

# 教學單元設計

## 一、教學設計理念

素養導向教學為十二年國民基本教育課程設計之主軸，本課程以建立「人際關係與團隊合作」核心素養，為主要課程設計理念。其次，在健康與體育領域學習內容中之競爭類型運動，包含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備/跑分性球類運動」等4項目，如何使學生能認識不同運動項目，應可以從運動項目之器材”球”的認識與傳接球的課程設計，提供學生認識與體驗不同運動之基本動作技能。此外「Mosston 體育教學光譜」為國內體育教學中經常使用之教學法，此教學法包含11種教學模式，蘊含教學情境中師生被賦予之決定程度，其中考量個別差異之「包含式」教學模式，教師設計不同難度水準之學習內容，由學生依據個人能力，選擇適合難度水準完成任務，並挑戰更高難度任務，此教學設計方式除了增進學生成功之學習體驗外，亦能提升運動技能學習動機。

最後，國家教育重大政策將於2030 打造台灣成為雙語國家，而透過沉浸式英語與體育教學的結合，鼓勵學生應用英語來表達、分享和互動亦是本課程設計之另一個教學理念；因此，本課程依據上述教學設計理念，透過一系列融入競爭類型運動之樂趣化之教學活動設計，提供學生不同運動與學習模式之體驗，藉以達到本教學設計之學習目標。

## 二、教學單元設計

|       |          |  |      |   |
|-------|----------|--|------|---|
| 領域/科目 | 體育科      |  | 設計者  | 張家祥(港埔國小)   |
| 實施年級  | 三年級      |  | 總節數  | 共6節，240分鐘   |
| 單元名稱  | 第七單元 拋接球 |  |      |   |
| 設計依據  |          |  |      |   |
| 學習重點  | 學習表現     | 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 核心素養 | 健體-E-B1<br>具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。<br>健體-E-C2<br>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
|       | 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。<br>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。   |    |  |
| 議題融入  | 學習主題 |   |    |  |
|   | 實質內涵 |   |    |  |
| 與其他領域/科目的連結   |      | 語文領域-英語文  |    |  |
| 教材來源  |      | 十二年國民基本教育課程總綱、自編教材  |    |  |
| 相關學科英語單字/句型:  |      | volleyball, handball, basketball, dodgeball, bounce the ball, throw the ball, pass the ball, catch the ball, pick up the ball |    |  |
| 教學設備/資源   |      | 三角錐、呼拉圈、排球、手球、籃球、躲避球  |    |  |
| 學習目標  |      |   |    |  |
| <p>一、能夠掌握動作要領及不同球類所具有不同質量的認知。</p> <p>二、能夠遵守競賽規則並服從班級規範。</p> <p>三、能夠有效表現團體合作及友善的互動。</p> <p>四、能夠以團體合作及遊戲的競爭策略進行遊戲及解決問題。</p> |      |   |    |  |
| 教學活動設計  |      |   |    |  |
| 教學活動內容及實施方式   |      |   | 時間 | 備註   |
| <b>第一節</b>  |      |   |    |  |
| <b>壹、準備活動</b>   |      |   |    |  |
| 一、課前準備  |      |   |    |  |
| (一)規劃課程內容，準備相關活動器材  |      |   |    |  |
| (二)集合、點名、講解   |      |   |    |  |
| 1.確認學生出席情況  |      |   |    |  |
| 2.詢問是否有身體不適學生   |      |   |    |  |
| 3.上一堂課程回顧   |      |   |    |  |
| T: Good morning, everyone. Is everybody here?   |      |   |    |  |
| S: Yes. / No, ___ is not here.  |      |   |    |  |
| 二、引起動機&暖身活動   |      |   |    |  |
| (一)做操   |      |   |    |  |
|   |      |   | 3  | 做操的方式由體育股長在學生前方，帶領做操的動作，以英文數數的方式由 one 數到 nine 後，接續喊 chang 為替代十的數字，改為動作更換的團體口令，則教師在此過程中擔任糾正錯誤動作及正確動作的協助之注意者 |
|   |      |   | 4  |  |

