

單元、活動名稱	
補充單元 躲避球和火球	
資料來源	
版別	康軒
領域冊別	健康與體育領域第十冊(5下)
教學時間	
1 節(40 分鐘)	
場地	
室內活動中心或室外平坦的地面	
學習目標	
1.熟練投擲的動作。	
2.做出單手傳球的動作。	
3.做出閃躲的動作。	
4.主動積極參與各項團體遊戲。	
5.遵守遊戲中應注意的安全事項。	
能力指標、重大議題	
3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	
3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	
【性別平等教育】	
2-1-2 學習與不同性別者平等互動。	
2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	
評量要點	
操作	
教學活動	
【活動一】命中目標 10'	
(一) 教師指導學生分成四組，投擲前方排列的紙箱；每個人有 1 次的投擲機會，學生可依自己的能力，自由選擇不同的距離進行投擲，擊中一個瓶子得 10 分，計算擊中的瓶子累計得分。	
(二) 重點歸納：熟練投擲動作，才能準確擊中目標。	
【活動二】單手傳球 10'	
(一)教師將學生分為 2 人一組，示範並指導單手傳球動作：	
1.單手擊地傳球：	
(1)右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。	
(2)瞄準地面上的目標（與同伴之間距離約三分之二處），同時逆時針扭轉身體，將球投出擊地，重心移至左腳。	
(3)右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。	
2.單手肩上傳球：	
(1)右手屈肘抬高持球於肩後，左手前伸，左腳前跨，重心在右腳，身體面向右方。	
(2)瞄準同伴的位置，同時逆時針扭轉身體，將球往前方投出，重心移至左腳。	

(3)右腳隨之移至左腳旁，重心回到兩腳上。

(三) 重點歸納：眼睛要注視目標，配合手臂的力量，才能準確投擲。

【活動三】閃躲練習 10'

(一)教師將學生分為每 3 人一組，一人站在中間當練習者，其餘兩人運用所學到的單手肩上傳球技巧進行投擲，中間練習者依據不同方向的來球練習閃躲動作。

(二)教師說明並示範閃躲動作：

1.預備姿勢：正面看球，判斷來球的方向，雙腳膝關節微彎，保持重心的可移動性。

2.閃躲動作：如果來球在身體左邊，迅速向右側跳；如果來球在身體右邊，迅速向左側跳。

(三)教師請學生輪流擔任中間練習者，並於行列間巡視練習的狀況，適時指導學生做出正確的動作。

(四)重點歸納：閃躲動作是躲避球運動中重要的一環，準確判斷來球的高度、方向，有助於即時做出適當的反應。

【活動四】躲避球遊戲 10'

(一) 教師指導全班分為 2 組，各在躲避球場的兩邊。

(二)教師說明「躲避球遊戲」的規則：

1.攻方可以用直球或反彈球攻擊。

2.攻方不可越線，也不可踩線。

3.守方不能接球、踢球，只能閃躲。

4.攻方不能用球攻擊守方的頭部、臉部及其他重要部位，雙方皆應隨時注意安全。

5.守方被球碰觸到身體就算出局到外場。

(三)一回合約 4 分鐘，吹「停止」哨音時，場內剩餘的人數，即為守方得分，之後攻守互換，得分較高的一方獲勝。

(四)教師提醒學生，遊戲進行時，如果來不及閃躲，要趕快用雙手把球擋開，以保護自己。

(五)教師提問，進行團體遊戲時，應該如何避免運動傷害的發生。鼓勵學生發言，並提醒學生注意課餘時間玩球的安全事項。

(六)重點歸納：從事體能活動時要遵守遊戲規則、服從裁判，並注意安全。

教學資源

躲避球 13 顆、紙箱 4 個、哨子。

網站資源

體育教學資源互動網頁——教學資源

<http://www.pe-web.org/resource/resource.htm>

關鍵字

躲避球,擲準,命中目標,單手傳球,閃躲,躲避球遊戲