

體育課好好玩教案設計

項目	一般體育	教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)	時間	160 分鐘
單元名稱	樂愛擁抱	階段	國小低年級		
活動目標	1. 藉由身體動作，增進肢體的肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度與協調性。 2. 學會藉由擁抱，表達對他人的愛和情感。 3. 體察人際間相處的藝術並懂得尋求應對之道。 4. 能與同學團結合作，完成共同目標。 5. 帶著愉快的心情參與每一項活動，並體驗到活動的樂趣。				
對應能力指標	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。				
教學資源	1. 繪本《擁抱》：(國語日報出版社/民 89.11) 2. 文化部兒童文化館/繪本花園： http://children.moc.gov.tw/garden/animation.php?id=200802A01 3. 教育部體育署體適能網站： http://www.fitness.org.tw/				
時間	教學流程	活動目標	教學內容	評量	教具
15' 10'	一、準備活動 1.教師準備： 繪本、運動墊 2.學生準備： 穿著運動服裝、運動鞋 3.引起動機： 導讀繪本《擁抱》	認真聽講 參與討論 遵守課堂相關規定	一、準備活動 1.教師導讀繪本《擁抱》(國語日報出版社/民 89.11) 2.教師提問： (1) 小刺猥為什麼要跟其他動物擁抱? (2) 「擁抱」這個動作傳達哪些意義?	口述評量	繪本《擁抱》(民 89.11)，國語日報出版社 繪本 PPT

15'	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 活動 1： 大家抱一抱 藉由擁抱活動，激發學生運動興致，並達到為之後活動的暖身效果。</p> <p>(二) 活動 2： 動物創意抱抱 介紹不同動物的擁抱方式，強化肢體的伸展訓練。</p>	<p>伸展肢體， 避免運動傷害</p>	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 活動 1： 大家抱一抱 【活動方式】：老師播放背景音樂，學生隨意走動，待音樂結束，必須找到別人互相擁抱。根據老師的指示，依次增加擁抱人數。 例如：二人擁抱、三人擁抱.....</p> <p>(二) 活動 2： 動物創意抱抱 【活動方式】：教師示範並指導學生完成下列肢體動作：</p> <p>1. 兔子抱：</p> <p>【動作說明】：學生二人一組，面對面蹲下來，聽到哨音後，向上跳，並雙手擊掌。</p>	<p>動作評量</p>	<p>音樂 CD 錄放音機</p>
5'		<p>練習與模仿 動作</p>	<p>能與別人合作</p>	<p>動作評量</p>	<p>運動墊 籃球數顆 皮球數顆 三角錐數個</p>
10'			<p></p> <p>兔子抱</p> <p>2. 螞蟻抱：</p>	<p>動作評量</p>	

			<p>【動作說明】：學生二人一組，兩人用手搭成抬轎狀，四手夾住籃球，聽到哨音，帶球繞障礙物一圈。</p> <div data-bbox="999 352 1688 632" style="text-align: center;">  <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> 螞蟻抱 1 螞蟻抱 2 </div> </div>	動作評量	
5'			<p>3. <u>蝸牛抱</u>：</p> <p>【動作說明】：學生二人一組，一人在前一人在後，聽到哨音，前者背起後者，支撐一個 8 拍，之後，動作互換。</p> <div data-bbox="1171 984 1435 1347" style="text-align: center;">  <p>蝸牛抱</p> </div> <p>4. <u>猴子抱</u>：</p>	動作評量	

5'

