



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 公共体育

班级 2025 级

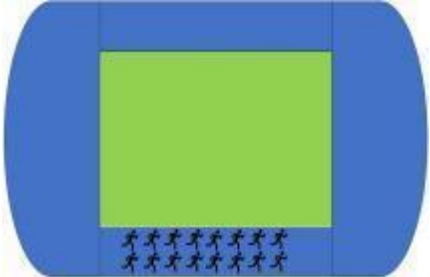
课程 体育二团队飞盘

学时 36

任课教师 罗林苗、陈冰、张策、林秋生

揭阳职业技术学院公共体育教研室

(第 1 次课)

教学内容	1. 飞盘的历史、来源、现状 2. 飞盘精神 3. 反手直线掷盘动作、双手夹接飞盘技术		
教学目标	1. 了解极限飞盘运动 2. 能够理解学习飞盘精神 3. 90%同学能够掌握反手直线掷盘		
教学重点	掌握正确的反手直线掷盘动作		
教学难点	理解飞盘精神		
课程思政元素	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。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	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。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）； 后踢腿（脚后跟靠近臀部）； 提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）； 提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）； 并步跳转。	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● 要求：快、静、齐 要求：纪律、气势、积极性、反应 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6、反手直线掷盘技术的握盘和掷盘动作要领：</p> <p style="padding-left: 20px;">(1) 握盘方式</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. 反手直线掷盘动作</p> <p style="padding-left: 40px;">双脚打开与肩同宽或略宽，双手持盘至胸前，盘面朝上，盘底朝下；</p> <p style="padding-left: 40px;">以右手握盘为例：虎口卡盘沿，大拇指放防滑带，其余4指，依此自然扣盘底；</p> <p style="padding-left: 40px;">左脚为轴心脚（掷盘前不能移动或离地），右脚蹬跨发力辅助掷出盘；手臂、手掌、盘面在同一水平面，左手护盘；</p> <p style="padding-left: 40px;">眼睛盯目标位。肘关节朝前方目标位方向。</p>	<p>组织方式：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>教法：</p> <p>1、采用讲授、演示、分组练习等多种教学方法相结合。</p> <p>2、注重师生互动，鼓励学生提问和分享。</p> <p>3、利用多媒体资源辅助教学，提高教学效果。</p> <p>4、强调实践操作，让学生在练习中掌握技能。</p> <p>课堂要求：</p> <p>1、纪律要求：学生需按时到课，保持安静听讲</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
---	-------------	--	---



3. 反手直线掷盘练习

第一部分：原地徒手分解动作学习

- 1 准备动作
- 2 跨步
- 3 掷盘
- 4 归位

（三）讲解双手三明治接盘技术：

接飞盘是极限飞盘中一项重要的基本技术，稳定的接盘非常重要，一旦飞盘掉到地上，就要交换盘权轮到对方进攻，所以如何稳稳地接住飞盘，接住飞盘后如何不让飞盘掉地上也很重要。

接飞盘技术中双手三明治接盘（hamburger，也叫拍掌接法），是最常用，也是最稳当的接盘方式。当飞盘过来时，先伸出手去迎接飞盘，接盘时，要让身体正对着飞盘，双手相距30厘米左右，手指稍微分开，然后双手夹住飞盘没接到飞盘后慢慢的拉向身体。这种接法适用于飞盘扔到腰和头之间的情景，有时，需要跳起或滑动以便让身体正对飞盘，跳起或滑动时，双手三明治接盘法比边框接法好，用这种方式接盘还可以用身体挡住飞盘，防止掉在地上。

示范+练习

教师示范正确的双手三明治接盘技术动作，包括接盘姿势、手部的协调动作等。

正面示范：



侧面示范：



学生进行模仿和练习，逐步提高技术

(四) 分组练习

- 1 按排进行反手掷盘练习
- 2 两人面对面（5 米）传盘练习

注意：跨步、轴心脚不能离地、眼睛要盯目标位

结束部分

10分钟

一、素质练习：

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。

二、讲评（3分钟）

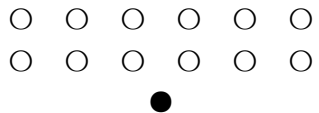
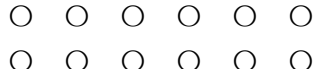
- 1、对本节课教学进行小结
- 2、对学生学习情况进行讲评
- 3、针对性布置作业，并告知下节课的学习重点
- 4、安排还送器材；
- 5、师生再见！

组织教法：

- 1、老师讲解动作要求，防止受伤。
- 2、集体练习。
- 3、放松运动。

课后小记

(第 2 次课)

教学内容		1. 复习反手直线掷盘动作、双手夹接盘技术 2. 学习正手直线掷飞盘、双手边框接盘技术	
教学目标		1. 掌握正手直线掷盘技术和双手接盘技术 2. 提高学生掷盘灵活性和接盘稳定性	
教学重点		正手直线掷盘技术和双手接盘技术的接盘姿势和手部协调动作	
教学难点		正手直线掷盘技术的准确性和力量控制、双手接盘技术的准确性	
课程思政元素		无裁判制度：培养自我管理和诚实守信的品格；自我认错：鼓励主动承认失误，体现诚实正直的价值观；尊重对手：即使在竞争中也保持诚信，体现社会主义核心价值观中的“诚信”；团队配合：强调团队协作，培养集体主义精神；互帮互助：场上场下互相鼓励，体现友爱互助的社会风尚；共同进步：通过团队合作实现共同目标，体现社会主义共同理想；永不言弃：比赛中坚持到最后一刻，培养顽强拼搏精神；克服困难：适应不同天气和场地条件，培养意志品质；持续进步：通过不断练习提高技能，体现终身学习理念。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	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。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；	 <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> 

	<p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl;">基本部分</p>	<p>60分钟</p> <p>（一）复习反手直线掷盘动作、双手夹接盘技术</p>  <p>前，盘面朝上，盘底朝下；</p> <p>以右手握盘为例：虎口卡盘沿，大拇指放防滑带，其余4指，依此自然扣盘底；</p> <p>左脚为轴心脚（掷盘前不能移动或离地），右脚蹬跨发力辅助掷出盘；手臂、手掌、盘面在同一水平面，左手护盘；</p> <p>眼睛盯目标位。肘关节朝前方目标位方向。</p>	<p>组织方式：</p> <p>。</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>课堂要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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



（二）学习双手边框接盘技术

双手边框接盘技术适用于飞盘在肩膀以上或腰部以下时，如果飞盘在肩膀以上，大拇指应该在飞盘底下，如果飞盘在腰部以下，大拇指应该在飞盘上面，这种解法比拍掌接法主动，也比拍掌接法危险。

身前接盘：在身体前方接盘。盘飞到手边，然后会离开视野。如果是身前接盘，直到最后关头眼睛也能够紧盯着盘。而且，有意识地在身前接盘，可以防止接盘失误。接盘失误的情况，常常发生在恐惧飞盘等消极精神状态中。若要消除这种恐惧，你可以尝试有意识地面向前方迎接飞盘。

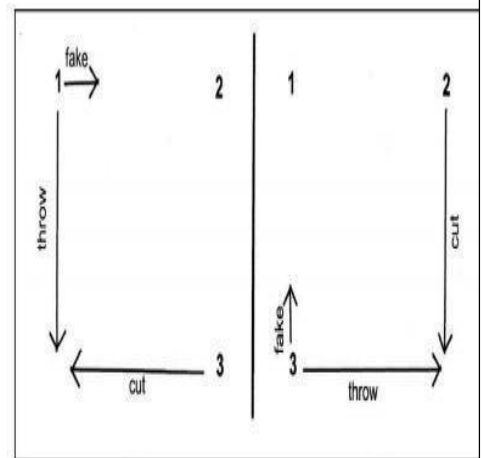
双手接盘：注意，尽可能地双手接盘。虽然有时候不得不单手接盘，但必须养成习惯用双手接迎面而来的盘。

跑入飞盘的运行轨道中：准确地迎接飞盘，有利于了解盘速。如果在跑的过程中由于飞盘偏离视野而降低速度的话，后面的防守队员会跟上来。全速奔跑并准确接盘是高难度的技能。这时候，如果能将自己置于飞盘轨道中的话，可以直线跑向飞盘。速度特别快的时候，准确读盘比较困难，很可能产生失误。这时，不要犹豫，使用你的身体！果断用身体扑上去——用胸和双手组成的三点去接住飞盘。

断定不能用身体迎接飞盘时，不必勉强。你会发现，当我们准备用身体迎上去时，往往会漏接飞盘。必须要在身前接盘，这是用手接盘时的注意点。切记，不要等盘，跑向前去

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。



20a

20b

Figure 17: Three Cornered Drill

接！

示范：




（三）学习正手直线掷盘技术：

教师讲解动作要领：

首先，正手握盘姿势。首先我们看一下正手的握盘姿势，翻过来可以看到中指和无名指夹住盘的边缘，小指靠拢无名指，食指略微打开指向飞盘中心，这样有利于再扔的时候保持飞盘水平，拇指尽量放在防滑圈上面，正手握盘非常重要一点是要保证手指用力，不能够松松垮垮地拿，这样会很难控制飞盘水平。食指 中指并拢。

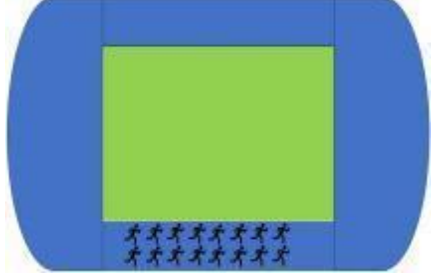
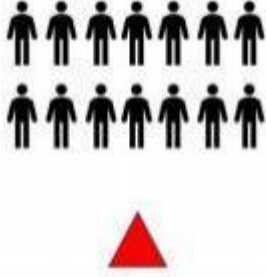
第二，基础正手掷盘动作。面对你要扔的方向，保持正手拿盘姿势，握好之后左手可以辅助地放在盘上，扔之前右脚稍微向右跨出一步，重心转移至右脚，身体略微右倾，打开右臂，手腕向后蓄力，大臂向后牵引蓄力，大臂带动小臂发力，出手的时候手腕向前，手腕有向外甩的动作。在后面的时候，飞盘翘起来一点没关系，但在出手的时候要保证飞盘水平。刚开始大家在扔的时候找不到感觉，这时候放松手腕，保持手指紧紧地抓住飞盘，让中指发力，如果是右手掷盘飞盘是逆时针旋转，想像你是在甩一个毛巾。

