

主題名稱	Fly in the sky	年級	五年級	學習領域	健康與體育領域
教學時間	6 節 240 分鐘		設計者	沉浸式英語教學群	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.運動前後能確實暖身避免運動傷害。</li> <li>2.能瞭解飛盤投擲與接盤的動作技巧。</li> <li>3.能說出不同種類的飛盤與對應的運動項目，並能欣賞各式的飛盤運動。</li> <li>4.透過遊戲的方式來增進學生參與興趣。</li> <li>5.培養遵守紀律、欣賞他人表現、增進人際關係。</li> <li>6.達到「自發、互動、共好」精神，發揮團隊互助合作團隊精神，將「主動參與、同儕分享、激發樂趣、行動實踐」的能力展現在生活中。</li> <li>7.能使用飛盤擲接的動作技巧</li> <li>8.藉由創意的飛盤遊戲與競賽，促進學生運動能力提升。</li> <li>9.能透過小組討論，理解規則與戰術策略使用。</li> </ol>				

<p>領 綱 核 心 素 養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動 與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動與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。</p>	<p>學習 表 現</p> <p>1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 描述比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項基本運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>對 應 英 語 文 核 心 素 養</p> <p>英-E-A1 具備認真專注的特質及良好的學習習慣，嘗試運用基本的學習策略，強化個人英語文能力。</p> <p>英-E-A2 具備理解簡易英語文訊息的能力，能運用基本邏輯思考策略提升學習效能。</p> <p>英-E-C2 積極參與課內英語文小組學習活動，培養團隊合作精神。</p>
<p>學 習 內 容</p>	<p><b>健康與體育領域:</b></p> <p>Cb-III-1 安全規則的推展、運動精神的展現、運動時所需營養素的補給知識。</p> <p>Hb-III-1 攻守入侵性運動基本動作及基礎戰術。</p> <p><b>英語文領域:</b></p> <p><b>A.語言知識</b></p> <p>◎Ac-III-2 簡易的教室用語。</p> <p>◎Ac-III-3 簡易的生活用語。</p> <p><b>B.溝通功能</b></p> <p>B-III-2 國小階段所學字詞及句型的生活溝通。</p> <p><b>D.思考能力</b></p> <p>D-III-3 依綜合資訊作簡易猜測。</p>		

## 教學活動設計

教學設備：室內球場、室外躲避球場、泡棉飛盤20個、呼拉圈20個、小型角錐20個

### 第1.2節開始

## 飛盤技巧練習

### 【Warm up】

#### 1、暖身運動

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1. Knees up
2. Leg stretch
3. high jump

操作方式:

1. Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2.教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作

Teacher and students count together: One ~ twenty

3. 8 個拍子為一個循環，做四個循環

4. T: Follow my whistle and move faster. 隨著哨音加快，學生的動作加快

### 【Developmental Activities】

1. T: Everyone come here.

介紹飛盤種類及英文「frisbee」

動作英文 review: throw 丟 catch 接

2.教師示範基本飛盤技巧動作

(一) 投擲飛盤：

1.姿勢 posture：手部握盤的方式及整體動作的協調性與連貫性。

2.旋轉 spin：要讓飛盤順利旋轉，要利用振、推、拉、搓、拍的方式，

配合手腕的擺動力，讓飛盤旋轉得越快，浮力就會越好越穩定。

3.角度 angle：角度是決定飛盤飛行效果的要素，要注意飛盤的傾斜角、

揚角與手臂揮動的角度。

## (二)傳接練習:

- 1.各組帶開進行飛盤傳接技巧與閃避能力練習。
2. 飛盤接法：為了快速接傳，要再練習各種接法。
3. 夾接：雙手上下夾住迎面飛來的盤子

(1)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。

(2)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。

### 【Practice】

1. Everyone do action practice: 各組分開練習飛盤擲接技巧。

2.T: Everyone take one frisbee, then find your partner.

Two-Two in a line, and face to face

3.飛盤反手擲盤動作與三明治夾接練習

1. 隊形 2 排，每排 10 人分站兩個跑道。
2. 實施動作與矯正：教師口頭提醒其缺點之處。
3. 兩排面對面兩人持一飛盤，進行飛盤反手投動作，反覆練習 10 分鐘。

4. Free time:

T: Now you can have your free time.

Find your team member, and you can play the frisbee.

Just be careful. Don't throw to someone's eyes.

- 1.自由練習
- 2.整理飛盤，簡易清潔
- 3.老師統整上課內容

單字：

飛盤 frisbee / 立盤轉 spinning / 滾動 rolling frisbee / 旋盤 nail delay

上手接 high catch / 低手接 low catch / 雙手夾接 catch it with both hands

教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

Watch out ! / Well done. / Excellent. / It's your turn.

