

領域/科目	健康與體育		設計者	林昭佩	
實施年級	三		總節數	共 3 節 120 分鐘	
單元名稱	單元五 健康好體能 活動二 身體真奇妙				
<b>設計依據</b>					
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。			
議題融入	實質內涵	安全教育			
	所融入之學習重點	安 E7 探究運動基本的保健。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源	翰林三上健康與體育課本				
教學設備/資源	教用版電子教科書				
<b>學習目標</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識瑜伽。</li> <li>2. 練習簡易瑜伽動作。</li> <li>3. 練習親子瑜伽動作。</li> <li>4. 進行緩和結束動作。</li> </ol>					
<b>教學活動設計</b>					
<b>教學活動內容及實施方式</b>				<b>時間</b>	<b>備註</b>
<b>第一節 認識瑜伽</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師展示瑜伽圖片或影片，並請學生發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。</li> <li>● 教師講解瑜伽的起源和功能。</li> <li>● 教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。</li> </ul>				10 分	實作：能做出簡單的瑜伽動作。  問答：能說出活動時身體的感覺。

<p>熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師引導學生進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展（包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20 ~ 30 秒）。</li> </ul>	5 分	
<p>練習簡易瑜伽動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： <ul style="list-style-type: none"> <li>山式： 雙手向上伸，像山一樣高，靜止20~ 30 秒。</li> <li>風式： 手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止20 ~ 30 秒。</li> <li>烏龜式： 屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，手掌著地，靜止20 ~ 30秒。</li> <li>鹿式： 採跪姿，雙手手臂向後伸展，抬頭上仰，眼看上方，靜止20 ~ 30 秒。</li> </ul> </li> <li>● 教師引導學生進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。</li> </ul>	20 分	
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</li> </ul>	5 分	
<p><b>第二節 熱身活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師引導學生進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展（包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20 ~ 30 秒）。</li> </ul>	5 分	
<p>練習簡易瑜伽動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： <ul style="list-style-type: none"> <li>鳥式： 採墊腳尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼看上方，靜止20 ~ 30 秒。</li> <li>半月式： 雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止20 ~ 30 秒。</li> <li>蛇式： 俯臥，雙掌撐地，慢慢將身體推起向上伸展，至一定點後靜止20~30秒。</li> <li>樹式： 單腳支撐，另一隻腳抬起放膝蓋後，雙手上舉，像大樹一樣高，靜止20~ 30 秒。</li> </ul> </li> <li>● 教師引導學生進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。</li> </ul>	15 分	
<p>模仿動作創作</p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師請學生依本單元所學動作或平時之觀察，選擇一樣動植物或自然現象進行模仿，並說明模仿動作的特點。</li> <li>● 請五位學生一組，討論運用前面所學的動作進行組合排列，並根據這些動作自編一則故事。</li> <li>● 教師引導學生進行相互觀摩練習。</li> </ul>	15 分	
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</li> </ul>	5 分	
<p><b>第三節 熱身活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師引導學生進行熱身活動，並複習前一節學會的瑜伽動作。</li> </ul>	5 分	
<p>練習簡易瑜伽動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領：          打電話：兩人採坐姿，雙手握住腳踝，向上慢慢靠近耳朵，靜止20～30秒後，再將腳踝慢慢放下，換另外一隻腳做。          船式：兩人相對而坐，兩腳膝蓋彎曲，腳指碰在一起，雙手相握，身體打直，慢慢的先將單腳往上抬高穩定，停留幾秒後換腳往上抬。          長條桌：兩人採坐姿屈膝，腳底接觸地面，雙手向後撐地，臀部慢慢向上，直至兩人大腿呈一水平線，腹部用力支撐，靜止20～30秒後，臀部再慢慢坐下。          大尖塔：兩人平躺屈膝互碰腳尖，之後腳底貼腳底，雙腳再慢慢向上伸直，呈三角形尖塔，腹部用力，靜止20～30秒後，再慢慢屈膝回原來動作。</li> <li>● 請學生分組練習親子瑜伽動作。</li> <li>● 教師鼓勵學生利用假日與家人一起練習瑜伽動作，增進家人之間的互動。</li> </ul>	25 分	
<p>進行緩和結束動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師說明：從事長時間的瑜伽動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。</li> <li>● 教師引導學生進行兩人和單人緩和運動，包括：背靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、大字睡、趴睡等，最後以雙腳交叉方式靜坐，使心跳和呼吸能恢復平靜。</li> <li>● 鼓勵學生發表學習心得。</li> </ul>	10 分	

<b>試教成果：(非必要項目)</b> <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u>		
<b>參考資料：(若有請列出)</b>		
<b>附錄：</b> <u>列出與此示案有關之補充說明。</u>		