



臺南市 110 學年度健康促進績優學校評選

- 指標項目：三、素養導向健康教學
- 內容說明：3-1-2 國小低年級教師教學教案

1. 教學流程

單元名稱	第 2 課 玩球大作戰		總節數	共 6 節，240 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-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。 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	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。						
議題融入	實質內涵	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。						
	所融入之學習重點	1. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。						
學習目標	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。							
教材來源	康軒健康與體育領域第三冊(2 上)單元四							
教學設備/資源	1. 教師準備 30 顆躲避球、10 個球籃。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面上。 3. 教師準備 6 顆躲避球、1 個大呼拉圈、6 個小呼拉圈、15 個角錐。 4. 教師依據班級人數準備每兩人 1 顆躲避球。 5. 教師依據班級人數準備每三人 1 顆躲避球。 6. 教師依據班級人數準備每人 1 顆足球、5 個小白板、5 枝白板筆、籤筒，以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。							
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註				
《活動 1》上下左右傳 (一)教師說明並示範傳球動作要領：			20'	1. 操作：做出向各方向傳球動作。				

<p>1. 從上面傳：雙手持球高舉，從頭頂向後傳球。 2. 從下面傳：雙手持球，從胯下向後傳球。 3. 從左邊傳：雙手持球，轉腰向左後傳球。 4. 從右邊傳：雙手持球，轉腰向右後傳球。</p> <p>(二)教師布置「上下左右傳」活動場地，安排 5 組活動空間，每組前、後各擺 1 個球籃，兩個球籃約距 3 公尺，前面的球籃當作起點，放置 6 顆球。</p> <p>(三)教師說明「上下左右傳」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 人一組，排成一縱隊，靠近起點的第一人持球。 2. 練習「從上面傳球」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。 3. 傳完 6 顆，則一輪結束。 4. 以此類推，再練習從下面傳球、從左邊傳球、從右邊傳球。 <p>(四)重點歸納：練習向各方向的傳球。</p>		<p>評量原則：能與同伴合作完成從上面傳、從下面傳、從左邊傳、從右邊傳等傳球方向。</p> <p>2. 觀察：與同伴溝通合作，決定最佳傳球方向完成比賽。</p> <p>評量原則：能積極與同伴討論，決定最佳傳球方向完成比賽。</p>
<p>《活動 2》傳球接力賽</p> <p>(一)「傳球接力賽」活動場地布置同「上下左右傳」，教師可視班級情況調整每組挑戰的傳球數。</p> <p>(二)教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動 1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。</p> <p>(三)進行「傳球接力賽」活動之前，教師可請各組學生分別討論，決定比賽的傳球方向，並分享選擇此傳球方向的原因。</p> <p>(四)活動結束後，教師帶領學生分享觀察到的致勝策略，應用討論的結果，再進行一次活動。</p> <p>(五)重點歸納：與同伴溝通合作，選擇最佳傳球方向完成比賽。</p>	20'	
<p>《活動 3》拋傳搶分賽</p> <p>(一)教師說明並示範拋傳球動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向左拋傳：向左後轉腰，雙手輕輕的將球拋出，傳給下一人。 2. 向右拋傳：向右後轉腰，雙手輕輕的將球拋出，傳給下一人。 <p>(二)4 人一組，排成一縱隊，練習向左拋傳球、向右拋傳球。</p> <p>(三)教師布置「拋傳搶分賽」活動場地，安排 6 組活動空間，每組擺放一個小呼拉圈，在場地前方設置一</p>	40'	<p>1. 操作：做出拋傳球的動作。</p> <p>評量原則：能做出向左拋傳、向右拋傳球，與同伴合作完成活動。</p> <p>2. 發表：分享在活動中觀察到的致勝策略。</p> <p>評量原則：能完整表達在活動中觀察到的致勝策略。</p>

