

右手拋拍3、4、5下雙手接
右手拋摸地接
右手拋轉圈接

《活動3》擲接飛盤雙人練習

- (一)進教師說明「擲接飛盤」活動規則：
進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。
- (三)由短距離開始，教師可依學生能力加長擲準距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。
- (四)教師指導學生作三種擲接方式
- 三明治*5
 - 兩手抓*5
 - 抱胸*5

《活動4》擲準飛盤團隊比賽

- (一)8人一隊，進行擲準飛盤活動。
- (二)教師說明「擲準飛盤」活動規則：
1. 學生依分為兩隊圓圈站立。
 2. 教師說明規則
吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序擲接20次，完成後蹲下。
- (三)重點歸納：依距離控制力量擲準，調整方向。
- (四)活動結束後，教師帶領學生思考：你們這組的策略是什麼？策略執行狀況如何？這個策略讓你們贏了嗎？活動中，有什麼可以改進的地方？
- (五)重點歸納：透過團隊合作與討論，完成擲接飛盤活動。

8

評量原則

1. 觀察：經由練習調整方向完成擲接飛盤任務。
2. 是否具團隊精神，努力合作完成比賽。
3. 動作是否做到確實到位

12

評量原則

1. 觀察：依照能力分配擲飛盤任務，團隊合作完成。

評量原則

- (1)能積極參與討論，發表自己的意見。
- (2)能在活動中盡力完成分配的任務。
2. 問答：分享活動策略。

6

評量原則：能分享團隊的策略與成功經驗，並專注聆聽他人分享。

3. 運動撲滿：課後練習飛盤擲接，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。

評量原則：能於課後練習飛盤擲接，完成指定的運動實踐事宜。

教學提醒	1. 教師提醒學生飛盤傳接時應注意周圍同學，避免因接盤時跑動而發生衝撞。 2. 教師提醒學生飛盤傳接時應注意周圍同學，避免接盤時跑動而衝撞發生危險。 3. 活動進行前可先將學生分為2人一組，進行擲接飛盤暖身。	
網站資源	無	
關鍵字	飛盤, 高度, 擲接	