

體育課好好玩—105-106 學年度教育部體育署優質體育教材甄選教案

項目/單元名稱		非比 (Frisbee) 尋常	教學節數	5 節課(40 分 X 5)
教學對象		五~六年級	融入議題	品德教育
教學資源		飛盤、交通錐、角錐、飛盤九宮格、旗座、呼拉圈、任務卡、海報、皮尺、桌子、碼錶		
參考資料		林靜萍 (民 102 年 11 月 14 日)。體育課中發展品格-個人與社會責任模式【youtube】。取自 https://www.youtube.com/watch?v=o36pGzjoGJE		
設計理念		<p>一、樂趣化體育教學:藉由現行飛盤競技運動規則簡化與改變，設計飛盤教學遊戲活動，讓孩子從遊戲中提升學習興趣，增進身體動作學習。</p> <p>二、合作學習:透過學生能力與性別進行異質性分組，再營造分組合作闖關競賽為主的飛盤教學活動，使小組成員間彼此協助、相互支持、共同合作，以提高個人的學習成效，並達成團體目標。</p> <p>三、TPSR 模式教學:上課過程透過「<u>關鍵時間</u>」、「<u>認知對話</u>」、「<u>身體活動</u>」、「<u>小組會議</u>」、「<u>自省時間</u>」等流程，賦予學生更多做決定的權利，讓他們學會負起責任，並且試著關懷別人與幫助別人，反省自己的表現，以發展出良好的個人與社會之責任行為</p>		
教學目標	能力指標	教學目標		
	3-2-5 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法	1-1 能熟悉飛盤操作與傳接技巧 1-2 能運用飛盤技巧於比賽活動 1-3 能運用飛盤技巧與規則運用發展創新飛盤活動 2-1 能自我設定目標並努力學習 2-2 以適當口語與他人溝通，並尊重他人意見 2-3 能自我省思與調整，增進與他人互動 2-4 能以誠實與感恩的態度對待他人		

課程大綱	節次	每節重點
	第 1 節	1. 熟練飛盤傳接技巧 2. 發掘自我擲盤特性並運用於小組活動
	第 2 節	1. 熟練增加飛盤穩定性擲盤技巧 2. 利用合作學習增進與他人協調做決定的能力
	第 3 節	1. 熟練增加飛盤飛行距離擲盤技巧 2. 利用合作學習培養短時間內匯集眾人意見做出適當的決定
	第 4 節	1. 運用飛盤活動與技巧於比賽 2 能以誠實與合作態度完成比賽
第 5 節	1. 運用飛盤活動與技巧於比賽 2. 並能誠實與合作態度完成比賽 3. 感謝他人付出	

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： 飛盤攻城大作戰	<p>關鍵時間：對於上一次飛盤上課情形中，學習有困惑的學生進行各別訪談，了解他們的學習困難地方，並適時鼓勵學生在上課中表現優良的地方</p>			
	<p>一、準備活動</p> <p>(一) 飛盤暖身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手部手腕運動: 雙手合十夾住飛盤，作左右推動。 2. 手臂延展運動: 雙手握住飛盤(如握方向盤)，作順時鐘、逆時鐘方向轉動。 3. 腰部繞環運動: 雙手握住飛盤(如握方向盤)，雙腳不動，以腰部作繞環動作 4. 腿部延展動作: 請學生坐下雙腳打開，雙手握住飛盤，利用方盤碰觸腳尖。 	3分	飛盤	1-1
	<p>(二) 飛盤小遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 飛盤繞圈圈: 用手指頂住飛盤內緣，讓飛盤繞圈轉動。 * 指導重點: 可利用單手一飛盤、雙手雙飛盤同方向轉動、雙手雙飛盤不同方向轉動來增加挑戰性。 2. 飛碟起飛: 將飛盤平放至地上，利用手指頭頂住飛盤內緣轉動，讓飛盤離開地面算是成功。 	3分	飛盤	1-1
	<p>(三) 認知對話: 與同學討論如何讓這堂課每一位同學既開心學習又有意義</p> <p>* 指導重點: 1. 如何透過努力，讓飛盤技巧進步 2. 分組活動時，自己要如何付出並與他人合作來完成目標 3. 與他人起爭執(或碰撞)時，要如何解決 4. 若遇到別的學生學習有困難，你會如何幫助他</p>	2分		2-2
	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 身體活動一: 飛盤傳接</p> <p>利用學生已經學習過的直行飛行、右旋飛行、左旋飛行飛盤傳接活動，進行精熟練習。</p> <p>* 指導重點: 老師再次提醒學生飛盤握法、出盤時飛盤的仰角不宜過高、左旋或右旋出盤時側面仰角如何控制以及力道的控制</p>	7分	飛盤	1-1


