

教案類別	籃球	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/3 節課
學習目標			
1-1 能學會籃球傳球、接球、投籃技巧 1-2 能懂戰術運用 1-3 能學會團隊合作	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。		
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	
	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	
教學目標	教學活動	教學資源	時間
1-1 能學會籃球傳球、接球技巧	壹、準備活動 一、引起動機 (一) 1. warm up routine 暖身活動 2. Teacher: Let' s run for three laps. Do not run faster than the leader. 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長	籃球	10'
	貳、發展活動 一、 (一)傳球 Passing the Ball: 1. 胸前傳球: 雙手虎口張開→雙臂用力，快速向前傳球，同時一腳向前跨出→傳完球後，手心自然向外。 2. Hoop Bounce——彈地傳球練習 In, Around and Over: Lay a hoop flat on the ground. Bounce the netball inside your hoop. When the teacher says		12

	<p>“Around!” , bounce the ball around your hoop. When the teacher says “Over!” , bounce your ball over your hoop and change bouncing hand each time you go over the hoop. Hoop Bounce: 4 students work as a group. Place the hoop flat on the ground. Form a square around it. Use a overhand throw to bounce the netball into the hoop to another player.</p> <p>3. Overhead Throwing Game——傳高球練習 4 students work as a group. Form a square. Pass a overhead throw without bouncing to another player.</p> <p>4. 傳球遊戲 Teacher: 2 students are a group. Pass the ball directly to your partner without bouncing. 兩人一組傳球練習 Teacher: Next, let’ s try to bounce and pass the ball to your partner. 球彈地再傳給隊友</p>		10
<p>1-1 能學會 籃球傳 球、接球 技巧</p>	<p>(二)接球練習：</p> <p>接高球:手指自然張開→伸手雙臂接球→手指觸球後，手臂順 勢收回，減低球的衝擊力。</p> <p>接低球:雙腳跨出，姿勢蹲低→伸出手臂接球→接球頭時，手 臂向上彎曲收回。</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>(一) Hula Hoop Relay Game 團隊精神建立——呼拉圈接力遊戲</p>		8
<p>1-3 能學會 團隊合作</p>	<p>Teacher: 6 students work as a group. Line up and turn left. Hand in hand. Then, let the hula hoop go through the first one’ s body without holding it. You can only move your body, like raising your hand or moving your leg. Once the hula hoop moves to the next</p>		

<p>1-1 能學會 籃球傳 球、接 球、投籃 技巧</p>	<p>(二) Shooting 籃網球技巧練習——投籃練習</p> <p>Basic Shot Technique Remember, your body faces towards the goal. Bend your knees slightly. Keep your feet should-width apart. When you are in good balance, you are ready to shoot. Hold the ball above your head. Rest it on your fingers of your preferred shooting hand. Place your free hand on the near side of the ball. Concentrate. The ball should loop up higher than the ring and drop into the net. Every student makes 5 shots each time. 每人練習投5球 Try different positions around the circle. 從不同角度練習投籃</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>Introduction of team players. Review. 講解球員位置與任務，複習今日所學。</p> <p style="text-align: center;">第二堂結束</p> <p style="text-align: center;">第三堂開始</p> <p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> <p>(一)</p> <p>1. warm up routine 暖身活動(6分)</p> <p>2. Teacher: Let' s run for three laps. Do not run faster than the leader.(4分) 跑操場三圈，維持隊形，不跑超過體育股長</p> <p style="text-align: center;">貳、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p>	<p>15</p> <p>2</p> <p>10</p>	
--	---	------------------------------	--

