

體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

作品說明書

參賽組別	<input checked="" type="checkbox"/> 教材設計組 <input type="checkbox"/> 教具設計組
作品名稱	趣味相投
適用對象	國小中高年級
作品用途	教學用、田徑隊訓練用
設計理念與構想	<p>早在遠古時代，人類為了生存與獲得生活上所需的用品，不斷地和大自然以及飛禽走獸作出鬥爭。而在其中人類需要有快速的奔跑，敏捷的跳躍，和準確的投擲等基本技能。</p> <p>現今國小體育課程中，許多運動項目皆須融入投擲動作的練習，像是試射紙飛機、躲避球、籃球長傳、樂樂棒球傳接、壘球擲遠等等。又因常在下課中看見學生以小球或紙球在作投球擲遠之動作，故引發我們想作出一份內含有準度、高度、速度的投擲課程設計，藉由正確的動作技能教學導引孩子創造出更多更棒的遊戲及正確的運動概念與安全知識。</p> <p>設計中將融入重大議題及以遊戲方式教學、更讓孩童擁有自我目標設定之主導權，因此能激發學生創意，而更加投入於體育課活動中，投擲動作在很多時後皆會出現，沒有時間與空間的限制，更沒有年齡與人數之規定，是項能讓老少咸宜在課餘的動作技能，藉此鼓勵大家去創新、去嘗試、去活動，達成 SH150 的推廣，並讓學生擁有帶得走的能力，以培養出運動習慣。設計教案過程中更透過小組討論及分享，培養出團隊合作的精神。再藉由男女同組之分配讓孩童進行兩性溝通並學會互相尊重。</p>
內容概述 (教具組請撰寫操作說明)	<p>壁掛式九宮格呼拉圈教具設計來自於學生下課時，經常和同學投擲各式各樣的球，若要進行遠距離投擲容易不小心傷害到其他同學，如果能提供安全器具以及多樣化的玩法，教導正確動作後引導出趣味、安全性的投擲遊戲，讓學生們能在課餘的時間進行活動並建立良好的運動習慣。</p> <p>★材料：九個呼拉圈、九個飛盤、三條跳繩、數條布、鐵絲線、1-9 紙張</p> <p>★作法：先將呼拉圈三個一組用布綁起來，將飛盤上鑽洞穿入鐵絲線綁在呼拉圈上，並各貼上 1-9 紙張，最後再綁上長跳繩，跳繩另一端掛於三樓欄杆上。</p> <p>★操作說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將壁掛式九宮格掛至適當的高度，讓學生用小皮球、紙球或樂樂棒球進行投擲。</li> <li>2.可依數字擲準練習或透過數字加減乘除遊戲，、賓果方式進行雙人或團體合力完成目標。</li> </ol>



體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

<b>單元名稱</b>	趣味相投	<b>設計者</b>	林韋伶、許婷貽
<b>教學對象</b>	國小中高年級	<b>教學節數</b>	四
<b>融入議題</b>	<p>一、性別平等教育</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>二、人權教育</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>三、生涯發展教育</p> <p>1-3-1 探索自我的興趣、性向、價值觀及人格特質</p> <p>1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>		
<b>設計理念</b>	<p>現今國小體育課程中，許多運動項目皆須融入投擲動作的練習，像是試射紙飛機、躲避球、籃球長傳、樂樂棒球傳接、壘球擲遠等等。又因常在下課中看見學生以小球或紙球在作投球擲遠之動作，故引發我們想作出一份內含有準度、高度、遠度的投擲課程設計，藉由正確的動作技能教學導引孩子創造出更多更棒的遊戲及正確的運動概念與安全知識。</p> <p>設計中將融入重大議題及以遊戲方式教學、更讓孩童擁有自我目標設定之主導權，因此能激發學生創意，而更加投入於體育課活動中，投擲動作在很多時後皆會出現，沒有時間與空間的限制，更沒有年齡與人數之規定，是項能讓老少咸宜在課餘的動作技能，藉此鼓勵大家去創新、去嘗試、去活動，達成 SH150 的推廣，並讓學生擁有帶得走的能力，以培養出運動習慣。設計教案過程中更透過小組討論及分享，培養出團隊合作的精神。再藉由男女同組之分配讓孩童進行兩性溝通並學會互相尊重。</p>		
<b>教學目標</b>	<b>能力指標</b>	<b>教學目標</b>	
	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動	1. 能知道投擲運動的相關知識。	
	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2. 投擲時，能明確知道每一個動作的要領。 3. 原地肩上投擲時，能作出正確的投擲動作。 4. 側肩投擲時，手腳能協調作出投擲連續動作。 5. 能將球投擲至區域範圍內的目標。 6. 能藉由遊戲反覆練習，熟練各項技巧。	
4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	1. 能認真參與，享受運動樂趣。 2. 能養成運動習慣，擁有健康體適能。		

