

國家教育研究院

國民小學低年級健體領域學生手冊

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

目錄

單元 1

認識身體部位

P. 2-P. 5

動、靜之間

P. 6-P. 9

單元 2

單元 3

跑跳、創作 GO

P. 10-P. 13

運動洗手去

P. 14-P. 18

單元 4

認識身體部位



認識身體是身體教育的基石，藉由生活情境的結合，引導學生思考身體能我們做些什麼？如何保護及珍愛我們的身體？學生能認識身體的各部位名稱，覺察日常生活中各種身體動作都需要身體各部位的協調，透過課程體驗的活動及簡單的動作練習，進而能培養學生愛惜身體的健康習慣，也希冀能培養學生思考運用身體能力如何有效解決生活中的問題。

畫我身體

- ① 每人在 A4 紙上畫下自己的身體。
- ② 畫好後先展示自己的畫作，並觀察同學的畫作有沒有不一樣的地方呢？
- ③ 全班的作品都貼到黑板上，老師會請學生上台發表。
- 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？」
- 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？



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 畫好後先展示自己的畫作，並觀察同學的畫作有沒有不一樣的地方呢？
- 5 教師會再補充頸部、胸部和腹部、背部、腰部和臀部、大腿、小腿等部位名稱，老師會秀出圖卡名稱，你再跟著老師複誦身體部位圖卡名稱。



照片來源：
美編人員自行拍攝

- 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...
- 6 全體學生複述身體部位圖卡名稱，增加學習記憶。



小小司令官

- 1 你和同學兩人一組，輪流當司令官，當司令官說出身體部位名稱時，另一人就要用手指出自己身上的位置，每人說出五個後交換角色進行。
- 2 司令官可以參考黑板上的圖卡唷！
- 3 你最想貼的五個部位名稱有哪些呢？

學習省思

1. 你最喜歡自己的身體哪個部位呢？
2. 將便利貼貼於黑板上的人形圖卡的相對應位置，並和同學分享原因。
3. 再想想哪些健康的好習慣是愛惜身體的表現呢？

學習省思

想一想，哪一個是自己的日常生活行為習慣呢？

1. 連續看書或電視一小時都不休息

有 沒有

2. 經常用手揉眼睛

有 沒有

3. 坐時屁股貼緊椅背，背挺直

有 沒有

4. 站時背打直不駝背

有 沒有

5. 每天認真洗澡並確實洗乾淨

有 沒有



想一想，自己還要改進的地方有哪些呢？

動、靜之間



利用前一節身體部位的學習概念，進行暖身活動，並利用泡棉棒進行暖身活動和平衡動作的學習，引導學生發現不同的暖身方法，增加身體動作經驗，以解決相關問題。



暖暖真、不受傷



想一想，運動前為什麼要做暖身活動



正確暖身後會有微喘、體溫上升的感覺唷！



暖身活動先讓身體動一動，有熱熱的感覺，再做其他動作時比較不容易受傷。

★ 我會跟著老師做暖身活動，並說出暖身的身體部位。



★ 試一試，用泡棉棒伸展的暖身活動，說一說有哪些不同的感覺？



本頁照片來源：
編輯團隊自行拍攝



平衡高手



試一試，你能利用身體哪些部位讓泡棉棒保持平衡不動。



說一說，如何讓泡棉棒能保持平衡？



參考答案：身體要穩定不動，泡棉棒才會平衡。身體的部位越大，泡棉棒放上去比較穩定。



平舉雙手，想像自己像泡棉棒一樣，挺直身體，在泡棉棒上走動，看誰走得穩，身體不晃動。

平衡高手的表現是……

1. 走動時雙手平舉在身旁。
2. 走動時身體挺直不搖晃。
3. 走動時，雙腳踩在泡棉棒上。
4. 還有……





請和同學一起合作，利用泡棉棒連接成一條有趣的路線，輪流在上面走動，找一找，誰是平衡高手。



創作分享



兩人一組，輪流表演自己最厲害的三個平衡動作，觀賞者要說出表演者用哪個支撐泡棉棒，並互相分享自己觀察的發現。



本頁照片來源：
編輯團隊自行拍攝

- 欣賞別人動作時我會：
1. 停止身體動作，專心欣賞。
 2. 想一想他的動作正確嗎。
 3. 主動讚美他的表現。
 4. 等他表演完才分享自己的想法。
 5. 學習他的優點，有禮貌的說出可以修正的動作。



