

健體領域二上主題貳單元六教案

領域/科目		健康與體育		設計者		
實施年級		二上		教學時間	240分鐘	
主題名稱		貳、運動樂趣多				
單元名稱		六、大家來唱跳				
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。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		總綱與領綱之核心素養	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-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。	
	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。				
融入議題與其實質內涵						
與其他領域/科目的連結		無				
教材來源		• 南一版健康與體育二上主題貳單元六				
教學設備/資源		電子書及播放設備、輕快音樂、〈猜拳〉音樂、〈暴風雨〉音樂、平坦安全的場地、哨子、素養評量單。				
學習目標						
1. 能了解節奏，並學習正確的動作。 2. 能了解遊戲規則，並與同學合作完成各項動作。 3. 能以快樂的心情和同學從事各項活動。 4. 能隨機應變表現出不同的肢體動作。 5. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。 6. 在日常生活中，自然的表現出韻律動作。						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式					時間	評量方式
【活動 1：快樂動一動】					80	
(一)禁止遊戲活動完畢，並訓練學生的反應能力。						

(二)隨著音樂配合教師口令，並完成動作。 (三)在遊戲中，學童能隨機應變，並創作出不同動作。 (四)活動說明 1.教師念口令並示範動作：擺擺手呀！擺擺手、扭一扭呀！扭一扭、跳一跳呀！跳一跳、抬抬腳呀！抬抬腳！讓學童跟著做動作。 2.四到五人一組，每人輪流當領導人喊口令並示範動作，讓其他同學跟著一起做動作。 3.慢慢引導學童自己來念口令，舞動肢體並鼓勵學童自由創作。 4.各組選出最佳領導者，做出分組表演並互相觀摩。 (五)小小PK秀活動說明 1.兩人一組隨著音樂玩遊戲，其中一人先喊口令並做動作，另一人要即時反應做出不同的動作。 2.若做出不同動作時，喊口令者繼續做動作；若對方做出相同動作時，喊口令者就得分，必須交換角色，再開始遊戲。 3.分組比賽，選出優勝者並加以鼓勵。 4.引導學童發揮創作精神，能舞出或做出有創意的肢體動作。 5.指導學童面對面比較能掌握反應時間展現同學應變的反應能力。 6.引導學童做出更多有創意的肢體動作表現出身體的律動。 7.全班分兩大組，創作出不同的動作，一起來PK。 8.引導學童在課餘時間，可與同學一起複習或加強上課學過且適合自己的身體活動。 ～第一至二節結束/共6節～ 【活動2：請你跟我走】 (一)教師先教唱〈猜拳〉。 好朋友，我們行個禮，握握手呀來猜拳，ㄥ ㄣㄥ、ㄣㄣ、呀看誰贏，輸了就要跟我走。 (二)動作說明（兩人一組） 1.好朋友，我們行個禮（8拍）：兩人面對面，男右手五指併攏，手掌平伸舉至太陽穴位置，放下；女雙手往兩側張開，右腳向後微屈膝敬禮（4拍），換左腳向後屈膝，敬禮（4拍）。 2.握握手呀來猜拳（8拍）：握右手（4拍），握左手（4拍）。 3.ㄥ ㄣㄥ、ㄣㄣ、呀看誰贏（8拍）：雙手插腰身體左右擺動三次（6拍），右手猜拳，右腳踏地（2拍）。 4.輸了就要跟我走（8拍）：贏者在前，輸者在後，贏者拍手走步或跑跳步移動，輸者模仿。 (三)音樂組合：歌→間→歌→歌→間。 (四)引導學童以快樂的心情來跳舞。 (五)前奏時先教示範動作，以引導學童創作行禮的動作亦可自由創作。 (六)分組競賽 1.兩人一組，隨著音樂邊唱邊跳舞，最後猜拳輸的就跟著贏的同學後面	80	能實作表現 能學會唱〈猜拳〉歌 能學會〈猜拳〉的動作
--	-----------	---