	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力</p>	<p>1. 培養遵守紀律、欣賞他人表現、增進人際關係及互助合作的團隊精神。</p> <p>2. 能發現小組的優缺點，修改並執行小組遊戲策略。</p> <p>3. 能和組員共同討論遊戲的設計及充分表達自己的意見，進行修改小組遊戲策略。。</p>
--	--	---

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
<p>第一節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備：準備上課用具</p> <p>(二)學生準備：穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>(三)暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問當日班上缺席人數及身體狀況。</li> <li>2. 由體育股長帶領全班做操，並慢跑操場一圈。</li> </ol>  <p>(四)引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師拿出一架紙飛機展示說明。</li> <li>2. 請學生分享曾經摺紙飛機的經驗與過程。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一)活動一：【往前飛吧!我的紙飛機!】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師發下空白紙張，請學生用自己的方式摺出一架屬於自己的紙飛機。</li> </ol>   <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 以學校跑道線為起點，讓學生以自己的方式試擲紙飛機。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 全班討論第一次試擲結果，並改造紙飛機。</li> <li>4. 進行第二次擲紙飛機，用角錐當作標誌點，選出多位擲飛機不錯的同學進行分享及鼓勵。</li> </ol>	<p>7'</p> <p>7'</p>	<p>測驗紙</p> <p>角錐</p>	<p>學生能聽從體育股長指令做操</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p> <p>要求學生遵守安全規定</p> <p>能踴躍舉手分享自身經驗</p> <p>能運用幼時摺紙飛機經驗摺出一台屬於自己的飛機</p> <p>能觀察別人擲紙飛機及投擲技巧</p> <p>能清楚表達自己的投擲</p>



5. 教師歸納學生分享內容。

(二)活動二：【GO!小皮球!】

1. 教師由紙飛機活動引導學生至投擲動作的分析。



2. 教師設置擲界線示範正確側肩投擲動作。
3. 學生分組開始小皮球擲遠練習。
4. 邀請學生分享分組練習側肩投擲時的各種感受。

(三)活動三：【圈圈大比拚】

『遊戲說明』

在新北市的新埔夜市裡，近日因地主規定大家都只能賣吃的，故要求遊戲類老闆皆關店，讓李老闆的生存權與自由權面臨威脅，但為了他的妻兒，他和幾個攤販聯合起來和地主說：「人有自由權可決定自己的生意類型：人也有生存權，所以你無法剝奪我們的權力，讓我們無法作生意下去。」最後兩方決定在夜市群眾裡尋找人來進行投擲圈圈，獲得投中最多圈圈數的一方即能決定一切。擁有正義感的新埔國小學生們，讓我們一起出發去幫忙李老闆吧!

1. 教師提問：請大家說說看什麼是生存權？如果你是你，你會選擇幫忙李老闆還是地主呢？
2. 學生說出自己的選擇，並依決定進行分組，。
3. 在跑道上設置投擲起點線並開始進行側肩投擲。
4. 小皮球投擲有進呼拉圈的人可翻計分板作加分。



三、綜合活動

(一)全班整理器材，並作場地復原。

8'

小皮球



分法與全班分享

注意聽講

學生能聽從教師指導作出正確得投擲動作

能與同學分享自己的練習感受

13'

能理解教師所講的故事內容與遊戲規則

5'

