

提供 6 位老師的檔案：朱桓顯、楊春禧、李明華、黃雁林、沈珮樺、許逸彬。

朱桓顯老師教學檔案

理解式足球教學活動設計					
朱桓顯					
教材	自編		教學者	朱桓顯	
學生	六年級(14 人，分二組)		教學時間	40 分鐘	
先備經驗	已學會腳掌停球和足側運球				
教學活動名稱	足球比賽				
教學目標	學生透過足球比賽了解傳球及胸部停球運球的概念.				
戰術	創造攻擊機會		技能	傳球.停球	
教學活動				教學資源	時間分配
準備活動	1. 暖身活動 2. 介紹正式足球比賽中邊界球規則			草地	6
球類遊戲一	1. 遊戲名稱：足球比賽。 2. 遊戲規則：利用室內足球半場場地。進攻方以邊界球開球，一人發 5 球，共 35 球，進行比賽，球員接球後將球射入球門即得分，統計各組總得分數。 （人數每隊 7 人。 p.s:若無足球場可以使用三角錐訂出範圍） A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 球門 計分裁判			草地 足球 三角錐	7
理解戰術	1. 討論戰術：老師引導學生對剛才的比賽進行檢討。 2. 發表戰術： 進攻：藉由正確精準的開球，縮短攻擊球門的距離。			草地	6

技能練習	1. 傳球練習：在邊線上做長傳練習。 ● 要領：雙腳不能離地，雙手舉球過頭部，運用腰部和膝蓋的力量將球擲出。 2. 接、停球練習：在場內分兩組做長傳，接、停球練習。 ● 要領： 胸停：雙手張開於胸前位置，膝蓋彎曲、腰部稍微後彎使得胸口朝上，接到球後身體稍微下壓以減低球的速度和力量。	草地足球	7
球類遊戲	同〔球類遊戲一〕	草地 足球 三角錐 號碼衣	7
綜合活動	問題討論： 1. 師：停球的方式有哪些？ 生：、腳掌停球、腳內側停球、腳背接球、大腿接球和胸部停球。 介紹停球：胸前停球。 整理器材	草地	7

學

習

單

評 分 表

年 班座號 姓名

1. 請依比賽情形記錄得分情形：

傳球員		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	B1	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7
球 數	1															
	2															
	3															
	4															
	5															

2. 請依比賽情形以正字符號作紀錄：

	A1	A2	A3	A4	A5	A6		B1	B2	B3	B4	B5	B6
接到													
發球													
傳球													
助攻													
進攻													
得分													

3. 我發現想要在比賽中容易得分需做哪些戰術運用：

朱栢顯教學照片

照片說明：足球教學



照片說明：學生練習



楊春禧老師教學檔案

健康與體育領域「國小躲避球」教學模組設計

設計者：楊春禧

壹、 設計理念：

小學體育教學的目的，並非培養精英式的競技性運動選手，而是讓學童廣泛的涉獵各項運動，培養他們體驗流汗、健康，進而日後選擇自我喜好的運動，最後培養終身運動的好習慣。

躲避球在國小是個很容易推廣也很普遍的運動，因為可以多至二十幾人也可以少至三人。課程設計目的是培養學生具有良好體適能與健康行為，而不是塑造一個競賽的勝利者去追求「贏」而已。每個人都有機會也應該參與身體活動。單元活動先透過同質性分組練習，先避免學生有畏懼心理的產生，期使學生都能參與學習，接著透過遊戲活動在人際互動合作與團體支持下，愉悅地參與遊戲競賽。希望在學習過程中能讓小朋友認識躲避球的規則及技能的學習，都能玩得安全、盡興。

貳、 教學模組設計架構

一年級：「球球滾一滾」——指導學童會用顏料做出球滾畫。

二年級：「球的遊戲教學-掌上明珠(手部與球的遊戲)」——指導學童手部與球的遊戲……

三年級：「球的遊戲教學-以柔克剛(身體與球的遊戲)」——指導學童身體與球的遊戲……

四年級：「躲避球傳接球技能」——指導學童傳接球技能……

五年級：「躲避球規則教學」——指導學童了解躲避球規則……

六年級：「躲避球戰略與戰術」——指導學童運用躲避球戰略與戰術……

叁、教學模組課程架構

項目 \ 年級 \ 階段	第一階段		
	一年級	二年級	三年級
單元名稱	球球滾一滾 拍球遊戲	掌上明珠〈手部 與球的遊戲〉	以柔克剛〈身體 與球的遊戲〉
能力指標	3-1-1 表現簡單的 全身性身體活動。	3-1-1 表現簡單的 全身性身體活動。	3-1-1 表現簡單的 全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性 的基本運動能力。
上課時間	80 分鐘	80 分鐘	80 分鐘
主要教學活動	顏料可以留下出 球的路徑	用手控制球的丟 接與彈跳	基本傳接球：原 地拋接球、頂上傳 接球、肩上傳接 球、彈地傳接球。

項目 \ 年級 \ 階段	第二階段		
	四年級	五年級	六年級
單元名稱	躲避球傳接球技 能 躲避技能	躲避球遊戲	快樂躲避球
能力指標	3-2-1 表現全身性 身體活能力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性。	3-2-1 表現全身性 身體活能力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡 單比賽中，表現各 類運動的基本動 作或技術。	3-2-1 表現全身性 身體活能力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡 單比賽中，表現各 類運動的基本動 作或技術。

上課時間	80 分鐘	200 分鐘	120 分鐘
主要教學活動	擊擲的特性與可 行之方法 雙邊躲避球，攻球 與閃躲練習	(1)接傳導球－ (2)攻擊擲球－ (3)接攻擊球－ (4)外場快移接球	躲避球比賽規則 探討

肆、各單元教學設計一上、一下 2

單元名稱	球球滾一滾	教材來源	翰林出版社
適用年級	一年級上學期	教學節數	1 節
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的運動能力。		
單元目標	1. 培養學生對於各種球類的知能與喜愛。 2. 會與他人分享自己的想法		
配合能力指標	教學流程	時間	教學資源
3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	一、準備活動 1. 拿出孩子帶來學校的各式球類，請孩子向大家分享自己帶來了什麼球？可以怎麼玩的？-可利用神秘袋/箱裝幾樣不同的球，抽出來再請小孩分享，帶相同的再一起分享（吸引孩子的目光並集中孩子的注意力）	10 分	球類 神秘袋/箱
	二、發展活動 1. 和孩子討論各式球的名稱，並觀察看看各式球的不一樣 ◎ 看一看：看一看、比一比球的大小。 ◎ 摸一摸：摸一摸球的感覺（粗粗的、滑滑的…），材質的不同（毛毛的、涼涼的…），討論為什麼會有這些不一樣。 ◎ 丟一丟：往上丟看看什麼感覺。 ◎ 拍一拍：將球往地上拍一拍，看每顆球的不一樣。	20 分	球類

	-把比較出來的結果寫成經驗圖表 <table><tr><th>觀 察 方式 球 類 名稱</th><th>看</th><th>摸</th><th>丟</th><th>拍</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 2. 不同的球滾起來會怎樣？（會發現有些球沒辦法滾動） 3. 與孩子討論看看，會滾動的球哪裡是一樣的？（圓形），討論為什麼會是圓形。 4. 請孩子把球放在地上滾看看，並試畫出球滾的路徑是怎樣？讓孩子思考如何把球滾過的路徑紀錄出來。 三、 綜合活動 1. 討論出用顏料可以留下出球的路徑。用不同的球去比較滾出來的路徑可以用顏料記錄下來（羽毛球、籃球、網球、乒乓球…）。 2. 帶著孩子用顏料實驗「球滾畫」，並觀察滾出的顏料痕跡。 3. 將孩子帶來的球分別展示在角落	觀 察 方式 球 類 名稱	看	摸	丟	拍																						
觀 察 方式 球 類 名稱	看	摸	丟	拍																								
適用年級	一年級下學期	教學節數	1 節																									
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性活動 4-1-3 認識並參與各種身體活動																											

