


教育部體育署 106-107 年體育課好好玩
十二年國教優質體育教材甄選計畫 作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 小學組 <input type="checkbox"/> 中學組（含國中與高中、職）
作品名稱	「手」之魔「球」fun 手玩
適用對象	一～二年級
作品用途	1.解決教學現場低年級學生投擲動作問題。 2.發展更具系統化學校特色體育課程，讓老師便於利用。
設計理念與構想	<p>課程構想</p> <p>「給學生最好的」，一直是學校教師團隊教學時所秉持的信念。從三年前教師團隊參與教學設計與發表連年榮獲標竿以及優等肯定，帶給教師無比的信心與活力，讓往後的體育教學創新與課程研發，注入源源不絕的動力。為了給孩子最好的學習課程，也因教師理念一致，104年成立校內體育教師社群，活化校內體育教學。</p> <p>經教師社群良好的互動與對話之下，老師進行體育課程中共同發現學生的投擲能力、動作協調性以及高速下方向轉換的肌力有所欠缺，經過討論與資料收集後，決定以手球創意教學設計發展校內低年級教學模組，解決在教學上所看見學生的動作問題。</p> <p>設計理念</p> <p>（一）自發：透過營造愉悅有效的學習環境，提升學生運動參與動機，自主自動參與學習，學習投擲動作相關技能。</p> <p>（二）互動：透過分組遊戲與競賽，讓學生充分溝通清楚表達意見，並能相互協調彼此意見促進團隊合作。</p> <p>（三）共好：能接納他人不同體能條件與欣賞他人優點，齊心凝聚團隊向心力，共同創造團體成功經驗。</p> 

內容概述



本課程規劃課程規劃低年級三週六節課的樂趣化手球教學活動。主要精神為跳脫傳統體育技能教學的模式，站在學習者的學習立場來進行教學。課程開始則是以動作協調性開始進行，先以動作教育模式進行一節課，改善學生肢體協調以及持球時的動作與手眼協調，接著請學生利用廢棄報紙製作紙手球，進行手球傳接球練習與趣味化手球遊戲課程。再來則以「攻塔大作戰」，藉由遊戲競賽，讓學生得以練習傳球射門與防守技巧。最後舉辦一場影片回顧與頒獎的星光大道，延伸課程情意意涵。

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩
十二年國教優質體育教材甄選計畫教案

領域/科目		健康與體育領域 /體育		
實施年級		一～二年級/第一學習階段	總節數	六節課、240分鐘
單元名稱		「手」之魔「球」fun 手玩		
設計依據				
學習重點	學習表現	認知： 1c- I -2 認識基本的運動常識。 情意： 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為 技能： 3c- I -1 表現基礎與模仿性動作能力。 3d- I -1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。 行為： 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	領綱核心素養	1.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。 2.健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能能以同理心應用在生活中的運動保健與人際溝通上。 3.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並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Hb- I -1 攻守入侵性運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾 及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確的控制		
核心素養呼應說明		<p>一、整合知識、技能與態度 藉由動作教育教學模組與投擲動作教學讓學生熟練擲接技巧，也藉由設計團隊合作競賽活動與討論時間，讓學生學習培養尊重與包容他人不同意見與做法的態度。</p> <p>二、情境化、脈絡化的學習 1.從動作教育訓練敏捷性與協調性，接著投擲動作流暢性教學，再接著擲準練習到最後的綜合前述技能的競賽活動，讓學生有系統與脈絡性的學習。 2.分組競賽營造團隊合作與腦力激盪情境，讓學生充分發表想法，進而尊重與包容他人不同意見。 3.藉由比賽、討論、再比賽、團隊分享方式，讓學生學習如何聚焦討論、應用團隊意見於比賽中。</p> <p>三、學習歷程、方法及策略 1.理解式球類教學：依據學生先備經驗，設計簡易性球類遊戲，讓學生主動探索遊戲的概念，並思考解決的策略與技能。透過簡易規則、器材及場地編排，依照學生體能條件所設計，創造一個樂趣、簡易、競爭與多元之學習情境。 2.樂趣化教學：依照孩子的身體發展設計創意活動或由體育遊戲，讓學生在遊戲或比賽中，以小組活動方式與同儕互動，在活動中獲得充分「玩與練習」的機會，享受運動過程的樂趣</p>		