<p>1-3 能學會 團隊合作</p>	<p>(一)Tic-tac-toe Game 團隊精神建立——井字遊戲</p> <p>Six students work as a team. Two teams compete together. They line up in a row and only the first players stand up and hold a cone. When hearing the teacher whistling, two players run to the 3x3 grid and put down their cones in any of the grids. Run back to their team and the next players start. Run to the grid and put down another cone. Each team has three cones to put down. Once the three cones are put, the next player can move one of their team's cone into other empty grid. The team who succeed in placing three of their cones in a horizontal, vertical, or diagonal row is the winner.</p> <p>(二)Tossing to Goal 團隊精神建立——投球遊戲</p> <p>Use basic shot techniques to make 5 shots each student. Try different positions around the circle near the goal. 投準練習，從不同位置輪流投 Place three cones in a row. Try three shots on every cone. Change the position with every shot. 地上排三個一系列的角錐。從每個位置練習投籃</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>Review. 複習今日所學</p> <p style="text-align: center;">第三堂結束</p>	<p>25</p>	<p>5</p>
-------------------------	---	-----------	----------

教案類別	體操	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/6 節課
學習目標			
1-1 能學會翻滾技巧 1-2 能將所學融入在生活中 1-3 能學會團隊合作		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。	
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	
	學習內容	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	
教學目標	教學活動		教學資源
	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> (一)Warm up routine 暖身運動 1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes) 2. Neck(forward, backward, both sides) 3. Shoulders rotations to front and back 4. Hip circles 5. Jog 6. Reach and squat 7. Wind mills 8. Knee up hop 9. Jumping jacks 10. Kicks 11. Push-up 12. Jump rope		
			時間

貳、發展活動

一、

(一) Egg Roll 團身搖籃

Lie on your back. Hug your knees to your chest, elbows into your sides, chin tucked between your knees. Roll sideways first. Then, roll forward and backwards. 背部貼緊地面，團身抱住自己，下巴收緊，雙手環抱膝蓋，先左右滾動，再前後滾動。

(二) Log Roll 直身側滾翻(5分)

In front-lying position, arms extended overhead and hands clasped, make yourself as long as you can. 躺下手伸直，雙手合掌，身體拉長，測滾翻

(三) Log Roll in Pairs 雙人直身側滾翻(5分)

Lie on your tummies facing each other on the mat. Link hands and roll in the same direction. 兩人面對面，肚子朝地，手牽起來，朝同方向測滾。 Lie down on the mat on your backs so that your feet are touching. Lock your feet together. Roll slowly in the same direction with your feet locked

參、綜合活動

一、

(一) Roll game 滾翻比賽

分組比賽看哪組滾得快，即為獲勝

第一堂結束

第二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

1. Do a gentle jogging around the sports field. (Just jog slowly.) (3 minutes)
2. Neck(forward, backward, both sides)
3. Shoulders rotations to front and back
4. Hip circles
5. Jog
6. Reach and squat
7. Wind mills
8. Knee up hop
9. Jumping jacks
10. Kicks
11. Push-up
12. Jump rope

貳、發展活動

一、

(一) Forward Rolls 前滾翻

Squat with your arms across your chest. Place two hands on the mat. Without touching your head, do a forward roll, land on shoulder tops, and make sure your head is well-tucked under. Finish in a standing position. Stand still for 3 seconds. 蹲下，雙手撐地，頭確實收進靠胸，前滾翻時頭不碰地，翻完後報腿起身，站立三秒。

(二) Hand Support 雙手撐推墊

Start in the squat position with your back to the mat. Place your hands pointing back over your shoulders with the palms up and the thumbs near your neck. Tuck your chin down onto your chest. Sit down on the mat and push backwards with your toes, keeping in tucked position. Roll on your backs back and forth. 做出團身動作，以圓背方

式順勢向後滾，再向前滾，如搖籃一般，使身體前後擺動。

參、綜合活動

一、

Review. 重點歸納

第二堂結束

第三堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

(一) flat hands front support and on-spot two-foot jumping 原地撐箱跳
Two students stand by two sides of a vaulting box. Place hands flat on the top of the box, spring with a two-foot jump, legs astride and then do a safe landing. 跳箱兩端各站一位學生，雙手平放壓在箱上，雙腳並腿向上跳，跳起後再分腿，併腿落下。

