

臺北市雙語課程單元教案設計

校名：臺北市立長安國中

單元主題 Topic	夜市人生 NO DISC, NO LIFE		融入學科領域 Subject	P.E. & 英文
教材來源 Teaching materials	No textbook, teacher-designed curriculum and materials.		教案設計者 Designer	程峻 Johnny
實施年級 Students' level	Grade 7 th		授課時間 Time	本單元共 4 節
教學設計理念 Design conception	<p>以休閒運動飛盤為學習主軸的素養導向課程，筆者設計了一系列的活動，將課程主題取名為「No Disc, No Life」，意寓希藉由飛盤運動的學習，能與日常生活中的夜市休閒遊戲相結合，並產生遷移、運用，以引起學生學習的動機。在課程遊戲的安排上，也能達到紓解學生過度課業壓力、增加親子之間的話題與相處時間的學習目標及寓教於樂的教學成效；此外，也適時的融入了性別平等與家庭教育等議題的探討，期能活化與延伸體育教學的內容，更希望能啟發學生們在面對相關議題時，能有批判的思維和正確的態度，去發展其正向的人生價值觀。</p> <p>本課程教案設計構想，是以四節課的授課期程來達成上述之目標。第一節【夜市人生】：利用學生日常生活中常接觸或看到過的夜市套圈遊戲，引起學生的學習動機，並類化動作技能導入介紹飛盤運動項目。第二節【飛盤保齡球】：使學生能將學習到的飛盤之擲準技巧，運用在另類的保齡球體驗活動中，並從而擴大了解其計分之方式及規則的學習。第三節【飛盤躲避球】：結合舊經驗，希望男、女生都一起能參與學習飛盤擲遠與接盤之技巧，並運用躲避球比賽之方式，將飛盤技術融入於活動中，使課堂學習的氣氛更為活絡。第四節【飛盤高爾夫球】：期望學生能持續熟練飛盤之各種技巧與運用於活動中，規劃並運用校園現有之地形與自然的障礙物，讓學生能更深入探究和親近校園每個觸角，也讓學生能了解到飛盤飛行與極富變化的軌道，以學習如何有效的控制飛盤的方向，並藉由模擬高爾夫球的比賽規則，融入遊戲活動的實施，亦得以延伸學習面，而且也讓學生確實做到融洽的分組合作學習之目的。</p>			
學科核心素養對應內容 Core-competencies	總綱	A2 系統思考與解決問題 Physical and Mental Wellness and Self-Advancement C2 人際關係與團隊合作 Interpersonal Relationships and Teamwork		
	領綱	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學科學習重點 Subject performance & content	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理規則 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 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動		
	學習內容	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用		

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?	
本單元 學習目標 Learning goals	1. P.E. (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 (6) 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。	
中文 使用時機 Chinese using timing	教師 Teacher 1. 以英文呈現教學內容，特別是專業術語部分，但老師於課程中可適時以中文說明，並解釋課程內容。 2. 在說明活動程序時，可中、英交互運用，並解釋中、英對照意思。 3. 課室用語，盡量以英文說明。	學生 Students 1. 學生可以中文提問、回答問題及進行討論。 2. 鼓勵學生能以英文提問、回答問題，並進行小組討論及分享。 3. 能辨識/說出體育專業術語；或以中文說出/做出該動作。
議題融入 Integrated issues	<input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育	
教學策略 Teaching strategies	※體育學科教學內容 Content~ 本課程教案之教學方式，係由下列幾種方法來達成教學之內容目標，茲分別條列如下說明： 1. 示範法：教師示範正確動作，以期學生能藉由動作模仿來達到技能學習目標。 2. 講述法：課堂中藉由說明飛盤之投擲動作技能的要領及飛盤比賽規則等知識，以達成認知學習的目標。 3. 實作法：讓學生在舊經驗類化到新技能學習的動作操作過程中，能藉由不斷地反覆練習，達到熟練動作技巧之目標。 4. 遊戲法：藉由教師有目的的遊戲設計，讓學生在玩樂中，使之在無形間能學習到課程所欲達成的目標。 5. 體驗法：藉由接近真實情境的狀況下，讓學生感同身受，以更深入體會，並學習認知、技能、情意與行為實踐之課程目標。 6. 討論法：教師拋出問題讓學生共同思考、討論，藉此方式除了能促進主動學習與探究思考能力外，亦能達到分組合作學習之目的。 ※英文 Language~ 1. Input~Use Mandarin, English, and body language to teach. And apply bilingual	

	handouts and many clips to lead students to learn. 2.Output~Use bilingual handouts, the game of ring toss, group discussion, and ask many questions to encourage students to try to speak English as often as possible.		
教學資源 Teaching resources	自製教學 ppt 檔、套圈圈之器材、塑膠飛盤 18 個、安全飛盤 3 個、中英對照保齡球和高爾夫規則說明資料講義 handouts*36、電腦及音響設備*1、小呼啦圈 4 個、小獎品 4 packs of candy.		
教學流程 Teaching procedures			
教師 Teacher	學生 Students	時間	評量方式
第一節 夜市人生 (Night Market Life)			
一、準備活動(Warm-up)			
(一)備妥單槍設備及筆記型電腦、製作教案 PPT 檔案、套圈圈與小獎品、活動設計操作及蒐集補充資料之內容。 Prepare overhead projector, notebook computer, lesson plan PPT, circles, prizes, and additional materials.	(一)先行男、女生均分成四組。 Boys and girls are divided into four groups.	5 mins.	學生是否專注聆聽講解?
(二)引起動機(Motivation)： 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。 1. Have you ever visited a night market before. Did you play some games there? 2. What kind of games did you play? 3. Have you ever played “ring toss”? 4. What were the results? 5. Did you have any problems with “rings toss”? Lead the students into the lesson by using their experience of “ring toss” activity.	1. Respond (Yes/No). 2. Say it. 3. Respond (Yes/No). 4. Respond (good/bad). 5. Say it.		
二、主要活動(Presentation)			
(一)說明【夜市人生】活動進行之方式： Explain the activity of night market life. 1. 四小組同時在場地進行試擲套圈圈遊戲。 Four groups try to toss the ring at the same time. 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。 The distance of baseline and target is from one meter to three meters. 3. 每人有 10 次擲圈圈之機會，四組人可一起同時進行遊戲。 Everyone has ten chances of toss the rings, and four groups can play together.	(一) Students listen to the teacher carefully, and write down the key points. 3. Students enjoy the activity.	10 mins.	學生是否確實投入體驗活動中?
(二)提問(Inquiry)與小組討論(Group discussion)： 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? 1. How to raise the hitch rate during the game? 2. Toss many rings at a time or toss only one ring at a time? Why?	Q1. Students answer the question and state the reason.	3 mins.	學生是否能以雙語回答問題?

