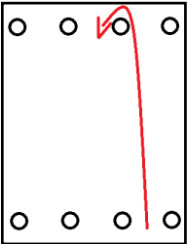


體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

<b>項目/單元名稱</b>	原身原味	<b>教學節數</b>	50 分鐘 X4 節
<b>教學對象</b>	7-12 年級	<b>融入議題</b>	
<b>教學資源</b>	音樂撥放器、標誌盤		
<b>參考資料</b>	<a href="http://www.aca4.ndhu.edu.tw/magazine/a909www/page902.htm">http://www.aca4.ndhu.edu.tw/magazine/a909www/page902.htm</a>		
<b>設計理念</b>	<p>本課程設計理念為透過原住民的舞蹈文化，讓學生了解人生都因彼此的因緣而聚會，因而「你中有我」、「我中有你」，不排拒別人；他日，別人也不會拒絕你，每個人都能認清自己與別人是「同體共生」的關係，並學習接納不同文化的差異與特色。</p>		
<b>教學目標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>	
	<p>4-3-1 瞭解運動參與在個人、社會及文化層殊的意義。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>一、認知：</p> <p>1-1 能說出原住民文化</p> <p>1-2 了解原住民舞蹈動作的涵義</p> <p>二、情意：</p> <p>2-1 培養欣賞不同文化的差異</p> <p>2-2 培養原住民群體生活的形式</p> <p>三、技能</p> <p>3-1 學會原住民舞步</p> <p>3-2 能搭配音樂跳出原住民舞蹈</p>	

<b>課程大綱</b>	<b>節次</b>	<b>每節重點</b>
	第 1 節	原民動起來
	第 2 節	原史人身
	第 3 節	舞動人身
	第 4 節	原知原味

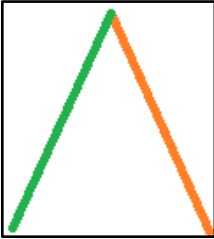

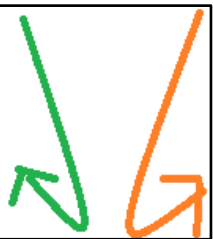
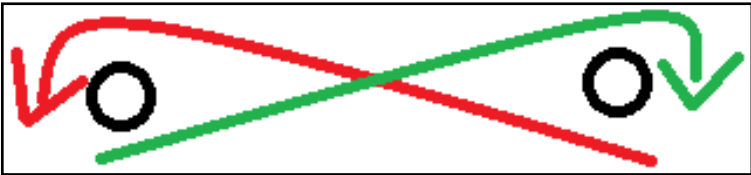
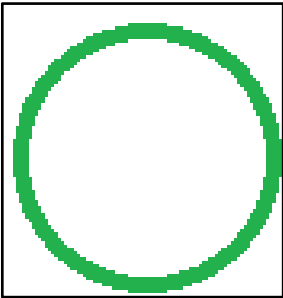
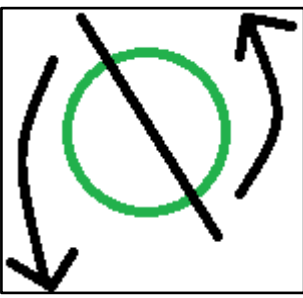
### 單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)				
第一節	<p>一、準備活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 點名</li> <li>2. 詢問身體狀況</li> <li>3. 熱身活動</li> </ol> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>腳步: 右點左點</td> </tr> <tr> <td>腳步: 右點 x2、左點 x2</td> </tr> <tr> <td>腳步: 右點左點、手部: 牽手上抬下抬</td> </tr> <tr> <td>腳步: 點踢點踢、手部: 交叉牽手</td> </tr> </table>	腳步: 右點左點	腳步: 右點 x2、左點 x2	腳步: 右點左點、手部: 牽手上抬下抬	腳步: 點踢點踢、手部: 交叉牽手	5  10	音樂 標盤	3-1 3-2
	腳步: 右點左點							
腳步: 右點 x2、左點 x2								
腳步: 右點左點、手部: 牽手上抬下抬								
腳步: 點踢點踢、手部: 交叉牽手								
<p>二、發展活動:(搭配音樂)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舞步介紹 <ul style="list-style-type: none"> <li>*走: 向前後左右方向行進或後退</li> <li>*跑: 向前後左右方向跑或退</li> <li>*跳: 向前後左右方向跳躍</li> <li>*滑: 向各種不同的方向滑動</li> <li>*移: 向各種不同方向移動身體</li> </ul> </li>   <li>2. 原地腳步 <ul style="list-style-type: none"> <li>*拉點點(單、雙邊)</li> <li>*抬點抬點、拉拉點點</li> <li>*右左右拉、左右左拉</li> </ul> </li>   <li>3. 行進腳步 <p>排四排，如圖到對面後繞過標誌回來</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*蹲點</li> <li>*滑勾</li> <li>*滑抬</li> </ul> </li> </ol> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	15	音樂 標盤	1-2 3-1 3-2					

