

# 彰化縣國民中小學「素養導向教學與評量」設計案例表件

## 一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

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。

## 二、教學活動設計

### （一）單元

領域科目	健康與體育		設計者	蕭翔隆
單元名稱	來玩呼拉圈		總節數	共 40 分鐘
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input checked="" type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：）			
學習階段	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	一年級上學期
學生學習經驗分析	利用工具來幫助身體的伸展活動			
<b>設計依據</b>				
學科價值定位	能利用呼拉圈進行身體的伸展活動，並培養合作精神			
領域核心素養	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。 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。			
單元課程學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。		
單元課程目標	1.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。 2.能完成搖動呼拉圈的動作。 3.能運用身體做出指定動作。 4.能表現認真參與活動的積極態度。 5.能在運動過程中，避免運動傷害。 6.能認真觀察並公正評判同學的動作。 7.能與同學培養默契通力合作，完成動作。 8.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。 9.平時能利用呼拉圈做運動。 10.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。			

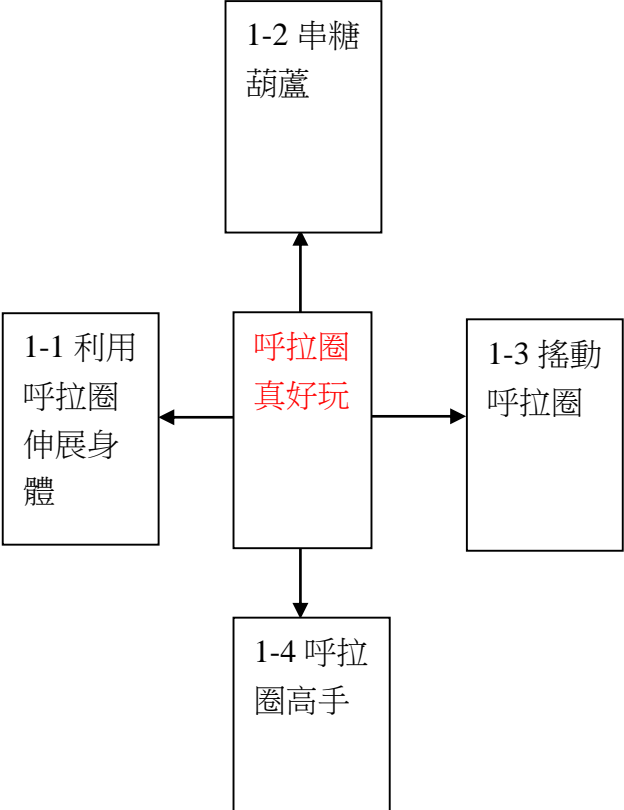
<b>核心素養呼應說明</b>		健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	(非必要項目)
	<b>融入單元</b>	(非必要項目)
<b>與他領域/科目連結</b>		(非必要項目)
<b>教學設備/資源</b>		呼拉圈、播放設備、快節奏音樂、平坦安全的場地、圓錐(依分組組數準備圓錐)、畫線器、素養評量單。
<b>參考資料</b>		

(二) 規劃節次 (請自行設定節次，可自行調整格式)

節次規劃說明			
選定節次 (請打勾)	單元節次		教學活動安排簡要說明
✓	1	第 1 節課	利用呼拉圈來進行伸展運動及運用身體的部位來轉動呼拉圈

(三) 各節教案 (授課節次請撰寫詳案，其餘各節可簡案呈現)

教學活動規劃說明			
選定節次	1	授課時間	40
<b>學習表現</b>	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		
<b>學習內容</b>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。		
<b>學習目標</b>	1.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。 2.能完成搖動呼拉圈的動作。 3.能運用身體做出指定動作。 4.能表現認真參與活動的積極態度。 5.能在運動過程中，避免運動傷害。		

