

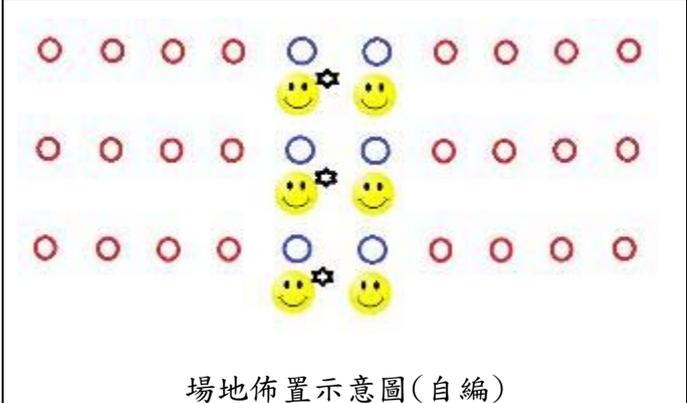
附件四

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩 優質體育教材教具甄選

領域/科目		健康與體育領域 / 體育		
實施年級		小學五、六年級/第三學習階段	總節數	6 節課 (每節 40 分鐘)
單元名稱		「飛」向卓越「盤」點幸福		
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 描述比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	領綱核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
	學習內容	<p>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。</p> <p>Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術。</p>		
議題融入	實質內涵	<p>性別平等教育：性J11，去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>本教案在第四節雙城奇謀之堡壘攻防戰裡透過混合性別異質分組，每位學生各司其職，發揮個人特點協助團隊。</p>		
學習目標				
<p>1. 能正確地做出飛盤傳接盤之動作技能，並評估自身能力選擇適宜練習方法。</p> <p>2. 能與同學作正向溝通、動作要領分享及討論，提高學習效能。</p>				

3. 能學會飛盤基礎動作及比賽規則等知識，並在活動中討論比賽策略，並接納他人不同想法。
 4. 能體會飛盤運動帶來的樂趣，享受同儕間合作的愉悅。

教學設備/ 資源	室內球場、室外躲避球場、躲避飛盤2個、泡棉飛盤20個、硬式飛盤15個、圓標50個、呼拉圈10個、小型角錐40個、號碼衣20件、碼表、飛盤擲準架4座、軟墊4個、加油棒32支、板車4台
---------------------	--

教學活動內容及實施方式	備註
<p style="text-align: center;">第一節：極限倒退挑戰賽</p> <p>一、引起動機： 123飛盤木頭人 將班級每位學生編號，先指定一位學生當鬼並拿躲避飛盤，此刻全班圍著持盤者，當鬼者將躲避飛盤上拋並隨機喊一個號碼，被叫到號碼者要接住飛盤，其餘人則往外跑，當接到盤或撿到盤時所有人皆靜此不動，此時持盤者能用任何形式擲盤攻擊離最近的人。下回合拋盤的人則為被攻擊者。</p> <p>二、發展活動： 1. 介紹飛盤反手擲及接盤方式。 2. 分組傳接練習 每組4人，將人平分分別站兩邊，相距8-12公尺。擲完盤者向後排隊等待，以輪轉方式進行。</p> <div style="text-align: center;">  <p>輪轉練習示意圖(自編)</p> </div> <p>3. 極限倒退挑戰賽 1排圓標10個，每個圓標相距約3公尺，共排5組。每2個學生一組，從中心點出發，當傳接盤皆成功時，擲盤者可往後退一個圓標，失敗則停留在原地。學生也可選擇適合自己能力的距離作傳接盤練習，以成功率來檢視自我。 將全班分為2個集團，當A集團練習時，B集團在場邊觀摩並停候。</p> <div style="text-align: center;">  <p>場地佈置示意圖(自編)</p> </div>	<p style="text-align: center;">教學重點</p> <p style="text-align: center;">學習目標</p>

