**七年級 健康與體育領域 教案設計**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領域/科目** | 健康與體育/體育 | **設計者** | 李煥琮 |
| **實施年級** | 七上 | **教學節次** | 共1節 |
| **單元名稱** | 飛盤 盤旋之際 |
| **設計依據** |
| **學習****重點** | **學習表現** | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-IV-1了解各項運動技能原理。2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | **核心****素養** | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。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。 |
| **學習內容** | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 |
| **議題****融入** | **實質內涵** | 涯J2 具備生涯規劃的知識與概念。涯J3 覺察自己的能力與興趣。涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |
| **與其他領域/科目的連結** | 無 |
| **教材來源** | 南一版健康與體育教材 |
| **教學設備/資源** | 塑膠飛盤、躲避飛盤、角錐、盤、碼錶、哨子 |
| **學習目標** |
| 1.認識飛盤運動的起源。2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。6.相互合作的班級氣氛。 |
| **教學活動設計** |
| **教學活動內容及實施方式** | **時間** | **備註** |
| 【暖身活動】1. 教師帶領學生進行暖身活動及慢跑。
 | 10分鐘 |  |
| 【飛盤的起源】1. 教師簡單介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。
2. 介紹飛盤名稱的由來，且提出現代塑膠飛盤是如何產生的。
3. 說明飛盤的特殊性質延伸出許多單項、玩法。
4. 讓學生也了解此運動的風險，並約定學生必須聽從老師，將風險降到最低。飛盤起手式 —— 反
 | 5分鐘 |  |
| 【飛盤起手式 — 反手傳接盤（右手為例）】1. 反手傳盤握盤方式
2. 教師講解並示範。
3. 以食指至掌根之連線緊貼盤緣。
4. 大拇指緊貼盤面，食指第一指節扣住盤緣。
5. 中指、無名指、小拇指抵住盤溝，使飛盤內外施力平衡。
6. 反手傳盤
7. 教師講解並示範要領。
8. 預備時，右腳前左腳後，雙腳與肩同寬呈側身姿勢。
9. 手臂彎曲約90°，在腰部高度水平向後擺，手腕內扣。
10. 手臂由後向前擺，揮臂軌跡維持在相同水平高度，重心轉移至前腳，腰部從側面扭轉至正面。
11. 出盤時，手腕回正，出手點與目標呈一直線。
12. 出盤後，右臂順勢延伸即可。
13. 接盤
14. 教師講解並示範。
15. 上下夾接（上下手式）：兩手一上一下，像鱷魚嘴夾接。
16. 左右夾接：兩手像螃蟹夾接。
17. 雙人反手傳接盤練習
18. 教師講解規則：
19. 第一階段：兩兩一組，彼此相距五公尺。主要以一拋一接為主，距離近，盤速慢，可先熟悉接盤之感覺。
20. 第二階段：加大距離至十公尺。此時加大反手傳盤動作，但距離並不遠，因此可先熟悉基本動作。
21. 第三階段：彼此相距十五公尺進行傳接。此時可能會有部分同學出現力量不夠的情形，教師即可提示可利用盤飛行弧度加大傳盤距離。
22. 教師引導學生分組練習並從旁指導、提示。

（第一節結束） | 30分鐘 | 教學提醒：1. 飛盤傳情練習時，教師可利用標盤標示各距離，在進階拉長距離時可更加清楚指示。
2. 練習前務必再次提醒學生安全問題，並依照老師指示練習。
3. 可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。
 |