

領域/ 科目	表演藝術	教學者	宥語老師	協同教學者	低年級導師
實施年級			第一學習階段		
單元名稱			大夢想家(唱唱跳跳)		
學習 重點	學習表現	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	領綱核心 素養	A1 身心素質與自我精進健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
	學習內容	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲			
教學實施方式及活動內容/使用音樂教材			核心素養呼應說明		
<p>一、暖身活動/猜拳歌(上肢)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左手插腰，右手數出1234567</li> <li>2. 雙手握拳向上推2下</li> <li>3. 左手插腰，右手放右眉做尋找狀，</li> <li>4. 右手插腰，左手放左眉做尋找狀，</li> <li>5. 雙腳打開後跳，雙手前推，</li> <li>6. 雙手在眼前握拳交叉(與同學互碰)，</li> <li>7. 雙手食指指向同學。</li> </ol> <p>(間奏)右、左腳尖勾起，右、左跳。 *全舞反覆數次，至歌曲結束。</p> <p>暖身活動/蝸牛與黃鸝鳥(下肢)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手插腰，右腳向前做點勾腳點併，向右边做點勾點併，前點、旁點、前點併。</li> <li>2. 雙手插腰，左腳向前做點勾腳點併，向左边做點勾點併，前點、旁點、前點併。</li> <li>3. 雙手打開，右腳屈膝報右腳小腿拉至胸前，停留。</li> <li>4. 雙手打開，左腳屈膝報右腳小腿拉至胸前，停留。</li> <li>5. 右手放頭頂做公雞狀，左手拉住左腿往後拉(股四頭肌伸展)，園地繞一圈。</li> <li>6. 左手放頭頂做公雞狀，右手拉住右腿往後拉(股四頭肌伸展)，園地繞一圈。</li> </ol> <p>*重複以上動作，至歌曲結束。</p>			<p>教學時，活動內容設計是為了要引發學生的學習興趣，除了唱歌，並以學生的肢體協調能力為基礎，融入示範法及觀察模仿法，作為教學方法的開端。</p> <p>引發學生的學習動機與興趣 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>「唱和跳」透過簡易動作搭配朗朗上口的歌曲，運用肢體的律動，再搭配音樂節奏所進行的活動方式 運用熟悉的童謠從唱跳活動(學習內容 Ib- I -1)中能專注觀賞他人的動作表現(學習表現 2d- I -1)</p> <p>簡單的歌謠加上簡單易學的動作，內容包括音樂、舞蹈或遊戲，藉由教材選擇及內容形態的組合變化運用課堂當中，能豐富學習內含。</p> <p>運用熟悉的童謠從唱跳活動(學習內容 Ib- I -1)中訓練其節奏與肌肉之協調及韻律感(學習表現 2d- I -2)</p>		

## 二、主要動作/大夢想家

1. 左手插腰，右腳腳尖向右點出，右手向右边畫弧形(彩虹)
2. 右手插腰，左腳腳尖向左點出，左手向左边畫弧形(彩虹)
3. 右腳向前踩一步，雙手伸向天空，腳回、手回(共2次)，雙手左右平舉，手併攏指尖朝上。
4. 右勾腳、左勾腳(2次)，扭動臀部(右左右、左右左)雙手上下擺動。
5. 雙腳走V字步(開開合合)，雙手配合向斜上方(開開合合)
6. 重複動作3~5一次
7. 右手比1，左手比1，雙手在耳邊繞圈，雙手比V原地跳4下，右跳左跳各2次 (共2次)
8. 雙手在胸前握拳交叉，口數 1234，數到 4 時，雙手向兩側平舉推開
9. 右手平舉胸前，左腳跨出(做勇士狀)，右左共作 6 次
10. 雙手由下往上畫大圓圈，雙手停在上面
11. 右左踏併，手右左擺動(樹木搖擺)共2\*8拍
12. (間奏)右腳向右邊跨出，雙手比出L，雙手收回由下往上開花，左腳向左邊跨出，雙手比出L，雙手收回由下往上開花
13. 重複動作7.8.9.10.
14. 雙手由下往上胸前繞圈，停在右上方4拍，雙手由下往上胸前繞圈，停在左上方4拍。重複動作10.
15. 重複動作7.8.9.10.
16. 歌曲結束，雙手向上比V靜止，全舞結束。

## 三、緩和動作

1. 雙手向前繞圈4次，向後繞圈4次。
2. 坐姿肢體前彎，停留4個8拍。
3. 側腰伸展停留右側2個8拍，側腰伸展停留左側2個8拍。
4. 雙手向上延伸深呼吸2次。