

新北市三峽國小健康與體育領域教學教案-躲避飛盤

教案名稱	躲避飛盤教學	教學設計者	許婷貽
適用年級	三年級	教學時間	40 分鐘
學習目標	(一) 對飛盤運動有基本的認識。 (二) 學會飛盤基本的接盤方法。 (三) 學會飛盤基本的正、反投擲方式。		
設計理念	躲避飛盤相較於躲避球是一種較於安全的體育活動，因使用的是一種軟式的飛盤，不會有安全上的疑慮，是一種適合各年級及男女老少都適合的體育活動，為了讓學生接觸不同的體育活動，因此設計了此課程，不管男學生或女學生都能經由本活動更喜愛體育課，並增加了一些趣味性。		
核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習目標	1.學會相關的閃躲動作。 2.運用閃躲動作完成闖關。 3.於活動中展現閃躲的技巧。 4.和他人互相合作進行演練。		
教學資源	學習行動工具：ipad 平台資源：pagamo、google classroom		
教學活動			
學習領域	健康與體育	教學時間	40 分鐘
學習表現	1d- II -2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1表現聯合性動作技能。 3d- II -1運用動作技能的練習策略。		
學習內容	Hb- II -1陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		

教學重點	<ol style="list-style-type: none"> 1、能了解躲避飛盤的傳接技巧。 2、能知道躲避飛盤球的基本技巧。 3、能將躲避飛盤的技巧運用在比賽中。 4、能與同學合作學習，享受遊戲的樂趣。
-------------	--

教學步驟	<p>一、引起動機 (5 分鐘)</p> <p>集合、整隊、點名及注意學生身心狀況並進行場地介紹。</p> <p>二、發展活動 (30 分鐘)</p> <p>活動一：暖身運動 由體育股長帶領學生進行暖身操運動，之後操場跑 2 圈。</p> <p>活動二：認識飛盤</p> <p>老師介紹軟式躲避飛盤運動由來。</p> <p>活動三：手感遊戲-趣味接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分組，進行競賽。 2. 指定動作折返跑 (手頂飛盤、頭頂飛盤)。 <p>活動四:躲避飛盤動作講解及示範。</p> <p>反手投擲技巧指導。</p> <p>(1)握盤法：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，不要有空隙，食指扣盤緣，中指指向盤心。</p> <p>(2)身體姿勢：右肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。</p> <p>(3)手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線（不能畫弧），由左向右>轉身>手臂伸直，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投擲出。</p> <p>(動作要領：手背持續正對目標，不要翻轉，過程中放輕鬆只在最後瞬間甩動手腕。)</p> <p>活動五:躲避飛盤活動『我射你接』</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 老師安排指定學生進行輪流射出飛盤，另一組負責接飛盤，接到飛盤將飛盤放在籃子裡。 (2) 五分鐘後兩組交換練習。 <p>三、綜合活動 (10 分鐘)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、集合、整隊、清點器材。 2、老師隨機找六位學生登入 pagamo 進行測驗。 3、教師示範正確動作的重點及要領。 4、給予學生讚美與適當的回饋
-------------	---



