

鳳溪第一小學  
示範課教案

學校名稱：	鳳溪第一小學		
合作機構：	香港浸會大學體育系		
級別：	六年級	全班人數：	25人
課節：	1節	每教節時間：	35分鐘
課堂主題：	基本體適能測試——1分鐘仰臥起坐、9分鐘跑、手握力測試、坐體前伸測試		
學生已有知識：	<p>學生已經：</p> <p>i.知道四個體適能測試的做法，並曾在日常課堂做過；</p> <p>ii.知道四個測試的細節要求；</p> <p>iii.利用《附件一：17-18 體育科體適能測試紀錄表》紀錄過測試成績。</p>		
課堂目標：	A.體育技能：	<p>學生能夠：</p> <p>i.自行以正確姿勢或方法進行四項測試；</p> <p>ii.在30分鐘內，快速完成4項測試。</p>	
	B.健康及體適能：	<p>學生能夠：</p> <p>i.寓測試為鍛煉，以9分鐘跑及1分鐘仰臥起坐提升心肺功能和腰腹肌耐力。</p>	
	C.運動相關的價值觀和態度：	<p>學生能夠：</p> <p>i.以標準姿勢或方法進行測試，配合公平的測試準則；</p> <p>ii.以言語鼓勵同伴積極爭取最佳成績，互相支持和欣賞。</p>	
	D.安全知識及實踐：	<p>學生能夠：</p> <p>i.在發力時(如做仰臥起坐提高上身時)呼氣；</p> <p>ii.在長距離跑後再慢跑或慢行，慢慢減低心跳率。</p>	
	E.活動知識：	<p>學生能夠：</p> <p>i.複述發力時呼氣能夠減低血壓和心臟負荷。</p>	
	F.審美能力：	<p>學生能夠：</p> <p>i.欣賞同伴積極參與，爭取個人佳績的態度。</p>	

場地及器材：	露天平地(約 8 米乘 50 米) 4 個雪糕筒、4 個飛碟、15 張運動薄墊、2 個手握力計、2 個坐體前伸測試器、25 張紀錄表、1 張桌子
其他：	《體育科體適能測試紀錄表》(附件 1，課堂用)、 《體育及中文跨學科測試體適能方法工作紙》(附件 2，課堂前預習用，建議於中文科運用)

### 課堂教學流程

項目及時間	活動內容	教學實踐理念	器材及場地
熱身及課堂簡介 4 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分成兩行，教師帶領學生繞跑道(以雪糕筒劃出 2 米乘 33 米的長方形跑道)跑 3 圈，途中停下做伸展動作。</li> <li>2. 伸展部分包括頸、手、腰和腿。</li> <li>3. 熱身後，教師向同學講述本節課的目的和活動流程，並派發《體育科體適能測試紀錄表》(附件 1)予所有同學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 慢跑能提升身體溫度和心跳率，與及讓學生熟習之後 9 分鐘跑的場地，配合往後的測試。</li> <li>2. 學生知悉課堂流程，能令課堂運作更流暢。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 空曠的場地(跑道)</li> <li>● 4 個雪糕筒(教師預先擺放)</li> <li>● 紀錄表</li> <li>● 筆(學生自備)</li> </ul>
活動一 (測試一) 1 分鐘仰臥起坐 5 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生 2 人 1 組，然後每組取 1 張薄墊，放在地上，輪流進行 1 分鐘仰臥起坐。</li> <li>2. 教師重申此測試為檢視學生腰腹的肌耐力，並教育導同學提高上身時要呼氣，相反則要吸氣。</li> <li>3. 同組 1 人進行仰臥起坐，1 人為同伴按腳和數數，由老師計時，並以哨子聲表示開始和完結。</li> <li>4. 教師向同學講述仰臥起坐的要點，包括「曲膝」、「手交叉放胸前」、「手肘要碰到大腿」、「上身上時呼氣」，並鼓勵同學盡力去做。</li> <li>5. 1 人完成後，到另 1 人進行測試；之後一同將成績填寫在紀錄表上。</li> <li>6. 測試中，教師觀察個別能力稍遜的學生的表現，挑選個別有明顯進步的學生，在測試後表揚其積極的態度和取得的進展，藉以鼓勵學生在家中自行鍛煉，提升體適能。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重申測試的主題(肌耐力)和用力時的要點，再配合實踐，能鞏固同學對體適能鍛煉的認知。</li> <li>2. 仰臥起坐中，提高上身(用力)時呼氣，能減少血壓上升的幅度和心臟的負荷。</li> <li>3. 仰臥起坐的動作要點請見紀錄表(附件 1)。</li> <li>4. 教師以同學積極進取的態度作為表揚的重點，能推動同學以自身表現為目標，配合全班的學習多樣性。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 13 張薄墊</li> </ul>
活動二	1. 全班學生分成 2 組，1 組進行 9 分鐘跑測試，1 組進行	1. 重申測試的主題(心肺功能、肌耐力和	● 9 分鐘跑場地：

