臺中市私立育仁國民小學健體領域教案設計

單元名稱	健康防護罩	教學領域	健康與體育領域
教學主題	遠離疾病有法寶	教學班級	一年信班B組
教學時間	80分鐘	設計者 教學者	陳景宜 老師
教學資源	單槍投影機、抽籤筒、啾啾玩具槌子、醫療用口罩		
教材參考來源	康軒一下健康與體育課本、自編、繪本、網路相關影片		
教學目標	一、能經由身體不舒服的徵兆判斷自己生病並告知大人 二、能用正確的方式配戴口罩以及維持勤洗手等良好的衛生習慣 三、能在生病期間保護自己與尊重、關懷他人身心狀況		

教學活動	教學資源	評量方式
【準備活動】		
【活動一】引起動機： 1.老師詢問學生感冒的跡象有哪些？ 2.老師詢問學生確定自己感冒後將如何處理。 3.老師請學生分享身體不舒服的就醫經驗。 4.老師請學生分享感冒期間的不方便。		口頭問答
【活動二】繪本欣賞： 丹丹學習繪本《感冒不害怕》	繪本	觀察評量
【發展活動】		
【活動一】影片解析與討論： 1. 老師詢問學生丹丹生病的病徵有哪些？ 並詢問學生是否曾有相同的感覺？ 2. 老師詢問學生丹丹是如何康復的？ 生病時哪些事情應該避免呢？ 3. 除了繪本提及的注意事項，老師補充說明生病時應配戴口罩。	單槍投影機	口頭問答
【活動二】藉由遊戲驗收學習成果： 1. 老師將大大的☺與☹畫在黑板上，並用線條將兩種表情分開。 2. 老師抽籤請兩位來自不同組別的學生上台，由老師說出各種身體的狀況，請學生判斷是健康或是生病的情形，並用啾啾玩具槌敲打黑板的☺或是☹，較快速又正確作答的學生即可成功加分。 3. 老師抽籤請兩位來自不同組別的學生上台，說出生病時各種不同的處理方式，若是對的就要敲打☺，若是錯的則是敲打☹，較快速又正確作答的學生即可成功加分。	抽籤筒 啾啾玩具槌子	口頭評量

【活動三】總結： 經由本堂課感冒各種病徵的認識以及經驗分享，教導學生生病時務必立即看醫生、吃藥，並且戴上口罩，以及擁有充分的休息。平時也需要維持良好的衛生習慣，才能讓自己與他人都健康平安。 **~第一節課結束~** **【綜合活動】** 【活動一】引起動機： 1. 老師詢問學生寒假期間由中國大陸爆發的病名為何？ 有哪些明顯症狀？ 2.老師詢問學生防範新冠肺炎的重要方法。 3.老師強調戴口罩與勤洗手的重要性， 並請學生大聲說出洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦。 【活動二】教導如何正確戴口罩： 1. 老師播放網路影片《口罩歌》，藉由輕鬆的旋律與可愛的動畫，讓學生清楚了解戴口罩的正確步驟。 2. 老師抽籤請兩位學生上台，示範戴口罩的正確步驟，並請學生講出各步驟的重點為何，確認每一步驟都示範無誤後即可成功加分。 【活動三】演示在學校生病的處理方法： 老師請自願的三位學生上台，分別扮演生病的人、老師以及護士，上台演出當發現自己身體不舒服時，該如何用正確的方式讓老師知道，並馬上戴上口罩，前往健康中心讓護師阿姨檢查。 【活動四】總結： 因應近期的新冠肺炎全球疫情持續延燒，老師教導學生平時如何正確的保護自己與尊重他人，包含戴口罩、勤洗手的正確步驟等。並且引導學生不過度驚慌，維持良好的生活和衛生習慣，即可順利度過非常時期。 **~第二節課結束~**	單槍投影機 抽籤筒 醫療用口罩	口頭評量 觀察評量 上台示範 上台演示

