

《极限飞盘》教学大纲

课程编号	160020		课程性质	公共基础课			适合层次	二年级专、本科		
先修课程	普通体育				后继课程		其它体育专项课			
学分	1.0	总学时	30	理论		实验		上机		课外
适用专业	学校各专业									
大纲制定人	张园				制定日期					
大纲审核人					审核日期					

一、课程教学目标与任务

极限飞盘是集足球、篮球和美式橄榄球的优点于一身的运动项目，基本技术易于掌握，对场地要求不高，便于开展，强调团队配合，利于休闲娱乐，是一项不可多得的“阳光体育”运动项目。经常性的进行极限飞盘运动的锻炼，能促进身心和谐发展，提高速度、耐力、灵敏和弹跳等素质，尤其强调运动员精神的培养，是实施素质教育、“阳光体育”和培养全面发展的人才的重要途径。

本课程中以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的体育专选课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

(1) 通过理论学习，使学生了解极限飞盘运动基础知识，掌握极限飞盘运动竞赛规则。

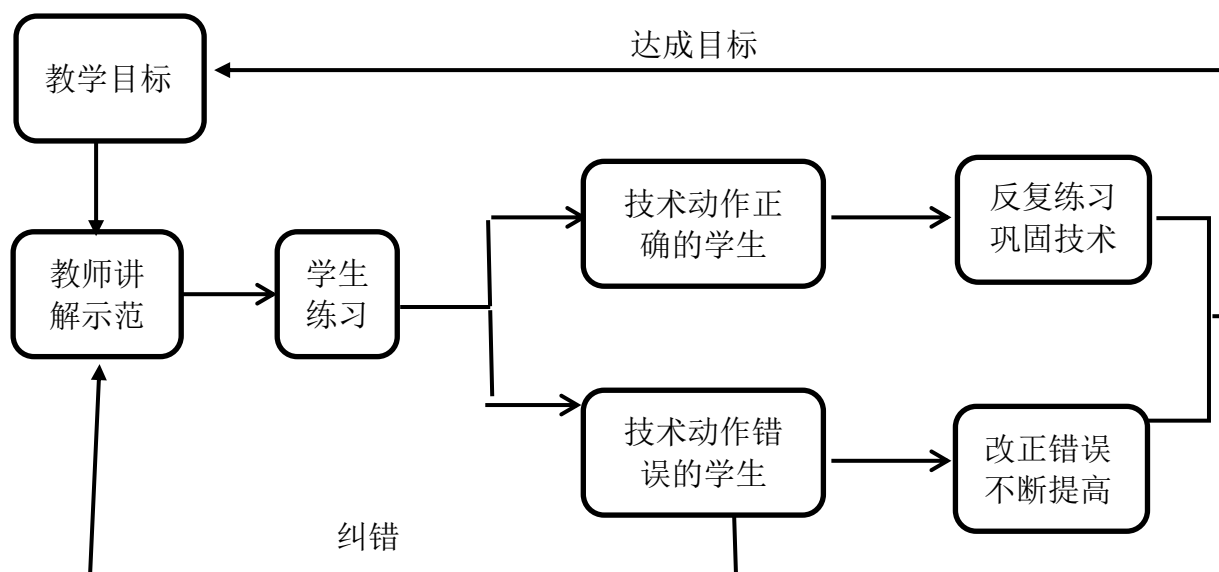
(2) 掌握极限飞盘的基本的技术和战术，使学生掌握利用极限飞盘运动进行自我锻炼的方法和技能，并具备课余极限飞盘运动竞赛和俱乐部活动，培养组织协调能力，同时，具备全面鉴赏极限飞盘比赛的能力。

(3) 通过耐力跑和波比跳等专项素质和基本素质的练习，全面提高身体素质和健康水平，尤其是通过心肺功能项目练习，改善学生身体机能，培养顽强拼搏精神和优良的意志品质，达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体质测试水平，为后续体育课程内容学习打好基础。

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	教师讲授 自主复习	极限飞盘简介、教学常规、竞赛规则。
2	讲授 15 学时	集中与分组讲授练习	极限飞盘技术及战术
3	讲授 9 学时	集中与分组讲授练习	专项身体素质练习
4	考核 4 学时	分组或单独考核	考核：传接盘技术 男：1000 米，女：800 米（第一学期）；波比跳（第二学期）
合计	30		

