

健康與體育學習領域教學示例

第一階段：球的遊戲教學

設計者：景義國小張嘉和

壹、設計理念

球在國小體育教學中扮演極為重要的角色，也是許多非體育專長教師所認定既簡單且容易上手的教學利器，我們可以從九年一貫課程綱要健體領域的課程目標了解兩個體育教學的重點，一為「發展運動概念與運動技能，提升體適能」，另一則是「培養增進人際關係與互動的能力」(教育部，2003)，這兩個重點都可以透過球類教學來達成目標。然而教師使用球來作為體育課上課的教材與活動，其目的是為了什麼？則是我們要仔細探討與深究的重點。

就我們所知，球的種類繁多，能發展出許多不同類型的遊戲、學習活動及競賽，教師因此能選擇的教學活動較為廣泛；然而現階段學校現場並非如此，教師使用球類來教學，往往受限於學校的場地以及器材的種類與數量，教師因此無法發揮教學效能，學生也無法達到教學目的；另外在教學上，教師往往因為受限於個人的教學經驗以及見聞，以為球類教學需要正式的場地或規則，才能執行教學活動，在面對特定不熟悉的球類運動下，不敢貿然進行教學，深怕指導錯誤。也因此，發展一系列排除場地及器材種類與數量限制的球類遊戲，是本教案的最基本理念，而以球的遊戲來發展學生運動適能(協調性、速度、爆發力、平衡性、敏捷性、反應時間)、動作技能及身體協調，則是本教案的重點。

近期筆者指導偏遠山區學校羽毛球夏令營活動，發現一個值得省思的現象，在學員一至五年級約 25 人的團隊中，僅有一位三年級的學生無法用球拍打到羽毛球，深究其原因，除了學生個性內向文靜外，學生的肢體反應與動作協調總是慢半拍，身體運動適能明顯低於其他人，因此其他學員輕易的就能打到羽毛球，這種能力似乎與生俱來，然而這位學生則難以打到羽毛球；相信許多從事體育教學的教師應該都有同樣的教學經驗，部分學生因為反應或活動力低落，無法從球類教學活動中獲得成就，因而導致學生失去學習興趣，此現象，值得身為體育教學者的我們勇於面對與挑戰。如何開發與提升學生的運動適能，讓每位學生都有良好的體能狀態，最直接且有效的方法就是落實體育教學正常化與提升教師體育教學能力，使每位學生都能從體育課程中獲得快樂的學習成就與發展適當的運動適能。

Almond (1986) 將球類運動依其屬性及其特性分成四種類型為侵入性運動、網/壁運動、守備/跑分及標的運動，只要我們試著從中改變遊戲規則，依據場地變通教學方式，融入遊戲與競賽，鼓勵學生積極參與，我們便可以從這四類活動中發展出許多適合低年級學生的體育課程。因此，本篇教案為筆者於 100 學年度擔任低年級健體課程教師時，將所有有關球類的教學活動詳細記錄與研發所撰寫而成，適用於健體領域第一階段 1 至 3 年級之學生。學生在經由一年的球類遊戲發展活動後，不僅喜愛球類活動，也從接不到球的初始狀況到能用手控制球的彈跳、精熟拋接動作與用足踢擋運球等動作技能。隨著學生的成長與自身的教學省思，筆者了解球類教學對學生發展體適能的重要性，因此嘗試研發更多元與詳細的教學活動教案，呈現給現場教師參考，期望能為國小體育教學增加創新的教學素材。

貳、教學分析

一、教材分析

本教案是以提升國小一至三年級學生之運動適能而設計，發展與優化學生身體之協調性、速度、爆發力、平衡性、敏捷性及反應時間，透過球類教學活動，引導學生進行簡單且反覆之動作，指導學生挑戰自我潛能，以數量評估學生的練習效果，充分開發身體腦眼手足之協調，進而增進運動適能發展，期望學生能達到熱愛運動以及主動運動的良好習慣。

在球的教材選用方面，若要從事球的拋接、彈丟、拍打及踢射等教學活動時，建議選擇價格

便宜、質地輕盈以及彈性良好的小抗力球作為教學材料，小抗力球如圖 1；若無小抗力球則以學校現有之球類即可，並選定適當之教學場所。在教學活動設計上，以設計具有挑戰性及易達性之教學活動為依歸，讓學生隨時保持準備運動的好習慣以及高度學習熱忱；因此教材設計須由簡而難，由少量到多量，循序漸進引導並隨時修正教學流程，鼓勵學生能多動、多嘗試，持續維持最佳教學成效。



圖 1. 小抗力球

二、學生分析

本教案是以提升國小一至三年級學生之運動適能而設計，發展與優化學生身體之協調性、速度、爆發力、平衡性、敏捷性及反應時間，因此設計各教學活動時需要了解與顧及學生身體部位及機能之發展狀態，以下從學生的手部、足部、視覺、軀體、腦部等層面做簡單的分析，以解析學生現階段所需要發展之教學活動方向與概念：

1. 學生手部分析：學生手部已能靈活抓握，但缺乏協調性與速度，透過球類教學活動，訓練學生拋球、丟球、拍球、接球、傳球等動作，可以提升學生所缺乏的運動適能。
2. 學生足部分析：學生已能利用足部做踢球及跑動的動作，但缺乏平衡性及敏捷性，訓練學生踢球、盤球、傳球、跑動、跳動等動作，可以提升所缺乏的運動適能
3. 學生視覺分析：在視覺方面，球類遊戲教學可以訓練學生反應時間，提升學生反應能力。
4. 學生軀體分析：此階段之學生，軀體各部份尚在發展中，球類遊戲教學可以訓練學生軀體之平衡性及協調性，讓軀體與手部及足部能達到協調與調和。
5. 學生腦部分析：此階段學生腦部思考與身體動作連結尚缺乏反應時間與協調性，透過球類遊戲教學可以提升腦部的反應能力，更可以讓腦部與身體達到優質協調效果。

三、教學方法分析

本教案為了達到教學時的順暢性以及目標性，主要之教學方法應用了精熟教學法、練習教學法、能力本位教學法三種教學方法，球的遊戲教學方法應用如表 1。

課程的教學方法應用與選定對於學生的學習與發展有著密不可分的關聯，球的遊戲教學為體育教學活動，學生的學習重視動作與技能的發展，因此本教案需要運用精熟教學法與練習教學法來使學生多動、多練習以及多應用與變化，讓身體能做出多種球的遊戲所發展出來的動作；能力本位教學法著重學生的創造性思考以及問題解決能力，球的遊戲教學著重於動作與身體的協調，因此身體的動作變化，便是創造遊戲的開端，培養學生透過球與身體動作變化創造適當且樂趣的遊戲，並享樂於遊戲中，而當學生透過教師的教學指令，運用身體達到教學目的，便是培養解決問題能力。

