

基隆市深美國小 113 學年度備觀議課活動設計備課單(A)

領域/科目	健康與體育／體育	設計者	黃凱傑
實施年級	六年 三 班	節 數	共 1 節, 40 分鐘
單元名稱	雙語體適能 (Fitness & Heart Rate)		
教學法 策略/形式	<input type="checkbox"/> 跨領域(含議題融入)素養導向教學 <input type="checkbox"/> 探究實作 <input type="checkbox"/> 線上教學 <input type="checkbox"/> 科技輔助自主學習 <input checked="" type="checkbox"/> 雙語教學 <input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> 數位學習精進方案 <input type="checkbox"/> 其他()		
核心 素養	<input checked="" type="checkbox"/> 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 多元文化與國際理解		
學習表現	1.1d-III-2 演練比賽進攻和防守策略。 2.4c-III- 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 3.3d-III-2 透過體驗或實踐、解決練習或比賽的問題。		
學習內容	1.Ab-III-1 體適能自我評估原則 (認識心律, 了解運動前後的變化)。 2.Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念 (能透過測量與記錄心跳, 評估自身運動強度)。		
學習目標	學生能積極參與體適能活動。 認識 心律 , 了解運動前後的變化。 能透過測量與記錄心跳, 評估自身運動強度。		
一、期望學生學習的結果			
1.關鍵問題(佈題)希望學生在本次課程討論、思考的重點...			
關鍵問題			
1. 心跳變快是什麼原因? 2. 怎樣才能讓心跳變慢?			
預期學生將習得的知識與技能			

1. 學生能理解 **運動如何影響心律**。
2. 學生能學習測量自己的 **靜止心率** 和 **運動後心率**。
3. 學生能透過遊戲來體驗心跳變化，並討論如何調節心率。

2. 預期學生將知道的知識、習得的技能

積極參與體適能活動、測量並記錄心跳、能夠描述心跳變化的原因。

二、預期的評量與證據

學生學習預期成果(評量基規準)

評量項目 (基準)	積極參與體適能活動、測量並記錄心跳、能夠描述心跳變化的原因。				
評量形式	教師觀察 學生是否正確測量心率並記錄。 小組討論 學生對運動與心跳變化的理解。				
評量標準說明(規準)	表現優異	表現良好	已經做到	還要加油	努力改進

三、學習活動設計的重點(使用策略)

流程	學習重點	時間	使用策略、評量
導入 引起動機或 舊經驗回朔	認識心律 (1) 學生安靜坐下，測量 靜止心跳 (數 10 秒內的心跳數 × 6) (2) 了解 運動前後的心跳變化	10m ins	- 教師示範 - 學生操作
開展 概念學習	遊戲活動：「心律鬼抓人」 (1) 全班 24 人分為 A、B、C 三組 (2) A 組抓 B 組、B 組抓 C 組、C 組抓 A 組 (3) 每組 3 人，當組內 3 人都被抓到時，該組淘汰，輪換次三組繼續比賽 (4) 每回合後測量心率，記錄變化	15m ins	- 教師示範 - 小組競賽 - 心率測量

挑戰 進階學習	體適能檢測與討論 (1) 測量運動後心率（同樣方法數 10 秒 × 6） (2) 討論：心跳變快代表什麼？ (3) 如何讓心跳恢復正常？	10mins	- 小組討論 - 口頭發表
總結 學習重點	學習反思 (1) 運動後的心跳變化為什麼重要？ (2) 該如何控制心跳變化？	5mins	- 口頭問答 - 學生回饋

雙語教學關鍵語句

Take your pulse!（測量你的脈搏！）

Count your heartbeats for 10 seconds.（數 10 秒內的心跳次數。）

Multiply by 6 to get your heart rate.（乘以 6 來得到每分鐘心率。）

Run and tag your friends!（跑步並碰觸你的朋友！）

How do you feel after running?（跑步後你的感覺如何？）

學生分組座位表

A 組 1-3 號 B 組 4-6 號 C 組 7-9 號

D 組 10-12 號 E 組 13-15 號 F 16-18 號

G 組 19-21 號 H 組 22-24 號 I 組 25-27 號

雙語體適能學習單 (Fitness & Heart Rate Worksheet)

姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、靜止心率測量 (Resting Heart Rate Measurement)

請安靜坐下，測量你的靜止心跳 **Take your pulse.**（數 10 秒內的心跳次數，然後乘以 6）。

我的靜止心率：_____ bpm（次/分鐘）

二、遊戲活動：「心律鬼抓人」(Activity: Heartbeat Tag)

遊戲開始前心率：_____ bpm

遊戲結束後心率：_____ bpm

心跳變快的感覺如何？請描述你的感受（如：呼吸變快、感到疲勞、身體發熱等）：

三、運動後心率測量 (Post-Exercise Heart Rate Measurement)

運動後心率：_____ bpm

心跳變快的原因是什麼？（請圈選或寫下你的想法）

- A. 身體需要更多氧氣
- B. 肌肉運動增加能量需求
- C. 心臟加快運作以提供血液
- D. 其他：_____

如何讓心跳變慢？請寫出 1-2 種方法

四、學習反思 (Learning Reflection)

你學到了什麼關於運動與心率的關係？

五、雙語學習 (Bilingual Learning)

請將下列句子填空，完成你的雙語學習！

Take your _____! (測量你的脈搏！)

Count your heartbeats for _____ seconds. (數 10 秒內的心跳次數。)

Multiply by 6 to get your _____. (乘以 6 來得到每分鐘心率。)

Why is your heart beating _____? (為什麼你的心跳變快了?)

How can we slow our _____? (我們如何讓心跳變慢?)

雙語體適能觀察學習單 (Fitness & Heart Rate Observation Worksheet)

姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、觀察對象 (Observation Target)

請填寫你觀察的同學姓名：_____

二、靜止心率測量觀察 (Resting Heart Rate Observation)

你的觀察對象在測量靜止心跳時是否能正確操作？（請圈選）

是 否

他的靜止心率為：_____ bpm

三、遊戲活動觀察：「心律鬼抓人」(Heartbeat Tag Observation)

你的觀察對象遊戲前心率：_____ bpm

遊戲結束後心率：_____ bpm

他在遊戲中的表現如何？（請勾選）

- 積極參與，努力跑動
- 普通參與，有時停下來休息
- 參與度低，較少移動

他在遊戲結束後的身體反應是什麼？（請勾選）

- 呼吸加快
- 出汗
- 感到疲勞
- 其他：_____

四、運動後心率測量觀察 (Post-Exercise Heart Rate Observation)

你的觀察對象運動後心率為：_____ bpm

他的心跳變快的原因是什麼？（請圈選或寫下你的想法）

- A. 身體需要更多氧氣
- B. 肌肉運動增加能量需求
- C. 心臟加快運作以提供血液
- D. 其他：_____

他是否能正確測量心跳並記錄？（請圈選）

是 否