		<p>3.運動教育模式：設計簡易規則與器材後，發展適合低年級的創意手球比賽。接著請各隊進行隊名、隊呼、隊旗、加油海報與訓練計劃的製作，以良性同儕互動，增進團隊凝聚力。最後進行為期一週手球比賽，讓各隊以比賽作為平常練習動力，以比賽審視平常練習的成果。</p> <p>四、實踐活用的表現</p> <p>1.分組討論中學生學習聆聽他人意見，藉由討論歸納團隊戰術並在比賽中實施。</p> <p>2.透過自主任務卡擬定自我學習任務，給予學生充分的學習自主權</p> <p>3.運用投擲動作、防守動作於比賽中，學習攻守入侵性運動的相關技巧</p>
議題融入	實質內涵	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利</p>
學習目標		
<p>一、增強身體協調性與敏捷性</p> <p>二、正確做出擲球、傳接球動作</p> <p>三、充分溝通並能與他人合作</p> <p>四、發揮小組合作團隊精神，並能正確執行小組擬定戰術策略</p>		
教學設備/資源		報紙球、彈跳球、呼拉圈、小交通錐、戰術板、木板、號碼衣

教學活動內容及實施方式	備註
<p style="text-align: center;">第一節—動作教育</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 跟著節奏走 播放音樂，由老師帶頭做擺臂大步走、跑跳走、側並步、蹲走、單腳跳、青蛙跳、兔跳等動作，讓學生習慣利用拍點作出具協調性的動作。</p> <p>(二) 創作大師 播放音樂，請學生隨意想像做出身體伸展的大動作、投籃動作、棒球投手動作與打擊動作。</p> <p>(三) 模仿大師 播放音樂，請學生隨意做出賽跑、投擲、跳遠等慢動作。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 跟屁蟲 利用雙人或多人肩並肩，由中間人作為小主人，小主人可以任意走動、蹲下、轉向，其餘左右兩側跟屁蟲須儘速保持在相對於小主人原始位置。</p> <p>(二) 小天使與小主人 小天使手持呼拉圈，圈內為小主人。小主人可任意移動、跑動、停止或蹲下，小天使須盡量讓小主人保持在呼拉圈中心，不讓呼拉圈碰觸到小主人。</p> <p>(三) 你丟我撿 兩人一組，一人將呼拉圈滾出，一人則跑步將滾動的呼拉圈拿起。</p> <p>(四) 地鼠回家 一人一個呼拉圈並將呼拉圈放置地上。播放音樂請學生隨意移動、做動作或跳舞，哨音一響須回到原本的呼拉圈內。</p> <p>(五) 地鼠串門子 與地鼠回家規則相同，只是回家前須先跳過三個呼拉圈後才能回家。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 請學生回想這堂課最感興趣的活動是哪一個活動，為什麼會如此有趣？</p> <p>(二) 請學生分享在進行地鼠回家、地鼠串門子的活動時，動作如何展現會讓回家的速度變快（也可讓學生示範）</p>	<p>除了讓學生暖身之外，讓學生發揮肢體創意，放開心胸，營造良好的上課氣氛</p> <p>加入呼拉圈活動，訓練學生敏捷性、快跑急停的動作</p> <p>試著讓學生開口分享自我感覺，也訓練學生聆聽的態度</p>
<p>試教成果或教學提醒</p>	<p>利用動作教育的上課過程，真得可以發現到許多孩子的肢體協調性需要加強，尤其像騎馬跑步跳，有些同學真的沒辦法做成功，有時須與學生肩搭著肩一起做的時候，學生才會比較順。玩呼拉圈時學生表現出高度興趣，以遊戲式的活動帶入課程，讓學生可以在玩樂的時候，訓練敏捷性、急停與閃躲動作，學生學得快又上的很有趣。</p>
<p>參考資料</p>	<p>動作教育教學模組</p>



