

單元主題：手綿球

	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
球感練習						
1. 雙手拋接球（自己雙手持球拋起向上，雙手接回球） 2. 單手接球（自己單手持球拋起向上，單手接球） 3. 換手接球（右手持球拋出左手接，左手持球拋出右手接） 4. 雙人傳接球(與同學互相拋接) 5. 兩人一組，一人拋球向牆，另一人接。(回球需落地一次) 6. 環遊世界(單手拿球，把球圍繞身體轉圈，左右手互換) 7. 單手拍球彈地，雙手接回尸	<ul style="list-style-type: none"> - 學生能雙手拋接球及單手拋接球的動作技巧 - 以雙手或單手拋起球 - 雙手穩接同學拋來之來球 - 控制拋球、擊球及拍球彈地的力度 - 控制拋球、擊球及拍球彈地的角度及拋物線 - 應用拋球、擊球及拍球的動作技巧於遊戲中 - 掌握用掌心擊球的動作及感覺 	<ul style="list-style-type: none"> - 訓練手眼協調 - 加強協調能力 - 增加學生的體能運動量 - 明白拋接的動作主用上肢肌肉 	<ul style="list-style-type: none"> - 從錯誤與失敗中汲取教訓 - 積極參與課堂活動 - 尊重同學在活動中的表現 - 願意接受老師及同學的意見 - 進行活動或比賽時，學習互相合作和體育精神 	<ul style="list-style-type: none"> - 留意個人及一般空間的運用，以免碰撞及受傷 - 專注拋接球的同時也要小心周圍的環境，留意附近的同學及來球，以免碰撞及受傷 - 在適當的距離練習，使用適當的力度練習 	<ul style="list-style-type: none"> - 距離概念 - 讓學生掌握手綿球的彈力特性、大小及質感，提升對球的球感 - 拋物線概念 - 用手掌掌心直接擊球 - 有助同學提升對球的感覺 - 更容易掌握之後學習的技術 - 訓練手眼協調 - 加強對擊球距離的感覺 - 幫助身體左右平衡發展 	<ul style="list-style-type: none"> -了解控制和協調動作，使動作流暢 -欣賞同學做得好的地方 -掌握優美拋接動作的優點 -用適當的詞彙，指出同學的優點及要改善的地方

8. 單手向上擊球(左/右手互換) 9. 連續向上擊球(單手、左/右手互換) 10. 單/雙手拋球往指定方向 11. 單手拋球往指定方向(呼拉圈內)						
應用活動 1. 單人持球對牆拋球，回球不落地接球。 2. 單人持球對牆拋球，回球落地一次接球。 3. 兩人一組，輪流持拍對牆推球，對牆拋球，回球落地一次接球。 4. 擊球入籃(地上放一個籃子，拋球入籃) 5. 擊球入籃(地上放一個籃子，下手擊球入籃) 6. 擊球入籃(地上放一個籃子，先彈地後下手擊球入籃)	<ul style="list-style-type: none"> - 控制拋球、擊球及拍球彈地的力度 - 控制拋球、擊球及拍球彈地的角度及拋物線 - 應用拋球、擊球及拍球的動作技巧於遊戲中 - 掌握用掌心擊球的動作及感覺 	<ul style="list-style-type: none"> - 訓練手眼協調 - 加強協調能力 - 增加學生的體能運動量 - 明白拋接的動作主月用上肢肌肉 	<ul style="list-style-type: none"> - 進行活動或比賽時，學習互相合作和體育精神 - 主動協助及提示同伴動作要點，幫助有需要同學 - 認真進行互評，願意接受老師及同學的意見 - 欣賞同學做得好的地方 	<ul style="list-style-type: none"> - 專注拋接球的同時也要小心周圍的環境，留意附近的同學及來球，以免碰撞及受傷 - 在適當的距離練習，使用適當的力度練習 	<ul style="list-style-type: none"> - 用手掌直接擊球 - 有助同學提升對球的感覺 - 更容易掌握之後學習的技術 - 訓練手眼協調 - 加強對擊球距離的感覺 - 適應球的質感及彈性 - 幫助身體左右平衡發展 	<ul style="list-style-type: none"> - 了解控制和協調動作，使動作流暢 - 欣賞同學做得好的地方 - 掌握優美拋接動作的優點 - 用適當的詞彙，指出同學的優點及要改善的地方