球類、顏料、水彩筆、全開白色書面紙

單元目標	1. 能學會用手控制球的丟接與彈跳，並能計算每節課的運動量 2. 能積極與高興的參與活動，並積極展現優良的動作表現，適時的給予他人掌聲與鼓勵。		
配合能力指標	教學流程	時間	教學資源
3-1-1 表現簡單的全身性活動 4-1-3 認識並參與各種身體活動	一、準備活動 1. 於球場硬地右手拍球 50 次，指導學生雙腿張開與肩同寬，身體微彎，不要站太直立。 二、發展活動 1. 直線運球：請學生 4~6 人一組，排成直線；利用球場的四周的界線請學生運球 10~15 公尺，運球時請學生保持直線前進，身體微彎，手指張開以壓球方式運球，盡量不要用拍打的方式；第一個人運球到指定終點時，把球丟傳回給第二人，並從旁邊繞回排到隊伍後方，循環練習 10 次。 2. 曲線運球：請學生 4~6 人一組，排成直線；利用球場的線、非直線線段，請學生曲線運球 10~15 公尺，運球時請學生保持身體微彎，手指張開以壓球方式運球，盡量不要用拍打的方式；第一個人運球到指定終點時，把球傳回給第二人，並從旁邊繞回排到隊伍後方，循環練習 10 次。 3. 猜拳遊戲：請學生兩人一組排隊猜拳，贏的人曲線運球繞行限制區較短距離的線段，輸的人曲線運球繞行三分球線較長的線段，用猜拳遊戲增加課程的趣味性與挑戰性，循環練習約 5 次。 三、綜合活動 1. 教師表揚動作表現優勝的隊伍。 2. 教師表揚動作表現正確同學，讓學童從中欣賞同儕的表現。 3. 整理並收拾器材。		躲避球 15 顆

肆、各單元教學設計二上 1

單元名稱	碰跳校園樂	教材來源	中小學教師專業發展中心
適用年級	二年級上學期	教學節數	1 節
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。		
單元目標	1. 能知道各球類運動的差異性。 2. 能使用躲避球達成指定動作完成活動。		
配合能力指標	教學流程	時間	教學資源
	一、準備活動 1. 教師帶領學童做伸展操與柔軟操。 腰部繞環（4×8 拍）腰部伸展（持續 10 秒） 2. 跳繩慢跑操場一圈。	5 分	跳繩每生一條
	二、發展活動 1 持球競賽：每人先持兩顆球，進行跑步競賽 （1）持兩球於腰際間（種類不拘）（2）快跑前進（3）1/2 圓（4）到達原點 2. 教師將學生分組每 2 人一組進行小組對抗：高舉躲避球至中場交換，仍以高舉躲避球姿勢回至起點。 （1）高舉躲避球（2）高舉躲避球慢跑前進（3）中場交換球類（4）再出發	15 分	躲避球 30 顆
	2. 進行分組競賽。 （1）限時競賽。 （2）擊球動作持球計時競賽。 （3）托球動作持球計時競賽	15 分	哨子 躲避球 計分表
	三、綜合活動 1. 表揚優勝隊伍，讓學童從中欣賞同儕的表現。 2. 讓學童發表參與心得。 3. 整理並收拾器材。	5 分	

肆、各單元教學設計二下 1

單元名稱	拍球遊戲 2	教材來源	國小體育科學習加油站
適用年級	二年級下學期	教學節數	1 節
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		
單元目標	一、瞭解球的特性及如何運用自我肢體的概念。 二、學會操控球與協調自我肢體配合的能力。 三、具有信心去挑戰難度較高的勇氣。		
配合能力指標	教學流程	時間	教學資源
3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	一. 準備活動 一、準備活動 1. 教師帶領學童做伸展操與柔軟操。 腰部繞環（4×8 拍）腰部伸展（持續 10 秒） 2. 跳繩慢跑操場一圈。 二. 發展活動 〈一〉. 單人遊戲 1. 拍球側行。 2. 高彈球穿越。（用力拍球拍起在球彈高時球的正下方穿越） 3. 拍球後跨跳。 4. 拍球後跨腳。 5. 蹲下拍球：前進→後退。 6. 蹲下拍球繞圈：（球與身體同繞）。 〈二〉. 雙人遊戲 1. 一人拍球繞行：一人開腳坐→盤坐。 2. 猜一猜：一人盤坐於地，另一人在後方拍球，讓盤坐者猜一猜球是在左後或右後方。 〈三〉. 擲骰子（官兵抓強盜） 1. 教師利用方形紙箱製	10 分	口哨 跳繩 躲避球 15 顆

	作一顆大骰子。 2. 學童先自由行進拍球，待骰子落地後，判斷何者為官兵，何者為強盜。 3. 學童立刻持球，強盜趕緊躲避官兵追逐。 三. 綜合活動 1. 學童回顧在二分鐘內，做出幾種不同的拍球變換？ 2. 能做出不同的拍球動作，老師給予口頭讚美及同儕一起鼓勵肯定。 3. 分享與同學一起玩拍球遊戲的快樂心情。		
--	--	--	--

肆、各單元教學設計三上 2

單元名稱	認識新式躲避球的規則	教材來源		
適用年級	三年級上學期	教學節數	2 節	
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。			
單元目標	1. 講解新式躲避球的規則。 2. 講解躲避球的基本動作並練習。			
配合能力指標	教學流程		時間	教學資源

3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	準備活動： 1. 老師事先規劃好場地。 2. 先請小朋友做熱身操。 一、引起動機： 1. 老師站在畫好的場地中提問。 小朋友知不知道老師現在站在的這圈圈是甚麼嗎？ 二、發展活動： 1. 利用場地圖來為學生講解場地規格。 2. 講解新式躲避球規則。 我們在前幾節的體育課已經有上新式躲避球的基本傳球動作，在學會傳球動作之後，我們就可以來進行比賽，但在比賽前要知道比賽的規則，否則大家將不知如何進行比賽。 一、在電子白板上秀出新式躲避球場地圖，介紹新式躲避球場地的大小、規格。 二、球員 1. 正式比賽時，下場比賽球員 12 人，替補球員 4 人。 2. 每局比賽開始時及進行中，外場球員每隊至少要有 1 人以上。 3. 各局休息間可以自由換人(人數不限)。比賽中禁止換人(球員受傷例外)。 4. 球員必須穿著有號碼之球衣參加比賽。隊長球衣號碼為 1 號。 5. 球員被判「取消資格」時，該員不得參加剩餘之各場比賽。 6. 球員被判「退場」、「取消資格」時，該隊於該場剩餘之比賽中，應以少於 12 人之人數上場比賽。(意即不能替補上場比賽) 三、時間 1. 每局比賽 5 分鐘(裁判暫停時間除外)，每局中間休息 2 分鐘。 2. 第二以後須交換場地(含球員席)。	5 分 3 分 20 分 15 分	躲避球場地圖。 ppt 躲避球一籃(數顆軟球)
---------------------	---	---	--

