

追速的活力展現 ——飛盤運動在長億飛躍出亮點

葉雅芬 臺中市長億高級中學教師

前言

飛盤運動源自於 1920 年美國加州耶魯大學學生，利用盛派糕餅的錫箔盤玩傳接的遊戲，碰巧給列勒·毛里森一個靈感，開始了第一片金屬飛盤，當然它不利於飛行又容易造成危險。於是一再研發，至 1947 年，毛里森終於製造了第一片塑膠飛盤。臺灣發展飛盤最早始於 1975（民國 64）年，至今已有 30 餘年的歷史，國際飛盤競賽主要區分為「個人賽」與「團體賽」；個人賽包括「擲遠」、「擲準」、「回收計時」、「投跑接」、「雙飛盤」、「花式飛盤」及「飛盤高爾夫」等七項，

綜合列為個人全能賽；團體賽則分成爭奪賽及勇氣賽兩項。飛盤爭奪賽在 2006 年成為我國的全民運動會正式項目，也在 2009 年列為世界運動會的指定項目，更在 2011 年亞洲大洋洲飛盤爭奪錦標賽比賽中，中華隊在公開組抱走亞軍，在混合組拿下銅牌。足見其在飛盤運動中所占有的地位，可預見其未來之發展，可見飛盤運動的推廣已逐漸從全民的休閒運動進入到競技運動。

歷史一刻在長億

長億高中在全國高中學校裡，寫下了飛盤歷史新的一頁，它是第一所舉辦了班際飛盤爭奪賽的高中

學校，而此話是由中華民國飛盤協會秘書長——胡琨教練，在肯定本校體育教師對於體育競賽付出時所說的一段話。長億高中位於臺中市太平區的一所完全中學，學校國中部共 34 班，高中部共 24 班，屬於社區型的學校，但在長億高中的體育活動、競賽，可說是每學期、每年級都有屬於各年級它們的體育競賽；則每年級的體育活動，在體育組體育課程規劃下，每學期均有其體育競賽，等著學生展現他們在各體育課程中所學的體育技能，而本學期高二年級，舉辦了為期四週的飛盤爭奪賽，在校慶當天進行決賽，2012 年 11 月 8 日這天將校慶的青春活力氛圍盡是提高了最高點。學校體育競賽在體育教學中是不可或缺的一門相關課程，在長億高中從事體育教學十二年當中，體育競賽在體育活動中扮演著非常重要的角色，套一句長億畢業校友說過的話：在長億的學生生涯中，參與每學期學校所舉辦的體育活動，是令人倍感幸福充滿熱血的回憶。

追速飛盤在長億啟動

一、訂定體育課程計劃

九年一貫課程實施後，強調能力指標與統整教學，因此本校體育課程規劃設計時，優先考量學生與教材特性、彈性調整教學內容，並希望教學的實施能具備之能力指標，國高中階段的學生需要較大的活動量，在設計適用之教材的前提下，並採用有效、有趣之教學方法，才能達到最佳的飛盤運動教學之效果，進而構思出以飛盤爭奪賽為目標的教學課程。

（一）在本學期高二年級的體育課程中新增了飛盤課程，在體育教學研究會中，訂定相關的課程教學進度，並納入高二班際競賽的比賽項目，在初步的規劃中，體育教師們達成共同理念：辦理體育活動競賽，是期望藉由團體競賽提昇班級凝聚力、培養校園運動風氣及學生能從各項體育活動找到樂趣，養成愛運動的習慣，進而促進終身運動的觀念。

(二) 在飛盤課程實施初期，學生對於飛盤運動的觀念大多於停留在：狗狗在咬、在玩的玩具、就只是傳接你丟我接的簡單遊戲，學生對於各種飛盤的各項競賽項目是沒有概念，且認為飛盤不具有運動技術層面的一項活動罷了，再者，爭奪賽的規則繁複，要讓學生了解並不容易，所以引起學生的學習意願的動機就很重要，也針對本校的現況，而加以修改符合本校的比賽方式，以利在實施教學時，能讓學生融入該項運動的樂趣，提高學習意願。

二、建立基本功觀念——技術到位，運動家精神使命必達

本學期任教高二的體育教師共有三位，每位教師均任教二～三班，每位體育教師針對每班學生特質屬性不同而設計課程內容，但原則上，均需建構出最後能有參與飛盤爭奪賽的能力，而在課程的安排上，起先對於飛盤的認識是最先要實施的內容，從器材的介紹、飛盤爭奪賽的屬性……等等，相關之飛