三、綜合活動

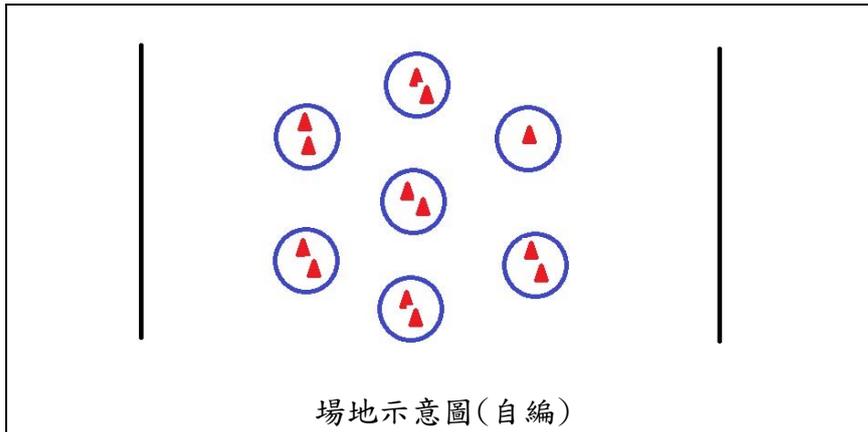
與學生討論投擲及接盤動作之要領，並請學生分享遠近擲盤之差異性。

第二節：傳接搬運工

一、活動說明：

(一) 基礎版：

1. 場地佈置：場地兩端為隊伍基地，場地中間放置數個呼拉圈，呼拉圈內放置 4 個小角錐當作搬運物品。



2. 將班級分為兩隊，每隊約 10-12 人。
3. 隊伍每 2 人分為一小組，作為飛盤傳接之伙伴。
4. 小組一人當擲飛盤者，另一人跑至一個呼拉圈內接盤。如成功接盤者可拿一個小角錐當作成功搬運物品，如未成功接盤者，則自行撿盤換人重新再擲。

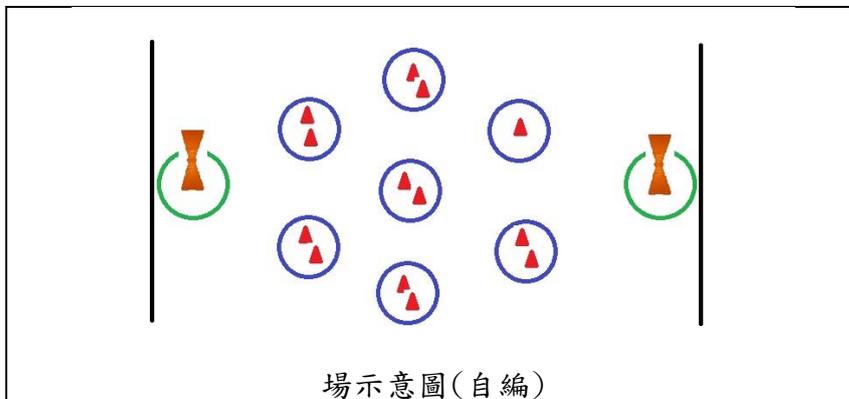
※呼拉圈內能同時有多個人，拿角錐順序依完成接盤先後決定。

5. 得分制：一個角錐為 1 分，呼拉圈 5 分。

※當呼拉圈內的角錐全被拿光時，再次於呼拉圈內完成傳接盤才可拿回呼拉圈。

6. 獲勝條件：得分高者隊伍獲勝

(二) 進階版：



1. 當場上所有小角錐及呼拉圈被拿完時，堡塔攻防戰即開始。
2. 雙方不能在堡塔前方阻礙飛盤飛行。

教學重點
學習目標

3. 兩隊只能在自己的陣地擲盤攻擊。
4. 可任務分工，有人負責擲盤攻擊，有人負責撿盤。
5. 擊倒堡塔獲得30分，比賽隨即結束。

二、綜合活動：

1. 與學生討論擔任搬運工時除了擲盤技巧外，還有哪些重點須注意？
(隊員彼此的溝通、獲得呼拉圈的關鍵)
2. 與學生討論進階版堡塔攻防戰擔任何種角色？對團隊的貢獻是什麼？

學習目標

第三節：神射手之擲準爬梯賽

一、活動說明：

(一) 擲準練習

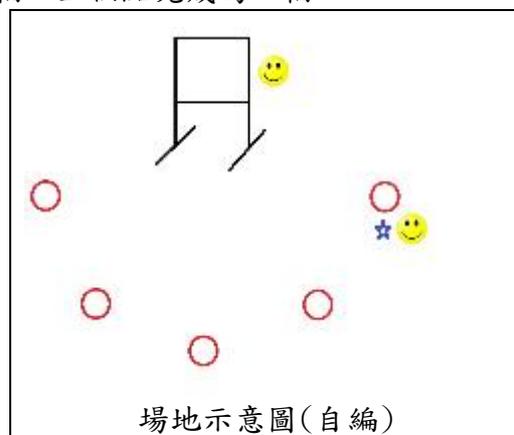
1. 設置飛盤擲準架，在6公尺及12公尺處設置投擲點
2. 一座擲準架6~8人，每2個人為一小組。隊友擲盤時，另一人於擲準架後接盤。
擲準順序：A1擲A2接→B1擲B2接→C1擲C2接→A2擲A1接，以此類推。

教學重點

(二) 擲準爬梯賽

1. 設置五個不同角度的投擲點。
2. 2人為一小組，A點甲生擲盤B生負責接盤，擲進後B點就由B生擲盤A生接盤。當擲盤失敗時，就換組擲盤。
3. 挑戰自我最多能幾輪，五個點完成為一輪。