小皮球  
呼拉圈  
計分板


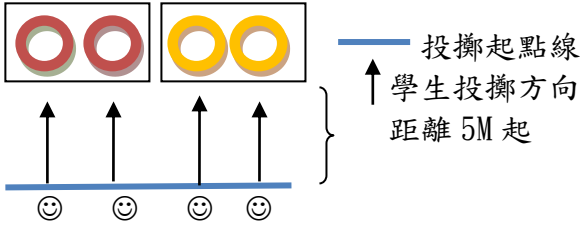
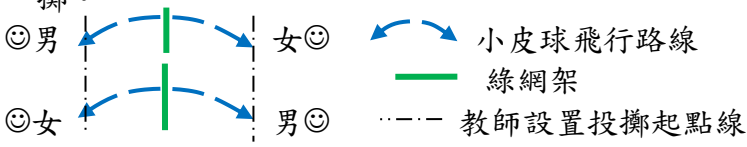


學生能動腦思考人權問題並說出自己的想法

能以側肩動作進行投擲

學習單

幫忙收拾用具並認真聽講

	<p>(二)讓學生發表今日側肩投擲動作要點，教師歸納。</p> <p>(三)發下課程學習單，提醒孩子寫作及繳交時間。</p> <p>(三)進行手部緩和運動。</p>			
<p>教學省思</p>	<p>1. 此節課藉由學生幼時投擲紙飛機經驗喚起投擲動作，再由教師引導出正確投擲動作。但有些學生忘記如何摺紙飛機，需花較多時間作活動教學前準備。融入美勞教學，請孩子將紙飛機著色，讓飛機變得更獨一無二。</p> <p>2. 高年級男生很容易用蠻力投球，教師要適時提醒正確動作導正孩子動作技能。</p> <p>3. 各班能力不一，教師可依照各班男女能力去設置投擲線與目標物距離。</p> <p>4. 由遊戲活動融入人權議題，讓孩子了解生存權是什麼，當生存權受到威脅時該怎麼辦，藉此遊戲故事教導學生人身自由權並及自我保護的知能，並落實民主法治的精神。</p>			
<p>第二節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備：準備上課用具</p> <p>(二)學生準備：穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>(三)暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問當日班上缺席人數及身體狀況。</li> <li>2. 體育股長帶操，加強手腕部位、肩關節的動作。</li> <li>3. 兩人一組用小皮球以<u>肩上</u>傳接球 5 公尺 x10 下。</li> <li>4. 兩人一組用小皮球以<u>側肩</u>傳接球 10 公尺 x10 下。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一)活動一：【小皮球投擲】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生自訂投擲線至目標物-呼拉圈的距離(至少 5M)。</li> <li>2. 全班分組開始練習側肩投擲小皮球進呼拉圈。</li> </ol> <div data-bbox="367 1220 957 1444" data-label="Diagram">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師提問與學生討論： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)怎樣才能準確投進呼拉圈？</li> <li>(2)除了改變投擲起點線以後，還有什麼辦法能增加命中率？</li> </ol> </li> </ol> <p>(二)活動二：【你丟我接】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男女分組各站在綠網屏障兩側。</li> <li>2. 教師吹哨由男生組側肩投擲小皮球並須越過屏障至對面 讓對面女生接住，依序輪流，輪完後交換邊投擲。</li> </ol> <div data-bbox="335 1803 1085 1948" data-label="Diagram">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 同組男女討論：如何能將球投準及接好？</li> </ol>	<p>6'</p> <p>小皮球</p> <p>7'</p> <p>小皮球 綠網架 呼拉圈</p> <p>10'</p> <p>小皮球 綠網架 呼拉圈</p>	<p>能分組進行 肩上及側肩 投擲動作</p> <p>學生能依自 己能力自訂 投擲起點線</p> <p>全班討論教 師提出的問 題</p> <p>能以側身投 擲將球投過 中間旅屏障 到對方手中</p> <p>能與同組異</p>	

