

領域/科目	健康與體育		設計者	吳裕成	
實施年級	三		總節數	共 2 節，80 分鐘	
單元名稱	單元七 一起來 PLAY 活動二 射門大進擊				
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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思治考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	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。			
議題融入	實質內涵				
	所融入之學習重點				
與其他領域/科目的連結					
教材來源		翰林三下健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 能運用腳足內側及足背進行強而有力的射門動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
第一節課				5 分	實作：能做出強而有力的射門動作。 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 觀察：能和同學合作進行活動。
熱身活動				15 分	
● 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。					
足內側及足背移動射門練習					
● 足內側射門：					
1. 眼睛盯著球，踏出支撐腳；					
2. 足內側接觸球中心，將球推出去；					
3. 腳充分向前擺動，眼睛看著飛出去的球。					
● 足背射門：					
1. 眼睛盯著球，踏出支撐腳；					
● 2. 腳背踢中球心；					

3. 像是把球順勢推出去，腳踢出去。		
● 分組練習：讓學生分組對著牆壁射門練習。		
複習足內側及足背移動射門	15 分	
● 學生各自討論方法進行練習：		
1. 射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？		
● 2. 支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？		
綜合活動	5 分	
● 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第二節課		
熱身活動	5 分	
● 教師帶領學生進行伸展熱身，加強腳踝、膝關節部位。		
進行「足球三宮格」遊戲	15 分	
● 遊戲規則：		
1. 全班平均分成2 組站在標誌盤後，面向牆壁，標誌盤距離牆壁 5 ~ 8 公尺。		
2. 牆壁區分低、中、高三區域，每區域高1公尺，寬5 公尺。		
3. 踢球命中低、中、高區域，分別得1 分、2 分、3 分。		
4. 每組每人踢完2 球，總結得分，得分最高組別獲勝。		
● 分組討論：引導學生討論		
(1)射門時身體前傾或後仰是否會造成球的角度高低不同？		
(2)支撐腳離球太近或太遠是否會影響踢球？		
進行「我是足球小將」遊戲	15 分	
● 遊戲規則：		
1. 男、女混合分成兩組，每組場地分A、B、C 三點，成等腰三角形排列，A、B 間隔5 公尺，A、B 點至C 點距離7 公尺，C 點至球門位置8 公尺。		
2. A 點傳球至C 點，B 點人員跑至C 點接球射門。		
3. A 點傳球後跑Z 字形繞障礙物至B 點後方。		
4. C 點接球射門後，跑至球門撿球將球拿至A 點後方。		
5. 所有人員均須完成傳球、接球、射門及撿球回位動作。		
6. 所有人完成後，以射进球門多者獲勝。		
● 分組討論：引導學生討論本活動所結合學過的技巧。		
(1) Z 字跑位（默契配合）。		
(2)空跑（啟動時機）。		
(3)接球（接球瞬間力量是否有釋放力量）。		
(4)射門（重心是否偏移？）。		
● 再進行一次比賽。		
綜合活動	5 分	
● 教師綜合結論，並進行緩和運動。		