	<p>(二) 身體活動二:飛盤攻城大作戰 I(結合法式滾球規則)</p> <p>1. 場地:利用籃球場地線分為兩個場地,中間擺放交通錐作為城堡。</p> <p>2. 活動規則:</p> <p>(1) 將學生進行異質性分組分為四組,每組五位。每人兩個飛盤,於場地後 10-15 公尺擲出</p> <p>(2) 兩組同學於一個場地競賽,互派一位同學輪流擲飛盤,至全部同學擲完為止</p> <p>(3) 每一飛盤擲出時間為 10 秒鐘,可在線上左右移動</p> <p>(4) 飛盤若發生碰撞並產生位移,則以最後位置為主</p> <p>(5) 由兩組同學當裁判,若有爭執情況協調討論解決</p> <p>(6) 判定勝負:</p> <p>A. 視全部擲完飛盤的落於場地內位置,飛盤最靠近城堡的組別獲勝</p> <p>B. 飛盤擲出直接打中(可落地打中)城堡組別立即獲勝</p> <p>*指導重點:提醒比賽的勝負關鍵為擲準、擲穩與控制力道,並且可提醒學生按照自己的擲盤特性(偏好右旋或左旋方式)來擲盤。過程中提醒學生視風向、別組飛盤的位置來討論如何將飛盤擲出</p> <div data-bbox="331 1205 1007 1552" data-label="Diagram"> </div>	8 分	飛盤 交通錐	1-2 2-2
	<p>(三) 戰術討論</p> <p>請各組按照第一場比賽後的結果提出討論並擬定出對策</p> <p>指導重點:提醒學生討論的重點:比較穩定的同學排在先或後?女生或力氣不足的男生如何改進?</p>	2 分		2-2
	<p>(四) 身體活動三:飛盤攻城大作戰 II</p> <p>將組別互換,進行不同組別再比賽一次(但不可落地打中,增加困難度),將剛才討論的重點實踐於比賽</p>	8 分	飛盤 交通錐	1-2 2-2

	<p>中。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 表揚上課認真同學與優勝隊伍</p> <p>(二) 小組會議:請各組討論剛才比賽中, 有哪些地方是可以再進步, 或是探討全組達成預設目標的原因為何。</p> <p>(三) 自省時間:請各組同學自我省思剛剛是否有努力去練習?是否有盡力與同學一同完成目標?是否能清楚知道活動的規則並且遵守</p> <p>(四) 老師總結:鼓勵與肯定學生剛才的表現, 並能提醒學生上課時所發生的問題</p> <p>(五) 任務卡: 學生自主練習</p> <p>發下任務卡, 請學生自訂任務並記錄下課練習情況</p> <p>*指導重點: 任務卡為與分組練習與動作互評, 練習後請同學驗證簽名。</p> <p>關鍵時間:下課後對於剛剛上課有學習困難或是學習興趣低落的孩子進行訪談, 並適時給予鼓勵與期望</p>	<p>1分</p> <p>2分</p> <p>2分</p> <p>1分</p> <p>1分</p>	<p>任務卡</p>	<p>2-2</p> <p>2-3</p> <p>2-1</p>
--	---	---	------------	----------------------------------

