



呼拉馬戲團



一、設計理念、目的

隨著台灣經濟社會的進步，近來發現，國小學生的體重不斷出現問題。家庭功能失調常常導致學生三餐不正常導致營養不良，或者營養過剩導致肥胖。由於靜態生活型態盛行，學童缺乏運動、痴迷網絡、體重超標、體質不佳，為提升兒童及青少年身體素質，增加身體活動時間，教育部體育署推展「體適能」，除了針對學生在身體適應生活與環境（溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能外，更希望能發展全民運動。

近期，教育部體育署更宣布啟動SH150方案（Sport & Health 150方案），鼓勵學生在校運動，以養成每天規律運動的習慣，強化體適能，培養活力青少年。國民體育法已於102年12月11日修正公布，其中第6條第1項規定：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達一百五十分鐘以上」。

SH150方案目標包括：「學生至少學會一項運動技能」、「提升體適能：民國110年學生體適能中等比例者可達60%」以及「學生規律運動習慣比例提升至90%」，主要辦理方式以落實政令執行與輔導、創新樂趣化教學教材、加強活動開發與推廣、增進媒體宣傳溝通，改善校園運動設施及整合人力資源培訓等層面，擬定實施策略，期能結合社區運動志工資源及地方教育視導獎勵機制，透過中央、地方及學校分層組織架構落實推動。

（資料來源：教育部體育署 <http://www.fitness.org.tw/>）



二、活動構想：

活動設計根據SH150方案辦理方式-創新樂趣化教學教材理念設計，希望透過有趣的活動內容，結合呼拉圈，使學童學會「走、跨、跑、跳」技能，進而增加學童肌力與肌耐力的提升。並透過馬戲團情境的設計，進行動物角色扮演，讓學生更能融入體育課程。整個活動圍繞著趣味遊戲氛圍裡，讓學童愛上體育課、喜歡運動。

在團體遊戲中加入分組競賽，孩子能在競賽中為自己的團隊爭取好成績，也從活動中學習如何面對輸贏；和孩子分享：比賽因為有輸贏活動才會刺激好玩，不管是輸是贏，我們都可以一起用好玩的方式互相鼓勵和慶祝，藉此讓孩子知道過程盡心盡力才是最重要的。

在目前大力推行「融合教育」，部分班級中會有1~2位特殊生，因此在活動設計時，也同構想各種調整方法（簡化、步驟分析、增加視覺提示或老師動作協助），讓此教學活動設計除了普通班學生，也適用於資源班與特教班學生。

