

健康與體育領域三下第八單元教案

領域/科目	健體	設計者	黃建中
實施年級	三下	教學時間	320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/科目的連結	無		
教材來源	南一版健康與體育第五冊〔三下〕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.能熟知傳接球與運球的動作要領，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。			

3.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。

4.能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。

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> <p>1.暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。</p> <p>2.學童繞籃球場跑 2 圈。</p> <p>3.敏捷訓練</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)持球繞身體練習：持球繞腰、繞膝等動作，以訓練球感。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.嘗試不同距離的傳球</p> <p>(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）。</p> <p>(2)教師講解示範不同距離的傳球動作後，讓學童分組練習。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2.想一想</p> <p>(1)當用單手傳球丟不遠時，還有其他方式嗎？</p>	40	能認真參與活動 並實作表現
	40	

(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？

• 反彈傳接球

(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。

(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。

(三)球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心腳才能離地。

• 胸前傳球

(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，身體微向前傾目視接球者，雙手在胸前力量一致向前推出。

(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。

(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。

• 雙手過頂傳球

(一)雙手持球於頭頂上方，單腳向目標跨出雙手將球稍向後拉。

(二)傳球時手臂向前甩出後伸直，最後用手腕及手指將球向前壓，並使食指均指向傳球的目標。

(三)教師提醒學童進行雙手過頂傳球時，當雙手將球置於頭頂後方時，不要將整個身體向後仰，以免失去重心。球傳出手時，除了用到手臂、手腕及手指的力量外，也應利用背部的力量將球傳出。

• 雙手肩上傳球

(一)單手持球，另一手扶著球的上緣穩定球手臂後拉將球置於耳後。

(二)傳球時單腳向目標跨出重心前移，用手臂的力量加上手腕及手指將球向前輕壓傳出。

(三)教師提醒學童，若可以用單手持球者，另一手則不需輔助持球。若用右手傳球者，以左腳向前跨出，反之則為右腳，否則無法用到腰部扭轉的

40

40

<p>力量，尤其是傳球距離較長時，應加上腰部扭轉的力量來幫助增加傳球的距離。</p> <p>• 一對多傳球</p> <p>(一)教師講解、示範後，將全班學童分成 5 至 6 人一組，每組先由一人站在距離約 4 公尺處，其餘排成一橫排。</p> <p>(二)依序利用所學各種傳球方式，來回練習到每一位傳接球者都完成並換位成功。</p> <p>(三)初期以固定順序傳接，熟練後再進而以不特定人傳球，提高學習注意力。</p> <p>• 行進間傳球</p> <p>(一)教師講解、示範後，將全班學童分成 5 至 6 人一組，每組先由一人站在距離約 4 公尺處，其餘排成一橫排。</p> <p>(二)直排第一位傳球至對面後，慢跑至對面準備接球，接球者接球後傳球至對面，並跑至隊伍最後一位，依序反覆練習傳球後移位動作。</p> <p>(三)初期可以放慢傳球及慢跑速度，待熟練後逐漸加快速度。</p> <p>(四)熟練後，以分組競賽方式進行行進間傳球比賽。</p> <p>• 移位傳接球</p> <p>(一)教師講解、示範移位傳接球的動作要領後，讓學童兩人一組，練習移位傳接球的動作。</p> <p>(二)由於移位傳接球較原地傳接球困難，可指導學童先以走動方式傳接球，待熟練後再以小跑步方式進行。</p> <p>(三)教師引導學童在活動過程中充分合作，交互練習至動作熟練。</p> <p>(四)熟練後，以分組競賽方式進行移位傳接球比賽。</p> <p>(五)討論時間：移位傳接球時，必須注意什麼？</p> <p>(六)歸納總結</p> <p>1.教師做本節學習的總結論。</p> <p>2.預告下次上課內容。</p>	40	能認真參與活動 並實作表現
---	----	------------------

