

# 110 學年度第二學期體育課程雙語教學教案-飛鏢

設計者：新港國中 劉政昇

## 一、課程架構

單元名稱	學習目標	學習內容 (含教學單元和教學主題)	學科英語單字/句型
標地性運動 自編教材 飛鏢	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解飛鏢的歷史與基本規則 (Ce-IV-1、1c-IV-1)。</li> <li>2. 學生認識飛鏢運動競賽之規則與內容 (Ce-IV-1、1c-IV-1)。</li> <li>3. 學生能夠表現合群的態度，與他人理性溝通飛鏢運動與良好互動，並有良好的身體控制能力，發展用手擲出飛鏢的動作，並發展飛鏢擲準的運動技能 (Ce-IV-1、2c-IV-2、3c-IV-1)。</li> <li>4. 學生能在課後進行飛鏢運動實踐行為 (Ce-IV-1、4d-IV-1)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、飛鏢大哉問 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飛鏢歷史與起源</li> <li>2. 飛鏢規則與投擲動作教學</li> <li>3. 投擲練習-投壺練習</li> <li>4. 投擲練習-紙飛機</li> </ol> </li> <li>二、一鏢入魂 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 飛鏢得分區介紹與計算</li> <li>2. 飛鏢用具介紹</li> <li>3. 投擲飛鏢的技巧</li> <li>4. 飛鏢賽制介紹與學習單</li> </ol> </li> </ol>	飛鏢 Darts 單倍區 Single 雙倍區 Double 三倍區 Triple 紅心 Bull 單倍紅心 Single Bull 雙倍紅心 Double Bull 鏢頭 Tip、鏢身 Barrel 鏢桿 Shaft、鏢翼 Flight 投擲 Throw 架鏢 Set up、拉鏢 Pull Back 放鏢 Release、 順勢動作 Follow Through 放鬆點 Releasing point 最低點 Lowest point 中間 centre 重心 gravity 飛鏢卡片 DARTSLIVE CARD 紙飛機 paper airplane 爆掉 Bust 得分表 Scoreboard



## 二、單元設計

### (一) 單元架構

單元名稱	單元主題	單元活動
飛鏢	飛鏢大哉問	飛鏢歷史與起源
		飛鏢規則與投擲動作教學
		投擲練習-投壺練習
		投擲練習-紙飛機
	一鏢入魂	飛鏢得分區介紹與計算
		飛鏢用具介紹
		投擲飛鏢的技巧
		賽制介紹與飛鏢學習單

### (二) (每個單元)教學設計/教案

單元名稱	飛鏢	教學設計者	劉政昇
學習對象	一年級下學期	學習節次	2 節課(90 分鐘)
學習內容	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用		
學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
學習目標	1. 能了解飛鏢的歷史與基本規則 (Ce-IV-1、1c-IV-1)。		

