

# 『柔』『肌』體現，優美體態 UP UP UP

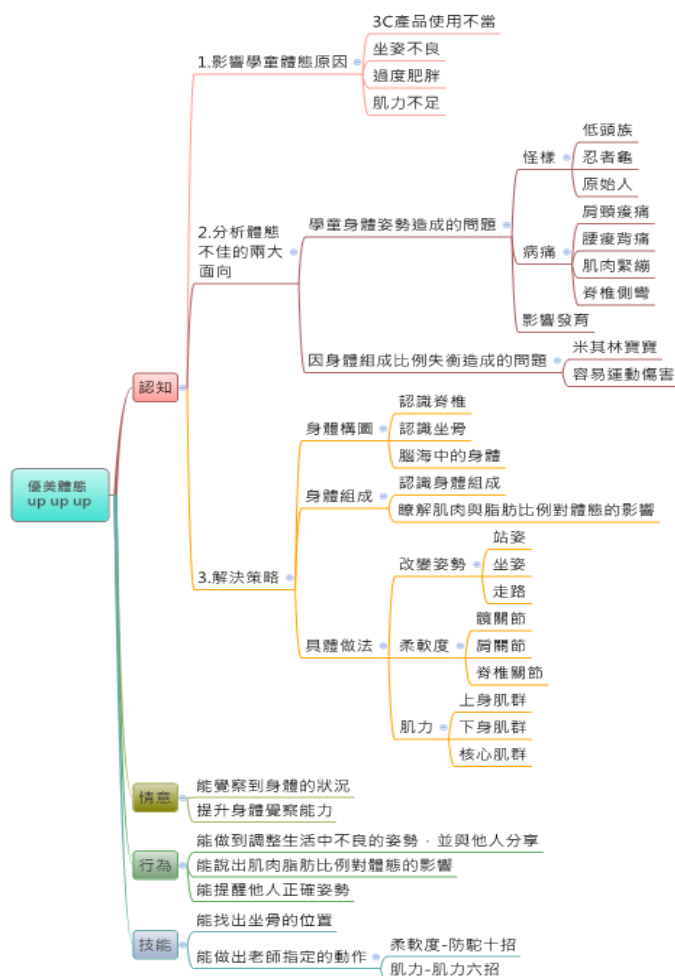
## 一、設計理念與構想

在這資訊爆炸的時代，隨著平板電腦、智慧型手機的崛起，讓人類的生活更加便利，它掀起 3C 產品的巨大革命，更打破了人類生活的慣性，人手一機處處可見，操作方便、聲光效果高、吸引力強也時常成為學童的褓姆，使得不少學童紛紛成為「低頭」一族。相較於成人的脊椎發育成熟，學童更可能因過度低頭而造成頸椎病變，再加上書包過重、坐式生活型態，使得身體姿勢不良，導致肌力不足、肩頸痠痛緊繃、脊椎側彎等問題，讓脊骨健康問題備受威脅，甚至影響到生長發育。

有鑑於上述學童在現代這種生活型態下，身體出現問題卻不自覺，身和心疏離了，這份疏離感讓自己無法意識到身體當下狀態，身體教育的缺乏，讓人憂心忡忡，此份隱憂在臺灣隨處可見，洛克曾說『健全的心靈寓於健全的身體』，如何讓學童瞭解到現今生活所帶來的身體姿勢問題，提升身體覺察能力以及瞭解體適能中肌力及柔軟度對身體姿勢的重要性，是當前重要的課題之一。本課程期望透過反省思考，讓孩子有機會去發覺自己的身體狀態，進而關心自己的身體，這也是「身體教育」重要的首部曲，認識自己瞭解自己，感受到自己的存在，正是身體素養所闡述的核心價值。

## 二、教材分析

以優美體態為主題，課程從認知、情意、技能、行為面進行教材分析如下圖：



### 三、課程結構

#### 第一節：**身體出現的問題**

本課程一開始透過新聞事件及照片切入問題，行動載具的出現對現今學童生活上所造成的身體姿勢問題，及日常生活上身體出現哪些姿勢不良的動作，期望透過生活情境的脈絡，讓孩子意識到所處的生活環境，進而反思有哪些因子對身體姿勢造成危害。

