

健體領域二上主題貳單元十教案

領域/科目	健康與體育	設計者		
實施年級	二上	教學時間	320分鐘	
主題名稱	貳、運動樂趣多			
單元名稱	十、玩球樂趣多			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	總綱與領綱之核心素養	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	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 			
與其他領域/科目目的連結	無			
教材來源	• 南一版健康與體育二上主題貳單元十			
教學設備/資源	平坦安全的場地、電子書及播放設備、球、哨子、繩子、旗竿或單槓、一面牆、橡皮筋繩、大圓錐、呼拉圈、素養評量單。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解本單元教材中球類的相關動作內容。 2. 能懂得如何於活動中和他人互相合作。 3. 能願意並盡力學習教材中的相關動作內容。 4. 能於活動中展現出和同學互相合作的精神。 5. 可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。 6. 可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。 7. 能透過課餘時間，持續練習教材中的動作。 8. 能透過練習教材中的動作，讓自己的球感進步。 				
教學活動設計				

<p>(一)熱身準備</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身，著重手部及腳部的熱身。</p> <p>2.教師準備適當器材，足夠的數量讓學童操作。</p> <p>(二)自己或和同學合作，盡力完成拍球的動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你拍我跳 <p>(一)兩人一組，一人當拍球者，一人蹲著當球。</p> <p>(二)拍球者雙手向前伸，手往上時，當球者要跟著往上彈起。</p> <p>(三)拍球者手往下時，當球者要蹲著。和同學有節奏的一起模擬拍球動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 拍球走走 <p>(一)試著練習拍球前進、拍球後退、拍球側走等動作。</p> <p>(二)努力完成持續拍球。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 拍球逛逛說 Hello <p>(一)在空曠的場地內，一邊拍球一邊走動，聽從教師口令，和同學不同方式打招呼。</p> <p>1.面對面揮手說 Hello：兩人一邊拍球一邊走動，相遇時用沒有拍球的那隻手揮手打招呼。</p> <p>2.輕碰肩膀說 Hello：兩人一邊拍球，一邊走動，相遇時用沒有拍球的那側肩膀輕輕互碰打招呼。</p> <p>3.互相擊掌說 Hello：兩人一邊拍球，一邊走動，相遇時用沒有拍球的那隻手互拍打招呼。</p> <p>(二)讓學童互相觀摩同學的動作，並發表心得。</p> <p>(三)教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵。</p> <p>(四)鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。</p> <p>(五)教師鼓勵學童利用課餘時間練習並記錄下來；透過規律的運球打招呼遊</p>	<p>80</p>	<p>能實作表現</p> <p>能利用時間多練習傳接球</p>
---	-----------	---------------------------------

戲，增加自己球感。

(六)我做到了：教師請學童完成課本的表格（或複印附錄三素養評量單使用）。

～第二節結束/共8節～

【活動3：傳接一級棒】

(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。

(二)教師準備適量的器材，足夠的數量讓學童操作。

(三)利用不同的動作來練習傳接球。

1.胸前推傳球

(1)接球要領：眼睛看球，手臂放鬆，雙手張開呈漏斗狀，接到球後順勢後縮。

(2)眼睛看球，手臂放鬆，雙手張開呈漏斗狀，接到球後順勢後縮。

(3)教師指導並注意學童動作，引導學童如何推傳得更順利。（雙腳、身體協同用力……）

2.由下往上拋

(1)雙手持球置於腰部以下，膝蓋彎屈後彈起，連同手臂力量，用力將球由下往上拋出，傳給對方。

(2)教師指導學童並注意學童動作，引導學童如何拋傳的更順利。（手由下往上用力的程度、往前拋的角度及放開球的時間，雙腳、膝蓋、身體協同用力……）

3.由上往下擲（反彈傳接）

(1)雙手持球高舉頭部後上方，用手腕及手臂力量將球由上往下擲出，讓球落地後彈起，傳給對方接住。

(2)教師指導學童並注意學童動作，引導學童如何彈傳得更順利。（手由上往下用力擲、往前下拋的角度、放開球的時間、雙腳與身體協同用力……）

能完成評量活動

80

能完成評量活動

- (四)讓學童多練習這三種傳接球的方法，透過練習體驗如何出力。
- (五)教師從旁協助，對於傳接需要協助的學童，多給予鼓勵與指導。
- (六)教師表揚表現較好的學童或組別，給予鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。
- (七)鼓勵學童利用課餘時間多加練習，體驗不同傳接球動作的感覺，培養球感。

