

單元名稱	
和球做朋友	
資料來源	
版別	領域冊別
南一版 (或自編)	健康與體育第一冊(一下)主題貳第十單元
教學時間	場地
40 分鐘	平坦安全的場地
核心素養	
<p>健體-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。</p> <p>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。</p>	
學習表現	
<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	
學習內容	
<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易傳、接球之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	
議題融入	
<p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	
學習目標	

- (一)能知道教材示範身體和球的動作。
- (二)能知道教材示範傳球、接球的動作。
- (三)能了解教材的活動關卡動作。
- (四)能盡力的完成教材動作。
- (五)能和同學互相合作完成活動。
- (六)能觀察他人活動的表現。
- (七)能做出教材傳球、接球的動作技巧。
- (八)能做出教材闖關活動的動作技巧。
- (九)能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。
- (十)能利用課餘時間，從事玩球運動。

### 評量要點

- 一、能順暢完成二種以上的身體繞球相關動作。
- 二、能發揮創意，創造不同動作並實踐一種以上。
- 三、能和其他人互相合作完成一種以上的傳球動作。
- 四、能發揮創意，創造不同動作並實踐。
- 五、能嘗試和不同人互相合作完成動作。
- 六、能和同學互相合作一起完成闖關活動。
- 七、能嘗試以不同動作，完成闖關活動。

### 教學活動內容

#### (一)教學準備

- 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。
- 2.教師準備適當球種，數量足夠讓學童每人獨立操作。

#### (二)用雙手和球接觸。

- 1.雙手腰繞：以手掌控球，將球從右手傳至左手(或反之)，將球沿著腰周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。
- 2.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。
- 3.創意發揮繞球：教師引導學童，讓學童創造不同的繞球動作，教師從旁觀察學童動作。

4.前後彎腰:準備，身體站立，雙腳微開保持平衡，雙手持球向前平舉，前彎時，球靠近地板或腳尖，後彎時，雙手持球往上或往後伸展，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡

5.左右轉腰: 準備，身體站立，雙腳微開保持平衡，雙手持球，扭轉腰部左右轉動，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡

6.傳球接力闖關遊戲:

(1)當學生熟悉前後彎腰、左右轉腰動作後，可進行傳球接力闖關遊戲。

(2)8至10人一組合作，排成一列，依序練習前彎、後彎、左轉腰、右轉腰傳球，傳給下一位接好後，再依序傳接下去。

(3)當球傳到最後一位時，再由最後一位學生反方向傳回去。最快將球傳回排頭的組別，即為最快完成闖關的組別。

### (三)總結活動

1.教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。

2.鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作結合滾球，藉以培養學童球感。