

健康與體育領域三上教案

領域/科目		健體	設計者	
實施年級		三上	教學時間	320分鐘
主題名稱		貳、運動真快樂		
單元名稱		八、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。	總綱與領綱之核心素養	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。
	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。		
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〔三下〕主題貳第八單元		
教學設備/資源		籃球相關器具、圓錐、呼拉圈、不同顏色的布條、平坦安全的場地、籃球場、素養評量單。		

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，學會籃球的各種技巧。 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。		
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 1：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.學童繞籃球場跑 2 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。 (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？	40	能認真參與活動並實作表現

• 反彈傳接球 (一)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。 (二)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。 (三)球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心腳才能離地。 • 胸前傳球 (一)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。 (二)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。 (三)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。 • 雙手過頂傳球 (一)雙手持球於頭頂上方，單腳向目標跨出雙手將球稍向後拉。 (二)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。 (三)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。 • 雙手肩上傳球 (一)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。 (二)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。 (三)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。 • 一對多傳球	40	40
---	----	----

(一)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。 (二)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。 (三)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。 • 行進間傳球 (一)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。 (二)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。 (三)初期可以放慢傳球及慢跑速度，待熟練後逐漸加快速度。 (四)熟練後，以分組競賽方式進行行進間傳球比賽。 • 移位傳接球 (一)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。 (二)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。 (三)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。 (四)熟練後，以分組競賽方式進行移位傳接球比賽。 (五)討論時間：移位傳接球時，必須注意什麼？ (六)歸納總結 1.教師做本節學習的總結論。 2.預告下次上課內容。 3.整理場地，器材歸定位。 • 傳接球快遞 (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.學童繞籃球場跑2圈，教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3.體適能活動	40	
	40	

(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。 (三)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） (四)我做到了：教師指導學童進行課本中的自我評量（或複印附錄三素養評量單使用）。 (五)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。 ～第一至四節結束/共8節～ 【活動2：運球我最行】 (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.運球打招呼：每人一球，聞令後開始運球在場內自由走動，遇到人用沒運球的那一手向對方打招呼。熟練後可改用左手運球、右手打招呼，或將動作改為擊掌、握手、碰腳、猜拳等，增加遊戲的趣味性。 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。 1.複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。	80	能認真參與活動並實作表現
--	----	--------------

- (2)熟練後可改用左手運球、右手打招呼，或將動作改為擊掌、握手、碰腳、猜拳等，增加遊戲的趣味性。

(二)發展活動

- 1.複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。
- 2.教師說明奪寶大作戰活動規則。
 - (1)全班分三至四組，場地內放置三個小呼拉圈（做為各組的基地），一個大呼拉圈（擺放 10 個圓錐）。
 - (2)每組一次只能派一人，運球至中間或各區域的呼拉圈內拿圓錐。
 - (3)規定時間內，各組區域呼拉圈內圓錐最多者為優勝。

(三)綜合活動：分組討論

- 1.針對比賽的過程及結果進行討論。
- 2.怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐
- 3.討論後再進行比賽。

(四)歸納總結

- 1.教師做本節學習的總結論。
- 2.預告下次上課內容。
- 3.整理場地，器材歸定位。

～第六、七節結束/共 8 節～

【活動 4：突破重圍】

(一)準備活動

- 1.暖身運動：確實做好暖身操，由頸部到腳踝。
- 2.學童繞籃球場跑 2 圈，教師布置彈跳訓練場地，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：教師講解示範基本傳球動作後，讓學童分組練習。

- 1.複習雙人移動傳接球及運球。
- 2.遊戲規則
 - (1)將學童分成運球組及防守組。

	(2)防守組只能在籃球場的中線及三分線上，阻撓運球組前進。 (3)運球組依哨音指示，前進並穿越防守組至安全區（禁區）內。 (4)運球組運球時若球被撥掉，必須回到起點再出發。 (5)規定時間內，到達安全區的人數多者為優勝。 3.分組各練習數次，熟練後進行比賽。 (二)想一想 1.活動中有無違規的行為發生？（發現他人違規時，是否會為了求勝也要跟著參與） 2.有無肢體碰撞？（碰到他人身體會有什麼感受） 3.如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？ 4.討論後再次進行比賽。 (四)歸納總結 1.教師做本節學習的總結論。 2.預告下次上課內容。 3.整理場地，器材歸定位。 (五)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的打✓，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。 (六)注意事項 1.教師多注意學童學習中的狀況，如學童小組反應、個別學童反應，這些學習狀況，都可以納入小組討論的現象中，讓學童自由的進行討論。 2.進行討論時間可能會壓縮到後面的活動，盡量讓學童多進行討論，活動內容可彈性調整。 ～第八節結束/共8節～	
參考資料	南一版健體三上教師手冊	