



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 2025 级

班级 飞盘 1—9 班

课程 体育一（飞盘）

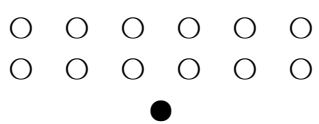
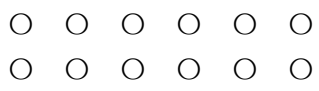
学时 32

任课教师 张策、罗林苗、林秋生、

陈冰

揭阳职业技术学院公共体育教研室

## (第 1 次课)

<b>教学内容</b>	1、飞盘运动的历史与发展 2、飞盘运动的分类 3、飞盘精神 4、团队飞盘的基本规则与常用手势 5、常用传盘和接盘技能常用术语 6、学习双手拍接盘		
<b>教学目标</b>	1、掌握飞盘运动的历史、发展、分类及基本规则，了解并践行飞盘精神。 2、熟练掌握团队飞盘的常用手势、传盘和接盘技能，熟悉常用术语。 3、学习并实践双手拍接盘技巧，提升飞盘运动技能，培养终身体育意识。		
<b>教学重点</b>	掌握飞盘运动的历史、分类、基本规则与常用手势，以及常用传盘和接盘技能		
<b>教学难点</b>	学习并熟练运用双手拍接盘技巧，深入理解并践行飞盘精神。		
<b>课程思政元素</b>	通过飞盘运动的学习，引导学生了解飞盘运动的历史与发展，掌握其分类与基本规则，培养团队协作精神与公平竞争意识。同时，通过学习常用传盘和接盘技能以及双手拍接盘技巧，锻炼学生的身心素质，培养坚韧不拔、积极向上的体育精神和社会责任感。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准备部分</b>	<b>20分钟</b>	1、整队，清点人数。 2、宣布本学期内容。 3、通过飞盘精神，让学生加深对团队飞盘项目的了解与兴趣。	 <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> 

基本部分

60分钟

- 1、飞盘运动的历史与发展：介绍飞盘运动的起源、演变过程以及在全球范围内的传播情况。
- 2、飞盘运动的分类：阐述不同类型的飞盘运动及其特点，如极限飞盘、自由式飞盘等。
- 3、飞盘精神：讲解飞盘运动中的核心价值观，包括尊重对手、团队协作、公平竞争等。
- 4、团队飞盘的基本规则与常用手势：介绍团队飞盘的基本比赛规则、流程以及常用的手势交流方式。
- 5、常用传盘和接盘技能、常用术语：教授飞盘运动中的基本传盘和接盘技巧，以及常用的专业术语。
- 6、学习双手拍接盘：详细讲解并演示双手拍接盘技巧，强调动作要领和注意事项。



双手拍接



高位双手握盘



单手握接

**组织方式：**

- 1、利用多媒体资源，结合飞盘运动的历史、发展、分类及基本规则进行讲授。
- 2、技能演示：现场演示常用传盘和接盘技能、双手拍接盘技巧，并介绍常用术语。
- 3、分组练习：学生分组进行技能练习，教师巡回指导，及时纠正错误动作。

**教法：**

- 1、采用讲授、演示、分组练习等多种教学方法相结合。
- 2、注重师生互动，鼓励学生提问和分享。
- 3、利用多媒体资源辅助教学，提高教学效果。
- 4、强调实践操作，让学生在练习中掌握技能。

**课堂要求：**

- 1、纪律要求：学生需按时到课，保持安静听讲
- 2、学习态度：积极参与讨论与练习，认真观察并模仿技能演示。在分组练习时，要相互帮助、相互指导。
- 3、安全意识：注意安全，保持适当距离，避免碰撞，有意外及时报告教师。

结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第2次课）

教学内容	1、学习反手传盘 2、学习行进间接盘技术 3、反手传盘提前量		
教学目标	1、确保学生熟练掌握反手传盘的技术要领，提高行进间接盘的动态平衡与预判能力 2、通过实践，使学生能够准确理解和应用反手传盘提前量的策略 3、促进学生飞盘运动技能的全面提升，增强团队协作与比赛应对能力		
教学重点	掌握反手传盘的技术细节、行进间接盘的动态平衡与预判，以及反手传盘提前量的准确计算		
教学难点	精准控制反手传盘的力量与精度，以及在行进中快速反应并稳定接盘，同时准确应用提前量策略。		
课程思政元素	通过反手传盘、行进间接盘技术及提前量的学习，培养学生的团队合作精神和策略思维能力，同时强调体育竞技中的公平竞争意识与尊重对手的道德品质，促进学生身心健康发展，树立正确的体育价值观。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求

<p>开始部分</p>	<p>5分钟</p>	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</li> <li>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇           ▲ </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</li> <li>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</li> </ol> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</li> <li>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</li> <li>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</li> <li>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</li> <li>5、向左向右转体（4×8拍）</li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1、学习反手传盘：</p> <p>讲解并演示反手传盘的基本动作要领，包括握盘方式、站位姿势、手臂与手腕的协调运动。</p> <p>组织学生进行分组练习，从近距离开始，逐步增加距离，强调传盘的准确性和力量控制。</p> <p>通过视频回放或教师反馈，帮助学生纠正动作错误，提升传盘技巧。</p> <div data-bbox="338 1512 938 1736" data-label="Image"> <p style="text-align: center;">反手握盘</p> </div> <div data-bbox="338 1792 938 2004" data-label="Image"> <p style="text-align: center;">反手传盘动作流程</p> </div>	<p><b>一. 组织方式：</b></p> <p>采用分组合作与个别指导相结合的教学组织方式。</p> <p>将全班学生分为若干小组，每组配备一名小组长负责协调组内活动。</p> <p>在学习每个技能点时，先由教师统一讲解示范，随后各小组分散练习，教师巡回指导，针对个别学生的问题进行及时纠正和辅导。</p> <p>设置小组间的展示与竞赛环节，增加课堂的互动性和趣味性。</p> <p><b>二、教法：</b></p> <p>直观演示法、情境模拟法、合作学习法等。</p>

		<p>2、学习行进间接盘技术： 介绍行进间接盘的重要性，讲解如何在移动中预判飞盘路径、调整步伐和接盘姿势。 设计模拟游戏或情境练习，让学生在不同速度和方向的移动中尝试接盘，提高动态平衡和反应能力。 强调团队协作，鼓励学生相互支持，共同提高行进间接盘的成功率。</p> <p>3、反手传盘提前量： 讲解提前量的概念，解释如何根据接收者的位置和速度来调整传盘时机和力度。 通过小组合作练习，让学生在实践中应用提前量策略，提高传盘的精准度和效率。 分析成功案例，讨论提前量在比赛中的应用，增强学生的战术意识和团队协作能力。</p>	<p><b>三、技术总结与纠正</b></p> <p>教师观察各组的练习情况，针对常见问题进行集中讲解与纠正。</p> <p>鼓励队员之间互相反馈，提高相互的技术水平。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p><b>一、素质练习：</b></p> <p>仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30” 俯卧撑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展核心、上肢力量。 要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
<p>课后小记</p>			

