

## 彰化縣大竹國小健康與體育領域教學教案-躲避飛盤

教案名稱	躲避飛盤教學	教學設計者	何忻瑜
適用年級	二年級	教學總時間	80分鐘
學習目標	(一) 對飛盤運動有基本的認識。 (二) 學會飛盤基本的接盤方法。 (三) 學會飛盤基本的正、反投擲方式。		
設計理念	躲避飛盤相較於躲避球是一種較於安全的體育活動，因使用的是一種軟式的飛盤，不會有安全上的疑慮，是一種適合各年級及男女老少都適合的體育活動，為了讓學生接觸不同的體育活動，因此設計了此課程，不管男學生或女學生都能經由本活動更喜愛體育課，並增加了一些趣味性。		
<b>教學活動</b>			
學習領域	健康與體育	教學時間	80分鐘
能力指標	(一) 認知目標 1-3-1 瞭解個人運動潛能即動作發展的差異性，並充分發展。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 (二) 技能目標 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 (三) 情意目標 4-3-1 瞭解運動參與在個人層面的意義。 3-3-3 在各種活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		

<p>教學目標</p>	<p>1、能了解躲避飛盤的傳接技巧。  2、能知道躲避飛盤球的基本技巧。  3、能將躲避飛盤的技巧運用在比賽中。  4、能與同學合作學習，享受遊戲的樂趣。</p>
<p>教學步驟</p>	<p>一、引起動機（5分鐘）  集合、整隊、點名及注意學生身心狀況並進行場地介紹。</p> <p>二、發展活動（30分鐘）</p> <p>活動一：暖身運動  由體育股長帶領學生進行暖身操運動，之後操場跑2圈。</p> <p>活動二：認識飛盤  利用影片介紹飛盤運動，引起動機。介紹軟式與硬式飛盤，並簡單說明其玩法及差異。</p> <p>活動三：手感遊戲-趣味接力  1. 將學生分組，進行競賽。  2. 指定動作折返跑（手頂飛盤、頭頂飛盤）。</p> <p>活動四:躲避飛盤動作講解及示範。  反手投擲技巧指導。  (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&gt;轉身&gt;手臂伸直，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投擲出。  （動作要領：手背持續正對目標，不要翻轉，過程中放輕鬆，只在最後瞬間用動手腕。）</p> <p>三、綜合活動（10分鐘）：  1、集合、整隊、清點器材。  2、老師請學生示範正確動作與錯誤動作。  3、教師示範正確動作的重點及要領。  4、給予學生讚美與適當的回饋。</p> <p style="text-align: center;">~ 第一節課結束 ~</p>

### 一、準備活動(5 分鐘)

- 1、集合、整隊、點名及注意學生身心狀況，
- 2、體育股長帶領學生進行暖身操運動並加強關節膝、手臂、手腕、腳、關節的活動，之後繞籃球場跑 2 圈。

### 二、發展活動(30 分鐘)

#### 1、示範傳接飛盤

(1)以雙手上下夾住迎面飛來的盤子，就如同夾心麵包一般，故又稱為三明治接盤法。(雙手上下夾住飛盤的中心位置)。

(2)上手接：是以拇指在下，餘指在上的手勢接飛盤，用來接高於腰部的飛盤。

(3)低手接：與上手接正好相反。當飛盤子來的高度在腰部以下時，以拇指在上，餘指在下的手勢來接盤，稱做低手接。

3、分組練習：兩人一組分開練習，三明治接盤、上手接盤、低手接盤練習。

4、綜合練習：分組比賽，使用躲避飛盤。

### 三、綜合活動（5 分鐘）：

- 1、集合、整隊、清點器材。
- 2、老師請學生示範正確動作與錯誤動作。
- 3、教師示範正確動作的重點及要領。
- 4、給予學生讚美與適當的回饋。

~ 第二課結束 ~