



# 微型翻轉吧！體育！

教育部體育署108年度體育教學模組  
種子教師增能研習



黃志成

臺北市明湖國小體育組長

108年6月2日

新竹縣萊馥健康休閒渡假村  
dodololo@mail.mhups.tp.edu.tw

電話、Line ID：0920210091

國家教育研究院  
107年度體育教學影片

國小中年級  
標的性球類運動



教育部體育署



國立臺灣師範大學  
National Taiwan Normal University

# 個人簡歷

- 明湖國小體育組長（國立臺灣師範大學體育系博士）
- 臺北市國教輔導團健體領域兼任輔導員
- 臺北市雙語教材（108年健體領域與生活領域）審查委員
- 教育部羽球能力指標撰述委員
- 理解式球類教學法專書執行編輯
- 教育部十二年國教健體領域課程綱要諮詢委員
- 國教院健體領域教材與教學模組研發諮詢委員
- 教育部國教署學生體育學習成就評量標準研發委員
- 教育部體育署體育教學模組影片媒體委員、腳本與動作指導
- 教育部體育署、縣市素養導向體育教學轉化工作坊講座
- 教育部師資培育及藝術教育司國小健體教材教法專書撰寫委員
- 教育部十二年國民基本教育體育班專業科目綱撰述委員
- 教育部體育署親水教案編撰委員

# 報告大綱

1

- 中年級標的性球類運動體育教學模組簡介

2

- 中年級標的性球類運動體育教學模組體驗

3

- Q & A

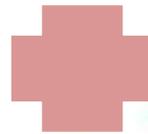
4

- 參考資料來源

國家教育研究院107年度體育教學影片：國小中年級標的性球類運動  
腳本：掌慶維；參與影片拍攝：黃志成與明湖國小學生

# 素養導向教學的四大原則

參照各領域/科目之核心素養、學習重點



統整：

整合知識、  
技能與態度

體驗：

情境化、  
脈絡化的學習

策略：

學習歷程、  
方法及策略

實踐：

實踐力行的  
表現

核心素養是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。強調學習不宜以學科知識及技能為限，應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展<sup>4</sup>

# 競爭類型運動學習內容



陣地攻守性 Invasion Games	網/牆性 Net/Wall Games	守備/跑分性 Striking/Fielding Games	標的性 Target Games
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 籃球</li> <li>◆ 足球</li> <li>◆ 橄欖球</li> <li>◆ 手球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 羽球</li> <li>◆ 網球</li> <li>◆ 壁球</li> <li>◆ 排球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 棒球</li> <li>◆ 壘球</li> <li>◆ 板球</li> <li>◆ 樂樂棒球</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 保齡球</li> <li>◆ 高爾夫球</li> <li>◆ 槌球</li> <li>◆ 飛盤高爾夫</li> </ul>

- 透過符合規則的攻守對抗關係，由學生或與他人合作方式，同時與另一位對手或其同伴進行競爭，在進攻得分目標時亦須防守另一目標以免失分。
- 在競爭類型活動中需要運用思考、理解、溝通、技能、戰術和策略，以進行問題解決活動，並養成尊重、負責、參與、領導、與關懷他人的責任行為。

# 健體領綱：標的性球類運動學習內容

Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼協調、力量及準確性控球動作。

Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。

Hc- III -1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。

Hc- IV -1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。

Hc- V -1 標的性球類運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。



## 十二年國教素養導向體育教學策略

- 理解式球類教學模式 (Bunker & Thorpe, 1982)
- 運動教育模式 (Siedentop, 1994)
- 個人與社會責任模式 (Hellison, 1983)
- PLAY球類體育教學模組 (掌慶維, 2017)
- 個人與社會責任模式 (TPSR) 融入理解式球類教學模式 (TGfU) (黃志成, 2018)

# PLAY球類教學模組結構：中年級標的性球類運動單元

掌慶維 (2018)