## (第3次课)

<b>教学内容</b>		1、竖排站位轮流切盘接盘 2、3人一组加消极的反手传接盘练习	
<b>教学目标</b>		1、通过竖排站位轮流切盘接盘练习，提高学生的反应速度和接盘准确性，同时培养他们的空间感知能力。 2、在3人一组的小组合作中，加强学生对反手传接盘技术的掌握，通过消极防守增加练习难度，提升传接配合的默契度。 3、综合运用以上练习方法，旨在全面提升学生的飞盘运动技能，增强团队协作意识，以及在实际比赛中灵活应用战术的能力。	
<b>教学重点</b>		掌握竖排站位下的轮流切盘接盘技巧，以及3人一组时反手传接盘的配合与防守策略	
<b>教学难点</b>		提高学生在快速切换和消极防守条件下的反应速度、传接准确度和团队协作效率	
<b>课程思政元素</b>		通过竖排站位轮流切盘接盘和3人一组加消极反手传接盘练习，不仅培养了学生的团队协作精神和快速反应能力，还强化了公平竞争意识和在挑战中坚持不懈的体育精神，体现了体育课程与思政教育的有机融合。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>  ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇  ▲  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节：踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 <b>二、专项准备活动</b> 1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、跟老师做简单的准备运动。 2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 3、组织队形：同上

基本部分

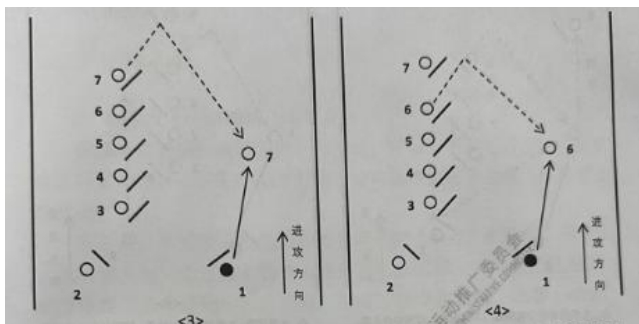
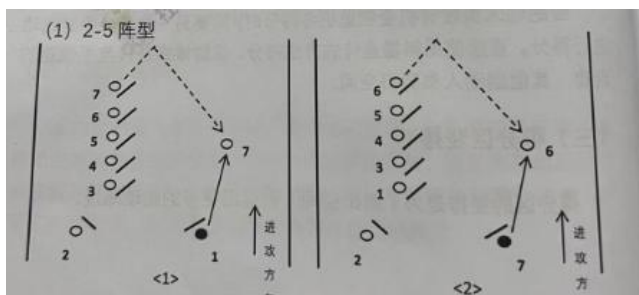
60分钟

### 1、竖排站位轮流切盘接盘：

学生站成一竖排，依次从队首开始，进行切盘（即快速传递飞盘）和接盘练习。

强调传盘的准确性和接盘的稳定性，以及快速切换时的反应速度。

逐渐增加传盘的速度和距离，提高练习的难度。



### 2、3人一组加消极的反手传接盘练习：

学生分为3人一组，进行反手传接盘练习。

其中一人作为消极防守者，不主动参与传接，但需在一定范围内干扰传接过程。

强调在防守压力下的传接配合和反手传盘的准确性。

### 一、组织方式：

分组练习：根据班级人数，将学生分为若干小组，每组3-5人，确保每位学生都有足够的练习机会。

轮换角色：在3人一组的练习中，定期轮换消极防守者的角色，让每位学生都能体验到不同的练习角度。

竞赛激励：设置小组间的竞赛环节，如最快完成传接任务的小组可获得奖励，激发学生的练习积极性。

### 二、教法

示范讲解：教师首先进行标准动作的示范，详细讲解动作要领和注意事项。

分步练习：将复杂技能分解为若干简单步骤，逐步教授，确保学生掌握每个步骤后再进行下一步的学习。

情境模拟：在练习中加入情境元素，如设定特定的传接路线或防守策略，让学生在模拟实战的环境中练习。

反馈指导：教师巡回指导，及时给予学生反馈，指出存在的问题并提供改进建议。

小组合作：鼓励学生小组内相互帮助、交流心得，通过团队合作完成任务，培养协作精神。

### 三、课堂要求

按时参与，遵守纪律。

竖排站位时，传接准确，反应迅速。



小组练习中，积极配合，注意防守。

安全第一，避免碰撞，及时报告意外。

结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第4次课）

教学内容	1、学习正手持盘方法、跨步练习 2、3人一组加消极防守的正手传接盘练习		
教学目标	1、学生能够掌握正手持盘的基本方法，以及跨步练习的技巧，为后续的传接盘动作打下坚实基础。 2、通过3人一组加消极防守的正手传接盘练习，提高学生的传接配合能力和在防守压力下的应变能力。 3、培养学生的团队协作意识和竞争意识，激发学生在飞盘运动中的积极性和创造性。		
教学重点	掌握正手持盘方法及跨步练习技巧		
教学难点	提高3人一组加消极防守时正手传接盘的稳定性和团队协作		
课程思政元素	过正手持盘与跨步练习，培养学生严谨细致的学习态度；在3人一组加消极防守的正手传接盘练习中，强化团队合作意识，学会在竞争中相互尊重与支持。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求

<p>开始部分</p>	<p>5分钟</p>	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</li> <li>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre>       ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆       ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇       ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇       ▲           </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</li> <li>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</li> </ol> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</li> <li>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</li> <li>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</li> <li>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</li> <li>5、向左向右转体（4×8拍）</li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>1.、学习正手持盘方法</p> <p>内容：讲解并示范正手持盘的手指摆放位置、力度控制及手腕稳定性等要点，强调持盘时手指与飞盘的接触点，以及如何通过手指的协调来保持飞盘的平衡和稳定。</p>  <p style="text-align: center;">正手握盘</p>  <p style="text-align: center;">正手传盘动作流程</p> <p>2.、跨步练习</p>	<p><b>一、组织方式：</b></p> <p>分组教学：将学生分为若干小组，每组3人，便于进行小组内的传接盘练习和相互评价。</p> <p>轮换角色：在小组练习中，定期轮换消极防守者的角色，确保每位学生都能体验到不同的练习角度。</p> <p>分阶段实施：先进行正手持盘方法和跨步练习的教学与练习，待学生掌握基本技能后，再进行3人一组的传接盘练习。</p> <p><b>二、教法</b></p> <p>示范讲解、分步练习、个别指导、情境模拟、反馈总结等</p> <p><b>三、课堂要求</b></p>

		<p>内容：教授跨步的基本动作，包括步伐的大小、方向、时机等，强调跨步与转身、弯腰等动作的协调配合，以及如何通过跨步来缩短与飞盘之间的距离，提高接球的准确性。</p> <p>3、3人一组加消极防守的正手传接盘练习</p> <p>内容：学生分为3人一组，其中一人扮演消极防守者，其余两人进行正手传接盘练习。消极防守者可以在一定范围内干扰传接过程，但不得主动抢夺飞盘。练习过程中，注重传接球的准确性、力度控制以及防守下的应变策略。</p>	<p>按时参与，遵守纪律。</p> <p>竖排站位时，传接准确，反应迅速。</p> <p>小组练习中，积极配合，注意防守。</p> <p>安全第一，避免碰撞，及时报告意外。</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b></p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b></p> <p>1、对本节课教学进行小结</p> <p>2、对学生学习情况进行讲评</p> <p>3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

