

國小健體領域第五冊(三上)單元五 跑接樂悠游

單元名稱		第 1 課 飛盤擲接樂	總節數	共 2 節，80 分鐘
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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	領域核心素養	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、公平競爭，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。		
核心素養呼應說明				
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				
摘要				
學習目標		1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元五		
教學設備/資源		1. 教師依據班級人數準備每人 1 個飛盤。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室外草地或平坦的地面。 3. 教師準備粉筆、20 個飛盤、2 個呼拉圈。 4. 教師準備第 194 頁「攻占九宮格」學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
暖身操：warm up exercises One-two-three-four-five-six-seven-eight. (repeat) 跳繩：rope jumping 100 times 跑兩圈：Run two laps 《活動 1》上中下接飛盤 (一)教師說明：飛盤擲接時，接盤者可以依據飛盤的高度，採取不同的接盤方式。 (二)教師說明並示範「上中下接飛盤」的動作要領： 1. 上接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張			5'	操作：做出飛盤擲接的動作。 評量原則 (1)能反手投擲飛盤。 (2)能依據飛盤的高度，採取不同的接盤方式。
			5'	

<p>開，接住飛盤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 中接「膝蓋以上，胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下、掌心相對，夾接飛盤。 3. 下接「膝蓋以下高度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。 <p>(三)教師帶領學生練習上中下接飛盤的動作要領。</p> <p>(四)教師提醒：接盤時，要注視飛盤，迅速移動到接盤位置。</p> <p>(五)重點歸納：練習不同高度的飛盤接盤動作要領。</p>	10'	
<p>《活動2》雙人擲接飛盤</p> <p>(一)教師帶領學生複習反手擲盤動作要領。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手持飛盤側身站立，重心落於兩腳，飛盤置於胸前高度，腰部向左後方擺動。 2. 由後往前直線助擺，右手手臂往後擺時，右手腕輕輕的彎曲後拉。 3. 前臂往前揮，手腕順勢伸直回正，出手時食指指向目標，讓飛盤呈直線飛行。 <p>(二)教師說明「雙人擲接飛盤」活動規則：2人一組相距約5公尺，練習飛盤擲接，擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤。</p> <p>(三)重點歸納：兩人練習飛盤擲接。</p>	10'	
<p>《活動3》三人擲接飛盤</p> <p>(一)教師說明「三人擲接飛盤」活動規則：3人一組呈三角形站立，各相距約5公尺。擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤，逆時針方向擲接。</p> <p>(二)練習時教師請學生觀察接盤者的動作，提醒同學接盤的動作要領。</p> <p>(三)重點歸納：三人練習飛盤擲接。</p>	10'	
<p>《活動4》多人擲接飛盤</p> <p>(一)教師說明「多人擲接飛盤」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6人一組，分為兩排面對面站立，兩排相距約5公尺。 2. 一組10個飛盤，依序擲接，把全部的飛盤傳給最後一人。 3. 最快完成傳接的組別獲勝。 <p>(二)教師可視學生練習情況，加大擲接距離，請學生再次挑戰。</p> <p>(三)重點歸納：多人練習飛盤擲接。</p>	40'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作：熟練飛盤擲接的動作。 <p>評量原則：能合作擲接飛盤，完成「攻占九宮格」活動任務。</p>

