

小健體領域第一冊(一上)單元五 泳往擲前

單元名稱		第 1 課 擲向天際	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
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。	領域核心素養	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。
	學習內容	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 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。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第十一冊(6上)單元五		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 教師準備粉筆或畫線筒、數個簡易標槍（準備泡棉管約 100 公分，以泡棉雙面膠將塑膠管黏在泡棉管空心處，泡棉管約 45 公分處以膠布標示握槍處，頂端部分以膠布密封）。 5. 教師準備第 223 頁「標槍練習計畫」學習單。 		

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動1》認識鉛球運動</p> <p>(一)教師提問：鉛球是田徑運動的投擲項目，起源於古歐洲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。</p> <p>(二)教師統整學生的回答，並配合影片介紹鉛球運動。</p> <p>(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。</p> <p>(四)重點歸納：認識鉛球運動。</p>	5'	<p>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。</p> <p>2. 發表</p> <p>(1)分享對鉛球運動的了解。</p>
<p>《活動2》鉛球握球方法</p> <p>(一)教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 五指微開，球握於手掌前半部。 預備時，手握球緊貼頸側。 <p>(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。</p> <p>(三)重點歸納：練習鉛球握球動作。</p>	10'	<p>(2)描述自己或他人鉛球握球、原地正面推擲動作的正確性。 評量原則</p> <p>(1)能分享鉛球運動的特性。</p> <p>(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。</p>
<p>《活動3》原地正面推擲</p> <p>(一)教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 預備：一手握球緊貼頸側。 蹲：雙膝微蹲，身體順勢微側轉。 蹬：雙腳推蹬，身體轉回正面、推出球。 <p>(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。</p> <p>(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正確。</p> <p>(四)重點歸納：練習原地正面推擲壘球。</p>	10'	
<p>《活動4》原地轉身推擲</p> <p>(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。</p> <p>(二)教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 擲出：右手將球向前上方推擲出去，身體自然向 	15'	<p>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。</p> <p>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</p>

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。

《活動 5》推鉛球體驗

(一) 教師布置「推鉛球體驗」活動場地，用粉筆或畫線筒在地面畫一個半徑約 2 公尺的圓，為推擲區。從推擲區的圓心延伸兩條夾角約 35 度的直線，延伸線內部的範圍為有效落地區。

(二) 教師說明：用你學過的方法推擲鉛球，觀察並檢核同學的動作，做到的動作要領在課本第 165 頁「推擲鉛球動作檢核表」打勾。

(三) 教師說明「推鉛球體驗」活動規則：4 人一組，輪流練習運用「原地正面推擲」、「原地轉身推擲」的方式推擲鉛球。

(四) 活動結束後，教師請學生分享自己或同學鉛球推擲動作是否正確。

(五) 重點歸納：體驗推擲鉛球。

《活動 6》推擲跳跳數生肖

(一) 教師布置 2 組「推擲跳跳數生肖」活動場地，每組場地用粉筆或畫線筒在地面畫一個半徑約 2 公尺的圓，為推擲區。從推擲區的圓心延伸兩條夾角約 35 度的直線，延伸線內部的範圍為有效落地區。在落地區約 3 公尺、6 公尺、9 公尺標示圓弧形的距離線（可視學生練習情況調整距離線位置）。推擲區另一側用粉筆或畫線筒在地面繪製 12 格線梯，線梯每格邊長約 40 公分，在每個線梯格旁擺放生肖圖卡。

(二) 教師說明「推擲跳跳數生肖」活動規則：

1. 4 人一組，一次 2 組進行，各組每人輪流上場推擲鉛球。推擲的距離決定前進的格數（球落於 3 公尺內前進 1 格，落於 3~6 公尺間前進 2 格，落於 6~9 公尺間前進 3 格，超過 9 公尺前進 4 格）。

2. 推擲球後，到線梯場地雙腳跳躍前進。前進的同時，須依次說出每格相對應的生肖。

3. 下一人推擲球後，從前一人所在的線梯位置出發，繼續雙腳跳躍前進，先抵達最後一格（生肖

作。

20'

1. 操作：表現推擲鉛球動作。

評量原則：能運用原地正面推擲、原地轉身推擲的方式推擲鉛球。

2. 發表：描述他人推擲鉛球動作的正確性。

評量原則：能清楚表達同學推擲鉛球動作的正確性，並修正動作。

20'