<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)請各組發表各自討論結果，並統計與歸納之。 Each group presents the result of their discussion and concludes.</p> <p>(四)播放一小段夜市套圈遊戲密訣大公開影片，再對照學生於上個活動討論之內容與結果是否相符？並運用口頭提問之方式，引發學生思考對影片中與上一個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>1.Play a clip about the tips of “ring toss” at the night market. Does it match the content and result discussed by students?</p> <p>2.Ask oral questions to arouse students to think about the similarity between the clip and the result of the learning activity. Thus, the teacher can introduce the sports event of frisbee.</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。 Introduce frisbee by using teaching PPT. The content is as following:</p> <p>1.Origin : 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>2.比賽項目及進行方式：分為個人賽和團體賽。進行的方式各有不同，如老師先行剪輯之影片內容。</p> <p>2.The items and process of the game : It is divided into individual games and team games. The process of each game is different. We can refer to the content of the clips made by the teacher.</p> <p>3.基本應用技術：投擲法分成反與正手投；接法有上手接、下手接、夾接(亦稱三明治接法)。</p> <p>3.Basic applied skills : Throw approaches are divided into forehand and backhand. Catch approaches are divided into high rim catch, low rim catch, and pancake catch.</p> <p>(六)教導學生可依據人、事、時、地、物等四個向度與掌握各個欣賞要點的認知後，以利進行欣賞飛盤比賽與培養美感。</p>	<p>Q2. Students answer the question and state the reason.</p> <p>(三) Groups discuss, and then share their opinions.</p> <p>(四) Students watch the clip carefully and think about the similarity between the clip and the result of the learning activity.</p> <p>(五) Students listen to the teacher carefully and write down the key points.</p> <p>(六) Students listen to the teacher carefully and</p>	<p>5 mins.</p> <p>2 mins.</p> <p>15 mins.</p> <p>5 mins.</p>	<p>學生是否能用雙語進行討論？</p> <p>學生是否專注觀看影片？</p> <p>學生是否專注聆聽老師講解內容，並筆記重點？</p>
---	--	--	--

<p>Teach students to grasp tips of appreciation according to dimensions of athletes, events, timing, places, and objects. In this way, they can appreciate the frisbee game and develop aesthetic feeling.</p> <p>三、總結活動(Wrap-up)</p> <p>(一)隨機抽取 2~3 位學生表達想法，引導學生學習表達的能力。 Randomly pick two to three students to express their idea and guide students to learn the ability of expression.</p> <p>(二)教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示運用手腕做出反手投擲的動作與剛才活動中套圈圈的動作相似，透過提示以促使同學回溯今日課程和促進學生技能概念之保留。 Teacher interprets the answers of each group and hints to students the similarity of backhand throw and “ring toss” activity. Using the hint, students can review today’s lesson and enhance their concept and skills.</p> <p>(三)肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處(如不遵守遊戲規則、不參與討論等)，以期待下次的課程更加順利。 Confirm students’ performance, and point out their advantages and disadvantages to make the next lesson smoother.</p> <p>(四)鼓勵學生多利用課餘時間與親朋好友或是家庭成員，能到夜市體驗一下真實的夜市人生，此不僅可增進家庭情誼，更能活絡家庭關係，使彼此緊密。 Encourage students to go to experience the real night market life with friends or family. This will enhance their family relationship.</p> <p>(五)分發保齡球計分規則之講義(如附件一)，並請學生先行預習並和同組成員討論、理解內容。各組並且先行準備保特瓶(750 cc.)10 支。 Give students the handout of bowling scoring rules (as appendix 1). Ask students to preview the handout and discuss the content with group members. Each group brings 10 plastic bottles (750 cc.).</p> <p>(六)預告下堂課程內容，並請同學做好準備。 Tell students the content of the next class, and ask Students to prepare for it.</p> <p>第一節結束(The first period dismiss.)</p> <p>第二節 飛盤保齡球(Bowling Disc)</p> <p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作、計分表 4 張、海報 1 張及蒐整欲補充說明資料之內容。</p>	<p>write down the key points.</p> <p>三、總結活動</p> <p>(一) Students can express their viewpoints about the frisbee game.</p> <p>(二) Students listen to the teacher carefully.</p> <p>(五) Students preview the handout and discuss the content with group members or families.</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 分成四組，保特瓶 10 支，了解</p>	<p>5 mins.</p>	<p>學生是否能以雙語表達自己的看法?</p> <p>學生是否能完成預習講義的內容?</p>
--	---	----------------	--

