

22~26

呼拉圈遊戲教學活動設計——火車過山洞——嗚……

器材名稱	呼 拉 圈	編 號	A-8
單元名稱	八 火 車 過 山 洞——嗚……	設計者	黃 馨 瑩
教 學 目 標	一、藉穿越呼拉圈時身體的接觸，以提昇身體意識。 二、培養手、眼、腳的協調動作。 三、培養身體在運動上所必須之靈巧動作的能力。 四、增進身體部位（身體概念）的認識。 五、藉進行空間性的連續運動，以培養速度感和敏捷感。 六、培養運動所必須的操作或姿勢等迴避衝撞的能力。	教 學 資 源	大、中、小型呼拉圈、錄音機、火車過山洞音樂帶。
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
1. 請一位兒童拿著呼拉圈，豎立在地板上，兒童輪流穿越。 (1)「匍匐」穿越 (2)「爬行」穿越 (3)「彎腰」穿越 2. 由五位兒童各拿一個呼拉圈，豎立在地板上形成隧道狀。 (1)兒童輪流以「匍匐」方式穿越。 (2)兒童輪流以「爬行」方式穿越。 (3)兒童輪流以「彎腰」方式穿越。 3. 將呼拉圈從大至小排列成隧道狀，並放音樂，兒童按音樂節奏穿越。 (1)「匍匐」方式穿越隧道。 (2)「爬行」方式穿越隧道。 (3)「彎腰」方式穿越隧道。 4. 將呼拉圈由小至大排列成隧道狀，兒童按音樂節奏穿越。 (1)「匍匐」方式穿越隧道。 (2)「爬行」方式穿越隧道。 (3)「彎腰」方式穿越隧道。 5. 兩個呼拉圈相互傾斜靠立於地板上，請兒童輪流小心穿越。 (1)「匍匐」穿越。 (2)「爬行」穿越。 (3)「彎腰」穿越。			
備註：每一個兒童穿越時，其他人都要為他加油鼓勵。			

呼拉圈遊戲教學活動設計——花花世界真奇妙

器材名稱	呼 拉 圈	編 號	A-9
單元名稱	九 花 花 世 界 真 奇 妙	設計者	黃 馨 瑩
教 學 目 標	1. 培養身體的協調及反應能力。 2. 利用有色的呼拉圈，以提升顏色的知覺能力。 3. 促進認色與辨色的能力。 4. 提升聽覺、視覺的聯合能力。 5. 促進知覺運動聯合能力。 6. 培養在記憶時，所必須的能力與注意力。	教 學 資 源	紅、黃、藍、綠，各種彩色呼拉圈若干個；哨子一個、顏色詞卡等。
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
一、將各種顏色的呼拉圈置於地板上。 1. 介紹不同顏色的詞卡，讓兒童複述顏色名稱。 2. 任意取出一張色卡，讓兒童說出顏色， 3. 請兒童在地板上指出與色卡同顏色的呼拉圈。 4. 兒童持色卡找到同樣顏色的呼拉圈，站在圈內。 5. 兒童持色卡找到同顏色的呼拉圈，坐在圈裡並說出顏色名稱。 二、兒童距離呼拉圈兩公尺左右，老師口令： 1. 「請找到紅色呼拉圈，跳進圈裡。」 2. 「請找到綠色呼拉圈，跳進圈裡。」 3. 「請找到黃色呼拉圈，跳進圈裡。」 4. 「請找到藍色呼拉圈，跳進圈裡。」 三、地上置紅、黃、藍三種顏色的呼拉圈，兒童距離呼拉圈三公 尺預備，聽哨音展開行動。 1. 哨子吹一聲，進入紅色呼拉圈中。 2. 吹兩聲，進入黃色呼拉圈中。 3. 吹三聲，進入藍色呼拉圈中。 4. 吹四聲，進入任何一個呼拉圈中。 四分組進行，以增加趣味性並提升團體意識。 (方法與三同) 五、將紅、黃、藍、綠四種顏色的呼拉圈置於地上，兒童聽口令動作。 1. 找到紅色的呼拉圈，拿起來套在脖子上。 2. 找到黃色的呼拉圈，拿起來套在腰部轉兩下。 3. 找到藍色的呼拉圈，拿起來掛在右肩上。 4. 找到綠色的呼拉圈，拿起來掛在左肩上。			