	<p>2. 學生認識飛鏢運動競賽之規則與內容(Ce-IV-1、1c-IV-1)。</p> <p>3. 學生能夠表現合群的態度，與他人理性溝通飛鏢運動與良好互動，並有良好的身體控制能力，發展用手擲出飛鏢的動作發展飛鏢擲準的運動技能(Ce-IV-1、2c-IV-2、3c-IV-1)。</p> <p>4. 學生能在課後進行飛鏢運動實踐行為(Ce-IV-1、4d-IV-1)。</p>		
教學方法	體育雙語教學		
教學資源	自編教學資源、D. A. Y. 國際青少年飛鏢學院、youtube		
學科英語詞彙	<p>Darts 飛鏢、Single 單倍區、雙倍區 Double、三倍區 Triple、紅心 Bull、單倍紅心 Single Bull、雙倍紅心 Double Bull</p> <p>鏢頭 Tip、鏢身 Barrel、鏢桿 Shaft、鏢翼 Flight</p> <p>投擲 Throw、架鏢 Set up、拉鏢 Pull Back</p> <p>放鏢 Release、順勢動作 Follow Through</p> <p>放鬆點 Releasing point、最低點 Lowest point</p> <p>中間 centre、重心 gravity、得分表 Scoreboard</p> <p>飛鏢卡片 Dartsilve Card、紙飛機 paper airplane、爆掉 Bust</p>		
學科英語句型 (視教材內容)	<p>I will talk about the origin of darts. 飛鏢的由來</p> <p>Welcome to Dartslive. 歡迎來飛鏢現場</p> <p>Choose your region. 選擇你的地區</p> <p>Why learn darts? 為什麼要學飛鏢?</p> <p>History of Darts. 飛鏢的起源</p> <p>Find the balancing point of the darts. 找到飛鏢的平衡重心</p> <p>Practice by yourself. 自我練習</p> <p>Face the goal. 面對目標 Pay attention. 專心 Watch out. 注意</p> <p>Eyes, hands, darts in a straight line. 眼、手、飛鏢在一直線上</p>		
教學主題		教學資源	評量
第 1 節			
<p>單元活動一：飛鏢大哉問</p> <p>一、引起動機：(9’)</p> <p>熱身活動-跟著影片的音樂及動作做熱身球感節奏活動 Warm up</p> <p>運動前全身暖身熱身操 必做！居家訓練   WARM UP Routine</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XW1t5XrjyBk&amp;list=RDCMUCwrgtY0MbENhZ1cY9GVCtA&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=XW1t5XrjyBk&amp;list=RDCMUCwrgtY0MbENhZ1cY9GVCtA&amp;index=6</a></p> <p>T: Please follow the teacher in the video to do warm-up exercises.</p> <p>T: 16 exercises、30sec on、No Rest Time.</p> <p>T: 1.Finger &amp; Wrist. 2.Wrist &amp; Ankle Circles. 3.Neck Rotaation.</p> <p>4.Arm Circles. 5.W Shoulders. 6.Arms Up &amp; Down.</p> <p>7.Body Twists. 8.Y to Toe Touch 9.Prone Walkout.</p> <p>10.Frog Hop. 11.Low LUNGE &amp; Reach 12.Bended Legs Hug.</p> <p>13.Simple Squat Reach. 14.Wider Squat Hamstring</p> <p>15.Standing Cross Crunnch 16.Jumping Jacks</p> <p>(一)介紹飛鏢運動歷史與起源：</p> <p>只要掌握知識技巧，多練習，也可以享受飛鏢運動樂趣。</p> <p>T: Why learn darts?</p> <p>T: Darts is a great exercise.</p> <p>T:Can you tell me what Darts is ? 請學生發表對飛鏢的理解。</p> <p>Ss: Darst is 飛鏢！</p> <p>T: I will talk about the origin of darts. History of Darts .</p> <p>Dart's old name is butt.</p>		<p>音樂</p> <p>Yoube</p> <p>影片</p> <p>飛鏢簡報</p>	<p>口語評量，</p> <p>評量目標 1</p>
<p>歷史規則</p> <p>• 飛鏢 Darts 的舊名是 Butt，英文字義是「屁股」，但其實是法文單字「目標」的意思。</p> <p>• 中世紀時期，羅馬帝國出兵討伐不列顛帝國期間，因為天候因素，限制了士兵的活動。為了打發時間，他們將樹幹的橫切面鋸下作為靶子，並以隨身攜帶的小刀、弓箭頭當作飛鏢投擲，也成了飛鏢運動的雛型。</p>		 	

<p>二、發展活動：(25')</p> <p>(一)飛鏢規則與投擲動作教學：</p> <p>說明並示範握飛鏢鏢法 T: Find the balancing point of the darts. T: Let's practice.</p> <p>(二)投擲練習-投壺練習：基本飛行教學(請準備一隻筆、筷子或紙捲進行練習)：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體驗重心/飛行長度、軌跡與投擲力道。</li> <li>2. 筆、筷子或紙卷+垃圾桶並確認投擲目標(離約二公尺)</li> </ol> <p>(三)投擲練習-紙飛機Paper Airplane，先以投擲遊戲了解飛鏢，進行基本飛行教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紙飛機教學---飛行長度/飛行軌跡/投擲力道</li> <li>2. 紙飛機(或紙球)+敏捷圈---確認飛行目的： 四人一組進行一人拿敏捷圈高度173公分、距離2.44公尺(參照分鏢機台距離與高度)，每人擲紙飛機通過敏捷圈算完成(出手方向)或紙飛機+壁掛式九宮格(或以黑板繪製)。</li> </ol> <p>三、綜合活動：(7')</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學互相分享觀察到的投壺與紙飛機的練習狀況，並給予同儕分享心得。 T: Please tell your friends how well they throw the paper airplane.</li> <li>2. 統整飛鏢的歷史及飛鏢投擲動作技巧，包括要靠重心與手肘的控制。</li> <li>3. 鼓勵學生善用課後時間練習飛鏢，以增進身體的律動和協調性。</li> <li>4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。</li> </ol> <p>[對應學習目標]：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對應目標1，學生是否了解飛鏢歷史與來由，若學生有正確回答，即可加分夾。</li> <li>2. 對應目標2，同學能依英文指令做出飛鏢術語的回饋，即可領取加分夾</li> <li>3. 對應目標3，同學能依英文指令做出投壺或紙飛機投擲並擊到目標即可領取加分夾。</li> </ol> <p>~~第1節結束~~</p>	<p>白紙、 膠帶、 筆、垃 圾桶、 敏捷圈</p>	<p>實作評量， 評量目標 2 實作評量， 評量目標3  實作評量 評量目標 3  口語評量， 評量目標 1、2  實作評量， 評量目標3</p>
---	--	---

