

教學設計：跑跳擲遠我最行—挑戰類型運動（田徑）

第二學習階段（國小中年級）

| | |
|------|--------------------------------------------------------|
| 類別 | 挑戰類型運動(田徑) |
| 階段 | 第二階段 |
| 名稱 | 跑跳擲遠我最行 |
| 主要目標 | 1.學會跑、跳與行進間投擲的遊戲，及其相關的基本技巧與練習策略。 2.學會描述自己和他人動作的有效性。 |
| 課程大綱 | 1.起跑—身體重心與反應速度 |
| | 2.賽跑遊戲I—加速度 |
| | 3.賽跑遊戲II—接力 |
| | 4.跳遠遊戲—助跑速度、起跳角度與距離 |
| | 5.跳高遊戲—行進速度與水平及垂直力量的轉換 |
| | 6.擲遠遊戲—行進速度與投擲距離 |
| | 7.擲遠遊戲—壘球擲遠 |
| 撰寫 | 蕭明芳(新北市後埔國小) |

壹、教學案例

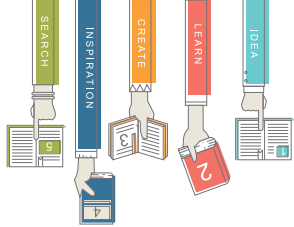
一、單元設計理念說明：略

二、學習目標：

1. 學習跑、跳與投擲的遊戲（Ga-II-1, 2c-II-1, 2c-II-2, 2c-II-3）。
2. 學習跑、跳與投擲的相關的基本技巧與練習策略（Ga-II-1, 1c-II-1, 1d-II-1, 3c-II-2）。
3. 透過自評或互評，描述自己和他人動作的有效性（Ga-II-1, 1c-II-1）。

三、核心素養的展現：

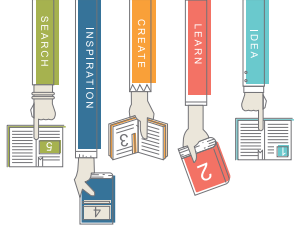
透過5E教學策略，以實驗活動來使學生認識自己在各項身體活動中的表現（健體-E-A1），並透過實驗、解釋與闡述活動的歷程，來使學生在特定的情境中思考與田徑運動有關的遊戲活動，經由與同儕合作與有效溝通（健體-E-B1），發揮團隊精神（健體-E-C2），追求更加的運動表現。



