

## 國小健體領域第五冊(三上)單元四 與繩球同行

|             |          |                                                                                                           |        |                                                          |
|-------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------|
| 單元名稱        |          | 第 1 課 隔繩對戰                                                                                                | 總節數    | 共 6 節，240 分鐘                                             |
| 設計依據        |          |                                                                                                           |        |                                                          |
| 學習重點        | 學習表現     | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 領域核心素養 | 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。 |
|             | 學習內容     | Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                                               |        |                                                          |
| 核心素養呼應說明    |          |                                                                                                           |        |                                                          |
| 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 |          |                                                                                                           |        |                                                          |
| 摘要          |          |                                                                                                           |        |                                                          |
| 學習目標        |          | 1.認識擊球動作與方向轉換的動作要領。<br>2.認識控制擊球力道與方向的動作要領。<br>3.在活動中運用策略。<br>4.認識並運用防守時的攔網動作進行活動。                         |        |                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5.了解排球運動的基本攻防概念。<br>6.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| <b>教材來源</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 康軒健康與體育領域第五冊(3 上)單元四                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                          |
| <b>教學設備/資源</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.教師準備粉筆、充氣排球10顆。<br>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>3.教師準備粉筆、充氣排球10顆，依分組數準備角錐和橡皮筋繩、呼拉圈。<br>4.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>5.教師準備充氣排球6顆、角錐12個、橡皮筋繩6條、號碼衣數件。<br>6.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>7.教師準備充氣排球10顆、角錐24個、橡皮筋繩16條。<br>8.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>9.教師準備充氣排球3顆、橡皮筋繩、角錐2個。<br>10.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 |           |                                          |
| <b>教學活動內容及實施方式</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>時間</b> | <b>教學評量/備註</b>                           |
| <b>《活動1》用手擊球與擊球接龍</b><br>(一)教師帶領學生複習用手擊球動作要領：<br>1.拳頭擊球：側身，擊球手握拳，另一手輕拋球，用拳頭將球擊出。<br>2.手掌擊球：側身，擊球手攤平五指併攏，另一手輕拋球，用手掌將球擊出。<br>(二)教師在地上繪製兩條線呈十字，將場地切為四塊，作為一組4人的「擊球接龍」活動場地。<br>(三)教師說明「擊球接龍」活動規則：<br>1.一組4人，每人站立於一個區塊中。<br>2.從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。<br>3.接著以順時針方向擊球和接球。<br>(四)各組進行活動時，教師從旁觀察，適時給予指導與協助。<br>(五)重點歸納：練習擊球和接球。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25'       | 操作：練習擊球傳接。<br>評量原則：能完成擊球傳接，且球不落地，至少成功二次。 |
| <b>《活動2》轉傳高手</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15'       |                                          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2.三人協調並分配好位置站立於網前，須先完成三人擊球傳接球，第三人再將球擊向九宮格。</p> <p>3.球擊中哪個呼拉圈，即可占領該處。每組有5次機會，擊中的數字最先連成一條線的組別獲勝；若5球擊完沒有任何組連線成功，擊中最多個呼拉圈的組別獲勝。</p> <p>4.傳接球時可以「接住球，再擊出」的方式進行，待學生熟練後，再增加難度，改為不接住球，直接轉傳擊給下一人。</p> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生分享在遊戲中觀察到的策略，例如：三個人如何訓練合作的默契、選擇目標的考量重點等。</p> <p>(四)再次進行遊戲，讓學生嘗試應用討論的策略。</p> <p>《活動5》喊號碼接球</p> <p>(一)教師布置「喊號碼接球」活動場地：用2個角錐和橡皮筋繩架成簡易的低網。</p> <p>(二)教師說明「喊號碼接球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.5人一組，每次兩組進行，活動時須穿著號碼衣。</li> <li>2.兩組派代表猜拳，贏的一方可得先發權。贏方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得1分。</li> <li>3.接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面同樣只有被喊到號碼的人可以接球，以此方式進行。</li> <li>4.其中一組先得到5分即獲勝。</li> </ol> <p>(三)比賽一場結束後，教師提問：怎樣可以讓對方不容易接到球呢？請學生思考可以運用的策略。</p> <p>(四)再次進行活動，鼓勵學生應用方才討論的策略爭取勝利。</p> <p>(五)重點歸納：完成有效攻擊或防守，並探索攻防概念。</p> | <p>40'</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.操作：依規則進行活動。<br/>評量原則：能在活動中探索攻防概念，完成有效的攻擊或防守。</li> <li>2.發表：分享在活動中發現的策略。<br/>評量原則：能清楚表達活動中發現的策略。</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|