2.比賽結束，看看大家最後跟誰一起走。 3.在平衡木上成蹲姿，起立，後退兩步。 (七)延伸活動：攻占營地遊戲 1.全班分甲、乙兩組，相隔約6公尺各占一方，兩地間用粉筆在地上畫九曲橋。 2.兩邊各派一人，唱著快速版的〈猜拳〉歌進入九曲橋，兩邊相遇時要猜拳，猜贏的人繼續往前走，輸的一方再派人進入九曲橋進行猜拳，最後看哪一方先抵達對方營地，就贏得勝利。 (八)引導學童了解輸贏不重要，能用愉快的心情來玩遊戲才是重要的。 ～第三至四節結束/共6節～ 【活動3：身體魔術師】 (一)請學童想像並模擬風及樹木搖擺的姿態讓學童互相觀摩。 1.當微風吹來時 (1)找一位學童當風的角色，用嘴巴吹風。 (2)請其他學童想像自己是一棵樹，雙手上舉，身體隨著風吹動的方向微微擺動。 2.龍捲風來了：讓學童模仿龍捲風做身體轉動的動作。 3.暴風雨來了 (1)當風的學童用力的吹著風，可用手做大擺動，呈現大風大雨的感覺。 (2)教師提醒學童，因狂風暴雨，所以大樹會東倒西歪，身體的擺動也要大一點。 (3)引導學童以身歷其境的心情，隨著音樂來表現肢體的動作。 (4)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。 (二)分組競賽：三人一組，一人當風，另兩人當樹，隨著音樂表現出各種情境下的肢體動作，看哪一組動作模仿得最像。 (三)突然下雨了，請學童分組討論在不同情境下，會有什麼樣的躲雨的動作，並表演出來。 1.分組討論並表演，在下列情境遇到下雨時，你會如何表現躲雨動作。 (1)在操場玩球時，突然下雨了，你會做什麼躲雨動作？（兩人用手遮著頭，急忙跑回教室） (2)兩人一組表演正在農田工作的農夫突然下雨時，你會怎麼躲雨？ (3)（如一人急忙躲到屋簷下，另一人扮演屋簷遮雨）到戶外遊玩時，突然下雨了，你會如何躲雨？（如兩人躲在同一把傘下，並表現出雨傘開花的動作） 2.教師也可引導學童，想像身處於不同情境，表演出躲雨的動作。 3.學童依自己的想法與同學合作表現出創意動作時，要讓學童了解，透過團隊合作的表演及找出最適合自己的表演，都是最棒的表現。 4.鼓勵孩子盡情發揮創造力、想像力及模仿力。 (四)分享與發表 1.讓學童認真觀賞同學的表演，看看哪一組最有創意。 2.請學童試著發表觀摩後的感想，並思考一下若是你，可以怎樣表演合	80	能操作攻占營地遊戲 學會模仿風及樹木搖擺的姿態 能表演下列情境躲雨的動作
--	-----------	---

更有趣。 • 暴風雨來了 (一)教師先教唱〈暴風雨〉。 暴風雨來得急，農夫等雨停，小朋友別淘氣，快快去躲雨。 (二)動作說明（兩人一組） 1.前奏 (1)可模仿風，用嘴巴吹風2次。 (2)雙腳踮腳，用腳尖做踩地動作，右手向前向右劃開，換左手向前向 (3)左劃開。(4x3拍) 右手向右推出，左手向左推出。(4x3拍) 2.主奏 (1)暴風雨來得急：兩手舉高，隨著身體左右擺動。(4x3拍) (2)農夫等雨停：將右手放額頭前，向右看，左手放額頭前，向左看。 (3)(4x3拍) 小朋友別淘氣：雙手左右交叉，膝蓋微蹲，雙手在胸前做張開、交 - 叉(4x3拍) 快快去躲雨：兩手遮頭做小跑步狀(4x3拍) 3.間奏 (1)雙腳踮腳，用腳尖做踩地動作，右手向前向右做劃開動作，左手向 (2)前向左做劃開動作。(4x3拍) 右手向右推出，左手向左推出。(4x3拍) 4.尾奏：請學童身體向前、向後、向右向左、再向前、向後原地搖擺， 接著原地併腳、拍手。(7x3拍) (三)引導學童以身歷其境的心情來跳舞。 (四)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。 (五)兩人一組分組競賽，隨著音樂邊唱歌邊跳舞。 (六)和同學一起動動腦，把歌詞改編成更有趣。 (七)鼓勵學童討論、分享，並互相觀摩。 (八)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的 自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。 1.我已經學會跳〈猜拳〉及〈暴風雨來了〉兩首舞蹈。 2.下課時，會約表現好的同學一起練習不熟練的舞蹈動作。 3.平時會和同學或家人一起改編不同歌曲的歌詞及動作，並練習看看。 ~第五至六節結束/共6節~	能學會唱〈暴風雨來了〉的歌曲 能學會〈暴風雨來了〉的動作
參考資料	• 南一版健體二上教師手冊