

國家教育研究院

國民小學低年級健體領域教師手冊

主題：身體一級棒

計畫主持人：國家教育研究院楊俊鴻助理研究員

教案設計者：

國立屏東大學體育學系林琮智教授

第一單元：宜蘭縣宜蘭市黎明國民小學莊紘珍教師

第二單元：新北市新莊區昌平國民小學夏淑琴教師

第三單元：高雄市鼓山區中山國民小學陳惠雯教師

第四單元：臺南市龍崎區龍崎國民小學李國隆教師

中華民國 107 年 12 月

健康與體育領域素養導向教材教學模組研發說明

國家教育研究院課程及教學研究中心助理研究員 楊俊鴻

一、前言

教育部於 103 年 11 月 28 日發布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》(以下簡稱總綱)，以核心素養做為課程連貫與統整之主軸；依據總綱的理念，強調素養導向的課程及教材研發，國家教育研究院自 103 年起進行各領域的教材及教學模組研發計畫。基於十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要(國民中小學暨普通型高中)之研修成果，為能促進各界理解健康與體育領域課程綱要之重要內涵，以及支持學校、教師試行與實施新課綱之參考，配合新課綱教材編輯與相關配套進程規劃，展開十二年國民基本教育健康與體育領域教材與教學模組之研發計畫。「模組」(modules)係指由若干元件所組成的具特定功能之組件，教學者或學習者可選擇或調整該元件以符合其使用上的需求。健體領域教材與教學模組包含研發模式、原則、工具、教師手冊(含教案)與學生手冊(含教材)等元件。

二、研發組織與歷程

本計畫由一位計畫主持人、四位共同主持人、與 12 位國小、國中、高中現職教師以及一位專案助理組成工作團隊，工作團隊將每個月固定召開研究會議進行討論，確認研修進度、解決研修過程遇到的問題與困難，以及針對教學實驗的回饋修改與精緻化教材。

本研發以十二年國民基本教育健康與體育領域核心素養與學習重點為基礎，於國小、國中及高中教育階段各擇定 2-3 個重要的單元，據以研修健康與體育領域教學模組。之後，進行教學實驗，從試教的教學實踐過程中，逐步歸納與萃取出健體領域素養導向的教學模式。單元的選擇儘量涵蓋健康與體育領域的學習表現的四大類別，教學模組完成之後，同樣進行教學實驗來檢核、修正與精緻化健康與體育領域教學模組，並從教學實踐的過程中發展出多樣化的素養導向教學與評量模式。

教學模組完成之後，本計畫召開研究諮詢委員會，專家學者審視教學模組的內容給予工作團隊回饋與建議。在撰寫教師依據課堂教學研究結果修改教學模組之後，教學模組將反覆修訂，期能提供素養導向的教學的良好示例，引導後續的教學實務與研發。

三、研發模式

健體領域依各教育階段、高中必選修課程之差異，採取(一)單科；(二)領域內跨科；(三)跨領域之多元研發模式，教育人員可依其需求進行單科、領域內跨科或跨領域之素養導向教材編輯及教

學設計。健體領域各模組之名稱及研發模式，請參見下表 1。

表 1 健體領域各模組之名稱及研發模式

教育階段	模組名稱	模組研發模式
國小低年級	身體一級棒	領域內跨科
國小高年級	打擊惡視力	領域內跨科
國中健康	青春 e 世代-健康人際關係	跨領域 (健康、科技)
國中體育	經驗、驚豔、獵豔、體驗與饗宴	跨領域 (體育、藝術)
高中護理	時來孕轉，幸孕有你	單科
高中體育	跑跳人生，泳出生命-體現新自我	單科
高中選修	全體就位-健康動起來	領域內跨科

四、素養導向之教材編寫原則

健體領域素養導向教材之編寫，應注意以下五項原則 (國家教育研究院，2018):

(一) 應關注學生的多元性與差異性

教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。

(二) 應符合學生動作技能與認知學習的邏輯

教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯 (如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材)。

(三) 能讓學生在健康或運動情境中培養問題解決能力

教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。

(四) 能培養學生高層次思考並增加實作的機會

選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。

(五) 應兼具多元化與專精化並強調學習的歷程

教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

本模組的研發歷程，係依照上述五項健體領域素養導向教材編寫之要點，設計出「健體領域素養導向教學及教材模組發展之檢核表」(如附表)，以作為識別素養導向教材與教學設計之參考依據。

五、結語

健體領域素養導向教材教學模組之研發，係依據健體領綱的特色，掌握核心素養及學習重點之內涵，經歷研發小組不斷的討論、調整、試教、修正的循環所產出的成果。本研發計畫的主要目的在於建構多元的健體領域教材與教學研發模式，並研發健體領域素養導向的教學模組案例，以供教材編輯者及現場教師參考。感謝參與健體模組研發的教授及教師們，為落實十二年國教健體領域的課程轉化與教學實踐做出了實質地貢獻，竭誠歡迎教材編輯者與教學者依其教學脈絡予以轉化與應用。

