

《极限飞盘》教学大纲

课程名称：极限飞盘	课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称：Ultimate frisbee	
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验/实践学时：实践学时：30
先修课程：无	
授课时间： 星期一 社会体育指导与管理 18 级 2 班 星期二 社会体育指导与管理 18 级 1 班 星期三 社会体育指导与管理 18 级 3 班 均在 9-10 节：晚 19：30：00—21：10	授课地点：灯光足球场
授课对象：社会体育指导与管理 18 级 1、2、3 班	
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（√）实践测评	
使用教材：《极限飞盘》大连理工学院出版社，2016 年 6 月第一版 教学参考资料： 1、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 2、赵雷 编著 《极限飞盘运动》，中国社会出版社，2009. 3. 沈剑威 阮伯仁 编著：《体适能基础理论》，人民体育出版社，2008.6 4. 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》课程是社会体育指导与管理专业本科生开设的专业选修课程，极限飞盘是一种综合了篮球的中枢脚，足球的场地，网	

球的跑位、橄榄球的得分、排球胜负的积分、团队、无裁判等元素的新型时尚运动，参与者健身的同时更有利于团队精神的升华，此运动的迅速发展已经成为世界运动会项目之一，形成具有时尚、趣味、娱乐、竞技、团队、精神精髓于一体的“健体、健心、健志”的新兴休闲有氧健身运动，通过专业选修课程的学习能理解专业概念和知识，专业原理的学习学会专业分析能力，学会与教学与训练、组织赛事、营销等相关知识综合运用专业技术能力，并在教学协调发展中提升素质，在教学实践中评估其专业实践能力。

课程教学目标

1. 知识目标：通过课程学习，使学生掌握《极限飞盘》运动的概念、技术和理论知识，理解并掌握《极限飞盘》的基本技术、战术及掌握本项目的教学原则与训练方法，达到能说、动、编、创、教、练、领、带、评、策的能力。
2. 能力目标：《极限飞盘》专业素质的培养，掌握本项目的教学原则与训练方法，在知识储备丰富和全面时成为一名合格的教师、教练员及自身发展和服务能力，提升一专多能的创业创新能力。
3. 素质目标：贯彻素质教育思想，加强学生责任感及价值观的培养教育，培养学生的各项专业素质及组织能力在共同完成比赛任务教学课程中，把“体育-社交-团队精神”因素落实贯穿课程中的每一个环节，提升学生的飞盘技术协作能力，同步发展的同时，在课中习得“快乐、参与、超越自我、团队”的极限飞盘指导员、赛事组织、体育经营等能力。

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

理论教学进程表

周次	教学主题	主讲教师	学时	教学的重点、难点、	教学模式	教法	作业安排
1	技术、战术综合应用	冯炎红	2	重点：技术、战术的连接 难点：技术、战术创新比赛应用 技术、战术、比赛发展的特点介绍和应用案例	线下	讲解	意志
合计：			2				

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/)	教学手段
1	课程要求: 组建团队、 反手传接盘	冯炎红	2	重点:极限飞盘基本技术学习 难点: 承载在技术之上的极限飞盘精神 课程思政融入点: 技术动过规则体验极限飞盘精神、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
2	反手传接盘 课课练: 比赛、体能	冯炎红	2	重点: 传接盘术动作 难点: 传接盘控盘 课程思政融入点: 每节课增加体能、比赛, 保证技术更规范达到互相尊重的比赛, 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
3	正手传接盘 手传盘应用	冯炎红	2	重点: 体前变向换手传接盘技术、战术锁定目标练习 难点: 传接盘时抬头观察 课程思政融入点: 体能练习, 保证技术更规范达到互相尊重的比赛。	综合	实训
4	正反手传接盘技术应用	冯炎红	2	重点: 传接盘在一对一进攻防战术中应用 难点: 不放弃 传接盘脚步一动 课程思政融入点: 攻防核心脚步快速移动, 学会面对强大压力, 保证自己不放弃	综合	实训
5	正反手传接盘技术应用	冯炎红	2	重点: 综合传接盘技术、进攻 难点: 传接盘创造空间 课程思政融入点: 掌握有效的跑动路线和空间, 保证队员之间配合, 学会团队合作。	综合	实训
6	正反手传接盘技术应用	冯炎红	2	重点: 综合传接盘技术、防守 难点: 传接盘速度变化 课程思政融入点: 学会在比赛受阻时, 延缓对方队员进攻路线和空间, 不放弃比赛	综合	实训
7	正反手传接盘技术应用	冯炎红	2	重点: 综合传接盘技术、三角进攻战术 难点: 传接盘的三人路线、时机配合 课程思政融入点: 三角传盘进攻技术的路线、空间精准三人协作配合, 加强配合认知。	综合	实训