| <p>《活動6》擊球越人牆</p> <p>(一)教師布置「擊球越人牆」活動場地：用2個角錐和一條橡皮筋繩架成簡易的低網，一共架起2個低網，平行相距2公尺放置。</p> <p>(二)教師說明「擊球越人牆」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.4人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散立在繩內。</li> <li>2.擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起干擾或攔截傳球，2分鐘後任務互換。</li> </ol> <p>(三)重點歸納：練習擊球傳接和攔網動作。</p>                                                                                                                                                                   | 40' | <p>操作：做出攔網動作。</p> <p>評量原則：能做出攔網動作完成攔截，至少成功一次。</p> |
| <p>《活動7》轉移陣地</p> <p>(一)教師布置「轉移陣地」活動場地：以低網組成有十字形區域的場地，通道寬度2公尺。</p> <p>(二)教師說明「轉移陣地」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.8人一組，一次兩組上場，一組是擊球組，一組是防守組。</li> <li>2.擊球組分別站在四個角落區域，防守組站在十字形區域內。</li> <li>3.擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得1分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。</li> <li>4.每次進行3分鐘，3分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。</li> </ol> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生分享在遊戲中觀察到的策略，例如：擊球的訣竅；防守攔截的訣竅；將球擊向較少人的地方；預防攔網時應避免發生肢體衝撞，需先分配防守區域等。</p> <p>(四)再次進行活動，鼓勵學生應用討論的策略。</p> <p>(五)重點歸納：靈活運用擊球傳接和攔網等攻守策略。</p> | 40' | <p>發表：分享在活動中發現的策略。</p> <p>評量原則：能清楚表達活動中發現的策略。</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>《活動8》排球小高手</p> <p>(一)教師布置「排球小高手」活動場地：用2個角錐和一條橡皮筋繩架成簡易的低網，置於場地中間。</p> <p>(二)教師說明「排球小高手」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師將全班分為6人一組。</li> <li>2.一次兩組進行，兩組各派一名代表猜拳，贏的取得發球權。</li> <li>3.發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。</li> <li>4.接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。</li> <li>5.落地得分制，其中一方得6分則比賽結束。</li> <li>6.勝組續留場中比賽，每組都比過一輪後，場中勝隊為冠軍。</li> </ol> <p>(三)比賽進行時，教師鼓勵學生多應用之前活動學到的動作或技巧。</p> <p>(四)重點歸納：綜合運用擊球或攔截動作與技巧。</p> | 40'                                                                                                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.操作：運用攻防策略。<br/>評量原則：能在活動中應用攻防策略，完成有效攻擊或防守，至少各一次。</li> <li>2.發表：分享在活動中發現的策略。<br/>評量原則：能清楚表達活動中發現的策略。</li> <li>3.運動撲滿：找人一起玩<br/>「排球小高手」並寫下同學的姓名，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。<br/>評量原則：能找人一起玩「排球小高手」，完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</li> </ol> |
| <b>教學提醒</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師布置活動場地時，應規畫適當的操作範圍，讓學生有充足的活動空間，可達到運動效果又能避免運動傷害。</li> <li>2.教師應觀察學生活動情形，例如：多留意學生的體能狀況，以便在日後課程給予更多訓練與幫助。</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>網站資源</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>關鍵字</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 擊球,接球,拍球,排球                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |

|             |          |                                                                                                                                                  |        |                                                          |
|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------|
| 單元名稱        |          | 第 2 課 玩球完勝                                                                                                                                       | 總節數    | 共 6 節，240 分鐘                                             |
| 設計依據        |          |                                                                                                                                                  |        |                                                          |
| 學習重點        | 學習表現     | 1c-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                                        | 領域核心素養 | 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。 |
|             | 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。                                                                                                  |        |                                                          |
| 核心素養呼應說明    |          |                                                                                                                                                  |        |                                                          |