**PLAY**  
教學模組

**P** Play games  
遊戲比賽

**L** Learning focus  
小組討論

**A** Assessing  
返回評估

**Y** Yes, We got it  
反思分享

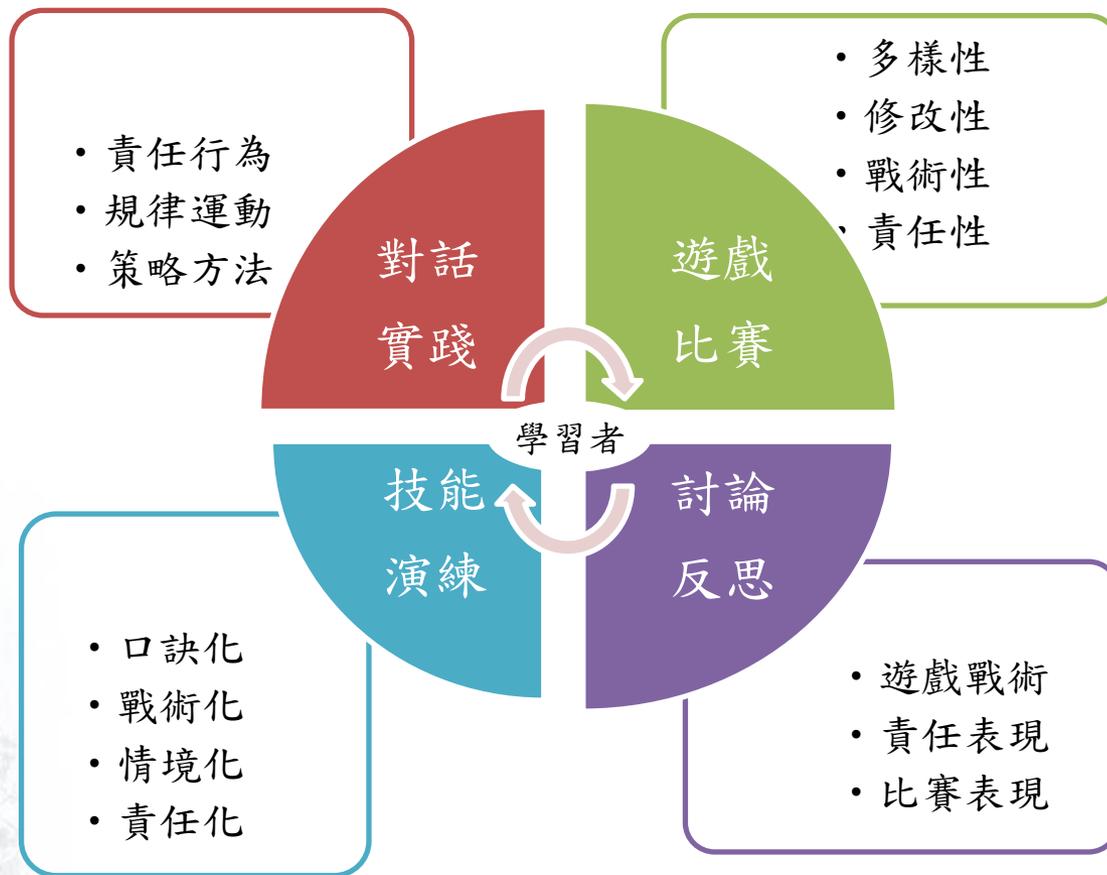


距離標的遠近型

擊中標的物類型

進入標的區域型

# TPSR融入TGfU的教學模式 (黃志成, 2018)



# 中年級標的性球類運動教學大綱



1. 滾球樂fun送
2. 定點樂fun送
3. 遠近樂fun送
4. 左右樂fun送
5. 十字樂fun送
6. 字卡樂fun送
7. 算數樂fun送
8. 0X樂fun送



1. 寶貝神射手
2. 旋風神射手
3. 空降神射手
4. 保齡神射手



1. 百發百中 I
2. 百發百中 II：  
改變得分系統
3. 百發百中 III：  
改變目標入口位置、  
得分系統、器具
4. Min6洞賽

# 中年級標的性球類運動：滾球樂fun送

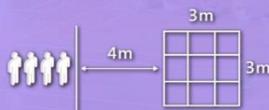
明湖國小  
Ming Hu Primary School

## 滾球樂Fun送

1. 器材：每組一個九宮格、12顆豆襪球。
2. 玩法：每組同學輪流以低手投擲的方式將豆襪球投入九宮格，使其停在九宮格內。
3. 標示：投中的九宮格，可放小角錐。若豆襪球擊到小角錐，則該次投擲不予計算。
4. 得分：最先將九宮格填滿的組別獲勝，每位同學得5分，比賽結束。
5. 計分：其餘組別依序按九宮格裏的球數得4、3、2、1分。  
球數相同者獲得同樣的分數。



### 滾球樂Fun送



- 人數：  
4~5人為1組，共4組
- 器材：  
豆襪球、角錐、粉筆



班上同學稍後將在這裡



滾球樂Fun送  
Play games 遊戲比賽

# 中年級標的性球類運動：定點樂fun送



**定點樂Fun送**

- 每人1球，輪流投擲
- 豆襪球滾滑入區域範圍並停止於區域內得1分
- 3回合一輪，計算總分



輪流投

變化：得分區域變大、縮小

# 中年級標的性球類運動：遠近樂fun送



變化：個人、團體；順序；遠近

# 中年級標的性球類運動：左右樂fun送



變化：個人、團體；順序；遠近

# 中年級標的性球類運動：十字樂fun送

The diagram on the left shows a cross-shaped target on a wooden floor. The target has a central square labeled '1分' (1 point) and four surrounding squares labeled '2分' (2 points). The distance from the starting line to the target is 4m. The target is 3m wide. A group of four people is shown on the left, and a teacher is on the right. The photo shows children in a gymnasium participating in the game, with a teacher and a large red cross in the background. A sign on the wall says 'LET'S PLAY'. The text '選擇要投哪個格子' (Choose which square to throw) is overlaid on the photo.

