

## 國小健體領域第一冊(一上)單元四 玩球趣味多

單元名稱		第 1 課 傳接跑跑跑	總節數	共 7 節，280 分鐘
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	領域核心素養	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	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調力量及準確性控球動作。		
議題融入	實質內涵	生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣		
	所融入之學習重點	探索拋、傳球的動作要領，學會簡易拋、擲球的動作。		
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跑步的場地與標線。</li> <li>2. 練習跑步和傳球的基本動作。</li> <li>3. 學會簡易的傳接球動作。</li> <li>4. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</li> <li>5. 探索拋、傳球的動作要領。</li> <li>6. 學會簡易拋、擲球的動作。</li> <li>7. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</li> <li>8. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</li> <li>9. 覺察棒球守備的基本概念。</li> <li>10. 對他人的協助抱持感謝的心。</li> </ol>		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元四		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 布置課本第 70 頁「守備／跑分同心圓」(簡稱同心圓)教學場地，方便教師在球類守備、跑分教學時可靈活運用，本課教學活動皆適用。</li> <li>2. 教師準備哨子、兩人一個呼拉圈、兩人一顆球。</li> <li>3. 教師準備哨子、3 個呼拉圈、15 顆球。</li> <li>4. 教師準備哨子、1 個呼拉圈、5 顆球。</li> <li>5. 教師準備哨子、3 個呼拉圈、1 顆球。</li> <li>6. 教師準備哨子、三角錐和呼拉圈各 5 個、20 顆球。</li> <li>7. 教師準備哨子、球籃 1 個，10 顆球。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動1》繞圈跑步</p> <p>(一)全班集合排隊再整齊散開，留出足夠的空間做操，教師示範簡單的熱身動作，例如：上下肢繞環、擺</p>			20'	<p>操作：和同伴合作用手傳接球。</p> <p>評量原則：能與同伴合作用</p>

<p>動屈伸，身體左右側彎、前後彎等，帶領全班一起做。</p> <p>(二)教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。</p> <p>(三)全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑1~2圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。</p> <p>(四)重點歸納：利用暖身運動認識活動場地。</p>		<p>手傳接球，至少成功五次。</p>
<p>《活動2》球不落地</p> <p>(一)2人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。</p> <p>(二)「球不落地」動作要領：兩人近距離傳接一顆球，以順利傳接且不讓球掉落為目標。傳接方式可有如下變化：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左右傳接球：兩人背對背，左右轉身傳接。</li> <li>2. 上下傳接球：兩人背對背，頭上胯下傳接。</li> <li>3. 轉一圈再接球：兩人面對面，一人持球，另一人自轉一圈後接球。</li> </ol> <p>(三)教師請學生思考不同的傳接方式，並鼓勵學生將想法試著做出來。</p> <p>(四)重點歸納：做出各種不同的傳接球動作。</p>	<p>20'</p>	
<p>《活動3》拋拋接接</p> <p>(一)全班學生集合做操，教師示範熱身動作，例如：上下肢繞環、擺動屈伸，身體左右側彎、前後彎等，帶領全班一起做。</p> <p>(二)全班分成兩排，在「同心圓場地」跑道慢跑兩圈，從起點起跑，最後抵達終點，跑出場外集合。</p> <p>(三)2人一組相距約2公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。</li> <li>2. 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。</li> </ol> <p>(四)熟練後，教師請學生拉長距離練習。</p> <p>(五)重點歸納：兩人合作進行傳接球練習。</p>	<p>20'</p>	<p>1. 觀察</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)發現其他小組傳接球動作的優點。</li> <li>(2)發現其他小組有趣的創意傳接球方式。</li> </ol> <p>評量原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)知道其他小組傳接球動作的優點，改進個人的動作。</li> <li>(2)知道其他小組有趣的創意傳接球方式，給予讚美。</li> </ol> <p>2. 發表：和同伴合作展現創意傳接球方式。</p> <p>評量原則：能和同伴合作展現創意傳接球方式，至少一種。</p>
<p>《活動4》球友呼拉圈</p> <p>(一)2人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。</p> <p>(二)兩人傳接活動設計可有如下變化：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 呼拉圈放地上，一人丟球入呼拉圈後彈起，另一</li> </ol>	<p>20'</p>	

人接住反彈球。

2.呼拉圈放地上，兩人都站在呼拉圈外面，一人傳球，另一人接球後跑進呼拉圈。

(三)練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓勵。

(四)教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。

(五)重點歸納：與同伴討論，設計傳接球方式，激盪腦力與創意。

#### 《活動5》拋擲通關

(一)全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：

1.第一關：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。

2.第二關：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。

3.第三關：在外圈放2個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線3公尺，另一個呼拉圈距離內圈線5公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離3公尺的呼拉圈得50分，擲中距離5公尺的得100分，未擲中者0分。

