

健康與體育領域三年級教案

實施年級		三	教學時間	40 分鐘
單元名稱		傳球達陣		
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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。		
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		翰林三上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
學習目標				
1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節 熱身活動			5 分	實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。
● 教師帶領學生進行伸展熱身。 雙手傳接地板球動作 ● 雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地板傳出。球出手後，兩手略向外翻。			15 分	

● 彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰部與下巴。 ● 兩人一組，進行雙手地板傳接球。 ● 越傳越遠：利用呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，傳球者練習傳球的力量和準確性。	10 分	觀察：能和同學合作進行活動。
	8 分	
進行接球轉身傳球練習 ● 練習規則： 1 三人一組排成一線。 2 中間同學接球後轉身傳給另一位同學，以軸心腳（左腳或右腳）往後轉身。	7 分	
動作策略討論 ● 引導學生討論： 1 是否流暢伸展手臂並使用手腕讓球旋轉？ 2 球落地點及彈跳高度（判斷出手力道、球的彈性）。 3 轉身的方向是否會有影響？（慣用手方向是否較快）。 ● 再進行一次轉身傳球練習（可變成四人一排或五人一排）。 ● 集合全班，共同發表感想，是否有進步？		
綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	5 分	