四、教學單元案例：

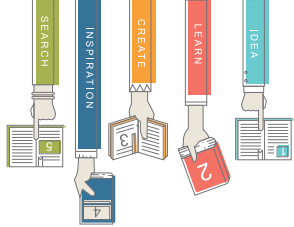
| | | | | |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目 | 健康與體育領域 | | 設計者 | 蕭明芳 |
| 實施年級 | 第二學習階段 | | 總節數 | 7節 |
| 單元名稱 | 跑跳擲遠我最行 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> | 領綱核心素養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> |
| | 學習內容 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 略 | | |
| 課程大綱 | 節次 | 每節重點 | | |
| | 1 | 起跑—身體重心與反應速度 | | |
| | 2 | 賽跑遊戲I—加速度 | | |
| | 3 | 賽跑遊戲II—接力 | | |
| | 4 | 跳遠遊戲—助跑速度、起跳角度與距離 | | |
| | 5 | 跳高遊戲—行進速度與水平及垂直力量的轉換 | | |
| | 6 | 擲遠遊戲—行進速度與投擲距離 | | |
| | 7 | 擲遠遊戲—壘球擲遠 | | |
| 教學活動內容及實施方式 | | | | 學習重點暨核心素養呼應說明 |
| 第一節 | <p>一、動員活動(Engagement) (10mins)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)不同姿勢的起跑</p> <p>1.環境：直線跑道</p> <p>2.人員：將學生分成四組，排成四列</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)請學生聽到哨音後，用各種不同的方式，進行起跑的練習。起跑的方式有「正坐屈膝起跑」、「反坐屈膝起跑」、「正跪趴起跑」、「反跪趴起跑」、「正趴臥起跑」、「反趴臥起跑」、「正仰躺起跑」、「反仰躺起跑」。</p> | | | <p>鼓勵學生嘗試用不同起跑的方式來體會自身重心的轉移(1c-II-1)</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(2)透過各式起跑動作，感受不同預備動作在起跑時身體重心的轉換。</p> <p>二、實驗活動(Experiment)</p> <p>(一)概念引導:請學生回想剛剛的活動，並思考「不同的起跑姿勢如何快速的起跑」。(2mins)</p> <p>(二)獵人遊戲(10mins)</p> <p>1.環境：空曠的場地</p> <p>2.人員：從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」，其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著彼此，為成一個圓圈。</p> <p>3規則：</p> <p>(1)「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，「獵人」必須盡力追逐，「獵物」則需拼命躲避。一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。</p> <p>(2)「獵物」隨時都可以指定任何一位在兩人一組中的同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則被迫出走，並成新的「獵人」，原來的「獵人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)(5mins)</p> <p>(一)集合學生</p> <p>(二)詢問學生「如何不被獵人抓到?如何快速抓到獵物?」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)多增加一名獵人及一名獵物，再次進行遊戲。(5mins)</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何不被獵人抓到?如何快速抓到獵物?」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。</p> <p>1.當獵物時，要仔細觀察獵人移動的方向和位置、當獵人接近時要提高警覺、視自身的速度抉擇要「停下來」還是要「逃」。</p> <p>2.當獵人時，要加快速度緊跟獵物、當獵物與新夥伴結合時，則立即改變身分變成逃跑的獵物。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (3mins)</p> <p>(一)引導學生自評「當獵人與獵物是否稱職?」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)預告下節課操作「跑步」的遊戲。</p> | <p>透過與同學兩兩合作，體驗獵人遊戲，過程中要隨時提高警覺，並做出適當的應變(3c-II-2、健體-E-C2)</p> <p>邀請學生闡述自身的發現(1d-II-1)</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|



