

週次	主題	健體領綱	體育課程理念與設計	英語相關知識
1	開學預備週			
2	羽球握拍教學 羽球正手拍教學	1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 Ha-III-1 網/牆性運動基本動作及基礎戰術	由羽球運動的揮拍動作及腳部移動，設計正手拍、反手拍、米字步伐等相關活動及教學內容，讓學生對於羽球有進一步的認識與了解。	單字: badminton Grip Forehand Backhand Snap Swing Shuttle shuffle 教室用語: Be careful.(小心) Slow down.(慢下來) Try it. (試試看)
3	正手拍擊球練習 羽球反手拍教學			
4	反手拍高手擊球 正手拍低手擊球教學			
5	正手拍低手擊球練習 反手拍低手擊球教學			
6	正手拍腳步練習 反手拍腳步練習			
7	正手拍後退腳步練習 反手拍後退腳步練習			
8	人體字母及數字 肢體開發活動			
9	肢體開發活動	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。		
10	身體節奏及獵人與獵物 (Who's the leader?)	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。		
11	敏捷度訓練 呼拉圈爭奪賽	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。		
12	呼拉圈合作賽 圓圈躲避球	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 Ab-III-1 體適能促進策略與活動		

13	獵殺躲避球 圓圈躲避球			listen carefully. (認真聽) Two in a group.(兩人一 組)
----	----------------	--	--	--

主題名稱	羽球教學	教學設計者	黃士豪
教學對象	五年級	教學節次	12 節課(40 分鐘/每節)
能力指標	3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 Ab-III-1 體適能促進策略與活動		
學習目標	1.學生能做出羽球的相關動作。 2.學生能說出羽球相關的單字。 3.學生能培養團隊合作的態度。		
教學方法	合作學習、實作學習		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	單字: Racket(球拍) Forehand(正手拍) Backhand(反手拍) Grip(握拍) Snap(擊球) Swing(揮拍) Shuttle(羽球) Shuffle(腳步移動) left (左) right (右) leg(腳) 句子: racket up, pivot body, extend hand and snap wrist. Elbow upwards, extend outwards and snap wrist. Lock wrist and snap. left leg, right leg, shuffle backwards. left leg, right leg, shuffle backwards, swing and run back.		

<p>活動一：羽球握拍教學(proper racket grip)</p> <p>一、教學準備：羽球拍</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師講解正手拍握拍(forehand grip)：</p> <p>第一:將手掌正面面向拍面(Place your hand on the racket face.)</p> <p>第二:將三根手指握住拍子(Close your first three fingers.)</p> <p>第三:大拇指和食指會形成一個 V(Form a V with your hand.)</p> <p>2.分組進行活動，老師在旁指導。</p> <p>3. 老師講解反手拍握拍(backhand grip)：</p> <p>第一:以正手拍的握法，將食指往下放，中指放在拍子的正面。</p> <p>(Index finger down, thumb on the flat surface.)</p> <p>4.分組進行活動，老師在旁指導。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>羽球拍</p>	<p>口說</p> <p>實作</p> <p>口說</p> <p>實作</p> <p>實作</p>
<p>活動二：羽球正手拍揮拍教學(forehand swing)</p> <p>一、教學準備：羽球，羽球拍</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師講解正手拍揮拍技巧(forehand overhead shot)：</p> <p>第一:將球拍高舉，並將右手肘往後推，左手抬高。</p> <p>(Racket up, elbow slightly bent and the other arm in front.)</p> <p>第二:將球拍揮出前先轉動你的身體，然後伸展你的手臂，記得手肘先不要伸直。</p> <p>(Pivot your body and extend your hand first.)</p> <p>第三:手腕下扣並將手臂帶向左下方。</p> <p>(Snap your wrist and follow through to the side.)</p> <p>2.分組進行活動，老師在旁指導。學生做動作時必須說出 racket up, pivot body, extend hand and snap wrist.</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>羽球拍</p>	<p>口說</p> <p>實作</p> <p>口說</p>

<p>活動三：正手拍高手擊球練習(forehand overhead shot)</p> <p>一、教學準備：羽球拍、羽球</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師複習正手拍揮拍技巧及動作。 2. 分組進行揮拍動作，老師在旁指導。 3. 將學生兩兩分成一組，一個餵球，一個練習高手擊球。 (擊到球的同時必須說出 snap) 4. 分組進行活動，老師在旁指導。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5 5 25 5	羽球拍 羽球	實作 口說
<p>活動四：羽球反手拍教學(backhand swing)</p> <p>一、教學準備：羽球，羽球拍</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師講解反手拍揮拍技巧(overhead backhand shot)： <ol style="list-style-type: none"> 第一: 呈現反手握拍動作。 (You need the proper backhand grip to execute this properly) 第二: 將右手手肘抬高，球拍拍頭指向左邊肩膀 (Elbow points upwards, racket head toward left shoulder.) 第三: 將手臂往前揮，最後手腕下扣。 (Extend outwards with your arm first and snap with your wrist.) 2. 分組進行活動，老師在旁指導。學生做動作時，必須說出 Elbow upwards, extend outwards and snap wrist. <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5 10 20 5	羽球拍	口說 實作

