

健康與體育課程三上教案

領域/科目	健康與體育		設計者	謝賀庸
實施年級	三上		教學時間	40分鐘
主題名稱	運動真好玩		教學節數	共六節(本節為第一節)
單元名稱	大家一起來打球			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。		總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、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"> • 人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 • 品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 • 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 • 生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 			
與其他領域/科目目的連結	無			
教材來源	• 南一版健康與體育三上主題參單元十二			
教學設備/資源	哨子、平坦安全的場地、躲避球。			

學習目標

1. 能完成躲避遊戲的相關動作。
2. 能完成教師示範動作。
3. 能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。
4. 能和其他人一同進行活動並遵守遊戲規則。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
壹、準備活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身與跑步。 2. 教師準備躲避球，並且數量足夠讓學童操作與練習。	10	能認真參與活動
貳、發展活動 【活動 1：傳球高手】 (一)反彈傳接 1. 兩人一組，距離約 5 公尺，兩人控制讓球落地一次後彈跳接起，盡量練習到剛好彈跳後落於接球者的胸前適當距離。 2. 教師視學童動作練習情形，當學童熟悉動作後，可另學童將距離拉遠或限定彈跳次數，以增加活動樂趣。 (二)高飛傳接 1. 教師說明傳球動作（可分為肩上、側面、低手傳球等），並請學童練習，傳球時身體由側轉正，距離約 5 公尺。 2. 接球時，身體要正面迎球，眼睛要注視著球。球落點在胸部以上，雙手掌心相對，成漏斗狀，眼睛注視來球，接球瞬間，雙肘自然落下，以緩衝球的衝力。球落點在胸部以下，雙手掌心向上，小拇指、無名指相對自然內收，以緩衝球的衝力。	20	能認真參與活動
參、綜合活動 1. 能平穩的完成擊地傳接、高飛傳接等動作。 2. 能發表完成動作的感受及大概的動作要點。 3. 能努力練習動作並將練習成果展現出來。	10	能實作表現
本節結束		
參考資料	南一版教師手冊、躲避球協會網站	