

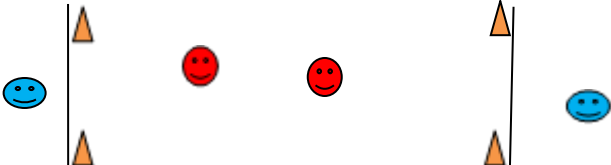
大家一起來玩躲避球

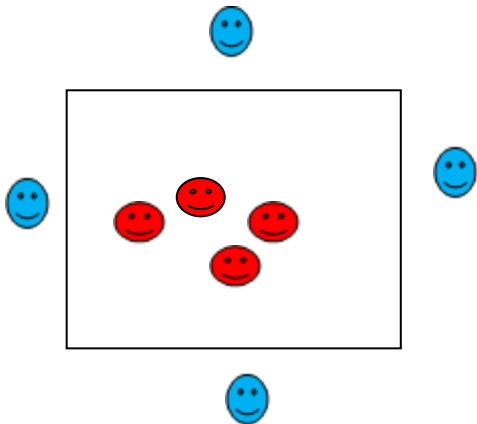
項目	躲避球	教材難易度	☐ 簡單（低）	☒ 普通（中）	☐ 挑戰（高）
單元名稱	球不落地	階段	第二階段	時間	四節課
單元目標	1. 認知:學生能說出躲避球規則 2. 情意:學生能合作完成躲避球遊戲 3. 技能:學生能做出躲避球閃躲、丟擲、傳球等動作。				
教學資源	1. 國小健康與體育-6上南一版 2. 健康醫學學習網-躲避球大進擊動畫 http://health.edu.tw/healthplus/Animate!one.action?bsno=1755 3. 12人制躲避球規則介紹-林俊傑網址: http://sfs.jxes.tc.edu.tw/teach_data/browse.php?dataid=49				
活動目標	教學流程	時間	教學要點	評量	教具
確實進行 熱身活動 引發學生 學習動機	第一節課				
	一、 準備活動 (一) 教師準備: 1. 韻律球*10顆 2. 三角椎*4個 3. 躲避球*7顆 4. 於牆壁上懸掛呼拉圈7個 5. 於上課前進行器材準備與環境檢查 (二) 學生準備: 穿著運動服裝與運動鞋 並攜帶水壺與小毛巾 (三) 暖身運動。 (四) 引起動機: 『勇闖戰場』情境說明: 今日我們進到一個戰場,在戰場內有韻律球者就是攻擊者,攻擊者必須要在時間內,攻擊到最多人,你就可以得到攻擊王的寶座,如果沒有膽子的人進到戰場可要小心喔! 二、 發展活動	5' 1'	1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋 1-3-1 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)。 1-4-1 透過故事情節引發學生學習動機	聽講態度	

瞭解遊戲規則 遵守遊戲規則 做出閃躲、丟擲、接球動作 能與同學進行分享 能專心聽別人的說明 能說出躲避球基本動作 能做出躲避球擲準動作 能與同學合作完成任務 能自我觀察並修正自己的行為	活動一：勇闖戰場 (一) 規則講解： 1. 場上分成有拿韻律球者(攻擊者)，沒韻律球者(躲避者)，有球者拿到球或撿到球可以攻擊沒球者，打到就算一分。 2. 沒球者(躲避者)受到攻擊時，可運用閃躲技巧躲避球，或將球接住(變成攻擊者進行攻擊)避免攻擊。 3. 雖然韻律球攻擊不太會痛，但攻擊者請勿瞄準同學的頭，並且不可以重複攻擊同一位同學。 (二)比賽時間:4 分鐘，共計 2 場。 (三) 心得分享： 1. 得分王的統計:選出該班得分王，並請得分王分享心得。 2. 閃躲王統計:選出該班完全沒有被打到或被打到最少次者，心得分享。 3. 教師提問： ● 如何成為得分王?得分王應該要有什麼能力呢? ● 如何成為閃躲王呢?如何可以閃躲不被打到呢? ● 剛剛的活動哪些與躲避球有關呢? ● 我們在躲避球時，如何運用剛剛的技能呢? ● 你覺得 4. 教師歸納 ● 躲避球的能力有哪些包括:擲準.閃躲.傳接球等 ● 最後統計分數與心得分享 ● 引導→躲避球的能力有哪些?傳接球.擲準.閃躲	2' 8' 4'	2-1-1 讓學生了解活動規則 2-1-2 提醒學生安全注意項 2-2-1 學生透過遊戲，做出韻律球閃躲.丟擲.接球等動作。 2-3-1 透過問答引發學生思考 2-3-2 學生能說出閃躲.丟擲及接球等技巧。 2-3-3 引導學生遊戲與躲避球關係，並進而認識躲避球基本動作。	聽講態度 觀察評量 口頭評量	韻律球 10 顆
---	---	-------------------------------	--	----------------------------------	-----------------

