保良局 PO LEUNG KUK 學輔 PLK 兒童事務委員會 Commission on Children 「兒童福祉及發展資助計劃 -由兒童事務委員會資助」

《童你身心樂》多媒體教材

範疇：運動鍛鍊《童你周身郁》

課題：極限飆速盤

課名：《童你周身郁—極限飆速盤》

對象：高小學生

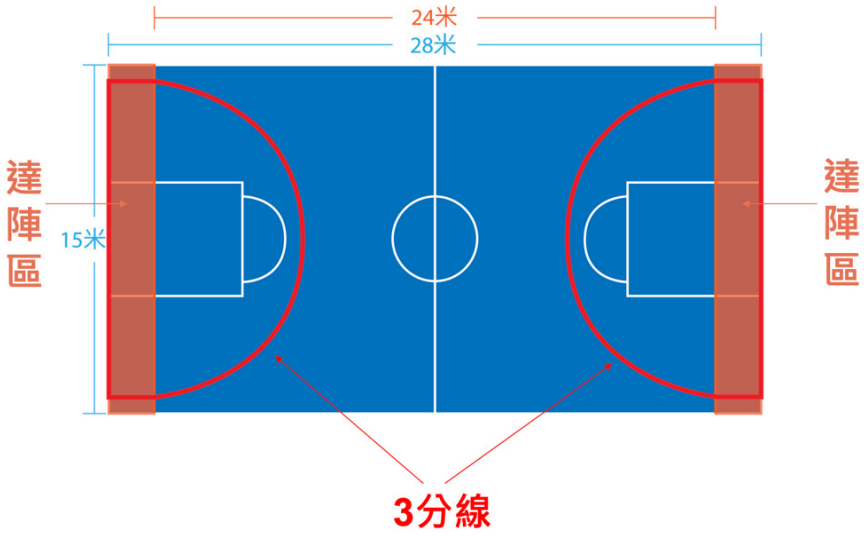
時間：約 45 分鐘

學習目標：

1. 認識新興運動極限飆速盤，並藉此鍛鍊身體及提升心理質素

內容

時間	內容	活動目標	物資
半分鐘	**背景** 1. 請於足夠及安全的空間，在成人陪同下做運動，並因應自己體質，量力而為，並避免導致自己或他人受傷；如感到不適，應立即停止運動，並尋求專業人士協助。	聲明	簡報影片
3 分半鐘	**運動簡介** 1. 播放影片：《童你周身郁—極限飆速盤》片段（一）（片長：1:35） 2. 極限飆速盤 FLASHdisc • 是由保良局研發自創的新興運動 • 獲香港飛盤總會及中國香港新興運動協會認可 3. FLASH 代表了這項新興運動能鍛鍊的各種能力： • Focus 專注 • Learning motivation 學習動機 • Attitude 態度 • Self-control 自我控制 • Harmony 和諧 比賽規則 • 人數： 5 比 5 • 時限： 上半場 10 分鐘、下半場 10 分鐘 • 場地： 籃球場（兩邊設達陣區）	協助學生認識極限飆速盤這項運動的比賽規則	簡報影片

時間	內容	活動目標	物資
	• 得分： 　○ 將飆速盤傳至達陣區，有隊員手握飆速盤的一隊可得分 　○ 達陣後於籃球場 3 分線外向籃球框投擲飆速盤，成功穿過籃球框可得分 • 勝負：　限時內得分最高的隊伍勝出  		
8 分鐘	基本技巧 1. 播放影片：《童你周身郁—極限飆速盤》片段（二）（片長：5:38） 2. 握盤 • 拇指放在盤面 • 食指及中指扣在盤底內邊 • 無名指及尾指貼近盤外邊 • 此握盤手勢可使出正手及反手傳盤 3. 正手傳盤 • 右手握盤，手前臂放身體右邊（左手握盤則放身體左邊） • 確保飆速盤為水平 • 使用身體重心轉移，帶動手肘、前臂、手腕向前 • 於 3 點鐘位置放手擲出，令飆速盤直線前飛 • 投擲後手會指向投擲目標	協助學生認識極限飆速盤的基本技巧	簡報影片

時間	內容	活動目標	物資
	4. 反手傳盤 • 右手握盤，手前臂放身體左邊 （左手握盤則放身體右邊） • 飆速盤放在腰間 • 下身微蹲，使用身體重心轉移，帶動手肘、前臂、手腕向前 • 於 11 點鐘位置放手擲出，令飆速盤直線前飛 • 投擲後手會指向投擲目標 5. 頭頂投擲 • 單手握盤，反轉高舉放在頭上，盤面向著頭頂 • 手臂帶動手肘、前臂、手腕向前 • 於正前方放手擲出，令飆速盤直線前飛 • 投擲後手會指向投擲目標 6. 三文治接盤 • 身體面對飆速盤飛來方向 • 雙手如夾子上下張開，放在面和腰之間 • 對準飆速盤，雙手適時往中間夾住 7. 上手接盤 • 飆速盤高於肩膀，採用上手接盤 • 可使用單手或雙手接盤 • 拇指在下方，與其他手指形成夾狀 • 調整身體及手臂位置、走位，甚至跳起飛撲 • 對準飆速盤，手指適時往中間夾住 8. 下手接盤 • 飆速盤低於肩膀，採用下手接盤 • 可使用單手或雙手接盤 • 拇指在上方，與其他手指形成夾狀 • 調整身體及手臂位置、走位，甚至跳起飛撲 • 對準飆速盤，手指適時往中間夾住		

時間	內容	活動目標	物資
	9. 重心腳轉移 • 當有對方防守，需要避開才擲出飆速盤 • 可使用重心腳轉移 • 將右腳踏向左邊（或左腳踏向右邊） • 使用反手傳盤 • 也可以將右腳往右踏步（左腳往左踏步） • 使用正手傳盤		
3 分鐘	**運動益處** 1. 播放影片：《童你周身郁—極限飆速盤》片段（三）（片長：1:35） 2. 身體益處 • 手眼協調 • 大小肌肉鍛鍊 • 提升多項能力： ○ 敏捷 Agility ○ 平衡 Balance ○ 協調 Coordination 3. 心理益處 • 溝通能力 • 協作能力 • 解難能力 • 抗逆力 • 自信心 4. 極限飆速盤 FLASHdisc 是有益兒童身心發展的新興運動	協助學生認識極限飆速盤的運動益處	簡報影片
10 分鐘	練習基本技巧 • 握盤 • 傳盤 • 接盤 • 重心腳轉移 • 走位	協助學生練習極限飆速盤	

時間	內容	活動目標	物資
20 分鐘	比賽 • 按照極限飆速盤 FLASHdisc 的比賽規則，於合適的場地進行一場比賽	協助學生進行極限飆速盤比賽，從中體驗其帶來的身心益處	
	- 鍛鍊完成 -		
	工作紙（參考答案） 1. C) 3 分線 2. D) 智力 Intelligence 3. D) 11 點鐘 4. A) 飆速盤飛來的方向 5. （自由作答）		