▲ 跟屁蟲



▲ 地鼠串門子

教學活動內容及實施方式

備註

第二節一手之魔球

一、準備活動

(一) 請學生每人製作報紙球數顆

▶ 自製報紙球



(二) 個人拋接球感練習

- 1.自拋自接：將球向上拋起，拍手數次後將球接住。
- 2.移動接球：將球向斜上方拋出，移動2-3步接球。
- 3.拋球轉身接：將球向上拋起，轉一圈後將球接住
- 4.拋球背後接：將球向斜後上方拋起，雙手往背後接球

(三) 雙人傳接球感練習

- 1.雙人傳接：兩人一組，一方拋球一方接球。
- 2.雙人對傳：兩人一組，雙方同時拋球讓對方接球。
- 3.向後傳接：兩人一組，一方轉向後方拋球，另一方接球。



二、發展活動

(一) 投擲動作練習

1.坐地投擲練習

兩人一組，請學生坐在地上，利用軀幹與手部擺臂力量將球投擲出去。

2.站立投擲練習

兩人一組，請學生使用慣用手擲球，利用軀幹與手部擺臂力量將球投擲出去。

(二) 跨步投擲練習

兩人一組，請學生使用慣用手擲球，利用合宜的對應腳向前跨步並將球投擲出去。



▲ 跨步投擲練習

(三) 飛越長城

三人一組，一人位於中間試圖抄球，另兩人進行傳接。

三、綜合活動

(一) 30秒大挑戰

將學生分為兩人一組，同時間開始進行傳接，每接成功一次皆要大聲數出，看何組於30秒內傳接成功最多次。

(二) 請傳接球動作流暢的學生分享動作訣竅，留2分鐘的時間讓其餘同學試做。

(三) 發下自主任務卡，讓學生自訂目標學習

自我挑戰任務卡(例)

參與挑戰者姓名			
挑戰任務-自訂	成功跨步投擲傳接 5 次	挑戰任務-自訂	30 秒傳接 10 次
挑戰次數	成功傳接 () 次	挑戰次數	成功傳接 () 次

利用報紙球的特性(環保、不亂彈跳與學生較不害怕)進行課程

球感練習主要訓練學生熟悉球的滯空性，並且訓練接球的技巧(手掌接球、胸前環抱)

主要讓學生熟練投擲時的身體協調性動作，先由坐地擲球(手臂擺臂與腰部轉動)開始，接著進行站立投擲到最後的跨步投擲，讓學生有順序性地感覺身體需要用力與轉動的部分，以利完整投擲動作的學習

發下任務卡讓學生依照自己的學習狀況訂定學習目標，充分給學生學習自主

試教成果
或
教學提醒

上完低年級的投擲練習與傳接練習時，發現某部分學生肢體的協調性有待加強，因此將投擲動作拆解成坐式投擲、站立式投擲和跨步式投擲，期待幫助學生搭建立起鷹架，用身體去感受身體協調性與投擲球力量的關聯性。至於接球部分女生則是比較怕球，利用報紙球後女生對於球的懼怕感消失很多