期待此教學活動設計能透過有趣的活動，讓孩子不再認為體育課是一種訓練，而是一種遊戲，從遊戲中學會同儕間的互動及運動精神。



資源班特教班融合

（特殊需求課—動作機能訓練）



三、適合對象：國小中、低年級（活動簡化調整後也適用於特教班）。



四、配合教學領域：健康與體育領域

五、能力指標與議題融入

◎ 能力指標

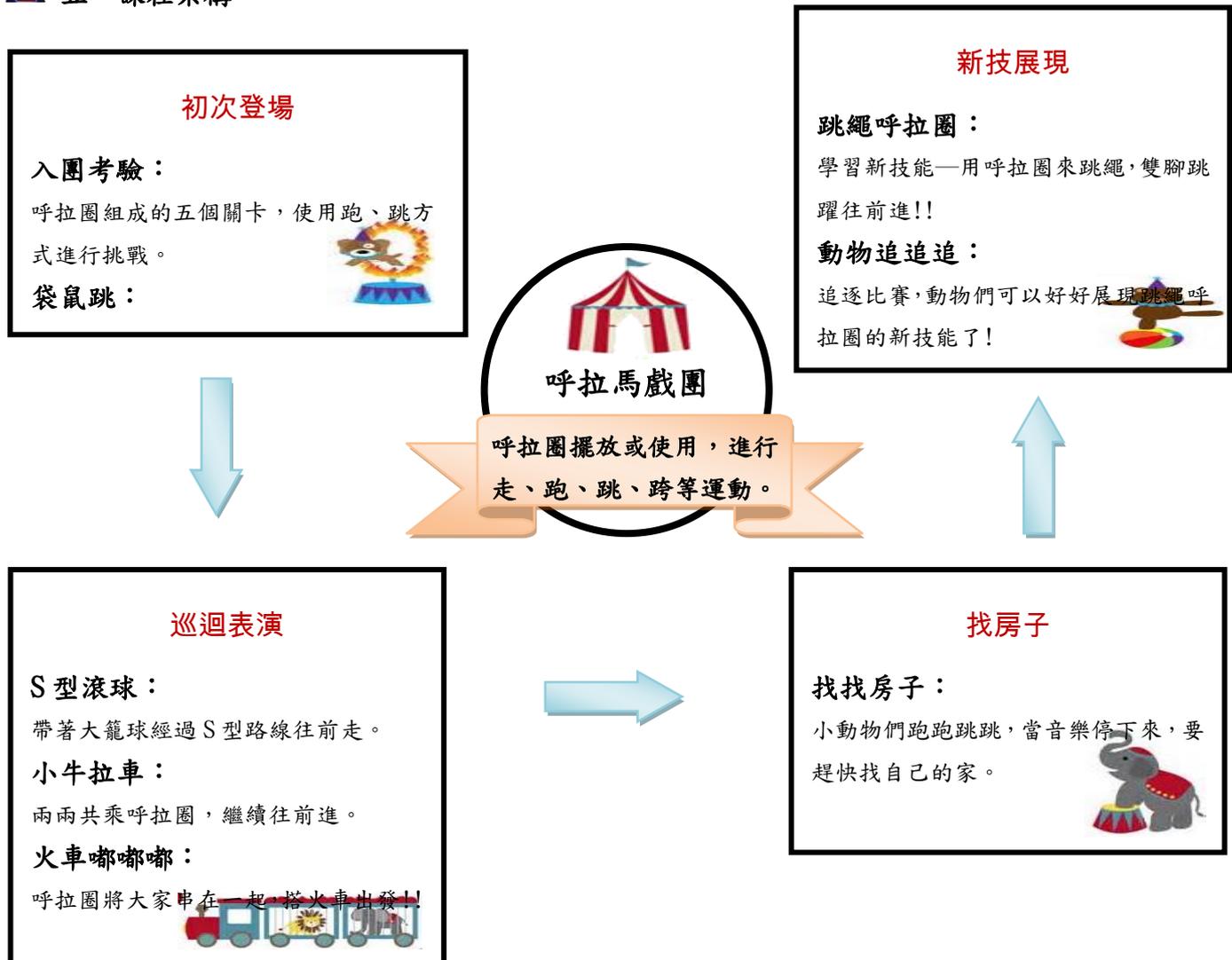
- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
- 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。
- 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。

◎ 議題融入

【兩性教育】

- 2-1-3 適當表達自己的意見與感受，不受性別的限制。
- 2-1-5 願意了解不同性別者的各種意見。

五、課程架構



貳、發展活動

一、入團考驗

情境：考驗即將開始，總共有五個回合，請各位小動物確實了解活動流程與規則。

1. 活動說明：

- 活動分為五個小回合，老師使用呼拉圈擺出不同路線(呼拉圈擺放由簡單到複雜)，學生透過呼拉圈的擺放進行跑、跳、跨等活動。
- 學生排隊依序進行活動，每回合來回折返通過呼拉圈即完成活動，完成後至隊伍最後方排隊蹲下(提醒學生注意安全，確實完成再增加速度)。



