

單元名稱

我有好身手

資料來源

版別

領域冊別

南一版

健康與體育第二冊(一下)主題貳第八單元

教學時間

場地

40 分鐘

線上教室、家中平坦安全的空間

核心素養

健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。

健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

學習表現

1c-l-1 認識身體活動的基本動作。

2c-l-2 表現認真參與的學習態度。

2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。

3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。

3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。

學習內容

Bc-l-1 各項暖身伸展動作。

lb-l-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。

議題融入

性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

涯 E7 培養良好的人際互動能力。

學習目標

- 一、能主動參與各種身體活動。
- 二、能專注欣賞他人優良動作表現。
- 三、能表現認真參與活動的積極態度。
- 四、能運用身體表演造型動作。
- 五、能在引導下自信的表現身體活動。在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。

評量要點

- 一、能用身體各部位表現動作。
- 二、能完成指定的動作。
- 三、能與同學一起完成動作。
- 四、能投入並順暢完成身體活動。
- 五、活動後能說出自己的想法及感受。
- 六、能聽從老師的指示並完成身體活動。
- 七、能在短時間內判斷，並做出移動身體的動作。
- 八、能說出活動時須注意的事項。

教學活動內容

活動一、快樂動一動 (20 分鐘)

一、重點

(一)能配合影片搭配指令操作自己肢體的動作。

二、活動

(一)教師先提醒學生找到適合活動的空間，留意環境安全，以手腳伸展不會碰觸到其他物品為原則。

(二)跟隨體操影片進行全身性舒展活動，動作夠大才能達到良好的運動效果。

1. 手腳並用：同手同腳，前後交叉跳。
2. 左右踏步：雙手向上拍擊，左右腳輪流向兩側踏步。
3. 前後伸展：手心向下，雙手向前上拉伸，左右腳輪流向後伸展。
4. 彎腰踢腿：雙腳輪流上踢，同時彎腰以雙手碰腳尖。
5. 螃蟹走路：同手同腳，側邊彎腰膝蓋上抬，並以手肘碰觸。(左右各一輪)
6. 大臂轉腰：站立，雙手握拳平舉，腰部左右轉動。

7. 振臂歡呼：手掌打平，蹲下後墊腳站起，手臂隨著擺動。
8. 腿部伸展：右手掌貼左手背，腳向後點再膝蓋上提並觸碰手掌。(左右各一輪)
9. 跳格子：掌心朝前，雙腳跳開後輪流向後勾起，重複跳開、勾起(左)、跳開、勾起(右)...
10. 開合跳：雙腳跳開搭配雙手上拍，雙腳踏並時雙手拍腿側。
11. 平衡後點：雙手平抬，雙腳輪流向後點。

活動二、我是平衡高手 (20 分鐘)

一、重點：認識平衡感，藉由支撐點變化讓學童了解自己身體部位，並發揮創意構思新動作。

二、活動

(一)引起動機：

- 教師提問：「什麼是平衡感？」
- 請 2~3 位學童分享，教師彙整可能答案。
 - 平衡感好的人走路比較不容易跌倒。
 - 走鋼索需要很好的平衡感。
 - 全體肌肉的協調性會影響平衡感，有些人好、有些人不好，不好的人行動會比較不穩，容易跌倒。
- 再提問：「什麼樣的人需要有好的平衡感呢？」
- 請 2~3 位學童分享，教師彙整可能答案。
 - 特技演員，他們要做高難度的動作和表演，如走鋼索等。
 - 舞者，良好的肌肉協調性可以表演優美的動作。
 - 體操運動員，許多動作要身體足夠穩定才能達成

(二)發展活動 1：

- 教師引導：有好的平衡感可以讓身體作出各種動作，我們一起來測看看自己的平衡感好不好吧！
- 簡單示範常見身體平衡姿勢(動作)，依一個支撐點、二個支撐點分類。
- 學童配合示範動作實地演練。
- 學童開發屬於自己的新動作。
 - 請同學們展現自己的專屬動作。
- 開放同學票選最難和最簡單的動作，讓全班小朋友一起挑戰。
- 平衡遊戲：以 4 個動作編號 1、2、3、4，當教師點到該數字，學童即做出相應

平衡動作，考驗反應及耐久度。

- 1：後抬腳
- 2：抬腳，腳掌貼另一腿上，手部合掌
- 3：側抬腳
- 4：前抬腳

(三)發展活動 2：

- 教師引導(1)：「平衡感能不能訓練？」(可以)，請 2~3 位學童分享。
- 教師引導(2)：「平衡感可以透過特定姿勢或運動訓練，我們平時大多待在家，也能訓練嗎？」(可以)，請 2~3 位學童分享。
- 教學影片(1)：「宅在家練出平衡力!(新北動健康 X 三個字 SunGuts)」
 - 平衡力基本介紹，平衡力差帶來的影響與老年退化問題。
 - 三階段挑戰平衡力：
 - ◆ 第一階段：腳跟並腳尖，走直線 30 步 (進階：雙手貼腿側進行)
 - ◆ 第二階段：金雞獨立，單腳站立
 - ◆ 第三階段：單腳下蹲，蹲下後再起立 (進階：撿拾地上物品放入容器)
 - 影片過程中會暫停，讓學童嘗試模仿動作，並檢驗自己的平衡力可挑戰至哪一階段。(挑戰成功同學予以正向鼓勵)
- 教學影片(2)：「[親子共玩] 超級龍捲：玩的前庭！身體平衡，情緒更穩定」
 - 鼓勵學童在家與家長共同挑戰遊戲。
 - 遊戲(1)：挑戰上述平衡動作持久度。
 - 遊戲(2)：家長協助小朋友繞圈，3-5 圈後讓孩子沿著地上的直線或 S 形曲線走，順利走完全成則挑戰成功。

(四)教師歸納：好的平衡感可以讓我們做出各式各樣的動作，也可以在活動過程中較不容易受傷或發生意外，小朋友們在家也可以多多練習與挑戰，有機會也可以跟爸爸媽媽一起玩喔！

教學資源

- 一、書面教材
 - 二、軟、硬體資源
- 平坦安全的空間、體操影片、電子書、教學影片。

關鍵字

暖身操、活動伸展、平衡感(力)、親子互動

