

領域/科目	健康與體育	設計者	黃詩婷
實施年級	一	上課時間	40 分鐘
單元名稱	傳接跑跑跑		
設計依據			
學習重點	學習表現	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	核心素養
	學習內容	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	
議題融入	實質內涵		
	所融入之學習重點		
與其他領域/科目的連結			
教材來源	康軒一上健康與體育課本		
教學設備/資源	教用版電子教科書		
學習目標			
健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			

- 1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。
- 2.能正確完成傳、接球動作。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>活動一、熱身活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ■教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 ■教師引導學生複習原地傳接球動作。 	5分	
<p>活動二、進行原地拋接球練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ■教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。 ■請學生練習向上拋彈地接球動作。 ■教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力量與方向。 	10分	<p>1. 實作：能依要領，做出拋、接球動作。</p> <p>2. 觀察：於練習或遊戲中與同學合作，學得快樂。</p>
<p>活動三、原地拋接球遊戲</p> <ul style="list-style-type: none"> ■教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。 ■「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。 ■「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。 ■「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。 ■教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。 	20分	
<p>活動四、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ■教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 	5分	

