

臺中市立至善國中 103 學年度 議題融入閱讀 生涯發展教案

科目	議題名稱	配合單元	適用對象	節數/ 教學時間(分鐘)
體育	生涯發展教育	健身操	七年級	1 節課 (45 分鐘)
教學目標	一. 表現簡單的全身性活動，能學會並完成一套全身性健身操。 二. 在活動中表現身體的協調性，能做出完整協調的動作表現。 三. 計畫提升休閒活動參與的方法，執行個人終身運動計畫，養成終生參與運動的健康習慣。			
教材來源	自編			
融入教學	學生與長輩一同參與健身操之過程達到生涯發展與不同年齡層的交流，讓學生體會教學相長，跳脫學生只能當受教者，轉換身份教導長輩並增進之間的感情。			
教學過程			時間	
1、準備活動 (1)集合點名。 (2)詢問學生身心狀況。 (3)引起動機-為什麼要跳健身操? 並告訴學生人要活到老 學到老，隨著年紀增長健身操是不受場地跟器材所限制的，只要跟著自己節奏隨時隨地可以跳。			10 分鐘	
2、主要活動 (1)老師講解並複習健康操的動作： <ul style="list-style-type: none"> ● 暖身活動 ● 主要活動 ● 緩和活動 (2)進行分組練習並互相觀摩。 (3)進行特定較難動作提醒講解。 (4)全班一起跳健身操。 (5)告知課後與長輩一起跳健身操並且指導長輩學習。			30 分鐘	
3、結束活動 (1)集合點名。 (2)請優秀同學較難動作之示範。 (3)分發學習單。 (4)收器材歡呼解散。			5 分鐘	

彰化活力健康操比賽 600 多人扭腰擺臀

2014-09-14 13:52

〔記者湯世名／線西報導〕彰化縣線西鄉公所與彰濱秀傳醫院 14 日合辦活力健康操表演賽，來自線西鄉 8 個村的阿公、阿嬤和兒女、孫子共 600 多人扭腰擺臀跳熱舞，全村 high 翻天，線西鄉長蔡麗娟還帶團跳「金罵沒尫」，活力、趣味十足。



在線西鄉舉辦的活力健康操表演賽，阿公阿嬤與孫子們扭腰擺臀熱舞 high 翻天。（記者湯世名攝）

這項活力健康操表演賽至今已連續舉辦 3 年，每年都吸引線西鄉社區長者熱烈參加，今年共 11 隊報名，包含線西鄉公所、線西老人會、秀傳醫院及線西 8 個村有多達 600 多人參加，其中銀髮族占總人數 7 成。

爲了這個表演賽，各隊都卯足全力，全家、全村總動員，挑選的曲目更是精采，鄉公所推出「健康寶寶隊」，由鄉長蔡麗娟帶領表演時下最夯的「金罵沒尫」，揭開表演賽序幕，緊接著是老人會銀髮活力秀隊「夏艷」、秀傳愛心天使隊「妖怪體操」、頂庄隊「快樂耕田人」、寓埔健康隊「玫瑰玫瑰我愛你」、線西五齡高手隊「寶島曼波」、溝內美女隊「傷不起」、頂犁快樂隊「最炫民族風」、下犁青春不老活力隊「I will never let you down」、德興社區「誰是我的郎」、塭仔不老青春隊「只要大家攏吃台灣米」。

精彩的熱舞、健康操帶動全村快樂和活力，阿公、阿嬤表演時，兒孫們也都下場同樂，或是組團充當啦啦隊吶喊加油，全村一家親相當熱鬧，表演結束後由秀傳醫院贈送每隊一座紀念獎盃，隊隊有獎，團員都笑呵呵。彰濱秀傳醫院院長陳怡表示，近年來「代謝症候群」盛行，主要原因與現代人生活、飲食型態的改變及體能活動量不足有關，導致肥胖者日漸增多，預防的方法是聰明選，健康吃；多運動、多喝水；作檢查、早發現；少鹽又低鈉，健康加倍多；遠離菸檳酒，健康靠近我。

■ 生涯發展教育 - 「健身操」主題教學學習單

一. 閱讀完文章後，請問健身操是否為一項老少皆宜的運動？

二. 請問近年來「代謝症候群」盛行，主要原因為何？

三. 健身操有哪三大活動組成？

四. 我教導我的_____一起跳健身操，我打的分數是：_____分。我的評語：

五. 一起跳健康操的感覺真棒，我的感想是：