第三，正手掷盘的变式。在比赛过程中前方会有防守队员，我们要通过跨步方式，还有不同高度来躲避。最常见的是跨大步从底身位出手，保持下肢稳定。用食指把飞盘顶起来，保持飞盘水平。第二个变式是也是跨出一步，

		<p>但比刚才要近些，从比较远的地方出盘。</p> <p>正手掷盘比反手掷盘更难掌握，出盘更加迅速隐蔽，若熟练掌握，会在比赛中占据优势和主动。</p> <p>示范+练习</p> 	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 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，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 对本节课教学进行小结 对学生学习情况进行讲评 针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 安排还送器材； 师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 老师讲解动作要求，防止受伤。 集体练习。 放松运动。
<p>课后小记</p>			

(第 3 次课)

教学内容	1. 复习正手传接盘技术 2. 学习反手弧线掷盘技术 3. 身体素质训练		
教学目标	1. 学生能够掌握正手直线掷盘技术 2. 学习反手弧线掷盘技术		
教学重点	反手弧线掷盘技术手势和手部协调动作。		
教学难点	反手弧线掷盘飞行轨迹的控制		
课程思政元素	培养学生规则意识，培养学生在竞赛中高度集中及良好的心理素质。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	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。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）； 后踢腿（脚后跟靠近臀部）； 提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）； 提膝单臂上举（注意不要同手同脚）； 弓步走（上体正直）； 并步跳转。	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● 要求：快、静、齐 要求：纪律、气势、积极性、反应 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

			
<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>(一) 复习正手直线掷盘技术：</p> <p>1 教师帮助学生复习动作要领：</p> <p>首先，正手握盘姿势。首先我们看一下正手的握盘姿势，翻过来可以看到中指和无名指夹住盘的边缘，小指靠拢无名指，食指略微打开指向飞盘中心，这样有利于再扔的时候保持飞盘水平，拇指尽量放在防滑圈上面，正手握盘非常重要一点是要保证手指用力，不能够松垮垮地拿，这样会很难控制飞盘水平。食中指并拢。</p> <p>第二，基础正手掷盘动作。面对你要扔的方向，保持正手拿盘姿势，握好之后左手可以辅助地放在盘上，扔之前右脚稍微向右跨出一步，重心转移至右脚，身体略微右倾，打开右臂，手腕向后蓄力，大臂向后牵引蓄力，大臂带动小臂发力，出手的时候手腕向前，手腕有向外甩的动作。在后面的时候，飞盘翘起来一点没关系，但在出手的时候要保证飞盘水平。刚开始大家在扔的时候找不到感觉，这时候放松手腕，保持手指紧紧地抓住飞盘，让中指发力，如果是右手掷盘飞盘是逆时针旋转，想像你是在甩一个毛巾。</p> <p>第三，正手掷盘的变式。在比赛过程中前方会有防守队员，我们要通过跨步方式，还有不同高度来躲避。最常见的是跨大步从底身位出手，保持下肢稳定。用食指把飞盘顶起来，保持飞盘水平。第二个变式是也是跨出一步，但比刚才要近些，从比较远的地方出盘。</p> <p>正手掷盘比反手掷盘更难掌握，出盘更加迅速隐蔽，若熟练掌握，会在比赛中占据优势和主动。</p>	<p>组织方式：</p> <p>。</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>分组训练：</p> <p>学生两人一组小组，相距 10 米，进行正手直线掷盘技术的训练和</p>

2 示范+练习:

教师示范正确的正手直线掷盘动作，包括接盘姿势、手部的协调动作等。

学生进行模仿和练习，逐步提高技术水平。

(二) 学习反手弧线盘



弧线盘也叫做香蕉盘，具有外摆盘（outside-in）和内摆盘（inside-out）

。在之前的学习中，都要求大家尽量将飞盘保持水平，这是希望大家有意识地控制飞盘的角度。当我们在扔弧线盘的时候需要调整飞盘倾角，我们假象自己面前这片区域是 inside，自身两侧是 outside。外摆盘是从两侧外围的区域飞向中间区域，将飞盘外缘抬高，用食指和中指有意识地顶起飞盘。与之对应的 inside-out，从身体正前方的区域飞向两边的区域，将飞盘外缘下降。

练习。

教师进行个别辅导和指导，帮助学生克服困难。



<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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</p>			

(第 4 次课)

教学内容		1. 复习反手弧线掷盘技术 2. 学习正手弧线掷盘技术	
教学目标		1. 使学生能够正确地进行反手弧线掷盘和正手弧线掷盘技术 2. 详细学习极限飞盘比赛规则，让学生了解并掌握比赛规则和基本战略	
教学重点		正、反手弧线掷盘技术的准确性和力量控制。	
教学难点		弧线掷盘技术的熟练运用	
课程思政元素		激发学生的学习兴趣和积极性，体验成功快乐，努力使学生形成终身体育的意识。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	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。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）； 后踢腿（脚后跟靠近臀部）； 提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）； 提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）； 并步跳转。	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● 要求：快、静、齐 要求：纪律、气势、积极性、反应 ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○

(一) 复习弧线掷盘技术要领:

弧线盘也叫做香蕉盘，具有外摆盘（outside-in）和内摆盘（inside-out）

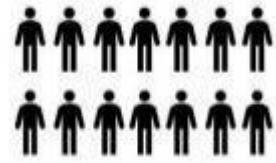
。在之前的学习中，都要求大家尽量将飞盘保持水平，这是希望大家有意识地控制飞盘的角度。当我们在扔弧线盘的时候需要调整飞盘倾角，我们假象自己面前这片区域是inside，自身两侧是outside。外摆盘是从两侧外围的区域飞向中间区域，将飞盘外缘抬高，用食指和中指有意识地顶起飞盘。与之对应的inside-out，从身体正前方的区域飞向两边的区域，将飞盘外缘下降。



侧面示范:



组织方式:



教法:

分组训练:

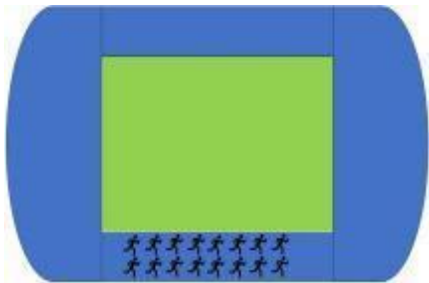
教师示范正确的双手三明治接盘技术动作，包括接盘姿势、手部的协调动作等。

学生两人一组，相距十米，进行反手直线掷盘和双手边框接盘技术的练习。

教师进行个别辅导和指导，帮助学生克服困难。学生进行模仿和练习，逐步提高技术水平。

<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟） 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>组织教法： 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 5 次课)

教学内容	1. 学习 hammer 掷盘技术 2. 身体素质练习		
教学目标	1. 80%的学生能够掌握 hammer 掷盘技术 2. 90%的学生能够完成身体素质练习		
教学重点	hammer 掷盘技术		
教学难点	hammer 掷盘技术的准确性和稳定性。		
课程思政元素	飞盘精神：学习是通往成功的最好途径		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p>  <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

(一) 学习 hammer 掷盘技术:

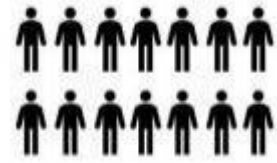
上手掷盘也叫“过顶掷盘”，是飞盘中的较为难掌握的掷法，在正式比赛中使用次数没有正手或反手多，但是上手掷盘可以用来把飞盘传给防守者后面的接盘者。先使用正手掷盘的握盘姿势，眼睛看着接盘的人，身体重心放在非轴心脚上，把飞盘竖起举到头旁边，在往前扔飞盘的同时，把重心从非轴心脚移到轴心脚上，让飞盘在头的前上方成45°角出手，像正手和反手一样，要让飞盘快速旋转，这个动作类似扔橄榄球或发网球，飞盘在空中形成弧线，反过来平平到达接盘手那里，可以调整出手的角度来改变飞盘的路线。上手掷盘用处很大，看着也很精彩，但不容易学好，由于飞盘飞行的路线这种扔法很容易出错。但是学着很有意思，也是一个展示你新招数的好方式。



(二) 教师示范讲解，学生观察学习

教师示范正确的双手三明治接盘技术动作，包括接盘姿势、手部的协调动作等。

组织方式:



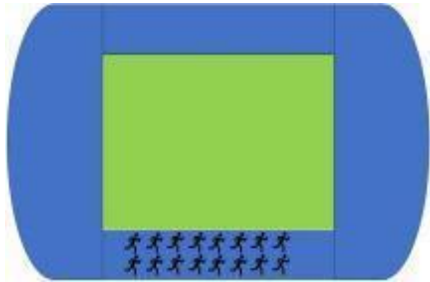
教法:

分组训练:

学生两人一组，相距十米，进行反手直线掷盘和双手边框接盘技术的练习。教师进行个别辅导和指导，帮助学生克服困难。学生进行模仿和练习，逐步提高技术水平。

<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟） 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>组织教法： 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 6 次课)

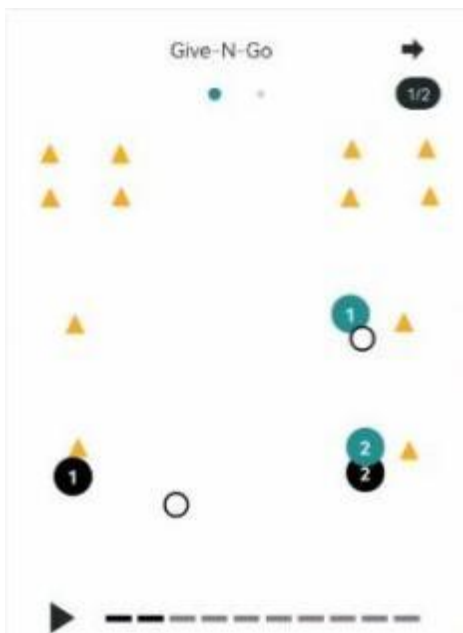
教学内容		1. Give and Go 跑位练习 2. 身体素质训练	
教学目标		1. 85%的学生能够学会并完成跑位练习 2. 90%的学生能够跟随老师的节奏完成素质练习	
教学重点		学习飞盘运动中常见损伤应急处理	
教学难点		学习飞盘运动中常见损伤应急处理	
课程思政元素		飞盘精神：拼搏的自己才是最美的自己。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>3、通过飞盘精神，让学生加深对团队飞盘项目的了解与兴趣。</p> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）； 弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

