

課程名稱：飛盤反手對傳

班級：美五 1

課程目標：為培養學生運動風氣，結合學校班際競賽，以本校大會操為主進行分解教學，以提升學生運動習慣。



介紹飛盤爭奪賽競賽方式



講解反手握盤動作



講解接盤動作



雙人實作練習