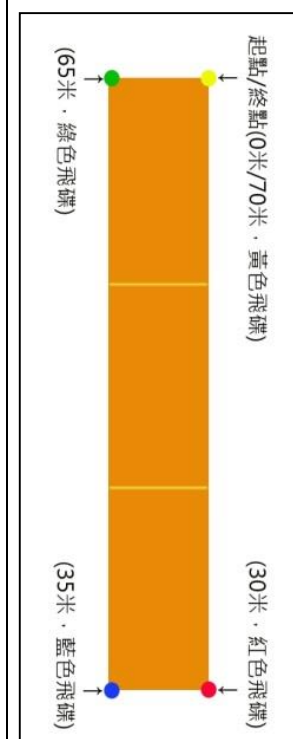
(測試二、三及四)  
9 分鐘跑、  
坐體前伸、  
手握力測試  
22 分鐘

坐體前伸及手握力測試。完成後，2 組互換測試項目，並將成績填寫在紀錄表上。

- 2.進行 9 分鐘跑的同學將紀錄表和個人物品分散地放在跑道旁邊，然後手持 2 個豆袋，在起點集合，由教師計時和發令開始。
- 3.開跑前，教師提醒同學在疲倦時盡量慢跑，避免慢行，以提高跑步成績(距離)，並重申此測試為檢視學生的心肺功能。
- 4.跑步的同學每跑完 5 圈，就在沿途跑到個人物品時，將 1 個豆袋放在其上，以此類推，幫助他們數圈數。
- 5.教師在 3、6、8 分鐘時向學生報告時間，鼓勵同學盡力爭取佳績。
- 6.另一組在跑道旁自行輪流進行手握力和坐體前伸測試，由同伴監測和檢視成績。
- 7.教師重申此測試為檢視學生手臂的肌力，並教育導同學用力握時要呼氣。
- 8.手握力測試分左右手進行，各握 2 次，取較佳的成績。留意手須垂直向下，一次過以最大力度握手握力計。同伴在旁提醒其動作要點，並觀察及報告其成績。
- 9.教師在旁提醒同學測試準則(見附件 1)，尤其是手須垂直向下和只可用力握一次，以示公平，避免取巧。
- 10.進行坐體前伸的同學要除鞋，伸直雙腿，坐於坐體前伸箱前，以腳底頂着箱子，然後雙掌中指合併，慢慢以手指推前箱上的鐵片，直至不能再前為止。同伴在旁提醒其動作要點，按其膝蓋，並觀察及報告其成績。
- 11.教師重申此測試為檢視學生腰背和大腿後的柔韌性，並教育導同學前伸時要呼氣。
- 12.教師在旁提醒同學測試準則(見附件 1)，尤其是膝蓋

柔韌性)和用力時的要點，再配合實踐，能鞏固同學對體適能鍛煉的認知。

- 2.用力時呼氣，能減少血壓上升的幅度和心臟的負荷。
- 3.學生互相協助同伴進行測試，可以起監察作用，亦能互相鼓勵和支持。
- 4.讓學生自行進行測試和紀錄成績，可以減省課時，亦能培養學生公平的價值觀。
- 5.重點提示學生以自己過往成績作比對，挑戰自己，能配合學習多樣性。



- 2 個手握力計
- 2 個坐體前伸箱
- 2 張薄墊

	要伸直和手伸要慢慢推向前，以示公平，避免取巧。		
舒鬆及總結 4 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師帶領學生進行舒鬆活動，伸展手、腰和腿。</li> <li>2.提醒同學將各測試成績填寫在紀錄表上，並請班長在課室代為收集，交由教師批改和分析數據。</li> <li>3.重申 4 項測試所檢視的體適能元素，鼓勵同學在日常生活中積極參與運動，鍛煉體適能。</li> <li>4.挑選 2 至 3 位表現積極的同學，表揚其爭取佳績和挑戰自我的努力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.運動後進行舒鬆活動，能讓身體由劇烈運動狀態慢慢過度至靜止狀態，並減輕因代謝廢物積聚而引致的疲勞。</li> <li>2.總結時重申測試中的元素，能鞏固同學對體適能的認知。</li> <li>3.鼓勵同學以自己的表現作為比對的目標，能配合學習多樣性。</li> </ol>	