

領域/科目	健康與體育		設計者	
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			
設計依據				
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。
	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。		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。
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		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作。 				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節 認識瑜伽 <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 教師講解瑜伽的起源和功能。 ● 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。 			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"> ● 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）。 	5 分	
<p>練習簡易瑜伽動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： <ul style="list-style-type: none"> 山式：雙手向上伸，像山一樣高，靜止20~ 30 秒。 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。 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。 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。 ● 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。 	20 分	
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 	5 分	
<p>第二節 熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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）。 	5 分	
<p>練習簡易瑜伽動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： <ul style="list-style-type: none"> 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。 半月式：雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止20 ~ 30 秒。 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。 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。 ● 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。 	15 分	

<p>模仿動作創作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 教師引導學生進行相互觀摩練習。 	15 分	
<p>綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 	5 分	
<p>第三節 熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	5 分	
<p>練習簡易瑜伽動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 請學生分組練習親子瑜伽動作。 ● 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。 	25 分	
<p>進行緩和結束動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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、臥睡等，最後以雙腳交叉方式靜坐，使心跳和呼吸能恢復平靜。 ● 鼓勵學生發表學習心得。 	10 分	

110 學年彰化縣花壇國民小學教師專業發展實踐方案表
 教學觀察(公開授課)-觀察後回饋會談紀錄表

授課老師：張菟書 任教年級：一年甲班 任教領域/科目：健康與體育
 (一上南一版)

回饋人員：林昭佩、馮婉綺、王佑銘 任教年級：一到六年級 任教領域/科目：健康與體育

備課社群：體育教學群

教學單元：單元五 健康好體能 活動二 身體真奇妙

備課/說課時間：2021年09月23日 15:20 備課/說課地點：科任辦公室



授課老師：張菟書 任教年級：一年甲班 任教領域/科目：健康與體育
 (一上南一版)

回饋人員：林昭佩、馮婉綺、王佑銘 任教年級：一到六年級 任教領域/科目：健康與體育

備課社群：體育教學群

教學單元：單元五 健康好體能 活動二 身體真奇妙

教學節次：共3節，本次教學為第1節

公開授課時間：2021年10月21日 8:400 受課地點：學校禮堂

