

苗栗縣豐田國小

三四年級 肢體探索課程 教學進度表

課程目標：

1. 透過遊戲與活動，引導學生認識自己的身體，提升身體覺察能力。
2. 培養學生對肢體的創造力與想像力，並能運用肢體表達情感與想法。
3. 促進學生之間合作與溝通，建立良好的同儕關係。
4. 尊重個體差異，營造友善、包容的學習環境，讓特殊生也能參與並享受肢體探索的樂趣。
5. 培養學生對肢體藝術的興趣，並能欣賞不同形式的肢體表演。

課程設計原則：

- **漸進式引導：** 從簡單的肢體動作開始，逐步引導至複雜的組合與創作。
- **遊戲化學習：** 運用各種遊戲，讓學生在輕鬆愉快的氛圍中學習。
- **多元感官刺激：** 結合音樂、道具、故事等元素，刺激學生的感官體驗。
- **個別化教學：** 針對特殊生的個別需求，調整活動內容與方式，提供適當的協助。
- **安全第一：** 確保活動場地安全，並教導學生正確的肢體運用方式，避免運動傷害。

評量方式：

- **觀察紀錄：** 觀察學生在活動中的參與度、合作度、創意表現等。
- **口頭回饋：** 鼓勵學生分享自己的感受與想法。
- **肢體展演：** 讓學生透過肢體展演，展現學習成果。
- **學習單/心得分享：** 記錄學生的學習歷程與反思。

教學進度表：

週次	節數	主題/單元名稱	具體內容/活動	特殊生調整建議	備註/所需材料
1	1-2	第一單元： 認識我的身體	1. 暖身遊戲：模仿動物走路、身體部位點名（頭、肩膀、膝蓋、腳趾） 2. 身體部位探索：觸摸、感覺身體	1. 簡化動作指令，使用圖片或動作示範。 2. 提供輔具，如軟球、沙包，讓學	1. 音樂播放器、輕音樂。 2. 大

			各部位的形狀、溫度、功能。 3. 繪製身體地圖：在紙上畫出自己的身體輪廓，並標示各部位名稱。	生更容易觸摸身體部位。 3. 允許學生以口語或手勢表達感受。	張紙、彩色筆、蠟筆。
2	3-4		1. 身體律動：配合音樂，自由擺動身體。 2. 身體表情：用臉部表情和肢體動作表達不同的情緒（快樂、悲傷、生氣、害怕）。 3. 情緒扮演：兩人一組，互相扮演不同的情緒。	1. 簡化情緒表達方式，提供情緒圖卡。 2. 允許學生以模仿或肢體語言表達情緒。 3. 提供安靜角落，讓學生在需要時休息。	1. 情緒圖卡。
3	5-6	第二單元： 空間與身體	1. 空間探索：在教室內自由移動，探索不同的空間。 2. 身體與空間的關係：用身體佔據不同的空間（大、小、高、低）。 3. 障礙物挑戰：設置簡單的障礙物，引導學生用不同的方式穿越。	1. 簡化空間概念，使用具體物品（如椅子、桌子）輔助說明。 2. 提供明確的移動路線，避免學生迷失方向。 3. 給予足夠的時間和空間，讓學生慢慢探索。	1. 障礙物：椅子、呼拉圈、繩子、墊子。
4	7-8		1. 鏡子遊戲：兩人一組，一人當鏡子，模仿對方的動作。 2. 影子遊戲：在陽光下或燈光下，觀察自己的影子，並嘗試用身體與影子互動。 3. 空間故事：老師講述一個簡單的故事，引導學生用肢體動作表現故事內容。	1. 提供清晰的視覺提示，幫助學生理解模仿動作。 2. 允許學生以自己的方式詮釋故事內容。 3. 在光線充足的環境下進行影子遊戲，確保學生安全。	1. 故事繪本。
5	9-10	第三單元： 節奏與身體	1. 節奏遊戲：用身體發出不同的聲音（拍手、跺腳、打節奏）。 2. 節奏律動：配合音樂節奏，進行簡單的肢體律動。 3. 節奏創作：分組創作一段節奏，並用肢體動作表現出來。	1. 簡化節奏模式，使用視覺提示或口訣幫助記憶。 2. 提供穩定的節奏，避免學生混淆。 3. 允許學生以自己擅長的方式表現節奏。	1. 打擊樂器：鼓、沙鈴、響板。 2. 音樂播放器、節奏明快的音樂。
6	11-12		1. 樂器演奏：用身體當樂器，模仿樂器的聲音和動	1. 提供明確的樂器示範，幫助學生理	1. 音樂故事繪本。