| 議題融入        | 實質內涵     | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。                                                                                                           |        |                                                          |
|             | 所融入之學習重點 |                                                                                                                                                  |        |                                                          |
| 與其他領域/科目的連結 |          |                                                                                                                                                  |        |                                                          |
| 摘要          |          |                                                                                                                                                  |        |                                                          |
| 學習目標        |          | 1.認識控制滾球力道與方向的動作要領。<br>2.在活動中運用策略。<br>3.透過團體討論，得出團隊策略。<br>4.認識使球擊中目標的動作要領。<br>5.認識使球滾過移動中目標的動作要領。<br>6.培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。<br>7.欣賞並支持他人的運動表現。 |        |                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>教材來源</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 康軒健康與體育領域第五冊(3 上)單元四                                                                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                                           |
| <b>教學設備/資源</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1.教師準備粉筆、樂樂排球12個。<br>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>3.教師準備小欄架6個、樂樂排球每人1個、分數掛牌或粉筆。<br>4.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>5.教師按人數準備每人一顆樂樂排球、呼拉圈數個。<br>6.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>7.教師按人數準備每人一顆樂樂排球、粉筆。<br>8.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 |           |                                                                                                                           |
| <b>教學活動內容及實施方式</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>時間</b> | <b>教學評量/備註</b>                                                                                                            |
| <p>《活動1》一起進紅心</p> <p>(一)教師布置「一起進紅心」活動場地：畫出半徑3公尺、5公尺、6公尺、7公尺的同心圓場地，代表不同得分。</p> <p>(二)教師說明「一起進紅心」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.同心圓場地各區得分不同，由內而外分別是3分區、2分區、1分區。</li> <li>2.3人一組，每人1顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第2、3位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。也可以自行瞄準高分區滾出球，不試圖改變其他球的位置。</li> <li>3.同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。</li> </ol> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論：你們對這個分數滿意嗎？剛才進行的過程中，有哪些可以改進的地方呢？</p> <p>(四)重點歸納：合作應用滾球準確度、力道和碰撞技巧，以取得高分。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                     | 40'       | <p>1.操作：控制滾球的力道與方向。<br/>評量原則：能控制滾球的力道與方向，將球滾進目標區域，至少成功一次。</p> <p>2.觀察：覺察執行活動任務時可修正之處。<br/>評量原則：能覺察執行活動任務時可修正之處，並嘗試改進。</p> |
| <p>《活動2》球兒滾滾樂</p> <p>(一)教師布置「球兒滾滾樂」活動場地：將3個小欄架分</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     | 20'       | <p>1.操作：控制滾球的力道與方向。</p>                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>別掛上1分、2分、3分的掛牌，或在欄架前方地面寫上1分、2分、3分，分別放置於距離預備線3公尺、5公尺、7公尺處。</p> <p>(二)教師說明「球兒滾滾樂」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.6人一組持球排在預備線後方，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架，接著，滾球者將球撿回。</li> <li>2.學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手3次。</li> </ol> <p>(三)活動結束後，教師請學生分享：你滾中幾分最多次？瞄準不同距離的欄架，各自有什麼要注意的地方？</p> <p>(四)重點歸納：應用滾球技能，挑戰不同距離的目標。</p> |     | <p>評量原則：能控制滾球的力道與方向，將球滾進目標。</p> <p>2.觀察：覺察執行活動任務時可修正之處。</p> <p>評量原則：能覺察執行活動任務時可修正之處，並嘗試改進。</p> |
| <p>《活動3》滾球積分樂</p> <p>(一)教師說明「滾球積分樂」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.3人一組，每人最多可滾3球，全組滾中的分數相加，總分達到15分就成功。</li> <li>2.各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。</li> </ol> <p>(二)重點歸納：團隊合作滾球得分以達標。</p>                                                                                                                                         | 20' |                                                                                                |
