

項目	一般體育 飛盤教學	教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)		
單元名稱	主題單元一「飛」「擲」不可	階段	國小三~六年級 時間 160分鐘共4節		
單元目標	<p>認知：認識飛盤運動的歷史、認識飛盤基本構造與各種飛盤遊戲項目。</p> <p>技能：能靈活運用正確的拿法及技法，進行擲遠、擲準的遊戲項目。</p> <p>技能：能運用所習得的擲遠擲準能力，進行「飛盤高爾夫」、「飛盤投籃王」及「飛越封鎖線」活動。</p> <p>情意：能對於他人優異表現給予讚許與肯定。</p>				
能力指標	<p>健 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>健 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>				
教學資源	在操場(晴天)、體育館裡(雨天)架設飛盤遊戲規畫區。				
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
8"	<p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師準備： 活動區擺放各式飛盤</p> <p>2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>3. 引起動機： (1)製作飛盤教學的簡報觀賞兩段飛盤影片。 (2)進行暖身運動。</p>	<p>認識飛盤</p> <p>遵守課堂相關規定</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>1-1-1 學生能專心聆聽並分辨各種飛盤的異同處。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>1-3-1 觀賞(1)佳義國小躲避飛盤比賽及(2)飛盤世界-新飛盤 13 招短片，及教學簡報來介紹飛盤運動。</p> <p>1-3-2 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)</p>	<p>口述評量</p> <p>動作評量</p>	<p>(1)練習用的飛盤 30 個</p> <p>(2)比賽專用盤 6 個</p> <p>(3)躲避飛盤 2 個</p> <p>(4)小筆電 15 台(在操場進行影片欣賞時使用，配合學校的無線網路使用)</p>
10"	<p>(二)發展活動</p> <p>1. 活動 1： 介紹本單元要學習的項目。</p> <p>2. 活動 2 介紹飛盤握盤接盤姿勢</p>	<p>認識學習目標</p> <p>認識各式飛盤、握盤接</p>	<p>2-1-1 教學者先介紹本單元學玩飛盤的目的。</p> <p>2-1-2 教學者示範握盤姿勢—扇形法、兩指法。</p> <p>2-1-3 教學者示範投擲姿勢—反手投、正手投、彈弓。</p> <p>2-1-4 教學者示範接盤姿勢—上手接、下手接、夾接。</p> <p>2-1-5 教學者要受試者遵守的相關規定。</p> <p>2-2-1 介紹握盤姿勢—扇形法。</p> <p>2-2-2 介紹握盤姿勢—兩指法。</p>	<p>口述評量</p>	<p>(5)「飛」「擲」不可活動手冊</p>

17”	<p>3. 活動 3 介紹課堂上要遵守的相關規定。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實際進行飛盤握盤接盤姿勢演練。 2. 評量學生學習成果。 3. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵及建議。 4. 結束 <p>-----第一節結束-----</p>	<p>盤姿勢</p> <p>要求學生遵守課堂規定</p> <p>評量學習成果並給予獎勵及建議</p>	<p>2-2-3 介紹投擲姿勢—反手投。</p> <p>2-2-4 介紹投擲姿勢—正手投。</p> <p>2-2-5 介紹投擲姿勢—彈弓。</p> <p>2-2-6 介紹接盤姿勢—上手接。</p> <p>2-2-7 介紹接盤姿勢—下手接。</p> <p>2-2-8 介紹接盤姿勢—夾接。</p> <p>2-3-1 準時到達指定地點上課。</p> <p>2-3-2 穿著運動服裝。</p> <p>2-3-3 穿著運動鞋。</p> <p>2-3-4 確實跟著教學者的動作做暖身運動。</p> <p>2-3-5 聽從教學者上課的指令。</p> <p>3-1-1 根據飛盤學習評量表進行檢核。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強、鼓勵及建議。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> <p>3-3-2 上網 Facebook 班網分享本周課程心得，教師適時給予回饋。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	<p>動作評量</p> <p>「飛」</p> <p>「擲」不可活動手冊 P2-P3</p>	
5”	<p>(一) 準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備： 活動區擺放飛盤、呼拉圈及橘色角錐 2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋 3. 引起動機： (1) 利用擲球與擲飛盤異同，進行課程說明。 	<p>遵守課堂相關規定</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>1-1-1 學生能專心聆聽並協助放置飛盤及今天的學具。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>1-3-1 利用擲球技巧(學童已具先備知識)與擲飛盤異同處，進行課程說明。</p> <p>1-3-2 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳</p>	<p>口述評量</p> <p>動作評量</p> <p>口述評量</p>	<p>(1) 練習用的飛盤 30 個</p> <p>(2) 呼拉圈 6 個</p> <p>(3) 橘色角錐 10 個</p> <p>(4) 小筆電 15 台(在操</p>

