

文開國小學飛盤課程五年級教學設計

教學科目	體育科	教學班級	五年乙班
單元名稱	飛過天際	教材來源	南一版健康與體育課本
設計者	陳信昌	教學者	陳信昌
教學時間	3 節課共 120 分鐘		
教學研究	【教材分析】 1. 認識學習飛盤運動的基本動作要領。 2. 做出反手擲盤、正手擲盤、擲盤方法的動作。 3. 做出高手接盤、雙手接盤、低手接盤、接盤動作。 4. 能以愉快的心情進行雙人、多人擲飛盤遊戲比賽。 【學生經驗分析】 1. 學生已習過基本動作。 2. 學生已具備飛盤傳擲、接飛盤動作。 【教學重點】 1. 擲盤方法 2. 接盤動作 3. 多人擲飛盤遊戲 【融入議題】 兩性教育、多元文化		
基本能力	1.學習飛盤遊戲中的動作要領。 2.學習飛盤遊戲的規則。 3.學習傳擲、接飛盤等飛盤遊戲的動作要領。 4.了解對陣飛盤的遊戲方式與規則,並參與比賽遊戲。 5.快樂參與活動、遵守團體規範,並肯定自己及他人的表現。	能力指標	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
單元目標		具體目標	
1.學習傳擲、接飛盤遊戲的動作要領。 2.快樂參與活動、遵守團體規範,並肯定自己及他人的表現。		1-1 能正確傳接飛盤。 1-2 能正確兩人傳接擲接。 1-3 能正確空中接飛盤。 2-1 能與同學快樂參與活動。 2-2 能遵守團體規範。 2-3 能肯定自己及他人的表現。	

4-1-3 4-1-2 3-2-4	瞭解並熟悉飛盤遊戲之動作、姿勢 瞭解接飛盤之動作 瞭解擲地面滑行飛盤方式 加強飛盤擲準能力	～第二節～ 壹、教學前準備 一、教師準備：飛盤、哨子 準備飛盤/三角錐/呼拉圈準備 二、學生準備：身著適合運動之服裝、球鞋 貳、準備活動 一、熱身活動 1.集合學生，確實清點班級人數。 2.瞭解學生身心狀況。 3.熱身活動 (1).慢跑操場一圈 4.加入前一節所教之練習內容，加強學生球感。 參、發展活動 1.擲飛盤遊戲練習 空降部隊 1.在地上畫直徑約 2 公尺圓圈。 上身：稍微前傾。 單手：手掌打開，大拇指在上食手指略呈彎形狀，接近飛盤邊緣三指在下。 手腕部：維持彎曲姿勢。 手臂：靠近身體，前臂幾乎平行地面，手肘彎曲。 手部擲平行地面：(讓飛盤平行觸地滑行) 上身在腰部微彎曲，膝蓋彎曲，持球手臂由後往前擺動將飛盤於地面滑行送出，避免反彈。 2.手部接飛盤動作 1.單手掌張開接住。 2.雙手掌張開接住。 雙腳：與肩同寬，腳尖朝擲飛來方向一腳稍比另一腳站前些，盡量胸前接飛盤。 3.準確地將飛盤擲入圓圈中 肆、綜合活動 1.飛盤遊戲：飛盤擲準 擲入高掛呼拉圈中 一班分 2 組或多組練習或比賽。 2. 飛盤保齡球遊戲 準備保 3. 綜合飛盤遊戲 (旨意在擲接飛盤動作熟練) ～第二節完～	10' 8' 6' 6' 10' 10'		作足熱身準備 熟悉飛盤躲避球之規則 熟練接飛盤動作 熟練擲地面滑行 加強熟練隊員之間、傳接飛盤
----------------------------------	---	--	--	--	--

3-2-4 3-3-4	加強傳 直接飛 盤之技 能	～第三節～ 壹、教學前準備 一、教師準備：球、標示盤、哨子 準備飛盤 二、學生準備：身著適合運動之服裝、球鞋			作足熱身準備
3-2-4 3-3-4	加強傳 直接飛 盤之技 能	貳、準備活動 一、熱身活動 1.集合學生，確實清點班級人數。 2.瞭解學生身心狀況。 3.熱身活動，慢跑操場一圈 4.加入第一二節所教之練習內容。	8'		熟練射飛盤擊人
	加強閃 躲動作 技能	參、發展活動 飛盤躲避球練習： (講解飛盤躲避球相關規則) 1.一班分成兩隊，利用躲避球場場地。	8		熟練 2 人傳飛盤
3-2-3	練習技 能加強	2.出局:內場選手被飛盤擊中或無法接住飛盤，均算出局。 3.其餘規則與躲避球相同。 肆、綜合活動 分組比賽練習： 5 人一組，比賽練習。 ～第三節完～	14'		熟練接飛盤動作 能完成自己之動作