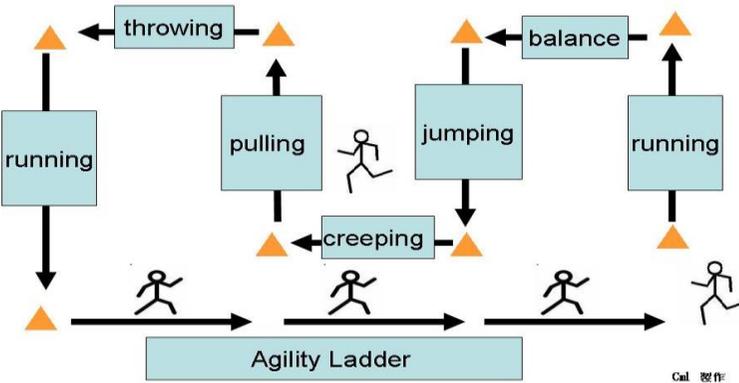


## 教案格式

| 項目   | 投擲技巧的培養  | 教材難易度 | <input type="checkbox"/> 簡單(低) | <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) | <input type="checkbox"/> 挑戰(高) |
|------|--|-------|--------------------------------|---|--------------------------------|
| 單元名稱 | 御風飛翔   | 階段    | 低年級                            | 時間  | 40 分鐘                          |
| 單元目標 | 1、藉由體適能分站訓練的動態熱身，培養孩子的健康適能。<br>2、利用簡易的器具，培養學生投擲動作的正確性與協調性。<br>3、藉由投擲與接物的動作，培養孩子的敏捷性與手眼協調的能力。<br>4、透過活動的參與，能尊重彼此間不同的意見，與體諒能力較差的同儕。<br>5、透過活動的參與，激起每位孩子勇於接受挑戰的精神與態度。<br>6、藉由活動的參與，讓孩子清楚明白團結合作的重要性。<br>7、希冀每位學童都能喜愛運動，樂於運動，並養成終生運動之良習。  |       |                                |   |                                |
| 教學資源 | 一、老師：<br>1、動態暖身之器材：橡皮筋、格子梯、輪胎、自製欄架、角標、CD 音響。<br>2、羽球網、羽球架<br>二、學生：<br>1、紙飛機、降落傘、飲用水、一顆快樂的心。<br>三、參考文獻<br>Gallahue , D. L. , & Ozmun, J. C. (2002). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (5th ed.). Singapore: McGraw-Hill.<br>王宗騰 (2009) 。幼兒投擲動作的教學策略。幼兒運動遊戲年刊，3，31-35。<br>王梅(2013)。幸福體育課，會玩又會讀書。天下雜誌，台北市。<br>郭志輝 (2009) 。感覺運動指導對促進幼兒期感覺統合力的重要性。幼兒運動遊戲年刊，4，2-22。<br>謝發銓 (2005) 。國小學生運動技能、創造力與學業成績之相關研究。未出版之碩士論文，台北市立體育學院，臺北市。<br>謝藝綾 (2009) 。五分鐘不同強度運動對國小學童選擇性注意力測驗及簡單反應時間測驗表現的影響。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學，彰化縣。<br><br>四、教材參考資料<br>Fun Fitness Obstacle Course : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PCUqTlwvpik">https://www.youtube.com/watch?v=PCUqTlwvpik</a> |       |                                |   |                                |

| 時間                              | 教學流程  | 活動目標   | 教學要點   | 評量   | 教具                             |
|---------------------------------|---|--|--|--|--------------------------------|
| 3<br>分<br>鐘<br><br>12<br>分<br>鐘 | <p style="text-align: center;"><b>第一節：1 個都不能少-球球進杯</b></p> <p>一、準備活動：<br/>           (一)、Warm up：<br/>           1、靜態伸展<br/>           2、動態伸展：<br/>           (1)體適能分站訓練：老師講解每一站進行的方式與操作方法。</p> <p>◎ 圖例</p> <p style="text-align: center;"><b>Fitness Circuit Training</b></p>  <p>(二)、緩和、整理場地、水分補給與揭示本次上課內容。</p> | <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力</p> | <p><u>△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。</u></p>  <p><u>△ 運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。</u></p> | <p>△ 能認真聽老師講解</p> <p>△ 認真練習確實執行老師所給的動作指令</p> | <p>音響設備、跳箱、角標、格子梯、輪胎、塑膠管欄架</p> |