|  |          |   |
|--|----------|---|
| <p>1.由頸部到足部的全身性伸展</p> <p>2.做操數數，以英文講述之方式</p> <p>3.透過體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 集合 Fall in. , 中央伍為準 Center hands up</li> <li>• 體育隊形散開 Spread out</li> <li>• 暖身操預備 Warm up , ready go</li> <li>• 數數 Count , 一~十 one ~ten</li> <li>• 換下一個動作 Change</li> <li>• 開合跳 Jumping jacks</li> <li>• 脖子轉圈 Neck circles</li> <li>• 手腕。腳踝轉圈 Wrist and Ankle rotations</li> <li>• 腰部轉圈 Hip rotation</li> <li>• 膝蓋轉圈 Knees circle.</li> <li>• 弓箭步 Lunges.</li> <li>• 側彎腰 Side reach</li> <li>• 高抬腿 High knees</li> </ul> |          | <p>透過不同口令，作為進階的動態熱身操，過程教師盡量以歡樂的方式帶動班級學習氣氛，伴隨動作的展示，能有效幫助記取英文單字</p> |
| <p>(二)我的反應超級快</p> <p>1.以三種英文及中文口令(跑步、跳躍、停止)，透過動作的交換及口令的更改，由學生講出教師口令的相同單字，同時做出該單字所指示的動作</p> <p>T: When I do "jump", you say jump and do the action, OK?</p> <p>S: OK.</p> <p>2.過程以歡樂及全體團結的方式</p>  | <p>3</p> |   |
| <p>(三)休息片刻</p>   | <p>1</p> |   |
| <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、球類百科書</p> <p>1.透過排球(volleyball)、手球(handball)、籃球(basketball)、躲避球(dodgeball)之不同的球類認識，以實作的方式作為了解不同球類的球質</p> <p>2.男生一排女生一排的隊形</p> <p>3.中文及英文的單字了解</p> <p>4.斜傳的方式作傳接球(男生傳給女生再傳給男生)</p>  | <p>8</p> | <p>用傳接球的方式實際得知不同球類所擁有的質量，而不同質量應使用不同得力道及拋物線，也能在體育課程中學習多樣英文單字</p>   |

|   |           |   |
|---|-----------|---|
| <p>5.四種球類各傳一次為組，共傳 3 組</p> <p>T: Boys one line, and girls one line. First boy passes the ball to a girl, and the girl passes the ball to a boy.</p> <p>二、拋球動作我在行</p> <p>(一) 雙手高手拋球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一腳向前跨，雙手向後拉，重心在後</li> <li>2. 雙手往前丟球，重心往前</li> </ol> <p>T: Throw the ball overhand and lunge forward.</p> <p>(二) 雙手低手拋球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳打開，膝蓋微蹲</li> <li>2. 雙手向上拋球，手在上升之最高點將球拋出</li> </ol> <p>T: Throw the ball underhand and stand with feet apart.</p> <p>單手高手拋球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一腳向前跨，後手持球，前手扶球</li> <li>2. 雙手往上後拉，迅速往前丟球</li> </ol> <p>T: Throw the ball overhand with one hand and lunge forward.</p> <p>(三) 單手低手拋球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一腳跨出，後手持球，前手扶球</li> <li>2. 雙手往後下拉，迅速往前丟球</li> </ol> <p>T: Throw the ball underhand with one hand and stand with feet apart.</p> <p>三、自拋自接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人一顆球</li> </ol> <p>Everyone gets a ball.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 在原地較為空曠的場地做對空的自行拋接</li> </ol> <p>Throw the ball and catch it by yourself.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 以雙手低手拋球的方式向自行的頭上方拋球</li> </ol> <p>Throw a ball underhand. The ball is higher above your head and look at the ball.</p> | <p>12</p> | <p>以多種的拋球及傳球姿勢，可以配合學生的力道大小及協調性，幫助傳球能夠更加精準，切記，基本動作的塑行較為重要，教師應多加注意其動作要領是否掌握</p> <p>6</p> <p>注意有些學生球一高過眼睛，就會有怕球的動作，例如閉眼睛等，應多加注意學生動作表現，以免造成陰影影響下一次的練習</p> |
|---|-----------|---|