<p>Be familiar with the skills, actions and process of the class. Prepare four score sheets, one poster and some additional materials.</p> <p>(二) 引起動機(Motivation)： 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。 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) 反手擲盤動作講解及示範。 Explain and demonstrate the backhand throw.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 四指扣住盤溝，拇指置於盤面。 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>※口訣：穩定握盤、重心降低、側身轉腰、手臂後引、注視目標、跨步向前、手臂前甩。 Tips：Hold the Frisbee stabled. Lower your body. Twist your body to one side. Move your arm backward. Look at the target. Step forward. Swing your arm forward.</p> <p>(二) 反手擲盤動作練習。Practice backhand throw.</p> <p>(三) 補充說明與講解保齡球基本術語與計分方法。 Explain some basic bowling terms and scoring method.</p> <p>(四) 飛盤保齡球大賽： 1. 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</p>	<p>保齡球記分法。 Divide students into four groups, prepare ten plastic bottles and understand bowling scoring rules.</p> <p>(二) Students respond their experience and answer the rules of bowling.</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) Students listen to the teacher carefully.</p> <p>(二) Students watch the teacher carefully. And then do the movement correctly.</p> <p>(四) Students enjoy the activity.</p>	<p>5 mins.</p> <p>5 mins.</p> <p>15 mins.</p> <p>15 mins.</p>	<p>學生是否能以雙語表達自己的看法？</p> <p>學生是否專注聆聽老師講解內容？</p> <p>學生是否能積極練習，並參與活動？</p>
--	---	---	--

<p>the frisbee.</p> <p>2.四隊同時投擲進行 P.K 賽，每隊須派 2 位計分同學登記分數(採保齡球比賽之計分方式)，獲得分數較多之隊伍為勝。</p> <p>Four teams throw at the same time to compete. Every team sends two students to mark the score (take the bowling scoring rule). The team which has the most points wins the game.</p> <p>三、總結活動(Wrap-up)</p> <p>(一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。</p> <p>Thoughts after the game: draw some students to express their thoughts after the activity.</p> <p>(二)肯定同學們的表現，並指出優點與待改善之處。</p> <p>Confirm students' performance and point out their advantages and disadvantages.</p> <p>(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。</p> <p>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.</p> <p>(四)期勉對基本飛盤技術已熟練的學生可以嘗試更進階練習以及較複雜的動作技巧，有興趣的同學亦可向親朋好友或者利用網路電子媒體，學習花式飛盤等應用技術。</p> <p>Encourage students who are familiar with the basic frisbee skills to try to practice some advanced or complicated actions. Students who are interested in playing frisbee can learn freestyle frisbee from their relatives, friends or the Internet.</p> <p>(五)鼓勵那些對飛盤技術仍不熟練的同學，可利用課餘時間向同學或親朋好友請益學習的技巧與方法，以改善自己的缺失；同時也鼓勵同學利用課餘時間與家人到保齡球館進行體驗，促進親子情誼、活絡家庭成員之氣氛。</p> <p>Encourage students who are not familiar with frisbee skills to learn some skills and improve their disadvantages from their classmates, relatives or friends during their free time.</p> <p>(六)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p> <p>Tell students the content of the next class and ask Students to prepare for it.</p> <p>第二節結束(The second period dismiss.)</p>	<p>三、總結活動</p> <p>(一) Students express their thoughts after the activity.</p> <p>(三) Students listen to the teacher carefully.</p>	<p>5 mins.</p>	<p>學生是否能以雙語表達自己的看法?</p> <p>學生是否專注聆聽老師講解內容?</p>
---	--	----------------	--

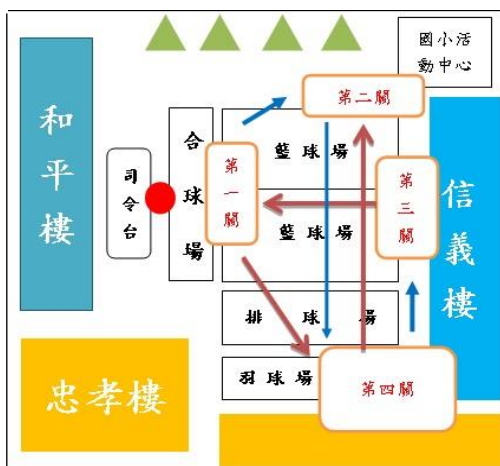
<p style="text-align: center;">第三節 飛盤躲避球(Dodgeball Disc)</p> <p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐集欲補充說明資料之內容、三角錐 20 個、軟式飛盤。 Be familiar with the skills, actions and process of the class. Prepare twenty triangular pyramids and a frisbee.</p> <p>(二)引起動機(Motivation)：【翻轉地盤】活動</p> <p>1.利用籃球場分兩組進行對抗，將三角錐的一組為角錐站立；另一組為角錐倒下。 The students are divided into two groups to play the game on the basketball court. One group needs to turn the triangular pyramids to the upside, and the other group needs to turn the triangular pyramids upside down.</p> <p>2.隨意將三角錐放置於場內(20 個)，限時 3 分鐘。 Randomly put twenty triangular pyramids on the court. Time limit : three minutes.</p> <p>3.兩隊分別在時間內，把角錐翻成自己的模式(立或倒)，時間終了，計算立與倒之數，較多數者勝。 Within the time limit, both teams try their best to turn the triangular pyramids to the upside or to the downside. When the time is up, count the numbers of the upside and the downside. The team which gets more than the other team wins the game.</p> <p>二、主要活動(Presentation)</p> <p>(一)接盤動作要領、方式的講解與示範： Explain and demonstrate the tips and ways of catching the frisbee.</p> <p>1.三明治接盤法：此方式簡單易學且難度較低，較適合初學者。動作要領為： Sandwich catching style : This style is easier to learn and suitable for the beginners. The tips are :</p> <p>(1)雙腳平行開立，約與肩膀稍寬，膝關節稍微彎曲，成半蹲狀。 Open your feet a little wider than your shoulders. Bend your knees and squat partially.</p> <p>(2)眼睛正視飛盤來的方向。 Look at the direction of the Frisbee.</p> <p>(3)雙手一上一下合掌夾住飛盤於胸、腹前之位置。 Clamp the Frisbee in front of your chest or belly with one hand up and the other down.</p> <p>2.上、下手接盤：動作要領如下： Overhand catching and underhand catching : Tips are as follows:</p> <p>(1)當盤子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，可將手掌充分打開，以虎口處接住飛盤。 When the Frisbee is over your chest, catch the</p>	<p>一、準備活動</p> <p>(一)男、女生採異質性均分成 2 組。 Boys and girls are divided into two groups.</p> <p>(二)Students enjoy the activity.</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)Students listen to the teacher carefully.</p>	<p>5 mins.</p> <p>10 mins.</p>	<p>學生是否能參與活動?</p> <p>學生是否專注聆聽老師講解內容?</p>
---	---	--------------------------------	--