盤課題，就是為了引起學生的對飛盤的認識及興趣，其播放有關的飛盤爭奪賽的比賽影片時，就已引起學生除了認識飛盤這項運動之外，直接讓學生們感受到飛盤運動的活力，更是讓學生大開眼界的直呼：原來，飛盤運動是有技術的一項目運動。

每堂課基本動作的練習、腳步的移位、接盤的動作，不斷的在課堂上反覆的練習著，更藉由體育課程中傳達基本動作的紮實與否，是會進而影響著班際比賽時的關鍵，學生們更是會確實的將基本動作加強。

除了在課堂上，給予學生技術方面的指導，教師們更建立學生飛盤爭奪賽這項運動，並非只是單純的傳接飛盤運動而已，也傳達其中包含了的意義及戰術：

(一) 灌輸學生何謂運動家精神，因為飛盤爭奪賽，是一種尊重選手自我裁量權的運動，因此場中並無裁判執法，僅有場邊增設觀察員負責協調，所以更要學生建立並養成對比賽規則的

確實遵守。

(二) 灌輸學生穩紮穩打之觀念，傳接盤基本動作須紮實，才能一步一步的攻城略地，準確達陣得分。

(三) 培養學生運用團隊合作、默契及搭配戰術的運用，來達成比賽的運動家精神觀念，進而了解到與隊友之間的凝聚力，共同為班級爭取榮譽之精神。

三、模擬競賽了解實戰——實戰經驗考驗基本觀念

看似簡單的投擲動作及接盤動作，學生在課堂上實際操作練習之後，大多都會有這樣的想法：「原來，飛盤不簡單，並沒有想像的那麼容易」，學生們也因此了解到，若在動作上發生錯誤，反而會造成不必要的運動傷害，並且會更加注意增進個人的基本動作及穩定度。而在課程上安排小組的分組模擬比賽，除了可讓學生了解到爭奪賽的規則外，同時也可以體驗到飛盤在空中飛翔的飛行原理及團隊合作的奧妙所在，透過模擬競賽，學生們已陷入對飛盤的速度感、像籃球過

人的快感、絕妙助攻傳盤……等技術動作的熱愛，這些因素成為學生們愛上此項運動的原因，而平常在長億的操場上，課後總是有非常多學生留下打球、跑步，而飛盤的加入，頓時在長億的大草皮上更是看到許多飛盤在天空中飛馳。

四、飛盤運動——在長億天空飛馳著、陽光下灑出耀眼的汗水

第一屆長億高中飛盤爭奪賽，在為期四週的時間裡展開了比賽，前三場比賽均利用社團時間，決賽則在校慶當天進行，為的是讓全校師生都能體驗、參與、了解此項運動，全高二共有八個班級，採分組循環，分男女組別，下場比賽人數為七人，為了讓各班同學均有參賽機會，只要在可換人的比賽時間內，班上同學均可輪替上場參賽，這是為了促進每位同學都能下場比賽，並打破體育競賽只有少數運動能力好的學生才能參加的迷思。

在每場比賽過程中，可以看到學生們在觀念、技術上的進步，每班可說是全班總動員，在場邊的大聲加油吶喊，而場上的選手也不斷

的自我挑戰，使自己所投擲的飛盤能更快、更準確。藉由觀賞比賽，也讓學生們對此項運動專業性的觀念能深刻的建立、更了解到團隊合作的重要性，每每達陣得分時，都還會相互擊掌加油及相擁高興尖叫的跳著，這樣的景象看在眼裡盡是滿滿的感動，而不管輸贏的雙方都會在對比賽後互相勉勵及互道加油，每班高二班級，不論輸贏都期許班上能在下一場的比賽能發揮更好的實力。

五、期待未來飛盤課程成為長億體育活動特色

一項體育活動的結束，並非真正的落幕，在活動之後還是必須藉由檢討會議針對該活動不足之處，加以討論、檢討，期許在下次飛盤運動進行時，學生能夠對飛盤運動的技術有更大的突破、對飛盤規則的觀念能更加純熟，而針對在比賽的硬體設施、時間安排上的修正，對於參與的教師同仁、服務同學們的獎勵，也能促使下一次活動更加圓滿。此次長億高中舉辦的飛盤爭奪賽，學校除了安排專業的飛盤教

練到校指導，每場比賽均邀請二至三位來自國立臺灣體育運動大學飛盤社的團員到校擔任場邊觀察員。而每位體育老師的自我進修、研討，對飛盤的動作、技術、戰術、相關規則的專業領域；到學生的自我訓練、課後時間不分班級的互相切磋琢磨，在這多方面的相輔相成下，才讓本屆班級飛盤爭奪賽得以順利落幕，也期許未來飛盤運動能成為本校體育活動特色課程之一，並將此運動推展給更多人來參與。