<p>3.整理場地，器材歸定位。</p> <p>• 傳接球快遞</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1.暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。</p> <p>2.學童繞籃球場跑2圈，教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。</p> <p>3.體適能活動</p> <p>(1)彈跳訓練：訓練腿部的肌耐力及彈性，在地上排6個圓錐，讓學童蹲低跳躍越過圓錐。</p> <p>(2)折返跑：學童碰觸地上的圓錐後折返跑，訓練瞬發力與敏捷性。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.複習地板傳接球、胸前傳接球、過頂傳接球及雙手肩上傳球。</p> <p>2.傳接球快遞遊戲規則</p> <p>(1)可用籃球場左右邊線，兩人一組，由起點線出發至終點線達陣為止。</p> <p>(2)傳球者不移動，接球者可移動，並自行決定接球的距離。</p> <p>(3)接球失誤時，原地重傳，傳球次數加計一次。</p> <p>(4)累計傳接球次數，越少者為優勝。</p> <p>(三)想一想，除了計算次數判定勝負之外，還有什麼方式？（如完成時間的多寡）</p> <p>(四)我做到了：教師指導學童進行課本中的自我評量（或複印附錄三素養評量單使用）。</p> <p>(五)歸納總結</p> <p>1.教師做本節學習的總結論。</p>	80	能認真參與活動 並實作表現
--	----	------------------

2.我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作，並記錄下來。

3.預告下次上課內容。

4.整理場地，器材歸定位。

～第一至四節結束/共 8 節～

【活動 2：運球我最行】

(一)準備活動

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.運球打招呼：每人一球，聞令後開始運球在場內自由走動，遇到人沒運球的那一手向對方打招呼。熟練後可改用左手運球、右手打招呼，或將動作改為擊掌、握手、碰腳、猜拳等，增加遊戲的趣味性。

(二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。

1.複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。

2.原地單手運球：雙腳前後站立，膝關節彎曲，重心降低，分別用左、右單手運球，無運球的手做護球動作。

3.原地換手運球：雙腳左右平行開立或一前一後，膝蓋彎曲，重心壓低，分別用左、右換手運球。

4.M 字形換手運球：雙腳平行站立，雙膝略彎，重心置於運球方，眼睛正視前方，先由一手在身側運球一次後，運至兩腳間的前方，再換到另一側。

5.遊戲變化～雙人行進間運球、傳接球兩人相距 5 公尺，甲運球繞過乙，回原位後再將球傳給乙，換人進行。

• 行進間變換運球

(一)複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。

(二)斜線運球：聽到哨音後向斜前方運球前進至中線，膝關節彎曲，重心降低，單手運球，另一手做護球動作。

能認真參與活動
並實作表現

(三)側併步運球：聽到哨音後，變換成側邊運球，沿著中線，以雙腳併步動作運球前進。

(四)後退運球：聽到哨音後，變換成後退運球，頭部轉向後方後退的路線，由中線運至底線。

(五)教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。

(六)綜合活動～運球接力賽

1.全班分成兩組，分組進行運球行進接力賽。

2.斜線運球→側併步運球→後退運球。

3.運球時，眼睛直視前方，手向斜下方推壓球，速度快的組別獲勝。

～第五節結束/共8節～

【活動3：奪寶大作戰】

(一)準備活動

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.體適能遊戲：運球打招呼

(1)每人一球，聞令後開始運球，在場內自由走動，遇到人時保持運球，用沒運球的那一手向對方打招呼。

(2)熟練後可改用左手運球、右手打招呼，或將動作改為擊掌、握手、碰腳、猜拳等，增加遊戲的趣味性。

(二)發展活動

1.複習原地單手運球、換手運球及M字形換手運球。

2.教師說明奪寶大作戰活動規則。

(1)全班分三至四組，場地內放置三個小呼拉圈（做為各組的基地），一個大呼拉圈（擺放10個圓錐）。

(2)每組一次只能派一人，運球至中間或各區域的呼拉圈內拿圓錐。

(3)規定時間內，各組區域呼拉圈內圓錐最多者為優勝。

(三)綜合活動：分組討論

- 1.針對比賽的過程及結果進行討論。
- 2.怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐
- 3.討論後再進行比賽。

