

鬥球--躲避球

單元名稱	躲避球	教材來源	躲避球手冊	適用年級	10 年級
設計者	李章仁	學習領域	體育	教學時間	50 分鐘
教學研究	<p>教材分析：</p> <p>一、本單元主要是依據高中體育學習領域中，主題軸運動技能項，學習階段能力指標設計。</p> <p>二、躲避球運動起源於英國，在日據時代引進台灣，在國中小校園一直都是學生最喜愛的運動項目之一，也因此延伸到高中，學生樂此不疲。躲避球運動所需技能包括跳、蹲、跑、接、傳、閃避…等多項運動技巧，足作為啟發多種運動之基礎能力。</p> <p>三、過去躲避球規則是 25 人制的比賽方式，在接球與攻擊方式，甚至在場地、器材材質及規則部分與現今新式躲避球均有許多差異。(本活動為教學自主性，改 12 人制，併調整部分規則，以利教學)</p> <p>四、躲避球運動其規則是以球攻擊對手，因此課程實施上，應更注意規則的制訂與安全的指導。</p> <p>五、本單元著重在躲避球技能的鍛鍊為主，以比賽活動引領學生，體驗躲避球運動的樂趣。</p>				
	<p>教學重點與教學方法：</p> <p>一、教學重點：1.技能-能運用所學動作參與團體競賽。2.情意-在比賽中能相互合作。3.認知-瞭解比賽規則，能活用。</p> <p>二、教學方法：分組競賽，說明實作。</p> <p>三、注意事項：指導學生不可攻擊對手的頭部及顏面，避免發生危險。</p>				
	<p>學生經驗：</p> <p>一、學生在以前多曾看過或參與過躲避球的基本遊戲方式。</p> <p>二、部分學生，女性因害怕被球擊中所帶來的痛楚，因此，會有排斥的現象。(因此採選擇不害怕球擊學生為主)</p>				
教學目標	<p>主要能力指標：</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>次要能力指標：</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 瞭解運動規則，參與</p>	<p>單元目標：</p> <p>1.能瞭解躲避球基本規則。</p> <p>2.能做出躲避球的基本動作。</p> <p>3.能認真參與活動並體驗運動樂趣。</p>	<p>活動（具體）目標：</p> <p>1-1 瞭解躲避球規則。</p> <p>1-2 瞭解新、舊式躲避球規則差異。</p> <p>1-3 能瞭解頭臉攻擊的危險性。</p> <p>2-1 能做出躲避球接球動作。</p> <p>2-2 能做出躲避球傳球動作。</p> <p>2-3 能做出躲避球攻擊動作。</p> <p>2-4 能做出躲避球閃躲動作。</p> <p>3-1 能遵守規則，注意安全。</p>		

	比賽，表現運動技能。	3-2 能認真參與，享受運動樂趣。		
具體目標	教學活動 (分為準備活動、發展活動、綜合活動)	教學資源	時間	形成性評量
	<p style="text-align: center;">壹、準備活動</p> <p style="text-align: center;">一、課前準備</p> <p>(一)教師準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 新式躲避球或軟球數顆 2. 活動所需場地 3. 哨子 <p>(二)學生準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿著體育服裝、球鞋 2. 毛巾或手帕 <p style="text-align: center;">二、引起動機</p> <p>(一) 以伸展操進行熱身運動，並特別加強手臂、軀幹、大腿及腳踝等處之伸展。</p> <p>(二) 視發展活動強度實施慢跑或開合跳等活動。</p> <p style="text-align: center;">貳、發展活動</p> <p style="text-align: center;">活動一、傳接球複習</p> <p>(一)說明新式躲避球傳接球技巧並示範，學生練習：</p>	新式躲避球或軟球數顆	5分	能確實伸展身體肌群
1-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳球及攻擊： <ol style="list-style-type: none"> (1) 以單手傳球為主。 (2) 視傳球距離調整傳球方式。 (3) 以長距離或攻擊時以肩上傳球為主，短距離傳球以低手或彈地傳球為主。 	新式躲避球或軟球數顆	10分	能做出新式躲避球傳球及攻擊動作
1-2	<ol style="list-style-type: none"> (4) 傳球或攻擊時，以左手做平衡並指向傳球方向，右手則以肩上傳球或攻擊將球導向目標，並適時運用身體腰部旋轉及手腕力量，控制球的方向及強度。 (5) 攻擊時，以瞄準對手膝蓋位置為原則，球離手後要有跟隨動作（follow）。 			
1-3	<ol style="list-style-type: none"> 2. 接球： <ol style="list-style-type: none"> (1) 視來球高度調整接球動作。 (2) 接球時，手指應張開，接球瞬間順勢將球往身體內縮，以減少球的衝擊力。 (3) 胸部以上的來球，接球位置約在胸部附近；膝蓋至腰部位置來球，則膝蓋彎曲、身體蹲 	活動所需場地		能做出新式躲避球接球動作
2-2				