(八)高球穿接

1.投方將球投穿目標物（呼拉圈）後，另一方將球接起。

(1)可利用校園的單槓或用旗竿，懸吊呼拉圈（如課本圖示）。

(2)分成兩小組，一組投球，一組接球。投球者將球投穿呼拉圈後，讓接球者順利在球落地前接住球。

(3)教師注意學童投傳的情形，如果學童傳接順暢，可嘗試增加傳接的距離。

2.評量：做做看，1分鐘內能夠完成幾次動作。

一般身手	靈活身手	超級高手
0~5次	6~10次	10次以上

~第三至四節結束/共8節~

【活動4：彈接高手】

(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。

(二)教師準備適量的器材，足夠的數量讓學童操作。

(三)過三關

1.對著牆壁進行投擲後彈接，試著分別在球擊牆反彈「不落地」、「反彈一次」、「反彈兩次」將球接住。

2.練習將球控制在指定的條件下完成接球動作。

(四)雙人彈接：兩人一組，一人將球擊向指定呼拉圈內，彈起後讓另一人順利接起。

80

能利用課後時間進行彈接練習

能和同學合作完成「攻占城堡」活動

能完成評量活動

(五)多人彈接：多人圍成一圈，將球擊向指定呼拉圈內，彈起後讓另一人順利接起讓球保持彈跳，注意左右方的來球，持續彈接直到一定時間後停止。

(六)反彈穿接

- 1.分成兩小組，一組投球，一組接球。投球者將球擊向地面後，設法讓反彈穿越呼拉圈，再讓接球者將球接起。
- 2.教師注意學童傳接的情形，如果學童傳接順暢，可嘗試增加傳接的距離。
- 3.教師從旁觀察並記錄學童活動情形，對於表現較佳的學童予以表揚。
- 4.引導學童和同學討論，鼓勵在一定時間完成更多動作；教師在每一次固定時間內記錄完成的次數並公布。
- 5.對於表現優秀及能有效進步的組別，予以表揚，請他們示範並說出心得。
- 6.鼓勵學童嘗試和同學合作調整動作，努力通關。
- 7.評量：做做看，一分鐘內能夠完成幾次動作。

	一般身手	靈活身手	超級高手
過三關	0~2次	3~5次	6次以上
反彈穿接	0~3次	4~8次	8次以上

- 8.教師鼓勵學童利用課餘時間多加練習並記錄自己進步的情形。

(七)活動進行時，教師從旁協助，對於傳接需要協助的同學，給予鼓勵與指導。

(八)教師表揚表現較好的學童或組別，給予鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。

(九)鼓勵學童利用課後時間進行彈接練習。

~第五至六節結束/共8節~

【活動5：攻占城堡】

(一)教師在適當、平坦安全的場地布置大圓錐，當作城堡（如課本圖示）。

(二)整隊分組，講解活動規則及注意事項。

(三)活動規則

- 1.教師將學童適當分成若干組別，建議至少三人一組。
- 2.分成攻方與守方，由攻方選擇一人投球，球投出去後，攻方組員立刻起跑往前碰觸城堡圓錐。
- 3.守方將球接起，然後快速跑回基地或傳回防守基地，注意：必須要有
人帶球碰觸基地的圓錐，才算數。
- 4.當守方帶球完成碰觸防守基地的圓錐後比賽停止；教師觀看攻方是否
有人完成碰觸城堡圓錐（完成攻占）。
- 5.教師統計分數，攻占一個城堡圓錐得1分，若兩人同時攻占同一個城
堡圓錐也只能算得1分。

記錄攻占的成果，占領成功請打√。

攻占紀錄	城堡 1	城堡 2	城堡 3
第一次			
第二次			
第三次			

(四)對於表現優秀及能有效進步的組別，教師予以表揚，請他們示範並說出
心得。

(五)鼓勵學童嘗試和同學合作，爭取最佳成績。

(六)教師指導學童記錄攻占情形，並引導學童找出更佳得分方式，並實地演
練。

(七)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的
自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。（或複印附錄三
素養評量單使用）

～第七至八節結束/共8節～

參考資料

• 南一版健體二上教師手冊