3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3.比賽結束時，以公開計時器之信號或計時員之信號為準。 4.比賽時間終了同時，擲球離手的球擊中對方內場球員時， 視為攻擊有效球。 四、勝負 1.以每局結束時，雙方內場剩餘人數為比數。 2.比賽可採一局決勝制、三局決勝制或五局決勝制。 3.和局時，由雙方內場球員各1人，於中圈跳球後，率先將 對隊擊觸出局者為勝隊。 五、跳球 1.比賽開始前由雙方隊長選擇場區(以擲銅板、猜拳方式決定) 2.跳球時，由雙方內場球員中各推1人為跳球員在中圈跳球。跳球員跳球後，不得故意連續再觸球(內場球員僅剩1人時，該隊不在此限)。跳球員跳球時，不得撥球二次以上。 3.跳球後，如球被內場球員所獲，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方跳球員。(違者由對隊內場發球)。 4.如跳球員故意被攻擊或故意妨礙對隊時，應被判「技術犯規」。 5.跳球後，如球被內場球員所獲，跳球員不可故意接取得球者之第一次擲球。(違者由對隊內場發球) 6.跳球後，如球被外場球員所獲，得球者得攻擊對方跳球員。 三、綜合活動 1.練習基本躲避球動作。 (1)基本傳接球：原地拋接球、頂上傳接球、肩上傳接球、彈地傳接球。 (2)圓形傳接球(學生圍圓，利用基本傳接法練習，過程中以一顆球為基礎，可以隨學	10 分	躲避球一籃(數顆軟球) 躲避球一籃(數顆軟球)
----------------------------	---	-------------	---------------------------------------

	生能力加球以增強難度。) (3)對面交叉傳接球(利用基本四種傳接法練習,過程中以一顆球為基礎,可以隨學生能力加球以增強難度。) 2. 分享傳接球心得 3. 整理場地 ～第一節課結束～ ～第二節開始～ 準備活動： 1. 先請小朋友做熱身操，特別加強腰部。 一、引起動機： 1. 老師站在場地中提問。 例 1:老師所站的區域是球場規格中的哪一區？(內場或外場) 例 2：老師所指的線是什麼線？(中線？外場線？) 2. 教師利用場地對於上一節課所教的規則再複習一次。 二、發展活動： 1. 閃躲練習：高低傳球閃躲、地下傳球閃躲、高傳球閃躲、地下滾球閃躲。(教師可依學生程度調整活動) 2. 小組合作： (1) 上拋接球拍球移位(六人一組，基本先一顆球，依學生程度可增加球，提升難度。) (2) 拍球移位(每人手上一顆球，用雙手將球向下拍，利用球彈起時，順時鐘移位至隔壁組員位置，並接住他人的球) *提醒：拍球要垂直，才能保持球體直線向上彈起。 3. 教師巡視練習狀況予以適時的糾正和指導。 三、綜合活動 【滾地球大戰】	
--	---	--

3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	互相擲接練習。 活動二、對牆擊球 3. 地面反彈一次接 4. 對牆擲接 5. 兩人對牆擲接(一個球) 活動三、擲準練習 與牆相距 4 公尺，在牆上畫 70 公分見方，分成男女兩組輪流讓學生練習擲準。	15 分	建築物平整牆面 粉筆
3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-1 表現全	三、綜合活動 (一)單項表演： 由老師或同學遴選各項基本動作最優的一名同學表演，以供全體兒童觀摩。 (二)分組比賽 (1)活動名稱：百發百中 (2)活動方式：分成兩組，每個人用球擲牆壁，牆壁上畫有得分區不同之分數，將全隊的成績加以累加最高分之組別為勝隊。 1. 整理場地。 2. 心得分享。 ～第一節課結束～ ～第二節課開始～ 一、準備活動 1. 畫多組相距五公尺平行線 2. 集合整隊、點名 3. 先請小朋友做熱身操，特別加強腰部(使腰部柔軟以利閃躲球、頭部扭轉、和手腕及腳踝(防止在急停時扭傷))。 二.發展活動 活動一、閃躲練習 雙邊躲避球，攻球與閃躲練習 三人一組，外場 2 人練攻擊，內場 1 人練習躲。內場球員被外場球員擊中，則	10 分	

身性身體活動的控制能力 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	二人換位置〈小時候的玩法〉。 2. 八人組練習，外場四人練習攻擊，內場四人練習躲。 可自由攻擊一人，雙向攻擊，閃躲練習。內場球員被外場球員擊中，則二人換位置。 3. 過街老鼠 全班分成內外場兩組，外場每人拿一顆躲避球，練習擲下列三種球：〈1〉滾地球〈2〉反彈球〈3〉空中對傳之球，計算一分鐘能夠擊中幾次。 活動二 正方形躲避球： 1. 老師講解正方形躲避球規則： * 攻隊球員用球直接擲擊守隊球員 * 被球擊中身體任何部位者出局 * 在相同的時間內，攻守互換後，擊中對方球員較多者為勝。 * 攻隊擲出的球，同時擊中身體與地面時，判擊中。 * 擊中甲再碰到乙時，判甲被擊中。 * 守隊應該把停在內場的球傳還給攻隊。 2. 老師講解各隊注意事項： 攻隊： * 不得越線攻擊，否則攻擊無效。 * 可以進入球場內拾取停在內場的球，但要退到場外才能攻擊。 守隊： * 不得在場接內球。 * 出局後不得再參加該局比賽。 3. 進行遊戲比賽： 每場五分鐘，時間到攻隊與守隊互換場地。 三. 綜合活動		
---	---	--	--

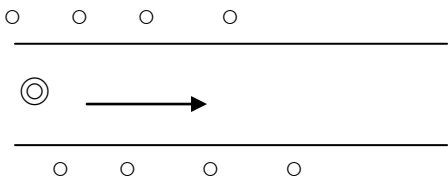
	【躲避是非】 1. 教師進行「運動家的精神」的提醒：比賽有贏一定有輸，請雙方秉持勝不驕，敗不餒的精神去進行任何一場比賽。 2. 教師根據比賽中學生的動作及較不清楚規則的部份進行糾正和釐清。 3. 生活指導：指示兒童於課後協助收拾教具，及提醒課後洗手、擦汗和整理服裝儀容。 4. 歡呼解散：教師領導全體兒童做熱烈的鼓掌和歡呼後解散。 5. 整理場地後解散。		
--	--	--	--

肆、各單元教學設計五上 3

單元名稱	快樂躲避球	教材來源	健康與體育學習加油站
適用年級	五年級上學期	教學節數	3 節
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。		
單元目標	1.能學習團隊合作與兩性互動。 2.能在活動中表現出快速傳球、接球動作的控制能力。 3.能在團體接觸性活動中，表現傳球、接球、閃躲動作及位移的控制能力。 4.能學習團隊合作與兩性互動。 5.能培養終身運動的好習慣。		
配合能力指標	教學流程	時間	教學資源

3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	第一節開始 1. 準備活動 (1) 課前準備:指導學生準備器材 (2) 集合整隊:由老師說明本單元教學目標與各節重點 (3) 準備運動:教師引導學生作熱身活動，包括慢跑、上下肢屈伸、繞環、指關節、腕關節、踝關節、頸關節、頭部及軀幹的前後彎等運動 2. 發展活動 (1) 新式躲避球球場介紹 指導學生認識內場、外場、死球區及球場界線，並練習內外場進出、跑 8 字形 (2) 基本規則講解 a. 跳球 跳球員跳球後，不得故意連續再觸跳球員跳球時，不得撥球二次以上。 跳球後，如球被內場球員所獲，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方跳球員，違者由對隊內場發球 b. 出局 身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者【接球踩線不算出局，僅以犯規論】。 對隊攻擊，守隊 2 人以上觸球而未能接住時，最先觸球者出局內場球員被球擊觸後，如隊友補救接球之過程有越區、踩線或犯規，最先觸球者出局。 c. 發球權 內場球員觸球出界（含被攻擊觸身），或內場球員擲球出界，由對隊內場取得發球權。 外場球員以手觸球出界，由外場球員於外場重新發球。 重新發球時，發球員應先定位舉球過頭，並經裁判鳴笛後，於五秒鐘內在該場區內之任何地點將球擲出。 (3) 複習傳接球 以 6-8 人為一組分別呈方形及圓形站立，綜合復習傳接球動作：雙手低傳球、雙手頂上傳球、雙手胸前傳球、肩上傳球、單手側方擲球及各種接球動作	5 分 5 分 5 分 10 分	哨子 單槍 投影布幕 電腦 躲避球每組一個、哨子
----------------------------------	--	--	---

