

國立臺東大學健康與體育領域教學研究中心

國小健康與體育領域教案示例

壹、設計理念

- 一、在眾多運動項目中，皆有標的性的元素存在，由此可知其重要性。
- 二、標的性運動受到場地的限制較少，特別設計能夠在教室內操作的活動。

貳、教學分析

- 一、教材分析：
- 二、學生分析(先備經驗)：
- 三、教學方法分析
- 四、課程概念架構圖

十二年國教素養導向教學/活動/策略/評量方式 (可依上列參考項目自行繪製概念架構圖)

參、教學活動設計

領域/科目	健康與體育領域		設計者	楊政基
實施年級	三年級		總節數	4
單元名稱	教室內的標的性運動			
設計依據				
學 習 重 點	學 習 表 現	<p>認知：</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>情意：</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>技能：</p> <p>3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>行為：</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	核 心 素 養	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
	學 習 內 容	<p>Hc-Ⅱ-1 標的性運動相關的拋、擲、滾之時間、空間及人與人、人與器材關係攻防概念。 Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。</p>		
議題 融入	學習 主題			

	實質 內涵	
與其他領域/ 科目的連結		
教材來源		
教學設備/資 源	海報紙、免洗筷、橡皮筋、小桶子、髮圈、標價牌夾、小角錐	
學習目標		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過中國古代宴會娛賓的活動，了解現今競爭類型標的性運動；且從遵守活動規則開始，展現身體各部位組合動作。(Ce- II-1、2c- II-1、1c- II-1) 2. 在控制基本運動能力的拋擲活動中，運用溝通討論及模仿動作之策略，達到組內互相合作、組間攻守競爭。(4d- II-2、Hc- II-1、2d- II-3、3d- II-2) 3. 能夠在活動過程之後，發現自己或他人的正確動作，且透過體適能的加強提升運動技能。(1d- II-2、3c- II-2、4d- II-2) 		
教學活動內容及實施方式		備註
<p>第一節</p> <p>學習目標：透過中國古代投壺活動，讓孩子們了解標的性運動的起源。</p> <p>【準備活動】</p> <p>一、活動名稱：認識標的性</p> <p>二、活動內容：介紹中國古代標的性運動，從投壺的緣由到器材規則。</p> <p>三、教學/學習策略：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹年代、場合及緣由，然後當時進行的相關禮儀。 2. 說明活動過程中的簡易規則，以及主要活動會使用的器材。 3. 思考看看，現在有什麼活動很類似投壺呢？【投籃】 <p>【主要活動】</p> <p>一、活動名稱：現代投壺樂</p> <p>二、活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 竹筷前端纏繞橡皮筋代替弓箭，將其投擲進入準備的桶子內即可。 2. 全班分成四組進行投壺體驗，直到該組準備的竹筷投擲完畢為止。 3. 說明第二階段必須先自行組隊，然後每組四個人為限，一人只能投擲一支竹筷，且組內討論優先順序。 4. 利用學習單自行選填各組組員名單及順序，且簡短描述安排的原因。 <p>三、教學/學習策略：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓孩子們依據本能自行投擲竹筷入桶子，待結束後再引導該運用哪種技能與方法提升準確度。 2. 除了讓孩子們體驗投壺活動之外，最主要引領孩子們進入標的性運動世界中。 3. 在第二階段開始前，除了自行組隊之外，重要的是順序安排才是主要目 		

的，因為需要思考組內隊員的能力差異。

【綜合活動】

1. 利用學習單，將每組隊員名單列入，且依據投擲順序填入。
2. 分享為什麼要這樣安排呢？

第二節

學習目標：設定不同空間的目標物，體驗不同出手角度的投擲。

【準備活動】

- 一、活動名稱：龍山投壺趣
- 二、活動內容：依據上一次各組安排的順序名單，進行組間投壺PK計分賽。
- 三、教學/學習策略：
 1. 複習舊經驗，且再次說明四支竹筷入桶的分數別。
 2. 隨機安排組間對抗，分數由各組自行計算。
 3. 依據前一回合勝負來決定下一回合的對抗組合。

