

領域/科目	健康與體育		設計者	蕭佳恩
實施年級	二年級		節數	一節課，40 分鐘
單元名稱	5-1 休閒好自在~飛盤			
設計依據				
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4 d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。
	學習內容	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。		
議題融入	實質內涵	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。		
	所融入之學習重點	品德教育		
與其他領域/科目的連結				
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2 上)單元五		
教學設備/資源		1. 教師準備教學簡報介紹學校運動場地。 2. 教師準備寶特瓶或小三角錐 12 個、2 個球籃，另依據班級人數準備每人 1 個安全軟式飛盤。 3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。		
學習目標				
1. 利用學校運動空間從事身體活動。 2. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 3. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。				

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一、熱身活動 (一) 教師以遊戲化動態熱身，並加強學生手部肌肉和關節適度的伸展活動。 (二) 教師指導學生複習自拋自接的動作進行課前熱身。 活動二、飛盤飛高高 (一)教師說明反手投擲飛盤的動作要領： 1. 持飛盤動作：飛盤凹面向下，以慣用手持飛盤，盤緣貼緊掌心，飛盤置於食指下緣至小拇指正下方掌根處，大拇指緊貼盤面，食指第一節放置盤緣下方。 2. 準備動作（以右手持盤為例）：手持飛盤側身站立，重心落於兩腳，飛盤置於胸前高度，腰部向左後方擺動。 3. 由後往前直線助擺，右手手臂往後擺時，右手腕輕輕的彎曲後拉，接著前臂往前揮，手腕順勢伸直回正，出手時食指指向目標，讓飛盤呈直線飛行。 (二)教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：1. 指向目標→2. 收→3. 射。 (三)教師提醒：飛盤擲出要盡量保持平穩，才能飛得遠呵！ (四)重點歸納：反手投擲飛盤動作要領。 (五)學生進行分組練習，教師巡視指導。 活動三、飛盤保齡球 (一)教師布置「飛盤保齡球」活動場地，2 個倒蓋的球籃上分別擺放 6 瓶寶特瓶，寶特瓶呈三角形排列。 (二)教師說明「飛盤保齡球」活動規則： 1. 8 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。 2. 每人有 2 次投擲機會，投擲 2 次後，將寶特瓶恢復原狀。8 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。 (三)重點歸納：熟練反手投擲飛盤擲準。 (四)學生分組進行遊戲，鼓勵學生為自己組別加油。 活動四、綜合活動 ■教師表揚表現優異的組別學生。 ■教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	5 分 15 分 15 分 5 分	1. 操作：反手投擲飛盤擊中目標。 2. 評量原則：能反手投擲飛盤擊中目標，至少二次。