| <p>《活動4》穿越圓圈輕鬆滾</p> <p>(一)教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.5人一組，其中1人持呼拉圈讓呼啦圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球。</li> <li>2.持呼拉圈者雙手緊握呼拉圈，其他組員在距離呼拉圈約7公尺的預備線後方排隊。</li> <li>3.活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球撿回，下一人以此類推練習。</li> <li>4.4人滾完球後，換人持呼拉圈，以此方式反覆練</li> </ol>                                                              | 40' | <p>操作：控制滾球的力道與方向。</p> <p>評量原則：能控制滾球的力道與方向，使球滾入固定與移動中的呼拉圈，至少各成功一次。</p>                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>習，每個人都要練習滾球。</p> <p>(二)活動結束後，教師引導學生思考：想讓球成功穿越呼拉圈，有哪些需要注意的地方呢？</p> <p>(三)教師引導學生反覆練習滾球動作並一次次修正，有益於接下來瞄準移動中目標的活動。</p> <p>(四)重點歸納：練習控制滾球的力道與方向，穿越固定的呼拉圈。</p>                                                                                                                                                                                                                                           |     |                                                                                                                             |
| <p>《活動5》穿越圓圈大挑戰</p> <p>(一)教師說明「穿越圓圈大挑戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.6人一組，其中2人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。</li> <li>2.滾呼拉圈的兩人相距約4公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約7公尺的預備線後排隊。</li> <li>3.活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者每次滾出後須將球撿回，下一人以此類推練習。</li> <li>4.每個人滾完球後，換人滾呼拉圈，以此方式進行，直到全組都滾過球。</li> </ol> <p>(二)活動結束後，教師引導學生思考：想讓球成功穿越移動中呼拉圈，有哪些需要注意的地方呢？這個活動的成功技巧和滾球穿越固定的呼拉圈有什麼不同？</p> | 40' | <p>觀察：覺察滾球成功的訣竅。</p> <p>評量原則：能覺察滾進固定的目標和移動中的目標訣竅不同。</p>                                                                     |
| <p>《活動6》步步高升</p> <p>(一)教師布置「步步高升」活動場地：在牆面由下而上標示3個目標，作為擊球標的，可視牆面寬度決定設置的組數。</p> <p>(二)教師說明「步步高升」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.每人持球，在距離牆壁3公尺處排隊，每人有3次</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                    | 40' | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.操作：控制滾、拋、擲球的力道與方向。<br/>評量原則：能控制滾、拋、擲球的力道與方向擊中目標。</li> <li>2.觀察：覺察執行活動任務</li> </ol> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                                                                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>機會依序以1、2、3的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後不論是否命中，都需將球撿回再繼續。</p> <p>2.擊中1號得1分，擊中2號得2分，擊中3號得3分。擊中1號後才能嘗試擊2號，未按順序擊中則不計分。</p> <p>(三)活動結束後，教師引導學生分享：擊不同數字的目標時，你的出手方式有什麼不同？為什麼？</p> <p>(四)重點歸納：應用滾、拋、擲等技能，擊中不同高度的目標。</p> <p>《活動7》一人一目標</p> <p>(一)教師布置「一人一目標」活動場地：在牆面畫上一組不同高度排列的圓圈，分別標示1~6，作為擊球目標。</p> <p>(二)教師說明活動規則：6人一組，每人選擇一個有把握的數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的數字加總，即為該組得分。</p> <p>(三)活動前，教師請學生分組討論，分配每個人的任務。學生討論時，教師可巡視並適時給予提示與協助，討論結束後，請學生依討論結果進行活動。</p> <p>(四)活動結束後，教師請學生分享：你們這組如何分配每個人的任務呢？結果是否如你們的預期？可以怎麼改進？</p> <p>(五)依討論的改進策略再次進行活動。</p> <p>(六)重點歸納：了解個人能力，分工合作完成任務。</p> | 40' | <p>時可修正之處。</p> <p>評量原則：能覺察執行活動任務時可修正之處，並嘗試改進。</p> <p>3.運動撲滿：課後練習「步步高升」並記錄成功球數，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能於課後練習「步步高升」，完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p> |
| 教學提醒 | <p>1.教師布置活動場地時，應規畫適當的操作範圍，讓學生有充足的活動空間，可達到運動效果又能避免運動傷害。</p> <p>2.教師應觀察學生活動情形，例如：多留意學生的體能狀況，以便在日後課程給予更多訓練與幫助。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                                                                                                                                |
| 網站資源 | 教育部體育署—體育課好好玩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                                                                                                                                                |

|            |                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <a href="https://www.facebook.com/school.physical">https://www.facebook.com/school.physical</a> |
| <b>關鍵字</b> | 滾球,拋球,擲球                                                                                        |

|                   |          |                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                        |
|-------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|
| 單元名稱              |          | 第 3 課 跳繩妙變化                                                                                                                                                                                                     | 總節數    | 共 2 節，80 分鐘                                            |
| 設計依據              |          |                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                        |
