

110學年度第一學期 臺南市日新國民小學三年級雙語體育教學教案

教學單元	飛盤	教學設計者	日新國小雙語教學團隊	
教學對象	三年級	教學節次	6節課(240分鐘)	
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	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。			
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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。			
學習目標	1. 瞭解擲接飛盤的要領。 2. 學會擲接飛盤的動作。 3. 小組成員能互相回饋、互助合作。 4. 從遊戲中得到樂趣，並更能活用飛盤技巧。			
教學方法	口頭提問、示範教學、實際演練、分組合作學			
英語學習	<p>★學科英語詞彙和句型</p> frisbee、spin/grip/throw/catch the frisbee、backhand throw、top、bottom、side、fist、thumb、index finger、finger、move your arm quickly、right、left、right-handed、left-handed、hit、cone、upper catch、hamburger catch、lower catch. <p>◎反手投擲要點： Step 1：Show me seven. Step 2：Thumb on top, index finger on the side, other fingers on the bottom. Step 3：Point at your target. 「Step」-「Turn」-「Throw」</p> <p>★課室英語</p> Put your water bottle away/ hand to hand/ hands up/ line up/ Listen and look/ Get together/ Wash your hands/ Do you understand? / Are you done?/ Let' s give her/him/them a big hand/ Sit down/ Squat/ Stand up/ Hands back/ Hands behind your back/ You made/did it!			
教學活動			教具	評量
<p>第一節</p> 一、暖身Warm up 10' 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss:1 2 ! S:Ready Ss:go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T:Put your water bottle away. Number one to number six,hand to hand distance, please. The others please line up! 有人身體不適嗎？				跟隨口 令進行 暖身操

T: Is anyone feeling not well?

T: Please go to the rest area.

學生出發跑步，完成後休息一分鐘。

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen! Look at me!

二、發展活動 25'

(一) 飛盤的歷史

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、躲避飛盤等）

(二) 尋寶遊戲

1. 教師在飛盤盤底貼上不同號碼

(1) 飛盤隨意擺放地上，盤面朝上，學生聽到一聲哨音，開始隨興慢跑。

T: When you hear a whistle, start running.

(2) 聽到兩聲哨音，馬上暫停聽老師的指令找相對應的號碼飛盤。

T: When you hear two whistles, stop!

T: #1, please find the frisbee with the label #1.

(3) 找到立刻用雙手舉起大聲喊停，老師會去收飛盤。

T: If you find the frisbee, show it and say "frisbee" loudly.

(三) 手指繞盤

1. 平繞盤：

(1) 用手指抵住飛盤內邊，使飛盤以該手指為圓心繞轉之動作。盤面向上並與地面成平行之繞盤動作。

T: Put your (pointer or middle) finger under the frisbee.

T: Spin the frisbee on your finger.

(2) 老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。

T: You can try it with your right hand first, then left hand.

2. 豎繞盤：

(1) 盤面與地面垂直之繞盤動作。90 degrees

T: Put your finger under the frisbee.

T: Spin the frisbee on your finger.

(2) 老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。

T: You can try it first with your right hand, and then with your left hand.

3. 逆行繞盤：

(1) 將飛盤放置地板，盤底朝上，飛盤與地板平行，以手指為圓心繞轉同時，使飛盤離開地面。

T: Put your frisbee on the ground. The bottom is up.

T: Put your finger under the edge of the frisbee and spin it.

T: Spin the frisbee on your finger and make it fly up.

(2) 老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。

三、綜合活動 5'