參考文獻

國家教育研究院 (2018)。十二國民基本教育國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域課程手冊。新北市：作者。

附表：健體領域素養導向教學及教材模組發展之檢核表

資料出處：楊俊鴻 (2018)。十二年國民基本教育健康與體育領域教材教學模式研發之研究研究報告。新北市：國家教育研究院。

內涵說明	課程設計的策略	模組設計情形 (討論、檢視)
1. 應關注學生的多元性與差異性	1-1 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點。 1-2 教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性。 1-3 強調性別間合作學習與平等互動。 1-4 能引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。	

<p>2.應符合學生動作技能與認知學習的邏輯</p>	<p>2-1 教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。</p> <p>2-2 教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯 (如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材)。</p>	
<p>3.能讓學生在健康或運動情境中培養問題解決能力</p>	<p>3-1 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材。</p> <p>3-2 讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力。</p> <p>3-3 能獲得健康促進或運動參與的成就感。</p>	
<p>4.能培養學生高層次思考並增加實作的機會</p>	<p>4-1 選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考。</p> <p>4-2 選用的教材應能增加演練實作的機會。</p>	
<p>5.應兼具多元化與專精化並強調學習的歷程</p>	<p>5-1 教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習。</p> <p>5-2 國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目。</p> <p>5-3 國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目。</p>	

目錄

一、課程設計理念	1
二、課程設計	3
三、第一節教學單元設計	5
四、第二節教學單元設計	7
五、第三節教學單元設計	10
六、第四節教學單元設計	14
七、教學評量	16

一、課程設計理念

動作教育 (Movement Education) 模式是以身體動態動作為素材，建立兒童的身體、運動能力與心理的各種機能，有利於促進幼兒或小學低年級學童身心發展。本單元主要是引導學生認識身體部位、穩定性(平衡、伸展)、移動性(跑、走、跳)等概念，提供多樣化的動作經驗，以擴展並應用於其他動作學習。

教學過程中，教師利用身體部位圖、泡棉棒、呼拉圈和動作圖卡，以多元活潑的教學方式與多樣豐富的教學內容，激發引導學生內在的學習興趣和樂於學習的態度，以提升學生的學習能力。結合 Mossston 導引式教學光譜，教師透過提問，引導學生發現由已知延伸未知的學習樂趣；再以倆倆或小組的互動練習情境安排，讓學生能觀察他人表現，反思與調整自己動作。

(一) 單元學習目標：

- 1.學生能認識、覺察和利用身體部位進行身體活動，並培養愛惜身體的健康習慣。
- 2.學生能認識並正確做出暖身和伸展動作，遵守教師指示和上課規定，表現安全的動作行為。
- 3.學生能認識穩定性、移動性的基礎動作概念，並能適當地應用在練習和遊戲情境中。
- 4.學生能模仿和表現基本的穩定性、移動性的動作，並展演出自創的動作組合。
- 5.學生能知道並進行運動後的衛生清潔習慣。
- 6.學生能表現專注觀賞他人動作表現，正確表達想法的團體互動行為。
- 7.學生能認真的參與各項練習和遊戲，並尊重同儕，完成互評活動。

