

國小健體領域第三冊(二上)單元六 全方位動動樂

單元名稱		單元六 全方位動動樂 第 3 課 跳出活力		總節數	共 2 節，80 分鐘 公開課為第一節課
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。 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。		領域核心素養	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。
	學習內容	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
摘要					
學習目標		1. 認識雙腳跳繩的方式。 2. 認識單腳跳繩的方式。 3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5. 專注觀賞同學的跳繩表演。 6. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。			
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2 上)單元六			
教學設備/資源		1. 學生每人一條跳繩。 2. 課前確認教學活動空間，例如：操場或室外平坦的地面。 3. 教師準備第 161 頁學習單。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
~第一節課~ 《活動 1》雙腳跳跳練功坊 (一)教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 (二)全班分成 5 組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳 10 下後休息，可慢慢增加次數，訓練肌力和肌耐力。 (三)教師提醒學生練習雙腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。				10’	1. 操作：做出不同的雙腳跳繩方式。 評量原則：能做出不同的雙腳跳繩方式，至少三種。 2. 發表：分享個人的練習情形。 評量原則：能分享最拿手

(四)重點歸納：練習雙腳跳的方式，以便之後應用於跳繩的腳步變化。 《活動 2》雙腳跳過繩 (一)教師請學生將《活動 1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ (二)全班分成 5 組，分組練習不同腳步變化的雙腳跳繩方式。 (三)重點歸納：嘗試各種雙腳跳繩方式。 《活動 3》跳跳秀 (一)教師帶領學生討論以下問題： 1. 你學會了哪些雙腳跳繩方式？ 2. 你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？ 3. 你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ (二)教師可請技優的學生出列，示範大部分學生認為較困難的雙腳跳繩方式。 (三)教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。 (四)教師詢問學生：你覺得誰跳得最好？請告訴他。 (五)重點歸納：自信表演雙腳跳繩。 ~第二節課~ 《活動 4》單腳跳跳練功坊 (一)教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 (二)全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 (三)教師提醒學生練習單腳跳時，膝蓋微彎，用前腳掌著地，想像跳繩的節奏跟著跳躍。 (四)重點歸納：練習單腳跳的方式，以便之後應用於跳繩的腳步變化。 《活動 5》單腳跳過繩 (一)教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ (二)分組練習不同腳步變化的單腳跳繩方式。 (三)重點歸納：嘗試各種單腳跳繩方式。 《活動 6》跳繩來比賽 (一)教師布置「跳繩來比賽」活動場地，安排 5 組活動	15' 15' 10' 15' 15'	的雙腳跳繩方式，以及練習時遇到的困難。 1. 操作：完成「跳繩來比賽」活動。 評量原則：能與同伴合作完成「跳繩來比賽」活動。 2. 實作：完成「跳出活力」學習單。 評量原則：能選擇一種跳繩方式，課後持續練習，完成「跳出活力」學習單。 3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
--	--	--

場地，各組設置起點、終點處，兩者距離約 5 公尺。 (二)教師說明「跳繩來比賽」活動規則： 1. 全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。 2. 一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 (三)教師鼓勵學生課後持續練習跳繩，選擇自己拿手的跳繩方式練習一週，並將練習情形記錄在第 161 頁學習單。 (四)重點歸納：認真完成跳繩比賽，並在課後持續練習。		
網站資源	1. 影片：國民體育日跳繩操基本動作—01 徒手動作完整版 https://www.youtube.com/watch?v=iZM77ABZCKc 2. 影片：國民體育日跳繩操—02 個人進階版 https://www.youtube.com/watch?v=IBnKR5WMMIg	
關鍵字	跳繩, 雙腳跳繩, 單腳跳繩	

