

## 1. 教學單元主題與週次

單元	名稱	教學週數
一	羽球	6
二	肢體開發活動	6

週次	主題	健體領綱	體育課程理念與設計
1	開學預備週		
2	羽球握拍教學 羽球正手拍教學	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	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。
3	正手拍擊球練習 羽球反手拍教學	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	
4	反手拍高手擊球 正手拍低手擊球 教學	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	
5	正手拍低手擊球 練習 反手拍低手擊球 教學	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。	
6	正手拍腳步練習 反手拍腳步練習	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	
7	正手拍後退腳步 練習 反手拍後退腳步 練習	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	
8	人體字母及數字 肢體開發活動 1		
9	肢體開發活動 2 肢體開發活動 3		
10	肢體開發活動 4 (身體節奏及獵人與獵物) 肢體開發活動 5		

	(Who is the leader?)		學生進入國中階段，對於學習或許還能保持較高的興趣。
11	空間活動訓練 呼拉圈爭奪賽		
12	呼拉圈合作賽 手眼協調活動 1		
13	手眼協調活動 2 圓圈躲避球		

### 3.應聽懂及認讀的綜合活動英語詞彙與句型

單元一	<p>詞彙：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Racket(球拍)</li> <li>● Forehand(正手拍)</li> <li>● Backhand(反手拍)</li> <li>● Grip(握拍)</li> <li>● Snap(擊球)</li> <li>● Swing(揮拍)</li> <li>● Shuttle(羽球)</li> <li>● Shuffle(腳步移動)</li> <li>● left (左)</li> <li>● right (右)</li> <li>● leg(腳)</li> </ul> <p>句型：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● racket up, pivot body, extend hand and snap wrist.</li> <li>● Elbow upwards, extend outwards and snap wrist.</li> <li>● Lock wrist and snap.</li> <li>● Left leg, right leg, shuffle backwards.</li> <li>● Left leg, right leg, shuffle backwards, swing and run back.</li> </ul>
單元二	詞彙：

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Numbers (One to ninety-nine.)</li> <li>● Letters (A-Z.)</li> <li>● Shapes (Triangle, square, rectangle, and circle.)</li> <li>● On fire, nothing, run, father, mother, kid, family.</li> <li>● Fall over, fall down</li> <li>● Parts of the body(head, shoulder, knee, toe, foot, hand)</li> <li>● Direction(up, down, left, right)</li> <li>● rock, paper, scissors</li> <li>● Goal</li> <li>● Clockwise, counterclockwise</li> <li>● Overhand, underhand</li> <li>● Bounce</li> <li>● Catch</li> <li>● Throw</li> <li>● Upper body, lower body</li> <li>● Criss-cross</li> </ul>
	<p>句型：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Back-to-back.</li> <li>● Hands off the floor.</li> <li>● One step. Two steps.</li> <li>● Who's the leader?</li> <li>● Use your hands and feet to stop the ball before rolling out.</li> <li>● Step aside.</li> <li>● Pick up speed.</li> </ul>

主題名稱	羽球	教學設計者	黃士豪
教學對象	三年級	教學節次	12 節課(40 分鐘/每節)
能力指標	31c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
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。
課程安排	第一節：羽球握拍教學 第二節：羽球正手拍教學 第三節：正手拍擊球練習 第四節：羽球反手拍教學 第五節：反手拍高手擊球 第六節：正手拍低手擊球教學 第七節：正手拍低手擊球練習 第八節：反手拍低手擊球教學 第九節：正手拍腳步練習 第十節：反手拍腳步練習 第十一節：正手拍後退腳步練習 第十二節：反手拍後退腳步練習

教學活動	教學時間	教具	評量
------	------	----	----

<p><b>活動一：羽球握拍教學(proper racket grip)</b></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。(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 口說</p> <p>實作 實作</p>
<p><b>活動二：羽球正手拍揮拍教學(forehand swing)</b></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。(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。(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。(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>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>羽球拍</p>	<p>口說</p> <p>實作 口說</p>

四、統整活動：學生整隊並收操。

--	--	--	--

<p><b>活動三：正手拍高手擊球練習(forehand overhead shot)</b></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.老師複習正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>	5  5 25  5	羽球拍 羽球	實作 口說
<p><b>活動四：羽球反手拍教學(backband swing)</b></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.老師講解反手拍揮拍技巧(overhead backhand shot)：</p> <p>第一:呈現反手握拍動作。 (You need the proper backhand grip to execute this properly)</p> <p>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 .)</p> <p>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.)</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 Elbow upwards, extend outwards and snap wrist.</p> <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><b>活動五：反手拍高手擊球練習(backhand overhead shot)</b></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>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>羽球</p> <p>羽球拍</p>	<p>實作</p> <p>口說</p>
<p><b>活動六：正手拍低手擊球教學(forehand underhand)</b></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>10</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>羽球</p> <p>羽球拍</p>	<p>口說</p> <p>實作</p>



