

朝陽科技大學
105學年度第1學期教學大綱

當期課號	0388	中文科名	飛盤運動理論與實務
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
修習別	校訂選修	開課班級	日間部四年制0年級 5班
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	✓		
運動知識與技術學習能力	評估與強化自身的健康適能，促進身心發展		✓	
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		✓	
終身運動習慣養成能力	發展個人運動專長，建立終身運動嗜好		✓	

本課程培養學生下列知識：

認識飛盤運動、了解飛盤運動及其他運動賽會管理、國際型賽會爭辦程序與案例、飛盤各項運動規則

- 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：飛盤運動介紹與示範(影片介紹、項目與動作示範)
- 第02週：飛盤運動團體賽規則-飛盤爭奪賽
- 第03週：臺中市主委盃飛盤錦標賽活動規劃
- 第04週：飛盤爭奪賽各項記錄表格式
- 第05週：國際賽會爭辦流程
- 第06週：2011亞洲大洋洲飛盤爭奪錦標賽爭辦案例
- 第07週：朝陽盃班際/系際飛盤錦標賽活動規劃
- 第08週：運動賽會工作計畫表
- 第09週：期中考
- 第10週：飛盤運動田賽規則(擲遠、擲準、回收、投跑接、越野賽、飛盤高爾夫、花式飛盤)
- 第11週：飛盤運動團體賽規則-飛盤勇氣賽&雙飛盤
- 第12週：飛盤田賽、飛盤勇氣賽記錄表格
- 第13週：飛盤運動特性與飛盤原理
- 第14週：飛盤爭奪賽中要英文規則
- 第15週：期末分組報告(爭辦企劃書)
- 第16週：期末分組報告(爭辦企劃書)
- 第17週：期末分組報告(爭辦企劃書)
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 出席率：40%
期中考：30%
期末考：30%

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.大型運動賽會管理大型運動賽會管理大型運動賽會管理(教科書)
- 2.世界飛盤運動競賽規則世界飛盤運動競賽規則世界飛盤運動競賽規則(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。