

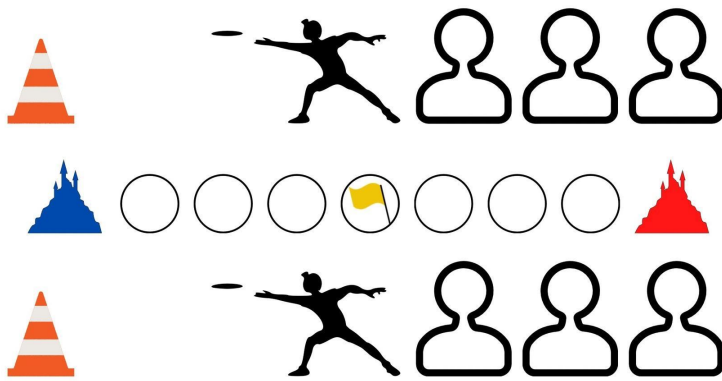
本土雙語教育模式之建構與推廣：以臺灣國中小為現場之實踐

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	<p>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。</p>		
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 Students' Readiness	學科準備度 Readiness of Domain/Subject <ul style="list-style-type: none"> ● Ss 有躲避球競賽的經驗 ● Ss 有團隊合作競賽的經驗 ● Ss 有飛盤投擲的經驗 	
	英語準備度 Readiness of English <ol style="list-style-type: none"> 1. Students have learned the numbers from 1 to 10 and are able to speak them out. 2. Students are able to recognize some classroom English. 3. Students have learned some 、basic words related to body parts. 	
單元學習目標 Learning Objectives	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解並能學會躲避盤(Dodgebee)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。 ● 能學會躲避盤(Dodgebee)比賽規則，並實際應用於比賽或活動中。 ● 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 	
中／英文 使用時機 Timing for Using Chinese/ English ※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.	教師 Teacher	學生 Students
	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.
教學方法 Teaching Methods	講述式、示範法、合作學習	
教學策略 Teaching Strategies	納入競賽遊戲、強化互動合作	
教學資源及輔助器材 Teaching Resources and Aids	躲避飛盤、交通錐、角盤、哨子、海報、呼拉圈、計分板	
評量方法 Assessment Methods	觀察評量、紙筆評量	
評量規準 Rubrics	技能動作檢核表、情意檢核表、學習單	
議題融入 Issues Integrated	性別平等教育、品德教育、生命教育	
教學流程 Teaching Procedures		
第一節	準備階段 Preparation stage 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.	時間 Time

	<p>4. Warm-up: Spread out and open your arms. Turn around and don't touch anyone.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do stretch up 2) Do stretch down 3) Do side stretch (both sides) 4) Do cross arm stretch (both sides) 5) Do hip circles (both sides) 6) Do wrist and ankle circles (both sides) 7) Do lunge (both sides) 8) Do side lunge (both sides) 9) Do deep side lunge (both sides) 10) Do quad stretch (both sides) 11) Do jumping jacks for 30 times 12) Jogging for 3 laps <p>5. Questions: Have you ever watched a Frisbee game? Have you ever played Frisbee?</p> <p style="text-align: center;">發展階段 Development stage</p>	<p>10'</p>
	<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"> ● 投擲反手直盤動作分析: <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 ● 三明治夾接法動作分析: <ol style="list-style-type: none"> 1) 雙腳平行站立，與肩同寬，膝關節微彎。 2) 雙手一上一下合掌夾住飛盤於胸、腹前之位置。 ● 上手接盤法動作分析: <ol style="list-style-type: none"> 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。 ● 下手接盤法動作分析: <ol style="list-style-type: none"> 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。 <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>	<p>30'</p>



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.

第一節結束 **End of the first session**

5'

第二節

準備階段 **Preparation stage**

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.
4. Warm-up: Spread out and open your arms. Turn around and don't touch anyone.
 - 1) Do stretch up
 - 2) Do stretch down
 - 3) Do side stretch (both sides)
 - 4) Do cross arm stretch (both sides)
 - 5) Do hip circles (both sides)
 - 6) Do wrist and ankle circles (both sides)
 - 7) Do lunge (both sides)
 - 8) Do side lunge (both sides)
 - 9) Do deep side lunge (both sides)
 - 10) Do quad stretch (both sides)
 - 11) Do jumping jacks for 30 times
 - 12) Jogging for 3 laps

