

奇鼎

健康與體育

# 一起趣上 體育課



追逐飛盤，挑戰速度，  
感受躲避盤的無限樂趣！

奇鼎事業





# 目次

## Contents

---

02 | 第一節 認識躲避盤

04 | 第二節 躲避盤基本動作

10 | 第三節 躲避盤動一動

12 | 第四節 躲避盤比賽

## 1

## 認識躲避盤

## 基本介紹

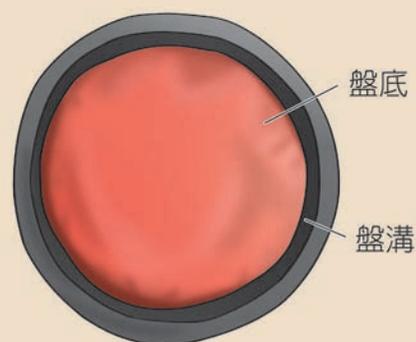
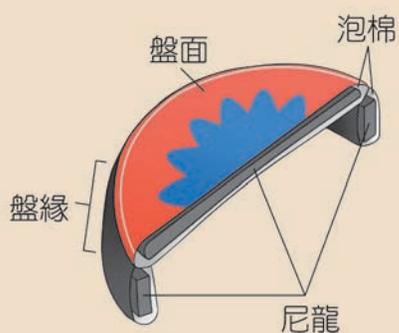
躲避飛盤源自日本，為躲避球與飛盤運動的結合，以軟式的海綿飛盤進行躲避球的規則。因軟式飛盤擊中身體也不易造成傷害，適合各年齡層參與，且重視隊友之間的配合，可以訓練良好的團隊默契。

## 器材

大小共分為三種規格，依照直徑大小不同做區分，分別是 200 公釐、235 公釐和 270 公釐。在正式躲避飛盤賽則採用直徑 270 公釐規格的軟式飛盤，材質為尼龍、泡棉製成。

