

國小健體領域第一冊(一上)單元五 跑跳動起來

單元名稱		第 3 課 一線之隔	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	領域核心素養	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。
	學習內容	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
核心素養呼應說明				
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				
摘要				
學習目標		1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 3. 表現尊重的團體互動行為。 4. 表現認真參與的學習態度。		
教材來源		康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元五		
教學設備/資源		1. 教師準備哨子、一人一顆軟式皮球、3 個球籃。 2. 教師準備繩子當作隔網的場地。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》擊掌說你好 (一)教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。 (二)聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下： 1. 單手拍掌：遇到中線轉彎時，沿著中線走，遇到同學舉起單手擊掌打招呼並說「你好」，與對面同學一一擊掌後，沿著邊線和底線回到起點。 2. 雙手拍掌：遇到中線轉彎時，面向中線橫向前進，遇到同學舉起雙手擊掌打招呼並說「你好」。與對面同學一一擊掌後，沿著邊線和底線回到起點。 (三)教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活			20'	1. 操作：投擲球擊中標的物。 評量原則：能投擲球擊中標的物，至少一次。 2. 自評：遵守活動規則與同伴順利合作。 評量原則：能確實遵守活動規則與同伴順利合作。

動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。 (四)重點歸納：以互相擊掌培養運動禮儀，熟悉活動空間。 《活動2》球球撞星球 (一)教師在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 (二)全班分成三組，分別站在白線後方排隊，每組一個球籃，依各組人數在球籃中放置相同數量的球。 (三)聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得1分。 (四)組員輪流擲球，活動結束後，教師統計各組得分，鼓勵每個學生的表現。 (五)重點歸納：練習將球擲中標的物，體驗不同投擲距離。	20'	
《活動3》你拋我接 (一)沿用《活動1》的活動場地，教師將全班分為兩組，在距離中線兩邊1.5公尺處各畫一條白線，學生在線後排隊。 (二)活動規則如下： 1. 一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋擲過中線，球網對面第一位學生B接球（可在球落地一次後接球），學生A、B回隊伍後方排隊。 2. 持球組第二位學生C將球拋擲過中線，傳給對面第二位學生D，學生D接球，學生C、D回隊伍後方排隊。 3. 以此類推，每位學生都練習過拋球和接球，活動即完成。 (三)教師視情況可增加學生和中線的距離，以相同方式進行傳接。 (四)重點歸納：練習拋擲球過線與接球。	20'	1. 操作：練習拋擲球過繩。 評量原則：能拋擲球過繩，越過不同身體部位的高度。 2. 觀察：在活動中觀察他人拋擲球與接球技巧，並修正個人動作。 評量原則：能在活動中觀察他人拋擲球與接球技巧，並修正個人動作。
《活動4》拋擲過繩小體驗 (一)3人一組，其中2人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，1人持球準備將球拋擲過繩，拋擲球方式不限定，單手、雙手皆可。 (二)活動進行方式： 1. 兩人討論將繩舉至的身體部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等等。	20'	

2. 持球者思考能順利拋擲球過繩的方法後，嘗試操作。 (三)每人輪流當持球者拋擲球，教師鼓勵學生嘗試不同的拋擲球方式與高度。 (四)重點歸納：練習拋擲球過繩，越過不同身體部位的高度。 《活動5》傳接好夥伴 (一)教師發下2人一個大型垃圾袋，在垃圾袋四個角各打一個結。 (二)教師將學生分為2人一組，用雙手各持兩角，使垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下： 1. 全班分成兩隊同時進行，2人一組，第一組先把球放置在袋子上，向角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，球落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。 2. 至折返點後返回，回到起點時將球傳到第二組的袋子上，以此類推繼續接力。 3. 最先完成折返接力的隊伍獲勝。 (三)教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 (四)重點歸納：利用媒介物袋子進行帶球接力折返遊戲，訓練平衡與合作默契。	20'	操作：和同伴合作以袋傳接球。 評量原則：能和同伴排列不同隊形練習以袋傳接球。
《活動6》傳球接龍 (一)全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。 (二)隊形和規則說明如下： 1. 直線組：8人，2人一小組排成直線，由第一小組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。 2. 三角形組：6人或12人，6人三組站在三個頂點，12人六組則在三條邊線上再各站一組，由第一小組開始，將袋上的球傳給第二小組，最後傳回第一小組，再反方向傳回。 3. 圓形組：12人兩兩相對排成同心圓，由第一小組開始，將袋上的球傳給第二小組，最後傳回第一小組，再反方向傳回。 (三)重點歸納：排列不同隊形練習以袋傳接球。	20'	