<p>frisbee with your thumb down and the other fingers up. And catch the frisbee with your first web space of hand and open your hand fully.</p> <p>(2)當盤子飛行的高度在胸部以下時。以拇指在上，餘指在下的方式接住飛盤。 When the Frisbee is under your chest, catch the frisbee with your thumb up and the other fingers down.</p> <p>(二)實作反手投擲與三明治接盤及動作矯正：教師及未施作者以口頭提醒缺點。 Backhand throwing, sandwich catching and movement correction: Teacher and the other students remind the disadvantages of the operation students.</p> <p>(三)反手擲盤動作驗收：能擲出 20 公尺遠的長度。 Assessment of backhand throwing : Be able to throw a distance of twenty meters.</p> <p>(四)安排並進行兩大組間之競賽活動(計時、單盤、雙盤及多盤模示)： Arrange and carry on the competition between the two groups (timing, modes of single frisbee, double frisbees and multiple frisbees) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在最後時間內場內剩餘人數最多者即獲勝。 The group which leaves more students on the court in the end wins the game. 2.飛盤躲避球採用軟式飛盤，安全性高。 In order to keep safe, we use soft frisbee during frisbee dodgeball game. 3.器材與場地：場地與排球場大小相同。 Equipment and space : the same size as the volleyball court. 4.只區分為內外場，外場並無範圍限制，而中場線必須向外延伸 2m 以上。 The court is divided into infield and outfield. The range of outfield is limitless and center line has to extend over two meters. 5.採三戰兩勝制，每一種場次時間均為 5 分鐘。比賽開始前限制外場只能有一人，且投擲到人不得計入場內。在比賽中，被對方投擲的飛盤擊中皆判定出局，必須立即移動到外場。由於躲避飛盤安全性高，故不限擊中的部位，勝負以時間到時，留在場內最多人數的隊伍為勝。 Adopt the best of three and five minutes per game. Each team has only one student on the outfield in the beginning and the outfielder can't enter the infield even when he or she hits the target student. During the game, students are hit by the frisbee are out and have to go to the outfield. There is not any restriction to hit any part of the body because the frisbee is quite safe. 	<p>(二)Students practice in pair.</p> <p>(三) Students do backhand throwing test.</p> <p>(四) Boys and girls are divided into two groups. And then carry on the competition.</p>	<p>10 mins.</p> <p>5 mins.</p> <p>10 mins.</p>	<p>學生是否能積極練習，並參與活動？</p>
--	---	--	-------------------------

<p>When the time is up, the team which leaves more people on the court wins the game.</p> <p>三、總結活動(Wrap-up)</p> <p>(一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。 Thoughts after the game: draw some students to express their thoughts after the activity.</p> <p>(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.</p> <p>(三)期勉對基本飛盤技術已熟練的學生可以嘗試更進階練習以及較複雜的動作技巧，有興趣的同學亦可向親朋好友或者利用媒體學習花式飛盤等應用技術。 Encourage students who are familiar with frisbee skills to try some advanced skills and some complicated actions. Moreover, they can learn some applied skills of freestyle Frisbee from their relatives and friends.</p> <p>(四)分發高爾夫球規則講義(如附件二)，並請學生做好課前準備。 Give students the handout of golf rules (as appendix 2) and ask students to prepare before the class.</p> <p>(五)預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。 Tell students the content of next class, and ask students to prepare for it.</p> <p>第三節課結束(The third period dismiss.)</p> <p>第四節 飛盤高爾夫(Golf Disc)</p> <p>一、準備活動(Warm-up)</p> <p>(一)熟悉授課技能之示範動作、活動設計操作及蒐整欲補充說明資料之內容和印製妥設置飛盤高爾夫球關卡表 4 張(如附件三)及學習單(如附件四)32 份。 Be familiar with the skills, actions and process of the class. Prepare four checkpoint tables of frisbee golf (as appendix 3) and thirty-three worksheets (as appendix 4).</p> <p>(二)引起動機(Motivation)： 自擲自接，一人 2 趟。除可達到暖身和預防運動傷害之發生外，並可與後續實際活動之動作與遊戲內容安排相連結。 One student plays throwing and catching by oneself for two times. In addition to warming up and avoiding sports injury, students can connect the activity with the real actions of the game in the class.</p> <p>二、主要活動(Presentation)</p> <p>(一)高爾夫球規則講解：詳細規則參照(如附件二)。 Explain the golf rules: detailed rules please check the appendix 2.</p>	<p>三、總結活動</p> <p>(一) Students express their thoughts after the activity.</p> <p>(四) Students preview the handout.</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)先行男、女生均分成四組。 Boys and girls are divided into four groups.</p> <p>(二) Students enjoy the activity.</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)、(二)~ Students listen to the teacher carefully.</p>	<p>5 mins.</p> <p>5 mins.</p>	<p>學生是否能以雙語表達自己的看法?</p> <p>學生是否能完成預習講義的內容?</p> <p>學生是否能積極參與活動?</p> <p>學生是否</p>
--	--	-------------------------------	--

