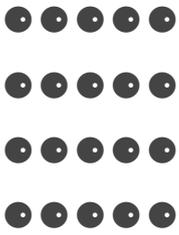


主題名稱	第三單元 來玩呼拉圈	教學設計	跨領域課程小組
教學對象	一年級	教學時間	8 節 共 320 分
核心素養	總綱	領綱	
	A1 身心素養與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員，促進身心健康。 英-E-B1 具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。能運用所學字詞及句型進行日常溝通	
學習重點	學習表現	學習內容	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	
學習目標	領域學習目標		
	(一)在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 (二)能主動參與各種身體活動。 (三)能專注欣賞他人優良動作表現。 (四)能表現認真參與活動的積極態度。 (五)能和同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型活動。 (六)能在引導下自信的表現身體活動。		
	語言學習目標		
一、能聽懂: (一)、目標字詞:hula hoop、hula hoop jump、hula train、turn、ground (二)、目標句型: How many jumps? Turn the hula hoop. How many turns? 二、課室用語: 1. Good morning./Good afternoon. 2. Eyes on me. Eyes on you. 3. Let's take a roll call. When you hear your name, please say "here."			

	<p>4. Sit down. Hands on your knees. 5. Stand up. 6. Hands on your head. 7. Hands up. Hands down. 8. Are you done? Yes! No! 9. Are you ready? Yes! No! 10. Ms./ Mr. ~ I'm /We're done.) 11. Look at your stick/ line/ jump rope. 12. Watch your step. 13. Try your best! * 學生需要會說 “here.” “Yes!” “No!”</p>
教材來源	南一書局、自編

教學活動	教學時間	評量
<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <p>1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1)</p> <p>3. Run one lap. Go!</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動(一)、呼拉圈跳繩(先用中文先說明，再用英文說指令並請學生一起動作)</p> <p>1. 認識呼拉圈：介紹呼拉圈 (hula hoop) 2. 用呼拉圈做跳繩 3. 人站在呼拉圈中間，雙手正握呼拉圈，轉動呼拉圈到腳尖前時跳躍，完成跳呼拉圈動作。 4. 一次一次慢慢跳，熟練時再加快速度 5. OK! Now eyes on me! Stand up. 6. Stand inside the hula hoop. 7. Hold it like this. (Checking if the students hold it right) 8. Turn it. And then jump through. 9. Good! Let's try it one more time. 10. Listen. Turn and jump. Well done. 11. Turn and jump....(老師巡視並協助需要幫助的學生)</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>活動(二)、呼拉圈火車(先用中文先說明，再用英文說指令並請學生一起動作)</p> <p>1. 將呼拉圈放身體上，雙手握著呼拉圈前方，不能讓呼拉圈掉下去，分組進行呼拉圈跑步活動。 2. 將班上學生分成 4 組，跑步 15m 後折返，進行跑步接力活動。</p>	<p>10 mins</p> <p>12 mins</p> <p>15mins</p>	



3. This is the hula train.
4. Hold the front. Don't drop it.
5. Run to the line, (showing the students where the line is) and run back.
6. Pass the hula hoop.
7. Okay? (Okay!)
8. Ready, set, (whistling)

三、綜合活動

1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。
2. 提醒下次上課的教學內容(下次上課會練習利用單手轉動呼拉圈)。

3mins

第一節 結束

第二節

10 mins

教學準備:平坦的安全場地

一、暖身活動：

- 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let's warm up! (如附件 1)

2 mins

二、發展活動

(一)、引起動機：

1. 詢問學生是否還記得呼拉圈的英文
2. 提醒學生今日課程的練習日後要做測驗

(二)、轉轉呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)