<p>活動五：反手拍高手擊球練習(backhand overhead shot)</p> <p>一、教學準備：羽球拍、羽球</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師複習反手拍揮拍技巧及動作。</p> <p>2. 分組進行揮拍動作，老師在旁指導。</p> <p>3. 將學生兩兩分成一組，一個餵球，一個練習高手擊球。 (擊到球的同時必須說出 snap)</p> <p>4. 分組進行活動，老師在旁指導。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p> <p>活動六：正手拍低手擊球教學(forehand underhand)</p> <p>一、教學準備：羽球，羽球拍</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師講解正手拍低手擊球技巧(forehand underhand shot)：</p> <p>第一: 呈現正手拍握拍動作。 (You need the proper forehand grip to execute this properly)</p> <p>第二: 將右手手腕固定住 (Lock your wrists first.)</p> <p>第三: 將手腕往上揮動時，將身體往前推。 (Push forwards with your body as you snap the wrist upwards.)</p> <p>2. 分組進行活動，老師在旁指導。學生做動作時，必須說出 Lock wrist and snap.</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>羽球 羽球拍</p> <p>羽球</p> <p>羽球拍</p>	<p>實作 口說</p> <p>口說 實作</p>
--	--	--	-----------------------------------

活動七：正手拍低手擊球練習(forehand underhand shot)

一、教學準備：羽球拍、羽球

二、引起動機：

1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。

三、發展活動：

1. 老師複習正手拍低手擊球技巧及動作。
2. 分組進行揮拍動作，老師在旁指導。
3. 將學生兩兩分成一組，一個餵球，一個練習低手擊球。

(擊到球的同時必須說出 **snap**)

4. 分組進行活動，老師在旁指導。

四、統整活動：學生整隊並收操。

5

羽球

實作

5

羽球

羽球拍

25

實作
口說

5

活動八：反手拍低手擊球教學(backhand underhand shot)

一、教學準備：羽球拍、羽球

二、引起動機：

1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。

三、發展活動：

1. 老師講解反手拍低手擊球技巧(backhand underhand shot)：

第一: 呈現反手拍握拍動作。

(You need the proper backhand grip to execute this properly)

第二: 將球拍拍面朝前。

(Start off the racket facing forward.)

第三: 當揮擊到球的時候，身體往前推，手腕往前揮擊出去。

(When you contact with the birdie, make sure to push forward and snap your wrist.)

第三: 確定球拍拍面往前而不是往上。

(Make sure your racket position at certain angle, so it'll go forward rather than upwards.)

2. 分組進行活動，老師在旁指導。學生做動作時，必須說出

Lock wrist and snap.

5

實作

10

20

5

實作
口說

活動九：正手拍前進腳步練習(forward forehand side footwork)

一、教學準備：羽球拍、羽球

二、引起動機：

1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。

三、發展活動：

1. 老師講解正手拍前進腳步移動的重點：

第一: 先移動左腳。

(Start with your left leg goes first.)

第二: 把右腳往外側移動呈現一個弓箭步的姿勢穩定身體。

(End with your right leg in the lunging motion.)

第三: 確定你的腳尖是朝向你移動的方向。

(Make sure the foot is turned towards the direction in which you are going towards.)

2. 分組進行，老師在旁指導。

3. 學生移動時必須說出 left leg, right leg, shuffle backwards.

四、統整活動：學生整隊並收操。

活動十：反手拍前進腳步練習(forward backhand side footwork)

一、教學準備：羽球拍、羽球

二、引起動機：

1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。

三、發展活動：

1. 老師講解反手拍前進腳步移動重點：

第一: 先移動你的左腳。

(Make sure your left foot goes first.)

第二: 將右腳跨出呈現弓箭步姿勢。。

(End with your right leg in the lunging motion.)

第三: 確定你的腳尖是朝向你移動的方向。

(Make sure the foot is turned towards the direction in which you are going towards.)