|                       |  |  |   |   |                                 |
|-----------------------|--|--|---|---|---------------------------------|
| <p>10<br/>分<br/>鐘</p> | <p>二、發展活動：</p> <p>(一)、問題探討：老師問：老師手中的器具是什麼？老師引導學生說出手中瓶罐、杯子、昆蟲網與籃子的特點、種類及用途有哪些？（用五官感覺去描述對於生活環境中的事物）。</p> <p>1、老師問：如果要利用這些器具來接捕球，該如何執行？（仔細討論）</p> <p>2、老師問：你可以拋出彈地球嗎？當球反彈起來時，在什麼高度可以將球確實接進器具中？</p> <p>3、對於自己向上拋出去的球可以接住嗎？（請學生舉手發表自己的看法）。如果會彈跳出來，是因為？怎麼讓它確實留在杯子裡頭？</p> <p><b>歸納：</b></p> <p>接彈地球時，應在球即將落地之前將球接進杯具中，太高與太低都不易接捕。另外，在接飛球時眼睛與手部的配合相當重要，除了眼睛要盯住球的飛行方向之外，身體的移動亦是攸關能否確實接住飛球的關鍵。</p> <p>(二)分組練習：</p> <p>1、接球練習</p> <p>(1)、接捕彈地球。</p> <p>(2)、對空拋接。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一)、分組自我挑戰-接球接力（彈地球的拋接與對空拋接）</p> <p>將學童分成兩組，每組先推派一名接球員，其餘學童則負責投擲的工作。比賽進行時，負責投擲任務的同</p> | <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作並完成任</p> | <p>△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。</p> | <p>△ 能踴躍回答老師的問題</p> <p>△ 能踴躍回答老師的問題</p> <p>△ 認真練習確實執行老師所給予的動作指令</p> | <p>瓶罐、杯子、昆蟲網與籃子、乒乓球、易於彈跳之小球</p> |
|-----------------------|--|--|---|---|---------------------------------|

|              |  |                        |                                   |              |  |
|--------------|--|------------------------|-----------------------------------|--------------|--|
| 10<br>分<br>鐘 | <p>學在投完球後，須以最快的速度前往接球處，進行交換動作（亦即每個人都要輪到擔任接球員的任務），原本接球者要回到投擲處進行投擲之任務。每次皆給予兩次團隊自我挑戰機會，在規定次數時間內，以是否比該隊前一次成績好為目標，強調自我比較而非和他人競爭。</p>  | 務。                     |                                   | △ 能融入遊戲的情境裡頭 |  |
| 5<br>分<br>鐘  | <p>（二）、統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、再次詢問如何確實將球接進杯具內？</li> <li>2、為什麼球進到杯子裡會反彈出來？如何減少？</li> <li>3、個人回家自我練習，拋接 10 次即可</li> <li>4、找家人練習</li> </ol> <p>（三）、預告下次授課內容與交代課後之注意事項。</p> <p>（四）、收拾器材、集合點名、解散(記得擦汗、洗手、換衣服、補充水分)。</p> <p style="text-align: center;">《第一節結束》</p> <p>-----</p> | 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能 | △ <u>運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。</u> | △ 能踴躍回答老師的問題 |  |

