<table>
<tr><td>教學總時間</td><td>三節(120分)</td><td>設計者</td><td>體育 :楊婕如
特教 :黃俐瑋</td><td>編輯 :郭鴻霖</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="4">本單元將帶領學生以身體感覺、身體動作藉由動作模仿或是創意發想，體驗並展現TABATA音樂節奏的身體律動表現，讓學生更能認識自己的身體能力，運用技能至生活情境中，培養帶著走的能力。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="4">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。
E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">學習重點</td><td>體育科目</td><td colspan="2">體育科目學習功能輕微缺損</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>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
3c-Ⅰ-1表現基礎與模仿性動作能力
4d-Ⅰ-1願意從事規律身體活動</td><td colspan="2">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
3c-Ⅰ-1表現基礎與模仿性動作能力
4d-Ⅰ-1願意從事規律身體活動</td><td>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
3c-Ⅰ-1表現基礎與模仿性動作能力</td></tr>
<tr><td>學習內容
Bc-Ⅰ-1各項暖身伸展動作的認識
Cb-Ⅰ-3運動活動空間、場域的體驗
Fa-Ⅰ-1認識自己、喜歡自己
Ib-Ⅰ-1模仿性律動遊戲</td><td colspan="2">學習內容
Bc-Ⅰ-1各項暖身伸展動作的認識
Cb-Ⅰ-3運動活動空間、場域的體驗
Fa-Ⅰ-1認識自己、喜歡自己
Ib-Ⅰ-1模仿性律動遊戲</td><td>學習內容
Bc-Ⅰ-1-1部分暖身伸展動作的認識
Fa-Ⅰ-1認識自己、喜歡自己
Ib-Ⅰ-1-1簡易模仿性律動遊戲</td></tr>
<tr><td>融入議題</td><td colspan="4">□家庭教育 □生命教育 □品德教育 □人權教育 ■性別平等教育
□法治教育 □環境教育 □海洋教育 □資訊教育 □科技教育
□能源教育 □安全教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養
□戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □其他</td></tr>
</table>

議題融入之學習重點	1.性別平等教育： E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	與其他科目連結建議	生活

	體育科目	體育科目學習功能輕微缺損	體育科目學習功能嚴重缺損
學習目標	透過音樂讓學生感受身體律動，以身體動作、模仿展現自我並發揮想像力與創造力發想相關動作，提升自我身體意識。認識韻律教室、軟墊等器材，再以學習單方式，增進親子互動進行活動練習，進而學習運動規劃。	透過音樂讓學生感受身體律動，以身體動作、模仿展現自我並發揮想像力與創造力發想相關動作，提升自我身體意識。認識韻律教室、軟墊等器材，再以學習單方式，增進親子互動進行活動練習，進而學習運動規劃。	透過音樂讓學生感受身體律動，以身體伸展、模仿展現自我。認識韻律教室、軟墊等器材，再以學習單方式，增進親子互動進行活動練習，進而培養運動習慣。

教學準備	1.上課地點：韻律教室 2.教學資源：瑜珈球、彈力帶、軟墊、音響、mp3 3.人力：教師1-2名
教材來源	一年級建康與體育(康軒版) 自編

教學內容	時間/分	評量方式	個別化調整	學習重點	備註
--------第一節課--------- **一、準備活動** 活動一：暖身伸展操 老師做基本暖身伸展動作，頭部繞環、手指交叉往上墊腳延伸、雙手抬平向左轉延伸、向右轉延伸。(播放伸展音樂) 活動二：創意伸展操 每位學生做出自己想出的伸展動作，10秒換一個動作。(播放伸展音樂)	15分	上課參與 口語評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 活動一與二 可簡化為上半身伸展或是下半身伸展。 **學習歷程調整建議** 活動一與二可停留在同一個動作，正確做出動作再換下一個。 老師以拍手、彎曲手指、踏步、墊腳尖，增加身體觸覺提示。 **學習環境調整建議** 距離鏡子較近的位置。 擺放角錐標示活動範圍。	1c-Ⅰ-1認識身體活動的基本動作 3c-Ⅰ-1表現基礎與模仿性動作能力	

