

飛盤爭奪賽在高中體育課程之實施

Frisbee

黃正杰 新北市立中和高級中學體育教師

前言

飛盤為體壇發展的新興項目，世界各國對於飛盤運動的狂熱程度可從世界錦標賽以及各國家、地區舉行的俱樂部比賽看到（王文君、陳張榮，2013）；除了擲準賽、擲遠賽、投跑接賽、回收計時賽、越野賽、高爾夫賽、雙飛盤、花式賽此八項個人項目外，更有爭奪賽、勇氣賽兩項團體賽，本文主要討論為團體賽中之爭奪賽。

飛盤爭奪賽於2001年第六屆日本秋田世界運動會成為正式競賽項目，更在2005及2009年為飛

盤競賽單一項目，除此之外，世界飛盤總會（World Flying Disc Federation, WFDF）更於2015年8月2日於馬來西亞吉隆坡所舉辦的國際奧會128會期會議中，獲得國際奧會的正式承認，期盼未來成為奧運場上的比賽項目。國內爭奪賽於2006年全民運動會開始成為正式比賽項目，至今已舉辦五屆，而中華民國飛盤協會每年在全國各地舉辦賽事，除了三次例行賽外，還有中華民國大專院校飛盤爭奪錦標賽、2013年首度舉辦之全國中等學校飛盤錦標賽及全國青少年飛盤錦標賽

等賽事，其中更包括國際賽：臺灣飛盤爭奪錦標賽；另外還有地區性委員會舉辦之比賽，亦有自2011年起由教育部體育署打造運動島計畫所推行之各項賽事，可見國內飛盤爭奪賽日漸興盛，更有不少俱樂部隊伍自費前往國外，參與國際賽事。中華培訓隊也在2015年11月於香港所舉辦的亞洲大洋洲飛盤爭奪錦標賽（Asian-Oceanic Ultimate Championships, AOUC）奪下女子組冠軍、男子組第四名及混合組第八名的佳績。

在學校中，飛盤運動目前教材多為基本動作、個人項目，團體項目飛盤爭奪賽之教材較少，若能在高中體育課程內實施爭奪賽，除了在學校中常見的球類團體項目外，多了一項具趣味性、技巧性和挑戰性的團體活動，豐富學生的運動經驗。

陳志福、張榮升與黃正杰

（2013）指出大學考試制度演變到多元，隨著升學政策的轉變，中學生透過運動不只可以達到身體適能的發展，更可以做為升學管道之一。而中華民國飛盤協會於2013年首度舉辦全國中等學校飛盤錦標賽，並申請成為教育部運動績優生升學輔導辦法中的指定盃賽。因此，爭奪賽也成為學生輔助升學的選擇之一，本文將對爭奪賽在高中體育課程中實施進行分享。

