

## 教學活動流程

### 第三節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小提醒
<b>暖身活動 5分鐘</b> (1) 教師帶領關節環繞與肌肉伸展等動作。 (2) 繞著疊包慢跑。	
<b>王牌投手篇 20分鐘</b> (1) 教師引導學生回溯前幾堂課的3個任務中大家所發現的重點及問題，加深投手投球時的關鍵要素與原理的印象。 (2) 教師說明投手投球的正確動作要領。 (3) 進行正反投球試身手練習： a. 3人輪替，兩人先練習，一人觀察，練習者相距15公尺，輪流以正、反手投球方式將球投給對方。 b. 觀察者在旁檢視投球者動作，並給予回饋及提醒，練習15顆後交換。 c. 教師從旁觀察學生投球的基本能力，適時給予鼓勵以增加學生之信心。 (4) 教師講解活動方式，進行三角投球試身手練習： a. 3人為一組。 b. 彼此站在相距20公尺處。 c. 以逆時針或順時針方式正手投球，進行傳接球練習。 d. 當失誤率降低時，可以改變傳接距離，或是轉變為隨機傳接。 (5) 教師以問題引導學生反思與討論： a. 以20公尺的距離是否能完成連續20顆傳接球？ b. 若可以，當距離調整後，是否需要調整傳球的力量或拋物線？ c. 當傳接球改成隨機的狀況，是否還能穩定完成連續20顆傳接球？ d. 投完球後，是否可以馬上恢復守備姿勢，以便迎接下一顆來球？ (6) 教師以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。教師可設計題目驗證學生的理解程度，可以隨機搶答的方式讓學生分組探討。	

### 愛上體育課——命中紅心 20分鐘

- 評量方式  
參與程度  
團隊合作  
體驗分享
- (1) 4人一組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。
  - (2) 每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。
  - (3) 挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不算。
  - (4) 球進籃內得2分；球碰到籃彈出即得1分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得40分的隊伍獲勝。
  - (5) 鼓勵獲勝學生，也激勵失敗學生不要氣餒，遊戲後可進行反思與討論：
    - a. 在壓力下投球是否容易失準？
    - b. 與組員分別就力道、角度拿捏、出手動作分享談話。