## 服裝

同一隊伍的選手，須穿著統一的制服，所有隊員制服或背心上必須標示不同號碼。依登錄人數，採連續號，號碼牌大小為 15cm 以上。

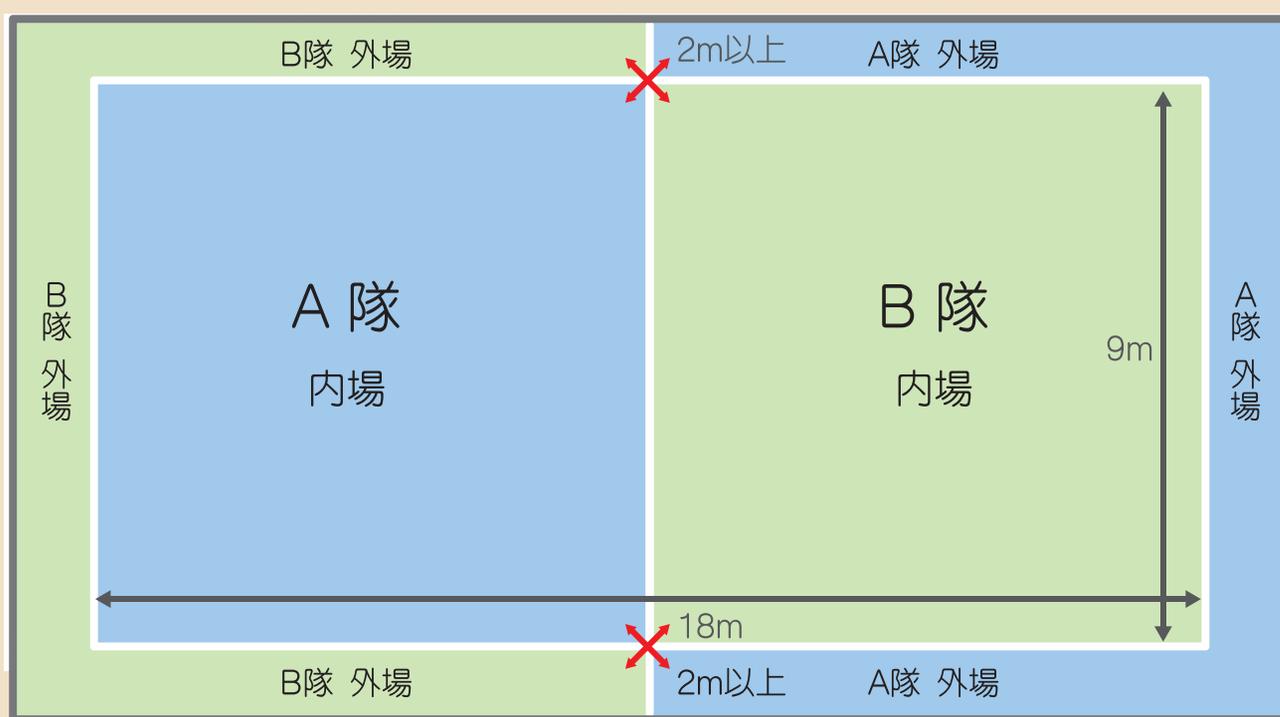


▲躲避飛盤構造



## 場地

場地長為 18 公尺、寬為 9 公尺，與排球場大小相同。場地只區分為內外場，外場無範圍限制，中場線必須向外延伸 2 公尺以上，中線與邊線交界處為復活圈、內外場人員交替的位置。



▲ 躲避飛盤場地圖

## 比賽規則

- ◎ **人數**：比賽開始前，內外場人數可任選，內外場人數至少 1 人。
- ◎ **比賽局數**
  1. 兩局總分制：比賽分為兩局或為上下半場。時間內全數淘汰對方內場人員為勝，或比賽時間結束內場人數多者為勝。若分為上下半場，上下半場內場人數總和多者為勝。下半場場地交換，中場休息 2～5 分鐘。
  2. 一局、三局、五局決勝制：單局為比賽時間結束時視內場人數多寡決勝。單局平手時進行驟死賽決定勝負。
- ◎ **比賽開始**：猜拳或拋盤決定選場或選盤權。拋盤為飛盤垂直上拋猜落地時飛盤是正面還反面；兩局總和制為下半場時場地交換，單局或多局決勝制為開賽決定場地。
- ◎ **比賽時間**：每局時間為 5～10 分鐘，依主辦單位自行決定。
- ◎ **比賽結束**：設定時間結束時內場人數多者為勝或全數擊倒為勝。
- ◎ **出局判定**
  1. 投擲飛盤擊中對方內場人員身體任何部位而未被接住，皆判出局，須立即移到外場。
  2. 可連續擊殺對方選手：飛盤落地前，若內場人員連續碰觸飛盤，皆未接住則全部出局。
  3. 飛盤落地前，內場人員連續碰觸飛盤，但在落地前接住，皆不出局。
  4. 內場人員踩線或跨出界線出局。
- ◎ **5 秒限制**：內外場選手在接住飛盤後或落地後 5 秒內需投擲出去。
- ◎ **外場人員擊中內場人員使其出局者可復活**，即刻進入內場。須經由自己隊伍的場地，不可跨越對方場地。
- ◎ **出局的人員在出場的過程非故意接觸飛盤時**，以飛盤落地論。
- ◎ **傳盤限制**：飛盤須至少飛越兩條場地線。如內場不可傳給內場、外場不可傳給同側的外場，需傳給對面外場、垂直側的外場或內場。
- ◎ **犯規**：違規時，盤權為對方隊，由裁判轉交給該隊內場人員。
  1. 投擲飛盤時雙腳須在線後。踩線、越線為違規。違規擲盤時，出局不算。
  2. 超過 5 秒才出手。

3. 內場出局選手在移動到外場之前故意觸碰飛盤。
4. 傳盤違規：內場傳給內場、外場傳盤未飛越兩條線。
5. 持盤直接碰觸對方選手，則持盤者犯規。
6. 碰觸對方所持有的飛盤，則碰觸者犯規。
7. 越線搶盤。

