

領域/科目		健康與體育(體育)	設計者	施進勝
實施年級		三年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
主題名稱		躲避飛盤		
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		
	學習內容	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。		
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作		
	領綱	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，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 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。		
議題融入	實質內涵	略		
	所融入之單元	改編範本教案的自編教材		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		自編教材		
教學設備/資源		躲避飛盤、平坦安全的場地		
教學單元活動設計				
單元名稱		躲避飛盤	時間	共 1 節，40 分鐘
主要設計者		施進勝		
學習目標		1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。 3. 培養良好人際關係與團隊合作精神。		
學習表現		1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		

學習內容	Cb- II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ce- II-1 其他休閒運動基本技能。		
領綱核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，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 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。		
核心素養呼應說明	躲避飛盤讓學生藉由身體活動的自我探索進而思考如何連結到日常的健康生活問題（健體-E-A2），引導學生在遊戲中能團隊合作（健體-E-C2），小組討論簡易的遊戲的策略（健體-E-B1），並試著透過體驗與實踐，與家人共同建立起生活中運動的好習慣。		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
準備活動：			
一、集合、整隊、點名及檢視學生身心狀況。		3	
二、暖身活動：			
1. 慢跑操場 1 圈			
2. 整隊：單號在前排，雙號在後排（示範講解：間距小，學生動作：間距中，兩兩對練：間距大）		5	暖身對應健體-E-A2
發展活動：			
三、友誼的橋樑－飛盤			
介紹躲避飛盤基本構造		3	
四、接盤			
示範飛盤接法			
1. 夾接：是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）。		5	主要活動對應健體-E-C2
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。			
五、擲盤			
示範飛盤投擲法			
1. 反手投擲：			
(1)側對前方目標，雙腳打開略寬於肩（慣用右手者右腳在前，慣用左手者左腳在前。）		5	
(2)手掌貼盤緣，食指順著盤緣，姆指在上，尾三指置			

	於盤溝。 (3)手腕微彎。 (4)手臂成直線幫助擺動。 (5)擲出飛盤時，前腳往前跨出，以增加速度 2. 正手投擲： (1)應側對前方目標，雙腳打開略寬於肩，慣用右手者左腳在前，慣用左手者右腳在前。(此手腳對應方式和飛盤旋轉方面與反手投擲法相反) (2)盤緣靠著虎口，拇指按於盤面上，食指扶著盤底，中指頂於盤內緣，無名指可與中指相併以增加支持飛盤的力量，或無名指與小指合併亦可。 (3)右手持盤者須將飛盤右緣壓低出手。 (4)抓盤後手臂手肘漸往肩後移，再運用手腕的力量將飛盤振出。 六、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. 小朋友二人一組練習擲、接飛盤的活動。 七、實際進行比賽遊戲 綜合活動 檢討練習及比賽時之優缺點	5	
試教成果或教學提醒	一、教材分析：躲避飛盤是以安全性為最基本考量以軟身飛盤取代躲避球的運動，融入飛盤運動的投擲與飛行的技巧。近來躲避飛盤流行於國小校園，因為躲避飛盤質地軟、較安全、攜帶方便，有別於以往傳統的飛盤，材質硬，小朋友都害怕會被打到受傷，如今有了質地軟又安全的躲避飛盤，同學都非常喜愛這一門課，飛盤簡單易學，尤其是飛盤躲避球更是同學的最愛。躲避飛盤有以下特色： 1. 由尼龍、泡棉製造的躲避盤非常安全。不怕受傷。 2. 只需學會投擲、接盤及簡單賽例已經可以進行比賽，容易上手。 3. 比賽過程不需要爭奪飛盤，身體接觸少，因此亦適合男女混合比賽。 4. 運動員之間的體格差距不會影響很大。例：中學生跟小學生也可一起對賽。 5. 場地限制少，只需排球場的規格，或於室內外劃出長方形的場地即可。 6. 比賽時間短而節奏快速，非常緊湊。 7. 可善加利用飛盤飛行曲線的特性來增加比賽的趣味性。 二、教學重點： 1、暖身活動。 2、了解如何用飛盤來玩躲避飛盤賽。 3、實際進行比賽遊戲。 4、賽後講評與檢討。	10	賽後討論對應健體-E-B1
參考資料			
附錄			