

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	40	能參與討論，並專心聆聽別人的言論
【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。		能與同學合作，進行遊戲
2 飛盤躲避球比賽 (1)以單、雙號分組，全班平均分成兩組，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。		能與同學合作，進行遊戲
教師回饋： (1)比賽中如何提升各隊獲勝機率? a. 紿外場的人投擲。 b. 多傳送飛盤。 (2)單靠一個人可以完成嗎?還是要團隊合作? <b style="text-align: center;">～第二節結束/共 5 節～		能參與討論、發表
參考資料	躲避飛盤賽規則	