

2017/2018 學年教學設計獎勵計劃

躲避盤



參賽編號：G133

科目：體育

實施年級：初二

簡介

躲避盤運動(Dodgebee)屬於新興體育運動之一，由 1995 年在日本開始傳播的運動，陸續為日本各小學所廣範接受。2005 年臺灣飛盤高爾夫聯盟執行長陳冠宏先生，由日本引進，並於 2008 年舉辦第一屆全國賽(由中華民國飛盤協會主辦)，總共有 18 隊報名參加。2015 年由陳理事長及李其隆秘書長協助舉辦第一屆香港教練課程，並由一班熱心年青人成立香港躲避盤總會。同年舉辦第一屆躲避盤學界及公開賽，將躲避盤引進學界，至今 2017 已接觸多達 100 間中小學、社福機構及商公司。

躲避盤運動，其基本玩法是用由尼龍、泡棉製造的躲避盤去進行類似閃避球的規則去進行全場、半場比賽，由於運動趣味性強、強度高、安全性好，特別是一些缺乏場地空間的學校可進行勇氣接盤，攻門賽等，場地要求不高的形式去進行比賽，因此希望可以在學校廣泛進行推廣。

目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii
壹、教學計劃內容簡介.....	1
一、教學目標.....	1
二、主要內容.....	1
三、設計創意和特色.....	2
四、教學重點.....	2
五、教學難點.....	2
六、教學用具.....	2
貳、教案.....	3
叁、試教結果與建議.....	19
肆、參考文獻.....	20
伍、相關教材.....	21
輔助教學資料.....	21
一、教學圖片.....	21
附錄.....	22
課堂照片.....	22

教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	躲避盤介紹	1.認識躲避盤運動 2.學習傳接技術	2018-5-15	40 分鐘
第二課節	學習彎盤	1.加強躲避盤正、反手傳盤及接盤技術 2.初步掌握彎盤的動作技術	2018-5-18	40 分鐘
第三課節	基本技術及應用	1.學習躲避盤全場比賽部分規則 2.複習正反手傳接盤技術 3.學習快速跑動傳接盤技術	2018-5-25	40 分鐘
第四課節	戰術的應用	1.增加躲避盤正、反手傳盤及接盤技術的穩定性及準確性 2.學習兩種站位方法及基本戰術	2018-5-29	40 分鐘
第五課節	學習組織比賽	1.鞏固基礎技術的穩定性，合理運用戰術 2.進行完整的全場比賽戰術的變化	2018-6-1	40 分鐘

壹、教學計劃內容簡介

一、教學目標

1. 運動認知目標

通過課程讓學生學習新興運動的玩法和比賽規則、體會運動的樂趣，開寬學生的視野令學生明白現今體育運動的多樣性。在課堂上教授新奇又有趣的項目，除了能豐富體育課，也可提高學生體育課的質量，從而加強學生的身體素質、保持身心健康。

2. 運動技能目標

教授學生躲避盤的基本技術，正反手傳盤、接盤、彎盤等，培養學生對躲避盤運動的興趣，另外通過躲避盤運動，提高學生的協調性、耐力、速度和力量素質等能力。

3. 運動情意目標

通過課程讓學生學會團結精神，明白團體運動不是單靠一個人就能做好，需要互相配合才能發揮得最好，在學習過程中必然會出現意見分歧或同隊中有小數同學不配合，所以在同學需要磨合，交流去解決問題，提高同學同與人交流的能力，從而培養學生團結合作能力及加強學生之間的交流。

4. 課堂延展目標

透過本次課程，讓學生對躲避盤有初步的了解，該運動還有更多的有趣的玩法，希望同學能多動腦筋，思考更多的玩法或向老師請教，把這項有趣的運動推廣到更多地方，應用到更多場合。

二、主要內容

教授學生新興運動躲避盤的玩法、主要教授正反手傳接盤，及接盤技術。要求學生掌握基本的技術、清楚躲避盤的比賽規則、合理安排同學的分工站位及嘗試學習躲避盤的戰術。

三、設計創意和特色

躲避盤運動是新興運動項目之一，玩法多種多樣，且學生較少接觸可提高學生的興趣，在教學時先做一些基本技術，讓學生接觸躲避盤，再安排一些和比賽相關的練習，最後引入比賽，一步一步提起學生的興趣，由於比賽的強度較大，而且學生在比賽中要集中精神，比起傳統封閉式的體育項目有較大的優勢。