學習小叮嚀：

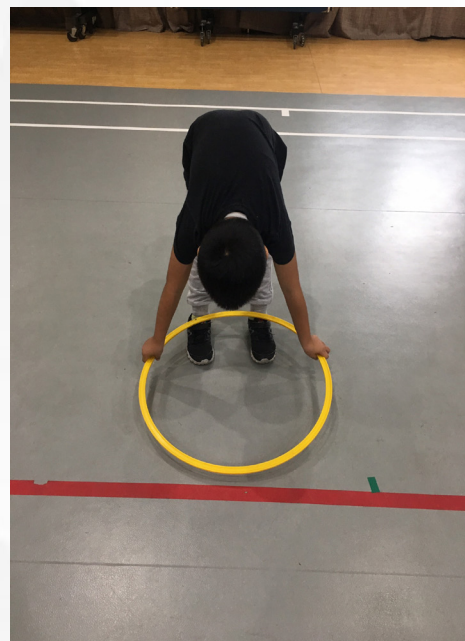
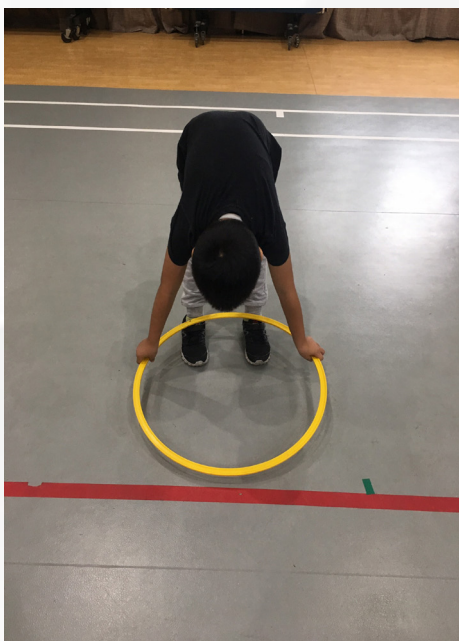
平衡是進行身體活動的重要能力，要保持身體的平衡需要靠著身體部位的感覺和力量來控制。平衡能力如果能經常練習，會越來越穩定。



