

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教材設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	我會操作我的身體
適用對象	國小一年級
作品用途	國小體育課教學活動
設計理念與構想	<p>體育課是國小學生最喜歡的課程。本教案是根據兒童身體發展的概念與動教育理論的導入，來設計整體的課程。透過學生喜歡遊戲的心理特質，教師運用遊戲的方式設計，導入與不同性別的同儕互動，相互模仿、學習兩性之間的特質與動作技能，在遊戲的過程中，學習到移動性、穩定性與操作性動作技巧，並引導學童發揮創意，串連相關的動作技能，發展出獨特的身體造型動作，並展現於課堂中；以及利用學生喜歡活動的心態，透過汽球活動來認識身體各部位的名稱，在遊戲歡樂與和諧的氣氛下，來達到「我會操作我的身體」的學習目標。</p>
內容概述 (教具組請撰寫操作說明)	<p>本單元共四節，分兩個小單元進行，第一小單元為「小主人與小書僮」，以兩人小組的方式進行活動，一開始教師先指定一些動作，之後，讓學生從這些動作中，延伸和創造不同的動作造型，這些動作包含：移動性(跑、跳、爬等)、穩定性(靜態平衡)動做技巧，並讓在活動創意點子較好的組別出來示範與表演，增加學生的榮譽感；第二小單元為「汽球滿天飛」，給予每位學生一人一顆汽球操作，教師先帶領學生用汽球接觸身體的各個部位並說出名稱，然後，用身體的各個部位觸擊汽球，教師在觸擊每一個部位的活動後，講解說明該部位的功能、作用與日常生活如何保護該身體部位，並在遊戲結束後，將汽球踩破，讓歡樂的氣氛達到最高潮，教師說明踩破氣球的原因，建立學生交通安全的基本觀念。</p>

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選

項目/單元名稱	我會操作我的身體	設計者	李雅燕
教學對象	國小一年級	教學節數	4 節
融入議題	性別平等教育	教學資源	空曠舒適的場地、汽球、打氣筒
設計理念	<p>一、理論的導入</p> <p>(一)動作教育理論 透過學習者的運動能力與技能學習、動作感知要素，來分析遊戲內涵能夠發展學習者的相關運動技能，增進自我意識，讓學習者達到健康與幸福感。</p> <p>(二)兒童身體發展理論 兒童身體的認知發展有其階段性，每個階段都有其特性，而根據兒童發展理論國小一年級的動作學習介於基礎動作階段與特殊動作學習階段，因此，透過動作教育的訓練，來訓練其認知發展能力是最合適的。</p> <p>(三)遊戲行為理論 透過遊戲的表徵特性，合作關係、玩物的轉換，來體現真實生活情境。</p> <p>二、運動能力的學習 增進大、小肌肉的活動、感官知覺(與汽球的接觸)與手、腳協調能力，透過感覺知覺能力帶動身體動作意識協合的能力。穩定性動作技能(靜態平衡)；移動性動作技能(走步、跑步、跳、爬等)；操作性動作技巧(揮、拍、踢、擊汽球)。</p> <p>三、動作知覺要素 關係(與伙伴相互模仿學習、配合、合作的關係)、感覺(身體與汽球交互作用的覺知)。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會用身體表現出走、跑、跳、爬、滾、平衡、揮、拍、踢、觸擊等基本動作技能。 2. 能用身體的各個部位觸、揮、拍、踢、擊操作汽球。 3. 學會將基本動作技能結合身體的各個部位，創造出不同的身體造型於遊戲中，與同儕同樂。 4. 學會與不同性別者一起相處、尊重、模仿、相互配合，在和諧歡樂的氣氛下遊戲。 5. 學會認識身體各個部位的名稱、功能與做用，以及日常生活中要注意哪些小細節，才可以保護自己的身體。 	