(二) run in, spring, flat hands front support, body turn and over the box 撐箱轉體過箱 Approach, run in, spring, place hands flat on the top of the box, do a body turn and land on the box, do a body turn again and land safely. 助跑，雙腳踩踏板，雙手撐箱轉體後，雙腳併攏屈膝上箱，手腳離箱落於軟墊。

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

1. Jump over the box 跨越跳箱

Approach, run in, spring, place hands flat on the top of the box, do a body turn, jump over the box and land safely. 助跑，雙腳踩踏板，雙手撐箱轉體過箱後，手腳離箱落於軟墊

2. Approach, run in, spring, jump over the box and land safely. 助跑，單腳踩踏板，跨越跳箱，雙腳落地

Jumping and Clapping Hands 跨越跳箱空中擊掌

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

1. Warm up with ropes 繩索體操

Rope Stretching: Hold a folded rope overhead and taut in both hands and stretch from side-to-side. Hold the rope behind your head and in front. 手持折短的跳繩兩端，拉直，雙手舉高過頭，前後伸展。

2. Put your rope behind your waist and pull for five seconds, then relax. Try

to pull upward for five seconds. 繩子放背後腰高度的位置，試著把繩子拉高。

3. In the long-sit position, put the rope around your feet, gently pull toward yourself for ten seconds. Put the rope around each foot and pull. 坐下，雙腳往前伸直，繩子繞過雙腳朝自己方拉。接著繞單腳，持續伸展。

4. Thread the Needle: 水平掃腿螺旋槳
Hold your rope low and in front of you with both hands apart. Step over it one foot at a time. Try to jump over the rope.

5. Limbo the Rope 凌波跳繩
Form groups of three. While two hold the rope at waist level taut between you, the third player tries to move under the rope with your body facing upward. Take turns. 三人一組，兩人先把挑繩放在腰部高度抓緊，一人臉部朝上方，從跳繩底下過去，輪流抓跳繩。

貳、發展活動

1. Basic Skipping Form 跳繩基礎式

2. Toe Catch 向前跳

3. Start with rope behind you. Swing it overhead and forward and catch it under your toes. 跳繩先放到後方，向前甩繩方式跳。

4. Heel Catch 向後跳

5. Start with rope in front of you. Swing it overhead and backward, catching it under your heels. 跳繩先放到前方，向後甩繩方式跳。

6. Ocean Wave 海浪式

Turners, ripple the long rope up and down along the floor. Each jumper, in turn, jump the rope once, travelling in a figure-8 pattern. Turners gradually

make the wave bigger. 持繩者在兩端讓繩子如海浪般上上下下動，跳繩者以8字形方式跳過繩子，持繩者讓浪的高度逐漸提高。

參、綜合活動

一、

Review. 複習今日所學

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) Warm up routine 暖身運動

貳、發展活動

(一) 繩上好身手

1. 教師布置場地，在單槓中央綁繩，繩子的上中下段打上繩結，並且在單槓下方放置一塊軟墊。

2. 教師示範並說明動作：雙繩屈膝與坐繩擺盪。

3. 教師請學生進行練習。

(教師英語解說：上繩 climb the rope、抓繩屈膝 hold the rope and bend the knees、坐繩擺盪 sit on the rope and swing)

(二) 堅持到底

1. 教師將全班分成三組，每組派一人進行懸垂持久比賽。參賽者須同時作出同樣的懸垂動作，看看誰的時間能最久。最慢落地的組別得一分，最後得分最多的獲勝。

2. 教師帶領學生思考：比賽中你覺得哪個部份最有趣？覺得困難是什麼？比賽時堅持了多久的時間？如果可以再做一次，你會如何調整姿勢？

(教師英語解說：1. Climb the rope as long as you can. 懸垂持久比賽，你可以堅持幾秒？最慢落地的組別獲勝 How long can you stay on the rope?)

