

## 體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選作品說明書

■教案設計組	
參賽組別	<input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 中學組 <input checked="" type="checkbox"/> 師資生組
作品名稱	<b>超人對決飛碟大作戰</b>
適用對象	<b>國中二年級</b>
作品用途	投稿、推廣與分享給所有教師參考，希望此份教案能夠使學生能快樂學習並且認識飛盤這項運動進而達到增進體適能與身體健康的目的。
設計理念與構想	<p>教育要讓學童有足夠的時間和機會去學習和體驗互助合作、公平競爭和團隊精神等寶貴的經驗，從運動和活動中享受歡樂、活潑、有生機的生活方式，進而提升體適能。有健康的身體或良好的體適能，對其他各方面的發展皆有直接或間接的正面影響。目前教育趨勢強調全面的居均衡發展，對於正在發育的學童，更不能忽略體適能的重要性。</p> <p>一個透過長時間的教學單元，教師有計畫地逐漸將教學主導權下放給學生，並以異質分組的型態進行合作學習，藉由簡單，所有的學習檔案、練習和成績均做成紀錄，以回應個人或團體在過程中的表現情形，並做為學生學習紀錄。</p> <p>這是一份融入「飛盤」與「體適能教育模式」，之單元課程教案，上述這兩個模式的共通之處為考量學生的技能程度與身心的發展狀況。規則上融合了體適能的訓練要素：心肺功能與有氧適能(800公尺或1600)、肌力與肌耐力(仰臥起坐)、瞬發力(立定跳遠)、柔軟度(坐姿體前彎)、BMI(身高(m)/體重(kg))<sup>2</sup>。</p>

內容概述

此份教案一共分為四堂課程，每一節課的重點為以下：

第一節課：飛盤的基本認識與基礎動作。

第二節課：體適能與飛盤比賽的相關介紹與練習。

第三節課：體適能的相關項目融合飛盤比賽。

第四節課：裁判、紀錄實作與參與比賽。

第一堂課為簡單的飛盤介紹說明，並且帶入簡單的投擲與接盤的基本動作，並且藉由這些基本動作結合遊戲讓學生喜歡上這項運動，並且認識他。

第二堂課為介紹學生體適能手冊裡的體適能項目，並且使他們理解體適能為何重要以及體適能項目裡的那些適能有哪些跟飛盤比賽中的哪些動作是有相關的，接著做簡單的飛盤小組練習以及介紹飛盤爭奪賽。

第三堂課，將飛盤爭奪賽結合體適能，在場地部分加入體適能增強區，並且利用體適能增強球，讓學生有平均參與每項體適能增強的機會，將體適能實際帶入飛盤爭奪賽，並且讓他們徹底了解規則與場地，以及體適能指導員，實際比賽。

