

## 體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材甄選

<b>項目/單元名稱</b>	手眼協調 手眼協調樂趣 FUN FUN FUN	<b>設計者</b>	紀怡如、邱明發		
<b>教學對象</b>	國小一~四年級	<b>教學節數</b>	160 分鐘，共四節		
<b>融入議題</b>	品德教育 性別教育	<b>教學資源</b>	接力棒、足球、三角錐、 小韻律球、平衡木(低的)、 呼拉圈、飛盤、棒球、購物 籃		
<b>設計理念</b>	『手眼協調能力』培養孩子手眼協調能力、思考能力、想像力及空間概念，達到手腦並用的功效。同時享受遊戲樂趣！從操作中訓練孩子抓、握、拿、放等等技巧，並增進手眼協調能力。藉由體育課程與遊戲培養孩子的專注力，促進手部肌肉以及腿部肌肉群的發展訓練。過程中孩子產生控制的能力與自信，也漸漸學會精細動作以及掌握自己身體肢體的技巧。藉由分組競賽與遊戲中，訓練他們培養默契、合作精神，不限定性別分組，不定時使用男女混合訓練與測驗，以推動性別教育。融合現行教育政策、課程教學，據以推動學校品德教育核心價值內涵之功能，培養學生自(反)省、思辨及實踐品德的能力。				
<b>教學 目 標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>			
	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現操作運動器材的能力。 3-1-3 表現聯合性的基本運動能力。 3-1-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	<p>一、認知：</p> <p>(一)能帶領學生瞭解手眼協調的運動技巧，並藉由遊戲方式讓學生實際操作體驗，勇於嘗試。</p> <p>(二)能瞭解各項的基本器材、運動器材的使用方式。</p> <p>二、技能：</p> <p>(一)能用手、眼、腳與空間感的協調能力。</p> <p>(二)能用手、眼、腳與空間感的協調能力，保持動態與靜態平衡狀態</p> <p>(三)能運用聯合性動作(穩定性、操作性、移動性)能力，做出拿、放、跑、走的動作。</p> <p>三、情意：</p> <p>(一)能開心快樂的參與課堂的學習並遵守遊戲規範。</p> <p>(二)能瞭解與同學相處合作之道，應真誠、有禮貌、守秩序。</p> <p>(三)能與小組同學互相合作，一起操作、練習與比賽。</p> <p>(四)能透過體育課實作與體育課練習增進與同學之間的情誼。</p>			
<b>節次</b>	<b>教學活動流程</b>			<b>時間</b>	<b>教學 資源</b>
				<b>教學 評量</b>	

第 一 節	<p>一、準備活動</p> <p>1. 教師準備： 將相關器材準備好</p> <p>2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>3. 引起動機： (1)送貨司機先生小姐每天工作很累，一個禮拜只有一天可以休息，如果不努力工作，隨時會被換掉，加上送貨是有時間性的，送貨期間也要熟悉路線，路線如不熟悉，在那繞來繞去還找不到收件者(住戶)的房子，又加上油又一點一滴的減少，也是自己要負擔，所以一定要熟悉路線，減少油量消耗，這份工作真的很辛苦，一定要衝!衝!衝!才能夠繼續努力。做任何工作都要認真努力。 (2)教師手拿接力棒、棒球、三角錐、小韻律球詢問學生此為何物。 (3)老師帶領學生做暖身運動。</p>	5min		接力棒、棒球、三角錐、小韻律球
	<p>二、準備活動</p> <p>1. 活動 1</p> <p>1. 老師先示範手持接力棒位置及方式，在寶特瓶或接力棒上方擺放各式各樣的球類，再由學生進行練習。 2. 教師示範走路的移動方式(直線)，再由學生練習。</p> <p>2. 活動 2 我是小小運輸王</p> <p>將全班分四組，各組分別排直線於操場道次上，雙手手持接力棒，接力棒上方放置一顆球，由第一位同學開始進行，經過三角錐折返至起點，把接力棒以及球交給下一位同學出發，直到傳到最後一位同學，才算是完成比賽。聽教師的哨音，開始進行接力比賽。</p>	10min	口述 評量	接力棒、棒球、三角錐、小韻律球
	<p>3. 活動 3 超級送貨員</p> <p>將全班分四組，各組分別排直線於操場道次上，雙手各持一支接力棒，接力棒上方放置一顆球，由第一位同學開始進行，經過三角錐折返至起點，把接力棒以及球交給下一位同學出發，直到傳到最後一位同學，才算是完成比賽。聽教師的哨音，開始進行接力比賽。</p>	10min	口述 評量	接力棒、棒球、三角錐、小韻律球
	<p>三、統整與歸納</p> <p>教師手拿小韻律球、棒球詢問學生此器材名稱以及顏色?</p> <p>1. 教師詢問比賽規則及動作要領為何?</p> <p>(1)雙手必須握住接力棒，將球放置接力棒上方，但常常有小朋友一隻手握住接力棒，這樣是不對的行為。 (2)接力棒上方的球掉下來，要自行把球撿起來並放</p>	5min	口述 評量	接力棒、棒球、三角錐、小韻律球

