

教學示例

壹、設計理念

本課程為設計中年級排球運動，學生在本課程進行前，已有基本的拍、拋、傳、接等與球互動的基本動作，本課程透過個人與兩兩互動，先熟悉拋、接球來培養球感，再以毛巾為輔具，減少學生接球時因疼痛而不敢接球的恐懼，提高接傳球成功機率，進行排球比賽的體驗，在操作的過程中，也嘗試以平板為輔具，讓學生可以觀看影片掌握動作技巧，拍攝影片與文字紀錄供教師進行回饋，將科技輔具融入課程中，提高學生學習成效。

貳、教學分析

一、教材分析：

本課程設計讓學生以單人及兩人的互動已培養學生拋、接、傳的基本球感，利用兩人共同手持毛巾進行拋接練習，最後藉由「毛巾排球賽」讓學生減少因擊球產生疼痛的恐懼完成排球比賽，建立對於排球運動的基本規則也提高學生參與排球運動的興趣。教學過程中搭配平板的輔助觀看教學影片，拍攝動作影片與寫練習心得，讓自己了解自己的動作外，也協助教師給予回饋。

二、學生分析(先備經驗)：

學生在低年級的課程中，已學會個人的拋、接、傳的動作，對於兩兩順利完成傳接球的能力尚未成熟。

三、教學方法分析：

本課程設計所運用的教學方法，分別如下：

1. **探索性教學法**：教師在活動中設計以毛巾為輔具，學生倆倆合作嘗試一啟用毛巾完成拋、接、傳的動作。
2. **示範教學法**：教師將影片放在網路平台中，讓學生以解任務的方式觀看影片，並將自己的動作拍攝好之後，回傳至平台中。
3. **合作學習法**：同儕間的互相觀摩個人及兩人（用毛巾）完成拋、接、傳的動作，透過**平板的攝影紀錄(數位科技介入/輔助)**進行觀察與討論，進而能改進自己動作的缺失。
4. **遊戲化學習法**：教師安排透過**小組競賽**增強學生參與的興趣。

四、 課程概念架構圖：

單元名稱	拋擲接真有趣					
節數	第一節課	第二節課	第三節課	第四節課	第五節課	第六節課
教學活動	拋接練習	拋接練習	拋接競賽-1	拋接競賽-2	排球競賽-1	排球競賽-2
教學方法	1.示範教學法 2.探索性教學法	1.示範教學法 2.探索性教學法	1.合作學習法 2.遊戲化學習法	1.合作學習法 2.探索性教學 3.遊戲化學習法	1.合作學習法 2.遊戲化學習法	1.合作學習法 2.遊戲化學習法
教學內容	單人、雙人徒手拋、接動作練習	徒手拋球到指定目的地後接球	小組合作完成比賽遊戲	探索運用輔具操控球並進行比賽	小組合作完成比賽遊戲	小組合作完成比賽遊戲
評量方式	教師： 觀察評量 學生： 自我評估 (導引式)	教師： 觀察評量 學生： 自我評估 (導引式) 同儕評估 (互惠式)	教師： 觀察評量 學生： 自我評估 (導引式) 同儕評估 (互惠式)	教師： 觀察評量 學生： 同儕評估 (互惠式)	教師： 綜合評量 學生： 自我評估 (導引式) 同儕評估 (互惠式)	教師： 綜合評量 學生： 自我評估 (導引式) 同儕評估 (互惠式)

