

110 學年景興國小健體領域公開觀課 體操

單元名稱 Unit	排山倒海 Overwhelming	教學設計者 Designer	王煜榛 Orange Wang	
教學對象 Learning Grade	Grade 2	教學節次 Period	球類單元第一節 5/6	
設計依據				
學習重點 Learning Focus	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知 Cognitive domain 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 ● 情意 Affective domain 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 ● 技能 Psychomotor domain 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 ● 行為 Behavior 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 	領域核心素養 Core Competencies	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。
	學習內容	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之 手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
核心素養呼應說明 Explanation Of Core Competencies	具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。			
學習目標 Teaching Goal	<ol style="list-style-type: none"> 1.認滾地球、彈地球、平飛球、高飛球等動作。 (1c-I-1 認識身體活動的基本動作) 2.認真參與個人與小組分組練習。 (2c- I -1 表現尊重的團體互動行為、2c-I-2 表現認真參與的學習態度) 3.透過傳接球、跑位移動練習。 (3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。) 			

教學提醒 Teaching notice	<ol style="list-style-type: none"> 1. 嘗試投擲不同大小、方向的目標物，當關主者要隨機應變注意安全。 2. 不同方向的跑動移位，訓練反應力。 3. 判斷不同距離目標物，學會控制力道。
教學方法 Teaching Methods	<ol style="list-style-type: none"> 1.TPR 2.Group Corporation learning
教材來源 Teaching Resource	自編 Design by Orange Wang
教學設備/資源 Teaching Materials	三角角椎*30 彩色圓墊*10 彩色圓盤一疊 紅色圓盤*10 大呼拉圈*5 米袋*5 皮球*5
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 教學活動內容及實施方式 教學評量/備註 </div>	

《壹、準備活動》(6分鐘)

Preparation

◆學生到場：整齊擺放水壺、毛巾。

◆體育股長出列帶操：

PE leaders arrange the class and lead students to warmup

◆整隊：第一排 1~7 號、第二排 8 到 14 號，第三排 21 到 27 號，第四排 28 到最後一號。

Line up according to students' numbers.

First line: number 1-7

Second line: Number 8-14

Third line: Number 21-27

Fourth line: Number 28---

◆體育股長出列帶操：

PE leaders arrange the class and lead students to warmup

頸部→肩部→壓手臂→壓肩→反手護腰→膝蓋→弓箭步→低壓腿→手腕腳踝→蝴蝶飛→開合跳*20→蹲跳*10

neck→shoulders→arms→shoulders→waist→knees→lunge→squat→wrist and ankle→butterfly→jumping Jack*20→squat jump*10

◆喝水擦汗 30 秒。Take a break 30 seconds.

(教師趁此機會擺放角錐分組。)

男生內圈，女生外圈，按照號碼。According the number, boys are inner circle and girls are outer circle.

襪子拉緊，鞋舌擺正，魔鬼沾黏到最緊，蝴蝶結綁兩圈塞進去。Wear your socks well. Keep the shoe tongue in good place. The Velcro sticks to the shoe well. Tie the shoelaces in two bows and put shoelaces in shoes.

跑兩圈。跑完一圈踩白線喊 one, 第二圈喊 two,

切西瓜、聊天散步加一圈。All students need to run two laps. After one lap, you step on the white line and say, "One!" After two laps, you say, "Two!"

Ready?go!

第一名在我右邊，第二名在我左邊，第三名在我前面，踏步深呼吸 30 下。

數出來，鼻吸嘴吐，吸~吐~第三口最大口，吸~~吐~~~~坐下，距離 1 公尺

The first one stands on my right. The 2nd → on my left. The 3rd is in front of me. Walk on the spot and take a deep breath 30 times.

《貳、發展活動》(29 分鐘)

按照座號，分 4 組，男女穿插，好的坐下。

According to the seat number, you all are divided into 4 groups. Boys and girls intersperse, and sit well.

隊長起立，向後轉，清點人數。

Team leaders stand up, turn around, and do a roll call.

