

新北市立福營國民中學 113 學年【家庭教育融入領域教學教案／延伸活動設計表】

年級： 七

科目： 體育

填寫人：吳益佳

版本	南一	冊別	八下	單元 / 活動名稱	全家一起動
設計者	吳益佳	教學 / 活動時間	2 節	實 施 對 象	八年級學生
學習重點	學 習 表 現	1c -IV-4 了解身體發展、運動和 營養的關係。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、 產品與服務，擬定行動 策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫， 實際參與身體活動 。	領 綱 核 心 素 養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與 態度，展現自我運動與保 健潛能，探索人性、自我 價值與生命意義，並積極 實踐，不輕言放棄。 健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境 的全貌，並做獨立思考 貌，並做獨立思考 貌，並 做獨立思考 與分析的知 能，進 與分析的知能，進 與分析的知能，進 而運用 適當的策略，處理與解決 體 略，處理與解決體 略，處理與解決體 育與健 康的問題。	
	學 習 內 容	Ab -IV-1 體適能促進策略與活動 方法 。 Ab -IV-2 體適能運動處方基礎設 計原則。			
家庭教育議題融入 實質內涵	I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員 I-2-1-3 關心和愛護家庭成員 I-2-2-3 與家人分享生活經驗				
單元 / 活動目標	1. 了解家人曾經的運動經驗 2. 與家人分享運動時的心情與收穫				

課前準備	自我運動經驗整理以便分享及引導 學習單設計			
參考資料	衛生福利部國民健康署 網站			
評量方式	上課提問，小組討論，學習單			
教學 / 活動內容		時間	教學資源	備註
第一節		5'	衛生福利部國民健康署網站	
一、前導活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用影片或圖像讓學生認識健康體態之形象。 2. 說明健康體態須由飲食控制與運動兩者共同合作來達成。 		35'		
二、主要活動 <ol style="list-style-type: none"> 1. 調查同學或家人經常從事的運動類型。 2. 介紹各種運動的能量消耗差異。 以國民健康署的資料來說明，不同運動項目或是同項目不同的強度，都會有不一樣的能量消耗。 例如：同學喜愛的籃球，如果是打全場，強度就會比半場高。 3. 說明如何計算不同類型運動的能量消耗(參考附錄一)。 能量消耗(Kcal)=體重(kg)×運動種類能量消耗(METS)×運動時間(小時) 例如：以體重 60 kg，5.5 km/h 中速步行 (3.6 METs) 1 小時計算：熱量消耗 = 60 kg * 1 hour * 3.6 METs = 216 kcal 4. 回家後與家人共同討論適合全家的休閒活動(學習單)。 了解家人的運動習慣，如果沒有，可以詢問過往的運動經歷。若完全沒有，可以邀請他們一起從事較簡單的運動項目。 				
三、總結 <ol style="list-style-type: none"> 1. 強調規律運動帶來的正面效應。 2. 運動習慣的養成應及早培養。 				
第二節		5'		
1、前導活動 說明自身運動經歷鼓勵同學勇於發言分享。		35'		
2、主要活動 分組討論家庭間活動的差異，並分享自身家庭規畫身體活動時發生的趣事或是困難點。				

3、總節活動	5'		
根據各組的報告與問題給予建議，並期許同學與家人都能藉由合適的運動達成健康促進與家庭成員情感交流的目的。			

全家一起動學習單

家人曾經從事的運動	家庭成員 1 家庭成員 2 家庭成員 3 家庭成員 4 家庭成員 5
家人目前從事的活動	家庭成員 1 家庭成員 2 家庭成員 3 家庭成員 4 家庭成員 5
家人未來打算共同從事的活動 (可全部或與部分成員)	運動項目 1 運動項目 2
共同運動的時間與周期 (每周次數與每次時間)	

附錄一、常見運動 30 分鐘所消耗的熱量（單位：大卡）

走路					
運動項目	METs	40KG	50KG	60KG	70KG
慢走(4 公里/時)	3.5	70	87.5	105	122.5
快走、健走(6.0 公里/時)	5.5	110	137.5	165	192.5
跑步					
運動項目	METs	40KG	50KG	60KG	70KG
慢跑(8 公里/時)	8.2	164	205	246	287
快跑(12 公里/時)	12.7	254	317.5	381	444.5
快跑(16 公里/時)	16.8	336	420	504	558
騎腳踏車					
運動項目	METs	40KG	50KG	60KG	70KG
騎腳踏車(一般速度，10 公里/時)	4	80	100	120	140
騎腳踏車(快，20 公里/時)	8.4	168	210	252	294
騎腳踏車(很快，30 公里/時)	12.6	252	315	378	441
其它運動					
運動項目	METs	40KG	50KG	60KG	70KG

瑜珈	3	60	75	90	105
跳舞(慢)、元極舞	3.1	62	77.5	93	108.5
跳舞(快)、國際標準舞	5.3	106	132.5	159	185.5
飛盤	3.2	64	80	96	112
排球	3.6	72	90	108	126
保齡球	3.6	72	90	108	126
太極拳	4.2	84	105	126	147
乒乓球	4.2	84	105	126	147
棒壘球	4.7	94	117.5	141	164.5
高爾夫	5	100	125	150	175
溜直排輪	5.1	102	127.5	153	178.8
羽毛球	5.1	102	127.5	153	178.8
游泳(慢)	6.3	126	157.5	189	220.5
游泳(較快)	10	200	250	300	350
籃球(半場)	6.3	126	157.5	189	220.5
籃球(全場)	8.3	166	207.5	249	290.5
有氧舞蹈	6.8	136	170	204	238
網球	6.6	132	165	198	269.5
足球	7.7	154	192.5	231	269.5
跳繩(慢)	8.4	168	210	252	294
跳繩(快)	12.6	252	315	378	441
健康操	4	80	100	120	140
划獨木舟	3.4	68	85	102	119
高爾夫球	3.7	74	92.5	111	129.5
保齡球	3.7	74	92.5	111	129.5
溜輪鞋	5.1	102	127.5	153	178.5
騎馬(小跑)	5.1	102	127.5	153	178.5
溜冰刀(16 公里/時)	5.9	118	147.5	177	206.5
爬岩(35 公尺/時)	7	140	175	210	245
滑雪(16 公里/時)	7.2	144	180	216	252
拳擊	11.4	228	285	342	399
划船比賽	12.4	248	310	372	434

註：

- 中等費力身體活動(3-6METs)：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- 費力身體活動(>6METs)：持續從事 10 分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸及心跳比平常快很多，也會流很多汗。
- 1 分鐘的費力身體活動 = 2 分鐘的中度身體活動

※資料來源：「[衛生福利部國民健康署](#)」網站