| 學習重點              | 學習表現     | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                                                                                                                                 | 領域核心素養 | 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。 |
|                   | 學習內容     | 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。                                                                                                                                                                                            |        |                                                        |
| 核心素養呼應說明          |          |                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                        |
| 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       |          |                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                        |
| 摘要                |          |                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                        |
| 學習目標              |          | 1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。<br>2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。                                                                                                                                                              |        |                                                        |
| 教材來源              |          | 康軒健康與體育領域第五冊(3 上)單元四                                                                                                                                                                                            |        |                                                        |
| 教學設備/資源           |          | 1.教師準備粉筆、充氣排球10顆。<br>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。<br>3.教師準備粉筆、充氣排球10顆，依分組數準備角錐和橡皮筋繩、呼拉圈。<br>4.教師準備充氣排球6顆、角錐12個、橡皮筋繩6條、號碼衣數件。<br>5.教師準備充氣排球10顆、角錐24個、橡皮筋繩16條。<br>6.教師準備充氣排球3顆、橡皮筋繩、角錐2個。<br>7.教師準備粉筆、樂樂排球12個。 |        |                                                        |
| 教學活動內容及實施方式       |          |                                                                                                                                                                                                                 | 時間     | 教學評量/備註                                                |
| 《活動 1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋 |          |                                                                                                                                                                                                                 | 25'    | 操作：練習雙腳跳繩。                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(一)教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。</p> <p>(二)教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.甩：由後向前甩繩</li> <li>2.跳、跳：當繩過頭到腳前時跳起，跳過繩後再輕跳一次。</li> </ol> <p>教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>(三)教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.甩：由後向前甩繩</li> <li>2.跳：當繩過頭到腳前時跳起。</li> </ol> <p>教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>(四)重點歸納：練習「兩跳一迴旋」和「一跳一迴旋」等雙腳跳繩方式。</p> |     | <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能以「兩跳一迴旋」方式，至少成功五次。</li> <li>(2)能以「一跳一迴旋」方式，至少成功五次。</li> </ol>           |
| <p>《活動2》討論與分享</p> <p>(一)教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。</p> <p>(二)教師集合學生將學生分為4~5人一組，請學生於組內分享以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.練習時口號和動作有沒有互相配合？</li> <li>2.兩種方式最多分別可以連續跳幾下？</li> <li>3.比較擅長跳哪一種方式？</li> <li>4.練習時遇到什麼困難？</li> </ol> <p>(三)組內分享完畢後，教師請每組派一位代表向全班分享跳繩心得。</p> <p>(四)重點歸納：透過分享與討論，交流彼此的跳繩心得，並共同找出解決困難的方法。</p>                                                                                                                                        | 15' | <p>1.實作：完成「雙腳跳繩我最行」學習單。</p> <p>評量原則：能依據自己的練習成果，如實完成學習單。</p> <p>2.發表：分享跳繩成果與心得。</p> <p>評量原則：能於組內清楚說明跳繩成果與遇到的困難，並與同學討論解決的方法。</p> |



|      |                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 網站資源 | 文化部兒童文化館繪本動畫《不要放手喔！》<br><a href="https://children.moc.gov.tw/book/215562">https://children.moc.gov.tw/book/215562</a> |
| 關鍵字  | 跳繩,甩繩,單腳,雙腳                                                                                                           |