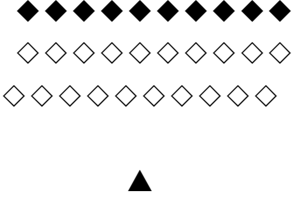
### （第5次课）

教学内容	<p>1、复习正手传盘技术</p> <p>2、3人一组，对接盘人进行消极防守，接盘人摆脱防守后，行进间接盘</p>
教学目标	<p>1、通过复习正手传盘技术，巩固学生传盘动作的基础，提高传盘的准确性和稳定性。</p> <p>2、在3人一组的练习中，通过消极防守的设置，锻炼接盘人在防守压力下的观察、判断和摆脱能力。</p> <p>3、结合行进间接盘练习，进一步提升学生在动态中接盘的技术水平，以及在实际比赛中的应用能力。</p>
教学重点	<p>重点是复习并巩固正手传盘技术，确保传盘的准确性。</p>
教学难点	<p>教学难点则在于提高接盘人在消极防守下的摆脱能力和行进间接盘的稳定性。</p>

<b>课程思政元素</b>		通过复习正手传盘技术，培养学生精益求精的工匠精神；在消极防守与行进间接盘的练习中，强化学生的团队协作意识，以及在挑战中坚持不懈、勇于突破自我的精神。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</li> <li>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇           ▲ </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</li> <li>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</li> </ol> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</li> <li>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</li> <li>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</li> <li>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</li> <li>5、向左向右转体（4×8拍）</li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>

基本部分	60分钟	<p><b>1. 复习正手传盘技术</b></p> <p><b>目标:</b> 巩固学生正手传盘的基础动作, 提高传盘的准确性和力度控制。</p> <p><b>内容:</b> 回顾正手传盘的动作要领, 包括手臂的摆动、手腕的发力、手指的协调等。 通过练习, 让学生熟练掌握传盘技巧, 能够在不同距离和角度下准确传盘。</p> <p><b>2. 3人一组, 对接盘人进行消极防守, 接盘人摆脱防守后, 行进间接盘</b></p> <p><b>目标:</b> 提高学生的观察、判断和摆脱能力, 以及行进间接盘的稳定性。</p> <p><b>内容:</b> 学生分为3人一组, 其中一人作为传盘人, 一人作为消极防守者, 另一人作为接盘人。 消极防守者不对传盘进行积极拦截, 但会在一定范围内干扰接盘人。 接盘人需要观察防守者的位置和动作, 选择合适的时机和路线摆脱防守, 并在行进中稳定接盘。</p>	<p><b>一、组织方式:</b></p> <p><b>分组练习:</b> 将学生分为若干小组, 每组3人, 确保每位学生都有机会扮演传盘人、防守者和接盘人的角色。</p> <p><b>轮换角色:</b> 在小组练习中, 定期轮换角色, 让学生体验不同的练习角度和难度。</p> <p><b>逐步增加难度:</b> 随着练习的深入, 逐渐增加防守者的干扰强度和传盘的距离、速度, 提高学生的适应能力和挑战精神。</p> <p><b>二、教法</b> 示范讲解、分步练习、个别指导、情境模拟、反馈总结等。</p> <p><b>三、课堂要求</b> 学生需按时到课, 保持安静, 认真参与。端正态度, 积极提问、思考、尝试。注意安全, 遵守规则, 及时报告意外。团队协作, 相互帮助、指导。课后反思总结, 分析得失, 寻求改进。</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习:</b> 原地高抬腿跑/1分×2组, 每组间隔30" 目的: 发展下肢力量。 要求: 蹬地快速, 抬腿90度, 腰部用力, 落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评(3分钟)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>对本节课教学进行小结</li> <li>对学生学习情况进行讲评</li> <li>针对性布置作业, 并告知下节课的学习重点</li> <li>安排还送器材;</li> <li>师生再见!</li> </ol>	<p><b>组织教法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>老师讲解动作要求, 防止受伤。</li> <li>集体练习。</li> <li>放松运动。</li> </ol>
课后小记			

## (第6次课)

<b>教学内容</b>		1 学习正反手转化技术 2 3人一组，防守持盘人，加假动作的正反手传盘技术	
<b>教学目标</b>		学习并掌握飞盘运动中的正手和反手传盘技术。 掌握正反手之间的迅速转换技术，提升传接盘的灵活性和准确性。	
<b>教学重点</b>		传盘者的传盘技术的准确性	
<b>教学难点</b>		传盘者的传盘技术的协调性	
<b>课程思政元素</b>		通过防守与持盘人的对抗训练，提高防守意识及假动作应对能力。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>    注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		<b>一、一般性准备活动</b> 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动 (4×8拍) (2) 扩胸运动 (4×8拍) (3) 体转运动 (4×8拍) (4) 髋关节绕环 (4×8拍) (5) 正压腿 (4×8拍) (6) 侧压腿 (4×8拍) (7) 膝关节绕环 (4×8拍) (8) 手腕踝关节绕环 (4×8拍) (9) 腕膝踝运动 (4×8拍) (10) 全身运动 (4×8拍)	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1)先单个动作复习，然后组合动作复习。 <b>要求：</b> 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>		

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p><b>一、技术要点讲解</b></p> <p><b>正手传盘：</b> 握盘：手掌紧贴盘的底部，拇指压在盘顶，其他四指抓住盘的边缘。 传盘动作：用手腕带动飞盘，在释放的瞬间进行快速转腕，使飞盘水平飞出。</p> <p><b>反手传盘：</b> 握盘：拇指位于盘底，食指和中指抓住盘的边缘，环指和小指辅助稳定。 传盘动作：从体侧开始发力，用手腕和前臂力量传出飞盘。</p> <p><b>二、3人组防守与传盘练习</b></p> <p><b>持盘人：</b>利用正反手的传盘技术，结合假动作（例如眼神、身体晃动等），迷惑防守者，寻找机会进行有效传盘。 <b>防守者：</b>尽量压缩持盘人的传盘角度，时刻保持紧逼防守，注意识别假动作并迅速做出反应。</p>	<p><b>一、组织教法：</b></p> <p>学员两人一组，固定距离内互相进行正反手传盘练习，按照教练指令交替使用正手和反手进行传盘。</p> <p>强调从正手迅速转化为反手，反之亦然，确保传盘的准确性和迅速性。</p> <p><b>正反手转换比赛</b></p> <p>两人一组，限定时间内进行传盘，要求学员连续在正手和反手之间切换，保持传盘的稳定。</p> <p>老师根据学生表现适当调整距离，挑战学生的传盘精准度和转换速度。</p> <p><b>组织教法</b></p> <p>三人一组，1人持盘，1人防守，1人为接盘者。 持盘者需在5秒内完成传盘，防守者尝试干扰持盘人的传球路线。 持盘者在传盘时需添加假动作，如传盘前身体的晃动、手腕的变化等，迷惑防守者。</p> <p><b>三、技术总结与纠正</b></p> <p>每组练习结束后，老师总结学生表现，指出优点和需改进的地方，特别是正反手转换的细节和假动作运用的合理性。</p>
---	---	---	---

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第7次课）

教学内容	<p>1 积极防守下的正反手转换传盘练习</p> <p>2 晃肩假动作练习</p> <p>3 防守队员计数与持盘人假动作练习</p>
教学目标	<p>提高学员在面对防守时的传盘技巧，掌握正手和反手传盘的转换要领。</p> <p>增强学员在比赛中使用假动作迷惑对手的能力，提升进攻技巧。</p>
教学重点	技术的准确性
教学难点	技术的协调性
课程思政元素	1 通过训练，培养学员在受限时间内的决策能力，增强面对防守时的心理素质。