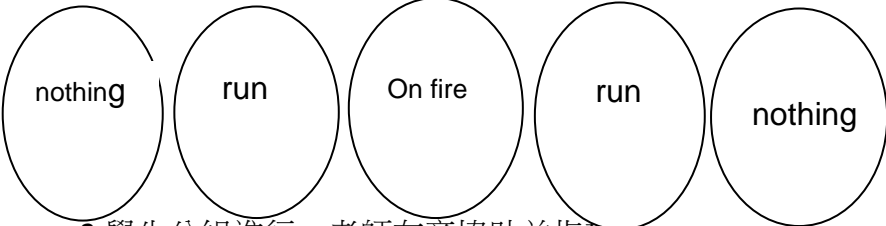
2. 分組進行活動，老師在旁指導。學生做動作時，必須說出 left leg, right leg, shuffle backwards.

四、統整活動：學生整隊並收操。

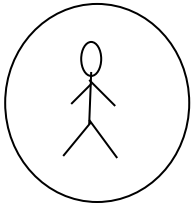
<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>羽球</p> <p>羽球</p> <p>羽球拍</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>口說</p> <p>實作</p>
<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p>		<p>實作</p> <p>口說</p>

<p>活動十一：正手拍後退腳步練習(forehand backcourt footwork)</p> <p>一、教學準備：羽球拍、羽球</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師講解正手拍後退腳步移動的重點：</p> <p>第一: 先移動右腳朝向你要移動的方向。</p> <p>(Take your back leg one step back towards the direction where you want to go.)</p> <p>第二: 側併步到場地的後方，並把重心放在右腳。</p> <p>(Make shuffle movement until you get to the back, ending with the right leg having the weight of your body.)</p> <p>第三: 揮拍將球擊出並回到場中。</p> <p>(Swing and run back to base.)</p> <p>2. 分組進行，老師在旁指導。</p> <p>3. 學生移動時必須說出 right leg, shuffle backwards, swing and run back.</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5 10 20 5	羽球 羽球 羽球拍	實作 實作 口說
<p>活動十二：反手拍後退腳步練習(backhand backcourt footwork)</p> <p>一、教學準備：羽球拍、羽球</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1. 學生兩兩一組，拿羽球丟球熱身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1. 老師講解反手拍腳步移動重點：</p> <p>第一: 先移動你的左腳，然後將右腳跨出。</p> <p>(Make sure your left foot goes first and step the next leg with your right leg.)</p> <p>第二: 移動腳步到球的位置。。</p> <p>(Continue following the shuttle as you shuttle.)</p> <p>第三: 把重心放在右腳並將球擊出後轉身回到場中。</p> <p>(The weight of your body should be on your right leg. Hit the shot, pivot quickly and run to base.)</p> <p>2. 分組進行活動，老師在旁指導。學生做動作時，必須說出 left leg, right leg, shuffle backwards, swing and run back.</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5 10 20 5	羽球 羽球拍	實作 實作 口說

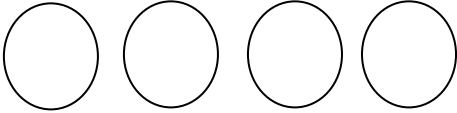

主題名稱	肢體發展活動	教學設計者	黃士豪
教學對象	五年級	教學節次	12 節課(40 分鐘/每節)
能力指標	3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 Ab-III-1 體適能促進策略與活動		
學習目標	1.學生能做出體適能的相關動作。 2.學生能說出體適能相關的單字。 3.學生能培養團隊合作的態度。		
教學方法	合作學習、實作學習		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	單字: Numbers (One to ninety-nine.) Letters (A-Z.) Shapes (Triangle, square, rectangle, and circle.) On fire, nothing, run, father, mother, kid, family. Fall over, fall down Parts of the body(head, shoulder, knee, toe, foot, hand) Direction(up, down, left, right) rock, paper, scissors Goal Clockwise, counterclockwise 句子: Back to back. Hands off the floor. One step. Two steps. Who's the leader? Use your hands and feet to stop the ball before rolling out.		

