

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	陳淑滿
實施年級	國小二年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	跑跳親水樂(第 1 課休閒好自在)			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	學習內容	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。		
學習目標				
1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。 3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。				
教材來源				
康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元五				
教學設備/資源				
1. 準備教學簡報介紹學校運動場地。 2. 準備教冊第 154 頁學習單、籤筒和數字 1~9 的抽籤紙條。 3. 準備寶特瓶 24 個、4 個球籃，另依據班級人數準備每人 1 個安全軟式飛盤。 4. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。				
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
課堂準備 (一) 暖身操 (二) 開合跳 《引起動機》 學校運動場地大調查 (一) 詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？ (二) 統計全班最多人去過的運動場地與從事的活動，並請學生分			7 分鐘	學生跟著體育股長的動作來完成暖身。
			3 分鐘	老師或學生發表：說出學校的運動場地，以及各運動場地適合進行的運動項目。

<p>享：學校還有哪些好玩的運動場地？在那裡可以做什麼運動呢？</p> <p>(三)重點歸納：認識學校的運動場地，以及各場地適合進行的運動項。</p> <p>《發展活動》 飛盤飛高高</p> <p>(一)說明反手投擲飛盤的動作要領：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.持飛盤動作：飛盤凹面向下，以慣用手持飛盤，盤緣貼緊掌心，飛盤置於食指下緣至小拇指正下方掌根處，大拇指緊貼盤面，食指第一節放置盤緣下方。 2.準備動作（以右手持盤為例）：手持飛盤側身站立，重心落於兩腳，飛盤置於胸前高度，腰部向左後方擺動。 3.由後往前直線助擺，右手手臂往後擺時，右手腕輕輕的彎曲後拉，接著前臂往前揮，手腕順勢伸直回正，出手時食指指向目標，讓飛盤呈直線飛行。 <p>(二)利用口訣進行擲出飛盤的練習：1.指向目標→2.收→3.射。</p> <p>(三)提醒：飛盤擲出要盡量保持平穩，才能飛得遠呵！</p> <p>(四)重點歸納：反手投擲飛盤動作要領。</p> <p>《終合活動》 飛盤保齡球</p> <p>(一)教師布置「飛盤保齡球」活動場地，4個倒蓋的球籃上分別擺放6瓶寶特瓶，寶特瓶呈三角形排列。</p> <p>(二)教師說明「飛盤保齡球」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.活動方式一： <ol style="list-style-type: none"> (1)4人一組，站在距離寶特瓶3公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。 (2)每人有2次投擲機會，投擲2次後，將寶特瓶恢復原狀。4人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。 2.活動方式二： <ol style="list-style-type: none"> (1)7人一組，每組15個飛盤。 (2)各組組員依序投擲飛盤擊倒寶特瓶，先擊倒6個寶特瓶獲勝，或飛盤投擲完時，擊中最多寶特瓶的組別獲勝。 <p>(三)活動結束後，帶領學生分享遊戲中覺得有趣或困難的地方，以及活動過程中的收穫。</p> <p>(四)衛生教育以及預告下堂課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)衛生教育宣導，提醒學生運動注意事項 <ul style="list-style-type: none"> *喝水、擦汗、收拾個人用具、場地復原。 (2)下堂課內容認識溯溪運動。 	<p>10 分鐘</p> <p>12 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>3 分鐘</p>	<p>評量原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)能說出學校的運動場地，至少三種。 (2)能說出學校各運動場地適合進行的運動項目。 <p>操作：反手投擲飛盤擊中目標。</p> <p>評量原則：能反手投擲飛盤擊中目標，至少二次。</p> <p>1.操作：團隊合作完成接力式活動。</p> <p>評量原則：能與同伴合作完成「飛盤擊倒寶特瓶」的活動。</p> <p>2.發表：分享利用飛盤擊倒寶特瓶的成功心得。</p> <p>評量原則：能分享在活動中的收穫。</p> <p>3.運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜，並如實記錄。</p>
--	---	---

教學提醒

1. 可事先在地面標示反手投擲飛盤時腳站的位置（側身站立）。
2. 準備「飛盤保齡球」器材時，可將寶特瓶裝少量的水或沙，增加寶特瓶放置時的穩定性。另外，可在球籃底部標記放置寶特瓶的位置，方便學生布置活動場地時擺放。

網站資源

1. 影片：教育部數位教學資源入口網——飛盤反手投擲法
<https://www.youtube.com/watch?v=DcPnZDkS3-Q>
2. 影片：i 運動——新北市有木國小（溯溪）
<https://www.youtube.com/watch?v=d8wXd9cUB18>

關鍵字

學校運動空間操場, 飛盤, 溯溪。