

教學計劃

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	1			
課程目標	第五冊體育 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。							
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
重大議題融入	【品德教育】							
課程架構								
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
八	第5單元神來之手 第1章一擲定江山	1	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 了解並學會 標槍及鉛球的	1. 第1節：詢問學生，要如何讓自己	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】 品 J1 溝通合作

	<p>—投擲</p>	<p>運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>投擲得更遠？ 2. 鉛球握法講解（三指、四指、五指握球法）。 3. 站姿推鉛球（正向、側身、轉身推球）動作講解。 4. 講述推鉛球比賽如何進行？</p>	<p>3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷</p>	<p>與和諧人際關係。</p>
--	------------	---	--	--	---	---	-----------------

			<p>2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

三年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱		5-1 一擲定江山——投擲	設計者	
實施年級		三上	節數	1節課（45分鐘）
總綱核心素養		<p>A 自主行動 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題</p> <p>B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作</p>		
領域學習重點	核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	學習主題	1. 品德發展層面。
	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	實質內涵	品J1 溝通合作與和諧人際關係。

	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	
學習內容	<p>A 生長發展與體適能</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>C 群體健康與運動參與</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>G 挑戰類型運動</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	

<p>學習目標</p>	<p>一、了解並學會鉛球的動作要領。 二、養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 三、養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 四、培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>		
<p>教學資源</p>	<p>教師： 一、教學簡報。 二、操場。 三、籃球、投擲器材。</p>		
<p>學習活動設計</p>			
<p>學習活動內容及實施方式</p>		<p>時間</p>	<p>備註</p>
<p>●大顯神手(鉛球持球方式、站姿推鉛球)／愛體育 推牆挺身／愛體育 原地向下推鉛球</p> <p>一、課前準備 (一)教師：熟悉課程教授之技能及示範動作、活動設計操作，並蒐集欲補充說明的資料。 (二)學生：於課前觀賞田徑鉛球比賽相關影片。</p> <p>二、引起動機 詢問學生：鉛球與標槍投擲方式有何不同？要如何讓自己投擲得更遠？</p> <p>三、暖身活動 (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 (二)慢跑、反應快跑：利用田徑跑道進行折返慢跑、20公尺反應快跑。 (三)靜態伸展操：全身性關節伸展操(頭至腳)。 (四)伏地挺身10次。</p> <p>四、主要活動 (一)鉛球握法講解 五指握球法：五指自然放鬆且間隔均等，以接近指根的部位持球。此種握法可產生較大推進力。 (二)站姿推鉛球動作講解 1. 正向推球：雙腳與肩同寬站立，將鉛球置於靠近鎖骨與下巴處，水平推出。 2. 側身推球：雙腳與肩同寬站立，將鉛球置於靠近鎖骨與下巴處，配合身體微微側身的轉體動作，將鉛球以拋物線方式推出。 3. 轉身推球：雙腳以弓箭步站立，配合轉身，將鉛球推出，並慢慢修正出手高度。</p> <p>五、綜合活動 (一)愛體育 推牆挺身 1. 將手掌貼於牆壁，兩手指尖相對，與肩同寬。 2. 當身體靠近牆壁時，手掌位置固定於鎖骨與下巴旁。 3. 手肘用力伸直，並配合將手腕向外用力，模擬推球動作。 4. 調整雙腳與牆壁距離，固定手肘角度，熟悉推球時的用力方式。</p>		<p>45 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂觀察 • 口語問答 • 學習活動單 • 技能實作

(二)愛體育 原地向下推鉛球

1. 在沙坑中或草地上練習推球。

2. 推球重點為固定正確的手肘角度、手臂移動的軌跡位置，以及手腕的運用，避免運動傷害。

六、建議事項

(一)固定推球時，應注意手肘的高度與位置。

(二)固定出手過程中，應注意身體的動作與姿勢。

(三)逐漸增加手臂前推的速度。

(四)鼓勵學生從活動裡體會出手過程中，身體重心轉換的動作。

(五)進行投擲練習時，場域須進行安全控管，注意間隔距離。

(六)練習前為了避免受傷，應進行暖身運動。

(七)提醒學生：在投擲的過程中，會因為動作的正確或意外而造成肩關節與肘關節不適等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理步驟(P保護、R休息、I冰敷、C壓迫、E抬高)。

(八)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。



__年__班__號 姓名：

一、過肩投擲練習

(一)以球類對牆練習過肩投擲，並透過下方自我檢核表檢視自己的表現，在不同程度等級中打√。

(二)進階練習：擲準練習

在牆上設定一個目標，並以單手投擲的方式將球往目標區域投擲。

檢視內容	表現程度		
	良好	普通	困難
雙腳平行站立，雙手將籃球置於頭頂後方，隨後將球向前投擲。			
雙腳前後站立，雙手將籃球置於頭頂後方，隨後將球向前投擲。			
雙腳前後站立，單手將籃球置於頭頂後方，隨後將球向前投擲。			
運用全身力量投擲。			
投擲時具有協調性與速度感。			

二、站姿推鉛球練習

(一)以沙球練習站姿推鉛球，並透過下方自我檢核表檢視自己的表現，在不同程度等級中打√。

(二)進階練習：側向式墊步

墊步動作步驟為持球→弓箭步下蹲→側向墊步→支撐轉身出手，須特別注意以下要點：

- 1.手肘維持於肩關節水平位置，到鉛球離手為止。
- 2.鉛球離手前，不可離開鎖骨與下巴旁。
- 3.完成墊步時，左肩須保持水平，且身體重心仍須保持於右腳。

反思內容	表現程度			對於表現較普通與困難的部分，我可以如何改善？
	良好	普通	困難	
雙腳與肩同寬站立(可微蹲)，將鉛球緊貼靠近鎖骨與下巴處，並水平推出。				
雙腳與肩同寬站立，將鉛球緊貼靠近鎖骨與下巴處，配合微微側身轉體的動作，將鉛球以拋物線方式推出。				
雙腳以弓箭步站立，配合轉身，將鉛球推出，並慢慢修正出手高度。				
運用全身性力量推擲。				
推擲時具有協調性與速度感。				