2. 一次一回合，教師每回合前進行解釋和示範，並說明動線。

3. 每回合路線分別為：

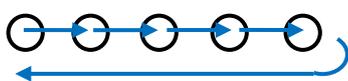
(1)基本跑步



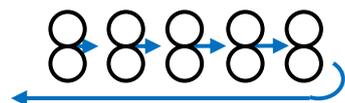
(2)單腳交替跨圈



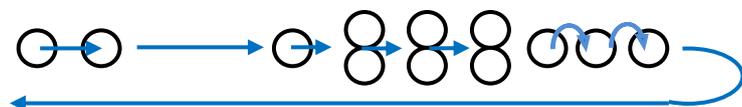
(3)雙腳蹲跳前進



(4)雙腳跨圈前跳



(5)混合



20

呼拉圈*40

三角錐*5

動作評量

1. 能夠快速完成跑步動作。
2. 能單腳交替跨跳呼拉圈。
3. 能雙腳併攏連續往前跳躍。
4. 能雙腳打開，連續往前跳躍。

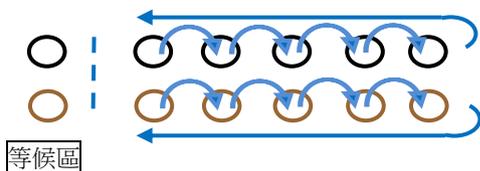


二、袋鼠變身秀

情境：團長肯定每個小動物的實力，拿出神秘道具「變身圈」，當大家穿過變身圈後，大家都會變成「袋鼠」來進行訓練。

1. 活動說明：

- 將學生分成兩組進行活動。
- 呼拉圈間隔擺放，學生身穿「跳袋」，使用雙腳蹲跳的方式由起始點跳過五個呼拉圈，到達折返點後直線跳回出發點，即完成活動(兩隊繞分別繞呼拉圈外側路線避免相撞)。
- 各組成員依序出發，完成後至隊伍後方。
- 提醒跳躍過程避免踩到地上的植物或小動物。(提醒學生注意安全，腳要抬起避免備呼拉圈絆倒。)



參、綜合活動

一、今日課程總結

1. 恭喜獲勝組別，肯定大家認真完成團長訓練。
2. 老師回顧今日活動，和學生分享今日發現，說明活動如何可以做得更好。
3. 學生一同收拾活動器材。

〈課程結束〉

10

呼拉圈*10

跳袋*4

角錐*2

蔬菜道具

(情境使用)

動作評量

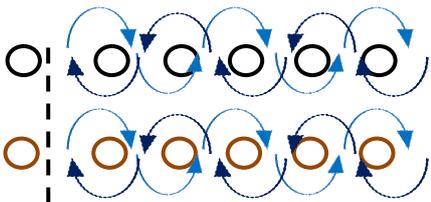
1. 能確實彎腰往前穿越呼拉圈
2. 能身穿跳袋，雙腳併攏連續往前跳躍。
3. 能確實做跳躍動作，且避免踩到地上物品。

5

口頭評量

能發表自己的意見。

第二節課

教學領域	健康與體育	單元名稱	巡迴表演	
適合階段	國小中、低年級	教學時間	40 分鐘	
教學資源	場地：操場、籃球場或空曠場地 器材：呼拉圈*30、三角錐*2、哨子、大籠球*2			
教學目標	1. 能認識 S 型路線的走法。 2. 能以 S 型路線進行走、滾球等活動。 3. 能遵守遊戲規則，與隊友一起完成競賽活動。 4. 能了解團隊合作的重要性。			
教學內容		時間	器材	評量方式
壹、準備活動 一、課前準備 1. 教師準備： 呼拉圈、角錐、口哨等課堂活動相關教具。 2. 學生準備： 穿著運動服裝與運動鞋，整隊至操場集合。 一、引起動機 1. 延續第一節課「馬戲團」情境，進行今日活動說明。 2. 運動前基本暖身運動—動物暖身操。 (與第一節課相同) 貳、發展活動 一、S 型滾球 情境：今天團長要帶著小動物出發去巡迴表演，我們的路線有點彎曲，是 S 的路線。 1. S 型路線介紹，確認學生完全了解(「折返點」容易出錯，特別提出提醒)。  2. 活動說明： 情境：在行走時，還要帶著我們的表演工具—大籠球。 <ul style="list-style-type: none"> ● 將全班分成兩組進行競賽活動。 ● 學生手推大球，以 S 型路線來回行走，提醒球不離開地面。 ● 各隊成員依序進行活動，先完成的隊伍為優勝。較慢完成的隊伍接受「身體鍛鍊」。(用好玩的方式讓孩子進行簡單體育活動)。 		3		觀察評量 能專心聽老師講解課堂活動進行方式。 口頭評量 能回答老師的提問。
		8	大籠球*2 呼拉圈*10 三角錐*2	觀察評量 能專心聽老師講解 S 型路線 動作評量 能以滾球的方式完成 S 型路線。