能與同學合作完成比賽 能舉手發表自己的看法 能給予同學鼓勵 能協助收拾器材	活動二：對牆擲準練習				
	(一) 擲準動作示範與說明：	10'	2-1-1 讓學生了解擲準動作 2-1-2 說明活動規則	教師觀察	躲避球 8 顆 呼拉圈 8 個
	1. 教師示範與說明擲準動作。				
	2. 於牆壁上懸掛呼拉圈，學生站在離牆壁 7-8 公尺處，輪流對牆擲準。		2-2-1 學生透過實際操作練習對牆擲準 2-2-2 學生能練習輪流與合作改念 2-2-3 能依照學生能力進行動作練習調整		
	(二) 分組練習：			聽講態度	躲避球 8 顆 呼拉圈 8 個
	1. 將學生分成 4 人一組。 2. 每人練習對牆擲準 10 下交換，每人輪流兩次。 3. 當第一位同學練習時，其他位同學於後方 1 公尺處，協助檢球。 4. 在過程中，老師進行行間巡視，如有同學無法完成，可請他往前 1-2 公尺，如同學力道較大者，可再往後方退 1-2 公尺。		3-1-1 學生能了解比賽方式 3-1-2 學生能投入比賽		
	三、綜合活動				
	(一) 擲準大賽：	2'			
	1. 規則講解：				
	A. 計時 1 分半，小組於準備線後方進行對牆擲準接力，只要打進呼拉圈內（碰到框就算）得到一分，每人丟完一次後換人，最後統計分數。				
	B. 如果球掉了，請儘快回到準備線後方，繼續丟擲。				
	2. 小組比賽。	2' 1'	3-2-1 學生能在活動中養成榮譽心	觀察評量 實作評量	
	(二) 成績統計與表揚				
	1. 針對各組進行成績統計。				
	2. 計算完後進行表揚，並給予第一名加分。		3-3-1 學生能說出擲準策略 3-3-2 能與別人分享心得		
	(三) 綜合討論與心得分享	4' 30"			
	1. T：「請第一名分享如何可以獲勝呢？」				
	2. T：「如何才能合作且快速完成任務呢？」				
	3. T：「在過程中你如何在最短時間，能擲中呼拉圈呢？」				

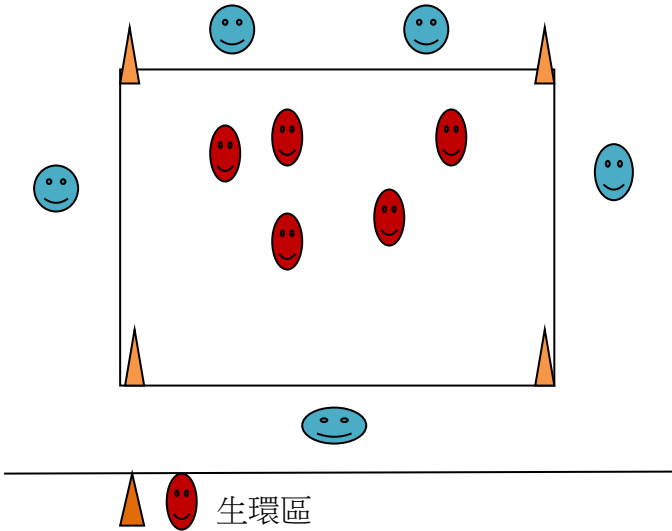
於事先進行場地布置 能穿著適合運動的服飾 能確實進行熱身 能回答老師的提問 能做出隨距離的調整做出不	(四) 預告下節 T:「下節課我們會進行小型的躲避球比賽，我們會選出全班中最會接球的接球王。」 (五) 收拾器材歡呼解散 ～～第一節課結束～～ 第二節課 一、 準備活動 (一) 教師準備: 1. 三角椎 16 個 2. 躲避球 7 顆 3. 於跑道兩側各擺放 8 個三角椎，每個距離約 5 公尺。 4. 於上課前進行器材準備與環境檢察 (二) 學生準備: 穿著運動服裝與運動鞋 並攜帶水壺與小毛巾 (三) 暖身活動: 學生進行暖身操 (四) 引起動機: 1. T:「上一節課，我們練習了哪些動作呢？」 2. T:「在躲避球比賽中，你覺得還有什麼是很重要的呢？」 3. T:「本節課上課重點將是傳球與接球。」 二、 發展活動 活動一傳接高手 (一) 規則說明: 1. 一組分成兩邊，每邊各兩人站在跑道線上，A 邊請站在第三道，B 邊請站在地舞蹈。	0' 30 5' 3' 2'	1-3-1 確實完成熱身活動 1-4-1 能說出躲避球應具備的基本動作能力 2-1-1 能了解練習規則 2-1-2 學生能依據距離的不同，調整躲避球丟擲的方法	動作評量 口頭發表	躲避球 7 顆
---	--	--	---	-------------------------	----------------