參、教學活動設計

領域/科目	健康與體育(南一版)		設計/教學者	楊鎮豪
實施年級	三年級		總節數	5
單元名稱	七、拋擲接真有趣			
學習重點	學習表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	領綱 核心 素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 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 排球運動簡易的拋、接之手眼動作協調、力量及準確的控制。		
議題融入	實質內涵	資訊教育		
教材來源/參考	1. 南一版健康與體育課本第5冊第七單元-拋接真有趣。 2. 學校體育教材教法與評量13-排球			
教學資源/設備	1. 教師：哨子、敏捷圈、數字標牌、排球、匹克球網架(或羽球網架)、毛巾。 2. 學生：平板。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識拋球和接球的動作技能,完成單人拋接、雙人定點拋接以及雙人移動拋接的動作,透過本動作練習探索自我的潛能,做出正確的身體活動表現,達到1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略與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的學習表現。 2. 學生能在有隔網的情境下,做出高低、遠近不同的拋擲球,並讓同儕接到,促進友善的互動行為。達到2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為的學習表現。 3. 學生能以團隊合作的方式,完成將球拋到指定的位置,獲得分數的競賽,運用遊戲的合作和競爭策略,促進友善的互動行為。達到3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4. 學生倆倆合作,利用毛巾完成拋接球的動作,展現友善的互動行為,達到2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為的學習表現。 5. 學生能認識排球「拋、接、傳、進攻」的運動比賽規則,利用倆倆拉住毛巾完成,運用排球遊戲的合作競爭,增進團隊合作、友善互動的行為。達到3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 				

課程大綱	節次	每節重點
	1	能完成單人、雙人的拋接動作練習。
2	能做出高低、遠近的拋擲球動作,將球準確的拋擲到指定的位置。	
3	能以團隊合作的方式,完成「精準打擊」的遊戲比賽。	
4	能倆倆合作,以毛巾為輔具完成排球拋接的動作,並延續「精準打擊」培養同儕間的默契。	
5	能認識排球「拋、接、傳、進攻」的運動比賽規則,以毛巾為輔具體驗簡易的競賽。	
6	能認識排球「拋、接、傳、進攻」的運動比賽規則,以毛巾為輔具體驗簡易的競賽。	

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第1節	<p>《本節重點》： 完成單人、雙人的拋接動作練習。</p> <p>《教師教學準備》 哨子、排球、敏捷圈。</p> <p>壹、準備活動 一、教師點名掌握出席與學生身體狀況。 二、說明今天課程內容。</p> <p>活動一：靜態暖身操 前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展→弓箭步蹲伸展→坐姿腳踝繞圓。</p> <p>活動二：動態暖身操 雙手握球，手腕畫圓伸展→雙手原地推球彈地面後接球→單手原地拍球→雙手左右來回拋球接球。</p> <p>貳、發展活動 活動三：拋接球練習 一、學生以4-6人為一組，每組準備2-3顆排球，以雙手推球的方式，一次往地上推反彈後接住球，一次往天上推，球落下後雙手能掌心朝上托住球。學生在操作的過程中，請同學用平板協助拍攝動作。 二、每一位同學完成後，讓同學觀看自己和同學的動作，觀看誰的拋接球穩定度最好，討論手的動作對拋接球的影響。 三、練習定點拋接。學生在間隔3公尺的範圍內完成將上述動作，相互接住對方的球，過程中學生若不敢直接接球，可以讓球先反彈地後再接住球。學生在操作的過程中，請同學用平板協助拍攝動作。 四、每一位同學完成後，讓同學觀看自己和同學的動作，比較和單人動作的差異。</p> <p>參、綜合活動 活動四：學生上傳影片及教師回饋 一、學生收操，教師確認今天是否有同學身體不適的狀況。 二、教師請同學將今天拍攝的影片上傳到LOILONOTE平台。並回答平台上的問題。 三、教師提問： 1. 今天是否有看到自己的動作影片？說說看自己動作的表現如何？自己有什麼優點？ 2. 當同學將球傳給你的時候，你會不會擔心球打到你會痛？ 3. 你是如何克服恐懼把球接下來的呢？</p>	3 10 5 5 5 5 7	<p>學生能透過同儕觀摩，觀看自己的影片等策略學習，完成托球、推球兩項動作技巧。(1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。)</p> <p>學生能在3公尺為界的距離透過托球、推球的動作表現，探索自己的運動潛能。(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。)</p>

