

七 來玩呼拉圈

呼拉圈真好玩

利用呼拉圈伸展身體。



我們用呼拉圈來讓腰部都動動。



你的雙手是撐在後面。



學習表現

- 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
- 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。

學習內容

- Bc-I-1 各項暖身伸展動作。
- Cb-I-2 班級體育活動。

教學準備

呼拉圈、播放設備、快節奏音樂、平坦安全的場地。

活動 1 呼拉圈真好玩

一、重點：用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。

二、活動（建議節次：第一至四節）

● 利用呼拉圈伸展身體（第一節）

(一) 教師帶領學童先將手、腳、手腕、腳踝等用到的身體部位，進行熱身活動。

(二) 伸展活動

1. 腰部伸展活動

(1) 兩人一組，雙手各握著呼拉圈置於兩人中間，聽口令，外腳弓箭步，身體向內側彎，達到身體側面腰部伸展後，換邊。

(2) 教師提醒學童不可用力拉呼拉圈，伸展的重點在腰部。

2. 坐姿伸展活動

(1) 兩人一組面對面坐著，雙腳互相抵住雙手握著呼拉圈，拉平身體以伸展手部和上半身。

(2) 教師提醒學童不可用力拉呼拉圈，伸展的重點在手部及上半身。

3. 腳部伸展活動：兩人一組，一人手持呼拉圈，另一人坐著並將單腳伸至呼拉圈中，用腳勾住，持呼拉圈的人慢慢將呼拉圈往上提 15 秒後放下，重複四次再換另一腳，亦可直接勾著雙腳的方式，完成後互換。

(三) 教師歸納：詢問學童進行呼拉圈伸展運動時，有什麼感覺？還可以做哪些伸展動作？