

國小健康與體育領域第一冊(一下) 第四單元

單元名稱		玩球樂		總節數 4 節		第 4 節，40 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-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		領域核心素養		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。	
		學習內容							
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									
學習目標				1. 認識拍球、拋、接、擲、傳、滾及踢、控的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 完成各式原地和行進間的運球活動。 4 願意在學校利用課間進行遊戲活動。					
教材來源				康軒健康與體育領域第二冊(1 下)單元四、自編教材					
教學設備/資源				康軒版健體一下 1. 教學使用的相關物品： 大龍球、氣球 2 顆、軟球 1 顆、紙球數顆、乒乓球數顆、紙杯數個、三角錐 6 個、套圈數個、桌子椅子、投擲箱、 					

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
引起動機：請學生觀察並發表 老師今天預備的教學材料有哪些?你使用過哪些?你最喜歡玩哪一種?為什麼?說明今天課程要來綜合所有球類玩闖關遊戲 綜合活動 《活動 1》拍的練習-拍球變化多 (一) 教師示範拍球的動作要領，帶領學生練習多樣化的拍球動作。 1. 原地單手拍球。 2. 原地雙手拍球。 3. 原地左右手交換拍球。 4. 前進單手拍球。 5. 前進左右換手拍球。 6. 定點+瞬間移動拍球。 (二)重點歸納：體驗各式拍球動作。	8 分鐘	<u>評量原則</u>：能簡單回答老師所提問的問題 <u>準備材料</u>:大龍球一顆 <u>觀察</u>:認真參與活動，並樂在其中。 <u>操作</u>：做出各種拍球動作。 <u>評量原則</u>：能在活動中流暢地做出原地拍球、行進拍球的動作，每種動作至少拍十下。
《活動 2》投擲進箱 老師說明並示範投擲的動作技巧，讓學生學習手眼協調的動作技能。 老師準備數顆紙球與箱子，學生定點站立，將球投擲於 100 公分外的箱子裡。 老師可依照學生能力調整其遠近。	4 分鐘	<u>準備材料</u>:紙球數顆、投擲箱 <u>操作</u>：正確做出投擲的動作。 <u>評量原則</u>：5 顆可投中 2 顆
《活動 3》拋接控的練習-球球總動員 利用不同種類的球，讓學生體驗球類遊戲的樂趣，並增進其動作能力及反應能力。 第一關:拋接氣球 1. 利用氣球的輕盈，練習連續上拋至空中不落地，至少 10 下。 2. 師生各執一顆球，和老師練習同時上拋交換接球。 第二關:拋接軟球 1. 利用軟球的重量會比氣球更快速下墜的特性，訓練其敏銳度。 2. 生和師練習你丟我接。 第三關:眼明手快-快速截取的練習 1. 師生各坐在桌子的兩端，師滾出乒乓球，學生要快速用紙杯蓋住乒乓球，收進自己的箱子裡。	12 分鐘	<u>準備材料</u>:氣球 2 顆、軟球 1 顆， <u>操作</u>：正確做出拋接的動作。 <u>評量原則</u>：拋接率達 70% <u>準備材料</u>:乒乓球數顆、投擲箱 <u>操作</u>：正確做出用紙杯攔截的動作。 <u>評量原則</u>：攔截率達 80%



2. 接續由單手變成雙手攔截，雙手並用。
3. 老師滾出乒乓球的速度要稍微有些不同，以訓練學生的反應及敏捷度。

第四關:控球練習

準備數個紙杯，倒扣並整齊排列在桌上，將乒乓球放置在第一個紙杯上，學生要握住第一個紙杯，穩穩地將球倒入下一個杯子裡不可掉出，直至傳至最後一個杯子為止。



《活動 4》

1. 滾的練習~紙杯保齡球

用紙杯在地上排列出保齡球的相關位置圖，生站在指定位置瞄準紙杯，滾出軟球，以擊倒紙杯，在和學生數數自己擊倒幾個紙杯。



2. 踢的練習

將紙杯在地上並列，示範踢和瞄準的動作技巧，讓學生練習踢球，直至所列的紙杯都被踢倒為止。



《活動 5》螃蟹傳球

1. 排列紙杯與三角錐，紙杯朝下，在第一個紙杯上放一顆乒乓球
2. 學生趴下，手撐住，屁股抬高，腳打直，以橫走的方式前進。
3. 前進時，將地上紙杯的乒乓球移到下一個杯子上，依序完成
4. 回程時，以同樣動作拿起塑膠圈依序套在脖子上，至遊戲結束。



8 分鐘

8 分鐘

準備材料:乒乓球一顆、紙杯數個

操作:正確做出控球的動作。

評量原則:能夠準確的將球倒入下一個杯子，。

準備材料:中小型軟球一顆、紙杯數個

操作:正確做出用手拋在地上滾動及用腳踢出球體的動作。

評量原則:能夠準確的將球滾和踢向紙杯。

準備材料:乒乓球一顆、紙杯數個、圈圈數個、三角錐數個

操作:正確做出手撐地，屁股抬高，腳打直的動作。

評量原則:能夠正確做出動作直至遊戲結束。