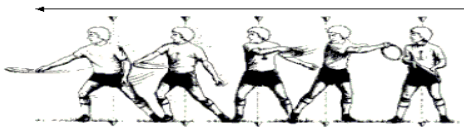

第四堂課，讓每位學生可以有機會擔任各個角色，選手、體適能指導員、裁判、線審，並且讓他們實際的比賽與執行各個角色的職權。

體育課好好玩—104 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案參考格式

項目/單元名稱	超人對決飛碟大作戰	教學節數	4 節課(45 分 X 4)
教學對象	國中二年級	融入議題	體適能教育模式
教學資源	<p>請註明需使用之場地、設備、器材等要項之尺寸、數量…等。</p> <p>場地：長 35 公尺 X 寬 20 公尺(草地)</p> <p>器材：1. 躲避飛盤 X3                  2. 標示盤 X40(藍色、紅色、黃色、橘色各 10 個)                  3. 小足球門(高 1 米 8、寬 4 米 5)X2                  4. 規則海報 X1</p>		
參考資料	<p>1. 取自：<a href="http://www.fitness.org.tw/">http://www.fitness.org.tw/</a> 教育部體育署體適能網站。</p> <p>2. 取自：<a href="http://ctfda.org.tw/">http://ctfda.org.tw/</a> 中華民國飛盤協會。</p> <p>3. 取自：<a href="http://sportsbox.sa.gov.tw/">http://sportsbox.sa.gov.tw/</a> 體育教材資源網。</p> <p>4. 取自：飛盤爭奪賽規則  <a href="http://www.kmsmr.kh.edu.tw/01shiyun/materials/research_resources/resources_detail_frisbee_1.htm">http://www.kmsmr.kh.edu.tw/01shiyun/materials/research_resources/resources_detail_frisbee_1.htm</a></p>		
設計理念	<p>教育要讓學童有足夠的時間和機會去學習和體驗互助合作、公平競爭和團隊精神等寶貴的經驗，從運動和活動中享受歡樂、活潑、有生機的生活方式，進而提升體適能。有健康的身體或良好的體適能，對其他各方面的發展皆有直接或間接的正面影響。目前教育趨勢強調全面的居均衡發展，對於正在發育的學童，更不能忽略體適能的重要性。</p> <p>一個透過長時間的教學單元，教師有計畫地逐漸將教學主導權下放給學生，並以異質分組的型態進行合作學習，藉由簡單，所有的學習檔案、練習和成績均做成紀錄，以回應個人或團體在過程中的表現情形，並做為學生學習紀錄。</p> <p>這是一份融入「飛盤」與「體適能教育模式」，之單元課程教案，上述這兩個模式的共通之處為考量學生的技能程度與身心的發展狀況。規則上融合了體適能的訓練要素：心肺功能與有氧適能(800 公尺或 1600)、肌力與肌耐力(仰臥起坐)、瞬發力(立定跳遠)、柔軟度(坐姿體前彎)、BMI(身高(m)/體重(kg))<sup>2</sup>。</p>		
教學目標	能力指標	教學目標	
	3-2-1		
	3-2-2	(一) 學生能了解飛盤比賽中飛盤的相關規則、戰術與技能要領。	
	3-2-3	(二) 學生能學會尊重、努力參與、關懷幫助他人等品德。	
	3-2-4	(三) 學生能應用飛盤投擲技能，在比賽中做出適當的決定。	
	6-2-3	(四) 學生能喜愛運動，養成終身運動的習慣。	
6-2-5			

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	飛盤的基本認識與基礎動作
	第 2 節	體適能與飛盤比賽的相關介紹與練習
	第 3 節	體適能的相關項目融合飛盤比賽
	第 4 節	裁判、紀錄實作與參與比賽

### 單元課程之教案內容

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學目標 (評量)
第一節	<p>單元名稱：與飛碟的相遇</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)異質性分組(男女均分)： 每隊約 4-6 人一組，利用團隊小組的方式，讓學生產生團隊意識，凝聚向心力，發展正向的同儕關係。</p> <p>(二)設計隊呼</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)飛盤基本投擲：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師先簡單介紹飛盤</li> <li>2. 老師介紹簡單的投擲與接盤動作               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 正手投擲</li> <li>(2) 反手投擲</li> <li>(3) 倒盤投擲</li> <li>(4) 上手接</li> <li>(5) 下手接</li> <li>(6) 夾接</li> </ol> </li> </ol> <p>入門篇 - 個人技巧：投</p>	5'		
	<p>反手投 backhand</p>  <p>正手投 sidearm</p>  <p>正確 錯誤</p>	15'	飛盤 x1	觀察 實作

	<p>3. 同學依照自己的組別，散開練習。</p> <p><b>(二) 飛盤基本體能：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組在球場一端的底線排好</li> <li>2. 每位學生手上須持飛盤</li> <li>3. 依照老師的指令做動作 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 往上自丟自接</li> <li>(2) 手轉飛盤快走</li> <li>(3) 將飛盤放置頭上平衡移動</li> <li>(4) 玩一二三木頭人</li> </ol> </li> <li>4. 聽到哨聲即可出發</li> <li>5. 移動到球場的另一端，再回來排隊</li> </ol> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p><b>(一) 小組會議：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論今天學到哪些投擲與接盤技巧?</li> <li>2. 不同的投擲技巧的使用時機?</li> <li>3. 心得分享</li> </ol> <p><b>(二) 老師總結：</b></p> <p>今天我們介紹了有關飛盤的簡單投擲與接盤的技巧，有些人之前可能就有玩過飛盤；有些人則是第一次接觸飛盤，無論如何希望你們可以利用下課時間練習今天所學到的技巧，因為在之後我們會舉辦比賽，這些都一定會使用得到，而最重要的是要跟你的隊友溝通，飛盤的精神是：得分無法靠個人完成，即使自己能力再強，也要靠另一個隊友協助得分，因此在飛盤比賽中，團隊合作是非常重要的，我們今天就先上到這邊，<b>還有記得下一次要帶你們的體適能手冊過來</b>，下課。</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>3'</p> <p>2'</p>	<p>飛盤 x 學生 數 、哨子 x1</p>	<p>觀察 實作</p> <p>學生 問答 發表</p> <p>聆聽</p>
--	--	--	---	--