教学目标达成途径设计简介：



三、教学内容及要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
极限飞盘理论	极限飞盘简介 竞赛规则	了解极限飞盘发源、发展状况熟悉极限飞盘的竞赛规则。	掌握极限飞盘的基础知识和基本的竞赛规则。
极限飞盘技术、战术	正反传接盘技术、进攻战术和防守战术。	掌握极限飞盘基本技术和基本战术。	掌握利用极限飞盘运动进行自我锻炼的方法和能力，并具备课余极限飞盘运动竞赛能力及鉴赏极限飞盘比赛的能力。
身体素质	力量、速度、灵敏、耐力素质。	明确中长距离耐力跑和波比跳锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

四、教学内容详细构成及教学进度

（一）理论部分

1. 极限飞盘的起源、发展现状与趋势
2. 极限飞盘的技术原理
3. 极限飞盘精神
4. 极限飞盘比赛规则
5. 科学健身知识与方法（包括《学生体质健康标准》介绍）

（二）实践部分

1. 技术的基本内容

（1）无盘技术

手 法：甩腕、转体甩腕

原地步法：弓步、侧步

起 动：原地、活动中起动作

跑 动：曲线、折线、侧身、后退跑

急 停：转身急停

转 身：前、后转身

(2) 有盘技术

反手掷盘：反手掷盘

正手掷盘：正手掷盘

Hammer： 锤子法掷盘

接 盘： 高、中、低位单、双手接盘

2. 技术的发展内容

掷 盘：正、反手掷弧线盘, Hammer

读 盘：识别不同盘的运行轨迹

接 盘：跳跃双手接盘、单手摘盘、行进间接盘

过 人：假动作、变向掷盘

3. 战术的基本内容

(1) 进攻战术

(2) 防守战术

4. 身体素质练习内容

结合飞盘项目特性，发展耐力、速度、力量、灵敏、柔韧素质练习，重点练习耐力跑及一分钟波比跳。

(三) 教学进度计划

二年体育课程第一学期和第二学期的身体素质考核内容不同，教学进度计划分为第一个学期和第二学期两个计划。

1、第一学期教学计划

周次	日期	时数	教 学 内 容 安 排 (写明章、节，明确学习的重点难点)	教学过程设计及授课方式	讨论、作业或思考	教学后记
1		2	课程内容、要求介绍 极限飞盘运动简介 学习反手直线掷盘技术 双手接盘技术：三明治式夹接盘 30米快速折返跑	详细讲解 组队练习		
2		2	复习反手直线掷盘技术及双手 三明治接盘技术 学习双手边框接盘技术 俯卧撑、仰卧起坐	详细讲解 组队练习		

周次	日期	时数	教学内容安排 (写明章、节,明确学习的重点难点)	教学过程设计及授课方式	讨论、作业或思考	教学后记
3		2	复习反手直线掷盘技术 复习双手接盘技术 学习正手直线掷盘技术 耐力跑	讲解示范 分组练习		
4		2	复习正反手直线掷盘技术 学习单手边框接盘技术 五米三向折返跑	讲解示范, 分组练习		
5		2	复习传接盘技术 学习反手弧线掷盘技术 耐力变速跑	讲解示范, 分组练习		
6		2	复习反手弧线掷盘技术 学习正手弧线掷盘技术 身体素质练习:柔韧性练习	讲解示范, 分组练习		
7		2	复习正反手弧线掷盘技术 介绍极限飞盘比赛规则 教学比赛	讲解示范, 分组练习		
8		2	传接盘技术练习 基础攻防技术练习 四点折返跑	讲解示范, 分组练习		
9		2	传接盘技术练习 学习上手掷盘技术 基础攻防技术练习 俯卧撑、仰卧起坐	讲解示范, 分组练习		
10		2	传接盘技术练习 基础攻防技术练习 教学比赛 俯卧撑	讲解示范, 分组练习		
11		2	传接盘技术练习 进攻战术练习 1000、800米考核	讲解,讨论, 分组练习		
12		2	传接盘技术练习 防守战术练习 原地高抬腿起跑	讲解,讨论, 分组练习		
13		2	传接盘技术练习 练习原地正手反手传接盘 耐力跑	讲解,讨论, 分组练习		