第二節：起飛與降落

一、準備活動：

(一)、Warm up：

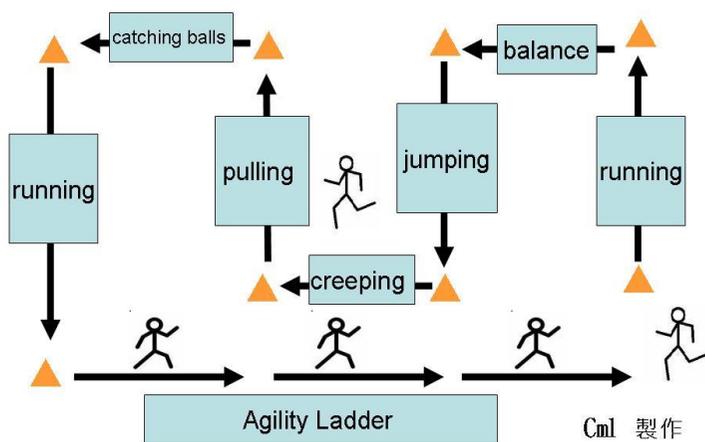
1、靜態伸展

2、動態伸展：

(1)體適能分站訓練：老師提醒每一站的操作方法。

圖例

Fitness Circuit Training



(二)、緩和、整理場地、水分補給與揭示本次上課內容。

3-1-4 表現聯合性的基本運動能力

3-1-1 表現簡單的全身性身體活動

3-1-2 表現使用運動設備的能力

△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。

△ 運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。

△ 能認真聽老師講解

△ 認真練習確實執行老師所給予的動作指令

音響設備、跳箱、角標、格子梯、輪胎、塑膠管欄架

|   |   |  |  |                 |
|---|---|--|--|-----------------|
| <p>二、發展活動：</p> <p>(一)、問題探討-紙飛機：</p> <p>1、老師問：老師手中的是什麼？（紙飛機）</p> <p>2、老師問：有什麼方法讓它飛的又高又遠？（仔細討論，引導出正確的投擲動作）</p> <p>3、分組練習：</p> <p>(1)、紙飛機試射</p> <p>(2)、落地後撿起。</p> <p>(3)、飛機射出後嘗試在飛機飛行至低處時，將飛機接住。</p> <p><b>歸納：</b></p> <p>投射只飛機時的動作為：以站立的預備姿勢(亦可助跑)，在身體平穩的狀態下，略為施力的將手中物體向頭頂上方(約45°)擲出，此時手肘與身體成約略90°狀，執物手之手腕微微向後彎曲，並置於身體後方處。</p> <p>(二)、問題探討-降落傘：</p> <p>1、老師問：老師手中的是什麼？（降落傘）</p> <p>2、有什麼方法讓它飛得很高而且可以讓它慢慢降落？（討論並協助引導出正確的投擲動作，與讓傘面張開的方法）</p> <p>3、降落傘投射</p> <p>(1)、找出能讓降落傘飛得很高，且能讓傘面張開的投擲法。</p> <p><b>歸納：</b></p> <p>投擲降落傘時的動作為：以站立的預備姿勢（亦可助跑），在身體平穩的狀態下，略為施力的將手中物體向頭頂上方（約45°）擲出，此時手肘與身體成約略90</p> | <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動</p> | <p><u>△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。</u></p> | <p>△ 能踴躍回答老師的問題</p> <p>△ 能確實做好每一個動作並認真投入於其中。</p> <p>△ 能認真聽老師講解</p> | <p>紙飛機、降落傘、</p> |
|---|---|--|--|-----------------|