(一) Give and Go 跑位练习

这是一种两人配合的跑位训练，两人相距约10到15米，站在标志桶旁边，一号传给二号之后，迅速跑向斜对向的标志桶，待1号快跑到标志桶时，2号将飞盘传给1号，然后迅速跑向斜对面的标志桶，然后1号将飞盘传给2号。如此往复，进行直传斜插跑位训练。



(二) 分组训练:

学生两人一组，相距十米，进行练习。

教师进行个别辅导和指导，帮助学生克服困难。学生进行模仿和练习，逐步提高技术水平。

组织方式: 分组训练:

学生两人一组，相距十米，进行练习。

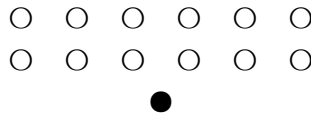
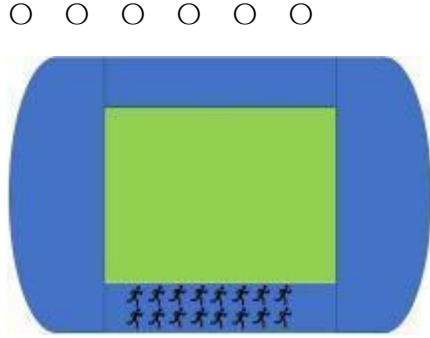

教师进行个别辅导和指导，帮助学生克服困难。学生进行模仿和练习，逐步提高技术水平。

队形



<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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</p>			

(第7次课)

教学内容		1. 三人穿插式传接盘训练 2. 教学比赛 3. 身体素质训练	
教学目标		1. 学生学会三人穿插式传接盘训练，使学生能够更有效的练习传接盘 2. 进行教学比赛，培养学生的团队合作精神和竞技能力。	
教学重点		进攻和防守的基本技能和战术意识。	
教学难点		学生之间的配合和协调。	
课程思政元素		飞盘精神：努力不一定成功，不努力一定会后悔。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	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。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）； 后踢腿（脚后跟靠近臀部）； 提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）； 提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）； 并步跳转。	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>

基本部分

60分钟

(一) 三人穿插式传接盘训练。

这是一种非常简单训练方法，常用于热身。A 和 C 相距 10 至 15 米远。B 防守 A，延迟计数到 5 为止。A 尝试掷盘给 C，然后跟随者盘去防守 C。C 再尝试掷盘给 B，然后跟随者盘去防守 B，如此反复。着重技能：掷盘、防盘、突破防盘、轴转、“弓步”绕过防盘者。

示范+练习

教师示范正确的双手三明治接盘技术动作，包括接盘姿势、手部的协调动作等。



教学比赛

将学生分为四队，每队 5-8 人，设置小队长带领队伍，两两依次比赛。教法：将学生分组，教师作为裁判进行判罚和指导。

要求：坚持飞盘精神的原则：熟知规则、避免身体碰撞、公平竞争意识、享受比赛、尊重他人，友好交流。

教学评价：是否将战术运用到比赛当中，是否能够遵守比赛规则。

组织方式：

分组训练：

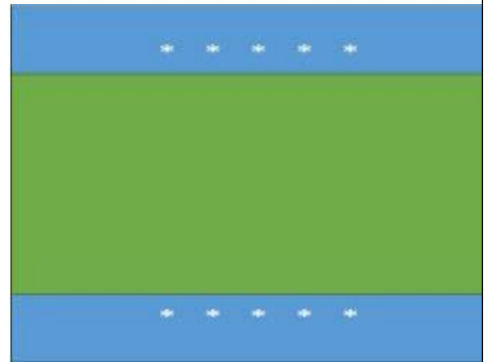
学生三人一组，相距十米，进行练习。

教师进行个别辅导和指导，帮助学生克服困难。学生进行模仿和练习，逐步提高技术水平。

队形

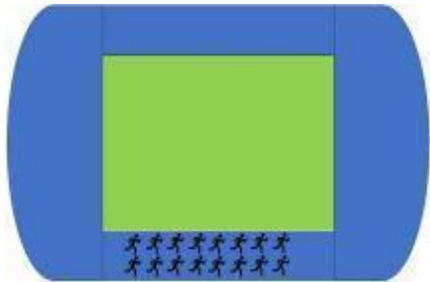


组织形式：



<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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</p>			

(第 8 次课)

教学内容		1. 三人攻二人防战术训练 2. 教学比赛 2. 身体素质训练	
教学目标		1. 传接盘技术练习：培养学生准确传接盘的能力，提高团队合作和配合意识。 2. 90%的学生能够跟随老师的节奏完成素质练习。	
教学重点		进攻和防守的基本技能和战术意识。	
教学难点		学生之间的配合和协调。	
课程思政元素		飞盘精神：调整，每时每刻都在进行。没有最佳的状态，只有更佳的状态。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	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。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）； 后踢腿（脚后跟靠近臀部）； 提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）； 提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）； 并步跳转。	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● 要求：快、静、齐 要求：纪律、气势、积极性、反应 ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○

基本部分

60分钟

(一) 三人攻二人防战术训练

极限飞盘训练-3攻2守练习讲解:有时会产生少防多情况,进攻方必须能够快速进攻以获得优势,而另一名防守方就无法赶上。防守者试图通过让持盘者在没有防盘人情况下尽可能地减慢攻击者的速度。

规则:

防守方可以在不靠近持盘者的情况下进行计数,最多数到5,进攻方不能进行远传,如果有攻防转换,防守球员留在防守中。

(二) 教学比赛

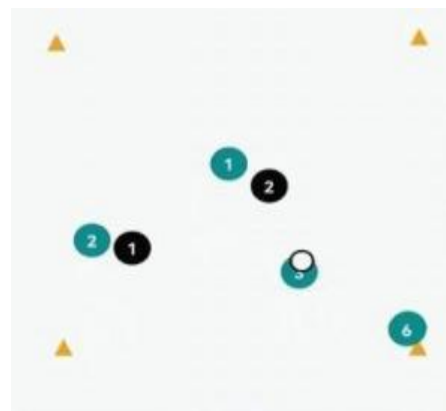
将学生分为四队,每队5-8人,设置小队长带领队伍,两两依次比赛。教法:将学生分组,教师作为裁判进行判罚和指导。

要求:坚持飞盘精神的原则:熟知规则、避免身体碰撞、公平竞争意识、享受比赛、尊重他人,友好交流。

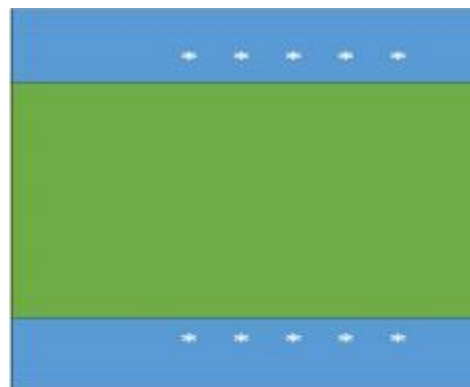
教学评价:是否将战术运用到比赛当中,是否能够遵守比赛规则。

组织方式:

学生分组,进行练习。队形

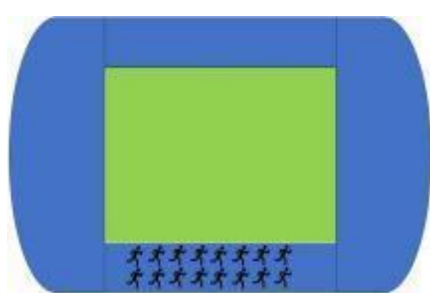


组织形式:



<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟） 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>组织教法： 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9次课)

教学内容		1 学习斜插直传进攻战术 2 教学比赛	
教学目标		1. 85%的学生认识并掌握斜插直传进攻战术 2. 90 学生能够积极参与教学比赛	
教学重点		斜插直传进攻战术中队友之间的配合	
教学难点		斜插直传进攻战术在比赛中的运用	
课程思政元素		飞盘精神：操场上有我们人生需要的所有的积极精神， 请大家积极探索， 为我所用。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

(一)

根据学生的技术水平，进行传接盘技术的复习练习。可以通过分组进行对抗练习，提高学生的配合能力和反应速度。随后进行学习斜插直传进攻战术的讲解和练习。

教学内容：

斜插直传十两人破防推进的最有效进攻方法，在对方防守出现失位或通过假动作黄凯防守队员获得斜插跑位的机会，向持盘人前方沿进攻方向的路线上进行跑位，从而达到成功推进进攻距离的目的。斜插直传经常用于传盘手之间的快速推进或是在边线进攻时进行快速推进。

斜插直传，队员之间需要提前进行眼神交流，同时观察防守队员站位，跑位队员启动时运用一些小的假动作迷惑防守队员，获得斜插的空间，快速跑出身位。传盘队员需要平稳出盘，向跑动队员的跑动路线上进行传盘，让跑动队员可以保持冲刺状态下去接盘。出盘时机与跑位时机需要完美契合，才能获得最好的进攻效果。

教法：教师讲解并进行示范，学生听讲并练习。教师根据活动进行及时纠错。

要求：学生积极参与训练，采用单手边框接盘技术。

教学评价：接盘动作是否正确，对飞盘轨迹判断是否正确。

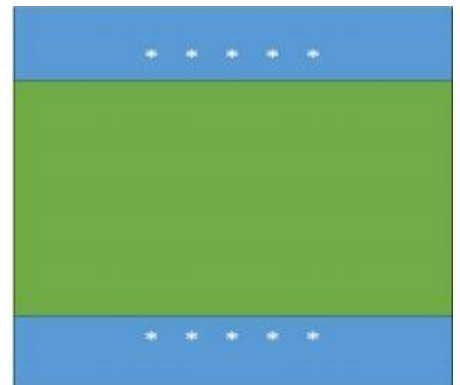
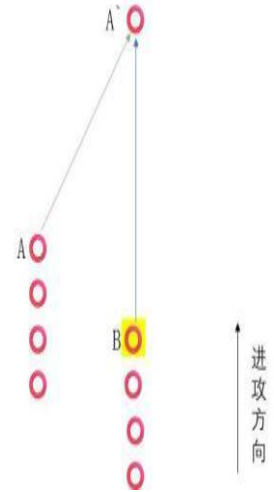
(二) 教学比赛 1. 分组

