

# 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

能利用暖身伸展動作、唱歌、跳舞與模仿性律動遊戲中培養對運動與健康有關的美感體驗，並能與他人在活動中樂於與人互動、團隊成員合作、欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利，而促進身心健全發展。

## 二、主題說明

領域/科目	健康與體育	設計者	林倩蓉
實施年級	一年級	總節數	共有10節課，400分鐘
主題名稱	第八單元-快樂動起來		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 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。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	
	學習內容	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	
核心素養	總綱	以人為本的「終身學習者」，回應基本理念（自發、互動、共好），分為三大面向：「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」，此三大面向再細分為九大項目，並強調素養是與生活情境有緊密連結與互動的關係。 自主行動：個人是學習的主體，學習者應選擇適當的學習方式，進行系統思考以解決問題，並具備創造力與行動力。 溝通互動：學習者能廣泛且妥善運用各種工具，包括物質工具（如人造物、科技及資訊等）和社會文化工具（如語言、文字及符號等），與他人及環境能有良好且有效的互動，並具備藝術涵養與生活美感。 社會參與：學習者處在彼此緊密連結的地球村，需要學習處理社會的多元性，以參與行動與他人或群體建立適切的合作模式與人際關係。	
	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-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。	
議題融入	實質內涵	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	

所融入之單元	性別平等教育、人權教育、生涯規劃教育	
與其他領域/科目的連結	無	
教材來源	南一版健康與體育第一冊〔一上〕第八單元	
教學設備/資源	教學設備:電子書播放音樂	
<b>學習重點與學習目標</b>		
單元名稱	學習重點	學習目標
單元八 快樂動起來	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
		1. 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。 2. 能主動參與各種身體活動。 3. 能專注欣賞他人優良動作表現。 4. 能表現認真參與活動的積極態度。 5. 能與同學一起認真合作發揮創意，運用身體表演造型動作。 6. 能在引導下自信的表現身體活動。

### 三、單元設計

<b>教學單元活動設計</b>	
單元名稱	第八單元-快樂動起來
主要設計者	林倩蓉
學習目標	一、認知： 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 二、情意： (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
學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。
學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
領綱核心素養	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。	
議題融入	性 E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
說明	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	
<b>第一節：教學活動內容及實施方式</b>		<b>備註</b>
<p><b>【活動1：快樂動一動】</b></p> <p>壹、引起動機</p> <p>老師撥放音樂做動作，學生觀察、模仿老師做出不同身體動作。</p> <p>老師提問：請問老師做了哪些動作？</p> <p>學生回答：蹲一蹲、聳聳肩、點點頭與擺擺頭、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手。（板書）</p> <p>貳、發展活動</p> <p>(一)教師示範並說明動作細節。</p> <p>1.蹲一蹲：雙手插腰，雙腳微蹲。</p> <p>2.點點頭、擺擺頭：站立，頭往前點一下，再抬起往左右轉動。</p> <p>3.聳聳肩：站立，肩膀往上抬再放下。</p> <p>4.扭扭腰：雙腳張開與肩同寬，雙手插腰，臀部做繞環動作。</p> <p>5.抬抬腿：雙手向旁平伸維持平衡，抬起右腳、放下，再換抬起左腳。</p> <p>6.拍拍手：站立，雙手胸前互拍。</p> <p>(二)教師念口令（蹲一蹲、擺擺頭、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手），讓學童跟著做出動作。</p> <p>(三)隨著音樂讓學生利用身體不同部位做出各種動作(提醒調整音樂節奏快慢)</p> <p>(四)分組遊戲：</p> <p>(1)教師與學生一起做示範</p> <p>(2)學生兩兩一組：一人念海帶的節奏並做動作（如點點頭），另一人須立即反應做出不同的動作（如擺擺頭、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手等）。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>教師歸納，運動前(爬山、跑步等)都要做好暖身，這樣才可以預防運動傷害。</p>		<p>2</p> <p>3</p> <p>15</p> <p>3</p> <p>14</p> <p>3</p>
試教成果 或 教學提醒	(非必要項目)	
參考資料	電子書音樂	
附錄		