


《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		
课程英文名称：Ultimate frisbee						
总学时/周学时/学分：2022 级 30/2/0.5 2023 级 30/2/1				其中实验/实践学时：30		
先修课程：无						
授课时间：2023-2024（2）15 周				授课地点：足球场		
授课对象：2022 级 2023 级 公共体育选项课学生						
开课学院：教育学院 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：课后、上课地点、问题解答						
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评						
使用教材：无						
教学参考资料：无						
课程简介： <p>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”。</p>						
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、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法
1	组建团队、职能飞盘精神、体能	冯炎红	2	重点：组队、恢复体能 难点：飞盘精神、团队职能 课程思政融入点:组建团队、交流	综合	实训

2	技术战术、比赛、 体能	冯炎红	2	重点：学习反手传接盘技术、游戏恢复体能 难点：传接盘的控盘 课程思政融入点：规范技术互相尊重	综合	实训
3	技术战术、比赛、 体能	冯炎红	2	重点：初步掌握反手传接盘技术、游戏恢复体能 难点：传接盘抬头观察 课程思政融入点：技术标准强化互相尊重	综合	实训
4	技术战术、 比赛、体能	冯炎红	2	重点：初步掌握反手传接盘技术、游戏恢复体能 难点：传接盘的脚步移动 课程思政融入点：前进受阻，学会分析。	综合	实训
5	技术战术、 比赛、体能	冯炎红	2	重点：提高反手传接盘、游戏恢复体能 难点：二、三人传接盘的路线、时机 课程思政融入点：失误后，体验团队配合。	综合	实训
6	技术战术、 比赛、体能	冯炎红	2	重点：提高反手传接盘、游戏恢复体能 难点：二、三人传接盘的路线、时机 课程思政融入点：变化适应	综合	实训
7	技术战术、 比赛、体能	冯炎红	2	重点：提高反手传接盘技术、比赛恢复体能 难点：传接盘创造空间 课程思政融入点：微空间体验团队	综合	实训
8	技术战术、 比赛、体能	冯炎红	2	重点：巩固反手传接盘技术、比赛恢复体能 难点：传接盘创造空间速度变化 课程思政融入点：小空间快速变化团队配合	综合	实训
9	技术战术、 比赛、体能	冯炎红	2	重点：巩固反手传接盘技术 比赛提升体能 难点：传接盘创造空间的应用 课程思政融入点：大空间变化团队配合	综合	实训
10	技术战术、	冯炎红	2	重点：巩固反手传接盘技术、比赛提升体能	综合	实训

	比赛、体能			难点：团队合作战术设计 课程思政融入点：巩固团队精神		
11	技术战术、 比赛、体能	冯炎红	2	重点：熟练反手传接盘技术 比赛提升体能 难点：团队设计战术的应用 课程思政融入点:比赛拓展事业团队培养	综合	实训
12	飞盘技术复习	冯炎红	2	重点：熟练传接盘技术 难点：两人技术配合 课程思政融入点:技术精准	综合	实训
13	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:技术精准	综合	实训
14	身体素质 考试	冯炎红	2	重点：体测 难点：考试技术 课程思政融入点:超越自我，	综合	实训
15	机动	冯炎红	2	重点：补测 难点：苦练考试技术 课程思政融入点:超越自我，	综合	实训
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
教学目标 （一）（二） （三）	一、技术：按考核标准计分：40 分 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					40%

	<p>要求：按点名册顺序两人一组 1 分钟内反手传接盘</p> <p>请假一次扣 1 分 1、迟到一次扣 2 分，早退一次扣 3 分，旷课一次扣 5 分。</p> <p>旷课超出本学期总学时 1/3 时（包括第三节课），本课成绩不予评定。上课丢失器械、不参加团队活动、自己及危害他人受伤、不礼貌侮辱和辱骂斗殴等均按情节严重均扣分。</p>	
教学目标（四）	第一学期：立定跳远+800/1000 米 第二学期：50 米+引体向上/仰卧起坐	40%
教学目标（五）	学期目标：男 60km，女 50km	20%
大纲编写时间：2024.3.5		
<p>系（部）审查意见：</p> <p>已审阅，同意执行</p> <p></p> <p>系（部）主任签名：_____ 日期： 2024 年 3 月 6 日</p>		