3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	球朝箭頭方向傳出，傳出後，人朝傳球方向跑 3. 綜合活動 (1) 傳接球遊戲，依嘗試練習時的分組及隊形，以最快的速度來回傳球一趟，時間最少的一組獲勝，動作須正確 (2) 老師講評與鼓勵 (3) 整理運動，收拾器材歡呼解散 ～第一節課結束～ ～第二節課開始～ 1. 準備活動 (1) 課前準備：指導學生準備器材 (2) 集合整隊：由老師說明本單元教學目標 (3) 準備運動：教師引導學生作熱身活動，包括上下肢屈伸、繞環、指關節、腕關節、踝關節、頸關節、頭部及軀幹的前後彎等運動，內外場 8 字形慢跑 2. 發展活動 (1) 複習基本躲避 A. 請學生說明並示範躲避動作的簡單方法 a. 左右閃躲(即向左、向右側身躲球) b. 上下閃躲(上即跳起下即趴下或蹲下) c. 跑即後退跑左右 S 型跑 B. 分組練習 a. 6-8 人一組 b. 甲組人員分站兩邊(相距 5m)，並準備 2 個以上的球作為攻擊用，乙組人員則在中間地帶快跑通過，	15 分 6 分 3 分 8 分	哨子 哨子 躲避球每二人一個
------------------------------	---	--	----------------------------------

3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。	閃躲甲組人員的攻擊  (2)防守五步曲 步伐示範：1.前進（右腳）2.後轉身 3.退右腳 4.退左腳 5.退蹲定位（右腳退蹲） 學生反覆練習，教師依學生嘗試所觀察之狀況，補充指導 (3)打屁屁遊戲 3人夾心餅干，透過連續的傳接球，使中間的人來不及轉身閃躲，再用球打屁股 3.綜合活動 (1)分組比賽 (2)規則講解—通則 禁止同隊內場球員互相傳球 禁止同隊外場球員互相傳球 (3)老師講評與鼓勵 (4)整理運動，收拾器材歡呼解散 ～第二節課結束～ ～第三節課開始～ 1.準備活動 (1)課前準備:指導學生準備器材 (2)集合整隊:由老師說明本單元教學目標。 (3)準備運動:教師引導學生作熱身活動，包括上下肢屈伸、繞環、指關節、腕關節、踝關節、頸關節、頭部及軀幹的前後彎等運動，內外場8字形慢跑，防守五步曲步伐練習。 2.發展活動 (1)接傳導球—教師說明示範、學生練習 準備動作、準備位置、接球方式、接球緩衝方式 (2)攻擊擲球—教師說明示範、學生練習 攻擊目的、選擇對象、攻擊點、攻擊時機、攻擊方向 (3)接攻擊球—教師說明示範、學生練習準	5 分 6 分 12 分 8 分 20 分	哨子 躲避球每二人一個哨子
---------------------------------------	--	--	---

	備動作、準備位置、接球方式、接球時機、補救接球 (4)外場快移接球－教師說明示範、學生練習 外場四點跑位接球 3.綜合活動 (1) 分組比賽 (2) 規則講解－通則 同隊內、外場之互相傳球次數以 4 次為限。 通過對方內場之擲（攻）球，在對方球員肩膀以上或雙手側平舉以外，以傳球論。 禁止頭臉攻擊：攻隊擊中守隊內場球員頭面部（顏面、頭顱）時，擊中無效。 擊中守隊球員頭部附著物（帽沿、頭髮、髮帶、頭巾——），擊中有效。 在對隊內場或外場地地面停留或滾動之球，不得用手或腳越區觸球或撥球。 球員接到球後五秒內，必須將球擲出不得以任意接觸性動作（腳踢、推撞、毆打）或言語侵犯其他球員 (3) 老師講評與鼓勵 (4) 整理運動，收拾器材歡呼解散 第三節結束	12 分	
--	---	------	--

肆、各單元教學設計五下 2

單元名稱	躲避球遊戲	教材來源	健康與體育學習加油站
適用年級	五年級下學期	教學節數	2 節
能力指標	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。		
單元目標	1. 能認識多元的躲避球遊戲。 2. 能熟練多樣的遊戲方法，以提升學童的體適能。 3. 運用小組合作學習，培養團隊合作精神		
配合能力指標	教學流程	時間	教學資源

3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	一. 準備活動 1. 熱身運動：新式健康操。 2. 操場跑二圈。 3. 伸展操：由頭到腳，強化肩膀、四肢關節。	5 分	
	二. 發展活動 1. 老師示範後，學生對牆拋接 練習： 低手球落地一次接、低手球不落地接、高手球落地一次接、高手球不落地接、球落地移位傳接、球不落地移位傳接。	10 分	
	三、綜合活動 1. 分組比賽、表現運動員精神。	10 分	
	2. 分享與回饋	10 分	
	3. 引導學生分享上課心得		
	4. 適時機會教育		
	5. 優良學生示範欣賞	5 分	
	6. 引導學生重視運動安全健康習慣之養成。		
	7. 共同歡呼，讓每個小朋友擁有成就感。		
	～第一節課結束～ ～第二節課開始～		
	一、 準備活動 1. 熱身運動：新式健康操。 2. 操場跑二圈。 3. 伸展操：由頭到腳，強化肩膀、四肢關節。	5 分	
	二、發展活動 1. 傳接球：圓形傳接球、 對面交叉傳球、移動式肩上傳球、交叉傳球、移位跳接球。	10 分	

	2.閃躲：高低傳球閃躲、高傳球閃躲、地下傳球閃躲、地下滾球閃躲。	10 分	
	三、綜合活動 團體遊戲： 1.喊名字說優點。 2.男生用左手攻擊。 3.單腳移動對打。 4.低姿移動對打 分組比賽、能表現運動員精神。 分享與回饋 引導學生分享上課心得 適時機會教育 優良學生示範欣賞 引導學生重視運動安全健康習慣之養成。	15 分	

肆、各單元教學設計六上 3

單元名稱	快樂躲避球	教材來源	台中市九年一貫課程網站	
適用年級	六年級	教學節數	3 節	
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。			
單元目標	1.能學習團隊合作與兩性互動。 2.能在活動中表現出快速傳球、接球動作的控制能力。 3.能在團體接觸性活動中，表現傳球、接球、閃躲動作及位移的控制能力。 4.能學習團隊合作與兩性互動 5.能培養終身運動的好習慣。			
配合能力指標	教學流程		時間	教學資源
3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動	～第一節課開始～ 一、暖身運動 包含國民健康操、新式健康操以及結合古典或節奏強烈音樂的韻律操、等，皆可作為熱身運動之範圍，另輔以操場慢跑二圈使學生身體皆有運動到，其後使用伸展操，由頭到腳，強化肩膀、四肢關節可使主要活動開始時，		5 分	躲避球 18 顆、躲避球場或空曠場地。