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	<p>一、小主人與小書僮 1</p> <p>(一)暖身運動</p> <p>1.教師從班上將小朋友帶至室外上課地點。</p> <p>2.做操：教師帶領小朋友一起做操。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.教師說明與示範</p> <p>(1)教師說明今天要玩的是-小主人與小書僮的遊戲。先說明遊戲的範圍，如超過指定的範圍視同犯規。</p> <p>(2)並邀請一位小朋友當示範的「小老師」，找的這個人要今天表現良好的小朋友，才有這樣的表現機會。</p> <p>(3)教師雙手牽著「小老師」的蹲下來，並且，說明：等一下找好人之後，就是兩個人手牽手安靜的蹲下來。</p>  <p style="text-align: center;">找伙伴過程</p> <p>(4)再起立兩個人面對面，剪刀、石頭、布，贏的人當小主人；輸的人當小書僮(教師一定要贏，因為要示範小主人如何帶領小書僮)。</p>	<p>10m</p> <p>5m</p>	<p>空曠舒適的場地</p>	<p>全班學生可以跟著老師做操</p> <p>全班小朋友聽的懂教師所規範的範圍、場地和說明的規則</p>



猜拳決定誰是小主人



小主人在前;小書僮在後面

(5)教師說明：當老師吹一聲哨聲，小主人要帶領小書僮做動作，動作有蝴蝶飛、飛機飛、螃蟹走、抬腿、併腿跳、單腿跳等，教師可以沿著班級隊伍示範相關動作，教師一邊講解一邊示範。教師可以提問：除了這些動作之外，還有哪一些動作可以做？讓學生回答，並出來示範給全班小朋友看。

全班的小朋友可以記住與教師討論的相關動作



我們會單腳獨立

- (6)當老師吹二聲哨聲，小主人要小書僮的角色要互換，當教師吹一短一長哨聲時，全班要原地蹲下來，當老師加上回來的手勢，則回到原來的地點集合。



我們的身體很柔軟

- (7)教師說明等一下分組的方式：兩人一組，找好之後，兩個人手牽手蹲下來(如果時間拖太久或有多餘的人數，教師要出面調解，以免浪費時間或有人落單)。

2.遊戲活動開始

- (1)在遊戲開始前，教師再尋問一下小朋友哨聲代表的意思是什麼，加強學生對哨聲代表意義訊息的了解，以利活動之進行。
- (2)開始進行活動，教師請小朋友找好伙伴並且安靜的蹲下來，全班找好伙伴後，教師請小朋友兩人面對面準備好

20m

全班的小朋友都可以找到伙伴

猜拳，教師說：剪刀、石頭、布，要求全班一起跟老師說出剪刀、石頭、布的口訣。勝負已定之小組，教師請其站好位置，教師說：小主人在前面；小書僮在後面；教師一一巡視各小組是否有站好位置。

- (3)教師吹動一聲哨聲，並說：「請小主人帶著你的小書僮去活動」，在各小組開始在指定的範圍內活動時，教師可以提示小朋友可以做哪些動作。教師看學生一直在重覆動作時，就可吹一短一長哨聲，請學生停止動作，原地蹲下來；然後吹二聲做角色互換的動作，這個過程中，教師可以口語提示，讓學生更能了解哨聲訊息的意義。



單腳獨立也可以這樣做！

- (4)兩人角色互換之後，為了增加不同的趣味性與樂趣，教師吹哨(一短一長加回來的手勢)，將學生招回來原地集合，說明等一下要換伙伴，每次找的人要不一樣，再來，因為第一次學生自己找，會有男生找男生；女生找女生的現象，因此，教師在此次要說明：這一次找的小組伙伴必需要一位男生找一位女生；一位女生必需要找一位男生，以利班上男女生之互動與相互學習。

全班的小朋友一起參與猜拳活動

90%的小朋友可以做出教師指定的動作與自己延伸出來的動作

全班小朋友願意找不同性別的同學當伙伴



我們是可愛的小白兔

(5)然後，開始從第(2)點-第(4)點的活動過程。



火車往前開？

(三)綜合活動

1.教師利用這個時間，找出特別的動作（是討論的過程中，沒有討論到的動作），並請若干小組出來示範給全班看，並說明這些動作特別的地方在哪裡，並請全班給予掌聲，鼓勵出來示範的小組同學。