第二節： 飛盤 接力賽	<p>課前準備</p> <p>關鍵時間：於課前回收並檢視任務卡，檢視學生進度與鼓勵完成的同學，並與未完成任務卡學生進行討論</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 創意熱身活動：飛盤跑跳碰</p> <p>將學生分為四組，利用角錐布置成球門，學生分別以「落地滑行」與「滾動飛盤」方式進行射門，出盤後同學以跑步方式撿拾飛盤後重新排隊，固定時間內以射进球門數多組別獲勝。</p> <p>*指導重點：此活動為增加學生擲盤穩定性，提醒學生已設定飛盤飛行或滾動方向為主</p> <p>(二) 認知對話：與同學討論完成任務卡的心情與收穫</p> <p>*指導重點：1. 透過努力練習，飛盤技巧有何進步 2. 練習時遇到困難，你會利用資源解決問題嗎 3. 與你一同練習的朋友給予你不同意見時，你會如何處理 4. 若遇到別的學生學習有困難，你會如何幫助他</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 身體活動一：飛盤九宮格</p> <p>1. 請同學異質性分組分為兩組。</p> <p>2. 布置好自製教具飛盤九宮格後請兩組各派一位同學同時排在起始線上，同時擲飛盤，擲完後下一位同學向前再進行比賽。</p> <p>。全部輪完後視何組擊落較多塊九宮格獲勝。</p> <p>3. 第二回合兩組位置交換，再次進行比賽。</p> <p>(二) 身體活動二：飛盤接力賽</p> <p>1. 請同學異質性分組，分為三人一組。</p> <p>2. 說明規則：</p> <p>A. 三人(A、B、C)位置站好後依序傳接飛盤，以完成傳接後的總距離作為勝負標準(A-B 成功，B-C 失敗，則以 A-B 距離為準； A-B 失敗，B-C 成功，則以 B-C 距離為準)</p> <p>B. 每人有兩次擲飛盤機會</p> <p>*指導重點：提醒同學要清楚了解每位同學擲飛盤的特性(如有些同學擲飛盤距離較短、容易回飛、右旋飛行或左旋飛行)。練習時要熟練接飛盤的動作以及不要一味用力擲飛盤，要講求穩定性以及成功率</p>	4分	任務卡 飛盤 角錐	1-1 1-2
		3分		2-2
		5分	飛盤 飛盤九宮格	1-2
		2分		

