

體適能課教案(循環訓練)

香海正覺蓮社佛教正覺中學

體育科

教師：殷小賡老師 班別及科目：中四 學生人數：男 30 人 時間：40 分鐘

單元：體適能 主題：體適能：循環訓練 單元：體適能：循環訓練(壘球) 教節：1

學生已有知識/技能/態度：健康體適能的基本認知、動作技能；活動強度每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度的體能活動的概念

A. 教學目的：

配合以「合作教學法」及「分層教學法」。隊伍成員共同訂定體適能水平目標，透過扮演不同角色在隊內發揮功能，提升體適能表現，成為全面的運動參與者，與隊員一同成長

學生能

認知：說出體適能對壘球運動的幫助（每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度的目標）

技能：展現各個體適能動作的技術要點

態度：展現協作、溝通、解難等共通能力

B. 課堂安排：

程序	時間	教學內容/活動	教學要點	理念
引入活動	5'	<u>檢視：</u> <u>課前學生角色分配：</u> 隊伍小組：五人一組（隊長：技能較好的一位；記錄員：記錄隊員每次的心跳率；技術員：負責平板電腦的操作、影相、拍片及傳送；討論主持人：負責主持討論；計時員：負責項目分站計時及為各隊友計時）	● 學生在課前預備上課材料	● Slavin (1995)所提出的「合作學習」 1.以混合能力分組照顧個別差異 2.以不同工作角色完成小組目標 3.製造成功經驗讓學生有成功感 ● 照顧學生多樣性，讓不同能力的學生在課堂都有所發揮
		<u>課前準備：</u> 每小組課前準備有關壘球運動的體適能資料，以備課堂之用	● 不同角色的同學均需要積極參與課堂	● 以異質分組，有利課前備課分工，成員在小組內擔當不同的角色及工作，幫助組員發揮潛能

		<p>前備活動： 每小組獲分配一部平板電腦，用作記錄及傳送課堂動作片段資料。抽取十位學生配戴心跳帶，以監察其活動心跳率的變化（在平板電腦顯示）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 以異質分組，由各小組的小教練或隊長負責帶領熱身 ● 小組可自行創作不同的熱身動作 ● 注意動作及環境的安全 	
		<p>熱身活動： 小教練帶領小組成員熱身；其他成員預備相關用具</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 透過不同角色的工作，提升球隊歸屬感
技能發展及應用部份	30'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示各項體適能項目的技術要點（透過之前拍下的影片及要點卡說明動作項目要點）如何緊扣壘球運動的技術 2. 安排六小組到 6 分站項目，鍛鍊與壘球有關的肌肉力量，備有活動咭，展開訓練（每站 2 分鐘），並記錄各項目成績： <ul style="list-style-type: none"> ● 直體掌上壓 Push Up（一分鐘） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提升壘球的傳球及擊球的肌肉力量 ● 曲膝仰臥起坐 Sit Up（一分鐘） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提升壘球的走壘、傳球及擊球轉腰的能力 ● 椅子踏上落 Step up onto Chair（一分鐘） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提升走壘的爆炸力 ● 深蹲 Squat（一分鐘） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提升走壘的爆炸力及速度耐力 ● 椅上鍛鍊三頭肌 Triceps Dip on Chair（一分鐘） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提升壘球的傳球及擊球的肌肉力量 ● 弓步 Lunge（一分鐘） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 提升壘球的傳球及擊球的下肢肌肉力量 	<ul style="list-style-type: none"> ● 注意安全，提醒學生留意身體的負荷 ● 記錄員記錄組員活動的心跳率；技術員負責平板電腦的操作、影相、拍片及資料傳送；計時員負責動作項目計時及為組員動作計時 ● 鞏固學生所學，刺激他們思考體適能的重要及每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度體能活動的概念 	<ul style="list-style-type: none"> ● 配合世衛的建議，青少年每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度的體能活動 ● 由學生主導課堂，老師為教學促進者 ● 體適能測試記錄如動作次數、心跳率等資料可以作為小組整體回饋及檢討之用 ● 記錄令學生更了解自己的能力和藉此改進 ● 灌輸正面價值觀和態度，包括堅毅、尊重他人、承擔精神等 ● 發展學生資訊科技及解難等共通能力，提升他們的自學能力
		<p>備註： 組員透過平板電腦將活動中所拍攝的動作相片傳送至老師的平板電腦</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 加入 STEM 教育元素（動作技術分析）

	<p><u>完成一輪動作訓練後，安排一分鐘的檢討，並為分層教學作準備：</u></p> <p>老師提問（技術要點）：有甚麼技術不足的地方（各項目技術要點）？並透過平板電腦展示課堂各組的動作相片（以 Air Drop 傳送到各隊伍小組的平板電腦當中，作針對性的解說）</p>		
	<p><u>分層教學法：</u>（水平一為最高層次；水平三為最低層次，由學生自主評量進級與降級）</p> <p>水平三：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目標：鍛鍊六站的基本動作 ● 準則：能以正確姿態完成三次則可晉級至水平二 <p>水平二（限時鍛鍊）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目標：鍛鍊六站動作十秒內的次數 ● 準則：能以正確姿態完成五次則可晉級至水平一 <p>水平一（30 秒鍛鍊）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目標：鍛鍊六站動作三十秒內的次數 ● 準則：能以正確姿態完成十五次則為完成目標 <p>（教師檢查學生在活動後的即時心跳率，詢問學生活動後的感覺？是屬於每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度體能活動的中等強度或是劇烈強度？）</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● 透過「分層策略」為學生訂立明確的訓練目標，以提升學生與壘球相關的體適能水平 ● 透過「分層策略」使學生明確了解自己體適能水平，以及培養他們追求卓越之心，挑戰下一水平的訓練
	<p><u>完成分層教學後：</u></p> <p>進入第二輪循環訓練，鼓勵學生在安全情況下，期望表現比第一輪更優勝</p>		

總結	5'	<p><u>教師總結課堂：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 合作學習教育模式之目的 2. 學生在各角色的表現 3. 每天應累積最少六十分鐘中等至劇烈強度體能活動的概念 <p><u>延伸活動：</u></p> <p>鼓勵學生重溫體適能動作技術要點，並在課餘多加練習</p>	<p><u>教師鼓勵學生：</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 欣賞其他小組的訓練態度 ● 欣賞團隊合作的共同成果 	
----	----	--	--	--

C. 教具：椅子 6 張、薄墊 12-18 張、平板電腦 7 部、心跳帶 18 條

D. 參考：Slavin, R. (1995) © Cooperative learning : theory, research, and practice (2nd ed.) .Boston : Allyn and Bacon.