|  |  |   |                              |                        |
|--|--|---|------------------------------|------------------------|
| <p>°狀，執物手之手腕微微向後彎曲，並置於身體後方處。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一)、自我挑戰時刻：</p> <p>    △ 飛越長網</p> <p>    △ 諾曼第大降落</p> <p>(二)、歸納下課交代：</p> <p>1、投擲動作的最後確認與提醒。</p> <p>2、找家人或同學練習，並找到能讓紙飛機或降落傘飛得更高更遠的方法，且投擲後讓降落傘的傘面可以確實張開。</p> <p>3、希望每個人都能多觀察周遭的事物，利用有限的資源，創造出屬於自己的玩具與遊戲。</p> <p>(三)、預告下次授課內容，與交代課後之注意事項。</p> <p>(四)、收拾器材、集合點名、解散(記得擦汗、洗手、換衣服、補充水分)。</p> <p>    《第二節結束》</p> <p>-----</p> | <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>4-1-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。</p> <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能</p> | <p><u>△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。</u></p> <p>△ 飛越長網：將學童飛成兩組。遊戲開始時，以接力輪流投擲飛機的方式，讓自己組內任何一個人的飛機飛越老師所設立的屏障，過程中讓飛機飛越目標物的組別就算是達成任務(輪流是指：一人一次)。</p> <p>△ 諾曼第大降落：將學童飛成兩組，以讓降落傘正確落在老師所布置的分數格子內，落地所得到的分數就是該組所得之分數。過程中，強調每組在規定時間內所得分數，須以前一次的分數為目標，盡量和自己競賽。</p> <p><u>△ 運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。</u></p> | <p>△ 能確實做好每一個動作並認真投入於其中。</p> | <p>紙飛機、降落傘、羽球架、羽球網</p> |
|--|--|---|------------------------------|------------------------|