<p><b>活動七：正手拍低手擊球練習(forehand underhead shot)</b></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.老師複習正手拍低手擊球技巧及動作。</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，一個練習低手擊球。 (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>5</p> <p>5</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>羽球</p> <p>羽球 羽球拍</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p>
<p><b>活動八：反手拍低手擊球教學(backhand underhead shot)</b></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.老師講解反手拍低手擊球技巧(backhand underhand shot)：</p> <p>第一:呈現反手拍握拍動作。 (You need the proper backhand grip to execute this properly)</p> <p>第二: 將球拍拍面朝前。 (Start off the racket facing forward .)</p> <p>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.)</p> <p>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.)</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</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>實作</p>	<p>實作</p>

Lock wrist and snap.

四、統整活動：學生整隊並收操。

實作  
口說

<p><b>活動九：正手拍前進腳步練習(forward forehand side footwork)</b></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.老師講解正手拍前進腳步移動的重點:</p> <p>第一: 先移動左腳。</p> <p>(Start with your left leg goes first.)</p> <p>第二: 把右腳往外側移動呈現一個弓箭步的姿勢穩定身體。</p> <p>(End with your right leg in the lunging motion.)</p> <p>第三: 確定你的腳尖是朝向你移動的方向。</p> <p>(Make sure the foot is turned towards the direction in which you are going towards. )</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 left leg, right leg, shuffle backwards.</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</p> <p>羽球 羽球拍</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p>
<p><b>活動十：反手拍前進腳步練習(forward backhand side footwork)</b></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.老師講解反手拍前進腳步移動重點：</p> <p>第一:先移動你的左腳。</p> <p>(Make sure your left foot goes first.)</p> <p>第二: 將右腳跨出呈現弓箭步姿勢。</p> <p>(End with your right leg in the lunging motion.)</p> <p>第三: 確定你的腳尖是朝向你移動的方向。</p> <p>(Make sure the foot is turned towards the direction in which you are going towards. )</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.</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>實作</p> <p>實作 口說</p>

<p><b>活動十一：正手拍後退腳步練習(forehand backcourt footwork)</b></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。 (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。 (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。 (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>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>5</p>	<p>羽球</p> <p>羽球 羽球拍</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p>
<p><b>活動十二：反手拍後退腳步練習(backhand backcourt footwork)</b></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。 (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。。 (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。 (The weight of your body should be on your right leg. Hit</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>20</p>	<p>羽球</p> <p>羽球拍</p>	<p>實作</p> <p>實作 口說</p>

<p>the</p> <p>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		
---	---	--	--

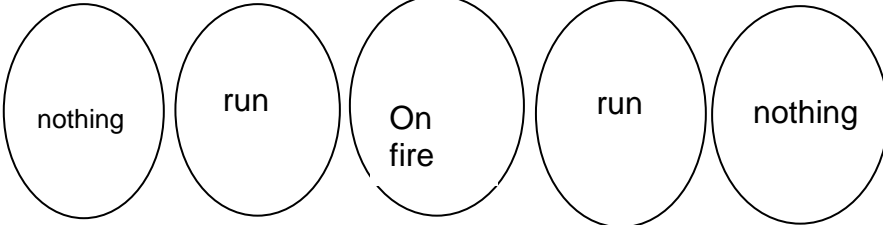
主題名稱	肢體發展活動	教學設計者	黃士豪
教學對象	三年級	教學節次	12 節課(40 分鐘/每節)
能力指標	3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 Ab-III-1 體適能促進策略與活動		
學習目標	1.學生能做出肢體開發的相關動作。 2.學生能說出肢體開發的單字。 3.學生能培養團隊合作的態度。		
教學方法	合作學習、實作學習		
英語學習 content vocabulary / sentences patterns	單字: Numbers (One to ninety-nine.) Letters (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 toss catch Jumping jack Throw step aside bounce 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. toss and catch with two balls. throw the ball, do a jumping jack and catch the ball. throw and step to the left and right. Alternating throw and catch with two balls.		