四、教學重點

躲避盤運動是從外地引入澳門的一種運動，除了全場比賽和半場比賽外，還有攻門賽和勇氣賽等，其玩法多種多樣。在本次教學中集中教授全場比賽的玩法，教學重點在於正反手傳接技術、正反手進攻技巧及全場比賽規則，由於傳盤及進攻技術動作基本一樣，但角度和力度大有不同，因此在教學時要特別注明傳盤和進攻盤上的意義，前者要求快速和準確傳到隊友手上，後者要快、狠、準打到對手膝以下位置。再者，在教授全場比賽規則時，重點在於要讓學生清楚比賽規則，多動腦筋思考，合理運用戰術，發展團結合作精神。

五、教學難點

教學難點在於學生從未接觸過躲避盤運動，對該運動的認識比較小，教學的首要任務是培養學生的興趣，由於正手傳盤對手腕的要求較高，所以在教學上要提高學生練習正手的次數，加強學生的盤感。再者，在進行比賽中要讓學生發揮團結精神，合理地運用戰術。

六、教學用具

躲避盤 17 個、秒錶 2 個、標誌物 20 個、電子計時器一個

貳、教案

第一課節

班級：初二

人數：28 人

實施日期：2018 年 5 月 15 日

課時：40 分鐘

課題：躲避盤介紹

科目	體育	項目	躲避盤	
教學目標：	認知目標：瞭解躲避盤運動的發展，學習基本技術動作。 技能目標：初步掌握躲避盤正、反手傳盤及接盤技術。 情感目標：培养学生身体协调和灵敏等素质，提高學習興趣、愉悅身心的目的。			
教學內容：	1. 認識躲避盤運動 2. 學習傳接技術			
教學重點：	反手傳盤時重心的變化及發力的連貫性。			
教學難點：	正手傳盤時手指要做到放鬆扣盤。			
教具/多媒體：	地下籃球場、躲避盤 17 個、標誌物 8 個。			
課堂教學過程設計				
教學項目	教學活動			
引入	一、課堂常規：1. 集合整隊。2. 師生問好。 3. 宣佈本課內容、目標以及注意事項。		時間	強度
	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ★ 集隊隊形		2'	小
	二、準備活動：(1) 慢跑 3 圈 (2) 徒手伸展操 共 8 節。 要求：靜、齊、快、精神飽滿。		6'	小
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ★ 熱身操隊形			

教學過程	一. 反手傳盤及接盤技術 學習反手傳盤及接盤技術 反手傳盤:動作要領:拇指扣盤面，其他手指扣盤邊用力握緊，膊頭對準投擲目標側身站立，雙腿與肩同寬。盤置腰間，水平拉弓，重心由後往前轉移同時轉動腰部，發力次序由腰部到手臂至手肘至手腕，最後水平出手，手指向目標。 (圖一)  圖 一 接盤技術: (1)三文治:一手置於面前一手垂下，手掌自然向外，蹲下，重心在中間，把迎面而來的飛盤上下同步夾穩。(圖二) (2)單手接盤:當盤速不快時、或必須時可用單手接盤，手掌向上或手掌向下。(圖三) (3)雙手接盤:蹲下，雙手放在膝蓋中間，準備接盤。(圖四)	10'	小
------	---	-----	---



圖二



圖三(上手)



圖三(下)

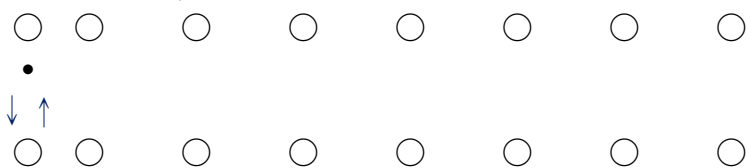


圖四

手)

組織教法:

同學們兩個一組相距 5 米，互相嘗試反手傳盤及接盤的技術。



★
練習隊形

- (1)教師先講解示範。
- (2)同學們自行練習。
- (3)教師巡視和指導。
- (4)暫停練習，檢討練習狀況和糾正。
- (5)全體同學再練習，教師巡視和指導。