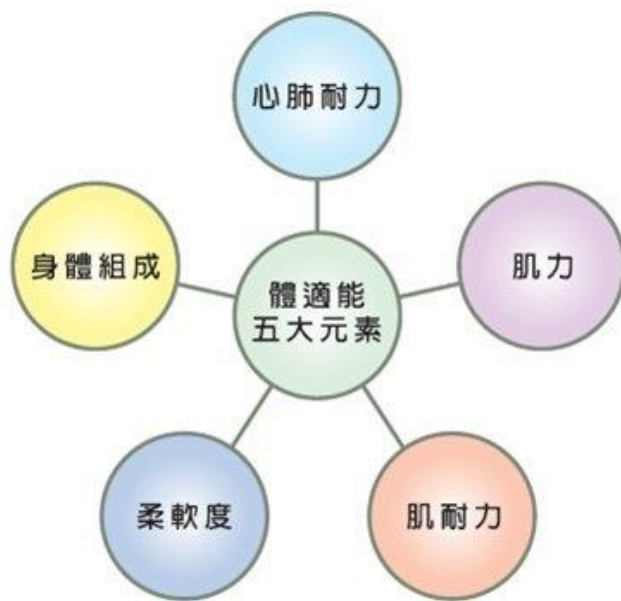
<p>第 二 節</p>	<p><b>單元名稱：超人增能計畫</b></p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 器材安排。</p> <p>(二) 簡單口頭複習上週所學</p> <p>(三) 熱身運動：雙人雙盤擲接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組兩個飛盤</li> <li>2. 拉開距離向前擲接盤練習(正手、反手、倒盤)</li> <li>3. 當學生熟練以上動作後，可組合<b>跑接</b>、<b>跳接</b>以</li> </ol>	<p>5'</p>	<p>飛盤 x 學生數</p>	<p>問答 觀察 實作</p>
----------------------	---	-----------	---------------------	-------------------------

增加活動的挑戰性。

## 二、發展活動

### (一) 體適能的相關介紹：

體適能是我們身體能夠適應生活的綜合能力。體適能比較好的人在日常生活中，從事體力性活動或運動皆有較好的活力及適應能力，而不會容易產生疲勞的感覺。在科技發達的社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。



1. 心肺功能與有氧適能(800 公尺或 1600)
2. 肌力與肌耐力(仰臥起坐)
3. 瞬發力(立定跳遠)
4. 柔軟度(坐姿體前彎)
5. BMI(身高(m)/體重(kg))<sup>2</sup>

### (一) 小組移動傳接盤(三步擲盤規則)：

1. 每一組同學與場地底線排好隊伍
2. 聽到哨聲出發
3. 第一位擲盤者須站在底線外擲盤
4. 場內的隊友須接盤，可搭配跳接、跑接
5. 不可違反三步擲接盤規則
6. 到球場另一端底線後，從場外兩旁走回來排隊

5'

