

領域/科目		健康與體育	設計者	林昭伶	
實施年級		一年級	總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱		來玩呼拉圈			
設計依據					
學習重點	學 習 表現	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	核心素養	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。	
	學 習 內容	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體育活動。		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。	
教材來源		康軒一上健康與體育課本			
教學設備/資源		呼拉圈、三角錐			
學習目標					
1. 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。 2. 能表現認真參與活動的積極態度。 3. 能與同學培養默契合作完成動作。 4. 維護自己與尊重他人的身體自主權。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
【熱身活動】 教師帶領學生進行伸展熱身。				5 分	
【發展活動】 活動一：認識呼拉圈 1. 介紹呼拉圈： 老師拿出不同顏色和大小的呼拉圈，讓小朋友摸摸看、				5 分	

抱抱看，感覺一下呼拉圈是什麼做的。 2. 安全叮嚀： 老師會告訴小朋友玩呼拉圈的時候要注意安全，不可以拿呼拉圈丟人，也不可以揮舞得太大力，要小心不要撞到旁邊的同學。 3. 基本動作講解： 老師會示範如何正確地拿起呼拉圈，以及套在腰上的位置（大約在肚臍的地方）。		
活動二：基礎練習 1. 套圈圈練習： 每人拿一個呼拉圈，練習將呼拉圈輕輕地套在自己的腰上。可以多練習幾次，熟悉這個動作。 2. 腰部轉動練習： • 原地搖擺： 雙腳打開與肩同寬，身體微微向前傾，用手扶住呼拉圈，輕輕地扭動腰部，讓呼拉圈貼著腰轉動。一開始可能會掉下來，沒關係，多試幾次！ • 小秘訣： 老師會告訴小朋友一些小秘訣，像是扭動腰部的時候，可以想像自己在畫一個小小的圓圈。 • 鼓勵與個別指導： 老師會在旁邊巡視，鼓勵小朋友，並針對比較有困難的小朋友給予個別指導。	15 分	
活動三：趣味遊戲 1. 呼拉圈接龍： 全班分成幾組，每組小朋友手牽手圍成一個圈。老師發給每組一個呼拉圈，讓呼拉圈在不放手的情況下，從第一個小朋友的身上移動到最後一個小朋友的身上。看哪一組最快完成！ 2. 呼拉圈障礙賽： 老師在場地上設置一些簡單的障礙物（例如：三角錐），讓小朋友套著呼拉圈，小心地跨過障礙物。	10 分	
活動四：緩和運動與總結 1. 伸展放鬆： 我們再一起做一些緩和的伸展運動，放鬆剛剛運動到的肌肉。可以輕輕地轉動腰部、手臂向上伸展等等。 2. 分享與鼓勵： 老師會問問小朋友今天玩呼拉圈的心得，覺得哪個遊戲最好玩？有沒有學到新的技巧？並給大家鼓勵和稱讚。 3. 收拾器材： 最後，請小朋友們一起幫忙把呼拉圈收好。	5 分	