<p>《活動 5》 攻占九宮格</p> <p>(一)教師布置 2 組「攻占九宮格」活動場地，每組用粉筆在地面繪製九宮格場地，距離九宮格約 7 公尺處擺放呼拉圈，呼拉圈中放置 10 個飛盤。</p> <p>(二)教師說明「攻占九宮格」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 10 人一組，其中一人負責投擲飛盤（擲盤手），其他人輪流站在九宮格內不同的格子接盤。 2. 在自己負責的格子內接盤成功，就可以放下飛盤占領格子。 3. 一次兩組進行活動，占領的格子先連成 2 條線的組別獲勝。 <p>(三)活動進行前教師請學生決定擲盤手並分配每人負責的格子以及接盤順序。</p> <p>(四)活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：選擇擲盤穩定者擔任擲盤手；先占領中間的格子增加連線機會；依據飛盤的高度接盤，接盤穩定不落地。</p> <p>(五)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(六)教師請學生記錄活動情形並思考活動改進策略，完成「攻占九宮格」學習單。</p> <p>(七)重點歸納：擲接飛盤，合作完成任務。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 2. 實作：完成「攻占九宮格」學習單。 評量原則：能記錄「攻占九宮格」活動情形，思考活動改進策略。 3. 發表：分享活動獲勝策略。 評量原則：能清楚表達「攻占九宮格」活動獲勝策略。 4. 運動撲滿：課後練習飛盤擲接，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 評量原則：能完成指定的運動實踐事宜。
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提醒學生飛盤傳接時應注意周圍同學，避免因接盤時跑動而發生衝撞。 2. 活動進行前，教師可請學生 2 人一組複習飛盤擲接。 	
<p>網站資源</p>	<p>體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>飛盤(Frisbee), 接盤(catch frisbee), 休閒運動</p>	

肆、評量標準

一、第一學習階段

		評量標準					
		A	B	C	D	E	
認知	次主題 運動知識	能深入地 <u>了解</u> 基本的運動常識和身體活動的基本動作。	能 <u>完整地認識</u> 基本的運動常識和身體活動的基本動作。	能 <u>大致地知道</u> 基本的運動常識和身體活動的基本動作。	能 <u>部分地明白</u> 基本的運動常識和身體活動的基本動作。	未達D等級。	
	技能原理	能 <u>完整地描述</u> 動作技能基本常識。	能 <u>正確地描述</u> 動作技能基本常識。	能 <u>大致地描述</u> 動作技能基本常識。	能 <u>在提醒下描述</u> 動作技能基本常識。	未達D等級。	
情意	體育學習態度	能 <u>積極地遵守</u> 遊戲規則，和他人合作、溝通，表現認真參與的學習態度。	能 <u>主動地遵守</u> 遊戲規則，和他人合作、溝通，表現認真參與的學習態度。	能 <u>適切地遵守</u> 遊戲規則，和他人合作、溝通，表現認真參與的學習態度。	能 <u>在提醒下遵守</u> 遊戲規則，和他人合作、溝通，表現願意參與的學習態度。	未達D等級。	
	運動欣賞	能 <u>積極地觀賞</u> 他人的動作表現，願意接受並體驗多元性身體活動。	能 <u>主動地觀賞</u> 他人的動作表現，願意接受並體驗多元性身體活動。	能 <u>適切地觀賞</u> 他人的動作表現，願意接受並體驗多元性身體活動。	能 <u>在提醒下觀賞</u> 他人的動作表現，願意接受並體驗多元性身體活動。	未達D等級。	

		評量標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
技能	技能表現	能熟練地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能正確地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能大致地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	能部分地表現基本的與模仿動作能力，並能執行安全的身體活動。	未達D等級。
	策略運用	能靈活地應用基本動作常識，處理練習或遊戲的問題。	能正確地應用基本動作常識，處理練習或遊戲的問題。	能大致地應用基本動作常識，處理練習或遊戲的問題。	能部分地應用基本動作常識，處理練習或遊戲的問題。	未達D等級。
行為	運動計畫	能多面向地認識與身體活動相關資源，以選擇適合個人的身體活動。	能完整地認識與身體活動相關資源，以選擇適合個人的身體活動。	能大致地認識與身體活動相關資源，以選擇適合個人的身體活動。	能部分地認識與身體活動相關資源，以選擇適合個人的身體活動。	未達D等級。
	運動實踐	能持續地和他人從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身體活動。	能經常地和他人從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身體活動。	能偶爾地和他人從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身體活動。	能極少和他人從事身體活動，並利用學校或社區資源從事身體活動。	未達D等級。