

## 文開國小學飛盤課程六年級教學設計

教學科目	體育科	教學班級	六年丙班
單元名稱	飛鴿傳書	教材來源	翰林版健康與體育課本
設計者	陳信昌	教學者	陳信昌
教學時間	3 節課共 120 分鐘		
教學研究	<b>【教材分析】</b> 1. 學習飛盤運動的基本動作要領。 2. 做出反手擲盤、正手擲盤、擲盤方法的動作。 3. 做出高手接盤、雙手接盤、低手接盤、接盤動作。 4. 能以愉快的心情進行雙人、多人擲飛盤遊戲比賽。		
	<b>【學生經驗分析】</b> 1. 學生已習過基本動作。 2. 學生已具備飛盤傳擲、接飛盤動作。		
	<b>【教學重點】</b> 1. 擲盤方法 2. 接盤動作 3. 多人擲飛盤遊戲		
	<b>【融入議題】</b> 兩性教育、多元文化		
基本能力	1.學習飛盤遊戲中的動作要領。 2.學習飛盤遊戲的規則。 3.學習傳擲、接飛盤等飛盤遊戲的動作要領。 4.了解對陣飛盤的遊戲方式與規則,並參與比賽遊戲。 5.快樂參與活動、遵守團體規範,並肯定自己及他人的表現。	能力指標	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
單元目標		具體目標	
1.學習傳擲、接守飛盤遊戲的動作要領。 2.快樂參與活動、遵守團體規範,並肯定自己及他人的表現。		1-1 能正確傳接飛盤。 1-2 能正確兩人傳接擲接。 1-3 能正確空中接飛盤。 2-1 能與同學快樂參與活動。 2-2 能遵守團體規範。 2-3 能肯定自己及他人的表現。	

能力指標	具體目標	教學活動	時間分配	教學資源	教學評量
1-2-2 3-2-1 3-2-4	加強對飛盤的感覺	<p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>一、教師準備：球、標示盤、哨子 準備飛盤/三角錐/呼拉圈</p> <p>二、學生準備：身著適合運動之服裝、球鞋</p> <p style="text-align: center;">~第一節~</p> <p><b>貳、準備活動</b></p> <p>一、熱身活動</p> <p>1.集合學生，清點班級人數。</p> <p>2.瞭解學生身心狀況。</p> <p>3.準備暖身活動</p> <p>(1). 開合跳肩、髖、膝、踝關節及下肢肌群等動作。</p> <p>(2). 慢跑操場一圈</p> <p>二、複習基本動作</p> <p>針對學生先前的正手擲飛盤，高/低手接飛盤觀念與動作之提醒，使學生活活用所學習到的動作。</p> <p><b>參、發展活動</b></p> <p><b>雙人傳接練習</b></p> <p>1. 對呼拉圈擲準：(可分多組同時進行，依距離長短)。</p> <p>利用正手擲飛向牆面呼拉圈，擲入圈內。</p> <p>8'</p> <p>2.擲遠練習：</p> <p>正手飛盤球朝遠處，距地面平行飛行。</p> <p>8'</p> <p>3.你傳我接，快速傳飛盤：</p> <p>兩人一組距離 5 公尺以上，看兩人能夠傳飛盤數次，傳於胸前位置。</p> <p>(教師可指定單手或雙手學生接飛盤)。</p> <p>8'</p> <p><b>肆、綜合活動</b></p> <p>複習今日的課程，同時針對較不熟練的學生指導。</p> <p>~第一節完~</p> <p>6'</p>	5' ~10'		學生充分熱身  學生能利用不同高度接飛盤  加強對接飛盤之時機感覺。  能順利完成動作  熟練動作

<p>4-1-3 4-1-2 3-2-4</p>	<p>瞭解並熟悉飛盤遊戲之動作、姿勢</p> <p>瞭解接飛盤之動作</p> <p>瞭解擲地面滑行飛盤方式</p> <p>加強飛盤擲準能力</p>	<p>~第二節~</p> <p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>一、教師準備：球、標示盤、哨子 準備飛盤/三角錐/呼拉圈準備</p> <p>二、學生準備：身著適合運動之服裝、球鞋</p> <p><b>貳、準備活動</b></p> <p>一、熱身活動</p> <p>1.集合學生，確實清點班級人數。 2.瞭解學生身心狀況。 3.熱身活動 (1).慢跑操場一圈</p> <p>4.加入前一節所教之練習內容，加強學生球感。</p> <p><b>參、發展活動</b></p> <p>1. 空降部隊擲飛盤練習</p> <p>1.在地上畫直徑約 2 公尺圓圈。   上身：稍微前傾。   單手：手掌打開，大拇指在上食手指略呈彎形狀，接近飛盤邊緣三指在下。   手腕部：維持彎曲姿勢。   手臂：靠近身體，前臂幾乎平行地面，手肘彎曲。</p> <p>2.手部擲平行地面：(讓飛盤平行觸地滑行)   上身在腰部微彎曲，膝蓋彎曲，持球手臂由後往前擺動將飛盤於地面滑行送出，避免反彈。</p> <p>2.手部接飛盤動作</p> <p>1.單手掌張開接住。 2.雙手掌張開接住。   雙腳：與肩同寬，腳尖朝擲飛來方向一腳稍比另一腳站前些，盡量胸前接飛盤。</p> <p>3.準確地將飛盤擲入圓圈中</p> <p><b>肆、綜合活動</b></p> <p>1.飛盤遊戲：   一班分 2 組或多組練習或比賽。</p> <p>2. 飛盤保齡球球遊戲</p> <p>3. 接力追逐賽 (旨意在擲接飛盤動作熟練)</p> <p>~第二節完~</p> <p>~第三節~</p>	<p>10'</p> <p>8'</p> <p>6'</p> <p>6'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>作足熱身準備</p> <p>熟悉飛盤躲避球之規則</p> <p>熟練接飛盤動作</p> <p>熟練擲地面滑行</p> <p>加強熟練隊員之間、傳接飛盤</p>
----------------------------------	---	--	--	--

		<p><b>壹、教學前準備</b></p> <p>一、教師準備：球、標示盤、哨子 準備飛盤</p> <p>二、學生準備：身著適合運動之服裝、球鞋</p>			<p>作足熱身準備</p>
<p>3-2-4 3-3-4</p>	<p>加強傳 直接飛 盤之技 能</p>	<p><b>貳、準備活動</b></p> <p>一、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.集合學生，確實清點班級人數。</li> <li>2.瞭解學生身心狀況。</li> <li>3.熱身活動，慢跑操場一圈</li> <li>4.加入第一二節所教之練習內容。</li> </ol>	<p>8'</p>		<p>熟練射飛盤擊 人</p>
	<p>加強閃 躲動作 技能</p>	<p><b>參、發展活動</b></p> <p><b>飛盤躲避球練習：</b> <b>(講解飛盤躲避球相關規則)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.一班分成兩隊，利用躲避球場場地。</li> <li>2.出局:內場選手被飛盤擊中或無法接住飛盤，均算出局。</li> <li>3.其餘規則與躲避球相同。</li> </ol>	<p>8</p>		<p>熟練接飛盤動 作</p>
<p>3-2-3</p>	<p>練習技 能加強</p>	<p><b>肆、綜合活動</b></p> <p>分組比賽練習： 5人一組，比賽練習。</p> <p>~第三節完~</p>	<p>14'</p>		<p>能完成自己之 動作</p>