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

飛盤

飛盤

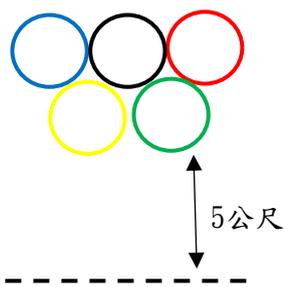
飛盤

能聽懂指示並享受遊戲的樂趣。

能做出平繞盤、豎繞盤及逆行繞盤動作。

<p>T: Get together ! 教師請動作正確學生分享及示範。 T: Come to the front, please. T: Let' s give her a big hand. 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 T: I need a helper. Return frisbees to (場地). The others, take your water. Don' t forget to wash your hands. T/Ss: See you next time!</p> <p>第一節 End</p>		
<p>第二節 一、暖身 Warm up 10' 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss: 1 2 ! S: Ready Ss: go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T: Put your water bottle away. Number one to number six, hand to hand distance please. The others please line up! 有人身體不適嗎? T: Is anyone feeling not well? T: Please go to the rest area. 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T: One-minute break. Take some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動 25' (一) 反手投擲飛盤 Backhand throw 1. 教師示範並說明「反手投擲」動作要領: (1) 握盤：手掌心朝上，盤緣與掌心及虎口密合，拇指在飛盤頂部，食指扣盤緣，中指指向盤心。 T: Show me seven. T: Your thumb on top of the frisbee. Your index finger on the side and other fingers on the bottom. (2) 擲盤：雙腳與目標成 90 度角站立，側對目標，兩腳張開比肩略寬，重心由後腳隨盤子之揮動移到前腳。當盤子揮到正前方時，順勢將手腕向前振出。若想擲遠時，則可利用助跑及扭腰轉體的動力來增加力量。 T: Point at your target. T: 「Step」- 「Turn」- 「Throw」 2. 教師將學生分散排列於場地中，請學生依指示做出「反手投擲」動作，但不擲出飛盤。 老師從旁協助、觀察。</p> <p>(二) 擲進足球門 1. 教師示範將飛盤擲向足球門，並提醒「反手投擲」動作要領。 T: Your thumb on top. Index finger on the side and other fingers on the bottom. T: Point at your target.</p>	<p>飛盤</p> <p>飛盤 足球門</p>	<p>跟隨口 令進行 暖身操</p> <p>能正確 做出反 手投擲 動作。</p> <p>能做出 反手投 擲動作</p>

<p>T: 「Step」- 「Turn」- 「Throw」</p> <p>2. 教師將學生分組並依序排列，請學生以「反手投擲」動作，將飛盤擲向目標-足球門。老師從旁協助、觀察。</p> <p>T: Throw a frisbee into the target.</p> <p>過程中，務必提醒學生注意安全，等前一位同學丟擲完畢並檢取飛盤後，下一位才能進行投擲。</p> <p>T: Wait until the student before you brings back the frisbee. .</p> <p>三、綜合活動 5'</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T: Get together!</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T: Come to the front, please.</p> <p>T: Let's give her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T: I need a helper. Return frisbees to (地點). The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss: See you next time!</p> <p>第二節 End</p>	<p>，並將飛盤擲進目標物。</p>
<p>第三節</p> <p>一、暖身 Warm up 10'</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss: 1 2 !</p> <p>S: Ready Ss: go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T: Put your water bottle away. Number one to number six, hand to hand distance, please. The others please line up!</p> <p>有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>T: Please go to the rest area.</p> <p>學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T: One-minute break. Take some water.</p> <p>教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動 25'</p> <p>(一) 奧運高手</p> <p>1. 飛盤擲準比賽，學生站在定點，距離前方目標-奧運呼拉圈5公尺，挑戰將飛盤擲進奧運呼拉圈內，一人有8次丟擲機會，看看誰能擲進最多。</p> <p>T: Throw the frisbee into the hula hoop and then you can get one point.</p> <p>T: Each one can try 8 times. The student who gets the most points is the winner.</p>	<p>跟隨口令進行暖身操</p> <p>飛盤呼拉圈</p> <p>能做出反手投擲動作，並將飛盤擲進目標物。</p>



2. 擺放多組奧運呼拉圈，並將學生分組。老師從旁協助、觀察。

(二) 飛盤九宮格 (9-square division)

1. 學生站在定點，距離前方目標-飛盤九宮格5公尺，挑戰將飛盤擲進九宮格內，看看誰能擲得準。

T: Throw the frisbee into the hula hoop.

2. 擺放多組飛盤九宮格，並將學生分組，老師從旁協助、觀察。依老師指示或學生自行設定目標號碼進行丟擲練習。

T: Make a group of N students.

3. 進行擲準積分賽，每組每人一次丟擲機會，九宮格內號碼代表其分數，號碼越大分數越高，組別分數加起來最高者為勝。

T: Each one can throw 1 time. The team who gets the most points is the winner.

三、綜合活動 5'

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T: Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come to the front, please.

T: Let's give her a big hand.

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T: I need a helper. Return frisbees. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

第三節 End

第四節

一、暖身 Warm up 10'

上課鐘響，教師請學生排好隊伍。

S: Attention Ss: 1 2!

S: Ready Ss: go!

到達上課地點，請學生散開準備做操。

T: Put your water bottle away. Number one to number six, hand to hand distance, please. The others please line up!

有人身體不適嗎?

T: Is anyone feeling not well?

飛盤
九宮格

能做出
反手投
擲動作
，並將
飛盤擲
進目標
物。

跟隨口
令進行
暖身操

T: Please go to the rest area.

