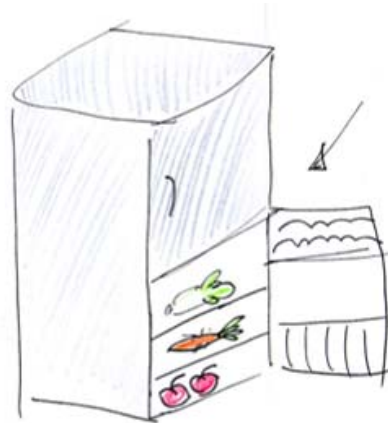
姓名：_____

身體與飲食-食物保存學習單

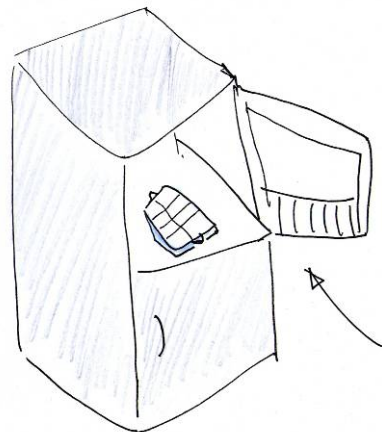
冷藏



冷凍



陰涼處



姓名：_____

身體與飲食-飲食習慣學習單

請認真看題目，認為是對的打○、錯的打×。

- () 專心吃飯是好的飲食習慣。
- () 一星期要做 150 分鐘以上的中度身體活動。
- () 玩遊戲完可以不洗手就吃飯。
- () 如果我討厭吃青菜，就可以不吃青菜。
- () 運動完很熱所以可以喝冰水。
- () 打籃球是中度身體活動。
- () 吃飯時間要固定。
- () 運動後要喝水。
- () 吃完飯要刷牙或漱口。
- () 運動後要休息一下才可以吃東西。
- () 因為炸雞很好吃，所以可以每天吃炸雞。

