

教學設計：鐵製飛碟能飛遠遠—鐵餅快樂的飛起來

—挑戰類型運動（田徑）

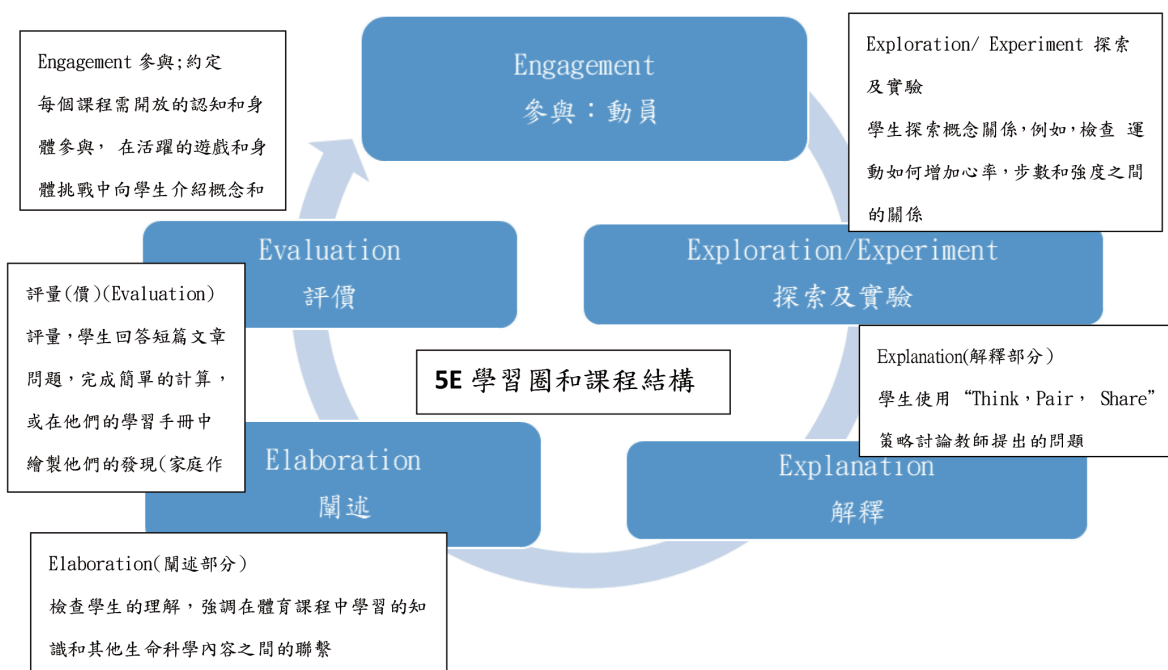
第五學習階段（高中職）

類別	挑戰類型運動(田徑)
階段	第五階段
名稱	鐵製飛碟能飛遠遠—鐵餅快樂的飛起來
主要目標	培養田徑田賽鐵餅擲遠基本動作及運動能力。
課程大綱	1.不一樣的飛盤
	2.飛盤接力分組練習
	3.不同材質的飛盤投擲的差異
	4.比賽餅的操控
	5.飛盤如何發飛更遠
	6.原地投擲、旋轉投擲
	7.來來看我的展現
	8.看原地投擲、旋轉投擲有何區別
撰寫	莊耀洲(臺南市北門高中)

壹、教學案例

一、單元設計理念說明：以5E的教學模組的方式進行單元教學

Ennis和Chen自2003到2015接受美國國家衛生研究院資助了兩個大型課程設計Science, PE, & Me!(SPEM)！和The Science of Healthful Living (SHL)。



在十二年國民基本教育「健康與體育領域」主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程中對於「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

1. 發展出以學生為主體，全人健康為理念之教育方針，提供人人有機會參與身體活動，透過結合生活情境的整合性學習。
2. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
3. 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。學生進而能運用所學、善盡公民責任，使個人及整體社會的生活、生命更為美好。

在健康與體育領域課程串以「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式：

1. 「自發」的部分：以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境狀態，並引導學生「解開人生價值結」的澄清過程，協助學生思考並建立自我價值觀，進而進行系統思考與問題回應，以呈現自我精進與成長。應重視學生的自主學習及個別差異，並從中養成快樂與樂觀的態度，使學生產生自信。進一步培養個人擅長的運動項目，確立運動嗜好，提升體適能與運動技能水準。
2. 「互動」的部分：強調與周遭人事物溝通思辨，與人建立適宜的合作方式與人際關係，尊重、包容與關懷多元文化的差異，並利用正確且有效的各項工具，進行人與環境間健康的互動。進一步培養學生能以各種肢體符號與外界進行溝通及互動，善用健康與體育相關之科技設備，並透過身體表現美感之素養。