2-3	<p>低、重心壓低，將球接住靠腹部附近。</p> <p>(4) 接滾地球時，眼睛視來球，身體姿勢壓低，掌心朝上將來球接回胸部附近，以便做後續動作。</p> <p>3. 傳接球整合練習：</p> <p>(1) 三角傳接球</p> <p>(2) 定點傳接球</p>			能認真參與練習
2-1	<p style="text-align: center;">活動二、閃躲技巧練習</p> <p>(一)教師說明閃躲動作要領並示範</p> <p>1. 滾地躲避球：利用圓形或方形區塊，讓多數學童在區塊內做閃躲，視場地大小，請 2 至 3 位學童在區塊外以躲避球用滾地或彈地方式將球擲向區塊內，圈內學童僅能閃躲，不可讓球碰觸身體，被碰觸者，移到外圈做攻擊。</p> <p>2. 高飛球閃躲：立即先原地轉身微蹲後，目視來球準備閃躲或接球。</p> <p>3. 平飛球閃躲：身體直接向左或向右移動閃避。</p> <p>4. 反彈球閃躲：三人一組，一人做閃躲練習，另兩人做攻擊，分別做跳躍、腿部伸舉等方式閃躲練習。</p>	新式躲避球或軟球數顆	10分	能做出新式躲避球閃躲動作
2-4		活動所需場地		能注意活動安全
1-3	<p style="text-align: center;">活動三、鬥球--躲避球</p> <p>(一)分組競賽：</p> <p>1. 在學生熟練躲避球基本規則與動作要領後，實施分組競賽。</p> <p>2. 訂定規則：</p>			能遵守規則
3-1	<p>(1) 不可做頭臉攻擊。</p> <p>(2) 傳球次數限制。</p> <p>(3) 同場傳球限制。</p> <p>(4) 比賽局數及時間限制。</p> <p>(5) 隨時提醒學童不可做頭臉攻擊。</p> <p>3. 指導比賽禮儀：比賽前及單局結束交換場地時，能與對隊敬禮致意。比賽中能為彼此鼓勵加油，並不得為惡意之攻擊。</p>	新式躲避球或軟球	20分	能認真參與練習與比賽 能注意比賽安全
3-2	<p style="text-align: center;">參、結束活動</p> <p>(一) 教師說明練習或活動的整體優缺點，並請學童分享心得。</p> <p>(二) 器材整理、歸還。</p>			能重視運動員精神及比賽禮儀 能主動分享學習心得 能注重個

3-1-3	<p>成，球門內緣寬 15 公分，木酒杯底部距離地面 5 公分。</p> <p>三、握杆法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙手握桿有如握棒球棒方式，並以倒握方式將桿向地面方置。 2.雙手握球桿位置，以個人習慣用手和打擊方向，將同方向之手掌握在球桿上方，另一手掌放在上面手掌之下握住球桿。雙掌要握緊球桿，以免因撞擊鬆手而影響揮桿。 3.教師示範。 4.學生操作，教師指導。 <p>四、站姿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙腳與肩同寬左右分開，平行站立，注意全腳掌應貼緊地面。 2.雙腿膝蓋關節略彎曲，使身體自然下降而維持重心穩定。 3.教師示範。 4.學生操作，教師指導。 <p>五、攻門技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.放球位置 <ol style="list-style-type: none"> (1) 左右位置：球置於身體前方較靠近左腳位置，或左腳跟延長線位置。 (2) 前後位置：以雙手握球桿瞄球後來衡量置球離身體前後適當位置，雙手距離身體約一個拳頭距離，以不影響揮桿擊球動作為佳。 (3) 教師示範。 (4) 學生操作，教師指導。 2.瞄球要領 <ol style="list-style-type: none"> (1) 學生將球杆置於右腳腳尖後蹲下，以目視腳尖、球、與前方木球球門之木酒杯成一直線。 (2) 教師示範。 (3) 學生兩人一組操作，一人瞄球，另一人於前方矯正同學姿勢，教師指導。 3.揮杆動作 <ol style="list-style-type: none"> (1) 以鐘擺方式向右上杆至預期高度後， 	球、球桿、球門	5 分	80%的學生能正確執行動作。
3-2-3	<ol style="list-style-type: none"> (1) 左右位置：球置於身體前方較靠近左腳位置，或左腳跟延長線位置。 (2) 前後位置：以雙手握球桿瞄球後來衡量置球離身體前後適當位置，雙手距離身體約一個拳頭距離，以不影響揮桿擊球動作為佳。 (3) 教師示範。 (4) 學生操作，教師指導。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 學生將球杆置於右腳腳尖後蹲下，以目視腳尖、球、與前方木球球門之木酒杯成一直線。 (2) 教師示範。 (3) 學生兩人一組操作，一人瞄球，另一人於前方矯正同學姿勢，教師指導。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 以鐘擺方式向右上杆至預期高度後， 		5 分	80%的學生能正確執行動作。