结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</li> <li>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre>       ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆       ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇       ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇       ▲           </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、慢跑</li> <li>2、徒手操               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 头部运动（4×8拍）</li> <li>(2) 扩胸运动（4×8拍）</li> <li>(3) 体转运动（4×8拍）</li> <li>(4) 髋关节绕环（4×8拍）</li> <li>(5) 正压腿（4×8拍）</li> <li>(6) 侧压腿（4×8拍）</li> <li>(7) 膝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(8) 手腕踝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(9) 腕膝踝运动（4×8拍）</li> <li>(10) 全身运动（4×8拍）</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、专项辅助练习。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</li> <li>2、动作欢快，节奏清楚。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>

基本部分

60分钟

### 一、积极防守下的正反手转换传盘练习

#### 技术要点:

持盘人要保持灵活的脚步,利用身体的重心转换迷惑防守队员。

传球时手腕发力要稳定,正反手转换要快速流畅。

传球前需用假动作(如手部摆动、脚步变向)争取更多传球空间。

### 二、晃肩假动作练习

假动作时肩膀的晃动要自然,与传球动作相似,但实际并不传球。

持盘人要学会运用眼神、肩膀与手部动作相结合,增强假动作的迷惑性。

防守队员需保持冷静,注重持盘人的腿部和核心动作,而不是仅仅看肩部。



### 三、防守队员计数与持盘人假动作练习

#### 技术要点:

假动作需多样化,防守队员难以预测。

防守队员需保持专注,避免被假动作误导,在计数过程中调整自己的防守位置。

持盘人需保持耐心,合理利用假动作和脚步调整,在最佳时机进行传盘。

### 一、组织教法:

两名学员一组,其中一人持盘,另一人作为防守队员。防守队员需积极进行逼迫式防守,紧贴持盘人,并随时变换防守方向。

持盘人在防守压力下,需要根据防守队员的移动,快速进行正手和反手的传盘转换。目标是寻找最佳传盘机会,而不是被迫传球。

每次持盘时间限制在5秒以内,必须做出一次有效的传球动作。

### 二、组织教法:

两人一组,持盘人和防守队员。持盘人需通过晃动肩部做出假动作,迷惑防守队员。

持盘人在做假动作的同时,观察防守队员的反应,在合适的时机进行传盘。

防守队员则需要通过观察持盘人的动作来判断真假,避免被假动作迷惑,保持稳固的防守姿态。

### 三、组织教法

持盘人需在防守队员的压力下,在前3-5秒内进行多种假动作(如肩膀晃动、身体重心转换等),迷惑防守。

持盘人需在防守队员的压力下,在前3-5秒内进行多种假动作(如肩膀晃动、身体重心转换等),迷惑防守。

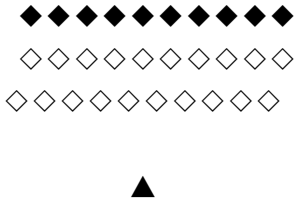
防守队员进行计数,在防守时保持高

			<p>度专注，同时在计数结束后施压迫使对方传球。</p> <p>持盘人在假动作后的 3-5 秒内需完成一次有效的传盘，但不能被迫传球。队员进行计数，在防守时保持高度专注，同时在计数结束后施压迫使对方传球。</p> <p>持盘人在假动作后的 3-5 秒内需完成一次有效的传盘，但不能被迫传球。</p> <p><b>四、技术总结与纠正</b></p> <p>教师观察各组的练习情况，针对常见问题进行集中讲解与纠正。</p> <p>鼓励队员之间互相反馈，提高相互的技术水平。</p>
--	--	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30”</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第8次课）

教学内容	<p>1、正手和反手传高盘技术</p> <p>2、初步掌握单手接高盘技术</p>
教学目标	<p>掌握正手传高盘的基本动作，并能准确传盘。</p> <p>掌握反手传高盘的基本动作，并能稳定传盘。</p> <p>初步掌握单手接高盘技术，能够正确接住高空飞盘。</p>
教学重点	正手传高盘与反手传高盘的技术动作。
教学难点	<p>控制飞盘的飞行角度和速度。</p> <p>在移动中正确运用单手接高盘技术。</p>

<b>课程思政元素</b>		1 通过训练提高学生的合作意识和竞技精神。 2 培养学生对飞盘运动的兴趣，增强体能和协调能力。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>    <b>注意：站队时要快、静、齐。</b> <b>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</b>
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 1、慢跑 2、徒手操 (1) 头部运动（4×8拍） (2) 扩胸运动（4×8拍） (3) 体转运动（4×8拍） (4) 髋关节绕环（4×8拍） (5) 正压腿（4×8拍） (6) 侧压腿（4×8拍） (7) 膝关节绕环（4×8拍） (8) 手腕踝关节绕环（4×8拍） (9) 腕膝踝运动（4×8拍） (10) 全身运动（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 (1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。 <b>要求：</b> 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		<b>一、正手传高盘技术讲解：</b> <b>动作要领：</b> 身体侧对目标站立，重心放在前脚。 持盘手掌心向上，将飞盘贴近胸前。 传盘时，手腕发力，拇指控制飞盘旋转。  <b>二、反手传高盘技术讲解</b> <b>动作要领：</b>	<b>一、组织教法：</b> <b>练习：</b> 两人一组，相距5米练习正手传盘。 要求传出的飞盘平稳，旋转强度适中。  <b>教师指导：</b> 观察学生动作是否规范，及时纠正错误，如手腕发力不充分或飞盘角度不正。  <b>二、组织教法：</b> <b>练习：</b>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>身体侧对目标，重心放在前脚。 持盘手掌心向下，飞盘紧贴身体一侧。 传盘时，手腕向外翻转发力，使飞盘产生旋转。</p> <p><b>三、单手接高盘技术讲解</b> <b>动作要领：</b> 双脚微微弯曲，身体重心下移，眼睛注视飞盘。 单手向上伸展，掌心对准飞盘来球方向，用手掌和手指的抓握力量将飞盘接住。 接盘时，手指需适当向内收，避免飞盘弹出。</p> 	<p>两人一组，相距5米练习反手传盘。 要求传出的飞盘旋转稳定，飞行轨迹平直。</p> <p><b>教师指导：</b> 关注学生手腕发力的控制，确保飞盘有足够的旋转力度和稳定性。</p> <p><b>三、组织教法</b> <b>练习：</b> 两人一组，相距5-8米，一方高抛飞盘，另一方用单手接住。  逐步增加传盘高度，帮助学生适应高空接盘。</p>
-------------	-------------	--	--

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：</p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30”</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第9次课）

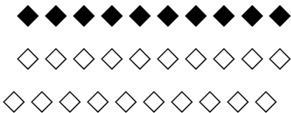
教学内容	<p>1、不同方向的变速变向接盘技术练习</p> <p>2、正手和反手远距离传盘技术练习</p>
教学目标	<p>1、通过本次课练习，熟练掌握基本动作。</p> <p>2、复习单手接高盘动作技术，初步掌握变速变向接盘技术。</p> <p>3、发展学生节奏感和协调性，发展上下肢力量。</p> <p>4、培养团结协作、自主探究的良好品质。</p>
教学重点	<p>预判与反应，力量与准确性。</p>
教学难点	<p>身体协调，视线追踪与队友配合。</p>

