



創意教案軟式飛盤躲避球賽

桃園草漯國中 全校人數700人

教案提供：李浩文 老師

目的

- a. 訓練傳接飛盤能力。
- b. 培養合作默契與團隊精神。

創意由來

以躲避球運動規則進行，但使用軟式飛盤，降低危險性及提升趣味性。

適合人數

全班男女生共30位

場地需求

- a. 躲避球場
- b. 籃球場、排球場、或空曠之空地皆可

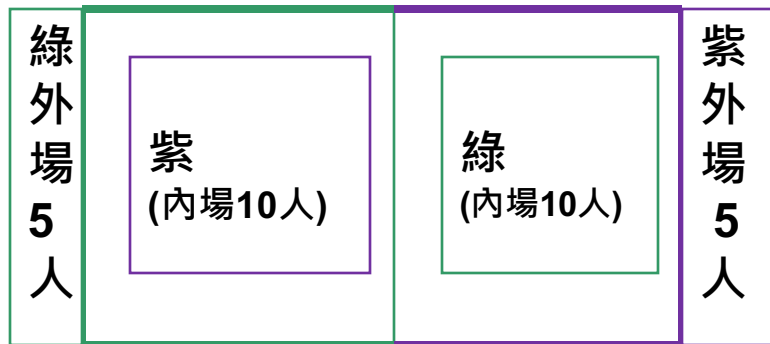
器材需求

- a. 軟式飛盤15個
- b. 號碼衣
- c. 角錐



規則說明

- a. 暖身：籃球場慢跑2圈熱身 + 全身伸展操
- b. 抽籤分組：男女平均分成綠、紫兩隊，每隊15人。
場地範圍：一個籃球場(15公尺 X 28公尺)，依下圖兩隊內場10人，外場5人。



- c. 比賽：綠、紫兩隊，雙方在進攻時間內，內外場合作以反手式丟擲軟式飛盤到對方區域內，若被飛盤擲中或漏接飛盤，學生即出局。
- d. 輸贏判定方式：若有內場學生跑出界外，亦算出局，甲方若丟擲飛盤提前落地，乙方被丟擲者不算出局。時間結束時，計算雙方場內剩多少學生，剩較多者獲勝。

注意事項

- a. 提醒學生注意安全。
- b. 遵守遊戲規則。
- c. 飛盤躲避球遊戲中可多丟擲幾次，培養合作默契及團隊精神。