健體領域九年級匹克球教案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 領域**/**科目 | 健康與體育/體育  | 設計者 | 洪國鈞 |
| 實施年級 | 九年級  | 教學節次 | 共\_4\_節，本次教學為第 2 節  |
| 單元名稱 | 匹克球-正手拍擊球  |
| 設計依據 |
| 學習重點 | 學習表現 | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 核心素養 | ●健體-J-A1 具備體育與健康的知能與 態度，展現自我運動與保 健潛能，探索人性、自我 價值與生命意義，並積極 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫， 實踐，不輕言放棄。●健體-J-B2 具備善用體育與健康相關 的科技、資訊及媒體，以 增進學習的素養，並察 覺、思辨人與科技、資訊、 媒體的互動關係。●健體-J-C2 具備利他及合群的知能與 態度，並在體育活動和健 康生活中培育相互合作及 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態 與人和諧互動的素養。 |
| 學習內容 | ●擊球技巧： 1.正手擊球：握拍方式、引拍、擊球和跟隨動作。 2.發球技巧：正確的發球姿勢與方式。 ●移動技巧： 1.如何在場上靈活移動，保持良好的站位。 ●安全意識： 1.在運動中如何保護自己和他人，避免受傷。 ●團隊合作： 團隊配合的基本策略，如何與隊友溝通。  |
| 議題融入 | 實質內涵 | 1.運動技能 2.規則意識 3.身心健康 4.社會互動 5.自我反思  |
| 所融入之學習重點 | 1.基本技巧：掌握匹克球的基本擊球技術，包括正手、反手和發球。 2.運動精神：尊重對手和裁判，培養良好的運動風尚。 3.體能鍛鍊：透過匹克球運動增強身體素質，提高耐力和靈活性。 4.人際關係：在團隊活動中學會尊重與包容，增進同學間的友誼。 5.學習評估：鼓勵學生對自己的表現進行反思，提出改進建議。  |
| 與其他領域**/**科目的連結 |  性別平等教育、安全教育、生涯規劃教育 |
| 教材來源 |  |
| 教學設備**/**資源 | 匹克球、球拍、椅子、尼龍繩。  |
| 學習目標 |
| 1.了解匹克球的基本規則和技巧。 2.提升學生的協調能力和團隊合作精神。 3.促進學生的身體健康和運動興趣。 4.在運動中建立友誼，增強社交技巧與互助精神。 5.能夠對自己的表現進行自我評估，提出改進建議，持續成長。 |

|  |
| --- |
| 教學活動設計 |
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| ●熱身運動 簡單伸展運動，特別是手腕和肩膀。 ●技巧練習 握拍、正面擊球、正反拍面擊球、落地擊球，丁克球、禁區前短擊球。發球方式規定、兩次落地規定介紹、凌空擊球時機、分組進行發球和接球練習。每組進行對牆的正反手擊球和正手發球練習。 ●小型比賽  4­-6人小型比賽，讓學生分組進行對抗賽。 ●回饋與總結學生分享今天的學習心得。教師總結比賽和技巧，強調團隊合作的重要性。  | **5** **5** **10** **10****10****5** | ●實作觀察表現  ●實作表現 ●實作表現  ●口頭發表     |
| 參考資料：（若有請列出）  |
| 附錄：  |

※本表僅供參考，可依實際情形自行增刪欄位。