學生能利用認識身體部位概念及延續前一節身體活動的經驗，進行身體移動的方向及運用不同的跑跳方式，在練習活動和遊戲情境中運用，快樂的展現自我。



小朋友可以利用環做出哪些身體部位的熱身活動呢？





環我聰明 go

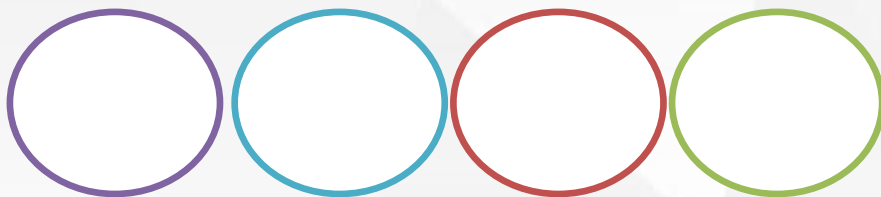


請用箭頭畫出並做出以下數字代表的方向動作。

4 3 2 $1+3=$ $6-2=$



兩人一組，我來喊你來動…快樂運動 GO!!
換你喊口令，並設計出聽到不同的口令必須做出的動作。

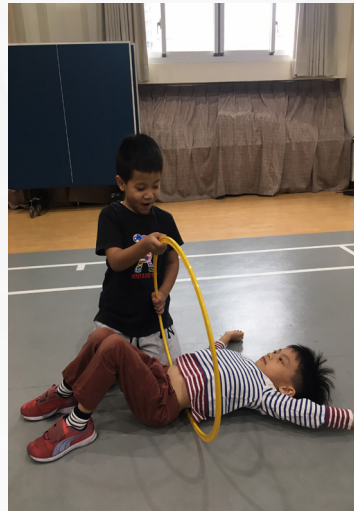




環環相 go



兩人一組，也可以一起用身體的許多部位進行許多好玩的遊戲喔！！



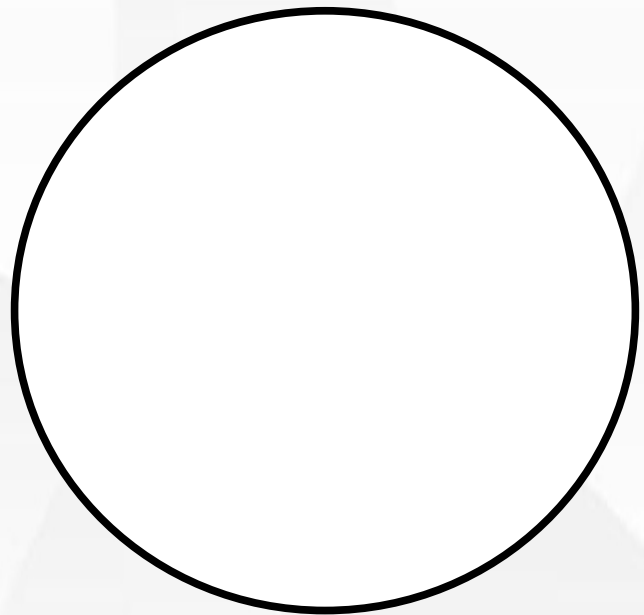
你還可以想到兩個人一起還可以做出什麼樣的組合動作或遊戲呢？



創作主題：



合作同學：



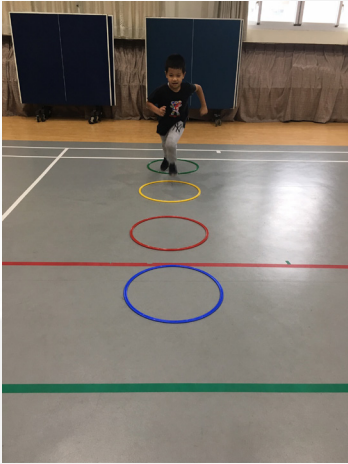
與同學一起進行遊戲時...

1. 我能學習與別人一起合作完成
2. 我會注意自己以及別人的安全
3. 我願意主動幫助需要協助的同學

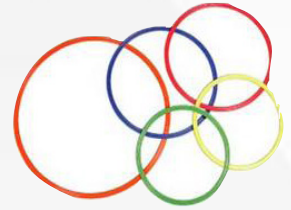
本頁照片來源：
編輯團隊自行拍攝



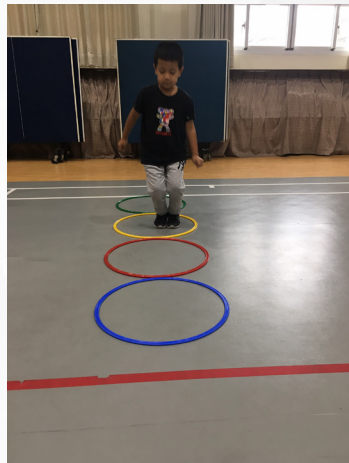
環環挑戰 go



S 型跑



直線跑



併腳跳



開合跳



分組想一想：

如果你們有 5 根泡棉棒和 5 個呼拉圈，你們會如何設計關卡呢？

並說出你們的闖關方式...

