

健康與體育領域四上第九單元教案

領域/科目		健康與體育		設計者	許庭瑜
實施年級		四上		教學時間	40分鐘
主題名稱		貳、揪團來運動			
單元名稱		九、排球小子			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		總綱與領綱之核心素養	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。
	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。			
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育四上主題貳單元九			
教學設備/資源		平坦安全的場地、排球、哨子、一面牆、畫線器、素養評量單。			
學習目標					
1. 能理解教材示範中的低手擊接球等相關動作內容。 2. 能知道於活動中如何和他人接擊球。 3. 能努力參與課程並學習教材內容。 4. 能理解動作內容，並順暢的完成相關排球動作。 5. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 6. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。					

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式						
【活動 1：靈活雙手】 (一)熱身活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備適當器材，帶至空曠平坦場地練習。 (二)發展活動 1.歡樂擊球大體驗 (1)利用單手不同的部位練習球不落地用手心擊球：球上拋後，一手向上張開手掌，用手心連續將球往上拍擊。的連續擊球，連續次數越多越好。 ①用手心擊球：球上拋後，一手向上張開手掌，用手心連續往上拍擊。 ②用手腕擊球：球上拋後，一手向上，用手腕連續往上擊球。 ③用拳頭擊球：球上拋後，伸出一手握拳，用拳頭部位連續往上擊球。 ④用前手臂擊球：球上拋後，用前手臂部位連續往上擊球。 ⑤可以嘗試其他不同部位的擊球。 (2)記錄 30 秒單手連續擊球 ①請學童試試看用不同部位連續擊球，再記錄自己 30 秒內擊球的最多次數及部位。 <table border="1"><tr><td>第一次</td><td>用（ ）擊（ ）次</td></tr><tr><td>第二次</td><td>用（ ）擊（ ）次</td></tr><tr><td>第三次</td><td>用（ ）擊（ ）次</td></tr></table> ②請學童從旁觀看連續擊球情形，並能發現他人需要改進的空間，鼓勵踴躍發言。 2.雙手控球 (1)排球溜滑梯 ①2 人一組，一人雙手手臂伸直併攏，另一人將排球放置在他的雙手臂上。 ②試著將雙手略往上，讓球滾向自己，在快碰到時再將手略往下，不斷的重複動作。 ③讓學童體驗藉由雙手上下擺動，控制排球在手臂上滑動的感覺。 ④注意控制力道，利用手臂擺動、身體及膝蓋彎屈來協調控制球的滾動。 ⑤可以保持球在手臂上連續來回滾動不掉落，越多次越好。 (2)擊高停球 ①將球放置手上，用雙手手臂往上擊球。 ②當球落下時，再用雙手臂將球接住，並控制在手臂上。 ③注意身體的協調性，並利用膝蓋的彎屈、伸直，保持接球時身體的平衡及穩定性。	第一次	用（ ）擊（ ）次	第二次	用（ ）擊（ ）次	第三次	用（ ）擊（ ）次	40	能認真參與活動 並實作表現
第一次	用（ ）擊（ ）次							
第二次	用（ ）擊（ ）次							
第三次	用（ ）擊（ ）次							

(3)30 秒任務

①試著在 30 秒內，連續完成排球溜滑梯以及擊高停球等任務，可以連續越多次越好。

②眼睛要看、手要跟著動、膝蓋要靈活、身體保持平衡與協調。

(二)總結活動

1.教師給予表現較好的學童鼓勵。

2.教師鼓勵學童利用課間時間多練習。

～第一節結束/共 5 節～

參考資料

• 南一版健體四上教師手冊