學生出發跑步，完成後休息一分鐘。

T: One-minute break. Take some water.

教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。

T: Listen! Look at me!

二、發展活動 25'

(一) 過關斬將

1. 將學生分組，每組組員要先用手中的飛盤，將角錐一一擊倒。

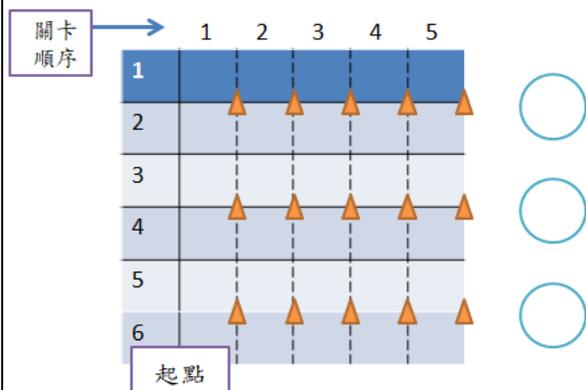
T: Make a group of N students.

T: Throw the frisbee to the cone.

2. 將角錐全部擊倒後，再瞄準最後方的呼拉圈並將其佔領，飛盤必須落在呼拉圈內，或是停止時碰到呼拉圈，才算佔領成功。

T: Hit the cones one by one.

T: You win if the frisbee falls into the hula hoop, or touches the hula hoop.



(二) 擲中尖叫雞

將尖叫雞固定在交通三角錐上當目標物

1. 教師示範並說明「擲中尖叫雞」，提醒「反手投擲」動作要領。

T: Throw the frisbee to the rubber chicken.

T: Remember! Your thumb on top. Index finger on the side and other fingers on the bottom.

T: Point at your target. 「Step」- 「Turn」- 「Throw」

2. 將學生分組，請學生以「反手投擲」動作，將飛盤擲向目標-尖叫雞。老師從旁協助、觀察。

T: Make a group of N student.

過程中，務必提醒學生注意安全，等前一位同學丟擲完畢並撿取飛盤後，下一位才能進行投擲。

T: Wait until the student before you brings back the frisbee.

三、綜合活動 5'

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T: Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come to the front, please.

飛盤
角錐
呼拉圈

能做出反手投擲動作，並將飛盤擲進目標物。

飛盤
交通錐
尖叫雞

能做出反手投擲動作，並將飛盤擲中目標物。

<p>T:Let' s give her a big hand. 教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。 教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。 T:I need a helper. Return frisbees to (地點). The others, take your water. Don' t forget to wash your hands. T/Ss:See you next time!</p> <p>第四節 End</p>		
<p>第五節 一、暖身Warm up 10' 上課鐘響，教師請學生排好隊伍。 S: Attention Ss:l 2 ! S:Ready Ss:go! 到達上課地點，請學生散開準備做操。 T:Put your water bottle away. Number one to number six, hand to hand distance,please. The others please line up! 有人身體不適嗎? T: Is anyone feeling not well? T:Please go to the rest area. 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。 T:One-minute break. Take some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。 T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動 25' (一)擲中尖叫雞 將尖叫雞固定在交通三角錐上當目標物 1. 教師示範並說明「擲中尖叫雞」，提醒「反手投擲」動作要領。 T: Throw the frisbee to hit the rubber chicken. T: Remember! Your thumb on top. Index finger on the side and other fingers on the bottom. T: Point at your target. 「Step」- 「Turn」- 「Throw」 2. 將學生分組，請學生以「反手投擲」動作，將飛盤擲向目標-尖叫雞。老師從旁協助、觀察。 T: Make a group of N studnets. 過程中，務必提醒學生注意安全，等前一位同學丟擲完畢並檢取飛盤後，下一位才能進行投擲。 T: Wait until the student before you bring back the frisbee.</p> <p>(二)接盤 Catch the frisbee 1. 教師示範並說明「接盤」動作要領: (1)上手接盤 upper catch: 當飛盤在胸部以上高度飛來時，以拇指在下，餘指在上的方式接盤，接盤時可將手掌充份打開以虎口接來盤。當來盤強勁時，須有緩衝的動作，千萬不可往前迎碰來盤。 T: If the frisbee is over your head, do the upper catch. T: Upper catch with your thumb on the bottom. (2)夾接hamburger catch:當飛盤在胸部到大腿的高度時，一手在上一手在下，雙手上</p>	<p>飛盤 交通錐 尖叫雞</p> <p>飛盤</p>	<p>跟隨口 令進行 暖身操</p> <p>能做出 反手投 擲動作 ，並將 飛盤擲 中目標 物。</p> <p>能正確 做出接 盤動作 。</p>

下夾住迎面飛來的盤子。

T: If the frisbee is at chest high or your thigh high, do the hamburger catch.

