

## 呼拉圈遊戲教學活動設計——裡裡外外跳跳看

器材名稱	呼拉圈	編號	A-1	
單元名稱	一裡裡外外跳跳看	設計者	黃素珍	
教學目標	<p>一培養視聽知覺的協調能力。</p> <p>二促進眼腳的動作協調能力。</p> <p>三發展裡外的空間概念。</p> <p>四培養變化速度與方法的創造力。</p> <p>五養成快樂參與活動的態度。</p>	教學資源	呼拉圈 鈴鼓 錄音機 音樂帶	
教學內容			評量	
			通過(+)	不通過(-)
<p>一、雙腳跳</p> <p>(一)雙腳併攏跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將呼拉圈拿起並置於地上。</li> <li>2.雙腳併攏跳進呼拉圈內。</li> <li>3.雙腳併攏跳出呼拉圈外。</li> </ol> <p>(二)雙腳叉開跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將兩個呼拉圈並排。</li> <li>2.雙腳同時各跳進兩個並排的呼拉圈內。</li> <li>3.雙腳同時自兩個並排的呼拉圈內跳出。</li> </ol> <p>二、單腳跳</p> <p>(一)單腳在呼拉圈上跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.單腳跳進呼拉圈內。</li> <li>2.單腳跳出呼拉圈外。</li> <li>3.左(右)腳後抬以左(右)手抓住用右(左)腳跳近呼拉圈內。</li> <li>4.左(右)腳後抬以左(右)手抓住用右(左)腳跳近呼拉圈外。</li> </ol> <p>(二)單腳在排列的呼拉圈上跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.呼拉圈並排成直線排列。</li> <li>2.單腳依呼拉圈的不同排列方式跳。</li> </ol> <p>三、雙腳、單腳交互跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將呼拉圈依單、單、雙個順序排列。</li> <li>2.口令“一”用單腳跳進單個呼拉圈內。</li> <li>3.口令“二”雙腳叉開跳進雙個並排的呼拉圈內。</li> </ol> <p>四、花式跳跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.隨著鈴或樂器聲(鈴鼓)變化跳躍速度。(由慢而快或由快而慢)</li> <li>2.自己安排,設計變化跳躍呼拉圈的方式。</li> <li>3.隨著音樂在呼拉圈內任意快樂的跳躍。</li> </ol>				
備註：				

## 呼拉圈遊戲教學活動設計——腳上功夫

器材名稱	呼拉圈	編號	A-2
單元名稱	二、腳上功夫	設計者	黃素珍
教學目標	一、促進身體下肢動作的協調能力。 二、促進左右側平衡的認知發展。 三、培養下肢肌肉與關節的柔軟性。 四、增進自我表現的創造力與社會適應的能力。	教學資源	呼拉圈 鈴鼓 錄音機
教學內容		評量	
		通過(+)	不通過(-)
(一)跳踢呼拉圈 1. 將呼拉圈置於地上以雙腳做走路狀使呼拉圈前進。 2. 將呼拉圈置於地上用單腳踢呼拉圈使之前進。 3. 將呼拉圈置於地上用單腳跳踢呼拉圈使之前進。 (二)呼拉圈套在腿上 1. 將呼拉圈拿起伸出右腳從腳底、小腿套至大腿。 2. 將套在右大腿上的呼拉圈拿走。 3. 將呼拉圈拿起伸出左腳從腳底、小腿套至大腿。 4. 將套在左大腿上的呼拉圈拿走。 (三)呼拉圈套在腳上旋轉 1. 左手扶物將呼拉圈懸套在右腳上。 2. 左手扶物將呼拉圈懸套在右腳上向外旋轉。 3. 左手扶物將呼拉圈懸套在右腳上向內旋轉。 4. 右手扶物將呼拉圈懸套在左腳上。 5. 右手扶物將呼拉圈懸套在左腳上向外旋轉。 6. 右手扶物將呼拉圈懸套在左腳上向內旋轉。 7. 不用扶物將呼拉圈置於右腳上向左右旋轉。 8. 不用扶物將呼拉圈置於左腳上向左右旋轉。 9. 隨口令或音樂使呼拉圈在腳上旋轉。			
備註：			