要求：

- (1)認真練習，多動腦思考。
- (2)提高出盤速度，加大練習密度。
- (3)傳接時減少失誤次數。

二. 正手傳盤技術

學習正手傳盤技術

動作要領: 拇指放盤面，二指扣盤邊用力握緊，相反腳指向目標，飛盤置於腰側，水平拉弓，重心由後往前轉移同時轉動腰部，發力順序由腰部到手臂至手肘至手腕，最後水平出手，食指及中指指尖扣盤邊為最後接觸點。(圖五)

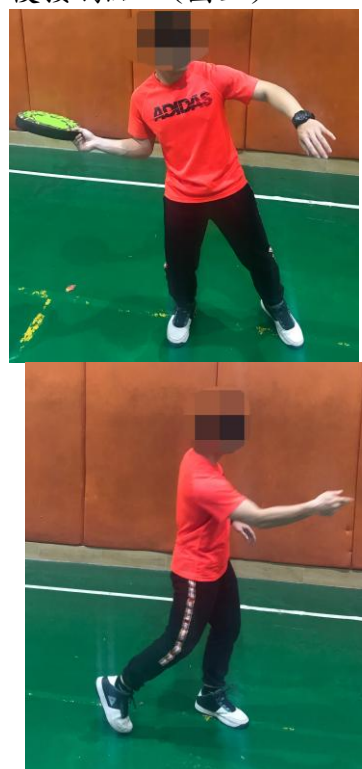
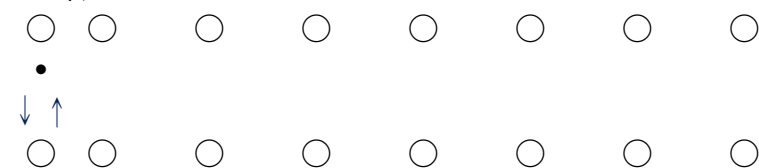


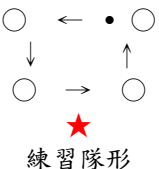
圖 五

組織教法：



★
練習隊形

10' 小

	(1)教師先講解示範。 (2)同學們進行傳接盤練習。 (3)教師巡視和指導。 (4)暫停練習，檢討練習狀況和糾正。 (5)全體同學再練習，教師巡視和指導。 要求： (1)認真練習，多動腦思考。 (2)注意手腕抖動發力，出盤時手指要放鬆。 三. 四點傳盤練習 在籃球場半場內設四個點(男女同各半場)，每個點安排 4-5 個人，進行逆時針傳盤，傳完盤後跑到右手邊隊的隊尾排進行練習。 組織教法： • =躲避盤 ○=學生  (1)教師先講解示範。 (2)同學們進行練習。 (3)進行 1 分鐘計時傳盤練習。 (4)兩組各加多一個盤進行練習。 (5)教師巡視和指導。 要求： (1)認真練習，盡自己努力。 (2)傳接時，要發揮團結精神互補不足。 (3)減少失誤的次數。	10'	中
鞏固總結	一、收還器材。 二、放鬆練習。 三、課堂小結:總結本節課同學們的學習情況給予反饋 四、表揚做得好的地方。 五、預告下節課的安排。	2'	小

★ = 教師， ○ = 學生， • = 躲避盤， → = 傳盤方向

第二課節

班級：初二

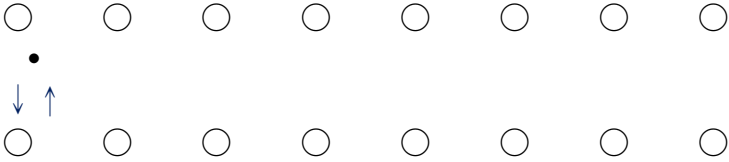
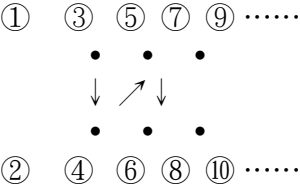
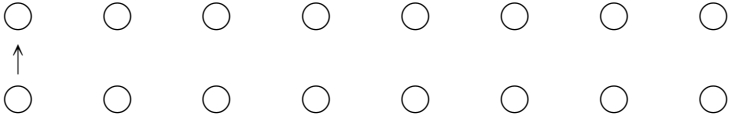
人數：28 人