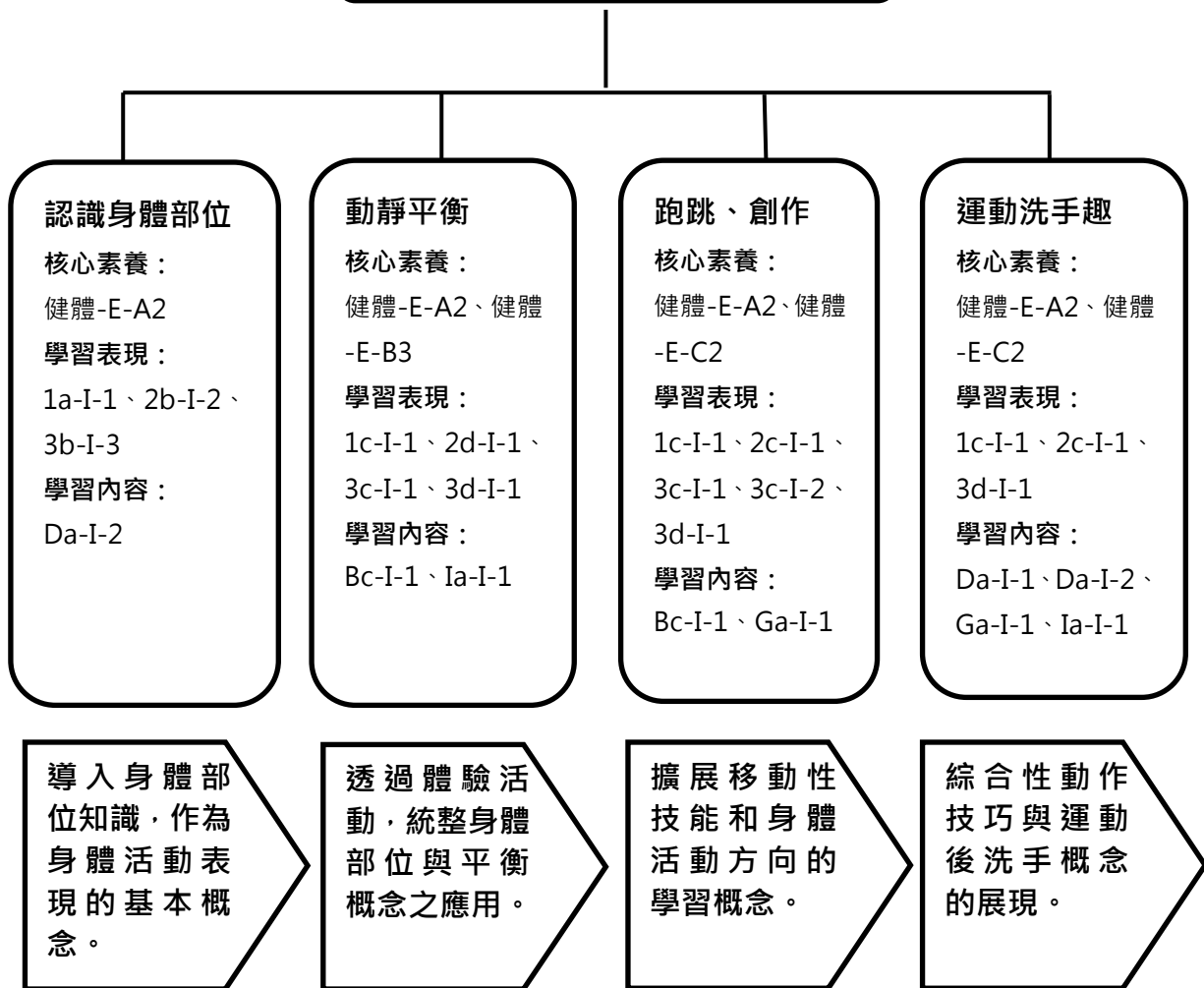
(二) 模組架構

本單元共設計 4 節，160 分鐘的授課時數，其課程架構如下圖，第一節「認識身體部位」：導入身體部位知識，作為身體活動表現的基本概念。第二節「動靜平衡」：透過體驗活動，統整身體部位與平衡概念之應用。第三節「跑跳、創作」：擴展移動性技能和身體活動方向的學習概念。第四節「運動洗手趣」：建立運動後洗手的衛生習慣，以及綜合性動作技巧與動作概念的展現。有關學習者先備能力、課程架構與未來相關學習彙整如下：

學生先備經驗：

- 1.學生已具備常用的身體部位名稱概念。
- 2.學生能做出走、跑、跳等移動性動作能力。
- 3.學生能模仿教師動作。
- 4.學生具備遵守簡易上課規定。

身體一級棒



未來學習：

1. 學生具備正確的身體部位概念，有利於了解教師動作講解的概念，並能適切應用在動作表現的溝通。
2. 平衡的基本概念能延續日後平衡木的動作技巧。
3. 移動性動作和動作創作經驗可以應用在日後相關學習主題上。
4. 運動後洗手的健康習慣可以做為日後疾病預防教學得先備知能。

二、課程設計

領域/科目	健康與體育		設計者	各單元設計團隊或主要設計者
實施年級	第一階段低年級		總節數	共 4 節，160 分鐘
單元名稱	身體一級棒			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	核心素養	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 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-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。 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。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		
教材來源	自編。			
各節課學習重點與學習目標				
活動名稱	學習重點		學習目標 (指單一節課)	
認識身體部位	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	1. 學生能從體驗活動中，認識身體的各部位名稱。 2. 學生能覺察日常生活中自己的健康行為，並培養愛惜身體的健康習慣。	
	學習內容	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		