臺中市私立育仁國民小學健體領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	自編
教學單元	折返跑	教學設計者	蔡雅智
適用年級	一年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	一、了解敏捷與速度。 二、了解折返跑活動帶來的能力。 三、藉由活動訓練學生身體爆發力及靈敏度。 四、對跑步或動產生濃厚的學習興趣，並養成跑步運動的習慣。 五、養成對於遊戲規則遵守的態度。		
相關能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
壹、引起動機 一、跑步活動的好處 1. 強化體適能。 2. 增進身體協調力、爆發力、敏捷性。 3. 幫助長高，提高心肺功能。 4. 努力不懈的精神，勇於自我挑戰。 5. 提升觀察力與解決問題的能力。 二、遵守規則仔細聆聽活動進行的方式。 三、進行跑步活動時的注意事項 1. 禁止與同學嬉鬧、惡作劇、推擠行為。 2. 活動中隨時觀察空間動線，並遵守排隊秩序。 3. 同學練習時不要走動穿越影響別人。 4. 注意安全並發揮團隊合作精神。 **貳、發展活動** 一、暖身活動 特別加強膝關節踝關節的部分，做擺臂、下肢運動、	哨子 碼表 紀錄簿 飛盤 棒球	40分鐘	能說出練習要點與做出正確動作

手臂繞環等動作。 二、基本動作講解示範練習 同學之間互相觀察，手臂足部身體等部位動作的協調性。用適當的口吻，善意提醒修正，而非戲謔嘲諷，取笑同學。 1.原地跑步五秒、蹲下起立。 2.五公尺跑步踩線折返。 3.九宮格連線遊戲。 4.十公尺跑步摸線折返。 三、分組練習 1.學生分組輪流練習。 2.老師從旁協助、觀察。 3.隨時暫停提點、修正動作。 四、分組競賽 每一小組輪流推派四位同學，進行連線遊戲。由其他同學觀察，提醒對戰技巧。 五、觀摩與驗收 找出動作表現優秀的學生，供同學觀摩欣賞，勇於展現、自我肯定並增強同學模仿與自我修正能力。 **參、綜合活動** 一、欣賞與講評 1.鼓勵同學說出自己練習遇到的狀況，並如何解決。 2.和同學互相觀察討論動作時，言談中是否有造成同學的難堪，或是有得到鼓舞努力嘗試與練習。 3.從觀察、模仿中更了解動作技巧以加深學習印象。 4.能主動關懷不太協調的同學，共同討論練習方法。 5.看見同學很厲害，可以激勵自己，主動積極練習。 二、收操緩和活動 1.伸展操。 2.收拾器材與場地。 三、結束活動 預告下一節教學進度，解散。			

臺中市私立育仁國民小學健體領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	自編
教學單元	民俗運動-跳繩	教學設計者	蔡雅智
適用年級	二年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	一、了解跳繩運動的各種基本跳法與相關知識。 二、能表現出跳繩的前迴旋與後迴旋基本動作。 三、藉由跳繩活動訓練學生身體協調性及靈敏度。 四、對跳繩產生濃厚的學習興趣，並養成跳繩運動的習慣。 五、養成對於遊戲規則遵守的態度。		
相關能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
壹、引起動機 一、跳繩活動的好處 1. 強化體適能。 2. 增進身體協調力、彈跳力、平衡感。 3. 幫助長高，提高心肺功能。 4. 努力不懈的精神，勇於自我挑戰。 5. 提升觀察力與解決問題的能力。 二、跳繩的選擇與跳繩太長或太短的變通方法 三、進行跳繩活動時的注意事項 1. 禁止與同學嬉鬧、綑綁、惡作劇。 2. 操作前先觀察周圍空間淨空。 3. 同學練習時不要走動穿越影響別人。 四、收繩的方法 **貳、發展活動** 一、暖身活動	跳繩 碼表 紀錄簿	40分鐘	能說出練習要點與做出正確動作