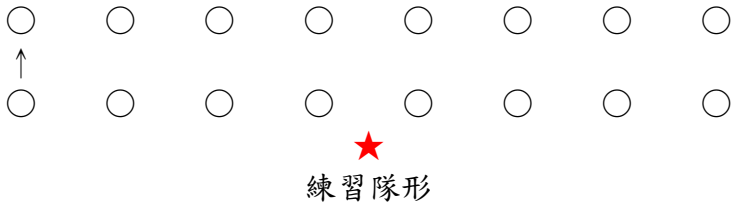
實施日期：2018 年 5 月 18 日

課時：40 分鐘

課題：學習彎盤

科目：		體育		項目：		躲避盤	
教學目標：		認知目標：加深對躲避盤運動的瞭解，培養學生自主練習的興趣。 技能目標：加強躲避盤正、反手傳盤及接盤技術及介紹彎盤技術。 情感目標：培养学生身体协调和灵敏等素质，提高學習興趣、愉悦身心的目的。					
教學內容：		1. 加強躲避盤正、反手傳盤及接盤技術。 2. 初步掌握彎盤的動作技術。					
教學重點：		提高正、反手傳盤的準確性及穩定性。					
教學難點：		投擲彎盤時角度的掌握。					
教具/多媒體：		地下籃球場、躲避盤 17 個、標誌物多個、秒錶。					
課堂教學過程設計							
教學項目		教學活動					
引入		一、課堂常規：1. 集合整隊。2. 師生問好。 3. 宣佈本課內容、目標以及注意事項。				時間	強度
		○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ★ 集隊隊形 二、準備活動：(1) 慢跑 3 圈 (2) 徒手伸展操 共 8 節。 要求：靜、齊、快、精神飽滿。 ○ ★ 熱身操隊形				2'	小
						6'	小
教學過程		一. 覆習正、反手傳盤及接盤技術 1. 盤感練習:兩位同學一組，相互傳接盤 組織教法： 同學們兩個一組相距 5 米，互相嘗試反手傳盤及接盤的技術。					

	 ★ 練習隊形 (1)教師先講解示範。 (2)同學們自行練習。 (3)教師巡視和指導。 要求: (1)認真練習，多體驗。 (2)要比上一節課有進步。 2. 快速 Z 字型傳盤練習:6 個同學一組分成四小組進行，相距 4 米，1→2→3→4……。傳完盤後走到自己行最後同學旁準備接盤，到最後再用正手往回再傳盤直到起點。  ★ 練習隊形 組織教法: (1)教師先講解示範。 (2)4 組同學們自行練習。 (3)教師當裁判及計時。 (4)公報各組成績。 (5)總結同學的表現 要求: (1)認真練習，全程投入課堂。 (2)在提高傳接盤速度的時候，減少失誤。 二. 學習彎盤技術 學習反手彎盤技術 動作要領:在反手傳盤技術的基礎上，調整出手的高度、角度及力度，即可做出反手彎盤技術。 2 個同學一組，在相距 8 米的位置，進行反手彎盤練習。 組織教法:  ★ 練習隊形	12' 8'	中 小
--	---	----------------------	-------------------

	(1)教師先講解示範。 (2)同學們進行練習。 (3)教師巡視和指導。 (4)暫停練習，檢討練習狀況和糾正。 (5)全體同學再練習，教師巡視和指導。 要求： (1)認真練習，多動腦思考。 (2)注意出手時盤的斜角不要過大，向前的力量要充分。 三. 反手進攻練習 兩位同學一組，相距 5 米相對站立，互相進攻及準備接盤的練習。  練習隊形 組織教法： (1)教師先講解示範。 (2)同學們進行練習。 (3)教師巡視和指導。 (4)暫停練習，檢討練習狀況和糾正。 (5)全體同學再練習，教師巡視和指導。 要求： (1)進攻者，要用力進攻，可用假動作。 (2)接盤者要集中精神準備接盤。	10'	中
鞏固總結	一、收還器材。 二、放鬆練習。 三、課堂小結:總結本節課同學們的學習情況給予反饋 四、表揚做得好的地方。 五、預告下節課的安排。	2'	小