	<p>6.能認真觀察並公正評判同學的動作。</p> <p>7.能與同學培養默契通力合作，完成動作。</p> <p>8.能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。</p> <p>9.平時能利用呼拉圈做運動。</p> <p>10.能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。</p>	
<p>情境脈絡</p>	 <pre> graph TD     A[呼拉圈 真好玩] --&gt; B[1-1 利用呼拉圈 伸展身體]     A --&gt; C[1-2 串糖葫蘆]     A --&gt; D[1-3 搖動呼拉圈]     A --&gt; E[1-4 呼拉圈高手]   </pre>	
<p>教學活動內容及實施方式</p>		
<p><b>【活動 1：呼拉圈真好玩】</b></p> <p>利用呼拉圈伸展身體</p> <p>(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。</p> <p>(二)伸展活動</p> <p>1.腰部伸展活動</p> <p>(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。</p> <p>(2)教師提醒學童不可用力拉呼拉圈，伸展的重點在腰部。</p> <p>2.坐姿伸展活動</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>(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</p>	<p>時間</p> <p>10</p>	<p>學習檢核／備註</p> <p>認真參與 實作表現</p> <p>參與討論</p>

以做哪些伸展動作？

\*串糖葫蘆

(一)教師帶領學童進行手、腳、手腕等部位的熱身活動，再加上跑步活動。

(二)活動前，利用呼拉圈做身體伸展及搖一搖呼拉圈。

(三)發展活動

1.五人或多人一組，手拉手不能放開，教師指導學童運用身體的擺動，將呼拉圈從頭部或腳部開始穿越的方式，由第一位穿到最後一位，看哪一組運用的時間最短為優勝。

2.可以嘗試將人數擴增來進行遊戲，此活動可以訓練學童之間的合作及反應能力。

3.教師應提醒學童不能放開手，要站穩再進行動作，不要跌倒。

(四)教師歸納：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。

\*搖動呼拉圈

(一)熱身活動：加強手、腳等部位的熱身，亦可帶領學童跑步熱身。

(二)搖呼拉圈

1.運用單手手臂搖動呼拉圈：將一個呼拉圈置於左手或右手後，甩動手部帶動呼拉圈擺動。

2.運用雙手搖動呼拉圈：將兩個呼拉圈各置於左、右手後，甩動雙手帶動呼拉圈擺動。

3.運用腰部搖動呼拉圈：將一個呼拉圈置於腰部，雙腳分開與肩同寬站立，上體保持正直不動，扭動臀部和髖關節，帶動呼拉圈擺動。

4.試試用腰部搖動兩個呼拉圈：將兩個呼拉圈置於腰部，雙腳分開與肩同寬站立，上體保持正直不動，扭動臀部和髖關節，帶動呼拉圈擺動。

(三)教師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。

(四)教師歸納：搖呼拉圈是一種全身性的運動，可以達到運動瘦身的效果，但因運動強度並不強，只有延長運動時間且持續性的搖呼拉圈，才能達到有氧運動的階段。

\*呼拉圈高手

(一)比一比：利用自己身體最擅長的部位搖動呼拉圈，讓學童找同學比賽搖動呼拉圈，比比看誰能搖得久。

(二)數一數：依據此表格評量學童，利用身體部位搖動呼拉圈，數一數次數並記錄下來，激勵學童持續更久時間(可複印附錄三素養評量單使用)。

次數 身體部位	第一次	第二次	第三次
手部			
腳部			

~第一節結束~

10

口頭發表

認真參與  
實作表現

10

認真參與  
實作表現

10

認真參與  
評量檢核

學習任務說明

能利用身體來轉動呼拉圈,達到運動的目的

三、教學回饋 (待教學實踐後完成)

教學照片 (至少四張)



利用呼拉圈來做伸展運動 1



利用呼拉圈來做伸展運動 2



呼拉圈遊戲-串糖葫蘆



利用腰部力量來旋轉呼拉圈

教學心得與省思

學生先利用呼拉圈來進行身體的伸展運動,接下來利用呼拉圈來進行各項遊戲,讓學生由遊戲中體會其實身體有很多部位是可以用來轉動呼拉圈。呼拉圈是一種低強度的運動,除了可以用來訓練身體的柔軟度之外,同時也是很好的有氧運動。