(二)安排四小組活動競賽：四小組選出一位隊長代表進行抽籤，並選擇起始之關卡。規則解說如下：
 Arrange four groups competition：Every group chooses a group leader to draw the lot and chooses the starting and ending checkpoints. The rules are as follows：

- 1.按照關卡表指示路線圖分組前進。
 Get on by the route map of the checkpoint table.
- 2.以最少的投擲次數投入(打中)關卡表設定目標。
 Hit the targets designed by the checkpoints with the least times.
- 3.利用各種飛盤投擲技巧來克服目標障礙。
 Use Frisbee throwing skills to overcome the obstacles.
- 4.優勝者：以最少的投擲次數完成四大關卡。
 Winner：Finish four checkpoints with least times of throwing.



(三)準備與競賽活動之練習。

Prepare and practice for the competition.

(四)安排並進行活動競賽。

Arrange and carry on the competition.

三、總結活動(Wrap-up)

(一)各組賽後感言：抽問幾位同學，讓其發表活動後的感言。

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

(二)說明教學之目的乃希望藉由學校平面圖融入關卡的设计，促使學生更深入的了解學園，並經由探索活動，培養遇到各種障礙物時，運用思考與討論發展解決的策略的能力。

Explain the objective of the teaching is to make students understand more about the campus by designing school floor plan into the checkpoints. Through these exploring activities, students can develop the ability of solving problems by thinking and discussing when they face any obstacles.

10 mins.

專注聆聽老師講解內容?

(三)Group practices and discuss.

5 mins.

學生是否能積極練習，並參與活動?

(四) Students enjoy the activity.

20 mins

三、總結活動

(一) Students express their thoughts after the activity.

5 mins.

學生是否能以雙語表達自己的看法?

(二)、(三)~

Students listen to the teacher carefully.

學生是否專注聆聽老師講解內容?

<p>(三)說明高爾夫球比賽大部分是在沒有裁判的監督下進行的。因此，有賴個人誠實的表現、對其他人之體諒及規則的遵守。所以，紀律、禮貌和運動道德等是大家需要培養的品德。</p> <p>Tell students that most golf matches are carried on without referees' supervision. Therefore, competitors have to be honest, tolerate and obey the rules.</p> <p>Discipline, politeness and virtue are what we have to develop.</p> <p>(四)發放本課程學習單(如附件四)，並律定繳交日期，請學生按時填寫、繳交。</p> <p>Hand out the worksheet (as appendix 4). Ask students to work for it and tell them the date to hand in the worksheet.</p> <p>(五)預告要進行本單元認知與技能測驗之方式與時間等訊息，請學生預做準備。</p> <p>Tell students when and how to have the test, and ask students to prepare for it.</p> <p>本單元課程結束(The unit lesson dismiss.)</p>	<p>(四)Students do homework and hand in the worksheet on time.</p>		<p>學生是否能按時完成學習單並繳交?</p>
<p>參考資料</p>	<p>1.教育部(2017)。十二年國教健康與體育領域課程綱要。臺北市：作者。</p> <p>2.康軒版國民中學健康與體育領域教科書。</p> <p>3.作者自編教材~教學 PPT、講義、學習單。</p> <p>4.網路影片資源：</p> <p>◎https://www.youtube.com/watch?v=gwytB47BqtU 網路流傳謠言破解：用飛盤也能投籃？</p> <p>◎http://www.youtube.com/watch?v=AAi9WzD6TWc 當籃球高手 V.S.飛盤高手 !! 到底誰會贏 ???</p> <p>◎http://www.youtube.com/watch?v=bYTCos9_OgIBest Vine Trick Shots 2013 Compilation</p>		