★ = 教師， ○ = 學生， ● = 躲避盤， → = 傳盤方向

第三課節

級：初二

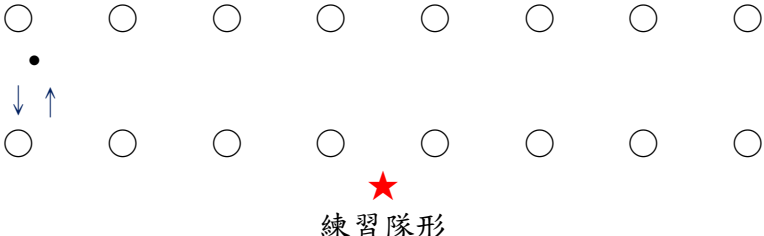
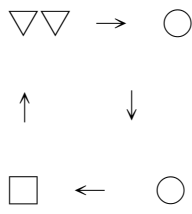
人數：28 人

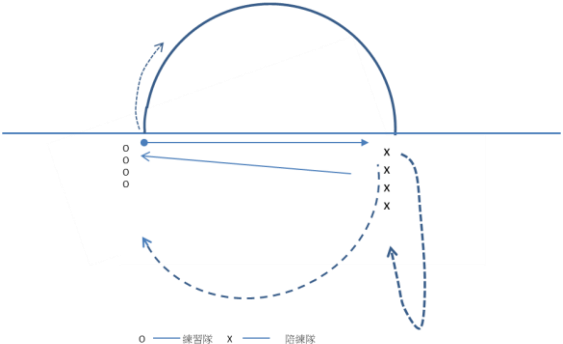
實施日期：2018 年 5 月 25 日

課時：40 分鐘

課題：基本技術及應用

科目：		體育	項目：	躲避盤
教學目標：		認知目標：瞭解躲避盤全場比賽部分規則，體驗快速跑動傳接盤技術。 技能目標：鞏固躲避盤正、反手傳盤及接盤技術。 情感目標：加強学生身体协调和灵敏等素质，培良學生團結合作的精神		
教學內容：		1. 學習躲避盤全場比賽部分規則。 2. 複習正反手傳接盤技術。 3. 學習快速跑動傳接盤技術。		
教學重點：		加強基本動作技術的完整性及學會全場比賽規則。		
教學難點：		在比賽中運用基本技術動作的合理性。		
教具/多媒體：		地下籃球場、躲避盤 17 個、標誌物多個、秒錶。		
課堂教學過程設計				
教學項目		教學活動		
引入	一、課堂常規：1. 集合整隊。2. 師生問好。 3. 宣佈本課內容、目標以及注意事項。		時間	強度
	○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ★ 集隊隊形 二、準備活動：(1) 慢跑 3 圈 (2) 徒手伸展操 共 8 節。 要求：靜、齊、快、精神飽滿。 ○ ★ 熱身操隊形		2'	小
			6'	小

教學過程	一. 覆習正、反手傳盤及接盤技術 1. 盤感練習:兩位同學一組,相互傳接盤 組織教法: 同學們兩個一組相距5米,進行正,反手傳盤及接盤的技術。  練習隊形 (1)教師先講解示範。 (2)同學們自行練習。 (3)教師巡視和指導。 要求: (1)認真練習,多體驗。 (2)要比上一節課有進步。	5'	小
	2. 反手進攻練習 5個同學一組,每組2個盤,1人做反手進攻2人做防守另外2人做傳盤,1分鐘後順時針交換位置。(進攻與防守相距4米) ○=傳盤 ▽=防守 □=反手進攻  組織教法: (1)教師先講解示範。 (2)5個同學們一組練習。 (3)教師巡視和指導。 (4)暫停練習,檢討練習狀況和糾正。 (5)全體同學再練習,教師巡視和指導。 要求: (1)認真練習,全程投入課堂。 (2)進攻者要求要攻擊目標膝以下的位置。 (3)防守者盡量注視盤把盤接住。 (4)傳盤要快速穩定。 二. 弧線加速跑傳盤練習 男同學分成兩組在三分線兩底端排成一路縱隊,分成練習隊和陪練隊,首先練習者傳盤到陪練者手上,陪	10'	中

