彰化縣秀水鄉陝西國民小學教案設計

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健康與體育</td><td>主題名稱</td><td colspan="2">體能 UP! UP! UP!</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">六年級(甲班)</td><td>單元名稱</td><td colspan="2">活動三 飛鴿傳書</td></tr>
<tr><td>教學者</td><td colspan="2">呂政圭</td><td>節數</td><td colspan="2">共 3 節，120 分鐘</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="5">翰林版國小健康與體育 6 上教材</td></tr>
<tr><td>教學資源</td><td colspan="5">翰林版國小健康與體育 6 上教材、健體領域教學影片</td></tr>
<tr><td>學生條件分析</td><td colspan="5">1. 具有傳接經驗。
2. 能利用網路尋找相關資源、學習相關技巧。
3. 能透過觀察活動，了解學習技巧的關鍵。
4. 能和同學共同進行活動。</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="5">飛盤、標線、健體領域教學資源、角標</td></tr>
<tr><td>總綱核心素養</td><td colspan="5">A1 身心素質與自我精進
具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。
3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</td><td rowspan="2">領綱核心素養</td><td colspan="2" rowspan="2">健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
健體-E-B1 能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
健體-E-C2 樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。
Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="5">1.學會各種擲盤與接盤的方法。
2.熟練<u>反手投擲</u>、<u>正手投擲</u>及接盤技巧。</td></tr>
<tr><td>學習目標代號</td><td colspan="2">教學歷程</td><td>教學時間</td><td>教學資源</td><td>教學評量</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">壹、準備活動
一、課前準備
(一)教師準備
1.場地與器材的準備。</td><td></td><td>翰林版國小健康與體育 6 上教材、健</td><td></td></tr>
</table>

	2.投擲方法的教學設計。 (二)學生準備 1.查詢飛盤有何投擲方法？ 2.查詢飛盤有何接盤方法？ 3.上節課的課程內容之練習。 二、暖身活動 教師指導學生進行熱身動作，飛盤著重於腕關節與指關節，再來是髖關節，所以在這些部位多做一些暖身活動。 貳、發展活動 一、飛盤投擲法介紹 1. 教師講解、示範（以右手為例） (1)反手投擲法 1.握盤法：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，（不要有空隙），食指扣盤緣，中指指向盤心。 2.身體姿勢：右肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。 3.手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線（不能畫弧），由左向右＞轉身＞手臂伸直，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出。動作要領：手背持續正對目標，不要翻轉，內航道維持直線，過程中放輕鬆，只有在最後瞬間甩動手腕。） (2)正手投擲法 1.握盤法：飛盤夾於虎口中，姆指在盤面上，食指與中指在盤底，食指指向盤心，中指指腹貼在盤溝，掌心朝上， 盤外側放低（不可抬起），前臂與上臂呈V字形，手肘身體離約兩個拳頭寬。 2.身體姿勢：左肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。 3.手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線，引盤動作就像端盤子一樣，手掌掌心朝上，飛盤內航道一樣為直線，在直線盡頭用手腕瞬間力量將	5 分 15 分	體領域教學影片	1.實作評量： 能正確做出暖身動作

	飛盤投出，手腕甩動是水平方向不要翻轉。 二、學生分組練習。 教師進行錯誤動作的修正與指導。 兩人一組，同一個方向投擲。 三、飛盤接盤法介紹 1. 教師講解、示範 (1)上手接 當飛盤在腰部以上高度飛來時，以拇指在下，餘指在上的方式接盤，接時將手掌充分打開以虎口接來盤。 (2)低手接 當飛盤在腰部以下高度飛來時，以拇指在上，餘指在下的方式接盤，接時將手掌充分打開以虎口接來盤。 (3)夾接 此接盤法的準確性最高，是初學者必學的基本接盤法，此法為以兩掌上下合併夾住飛來的盤子，就像夾心麵包一樣，故又稱為三明治接盤法，當來盤特別強勁或不上不下時，用此法正是時候。 四、學生分組練習。 教師進行錯誤動作的修正與指導。 兩人一組，同一個方向投擲。 參、綜合活動 一、教師說明同學的優缺點及注意要點。 二、分別選出兩位投擲技巧與接盤技巧比較好的學生示範，以複習飛盤的基本動作。 三、給予適當回饋、預告下次學習重點。 四、清點器材、恢復場地。	15 分 5 分		2.實作評量： 能正確做出擲盤動作技巧。 3.實作評量：能正確做出接盤動作技巧。 4.實作評量：熟練動作技巧。 5.觀察評量： 能與他人合作，進行各項練習。
參考資料	體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw/			