周次	日期	时数	教学内容安排 (写明章、节,明确学习的重要难点)	教学过程设计及授课方式	讨论、作业或思考	教学后记
14		2	传接盘技术练习 考核:原地正手反手传接盘	讲解,讨论, 单独考核		
15		2	1000米、800米补考 教学比赛 期末总结	讲解、 分组考核		

2、第二学期教学计划

周次	日期	时数	教学内容安排 (写明章、节,明确学习的重要难点)	教学过程设计及授课方式	讨论、作业或思考	教学后记
1		2	课程内容、要求介绍 极限飞盘运动简介 学习反手直线掷盘技术 双手接盘技术:三明治式夹接盘 30米快速折返跑	详细讲解 组队练习		
2		2	复习反手直线掷盘技术及双手 三明治接盘技术 学习双手边框接盘技术 跳起摸高	详细讲解 组队练习		
3		2	复习反手直线掷盘技术 复习双手接盘技术 学习正手直线掷盘技术 耐力跑	讲解示范 分组练习		
4		2	复习正反手直线掷盘技术 学习单手边框接盘技术 原地收腹跳	讲解示范 分组练习		
5		2	复习传接盘技术 学习反手弧线掷盘技术 耐力变速跑	讲解示范, 分组练习		
6		2	复习反手弧线掷盘技术 学习正手弧线掷盘技术 波比跳	讲解示范 分组练习		
7		2	复习正反手弧线掷盘技术 介绍极限飞盘比赛规则 教学比赛	讲解示范 分组练习		

周次	日期	时数	教学内容安排 (写明章、节,明确学习的重点难点)	教学过程设计及授课方式	讨论、作业或思考	教学后记
8		2	传接盘技术练习 基础攻防技术练习 俯卧撑	讲解示范 分组练习		
9		2	传接盘技术练习 学习上手掷盘技术 基础攻防技术练习 波比跳	讲解示范 分组练习		
10		2	传接盘技术练习 基础攻防技术练习 教学比赛 俯卧撑	讲解,讨论, 分组练习		
11		2	传接盘技术练习 进攻战术练习 教学比赛 柔韧性练习	讲解,讨论, 分组练习		
12		2	传接盘技术练习 防守战术练习 波比跳	讲解,讨论, 分组练习		
13		2	传接盘技术练习 练习原地正手反手传接盘 耐力跑	讲解,讨论, 分组练习		
14		2	传接盘技术练习 考核:原地正手反手传接盘	讲解,练习, 单独考核		
15		2	一分钟波比跳考核 教学比赛 期末总结	讲解,练习, 单独考核		

五、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时考勤成绩总分 A (满分 20 分)+专项技能成绩 B (满分 50 分)+专项身体素质成绩 C (满分 30 分)

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时考勤成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技术成绩 (传接盘技术)	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项身体素质成绩: 第一学期: 1000 米 (男), 800 米 (女) 第二学期: 一分钟波比跳	30	D	$\frac{C}{30}$

六、课程要求及考核说明

(一) 课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是飞盘传接盘的基本技术和身体素质练习；难点：理解掌握极限飞盘基本进攻和防守战术；身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、教学过程以学生自主练习为主，教师的指导帮助为辅。教师有意识的创设学习环境，运用教学策略，使学生积极主动的进行身体活动。在教学过程中采用理论和实践相结合、传统教法与现在技术相结合、课内练习和课外提高相结合的方法，全面促进学生意义学习，有效完成教学目标。

(二) 平时考勤评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 1 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。每学期因个人原因（学院公派请假不在之内）累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处，个人请假达到总课时 1/3 以上者按旷课二次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除 2 分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4——20 分。

每学期平时成绩总分扣完或无故旷课 1/3 以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。

课常规要求评价打 A，主动性评价打 B，违规性评价打 C4——C20。

2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在学生总成绩中加 10 分。

(三) 专项技能考核方法与标准

1、考试内容：原地正反手传接盘技术，主要考核学生学习极限飞盘基本传接盘技术的掌握情况。

测试方法：两人组合，各站在两个相距距离 N 米（男 N=10，女 N=8）的 5 米*5 米的方框内，每人连续进行 10 次传接盘，其中正手传接盘 5 次，反手掷盘方法传接盘 5 次。要求：传接盘过程中被考核者不能出方框，接到盘后 10 秒内必须把盘掷出，不能有“走步”违规行为。