5m

全班小朋友能仔細安靜的觀賞優秀小組的示範與表演

弓型的動作，小書僮要爬過小主人身體弓型做出的洞口，連續繞三圈；當教師吹二聲哨聲，小主人要坐下來，雙腳伸直且併腿，小書僮要併腿來回跳過小主人的的雙腿，連續 10 次；當教師吹三聲哨聲時，小主人坐下來，單腳伸直，小書僮要繞著小主人的身體周圍，連續三圈並跳過小主人的腿。



火車過山洞



雙腳併腿跳

(6)當教師吹一短一長聲時，全班要安靜的蹲下來眼睛要看著老師，當教師說：「換角色！」時，小主人和小書僮的角色要互換；當教師吹一短一長聲，加回來的手勢時，全班要回到原來的集合地點。



集合!準備換伙伴

(7)教師說明等一下分組的方式：兩人一組，找好之後，兩個人手牽手蹲下來(如果時間拖太久或有多餘的人數，教師要出面調解，以免浪費時間或有人落單)。

2.遊戲活動開始

(1)在遊戲開始前，教師再尋問一下小朋友哨聲代表的意思是什麼，加強學生對哨聲所代表意義訊息的了解，以利活動之進行。

(2)開始進行活動，教師請小朋友找好伙伴並且安靜的蹲下來，全班找好伙伴後，教師請小朋友兩人面對面準備好猜拳，教師說：剪刀、石頭、布，要求全班一起跟老師說出剪刀、石頭、布的口訣。勝負已定之小組，教師請其站好位置，教師說：小主人在前面；小書僮在後面；教師一一巡視各小組是否有站好位置。

(3)教師說：「小主人帶著小書僮去活動!」在各小組開始在指定的範圍內活動時，教師可以提示小朋友上一節課做了哪些動作。當教師吹動哨聲時，教師提示小朋友小主人要做什麼動作，小書僮要做什麼動作。在從第一聲吹到第三聲，學生完成動作時，教師吹一短一長，讓全班停止休息，並宣佈：「換伙伴!」

(4)換伙伴，除了增加趣味之外，是要讓每位小朋友都有機會可以做不同的動作訓練與練習；交換的伙伴，除了讓學生可以展現自我決定、增加自我找尋伙伴的樂趣外，還要達到男女生之間性別的平衡，教師可以在此做一個規範(如小組伙伴需一位男生；一位女生)，讓男女生可以相互學習。

(5)此教師可以針對什麼是標準的弓型？怎樣腳才算是伸直的狀態？要如何跳才是正確的動作，請小朋友出來做示

20m

全班的小朋友都可以找到伙伴

全班的小朋友一起參與猜拳活動

95%的小朋友可以做出教師指定的動作

全班小朋友願意找到不同性別的伙伴

範，並告知等一會兒要儘量將自己的動作做到標準。



小朋友示範標準的弓型動作



標準的雙腳併臍動作

(6)然後，開始從第(2)點-第(5)點的活動過程。

(三)綜合活動

- 1.教師利用這個時間，找出動作做的最標準的組別，並請若干小組出來示範給全班看，並說明這些動作標準的地方在哪裡，並請全班給予掌聲，鼓勵出來示範的小組同學。
- 2.下課!教師提醒小朋友回到教室第一件事情先擦汗再喝水，以保持良好的衛生習慣。

(第二節結束)

5m

全班小朋友能仔細安靜的觀賞優秀小組的示範與表演

三、汽球滿天飛

(一)準備活動

1. 課前準備：請小朋友每人準備汽球兩顆及打氣筒，並記錄於家庭聯絡簿。
2. 教師課前準備：汽球及打氣筒。
3. 上課時，教師請小朋友將汽球吹飽氣或用打氣筒幫汽球打飽氣，教師幫忙把打好氣的汽球綁好。先完成的同學也可以幫忙其它同學將其汽球吹好氣。這是要訓練小朋友能自己完成一項工作，自己要玩的物品，自己動手做。