10"	<p>(2)暖身運動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.活動1： 介紹本單元要學習的項目。</p> <p>2.活動2 介紹飛盤擲遠要點。</p> <p>3.活動3 介紹課堂上要遵守的相關規定。</p>	<p>認識飛盤擲遠要點</p> <p>練習與模仿動作</p>	<p>部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)</p> <p>2-1-1 教學者先介紹本單元飛盤擲遠的要點。 2-1-2 教學者複習握、擲、接等姿勢。 2-1-3 教學者介紹飛盤高爾夫遊戲規則。 2-1-4 教學者說明飛盤高爾夫遊戲與擲遠及擲的力道之相關關係。 2-1-5 教學者要受試者遵守的相關規定。 2-2-1 介紹擲遠要點—手指姿勢。 2-2-2 介紹擲遠要點—手部姿勢。 2-2-3 介紹擲遠要點—腰部姿勢。 2-2-4 介紹擲遠要點—下盤姿勢。 2-2-5 介紹擲遠要點—身體平衡姿勢。 2-3-1 準時到達指定地點上課。 2-3-2 穿著運動服裝。 2-3-3 穿著運動鞋。 2-3-4 確實跟著教學者的動作做暖身運動。 2-3-5 聽從教學者上課的指令。</p>	<p>口述評量</p> <p>動作評量</p>	<p>場進行簡報說明時使用,配合學校的無線網路使用) (5)「飛」擲」不可活動手冊</p>
20"	<p>(三)綜合活動</p> <p>1.利用呼拉圈與橘色角錐,進行飛盤高爾夫的擲遠練習。</p> <p>2.評量學生學習成果。</p> <p>3.根據整堂課的表現給予受試者鼓勵及建議。</p> <p>4.結束 ----第二節結束----</p>	<p>練習與模仿動作</p> <p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>3-1-1 根據飛盤學習評量表進行檢核。 3-1-2 利用學生分組,進行飛盤高爾夫擲遠競賽。 3-2-1 對學生的表現給予增強、鼓勵及建議。 3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。 3-3-2 上網 Facebook 班網分享本周課程心得,教師適時給予回饋。 -----第二節結束-----</p>	<p>動作評量 「飛」 「擲」不可活動手冊 P4-P5</p>	
5"	<p>(一)準備活動</p> <p>1.教師準備：</p>		<p>1-1-1 學生能專心聆聽並協助放置飛盤及今天的學具。</p>		

5"	<p>活動區擺放飛盤、垃圾桶及橘色角錐</p> <p>2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>3. 引起動機： (1) 利用投球與擲飛盤異同，進行課程說明。 (2) 暖身運動。</p>	<p>遵守課堂相關規定</p> <p>伸展肢體避免運動傷害</p>	<p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>1-3-1 利用投球技巧(學童已具先備知識)與擲飛盤異同處，進行課程說明。</p> <p>1-3-2 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)</p>	<p>口述評量</p> <p>動作評量</p> <p>口述評量</p>	<p>(1) 練習用的飛盤 30 個</p> <p>(2) 大型垃圾桶 6 個</p> <p>(3) 橘色角錐 10 個</p> <p>(4) 小筆電 15 台(在操場進行簡報說明時使用，配合學校的無線網路使用)</p>
10"	<p>(二) 發展活動</p> <p>1. 活動 1： 介紹本單元要學習的項目。</p> <p>2. 活動 2 介紹飛盤擲準要點。</p> <p>3. 活動 3 介紹課堂上要遵守的相關規定。</p>	<p>認識飛盤擲準要點</p> <p>練習與模仿動作</p>	<p>2-1-1 教學者先介紹本單元飛盤擲準的要點。</p> <p>2-1-2 教學者複習握、擲、接等姿勢。</p> <p>2-1-3 教學者介紹飛盤投籃遊戲規則。</p> <p>2-1-4 教學者說明飛盤投籃遊戲與擲準及擲的力道之相關關係。</p> <p>2-1-5 教學者要受試者遵守的相關規定。</p> <p>2-2-1 介紹擲準要點—手指姿勢。</p> <p>2-2-2 介紹擲準要點—手部姿勢。</p> <p>2-2-3 介紹擲準要點—腰部姿勢。</p> <p>2-2-4 介紹擲準要點—下盤姿勢。</p> <p>2-2-5 介紹擲準要點—身體平衡姿勢。</p> <p>2-3-1 準時到達指定地點上課。</p> <p>2-3-2 穿著運動服裝。</p> <p>2-3-3 穿著運動鞋。</p> <p>2-3-4 確實跟著教學者的動作做暖身運動。</p> <p>2-3-5 聽從教學者上課的指令。</p>	<p>口述評量</p> <p>動作評量</p>	<p>(5) 「飛」擲不可活動手冊</p>
20"	<p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 利用垃圾桶及橘色角錐，進行飛盤投籃王的擲準練習。</p> <p>2. 評量學生學習成果。</p>	<p>練習與模仿動作</p> <p>評量學習成果並給予獎</p>	<p>3-1-1 根據飛盤學習評量表進行檢核。</p> <p>3-1-2 利用學生分組，進行飛盤投籃王擲準競賽。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強、鼓勵及建議。</p>	<p>動作評量</p> <p>「飛」</p> <p>「擲」不可活動手冊 P6-P7</p>	

