

健康與體育領域一上第十單元教案

領域/科目		健康與體育		設計者	林聖恩
實施年級		一上		教學時間	320分鐘
主題名稱		貳、運動樂趣多			
單元名稱		十、和球做朋友			
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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		總綱與領綱之核心素養	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。 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	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。			
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 • 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 • 生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		南一版健康與體育第一冊〔一上〕主題貳第十單元			
教學設備/資源		軟球（排球或躲避球）、瑜珈彈力球、墊子、哨子、電子書、播放器材、平坦安全的場地、球籃、圓錐、排球、樂樂棒球、壘球或其他種類的球、紙箱、標靶、橡皮筋繩或童軍繩。			
學習目標					
1. 能知道教材示範身體和球的動作。 2. 能知道教材示範夾球、夾球跳和滾接的動作。 3. 能了解教材的活動關卡動作。 4. 能盡力的完成教材動作。 5. 能和同學互相合作完成活動。					

6. 能觀察他人活動的表現。
7. 能做出教材夾球、夾球跳和滾接的動作技巧。
8. 能做出教材闖關活動的動作技巧。
9. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。
10. 能利用課餘時間，從事玩球運動。

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：地上繞球】 (一)教學準備 1.教師指導學童整隊後，帶領學童進行熱身活動。 2.教師準備適當球種，數量足夠讓學童每人獨立操作。 (二)用雙手和球接觸。 1.彎腰繞：彎下腰，以手掌控球，將球沿著雙腳周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 2.坐地繞：雙腿盤坐，以手掌控球，將球沿著雙腳周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 3.坐地分腿繞：雙腿分腿而坐，以手掌控球，將球沿著小腿→大腿→臀部周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 4.蹲地繞：蹲姿，以手掌控球，將球沿著身體周圍繞數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 5.創意發揮繞球：教師引導學童，讓學童創造不同的繞球動作，教師從旁觀察學童動作。 • 和球玩遊戲 (一)靠著大球做動作 1.腿放大球：身體坐地，以臀部為重心及支撐點，將雙腳抬起放置彈力球的上方，以雙手後撐平衡身體，練習穩定動作 3 至 5 秒。 2.球上平衡 1：將身體腹部抵住球，穩定身體再慢慢往前延伸，兩手張開前撐，雙腿張開抵住地上，將球穩定於腹部 3 至 5 秒。 3.球上平衡 2：延續上一個動作，將身體腹部穩定放置球面，慢慢平舉左（右）手，並同時抬起右（左）腳；來回交替 2 至 3 次，注意維持身體的平穩。 (二)帶著小球玩遊戲 1.滾球爬山：身體站立，雙手持球，將球由小腿至腰、肩，由下而上滾動，感受一下身體和球接觸滾動的感覺。 2.原地自轉：身體呈蹲姿，用手指轉動球，可嘗試一指或多指轉球，感受一下手指和球接觸轉動的感覺。 (三)總結活動 1.教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2.鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作結合滾球，藉以培養學童球感。 ～第一節結束/共 8 節～ 【活動 2：夾球真好玩】	40	實作表現 實作表現 認真參與

• 單人旅行 (一)一人將球夾住，可以用手、腳部、背部或肩膀來夾球。 (二)鼓勵學童發揮創意，用身體的部位完成單人夾球動作。 • 結伴同行 (一)兩人一組，活動進行之前，兩人可先討論好用哪些部位來夾球。 (二)當音樂停止後，互相用身體不同的部位將球夾住。 1.胸前夾球：兩人面對面，將球放在兩人胸前夾住。 2.背後夾球：兩人背對背，將球放在兩人背部夾住。 3.腿部夾球：兩人面對面，將球放在兩人大腿部位夾住。 (三)鼓勵學童發揮創意，用不同的身體部位將球夾住或拿起。 • 同心齊力 (一)分組進行夾球前進活動，一開始由單人夾球往前移動前進至指定地點，中途加入一人合作，成為雙人接力前進，到達目的地之後將球放至指定地點。 (二)當前一組將球放置到指定地點後，下一個學童再往前出發。 (三)若球不小心落地時，將球撿起後從落地的地方再開始前進。 (四)待學童熟練後，可分組計時競賽。比賽時間結束，教師統計各組球數，多者為贏。 (五)總結活動 1.教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2.鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作，藉以培養學童球感。 (六)自我評量 1.想想看，還可以利用身體哪些部位進行夾球接力？並和同學試試看。 2.下課後，和同學一起試試看，再將夾球部位及一起玩的同學名字寫在課本上。 ～第二節結束/共8節～ 【活動3：球球跳一跳】 (一)教師帶領學童做各關節緩慢的繞環活動，並加強腿部肌肉與關節運動。 (二)練習完夾球的球感訓練後，接下來進行夾球跳一跳。 1.大腿夾球原地跳：用大腿夾住球，跟著教師的節拍原地往上跳，跳的過程中盡量保持將球夾在大腿內。 2.大腿夾球左右跳：用大腿夾住球，跟著教師的節拍，左右來回跳躍，跳的過程中盡量保持將球夾在大腿內。 3.大腿夾球向前跳：用大腿夾住球，跟著教師的節拍往前跳躍，跳的過程中盡量保持將球夾在大腿內。 (三)教師從旁指導學童練習，並注意學童練習時的情況，避免跳的過程中發生碰撞或重心不穩跌倒情形。 • 夾球接力 (一)分組進行活動，夾球往前跳出發，繞過定點圓錐後，再夾球跳回原先出發點，然後將球交給下一位同學。 (二)注意學童操作過程，叮嚀學童要將身體穩定住後再跳，切勿太過急躁。	40 實作表現 實作表現 態度檢核 參與討論	實作表現
80 實作表現	80 實作表現	實作表現

