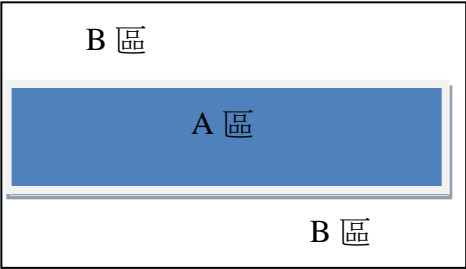


項目	飛盤教學	教材難易度	<input type="checkbox"/> 簡單(低) <input checked="" type="checkbox"/> 普通(中) <input type="checkbox"/> 挑戰(高)
單元名稱	飛盤高爾夫團體逐洞計時賽	階段	國小六年級—國中九年級 時間 135分鐘 共3節課
單元目標	<p>認知:認識飛盤器材、了解擲飛盤的動作要領及競賽規則。</p> <p>技能:能操作擲盤動作、能操作飛盤擲準及擲遠的練習、能參與6個盤洞的賽程。</p> <p>情意:在比賽過程中能與組員討論並互相學習、也能遵守競賽相關規則。</p>		
教學資源	學校內的戶外場地與自然景觀可規劃為飛盤高爾夫團體逐洞賽的賽道與路徑。採用高爾夫球的比賽概念結合飛盤運動，透過競賽方式達到學生全面參與的目的。		
時間	教學流程	活動目標	教學要點
8分	一、引起動機： 1. 進行飛盤躲避球熱身遊戲。	藉由飛盤遊戲觀察學生在本能上擲飛盤的能力，並可引起動機帶出主題又達到熱身效果。	1-1 《飛盤躲避球熱身遊戲規則說明》 (1)將籃球場分為內場(A區)及左右外場(B區)。 (2)全班分為單/雙號兩隊。 (3)單號隊先攻，分站B區；雙號隊先躲，站A區。 (4)分別給左右外場(B區)各一個安全飛盤。 (5)哨音吹起後，A區內同學可任意移動且可躲、接飛盤。左右外場B區攻擊方可同時於左右兩側向內場人員攻擊。 (6)A區內同學若被飛盤擊中，且飛盤落地，則該員必須出外場等候。A區內同學若接住飛盤，則可將飛盤擲出場外，由B區人員迅速尋回飛盤並繼續攻擊內場人員。 (7)計時兩隊在內場時，全部被擊中的時間。
3分	2. 提問： 為什麼飛盤會往上飄移而打不到內場的同學？ 3. 同學擲盤動作示範。	提問及觀察同學動作以引導同學思考如何擲盤並擊中場內同學。	
			安全飛盤*2

3分	<p>二、主要活動：</p> <p>1. 擲盤動作分析講解。</p>	<p>了解正確握盤方式及擲盤動作要領。</p>	<p>1-1 正確的握盤動作講解與示範。</p> <p>1-2 擲盤動作解析(側身握盤-轉腰向後-重心降低-側身跨步-手臂伸展)並示範。</p>		
20分	<p>2. 分組討論擲盤動作與練習。</p>	<p>能實際操作擲準練習並能與同學互助學習。</p>	<p>2-1 將全班男女混和平均分成5組。</p> <p>2-2 各組就擲盤動作要領互相討論與徒手練習擲盤動作。此時老師開始佈置5種不同類型(高.低.穿越.遠.近…)的盤洞以便進行各組擲準練習。</p> <p>2-3 各組同學輪流進行5個盤洞的擲準練習(每個盤洞進行3-4分鐘)。</p>		<p>飛盤*10 每組兩個</p>
11分	<p>三、綜合活動：</p> <p>1. 各組擲盤動作講解與示範，並進行各組互評。</p> <p>《第一節課結束》</p>	<p>能說出擲盤動作要領與動作示範，也能觀察同學動作的優缺點並給予評價。</p>	<p>1-1 分配各組分享每一個盤洞的擲準要領及動作示範，並由老師補充注意事項。</p> <p>1-2 第一組報告時，由第二組同學進行評分；第二組報告時，由第三組同學進行評分；其餘依此類推。</p> <p>《第一節課結束》</p>	<p>口述 評量 動作 互評</p>	<p>擲盤動作 互評表</p>

