

《体育专选 I（极限飞盘）》教学大纲

课程中文名称				体育专选 I（极限飞盘）							
课程英文名称				Physical Education Elective Course I (Ultimate Frisbee)							
课程编号		10111003		课程性质		通识课		适合层次		本科	
先修课程		普通体育				后继课程		体育专选 II			
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业		全校各专业									
大纲制定人			张园			制定日期			2025 年 1 月 20 日		
大纲审核人			肖鹤			审核日期					

一、课程教学目标与任务

《体育专选 I（极限飞盘）》是普通高等学校“大学体育”中体育专选课程之一。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，尤其强调团队精神的培养，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。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 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。通过实践练习使学生掌握极限飞盘的基本的技术和战术，掌握利用极限飞盘运动进行自我锻炼的方法和能力。

课程目标 2：通过 1000、800 米等身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，通过课堂分组练习及教学比赛培养学生组织协调能力，通过体育教育及体育活动培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、3
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	2

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	极限飞盘技术 12 学时	集中与分解练习
2	身体素质 12 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
极限飞盘运动理论	1、极限飞盘运动发展史； 2、极限飞盘运动的规则。	1、了解极限飞盘运动基础知识。 2、掌握极限飞盘运动竞赛规则。	2	1
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1000 米、800 米中长跑运动锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方	12	2
极限飞盘技术与战术	极限飞盘的基本的技术和战术	1、极限飞盘的基本的技术和战术。（支撑课程目标 1） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 2）	12	1
考核	1、极限飞盘传接盘技术； 2、身体素质（1000 米（男）、800 米（女））	1、分组进行极限飞盘技术考核。（支撑课程目标 1） 2、身体素质。（支撑课程目标 3）	4	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	极限飞盘传接盘技术学习情况	40%	1
身体素质	身体素质练习情况 1000 米（男），800 米（女）	30%	2

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) **期末考试 70%**：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，使学生掌握极限飞盘运动的基础知识和基本技术，使学生能独立开展极限飞盘运动；同时使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) **过程考核 30%**：过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A（满分 100 分）*40%+考核成绩总分 B（满分 100 分）*30%+过程考核 C（满分 30 分）

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 2：极限飞盘技术	100	A	$\frac{0.4 * A}{0.4 * 100}$
课程目标 2	期末考试 1：1000 米（男）、800 米（女）	100	B	$\frac{0.3 * B}{0.3 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C ₁	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C ₂	

注：1) **考核题目 100%**支撑课程目标；

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

考核内容：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。

考核方法：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”等违规行为。依据正反手传接盘动作、力度、准度及稳定性进行综合评价。

考核次数：每人最多三次考核机会，取其中最好成绩记入最终成绩。第一次考核掷 10 次盘，满分 100 分；第二次考核掷 9 次盘，满分 90 分；第三次考核掷 8 次盘，满分 80 分。

表 6 专项技能评分标准

得分	评定标准
90—100	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
80—89	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。
70—79	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。

得分	评定标准
60—69	技术完成情况一般，传接盘动作三处及以下错误，传接盘过程中有四次及以下失误，无违规。
0—59	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。

（四）身体素质考核方法与评分标准

考核内容：1000 米跑（男生）、800 米跑（女生）

考核方法：在 400 米田径跑道分组考核，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

表 7 身体素质考试评分标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
3' 17"	100	30	3' 18"	100	30
3' 20"	98	29.4	3' 21"	98	29.4
3' 22"	95	28.5	3' 24"	95	28.5
3' 25"	93	27.9	3' 27"	93	27.9
3' 27"	90	27	3' 30"	90	27
3' 30"	87	26.1	3' 34"	87	26.1
3' 34"	85	25.5	3' 37"	85	25.5
3' 38"	83	24.9	3' 41"	83	24.9
3' 42"	80	24	3' 44"	80	24
3' 45"	79	23.7	3' 47"	79	23.7
3' 47"	78	23.4	3' 49"	78	23.4
3' 50"	77	23.1	3' 52"	77	23.1
3' 52"	76	22.8	3' 54"	76	22.8
3' 55"	75	22.5	3' 58"	75	22.5
3' 57"	74	22.2	3' 59"	74	22.2
4' 00"	73	21.9	4' 02"	73	21.9
4' 02"	72	21.6	4' 04"	72	21.6
4' 05"	71	21.3	4' 07"	71	21.3
4' 07"	70	21	4' 09"	70	21
4' 10"	69	20.7	4' 12"	69	20.7
4' 12"	68	20.4	4' 14"	68	20.4
4' 15"	67	20.1	4' 17"	67	20.1
4' 17"	66	19.8	4' 19"	66	19.8
4' 20"	65	19.5	4' 22"	65	19.5
4' 22"	64	19.2	4' 24"	64	19.2
4' 25"	63	18.9	4' 27"	63	18.9
4' 27"	62	18.6	4' 29"	62	18.6
4' 30"	61	18.3	4' 32"	61	18.3

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 30% 分数	时间	分数	占比 30% 分数
4' 32"	60	18	4' 34"	60	18
4' 42"	55	16.5	4' 39"	55	16.5
4' 52"	50	15	4' 44"	50	15
5' 02"	45	13.5	4' 49"	45	13.5
5' 12"	40	12	4' 54"	40	12
5' 22"	35	10.5	4' 59"	35	10.5
5' 32"	30	9	5' 04"	30	9
5' 42"	25	7.5	5' 09"	25	7.5
5' 52"	20	6	5' 14"	20	6
6' 02"	15	4.5	5' 19"	15	4.5
6' 12"	10	3	5' 24"	10	3

五、课程有关说明

（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）过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 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—10 分。

平时表现符号表示:违反课常规、不主动锻炼性评 、严重违规等行为评价打 C1—C10 。

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，在总成绩中加 10 分。

2、作业评分（10 分）

按要求完成作业每次作业给予 3-4 分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 8 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	极限飞盘基本知识练习题	3	1
作业 2	学生分组讨论极限飞盘基本战术并形成小组战术分配意见	4	1、3
作业 3	学生练习 1000 米和 800 米	3	2

六、教材及参考资料

【使用教材】

[1] 许新夏.《大学极限飞盘教程》，湖北大学出版社，2022，05.

【参考书目】

[1] 苏煜.《极限飞盘运动》，北京体育大学出版社，2010，01.