

國小健康與體育教案

單元、活動名稱	設計者
單元一 逗陣來玩球 第 1 課 輕鬆上手	倪嘉伶
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第七冊(4 上)單元一
教學時間	
1 節(40 分鐘)	
場地	
籃球場或平坦硬質的場地	
學習目標	
1.了解籃球運動的起源。 2.利用不同持球、撥球與繞球的動作，熟悉基本球感。 3.表現在運動前認真做好暖身活動的態度。 4.熟練傳接球的技巧。 5.認真參與傳接球遊戲。	
能力指標、重大議題	
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	
評量要點	
問答 操作 觀察	
教學活動	
【活動一】傳接球練習 15' (一)教師指導學生慢跑場地 1~2 圈，並做伸展操進行暖身。 (二)教師先示範三種常用的傳接球動作，包括肩上傳接球、胸前傳接球與擊地傳接球。 (三)教師補充說明傳接球的基本動作： 1.傳球動作：雙手屈肘接球，並以指腹持球，單腳向前跨出，重心在前，球傳出後，指尖向前，大拇指朝下。 2.接球動作：指尖迎向來球的方向，接球之後手臂輕往後擺，以減緩球傳來時夾帶的力量。 (四)教師請學生 4 人一組，輪流練習下列動作： 1.2 人持繩至肩膀高度，另 2 人練習單手肩上傳接球。	

2.2 人持呼拉圈在胸前位置，另 2 人練習雙手胸前傳接球。

3.2 人持繩在腰部位置，另 2 人練習雙手擊地傳接球，擊地傳球的目標設定在與同伴之間距離約三分之二處。

(五)重點歸納：練習傳球時，以指腹觸球，與同伴反覆操作至動作流暢為止。

【活動二】跨步傳接球 10'

(一)教師先示範動作，再請學生練習。2 人一組，各自將呼拉圈放在自己前方的地面上，傳球者單腳向前跨一步進入呼拉圈，並於前腳落地時將球傳出，後腳隨後進入呼拉圈；接球者跨一步進入呼拉圈，於雙腳著地時將球接住。

(二)重點歸納：利用呼拉圈練習時，須特別注意安全，避免足部踩踏呼拉圈而受傷。

【活動三】移動中傳接球 15'

(一)教師將全班分成 2 組，運用現有的場地線，請學生面對面相距約 3 公尺站立，然後沿著地面直線橫向移位，練習移動中雙手胸前傳接球。

(二)移動中傳接球必須於行動間進行，故活動難度較高。因為慣性，傳球時的目標要往前設定於同伴移動路線的前方，以利對方順利接球，故教師提醒學生傳球時，應注意對方移動的位置，往對方前進方向的斜前方傳球。

(三)重點歸納：移動中傳接球不但增加傳接球的難度、提高趣味性，也能藉此熟練與同伴傳接球的技巧。