同的躲避球傳球動作能與同學合作完成任務能舉手並發表意見 能嘗試接住外場的球能遵守比賽規則能舉手發表自己的意見或心得	- 兩邊請面對面進行傳球，請勿讓球落地，並注意勿漏接球或讓球滾到後方。 - 第一位同學傳球給對面同學後，到該邊後方排隊。 - 每組傳接球 30 下。 (二) 學生分組練習 - 學生分組進行練習。 - 完成組別蹲下。 - 老師難度調整，請 A. B 邊同學各往後退一線，繼續練習傳接球 30 下。 - 學生完成後，在增加一個難度，請同學在退後一條線至跑道邊緣，練習傳接球 30 下。 (三) 綜合討論 T:「當距離改變時，你的傳球動作有改變嗎？請同學分享或示範」 T:「如何才能接到伙伴的球呢？」 T:「傳球給同伴時，應該要怎樣才可以傳好球呢？」 活動二接球高手 (一) 規則說明 - 各組分成兩兩一組，兩人在外場(藍色)，兩人在內場(紅色)。 - 外場同學在球為落地，如打到內場同學，內場同學位將球接住，則外場可進到內場(交換角色)。 - 在內場同學如接住為落地的球或反彈球，都可以得一分。 - 最後，我們將統計每個人得到幾分。 	7' 2' 2'	2-2-1 學生能做出老師要求的動作 2-3-1 學生能說不同距離該如何使用哪種丟擲動作 2-3-2 學生能分享如何進行有效傳接球的策略 2-1-1 透過加分方式鼓勵內場學生勇敢接球。 2-2-1 學生練習做出動作 2-2-2 在過程中能遵守遊戲規則	動作評量 觀察評量 舉手發表 專心聽講	三角錐 16 個 躲避球 7 顆
---	---	-------------------------------	---	--	-----------------------------

能與合作同學完成比賽 能嘗試接住外場的球 能給予同學鼓勵 能舉手發表自己的意見與心得 能說出接球的策略 能說出攻擊策略 能引發學生對下節課的期待	(二) 小組練習 1. 小組依照分組進行練習。 2. 教師進行行間巡視，並給予個別指導。 (三) 成績統計與問題討論 1. 統計成績並表揚 2. 問題討論 T：「如何可以接住外場同學的球呢？」 T：「如何可以打到快速內場同學？」 T：「如何才能讓自己的分數提高呢？」 三、 綜合活動 (一) 接球王大賽： 1. 規則講解： A. 將同學兩組並在一起，外場為四個人，各站在四邊，內場為四個人，並將場地變大。 B. 其他規則與活動二相同 	6' 3' 2'	2-3-1 能說出在內場接球的策略 2-3-2 能說出外場攻擊的策略 3-1-1 透過場地變大，且攻擊來自四方，增加比賽刺激性，且讓學生運用剛剛練習的接球動作	認真操作 舉手發表 專心聽講	三角錐 16 個 四顆球
---	--	-------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

於上課前 準備好場地 能穿著適合運動的服裝 能確實進	2. 小組比賽。 (二) 成績統計與表揚 1. 針對小組進行成績統計。 2. 選出各組第一名進行表揚。 (三) 綜合討論與心得分享 T:「當攻擊者來自四方時，你要如何應對呢？」 T:「當人變多了，你在外場攻擊時有什麼不一樣的策略呢？」 T:「如何幫助別人也讓自己可以快速進到內場呢？」 T:「在你接到球時，你的感覺是如何的呢？」 (四) 預告下節 T:「下節課我們，將進行搶救雷恩大兵的遊戲，如何透過接球搶救你們受困的士兵，請大家期待。」 (五) 收拾器材歡呼解散 ～～第二節結束～～ 第三節課 一、準備活動 (一) 教師準備： 1. 三角椎 10 個 2. 躲避球 2 顆 3. 於籃球場擺出長與寬各 10 公尺的場地兩個。 4. 於上課前進行器材準備與環境檢察 (二) 學生準備： 穿著運動服裝與運動鞋 並攜帶水壺與小毛巾 (三) 暖身活動：	4' 3' 1'	3-3-1 學生能說出當攻擊方向來自四方時，他如何閃躲與接球策略 3-3-2 學生能說出如何幫助別人與自己進到內場的策略 3-3-2 學生能說出接到球的感覺 3-4-1 引發學生對下節課的期待	能接到球 舉手發表	
		3'	1-3-1 能確實進行熱身活動	做出熱身	

