

一年級健體領域的應用

領域/科目	健體領域	設計者	黃冠超
實施年級	一年級	總節數	共 1 節， 40 分鐘
單元名稱	第十單元 10-1 繞球真好玩		
設計依據			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 ● 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 ● 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 ● 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 ● 3c-I-2 表現安全的身體動作行為。 	
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 	
核心素養	總綱	<ul style="list-style-type: none"> ● A1 身心素質與自我精進 	
	領綱	<ul style="list-style-type: none"> ● E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 	
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● 無 	
教材來源		南一版一上健康與體育第十單元-和球做朋友	
教學設備/資源		球、輕快音樂、播放器材	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
繞球真好玩		
一、課前準備 學生：分組 教師：軟球 11 顆、播放音樂器材		
二、熱身準備 教師指導學生整隊後，帶領學生進行熱身活動。	5 分	
三、引起動機 1. 討論學校下課時玩過哪些球類活動。 2. 帶著小球玩遊戲-滾球爬山。	5 分	
四、主要內容/活動 <ul style="list-style-type: none"> ● 身體繞球 <ol style="list-style-type: none"> 1. 彎腰繞：彎下腰以手掌控球，將球沿著雙腳週圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 		

<ol style="list-style-type: none"> 2. 坐地繞：雙腿盤坐，以手掌控球，將球沿著雙腳周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 3. 坐地分腿繞：雙腿分腿而坐，以手掌控球，將球沿著小腿-大腿-臀部-周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 4. 創意發揮繞球：教師引導學生，讓學生根據不同著地點，創造不同的繞球動作。 	20 分	
<p>● 團體繞球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組坐地分腿繞練習。 2. 男生一組，女生一組坐地分腿繞比賽。 3. 全班坐地分腿繞活動。 	10 分	
<p>五、學習評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能順暢完成三種以上的地上繞球相關活動。 2. 能順暢完成三種以上的身體繞球相關活動。 3. 能發揮創意，創造不同動作並實踐一種以上。 4. 能與他人合作完成坐地分腿繞活動。 		