

領域/科目	健康與體育領域/體育科	設計者	陳淑滿
實施年級	國小一年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	第七單元來玩呼拉圈(第 2 課一起來合作)		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>領域核心素養</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p>	
學習目標			
<p>一、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。</p> <p>二、能完成搖動呼拉圈的動作。</p> <p>三、能運用身體做出指定動作。</p> <p>四、能表現認真參與活動的積極態度。</p> <p>五、能在運動過程中，避免運動傷害。</p> <p>六、能與同學培養默契通力合作，完成動作。</p> <p>七、能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。</p> <p>八、平時能利用呼拉圈做運動。</p>			
<p>評量要點</p> <p>一、能完成指定的動作。</p> <p>二、能完成指定的遊戲動作。</p> <p>三、能與同學合作一起完成呼拉圈遊戲。</p>			
教材來源			
南一健康與體育領域第一冊(1 上)單元七。			
教學設備/資源			
<p>1. 準備教學簡報介紹學校運動場地。</p> <p>2、書面教材</p> <p>3、軟、硬體資源</p> <p>呼拉圈、播放器材、教學輔助 CD (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。</p>			

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>課堂準備</p> <p>(一) 暖身操</p> <p>(二) 開合跳</p> <p>《引起動機》</p> <p>由老師解說並示範做出直線前進、不規則路線前進的動作。</p> <p>1. 鼓勵學童在遊戲中轉換的動作，並完成遊戲。</p> <p>2. 直線前進：單人滾動呼拉圈往前移動，保持呼拉圈平穩往前直線前進，維持呼拉圈不能倒下。</p> <p>3. 不規則路線前進：單人滾動呼拉圈呈 S 形或不規則路線前進，維持呼拉圈不能倒下。</p> <p>《發展活動》</p> <p>將學生分組做各式呼拉圈動作組成分站、分段挑戰遊戲。</p> <p>1. 六至八人為一組，分組比賽。</p> <p>2. 滾動呼拉圈，比賽距離約 20 公尺，比賽時，雙人各往前滾動呼拉圈至終點後返回，看看哪一組最快完成。</p> <p>3. 改變比賽的方式，增加學童練習的機會。</p> <p>《終合活動》</p> <p>1. 活動結束後，帶領學生分享運動中覺得有趣或困難的地方，以及活動過程中的收穫。平時可以利用呼拉圈來做運動，多運動，讓身體更健康。</p> <p>2. 衛生教育以及預告下堂課內容：</p> <p>(1) 衛生教育宣導，提醒學生運動注意事項</p> <p>* 洗手、喝水、擦汗、收拾個人用具、場地復原。</p> <p>(2) 下堂課內容快樂動起來。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>學生跟著體育股長的動作來完成暖身。</p> <p>評量原則：了解各式動作進行中注意事項。</p> <p>評量原則：能與同伴合作完成各式動作的活動。</p> <p>評量原則：能分享在活動中的收穫。</p> <p>運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄</p>
關鍵字		
呼拉圈遊戲		