行熱身 認識遊戲 規則 能嘗試接 球解救出 人質 進行有效 攻擊 能與他人 合作完成 比賽 能與他人 進行策略 討論 能說出自 己的意見 與心得 能歸納出 攻擊策略 與防守策 略	學生進行暖身操 (四) 引起動機：上節課我們，進行了接球的比賽與遊戲，本節課將進行搶救雷恩大兵的遊戲，讓你們透過接球搶救你們受困的士兵。 二、發展活動 活動一搶救雷恩大兵 (一) 規則說明： 1. 於這 10*10 正方形場地，在三角椎內的為內場，外面為外場，跑道區為人質區。 2. 在外場同學，可任意移動位置對內場進行攻擊或與隊友傳球，但持球不可超過 5 秒。 3. 外場同學攻擊時，不可瞄準頭部，球未落地前內場同學如被打到者出場，進到人質區；但如果內場同學將球接住，則可以依序解救場外的人質。 4. 每隊有 3 分鐘攻擊時間，最後計算場內人數多者獲勝。 (二) 學生比賽：學生分成四組，於兩個場地內進行第一場比賽。 (三) 學生戰術討論 與每一場交換時，給於 2 分鐘討論時間，進行小組討論。 (四) 學生比賽：學生在討論後，進行攻守交換，並進行第二場比賽。 (五) 問題討論： T：「如何可以救出在場外的人質呢？請有救出人質的同學分享策略。」 T：「在正式躲避球比賽中，當你可以拿到球，代表什麼呢？」 T：「在場外攻擊同學，如何可以有效攻擊呢？你何時會做攻擊何時會做傳球呢？」	2' 3' 3' 1' 3' 4'	1-4-1 複習舊經驗並引發學生學習動機 2-1-1 學生了解活動規則 2-1-2 將躲避球規則融入比賽過程中 2-1-3 透過接球讓學生可以解救隊員，引發學生接球意願，進而在正式比賽中可以主動接球獲得球權。 2-1-4 學生在比賽過程中練習與隊友討論策略，發展躲避球的戰術能力。	動作 認真聽講 做出躲避 球基本動 作 舉手發表	躲避球 2 顆 三角堆 10 顆
---	--	---	---	--	-----------------------------

認識遊戲規則 能嘗試接球解救人質 能保護國王	T：「場外同學，要如何避免被場內接到球又可以有效攻擊呢？你有什麼好辦法。」 T：「獲勝的組別，請問你們小組有什麼剛剛運用了什麼策略呢？」  活動二保護國王大作戰 (一)規則說明： 1. 場地與分組如活動一。 2. 每一組選出一位國王，國王請戴上帽子。 3. 內場同學除國王外，都是士兵，當士兵被打到一樣進入人質區，場內士兵如接到球一樣可以解救外場人質。	3'	2-2-1 學生了解活動規則 2-2-2 將躲避球規則融入比賽過程中 2-2-3 透過接球讓學生可以解救隊員，引發學生接球意願，進而在正式比賽中可以主動接球獲得球權。	認真聽講 遵守規則 展現躲避球基本動作 進行策略討論	躲避球 2 顆 三角堆 10 顆
---------------------------------------	--	-----------	--	---	-----------------------------