2分	<p>一、準備活動：</p> <p>1. 操作徒手擲盤動作。</p>	<p>加深擲盤動作要領的印象及身體伸展熱身。</p>	<p>1-1 教師及各組小組長帶領同學操作徒手擲盤動作，並請同學將動作要領(側身握盤-側身轉腰-重心降低-側身跨步-手臂伸展)同時說出。</p>	<p>動作評量</p>	<p>規則說明單</p> <p>找出一組學生規則示範</p>
8分	<p>2. 進行飛盤躲避球競賽。</p>	<p>營造團隊合作氣氛並檢核前一節課擲準練習的成果。</p>	<p>2-1 進行全班分兩組 3 戰 2 勝制的飛盤躲避球競賽。</p>		
10分	<p>二、主要活動：</p> <p>1. 各組擲準練習。</p>	<p>熟練擲準動作的要領。</p>	<p>1-1 老師佈置 5 種不同類型(高.低.穿越.遠.近…)的盤洞以便進行各組擲準練習。</p> <p>1-2 各組同學輪流進行 5 個盤洞的擲準練習(每個盤洞進行 2-3 分鐘)。</p>		
5分	<p>2. 飛盤高爾夫團體逐洞計時賽規則說明。</p>	<p>了解比賽規則並能確實遵守。</p>	<p>2-1<< 飛盤高爾夫團體逐洞計時賽規則說明 >></p> <p>(1)全班男女生隨機均分為 5 組 (A~E)，每組 5~6 人，並依序編排 1~6 號 (A1, A2, A3, A4...A6)。</p> <p>(2)A~E 組分別帶隊到第 1~5 盤洞同時出發。</p> <p>(3)以 A 組為例，第一盤洞由 A1 的同學先擲盤;第一盤落地，全體組員立即跑至落盤處，並由 A2 的同學拾起飛盤並等所有組員到達且完成以手拍盤的動作後才可擲出第 2 盤;依此類推直到飛盤擊中「盤洞」後，再進行下一個盤洞。</p> <p>(4)各組進行下一個盤洞時，由擊中前一盤洞的同學開始擲盤，依此類推，各組需完成 6 個盤洞的賽程(盤洞的安排盡量以校園標的物採順或逆時針</p>		

15分	3. 飛盤高爾夫團體逐洞練習賽。	熟悉比賽規則，體驗實際參賽狀況並培養組員團隊合作默契。 可達到全員參與跑動的目的。	<p style="color: red;">路徑設置，以免比賽時有對擲的狀況發生)。</p> <p>(5)本賽制採計盤並計時賽。</p> <p>①計盤：各組完成6個盤洞的總盤數。</p> <p>②計時：各組同時於各盤洞出發，到完成最後一個盤洞時間停止。</p> <p>③各組均有一位計時及計盤的人員，由各組自行選出，並由老師分配至別組擔任計時計盤人員。</p> <p>2-2 選出一組同學做規則示範。</p> <p>3-1 練習賽由老師指定校園內任一處標的物為「盤洞」，讓各組在最短的時間、最少的盤數能擊中盤洞。</p> <p>3-2 各組在同一起點出發，等A組出發後擲出第二盤時，B組便可接續出發；其餘3組則比照辦理。</p> <p>3-3 老師則跟著最後1組一起出發；等各組均擊中盤洞後記錄各組所完成的盤數。</p> <p>3-4 接著由此盤洞為新出發點，老師再指定下一個盤洞，並由前一盤洞最少盤數的組別先行出發。</p> <p>3-5 練習的盤洞數依現況及時間可彈性調整。</p>		
5分	<p>三、綜合活動：</p> <p>1. 公佈練習賽各組總盤數。</p> <p>2. 各組提問。</p>	藉由肯定與鼓勵，提醒比賽致勝的要領。	<p>1-1 將該節進行的練習賽總盤數計算並公佈。</p> <p>1-2 給各組不同面向的肯定與鼓勵(動作很標準、團隊移動很快、總盤數有達標準盤、能互相提醒動作要領、能鼓勵組員、有全體參與..等)。</p> <p>2-1 開放各組提問並由自願同學回答，老師則適時補充。</p>	口述 評量	

