

5 飛過天際

1 接盤高手

在飛盤比賽中，能穩定的傳接飛盤是很重要的。我們一起來複習吧！飛盤爭奪賽起源於1960年，是誠實信用的一項運動。

你擲我接

雙方互擲飛盤，一人擲、一人接，完成後雙方互換位置。



接下來大家只能用上手接或三明治接，試看看，哪一組做得好。

上手接



三明治接



都是我剛剛沒有把手拿起準備，才會漏接。

剛剛我也漏接了，可以再練習一次嗎？

學習目標

- 一、了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。
- 二、主動參與練習，並和他人一起投入學習。

學習評量

- 一、能正確做出指定的接飛盤動作。
- 二、能認真參與，並與他人合作進行討論。

活動 1 接盤高手

一、重點

- (一) 能正確做出指定的接飛盤動作要領。
- (二) 能認真參與活動。

二、活動（建議節次：第一節）

(一) 準備活動

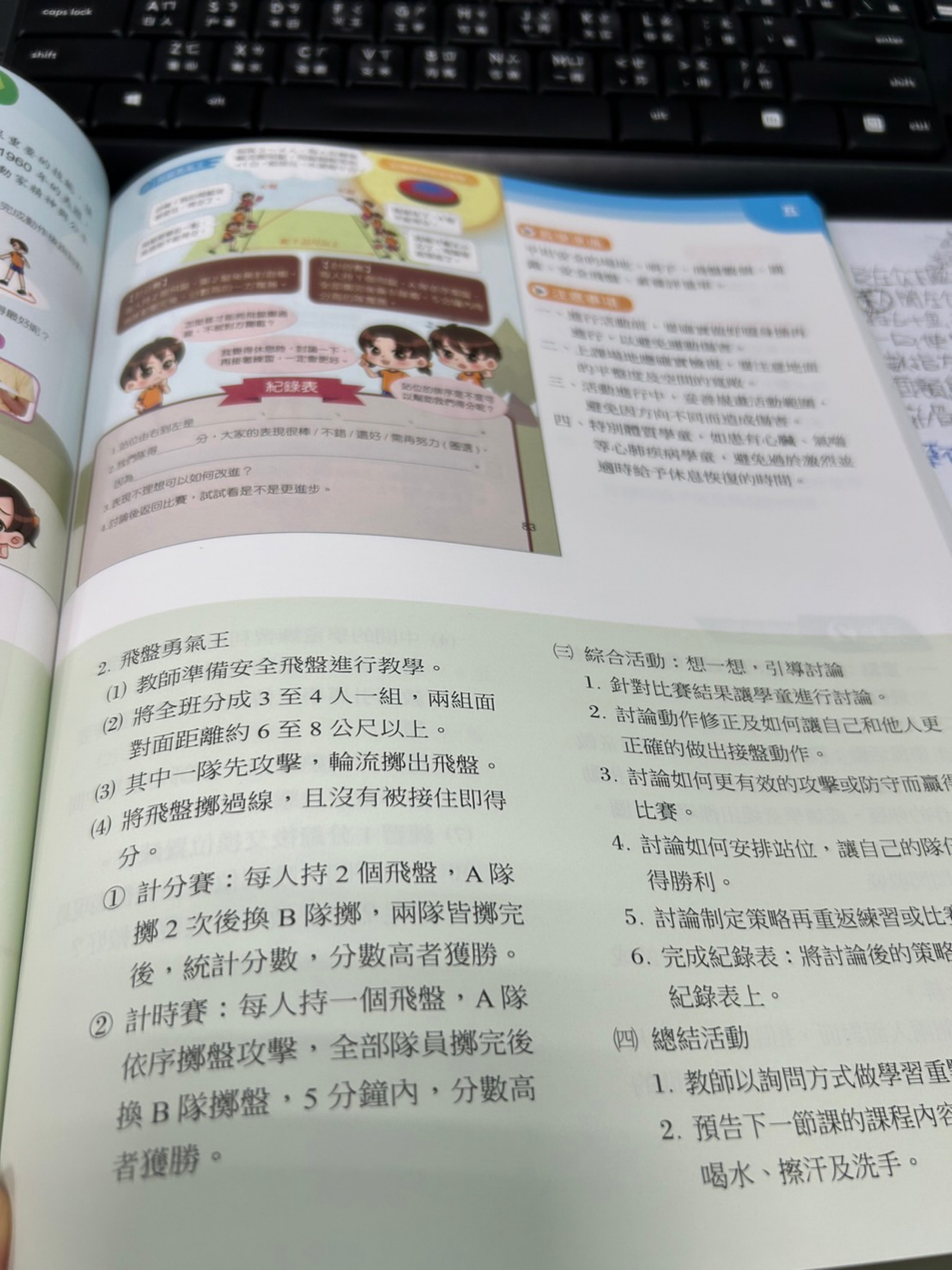
1. 熱身運動

- (1) 教師於活動前先帶領學童做暖身運動，特別加強上肢部位及手指的伸展。
 - (2) 學童繞田徑場跑2圈。
2. 引起動機：教師先提示之前已經學過的接盤動作，再進一步引導學童接盤的要領。

