

**拔萃女小學  
單元教學計劃**


學校名稱	拔萃女小學		
級別	五年級		
單元共需教節	2 節	全班人數	37 人
單元主題	體適能測試	每教節時間	35 分鐘 (2:55-3:30)
學生已有知識	學生已： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得各項測試的測量方法包括：曲膝仰臥起坐、坐地前伸、九分鐘耐力跑和手握力</li> <li>2. 掌握各項測試測量要點</li> <li>3. 認識各項測試目標</li> </ol>		
單元目標	體育技能	學生能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握動態熱身技巧和重要性</li> <li>2. 掌握核心肌肉的運用</li> <li>3. 掌握單手以拇指底部及其他手指的第二節部份緊握用具</li> <li>4. 掌握跑步時的步姿、步速和呼吸</li> <li>5. 掌握領靜態伸展技巧和重要性</li> </ol>	
	健康及體適能	學生能透過測試量度： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腹部肌力、肌耐力</li> <li>2. 兩手的最大握力</li> <li>3. 背部及大腿後肌的柔韌度</li> <li>4. 心肺耐力</li> </ol>	
	運動相關的價值觀和態度	學生能： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵及提示同學測量動作要點</li> <li>2. 欣賞及鼓勵同學</li> <li>3. 透過搬運用具，培養合作精神</li> <li>4. 自律和誠實地記錄測試結果</li> <li>5. 透過九分鐘耐力跑，培養堅定不移精神</li> <li>6. 透過曲膝仰臥起坐，培養堅持精神</li> </ol>	
	安全知識及實踐	學生懂得： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全搬運用具的方法和重要性</li> <li>2. 空間的運用，避免碰撞</li> <li>3. 跑步時在右邊超越前方同學，避免碰撞</li> <li>4. 控制上支軀幹的活動，避免受傷</li> <li>5. 安全使用用具的方法和重要性，避免受傷</li> </ol>	

	活動知識	學生能： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識測試測量的單位</li><li>2. 認識測試轉移方向</li><li>3. 鞏固各項測試測量要點</li></ol>
--	------	--

### 課堂目標及評估安排

重點	第一節
體育技能	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握動態熱身技巧和重要性</li> <li>2. 掌握核心肌肉的運用</li> <li>3. 掌握跑步時的步姿、步速和呼吸</li> </ol>
活動知識	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識測試測量的單位 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 坐地前伸(厘米)</li> <li>• 九分鐘耐力跑(米)</li> <li>• 手握力 (公斤)</li> </ul> </li> <li>2. 認識轉移方向</li> <li>3. 鞏固各項測試測量要點 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 曲膝仰臥起坐 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 腳跟與臀部相距 30 至 45 厘米，大腿與地面成 45 度角</li> <li>- 雙臂在胸前交疊</li> <li>- 上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢為 1 次</li> </ul> </li> <li>• 坐地前伸 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 手掌互疊向下，中指齊平</li> <li>- 膝蓋伸直</li> </ul> </li> <li>• 手握力 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 當學生垂手握握力計時，手指第二節須剛彎曲在把手下</li> <li>- 學生手垂下，位置約在大腿旁，單手握握力計</li> <li>- 利用單手以姆指底部及其他手指的第二節部份盡力緊握握力計</li> <li>- 測量時，握力計不得觸及身體或其他物件</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>
價值觀和態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 責任感</li> <li>• 誠信</li> </ul>
共通能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 溝通能力</li> <li>• 自我管理能力</li> </ul>
評估方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 填寫體適能表格</li> <li>• 教師觀察</li> <li>• 提問要點</li> </ul>

### 課堂活動安排

時間	內容	用具
2:55-3:00	<p>動態熱身：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>學生分開六組</li> <li>由兩位體育科科長帶領熱身，教師提示學生正確方法</li> </ul> <p>項目包括：抱膝、高抬腿、跨步蹲、側向交叉跑和「蟲蟲爬」</p>  <p>蟲蟲爬(圖片來源: <a href="https://www.mymed.com/health-wellness/fitness-and-exercise/the-case-of-cardio-cracked/what-cardio-exercises-can-i-do">https://www.mymed.com/health-wellness/fitness-and-exercise/the-case-of-cardio-cracked/what-cardio-exercises-can-i-do</a>)</p> <p>教師提示學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跨步蹲時膝蓋不能超越腳尖</li> <li>當做「蟲蟲爬」時雙手及雙腳需要伸直</li> </ol>	
3:00-3:03	<p>分組安排</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>兩人一組(17組2人、1組3人)</li> <li>第一組排第一的同學和第二組排第一的同學組成小組</li> <li>第三組排第一的同學和第四組排第一的同學組成小組</li> <li>第五組排第一的同學和第六組排第一的同學組成小組，如此類推</li> </ul> <p>老師講解測試流程</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>測試分為兩部份： <ul style="list-style-type: none"> <li>第一部份會進行曲膝仰臥起坐、坐地前伸、九分鐘耐力跑和手握力測試</li> <li>第二部份會進行9分鐘耐力跑測試</li> </ul> </li> <li>單數組別需要完成第一部份測試</li> <li>雙數組別需要完成第二部份測試</li> <li>下一課節交換測試部份</li> <li>同學需要幫自己的組員填寫表格</li> </ul> <p>老師派發體適能表格和鉛筆每組1枝，學生需填寫班別學號</p> <p>*提示：為了省時，老師可以請單數組別的同學先除去運動鞋</p>	18 枝鉛筆 37 份體適能表格

