三年級　 健康與體育領域 　教學活動設計

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **單元名稱** | | 躲避球 | **適用年級** | 中年級（3 年級） | **教學節數** | 3 節 |
|  | **核心素養** | 領綱核心素養： 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 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 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與 人際溝通上 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環 境中培養運動與健康有關的美感體驗 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範， 培養公民意識，關懷社會 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 | | | | |
| **學習重點** | **學習**  **表現** | 學習表現  1c-Ⅲ-1了解動作技能要素和基  本運動規範  1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護知  識，維護運動安全  1c-Ⅲ-3了解身體活動對身體發  展的關係  1d-Ⅲ-2比較自己或他人運動技  能的正確性  1d-Ⅲ-3了解比賽的進攻和防守  策略  2c-Ⅲ-1表現基本運動精神和道  德規範  2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝通  的團隊精神  2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑  戰的學習態度  2d-Ⅲ-2分辨運動賽事中選手和  觀眾的角色和責任  2d-Ⅲ-3分析並解釋多元性身體  活動的特色  3a-Ⅲ-1流暢地操作基礎健康技  能  3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各項運  動技能，發展個人運動潛能  3d-Ⅲ-2演練比賽中的進攻 | | | | |
| **學習**  **內容** | Ab-Ⅲ-1身體組成與體適能之基 本概念  Bc-Ⅲ-1基礎運動傷害預防與處 理方法  Cb-Ⅲ-3各項運動裝備、設施、 場域  Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球類運動基 本動作及基礎戰術 | | | | |
|  | **學習目標** | 1.理解躲避球基礎規則與技 能原理，並能思考及發展 學習策略改善動作技能  2.做到雙手或單手持球之熱 身及球感練習；能做到傳、 接球技術練習；能使用單手 運球、停球及攻擊等綜合躲 避球技術，並發揮團隊合作 之精神與充分運用策略解決 運動相關問題 3.運用所學習的運動技術體 現在競賽中應用並養成固定 運動的習慣  4.能藉由教學自我反省及修正，使用正確的方式、適當 的策略，提升運動技能  5.學習到如何從不同角度去 欣賞躲避球運動，並瞭解如 何判讀參與者在運動過程當 中的角色、定位及整體表現 上的質量優劣，並能給與客觀的評價與回饋 | | | | |
|  |  | 評量目標   * 本評量針對健體領域中，體育學科「**技能**」主題的「**技能表現**」次主題設計。 * 本評量表旨在評量學生能否表現躲避球基本動作能力，並能執行安全的身   體活動。 | | | | |
|  |  | 評量工具：技能表現評量表（附件二） | | | | |

| 教 學 指 導 要 點 | 教學時間 | 教學資源 | 評量  重點 |
| --- | --- | --- | --- |
| 第一節課---------  一、 準備活動  活動(一)  集合點名  1.點名、確認學生身體狀況是否不適  2上課規則說明及哨音指令  3.說明課程進度內容  活動(二) 暖身活動  1.慢跑球場2圈  2.手腕腳踝關節活動  3.膝關節繞環  4.腰部繞環  5.大臂繞環  6.頸部繞環  7.手指關節活動  8.折返衝刺跑  活動(三) 球感訓練  1.雙手持球經手掌及手臂進行360度旋轉  2.單手持球進行頸部及腰部繞環動作  3.原地以慣用手進行運球  4.以雙手持球對牆進行推球與接球  二、 發展活動  活動(四) 傳球訓練(教師講解完一項後，學 生2人一組進行訓練，兩者間距3公尺)  1.胸前傳球:單腳膝蓋向前微彎跨出，雙手持 球將球用力平推送至對方胸口位置使對方 接住  2.高傳球(以慣用手為右手實施講解):右手持 球向後伸展，左手手指丟出位置，左腳向 前跨出，旋轉身體並揮臂將球丟出呈高拋 物線至對方頭部45度位置，使對方接住  3.平傳球:右手持球向後伸展，左手手指丟出 位置，左腳向前跨出，旋轉身體並揮臂將 球丟高於頭部至對方頭部前方位置使對方 接住  4.地板傳球:右手持球向後伸展，左手手指丟 出位置，左腳向前跨出，旋轉身體並揮臂 將球丟出於地面彈跳一次後至對方腹部前 方位置使對方接住  （第一節結束） | 5’  40’ | 學習活動單 | 觀察  問卷調查  實作及表現  觀察  紀錄 |
| 活動(五)防守訓練(學生2-4人一組)  1.膝蓋微彎，雙手曲肘緊靠身體兩側，手掌 向上，眼睛注視球的方向，當球至腹部前 方時收肘將球抱起  2.甲將球攻擊丙之腹部位置後退至乙後方， 丙接球後攻擊乙，以此類推 3.若攻擊球不是位於防守者腹部前方則閃開  活動(六)腳步移轉學習  1.當攻擊者傳球時，防守者注視球的方向， 若於左上方經過時，右腳向前跨出，向左 轉身180度，並向後退兩步(左腳1步右腳1 步)準備接球;若為右上方經過，則跨左腳 向右轉身180度，並向後退兩步(右腳1步左腳1步)準備接球  活動(七)綜合練習(學生6-10人一組)  1.攻擊者透過傳球、假攻擊及攻擊等方式使 防守者訓練判斷力、腳步及防守等訓練防守者若為防守成功，則攻防兩員互相交換  收操活動簡易伸展  複習今日課程重點，並提醒下次上 課內容  （第二節結束） | 25’  10  5’ |  | 實作及表現  觀察  觀察  實作及表現 |
| 活動(八)規則講解   1. 一場比賽採3戰2勝，每局5分鐘，先取得2 局獲勝者勝利 2. 2.一隊球場上為12人.外場球員至少1人以上 3. .禁止場外(內)對場外(內)互相傳球 4. .傳球次數不得超過4次 6.禁止攻擊頭部及臉部 5. .球員接到球後5秒內必須將球擲出 6. .外場球員擊中球員後可選擇是否生還進入 內場 7. .重新發球後須雙手舉高待裁判響哨後方能 擲出 8. .球員被擊中後禁止二次觸碰球 9. .若有多員球員同時被球擊中，最先擊中之 球員出局   活動(九)分組對抗  1.學生分為2隊進行對抗，每隊12人為一組  2.藉由實際比賽讓學員更清楚球賽規則  （第三節結束） | 25’  15’ |  | 實作及表現  紀錄 |