#### 第二節：**如何擁有良好的體態-身體姿勢(身體結構)**

瞭解身體姿勢的問題後，分析出三個面向：1. 良好的身體姿勢(身體結構) 2. 提升柔軟度 3. 增加肌力與肌耐力。並以日常生活所需動作（站、坐、走），將瑜伽體位的概念帶入課程，透過簡易器材的引導，讓學生覺察自己站、坐、走的姿勢是否正確，指導學生正確站、正確坐、正確走。

#### 第三節：**如何擁有良好的體態-身體組成**

透過同身高體重，體態卻大大不同的兩位名人－「林書豪與連勝文」的對照圖，引導身體組成的概念。並透過可改變的身體組成－「脂肪與肌肉」，讓學生理解適當的脂肪與肌肉比例。並藉此導引出肌力訓練以及肌肉柔軟度對身體引響的重要性。

#### 第四節：**柔軟度-防駝十招**

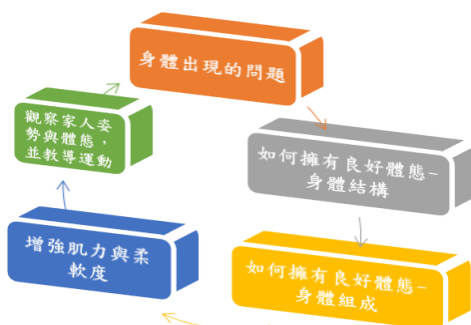
此節課的動作設計是以「GYROTONIC®」（多面向肌張力探索技巧）中的徒手動作訓練GYROKINESIS®為動作基礎，以椅子為教具，透過最省力的方式，學習正確的身體使用，並活化脊椎功能，放鬆上背肌群。每個動作有前後、左右、上下各方位的上身活動，以延展身體柔軟度。

#### 第五節：**肌力-肌力六招**

此節課設計六種動作，包含三面向－「上半身肌群」、「下半身肌群」、「核心肌群」來設計。並讓學生了解每一動作會訓練到的部位，並簡易講解各部位肌肉會如何在日常生活中被使用。


◎動作設計訓練肌群如下

1. 上半身訓練部位：三角肌、肱三頭肌、胸肌、背肌、腹肌
2. 下半身訓練部位：股四頭肌
3. 核心肌群綜合訓練：腹部、下背、大腿核心肌群



#### 四、教學活動設計

領域/科目		健康與體育領域 / 體育	總節數	5
實施年級		高年級		
單元名稱		『柔』『肌』體現，優美體態 UP UP UP		
領域 / 學習重點	學習表現	1a-Ⅲ-2描述生活行為對個人與群體健康的響。 2a-Ⅲ-2覺知健康問題所造成的威脅與嚴重性。 3a-Ⅲ-2能於不同的生活情境中，主動表現出基礎健康技能。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。 4a-Ⅲ-2自我反省與修正修正促進健康的行動。	領綱 核心 素養	【A1 身心素質與自我精進】 【A2系統思考與解決問題】
	學習內容	Ab-Ⅲ-1體適能促進策略與活動。 Bc-Ⅲ-1適當伸展動作、傷害預防與處理的選擇。		
議題融入	實質內涵	人權教育 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。		
學習目標				
1-1能從日常生活情境中，去發覺身體姿勢不良的問題。 2-1能正確做出如何站、如何坐、如何走。 3-1能說出脂肪肌肉比例對體態與健康造成的影響。 3-2能說出肌力訓練對體態與健康的益處。 3-2能說出柔軟度對體態與健康的益處。 4-1能從日常生活情境中，透過椅子做出伸展的動作。 4-2能透過防駝十招覺知自身的肌肉狀態，並說出身體的感覺。 5-1能做出肌力六招的動作。 5-2能透過肌力六招覺知自身的肌力, 並發表如何改善。				
教學設備/資源	電腦、投影機、PPT(第一、二、三節)、小骨頭人(第二、四節)、啞鈴與衛生紙(第三節)、椅子(第四節)			

教學活動內容及實施方式	時間	核心素養呼應說明
<b>第一節 身體出現的問題</b>  <b>【準備活動】</b> 將學生分為六組，將以小組討論的方式進行。 Q1:透過照片和學生討論看到什麼?  <b>【發展活動】</b>	5分	<b>【A2系統思考與解決問題】</b> 透過三張照片，用提問的方式，引發學生去思考看到什麼身體姿勢的問題。

## 30分

常用行動載具智慧型手機、平板會延伸出什麼問題?