第二節

單元活動二--鏢入魂

一、引起動機：(9’)

熱身活動-再次跟著影片的音樂及動作做熱身球感節奏活動 Warm up

運動前進行全身暖身熱身操 必做! 居家訓練 | WARM UP Routine

<https://www.youtube.com/watch?v=XW1t5XrjyBk&list=RDCMUCwrgtY0MbENthZ1cY9GVCtA&index=6>

T: Please follow the teacher in the video to do warm-up exercises.

T: 16 exercises、30sec on、No Rest Time.

- T: 1.Finger & Wrist. 2.Wrist & Ankle Circles. 3.Neck Rotaation.  
 4.Arm Circles. 5.W Shoulders. 6.Arms Up & Down.  
 7.Body Twists. 8.Y to Toe Touch 9.Prone Walkout.  
 10.Frog Hop. 11.Low LUNGE & Reach 12.Bended Legs Hug.  
 13.Simple Squat Reach. 14.Wider Squat Hamstring  
 15.Standing Cross Crunnch 16.Jumping Jacks

音響、  
youtube

(一)飛鏢得分區介紹與計算

1. 鏢手不得超越投擲線。

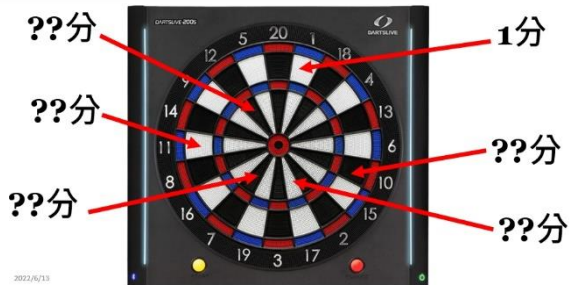
T: Don' t cross the throwing line.

2. 飛鏢計分：單倍區-Single、雙倍區-Double、三倍區-Triple、紅心-Bull。

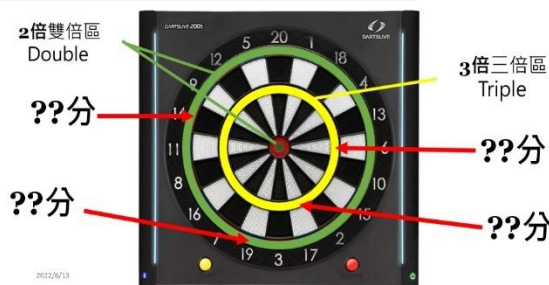
飛鏢  
簡報

口語評量,  
評量目標 2

飛鏢計分：單倍區-Single



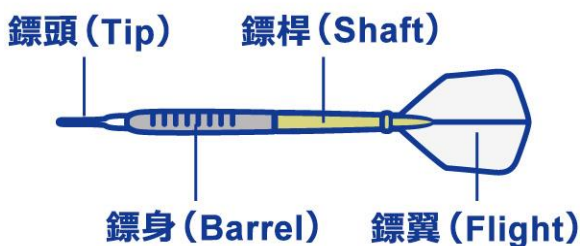
飛鏢計分：雙倍區Double、三倍區 Triple



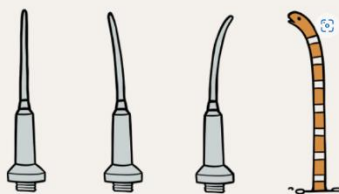
飛鏢計分：紅心-Bull



(二)飛鏢用具介紹



記得檢查鏢頭!