教師引導：小朋友想想看還有什麼伸展的動作剛剛暖身操沒做到的？請試著做看看，沒有想到的小朋友也可以看看旁邊的同學做了哪些動作可以一起做，可以回想看看剛剛老師做了哪些動作把動作做出來。（引導小朋友做大象鼻子大手臂的伸展、高壓腿、低壓腿的伸展等等） 提醒學生以下事項： 1.安全延展空間：瞭解自己身體伸展的位置，注意周圍空間，認識彼此的空間界線。 2.動作概念：伸展動作盡量緩慢到極限時維持伸展動作。			**學習評量調整建議** 以可執行的伸展角度和範圍進行評量。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 活動一與二 以瑜珈球、彈力帶輔助伸展動作。 **學習歷程調整建議** 教師或助理人員以不同大小的瑜珈球、不同彈力係數彈力帶進行伸展動作。 縮短伸展動作的時間。 調整伸展角度。 **學習環境調整建議** 面對鏡子觀察自己和同學的動作。 **學習評量調整建議** 降低動作標準程度。	Bc-Ⅰ-1各項暖身伸展動作的認識 Cb-Ⅰ-3運動活動空間、場域的體驗	
二、發展活動 活動三：模仿動作 兩人一組面對面，猜拳贏的人做出一個伸展動作，猜輸的人模仿做出一樣的動作。 參考動作-活動一、活動二所做過的暖身動作，像是頭部繞環、手指交叉往上墊腳延伸、雙手抬平向左轉延伸、向右轉延伸、大象鼻子大手臂的伸展、高壓腿、低壓腿的伸展等等 (播放TABATA音樂當作背景音樂，讓學生熟悉音樂節奏) TABATA音樂(20秒動作10秒休息的節奏) 網址： https://www.youtube.com/watch?v=z3QPt2IdFXA 活動四：指定模仿對象 教師詢問自願的學生，請學生做出動作後，全班模仿自願學生的動作。 (參考動作：蹲下、向上跳、拍手、踏	20分	同儕互評 實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 三人一組進行活動。 **學習歷程調整建議** 同學協助調整模仿動作。 **學習環境調整建議** 學生的位置可以透過鏡子觀察自己和同學的動作。 **學習評量調整建議** 依個別差異減少動作變化次數，動作模仿完成才換動作。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 以瑜珈球、彈力帶做出指定動作。 模仿指定同學的動作(再簡化)。 **學習歷程調整建議** 由老師或助理人員調整模仿動作。 **學習環境調整建議** 學生可面對鏡子觀察自己和同學的動作。	2c-Ⅰ-2表現認真參與的學習態度 3c-Ⅰ-1表現基礎與模仿性動作能力 Fa-Ⅰ-1認識自己、喜歡自己	

步等等) (播放TABATA音樂當作背景音樂，讓學生熟悉音樂節奏)			**學習評量調整建議** 能完成老師指定模仿動作(簡化動作)。		
三、 總結活動 活動五：收操伸展操(播放伸展音樂) 老師帶著複習做活動一的動作。 活動六：展現自我(播放伸展音樂) 請學生想一想這堂課最有印象的動作，聽老師哨音一起做出動作，維持動作10秒結束。 -----第一節課結束-----	5分	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 可簡化為上半身伸展或是下半身伸展。 **學習歷程調整建議** 搭配動作說明提示學生。 **學習環境調整建議** 容易觀察老師動作的位置。 **學習評量調整建議** 降低動作標準程度。 減少維持動作的秒數。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 以瑜珈球、彈力帶伸展動作。 **學習歷程調整建議** 搭配動作說明提示學生。 **學習環境調整建議** 面對鏡子觀察自己和同學的動作。 **學習評量調整建議** 降低動作標準程度。 減少維持動作的秒數。	2c-Ⅰ-2表現認真參與的學習態度 Bc-Ⅰ-1各項暖身伸展動作的認識	
教學內容	時間/分	評量方式	個別化調整	學習重點	備註
--------第二節課-------- **一、 準備活動** 活動一：暖身伸展操（播放伸展音樂） 複習上次的暖身伸展操。 （動作參考：頭部繞環、手指交叉往上墊腳延伸、雙手抬平向左轉延伸、向右	5分	上課參與	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 無須調整 **學習歷程調整建議** 無須調整 **學習環境調整建議** 可觀察老師和學生的位置。 **學習評量調整建議**	1c-Ⅰ-1認識身體活動的基本動作	

轉延伸、大象鼻子大手臂的伸展、高壓腿、低壓腿的伸展）			降低動作標準程度。 維持動作時間減少。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 以瑜珈球、彈力帶進行伸展操。 **學習歷程調整建議** 老師或助理人員做出伸展動作引導學生模仿。 **學習環境調整建議** 面對鏡子觀察自己的動作。 **學習評量調整建議** 維持動作10秒後再做下一個伸展動作。		
二、 發展活動 活動二：原地動作、移動動作 (播放TABATA音樂當作背景音樂，讓學生熟悉音樂節奏) 引起動機-模仿大像、青蛙、猴子原地做出動作。 引起動機-模仿烏龜、蜥蜴、小狗前後左右移動做出動作。 活動三：創意動作 (播放TABATA音樂當作背景音樂，讓學生熟悉音樂節奏) 學生自行設計做出原地或移動動作。 （原地動作：起立蹲下、原地向上跳、手交叉向上伸展、原地踏步等等） （移動動作：左右跨步向下蹲、向前跳向後跳、雙腳併腳左右跳、手向左轉同時腳往左跨步、手向右轉同時腳往右跨步等等）	15分 15分	口語評量 實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 無須調整。 **學習歷程調整建議** 觀察其他同學，模仿動作。 口語、觸覺提示，協助動作流暢性。 **學習環境調整建議** 能觀察參考其他同學動作的位置。 **學習評量調整建議** 縮短須通過的距離。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 以簡易的原地或移動動作進行。 **學習歷程調整建議** 教師或助理人員引導完成動作。 **學習環境調整建議** 軟墊鋪設範圍擴大。 **學習評量調整建議** 降低動作次數與移動距離。	2c-Ⅰ-2表現認真參與的學習態度 3c-Ⅰ-1表現基礎與模仿性動作能力 Ib-Ⅰ-1模仿性律動遊戲	
三、 總結活動 活動四：收操伸展操（播放伸展音樂）	5分	口語	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 無須調整。	Bc-Ⅰ-1各項暖身伸展	

