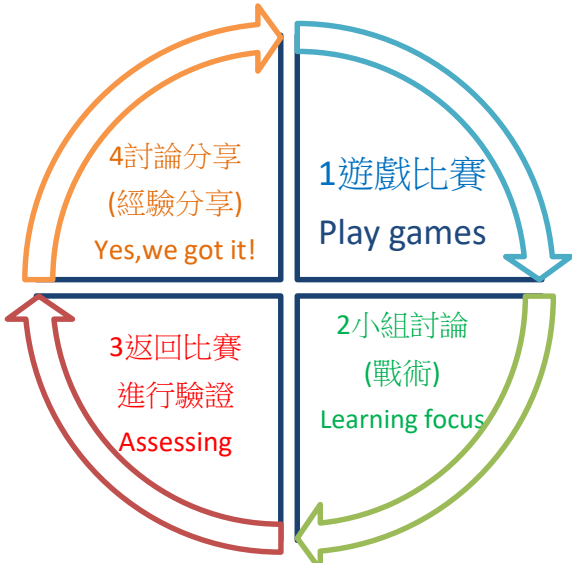


112學年度彰化縣廣興國小健康與體育領域教案設計

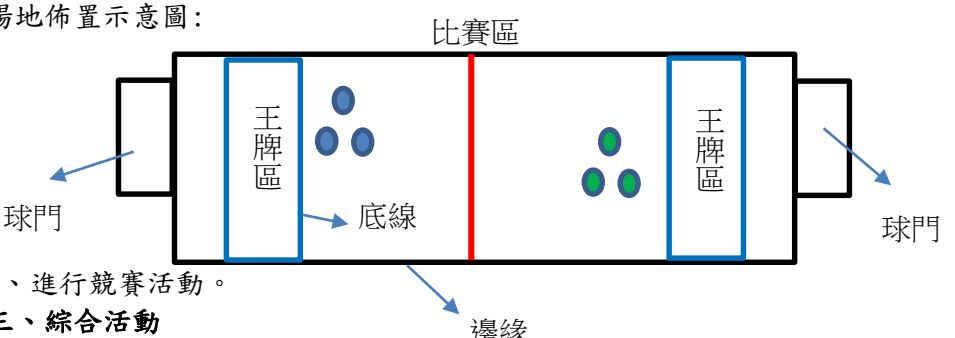
領域/科目		健康與體育領域		設計者	蔡家朋	
實施年級		三年級(三上)		教學時間	共四節，本次教學為第四節	
主題名稱		貳、運動真快樂				
單元名稱		第八單元-一起來玩球				
設計依據						
學習重點	學習表現	1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	總綱與核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的 思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
	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。 Cb-II-1運動安全規則、運動增進生長知識。	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，學會傳接球的各種技巧。 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。		
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		南一版健康與體育第五冊三上-主題貳-第八單元(一起來玩球)				
教學設備/資源		打氣筒、充氣式軟式手球、三角錐數個、立式白板1座、小白板、白板筆、自製球類遊戲教學海報、紅色及藍色號碼衣數件、平坦安全的場地(綜合球場-籃球場)、護墊2片、座椅2座、籃球數顆、圓錐數個、計時器。				
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：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、學童繞操場跑1圈。 3、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。 (3)持球繞身體練習：持球繞腰、繞膝等動作，以訓練球感。					5分鐘	能認真參與活動並實作表現(實作評量)

二、發展活動 1、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。 2、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？	5分鐘	
活動1-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。	7分鐘	
活動2-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。	7分鐘	
活動3-雙手過頂傳球 1、雙手持球於頭頂上方，單腳向目標跨出雙手將球稍向後拉。 2、傳球時手臂向前甩出後伸直，最後用手腕及手指將球向前壓，並使食指均指向傳球的目標。 3、教師提醒學童進行雙手過頂傳球時，當雙手將球置於頭頂後方時，不要將整個身體向後仰，以免失去重心。球傳出手時，除了用到手臂、手腕及手指的力量外，也應利用背部的力量將球傳出。	7分鐘	能認真參與活動並實作表現(實作評量)
活動4-雙手肩上傳球 1、單手持球，另一手扶著球的上緣穩定球手臂後拉將球置於耳後。 2、傳球時單腳向目標跨出重心前移，用手臂的力量加上手腕及手指將球向前輕壓傳出。 3、教師提醒學童，若可以用單手持球者，另一手則不需輔助持球。若用右手傳球者，以左腳向前跨出，反之則為右腳，否則無法用到腰部扭轉的力量，尤其是傳球距離較長時，應加上腰部扭轉的力量來幫助增加傳球的距離。	6分鐘	
三、綜合活動 (一)歸納總結 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。 -----第一節課結束-----	3分鐘	
活動：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、學童繞操場跑1圈。	5分鐘	

