

躲避飛盤賽學習單

班級：_____ 姓名：_____ 組別：_____

「躲避飛盤賽」是一項在日本引起轟動的趣味比賽，一場比賽動輒數百 隊參與，受歡迎的主要原因是：上手容易、趣味性高、男女不拘、非常安全、過程緊湊、戰況激烈。今日的躲避飛盤賽，同學必須擁有周詳的作戰部署， 主攻、掩護、支援，每個球員各司其職。比賽時更要嚴守戰略，服從命令， 勝負榮辱，不在個人，是團體表現的成果，各隊友間在賽事上的崗位及職責， 絕對是勝負關鍵。

「躲避飛盤賽」是團隊合作的比賽，請你認識自己及他人，依照個人能力屬性(包含心肺適能、防守能力、躲避能力)來分配球衣號碼吧！

號碼 01：_____ 號碼 02：_____ 號碼 03：_____

號碼 04：_____ 號碼 05：_____ 號碼 06：_____

號碼 07：_____ 號碼 08：_____ 號碼 09：_____

號碼 10：_____ 號碼 11：_____ 號碼 12：_____

號碼 13：_____ 號碼 14：_____ 號碼 15：_____

號碼 16：_____ 號碼 17：_____ 號碼 18：_____

▲在躲避飛盤課程中，檢視團隊完成課程的程度，於○內中 V 選。

- | | |
|--------------------|------------|
| 1.參與活動精神 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 2.團隊互動表現 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 3.團隊中的成員，積極扮演各自角色 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 4.能充分與他人討論進攻及防守戰略 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 5.熟悉躲避飛盤的基本規則及擲盤技巧 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 6.能與同儕相互激勵勇於接受挑戰 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 7.能遵守團體競賽規則 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 8.能在比賽中掌握傳接盤的時間與力量 | ○滿意○尚可○不滿意 |
| 9.競賽中能提升心肺適能 | ○滿意○尚可○不滿意 |