學習目標



場地示意圖(自編)

二、綜合活動：

1. 與學生討論不同角度投擲有何差異？
2. 與學生討論如何讓飛盤轉彎增加命中率？原理為何？

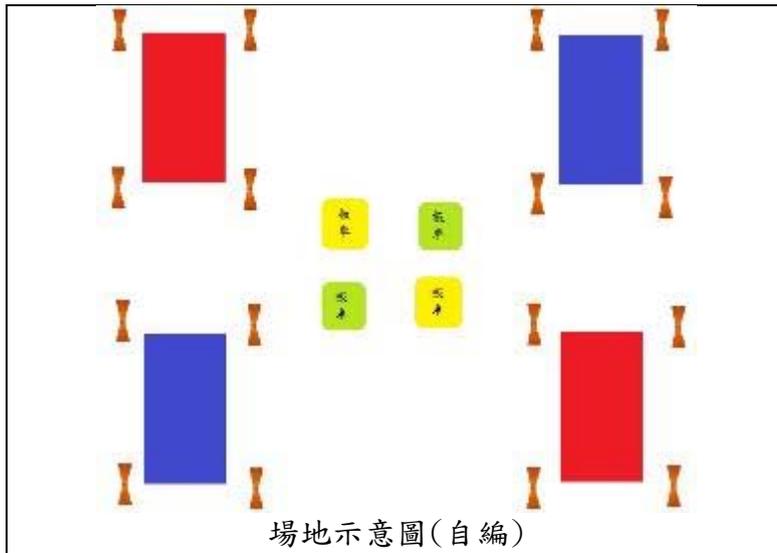
第四節：雙城奇謀之堡壘攻防戰

一、活動說明：

1. 分成A、B、C、D共4組，每組約4~5人，AB為同盟國，CD為同盟國。
2. 成員分為「攻擊手」及「補給手」。攻擊手僅能在軟墊上(領土)進行攻擊，補給手乘坐板車撿拾飛盤補充彈源。
3. 以攻擊敵國加油棒(堡壘)為目標。當四座堡壘皆被擊垮時，該國攻擊手不可再進行攻擊，補給手也不可再撿拾飛盤給同盟國。

教學重點
學習目標

4. 時間:3分鐘，看何國保存的堡壘數量最多。



二、綜合活動：

1. 請學生分享擔任攻擊手或補給手的心情？有何收穫？

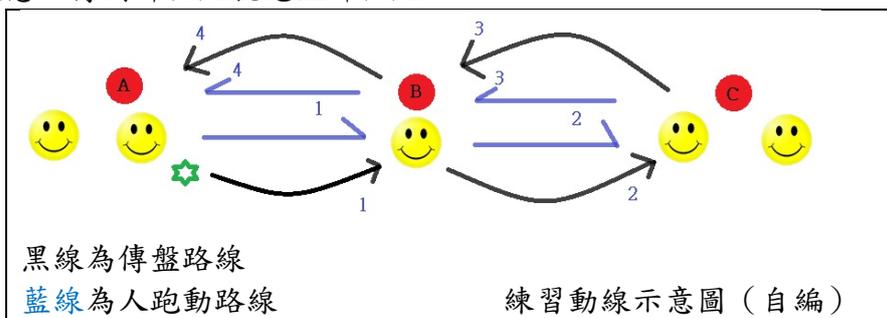
第五節：腳勤接盤手

一、活動說明：

(一) 三點行進傳接盤：

5人一組，設A B C三點，A C兩點站2人、中間B點站一人。從A點開始傳盤，傳完後跑至B點，B點的人接到盤後傳至C點，傳畢跑至C點。C點的人接盤再傳回B點，此時B點的人為A點傳盤者。

