

## 教學主題—健康運動

作品名稱：數字真有趣-身體魔法師

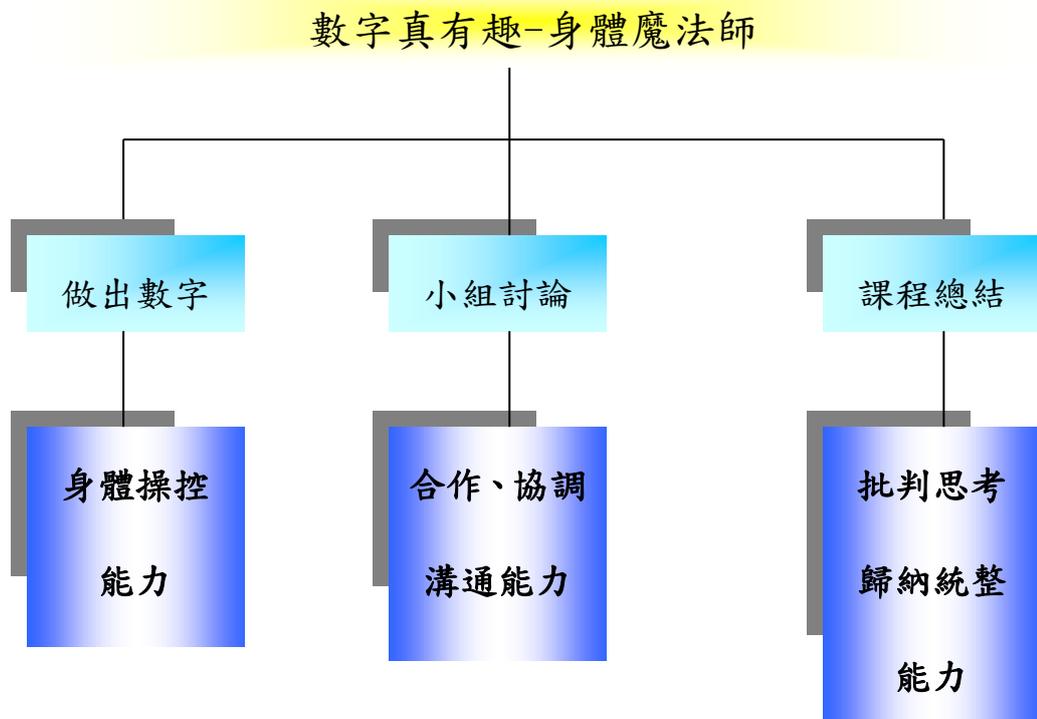
### 壹 設計理念

對學生而言，身體操控是一項重要的任務，由一開始低年級的大肌肉發展運動到中年級開始學會運用小肌肉進行細部動作調整。本課程透過遊戲方式讓學生學會操控身體來模仿各項數字，藉此增進學生的身體控制能力，並讓學生練習小肌肉的控制來修飾細部動作。

貳 教學對象：國小中年級

參 配合之教學領域：健康與體育教學領域

### 肆 教學架構



### 伍 教學目標與能力指標

教學目標	能力指標
<p>一、認知</p> <p>(一) 能知道操控身體做出各項數字形狀的要點。</p> <p>(二) 能知道自己及小組今日的優點。</p> <p>二、技能</p> <p>(一) 能用身體各部位做出老師指定的數字形狀。</p> <p>(二) 能寫出自己組別的優點。</p> <p>三、情意</p> <p>(一) 能與小組同學團結合作完成課程</p> <p>(二) 能欣賞、分享自身及他人的優點。</p>	<p><b>【健康與體育學習領域】</b></p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並積極參與。</p> <p>4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。</p>

### 陸 教學流程

本課程教學流程分為準備活動、發展活動與綜合活動三個進程。準備活動包括：課前準備、引起動機與暖身活動；發展活動包括場地講解與主要活動；綜合活動包括教師統整與作業活動。