3:03-3:15

### 第一部份測試

- 單數組別和組員被分發到不同區域(第1組第一區、第3組第二區、第5組第三區)
- 教師吹一下哨子, 迅速逆時針地轉移區域(圖一)
- 測試時間限時4分鐘

#### 第一區域(坐地前伸):

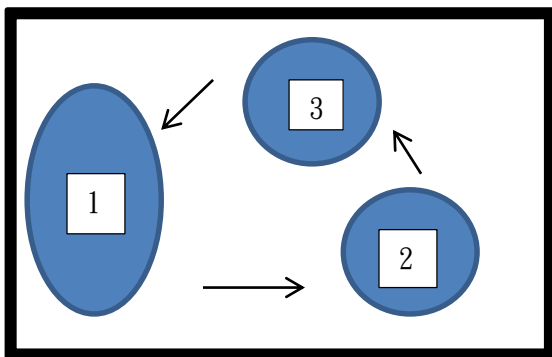
- 靠牆放置2個木箱
- 進行2次測量, 記錄最佳成績

#### 第二區域(曲膝仰臥起坐):

- 地上放置3張地墊, 2位測試同學共用1張地墊
- 時限1分鐘, 由老師計時

#### 第三區域(手握力):

- 地上放置2個手握力計
- 左、右手分別進行2次測量, 記錄每一隻手的最佳成績



圖一: 區域分佈和轉移方向

#### 第一次轉移

第1組轉到第二區, 第3組轉到第三區, 第5組轉到第一區

#### 第二次轉移

第1組轉到第三區, 第3組轉到第一區, 第5組轉到第二區

#### 教師提示學生:

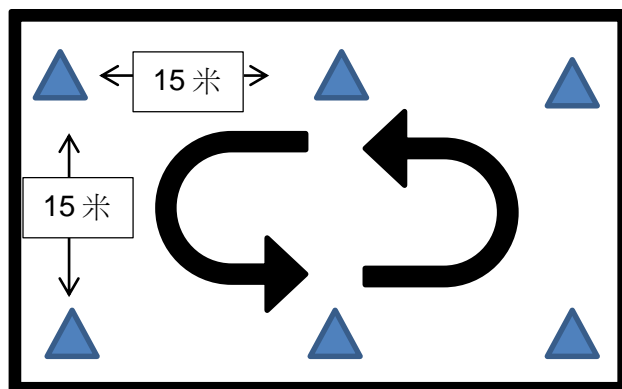
1. 測量坐地前伸時, 膝蓋和手必須伸直
2. 每次進行手握力測量前必須將握力計重新調校到零度
3. 躺在薄地墊上時, 頭部必須在地墊內, 雙臂在胸前交疊
4. 學生在軀幹下落時以背部觸墊, 避免後腦撞擊地面

2個坐地前伸木箱  
3張地墊  
2個手握力計  
1個計時器

3:15-3:25

### 第二部份測試

- 把雙數組別的同學分兩半，在場地對角位置開始
- 擺放 6 個雪糕筒標示距離，每個雪糕筒相隔 15 米(圖二)
- 聽到一下哨子聲開始，兩下哨子聲暫停
- 同學需要記錄測試同學暫停的位置(以雪糕筒做單位)



圖二：雪糕筒位置和跑步方向

教師提示學生：

1. 在最後 3 分鐘及最後 15 秒提示學生剩餘時間
2. 逐漸加速並盡量保持均速
3. 應在右邊超越前方同學
4. 跑步時應繞過雪糕筒

6 個雪糕筒

3:25-3:30

緩和運動

- 由兩位體育科科長帶領靜態伸展，教師提示學生正確方法

總結

- 老師詢問學生有否不適
- 已完成的測試
- 告訴學生下一節課需完成其餘測試
- 收集表格和鉛筆
- 收拾用具