

教育部體育署 105-106 年

體育課好好玩

優質體育教材教具甄選教案

彎下腰，才能打出好球

曲棍球

王璽瑩、陳玫玲、王文好

一、 設計理念

有別於以往體育課中常見的球類運動，如：籃球、排球……等，將大眾認為技術性及技巧性高的曲棍球項目帶入學校體育課程，利用有效教學方式，除改變教材、修正教具及遊戲化課程設計外，更利用協同教學模式，結合校內外資源，使學生多元學習、適應發展，並養成規律運動習慣。

“彎得下腰，才能打出好球。”

因為曲棍球活動的特性，在參與活動的同時必須彎下腰去帶球、迎球、擊球，也帶入了品格教育，懂得彎下腰，謙卑去學習做事的態度，唯有懂得謙虛、不斷反省自己，才能夠打出最好的球，也教育學生學習運動的技術之外，更重要的是態度。

二、 核心素養

健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，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。

三、 學習表現

3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題

2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動

四、 學習內容

Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術

1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則

五、教學設計

項目	<h1 style="text-align: center;">彎下腰，才能打出好球</h1>	教材難易度 <input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)	
		階段	國中七年級
單元目標	<ul style="list-style-type: none"> 一、 學生能對於曲棍球項目有所了解。 二、 能透過曲棍球項目動作的特性，教導學生品格及謙卑的重要性。 三、 透過小組競賽，讓學生能夠實際運用所學技術。 四、 利用趣味活動，讓學生比賽中使用合作學習的方式討論戰略，培養學生解決問題的能力。 		
教學資源	<p>課程中所需器材包含 曲棍球棍(或替代器材)16、手球 14、角錐 10、樂樂棒球 15、大巧拼 6、呼拉圈 6、泡綿軟球 2 如無曲棍球棍的替代器材：淘汰的羽球拍框上繞電工膠布或是以較厚的保鮮膜包裹羽球拍，球則可以樂樂棒球替代</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>		
融入議題	品格教育、有效教學、合作學習		

第一節課

教學時間	教學流程	教學目的	評量	教具
5	<p>一、準備活動-熱身做操</p> <p>二、熱身遊戲-無敵鬼抓人</p> <p>遊戲規則場地範圍為操場終點圍成的區域，教師喊到誰，誰就變成鬼，被鬼抓到的人到場地外做伏地挺身 2 下在回到場中復活。</p>	充分達到熱身以及避免受傷	上課專心程度	
10	<p>三、發展活動：左右護法</p> <p>(一) 分組-男女混合平均分成三隊。</p> <p>(二) 遊戲規則：</p> <p>1. 每隊隊員各拿一根曲棍球棍，球棍頭抵在地面並圍成一個圈。</p> <p>2. 比賽方式：聽到哨聲後，全隊向右移動放掉自己的球棍並接住右邊隊員的球棍，避免球棍倒落。</p> <p>3. 輸贏判定方式：每隊三次機會，累計每次倒落地面的球棍數，倒落次數少者為勝。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>1. 以愉快的方式接觸曲棍球運動。</p> <p>2. 訓練其反應、敏捷、速度等技能。</p> <p>3. 瞭解團隊合作的重要性。</p>	小組氣氛融入	曲棍球棍 10 支
25	<p>四、主要活動：遊戲-曲棍球正棍帶球接力賽</p> <p>(一) 老師示範講解正確握棍姿勢及正棍帶球動作技巧，並提問讓學生思考動作高或放低會讓球更加穩定?從練習中找到答案。</p>	<p>1. 了解曲棍球的知識及技巧應用。</p> <p>2. 了解遊戲規則。</p> <p>3. 能為隊友加油，營造良好的團隊氣氛。</p> <p>4. 瞭解團隊合作的重要性。</p>	認真聽講	曲棍球棍 10、手球 10、角錐 10

	 <p>(二) 分組練習曲棍球正棍來回帶球。</p> <p>(三) 遊戲-曲棍球正棍帶球接力賽。 三人一組，一次出去一棒，以接力方式考驗哪一組最快完成。</p>		<p>投入練習並思考對策</p> <p>小組氣氛融入、積極參與</p>	
5	<p>五、綜合活動-心得分享</p> <p>老師引導討論動作高低對球穩定的影響，並引導願意彎下腰的人才能將球帶好，願意謙卑以對，常常反思自己的人才會是最大的勝利。</p>	<p>引導學生思考並帶入品格教育。</p>	<p>思考對策、積極回饋</p>	

