

本土雙語教育模式之建構與推廣：以臺灣國中小為現場之實踐

## 雙語課程教案設計 The Design of Bilingual Lesson Plan

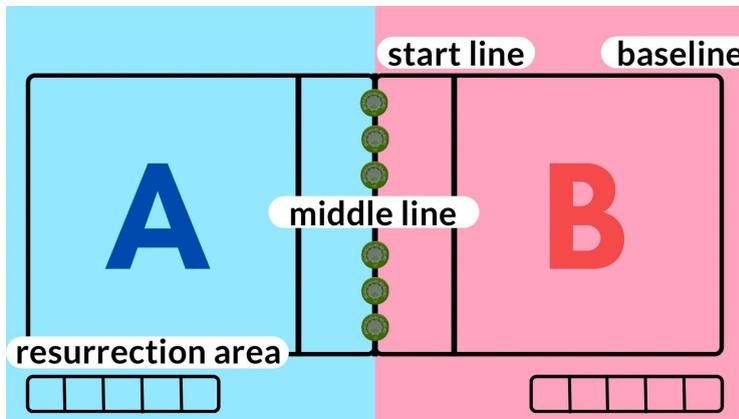
學校名稱 School	基隆市立成功國民中學	課程名稱 Course	健康與體育
單元名稱 Unit	Dodgebee	學科領域 Domain/ Subject	健康與體育領域
教材來源 Teaching Material	self-edited materials	教案設計者 Designer	朱昀蓁
實施年級 Grade	Grade 8	本單元共 <u>3</u> 節 The Total Number of Sessions in this Unit	
教學設計理念 Rationale for Instructional Design	躲避盤 (Dodgebee) , 是以安全性為最基本考量以軟身飛盤取代躲避球的運動, 融入飛盤運動的投擲與飛行的技巧。不僅容易上手, 玩法趣味, 可以幫助學生增強他們的反應能力、手眼協調能力和合作能力, 且同時可以讓學生學習躲避球競賽規則以及飛盤丟擲的先備知識。		
學科核心素養 對應內容 Contents Corresponding to the Domain/Subject Core Competences	總綱 General Guidelines	A2系統思考與解決問題 C2人際關係與團隊合作	
	領綱 Domain/Subject Guidelines	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他與合群的知能與態度, 並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
	校本素養指標 School-based Competences	成-思-1: 能藉由系統思考的方式, 培養問題解決的能力。	
學科學習重點 Learning Focus	學習表現 Learning Performance	【認知】 c.運動知識 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 【技能】 d.技能原理 1d-IV-3u應用運動比賽的各項策略。 【情意】 c.體育學習態度 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人力理性溝通與和諧互動。	
	學習內容 Learning Contents	C.群體健康與運動參與 e.其他休閒運動 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	

學生準備度 <b>Students' Readiness</b>	學科準備度 Readiness of Domain/Subject <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ss 有躲避球競賽的經驗</li> <li>● Ss 有團隊合作競賽的經驗</li> <li>● Ss 有飛盤投擲的經驗</li> </ul>	
	英語準備度 Readiness of English <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Students have learned the numbers from 1 to 10 and are able to speak them out.</li> <li>2. Students are able to recognize some classroom English.</li> <li>3. Students have learned some 、basic words related to body parts.</li> </ol>	
單元學習目標 <b>Learning Objectives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解並能學會<b>躲避盤(Dodgebee)</b>丟擲技巧及接盤方法的動作要領與運用時機，並實際應用於比賽或活動中。</li> <li>● 能學會<b>躲避盤(Dodgebee)</b>比賽規則，並實際應用於比賽或活動中。</li> <li>● 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</li> </ul>	
中／英文 使用時機 <b>Timing for Using Chinese/ English</b>  ※請填寫清楚何時、何處使用中/英文。 Please describe in detail when and where you use Chinese/English.	<b>教師 Teacher</b>	<b>學生 Students</b>
	T greeting Ss; T commanding Ss to do the warm-up activity; T making sure if Ss have any questions. T asking Ss about their thoughts. T commanding Ss to do team cheering.	Ss following the command when doing the warm-up activity; Ss following the command doing team cheering.
<b>教學方法 Teaching Methods</b>	講述式、示範法、合作學習	
<b>教學策略 Teaching Strategies</b>	納入競賽遊戲、強化互動合作	
<b>教學資源及輔助器材 Teaching Resources and Aids</b>	躲避飛盤、交通錐、角盤、哨子、海報、呼拉圈、計分板	
<b>評量方法 Assessment Methods</b>	觀察評量、紙筆評量	
<b>評量規準 Rubrics</b>	技能動作檢核表、情意檢核表、學習單	
<b>議題融入 Issues Integrated</b>	性別平等教育、品德教育、生命教育	
<b>教學流程 Teaching Procedures</b>		
第一節	<b>準備階段 Preparation stage</b> 1. Greeting students: How are you today? 2. Let's start a roll call. 3. If you do not feel well, just tell me anytime.	<b>時間 Time</b>

