

寶血會思源學校

單元教案

單元： 體適能活動-智能單車體適能計劃、智能繩挑戰站 級別： 小五 人數： 30

總教節： 智能單車體適能計劃:35 節、智能繩挑戰站:20 節 用具： 附設藍芽傳感器的單車 x6、智能繩 x 6 、ipad x 12

學生已有知識 / 技能 / 態度： 有基本踏單車的經驗，有基本個人繩經驗, 能擺繩及連續跳

單元目標：	體育技能	學生能 1. 於固定在枝架的單車上協調地發力踩動腳踏 2. 掌握連續雙足跳
	健康及體適能	學生能 1. 於小息進行延伸練習，藉此提升學生的活動量和興趣，培養健康體魄
	運動相關的價值觀和態度	學生能 1. 主動協助並提示同儕動作要點，幫助有需要的同學 2. 為自己定下目標，追求自我進步 3. 接受同儕意見，改進自己的表現和能力，同時欣賞別人
	安全知識及實踐	學生能 1. 注意活動空間及方向的運用 2. 掌握於單車上落的注意事項
	活動知識	學生能 1. 認識踏單車的動作要點以及應用程式「zwift」的運作 2. 認識跳繩的動作要點以及應用程式「smartrope」的運作
	審美能力	學生能 1. 欣賞同儕的節奏和動作

<div>課堂安排</div> <div>重點</div>	智能單車體適能計劃	智能繩挑戰站
<div>引入活動</div> <div>及</div> <div>技能發展</div>	<p><u>自由跑</u> 自由於空間作跑動，聞指令停下並蹲低，再聞指令轉方向跑動</p> <p><u>簡單伸展</u> 老師挑選學生帶領全班作基本伸展</p> <p><u>教授智能單車操作(利用「zwift」)</u> 老師與學生示範單車的操作方式，以及安全的上落車技巧，及講解動作以及模擬公路環境單車的重點： 4-5 人一組，互相保持距離，一人練習，其餘三人輪流交替練習，熟習模擬公路環境單車的運作</p>	<p><u>分組彈跳豆</u> 學生在操場按老師指定動作(如雙足跳、單足跳、開合跳、滑雪跳等)隨意移動，當聽到哨子聲後按老師指定人數分組。未能及時完成的，進行三下「星星跳」</p> <p><u>簡單伸展</u> 老師挑選學生帶領全班作基本伸展</p> <p><u>教授雙足跳(利用智能繩+ipad)</u> 老師與學生示範雙足跳及講解動作重點： 4-5 一組，互相保持距離，一人練習，其餘三人作記錄，熟習「smartrope」的運作</p> <p>當跳繩的學生完成指定次數後，其餘學生輪流熟習智能繩</p> <p>老師就學生表現拆解動作補充，如:只在旁擺繩、擺繩者負責數拍子</p>

<div> <div>課堂安排</div> <div>重點</div> </div>	智能單車體適能計劃	智能繩挑戰站
<div>技能發展 及 分組活動</div>	<p><u>講解體適能計劃</u></p> <p>計劃為時全年約35節課，學生每人透過「zwift」內設的模擬公路環境單車的運動模式，於課堂內完成已設定的騎行目標</p> <p>如能達到目標，可於課堂期間挑戰更高目標或化作小老師協助其他同學</p> <p>學生完成全年的課堂後，老師會為學生進行體適能測試，分別跟進心肺耐力以及脂肪比例兩項數據</p>	<p><u>講解體適能計劃</u></p> <p>計劃為時全年約20節課，學生每人透「smartrope」內設的跳繩目標，於課堂內完成該目標</p> <p>如能達到目標，可於課堂期間挑戰更高目標或化作小老師協助其他同學</p> <p>學生完成全年的課堂後，老師會為學生進行體適能測試，分別跟進心肺耐力以及脂肪比例兩項數據</p>

<div>課堂安排</div> <div>重點</div>	智能單車體適能計劃	智能繩挑戰站
<div>整理及延伸</div>	<div> <u>整理用具</u> 指導學生收拾 ipad，並為用具消毒 </div> <div> <u>伸展及總結</u> 學生原地伸展舒緩，老師同時就學生表現作回饋，並透過提問重溫教學重點 </div> <div> <u>延伸</u> 提示學生於課後按指示練習，讓學生訂立訓練目標 </div>	<div> <u>整理用具</u> 指導學生收拾繩及ipad，並為用具消毒 </div> <div> <u>伸展及總結</u> 學生原地伸展舒緩，老師同時就學生表現作回饋，並透過提問重溫教學重點 </div> <div> <u>延伸</u> 提示學生於課後按指示練習，讓學生訂立訓練目標 </div>