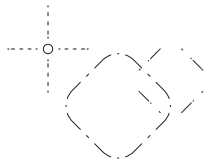


# 目次

## Contents

- 02 | 一擲乾坤～飛盤
- 04 | 投傳而去～籃球
- 06 | 品頭論足～足球
- 08 | 一毬之地～毬子
- 10 | 雙打雙飛～羽球
- 12 | 東倒西歪～保齡球





# 一擲乾坤～飛盤

1 節

外出尋寶



## 學習重點

設計者	五峰國中 呂亦航教師
學習表現	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
學習目標	1. 透過飛盤傳接的練習，反思自己的動作技能。 2. 能與同學合作移動接盤之活動，表現利他的合群的態度。 3. 能藉由中、長距離傳接練習，改善動作技能表現。
教學資源	1. 飛盤。 2. 角錐。 3. 呼拉圈。 4. 夾子。



## 教學內容及實施方式

### 教學流程

#### ◎課前準備

1. 教師要瞭解飛盤規則。
2. 教師熟悉飛盤傳接的示範動作。
3. 學生要借用飛盤、呼拉圈等輔助器材。

#### ◎準備活動 (10 分鐘)

1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。
2. 暖身活動並加強手腕部位。
3. 學生自行分組 (2 人一組)。

#### ◎發展活動 (10 分鐘)

1. 教師說明並示範反手傳接盤的動作要領。
2. 雙人反手傳接盤練習說明：
  - (1) 2 人面對面，間隔 5 公尺，練習反手傳接盤。
  - (2) 同學熟練後，可加長間隔距離為 10 公尺。
3. 自拋自接練習說明：將飛盤往前丟並在落地前接住，慢慢推進至對面底線。
4. 拋接盤練習說明：2 人一組練習移動接盤，拿盤者不可移動腳步，傳給跑動中的隊友，隊友接到盤之後，交換角色，換原本的傳盤者跑動，以此類推。

#### ◎綜合活動 (25 分鐘)

1. 外出尋寶說明：2 人一組，第一位向前跑到自己想選擇的呼拉圈 (單腳踩進)，停下來後接盤，接到盤可帶回呼拉圈中的小物 (夾子) 獲得 1 分，未接到則為 0 分，無論是否接到飛盤都須將飛盤帶回，並交換角色。
2. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。
3. 教師請同學上臺分享心得，並請同學提問並給予回饋。
4. 預告下次上課內容。



反手傳接盤練習



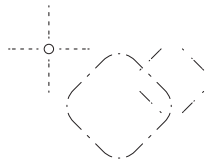
自拋自接盤練習



拋接盤練習



外出尋寶



# 投傳而去～籃球

1 節

看看前方



## 學習重點

設計者	五峰國中 呂亦航教師
學習表現	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態與人和諧互動的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
學習目標	1. 透過不同力量、速度及報數的運球練習，反思自己的動作技能。 2. 能與同學合作夥伴在哪裡，表現利他合群的態度。 3. 能透過顏色在哪裡活動之練習，改善動作技能表現。 4. 能知道自己運球之缺點，並積極練習發展適合之技能。
教學資源	1. 籃球。 2. 多色標示盤。 3. 哨子。



## 教學內容及實施方式

教學流程	◎課前準備 1. 教師要瞭解籃球規則並知道學生常犯的錯誤。 2. 教師熟悉運球的示範動作。 3. 學生要借用籃球、多色標示盤等輔助器材。 ◎準備活動（10 分鐘） 1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。 2. 暖身活動並加強基本體能。 3. 學生自行分組。
------	---

教學流程

◎發展活動 (15 分鐘)

1. 介紹籃球基本運球相關規則。
2. 教師說明並示範運球的動作要領和常見錯誤。
  - (1) 眼睛看前方，確保能看清楚防守者、隊友的位置。
  - (2) 非運球手向前做護球動作，阻止對方的抄截。
  - (3) 膝關節微彎，處於隨時可以移動的狀態。
  - (4) 說明運球常見錯誤，如眼睛看球或地上、雙手碰球、用掌心拍球等。
3. 運球的基本動作練習。
4. 原地報數運球練習：2 人一組，一人運球，並喊出另一人所比出的數字。
5. 移動報數運球練習：2 人一組，一人向前運球，另一人在運球者前方比出數字，到底線後交換角色折返。