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>《本節重點》： 能做出高低、遠近的拋擲球動作，將球準確的拋擲到指定的位置。</p> <p>《教師教學準備》 羽球網、敏捷圈、排球。</p> <p>壹、準備活動 一、教師點名掌握出缺席與學生身體狀況。 二、說明今天課程內容。</p> <p>活動一：靜態暖身操 前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展→弓箭步蹲伸展→坐姿腳踝繞圓。</p> <p>活動二：動態暖身操 雙手握球，手腕畫圓伸展→雙手原地推球彈地面後接球→單手原地拍球→雙手左右來回拋球接球。</p> <p>貳、發展活動 活動三：說明今天活動任務 一、將籃球場分成三個區域，每個區域配置如下： 區域1 羽球網：學生能雙手將球推過羽球網的高度。 區域2 籃球架：學生能雙手將推球投進籃框。 區域3 敏捷圈：學生能雙手推球至敏捷圈內。 二、每一個站讓學生操作約6分鐘，以音樂控制，1分鐘進行轉場。 三、學生操作的時候，請同儕協助拍攝自己的動作。</p> <p>參、綜合活動 活動四：學生上傳影片及教師回饋 一、學生收操，教師確認今天是否有同學身體不適的狀況，並給給予學生回饋。 二、教師請同學利用其他時間將今天拍攝的影片上傳到 LOiLONOTE 平台。並回答平台上的問題。 三、教師提問： 1. 今天分站的練習中，你感到最困難的站是哪一關？為什麼？ 2. 看到你自己的動作影片，說說看自己的優點有哪些？</p>	3 10 20 7	<p>學生能以同儕觀摩與拍攝自己的影片中了解推球的動作要領，在不同場域難度中完成推球動作。(1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。)</p> <p>學生以完成各分站挑戰的過程，了解自己對推球動作的精熟度。(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。)</p>

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第3節	<p>《本節重點》 能以團隊合作的方式，完成「精準打擊」的遊戲比賽。</p> <p>《教師教學準備》 匹克球網、號碼標示地墊、排球</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、教師點名掌握出缺席與學生身體狀況。 二、說明今天課程內容。</p> <p>活動一：靜態暖身操 前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展→弓箭步蹲伸展→坐姿腳踝繞圓。</p> <p>活動二：動態暖身操 雙手握球，手腕畫圓伸展→雙手原地推球彈地面後接球→單手原地拍球→雙手左右來回拋球接球。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>活動三：說明今天活動任務，完成「精準打擊」的挑戰。</p> <p>一、遊戲規則說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 架起匹克球網，其中一邊地上放上標示 1-9 的號碼地墊。 2. 學生以雙手推球的動作將球越過球網後，打到地上的地墊。紀錄下打到的分數。 3. 在每回合出手推球前，需要先告知得到的分數要累加或是扣分，以做紀錄。 4. 以小組競賽的方式進行，小組已先得到 30 分為優勝。 5. 比賽過程中若累加的分數超過 30 分，將不採計，舉例：甲隊已經獲得 28 分，學生推球擊中 3 分，合計 31 分，則 3 分得分不算，維持 28 分等下一個回合進攻。 <p>參、綜合活動</p> <p>活動四：分享比賽體驗過程及收操。</p> <p>教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在比賽的過程中，有沒有什麼事情是印象深刻的，跟大家分享看看。 2. 小組競賽中，你和隊友有什麼祕訣獲得勝利呢？你們的戰術是什麼？ 	3 10 5 20	學生能以團隊合作的方式，完成將球拋到指定的位置，獲得分數的競賽，運用遊戲的合作和競爭策略，促進友善的互動行為。達到3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第4節	<p>《本節重點》 學生能以倆倆拉著毛巾進行拋接，完成「精準打擊」的遊戲比賽。</p> <p>《教師教學準備》 匹克球網、號碼標示地墊、大毛巾、排球</p> <p>壹、準備活動 一、教師點名掌握出缺席與學生身體狀況。 二、說明今天課程內容。</p> <p>活動一：靜態暖身操 前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展→弓箭步蹲伸展→坐姿腳踝繞圓。</p> <p>活動二：動態暖身操 雙手握球，手腕畫圓伸展→雙手原地推球彈地面後接球→單手原地拍球→雙手左右來回拋球接球。</p> <p>貳、發展活動 活動三：說明今天活動任務，倆倆利用毛巾來拋接排球，並完成「精準打擊」的挑戰。 一、學生倆倆一組，先試著拉毛巾進行原地上下拋接球的練習。 二、學生拉著毛巾拋接球，完成精準打擊的遊戲。</p> <p>參、綜合活動 活動四：分享用毛巾和雙手推球的差異。 教師提問： 1. 我發現有些同學可以利用毛巾將球拋的很高、很遠，說說看或做做看你們是怎麼辦到的？ 2. 當球落下來時，要怎麼接比較不會讓球落到地上呢？</p>	3 10 5 5 10 7	學生能以團隊合作的方式，完成將球拋到指定的位置，獲得分數的競賽，運用遊戲的合作和競爭策略，促進友善的互動行為。達到3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第5節	<p>《本節重點》 學生能以倆倆拉著毛巾進行拋接，了解排球的比賽規則並體驗一場排球比賽。</p> <p>《教師教學準備》 匹克球網、大毛巾、排球</p> <p>壹、準備活動 一、教師點名掌握出席與學生身體狀況。 二、說明今天課程內容。</p> <p>活動一：靜態暖身操 前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展→弓箭步蹲伸展→坐姿腳踝繞圓。</p> <p>活動二：動態暖身操 雙手握球，手腕畫圓伸展→雙手原地推球彈地面後接球→單手原地拍球→雙手左右來回拋球接球。</p> <p>貳、發展活動 活動三：說明今天活動任務，學生能倆倆利用毛巾來拋接排球，並體驗「排球」比賽。 一、說明排球比賽的規則： 1.將球拋到對方的陣地，對方要在球不落地的狀況下接住球。 2.學生要先在同一隊間完成2次拋接的動作後才能把球送到對方的陣地。 3.當一方沒有第一時間接到球讓球落地，發球方將獲得1分，並由得分方發球。 4.比賽已先得到15分為獲勝，當雙方得分為14分時，以先贏對手2分為獲勝。 學生倆倆一組，先試著拉毛巾進行原地上下拋接球的練習。 二、學生拉著毛巾拋接球，完成體驗排球比賽。</p> <p>參、綜合活動 活動四：學生分享今天體驗排球比賽的感受。 教師提問： 1. 今天比賽接球和上一次練習的時候，有什麼不一樣的地方呢？ 2. 有什麼方式可以更容易得分？</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>學生能認識排球「拋、接、傳、進攻」的運動比賽規則，利用倆倆拉住毛巾完成，運用排球遊戲的合作競爭，增進團隊合作、友善互動的行為。達到3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>