飛盤爭奪賽介紹

王文君及陳張榮（2013）指出飛盤運動在國際與國內已行之有年，但國人除基本傳接外，對爭奪賽並不了解，以下對爭奪賽作基本介紹。

飛盤爭奪賽（Ultimate）是飛盤運動中發展最蓬勃的一項，亦是最激烈的競賽，考驗選手的體力、團隊默契以及技術，結合

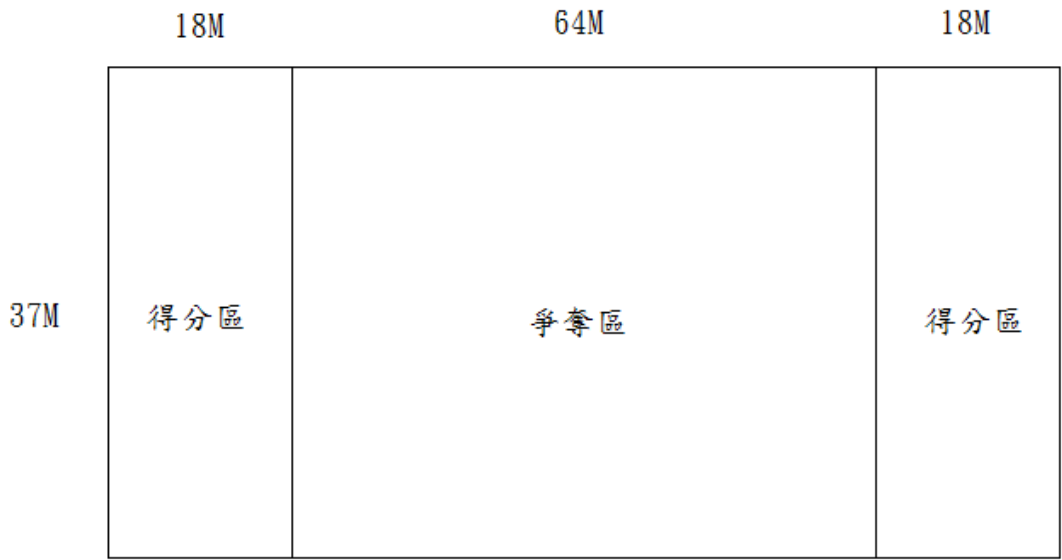


圖1 飛盤爭奪賽場地圖

了籃球、足球、美式足球的特點，再加上飛盤本身的特性融合而成的一項運動。世界飛盤總會（WFDF, 2013）公布之爭奪賽規則簡介如下：

一、場地與器材

（一）場地

正式比賽場地長100公尺、寬37公尺。左右兩個18乘37公尺的得分區，以及64乘37公尺的爭奪區所組成，所有的線必須介於

75-120公釐寬。（如圖1）

（二）器材

目前世界性飛盤爭奪賽皆使用Discraft 175grams標準爭奪賽飛盤。（如圖2）



圖2 爭奪賽飛盤

二、規則

- （一）爭奪賽是非肢體接觸，自我裁決的，若意見不合，則透過溝通模擬上一盤犯規時的情況再繼續比賽。
- （二）不可帶著飛盤跑。
- （三）換人需在得分後。
- （四）沒有裁判，如遇爭議，由雙方協調。
- （五）人數：每隊上場7人，比賽進行前各隊7人面對面站於得分線上，由防守方開盤給進攻方。
- （六）得分：進攻隊經由傳盤至得分區內接盤為得分。
- （七）犯規：當一位選手與另一位選手產生肢體接觸，選手必須立即喊犯規，並中斷比賽，如果對方選手不同意犯規，則回到犯規發生時持盤者手上重新開始。
- （八）不得二守一：在距離持盤

者的軸心腳三公尺內不得有超過一個以上的防守者，且離其它所有進攻隊對手三公尺以上。

- （九）以遞交的方式將飛盤傳給隊友，此行為犯規，盤權交換。

三、投擲方法

- （一）反手（backhand）。
- （二）正手（forehand）。
- （三）顛倒盤（hummer）、短距顛倒盤（scoober）。

胡琨與陳定雄（2010）、肖雷（2011）皆提到飛盤爭奪賽除了基本的規則之外，有幾項相當特別的特性，例如：選手自我裁判、團隊精神、競技觀賞、健身健心及普遍參與等。飛盤爭奪賽不只是一項需要技巧的運動，更需要體能、智能、團隊精神以及尊重彼此的態度來參與。陳志福等（2013）亦提到在學習及參與飛盤爭奪賽的過程中，不只身體

