

113 學年度第二學期健康與體育拋球教學活動教案

領域名稱	健康與體育	主題名稱	有趣的拋球
單元名稱	動作發展【三】手眼協調、身體平衡訓練		
設計者	賴東啟		
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-1 計畫並發展特殊專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 4-1-2 認識休閒並積極參與 4-2-1 了解體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適活動的益處，並藉以提升個人體適能		
教學時間	120 分鐘		
教材來源	自編及參考他人教學資料		
教學目標	1. 學會單手一顆球往上拋球 2. 學會單手一顆球左右拋球 3. 學會單手二顆球左右拋球。 4. 學會單手二顆球交換左右拋球。 5. 學會單手二顆球一上一下、向內旋轉、向外旋轉拋球。 6. 學會雙手三顆球變化。		
教學步驟	一、準備活動 (一) 教師課前準備:活動中心、錄音機之借用。 (二) 學童課前準備:著體育服裝。 二、教學活動 * 第一節 (一) 準備活動 集合整隊，清點人數 教學活動說明 健身操 (二) 發展活動 1. 第一階段：拋接一顆球 單手左(右)往上拋一顆球 雙手左(右)交換互拋一顆球 左、右手各拿一顆球同時往上拋接		

(三) 綜合活動

修正較難與錯誤較多的動作，鼓勵認真學習與樂於和他人分享成果的學童。

教學重點：球的高度、方向、力量大小的控制

第一節結束

* 第二節

(一) 準備活動

集合整隊，清點人數

教學活動說明

健身操

(二) 發展活動

複習第一節所學的拋球運動技能

2. 第二階段：①二顆球拋物線接球

左、【右】手拿二顆球同時往左、【右】拋物線接球，『口訣：丟丟接接』。

②二顆球交換互拋

左、【右】手拿一顆球同時往左、【右】拋物線接球

※拋球變化 一手拋二球（向內旋轉、向外旋轉、左右平移）

(三) 綜合活動

請動作技能較優的學童出來表演，說明優點。

第二節結束

* 第三節

(一) 準備活動

集合整隊，清點人數

教學活動說明

健身操

(二) 發展活動

複習第一、二節所學的拋球運動技能

3. 第三階段：三顆球交換互拋

左、【右】手拿一顆球或二顆球同時往左、【右】拋物線拋接球，右左右或左右左【口訣：1、2、3】

(三) 綜合活動

請動作技能較優的學童出來表演，說明優點。

第三節結束

期末測驗

連續動作 1.2.3. 一組 75 分，二組 85 分，三組 95 分。

補充資料	教學流程 1. 集合整隊清點人數 2. 熱身操 3. 交換跳馬背 10 次 4. 跳繩 200 次 5. 墊上運動（側滾翻. 伏步前進. 兔跳 前滾翻. 後滾翻） 6. 跳箱運動（橫箱分腿跳、橫箱併腿跳. 縱箱分腿跳） 7. 三拋球 8. 晃板 9. 獨輪車示範 ◎晃板教學參考資料
------	---

健康與體育 ➡ 教學成果呈現

教學者	賴東啟	
班級	六年班	
	教學活動	時間
教學內容安排	一、集合整隊（清點人數）	2 分鐘
	二、新式健康操	8 分鐘
	三、柔能克剛	4 分鐘
	四、跳繩	4 分鐘
	三、一顆球拋球	4 分鐘
	四、二顆球拋球「變化」	12 分鐘
	五、三顆球拋球「變化」	4 分鐘
	六、晃板＋拋球	2 分鐘