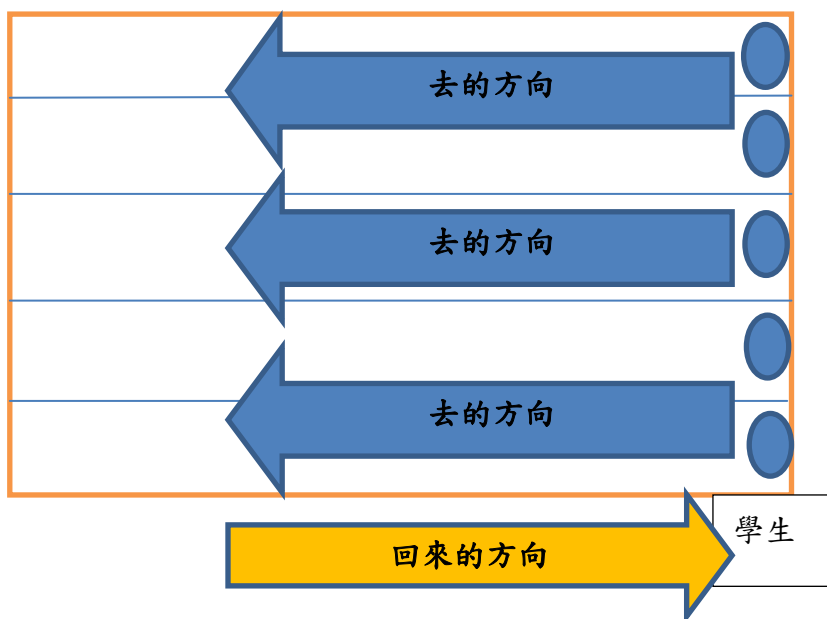
體適能  
海報  
X1

觀察  
問答

10'

規則海  
報 x1

觀察  
實作



(二) 飛盤達陣比賽：

1. 一個場地兩組競賽
2. 使用標示盤圍出長 60 公尺 X 寬 20 公尺的場地
3. 老師講解比賽規則：
  - (1) 比賽過程中，不可超出場地範圍
  - (2) 雙方必須藉由擲接盤的方式傳遞飛盤
  - (3) 必須遵守三步擲接盤規則，不可以走步
  - (4) 防守方只能在飛盤飛行過程中搶奪飛盤
  - (5) 只有一個防守者可以防守持盤者，其他防守者最少離他 10 呎（3 公尺）以上。
  - (6) 當其中一方抵達另一方的底線，同時持有飛盤即算得分
  - (7) 先得到三分的那一隊，即獲勝
  - (8) 全程注意安全，避免受傷
4. 進行比賽

三、綜合活動

(一) 小組會議(紙筆記錄)：

1. 討論什麼是三步擲接盤規則？
2. 怎麼樣才可以讓進攻更順暢？
3. 心得分享

(二) 老師總結：

今天我們介紹了三步投擲盤規則，他就像籃球規

10'

標示盤  
x20(藍色、紅色各十個)

觀察  
問答  
實作

10'

3'

紙、筆  
一組 X  
小組數

觀察  
問答  
實作  
紀錄

2'

	<p>則裡的哪一個規則?沒錯,就是剛剛老師所講的三步上籃規則,請問你們知道為什麼老師要使用這個規則嗎?恩,非常好,因為老師希望每個人都能有接到飛盤的機會,而不是個人英雄主義的拿著飛盤往前衝,因為有了這個規則,所以你們更要記得飛盤的精神,也就是團隊精神,你們必須更主動去討論你們的進攻策略,當然基本技巧也是不能忽略的,接下來老師會慢慢的介紹我們其他的比賽規則,各位同學一定要記下來,這樣你才能投入比賽,跟隊友合作,那我們今天就先上到這邊,下課。</p>			
--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">第 三 節</p>	<p><b>單元名稱：飛碟改造計畫</b></p> <p>一、 準備活動</p> <p>(一)準備器材</p> <p>(二)簡單複習一下三步擲接盤(老師講解)</p> <p>(三)熱身活動：小組移動傳接盤(三步擲盤規則)一趟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每一組同學與場地底線排好隊伍</li> <li>2. 聽到哨聲出發</li> <li>3. 第一位擲盤者須站在底線外擲盤</li> <li>4. 場內的隊友須接盤，可搭配跳接、跑接</li> <li>5. 不可違反三步擲接盤規則</li> <li>6. 到球場另一端底線後，從場外兩旁走回來排隊</li> </ol>	<p>5'</p>	<p>飛盤 x 學生 數</p>	<p>觀察 問答 實作</p>
	<p>二、 發展活動</p> <p>(一) 比賽融入體適能：</p> <p>1. 老師講解比賽規則：</p> <p>除了之前我們所講解的飛盤比賽規則外，我們現在要加入我們上一節課所說的體適能訓練，那這該怎麼進行呢?首先老師會在場地外面增設增強區，長6公尺、寬5公尺，如有以下的情形，就必須到增強區，增強自己的體適能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 在傳接的過程中，如果沒接到飛盤，以至於飛盤落地。</li> <li>(2) 在傳接的過程中，如被對手抄截到。</li> <li>(3) 在傳接過程中，飛盤出界。</li> <li>(4) 在得分達陣的過程中，沒追到飛盤。</li> <li>(5) 先得到三分的那一隊，輸得一方進入增強區。</li> </ol>	<p>2'</p>	<p>規則 海報 x1</p>	<p>觀察 問答 實作</p>