適能方面能達到調適，在心理層面也有益處。

飛盤爭奪賽在高中體育課程之實施

以下將說明如何在高中體育課程中實施飛盤爭奪賽，將實施方式分為教師準備階段、教授階段、成熟階段等三階段，茲分述如下：

一、教師準備階段

要在高中體育課程中實施飛盤爭奪賽課程，教師應對所欲教授之教材有所瞭解以進行課程安排。可參考以下四點建議進行：

（一）參考教科書及相關書籍：除了各教科書所提供資訊之外，國內飛盤運動相關書籍如熊文宗與朱峰亮合著出版之《飛盤運動大全》，以及由朱峰亮所著之《飛盤教學祕笈》、

《飛盤遊戲》，對飛盤運動各項目、歷史及基本動作等做了非常詳細的介紹，其中當然也包括了飛盤爭奪賽的玩法。

（二）網路數位影片觀摩：數位時代的來臨，透過網路不論是從基本技術、戰術戰略到實際比賽，皆有相當多的影片可以參考學習。

（三）專業發展社群交流：透過校內或跨校之教師專業發展社群，進行研習與交流，瞭解飛盤的基本知識，更可以在教學部分進行分享與討論。

（四）研習活動參與：藉由參加中華民國飛盤協會所舉辦之相關研習，除了取得相關資訊外，更可以透過實作的方式對飛盤運動進行瞭解，又或者實際至比賽現場觀賞飛盤爭奪賽之比

基本技術：接盤



圖3 單手上手接盤



圖4 單手下手接盤



圖5 雙手上手接盤



圖6 雙手上手接盤



圖7 雙手下手接盤



圖8 雙手夾接

賽，甚至下場成為比賽選手，感受飛盤爭奪賽所帶來的張力。

二、教授階段

飛盤爭奪賽與許多運動一樣，由基本觀念、戰術及戰略所構成，以下參考中華民國飛盤協會教練研習授課內容、《飛盤運

動大全》、《飛盤教學祕笈》、《飛盤遊戲》，以及筆者學習與教學經驗提供實施教學流程之建議，以下分為基本技術、小組練習及比賽三部分說明之：

（一）基本技術

基本技術即是指接盤、傳盤與防守。



圖9 反手投擲動作與握法



圖10 正手投擲動作與握法



圖11 顛倒盤投擲動作

1. **接盤**：接盤方式可分為，單手：上手、下手；雙手：上手、下手、夾接。（如圖3~圖8）
2. **反手投擲**：距離由近而遠，投擲路線以平盤飛行直線為主。（如圖9）
3. **正手投擲**：在熟悉反手投擲後，即可進行正手投擲的教學與練習，正手投擲重點在於手腕的使用，投擲時身體及手肘揮動不必太大，主要以手腕由後往前扣將盤送出。（圖10）
4. **顛倒盤投擲**：顛倒盤投擲握盤方式與正手投擲相似，以右手投擲者為例，出手點於投擲者左斜上方約11點鐘位置。（圖11）
5. **防守**：防守之規則重點，如：一進攻者3公尺內只能有一防守者進行防守，防守持盤者的人需從一開始讀十



圖12 防守練習示意圖

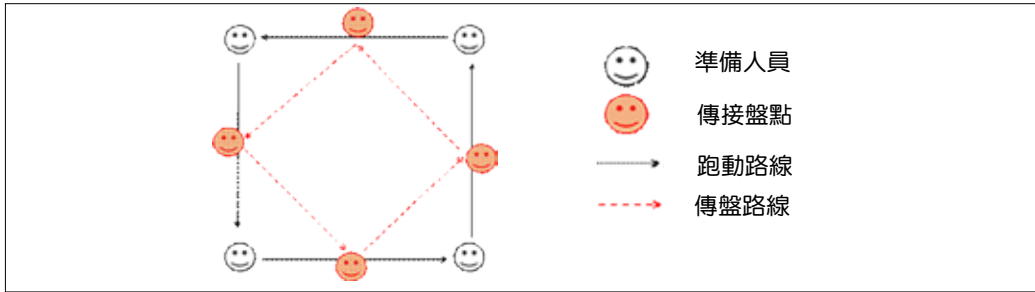


圖13 四角傳盤

秒。練習方式為兩人一組，一人拍盤後開始讀十秒，並以任何姿勢阻擋進攻者出盤路線，一人持盤對同一方向不同角度做傳盤突破動作。（圖12）

（二）小組練習

練習方式變化多元，在此

就四角傳盤、V字折返傳接盤練習、防守傳盤者練習、長傳練習等做簡單的介紹：

1. **四角傳盤**：至少8人一組，每點2人，接盤者統一方向跑動至下一點，在兩點之間接到盤並將盤傳給下一人。（圖13）

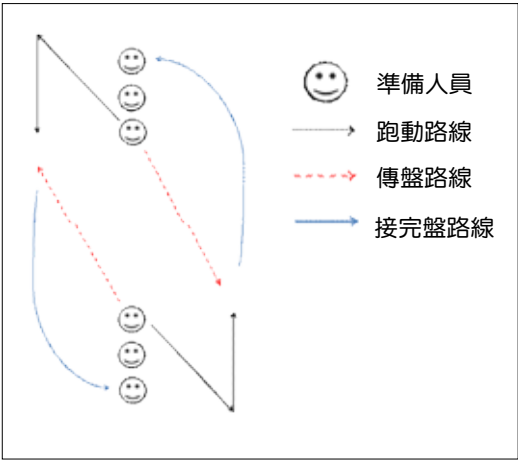


圖14 V字折返練習

2. **V字折返傳接盤練習**：主要練習進攻者V字折返擺脫接盤與傳盤者判斷進攻者行徑路線，人員分為兩排，距離約10公尺，一排頭做向後折返，一排頭將盤傳至對方行徑路線上，傳盤後即成為下一折返者，而接盤後排至對面最後一位。（圖14）
3. **防守傳盤者練習**：主要練習防守者正面防守與持盤者的正面突破，至少三人一組，一人持盤，一人對持盤者進