<p>Theme</p> <p>NO DISC, NO LIFE</p>  <p>By teacher Johnny</p> <p>Test</p> <p>Ring Toss Game</p> <ul style="list-style-type: none"> Everyone has ten chances to toss rings. Group discussion~ 2 minutes. What skills are used to hitch the target easier? Let's play the game. Action! Group presentation~3 minutes. Trade secret. Know-how. 	<p>Disc</p>  <p>Compact Disc</p>  <p>Discus 鐵餅</p>  <p>Fly Disc</p> <p>Inquiry</p> <p>Brainstorm(腦力激盪)</p> <ul style="list-style-type: none"> What do you call 飛盤 in English? Do you often see "people and people" or "people and dogs" playing Frisbee in parks? Competitive(競技的) or recreational(休閒的) activity? Origin of Frisbee. How to play Frisbee? What are the competitions for Frisbee? 	<p>Topic</p> <p>Night Market</p> <ul style="list-style-type: none"> Riddle(猜謎) Native people's touch.(本土人情味) A little luck in your life.(生活小確幸) A place where you can eat, drink, play and have fun at night. What kind of games in night market? Have you ever played a ring toss game? Recall and experience.  <p>Evolve</p> <p>The Prototype(原型) of Frisbee</p> <ul style="list-style-type: none"> In 1921, the students of Yale university (耶魯大學) have pies at the "Frisbie Pie Company". A California building inspector(檢察官) has created the first metal fly. Because of danger, use plastic to make, called Frisbee. 
<p>Type</p> <p>Frisbee Types</p>  <p>Canine, K-9回收盤</p> <p>Guts勇氣盤 Ultimate爭奪盤 Dodge躲避盤</p>	<p>Versus</p> <p>Basketball Expert VS. Frisbee Expert</p> <p>Who will win the game?</p>  	<p>Item</p> <p>Frisbee Games</p> <ul style="list-style-type: none"> Individual events : Distance, Accuracy, Golf Disc, Freestyle, Discathon, Tennis Disc...etc. Team events : Guts · Ultimate, etc. 
<p>Appreciation</p> <p>How to Appreciate?</p> <ul style="list-style-type: none"> Athletes : Power 、 Beauty... Events : Accuracy 、 Distance 、 Tacit 、 Understanding... Timing : Speed 、 Tempo... Places : Playground 、 Environment... Objects : Frisbee 、 Equipment... 	<p>Skill</p> <p>Applied Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> Basic Throw skills Backhand Throw(反手擲) Forehand Throw(正手擲) Basic Catch skills High Rim Catch(上手接盤) Low Rim Catch(下手接盤) Pancake Catch(三明治接盤) 	<p>Throw</p> <p>Basic Throw skills</p>  <p>Backhand Throw</p>  <p>Forehand Throw</p>
<p>Catch</p> <p>Basic Catch skills</p>  <p>High rim catch</p>  <p>Low rim catch</p>  <p>夾接(三明治) Pancake catch</p>	<p>Holding</p> <p>Preview~ Backhand Holding</p>  <p>Front</p>  <p>Back</p>	<p>Stance</p> <p>Preview~ Backhand Throw Stance(站位)</p>  <p>Side forward and pull the arm back. Keep hand and goal a straight line.</p>
<p>Posture</p> <p>Preview~ Arm-Throw</p> 	<p>Show</p> <p>Backhand Throw</p> 	<p>Review</p> <p>Wrap-up</p> <ul style="list-style-type: none"> What words can be used in English of 飛盤? What is the name of Frisbee? What are the two basic throw skills for Frisbee? What are the three basic catch skills for Frisbee? 
<p>Homework</p> <p>Homework</p> <ul style="list-style-type: none"> Read the handout and discuss in group. Bowling scoring rules. Each group brings 10 plastic bottles (750c.c.). 	<p>Dismiss</p> <p>Let's try it next time!</p> <p>The end.</p> 	<p>Games</p>  <p>balloon darts</p>  <p>goldfish scoop</p>  <p>pinball</p>  <p>claw machine</p>

※技能表現評量：

本評量標準係參考教育部刻正因應十二年國民教育的實施所研究發展的配套措施之一
~「國民中學學生學習成就評量標準」之方式來進行設計與評量。主要係將測驗訂定標準
化後，以標準參照區分為 A、B、C、D、E 五個等級來進行評量，取代以分數為主的常
模參照標準。

等級	A	B	C	D	E
表現情形	能熟練地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	能正確地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	能基本地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	能部分地表現身體基本能力、動作技巧及操控器具，以增進運動技能。	未達 D 級
反手擲準	1.能準確擲到對方接住 8 盤以上。 2.肢體動作正確且流暢。 3.能將飛盤盤身平穩擲出。	1.能準確擲到對方接住 6-7 盤。 2.肢體動作正確，但稍不協調。 3.尚能將飛盤盤身平穩擲出。	1.能準確擲到對方接住 4-5 盤。 2.肢體動作尚正確，但顯生硬。 3.不能將飛盤盤身平穩擲出。	1.能準確擲到對方接住 2-3 盤。 2.肢體動作不正確。 3.不能將飛盤盤身平穩擲出。	未達 D 級

註：測驗範圍長度為排球場的寬度 9 公尺距離；接盤者雙腳不移動之範圍內。

※技能動作檢核表：

項次	飛盤反手擲盤動作說明	是	否
預備期	1.四指扣住盤溝，大拇指放在盤緣上。		
	2.身體側身站立，眼睛注視前方目標。		
	3.雙腳一前一後開立，膝關節稍彎曲成為微蹲狀。		
動作期	4.扭腰轉身，手臂向後引。		
	5.以手臂帶動手腕向前擲出。		
	6.手臂、眼睛朝向目標物擲出。		
跟隨期	7.出盤軌跡與飛行平穩。		
	8.身體順勢正面轉向目標，重心轉移向前。		
	9.手臂與目標無成一直線。		
流暢性	10.身體各部位肢體間之聯合動作，具有連續性、協調性、節奏感與速度感。		

※認知測驗卷：

題目一、

題組引言：現代塑膠飛盤是由美國的摩里森(Morrison)於1948年首先開發出來的，然而其慣用英文名稱卻與一家派餅店有關。相傳一群美國大學學生，在吃完福瑞斯比(Frisbe Pie)餅店的派餅之後，將烤餅的錫盤於食用後，順手投擲空錫盤作樂，而成廣為流行的娛樂活動。之後，經改良將這種烤餅盤變成人們運動的一種用具，於是首創了世界第一片金屬製飛盤，因此而命名為(Frisbee)。其後，基於安全性的考量，又將之改成以塑膠為材料，並發展出多樣化競賽規則，並定期舉行正式的比賽活動。使得飛盤運動除了可供老少咸宜之娛樂價值外，也增添比賽相互競爭的可看性。

- (一)飛盤的英文名稱(Frisbee)是以什麼來命名？(1)人名 (2)地名 (3)物名 (4)店名。
(二)下列何者是飛盤正式比賽的項目？(1)飛盤高爾夫 (2)飛盤躲避球 (3)飛盤保齡球
(4)飛盤足球。
(三)飛盤擲準最重要的技能原理為何？(1)施予飛盤力量的大小 (2)飛盤飛行速度的快慢
(3)手臂是否指向目標 (4)扭腰轉身的幅度多寡。