《活動7》袋接反彈球 (一)3人一組，一人持球，另兩人持袋。 (二)持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋擲，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接球時保持袋子平衡穩定，不讓球落地。 (三)持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整，三人輪流擔任拋球者反覆練習。 (四)學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下： 1. 持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。 2. 持球者聽到教師哨音後，將球拋擲過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。 3. 接球時保持袋子平衡穩定，不讓球落地。 4. 三人輪流擔任拋球者練習。 (五)熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前1.5公尺處畫一條和繩平行的線，持球者站在線後拋擲球。 (六)教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。 (七)重點歸納：拋擲反彈球，合作持袋接球。	20'	操作：和同伴合作完成「捕魚大豐收」活動。 評量原則：能和同伴合作完成「捕魚大豐收」活動，至少成功持袋接球三次。
《活動8》捕魚大豐收 (一)教師在場中架上繩子，高度約在學生腰部，在距離繩前1.5公尺處畫一條和繩子平行的線。將學生分為兩隊，一隊為持球者在線後方排隊，另一隊為持袋者，2人一組持袋，其中兩組站在場中，其餘小組站在場外等待。 (二)活動進行方式如下： 1. 持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 2. 待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換下一組上場。 (三)教師增加活動難度，繩子設置為學生胸部高度，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 (四)持球者拋擲球，持袋者向球落下的方向移動，待球反彈後接住球。 (五)持球者可向左、向右拋擲球過繩，練習變換方向拋擲球。 (六)接到球後，換下一組持袋者上場接球。 (七)重點歸納：判斷球落下的位置，和同伴合作持袋接球。	20'	
《活動9》原地拋接球	10'	1. 操作

(一)2 人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。 (二)將球放置在兩人所持的袋子平面上，兩人一起用雙手控制袋子四角，合作平衡穩定袋面，努力讓球不落地。 (三)兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作說明如下： 1. 開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。 2. 蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。 3. 拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。 4. 接：觀察球的落點，在球落下時接住。 (四)重點歸納：和同伴合作持袋原地拋接球。 《活動 10》魚兒回小河 (一)場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球；另一隊為接球者，在另一邊場地排隊接球。 (二)聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過繩，在球落地前，接球者要判斷球的方向，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。 (三)若持袋者無法合作將球拋過繩，教師宜鼓勵學生課後多多練習原地拋接球。 (四)若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。 (五)教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等等。 (六)重點歸納：和同伴合作持袋拋球過繩。	30'	(1)和同伴合作完成持袋原地拋接球。 (2)和同伴合作完成「魚兒回小河」活動。 評量原則 (1)能合作持袋原地拋接球，至少五次。 (2)能合作持袋拋球過繩，至少三次。 2. 運動撲滿：練習「魚兒回小河」活動，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。
教學提醒	1. 許多國小運動競賽項目在比賽開始時，裁判會請雙方球員互相握手問好，本課活動利用擊掌問好，培養學生運動禮儀。 2. 教師宜於活動前確認球場空間，若學校有羽球或排球場地，可優先使用。 3. 本節課設計以袋傳接球活動，引導學生合作，並建立學生接球的信心和成就感。 4. 活動結束後學生保留大型垃圾袋，下一節課繼續使用，或可在課餘時間自行練習使用。	
網站資源	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/	
關鍵字	網牆性球類, 拋球, 擲球, 持袋傳球	