	<p>置接力棒上方，才可繼續進行比賽。</p> <p>2. 教師歸納並給予回饋。</p> <p>3. 回收器材。</p> <p>4. 歡呼下課。</p>			
第 二 節	<p>一、準備活動</p> <p>1. 教師準備： 將相關器材準備好</p> <p>2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>3. 引起動機： (1) 在台灣逛街購物是一件非常享受的樂趣，不論是逛傳統市場或是各大賣場以及高級百貨公司，今天我們將體驗購物的樂趣。 (2) 教師手拿購物籃、飛盤、足球、小韻律球、呼拉圈、三角錐詢問學生此為何物。 (3) 老師帶領學生做暖身運動。</p>	5min		購物籃、飛盤、足球、小韻律球、呼拉圈、三角錐、飛盤
	<p>二、準備活動</p> <p>1. 活動 1</p> <p>1. 老師先示範手持購物籃方式，進行跑動的移動方式(直線)。</p> <p>2. 再由學生進行分組比賽練習。</p>	10min	口述 評量	購物籃
	<p>2. 活動 2 我是小小購物王</p> <p>將全班分四組，各組分別排直線於操場道次上，雙手手持購物籃，購物籃裡放置六顆小韻律球，由第一位同學開始進行，每經過一個飛盤需放置兩顆小韻律球在飛盤裡，繞過三角錐折返，經過飛盤處需把韻律球收回至購物籃裡，回到起點需把購物籃交給下一位同學即可出發，直到傳到最後一位同學，才算是完成比賽，聽教師的哨音，開始進行接力比賽。</p> <p>3. 活動 3 我是買菜王</p> <p>將全班分四組，各組分別排直線於操場道次上，雙手手持一個購物籃，購物籃裡放置三顆足球，由第一位同學開始進行，每經過一個呼拉圈需放置一顆足球在呼拉圈裡，繞過三角錐折返，經過呼拉圈處需把足球收回至購物籃裡，回到起點需把購物籃交給下一位同學即可出發，直到傳到最後一位同學，才算是完成比賽，聽教師的哨音，開始進行接力比賽。</p>	10min	口述 評量	購物籃、三角錐、小韻律球、飛盤

	<p>三、統整與歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問比賽規則及動作要領為何？ (1)小朋友們要把器材放進呼拉圈裡面，不可以擺放在呼拉圈外面，飛盤跟足球要用放的，不可以用丟的。 (2)教師手拿購物籃、三角錐、小韻律球、足球、呼拉圈、飛盤詢問學生此器材名稱以及顏色？</li> <li>2. 教師歸納並給予回饋。</li> <li>3. 回收器材。</li> <li>4. 歡呼下課。</li> </ol>	5min	口述 評量	購物 籃、三 角 錐、小 韻 律 球、足 球、呼 拉 圈
第 三 節	<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備： 將相關器材準備好</li> <li>2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋</li> <li>3. 引起動機： (1)小明家居住在山上，要買東西或辦事情必須要渡過一條河流才能夠下山去，我們要體驗小明在山上居住的生活情況。 (2)教師手拿購物籃、飛盤、小韻律球、平衡木(低的)詢問學生此為何物。 (3)老師帶領學生做暖身運動。</li> </ol>	5min		購物 籃、小 韻 球、飛 盤、平 衡木 (低 的)
	<p>二、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動 1 1. 老師先示範手持購物籃方式，進行跑動的移動方式(直線)。 2. 老師先示範手持購物籃方式，在低平衡木上進行走的移動方式(直線)。</li> </ol>	5min	口述 評量	購物 籃、平 衡木 (低 的)
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 活動 2 我是小小平衡王 全班按照順序排成一排於平衡木前，聽見教師哨音站上平衡木上，雙手攤開，眼睛直視前方，慢慢在平衡木上練習走動，直到最後一個同學輪完。</li> <li>3. 活動 3 我是渡河王 將全班分兩組，各組分別排直線於白線上，雙手各持一個購物籃，購物籃裡放置一個飛盤和兩顆小韻律球，走完平衡木下來之後跑回起點，回到起點需把購物籃交給下一位同學即可出發，直到傳到最後一位同學，才算是完成比賽，聽教師的哨音，開始進行接力比賽。</li> </ol> <p>三、統整與歸納</p>	15min	口述 評量	平衡 木(低 的)
10min	口述 評量	購物 籃、小 韻 球、飛 盤、平 衡木 (低 的)		