<p>個大呼拉圈，大呼拉圈裡擺放 15 個角錐。</p> <p>(四)教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。 2. 以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。 3. 傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。 4. 第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。 5. 第一人到隊伍的後面排隊後，排頭才能再開始傳球。 6. 如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的小呼拉圈拿角錐。 7. 時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。 <p>(五)教師提醒學生：若在傳球過程中掉球，則須重新從排頭開始傳球。</p> <p>(六)活動結束後，教師帶領學生分享觀察到的致勝策略，例如：看準再傳球以免掉球，或是跑步拿角錐時加快速度爭取時間。應用討論的結果，再進行一次活動。</p> <p>(七)重點歸納：練習拋傳球的技巧，與同伴合作討論遊戲策略。</p> <p>《活動 4》傳球變化多</p> <p>(一)教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 持球：雙手五指自然分開，兩拇指相對呈八字形，虎口稍微張大，用指腹觸球。 2. 胸前傳球：雙手持球在胸前，前腳向前踏一步，重心向前，手心由內向外翻把球傳出去。 3. 地板傳球：把球傳到對方前面大約 3 步的地面，讓球彈起時對方剛好可以接到。 4. 過頂傳球：雙手把球舉高，手肘微彎，從頭上把球傳出去。 <p>(二)教師提醒學生：準備接球時，雙腳微彎，雙手在胸前，做出像持球的動作。</p> <p>(三)2 人一組，練習胸前傳球、地板傳球、過頂傳球和接球。</p> <p>(四)重點歸納：練習各式傳球動作。</p> <p>《活動 5》三角傳接賽</p> <p>(一)教師說明「三角傳接賽」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 人一組，各相距約 3 公尺，圍成三角形。 	20'	<p>操作：做出傳接球基本動作。</p> <p>評量原則：能正確做出持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球和接球的動作。</p>
20'	20'	
20'	20'	<p>1. 操作：運用策略完成傳接攻防戰活動。</p> <p>評量原則：能運用討論的策略，完成「二對一傳接攻防戰」、「四對三傳接攻防戰」活動。</p>

	<p>2. 輪流用三種傳球方式傳球，例如：第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。</p> <p>3. 在時間內傳完最多圈的組別獲勝。</p> <p>(二)教師提醒學生：傳球前，身體先轉向接球的人，再把球傳出去。</p> <p>(三)重點歸納：熟練各式傳接球基本動作。</p> <p>《活動 6》二對一傳接攻防戰</p> <p>(一)教師說明「二對一傳接攻防戰」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3人一組，2人傳球，1人防守。 2. 傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 3. 如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 <p>(二)活動結束後，教師帶領學生思考：怎麼傳接球才不容易讓球被碰到呢？例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靈活運用不同的傳球方法，讓防守的人不容易攔截。 2. 加快傳球的速度。 3. 找到防守的空隙趁機傳球，例如：對方沒有防守上面，就可以用過頂傳球；對方只注意左邊，就從右邊傳球。 <p>(三)重點歸納：透過傳接球活動探索攻防概念。</p>	60'	<p>2. 發表：分享在活動中觀察到的致勝策略。 評量原則：能完整表達在活動中觀察到的致勝策略。</p>
	20'		
教學提醒		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在布置活動場地時，應規畫適當的跑動空間與操作範圍，讓學生有充足的活動空間，既可達到運動效果，又能避免運動傷害發生。 2. 活動後宜安排分享與討論時間，鼓勵學生分享學習心得，並適時給予回饋。 3. 剛開始練習「地板傳球」時，教師可先在地面標示彈地位置輔助練習。 4. 學生初步接觸用腳控球的動作，教師宜提供充裕的時間讓學生練習。 5. 剛開始進行大腿踢球或足背踢球時，提醒學生球不踢太高，踢起時距離大腿或膝蓋約 10 公分即可，避免學生因控球不佳多數時間都在撿球。 	
網站資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育教材資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw 2. 愛學網 https://stv.moe.edu.tw 	
關鍵字		陣地攻守球類, 傳球, 踢球, 停球	

