



校園飛盤高爾夫教學概念

- 飛盤高爾夫——用飛盤來打高爾夫
- 教學速成——學二個小時可教一輩子
- 沒有規則、沒有技巧，馬上可以比賽
- 防疫期間最適合上飛盤高爾夫
- 器材最簡單：飛盤、三角錐
- 利用學校的環境來設計場地
- 講解、練習一節課，比賽比三節
- 老師最輕鬆了——學生自己當裁判



教師課前準備事項

- 規劃設計九洞的路線，並繪圖註記
- 先自行試打幾遍，確認盤道路線之安全性及難易度
- 偷練正手、反手、倒盤、彎盤技巧
- 熟記簡易飛盤高爾夫規則
- 印製飛盤高爾夫記分卡
- 先幫各班分好小組
- 準備回收盤50片



校園飛盤高爾夫 - 盤洞設計

- 起桿用兩個三角錐為記，並標明洞號
- 敲桿目標前放一個三角錐提示，並標明洞號
- 盤道設計需考慮：安全、迴避、動線、學生技術程度
- 路線可以短一點，但是不能太單調，要有一點障礙才刺激
- 敲桿目標可應用校園既有固定物來設定
如：大石頭、樹木、燈桿、平台、地墊、高爾夫籃、裝球籬筐……



教學步驟

1. 基本投接教學：反手投、正手投、倒盤、彎盤、上手接、低手接、夾接
2. 解說飛盤高爾夫玩法：簡易規則及比賽流程
3. 分組：可分為8或9組，每組4~5人
4. 熟悉盤道：帶領學生從1~9洞走一遍，示範其中一、二洞打法、流程
5. 各組分開練習：直到下課
6. 分組比賽



比賽流程

- 分組：每組五人以下，分發記分卡、場地圖、鉛筆
- 就定位：第一組從第一洞出發，第二組從第二洞出發，第三……。每一組循序打完九洞
- 出發五分鐘後，各組各就定位同時出發開始比賽
- 初開盤時依記分卡登錄順序投擲，整組開盤後，離目標最遠者先投擲。第二洞以後，以前一洞桿數最低者先開盤，依此類推
- 比賽中，沒有任何一組可以越過前一組比賽
- 結束一洞時，必須前往下一洞開盤處登記成績，持卡者唱名，被唱名到之選手自行報盤數，同組選手須確認該成績是否屬實
- 九洞打完後每人在記分卡上簽名確認後，交回計分卡



校園飛盤高爾夫簡易規則

1. 飛盤高爾夫是將飛盤自開盤區經一次或連續有效投擲而投進(投中)目標的運動；參加競賽者以投擲次數最少者獲勝。
2. 所謂投進(投中)目標是指，投擲者將飛盤完全離手，且飛盤敲擊於目標物上經認定之有效範圍內，始認定完成該洞投擲。
3. 每一洞的開始，選手必須於開盤區內開盤；之後的投擲就站在自己的飛盤後方，暫定後再拿起飛盤投擲
4. 每次投擲須在30秒內須完成
5. 選手對於飛盤落停點與目標之間的障礙物不可移動、改變、彎折或扣住其任何一部分，但不包括觀眾、選手的裝備