十字樂Fun送

3m

2分

1分 1分 3分

2分 1m

4m

團體：  
遊戲規則與遠近相似

選擇要投哪個格子

變化：個人、團體

# 中年級標的性球類運動：字卡樂fun送



The image shows a purple graphic on the left and a photograph of students on the right. The graphic includes a title, a diagram of a 3m x 3m grid with a 4m distance, and two bullet points describing the game rules. The photograph shows a teacher and four students, with one student holding a card with the character '小'.

**字卡樂Fun送**

3m\*3m

4m

- 每組固定字卡：  
十、小、大、Y、N、Z  
先拼出字卡的組別獲勝
- 每組隨機抽字卡，先拼  
出字卡的組別獲勝

LET'S PLAY

老師手上有六張字卡

備註：團體

# 中年級標的性球類運動：算數樂fun送

 算數樂Fun送

3m\*3m

1分	2分	3分
1分	2分	3分
1分	2分	3分

4m

- 每組固定數字  
如7、10、11、13、15  
16等分數，先加總出總  
數的組別獲勝
- 每格不得重複計算

LET'S PLAY



每組都會從

備註：團體

# 中年級標的性球類運動：OX樂fun送

 OX連線樂Fun送

3m\*3m

X		
O	O	X
	X	X

4m



- 兩組同場比賽  
以兩種不同顏色的豆襪球做區別，先完成連線者獲勝得3分，未獲勝者得1分
- 經3至5回合後，計算總得分

LET'S PLAY



先連成一條直線的組別獲勝

備註：團體

# 中年級標的性球類運動：寶貝神射手

明湖國小  
Ming Hu Primary School

## 寶貝神射手

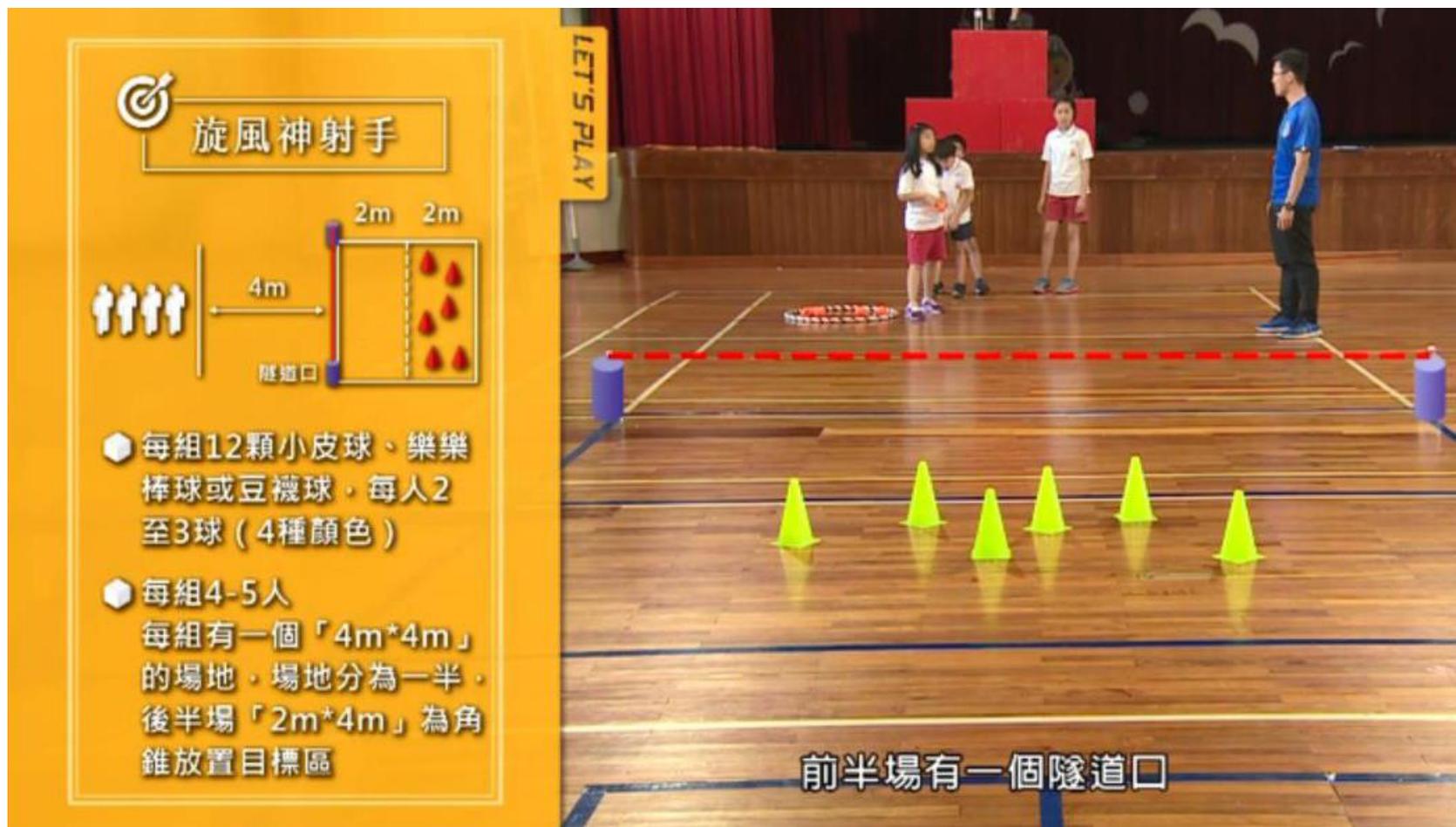
1. 器材：每組一個九宮格、  
12顆球。
2. 玩法：自由選擇將5個角錐放置於九宮格內的任何五格，不能重覆放。
3. 得分：每組同學輪流以低手滾地投擲的方式將九宮格內的角錐予以擊中或擊倒。
4. 標記：擊中或擊倒的角錐即可移至九宮格外。
5. 獲勝：最先全部擊中角錐者獲勝。