單元名稱		第 4 課 圓來真有趣	總節數	共 5 節，200 分鐘
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。 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。	領域核心素養	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	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識球、圓的模仿動作。 2. 專注觀賞同學的表演。 3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4. 模仿不同的圓造型。 5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。 7. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 8. 完成「圍圓來跳舞」舞序。		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元六		
教學設備/資源		1. 教師準備數顆不同種類的球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 課前請學生完成第 162 頁學習單。 4. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。 5. 教師準備「圍圓來跳舞」音樂、教學影片。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》哇！好多圓球 (一)教師呈列各式球類，詢問學生球類的名稱。 (二)教師與學生一同模擬商店的情境，學生扮演賣球的商家，教師扮演買球的人。當教師說：「老闆，我要買球！」，學生要一起回答：「買什麼球？」。接著教師向學生提出要買的球類，例如：桌球，學生即身體縮小變成桌球。教師認真挑選由學生模仿的球，最後將球買下。			10'	1. 操作：模仿球的運動特性。 評量原則：能模仿球的運動特性，至少三種。 2. 觀察：認真參與球的模仿遊戲。 評量原則：能認真參與球的模仿遊戲，嘗試模仿球

(三)經過數次買賣球類遊戲後，教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。 (四)重點歸納：透過模仿遊戲認識球的特性。 《活動 2》球怎麼動？ (一)教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。 (二)教師左、右手分別輪流操作一顆球，將學生分成左、右兩邊，左手操作球時，左邊學生模仿；右手操作球時，右邊學生模仿。 (三)重點歸納：觀察並模仿球的不同運動特性。 《活動 3》淘氣小圓球 (一)教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。例如： 1.彈跳的球（蹲著低低的、高高的彈跳）。 2.轉動的球（身體蜷曲，順時針或逆時針轉動）。 3.滾動的球（身體蜷曲，左右滾動）。 (二)教師提醒學生模仿球時，身體要保持蜷曲的樣子。 (三)教師提問：還可以用身體做出哪些模仿球的動作呢？ (四)重點歸納：模仿球的不同運動特性。 《活動 4》生活中的圓 (一)教師請學生拿出第 162 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。 (二)將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。 (三)重點歸納：模仿生活中的圓形物品。 《活動 5》尋找圓圈 (一)教師將學生分成 5 人一組並提問：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。 (二)在表演的過程中，教師帶領學生逐一觀賞表演者的表現，並數一數表演者做出的圓的數量。 (三)重點歸納：利用肢體創作圓的造型。 《活動 6》圓圈串串 (一)3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。	15' 15' 10' 15' 15'	的不同動作。 1. 操作 (1)以身體不同部位做出圓造型。 (2)與同伴合作串連圓造型。 評量原則 (1)能用手、腳、軀幹等身體部位做出圓造型，至少三種。 (2)能與同伴合作串連圓造型，至少二種。 2. 自評：專注觀賞同學的表演。 評量原則：能專注觀賞同學的表演，說出表演的特色。
--	--	---