根据学生实际水平，选出 2-3 人作为小队长，让小队长依次轮流挑选队员，让每个队伍取名，队员之间相互交流沟通战术配合，每个队伍有一到两个替补队员。

对于女生来说，在做上述流程之前，需要询问每个学生的意愿：上场比赛或啦啦队。女生选出 3-7 人作为啦啦队，剩余学生根据上述流程分组。

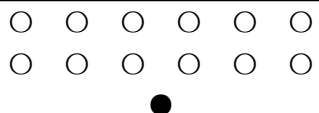
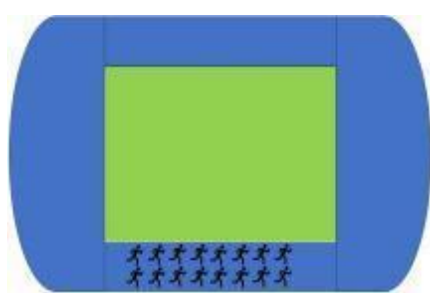

组织方式：

组织：



<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟） 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>组织教法： 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 10 次课)

教学内容		1. 传接盘技术练习 2. 学习竖排战术 3. 身体素质训练	
教学目标		1. 攻防技术练习：帮助学生了解攻防技术的基本原理和动作要领，提高攻防能力。 2. 教学比赛：通过比赛形式激发学生的兴趣，提高技术水平和竞技能力。	
教学重点		攻防技术的基本动作和战术思路。	
教学难点		传盘和接盘的动作要点和配合。	
课程思政元素		飞盘精神：不在乎一时得失，越挫越勇。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	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。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）； 后踢腿（脚后跟靠近臀部）； 提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）； 提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）； 并步跳转。	 <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

(一) 教师讲解竖排战术的原理和战术意义

竖排站位是极限飞盘中最基础的进攻战术之一，在面对人盯人防守时经常采用竖排战术，竖排战术的目的更好的利用场地的长度，在场地两边都为跑位创造空间。在靠近的分区时也会使用竖排战术，可以保证得分区里有足够的空间进行跑位。

在落位时，队列要排在场地的中间，在队列中的队员之间要保持合理的距离，一般控制在3-5米，既有足够的跑动空间，也避免造成阻挡而影响进攻流畅性。排头位置距离持盘人一般在10-15米之间，为传盘保留空间。接应回传的传盘手始终和持盘人保持合理的距离，在竖排队友没有创造接盘机会时随时进行接应，确保竖排战术的执行。要始终保持跑位空间上没有人阻挡，队列不要过长，过长的队列会使跑切队员消耗更多的体力，也会给防守队员更多的反应时间。队列的排头可以安排为第三名传盘手，在无法创造跑位空间时去接应持盘人，增加竖排进攻的变化。尽量保持飞盘在场地中间的位置，以保证竖排始终在场地中间运行，避免被压迫到边线，减少由于靠近边线产生的对场上位置的不确定性。

(二) 基础竖排战术练习

教法：教师讲解并进行示范，学生听讲并练习。教师根据活动进行及时纠错。

要求：学生积极参与训练,采用单手边框接盘技术
教学评价：跑动是否做了假动作，是否在停稳之后再进行的回传。

注意事项：

(1) 安全第一：在进行飞盘活动时，确保场地安全，避免人员受伤。

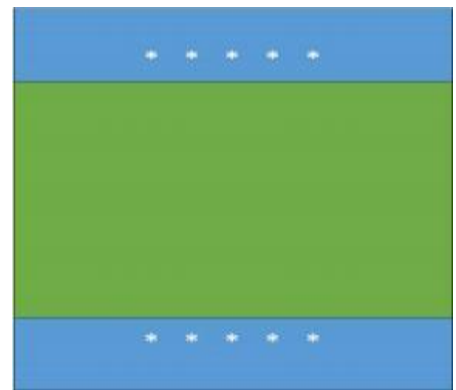
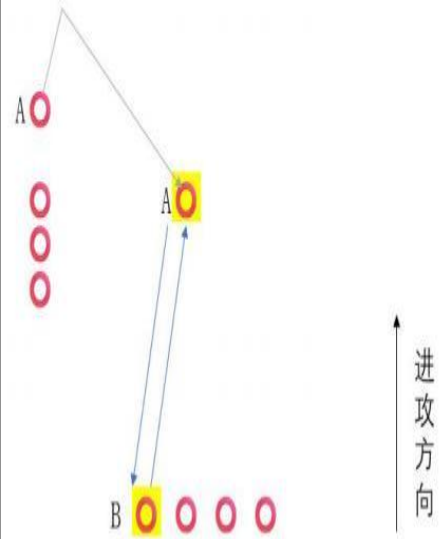
(2) 注意热身和放松：在课程开始前进行适当的热身运动，课程结束时进行放松运动，预防运动伤害。

(3) 个别辅导：根据学生的实际情况，进行个别辅导，关注每个学生的学习进展。

(4) 鼓励和肯定：及时给予学生鼓励和肯定，激发他们的学习积极性和自信心。 教学比赛
1分组

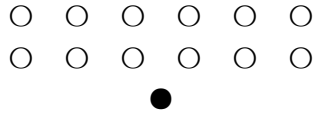
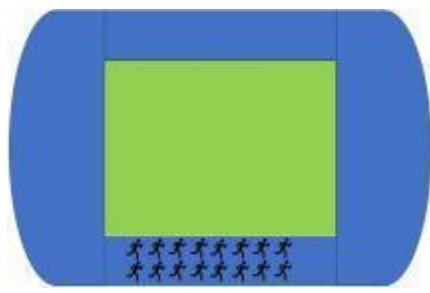
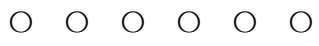
组织方式：

组织：



		<p>根据学生实际水平,选出2-3人作为小队长,让小队长依次轮流挑选队员,让每个队伍取名,队员之间相互交流沟通战术配合,每个队伍有一到两个替补队员</p> <p>。</p> <p>2 比赛</p> <p>教师确定比赛场地大小,双方进攻方向,发盘权,比赛得分或时间。双方进行比赛。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习: 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>二、讲评(3分钟)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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</p>			

(第 11 次课)

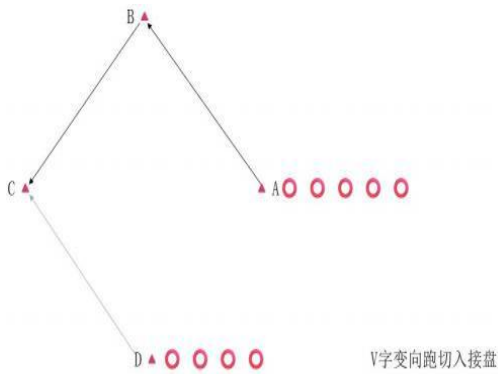
教学内容		1.传接盘技术练习 2.V 字变向跑接盘练习 3.身体素质训练	
教学目标		1. 传接盘技术练习：学生能够掌握正确的传接盘姿势和动作，提高传接盘的准确性和稳定性。 2. 进攻战术练习：学生能够理解进攻战术的基本原理，掌握有效的进攻策略和配合方式。提升学生的变向能力、加减速能力，跑动中阅读飞盘的能力。	
教学重点		传接盘动作的正确执行和配合默契	
教学难点		跑动中判断飞盘的能力	
课程思政元素		飞盘精神：独行侠的时代已经过去了，高度配合，协作才是当下正确的打开方式。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	1、整队，清点人数。 2、宣布本学期内容。 3、通过飞盘精神，让学生加深对团队飞盘项目的了解与兴趣。 4. 准备活动 (1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈 (2)徒手操 胯下击掌 前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）； 后踢腿（脚后跟靠近臀部）； 提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）； 提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）； 并步跳转。	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>

基本部分

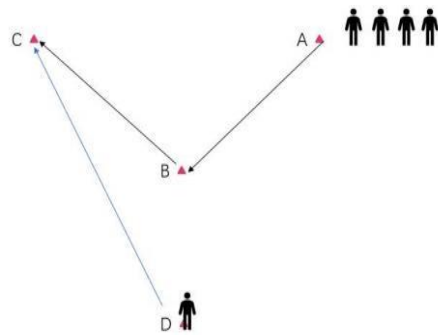
60分钟

(一) V字变向跑切入接盘练习方法:

学生从 A 点启动, 向 B 点冲刺, 与 B 点同学击掌, 在 B 点进行变向, 继续跑向 C 点, 在跑向 C 点过程中, 教师将飞盘传向学生, 让学生在跑动中接住飞盘。正反手 都要练习, 传盘手可安排学生完成。教师观察并指导: 传盘动作是否准确到位, 传盘后的启动是否及时, 接盘是否果断, 变向跑动作是否连贯。



(二) V字变向跑下底接盘练习方法

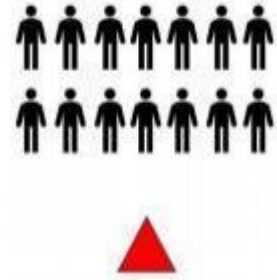


学生从 A 点启动, 首先跑向 B 点。在 B 点进行变向, 跑向 C 点。在跑动的过程中 注意观察教师的传盘, 进行方向的修正, 接到飞盘。让学生在跑动中接盘。

教师进行指导: 变向跑动作是否连贯, 是否进行了全力冲刺加速, 阅读飞行 轨迹是否正确。

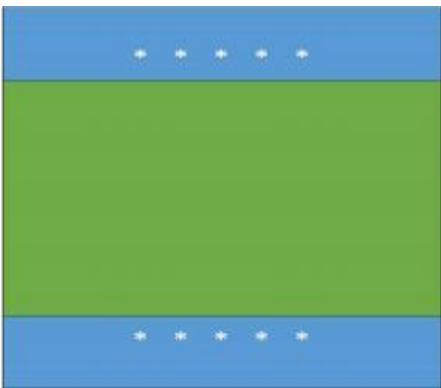
注意事项:

