

體育教學模組

動作教育教學規畫表

授課 教師	林國榮	所屬單位 (縣市/學校)	新北市永福國小
項目	授課內容預定【空間、時間、力量、流暢】個人 兩人同儕關係 2人以上小組合作		
動作 教育 I 移 位 性 動 作 與 穩 定 性 動 作 1	<p style="text-align: center;"><b>【移位性活動遊戲】</b></p> <p style="text-align: center; color: red;">移位性動作與穩定性動作</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>【走、跑、跳活動】</b></p> <p>自由前進 加快速度 改變方向 改變路徑 改變高度 身體動作姿勢 必要時 可兩人模仿與小組進行</p> <p>活動一:自由跑跳(輕鬆音樂+鈴鼓)</p> <p>活動二:改變方向</p> <p>活動三:改變高度 (低+慢-教師:做低的慢動作) (低+快-教師:加快速度) (教師:高的高的)跑起來跑起來</p> <p>活動四:兩人跟隨模仿(停止時兩人一組的組合動作)</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>【延伸遊戲活動】</b></p> <p>聽指令完成動作</p> <p>活動一: 教師說明:音樂下,聽到哨音聲時走S型(慢的-快的)</p> <p>活動二: 教師說明:音樂下,聽到鈴鼓聲:找同學擊掌-並數數看和幾位同學擊掌</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>【教師引導學生討論分享】</b></p> <p>在剛才的活動中</p> <p>Q:自己做了那些移動性動作呢?</p> <p>Q:哪一個動作可以快速的行進或移動?</p>		<p><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> </ol>

動作教育 I 移位性動作與穩定性動作 2	<p style="text-align: center;"><b>移位性遊戲活動</b> <b>【肩併肩(牛皮糖)】</b></p> <p>1.教師說明: 乙生緊靠著甲生的左肩，甲生主動發號施令並移動位置，乙生必須立即反映並儘快移動跟隨。</p> <p>2.教師引導學生操作，先請兩位同學出來示範，學生依照教師動令數字移動，如 1-10</p> <p>3.可以再邀請一組，一位跟隨者(黏人的)一位發動施令者(被黏的)。</p> <p>4.全班操作，每兩個人為一組，交換執行角色動作。</p> <p style="text-align: center;"><b>【肩併肩(牛皮糖)延伸活動】</b></p> <p>活動一:三人一組牛皮糖</p> <p>1.可以增加每組人數(三人一組)</p> <p>2.中間負責移動(發動施令)被黏者，兩邊負責跟隨(黏人者)</p> <p>活動二:牛皮糖動作造型模仿</p> <p>1.中間負責移動(發動施令)，兩邊負責跟隨。</p> <p>2.小組學生輪流擔任主動發號施令並移動位置，定點時需擺一個動作，小組其他學生必須立即反映並儘快移動跟隨，並模仿其動作。</p> <p style="text-align: center;"><b>【追蹤接力】</b></p> <p>1.全班分為若干組，以號碼衣(1-5)分辨組別。</p> <p>2.教師確認學生編號順序(呼號舉手)</p> <p>3.教師規則說明</p> <p style="padding-left: 20px;">*聽到音樂全體學生自由快走(跑)。</p> <p style="padding-left: 20px;">*1 號找到 2 號交棒，依序到 5 號再傳回 1 號依此循環。</p> <p>4.多組同時進行時須注意安全。</p>	<p><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> <li>5. 號碼衣</li> <li>6. 各式安全傳接器材</li> </ol>
----------------------	--	--