<b>课程思政元素</b>		<p>1、形成坚韧不拔的精神品质。</p> <p>2、通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<p><b>课堂常规</b></p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇           ▲ </pre> <p><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。</p> <p><b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</p> <p>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</p> <p>5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</p> <p><b>3、组织队形：</b>同上</p>
		<p><b>1、不同方向的变速变向接盘技术练习：</b></p> <p>通过改变飞盘的抛出方向和速度，以及接盘者的移动方向和速度，来练习接盘者在各种情况下都能准确接住飞盘的技术。</p>	<p><b>1、组织方式：</b></p> <p>（1）进行个人基础练习，包括静态多方向接盘和动态变速变向接盘，以增强预判和接盘稳定性。</p> <p>（2）开展小组配合练习，两人或多人一组，通过传接练习增强配合默契度和接盘准确性，模拟比赛场景提高复杂环境下的技术应用能力。</p> <p>（3）进行模拟比赛练习，包括半场攻防演练和全场比赛模拟，全面检验和提高变速变向接盘技术在比赛中的应用能力。练习结束后，组织反馈与总</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p><b>2. 讲解正手远距离传盘技术练习</b></p> <p>(1) <b>姿势与握盘:</b> 保持身体平衡, 双脚分开与肩同宽, 膝盖微弯。正手握盘时, 用两个手指抓住飞盘底沿, 大拇指按住防滑带, 无名指与小指抵住飞盘边缘。</p> <p>(2) <b>发力技巧:</b> 利用腰部和腿部的力量带动上身旋转, 同时手腕快速翻转发力, 使飞盘以稳定的轨迹飞出。注意控制出手的角度和力度, 确保飞盘能够准确到达目标区域。</p> <p>(3) <b>视线与预判:</b> 在传盘前, 要观察场上队友和对手的位置, 预判接盘者的跑动路线。传盘时目视目标, 确保飞盘能够按照预定轨迹飞行。</p> <p><b>3. 讲解反手远距离传盘技术练习</b></p> <p>(1) <b>姿势与握盘:</b> 与正手类似, 但握盘方式有所不同。反手握盘时, 四个手指弯曲抓住飞盘内沿, 手心尽量贴近飞盘边缘, 大拇指按住防滑带。</p> <p>(2) <b>发力技巧:</b> 反手传盘主要依靠手臂和手腕的力量, 同时结合身体的转动来增加传盘的力量和稳定性。注意控制出手的角度和力度, 确保飞盘能够平稳地飞行到目标区域。</p> <p>(3) <b>视线与预判:</b> 同样需要观察场上队友和对手的位置, 预判接盘者的跑动路线。在传盘时保持专注, 确保传盘的准确性和稳定性。</p> <p>在练习过程中, 可以逐渐增加传盘的距离和难度, 通过重复练习来提高技术的熟练度和稳定性。同时, 也可以结合团队配合练习, 提高队员之间的默契程度和战术执行能力。</p>	<p>结, 帮助队员发现问题、分享经验, 进一步提高技术水平。</p> <p><b>2、组织方式:</b></p> <p>(1) <b>分组练习:</b> 将队员分成若干小组, 每组轮流进行正手和反手远距离传盘技术的练习。</p> <p>(2) <b>轮换角色:</b> 在练习中, 让队员轮流担任传盘者和接盘者, 以便全面掌握两种技术。</p> <p>(3) <b>逐步增加难度:</b> 从较近的距离开始练习, 逐渐增加传盘的距离, 以提高队员的适应能力和技术水平。</p> <p>(4) <b>反馈与指导:</b> 在练习过程中, 教练或资深队员应提供及时的反馈和指导, 帮助队员纠正错误, 提高技术水平。</p> <p><b>3、安全意识:</b> 在进行飞盘技能练习时, 学生需注意自身和他人的安全。传盘和接盘时要保持适当的距离和角度, 避免发生碰撞或受伤事故。如有意外情况发生, 需及时报告教师并寻求帮助。</p>
-------------	-------------	--	---

结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b> 1、自由复习，下次课抽查。 2、安排还送器材； 3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第10次课）

教学内容	1、下底接盘技术练习 2、教师传盘，学生接盘练习 3、学生传盘和接盘循环练习		
教学目标	1、提升学生接盘准确性，强化对不同方向、速度和高度飞盘的预判与处理能力； 2、加快学生反应速度，培养在快速变化环境下的即时反应与接盘技巧； 3、增强师生间的配合默契，提高团队协作能力； 4、通过循环传接练习，提升学生实战中的连续传接与应变能力。		
教学重点	接盘准确，跑动协调		
教学难点	轨迹预判，心理素质稳定		
课程思政元素	1、通过教师传盘、学生接盘及循环传接练习，强化团队协作与沟通能力，培养拼搏精神与抗挫能力； 2、注重规则意识与诚信教育，引导学生树立正确的胜负观与价值观，尊重对手与裁判，共同营造积极向上的体育文化氛围，提升体育道德风尚，培养具有社会责任感的高素质体育人才。		
结构	时间	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b>            1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；            2、师生问好！            3、宣布本课学习内容与任务要求；</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <div style="text-align: center;">  </div>

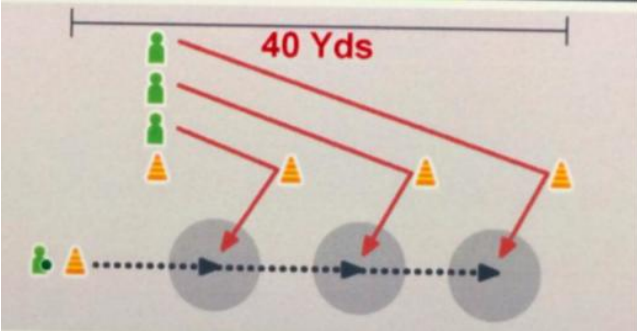
		<p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。</p> <p><b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</p> <p>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</p> <p>5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
基本部分	60分钟	<p><b>1、下底接盘技术讲解</b></p> <p><b>（1）基本站位与预判</b></p> <p><b>站位选择：</b>在准备下底接盘时，接盘者应选择与传盘者保持适当距离，同时确保自己处于防守者的视线盲区或难以干扰的位置。一般来说，与边线保持一定空间，以便有足够的跑动和接盘空间。</p> <p><b>预判能力：</b>接盘者需要具备良好的预判能力，根据场上形势和传盘者的动作，提前判断飞盘的飞行轨迹和落点，从而迅速调整自己的位置。</p> <p><b>（2）跑动与调整</b></p> <p><b>全速跑动：</b>在决定下底接盘后，接盘者应迅速启动，以全速跑向预计的接盘位置。跑动过程中保持身体平衡，注意调整呼吸和节奏。</p> <p><b>动态调整：</b>在跑动过程中，接盘者应密切关注飞盘的飞行情况，根据实际情况动态调整自己的跑动路线和速度，以确保在最佳时机和位置接住飞盘。</p> <p><b>（3）接盘技术</b></p> <p><b>双手拍接（薄饼式接盘）：</b>这是最稳妥的接盘方式之一，适用于飞盘飞行高度适中的情况。接盘者双手平行，掌心相对，五指尽量张开来扩大接盘面积。当飞</p>	<p><b>1、组织方式：</b></p> <p><b>（1）分组练习：</b>将学员分成若干小组，每组分配一定数量的飞盘和传盘者。传盘者站在固定的位置，模拟比赛中的下底传球，而接盘者则需要在跑动中完成接盘动作。</p> <p><b>（2）逐步增加难度：</b>在练习初期，可以设置较近的距离和较慢的传球速度，让学员熟悉接盘动作。随着学员技能的提升，可以逐渐增加传球距离和速度，以及引入防守者来增加练习的难度。</p> <p><b>（3）模拟比赛场景：</b>在练习过程中，可以模拟比赛中的实际场景，如传盘者在跑动中传球，接盘者需要预判并快速跑动到位接盘。同时，可以安排防守者进行干扰，以提高学员在实战中的应变能力。</p> <p><b>（4）反馈与纠正：</b>教师应及时对学员的接盘动作进行反馈和纠正，指出存</p>