T: Look at me. S: Look at you.

指令句子：

Are you ready? (準備好了嗎?) / Be careful.(小心) / Slow down.(慢下來)

Try it. (試試看) / listen carefully. (認真聽) / Pay attention.(專心)

Two in a group.(兩人一組) / Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作) / Just a little (一點點)

your legs /feet need to be as wide as your shoulders (腳與肩同寬)

move your right leg (右腳向前移動) / move your left leg (左腳向前移動)

bend your knees (膝蓋微彎)

~第 2 節 完~

第3.4節開始

Firsbee 練習& 團體遊戲

### 【Warm up】

1、暖身運動

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1. Knees up 2. Leg stretch 3. high jump

操作方式：

1. Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2. 教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作

Teacher and students count together: One ~ twenty

3. 8 個拍子為一個循環，做四個循環

4. T: Follow my whistle and move faster. 隨著哨音加快，學生的動作加快

### **【Developmental Activities】**

**Action word teaching:**

**Pass 傳 / catch 接 / hula hoop 呼拉圈**

### ***Back back go go go***

1 排圓標 10 個，每個圓標相距約 3 公尺，共排 5 組。每 2 個學生一組，從中心點出發，當傳接盤皆成功時，擲盤者可往後退一個圓標，失敗則停留在原地。學生也可選擇適合自己能力的距離作傳接盤練習。

將全班分為 2 teams，當 Team A 練習時，Team B 在場邊觀摩並停候。

### ***Who is passing king??***

(1) 場地佈置：場地兩端為隊伍基地，場地中間放置數個呼拉圈，

呼拉圈內放置 4 個小角錐當作搬運物品。

(2) 將班級分為兩隊。

(3) 隊伍每 2 人分為一小組，作為飛盤傳接之伙伴。

(4) 小組一人當擲飛盤者，另一人跑至一個呼拉圈內接盤。如成功接盤者可拿一個小角錐當作成功搬運物品，如未成功接盤者，則自行撿盤換人重新再擲。

※呼拉圈內能同時有多個人，拿角錐順序依完成接盤先後決定。

(5) Point 得分：一個角錐為 1 point，呼拉圈 5 points。

※當呼拉圈內的角錐全被拿光時，再次於呼拉圈內完成傳接盤才可拿回呼拉圈。

(6) Winner：得分高者隊伍獲勝

## ***I am marksman***

### 1. Practice time:

- (1) 設置飛盤擲準架，在6公尺及12公尺處設置投擲點
- (2) 一座擲準架6人，每2個人為一小組。隊友擲盤時，另一人於擲準架後接盤。

擲準順序：A1擲A2接->B1擲B2接->C1擲C2接->A2擲A1接，以此類推。

### 2. Game time

- (1) 設置五個不同角度的投擲點。
- (2) 2人為一小組，A點甲生擲盤B生負責接盤，擲進後B點就由B生擲盤A生接盤。當擲盤失敗時，就換組擲盤。
- (3) 挑戰自我最多能幾輪，五個點完成為一輪。
- (4) 三點行進傳接盤：  
5人一組，設A B C三點，A C兩點站2人、中間B點站一人。從A點開始傳盤，傳完後跑至B點，B點的人接到盤後傳至C點，傳畢跑至C點。C點的人接盤再傳回B點，此時B點的人為A點傳盤者。  
概念：傳到哪個點就跑至哪個點。

## **【Practice】**

### 1. Free time:

T: Now you can have your free time.

Find your team member, and you can play the frisbee.

Just be careful. Don't throw to someone's eyes.

2. 與學生討論投擲及接盤動作之要領，並請學生分享遠近擲盤之差異性。
3. 與學生討論擔任搬運工時除了擲盤技巧外，還有哪些重點須注意？

單字：

飛盤 frisbee / 立盤轉 spinning / 滾動 rolling frisbee / 旋盤 nail delay

上手接 high catch / 低手接 low catch / 雙手夾接 catch it with both hands

傳 pass / 接 catch / hula hoop 呼拉圈

**教學用語：**

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

Watch out ! / Well done. / Excellent. / It's your turn.

T: Look at me. S: Look at you.

