

領域/科目	健康與體育		設計者	黃詩婷
實施年級	一		上課時間	40 分鐘
單元名稱	傳接跑跑跑			
設計依據				
學習重點	學習表現	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c - I -2 表現認真參與的學習態度。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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	H b - I - 1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		
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		康軒一上健康與體育課本		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
學習目標				
1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一、熱身活動 ■教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 ■教師引導學生複習原地傳接球動作。	5 分	1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。
活動二、進行原地拋接球練習 ■教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。 ■請學生練習向上拋彈地接球動作。 ■教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力量與方向。	10 分	
活動三、原地拋接球遊戲 ■教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。 ■「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。 ■「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。 ■「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。 ■教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。	20 分	
活動四、綜合活動 ■教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。	5 分	