動靜平衡	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 學生能認識並正確做出暖身和伸展動作，遵守教師指示和上課規定，表現安全的動作行為。 2. 學生能認識平衡的基礎動作概念，並能適當地應用在練習和遊戲情境中。 3. 學生能模仿和表現基本的平衡動作，並展演出自創的動作。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	
跑跳、創作	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 學生能認識身體移動方向概念，遵守教師指示，做出正確和安全的動作行為。 2. 學生能認識移動性的基礎動作概念，並能適當地應用在練習和遊戲情境中。 3. 學生能模仿和表現基本的移動動作，並展演出與人合作完成任務的互動行為。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	
運動洗手趣	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 學生能統整平衡、移動性基本動作，以及身體部位和活動方向概念，正確的解決各種問題情境。 2. 學生能認識運動後衛生概念，並養成運動後洗手的習慣。 3. 學生能與人合作完成任務的互動行為，並反省自己的學習表現。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	

三、第一節教學單元設計

教學活動設計			
第一節課名稱		認識身體部位	時間 共 1 節・40 分鐘
主要設計者		莊紘珍	
學習 重點	學習 表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	核心 素養
	學習 內容	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	
核心素養呼應 說明		學生透過畫圖的體驗，並經由思辨的過程，引導學生建構身體各部位名稱。讓學生說出最喜歡的部位及其原因，覺察並培養愛惜身體的健康習慣，以強化該核心素養的表現。	
學習目標			
1.能從體驗活動中，認識身體的各部位名稱。 2.能覺察日常生活中自己的健康行為，並培養愛惜身體的健康習慣。			
教學活動內容及實施方式			備註
<p align="center">第一節：認識身體部位</p> <p>課前準備：製作班上活動的照片簡報、A4 紙每人一張、全開海報紙每組一張、彩色筆。</p> <p>【引起動機】5 分鐘</p> <p>1.老師播放學生的活動照片簡報(體育課的身體活動為佳)，請學生觀察我們用身體做了哪些活動？</p> <p>2.老師：「身體幫助我們做了好多事情，請大家幫自己的身體畫出來唷！」 (用線條勾勒即可,不用著色)</p> <p>【發展活動】30 分鐘</p> <p>活動一：畫我身體</p> <p>1.每人在 A4 紙上畫下自己的身體。</p> <p>2.學生在各組間先展示自己的身體畫作，並觀察同學的畫作有沒有一樣？</p> <p>3.將學生的作品張貼黑板上，請學生上台發表。</p> <p>4.老師提問：「我們的身體有哪些部位呢?哪一張作品比較符合呢?」。</p> <p>5.學生回答後，老師再提問我們有沒有漏掉的呢？想想我們可以怎麼做來確認呢？</p>			<ul style="list-style-type: none"> •學生回答跑步、打球、跳繩.....。 •老師發下每人一張 A4 紙。 •教師控制時間 5-7 分鐘並巡視。 •若學生想不出來，老師可以給各組先討論——張大海報紙和彩色筆可以怎麼做？ •採時間限制，同儕合作。

活動二：小組合作繪製完整的身體部位

- 1.全開海報紙每組一張。
- 2.各組擇一人當模特兒躺在海報紙上，其它成員描繪同學的身體。
- 3.將完成的作品展示在黑板上，師生共同討論及定義我們的身體部位。
- 4.教師歸納：頭部與軀幹的連結是頸部；身體軀幹前面分胸部和腹部、後面是背部、腰部和臀部；膝的上方是大腿、下方是小腿；還有我們的一雙手。
- 5.全體學生複述身體部位圖卡名稱，增加學習記憶。

活動三：小小司令官

- 1.學生兩人一組，由司令官發號令，說出身體部位名稱，另一人需指出位置，用手在身體比畫，每人說出五個後交換角色進行。
- 2.學生能聽聞口令進行任務，老師可巡視觀察學生對身體部位名稱的認知是否正確。

【綜合活動】5分鐘

- 1.老師提問：「你們最喜歡自己的身體哪個部位呢？發下每人一張便利貼，學生寫好名字後將便利貼貼於黑板上的人形圖卡的相對應位置，並請學生分享原因。老師提問：哪些健康的好習慣是愛惜身體的表現。
- 2.指導學生完成學習單。

