

苗栗縣豐田國小 三四年級肢體探索課程 教案設計

一、 課程名稱

三四年級肢體探索課程

二、 適用對象

國小三、四年級學生

三、 總節數

共 15 週，約 30 節課（依實際排課調整）

四、 授課教師： 詹詠婷老師

五、 課程總目標：

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。

六、 教學理念與原則：

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。

七、 教學資源：

音樂播放器

各式音樂（輕音樂、節奏明快音樂、情境音樂等）

大型圖畫紙、彩色筆、蠟筆

情緒圖卡

障礙物（椅子、呼拉圈、繩子、軟墊等）

故事繪本、音樂故事繪本

打擊樂器（鼓、沙鈴、響板等）

各式物件/道具（布、繩子、球、紙箱、毛巾等）

足夠的活動空間

輔具（如軟球、沙包，視特殊生需求）

視覺提示卡（圖片、動作示範卡、流程圖等）

八、 評量方式：

1. 觀察紀錄：觀察學生在活動中的參與度、合作度、創意表現、肢體運用等。
2. 口頭回饋：鼓勵學生分享活動中的感受、想法與發現。
3. 肢體展演：透過小型展演或活動中的表現，評估學生的學習成果與表達能力。
4. 學習單/心得分享：（可選用）記錄學生的學習歷程、反思或創作理念。

九、 教學進度與內容：

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、感覺身體各部位的形狀、溫度、功能。 3. 繪製身體地圖：在紙上畫出身體輪廓，標示部位名稱。	1. 簡化指令，用圖片/動作示範。 2. 提供輔具(軟球/沙包)助觸摸。 3. 允許口語/手勢表達感受。	音樂播放器、輕音樂、大張紙、彩色筆/蠟筆、(輔具)
2	3-4	(續)第一單元 & 引入情緒	1. 身體律動：配合音樂自由擺動。 2. 身體表情：用臉部和肢體表達不同情緒(快樂、悲傷、生氣、害怕)。 3. 情緒扮演：兩人一組，互相扮演不同情緒。	1. 簡化情緒表達方式，提供情緒圖卡。 2. 允許模仿或用肢體語言表達。 3. 提供安靜角落供需要時休息。	音樂播放器、音樂、情緒圖卡
3	5-6	第二單元： 空間與身體	1. 空間探索：在教室自由移動，探索不同空間(高/低/大/小)。 2. 身體與空間關係：用身體佔據不同空間。 3. 障礙物挑戰：設置簡單障礙物，引導學生用不同方式穿越。	1. 簡化空間概念，用具體物品輔助說明。 2. 提供明確移動路線，避免迷失。 3. 給予足夠時間探索。	障礙物(椅子/呼拉圈/繩子/墊子等)

4	7-8	(續)第二單元 & 鏡像 影子	1. 鏡子遊戲：兩人一組，一人模仿對方動作。 2. 影子遊戲：在光線下觀察自己影子，嘗試與影子互動。 3. 空間故事：老師講述故事，學生用肢體表現故事內容。	1. 提供清晰視覺提示助模仿。 2. 允許學生用自己方式詮釋故事。 3. 確保光線充足且安全進行影子遊戲。	(光源)、故事繪本
5	9-10	第三單元： 節奏與 身體	1. 節奏遊戲：用身體發聲(拍手/跺腳/打節奏)。 2. 節奏律動：配合音樂節奏進行簡單肢體律動。 3. 節奏創作：分組創作一段節奏，用肢體動作表現。	1. 簡化節奏模式，用視覺提示/口訣助記憶。 2. 提供穩定節奏，避免混淆。 3. 允許用擅長方式表現(如只拍手)。	打擊樂器(鼓/沙鈴/響板)、音樂播放器、節奏明快音樂
6	11-12	(續)第三單元 & 音樂 故事	1. 樂器演奏模仿：用身體當樂器，模仿樂器聲音和動作。 2. 音樂故事：老師講述音樂故事，引導學生用肢體表現。 3. 音樂舞蹈：分組編排簡單舞蹈，配合音樂表演。	1. 提供明確樂器示範。 2. 允許選擇喜歡的樂器模仿。 3. 簡化舞蹈動作，用視覺提示/口訣助記憶。	音樂故事繪本、音樂播放器、音樂
7	13-14	第四單元： 物件與 身體	1. 物件探索：提供不同物件(布/繩/球)，讓學生探索特性。 2. 物件與身體關係：用身體與物件互動，創造不同動作造型。 3. 物件故事：利用物件講述故事，用肢體表現。	1. 提供安全易操作物件。 2. 允許用自己方式探索物件。 3. 用視覺提示/口訣助理解故事內容。	各式物件(布/繩子/球/紙箱/毛巾等)
8	15-16	(續)第四單元 & 物件 劇場	1. 物件劇場：利用物件和肢體動作，創造簡單劇場表演。 2. 物件雕塑：利用物件和身體，創造靜態雕塑。 3. 物件遊戲：利用物件進行遊戲(如拋接球/傳遞繩子)。	1. 提供明確表演主題助聚焦。 2. 簡化劇場內容，鼓勵自由發揮。 3. 提供安全遊戲環境。	各式物件
9	17-18	第五單元： 合作與 身體	1. 合作遊戲：進行需團隊合作的肢體遊戲(如兩人三腳/毛毛蟲競賽)。 2. 肢體雕塑：分組合作，用肢體創造	1. 選擇簡單易懂的合作遊戲。 2. 提供明確合作目標	(視遊戲需求準備道具)

			靜態雕塑。 3. 故事接龍：一人一句接力講故事，用肢體表現。	助聚焦。 3. 鼓勵互相幫助和鼓勵。	
10	19-20	(續)第五單元 & 情感傳遞	1. 鏡像舞蹈：分組合作，一人領舞，他人模仿。 2. 情感傳遞：分組合作，用肢體動作傳遞情感(如鼓勵/支持/關懷)。 3. 團體創作：分組合作，利用肢體和聲音創造獨特表演。	1. 提供清晰領舞者示範。 2. 鼓勵用自己方式表達情感。 3. 提供安全舒適的表演空間。	音樂播放器、音樂(可選)
11	21-22	第六單元：肢體與故事	1. 故事表演：選擇簡單故事，分組編排表演。 2. 聲音與肢體：利用聲音和肢體動作，創造生動故事場景。 3. 即興表演：老師給予情境/主題，引導學生即興表演。	1. 選擇學生熟悉/易懂故	