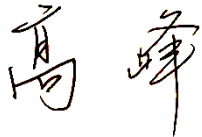


《极限飞盘》教学大纲

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：30/2/0.5	其中实验/实践学时：
先修课程：无	
授课时间：2019-2020 第二学期 1-15 周	授课地点：田径场（足球场）
授课对象：18 级 公共体育课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）体育系	
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（ <input checked="" type="checkbox"/> ）	
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“参与、快乐、团队、自我超越”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 一、知识目标： 1、让学生掌握极限飞盘的基本理论、技术和比赛规则。 2、培养和提升学生极限飞盘的运动技能,理解极限飞盘精神的内涵。 二、能力目标： 1、在体能均等并自主管理的团队基础上运用极限飞盘基本技、战术，“以赛代练”的教学方法，增加运动参与，提升学生体能。 2、通过课内外一体化，培养学生课余参与极限飞盘的兴趣和爱好，养成坚持锻炼的习惯。 三、素质目标： 1、团队中提升情感，比赛中实现自我超越，养成合作与竞争的精神。 2、比赛“无裁判”提升自律、理解、包容、尊重、责任、礼仪。 3、技术苦练和战术创新中形成工匠精神和创新的启蒙意识。	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)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. 健体 <input type="checkbox"/> 核心能力 2. 健心 <input type="checkbox"/> 核心能力 3. 健智

4、练习和比赛中强化的精神，将成为未来事业拐点的动力。					
5、极限飞盘运动是世界的，要有开放思维参与运动，看世界更激发了家国情怀。					
实践教学进程表					
周次	实验项目名称	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
1	组建团队、分配职能 飞盘精神	2	重点：组建人人参与管理并体能均等的团队 难点：理解“飞盘精神” 课程思政融入点： 搭起交流平台：提升学生的幸福感	综合	本学期按均体能分组实训
2	技术、战术、比赛 身体素质	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： 规范技术动作，共同规范行为，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	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： 掌握技术，规范行为，比赛中能尊重对手	综合	实训
4	技术、战术、比赛 身体素质	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： 大脑控制脚步协调传接盘，学会深度分析	综合	实训
5	技术、战术、比赛 身体素质	2	重点：提高反手传接盘技术 难点：多人传接盘的路线、时机判断 课程思政融入点： 多人协调配合的重要性	综合	实训
6	技术、战术、比赛 身体素质	2	重点：提高反手传接盘技术 难点：多人传接盘路线、时机应用 课程思政融入点： 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	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：团队协作配合技巧	综合	实训
8	技术、战术、 比赛 身体素质	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： 比赛强化相互高速精准协调配合	综合	实训
9	技术、战术、 比赛 身体素质	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： 精准的分工协调，适应未来工作模式	综合	实训
10	技术、战术、 比赛 身体素质	2	重点：巩固反手传接盘技术 难点：比赛战术分工与合作 课程思政融入点：按对手变化组合战术，适应未来社会的变化	综合	实训
11	技术、战术、 比赛 身体素质	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： 引导团队精神拓展到未来的事业中	综合	实训
12	考前复习	2	重点：了解考试方法和技术要求 难点：提升技术的质量 课程思政融入点： 考试目的是超越自我		
13	极限飞盘考试	2	重点：按考试要求，熟练传接盘技术 难点：对技术质量提升的分析 课程思政融入点：展示“自我超越”	综合	实训
14	身体素质考试	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：展示“自我超越”	综合	实训
15	机动：	2	特殊情况的教学调整	综合	实训
合计：		30			
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			30

	分数 100 95 90 85 80 75 70 65 60 50 40 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 二、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：2020.2.16		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end;"> <div>系（部）主任签名： </div> <div>日期： 2020 年 2 月 20 日</div> </div>		