

# 「飛」向天空 乾坤轉「盤」

陳文祥 臺東縣馬蘭國民小學教師

## 前言

九年一貫課程的主要精神在於課程統整與學校本位課程的發展，這種作法可以讓教師展現專業能力，也能改變課程與教學，更可讓「學生」真正成為學習歷程中的主體，也會促使學校有效整合資源及與家長建立合夥關係，但它的實踐有賴全體教育同仁及家長們共同努力。

希望透過「體育活動」讓學生達到課程十大基本能力：了解自我與發展潛能；欣賞、表現與創新；生涯規劃與終身學習；表達、溝通與分享；尊重、關懷與團隊合作；文化學習與國際瞭解；規劃、組織與實踐；運用科技與資訊；主動探索與研究；獨立思考與解決問題。

在各式各樣的運動中，飛盤是

一種容易上手的運動，沒有時間限制，場地也很容易找。不管是清晨或傍晚，在公園或郊外的綠地、學校校園或沙灘，到處都可以成為玩飛盤的場地。

「年齡不是問題，身高不是距離」，玩飛盤也沒有年齡及人數的限制，從幼稚園的小朋友至七、八十歲的爺爺奶奶，甚至訓練心愛的狗狗，隨手都可以來上一段你丟我接的飛盤運動。即使一個人，也能玩得不亦樂乎！所以筆者決定用「飛盤」運動來設計教學。