二、小牛拉車

情境：剛才大家走了好多的路，接下來我們可以坐牛車繼續往前進。

1. 活動說明：

- 全班分成兩隊，各隊中兩兩一組。
- 兩人共用一個呼拉圈，前者為小牛，後者為小動物。
- 前者帶著後者以 S 型路線來回行「走」，前後者需互換，輪流扮演小牛(前者)。
- 各隊成員兩兩一組依序進行活動，先完成的隊伍為優勝。較慢完成的隊伍接受「身體鍛鍊」。(用好玩的方式讓孩子進行簡單體育活動)。

2. 引導孩子找出與夥伴的默契，想想如何搭配可以走得快又不跌倒。(提醒學生注意安全，用「走」的)。



三、火車嘟嘟嘟

情境：接下來我們要搭乘更厲害的交通工具——火車

1. 活動說明：

- 全班分成兩隊，各隊中三人一組。以呼拉圈接呼拉圈的方式，三人所串在一起成為一列火車。由最前方(車頭)帶領大家繞 S 型路線。



參、綜合活動

一、最後挑戰

情境：現在每個小動物都可以坐上火車。

1. 活動說明：

12

呼拉圈*12
三角錐*2

動作評量

能套著呼拉圈以 S 型路線往前行走。

觀察評量

能與同學合作，一起往前走。

5

呼拉圈*14
三角錐*2

觀察評量

1. 能與另外兩位同學一起套呼拉圈往前走。
2. 能配合同學的脚步合作完成動。

10

呼拉圈數個

觀察評量

1. 能與班上所有同學一起完成活動。
2. 能留意自己與同學的安全

- 全班所有學生以呼拉圈接呼拉圈的方式，將所有人串在一起成為一列火車。由老師當車頭，帶領全班繞操場一圈。
 - 透過音樂音效增加活動樂趣(搭配兒歌「火車快飛」或是火車嘟嘟聲)。
 - 當順利抵達終點後，大家一起同時將呼拉圈往下(地上)放，全體學生能順利離開呼拉圈。
2. 出發前，老師調整隊伍，協助學生完成串接並進行動。
 3. 行進過程中，老師依學生狀況，調整火車速度，或是暫時停靠(中途暫停)。



二、今日課程總結

1. 慶祝歡呼一起完成火車任務。
2. 老師回顧今日活動，和學生分享今日發現，說明活動如何可以做得更好。
3. 學生一同收拾活動器材。

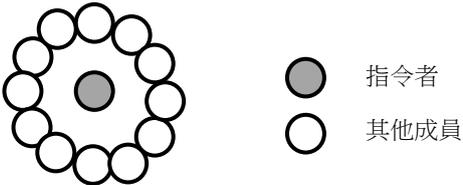
〈課程結束〉

2

口頭評量

能發表自己的意見。

第三節課

教學領域	健康與體育	單元名稱	找找房子	
適合階段	國小中、低年級	教學時間	40 分鐘	
教學資源	場地：操場、籃球場或空曠場地 器材：呼拉圈、CD 音響			
教學目標	1. 能進行跑步的活動。 2. 能與同學一起進行遊戲，並遵守規則。 3. 能藉由團體活動，學習如何解決問題與避免衝突。 4. 能在活動中學習與不同性別的同學相處。			
教學內容		時間	器材	評量方式
壹、準備活動 一、課前準備 1. 教師準備： 呼拉圈、三角錐、口哨等課堂活動相關教具。 2. 學生準備： 穿著運動服裝與運動鞋，整隊至操場集合。 二、引起動機 1. 延續「馬戲團」情境，進行今日活動說明。 2. 運動前基本暖身運動—動物暖身操。 (與第一節課相同)		5		觀察評量 能專心聽老師講解課堂活動進行方式。
貳、發展活動 情境：團長幫每個小動物準備了一個房子(呼拉圈)，看大家可不可以很快的找到房子。 一、找房子(I) 1. 活動說明： ● 使用多個呼拉圈排成一個大圈(呼拉圈數量與班級人數相同)。每個呼拉圈代表一間房子。 ● 學生以慢跑的方式順著呼拉圈進行繞轉，過程中撥放輕快音樂，當音樂停止，學生快速找到一個呼拉圈(房子)蹲下來。 2. 依學生情況進行活動 1~3 回合，調整跑步的方向(順時鐘或逆時鐘)。鼓勵學生挑戰在音樂停止時馬上找到房子，一次比一次更快速。		10	呼拉圈 CD 音響	動作評量 能進行跑步的動作。
		20	呼拉圈 CD 音響	觀察評量 1. 能遵守遊戲規則。 2. 能聽清楚老師指令並完成。 3. 願意接受遊戲結果。
二、找房子(II) 1. 活動說明： ● 活動為找房子(I)的變化，老師會增加不同的指令來提升挑戰性。				