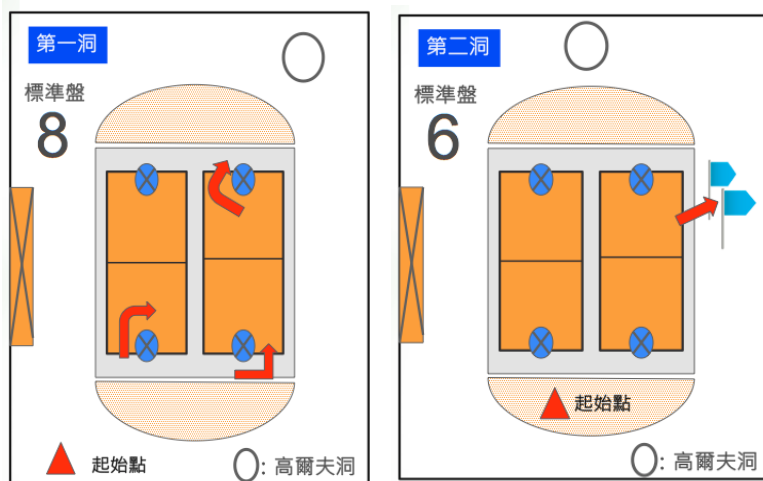


	<p>3. 練習時間:請同學散開練習</p> <p>*指導重點: 提醒同學注意安全, 傳接飛盤距離由近慢慢到遠</p> <p>4. 戰術討論 : 請小組討論擲盤順序與距離</p> <p>5. 進行比賽:抽籤決定順序, 依序上場比賽。</p> <p>*指導重點: 測量方式—A 同學傳至 B 同學成功時, B 同學站立位置放一角錐, 若 B 同學傳至 C 同學成功時, C 同學站立位置放一角錐, 利用皮尺量 A-B 角錐距離加上 B-C 角錐距離, 便為這組的總距離</p> <div data-bbox="308 622 1018 1048" style="text-align: center;"> </div> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 表揚優勝隊伍, 並請優勝隊伍分享</p> <p>(二) 小組會議:請各組討論剛才比賽中, 同學的優點有哪些? 有哪些地方是可以再進步, 或是探討全組達成預設目標的原因為何。</p> <p>(三) 自省時間:請各組同學自我省思剛剛是否有努力去練習?看到同學失敗時有無幫助他? 是否有盡力與同學一同完成目標?是否能清楚知道活動的規則並且遵守</p> <p>(四) 老師總結:鼓勵與肯定學生剛才的表現, 並能提醒學生上課時所發生的問題</p> <p>(五) 任務卡: 學生自主練習</p> <p>發下任務卡, 請學生自訂任務並記錄下課練習情況</p> <p>* 指導重點: 任務卡為與分組練習與動作互評, 練習後請同學驗證簽名。</p> <p>關鍵時間:下課後對於剛剛上課有學習困難或是學習興趣低落的孩子進行訪談, 並適時給予鼓勵與期望</p>	<p>10 分</p> <p>1 分</p> <p>7 分</p> <p>1 分</p> <p>2 分</p> <p>2 分</p> <p>1 分</p> <p>1 分</p>	<p>飛盤</p> <p>皮尺</p> <p>小角錐</p> <p>任務卡</p>	<p>1-2 2-2</p> <p>2-2</p> <p>1-2 2-2</p> <p>2-2</p> <p>2-3</p> <p>2-1</p>
--	--	--	---	---

第三節： 飛盤定向越野	<p>課前準備</p> <p>關鍵時間：於課前回收並檢視任務卡，檢視學生進度與鼓勵完成的同學，並與未完成任務卡學生進行討論</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)「飛盤保齡球」熱身活動</p> <p>1. 利用繩梯與呼拉圈，佈置成結合跑步、敏捷性與飛盤活動的趣味動態暖身模式，將 4-5 位同學分成一組，進行活動。(如下方示意圖)</p> <p>2. 小角錐作為保齡球球瓶放至桌上，請各組學生將角錐完全擊落</p> <p>*指導重點：此活動為增加學生擲盤水平飛行穩定性，以提升飛盤飛行距離為主</p>	5 分	任務卡 繩梯、呼拉圈、桌子、小角錐、飛盤	1-1
	 <p>(二) 認知對話:與同學討論完成任務卡的心情與收穫</p> <p>*指導重點：1. 經過這一段時間練習，飛盤傳接技巧有何進步 2. 練習時遇到困難，你會利用資源解決問題嗎 3. 與不同的同學練習，合作的方式會有所改變 4. 若遇到別的學生學習有困難，你會如何幫助他</p>	2 分		2-2
	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 身體活動一：飛盤擲遠</p> <p>將學生分為兩組，請兩組同學面對面，距離約 15 公尺進行擲飛盤活動，視學生擲飛盤狀況將距離慢慢拉遠</p> <p>*指導重點：1. 此活動只進行擲飛盤動作，等全部飛盤落地後再進行撿飛盤動作，避免發生危險。2. 提醒學生以剛剛「飛盤保齡球」活動重點，擲盤盡量保持水平或仰角不宜過高，讓飛盤飛行距離變遠 3. 擲盤動作以側身手臂擺動加速為主，可視情況請學生墊步增加速度</p> <p>(二) 身體活動二：飛盤定向越野</p> <p>1. 說明規則：結合定向越野活動，課前佈置好關卡（八個點、兩個假點），請學生依序到達各點並完成任務。</p> <p>2. 異質性分組，學生三個人一組，每人一個飛盤，一人</p>	6 分	飛盤	1-1
	<p>2. 說明規則：結合定向越野活動，課前佈置好關卡（八個點、兩個假點），請學生依序到達各點並完成任務。</p> <p>2. 異質性分組，學生三個人一組，每人一個飛盤，一人</p>	2 分		