3. 「共好」的部分：讓學生理解每一個人都是緊密連結，在這一個地球村中每個人需要學習社會的多元性，透過個人與他人或群體良好互動的連結，以自我的行動力進行健康倡議，珍愛生命、愛護自然、珍惜資源，構築彼此更好的共同生活，以提升人類整體健康素質。進一步在不同的特殊團體、身體競賽活動中適當發揮運動精神，培養道德與社會責任，並表現符合運動規範之行為，最終力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而提升社區環境品質與他人健康。

而在高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

二、學習目標

1. 能理解擲鐵餅的技能原理，並能分析不同身體條件或擲鐵餅式對技能表現的影響（Ga-V-1, 1d-V-1）。
2. 理解原地投擲方式對擲鐵餅的影響，並能選擇適合自己的鐵餅方式（Ga-V-1, 3c-V-3, 4c-V-2）。
3. 願意與他人合作，並透過觀察、評估、實驗與思考來解決鐵餅技能學習的問題（Ga-V-1, 1d-V-2, 4d-V-1）。

本課程具體的學習目標如下：

- (一)能在活動中思考與分析並擬定出策略。
- (二)能依照擬定的策略，並確實執行及創新思考，發展獨特的動作模式。
- (三)能以同理心與人溝通互動。
- (四)能具備道德思辨與實踐能力，配合項目規則，遵守法治。
- (五)能欣賞同儕的創意表現與美感藝術，並能展現表演自己的能力。
- (六)能在與同儕互動中，欣賞與尊多元的差異。
- (七)能具備利他與合群的知能與度，並培育相互合作及與人和諧互動素養。
- (八)能尊重不同色的扮演，建立彼此互敬互重的和協社會。
- (九)培養田徑田賽鐵餅擲遠基本動作及運動能力。
- (十)培養公平競爭的運動精神及運動安全。
- (十一)培養認真負責、守秩序的態度。

學生學習特質

- (十二)學生具備適當的田徑體適能，乃需更進一步的增進田徑競技體適能。
- (十三)學生具備基本的田徑技能及規則的了解，並確已有欣賞田徑賽的能力。

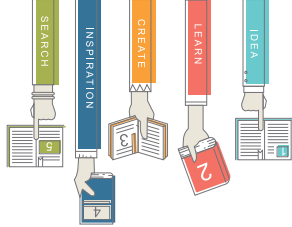
三、核心素養的展現

透過5E教學策略，以實驗活動來使學生認識自己在各項身體活動中的表現（健

體-E-A1)，並透過實驗、解釋與闡述活動的歷程，來使學生在特定的情境中思考與田徑運動「更高、更快、更遠」有關的學習任務，培養思考與解決問題的能力(健體-E-A2)。

在本田徑鐵餅課程中，學生從學習田徑鐵餅的基本概念和相關動作技能，田徑鐵餅比賽的動作畫面、田徑鐵餅規則及戰術之運用後，便可以表現穩定、移動及運動能力，以展現自我運動潛能【A1身心素質與自我精進】。並且搭配運動教育模式，在課程中不斷與同儕溝通，打破傳統體育教學以師為主的模式，讓學生參與其中，學習如何做好比賽進行中的角色（這角色含田徑運動員、裁判、記分員、場務人員等），並完整地學習該項運動，相信如此能讓學生因為「看得懂」、「懂得多」、「打得不錯」而熱愛該項運動，並希望學生能進一步熱愛運動、養成運動的習慣。達成培養具備解決問題的能力與促進人際關係【A2系統思考與解決問題；A3規劃執行與創新應變；C2人際關係與團隊合作】。此外。在課程中提供學生培養創造力與公開展現動作的機會，有助學生掌握欣賞的路徑，以具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享【B3藝術涵養與美感素養】。並且，本課程具備適當運用科技、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【B2科技資訊與媒體素養】。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。【C2人際關係與團隊合作】

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
A 自主行動	A1 身心素質 與 自我精進	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。	一、情境引導，觸發學習動機。 二、技能漸進學習。 三、完成課後學習單與運動計畫。
	A2 系統思考 與 解決問題	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。	一、提問或設置情境狀況。 二、小決討論與做決策。
	A3 規劃執行 與 創新應變	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。	一、嚐試與修正戰術。 二、團隊嚐試不同的能力組合新的戰術。
B 溝通互動	B2 科技資訊 與 媒體素養	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。	一、運動科技媒體蒐集運動相關資料。 二、在搜尋資料過程中具有批判與辨別能力。
	B3 藝術涵養 與 美感素養	U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。	一、欣賞同儕的表現，並且能具有評析能力。 二、能動作自創。