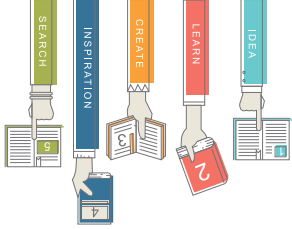
| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第二節</p> | <p>一、動員活動(Engagement) (12mins)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)追逐遊戲</p> <p>1.環境：空曠場地皆可，地上最好有標線。</p> <p>2.人員：將全班分成兩組進行。</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)兩組的學生各排成一列，面對面站立，相互猜拳。</p> <p>(2)贏家可以去追輸家，輸家則是要向後跑，若順利跑至後方線都沒被贏家摸到，則可得分，反之，輸家在過程中若被贏家摸到，則由贏家得分。</p> <p>(3)換組操作。</p> <p>(4)第二回合，請學生改成「面對面坐」猜拳，之後的規則不變。</p> <p>(5)第三回合，請學生改成「背對背坐」猜拳猜拳，之後的規則不變。</p> <p>二、實驗活動(Experiment)</p> <p>(一)概念引導:請學生回想剛剛的活動，並思考「如何快速起跑以增加抓到對方的機會」。</p> <p>(二)捕魚樂(15mins)</p> <p>1.環境：空曠場地皆可</p> <p>2.人員：指定一名學生為魚網，其餘組員為魚。</p> <p>3規則：</p> <p>(1)學生張開雙手變成魚網捕捉小魚，被漁網碰到即被捕獲。教師的哨音響起後，開始捕魚，當小魚被捕獲，哨音響起，全部暫停活動。老師宣布，第一隻被捕獲的魚，可變成「第二面魚網」。</p> <p>(2)哨音響起後，開始捕魚，當又魚被魚網捕獲，將變成「第三張魚網」。</p> <p>(3)後續，如果又有小魚被捕，必須與捕獲它的魚網結合變成「大魚網」。最多可有三面大魚網同時捕魚。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)</p> <p>(一)集合學生</p> <p>(二)詢問學生「如何不被魚網抓到?」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因(不給答案)</p> <p>(四)重新開始，由三位學生扮演「三面魚網」同時開始捕魚。(5mins)</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何不被魚網抓到?」、「大魚網容易捕獲魚，還是小魚網?」</p> | <p>能與同學透過追逐遊戲體會速度的增減，並學習遵守遊戲的規則(2c-II-1、健體-E-B1)</p> <p>透過與同學合作成為大魚網進行捕魚遊戲，過程中可體會跑步速度的變化(1d-II-1)，並從遊戲中學習與他人互動，並做出適合的行為表現(2c-II-2)</p> |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。在活動中，小魚要觀察魚網的位置，找空間作為躲避或加速逃跑。當大魚網捕魚時，扮演大魚網的人要先溝通，設定一致的前進方向與速度，較容易成功捕魚。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (3mins)</p> <p>(一)引導學生自評「扮演魚網或魚是否稱職?」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)預告下節課操作「接力」的遊戲。</p> | |
| <p>第 三 節</p> | <p>一、動員活動(Engagement) (15mins)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)縱向接力跑練習</p> <p>1.環境：跑道或空曠場地</p> <p>2.人員：將學生分成四組，排成一列，並依序為第一棒、第二棒……</p> <p>3規則：</p> <p>(1)第一棒在起點，第二棒於前方五公尺接棒預備位置，其他棒次可排在接棒預備位置的跑道外側準備。</p> <p>(2)哨音響起後，第一棒向前出發，當接近第二棒時大聲喊「接」，將接力棒傳給第二棒，第二棒助跑出發，聽到傳棒者喊「接」後，迅速將手反掌後伸接棒，完成接棒後繼續往前繞過定點角錐，返回始點，第二棒再從起點出發，傳棒給第三棒，以此類推。</p> <p>(3)傳棒者傳棒瞬間，需先等接棒者手伸出，才傳棒。</p> <p>(4)當傳棒者傳完棒要離開跑道，與接棒者要進入跑道預備時，都要選擇適當時機，才能避免與他人相撞。</p> <p>二、實驗活動(Experiment)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何傳棒、如何助跑與接棒」。</p> <p>(二)觀察傳接棒(15mins)</p> <p>1.環境：跑道</p> <p>2.人員：將學生分成單數棒與雙數棒，再指定第1棒學生與第11棒學生，互為觀察夥伴，第2與第12棒互為觀察夥伴，以此類推。</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)班上分成兩大組，分站跑道2、4道上。</p> <p>(2)單數棒(第一棒)從起點向左助跑出發，繞過前方角錐後向回跑，準備傳棒給雙數棒(第二棒在起點準備)，第二棒向右助跑出發，聽到傳棒者喊接，接棒者才伸手反掌接棒，完成接棒後，需</p> | <p>透過夥伴協助紀錄「傳接棒檢核表」來了解自己的動作表現 (1d-II-1、健體-E-B1)</p> |