组织方式:



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。

		<p>(1) 安全第一：在进行飞盘活动时，确保场地安全，避免人员受伤。</p> <p>(2) 注意热身和放松：在课程开始前进行适当的热身运动，课程结束时进行放松运动，预防运动伤害。</p> <p>(3) 个别辅导：根据学生的实际情况，进行个别辅导，关注每个学生的学习进展。</p> <p>(4) 鼓励和肯定：及时给予学生鼓励和肯定，激发他们的学习积极性和自信心。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟） 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>组织教法： 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 12 次课)

教学内容		1、竖排进攻循环练习 2、人盯人防守练习	
教学目标		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。	
教学重点		竖排战术执行，技术完成质量精准	
教学难点		防守动作稳定，团队协作	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 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； 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。	组织队形：三列横队集  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	一、一般性准备活动 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。 二、专项准备活动 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）	组织教法： 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。

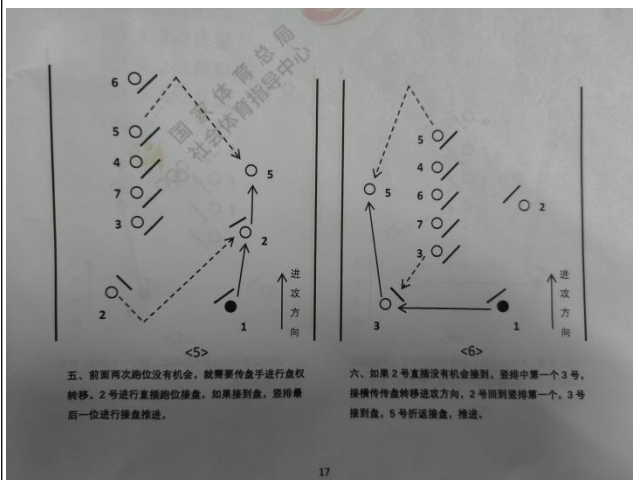
技术细节训练：针对竖排进攻中的关键技术环节进行细化训练，如反手传盘、正手传盘、夹接、上手接盘等，提高技术动作的准确性和稳定性。

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。

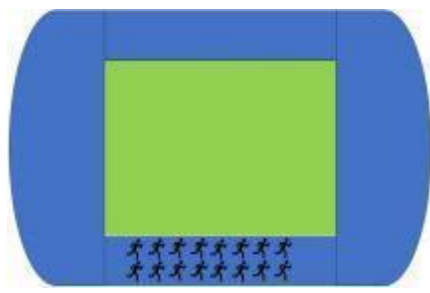
循环练习：

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。

<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业： 1、自由复习，下次课抽查。 2、安排还送器材； 3、师生再见！</p>	<p>组织教法： 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>
<p>课后小记</p>			

(第 13 次课)

教学内容	1 躲避盘比赛简易规则 2 躲避盘比赛		
教学目标	1 80%学生能够掌握躲避盘比赛规则 2 90%学生能积极参与并享受躲避飞盘比赛		
教学重点	躲避飞盘比赛规则		
教学难点	对躲避飞盘比赛规则的遵守		
课程思政元素	飞盘精神：奋勇拼搏，每分必争，分秒必争，永不言败。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）； 弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

(一) 躲避盘运动的优点

1. 由尼龙、泡棉制造的躲避盘非常安全。不怕受伤。
2. 只需学会投掷及接盘，及简单规则已经可以进行比赛，容易上手。
3. 比赛过程不需要争夺飞盘，身体接触少，因此亦适合男女混合比赛。
4. 运动员之间的体格差距不会影响很大。例：中学生跟小学生也可一起对赛。
5. 场地限制少，只需排球场的规格，或于室内、外划出长方形的场地即可。
6. 比赛时间短而节奏快速，非常紧凑。

(二) 躲避盘比赛规则

1、器材

(1) 躲避飞盘 直径 27 公分

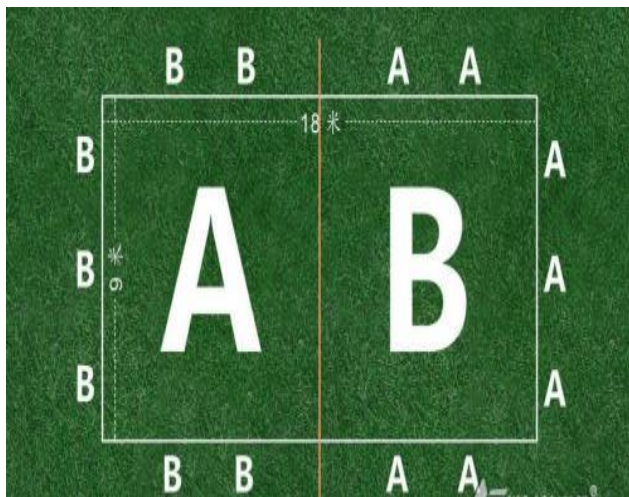
(2) 比赛服装

同一队伍的选手，须穿著统一的制服或背心，所有队员制服或背心上必须标示不同号码，依登录人数，採连续号。号码牌大小为高 15cm 以上。

2、场地

(1) 场地大小如图，场地与排球场同大，9m* 18m，中间线须延长 2m 以上。

*外场可无限延伸



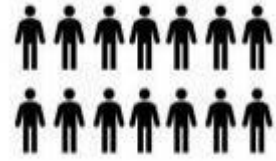
3、参赛队伍

(1) 组别

大会组别(依男、女、男女混合、学年等区分)，由各主办单位自行决定。

(2) 每队的人数每队登录选手人数，由大会主办者自行规定。

组织方式:



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。

(3) 每队出场比赛的人数

每队出赛选手人数为 13 名，比赛中途不得交换选手。选手人数登录 14 名以上之队伍，当裁判判决选手因受伤或其他原因无法继续参赛时，得以候补选手替换。可以更替每场出赛的选手。

4、比赛时间

(1) 每一场比赛时间

每场比赛时间为 5 分钟以上 10 分钟以内，时间由主办单位自行规定。若 1 场有 2 局 以上的比赛时，比赛的合计时间，也适用这项规定。

5、胜负

(1) 比赛时间内，任一队伍内场已经无选手，或比赛时间结束后，内场选手较多的一方获胜。当两队内场人数相同时，可以视为平手，或进行延长赛。进行延长赛时，其比赛规则由主办单位自行决定，并须事先告知参赛队伍。

6、比赛方式

(1) 内场、外场的配置

比赛开始，各队必须先决定内场、外场的人数。人数可自由决定，内场、外场至少要有 1 人以上。纵向、横向(左右)外场可自行设定人数，无硬性规定。

(2) 比赛开始(抛盘 flip)

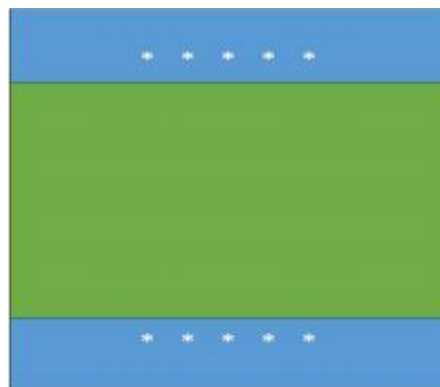
两队各自选派代表猜拳，由猜拳输的一方抛盘(像丢铜板一样，将躲避飞盘丢向空中)。猜拳赢的一方必须在躲避飞盘落地前，高喊「正面」或「反面」，猜测躲避飞盘落地时，正面朝上或反面朝上。猜中时，有权选择比赛场地或躲避飞盘的发盘权。猜错时，则由对方选择。(不管是哪一种情形，无法先取得选择场地或发盘权的队伍，还是有权选择场地或躲避飞盘的发盘权)。即如猜中躲避飞盘正面或反面的队伍选择发盘权时，另一队则有权选择场地。比赛由裁判指示开始。

(3) 掷盘(掷盘 thrower)

在此称投掷躲避飞盘的选手为掷盘员。接到躲避飞盘的选手，自然而然成为掷盘员，掷盘员在接到躲避飞盘后，必须在五秒内将躲避飞盘投掷出去。所谓掷盘(或投掷)，系指放开手中的躲避飞盘。

(4) 接盘

在躲避飞盘未落地前，以任何方式，接住躲避



飞盘即为有效接盘。

(5) 出局

内场选手在被对方选手所投掷之躲避飞盘尚未落地前击中时，即视为出局，必须立即移动到外场。下列情况视为出局。

- 1.无法接住躲避飞盘，躲避飞盘碰触到身体、制服、其他身上所穿戴之物后，掉落地面。
- 2.无法接住躲避飞盘，躲避飞盘碰触到身体、制服、其他身上所穿戴之物后，对方选手在无犯规的情况下接盘或碰触到躲避飞盘。

(注意事项)

有关上述 1.2.，在 1 次的投掷中，同一队的内场选手，于躲避飞盘掉落地面时，连续碰触到躲避飞盘时，碰触到躲避飞盘的所有选手皆视为出局。当选手在出局后移动至外场前，故意碰触躲避飞盘时，适用第 7、(6) 条「犯规」的规定。

(6) 不出局

内场选手即使出现上述 (5) 条规则 1.或 2. 的情况，也不视为出局。

1. 内场选手接盘失败后，本人或队友在躲避飞盘未落地前又无犯规的情况下，成功接盘。
- 2.对方队伍的投掷员于投掷时犯规。

(7) 进入内场的权利

外场选手击中对方选手使其出局时，选手本身即可进入内场。即使是自比赛一开始就担任外场的选手也一样，击中对方选手使其出局后即可进入内场。(但不可违背第 (1) 条规定)

(8) 取消进入内场的权利

外场选手即使击中对方选手使其出局，在下列情况下，不得进入己方的内场。

- 1.击中对方选手使其出局后，在进入内场前故意碰触到躲避飞盘。
- 2.击中对方选手使其出局后，无进入己方内场意愿时。

(9) 内、外场的移动比赛中，选手移动至内、外场时，不得经过对方场地。选手移动至内、外场时，只要妨碍比赛时，必须立即暂停比赛，待双方选手准备妥当之后，再继续比赛。若因选手移动至内、外场时，造成对方不利，此得分无效。