參、綜合活動

一、

1. 重點歸納:挑戰自己的支撐，懸垂能力，並能主動調整姿勢使其堅持更久。

第六堂結束

教案類別	球類	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/9 節課
學習目標			
1-1 能學會籃球傳球、接球、投籃技巧 1-2 能懂戰術運用 1-3 能學會團隊合作		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。	
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	
	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球 之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防概 念。	
教學目標	教學活動		教學資源
	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。 (老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.) (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專 心聽。(老師: Listen and look!) <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p>		

(一)滾球接力

1.教師詢問學生有哪些滾球的方式?學生先展現自己的創意。教師示範不同的滾球方式:雙手向前滾球,彎腰向後滾球。

2.教師帶領學生進行滾球接力活動

3.9 人一組,站成 W 形。學生根據老師的哨音,將自己手上的球滾給下一位同學。每個人都需要同時滾手上的球,並且接住前一位同學所給的球。

(教師英語解說: 1.9 people in a group.

2.Roll the ball. 3.Catch the ball.

(二)突破重圍

1.教師在場地中畫一個圓。請學生 5 人一組,一次兩組進行活動,A 組站在圓外,B 組站在圓內,A 組球員須盡可能將球傳給自己組內球員,B 組則是盡可能干擾。

2.如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到,B 組得分。一次進行三分鐘,三分鐘後則交換角色。(A 組站在圓外,B 組站在圓內。)(教師英語解說:A 組把球滾給隊友,滾出的球想辦法不讓 B 組碰到;B 組則要想辦法碰到滾動中的球。)

1.Team A, stand outside the circle.

2.Team B, stand inside the circle.

3.Team A, try to roll the ball to your teammates.(roll the ball through the circle to your teammates.) 4.Team B, try to stop the ball.(stop the ball.)

參、綜合活動

一、

(一)我是滾球高手

1.教師帶領學生統整滾球的訣竅,並且發現可能獲勝的策略。

2.教師歸納重點:滾球需避開障礙。

第一堂結束

第二堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) (PE class leader:Attention 1 2 !
Ready go!)

(二)到達上課地點，請學生散開準備做操。

(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms.
The others line up!)

(三)跑一圈 (Run a lap. One-minute
break. Take some water.)

(四)教師說明今天的課程內容，請學生眼睛
仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and
look!)

貳、發展活動

一、

(一) 你滾中了嗎

1. 教師安排五組同學的活動空間，拿出呼拉
圈放置在地上。

2. 教師請 5 人一組，一人擔任組長，每個人
手持一顆球。 組長下令，全組一起把球滾向
呼拉圈內。一顆球停留在呼 拉圈

內得一分。每組進行三次，計算各組的分
數。(教師英語解說:一起將球滾進呼拉圈，
停留在呼拉圈內得 一分)

1. 5 people in a group. 2. Listen to my
whistle. You roll the ball into the
hula hoop together. 3. One ball inside
the hoop, one point

(二) 滾球主角輪流當

1. 四人一組，教師擺放四個角錐，一個角錐
為基準，其他 三個角錐位置距離基準角錐有
遠近不同。

2. 一位同學擔任滾球主角，站在基準角錐旁，將球分別滾給三位同學，三位同學再依序將球滾回給基準角錐的同學
3. 教師帶領學生思考遊戲中觀察到的滾球動作，還有不同遠近的滾球時的力量有何不同？(控制滾球的力量 Control your strength to roll the ball.) How to control your ball?

參、綜合活動

一、

1. 教師請幾位表現較佳的同學進行滾球示範，並且引導學生發滾球的要領。
2. 教師重點歸納：滾球的方式與力量控制

第二堂結束

第三堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 挑戰紅心

1. 教師將一個呼拉圈放在場地中央，並且定出不同距離的位置。

2. 教師請學生利用紙球，每人三顆，在不同的距離練習將紙球投入呼拉圈中。
 3. 學生依據老師的指令，在三種距離下投球，最後計算累計的分數。ABC 三種距離，可分成 1-3 分，站越遠的得分越高。
 4. 教師請學生五人一組，每個人拿兩顆紙球，自行選擇站在選定的距離投球，最後計算各組分數。分數最高的組別獲勝。
1. Take a paper ball and throw it in the hula hoop from 3 different zones.
 2. Zone A- One point Zone B -Two points Zone C three points

