

飛凡搭檔

新北市立中和北大高級中學 黃正杰教師

領域 / 科目		體育科	設計者	新北市中和高中黃正杰
實施年級		高一/36人	總節數	共四節，200分鐘
單元名稱		飛凡搭檔		
學習重點	學習表現	<p>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>3c-V-1 能表現全身性的身體控制能力。</p> <p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	領綱核心素養	<p>健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p> <p>健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。</p> <p>健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
	學習內容	<p>Hc-V-1 標的性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</p> <p>Hd-V-1 守備/跑分性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。</p>		
議題融入	實質內涵	人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。		

教學活動內容及實施方式	核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">第一節：飛來飛趣</p> <p>一、課堂準備：</p> <p>（一）學生：男生女生平均分為六組、每組準備手機、平板或筆電</p> <p>（二）老師：學習單暨投擲動作檢核表、飛盤 18 片、10 支寶特瓶、繩子 10 條。</p> <p>二、引起動機：我是神射手</p> <p>於足球框上緣間隔一公尺以綁上五個寶特瓶，離地約 150 公分，每組計時 1 分鐘，在正面距離 10 公尺處進行投擲，統計擊中次數多者為勝。</p> <p>三、主要內容/活動：</p> <p>（一）學生分組利用手機、平板或筆電查詢飛盤基本投擲方式：正手、反手；基本接盤方式：上手、夾接、下手，並自行設計投擲及接盤練習。</p> <p>（二）分組練習：每組拿 3 片飛盤，依照各組所設計之練習方式進行練習。</p> <p>（三）各組發放學習單暨投擲動作檢核表，各組內分為三人一小組，兩人投擲、一人觀察動作進行檢核，完成後交換操作。</p> <p>（四）9 公尺雙人傳接計時賽：各組成員兩兩一組分為三小組，計時一分鐘，統計各組成功傳接總盤數，盤數多為勝。</p> <p>四、總結活動：</p> <p>（一）隨機抽二至三組分享各組所設計之傳接盤練習，引導學生學習表達能力。</p> <p>（二）教師給予各組所分享之練習方式正向認同，並對練習方式做出修正建議。</p> <p>（三）鼓勵學生利用課餘時間配合檢核表進行練習，以熟練投擲及接盤動作。</p> <p>（四）預告下堂課程內容：飛盤越野賽，鼓勵同學們可利用網路預先蒐集並預習相關內容。</p> <p style="text-align: center;">第二節：飛盤越野賽</p> <p>一、課堂準備：</p> <p>（一）學生：照第一節課分組、每組準備手機、平板或筆電</p> <p>（二）老師：碼錶 7 支、飛盤 18 片、10 支寶特瓶、繩子 10 條。</p> <p>二、引起動機：刺客聯盟(子彈轉彎=>飛盤轉彎)</p> <p>於足球框上緣間隔一公尺以綁上五個寶特瓶，離地約 150 公分，每組計時 1 分鐘，在側面距離 10 公尺處進行投擲，統計擊中次數多者為勝。</p>	<p>A1身心素質與自我精進</p> <p>C2人際關係與團隊合作</p> <p>A2系統思考與解決問題</p> <p>A3規劃執行與創新應變</p> <p>B1符號運用與溝通表達</p> <p>B2科技資訊與媒體素養</p> <p>C2人際關係與團隊合作</p> <p>A1身心素質與自我精進</p> <p>C2人際關係與團隊合作</p> <p>A2系統思考與解決問題</p> <p>A3規劃執行與創新應變</p> <p>B1符號運用與溝通表達</p> <p>B3藝術涵養與美感素養</p> <p>A1身心素質與自我精進</p> <p>A2系統思考與解決問題</p> <p>A1身心素質與自我精進</p> <p>B2科技資訊與媒體素養</p> <p>A1身心素質與自我精進</p> <p>C2人際關係與團隊合作</p>

