

領域/科目	健康與體育(體育)		設計者	施進勝
實施年級	五年級		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-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		
	學習內容	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。		
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-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		

學習內容	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。		
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			