規則，參與比賽，表現運動技能。	避免抽筋或是暖身不夠所造成之運動傷害或是危險情況發生。 二、發展活動 躲避球比賽規則探討： 規則講解包括規則的內容與規則設計的精神，特別是「違反運動精神」一條，尤須特別強調。 1、跳球-： ◎如何跳球？ ◎跳球後，可以直接擲擊跳球員嗎？ 2、發球： ◎如何發球？發球違例如何處置？ ◎什麼情況下內場發球？什麼情況下外場發球？ ◎什麼情況下外場球球員觸球卻沒有發球權？ 3、持球： ◎持球不得超過幾秒？ 4、傳球： ◎可以同場傳球嗎？為什麼？ ◎什麼情況下算同場傳球？什麼情況下不算同場傳球？ ◎傳球可以連續傳幾次？ ◎傳球和擲擊如何區分？ 5、出界： ◎球出界如何判定球屬於那一隊？ 6 擲擊與出局： ◎擲擊有何規定？怎樣算出局？出局未出場又觸球，可以嗎？ ◎擲擊球在未落地前擊中兩人以上，誰出局？ ◎擲擊打到頭部，如何判決？ ◎外場球員擊中人後，比賽結束的哨音立即響起，如何判決？ ◎比賽結束的哨音響起前球出手，哨音	15 分	
------------------------	--	-------------	--

	響起後，球擊中人，有效嗎？ 三、綜合活動 1. 分組比賽、表現運動員精神，注意禮儀與風度。 2. 分享與回饋 3. 引導學生分享上課心得 4. 適時機會教育 5. 優良學生示範欣賞 6. 引導學生重視運動安全健康習慣之養成。 7. 共同歡呼，讓每個小朋友擁有成就感。 ～第一節課結束～ ～第二節課開始～ 一、暖身運動 包含國民健康操、新式健康操以及結合古典或節奏強烈音樂的韻律操、等，皆可作為熱身運動之範圍，另輔以操場慢跑二圈使學生身體皆有運動到，其後使用伸展操，由頭到腳，強化肩膀、四肢關節可使主要活動開始時，避免抽筋或是暖身不夠所造成之運動傷害或是危險情況發生。 二、發展活動 躲避球比賽規則探討（續上一節）： 規則講解包括規則的內容與規則設計的精神，特別是「違反運動精神」一條，尤須特別強調。 7、踩線與越區： ◎內場球員踩線算不算出局？越區算不算出局？ ◎將對方內場球員甲手中的球撥掉，如何判決，甲球員有出局嗎？ ◎什麼是越區搶球？如何判決？	20 分 5 分 15 分	躲避球 18 顆、躲避球場或空曠場地。
--	---	------------------------------------	----------------------------

	◎友持球時，可以踩線或越區嗎？對方持球時可以嗎？ ◎外場球員生還進內場，或內場球員到外場，可經過對方內場嗎？ 8、生還： ◎外場球員擊中對方球員，如何生還？ ◎生還者未進內場又觸球可以生還嗎？ ◎比賽結束時，生還圈的人可以進入內場嗎？ 9、其他： ◎違反運動精神如何判決？ ◎哪些情況由裁判的自由心證來判決？（根據規則精神者） 三、綜合活動 1. 分組比賽、表現運動員精神，注意禮儀與風度。 2. 分享與回饋 3. 引導學生分享上課心得 4. 適時機會教育 5. 優良學生示範欣賞 6. 引導學生重視運動安全健康習慣之養成。 7. 共同歡呼，讓每個小朋友擁有成就感。 ～第二節課結束～ ～第三節課開始～ 一、暖身運動 包含國民健康操、新式健康操以及結合古典或節奏強烈音樂的韻律操、等，皆可作為熱身運動之範圍，另輔以操場慢跑二圈使學生身體皆有運動到，其後使用伸展操，由頭到腳，強化肩膀、四肢關節可使主要活動開始時，	20 分 5 分	躲避球 18 顆、躲避球場或空曠場地。
--	---	------------------------	----------------------------

	避免抽筋或是暖身不夠所造成之運動傷害或是危險情況發生。 二、發展活動 1、球隊的組成與分工：依實力分組比賽。 2、站位與跑位的要領：依實力分組比賽。 3、擲擊路線的規劃：依實力分組比賽。 4、擲擊對象的選擇：依實力分組比賽。 5、戰略與戰術：依實力分組比賽。戰略指大原則，如緩攻、快攻；戰術指攻守的方法，如傳球的路線、擲擊路線、主將犧牲法等。 6、規則運用與時間掌控：依實力分組比賽。 簡易裁判法（手勢與哨音）： 1. 哨音：出局，吹「一短音」。死球狀態，吹「二短音」。時間終了，吹「一短音，一長音」。 2. 手勢：雙手前舉表示「排隊」。雙手往上，手掌向後表示「出界」。右手掌壓左手掌表示「踩線」。右手掌穿過左手腕上方，手掌向下表示「越界」。 三、綜合活動 1. 分組比賽、表現運動員精神，注意禮儀與風度。 2. 分享與回饋 3. 引導學生分享上課心得 4. 適時機會教育 5. 優良學生示範欣賞 6. 引導學生重視運動安全健康習慣之養成。 7. 共同歡呼，讓每個小朋友擁有成就感。	15 分 20 分	
--	--	-------------------------	--

大家來打球

班級： 姓名

規則大考驗

- 1、() 跳球後，可以直接擲擊跳球員嗎？
- 2、() 持球不可以超過幾秒？
- 3、() 可以同場傳球嗎？為什麼？_____
- 4、() 傳球可以連續傳幾次？
- 5、() 擲擊球在未落地前擊中兩人以上，誰出局？
- 6、() 擲擊打到頭部，如何判決？
- 7、() 內場球員踩線算不算出局？越區算不算出局？
- 8、() 越區算不算出局？
- 9、() 比賽結束時，生還圈的人可以進入內場嗎？
- 10 違反運動精神如何判決？_____

打躲避球真好玩，請寫出或畫下你打躲避球的情景：



楊春禧教學照片

照片說明：室內健康課



照片說明：室內健康課



李明華老師教學檔案

健康與體育領域 田徑類 急行跳遠教案

教學階段		五年級	設計者	李明華
單元名稱		太空漫步—跳遠	教學節數	一節 40 分鐘
教學研究	教材分析	一、在四年級中已學會快速跑及單腳跳，本單元結合快速跑（短助跑）及單腳跳（起跳），連貫空中姿勢及落地，已達到有效的完整跳遠動作。 二、急行跳遠由助跑、起跳、空中姿勢與落地等所構成，需經過多次反覆練習以後，才能確定助跑步法，學會有效起跳、空中姿勢與落地。 三、由急行跳遠可以訓練速度、彈力與全身協調能力。 四、急行跳遠可以滿足兒童自試慾望，並且可以培養小組為單位互相觀摩練習的態度。		
	教學活動	弓身式跳遠		
	教學準備	一、場地：活動中心球場（已備有跳板、海綿墊）。 二、器材：三角錐、標誌旗。		
	十大基本能力	一、了解自我與發展潛能。 二、主動探索與研究。 三、獨立思考與問題解決。		
教學目標	分段能力指標		補充說明	
	1-1-3 瞭解個體動作能力的發展順序		1-1-3-3 從急行跳遠中發展身體知覺及平衡感，並建立自信心。	
	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。		1-2-2-2 從事急行跳遠時，會善用自己的肢體，如慣用腳、手臂等。	
	1-3-1 了解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發揮。		1-3-1-2 了解個人動作發展的差異性。	
	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人健康行為。		2-2-6-2 認識在激烈運動前最好先喝水，對於運動時所流失的體液最好由規律地喝水補充。	
	3-1-1 表現簡單的全身性活動。		3-1-1-1 了解跳遠助跑、踩板、空中姿勢及落地等動作的方式。	
	3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。		3-3-1-1 了解自己及他人在運動表現上的優缺點。	
教學目標	6-2-5 了解並培養健全的生活態度。		6-2-5-2 了解個人與群體關係在團體（體育）活動中，表現運動精神。	