## 柒 教學活動設計

### 教案格式

項目	健康運動	教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低)	<input checked="" type="checkbox"/> 普通(中)	<input type="checkbox"/> 挑戰(高)
單元名稱	數字真有趣-身體魔法師	階段	第一階段(三年級)	時間	40 分鐘
單元目標	<p>一、認知</p> <p>(一) 能知道操控身體做出各項數字形狀的要點。</p> <p>(二) 能知道自己及小組今日的優點。</p> <p>二、技能</p> <p>(一) 能用身體各部位做出老師指定的數字形狀。</p> <p>(二) 能寫出自己組別的優點。</p> <p>三、情意</p> <p>(一) 能與小組同學團結合作完成課程</p> <p>(二) 能欣賞、分享自身及他人的優點。</p>	具體目標	<p>1-1 能夠知道以身體做出數字 1~9 的形狀，是利用哪些身體部位。</p> <p>1-2 能夠知道自己及同學操控身體的要訣。</p> <p>2-1 能用身體各部位做出數字 1~9 的形狀。</p> <p>2-2 能透過小組討論，將自己組別的優點寫在小白板上與同學分享。</p> <p>3-1 能和同學進行活動並小組協力完成課程。</p> <p>3-2 能說出自身進行活動的優點並給予說出優點的同學愛的鼓勵。</p>		
配合能力指標	分段能力指標				
健體部分	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並積極參與。</p> <p>4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。</p>				
教學資源	自製號碼卡、大地墊、小白板、麥克筆、白板擦				
教學研究	<p>一、教材分析</p> <p>(一) 本節課程設計主要目的是讓學生透過課程活動增進身體控制能力。</p> <p>(二) 教師進行教學時，透過分工及討論，使學生學習到團結及合作的精神。</p> <p>二、學童分析</p> <p>對學生而言，身體操控是一項重要的任務，由一開始低年級的大肌肉發展運動到中年級開始學會運用小肌肉進行細部動作調整。本節課程透過遊戲方式讓學生學會操控身體來模仿各項數字，藉此增進學生的身體控制能力，並讓學生練習小肌肉的控制來修飾細部動作。</p>				

時間	教學流程	教學內容	活動目標	教學要點	評量	教具
6	<p>開始</p> <p>↓</p> <p>引起動機 1</p> <p>↓</p> <p>準備活動 2</p> <p>↓</p> <p>示範說明 3</p> <p>↓</p> <p>加強提示</p>	<p>壹、引起動機</p> <p>教師：同學們早安~~今天我們 要玩很多個好玩的小遊戲喔！（拿 出各項數字卡及布置好大地墊） 教師：為了避免玩遊戲的時候 受傷，有沒有小朋友知道我們要先 做什麼？ 學生回答：「暖身伸展操」。 教師：非常好，你們很棒！那我們 就開始做暖身操，請跟著老師一起 做。</p> <p>做操順序： 1. 手部伸展 2. 肩部伸展 3. 高壓腿 4. 弓箭步 5. 低壓腿 6. 扭腰 7. 膝蓋 8. 手腕腳踝</p> <p>做完身體各部位伸展以後，將學 生隨機分成六組，每組約五人。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動：身體魔法師</p> <p>教師：同學們，做完操以後， 我們要先玩第一個小遊戲，注意 喔！老師現在要請你們用身體來表 現出數字 0~9，可以用全身也可以 用部分的身體，老師做一次示範給 你們看（此時教師利用身體各部位 做出數字 3 的形狀）。</p> <p>教師：請問有沒有同學能告訴 老師我現在做出的數字是什麼呢？ （此時點一位學生回答）好，請 00</p>	<p>學生能充分 伸展身體各 部位</p> <p>學生能專心 聆聽教師講 解並回答問 題</p>	<p>1. 藉由數字卡片及場地的布 置，引起學生動機，讓學 生有興趣參與。</p> <p>2. 身體各部位的伸展活動讓 學生在接下來的活動當 中較不易受傷，教師應提 示學童各部位動作伸展 重點。</p> <p>3. 一開始的動作講解教師可 以把動作做大，藉此吸引 學生的注意力並且讓學 生更容易猜到所做出的 數字。</p>	<p>85%以上的學 生都能確實 伸展身體各 部位</p> <p>90%以上的學 生都能專心 聆聽教師講 解</p>	<p>數字活動 卡、大地 墊</p> <p>數字活動 卡、大地 墊</p>
8						

