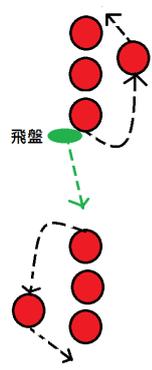


110 彰化縣精誠高中體育科領域公開觀議課教案 飛盤-傳接盤

單元名稱	飛盤-傳接盤	班 級	3 年 1 班	人 數	48 人
教材來源	自 編	教 師	孫銘遠	時 間	50 分鐘
時 間	110 年 11 月 18 日 星期四 第三節			地 點	精誠高中操場
教學方法	<p>(一) 教學重點：讓學生學會基礎握盤投擲與接盤動作，並分組從事傳接盤競賽。</p> <p>(二) 教學方法：口述教授、實作示範、分組練習、分組競賽。</p>				
教學資源	哨子、飛盤 30 個、角錐				
主題軸	能 力 指 標		教 學 目 標		
3-3-2	<p>認知 評估個人及他人的表現方式以改善動作技能。</p>		<p>一、認知目標： 1-1 能說出基礎接盤(夾盤、上下手接盤)的動作要領。 1-2 能說明反手與正手擲盤的差異。</p>		
3-2-2	<p>技能 在活動中表現身體的協調性。</p>		<p>二、技能目標： 2-1 能表現出夾盤的動作技能。</p>		
3-3-3	<p>在活動練習中，運用各種策略以增進運動表現。</p>		<p>2-2 能做出上下手接盤的動作。 2-3 能正確完成反手擲盤的動作技能。 2-4 能正確做出正手擲盤的動作技能。</p>		
4-1-4	<p>情意 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p>		<p>三、情意目標： 3-1 能在團體中貢獻自己的力量。 3-2 能成為最佳啦啦隊及最有風度的運動員。</p>		
4-3-5	<p>培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>		<p>3-3 能與同學互相提醒、欣賞和觀摩，以隨時糾正自己的動作。</p>		

教學目標	教學過程	教學設計內容及圖示	時間	
2-1 2-2 2-3 2-4 3-1 3-3	壹、準備活動 一、點名 二、暖身活動 三、引起動機	1.請同學排列成集合隊形，排面 10 人，整隊後原地坐下。 2.詢問同學今天是否有人身體不適，如有不適者請至一旁休息。 3.點名。 基本暖身操（各部位的伸展操並加強肩、肘、腕、手指等關節的活動）。 介紹飛盤起源與各種飛盤競賽。	1 分鐘 6 分鐘 1 分鐘	
	貳、主要活動 一、說明、示範	1.教師口頭講解基礎接盤動作(夾盤、上手接盤、下手接盤)，並示範。 2.教師口頭講解反手擲盤動作並示範。 3.教師口頭講解正手擲盤動作並示範。	6 分鐘	
	二、分組練習	1.學生以各排為分組單位，共四組，組內人數再拆半，相距 10 公尺，嘗試基礎接盤與反手擲盤的動作練習，擲盤後排到隊伍後面(圖一)，教師從旁指導並修正。	8 分鐘	
	 <p>(圖一)</p>			

		2.依據前述分組，嘗試基礎接盤與正手擲盤的動作練習，擲盤後排到隊伍後面，教師從旁指導並修正。	8 分鐘
2-1	三、傳接盤競賽	1. 請同學排列成集合隊形後進行規則講解。 2.隨機分隊，分成四隊，人數平均。 3.進行傳接盤競賽。 4.一次兩隊比賽，一隊進攻一隊防守，分上下半場攻守交換，進攻隊想辦法擺脫防守，接到老師投擲出的飛盤，接到得一分，防守成功不得分，最後統計分數較高者獲勝。	15 分鐘
2-2			
2-3			
2-4			
3-1			
3-2			
3-3			
1-1	參、結束活動	1.請同學排列成集合隊形後坐下。 2.與同學討論動作要領，針對本次學習給予回饋。 3.預告下次上課內容。 4.器材收回，下課。	5 分鐘
1-2			
1-3			
3-3			