	練者原地下盤，然後到練習隊隊尾排好，練習者傳盤後立即沿籃球場三分線加速跑到對面拾起盤後，立即傳盤到練習隊第一個同學手上後排到陪練隊隊尾，如此類推。  組織教法： (1)教師先講解示範。 (2)男女同學們各用半個籃球場進行練習。 (3)教師巡視和指導。 (4)暫停練習，檢討練習狀況和糾正。 (5)全體同學再練習，教師巡視和指導。 要求： (1)傳盤要穩定傳到對方胸前。 (2)跑弧線的同学要盡可能快。 (3)拾盤手要迅速出手以及要準確。	15'	大
鞏固總結	一、收還器材。 二、放鬆練習。 三、課堂小結:總結本節課同學同的學習情況給予反饋 四、表揚做得好的地方。 五、預告下節課的安排。	2'	小

★ = 教師， ○ = 學生， ● = 躲避盤， → = 傳盤方向， -----> = 移動方向

第四課節

班級：初二

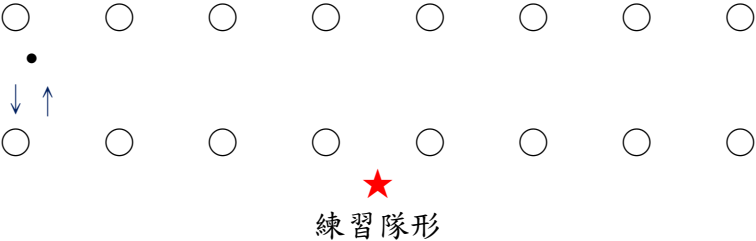
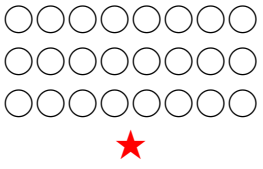
人數：28 人

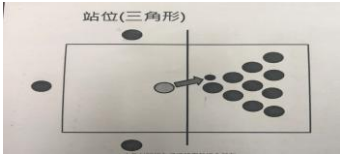
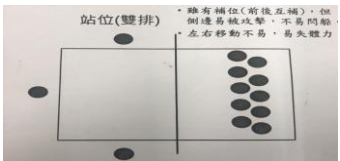
實施日期：2018 年 5 月 29 日

課時：40 分鐘

課題：戰術的應用

科目：	體育	項目：	躲避盤
教學目標：	認知目標：加強學生對躲避盤全場比賽規則的瞭解，初步瞭解躲避盤基本戰術。 技能目標：進一步加強躲避盤正、反手傳盤及接盤技術的穩定性及準確性。 情感目標：提高學生的靈活性、爆發力及協調性等能力，及培養學生團結互助精神。		
教學內容：	1. 增加躲避盤正、反手傳盤及接盤技術的穩定性及準確性。 2. 學習兩種站位方法及基本戰術。		
教學重點：	加深學生對全場比賽規則的瞭解及戰術的運用。		
教學難點：	在比賽中合理地運用戰術。		
教具/多媒體：	地下籃球場、躲避盤 17 個、比賽背心、計時器、雪糕筒 2 個		
課堂教學過程設計			
教學項目	教學活動		
引入	一、課堂常規：1. 集合整隊。2. 師生問好。 3. 宣佈本課內容、目標以及注意事項。 ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ★ 集隊隊形	時間	強度
	二、準備活動：(1) 慢跑 3 圈 (2) 徒手伸展操 共 8 節。 要求：靜、齊、快、精神飽滿。 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ★ 熱身操隊形	2’	小
			5’
教學過程	一. 覆習正、反手傳盤及接盤技術 1. 盤感練習:兩位同學一組，相互傳接盤 組織教法： 同學們兩個一組相距 5 米，進行正，反手傳盤及接盤的技術。	2’	小

	 練習隊形 (1)教師先講解示範。 (2)同學們自行練習。 (3)教師巡視和指導。 要求: (1)認真練習，多體驗。 (2)要比上一節課有進步。 二. 進行全場比賽 - 場地大小 9×18 米的排球場地，球場中線分開左右兩隊進行對抗賽，在排球場內叫內外，其外地方稱外場。 - 比賽人數為 11 對 11，時間 4 分 30 秒，時間結束後點算場上人數再進行第二局，總結兩局人數多者為勝。 - 有效進攻，當盤離手直接擊中對手(期間不論擊中多少人)再接觸到死物為有效進攻，被擊中者要到對方外場區參與進攻。 - 無效進攻，當盤離手後先接觸死物再接觸對手為無效進攻。 - 盤權，當出手後盤落在什麼位置，盤權歸該隊；盤落在界上，則對最後接觸盤的另一隊獲盤權。 - 交換球權，當出現踏界情況，則踏界者為犯規，盤權歸對手的隊伍。 - 復活，當外場隊員成功有效擊中對手令對手出外界區，10 秒內可進行復活回到自己內場區進行比賽。 組織教法:  (1)教師進行講解。 (2)抽同學進行情境分析。 (3)分兩隊對行比賽，在比賽過程中提示問題。 (4)總結比賽的情況。 要求: (1)認真聽講，多動腦思考。 (2)積極參與比賽，發揮團結精神。 三. 學習基本戰術及站位	10'	大
--	--	-----	---