◎ **技術犯規**：隊員違反運動精神，如故意挑釁、口出穢言以及對他人動手等。視情節嚴重程度，裁判得酌予以「警告」、「退場」、「宣告「取消資格」之判罰。

◎ **暫停（可停錶）**

1. 選手因故無法繼續比賽時可向裁判提出暫停。
2. 提出暫停的當下，裁判應立即暫停比賽，仍在空中的飛盤仍然有效直到落地或被接住。所有選手須停留在原地，待裁判宣布比賽繼續才能開始擲盤或移動。

◎ **爭盤**：雙方同時在空中接盤時，猜拳決定盤權。

◎ **飛盤壓線**：在不越線的情況下，可撿取飛盤。

◎ **警告**

1. 技術犯規：選手違反運動精神如挑釁、口出穢言，計為警告 1 次。
2. 同場比賽中，同一隊兩次警告則比賽結束後內場人數扣除一人。在比賽時間內，已被兩次警告的隊伍，內場僅剩 1 人時，則對手獲勝。
3. 三次警告：同一隊該場比賽被警告三次則對手獲勝。
4. 故意延遲比賽：教練或選手有故意延遲比賽，經裁判勸導後仍未改善，裁判將予以警告。

◎ **驟死賽**：猜拳或猜盤決定進攻隊，開始攻防，首先攻擊成功造成出局者，該隊獲勝。

1. 兩局總分制：上下半場時間結束，雙方內場人數總和相同時，舉行驟死賽。內外場人員可重新配置，外場限制 3 人。
2. 一局制、三局制、五局制：該局時間結束時，雙方內場人數扣除警告次數後相同平手，則進行驟死賽。內外場人員就該局時間結束當時原位開始比賽，不須重新分配。

## 2

## 躲避盤基本動作

 動作介紹

## 執盤

大拇指扣在盤面，四指在盤底扣住盤邊，盤邊貼緊掌心。



▲大拇指在盤面上



▲四指在盤底扣住盤邊

## 夾盤

大拇指扣在盤面，食指與中指在盤底內側扣緊盤邊，無名指與小指在盤邊外側緊緊夾住盤邊。



▲夾盤握法

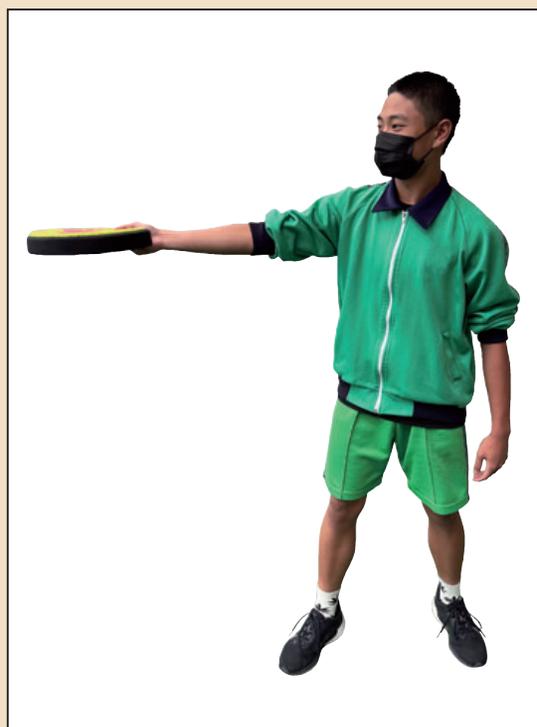
## 擲盤

1. 反手投擲：慣用手手背朝前，手臂由後往前擺動投擲。

預備時，側身站立、膝蓋微彎、持盤手肩肘對向目標，飛盤置於左側腰際。擲出時，飛盤由身體後方，上半身由肩膀帶動水平地往目標擲出，手腕由後往前間飛盤擲出。下半身由支撐腳（非持盤側）重心轉移至持盤手那一側。



