

國小健體領域第十一冊(六上)單元五 泳往擲前

單元名稱		第 1 課 擲向天際	總節數	共 1 節，40 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組 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. 教師準備畫線筒、數顆鉛球、10 顆樂樂棒球、2 個呼拉圈和球籃。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《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。				

- (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

<p>前上方延展，重心轉移到左腳。</p> <p>4. 緩衝：腳踩定，維持平衡、身體不前傾。</p> <p>(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。</p> <p>(四) 重點歸納：練習原地轉身推擲壘球。</p>		
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 	