

創意教學教案

單元名稱	玩出健康之蔬果滿天飛		
教案設計者	曾逸芝、曾意筑老師	人數	35 人
適用年級	7~九年級	教學總時間	45 分鐘
關鍵字	蔬果滿天飛、玩出健康、團隊合作學習		
設計理念	<p>(1)由於本校操場整修，體育場地受限無法使用，在這樣的環境下設計出不一樣的體育活動，讓學生就算沒有籃球場、操場，也可以開心的運動。</p> <p>(2)國中女生普遍運動意願低落，設計出簡單又趣味的活動，提高學生運動意願。</p> <p>(3)配合教育部推動健康減重班，教導學生正確飲食概念，讓學生在遊戲的過程中也能玩出健康。(配合食物六大類)。</p> <p>(4)發展全班性的體育活動培養學生團隊合作能力。誰說飛盤只能互傳，又有誰說足球只能用腳，不能用手呢？</p> <p>這些玩法都已經不夠看了，看我把它們融合在一起，創造出一個新玩法。</p> <p>第一節：讓學生藉由玩飛盤的過程中也清楚的分辨食物六大類</p> <p>(一)教學重點：讓學生、玩出健康。</p> <p>(二)教學方法：講述、實作、分組、趣味競賽教學法。</p> <p>注意事項：注意學生活動進行中的安全性。</p>		
教學活動			
學習領域	健康與體育	教學時間	45
主題	玩出健康之蔬果滿天飛		
能力指標	3-2-3、4-2-5、6-1-5		
先備知識 (單元名稱)	1、學會分辨食物六大類 2、學會躲避飛盤的傳接 3、瞭解團隊合作學習的重要性		
相關主題 (單元名稱)	1、食物六大類 2、飛盤		
教學目標	1、能說出食物六大類的類別 2、能做出飛盤傳接動作、接飛盤動作 3、培養學生能團隊合作能力		

壹、準備活動

(一) 教師課前準備

1. 粉筆。
2. 皮尺。
3. 碼表。
4. CD 與錄音機。
5. 特製躲避盤。



6. 呼拉圈十二個。
7. 食物六大類字卡



8. 食物六大類頭套。



9. 抽獎箱。



(二)學生課前準備

1. 著運動服裝。
2. 穿著運動鞋。
3. 水。

(三)課程開始

1. 集合學生、清點人數。
2. 調查了解學生的身心狀況。若有身心不適者，則在旁見習。
3. 熱身活動-做操、跑步三圈。
4. 說明上課內容與流程。

(四)引起動機

1. 以食物六大類字卡為題目，複習學生七年級學過得課程，教師帶領學生做暖身運動。
2. 問學生是否還記得食物六大類類別？
3. 教師說明本節教學重點。

貳、發展活動

1、講解食物六大類類別。

2、創意玩出健康之蔬果滿天飛的規則解說。

(1)玩出健康之蔬果滿天飛融合飛盤、足球、手球，將同學分成兩組進行比賽。



(2)開盤時，派兩位隊長至場中央的圓圈內，進行猜盤，猜猜正面或反面。

(3)開球前，先抽籤抽出食物六大類字卡，並經由全隊討論，確認食物類別後，即可傳盤進攻，讓蔬果滿天飛，在傳接盤的過程中，接到飛盤的人，就不可再移動雙腳，否則視為走步違規，直到傳出飛盤後，才可移動雙腳。



- (4) 攻擊方如在接盤過程中，飛盤掉落在地上，或是走步犯規，則攻守交換。
- (5) 防守方不得與攻擊方有肢體上的接觸，只能空中攔截飛盤或是在前防守，接盤者無法順利接到飛盤，此時攻守互換。
- (6) 當攻擊方射盤順利通過在底線三公尺處的呼拉圈，即可算暫時得一分，還要等結束後，看看分類結果才能知道飛盤是否進隊球門，如分類錯誤則此得分不算。



- (7) 於底線三公尺處拿呼拉圈者，不可超越或是踩到三公尺線，但可於三公尺範圍內，自由移動，使飛盤能順利飛過呼拉圈得分。
- (8) 防守方或是攻擊方皆不可進入到三公尺得分區域內，否則得分不算或是罰七公尺射盤。
- (9) 時間終了前，比數 0 比 0 則進行雙方七公尺射盤，各派三人輪流射盤，先得分方即可獲勝。



(10) 中場統計雙方食物分類結果，分數多者獲勝。



- (11) 每場時間、人數、場地皆可彈性進行
- 3、活動進行。
 - 4、判定名次。

參、綜合活動

- 1、整隊。
- 2、教師綜合歸納本節重點與用意。



- 3、獲勝隊伍接受榮耀。
- 4、獲勝隊伍接受小獎品。
- 5、體育股長清點器材，值日生還器材。

本節課結束