<p>(6) 全程注意安全，避免受傷</p>			
<p>(二) 帶入飛盤比賽(體適能增強區)說明</p>	15'		
<p>(三) 進行簡單的走位擲接盤：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各小組於場地的底線排好隊伍(一橫排)</li> <li>2. 選出兩位防守者進入場內</li> <li>3. 聽到哨聲出發</li> <li>4. 一位持盤者須擲出飛盤給隊友</li> <li>5. 防守者只要有跟到就好不做抄截動作</li> <li>6. 進攻者不可以先行跑到後場接盤(越位規則)</li> <li>7. 跑到底線即算完成</li> </ol>	3'	規則 海報 x1	觀察 問答 實作 紀錄
<p>(四) 飛盤比賽(加入本堂課所介紹的體適能增強區)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽過程中，須遵守的體適能增強區的規則</li> <li>2. 其餘規則與之前一樣。</li> </ol>	15'		觀察 問答 實作 紀錄
<p>三、 綜合活動</p>	2'		
<p>(一) 老師總結：</p> <p>今天我們的規則加入了體適能增強區，體適能分別是哪些適能?恩，沒有錯，關於我們的規則大致上已經都介紹的差不多了，對於目前的規則有不了解的地方嗎?那麼，老師要來介紹一下，平常你們在比賽的時候，老師都在擔任裁判，現在我需要各組分派一些工作給每個人，首先各組請選出兩位記錄、剩下的人擔任裁判。</p>	1'		觀察 問答 實作 紀錄
<p>(二) 小組討論分工</p>	2'		
<p>(三) 為什麼要先做好分工呢?因為接下來，老師想要讓你們來進行比賽，當然在比賽過程中，每個人都有機會擔任裁判、紀錄，無論是當到哪個裁判你都必須公平、公正，等一下老師會發下分工表，上面會標註，裁判的職責與規則，以及紀錄的職責還有紀錄表，請大家一定要先複習喔，下一堂課老師會教你們怎麼擔任裁判與記錄員，還有記得下一次要帶你們的體適能手冊過來喔!下一堂課會讓指導員搭配體適能檢測表(附件二)紀錄你們的體適能狀況喔~今天我們先上到這邊，有問題下課可以來</p>	1'	分工 表 x 學生 數	觀察 問答 實作 紀錄