<p>2分</p> <p>8分</p> <p>5分</p> <p>25分</p>	<p>3.預告下一節課正式比賽。</p> <p>《第二節課結束》</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1.操作徒手擲盤動作。</p> <p>2.各組擲準練習。</p> <p>3.飛盤高爾夫團體逐洞計時賽規則提醒。</p> <p>二、主要活動：</p> <p>1.飛盤高爾夫團體逐洞計時賽。</p>	<p>加深擲盤動作要領的印象及身體伸展熱身。</p> <p>熟練擲準動作的要領及賽前熱身。</p> <p>遵守規則及確保比賽公平性。</p> <p>所有同學能盡全力完成全部賽程，</p>	<p>3-1 下一節正式比賽，採各組同時於不同盤洞出發，並須完成6個盤洞的賽程後計算總盤數及完成時間。</p> <p>《第二節課結束》</p> <p>1-1 教師及各組小組長帶領同學操作徒手擲盤動作，並請同學將動作要領(側身握盤-轉腰向後-重心降低-側身跨步-手臂伸展)同時說出。</p> <p>2-1 老師佈置5種不同類型(高.低.穿越.遠.近…)的盤洞以便進行各組擲準練習。</p> <p>2-2 各組同學輪流進行5個盤洞的擲準練習(每個盤洞進行2-3分鐘)。</p> <p>2-3 各組於練習時需選出本日競賽時，計算別組的計時計盤人員，並向老師報到。</p> <p>3-1 務必提醒</p> <p>(1)飛盤落地才可起跑。</p> <p>(2)所有組員必須完成拍盤動作才可繼續擲盤。</p> <p>(3)落盤處為擲盤起點，不可任意移動。</p> <p>(4)完成所有盤洞後，所有組員必須帶著飛盤跑到老師的位置完成報到以記錄時間。</p> <p>1-1 指派計時計盤人員至各組擔任紀錄工作。</p> <p>1-2 發給各組計盤人員盤洞順序及記錄表。</p> <p>1-3 各組組長穿上號碼衣後，將組員帶到指定的盤洞起</p>	<p>比賽結果評量</p>	<p>盤洞紀錄表計時器*1</p>
--	--	---	--	---------------	-------------------

5分	<p>三、綜合活動：</p> <p>1. 公佈競賽各組總盤數及完成時間。</p> <p>2. 總結。</p>	<p>並達到身體運動的目標。</p>	<p>點後，由老師吹哨後開始進行計時比賽。</p> <p>1-4 比賽開始後老師可至各盤洞了解比賽狀況及學生參與情形。</p> <p>1-5 待各組即將進行最後一個盤洞時，老師必須回到場地的中心點等待完成所有賽程的組別報到，並記錄完成時間。</p> <p>1-1 將該節進行的比賽總盤數及完成時間公佈。</p> <p>1-2 頒發獎勵品給表現優異的組別。</p> <p>2-1 給各組不同面向的肯定與鼓勵(動作很標準、團隊移動很快、總盤數有達標準盤、能互相提醒動作要領、能鼓勵組員、有全體參與..等)。</p> <p>2-2 發給學習單。</p>	<p>自評 作業繳交</p>	<p>哨子*1</p> <p>課程學習單</p>
修正原則	<p>1. 各節時間安排可視場地大小、學生狀況等適時調整。</p> <p>2. 各盤洞的設置可依各校的自然景觀或標的物同時納入學生熟悉的或平時沒注意的物體，以增加趣味及多樣性。</p>				

擲盤動作互評表

	動作分析	優(2分)	可(1分)	待加強(0)	請給分 1-10 分
1	側身握盤				1. 我是評()號同學. 2. 我給他(她)_____分 3. 給點讚美或建議吧!!!
2	轉腰向後				
3	重心放低				
4	側身跨步				
5	手臂伸展				評分者: 我是_____年____班____號

飛盤高爾夫團體逐洞計時賽課程 學習單

一、 你能說出擲盤飛盤時能讓飛盤平穩飛行的動作要領…

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

二、 請問你完成的 6 個盤洞中, 最具有挑戰性的是哪一個盤洞? 為什麼? 你們有何戰術或策略?

三、 這三堂課你給自己的隊伍打幾分(1-10 分)? 你給自己打幾分(1-10 分)?

我的隊伍_____分 ; 我自己_____分.

四、 這個單元我覺得 : 1. 很有趣 2. 還好, 沒什麼特別 3. 無聊 我選擇().

五、 這個單元我的運動參與度: 1. 高度參與 2. 中度參與 3. 低度參與 我選擇().

班級：_____ 組別：_____ 飛盤高爾夫團體逐洞計時賽計盤卡

	2. 籃板 說明： 需擊中 籃板正面。	2. 校訓碑 說明： 需擊中 上端柱體。	3. 足球門 說明： 需從 正面進網。	4. 石象 說明： 可擊中 任一部位。	5. 矮燈 說明： 可擊中 任一部位。	6. 大榕樹 說明： 需擊中 主要枝幹。	
選手 1:							團隊 完成時間
選手 2:							_____分
選手 3:							_____秒
選手 4:							團隊 總盤數
選手 5:							_____盤
選手 6:							
累計盤數							

記錄員：_____

老師簽名：_____