參、綜合活動

一、

1. 教師請學生分享自己最有把握的拋擲球方式，並且思考不同距離是否會有不同的投擲方式？
2. 重點歸納：依據不同距離調整，探索自己最拿手的拋擲球方式。

第三堂結束

第四堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一)回彈大驚奇

- 1.教師在牆面用粉筆畫一個圓圈作為投擲目標
- 2.教師說明:請學生持一顆皮球，站距離牆面約 4 公尺處，將球拋擲向牆面的圓圈，仔細觀察球彈回的路線和落地位置。
- 3.教師請學生使用不同力量和方式投擲球，並且嘗試控制球彈回的位置

(二)紅心回彈

- 1.教師請學生 5 人一組，牆面上的圓圈作為目標，並且在地上放置一個呼拉圈。
- 2.學生五人排列一排，輪流投值，執中牆面圓圈得一分，落地在呼拉圈內則兩分。
- 3.計算同一組的得分，得分最高的組別獲勝。

1.5 people in a group and make a line.
2.Try to throw the ball to the circle on the wall. 3.If you hit the circle, you get one point. 4.If the ball bounces back into the hula hoop, you get one more point.) (將球擲中牆面圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。 Please throw the ball to the circle on the wall and let the ball bounce back into the hula hoop on the ground)

參、綜合活動

一、

- 1.教師請學生分享哪一種拋擲球的方式比較容易得分?輕輕的還是用力擲球，球比較容易彈回落入呼拉圈中。
- 2.重點歸納:體驗拋擲球的角度，方式與力量與反彈角度及距離間的關係。

第四堂結束

第五堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

(二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。
(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

(三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)

(四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 球球碰碰飛

1. 教師在場地內放置兩個重疊的呼拉圈，並將抗力球放在呼拉圈內。教師拉出兩公尺的距離，請五位學生一組，輪流拿皮球投擲至彈力球後，在皮球落地前快速接住。(教師英語解說:將皮球擲向大球，待球反彈再快速移動接住球。

1.5 people in a group. 2. Take turns throwing a small ball to the big ball in the center 3. Catch the ball when it bounces back

參、綜合活動

一、

1. 教師引導學生觀察皮球與抗力球相互反彈的特性，觀察皮球飛行的方向 2. 重點歸納: 體驗以球擊球，接住反彈球。

第五堂結束

第六堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。
(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 上下左右傳

1. 教師說明並示範從上下左右傳球的動作。
 2. 教師請四位同學一組排成直排。
 3. 先從上面傳球開始，第一人依序將球傳給最後一位，並且放置在後方的球籃內。
 4. 傳完六顆球則一輪結束。教師可在更換下面傳球，左邊傳，右邊傳等不同方向的傳球。
- (教師英語解說: 從上(下)面傳球、從左(右)邊傳球

1. 4 people in a group and make a line.
2. Pass the ball over your head.
3. Pass the ball under your legs.
4. Turn and pass the ball.

(二) 傳球接力賽

1. 教師依據上下左右傳球的表現，進行小組競賽。
 2. 哨聲響起後，各組以最快的指定傳球方式完成六顆球傳球的組別則為獲勝對伍。
 3. 各組再進行一次，這一次則是由各組自由決定要用哪一種傳球方式。
- 最快把球全部傳到終点球籃內的組別獲勝。
1. Please pass the 6 balls to the finish

line by using different ways. 2. Put them back in the basket. The fastest team will be the winner.)

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生統整傳球的訣竅，並且發現可能獲勝的策略。 2. 教師歸納重點:與同伴溝通合作，選擇最佳傳球的方向完成比賽。

第六堂結束

第七堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

(二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)

(三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)

(四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 二對一傳接攻防戰

1. 教師請學生三人一組，兩人傳球一人防守。

2. 傳球的人試著傳球，不被防守的人碰到球。如果防守的人碰到球，則須交換角色。

3. 教師帶領學生思考:怎麼傳比較不容易被碰觸?例如:靈活運用各種傳接方式，或者傳球速度要快，或者找到防守的空隙傳球。

1. 3 people in a group.