【主要活動】

- 一、活動名稱：闖關升降級
- 二、活動內容：
 1. 將目標物放在地面上、椅子上、桌面上，以及將目標物放置桌面上用坐姿投擲。
 2. 每人每次每關只能投擲一支竹筷，準確進入桶子可以晉升一級，倘若未能進入桶子只能降低一級。
 3. 如果升到無法再升，降到無法再降的時候，依然繼續留在最高或最低關卡排隊挑戰。
 4. 最終依據限時時間到就結束這個活動，檢視自我升降級的狀況。
- 三、教學/學習策略：
 1. 分成四個不同空間目標物及出手角度的關卡。
 2. 讓孩子們輪流進行每個關卡的投擲，除了體驗不同投擲感受之外，也是差異化的教學模式。
 3. 第四關卡為了增加目標物的高度，由坐姿改為坐姿投擲方式。

【綜合活動】

1. 說說看，哪個關卡覺得最容易投擲命中？【第一關佔多數】
2. 有發現各個關卡間哪些不一樣的地方嗎？【桶子擺放及出手的高度】
3. 除了投擲的方式進行之外，還有什麼動作可以命中目標物？【低手拋】

第三節

學習目標：利用容易取得的器材，進行低手拋擲學習控制方向及力量。

【準備活動】

- 一、活動名稱：我套得住你
- 二、活動內容：透過橡皮筋拋擲套小角錐方式，習得低手拋的控制能力。
- 三、教學/學習策略：

1. 全班分成四組，且每組目標物小角錐擺放的方式不一樣。
2. 手持橡皮筋的方式進行低手拋擲，只要套中小角錐就可以換組挑戰。
3. 在設定時間內，不斷地輪流挑戰各組，提升對拋擲的控制能力。

【主要活動】

一、活動名稱：九宮格大秘寶

二、活動內容：

1. 將九個小角錐擺放在桌上，距離拋擲位置一公尺以上。
2. 第一回合，透過手上的橡皮筋套住每個小角錐即可。
3. 第二回合，類似圈叉遊戲連線成功即可，但是先套中的那一方為主。
4. 若時間允許的話，第三回合同第二回合模式，但是可以重複占領小角錐。

三、教學/學習策略：

1. 先將目標套中的顏色小角錐唸出來，再判斷是否有確實控制得當。
2. 如果順利套中唸出來的顏色小角錐，原本套中只得一分會變成五分。
3. 類似圈叉遊戲，只要順利連成一條線就可以完成任務；如果還有時間的話，亦可以重複套中小角錐方式占領連線。

【綜合活動】

1. 讓孩子們分享成功經驗，或許無法有具體的說明或策略，但是至少孩子們能夠侃侃而談。
2. 說說看，九宮格大秘寶活動中，如何盡快連線成功完成任務。

第四節

學習目標：針對遠距離的目標物，能以最少次數完成指定任務。

【準備活動】

一、活動名稱：圓圓圈圈

二、活動內容：髮圈套中遠距離目標物，引導運用策略以最少次數完成任務。

三、教學/學習策略：

1. 全班分成四組，每次每組只能一個人進行，完成任務之後再交給下一個人。
2. 固定由起點開始拋擲，先以單一路線進行練習，待主要活動時可以運用。

【主要活動】

一、活動名稱：套圈順點賽

二、活動內容：

1. 延續準備活動的分組和起點，同樣每次每組只能一個人進行，完成指定數字目標物再交給下一個人。
2. 在教室前方設置八個目標物，依序由數字一到八標號，設置在不同的空間增加挑戰性。
3. 第一組由一號目標物開始，第二組由三號目標物開始，第三組由五號目標物開始，第四組由七號目標物開始。
4. 視班級情況，時間若不足的時候，可以限制最多十次未成功就換人的機制，避免影響到同一組人的進行。

三、教學/學習策略：

1. 先講解活動規則，且告知數字一到八號目標物位置，讓尚未輪到的組員可以協助提醒。
2. 給予不同標號同時出發，避免路線重疊互相干擾的現象發生。
3. 每組有一塊小白板，將每一個目標物完成的次數記錄下來。

【綜合活動】

1. 讓孩子們知道標的性運動，不只是中或不中的分別而已，還有另一種類似高爾夫的方式進行。
2. 了解團隊不只是上場的人需要付出，未上場的人也同樣重要，給予隊友協助及支援。