

教案名稱	沙包投擲 (Beanbag Throwing)	教學設計者	張鈺雪
年級	四年級	教學時間	40 分鐘
課程領域	健康與體育 (PE)		
設計理念	運用基本投擲動作進行遊戲設計學習		
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。		
學習表現	1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。		
學習目標	<p>學生能夠：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確運用下手丟 (underarm throwing) 與上手丟 (overarm throwing)。 2. 增進投擲的準確度，並理解與得分相關的技巧與策略。 3. 練習計分與結果記錄，發展邏輯思維。 4. 參與團隊合作，發揮創意設計投擲遊戲關卡。 5. 嘗試使用英文說出顏色及基本指令 (Red, Green, Blue...) 		
教學資源與空間需求	<ul style="list-style-type: none"> • 沙包 (beanbags) • 呼拉圈 (hula hoops) 各種顏色 (紅、綠、藍、銀) • 三角錐 (cones) • 軟墊 (mats) • 操場或體育館空間 		
教學步驟	<p>一、引起動機 (8 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 集合、整隊、點名及注意學生身心狀況 T: Is everyone here today? T: Is anyone feeling unwell? T: Does anyone need to sit out today? • 暖身活動：徒手操 / Calisthenics T: Let's stand in four lines. T: Stretch your arms, legs... Now, follow me for warm-up! 適度包含上下肢動作，準備投擲所需的活動度。 <p>二、發展活動 (27 分鐘)</p> <p>A. 技巧練習：投擲距離挑戰 (5 分鐘)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 兩人一組，共用一個沙包 • 練習 underarm throwing、overarm throwing，連續成功接到 10 次後後退一步 • 限時 2 分鐘，看哪一組能後退得最遠 (代表擲準與合作佳) T: Try underarm throwing... Now overarm. T: How far can you go in 2 minutes? <hr/> <p>B. 擲準練習遊戲 (Target Game 1：基本得分) 8 分鐘 投擲沙包進入地上呼拉圈</p>		

	<p>每組使用紅、綠、藍色呼拉圈，距離不同 投進即得分：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Blue (far): 3 pts ● Red (middle): 2 pts ● Green (near): 1 pt <ul style="list-style-type: none"> • 使用雙語引導顏色辨識與得分 <p>T: What color did you throw into? T: How many points did you get?</p> <hr/> <p>C. 特別活動：團隊創意擲準關卡設計（Target Game 2：遊戲設計與闖關）14分鐘</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每組獲得額外呼拉圈黑色為5分 • 在固定區域設計自己組的「得分關卡」 • 每組試玩後調整設計，其他組以順時針方式輪流挑戰 • 最後統計分數，最高分小組獲勝 <p>T: Put the blue hoop farther away, red in the middle, green closer... T: You can move your hoops. Ready to play other groups' games?</p> <hr/> <p>三、課程總結與回饋（5分鐘）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 小組討論與教師提問引導： <ul style="list-style-type: none"> ○ 獲勝或失敗的關鍵是什麼？ ○ 下次可以如何設計不同遊戲？ ○ 玩完的心情與感受為何？ <p>T: How did you feel after the game? T: If we play again, how will you change your game design? T: Did you work well with your team?</p>
<p>評量方式 (Assessment)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 技能表現 <ul style="list-style-type: none"> • 觀察學生是否能正確使用上手與下手丟法 • 根據遊戲得分，分析擲準表現 2. 團隊合作與策略設計 <ul style="list-style-type: none"> • 觀察學生是否能參與小組討論與遊戲規劃 • 設計是否具創意、具有公平性與挑戰性