评定方法：依据正反手传接盘动作、力度、准度及稳定性进行综合评价。

评分标准：

技术完成情况好，传接盘动作正确，传接盘过程中无失误，无违规，评分 90—100；

技术完成情况良好，传接盘动作有两处及以下错误，传接盘过程中无失误，无违规，或评分 80—89；

技术完成情况较好，传接盘动作有两处及以下错误，传接盘过程中有三次及以下失误，无违规，评分 70—79，

技术完成情况一般，传接盘动作三处及以上错误，传接盘过程中有四次及以下失误，无违规，评分

60—69。

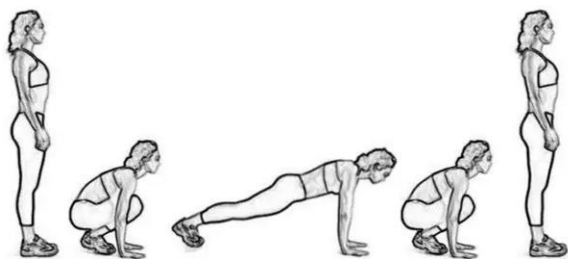
技术完成情况较差，传接盘动作有多处错误，或传接盘过程中有五次及以上失误，或有违规，评分0—59。

(四) 专项身体素质考核方法与标准

二年级两个学期体育课程的专项身体素质考核内容分别为：第一学期是1000米（男生）和800米（女生）；第二学期是一分钟波比跳。

1、1000米、800米：在400米田径跑道分组考核，1000米、800米跑按照男、女生分开进行考核，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑，到达终点时停表，以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

2、1分钟波比跳动作标准：



以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个俯撑收腹的姿势，身体垂直跳起双手头顶击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

3、身体素质考试评分标准：

第一学期：1000、800米跑（30%）

男 1000 米		女 800 米	
分数	时间	分数	时间
100	3' 17"	100	3' 18"
98	3' 20"	98	3' 21"
95	3' 22"	95	3' 24"
93	3' 25"	93	3' 27"
90	3' 27"	90	3' 30"
87	3' 30"	87	3' 34"
85	3' 34"	85	3' 37"
83	3' 38"	83	3' 41"
80	3' 42"	80	3' 44"
79	3' 45"	79	3' 47"
78	3' 47"	78	3' 49"
77	3' 50"	77	3' 52"
76	3' 52"	76	3' 54"
75	3' 55"	75	3' 58"

男 1000 米		女 800 米	
分数	时间	分数	时间
74	3' 57"	74	3' 59"
73	4' 00"	73	4' 02"
72	4' 02"	72	4' 04"
71	4' 05"	71	4' 07"
70	4' 07"	70	4' 09"
69	4' 10"	69	4' 12"
68	4' 12"	68	4' 14"
67	4' 15"	67	4' 17"
66	4' 17"	66	4' 19"
65	4' 20"	65	4' 22"
64	4' 22"	64	4' 24"
63	4' 25"	63	4' 27"
62	4' 27"	62	4' 29"
61	4' 30"	61	4' 32"
60	4' 32"	60	4' 34"
55	4' 42"	55	4' 39"
50	4' 52"	50	4' 44"
45	5' 02"	45	4' 49"
40	5' 12"	40	4' 54"
35	5' 22"	35	4' 59"
30	5' 32"	30	5' 04"
25	5' 42"	25	5' 09"
20	5' 52"	20	5' 14"
15	6' 02"	15	5' 19"
10	6' 12"	10	5' 24"

第二学期：一分钟波比跳（30%）

一分钟波比跳（30%）					
分值	男生	女生	分值	男生	女生
100	33	30	55	22	19
95	32	29	50	21	18
90	31	28	45	20	17
88	30	27	40	19	16
84	29	26	35	18	15
80	28	25	30	17	14
75	27	24	20	16	13

一分钟波比跳（30%）					
分值	男生	女生	分值	男生	女生
70	26	23	10	15	12
68	25	22	5	14	11
64	24	21			
60	23	20			

七、教材及参考资料

教 材：

《极限飞盘运动》，苏煜等主编，北京体育大学出版社，2010年1月出版。

网络资源：

1. <http://www.cupa.com/> 中国极限飞盘网
2. <http://www.usultimate.org/> 美国极限飞盘网
3. <http://www.wfdf.org/> 世界极限飞盘联合会
4. <http://www.discin.com/> 飞盘教室