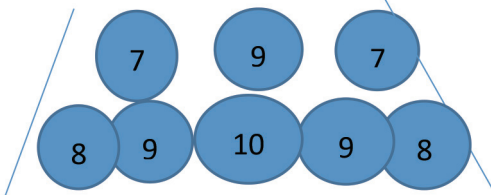


C 社會參與	C2 人際關係 與 團隊合作	U-C2具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現包容異己、溝通協調及團隊合作的精神與行動。	一、運動教育模式，分組分工分組教學。 二、小組活動與競賽。 三、學習自我我反思及團體合作學習。
-----------	-------------------------	--	---

四、教學單元案例：

領域/科目	健康與體育領域		設計者	莊耀洲
實施年級	第五學習階段		總節數	8節
單元名稱	鐵製飛碟能飛遠遠			
學習重點	學習表現	1d-V-1 分析各項運動技能原理 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。 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。 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。 4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。	領綱 核心 素養	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前能，探索自我關，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。 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。
	學習內容	Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術		
議題融入	實質內涵	略		
課程大綱	節次	每節重點		
	1~2	不一樣的飛盤		
		飛盤接力分組練習		
	3~4	不同材質的飛盤投擲的差異		
		比賽餅的操控		
	5~6	飛盤如何發飛更遠		
原地投擲、旋轉投擲				
7~8	來來看我的展現			
	看原地投擲、旋轉投擲有何區別			
教學活動內容及實施方式				核心素養呼應說明
第一~二節	第一~二節：不一樣的飛盤 本單元重點出餅手的控制練習及訓練 一、準備活動15mins (一)教師：點名、詢問身體狀況、教學內容說明與提醒及公布分組名單。教師依學生能力先行分組，以不超過10人，為原則分4組			使學生分享使用之策略，並引導其思考與嘗試在特定情境下(擲鐵餅)如何提升自己動作表現(健體-U-A2)

	(二)學生：依分組排列。 二、熱身活動 (一)靜態伸展熱身。 (二)動態飛盤接力與我：團隊接力競賽那一組最先完成	
	一、課程操作說明 (含集合和熱身運動習慣說明。)10mins 二、飛盤介紹。 三、基本技能飛盤投介紹。 四、正手擲飛盤(以持餅方式持飛盤)。	透過夥伴協助測量擲鐵餅距離來了解自己的動作表現，以作為後續教學活動(發展運動潛能)的準備 (健體-U-A1)
	飛盤接力分組練習20mins (只能以擲鐵餅方式擲飛盤) 一、飛盤鐵餅擲遠 二、誰的飛盤最會飛 三、小組討論。	介紹標準擲鐵餅動作及其技能原理，接著使學生比較其差異，並構思提升技能表現的方法 (健體-U-A2)
	飛盤傳接接力比賽分組練習綜合活動50mins 小組競賽改變規則的正手出盤擲遠比賽 主要目的讓學生習慣以擲鐵餅方式出手。	
	飛盤傳接接力比賽分組練習綜合活動50mins 小組競賽改變規則的正手出盤擲遠比賽 主要目的讓學生習慣以擲鐵餅方式出手。	
	一、針對課程表現進行個人的反思5mins 二、關心今日的學生表現，多給予鼓勵，並進行小組加分。	
第三 ~ 四 節	第三~四節：不同材質的飛盤投擲的差異 學習遷移—由飛盤(輕)漸增至比賽餅的操控 一、各組進行熱身活動。(檢視各組熱身活動內容與本次上課內容，務必確實熱身。)以飛盤追逐方式各小組進行熱身活動及伸展四肢。30mins	使學生分享使用之策略，並引導其思考與嘗試在特定情境下(擲鐵餅)如何提升自己動作表現 (健體-U-A2)
	一、飛盤躲避球賽(擲盤方式不同，只能以擲鐵餅方式出手)。10mins 二、加強熱身活動，尤其檢視主要肌群之確實熱身。 三、運動傷害議題的融入	透過夥伴協助測量擲鐵餅距離來了解自己的動作表現，以作為後續教學活動(發展運動潛能)的準備 (健體-U-A1)
	一、飛盤躲避球賽30mins	介紹標準擲鐵餅動作及其技能原理，接著使學生比較其差異，並構思提升技能表現的方法 (健體-U-A2)

