

身體變變變

宜蘭縣黎明國民小學 莊紘珍教師

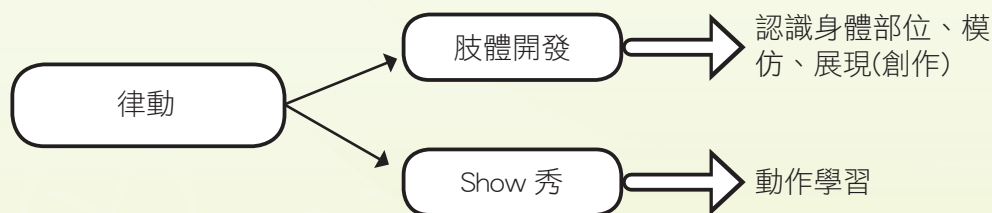
一、教學設計理念說明：

健體領域的目標在培養學生擁有良好適能，學生藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊以改善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目的。是以在體育課時間透過各種身體活動的參與，培養學生養成運動習慣以具備良好的體適能為主要目標。

從各版本的教材內容可知，「仿舞」是每個學習階段必有的活動內容，透過舞曲學習除了可以訓練身體動作的協調性外，亦可達到體適能的提升目的；然而，如何在有限的時間內教導孩子學習一支舞曲，實在是考驗著教師的教學功力！因此，在設計此課程時，首先考量教材所編之動作是否適合孩子？如何教才能提高孩子學習的興趣？並能引導學生願意探索肢體動作的可能性與創意的展現？

學生在認知學習方面，已認識身體的部位及關節名稱，在技能動作的表現上，可以做到走、踏、跑、單腳跳及雙腳跳等移動性動作；平衡、滾動、重心移轉、推拉、伸展等穩定性動作。本單元希冀能透過肢體的探索遊戲並配合音樂節奏的練習，增進身體的控制力與協調力，在舞動中，除了注意自己之外，也能開始注意他人，發展與人互動的能力。

在教學的過程中，以模仿與觀察為主軸，透過簡單易學的肢體動作，以提高孩子的學習成就。讓孩子在學習的過程中，喜愛舞動身體，察覺身體的感覺；除了可以在愉快歡樂中進行身體的活動以達到體適能的提昇外，還能兼顧思考、與人互動的能力培養，進而建立相互尊重的身體觀。



二、學習目標：

(一) 認知

1. 能知道身體各部位的名稱。
2. 能理解肢體動作的限制與動作要領。

(二) 情意

1. 能與同學合作，完成各項學習任務。
2. 能透過舞蹈與人互動，培養與異性相處、互相尊重與合作學習的態度。20170428

(三) 技能

1. 能做到運用肢體配合音樂節奏的展現方式。

2. 能模仿他人動作與探索自己的肢體動作。

(四) 行為

1. 能做到課後延伸學習，與家人練習動作與分享身體律動的感受。

三、核心素養的展現：

學生在學習創造性舞蹈前，先學習對自己身體部位的覺察，發想出各種肢體造型動作，再配合各式不同節奏的音樂，讓學生了解身體動作與重心會因速度的不同而改變；有個人的學習也有與同學的互動與討論，以培養友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，涵養【C2 人際關係與團隊合作】發展與人溝通協調、包容異己等團隊合作的素養。

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	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。	1. 動作模仿 2. 小組討論 3. 同儕合作 4. 表現欣賞

四、教學單元案例：

領域 / 科目	健體領域	設計者	莊紘珍
實施年級	四年級	總節數	3
單元名稱	身體變變變		
學習重點	學習表現	1c- II -1 認識身體活動的基本動作技能。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II -2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	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	1b- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	

教學活動內容及實施方式		核心素養呼應說明
第 1 節 3”	<p>一、準備活動</p> <p>教師準備：鈴鼓、音樂 CD</p> <p>【暖身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級做操。 2. 加強關節動作大肌肉的伸展。 	
5”	<p>二、發展活動</p> <p>【活動一】煮湯圓遊戲～學生分組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師：煮湯圓；生回「煮幾個」。 2. 學生依教師回應的個數，成組群後蹲下；玩幾輪後為 2 人一組找到夥伴。 	透過分組遊戲，可以培養與同學互動，拉近人與人的關係距離並能快速找到夥伴的方法。
10”	<p>【活動二】雙面膠遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 2 人一組。 2. 聆聽教師口令，共同做出肢體動作師：雙面膠；生回「貼哪裡」師回「貼肩膀」則學生將肩膀互相碰觸黏住不動。 3. 老師也可以讓學生出題，貼身體的哪個部位並提醒學生避免身體隱私部位的不當碰觸。 4. 進階玩法：身體部位可以 2 個部份，例如：肩膀貼手肘。 5. 時時提醒學生重心的改變，並鼓勵具有創意的造型動作。 	能與同學合作，完成身體部位連結的任務，並能同理同學的立場與感受，彼此合作與包容對方。
15”	<p>學習表現：2c- II -2</p> <p>【活動三】肢體造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分為 6 組，每組 4-5 人 2. 學生依指令，如「低高低低高」，每人依自己所屬的重心並與前一位同學有身體部位的相連；身體部位可以依自己決定。 3. 每組同時做出造型動作，每人給 3 拍的時間做出自己的動作。老師引導學生觀注具有創意的造型動作。 4. 學生分組討論造型動作。 	能與同學小組合作，完成身體部位連結的任務，加入重心的改變，體認身體動作的穩定性並視前方同學的狀況再決定自己的肢體動作，彼此合作與同理對方的感受。
7”	<p>學習表現：1c- II -1.2c- II -2</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 學生分組排成口字形觀賞表演。 (二) 每組至台前展現討論的造型動作。 (三) 老師講評和學生心得分享。 	