教學活動內容及實施方式

備註

第三節—Fun 「手」玩「球」

一、準備活動

(一) 課前場地佈置 (九宮格、越野射門場地佈置)、檢視學生任務卡

(二) 手球call call樂

將學生分成 7-8 位一組，穿上號碼衣並圍成圓圈 (直徑約十公尺)，按照號碼順序遞增、遞減或由老師指定號碼順序，進行傳接球趣味活動競賽。

二、發展活動

(一)、擲準九宮格

利用自製教具九宮格，讓各組學生進行擲準練習。

(二) 越野射門

利用場地佈置、障礙佈置與目標設置，讓學生越過障礙，並在目標區利用投擲球來擊落目標物。

1. 兩人團體賽

兩人共同闖關，以擊落所有目標物才算過關，並以秒數作為學生進步與超越目標。

2. 小組團體賽

四人為一組，穿上號碼衣。場地共佈置四種不同關卡，一人闖一關，依號碼順序依序闖關。闖關完畢請學生再討論如何分配關卡，如何有效擊落目標物，再進行第二次闖關。



檢視學生任務卡後給予學生認同與鼓勵
提供趣味化活動提高學習興趣，並開始讓學生有團隊合作概念

擲準的活動讓學生可以較精細的控制手部肌肉動作，唯距離要取的適當不要太勁，避免學生以不擺動手臂的投擲方式



三、綜合活動

▲ 刺激有趣的越野射門

(一) 表揚優秀隊伍

(二) 請各組分享團隊中如何進行工作分配

(三) 發下任務卡，讓學生自訂學習任務 (如九宮格擲準十球可命中 4 球)

讓各組學生試著分享戰術，主要讓學生練習團隊內部的意見整合，尊重他人不同意見

試教成果或教學提醒

越野射門的課程讓學生非常喜愛，除了可以驗證自己前面學習的經驗與技能，透過障礙的設置與設定秒數，讓學生增加新鮮感與刺激感。這一系列課程，在越野射門的手球遊戲中，特地留時間讓學生可以進行分享討論，在共同去試著完成所擬定的戰略，這過程讓我發現到學生在上體育課不再只是老師的技能教授，更可發現學生的溝通能力、決策力與執行力的展現。低年級在分組討論時雖然不及較高年級精彩，但表現出來的樣子可以發現也逐漸有團體合作的精神展現。

教學活動內容及實施方式

備註

第四節—攻塔大作戰PART I

一、準備活動

- (一) 檢視任務卡
- (二) 將學生分為五人一組
- (三) 進行傳接球暖身

▶ 精神堡壘



二、發展活動--攻塔大作戰 PART I

(一) **規則說明**：低年級創意手球比賽主要是以學生投擲射門動作以及傳球為主。首先「攻塔大作戰」為讓學生在一定時間內，將球成功擲進四個面皆有挖洞的堡壘中。在距離堡壘四公尺圍成一條圓形攻擊線。每回合各有兩隊五位同學同時開始射門，但腳不能越過攻擊線。比賽進行兩回合。第一回合結束後由班上其餘同學點球數並恢復場地，比賽同學則利用戰術板討論射門情況，並決定有效進攻方式（擲球方式、擲球角度、分配攻擊面）。討論完後進行第二回合比賽，比賽結果以兩回合總進球數進行比勝負結果

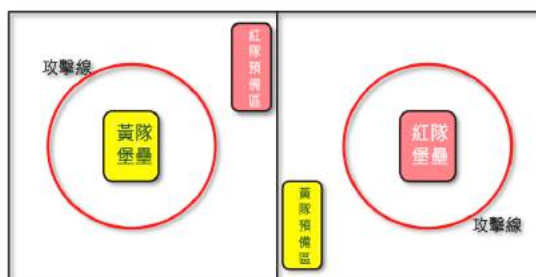
(二) 練習

(三) **小組討論**：請各組討論2分鐘，討論重點為如何快速拿球並請投進，有需要團體分工嗎？

(四) **正式比賽**：進行紅黃大對抗

(五) **小組討論**：請各組討論2分鐘，討論重點為比賽時有需要改進的地方，有需要重新分配工作嗎？

(六) 再比賽



▲ 攻塔大作戰part I 場地示意



三、綜合活動

▲ 比賽後引導討論與分享

- (一) 請各組分享各組擬定的策略以及其他組值得學習的地方
- (二) 請同學分享進行活動的感想

透過異質性分組，讓學生開始學習尊重個別的差異

利用距離、不同形狀的孔洞，讓學生將之前所學習的技巧得以運用

利用分組競賽營造比賽氣氛，也利用競賽情境讓學生發掘改進問題（如何取球、如何站位），進而團隊討論與學習他人成功經驗

注重學生分享活動進行感覺，以利調整教學情況

試教成果或教學提醒

進行比賽的時候秩序與排解糾紛最重要，因此如何適當的下放主導權給學生也是需要考慮的一點，還好是合班上課，班上老師也會在旁協助比賽的進行。學生比賽與討論的樣子，真得可以看到體育課不同的面向

