

## 《极限飞盘》教学大纲

课程名称：极限飞盘	课程类别（必修/选修）： 必修
课程英文名称：Ultimate frisbee	
总学时/周学时/学分：28/2/1	其中实验/实践学时：28
先修课程：无	
授课时间：1-14 周	授课地点：田径场（足球场）
授课对象：20 级 公共体育课学生	
开课学院：20 级 公共体育课学生	
任课教师姓名/职称：冯炎红/副教授	
答疑时间、地点与方式：下午 17：30 以后 真草田径场 回答来练习同学的问题	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
使用教材：使用教材：苏煜等主编《极限飞盘运动》北京体育大学出版社，2010 年 1 月出版	
教学参考资料：1. 赵雷 编著 《极限飞盘运动》，中国社会科学出版社，2009. 2. 沈剑威 阮伯仁 编著：《体适能基础理论》，人民体育出版社，2008.6 3. 凌月红著：《体育健康教育与运动处方》，北京体育大学出版社，2005.2	
课程简介： 极限飞盘是一门新兴体育选项课,是世界运动会项目之一,也是世界上目前发展最快的运动项目，追求“尊重、理解、服从”的极限飞盘精神，它综合了篮球的脚步移动，足球的跑动，网球的跑位、橄榄球的得分、排球胜负的积分方法等优点，是无裁判的和谐性比赛，具有时尚、趣味、娱乐、竞技于一体的一种新兴休闲有氧健身运动，含有跑、跳、投的运动特点，可以培养大学生的运动兴趣，提高身体素质和思维能力，使不同运动爱好的同学都可在极限飞盘的运动中体验团队竞争与合作,本课程能实现新形势下的健身目标“健体、健心、健志”。	

课程教学目标					本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：	
1. 知识目标：让学生掌握极限飞盘的基本理论、技术和比赛规则，培养学生极限飞盘的运动技能, 理解极限飞盘精神的内涵。					□核心能力 1. 健体	
2. 能力目标：使学生能运用基本技战术在极限飞盘比赛的过程中获得运动成功的乐趣；通过课内外一体化，培养学生的课余极限飞盘的兴趣和爱好，养成坚持锻炼的习惯。					□核心能力 2. 健心	
3. 素质目标：通过极限飞盘比赛能培养学生综合分析、评判技战术能力的同时提升学生心理素质和团队合作精神，最终取得适应社会的能力。					□核心能力 3. 健志	
实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
1	组建团队、飞盘精神分配职能	冯炎红	2	重点：组建体能均等的团队    难点：飞盘精神、团队职能 课程思政融入点： 组内队员交流是学生幸福感的重要指标，飞盘运动能搭起学生交流的平台	综合	实训： 本学期按已分好组教学
2	技术、战术、比赛身体素质	冯炎红	2	重点：学习反手传接盘技术    难点：传接盘的控盘 课程思政融入点： 技术教学要求学生按动作技术标准练习，目的使运动的参与者共同规范自己的行为，达到运动中能互相尊重	综合	实训
3	技术、战术、比赛身体素质	冯炎红	2	重点：初步掌握反手传接盘技术    难点：传接盘抬头观察 课程思政融入点 每节课增加体能练习，保证技术更规范达到能互相尊重参与比赛，通过在千变万化的比赛过程中加以互相尊重的强化。	综合	实训
4	技术、战术、比赛身体素质	冯炎红	2	重点：初步掌握反手传接盘技术    难点：传接盘的脚步移动 课程思政融入点	综合	实训

				接盘准确技术关键是快速的脚步移动并带动人体达盘到有利于接盘的空间和移动路线上，学会遇到困难会分析和抓重点思维方式。		
5	技术、战术、比赛 身体素质	冯炎红	2	重点：提高反手传接盘技术 难点：二、三人传接盘的路线、时机  课程思政融入点： 多人传接盘路线、时机都要进行协调配合，在配合的失误和成功中体验到互相配合重要性。	综合	实训
6	技术、战术、比赛 身体素质	冯炎红	2	重点：提高反手传接盘技术 难点：二、三人传接盘的路线、时机的应用  课程思政融入点 多人传接盘的路线、时机都要进行协调配合，通过比赛强化相互协调配合	综合	实训
7	技术、战术、比赛 身体素质	冯炎红	2	重点：提高反手传接盘技术 难点：传接盘创造空间  课程思政融入点 多人传接盘的路线、时机融进战术会获得更大空间，要求团队协作配合，体验团队重要性	综合	实训
8	技术、战术、比赛 身体素质	冯炎红	2	重点：巩固反手传接盘技术 难点：传接盘创造空间速度变化  课程思政融入点 空间快速变化，更要求团队紧密配合，认知团队的重要性	综合	实训
9	技术、战术、比赛 身体素质	冯炎红	2	重点：巩固反手传接盘技术 难点：传接盘创造空间的应用  课程思政融入点 比赛中的空间快速变化，更要求团队紧密配合，以此强化团队的重要性	综合	实训
10	技术、战术、比赛	冯炎红	2	重点：巩固反手传接盘技术 难点：团队合作战术设计	综合	实训

	身体素质			课程思政融入点 比赛中的快速变化，更要求团队紧密配合，以此巩固团队精神		
11	技术、战术、比赛 身体素质	冯炎红	2	重点：熟练反手传接盘技术 难点：团队设计战术的应用 课程思政融入点：比赛中的快速变化，更要求团队紧密配合，以此加强团队精神拓展到对事业引导	综合	实训
12	技术、战术、比赛 身体素质	冯炎红	2	重点：熟练反手传接盘技术 难点：比赛战术分析 课程思政融入点 学会团队配合的技巧同时提高团队精神培养，提前体会事业发展中的团队管理	综合	实训
14	极限飞盘考试	冯炎红	2	重点：熟练传接盘技术 难点：对技术的分析 课程思政融入点： 学会团队配合的技巧同时把团队精神变成习惯，学会基本的团队管理	综合	实训
14	身体素质考试	冯炎红	2	重点：熟练立定跳远的技术 难点：立定跳远的技术应用 课程思政融入点： 学会团队配合的体能同时把团队精神变成习惯，提升基本的团队管理	综合	实训
合计：			28			
考核方法及标准						
考核形式			评价标准			权重
出勤及课堂表现			缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。			20%
极限飞盘考试			一、技术：按考核标准计分：20 分 分数 100 95 90 85 80 75 70 65 60 50 40 30			30%

	男/分 30 29 28 27 25 23 20 18 16 14 12 10 女/分 28 27 26 25 23 18 16 14 12 10 8 6 要求：按点名册顺序两人一组 1 分钟内反手传接盘 二、比赛分：10 分 按降序排名获得相应降序分数： 分数：10、 8、 6 5、 3、 2、 1 名次：第一 第二 第三 第四 第五 第六 第七	
身体素质	50 米或立定跳远	30%
运动世界校园跑	学期目标：男 60km，女 50km	20%
大纲编写时间：2020.8.30		
系（部）审查意见：  已审阅，同意执行  系（部）主任签名：高峰 日期： 2020 年 9 月 1 日		