- 教師邀請幾組同學出來發表討論結果。
- 以討論過後的內容進行再次投擲。

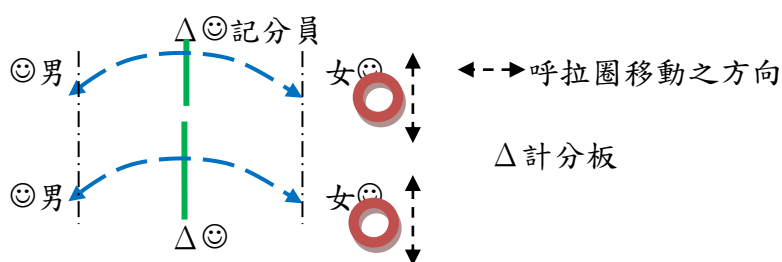


### (三)活動三：【投懷送抱】

#### 『遊戲說明』

Kitty 和 Daniel Star 兩人這週參加學校遊園會，學校辦了抽獎活動，但要參加必須先通過默契考驗—『投懷送球』，活動中只限男女同組，一人拿小皮球，一人拿呼拉圈，在指定範圍與高度中完成投擲到另一人手上的呼拉圈中，即可獲得一張摸彩卷。Kitty 和 Daniel Star 兩人發揮了各自的本領及合作默契，獲得第一張摸彩卷。想挑戰的你，快尋找你的她一同來共襄盛舉吧！

- 男女分組各站在綠網屏障兩側。
- 選出兩名自願同學為記分員。
- 由男方先投擲，女方使用呼拉圈可移動式接球；男生輪完後，換女生投擲，男生接，由記分員判定進球加一分，分數高的組別為勝利。



12'





小皮球  
綠網架  
呼拉圈  
計分板

性夥伴討論  
練習時所遇  
狀況並提出  
改正方法和  
全班分享

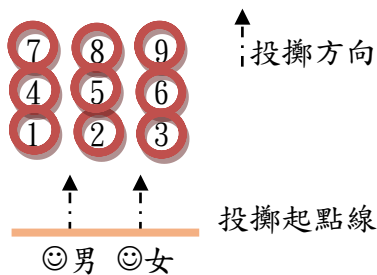
能參與團體  
活動與事  
務，不受性別  
的限制

瞭解運動規  
則，參與比  
賽，表現運動  
技能。

記分員學生  
能幫忙大家  
計算分數

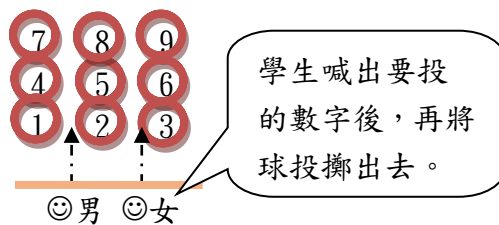
	 <p>4. <b>延伸遊戲</b>：(1)將投擲起點線距離拉遠。 (2)取消呼拉圈可移動，變靜止。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)全班整理器材，並作場地復原。</p> <p>(二)教師提問，讓學生討論並發表：</p> <p>1. 投擲過程中，需要注意什麼才能達到準度？</p> <p>2. 男女同組的分組法，溝通有遇到什麼問題？</p> <p>(三)進行手部緩和運動。</p>	5'		<p>能作出側身投擲及用呼拉圈移動接球之動作</p> <p>能思考問題並提出想法與感想</p>
<p><b>教學省思</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男女進行【你丟我接】投擲活動時，易出現男生投擲太大力，以至於女生接不到之情形，教師可視情況引導學生調整接球位置。</li> <li>2. 拿呼拉圈的人需特別注意，勿將呼拉圈放置頭上以免遭球打到。</li> <li>3. 參與團體活動中，以男女合組方式進行分組活動與討論，可培養出不同性別間之默契，並懂得互相溝通與體諒，且可進一步肯定自我。</li> <li>4. 藉由遊戲故事引導學生性別平等概念，不同性別間各有特色與優點，一同參與團體活動互助合作，發揮所長。</li> <li>5. 教師提醒學生遊戲競賽後要有勝不驕，敗不餒的精神，並要懂得分享、檢討遊戲過程中失誤與得分的動作技巧。</li> </ol>			
<p><b>第三節</b></p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一)教師準備：準備上課用具</p> <p>(二)學生準備：穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>(三)暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問當日班上缺席人數及身體狀況。</li> <li>2. 體育股長帶操，加強手腕部位、肩關節的動作。</li> <li>3. 兩人一組用樂樂棒球以肩上傳接球 5 公尺 x10 下。</li> <li>4. 兩人用樂樂棒球以側肩傳接球 10 公尺 x10 下。</li> </ol> <p>二、發展活動</p> <p>(一)活動一：【讓我投進九宮格吧!】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師製作九宮格教具，並設置在校園內二樓牆面上。</li> <li>2. 全班分組使用樂樂棒球進行側肩投擲練習。</li> <li>3. 練習後請學生分享如何能準確投擲進九宮格，最後教師作總整理與動作分析。</li> </ol> 	7'  7'	<p>樂樂棒球</p>  <p>九宮格呼拉圈</p>  <p>樂樂棒球</p>	<p>伸展肢體避免運動傷害</p> <p>學生能是用樂樂棒球作出側肩投擲動作</p>