	<p>4. Warm-up: Spread out and open your arms. Turn around and don't touch anyone.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Do stretch up</li> <li>2) Do stretch down</li> <li>3) Do side stretch (both sides)</li> <li>4) Do cross arm stretch (both sides)</li> <li>5) Do hip circles (both sides)</li> <li>6) Do wrist and ankle circles (both sides)</li> <li>7) Do lunge (both sides)</li> <li>8) Do side lunge (both sides)</li> <li>9) Do deep side lunge (both sides)</li> <li>10) Do quad stretch (both sides)</li> <li>11) Do jumping jacks for 30 times</li> <li>12) Jogging for 3 laps</li> </ol> <p>5. Questions:        Have you ever watched a Frisbee game?        Have you ever played Frisbee?</p> <p style="text-align: center;"><b>發展階段 Development stage</b></p>	10'
	<p>1. 介紹反手投擲、三明治接盤法、上手接盤法、下手接盤法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 投擲反手直盤動作分析:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 投擲飛盤時應注意「持盤點」與「出手點」與「目標物」是否有形成「一直線」，而這過程中若「出手時機點」太早或太晚則會影響飛盤飛行的方向。</li> <li>2) 握盤的方式:OK手勢，拇指置於盤面，其他四指扣住盤溝，弧口貼緊外盤緣。</li> <li>3) 站立姿勢:側對目標，雙腳與肩同寬站立，手臂與手腕與地面平行，身體自然、放鬆，眼睛注視目標。</li> </ol> </li> <li>● 三明治夾接法動作分析:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 雙腳平行站立，與肩同寬，膝關節微彎。</li> <li>2) 雙手一上一下合掌夾住飛盤於胸、腹前之位置。</li> </ol> </li> <li>● 上手接盤法動作分析:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 當飛盤飛行的高度在胸部以上時，以拇指在下，其餘指在上的方式接盤，接盤時，以虎口處接住飛盤。</li> </ol> </li> <li>● 下手接盤法動作分析:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 當飛盤飛行的高度在胸部以下時，以拇指在上，其餘指在下的方式接盤，接盤時，以虎口處接住飛盤。</li> </ol> </li> </ul> <p>2. 分組傳接盤練習:兩兩一組練習反手傳接盤。</p> <p>3. 擲準攻城堡規則介紹:        將全班分為四組別，同時競賽，持盤用反手投擲動作，擊中角椎即可移動旗子，率先攻打至城堡者獲勝。</p>	30'



- 3) 姿勢:側對目標, 雙腳與肩同寬站立, 上臂與地面平行下肢輕微彎曲, 自然擺動, 眼睛注視目標。
2. 分組傳接盤練習: 兩兩一組練習正手傳接盤。
3. 躲避盤(Dodgeball)規則介紹:
  - 1) 起始設置
    - 球場中線擺上6片盤, 雙方站在底線, 開賽後拿回右方3片盤, 首次拿球須先退回啟動線方能攻擊。
    - 比賽分上下半場, 每場各五分鐘。
  - 2) 競賽方法
    - 持盤一方向對方內場選手投擲, 擊中對方使其出局。
    - 若接住對手攻擊盤, 攻擊球員方出局, 接球方同時可救回一位隊友。
    - 內場球員可自由撿拾落在地上的盤, 亦可以自由轉換盤權。
    - 可以手上的盤作為防守, 盤遭擊中不計出局, 反之盤如遭擊落即為出局。
    - 當攻擊盤連續擊中對方一位以上球員, 所有被擊中隊員皆為出局(雙殺、三殺)。
    - 持盤方10秒內需至少擲出一盤, 否必須將所有盤給予對方。
    - 持盤者身體任何部位觸碰場地線即出局。
  - 3) 勝利條件
    - 規定時間內對方內場選手全數出局, 立即結束半場比賽。
    - 時間結束, 雙方仍未有全數出局, 則計算內場人數作為隊伍分數。
    - 全場比賽結束, 以上下半的分數加總, 較高者獲勝。



\* 正式場地規格為18M\*9M

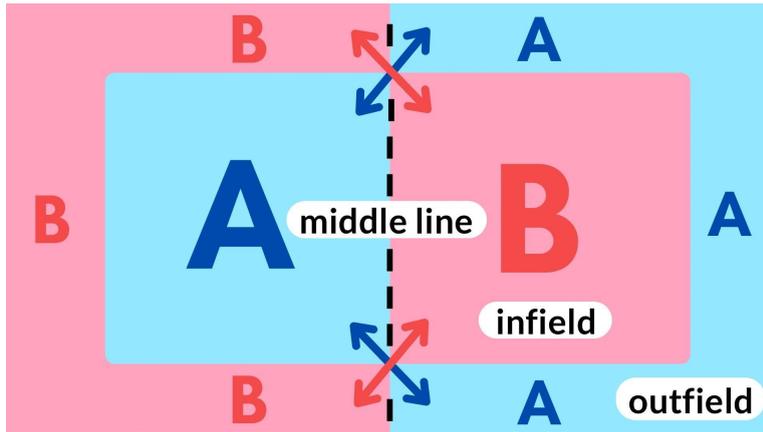
4. 分組競賽:  
將全班分為兩組別, 賽制分為上下半場各五分鐘, 分數加總高者勝。