	<p>三、綜合活動:(搭配音樂)</p> <p>*貪吃蛇:</p> <p>此活動為捕魚的改編遊戲,遊戲規則相同,差別在於移動型態上的限制。</p> <p>手部:手肘 90 度上下擺動</p> <p>腳步:點抬</p> <p>目的:在遊戲中培養腳步的律動</p> <p>*以達悟族甩髮舞融入今天的腳步課程:</p> <p>「頭髮舞」或稱「甩髮舞」是達悟族最著名的舞蹈,這種舞蹈婦女排成列,以手叉相互拉緊,兩腳不動,然後將頭髮甩下,開始唱歌並彎身向前,直到頭髮觸及面前的地板上,再隨腳步的前進,而前後擺動長長的頭髮,愈搖愈厲害,屈膝彎腰,以此將髮端能夠拂地甩出力量與律動。</p> <p>1. 下堂課預告</p> <p>2. 原住民歡呼下課</p> <p>*拍三下(ㄗˋ)</p> <p>*拍三下(ㄗˋ)</p> <p>*拍三下(依喇ㄈㄨˋ)-在哪裡~我在這</p>	20	音樂 標盤	1-2 3-1 3-2 2-2
--	---	----	----------	--------------------------

第 二 節	<p>一、準備活動:(搭配音樂)</p> <p>1. 點名</p> <p>2. 詢問身體狀況</p> <p>3. 熱身活動</p> <table border="1" data-bbox="300 1400 730 1697"> <tr> <td>腳步:右點左點</td> </tr> <tr> <td>腳步:右點 x2、左點 x2</td> </tr> <tr> <td>腳步:右點左點</td> </tr> <tr> <td>手部:牽手上抬下抬</td> </tr> <tr> <td>腳步:點踢點踢</td> </tr> <tr> <td>手部:交叉牽手</td> </tr> </table>	腳步:右點左點	腳步:右點 x2、左點 x2	腳步:右點左點	手部:牽手上抬下抬	腳步:點踢點踢	手部:交叉牽手	5  10	音樂 標盤	3-1 3-2
	腳步:右點左點									
腳步:右點 x2、左點 x2										
腳步:右點左點										
手部:牽手上抬下抬										
腳步:點踢點踢										
手部:交叉牽手										
<p>二、發展活動:(搭配音樂)</p> <p>原住民健康操:</p> <table border="1" data-bbox="300 1836 769 2029"> <tr> <td>腳步:左右併步</td> </tr> <tr> <td>手部:雙手開合</td> </tr> <tr> <td>手部:手肘自然下擺</td> </tr> <tr> <td>右腳:前點、右點、後點(拍手)</td> </tr> </table>	腳步:左右併步	手部:雙手開合	手部:手肘自然下擺	右腳:前點、右點、後點(拍手)	15	音樂 標盤	1-1 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2			
腳步:左右併步										
手部:雙手開合										
手部:手肘自然下擺										
右腳:前點、右點、後點(拍手)										

	<p>手部:右兩圈、左兩圈 腳步:踏踏勾</p> <p>手部:捕魚(右、左) 腳步:右踢、左踢</p> <p>手部:勇士動作 腳步:右退兩步、前進一步</p> <p>手部:雙手八字擺 腳步:左踢、右踢</p> <p>手部:上開、下擺 腳步:右進左退</p> <p>手部:手牽手 腳步:退三步轉踢(左、右)</p>				
	<p>三、綜合活動</p> <p>目的:介紹泰雅族與阿美族的歷史，並以泰雅族的織布與阿美族的海洋之歌，達到今天主要課程手腳協調的目標</p> <p>*泰雅織布: 泰雅族人的服飾是為了表現美觀和社會地位，因此從頭到腳各種飾物有冠飾、耳飾、頸飾、臂飾、腕飾、腰飾、和腿飾等，每一種飾物都很精美，很能表現泰雅族的藝術天份（田哲益 2001）。</p> <p>*阿美族豐年祭 阿美族人最引以為傲的，就是他們的歌舞文化。阿美族歌舞是一種「力」與「美」的綜合體，更融合了歌與舞的同步。舞者，同時也是歌者，每個人邊唱邊跳，相當具有震撼力。</p> <p>1. 下堂課預告 2. 原住民歡呼下課 *拍三下(ㄊ、) *拍三下(ㄊ∨) *拍三下(依喇ㄈㄨ、)-在哪裡~我在這</p>	20	音樂 標盤	1-2 2-1 3-1 3-2	
第 三	<p>一、準備活動:(搭配音樂)</p> <p>1. 點名 2. 詢問身體狀況 3. 熱身活動</p>	5  10	音樂 標盤	3-1 3-2	

