


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> <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>	動作評量	
5'			<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'	<p>(四) 活動 4： 親子抱抱 學習與家人擁抱的各種方</p>	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> <p>(四) 活動 4：</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	<p>親子抱抱</p> <ol style="list-style-type: none"> 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'	<p>三、綜合活動</p> <p>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。</p>	<p>能辨別不恰當的人際相處行為</p> <p>能學到適切的人際互動方式</p> <p>能小組討論並發表</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>統整活動：我不是小刺猬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師深入導讀繪本「擁抱」並提問： <ol style="list-style-type: none"> (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	<ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> (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	
<p>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)</p>	
<p>請寫出和家人擁抱的感受</p> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p>家長給寶貝的話</p> <hr/>	