

健康與體育教學單元設計

【二年級】第六單元-身體動起來

一、課程設計原則與教學理念說明

本單元指導學童體驗腰部（或手部）與呼拉圈搖動和的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅，能完成搖動呼拉圈的動作。

二、教學單元

領域/科目	健康與體育/體育		設計者	高心怡
實施年級	二年級	總節數	共 2 節，80 分鐘	
主題名稱	圓的世界			
M062k7				
學習重點	學習表現	1c-l-1 認識基本的運動常識 2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力	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	Ce-l-1 其他休閒運動入門遊戲		
議題融入說明	學習主題	性別平等		
	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源	書商。自編			
教學設備/資源	呼拉圈數個			
主題學習目標				
一、能完成搖動呼拉圈的動作。				
二、能利用呼拉圈進行各項身體活動。				
單元名稱	活動名稱	學習脈絡	總結性表現任務	學習評量

身體動起來 – 圓的世界	活動一：呼拉圈真好玩	搖動呼拉圈		
		(一)熱身活動：加強手、腳、手腕等身體部位的熱身活動，再加上跑步活動。		
		(二)活動一：搖呼拉圈		
		1.運用單手手臂搖動呼拉圈：利用左手或右手搖動呼拉圈，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。(如課本圖示)	80%的學生精熟	實作評量
		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。	80%的學生精熟	實作評量
		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(如課本圖示)	80%的學生精熟	實作評量
				實作評量

		<p>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。</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--