|  |   |                             |
|--|---|-----------------------------|
| <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二) 同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>T: You are so good today. Can anyone share how you throw and catch the ball?</p> <p>(三) 鼓勵學生表現</p> <p>T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p>   | 3 | 透過同儕間的回饋、回答問題及上課的參與，作為課堂的評量 |
| -----第一節課程結束-----  |   |                             |
| <h2>第二節</h2>   |   |                             |
| <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確認學生出席情況</li> <li>2. 詢問是否有身體不適學生</li> <li>3. 上一堂課程回顧(拋傳球四項動作)</li> </ol> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p>  | 4 | 不同球類的質量提要                   |
| <p>二、引起動機&amp;暖身活動</p> <p>(一) 做操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由頸部到足部的全身性伸展</li> <li>2. 做操數數，以英文講述之方式</li> <li>3. 透過體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 集合 Fall in. , 中央伍為準 Center hands up</li> <li>• 體育隊形散開 Spread out</li> <li>• 暖身操預備 Warm up , ready go</li> <li>• 數數 Count , 一~十 one ~ ten</li> <li>• 換下一個動作 Change</li> </ul> </li> </ol> | 4 |                             |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 開合跳 Jumping jacks</li> <li>• 脖子轉圈 Neck circles</li> <li>• 手腕。腳踝轉圈 Wrist and Ankle rotations</li> <li>• 腰部轉圈 Hip rotation</li> <li>• 膝蓋轉圈 Knees circle.</li> <li>• 弓箭步 Lunges.</li> <li>• 側彎腰 Side reach</li> <li>• 高抬腿 High knees</li> </ul> <p>(二)我的反應超級快</p> <p>1.以三種英文及中文口令(跑步、跳躍、停止)，透過動作的交換及口令的更改，由學生講出教師口令的相同單字，同時做出該單字所指示的動作</p> <p>T: When I do "jump", you say jump and do the action, OK?</p> <p>S: OK.</p> <p>2.過程以歡樂及全體團結的方式</p> <p>(三)休息片刻</p> | 1 |   |
| <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、自拋自接</p> <p>1. 每人一顆球</p> <p>Everyone gets a ball.</p> <p>2. 在原地較為空曠的場地做對空的自行拋接</p> <p>Throw the ball and catch it by yourself.</p> <p>3. 以雙手低手拋球的方式向自行的頭上方拋球</p> <p>Throw a ball underhand. The ball is higher above your head and look at the ball.</p>   | 8 |   |
| <p>二、模王大道</p> <p>1. 跟著老師做出同樣的動作</p> <p>I do one action and you follow me</p> <p>2. 模仿過程中需喊出作出之動作的英文(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)</p>  | 8 | <p>自拋接的進階版，教師在球對空拋出後作出拍手、摸肩、摸膝蓋等等連貫動作並教導其英文單字</p> |

When you do the action, please say "clap your hands. Touch your shoulders. Touch your head. Touch your knees."

### 三、我是最佳接球員

#### (一)接球的基本動作要領

1. 雙腳與肩同寬，手掌自然張開，放置胸前

Stand with your feet apart.

Open your hands and put them over the chest.

2. 接球時須注意球的方向，主動接球

Look at the ball and try to catch the ball.

### 四、兩人拋接球

1. 兩人一組拋接球

Work in pairs.

One throws the ball and the other catches the ball.

2. 不落地為原則

Try not to let the ball fall on the ground.

### 參、綜合活動

#### 一、心得分享、鼓勵與回饋

(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範

(二) 同學分享其技巧及自我檢視

T: You are so good today. Can anyone share how you throw and catch the ball?