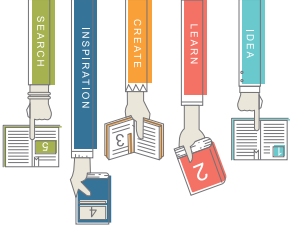
| | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>繞過前方角錐，向回跑，將接力棒給下一棒，以此類推。</p> <p>(3)請觀察夥伴，仔細觀察對方的傳棒及接棒動作，並紀錄於「傳接棒檢核表」(如附件一)中。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)</p> <p>(一)請學生先思考自己的傳棒動作，與接棒動作，是否有需要改進的地方?</p> <p>(二)將夥伴的紀錄結果與對方分享。</p> <p>(三)請學生說說看，觀察夥伴給自己什麼建議。</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何傳棒與接棒」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。包含「持棒動作、助跑時機、接近時的喊聲、接棒的後伸手動作、給棒的動作、如何換手……等」。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (5mins)</p> <p>(一)引導學生自評「接力檢核表」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)預告下節課操作「跳遠」的遊戲。</p> | <p>透過自我省思與夥伴給的建議，認識個人特質(健體-E-A1)</p> |
| <p>第四節</p> | <p>一、動員活動(Engagement) (8mins)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)東山再起</p> <p>1.環境：空曠場地皆可</p> <p>2.人員：將學生分成數組</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)兩個人背對背、手臂互扣坐在地上，彼此相互支持，讓兩人可以同時站起來。</p> <p>(2)逐步增加學生人數，當人愈來愈多時，提醒學生不要用硬拉的方式，而是要和隊友相互扶持站起來。</p> <p>(3)人數可由兩人逐漸增加到六人。</p> <p>二、實驗活動(Experiment)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何能快速站起」。</p> <p>(二)跳呼啦圈(15mins)</p> <p>1.環境：空曠場地皆可</p> <p>2.人員：將全班分成四組。</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)教師將各組的呼啦圈放置地上，排成相同的圖形，讓學生練習單腳跳與雙腳跳。</p> <p>(2)請各小組自行設計呼啦圈的擺放法，並討論要用雙腳或單腳來跳每個呼啦圈。最後，全組挑</p> | <p>透過東山再起的活動，鼓勵同組成員間相互溝通與合作，也許無法一次就達成目標，但經由一次次的練習與嘗試，最終可找出成功站起的方法(2c-II-3、健體-E-C2)</p> <p>學生要能成功挑戰連續跳多個呼拉圈，需考慮自身的速度與跳躍距離(1d-II-1)。</p> <p>透過小組設計呼拉圈的活動能讓同組成員間進行溝通與合作(健體-E-C2)</p> |

| | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| | <p>戰跳自己所設計的呼啦圈圖形。在各組所設計呼啦圈的擺放中，教師指定，需「放置一個小呼啦圈，其後方一公尺處再放置兩個大呼啦圈」。鼓勵學生，跳到這時，可自己決定用右腳或左腳單腳踩小呼啦圈起跳，之後，用「雙腳」同時跳進後方的兩個大呼啦圈內。此指定「一小兩大」的呼啦圈，各組可自行決定要設計在圖形的前、中、後任何一個地方。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)</p> <p>(一)集合學生</p> <p>(二)請學生分享「各組所設計的呼啦圈圖形要怎麼跳?」</p> <p>(三)各組學生輪流去挑戰跳其他組別所設計的呼啦圈圖形。(10mins)</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (4mins)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「做單腳起跳，雙腳落地的動作時該注意什麼?」、「哪一組的設計最容易和最難?原因各是什麼?」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。在選擇用單腳或雙腳跳躍時，須評估自身肌耐力是否足夠，像是連續使用單腳跳躍多次，需具備較好的肌耐力。呼拉圈擺放的間，距也會影響其難易度。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (3mins)</p> <p>(一)引導學生自評「用單腳和雙腳跳呼拉圈的表現如何」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)預告下節課操作「跳遠」的遊戲。</p> | <p>透過自我省思，認識個人特質 (健體-E-A1)</p> |
| <p>第五節</p> | <p>一、動員活動(Engagement) (12mins)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)障礙賽</p> <p>1.環境：空曠場地皆可</p> <p>2.人員：將學生分成四組</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個低欄架及高欄架。</p> <p>(2)遇到低欄架需以「跳躍」方式通過，高欄架則可自行決定要用「鑽或跳」的方式通過。</p> <p>二、實驗活動(Experiment)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何迅速的通過低欄架與高欄架?」</p> <p>(二)攻佔城堡(12mins)</p> <p>1.環境：空曠場地皆可</p> | <p>攻佔城堡富有挑戰性，是學生很喜歡的遊戲方式(2c-II-3)，過</p> |



| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>2.人員：將學生分成四組</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)各組學生排成縱隊，教師於各組前方穿插放置數個低欄架及高欄架。</p> <p>(2)遇到低欄架需以「跳躍」方式通過，高欄架則可自行決定要用「鑽或跳」的方式前進，並結合攻佔城堡規則。</p> <p>(3)遇到對手需猜拳，贏的繼續前進，輸的需返回隊伍排隊，下一人儘快遞補。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)</p> <p>(一)集合學生</p> <p>(二)詢問學生「如何快速的攻佔城堡?」、「通過高欄架時，用鑽得比較快，還是用跳的?」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因(不給答案)</p> <p>(四)再次進行攻佔城堡比賽。(10mins)</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (3mins)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何快速跳過低欄架與高欄架」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。跳欄架時，需注意起跳的距離、起跳的方式(雙腳立定跳、單腳跨越)、起跳速度……等，都會影響是否能成功跳過欄架。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (3mins)</p> <p>(一)引導學生自評「跳過欄架的表現」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> <p>(二)預告下節課操作「壘球」的遊戲。</p> | <p>程中透過高低欄架，讓學生視自己的能力，選擇要用跳躍或身體穿越的方式通過(3c-II-2)</p> <p>能與同學透過遊戲進行互動，並遵守遊戲規則，達成團隊目標，表現運動精神(健體-E-B1)</p> <p>透過自我省思，認識個人特質(健體-E-A1)</p> |
| <p>第六節</p> | <p>一、動員活動(Engagement) (5mins)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)丟紙球</p> <p>1.環境：空曠的場地即可</p> <p>2.人員：將學生分為四組</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)請學生於綜合課或藝文課，先利用報紙和膠帶做一顆紙球。</p> <p>(2)鼓勵學生嘗試用不同的方式，將紙球丟出，看誰丟的紙球比較遠?</p> <p>二、實驗活動(Experiment)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「如何能將球丟遠?」</p> <p>(二)你丟我接(15mins)</p> <p>1.環境：中間有網子的場地，如排球網、羽球網</p> <p>2.人員：兩人一組。</p> | |

| | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>3.規則：</p> <p>(1)每組分站於球網兩側。</p> <p>(2)聽到哨音後，請一人用側身肩上投球的方式投擲皮球，球需越過球網，由對面夥伴來接球。</p> <p>(3)交換邊進行投擲。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)</p> <p>(一)集合學生</p> <p>(二)詢問學生「如何能將球投準?」、「如何能接住球不漏接?」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因。</p> <p>(四)進行打靶遊戲 (10mins)</p> <p>1.環境：有牆面的場地，在牆面上畫數個圓形的靶</p> <p>2.人員：兩人一組</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)兩人一組。</p> <p>(2)請學生至少距離牆面約三公尺以上，瞄準靶心進行投擲。</p> <p>(3)每人有十顆球，進行打靶遊戲，能擲中最多圓形靶者獲勝。</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (5mins)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何能將球擲中靶內?」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。包含是否有瞄準目標、投擲的動作是否流暢完整、投擲角度、出手速度等。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (5mins)</p> <p>(一)引導學生自評「側身投球動作」；與同學進一步討論可能的改進方式為何?</p> | <p>活動中由學生丟球給同伴接，因兩人間隔網有相當距離，故要求學生要盡力做出正確的投擲動作，並注意出手角度，才能達到目標(3c-II-2)</p> <p>透過目標明確的打靶遊戲，鼓勵學生作出正確投擲動作並要求其準確度(1d-II-1)</p> <p>透過自我省思，認識個人特質(健體-E-A1)</p> |
| 第七節 | <p>一、動員活動(Engagement) (5mins)</p> <p>(一)確認人數，提醒安全。</p> <p>(二)對牆投擲練習</p> <p>1.環境：有牆面的場地</p> <p>2.人員：將學生分為四組</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)距離牆面三公尺，採坐姿對牆投擲</p> <p>(2)距離牆面三公尺，採站姿側身對牆投擲</p> <p>(3)採助跑後，再將球投擲出。</p> <p>二、實驗活動(Experiment)</p> <p>(一)概念引導：請學生回想剛剛的活動，並思考「哪種方式較容易將球投出?哪種方式可以投擲得最遠?」</p> <p>(二)投球進洞 (15mins)</p> <p>1.環境：中間有網子的場地，如排球網、羽球網</p> <p>2.人員：男女兩人一組。</p> | <p>透過對牆投擲練習，可幫助學生反覆練習投擲動作，並掌握正確的動作要領(1d-II-1)</p> |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3.規則：</p> <p>(1)請同組的兩人分別站在球網的兩側，一人負責拿呼啦圈，另一人聽到哨音後，用側肩投球的方式將皮球丟出，需躍過球網，投進隊友手持的呼啦圈內，若進球，則可獲得1分。</p> <p>(2)之後，在距離網子三公尺、五公尺、七公尺，分別用粉筆畫一條線。當球從一側丟出後，隊友於網子到三公尺線之間接到球，可得1分；於三公尺線到五公尺線間接到球，可得兩分；於五公尺線到七公尺線之間接到球，則可得三分。</p> <p>(3)投球前，先與隊友討論，欲挑戰哪一區？請隊友預先到預備位置準備接球。</p> <p>(4)結束後，換隊友進行挑戰。</p> <p>三、解釋活動(Explanation)</p> <p>(一)集合學生</p> <p>(二)詢問學生「怎麼做才能讓球投進呼啦圈？需要注意什麼？」</p> <p>(三)引導學生思考可能的原因</p> <p>(四)進行壘球擲遠(12mins)</p> <p>1.環境：空曠的場地</p> <p>2.人員：兩人一組。</p> <p>3.規則：</p> <p>(1)設置助跑區與投擲測量起點線，鼓勵學生用助跑的方式，將球投出。</p> <p>(2)教師進行動作說明要領(持球、助跑、引球、墊步(交叉步)、用力擲球)。</p> <p>(3)讓學生進行壘球擲遠。</p> <p>四、闡述活動(Elaboration) (4mins)</p> <p>(一)引導學生以自己的語言(可加上動作演示)來說明「如何能將球擲遠？」</p> <p>(二)邀請不同的學生來闡述。</p> <p>(三)總結學生的發現。包含是否有瞄準目標、投擲的動作是否流暢完整、投擲角度、出手速度……等。</p> <p>五、評價活動(Evaluation) (4mins)</p> <p>(一)引導學生自評「壘球擲遠的距離」；與同學進一步討論可能的改進方式為何？</p> | <p>此活動強調同組成員間相互溝通與合作，以達成共同的目標(健體-E-C2)，並鼓勵學生可視自身能力，挑戰不同的投球距離(3c-II-2)</p> <p>透過壘球擲遠，可讓學生表現完整的動作技能，並呈現學習的成果(3c-II-2)</p> <p>透過自我省思，認識個人特質(健體-E-A1)</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

