

桃園市中壢區富台國小 114 學年度上學期社團申請表

社團名稱	躲避飛盤	申請單位或申請人	林建宏
授課老師	林建宏		
招生對象	☐ 一年級 ☐ 二年級 ☒ 三年級 ☒ 四年級 ☒ 五年級 ☒ 六年級		
授課時間	☐ 星期一 12:45-14:15 ☒ 星期二 15:30-17:30 ☐ 星期三 12:45-14:15 ☐ 星期四 15:30-17:00 ☐ 其他_____		
授課場地	中廊前小球場		
課程簡介	躲避盤(Dodgebee)，是以安全性為最基本考量以軟身 飛盤 取代躲避球的運動，融入飛盤運動的投擲 與飛行的技巧。藉由分組比賽課程，讓學生建立基本的攻防觀念，並培養團隊合作的運動精神。		
材料費	☐ 收材料費_____元(須填寫材料費申請書並於開課後附上收據) ☒ 無材料費		

桃園市中壢區富台國小 114 學年度上學期社團課程計畫

社團名稱：躲避飛盤		
週別	課程內容	備註
1	認識飛盤:基本投擲技巧(反手近距離直盤傳接)、協調訓練、接盤姿勢&技巧	
2	基本投擲技巧(反手近距離直盤傳接) 協調訓練	
3	基本投擲技巧(反手近距離直盤傳接) 協調訓練	
4	基本閃躲練習:空間認知，敏捷性，方向性練習	
5	基本閃躲練習:空間認知，敏捷性，方向性練習	
6	內外場傳接練習 正手，反手	
7	內外場傳接練習 正手，反手	
8	基本的攻防觀念	
9	基本的攻防觀念	
10	規則講解、簡易躲避飛盤賽	
11	規則講解、簡易躲避飛盤賽	
12	規則講解、正規躲避飛盤賽	
13	規則講解、正規躲避飛盤賽	
14	規則講解、正規躲避飛盤賽	

共計 14 週