

健體領域教案

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	六年級		教學時間	40分鐘
主題名稱	貳、體育			
單元名稱	手球-手到球來、王牌我最行			
設計依據				
學習重點	學習表現	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。		總綱與領綱之核心素養
	學習內容	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。		
融入議題與其實質內涵	無			
與其他領域/科目目的連結	無			
教材來源	• 南一版健康與體育五下主題貳單元九 • 球類教學模組			
教學設備/資源	安全平坦的場地、，球門可利用大地墊取代、軟球、電子哨、教師準備遊戲規則海報、戰術討論小白板、問題海報。			
學習目標				
1. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2. 能在手球-王牌我最行比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 3. 能正確做出行進 3 步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略，改善技能表現。 4. 能透過小組比賽並討論，演練手球-王牌我最行比賽中的進攻和防守策略。				

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p>【活動 1：手到球來】</p> <p>一、重點：了解在該項運動中正確傳接球的方式及小組傳接球的搭配。</p> <p>二、活動</p> <p>(一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動，加強伸展手腕、膝蓋、腳踝的部位。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 傳接我最棒</p> <p>(1)兩人傳接球透過不同距離的逐漸增加難度，提醒學童試著接球沒有碰擊的聲音，讓動作趨於正確。</p> <p>(2)在進行傳接球前，教師先教導較佳的接球手勢，避免手指挫傷。</p> <p>①來球高於胸部：雙手微曲平行前伸，指尖朝上，兩手拇指、食指約成三角形，雙手則呈圓形，在球未到達前，手指、手臂、肩膀及下肢放鬆，接球時，右腳向前跨一小步（右手擲球者），接球後雙手隨著球體往後縮（手肘彎曲），以減輕手掌的衝擊力。</p> <p>②來球低於腰部：身體重心降低，雙手平行下伸，指尖朝下。球未到達前，手指、手臂、肩膀及下肢放鬆，接球時雙手隨著球體後縮，以減輕手掌的衝擊力。</p> <p>(3)體驗三種不同的傳球方式，透過練習修正預備動作和傳接球動作。</p> <p>(4)改 4 人一組練習，傳球後貼近持球者擔任防守者，持球者利用三種不同方式將球傳出，4 人循環操作。</p> <p>【活動 2：王牌我最行】</p> <p>一、重點：學習手球的運球方式，並透過修正式的比賽，學習交叉進攻及防守的小組策略。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一). 教師說明遊戲規則，讓學生理解如何進行比賽和相關概念。</p> <p>(二). 進行比賽，比賽時間 3 分鐘，一組四人出賽，猜拳決定防守場地、優先進攻權。</p> <p>(三). 利用戰術板做小組討論</p> <p>(1)要怎樣做，才能最快速讓自己的隊伍得分？</p> <p>(2)王牌只能在王牌區裡面，王牌要怎樣配合隊友，做一個得分攻擊的動作？</p> <p>(四). 返回比賽</p> <p>(五). 反思討論並分享</p> <p>(1)透過討論後返回比賽，如何運用戰術成功得分？</p> <p>(2)從遊戲中可以怎麼表現你的運動精神？</p> <p>(3)預告下次上課的內容。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 活力存摺：教師指導學童依自己的學習狀況進行課本中的自我評量，未做到的部分則繼續努力。</p> <p>2. 歸納總結</p>		

<p>(1)教師做本節學習的總結論。</p> <p>(2)整理場地，器材歸定位。</p>		
參考資料	<ul style="list-style-type: none">• 南一版健體五下教師手冊• 體育教學模組雲端資料	