## 設計理念

- 一、希望透過飛盤遊戲教學養成學生終身運動的興趣與能力。
- 二、首先透過「學科精熟取向」培養學生對於飛盤運動的運動技能及飛盤的學理有：空氣動力

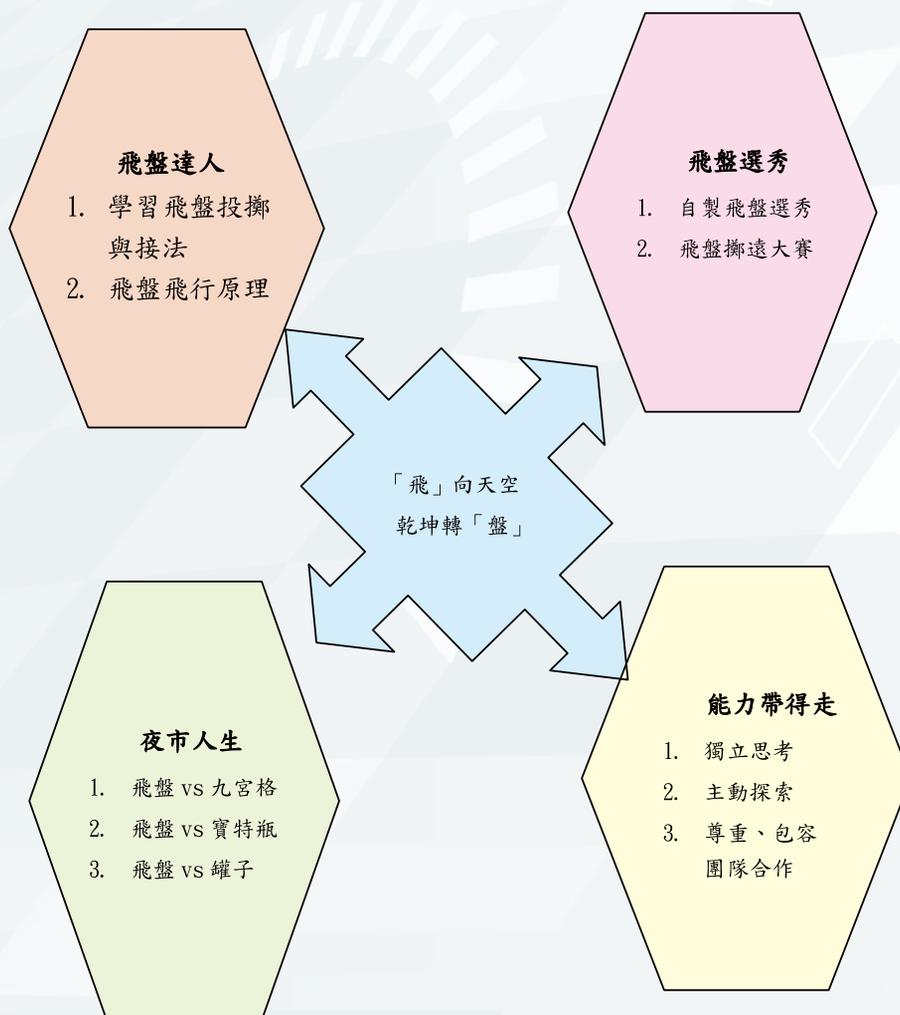


圖1 教學架構示意圖

學、飛行物理學、旋轉物理學、柏努利原理……等十種。

三、結合藝術與人文課程，探索各種媒體、技法與形式，了解不同創作要素的效果與差異。本課程利用廢棄的光碟製作「彩繪飛盤」，進行創作及飛盤擲遠比賽。藉由自製飛盤的學習，

能發展學生潛能，彼此欣賞。

四、透過夜市遊戲，增進學生學習的興趣，提升技能學習，主動探索與研究。

五、讓學生就學校現有的設備及器材或是自行設計「關卡」，讓學生能夠團隊合作並且培養獨立思考與解決問題的能力。

## 教學架構

本教學活動設計共計四個單元、五節課：第一單元「飛盤達人」主要在讓學生了解飛盤飛行的原理以及學習飛盤投擲與接法；第二單元「飛盤選秀」結合藝術與人文領域，讓學生發揮創意，以廢棄的光碟片自製飛盤並試投擲；第三單元「夜市人生」則是利用夜市的九宮格遊戲，以及以寶特瓶、罐子為目標的擲準遊戲來引發學習的樂趣；第四單元「能力帶得走」則是讓學生自行設計闖關的關卡，進行闖關遊戲，透過關卡設計以及闖關的過程，達到能力帶得走的目標。詳細教案設計如附件，每一單元作者亦提出教案修改的原則供參考。此外教學後的省思亦是教學者持續專業成長的方式，也提供讀者參考。

## 結語

在國立臺灣師範大學發表時，臺北市長安國中程峻老師說了一個引言：「什麼課最受小朋友歡迎」？大家都在想：答案不就是「體育

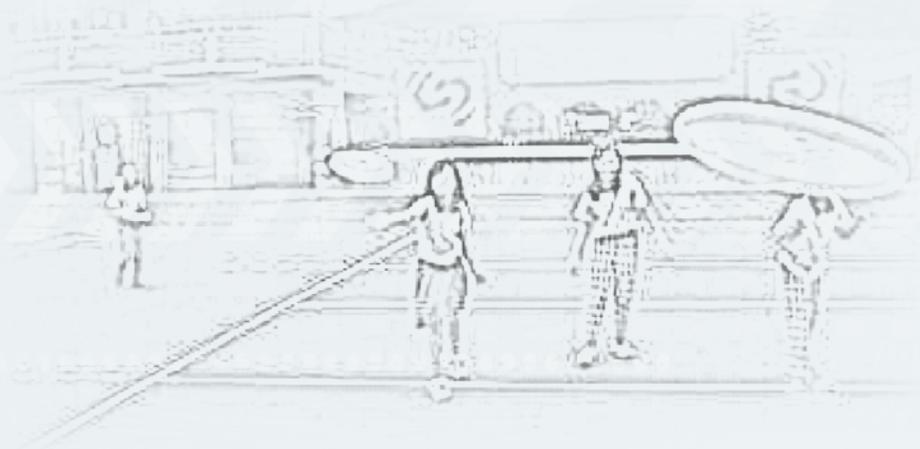
課」嗎！但是程老師卻說答案是「下課」。聽了這個答案，大家都了解「下課」對孩子們的重要性，但是如果可以把體育課程經過設計，讓孩子們都「不想下課」，那麼這樣的體育課一定能夠超越「下課」成為孩子們最受歡迎的課程囉！

其實許多體育老師們都很用心的進行體育教學，只是沒有時間將所授的教學內容記錄下來。由於資訊發達，國內現在也有許多的教學理論都充滿趣味，例如，「TGfU 理解體育教學法」或是「問題導向學習法」。這些教學理論都是以學生為主體，設計趣味化的遊戲，改變規則、限制場地的大小或是球的大小種類，教導孩子不只是當選手來訓練，而是讓孩子們親自參與，不僅享受運動的樂趣、提昇他們體適能，更能欣賞運動的力與美。