(二)第一隊全員完成第一關後，挑戰第二關，換第二隊進行第一關。

(三)當各隊進行到第三關時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。

(四)活動進行時，教師鼓勵學生一起幫進行中的隊伍加油。結束後，教師引導學生討論，在遊戲中如何互相鼓勵並愉快的互動。

(五)重點歸納：體驗擲球力量及準確度的控制。

#### 《活動6》全班接球回家

(一)教師說明「全班接球回家」的活動規則：

1.在「同心圓場地」外圈10公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。

2.擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。

3.完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。

40'

1.操作：表現出拋擲球的力量控制與準確度。

評量原則：能完成各關卡規定的拋擲球動作。

2.發表：分享遊戲中和同伴的互動情形。

評量原則：能說出遊戲中和同伴互動的經過與感想。

20'

發表

(1)說出遊戲時應遵守的規則。

(2)說出人多接球和人少接球的差異。

評量原則

(1)能說出遊戲時應遵守的規則。

(2)能說出人多接球和人少接球的差異。

<p>(二)學生合作把10顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。</p> <p>(三)教師提醒學生遵守遊戲規則，活動時不要推擠碰撞，傳球時要先建立默契。</p> <p>(四)重點歸納：體驗合作傳接球到壘包的概念。</p>		
<p>《活動7》分組接球回家</p> <p>(一)4人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派1人擔任內圈的擲球者，其餘3人在外圈散開擔任傳球者。</p> <p>(二)擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>(三)活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。</p> <p>(四)重點歸納：體驗合作遠距傳接球到壘包的技巧。</p>	20'	
<p>《活動8》三站傳接球</p> <p>(一)將三個呼拉圈分別擺放在場地上，一個呼拉圈代表一站，每個呼拉圈相距6公尺，圍成一個三角形，頂點為A、B、C三區。</p> <p>(二)6人一組，3人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他3人站在三角形的邊線上當游擊手接應。</p> <p>(三)傳球路線說明：A區呼拉圈人向B區傳球，游擊手接球後再傳球到B區呼拉圈人手中；接著B區呼拉圈人向C區傳球，游擊手接球後再傳到C區呼拉圈人手中。</p> <p>(四)依上述方法，C區呼拉圈人向A區傳球。反覆練習，形成三站傳接球的團隊合作模式。</p> <p>(五)路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人的距離接球，自行判斷調整距離的遠近。</p> <p>(六)學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為8公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。</p> <p>(七)教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。</p> <p>(八)重點歸納：合作進行三站傳接球練習，體驗合作傳接球的要領與樂趣。</p>	40'	<p>操作：合作完成三站傳接球。</p> <p>評量原則：能和同學合作，順利完成一圈三站傳接球活動。</p>
<p>《活動9》傳啊傳</p>	15'	

(一)教師說明活動規則：

1. 6人一組，4人持球站在同心圓內圈，2人站同心圓外圍準備接球，其中1人站在靠近呼拉圈處。
2. 主要規則和《活動7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。
3. 球放入呼拉圈後，換下一擲球者擲球。
4. 雖然規則相同，但是擲球距離拉長，接球人數減少，難度增加。

(二)完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。

(三)重點歸納：體驗擲球力量的控制及接球的手眼協調能力。

#### 《活動10》跑啊跑

(一)練習完《活動9》「傳啊傳」之後，同一組人依序在同心圓內圈排隊，將三角錐放置在同心圓外圈，另外，在離三角錐5公尺處放置一個呼拉圈。

(二)6人依序學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。

(三)重點歸納：練習跑步時身體的靈活度與速度。

#### 《活動11》跑傳大作戰

(一)將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。

(二)教師說明「跑傳大作戰」活動規則：

1. 3人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。
2. 傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。
3. 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。
4. 聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。
5. 擲球者將球擲過跑道才算有效球，反之則為無效球算失分，此時跑者仍須完成賽程，才能得到保送分。

(三)教師可先請在「傳啊傳」和「跑呀跑」活動表現良好的學生當示範組。示範後，每隊帶開各自進行比賽，教師從旁協助。

(四)重點歸納：體驗守備跑分中進攻與防守的概念，享

10'

15'

操作：合作完成跑傳大作戰比賽。

評量原則：能與同伴合作，完成跑傳大作戰比賽。

受比賽遊戲的樂趣。

### 《活動12》跑接對抗賽

(一)經過多次上課後，學生對「同心圓」場地已熟悉，教師可指導學生分工合作布置場地，例如：畫場地線、測量距離、擺放器材等。

(二)教師說明「跑接對抗賽」活動規則：

1. 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出3人，位置與「三站傳接球」相同，分為A、B、C三區，每區各有1人站在呼拉圈裡；跑步組派出2人，站在跑道起點準備。

2. 聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。

3. 傳接組進行方式與「三站傳接球」相同，一開始，A區呼拉圈人向B區呼拉圈人傳球，接著B區呼拉圈人向C區呼拉圈人傳球，C區呼拉圈人再傳給A區呼拉圈人。最後A區呼拉圈人必須將球放入指定位置，例如：球籃，如此才算完成傳接球守備任務。

4. 跑步組2人一組，從跑道起點起跑，跑一圈抵達終點。

5. 比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得1分，傳兩圈得2分，依此類推。

6. 若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。

(三)上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成1~2輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。若還有剩餘時間，可讓跑步組、傳球組互換角色，繼續進行比賽。

