

彰化縣伸港鄉大同國小健體領域觀課教案

(三年級上學期) 主題：飛盤擲接

單元名稱		飛盤擲接樂悠遊	總節數	共 2 節，80 分鐘 觀課為第一節
設計依據				
學習 重點	學習 表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	領域核 心素養	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。
	學習 內容	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。		
核心素養 呼應說明				
議題 融入	實質 內涵			
	所融入 之學習 重點			
與其他領域/ 科目的連結				
摘要				
學習目標		1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體飛盤傳接活動。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3 上)單元五		

教學設備/資源	<p>1.教師準備每2人一個飛盤。</p> <p>2.教師準備13個飛盤、粉筆和呼拉圈。</p> <p>3.教師確認教學活動空間，例如：室外草地或平坦的地面。</p>	
教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動1》上中下接飛盤</p> <p>(一)教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤5回，全班仔細觀察接盤動作。</p> <p>(二)教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？</p> <p>(三)教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作，例如：</p> <p>1.接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>2.接「膝蓋以上、胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下，掌心相對，夾接飛盤。</p> <p>3.接「膝蓋以下高度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>(四)2人一組，練習飛盤傳接。</p> <p>(五)重點歸納：因應飛盤來時的高度不同，以不同方式接盤。</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>	<p>操作：做出飛盤擲接的正確動作技巧。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能因應飛盤來時的高度不同，以不同的的方式接盤。</p> <p>(2)能控制力道與方向，與同伴合作完成擲接飛盤活動。</p> <p>教師移動指導</p>

<p>《活動2》三人擲接飛盤</p> <p>(一)3人一組，呈邊長5公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。</p> <p>(二)由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。</p> <p>(三)重點歸納：練習三人擲接飛盤。</p> <p>《活動3》多人擲接飛盤</p> <p>(一)6人一組，先2組進行擲接飛盤P.K後再換成另外2組。體育長1人為助教。</p> <p>(二)教師說明「多人擲接飛盤」活動規則：</p> <p>1.學生依序分為兩排面對面站立，兩排間距離約5公尺，教師在第一人和最後一人旁邊各放一個呼拉圈，並於第一人旁的呼拉圈中放置6個飛盤。</p> <p>2.教師吹哨聲開始活動，由第一人於呼拉圈中拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人放置於呼拉圈中。若有掉盤仍由接盤者撿起繼續傳下</p>	<p>40'</p>	<p>團隊合作</p> <p>給優勝隊伍兩隊愛的鼓勵</p> <p>1.觀察：依照能力分配擲接飛盤任務，團隊合作完成九宮格連線。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能積極參與討論，發表自己的意見。</p>
---	------------	---

<p>一棒即可。</p> <p>3.最後一人接到第6個飛盤放置於呼拉圈後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。</p> <p>(三)重點歸納：依距離控制力量擲盤，並安全接盤。</p> <p>《活動4》攻占九宮格</p> <p>(一)教師布置兩組「攻占九宮格」場地：在地面畫兩個九宮格場地，並於格內標示數字1~9，距離每個九宮格約7公尺處畫線設置投擲區，投擲區旁放置一個呼拉圈，圈內放入10個飛盤。</p> <p>(二)教師將全班分為10人一組，說明「攻占九宮格」活動規則：</p> <p>1.各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。</p> <p>2.擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。</p> <p>3.擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但身體</p>		<p>(2)能在活動中盡力完成分配的任務。</p> <p>2.問答：分享活動策略。</p> <p>評量原則：能分享團隊的策略與成功經驗，並專注聆聽他人分享。</p> <p>3.運動撲滿：課後練習飛盤擲接，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。</p> <p>評量原則：能於課後練習飛盤擲接，完成指定的運動實踐事宜。</p>
---	--	--

<p>移動到其他格子或未接到盤，則失敗。</p> <p>4.一次兩組進行活動，占領的格子先連成2條線的組別獲勝。</p> <p>(三)說明規則後，教師引導各組進行討論，決定各組的擲盤手與每個人分配的格子及先後順序，各組討論完後進行活動。</p> <p>(四)活動結束後，教師帶領學生思考：你們這組的策略是什麼？策略執行狀況如何？這個策略讓你們贏了嗎？活動中，有什麼可以改進的地方？</p> <p>(五)重點歸納：透過團隊合作與討論，完成擲接飛盤活動。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>1.教師提醒學生飛盤傳接時應注意周圍同學，避免因接盤時跑動而發生衝撞。</p> <p>2.教師提醒學生飛盤傳接時應注意周圍同學，避免接盤時跑動而衝撞發生危險。</p> <p>3.活動進行前可先將學生分為2人一組，進行擲接飛盤暖身。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>無</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>飛盤,高度,擲接</p>	