

《活動 2》雙人擲接飛盤

(一)教師帶領學生複習反手擲盤動作要領。

1. 手持飛盤側身站立，重心落於兩腳，飛盤置於胸前高度，腰部向左後方擺動。
2. 由後往前直線助擺，右手手臂往後擺時，右手腕輕輕的彎曲後拉。
3. 前臂往前揮，手腕順勢伸直回正，出手時食指指向目標，讓飛盤呈直線飛行。

(二)教師說明「雙人擲接飛盤」活動規則：2 人一組相距約 5 公尺，練習飛盤擲接，擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤。

(三)重點歸納：兩人練習飛盤擲接。

10'

《活動 3》三人擲接飛盤

(一)教師說明「三人擲接飛盤」活動規則：3 人一組呈三角形站立，各相距約 5 公尺。擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤，逆時針方向擲接。

(二)練習時教師請學生觀察接盤者的動作，提醒同學接盤的動作要領。

(三)重點歸納：三人練習飛盤擲接。

10'

《活動 4》多人擲接飛盤

(一)教師說明「多人擲接飛盤」活動規則：

1. 6 人一組，分為兩排面對面站立，兩排相距約 5 公尺。
2. 一組 10 個飛盤，依序擲接，把全部的飛盤傳給最後一人。
3. 最快完成傳接的組別獲勝。

(二)教師可視學生練習情況，加大擲接距離，請學生再次挑戰。

(三)重點歸納：多人練習飛盤擲接。

40'

《活動 5》攻占九宮格

(一)教師布置 2 組「攻占九宮格」活動場地，每組用粉筆在地面繪製九宮格場地，距離九宮格約 7 公尺處擺放呼拉圈，呼拉圈中放置 10 個飛盤。

(二)教師說明「攻占九宮格」活動規則：

1. 10 人一組，其中一人負責投擲飛盤（擲盤手），其他人輪流站在九宮格內不同的格子接盤。
2. 在自己負責的格子內接盤成功，就可以放下飛盤占領格子。

1. 操作：熟練飛盤擲接的動作。
評量原則：能合作擲接飛盤，完成「攻占九宮格」活動任務。
2. 實作：完成「攻占九宮格」學習單。
評量原則：能記錄「攻占九宮格」活動情形，思考活動改進策略。
3. 發表：分享活動獲勝策略。
評量原則：能清楚表達「攻占九宮格」活動獲勝策略。
4. 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。

<p>3. 一次兩組進行活動，占領的格子先連成 2 條線的組別獲勝。</p> <p>(三)活動進行前教師請學生決定擲盤手並分配每人負責的格子以及接盤順序。</p> <p>(四)活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：選擇擲盤穩定者擔任擲盤手；先占領中間的格子增加連線機會；依據飛盤的高度接盤，接盤穩定不落地。</p> <p>(五)運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>(六)教師請學生記錄活動情形並思考活動改進策略，完成「攻占九宮格」學習單。</p> <p>(七)重點歸納：擲接飛盤，合作完成任務。</p>		<p>評量原則：能完成指定的運動實踐事宜。</p>
<p>教學提醒</p>	<p>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。</p> <p>2. 活動進行前，教師可請學生 2 人一組複習飛盤擲接。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>飛盤, 接盤, 休閒運動</p>	