	<p>Three students in a group, throw the ball and step aside, then catch the ball. alternating catches the ball; integrate upper and lower body and you can punch or pick up speed.</p> <p>toss two balls at the same time and catch the ball underhand or overhand.</p> <p>bounce the ball higher and catch the ball underhand.</p> <p>bounce one ball and catch with right hand, then alternating with left hand.</p>
--	--

課程安排	<p>第一節：人體字母(單字)、數字及形狀</p> <p>第二節：肢體開發活動 1</p> <p>第三節：肢體開發活動 2</p> <p>第四節：肢體開發活動 3</p> <p>第五節：肢體開發活動 4(身體節奏及獵人與獵物)</p> <p>第六節：肢體開發活動 5(Who's the leader?)</p> <p>第七節：敏捷度訓練</p> <p>第八節：呼拉圈爭奪賽</p> <p>第九節：呼拉圈合作賽</p> <p>第十節：手眼協調活動 1</p> <p>第十一節：手眼協調活動 2</p> <p>第十二節：圓圈躲避球</p>
------	--

教學活動	教學	教具	評量
------	----	----	----

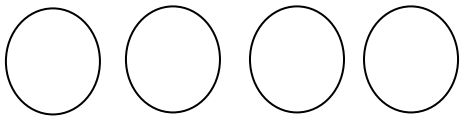


	時間		
<p><b>活動一：人體字母(單字)、數字及形狀</b></p> <p>一、教學準備：音樂，喇叭</p> <p>二、引起動機：</p> <p>1.老師撥放音樂，帶領學生完成動態操的熱身。</p> <p>2.老師將學生分成數組。</p> <p>3.解釋活動內容：學生必須大家一起合作，用身體排出老師指定的單字、數字或形狀。</p> <p>三、發展活動：</p> <p>1.老師指定英文的單字、數字或形狀，請學生完成。</p> <p>2.請學生分組討論，決定出一個 CVC 的單字，讓其他組的同學看完後猜測單字是什麼。</p> <p>四、統整活動：</p> <p>1.學生回憶並分享學得的英文單字。</p> <p><b>活動二：肢體開發活動</b></p> <p>一、教學準備：音樂，喇叭</p> <p>二、引起動機：</p> <p>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：</p> <p>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。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2.學生分組進行，老師在旁協助並指導。</p> <p>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。</p> <p>4.學生分組進行，老師在旁協助並指導。</p> <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>10</p> <p>5</p>	<p>喇叭</p> <p>喇叭</p>	<p>實作</p> <p>實作</p> <p>口說</p> <p>口說</p> <p>實作</p> <p>口說</p> <p>口說</p> <p>實作</p> <p>口說</p> <p>實作</p>





<p>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。</p> <p>4.學生分組進行，老師在旁協助並指導。</p>	5		實作
<p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>			
<p><b>活動七：敏捷度訓練</b></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>	10		
<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>	25	繩梯	實作
<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>			實作
<p>3.分組進行活動</p>	5	排球	
<p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>			
<p><b>活動八：呼拉圈爭奪賽</b></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>	5		
<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</p>	30		實作
<p>可繼續前進，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>		呼拉圈	實作
<p>2.學生分組進行，老師在旁協助並指導。</p>			口說
<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>	5		實作
<p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>			

<p><b>活動九：呼拉圈合作賽</b></p> <p>一、教學準備：呼拉圈</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：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> <p>goal   </p> <p>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。</p> <p>3. 學生分組進行活動，老師在旁指導。</p> <p>四、統整活動：學生整隊並收操。</p>	5  30    5	呼拉圈	實作  實作    實作
<p><b>活動十：手眼協調活動 1</b></p> <p>一、教學準備：排球，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：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Two hands toss and catch: toss and catch with two balls.</li> <li>● Jumping jack catch: throw the ball, do a jumping jack and catch the ball.</li> <li>● Throw and step aside: throw and step to the left and right.</li> <li>● Catching with two balls: Alternating throw and catch with two balls.</li> <li>● Grouping throw and step aside: Three students in a group, throw the ball and step aside, then catch the</li> </ul>	5    30  5	喇叭   排球	實作   實作  實作

ball.

2.分組進行活動，老師在旁指導。

四、統整活動：學生整隊並收操。

<p><b>活動十一：手眼協調活動 2</b></p> <p>一、教學準備：網球，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：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Catching with one ball: alternating catches the ball; integrate upper and lower body and you can punch or pick up speed.</li> <li>● Toss and catch with two balls: toss two balls at the same time and catch the ball underhand or overhand.</li> <li>● High bounce and catch: bounce the ball higher and catch the ball underhand.</li> <li>● Alternating bounce and catch: bounce one ball and catch with right hand, then alternating with left hand.</li> </ul> <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	喇叭	實作
<p><b>活動十二：圓圈躲避球</b></p> <p>一、教學準備：瑜珈球，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>	30	網球	實作
<p><b>活動十二：圓圈躲避球</b></p> <p>一、教學準備：瑜珈球，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	喇叭	實作
<p><b>活動十二：圓圈躲避球</b></p> <p>一、教學準備：瑜珈球，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	瑜珈球	實作