結語

落實體育教學正常化，長期以來在長億高中是每位體育教師共同堅持的理念，而積極推動辦理各項體育活動，更是在長億的校園裡，每學期均落實的體育課程。飛盤爭奪賽是綜合籃球的攻守、足球的傳移、美式足球的長傳達陣的特點，加上飛盤的特性，融合而成的一項運動；而不可以作身體的接觸，是培養學生們相互尊重的原理；比賽時選手即裁判，對規則要非常的熟悉並能確實遵守，是在培養學生的運

動家精神；學生需構思攻守戰術，在遊戲、比賽中快速作出決定，是考驗隊伍及選手的體力、團隊默契、技術以有效進行比賽，進而贏得比賽。在飛盤練習或比賽中，能鍛練學生獨立思考與解決問題的能力，亦可讓學生們透過練習及比賽過程，培養出學生表達、溝通和分享的知能，並增進學生在生活中規畫、組織與實踐的能力。而飛盤的特性，是一個非常適合現今青年學子熱愛追速的性格，將飛盤運動納入體育課程中，除了讓學生有更多

不一樣的運動項目體驗外，也能讓許多學生不再因體型的差異，使其在體育競賽中永遠埋沒在角落。

延伸閱讀

中華民國飛盤協會。網址：<http://www.ctfda.org.tw/>

飛盤協會電子報。網址：<http://blog.sina.com.tw/>

參考文獻

張友中（2010）。飛盤夢想盤旋天際——飛盤運動的發展。《學校體育雙月刊》，116，88-94。







專業裁判員場邊指導同學正確比賽觀念（尤聖博教練）



體育競賽促進導師經營班級凝聚力



場邊觀眾齊聲加油吶喊



同學之間因每場比賽更加團結



感謝中華民國飛盤協會 秘書長 胡琨（中）率領專業教練到校指導 左：張宇辰 右：周思齊

附件 1

班際飛盤爭奪賽簡易規則

請各參賽班級遵守以下規則及精神宗旨：

飛盤爭奪賽是兩個隊伍以七人制在場地上做非接觸的、快速傳導飛盤的一種運動，目的在於透過隊友之間的傳接，將盤傳送至得分區。進攻隊與防守隊之間有籃球運動般的攻守動作，以及如美式足球般的長傳達陣。爭奪賽是飛盤比賽中最激烈的項目，考驗隊伍及選手的體力、團隊默契、技術，綜合籃球的攻守、足球的傳移、美式足球的長傳達陣的特點，加上飛盤的特性，融合而成的一項運動。

本校爭奪賽場地規格如下：男生場地 64 公尺寬 36 公尺得分區為長 9 公尺寬 36 公尺
女生場地 56 公尺寬 32 公尺得分區為長 8 公尺寬 32 公尺

持盤方：

1. 進攻時任何人接到飛盤，腳步穩定後，不得再走步及雙腳移動。
2. 持盤時間不得超過 10 秒，不可自投自接。
3. 要利用傳接、走位、假動作等戰術來得分。
4. 當攻方隊友在對方得分區內接獲己方傳出之飛盤時，必須同時兩腳或身體落於得分區內才算得分。
5. 在攻擊當中如有誤傳、出界、漏接、被攔截或違規時，就失去攻擊權，換由對方取得攻擊權。
6. 比賽的開始：當擲盤隊的擲盤選手擲出飛盤後，所有的選手均可以任意跑動。
7. 擲盤者可任意轉動軸心腳。然而當防守者已進入合法的防守位置，則擲盤者不能將軸心腳轉向他。擲盤員可使用任意方式及任何方向發盤。
8. 每當發生失誤後，不論該飛盤是否在界內或界外著地，任一選手撿到飛盤即成為進攻方擲盤進攻。獲得飛盤之防守方選手即成為擲盤者，但在其軸心腳未站穩前不能發盤，此算是走步違例。

防守方：

1. 防守時要與持盤者保持一片飛盤的距離。
2. 不可搶、打、拍持盤者手中的飛盤。
3. 只能橫向左右、上下的阻擋傳盤者欲傳盤的路線，不可往前有角度的阻擋。
4. 在比賽中守方不可有碰撞攻方的侵人犯規。
5. 只能在攻方傳盤後、接盤前將飛盤接住或擊落，而取得攻擊權進攻。
6. 在三公尺內不可以同時有兩位以上的防守隊員停留防守持盤者。
7. 以團隊來說可採用人盯人、區域或綜合性等防守戰術。
8. 當防守者在擲盤者的 3 公尺範圍內防守時，防守者可開始讀秒，讀秒時間為 10 秒。