	再利用鐘擺方式向左下杆擊球。 (2) 擊球後視線要留在原來球的位置，球杆在擊球後依然向前擺動。 (3) 教師示範。 (4) 學生操作，教師指導。 參、綜合活動 1、攻門比賽。 將球置於球門正前方約 10 米的距離，學生分組，採接力式擊球，以進門所需最少球數為獲勝。 2.獲勝組作經驗分享。		20 分	學生能參與活動
			5 分	

棍術－齊天大聖

單元名稱	棍術	學習領域	健康與體育	教材來源	網路
教學者	李章仁	適用年級	10 年級	教學時間	50 分鐘
學習目標	(一)能認識棍術運動及發明史。 (二) 能了解武術基本動作原則。 (三) 能做出基本棍術技擊動作技術。 (四) 能做出基本棍術武術對練技術。				
能力指標	3-2-5 了解各項武術規則，參與比賽，表現最佳運動技能。 3-1-3 表現出操作棍術的基本動作能力。 4-1-2 認識各項休閒運動並積極參與。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作棍術材能力。				
能力指標	教學活動	教學資源	時間	形成性評量	
4-1-2 3-2-5	課程一【棍術知多少】 壹、準備活動 一、課前準備 1.教師準備：木棍。 2.學生準備：自行觀看 youtube。 貳、發展活動 一、維基百科一口述 1. https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A3%8D 。 2.歸納要點 (1) 棍也被稱作「棒」，中國武術器械裡的一種，屬長兵器。長度約為 1.3-2.6 米（齊眉棍、七尺棍、九尺棍），也有的長達 4 米（丈	木棍	5 分	學生能自行觀賞 youtube 影片 學生能專心聆聽	

<p>3-1-3</p>	<p>二棍，又稱「殳」)，截面一般為圓形，粗細以單手能夠把握為準。</p> <p>(2) 棍來源於原始社會的生產工具，也是最早被用於戰爭的武器之一。</p> <p>(3) 明代抗倭將領，戚繼光軍事家曾說道：「用棍如讀四書，鉤、刀、槍、鈚如各習一經，四書既明，六經之理亦明矣。若能棍則各利器之法，從此得矣。」</p> <p>(4) 棍主要是以掄(環轉)、劈(由上往下)、撩(捲起)、摔(投擲)、點(突擊)、戳(戳刺)、挑(由下往上)、撥(擔擋)等等動作，再加上配合各種不同的步法、身法構成有條理的套路結構。</p> <p>二、握杆法</p> <p>1.單頭棍。--陰把陽把。</p> <p>2.雙頭棍。--陰把陽把。</p> <p>3.教師示範。</p> <p>4.學生操作，教師指導。</p>	<p>球、球杆、球門</p>	<p>5 分</p>	<p>學生能參與活動並正確回答問題</p>
<p>3-2-3</p>	<p>四、姿勢</p> <p>1.基本八式。</p> <p>2.基本棍法一輪棍、棍花、劈棍、點棍、刺棍、挑棍、摔棍、撩棍。</p> <p>3.教師示範。</p> <p>4.學生操作，教師指導。</p> <p>五、全套技巧</p> <p>1.教師示範。</p> <p>2.學生操作，教師指導。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>1、對練接力比賽。</p> <p>學生分組，採接力式對練，以完成動作所需最少時間為獲勝。</p> <p>2.獲勝組作經驗分享。</p>		<p>10 分</p> <p>20 分</p> <p>10 分</p>	<p>80%的學生能正確執行動作。</p> <p>80%的學生能正確執行動作。</p> <p>80%的學生能正確執行動作。</p> <p>學生能參與活動</p>