<p>動作教育</p> <p>I 移位性動作與穩定性動作</p> <p>3</p>	<p style="text-align: center;"><b>◎【八仙過海篇】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>【太空漫步】</b></p> <p>兩人一組或是單獨做</p> <p>◎太空漫步走</p> <p>◎太空漫步走+手部飛翔動作</p> <p>◎太空漫步走+同學自由發揮創意。如游泳動作等</p> <p>創意時可展現不同面向的行進</p> <p>◎小步快走</p> <p>◎快手慢腳</p> <p>◎慢手快腳</p> <p style="text-align: center;">等動作**主要訓練學童身體協調性</p>	<p style="text-align: center;"><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> </ol>
	<p style="text-align: center;"><b>【平衡、協調、穩定活動】</b></p> <p>1.教師說明示範，兩人一組進行。</p> <p>◎蹲姿雙掌互推</p> <p>◎站姿雙掌互推</p> <p>◎站姿接觸互推(肩膀)</p> <p>◎站姿接觸互推(單足踝內側)</p> <p>◎站姿接觸互推(側臀)</p> <p>◎站姿接觸互推(創意)</p> <p>2.互推動作進行可分先項單獨練習，</p> <p>3.再進到綜合性的練習，聽到哨音或鈴鼓聲時可換一位同學及變換部位。</p> <p style="text-align: center;"><b>【教師引導學生討論分享】</b></p> <p>教師提問</p> <p>Q:目前前面所有的活動妳覺得哪一個最好玩? 為什麼?</p> <p>A 學生嘗試回答。 如：推人活動跟平衡有關</p> <p>動作教育強調創造性的開發，適時給予學童表現自己的動作，或欣賞他人的創作，老師適度引導全體學生練習之後，讓學生嘗試自己想做的動作，讓學生適時表現目的再進健康與幸福感，促進兒童身體愈心理的各種機能。透過身體動做的練習提升學習能力，創意的表達自己，從而促使情緒的成熟和社會性的發展。</p> <p>動作教育再身體訪面強調動作開發，重視培養兒童具備多樣化的動作表現，在心理方面則注重培養兒童表現能力與自信心，提高身體意識以及適應環境的能力，達到健全的人格。在思想方面，強調啟發學習者，擴大感覺靈活度及知覺空間，以提升學習者創意為目標。</p>	

<p>動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 1</p>	<p>本單元介紹動作教育教材示例，適合國小低年級學童，此階段學童正是神經系統快速發展階段，透過動作教育教材多樣性的身體活動經驗，可以奠定基本運動能力寬廣的基礎，對於未來特殊性的學習也能有更好的幫助。</p> <p>動作教育的身體概念</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 強調增進身體感覺，知覺神經與身體動作或身體移動能力。</li> <li>* 養成積極，樂觀，富創意的心理特質。</li> <li>* 不斷擴大思維自由度開發思想潛能從而建立健康與自覺幸福感。</li> </ul> <p>動作教育二，介紹使用簡易器材進行穩定性，移位性與操作性，內容由器材擺置區隔空間，進而操作器材感受動作在時間中完成的關係，對於將來學習效率化的動作有初步的體驗。</p> <p style="text-align: center;"><b>【拜訪小島(擊擊如律令)】</b></p> <p>(方式1) 環分散至於地板，教師撥放音樂，學生隨意穿梭其間，遇見環時，可以跑進，跑出，跳進，跳出，跨越．．等。</p> <p>(方式2) 所有人在活動空間內移動，遇到同學時須主動擊掌。</p> <p>(方式3) 行進路線中通過呼拉圈，可任意的做(跑進跑出、跳進跳出、跨越、轉身及方向變換)動作。</p> <p style="text-align: center;"><b>【地鼠回家(回老家)】</b></p> <p>每個學童將自己的環間隔放置地面，音樂響起在期間自由穿梭移位，聽到指令後回到自己的家(環)。</p> <p>教師活動說明及示範</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 聽到音樂開始在環之間移動</li> <li>* 聽到指令回到自己的家(師：預備，搖鈴鼓—回家)</li> <li>* 學生回到家後，加上舉手動作</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>【地鼠回家(換新家)】</b></p> <p>同學先站在自己的環裡面，聽到音樂開始在環之間移動，聽到指令跳進不同的環。</p> <p>教師活動說明及示範</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 聽到音樂開始在環之間移動</li> <li>* 聽到指令找到任意一個環，即為自己的新家</li> <li>* 到家後，加上舉手動作</li> </ul>	<p><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> <li>5. 呼拉圈</li> </ol> <p>每人一個</p>
--	--	---

### 【地鼠回家(串門子)】

環間隔放置地面，同學們先在自己的環，聽到音樂後在其間穿梭移位，聽到指令跳進跳出3-4個不同的環，再進到新的環才算成功。

教師說明及學生示範

\*聽到音樂開始在環之間移動

\*聽到指令後須跳進跳出3-4個(指定)環，再進到新的環，即為自己的新家。

\*如4個呼拉圈，到家後，加上舉手動作

### 【猜拳贏了才回家】

聽到指令，趕緊找人猜拳，贏的人可以進到環中。

\*音樂響起時在活動範圍內移動，聽到老師哨音或指令，趕緊找人猜拳(剪刀石頭布)，贏的才可以到環中完成指定任務後須同時舉手說完成。

教師引導學生討論分享

◎分享自己最喜歡哪一個活動?為甚麼?

