|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健康與體育 | **設計者** | 劉梓霆 |
| **實施年級** | 四 | **總節數** | 共4節，160分鐘 |
| **單元名稱** | 單元五 運動力與美活動二 飛天旋轉 |
| **設計依據** |
| **學習****重點** | **學習表現** | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。3d-II-1 運用動作技能的練習策略。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | **核心****素養** | 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
| **學習內容** | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 |
| **議題****融入** | **實質內涵** |  |
| **所融入之學習重點** |  |
| **與其他領域/科目的連結** |  |
| **教材來源** | 翰林四上健康與體育課本 |
| **教學設備/資源** | 教用版電子教科書 |
| **學習目標** |
| 1.學會飛盤擲、接動作。2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。3.能在飛盤遊戲中，討論並思考策略。4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 |
| **教學活動設計** |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **備註** |
| * **第一節課 熱身活動**
* **熟悉飛盤**
* **進行「滾盤遊戲」**
* **拋接練習**
* **綜合活動**

**第一節結束/共4節*** **第二節課 熱身活動**
* **擲盤與接盤練習**
* **飛盤擲遠練習**
* **飛盤擲準練習**
* **複習擲、接盤動作，檢討缺點**
* **綜合活動**

**第二節結束/共4節*** **第三節課 熱身活動**
* 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。
* **進行「擲準大連線」遊戲**
* 遊戲規則：

1 全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。2 每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至 方格中任一位置。3 擲完後，需將飛盤撿回，交由下一位繼續。4 勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。* 賽後思考：討論後，再比一次。

1 得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？2 怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？* **綜合活動**
* 教師綜合結論，並進行緩和運動。

**第三節結束/共4節*** **第四節課 熱身活動**
* **擲、接盤複習遊戲**
* **進行「擲接攻城戰」遊戲**
* **「飛盤樂」課後練習指導**
* **綜合活動**

**第四節結束/共4節** | 5分12分10分8分5分5分15分5分5分5分5分5分30分5分5分5分20分5分5分 | 實作:能正確做出擲、接盤動作。討論:能和同學討論並思考遊戲策略。紀錄:能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。實作:能正確做出擲、接盤動作。討論:能和同學討論並思考遊戲策略。紀錄:能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。實作:能正確做出擲、接盤動作。討論:能和同學討論並思考遊戲策略。紀錄:能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。實作:能正確做出擲、接盤動作。討論:能和同學討論並思考遊戲策略。紀錄:能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 |