	1. 戰術一：趕羊戰術利用快速導盤，將對方內場打亂。 內場人數落後時，務必將盤導給場攻擊手，攻擊路線最好打斜線，以確保盤權仍可留在己方；也可以打直線，但距離長，攻擊弱。外場一人在底線打直線；外場2人在兩側，打左右直線。 2. 戰術二(1)近距離多做假動作，逼對方先動，再做決定。對方重心高則攻擊膝蓋以下；對方重心低側攻擊頸部以上。 (2)善用場地、環境來決定攻擊路線。 (3)安排高個子攔截高遠盤。 (4)後排安排人員攔截滾地盤。 (5)不強攻對方好手。 3. 三角形站位(圖一)  圖一 4. 雙排站位(圖二)  圖二 組織教法：  (1)教師進行講解。 (2)同學分兩組進行演練，一組三角形站位一組雙排站位。 (3)在過程中給學生進行提示。 (4)總結練習的情況。 要求： (1)認真聽講，多動腦思考。 (2)多和隊友配合，合理運用戰術，發揮團結精神。 (3)不要埋怨隊友，學會體諒別人。	15'	中
鞏固總結	一、收還器材。 二、放鬆練習。 三、課堂小結：總結本節課同學們的學習情況給予反饋 四、表揚做得好的地方。 五、預告下節課的安排。	2'	小

★ = 教師，○ = 學生，● = 躲避盤，→ = 傳盤方向

第五課節

班級：初二

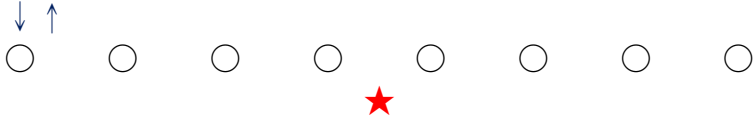
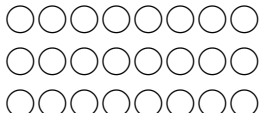
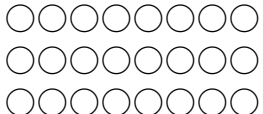
人數：28 人

實施日期：2018 年 6 月 1 日

課時：40 分鐘

課題：學習組織比賽

科目：	體育	項目：	躲避盤
教學目標：	認知目標：進一步鞏固學生對躲避盤全場比賽的規則，學會組織比賽。 技能目標：鞏固基礎技術的穩定性，合理運用戰術。 情感目標：提高學生全身協調性、反應及速度，培養學生組織比賽的能力及團結互助精神。		
教學內容：	1. 鞏固基礎技術的穩定性，合理運用戰術。 2. 進行完整的全場比賽戰術的變化。		
教學重點：	學生自行組織比賽的能力。		
教學難點：	在比賽中合理分配工作位置，同學互相配合完成比賽流程。		
教具/多媒體：	1. 地下籃球場。 2. 躲避盤 14 個。		
課堂教學過程設計			
教學項目	教學活動		
引入	一、課堂常規：1. 集合整隊。2. 師生問好。 3. 宣佈本課內容、目標以及注意事項。	時間	強度
	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ★ 集隊隊形	2'	小
	二、準備活動：(1) 慢跑 3 圈 (2) 徒手伸展操 共 8 節。 要求：靜、齊、快、精神飽滿。 ○ ★ 熱身操隊形	6'	小
教學過程	一. 覆習正、反手傳盤及接盤技術 1. 盤感練習:兩位同學一組，相互傳接盤 組織教法: 同學們兩個一組相距 5 米，進行正，反手傳盤及接盤的技術。 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ●	5'	小

