

彰化縣新庄國小「素養導向教學與評量」教學活動設計

一、教學活動設計

(一) 單元

領域科目	健康與體育		設計者	李世宏	
單元名稱	單元五 泳往擲前 第1課 擲向天際		總節數	共 5 節，200 分鐘 公開課為第 1 節	
教材來源	☒ 教科書（ ☒ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 改編教科書（ ☐ 康軒 ☐ 翰林 ☐ 南一 ☐ 其他） ☐ 自編（說明：）				
學習階段	☐ 第一學習階段（國小一、二年級） ☐ 第二學習階段（國小三、四年級） ☒ 第三學習階段（國小五、六年級） ☐ 第四學習階段（國中七、八、九年級）			實施年級	六年級
學生學習經驗分析	第 8 冊學習園地及行進間間上投擲動作要領				
設計依據					
總綱核心素養		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。			
議題融入		安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。			
學習重點	學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			
	學習內容	Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作。			
課程目標		1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。 2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 在活動中表現擲遠，發展個人運動潛能。 6. 透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。			
教學設備／資源		1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆壘球。 2. 教師課前請學生上網搜尋鉛球、標槍運動，了解鉛球運動相關資訊。 3. 教師準備粉筆或畫線筒、數顆鉛球、生肖圖卡、數面不同國家的國旗、32 顆樂樂棒球、2 個呼拉圈和球籃。			
參考資料					

(二) 本節教案

教學活動規劃說明			
選定節次	第 1 節	授課時間	40 分
學習表現	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		
學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
學習目標	1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。 2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		
教學活動內容及實施方式		時間	學習檢核／備註
第 (1) 節 引起動機 《活動 1》認識鉛球運動 (一)教師提問：鉛球是田徑運動的投擲項目，起源於古 <u>歐洲</u> 士兵推擲砲彈的比賽。你看過鉛球比賽嗎？說一說你對鉛球運動的了解。 (二)教師統整學生的回答，並配合影片介紹鉛球運動。 (三)教師提醒：進行鉛球運動前，務必做好身體各部位暖身，並確認推擲時周圍無人停留。 (四)重點歸納：認識鉛球運動。 《活動 2》鉛球握球方法 (一)教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領： 1. 五指微開，球握於手掌前半部。 2. 預備時，手握球緊貼頸側。 (二)教師將全班分成 6 組，持壘球練習鉛球握球動作。練習時和同學互相觀察，確認彼此動作的正確性。活動結束後，教師請學生分享自己或同學鉛球握球動作須改進之處。 (三)重點歸納：練習鉛球握球動作。 《活動 3》原地正面推擲 (一)教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領： 1. 預備：一手握球緊貼頸側。 2. 蹲：雙膝微蹲，身體順勢微側轉。 3. 蹬：雙腳推蹬，身體轉回正面、推出球。 (二)教師提醒：在推出鉛球之前，鉛球都不能離開頸側，否則容易造成運動傷害。 (三)教師將全班分成 6 組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。請學生練習時互相觀察，確認彼此動作的正確性。活動結束後，教師請學生分享自己或同學原地正面推擲動作是否		5 分	1. 操作：持壘球練習鉛球握球、原地正面推擲動作。 評量原則：能持壘球正確做出鉛球握球、原地正面推擲動作。
		10 分	2. 發表 (1)分享對鉛球運動的了解。 (2)描述自己或他人鉛球握球、原地正面推擲動作的正確性。
		10 分	評量原則 (1)能分享鉛球運動的特性。 (2)能清楚表達自己和同學鉛球握球、原地正面推擲動作的正確性，並修正動作。

正確。 (四)重點歸納：練習原地正面推擲壘球。 《活動4》原地轉身推擲 (一)教師說明：學會鉛球握法和推擲姿勢後，再運用轉體使推擲的力量和速度加乘，讓球飛得更遠。 (二)教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領： 1. 預備：左肩與左手帶動身體背向推擲方向，右手握球緊貼頸側。右腳屈膝下蹲，左腳腳尖點地，重心放在右腳。 2. 轉體：左肩與左手臂擺動，帶動身體轉往推擲方向，雙腳推蹬，身體重心漸由右腳移向左腳。 3. 擲出：右手將球向前上方推擲出去，身體自然向前上方延展，重心轉移到左腳。 4. 緩衝：腳踩定，維持平衡、身體不前傾。 (三)教師將全班分成6組，先徒手練習原地轉身推擲動作，再持壘球練習。請學生練習時互相觀察，確認彼此動作的正確性。活動結束後，教師請學生分享自己或同學原地轉身推擲動作是否正確。 (四)重點歸納：練習原地轉身推擲壘球。 ～第1節結束～	15 分	1. 操作：持壘球做出原地轉身推擲。 - 評量原則：能持壘球正確做出原地轉身推擲。 2. 發表：描述自己或他人原地轉身推擲動作的正確性。 - 評量原則：能清楚表達自己和同學原地轉身推擲動作的正確性，並修正動作。
--	------	--

二、教學回饋（待教學實踐後完成）

教學照片





教學心得與省思

（實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄，可含成效分析、教學省思與修正建議等）

謝謝參與觀課的體育組陳必麒組長，在準備觀課的過程中，提供許多實際上課與訓練中可行的建議，經過多次的修正與檢視、進行教案編寫，完成了健康與體育單元五泳往擲前之第1課 擲向天際。

在課程進行中與孩子熱烈的互動，透過老師講解、分小組進行練習與觀察，分組練習操作過程中，使學生熟練教師講解的動作要領及課本內容，學生的練習進步所獲得的信心與喜悅全寫在臉上。

練習過程中有少許學生動作協調、流暢性與熟練度須再加強，可以提供學生下次上課時多加練習機會，也邀請表現優異學生能多跟尚待加強的同學們做些心得與動作要領分享。