



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

团队飞盘课程标准

专业： 公共体育

班级： 2025 级

课程： 体育一、二

学时： 68

任课教师： 罗林苗、陈冰、张策、林秋生

一、课程简介

团队飞盘是一项没有身体接触、通过自我裁判来开展的飞盘竞赛项目，官方比赛所用飞盘重量为 175 克。比赛在一块 100 米长，37 米宽的草地上进行，每边各有一个 37 米宽，18 米长的得分区。比赛由两支队伍进行对抗，每队有 7 名队员在场上，分为公开组（男女均可参加、无性别比例要求）、女子组和混合组（有男女比例要求），其中混合组场上必须有至少 3 名女队员在场。每一方队伍防守一个得分区。如果一名己方队员在对方防守的得分区中成功接住飞盘，就算得一分。

本课程主要介绍团队飞盘的基本概念、基本知识、基本技能，基本比赛规则、理论部分主要包括：团队飞盘的概念、团队飞盘精神、团队飞盘特点与分类、团队飞盘的常用术语、团队飞盘竞赛；实践部分主要包括：双手拍接盘、反手传盘、正手传盘、正手和反手传高盘基本技术、回切技术和下底技术以及竖排进攻技术等；体能：女生：800 米、立定跳远、仰卧起坐、分，男生 1000 米、立定点跳远、引体向上。

二、教学目的任务

1. 培养学生对团队飞盘运动的兴趣，提高观赏水平，使团队飞盘运动成为学生经常锻炼身体的有效手段，为终身体育奠定牢固的基础。

2. 掌握团队飞盘运动基本理论，掌握团队飞盘运动基本技术、战术的练习方法、并使团队飞盘水平得到提高。

3. 促进身体全面发展，提高各项身体素质和生理机能，增强体质，增进健康，提高学习效率。

4. 提高学生的团队飞盘运动的竞技水平，培养学生终身体育锻炼意识。

5. 培养共产主义思想觉悟、道德和坚强的意志品质，提高精神文明和心理健康水平，全面发展现代学生的个性。

三、教学要求

1. 以“健康第一”为指导思想，充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力倡导开放式、探究式教学，努力拓展阳光体育运动课程的时间和空间。

2. 要根据学生身心发展特点和教育规律，认真贯彻普及和提高相结合的方针，积极开展体育运动教学。

3. 要求教师与时俱进，努力提高自身的政治、业务素质。不断提高知识结构、能力结构，以适应现代教育的需要。

4. 要求学生不迟到、不早退、不旷课，因故不能参加体育课者，要事先办好请假手续；上课过程中不得任意离开练习场，不做与课无关的活动，自觉遵守课堂纪律，注意安全，防止伤害事故的发生。

四、课时分配

教学内容	第一学期	
	时数（学时）	占比（%）
理论部分	2	5.6
基本技术、战术	12	33.3
身体素质	6	22.2
考察与考核	6	16.7
综合素质与机动	6	22.2
合计	32	100

教学内容	第二学期	
	时数（学时）	占比（%）
理论部分	4	5.6
基本技术、战术	12	42.8
身体素质	6	14.3
考查与考核	6	14.3
综合素质与机动	8	21.4
合计	36	100

五、教学大纲概要

（一）体育理论

1. 高校体育的目的与任务
2. 生命安全教育基本常识
3. 团队飞盘运动发展概况
4. 团队飞盘基本技术和战术分析
5. 团队飞盘竞赛规则及观察员方法
6. 团队飞盘运动常见运动损伤预防及处置

（二）基本技术

1. 握盘技术：正反手握盘技术、不规则握盘技术
2. 基本步法：前进步法、后退步法、两侧跨步移动步法等
3. 开盘技术：正手开盘、反手开盘
4. 传盘技术：原地传盘、跑动传盘、短距离传盘、长传盘等
5. 接盘技术：双手拍接、低手位接盘、头顶接盘、单手接盘等

（三）身体素质

1. 专项素质：起动跑，短距离加速跑，变向跑，长距离耐力跑，上下肢及腰肌力量练习，弹跳练习，柔韧性练习，灵活和协调性练习。

2. 一般素质：结合《学生体质健康标准》进行学生的力量、耐力、爆发力、速度、灵敏、柔韧等素质的练习。

（四）综合素质养成

1. **心理健康水平**：自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，运用适宜的方法调节自己的情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，在具有竞争性、挑战性的运动环境中培养勇敢顽强的思想品德和意志品质。

2. **社会适应能力**：表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯。

六、考核项目与考试办法

体育一

（一）考试办法

1. 传盘掷准

考核目的：主要检验学生传盘的精准度。

考核方法：

(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。

（一）体育成绩评定

学期	平时	专项技术技能		身体素质	课余锻炼	体育理论
	参与和态度	传盘掷准	综合技能			
第一学期	20%	20%	20%	20%	20%	/
第二学期	20%	20%	20%	20%	20%	10%

得分	传盘掷准	综合技能	课外体育锻炼
100	A	第一名	4N
95	A	第二名	
90	A-	第三名	3.5N
85	B+	第四名	
80	B		3N
75	B-		
70	C+		2.5N
65	C		
60	C-		2N
55			
50			1.5N

七、体育成绩评定与评分标准

体育二

(一) 考试办法

1、技术考试

(1) 考核内容：基本技术；团队技术；竞赛战术。

(2) 考核方法：14 名学生分两组同时进行比较，比赛时长 30 分钟，以得分高者为胜。

(3) 考试着装要求：运动服、运动鞋。

(4) 纪律要求：考试学号，并标分组。

2、技术动作评分标准

技术动作 评分论据	分 数	评分标准						
		准确性	协调性	幅度	姿势	团队配合	飞盘精神	进步程度
完成动作质 量好	90 分 以上	动作准确	流畅 协调	较大	较好	较好	强	较大
质量较好 稍有错误	80-89 分	动作基本 准确	较流畅 协调	个别动作 幅度较小	稍差	稍差	较弱	大
能完成有明 显错误	70-79 分	动作有明 显错误	不够 协调	部分动作 幅度较小	动作 松懈	部分动作 配合较差	一般	一般
能完成有但 严重错误	60-69 分	有严重 错误	协调性 差	技术动作 幅度较少	较差	团队技术 配合较差	差	小
不能完成	60 分 以下	动作方向 姿势严重 错误	不协调	没有幅 度	很差	配合 很差	无	无明显 进步

说明：技术考试分形成期评价：在进行动作技术的教学阶段中，对学生学习的重点内容进行技术考查并记录作为平时成绩。期终评价：比赛考评。