老師帶著複習做活動一的動作。(播放伸展音樂) -----第二節課結束------		評量	**學習歷程調整建議** 無須調整。 **學習環境調整建議** 無須調整。 **學習評量調整建議** 降低動作標準程度。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 以瑜珈球、彈力帶進行伸展操。 **學習歷程調整建議** 教師或助理人員引導完成動作。 **學習環境調整建議** 面對鏡子觀察自己的動作。 **學習評量調整建議** 維持動作10秒後再做下一個伸展動作。	動作的認識	
教學內容	時間/分	評量方式	個別化調整	學習重點	備註
---------第三節課--------- **一、準備活動** 活動一：原地動作、移動動作 (播放TABATA音樂當作背景音樂，讓學生熟悉音樂節奏) 複習上次原地動作、移動動作。 （原地動作：起立蹲下、原地向上跳、手交叉向上伸展、原地踏步等等） （移動動作：左右跨步向下蹲、向前跳向後跳、雙腳併腳左右跳、手向左轉同時腳往左跨步、手向右轉同時腳往右跨步等等）	5分	上課參與	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 無須調整。 **學習歷程調整建議** 觀察其他同學，模仿動作。 口語、觸覺提示，協助動作流暢性。 **學習環境調整建議** 能觀察參考其他同學動作的位置。 **學習評量調整建議** 縮短須通過的距離。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 以簡易的原地或移動動作進行。 **學習歷程調整建議** 教師或助理人員引導完成動作。 **學習環境調整建議** 面對鏡子觀察自己的動作。	2c-Ⅰ-2表現認真參與的學習態度 Bc-Ⅰ-1各項暖身伸展動作的認識	

			學習評量調整建議 降低動作次數與移動距離。		
二、 發展活動 活動二：節奏對決（播放TABATA音樂） 挑戰TABATA節奏，進行20秒動作，休息10秒。 教師做出前兩節課做過的動作，讓學生跟著進行20秒動作，休息10秒的節奏。 （動作參考：頭部繞環、手指交叉往上墊腳延伸、雙手抬平向左轉延伸、向右轉延伸、大象鼻子大手臂的伸展、高壓腿、低壓腿的伸展） （原地動作：起立蹲下、原地向上跳、手交叉向上伸展、原地踏步等等） （移動動作：左右跨步向下蹲、向前跳向後跳、雙腳併腳左右跳、手向左轉同時腳往左跨步、手向右轉同時腳往右跨步等等） 活動三：創意動作 學生先想好動作後，輪流做出動作，其他學生模仿動作並跟上TABATA的節奏。 （動作參考：頭部繞環、手指交叉往上墊腳延伸、雙手抬平向左轉延伸、向右轉延伸、大象鼻子大手臂的伸展、高壓腿、低壓腿的伸展） （原地動作：起立蹲下、原地向上跳、手交叉向上伸展、原地踏步等等） （移動動作：左右跨步向下蹲、向前跳向後跳、雙腳併腳左右跳、手向左轉同時腳往左跨步、手向右轉同時腳往右跨步等等）	15分 15分	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 無須調整。 **學習歷程調整建議** 無須調整。 **學習環境調整建議** 能觀察參考其他同學動作的位置。 **學習評量調整建議** 經教師協助後能完成動作。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 無須調整。 **學習歷程調整建議** 教師或助理人員引導完成動作。 **學習環境調整建議** 面對鏡子觀察自己的動作。 **學習評量調整建議** 在引導下完成動作。		
三、 總結活動 活動四：問答回饋	5分	口語	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 無須調整。	Cb-Ⅰ-3運動活動空	

活動二和三的哪些動作與生活中的哪些動作相似？ （例如：起立蹲下-從椅子站起來、向上伸展-墊腳尖拿取上方物品、低壓腿－蹲下向前撿拾物品、左右跨步向下蹲-擦地板等等） 活動五：學習單 請家長協助完成學習單。學生從原地或移動的動作中做出8個動作，每個動作20秒、動作和動作之間休息10秒，請家長填寫動作類別數量、完成動作與文字回饋。 動作類別： 1.原地的動作___個　2.移動的動作___個 (總共8個動作) 完成動作： ☐很棒 ☐非常棒 ☐超厲害! 文字回饋（請以鼓勵話語增加自信^_^）： _____ _____。 -----第三節課結束------		評量 口頭說明	**學習歷程調整建議** 無須調整。 **學習環境調整建議** 能觀察參考其他同學動作的位置。 **學習評量調整建議** 無須調整。 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 學習單調整由家長做出8個動作讓學生模仿。 **學習歷程調整建議** 無須調整。 **學習環境調整建議** 無須調整。 **學習評量調整建議** 無須調整。	間、場域的體驗 4d-Ⅰ-1願意從事規律身體活動	