

健康與體育領域 教案

領域/科目		健康與體育		設計者	張嘉麟
實施年級		四上		教學時間	200分鐘(第二節)
主題名稱		揪團來運動			
單元名稱		多樣趣味化躲避 飛盤教學			
設計依據					
學習重點	學習表現	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		總綱與領綱之核心素養	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	Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。			
融入議題與其實質內涵		●環境教育 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材來源		●躲避飛盤賽規則			
教學設備/資源		●躲避飛盤、平坦安全的場地。			
學習目標					
1. 健康與體育：能關懷他人、避開危險、 合作學習，展現運動家的精神 。 2. 綜合活動：樂於和同學共同討論和分組表演。 3. 能表現簡單的全身性身體活動。 4. 表現操作運動器材的能力。 5. 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6. 了解經由正確練習提昇自我運動技能。 7. 分析遊戲規則、運動規則等行為規範所隱含的意義。					

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【一、準備活動】 (一) 整理隊伍成暖身操隊形 (二) 全班一起做暖身操 (三) 老師講解躲避飛盤的相關規則 【二、發展活動】 1. 擲盤接盤練習 (1) 老師先行講解並示範擲、接飛盤的技巧及注意事項。 (2) 以排隊隊形兩排二人一組，小朋友輪流練習接盤。 2 飛盤躲避球比賽 (1) 以單、雙號分組，全班分成兩組，一組 7 人，使用躲避飛盤來比賽。 (2) 先行禮貌行禮，各組再指派 1 人為外場人員。 (3) 三戰兩勝制，一場記時 5 分鐘。 教師回饋： (1) 比賽中如何提升各隊獲勝機率？ a. 給外場的人投擲。 b. 多傳送飛盤。 (2) 單靠一個人可以完成嗎？還是要團隊合作？ ～第二節結束/共 5 節～	40	能參與討論，並專心聆聽別人的言論 能與同學合作，進行遊戲 能與同學合作，進行遊戲 能參與討論、發表
參考資料	躲避飛盤賽規則	