(三) 鼓勵學生表現

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----第二節課程結束-----

## 第三節

### 壹、準備活動

5

8

注意學生眼睛是否閉上，有些學生容易怕球，危及下就作出閉眼的動作，導致被球擊中

2

此處可以加強團隊合作的機會以及人權教育議題的融入，站在他人角度思考，何者球路是對方好接的位置達成能夠有效表現團體合作及友善的互動之學習目標。

詢問學生有何策略可以幫助自拋接球時，可以有效模仿及更穩的方法幫助預測球的落點

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>一、課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.確認學生出席情況</li> <li>2.詢問是否有身體不適學生</li> <li>3.上一堂課程回顧(接球動作、自拋接球的策略要領)</li> </ol> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p>  | 5 |   |
| <p>二、引起動機&amp;暖身活動</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.由頸部到足部的全身性伸展</li> <li>2.做操數數，以英文講述之方式</li> <li>3.透過體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 集合 Fall in. , 中央伍為準 Center hands up</li> <li>• 體育隊形散開 Spread out</li> <li>• 暖身操預備 Warm up , ready go</li> <li>• 數數 Count , 一~十 one ~ ten</li> <li>• 換下一個動作 Change</li> <li>• 開合跳 Jumping jacks</li> <li>• 脖子轉圈 Neck circles</li> <li>• 手腕。腳踝轉圈 Wrist and Ankle rotations</li> <li>• 腰部轉圈 Hip rotation</li> <li>• 膝蓋轉圈 Knees circle.</li> <li>• 弓箭步 Lunges. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 側彎腰 Side reach</li> <li>• 高抬腿 High knees</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> | 3 |   |
| <p>(二)我的反應超級快</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.以五種英文及中文口令(跑步、跳躍、停止、坐下、起立)，透過動作的交換及口令的更改，由學生講出教師口令的相反單字，同時做出該單字所指示的動作</li> </ol> <p>T: When I do "jump", you say jump and do the action, OK?</p>   | 3 | <p>教師在教學過程中可以反覆運用教過的單字，幫助學生靈活運用於生活日常生活中，例如：坐下、起立等口令</p> |



|  |    |   |
|--|----|---|
| <p>S: OK.</p> <p>2.過程以歡樂及全體團結的方式</p> <p>(三)休息片刻</p>  | 1  |   |
| <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、模王大道</p> <p>1. 跟著老師做出同樣的動作</p> <p>Do as I do.</p> <p>2. 模仿過程中需喊出作出之動作的英文(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)</p> <p>When you do the action, please say "clap your hands. Touch your shoulders. Touch your head. Touch your knees."</p>                                       | 5  |   |
| <p>二、兩人拋接球</p> <p>1. 兩人一組拋接球</p> <p>Work in pairs.</p> <p>One throws the ball and the other catches the ball.</p> <p>2. 不落地為原則</p> <p>Try not to let the ball fall on the ground.</p>  | 5  |   |
| <p>三、三人拋接球</p> <p>1.三人一組拋接球(間隔距離依序為5公尺、7公尺)</p> <p>Make groups of 3.</p> <p>3.三角形順時針的方式為傳球方向,3分鐘後換逆時針</p> <p>Pass the ball clockwise. A passes the ball to B, B passes the ball to C, and C passes the ball to A.</p> <p>After 3 minutes, we pass the ball counterclockwise.</p> | 12 | <p>三人與兩人最大不同在於多一個組員的配合,過程更需要運用團隊合作的默契來進行,教師可透過此方式來從中觀察學生在活動進行時,是否培養友善且互助的精神作為課堂目標</p> |
| <p>四、拋球投籃</p> <p>1. 每人一顆籃球</p> <p>Everyone gets a ball.</p> <p>2.看著籃網並且作拋球投籃的動作</p>  | 4  | <p>以籃框做為目標物,以此做為小評量,測驗前三堂課的拋球能力</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Look at the net and try to <b>throw the ball over the net</b></p> <p>◎ 拋球投籃的動作使用<b>雙手高手拋球</b>、<b>單手高手拋球</b></p> <p>◎ 距離為一分線</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二) 同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>T: You are so good today. Can anyone share how you throw and catch the ball?</p> <p>(三) 鼓勵學生表現</p> <p>T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p> <p>-----第三節課程結束-----</p>   | 2 | 記錄每位學生拋球的能力，作為往後課程起點能力，以便驗收6堂課的能力成長，以及下一堂課開始，加入挑戰的方式進行課程 |
| <p style="text-align: center;"><b>第四節</b></p> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確認學生出席情況</li> <li>2. 詢問是否有身體不適學生</li> <li>3. 上一堂課程回顧</li> </ol> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、引起動機&amp;暖身活動</p> <p>(一) 做操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由頸部到足部的全身性伸展</li> <li>2. 做操數數，以英文講述之方式</li> <li>3. 透過體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 集合 Fall in. , 中央伍為準 Center hands up</li> <li>• 體育隊形散開 Spread out</li> </ul> </li> </ol> | 3 | 3  |



