

一一二學年度第一學期健康與體育拋球教學活動教案

領域名稱	健康與體育	主題名稱	有趣的拋球
單元名稱	動作發展【三】手眼協調、身體平衡訓練		
設計者	賴東啟		
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-1 計畫並發展特殊專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 4-1-2 認識休閒並積極參與 4-2-1 了解體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適活動的益處，並藉以提升個人體適能		
教學時間	120 分鐘		
教材來源	自編及參考他人教學資料		
教學目標	1. 學會單手一顆球往上拋球 2. 學會單手一顆球左右拋球 3. 學會單手二顆球左右拋球。 4. 學會單手二顆球交換左右拋球。 5. 學會單手二顆球一上一下、向內旋轉、向外旋轉拋球。 6. 學會雙手三顆球變化。		
教學步驟	一、準備活動 (一) 教師課前準備:活動中心、錄音機之借用。 (二) 學童課前準備:著體育服裝。 二、教學活動 * 第一節 (一) 準備活動 集合整隊，清點人數 教學活動說明 健身操 (二) 發展活動 1. 第一階段：拋接一顆球 單手左（右）往上拋一顆球 雙手左（右）交換互拋一顆球 左、右手各拿一顆球同時往上拋接連續動作 1. 2. 3. 一組 75 分，二組 85 分，三組 95 分。		

教學步驟	(三) 綜合活動 修正較難與錯誤較多的動作，鼓勵認真學習與樂於和他人分享成果的學童。 教學重點：球的高度、方向、力量大小的控制 第一節結束 * 第二節 (一) 準備活動 集合整隊，清點人數 教學活動說明 健身操 (二) 發展活動 複習第一節所學的拋球運動技能 2. 第二階段：①二顆球拋物線接球 左、【右】手拿二顆球同時往左、【右】拋物線接球，『口訣：丟丟接接』。 ②二顆球交換互拋 左、【右】手拿一顆球同時往左、【右】拋物線接球 ※拋球變化 一手拋二球（向內旋轉、向外旋轉、左右平移） (三) 綜合活動 請動作技能較優的學童出來表演，說明優點。 第二節結束 * 第三節 (一) 準備活動 集合整隊，清點人數 教學活動說明 健身操 (二) 發展活動 複習第一、二節所學的拋球運動技能 3. 第三階段：三顆球交換互拋 左、【右】手拿一顆球或二顆球同時往左、【右】拋物線拋接球，右左右或左右左【口訣：1、2、3】 (三) 綜合活動 請動作技能較優的學童出來表演，說明優點。 第三節結束 期末測驗
------	---