

# 發展活躍及健康的小學校園

---

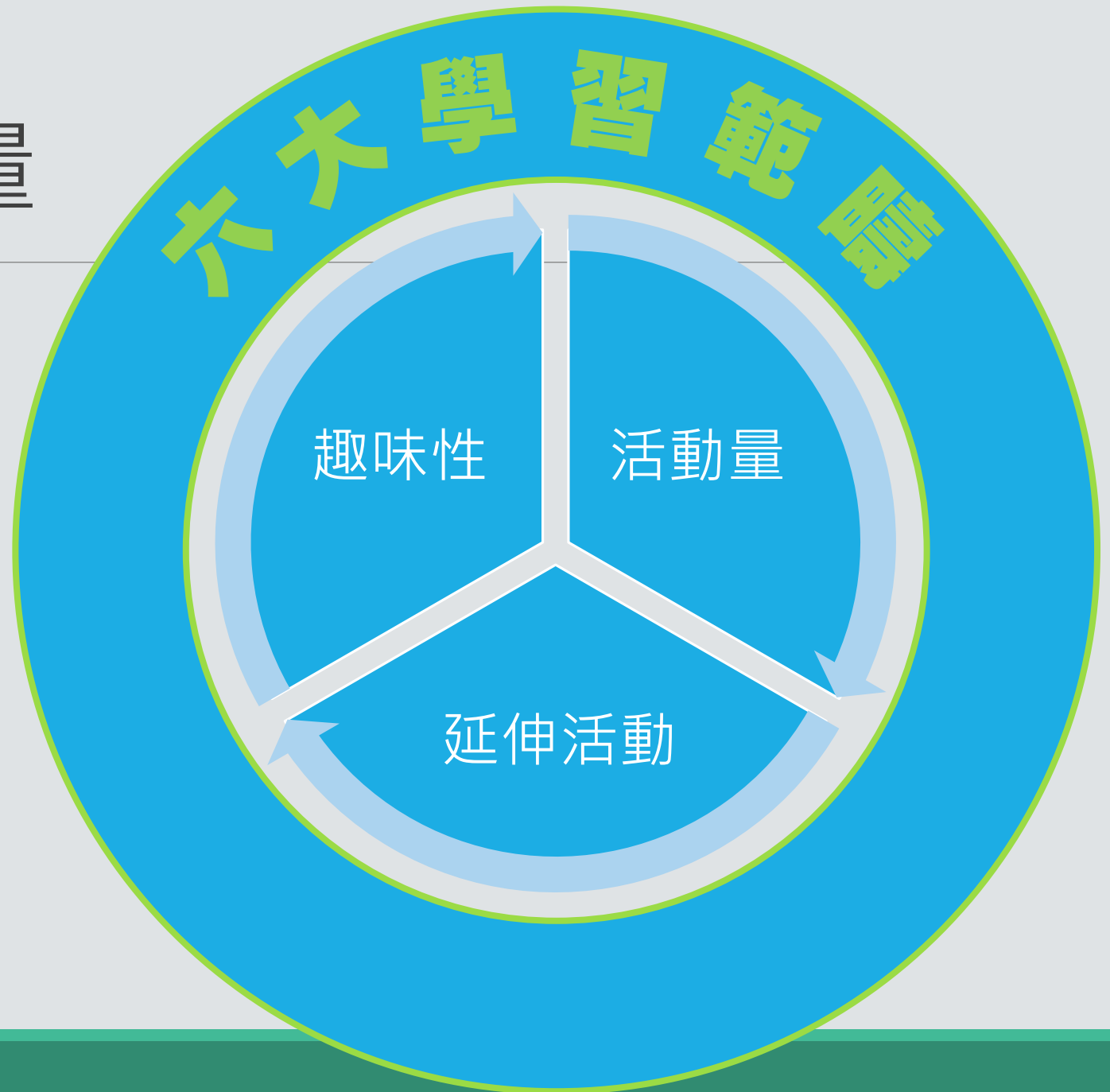
體適能工作坊 (新辦)

