

臺中市葳格高級中學 110 學年度第二學期 體育科 學習成果說明書

學 期	110-2	年 級	二	適用班級	普二/職二	
對應單元	伸展運動					
說 明	主 題 名 稱	舒活伸展		活動時間		
	議 題 連 結	安全教育		教學對象	高中職二年級	
	對 應 核 心 素 養	A 自主行動	A2 系統思考與 決問題		教學人數	134
		B 溝通互動	B1 符號運用與溝 通表達		設 計 者	魏鈺庭
		C 社會參與	C2 人際關係與 團隊合作			
	對 應 學 群					
	搭 配 課 程 說 明 與 設 計 理 念	柔軟度是健康體適能的基本要素之一，透過伸展運動，可以改善關節的活動範圍與維持肌肉的彈性，更能有效預防運動傷害的發生。				
學 習 目 標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解伸展運動對身體的重要。 2. 能瞭解伸展運動的實施原則。 3. 能瞭解身體各部位的伸展要領。 4. 能實際操作並運用到生活中。 					

學習歷程成果目標

請依照伸展運動的實施原則，自行編排出一套靜態式伸展運動(6-8個動作)
可用照片或影片呈現。