六將各種顏色的呼拉圈置於地上，兒童距離呼拉圈兩公尺左右教師連續下達四種口令，兒童自由動作。

口令：遇到紅色的呼拉圈，拿起來套在脖子上。

遇到黃色的呼拉圈，拿起來套在腰部轉兩下。

遇到藍色的呼拉圈，拿起來掛在右肩上。

遇到綠色的呼拉圈，拿起來掛在左肩上。

七將紅、黃、藍、三種顏色的呼拉圈置於地上，兒童依指示動作。

1. 進入紅色的呼拉圈，右腳（單腳）站立。

2. 進入黃色的呼拉圈，左腳（單腳）站立。

3. 進入黃色的呼拉圈，雙腳站立，雙手舉起。

八將紅、黃、藍、三種顏色的呼拉圈置於地上，兒童距離呼拉圈兩公尺左右教師連續下達三種口令，兒童自由動作。

口令：遇到紅色的呼拉圈，跨進圈裡右腳（單腳）站立。

遇到黃色的呼拉圈，跨進圈裡左腳（單腳）站立。

遇到黃色的呼拉圈，跨進圈裡雙腳站立，雙手舉起。

備註：本單元活動中第六八項屬高難度活動，教師可依兒童能力斟酌施行或選項施行

呼拉圈遊戲教學活動設計——大家一起來

器材名稱	呼 拉 圈	編 號	A-9
單元名稱	十 大 家 一 起 來	設計者	黃 馨 瑩
教 學 目 標	一培養手、眼、腳的協調動作。 二培養身體在運動上所必須之靈巧動作的能力。 三培養身體的協調及平衡能力。 四促進知覺運動聯合能力。 五增進社會性。 六培養韻律感。	教 學 資 源	呼拉圈、鼓、鈸、音樂帶、錄音機
教 學 內 容		評 量	
		通過 (+)	不通過 (-)
▲將呼拉圈置於地上排成「跳房子」狀。 一千里之行始於足下： 1.走到第一個呼拉圈單腳跨入，另一隻腳在圈外。 2.走到第二個呼拉圈換一隻腳跨入，另一隻腳在圈外。 3.遇到兩個呼拉圈併排時，兩隻腳分開各跨入一個呼拉圈。 二我跳、我跳、跳、跳、跳： (一)雙腳跳 1.看到一個呼拉圈時，兩隻腳一起跳進呼拉圈裡。 2.遇到兩個呼拉圈併排時，雙腳跳起跨開，各跨入一個呼拉圈。 3.一邊跳一邊說：「我跳、我跳、跳、跳、跳」，說到最後一個「跳」時，必須跳進併排的雙圈，雙腳各跨入一個呼拉圈裡。 4.以小鼓敲擊：「鎗錫、鎗錫、錫、錫、錫」，兒童依節奏跳，當敲到最後一個「錫」時，兩支鼓棒一起敲下，兒童此時必須跳進併排的雙圈，雙腳分開各跨在一個呼拉圈裡。 (二)單腳跳 1.先以右腳單腳跳的方式跳進單圈裡，遇雙圈則雙腳跳起跨開，各跨在一個呼拉圈裡。 2.再以左腳單腳跳的方式跳進單圈裡，遇雙圈則雙腳跳起跨開，各跨在一個呼拉圈裡。 ※、（進行方法可參考雙腳跳～3.4.） 三同舟共濟： (一)兩人一組 1.原地動作			

(1)兩人鑽進同一個呼拉圈裡，一個在前一個在後。 (2)前面一個兩手握住腰間的呼拉圈， (3)後面一個兩手搭在前面一個人的肩上。 (4)兩人一起數一時，兩人的右腳原地抬起，左腳站立。 (5)數二時，兩人的左腳原地抬起，右腳站立。 (6)數三時，兩人的雙腳原地輕輕躍起跨開站立。 2.行進 (1)數一時兩人的左腳向前跨步。 (2)數二時兩人的右腳向前跨步。 (3)數三時兩人的雙腳向前輕輕躍起跨開站立。 3.聽鼓聲和鈸聲動作 (1)聽到鼓聲向前走。 (2)聽到鈸聲雙腳向前輕輕躍起跨開。 (3)以固定三拍子敲「咚咚嚓、咚咚嚓」，兒童的步伐配合節奏「走走開、走走開」。(鼓：咚咚；鈸：嚓) (4)配合音樂，中間穿插改變節奏，敲「咚咚嚓、咚咚嚓、咚咚嚓、咚咚嚓」。兒童一面配合韻律跑，一面唱「跑跑開、跑跑開、跑跑跑開、跑跑開」。 (二)三人一組 1.用兩個大呼拉圈採部分重疊，重疊處再鑽進一人。 2.活動步驟與(一)同。 (三)神龍出遊 1.用多個大呼拉圈串連起來，每一個呼拉圈都有部分與下一個重疊，每一重疊處都鑽進一人，如此接成一條龍狀 2.活動步驟與(二)同。 3.當龍頭者，可配合音樂的節奏任意把隊伍帶成各種形狀		
備註：本單元活動中三～(三)屬高難度活動，教師可依兒童能力決定是否施行。		