

視力保健教案

單元名稱	視力保健—飛盤九宮格	班級	一年十一班	人數	29 人
教材來源	自編	教師	吳俊鴻	時間	45 分
教材研究	(1) 認識飛盤九宮格運動 (2) 良好的視力有助於運動能力的表現				
學生學習條件分析	具備基本飛盤運動能力				
教學方法	講述、示範、練習				
教學資源	九宮格、飛盤 29 個、哨子				
基本能力					
一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題					
分段能力指標					
1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力 5-3-5 重視並能積極促進運動安全					

教學目標	教學活動	教學資源	時間	評量
1-3-1	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前活動</p> <p>(一)教師：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.哨子 2.九宮格座 3.飛盤 <p>(二)學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.身著體育服裝及運動鞋 2.注意聽老師所講述事項 <p>二、課間準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.集合、整隊、點名 2.熱身活動 <ol style="list-style-type: none"> (1)伸展操~~肩部伸展、腰部伸展、下肢伸展 (2)柔軟操~~頸部、肩部、腰部、膝關節、腳踝柔軟度 <p>(三)講述注意事項、避免運動傷害</p> <p>三、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問學生對於九宮格的瞭解程度 2.老師說明飛盤九宮格的遊戲規則 <p>貳、發展活動</p> <p>一、飛盤投擲動作講解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 示範完整的投擲姿勢 2. 動作示範與說明 <p>扇形握盤法：用於正射（拇指在盤面）；用於擲射（拇指在盤裡），常用在一般性傳接。</p> <p>二、投擲姿勢練習</p> <p>看過每位同學是否做正確及糾正</p>	哨子	<p>2分</p> <p>8分</p> <p>5分</p> <p>3分</p> <p>10分</p>	<p>能穿著合適服飾</p> <p>能安靜、迅速</p> <p>學生跟著老師一起做，且適時的糾正學生</p> <p>能認真聽課</p> <p>能認真聽課</p> <p>能做出動作</p> <p>能熟悉動作</p> <p>能確實做到</p>

3-3-2	<p>四、投準九宮格</p> <p>1.規則說明：</p> <p>(1)在起點線上，投擲至九宮格板處。</p>												
3-3-4			15分	是否確實做到老師所指定的動作									
5-3-5	<p>(2)九宮格板。(如圖示)</p> <table border="1" data-bbox="488 443 813 600"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	哨子、飛盤、九宮格		並確實參與活動
1	2	3											
4	5	6											
7	8	9											
4-3-5	<p>(3)分男女兩組對抗賽，男女生一人輪流投一球。</p> <p>(4)可投球後，同時擊落兩塊板子。</p> <p>(5)如積分相同，則進行「加題 PK 賽」判定勝負。</p> <p>2.以下為無效球：</p> <p>(1)落地反彈，球擊落數字板。</p> <p>(2)擊中框架，導致數字板掉落。</p> <p>(3)投至護網反彈，擊落數字板。</p> <p>(4)任何經由飛盤本身以外之力量導致數字板掉落。</p>												
	<p>參、綜合活動</p> <p>一、緩和運動</p> <p>二、預告下節課程</p> <p>三、歸還器材</p> <p>四、解散</p>		3分	能確實做好 確實清點器材									