(四)歸納總結

- 1.教師做本節學習的總結論。
- 2.預告下次上課內容。
- 3.整理場地，器材歸定位。

～第六、七節結束/共8節～

【活動4：突破重圍】

(一)準備活動

- 1.暖身運動：確實做好暖身操，由頸部到腳踝。
- 2.學童繞籃球場跑2圈，教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。
- 3.體適能活動
 - (1)彈跳訓練：訓練腿部的肌耐力及彈性，在地上排6個圓錐，讓學童蹲低跳躍越過圓錐。
 - (2)折返跑：學童碰觸地上的圓錐後折返跑，訓練瞬發力與敏捷性。

(二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。

- 1.複習雙人移動傳接球及運球。

2.遊戲規則

- (1)將學童分成運球組及防守組。
- (2)防守組只能在籃球場的中線及三分線上，阻撓運球組前進。
- (3)運球組依哨音指示，前進並穿越防守組至安全區（禁區）內。
- (4)運球組運球時若球被撥掉，必須回到起點再出發。
- (5)規定時間內，到達安全區的人數多者為優勝。

3.分組各練習數次，熟練後進行比賽。

(三)想一想

- 1.活動中有無違規的行為發生？（發現他人違規時，是否會為了求勝也要跟著參與）
- 2.有無肢體碰撞？（碰到他人身體會有什麼感受）
- 3.如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？
- 4.討論後再次進行比賽。

(四)歸納總結

- 1.教師做本節學習的總結論。
- 2.預告下次上課內容。
- 3.整理場地，器材歸定位。

(五)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的打✓，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。

(六)注意事項

- 1.教師多注意學童學習中的狀況，如學童小組反應、個別學童反應，這

些學習狀況，都可以納入小組討論的現象中，讓學童自由的進行討論。

2.進行討論時間可能會壓縮到後面的活動，盡量讓學童多進行討論，活動內容可彈性調整。

～第八節結束/共8節～

參考資料

南一版健體三下教師手冊

化縣中正國小公開授課教學專業活動紀錄

黃建中-公開授課活動照片

教學專業活動紀錄



做完操，整隊、慢跑、熱身



分組排隊，進行傳球活動。



傳球活動過關後的投籃活動



學生排隊闖關中

110 學年度彰化縣中正國民小學教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察/公開授課—觀察前會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	陳柏寧	任教年級	六年級	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	黃建中	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
備課社群(選填)		教學單元		一起來玩球	
觀察前會談 (備課)日期及時間	<u>111年4月15日</u> <u>10:30至11:10</u>		地點	教師休息室	
預定入班教學觀察/公開授課日期及時間	<u>111年4月29日</u> <u>9:30至10:10</u>		地點	風雨球場	
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p>學習目標：</p> <p>(一)核心素養：</p> <p>體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>					

(二)學習表現：

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。

(三)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。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：

(一)先備知識：學生認識樂樂棒球

(二)起點行為：已學會拿球、拋球

(三)學生特性：三年級學生接觸球類的時數仍不多

三、教師教學預定流程與策略：

【活動 1：傳接球高手】

(一)準備活動

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

(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。

(二)發展活動

1.嘗試不同距離的傳球

(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。

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

(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？

• 反彈傳接球

(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。

(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。

(三)球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心腳才能離地。

• 胸前傳球

(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，身體微向前傾目視接球者，雙手在胸前力量一致向前推出。

(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。

(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

四、學生學習策略或方法：

藉由練球及遊戲競賽，提升學習動機及成果。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

①實作評量：藉由實作，分享心得及修正錯誤。

六、觀察工具(可複選)：

表 2-1、觀察紀錄表

表 2-2、軼事紀錄表

表 2-3、語言流動量化分析表

表 2-4、在工作中量化分析表

表 2-5、教師移動量化分析表

表 2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表

其他：_____

七、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期及時間：111 年 5 月 3 日 13:30 至 14:00

地點：教師休息室

110 學年度彰化縣中正國民小學教師專業發展實踐方案

表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	陳柏寧	任教年級	六年級	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	黃建中	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	一起來玩球	教學節次	共 5 節 本次教學為第 1 節		
教學觀察/公開授課 日期及時間	111 年 4 月 29 日 9 : 30 至 10 : 10	地點	風雨球場		
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)		評量 (請勾選)	
		優良	滿意	待成長	
A	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。			<input checked="" type="checkbox"/>	
課程設計與	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	A-2-1 教師讓學生複習已經知道的傳球方法。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	A-2-3 教師示範並說明動作細節後，透過教師念口令來讓學生複習剛剛所學的動作。			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-4 練習完每個動作後，教師會適時歸納或總結學習重點。			