	<p>(二) 學生分組練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直線帶球折返。 2. S形帶球折返。 			
10	<p>三、主要活動：遊戲-開心農場</p> <p>(一) 活動方式；分為男子組與女子組，男女各分成四隊競賽。</p> <p>(二) 活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每隊分別站在四個角落(角錐處)，場中央放置7個球。 2. 聽到哨聲後，利用曲棍球盤球、帶球技巧將場中央的球帶回隊伍的角落，也可以到對隊的角落去爭搶球。 3. 過程中不可以攔截或碰撞別人正在盤運的球。 4. 採輪流接力的方式出發，不可同一人連續盤運球。 <p>(三) 獲勝方式：先帶回3顆球的隊伍即獲勝。</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由活動，提高學生盤球、帶球能力及熟練度。 2. 培養團隊合作及團隊默契。 3. 提供團隊溝通、討論及修正策略機會。 	<p>小組氣氛融入、積極參與</p>	<p>球棍 8、手球 14(分兩組進行)</p>

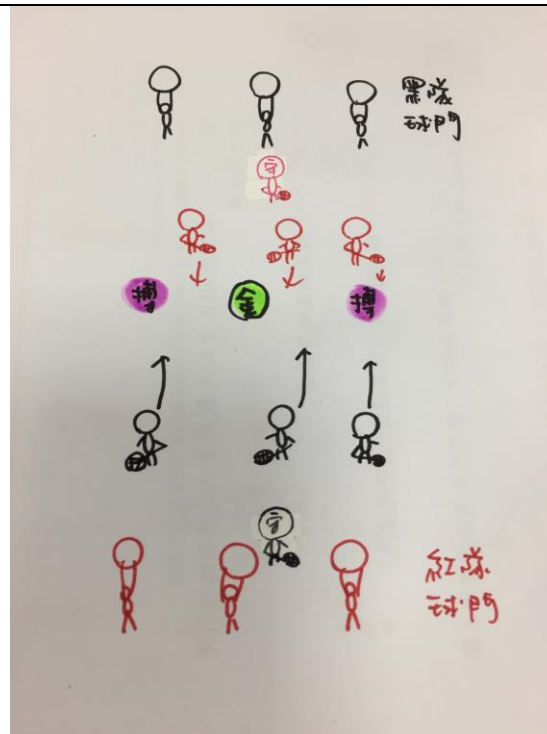
5	<p>四、 綜合活動</p> <p>討論與分享今日課程，在今天的開心農場之後，覺得什麼是最重要的呢?靈活的帶球技巧之外，必須要去觀察別人的球，以及應變能力，思考才能作出好的判斷，在比賽當中，靈活的帶球之外，最重要的就是得分了，因此下一節課會帶入射門部分。</p>	<p>總結本日課程，並引導入下一堂課程。</p>	<p>積極投入分享與聆聽</p>	
---	--	--------------------------	------------------	--