與學生討論柯P的身體姿勢，很明顯看出有駝背圓肩。



**產生什麼問題**

<b>現象</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 吸烟成癮</li> <li>• 坐落不佳</li> </ul>
<b>產生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 眼頸痠痛</li> <li>• 肌肉緊繃</li> </ul>
<b>問題</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 忍痛吞</li> <li>• 鬱悶</li> <li>• 飲酒</li> <li>• 嘔吐反胃</li> <li>• 新機收緊</li> <li>• 忍不來</li> </ul>

### 身體姿勢 學習單

編號: 100 姓名: 趙昇華

一、通過上課前，你對自己的身體姿勢有感覺嗎？請在下行打勾或寫出感覺。

我覺得我的坐姿 ☒ 端正 ☐ 趴在桌面 ☐ 其他 \_\_\_\_\_

我覺得我的站姿 ☒ 端正 ☐ 其他 \_\_\_\_\_

我覺得我的腿姿 ☐ 正確 ☐ 膝蓋 ☐ 彎折 ☒ 彎曲過度

☐ 全身彎曲過度

二、上完這堂課，你有什麼感覺？

很開心，因為可以學到正確的坐姿和站姿。

### 身體姿勢 學習單

編號: 100 姓名: 廖振華

一、通過上課前，你對自己的身體姿勢有感覺嗎？請在下行打勾或寫出感覺。

我覺得我的坐姿 ☒ 端正 ☐ 趴在桌面 ☐ 其他 寫字姿勢不正確

我覺得我的站姿 ☒ 端正 ☐ 全身彎曲過度

我覺得我的腿姿 ☐ 正確 ☐ 膝蓋 ☐ 彎折 ☐ 彎曲過度

全身彎曲過度

二、上完這堂課，你有什麼感覺？

我發現原來姿勢和站姿對身體的影響那麼重要，我覺得姿勢真的很重要。

三、上完這堂課，請你觀察同學坐椅子時的樣子？請在下行打勾

姓名	坐的樣子	有無坐在坐骨
褚心愉	<input checked="" type="checkbox"/> 腳掌 <input type="checkbox"/> 趴在桌面 <u>自然姿勢端正</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
張曉雨	<input checked="" type="checkbox"/> 腳掌 <input type="checkbox"/> 趴在桌面 <input type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
鄭佩雲	<input checked="" type="checkbox"/> 腳掌 <input type="checkbox"/> 趴在桌面 <input type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有

三、上完這堂課，請你觀察同學坐椅子時的樣子？請在下行打勾

姓名	坐的樣子	有無坐在坐骨
陳志健	<input checked="" type="checkbox"/> 腳掌 <input type="checkbox"/> 趴在桌面 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有
鄭國雄	<input checked="" type="checkbox"/> 腳掌 <input type="checkbox"/> 趴在桌面 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有
柯佳羽	<input checked="" type="checkbox"/> 腳掌 <input type="checkbox"/> 趴在桌面 <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 沒有

5分

如何擁有良好的體態

- 先天
- 後天

良好的身體姿勢  
(站、坐、走)