|   |           |  |
|---|-----------|--|
| <p>1.兩人一組，一組兩顆球<br/> <b>Work in pairs. Each team gets two balls.</b><br/> 2.對傳方式，以同時的時間做拋接球<br/> <b>Try to throw the ball and catch the ball with your partner.</b><br/> ◎ 如有能力較好者可以在拋球後加入(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)</p>  |           | <p>學生手忙腳亂的情形，教師可以用示範，在以問答的方式作為提問，讓學生自行在過程中找到拋接球的策略及技巧</p>  |
| <p>三、闖關三線道 練習版</p> <p>(一)簡易</p> <p>1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方</p> <p>2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡</p> <p>3.關卡內容</p> <p>(1)對空拋接，做出拍手 6 下(可以拋 3 次)</p> <p>(2)坐著對空拋接 3 下，球不可落地</p> <p>(3)三種不同球類對空拋接各 2 下，球不可落地<br/> 分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)</p> <p>(4)對空拋球後，摸地板一下，球不可落地</p> <p>T: We have four tasks. First one, throw the ball and clap your hands six times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball three times. Third, throw different balls two times. Finally, throw the ball and touch the ground.</p> <p>(二)中度</p> <p>1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最左側，靠近邊線的地方</p> <p>2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡</p> <p>3.關卡內容</p> <p>(1)對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 4 次)</p> | <p>12</p> | <p>在闖關的同時，如遇到關卡內容，例如拍手 10 下、摸地板、坐下等等的關卡內容，老師可以英文的方式說出，再做翻譯的動作，再練習板時可以讓學生練習聽懂關卡內容，再最後一堂測驗，就不用翻譯中文了，也同時作為英文的課堂小測驗</p> <p>請學生以排隊的方式等候前面同學的闖關，學生可以依照自己想闖關的難度做選擇及練習</p> |

(2) 坐著對空拋接 5 下，球不可落地

(3) 三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地  
分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)

(4) 對空拋球後，摸地板一下，球不可落地，需成功兩次

T: We have four tasks. First one, throw the ball and clap your hands ten times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball five times. Third, throw different balls three times. Finally, throw the ball and touch the ground two times.

### (三) 困難

1. 籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方

2. 挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡

#### 3. 關卡內容

(1) 對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 2 次)

(2) 坐著對空拋接 6 下，球不可落地

(3) 三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地  
分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)

(4) 對空拋球後，坐在地板接球

(5) 在距離 50 公分處將球投進籃框

T: We have five tasks. First one, throw the ball and clap your hands ten times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball six times. Third, throw different balls three times. And then, throw the ball, sit down and catch the ball. Finally, throw the ball into the net

### 參、綜合活動

一、心得分享、鼓勵與回饋

2

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>(一) 動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二) 同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>T: You are so good today. Can anyone share how you throw and catch the ball?</p> <p>(三) 鼓勵學生表現</p> <p>T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p> <p>-----第四節課程結束-----</p>  |   |  |
| <p style="text-align: center;"><b>第五節</b></p> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二) 集合、點名、講解</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確認學生出席情況</li> <li>2. 詢問是否有身體不適學生</li> <li>3. 上一堂課程回顧(關卡間的英文及中文翻譯)</li> </ol> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p>   | 4 |  |
| <p>二、引起動機&amp;暖身活動</p> <p>(一) 做操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由頸部到足部的全身性伸展</li> <li>2. 做操數數，以英文講述之方式</li> <li>3. 透過體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 集合 Fall in. , 中央伍為準 Center hands up</li> <li>• 體育隊形散開 Spread out</li> <li>• 暖身操預備 Warm up , ready go</li> <li>• 數數 Count , 一~十 one ~ ten</li> <li>• 換下一個動作 Change</li> <li>• 開合跳 Jumping jacks</li> <li>• 脖子轉圈 Neck circles</li> <li>• 手腕。腳踝轉圈 Wrist and Ankle rotations</li> </ul> </li> </ol> | 5 |  |