(四)活動結束後，教師集合學生探討及發表：

1. 對於「跑接對抗賽」的比賽，有什麼想法？例如：運動流汗很舒暢、比賽過程緊張刺激、發現有人沒有遵守規範等。

2. 比賽時，發現自己或同學發揮哪些運動精神？例如：認真比賽、注意安全、團隊合作、遵守規則等。

(五)重點歸納：從活動中體驗守備跑分中攻與守的概念。

### 《活動13》感恩時間

(一)教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。

(二)教師請學生討論：跑接對抗賽順利結束，要感謝哪些人呢？例如：搬球的同學、收器材的同學、指導

30'

1. 發表：說出比賽時應具備的態度。

評量原則：能說出比賽時應具備的態度，至少三項。

2. 自評：在比賽中體會進攻與防守的要領，享受運動的樂趣。

評量原則：樂於參與跑接對抗賽，並遵守規範，發揮團隊精神。

3. 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。

10'

<p>的老師、合作的同學等。</p> <p>(三)重點歸納：學習整理運動場地，感恩他人的付出。</p>		
<p><b>教學提醒</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每節課前熱身時，教師可帶領學生沿著「守備／跑分同心圓」場地的跑道慢跑1～2圈。</li> <li>2. 「同心圓」場地運用廣泛，依據不同活動設計分為跑道、內圈、外圈、場內、場外等，教師善用本場地，可達到事半功倍的教學效果。</li> <li>3. 本節課旨在讓學生體驗合作傳接球，因此不須規定傳球動作，雙手或單手拋傳皆可。</li> <li>4. 適時指導學生共同創造思考，表現動作能力，藉由合作學習，增進人際關係與團隊合作的核心素養。</li> <li>5. 分組時，可視學生能力平均安排於各組。</li> <li>6. 有些學生缺乏團隊合作的經驗，教師在說明規則時應強調互相溝通、互相鼓勵的重要。</li> <li>7. 活動進行時，應適時指導運動精神的表現，例如：注意安全、團隊合作、遵守規則等。</li> <li>8. 學生在搶球時難免發生肢體碰撞，可在活動前提醒學生注意安全，若有人故意碰撞、推擠他人，教師可適時說明合作、溝通的運動精神。</li> <li>9. 進行「分組接球回家」時，教師可請學生分組討論每個人站立的位置，必須考量傳球者和接球者的能力安排，並以把球送進呼拉圈為最終目標。</li> <li>10. 進行三站傳接球活動時，希望學生會對轉換方向的概念有所體會，可讓學生練習順時針與逆時針方向的傳接球。</li> <li>11. 地上放置呼拉圈的概念和壘包類似、三站傳球的活動和棒球守備概念類似，教師在教學時可詢問學生是否看過棒球比賽，連結相關經驗。</li> <li>12. 學生必須熟悉「傳啊傳」和「跑呀跑」兩種活動不同的進行方式，教師確認每位學生都練習過傳球及跑步，作為比賽前的練習。</li> </ol>	
<p><b>網站資源</b></p>	<p>體育課程與教學資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw">https://sportsbox.sa.gov.tw</a></p>	
<p><b>關鍵字</b></p>	<p>跑步, 呼拉圈, 團隊合作, 遵守規則, 守備跑分性球類</p>	

# 教學相片





# 112 學年度彰化縣永興國小教師專業發展實踐方案

## 表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員	高嘉鞠 楊雅文	任教 年級	1-1 1-2	任教領域 /科目	國語、數學、生活		
授課教師	張玉居	任教 年級	1 年 2 班	任教領域 /科目	體育		
教學單元	第 4 單元 玩球趣味多			教學節次	共 7 節 本次教學為第 1 節		
教學觀察/公開授課 日期及時間	112 年 12 月 8 日 08：40 至 09：20		地點	操場			
層 面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、 師生互動與學生同儕互動之情形)			評量 (請勾選)		
		優 良	滿 意	待 成 長			
A 課 程 設 計 與 教 學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。					v	
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	1.老師請學生，先從左右兩側開始傳接球，然後熟悉上下，且球不能落地。 2.透過教師示範，學生實際練習，學生了解傳接球的要領，並認識方向。 3.老師總結，熟能生巧。					
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。						
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。						
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。						
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。					v	
A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	1.當老師總結出時，請所有學生跟著教師一起動作，並請學生出列測驗。 2.學生自行設計指令測驗同組同學，培養學生之						

<p>A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。</p>	<p>間的默契。</p> <p>3.當老師下達指令，學生能迅速完成動作。</p>			
<p>A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。</p>				
<p>A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。</p>			v	
<p>A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。</p>	<p>1.採用搶答結合小組競賽方式來評量學生是否了解傳接球的要領。</p> <p>2.老師請學生分組競賽，透過競爭爭取榮譽，提高學習動機。</p>			
<p>A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。</p>				
<p>A-4-3 根據評量結果，調整教學。</p>				
<p>A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。 (選用)</p>				