提升柔軟度

增強肌力耐力

---

4



<p><b>良好的身體姿勢</b></p> <p>一、透過小骨頭人，讓孩子瞭解到身體結構。</p> <p>1.如何站： 2.如何坐： 3.如何走：</p> <p>二、我來學習如何「站」、「走」、「坐」。</p> <p>1.透過<u>頭頂課本</u>感覺站姿。2.透過<u>頭頂課本</u>感覺走路姿勢。</p> <p> 3.找坐骨活動  4.透過<u>椅背放小球</u>感覺坐姿。</p> <p><b>【綜合活動】</b></p> <p>兩人一組互相檢視對方的坐姿。</p>		<p><b>【A1身心素質與自我精進】</b></p> <p>藉由課本、小球來輔助體會到身體中軸的穩定性，在站、走、坐中感受到身體的狀態。</p>
<p><b>第三節 如何擁有良好的體態-身體組成</b></p> <p><b>【準備活動】</b></p> <p>引起動機：</p> <p>Q:上節課提到姿勢不良造成體態與健康問題,還記得有哪些原因？ (請學生舉手發言)</p> <p>教師引導今天要探討另一個會造成體態不良的另一個成因。</p> <p>1.身高體重都一樣？</p> <p>以公眾人物林書豪與連勝文來做比喻， 兩人身高皆為 192、體重分別為 91 與 92 公斤，但體積卻差很多。</p> <p></p> <p>圖片來源:取自網路圖片</p> <p>2.分組討論一分鐘：</p> <p>以提問方式引導思考是甚麼原因造成這樣的現象,並請學生分組發表認為的可能性。</p> <p>提問問題如下：</p>	<p>1 分</p> <p>5 分</p>	<p><b>【A2系統思考與解決問題】</b></p> <p>透過相同體重身高,卻不同身型的名人,用提問的方式引導學生思考體態差異的問題。讓學生能夠透過反思,提升自身的身體素質。</p>

- Q1:觀察一下,兩人外型上有甚麼樣的差異呢?  
 Q2:你覺得兩人哪一個人肌肉線條比較明顯呢?  
 Q3:想一想,為什麼身高體重相當的兩人,外型會差異那麼大呢?

【發展活動】身體組成介紹

(一) 以學生的答案導引出身體組成的概念。

1. 介紹人的**身體組成**:



圖片來源:取自網路圖片

**身體**由骨骼、肌肉、脂肪以及其他組織所**組成**。

**身體組成**是指各組織佔全身的比例。

2. 介紹骨骼、肌肉、脂肪功能  
 3. 分組討論一分鐘,引導思考能夠改變的身體組成。

Q:那些是我們可以改變的呢?

Q:怎樣才算是適當的身體組成比例呢?

(二) 肌肉跟脂肪的適當比例。

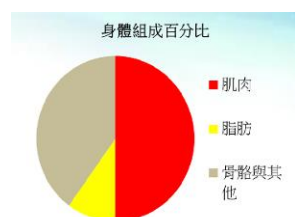
1. 肌肉與脂肪比喻:

以衛生紙跟啞鈴來比喻脂肪與肌肉。



圖片來源:取自網路圖片

2. 以圓餅圖來表示適當的脂肪與肌肉比例。



【綜合活動】如何透過運動改善體態?

(一) 說明肌力訓練的重要性

1. 幫助減脂 2. 調整體態 3. 預防運動傷害



10  
分

10  
分

7 分

 <p>(二) 說明肌肉柔軟度的重要性 1. 擴大活動範圍 2. 調整體態 3. 預防運動傷害與復原 (三) 教師引導協助完成撰寫附件學習單</p>	7 分	
<p><b>第四節 柔軟度-防駝十招</b></p> <p>本課的動作設計是以「GYROTONIC®」(多面向肌張力探索技巧)中的徒手動作訓練GYROKINESIS®為動作基礎,以椅子為教具,透過最省力的方式,學習正確的身體使用,並活化脊椎功能,放鬆上背肌群。每個動作有前後、左右、上下各方位的上身活動。</p> <p><b>【準備活動】</b> 1. 複習上節課柔軟度對身體的益處, 並說明防駝十招,主要是放鬆上背肌群,每個動作有前後、左右、上下各方位的上身活動。</p> <p><b>【發展活動】</b> 教師講解示範動作,並透過小骨頭人說明身體動作的意圖,每個動作1*8拍。</p> <p>一、頸部轉體 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬,肩膀放鬆 2. 頸部向左轉1*8拍 3. 頸部向右轉1*8拍。4. 左右各2個8拍,共4*8拍。</p>  <p>二、脊椎轉體 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬,肩膀放鬆 2. 上身向左轉1*8拍。 3. 上身向右轉1*8拍。4. 左右各2個8拍,共4*8拍。 注意事項:身體中軸要維持住不要散掉。</p>  <p>三、蝴蝶展翅 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬,雙手交叉置於枕骨後方,肩膀放鬆 2. 胸口、手肘往身體內收1*8拍(身體呈現一個內C狀)。 3. 胸口、手肘往身體外展1*8拍(身體呈現一個外C狀)。 4. 內外各2個8拍,共4*8拍。 注意事項:身體胸口要有展開與內收的動作。</p>		<p><b>【A1 身心素質與自我精進】</b> 學生透過身體活動中探索,藉此瞭解自己脊椎活動的可能性。</p>