體育老師其實很重要，孩子們如果沒強健的體魄，怎能成為國家未來的棟樑呢？透過體育課程培養我們未來的下一代，我們真的需要你（妳）的參與。



第一節單元名稱		飛盤達人			
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
15分	<p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評量學生學習成果，飛盤能飛投過攀爬架，能連續接到同伴投擲的飛盤10次。</li> <li>2. 根據整堂課的表現給予受試者鼓勵。</li> <li>3. 結束。</li> </ol> <p>--- 第一節結束 ---</p>	<p>能知道飛盤飛行的基本原理。</p> <p>評量學習成果並給予口頭獎勵。</p>	<p>3-1-1 根據飛盤學習評量表進行檢核。</p> <p>3-2-1 對學生的表現給予增強和鼓勵。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p>		  
修正原則	有些同學在練習的時候，因為技巧不熟練，所以常會射偏了，不小心會射中同學，所以初學者在剛練習的時候要注意彼此間的距離是否足夠。				
教學省思	同學們對於飛盤這項運動非常的喜歡，而且每個人都很積極的練習，在短短的時間內就能掌握投擲飛盤的計巧及接盤的能力，所以飛盤運動很容易就能上手。然而學習飛盤的技巧不外乎是「投的遠」和「投的準」，現在科技發達光碟片常用來儲存資料，也因為如此也常燒錄失敗，就會變成「飛盤」。所以想要接下要讓孩子們進行「自製飛盤」，除了比造型讓同學投票選拔，還要比誰的飛的最遠，但是由於光碟在飛的時候很危險，所以在投擲的時候一定要注意安全。				





第二節單元名稱		飛盤選秀			
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
3分					 
修正原則	<p>一節課的時間其實不夠，因為同學們的創意是無限的，所以也利用同學們的下課時間繼續進行。還有擲遠大賽因為每個人都要有兩次機會，全班 28 人，時間也是不足的，單單這個活動「飛盤選秀」就要進行兩節課到三節課左右。</p>				
教學省思	<p>有些同學們在製作飛盤時，是那樣的有自信，好像是一位造型設計家，每個人都很有自己的想法，老師根本不需要多說什麼，這樣的課程設計讓孩子們找到了更多的自信。原來我的學生是那樣的有信心，而不是在上完數學課像泄氣球似的。一個省思：原本立意好使用廢棄光碟，進行資源再利用，但是光碟飛行後容易破裂，變成危險的器具。所以下次再進行飛盤製作時，需要考慮器材安全的問題。</p>				



第三節單元名稱		夜市人生			
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
2分	<p>(一) 準備活動</p> <p>1. 教師準備： 將飛盤格準備好。</p> <p>2. 學生準備： 寶特瓶 10 個； 罐子 10 個。</p> <p>3. 引起動機： 用 10 個飛盤， 將格全部擊中或是誰能將 10 個寶特瓶或是 10 個罐子一次全倒的同學，老師給予榮譽卡。</p>	遵守課堂相關規定。	<p>1-1-1 老師請各組同學帶需要的用品。</p> <p>1-2-1 置各站關卡。</p> <p>1-3-1 老師解釋如何闖關，並鼓勵多多練習，由同學間互評，過關者給予榮譽卡。</p>	口述評量	<p>廢棄的光碟 造型用具</p> 
35分	<p>(二) 發展活動</p> <p>1. 第一站飛盤格： 能用 10 個飛盤，將格全部擊中。</p> <p>2. 第二站飛盤保球： 用飛盤能將 10 個寶特瓶一次全倒。</p> <p>3. 第三站飛盤射罐子： 用飛盤能將 10 個罐子一次全倒。</p>	<p>能在遊戲(格、保特瓶、罐子)中反覆練習，熟練各項技巧。</p> <p>同學們不斷練習老師給予獎勵。</p>	<p>2-1-1 教師置飛盤格，示範過關方式。</p> <p>2-1-2 學生進行闖關。</p> <p>2-1-3 教師要學生遵守的相關規定。</p> <p>2-2-1 教師置飛盤保球並示範過關方式。</p> <p>2-2-2 學生進行闖關</p> <p>2-2-3 教師要學生遵守的相關規定。</p> <p>2-3-1 教師置飛盤射罐子並示範過關方式。</p> <p>2-3-2 學生進行闖關</p> <p>2-3-3 教師要學生遵守的相關規定。</p>	共同評量	  

