朝陽科技大學
105學年度第1學期教學大綱

當期課號	0188			中文科名	飛盤爭奪
授課教師	胡琨			開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2	開課班級	日間部四年制0年級 0班
修習別	校訂必修(運動與健康(選項體育課群))				
類別	一般課程				

本課程與系所培養學生能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力	了解各項運動的基本知識與操作方式	✔		
終身運動習慣養成能力	養成規律運動的習慣，保持良好體適能	✔		
終身運動習慣養成能力	瞭解運動對健康促進的效益，培養規律運動的生活型態		✔	
團隊合作與溝通互動能力	透過運動的過程養成良好的團隊合作精神		✔	
團隊合作與溝通互動能力	瞭解運動能提供的樂趣、挑戰，以及與社會互動的機會		✔	

本課程培養學生下列知識：

飛盤爭奪賽運動是一項新興的團隊運動，飛盤運動強調選手必須尊重規則和對手，得分的方式強調團隊合作的重要性。其基本技術更可以訓練參與者的心肺能力、敏捷度，更可以強化手眼協調能力。本課程希望透過飛盤運動強化學生基本體適能，培養運動道德，發揚團隊精神，增進體育新知，養成運動習慣，培養運動興趣，充實休閒生活，建立終身運動習慣。

1.飛盤運動之源起與國內外現況
2.投擲法與接盤法練習
3.飛盤運動賽會與執行
4.飛盤基礎八路徑練習
5.飛盤基礎個人競賽練習
6.飛盤爭奪賽規則教學
7.飛盤爭奪賽基本進攻防守技術練習
8.飛盤爭奪賽英文名詞及應用
9.分組練習與模擬賽

Ultimate Frisbee is a trend team sport, it emphasizes that players must respect rules and opponents, and the way to score emphasizes the importance of team work. The basic skills can train participants cardiopulmonary ability, sensitivity, hand-eye-co-ordination ability. This program approach to physical education aims to improve students' physical fitness in order to understand sport ethic, learn team cooperation, gain knowledge about physical education, keep their body and mind fit and raise the lifelong habit of taking exercise.

每週授課主題

第01週：飛盤運動介紹
第02週：基本擲接動作、路徑示範，擲接動作教學(接盤基本動作+正反手投擲)
第03週：擲接基本動作複習，投擲動作(顛倒盤+擲射)，接盤動作(抬腿接+背後接)
第04週：飛盤雙人擲接賽，飛盤擲遠教學、飛盤爭奪賽體驗
第05週：飛盤爭奪賽基本規則介紹、練習法Go to Drill+ Cutting Drill，模擬賽
第06週：飛盤賽務規劃實務(2013全國飛盤爭奪第三次例行賽觀摩)
第07週：2013全國飛盤爭奪第三次例行賽參賽
第08週：擲接動作複習，花式投擲動作(背後投擲+拇指推投)，接盤動作(追接+碰接)
第09週：飛盤擲遠練習、投擲爆發力練習，飛盤爭奪模擬賽
第10週：飛盤高爾夫教學與練習、模擬賽
第11週：飛盤越野賽教學與練習、模擬賽
第12週：飛盤爭奪賽基本跑位與進攻戰術
第13週：飛盤爭奪賽基本防守練習與防守戰術
第14週：飛盤爭奪賽模擬賽與小組演練
第15週：飛盤爭奪賽跑位演練、模擬賽
第16週：飛盤自接賽教學(回收計時賽、投跑接賽)、回收計時與投跑接測試
第17週：飛盤勇氣賽教學，基本投擲接盤動作測試(正手+反手+抬腿接+背後接)
第18週：期末測試：飛盤爭奪對抗賽

成績及評量方式

出席率：30%

飛盤賽事規劃與參與：25%
飛盤賽事參與和表現：25%
學習態度：20%

證照、國家考試及競賽關係

■飛盤教練證照
■飛盤裁判證照

主要教材

1.1. James Parinella and Eric Zasloe(2004). Ultimate Techniques & Tactics, Human Kinetics, America.Michael Baccarini and Tiina Booth(2008). Essential Ul(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：http://www.cyut.edu.tw/~tigerhu18/
E-Mail： tigerhu18@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。