

領域/科目	健康與體育		設計者	
實施年級	三		總節數	共 4 節，160 分鐘
單元名稱	單元七 一起來 PLAY 活動四 你丟我閃			
<b>設計依據</b>				
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。		
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
教材來源		翰林三下健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
<b>學習目標</b>				
1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。				
<b>教學活動設計</b>				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
第一節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 擲、接球動作練習 ● 教師示範擲、接球動作，並說明要領。 ● 學生兩人一組練習，教師居間巡視指導。 ● 熟練後，逐步加入高手傳接、彈地傳接。 三角傳接練習 ● 三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。			5 分  10 分  5 分	實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 觀察：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 分享：利用

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熟練後，鼓勵學生加大距離練習。</li> </ul> <p><b>進行「搶寶物」遊戲</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三人圍成三角形，距離2.5 公尺，腳下各放三角錐，中間站一人。</li> <li>2. 三人可任意傳接球，中間的人只能搶持球者的三角錐。</li> <li>3. 球還沒離手時三角錐被搶走，或沒接住球，都算寶物被搶。此時內外交換，繼續遊戲。</li> </ol> </li> <li>● 提問思考： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 怎樣才能搶到寶物？（判斷球路、假動作等）</li> <li>2. 怎樣不讓寶物被搶走？（導傳快速、傳球位置佳、接球穩等）</li> </ol> </li> <li>● 再玩一次，檢驗學生進步情形。</li> </ul>	15 分	課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。
<p><b>綜合活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師綜合結論，並進行緩和運動。</li> </ul>	5 分	
<p><b>第二節課</b></p> <p><b>熱身活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。</li> </ul>	5 分	
<p><b>複習三角傳接</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 三人一組呈三角形，進行胸前傳接、高手傳接、彈地傳接等複合練習。</li> </ul>	5 分	
<p><b>進行傳球接力賽</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成兩隊，各隊在三角形後方平均縱隊排列。</li> <li>2. 各隊進行三角傳接球，傳球後至隊伍後方，下一位準備接球。</li> <li>3. 球沒接住，需由接球者檢回，再繼續傳球。</li> <li>4. 先輪完的隊伍獲勝。</li> </ol> </li> </ul>	10 分	
<p><b>擲牆接球練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師示範並說明要領：用力擲牆→判斷球路，移位接球→繼續擲球。</li> <li>● 熟練後，加大距離練習。</li> </ul>	5 分	
<p><b>進行「擲牆接力」遊戲</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分兩隊。</li> <li>2. 由排頭開始，擲牆接球後，傳球給下一位（擲傳或交傳先不強調，留予學生討論伏筆），下一位接球後，才能跑到線前擲球。</li> <li>3. 先全部輪完的隊伍獲勝。</li> </ol> </li> <li>● 提問思考：怎樣能快速輪完？ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 力道強。</li> <li>2. 擲牆勿過高或過低。</li> <li>3. 換位直接擲傳。</li> </ol> </li> </ul>	10 分	

● 變化玩法：在牆上畫一圓圈，擊中圓圈才能傳給下一位。		
<b>綜合活動</b>	5 分	
● 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
<b>第三節課</b>		
<b>熱身活動</b>	5 分	
● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。		
<b>轉身動作練習</b>	10 分	
● 教師示範並說明：閃躲動作是躲避球遊戲重要的技巧，學習後可以讓身體更加敏捷、靈巧。首先，不論球在哪個方向，我們要迅速轉身面對來球。		
● 學生五人一組練習，四人在外傳接，中間一人隨時轉身面對球。		
● 強調傳球要快、無方向性，1 分鐘後交換練習。		
<b>轉身練習遊戲</b>	12 分	
● 遊戲規則：		
1. 五人一組，四人在方陣（約8 公尺）外擲球，一人在方陣內閃躲。		
2. 四人可擲球或傳球，方陣內球員只能閃躲，不能接球。		
3. 若被擲中，則和擲中球員互換；若2 分鐘內未被擊中，則閃躲球員得1 分，並換人擔任閃躲員。		
4. 不可故意攻擊頭部，教師需嚴格規定。		
<b>閃躲動作練習</b>	8 分	
● 教師示範各式閃躲動作及運用時機：側身閃躲、蹲低閃躲、跳躍閃躲。		
● 教師喊指令，全班依指令動作做出閃躲。		
● 三人一組，兩人任意高、中、低球擲接，一人在中間只閃躲不接球。		
● 2 分鐘後交換練習。		
<b>綜合活動</b>	5 分	
● 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
<b>第四節課</b>		
<b>熱身活動</b>	5 分	
● 教師帶領學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。		
<b>進行樂趣躲避球賽</b>	20 分	
● 教師提問：		
1. 擲傳；		
2. 接球；		
3. 閃躲要領及注意事項。		
● 遊戲規則：		
1. 全班分成獵人和羚羊兩組，獵人在外場進攻，羚羊在內場閃躲或接球。		