	<p>擲出飛盤後，三個人同時跑到飛盤落地位置，由第二位同學擲出飛盤，直到有同學擲出飛盤落到定向越野點周圍 1.5 公尺，便可進行闖關</p> <p>3. 以固定時間（宜 5 分鐘內）內依序完成且各關答案正確者，始算完成任務。</p> <p>4. 按組依序出發，中間間隔 1 分鐘。</p> <p>5. 進行闖關</p> <p>6. 小組討論與重新佈關</p> <p>*指導重點：提醒同學討論任務的分配以及跑關時快速到達的策略</p> <p>7. 再度闖關</p> <p>學校定向越野圖 A</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 表揚認真參與活動同學</p> <p>(二) 小組會議: 請各組討論剛才比賽中，每個人的任務是什麼？自己和別人的表現的優點有哪些？</p> <p>(三) 自省時間: 請各組同學自我省思剛剛是否有完成自己所設定的目標？在有時間壓力的情況下，自己是否有責罵他人或是害怕不知所措的情形</p> <p>(四) 老師總結: 鼓勵與肯定學生剛才的表現，並能提醒學生上課時所發生的問題</p> <p>(五) 任務卡: 學生設計飛盤活動關卡</p> <p>全班發下飛盤活動設計卡一張，請班上結合同學的創意發想與結合上課時所利用的道具與活動，設計下一節課的飛盤活動</p> <p>關鍵時間: 下課後對於剛剛上課有學習困難或是學習興趣低落的孩子進行訪談，並適時給予鼓勵與期望</p>	<p>8 分</p> <p>2 分</p> <p>8 分</p> <p>1 分</p> <p>2 分</p> <p>2 分</p> <p>1 分</p> <p>1 分</p>	<p>學校操場定向越野圖</p> <p>角錐</p> <p>闖關卡</p> <p>題目卡</p> <p>麥克筆</p> <p>飛盤</p> <p>碼錶</p> <p>任務卡</p>	<p>1-2 2-2</p> <p>2-3</p> <p>2-2 2-3</p> <p>1-2 2-2</p> <p>2-3</p> <p>2-2</p> <p>2-3</p> <p>1-3</p>
--	--	---	--	---

第四節： 三人飛盤高爾夫	<p>關鍵時間：於課前與班上幾位同學討論設計關卡的可行性，並與同學討論班上其餘的同學是否可完成，是否需進行修改</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 學生飛盤創意活動</p> <p>1. 按照課前學生所設計關卡佈置關卡，並請同學代表向全班報告如何完成此活動</p> <p>2. 進行闖關</p> <p>(二) 認知對話：與同學討論課堂上學生可以負的責任</p> <p>*指導重點：1. 從學生角色變換為教師時，責任感有無差異？ 2. 若是一個比賽中沒有裁判，如何維持比賽的公平？</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 身體活動：三人飛盤高爾夫</p> <p>1. 說明規則：</p> <p>A. 異質性分組，三人一組</p> <p>B. 每一洞（呼拉圈）的飛盤數計數以飛盤擲進洞裡為止。</p> <p>C. 依照飛盤高爾夫地圖的飛盤數為標準，多一盤記錄為+1, 依此類推；反之少一盤記錄為-1, 依此類推</p> <p>D. 以飛盤落地位置為再次擲盤的位置</p> <p>E. 判定落地位置與紀錄盤數由自己判定與紀錄，以誠實至上。</p> <p>F. 擲盤順序可依比賽情況來討論決定，但三人輪完後同學才能再次擲飛盤。</p> <p>2. 發下飛盤高爾夫地圖第一洞與第二洞地圖（如示例圖），解釋箭頭與地形地物的關係</p> <p>3. 小組討論</p> <p>請各組擬定比賽策略</p> <p>4. 進行比賽</p> <p>5. 第一洞與第二洞全部完成後，發下第三洞、第四洞地圖</p> <p>6. 再次進行比賽</p> <p>7. 完成前四洞比賽後，請各組統計飛盤數</p>	<p>8分</p> <p>2分</p> <p>3分</p> <p>1分</p> <p>1分</p> <p>8分</p> <p>8分</p> <p>1分</p>	<p>小角錐</p> <p>交通錐</p> <p>呼拉圈</p> <p>飛盤</p> <p>地圖</p> <p>紀錄卡</p> <p>飛盤</p> <p>呼拉圈</p> <p>角錐</p> <p>旗座</p>	<p>1-3</p> <p>1-2 2-2</p> <p>2-3</p> <p>2-2</p> <p>2-2</p> <p>2-2</p> <p>2-2</p> <p>1-2 2-2</p> <p>2-3</p> <p>1-2 2-2</p> <p>2-3</p>
-----------------	--	---	--	--