飛盤爭奪賽最特別的地方，就是場中沒有裁判執法，「飛盤爭奪賽，是一種尊重選手自我裁量權的運動，因此場中並無裁判執法，僅有場邊增設觀察員，負責協助與排遣爭執，若雙方球員針對犯規與否沒有共識，就將回到犯規前的最後一次出手，以保障進攻選手遭遇防守方無理抗議。」，飛盤運動是在自由心證自行判決下比賽，不另設裁判員。在比賽過程中，所有之越線、違規、持盤及叫犯規均由場中之選手自行裁決。

遵守比賽精神：爭奪賽傳統上是有賴於每位選手具有運動精神公平競爭的比賽。鼓勵高度之競技，選手相互的尊重以避免受傷，嚴守大家同意的比賽規則或基於遊戲的樂趣。爭奪賽規則的目的是提供一準則以敘述比賽如何進行。它原則上假設爭奪賽的選手不會故意犯規；對於非故意之犯規不予以嚴厲處罰，但是寧可將大部份的犯規在某種程度上視為非故意之犯規以維持比賽進行之順暢。

附件 2

101學年度臺中市立長億高中高二班際飛盤爭奪賽競賽規程

一、宗旨：增進學生身心健全發展，鼓勵從事正當休閒活動，透過社團輔導運作，普及學生飛盤運動風氣，藉以增進班級彼此情誼，特舉辦本項競賽。

二、主辦單位：學務處。

三、協辦單位：各行政處室、導師及專任教師、教師會、家長會及員生社。

四、比賽辦法：

飛盤爭奪賽

1. 分組：分男子組及女子組，計 8 個班級先分 2 組單循環賽後分組交叉單淘汰。
2. 抽籤：將於 10/11 日（四）1230pm 於體育組辦公室抽籤，無法到場者，由本組代為抽籤。
3. 每場 20 分鐘，7 分制。
4. 比賽時間內若其中一隊先達到 7 分者勝。
5. 時間終了時比賽立即結束，分數多者獲勝，若雙方平手，先得下一分者獲勝。
6. 時間滿 10 分鐘時，進入中場休息，時間為 5 分鐘。
7. 暫停規定：上下半場各一次暫停，每次暫停 2 分鐘，終場時間終了前 5 分鐘內不可喊暫停。
8. 名次判定：
 - 各組以勝場多者為勝；
 - 若兩隊戰績相同時，則以該兩隊該場勝負判定；
 - 若三隊戰績相同時，則以相關場次之總得失分差判定；
 - 若得失分差相同時，則以相關場次之得分多者判定；
 - 若總得分相同時，則以相關場次之總失分少判定；
 - 若以上皆無法判定時，則各隊派出一名選手進行擲遠 PK 賽，每隊一次投擲機會，最遠者獲勝。
9. 其他規定：
 - 比賽選手請穿著統一顏色之隊服，且必須要有背號，若無統一顏色之隊服或不著

運動服裝者不得下場比賽。(對於無準備有背號之球衣的選手，提供號碼衣)。

■ 如未規定者依 WFDF 規定實施。

■ 所有規則依本校訂定之飛盤爭奪賽之簡易規則實施。(規則參考中華民國飛盤協會網站)

五、比賽日期：

(一) 於 10/26、11/2 日第 5、6 節、11/8 日 7、8 節及 11/9 日 9：00 實施，請注意比賽時間及地點。

如因天候影響賽程，由體育組在比賽當天中午宣佈調整方式。

(二) 賽程表於抽籤後一週公佈於體育組佈告欄請自行參閱。

(三) 比賽隊伍若經裁判人員唱名三次不到視同棄權。

六、注意事項：

(一) 身體有重大疾病者(如心臟病、血管疾病、癲癇病等)不得參加比賽。

(二) 各隊比賽應準時整隊出場，逾時以棄權論。

(三) 各隊隊長必須注意公告賽程級比賽時間，以便轉知隊員準時參加。

(四) 有關此賽如有問題，應當場由隊長向裁判請求解釋或解決，各場比賽結束，不得以任何理由提出抗議。

(五) 如有冒名頂替或重複出賽事情，經發現一律取消該隊成績及名次，並送學務處議處。

七、獎勵：取優勝之前四名，頒發優勝獎狀以資鼓勵。

八、附則：本規程如有未盡事宜，得由體育組隨時修正公布之。

九、本競賽規程呈請校長核可後實施，修訂時亦同。