

私立長榮女子高級中學 體育科觀課前公告

班級：	授課科目	公開授課日期／時間
多二忠 模二忠	體育科	106年11月24日 第1-2節 106年12月7日第五節 時間：8時10分至10時00分 13時20分至14時10分
授課章節：飛盤高爾夫		公開授課教師：袁莉梅、林晉田老師
觀課場地：長女操場 (雨天在長女活動中心)		
觀課須知		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀課須知報名方式：請在 <u>10</u> 天前向授課教師報名，以準備講義、座位…。 2. 觀課時，請儘量於課堂鐘聲前到操場，若下雨改在活動中心上課，以錄影、可以攝影。 3. 觀課後請將觀課心得與反思交給我，以利我了解該堂課老師們觀察到之收穫/疑惑/建議，夥伴們的回饋與討論是我寶貴的成長機會。 4. 歡迎老師下來和學生一起玩，我們會幫老師們準備飛盤。 5. 課程重點好玩及有趣。 		
教學重點		
第一堂 1、基本投擲 直盤盤 左彎盤 右彎盤 2、接盤動作 單手接盤 雙手接南	第二堂 1、個人花式 水平繞盤 豎繞盤 倒繞盤 滾盤 2、飛盤高爾夫玩法介紹 3、如何使用飛盤高爾夫專用盤 4、設計動線 5、投擲順序 6、登記盤數	第三堂 <u>飛盤高爾夫闖關活動</u> <u>(當天有日本姊妹校的參訪會邀他們下來和我們一起來闖關)</u> 設計三個動線,每關有一名關主,負責介紹學校景點及特色,每個關主距離約五公尺,教練會帶三組敲桿架到現場,提共闖關敲桿使用。 ◎學校的景點及特色老師會帶著學生 11/24 一起來設計。
附註：	<ol style="list-style-type: none"> 一、請於公開授課前一週公布「觀課前公告」 二、請依實際狀況填寫、修改上列表件。 三、可在第4點闡明商請入班觀課者觀察某些特定重點。 四、可請入班觀察者提供觀察後回饋。 	