

嘉義縣梅山鄉太興國小雙語課程單元教案

Tai-Sing Elementary School in Chiayi County Bilingual Education Unit Lesson Plan

單元主題 Topic	第二單元：夜市人生		科目名稱 Subject	飛盤活動
教材來源 Teaching Materials	南一、翰林、康軒、網站、自編		教案設計者 (學校名稱) Designer (School)	李嘉翎 (太興國小)
適用年級 Grade Level	混齡(三~六年級)		授課時間 Time	本單元共 8 節 第一單元共 320 分鐘
學生先備知識 Front-end analysis of students	1. 學科先備知識： 具備肢體運用能力，並有親身或觀看他人玩飛盤的經驗，以及具有從事適當的身體活動之相關經驗與認知。 2. 英語先備知識：具備下列基本之英文句型： (1) It is . (2) I can/can' t do it. (3) I want to V... (4) How to do it?			
學科核心素養對應內容 Core-Competencies	總綱	A1 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斯自我精進，追求至善。 C2 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		
	領綱	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。 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。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。		
學科學習重點 Subject Performance & Content	學習表現	1C-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3C-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。		
	學習內容	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。		
學習目標	<u>1. P.E.</u> (1) 能了解飛盤技術相關知識，做到慣用手能投擲及接盤等技術，並運用於日常生活中。 (2) 能學習充分運用戰術於活動中，以及能尊重性別平等對待及發揮團隊合作學習之方法。 (3) 能培養欣賞運動美感能力以及表現出欣賞他人表現與肯定自我的價值。 (4) 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之觀念與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神，並落實於日常生活中。 (5) 學生能習得飛盤、躲避球、保齡球及高爾夫球等運動之英文專業術語，並在小組練習時，嘗試運用已具備之英文句型及字彙與同儕進行溝通互動。			

	2. English (1)學生能了解教師所使用的英語課室用語，並適切地回應與討論。			
英語相關知識 English related knowledge	* Classroom language		* Key vocabulary	* Sentence
	For teachers ◇ Eyes on my. ◇ Eyes center. ◇ All set ? ◇ Attention Academic English ◇ Move your neck front and back ◇ Rotate your shoulders ◇ Shake your hips left and right. ◇ jumping Jacks -run, jump, skip, hop, ◇ Gallop ◇ Do shuttle runs ◇ Be careful. ◇ Slow down. ◇ Try it. ◇ listen carefully. ◇ Pay attention. Two in a group.	For students ◇ Eyes on you. center. ◇ You bet ! ◇ 1、2 ◇ neck front and back ◇ shoulders ◇ hips left and right ◇ jumping Jacks - run, jump, skip, hop, ◇ Gallop ◇ shuttle runs	◇ Frisbee ◇ Spin ◇ Grip ◇ Throw ◇ catch the Frisbee ◇ top ◇ bottom ◇ Backhand throw ◇ Fist ◇ Thumb ◇ Finger ◇ Foot ◇ Elbow ◇ Arm ◇ Right ◇ Left ◇ 90 degrees ◇ Hit ◇ Cone ◇ Overhand Catch ◇ Pancake catch ◇ Underhand catch	◇ Step 1 : Grip the Frisbee in your fist. ◇ Step 2 : Stand with your feet at 90 degrees to your target. ◇ Step 3 : Throw with your wrist and move your arm forward quickly. ◇ Do what I say.(我說你做) ◇ Say what you do.(說你做的動作) ◇ Do the opposite of what I say.(做跟我說出的相反動作) ◇ Say the opposite of what I say.(說出跟我說的相反的動作) ◇ I can do(我會做)
本單元節次分配 Sequence of Lessons	1001 第一節：夜市人生 1001 第二節：手指繞盤 1008 第三節：神射手之擲準爬梯賽-擲盤練習 1008 第四節：神射手之擲準爬梯賽-接盤練習 1015 第五節：神射手之擲準爬梯賽-擲準爬梯賽 1015 第六節：簡易保齡球賽制說明、反手擲盤動作練習 1022 第七、八節：飛盤保齡球大賽			