1. 操作：推擲鉛球擲遠，發展個人運動潛能。

評量原則：能運用原地正面推擲、原地轉身推擲的方式推擲鉛球擲遠，發展個人運動潛能。

2. 發表：分享活動策略。

評量原則：能清楚表達「推擲跳跳數生肖」的活動策略。

<p>豬)的組別獲勝。</p> <p>(三)活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。</p> <p>(四)重點歸納：練習推擲鉛球。</p> <p>《活動7》認識標槍運動</p> <p>(一)教師提問：標槍和鉛球一樣，是一項田徑運動的投擲項目。你看過投擲標槍的比賽嗎？ 說一說你對標槍運動的了解。</p> <p>(二)教師統整學生的回答，並配合影片介紹標槍運動。</p> <p>(三)重點歸納：認識標槍運動。</p> <p>《活動8》原地肩上投擲標槍</p> <p>(一)教師說明：還記得原地肩上投擲的動作要領嗎？試一試，運用原地肩上投擲的方式擲標槍。</p> <p>(二)教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領：持標槍舉過肩，先將標槍帶至身後，再轉腰向前擲出。</p> <p>(三)教師布置「原地肩上投擲標槍」活動場地，距離排球網約3公尺用粉筆或畫線筒在地面標示投擲線。</p> <p>(四)教師說明「原地肩上投擲標槍」活動規則： 1. 4人一組，輪流練習運用「原地肩上投擲」的方式投擲標槍，擲出標槍越過球網。 2. 投擲後向前撿標槍，接著排到隊伍後方，再換下一人投擲。</p> <p>(五)教師請學生觀察同學的投擲動作，活動結束後，教師請學生分享自己或同學原地肩上投擲標槍動作是否正確。</p> <p>(六)重點歸納：練習原地肩上投擲標槍。</p> <p>《活動9》投擲跑跳大富翁</p> <p>(一)教師布置2組「投擲跑跳大富翁」活動場地，用粉筆或畫線筒在地面標示投擲線，從投擲線延伸兩條直線的範圍為落地區，在落地區約7公尺、10公尺、13公尺標示距離線（可視學生練習情況調整距離線位置）。投擲區另一側用粉筆或畫線筒在地面繪製線梯，線梯每格長、寬約40公分，線梯格旁擺放數個角錐，每個角錐插上不同國家的國旗。</p> <p>(二)教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則： 1. 4人一組，輪流運用「原地肩上投擲」的方式投擲標槍，投擲的距離決定前進的格數（標槍落於7公尺內前進2格，落於7~10公尺間前進3格，落於10~13公尺間前進4格，超過13公尺前進5格）。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>25'</p>	<p>1. 操作：表現原地肩上投擲標槍。 評量原則：能正確做出原地肩上投擲標槍。</p> <p>2. 發表 (1) 分享對標槍運動的了解。 (2) 描述自己或他人原地肩上投擲標槍動作的正確性。 評量原則 (1) 能分享標槍運動的特性。 (2) 能清楚表達自己和同學原地肩上投擲標槍動作的正確性，並修正動作。</p> <p>操作：完成「投擲跑跳大富翁」活動。 評量原則：能原地肩上投擲標槍，合作完成活動任務。</p>
---	---------------------------------	---

2. 投擲後，到線梯場地抬腿跑前進。
3. 抬腿跑經過國旗時，須說出該國的國名，若無法說出則在此格停下。
4. 下一人投擲後，從前一人所在的線梯位置出發，繼續抬腿跑前進，用最少人次抵達最後一格的組別獲勝。

(三)教師變換線梯動作規定(例如：快速跑、前交叉步跑)和國旗，請學生再次進行活動。

(四)重點歸納：練習原地肩上投擲標槍，融入國際教育。

《活動10》行進間肩上投擲標槍

(一)教師說明：完整的預備動作加上步伐推進，可以增強標槍投擲的力量，把標槍擲得更遠，試著運用行進間肩上投擲方式投擲標槍。

(二)教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領：

1. 側併步肩上投擲：助跑後，以側併步加上墊步的步伐，配合轉腰動作將標槍擲出。
2. 前交叉步肩上投擲：助跑後，以前交叉步的步伐，配合轉腰動作將標槍擲出。

(三)教師布置「行進間肩上投擲標槍」活動場地，距離排球網約3公尺用粉筆或畫線筒在地面標示投擲線，距離排球網約6公尺標示預備線。

(四)教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則：

1. 4人一組，輪流練習運用「側併步肩上投擲」、「前交叉步肩上投擲」的方式投擲標槍，擲出標槍越過球網。
2. 投擲後向前撿標槍，接著排到隊伍後方，再換下一人投擲。

