

健體領域五下主題貳單元五教案

領域/科目		健康與體育		設計者	
實施年級		五下		教學時間	240分鐘
主題名稱		貳、體育			
單元名稱		五、投其所好			
設計依據					
學習重點	學習表現	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		總綱與領綱之核心素養	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。			
融入議題與其實質內涵		• 安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育五下主題貳單元五			
教學設備/資源		平坦安全的場地或鉛球場地、電子書及播放設備、壘球、毛巾、哨子、鉛球（或將沙子裝進氣球中）、木棋運動組、素養評量單。			
學習目標					
1. 了解如何確保運動與場地安全。 2. 了解投擲角度或投擲距離的關係及投擲動作的動力鏈基本觀念。 3. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 4. 以正向、積極的態度討論比賽時遇到的狀況。 5. 分析、比較投擲壘球和推鉛球的動作異同處。					

6. 表現良好的投擲壘球、推鉛球及拋木棋的動作。
7. 解決在投擲壘球、推鉛球及木棋活動中所遇到的問題。
8. 了解規律運動的好處後向其他人推廣。
9. 邀請親朋好友一起運動，並記錄運動後的感想。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：「擲」向天際】 一、重點 (一)了解進行投擲時，需注意的安全事項。 (二)了解壘球擲遠的技巧，並做出壘球擲遠的動作。 (三)了解助跑、投擲角度與距離的關係。 (四)思考比賽獲勝的方式。 二、活動（建議節次：第一至二節） (一)準備活動 1. 帶領學童檢視、確認投擲場地是否平整、無異物。 2. 進行簡易熱身活動，必須特別強調腰部、肩膀和手臂的伸展。 3. 利用毛巾練習投擲分解動作 (1)手持毛巾依序做出推蹬、轉腰、轉肩、抬肘、甩臂等投擲分解動作。 (2)手持毛巾，做完推蹬、轉腰的分解動作後，再做抬肘、甩臂的連續動作。 (3)手持毛巾，做完推蹬、轉腰的分解動作後，再做轉肩、抬肘、甩臂的連續動作。 (二)發展活動 1. 壘球擲遠 (1)壘球握法：單手以食指、中指、無名指指腹扣住縫線，掌心和壘球間須留有空隙。 (2)投擲動作 ①後腳向下推蹬，膝蓋轉向前方，持球手往後向上，轉腰、轉肩，將手肘抬至肩膀以上。 ②手臂順勢往前甩出，達到出手點時，以手腕帶動手指將球撥出，完成完整的動力鏈。 (3)我會注意 ①擲球前檢查場地是否有異物。 ②不可將球往回丟擲；投擲時，所有人都必須面向投擲的人。 (4)自我挑戰 ①在學童面前擺出不同高度的障礙物，讓學童分別以水平投擲、仰角 35 至 45 度投擲、仰角 70 至 80 度投擲。 ②分組進行壘球擲遠比賽，投擲距離累計最遠的組別獲勝。 (5)教師提問，請學童討論後並分享： ①哪一個投擲角度可以將球投得最遠？（35 至 45 度） ②投擲壘球時，哪個動作最容易忽略？再次演示該動作要點。 (6)再次進行壘球擲遠比賽。	15 30	能確實做好熱身活動 能認真參與活動並實作表現

