

國小健體領域第三冊(二上)單元四 球類遊戲不思議

單元名稱	第 2 課 玩球大作戰		總節數	共 7 節，280 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。 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	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	所融入之學習重點	3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備 30 顆躲避球、10 個球籃。 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。 3. 教師準備 6 顆躲避球、1 個大呼拉圈、6 個小呼拉圈、15 個角錐。 4. 教師依據班級人數準備每兩人 1 顆躲避球。 5. 教師依據班級人數準備每三人 1 顆躲避球。 6. 教師依據班級人數準備每人 1 顆足球、5 個小白板、5 枝白板筆、籤筒，以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》上下左右傳			20'	1. 操作：做出向各方向傳球

- (一)教師說明並示範傳球動作要領：
- 1.從上面傳：雙手持球高舉，從頭頂向後傳球。
 - 2.從下面傳：雙手持球，從胯下向後傳球。
 - 3.從左邊傳：雙手持球，轉腰向左後傳球。
 - 4.從右邊傳：雙手持球，轉腰向右後傳球。
- (二)教師布置「上下左右傳」活動場地，安排5組活動空間，每組前、後各擺1個球籃，兩個球籃約距3公尺，前面的球籃當作起點，放置6顆球。
- (三)教師說明「上下左右傳」活動規則：
- 1.4人一組，排成一縱隊，靠近起點的第一人持球。
 - 2.練習「從上面傳球」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。
 - 3.傳完6顆，則一輪結束。
 - 4.以此類推，再練習從下面傳球、從左邊傳球、從右邊傳球。
- (四)重點歸納：練習向各方向的傳球。

《活動2》傳球接力賽

- (一)「傳球接力賽」活動場地布置同「上下左右傳」，教師可視班級情況調整每組挑戰的傳球數。
- (二)教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。
- (三)進行「傳球接力賽」活動之前，教師可請各組學生分別討論，決定比賽的傳球方向，並分享選擇此傳球方向的原因。
- (四)活動結束後，教師帶領學生分享觀察到的致勝策略，應用討論的結果，再進行一次活動。
- (五)重點歸納：與同伴溝通合作，選擇最佳傳球方向完成比賽。

《活動3》拋傳搶分賽

- (一)教師說明並示範拋傳球動作要領：
- 1.向左拋傳：向左後轉腰，雙手輕輕的將球拋出，傳給下一人。
 - 2.向右拋傳：向右後轉腰，雙手輕輕的將球拋出，傳給下一人。
- (二)4人一組，排成一縱隊，練習向左拋傳球、向右拋傳球。
- (三)教師布置「拋傳搶分賽」活動場地，安排6組活動空間，每組擺放一個小呼拉圈，在場地前方設置一

- 動作。
- 評量原則：能與同伴合作完成從上面傳、從下面傳、從左邊傳、從右邊傳等傳球方向。
- 2.觀察：與同伴溝通合作，決定最佳傳球方向完成比賽。
- 評量原則：能積極與同伴討論，決定最佳傳球方向完成比賽。

20'

40'

- 1.操作：做出拋傳球的動作。
評量原則：能做出向左拋傳、向右拋傳球，與同伴合作完成活動。
- 2.發表：分享在活動中觀察到的致勝策略。
評量原則：能完整表達在活動中觀察到的致勝策略。

個大呼拉圈，大呼拉圈裡擺放 15 個角錐。

(四)教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：

1. 4 人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。
2. 以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。
3. 傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。
4. 第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。
5. 第一人到隊伍的後面排隊後，排頭才能再開始傳球。
6. 如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的小呼拉圈拿角錐。
7. 時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。

(五)教師提醒學生：若在傳球過程中掉球，則須重新從排頭開始傳球。

(六)活動結束後，教師帶領學生分享觀察到的致勝策略，例如：看準再傳球以免掉球，或是跑步拿角錐時加快速度爭取時間。應用討論的結果，再進行一次活動。

(七)重點歸納：練習拋傳球的技巧，與同伴合作討論遊戲策略。

《活動 4》傳球變化多

(一)教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。

1. 持球：雙手五指自然分開，兩拇指相對呈八字形，虎口稍微張大，用指腹觸球。
2. 胸前傳球：雙手持球在胸前，前腳向前踏一步，重心向前，手心由內向外翻把球傳出去。
3. 地板傳球：把球傳到對方前面大約 3 步的地面，讓球彈起時對方剛好可以接到。
4. 過頂傳球：雙手把球舉高，手肘微彎，從頭上把球傳出去。

(二)教師提醒學生：準備接球時，雙腳微彎，雙手在胸前，做出像持球的動作。

(三)2 人一組，練習胸前傳球、地板傳球、過頂傳球和接球。

(四)重點歸納：練習各式傳球動作。

《活動 5》三角傳接賽

(一)教師說明「三角傳接賽」活動規則：

1. 3 人一組，各相距約 3 公尺，圍成三角形。
2. 輪流用三種傳球方式傳球，例如：第一圈用胸前

20'