原地報數  
運球



移動報數  
運球

◎綜合活動 (20 分鐘)

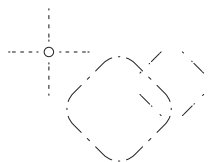
1. 顏色在哪裡說明：地上隨機擺放不同顏色的標示盤，每人手上也隨機拿一標示盤，另一手運球，聽聞哨音及老師所下指令之顏色後，從底線運球出發至擺放區找出對應顏色之標示盤，並在該標示盤後蹲下，每回合抓最後蹲下三人。
2. 同學在哪裡說明：每人手上隨機拿一標示盤，另一手運球，並於半場間遊走，聽老師指令完成配對任務。
3. 示範情境：老師發配指令為一白一藍，手上拿著藍色指示盤的同學需尋找另外一位白色的同學蹲下，若手上是橘色的同學，則須找到一白一藍組合後一起蹲下。老師可根據現場狀況，自行發布配對指令。
4. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。
5. 教師請同學上臺分享心得，並請同學提問並給予回饋。
6. 預告下次上課內容。



顏色在哪裡



同學在哪裡



# 品頭論足～足球

1 節

炸彈遊戲



## 學習重點

設計者	臺中市海線足球協會 趙志宏教練
學習表現	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
學習目標	1. 學會停球、控球、傳接球等足球基本技能。 2. 學習團隊合作。 3. 訓練對事物的敏捷性。
教學資源	1. 足球。 2. 多色標示盤。 3. 計時器。



## 教學內容及實施方式

### 教學流程

#### ◎課前準備

1. 教師要瞭解足球規則並知道學生常犯的錯誤。
2. 教師熟悉停球、控球、傳接球的示範動作。
3. 學生要借用足球及標誌盤等輔助器材。

#### ◎準備活動 (10 分鐘)

1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。
2. 暖身活動並加強基本體能。
3. 學生自行分組 (5 ~ 6 人一組)。

#### ◎發展活動 (15 分鐘)

1. 介紹足球基本相關規則。
2. 教師說明並示範基本停球、控球、傳接球的動作要領和常見錯誤。
  - (1) 傳球腳的腳踝須固定，腳尖朝上翹，足尖往外推，並打開足弓。
  - (2) 支撐腳須朝向目標物，並使身體面向傳球目標。
  - (3) 大腿須帶動小腿施力，腿擺動的幅度會決定力量大小。

#### ◎綜合活動 (20 分鐘)

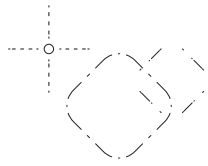
##### 1. 炸彈遊戲說明：

- (1) 遊戲場地分為內場和外場，內場人數至少 1 人以上，外場需要有 2 人以上搭配，總人數起碼須有 3 人以上。
- (2) 時間分配：教師可限制 5 ~ 10 分鐘內，或是內場人員全數淘汰後即可結束。
- (3) 外場人員藉由足球的傳導來擊殺內場人員，只要被球碰到就算出局。
- (4) 內場人員只要被球碰到就算出局，反之內場人員能夠將行進中的球控制住 (踩著使球停止滾動)，即可救回出局的人。
- (5) 教師可依班級人數調整救回人數和外場人員，外場人數越多而球的傳導速度越快。

2. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。
3. 教師請同學上臺分享心得，並請同學提問並給予回饋。
4. 預告下次上課內容。



炸彈遊戲



# 一毬之地～毬子

1 節

踢毬攻防戰



## 學習重點

設計者	自強國中 王鈞鴻教師
學習表現	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
核心素養	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
學習目標	1. 透過毬子課程，認識小武動作的基本踢法。 2. 能做出毬子基本踢法小武的動作。 3. 能利用毬子基本踢法小武的動作進行活動及比賽。
教學資源	1. 毬子。 2. 角錐。 3. 洗衣夾。