8	正反手传接盘技术应用	冯炎红	2	重点：传接盘技术、区域联防应用 难点：传接盘的战术、规则的综合运用 课程思政融入点：三角传盘进攻技术路线、空间精准三人协作配合，加强团队配合认知。	综合	实训
9	正反手传接盘技术应用	冯炎红	2	重点：传接盘技术、得分区的战术配合 难点：熟悉战术的路线和传接盘时间 课程思政融入点：得分区有序而隐蔽配合，学会在接近目标时团队配合认和得分技术。	综合	实训
10	正反手传接盘技术应用	冯炎红	2	重点：提升传接盘技术、中场中路战术配合 难点：熟悉战术路线和传接盘时间 课程思政融入点：中场是队员间跑动与空间制造快速发起进攻开始，学会新目标的起点。	综合	实训
11	模拟比赛	冯炎红	2	重点：队内技战术特点 难点：团队合作 课程思政融入点：赛后总结学会策略的分析并探索新目标的。	综合	实训
12	模拟比赛	冯炎红	2	重点：队内技战术特 难点：团队合作 课程思政融入点：赛后总结学会策略的分析并探索新目标的和本队的优势	综合	实训
13	技术模拟考试	冯炎红	2	重点：考试规则及方法 难点：考试技术熟练 课程思政融入点：通过检测技术熟练度，提升对技术的分析能力，自我审视	综合	考试
14	技术考试	冯炎红	2	重点：按规则考试 难点：考后感悟反思 课程思政融入点：培养学习的过程目标	综合	考试
15	技术补测自由比赛	冯炎红	2	重点：按规则考试 难点：考后感悟反思 课程思政融入点：由于身体和心理等原因而需要考试补测，鼓励进取的学生。	综合	考试
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式		评价标准			权重	

基本考试内 容 70 分	迟到一次扣 1 分，请假一次扣 2 分，早退一次扣 3 分，旷课一次扣 5 分。 旷课超出本学期总学时 1/3 时，本课成绩不予评定。上课丢失器械、不参加团队活动、自己和危害他人受伤等均按情节严重均扣分。	15%
	单人触碰左右相距 1 米的标志物后，双人相距 10 米、1 分钟内传接盘评分标准： 100 98 95 90 85 80 75 70 65 60 50 40 30 男40 35 34 33 30 28 26 24 22 20 16 14 12 女38 33 32 31 28 26 24 22 20 18 14 12 10	40%
	比赛：班内分组比赛 分组循环赛：每节课：赢一场记 3 分，平为 2，负为 1 分，违背极限飞盘精神扣 3 分。团体总分按降序排名获得相应降序分数：积分高者第一，数相等看赢盘总数 分数： 10 8 6 5 4 3 2 1 名次：第一 第二 第三 第四 第五 第六 第七 第八	15%
比赛考试内 容 20 分 加分项 10 分	按竞赛组规定比赛规则和排名获得分数 注明：身体有特殊情况者由相关部门提供诊断书按最低分处理。加分项：省市级比赛加 6、校级比赛 4 分，封顶 100 分	30%
大纲编写时间：2020.8.30		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行。		
<div>系（部）主任签名： 日期： 2020 年 9 月 1 日</div>		