參考資料：

1. FB「體育教學工廠」。
2. Parramon (2008)。250個兒童遊戲。臺北市：三采文化。
3. 王梅 (2013)。幸福體育課，會玩又會讀書。臺北市：天下雜誌。

附件一：

接力檢核

蕭明芳老師製

年 班 檢核對象： 觀察者：

| 項目 | 檢核內容 | 評分 |
|----|-----------------------------------------|----|
| 1 | 站上預備位置(往內道移動) | |
| 2 | 眼睛注視傳棒者跑到哪裡 | |
| 3 | 站在跑道(第一道)的 右側 (將左側讓給傳棒者跑) | |
| 4 | 當傳棒者跑來，距離自己三步(過水溝蓋後緣)時，開始轉身助跑 | |
| 5 | 助跑 眼睛看前方 (勿向後看)，要用 全速 往前衝 | |
| 6 | 聽到傳棒者大喊「接」， 左手後伸高舉 (手勿晃動，靜靜等待) | |
| 7 | 接到棒子後，換棒到右手 | |
| 8 | 跑內道(第一道)的左側 | |
| 9 | 跑至接棒者前方三步時可大喊「跑」 | |
| 10 | 與接棒者距離拉近為兩步時，提前喊「接」 伸出右手給棒 | |
| 11 | 離開跑道需注意後方是否有人，無人才可進到操場內 | |

動作技巧—接棒與傳棒（評分方式：有做到打✓，沒做到打✕）

☆若太早助跑，遲遲未接到棒子，要停下來，勿超出接力區（黃色勾勾線）

☆若不慎發生掉棒，要由 **傳棒者** 負責撿棒，撿起後繼續完成交棒