

## 健康與體育領域

教學單元	(七)來玩呼拉圈	教學對象	國小一年級
教材來源	南一	教學時間	40 分鐘
教學者	鍾淑娟	教學方法	講述、示範、分組練習
核心素養	<p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		
學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>		
學習目標	<p>一、能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。</p> <p>二、能完成搖動呼拉圈的動作。</p> <p>三、能運用身體做出指定動作。</p> <p>四、能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>五、能在運動過程中，避免運動傷害。</p> <p>六、能與同學培養默契通力合作，完成動作。</p> <p>七、能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。</p> <p>八、平時能利用呼拉圈做運動。</p> <p>九、能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。</p>		
評量要點	<p>一、能完成指定的動作。</p> <p>二、能完成指定的遊戲動作。</p> <p>三、能與同學合作一起完成呼拉圈遊戲。</p>		

### 教 學 活 動 內 容

#### 搖動呼拉圈（第三節）

##### 一、準備活動

- 1.集合、點名:詢問有無學生身體不適之情況.
- 2.熱身活動
- 3.帶隊跑:操場 1 圈.

##### 二、搖呼拉圈

- 1.運用單手臂搖動呼拉圈：利用左手、右手搖動呼拉圈，指導學童體驗手部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。
- 2.運用雙手搖動呼拉圈：利用雙手同時搖動兩個呼拉圈，指導學童體驗手部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。
- 3.運用腰部搖動呼拉圈：運用腰部搖動呼拉圈，指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。
- 4.試試用腰部搖動兩個呼拉圈：展現運用腰部搖動兩個呼拉圈，指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。

三、教師歸納：教師提醒學童，平時可以利用呼拉圈來做運動，多運動，讓身體更健康。