

教學單元	第十單元			教學日期	113 年 06 月 03 日
教學對象	二年甲班	時間	第一節	教學者	邱仕賓
				教材來源	南一
單元主題					
第十單元					
課程目標					
1. 在活動中運用策略。 2. 認識使球棒擊中目標的動作要領。 3. 欣賞並支持他人的運動表現。					
教學時間					
1 節課 (共 40 分鐘)					
核心素養					
健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。					
學習表現					
1c-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。					
活動流程					時間
一、班級經營：排隊並整隊整齊					30秒
二、暖身加慢跑					10分
三、講解握棒動作 說明：雙腳打開與肩同寬站立，微站前後腳，以非慣用手握住球棒最末端，再以慣用手貼住非慣用手的大拇指邊緣。					2分30秒
三、講解預備姿勢及揮棒動作 說明：雙腳微站前後腳，兩手手臂微彎，將球棒斜放在慣用手肩膀上，身體上半身往球棒方向扭腰，接著再往前扭轉時，雙手向前將球棒推出。					5分30秒
四、練習：全班雙手側平舉散開成運動隊形，接著呈現握棒預備姿勢，由老師下達口令－「一」是站立前後腳，「二」則是球棒放置肩膀預備，「三」是上半身往球棒方向扭腰，「四」是上半身往前扭腰，「五」是球棒向前堆出。					10分

<p>五、根據剛剛練習結果講解學生容易犯錯的動作有哪些</p> <p>1. 雙手未延展出去：只有扭轉腰部，手臂並未揮打出去。</p>	5分
<p>七、重複練習：以男女生各分一組，由老師施令一組同學預備，一個口令接著一個動作。</p>	5分
<p>八、講解：向學生說明動作，以及下堂課會進行的活動。</p>	1分30秒