反手投擲



▲反手投擲

2. 正手投擲：慣用手手心朝前，手臂由後往前揮擺。  
首先，正面向前，重心置於慣用腳。擲盤後，非慣用腳往前跨一步，重心由後往前轉換。慣用手手臂由後往前水平擺動，掌心朝前擲出飛盤，出手後食指朝向投擲目標。



◀ 正手投擲

### ⚠ 注意事項

1. 飛盤置於腰際水平擲出，飛盤方向較直，飛行速度較快，有利進攻。
2. 擲出時，若水平角度偏上，飛盤會往上飄浮，甚至會迴旋，導致飛盤落到對方場地。
3. 放手太快或太慢使角度偏左或偏右，當轉彎角度太大，不利傳接。

### 接盤

1. 上手接盤：單手或雙手一起在上方抓握飛盤。雙手在上方預備，雙手手指向上，掌心朝前，接到盤時，雙手抓緊盤邊避免掉落。



◀ 上手接盤

2. 低手接盤：單手或雙手一起蹲低抓握飛盤。重心蹲低，雙手手指向下，接到盤時，雙手抓緊盤邊避免掉落。

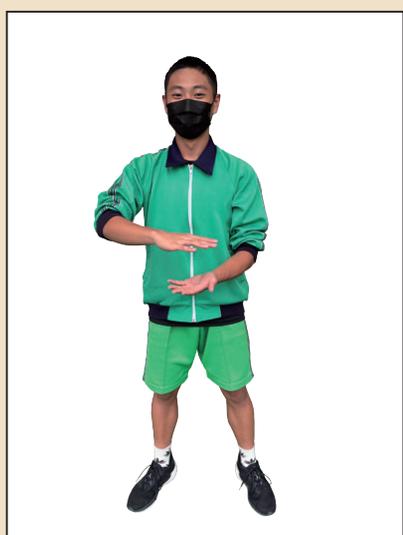


▲ 低手接盤



低手接盤

3. 上下夾接（三明治接盤）：雙手一上一下夾住飛盤。



▲ 上下夾接



上下夾接

# 3 躲避盤動一動

## 活動練習

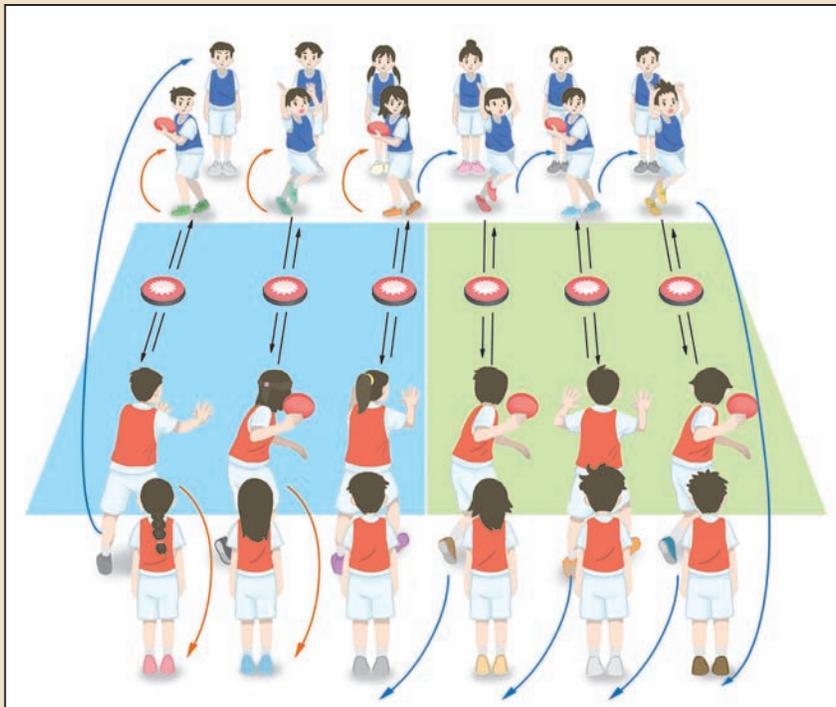
### 兩人傳接盤練習

1. 躲避盤數量夠的話，2人1組傳接盤練習。距離約5～6公尺。熟悉傳盤動作後，再拉長距離到9公尺。
2. 可變化隊形：練習一分鐘後，將飛盤由同一側同學拿著，統一往右邊移動一位同學，交換同伴練習。