5”	<p>3. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵及建議。</p> <p>4. 結束 -----第三節結束-----</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>1. 教師準備： 活動區擺放飛盤、呼拉圈及軟式棒球</p> <p>2. 學生準備： 穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>3. 引起動機： (1) 利用擲球攻擊飛盤與擲飛盤逃離封鎖線，進行本次課程說明。 (2) 暖身運動。</p>	勵	<p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> <p>3-3-2 上網 Facebook 班網分享本周課程心得，教師適時給予回饋。</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>1-1-1 學生能專心聆聽並協助放置飛盤及今天的學具。</p> <p>1-2-1 確實檢核學生是否穿著運動服裝和運動鞋</p> <p>1-3-1 利用躲避球技巧(學童已具先備知識)與擲飛盤技巧異同處，進行課程說明。</p> <p>1-3-2 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)</p>		
5”	<p>3. 引起動機： (1) 利用擲球攻擊飛盤與擲飛盤逃離封鎖線，進行本次課程說明。 (2) 暖身運動。</p>	遵守課堂相關規定 伸展肢體避免運動傷害	<p>1-3-1 利用躲避球技巧(學童已具先備知識)與擲飛盤技巧異同處，進行課程說明。</p> <p>1-3-2 進行暖身運動(頸部、腰、手臂、手腕關節、腳部關節、腳踝等)(教學者每次需注意學生暖身運動是否動作確實)</p>	口述評量 動作評量	(1) 練習用的飛盤 30 個 (2) 呼拉圈 6 個 (3) 軟式棒球 48 個 (4) 躲避球 1 個、排球 1 個、籃球 1 個。 (5) 小筆電 15 台(在操場進行簡報說明時使用，配合學校的無線網路使用)
7”	<p>(二) 發展活動</p> <p>1. 活動 1： 介紹本單元要學習的項目。</p> <p>2. 活動 2 介紹飛盤飛行要點。</p> <p>3. 活動 3 介紹課堂上要遵守的相關規定。</p>	認識飛盤飛行要點 練習與模仿動作	<p>2-1-1 教學者先介紹本單元飛盤飛行的要點。</p> <p>2-1-2 教學者複習握、擲、接等姿勢。</p> <p>2-1-3 教學者複習擲遠擲準等姿勢。</p> <p>2-1-4 教學者介紹飛越封鎖線遊戲規則。</p> <p>2-1-5 教學者要受試者遵守的相關規定。</p> <p>2-2-1 介紹飛盤躲避時飛行要點。</p> <p>2-2-2 介紹飛盤攻擊時飛行要點。</p> <p>2-3-1 準時到達指定地點上課。</p> <p>2-3-2 穿著運動服裝。</p> <p>2-3-3 穿著運動鞋。</p> <p>2-3-4 確實跟著教學者的動作做暖身運動。</p>	口述評量 動作評量	(6) 「飛」擲不可活動手冊