特別加強膝關節踝關節的部分，做手腕、下肢運動、手臂繞環等動作。 二、基本動作講解示範練習 同學之間互相觀察，手部足部身體等部位動作的正確性。用適當的口吻，善意提醒修正，而非戲謔嘲諷，取笑同學。 1.徒手原地併足跳。 2.徒手原地前臂繞環。 3.單手甩繩。 4.雙手甩繩。 三、分組練習 1.學生分組散開練習。 2.老師從旁協助、觀察。 3.隨時暫停提點、修正動作。 四、小組觀摩驗收 每一小組輪流推派一位同學，進行30秒鐘的動作驗收。由其他同學觀察，對於動作技巧尚不熟練的同學給予建議並支持鼓勵、勇於嘗試。 五、分組競賽評選 1.擇優選出技巧熟稔的學生，進行一分鐘的競速比賽，看誰跳得快又標準。給予大大的鼓勵。並邀請擔任小小指導員，不可以驕傲，熱心協助指導陪伴同學練習，從中學習同理心。 2.找出技術表現優秀的學生，供同學觀摩欣賞，勇於展現、自我肯定並增強同學自我修正能力。 **參、綜合活動** 一、欣賞與講評 1.鼓勵同學說出自己練習遇到的狀況，並如何解決。 2.和同學互相觀察討論動作時，言談中是否有造成同學的難堪，或是有得到鼓舞努力嘗試與練習。 3.從觀察、模仿中更了解動作技巧以加深學習印象。 4.能主動關懷不太會跳的同學，共同討論練習方法。 5.看見同學很厲害，可以激勵自己，主動積極練習。 二、收操緩和活動 1.伸展操。 2.收拾器材與場地。 三、結束活動　　預告下一節教學進度，解散。			

臺中市私立育仁國民小學健體領域教案設計

單元名稱	團結力量大	教學領域	健體領域
教學主題	合作	教學班級	三年智班
教學時間	80 分鐘	設計者 教學者	王音茹 老師
教學資源	手機、碼表、紀錄紙、壁報紙、學習單		
教材參考來源	自編		
教學目標	1. 能了解並遵守比賽的規則。 2. 能討論並檢討比賽的優缺點。 3. 經由實作教學讓孩子瞭解團隊合作的重要		

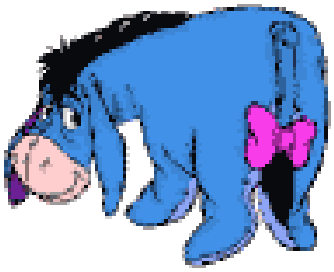
教學活動	教學資源	評量方式
【準備活動】 【活動一】引起動機： 1. 運動會在即，邀請隔壁班的同學一同參與接力賽的活動。 2. 老師將各班分 A、B 為兩組，分兩回合比賽。 3. 老師會全程攝影，以利賽後做檢討。		口頭問答
【發展活動】 【活動一】第一回合 1. 各班 A 組進行比賽，B 組對應的棒次負責觀察 A 組同學的表現各班 A 組進行比賽，並做紀錄。 2. 各班 B 組進行比賽，A 組對應的棒次負責觀察 B 組同學的表現，並做紀錄。 3. 老師負責攝影。	手機 碼表 紀錄紙	觀察評量
【活動二】討論 1. A、B 組對應棒次的同學相互分享觀察的紀錄。 2. 老師播放全程的影片，讓同學與剛剛討論的內容做相互的對應 3. A、B 同學整理出該組需要改進的問題，呈現在壁報紙上。	壁報紙	分組討論 整理實作 觀察評量
【活動三】第二回合 1. 各班 A 組進行比賽，B 組對應的棒次負責觀察 A 組同學的表現各班 A 組進行比賽，並做紀錄。 2. 各班 B 組進行比賽，A 組對應的棒次負責觀察 B 組同學的表現，並做紀錄。 3. 老師負責攝影。	手機 碼表 紀錄紙	觀察評量