卓越、親和、人文



# 中年級標的性球類運動：旋風神射手



The image shows a diagram on the left and a photograph of the game in progress on the right. The diagram illustrates a 4m x 4m court divided into two 2m x 4m halves. A tunnel is formed by two blue cones in the front half, with a red dashed line indicating the boundary. A target area in the back half consists of five red cones. A 4m distance is marked between the tunnel and the target. The photograph shows a gymnasium with a wooden floor, a red dashed line, blue cones forming a tunnel, and a target area of red cones. A teacher and several students are present. A sign on the wall reads 'LET'S PLAY'.

**旋風神射手**

- 每組12顆小皮球、樂樂棒球或豆襪球，每人2至3球（4種顏色）
- 每組4-5人  
每組有一個「4m\*4m」的場地，場地分為一半，後半場「2m\*4m」為角錐放置目標區

前半場有一個隧道口

變化：個人、團體

# 中年級標的性球類運動：空降神射手

 空降神射手



- 場地前半場「2m\*4m」為球的「空降區」
- 投擲線與目標區域之間3公尺處放置紙箱或障礙物

LET'S PLAY



後半場是我們可以自由決定

變化：個人、團體

# 中年級標的性球類運動：保齡神射手

**保齡神射手**

A負責紀錄  
1.5m\*1.5m  
6m  
B負責復原角錐  
C負責回收球

場地內擺放10個三角形保齡球陣形的角錐(可依學生程度減少為6個或3個)

LET'S PLAY

另外三人是場管人員

The diagram on the left illustrates the 'Bowling God Shooter' activity. It shows a 1.5m x 1.5m square area containing 10 red triangles arranged in a bowling pin pattern. A 6m distance is marked between the starting line and the triangles. Roles are assigned: A (red) for recording, B (green) for resetting the triangles, and C (purple) for retrieving the ball. The photo on the right shows three students and a teacher in a gymnasium. One student is in a starting crouch with a ball, another stands ready, and the teacher is observing. A vertical sign on the wall says 'LET'S PLAY'.

變化：個人、團體；角錐多寡

# 中年級標的性球類運動：百發百中 I

明湖國小  
Ming Hu Primary School

## 百發百中

1. 器材：1 支球桿、  
12 顆球。
2. 玩法：以輪流方式，  
每人 1 次推球機會，  
將球推入紙箱內。
3. 獲勝：最快將  
6 個紙箱填滿  
的組別獲勝。



卓越、親和、人文



# 中年級標的性球類運動：百發百中 II



備註：改變得分系統

# 中年級標的性球類運動：百發百中Ⅲ



備註：改變目標入口位置；改變得分系統；改變器具

# 中年級標的性球類運動：Mini6洞賽



備註：個人、團體

# PLAY球類教學模組結構與活動



ايونات الفضة

