

健體領域三上主題貳單元七教案

領域/科目		健康與體育	設計者	王崇任
實施年級		三上	教學時間	40分鐘
主題名稱		貳、體育		
單元名稱		七、拋擲接真有趣		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	總綱與領綱之核心素養	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	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
融入議題與其實質內涵		• 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		• 南一版健康與體育三上主題貳單元七		
教學設備/資源		平坦安全的場地、哨子、不同種類的球、素養評量單。		
學習目標				
1. 能理解教材示範中的拋擲接等相關動作內容。 2. 能知道於活動中如何和他人完成相關動作。 3. 能努力學習教材內容。 4. 能和同學互相合作一起完成指定的動作。 5. 能理解動作內容，並順暢的完成相關擲拋接動作。 6. 能於拋接動活動中順利的和他人合作展現拋擲接動作。 7. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動：拋接遊戲】 一、重點 (一)順利將球拋接住。 (二)可以和他人合作練習拋接球。 二、活動 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 1.自拋自接 (1)將球用力往上拋出後，再將球順利接住。 (2)先從拋低開始，再慢慢增加拋接的高度。 2.拋後轉身彈接 (1)將球往後高拋後轉身，觀察球的飛行路徑，等待球落地彈起一次後，在球落地前，往前行進將球接起。 (2)動作要領：要做到眼睛注視球，手伸出要到位、腳要快速移動。 3.雙人拋接 (1)兩人合作互相拋接球，拋接球時要注意彼此的距離、控制好力道和方向。 (2)接球者要觀察來球路線的高低，決定以高手位置或低手位置接球。 (3)拋接互傳時，傳球方向難免會有誤差偏移，接球者要主動移動位置去接球。 (4)練習一段時間後，教師可以指導學童加長距離或設置球網障礙物。 4.移位拋接 (1)兩人一組，一人拋，一人嘗試判斷球落地的方向，啟動往球可能落地的方向跑，在球落地前將球接住。 (2)練習一段時間後，教師可以指導學童提升動作難度，例如：適時改以高手位置接球，或高手移動位置去接球。 (3)和學童討論如何才能有效的在球落地前，將球接起。 5.檢查高手 (1)先仔細觀察同學的接球動作，想一想，自己有沒有需要改進或注意的地方。 (2)說一說，與同學共同討論： ①為什麼接不到球？ • 跑太慢了。 • 眼睛沒有注視球。 • 手伸出的位置不對。 ②需要注意什麼？ • 眼睛注視球。 • 手伸出要到位。	40	能確實做好暖身運動 能順暢完成拋接練習 能順暢完成拋接練習 能和他人合作練習拋接 能和他人合作練習拋接 能認真參與活動並檢討

- 腳快速移動。

三、總結活動

1. 共同恢復場地。
2. 指導學童洗手、擦汗，並補充水分。

參考資料

- 南一版健體三上教師手冊