#### 四、海浪

動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。

2. 上身從髖關節處往前彎曲，身體呈平板狀1\*8拍。

3. 脊椎從尾椎骨一節一節往身體內收(像海浪狀)，讓上身慢慢直立1\*8拍。4. 往前、內收各2個8拍，共4\*8拍。

注意事項:脊椎要一節一節做活動。



#### 五、潛水

動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。

2. 從下巴處內收，脊椎一節一節往下彎(像潛水狀)1\*8拍。

3. 彎到髖關節處，上身慢慢直立1\*8拍。

4. 內彎、上身直立各2個8拍，共4\*8拍。

注意事項:脊椎要一節一節做活動。



#### 六、左右潛水

動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆，兩手掌放置右邊膝蓋。

2. 從下巴處內收，脊椎一節一節往下彎(像潛水狀)1\*8拍。

3. 彎到髖關節處，上身慢慢直立1\*8拍。

4. 換邊。

5. 左右邊各2個8拍，共4\*8拍。



#### 七、左右海草

動作說明1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。

2. 從腰椎開始慢慢一節一節向右平移，直到頸椎1\*8拍。

3. 再從腰椎慢慢一節節平移回正1\*8拍。

4. 換邊。

注意事項:脊椎要往左右平移做活動。



#### 八、探照燈



- 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，雙手交叉置於枕骨後方，肩膀放鬆  
2. 上身轉向右邊1\*8拍。  
3. 胸口、手肘往身體內收1\*8拍(身體呈現一個內C狀)。  
3. 胸口、手肘往身體外展1\*8拍 (身體呈現一個外C狀)。  
4. 上身回正1\*8拍。  
5. 換邊。

注意事項:身體胸口要有展開與內收的動作。



#### 九、劃八

- 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，雙手交叉置於枕骨後方，肩膀放鬆  
2. 右邊手肘畫一個8字，左邊手肘畫一個8字，共4\*8拍。

注意事項:身體中軸不要可跑掉。



#### 十、體前彎

- 動作說明:1. 雙腳打開與肩同寬，肩膀放鬆。  
2. 上身轉向右邊，右腳伸直勾腳1\*8拍。  
3. 從髖關節處下彎1\*8拍。  
4. 換邊。



◎將防駝十招串聯起來，做成連貫的動作。



#### 【綜合活動】

1. 請學生兩兩一組討論，哪一個動作最不容易做？  
柔軟度較弱的部位，是那些地方？
2. 請同學發表可能會對未來生活造成甚麼影響，應該如何改善？
3. 發下柔軟度學習單，請學生帶回去跟家人分享試做，  
教會你的家人，並拍照寄送mail至教師信箱，並在下次上課分享心得



