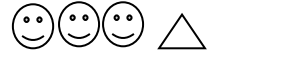


113 年彰化縣員東國小體育課--飛盤好好玩

領域/科目	體育	設計者與教學者	藍 銘 源	
實施年級	五年級	教學時間	40分鐘	
單元名稱	飛盤好好玩			
設 計 依 據				
領域 核心素養	A2 系統思考與解決問題 社-E-A2 敏覺居住地方的社會、自然與人文環境變遷，關注生活問題及其影響，並思考解決方法。			
學習表現	了解動作技能要素和基本運動規範。 1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-Ⅲ-1 描述運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-3 描述比賽的進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。 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。	學習目標		
		一、能正確地做出飛盤傳接盤之動作技能。 二、能與同學作正向溝通、動作要領分享及討論，提高學習效能。 三、能學會飛盤基礎動作及比賽規則等知識。 四、能體會飛盤運動帶來的樂趣。		
學習內容	Cb-Ⅲ-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識。			
教學準備	※ 泡棉飛盤14個 軟式三角錐8個 呼拉圈8個 塑膠椅4個 魔鬼粘帶子16條 竹竿4根(班旗桿子)			
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註

教學活動 壹、準備活動 ※ 班級整隊，小朋友暖身運動 (做操+操場2圈) 引起動機 - 認識飛盤 介紹飛盤正手投擲以及接住飛盤方式 1. 單手接飛盤 2. 上下手--夾漢堡 貳、發展活動 一、小試身手—飛盤平飛 1. 兩人一組 練習投擲以及接住飛盤 2. 觀察並提醒 ※ X 挖地瓜(滑地) X 往天空飛 (亂飄) 二、進攻陣地 1. 任務目標 (1) 成功用飛盤擊倒對方三角錐 2. 遊戲規則 (1) 小組-- 4組 (2) 距離-- 15~20步 (3) 飛盤平飛擊倒對方三角錐 (4) 飛盤提前落地碰到不算 (5) 示意圖 如下        	4 4 8 10	學習目標 學習目標 教學重點 動作評量
---	--------------------------------------	--

3. 姿勢調整

目標--在低處下方

(1) 膝蓋微彎

(2) 身體重心放低

3. 器材

(1) 泡棉飛盤4個

(2) 軟式三角錐8個

三、飛盤過山洞

10

1. 任務目標

(1) 飛盤成功穿過呼拉圈

學習目標

2. 遊戲規則

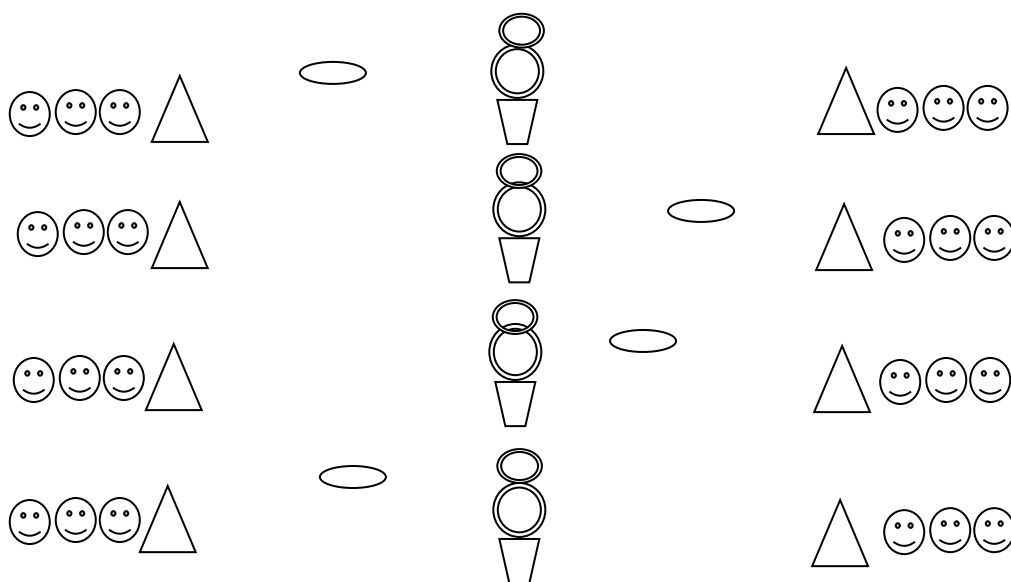
(1) 小組-- 4組

(2) 距離-- 15~20步

(3) 飛盤平飛通過呼拉圈

※ 上層 2分 下層 1分

(4) 示意圖 如下



3. 器材

(1) 自製呼拉圈山洞X4

呼拉圈4個 塑膠椅4個 魔鬼粘帶子16條

竹竿4根(班旗桿子)

(2) 泡棉飛盤4個 軟式三角錐8個

教學重點
動作評量

叁、綜合活動 一、與學生討論投擲及接住飛盤動作的要領，並請學生分享遠近投擲飛盤的差異性。 二、結算小組比賽分數。	4	評量: □語發表 態度檢核
--	---	------------------------------