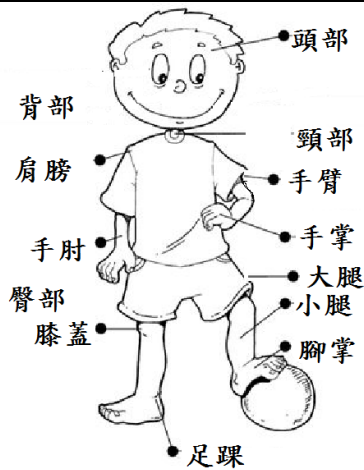
- 學生發表時教師可以將部位字卡貼在黑板上。

- 若擔任司令官者無法說出時可參考黑板上的圖卡，讓司令官面向黑板的位置。

- 老師可以邀請上台的學生發表並利用學習單檢核學生的學習表現。

四、第二節教學單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱		動靜平衡	時間 共 1 節， 40 分鐘
主要設計者		夏淑琴	
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	核心素養
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	
核心素養呼應說明		<p>1.健體-E-A2：教師提供動作任務的兩人互學練習情境，引導學生思考如何將平衡概念轉化成動作表現，有機會展現自己問題解決能力。再透過提問，讓學生發表自己的做法和想法，強化該核心素養的表現。</p> <p>2.健體-E-B3、健體-E-C2：教學活動中，指導運動欣賞和動作展演的基本技巧，並設計同儕互相對話、觀摩與互評活動，提供展現欣賞和口語互動的素養。</p>	
學習目標			
<p>1.能認識並正確做出暖身和伸展動作，遵守教師指示和上課規定，表現安全的動作行為。</p> <p>2.能認識平衡的基礎動作概念，並能適當地應用在練習和遊戲情境中。</p> <p>3.能模仿和表現基本的平衡動作，並展演出自創的動作。</p>			
教學活動內容及實施方式			備註
<p>第二節：暖身、平衡</p> <p>課前準備：學習支持情境布置：準備粗細不同的泡棉棒棒，提供學生體驗用。上課前定位、器材安排和分組方式，並準備身體部位圖卡。</p> <p>【引起動機】5 分鐘</p> <p>1.利用身體部位圖卡複習身體部位的學習概念，並說明今天體育將應用身體部位進行許多有趣的活動。</p>			<ul style="list-style-type: none"> 串連上一節課學習經驗，增加學生做動作時能思考身體部位的應用。



圖片來源：由新北市新莊區昌平國民小學夏淑琴教師提供。

2. 認識暖身活動的重要性：教師講解進行任何身體活動之前要進行暖身活動。暖身活動可以讓身體動一動，有熱熱的感覺，再做其他動作時比較不容易受傷。請全班複述一次。
3. 教師引導學生進行徒手頸關節、肩關節、轉體、體側、下肢伸展，詢問學生暖身後的感覺。



照片來源：由新北市新莊區昌平國民小學夏淑琴教師提供。

【發展活動】25 分鐘

活動一：

1. 認識泡棉棒的特性和使用方法：發給學生每人一支泡棉棒，引導學生探索保麗龍棒可以進行彎曲、伸直、安全揮動的性能，被打到也不會痛，可以放心使用。教師示範雙手握泡棉棒時，握在不同的位置，會產生不一樣的伸展效果。
2. 利用泡棉棒進行不同形式動作：
 - (1) 教師引導學生模仿老師雙手握泡棉棒的動作，進行頸關節、肩關節、軀幹、轉體、體側、下肢伸展，讓學生發現徒手和握泡棉棒動作的差異，再口頭發表。



照片來源：由新北市新莊區昌平國民小學夏淑琴教師提供。

- (2) 引導學生將泡棉棒放在地下作為目標物，進行左右移動、繞棒跑

- 全體學生複述一次暖身活動的重要性，增加學習記憶。

- 握泡棉棒進行動作時可以協助動作表現的穩定性，學生練習時，應善用此特質。

- 學生練習時，教師應觀察牠們是否能表現模仿能力，並說出徒手和握泡棉棒的差異。

- 透過泡棉棒的平衡，引

和交叉跳的移動性動作。

活動二：

3.利用泡棉棒進行靜態身體部位平衡動作：

- (1)引導學生利用手掌撐泡棉棒(立棒、橫棒)，體驗如何讓泡棉棒平衡不動。教師講解，進行身體的平衡動作時，就像泡棉棒一樣，雖然沒有動，卻需要靠身體力量和感覺來控制。以後進行任何平衡動作時，都要善用身體的感覺和力量，來保持身體平衡的穩地性。
- (2)讓學生兩人一組，面對面，按照教師指示的身體部位，嘗試將泡棉棒放在該部位，並保持穩定平衡(頭部、肩膀、手部、胸部、背部、臀部、腿部、足踝)。
- (3)引導學生發表自己如何保持身體和泡棉棒的技巧，教師再歸納學生的體驗分享。

活動三：

4.利用泡棉棒進行移動性平衡練習：

- (1)學生採 6 人一組，將泡棉棒放在地上，左右各三支，連結成約 30 公分寬的平衡木，每組學生依照教師哨音指示，輪流在平衡木間行走，每走完一次，平衡木寬度漸縮小至合併。
- (2)引導學生體驗踩在泡棉棒站著不動保持平衡和行進，引導學生發表自己如何保持身體平衡穩定，教師再歸納學生的體驗分享。