## 教學內容及實施方式

教學流程	◎課前準備 1. 教師要瞭解毬子規則並知道學生常犯的錯誤。 2. 教師熟悉毬子小武動作中「踢」的示範動作。 3. 學生要借用毬子等器材。 ◎準備活動（10 分鐘） 1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。 2. 暖身活動並加強基本體能。 3. 學生自行分組（2 人一組）。
------	--



教學流程

◎發展活動 (15 分鐘)

1. 說明毬子小武動作當中「踢」的動作要領。
2. 請學生練習毬子小武動作當中「踢」並完成 10 次以上。
3. 學生兩人一組，一人踢毬子讓另外一位學生接住，並且要能控制毬子的力道大小及方向。



動作要領

◎綜合活動 (20 分鐘)

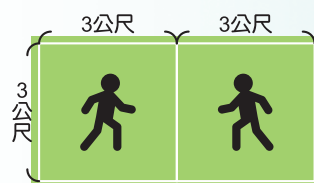
1. 踢毬攻防戰說明：

- (1) 2 人一組進行比賽，並猜拳決定進攻防守，在 3×3 公尺的場地上如圖所示，進攻方先進行踢毬，踢進防守方 3×3 公尺場地內，防守方必須先踢一下毬子後選擇接住毬子或者停住毬子在手背上，接住毬子不得分但攻守交換，停住毬子在手背上需 3 秒以上不落地可以加一分，但失敗則對方得分。



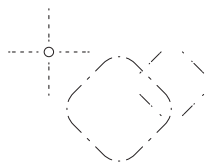
踢毬攻防戰

- (2) 進攻方有兩次發球的機會須將毬子踢進對方界內落地可得一分並繼續進攻，出界則對方得分並攻守交換，毬子踢出的高度需超過對手腰部。



- (3) 先到 11 分的一方獲勝，有 **deuce** 的情形要領先兩分才可獲勝。
- (4) 比完賽的同學，贏的可以拿一個洗衣夾，夾在身上表示一勝，輸的找輸的進行比賽，一勝的找一勝的進行比賽，直到有三勝的同學即為此次比賽的最大贏家。

2. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。
3. 教師請三勝的同學進行回饋，請他分享給大家致勝的秘訣，或者分享進攻或防守的戰術和策略，並請同學提問並給予回饋。
4. 預告下次上課內容。



# 雙打雙飛～羽球

1 節

羽球共舞多打多



## 學習重點

設計者	四維國小羽球教練 楊欣樺教師
學習表現	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
學習目標	1. 透過羽球課程，瞭解羽球樂趣。 2. 能透過多人在場上，減少場上跑動所導致失誤，並透過團隊合作補位策略，改善運動表現。 3. 能與同學討論如何提升互相補位與控球戰術，並以正向溝通出有效的策略，提高競技效能。 4. 能從班級分組比賽觀摩中，觀察同學行雲流水般的互補跑位，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我控球的鍛鍊及觀察練習。
教學資源	1. 羽球拍（一人一支）。 2. 一桶羽毛球。 3. 計分板。



## 教學內容及實施方式

### 教學流程

#### ◎課前準備

1. 教師要熟悉活動規則。
2. 教師先將上課同學分組。
3. 學生要借用羽球等器材。

#### ◎準備活動 (10 分鐘)

1. 集合點名並詢問學生有無身體不適。
2. 暖身活動並加強基本體能。
3. 教師解說上課內容與規則，以利上課活動進行。

#### ◎發展活動 (15 分鐘)

1. 說明羽球雙打規則。
2. 請學生練習發球與控球技術。
3. 學生 2 人一組，2 人來回擊球，並且要能控制力道大小及方向。

#### ◎綜合活動 (20 分鐘)

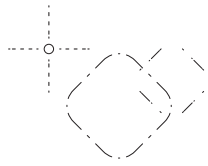
##### 1. 羽球共舞多打多說明：

- (1) 每場分兩隊，各隊各持一顆羽毛球同時發球。
- (2) 兩顆羽毛球都落地，才能判斷勝負，若各隊分別贏得一顆球則平手，贏得兩顆球則獲得一分。
- (3) 教師可依據分組組數與對戰次數自行決定比賽結束的分數，獲勝分數可以是 7、11、15、21。
- (4) 各隊發球員可以由組內討論，每人都可以發球。
- (5) 發球時必須同時喊 1、2、3 發球，發球不能朝發對方發球員發球。
- (6) 各隊上場人數 3 ~ 5 人使用一塊場地，5 ~ 10 人使用隔壁相鄰兩塊場地，以此類推。

2. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。
3. 教師請同學進行回饋，請他分享給大家致勝的秘訣，或者分享進攻或防守的戰術和策略，並請同學提問並給予回饋。
4. 預告下次上課內容。



羽球共舞  
多打多



# 東倒西歪～保齡球

1 節

桌上保齡球



## 學習重點

設計者	西門國小 陳政智教師
學習表現	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
學習內容	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。
核心素養	健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
學習目標	1. 能瞭解保齡球運動，並能熟悉計分方式。 2. 能瞭解保齡球擊球原理，並能知悉且嘗試不同陣形的解法。 3. 能積極與同學討論，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。
教學資源	1. 小瓶子 10 瓶。 2. 大瓶蓋 4 個。 3. 殘瓶圖示卡。 4. 計分表。 5. 球瓶定位卡。

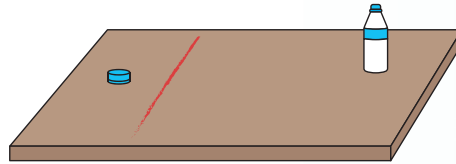


## 教學內容及實施方式

教學流程	◎課前準備 1. 教師要熟悉活動規則。 2. 教師先將上課同學分組。 ◎準備活動（10 分鐘） 1. 教師說明瓶蓋保齡球推擲之動作要領。 2. 瓶蓋保齡球推擲練習。 (1) 全班分為五組，每組 4～6 人。
------	---

教學流程

(2)場地設置：每組 1 張長桌、1 支寶特瓶、1 個大瓶蓋，如下方示圖。



(3)每組成員輪流練習推擲瓶蓋保齡球，每人 2 次，推擲時手不可超過紅線。

◎發展活動 (15 分鐘)

1. 場地設置：每組 1 張長桌、10 支寶特瓶、1 個大瓶蓋。

2. 桌上保齡球賽規則說明：

(1)說明保齡球計分規則。

(2)每局比賽選手擁有 2 球機會，下一局即換同組另一位隊友進行比賽，輪流進行各局比賽，一場比賽採 10 局制。

(3)獲勝條件：10 局打完總分高的隊伍獲勝。



桌上保齡球

◎綜合活動 (20 分鐘)