<p>三、主要內容/活動：</p> <p>(一) 學生分組利用手機、平板或筆電查詢飛盤飛行路徑投擲方式：直線、右彎、左彎，並自行設計投擲練習。</p> <p>(二) 分組練習：每組拿 3 片飛盤，依照各組所設計之練習方式進行練習。</p> <p>(三) 各組發放學習單暨投擲動作檢核表，各組內分為三人一小組，兩人投擲、一人觀察動作進行檢核，完成後交換操作。</p> <p>(四) 飛盤越野賽：各組領取 1 支碼錶、3 片飛盤，各組排定投擲順序，依照規定盤道進行投擲，由教師統一發令出發，小組長自行計時，教師亦一併同時開始計時，最快完成規定路線之組別獲勝。</p> <p>四、總結活動：</p> <p>(一) 隨機抽二至三組分享比賽心得，並提出可修正之處。</p> <p>(二) 教師給予各組表現正向認同，並對修正方式提出建議。</p> <p>(三) 鼓勵學生利用課餘時間進行練習，以熟練飛盤飛行路徑之掌控。</p> <p>(四) 預告下堂課程內容：飛盤爭奪賽，鼓勵同學們可預先利用網路蒐集並預習相關內容。</p>	<p>A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達 B2科技資訊與媒體素養 C2人際關係與團隊合作</p> <p>A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 C2人際關係與團隊合作</p> <p>A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達 B3藝術涵養與美感素養 A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 A1身心素質與自我精進 B2科技資訊與媒體素養</p>
<p>第三節：排球、飛盤爭奪賽</p>	
<p>一、課堂準備：</p> <p>(一) 學生：照第一節課分組</p> <p>(二) 老師：碼錶 1 支、排球 3 顆、飛盤 18 片、爭奪賽學習單</p> <p>二、引起動機：</p> <p>傳盤積分賽：</p> <p>分三場地進行比賽，</p> <p>場地：籃球場半場(14M*15M)、三個場地同時進行</p> <p>時間：各組進攻計時兩分鐘</p> <p>得分方式：攻方連續傳盤五次後將盤觸地，算得一分，落地或被守方抄截重算，不得以回傳方式累積傳盤次數，持盤者軸心腳不得移動。</p> <p>三、主要內容/活動：</p> <p>(一) 講解爭奪賽簡易規則。</p> <p>(二) 分三場地進行排球爭奪賽，人數：6 對 6，時間：10 分鐘，搶 4 分，場地：14M*40M，得分區：7M*14M。</p> <p>(三) 一場比賽結束後，五分鐘時間各組討論戰術，將排球換為飛盤，飛盤爭奪賽，人數：6 對 6，時間：10 分鐘，搶 4 分。</p> <p>四、總結活動：</p> <p>(一) 隨機抽二至三組分享比賽心得，提出自己組別好及可修正之處，並提出比賽過程中觀察對戰隊伍表現好的地方。</p> <p>(二) 教師給予各組表現正向認同，並對技術或戰術應用提出建議。</p>	<p>A1身心素質與自我精進 C2人際關係與團隊合作</p> <p>A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達 C2人際關係與團隊合作</p> <p>A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達 B3藝術涵養與美感素養</p>

<p>(三) 鼓勵學生利用課餘時間進行練習，以熟練投擲及接盤動作。</p> <p>(四) 預告下堂課程內容：飛盤爭奪賽，請同學搜尋並上網觀看一場比賽，並繳交分析及觀賽心得。</p>	<p>A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 A1身心素質與自我精進 B2科技資訊與媒體素養 B3藝術涵養與美感素養</p>
<p style="text-align: center;">第四節：飛盤爭奪賽</p> <p>一、課堂準備：</p> <p> (一) 學生：照第一節課分組</p> <p> (二) 老師：碼表 1 支、飛盤 18 片、賽程表</p> <p>二、引起動機：</p> <p>三、主要內容/活動：</p> <p> 飛盤爭奪賽：人數：6 對 6，時間：10 分鐘，比數：搶 4 分，每場比賽前皆有五分鐘討論時間，共進行三場比賽，先比勝場數，再比總得分數，較多之隊伍為勝。</p> <p>四、總結活動：</p> <p> (一) 隨機抽二至三組分享比賽心得，提出自己組別好及可修正之處，並提出比賽過程中觀察對戰隊伍表現好的地方。</p> <p> (二) 教師給予各組表現正向認同，並對技術或戰術應用提出建議。</p> <p> (三) 鼓勵學生利用課餘時間進行練習，以熟練投擲及接盤動作。</p>	<p>A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達 C2人際關係與團隊合作</p> <p>A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與創新應變 B1符號運用與溝通表達 B3藝術涵養與美感素養</p> <p>A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題</p>