	 ★ 練習隊形 (1)教師先講解示範。 (2)同學們自行練習。 (3)教師巡視和指導。 要求： (1)認真練習，多體驗。 (2)要比上一節課有進步。 二. 組織比賽 1. 教師組織學生進行比賽 按實力平均分成兩隊對行對抗比賽，各自討論對戰方案，分配人手，進行一場比賽。 組織教法：  ★ (1)教師講解組織比賽流程。 (2)安排同學學習裁判工作及兩組同學進行比賽。 (3)進行一場比賽。 (4)總結整場比賽的情況。 要求： (1)留意組織比賽的流程，留意裁判工作。 (2)比賽中合理分配工作，發揮團結精神。 2. 學生參與裁判工作進行比賽(15 分鐘 強度:高) 當裁判 4 個司線員，其餘同學當運動員進行比賽 組織教法：  ★ (1)教師幫學生安排崗位。 (2)同學們按照自己的崗位進行比賽。 (3)比賽過程中留意學生出現的問題。 (4)總結這次組織比賽的情況。	10'	大
鞏固總結	一、收還器材。 二、放鬆練習。 三、課堂小結:總結本節課同學們的學習情況給予反饋 四、表揚做得好的地方。 五、預告下節課的安排。	2'	小

★ = 教師， ○ = 學生， ● = 躲避盤， → = 傳盤方向

叁、試教結果與建議

結果：

經過三星期共五節躲避盤教學，學生對躲避盤運動有了初步的了解，並且能掌握到正反手傳接盤技術、全場比賽規則、了解基本站位及戰術的應用。學生的盤感、協調和反應有明顯的進步，由第一節課傳接盤都有問題，到最後一節課大部分同學能把正反手傳盤做得很好，部分同學的反手進攻力度非常充分，而女同學亦能發揮自己柔軟的優勢為團隊作出貢獻，另外，在每次課後我都會和學生溝通進行反饋，希望一節課比一節課做得更好。

而在實行教案中出現的問題就是場地，在設計課的內容時沒有好好留意場地的大小，以至在教學時出了一點混亂，幸好也能按照教案進行，學生在練習時也能得到成效。最後在在次課程安排上，由於是第一次進行課堂上教學，因此安排 5 節課進行試教，我認為在實際教學上有點不夠用，把內容攤分開，加點小遊戲進行練習，相信效果會更為理想，學生自主練習的動機也會提升，期望能將這項趣味性強、競技性高，安全性大的運動推廣到各學校上。

建議：

1. 器材方面盡可能安排到 2 個學生可以有一個盤進行練習，因為剛開始學習時，提高練習量才可以加快學生掌握盤感。
2. 多在練習中安排和比賽規則相關的遊戲，例如投九宮格提高學生的控盤能力，5 秒弧線跑傳接練習等等，透過遊戲融入技術提升。
3. 課時充足的情況下，加入半場比賽教學，或勇氣接盤及攻門賽等相關的比賽，提高學生的學習動機。

肆、參考文獻

- [1]餘積紅.踐行體育課堂綠色指標 提高學生體育核心素養——以飛盤教學為例[J].運動,2017(14):109-110.
- [2]呂克.淺談極限飛盤運動在我國高校開展的前景[J].當代體育科技,2017,7(07):93-94.
- [3]常金鵬.初探校本課程極限飛盤引入校園[J].運動,2014(18):122-123.
- [4]宋強.體育遊戲的多樣性特徵——以躲避球遊戲為例[J].大連大學學報,2013,34(06):64-67.
- [5]趙闖.關於在高中體育課程中開展極限飛盤運動項目的探究[J].當代體育科技,2012,2(16):32-33.
- [6]尚雷.高校開展極限飛盤運動探討[J].體育文化導刊,2011(09):107-109.
- [7]高響亮.我國開展極限飛盤運動的現狀與發展對策[J].體育學刊,2010,17(04):126-128.
- [8]謝聰璿.快樂的碰撞——在穗高校臺灣學生“躲避球”比賽側記[J].台聲,2010(02):34.
- [9]宮毅.初中《體育與健康》課校本課程——躲避球運動初探[J].體育成人教育學刊,2006(05):93-94.
- [10].“瘋狂躲避球” 未分級版[J].電影評介,2005(07):38.

伍、相關教材

輔助教學資料

一、教學圖片



附錄

課堂照片