第一位隊長舉手，管秩序；最後一位副隊長抓講話的，倒數第二位記分員。

能夠確實實施
靜態與動態暖
身操。

整組完成，安靜坐好舉手才開始算名次。

第一名加 4 分，第二名加 3 分，第三名加 2 分，第四名加 1 分。

The team leader keep order. The vice leader finds who is talking. The second to last in line writes down the scores.

Your team finish the job, sit down and keep quiet. Then Teacher will tell you which team is the winner.

The champion gets 4 scores. The 2nd place→3 scores. The 3rd place→2 scores. The 4th place→1 score.

抬頭挺胸一直線，盤腿而坐看前面。

手放膝蓋上，準備加分。

Chins up , chests out , sit up straight;

criss-cross , hands on knees.

Eyes on me , eyes on you.

Ready to score

★起點與折返點放置圓盤角椎

1.右去左回全力衝刺：繞過角椎，回來與同學 give me five~下一位出發

Get started from the right and go back from the left. Go around the cone, go back and give me five with partners.

2.聽到哨音跑到黃線，聽指令丟球給對面同學。第一位起立，到對面角錐前當關主。關主接到球後拿給下一位，丟完球的去當關主。

滾地球、彈地球、平飛球、高飛球。

最快集合完畢的可以先拿球

When listening to the whistling, you have to run to the yellow line. Follow the order, pass the ball to the teammate. The first one stands up. The game master stands in front of the cone.

The game master catches the ball, then passes it to the next one. Your turn to be the game master after passing the ball.

Ground ball, bouncing ball, liner, fly ball.

You can get the ball after gethering around.

3.拿一個呼拉圈放在中間圓墊上。

第一位起立，站到最遠角錐前當檢球者，第二位站在中間圓墊上，雙手拿呼拉圈立在地上，站在呼拉圈左邊，第三位聽哨音與指令。

The first one walks to the cone farthest and picks up balls.

The second one stands on the mat and hold the hula-hoop. The third listens to the whistling and order.

第一關滾地球，球進呼拉圈一次一分，其他同學觀察並計分。

The first task: Ground ball. Make the ball into the hula-hoop and you get one score.

第二關彈地球，站中間的同學雙手環抱呼拉圈，頂在肚子上。

The second task: Bouncing ball. The teammates in the center embrace/hug the hula-hoop on your belly.

第三關平飛球，站中間的要一手在上，一手在下側面定住呼拉圈。The third task:

Liner.

可以流暢做出滾地球、彈地球等動作，併目標將球投入呼拉圈中。

The teammates in the center hold the hula-hoop with one hand up and one hand down.

集合，喝水擦汗 30 秒

★教師將中間圓墊移到起點，並在圓墊四周放上藍橘黃紫四色圓盤角椎

4.第一位拿米袋，站在最遠的角錐前。The first one takes the bag and stand the cone farthest.

第二位站在圓墊上小碎步，聽老師指令什麼顏色，就以最快速度摸角錐後回到中間繼續小碎步，聽到哨音去拿前面的球，瞄準米袋。The second one steps on the mat. Pay attention to the order. Go touch the cone and back to the mat. When the teacher whistles, you take the ball and focus on the bag.

拿米袋者接中得 1 分，將球拿回給下一位。丟球者去拿米袋。The one with a bag catches the ball and he/she can get one score. Pass the ball to the next one and you go take the bag.

統計分數

《參、綜合活動》(5 分鐘)

1.請問可以用什麼方式將球接得更穩 What is a good way to catch a ball?

2.如何增加彼此之間的默契 How to work with your teammates well?

3.如果隊友失誤我們應該說什麼? What should we say if your teammates make mistakes?

4.你覺得你最喜歡比賽哪個部分?為什麼?學到什麼? Which task do you like best? Why?

What do you learn today?

下課

謝謝老師 老師再見~~

能聽懂並判斷角椎顏色，快速移動，並將球以高飛球方式投入米袋中

藉由實際操作與觀察，能說出如何準確投入目標物的方法。