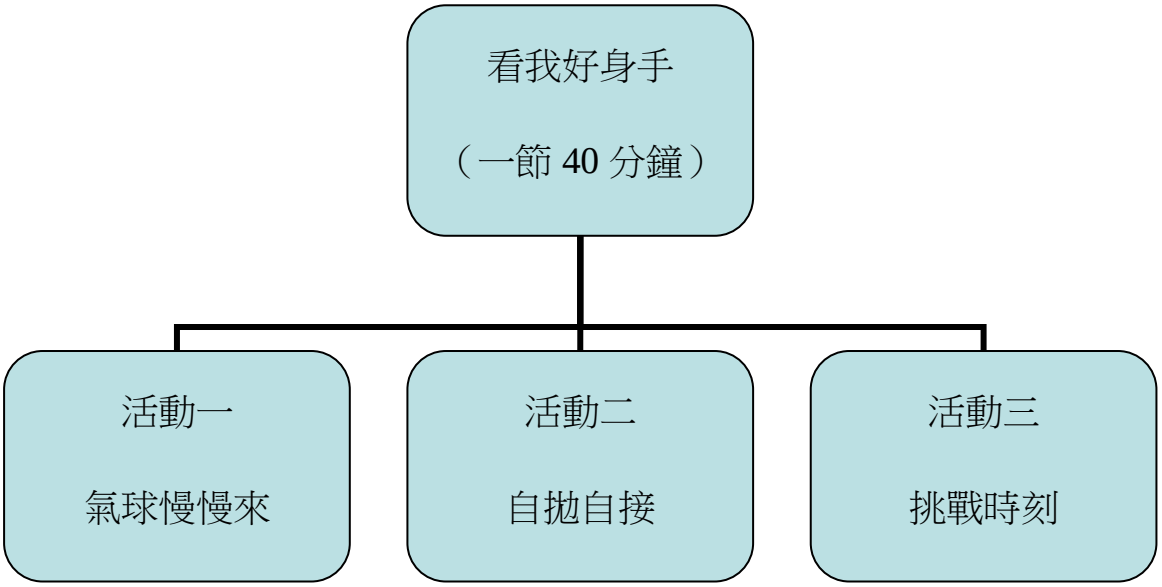
健康與體育領域課程-「看我好身手」延伸教案設計

教學者：謝國祥

前言

教學內容，主要以一年級下學期康軒版健康與體育領域單元二「大家來運動」中第五課「看我好身手」進行延伸教學及活動評量。傳接球為各種球類動作中的基本動作之一，本節活動以自拋自接、師拋生接方式培養學生拋、接等控制能力。

課程架構



相關領域與課程

健康與體育領域

能力指標

3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 3-1-3 表現操作運動器材的能力

教學活動

資料來源	康軒版 健康與體育 第二冊			
教學目標	1、能做出拋接球的動作。 2、能參與拋接球遊戲，表現合作態度。			
教　學　步　驟		教學資源	時間	評量方式

課前準備： 一、 先依課程計畫完成康軒版 健康與體育 第二冊 第二單元前四課。 二、 器材：氣球、排球、三角錐、高低梯、竹竿	課本內容	200’	
一、熱身活動： 1.跑操場1圈 2.十字跑拼步 3.電流急急棒 **二、主要活動：** **活動一：氣球慢慢來** **設計用意：**氣球上拋後下墜速度較慢，且體型較大，可作為眼協調度訓練及練習拋接動作的最佳入門工具。 **操作：** 1、 請學生練習拋、接動作。 2、 拋起拍手1次後接住。 3、完成後，可依學生程度增加拍手（拍大腿）次數，讓學生挑戰。 **活動二：自拋自接（排球）** **設計用意：**排球重量對一年級學生的操作來說，會比籃球來得適中，且下墜速度較氣球快，操作難度更進一階。 **操作：**	三角錐 高低梯 竹竿 氣球 排球	10’ 5’ 8’	操作評量 操作評量

1、完成活動一後，改採用「排球」進行後續活動。 2、操作時，請學生依口訣「拋、拍、接」做動作。 3、將排球「拋」起，「拍」大腿（或拍手）1 次，球落地彈起後「接」住。 4、依學生能力，給予難度提升。 5、教師觀察學生操作情形，並立即給予修正。 **活動三：挑戰時刻** **設計用意：**學習遊戲化，提升學習興趣，並可做為學習成果的進階練習及驗收。 **操作：** 1、學生以師為中心圓形站位，距離師約 2~3 步，面向師。 2、師拋球並喊座號，該學生利用排球落地彈起時間接住球。 3、操作順利後，可增加難度，例如：轉身接、蹲姿起立接、蹲姿起立轉身接、加長距離等。 4、教師於操作過程中，檢視學生學習困難，給予適時調整及鼓勵。 **三、總結活動：** **設計用意：**課程總結，以了解、回饋學生學習狀況；緩和伸展操，使肌肉放鬆，以建立養護觀念。 **操作：** 1、緩和伸展操。 2、學生表現回饋、鼓勵、檢討等。 3、提問：「拋接」動作，於日常生活中可能的使用時機為何？讓學習與生活結合。 【課程結束】	排球	12’ 5’	操作評量 問答評量

活動紀錄

十字跑併步-墊步熱身	十字跑併步-後跑熱身
電流急急棒-敏捷度訓練兼熱身	電流急急棒-敏捷度訓練兼熱身

教師省思

1、氣球的使用，未考慮風的影響，小朋友的操作因此變得較困難。

2、熱身操部分，應加入手部關節的熱身。

3、拋、拍、接動作由氣球入門，漸進式難度導入，學生學習效果良好。

4、師拋生接活動，可促進學生身體協調性，並考驗學生專注力，同時又增加了趣味性，一舉數得。

5、本次教學活動，認知、情意、技能三方評量，四名學生學習狀況佳。