

領域/科目		健康與體育-體育		設計者	顏毓瑩
實施年級		一		教學節次	共_1_節，本次教學為第 1 節
單元名稱		轉吧!呼拉圈			
設計依據					
學習重點		學習表現	● 1c-I-2 認識基本的運動常識。 ● 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 ● 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		核心素養 ● 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與建商議題的素養，並認識與包容文化的多元性。
		學習內容	● Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 ● Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。		
議題融入	實質內涵	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權力的需求。			
教材來源		自編			
教學設備/資源		呼拉圈。			
學習目標					
● 認知:能了解並說出呼拉圈的動作要領。 ● 情意:能在使用呼拉圈中體驗快樂互動並認真學習。 ● 技能:(一)能說出呼拉圈的動作要領。(二)能做出呼拉圈在身上轉動的基本動作技巧。 ● 行為:能利用家庭時間進行呼拉圈活動，進而養成規律運動的習慣及增進家庭情感。					

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
準備活動 1. 確認學生人數，開始全體學生暖身運動。 2. 介紹呼拉圈，詢問學生會不會使用呼拉圈及應該如何使用。	10	呼拉圈
主要活動 1. 示範呼拉圈在身上轉動 步驟說明: (1)雙手握住呼拉圈並讓呼拉圈靠邊緣靠至背後。(2)用手往左或右推呼拉圈使呼拉圈順時針或逆時針轉動。(3)呼拉圈在身體上轉動時，身體前後搖擺使呼拉圈在身上持續轉動。 *請注意呼拉圈動作時，手要稍微抬高 2. 學生散開練習，老師逐一指導動作需加強之學生。	25	呼拉圈
綜合活動 1. 集合學生，詢問有遇到哪些問題，該如何克服以及該怎麼克服才對。 2. 再次練習。		
結束活動	5	
試教成果： 1. 低年級學生領悟度較不高，需多次教學。 2. 學生配合度高。 3. 會使用呼拉圈的學生會主動指導其他同學。		