### 小組傳接練習

1. 一組4人成直列，將班級分成5～6組。
2. 同一組兩兩分別站在場地兩側，傳完的同學排到隊伍後方，由下一位同學接後面的盤，形成循環練習（見橘色箭頭路線標示）。
3. 可變化隊形，傳完的同學到隔壁組最後面排隊。這樣可以與不同的同學練習傳接盤（見藍色箭頭路線標示）。



◀ 小組傳接練習



◀ 兩人傳接盤

### ⚠ 注意事項

1. 提醒同學擲盤瞬間，擺動角度保持水平，動作快力量大，手腕在正前方擲出，飛盤飛行的速度會最快較有利攻擊。
2. 傳盤的角度準確時，隊友好接，有利於多次攻擊。
3. 目標瞄準腰部以下，讓被攻擊的人不好接盤。
4. 接盤後馬上轉成傳盤動作，步伐跟手臂動作要練習流暢有利於攻擊。
5. 手腕的力量很重要，手腕甩出飛盤的轉速會更快。
6. 手掌釋出飛盤角度很重要，往目標方向正前方瞬間釋出飛盤，飛盤有利於往正前方的目標飛出。

# 4 躲避盤比賽

領域／科目	健體／體育	單元名稱	躲避盤比賽	教材來源	自編
實施班級	八年級	學生人數	男生 12 人 女生 12 人	設計者	鄭芸
教學資源	躲避盤 6 個、排球場			時間	45 分鐘
節數安排	一節				
學生能力	國小已學習過躲避球運動規則				
<b>學習重點</b>					
學習表現	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
學習內容	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。				
領綱核心素養	<p><b>健體 -J-A2</b> 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p><b>健體 -J-B1</b> 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><b>健體 -J-C2</b> 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
議題融入	安全教育：建立安全意識。提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力。				
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解並做出傳接飛盤、擲準動作。</li> <li>2. 練習觀察飛盤動向並閃躲。</li> <li>3. 練習觀察隊友及對手位置，找出有利於防守及進攻的位置。</li> <li>4. 瞭解規則並與隊友合作進行積極進攻的節奏配合。</li> </ol>				

## 教學活動內容及實施方式

### ◎準備活動（5 分鐘）

1. 點名、集合、暖身。
2. 詢問學生是否有身體不適，慢跑。

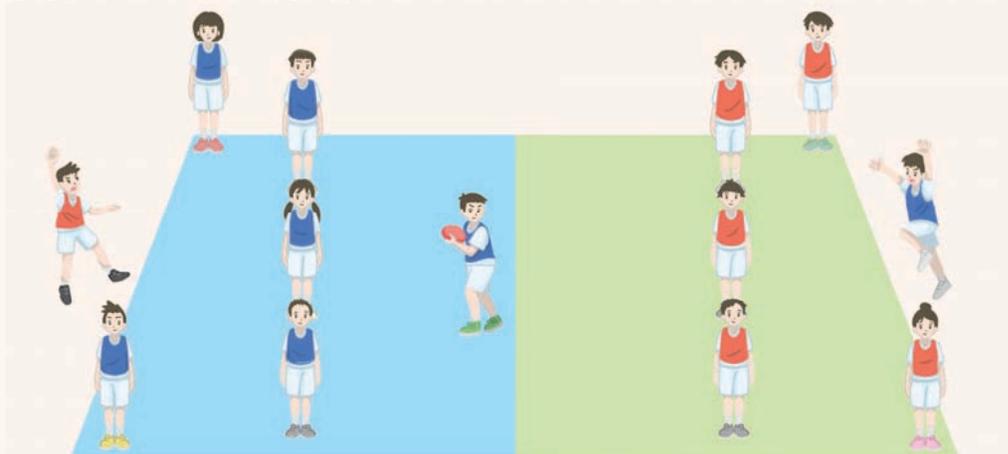
### ◎發展活動（10 分鐘）

1. 複習飛盤傳接動作：
  - (1) 反手擲盤。
  - (2) 正手擲盤。
  - (3) 接盤——雙手接盤。
  - (4) 接盤——三明治接（夾接）。
2. 複習躲避球規則及說明躲避飛盤規則的差異：
  - (1) 外場沒有界線。
  - (2) 不能救人。
  - (3) 不需要舉球。