【綜合活動】10 分鐘

- 1.綜合展演平衡動作：教師講解活動任務(兩人一組，同儕互相觀摩，從今天的練習中，展現自己最棒的三個平衡動作，再請同學說出用身體哪個部位支撐泡棉棒，並互相分享自己觀察的發現)。教師說明觀賞別人動作時應展現的行為，包括停止自己身體動作、注意觀看別人表現、想一想他的動作是否正確?有哪些值得學習的優點(可以讚美)?有哪些需要修正的錯誤(可以提供他參考)?要確定別人表演完後，才能發表自己的想法。
- 2.教師統整：平衡是進行身體活動的重要能力，要保持身體的平衡需要靠著身體部位的感覺和力量來控制。平衡能力如果能經常練習，會越來越穩定。

導學生體驗平衡是身體穩定性的能力，需要靠感覺和力量合作才能展現的穩定性。

- 學生可以展現不同形式的平衡動作，活動中也可以觀賞到他人的創意。
- 教師透過學生發表，評估他們是否能掌握平衡的技巧。
- 泡棉棒組合成的平衡木練習情境，採漸進式的限制行進範圍，會增加平衡控制的難度。學生練習時，教師可以觀察其平衡能力展現。

五、第三節教學單元設計

教學活動設計			
第三節單元名稱		身體跑跳碰	時間 共 1 節，40 分鐘
主要設計者		陳惠雯	
學習 重點	學習 表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	核心 素養
	學習 內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	
核心素養 呼應說明		<p>1.健體-E-A2：教師指導學生移動性的基本概念，並提供多元的練習情境和挑戰，引導學生思考如何將身體移動方式和技巧的概念轉化成動作表現，有機會展現自己問題解決能力。</p> <p>2.健體-E-C2：教學活動中，教師設計小組合作接力完成移動性的動作任務，提供展現學生與團隊成員合作的素養。</p>	
學習目標			
<p>1.能認識身體移動方向概念，遵守教師指示，做出正確和安全的的動作行為。</p> <p>2.能認識移動性的基礎動作概念，並能適當地應用在練習和遊戲情境中。</p> <p>3.能模仿和表現基本的移動動作，並展演出與人合作完成任務的互動行為。</p>			
教學活動內容及實施方式			備註
<p>第三節 身體跑跳碰</p> <p>課前準備：</p> <p>1.準備和學生人數一樣的遊戲環提供學生進行體驗活動。</p> <p>2.上課前定位、器材安排和分組方式。</p> <p>一、引起動機 (環我聰明 go) 8 分鐘</p> <p>(一) 請學生站在自己的呼拉圈中間，展示自己喜歡的平衡動作進行展示，複習上節課內容的動作，並說明今天會進行更多身體的不同</p>			<p>教學說明：</p> <p>1.利用體適能遊戲方式 取代傳統做操、跑操</p>

動作方式。

(二) 熱身活動 (環我聰明 go):

老師複習上節課暖身的概念，並引導學生暖身的方式有很多，今天會利用環的使用方式進行暖身。

1.活動一 (十字跳): 老師請學生站在自己環的中間，並給予數字指令，學生跳到正確的規定方向。例如：

(1) 口令 1→前跳、口令 2→後跳、口令 3→左跳、口令 4→右跳。

(2) 連續動作口令 1、3、4→前跳+左跳+右跳。

(3) 數學運算口令 $5-3=2$ →後跳。

2.活動二 (地鼠回老家):

(1) 呼拉環分散至於地板。

(2) 小朋友穿梭其間。

(3) 遇見環時，可以跑進、跑出、跳進、跳出、跨越等。

(4) 聽到指令後回自己的家 (環)。

(5) 可延伸回到家後，並加動作 (單足舉手)。



照片來源：由高雄市鼓山區中山國民小學陳惠雯教師提供。

二、教學活動 (環環相 go) 24 分鐘

體驗跑跳動作地操作：老師將呼拉圈分散置於場地，利用跑跳的動作特性，配合呼拉圈形狀、距離的環境布置，引導學生根據老師的音樂和口令進行遊戲。並提醒學生在活動進行中注意跑動時與其他同學的距離，並提高注意力盡量避免碰撞。

(一) 遊戲活動：

1.地鼠回家 (串門子)

(1) 環間隔放置地面。

(2) 小朋友先站在自己的環裡面。

(3) 音樂開始後在環其間穿梭移位。

(4) 音樂暫停後連續跳進跳出 3-4 個不同的環，再進到新的環才算完成。

場的熱身運動，增加學生學習動機及提高身體活動量。

2.老師可結合數學領域的簡單加減運算，讓學生進行思考後，再利用身體完成指定方向動作，提供學習情境讓學生進行思考，有效提大腦與身體的靈活運用。

3.老師可透過學生的反應以及動作表現中觀察了解學生動作的基本能力。

教學說明：

1.利用跑、跳等基本動作，引導孩子自由並快樂的展現自己的身體動作，並能在與同學互動中，融入創意動作展現。

2.學生操作中，老師可以鼓勵學生盡情配合遊戲的音樂做出動作的展現，並觀察學生是否能夠完整並流暢的完成活動。

2.兩人一個家

- (1) 音樂開始時穿梭環間，音樂暫停後，盡快找到同伴，跳進同一個環。
- (2) 同學可前後跟隨模仿動作。
- (3) 可延伸進行猜拳遊戲，猜贏的人可進去環，猜輸者繼續找人猜拳。