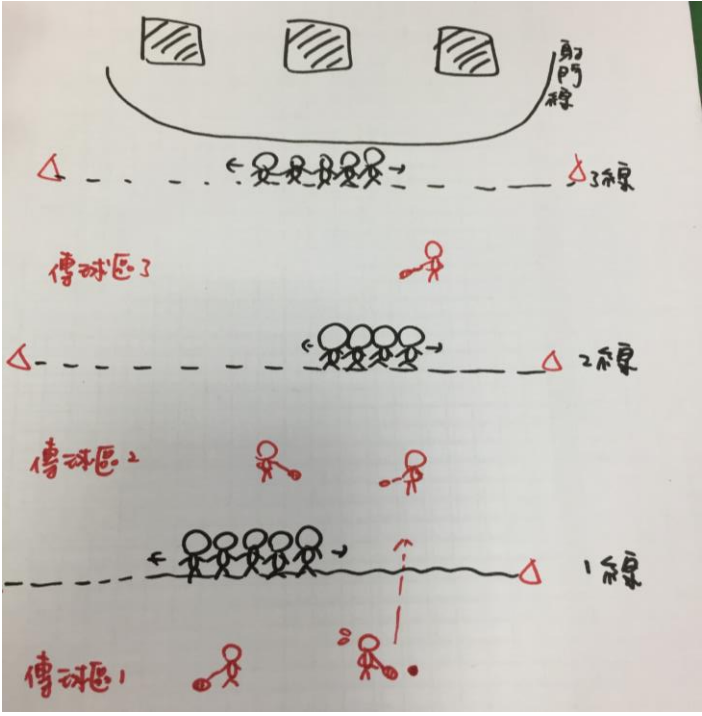
第三節課

教學時間	教學流程	教學目的	評量	教具
5	<p>一、準備活動</p> <p>慢跑熱身加伸展操</p>	<p>充分達到熱身以及避免受傷。</p>	<p>投入活動。</p>	
25	<p>二、發展活動-曲棍球射門動作教學及練習</p> <p>(一) 老師示範講解：曲棍球射門動作技巧。</p> <p>(二) S型盤球及射門練習</p> 	<p>銜接上一節課的內容，並帶入最後結束的射門動作。</p>	<p>專心聽講、投入活動。</p>	<p>球棍 10、手球 10、球門 2。</p>
10	<p>三、主要活動：遊戲-即刻救援</p> <p>(一) 活動方式：延續發展活動的方式，全班分為兩組，在3分鐘內盤球至射門區射門。</p> <p>(二) 活動內容：各組採接力方式出發，無論是否成功得分，皆必須將球盤運回起點。</p> <p>(三) 獲勝方式：三戰兩勝制，時間內得分數最高的隊伍獲勝一局。</p> <p>(四) 小組溝通：每回合結束後進行小組討論，討論對策及因應方式。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 藉由活動，提高學生盤球、帶球能力及熟練度。 訓練射門的準確性及得分率。 提供團隊溝通、討論及修正策略機會。 	<p>小組氣氛融入、積極參與。</p>	<p>球棍 10、手球 10、球門 2。</p>
	<p>四、綜合活動：</p> <p>分享與討論：討論射門遇到的困難及對策，以及在學會曲棍球一些基本技巧後，預告最後一堂課將以比賽形式來考驗大家的技術及小組團隊合作精神。</p>	<p>總結本日課程，並引導</p>	<p>積極投入</p>	<p>分享與聆聽</p>

第四節課

教學時間	教學流程	教學目的	評量	教具
5	一、準備活動-直線盤球接力熱身及伸展操	銜接上一節課的進度，並將身體伸展開避免受傷。	投入活動	球棍 10、手球 10、
20	<p>二、發展活動-哈利勺叉丫V豆之魁地奇</p> <p>本活動以替代器材(羽球拍加電火膠布)當作哈利波特的飛天掃把，兩邊派一位守門員守門，各派三位球門持呼拉圈於頭上，所有人都必須騎乘羽球拍移動(一手拿著羽球拍、一手可用來控制球)，場中會有一顆金球，兩顆搏格，選手拿到金球可持球騎乘掃把奔馳射門，防守方式為搏格攻擊對方，或是截球線，被柏格打到的任何人必須要禁止動作，隊友救他的方式則是繞他跑一圈即可復活。只有守門員可以守門。</p>	利用活動讓學生習慣移動跑位	小組氣氛融入、積極參與	手球(金球)1、羽球拍 16、泡綿軟球 2、呼拉圈 6



<p>15</p>	<p>五、主要活動：曲棍手足球</p> <p>(一) 活動方式：全班分為兩組-進攻隊與防守隊，進攻隊分成四大組人，(傳球區1、2、3、得分手)，每一組人在自己區域的範圍內盤球或傳球給下一區，直到把球送到得分手區射門。防守隊則必須在防守的三條線上手牽手，以身體阻擋球的穿越。每一條線及每一區的人數須平均。每一趟只有一次射門機會，射門完畢下一顆球可重新發球。</p> <p>(二) 活動內容：分兩個半局制，每半局限時三分鐘，攻守交換時可短暫討論戰術。</p> <p>(三) 獲勝方式：得分累積最高的隊伍獲勝。</p> 	<p>藉由活動綜合所學技能，並提供團隊溝通、討論及修正策略機會。</p>	<p>小組氣氛融入、積極參與、策略運用</p>	<p>羽球拍 16、泡綿軟球 10、大巧拼(球門)3、角錐 6</p>
	<p>三、 綜合活動-</p> <p>總結與分享:曲棍球在本校是校隊項目，也是本校的特徵，在學習了曲棍球的技巧及技術之後，希望同學對曲棍球有更多的了解，曲棍球本身是一個很謙虛的項目，就像我們學習任何一項新是勿一樣，必須謙虛才能夠讓自己獲得更多，彎得下腰才有辦法送出一顆強而有力的好球。</p>	<p>總結本單元課程</p>	<p>積極投入分享與聆聽</p>	