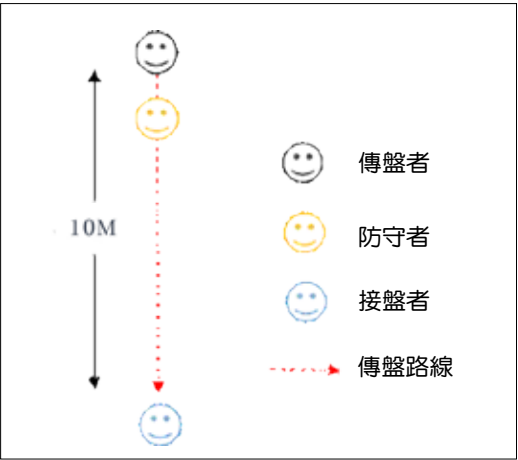


圖15 防守傳盤練習

- 行防守，拍盤後由1數至10，且盡力防阻傳盤路線，持盤者做突破動作，5秒後才可出盤，出盤後傳盤者成為防守者對接盤者進行防守。（圖15）
4. **長傳練習**：主要練習長傳至得分區的能力及跑動中判斷接盤的能力，面對目標區分為左右兩排，左右輪流往目標區一人衝刺接盤、一人傳盤。（圖16）

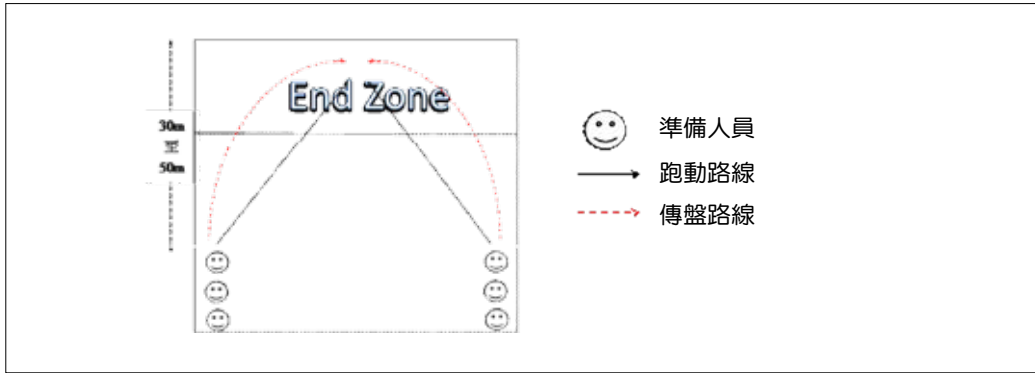


圖16 長傳練習



圖17、18 利用排球進行爭奪賽

（三）比賽

比賽是學生最期待的一部分，因為充滿了刺激與對抗，在說明完比賽規則後，比賽的安排方式如下：

1. **以球類進行比賽**：因比賽初期傳接盤技巧較不熟悉，成

功率較低，因此可用球類代替飛盤，排球是一個很好的選擇，另一方面，可對規則進行瞭解與熟悉。（圖17、18）

2. **以反手傳盤進行比賽**：熟悉規則後，即可開始使用反



圖19 舉辦校內班際飛盤賽

手傳盤進行比賽，實際體驗「飛盤」爭奪賽。

3. **以正手傳盤進行比賽**：正手傳盤常是初學者的單門，此一練習即是要學生使用較不熟悉的投擲方式進行比賽，要使學生敢於嘗試，才能提升熟練度。
4. **正式比賽**：當學生能夠掌握基本傳盤技巧與瞭解規則之後，即可進行正式比賽，除了體育課在班內進行比賽，亦可舉辦班際間之競賽，使學生實際體驗飛盤爭奪賽的魅力。