### 【器材】

1. 音響
2. 音樂
3. 哨子
4. 鈴鼓
5. 呼拉圈  
每人一個

動作  
教育  
II  
穩  
定  
性  
、  
移  
位  
性  
與  
操  
作  
性  
2

一節課

<p>動作教育</p> <p>II 穩定性、移位性與操作性 3</p>	<p style="text-align: center;"><b>【兩人一個家(當我們圍在一起)個人自由行走版】</b></p> <p>聽到哨音或指令，盡快找到夥伴，跳進同一個環中。</p> <p>教師說明及示範</p> <p>*在活動範圍空間內擺放若干呼拉圈(或人數 1/2)</p> <p>*音樂響起時在活動範圍內移動，聽到老師哨音或指令”回家囉”時，找到兩個人必須跳進同一個呼拉圈，完成指定任務後須同時舉手說完成。</p> <p style="text-align: center;"><b>【兩人一個家(當我們圍在一起)兩人前後跟隨模仿動作版】</b></p> <p>聽到哨音或指令，盡快找到夥伴，跳進同一個環中。</p> <p>教師說明及示範</p> <p>*在活動範圍空間內擺放若干呼拉圈(或人數 1/2)</p> <p>*音樂響起時在活動範圍內移動，聽到老師哨音或指令”回家囉”時，找到兩個人必須跳進同一個呼拉圈，完成指定任務後須同時舉手說完成。</p> <p style="text-align: center;"><b>【你儂我儂】</b></p> <p>二人以不同姿勢互套環，由上至下，由下至上，仰臥由後往前，俯臥由前往後，環直立人鑽過．．等</p> <p style="text-align: center;"><b>【你儂我儂 1(鑽山洞)】</b></p> <p>直立圈兩人輪流穿過，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;"><b>【你儂我儂 2(穿衣服)】</b></p> <p>兩人輪流由上到下互套圈，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;"><b>【你儂我儂 3(穿褲子)】</b></p> <p>兩人輪流由下到上護套圈，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;"><b>【你儂我儂 4(防護圈)】</b></p> <p>兩人輪流，一人先躺地上，另一人拿呼拉圈從躺地者的頭到腳套過，躺地者儘量不碰到呼拉圈，完成後同時舉手說”完成”。</p> <p style="text-align: center;"><b>【你儂我儂-延伸活動】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>◎你儂我儂 1(鑽山洞) 三人版或多人版</b></p> <p>兩人直立圈一人穿過，三人輪流，完成後同時舉手說”完成”。</p>	<p style="text-align: center;"><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> <li>5. 呼拉圈</li> </ol> <p style="text-align: center;">每人一個</p>
-------------------------------------	---	---

<p>動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 4</p>	<p style="text-align: center;"><b>【最佳護衛(護花使者)】</b></p> <p>(方式1) 前方同學以走方式，場中自由移動，後方同學手握還儘量跟隨。</p> <p>(方式2) 前方同學以走方式(手像小鳥飛翔)，場中自由移動，後方同學手握還儘量跟隨。</p> <p>(方式3) 前方同學以單腳跳方式，場中自由移動，後方同學手握還儘量跟隨。</p> <p>(方式4) 前方同學以雙腳跳方式，場中自由移動，後方同學手握還儘量跟隨。</p> <p>(方式5) 鼓勵前方同學行進時可以變換方向(右飛，左飛)，速度，高低(蹲低行走，小青蛙跳，展起來慢慢走，快樂步，)等，場中自由移動，後方同學手握還儘量跟隨。</p> <p><b>(*)地鼠回家</b>-老師先設定數字(踩呼拉圈數)，聽到老師指令或哨音時，採完指定的呼拉圈後，兩人一組同時舉手說”完成”。</p> <p><b>(*)猜拳贏了回家(勝利回家)</b>-找人猜拳贏的可以進到圈中。</p> <p><b>◎頑皮猴與跟屁蟲</b></p> <p>*在活動範圍空間內擺放若干呼拉圈(或人數 1/2)</p> <p>*兩人一組，前者為頑皮猴可以在範圍內隨意移動，經過呼拉圈時可做(跑進跑出、跳進跳出、跨越、轉身及方向變換)動作，後者 須依頑皮猴動作模仿。</p>	<p><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> <li>5. 呼拉圈</li> </ol> <p>每人一個</p>
------------------------------	--	---