(1)拿掉 1~2 個呼拉圈，音樂停止會有部分學生可能會無法找到房子。

(2)留下全班人數一半的呼拉圈數量，一個呼拉圈(房子)要住進兩個人。

(3)留下全班人數一半的呼拉圈數量，一個呼拉圈(房子)要住一個男生一個女生。

- 活動每回合沒有找到房子的學生，和老師一起跳動物體操。(全班一起幫忙唱動物兒歌，用好玩的動作進行活動)。



參、綜合活動

一、今日課程總結。

1. 老師回顧今日活動，和學生分享今日發現，說明活動如何可以做得更好。
2. 學生一同收拾活動器材。

〈課程結束〉

5

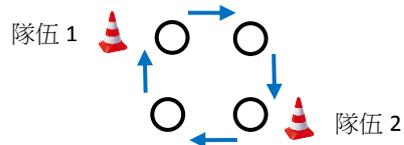
口頭評量

能發表自己的意見。

第四節課

教學領域	健康與體育	單元名稱	新技展現	
適合階段	國小中、低年級	教學時間	40 分鐘	
教學資源	場地：操場、籃球場或空曠場地 器材：呼拉圈*8、三角錐*4、哨子			
教學目標	1. 能進行連續跳躍的動作。 2. 能使用呼拉圈由後往前繞過身體。 3. 能搭配呼拉圈繞身，進行連續跳躍。 3. 能遵守遊戲規則，與隊友一起完成競賽活動。			
教學內容		時間	器材	評量方式
<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>1. 教師準備： 呼拉圈、角錐、口哨等課堂活動相關教具。</p> <p>2. 學生準備： 穿著運動服裝與運動鞋，整隊至操場集合。</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 延續「馬戲團」情境，進行今日活動說明。</p> <p>2. 運動前基本暖身運動—動物暖身操。 (與第一節課相同)</p> <p>貳、發展活動</p> <p>情境：今天我們一起來練習新的技能，是跳繩呼拉圈。</p> <p>一、跳繩呼拉圈</p> <p>1. 活動說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> 呼拉圈由身體後方往上繞過頭頂，呼拉圈快繞到腳尖時，雙腳跳過呼拉圈。 <p>2. 全班分兩組輪流練習，老師觀察學生狀況，個別指導。 (可簡化為「繞呼拉圈，再跳躍」兩個步驟。)</p>		5		<p>觀察評量</p> <p>能專心聽老師講解課堂活動進行方式。</p>
<p>二、動物追追追</p> <p>情境：使用新學的技能「跳繩呼拉圈」來追其他的動物。讓團長來看看你們訓練後的成果。</p> <p>1. 活動說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> 全班分成兩組。以角錐定位出四方形，兩隊分別排在斜對角(如圖)。 		10	呼拉圈*2 角錐*2	<p>動作評量</p> <p>1. 能使用呼拉圈由後往前繞過身體。</p> <p>2. 能搭配呼拉圈繞身，進行連續跳躍。</p>
		20	呼拉圈*4 角錐*4	<p>觀察評量</p> <p>能與隊友一起進行競賽活動。</p>

- 各隊成員依序使用「呼拉圈跳繩」方式，繞四方形跳躍一圈。跳躍過程中追上另一隊的隊員時，即可獲得一分。(提醒需使用雙腳跳躍，如未跳過沒關係，停下來，再跳過即可。)