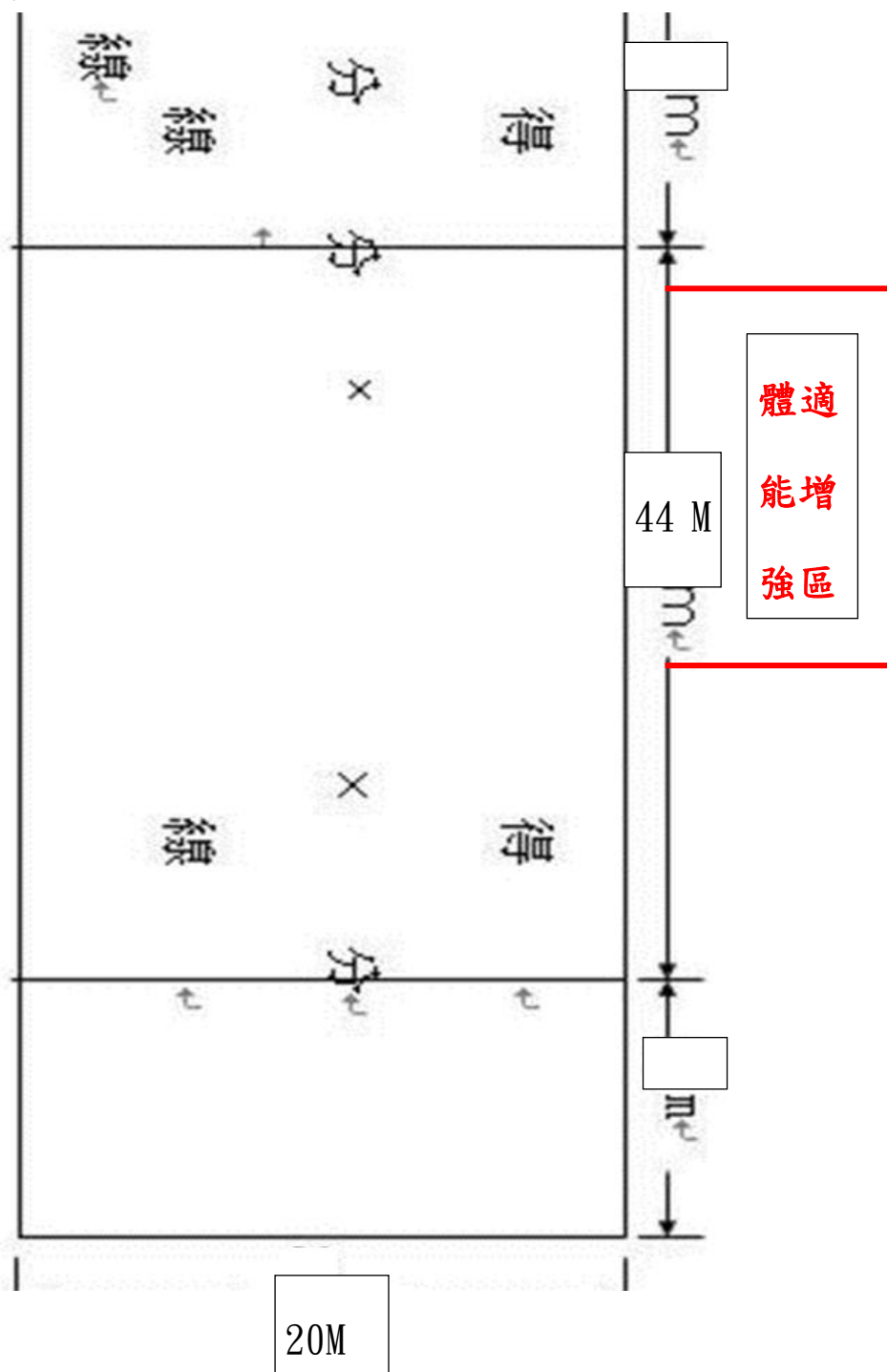
	找老師，下課。			
--	---------	--	--	--

第 四 節	<p><b>單元名稱：超人對決飛碟 最終戰</b></p> <p>一、 準備活動</p> <p>(一) 介紹場地(附件一)</p> <p>(二) 帶領學生布置場地(附件一)</p> <p>(三) 小組分工(兩位裁判、四位記錄)</p>	10'	場地圖 x 小組 數、標 示盤 x40(每 種顏色 各十 個)、學 生體適 能手冊 x 學生 數	觀察 問答 實作 紀錄
	<p>二、 發展活動</p> <p>(一) 教師引導：到了目前為止，你們可以體會到，我們在比賽的過程中，有誰可以告訴我，你們用到了那些部位的肌肉?大腿?屁股?手臂?腰?很好喔~還有呢?恩~對大家都答得很好，老師還有一個問題想要問大家，為什麼有些人的體力特別好，可以跑很久都不會喘，有些人則是跑一下子就跑不動了呢?你們知道差別在哪裡嗎?老師給你們一點點提示，請大家拿出<b>體適能手冊</b>，你們可以從體適能的部份去想，體適能有包含哪些?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心肺功能與有氧適能(800 公尺或 1600)</li> <li>2. 肌力與肌耐力(仰臥起坐)</li> <li>3. 瞬發力(立定跳遠)</li> <li>4. 柔軟度(坐姿體前彎)</li> <li>5. BMI(身高(m)/體重(kg))<sup>2</sup></li> </ol>	2'		觀察 問答 實作 紀錄
	<p>(一) 老師介紹體適能：</p> <p>為什麼老師要介紹體適能呢?因為在我們的飛盤比賽中甚至是任何的活動中，體適能扮演著非常重要的角色，體適能好的人，就像超人一樣，在從事任何的活動中，他擁有強大的力量、過人的瞬發力、還有很好的體力…等，這些都是他的體適能非常的好，你們可以看一下你們上面有一頁是可以讓你們對照成績，你可以看一下你們的成績如何?恩，那我們應該怎麼來加強呢?這堂課老師要將體適能加入到我們的飛盤比賽中，請大家注意聽。</p>	3'	體適能 海報 x1	觀察 問答 實作 紀錄

