

111 學年度公開授課

授課教師：賴奕如

課程名稱：飛向宇宙

運動項目：飛盤

公開授課班級：604

班級人數：39 人

課程目的：讓學生了解近年來較流行較新穎的飛盤運動，並且能實際了解如何進行比賽與欣賞比賽，而能從中培養學生養成飛盤運動的技能與比賽欣賞能力。

一、 運動項目介紹

飛盤，是一種新興運動，也可以單指其所使用的塑膠製盤狀器具。基本玩法是用力拋向空中，經一段飛行而降落時，由自己或他人用手接住，近年來已發展出各種不同的玩法。

現代塑膠飛盤是由美國西岸的瓦特·弗列德瑞克·摩里森（Walter Frederick Morrison）於 1948 年首先開發出來的。1964 年，艾德·黑德里克（Ed Headrick）開發出第一個職業運動級的新飛盤 Professional 110g，並由 Wham-O 公司製造銷售。1967 年，黑德里克在洛杉磯成立了國際飛盤協會（International Frisbee Association，IFA），隨後又主導確立許多飛盤運動項目的規則，因而被譽為「飛盤運動之父」。1974 年，第一屆世界飛盤錦標賽在加州玫瑰盃球場舉行。1983 年 Wham-O 公司經營權易手，國際飛盤協會及世界飛盤錦標賽終止。1983 年世界飛盤總會（World Flying Disc Federation，WFDF）成立。

二、 飛盤規則

基本玩法是用力拋向空中，經一段飛行而降落時，由自己或他人用手接住，近年來已發展出各種不同的玩法。

三、 器材

（一）飛盤 20 個。

（二）角錐 10 個。

四、 比賽種類

常見的比賽種類包括：擲遠賽（Distance）、擲準賽（Accuracy）、越野賽（Discathon）、擲接賽（Disc Tennis）、雙飛盤

(D.D.C.)、勇氣賽 (Guts)、爭奪賽 (Ultimate ，一般為七人制，五人制又稱 B-mate)、高爾夫 (Disc Golf)、傳接花式 (T & C)、自由花式 (Freestyle)、回收計時 (MTA – MAXIMUM TIME ALOFT)、投跑接 (TRC – THROW, RUN & CATCH)、計時投跑接 (SCF – Self Caught Flight)、躲避飛盤 (Dodgebee)、狗接飛盤 (K-9 ，具多種競賽)、盤子瓶子 (Colabee or Beerbee) 等。

五、 上課流程

(一) 集合點名 5 分鐘。

(二) 做操暖身 10 分鐘。

(三) 飛盤動作要領與規則講解，共 10 分鐘。

(四) 飛盤基本動作練習，10 分鐘。

(五) 飛盤爭奪戰，10 分鐘。

(六) 緩和運動與課程結語講解，5 分鐘。