<p style="text-align: center;">本單元 學習目標 Learning Objectives</p>	<p>1. 學科學習目標：</p> <p>(第一節)夜市人生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生透過夜市套圈圈的活動，帶入飛盤擲盤動作。 <p>(第二節)手指繞盤</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生運用左、右手指繞盤，訓練手指、手腕靈活度和熟悉飛盤構造與使用力道。 <p>(第三節)神射手之擲準爬梯賽-擲盤練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能透過遊戲練習擲盤動作。 <p>(第四節)神射手之擲準爬梯賽-接盤練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能透過遊戲練習接盤動作。 <p>(第五節)神射手之擲準爬梯賽-擲準爬梯賽</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能透過遊戲練習接盤與擲盤動作技巧。 <p>(第六節)簡易保齡球、反手擲盤動作練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能藉由樂趣化教學活動學習並實際操作飛盤動作，擲向目標物。 <p>(第七、八節)飛盤保齡球大賽</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學生能藉由樂趣化教學活動學習並實際操作飛盤動作，控制飛盤距離及動作技巧。 																				
<p>議題融入 (無則免填) Curriculum Integration</p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td><input type="checkbox"/>性別平等教育</td> <td><input type="checkbox"/>人權教育</td> <td><input type="checkbox"/>環境教育</td> <td><input type="checkbox"/>海洋教育</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>品德教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>生命教育</td> <td><input type="checkbox"/>法治教育</td> <td><input type="checkbox"/>科技教育</td> <td><input type="checkbox"/>資訊教育</td> <td><input type="checkbox"/>能源教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>安全教育</td> <td><input type="checkbox"/>防災教育</td> <td><input type="checkbox"/>家庭教育</td> <td><input type="checkbox"/>生涯規劃教育</td> <td><input type="checkbox"/>多元文化教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>閱讀素養</td> <td><input type="checkbox"/>戶外教育</td> <td><input type="checkbox"/>國際教育</td> <td><input type="checkbox"/>原住民族教育</td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> 性別平等教育	<input type="checkbox"/> 人權教育	<input type="checkbox"/> 環境教育	<input type="checkbox"/> 海洋教育	<input checked="" type="checkbox"/> 品德教育	<input type="checkbox"/> 生命教育	<input type="checkbox"/> 法治教育	<input type="checkbox"/> 科技教育	<input type="checkbox"/> 資訊教育	<input type="checkbox"/> 能源教育	<input type="checkbox"/> 安全教育	<input type="checkbox"/> 防災教育	<input type="checkbox"/> 家庭教育	<input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	<input type="checkbox"/> 多元文化教育	<input type="checkbox"/> 閱讀素養	<input type="checkbox"/> 戶外教育	<input type="checkbox"/> 國際教育	<input type="checkbox"/> 原住民族教育	
<input type="checkbox"/> 性別平等教育	<input type="checkbox"/> 人權教育	<input type="checkbox"/> 環境教育	<input type="checkbox"/> 海洋教育	<input checked="" type="checkbox"/> 品德教育																	
<input type="checkbox"/> 生命教育	<input type="checkbox"/> 法治教育	<input type="checkbox"/> 科技教育	<input type="checkbox"/> 資訊教育	<input type="checkbox"/> 能源教育																	
<input type="checkbox"/> 安全教育	<input type="checkbox"/> 防災教育	<input type="checkbox"/> 家庭教育	<input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	<input type="checkbox"/> 多元文化教育																	
<input type="checkbox"/> 閱讀素養	<input type="checkbox"/> 戶外教育	<input type="checkbox"/> 國際教育	<input type="checkbox"/> 原住民族教育																		
<p>教學資源 Teaching Resources</p>	<p>飛盤、寶特瓶、學習單</p>																				
<p>學習目標 Learning Objectives</p>	<p>1. 學科學習目標：</p> <p>(1) 能了解飛盤技術相關知識，做到慣用手能投擲及接盤等技術，並運用於日常生活中。</p> <p>(2) 能學習充分運用戰術於活動中，以及能尊重性別平等對待及發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>(3) 能培養欣賞運動美感能力以及表現出欣賞他人表現與肯定自我的價值。</p> <p>(4) 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之觀念與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神，並落實於日常生活中。</p> <p>(5) 學生能習得飛盤、躲避球、保齡球及高爾夫球等運動之英文專業術語，並在小組練習時，嘗試運用已具備之英文句型及字彙與同儕進行溝通互動。</p> <p>2. 英語學習目標：</p> <p>(1) 學生能具備入門的聽、說、讀、寫英語文能力。</p> <p>(2) 在引導下，能運用所學、字詞及句型進行簡易日常溝通。</p> <p>(3) 學生能了解教師所使用的英語課室用語，並適切地回應與討論。</p>																				