### 第三節：哈！「瓶」凡的東西也可這麼玩 part1

一、準備活動：

(一)、Warm up：

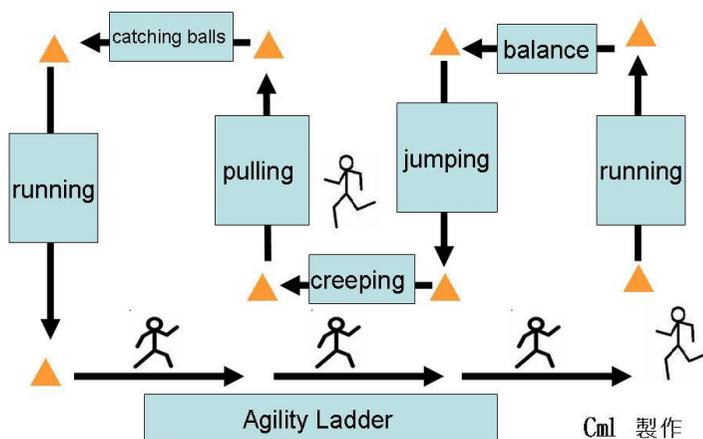
1、靜態伸展

2、動態伸展：

(1)體適能分站訓練：叮嚀每一站的操作方法，與動作的修正。

圖例

## Fitness Circuit Training



(二)、緩和、整理場地、水分補給與揭示本次上課內容。

二、發展活動：

3-1-4 表現聯合性的基本運動能力

3-1-1 表現簡單的活動

3-1-2 表現使用運動設備的能力

△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。

△ 能認真聽老師講解

△ 能確實做好每一個動作並認真投入其中。

△ 運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。

音響設備、跳箱、角標、格子梯、輪胎、塑膠管欄架

|   |  |  |   |                          |
|---|--|--|---|--------------------------|
| <p>(一)、問題探討：</p> <p>1、老師問：老師手中的是什麼? (牛奶罐 &amp; 球)</p> <p>2、還記得我們第一節的上課內容嗎? (仔細討論，引導說出正確的杯子球的方式以及要點)</p> <p>老師提示與喚醒舊經驗：</p> <p>(一)、接彈地球時，應在球即將落地之前將球接進杯具中，太高與太低都不易接捕。另外，在接飛球時眼睛與手部的配合相當重要，除了眼睛要盯住球的飛行方向之外，身體的移動亦是攸關能否確實接住飛球的關鍵。</p> <p>3、就地利用牛奶罐練習反彈球與自拋飛球的接捕，詢問接球的要領與注意事項。</p> <p>(二)、還記得讓紙飛機和降落傘飛得更高更遠的投擲方式嗎? (引導學生說出正確的投擲方式)</p> <p>投擲動作舊經驗的連結：</p> <p>投擲降落傘時的動作為：以站立的預備姿勢 (亦可助跑)，在身體平穩的狀態下，略為施力的將手中物體向頭頂上方 (約 45°) 擲出，此時手肘與身體成約略 90° 狀，執物手之手腕微微向後彎曲，並置於身體後方處。</p> <p>3、老師問：現在，我們將球放入牛奶瓶中，你可以讓它飛得更高更遠嗎? 有什麼方法? (幫助學生舊經驗的連結，引導他們想到射紙飛機，和投射降落傘的動作)</p> <p>4、有什麼方法讓它飛得很高而且飛得很遠? (仔細討論，引導出正確的投擲動作與球飛行的遠近有很大的關</p> | <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。</p> <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能</p> |  | <p>△ 認真聽老師講解<br/>△ 能踴躍回答老師的問題</p> <p>△ 認真聽老師講解<br/>△ 能踴躍回答老師的問題</p> | <p>牛奶罐 &amp; 易於飛行的小球</p> |
|---|--|--|---|--------------------------|

|   |  |   |                             |  |
|---|--|---|-----------------------------|--|
| <p>聯性)</p> <p>(二) 分組練習：</p> <p>1、兩人一組</p> <p>(1)、將球置於瓶中，利用投擲的動作，將球投至夥伴面前。</p> <p>(2)、接球者可以在球飛行下降，或者利用球體在地上產生反彈球後將球接進瓶罐中。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>(一)、分組自我挑戰</p> <p>1、兩人一組，以能接住彼此投擲出去的球的次數越多越好，自己和自己比。</p> <p>(二)、歸納與統整：</p> <p>1、找家人或同學練習，兩人一組，能確實將球拋擲至夥伴面前，同時也能確實接住夥伴拋射過來的球。</p> <p>2、希望每個人都能廢物利用，製作各式各樣的遊戲器材。</p> <p>(三)、預告下次授課內容，與交代課後之注意事項。</p> <p>(四)、收拾器材、集合點名、解散(記得擦汗、洗手、換衣服、補充水分)。</p> <p style="text-align: center;">《第三節結束》</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> |  | <p><u>△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。</u></p> <p><u>△ 運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。</u></p> | <p>△ 能確實做好每個動作並認真投入於其中。</p> |  |
|---|--|---|-----------------------------|--|