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動一：人體字母(單字)、數字及形狀</p> <p>一、教學準備：音樂，喇叭</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師撥放音樂，帶領學生完成動態操的熱身。 2.老師將學生分成數組。 3.解釋活動內容：學生必須大家一起合作，用身體排出老師指定的單字、數字或形狀。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師指定英文的單字、數字或形狀，請學生完成。 2.請學生分組討論，決定出一個 CVC 的單字，讓其他組的同學看完後猜測單字是什麼。 <p>四、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生回憶並分享學得的英文單字。 <p>活動二：肢體開發活動</p> <p>一、教學準備：音樂，喇叭</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師撥放音樂，帶領學生完成動態操的熱身。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師說明活動內容：五個學生一組，中間的學生必須說出英文 on fire，左右兩邊的學生說出 run 並交換位置，最旁邊的學生說出 nothing 並待在原位。  <ol style="list-style-type: none"> 2.學生分組進行，老師在旁協助並指導。 3.老師說明遊戲內容：三個學生一組，組成一個家庭，家庭成員有 father, mother, kid。當老師說出 father 的時候，每個家庭的 father 要互換；當老師說出 mother 的時候，每個家庭的 mother 要互換；當老師說出 kid 的時候，每個家庭的 kid 要互換。當老師說出兩個時候，譬如 father and mother，那每個家庭的 mother and father 要互換。當老師說出 family 的時候，全部的人都要換。 4.學生分組進行，老師在旁協助並指導。 <p>四、統整活動：學生整隊並回憶學到的單字。</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>喇叭</p> <p>喇叭</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p> <p>口說 實作</p> <p>口說</p> <p>口說 實作</p> <p>口說 實作</p>

<p>活動三：肢體開發活動</p> <p>一、教學準備：音樂，喇叭，軟墊</p> <p>二、引起動機： 1.老師撥放音樂，帶領學生完成動態操的熱身。</p> <p>三、發展活動： 1.老師講解活動內容：兩個學生為一組，兩個背對背(back to back)蹲著，試著用身體的力量站起來，以手不要碰觸到地板為原則(hands off the floor)。 2.學生分組進行，老師在旁協助並指導。 3.老師講解活動內容：兩個學生為一組，一個學生要呈現弓箭步蹲著；另一個學生將身體放鬆往前傾倒(fall over)。蹲著的學生必須用雙手將往前傾倒的學生扶住。告知學生要注意安全，並盡量找與自己身高體重相近的同學為一組。 4.第二階段為往後傾倒(fall down)，步驟跟前一階段相同。 5.學生分組進行活動老師在旁協助並指導。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5 10 20 5	喇叭 軟墊	實作 實作
<p>活動四：肢體開發活動</p> <p>一、教學準備：音樂，喇叭</p> <p>二、引起動機： 1.老師撥放音樂，請學生用最放鬆的方式躺在地上聆聽。 2.當老師說 up 的時候，學生躺著將四肢抬起；老師說 down 的時候，學生將四肢放下。 3.老師會要求不同部位抬起與放下，譬如：Left hand, up. Right hand, down.</p> <p>三、發展活動： 1.活動內容一：學生必須自己或彼此合作，完成老師要求的動作指令。譬如老師說 head and toe，學生必須將頭和腳趾碰在一起。 2.學生分組進行，老師在旁協助並指導。 3.活動內容二：學生必須將雙眼閉起來(close your eyes)，當老師說 one step(拍手一下)的時候，必須在活動的空間中移動一步。當老師說 two steps(拍手一下)的時候，必須在活動的空間中移動兩步。 4.學生分組進行活動老師在旁協助並指導。 5.活動內容三：學生跟著老師打節拍，老師會用不同的身體部位做動作，學生必須跟著老師的節奏進行動作。</p> <p>四、統整活動：老師幫學生複習剛剛學到的單字及進行收操。</p>	5 10 10 10 5	喇叭	實作 實作 口說

教學活動	教學時間	教具	評量
<p>活動五：肢體開發活動(身體節奏及獵人與獵物)</p> <p>一、教學準備：體操教室</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師用手和腳給予不同的節奏，學生必須跟著做。 (Students need to do as what teacher do.) 2.請一個學生帶頭，其他學生跟著做。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師將學生分組，每組選出一個同學當獵物，其他同學當獵人。(The prey need to try to go out of the circle, while hunters need to stop the prey.) 2.獵人圍成一個圓圈(make a circle)，獵物在圓圈裡，要嘗試著逃出獵人圍成的圓圈。 <div data-bbox="598 645 790 846" style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 3.第二階段請兩個同學當獵物，其他當獵人進行活動。 <p>四、統整活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生整隊並收操。 	<p>5</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>5</p>		<p>實作</p> <p>實作 口說</p> <p>實作</p>
<p>活動六：肢體開發活動(Who's the leader?)</p> <p>一、教學準備：音樂，喇叭</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師撥放音樂，帶領學生完成動態操的熱身。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.老師說明活動內容：老師指定兩位同學，一位當動作的領導者，其他人必須跟著領導者作動作；另一位被指定的同學必須找出誰是領導者。 2.學生分組進行，老師在旁協助並指導。 3.老師說明遊戲內容：請學生在指定的範圍內走動，然後給與數字，當老師說出數字時，學生必須找到指定的人數，圍成一組。之後老師會給予整組的學生動作，學生必須整組合作完成。 4.學生分組進行，老師在旁協助並指導。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>		<p>實作</p> <p>實作</p>

