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） | 25’105’ |  | 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 |