【活動四】討論 1. A、B 組對應棒次的同學相互分享觀察的紀錄，是否有調整修正第一回合的問題。 2. 統計各組有達到修正的人數，公布秒數，對照是否修正人數與結果是否為正比。 3. 頒發第一名與最佳團隊合作獎。 【活動五】總結 1. 老師就整體活動肯定孩子的表現，並分享老師的觀察。 2. 希望孩子能從活動中體驗接力賽並非單靠個人突出表現便能獲得最後勝利，必須經由團隊合作。 3. 回家作業:學習單 ※團結會讓大家興奮，團結會讓大家懂得友情，團隊精神是最重要的，團結才能獲得成功，。	獎品 學習單	分組討論 整理實作 觀察評量 口頭問答 實作評量

姓名:_____

團結力量大





團結力量大：根據這兩回合的比賽請回答下面問題

1. 你的另一組搭檔是_____

2. 你這組成績第一回合是第_____ 名，第二回合是第_____ 名

3. 你這組第二回合的修正人數是 _____ 人，成績是進步還是退步?_____

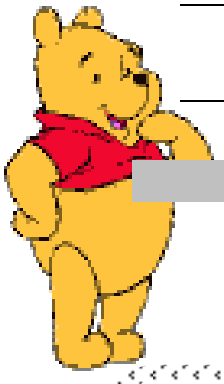
4. 你覺得接力賽的制勝關鍵是?寫下你的觀察與想法

_____

_____

_____

_____



心情小點滴：

孩子們，只要是與人一同完成一個目標或比賽就叫做合作，也許是大團體，也許是你身邊的朋友。想一想，生活中還有什麼與人合作的經驗，把經過與你的心情簡要的記錄下來與老師分享吧!!

:(　　)

愛的叮嚀：

老師希望經由這次活動可以讓大家親自去體驗團隊合作的力量~~

團結會讓大家興奮，團結會讓大家懂得友情，團隊精神是最重要的，團結才能獲得成功!!~



臺中市私立育仁國民小學健體領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	康軒
教學單元	跑步樂無窮	教學設計者	蕭素鳳
適用年級	三年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.做出正確的擺臂動作。 2.熟練擺臂與步伐間的相互配合。 3.掌握不同的跑步節奏。 4.找到屬於自己的跑步節奏。 5.做出正確的彎道跑姿勢。 6.學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。 7.快樂的參與各項遊戲或運動。		
相關能力指標	1.表現全身性身體活動的控制能力。 2.在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】 3.培養自己的興趣、能力。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、　引起動機 原地擺臂練習 15’ (1) 教師說明並示範正確的擺臂動作：兩手屈肘，手掌半握拳，以大臂為支撐點，前後自然擺動，向前擺時拳頭至下巴，向後擺時拳頭至腰際。 (2) 教師將全班分成 2 組，相距約 3 公尺面對面站立，指導學生原地擺臂，上身微微前傾，以擺臂 30 下為一個循環，直到動作流暢為止。 (3) 教師請學生反覆練習，並從旁協助學生調整姿勢，做出正確的動作。 (4) 教師說明，回家面對鏡子練習擺臂動作，能夠在短時間內發現錯誤並矯正自己的姿勢。 (5) 重點歸納：熟練擺臂動作，與同學共同練習、互相觀摩。			並從旁協助輔導
二、　發展活動 彎道跑和直道跑 20’ (1) 教師事先測量並安排好操場的活動距離：彎道跑距離 40 公尺、直道跑距離 40 公尺。 (2) 教師說明並示範直道跑的動作：手臂以手肘為中心呈			互相觀摩