<p>動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 5</p>	<p style="text-align: center;"><b>穩定性、移位性與操作性</b></p> <p><b>【轉轉環】</b> 每人一個環，擅開間隔是當距離，將環直立轉圈。本活動訓練學童的手眼協調，利用環轉動的時間作動作，學童體會時間內完成動作的經驗，進而學習有效率的操作環，使其轉動時間延長，進而改善移位動作度，快速地完成指令。</p> <p><b>【原地轉環】</b> *右(左)手練習轉環 *教師：大家可以數數看轉了幾秒。 *接住要舉手</p> <p><b>【原地轉環+拍手】</b> *轉圈後拍手接(10下-20下-N下)，接住要舉手 以上暖身練習須確定每位學生均能做到</p> <p><b>【轉環-圍繞環跑】</b> *順(逆)時針方向跑(順1圈-逆1圈-順逆各1圈)，接住要舉手</p> <p><b>【轉環-圍繞環跑+拍手】</b> *順(逆)時針方向跑(順1圈-逆1圈-順逆各1圈)，接住要舉手</p> <p><b>【歡樂步繞圈】</b> *順(逆)時針方向跑(順2圈-逆1圈-順逆各1圈)</p> <p style="text-align: center;"><b>◎轉轉環延伸活動+太空漫步系列</b> <b>鼓勵學童自行創作各種方式移位</b></p> <p>*順(逆)時針方向跑(順2圈-逆1圈-順逆各1圈)</p>	<p><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> <li>5. 呼拉圈</li> </ol> <p>每人一個</p>
------------------------------	---	---

動作教育 II 穩定性、移位性與操作性 6	<p style="text-align: center;"><b>【兩人轉轉環】</b></p> <p style="text-align: center;">兩人一組，彼此接對方的正再轉動的環</p> <p>◎轉轉圈-轉換位(兩人一組)</p> <p>*AB 點直線换位 (循序增加環的距離)</p> <p>*A 繞 B 回 A (循序增加環的距離)</p> <p style="text-align: center;">延伸活動—團隊轉轉環</p> <p>◎轉轉圈-换位(N 人一組)</p> <p>*若四人一組，同時轉圈後(可順逆時針)，從外圍通過其他夥伴的轉圈，回到自己的位置，圈不掉落停止。</p> <p style="text-align: center;">◎轉轉圈遊戲-異立不搖(團隊合作競賽)</p> <p>*在限定範圍內，每位隊員先執轉一個圈。</p> <p>*轉完跑向其他夥伴所轉的圈，同一個不可連續轉動，有圈倒下停止即結束。</p> <p>*計時時間長者為優勝。</p> <p style="text-align: center;"><b>【滾滾環】</b></p> <p style="text-align: center;">將環直線向前滾動</p> <p>(方式1) 個人練習環向前滾動 (分組練習，自己滾要自己接)，教師提示不能用丟的只能用滾的。</p> <p>(方式2) 個人練習將環向前滾動，滾出後人緊跟隨環行進，(分組練習)，教師提示不能用丟的只能用滾的。</p> <p>(方式3) 兩人一組，輪流滾環，一人將環線向前滾動，另一人進快跟上，抓到環。雙方可根據能力，約定調整距離，減少難度或增加挑戰性。</p> <p style="text-align: center;"><b>【環與人造型創作】</b></p> <p>(方式1) 兩環分組創作造型，學童自行發揮創意。</p> <p>兩人一組，進行創意發想。</p> <p>小組發表：猜猜看這是什麼？</p> <p>小組發表時可以鼓勵學生發揮創意</p> <p style="text-align: center;"><b>【教師引導學生討論分享】</b></p> <p>◎分享喜歡這堂課嗎？這堂課讓你學到或練到什麼？為甚麼？</p> <p>◎分享自己最喜歡哪一個活動？為甚麼？</p>	<p style="text-align: center;"><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 音樂</li> <li>3. 哨子</li> <li>4. 鈴鼓</li> <li>5. 呼拉圈</li> </ol> <p style="text-align: center;">每人一個</p>
--------------------------------	--	---

透過動作經驗，獲得健康，幸福感。促進動作技能。培養自我意識。培養時間，空間意識。各種心理機能全面性的發展（反映，注意力，解決問題能力，控制能力）。整合並促進其他學科如語文與數學的學習。