2. One team will be offense and the other team will be defense.

(二) 四對三傳接攻防戰

1. 教師請學生七人一組，四人傳球，三人防守，傳球的人 在圈外，防守的在圈內。
 2. 傳球的人如果被碰觸到球，則要和防守人交換角色。
 3. 教師引導學生思考: 怎麼樣做比較不容易被碰觸到球? 思考攻守策略。
- 1.7 people in a group. 2.4 people stand outside the circle and pass the ball to each other. 3.3 people inside the circle and try to defense.)

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生留意: 傳接球角色的秘訣。
2. 教師歸納重點: 在傳接球活動中，應用攻與防的策略。

第七堂結束

第八堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

- (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader: Attention 1 2 ! Ready go!)
- (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師: Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)
- (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)
- (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一) 腳和球玩

1. 教師表示除了用手控球外，也可以用腳玩球。

2. 教師示範並且帶領學生運用前腳掌玩球的技巧:用前腳掌 讓球像前後左右滾。學生進行練習，熟練後可以結合節奏 方式進行滾球。

3. 教師示範並且帶領學生運用足內側玩球的技巧:用足內側 在兩腳間來回滾動。學生進行練習，熟練後可練習加快速度。用前腳掌控制球，讓球向前(後、左、右)滾，用足內側控制球，讓球在兩腳之間來回滾動)

1. Control the ball by your foot. 2. Move your ball forward / turn left / turn right. 3. Touch the ball with inside of one foot to the inside of the other foot.

(二) 用腳出謎語

1. 教師請學生五人一組，每小組一個小白板和白板筆。

2. 各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面上畫出紙條上的 數字或圖形。

3. 其他組進行猜謎，把答案寫在小白板上。猜對的組別得一分，計算得分最高的組別獲勝。

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生留意:如何用前腳掌和內側控制球的移動。

2. 教師歸納重點:熟練用腳控球。

第八堂結束

第九堂開始

壹、準備活動

一、引起動機

(一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)

(二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。

(老師:Place away your water. Number one

to number six, stretch out your arms.

The others line up!)

(三)跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.)

(四)教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)

貳、發展活動

(一)踢踢樂

1. 教師示範踢球和停球的技巧。分別是: 大腿踢球後雙手接球; 大腿踢球，球落地後用腳停球; 足背踢球後雙手接球; 足背踢球，球落後用腳停球。

2. 教師請學生散開進行技巧練習 3. 教師請表現優異的同學進行示範，並且請大家觀察動作技巧。

(教師英語解說: 大腿踢球: Juggle the ball with your thighs 足背踢球: Kick 球落地後用腳停球: stop the ball

(二) 踢踢樂新玩法

1. 教師學生思考: 還能有哪些踢球和停球的玩法，請學生創意發展出新招式。 2. 學生分享所創發的招式。

(教師英語解說: Are there any new ways to kick or stop a ball?

參、綜合活動

一、

1. 教師帶領學生探索踢球和停球的新招式。

2. 教師歸納重點: 如何運用大腿與腳背進行踢球與停球的技巧。

第九堂結束

教案類別	拳擊	設計者	陳建廷
教學年級	中年級	教學時間	40 分鐘/2 節課
學習目標			
1-1 能學會拳擊技巧 1-2 能將學習融入在生活中養成運動習慣 1-3 能培養新的技能		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。	
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	
	學習內容	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	
教學目標	教學活動		教學資源
1-2 能將學習融入在生活中養成運動習慣	壹、準備活動 一、引起動機 (一) 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。(PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!) (二) 到達上課地點，請學生散開準備做操。(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!) (三) 跑三圈 (Run three laps. One-minute break. Take some water.) (四) 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)		
	貳、發展活動 一、 (一) 單手出拳 1. 教師布置活動場地，用毛巾將樹幹包住，毛巾比巧拼板大一些，再疊上三塊巧拼板，用尼龍繩固定成為一個樹人樁，共設計五個樹人樁。		