	<p>一、飛盤高爾夫(擲盤方式不同，只能以擲鐵餅方式出手)。飛盤飛行方向之控制制。30mins</p> 	<p>介紹標準擲鐵餅動作及其技能原理，接著使學生比較其差異，並構思提升技能表現的方法(健體-U-A2)</p>												
<p>第五~六節</p>	<p>第五~六節：飛盤如何發飛更遠 由熟悉原地擲轉成旋轉投擲</p> <p>一、各組進行熱身活動。(檢視各組熱身活動內容與本次上課內容，務必確實熱身。)以飛盤追逐方式各小組進行熱身活動及伸展四肢。30mins</p>													
	<p>一、飛盤躲避球賽(擲盤方式不同，只能以擲鐵餅方式出手)。 二、加強熱身活動，尤其檢視主要肌群之確實熱身。 三、運動傷害議題的融入。10mins</p>													
	<p>一、飛盤躲避球賽30mins 二、原地投擲、旋轉投擲</p> <table border="1" data-bbox="316 1258 954 2061"> <thead> <tr> <th>階段技術</th> <th>部位重點</th> <th>標準動作</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>開始姿勢 ↓ 後擺鐵餅</td> <td>腳部姿勢 投擲臂 重心轉移 雙腿</td> <td>投擲圈邊緣與肩同寬站立 達到前擺迴轉點 移向擺動腿 平穩下屈</td> </tr> <tr> <td>開始旋轉 形成轉動動量</td> <td>腳部姿勢 ↓</td> <td>支撐腳膝部彎曲領先，擺動腳充分伸展積極擺動 投擲臂體後跟隨；非投擲臂控制在固定姿勢</td> </tr> <tr> <td>轉動蹬離地面 ↓ 騰空 落地姿勢</td> <td>擺動腿 投擲臂 ↓ 轉動腳和腳尖 腿部姿勢 投擲臂 眼睛 重心重心</td> <td>貼近轉動腿前擺持餅在第一低點，保持在體後大半徑轉動 向投擲圈圓心移動 右腿彎曲，左腿準備蹬地 水平姿勢保持體 準備注視投擲方向 保持體後</td> </tr> </tbody> </table>	階段技術	部位重點	標準動作	開始姿勢 ↓ 後擺鐵餅	腳部姿勢 投擲臂 重心轉移 雙腿	投擲圈邊緣與肩同寬站立 達到前擺迴轉點 移向擺動腿 平穩下屈	開始旋轉 形成轉動動量	腳部姿勢 ↓	支撐腳膝部彎曲領先，擺動腳充分伸展積極擺動 投擲臂體後跟隨；非投擲臂控制在固定姿勢	轉動蹬離地面 ↓ 騰空 落地姿勢	擺動腿 投擲臂 ↓ 轉動腳和腳尖 腿部姿勢 投擲臂 眼睛 重心重心	貼近轉動腿前擺持餅在第一低點，保持在體後大半徑轉動 向投擲圈圓心移動 右腿彎曲，左腿準備蹬地 水平姿勢保持體 準備注視投擲方向 保持體後	
階段技術	部位重點	標準動作												
開始姿勢 ↓ 後擺鐵餅	腳部姿勢 投擲臂 重心轉移 雙腿	投擲圈邊緣與肩同寬站立 達到前擺迴轉點 移向擺動腿 平穩下屈												
開始旋轉 形成轉動動量	腳部姿勢 ↓	支撐腳膝部彎曲領先，擺動腳充分伸展積極擺動 投擲臂體後跟隨；非投擲臂控制在固定姿勢												
轉動蹬離地面 ↓ 騰空 落地姿勢	擺動腿 投擲臂 ↓ 轉動腳和腳尖 腿部姿勢 投擲臂 眼睛 重心重心	貼近轉動腿前擺持餅在第一低點，保持在體後大半徑轉動 向投擲圈圓心移動 右腿彎曲，左腿準備蹬地 水平姿勢保持體 準備注視投擲方向 保持體後												

	一、原地投擲、 二、旋轉投擲。30mins	
	一、針對課程表演進行個人的反思10mins 二、關心今日的學生表現多給予鼓勵，並進行小組加分。	
第七 ~ 八 節	第七~八節：來看看我的展現 實力展現 一、各組進行熱身活動。(檢視各組熱身活動內容與本次上課內容，務必確實熱身。) 二、以飛盤追逐方式各小組進行熱身活動及伸展四肢。10mins	使學生分享使用之策略，並引導其思考與嘗試在特定情境下(擲鐵餅)如何提升自己動作表現 (健體-U-A2)
	一、鐵餅操。 二、加強熱身活動，尤其檢視主要肌群之確實熱身。 三、運動傷害議題的融入。10mins	透過夥伴協助測量擲鐵餅距離來了解自己的動作表現，以作為後續教學活動(發展運動潛能)的準備 (健體-U-A1)
	一、從原地到旋轉投擲30mins	介紹標準擲鐵餅動作及其技能原理，接著使學生比較其差異，並構思提升技能表現的方法 (健體-U-A2)
	一、擲鐵餅測驗。40mins	
	一、針對課程表演進行個人的反思10mins 二、關心今日的學生表現多給予鼓勵，並進行小組加分。	
教學 資源	飛盤、躲避飛盤、鐵餅、哨子海報	