<p>第 2 節</p> <p>3”</p> <p>5”</p> <p>10”</p> <p>15”</p> <p>7”</p>	<p>一、準備活動</p> <p>教師準備：鈴鼓、音樂 CD</p> <p>【暖身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級做操。 2. 加強關節動作大肌肉的伸展。 <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】雕像造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生可以在活動空間內自由穿梭移動，聆聽鈴鼓的節奏改變身體移動的快慢速度。 2. 當老師快速敲二下鈴鼓時，學生要將自己的動作停止不動成為雕像造型。 3. 老師引導學生觀注具有創意的造型動作。 <p>學習表現：1c- II -1</p> <p>【活動二】模仿遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生 2 人一組，輪流當主人負責帶另一位同學做出動作。 2. 老師播放音樂，鼓勵學生依節奏勇於探索肢體動作，動作要清楚讓同學能跟上。 3. 兩人互相交換後，老師可以用不同節奏的音樂讓學生練習動作快慢的不同。 <p>學習表現：1c- II -1.2c- II -2. 3c- II -2</p> <p>【活動三】火車環遊世界遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分為 6 組，每組 4-5 人。 2. 每人輪流擔任火車頭，負責帶同學做動作並在空間中移動。 3. 老師播放不同節奏的音樂，提醒帶動作的學生避免動作過小，以免後方同學看不到動作。 4. 小組先討論後再做動作。 <p>學習表現：1c- II -1.2c- II -2. 3c- II -2</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 學生分組排成口字形觀賞表演。 (二) 每組至口中央展現。 (三) 老師講評和學生心得分享。 	<p>加入速度的改變，覺察與控制自己身體的穩定度。</p> <p>與同學兩人一組互動，觀察同學是否能跟上自己的動作，適時調整動作與速度，以同理對方的感受。</p> <p>能與同學小組合作，肢體動作的模仿任務，加入方向的改變與音樂的節奏，透過肢體遊戲以學習領導者與被領導者。</p>
--	--	--

<p>第 3 節</p> <p>3”</p> <p>12”</p> <p>18”</p> <p>7”</p>	<p>一、準備活動</p> <p>教師準備：鈴鼓、音樂 CD</p> <p>【暖身活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級做操。 2. 加強關節動作與大肌肉的伸展。 <p>二、發展活動</p> <p>【活動一】分組闖關遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師佈置各站點的肢體動作密碼 - 肩膀、腰、頭、手部、腳部和手腳並用等六關；並引導學生思考動作的發想。 2. 學生分組，依序輪流並按通關密碼完成肢體動作。 3. 學生四人一組，每人輪流擔任引領者，其餘三人需模仿動作。 <p>學習表現：2c- II -2. 3c- II -2</p> <p>【活動二】創造性舞蹈遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組討論動作創作，設計 4 個 8 拍動作。 2. 老師巡視各組討論及動作表現並給予建議。 3. 老師播放音樂，讓學生分組自行練習。 4. 學生分組排成口字型，各組輪流至舞台前方帶領同學做動作。 <p>學習表現：2c- II -2. 3c- II -2</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 全班學生圍成一大圓圈，由老師站在圈內中央先示範動作，全班同學跟著做；音樂停時點下一位示範者同學至場中央，遊戲依序進行直至音樂播完。</p> <p>學習表現：3c- II -2</p> <p>(二) 老師講評和學生心得分享。</p> <p>(三) 鼓勵學生課後能與家人練習動作與分享身體律動的感受。</p>	<p>能參與小組合作，共同完成此項任務。配合音樂嚐試各種舞蹈動作；學習觀察與動作模仿並探索自己肢體動作的展現。</p> <p>能參與小組討論與合作，共同完成動作創編任務。進而能在全班同學面前表現自己的身體活動。</p> <p>能參與全班活動，在全班同學面前表現出肢體律動。</p>
---	---	--

參考資料：創造性舞蹈音樂