

## 110 學年度彰化縣立明倫國中教師公開觀課 體育教學教案

教學領域		健體領域	教學時間	45 分鐘
單元名稱		推向宇宙-推鉛球		體育教師：陳正雄
教材來源		翰林出版社、自編教材		
教 學 研 究	教學重點	了解推鉛球持球法、身體重心移動、推出手時角度位置		
	教學法	口述、示範、欣賞		
	教學資源	參考教科書、體育館場、自製海報		
	教學目標	了解推鉛球持球方法、身體重心如何移動及加速、推出手時用力的角度位置的重要性		
具體 目標	教學活動		教材教具	教學時間
<p>瞭解個人運動潛能及動作發展的差異性，並充分發展</p> <p>在活動練習中表現身體的協調性</p> <p>在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>1-1 集合整隊</p> <p>1-2 說明推鉛球運動比賽及規則</p> <p>1-3 說明持鉛球的正確位置及運用</p> <p>1-4 說明身體重心的運用及如何移動加速</p> <p><b>貳、主要活動</b></p> <p>2-1 練習持橡膠藥球的感覺</p> <p>2-2 學生確認個人左右手持球的動作</p> <p>2-3 練習未持球時身體屈膝重心降低位置</p> <p>2-4 練習持藥球屈膝移動身體推球動作</p> <p>2-5 練習實際場地推鉛球整體動作</p> <p>2-6 注意學生轉身及擺臂動作</p> <p>2-7 提醒推球最佳高度</p>		<p>大海報 1 張、 小藥球 10 個、</p> <p>哨子一只 鉛球場地</p> <p>海報 1 張 哨子一只</p>	<p>10 分鐘</p> <p>25 分鐘</p>

<p>培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力</p>	<p><b>參、整理活動</b></p> <p>3-1 口頭鼓勵動作正確同學並請示範</p> <p>3-2 遴選班上選手參加校慶運動會</p> <p>4-1 檢討常犯之錯誤動作</p> <p>5-1 清點並歸還器材</p> <p>6-1 預告下次上課單元</p>		<p>10 分鐘</p>
--------------------------	---	--	--------------