|  |    |                                    |
|--|----|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 腰部轉圈 Hip rotation</li> <li>• 膝蓋轉圈 Knees circle.</li> <li>• 弓箭步 Lunges. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 側彎腰 Side reach</li> <li>• 高抬腿 High knees</li> </ul> </li> </ul> <p>(二)我的反應超級快 進階版</p> <p>1.以三種英文及中文口令(坐下、蹲下、慢跑)，根據以上幾種動作，由靜態到動態，在起跑線準備出發.聽到第一聲拍手聲坐下，再聽到第二聲拍手以最快速度起立向前衝刺</p> <p style="padding-left: 40px;">When I clap my hands, you sit down.<br/>Next, I clap my hands again and you stand up and run.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 距離約為 15 公尺</li> <li>◎ 每個跑道一個人，依照不同班級數分配組數</li> </ul> <p>(三)休息片刻</p> | 2  |                                    |
| <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、兩人對傳進階版</p> <p>1.兩人一組，一組兩顆球</p> <p style="padding-left: 40px;">Work in pairs. Each team gets two balls.</p> <p>2.對傳方式，以同時的時間做拋接球</p> <p style="padding-left: 40px;">Try to throw the ball and catch the ball with your partner.</p> <p>如有能力較好者可以在拋球後加入(拍手、摸肩、摸頭、摸膝蓋)</p>   | 5  | 透過活動的安排學生可以達到能夠遵守競賽規則並服從班級規範之學習目標。 |
| <p>二、闖關三線道 練習版</p> <p>(一)簡易</p> <p>1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方</p> <p>2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡</p> <p>3.關卡內容</p>   | 20 |                                    |

- (1)對空拋接，做出拍手 6 下(可以拋 3 次)
- (2)坐著對空拋接 3 下，球不可落地
- (3)三種不同球類對空拋接各 2 下，球不可落地  
分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
- (4)對空拋球後，摸地板一下，球不可落地

T: We have four tasks. First one, throw the ball and clap your hands six times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball three times. Third, throw different balls two times. Finally, throw the ball and touch the ground.

### (二)中度

- 1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最左側，靠近邊線的地方
- 2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡
- 3.關卡內容
  - (1)對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 4 次)
  - (2)坐著對空拋接 5 下，球不可落地
  - (3)三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地  
分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
  - (4)對空拋球後，摸地板一下，球不可落地，需成功兩次

T: We have four tasks. First one, throw the ball and clap your hands ten times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball five times. Third, throw different balls three times. Finally, throw the ball and touch the ground two times.

### (三)困難

- 1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡</p> <p>3.關卡內容</p> <p>(1)對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 2 次)</p> <p>(2)坐著對空拋接 6 下，球不可落地</p> <p>(3)三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地<br/>分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)</p> <p>(4)對空拋球後，坐在地板接球</p> <p>(5)在距離 50 公分處將球投進籃框</p> <p>T: We have five tasks. First one, throw the ball and clap your hands ten times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball six times. Third, throw different balls three times. And then, throw the ball, sit down and catch the ball. Finally, throw the ball into the net</p> |   |  |
| <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、心得分享、鼓勵與回饋</p> <p>(一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範</p> <p>(二)同學分享其技巧及自我檢視</p> <p>T: You are so good today. Can anyone share how you throw and catch the ball?</p> <p>(三)鼓勵學生表現</p> <p>T: All right. It's time to take a break. See you next time.</p>  | 4 |  |
| -----第五節課程結束-----  |   |  |
| <b>第六節</b>   |   |  |
| <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)規劃課程內容，準備相關活動器材</p> <p>(二)集合、點名、講解</p>  | 4 |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1.確認學生出席情況</p> <p>2.詢問是否有身體不適學生</p> <p>3.上一堂課程回顧(關卡間的英文及中文翻譯)</p> <p>T: Good morning, everyone. Is everybody here?</p> <p>S: Yes. / No, ___ is not here.</p> <p>二、引起動機&amp;暖身活動</p> <p>(一)做操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.由頸部到足部的全身性伸展</li> <li>2.做操數數，以英文講述之方式</li> <li>3.透過體育股長與班上學生共同使用英文進行熱身操 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 集合 Fall in. , 中央伍為準 Center hands up</li> <li>• 體育隊形散開 Spread out</li> <li>• 暖身操預備 Warm up , ready go</li> <li>• 數數 Count , 一~十 one ~ ten</li> <li>• 換下一個動作 Change</li> <li>• 開合跳 Jumping jacks</li> <li>• 脖子轉圈 Neck circles</li> <li>• 手腕。腳踝轉圈 Wrist and Ankle rotations</li> <li>• 腰部轉圈 Hip rotation</li> <li>• 膝蓋轉圈 Knees circle.</li> <li>• 弓箭步 Lunges. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 側彎腰 Side reach</li> <li>• 高抬腿 High knees</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> <p>(二)捕魚</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.由一人擔任漁夫<br/>Choose one to be a fisherman</li> <li>2.抓到後以牽手的方式進行抓人<br/>When the "fisherman" catches someone, they have to hold the hands together and catch the next one.</li> <li>3.如果抓人過程中因為意見不同導致想抓的人不一樣，使牽手的形式斷掉，而抓到的人為無效<br/>If you can't hold the hands together, you can't catch</li> </ol> | 6 | <p>達成學習目標之能夠以團體合作及遊戲的競爭策略進行遊戲及解決問題。</p> <p>要再三提醒抓人不可以用推或用打的，只能以輕碰的方式，安全為重，如果遇到反應不熱烈，可以加如一些要求，例如鬼總是</p> |
|---|---|--|