	<p>1. 教師詢問比賽規則及動作要領為何?  (1)在平衡木上操作時要聽從老師的指令，請勿任意奔跑容易受傷。  (2)教師手拿購物籃、小韻律球、飛盤詢問學生此器材名稱以及顏色?  2. 教師歸納並給予回饋。  3. 回收器材。  4. 歡呼下課。</p>	5min	口述 評量	
第 四 節	<p>一、準備活動  1. 教師準備：  將相關器材準備好  2. 學生準備：  穿著運動服裝和運動鞋  3. 引起動機：  (1)小明家居住在山上，要買東西或辦事情必須要渡過一條河流才能夠下山去，我們要體驗小明在山下拿著採買的貨物帶回山上去生活的情況。  (2)教師手拿購物籃、飛盤、小韻律球、平衡木(低的)、三角錐詢問學生此為何物。  (3)老師帶學生做暖身操。</p>	5min		購物籃、飛盤、小韻律球、平衡木(低的)、三角錐
	<p>二、準備活動  1. 活動 1  1. 老師先示範雙手持購物籃方式，在低平衡木上進行走的移動方式(直線)。  2. 全班按照順序排成一排於平衡木前，聽見教師哨音站上平衡木上，雙手攤開，眼睛直視前方，慢慢在平衡木上練習走動，直到最後一個同學輪完。</p>	10min	口述 評量	購物籃、平衡木(低的)
	<p>2. 活動 2 我愛平衡木  全班按照順序排成一排於平衡木前，聽見教師哨音站上平衡木上，雙手攤開，眼睛直視前方，慢慢在平衡木上練習走動，走完一個平衡木下來之後繞過三角錐，繼續走下一個平衡木，直到最後一個同學輪完為止。</p>	10min	口述 評量	購物籃、平衡木(低的)、三角錐
	<p>3. 活動 3 我是平衡王  將全班分兩組，各組分別排直線於白線上，雙手各持一個購物籃，購物籃裡放置兩個飛盤和兩顆小韻律球，走完平衡木下來之後繞過三角錐至下一個平衡木，回到起點需把購物籃交給下一位同學即可出發，</p>	10min	口述 評量	購物籃、平衡木(低

	<p>直到傳到最後一位同學，才算是完成比賽，聽教師的哨音，開始進行接力比賽。</p> <p>三、統整與歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問比賽規則及動作要領為何？ <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 在平衡木上操作時要聽從老師的指令，請勿任意奔跑容易受傷。</li> <li>(2) 邊走平衡木邊拿器材是件不容易的事情，必須小心慢慢走，才能夠完成此任務，如果想求快而奔跑容易造成受傷並從平衡木上摔下來，所以大家在操作時一定要特別注意與小心。</li> <li>(3) 教師手拿購物籃、小韻律球、飛盤、三角錐詢問學生此器材名稱以及顏色？</li> </ol> </li> <li>2. 教師歸納並給予回饋。</li> <li>3. 回收器材。</li> <li>4. 歡呼下課。</li> </ol>	5min	口述 評量	的)、三角錐、飛盤、小韻律球、購物籃、小韻律球、飛盤、三角錐
--	---	------	----------	--------------------------------