表 1. 自救課程教學方法應用

自救課程教學方法		
精熟教學法	練習教學法	能力本位教學法
運用小組練習，反覆練習動作，達到精熟原則，以增進學生的學習成就	不斷的練習，使所要求的技巧達到熟練，教導基本的技能、事實和知識，透過練習教學法，學生能達到發展身體適能的效果：以下為步驟 1. 引起動機（掌握及保持趣味性） 2. 解說重點及規則技巧 3. 教師示範或指定同學示範技巧 4. 學生模仿 5. 個別或分組練習 6. 評量結果	透過遊戲教學，發展學生創造性思考和問題解決能力

資料來源：研究者自行整理

四、課程概念架構圖

本教案球的遊戲教學適用對象為國小第一階段一至三年級學生，主題軸主要為運動技能及運動參與，在能力指標方面為 3-1-1 表現簡單的全身性活動及 4-1-3 認識並參與各種身體活動。教案共設計四個單元活動，分別為單元一：掌上明珠(手部與球的遊戲)、單元二：足下功夫(腳部與球的遊戲)、單元三：以柔克剛(身體與球的遊戲)、單元四：越來越準(球的標的遊戲)。本教案主要之教學方法為精熟教學法、練習教學法及能力本位教學法，旨在以簡單之動作，配合循環式之練習流程，發揮單節課之學生運動能量，使學生多做多得，越做越快也越做越精準，教師於每單元結束後，實施參與態度與運動表現之評量，並依據評量結果，以客觀且精進之態度作為修正往後體育教學之依據。課程概念架構圖如圖 2。

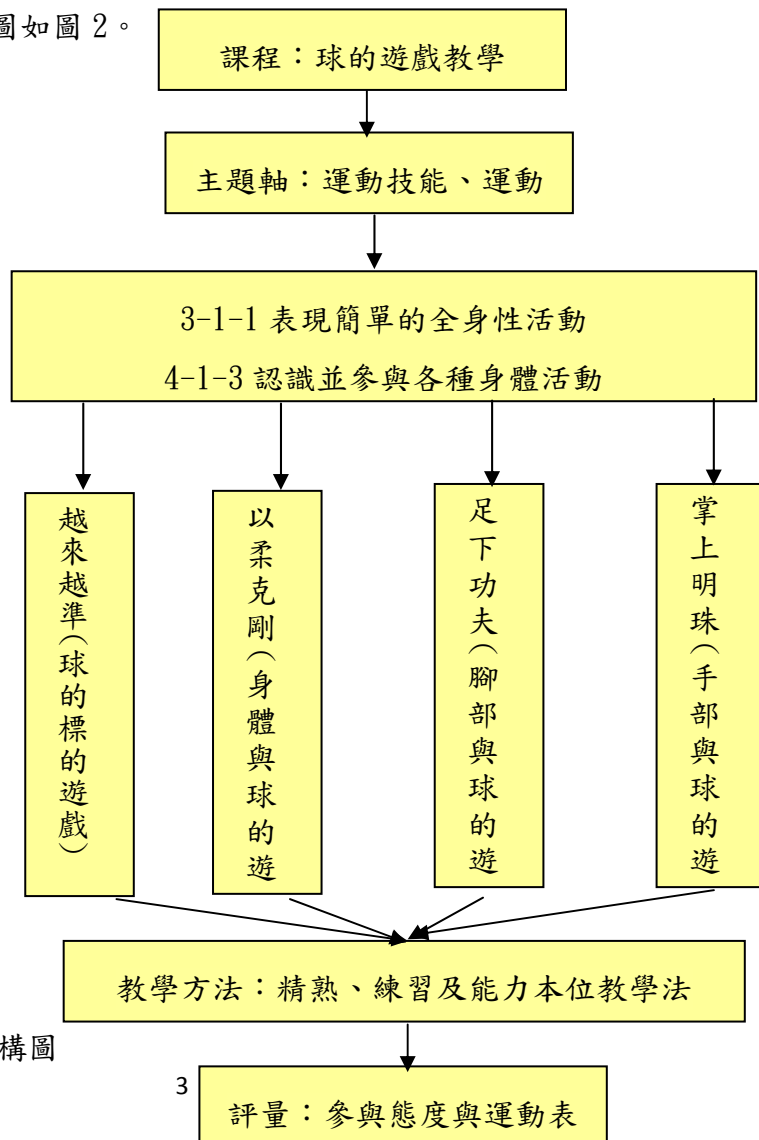


圖 2. 球的遊戲教學課程概念架構圖

參、教學活動設計

單元名稱	球的遊戲教學	適用年級	一~三年級		
課程名稱	掌上明珠(手部與球的遊戲)	教學時間	120 分鐘，3 節課		
指導教授	劉文溪校長	設計者	張嘉和		
教材版本	自編教材	教學準備	學校現有各種球類、呼拉圈、水泥或硬式場地、水泥牆、籃球場地		
教學目標	<p>認知：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作。 2. 能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣。 <p>情意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情。 2. 能遵守團體規範，遵守團隊規則。 <p>技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會用手精準接球與丟球，能了解球的彈跳特性。 2. 透過球的遊戲教學，發展學生手部協調與速度運動適能。 				
能力指標		具體目標			
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		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能於體育課前慢跑 400 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 80 次暖身動作 2. 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 3. 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。 4. 能養成良好的運動習慣，口渴時能主動提出喝水要求，運動完能做好擦汗及洗手的良好習慣 5. 能聽從老師指示，完成課程教導之動作，並遵守團隊秩序，表現快樂學習及積極參與態度。 			
融入議題與能力指標		十大基本能力			
議題	能力指標				
品德教育	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>充分了解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。</p>			
能力指標	教學內容	時間	評量方式	具體目標	

<p>主題軸：運動技能 3-1-1 表現簡單的全身性活動 主題軸：運動參與 4-1-3 認識並參與各種身體活動 品德教育 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度</p>	<p>第一節課</p>			
	<p>暖身活動：能於體育課前慢跑 200 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 40 次暖身動作。(依據學生體能做適當調整)</p>	<p>上課前完成</p>	<p>實作評量</p>	<p>能於體育課前慢跑 200 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 40 顆暖身動作</p>
				
