

健康與體育領域三上第七單元教案

領域/科目	健體	設計者	甯晏然
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	七、拋接真有趣		
設計依據			
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、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	<ul style="list-style-type: none"> • 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 		
教材來源	南一版健康與體育第五冊〔三上〕主題貳第七單元		
教學設備/資源	哨子、球、圓錐、線或橡皮筋繩、粉筆、平坦安全的場地、簡易隔網設備、素養評量單。		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解教材示範中的拋接球等相關動作內容。 2. 能知道於活動中如何和他人完成相關動作。 3. 能努力學習教材內容。 4. 能和同學互相合作一起完成指定的動作。 5. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋接動作。 6. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 7. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式			時間
【活動：拋球高手】 一、熱身活動 1. 師指導學童整隊，帶操熱身。 2. 教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 二、發展活動 1. 原地向上拋接 (1) 將球往上拋至一定高度後，再嘗試將球接住。 (2) 先從拋低開始，再慢慢加高拋接的高度。 2. 拋接繞圓錐 (1) 將球往上拋，邊拋邊接，控制球的高度拋接，穩定的繞圓錐前進。 (2) 自己操作，盡力完成拋球的相關動作。			40
			評量方式
			能認真參與活動並實作表現

(3)活動後請學童分享接球的要領。

- 3.自拋穿接：將球往上拋至一定高度，嘗試著控制球落下穿過兩手臂環抱的空心圓，球彈地後再將球接起來。

三、做做看：

活動告一段落後，請學童做做看，完成30秒穿接紀錄並討論：

- 1.如何才能將球往上拋接、穿接順利，教師從旁引導學童眼睛要注視球、腳要適時移動、手要及時反應……。
- 2.將球拋高需要哪些動作的配合？（膝蓋彈起、出手的角度）

四、教師鼓勵學童多利用課間時間來練習，以增加球感。

【活動：砲彈攻擊】

(一)場地布置：將繩子繫在球柱上，在地上標示圓圈。

(二)教師先示範相關動作，再請學童操作練習。

(三)將球往上拋出飛過網線落下，看看是否能準確的擊中地上標示的圓圈。

(四)學童練習由不同距離拋出，藉此讓學童練習不同距離的拋球手感。

(五)一段時間練習後，教師可慢慢要求須準確落下的範圍，並統計達到的次數。

(六)練習過程中，請學童試著體驗拋球的感覺並說出來，與同學討論。

五、總結活動

- 1.教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他示範給同學觀摩。
- 2.鼓勵學童多利用課餘時間練習，藉以增進拋球的準度。

～第二節結束～

參考資料

南一版健體三上教師手冊