照片來源：由高雄市鼓山區中山國民小學陳惠雯教師提供。

3.你儂我儂

- (1) 二人以不同姿勢及方向互相進行套環遊戲。
 - (2) 由上至下、由下至上、俯臥由後往前、俯臥由前往後、環直立鑽過等。
- (二) 討論分享。

發表與討論：

- 1.請同學發表分享遊戲活動時要注意哪些安全事項？
- 2.請同學發表分享跟同學一起進行遊戲或動作表現的感想？

三、綜合活動 (環環挑戰 go) 8 分鐘

- (一) 發展跑跳動作操作及比賽情境：老師利用環的形狀特性，針對不同動作操作設計闖關關卡，讓學生分組進行比賽。在比賽中，提醒學生運用不同跑跳動作的方式及差異，並提醒學生注意安全及遵守規則。
- (二) 活動方式：分組競賽：全班分成四組，利用競賽方式，配合不同環的圖形做出不同的身體動作，比賽哪一組的接力時間最短完成即獲勝。

教學說明：

- 1.透過與同學互動的遊戲過程，讓學生展現肢體動作的表現，也培養學生相互合作的學習精神。
- 2.由學生的表現及發表中，觀察學生的創意，並藉由欣賞其他同學的表現進行與別人分享學習的歷程。

教學說明：

- 1.透過分組競賽的情境，激發學生身體的動作表現，並讓學生培養團隊合作。
- 2.老師從學生的動作表現中，評估學生是否達到動作的完整與流暢；並從學生參與競賽的過程中，觀察學生是否能夠遵守遊戲規則。

1. 步頻跑 ○○○○○○
2. 步幅跑 ○ ○ ○ ○ ○
3. S型跑 ○ ↘ ○ ↗ ○ ↘ ○ ↗ ○
4. 雙腳跳 ○○○○○○
5. 開合跳 8○○8○



教學說明：
讓學生培養思考的能力，提供回饋分享的情境，並融入健康課程中個人衛生的保健觀念與實踐。

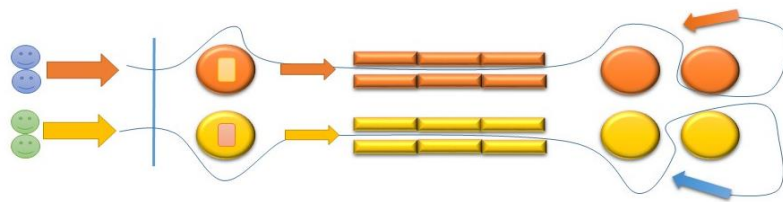
(三) 分享與討論

- 1.請小朋友分享討論最喜歡自己的哪一種動作及原因？
- 2.請小組分享討論與同學一起完成活動的感受？
- 3.提醒小朋友上課後清潔擦汗水及洗手的重要，並請小朋友完成【洗手我最行紀錄表】。

六、第四節教學單元設計

教學活動設計			
第四節課名稱		運動洗手趣	時間 共 1 節，40 分鐘
主要設計者		李國隆	
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	
核心素養呼應說明		1.健體-E-A2：教師提供學生統整平衡、移動性基本動作，以及身體部位和活動方向概念，設計遊戲情境的動作挑戰，更流暢地展現自己問題解決能力。 2.健體-E-C2：教學活動中，教師設計小組合作接力完成移動性的動作任務，提供展現學生與團隊成員合作的素養。	
學習目標			
1.應用身體部位做出平衡姿勢，展現動作正確性與理解，能解決遊戲活動中各種移動與情境問題。 2.統整身體平衡及移動性跑、跳基本動作，於遊戲中發揮互相協助之態度。達成團隊合作之精神。 3.能認識運動後洗手衛生概念，並於活動中展現洗手動作技能，與團隊成員合作促進身心健康。			
教學活動內容及實施方式			備註
第四節 運動洗手趣 【引起動機】 5 分鐘 1.請學生兩人一組，依教師指示追跑跳動作，再進行跟隨模仿動作。 2.請學生多人一組，依教師指示進行多人跑跳組合動作，並說出此一項組合為何？ 【發展活動】 30 分鐘 老師引導學生前三節所學的動作，接下來的活動要應用出來。 活動一： 場地成一直線動向，2 人 1 組，快速奔跑取拿呼拉圈內放置身體字卡，依字卡 2 人 2 隻泡棉棒，放置字卡指定身體部位一起做平衡動			<ul style="list-style-type: none"> 樂趣化跟隨跑跳動作，提升學生動的身體素質提升。 串連前三節課學習經驗，整合學生做動作平衡及跑跳動作，及延伸雙人平衡動作。