### ◎主要活動（25 分鐘）

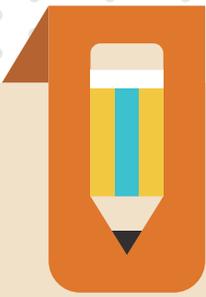
分組比賽：

- (1) 單雙數分組或兩人猜拳分成兩組。
- (2) 外場任選人數，至少一人。
- (3) 採三局兩勝制，第一局猜拳選場或選盤，第二局交換場地，第三局猜拳選盤或選場。
- (4) 中場可休息 2 分鐘：討論戰術。



### ◎總結活動（5 分鐘）

1. 講解總結性回饋。
2. 詢問學生上課的疑問以及回饋。



# 躲避飛盤 ( Dodgebee )

## 雙語學習單



躲避飛盤是一種新興的運動，使用躲避飛盤玩日式躲避球的規則。軟式飛盤容易抓握，碰觸身體較安全。飛盤飛行速度與方向會變化，需要良好的反應能力與速度，比賽好玩又刺激，適合各年齡層的運動。

Dodgebee has recently become very popular in Asia. It involves using a soft disc and follows dodgeball rules. The dodgebee disc is easy to hold and soft enough that it doesn't cause harm when it hits the body. The disc's various flying paths and speeds make the game highly entertaining and suitable for players of all ages. To excel in dodgebee, you'll need excellent reaction times and speed.

### 躲避盤比賽常見單字表

躲避飛盤 dodgebee	躲避球 dodgeball	場地 court
內場 infield	外場 outfield	界線 boundary
排除 elimination	隊員 player	裁判 referee
單數 odd numbers	雙數 even numbers	猜拳 scissor, paper, rocks
內場隊員 infielder	外場隊員 outfielder	出局 out
三戰兩勝制 2 out of 3 matches	傳接 throw & catch	反手投擲 backhand throw
正手投擲 forehand throw	上手接盤 high catch	低手接盤 low catch
上下夾接 clap catch/ sandwich catch	盤 disc	擊中 getting hit
被打到 struck	躲避 dodge	隊 team
盤權交換 turnover	犯規 commit a violation	時間到 time up
策略 strategy	合作 cooperation	



### 問答題

Q 1. 老師教的反手投擲跟正手投擲，在手部的差異在哪裡？

What is the difference in the hand movement between the backhand throw and forehand throw taught by the teacher?



班級：

座號：

姓名：

- Q 2. 躲避飛盤以正手投擲比較不容易穩定，原因是什麼？

Why does dodgebee become more unstable when thrown in a forehand manner?

A

- Q 3. 圖 A 跟圖 B 的擲法名稱？

What are the names of the dodgebee techniques / strategies in Figure A and B?

A



▲圖 A

▲圖 B

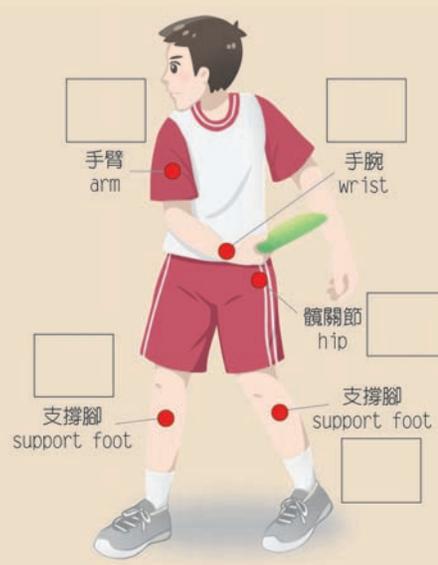
- Q 4. 躲避飛盤投擲需要全身的力量，特別是從腳部開始，請在下圖右手反手擲盤的圖形中身體各部位的圈圈裡填上 1 ~ 5 的順序來表示重心轉換及力量傳遞。