Warm up

- **Stretch your neck**

(Making with your head, make it as big as possible)

right

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

left

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Roll my shoulders**

(Making circle with your shoulders)

forward

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

backward

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Arm Circles** (Making circle with your arms)

forward

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

backward

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Hip Circles** (Making circle with your hip)

right

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

left

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Stretch up**

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Bend down**

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Stretch your legs**

right

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

2-2-3-4-5-6-7-8-9-10

left

3-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- **Jump**

right

Jump Jump Jump a round

left

Jump Jump Jump a round

- **Jumping Jacks**

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

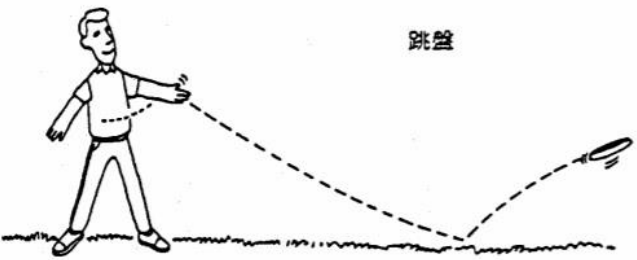
第一單元：夜市人生(飛盤活動)			
學習活動	教學資源	評量方式	時間
<p>一、 準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)</p> <p>上課鐘響，教師請學生排好隊伍。</p> <p>S: Attention Ss:1 2 !</p> <p>S:Ready Ss:go!</p> <p>到達上課地點，請學生散開準備做操。</p> <p>T:Place away your water.please hand to hand. The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手.</p> <p>T:Who can' t run today? Raise your hand.</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 and look!</p> <p>(二)引起動機(Motivation)：</p> <p>詢問同學是否有逛過夜市?有無玩些小遊戲?玩的遊戲是那些?有無玩過或看過套圈圈遊戲?成果如何?有無遇到投不準、丟不遠的問題?利用親身體驗夜市套圈圈活動，來導引學生進入本節課程。</p> <p>1. Have you ever visited a night market before.</p> <p>Did you play some games there?</p> <p>2. What kind of games did you play?</p> <p>3. Have you ever played “ring toss” ?</p> <p>4. What were the results?</p> <p>5. Did you have any problems with ‘rings toss” ?</p> <p>Lead the students into the lesson by using their experience of “ring toss” activity.</p> <p>二、 主要活動(Presentation)</p> <p>(一)說明【夜市人生】活動進行之方式：</p> <p>Explain the activity of night market life.</p> <p>1. 學生同時在場地進行試擲套圈圈遊戲。</p> <p>Students try to toss the ring at the same time.</p> <p>2. 基準線與目標物距離(約為 1~3 公尺不等)，套中目標物者，即可取走該小獎品。</p> <p>The distance of baseline and target is from one meter to three meters.</p> <p>3. 每人有 8 次擲圈圈之機會，可一起同時進行</p> <p>(二)提問(Inquiry)與小組討論(Group discussion)：</p> <p>Q1. 在遊戲過程中，如何投擲命中率才會比較高?是一次擲很多個或是一次只擲一個?為什麼?</p> <p>1. How to raise the hitch rate during the game?</p>	<p>套圈圈6個、小獎品數個</p>	<p>學生是否專注聆聽講解</p>	<p>7分</p> <p>2分</p> <p>25分</p>

<p>2. Toss many rings at a time or toss only one ring at a time? Why?</p> <p>Q2. 在活動中，你覺得做出怎樣的投擲動作，才能增加命中率？是靠手腕或者是手臂力量？為什麼？</p> <p>1. How to toss the rings to raise the hitch rate during the activity?</p> <p>2. To use your wrist or to use your arm? Why?</p> <p>(三)請各位發表各自討論結果，並統計與歸納之。</p> <p>Each group presents the result of their discussion and concludes.</p> <p>(四)說明夜市套圈圈遊戲，再對照學生於活動討論之內容與結果是否相符？並運用口頭提問之方式，引發學生思考與活動的結果和投擲飛盤的動作，有無相似之處，並藉以導入介紹飛盤運動項目。</p> <p>(五)利用教學 PPT 介紹飛盤運動項目，大致內容如下：</p> <p>1. 歷史源由：西元 1921 年美國某大學學生，用裝盛稱烤餅用的錫盤，經改良後，首創金屬飛盤，但因不利飛行且較具危險性，遂改用塑膠來製作，因而有現代飛盤(Frisbee、Flying Disc)的誕生。</p> <p>Introduce frisbee by using teaching PPT. The content is as following:</p> <p>1. Origin :</p> <p>In 1921, American college students used tin plate which is used to bake scones to create metal frisbee. However, the frisbee was unfavorable to fly and dangerous. Later, it was changed to create by plastic and the modern frisbee was born.</p> <p>三、綜合活動</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>			6分
--	--	--	----

