

領域/科目	健康與體育		設計者	鄭境容
實施年級	一		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	4-2 長大真好			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	核心素養	健體-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。
	學習內容	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。		
教材來源	翰林一下健康與體育課本			
教學設備	呼拉圈			
學習目標				
1.了解跳躍的基本動作技巧。 2.能做出單、雙腳跳聯合性動作。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
活動一、熱身活動 ■教師指導學生進行伸展活動。 ■複習單、雙腳的跳躍動作。			5 分	1.實作：能運用正確的技巧，做出各式跳躍動作。 2.實作：能做出不同跳躍組合的聯合性動作。
活動二、跳呼拉圈 1.全班分成 4 列縱隊。 2.每隊由排頭開始，進行雙腳、單腳、單雙腳交換跳呼拉圈，與下一棒接力。			10 分	
■雙腳跳呼拉圈 1.教師引導將呼拉圈兩兩並排，練習「雙腳跳呼拉圈」。 2.待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。			10 分	
■單腳跳呼拉圈 1.教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。 2.待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習難度。			10 分	
■單、雙腳交換跳呼拉圈 1.教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。 2.熟練後，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。			10 分	
活動三、綜合活動 ■教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得			5 分	