因為飛鏢是由「鏢頭 (Tip)」射向鏢靶，所以容易彎曲變形，選購時請務必檢查。

飛鏢  
簡報

實作評量,  
評量目標 2

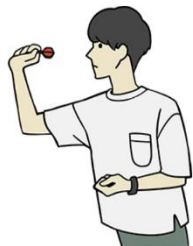
二、發展活動：(30’)

(一)投擲飛鏢的技巧：

老師帶學生進行飛鏢的基本動作練習：說明飛鏢的動作原理原則，引導學生能掌握節奏並調整節奏，「Throw」有四個步驟：

Throw  
01

Setup (架鏢)



預備投擲飛鏢的動作：正面朝向鏢靶，雙眼瞄準目標。試著讓你的「目標」、「飛鏢」及「眼睛」成一

Throw  
02

Pull Back (拉鏢)



將飛鏢拉回的動作：以手肘為中心將前臂往後拉，如畫出扇形地往前投擲。只要讓手心自然朝上，手腕即可呈現放鬆狀態！

飛鏢  
簡報

實作評量  
評量目標 3

Throw  
03

Release (放鏢)



投擲並放開飛鏢的動作：以擲出紙飛機般的力道投擲，且須同時鬆開所有手指。若太晚鬆手將導致飛鏢無法穩定飛行。

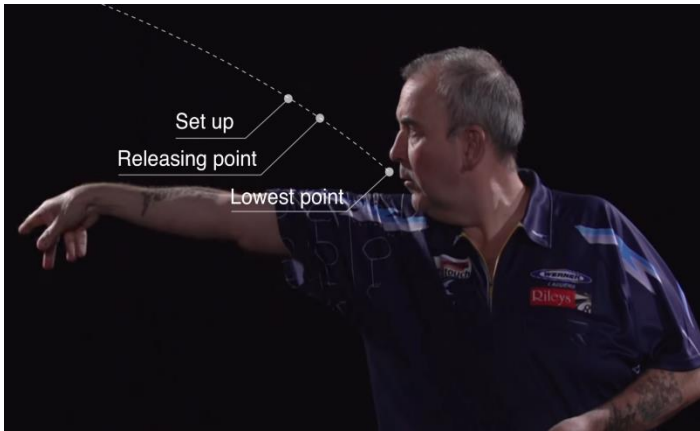
Throw

04 Follow Through (順勢動作)



放鏢後順勢伸直前臂的動作：想像將手往瞄準的方向延伸。

(二) 飛鏢投擲時機：



1. 站姿：重心往前站，讓身體穩定。  
T: Center of gravity forward.
2. 投鏢動作：眼、手、目標放在一條線上。  
T: Eyes, hands, darts in a straight line.
3. 投擲時放鬆。T: Palm up and throw Darts.
4. 投擲飛鏢 Throw Darts.

(二) 賽制介紹與飛鏢學習單

1. COUNT-UP：

由零開始累積分數，玩家每回合可輪流各投3支鏢，第8回合結束後由最高分者獲勝。每1回合可投3鏢，共8回合，最後以積分高低決定勝負。先以得分表 (Scoreboard) 400分作為新手練習的目標設定，並完成「學習單一」。引導學生分組進行飛鏢的擊球每個人24鏢，並計算次數，成功打到目標，總加分數超過400分將進行加分。

2. 01倒扣歸零系列：301、501、701、901

01為飛鏢的基本款遊戲，為各項賽事必定會採用的主要競賽項目。所有玩家以一個相同的基本分數開始遊戲！基本分數依遊戲種類而異，如「301」的基本分數即為301，以此類推。遊戲玩法由基本分數開始倒扣玩家所射中的得分，最先將分數歸零結鏢即獲勝，超過即爆掉Bust，並完成「學習單二」。

3.

