

# 健體課程四上主題參單元十二教案

領域/科目	健體	設計者	
實施年級	四上	教學時間	240分鐘
主題名稱	參、運動真好玩		
單元名稱	十二、熱血躲避球		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	<b>總綱與領綱之核心素養</b>
	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。	
<b>融入議題與實質涵</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</li> <li>• 品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</li> <li>• 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。</li> <li>• 生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</li> </ul>		
<b>與其他領域/科目的連結</b>	無		
<b>教材來源</b>	• 南一版健康與體育四上主題參單元十二		
<b>教學設備/資源</b>	哨子、平坦安全的場地、躲避球、一面牆、粉筆。		
<b>學習目標</b>			

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-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。

1. 能完成躲避遊戲的相關動作。
2. 能操控身體做出閃躲球的動作。
3. 能完成教師示範動作。
4. 能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。
5. 能与他人一同進行活動並遵守遊戲規則。

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p><b>【活動 1：閃躲高手】</b></p> <p>(一)急蹲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範急蹲的動作後，下口令請學童練習。</li> <li>2. 眼睛直視前方，雙腿一前一後蹲下，雙手可觸地來保持身體平衡，待學童熟練動作後，可以嘗試轉身急蹲的動作。</li> </ol> <p>(二)快跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範快跳的動作後，下口令請學童練習。</li> <li>2. 眼睛直視前方，雙腿膝蓋用力往上跳，雙腿再空中打開成人字形，雙手平舉保持身體平衡，待學童熟練動作後，可以嘗試轉身快跳的動作。</li> </ol> <p>(三)左右側躲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範左右側躲的動作後，下口令請學童練習。</li> <li>2. 眼睛直視前方，以一腳當作圓心，另一腳向後轉 90 度（左右轉身圓心腳相反），身體隨著腳步完成轉身動作，雙手隨著身體擺動保持身體平衡。</li> <li>3. 動作告一段落後，獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。</li> </ol> <p>(四)移動閃躲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 取出適當距離，分成外場傳接人員與內場闖關人員兩組，外場傳接人員一律以雙手傳接球，不可以用單手丟擲，以減少擲球時的力道。</li> <li>2. 外場擲球者不可以故意瞄準內場闖關同學的頭部及鼠蹊部位。</li> <li>3. 闖關者避免被球碰到身體，能躲過對方的傳接球為闖關成功；成功通過後移至下一關，如果球碰觸身體落在場地內時，則交由外場同學再次進行闖關。</li> <li>4. 動作告一段落後，獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。</li> </ol> <p>(五)評量項目</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能平穩的完成急蹲、快跳、左右側閃等動作。</li> <li>2. 能於移動閃躲活動中努力將閃躲動作展現出來。</li> <li>3. 能發表完成動作的感受及大概的動作要點。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第一節結束/共 6 節～</p> <p><b>【活動 2：火球小子】</b></p> <p>(一)擊地傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，距離約 5 公尺，兩人控制讓球落地一次後彈跳接起，盡量練習到剛好彈跳後落於接球者的胸前適當距離。</li> <li>2. 教師視學童動作練習情形，當學童熟悉動作後，可另學童將距離拉遠或限定彈跳次數，以增加活動樂趣。</li> </ol>	40	能實作表現
<p>(一)擊地傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，距離約 5 公尺，兩人控制讓球落地一次後彈跳接起，盡量練習到剛好彈跳後落於接球者的胸前適當距離。</li> <li>2. 教師視學童動作練習情形，當學童熟悉動作後，可另學童將距離拉遠或限定彈跳次數，以增加活動樂趣。</li> </ol>	30	能實作表現

<p>(二)高飛傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明傳球動作(可分為肩、側面、低手傳球等),並請學童練習,傳球時身體由側轉正,距離約5公尺。</li> <li>2.接球時,身體要正面迎球,眼睛要注視著球。球落點在胸部以上,雙手掌心相對,成漏斗狀,眼睛注視來球,接球瞬間,雙肘自然落下,以緩衝球的衝力。球落點在胸部以下,雙手掌心向上,小拇指、無名指相對自然內收,以緩衝球的衝力。</li> </ol>	30	
<p>(三)擊牆高手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師將學童分成若干組,對著牆壁擲球,配合腳步,將球擲向牆壁目標。</li> <li>2.於牆壁下方(約一個人蹲下後的肩膀下高度),畫上圓形紅色空心記號。</li> <li>3.距離約5公尺,對著牆壁紅心擲準,試試看丟10次,可以命中幾球?丟完後,換下一位學童進行練習。</li> <li>4.教師視學童丟擲情形,可是情況增減丟擲距離,以利活動進行。</li> </ol>	30	
<p>(四)評量項目</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能平穩的完成擊地傳接、高飛傳接、牆擊高手等動作。</li> <li>2.能發表完成動作的感受及大概的動作要點。</li> <li>3.能努力練習動作並將練習成果展現出來。</li> </ol>		
<p>～第二至四節結束/共6節～</p>		
<p><b>【活動3：躲避遊戲】</b></p>		
<p>(一)直線閃躲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明進行直線躲避比賽要遵守的規則後將學童分組進行遊戲活動。</li> <li>2.外場球員持球進攻,內場球員於活動場地內進行閃躲,內場球員只能閃躲不能接球,球停於場地內,將球交給教師,由教師引導繼續活動;內場球員若被擊中,則和外場擊中之該球員互相交換位置,一段時間後統計被人擊中的次數,被擊中越少次越好。</li> <li>3.活動過程中教師可視情況加減規則,以讓遊戲更活潑有趣,如:用雙手進行攻擊……</li> <li>4.活動告一段落後,獎勵表現優異的學童,並請學童發表感言。</li> </ol>	30	能實作表現
<p>(二)方形閃躲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明進行方形閃避球要遵守的規則後將學童分組進行遊戲活動。</li> <li>2.外場球員必須傳球三次以上,才能進行一次攻擊;內場球員於活動場地進行閃躲,內場球員只能閃躲不能接球,球停於場地內,將球外場其中一名球員,由教師引導繼續活動一段時間後統計被人擊中的次數,被擊中越少次越好。</li> <li>3.活動過程中教師可視情況加減規則,以讓遊戲更活潑有趣,如:內外場須傳球四次後才能進攻……</li> <li>4.活動告一段落後,獎勵表現優異的學童,並請學童發表感言。</li> </ol>	80	
<p>(三)評量項目</p>		

<p>1.能知道直線閃躲、方形閃躲活動的規則。</p> <p>2.能遵守活動規則並和他人一同努力的練習。</p> <p>3.能在活動中展現出閃躲的技巧。</p> <p>～第四至六節結束/共6節～</p>		
參考資料	• 南一版健體四上教師手冊	