

彰化縣文昌國小112學年度公開授課教案

一、課程設計原則與教學理念說明

- (一) 躲避球是國小階段學生最常見的球類運動，也是讓部分學生視為畏途的運動。
- (二) 透過躲避球教學，強化學生擲、接、傳、閃躲等運動能力，讓學生可以更享受躲避球運動的樂趣。

二、教學活動設計

(一) 單元

領域科目		健康與體育	教學者	卓明仙
單元名稱		躲避球好好玩	總節數	共 4 節，160 分鐘
教材來源		翰林三下健康與體育課本		
學習階段		第二學期	實施年級	3 年級
學生學習經驗分析		1. 學生已學會樂樂棒球傳接 2. 部分學生可以玩		
設計依據				
學科價值定位		躲避球遊戲蘊含擲 接 傳 閃躲等運動能力，比賽必須同心協力合作才能贏得比賽，透過遊戲更能培養學生合作的群性。		
總綱核心素養		健體-E-A2 健體-E-C1		
領域核心素養		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。		
課程學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
	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。		
課程目標		1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。		
與他領域／科目連結				
教學設備／資源		躲避球		
參考資料		翰林教用版電子教科書		
教學活動規劃說明				
學習表現	能與同學合作練習及遊戲			
學習內容	能正確做出擲、接球及閃躲動作			
學習目標	能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。			
教學活動內容及實施方式				時間
第一節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。				5 分
				學習檢核／備註 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。

擲、接球動作練習 ● 教師示範擲、接球動作，並說明要領。 ● 學生兩人一組練習，教師居間巡視指導。 ● 熟練後，逐步加入高手傳接、彈地傳接。	10 分	觀察：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 分享：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。
傳接練習 ● 2-3人一組，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。 ● 熟練後，鼓勵學生加大距離練習。	5 分	
進行「搶寶物」遊戲 ● 遊戲規則： 1. 三人圍成三角形，距離2.5 公尺，腳下各放三角錐，中間站一人。 2. 三人可任意傳接球，中間的人只能搶持球者的三角錐。 3. 球還沒離手時三角錐被搶走，或沒接住球，都算寶物被搶。此時內外交換，繼續遊戲。 ● 提問思考： 1. 怎樣才能搶到寶物？（判斷球路、假動作等） 2. 怎樣不讓寶物被搶走？（導傳快速、傳球位置佳、接球穩等） ● 再玩一次，檢驗學生進步情形。	15 分	
綜合活動 ● 教師綜合結論，並進行緩和運動。	5 分	
第二節課		
熱身活動 ● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。	5 分	
複習三角傳接 ● 2-3人一組，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。	5 分	
進行傳球接力賽 ● 遊戲規則： 1. 全班分成兩隊，各隊在三角形後方平均縱隊排列。 2. 各隊進行三角傳接球，傳球後至隊伍後方，下一位準備接球。 3. 球沒接住，需由接球者撿回，再繼續傳球。 4. 先輪完的隊伍獲勝。	10 分	
擲牆接球練習 ● 教師示範並說明要領：用力擲牆→判斷球路，移位接球→繼續擲球。 ● 熟練後，加大距離練習。	5 分	
進行「擲牆接力」遊戲 ● 遊戲規則： 1. 全班分兩隊。 2. 由排頭開始，擲牆接球後，傳球給下一位（擲傳或交傳先不強調，留予學生討論伏筆），下一位接球後，才能跑到線前擲球。 3. 先全部輪完的隊伍獲勝。 ● 提問思考：怎樣能快速輪完？ 1. 力道強。	10 分	

2. 擲牆勿過高或過低。 3. 換位直接擲傳。 ● 變化玩法：在牆上畫一圓圈，擊中圓圈才能傳給下一位。		
綜合活動		
● 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第三節課	5 分	
熱身活動		
● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。		
轉身動作練習	5 分	
● 教師示範並說明：閃躲動作是躲避球遊戲重要的技巧，學習後可以讓身體更加敏捷、靈巧。首先，不論球在哪個方向，我們要迅速轉身面對來球。	10 分	
● 學生五人一組練習，四人在外傳接，中間一人隨時轉身面對球。		
● 強調導傳要快、無方向性，1 分鐘後交換練習。		
轉身練習遊戲		
● 遊戲規則：		
1. 五人一組，四人在方陣（約8 公尺）外擲球，一人在方陣內閃躲。	12 分	
2. 四人可擲球或傳球，方陣內球員只能閃躲，不能接球。		
3. 若被擲中，則和擲中球員互換；若2 分鐘內未被擊中，則閃躲球員得1 分，並換人擔任閃躲員。		
4. 不可故意攻擊頭部，教師需嚴格規定。		
閃躲動作練習		
● 教師示範各式閃躲動作及運用時機：側身閃躲、蹲低閃躲、跳躍閃躲。	8 分	
● 教師喊指令，全班依指令動作做出閃躲。		
● 三人一組，兩人任意高、中、低球擲接，一人在中間只閃躲不接球。		
● 2 分鐘後交換練習。		
綜合活動		
● 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第四節課		
熱身活動	5 分	
● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。		
進行樂趣躲避球賽		
● 教師提問：	5 分	
1. 擲傳；		
2. 接球；	20 分	
3. 閃躲要領及注意事項。		
● 遊戲規則：		
1. 全班分成獵人和羚羊兩組，獵人在外場進攻，羚羊在內場閃躲或接球。		
2. 得分：1 羚羊被擊中或沒接住球，則獵人得1 分。2 球未落地前被羚羊接住，則獵人扣1 分，以上都要重新發球。		

3. 扣分：獵人不可故意攻擊頭部，否則扣2分。 4. 羚羊被擊中或沒接住球，仍可繼續留在場內。 5. 過5 分鐘後角色互換，最後計算兩隊得分，分數高的隊伍獲勝。 ● 賽後提問及思考： 1. 羚羊在場內怎麼分布，較不容易被擊中？ 2. 獵人有哪些進攻手段？一定要直接攻擊嗎？ ● 教師引導學生反思：是否有做到擲傳、接球、閃躲等動作要領。 ● 再比一次，驗證討論成果。 課後練習指導 ● 教師鼓勵學生利用課後進行躲避球遊戲或練習。 ● 教師強調應彈性運用身邊場地、器材等資源，和同學或家人一起運動。 ● 躲避球可以一至三人或多人玩，規則可以自訂，但需注意安全。 綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	10 分 5 分	
---	------------------------	--