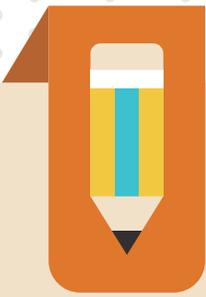
Dodgebee throwing requires strength from the entire body. Where does this strength come from? Fill in with 1 ~ 5 to show the movement's order.

- Q 5. 飛盤飛行特別需要旋轉的力量，能讓飛盤飛得更快更穩。請問擲出飛盤時特別需要哪個部位的加壓，增加飛盤的旋轉力量？

By spinning the dodgebee will make its flight path more stable and faster. What is the key to make the dodgebee spin as quickly as possible?

A





# 躲避飛盤 ( Dodgebee )

## 雙語學習單

躲避飛盤是一種新興的運動，使用躲避飛盤玩日式躲避球的規則。軟式飛盤容易抓握，碰觸身體較安全。飛盤飛行速度與方向會變化，需要良好的反應能力與速度，比賽好玩又刺激，適合各年齡層的運動。

Dodgebee has recently become very popular in Asia. It involves using a soft disc and follows dodgeball rules. The dodgebee disc is easy to hold and soft enough that it doesn't cause harm when it hits the body. The disc's various flying paths and speeds make the game highly entertaining and suitable for players of all ages. To excel in dodgebee, you'll need excellent reaction times and speed.

### 躲避盤比賽常見單字表

躲避飛盤 dodgebee	躲避球 dodgeball	場地 court
內場 infield	外場 outfield	界線 boundary
排除 elimination	隊員 player	裁判 referee
單數 odd numbers	雙數 even numbers	猜拳 scissor, paper, rocks
內場隊員 infielder	外場隊員 outfielder	出局 out
三戰兩勝制 2 out of 3 matches	傳接 throw & catch	反手投擲 backhand throw
正手投擲 forehand throw	上手接盤 high catch	低手接盤 low catch
上下夾接 clap catch/ sandwich catch	盤 disc	擊中 getting hit
被打到 struck	躲避 dodge	隊 team
盤權交換 turnover	犯規 commit a violation	時間到 time up
策略 strategy	合作 cooperation	



### 問答題

Q 1. 老師教的反手投擲跟正手投擲，在手部的差異在哪裡？

What is the difference in the hand movement between the backhand throw and forehand throw taught by the teacher?

A 反手投擲是手背朝目標、正手投擲是掌心朝目標。

班級：

座號：

姓名：

- Q 2. 躲避飛盤以正手投擲比較不容易穩定，原因是什麼？  
Why does dodgebee become more unstable when thrown in a forehand manner?

A 因為材質較軟，飛盤因逆風產生偏移及擠壓。

- Q 3. 圖 A 跟圖 B 的擲法名稱？  
What are the names of the dodgebee techniques / strategies in Figure A and B?



▲圖 A

▲圖 B

- Q 4. 躲避飛盤投擲需要全身的力量，特別是從腳部開始，請在下圖右手反手擲盤的圖形中身體各部位的圈圈裡填上 1 ~ 5 的順序來表示重心轉換及力量傳遞。

Dodgebee throwing requires strength from the entire body. Where does this strength come from? Fill in with 1 ~ 5 to show the movement's order.



- Q 5. 飛盤飛行特別需要旋轉的力量，能讓飛盤飛得更快更穩。請問擲出飛盤時特別需要哪個部位的加壓，增加飛盤的旋轉力量？

By spinning the dodgebee will make its flight path more stable and faster. What is the key to make the dodgebee spin as quickly as possible?

A 手腕 wrist

