

113 年彰化縣員東國小體育課--飛盤好好玩--觀課後資料整理

課程名稱	飛盤好好玩—攻佔陣地、飛盤過山洞		
授課教師	藍 銘 源		
上課日期	2024-10-01	時間	第六節
授課班級	五年甲班	地點	操場
教學目標	1. 認識飛盤運動基本規則與精神 2. 學會基本正手投擲技巧及接盤 3. 培養合作與溝通能力		
教學內容與流程	1. 飛盤簡介與比賽規則說明 2. 老師示範正手投擲技巧以及如何接住飛盤 3. 學生兩人一組進行傳接練習 4. 小組對抗遊戲 5. 課堂總結與提問		
教學方法與策略	· 示範教學法 · 分組練習 · 回饋與即時指導 · 遊戲化教學激發參與動機		
學生反應與參與情形	☆ 學生參與度高，練習時氣氛活潑，有互相協助與鼓勵的情形。即使部分學生技巧不熟練，仍能積極嘗試。比賽環節中學生投入度高，表現出良好的團隊合作與運動家精神。 ☆ 學生普遍表現積極，對於飛盤的基本技巧學習充滿興趣。在練習過程中，能夠主動與同儕配合完成動作，彼此之間互相提醒與鼓勵，展現良好的合作精神。多數學生能掌握正手與反手的基本投擲技巧，部分學生雖仍不熟練，但願意反覆嘗試、態度認真，整體學習氣氛良好。		

	☆ 學生在競賽活動中展現高度投入與團隊合作意識，能遵守比賽規則，尊重對手並維持良好運動家精神。課堂中有歡笑與互助氛圍，能反映出學生樂於學習、喜歡實作型體育課程的學習特質。
觀課回饋與建議	這次體育課的飛盤教學，讓我印象非常深刻。老師安排的課程內容清楚、有趣，讓孩子們一步步從不會到會，漸漸掌握了飛盤這項運動的基本技巧。 實際操作時，老師先示範了正手與反手的投擲方式，並讓孩子們分組練習。過程中老師會一邊觀察、一邊糾正所有人的動作，讓他們知道自己哪裡需要調整。例如常常投不準，是因為手腕沒有出力，老師就提醒要「轉動手腕而不是整隻手揮出去」，這個建議在教學上很有幫助。 在後面的接盤與小組比賽活動中，老師設計了循序漸進的練習方式，讓孩子們從基本拋接到簡單的對抗遊戲，循序漸進地學會配合與判斷。老師也很鼓勵各組隊友溝通與協作，即使有人表現不完美，也會給他們鼓勵，讓所有孩子在運動中感到安心又有成就感。 透過這堂課，不僅學會了投擲與接盤技巧，也更了解體育課不只是訓練身體，更是訓練心態與態度。我覺得老師設計的課程非常用心，不僅讓學生學到新技能，也學會了如何尊重他人、與人合作。希望之後還有機會再上更多類似的體育課！