(三)教師從旁協助並觀看學童動作，動作表現較好之學童，教師當場給予表揚。

(四)學童熟練夾球動作後，可分組比賽，每組人數相同，看哪一組先完成則獲勝。教師可視情況增加距離，提升學習難度及成就。

(五)總結活動

1.教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。

2.鼓勵學童發揮專注力嘗試和同學合作協調，並透過活動過程中培養球感。

～第三、四節結束/共 8 節～

【活動 4：地上滾接】

(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。

(二)教師準備數量足夠的球讓學童操作。

1.面對面互相滾球傳接：和同學兩人一組面對面，腳掌朝前，彎腰將球滾到對方面前，讓對方能接住。兩人來回滾接，熟悉正面滾接的動作。

2.側面互相滾球傳接：和同學兩人一組併排站立，彎腰將球滾給對方接住。兩人來回滾接，以熟悉側邊滾接的動作。

3.背對背互相滾球傳接：兩人一組背對背，腳掌朝前，彎腰將球滾到對方胯下位置，讓對方能接住。兩人來回滾接，熟悉背對背滾接的動作。

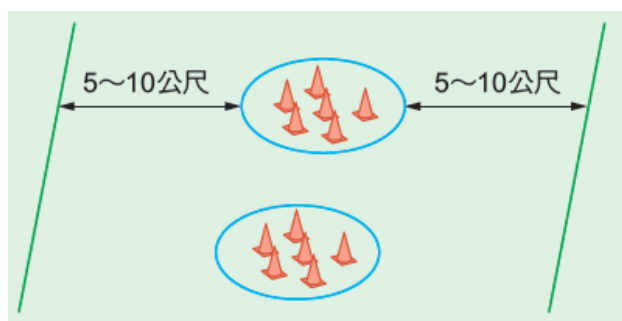
• 滾球接力

(一)4 至 6 人一組合作，依序練習往前滾、往後滾、往旁邊滾，給下一位接好後，再依序滾接下去。

(二)當球滾到最後一位後，再由最後一位反方向滾接回去。

• 滾中目標

(一)場地布置如下：



(二)將六個小圓錐放置在場地中間，由學童由左、右兩邊各距離 5 至 10 公尺的位置，嘗試將球滾中場內小圓錐。

(三)兩人互相合作，用相同滾球方式，兩人來回滾動，試著滾中場上的圓錐；盡量嘗試不同的滾接方式，但是不可將球拿起丟向圓錐。

(四)學童兩人互相溝通、協調滾球路徑，能越精準的滾中目標物，該組學童表現越佳。

(五)教師從旁協助學童滾球的動作，並觀察學童活動情形。

(六)教師從旁統計學童於一定時間內能擊中幾個圓錐（30 秒、40 秒……），教師可視情況進行時間上調配。

(七)總結活動

80

實作表現

實作表現
場地布置

1.教師表揚表現較好的組別，並給予鼓勵，請他們示範給其他同學觀摩。 2.鼓勵學童發揮專注力並嘗試和同學合作協調，一起培養滾接的球感。 ～第五、六節結束/共 8 節～ 【活動 5：玩球小高手】 (一)教師指導學童整隊後，帶領學童進行熱身活動。 (二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。 • 滾球入洞 (一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在距離 3 至 5 公尺的後方，依序試著將球滾進紙箱內。 (二)試著用不同種類、大小的球滾進去，一段時間內統計進球的球數。 (三)教師從旁提示學童嘗試用不同的滾球方式，如單手、雙手、跪姿或蹲姿滾球。 • 轟炸紙箱 (一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在 3 至 5 公尺的後方，依序用球試著丟中紙箱。 (二)試著用不同種類、大小的球丟擊，一段時間內統計丟中目標的球數。 (三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高手、低手投擲。 • 丟中目標 (一)在 3 至 5 公尺的前方，用橡皮筋繩或童軍繩，上方吊掛標靶紙（或是吊掛鐵盒蓋上貼標靶紙，可由聲音辨別是否擊中）。 (二)讓學童試著用不同種類的球丟擊，統計時間內丟中目標的球數。 (三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高手、低手投擲。 (四)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本上的自我檢測（或複印附錄三素養評量單使用）。 1.歸納本單元學習內容，並請學童依照檢核表為自己的表現評分。 2.教師表揚表現較好的學童給予鼓勵，並請他們示範給其他同學觀摩。 3.鼓勵學童發揮專注力，認真體驗不同球類滾、丟的感覺，並和大家分享闖關的感想。 ～第七、八節結束/共 8 節～	80	評量檢核
參考資料	●南一版健康與體育一上教師手冊	