節次	教學活動內容及實施方式	時間	學習重點暨核心素養呼應說明
第6節	<p>《本節重點》 學生能以倆倆拉著毛巾進行拋接，了解排球的比賽規則並體驗一場排球比賽。</p> <p>《教師教學準備》 匹克球網、大毛巾、排球</p> <p>壹、準備活動 一、教師點名掌握出缺席與學生身體狀況。 二、說明今天課程內容。</p> <p>活動一：靜態暖身操 前後手臂繞環→腰部繞環→膝蓋繞環→低壓腿伸展→弓箭步蹲伸展→坐姿腳踝繞圓。</p> <p>活動二：動態暖身操 雙手握球，手腕畫圓伸展→雙手原地推球彈地面後接球→單手原地拍球→雙手左右來回拋球接球。</p> <p>貳、發展活動 活動三：說明今天活動任務，學生能倆倆利用毛巾來拋接排球，並體驗「排球」比賽。 一、教師向學生確認排球比賽的規則。 二、學生拉著毛巾拋接球，完成體驗排球比賽。</p> <p>參、綜合活動 活動四：學生分享今天體驗排球比賽的感受。 教師提問： 1. 能不能和大家分享在這兩次的比賽中你印象最深刻的是哪一件事？ 2. 能不能和大家分享這個比賽中你學到什麼？</p>	5 10 20 5	學生能認識排球「拋、接、傳、進攻」的運動比賽規則，利用倆倆拉住毛巾完成，運用排球遊戲的合作競爭，增進團隊合作、友善互動的行為。達到3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。

核心素養導向示例 自我檢核	教學省思
<input checked="" type="checkbox"/> A.關照知識、能力與態度的整合 <input checked="" type="checkbox"/> B.情境脈絡化的學習 <input checked="" type="checkbox"/> C.強調學習歷程、學習方法及策略 <input checked="" type="checkbox"/> D.在生活及情境中整合活用、實踐力行	。