(二)發展活動

1. 教師說明與示範

- (1) 汽球是小朋友最愛的物品之一，一拿到手就想趕快試玩會造成課室秩序大亂，因此，教師在上課之前應該先跟小朋友約法三章，以免課程無法順利的進行，如：當老師在講述如何操作的過程時，汽球應抱在胸前，不可以去玩它，如未遵守著教師代為保管球汽球，並告知待會兒有人不遵守規則時，就先把自己的汽球借給那位汽球被老師保管的小朋友。

2. 遊戲活動開始

- (1) 認識身體的各個部位：教師帶領小朋友一起操作，將汽球與身體做接觸，從頭至腳，如：頭部、額頭、臉頰、嘴巴、肩膀、手臂、手掌、手指頭、胸部、肚子、臀部、大腿、小腿脛骨和腳背等部位。在汽球接觸身體的同時，要說出這個身體部份的名稱，如：頭：就把汽球放置到頭頂上，並說出頭部。



從頭開始認識

室內
無風
舒適
空間
、
汽球
、
打氣
筒
、
大垃
圾袋

全班同學能
準備上課用
汽球
全班能將自
己的汽球吹
好氣或協助
其它同學打
好氣

全班能遵守
教師的規定

100%的人能
知道身體各
部位的名稱

25m

5m

10m

- (2)教師可加快速度，可以尋問小朋友：都記住各個部位的名稱了嗎？老師可以加快速度嗎？如果加快速度你們可以跟得上嗎？然後，從頭至腳，加快速度做一變。
- (3)教師可以找一位小朋友當小老師，要小朋友跟小老師一起做一便。
- (4)當小朋友熟記身體各部位的名稱之後，接著進入「汽球飄飄」的活動，要運用身體的各個部位來擊汽球，如：

30m

90%的人會用身體的各個部位觸擊汽球
90%的人能了解各部份的功能與如何保護些部位



用手拍擊汽球

- (5)教師從頭至腳帶小朋友操作一次，並介紹各部位的功能，及如何保護各個部位。



用胸部頂汽球

(三)綜合活動

1.教師提問：我們剛才用了哪些部位來擊汽球？這些部位有哪些功能？要如何保護這些部位呢？



用肚子頂汽球

2.教師歸納、整理小朋友的答案。

3.踩破所有的汽球，教師應說明為何要踩破所有的汽球，因為有學生不了解為什麼還好好的汽球，要把它破壞，可以帶回家玩啊，如：安全的考量：有些小朋友回家過馬路時，會邊走邊玩，就很容易發生交通事故等。



用腳背踢汽球

4.在一開始會有少數的小朋友發出害怕的聲音，大多數的人會很開心，因為覺得很有趣，等有人踩破第一顆時，教師可以回應說：「哇！真是勇敢」、「好厲害」、「很棒！」，接著陸陸續續全班的汽球都會一一破，踩不破的就用鉛筆刺破，同儕之間也可以相互幫忙。

10m

全班能回應
教師的提問

95%能自己
踩破汽球

5.教師請全班一起將地上的汽球碎片撿乾淨，然後，下課。

(第三、四節結束)

PS:如不連兩節上課，教師要準備大垃圾袋裝汽球。

附件：教學光碟一片。

參考資料：

1. 許義雄(譯)(1996)。兒童發展與身體教育。臺北市：麥格羅·希爾。
2. 水心蓓(2005)。動作教育概念詮釋與定義。國立臺北教育大學學報，18(2)，379-400。
3. 國小一年級「健康與體育」領域，翰林版本。
4. 2012 國際體育教學研討會奧地利雷克拉講師的遊戲教學。
5. 教育部(2008)。九年一貫課程網要健康與體育學習領域。臺北市：教育部。