	<p>圖 2. 朝牆壁丟球，落地接起</p> <p>一、準備活動</p>	<p>2 分鐘</p>	<p>實作評量</p>	<p>能完成右手拍球 50 次動作</p>
	<p>1. 於籃球場硬地右手拍球 50 次，指導學生雙腿張開與肩同寬，身體微彎，不要站太直立。</p>			
				
<p>圖 3. 右手運球動作</p> <p>2. 於籃球場硬地左手拍球 50 次，指導學生雙腿張開與肩同寬，身體微彎，不要站太直立。</p>	<p>3 分鐘</p>	<p>實作評量</p>	<p>能完成左手拍球 50 次動作</p>	
<p>二、發展活動</p>				
<p>1. 直線運球：請學生 4~6 人一組，排成直線；利用籃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。</p>	<p>7 分鐘</p>	<p>觀察評量</p>	<p>能排好隊伍並完成直線運球動作</p>	
				
<p>圖 4. 直線運球排隊情形</p> <p>2. 曲線運球：請學生 4~6 人一組，排成直線；利用籃球場的三分線、限</p>	<p>8 分鐘</p>	<p>觀察評量</p>	<p>能排好隊伍並完成區縣運球動作</p>	

制區或中圈等非直線線段，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。



圖 5. 曲線運球情形

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。



圖 6. 學生猜拳情形

4. 直線倒退運球：請學生 4~6 人一組，排成直線；利用籃球場的四周的界線請學生到退運球 10~15 公尺，運球時請學生身體微彎，盡量不要往後看，避免失去平衡跌倒；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 5 次。



圖 7. 學生倒退運球情形

5. 曲線倒退運球：請學生 4~6 人一組，排成直線；利用籃球場的三分線、限制區或中圈等非直線線段，請學

5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成到退運球
動作

5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成曲線倒退
運球動作

	<p>生曲線倒退運球 10~15 公尺；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 5 次。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生說出運球時手眼身體動作的感受；請學生說出球的大小及軟硬對於運球的影響。 教師講評並檢討得失 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。 歡呼解散。 <p>-----第一節課結束-----</p> <p style="text-align: center;">第二節課</p> <p>暖身活動：能於體育課前慢跑 300 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 60 次暖身動作。(依據學生體能做適當調整)</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 於跑道紅土場地右手拍球 50 次，指導學生雙腿張開與肩同寬，身體微彎，不要站太直立。 於跑道紅土場地左手拍球 50 次，指導學生雙腿張開與肩同寬，身體微彎，不要站太直立。 請學生說出在籃球場硬地與跑道沙地拍球的不同處，哪種場地比較好控制？哪種場地彈跳力較佳？ <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人拋接球：請學生散開，保持距離，右手拋球右手接球 20 次，接著左手拋球左手接球 20 次，請學生不要拋太高以免接不到球。  <ol style="list-style-type: none"> 個人拋接球身體變化：請學生雙手拋球拋高一點，然後雙手接球 20 次；雙手拋球蹲下雙手摸地站起接球 20 次；雙手拋球拍手 5 下接球 20 次。 	<p>5 分鐘</p> <p>上課前完成</p> <p>2 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>1 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>口頭評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>口頭評量</p> <p>操作評量</p> <p>操作評量</p>	<p>能聽從老師講評，並完成喝水補充水分與擦汗洗手動作</p> <p>能於體育課前完成暖身動作</p> <p>能做出右手拍球 50 次</p> <p>能做出左手拍球 50 次</p> <p>能觀查與比較出場地的不同影響球的彈跳性</p> <p>能散開保持距離並完成個人拋球動作</p> <p>能散開保持距離並完成個人拋球動作</p>
--	--	--	---	--



圖.9 拋球蹲下雙手摸地站起接球動作

3. 雙人拋接球(拋單球 20 次及拋雙球 20 次): 距離 3 公尺互拋球接起; 距離 5 公尺互拋球接起。



4. 雙人拋接球身體變化: 距離 5 公尺雙手互拋球蹲下雙手摸地站起接球 20 次; 雙手互拋球拍手 5 下接球 20 次。

5. 個人用力丟地彈起接球: 個人雙手將球用力朝地上丟去, 讓球高彈起後接起動作 20 次。

6. 雙人用力丟地彈起接球: 雙人一組雙手將球用力朝地上丟去, 讓球高彈起後由對方接起 20 次。

三、綜合活動

- 請學生說出拋接球時手眼身體動作的感受; 請學生說出球彈地時的路徑以及接球技巧。
- 教師講評並檢討得失
- 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。
- 歡呼解散。

-----第二節課結束-----

第三節課

暖身活動: 能於體育課前慢跑 400 公尺, 並完成丟球彈牆壁接起 80 次暖身動作。(依據學生體能做適當調整)

一、準備活動

- 於草地右手拍球 50 次, 指導學生雙腿張開與肩同寬, 身體微彎, 不要站太直立。

5 分鐘

操作評量

能散開保持距離並完成雙人拋接球動作

5 分鐘

操作評量

能散開保持距離並完成指定動作

5 分鐘

操作評量

能散開保持距離並完成指定動作

5 分鐘

操作評量

能散開保持距離並完成指定動作

5 分鐘

口頭評量

能聽從老師講評, 並完成喝水補充水分與擦汗洗手動作

上課前完成

實作評量

能於體育課前完成暖身動作

2 分鐘

操作評量

能完成指定動作

2 分鐘

操作評量

能完成指定動作

1 分鐘

口頭評

能說出硬地、跑

<p>2. 於草地左手拍球 50 次，指導學生雙腿張開與肩同寬，身體微彎，不要站太直立。</p> <p>3. 請學生說出在籃球場硬地、跑道沙地及草地拍球的不同處，哪種場地比較好控制？哪種場地彈跳力較佳？</p>	8 分鐘	量 觀察評 量	道沙地及草地拍球的不同處 能排好隊伍並完成指定動作
<p>二、發展活動</p> <p>1. 多人輪流朝牆壁丟球彈地接起：4~6 人一組合作學習，排隊輪流朝牆壁丟球彈起，由後方人員將球接起，丟完球的人排到隊伍後方，請學生將手的力道與丟的距離控制好，讓對方容易接到球，每人操作 20 次。</p> 	7 分鐘	觀察評 量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>2. 運球跨越障礙：選擇學校平緩的斜坡或樓梯，請學生排隊運球跨越障礙，增加課程挑戰性，練習 20 次。</p> 	8 分鐘	觀察評 量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>3. 運球穿越呼拉圈：請學生 4~6 人一組，各組請一位學生將呼拉圈碰地直立起，請學生運球穿過呼拉圈，練習 20 次</p> 	7 分鐘	觀察評 量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>4. 閉眼直線運球：請學生閉上眼睛，練習直線運球 10~15 公尺，練習 20 次。</p>	5 分鐘	口頭評 量	能聽從老師講評，並完成喝水補充水分與擦

