

第一節 教學活動流程及實施方式

教學小攻略

教學活動流程及實施方式

暖身活動 5分鐘

- (1) 教師帶領全身關節環繞與上肢、核心肌肉伸展等動作。

認識標槍 5分鐘

- (1) 教師介紹與球類投擲不同的項目——標槍，並進行簡單的田徑項目提問，引導介紹田徑運動中的標槍項目，將我國好手鄭兆村與世界好手的成績做簡單的介紹與概述。

槍奪先機 35分鐘

1. 球類練習——羽球

- (1) 將班級分做兩組進行對抗，以角錐或羽球網劃分兩個場地，各擺放 10 顆羽毛球，兩組分站兩側底線。
- (2) 比賽開始後，兩組人輪流以最快的速度將羽毛球丟擲過球網，丟擲完回底線與同伴擊掌交棒。
- (3) 以 5 分鐘為時限進行第一輪競賽，時間到後將對方的球場內的球進行清點，依照各區域的分數進行加總，得分高的組別為勝。
- (4) 比賽結束後，隨機邀請同學學習分享，教師後續引導學生丟擲動作的技巧，再給予各組 5 分鐘討論時間，接著進行第二次競賽。
- (5) 第二次競賽結束後，隨機邀請同學進行學習分享，教師後續引導學生投擲動作技巧外，也引導學生進行戰術戰略討論。

2. 球類練習——藥球

- (1) 前後腳上手拋擲：使用藥球進行，與平行上手拋擲方式一樣，惟雙腳是採前後腳，每次拋投完，就換腳在前進行拋投。
- (2) 側身單手拋擲：動作如前後腳上手拋擲動作，惟使用籃球進行，採單手拋擲，另一手指向投擲方向，右手慣用手者，左腳於前右腳於後，配合身體轉動進行投擲，同組人由 20 公尺逐漸後退並加大投擲的力度。

教學提醒

上肢、核心肌群要確實伸展。

教學提醒

配合課本說明標槍項目。

教學提醒

站穩腳步再投擲。

教學提醒

教師可設定持球者一定要從底線出發，不可中途持球丟擲。

教學提醒

感受下肢與軀幹在拋投時所提供的力量協助。

- (3) 練習結束後，可隨機請同學分享練習活動的心得，並請同學思考不同物品在投擲上有哪些技巧，由教師配合 P120 的學習內容，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋與自我學習。

3. 擲槍手法

- (1) 簡易說明標槍擲法，分別有美國式、芬蘭式、鉗式 3 種擲槍手法，本章節以美國式擲法進行教學。
 - a. 美國式擲法：以拇指、食指扣住擲把上緣，其餘手指自然環扣；初學者適合使用。
 - b. 芬蘭式擲法：以拇指、中指扣住擲把上緣，食指沿槍自然上指或輕扣，其餘手指自然環扣，該擲法為大多數頂尖選手使用。
 - c. 鉗式擲法：以食指、中指夾扣擲把，其餘手指自然環扣，現今選手已較少使用。
- (2) 同學了解 3 種擲槍手法後，分別進行擲法練習，將 3 種擲法體驗過後，教師可隨機請同學分享 3 種擲法的心得，並提醒下次上課使用美國式擲法進行活動練習。

教學提醒

藥球有重量，投擲時保持距離切勿太近。

教學提醒

擲槍時，手指環扣擲把及槍身交界處。

評量方式

參與程度
動作表現
討論成果
體驗分享
欣賞彼此