	教學流程	時間分配	教學注意及說明
教學活動	壹、準備活動 (1)課前準備三角錐，標誌旗，並規劃助跑道與擺設好跳板和海綿墊。 (2)成四列橫隊集合，由教師說明本單元教學內容。 (3)由教師率領做下列準備運動： a. 繞著操場慢跑 400 公尺。 b. 成四列橫隊作暖身運動。 其內容包括下肢屈伸、繞環、上肢擺振、軀體前後彎體、轉身、跳躍。 c. 加強柔軟度（腰部背部），可兩人一組。	8 分鐘	
	貳、發展活動 一・引起動機 教師說明並示範跳遠的三種空中姿勢（蹲踞式、弓身式、走幅式），讓學生提高興致，並藉由教師示範，分析自我動作能力的評估。	3 分	強調柔軟度，尤其跳遠這種激烈項目
	二・連續抬腿高跳 以慣用腳起跳，前導腳膝蓋抬高，連續高跳 10 公尺。此時應配合跳躍腳與兩臂前後擺的動作，以求身體平衡，跳完之後由跑道左側走回各組行尾休息。	3 分	
	三・練習短助跑（5~7 步） 各組依隊形，距離跳板 5~6 公尺的起跑線排列。然後依順序由慣用腳起跑。經助跑後起跳落海綿墊。其要點如下： (1)先確定助跑步數 5 步或是 7 步。 (2)如決定採用 7 步助跑，即由慣用腳開始助跑，經過 7 步助跑後在起跳點起跳。 (3)助跑到起跳點時，勿跨大步幅或小碎步勉強起跳。	7 分	80%學生皆能做到 學生能正確量好步點
	教學流程	時間分配	教學注意及說明

教學活動	(4)起跳時兩臂盡量上振，前導腳屈膝前上舉，以提高身體重心。 (5)起跳後身體在空中時，成為上體微向前傾屈膝收腹成蹲距姿勢。 (6)落地時兩臂前振小腿前伸。然後屈膝重心前移，以免臀部著地。 四・分組練習 (1)連續向上抬腿高跳：每排各練習 2~3 次。 (2)短助跑跳遠：分兩組同時練習，此時應在海綿墊旁標出距離，使學生了解跳多遠。每個人輪流試跳 3~5 次。 五・動作欣賞 教師指派一名動作較正確的學生上台示範，其他學生亦可推派二名同學上台示範。 參、綜合活動 (1)整理運動：以簡單輕鬆的四肢，軀幹運動做為整理運動，以消除疲勞。 (2)檢討學習得失，最後由教師講評。 (3)收拾器材，歡呼解散。 ——— 本節結束 ———	12 分	教師應站在起跳點附近，以觀察試跳情形	
動		2 分		學生能發現別人的優點
		5 分		
教學評量	具體評量內容	使用器材		
	1. 學生填寫太空漫步—跳遠單元評量表。	1. 海綿墊		
	2. 將評量表帶回家，請家長簽名。	2. 跳板		
		3. 三角錐 4 個		
		4. 標誌旗		
		5. 哨子		

太空漫步－跳遠

學生評量單

班級：_____學號：_____姓名：_____

我學會了嗎？					教師評量
項 目	會	大部分會	大部分不會	不會	
1. 我會聽老師口令做動作				? 	
2. 我喜歡和同學一起做活動				? 	
3. 我能快快樂樂玩遊戲				? 	
4. 我能遵守遊戲規則				? 	
5. 我能說出跳遠由哪些動作組成				? 	
6. 我學會跳遠的完整動作				? 	
7. 運動後，我會洗手				? 	
8. 運動後，我會記得喝水				? 	
家長的話： 家長簽名：_____					

新化國小體育教師授課情形

李明華老師



【健康與體育領域】教學活動設計

教 學 日 期		全 年		教 學 年 級	五年級
學 習 領 域		健康與體育領域		教 材 來 源	自 編
教 學 單 元		羽球運動		設 計 者	黃雁林
相 關 領 域		自然與生活科技		教 學 者	黃雁林
教 學 時 間	總節數	節 次	各 節 重 點		
	五 節 (200) 分鐘	一	能說出並做出持球方法、握拍法、有氧舞蹈(十字步伐)動作要領。		
		二	能說出並做出正手發高遠球動作要領。		
		三	能說出並做出原地挑球與挑球行進競速的方法。		
		四	能說出並做出基本動作練習與網前短挑球的動作要領。		
		五	了解並說出羽球遊戲的規則。		
教 學 研 究	教 材 分 析			學 生 學 習 條 件 分 析	
	1.羽球運動可鍛鍊學生身體協調性、敏捷性、柔軟性及耐力等體能。			1.曾學過羽球運動有____人， 未曾學過有____人。	
	2.羽球運動可培養學生發球、接發球、殺球、切球、挑球、抽球、網前小球步伐及單雙打比賽等運動技術能力。			2.曾參加過羽球比賽有____人， 未曾參加過羽球比賽有____人。 曾參加過羽球比賽____人中 有____人獲獎。	
	3.運動屬開放性教材，可培養守法、合作、服務等團隊行為增進凝聚力、向心力。			3.全班有____人喜歡學習羽球運動，有____人不喜歡，不表示意見有____人。	
	4.運動教學可探究學生對於學習的立即效果。				
教 學 資 源				聯 絡 教 學	

1. 口笛 2. 羽球場三面 3. 羽球四筒(48 顆) 4. 球拍 36 支 5. 音樂 CD、手提 CD 音響	1.『自然與生活科技』的地心引力與阻力。 2.「藝術與人文」肢體美。
教 學 目 標	
單 元 目 標	具 體 目 標
1.學習瞭解羽球教材簡史，規則，方法，特性等知識。 2.培養羽球的運動技術。 3.培養團隊合作學習態度及守法守規的精神。 4.獲得學習羽球的樂趣及培養終身運動的習慣。	1-1 了解並說出羽球遊戲的規則。 1-2 能確實了解羽球遊戲規則，並參與競賽遊戲。 2-1 能正確做出握拍方法及執球的動作要領。 2-2 能正確做出原地挑球與挑球行進競速的動作要領。 2-3 能正確做出正手擊球練習與發球練習的動作要領。 2-4 能正確做出基本動作練習與網前短挑球練習的動作要領。 3-1 上課能認真聽講，遵守秩序。 3-2 會觀摩他人，學習他人優點。 4-1 能主動學習，發現問題會隨時發問。
能 力 指 標	

- 1-1-3 瞭解個體動作能力的發展順序。
- 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。
- 1-3-1 瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展。
- 3-1-1 表現簡單的全身性活動。
- 3-1-2 利用身體動作以操作設備。
- 3-1-4 結合一系列的基本動作，表現出簡單的動作技能。
- 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。
- 3-3-1 評估個人及他人的表現，以改善動作技能。
- 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。

【健康與體育領域】教學活動設計

單元	羽 球	教材內容	一、持球方法 二、握拍法 三、正手發高遠球	節 次	2
流程	內容與過程	教 師 教 學 指 導 要 點		備 註	分
前置	*課前準備	1. 口笛 2. 羽球場三面 3. 羽球四筒(48顆) 4. 球拍 36支			
準備活動	壹、集合點名	一、了解出席狀況。 二、了解生理不適同學。 三、清點教學器材，服裝檢查。			3
	貳、熱身活動 一、慢跑 2 圈 二、大肌肉伸展操 三、羽球有氧舞蹈	一、注意跑步時學生秩序。 二、注意動作正確度。 三、注意伸展時間、幅度、靜態。 四、注意學生學習態度。			4 3

