

領域/科目		健康與體育		設計者	陳淑滿	
實施年級		三		總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱		單元七 一起來 PLAY 活動四 你丟我閃				
設計依據						
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。				
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、躲避球10個、三角錐20個				
學習目標						
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。						
教學活動設計						
教學活動內容及實施方式					時間	備註
熱身活動					10 分	學生跟著體育股長的動作來完成暖身。
● 1. 學生進行熱身，加強手臂和膝關節伸展。 2. 開合跳						
擲、接球動作練習					5 分	實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。
● 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					5 分	觀察：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。
● 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。 ● 熟練後，鼓勵學生加大距離練習。						
進行「搶寶物」遊戲					15 分	
● 遊戲規則： 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。						

2. 三人可任意傳接球，中間的人只能搶持球者的三角錐。 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。 ● 提問思考： 1. 怎樣才能搶到寶物？（判斷球路、假動作等） 2. 怎樣不讓寶物被搶走？（導傳快速、傳球位置佳、接球穩等） ● 再玩一次，檢驗學生進步情形。 教師綜合結論 1. 教師提出剛才競賽中學生錯誤的操作以及細節。 2. 請學生示範動作，並指正錯誤地方。 綜合活動 ● 1. 活動結束後，帶領學生分享運動中覺得有趣或困難的地方，以及活動過程中的收穫。 2. 衛生教育以及預告下堂課內容： (1) 衛生教育宣導，提醒學生運動注意事項 * 洗手、喝水、擦汗、收拾個人用具、場地復原。 (2) 下堂課內容閃躲動作。	5 分	分享：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。
--	-----	------------------------------------