L形，以兩肩為軸心前後擺動，腿部動作由大腿帶動小腿向前擺振。 (3) 教師將學生分為四組，每組分別在一個跑道上進行「彎道跑後接直道跑」練習。學生跑過彎道40公尺後，接著跑直道40公尺，教師適時指導學生正確的動作。 1.彎道跑和直道跑的姿勢不同，亦有不同的動作要領，應適時調整。 2.跑步時應直腰挺胸，不可邊跑邊點頭或彎著腰跑，這些不良的姿勢都會影響跑步的速度。 **三、 綜合活動** (1) 教師適時指導學生正確的直道跑動作，並隨時注意學生的生理狀況。 (2) ㈢接著，教師將第二個標的物移動放置在距離起跑線10公尺處，請學生分組進行「緩步跑10公尺，接著快速跑50公尺」。 (3) ㈣重點歸納：透過不同速度的跑步練習，熟練直道跑的動作與技巧，並掌握自己的跑步節奏。 快跑遊戲20' (1) 教師事先測量距離，放置標的物在距離起跑線50公尺處當作終點，並將學生4～5人分為一組，每組分別站立於起跑線後，當哨音一響，第一棒出發快速跑至終點後，再慢慢走到跑道外側休息。第二棒待第一棒跑抵達點時即可出發，以此類推。 (2) 教師指導學生進行「50公尺快跑遊戲」之後，接著進行「60公尺快跑遊戲」，活動進行的方式相同。 (3) 教師提醒學生抵達終點後，要走到跑道外側休息，以免與下一棒發生碰撞；快速跑後不應馬上停止腳步，可以利用走路緩和呼吸和心跳。 (4) 重點歸納：透過遊戲活動，熟練直道快速跑的動作與技巧。			熟練直道快速跑的動作與技巧

臺中市私立育仁國民小學語文領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	體適能
教學單元	體適能	教學設計者	蕭素鳳
適用年級	四年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	1.瞭解體能的意義及基本要素 2.瞭解身體組成的檢測方法，瞭解柔軟度的檢測方法，瞭解肌力與肌耐力的 3.檢測方法，瞭解心肺耐力的檢測方法		
相關能力指標	1. 能積極參與體能活動 2. 能培養互助合作。 3. 能分析動作的正確性。 4. 能指出常犯的錯誤動作。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、 引起動機 集合點名並詢問身體狀況 簡介體適能的意義與基本要素 說明檢測項目流程及施測要點 說明體適能護照的使用方法 進行熱身活動與簡易伸展操			迅速集合 了解並說明 明瞭其重點 學會使用 認真確實
二、 發展活動 身體組成檢測 講解身體組成的施測方法 讓學生分組練習施測 注意事項： 身高測量時沒脫鞋、頭沒定位 體重測量時穿著太多。			認真聽講 確實練習 留意並預防
柔軟度檢測， 講解柔軟度的施測方法 讓學生分組練習施測 注意事項： 突然猛用力力前伸、明顯彈震			認真聽講 確實練習 留意並預防
肌力與肌耐 講解肌力與肌耐力的施測方法 讓學生分組練習施測 注意事項： 趕時間、動作不確實			認真聽講 確實練習 留意並預防

心肺耐力檢測 講解心肺耐力的施測方法 進行檢測【男女 800 公尺跑走】 注意事項： 前半程拼命衝，後繼無力 **四、 綜合活動** 分析與講評 講解體適能護照的填寫與評量 互助合作。 能分析動作的正確與否 能指正易犯的錯誤動作 紀錄個人檢測成績及評量其等級 □1.優良 □2.可 □3.略差 與同學分享評量結果 集合點名、清點人數 收拾器材設備與整理場地			認真聽講 確實練習 留意並預防 能確實分析 能指出錯誤 確實紀錄並評量其等級 確實分享 迅速集合

臺中市私立育仁國民小學健體領域教案設計

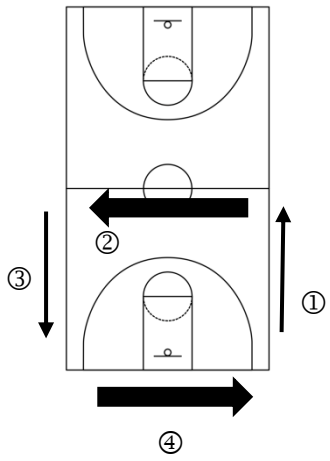
單元名稱	迎向青春期	教學領域	健康領域
教學主題	關心與尊重	教學班級	四年智班
教學時間	80 分鐘	設計者 教學者	盧作君 老師
教學資源	單槍投影機、PPT		
教材參考來源	康軒出版社、紙袋公主繪本		
教學目標	4. 尊重不同的性別和特徵，避免有性別的刻板印象。 5. 肯定他人並接納自己的優缺點。		