躲避飞盘的所有权，必须回到此得分前的状态。

(10) 躲避飞盘的所有权 1.停止时的躲避飞盘所有



权。

两队选手都无法接住的躲避飞盘，当躲避飞盘最后停止在哪一队的场地上，躲避飞盘的所有权就属于那一队所有。此时，不管躲避飞盘在停止前曾经过哪一队的场地，皆不会影响躲避飞盘的所有权。

2.动态时的躲避飞盘所有权。

当躲避飞盘落地滚动、滑动时，选手在躲避飞盘完全进入己方场地时拿到躲避飞盘，即取得躲避飞盘的所有权。惟，即使躲避飞盘位在己方场地，内场选手也不得越区碰触位在外场的躲避飞盘，同样的，外场选手不得越区碰触内场的躲避飞盘。

3.飞行时的躲避飞盘所有权。

位在空中的躲避飞盘，在不违反7、(5)条规则下，不管是在何时碰触躲避飞盘、接盘，只要选手接到躲避飞盘，即取得躲避飞盘所有权。

4.同时接盘时的躲避飞盘所有权。

当两队同时接住飞行中的躲避飞盘时，躲避飞盘的所有权归属于，同时接盘前，最后碰触躲避飞盘队伍的对手队伍。

5.落停在线上时的躲避飞盘所有权。

躲避飞盘掉落在线上时，躲避飞盘的所有权归属于，躲避飞盘落停在线上前，最后碰触躲避飞盘队伍的对手队伍。最后碰触躲避飞盘的定义为，投掷、接盘失误、被躲避飞盘击中等均属于最后碰触躲避飞盘。

(11) 暂停

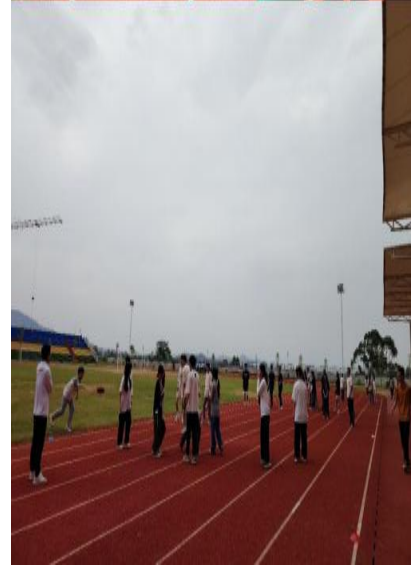
下述情形，选手或教练可向裁判提出暂停要求。

1.选手受伤。

2.选手因其他原因无法继续比赛。

(12) 暂停的要求与处理

当选手判断自己无法继续比赛，或继续比赛会有危险时，有权举手向裁判要求「暂停」的权利。一旦提出暂停要求时，裁判必须立即暂停比赛。提出暂停时，尚在空中的躲避飞盘仍为有效，直到停落地面或被选手接住。提出暂停要求的选手，因受伤而无法继续比赛时，可由后补选手递补。后补选手递补上场时，须站在提出暂停要求的选手的所在位置后，才能继续比赛。其他选手，在继续比赛前，必须站



在原地不得移动位置。若因鞋带松绑等情形，向裁判要求暂停比赛时，待绑好鞋带或处理好其他事务后，必须立即回到原来的位置，继续比赛。其他选手，在继续比赛前，必须站在原地不得移动位置。暂停后，暂停前持有躲避飞盘的选手，必须听到裁判指示继续比赛后，才能开始继续比赛。

7、犯规

(1) 犯规的处理

- 1.一旦犯规，躲避飞盘的所有权即属对方队伍。
- 2.因犯规造成躲避飞盘的所有权归属对方队伍时，比赛得以继续进行。
- 3.因犯规造成躲避飞盘的所有权归属己方队伍时，必须暂停比赛，待躲避飞盘的所有权转移至对方队伍后，才能继续比赛。
- 4.躲避飞盘所有权的转移方式，视犯规种类而定
- 5.当两队同时犯规时，此项犯规可以相互抵销。

(2) 内场选手之间传盘的限制

同一队伍的内场选手之间相互传盘，即视为犯规。所谓传盘，系指选手接盘后，投掷给另一名选手使其接盘、或碰触到躲避飞盘，或直接递给其他选手。躲避飞盘的所有权转移方式：先将躲避飞盘转交给裁判，再由裁判将躲避飞盘交给拥有所有权队伍的内场选手。

(3) 外场选手之间传盘的限制

同一队伍的外场选手之间相互传盘时，躲避飞盘一定要飞越比赛场地上的任二条线上。未飞越场地上的任二条线的传盘，即视为犯规。躲避飞盘的所有权转移方式：先将躲避飞盘转交给裁判，再由裁判将躲避飞盘交给拥有所有权队伍的内场选手。

(4) 越线投掷

投掷时，一旦踩线、越线，即视为犯规。无论飞衝投掷、跳跃投掷后踩线或越线，皆视为犯规。躲避飞盘的所有权转移方式：先将躲避飞盘转交给裁判，再由裁判将躲避飞盘交给拥有所有权队伍的内场选手。

(5) 越线接盘

接盘时，一旦踩线、越线，即视为犯规。无论跳跃接盘、奔跑接盘后踩线或越线，皆视为犯规。躲避飞盘的所有权转移方式：犯规的选手先将躲避飞盘放置在越线的线上后，继续比赛。

(6) 越区

碰触自己所处场地外的躲避飞盘，即视为犯规。即使是掉落对方场地线上的躲避飞盘也一样。惟在对方场地上空中碰触躲避飞盘，不在此限。躲避飞盘的所有权转移方式：碰触对方场地内的躲避飞盘时，犯规的选手，将躲避飞盘放置在犯规地点后，继续比赛。碰触己方场地(自己所处场地外的躲避飞盘外)的躲避飞盘时，先将躲避飞盘转交给裁判，再由裁判将躲避飞盘交给拥有所有权队伍的内场选手

(7) 5 秒规则

不管是内场或外场选手，皆必须在接盘后 5 秒内投掷，越过 5 秒尚未投掷，即视为犯规。躲避飞盘的所有权转移方式：先将躲避飞盘转交给裁判，再由裁判将躲避飞盘交给拥有所有权队伍的内场选手。

(8) 碰触

比赛中，碰触对方选手，即视为犯规。以所持有的躲避飞盘碰触对方选手、碰触对方选手所持有的躲避飞盘、在对方选手碰触躲避飞盘时碰触躲避飞盘，也视为犯规。躲避飞盘的所有权转移方式：先将躲避飞盘转交给裁判，再由裁判将躲避飞盘交给拥有所有权队伍的内场选手。

8、警告

(1) 警告的处理

当选手或教练出现下列 (2)、(3)、(4) 行为时，得以对选手、教练或队伍提出警告。持有躲避飞盘的队伍，一旦被警告，躲避飞盘的所有权即转移至对方队伍。一场比赛中被警告 2 次的队伍，在比赛结束后，扣除比赛结果内场人数 1 名。当队伍被警告 2 次时，在比赛时间内，场内仅存一名选手时，对手即算获胜。同一队伍一旦被警告 3 次，即丧失比赛资格，对手即算获胜。

(2) 延迟行为

选手或教练若有故意延迟比赛的行为，或故意借延迟行为争取时间，将依照

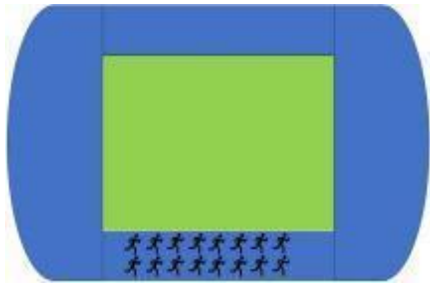
(1) 的规定，给予警告。

(3) 擅自离开比赛场地

选手不得擅自离开应在的比赛位置(选手不得闯入对方队伍的场地，内场选手必须待在内场位置、外场选手必须待在外场位置，不得擅自移动位置)。一旦出现擅自移动位置的意图，或

		<p>严重影响比赛进行，将依照（1）的规定，给予警告。</p> <p>（4）妨碍行为</p> <p>选手或教练，出现妨碍他人行为、或出现妨碍大会进行之行为时，将依照（1）的规定，给予警告。</p> <p>（三）教学比赛和裁判实践</p> <p>组织学生进行十分钟（上下半场各5分钟）的比赛，教师作为裁判对学生进行指导。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<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、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>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>
<p>课后小记</p>			

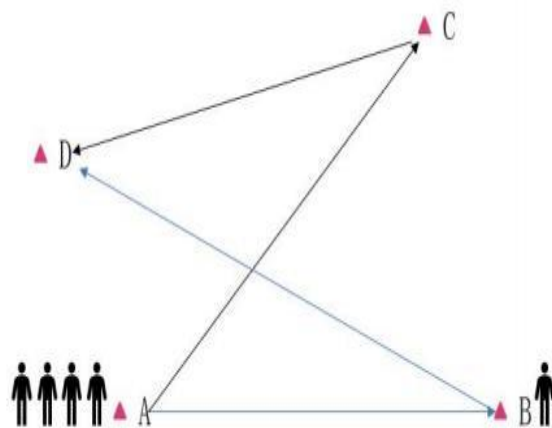
(第 14 次课)

教学内容		1. 横传跑位练习 2. 闪电型跑位接盘	
教学目标		1、培养学生空间意识，横传接应的跑位，提升传盘准确度 2、提高学生敏捷性、接盘能力，提升传盘时机的把握。	
教学重点		对传接盘的时机和空间的把握，变向和折返的连贯性	
教学难点		将训练中养成的习惯运用到比赛中	
课程思政元素		飞盘精神：正确表达，敢于表达，敢于表现。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

(一) 横传跑位练习



教学目标：培养学生的空间意识，横传接应的跑位，提升传盘准确度。

教学过程：

- (1) 学生在 A 点，教师在 B 点
- (2) 学生将飞盘传给教师后，向 C 点跑动
- (3) 到达 C 点后与 C 点同学击掌，跑回 A 点
- (4) 教师将飞盘传向跑动学生，学生接盘
- (5) 正反手都要练习