8	<div data-bbox="309 164 548 236" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-between;"> <span>學生思考</span> <span>4</span> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">↓</div> <div data-bbox="309 576 548 647" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-between;"> <span>團體活動</span> <span>5</span> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">↓</div> <div data-bbox="309 979 548 1051" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-between;"> <span>分組活動</span> <span>6</span> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">↓</div> <div data-bbox="454 1082 521 1225" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       掌控節奏     </div>	<p>回答老師。</p> <p>學生回答：「數字3」</p> <p>教師：很好，正確答案！請問是由哪裡看出來是數字三的呢？</p> <p>學生回答：「老師您的兩隻手剛好是數字3的上面和中間的一橫，腳是下面那一橫，再加上身體，看起來就很像數字3」</p> <p>教師：很棒，謝謝00的分享。現在當老師唸到哪個數字就請所有的小朋友試著做做看（從數字0~9都做一次，教師可以口頭提供小朋友的動作回饋）。</p> <p>教師：大家現在都會做利用身體各部位做出數字1~9了對不對？</p> <p>學生：對！</p> <p>教師：現在我們要玩猜猜看（拿出準備好的字卡），請各小組的同學輪流上來抽數字並用身體做出抽到的數字，猜對自己組別同學做出的數字是什麼的，就可以獲得一分！全部同學都表演後，我們計算總分，最多的就獲勝，請問大家都清楚遊戲規則了嗎？</p> <p>學生：清楚了~</p> <p>教師：好，我們馬上開始~</p> <p>請各組學生輪流抽題並利用身體各部位做出抽到的數字，教師可提供各項動作的回饋。</p>	<p>學生能依照老師的指示以身體各部位做出數字1~9</p> <p>表演的學生能利用身體正確做出抽到的數字號碼，負責猜的其他學生則進行合作及討論，選擇出正確的數字號碼</p>	<p>4. 教師可多點幾位同學回答，採集所有學生的想法，並提示做動作的重點。</p> <p>5. 教師應正確做出各項數字，並引導學生做出各項數字，亦可鼓勵學生發揮創意，以不一樣的身體姿勢表現出各個數字。</p> <p>6. 教師規則須說明清楚。</p> <p>7. 教師應掌握學生上台抽題及演出數字的節奏，並留時間給小組討論。</p>	<p>80%以上的學生都能舉手試著回答</p> <p>90%以上的學生都能專心聆聽教師講解，並以身體各部位做出數字1~9</p> <p>90%以上的學生都能專心聆聽教師講解</p> <p>90%以上的學生都能專心參與活動，並進行小組合作及討論</p>	<p>數字活動卡、大地墊、麥克筆、小白板</p> <p>小白板</p>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

5	<pre> graph TD     A[活動檢討 7] --&gt; B[提供回饋]     B --&gt; C[整理活動 8]     C --&gt; D[結束] </pre>	<p>參、綜合活動</p> <p>教師：經過統計，今天每一組都很厲害，全部都答對，都是滿分5分！</p> <p>學生：YA~</p> <p>教師：請所有的小組討論一下，今天你們能夠全部答對的原因，並且寫在小白板上。</p> <p>請各組上來發表今日能全部答對的原因，教師統整原因後，鼓勵所有組別，並提醒課後注意清潔(洗手)，愛的鼓勵下課。</p> <p>第一節完</p>	<p>學生小組能進行討論，分析出今日得分的優點，並寫在小組的軟性白板上</p>	<p>8. 不論小組得分高或低，教師應鼓勵各組剛剛上台表演的所有同學及小組討論的精神。</p> <p>9. 教師將今日學生提出的要點做整理，並提供所有學生回饋。</p> <p>10. 因有用身體各部位做出動作，可能會有接觸地板，要提醒學生注意清潔(洗手)。</p>	<p>90%以上的學生都能專心聆聽教師講解</p> <p>90%以上的學生都能專心參與活動，並進行小組合作及討論</p>	<p>麥克筆、小白板</p>
修正原則。						

## 捌 省思與反饋

- 1、身體活動前的暖身伸展，教師須協助說明各項伸展動作所伸展的部位，以利學生在將來從事各項活動時，能依活動內容選擇自己需要做的伸展動作。
- 2、身體模仿數字的活動當中，教師示範的動作盡量大，在加上細部肌肉的動作提示，提醒學生除了應用大肌肉做出數字基本形狀之外，更可利用小肌肉的微調來讓同組的同學更容易猜中數字。
- 3、綜合活動時不論學生小組的得分高低，都應讓學生能有發表的機會，並鼓勵其小組思考的內容，教師可透過引導鼓勵的方式，讓學生都能獲得成功的學習經驗，並透過小組討論的方式，讓學生學習到思考、團體合作及協調的精神。

【附件一】身體魔法師抽籤號碼卡