	三、綜合活動 1. 請學生說出運球跨越障礙時手眼身體動作的感受；請學生說出閉眼運球時心裡的感受。 2. 教師講評並檢討得失 3. 生活習慣指導。 4. 歡呼解散。 -----第三節課結束-----		汗洗手動作
--	--	--	-------


補充教材：
 抗力球：抗力球運動源自於復健運動，利用有彈性的圓


形球類不好控制的原理，將它運用到脊椎物理治療上，尤其針對腰部、下背部有傷害的人。後來抗力球被許多有運動傷害的運動員拿來當復健運動器材使用，因而將抗力球帶入健身房，慢慢的，抗力球運動的好處漸漸被延伸、擴大，除了幫助復健以外，還能因此得到健身、塑身的目的。


小抗力球：有氧教練許靜怡說：「小型抗力球比排球還小，只有躲避球大小，攜帶方便，橡皮材質的抗力球內部充滿空氣，利用推擠造成的彈性效果，達到健身的目的。」小抗力球不受空間限制，變化多又好玩，在家或辦公室健身都很好用，而不管大或小型的抗力球，運動起來都很溫和，幾乎沒有因為施力錯誤而受傷的機會。

單元名稱	球的遊戲教學	適用年級	一~三年級
課程名稱	足下功夫(腳部與球的遊戲)	教學時間	120 分鐘，3 節課
指導教授	劉文溪校長	設計者	張嘉和
教材版本	自編教材	教學準備	學校現有各種球類、呼拉圈、水泥或硬式場地、水泥牆、籃球場地
教學目標	認知： 1. 能穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作。 2. 能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣。 情意： 1. 能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情。 2. 能遵守團體規範，遵守團隊規則。 技能： 1. 能學會用腳精準踢球與控球，能將球踢遠與踢準。 2. 透過球的遊戲教學，發展學生腿部平衡及敏捷運動適能。		
能力指標		具體目標	
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	1. 能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成踢球彈牆壁 40 次暖身動作 2. 能學會用腳踢球、檔球及傳球動作，並能計算每節課的運動量 3. 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。 4. 能養成良好的運動習慣，口渴時能主動提出喝水要求，運動完能做好擦汗及洗手的良好習慣 5. 能聽從老師指示，完成課程教導之動作，並遵守團隊秩序，表現快樂學習及積極參與		

		態度。		
融入議題與能力指標		十大基本能力		
議題	能力指標			
品德教育	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	一、了解自我與發展潛能 充分了解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。		
能力指標	教學內容	時間	評量方式	具體目標
主題軸：運動技能 3-1-1 表現簡單的全身性活動 主題軸：運動參與 4-1-3 認識並參與各種身體活動 品德教育 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	<p>第一節課</p> <p>暖身活動：能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成踢球彈牆壁 30 次暖身動作。（依據學生體能做適當調整）</p>  <p>圖 14. 踢球彈牆壁動作</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙人踢球傳球：請學生兩人一組，距離 5 公尺，做出用腳傳球動作，提醒學生接球時先將球用腳擋下來，再踢傳給對方，增加準確度。 2. 3 人踢球傳球：請學生三個人一組，順時針傳球，鼓勵學生將腳的力度與踢球的準確度提升，減少失誤。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踢遠練習：將學生分組，兩個人一組或多人一組，距離 10 公尺踢球傳球 20 次；距離 15 公尺踢球傳球 20 次。  <p>圖 15. 踢遠練習動作</p>	上課前完成	實作評量	能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成踢球彈牆壁 30 次暖身動作
		2 分鐘	實作評量	能完成指定動作
		3 分鐘	實作評量	能完成指定動作
		10 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作

<p>2. 踢高練習：將學生分組，兩個人一組或多人一組，距離 10 公尺用正足背踢高球傳球 20 次；距離 15 公尺踢球傳球 20 次。</p>	10 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>3. 直線盤球練習：將學生分成 4~6 人一組，請學生用腳盤球前進 10 公尺後，繞過呼拉圈或角標，回程繼續用腳盤球 10 公尺，每人練習 10~15 次。</p>	10 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作
	<p>圖 17. 直線盤球動作</p>		
<p>三、綜合活動</p>			
<p>1. 請學生說出用腳尖、腳的內側、腳的足背踢球的感受；請學生說出用腳尖、腳的內側、腳的足背踢球的差別。</p> <p>2. 教師講評並檢討得失。</p> <p>3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。</p> <p>4. 歡呼解散。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節課結束-----</p>	5 分鐘	口頭評量	能聽從老師講評，並完成喝水補充水分與擦汗洗手動作
<p>第二節課</p>			
<p>暖身活動：能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成踢球彈牆壁 40 次暖身動作。(依據學生體能做適當調整)</p>			
<p>一、準備活動</p>			
<p>1. 雙人踢球傳球：請學生兩人一組，距離 10 公尺，做出用腳傳球動作，提醒學生接球時先將球用腳擋下來，再踢傳給對方，增加準確度。</p>	2 分鐘	實作評量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>2. 3 人踢球傳球：請學生三個人一組，順時針傳球，鼓勵學生將腳的力度與踢球的準確度提升，減少失誤。</p>	3 分鐘	實作評量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>二、發展活動</p>			
<p>1. 踢遠練習：將學生分組，兩個人一組或多人一組，距離 10 公尺踢球傳球 20 次；距離 15 公尺踢球傳球 20 次。</p>	10 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>2. 直線盤球練習：將學生分成 4~6 人一組，請學生用腳盤球前進 10 公尺</p>	10 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作