2. 精準預判 (1)學童分組以樂樂棒球練習傳接球，複誦「推蹬、轉腰、轉肩、抬肘、甩臂」等口訣後再將球投擲出。 (2)進行助跑 5 至 8 公尺的壘球擲遠，比較助跑後擲遠成績是否進步？ (3)教師提問，請學童討論後並分享： ①動作的正確性是否會提升擲遠的成績？為什麼會提升或為什麼不會提升？ ②若是加入助跑，是否會提升擲遠成績？為什麼會提升或為什麼不會提升？ (4)進行「精準預判」活動。 (5)教師提問，請學童討論後並分享： ①怎麼做才能得到高分？ ②將動作的正確性加入評分嗎？	15	
(三)綜合活動 1. 依學童討論的結果，再次進行「精準預判」。 2. 教師提問 (1)第二次進行精準預判，成績是否有進步？ (2)改變規則是否會影響勝負？這樣的改變是否比較公平？ (3)為什麼要做正確的投擲動作？（成績進步、省力、避免受傷） 3. 教師總結 (1)規則調整可能改變比賽結果，也可能讓有些人得利或不利，但是規則是經過大家討論後的結果；若覺得規則有問題或是不公平就應該在討論時勇於提出自己的看法，或是在比賽過後提出不公平的具體事實，以期在之後的比賽修正。 (2)以正確的動作投擲，可以更省力的將球投擲出去，也能將球投擲得更遠，減少運動傷害發生的機率。 ～第一至二節結束/共 6 節～	20	
【活動 2：「推」而遠之】 一、重點 (一)檢視場地安全。 (二)了解推鉛球的規則與動作要領，並做出推鉛球的動作。 (三)比較並分析投擲壘球和推鉛球動作的異同處。 二、活動（建議節次：第三至四節） (一)準備活動 1. 帶領學童檢視投擲場地，確認場地是否平整、有沒有異物。 2. 進行簡易的熱身活動，必須特別強調腰部、肩膀、手臂和手腕的伸展。 (二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 (1)鉛球的握法：單手三指併攏握法→四指併攏握法→五指分開握法。 (2)鉛球的擺放位置：抵住下顎或抵住脖子。 (3)鉛球的推擲動作：後腳向下推蹬，膝蓋轉向前方，依序將腰、胸和	10	能確實做好熱身活動
	30	能認真參與活動並實作表現

肩轉向前，手臂順勢將鉛球推出。 (4)依「推鉛球動作技能檢核表」介紹推鉛球口訣「靠、蹬、轉、推」，請學童在練習推鉛球前先複誦口訣後再做動作，以加深印象。 (5)分組練習推鉛球，其他學童以檢核表觀察彼此動作，並針對勾選內容給予彼此鼓勵和建議。 (6)教師提問，請學童討論後分享。 ①壘球和鉛球的投擲方式有什麼部分一樣？什麼部分不一樣？ - 差異處在於投擲壘球時，手以「甩鞭效應」將球甩出，因此球出手前，手肘會移到手腕前面；而推鉛球的過程中，手肘的位置始終會在手腕的後面。 ②為什麼投擲運動會強調「腳推蹬」和「轉腰」呢？ - 良好的投擲動作是藉由完整的動力鏈，將力量從腳到手最後經由手指傳遞出去，只靠上半身的力量不僅無法將球投遠或推遠，也可能提高運動傷害的機率。 ③能用投擲壘球的方式擲鉛球嗎？為什麼可以或為什麼不可以？ - 因為鉛球比壘球重很多，以投擲壘球的方式投擲鉛球會造成手腕受傷；投擲鉛球在田徑規則中也屬於犯規動作。 2. 場地練習（第四節） (1)介紹鉛球投擲圈場地及推鉛球規則後，到鉛球投擲圈練習推擲鉛球。 (2)練習推擲鉛球時，可以碰觸到「抵趾板」的內緣，但若身體任何部分碰觸到抵趾板上緣，本次的推擲就算失敗。 (3)推擲完鉛球後，必須從後半圓離開投擲圈，否則也算失敗。 (4)再次練習推鉛球動作。 (5)教師提問，學童討論後分享： ①怎麼做才能正確的「推」鉛球？ - 出手前不可離開脖子或下顎，手肘要抬至約肩膀的高度。因手肘往下或鉛球提早離開脖子及下顎都是犯規，且易造成手腕傷害。 ②其他人可以做些什麼事協助推鉛球的學童做出正確動作或提升推擲距離？ - 以動作檢核表檢視彼此動作，並給予建議，互相加油、鼓勵。 3. 終極密碼 (1)分組輪流推鉛球，依規則達到教師指定的分數。 (2)其他學童以動作技能檢核表，來互相提醒鉛球推擲的動作要點。 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？（可能是推鉛球的動作不確實或手肘往下，變成了投擲鉛球） (3)怎麼做才能提高獲勝機率？ 2. 再次進行「終極密碼」活動。	25 15	能與同學討論學習的心得 能認真參與活動並實作表現
---	---------------------	--

