

健康與體育課程四上教案

領域/科目		健康與體育		設計者	謝賀庸
實施年級		四上		教學時間	40分鐘
主題名稱		運動衝衝		教學節數	共六節(本節為第一節)
單元名稱		大家一起來打球			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。		總綱與領綱之核心素養	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、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		• 人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 • 品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 • 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 • 生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 康軒版健康與體育四上主題七單元一			
教學設備/資源		哨子、平坦安全的場地、躲避球。			

學習目標

1. 能完成躲避遊戲的相關動作。
2. 能完成教師示範動作。
3. 能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。
4. 能和其他人一同進行活動並遵守遊戲規則。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
壹、準備活動 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身與跑步。 2. 教師準備多顆躲避球，並且數量足夠讓學童操作與練習。	10	能認真參與活動
貳、發展活動 【活動 1：傳球高手】 (一)一般反彈傳接 1. 兩人一組，距離約 11 公尺，兩人控制讓球落地一次後彈跳接起，盡量練習到剛好彈跳後落於接球者的胸前適當距離。 2. 教師視學童動作練習情形，當學童熟悉動作後，可令學童將距離拉遠或限定彈跳次數，以增加活動樂趣。 (二)快速傳接 1. 教師說明傳球動作（可分為肩、側面、低手傳球等），並請學童練習，傳球時身體由側轉正，距離約 11 公尺。 2. 接球時，身體要正面迎球，眼睛要注視著球。球落點在胸部以上，雙手掌心相對，成漏斗狀，眼睛注視來球，接球瞬間，雙肘自然落下，以緩衝球的衝力。球落點在胸部以下，雙手掌心向上，小拇指、無名指相對自然內收，以緩衝球的衝力。 3. 盡量以上手接球完成傳接球動作，少用抱接動作。	20	能認真參與活動
參、綜合活動 1. 能平穩的完成擊地傳接、高飛傳接等動作。 2. 能發表完成動作的感受及動作要點。 3. 能努力練習動作並將練習成果展現出來。 4. 計時一分鐘，看可以對傳幾次。 本節結束	10	能實作表現
參考資料 康軒版教師手冊、躲避球協會網站		