			作。 2. 音樂故事：老師講述一個音樂故事，引導學生用肢體動作表現故事內容。 3. 音樂舞蹈：分組編排一段簡單的舞蹈，配合音樂進行表演。	解。 2. 允許學生選擇自己喜歡的樂器進行模仿。 3. 簡化舞蹈動作，提供視覺提示或口訣幫助記憶。	
7	13-14	第四單元： 物件與身體	1. 物件探索：提供不同的物件（布、繩子、球），讓學生探索物件的特性。 2. 物件與身體的關係：用身體與物件互動，創造不同的動作和造型。 3. 物件故事：利用物件講述一個簡單的故事，並用肢體動作表現出來。	1. 提供安全、容易操作的物件。 2. 允許學生以自己的方式探索物件的特性。 3. 提供視覺提示或口訣，幫助學生理解故事內容。	1. 布、繩子、球、紙箱、毛巾等。
8	15-16		1. 物件劇場：利用物件和肢體動作，創造一個簡單的劇場表演。 2. 物件雕塑：利用物件和身體，創造一個靜態的雕塑作品。 3. 物件遊戲：利用物件進行各種遊戲，如拋接球、傳遞繩子等。	1. 提供明確的表演主題，幫助學生聚焦。 2. 簡化劇場表演內容，鼓勵學生自由發揮。 3. 提供安全的遊戲環境，確保學生安全。	
9	17-18	第五單元： 合作與身體	1. 合作遊戲：進行需要團隊合作的肢體遊戲，如兩人三腳、毛毛蟲競賽等。 2. 肢體雕塑：分組合作，利用肢體創造一個靜態的雕塑作品。 3. 故事接龍：一人一句，接力講述一個故事，並用肢體動作表現出來。	1. 選擇簡單、易於理解的合作遊戲。 2. 提供明確的合作目標，幫助學生聚焦。 3. 鼓勵學生互相幫助、互相鼓勵。	
10	19-20		1. 鏡像舞蹈：分組合作，一人當領舞者，其他人模仿領舞者的動作。 2. 情感傳遞：分組合作，利用肢體動作傳遞情感，如鼓勵、支持、關懷等。 3. 團體創	1. 提供清晰的領舞者示範，幫助學生理解。 2. 鼓勵學生以自己的方式表達情感。 3. 提供安全、舒適的表演空間。	

			作：分組合作，利用肢體動作和聲音，創造一段獨特的表演。		
11	21-22	第六單元： 肢體與故事	1. 故事表演：選擇一個簡單的故事，分組編排並表演出來。 2. 聲音與肢體：利用聲音和肢體動作，創造一個生動的故事場景。 3. 即興表演：老師給予一個情境或主題，引導學生進行即興肢體表演。	1. 選擇學生熟悉、易於理解的故事。 2. 簡化故事表演內容，鼓勵學生自由發揮。 3. 提供明確的情境或主題，幫助學生聚焦。	
12	23-24		1. 肢體動畫：利用肢體動作和聲音，創造一個簡單的動畫效果。 2. 角色扮演：分組扮演不同的角色，並用肢體動作和聲音表現角色的性格。 3. 肢體劇場：結合故事、聲音、物件、角色，創造一個完整的肢體劇場表演。	1. 提供清晰的動畫示範，幫助學生理解。 2. 允許學生選擇自己喜歡的角色進行扮演。 3. 提供安全、舒適的表演空間。	
13-14	25-28	成果發表排練與修正	各組針對選擇主題，進行成果發表排練，老師給予建議並修正。	1. 給予明確的回饋，並針對特殊生能力給予正向鼓勵。 2. 針對特殊生能力修改呈現方式，使其能樂於參與。	
15	29-30	成果發表	各組將成果發表內容展現出來。	1. 營造輕鬆愉快的發表環境，讓學生能安心表現。 2. 給予全班正向鼓勵，並肯定學生努力與付出。	

備註：

- 本教學進度表僅供參考，教師可根據學生的實際情況進行調整。
- 在進行肢體探索活動時，應注意學生的安全，並提供適當的引導和協助。
- 鼓勵學生發揮創意，並尊重個體差異，營造友善、包容的學習環境。

- 針對特殊生，可根據其個別需求，調整活動內容與方式，提供適當的協助。
- 可視情況邀請家長或社區人士參與課程，增加學習的樂趣。

特殊生調整建議總原則：

- **簡化指令：** 使用簡短、清晰的指令，並搭配圖片或動作示範。
- **分解動作：** 將複雜的動作分解成簡單的步驟，循序漸進地引導。
- **提供視覺提示：** 利用圖片、影片、標示等視覺提示，幫助學生理解。
- **個別化協助：** 根據學生的個別需求，提供個別化的協助，如：肢體輔助、語言提示、情緒支持等。
- **營造友善環境：** 鼓勵同學互相幫助、互相鼓勵，營造友善、包容的學習環境。
- **彈性調整：** 根據學生的反應和能力，彈性調整活動內容和方式。
- **正向回饋：** 給予學生及時、具體的正向回饋，鼓勵其努力和進步。