動作教育課程的教學目標在教學安排上應注意

\*營造喜樂氣氛，引導兒童自發的運動。

\*適當的課堂規範，誘導自律行為。

\*教材內容不照本宣科，而是依對象的特殊性所編制。

\*教材難易度，符合學生的條件，興趣和能力。

\*提供多元的感官刺激（視覺，聽覺，觸覺）引導學生體驗動作。

動作教育

III

操

作

性

、

穩

定

性

與

移

位

性

1

### 【冠狀面的擺動與繞環】

\*提升學童的空間意識與口語能力。

活動說明：學生跟著老師用雙手持球，在冠狀面左右擺動與繞環，並隨節奏說出動作內容。

右三拍，左三拍，繞一圈，再三拍。

（方式1）**雙手持球**，在冠狀面左右擺動與繞環，隨節奏說出動作內容。

（方式2）**單手持球，右手 / 左手**，在冠狀面左右擺動與繞環，跟隨節奏說出動作內容。

### 【矢狀面的擺動與繞環】

\*提升學童的空間意識與口語能力。

活動說明：學生跟著老師用雙手持球，在矢狀面前後擺動與繞環，並隨節奏說出動作內容。**前三拍，後三拍，繞一圈，再三拍。**

（方式1）**右手持球**，在矢狀面前後擺動與繞環，隨節奏說出動作內容。

（方式2）**左手持球**，在矢狀面前後擺動與繞環，隨節奏說出動作內容。

### 【冠+矢狀面的擺動與繞環】小星星變奏-圓舞曲

（方式1）搭配「**小星星變奏曲**」，師生邊唱+做動作，以訓練肢體和口語表達的協調感。

（方式2）搭配「**圓舞曲**」

（方式3）將器材由氣球改成彩帶做擺動與繞環。讓學生更容易意識到空間軌跡。**是否進行小組創編及表演?**

### 【空間軌跡ㄅㄆㄇ】

1.提升空間意識      2.培養觀察能力      3.學會注音符號與拼音

教師說明與示範

（方式1）用氣球當做筆，在空氣中寫出自的軌跡，數字或注音符號及英文字母，請一個學生寫出拼音的水果，

### 【器材】

1. 音響
2. 進行曲音樂
3. 圓舞曲音樂
4. 哨子
5. 鈴鼓
6. 氣球/每人1  
皮拉提斯球/人  
體操彩帶/人2  
角錐/人2

<p>動作教育 III 移位性 1</p>	<p style="text-align: center;"><b>【移位性動作目標】</b> 1.學會移位性動作 2.認識環境</p> <p style="text-align: center;"><b>【小小樂兵創意進行式】+農夫之妻?</b> (方式1)配合輕快的行進音樂，在口字的空間中，教師帶領學生進行基本的移位性動作—擺手走路—側滑步—快樂步—慢慢地往地上爬(雙腳要著地)—膝蓋抬起來</p> <p style="text-align: center;"><b>【移位性動作目標】</b> 1.學會移位性動作 2.培養口語表達能力 3.提升空間意識 4.認識環境</p> <p style="text-align: center;"><b>【計話-台灣-行動 go】</b> (方式2)與社會地理科結合，表演前妳要用你的口語說出你的位置還有動作，妳想要從哪邊?移動到哪邊?妳會作出什麼動作?等你講完了再開始做</p> <p>老師提供三個角椎，學生要自己去放出學生規劃的地理位置，如這裡是台北市這裡是新竹市這裡是台中市，接下來用口語說出計畫，接著開始操作，臺北市用雙腳跳新竹市再用單腳跳台中市最後用快樂步回台北市。 <b>引導多樣化的行進模式；爬的，跑的，跨步跳，鴨子走，騎馬跳，小狗爬，水桶滾，模仿動物行進生活物品的移動方式。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>【計話-家鄉-行動 go】</b> (方式3)結合居住環境整合並促進社會領域，教師用地圖介紹社區地理位置，一樣用口語的方式，規劃自己的位置及移動方式再進行。</p> <p style="text-align: center;"><b>【肢體律動伸展】</b></p> <p>◎音樂遊戲-農夫之妻、小人國</p> <p>◎持球伸展操-</p> <p>*以速度適中3拍子的音樂配合動作口訣進行。 *口訣:(右左前後)3拍、(左右後前)3拍、繞一圈再3拍(反之)。</p>	<p style="text-align: center;"><b>【器材】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音響</li> <li>2. 進行曲音樂</li> <li>3. 農夫之妻音樂</li> <li>4. 哨子</li> <li>5. 鈴鼓</li> <li>6. 角錐/若干</li> <li>7. 台灣地圖</li> <li>8. 社區地圖</li> </ol>
-----------------------------------	---	---