<p>下手擊球 - 抽擊 下手擊球 - 發球 (多球練習) (先以主力手練習)</p>						
<p>下手擊球 -發球—動作、姿勢、手腳擺位 -下手擊球—自己放球彈地擊球 (無網、有網) (近距離、遠距離) (直線、斜線) (左手、右手)</p>	<p>-下手擊球動作的技巧 下手擊球- 四步曲 1- 拉手 2- 踏腳 3- 擊球(打波) 4- 跟進(指向前) -右手打、踏左腳 -左手打、踏右腳 -用掌心擊球，擊球後手指向目標 -手臂要貼著身體向前擺動擊球 下手擊球- 發球 -將手綿球拋落地，彈起後以單手擊球至對方接球區，球必須落地彈起，對方才可擊球。</p>	<p>-訓練敏捷度 -訓練重心轉移 -訓練手眼協調 -加強左右協調能力 -訓練敏捷度 -訓練重心轉移及腳腰手的配合</p>	<p>-虛心接受意見和指導，不輕言放棄 -進行活動或比賽時，學習互相合作和體育精神 -主動協助及提示同伴動作要點，幫助有需要同學 -認真進行互評，願意接受老師及同學的意見 -欣賞同學做得好的地方</p>	<p>-留意空間運用，以免受傷 -專注擊球及接球的同時也要小心周圍的環境，留意附近的同學及來球，以免碰撞及受傷 -在適當的距離練習，使用適當的力度練習</p>	<p>-重心轉移 -用手掌直接擊球 -有助同學提升對球的感覺 -更容易掌握之後學習的技術 -訓練手眼協調 -加強對擊球距離的感覺 -適應球的質感及彈性 -幫助身體左右平衡發展</p>	<p>-動作美：下手擊球動作流暢 -了解控制和協調動作，使動作流暢 -欣賞同學做得好的地方 -掌握優美拋接動作的優點 -用適當的詞彙，指出同學的優點及要改善的地方 -</p>

<p>應用活動</p> <p>1. 多球練習 老師或同伴拋球，學生下手擊球(彈地一次才擊球)</p> <p>2. -連續球最多</p> <p>3. -連續來回球最多</p> <p>4. 擊球命中目標最多(在牆上貼上目標)</p> <p>5. 小型比賽</p>	<p>- 下手擊球上肢及下肢動作的技巧及配合</p> <p>- 控制拋球、擊球及拍球彈地的力度及拋物線</p> <p>-</p> <p>- 應用擊球及拍球的動作技巧於遊戲中</p> <p>- 掌握用掌心擊球的動作及感覺</p> <p>應用下手擊球- 四步曲的重點及口訣</p> <p>- 拉手</p> <p>- 踏腳</p> <p>- 擊球(打波)</p> <p>- 跟進(指向前)</p>	<p>- 訓練敏捷度</p> <p>- 訓練重心轉移及腳腰手的配合</p> <p>- 訓練敏捷度</p> <p>- 訓練重心轉移</p> <p>- 訓練手眼協調</p> <p>- 加強左右協調能力</p>	<p>- 虛心接受意見和指導，不輕言放棄</p> <p>- 進行活動或比賽時，學習互相合作和體育精神</p> <p>- 主動協助及提示同伴動作要點，幫助有需要同學</p> <p>- 認真進行互評，願意接受老師及同學的意見</p> <p>- 欣賞同學做得好的地方</p>	<p>- 留意空間運用，以免受傷</p> <p>- 專注擊球及接球的同時也要小心周圍的環境，留意附近的同學及來球，以免碰撞及受傷</p> <p>- 在適當的距離練習，使用適當的力度練習</p>	<p>- 讓學生掌握上肢及下肢的配合</p> <p>- 重心轉移</p> <p>- 用手掌直接擊球</p> <p>- 有助同學提升對球的感覺</p> <p>- 更容易掌握之後學習的技術</p> <p>- 訓練手眼協調</p> <p>- 加強對擊球距離的感覺</p> <p>- 適應球的質感及彈性</p> <p>- 幫助身體左右平衡發展</p>	<p>- 動作美：下手擊球動作流暢</p> <p>- 了解控制和協調動作，使動作流暢</p> <p>- 欣賞同學做得好的地方</p> <p>- 掌握優美拋接動作的優點</p> <p>- 用適當的詞彙，指出同學的優點及要改善的地方</p>
---	---	--	--	--	---	--