參、綜合活動

一、今日課程總結。

1. 老師回顧今日活動，和學生分享今日發現，說明活動如何可以做得更好。
2. 學生一同收拾活動器材。

〈課程結束〉

5

口頭評量

能發表自己的意見

◎參考資料來源：

1. 康軒國小健康體與體育第一冊(1上)。第二單元 追跑搖滾樂。
2. 教育部體適能 <http://www.fitness.org.tw/>
3. 教育部數位教學資源入口網 <https://isp.moe.edu.tw/>



七、課堂觀察與活動修正

同一節課找了一年級(低年級)、四年級(中年級)、資源班、特教班的孩子做教學，紀錄課堂中孩子的活動情形，修正需要調整之活動細節。每節課孩子表現狀況、活動調整於以下表格呈現：

	課堂觀察	活動修正反思
第一節	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 孩子對於馬戲團的情境非常感興趣，特別是<u>低年級的孩子</u>，非常喜歡<u>動物的角色扮演</u>。 ✚ 在情境的鋪陳，讓基本跑、跳、跨等運動更為有趣，「考驗」的說法讓孩子更盡力的去完成。 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 「入團考驗」有五關，老師以<u>一次一關</u>進行講解與示範，孩子較不易搞混動作，並能排隊依序完成。 ✚ 「袋鼠跳」依學生能力<u>調整呼拉圈距離</u>，低年級距離約一個大人腳掌，中年級約一個半。 ✚ <u>課程調整</u>：特殊生在老師跟隨陪同往前跑，以口頭手勢提醒下，能完成活動。
第二節	<ul style="list-style-type: none"> ✚ S型的折返點學生易走錯，老師在示範時特別說明，可讓活動更順利進行 ✚ 較慢完成的隊伍進行「身體鍛鍊」取代「逞罰」，輸贏兩隊都玩得很開心。 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 「<u>小牛拉車</u>」和「<u>火車</u>」需使用<u>一體成型的呼拉圈</u>，組裝型呼拉圈易在行進中斷開。 ✚ 在S型滾球之後，孩子的情緒已經非常高昂，為了安全考量，在牛車、火車的活動時，請孩子以「走」的方式前進，並提醒他們與夥伴互相搭配的重要性。 ✚ 呼拉圈兩兩串連時，需事先說明如何抓握(雙手抓住兩個呼拉圈重疊處，可固定呼拉圈)。如此可避免在行走時前後同學速度不同被夾住的問題。 ✚ 全班串連成火車時，事先提醒「有人快要斷掉(被呼拉圈卡住時)就必須先暫停」。也可以請孩子輪流當小幫手在火車旁協助，較能掌握中後方學生的狀況，避免孩子速度不一樣被前後呼拉圈夾住。
第三節	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 未找到房子的學生，一起用有趣的方式進行表演，且全班跟著一起做動作，大部分學生覺得有趣好玩。 ✚ 簡單的遊戲孩子會自然的跟著音樂跑起來，達到期待孩子「跑」的效果。 ✚ 活動中加入「一個呼拉圈(房子)要住一個男生一個女生。」中年級以下的孩子都不會太過於排斥。 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 音樂可以選用孩子更有共鳴的音樂，多首輪流播放。 ✚ 活動中有發生未搶到位子就生氣的學生，後來用全班的力量邀請學生再次參與活動，下次可在規則說明時多些「預告」。 ✚ <u>課程調整</u>：班級中有特殊生行動力較慢找不到房子，改為由特殊生扮演「小炸彈」，如果與他同在一個呼拉圈，也等於沒有找到房子。
第四節	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 「跳繩呼拉圈」活動，孩子原本以為容易，在練習時發現要連續跳躍往前比想像的困難許多，態度轉為認真 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 使用<u>一體成型的呼拉圈</u>，組裝型呼拉圈易在行進中斷開。 ✚ 在「動物追追追」活動，學生非重視輸贏。因此會一直告訴老師別隊未確實跳過呼拉圈的學生。當時太多生在反應犯規問題時，立即暫停遊戲再次說明規則。下次需事先在更確實示範「<u>跳繩呼拉圈</u>」的跳法，並由老師來看，未確實跳躍時，往後退再繼續進行活動。 ✚ <u>課程調整</u>：無法順利完成跳繩呼拉圈的孩子，可簡化為「繞呼拉圈」和「跳過去」兩步驟。