(五)教師請學生觀察同學的投擲動作，活動結束後，教師請學生分享自己或同學行進間肩上投擲標槍動作是否正確。

(六)重點歸納：練習行進間肩上投擲標槍。

《活動11》投擲再投擲

(一)教師布置2組「投擲再投擲」活動場地，用粉筆或畫線筒在地面標示預備線，距離預備線3公尺標示投擲線，從投擲線延伸兩條直線的範圍為落地區，在落地區約7公尺、10公尺、13公尺標示距離線(可視學生練習情況調整距離線位置)。投擲區另一側擺放呼拉圈，呼拉圈中放置16顆樂樂棒球。距離呼拉圈約5公尺放置球籃。

(二)教師說明「投擲再投擲」活動規則：

15'

1. 操作：表現行進間肩上投擲標槍。

評量原則：能運用「側併步肩上投擲」、「前交叉步肩上投擲」方式投擲標槍。

2. 發表：描述自己或他人行進間肩上投擲標槍動作的正確性。

評量原則：能清楚表達自己和同學行進間肩上投擲標槍動作的正確性，並修正動作。

25'

<p>1. 4人一組輪流投擲，自行選擇運用「側併步肩上投擲」、「前交叉步肩上投擲」的方式投擲標槍。</p> <p>2. 投擲的距離決定獲得的球數（標槍落於7公尺內獲得1顆球，落於7~10公尺間獲得2顆球，落於10~13公尺間獲得3顆球，超過13公尺獲4顆球）。</p> <p>3. 持球向球籃投擲，投進一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>(三)重點歸納：練習行進間肩上投擲標槍，合作完成活動任務。</p> <p>《活動12》標槍擲遠團體競賽</p> <p>(一)教師布置「標槍擲遠團體競賽」活動場地，用粉筆或畫線筒在地面標示預備線，距離預備線3公尺標示投擲線，從投擲線延伸兩條直線的範圍為落地區，在落地區約10公尺、15公尺、20公尺標示距離線（可視學生練習情況調整距離線位置）。</p> <p>(二)教師說明「標槍擲遠團體競賽」活動規則：</p> <p>1. 4人一組，每次2組上場。</p> <p>2. 每人有3次投擲機會，在三次投擲中，選擇最遠的落地位置做記號，以該落地位置判定個人得分。</p> <p>3. 標槍落於10公尺內得2分，落於10~15公尺間得4分，落於15~20公尺間得6分，超過20公尺得8分。</p> <p>4. 最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>(三)教師請學生記錄組員獲得的最高分及其投擲的方式，完成課本第176頁生活行動家。</p> <p>(四)教師請學生課後自製紙棒作為標槍替代器材，運用原地肩上投擲和行進間肩上投擲的方式練習，檢視自己肩上投擲的表現，完成「標槍練習計畫」學習單。</p> <p>(五)重點歸納：以個人擅長的投擲方式擲遠。</p>	40'	<p>1. 操作：完成「標槍擲遠團體競賽」活動。 評量原則：能以個人擅長的投擲方式擲遠，挑戰自我，贏得積分。</p> <p>2. 實作：完成「標槍擲遠團體競賽」活動紀錄。 評量原則：能記錄組員獲得的最高分及其投擲的方式，完成課本第176頁生活行動家。</p> <p>3. 運動撲滿：自製紙棒，運用原地肩上投擲和行進間肩上投擲的方式練習投擲標槍，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，將運動實踐情形記錄在「標槍練習計畫」學習單。</p>
<p>教學提醒</p>	<p>1. 學生初次接觸鉛球運動，宜先運用重量較輕的壘球練習，以掌握鉛球正確握法和推擲姿勢。</p> <p>2. 教師宜提醒學生推擲鉛球時注意周圍無人停留，觀察動作時須保持安全距離。</p> <p>3. 學生已於本版教材第八冊學習原地和行進間肩上投擲，教師可以此為基礎引導標槍投擲學習。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>鉛球, 標槍, 推擲球</p>	