我答對了_____題 好棒喔！！

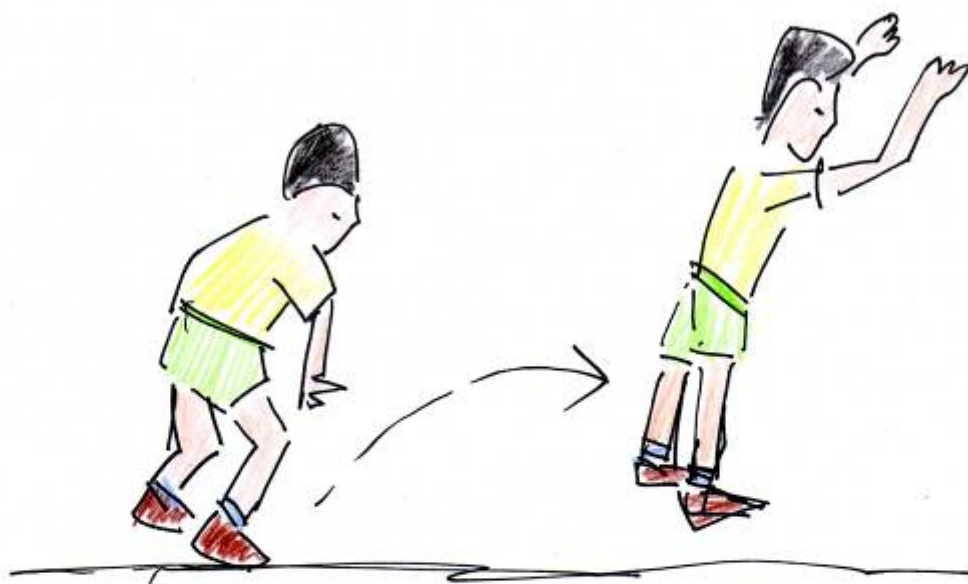
答錯了_____題 下次要加油！！



伸 懶 腰



駝 背



立定跳遠



跳格子



跳呼啦圈



單腳跳



跨步走



拍氣球



走路



爬樓梯



慢跑



騎腳踏車



游泳

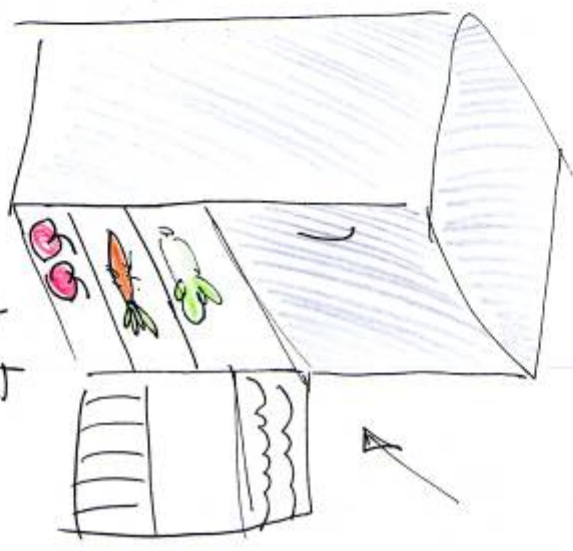


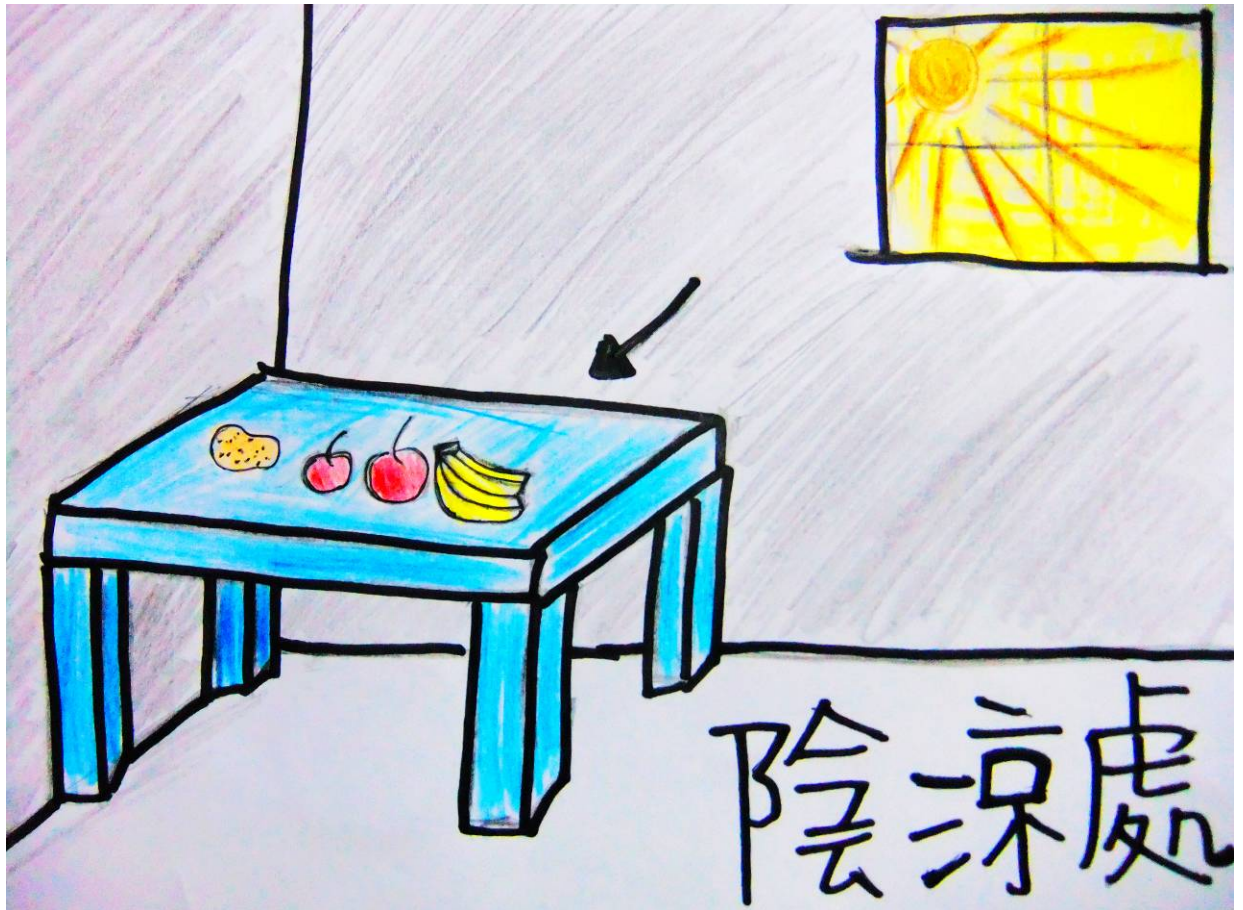


冷凍



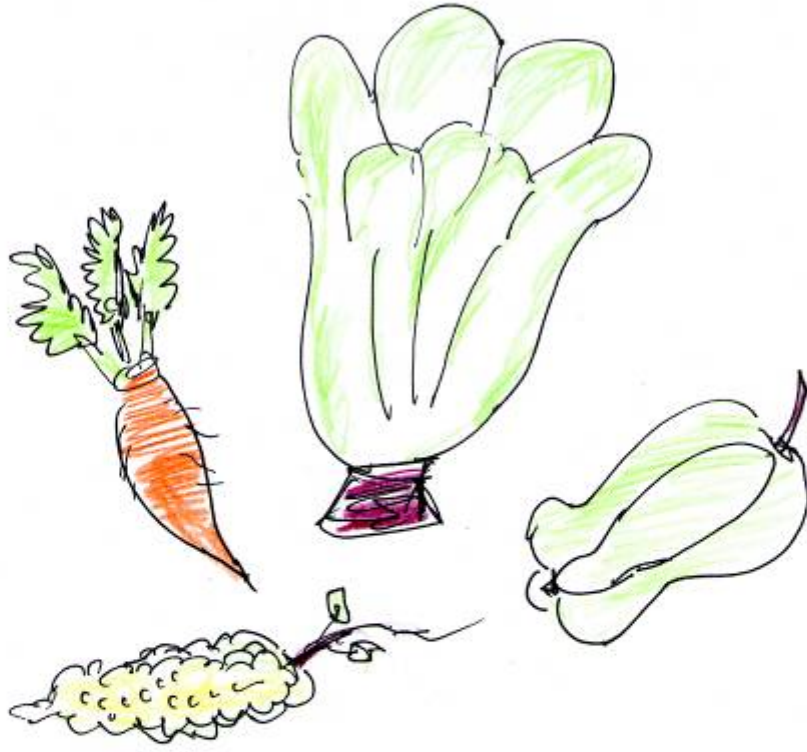
冷藏







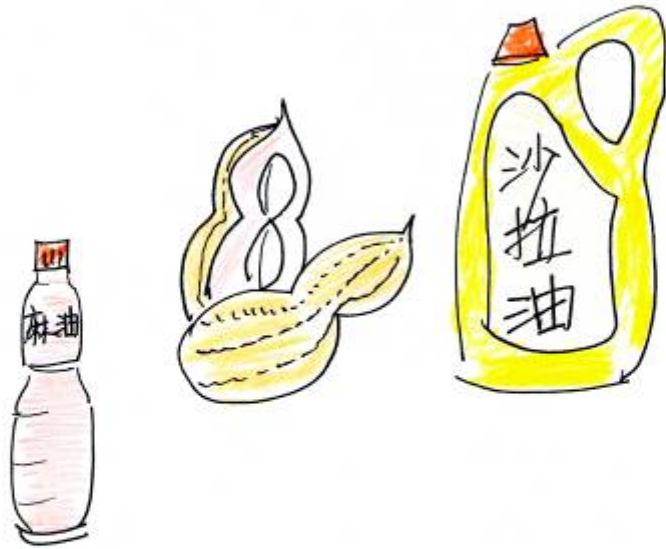
水果類



蔬 菜 類



奶類



油脂類



蛋 豆 魚 肉 類

九年一貫課程領域輕度認知功能缺損 之健體教材教具-體適能

- 主編者 ： 教育部特殊教育小組
- 主持人 ： 國立嘉義大學特教系林玉霞老師
- 編輯委員 ： 國立嘉義大學特教系林玉霞老師
國立嘉義大學體育系成和正老師
國立嘉義大學體育系洪偉欽老師
國立嘉義大學體育系張家銘老師
國立嘉義啟智學校陳淑芬老師
國立嘉義大學特教系杜思岑同學
國立嘉義大學特教系梁乃琪同學
國立嘉義大學特教系劉佳菱同學
國立嘉義大學特教系陳映融同學
國立嘉義大學特教系邱湘同學
國立嘉義大學體育系林書丞同學
- 出版單位 ： 國立嘉義大特殊教育中心
- 出版年月 ： 民國 100 年 12 月