1. 場地設置：每組 1 張長桌、4 支寶特瓶、1 個大瓶蓋、殘瓶圖示卡。

2. 技術解球賽規則說明：

(1)先抽殘瓶圖示卡，第一局猜拳獲勝者抽卡，後續採輪流方式。

(2)抽完殘瓶圖示卡後，該局依採該卡圖示來進行比賽。

(3)該局比賽的人擁有 1 球機會，下一局即換同組另一位隊友進行比賽，採輪流進行各局比賽，一場比賽採 5 局制。

(4)計分方式：擊倒 1 支寶特瓶得 1 分，以此類推，若全倒 (解球成功) 得 10 分。

(5)獲勝條件：5 局打完總分高的隊伍獲勝。

3. 教師針對同學的表現給予肯定與鼓勵，順利安全執行課程活動。

4. 教師請同學進行回饋，請他分享給大家致勝的秘訣，並請同學提問並給予回饋。

5. 預告下次上課內容。



技術解球賽



## 附件一：計分表

隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

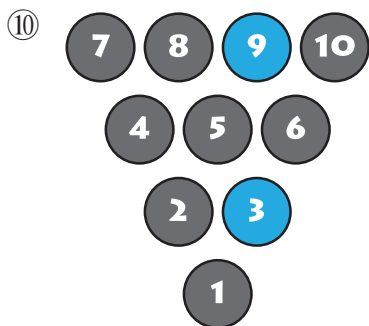
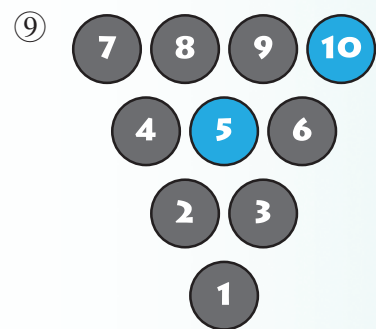
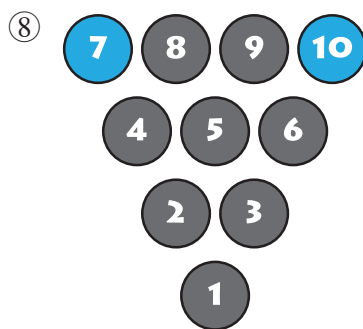
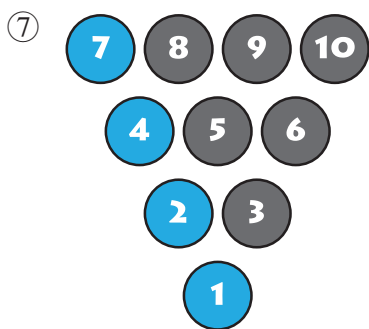
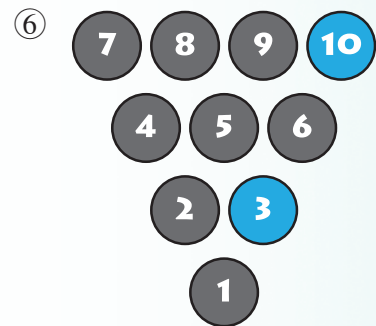
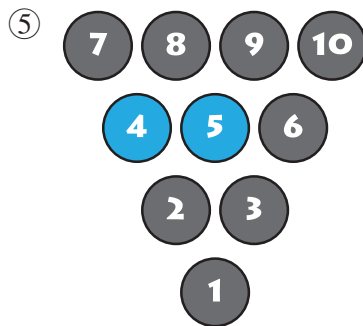
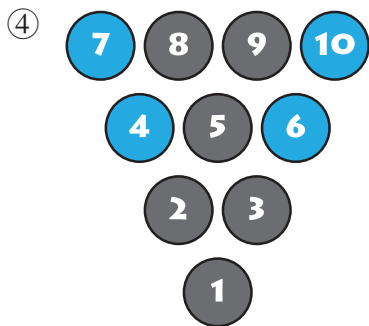
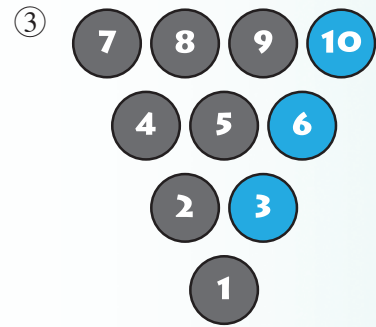
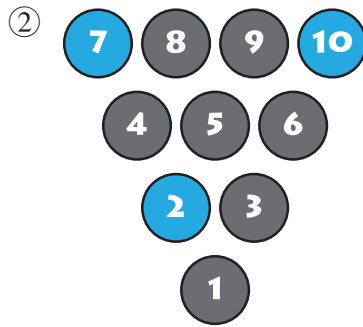
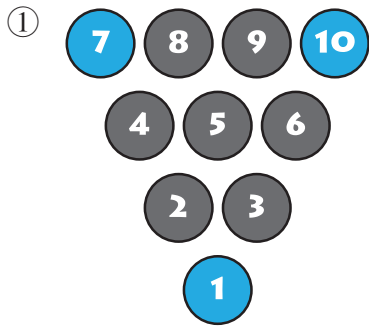
隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
隊名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## 附件二：殘瓶圖示卡





附件三：球瓶定位卡（教師請以 A3 大小做列印）