二、發展活動 活動1—一對多傳球 1、教師講解、示範後，將全班學童分成5至6人一組，每組先由一人站在距離約4公尺處，其餘排成一橫排。 2、依序利用所學各種傳球方式，來回練習到每一位傳接球者都完成並換位成功。 3、初期以固定順序傳接，熟練後再進而以不特定人傳球，提高學習注意力。 活動2—行進間傳球 1、教師講解、示範後，將全班學童分成5至6人一組，每組先由一人站在距離約4公尺處，其餘排成一橫排。 2、直排第一位傳球至對面後，慢跑至對面準備接球，接球者接球後傳球至對面，並跑至隊伍最後一位，依序反覆練習傳球後移位動作。 3、初期可以放慢傳球及慢跑速度，待熟練後逐漸加快速度。 4、熟練後，以分組競賽方式進行移位傳接球比賽。 活動3—移位傳接球 1、教師講解、示範移位傳接球的動作要領後，讓學童兩人一組，練習移位傳接球的動作。 2、由於移位傳接球較原地傳接球困難，可指導學童先以走動方式傳接球，待熟練後再以小跑步方式進行。 3、教師引導學童在活動過程中充分合作，交互練習至動作熟練。 4、熟練後，以分組競賽方式進行移位傳接球比賽。 5、討論時間：移位傳接球時，必須注意什麼？ 三、綜合活動 (一)歸納總結 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。 -----第二節課結束----- 活動：傳接球高手 一、準備活動 活動1—移位傳接球(傳接球快遞) 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、學童繞操場跑1圈，教師佈置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3、體適能活動 (1)彈跳訓練：訓練腿部的肌耐力及彈性，在地上排6個圓錐，讓學童蹲低跳躍越過圓錐。 (2)折返跑：學童碰觸地上的圓錐後折返跑，訓練瞬發力與敏捷性。 二、發展活動 1、複習地板傳接球、胸前傳接球、過頂傳接球及雙手肩上傳球。 2、傳接球快遞遊戲規則 (1)可用籃球場左右邊線，兩人一組，由起點線出發至終點線達陣為止。 (2)傳球者不移動，接球者可移動，並自行決定接球的距離。 (3)接球失誤時，原地重傳，傳球次數加計一次。 (4)累計傳接球次數，越少者為優勝。 3、想一想，除了計算次數判定勝負之外，還有什麼方式？(如完成時間的多寡) 4、我做到了：教師指導學童進行課本中的自我評量。 三、綜合活動 (一)歸納總結 1、教師做本節學習的總結論。	10分鐘 10分鐘 10分鐘 5分鐘 10分鐘 25分鐘	能認真參與活動並實作表現(實作評量) 能認真參與活動並實作表現(實作評量)
--	--	---

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。	5分鐘	
-----第三節課結束-----		
活動：陣地攻守-王牌線上(競賽)		
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、學童繞操場跑1圈，教師佈置場地。		
二、發展活動	5分鐘	
1、進行小組分組。		
2、發放紅色及藍色號碼衣給各組學生。		
3、陣地攻守-王牌線上之教學策略及規則說明：		
4、教學策略為四個步驟-使用PLAY教學法(活動流程圖)		
		
●陣地攻守PLAY之P項目(Play games 遊戲比賽)：		
教師講解遊戲規則，讓學理解如何進行比賽和相關概念及實際遊戲比賽。		
學習目標：		
(1)主動學習，進行問題解決活動。		
(2)運用系統思考解決遊戲比賽的問題。		
●PLAY之L項目(Learning focus 小組討論)：		
各組成員進行戰術討論，確定問題情境與其解決方式及團隊合作重要(如何快速得分)。		
學習目標：	30分鐘	
(1)確定問題情境與其解決方案。		
(2)發展人際關係與團隊合作。		
●PLAY之A項目(Assessing 進行驗證)：		
返回比賽(學習檢視其規劃執行與創新應變)。		
學習目標：		
(1)進行驗證。		
(2)學習檢視其規劃執行與創新應變。		
●PLAY之Y項目(Yes, we got it! 經驗分享、討論分享)：		
經驗分享、討論分享(進行反思，檢視其如何成功獲勝得分，檢視其失分之原因)。		
學習目標：		
(1)進行反思，檢視其如何成功。		
(2)身心素質與自我精進。		
陣地攻守-王牌線上規則說明		

能認真參與活動
並實作表現(實作
評量)

1、四個人或五個人一組。 2、每組選出一個人擔任王牌，分別站於場地左右兩邊的王牌區。 3、場地內會有一顆球和兩組人，一組為防守隊，另一組為進攻隊，進攻隊將球傳給王牌，由王牌執行射門。 4、得分後，球權交換。 5、出界和踩線的話就換對方發球，就在出界的邊線上發球，雙手過頭頂發球。 6、王牌可以用手接球，再放置地上進行射門動作。 7、在活動進行中不可以發生衝撞、搶球的動作，違例的話就換隊發球。 場地佈置示意圖：  8、進行競賽活動。 三、綜合活動 (一)歸納總結 1、活動結束後結算各組成績，並請各組組別進行分享，獲勝的原因是什麼？活動中有使用那些戰術？輸的原因是什麼？ 2、教師做本節學習的總結論。 3、預告下次上課內容。 4、整理場地，器材歸定位。 -----第四節課結束-----	5分鐘	
參考資料：		
附錄：南一版健體三上教師手冊、南一版健體三上課本、教案		