教学评价：传盘是否到位，跑位时是否拉开了空间

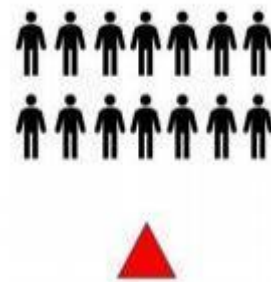
(二) 闪电型跑位练习

教学内容：提高学生敏捷性、接盘能力，提升传盘时机的把握。

教学过程：

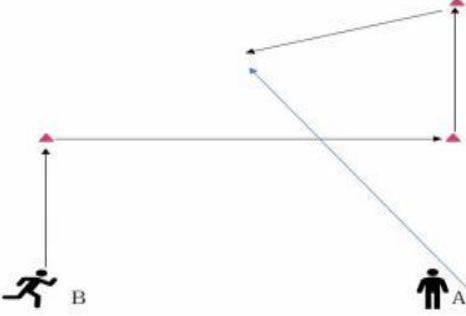
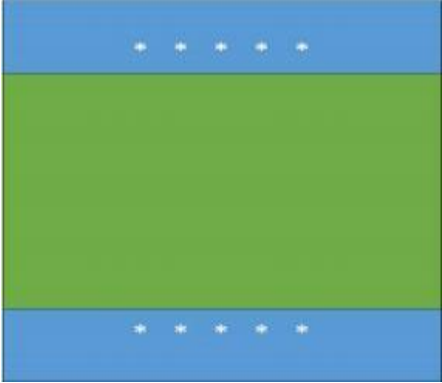
- (1) 传盘人在 A 点，跑动学生在 B 点，沿既定路线进行变向跑
- (2) 通过训练来帮助参与者练习不同角度变向跑和折返跑动作
- (3) 参与者要集中注意力来控制脚步
- (4) 折返后要尽快加速，手臂向前摆动来带动身体前冲
- (5) 传盘人在跑切队员跑至接盘区域后传盘，注意将飞盘传到接盘人跑动路线上，引导其去

组织方式：

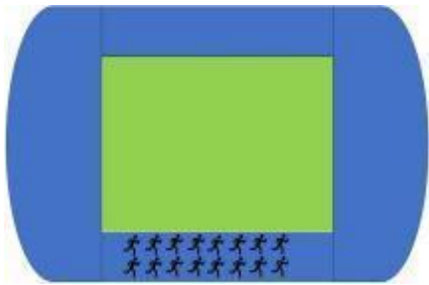


教法：

- 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。

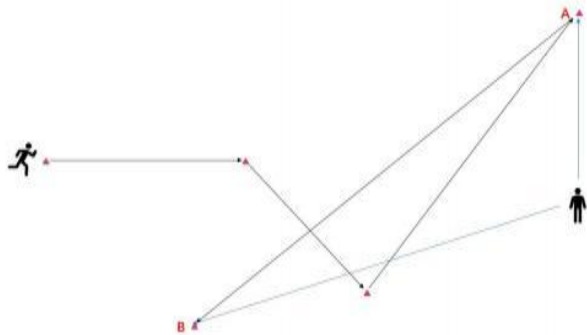
	<p>追接</p> <p>(6) 开始训练前, 提醒学生将整个过程在头脑中预演(表象训练), 帮助自己顺畅的完成整个训练。</p> <p>教学评价:</p> <p>变向和折返动作是否连贯, 接盘动作是否准确, 传盘的时间和空间是否准确</p>  <p>。</p> <p>(三) 教学比赛</p> <p>将学生分为四队, 每队 5-8 人, 设置小队长带领队伍, 两两依次比赛。教法: 将学生分组, 教师作为裁判进行判罚和指导。</p> <p>要求: 坚持飞盘精神的原则: 熟知规则、避免身体碰撞、公平竞争意识、享受比赛、尊重他人, 友好交流。</p> <p>教学评价: 是否将战术运用到比赛当中, 是否能够遵守比赛规则。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p> <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> <ol style="list-style-type: none"> 对本节课教学进行小结 对学生学习情况进行讲评 针对性布置作业, 并告知下节课的学习重点 安排还送器材; 师生再见! 	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 老师讲解动作要求, 防止受伤。 集体练习。 放松运动。
<p>课后小记</p>		

(第 15 次课)

教学内容	1、控盘手配合训练 2、教学比赛		
教学目标	1、提高控盘手在边线附近的跑切移动以及选择传盘的时机和空间 2、提高学生配合的默契和沟通能力		
教学重点	把握恰当的传接盘时间和空间		
教学难点	传盘人和接盘人之间的默契与配合		
课程思政元素	飞盘精神：胜不骄，败不躁，敢于拼搏，勇往直前。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）； 弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟



(一) 控盘手配合练习

1、有两个传接盘位置可以选择，传盘人决定采用哪一种

(1) 向前的直线传接盘。A 点

(2) 跑切队员往回切，利用一个长距离的横向回传来摆脱防守。B 点

2、重复 5 次后交换角色

3、传盘人要做假动作及轴心旋转来转变方向找到传盘机会

4、横传要传到场地中间，最大限度利用场地空间。其目的是练习控盘收在边线附近的跑切移动，以及选择传盘时机和空间，两人的默契和沟通。

教学评价：传盘的时机和空间是够正确，两人是否有效沟通。

教法：

1、讲解示范法

教师讲解之后，请几个同学配合示范。

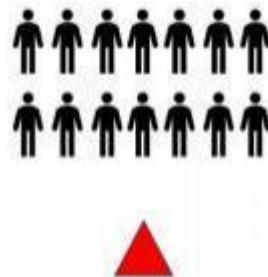
2、分组练习

将学生分为两组进行练习，教师巡回指导和评价 (二) 教学比赛和裁判实践

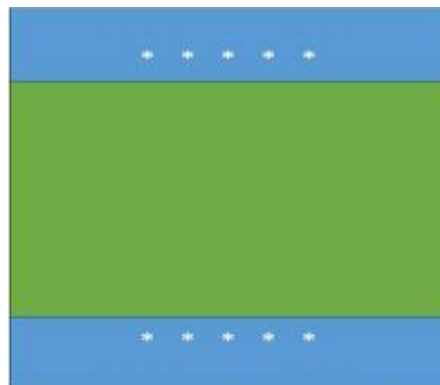
组织学生进行半场或全场的比赛，并安排裁判

(1) 安全第一：在进行飞盘活动时，确保场地安全，避免人员受伤。

组织方式：

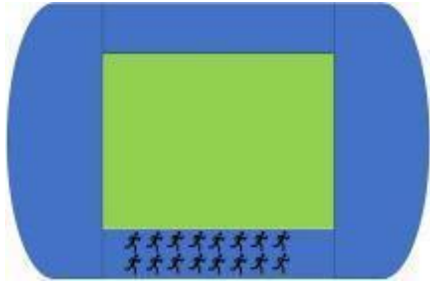


组织方式：



		<p>(2) 注意热身和放松：在课程开始前进行适当的热身运动，课程结束时进行放松运动，预防运动伤害。</p> <p>(3) 个别辅导：根据学生的实际情况，进行个别辅导，关注每个学生的学习进展。</p> <p>(4) 鼓励和肯定：及时给予学生鼓励和肯定，激发他们的学习积极性和自信心。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 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，落地要前脚掌缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 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>组织教法： 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 16 次课)

教学内容		1 长传推进训练 2 教学比赛	
教学目标		1 提高学生的长距离推进能力 2 培养学生的基础进攻能力 3 增强学生的体能素质。	
教学重点		掌握长传推进训练	
教学难点		长距离的跑动接盘，阅读飞盘能力	
课程思政元素		飞盘精神：操场上有我们人生需要的所有的积极精神，请大家积极探索，为我所用。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

(一) 长传推进训练

其目的是训练从跑动到接盘到长传的连贯动作，阅读给下底得分的队员长传的机会。

练习步骤：

1、中间一排的学生持盘，将飞盘传给 A 点的学生，然后向 A 点学生正前方跑位接盘。

2、接到飞盘后进行长传，要将飞盘传的既深入的分区，又能领着下底的学生跑向飞盘。

3、B 点的学生在第一人传盘后先向前冲刺跑，同时观察 A 点的传盘，在合适的时机进行变向。

4、根据 B 抛出的学生的速度和位置来判断传盘的力度和时机

5、相互之间交换位置进行训练，保证尝试每一个位置。

教学评价：

传盘时机是否到位，传盘的空间位置是否合理，跑位的启动时间是否合理，阅读飞盘是否准确。

教法：

1、讲解示范法

教师讲解之后，请几个同学配合示范。

2、分组练习

将学生分为两组进行练习，教师巡回指导和评价

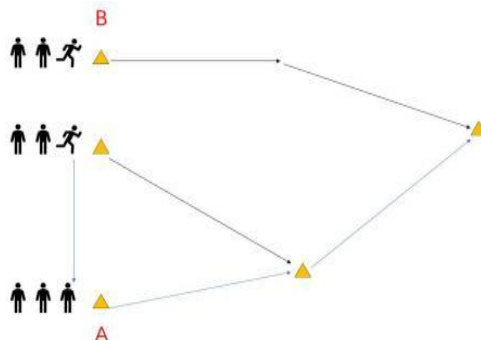
教法：

1、讲解示范法

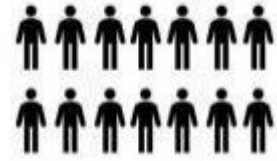
教师讲解之后，请几个同学配合示范。

2、分组练习

将学生分为两组进行练习，教师巡回指导和评价



组织方式：



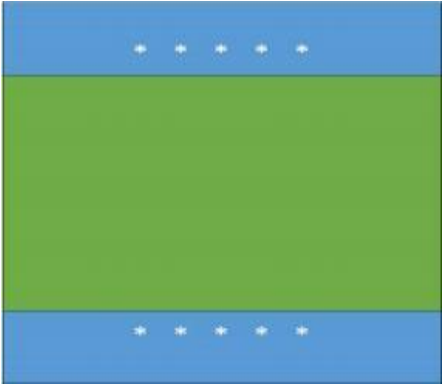
教法：

1、采用讲授、演示、分组练习等多种教学方法相结合。

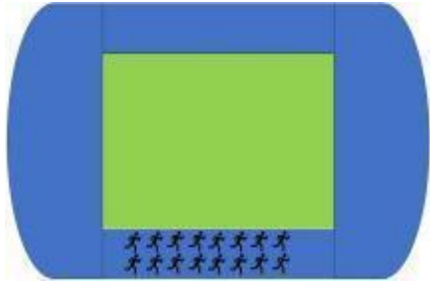
2、注重师生互动，鼓励学生提问和分享。

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。

		<p>(二) 教学比赛和裁判实践</p> <p>组织学生进行半场或全场的比赛,并安排裁判</p> <p>(1) 安全第一: 在进行飞盘活动时, 确保场地安全, 避免人员受伤。</p> <p>(2) 注意热身和放松: 在课程开始前进行适当的热身运动, 课程结束时进行放松运动, 预防运动伤害。</p> <p>(3) 个别辅导: 根据学生的实际情况, 进行个别辅导, 关注每个学生的学习进展。</p> <p>(4) 鼓励和肯定: 及时给予学生鼓励和肯定, 激发他们的学习积极性和自信心。</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<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、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>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>
<p>课后小记</p>			

