



揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系

### 课程标准

专业：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_ 2025 级 \_\_\_\_\_

课程：\_\_\_\_\_ 公共体育（飞盘） \_\_\_\_\_

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、业务素养。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、教学内容纲要

##### (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

### （一）考核项目

1、技术技能：（1）传盘技评；（2）综合技能

2、身体素质：25米\*8往返跑、800米（女）/1000米（男）、仰卧起坐（女）/引体向上（男）

### （二）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。

### 3. 25m \* 8 折返跑（第二学期）

考核目的：主要考核学生的速度、耐力、灵敏素质及身体的协调能力。

考核方法：

(1) 场地器材：25 米长的直线跑道若干，在每条跑道的两端线后各放置矿泉水 1 瓶。

(2) 测试方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从起点起跑，当跑到端线前面，用一只手推倒矿泉水瓶后随即往回跑，跑到起点线前用同样方法推倒矿泉水瓶，再跑回端线重复进行 8 次，不推倒矿泉水瓶或用脚踢倒均作无效处理，最后 1 次不推到矿泉水瓶直接冲出起点线，记录跑完全程的时间。每人限考 2 次，以最优成绩作为最终成绩。

4. 800 米（女） / 1000 米（男）（第一学期）：同体质测试

5. 仰卧起坐（女） / 引体向上（男）（第一学期）：同体质测试

## 七、体育成绩评定与评分标准

### （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	25m*8 往返跑（秒）		课外体育锻炼
			男	女	
100	A	第一名	40	48	4N
95	A	第二名			
90	A-	第三名	42	51	3.5N
85	B+	第四名			
80	B		45	54	3N
75	B-				
70	C+		48	57	2.5N
65	C				

60	C-		51	60	2N
55					
50			54	63	1.5N

备注：N-考勤周数

800米（女） / 1000米（男）、仰卧起坐（女） / 引体向上（男）参照体质测试表