發 展 活 動	參、示範講解 一、複習持球方法 二、複習握拍法 (A)正拍握拍法 (B)反拍握拍法 三、正手發高遠球	一、(一)持羽毛球法：食指與拇指輕抓羽毛。(二)環羽毛球法：虎口張開，食指與大拇指環握羽毛下側。 二、(A)1. 左手輕抓拍頸，拍面垂直地面，右手掌心貼拍面，沿著拍下滑至握把處。 2. 虎口對齊握把右上方稜線，和握把握手。 (B)將正拍握拍法微轉變，利用食指大拇指微轉握把向前，拇指抵住握把內側最大面。 三、(一)發球前左手持球約與肩同高，右手持拍於右斜下方，手腕後倒；身體左側向前，左肩對準發球方向。 (二)放離羽球瞬間，重心隨著擺臀扭腰移轉至前腳，持拍手用力揮拍擊打球體，將身體動轉移至球上，讓球飛得又高又深遠，眼睛注視著球的飛行方向，動作順勢完成。	7
	肆、學生練習 一、複習 二、揮空拍 三、對牆練習 四、實際練習	一、複習挑球遊戲。 二、正確的發球姿勢揮空拍練習。 三、以牆上 220 公分高處為中心畫同心靶，每環間隔 20 公分，於離牆 2 公尺處畫一線，每人有五次發球機會，試試看自己能得幾分。 四、站立於羽球場內正確的發球位置，使用許多球連續練習。	3 6 6 15

活動	伍、學生練習常犯錯誤與改正方法 一、持球法、握拍法 二、正手發高遠球	一、1、將球體拋起 【改正】輕放球體不拋起 2. 握拍錯誤。 【改正】(1)大拇指應扣在球拍握把處前方。 (2)食指應扣在球拍握把處側方。 (3)西式握法有礙以後細膩動作的學習，宜要求學生改正。 (4)掌心面向前的拍面為正拍面；手背面的拍面為反拍面。 (5)強調握手或持菜刀的感覺，經常口頭提醒，並給特別指導。 二、1. 身體正對球方。 2. 直臂擊球。 3. 擊球點太高。 4. 重心未前移。 5. 揮拍方向錯誤。 6. 手腕太僵硬。 【改正】(1)指導者立於學習者後方，左手抓住學習者持拍手腕處，拇指頂著手腕後方，手臂貼著手臂，協助其揮空拍，多練習幾次後可幫助揮出正確發球動作。 (2)特別強調球拍行走路線為由右斜下方 45 度至左斜上方 45 度，完成動作時，下巴適巧到右手上臂。		
綜合活動	陸、綜合活動 一、綜合講評 二、下次上課重點 三、點名解散 四、清點器材	一、說明主要錯誤及改正。 二、預告下次進度為挑球遊戲。 三、確時點名。 四、親點所借器材內容。 五、以腳做剪刀石頭布歡呼解散。		3

小白球天上飛

學生評量單

班級：_____學號：_____姓名：_____

我學會了嗎？					教師評量
項 目	會	大部分會	大部分不會	不會	
2. 我會聽老師口令做動作				? 	
2. 我喜歡和同學一起做活動				? 	
3. 我能快快樂樂玩遊戲				? 	
4. 我能遵守遊戲規則				? 	
5. 我會發球				? 	
6. 我會把球拍舉高接球				? 	
7. 運動後，我會洗手				? 	
8. 運動後，我會記得喝水				? 	
家長的話： 家長簽名：_____					



教學照片 1



教學照片 2

健康操 教案設計

44

Run Run Run運動身體好

台南市 新化區 新化國民小學

姓名:_____

____年 ____班 ____號

❤️ 小朋友，你有沒有和 Lucy 一樣時常做運動啊?_____

❤️ 除了快樂跳健康操，你平常最喜歡的運動是什麼呢?

❤️ 運動完身體會給你什麼樣的感覺?_____

把你運動時最帥氣可愛的樣子畫下來讓大家一起欣賞!



家長簽名:_____



教學照片 1

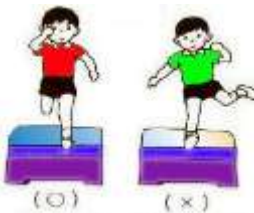


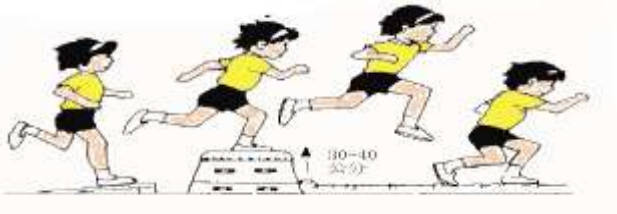
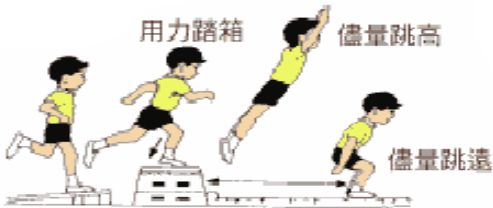
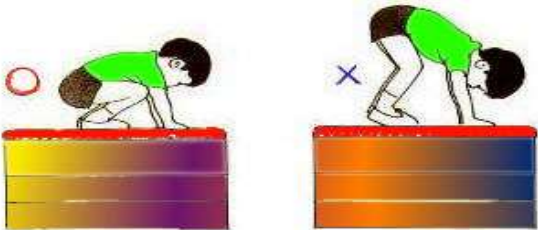
教學照片 2

許逸彬老師教學檔案

體育課程理論與實務之動作教育模式課程設計

教學設計 名稱	國小一~六年級體操-跳箱之動作教育模式課程設計		
適用年級	1~6 年級適用	教學設計者	許逸彬
領域類別	健康與體育	運動季	每節 40 分鐘，共 16 節課
教學方式	動作要領說明、動作分解示範、分組練習、競賽活動	教學資源	跳箱、踏板、軟墊、哨子、計分表、計分牌
節 課	教 學 目 標		教 學 評 量
1~5 節 (基本動作練習)	1. 明瞭跨越遊戲的動作要領。 2. 知道安全的練習方法。 3. 學會跳箱基本動作(踏跳越、蹲騰越、分腿騰越)。 4. 知道幫助與保護方法。 5. 對跳箱運動產生濃厚的興趣。		1. 能說出跨越遊戲的動作要領，並做出跨越遊戲的動作。 2. 能遵照安全的練習方法且認真練習。 3. 能正確並熟練的做出跳箱的各種基本動作。 4. 能聽從教師指導從事安全友愛的練習。 5. 能虛心接受指導，並努力求進步。
6~12 節 (分組練習與季前賽)	1. 培養團隊意識，學習接納他人。 2. 學習擔任裁判、計分員及隊長等角色。 3. 啟發負責任的態度與精神。 4. 培養學生服從裁判的運動家精神。		1. 能與小組成員互助合作完成指定動作。 2. 能配合小組型式的跳箱動作練習。 3. 能幫助與接受同學指導動作。 4. 能落實多樣化的角色任務。
13~16 節 (正式競賽與慶祝儀式)	1. 養成自動參與體育活動的習慣，以增進體適能。 2. 學習簡單的裁判技巧與計分方法。 3. 體會正式競賽所賦予的經驗與價值。 4. 學習勝不驕、敗不餒的運動家精神。 5. 了解慶祝儀式的特殊意義。		1. 在競賽中能積極參與並確實完成各項任務。 2. 能展現出領導指揮、溝通協調等多樣化的社會能力。 3. 根據個人表現及團體競賽成績，擇優選出表現優異者，並於慶祝儀式中正式公開頒獎。

