

(一)一般科目(以校為單位)

附件1-8 飛盤 57839

110學年度入學新生適用

科目名稱	中文名稱	飛盤	
	英文名稱	Frisbee	
師資來源	校內單科		
課程類別	校訂選修		
科目屬性	一般科目		
領域名稱	健康與體育領域 無		
開課方式	跨年級		
科目來源	學校自行規劃		
課綱核心素養	A自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學生圖像	探索力、表達力、創造力、協作力		
適用學程	學術社會學程	開課年級 / 學期	第一學年第一學期 第一學年第二學期 第二學年第一學期 第二學年第二學期
	學術自然學程	開課年級 / 學期	第一學年第一學期 第一學年第二學期 第二學年第一學期 第二學年第二學期
	應用英語學程	開課年級 / 學期	第一學年第一學期 第一學年第二學期 第二學年第一學期 第二學年第二學期
	商業服務學程	開課年級 / 學期	第一學年第一學期 第一學年第二學期 第二學年第一學期 第二學年第二學期
	觀光餐飲學程	開課年級 / 學期	第一學年第一學期 第一學年第二學期 第二學年第一學期 第二學年第二學期
學分數	2/2/2/2		
建議先修科目	無		
教學目標	發展飛盤休閒運動技能，培養終身休閒運動習慣、能力		
教學內容			
主要單元	內容細項	分配節數	備註
一、基本動作技能養成	1、正、反手擲平飛盤 2、正、反手擲高飛盤 3、正、反手擲多方向飛盤	10	飛盤1
一、基本動作技能養成	4、正、反手接盤 5、正、反手飛盤擲準	10	
二、合作練習	1、2人對練、3人對練、4人對練	8	
二、合作練習	2、5人對5人進攻隊型練習 3、7人對7人防守隊型練習	8	
三、分組對抗練習比賽與課程分組正式比賽	1、飛盤擲準練習賽	10	飛盤2
三、分組對抗練習比賽與課程分組正式比賽	2、飛盤越野賽 3、飛盤勇氣賽	10	
五、運動體適能培養	1、基礎體適能養成訓練 2、全面體適能精進訓練	10	
一、競技基本動作技能養成	1、正、反手擲平飛盤 2、正、反手擲高飛盤 3、正、反手擲多方向飛盤	8	飛盤3
一、競技基本動作技能養成	4、正、反手接盤 5、正、反手飛盤擲準	8	
二、高階合作練習	1、2人移動多向對練、3人移動多向對練、4人移動多向對練	8	
二、高階合作練習	2、5人對5人勇氣賽進攻防守隊型練習 3、7人對7人爭奪賽進攻防守隊型練習	12	
三、分組對抗練習比賽與課程分組正式比賽	1、飛盤勇氣賽	10	飛盤4
三、分組對抗練習比	2、飛盤高爾夫	10	

賽與課程分組正式比賽	3、飛盤爭奪賽				
四、規則研習與比賽 影片欣賞與觀摩	1、比賽規則研習與討論 2、比賽影片欣賞與戰術研究	6			
四、規則研習與比賽 影片欣賞與觀摩	1、比賽規則研習與討論 2、比賽影片欣賞與戰術研究	6			
五、全面體適能培養	1、高階體適能養成訓練 2、競技體適能精進訓練	10			
合計		144節			
學習評量	紙筆測驗、課堂參與、技能測驗與分組競賽				
教學資源	圖書館資源運用與資訊查詢、運動影片觀賞與多媒體運用				
教學注意事項	學生身體素質與體能狀況是否合宜參與課程				
對應學群	<input type="checkbox"/> 資訊	<input type="checkbox"/> 工程	<input type="checkbox"/> 數理化	<input type="checkbox"/> 醫藥衛生	<input type="checkbox"/> 生命科學
	<input type="checkbox"/> 農林漁牧	<input type="checkbox"/> 地球環境	<input type="checkbox"/> 建築設計	<input type="checkbox"/> 藝術	<input type="checkbox"/> 社會心理
	<input type="checkbox"/> 大眾傳播	<input type="checkbox"/> 外語	<input type="checkbox"/> 文史哲	<input type="checkbox"/> 教育	<input type="checkbox"/> 法政
	<input type="checkbox"/> 管理	<input type="checkbox"/> 財經	<input checked="" type="checkbox"/> 體育休閒		