三、綜合活動：(7')

1. 請同學互相分享觀察到的飛鏢練習狀況，並給予同儕分享心得。  
T: Please tell your friends how well they throw the darts.
2. 統整飛鏢的動作技巧，包括要靠核心肌群的穩定、手腳眼協調與手腕的控制。
3. 鼓勵學生善用課後「學習單三」時間練習飛鏢，以增進飛鏢投擲動作技術。
4. 教師針對優缺點加以分析，並給予學生建議。

[對應學習目標]：

1. 對應目標2，學生是否了解飛鏢規則與計分，若學生有正確回答，即可加分夾。
2. 對應目標3，同學能依英文指令做出飛鏢的投擲動作要領，即可領取加分夾
3. 對應目標4，同學能依課程結束後做出學習單的填寫並完成指定目標分數即可領取加分夾。

~~第2節結束~~

第二節結束

飛鏢  
簡報

實作評量  
評量目標 3

學習單  
一

實作評量  
評量目標 3

學習單  
二

實作評量  
評量目標 4

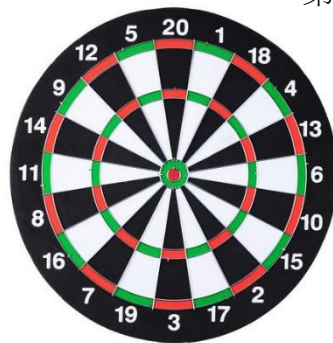
每 1 回合投 3 支鏢，共有 8 回合，請同學將每回合射中位置確實標記並計算分數。

第一回合



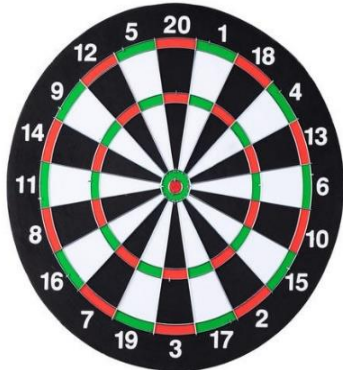
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第五回合



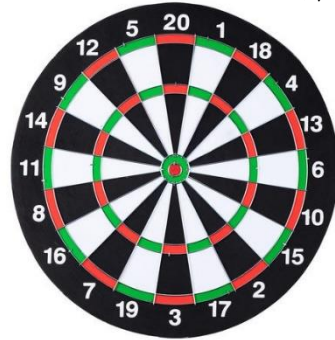
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第二回合



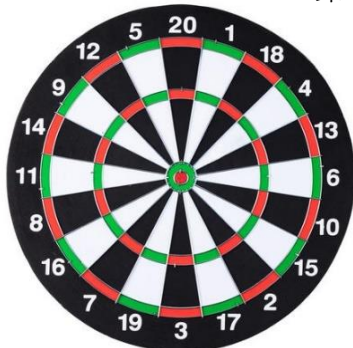
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第六回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第三回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第七回合



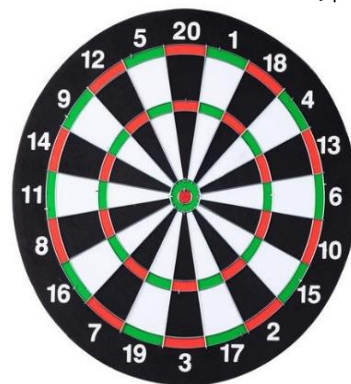
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第四回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第八回合



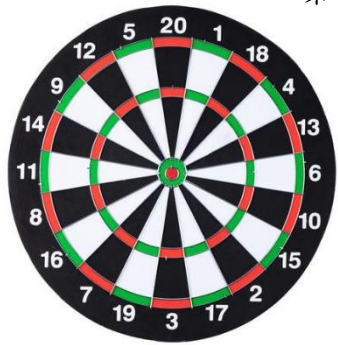
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

總分： \_\_\_\_\_ 分

認證教師或紀錄同學檢核簽名 \_\_\_\_\_ ， 並圈選評量標準試卷等地： A B C D E

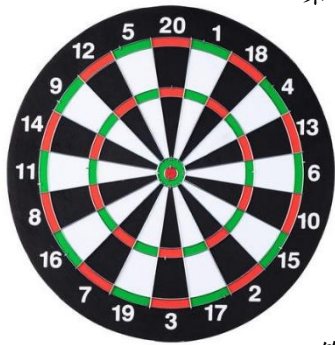
請從 301 分開始倒扣，直到 0 分為結束比賽，若出現負數則回到上一次分數在進行比賽。

