

領域/科目	健康與體育		設計者	陳芬瑩	
實施年級	一年級		總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱	第七單元 球類運動樂趣多				
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源	翰林一下健康與體育課本				
教學設備/資源	教師依據班級人數準備每人 1 顆籃球、呼拉圈 5 個				
學習目標					
1.能認識拍球的動作要領。 2.能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。 3.能運用所學的拍球技能進行團體遊戲。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
活動一、熱身活動 教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。				5 分	

<p>活動二、拍球樂無窮</p> <p>(一)教師講解並示範拍球動作要領： 拍球時眼睛要看球，力量控制要適當，並運用手腕和手指控制球。</p> <p>(二)教師帶領學生練習各種拍球動作並個別指導：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單手拍球：站立單手拍球。 2. 雙手拍球：站立雙手拍球。 3. 換手輪流拍：站立練習左右手輪流拍球。 4. 雙手拍高球：用力拍球，使球彈起高於腰部。 5. 雙手拍低球：彎腰練習拍球，球彈起的高度控制在低於膝蓋位置。 6. 雙手快拍：雙手用力快速拍球。 7. 雙手慢拍：雙手放慢速度輕輕拍球。 8. 蹲下拍球：蹲下練習單手拍球。 	20分	<p>1. 實作： 能依正確要領，做出不同的拍球動作，每種動作至少拍10下。</p> <p>2. 觀察： 在練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。</p>
<p>活動三、拍球接龍</p> <p>(一)老師講解「拍球接龍」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5人一組，每組前方放置1個呼拉圈。 2. 每人輪流至呼拉圈內雙手拍球10下，哪一組先完成就獲勝。 <p>(二)活動結束後，教師帶領學生思考如果再玩一次，要如何才能讓活動更快完成。</p>	10分	
<p>活動四、綜合活動</p> <p>(一)教師表揚在拍球接龍遊戲合作優異的小組。</p> <p>(二)教師整理本次學習拍球的動作要領，並鼓勵學生發表學習心得。</p>	5分	