

健體領域單元活動設計單(簡案)

領域/科目	健康與體育領域		設計者	林佳君
實施年級	二年級		教學時間	40 分
單元名稱	圓的世界			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-1-2認識基本的運動常識 2d-1-2接受並體驗多元性身體活動	核心素養	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。
	學習內容	Ce-1-1 其他休閒活動入門遊戲		
學生預備經驗		玩過呼拉圈		
教材來源		翰林二上健康與體育		
教學設備/資源		平坦安全的場地、呼拉圈		
學習目標				
1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能了解伸展、熱身對運動的重要性。				

教學活動內容及實施方式	時間	備註與評量
一、【暖身活動】 指導學童操作暖身活動~。 (1)關節活動(頸、肩、腰、膝、踝) (2)動態活動(原地擺臂、原地抬腿跑、原地碎步跑、開合跳)	5分鐘	
二、【主要活動：呼拉圈造型一】 (1)教師依序示範<u>小鳥飛</u>、<u>烏龜翹</u>、<u>瓢蟲飛</u>、<u>袋鼠跳</u>等動物動作，詢問學生像什麼動物呢？並請學生一起做動作。 (2)引導學生依序討論除了小鳥、烏龜、瓢蟲、袋鼠等，還可以怎麼做。 (3)兩人一組，合作自創新的造型。 (4)可將全班分成男、女兩組，各組合作完成教師指定造型（例如：男生—飛機，女生—花朵）	10分鐘	實作：能和同學合作，自創身體造型。
三、【主要活動：呼拉圈伸展二】 (1)正面伸展 ▲兩人面對面，雙腳與肩同寬 ▲往前彎，將身體拉平 (2)引導學生依序進行正面伸展、側面伸展及背面伸展。 (3)鼓勵學生自創不一樣的伸展方式。	15分鐘	實作：能利用呼拉圈，進行各項身體活動。
四、側面伸展 ▲雙手握著呼拉圈站立 ▲腳向外伸呈弓箭步，上面的手拉呼拉圈 ▲拳頭朝下，握住呼拉圈 ▲一腳跨出成功箭步		實作：能和同學合作，完成挑戰。
五、【主要活動：利用身體搖呼拉圈三】 ▲手臂伸直搖呼拉圈 ▲腰部搖動呼拉圈 ▲手腕轉動跳躍呼拉圈 註：教師講解柔軟度對身體的重要性： 運動前熱身不足容易導致運動傷害，除了影響運動表現，更可能造成嚴重的後遺症	10分鐘	

--	--	--