	<p>後，繞過呼拉圈或角標，回程繼續用腳盤球 10 公尺，每人練習 10~15 次。</p> <p>3. 曲線盤球練習：將學生分成 4~6 人一組，請學生用腳盤球前進 10 公尺後，曲線繞行 4~5 個呼拉圈或角標，回程直接將球用手拿回隊伍排隊，每人練習 10~15 次。</p>  <p>圖 17. 曲線盤球動作</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生說出曲線盤球時，眼睛與腳配合時的動作重點；請學生說出用腳盤球時，身體的動作重點。 2. 教師講評並檢討得失。 3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。 4. 歡呼解散。 <p>-----第二節課結束-----</p> <p>第三節課</p> <p>暖身活動：能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成踢球彈牆壁 40 次暖身動作。(依據學生體能做適當調整)</p> <p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙人踢球傳球：請學生兩人一組，距離 10 公尺，做出用腳傳球動作，提醒學生接球時先將球用腳擋下來，再踢傳給對方，增加準確度。 2. 3 人踢球傳球：請學生三個人一組，順時針傳球，鼓勵學生將腳的力度與踢球的準確度提升，減少失誤。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直線盤球練習：直線盤球練習：將學生分成 4~6 人一組，請學生用腳盤球前進 10 公尺後，繞過呼拉圈或角標，回程繼續用腳盤球 10 公尺，每人練習 10~15 次。 2. 曲線盤球練習：曲線盤球練習：將學生分成 4~6 人一組，請學生用腳盤球前進 10 公尺後，曲線繞行 4~5 	<p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>上課前完成</p> <p>2 分鐘</p> <p>3 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>能排好隊伍並完成指定動作</p> <p>能聽從老師講評，並完成喝水補充水分與擦汗洗手動作</p> <p>能於體育課前完成暖身動作</p> <p>能排好隊伍並完成指定動作</p> <p>能排好隊伍並完成指定動作</p> <p>能排好隊伍並完成指定動作</p> <p>能排好隊伍並完成指定動作</p>
--	---	---	---	---

	<p>個呼拉圈或角標，回程直接將球用手拿回隊伍排隊，每人練習 10~15 次。</p> <p>3. 猜拳遊戲：輸的人曲線盤球，贏的人直線盤球。</p>  <p>圖 18. 猜拳遊戲動作</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生說出曲線盤球時，眼睛與腳配合時的動作重點；請學生說出用腳盤球時，雙腳搭配應用的重點。 2. 教師講評並檢討得失。 3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。 4. 歡呼解散。 <p>-----第三節課結束-----</p>	10 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生說出曲線盤球時，眼睛與腳配合時的動作重點；請學生說出用腳盤球時，雙腳搭配應用的重點。 2. 教師講評並檢討得失。 3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。 4. 歡呼解散。 <p>-----第三節課結束-----</p>	5 分鐘	口頭評量	能聽從老師講評，並完成喝水補充水分與擦汗洗手動作

單元名稱	球的遊戲教學	適用年級	一~三年級
課程名稱	以柔克剛(身體與球的遊戲)	教學時間	120 分鐘，3 節課
指導教授	劉文溪校長	設計者	張嘉和
教材版本	自編教材	教學準備	學校現有各種球類、呼拉圈、室內場地(木質或柔軟乾淨地板較佳)
教學目標	<p>認知：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作。 2. 能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣。 <p>情意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情。 2. 能遵守團體規範，遵守團隊規則。 <p>技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會用身體各部位控制球，做出簡單的平衡動作。 2. 透過球的遊戲教學，發展學生身體與四肢平衡與協調運動適能。 		
	能力指標	具體目標	
<ol style="list-style-type: none"> 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 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能於體育課前上下樓層樓梯健走 200 階 2. 能學會用身體控制球，完成平衡與協調動作，並能計算每節課的運動量 3. 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。 	

		4. 能養成良好的運動習慣，口渴時能主動提出喝水要求，運動完能做好擦汗及洗手的良好習慣 5. 能聽從老師指示，完成課程教導之動作，並遵守團隊秩序，表現快樂學習及積極參與態度。		
融入議題與能力指標		十大基本能力		
議題	能力指標			
品德教育	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	一、了解自我與發展潛能 充分了解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。		
能力指標	教學內容	時間	評量方式	具體目標
主題軸：運動技能 3-1-1 表現簡單的全身性活動 主題軸：運動參與 4-1-3 認識並參與各種身體活動 品德教育 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	<p>第一節課(兩天備案，室內課程) 暖身活動：上下樓層樓梯健走 200 階。(依據學生體能做適當調整)</p>  <p style="text-align: center;">圖 19. 學生健走樓梯動作</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 圍圈傳球遊戲：請學生 10 人左右排成一圈，坐在地上，教師給予兩顆球請學生 1 顆順時鐘傳，1 顆逆時鐘，請學生把球越傳越快，傳球的時候要雙手拿球，傳給他人時也雙手拿球，讓腰部做出轉動的動作。</p>  <p style="text-align: center;">圖 20. 學生坐下圍圈傳球動作</p> <p>2. 排直線傳球遊戲：請學生 10 人排成一排，教師給予最前面學生一顆球，指導第一位學生將球依序傳到</p>	上課前完成 5 分鐘 5 分鐘	實作評量 實作評量 實作評量	能於體育課前完成上下樓層樓梯健走 200 階 能排好隊伍並完成指定動作 能排好隊伍並完成指定動作

最後一位學生，並請最後一位學生拿球跑到前面當第一位，教師可指導學生做出頭頂傳球、左右轉身傳球、胯下傳球等動作，傳球的時候要雙手拿球，傳給他人時也雙手拿球，讓腰部做出轉動或彎曲的動作，教師可適當的增加球的數量使學生增加動作的頻率。



