

課程名稱 飛盤好好玩—攻佔陣地、飛盤過山洞

本次飛盤教學課程以「正手與反手投擲技巧」為主軸，設計循序漸進的練習活動，目的在於提升學生的基本操作能力與團隊合作意識。課堂中學生反應熱烈，能夠積極參與傳接練習與簡單的小組對抗，整體學習氣氛良好。

從教學實施過程中觀察到，部分學生在技巧掌握上仍有困難，特別是在控制飛盤方向與力量的部分。經過即時回饋與同儕協助後，大多數學生皆能穩定完成基本拋接動作，顯示練習設計具有適當的挑戰性與可行性。

飛盤雖然看起來是一項簡單的運動，但實際操作後才發現要準確地傳接飛盤，需要良好的協調性與默契。透過分組練習，我了解了如何觀察小朋友的位置與動作，並學習適時做出反應。

此外，在指導投擲飛盤的技巧上，我也有了不小收穫。像是正手與反手投擲方式、飛盤的角度控制等，都需要反覆練習才能穩定發揮。雖然孩子一開始常常投偏或接不到，但在老師與同學的鼓勵下，所有人都慢慢進步，也增強了自己的信心，臉上掛滿了笑容。

課程中特別融入「飛盤精神」(Spirit of the Game) 的說明與實踐，鼓勵學生在無裁判情境下自我判斷並尊重對手，學生也能理解並在遊戲中展現出公平與尊重的態度，達成品格教育的目標。

回顧本次教學，覺得以下兩點值得未來強化：

1. 技術指導時可分層次進行，例如針對技巧成熟度不同的學生提供差異化練習內容。
2. 增加情境式遊戲設計，提升學生策略思考與場上應變能力。

整體而言，本次教學活動達成預期學習目標，學生學習態度正向，體驗過程中展現良好的合作與體育精神。未來課程將持續強化技能應用與團隊互動，進一步深化學習成效。