

## 彰化縣秀水鄉陝西國民小學教案設計

領域/科目	健康與體育		主題名稱	體能 UP! UP! UP!		
實施年級	六年級(甲班)		單元名稱	活動三 飛鴿傳書		
教學者	呂政圭		節數	共 3 節，120 分鐘		
教材來源	翰林版國小健康與體育 6 上教材					
教學資源	翰林版國小健康與體育 6 上教材、健體領域教學影片					
學生條件分析	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具有傳接經驗。</li> <li>2. 能利用網路尋找相關資源、學習相關技巧。</li> <li>3. 能透過觀察活動，了解學習技巧的關鍵。</li> <li>4. 能和同學共同進行活動。</li> </ol>					
教學準備	飛盤、標線、健體領域教學資源、角標					
總綱核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p>					
學習重點	學習表現	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的 原則與方法。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制 和協調能力。</p>	領綱 核心 素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與 健康生活的習慣，認識個人特 質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B1 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 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>Ab-III-1 身體組成與體適能之 基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p>				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會各種擲盤與接盤的方法。</li> <li>2.熟練反手投擲、<u>正手投擲</u>及接盤技巧。</li> </ol>					
學習目標代號	教學歷程			教學時間	教學資源	教學評量
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一)教師準備</p> <p>1.場地與器材的準備。</p>				翰林版國小健康與體育 6 上教材、健	

	<p>2.投擲方法的教學設計。</p> <p>(二)學生準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.查詢飛盤有何投擲方法？</li> <li>2.查詢飛盤有何接盤方法？</li> <li>3.上節課的課程內容之練習。</li> </ol> <p>二、暖身活動</p> <p>教師指導學生進行熱身動作，飛盤著重於腕關節與指關節，再來是髁關節，所以在這些部位多做一些暖身活動。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、飛盤投擲法介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解、示範（以右手為例）       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)反手投擲法           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.握盤法：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，（不要有空隙），食指扣盤緣，中指指向盤心。</li> <li>2.身體姿勢：右肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。</li> <li>3.手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線（不能畫弧），由左向右＞轉身＞手臂伸直，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出。動作要領：手背持續正對目標，不要翻轉，內航道維持直線，過程中放輕鬆，只有在最後瞬間甩動手腕。）</li> </ol> </li> <li>(2)正手投擲法           <ol style="list-style-type: none"> <li>1.握盤法：飛盤夾於虎口中，姆指在盤面上，食指與中指在盤底，食指指向盤心，中指指腹貼在盤溝，掌心朝上，盤外側放低（不可抬起），前臂與上臂呈V字形，手肘身體離約兩個拳頭寬。</li> <li>2.身體姿勢：左肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。</li> <li>3.手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線，引盤動作就像端盤子一樣，手掌掌心朝上，飛盤內航道一樣為直線，在直線盡頭用手腕瞬間力量將</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<p>5 分</p> <p>15 分</p>	<p>體領域教學影片</p>	<p>1.實作評量： 能正確做出暖身動作</p>
--	---	------------------------	----------------	------------------------------

	<p>飛盤投出，手腕甩動是水平方向不要翻轉。</p> <p>二、學生分組練習。</p> <p>教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>兩人一組，同一個方向投擲。</p> <p>三、飛盤接盤法介紹</p> <p>1. 教師講解、示範</p> <p>(1)上手接</p> <p>當飛盤在腰部以上高度飛來時，以拇指在下，餘指在上的方式接盤，接時將手掌充分打開以虎口接來盤。</p> <p>(2)低手接</p> <p>當飛盤在腰部以下高度飛來時，以拇指在上，餘指在下的方式接盤，接時將手掌充分打開以虎口接來盤。</p> <p>(3)夾接</p> <p>此接盤法的準確性最高，是初學者必學的基本接盤法，此法為以兩掌上下合併夾住飛來的盤子，就像夾心麵包一樣，故又稱為三明治接盤法，當來盤特別強勁或不上不下時，用此法正是時候。</p> <p>四、學生分組練習。</p> <p>教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>兩人一組，同一個方向投擲。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、教師說明同學的優缺點及注意要點。</p> <p>二、分別選出兩位投擲技巧與接盤技巧比較好的學生示範，以複習飛盤的基本動作。</p> <p>三、給予適當回饋、預告下次學習重點。</p> <p>四、清點器材、恢復場地。</p>	15分		<p>2.實作評量：能正確做出擲盤動作技巧。</p> <p>3.實作評量：能正確做出接盤動作技巧。</p> <p>4.實作評量：熟練動作技巧。</p> <p>5.觀察評量：能與他人合作，進行各項練習。</p>
參考資料	體育課程與教學資源網 <a href="https://sportsbox.sa.gov.tw/">https://sportsbox.sa.gov.tw/</a>			

