

苗栗縣藝術深耕教學計畫教學活動設計

一、教案名稱：尋找身體的收與放

二、適用年級：一二年級

三、教學總時間：1 節(40 分鐘)

四、關鍵字：身體訓練；舞蹈教學

五、設計理念：

透過參與體驗與實踐，從融入身體探索及身體訓練的舞蹈課程中，認識自己身體的肌耐力與柔軟度，延伸學生視野的寬度與深度，帶領學生慢慢地了解自己。

也從舞蹈課的身體探索與訓練，一步步，一拍拍，一寸寸，慢慢地、點點滴滴累積肢體動作的延展性，增進大小肌肉訓練與柔軟度，讓全身、四肢的靈活度與協調性不斷地增進，並藉由探索身體活動，培養日常生活中運動與健康的處理問題，以增進健康的生活。

六、教學活動

學習領域	健康與體育
教學時間	40 分鐘
主題	尋找身體的收與放
子題	身體訓練～核心肌群與柔軟度
核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
學習表現	1.認知 c.運動知識 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3.技能 a.健康技能 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。
學習內容	I.表現類型運動 b.舞蹈 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
設計者	鯉魚國小林言徽
相關主題	健康與體育
教學目標	1.增進肢體動作的延展 2.促進全身部分的靈活度與協調性 3.增進大小肌肉訓練與柔軟度
教學步驟說明	一、暖身活動 (一)教師示範動作 (二)學生模仿動作 1.頭部、頸部的運動 ①點頭抬頭：身體挺直、手插腰、屁股不翹、肚子不出來 點頭—眼睛看地板 抬頭—看誰脖子最長 

②轉圈



2.肩部、手部的環繞

- ①肩部後轉與前轉
- ②手臂後轉—仰游動作
- ③手臂前轉—游泳動作

3.腰部的彎轉

- ①側彎(左邊、右邊、一左一右加快速度)



- ②肢體前彎後彎—膝蓋打直手摸地、手插腰往後仰看天空
(前彎、後彎、一前一後加快速度)



二、身體肌耐力與柔軟度訓練活動

- (一)教師示範
- (二)學生模仿
- (三)學生嘗試與老師個別指導
- (四)老師數拍子協助學生持續動作訓練肌力與柔軟度

1.拉(拉筋)：正劈(右、左)、旁劈(右、左、正臥)

- ①眼睛看天花板十秒



②雙腳伸直



③側邊伸展：手摸到腳



④往前趴下去地板



⑤手摸腳丫(口訣：右邊左邊快快快)

2.伸(伸展)：

四次八拍休息四拍+最後一次停住十拍

①小鱷魚～口訣：趴下去頭找屁股

手撐住地板、頭後仰、腳伸直



- ② 小天鵝～口訣：趴下去腳碰頭
手撐住地板、頭後仰、雙腳彎曲碰頭



- ③ 大氣球～口訣：手手腳腳拉氣球
雙手往後拉住腳



- ④ 游泳～口訣：吸氣、往上伸
趴姿、雙手往前伸直、腳也伸直



- ⑤ 看天空～口訣：跪著下腰、頭要找屁股
跪著、手插腰、屁股不能坐在地上、眼睛看到後面、
肚子往前、不能往前跌倒、起來的時候屁股和腳要用力



- ⑥拱橋～腳先踩地板，手彎按住肩膀旁邊地板、手指頭朝向腳丫
屁股和頭離開地板



3.踢(穩定)：左右各十次

- ①正踢：右手舉高右腳踢、再換左手左腳



- ②旁踢：右手右腳旁踢、再換左手左腳



- ③平衡

兩手向前伸直，腳伸直往後踢(右腳、左腳)、手拉長



4.跳(彈性)

- ①前飛燕～口訣：小蝦子跳高高
(靠肚子的力量，彈跳起來時往內收)
跳起來手摸腳



- ②旁飛燕～口訣：小鳥飛高高 10 次
腳是伸直的，連接旁劈動作，在空中達到身體重心要往前傾



- ③彈跳力 I ～口訣：快快 20 下
手插腰連續跳 20 下兩隻腳要踢到屁股



- ④彈跳力 II ～口訣：小青蛙跳高高、蹲蹲蹲跳~~~十次

彈跳起來手腳都要伸直張開成”大”字型

- ④彈跳力Ⅲ～口訣：小青蛙倒立、蹲蹲蹲跳~~~十次
雙手著地、蹲姿、兩隻腳一起輕輕離開地板、
先小小力試試看不能往前翻滾過去



5.蹲(平衡)

- ①口字腿～口訣：膝蓋對屁股



- ②口字腿+雙手平舉



- ③口字腿+手架胸前



- ④口字腿+手舉高



四、放鬆身體、分享與討論身體延展的進步

七、評量方式：過程評量(自評、互評)、總結評量(老師評量)、動態評量