

領域/科目	健康與體育		設計者	蘇俊源	
實施年級	四		總節數	共 2 節，80 分鐘	
單元名稱	單元七 運動衝衝衝 活動三 運球追追追				
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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思治考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	
	學習內容	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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		翰林四上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書			
學習目標					
1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能學習增強手指、手腕力量的訓練方式。 5. 能觀察同學的動作並反思。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
🚩 第一節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。				5分	實作：能做出快速前進及變換方向的運球。
🚩 走動運球練習 ● 眼睛不看球，將球運在身旁，一邊運球一邊走動。 ● 每人練習走動運球（定點或不定點）。				5分	討論：能

 直線跑動運球練習 ● 教師講解： 1 球運在身體前方。 2 加速追上往前方推出的球，重複此動作。 3 放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下腳步。 4 每人練習直線跑動運球，可適時增加跑動距離。	10分	和同學討論並思考遊戲策略。 觀察：能和同學合作進行活動。
 運球折返跑分組練習 ● 平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。 ● 依序每次一人出發，右手運球至終點後折返，折返時以左手運球，回到起點與下一位擊掌交換出發。 ● 全組先完成者即獲勝。	10分	
 想想看 1 運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？ 2 停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。 ● 分組討論，腦力激盪。	5分	
 綜合活動 ● 進行緩和運動。	5分	
 第二節課 熱身活動 ● 教師帶領學生進行伸展熱身。 ●	5分	實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 觀察：能和同學合作進行活動。
● 進行「改變方向跑動運球」練習 ● 右手運球前進，以右腳為軸心腳，改變身體面向。 ● 左腳向左前方跨出，球運至左手，依上述動作將球運回右手，反覆進行上述動作。	5分	
 進行「運球碰碰車」遊戲 ● 遊戲規則： 1 全班每人拿一顆球，三人一組並排，分散在用角錐圍繞的區域，另有一人當鬼、一人被鬼追。 2 鬼追人時，兩人都要運球，被迫得人可以靠近並排三人的一側，並與其人肩並肩喊「碰」，其另一邊最外側的人，即需脫離小組，變成被追逐的人。 3 限定時間一分鐘，最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 ● 老師引導討論：運球時要快速擺脫鬼，就必須做到什麼事？跑動時也要注意可以救命的三人小組。	10分	

 進行「攻略城堡」遊戲 ● 遊戲規則： 1 全班平分成兩組，分站以角錐圍繞成的活動區域，中間每間隔一公尺擺放一個角錐，貫穿全場。 2 每組第一人運球出發，遇角錐即左右換手運球改變前進方向，每個角錐均需改變方向。 3 雙方遭遇，立即進行猜拳，猜拳獲勝者繼續前進，輸的人回到原組最後位置排隊，該組第二位同學接著運球繞角錐出發。 4 當有人將球運到對面時，該組即獲勝。老師引導討論：準備時須注意隊友猜拳輸贏，才能準備快速前進。  手部力量提升攻略 ● 依序完成手指互推、手指互拉、五指伏地撐，並記錄練習成果。 ● 請學生思考還有什麼訓練手部力量的方法，並在課堂上發表。 ● 進行緩和運動。	10分 10分	實作：能完成三種不同的訓練方式。 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 觀察：能和同學合作進行活動。
試教成果：（非必要項目） 試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。		
參考資料：（若有請列出）		
附錄： 列出與此示案有關之補充說明。		