## 呼拉圈遊戲教學活動設計——圈兒手上耍

器材名稱	呼 拉 圈	編 號	A-3
單元名稱	三 圈 兒 手 上 耍	設計者	黃 素 珍
教 學 目 標	一、促進身體上肢動作的協調能力。 二、瞭解上下左右的空間概念。 三、發展上肢肌肉的柔軟性。 四、培養自我表現的創造力。	教 學 資 源	呼 拉 圈 鈴 鼓 錄 音 機
教 學 內 容			評 量
			通過 (+)    不通過 (-)
一、呼拉圈拿在手上擺動  (一)單手擺動 1. 拿呼拉圈上下擺動。 2. 拿呼拉圈左右擺動。 (二)雙手擺動 1. 雙手同拿一呼拉圈上下擺動。 2. 雙手同拿一呼拉圈左右擺動。 3. 雙手各拿一呼拉圈上下擺動。 4. 雙手各拿一呼拉圈在左右側擺動。 5. 雙手各拿一呼拉圈在左右側交互擺動。 (三)隨著音樂擺動 6. 配合口令“一、二”將呼拉圈拿在手上上下的擺動。 7. 配合口令“三、四”將呼拉圈拿在手上左右的擺動。  二、呼拉圈套在手上旋轉  (一)單手旋轉 1. 將呼拉圈套在右手腕上向外旋轉。 2. 將呼拉圈套在右手腕上向內旋轉。 3. 將呼拉圈套在左手腕上向外旋轉。 4. 將呼拉圈套在左手腕上向內旋轉。 (二)雙手旋轉 1. 在左右手腕上各套一個呼拉圈同時向外旋轉。 2. 在左右手腕上各套一個呼拉圈同時向內旋轉。 (三)隨著音樂旋轉 1. 隨著音樂將呼拉圈套在手上快樂的旋轉。 2. 隨著音樂或指令變化旋轉的速度。 (四)會將呼拉圈收拾整理放好。			
備註：			

## 呼拉圈遊戲教學活動設計——套接轉三部曲

器材名稱	呼 拉 圈	編 號	A-4
單元名稱	四 套 接 轉 三 部 曲	設計者	黃 素 珍
教 學 目 標	一發展身體意識概念。 二促進身體肌肉與關節的柔軟性。 三培養韻律與節奏的認知發展。 四促進合作的人際關係。	教 學 資 源	呼 拉 圈 錄 音 機 音 樂 帶 鈴 鼓
教 學 內 容			評 量
			通過 (+) 不通過 (-)
<p>一套穿 (身體)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手拿呼拉圈套在雙腳上從頭上拿出。</li> <li>2. 雙手拿呼拉圈套在頭上從腳上拿出。</li> <li>3. 聽指令將呼拉圈分別套在頭、頸、肩、背、腰、腳上。</li> <li>4. 聽指令“一二三四五六”分別將呼拉圈套在頭、頸、肩、背、腰、腳上。</li> </ol> <p>二身體套接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將呼拉圈套在目標物。</li> <li>2. 用頭去套、接、擲過來的呼拉圈。</li> <li>3. 用手去套、接、擲過來的呼拉圈。</li> <li>4. 用腳去套、接、擲過來的呼拉圈。</li> </ol> <p>三身體旋轉、搖擺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將呼拉圈置於腰上旋轉。</li> <li>2. 將呼拉圈置於頸上旋轉。</li> <li>3. 將呼拉圈分別從腰、臀、膝、腿漸次向下旋轉搖擺。</li> <li>4. 將呼拉圈分別從腰、胸、頸 (肩) 漸次向上旋轉搖擺。</li> <li>5. 隨著音樂旋轉輕鬆愉快旋轉擺動。</li> </ol> <p>四套在身上互相牽引、遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將呼拉圈套在另一人頸或腰上輕輕牽引向前走。</li> <li>2. 設計安排有趣的套、接、轉呼拉圈遊戲。</li> </ol>			
備註：			