

彰化縣秀水鄉明正國小健康與體育課程教學簡案

領域/科目	健康與體育	教學者	蘇莉莉
教學年級	二年級	教學時間	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	第六單元 身體動起來-圓的世界		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1c - I - 2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d - I - 2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c - I - 1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>核心素養</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</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>
	學習內容	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	
學習目標			
<p>1.能利用呼拉圈進行各種身體造型。</p> <p>2.能利用呼拉圈進行各項身體活動。</p> <p>3.能了解伸展、熱身對運動的重要性。</p>			
教材來源	翰林二上健康與體育課本		
教學設備/資源	呼拉圈 14 個		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>活動一、熱身活動</p> <p>■教師帶領學生進行頭部、手部、腰部及膝蓋關節等部位的伸展動作熱身，以利學習活動進行，並避免運動傷害。</p> <p>■做操完畢，請學生慢跑操場一圈，慢走操場一圈。</p>	15 分	1. 實作：能和同學合作，自創身體造型。 2. 實作：能利用課餘時間練習，自我挑戰。
<p>活動二、利用身體搖呼拉圈</p> <p>■教師說明示範手臂伸直轉動呼拉圈、手腕轉動跳躍呼拉圈、腰部轉動呼拉圈動作。</p> <p>■教師親自或請同學示範腰部搖動呼拉圈動作，並指導學生練習下面步驟：1. 空手練習：腰部畫圈 2. 準備動作：將腰部及呼拉圈旋轉至底 3. 開始動作：轉動呼拉圈後再轉腰，然後配合律動來轉動。</p> <p>■教師說明腰部搖動呼拉圈需要時間練習，許多學生初步的表現已經很優秀，可以利用下課再多加練習。</p>	10 分	3. 觀察：能和同學合作，完成挑戰。
<p>活動三、呼拉圈接力</p> <p>■分成數組，每組約 7 人。</p> <p>■各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組員，傳遞至排尾，再從排尾傳遞回來至排頭即算完成，最先完成的隊伍獲勝。</p> <p>■引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越。</p>	5 分	1. 實作：能和同學合作，自創身體造型。 2. 實作：能利用課餘時間練習，自我挑戰。
<p>活動四、地鼠鑽洞</p> <p>■將全班分成男女兩組，選出四位學生在中間負責拿呼拉圈。</p> <p>■教師發令後，各組隊員依序穿越呼拉圈，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒使得出發，最後一棒越過終點線的組別獲勝。</p>	10 分	3. 觀察：能和同學合作，完成挑戰。
<p>活動五、綜合活動</p> <p>■教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>		