**指令句子：**

Are you ready? (準備好了嗎?) / Be careful.(小心) / Slow down.(慢下來)

Try it. (試試看) / listen carefully. (認真聽) / Pay attention.(專心)

Two in a group.(兩人一組) / Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作) / Just a little (一點點)

your legs /feet need to be as wide as your shoulders (腳與肩同寬)

move your right leg (右腳向前移動) / move your left leg (左腳向前移動)

bend your knees (膝蓋微彎) / make a circle (圍成一圈)

~第 四 節 完~

第 5.6 節開始

**【Warm up】**

**1、暖身運動**

(1)Teacher says : Run 3 circles

(2)改編自「馬克操」，取其中三個動作

1. Knees up 2. Leg stretch 3. high jump

操作方式：

1. Teacher : Please make warm up team and follow my tempo

2.教師 A 使用哨子吹出節奏，教師 B 同時以 one two 讓學生跟著節奏動作



Teacher and students count together: One ~ twenty

3. 8 個拍子為一個循環，做四個循環

4. T: Follow my whistle and move faster. 隨著哨音加快，學生的動作加快

## 【Developmental Activities】

### 1. 飛盤九宮格

使用器材: 2 組九宮格 安全泡棉飛盤

#### (1) How to play?

2 組同時競賽，每人一只飛盤，出手後檢回排隊。

數字代表分數，當九宮格上的牌子都擊倒後，依數字核算各組成績，得分高的組別獲勝。

#### (2) Advance game:

1. 比賽場地: 將兩座九宮格擺放為斜對面，對齊對隊隊伍。

#### 2. Role assign:

請小組討論各種角色的任務與重要性。

Sniper: 要能準確地將飛盤擊中對方的堡壘。

Back up man: 要能快速的補充狙擊手的飛盤。

3. First stage: 雙方隊伍排隊擲盤與拾盤，己方堡壘上九宮格的所有牌子均被擊落的隊伍落敗。

3. Second stage: 玩法同第一關，將角色分配為:

Sniper (狙擊王)

Back up man (補給飛盤)。

### 2. Dodgebee 躲避飛盤正式賽

#### (1) 中英文節紹規則及玩法

#### 1. Players (玩家)

Each team may have a maximum of 10-12 players, with both teams

having an equal number of players.

以飛盤來進行躲避球方式的遊戲，將全班者分成兩隊，每隊 10- 12 人

## 2. Game Duration (比賽時間)

Game duration is 4 minutes unless a team's infield is eliminated first.

1 minute overtimes are used in case of ties.

Best2 out of 3 matches determine the winning team.

時間為 4 分鐘，以內場人數多者為獲勝，三戰兩勝制

## 3. Object of the Game (規則 1)

To eliminate all players from the opposing team's infield court.

If there are remaining players in the infield and time has expired, the team with the most players on their infield wins.

## 4. Starting the Game (規則 2)

Play starts by flipping a Dodgebee and one selected member calling heads or tails.

The Dodgebee must flip more than one time.

Teams may decide on how many members make up their infield(內場)

And outfield(外場) prior to start of the game.

There must be at least 1 member from each team in the designated outfield

Play starts when the Dodgebee is given to the outfield and time starts after the first throw.

攻擊的一方站在正方形場地外圍。外圍攻擊手透過傳接，可利用地面做跳盤、滾盤等各種投擲方法進攻，飛盤尚未停止前，場內者均不得碰觸，無論是飛行的、滾動的、跳起的，場內者被飛盤擊中者即判出局。

## 5. Basic strategies (基本策略)

Players may move about freely in the outfield while remaining on their designated sides.

Passing to other team members is a winning strategy.

Starting the game with your strongest throwers in the outfield.

**【Wrap up】**

- 1.請各組發表賽後感言。
- 2.鼓勵同學們的表現並指出優點與待改善之處。

單字：

飛盤 frisbee / 立盤轉 spinning / 滾動 rolling frisbee / 旋盤 nail delay  
上手接 high catch / 低手接 low catch / 雙手夾接 catch it with both hands  
傳 pass / 接 catch / hula hoop 呼拉圈

教學用語：

Attention, everybody.

Are you following?

Are you ready?

Repeat after me. Try again.

Good job. See you next week.

Work in group of six. Come here. Go there. Pay attention.

Watch out ! / Well done. / Excellent. / It's your turn.

T: Look at me. S: Look at you.

指令句子：

Are you ready? (準備好了嗎?) / Be careful.(小心) / Slow down.(慢下來)

Try it. (試試看) / listen carefully. (認真聽) / Pay attention.(專心)

Two in a group.(兩人一組) / Do what I say.(我說你做)

Say what you do.(說你做的動作) / Just a little (一點點)

your legs /feet need to be as wide as your shoulders (腳與肩同寬)

move your right leg (右腳向前移動) / move your left leg (左腳向前移動)

bend your knees (膝蓋微彎) / make a circle (圍成一圈)

~第 六 節 完~