教 學	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。			
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		✓	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	A-3-1 運用適切的教學方法，如：老師念口令讓學生複習剛剛所教的動作，引導學生實作。 A-3-2 教學活動進行中，能穿插安排競賽情境，讓學生得以競爭提升動機。		
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。			
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。			
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。		✓	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1 除了實作評量，教師也有讓學生口頭發表之前學過的內容。 A-4-2 在實作的過程中，教師於行間來回穿梭，在過程中實施形成性評量，並根據學生表現提供回饋。 A-4-4 在學生完成傳球的闖關之後，時間尚有餘裕，教師立刻加上附加關卡-投籃，讓學生有更高階層的關卡可以完成。		
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。			
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。			
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)			

110 學年度彰化縣中正國民小學教師專業發展實踐方案

表 3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	陳柏寧	任教年級	六年級	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	黃建中	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	一起來玩球	教學節次	共 3 節 本次教學為第 1 節		
回饋會談日期及時間	111 年 5 月 3 日 <u>13:30 至 14:00</u>		地點	風雨球場	
請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：					
<p>一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：</p> <p>教師指導語清楚明白、教具準備充實、適當掌握教學節奏。</p>					
<p>二、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：</p> <p>若時間許可，可安排加入小組對抗賽。</p>					

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫）：

專業成長指標	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
A-4-1	<input type="checkbox"/> 1. 優點及特色 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 待調整或精進之處	參加學習社群，和其他老師共同討論教學改進策略。	體育教師	110 學年結束前

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準之指標或檢核重點，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1)授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2)授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
 - (1)優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
 - (2)待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。

4. 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：

在這次的教學觀摩中，我看到建中老師非常用心的準備此課堂，整節課的流程從暖身→跑操場→跳繩練習→講解主要內容→讓學生跑關(胸前傳球和胸前地板傳球)→跑第二關(籃下投籃)→自由活動，節奏是十分緊湊的，而且看得出小朋友十分有秩序，能夠在口令之下快速的就定位或做到老師的要求，可見平時訓練有素，紀律嚴明，值得學習。

此外在課程的架構上，建中老師讓學生從事跑關的活動，可以讓他們在過程中增強傳球與投球技巧，破關後得到成就感，是很有趣且有效的學習方式，提供了我將來在設計課程的另一種活動模式。

110 學年度彰化縣中正國民小學教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察/公開授課—觀察前會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	薛慶熙	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	黃建中	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
備課社群(選填)		教學單元		一起來玩球	
觀察前會談 (備課)日期及時間	<u>111年4月15日</u> <u>10:30至11:10</u>		地點	教師休息室	
預定入班教學觀察/公開授課日期及時間	<u>111年4月29日</u> <u>9:30至10:10</u>		地點	風雨球場	
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p>學習目標：</p> <p>(一)核心素養：</p> <p>體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>					

(二)學習表現：

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。

(三)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。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：

(一)先備知識：學生認識樂樂棒球

(二)起點行為：已學會拿球、拋球

(三)學生特性：三年級學生接觸球類的時數仍不多

三、教師教學預定流程與策略：

【活動 1：傳接球高手】

(一)準備活動

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

(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。

(二)發展活動

1.嘗試不同距離的傳球

(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。

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

(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？

• 反彈傳接球

(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。

(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。

(三)球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心腳才能離地。

• 胸前傳球

(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，身體微向前傾目視接球者，雙手在胸前力量一致向前推出。

(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。

(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

四、學生學習策略或方法：

藉由練球及遊戲競賽，提升學習動機及成果。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

①實作評量：藉由實作，分享心得及修正錯誤。

六、觀察工具(可複選)：

表 2-1、觀察紀錄表

表 2-2、軼事紀錄表

表 2-3、語言流動量化分析表

表 2-4、在工作中量化分析表

表 2-5、教師移動量化分析表

表 2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表

其他：_____

七、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期及時間：111 年 5 月 3 日 13:30 至 14:00