(第 17 次课)

教学内容		考核：迎盘跑动中的传接盘测试	
教学目标		1 学生掌握传接盘的基本技术，提高正手和反手传接盘的准确性和稳定性。 2 检验学生学习成果	
教学重点		正手和反手传接盘的技术要领和配合，准确性和稳定性的训练。	
教学难点		正手和反手传接盘的技术要领和配合，准确性和稳定性的训练。	
课程思政元素		飞盘精神：积极，人生处处是舞台。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20 分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）；弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

专项技能考核方法与标准

- 1、考试项目：跑动接盘与掷准
- 2、考核目的：检验学生接盘能力与掷盘能力
- 3、考核办法：

(1)、学生在 A 点举手向教师示意准备就绪，教师鸣哨即为开始测试，当计时开始后，从 A 点出发，向 B 点跑动，接到从 C 点传来的飞盘后，向掷准框掷盘。

(2)、若学生未接到飞盘，此次掷盘机会作废。轴心脚离地此次掷盘作废。

(3)、若学生接到飞盘之后，处于投掷区域外，则在原地投掷。

(4)、A、B 两点相距 5 米，B、C 两点相距 6-8 米，掷盘区域为边长 2m 的正方形，掷盘区域右边线与掷准框的距离为 9/7 米。

(5)、仅允许在掷盘区域内进行掷盘，一旦脚离开此区域，本次掷盘无效（此标准不适用于 3）。

(6)、正反手各掷 10 次，正反手考核各有 2 分钟。

4、评分标准：

学生掷进次数相对应分数如下：

5 =51-60

6 =61-70

7 =71-80

8 =81-90

9 =91-100 10=120

一次过的取区间最大值，每补考一次在最大值上减 2 分。

例如：

A 同学最终成绩为正手 8 次，反手 7 次，正手补考 3 次，反手一次过，那么他的正手成绩为 84，反手成绩为 80。

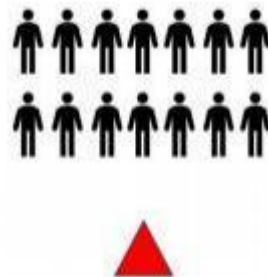
B 同学最终成绩为正手 5 次，反手 8 次，正手补考 4 次，反手补考 2 次，那么他的正手成绩为 52，反手成绩为 86。

C 同学最终成绩为正手 9 次，反手 5 次，正手补考 3 次，反手一次过，那么他的正手成绩为 94，反手成绩为 60。

技术评定：

A 级：迎盘跑动积极，在可能的情况下均使用双手接盘，能接有难度的飞盘，甚至是在单手的

组织方式：



教法：

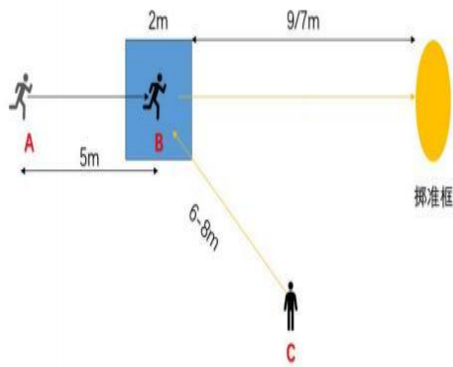
1、采用讲授、演示、分组练习等多种教学方法相结合。

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。

		<p>情况下。传盘动作正确连贯协调，膝盖弯曲、双脚跨开幅度大、眼睛 保持瞄准目标、飞盘平稳。</p> <p>B 级：迎盘跑动较为积极，一直使用双手接盘，较少掉盘，能够单手接盘。传盘动作基本正确、飞盘较为平稳，大部分情况能控制飞盘落点，失误不多。</p> <p>C 级：尝试去迎面接飞盘，甚至没有迎盘跑动，一半甚至更多情况掉盘，接盘动作 别扭。握盘松散，飞盘拿不平，躬身前倾，双脚距离近，无法控制飞盘落点。</p> <p>教师根据学生技术动作加减分为± 10</p>	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分\times2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>二、讲评（3分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 对本节课教学进行小结 对学生学习情况进行讲评 针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 安排还送器材； 师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 老师讲解动作要求，防止受伤。 集体练习。 放松运动。
<p>课后小记</p>			



(第 18 次课)

教学内容		考核：迎盘跑动中的传接盘测试	
教学目标		1 学生掌握传接盘的基本技术，提高正手和反手传接盘的准确性和稳定性。 2 检验学生学习成果	
教学重点		正手和反手传接盘的技术要领和配合，准确性和稳定性的训练。	
教学难点		正手和反手传接盘的技术要领和配合，准确性和稳定性的训练。	
课程思政元素		飞盘精神：积极，人生处处是舞台。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
准备部分	20分钟	<p>1、整队，清点人数。</p> <p>2、宣布本学期内容。</p> <p>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> <p>4. 准备活动</p> <p>(1)一路纵队绕上课场地慢跑 2 圈</p> <p>(2)徒手操</p> <p>胯下击掌</p> <p>前踢腿（大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地）；</p> <p>后踢腿（脚后跟靠近臀部）；</p> <p>提膝击掌（踝关节发力，手臂伸直）；</p> <p>提膝单臂上举（注意不要同手同脚）； 弓步走（上体正直）；</p> <p>并步跳转。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>要求：快、静、齐</p> <p>要求：纪律、气势、积极性、反应</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p>

基本部分

60分钟

专项技能考核方法与标准

- 1、考试项目：跑动接盘与掷准
- 2、考核目的：检验学生接盘能力与掷盘能力
- 3、考核办法：

(1)、学生在 A 点举手向教师示意准备就绪，教师鸣哨即为开始测试，当计时开始后，从 A 点出发，向 B 点跑动，接到从 C 点传来的飞盘后，向掷准框掷盘。

(2)、若学生未接到飞盘，此次掷盘机会作废。轴心脚离地此次掷盘作废。

(3)、若学生接到飞盘之后，处于投掷区域外，则在原地投掷。

(4)、A、B 两点相距 5 米，B、C 两点相距 6-8 米，掷盘区域为边长 2m 的正方形，掷盘区域右边线与掷准框的距离为 9/7 米。

(5)、仅允许在掷盘区域内进行掷盘，一旦脚离开此区域，本次掷盘无效（此标准不适用于 3）。

(6)、正反手各掷 10 次，正反手考核各有 2 分钟。

4、评分标准：

学生掷进次数相对应分数如下：

5 =51-60

6 =61-70

7 =71-80

8 =81-90

9 =91-100 10=120

一次过的取区间最大值，每补考一次在最大值上减 2 分。

例如：

A 同学最终成绩为正手 8 次，反手 7 次，正手补考 3 次，反手一次过，那么他的正手成绩为 84，反手成绩为 80。

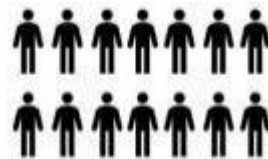
B 同学最终成绩为正手 5 次，反手 8 次，正手补考 4 次，反手补考 2 次，那么他的正手成绩为 52，反手成绩为 86。

C 同学最终成绩为正手 9 次，反手 5 次，正手补考 3 次，反手一次过，那么他的正手成绩为 94，反手成绩为 60。

技术评定：

A 级：迎盘跑动积极，在可能的情况下均使用双手接盘，能接有难度的飞盘，甚至是在单手的

组织方式：



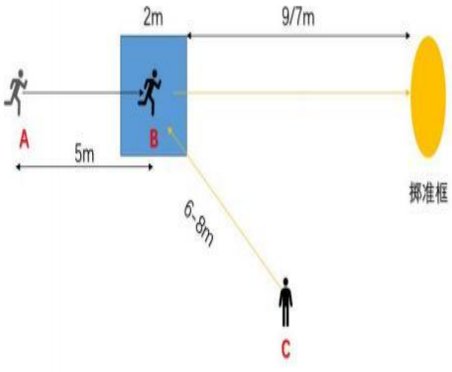
教法：

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。

		<p>情况下。传盘动作正确连贯协调，膝盖弯曲、双脚跨开幅度大、眼睛 保持瞄准目标、飞盘平稳。</p> <p>B 级：迎盘跑动较为积极，一直使用双手接盘，较少掉盘，能够单手接盘。传盘动作基本正确、飞盘较为平稳，大部分情况能控制飞盘落点，失误不多。</p> <p>C 级：尝试去迎面接飞盘，甚至没有迎盘跑动，一半甚至更多情况掉盘，接盘动作 别扭。握盘松散，飞盘拿不平，躬身前倾，双脚距离近，无法控制飞盘落点。</p> <p>教师根据学生技术动作加减分为±10</p> 	
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、素质练习： 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>二、讲评（3分钟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 对本节课教学进行小结 对学生学习情况进行讲评 针对性布置作业，并告知下节课的学习重点 安排还送器材； 师生再见！ 	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 老师讲解动作要求，防止受伤。 集体练习。 放松运动。
<p>课后小记</p>			