教學方法與教學策略方式相當多元，教師在教學過程中應觀察學生學習情形不斷地進行調整與修正，做最適當的安排與規劃，使學生獲得最好的學習成效。

三、成熟階段

待學校的飛盤運動人口增加後，可參酌以下三點建議，將飛盤運動在校園內做更進一步的推廣：

（一）舉辦班際競賽

學校可藉由飛盤運動學習容易、器材簡便及場地限制低之特性，在校進行推廣，更可在校



圖20、21 校內飛盤賽精彩鏡頭



圖22 校內飛盤賽頒獎

內舉辦飛盤爭奪賽之班際賽，透過比賽的方式，使學生有更多的機會接觸與參與飛盤運動。（圖19、20、21、22）

（二）創設飛盤運動社團

創設飛盤運動社團，可使對飛盤運動有興趣的學生除了體育課外，能夠有更進一步的學習與發展。在爭奪賽之外，也可在

社團中學習飛盤運動中的其他項目，熊文宗、朱峰亮（1997）指出，爭奪賽是融合各項飛盤技巧於比賽之中，若能提升個人賽中擲準、擲遠等控盤能力，對爭奪賽的玩者有很大的幫助。（圖23、圖24）

（三）創立運動校隊

除了社團之外，學校更可



圖23 飛盤社合照



圖24 飛盤社上課情形



圖25 校隊參加102學年度全國中等學校飛盤錦標賽合照



圖26 校隊參加103學年度全國中等學校飛盤錦標賽合照

視情況成立運動校隊，發展屬於學校的特色運動團隊，並透過校際間的比賽與相關活動，使學校與學生間彼此交流學習，若有亮眼的成績，亦可作為未來升學方向之一。

教師在高中實施飛盤爭奪賽教學，應發揮其專業知能，對於教材進行學習與瞭解，將教材分析後以由簡而繁、由易而難的方式呈現，並配合學生能力進行課程設計與教學，並在過程中不

斷的觀察與修正，使學生有好的學習成效。若教師能夠將教材以適合的教學方法與策略教給學生，相信學生皆能有效的學會並享受飛盤爭奪賽帶來的樂趣。而學校方面可視情況設立社團或校隊，提供學生更多的機會接觸飛盤運動或參與比賽，增加同儕與校際間交流的經驗。

結語

飛盤是一項老少咸宜、隨處可進行的遊戲，而飛盤爭奪賽

是一項具趣味性、技巧性和挑戰性的團體活動，在正式爭奪賽中，有單一性別進行比賽，也有男女混合方式進行比賽，於眾多團體運動項目較少見，因此可在課程中融入性別相關議題，來提升學生尊重性別平等的意識。

趙闢（2012）指出飛盤價格不高，對學校或學生較容易取得，其中規則不允許身體的接觸，適合大多數學生，且技術容易理解與掌握，容易進行比賽或活動。因此，教師除了在課堂中



圖27 102學年度全國中等學校飛盤錦標賽各校合照（一）



圖28 102學年度全國中等學校飛盤錦標賽各校合照（二）

進行教學，亦可舉辦校內競賽、創立社團，甚至籌組校隊參加校外競賽等，豐富學生的經驗。

綜上所述，學生透過學習及參與飛盤爭奪賽，不只可以體會團隊精神、學習互相尊重，對於提升體適能及增加心智能力也有幫助。另外，飛盤爭奪賽發展日漸興盛，學生不只可在校內參與，更可走出校園，與許多飛盤的愛好者交流，分享與學習彼此的經驗。

延伸閱讀

中華民國飛盤協會臉書社團：
<https://www.facebook.com/ctf-da/>

參考文獻

王文君、陳張榮（2013）。全民運動會比賽項目——飛盤介紹。
輔仁大學體育學刊，12，203-213。
朱峰亮（2008）。飛盤教學祕笈。
臺南市：翰林。

肖雷（2011）。高校開展極限飛盤運動探討。*體育文化導刊*，9，107-109。

胡琨、陳定雄（2010）。飛盤爭奪賽之未來發展。*大專體育*，108，16-22。

陳志福、張榮升、黃正杰（2013）。淺談飛盤運動對高中生的影響。*國北教大體育*，7，196-201。

熊文宗、朱峰亮（1997）。飛盤運動大全。臺北市：五洲。

趙闖（2012）。關於在高中體育課程中開展極限飛盤運動項目的探究。*當代體育科技*，2（16），32-33。

World Flying Disc Federation (2013). *Rules of ultimate*. Retrieved from <http://rules.wfdf.org>