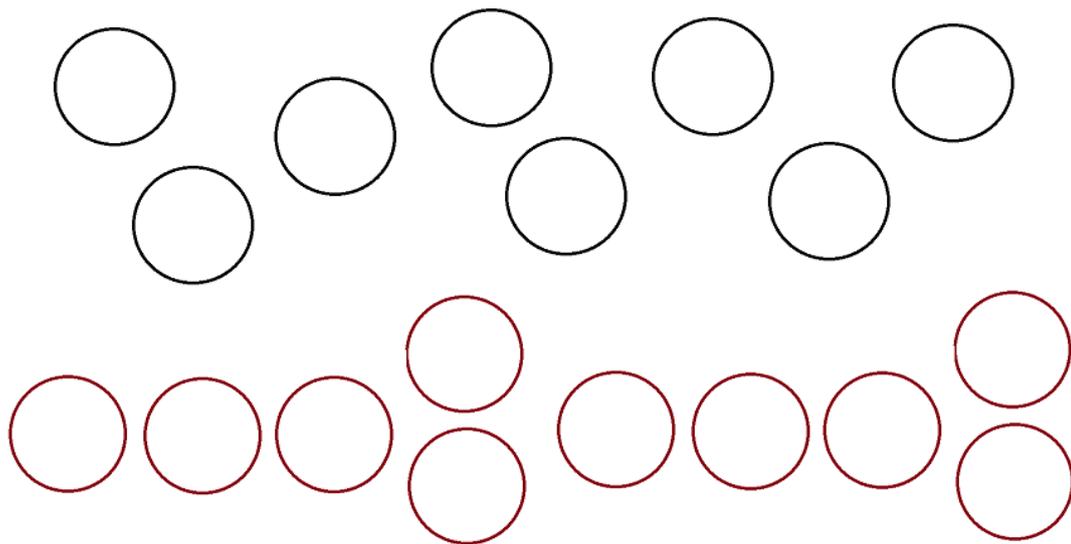
1. 將呼拉圈直立放在地上
2. 接著轉動呼拉圈，看看可以轉幾圈
3. Now, put the hula hoop on the ground.
4. Spin it.
5. How many times?

5 mins

<p>(二)、轉動呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面向老師立正站好，接著將右手握拳並向旁邊伸直做延伸(手掌在下手背在上) 2. 整隻手伸直 輕輕的將整隻手順時鐘做轉圈並提醒學生整隻手都要打直不能彎曲，手也不能抬高或者掉下去，避免之後放上呼拉圈會轉動不起來 3. 將呼拉圈放在手上輕輕地晃動 4. Eyes on me. (Eyes on you.學生) 5. One arm out. 6. Turn your arms. (教師巡視，並指導) 7. Now put the hula hoop on your arm and swing the hula hoop back and forward. (教師巡視並指導) 	20 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 詢問學生在轉動呼拉圈的時候要注意什麼 <ul style="list-style-type: none"> - 手要伸直 - 手不能抬高或掉下去，不然會使呼拉圈卡在手臂上或掉下去。 	3 mins	
<p style="text-align: center;">第二節 結束</p>		
<p style="text-align: center;">第三節</p>	10 mins	
<p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1) 		
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、轉動呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習上次課程的內容 2. 試著將呼拉圈轉動起來 3. 提醒學生不要轉動太快避免飛出去打傷同學 4. Attention! Eyes on me. 5. One arm out. 6. Turn your arms. 7. Put the hula hoop on your arm and swing it. (教師巡視並指導) 8. Now swing the hula hoop in a circle. 9. Not too fast. (教師巡視並指導) 	15 mins	

(二)、跳跳呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)

1. 將呼拉圈放在地上不規律地放著
2. 讓學生利用跳的方式跳在呼拉圈中間
3. 提醒學生一定要看好呼拉圈的距離再跳，避免踩到呼拉圈扭傷腳



4. Eyes on me.
5. You can jump or skip. (示範 jump 和 skip)
6. Don't step on the hula hoop. You will fall down! (再一次示範說明)
7. OK! Go!

參、綜合活動

1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。
2. 詢問有沒有學生可以將呼拉圈轉動起來

第三節 結束

第四節

教學準備:平坦的安全場地

一、暖身活動：

- 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let's warm up! (如附件 1)

二、發展活動

(一)、轉動呼拉圈(以中文講解示範，再以英文發號施令)

1. 練習上次課程的內容
2. 一隻手會的同学可以練習另一隻手

12 mins

3 min

10 mins

20 mins

<ol style="list-style-type: none"> 3. 提醒學生不要轉動太快避免飛出去打傷同學 4. 讓程度好的同學可以先練習利用腰部轉動呼拉圈 5. Attention! Eyes on me. 6. One arm out. 7. Turn your arms. 8. Put the hula hoop on your arm and turn it. 9. Not too fast. (教師巡視並指導) 		
<p>(二)、鑽山洞(以中文講解示範，再以英文發號施令)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分組 一組是先拿著呼拉圈，一組是通過呼拉圈。 2. 呼拉圈可以直立地板上(學生蹲低鑽過去)，也可以稍微拿高一點(側邊走過去) 3. 提醒學生沒人通過的時候可以移動呼拉圈，但有人通過時不能移動 4. 到達最後一個呼拉圈的時候，要再跑回起點再來一次，然後換組。 5. Now you are going to walk through the hula hoop. (示範 walk through) 6. You can put it on the ground. 7. You can hold it up. 8. Don't move the hula hoop when someone is walking through it. (示範) 9. Okay? (Okay!) 10. OK. Group 1. Get the hula hoop. Set it. 11. Group 2, go! 	8 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 詢問有多少學生可以將呼拉圈轉動起來 <p style="text-align: center;">第四節結束</p>	2 mins	
<p style="text-align: center;">第五節</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let's warm up! (如附件 1) 	10 mins	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、轉動呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Attention! Eyes on me. 	18 mins	