<p>(二) 老師介紹體適能相關活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師這裡有一個摸彩箱，裡面分別放了五種不同顏色的球</li> <li>2. 每一種球代表著不同的體適能的增強方式</li> <li>3. (1)紅(力量象徵)：瞬發力 (2)橙(肌肉的耐力象徵)：肌耐力 (3)黃(延展性的象徵)：柔軟度 (4)綠(活力的象徵)：有氧適能 (5)藍(氧氣的象徵)：心肺耐力</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center;"> 瞬</div> <div style="text-align: center;"> 肌</div> <div style="text-align: center;"> 柔</div> <div style="text-align: center;"> 氣</div> <div style="text-align: center;"> 心</div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. (1)紅：立定跳遠 145cm (增強瞬發力) (2)橙：仰臥起坐 10 下 (增強肌耐力) (3)黃：凌波舞 (增強柔軟度) (4)綠：抬腿跑 20 下 (增強有氧適能) (5)藍：登階 30 次 (增強心肺耐力)</li> </ol> <p><b>(這五顆增強球的強度視學生的狀況作調整)</b></p>	5'	摸彩箱 x1(五種不同顏色的球)	觀察 問答 實作 紀錄
<p>(三) 將體適能增強區加入飛盤正式比賽：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進入我們的訓練區</li> <li>2. 抽選增強箱裡面的強力球</li> <li>3. 依照強力球上的指示完成體適能增強</li> <li>4. 即可馬上回到場內進行比賽</li> </ol> <p>(四)開始正式比賽</p>	20'	飛盤 x1、摸彩箱 x1(五種不同顏色的球)、標示盤	觀察 問答 實作 紀錄
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)小組討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體適能的哪些要素可在飛盤比賽中看到?</li> <li>2. 在日常生活中我們如何提升我們的體適能?</li> <li>3. 在這次的比賽中，我們學到了什麼?</li> <li>4. 我該怎麼幫助我的隊伍?</li> </ol>	4'	x40(每種顏色各十個)	觀察 問答 實作 紀錄
<p>(二)教師引導：</p> <p>藉由這一次的比賽，讓我們發現到，除了規則很重要以外，自己本身的能力也很重要，那應該要如何提升與保</p>	1'	紙、筆 一組 X 小組數	

<p>持呢?最好的方法就是要保持規律運動的好習慣，再來就是可以藉由騎腳踏車或是嘗試多種不同的運動，就可以增強你不同部位的能力，所以老師鼓勵大家要多多的運動，然後別忘記搭配適當的飲食與補充水分也是非常重要的喔~</p> <p>還有剛剛在當裁判的時候，你們有發現什麼問題嗎?或是有沒有人可以分享一下，其他隊伍好的優點呢?以及自己隊伍還可以更好的地方是哪些呢?恩恩，非常好，其實有時候參與比賽不是只有擔任選手才叫做參與比賽，像今天大家擔任裁判以及紀錄也都做得非常好，這也是參與比賽的一部分，藉此大家也可從不同的角色中去學習到不同的事物與經驗，真的是收獲良多，下一次我們再一起討論，如何去分配對戰組合，下一次我們將選出冠軍隊伍。</p>			
--	--	--	--

附件一



健康體適能檢測紀錄表							
檢測項目	檢測時間	檢測結果	評量				
			過輕	正常	過重	肥胖	
身體組成	學期初檢測	BMI=					
	學期末檢測	BMI=					
檢測項目	檢測時間	檢測結果	檢測等級				
			加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
瞬發力 (立定跳遠)	學期初檢測	公分					
	學期末檢測	公分					
肌肉適能 (一分鐘屈膝仰臥起坐)	學期初檢測	次					
	學期末檢測	次					
柔軟度 (坐姿體前彎)	學期初檢測	公分					
	學期末檢測	公分					
心肺適能 (800公尺跑走)	學期初檢測	分 秒					
	學期末檢測	分 秒					