

健體領域沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	飛盤	教學設計者	賴玉帆
教學對象	三年級	教學節次	5 節課(40 分鐘/每節)
學習表現	<p>1c-Ⅱ-1-認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1-認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-Ⅱ-2-描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1-遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3d-Ⅱ-2-運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3-表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1-描述參與身體活動的感覺。</p> <p>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。</p> <p>3d-Ⅱ-1-運用動作技能的練習策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2-表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>		
學習內容	<p>Bc-Ⅱ-1-暖身、伸展 動作原則。</p> <p>Bc-Ⅱ-2-運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Cb-Ⅱ-1-運動安全規則、運動增進生長知識。</p>		
學習目標	<p>1. 學會接飛盤的基本動作要領。</p> <p>2. 小組成員能互相回饋互助合作。</p> <p>3. 從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。</p>		
英語學習 融入相關 單字/句子	<p>單字：frisbee/catch/ throw/forehand/ backhand/in/ out/ score/target</p> <p>教學用語：Do you understand? Any question?</p> <p>句子：Nice <u>pull/catch/throw!</u></p>		
所需 教材教具	電腦及投影機、哨子、飛盤、呼拉圈(5 個)		
其他說明			

學習活動的歷程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合整隊，清點人數。 2. 暖身操。 <p>二、發展活動</p> <p>(一)飛盤的歷史(室內)</p> <p>飛盤的歷史(室內)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹飛盤運動的歷史、飛盤基本構造 2. 介紹飛盤運動多種衍生遊戲(飛盤高爾夫、飛盤保齡球、飛壘賽) 3. 網站導覽 <p>https://www.youtube.com/watch?v=LMIoX60kXT0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H1aJU5H8oCE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Uf6zop8j-qS</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AAi9WzD6TWc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1rPYRvDwaQc</p> <p>(二)飛盤教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接飛盤 <p>示範飛盤接法</p> <p>(1)夾接：是以雙手上下夾住迎面飛來的盤子，就如同夾心麵包一般，故又稱為三明治接盤法。(雙手上下夾住飛盤的中心位置)。</p> <p>(2)上手接：是以拇指在下，餘指在上的手勢接飛盤，用來接高於腰部的飛盤。</p> <p>(3)低手接：與上手接正好相反。當飛盤子來的高度在腰部以下時，以拇指在上，餘指在下的手勢來接盤，稱做低手接。</p> <p>(三)基本動作要領 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、反手投擲 <p>(1)握盤法：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，(不要有空隙)，食指扣盤緣，中指指向盤心。</p> <p>(2)身體姿勢：右肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移</p>	<p>單字：</p> <p>Frisbee/ golf bowling/ Solfball</p> <p>Surf the internet. Let' s watch the vedio.</p> <p>Do you understand ? (Any question?)</p> <p>Finger/ thumb Hand/ Waist/ catch</p> <p>Backhand/ Forehand/ Target</p>

學習活動的歷程(時間/評量方式)

英語融入說明

由後腳移至前腳。

(3)手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線(不能畫弧)，由左向右>轉身>手臂伸直，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出。

(動作要領：手背持續正對目標，不要翻轉，內航道維持直線，過程中放輕鬆，只有在最後瞬間甩動手腕。)

2、正手投擲

(1)握盤法：飛盤夾於虎口中，姆指在盤面上，食指與中指在盤底，食指指向盤心，中指指腹貼在盤溝，掌心朝上，盤外側放低(不可抬起)，前臂與上臂呈V字形，手肘身體離約兩個拳頭寬。

(2)身體姿勢：左肩側對目標，兩腳自然開立約與肩同寬，重心轉移由後腳移至前腳。

(3)手部動作：投擲飛盤的軌道是一直線，引盤動作就像端盤子一樣，手掌掌心朝上，飛盤內航道一樣為直線，在直線盡頭用手腕瞬間力量將飛盤投出，手腕甩動是水平方向不要翻轉。

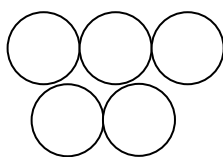
(四)基本動作要領 2

(五)分組練習

1. 兩人一組，互相投擲及接飛盤。
2. 學生練習方向必須統一。
3. 教師從旁指導給予回饋。

(六)奧運高手

1. 飛盤擲準比賽，同學站在定點，挑戰將飛盤射進奧運呼拉圈內，一人有 8 次射盤機會，看看誰能射進最多。

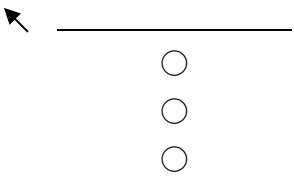


5 公尺

Pair up.
(Find a partner.)

Target/ score
In/ out

Nice throw.

學習活動的歷程(時間/評量方式)	英語融入說明
<p style="text-align: center;">  </p> <p>(七)飛盤遊戲</p> <p>1、跨下傳盤：右手將飛盤繞過跨下用左手接，再換左手將飛盤繞過跨下用右手接，重複動作。</p> <p>2、向上拋接盤：將飛盤往上拋，再用雙手夾接。</p> <p>3、手指轉盤：用手指頭轉飛盤</p> <p>4、單腳舉盤：用腳壓放在地上的飛盤盤緣，使飛盤翻起來蓋在腳上，再用腳舉起來。</p> <p>(八)頂上功夫遊戲</p> <p>(九)擲準大競</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一)頂盤前進</p> <p>(二)指上轉盤</p> <p>(三)上拋接盤</p> <p>(四)滾盤前進</p> <p>(五)跨下上拋接盤</p> <p>(六)立盤轉</p> <p>總結歸納</p> <p>1. 教師引導學生反思檢討。</p> <p>2. 針對同學表現給予回饋及修正，且獎勵表現優異小組 與鼓勵需加強小組，整隊檢查器材，歡呼下課！</p>	<p>Nice catch. Nice pull. Nice throw.</p> <p>Finger /Foot Head / spin</p> <p>Time' s up! Cool/Very good. Well done. Good job!</p>