操作：做出傳接球基本動作。

評量原則：能正確做出持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球和接球的動作。

20'

<p>傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。</p> <p>3. 在時間內傳完最多圈的組別獲勝。</p> <p>(二)教師提醒學生：傳球前，身體先轉向接球的人，再把球傳出去。</p> <p>(三)重點歸納：熟練各式傳接球基本動作。</p> <p>《活動 6》二對一傳接攻防戰</p> <p>(一)教師說明「二對一傳接攻防戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 人一組，2 人傳球，1 人防守。 傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 <p>(二)活動結束後，教師帶領學生思考：怎麼傳接球才不容易讓球被碰到呢？例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 靈活運用不同的傳球方法，讓防守的人不容易攔截。 加快傳球的速度。 找到防守的空隙趁機傳球，例如：對方沒有防守上面，就可以用過頂傳球；對方只注意左邊，就從右邊傳球。 <p>(三)重點歸納：透過傳接球活動探索攻防概念。</p>	<p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 操作：運用策略完成傳接攻防戰活動。 評量原則：能運用討論的策略，完成「二對一傳接攻防戰」、「四對三傳接攻防戰」活動。 發表：分享在活動中觀察到的致勝策略。 評量原則：能完整表達在活動中觀察到的致勝策略。
<p>《活動 7》四對三傳接攻防戰</p> <p>(一)教師說明「四對三傳接攻防戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 7 人一組，4 人傳球，3 人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。 傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 <p>(二)活動結束後，教師帶領學生思考攻與防的策略，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 先假裝要傳左邊，然後快速傳到右邊，做假動作騙對方。 接球的人時時注意球的位置，若沒有被防守，可以暗示隊友傳球給自己。 <p>(三)應用討論的結果，再進行一次活動。</p> <p>(四)重點歸納：在傳接球活動中，應用攻與防的策略。</p>	<p>60'</p>	
<p>《活動 8》腳和球玩</p> <p>(一)教師說明：除了用手，還可以用腳玩球，一起來試試用腳玩球。</p> <p>(二)教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳</p>	<p>20'</p>	<p>操作：做出用腳控球的動作。 評量原則：能流暢的完成前腳掌玩球、足內側玩球動</p>

<p>掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習往各方向滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。</p> <p>(三)教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。</p> <p>(四)重點歸納：練習用腳控球來培養球感。</p> <p>《活動 9》用腳出謎題</p> <p>(一)教師說明「用腳出謎題」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.5 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。 2.各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出紙條上的數字或形狀。 3.其他組猜謎，把答案寫在小白板上。 4.猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。 <p>(二)重點歸納：熟練用腳控球。</p>	<p>20'</p>	<p>作。</p>
<p>《活動 10》踢踢樂</p> <p>(一)教師說明並示範踢球、停球動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.大腿踢球後雙手接球：雙手向上拋球，用大腿向上踢球，再以雙手接球。剛開始練習時，可落地一次或二次後，彈起時再以雙手接球。 2.大腿踢球、球落地後用腳停球：雙手向上拋球，大腿向上踢球，落地一次或二次後，再用腳停球。 3.足背踢球後雙手接球：雙手向下放球，用足背向上踢球，再以雙手接球。剛開始練習時，可落地一次或二次後，彈起時再以雙手接球。 4.足背踢球、球落地後用腳停球：雙手向下放球，足背向上踢球，落地一次或二次後，再用腳停球。 <p>(二)教師請學生散開練習，讓每個人都有足夠的活動空間，教師在練習時充分觀察，請技優的學生示範，分享成功技巧。</p> <p>(三)重點歸納：體驗踢球與停球的活動。</p>	<p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作：做出踢球與停球的動作。 評量原則：能做出踢球與停球的組合動作，至少三種。 2.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
<p>《活動 11》踢踢樂新玩法</p> <p>(一)教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。</p> <p>(二)教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式，例如：</p>	<p>20'</p>	

<p>1. 大腿踢球 2 下，球落地用腳停球。</p> <p>2. 足背踢球，球落地後雙腳夾球停球。</p> <p>3. 兩人合作踢傳球和停球。</p> <p>(三)教師請學生輪流展示踢球和停球的新招式。</p> <p>(四)重點歸納：探索踢球和停球的新招式。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>1. 教師在布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害發生。</p> <p>2. 活動後宜安排分享與討論時間，鼓勵學生分享學習心得，並適時給予回饋。</p> <p>3. 剛開始練習「地板傳球」時，教師可先在地面標示彈地位置輔助練習。</p> <p>4. 學生初步接觸用腳控球的動作，教師宜提供充裕的時間讓學生練習。</p> <p>5. 剛開始進行大腿踢球或足背踢球時，提醒學生球不踢太高，踢起時距離大腿或膝蓋約 10 公分即可，避免學生因控球不佳多數時間都在撿球。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>1. 體育課程與教學資源網 https://sportsbox. sa. gov. tw</p> <p>2. 愛學網 https://stv. naer. edu. tw/index. jsp</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>陣地攻守球類, 傳球, 踢球, 停球</p>	