試題分析：本題組答案為(4、1、3)。高難度。藉由此題得以瞭解學生對於飛盤之認知方面的學習是否正確？因此，A等級的學生能正確且完整地選出此題組答案。

題目二、請從下列的選項中，挑選出反手投擲正確的動作要領有那些？

- 食指置於盤底。 中指置於盤溝。 大拇指置於防滑線上。 大拇指放在盤面上。
四指置於盤底。 站立姿勢為側身，肩膀朝前方。 腳尖方向無任意規定。
雙腳打開約肩膀寬度，腳一前一後站。 膝關節微蹲，保持彈性。
手擲飛盤置於約胸部高度。 肩膀用力，手臂大幅擺動往前擲出。

試題分析：本題答案為(塗黑者)。高難度。藉由此題得以瞭解學生對於反手擲盤之技能動作學習認知是否正確？因此，A等級的學生能正確且完整地勾選出此題答案。

題目三、請針對下面幾張圖，觀察其「接飛盤」的動作，並填寫出其接盤方式的名稱？



圖A：_____

圖B：_____

圖C：_____

試題分析：本題答案(圖A為上(高)手接盤法；圖B為下(低)手接盤法；圖C三明治(上下夾)接盤法)。低難度。藉由此題得以瞭解學生對飛盤接盤之技能動作上學習認知是否正確？因此，C等級以上的學生能正確且完整地勾選出此題答案。

保齡球比賽的計分規則

保齡球一場當中共有十局，每局有兩格，每擊倒一支球瓶算一分，每局最多可以投兩球，當第一球全倒時就不必再擲第二球，但第十局最多可投擲三球。每格所擊倒的瓶數，全部加起來即為全局之分數。

局號	1		2		3		4		5		6		7		8		9			10		
計分符號	x		9	/	8	-	9	-	F	9	7	2	6	3	x		7	/	x	x	x	
分數	20		38		46		55		64		73		82		102		122			152		

上表是保齡球的計分標示，以下將配合上表說明：

例如：表中第1局的第1格全倒得10分，但還必須要加下一局中兩球的分數，所以第1局的分數既為20分(10+9+1)。

第2局的情形因為是補倒，還要加下一局中第一球的得分，所以累計上一局分數加上本局的得分，在加下一局第一球的得分，即20+9+1+8=38。

第3至第7局的分數因為沒有全倒或補倒，所以只要前一局的分數加上該局得分並直接顯示分數即可。

第8局的情況和第1局相同，是以第7局的分數加上本局得分，在加上後兩球(第9局的兩球)的得分，所以是102分(82+10+7+3)。

第9局的情況和第2局相同，以第8局分數加上本局得分，再加上第10局的第一球得分，所以是122分(102+7+3+10)。

第10局的分數計算有較不同的規定，亦即如果第一球沒有全倒，則只可加打一球；若是全倒，便可加打兩球。依照表1中的計分情形，第10局的總分為第9局的分數加上第10局的得分，因此是152分(122+10+10+10)。

請同學試著算算看下表的情況，每局的分數是多少？並把分數填入空格內

局號	1		2		3		4		5		6		7		8		9			10		
計分符號	9	/	8	1	x		x		9	-	F	9	x		6	2	7	/	x	x	x	
分數	18		27		56		75		84		93		111		119		139			169		

◎附件二：講義~高爾夫球比賽規則與常識

一、國內高爾夫球起源：

臺灣的高爾夫運動啟始於淡水的臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關閉。1952年在當時參謀總長大力協助下，老淡水球場回復成為我國第一座合乎國際標準的十八洞球場，並孕育出不少揚名世界、為國爭光的高爾夫名將。且曾被國際高爾夫雜誌評鑑協會認定為「世界五十名場」之一。

二、高爾夫球界的四大錦標賽（Major Championship）賽事：

1. 大師錦標賽（Masters Tournament），又稱為名人賽（The Master）
2. 英國公開賽（The Open Championship）
3. 美國公開賽（United States Open Championship）
4. PGA 錦標賽（PGA Championship）

二、基本規則：

1. 一般球場是由 18 個球洞所組成。18 洞的球場通常由 4 個短洞（PAR 3）、4 個長洞（PAR 5）及 10 個中距離的洞（PAR 4）所組成。
2. 每個球洞的長度不同，所以訂有短洞標準桿 3 桿，中距離洞標準桿 4 桿，長距離標準桿 5 桿的成績標準。
3. 全世界球場的球道設計；球道距離及地形地物等並無完全相同的球場，所以，高爾夫比賽無世界記錄，只有單一球場紀錄。

三、成績計算：

每一洞均有其基準桿數稱為標準桿（PAR）。當成績比標準桿多或少時其名稱如下：

- 【博蒂 Birdie】該洞成績低於標準桿 1 桿。
- 【老鷹 Eagle】該洞成績低於標準桿 2 桿。
- 【柏忌 Bogey】該洞成績高於標準桿 1 桿。
- 【標準桿 Par】該洞成績平標準。

四、國內外有名球員：

- | | |
|---------------|-------------|
| 老虎·伍茲 - 美國(男) | 曾雅妮 - 臺灣(女) |
| 巴巴·沃森 - 英國(男) | 朴世莉 - 韓國(女) |

