

健康與體育領域教學單元教案

領域/科目	健康與體育		設計者	邱文雀	
實施年級	一年級		總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱	休閒運動呼拉圈				
設計依據					
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 1c-I-1 認識身體活動的基本動作 ● 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 ● 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力 	核心素養	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	
	學習內容	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。			
議題融入	學習主題	<ul style="list-style-type: none"> ● 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ● 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 			
	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 生命教育 ● 家庭教育 			
與其他領域/科目的連結					
教材來源		自編教材			
教學設備/資源		輕型及中重型呼拉圈數個、計時器、哨子			
學習目標					
<ul style="list-style-type: none"> ● (一)在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 ● (二)能主動參與各種身體活動。 ● (三)能專注欣賞他人優良動作表現。 ● (四)能表現認真參與活動的積極態度。 ● (五)能和同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型活動。 ● (六)能在引導下自信的表現身體活動。 					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
<ul style="list-style-type: none"> ● 教學準備:平坦的安全場地 ● 一、暖身活動：全班整隊後先進操場慢跑一圈。 ● 二、發展活動 ● 引起動機：在家是否搖過呼拉圈？ ● 活動(一)、介紹轉呼拉圈方法/步驟。 <ol style="list-style-type: none"> 1、請初學者學童，可以先從輕的開始，慢慢練習。 2、轉呼拉圈：首先要將呼拉圈放在腰部的位置，手轉動呼拉圈，然後腰部開始配合搖起來，屬於一種協調的運動，學生試試幾下就會掌握規律了。 3、呼拉圈的時間:安排分組就定位的位置，避免互相干擾，先讓學生各自練習。 4、呼拉圈測試:一組學生同時轉呼拉圈一分鐘的時間，其他另一組負責數算，教師負責吹哨及計時。 5、分組輪流測試。 ● 活動(二)、發展呼拉圈花樣練習： <p style="margin-left: 20px;">請學童可將兩個呼拉圈同時放在腰上練習轉。</p> 				3 分	<ul style="list-style-type: none"> ● 能明瞭教師解說活動的各項重點。 ● 能從活動中思考如何操控呼拉圈並進行運動。 ● 能從活動中學習如何操作達成目標 ● 評量：實際操作。
				20 分	
				15 分	
				2 分	
試教成果：					
參考資料：					
彰化縣體育教學模組/低年級呼拉圈運動教學教案					
附錄：					