

國小健體領域 玩球樂

單元名稱		拍球動一動	總節數	共 5 節，200 分鐘
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。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	領域核心素養	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。
	學習內容	Hb-I-1 陣地攻守性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。		
議題融入	實質內涵	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		
	所融入之學習重點	透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。		
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。 4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。 		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球、呼拉圈 6~7 個、角錐 6~7 個。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球、角錐 6 個。 4. 教師準備排球 16 顆、籃球 4 顆、躲避球 4 顆、角錐 4 個、呼拉圈 8 個。 5. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球、角錐 10 個、呼拉圈 2 個。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》拍球變化多</p> <p>(一)教師說明並示範拍球動作要領：拍球時眼睛注意球，並且力量控制適當，施力不可以過重或過輕，運用手腕和手指的力量控制球。</p> <p>(二)教師帶領學生練習多樣化的拍球動作：</p>			20'	<p>操作：做出各種原地拍球動作。</p> <p>評量原則：能做出各種原地拍球動作，每種動作至少拍十下。</p>

<p>1. 坐著拍球：坐下練習單手拍球。</p> <p>2. 半蹲拍球：雙腳前後蹲立或平行蹲立，練習單手拍球。</p> <p>3. 站著拍球：站立練習單手拍球。</p> <p>4. 雙手拍球：站立練習雙手拍球。</p> <p>5. 左右換手拍：站立練習左、右手輪流拍球。</p> <p>6. 低低的拍：彎腰練習拍球，球彈起的高度控制在低於膝關節位置。</p> <p>7. 高高的拍：用力拍球，使球彈起的高度高於腰部。</p> <p>(三)重點歸納：體驗各式原地拍球動作。</p>		
<p>《活動 2》拍跑接力</p> <p>(一)教師說明「拍跑接力」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。 2. 教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。 3. 與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 <p>(二)活動結束後，教師帶領學生思考如果再玩一次，怎麼做可以讓活動更快完成。</p> <p>(三)重點歸納：原地拍球結合跑步的練習，讓學生在活動中學習遵守遊戲規則。</p>	20'	<p>操作：做出各種行進間拍球動作。</p> <p>評量原則：能流暢的做出各種行進間拍球動作。</p>
<p>《活動 3》拍球行走</p> <p>(一)教師說明並示範拍球行走的動作要領：手肘微彎，雙手五指自然張開，前臂與手腕同時向下壓，一邊行走一邊拍球。</p> <p>(二)教師指導學生練習各式行進間拍球動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 拍球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。 2. 拍球橫向走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。 3. 變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進拍球。 <p>(三)重點歸納：練習拍球行走動作。</p>	20'	
<p>《活動 4》拍球闖三關</p> <p>(一)教師說明「拍球闖三關」活動規則：</p>	20'	

1. 6人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（門字形），設定三個關卡。

(1) 第一關：拍球橫向走。

(2) 第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。

(3) 第三關：拍球繞過角錐，以S形前進。

2. 教師指導學生拍球時不必求快，以確實完成動作為目的。

(二) 教師帶領學生分享在遊戲中觀察的行進間拍球動作，例如：誰的拍球動作最流暢？拍球越過山洞的訣竅是什麼？如何正確又快速的完成拍球繞角錐前進？

(三) 重點歸納：在活動中體驗不同的拍球行走方式。

《活動5》拍球大考驗

(一) 教師說明「拍球大考驗」活動規則：

1. 全班分成4組，每組前方放置二個呼拉圈（間隔5公尺），10公尺處設置一個三角錐。

2. 聽教師哨音開始進行以下動作：

(1) 在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。

(2) 左手拍球向前走至第二個呼拉圈。

(3) 在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。

(4) 左手拍球前進繞過三角錐。

(5) 右手拍球回起點。

(二) 重點歸納：在活動中練習各種原地、行進間拍球動作。

《活動6》拍球奪寶

(一) 教師布置「拍球奪寶」活動場地，以籃球場半場為範圍，在四個角落擺放呼拉圈，並在呼拉圈中放入1顆籃球與4顆排球（籃球代表2分、排球1分），在呼拉圈旁放置1顆躲避球。

(二) 教師說明「拍球奪寶」活動規則：

1. 5人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。

2. 立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。

3. 計時3分鐘，時間結束時，呼拉圈內寶物總分最高的組別獲勝。

(三) 遊戲結束後，可帶領學生分享在遊戲中觀察到的獲勝策略，例如：熟練並加快拍球動作，爭取奪寶的

40'

20'

1. 操作：做出原地拍球、行進間拍球動作。

評量原則：能於活動中流暢的做出原地拍球、行進間拍球動作。

2. 發表：分享在拍球遊戲中觀察到的獲勝策略。

評量原則：能完整表達拍球遊戲的獲勝策略。

<p>時間；拿取代表較高分數的籃球。</p> <p>(四)再進行一次遊戲，讓學生嘗試應用討論的技巧。</p> <p>(五)重點歸納：熟練原地拍球的技巧，應用討論的遊戲策略。</p> <p>《活動 7》猜拳貪食蛇</p> <p>(一)教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。 2. 猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。 3. 拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。 4. 時間結束時，後方隊伍最長的人獲勝。 <p>(二)重點歸納：熟練原地連續單手拍球。</p>	20'	
<p>《活動 8》攻占城堡</p> <p>(一)教師布置「攻占城堡」活動場地，以籃球場半場為範圍，在對角線的二個角落各擺放一個呼拉圈（城堡），呼拉圈中放入 5 個角錐（寶物），角錐可用其他易於拿取的物品替代。</p> <p>(二)教師說明「攻占城堡」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎版： <ol style="list-style-type: none"> (1)5 人一組，每人各持 1 顆球，各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方的城堡前進，把球放到呼拉圈裡，再拿取對方的角錐，一次只能拿一個。 (2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。 (3)先拿完對方所有寶物的組別獲勝。 2. 進階版： <ol style="list-style-type: none"> (1)場地呈口字型，在口字型的兩尾端各擺放一個呼拉圈（城堡），呼拉圈中放入 5 個角錐（寶物）。 (2)各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方城堡前進。 (3)遇到敵隊時則兩人猜拳，猜拳輸的人回到原點排尾排隊，下一人立即出發；猜拳贏的人則繼續單手拍球前進。 (4)有一方或雙方只剩下一位組員時，猜拳輸的組別直接讓對方攻占。 	40'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：做出原地拍球、行進間拍球動作。 評量原則：能於活動中流暢的做出原地拍球、行進間拍球動作。 2. 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。

<p>(5)最後拿取較多角錐的組別獲勝。</p> <p>(三)遊戲結束後，教師帶領學生分享在遊戲中觀察到的獲勝策略，例如：熟練拍球行走，爭取奪寶的時間；小心不讓球滾走。</p> <p>(四)重點歸納：透過活動熟練拍球行走的動作，學習遵守遊戲規範，應用討論的拍球遊戲策略。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>1. 教師在布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，可達到運動效果，又能避免運動傷害發生。</p> <p>2. 教師應觀察學生的活動情形，例如：多留意學生的體能狀況，以便在日後課程給予更多訓練與幫助。另外，注意學生在活動中是否遵守遊戲規則，讓學生了解運動安全的重要。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>1. 李明強、敖運忠、張昌來主編（民104）。創意體育遊戲。臺北市：大展書局。</p> <p>2. 體育教材資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>球, 拍球, 拍球行走, 拍球奪寶, 遊戲</p>	