【A1 身心素質與自我精進】  
透過提問引導學生感知柔軟度的鬆緊度，並引發思考哪些地方是自己較緊的部分，會對生活造成甚麼樣的影響，觸發學生自我精進的動機。

#### 第五節 肌力-肌力六招

#### ◎肌力六招

#### 【準備活動】

<p>1. 複習上節課肌力訓練對身體的益處，並說明肌力六招針對上半身、下半身、核心肌群各兩個動作分別鍛鍊。</p>	4分	
<p>2. 熱身伸展活動</p>		
<p>【發展活動】 講解示範如何運動，並說明訓練肌群與生活動作的連結</p>		
<p>(一)上半身訓練</p>		
<p>1. 跪姿伏立挺身：前上身(三角肌, 胸肌, 三頭肌) 注意事項：提醒屁股不翹起身體平板, 手臂彎曲向下, 手肘內收。 生活連結：投擲、推重物</p>	4分	
<div data-bbox="67 591 371 819" data-label="Image"></div> <div data-bbox="400 591 708 819" data-label="Image"></div> <p>(試做十次)</p>	4分	<p>【A1 身心素質與自我精進】 透過肌力六招的動作, 鍛鍊肌肉, 並了解肌群與生活動作實務上的連結。</p>
<p>2. 超人夾肘：鍛鍊背部 注意事項：提醒夾肘動作應手肘向後夾緊, 感覺上背被擠壓。 生活連結：預防駝背, 彎腰提物, 拉重物</p>		
<div data-bbox="67 994 309 1144" data-label="Image"></div> <div data-bbox="322 994 596 1144" data-label="Image"></div> <div data-bbox="609 994 882 1144" data-label="Image"></div> <p>(試做十次)</p>		
<p>(二)下半身訓練</p>		
<p>注意事項：提醒屁股向後坐, 而非膝蓋向前移。 生活連結：跑、跳、走</p>		
<p>1. 深蹲</p>		
<p>注意事項：提醒屁股向後坐, 膝蓋避免過度前移。</p> <div data-bbox="67 1460 225 1671" data-label="Image"></div> <div data-bbox="236 1460 521 1671" data-label="Image"></div> <div data-bbox="534 1460 817 1671" data-label="Image"></div> <p>(試做十次)</p>	5分	
<p>2. 分腿深蹲</p>		
<p>注意事項：提醒上身打直, 重心在中間下沉不前傾。</p> <div data-bbox="67 1798 280 1960" data-label="Image"></div> <div data-bbox="293 1798 521 1960" data-label="Image"></div> <div data-bbox="534 1798 754 1960" data-label="Image"></div> <p>(左右各試做十次)</p>	5分	
<p>(三)核心肌群綜合訓練</p>		

<p>核心肌群定義：</p> <p>核心訓練的目的是一致的強化用來穩定身體軀幹的肌肉群，從腹部、背部肌群到髖部以及一部分的大腿肌群皆是。</p> <p>益處：</p> <p>強壯的核心肌群可以讓我們能夠更容易的做出跑跳等爆發力的動作，並且在提重物或是運動過程中不容易受到傷害。</p> <div data-bbox="292 479 735 754">  </div> <p>1. 拉弓膝碰肘：(左右各試做十次)</p> <p>注意事項：預備動作側身弓步，將手肘膝蓋內收互碰。</p> <p>2. 單側捲腹：腹肌</p> <p>生活連結：支撐身體</p> <p>注意事項：另一彎曲的手臂抓住伸直的另一隻手，放在頸後。</p> <div data-bbox="65 1023 713 1261">  </div> <p>(左右各試做十次)</p> <p>【綜合活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生兩兩一組討論，哪一個動作最不容易做？肌力較弱的部位，是那些地方？</li> <li>2. 請同學發表可能會對未來生活造成甚麼影響，應該如何改善？</li> <li>3. 發下肌力六招學習單，請學生帶回去跟家人分享試做，教會你的家人，並拍照寄送mail至教師信箱，並在下次上課分享心得</li> </ol>	<p>6分</p> <p>6分</p> <p>6分</p>	<p>【A1 身心素質與自我精進】</p> <p>透過提問引導學生感知肌肉的用力，並引發思考哪些肌群是自己較不足的部分，會對生活造成甚麼樣的影響，觸發學生自我精進的動機。</p>
<p>試教成果或教學提醒</p>	<p>教學過程中學生對於現今身體姿勢出現的問題很有感覺，紛紛表示認同，透過這五節課也開始自省自己的身體狀態，但在柔軟度、肌力課程實施過程中，覺得時間有些倉促，可再多加一節課，增加熟練度，使其在現實生活中能加以應用。</p> <p>身體教育在體育教學場域中會較容易忽略，其一是學童也會較偏向喜愛球類或競賽類的體育課程，其二是教師對於身體教育的知能較少，所以大多會選擇不教，身體教育並非是立竿見影，但若播下一顆小種子置於孩子的心中，相信在他的生長發育過程中，將會影響到他。</p>	
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. GYROTONIC® foundation teacher training course上課資料。</li> <li>2. ACSM 基礎肌力與體能訓練 (ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning) 青少年阻力訓練 - 王淑華 著</li> </ol>	
<p>附錄</p>	<p>學習單</p>	