<ol style="list-style-type: none"> 2. One arm out. 3. Turn your arms. 4. Put the hula hoop on your arm and turn it. 5. Not too fast. (教師巡視並指導) 6. Stop! 7. Now try the other arm! 8. Not too fast. (教師巡視並指導) 9. (讓程度好的同學可以先練習利用腰部轉動呼拉圈) You can try this! 		
<p>(二)、套圈圈達人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將小角錐、大角錐放在五公尺遠讓學生將呼拉圈套進去角錐 2. 小角錐因小 容易被打倒，提醒學生注意力量 3. 大角錐比較高，提醒學生太低會套不進去 4. Now try to throw your hula hoop with two hands. 	10 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 預告下周要開始做測驗 <p style="text-align: center;">第五節結束</p>	2 mins	
<p style="text-align: center;">第六節</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let' s warm up! (如附件 1) 	10 mins	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、轉動呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預告下周要測驗並複習: 2. Right arm out. 3. Turn your arm. 4. Put the hula hoop on your arm and turn it. (教師巡視並指導) 5. Stop! (Whistling) 6. Left arm out. 7. Turn your arm. 8. Put the hula hoop on your arm and turn it. (教師巡視並指導) 9. Stop! (Whistling) 10.Now we're going to practice hula jump. 11.Stand inside the hula hoop. 12 Turn and jump. Turn and jump.... 	28 mins	

<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天上課學生所做的內容，來給予回饋。 2. 預告下周要開始做測驗 <p style="text-align: center;">第六節結束</p>	2 mins	
<p style="text-align: center;">第七節</p> <p>教學準備:平坦的安全場地</p> <p>一、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開) <ul style="list-style-type: none"> T: Center, hands up. Ss: Hands up. T: Hands out. T: Attention! S:1, 2. 2. Let' s warm up! (如附件 1) 	10 mins	
<p>二、發展活動</p> <p>(一)、練習考試項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Right arm out. 2. Turn your arm. 3. Put the hula hoop on your arm and turn it. 4. Stop! (Whistling) 5. Left arm out. 6. Turn your arms. 7. Put the hula hoop on your arm and turn it. 8. Stop! (Whistling) 9. Now we're going to practice hula jump. 10. Stand inside the hula hoop. 11 Turn and jump. Turn and jump. 	8 mins	
<p>(二)、測驗(評量表如附件)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行呼拉圈繞手測驗 (左) 2. 進行呼拉圈繞手測驗 (右) 3. 進行呼拉圈跳繩測驗 	20 mins	
<p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依照今天的測驗鼓勵、稱讚學生 2. 預告下周要測驗還未測驗完成的同學 3. 已經測驗完的同學仍要繼續練習 <p style="text-align: center;">第七節結束</p>	2 mins	

第八節

教學準備:平坦的安全場地

10 mins

一、暖身活動：

1.(以中央伍為準，呈做操隊形散開)

T: Center, hands up.

Ss: Hands up.

T: Hands out.

T: Attention!

S:1, 2.

2. Let' s warm up! (如附件 1)

二、發展活動

8 mins

(一)、練習考試項目

1. Right arm out.

2. Turn your arm.

3. Put the hula hoop on your arm and turn it.

4. Stop! (Whistling)

5. Left arm out.

6. Turn your arms.

7. Put the hula hoop on your arm and turn it.

8. Stop! (Whistling)

9.Now we're going to practice hula jump.

10. Stand inside the hula hoop.

11. Turn and jump. Turn and jump.

(二)、測驗(評量表如附件)

20 mins

1.進行呼拉圈繞手測驗(左)

2.進行呼拉圈繞手測驗(右)

3.進行呼拉圈跳繩測驗

參、綜合活動

2 mins

1. 依照今天的測驗鼓勵、稱讚學生

2. 預告下周的課程(和球做朋友)

第三節 第八節結束