教學活動	教學資源	評量方式
【準備活動】 【活動一】引起動機： 紙袋公主的繪本分享 4. 教師播放紙袋公主的繪本。 5. 口頭敘述故事。 **【發展活動】** 【活動一】繪本故事討問 1. 引導問題: 紙袋公主的個性如何? 王子的個性如何? 跟一般的童話故事相比有什麼不一樣的地方? 2. 教師以生活化的情境口述布題:一般而言男生的個性為何？女生的個性為何？一定每個人都是如此嗎？ 【活動二】跳脫性別的刻板印象 1. 問題討論：有沒有只有男生可以做的工作？有沒有只有女生可以做的工作？ 2. 有些工作可能從事的性別是男生居多或是女生居多，原因為何？ 3. 根據學生的回答進行引導，某些工作可能是因為先天的體力的優勢或是個性上的優勢，所以會以某種性別居多，但是並不是絕對的，可以因為努力或是由其他的優勢來補強。 【活動三】總結： 4. 在傳統的性別刻板有可能會限制個人的發展，我們要尊重每個人不同的個性和職業發展。 5. 不同性別有不同的個性，但要學會欣賞每個人獨特的個性。	單槍投影機 PTT	口頭問答 口頭問答

6. 我們要學習尊重每個人不同的個性，男生可以體貼會做家事也可以溫柔感性，女生可以很大膽外向愛冒險，這都是獨特的魅力。而在從事工作時，不同的性別在工作上也可以互補，男護士也可以溫柔細心，女軍官在軍中可以提供溫暖關懷等，都是很棒的地方，像是吳季剛就是從小愛玩芭比娃娃而被取笑，但現在他在國外的設計界闖出了一片天，連美國前總統夫人都穿著他所設計的禮服，所以我們要學會尊重他人。 **~第一節課結束~** **【準備活動】** 【活動一】引起動機： 利用投影機播放生命鬥士尼克胡哲的影片。 **【發展活動】** 【活動一】問題討論 1. 你覺得尼克有什麼缺點？他有什麼優點？他是如何戰勝他的缺點呢？ 2. 引導同學說出答案並做結論。 3. 引導問題:尼克有什麼值得你學習的地方？ 【活動二】接納自己的優缺點 1. 你滿意自己的長相和身材嗎？為什麼？ 2. 你的優點有那些並說出三個同學的優點。 3. 你缺點有那些？當有缺點的時候怎麼辦？ 4. 小組分享自己崇拜的人物，他的優缺點分別是什麼？他是如何克服困難獲得成就的呢？ 【活動三】總結： 1. 天生我材必有用，每個人都有獨特的優點和缺點，我們要學會欣賞自己的優點。 2. 當自己有缺點的時候，我們要學習接納它，有時候它會成為我們的特色，像是單眼皮、身材瘦小等。當有不好的缺點時，我們要試著改進它，像是脾氣暴躁、沒有禮貌等，讓自己成為更好的人。 3. 我們每個人都是獨一無二的，所以要學習喜歡自己、接納自己，也不要因為不同的外在或外表去嘲笑他人，造成他人的不愉快或傷害。 **~第二節課結束~**		口頭問答 口頭問答 分組討論

臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	康軒
教學單元	第一課	教學設計者	陳俞安
適用年級	五年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	學生能說出排球相關規則、低手擊球之技巧。		
相關能力指標	能以正確的低手擊球方式,流暢及完整的完成動作並能夠讓學生能夠在活動時，直視著球來的方向，以正確的方式擊球。 藉由良性競爭增進學生的團隊合作及禮節、對異已的尊重與欣賞、溝通與協調能力，及運動家的精神。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、 引起動機 1. 暖身活動(十節體操) 2. 橫行霸道-每 7 人為一組分為四組，以雙腿夾排球跳躍到定點位置(細線①)，以低手擊球姿勢把排球平衡於兩手腕上方 10 公分處之間，以螃蟹走的方式沿著(粗線②)前進，再以同樣雙腿夾球(③)、螃蟹走(④)的方式，最後衝刺回到起點。  	角錐 20 個、排球 4 顆	5 分 10 分 15分	學生已知低手擊球夾腿須微蹲、雙手需伸直

二、　發展活動 1. 你來我往-講解動作要領（手握的方式、準備姿勢、雙手向前延伸、以手肘帶動手臂揮動、擊球點為兩手腕上方 10 公分處），兩人一組，一拋一打，每人以排球低手擊球 5 次後換人。 2. 極限體能王-7 人一組分為四組，每組在預備區出發，每組各拿一顆排球，以低手擊球方式每個人各打 3 下，完成者衝刺至角椎處折返，如排球落地則要重新開始，最先完成的組別獲勝。 **三、 綜合活動** 1. 與同學講解低手擊球容易發生錯誤的動作，再詳細解說正確的技巧。 2. 請同學回家複習動作要領，以便測驗時能達成考試內容。 3. 給予學生正向的支持與鼓勵，使學生能保持對此運動的熱忱及興趣。 4. 請體育股長清點器材。	排球 15 顆	10分	學生已知低手擊球的正確動作技巧並熟練也懂得如何檢視自己的動作錯誤

臺中市私立育仁國民小學體育領域教案設計

教學領域	體育	教材版本	康軒
教學單元	第三課	教學設計者	陳俞安
適用年級	六年級	教學時間	40 分鐘
教學目標	了解排球扣球動作要領，能與同學相互討論與練習，並能協助同學練習。		
相關能力指標	能說出排球扣球動作要領 能確實的完成助跑起跳動作。 能做出扣球連貫動作。 能欣賞同學的優缺點與遵守運動道德。		

教　學　活　動	教學資源	時間	評量方式
一、　引起動機 問題 1 學生有沒有看過排球比賽? 問題 2 參加過排球比賽?了解排球規則?			80%的同學，能迅速確實做好暖身，並遵守秩序(觀察、實作表現)
二、　發展活動 (一)老師講解示範排球扣球動作 (二)教具準備：排球、竿子 (三)動作分析： ●扣球主要是藉助跑速度、置高下壓、躬身加速、使球速加大，發揮制敵的效果。排球規定不能於三米線內起跳，因此站立位置約在離網三米左右處。 1 預備動作：雙腳張開與肩同寬，兩腳微彎，上身為向前傾，雙臂自然下垂，雙眼注視「二傳來球」呈準備狀態。 2 助跑起跳：以慣用手右手為例，先出右腳，然後左腳跟進，為增加速度最後一步比第一步大，為增加起跳高度，起跳瞬間大臂順勢將身體往上帶。連續動作，左腳、右腳、大臂順勢將身體往上。 3 擊球動作：起跳後，手臂向上帶動身體，身體後彎，挺胸成弓形；右上臂帶動前臂、手臂後引。擊球瞬間求位於最高點；肩關節帶動大臂、手臂瞬間用力臂擊球。擊球時(擊包壓)，五指違章，全手掌包球，擊球的後中部，同時用力屈腕下壓將球擊出。	康軒健康與體育教師手冊		80%的同學能了解動作要領，並能正確表現(觀察、實作表現)

三、 綜合活動 (一)對上課有疑惑地提出問題討論並作答 (二)請動作實施較正確的學生出列示範，做為同儕學習之對象。 (三)實施緩和伸展活動，減低運動疲勞 (四)預告下次上課內容 (五)收器材、作結束活動，歡呼解散 (六)結束			