地點：教師休息室

110 學年度彰化縣中正國民小學教師專業發展實踐方案

表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)	薛慶熙	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	黃建中	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	一起來玩球	教學節次	共 5 節 本次教學為第 1 節		
教學觀察/公開授課 日期及時間	111 年 4 月 29 日 9:30 至 10:10	地點	風雨球場		
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)		評量 (請勾選)	
		優良	滿意	待成長	
A	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。			<input checked="" type="checkbox"/>	
課程設計與	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	A-2-1 教師讓學生複習已經知道的傳球方法。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	A-2-3 教師示範並說明動作細節後，透過教師念口令來讓學生複習剛剛所學的動作。			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-4 練習完每個動作後，教師會適時歸納或總結學習重點。			

教 學	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。			
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		✓	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	A-3-1 運用適切的教學方法，如：老師念口令讓學生複習剛剛所教的動作，引導學生實作。 A-3-2 教學活動進行中，能穿插安排競賽情境，讓學生得以競爭提升動機。		
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。			
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。			
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。		✓	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1 除了實作評量，教師也有讓學生口頭發表之前學過的內容。 A-4-2 在實作的過程中，教師於行間來回穿梭，在過程中實施形成性評量，並根據學生表現提供回饋。 A-4-4 在學生完成傳球的闖關之後，時間尚有餘裕，教師立刻加上附加關卡-投籃，讓學生有更高階層的關卡可以完成。		
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。			
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。			
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)			

110 學年度彰化縣中正國民小學教師專業發展實踐方案

表 3、教學觀察/公開授課—觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	薛慶熙	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
授課教師	黃建中	任教年級	三年級	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	一起來玩球	教學節次	共 3 節 本次教學為第 1 節		
回饋會談日期及時間	111 年 5 月 3 日 <u>13:30 至 14:00</u>		地點	風雨球場	
請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：					
<p>一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：</p> <p>教師指導語清楚明白、教具準備充實、適當掌握教學節奏。</p>					
<p>二、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：</p> <p>若時間許可，可安排加入小組對抗賽。</p>					

三、授課教師預定專業成長計畫（於回饋人員綜合觀察前會談紀錄及教學觀察工具之紀錄分析內容，並與授課教師討論共同擬定後，由回饋人員填寫）：

專業成長指標	專業成長方向	內容概要說明	協助或合作人員	預計完成日期
A-4-1	<input type="checkbox"/> 1. 優點及特色 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 待調整或精進之處	參加學習社群，和其他老師共同討論教學改進策略。	體育教師	110 學年結束前

備註：

1. **專業成長指標**可參酌搭配教師專業發展規準之指標或檢核重點，擬定個人專業成長計畫。
2. **專業成長方向**包括：
 - (1)授課教師之「優點或特色」，可透過「分享或發表專業實踐或研究的成果」等方式進行專業成長。
 - (2)授課教師之「待調整或精進之處」，可透過「參與教育研習、進修與研究，並將所學融入專業實踐」等方式進行專業成長。
3. **內容概要說明**請簡述，例如：
 - (1)優點或特色：於校內外發表分享或示範教學、組織或領導社群研發、辦理推廣活動等。
 - (2)待調整或精進之處：研讀書籍或數位文獻、諮詢專家教師或學者、參加研習或學習社群、重新試驗教學、進行教學行動研究等。

4. 可依實際需要增列表格。

四、回饋人員的學習與收穫：

在這次的教學觀摩中，我看到建中老師非常用心的準備此課堂，整節課的流程從暖身→跑操場→跳繩練習→講解主要內容→讓學生跑關(胸前傳球和胸前地板傳球)→跑第二關(籃下投籃)→自由活動，節奏是十分緊湊的，而且看得出小朋友十分有秩序，能夠在口令之下快速的就定位或做到老師的要求，可見平時訓練有素，紀律嚴明，值得學習。

此外在課程的架構上，建中老師讓學生從事跑關的活動，可以讓他們在過程中增強傳球與投球技巧，破關後得到成就感，是很有趣且有效的學習方式，提供了我將來在設計課程的另一種活動模式。