<p>1-1 能學會 拳擊技巧</p>	<p>2. 教師說明動作並且示範:預備動作,單手出拳。 3. 教師請學生分組練習。分組依序進行左右手出拳。 (教師英語解說: 1. open your feet 2. 兩腳一前一後 one foot forward 3. 膝微曲 bend your knees 4. 兩手握拳 clench your fists 5. 肘關節下沉 lower your elbow) 6. 手抬高至與胸同高 raise your hands up to the chest</p>		
<p>1-1 能學會 拳擊技巧</p>	<p>(二) 連續出拳</p> <p>1. 教師詢問學生:如何從單手出拳變成連續出拳?教師請學生可發表自己的想法。 2. 教師帶領學生進行:單手連續出拳,單手連續出拳後再雙手交替連續出拳,單手連續出拳後轉身再連續出拳。 3. 教師帶領學生進行有創意的連續出拳組合動作。</p>		
<p>1-1 能學會 拳擊技巧</p>	<p>4. 教師說明出拳的技巧並且叮嚀學生注意安全。 (教師英語解說: 單手連續出拳 throw a punch 雙手交替出拳 throw a one-two punch</p> <p style="text-align: center;">參、綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>1. 重點歸納:連續出拳並且做出創意的連續出拳組合。</p> <p style="text-align: center;">第一堂結束</p> <p style="text-align: center;">第二堂開始</p> <p style="text-align: center;">肆、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、引起動機</p> <p>(一) (PE class leader:Attention 1 2 ! Ready go!)</p> <p>(二)到達上課地點,請學生散開準備做操。</p>		

<p>1-2 能將學習融入在生活中養成運動習慣</p> <p>1-1 能學會拳擊技巧</p>	<p>(老師:Place away your water. Number one to number six, stretch out your arms. The others line up!)</p> <p>(三)跑一圈 (Run a lap. One-minute break. Take some water.)</p> <p>(四)教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。(老師: Listen and look!)</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p> <p>(一) 進擊與閃躲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置活動場地，設置三個樹人樁，樹人樁之間綁繩子，繩子高度與學生胸部同高。 2. 教師請學生想像樹是對手，進行攻擊與閃躲的練習。 3. 教師請學生自行發揮創意，運用所學的出拳和閃躲表現。 4. 教師說明並示範:原地或行進間的徒手進擊，低身閃躲動作，提醒學生閃躲時需要看著對手，低身閃繩。 5. 教師將全班分成五組，分組練習。 <p>(教師英語解說: 出拳、閃躲 1. Imagine the tree is a bad guy. 2. You throw a punch and dodge. Look at me and practice later.)</p> <p>(二) 勇闖樹人樁</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分成五組，進行各關卡的闖關活動: 2. 依據各關卡進行闖關 3. 第一關:左手連續出拳三次(Left hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再出拳，自然移到第二個樹人樁。(Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.) 第二關:右手連續出拳三次(Right hand, throw 3 punches.) 低身閃躲繩子，然後再 		
--	--	--	--

<p>1-3 能培養新的技能</p>	<p>出拳，自然移到第三個樹人樁。(Bend, dodge and then punch. Move to the next tree.)</p> <p>第三關:左右交替出拳六次(throw one-two punch. 6 times)</p> <p>4. 教師提醒學生以組為單位至下一關進行闖關，闖關進行 不必求快，務必要完成動作。</p> <p style="text-align: center;">綜合活動</p> <p style="text-align: center;">一、</p>		
<p>1-3 能培養新的技能</p>	<p>1. 重點歸納:完成勇闖樹人樁的活動，並且了解閃躲和出拳 的動作訣竅。</p> <p style="text-align: center;">第二堂結束</p>		