	<p>盘到身前时，迅速合拢双手拍夹飞盘中心，使飞盘停止旋转。注意双手保持一定角度，不要过于平行或打得过开。</p> <p><b>双手握接（蟹钳式接盘）：</b>在防守者和接盘人距离较近时，双手握接可以确保在防守者干扰前接住飞盘。接盘者手臂尽可能地向前伸展迎向飞行中的飞盘，手掌根据飞盘高度调整方向（高于肩膀时手掌向下，低于腰部时手掌向上）。当双手碰触到飞盘时用力握住飞盘边缘，确保将飞盘控制在手中。</p> <p><b>单手钳式接法：</b>在飞盘离身体较远且无法双手控制时，可以采用单手钳式接法。尽量在飞盘侧一点的位置接盘以减小冲击力。准备接盘时手成钳子形掌心朝向飞盘夹接飞盘边缘。</p> <p style="text-align: center;">— 常用飞盘接法 —</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>NO. 1</b> 高位接法</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>NO. 2</b> 低位接法</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>NO. 3</b> 双手接法</p>  </div> </div> <p><b>(4) 注意事项</b></p> <p><b>保持专注：</b>在整个下底接盘过程中保持高度专注力集中注意力在飞盘和防守者上。</p> <p><b>身体姿态：</b>注意调整身体姿态使胸部和飞盘垂直接住飞盘后将飞盘往怀里带进行缓冲保护。</p> <p><b>避免硬接：</b>尽量不要采用飞扑等高风险动作接盘以免造成身体损伤。</p>	<p>在的问题并提供改进建议。学员之间也可以相互观摩和交流经验，共同提高接盘技术。</p> <p><b>(5) 强化训练：</b>针对接盘技术的薄弱环节，可以设计专门的强化训练方案。例如，对于判断飞盘轨迹和落点不准确的学员，可以增加预判练习；对于手眼协调能力较差的学员，可以增加双手拍接或单手钳式接法的练习次数。</p> <p><b>注意：</b>在团队飞盘比赛中下底接盘不仅是个人技术展现更是团队合作的体现。接盘者应与传盘者保持良好沟通提前告知自己的跑动路线和接盘意图以便传盘者做出最佳决策。</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p><b>10分钟</b></p> <p><b>一、素质练习：</b></p> <p>仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>俯卧撑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展核心、上肢力量。</p> <p>要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</li> <li>2、集体练习。</li> <li>3、放松运动。</li> </ol> <p style="text-align: right;">▶</p>

	<p><b>三、布置课后作业：</b></p> <p>1、自由复习，下次课抽查。</p> <p>2、安排还送器材；</p> <p>3、师生再见！</p>	
课后小记		

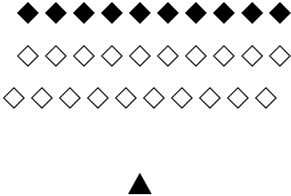
### （第 11 次课）

<b>教学内容</b>	<p>1 学习无防守的回切和下底技术</p> <p>2 加防守接盘人的回切和下底跑位练习</p>		
<b>教学目标</b>	<p>1、掌握动作要领，提升预判反应；</p> <p>2、培养战术意识，灵活应变；</p> <p>3、全面提高学生在比赛中的回切与下底技术应用及实战能力；</p> <p>4、强化团队协作与沟通。</p>		
<b>教学重点</b>	动作准确，预判接盘时机		
<b>教学难点</b>	团队协作，应变灵活		
<b>课程思政元素</b>	团队飞盘的回切和下底技术课程不仅传授运动技能，还蕴含着丰富的思政元素，有助于学生在体育锻炼中全面发展个人品德和社会责任感。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</p>	<p><b>组织队形：三列横队集</b></p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。</p> <p><b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准	15	一、一般性准备活动	<b>组织教法：</b>

<p>备部分</p>	<p>分钟</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p>1、跟老师做简单的准备运动。 2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 <b>3、组织队形:</b> 同上</p>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p> <p><b>1 学习无防守的回切和下底技术</b></p> <p>(1) 学习回切时机的把握、跑动路线的规划及速度控制；</p> <p>(2) 掌握下底时机的预判、加速冲刺与准确接盘技巧；</p> <p>(3) 强调动作流畅与效率，培养个人技术与战术意识。</p>  <p><b>2 加防守接盘人的回切和下底跑位练习</b></p> <p>掌握防守下判断回切与下底时机，学习加速、变向与接盘技巧以摆脱防守；</p>	<p><b>1、组织方式:</b></p> <p><b>分组练习与指导基础练习:</b> 将学员分成若干小组，每组分配足够的飞盘和练习空间。从简单的无防守直线跑动接盘开始练习，逐渐过渡到带有变向、加速等元素的复杂跑动路线。</p> <p><b>技术强化:</b> 针对回切和下底技术的难点和易错点，设计专门的强化练习。例如，设置标志物引导学员完成特定的跑动路线和转身动作；通过增加跑动速度、缩小接盘空间等方式提高练习难度。</p> <p><b>教师指导:</b> 在练习过程中，教师应密切关注学生的动作表现，及时给予反馈和指导。对于动作不规范的学员，应耐心纠正其错误并帮助其找到正确的发力方式和动作路径。</p> <p><b>2、组织方式:</b></p> <p><b>(1) 分组练习</b></p> <p><b>基础动作练习:</b> 学员分组进行无防守或低强度防守下的回切和下底基础动作练习，重点掌握启动、加速、变向和接盘等关键技术环节。</p> <p><b>逐渐增加难度:</b> 在学员熟练掌握基础动作后，逐渐增加防守强度，模拟真</p>

		 <p>强调与队友默契配合创造进攻机会，培养应对复杂防守策略的能力，确保在激烈对抗中有效执行战术。</p>	<p>实比赛场景进行练习。</p> <p><b>针对性训练：</b>针对学员在练习过程中暴露出的问题，设计针对性的训练方案，进行强化练习。</p> <p><b>2. 模拟实战</b></p> <p><b>情景模拟：</b>设置不同的比赛情景和防守策略，让学员在模拟实战中运用所学技术。</p> <p><b>对抗演练：</b>组织学员进行分组对抗演练，通过实际对抗检验技术掌握程度和团队协作能力。</p> <p><b>赛后总结：</b>每次模拟实战结束后，组织学员进行总结交流，分享经验教训，提出改进建议。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b> 1、自由复习，下次课抽查。 2、安排还送器材； 3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</li> <li>2、集体练习。</li> <li>3、放松运动。</li> </ol>
<p>课后小记</p>			

## (第 12 次课)

<b>教学内容</b>		1、竖排进攻循环练习 2、人盯人防守练习	
<b>教学目标</b>		1、提高传接盘的精准度与速度，加深对竖排进攻战术体系的理解； 2、强化学生之间的紧密协作与沟通； 3、锻炼体能与心理素质，确保在比赛中能高效、流畅地执行人盯人竖排进攻战术。	
<b>教学重点</b>		竖排战术执行，技术完成质量精准	
<b>教学难点</b>		防守动作稳定，团队协作	
<b>课程思政元素</b>		1、强化团队合作精神，培养公平竞争意识；锻炼坚韧不拔意志，提升策略思维与创新能力； 2、倡导诚信自律风尚，塑造全面发展人才； 3、通过练习，学生不仅能提升技术，更能深化对体育精神的理解。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>   <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节：踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。  <b>二、专项准备活动</b> 1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、跟老师做简单的准备运动。 2、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 3、组织队形：同上
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>		