第三節單元名稱		夜市人生			
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
3分	<p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>獎勵過關同學。</li> <li>老師頒發榮譽卡。</li> </ol> <p>--- 第三節結束 ---</p> 		<p>3-1-1 根據同學們的闖關結果進行頒獎。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> 		 
修正原則	寶特瓶太輕的話很容易就能全倒，修正為裝 1/3 的水，讓瓶子有重量，還有每一站不能離牆壁太近，因為當飛盤射到牆壁後會反彈將罐子或寶特瓶撞倒。				
教學省思	老師可不可以再玩，可不可以不要下課，這是學生不想下課的一節課；老師下次可不可以再玩，我還要再練習，我還要再挑戰，這是學生還想要回家再練習的體育課技能。透過遊戲化的運動，增進運動技能達到全民運動的目的，原來這就是「運動教育模式的內涵」。如果每一堂體育課都能讓學生這麼喜歡這麼開心，那麼學生就會主動學習，也就不會擔心體能不好的情況了。				



第四、五節單元名稱		能力帶的走			
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
2分	(一) 準備活動 1. 教師準備： 介紹學校現有的環境及可用的資源。 2. 學生準備： 各種關卡使用器具。 3. 引起動機： 那一組設計的關卡最受歡迎，老師給予全組榮譽卡。	遵守課堂相關規定。	1-1-1 老師介紹學校現有的環境及可用的資源。  1-2-1 了解各組準備的狀況。  1-3-1 老師解釋設計原則，並鼓勵創作，最後同學間互評，得到最高票給予全組榮譽卡。	口述評量	學校現有的環境及可用的資源。  學生各種關卡使用器具用具。
20分	(二) 發展活動 1. 活動關卡設計： (1) 關卡闖關說明。 (2) 整組組員進行關卡測試。	能和組員共同討論關卡的設計及充分表達自己的意見。  能獨立思考每個關卡的進行方式。	2-1-1 教師老師解釋設計原則，並鼓勵創作。 2-1-2 整組同學進行關卡設計及闖關說明。 2-1-3 整組組員進行關卡測試，以達到關卡的完整性。	共同評量	
55分	2. 進行各關卡闖關遊戲： 由組長帶領組員們進行各關卡闖關。	能綜合投擲飛盤的動作技巧，進行各關卡的闖關遊戲。	2-2-1 由組長帶領組員們進行各關卡闖關。 2-2-2 同學們擔任關主學習主持及引導其他同學闖關。 2-2-3 同學們都能進行各關卡的闖關。	共同評量	

第四、五節單元名稱		能力帶的走			
時間	教學流程	活動目標	教學要點	評量	教具
8分	<p>(三) 綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同學們選拔最具特色最受歡迎的關卡。</li> <li>2. 每個人發表飛盤運動的技巧。</li> <li>3. 老師頒發榮譽卡。</li> </ol> <p>--- 第四、五節結束 ---</p> 	<p>同學們彼此評量老師給予獎勵。</p>	<p>3-1-1 根據同學們的選拔結果進行頒獎。</p> <p>3-2-1 聆聽同學們發表飛盤運動的技巧。</p> <p>3-3-1 請學生協助收拾器具及恢復場地。</p> 		 
修正原則	<p>給予學生們足夠的時間，同學們的創意是無限的，雖然下課了，但是同學們的仍舊繼續進行。當孩子們主動學習，教師只給予孩子們時間。所以需要再延長時間，大約還需要1節課左右的時間。</p>				
教學省思	<p>平常在教室裡的很安靜的同學，在關卡設計討論中能夠充分的參與討論，學習團隊合作並且能夠獨立思考。進行闖關遊戲時每個人都能展現解決問題的能力。這也是自己為什麼，這麼投入在設計有趣的體育課程內容，這班上的孩子學習更多帶的走的能力，看他們盡情的表現自我，讓自己理想實現的感覺，是那樣的吸引人。讓孩子們充滿自信，讓你我都充盼望。這個社會處處就會充滿陽光。</p>				