進行有效攻擊 能與他人合作完成比賽 能與他人進行策略討論 能分享自己的意見與想法 歸納出躲避球比賽攻擊與防守戰術 能回顧之前自己所學經驗並與同學分享 能上網看過動畫	4. 當該內場國王被打到身亡時，外場攻擊隊伍就獲勝，如時間終了國王尚未被打到，兩對最後則比賽在內場的人數，但如兩對國王均陣亡，則比賽以時間計算成績。 (二) 學生比賽：學生分成兩個場地進行第一場次比賽。 (三) 學生戰術討論：於攻守交換與比賽前各隊有 1 分鐘討論策略。 (四) 學生比賽：學生分成兩個場地，攻守交換後，進行第二場比賽。 (五) 問題討論： T：「請獲勝組別分享心得。」 T：「士兵應該如何能保護國王不被打死呢？」 T：「你們會如何有效攻擊國王搶下勝利呢？」 T：「你們的國王是如何選出來的呢？說一說國王應該要有的特質。」 三、綜合活動 (一) 綜合討論與心得分享 T：「我們從第一節課開始至現在玩了那些遊戲呢？這些遊戲與躲避球有什麼關係呢？」 T：「遊戲裡跟躲避球的基本動作有關的有什麼？這些動作在下節正式比賽時我們可以怎樣運用呢？」 T：「遊戲中我們一同討論了哪些策略呢？在比賽時可以用的。」 T：「哪一個活動或遊戲你覺得最好玩呢？為什麼呢？」 (二) 預告下節：下節課將進行正式的躲避球比賽，請同學先回去請先至教育部健康醫學學習網的動畫區看「躲避球大進擊」的動畫，如果有問題下節課可以在問老師，我們下節課將分組進行正式比賽，請期待喔！	3' 2' 3' 3' 5' 1'	2-2-4 學生在比賽過程中練習與隊友討論策略，發展躲避球的戰術能力。 2-2-5 學生能透過保護國王的行動增加團隊合作能力，並發展閃躲策略。 3-1-1 透過綜合討論，讓學生回顧之前遊戲所學習的技巧與策略 3-1-2 讓學生能將之前所學的技巧與策略思考如何運用於正式比賽 3-2-1 透過上網看過動畫，先瞭解躲避球比賽所有規則。	合作完成比賽 與他人討論策略 合作完成比賽 口頭發表 口頭發表 專心聆聽	
--	--	---	--	--	--

能專心聆聽比賽規則 針對不了解規則進行提問 將之前所學習的策略與動作運用於正式比賽中能與他人合作完成躲避球比賽 能給於同學鼓勵 能進行舉手表達意見與心得	手，老師給予加分。 2. 我們這節課會先介紹規則後，進行分組的對抗賽。 二、發展活動 活動一躲避球規則講解 正式躲避球規則介紹 參考：林俊傑 12 人制躲避球規則介紹 http://sfs.jxes.tc.edu.tw/teach_data/browse.php?dataid=49 活動二躲避球賽 (一) 分組：將班上同學分成兩組 (二) 進行比賽：於正式比賽場地進行三場比賽每場 5 分鐘，由老師擔任裁判。 (三) 策略討論：在每一場比賽換場前，進行兩分鐘的小組策略討論。 三、綜合活動 (一) 成績統計與表揚 1. 針對各組進行成績統計。 2. 計算完後進行表揚，並給予表現優良隊伍或個人加分。 (二) 綜合討論與心得分享 T：「你參加比賽的感覺如何呢？請舉手發表」 T：「你覺得你跟隊友有哪些合作的行為呢？隊友如何幫助你或你如何幫助隊友呢？」 T：「比賽時，在你們落後時你們做了什麼呢？」 T：「你們在比賽過程中，運用了哪些戰術呢？這些和之前的遊戲有相關嗎？」 T：「你覺得上躲避球好玩嗎？為什麼呢？」	8' 19' 2' 4'	球規則的認識。 1-4-2 對於有看動畫同學給予加分。 2-1-1 介紹躲避球規則 2-2-1 透過實際比賽，讓學生運用之前所學的所有技巧與策略 2-2-2 學生在比賽中學習團隊合作的能力與精神 2-2-3 透過戰術的討論，提高學生的思考能力。 3-1-1 進行表揚，讓學生有榮譽心 3-2-1 透過討論與發表，讓學生可以學習他人意見，並思考自己學習的過程 3-2-2 將課程做總結尾，讓學生瞭解自己學習的過程，與回憶課程中美好的部分。	看過動畫 專心聽講 認真參加比賽 與他人合作討論 遵守規則 能舉手發表意見 能說出自己的心得	躲避球規則 躲避球 2 顆
---	---	--	---	--	-----------------------------

	(三) 課程總結： 這是我們最後一節的躲避球課程，大家都變成了「躲避球高手」，希望大家可以在下課後與同學或家人一同玩躲避球，也讓更多人可以喜歡上好玩的躲避球喔！ (四) 收拾器材歡呼解散 ～～第四節結束～～	1'	3-3-1 期待學生可以繼續玩躲避球活動，與家人一同進行。	能專心聆聽	
--	---	----	-------------------------------	-------	--

