

【國民小學健康與體育】教學活動設計單

授課教師：古林睿宸

教學單元：第七單元-來玩呼拉圈

授課年級：一年級

教材來源：南一出版社

教學領域：健康與體育

教學時間：民國 111 年 10 月 06 日(四)
第三節

一、單元期望學習結果

(一)核心素養

1. 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。
2. 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。

(二)課程綱要學習重點

學習表現	學習內容
<ol style="list-style-type: none">1. 認識身體活動的基本動作。2. 表現認真參與的學習態度。3. 專注觀賞他人的動作表現。4. 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。5. 選擇適合個人的身體活動。	<ol style="list-style-type: none">1. 各項暖身伸展動作。2. 運動安全常識、運動對身體健康的益處。3. 班級體育活動。

(三)單元學習目標

1. 能完成搖呼拉圈的動作。
2. 能運用身體做出指定動作。
3. 能表現認真參與活動的積極態度。
4. 能在活動過程中，避免運動傷害。
5. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。

二、學生分析

學生先備知識	學生可能的學習困難
日常生活中看過或使用過呼拉圈，對呼拉圈的使用方式有初步的認識。	學生可能因為力量不足，或是身體不協調，而無法完成搖呼拉圈的動作。

三、教材研究分析

(一)學生分析

教學對象:國民小學一年級學生。

(二)教材分析

1. 本單元主要教學內容

- (1)利用呼拉圈伸展身體。
- (2)搖動呼拉圈。
- (3)呼拉圈遊戲。

(三)教法提要

1. 講述法:教師透過講述引起學生學習動機與介紹呼拉圈的使用方式。
2. 觀察法:在教學中引導學生觀察教師或其他學生動作，了解如何完成指示動作。

四、本節課的學習活動

(一)學習目標與表現

學習目標	學習表現
1. 能完成搖動呼拉圈的動作。 2. 能在運動過程中，避免運動傷害。 3. 平時能利用呼拉圈做運動。 4. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。	1. 認識身體活動的基本動作。 2. 表現認真參與的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 選擇適合個人的身體活動。

(二)學習活動的設計

教學活動	時間(分)	評量方式
一、準備活動 1. 將個人物品放置在指定地點。 2. 集合排隊。 3. 體育小老師帶領學生做熱身運動。	6'	實作評量
二、發展活動 (一)介紹呼拉圈 1. 介紹呼拉圈的注意事項 (1)如何選擇適合的呼拉圈? (2)注意練習時間。 (3)初學者不隨意變換花樣。 2. 介紹搖呼拉圈的優點 (1)搖呼拉圈不僅可以瘦腰，也有助於腿部和手臂的健美。 (2)給腹部和腰部像針灸和按摩似的擠壓作用。 3. 介紹呼拉圈的缺點 (1)呼拉圈是單純的腰部運動，運動量小，瘦身效果不大。 (2)運動時間不宜太長，容易造成運動傷害。	5'	提問、發表
(二)搖動呼拉圈 (1)教師示範如何用手搖呼拉圈。 (2)請學生依序上前練習用手搖呼拉圈。 (3)教師示範如何用腰部搖呼拉圈。 (4)請學生依序上前練習用腰部搖呼拉圈。	12'	實作評量
三、綜合活動 1. 複習搖呼拉圈的注意事項。 2. 請學生於課餘時間練習搖呼拉圈。 ---本節課結束---	5'	提問、發表