三、綜合活動

(一) 表揚認真參與活動同學

1 分

(二) 小組會議: 請各組討論剛才比賽中, 擲飛盤的順序決定是否每次都順利? 自己和別人的表現的優點有哪些?

2 分

2-2

(三) 自省時間: 請各組同學自我省思剛剛是否有完成自己所設定的目標? 在決定順序時有無不遵守或鬧脾氣的情況產生?

2 分

2-3

(四) 老師總結: 鼓勵與肯定學生剛才的表現, 並能提醒學生上課時所發生的問題

1 分

(五) 下次上課說明:

2 分

感謝小卡

2-4

1. 下次上課直接以飛盤高爾夫開始, 分組以這次為主, 並希望各組取出隊名並且選出隊長
2. 發下感謝小卡, 請每位同學下課後寫下你對組上其餘兩位同學的感謝, 並可再挑選一位認為在這次飛盤課程中, 最想感謝的同學, 並且寫下優點

關鍵時間: 下課後對於剛剛上課有學習困難或是學習興趣低落的孩子進行訪談, 並適時給予鼓勵與期望

第五節： 三人飛盤高爾夫	<p>關鍵時間：課前收集同學所寫下的感謝小卡，與幾位常被同學感謝的學生分享與鼓勵，並將感謝小卡製成海報，於上課中展示。</p>			
	<p>一、準備活動</p>			
	<p>(一) 請各組自由熱身與練習飛盤傳接</p>	4分	飛盤	1-1
	<p>(二) 認知對話：與同學分享討論飛盤課程中，為何要感謝同學？；為何要尊重他人的決定？；為何要誠實？為何要努力自我練習？</p>	3分	感謝小卡海報	2-2 2-4
	<p>二、主要活動</p>			
	<p>身體活動：三人飛盤高爾夫比賽</p>	25分	紀錄大海報地圖紀錄卡飛盤呼拉圈角錐旗座	1-2 2-1 2-3 2-4
	<p>1. 發下 1-7 洞的飛盤高爾夫地圖與紀錄卡</p>			
	<p>2. 請每組完成一洞後至海報填寫飛盤數</p>			
	<p>3. 小組討論：請各組討論比賽策略</p>			
	<p>4. 進行比賽</p>			
<p>三、綜合活動</p>				
<p>(一) 頒獎典禮</p>				
<p>1. 誠實比賽獎：以誠實態度完成比賽組皆能得獎</p>	3分	獎品	2-4	
<p>2. 優秀組別獎：前三名組別頒獎</p>				
<p>(二) 小組會議：請各組討論剛才比賽中，自己和別人的學習態度與表現，是否可應用於在其他領域上的學習</p>	2分		2-2	
<p>(三) 自省時間：請各組同學自我省思比賽中的態度與精神，並自我評分</p>	2分	自我評分表	2-3	
<p>(四) 老師總結：鼓勵與肯定學生飛盤課程上的表現，能以尊重、誠實、感恩、負責的態度完成飛盤課程</p>	1分			