

普通體育飛盤運動課程綱要



授課教師：黃正杰

E-mail：Jacky799987@gmail.com

一、課程進度與主題

週次	課程主題	上課地點
1	課程介紹 Course Introduction 飛盤基本傳接 Basic Frisbee throwing	本部體育館 3F 金牌講堂 操場 Athletic field
2	反手投擲、正手投擲、爭奪賽 Forehand throwing、Forehand throwing、Ultimate game	操場 Athletic field
3	正、反手投擲、擲遠、長傳、跑傳 Backhand throwing、Forehand throwing、Distance、Hack	操場 Athletic field
4	體適能檢測 Physical Fitness Test	本部體育館 4F GYM 4F
5	正、反手投擲；擲準；自接；爭奪賽 Backhand throwing、Forehand throwing、Accuracy、Self Caught Flight、Ultimate game	操場 Athletic field
6	顛倒盤投擲、雙飛盤、勇氣賽、爭奪賽 Hummer throwing、Double Disc Court、Guts、Ultimate game	操場 Athletic field
7	正、反手投擲練習、期中測驗說明與練習、Marking drill、Go to drill、Cutting drill、爭奪賽 Practice – Backhand、Forehand throwing Mid-term Exam practice、Marking drill、Go to drill、Cutting drill、Ultimate game	操場 Athletic field
8	正、反手投擲練習、期中測驗 I Practice – Backhand、Forehand throwing Mid-term Exam I	操場 Athletic field
9	期中測驗 II、爭奪賽 Mid-term Exam II、Ultimate game	操場 Athletic field
10	Stack 基礎概念、防守讀秒、爭奪賽 Stack concept、Defense count、Ultimate game	操場 Athletic field
11	基礎進攻與防守 (Stack 基礎概念、防守讀秒)	操場

	Basic offensive & defence	Athletic field
12	正反手轉換、跨步投擲、飛盤爭奪賽分組循環賽 Forehand and backhand transition、Stride throwing、 Ultimate Game - Round robin 10mins*3	操場 Athletic field
13	跑傳練習、轉折練習、飛盤爭奪賽分組循環賽 Go to drill、Cutting drill、Ultimate Game - Round robin 10mins*2	操場 Athletic field
14	接應練習、飛盤爭奪賽分組循環賽 Second cut、Ultimate Game - Round robin 10mins*3	操場 Athletic field
15	進攻戰術 (Stack)、飛盤爭奪賽分組循環賽 Offensive Strategy (Stack)、Ultimate Game - Round robin 10mins *2	操場 Athletic field
16	補考週 作業繳交截止 Homework Submission Deadline	操場 Athletic field

二、評量方式

方式	百分比	說明
作業	20	課外觀賞或參與比賽解析與心得(10%) 10K 跑步記錄 (10%) InBody 檢測紀錄表 (+3)
期中考	25	雙人傳接(10%)、擲準(15%)
期末考	15	團隊比賽
課堂討論參與	10	
出席與態度	20	上課態度 課堂出席率：無故遲到-2分、曠課-5分，扣考依學校標準。
其他：	10	平時上課筆記與期末心得
參考書目		<p>朱峰亮 (2008)。飛盤教學祕笈。台南市：翰林出版事業股份有限公司。</p> <p>熊文宗、朱峰亮 (1997)。飛盤運動大全。臺北市：五洲。</p> <p>World Flying Disc Federation. (2013). <i>Rules of ultimate</i>. Retrieved from http://rules.wfdf.org</p> <p>影片分享：掃描QR CODE或輸入網址</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Best Ultimate Frisbee Highlights : https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJeIzOk</p> <p>AUDL Week 10 Top 10 Plays :</p>

	https://www.youtube.com/watch?v=98Gcm52Xrsw
--	---

三、注意事項

1. 請準時上課，若無法前來上課，請事先告知，除緊急情況或突發事件例外，並依規定完成請假手續。
2. 注意安全，上課日有任何身體不適的問題，請務必馬上告知教師。
3. 上課時請穿著適合運動的服裝、運動鞋，並自備水，防曬!防曬!!防曬!!!
4. 上課時，注意貴重物品的保管。
5. 如遇下雨，注意 Line 群組通知、Moodle 公告，於體育館大門集合。
6. 課堂群組：