(三) 活動 3：
動物運動會

能展現肢體

【動作說明】：學生二人一組，坐在墊上，兩腳打開與肩同，拉起雙手，聽到哨音，其中一人向後躺，順勢將對方往前拉，之後，動作互換。



猴子抱

5. 烏龜抱：

【動作說明】：學生二人一組，二人坐著背對背，雙手相扣，聽到哨音，其中一人向前彎腰，另一人順勢向後仰，之後，動作互換。



烏龜抱 1

烏龜抱 2

(三) 活動 3：

動作評量

10'	利用上一個活動學會的肢體動作進行小隊競賽，藉此強化肢體的訓練以，並提升小組合作的精神。	動作 能小隊合作	<p style="text-align: center;">動物運動會</p> <p>教師說明：在學習了不同的動物創意抱抱後，森林王國要舉辦運動會了，現在請小朋友利用之前學得動物創意抱抱方式來進行比賽哦！</p> <p>【活動方式】：全班分為數隊，二人一組進行比賽。</p> <p>1. 搶救飢餓大作戰：</p> <p>【動作說明】：利用「螞蟻抱」夾住籃球，帶球繞障礙物一圈後把球交給下一組。最快交棒完成的隊伍獲勝。</p>	動作評量	運動墊 籃球數顆 皮球數顆 三角錐數個 籃子數個
15'			<p>2. 龜兔總動員：</p> <p>【動作說明】：利用「烏龜抱」，背對背夾住皮球，帶球至目的地，把球放入籃中後，模仿兔子跳的方式回來與下一組擊掌交棒。籃中皮球最多的隊伍獲勝。</p>	動作評量	
25'	(四) 活動 4： 親子抱抱 學習與家人擁抱的各種方	能展現肢體	<p style="text-align: center;">  烏龜抱--背對背夾住皮球 </p> <p>3. 超級模王大道：</p> <p>【動作說明】：各隊腦力激盪，發揮創意，模仿並發表至少一種動物的擁抱方式。</p>	動作評量	

15'	式，促進親子間情感交流。	動作 能與家人做良性的互動	親子抱抱 1.學生分享學習心得。 2.發下學習單，請學生在家與家人練習所學的動作。 3.與家人腦力激盪，創造屬於家人間的創意擁抱方式。	動作評量 作業評量	學習單 (附件一)
25'	三、綜合活動 統整活動：我不是小刺猬 教師深入導讀繪本《擁抱》，引導學生了解人際相處的正確原則，進而協助學生發展合宜的行為方式來促進人際關係。	能辨別不恰當的人際相處行為 能學到適切的人際互動方式 能小組討論並發表	三、綜合活動 統整活動：我不是小刺猬 1.教師深入導讀繪本「擁抱」並提問： (1)為什麼一開始大家都不敢和小刺猬抱抱? (2)想一想，在和同學相處時，什麼行為也會造成別人的不舒服? (3)你覺得做出哪些行為會受人歡迎? 2.學生分組討論，並且上台發表各組討論的結果 3.師生共同歸納重點	口述評量	繪本《擁抱》 (民 89.11)， 國語日報出版社 繪本 PPT
修正原則	1.教師導讀繪本《擁抱》時，宜以情意發展與連結體育活動為教學重點，不宜著重在語言的閱讀理解上。 2.活動 1：大家抱一抱 (1)教師可視學生人數，調整每次擁抱的人數。 (2)教師儘可能引導學生與不同的同學接觸，若學生不願意擁抱，也可以握手的方式代替。 3.活動 3：動物運動會 進行競賽活動時，可視場地、器材和學生先備經驗等等調整活動進行方式，並且提醒學生注意活動時的安全。 4.活動 4：親子抱抱 教師可利用聯絡簿等親師交流管道，說明課程目標與需要家長合作的部份，希望能提升親子互動的品質。 5.各項活動進行前，應確實做好暖身操，以免學生產生運動傷害。 6.結合認知、情意和技能三方面進行評量，評量要點可視學生表現程度融入課程說明中。				

愛在擁抱

____年__班__號 姓名_____

親愛的小朋友，在體育課中，我們學會了各種不同方式的擁抱。請你也和家人一起來抱抱。最後，發揮你的創意和家人共同想出不同的「動物抱抱」吧！

作業一：

請擁抱二個以上的家人。我擁抱了(_____)、(_____)

作業二：

命名	進行方式說明
()抱	
畫下你和家人共同設計的「動物抱抱」的樣子(也可以貼上照片)	
請寫出和家人擁抱的感受 <hr/> <hr/> <hr/>	
家長給寶貝的話 <hr/>	