～第 1 節結束～

第一單元：夜市人生(飛盤活動)

學習活動	教學資源	評量方式	時間
<p>一、暖身 Warm up</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: Place away your water. Number one to number six, please hand to hand. The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎？請舉手。</p> <p>T: Who can't run today? Raise your hand.</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 and look!</p>	飛盤	跟隨口令進行暖身操	8分

<p>二、發展活動</p> <p>(一)飛盤的歷史</p> <p>1. 介紹飛盤運動的歷史、飛盤基本構造</p> <p>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）</p> <p>(二)手指繞盤</p> <p>1. 平繞盤：</p> <p>(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。</p> <p>T: Put your finger under the edge of the frisbee.</p> <p>T: Spin the frisbee on your finger.</p> <p>(2)老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。</p> <p>T: You can try it by your right hand , then left hand.</p> <p>2. 豎繞盤：</p> <p>(1)盤面與地面垂直之繞盤動作。90 degrees</p> <p>T: Put your finger under the edge of the frisbee.</p> <p>T: Spin the frisbee on your finger.</p> <p>(2)老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。</p> <p>T: You can try it by your right hand , then left hand.</p> <p>3. 逆行繞盤：</p> <p>(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。</p> <p>T: Put your frisbee on the ground. The bottom is up.</p> <p>T: Put your finger under the edge of the frisbee and spin it.</p> <p>T: Make the frisbee fly up.</p> <p>(2)老師示範，可以請學生先使用慣用手，再用非慣用手。</p> <p>(三)跳盤練習</p> <p>盤子擲出後碰到地面又繼續飛到對手手中。若將盤子作順時針方向旋轉投出時，讓盤子右邊碰地即會跳起。為了有更好彈跳效果，必須使盤子旋轉的強勁些，因此手腕的振力要充份發揮才可作出漂亮跳盤技巧。</p>  <p>三、綜合活動</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>飛盤</p> <p>飛盤</p>	<p>能聽懂指示並享受遊戲的樂趣。</p>	<p>30分</p> <p>2分</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。 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!</p>			
--	--	--	--

～第 2 節結束～

第一單元：夜市人生(飛盤活動)

學習活動	教學資源	評量方式	時間
<p>一、暖身Warm up 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:Place away your water. Number one to number six,please hand to hand. The others please line up! 今天誰不能跑步嗎?請舉手。 T:Who can' t run today? Raise your hand. 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 and look!</p>		<p>口說評量 動作演練</p>	<p>10分</p>
<p>二、神射手之擲準爬梯賽(Marksman's throw quasi ladder race) (一)擲盤練習 1. 2個人為一小組。隊友擲盤時，另一人於擲準點後接盤。 練習反手擲盤、正手擲盤、接盤 一、反手丟握法： 1. 飛盤放在虎口上 2. 食指貼近盤緣 3. 其他手指穩定盤面 丟站位置與對方呈一直線，雙腳打開與肩同寬。 二、正手丟握法： 1. 手比八字，放在虎口上 2. 中指抵住盤溝 3. 食指穩定盤面 向後退一步身體呈現45度，利用手臂的推動力量，再用我們手腕讓飛盤轉動出去的時候，我們的身體是正面向上。 三、顛倒盤： 和正手丟射是一樣的，只是位置不同，在丟的過程是透過我們的上方把盤子從我們的頭頂丟出去，角度呈45度角。</p> <p>三、綜合活動： 1. 與學生討論不同角度投擲有何差異? 2. 與學生討論如何讓飛盤轉彎增加命中率?原理為何?</p>	<p>飛盤</p>	<p>實際操作練習</p>	<p>25分 5分</p>

～第 3 節結束～

第一單元：夜市人生(飛盤活動)			
學習活動	教學資源	評量方式	時間
<p>一、暖身Warm up</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:Place away your water. Number one to number six,please hand to hand. The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手.</p> <p>T:Who can' t run today? Raise your hand.</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 and look!</p>		口說評量 動作演練	10分
<p>二、神射手之擲準爬梯賽(Marksman's throw quasi ladder race)</p> <p>(一) 接盤練習</p> <p>一、三明治接盤：</p> <p>接法位置腰部以上與肩膀以下。</p> <p>二、高盤接法：(單手或是雙手皆可)</p> <p>接法位置肩部以上。</p> <p>三、低盤接法：(單手或是雙手皆可)</p> <p>接法位置腰部以下。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 與學生討論不同角度投擲有何差異？</p> <p>2. 與學生討論如何讓飛盤轉彎增加命中率?原理為何？</p>	飛盤	實際操作練習	25分
			5分
~第4節結束~			
第一單元：夜市人生(飛盤活動)			
學習活動	教學資源	評量方式	時間
<p>一、暖身Warm up</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:Place away your water. Number one to number six,please hand to hand. The others please line up!</p> <p>今天誰不能跑步嗎?請舉手.</p> <p>T:Who can' t run today? Raise your hand.</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>	飛盤	實際操作練習	10分