4. 第二輪練習開始。



(二)活動二：【喊出號碼 GO!】

1. 每位學生在投擲前要先喊出 1~9 其中一個數字當作目標圈。
2. 預設數字與投擲數字相等者可以在計分板記一分。
3. 依序輪流進行投擲練習。



(三)活動三：【投擲數字趣】

『遊戲說明』

PAN 是一個從小功課很好、又愛運動的小男孩，昨晚他和爸媽一起去逛夜市，在夜市玩了棒球九宮格的遊戲，回到家一直覺得意猶未盡。於是他決定自己做一個九宮格，並設計出非常有趣的遊戲，他心想：「這不僅是一個投擲遊戲，更是一個考驗每個人計算能力的遊戲。」迫不及待想和大家分享由他想出的數字九宮格。親愛的新埔國小學生們，大家一起來體驗與挑戰這一場『投擲數字趣』吧！

1. 男女各排一行，同列的男女為一組。
2. 同組先討論出要投擲的數字總和後，由其中一人率先投擲，投中的數字在計分板上翻牌；另一人投擲到的數字必要與計分板投擲數和為原先兩人預設的總和數字。
3. 兩人討論：投擲中，男生或女生誰先投會對結果有所影響嗎？兩人討論與合作對結果重不重要？
4. 教師根據說明向學生提問：PAN 從小就愛運動，那你們呢？興趣是什麼？以後長大想做什麼？
5. 延伸遊戲：(1) 加法改為相減數為原先兩人預設數。  
(2) 全班分組，組別總和高者為勝。

三、綜合活動

- (一) 全班整理器材，並作場地復原。
- (二) 學生提出問題，大家討論，教師歸納。

7'

九宮格  
呼拉圈  
計分板  
樂樂棒球

能經由討論與分享修改自身動作

能依照先前練習設定自己投擲目標進行投擲動作

14'


九宮格呼拉圈  
計分板  
樂樂棒球

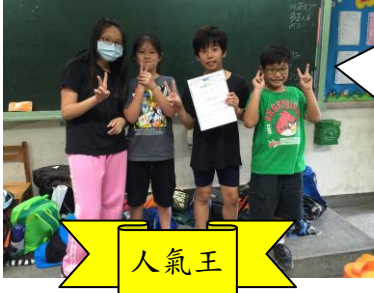
學生能運用加減法進行活動

能應用溝通技巧幫助兩人解決問題  
體認到不同性別皆有其重要性  
學生能了解自己的、興趣

5'



