

公開授課紀錄-教案

單元名稱	呼拉圈好好玩	適用年級	一年級	總節數	8 節
活動名稱	大家來搖呼拉圈			活動節數	2 節
能力指標	<p>健 3-1-1 表現簡單的全身性活動。</p> <p>健 3-1-2 利用身體動作以操作設備。</p> <p>健 3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。</p> <p>健 3-1-4 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。</p>				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用身體做出指定動作 2. 能表現認真參與活動的積極態度 3. 能與同學培養默契，通力合作 				
教學內容要點	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>Cb-I-2 10 班級體育活動</p>				
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				教學時間	評量方式
<p>一、 準備活動</p> <p>(一)暖身及伸展活動:學生徒手做暖身操，並利用呼拉 圈做身體伸展。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一)滾動呼拉圈練習</p> <p>1. 直線前進:</p>				10	能完成指定的動作
				15	能完成指定的動作

<p>(1)學生分兩組，輪流滾動呼拉圈往前移動，保持呼拉圈平穩直線前進，維持呼拉圈不能倒下。</p> <p>(2)教師請做得好的同學示範，並分享技巧，其餘同學觀察、回饋。</p> <p>2.S 形前進:</p> <p>(1)學生分兩組，輪流滾動呼拉圈往前移動，保持呼拉圈平穩S形前進，維持呼拉圈不能倒下。</p> <p>(2)教師請做得好的同學示範，並分享技巧，其餘同學觀察、回饋。</p> <p>(二)風火輪比賽</p> <p>(1)直線比賽:學生分兩組競賽，各組人員輪流滾動呼拉圈往前直線移動，距離 20 公尺，往前滾動呼拉圈至終點後返回，看哪組人員全數最快完成為優勝。</p> <p>(2)S 形比賽:學生分兩組競賽，各組人員輪流滾動呼拉圈往前 S 形移動，距離 20 公尺，往前滾動呼拉圈至終點後返回，看哪組人員全數最快完成為優勝。</p> <p>三、統整活動</p> <p>(一)教師提問讓學生思考剛才比賽情況，請獲勝學生發表快速完成任務之訣竅。</p> <p>(二)教師總結在參與活動時要認真參與，掌握動作技巧，並與同學通力合作。</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>學生能與同學合作完成競賽</p> <p>學生能自由發表並專心聆聽同學發表</p>
<p>參考資料</p>		
<p>參考網站</p>	<p>http://www.webhospital.org.tw/health.html?n1=1027386907&n2=1027387067 健康大補帖</p> <p>http://www.nani.com.tw/big5/content/2003-01/29/content_19780.htm</p> <p>南 e 國小健康與體育</p>	