## 體能活動應用

---

借調教師：區志恒先生 葉錦潤先生

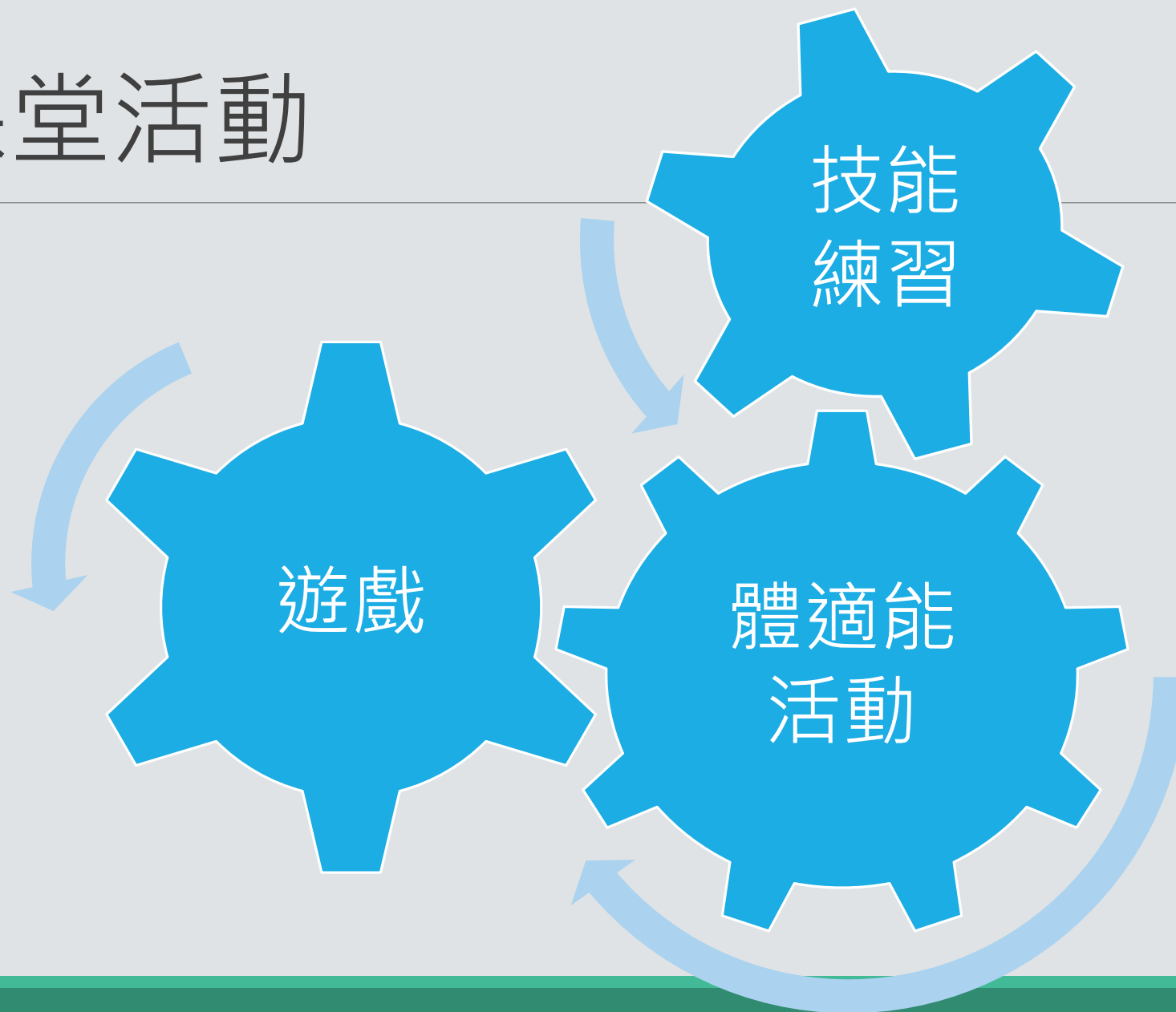
# 體育課設計考量



體育技能	健康及體適能
運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐
活動知識	審美能力

# 體育課堂活動

---



# 體能活動應用舉隅

示例	單元：田徑 短跑		
	課題	體能活動	相關體適能
教節一：	複習短跑技巧	擺手、高抬腿練習	協調性、肌肉適能
教節二：	蹲踞式起跑	耳明手快	肌肉適能、反應力
教節三：	<u>短跑比賽</u>	<u>老鼠追老虎</u>	

# 體能活動應用舉隅

示例	單元：田徑 短跑		
	課題	體能活動	相關體適能
教節一：	複習短跑技巧	擺手、高抬腿練習	協調性、肌肉適能
教節二：	蹲踞式起跑	耳明手快	肌肉適能、反應力
教節三：	<u>短跑比賽</u>	<u>老鼠追老虎</u>	速度爆發力、反應力

# 體能活動應用舉隅

	單元：????		
	課題	體能活動	相關體適能
教節一：	????	單手運球	????
教節二：			
教節三：			



# 體能活動應用設計(8分鐘)

---

- 二人一組
- 選出一個課題，為其中一節設計一個體能活動
- 分析該活動涉及的相關體適能
- 分享匯報

蟲蟲傳球	來回流星	搬運工人	井字遊戲	跳飛機
左閃右避	輸送帶	跑動傳球	單手運球	偷雞蛋
眼明手快	障礙賽	你追我躲	拋接遊戲	踏地雷

# 體能活動應用設計(8分鐘)

單元： \_\_\_\_\_

	課題	體能活動	相關體適能
教節一：			
教節二：			
教節三：			
教節四：			



# 體育活動分享

單元： \_\_\_\_\_

	課題	體能活動	相關體適能
教節一：			
教節二：			
教節三：			
教節四：			

# 總結

---

適切的體能活動應用，能有效提升體育課堂的**學與教**，亦為體育課的**延伸活動**提供多元化選擇，從而提升學生參與體能活動的機會，以達至**MVPA60**的目標。