

領域/科目	健康與體育		設計者	高雅君
實施年級	一		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	和球做朋友			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，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，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易傳、接球之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
議題融入	實質內涵	E7 探究運動基本的保健。		
	所融入之學習重點	E1 良好生活習慣與德行。 E3 溝通合作與和諧人際關係。 E7 探究運動基本的保健。 E7 培養良好的人際互動能力。		
與其他領域/科目的連結	無			
教材來源	自編			
教學設備/資源	樂樂棒球、軟球、哨子、呼拉圈、平坦安全的場地			
學習目標				
(一)能知道教材示範身體和球的動作。 (二)能知道教材示範傳球、接球的動作。 (三)能了解教材的活動關卡動作。 (四)能盡力的完成教材動作。 (五)能和同學互相合作完成活動。 (六)能觀察他人活動的表現。				

(七)能做出教材傳球、接球的動作技巧。

(八)能做出教材闖關活動的動作技巧。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式

時間

備註

(一)教學準備

- 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。
- 2.教師準備適當球種，數量足夠讓學童每人獨立操作。

10分

教師注意學童暖身動作，指導學童做操。

(二)用雙手和球接觸。

「月亮繞地球」

- 1.雙手腰繞：以手掌控球，將球從右手傳至左手(或反之)，將球沿著腰周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。
- 2.單膝跪地腿繞：單膝著地高跪，以手掌控球，將球沿著大腿周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。
- 3.創意發揮繞球：教師引導學童，讓學童創造不同的繞球動作，教師從旁觀察學童動作。

10分

學童實作，教師從旁觀察，評量學童動作表現

「月亮移動了」

- 1.前後彎腰：準備，身體站立，雙腳微開保持平衡，雙手持球向前平舉，前彎時，球靠近地板或腳尖，後彎時，雙手持球往上或往後伸展，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡
- 2.左右轉腰：準備，身體站立，雙腳微開保持平衡，雙手持球，扭轉腰部左右轉動，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡

5分

能發揮創意，創造不同動作

「月亮移動了闖關遊戲」

- 1.當學生熟悉「月亮移動了」動作後，可進行傳球接力闖關遊戲。
- 2.8至10人一組合作，排成一列，依序練習前彎、後彎、左轉腰、右轉腰傳球，傳給下一位接好後，再依序傳接下去。
- 3.當球傳到最後一位時，再由最後一位學生反方向傳回去。最快將球傳回排頭，且全組蹲下或坐下的組別，即為最快完成闖關的組別。

15

能和同學互相合作一起完成指定動作

(三)總結活動

- 1.教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。
- 2.鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作結合繞球，藉以培養學童球感。

能專注欣賞他人的動作表現