

# 彰化縣中正國小素養導向教案

## 一、課程設計原則與教學理念說明

本節課設計構想以國小學生目前身體健康和身體機能訓練為出發點，配合學生之學習特性來設計，老師利用簡單的運動器材和自製教具訓練學生體能，增進學生身體健康。

特教班學生因融合一至六年級以及各種類別的障礙學生，在室外實施體育教學並不容易。課程設計儘量使用學生容易操作的原則來運作，讓學生儘量能夠有參與感。基於學生性和安全，活動中絕不強迫學生一定要做到盡善盡美。

## 二、主題說明

領域/科目	健康與體育	設計者	張嘉文
實施年級	一至六年級	總節數	3
主題名稱	兒童健身操和瑜珈		
設計依據			
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。	
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	
核心素養	總綱	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命 潛能。 E-C2具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
	領綱	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-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。	
議題融入	實質內涵	1. 安全教育(安 E6 了解自己的身體。) 2. 安全教育(安 E7 探究運動基本的保健。) 3. 安全教育(安 E9 學習相互尊重的精神。)	
	所融入之單元		
與其他領域/科目的連結		無	
教材來源		衛服部上班族健康操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&amp;t=659s">https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&amp;t=659s</a> 南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第八單元 快樂動起來 南一版健康與體育第十一冊〔六上〕主題貳第七單元 健康有氣， 第九單元 體操精靈	
教學設備/資源		筆電/大平板電視/木地板教室	

各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標
十. 和球做朋友	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1. 能知道教材示範肢體伸展的動作。 2. 能了解教材的各項上下肢動作。 3. 能盡力的完成教材動作。 4. 能和同學互相合作完成活動。 5. 能觀察他人活動的表現。 6. 能利用課餘時間，從事健身操或瑜珈動作。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	

### 三、課程設計

教學單元活動設計			
單元名稱	兒童健身操和瑜珈		
主要設計者	張嘉文		
學習目標	1. 能知道教材示範肢體伸展的動作。 2. 能了解教材的各項上下肢動作。 3. 能盡力的完成教材動作。 4. 能和同學互相合作完成活動。 5. 能觀察他人活動的表現。 6. 能利用課餘時間，從事健身操或瑜珈動作。		
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		
學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。		
領綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
核心素養呼應說明	1. 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 2. 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		
	1. 安全教育(安 E6 了解自己的身體。) 2. 安全教育(安 E7 探究運動基本的保健。) 3. 安全教育(安 E9 學習相互尊重的精神。)		

第一節：教學活動內容及實施方式	備註
<p><b>一、準備活動：</b></p> <p>1.學生和請高功能的學生協助開電視機並打開筆電喇叭，協助老師共同準備課程</p> <p>2.口頭講解本節上課流程，並告知上課用心者可得到老師鼓勵來引起學習動機</p> <p><b>二、教學活動：</b></p> <p><b>A 健身操教學</b></p> <p>以直接教學法教學，老師直接播放衛服部上班族健康操，讓學生站起來一起跟著做簡單的健身操</p> <p>[衛服部上班族健康操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&amp;t=659s">https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&amp;t=659s</a> ]</p> <p><b>B 兒童瑜珈教學</b></p> <p>(1)師生坐木地板上，雙腳打開，雙手掌向前伸展摸到地板後停住，從1數到30</p> <p>(2)師生坐木地板上，雙腳打開，雙手指向前伸展摸到左腳尖後停住，從1數到30</p> <p>(3)師生坐木地板上，雙腳打開，雙手指向前伸展摸到右腳尖後停住，從1數到30</p> <p>(4)坐木地板上盤腿，左膝在上，雙手掌壓在左膝蓋上輕壓30次</p> <p>(5)坐木地板上盤腿，右膝在上，雙手掌壓在右膝蓋上輕壓30次</p> <p>(6)師生以貴妃狀側躺於木地板上，右手掌撐右臉頰，左腳上下抬腳30次</p> <p>(7)師生以貴妃狀側躺於木地板上，左手掌撐左臉頰，左腳上下抬腳30次</p> <p>(8)師生趴在木地板上，完全貼附木地板，老師喊123後，雙手雙腳離地，用腹部支撐</p> <p>(9)師生躺在木地板上，完全貼附木地板，老師喊123，雙手雙腳同時抬高後，雙手抓雙腳腳掌，全身用背部支撐，老師從1數到5，雙手雙腳在空中支撐五秒後放下</p> <p>(10)師生全躺在木地板上，雙腳直直抬起放在周圍牆壁或櫃子壁，進行抬腳活動，老師從1數到30後放下</p> <p><b>三、統整活動：</b></p> <p>(一)統整本節課程教學重點，以口頭問答方式再次讓學生了解課程。</p> <p>(二)統整本節課程教學重點，讓學生再次實際操作幾個簡單動作。</p> <p><b>三、評量方式：</b></p> <p>老師在採用問答和實作兩種評量方式，針對學生的運動機能進行評估</p> <p>1.口頭問答題目</p> <p>老師問：今天老師教了什麼？學生答：健身操和瑜珈</p> <p>2.實作評量</p> <p>(1)老師示範健身操動作，隨機點名學生讓他們跟著做一次</p> <p>(2)老師示範瑜珈動作，隨機點名學生讓他們跟著做一次</p>	<p>注意學生個別的體能，並且隨時注意學生運動時的安全以及承受度</p>
<b>試教成果或教學提醒</b>	健體課程大多於室外進行，天氣難以預料，故室內雨天備案課程要設訂好，讓學生方便操作
<b>參考資料</b>	<p>衛服部上班族健康操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&amp;t=659s">https://www.youtube.com/watch?v=AExY450VSxg&amp;t=659s</a></p> <p>南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第八單元 快樂動起來</p> <p>南一版健康與體育第十一冊〔六上〕主題貳第七單元 健康有氣，第九單元 體操精靈</p>
<b>附錄</b>	