

健康與體育領域素養導向課程教案

領域		健康與體育	設計者	倪嘉伶
實施年級		六年年級	節數	一節（40 分）
課程名稱		單元一 好球開打 第 3 課 攻其不備		
學習重點	學習內容	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	領綱核心素養	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。
	學習表現	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 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。		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。
議題融入	實質內涵	品德教育 E3：溝通合作與和諧人際關係。		
核心素養呼應說明		一、 整合知識、技能與態度 藉由影片欣賞、趣味化教學活動設計，讓學生了解排球賽規則與基礎排球技能，也藉由設計團隊合作的競賽活動，培養學生團隊合作與公平競爭的運動家精神。 二、 情境化、脈絡化的學習 透過從球類遊戲訓練學生球感，接著低手傳球、高手傳球教學，傳授學生具備排球比賽技能，讓學生有系統與脈絡性的學習。 三、 學習歷程、發現及策略 1. 理解式球類教學：依據學生先備經驗，設計簡易遊戲，讓學生主動探索遊戲概念，並思考解決問題的策略與技能。透過簡易規則、器材及場地安排並依照學生體能條件設計與創造一個樂趣、簡易、多元之學習情境。 2. 樂趣化的教學：依照孩子身體發展層次設計創意活動或由體育遊戲，讓學生在遊戲或比賽中以小組活動方式與同儕互動，在活動中獲得充分「玩與練習」的機會，享受運動過程的樂趣。		
學習目標		一、 分析低手傳球、托球與低手發球動作要領，並能依要領進行技能練習。 二、分析排球比賽規則以及了解比賽中所需動作之特性。 三、設計團體活動學習合作與公平競爭的良好態度並以團隊成功為主迎向團隊成功目標。		
教學設備		排球、呼拉圈、角標		

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	核心素養呼應說明
壹、準備活動 一、暖身操 貳、發展活動 一、低手傳球（碰球）動作講解---手部動作 （一）手勢握法--- （1）方法一：一手握拳，一手開掌，以布包拳，雙手打直並握緊，拳頭向下壓 （2）方法二：兩手開掌，雙手相疊互握，雙手保持伸直狀態且平整，雙手手腕稍往下壓 （二）手部擊球部位介紹：擊球位置在手腕 5~15 公分是最佳擊球位置 二、碰球動作講解---腳步姿勢 （一）預備姿勢：雙腳打開與肩同寬，前後腳站立，膝關節微彎，保持重心可以移動。 （二）擊球小遊戲：兩人一組，一人持球約與腰同高，另一人利用低手握法（方法一或方法二都可）做擊球動作練習，一人練習 10 次後交換。 （三）腳步練習：橫跨步往右邊摸角椎，回中心預備，換往左邊摸角椎。 三、使用排球低手動作，向上墊球 （一）學生朝上方自拋球後，待球落地，使用低手動作向上墊球，單次即可。 （二）學生自拋球後，不待球落地，使用低手動作向上墊球，單次即可。 （三）學生自拋球後，使用低手動作向上墊球，可連續擊球 四、一人拋一人接 （一）兩人一組，相距約 3 公尺。一人輕拋球，另一人低手接球，一人練習 5 球後交換。 參、綜合活動 一、排球遊戲---排球跑跳碰 （一）全班分為三組，每組 8 人。 （二）起點線預備，A 生抱球往前跑至呼拉圈內，向上擊球一次，接住球。 （三）再往前跑至角標前方，將拋傳球給 B 生，B 生拋球，A 生重心降低低手擊球給 B 生，完畢後 A 生跑至 B 生位置。 （四）B 生接完 A 生的擊球後，B 生把球給帶回，B 生把球給予下一位比賽者，再跑至隊伍後排隊。 （五）最先全部完成抵達終點，獲勝。	5 分 20 分	由孩子透過觀察、分析出排球比賽的常見動作以及動作姿勢規則（主要為低手傳球）。透過教師的引導，讓孩子透過觀察與模仿同儕動作，增進自我的能力。 （A1 身心素養與自我精進）
	15 分	進行團隊合作建立以團隊為上的概念，讓團隊擬定更明確目標，更能凝聚團隊向心力。（C2 人際關係與團體合作）