階段 名稱	適用 年級	節課	教 學 活 動
基本動作練習	一年級	一	一、 跨越河溝（能力指標：3-1-1、3-1-4） 在地上畫出距離約 70~80 公分的「河溝」，請學生大步跨越。  二、 使用踏板跨越橡皮筋（能力指標：3-1-1、3-1-4） 助跑若干步後以左（右）腳高舉跨越橡皮筋後，以右（左）腳向前著地，待熟練後將橡皮筋高度逐漸增高。  三、 使用踏板跨越跳箱（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4） 助跑若干步後以左（右）腳起跳，以右（左）腳屈膝向前舉跨越跳箱，待熟練後將跳箱高度逐漸增高。  （注意事項） 1. 屈膝跨越時腳要向前抬，勿向旁邊抬。  2. 右（左）屈膝前舉時，雙手前後高舉，可幫助維持平衡。 3. 可請兩位輔助者站在跳箱兩旁，若練習者不慎碰觸箱子時，立即向前扶其上臂，以防跌倒。

二年級	二	一、踏跳越（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4） 助跑後右（左）腳踏板，左（右）腳踏箱，雙腿屈膝著地；跳箱高度由低至高。  二、踏跳越後向上跳（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4） 助跑後右（左）腳踏板，左（右）腳用力踏箱後右腳高舉，雙手同時向前擺，練習盡量跳高、跳遠。 
三年級	三~五	一、雙手撐地，雙腳向上跳（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4） 二、兔跳（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4） 三、跳上箱拍掌後跳下（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4） 助跑前進，接近跳箱時雙足同時踏板，兩手撐箱面的遠端，兩腳屈膝跳上箱面。在箱面上走一步，至遠端時蹬雙腳向前拍掌後跳下。  四、跳上箱大字跳下（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4） 助跑前進，接近跳箱時雙足同時踏板，兩手撐箱面的遠端，兩腳屈膝跳上箱面。在箱面上走一步，至遠端時蹬雙腳向前以大字跳下。 （注意事項） 1．落地後兩臂前平放可幫助維持平衡。 2．跳上箱時，腰、腳跟不要抬高，注意腰部向下，腳掌全部接觸箱面才是正確動作。  3．可由兩位輔助者站在跳箱兩側，待練習者雙腳踏板後，雙手向箱面支撐時，扶其上臂及身體以免發生危險。

- 一、 墊上跪坐前跳以起（能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4）
在軟墊上採高跪姿，以雙臂擺動的力道牽引身體向前跳起。



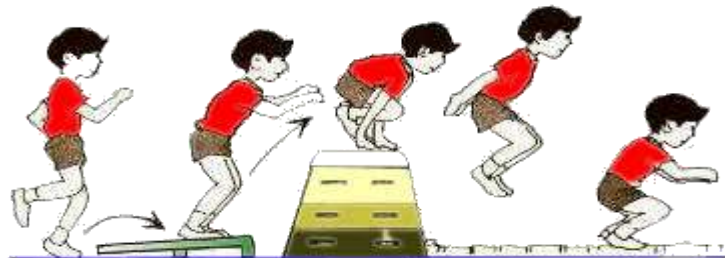
- 二、 一層（二層）跪上箱前跳下
（能力指標：3-1-2、3-1-4、3-2-1）
雙手支撐箱面遠端，兩腳屈膝跳跪上箱。雙臂向前大且用力的擺動，直身向前跳下。

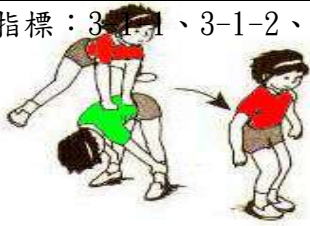
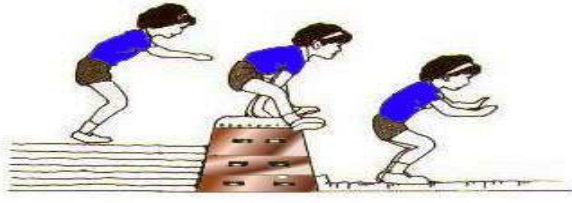
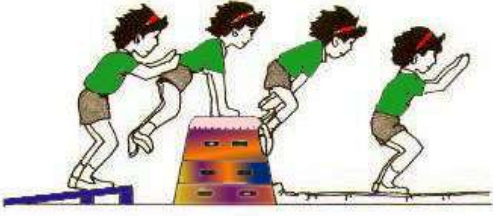


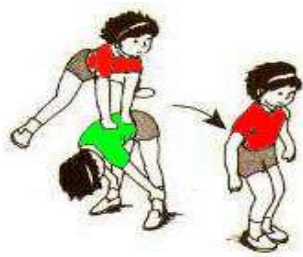
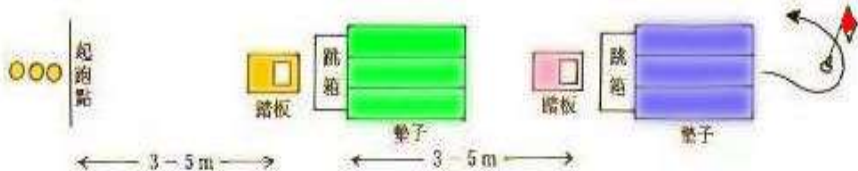
- 三、 低縱箱（低橫箱）跳上箱前跳下
（能力指標：3-2-2、3-1-4、3-2-1）
助跑前進，接近跳箱時雙足同時踏板，兩手撐箱面的遠端，兩腳屈膝跳上箱面後，蹬雙足、擺動雙臂向前屈膝跳下。



- 四、 蹲騰越（能力指標：3-2-2、3-1-4、3-2-1）
助跑後雙足同時踏板起跳，雙手撐箱面，雙腳屈膝由兩手中間穿越，在空中成蹲身姿勢，重心前移，推箱騰越前下，屈膝著地。



五年級	九~十二	一、 跳馬背 (能力指標：3-1-1、3-1-2、3-1-4)  二、 低橫箱分腿騰越 (能力指標：3-2-2、3-1-4、3-2-1) 先堆疊數層軟墊代替踏板，使之與跳箱高度較為接近。  三、 低縱箱分腿騰越 (能力指標：3-2-2、3-1-4、3-2-1) 助跑後，以雙足同時用力踏板起跳，兩手伸直向前推撐箱面，引身分腿騰越，屈膝著地。 
-----	------	---

慶祝儀式競賽與	六年級	十三~十五	正式比賽：將全班同學分為四組，進行下列各項比賽 一、 跳馬背（能力指標：3-2-2、3-1-4、3-2-1、3-2-3、3-2-4） 跳過1個馬背可得1分  二、 跨跳越箱接力賽 （能力指標：3-2-2、3-1-4、3-2-1、3-2-3、3-2-4） 能夠做出踏跳越動作但無法連續者，得1分 能夠完成連續單腳踏跳越動作者，得2分  三、 縱箱分腿騰越（能力指標：3-2-2、3-1-4、3-2-1、3-2-3、3-2-4） 能以分腿騰越方式跳過一個縱箱可得1分。可視學生程度增加跳箱高度，高度愈高，得分也愈高。
	六年級	十六	慶祝儀式（能力指標：4-1-1） 1. 小組成員分數總合即為小組競賽成績。 2. 請小朋友分組編創歡呼詞。 3. 在競賽中為自己的成員歡呼打氣。 4. 最後獲得總冠軍的小組可接受全班歡呼。

飛越護城河--玩跳箱

學生評量單

班級：_____學號：_____姓名：_____

我學會了嗎？					教師評量
項 目	會	大部分會	大部分不會	不會	
3. 我會聽老師口令做動作				? 	
2. 我喜歡和同學一起做活動				? 	
3. 我能快快樂樂玩遊戲				? 	
4. 我能遵守遊戲規則				? 	
5. 我會踏跳越				? 	
6. 我會跳上箱大字跳下				? 	
7. 運動後，我會洗手				? 	
8. 運動後，我會記得喝水				? 	
家長的話：					
家長簽名：_____					



指導籃球



指導熱身