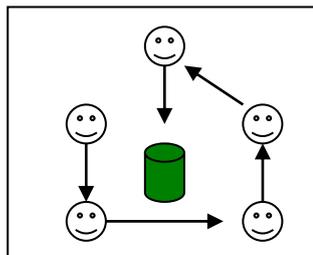
<p>25”</p> <p>3”</p>	<p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 學生利用軟式棒球當阻擋工具，企圖打下飛行中的飛盤。</p> <p>2. 評量學生學習成果。</p> <p>3. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵及建議。</p> <p>4. 結束</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>-----本課程結束-----</p>	<p>實際進行分組競賽</p> <p>評量學習成果並給予獎勵</p>	<p>2-3-5 聽從教學者上課的指令。</p> <p>3-1-1 根據飛盤學習評量表進行檢核。</p> <p>3-1-2 利用學生分組，進行飛越封鎖線團體大規模競賽。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強、鼓勵及建議。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> <p>3-3-2 上網 Facebook 班網分享本周課程心得，教師適時給予回饋。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>-----本課程結束-----</p>	<p>動作評量</p> <p>「飛」</p> <p>「擲」不可活動手冊 P8</p>	
<p>修正原則</p>	<p>(1)課程時間需要更長，學生的擲盤能力才能有相對穩度。</p> <p>(2)在飛盤高爾夫競賽中，學生需要多練習力道，避免使用過多次數，而失去對活動的耐心與興趣。</p> <p>(3)在飛盤投籃王競賽中，在距離垃圾桶 50 公分時，學生對於投入垃圾桶相當有自信，但在距離拉長後，學生開始失準，這時教師需建立學生信心，並在姿勢上多加指導。</p> <p>(4)在飛越封鎖線競賽中，學生對於防禦區擲球十分熱衷，大過於挑戰飛盤。在教師團修改競賽規則後，降低防禦人數及減少防禦的軟式棒球球數，已提升了學生挑戰飛盤飛行的興趣。</p> <p>(5)在「飛」「擲」不可活動手冊編寫中，缺少筆記區，密密麻麻的資訊，對於常看電腦的學生們，似乎提不起興趣，書寫心得作業變成上網登錄於 facebook 班網的投稿區時，學生的反應趨於熱絡，並樂於完成。</p>				

飛盤高爾夫

1. 以大型角錐當成高爾夫球中的球洞角色(若無，亦可用小角錐替代)，可視場地大小限制，在活動空間裏，擺上 5~8 個不等的角錐。
2. 五到六人一組。將飛盤由上平擲而出，(意即不可以一開始就放在地上推)，投擲員自行控制力道，直接擲中目標或者接近目標。(此處在於呈現之前上課時教導的手部動作控制)
3. 若擲中角錐，則可馬上由該名投擲員將小組帶至角錐旁，且繼續投擲下一個角錐；反之，若投不中，則也須將整個小組帶至飛盤落地處，由小組的次名投擲員等待下一次的投擲。
4. 最先完成擲中那 5~8 個角錐者，即為優勝隊伍，給予獎勵。同時也勉勵其他小組的辛苦完成。
5. 除此之外，也可採行高爾夫球規則的「杆數制」，一開始即讓每個小組記錄耗費的「投擲數」為多少，最後讓每個小組都完成後再來計算「投擲數」成績，以最低「投擲數」者隊伍為優勝。

飛盤投籃王

1. 以五到六人一組，以小角錐作為學生站立處的標記點。
2. 角錐與角錐間的距離，以之前課程教授能夠正常傳接距離為宜。
3. 規定傳接路線(如下圖)，完成傳接無失誤者可得 3 分；若中途有失誤未能接到，則不予計分，但仍需補完傳接動作。



4. 由最後一名接飛盤者來進行類似籃球比賽中的「罰球動作」，想辦法控制飛盤力道及軌跡，直接擲入桶子中者可得 4 分；若有敲中桶子而沒擲入桶子中者可得 1 分；未碰到桶子則不予計分。
5. 完成一個 round 後，可採逆時鐘(或順時鐘)跑位，重複上述動作 3 及動作 4，以讓每名隊友皆能上場投擲。
6. 最後總計各小組總得分，分數最高者為優勝，給予獎勵。同時也勉勵其他小組的辛苦完成。

飛越封鎖線

1. 此活動為進階版的飛盤遊戲，動作難度較高，請施教者酌量參考。
2. 確定學生已學會自拋自接的動作及能力後，將學生一樣分成若干組，每組五到六人，比賽進行方式要任挑兩組來進行對抗。(以下簡稱 A 組、B 組)
3. A 組第一名投擲員先站定位後，依飛盤自拋自接規則斜向拋出；同時 B 組所有組員手持軟式棒球，待飛盤擲出後達一定高度後，瞄準並打下飛盤，凡能擊中飛盤者可得 6 分，若未擊中則不予計分。
4. 此時剛剛的投擲者投出後，必須判定飛盤回歸的方位，順利接獲飛盤則可得 6 分，未接獲則不予計分。
5. 讓 A 組所有組員重複上述動作 3 及動作 4 後，攻守交換，換 B 組來投擲，A 組來攔截。
6. 最後總計得分，分數最高者為優勝，給予獎勵。同時也勉勵其他小組的辛苦完成。