

單元名稱	搖搖樂-搖呼拉圈	適用年級	一年級	總節數	2 節
活動名稱	大家來搖呼拉圈			活動節數	2 節
能力指標	健 3-1-1 表現簡單的全身性活動。 健 3-1-2 利用身體動作以操作設備。 健 3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。 健 3-1-4 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。				
課程目標	1. 了解呼拉圈和身體的關係 2. 能用身體操作呼拉圈。 3. 同學間能互相觀摩，快樂學習				
教學內容要點	1. 指導學生用腰呼拉圈 2. 指導學生用手搖呼拉圈 3. 指導學生創作呼拉圈遊戲				
教學資源	大家一起來搖呼拉圈過關卡				
教學活動流程					
教學活動				教學評量	說明或教學省思
1. 準備事項：學生每人準備一個呼拉圈 2. 活動歷程： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導小朋友選擇適當的呼拉圈：呼拉圈不宜太粗、太重，選擇有安全玩具 S T 標章的呼拉圈。</li> <li>2. 腰搖呼拉圈：</li> </ol> 指導小朋友將呼拉圈放置腰間，並輕輕順時針或逆時針擺動身體，如果小朋友不會，教師可先示範搖呼拉圈，請小朋友跟著模仿擺動（不拿呼拉圈），等小朋友掌握節奏後，再拿呼拉圈練習，直至可以搖 10 下為止。				實作評量	1.在平坦安全的場地 2.要做暖身運動。 3.呼拉圈盡量選擇輕便、尺寸不要過大及平滑的。 4.搖呼拉圈的時間不宜太長等原

<p>3. 手搖呼拉圈：將呼拉圈放在手臂中，手順時針或逆時針搖動，讓呼拉圈轉動起來，小朋友練習讓呼拉圈轉動 10 次。（如果小朋友的呼拉圈太重，則不宜進行此活動）</p> <p>4. 創作呼拉圈遊戲：</p> <p>例如：在地上滾動呼拉圈，比賽誰滾得最快；將十個呼拉圈連接放在地上，讓小朋友跳過一個一個的呼拉圈。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>讓小朋友發表練習的成果，包括用腰搖呼拉圈、手搖呼拉圈、創作呼拉圈遊戲。</p>		<p>則以避免脊椎過度扭擺而受傷</p>
<p>參考資料</p>		
<p>參考網站</p>	<p><a href="http://www.webhospital.org.tw/health.html?n1=1027386907&amp;n2=1027387067">http://www.webhospital.org.tw/health.html?n1=1027386907&amp;n2=1027387067</a> 健康大補帖</p> <p><a href="http://www.nani.com.tw/big5/content/2003-01/29/content_19780.htm">http://www.nani.com.tw/big5/content/2003-01/29/content_19780.htm</a></p> <p>南 e 國小健康與體育</p>	