概念：傳到哪個點就跑至哪個點。



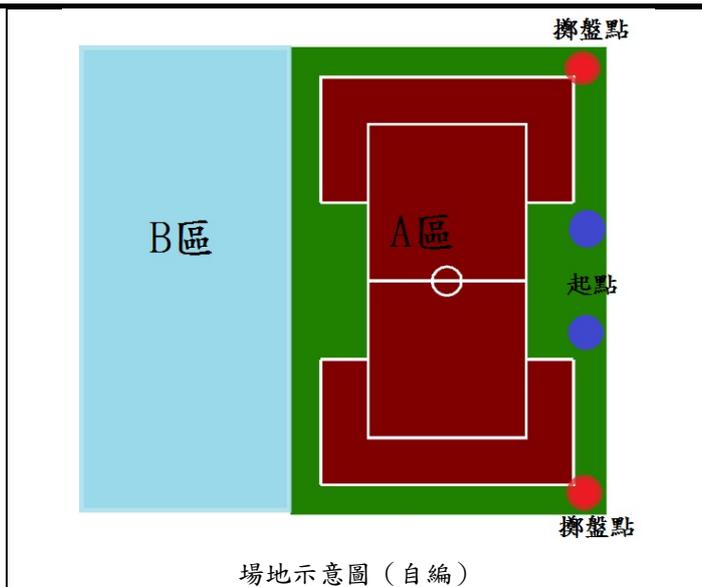
※建立傳盤後跑位之概念。

(二) 腳勤接盤手：

1. 2個人一組，輪流當擲盤手及接盤手，每人有三盤機會。
2. 場地設置AB兩區，學生依能力自由挑戰。
3. 每次接盤成功與否，皆須將飛盤拿回點起點處再出發。擲盤手要視伙伴速度、彼此溝通來決定擲飛盤的遠近。

教學重點

教學重點
學習目標



二、綜合活動：

1. 與學生討論擲飛盤遠近、高度與接盤手速度有何關係？

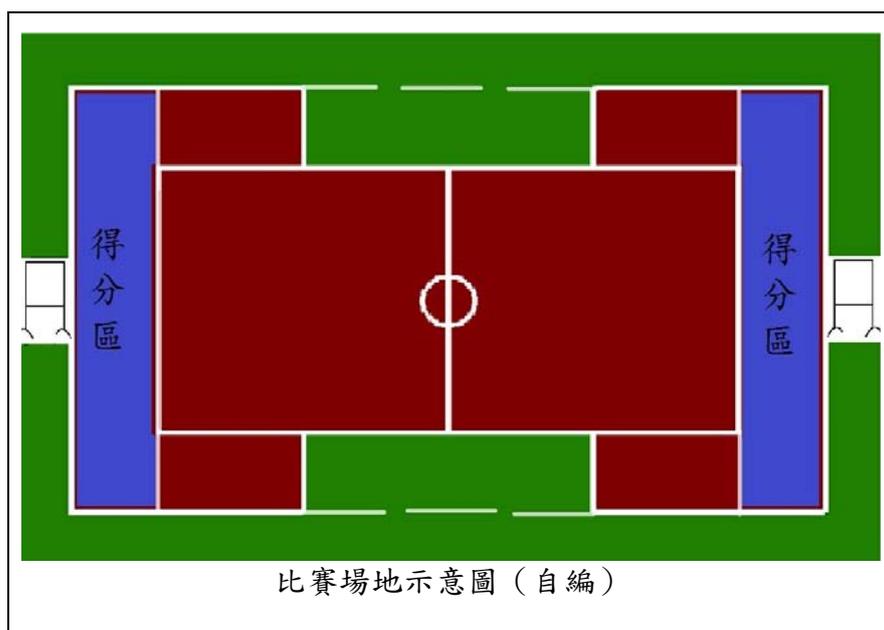
學習目標

第六節：「新式」飛盤爭奪戰

一、規則說明：

以原有飛盤爭奪戰規則為基礎，改變計分方式。加入橄欖球得分的概念，在得分區達陣成功得5分，並可加投擲一次，命中得2分。此外也可在比賽中，選擇直接作擲準，命中得3分但無加投擲，直接擲準須過半場後才可使用。

※增加得分方式，更能刺激出多樣化的戰術，並將前幾節的擲準融入最終的比賽規則。



試教成果 或 教學提醒	成果如附錄一
參考資料	中華民國飛盤協會（1998）。世界飛盤運動競賽規則。臺北市：五洲出版社
附錄	學習單如附錄二

教學活動剪影



極限倒退挑戰賽



極限倒退挑戰賽



飛盤傳接搬運工



進階版：攻堡塔



近程擲準練習



中程擲準練習



擲準爬梯賽



擲準爬梯賽

教學活動剪影



雙城奇謀之堡壘攻防戰



雙城奇謀之堡壘攻防戰



三點行進傳盤練習



三點行進傳盤練習



腳勤接盤手



腳勤接盤手



「新式」飛盤爭奪戰



「新式」飛盤爭奪戰



「飛」向卓越「盤」點幸福課程學習單



班級：____年____班 座號：____號 姓名：_____

課程回顧：極限倒退挑戰賽、傳接搬運工、擲準爬梯賽、

雙城奇謀之堡壘攻防戰、腳勤接盤手、新式飛盤爭奪戰。

一、你覺得印象最深刻的課程內容？

二、在傳接搬運工及雙城奇謀之堡壘攻防戰中你最喜歡擔任何種角色？為什麼？

三、你覺得學習最有收穫的單元？為什麼？

四、請寫出你對本次課程的感受及心得。