圖 21. 直線傳球動作

二、發展活動

1. 肚子壓球用手控制身體繞圈：請學生將球放置於肚子處，壓球於地板，使身體保持騰空與平衡，用手控制身體轉圈 20 圈。



2. 大腿壓球用手控制身體繞圈：請學生將球放置於大腿處，壓球於地板，使身體保持騰空與平衡，用手控制身體轉圈 20 圈。



3. 小腿壓球用手控制身體繞圈：請學生將球放置於小腿或正足背處，壓球於地板，盡量使身體保持騰空與平衡，用手控制身體轉圈 20 圈。



5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

<p>圖 24. 小腿或足部壓球平衡動作</p> <p>4. 地板雙人滾單球遊戲：請學生兩人一組，距離 3~5 公尺，坐在地上雙腳打開，由單人滾 1 顆球給對方，教師可指導學生用雙手接球或用腳夾球，請學生完成 20 次動作。</p> 	5 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>5. 地板雙人滾雙球遊戲：請學生兩人一組，距離 3~5 公尺，坐在地上雙腳打開，同時各滾 1 顆球給對方，教師可指導學生用雙手接球或用腳夾球，請學生完成 20 次動作。</p> 	5 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生說出肚子壓球時用手平衡身體的感受；請學生說出下雨天還可以做哪些球的活動。</p> <p>2. 教師講評並檢討得失</p> <p>3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。</p> <p>4. 歡呼解散。</p> <p>-----第一節課結束-----</p> <p>第二節課(雨天備案，室內課程)</p> <p>暖身活動：上下樓層樓梯健走 200 階。(依據學生體能做適當調整)</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 雙人正面夾球遊戲：請學生兩人一組，用臉部、胸部、肚子等部位，夾球前進 5 公尺，鼓勵學生放慢動作，不要讓球掉下來，培養雙人默契，完成 5 次動作。</p>	5 分鐘	口頭評量	能聽從老師講評，並完成喝水補充水分與擦汗洗手動作
<p>暖身活動：上下樓層樓梯健走 200 階。(依據學生體能做適當調整)</p>	上課前完成	實作評量	能於體育課前完成上下樓層樓梯健走 200 階
<p>1. 雙人正面夾球遊戲：請學生兩人一組，用臉部、胸部、肚子等部位，夾球前進 5 公尺，鼓勵學生放慢動作，不要讓球掉下來，培養雙人默契，完成 5 次動作。</p>	5 分鐘	實作評量	能排好隊伍並完成指定動作



圖 27. 雙人正面夾球動作

2. 雙人背部夾球遊戲：請學生兩人一組，用頭部、背部或臀部等部位，夾球前進 5 公尺，鼓勵學生放慢動作，不要讓球掉下來，培養雙人默契，完成 5 次動作。



圖 28. 雙人背部夾球動作

二、發展活動

1. 背部壓球用手或腳控制身體繞圈：請學生將球放置於背部處，壓球於地板，使身體保持騰空與平衡，用手或腳控制身體轉圈 20 圈。



2. 臀部壓球用手控制身體繞圈：請學生將球放置於臀部處，壓球於地板，使身體保持騰空與平衡，用手或腳控制身體轉圈 20 圈。



3. 雙手拿球做出壓球動作：請學生雙手拿球，彎臂做出壓球動作，訓練

5 分鐘

實作評量

能排好隊伍並完成指定動作

5 分鐘

觀察評量

能排好隊伍並完成指定動作

5 分鐘

觀察評量

能排好隊伍並完成指定動作

5 分鐘

觀察評量

能排好隊伍並完成指定動作

手臂肌力，指導學生做動作 20 次。



5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

4. 雙腿夾球做出壓球動作：請學生雙手拿球用大腿或膝蓋關節內側夾球，做出壓球動作，訓練大腿肌力，或指導學生做出袋鼠跳動作，請學生做動作 20 次。



5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

5. 雙手將球壓在地上做出拱橋或滾動動作：請學生將球壓在地上，雙手撐住，使身體騰空，做出拱橋動作 5~10 秒，訓練學生軀幹的平衡及手臂腰部的肌力，也可以雙手拿球作出在地板滾動前進的動作。



三、綜合活動

1. 請學生說出背部壓球時用腳平衡身體的感受；請學生說出小抗力球可以做哪些動作。
2. 教師講評並檢討得失
3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。
4. 歡呼解散。

-----第二節課結束-----

第三節課(雨天備案，室內課程)

暖身活動：上下樓層樓梯健走 200 階。
(依據學生體能做適當調整)

5 分鐘



口頭評
量

能聽從老師講
評，並完成喝水
補充水分與擦
汗洗手動作

上課前
完成

實作評
量

完成上下樓層
樓梯健走 200 階

<p>一、準備活動</p> <p>1. 用腳夾球用手爬行遊戲：請學生用腳夾球，趴在地上用手的力量撐住身體，做出爬行 5 公尺動作。</p>  <p>圖 34. 用腳夾球用手爬行動作</p> <p>2. 用手抱球用腳爬行遊戲：請學生用手抱球，趴在地上用腳的力量推動身體，做出爬行 5 公尺動作。</p>  <p>圖 35. 用手抱球用腳爬行動作</p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>實作評量</p> <p>實作評量</p>	<p>暖身動作 能排好隊伍並完成指定動作</p> <p>能排好隊伍並完成指定動作</p>
<p>二、發展活動</p> <p>1. 平躺下讓球從頭往腳趾滾動動作：請學生平躺於地板上，把球放在頭部，讓球從頭部往足部滾下，手可以輔助，完成動作 20 次。</p>  <p>圖 36. 球從頭往腳趾滾動動作</p> <p>2. 身體平躺下雙手拿球至於下巴處，做出球碰雙膝蓋動作：請學生把球放置於下巴處，膝蓋提起，往下巴處靠近，讓球能碰到膝蓋，類似仰臥起坐動作，完成動作 20 次</p>  <p>圖 37. 球放下巴碰膝蓋動作</p> <p>3. 雙人手牽手，一高一低，做出球滾動於軌道的動作：請學生雙手牽</p>	<p>5 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>觀察評量</p> <p>觀察評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>能完成指定動作</p> <p>能完成指定動作</p> <p>能完成指定動作</p>

著，做出軌道的動作，讓球從高處滾到低處，使球盡量不要掉下來，完成動作 20 次。



圖 38. 球滾動於雙手動作

4. 雙人腳碰腳，做出球滾動於軌道的動作，由大腿滾到小腿再滾到另一人大腿：請學生雙腳抵著，做出軌道的動作，讓球從高處滾到低處，使球盡量不要掉下來，完成動作 20 次。



圖 39. 球滾動於雙腳動作

三、綜合活動

1. 請學生說出球滾動於身體時，如何做才能讓球不掉出來；請學生說出小抗力球可以做哪些動作。
2. 教師講評並檢討得失
3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。
4. 歡呼解散。