## 體能 UP! UP! UP!\_ 飛鴿傳書



說明：六甲同學體育課暖身。



說明：教師示範飛盤接傳技巧。



## 體能 UP! UP! UP!\_ 飛鴿傳書



說明：六甲同學進行飛盤接傳技巧練習。



說明：教師進行飛盤接傳活動統整。

## 公開授課—觀課前會談紀錄表

授課教師：呂政圭 任教年級：六年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：體能 UP!UP!UP! 飛鴿傳書；教學節次：共3節，本次教學為第1節

回饋人員：陳美文、戴豐田

觀察前會談(備課)日期：109年11月13日 地點：教師研究室

預定入班教學觀察(公開授課)日期：109年11月16日 地點：活動中心

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

### 【領綱核心素養】

健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

健體-E-B1 能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

健體-E-C2 樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

### 【學習表現】

1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。

1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。

3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。

### 【學習內容】

Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。

Ab-III-2 體適能自我評估原則。

### 【學習目標】

1.學會各種擲盤與接盤的方法。

2.熟練反手投擲、正手投擲及接盤技巧。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

1.具有傳接經驗。

2.能利用網路尋找相關資源、學習相關技巧。

3.能透過觀察活動，了解學習技巧的關鍵。

4.能和同學共同進行活動。

三、教師教學預定流程與策略：

(一)準備活動

1.課前準備

2.暖身活動

(二)發展活動

1.飛盤投擲法介紹

(1)教師講解、示範(以右手為例)

a.反手投擲法

b.正手投擲法

(2)學生分組練習。

教師進行錯誤動作的修正與指導。

2.飛盤接盤法介紹

(1)教師講解、示範

a.上手接

b.低手接

c.夾接

(2)學生分組練習。

教師進行錯誤動作的修正與指導。

(三)綜合活動

1.教師說明同學的優缺點及注意要點。

2.分別選出兩位投擲技巧與接盤技巧比較好的學生示範，以複習飛盤的基本動作。

3.給予適當回饋、預告下次學習重點。

4.清點器材、恢復場地

四、學生學習策略或方法：

1.學生透過教師肢體動作講解及示範，進行動作模仿學習及練習，進而達到準確的動作要求。

2.透過教室及同儕的示範，能夠與同學一同進行飛盤擲、接動作，逐步修正擲接動作，能與他人進行有效的擲接飛盤，達成教學目標。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

實作評量、觀察評量

六、回饋會談日期與地點：（建議於教學觀察後三天內完成會談為佳）

日期：110年11月18日

地點：家長會辦公室

# 公開授課—觀課中觀察紀錄表

授課教師：呂政圭 任教年級：六年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：體能 UP!UP!UP! 飛鴿傳書；教學節次：共 3 節，本次教學為第 1 節

回饋人員：陳美文、戴豐田

觀察日期：109 年 11 月 16 日

層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。			V	
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1、複習學生的傳接經驗，幫助學生進入學習情境。 2、教師清楚呈現飛盤反手擲、正手擲動作的異同。 3. 教師清楚呈現飛盤上手接、低手接、夾接的異同。 3、教學示範動作準確、清楚。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。			V	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1、運用清楚且容易執行的方式幫助學生學習。 2、教師走動管理即時協助學生學習。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。			V	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1、透過學生的擲接動作呈現，給予個別修正與指導。 2、適時的調整組間間距，避免組間干擾。 3、挑選技巧比較好的學生進行示範，增進同儕學習效果。			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				



層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量（請勾選）		
			優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		V		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	（請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要） 1、對於課堂現狀能即時處理、掌控，並適時調整。 2、教師於學生操作時能進行走動管理。			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。			V	
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	（請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要） 1、對於學生的反應能即時協助指導。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

## 公開授課－觀課後回饋會談紀錄表

授課教師：呂政圭 任教年級：六年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：體能 UP!UP!UP! 飛鴿傳書；教學節次：共 3 節，本次教學為第 1 節

回饋人員：陳美文、戴豐田

回饋會談日期：109 年 11 月 18 日

地點：家長會辦公室

請依據觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 教師清楚呈現飛盤反手擲、正手擲動作的異同。
2. 教師清楚呈現飛盤上手接、低手接、夾接的異同。
3. 教師走動管理即時協助學生學習。
4. 對於學生的反應能即時協助指導。

二、教與學待調整或改變之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 部分學生對於飛盤反手擲、正手擲動作尚無法完全掌握要領，需再進行細部的引導或講解，以增加經驗。

三、回饋人員的學習與收穫：

1. 在教學過程中，學生投入飛盤擲、接的樂趣中，意想不到的飛行軌跡有時也是趣味的來源。
2. 對於擲盤力道較大的學生需多注意，避免發生危險。
3. 組間距離需視狀況調整，減少組間干擾。