<p>活動七：敏捷度訓練</p> <p>一、教學準備：排球</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師帶領學生複習上學期做過的繩梯動作，並完成熱身。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師講解活動內容：以排球場一半的場地為範圍，學生站在底線的地方，並面向老師。老師將球用滾動的方式丟出，學生必須用手或腳，在球滾出球場範圍之前，將球擋下來。(Use your hands and feet to stop the ball before rolling out.)</p> <p>2.活動分成兩個階段，第一階段要求學生用手，第二階段要求學生用腳。</p> <p>3.分組進行活動</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>排球 繩梯</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>口說</p>
<p>活動八：呼拉圈爭奪賽</p> <p>一、教學準備：呼拉圈，喇叭，音樂</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師撥放音樂，學生完成動態操。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師講解活動內容：老師將呼拉圈擺放在地上，將學生分成兩組，學生必須依照老師規定的動作前進。當兩兩學生相遇時，必須說出 rock, paper, scissors, go。猜拳贏的可以繼續前進，輸的那組，必須再派出另一位學生從起點處出發。當其中一組到達另一組的起點，比賽即結束。</p> <p>2.學生分組進行，老師在旁協助並指導。</p> <p>3.當學生熟悉時，老師也可以在學生相遇時，要求說出指定的單字，先講出單字的即可前進。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>喇叭</p> <p>呼拉圈</p>	<p>實作</p>

<p>活動九：呼拉圈合作賽</p> <p>一、教學準備：呼拉圈</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師撥放音樂，學生完成動態操。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師講解活動內容：將學生分為數組，每組的呼拉圈數少於每組人數一個。移動的時候，學生必須在呼拉圈內，最快到達終點即獲勝。 <p>goal </p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 第二階段：學生必須移動呼拉圈，收集屬於自己組別的東西，最快收集完即可獲勝。 3. 學生分組進行活動，老師在旁指導。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5	呼拉圈	實作
<p>活動十：圓圈躲避球</p> <p>一、教學準備：瑜珈球，喇叭，音樂</p> <p>二、引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師撥放音樂，學生完成動態操。 <p>三、發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師講解活動內容：老師將學生分成三組，一組為跑動組，另外兩組圍成圓形，一組為內圈，一組為外圈。內圈和外圈必須合作推動瑜珈球，跑動組則需要躲過瑜珈球，不被打到為原則。推動瑜珈球時，可以順時針(clockwise)方向推動，也可以逆時針(counterclockwise)方向推動。 2. 分組進行活動，老師在旁指導。 <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5	瑜珈球	實作
<p>goal </p>	30	呼拉圈	實作
	5		實作

<p>活動十一：獵殺躲避球</p> <p>一、教學準備：躲避球，各種遮蔽物(桌子、巧固球網)，呼拉圈。</p> <p>二、引起動機： 1. 老師撥放音樂，學生完成動態操。</p> <p>三、發展活動： 1. 老師講解活動內容：將學生分為兩組，一組為攻擊組(attack)，一組為閃躲組(dodge)。攻擊組必須在指定的呼拉圈範圍內做攻擊，閃躲組必須從起點跑動至終點，不被攻擊及過關。閃躲組可躲藏在遮蔽物之後，一旦跑出遮蔽物，攻擊組即可攻擊。</p> <div data-bbox="127 728 869 907" style="text-align: center;"> <p>The diagram shows a 'goal' area on the left with four squares arranged in a row above four circles. To the right of this area is the word 'Start'.</p> </div> <p>2. 學生分組進行活動，老師在旁指導。</p>	5 5 25 5	躲避球數 個 呼拉圈 桌子 巧固球網	實作 實作
<p>活動十二：圓圈躲避球</p> <p>一、教學準備：瑜珈球，喇叭，音樂</p> <p>二、引起動機： 1. 老師撥放音樂，學生完成動態操。</p> <p>三、發展活動： 1. 老師講解活動內容：老師將學生分成三組，一組為跑動組，另外兩組圍成圓形，一組為內圈，一組為外圈。內圈和外圈必須合作推動瑜珈球，跑動組則需要躲過瑜珈球，不被打到為原則。推動瑜珈球時，可以順時針(clockwise)方向推動，也可以逆時針(counterclockwise)方向推動。</p> <p>2. 分組進行活動，老師在旁指導。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5 5 25 5		實作