

彰化縣中正國小素養導向教案

一、課程設計原則與教學理念說明

本課程採取實際經驗、體驗，引導學生由淺而深地熟悉運動前中後的準備與運動過程，引導學生熟悉並且養成生活的運動習慣。透過體驗、嘗試和比賽的過程中，引導學生增進對於運動的興趣與習慣。介紹自我運動的方式與流程，引導學生能在自己的生活中規劃合適的體適能活動，針對自己的需求設計相關的體能活動，增進運動、保健、終身運動等相關知識。

二、主題說明

領域/科目	健體	設計者	薛慶熙
實施年級	三上	教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、運動真快樂		
單元名稱	八、一起來玩球		
設計依據			
學習重點	學習表現	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	
融入議題與其實質內涵	• 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	南一版健康與體育第五冊〔三上〕主題貳第八單元		

教學設備/資源	籃球相關器具、圓錐、呼拉圈、不同顏色的布條、平坦安全的場地、籃球場、素養評量單。		
學習目標			
1.能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	
<p>【活動 1：傳接球高手】</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。 2.學童繞籃球場跑 2 圈。 3.敏捷訓練 <ol style="list-style-type: none"> (1)拋球練習：以手指指腹持球，雙手持球往上拋，待球落下後平穩的接住，以練習拋接球的觸感。 (2)左右手撥球練習：球置於胸前，運用左右手撥球，練習球感與指力。 (3)持球繞身體練習：持球繞腰、繞膝等動作，以訓練球感。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.嘗試不同距離的傳球 <ol style="list-style-type: none"> (1)兩人一組做傳球練習，距離由近到遠（3 公尺、5 公尺、7 公尺）。 (2)教師講解示範不同距離的傳球動作後，讓學童分組練習。 <ol style="list-style-type: none"> ①預設 3 公尺的距離：距離較近，學童傳球姿勢較隨意且花樣多。 ②預設 5 公尺的距離：距離較遠，使用雙手比較有力且較為穩定。 ③預設 7 公尺的距離：大部分的學童會用單手傳球，但控制球的能力有明顯差距。 2.想一想 <ol style="list-style-type: none"> (1)當用單手傳球丟不遠時，還有其他方式嗎？ (2)在不同距離的傳球動作中，自己有什麼改變？ (3)你發現了嗎？傳球時除了手臂的力量，還需要運用到哪些力量？ <p>• 反彈傳接球</p> <p>(一)以持球方式，身體前傾約 60 至 65 度，一腳為軸，同時邁出另一腳，雙手以平均力量向前下方將球推出，雙手與地面成 45 度。</p> <p>(二)觸地的點距離接球者約 1/3，距傳球者約 2/3，且反彈球的高度最好在接球者的腰部。</p> <p>(三)球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心腳才能離地。</p> <p>• 胸前傳球</p> <p>(一)以持球的動作為基礎，用一腳為軸，而另一腳向前邁出一步，身體微向</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>能認真參與活動 並實作表現</p>	

<p>前傾目視接球者，雙手在胸前力量一致向前推出。</p> <p>(二)同時加上為軸腳的力量、腰傾力前傾的力量和身上的力量，將球傳出至接球者的胸前，球離手後，手臂向前伸直手掌向前。</p> <p>(三)熟練後，教師可增加活動趣味度，三人一組，一人手持呼拉圈站在兩人中間位置，兩人進行胸前傳接球，讓球穿過呼拉圈。</p> <p style="text-align: center;">\</p>		
--	--	--

<p>試教成果</p> <p>或</p> <p>教學提醒</p>	<p>(非必要項目)</p>
<p>參考資料</p>	<p>南一版健體三上教師手冊</p>
<p>附錄</p>	

彰化縣中正國小公開授課教學專業活動紀錄

教學專業活動紀錄



一起來玩球



傳接球競賽



觀課前會談會議



觀課後回饋會議