T: If you are right-handed, catch with your right hand on the top./

If you are left-handed, catch with your left hand on the top.

(3)低手接盤lower catch：當來盤高度在腰部以下時，以拇指在上，餘指在下的方式接盤，其要領與上手接相同。

T: If the frisbee is below your waist, do the underhand catch lower catch.

T: Lower catch with your thumb on the top.

2. 教師將學生分散排列於場地中，請學生依指示做出「上手接盤」、「夾接」、「低手接盤」動作。老師從旁協助、觀察。

(三)擲接練習

1. 教師邀請學生一同示範，並說明「擲接飛盤」動作要領。

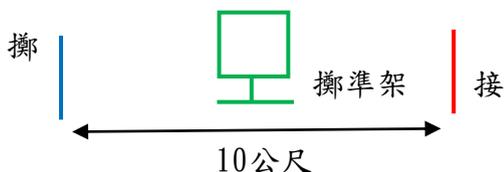
(1)將學生分成兩組，兩組間隔10公尺，並在中間擺放飛盤擲準架，以利學生瞄準擲出直線，另一邊同學則準備接盤。

T: Throw the frisbee through the reference frame, and the other student catches it.

(2)接盤後請跑到對面隊伍排隊，準備練習擲盤；擲出飛盤的同學，則到對邊排隊，準備練習接盤。

T: Switch!

2. 老師從旁協助、觀察。務必提醒學生注意安全，等前方同學擲出飛盤，對面同學接住飛盤後，才能進行投擲。



三、綜合活動 5'

教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合

T: Get together!

教師請動作正確學生分享及示範。

T: Come to the front, please.

T: Let's give her a big hand.

教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。

教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。

T: I need a helper. Return frisbees to (地點). The others, take your water.

Don't forget to wash your hands.

T/Ss: See you next time!

第五節 End

第六節

一、暖身 Warm up 10'

上課鐘響，教師請學生排好隊伍。

S: Attention Ss: 1 2!

S: Ready Ss: go!

到達上課地點，請學生散開準備做操。

飛盤
飛盤擲
準架

能正確
做出擲
接飛盤
動作。

能與同
伴合作
，完成
擲接飛
盤。

跟隨口
令進行
暖身操

<p>T:Put your water bottle away. Number one to number six, hand to hand distance, please. The others please line up! 有人身體不適嗎?</p> <p>T: Is anyone feeling not well?</p> <p>T:Please go to the rest area. 學生出發跑步，完成後休息一分鐘。</p> <p>T:One-minute break. Take some water. 教師說明今天的課程內容，請學生眼睛仔細看，耳朵專心聽。</p> <p>T: Listen! Look at me!</p> <p>二、發展活動 25'</p> <p>(一)兩人一組擲接</p> <p>1.教師邀請學生一同示範，並說明「擲接飛盤」動作要領。</p> <p>T: Your thumb on top. Index finger on the side and other fingers on the bottom.</p> <p>T: 「Step」- 「Turn」- 「Throw」</p> <p>T: You can do the upper catch、hamburger catch、lower catch.</p> <p>(1)兩人一組，練習擲盤及接盤。</p> <p>T: Make a pair. Practice throwing and catching the frisbee.</p> <p>(2)每組練習方向必須統一，間隔距離取開。</p> <p>2.老師從旁協助、觀察。</p> <p>3.練習一段時間後，請學生挑戰不落盤，可以連續擲接次數。</p> <p>T: Try not to miss it. Count how many times you catch the frisbee.</p> <p>三、綜合活動 5'</p> <p>教師回饋並修正學生的動作。教師吹哨集合</p> <p>T:Get together!</p> <p>教師請動作正確學生分享及示範。</p> <p>T:Come to the front, please.</p> <p>T:Let's give her a big hand.</p> <p>教師進行重點歸納，並根據學生方才的學習表現再次說明與指導。</p> <p>教師指導學生整理場地與歸還器材，同時提醒學生衛教。</p> <p>T:I need a helper. Return frisbees. The others, take your water. Don't forget to wash your hands.</p> <p>T/Ss:See you next time!</p> <p>第六節 End</p>	<p>飛盤</p>	<p>能正確做出擲接飛盤動作。</p> <p>能與同伴合作，完成擲接飛盤。</p>
---	-----------	---