-----第三節課結束-----

10 分鐘

觀察評
量

能完成指定動
作

5 分鐘

口頭評
量

能聽從老師講
評，並完成喝水
補充水分與擦
汗洗手動作

單元名稱	球的遊戲教學	適用年級	一~三年級		
課程名稱	越來越準(球的標的遊戲)	教學時間	120 分鐘，3 節課		
指導教授	劉文溪校長	設計者	張嘉和		
教材版本	自編教材	教學準備	學校現有各種球類、呼拉圈、水泥或硬式場地、草地或沙地、水泥牆、籃球場地		
教學目標	認知： 1. 培養學生穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作。 2. 能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣。 情意： 1. 能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情。 2. 能遵守團體規範，遵守團隊規則。 技能： 1. 能使用身體的動作控制球，讓球準確的達到標的。 2. 透過球的遊戲教學，發展學生手部協調與爆發力運動適能。				
	能力指標		具體目標		
	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		1. 能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 80 顆暖身動作 2. 能學會使用身體的動作控制球的方向，讓球準確的達到標的 3. 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。 4. 能養成良好的運動習慣，口渴時能主動提出喝水要求，運動完能做好擦汗及洗手的良好習慣 5. 能聽從老師指示，完成課程教導之動作，並遵守團隊秩序，表現快樂學習及積極參與態度。		
	融入議題與能力指標		十大基本能力		
議題	能力指標				
品德教育	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度				
		一、了解自我與發展潛能 充分了解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。			
能力指標	教學內容	時間	評量方式	具體目標	



主題軸：運動 技能 3-1-1 表現簡單的全身性活動 主題軸：運動參與 4-1-3 認識並參與各種身體活動 品德教育 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度	第一節課				
	暖身活動：能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 80 顆暖身動作。(依據學生體能做適當調整)		上課前完成	實作評量	能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 80 顆暖身動作
	一、準備活動 1. 滾球滾遠遊戲：請學生兩人一組，距離 10 公尺，做出滾球動作，把球滾遠傳給另一人，完成 20 次動作。 2. 滾球滾準遊戲：請學生兩人一組，距離五公尺，一人滾球時另一人做出蹲下接球動作，請學生將球滾準至另一人腳旁，讓他能輕易用手接起，完成動作 20 次。		5 分鐘 5 分鐘	實作評量 實作評量	能排好隊伍並完成指定動作 能排好隊伍並完成指定動作
	 圖 40. 滾球接球動作				
二、發展活動 1. 滾球滾進紙箱遊戲：請學生 4~6 人一組，每組一個紙箱，滾動距離約 5 公尺，學生每人滾 3 顆球，請一位學生輪流檢球，將球傳給滾球者，每人完成 10 次動作。		10 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作	
 圖 41. 滾球滾進紙箱動作					
2. 滾球撞倒寶特瓶遊戲：請學生 4~6 人一組，每組於距離五公尺外放置寶特瓶 6 個呈現倒金字塔狀，請小組成員一人檢球一人排寶特瓶，每人滾 3 顆球，每人完成 10 次動作，可以選擇小組團體計分比賽或者個人計分比賽。		15 分鐘	觀察評量	能排好隊伍並完成指定動作	



圖 41. 滾球撞倒寶特瓶動作

三、綜合活動

1. 請學生說出滾球時，身體的動作要領；請學生說出如何讓球將寶特瓶撞擊全倒，是否跟角度及力道有關。
2. 教師講評並檢討得失
3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。
4. 歡呼解散。

-----第一節課結束-----

第二節課

暖身活動：能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 80 顆暖身動作。(依據學生體能做適當調整)

一、準備活動

1. 直線運球遊戲：請學生 4~6 人一組，分組排隊直線運球來回 20 公尺，鼓勵學生越運越快速度，完成 10 次動作。
2. 曲線運球遊戲：請學生 4~6 人一組，分組排隊曲線運球繞行呼拉圈來回 20 公尺，鼓勵學生越運越快速度，完成 10 次動作。

二、發展活動

1. 丟球穿越手圈接起遊戲：請學生每人拿 1 顆球，把球丟高，雙手牽著圍成一個圓圈狀，讓球從圓圈穿過，彈到地面後接起，完成動作 20 次。



圖 42. 丟球穿越手圈接起動作

2. 投球進竹籃或紙箱遊戲：請學生 4~6

5 分鐘

口頭評
量

能聽從老師講評，並完成喝水補充水分與擦汗洗手動作

上課前
完成

實作評
量

能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成丟球彈牆壁接起 80 顆暖身動作。

5 分鐘

實作評
量

能排好隊伍並完成指定動作

5 分鐘

實作評
量

能排好隊伍並完成指定動作

5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並完成指定動作

5 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並完成指定動作

人一組，每組一個竹籃或紙箱，投球距離約 5 公尺，學生每人投 3 顆球，請一位學生輪流檢球，將球傳給投球者，投球時請學生投出拋物線動作，每人完成 10 次動作。



圖 43. 投球進竹籃或紙箱動作

3. 投球進籃框遊戲：請學生 4~6 人一組，運球 10 公尺至籃框下，將球投進籃框，學生每人可連續投 3 顆球，完成後自己檢球回來，鼓勵學生把球投高，盡量碰到籃框或籃板，每人完成 10 次動作。



圖 44. 投球進籃框動作

三、綜合活動

1. 請學生說出投球時，單手投球或雙手投球的差別；請學生說出如何準確的將球投進標的。
2. 教師講評並檢討得失
3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。
4. 歡呼解散。

-----第二節課結束-----

第三節課

暖身活動：能於體育課前慢跑 500 公尺，並完成踢球彈牆壁 40 顆暖身動作。(依據學生體能做適當調整)

一、準備活動

用腳曲線盤球練習：將學生分成 4~6 人一組，請學生用腳盤球前進 10 公尺後，曲線繞行 4~5 個呼拉圈或角標，回程直接將球用手拿回隊伍排隊，每人練習 5 次。

10 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

5 分鐘

口頭評
量

能聽從老師講
評，並完成喝水
補充水分與擦
汗洗手動作

上課前
完成

實作評
量

能於體育課前
慢跑 500 公尺，
並完成踢球彈
牆壁 40 顆暖身
動作

5 分鐘

實作評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

10 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

二、發展活動

1. 踢球進紙箱遊戲：請學生 4~6 人一組，每組一個紙箱，距離約 5 公尺，學生每人踢 3 顆球，請一位學生輪流撿球，將球傳給投球者，投球時請學生投出拋物線動作，每人完成 5~10 次動作。



圖 45. 踢球進紙箱動作

2. 定點踢遠射門遊戲：請學生 4~6 人一組，排隊於球門前，每個球門可容納四隊，踢球者距離球門約 7 公尺，學生每人踢 3 顆球，各組請一位學生輪流撿球，將球傳給踢球者，踢球時請學生控制力道與準度，每人完成 5~10 次動作。