	<p>(三)教師提問：</p> <p>1. 九宮格投擲具備高度、遠度、準度，哪幾個要點？又在投擲過程中需要注意什麼？</p> <p>2. 投擲除了動作確實外，還有哪些可以增加命中率？</p> <p>(四)提醒學生下節課收趣味相投學習單。</p>		<p>學習單</p> 	<p>能思考問題並踴躍回答</p>
<p>教學省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>投擲不到的學生，教師除了調整他的動作外，還可將投擲起點線往前移，增加命中率。</li> <li>由遊戲故事說明融入生涯發展議題，讓學生嘗試了解自己的能力與興趣，並能與同學培養良的人際關係。</li> <li>競賽過程中，同組男女間要適當的溝通與協助，一同發揮解決問題的能力，培養合作互助的精神。</li> <li>高掛於三樓與二樓牆面上的九宮格，對於中高年級的學生非常有挑戰性，故能引起孩子的興趣，在下課時也常會聚集到此進行投擲。</li> <li>投擲數字趣除了投擲教學外也融入了數學計算能力，孩子需運用自己的計算能力合作達到投擲目標</li> </ol>			
<p>第四節</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 教師準備：【趣味相投】課程活動影片。</p> <p>(二) 學生準備：學習單。</p> <p>(三) 教師播放課程活動影片讓學生欣賞，學生發表此課程的心得。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 活動一：遊戲創新</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生拿出自己學習單和同組別同學分享其內容。</li> <li>教師在各組發下一張圖畫紙。</li> <li>教師引導學生藉由學習單內容進一步討論出更能實行及有創意的遊戲內容。</li> <li>內容包括：設計理念、遊戲規則、器具與評分方式。</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>(二) 活動二：小組發表</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>每組皆全組上台發表討論內容。</li> <li>教師與台下同學提問題，藉由問題引導學生再思考。</li> </ol>	<p>8'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>	<p>單槍投影機</p> <p>學習單</p> <p>圖畫紙</p>	<p>能專心欣賞教師製作的課程影片</p> <p>能和組員分享自己的學習單內容</p> <p>參與小組討論進行改編遊戲</p> <p>能與組員培養良好的人際互動能</p> <p>能上臺分享</p>

	<p>3. 分享後，各組進行修改。</p>  <p>在九宮格投擲活動中融入大家最愛的<u>賓果遊戲</u>，先達到連線即獲勝，也可設定連線數，增加挑戰性。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 將作品貼黑板，依學生表決：選出最想玩的遊戲。</p> <p>(二) 教師作此課程的總回饋，鼓勵學生能將課堂所學在日常生活上使用，養成規律運動的好習慣。</p>	7'	<p>遊戲設計內</p> <p>能依自己決定選出下堂課遊戲內容</p> <p>能養成規律運動的好習慣</p>
<p>教學省思</p>	<p>1. 最後一節的總結討論與創新，學生能運用所學碰撞出更多的創意遊戲範本。</p> <p>2. 分享過程中，教師可適時提出問題，如遊戲可行性、場地...等，引導學生思考並執行。</p> <p>3. 學生討論前，教師要提醒學生互相尊重並為組別付出，討論過程中教師要行間巡視，注意每個人參與度與各組別分工情形，並適時給予鼓勵。</p>		

## 趣味相投課程項目評量

活動名稱	圈圈	投懷	投擲	遊戲
評量要點	大比拼	送抱	數字趣	創新
動作技能	◎	◎	◎	
準度	◎	◎	◎	
遠度	◎	◎	◎	
高度		◎	◎	
創造性			◎	◎
分組討論	◎	◎	◎	◎
合作精神	◎	◎	◎	◎

附件一：趣味相投學習單

**趣味相投 學習單**

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號姓名：\_\_\_\_\_

1. 想想看，你在何時會使用到投擲的動作？試著寫出或畫出投擲的要領動作。
2. 投擲過程中，可以怎麼做才能分別達到準確、高度、遠度？
3. 課程中常使用房空同組的分組法，從與對方溝通中，有什麼不同經驗與想法？
4. 『趣味相投』的課程中，有非常多的投擲遊戲，說說看有哪幾個？你最喜歡哪一個？  
你覺得又可以怎麼設計會更好玩呢？

附件二：趣味相投學生自評表

**趣味相投學生自評表**

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號  
姓名：\_\_\_\_\_

●在這些活動中你認為自己達到哪幾項？請打☑

活動名稱	團圓	投懷	投擲	遊戲
評量要點	大比拼	送抱	數字趣	創新
動作技能				
準度				
遠度				
高度				
創造性				
分組討論				
合作精神				

附件三：課程剪接影片光碟

參考資料：

國民教育社群網 [http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc\\_97.php](http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php)

國民中小學九年一貫課程能力指標查 <http://d12k.dc2es.tnc.edu.tw/capability/>。

作者自編教材、教具、影片。