節	腳步:右點左點	15	音樂 標盤	1-2 2-2 3-1 3-2
	腳步:右點 x2、左點 x2			
	腳步:右點左點 手部:牽手上抬下抬			
	腳步:點踢點踢 手部:交叉牽手			
<p>二、發展活動:(搭配音樂)</p> <p>1. V 型隊伍:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>進場</p>  </div> <div> <p>隊伍轉換</p>  </div> <div> <p>出場</p>  </div> </div> <p>2. 8 字隊伍:</p> <p style="text-align: center;">進場繞 8</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>八字後接圓</p>  </div> <div> <p>從中分半出場</p>  </div> </div>				
<p>三、綜合活動:(搭配音樂)</p> <p>簡單介紹鄒族與排灣族的歷史，並以兩族群的舞蹈，讓學生了解隊型運用</p> <p>*鄒族戰祭:</p> <p>鄒族的戰祭，含有祭祀之多種內涵，重要的意義是該族古時為了祈佑出征勝利，族人安全凱旋歸來，並含有鼓舞民族團結，與慶祝豐年的意識。</p> <p>*排灣族勇士舞</p>				
20				
音樂 標盤				
1-2 1-2 2-1 2-2 3-1 3-2				

	<p>勇士們跳起勇士的歌舞，勇士們紛以竹竿，向人頭形球物刺去，在群眾歡呼聲中，有向魔鬼示威與驅逐邪魔的意義，是一種集體遊戲，也是一種動態的祭祀行為。</p> <p>1. 下堂課預告</p> <p>2. 原住民歡呼下課</p> <p>*拍三下(ㄊ、)</p> <p>*拍三下(ㄊV)</p> <p>*拍三下(依喇厂义、)-在哪裡~我在這</p>			
--	---	--	--	--

第 四 節	<p>一、準備活動:(搭配音樂)</p> <p>1. 點名</p> <p>2. 詢問身體狀況</p> <p>3. 熱身活動</p> <table border="1"> <tr> <td>腳步:右點左點</td> </tr> <tr> <td>腳步:右點 x2、左點 x2</td> </tr> <tr> <td>腳步:右點左點</td> </tr> <tr> <td>手部:牽手上抬下抬</td> </tr> <tr> <td>腳步:點踢點踢</td> </tr> <tr> <td>手部:交叉牽手</td> </tr> </table>	腳步:右點左點	腳步:右點 x2、左點 x2	腳步:右點左點	手部:牽手上抬下抬	腳步:點踢點踢	手部:交叉牽手	5	音樂 標盤	3-1
	腳步:右點左點									
	腳步:右點 x2、左點 x2									
	腳步:右點左點									
手部:牽手上抬下抬										
腳步:點踢點踢										
手部:交叉牽手										
	10	3-2								
	30									
	5									
	<p>二、發展活動:</p> <p>分組演示:</p> <p>課前給予附件一學習單，主要讓同學以分組的方式討論，以前幾堂課所教的原住民動作，編出一個五分鐘，具有原住民故事性的舞蹈</p>		音樂 學習單	1-1						
				1-2						
				2-2						
				3-1						
				3-2						
				2-1						
	<p>三、綜合活動:</p> <p>1. 小組討論</p> <p>2. 小組代表分享</p> <p>3. 原住民歡呼下課</p> <p>*拍三下(ㄊ、)</p> <p>*拍三下(ㄊV)</p> <p>*拍三下(依喇厂义、)-在哪裡~我在這</p>		學習單	1-1						
				1-2						
				2-2						
				3-1						
				3-2						
				2-1						

附件一

## 原身原味學習單

組名		班級	
組員			
故事內容			
評語組別			
缺點			
優點			