<p>T: Listen and look!</p> <p>二、神射手之擲準爬梯賽(Marksman's throw quasi ladder race)</p> <p>(一) 擲準爬梯賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A點甲生擲盤B生負責算計分。 呼拉圈綁在籃框下，擲進呼拉圈為得一分。計時5分鐘計算投準次數。 2. 設置五個不同角度的投擲點。 3. 挑戰自我最多能幾輪，五個點完成為一輪。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與學生討論不同角度投擲有何差異？ 2. 與學生討論如何讓飛盤轉彎增加命中率?原理為何？ 	<p>飛盤、呼拉圈</p>		<p>25分</p> <p>5分</p>
<p>～第5節結束～</p>			
<p>第一單元：夜市人生(飛盤活動)</p>			
學習活動	教學資源	評量方式	時間
<p>一、簡易飛盤保齡球(Bowling Disc)</p> <p>單格分數加減總局總和最高分為勝，不依照正規比賽計分，會向學生說明比賽規定和正規賽制不同。</p> <p>(一)準備活動(Warm-up)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作、計分表5張。 <p>(二)引起動機(Motivation)：</p> <p>保齡球是大家都耳熟能詳的休閒活動，你(妳)是否有實際參與過呢？保齡球比賽是如何進行的呢？了解怎麼算分數了嗎？提問並利用保齡球比賽的概念導入今日的課程。</p> <p>Bowling is a recreational activity which we are familiar with. Did you play bowling before? How to play bowling? How to count bowling scores? Ask questions about bowling to induce the concept of today's lesson.</p> <p>二、主要活動(Presentation)</p> <p>(一)反手擲盤動作。</p> <p>Explain and demonstrate the backhand throw.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四指扣住盤溝，拇指置於盘面。 Put your thumb on the front of the Frisbee and buckle the Frisbee groove with the other four fingers. 2. 身體側身，雙腳一前一後開立，與肩膀稍寬，膝關節稍微彎曲呈微蹲狀。 Lean your body to one side. Open your feet a little wider than your shoulders. One foot forward and one foot behind. Bend your knees and squat partially. 3. 扭腰轉體，手臂向後引。 Twist your body and move your arm backward. 4. 眼睛直視前方目標。 Look directly at the target ahead. 5. 揮臂朝著目標物往前擲出，並指向目標。 Swing your arm and throw the Frisbee to the target and then point to the target. 	<p>學習單</p> <p>飛盤</p>	<p>動作檢核</p>	<p>5分</p> <p>20分</p>

- 3.火雞【turkey】：連續三次全倒(如第 6、7、8 局所示)
 4.補倒【spare】：第二球才將第一球所剩的球瓶擊倒(如 /)。
 5.失誤【miss】：球若沒擊到球瓶及稱之(如一)。
 6.犯規【foul】：投球時或投球後擊球者身體觸到犯規線或高過此線(如F)。
 7.保齡球計分卡填寫介紹(依下圖例子做講解)：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total
F 9	9 /	9 /	G 9	9 -	X	X	X ⑧	/	9 -	
9	28	38	47	56	86	114	134	153	162	162

(四)飛盤保齡球大賽：

- 設定基準線與目標物距離(約為 5 公尺)，每人 2 次擲盤機會。
 Set the base line and the distance of the target (about five meters). Every student has two chances to throw the frisbee.
- 學生投擲進行 P.K 賽，每隊須派 1 位計分同學登記分數(採保齡球比賽之計分方式)，獲得分數較高為勝。

三、總結活動(Wrap-up)

(一)各組賽後感言：讓其發表活動後的感言。

Thoughts after the game: students to express their thoughts after the activity.

(二)肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。

Confirm students' performance and point out their advantages and disadvantages.

(三)說明並提示在活動中常會出現擲不準或者向上飄起的狀況，乃因投擲的姿勢不正確、沒有使用手腕和手臂連貫的動作。
 Explain and hint that sometimes you may miss the target or the frisbee may float up. Reasons may be wrong throwing posture or throwing without using your wrist or lacking of continuous arm action.

(四)完成本單元學習單。

投擲動作技巧檢核

6分

第7、8節，本單元課程結束(The unit lesson dismissed.)