第一回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第六回合



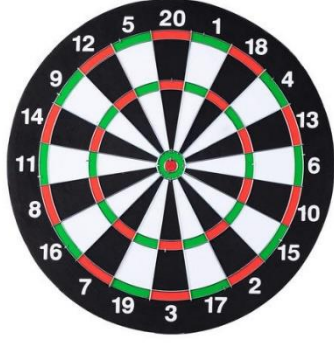
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第二回合



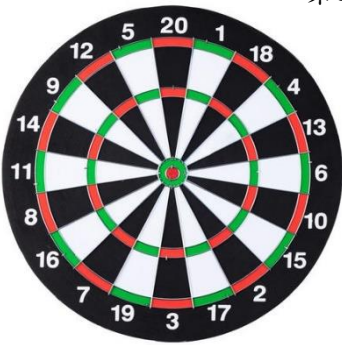
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第七回合



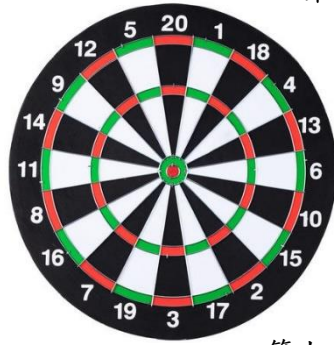
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第三回合



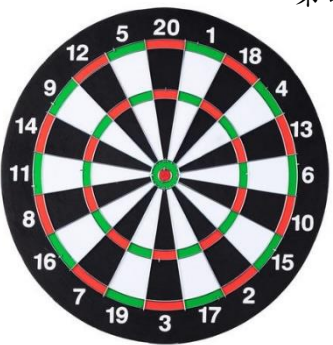
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第八回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第四回合



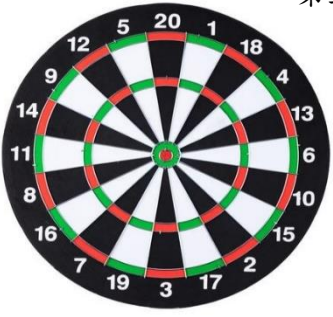
第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第九回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第五回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

第十回合



第一鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第二鏢： \_\_\_\_\_ 分  
第三鏢： \_\_\_\_\_ 分

認證教師或紀錄同學檢核簽名 \_\_\_\_\_ ， 並圈選評量標準試卷等地： A B C D E

- (1)請同學利用課餘時間或者午休時間進行，每次操作機台最少 2 人結伴同行。
- (2)使用機台前須報備體育教師或體育組長方可使用。
- (3)在行機台練習時請務必遵守規則，進行 COUNT-Up or 01 系列飛鏢，需站投擲線後進行飛鏢練習。
- (4)認證區請於當次練習結束後請在場之同學或者找師長進行簽名認證。
- (5)請於教師指定日期回收。

編號	日期	Count-up 八 回合分數	射中紅心數 請寫次數	認證區	編號	日期	01 系列有 無結鏢	射中紅心數 請寫次數	認證區
範 例	2/16	350	2	某某某同學 某某某老師 2/16	範 例	2/17	有	2	某某某同學 某某某老師 2/17
1					1		有/無		
2					2		有/無		
3					3		有/無		
4					4		有/無		
5					5		有/無		
6					6		有/無		
7					7		有/無		
8					8		有/無		
9					9		有/無		
10					10		有/無		

2、

行為評量標準					
等地	A	B	C	D	E
運動實踐	能積極地參與各類 型身體活動、發展 適合個人之專項運 動技能，並能持續 執行個人運動計 畫，以提升體適能 及運動技能。	能主動地參與各類 型身體活動、發 展適合個人之專項 運動技能，並能經 常執行個人運動 計畫，以提升體適 能及運動技能	能適時地參與各類 型身體活動、發 展適合個人之專項 運動技能，並能偶 爾執行個人運動 計畫，以維持體適 能及運動技能	僅能在提醒下參與 各類型身體活動 及發展適合個人之 專項運動技能，僅 能極少執行個人運 動計畫	未達 D 等級。
評分規 準	個人練習飛鏢次數 達 16-20 次，並完 成紀錄。	個人練習次數達 11-15 次，並完成 紀錄。	個人練習次數達 6- 10 次、並完成紀 錄。	個人練習次數 1- 5、並大致地進行 個人紀錄。	未進行飛鏢練習

認證教師或紀錄同學檢核簽名\_\_\_\_\_，並圈選評量標準試卷等地： A B C D E