## 第四節：啥！「瓶」凡的東西也可這麼玩 part2

### 一、準備活動：

#### (一)、Warm up：

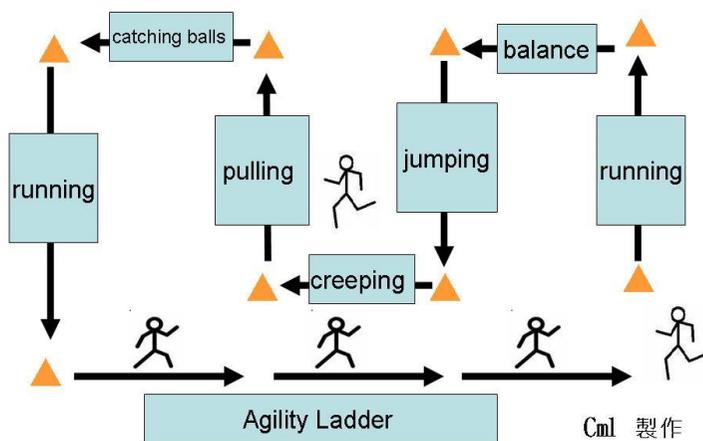
1、靜態伸展

2、動態伸展：

(1)體適能分站訓練：老師提醒每一站的操作方法。

圖例

## Fitness Circuit Training



(二)緩和、整理場地與揭示本次上課內容

### 二、發展活動：

#### (一)、舊經驗的聯結：

△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。

△ 運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。

△ 認真聆聽老師講解

音響設備、跳箱、角標、格子梯、輪胎、塑膠管欄架

|   |  |  |   |                                     |
|---|--|--|---|-------------------------------------|
| <p>1、老師問：還記得上一節我們的上課內容嗎？（可以回答出前幾節課程中的內容）</p> <p>2、如何確實將球接住？（仔細討論，引導說出正確的杯子接球的方式以及要點） → 分組練習</p> <p>3、如何將球投擲出去？（仔細討論，引導說出正確的以物投擲的方式及要點） → 分組練習</p> <p>4、如何利用瓶子順勢將球投擲至遠處，並順利將夥伴所投擲出來的球確實接捕？（仔細討論，引導說出正確的投擲方式即接球方式） → 分組練習</p> <p><b>老師統整：</b></p> <p>（一）、投擲時要確定瓶口是否朝上，手臂微微高舉，利用手腕部位及上臂的力量由後向前的將球擲出；接球時眼睛必須緊盯球體飛行的方向，並預估其飛行的距離與落點處，最後在球降落至手可以觸碰到的高度時將球接住，或者讓球體彈地反彈時再接亦可。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>（一）、分組自我挑戰-飛行物體大接捕</p> <p>1、班上小朋友分成兩組，以投擲接力的方式進行競賽。</p> <p>2、遊戲規則說明：</p> <p>（1）、每組給予各種不同大小的球和前幾次上課時所接觸過的投擲物（紙飛機、降落傘）。</p> <p>（2）、每組先派一名組員擔任接捕員，其餘人即擔任投擲員。</p> | <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>4-3 能聽取團體成員的意見、遵守規則、一起工作，並完成任務。</p> |  <p><u>△ 運動過程中須時時詢問是否有身體不適的小朋友，時時提醒動作的正確性，以及注意安全。</u></p> | <p>△ 能踴躍討論老師的問題</p> <p>△ 能確實做好每個動作並認真投入於其中。</p> <p>△ 能確實做好每個動作並認真</p> | <p>昆蟲網、水桶、杯子、羽毛球、乒乓球、小球、紙飛機、降落傘</p> |
|---|--|--|---|-------------------------------------|

|             |   |                               |  |  |  |
|-------------|---|-------------------------------|--|--|--|
|             | <p>(3)、接物者要盡可能的將對有投擲出的物品接住。</p> <p>(4)、過程中，投擲者在投完後須立即到接捕處擔任接捕的工作，此時的接球者則須回到投擲處進行投擲的工作（此意為投擲完的人要快速的跑到接捕員的地方進行任務更換）。</p> <p>(5)、每組都擁有兩次擲與接的機會，依投擲物品的不同而有不同的分數。</p> <p>(6)、希望兩組以自我挑戰為出發點，以突破第一次獲得的分數為目標。</p> <p>(二)、歸納與統整：</p> <p>1、盡量利用課餘時間找家人與朋友一起同樂，並能創造出更多不同的玩法。</p> <p>2、希望每個人都能廢物利用，製作各式各樣的簡易遊戲器材，並且能養成喜愛運動，熱愛運動之良習。</p> <p>(三)、交代課後之注意事項。</p> <p>(四)、收拾器材、集合點名、解散（記得擦汗、洗手、換衣服、補充水分）。</p> <p>《第四節 本單元結束》</p> | <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能</p> |  <p><u>△ 運動完後提醒小朋友適當的補充水分，協助恢復場地。</u></p> | <p>投入於其中。</p> <p>△ 能確實做好每一個動作並認真投入於其中。</p> |  |
| <p>修正原則</p> | <p>紙飛機的飛行數速度過快，對於低年級的學童來說，不易接補。降落傘傘面的可考慮易於開啟的材質。</p>  |                               |  |  |  |