本頁照片來源：
編輯團隊自行拍攝



學習小叮嚀：

利用環與環的形狀以及距離特性，設計出可以讓身體完成不同動作表現的關卡，也可以讓自己在課程中享受運動的樂趣與幸福感。

運動洗手趣



小朋友請將所學的身體部位，和身體活動的跑、跳、平衡動作，一起練習並學會在活動中的運用，那運動後洗手的動作及習慣也是很重要的！

圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋



熱身活動



動一動，同學2人一組，依照老師說明的安全範圍及距離，進行跟隨著前方同學動作，跑跑停停及改變方向的模仿跟隨。



說一說，好玩嗎？
身體部位有使用到嗎？



圖片來源：
臺灣創用 CC 素材搜尋

照片來源：
編輯團隊自行拍攝





運動一起行



做一做：

同學練習 2 人一起使用泡棉棒用（身體部位）做出 2 人平衡動作。



學習小叮嚀：

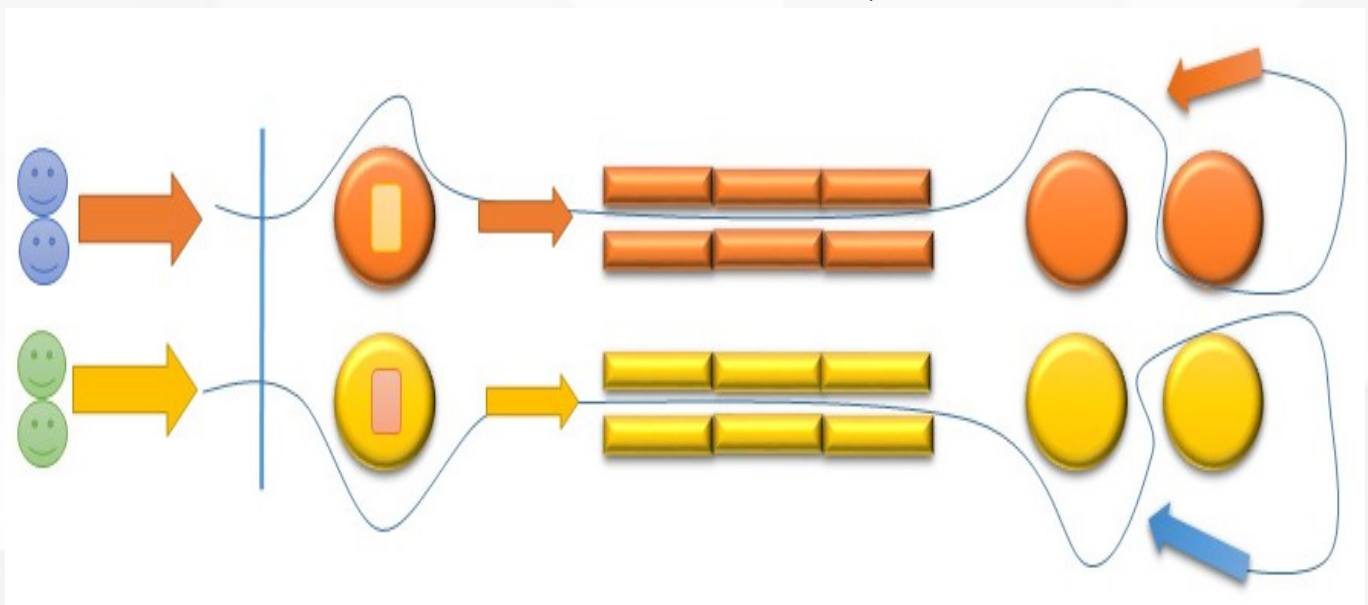
2 人平衡是身體活動部位使用，要 2 人一起保持身體的平衡、感覺和力量，要一起和同學來控制，越練習會越厲害喔！



同學 2 人 1 組，跑至前方呼拉圈拿取放置的（身體字卡），依照字卡指示用（身體部位），一人一邊一起做平衡泡棉棒前進的動作。

字卡

泡棉棒



呼拉圈

呼拉圈

活動一 圖示動作



運動洗手棒

本頁照片來源：
編輯團隊自行拍攝



試一試，同學5人練習手牽手成一字形，依序第1位 - 第5位全身通過呼拉圈動作。



跳一跳，跳進跳出米奇形呼拉圈動作。

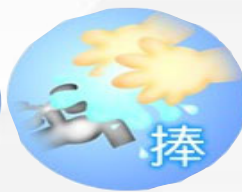




同學 5 人 1 組，跑過泡棉棒排成繩梯型格子，在跳過米奇型的呼拉圈後，在等待其他四位同學到前方，再進行 5 人一起穿過呼拉圈。

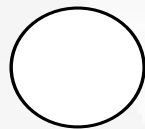


至前方一起依序比出洗手五步動作，濕、搓、沖、捧、擦五步驟作大家一起做對了，再一起跑回起點。

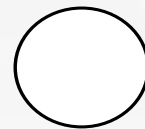


圖片來源：國立臺灣科學教育館

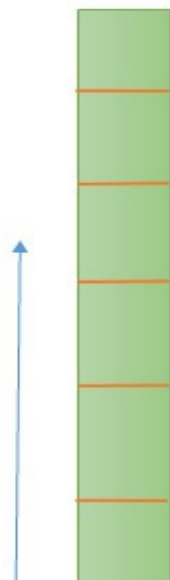
5 人 穿 過
呼 拉 圈



做 出 洗 手
五 步 驟



米 奇 形
呼 拉 圈



泡
棉
棒



泡
棉
棒

米 奇 形
呼 拉 圈



運動一起現



小朋友你有沒有愛乾淨啊！上課後要記得擦汗水及洗手的重要，請小朋友完成紀錄表。

愛乾淨的你！將你的好習慣紀錄下來，你就是一位愛乾淨的乖寶寶！



請寫上日期，有做到的在內容打 V

日期	/	/	/	/	/	/	/
上廁所後							
玩遊戲後							
吃飯之前							
吃飯之後							
寫完作業							



書目資料

書名：國家教育研究院國民小學低年級健體領域學生手冊

單元：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

作者團隊：

- 國立屏東大學體育學系林琮智教授
- 宜蘭縣宜蘭市黎明國民小學－莊紘珍教師
- 新北市新莊區昌平國民小學－夏淑琴教師
- 高雄市鼓山區中山國民小學－陳惠雯教師
- 臺南市龍崎區龍崎國民小學－李國隆教師

美編人員：

- 國家教育研究院鄭任君助理

圖片來源：

- 臺灣創用 CC 計畫－素材搜尋：
[HTTP://CREATIVECOMMONS.TW/](http://creativecommons.tw/)
- FLATICON
[HTTPS://WWW.FLATICON.COM/](https://www.flaticon.com/)
- ICONFINDER
[HTTPS://WWW.ICONFINDER.COM/](https://www.iconfinder.com/)
- 本書作者群與國家教育研究院鄭任君助理拍攝