

彰化縣路上國小「素養導向教學與評量」設計案例

一、課程設計原則與教學理念說明

投擲動作分為擲遠和擲準，其中而影響物體投擲的因素，除了本身肌力之外，投擲技巧的運用也相當重要。投擲動作中，單手之上手投擲動作為兒童動作發展的基本動作元素之一，也是人類動作發展中相當重要的一項指標，在許多現今的運動項目當中，上手投擲之動作模式為其必備的基本技能（張凱朝(Kai-Chao Chang)；陳帝佑(Ti-Yu Chen)，2014）。

本教案設計以分析擲遠動作，將動作步驟化練習後再串連成運動技巧的方式，目的在於透過壘球擲遠教學，能引導學生運用正確技巧來發揮自身的肌力以提升運動效能，進而為日後開展相關運動項目能力奠基。

二、主題說明

領域科目	健康與體育領域		設計者	蔡東利	
課程主題	壘球擲遠教學活動		總節數	共 4 節，160 分鐘	
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input checked="" type="checkbox"/> 自編（說明：教學影片參考臺北市萬華區雙園國民小學-壘球擲遠要領（ソフトボールの投げ方） https://www.youtube.com/watch?v=liVKEvAzg9s ）				
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	六年級
學生學習狀況分析	1.學生具備其本的初步投擲觀念和行為				
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。			
	學習內容	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。			
學習目標	認知	認識投擲前暖身運動的重要性。			
	技能	學會正確壘球投擲動作。			
	態度	養成日常規律運動習慣。			
素養	總綱	A1 身心素質與自我精進。			
	領綱	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			
議題融入	實質內涵	安全教育			
	融入單元	E6 了解自己的身體。			
與他領域／科目連結		（非必要項目）			
教學策略		分組練習、實作評量			
教學設備／資源		紙球、圓盤、角錐、呼拉圈、壘球			

參考資料		葉憲清(2013)體育教材教法師大書苑教學影音網站				
教學架構	單元	節數	單元名稱	學習重點		學習目標
	自編教材	1	壘球擲遠教學活動	學習表現	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	3. 養成日常規律運動習慣。
			學習內容	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作		

三、單元設計

教學單元活動設計			
單元名稱	壘球擲遠教學活動 I	時間	共 1 節，40 分鐘
學習目標	1. 認識投擲前暖身運動的重要性。 2. 學會正確壘球投擲動作。 3. 養成日常規律運動習慣。		
學習表現	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。		
學習內容	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作		
領綱素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		
核心素養呼應說明	A1 身心素質與自我精進		
議題融入說明	安全教育 E6 了解自己的身體		
教學活動內容及實施方式		教學資源	教學評量
【準備活動】 活動(一) 課堂點名 活動(二) 確認學生身體狀況是否有不適 活動(三) 暖身操活動 活動(四) 引起動機：利用紙球來引起學生學習的興趣，由教師帶領學生利用報紙製作一顆球。 1. 學生每個人準備四張報紙。 2. 先將第一張揉成一團，第二張報紙包住第一張繼續揉，以此類推三、四張。 3. 四張紙完成後，利用膠帶將該紙團環繞包黏，並維持球狀。		3 分 7 分	●專心聆聽、口語發表。 ●參與討論 ●口頭發表 ●態度檢核 ●實作表現
【發展活動】 活動(五) 紙球投擲遊戲 1. 教師在地上畫九宮格分區標示得分，或準備呼拉圈製成九宮格，距離依學生能力，彈性調整 3 或 5 公尺為界。 2. 學生可先依任何丟擲方式進行九宮格投擲活動。		5 分	

<p>活動(六) 肩上投球訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範原地正面肩上投球動作，雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。 2. 教師發下紙球請學生進行原地肩上投球練習。 3. 聽教師哨音，學生倆兩一組進行傳丟球練習，一人丟球一人負責撿球(相隔距離3公尺、5公尺)。 4. 交換邊練習丟球。 	5 分	
<p>活動(五) 壘球握球方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範握球方式，三指或四指指腹握住球、大拇指及小拇指扣住球，握球掌心留有空隙，不將球握死，以免不好出手。 <div style="text-align: center;">  </div>	5 分	
<p>活動(六) 對牆投擲練習(壘球或樂樂棒球)</p> <p>讓學生親自體驗三種不同的方式，以利學生更加理解何種方式較易出手、較能將球擲較遠。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 採坐姿對牆投擲練習。 2. 採站姿正面對牆投擲練習。 3. 採站姿側身、腳弓箭步對牆投擲練習。 	5 分	
<p>活動(七) 投擲準練習:</p> <p>教師在牆面畫圈或架設呼拉圈隔出目標地，讓學生依地面預先劃好之 3、5、8 公尺距離遠，依序練習正面或側面投擲圓圈練習。</p>	5 分	
<p>【總結活動】</p> <p>活動(八) 複習今日課程重點:投擲練習，並提醒下次上課內容。</p> <p>活動(九) 整理、復原場地，請同學一同收拾器材並回到位置上集合。</p> <p>活動(十) 教師統整表現，並給予鼓勵。</p>	5 分	