## 彰化縣永靖鄉永靖國民小學教師公開課紀錄表

觀課前會談紀錄 授課教師姓名： 班級：301 科目：體育 日期：113年 月 日

希望觀察焦點：可參考附件三永靖國小校本教學觀察表-評鑑指標與參考檢核重點，擇項填寫。  
 A-3-1 正確掌握任教單元的教材內容。 A-4-3 清楚講解重要概念、原則或技能。  
 A-4-4 提供學生適當的實作或練習。  
 A-5-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行。 A-5-5 有效掌握時間分配和教學節奏。

入班觀課紀錄 日期：113年 5月 22日

觀察面向	觀察說明	項目	高度有效	有效	低度有效	無效	教師表現摘要敘述	
課程決定點	觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生學習重點	教學設計	課程準備	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	月晴老師善於規劃課程的演繹將球類練習分為兩階段，從練習再進入到實際運用。讓學生能很快進入學習。老師的表達清晰，教學節奏調控合宜，教學過程學生每個都能愉快地投入活動內容。
			呈現教材內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		教學工具	善用教科書	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			教材教具	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
教學策略	觀察教學的歷程，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標	內容呈現	教學資源	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			演繹、歸納	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			善用提問	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			引導思考	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		師生互動	以問題誘發討論	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			適切停頓、等待	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			給予適當回饋	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			激勵學生	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
語言表達	語調及音量	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	肢體語言	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
學生學習狀況專注度	觀察學生於課堂上對教學活動之學習投入及參與度	專注	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		回應、提問	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		發表	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		小組或同儕活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
班級經營	學生輔導與營造良好的班級學習環境氣氛	妥善運用獎懲技巧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		掌控教學節奏和時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善處理學生不當行為	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
教室布置	教室環境布置是否有助於教學推展與學生學習	展示教學主題相關作品	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善佈置教學環境	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		學生座位安排	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

觀課後回饋會談紀錄表 日期：113年 5月 22日

(紀錄內容：亮點、待改善或需精進之處、具體建議)

老師的教學活潑，掌控教學節奏，時間及學生專注，課程目標明確執行。每位學生在學習參與到，並且非常愉快。

觀課人員簽章：曾雅帆

# 彰化縣永靖鄉永靖國民小學教師公開課紀錄表

觀課前會談紀錄 授課教師姓名：劉月眉 班級：301 科目：體育 日期：113年5月16日

希望觀察焦點：可參考附件三永靖國小校本教學觀察表-評鑑指標與參考檢核重點，擇項填寫。  
 A-3-1 正確掌握任教單元的教材內容。 A-4-3 清楚講解重要概念、原則或技能。  
 A-4-4 提供學生適當的實作或練習。  
 A-5-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行。 A-5-5 有效掌握時間分配和教學節奏。

## 入班觀課紀錄

日期：113年5月22日

觀察面向	觀察說明	項目	高度有效	有效	低度有效	無效	教師表現摘要敘述	
課程決定點	觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生學習重點	教學設計	課程準備	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			呈現教材內容	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			善用教科書	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		教學工具	教材教具	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			教學資源	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
教學策略	觀察教學的歷程，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標	內容呈現	演繹、歸納	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			善用提問	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			引導思考	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			以問題誘發討論	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		師生互動	適切停頓、等待	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			給予適當回饋	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			激勵學生	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			語言表達	語調及音量	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	肢體語言	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
學生學習狀況專注度	觀察學生於課堂上對教學活動之學習投入及參與度	專注	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		回應、提問	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		發表	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		小組或同儕活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
班級經營	學生輔導與營造良好的班級學習環境氣氛	妥善運用獎懲技巧	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		掌控教學節奏和時間	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善處理學生不當行為	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
教室布置	教室環境布置是否有助於教學推展與學生學習	展示教學主題相關作品	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		妥善佈置教學環境	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		學生座位安排	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

## 觀課後回饋會談紀錄表

日期：113年5月22日

(紀錄內容：亮點、待改善或需精進之處、具體建議)

教師讓學生分三組，一組傳球，另一組練習閃躲，第三組負責接球回傳，讓學生輪流練習傳、接閃。接下來學生分兩組進行比賽，半以上學生都能接到或閃躲球。

觀課人員簽章：林詭捷



躲避練習



公開授課自我省思表

主題名稱	你丟我閃(躲避球教學)
課程設計	1. 活動設計遊戲化，雖然有趣，但秩序掌控不易，應該由老師依能力分組，而不要讓學生自由分組，才能讓活動的進行更順暢。
教學反省	1. 分組人數太多導致練習時太過擁擠，容易產生碰撞，宜拉大組距。 2. 女生力氣比較小，控制球的技巧較欠缺，應該男女分組練習會比較好，減少漏球、追球的時間。
觀課建議	1. 練習部份時間可以再增加，讓同學傳接與躲避技巧更熟練。