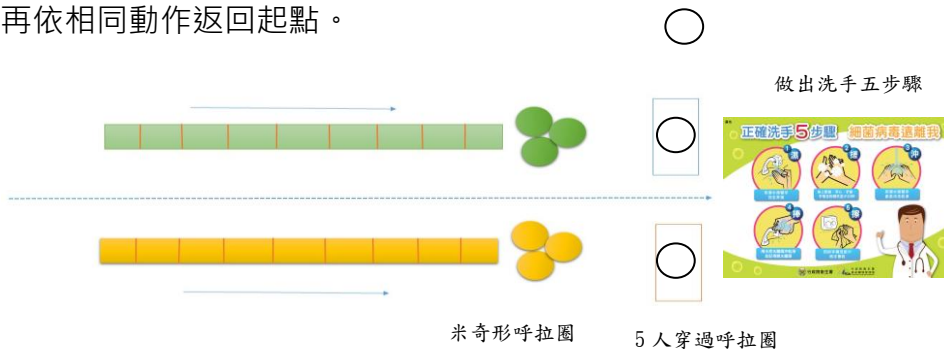
作向前，走過泡棉棒排成的獨木橋、再繞過 8 字呼拉圈及後繞回放置泡棉棒，過程中能和同學進行配合和溝通。



圖片來源：由臺南市龍崎區龍崎國民小學李國隆教師提供。

活動二：老師引導身體跑、跳動作的正確性後，提示洗手五步驟動作。

場地成一直線動向，跑過放置地上泡棉棒形成繩梯後，跳進跳出米奇形，呼拉圈後，等待五人一起通過後，拿起呼拉圈所有人牽手穿梭過呼拉圈後，至前方拿依序做出洗手五步驟動作，完全正確即過關，再依相同動作返回起點。



圖片來源：由臺南市龍崎區龍崎國民小學李國隆教師提供。

【綜合活動】5 分

1. 教師師引導學生洗手五步驟，對我們的健康的影響及重要性？
2. 教師引導學生跳呼拉圈及泡棉棒，運用到身體的那些部位？
3. 教師引導學生說一說和和同學做動作時是否有配合上的問題？
4. 提醒小朋友上課後清潔擦汗水及洗手的重要，並請小朋友完成【我愛洗手趣紀錄表】。

- 串連前二節課學習經驗，整合動作平衡及團隊合作跑跳動作，將所學的洗手五步驟共同比出，同學進行有效溝通。

- 此漸進行的學習，從跑跳及平衡，整合成共同運用動作，共同探討溝通上的問題要如何相處。
- 此活動引導學生對洗手的重要及課後習慣的養成。

七、教學評量

(一) 評量向度與工具運用方式：

運用多元的評量工具以全方面的瞭解學生學習的特性與成效，更能讓學生以自我為目標而努力學習，以真正符合以學生為中心的教學理念；同時，依據評量的結果，了解學生學習的狀況與回饋、調整教師教學的難易度。本教學模組課程評量具備形成性與總結性評量兼具之特色，具體實施方式分別條列說明如下：

1. 認知：主要在於評量學生對身體部位的認識和應用程度。第一節及第二節課透過畫圖、提問和實作方式，評量學生對身體部位的認知，第二、三、四節則以動作展演方式，評量學生對身體部位概念的應用。
2. 技能：主要在於評量學生平衡、移動性和聯合性動作能力。在第二、三、四節透過練習和遊戲情境，評量學生動作實作表現，並輔以互評方式檢視動作表現能力。
3. 情意：旨在評量學生和同儕互動與團隊合作的表現。在第二、三、四節的練習和遊戲情境，教師觀察學生參與情形以及小組合作完成任務情形。

(二) 核心素養檢核機制：

核心素養	具體指標內涵	主要檢核工具	達成	
			是	否
A2 系統思考與解決問題	學生應用身體部位和平衡、移動概念，解決遊戲和練習情境的問題。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 實作演練		
B3 藝術涵養與美感素養	學生進行動作展演時，能學會欣賞他人表現的基本表現。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 實作演練		
C2 人際關係與團隊合作	學生進行同儕互評或小組合作活動時，能表現主動參與、合作與分享。	<input type="checkbox"/> 課室觀察 <input type="checkbox"/> 自互評表		