(二) 發展活動

1. 你擲我接

- (1) 將全班學童分成3至4人一組，兩組面對面距離約2至3公尺。
- (2) 第一位將飛盤擲至對方後，慢跑至對面隊伍排在後面。
- (3) 接盤者接盤後將飛盤擲給對方，再慢跑至對面隊伍排在後面。
- (4) 初期可以放慢擲盤及慢跑的動作，待熟練後逐漸加快速度。
- (5) 待接盤較熟練後可加長組間距離，教師可以指定上手接、三明治接等動作練習。
- (6) 熟練後，以分組競賽的方式進行比賽。
- (7) 規定時間內，接住飛盤次數多的為獲勝。



2. 飛盤勇氣王

- (1) 教師準備安全飛盤進行教學。
- (2) 將全班分成 3 至 4 人一組，兩組面對面距離約 6 至 8 公尺以上。
- (3) 其中一隊先攻擊，輪流擲出飛盤。
- (4) 將飛盤擲過線，且沒有被接住即得分。

- ① 計分賽：每人持 2 個飛盤，A 隊擲 2 次後換 B 隊擲，兩隊皆擲完後，統計分數，分數高者獲勝。
- ② 計時賽：每人持一個飛盤，A 隊依序擲盤攻擊，全部隊員擲完後換 B 隊擲盤，5 分鐘內，分數高者獲勝。

(三) 綜合活動：想一想，引導討論

1. 針對比賽結果讓學童進行討論。
2. 討論動作修正及如何讓自己和他人更正確的做出接盤動作。
3. 討論如何更有效的攻擊或防守而贏得比賽。
4. 討論如何安排站位，讓自己的隊伍得勝利。
5. 討論制定策略再重返練習或比賽。
6. 完成紀錄表：將討論後的策略紀錄表上。

(四) 總結活動

1. 教師以詢問方式做學習重點。
 2. 預告下一節課的課程內容。
- 喝水、擦汗及洗手。

學習目標

- 一、能運用不同接飛盤的動作。
- 二、在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。

學習評量

- 一、能正確做出不同接飛盤的動作。
- 二、能主動參與，並與他人合作進行活動。

2 躲避飛盤

躲避飛盤起源於 1995 年的日本，2005 年臺灣陳建宏由日本引進此運動，並於 2008 年舉辦第一屆全國賽，受各級學校的師生歡迎，一起來體驗其中的魅力吧！

閃閃躲躲

3 人一組，兩人面對面，用飛盤來回擲、接，進攻中央的同學。中央同學練習利用移動、跳躍、蹲下等方式躲開飛盤。投擲 5 次後輪替。

玩躲避飛盤時，一定要使用安全飛盤。



接到飛盤馬上再擲出。

我要瞄準你。

隨時面向擲盤的人，才不容易被射中。



討論時間

說說看，你哪個能力表現最好呢？是擲飛盤、接飛盤，還是閃躲飛盤？要繼續保持下去。

活動 2 躲避飛盤

- 一、重點：能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。
- 二、活動（建議節次：第二至三節）
 - (一) 準備活動：教師於活動前先帶領學童做暖身運動，特別加強上肢部位及手指動作的伸展，或讓學童繞田徑場跑 2 圈。
 - (二) 發展活動
 1. 閃閃躲躲
 - (1) 教師準備安全飛盤進行教學。
 - (2) 教師講解後，每 3 人一組，分站成一排。
 - (3) 外側兩人面對面，相距 4 至 5 公尺用飛盤來回擲、接，並進攻中間的同學。
 - (4) 中間的學童練習利用移動、跳躍、蹲下等動作躲開飛盤。
 - (5) 教師引導學童傳接與攻擊的動作要領。
 - (6) 待動作較熟練後，教師可引導中間的學童接攻擊自己的飛盤。
 - (7) 練習 1 分鐘後交換位置練習。
 - (8) 討論時間：哪個位置你覺得表現最好呢？怎麼做可以表現比較好？

盤盤必中

全班分成5組。將角錐擺置呼拉圈中間，各組輪流將飛盤用力且準確擲向角錐，最快讓角錐移動且接觸到呼拉圈的組別獲勝。



我剛剛出手點歪了，所以擲不中角錐。出手位置瞄準目標比較容易擊中。



加上墊步後，飛盤的速度會更快。



我覺得加上扭腰可以使力量更大。



教學準備

平坦安全的場地、哨子、顏色背帶或號碼衣、安全飛盤、呼拉圈、圓錐、小組討論表。

注意事項

- 一、進行活動前，要確實做好暖身操再進行，以避免運動傷害。
- 二、上課場地應確實檢視，要注意地面的平整度及空間的寬敞。
- 三、活動進行中，妥善規畫活動範圍，避免因方向不同而造成傷害。
- 四、特別體質學童，如患有心臟病、氣喘等心肺疾病學童，避免過於激烈並適時給予休息恢復的時間。

2. 盤盤必中

- (1) 教師講解後，將全班學童分成4至5人一組。
- (2) 距離學童擲盤線7至10公尺前放一個呼拉圈，呼拉圈中放一個圓錐。
- (3) 每組學童站在擲盤線前，輪流將手中飛盤用力且準確擲向圓錐。
- (4) 最快讓圓錐移動且接觸到呼拉圈的組別獲勝。

(5) 想一想，引導討論

- ① 當擲出去的飛盤丟歪時，可什麼方式修正？
- ② 當飛盤擲出提前落地時，什麼方法讓飛盤飛遠一點？