#### 總結階段 Summary stage

1. Thoughts after the game: pick out some students to express their thoughts after the activity.
2. Tell students the content of the next class.
3. Cheers and dissolution.

第二節結束 End of the second session





\* 正式場地規格為18M\*9M

- 分組競賽：  
將全班分為兩組別，賽制分為上下半場各五分鐘，分數加總高者勝。

總結階段 Summary stage

- Thoughts after the game: pick out some students to express their thoughts after the activity.
- Tell students the content of the next class.
- Cheers and dissolution.
- Hand out the worksheet .

5'

第三節結束 End of the third session

參考資料  
References

- 香港躲避盤聯會：<https://www.hkdbf.org/>
- 中華民國美式躲避球協會：<https://ctdbf.tw/what-is-dodgeball/>
- 教育部(103)。十二年國民基本教育課程綱要。教育部：作者。
- 教育部(107)。十二年國教健康與體育領域課程綱要。臺北市：作者。
- 參考教案：
  - 夜市人生 NO DISC, NO LIFE。程峻 Johnny：作者。
  - 飛盤正反手。張雅涵：作者。

## ※評量標準與評分指引：

評量標準					
次主題	A	B	C	D	E
技能表現	能熟練地應用飛盤投擲技巧於活動中，且肢體動作正確、流暢。	能正確的用飛盤投擲技巧於活動中，且肢體動作正確，但稍不協調。	能大致的應用飛盤投擲技巧於活動中，肢體動作尚正確，但顯生硬。	能部分的應用飛盤投擲技巧於活動中，肢體動作不正確。	未達 D 級
運動知識	能深入地了解躲避盤 (Dodgebee) 基礎動作原理和競賽規則。	能完整地認識躲避盤 (Dodgebee) 基礎動作原理和競賽規則。	能大致地知道躲避盤 (Dodgebee) 基礎動作原理和競賽規則。	僅能部分地明白躲避盤 (Dodgebee) 基礎動作原理和競賽規則。	未達 D 級
學習態度	能充分地表現團隊合作的態度、與他人理性溝通及欣賞讚美，勇於挑戰的學習態度。	能適度地表現團隊合作的態度、與他人理性溝通及欣賞讚美，勇於挑戰的學習態度。	能大致地表現團隊合作的態度、與他人理性溝通及欣賞讚美，勇於挑戰的學習態度。	僅能在提醒下約略地表現團隊合作的態度、與他人理性溝通及欣賞讚美，勇於挑戰的學習態度。	未達 D 級

## ※技能動作檢核表：

項次	飛盤反手擲盤動作說明	是	否	無法觀察
----	------------	---	---	------

預備期	1. 拇指置於盤面，其他四指扣住盤溝，弧口貼緊外盤緣。			
	2. 身體側身站立，眼睛注視前方目標。			
	3. 雙腳與肩同寬站立，上臂與地面平行，下肢輕微彎曲。			
動作期	4. 扭腰轉身，手臂向後引。			
	5. 以手臂帶動手腕向前擲出。			
	6. 手臂、手腕指向目標物擲出。			
跟隨期	7. 出盤軌跡呈直線與飛行平穩。			
	8. 扭腰轉身轉向目標，重心轉移向前。			
	9. 手臂與目標物成一直線。			
流暢性	10. 身體各部位肢體間之聯合動作，具有連續性、協調性、節奏感與速度感。			

### ※情意檢核表：

班級：	任課老師：
第 週：	月 日 ~ 月 日



# Dodgebee

## worksheet

Class:      Number:      Name:

-  ( ) 使用三明治夾接法接盤的位置，下列何者正確？ (A) 頭頂 (B) 胸、腹 (C) 膝蓋
-  ( ) 當dodgebee在未落地前連續擊中三個人，請問出局的人數為何？ (A) 一人 (B) 兩人 (C) 三人
-  ( ) 持盤方在幾秒內需將盤擲出？ (A) 三秒 (B) 五秒 (C) 十秒
-  ( ) 下列何種情況視為比賽結束？ (A) 敵方內場全數出局 (B) 時間結束 (C) 以上皆是
-  ( ) 下列何者違反競賽規定？ (A) 持盤者身體任何部位觸碰場地線 (B) 傳盤沒有經過兩條場地線 (C) 以上皆是