五、觀賞高爾夫球比賽的禮儀：

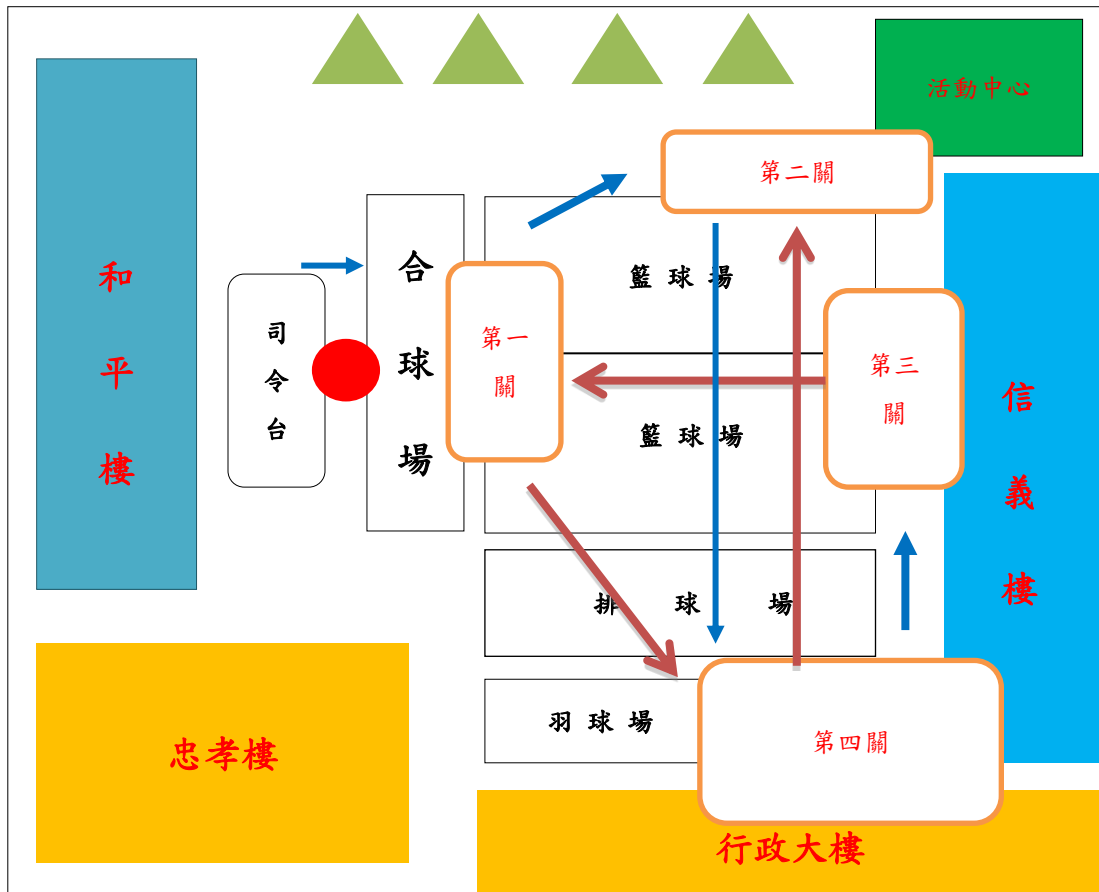
1. 球員正在起桿打球的同時，不得發出聲響及照像並用閃光燈，以免影響其專注力。
2. 不管球員打得好與壞、是否為你支持的對象，都該給予其正面的掌聲或鼓勵的話語。
3. 觀賞球賽時，不得跨越管制邊繩內而進入球道上，以免發生誤擊的危險。
4. 不得撿拾偏離軌道的小白球或刻意改變其方向，以免影響球賽的公正性。
5. 觀賞球賽時，不得大聲喧嘩和攜帶零食邊走邊吃，以保持高尚的觀賞禮節。

◎附件三、飛盤高爾夫球地圖與計分表

一、飛盤高爾夫球競賽地圖：

【第一、二組】請沿藍色細箭頭方向前進 **1 2 4 3**

【第三、四組】請沿紅色粗箭頭方向前進 **4 2 3 1**



二、飛盤高爾夫球競賽計分表：

球洞	1	2	3	4	總桿數
標準桿	4	5	4	5	
組別					
擲者 1					
擲者 2					
擲者 3					
擲者 4					
擲者 5					
擲者 6					

生活調色盤

班級：

姓名：

座號：

各位同學經過了這幾堂後，不知道你對自己的表現覺得如何？回家之後，試著跟家人或者朋友到夜市或者保齡球館體驗所學成效？請自我檢視你與家人或朋友的互動與技術是否提升？以及省思這段期間的練習情形吧！

※請貼上 2 張你與親朋好友到戶外共同玩過課堂上所教過的活動照片。

黏貼處	黏貼處
-----	-----

時間：_____ 時間：_____

地點：_____ 地點：_____

同伴：_____ 同伴：_____

※心情寫照：

※截至目前，你與親朋好友共同體驗或觀賞過哪幾種遊戲？()種

※分別是哪幾種項目呢？

- 夜市套圈圈遊戲
- 打保齡球或看比賽轉播
- 擲飛盤
- 觀賞高爾夫球賽轉播
- 其他：

※是否能夠將之學以致用？是 否

※嘗試後的成果如何？

※課堂學習的成效，有助於你更進一步了解與運用上嗎？



※你覺得在課堂的表現可以得到幾顆星？

☆☆☆☆☆ (請填滿星星符號來表示)

※你覺得哪個活動的技能最難？

※你是如何去尋求改善的方法？

※哪幾位同學的表現最讓你欣賞？

※他們有哪些地方是值得你學習的？

- 1.
- 2.
- 3.

※針對此一系列活動，你(妳)或者親朋好友有什麼建議，提供老師作為改進的參考呢？(可複選打)

- 可以再補充更多關於飛盤資料
- 講解技能動作能再具體一些
- 課堂中多設計些有關飛盤的遊戲
- 提供到互外場所去實際體驗
- 多些飛盤比賽影片的欣賞
- 飛盤單元之上課時數再增加
- 其他：