|   |                    |  |
|---|--------------------|--|
| <p>anyone.</p> <p>◎ 範圍限制為半個籃球場</p> <p>(三)休息片刻</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、闖關三線道 測驗版(每人均有兩次機會挑戰)</p> <p>(一)簡易</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方</li> <li>2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡</li> <li>3.關卡內容 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)對空拋接，做出拍手 6 下(可以拋 3 次)</li> <li>(2)坐著對空拋接 3 下，球不可落地</li> <li>(3)三種不同球類對空拋接各 2 下，球不可落地<br/>分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)</li> <li>(4)對空拋球後，摸地板一下，球不可落地</li> </ol> </li> </ol> <p>T: We have four tasks. First one, throw the ball and clap your hands six times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball three times. Third, throw different balls two times. Finally, throw the ball and touch the ground.</p> <p>(二)中度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最左側，靠近邊線的地方</li> <li>2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡</li> <li>3.關卡內容 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 4 次)</li> <li>(2)坐著對空拋接 5 下，球不可落地</li> <li>(3)三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地<br/>分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)</li> </ol> </li> </ol> | <p>1</p> <p>26</p> | <p>沒有動力，可以說限時內抓到幾個人有獎勵等方式，作為外在動機的增強</p> <p>評量的準則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 些許的英文口述的流暢度</li> <li>2. 活動進行的流暢度</li> <li>3. 不放棄等運動家精神</li> <li>4. 基本分為 80</li> <li>5. 簡易的通關後滿分為+10</li> <li>6. 中度的通關後滿分為+15</li> <li>7. 困難的通關後滿分為+20</li> </ol> <p>可以在前幾堂課的過程中告知學生，讓學生在練習時有目標及方向</p> |
|---|--------------------|--|

(4)對空拋球後，摸地板一下，球不可落地，需成功兩次

T: We have four tasks. First one, throw the ball and clap your hands ten times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball five times. Third, throw different balls three times. Finally, throw the ball and touch the ground two times.

### (三)困難

- 1.籃球場(長 28 公尺，寬 15 公尺)全場為闖關的場域，其中簡易組被分配在最右側，靠近邊線的地方
- 2.挑戰者持一顆籃球，間隔 7 公尺處皆有關卡，共有四項關卡，關卡間皆以持球的方式跑步到關卡

#### 3.關卡內容

- (1)對空拋接，做出拍手 10 下(只能拋 2 次)
- (2)坐著對空拋接 6 下，球不可落地
- (3)三種不同球類對空拋接各 3 下，球不可落地  
分別有(躲避球、乒乓球、羽毛球)
- (4)對空拋球後，坐在地板接球
- (5)在距離 50 公分處將球投進籃框

T: We have five tasks. First one, throw the ball and clap your hands ten times. The ball has to be higher over your head. Second, sit and throw the ball six times. Third, throw different balls three times. And then, throw the ball, sit down and catch the ball. Finally, throw the ball into the net

### 參、綜合活動

#### 一、心得分享、鼓勵與回饋

- (一)動作要領的再次說明提要及錯誤動作的示範
- (二)同學分享其技巧及自我檢視

T: You are so good today. Can anyone share how

3

you throw and catch the ball?

(三) 鼓勵學生表現

T: All right. It's time to take a break. See you next time.

-----第六節課程結束-----

試教成果：(非必要項目)

試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。

參考資料：(若有請列出)

若有參考資料請列出。