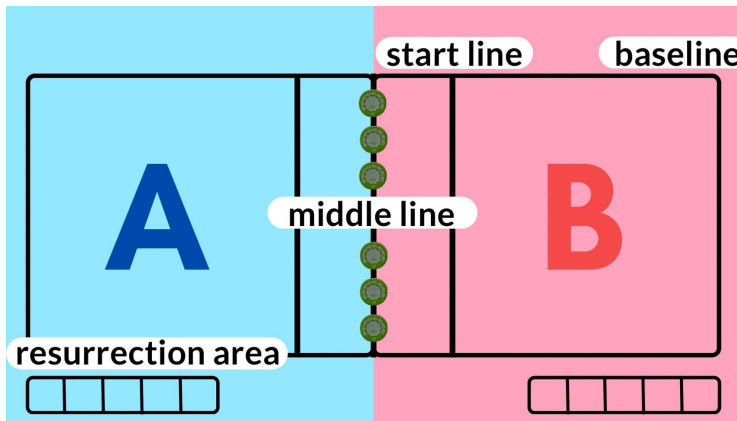
發展階段 **Development stage**

1. 投擲正手直盤動作分析:
 - 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。
 - 2) 握盤的方式:8手勢，姆指置於盤面，中指與內盤緣平貼，食指輕托盤底，其他兩指與外盤緣平貼，弧口貼緊外盤緣。

10'

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

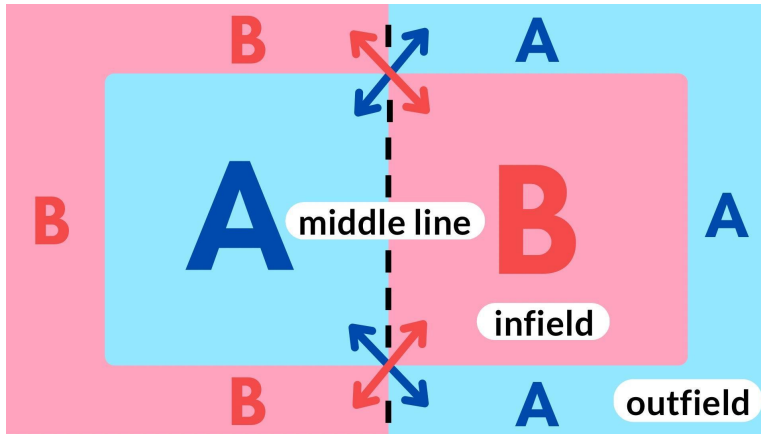
4. 分組競賽:
將全班分為兩組別, 賽制分為上下半場各五分鐘, 分數加總高者勝。

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

<p>第三節</p>	<p style="text-align: center;">準備階段 Preparation stage</p> <ol style="list-style-type: none"> Greeting students: How are you today? Let's start a roll call. If you do not feel well, just tell me anytime. Warm-up: Spread out and open your arms. Turn around and don't touch anyone. <ol style="list-style-type: none"> Do stretch up Do stretch down Do side stretch (both sides) Do cross arm stretch (both sides) Do hip circles (both sides) Do wrist and ankle circles (both sides) Do lunge (both sides) Do side lunge (both sides) Do deep side lunge (both sides) Do quad stretch (both sides) Do jumping jacks for 30 times Jogging for 3 laps Questions: <p>Did you play dodgeball before?</p> <p>Yes or no?</p> <p style="text-align: center;">發展階段 Development stage</p> <ol style="list-style-type: none"> 躲避盤(Dodgebee)規則介紹： <ol style="list-style-type: none"> 起始設置 <ul style="list-style-type: none"> 最初盤權：猜拳決定，內場人持盤。 最初外場：1人(依內場人數調整)。 比賽分上下半場，每場各五分鐘。 競賽方法 <ul style="list-style-type: none"> 持盤一方向對方內場選手投擲，擊中對方使其出局。 防守方盡量接著躲避盤，避免出局。 外場選手成功令對方出局，可獲得返回內場的權利。 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)。 犯規 <p>* 所有犯規，判持盤權給對方</p> <ul style="list-style-type: none"> 持盤者身體任何部位觸碰場地線。 傳盤沒有經過兩條場地線。 接觸位於別的場區之躲避盤。 接盤及飛盤落地後5秒內投擲。 勝利條件 <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>10'</p> <p>30'</p>
------------	--	-----------------------



* 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 .

第三節結束 End of the third session

5'

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

