

領域/科目	健康與體育		設計者	洪奕祐	
實施年級	一		總節數	共 4 節，160 分鐘	
單元名稱	動物瑜珈				
設計依據					
學習重點	學習表現	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。		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-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-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。
	學習內容	B d - I - 1 武術模仿遊戲。			
議題融入	實質內涵	安 E6 了解自己的身體。			
	所融入之學習重點	安全教育。			
與其他領域/科目的連結					
教材來源	翰林一上健康與體育課本				
教學設備/資源	教用版電子教科書、網路公開資源照片				
學習目標					
1.學生可以透過動物作為聯想，練習不同的動作語言。 2.學生可以在活動的過程中學習不同的身體美感經驗。 3.學生透過不同的肢體動作學習運動前的舒張、拉伸和暖身運動。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
活動一、動動你的身體 ■教師引導學生暖身，從頭到腳，引導學生伸展身體，避免受傷。				5 分	1. 學生動作：學生可以分
活動二、我是一隻小老虎				15 分	

<p>■老師準備老虎的圖片讓學生進行觀察。</p> <p>■老虎的雙眼是有神的，而且身體的動作是拉長的，注意手部的肌肉要用力，而且要有嘶吼，表現出雄壯自信的樣子。</p> <p>注意雙腳擴開，要有力的站在地上。</p> <p>■引導學生創造不同的動作樣態，隨著音樂擺動與互相觀賞。</p>		<p>組，並按照指示做出相應的動物動作。</p> <p>2. 引導學生觀察與合作。</p>
<p>活動三、我是一條蛇</p> <p>■老師準備蛇的圖片讓學生進行觀察。</p> <p>■蛇的眼神是敏銳的，透過手部表現蛇頭部的靈敏，自己的身體可以隨意的彎曲擺動。</p> <p>■引導學生創造不同的動作樣態，隨著音樂擺動與互相觀賞。</p>	15分	
<p>活動四、動物伸展台</p> <p>■老師讓學生進行收操，邀請學生進行分享，回顧今日活動過程中自己的感覺。邀請學生分享生活中放鬆的經驗，以及自己如何使自己放鬆。</p>	5分	
<p>活動五、動動你的身體</p> <p>■教師引導學生暖身，從頭到腳，引導學生伸展身體，避免受傷。</p>	5分	1. 實作：能做出動物拳動作。
<p>活動六、我是一隻鶴</p> <p>■老師準備鶴的圖片讓學生進行觀察。</p> <p>■鶴會隨時關注周遭的環境，眼睛會隨時的望向四周。鶴的特點是她的喙，引導學生學習用不同的身體部位表現喙的樣子，注意要有著鶴的輕柔，不要太過的粗暴。讓學生也練習挺直自己的身體，嘗試單腳站立。</p> <p>■引導學生創造不同的動作樣態，隨著音樂擺動與互相觀賞。</p>	15分	2. 觀察：能與他人合作。
<p>活動七、我是一隻螳螂</p> <p>■老師準備螳螂的圖片讓學生進行觀察。</p> <p>■螳螂的動作快速，而且喙東跳西跳，邀請學生在合宜的空間下，做出跳高與蹲低的動作，創造屬於自己的螳螂。</p> <p>■引導學生創造不同的動作樣態，隨著音樂擺動與互相觀賞。</p>	15分	
<p>活動八、動物伸展台</p> <p>■老師讓學生進行收操，邀請學生進行分享，回顧今日活動過程中自己的感覺。邀請學生分享生活中放鬆的經驗，以及自己如何使自己放鬆。</p>	5分	1. 問答：能說出舞蹈動作的學習要領。
<p>活動九、動動你的身體</p> <p>■教師引導學生暖身，從頭到腳，引導學生伸展身體，避免受傷。</p>	5分	
<p>活動十、複習不同動物動作的模樣</p> <p>■教師透過照片引導學生認識不同動物姿態的精髓，訓練與擴增學生的肢體表達。</p>	15分	

<p>活動十一、我是一隻小猴子</p> <p>■老師準備猴子的圖片讓學生進行觀察。</p> <p>■猴子的樣態是調皮的、自在的、無拘無束的，邀請學生適時做一些逗趣的表現，如搔癢、跳動、拉伸與擺盪的動作。</p> <p>■引導學生創造不同的動作樣態，隨著音樂擺動與互相觀賞。</p>	15分	
<p>活動十二、動物伸展台</p> <p>■老師讓學生進行收操，邀請學生進行分享，回顧今日活動過程中自己的感覺。邀請學生分享生活中放鬆的經驗，以及自己如何使自己放鬆。</p>	5分	
<p>活動十三、動動你的身體</p> <p>■教師引導學生暖身，從頭到腳，引導學生伸展身體，避免受傷。</p>	5分	
<p>活動十四、複習不同動物動作的模樣</p>	15分	
<p>■老師引導同學們表演不同的動作樣態，再次了解不同動物的動作神態。</p>	15分	
<p>活動十五、神秘猜猜猜</p> <p>■將學生進行分組，並且抽籤表演的動物。</p> <p>■請學生創作不同的動物樣態，並且上台表演，透過分組搶答的方式來猜猜看該組學生的動物為何。</p> <p>猜對題目的組別可以加分，並由最高分者獲得獎勵。</p>	5分	
<p>活動十六、動物伸展台</p> <p>■老師讓學生進行收操，邀請學生進行分享，回顧今日活動過程中自己的感覺。邀請學生分享生活中放鬆的經驗，以及自己如何使自己放鬆。</p>		
<p>試教成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過該活動使學生可以平緩自己的情緒與狀態，對於一年級的學生而言，能欣賞與觀察他人是一個重要的練習與學習。 2.學生對於不同動物模樣有細微的觀察，多可以從中發現不同的動物樣貌。 3.由於為一年級學生，可能要多一點解說與等待，也需要透過示範來讓他們了解相關的流程，否則容易因為注意力不足，導致他們無法在課堂當中演出相關的動作。 4.學生可能會因為注意力的問題，可能需要搭配實際的獎勵激勵他們堅持完成課程。 		
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>無</p>		
<p>附錄：</p> <p>無</p>		