



學習活動流程

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
148~152	● 投擲有意思／趣味相投／愛體育：你來我往——傳球樂無窮 一、課前準備 (一)教師：熟悉課程教授之技能、示範動作及活動設計操作，並蒐集欲補充說明的資料。 (二)學生：於課前觀賞田徑標槍比賽相關影片。 二、引起動機 (一)詢問學生是否知道西元2017年世大運標槍冠軍，並介紹選手鄭兆村，藉此導入標槍比賽進行方式。 (二)教師講述標槍簡史與安全觀念。 三、暖身活動 (一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害及加重病情的情況。 (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)動態操：肩關節前繞環與後繞環各10次。 四、主要活動 (一)愛體育：你來我往——傳球樂無窮(標槍投擲動作講解) 1.雙手過肩投擲動作：兩人一組，將籃球置於頭頂後方，傳球給對面同學，一開始可先練習雙腳平行站立投擲，模擬標槍出手時的動作，待熟悉後，可進階至雙腳前後站立，感受標槍出手過程中，身體重心的變化。 2.單手過肩投擲動作：兩人一組，雙腳前後站立，單手持球由耳朵旁向後延伸(手肘打直)，身體面向前方，並傳球給對面同學，練習標槍原地投擲動作。 (二)標槍握法講解 1.美式握槍法：將大拇指及食指放置於握把布上端，其餘三指併攏握住握把布。 2.芬蘭式握槍法：以大拇指及中指扣住握把布上端，食指放在標槍後方，此握法除了可以較穩定的控制標槍外，亦容易調整出手時標槍角度。 3.叉子式握槍法：將食指及中指放在標槍兩側，並夾住握把布上端。 (三)注意事項 1.固定持球／槍的高度與姿勢。 2.固定出手過程中身體的動作與姿勢。 3.逐漸增加手臂投擲的速度。 4.體會出手過程中，身體重心轉換的動作。	45'	• 課堂觀察 • 口語問答 • 技能實作 • 學習活動單

配合 課本頁數	學習指導要點	教學 時間	評量方式
148～152	五、綜合活動 (一)標槍原地投擲練習 1.單手持球過肩原地投擲練習。 2.自製安全標槍原地投擲練習。 3.標槍原地投擲練習。 (二)遠度接力賽 1.全班分為二～三組，一組約六～八人。 2.安排順序，每位同學原地投擲一次。 3.累計距離最長的隊伍獲勝。 (三)準度挑戰賽 1.全班分為二～三組，一組約六～八人。 2.將投擲區域分為左、中、右三個投擲區塊。 3.安排順序，隨機設定學生投擲目標的區塊，每位同學原地投擲一次。 4.累計完成目標次數最多的隊伍獲勝。 六、建議事項 (一)進行投擲練習時，場域須進行安全控管，注意間隔距離。 (二)練習前為了避免受傷，應進行暖身運動。 (三)提醒學生：在投擲的過程中，會因為動作的不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)。 (四)提醒學生：在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。 (五)預告下一堂課的內容，並請學生做好課前準備。		