參考資料

教學活動內容及實施方式

備註

第五、六節—攻塔大作戰PART II、星光大道

一、準備活動

- (一) 請各組分享自己隊伍的隊名、隊呼以及隊旗
- (二) 進行各組傳接球暖身動作

▶ 製作隊旗凝聚向心力



二、發展活動--攻塔大作戰 PART II

(一) 規則說明：為增進「攻塔大作戰」比賽難度，讓學生可以開始有傳球助攻的概念，因此在此項比賽中，除了四公尺的攻擊線外，另外設定一公尺寬、距離堡壘兩公尺的防守線。比賽進行方式由紅隊派出兩位隊員防守紅隊堡壘，三位隊員攻擊黃隊堡壘；黃隊亦是如此分配成員。比賽方式由攻擊方三位隊員拿一球，在攻擊線上傳球或射門，兩位防守方隊員則視攻擊方隊員傳球情況，在防守線上移位並舉手阻擋進球。第一回結束後由班上其餘同學點進球數與恢復場地，比賽同學利用戰術板進行討論。老師說明討論重點，如：如何傳球、移位或射門可以成功突破防守隊員的防守而進球。討論完後進行第二回合比賽，比賽結果以兩回合總進球數進行比勝負結果判定。

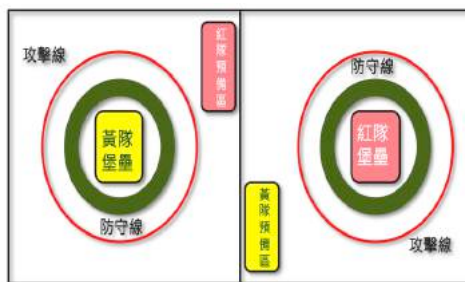
(二) 練習

(三) 小組討論：請各組討論2分鐘，討論重點為防守方如何防守(腳步移動、雙手動作)? 進攻方如何進攻(傳球、移位)?

(四) 正式比賽：進行紅黃大對抗

(五) 小組討論：請各組討論2分鐘，討論重點為比賽時有需要改進的地方，有需要重新分配工作嗎?

(六) 再比賽



▲ 攻塔大作戰part I | 場地示意

▼ 攻塔大作戰part I | 比賽



三、綜合活動

- (一) 請各組學生上台分享彼此的戰術
- (二) 請學生分享比賽活動中與隊友合作的感想
- (三) 星光大道頒獎活動

將先前所做的影像紀錄、照片播放給學生觀賞，並表揚優秀隊伍以及認真參與的學生。

讓學生製作團隊隊呼、隊名與隊旗，來凝聚團隊向心力

增加防守動作的活動，除了增加進球難度之外，也開始讓學生學習攻守入侵球類運動的特點，以利中年級進行攻守入侵球類教學模組的課程

充分讓學生進行討論，營造團隊合作的氣氛，對於學生上課的專注力有相當的幫助，並且讓學生發現團隊成員間的能力差異，但以尊重的態度透過討論協調與工作分配來達到團體目標。公開表揚與影片回顧，讓上課的氣氛學生的請感，做個美好的結束

試教成果或教學提醒

「just do it」是這兩堂課最佳的寫照，讓學生充分討論，創造團隊合作的氣氛，提供驗證討論想法的比賽時間，給予再次討論的機會。上課過程中節奏緊湊，學生能專注其中。當教學現場上提供這樣的模式與場合，學生能將之前學習的基礎動作之能、概念應用於比賽中，老師從旁協助並引導，這樣的體育課風景，就是有效教學的體育課。