2. 上課照片



3. 上課流程

單元名稱	第 3 課 一起來跳繩	總節數	共 6 節，240 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-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 莫意從事規律身體活動。	領域核心素養 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	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。				
學習目標		1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5. 莫意利用課餘時間練習跳繩。				
教材來源	康軒健康與體育領域第二冊(1 下)單元五					
教學設備/資源	1. 學生準備一人一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。					
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註				
《活動 1》左右跳過繩 (一)教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 (二)左右來回 10 次後，兩人角色互換。 (三)重點歸納：熟悉跳躍過靜止繩的動作。	7'	1. 問答：說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩要領。 評量原則：能說出跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 操作：跳躍過繩。 評量原則：能做出跳躍過繩的動作。				
《活動 2》甩繩掃腳跳 (一)2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 (二)來回 10 次後兩人角色互換。 (三)重點歸納：學習跳過移動中的繩。	8'					
《活動 3》念謠擺繩樂 (一)教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 (二)學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 (三)重點歸納：配合念謠節奏擺繩。	10'					
《活動 4》擺繩原地跳 (一)3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪	15'					

<p>繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩1次且順利離開場地即算成功。每人練習5次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>(二)熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直到絆繩停止。</p> <p>(三)重點歸納：熟悉跳繩擺盪的節奏，原地跳過繩。</p>	40'	<p>1. 操作：做出「穿越繩浪」與「跳過繩浪」的動作。 評量原則：能成功「穿越繩浪」與「跳過繩浪」動作，至少各一次。</p> <p>2. 觀察：快樂參與學習活動。 評量原則：能認真參與各項學習活動，並與組員互相合作。</p>
<p>《活動5》穿過繩浪</p> <p>(一)4~6人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以以下兩種方式過繩。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿越繩浪：組員「順著」盪繩的方向，當繩從上方落地往前甩去時，順勢跑到對面即算成功。 2. 跳過繩浪：組員「逆著」盪繩的方向，當繩從前下方而來時，跳跨過繩到對面即算成功。 <p>(二)學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>(三)重點歸納：抓準盪繩的節奏，跑過或跳過擺盪中的跳繩。</p>	40'	
<p>《活動6》大迴旋跳</p> <p>(一)3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有3次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩3次則換人跳繩。</p> <p>(二)熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> <p>(三)重點歸納：熟悉跳繩環繞甩盪的節奏，練習面對不同方向跳過繩。</p>	40'	<p>操作：做出跳繩基本動作。 評量原則 (1)做出原地迴旋跨繩動作，至少連續五次。 (2)做出一跳一迴旋動作，至少連續五次。</p>
<p>《活動7》前迴旋跳</p> <p>(一)動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>(二)原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。</p> <p>(三)一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p>	40'	<p>1. 操作：做出跳繩基本動作。 評量原則 (1)做出原地踏步跳動作，至少連續五次。 (2)做出向前踏步跳動作，至少連續五次。 2. 運動撲滿：完成運動撲滿</p>

<p>(四)重點歸納：學習跳繩基本前迴旋技巧、掌握跳繩的節奏，增進個人跳繩技巧。</p> <p>《活動 8》踏步跳</p> <p>(一)原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>(二)向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>(三)重點歸納：踏步跳的動作須變化腳步，並注意甩繩的節奏。</p> <p>《活動 9》練習與欣賞</p> <p>(一)5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30秒內至少完成10次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。</p> <p>(二)教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。</p> <p>(三)重點歸納：多練習就能越跳越好。</p>	40'	<p>設定的課後運動實踐。評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可搭配念謠、童謠或兒歌進行擺繩原地跳活動。 2. 跳繩是一種全身性的運動，短時間內可達高程度的運動量，故運動時應注意個人體力，適度休息。 3. 活動最好在室外進行，若在室內活動，應有足夠的空間並保持空氣流通。活動時，注意前後是否有其他同學，以確保活動安全。 4. 跳躍時，應保持挺胸、頭正、目視前方的自然姿勢，並留意膝關節不要過度彎曲，較容易跟上甩繩的速度。 5. 剛開始學跳繩時容易絆繩，可以鼓勵學生課後多練習，以掌握跳繩擺盪的節奏。 	
網站資源	體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw	

4. 上課照片