3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。 ～第三至四節結束/共 6 節～ 【活動 3：「拋」磚引玉】 一、重點 (一)了解木棋的規則與技能原理，並進行木棋比賽。 (二)藉由討論與實踐，解決在比賽時遇到的問題。 (三)了解規律運動的好處後向其他人推廣，並能邀請對方一起運動。 二、活動（建議節次：第五至六節） (一)引起動機 1. 說明「木棋」具有強調團隊合作和娛樂性的特性，適合與親朋好友同樂。 2. 教師提問，學童討論後分享： (1)你會邀請朋友一起從事什麼運動？ (2)你會用什麼方式邀請朋友一起進行運動？ (二)發展活動 1. 介紹木棋 Molky 的器材及規則（詳見 P. 96 補充教材） (1)來自芬蘭又稱芬蘭撞柱，具有器材簡易、場地及體能需求低、不限年齡的特色，很適合全家大小一起同樂，使用的是拋擲的技法。 (2)由木製的 12 根數字柱和 1 根投擲柱組成，數字柱上標有 1 至 12 的阿拉伯數字。 (3)握法 ①橫握：通常用在需要一次擊倒多個數字柱。 ②直握：通常用在擊倒某特定的數字柱。 (4)先練習木棋拋擲方式，再將學童分組進行木棋比賽。 (5)教師提問，學童討論後分享： ①進行木棋比賽時，使用投擲或推擲的方式丟投擲柱會比較好嗎？若學童覺得用投擲的方式較好，不需要糾正學童，可在下一輪比賽中，讓他們用投擲的方式丟丟看，並詢問：用投擲的方式丟投擲柱會比較容易擲中嗎？ ②各組的投擲順序會影響比賽結果嗎？怎麼做才能提高獲勝機率？ (6)教師引導學童填寫「運動好友圈邀請卡」，並請對方簽名。 (7)教師歸納：想邀請其他人一起運動可先設身處地想對方喜歡什麼運動或是他需要什麼運動環境。例如：對方在體適能測驗時發現柔軟度不好，可邀請對方做瑜珈；若是心肺耐力不好又不喜歡跑步，可以試著邀請對方游泳或擺臂快走；若對方不喜歡運動則可以選擇類似木棋這種入門容易、運動量不大、強調策略、合作、動作穩定性且富有樂趣的運動。 2. 棋樂融融（第六節） (1)教師提問、請學童討論後分享： ①投擲、推擲、拋擲三種投擲方式使用在什麼運動情境？（棒球傳	10 20 45	能認真參與活動並實作表現
---	-------------------------------	---------------------

接球時用投擲，但是近距離傳球時往往會改用拋擲，除了可提高準確度外也讓隊友較容易接球；推擲則是使用在鉛球活動) ②上一節課填寫運動好友圈邀請卡時是否遇到困難？ (2)請學童嘗試開口邀請其他同學組隊以進行木棋比賽。木棋運動對於體能要求很低，較強調動作穩定度和得分策略。因此不需要將性別做為分組考量。惟需要注意的是若有特殊需求學童或是人際關係不佳的學童時可由授課教師與其同組再帶著該生邀請其他人同組。 (3)將學童分組進行木棋比賽。 ①兩隊輪流拋擲同一組木柱，每人拋擲一次後計算成績，接著立起倒地的數字柱，換另一隊拋擲。 ②輪流拋擲，總分正好達 50 分的組別獲勝，超過 50 分則需退回 25 分繼續累計。若連擲 3 零分，則直接由對手獲勝。 ③如果擊倒一根數字柱，得分即柱上的數字沒有完全倒下的數字柱不計分，將其原地立起即可。 ④沒有完全倒下的數字柱不計分，將其原地立起即可。 (4)教師提問，請學童討論並分享： ①邀請其他人一起玩木棋是否有助於培養規律運動的習慣？ ②除了木棋運動外，還有什麼運動適合推廣給其他人？ ③比賽時是否有遇到爭執或是覺得不公平的地方？若有，可以怎麼處理？ ④自己邀請組隊和由教師分組進行比賽有什麼不一樣？ ⑤用什麼策略才能提升獲勝機率？ (5)再次進行木棋比賽。 (三)綜合活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。 2. 教師提問，請學童討論後分享。 (1)剛剛討論的策略有發揮效果嗎？若沒有，可以怎麼調整策略？ (2)想邀請其他人一起運動，可以怎麼做？ 3. 引導學童完成填寫活力存摺。 4. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分，恢復場地。 ～第五至六節結束/共 6 節～	5	
參考資料 • 南一版健體五下教師手冊		