

|                                                                                                                      |                       |                                                                                                       |      |                                                           |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| 領域/科目                                                                                                                | 健康與體育                 |                                                                                                       | 設計者  | 翰林三上健康與體育                                                 |                |
| 實施年級                                                                                                                 | 三                     |                                                                                                       | 總節數  | 共 2 節，80 分鐘<br>公開授課為第 1 節                                 |                |
| 單元名稱                                                                                                                 | 單元八 一起來打球<br>活動一 傳球達陣 |                                                                                                       |      |                                                           |                |
| 設計依據                                                                                                                 |                       |                                                                                                       |      |                                                           |                |
| 學習重點                                                                                                                 | 學習表現                  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 核心素養 | 健體-E-A2<br>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 |                |
|                                                                                                                      | 學習內容                  | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                                     |      |                                                           |                |
| 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                                                                                                                 |                       | 翰林三上健康與體育課本                                                                                           |      |                                                           |                |
| 教學設備/資源                                                                                                              |                       | 教用版電子教科書                                                                                              |      |                                                           |                |
| 學習目標                                                                                                                 |                       |                                                                                                       |      |                                                           |                |
| 1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。<br>2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。<br>3. 觀察同學的動作並進行反思。                              |                       |                                                                                                       |      |                                                           |                |
| 教學活動設計                                                                                                               |                       |                                                                                                       |      |                                                           |                |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                          |                       |                                                                                                       |      | 時間                                                        | 備註             |
| 一、熱身活動<br>● 教師帶領學生進行伸展熱身，包含暖身操、跑操場2圈。                                                                                |                       |                                                                                                       |      | 5 分                                                       | 實作評量<br><br>觀察 |
| 二、發展活動<br>(一)雙手傳接地板球動作<br>● 雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地 |                       |                                                                                                       |      | 10 分                                                      |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|
| <p>板傳出。球出手後，兩手略向外翻。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰部與下巴。</li> <li>● 兩人一組，進行雙手地板傳接球。</li> <li>● 越傳越遠：利用呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，傳球者練習傳球的力量和準確性。</li> </ul>                                                                                       |      |                      |
| <p>(二)進行接球轉身傳球練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習規則： <ul style="list-style-type: none"> <li>1 四人一組排成一線。</li> <li>2 中間同學接球後轉身傳給另一位同學，以軸心腳（左腳或右腳）往後轉身。</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                      | 10 分 | 實作評量<br>觀察           |
| <p>(三)動作策略討論</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 引導學生討論： <ul style="list-style-type: none"> <li>1 是否流暢伸展手臂並使用手腕讓球旋轉？</li> <li>2 球落地點及彈跳高度（判斷出手力道、球的彈性）。</li> <li>3 轉身的方向是否會有影響？（慣用手方向是否較快）。</li> </ul> </li> <li>● 再進行一次轉身傳球練習（可變成四人一排或五人一排）。</li> <li>● 集合全班，共同發表感想，是否有進步？</li> </ul> | 10 分 | 討論<br><br>實作評量<br>發表 |
| <p>三、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 分  |                      |
| <p style="text-align: center;">~第一節結束~</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |      |                      |