圖 46. 定點踢遠射門動作

3. 曲線盤球射門遊戲：將學生分成 4~6 人一組，請學生用腳盤球前進 10 公尺後，曲線繞行 4~5 個呼拉圈或角標，距離球門 7 公尺前射門，每人練習 5~10 次。



圖 47. 曲線盤球射門動作

三、綜合活動

1. 請學生說出踢球時，如何將球踢準進入標的；請學生說出足球射門課

10 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

10 分鐘

觀察評
量

能排好隊伍並
完成指定動作

5 分鐘

口頭評
量

能聽從老師講
評，並完成喝水
補充水分與擦
汗洗手動作

	程的學習心得。 2. 教師講評並檢討得失 3. 生活習慣指導(喝水、擦汗與洗手)。 4. 歡呼解散。 -----第三節課結束-----			
--	---	--	--	--

肆、教學評量

單元一學習活動自評表(請將表情劃入表格內)

評量項目內容	太棒了 	真好哇 	不錯喔 	還可以 	再加油 
能穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作					
能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣					
能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情					
能遵守團體規範，遵守團隊規則					
能學會用手精準接球與丟球，能了解球的彈跳特性					
透過球的遊戲教學，發展學生手部協調與速度運動適能					

單元二學習活動自評表(請將表情劃入表格內)

評量項目內容	太棒了 	真好哇 	不錯喔 	還可以 	再加油 
能穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作					
能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣					
能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情					
能遵守團體規範，遵守團隊規則					

能學會用腳精準踢球與控球，能將球踢遠與踢準					
透過球的遊戲教學，發展學生腿部平衡及敏捷運動適能					

單元三學習活動自評表(請將表情劃入表格內)

評量項目內容	太棒了	真好哇	不錯喔	還可以	再加油
					
培養學生穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作					
能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣					
能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情					
能遵守團體規範，遵守團隊規則					
能學會用身體各部位控制球，做出簡單的平衡動作					
透過球的遊戲教學，發展學生身體與四肢平衡與協調運動適能					

單元四學習活動自評表(請將表情劃入表格內)

評量項目內容	太棒了	真好哇	不錯喔	還可以	再加油
					
培養學生穿著運動服裝，並於體育課前，先期完成暖身準備動作					
能於運動過程中補充水分，並於運動後養成良好衛生習慣					
能於課堂中表現出積極參與並展現高度學習熱情					
能遵守團體規範，遵守團隊規則					
能使用身體的動作控制球，讓球準確的達到標的					
透過球的遊戲教學，發展學生手部協調與爆發力運動適能					

◎表情圖案資料來源：<http://www.ptopa.com/development/robot/feeling/>

伍、教學說明（含特色）與注意事項

- 一、上體育課時，教師應該隨時注意學生的身體狀況，建議於每節課上課前叮嚀學生上廁所或喝水是允許的，鼓勵學生勇於舉手說明自己的身體狀況，教師應當允許學生解決身體需求，使體育課教學達到快樂學習氛圍。
- 二、教師上課的言詞須謹慎，應盡量避免說出貶抑學生動作表現的負面語句，應該多用鼓勵的話語，口頭讚美或比大拇指稱讚，使學生獲得自信心，產生積極主動學習態度，達到教學效果。
- 三、教師教學時應當以流程控制為主，掌握學生秩序，當教學流程順暢時，學生的學習效能將會被大大提升，因此需要隨時掌握學生的練習次數，以做為評斷體育課有效教學的標準。
- 四、雨天備案的準備，體育課多為戶外課程，教師應該多元準備遇到下雨天時，適當的室內課程，讓學生的學習不至於停擺，也讓自己於準備體育課時多一些教學武器以及經驗。
- 五、學生的衛生習慣養成是非常重要的，藉由體育課來指導學生養成良好的衛生習慣以及培養規律運動習慣，是每個從事體育教學教師的責任，所以教師須主動叮嚀，時時提醒，讓學生感受到師長們對自己的看重以及照顧，使體育導師成為受歡迎的老師。
- 六、體育教師應該掌握整節課的上課節奏與氣氛，上課步調可快可慢，可輕鬆也可富有挑戰性，教師需要透過豐富的指導話語來鼓勵與激勵學生學習態度，讚美學生的優秀學習表現，鼓勵動作表現缺失的學生再接再厲，讓體育課程是受學生歡迎的課程。
- 七、場地及器材的臨場應變與反應能力：學校可能無法提供足夠的場地或器材讓教師使用，因此教師需要有臨場應變的能力，隨時變化分組或教學方式，讓學生的學習不至於受阻，也為自己增加臨場教學實戰經驗。

陸、教學專業活動紀錄

教學專業活動紀錄



柒、參考文獻

教育部 (2003)。九年一貫課程綱要。台北市：教育部。

Almond,L. (1986). Reflecting on themes:A games classification. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds), Rethink games teaching (pp. 71-72). Loughborough:University of Technology.

捌、參考資料

1. 體適能 (英語: Physical Fitness)

字面解釋為身體適應外界環境之能力，可視為身體適應生活、運動與環境（例如，溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。它包含了兩個面向，一般素質（身體健康的狀態）以及特定素質（執行某種職業或運動所需要的特定身體能力）。

除了足以勝任日常工作外，還有餘力享受休閒，及能夠應付突如其來的變化及壓力之身體素質與能力。良好的體適能通常需要通過正確的營養、運動、足夠的放鬆與睡眠，才能夠獲得。

適當的運動，是改善現代城市人的生活，達至健康的生活方式的主要途徑。進行適當的運動，以健康為目標，應該以現代體育科學理論為基礎的「體適能」活動，作為優化生活方式的首要活動；同時注意運動安全，減少因不適當運動，而帶來的傷害。

「體適能」一詞，在「體能」一詞中加入「適」字；「適」除了原意的「適應」外，也可以加上「適當」的字義解釋。所以說，以現代體育科學理論，作為鍛煉活動的依據，可培養適當的體適能水平，優化生活，達至健康人生。

體適能可分為健康適能及運動適能，兩者相互聯繫，而健康體適能是所有體適能的基礎。

健康適能	心肺耐力適能 肌力適能 肌耐力適能 柔軟性適能 身體組態	目的：身體健康、優化非競技活動、享受生活
運動適能	協調性 速度 爆發力 平衡性 敏捷性 反應時間	目的：運動

資料來源：維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AB%94%E9%81%A9%E8%83%BD>