

表 5- 彰化縣大城國民中學 113 學年度教師自我省思檢核表

授課教師： 陳智誠 任教年級： 2 任教領域/科目：體育  
 回饋人員： 李永承 任教年級： （選填） 任教領域/科目：體育(選填)  
 備課社群： （選填） 教學單元：單元五第 1 章標槍 千金一擲  
 教學節次：共 1 節，本次教學為第 6 節

| 序號 | 檢核項目           | 優良                       | 普通                                  | 可改進                                 | 未呈現                      |
|----|----------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1  | 清楚呈現教材內容       | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 2  | 運用有效教學技巧       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | 應用良好溝通技巧       | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 4  | 運用學習評量評估學習成效   | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 5  | 維持良好的班級秩序以促進學習 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 6  | 營造積極的班級氣氛      | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 其他：            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

◎教學省思：

1. 基礎技巧：在教授標槍時，確保學生掌握基本的技巧非常重要。這包括正確的握槍方式、站姿、揮臂和扔標槍的動作。在未來的教學中，我可以更加強調這些基礎技巧，並確保每位學生都理解並能夠執行它們。

2. 安全意識：標槍是一項具有一定危險性的運動，因此教學中要注重安全意識的培養。我應該在一開始就向學生解釋使用標槍的風險，並強調遵守安全規則的重要性。此外，我也應該定期進行安全講解，以確保學生時刻保持警覺。

個別指導：每位學生的體格、技術水平和發展速度都不盡相同，因此我應該給予他們充分的個別指導。這包括提供額外的練習機會、給予特定的建議和調整訓練計劃，以確保每位學生都能夠得到適合他們的指導和支持。

強調核心肌群：標槍運動需要良好的核心肌群控制和平衡能力。在教學中，我應該特別強調學生們需要鍛煉和發展他們的核心肌群。這可以通過特定的核心肌群訓練和練習姿勢的穩定性來實現。

遊戲化學習：標槍教學可以更加有趣和具有挑戰性，通過引入一些遊戲化的元素。例如，設計一些有趣的練習遊戲或競賽，鼓勵學生們積極參與，並提供一個愉快的學習環境。

持之以恆：標槍是一項需要長期持之以恆的運動。在教學中，我應該鼓勵學生們保持毅力和耐心，並提供他們所需的支持和鼓勵。定期檢視和評估他們的進展，並確保他們保持對標槍運動的興趣和動力。

透過省思和改進，我相信我可以提供更好的標槍教學，幫助學生們發展技能、建立自信，並享受這項運動帶來的樂趣。

# 教學方案格式

|         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |      |          |            |
|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|----------|------------|
| 主題/單元名稱 |      | 標槍 千金一擲                                                                                                                                                                                                                                                          |    | 設計者  |          |            |
| 實施年級    |      | 二上                                                                                                                                                                                                                                                               |    | 節數   |          | 1 節課（45分鐘） |
| 總綱核心素養  |      | A 自主行動<br>A1 身心素質與自我精進<br>A2 系統思考與解決問題<br><br>B 溝通互動<br>B2 科技資訊與媒體素養<br><br>C 社會參與<br>C2 人際關係與團隊合作                                                                                                                                                               |    |      |          |            |
| 領域學習重點  | 核心素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。<br><br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br><br>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。<br><br>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 議題 | 學習主題 | 本章無議題融入。 |            |
|         | 學習表現 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。                                                                                                                                                                                                              |    | 實質內涵 | 無。       |            |

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |      | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |
|  | 學習內容 | <p>A 生長發展與體適能</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>C 群體健康與運動參與</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>G 挑戰類型運動</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|  | 學習目標 | <p>一、了解並學會標槍及鉛球的動作要領。</p> <p>二、養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>三、培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學資源                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 教學簡報、操場、籃球、投擲器材。 |                                                                                                      |
| 學習活動設計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                      |
| 學習活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 時間               | 備註                                                                                                   |
| ●投擲有意思／趣味相投／愛體育：你來我往——傳球樂無窮<br>一、課前準備<br>(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。<br>(二)學生：於課前觀賞田徑標槍比賽相關影片。<br>二、引起動機<br>(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的方式。<br>(二)教師講述標槍簡史與安全觀念。<br>三、暖身活動<br>(一)詢問學生身體狀況，預防運動傷害及加重病情的情況。<br>(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。<br>(三)靜態伸展操：全身性關節伸展操(頭至腳)。<br>(四)動態操：肩關節前繞環與後繞環各10次。<br>四、主要活動<br>(一)愛體育：你來我往——傳球樂無窮(標槍投擲動作講解)<br>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。<br>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。<br>(二)標槍握法講解<br>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。<br>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。<br>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。<br>(三)注意事項<br>1. 固定持球／槍的高度與姿勢。<br>2. 固定出手過程中身體的動作與姿勢。<br>3. 逐漸增加手臂投擲的速度。<br>4. 體會出手過程中，身體重心轉換的動作。<br>五、綜合活動<br>(一)標槍原地投擲練習<br>1. 單手持球過肩原地投擲練習。<br>2. 自製安全標槍原地投擲練習。<br>3. 標槍原地投擲練習。<br>(二)遠度接力賽 | 45 分鐘            | <ul style="list-style-type: none"><li>• 課堂觀察</li><li>• 口語問答</li><li>• 技能實作</li><li>• 學習活動單</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>1. 全班分為二～三組，一組約六～八人。</p> <p>2. 安排順序，每位同學原地投擲一次。</p> <p>3. 累計距離最長的隊伍獲勝。</p> <p>(三)準度挑戰賽</p> <p>1. 全班分為二～三組，一組約六～八人。</p> <p>2. 將投擲區域分為左、中、右三個投擲區塊。</p> <p>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。</p> <p>4. 累計完成目標次數最多的隊伍獲勝。</p> <p>六、建議事項</p> <p>(一)進行投擲練習時，場域須進行安全控管，注意間隔距離。</p> <p>(二)練習前為了避免受傷，應進行暖身運動。</p> <p>(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)。</p> <p>(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。</p> <p>(五)預告下一堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|