基本部分

60分钟

1、竖排进攻循环练习，加人盯人防守练习

**战术理解与执行：**深入讲解人盯人竖排进攻的战术原理，强调队员对战术的准确理解和执行，包括跑位路线、传盘时机、接盘准备等。

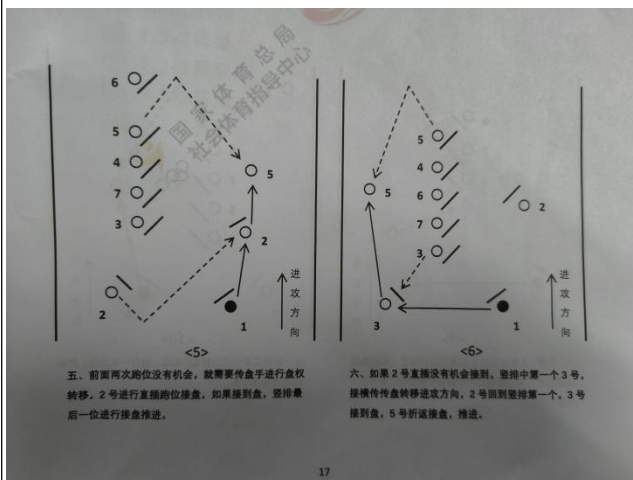
**技术细节训练：**针对竖排进攻中的关键技术环节进行细化训练，如反手传盘、正手传盘、夹接、上手接盘等，提高技术动作的准确性和稳定性。

**防守应对策略：**模拟人盯人防守情景，教授队员如何在防守压力下保持冷静，灵活调整进攻策略，有效应对防守者的干扰和拦截。

**团队协作与沟通：**强调队员间的紧密协作与沟通，通过练习提高队员间的默契程度，确保在快速进攻循环中能够保持队形紧凑、传盘流畅。

**体能与心理素质锻炼：**通过连续的高强度进攻与防守转换练习，提升队员的体能储备和耐力，同时培养其在压力下保持冷静、果断决策的心理素质。

**实战模拟与评估：**组织模拟实战对抗，让队员在接近真实比赛的环境中运用所学战术和技术，通过实战检验效果并进行针对性评估，以便及时调整训练计划。



1、组织方式：

**基础动作练习：**

队员分组进行无防守或低强度防守下的传盘、接盘基础动作练习，确保每个队员都能熟练掌握基本技术。

**竖排进攻配合：**

教练示范竖排进攻的站位和跑动路线，强调队员之间的默契配合。

队员分组进行竖排进攻配合练习，从简单的短传配合开始，逐渐过渡到长传和复杂配合。

**防守应对策略：**

模拟人盯人防守情景，教练指导队员如何在防守压力下保持冷静，灵活调整进攻策略。

队员分组进行防守对抗练习，体验防守者的干扰和拦截，提高应对能力。

**循环练习：**

竖排进攻循环练习流程，包括从防守方发球开始，到进攻方完成进攻并尝试得分或防守方截断飞盘并转换攻防的全过程。

设定练习次数和时间限制，确保每个队员都能得到充分的练习机会。

结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b>          仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30"          俯卧撑/1分×2组，每组间隔30"          目的：发展核心、上肢力量。          要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b>          1、练习与掌握动作情况；          2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b>          1、自由复习，下次课抽查。          2、安排还送器材；          3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b>          1、老师讲解动作要求，防止受伤。          2、集体练习。          3、放松运动。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
课后小记			

### （第13次课）

教学内容	两个控盘手的竖排推进练习		
教学目标	1、提高传盘与接盘的精准度，增强双人间的默契配合与信任， 2、锻炼快速移动与灵活应变能力，以及在实战中深入理解战术布局， 3、培养领导力和团队协作精神。		
教学重点	精准传盘与默契配合，确保竖排推进的流畅性与效率。		
教学难点	快速移动中的战术决策与应变，以及在高强度对抗下保持控盘稳定性。		
课程思政元素	培养团队协作精神，强调责任担当；通过公平竞争，树立正确胜负观；在挑战中坚持不懈，磨练意志品质；提升沟通能力和集体荣誉感，促进全面发展。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆          ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇          ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。</p>

		<p>动作时可轻微模仿练习。</p>	<p><b>要求：</b> 认真上课、 注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
<p style="text-align: center;"><b>准备部分</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>15分钟</b></p>	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</p> <p>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</p> <p>5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p><b>3、组织队形：</b>同上</p>
<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>60分钟</b></p>	<p><b>1 两个控盘手的竖排推进练习</b></p> <p>(1) 进行基础控盘技巧训练，如稳定控盘、准确传递等，确保每位控盘手都能熟练掌握基本动作。</p> <p>(2) 进行双人配合练习，重点训练控盘手之间的默契与信任，通过竖排推进练习，提高传盘与接盘的准确性和速度。</p> <p>(3) 加入战术讲解与模拟实战，让控盘手理解不同战术的应用，并在实践中不断调整与优化。</p> <p>(4) 进行总结与反馈，分析练习中的问题与不足，为后续的训练提供改进方向。</p> <div data-bbox="320 1451 959 1928" data-label="Image"> </div>	<p><b>1、组织方式：</b></p> <p><b>基础技能练习：</b> 在竖排推进练习开始前，先进行基础控盘技巧的训练，如稳定控盘、准确传递等。确保每位控盘手都能熟练掌握这些基本技能。</p> <p><b>双人配合练习：</b> 重点训练两名控盘手之间的默契配合。通过反复练习传盘和接盘的组合动作，提高他们之间的信任度和配合效率。</p> <p><b>竖排推进练习：</b> 在模拟比赛场景下，进行竖排推进的完整练习。控盘手需要根据战术要求，在保持控盘稳定性的同时，快速移动并寻找合适的传球时机和路线。其他队员则需要根据控盘手的指令和场上情况，灵活跑位并协防。</p> <p><b>战术讲解与模拟实战：</b> 在练习过程中穿插战术讲解和模拟实战环节。教练或领队可以针对练习中出现的问题进行及时纠正和指导，同时让控盘手理解不同战术的应用场景和效果。通过模拟实战的方式检验练习成果并进一步提高实战能力。</p>

结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b> 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b> 1、自由复习，下次课抽查。 2、安排还送器材； 3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b> 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
课后小记			

### （第14次课）

教学内容	7v7 团队飞盘比赛		
教学目标	<p>1、增强团队协作能力，培养公平竞争意识</p> <p>2、提升飞盘技巧与策略运用，增强身体素质与心理素质</p> <p>3、促进队员间沟通与信任，享受运动的乐趣</p>		
教学重点	掌握传接技巧，协作战术，		
教学难点	比赛过程中战术的应变能力		
课程思政元素	<p>1、倡导男女平等，培养团队协作，强化诚信意识，尊重规则，鼓励公平竞争，提升抗挫折能力。</p> <p>2、这些元素不仅体现在比赛过程中，也贯穿于教学与训练中，旨在通过体育活动促进学生全面发展。</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <p>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生问好！</p> <p>3、宣布本课学习与任务要求；</p> <p>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</p> <p>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新</p>	<p><b>组织队形：三列横队集</b></p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。</p>

