

健康與體育領域三年級教案

實施年級		三	教學時間	40分鐘	
單元名稱		傳接球高手			
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	總綱與領綱之核心素養	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。	
	學習內容	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。			
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		南一版三上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1.能熟知傳接球與運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 3.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 4.能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	評量方式
【活動 1：傳接球高手】 (一)準備活動 1.暖身運動：確實做好暖身操，尤其加強頸部到腳踝的伸展。 2.學童繞籃球場跑 2 圈。				5	

(二)發展活動 1. 敏捷訓練 (1)拋球練習：以手指指腹持球，雙手持球往上拋，待球落下後平穩的接住，以練習拋接球的觸感。 (2)左右手撥球練習：球置於胸前，運用左右手撥球，練習球感與指力。 2. 嘗試不同距離的傳球 (1)兩人一組做傳球練習，距離由近到遠（3公尺、5公尺、7公尺）。 (2)教師講解示範不同距離的傳球動作後，讓學童分組練習。 ①預設3公尺的距離：距離較近，學童傳球姿勢較隨意且花樣多。 ②預設5公尺的距離：距離較遠，使用雙手比較有力且較為穩定。 ③預設7公尺的距離：大部分的學童會用單手傳球，但控制球的能力有明顯差距。 3. 想一想 (1)當用單手傳球丟不遠時，還有其他方式嗎？ (2)在不同距離的傳球動作中，自己有什麼改變？ (3)你發現了嗎？傳球時除了手臂的力量，還需要運用到哪些力量？ • 反彈傳接球 (1)以持球方式，身體前傾約60至65度，一腳為軸，同時邁出另一腳，雙手以平均力量向前下方將球推出，雙手與地面成45度。 (2)觸地的點距離接球者約1/3，距傳球者約2/3，且反彈球的高度最好在接球者的腰部。 (3)球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心腳才能離地。 • 胸前傳球 (1)以持球的動作為基礎，用一腳為軸，而另一腳向前邁出一步，身體微向前傾目視接球者，雙手在胸前力量一致向前推出。 (2)同時加上為軸腳的力量、腰傾力前傾的力量和身上的力量，將球傳出至接球者的胸前，球離手後，手臂向前伸直手掌向前。 (3)熟練後，教師可增加活動趣味度，三人一組，一人手持呼拉圈站在兩人中間位置，兩人進行胸前傳接球，讓球穿過呼拉圈。 (三)綜合活動 1. 教師做本節學習的總結論。 2. 我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作，並記錄下來。 3. 預告下次上課內容。 4. 整理場地，器材歸定位。	10 10 10 5	能認真參與活動並實作表現
---	--	---------------------