(二)學生熟練後，可增加每組的人數，將圓造型串連起來。 (三)教師請每組創作三種糖葫蘆造型，依序上臺表演。 (四)重點歸納：以身體不同部位做出圓造型並串連起來。 《活動 7》雙圈轉盤 (一)教師請全班學生排成一列，教師作為排頭，拍打鈴鼓帶領學生以走步、小跑步、跑跳步的方式圍成圓移動，作為暖身活動。 (二)教師說明「雙圈轉盤」活動規則： 1. 全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。 2. 內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。 3. 音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。 (三)活動中可適時變換移動步伐，例如：走步、小跑步、跑跳步等。 (四)重點歸納：以順時針、逆時針方向線圍圓行走。	20'	操作 (1)以不同方向線圍圓行走。 (2)與同伴合作做出圓的收攏與擴散。 評量原則 (1)能以順時針、逆時針方向線圍圓行走。 (2)能運用不同步伐，與同伴合作做出圓的收攏與擴散。
《活動 8》雨傘開合 (一)6 人一組，教師請同組學生圍成圓，手牽手面向圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。 (二)教師詢問學生：圍成圓時，除了用走路的方式移動，還可以怎麼移動呢？請試著做做看。 (三)重點歸納：與同伴合作做出圓的收攏與擴散。	20'	
《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步 (一)教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步： 1. 莎蒂希步：向前走 3 步後提膝跳起。（4 拍） 2. 踏跳步：一腳踏，另一腳提膝跳起。（2 拍）學生熟練後，做踏跳步 4 次，原地自轉一圈。 3. 拍一拍：依序做出拍膝、拍手、拍肩膀、拍頭部、雙手上舉的組合動作。（4 拍） 4. 踵趾步： (1)右踵趾步：右足踵向右點地，接著右足趾在左足旁點地。（2 拍） (2)左踵趾步：左足踵向左點地，接著左足趾在右足旁點地。（2 拍） (二)練習莎蒂希步時，教師可利用地磚或地板條紋，如	40'	操作：練習「圍圓來跳舞」基本舞步。 評量原則：能熟練莎蒂希步、踏跳步、拍一拍組合動作和踵趾步。

「跳格子遊戲」般讓學生循序依一、二、三的口令走三步，第四拍則微抬膝跳起。 (三)重點歸納：熟練圍圓來跳舞基本舞步。 《活動 10》圍圓來跳舞舞序 (一)教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 (二)教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序： 1. 逆時針方向做莎蒂希步 4 次。(16 拍) 2. 做踏跳步 4 次，原地自轉一圈。(8 拍) 3. 拍膝(1 拍)、拍手(1 拍)、拍肩膀(1/2 拍)、拍頭部(1/2 拍)、雙手上舉(1 拍)，共 1 次。(共 4 拍) 4. 重複 1.~3. 動作 1 次。 5. 面向圓心，右踵趾步 2 次(8 拍)，手牽手向前跑變小圓(4 拍)，再向右踏(2 拍)，左腳併(2 拍)。(共 16 拍) 6. 手牽手面向圓心，左踵趾步 2 次(8 拍)，向後跑變大圓(4 拍)，再向左踏(2 拍)，右腳併(2 拍)。(共 16 拍) 7. 重複 1.~6. 動作 3 次。 8. 重複 1.~3. 動作 1 次。 (三)教師帶領學生配合音樂練習圍圓來跳舞舞序。 (四)學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。 (五)重點歸納：熟練「圍圓來跳舞」舞序，並能專心欣賞同學的演出。	40'	1. 操作：練習「圍圓來跳舞」。 評量原則：能流暢的完成「圍圓來跳舞」。 2. 發表：分享觀舞的心得。 評量原則：能專心欣賞同學的演出，分享觀舞的心得。 3. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
教學提醒	1. 本節課引導學生觀察球的形狀與彈跳特性並將之應用於身體動作的模仿與創作，提高學生的參與動機和想像力。 2. 本節課引導學生觀察生活中的圓，並將之應用於身體動作的模仿與創作，提高學生的參與動機和想像力。 3. 教師鼓勵學生運用不同水平高度(低、中、高)，創作圓造型。 4. 在排列圓形隊伍時，因面對圓心，低年級學生常有左右混淆的狀況，故宜提示學生方向線，即順時針和逆時針。 5. 練習移動時，教師可從走步、小跑步和跑跳步的方式循序進行，並適時轉換移動方向，提醒學生注意安全距離，不要衝撞。 6. 本節課摺用栗樹舞的動作元素和音樂，引導學生應用圓形隊伍的排列，練習土風舞常見的舞步。 7. 土風舞節奏常具備節奏明快的特性，將基本動作轉換成遊戲，讓學習增添樂趣。 8. 本舞進行時需要與同儕牽手，教師宜對學生多加鼓舞與引導，讓學生彼此互動和諧。	

網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox. sa. gov. tw
關鍵字	舞蹈, 圓, 球, 模仿