		动作时可轻微模仿练习。	<b>要求：</b> 认真上课、 注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍）</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍）</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍）</p> <p>4、勾压脚踝练习（2×8拍）</p> <p>5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
基本部分	60分钟	<p><b>7v7 比赛安排教学内容：</b></p> <p>1、传授基本传盘、接盘技巧，讲解防守与进攻策略</p> <p>2、拟实战演练，培养团队协作与沟通能力</p> <p>2、融入规则意识、公平竞争精神的教育，提升学生的身心素质与团队协作能力。</p>	<p><b>1、组织方式：</b></p> <p><b>（1）确定比赛规则：</b></p> <p>遵循国际飞盘联合会（WFDF）或相关体育协会的官方规则，明确比赛场地大小（通常为 100 米 x37 米，两侧各有一块 18 米 x37 米的得分区）、比赛时间（标准比赛时间 100 分钟，可设上下半场，中场休息 7 分钟）、得分方式（在对方得分区内接住飞盘得 1 分）等关键要素。</p> <p><b>（2）组建队伍：</b></p> <p>确保每队 7 名队员，性别比例可根据规则要求设定（如 4 男 3 女或 3 男 4 女）。允许新手比赛以 5 人或 6 人一队进行，并相应调整场地大小。</p> <p><b>（3）场地布置：</b></p> <p>使用彩色胶带或油漆在场地上划出比赛所需的各种线条，包括得分区、发盘区、防守线等。</p> <p>确保场地平整、无障碍物，并符合安全标准。</p> <p><b>（4）比赛要求：</b></p> <p>防守方在得分区内发盘给进攻方开始比赛。</p> <p>进攻方需在规定时间内(通常为 10 秒)完成传盘动作，超时则视为失误。</p>



			<p>进攻方通过战术配合和传递飞盘尝试进入对方得分区分得分。</p> <p>防守方通过盯人防守、区域防守等方式阻止对方得分。比赛中不允许身体接触，一切争议由场上队员自行协商解决。进攻方在对方得分区内接住飞盘即得1分。每得一分后双方交换场地并由得分方发盘继续比赛。</p>
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b></p> <p>仰卧起坐/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>俯卧撑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展核心、上肢力量。</p> <p>要求：做俯卧撑，核心收紧，腰背平直，双手略宽于肩，屈肘下沉，胸部触地；仰卧起坐，背部贴地，双手抱头，双腿弯曲，腹部发力起身，头部不触碰手。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b></p> <p>1、自由复习，下次课抽查。</p> <p>2、安排还送器材；</p> <p>3、师生再见！</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
课后小记			

### （第15次课）

教学内容	复习、团队飞盘专项素质练习
教学目标	复习正手传盘、反手传盘、单手接盘等等之前课堂所学技术的基本技巧。 飞盘项目专项素质练习
教学重点	提高学生的飞盘专项素质，提升飞盘抛接技术技巧。
教学难点	传盘准确性以及跑动中接盘的能力。
课程思政元素	培养学生的团队合作精神和战术意识，提升团队配合的默契度与协同作战能力。

结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体委集合整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生问好！</li> <li>3、宣布本课学习与任务要求；</li> <li>4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤）</li> <li>5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。</li> <li>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。</li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集合</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>注意：</b>站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b>认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
准备部分	15分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、慢跑</li> <li>2、徒手操 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 头部运动（4×8拍）</li> <li>(2) 扩胸运动（4×8拍）</li> <li>(3) 体转运动（4×8拍）</li> <li>(4) 髋关节绕环（4×8拍）</li> <li>(5) 正压腿（4×8拍）</li> <li>(6) 侧压腿（4×8拍）</li> <li>(7) 膝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(8) 手腕踝关节绕环（4×8拍）</li> <li>(9) 腕膝踝运动（4×8拍）</li> <li>(10) 全身运动（4×8拍）</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</li> <li>2、专项辅助练习。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 先单个动作复习，然后组合动作复习。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</li> <li>2、动作欢快，节奏清楚。</li> <li>3、组织队形：同上</li> </ol>

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p style="text-align: center;"><b>一、复习飞盘基本技术</b></p> <p><b>1. 正手传盘</b></p> <p>老师示范正手传盘，强调手腕的发力和盘的旋转。</p> <p><b>2. 反手传盘</b></p> <p>老师示范反手传盘，说明手臂和身体的协调动作。</p> <p><b>3. 其他飞盘技术</b></p> <p><b>4. 接盘技巧</b></p> <p>老师示范如何用手接盘，重点说明两手接盘的稳固性和单手接盘的应用。</p> <p style="text-align: center;"><b>二、专项比赛</b></p> <p>分组对抗：根据人数分成若干组，进行实战对抗比赛。</p> <p style="text-align: center;"><b>三、专项素质练习</b></p> <p>1. 起跑跑和短距离加速跑练习</p> <p>3. 变向跑练习</p>	<p><b>一、组织教法：</b></p> <p><b>练习：</b></p> <p>学生分别练习不同的接盘方式。两人一组，相距 5 米练习正手传盘。</p> <p><b>要求：</b>传出的飞盘平稳，旋转强度适中。</p> <p><b>教师指导：</b></p> <p>观察学生动作是否规范，及时纠正错误，如手腕发力不充分或飞盘角度不正。</p> <p style="text-align: center;"><b>二、组织教法：</b></p> <p>1. 每局 5-7 分钟，比赛结束后，老师进行简短点评。</p> <p>2. 学生自由分配攻防任务，在比赛中运用之前所学的技术和战术。</p> <p style="text-align: center;"><b>三、组织教法：</b></p> <p><b>1. 练习内容：</b></p> <p>学生分组，在规定距离内练习起跑跑（快速反应启动），然后进行 30 米短距离加速跑。利用锥筒设置起点和终点。</p> <p><b>目的：</b></p> <p>提高学生的启动反应速度和短距离爆发力，增强启动后快速加速能力。</p> <p><b>2. 练习内容：</b></p> <p>学生在锥筒排列的折返路线中进行变向跑，要求学生在快速跑动时，灵活变换方向，避免失速。</p> <p><b>目的：</b></p> <p>增强学生的灵活性和在赛场上快速变向的能力，提升在攻防转换时的敏捷性。</p>
---	---	---	---



## (第 16 次课)

### 1. 期末考试内容与要求:

(1) 学生持盘距离掷准框 3.5 米, 连续向掷准框进行 10 次传盘, 飞盘落入掷准框内 1 次计 10 分, 以此类推。

(2) 技术评定:

A 级: 传盘动作正确、连贯、协调, 能有效控飞盘落点。

B 级: 传盘动作基本正确, 能有效控飞盘落点, 失误不多。

C 级: 传盘动作一般, 有缺陷, 协调性不好, 不能有效控飞盘落点, 失误较多。

### 2. 综合技能

考核目的: 主要检验学生团队合作能力、竞争能力及运用团队飞盘技战术的能力。

考核办法: 按男女生比例抽签分成 3 至 4 个组, 进行团体比赛 (单循环赛), 按名次先后进行评分。

### 3. 宣布期末考试成绩评定:

平时成绩: 10%, (考勤、上课态度);

理论成绩: 20%

期中段考: 30% (素质测试: 男 100 米、女 100 米)

期末考试: 40%

考勤扣分: 凡无故缺课, 每次在期末总评中扣 2 分; 迟到三次扣 1 分; 缺课超过总课时的 1/3 不准参加期末

考试。

#### 4.期末体质测试增加的体能项目

男生：引体向上、1000 米

女生：仰卧起坐、800 米

要求：平时加强体能训练，提高身体素质。

#### 四、总结本学期公体课