**【极限飞盘 2】**

**【Ultimate 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100087】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【[苏煜、尹博](http://www.youlu.net/search/result/?author=%cb%d5%ec%cf+%d2%fc%b2%a9)主编.《极限飞盘运动》.北京体育大学出版社，2010年01月出版】

【袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》．西安交通大学出版社，2014年版】

【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

极限飞盘是一项紧张激烈的运动，无身体接触的7VS7团队比赛项目，它是发源于美国大学生投掷馅饼盘，现在已经演变成一项融聚了许多运动特点的户外运动。参与者通过各种战术方式的跑动、传递飞盘，让自己的队友在得分区接盘达阵，从而得分。为了赢得比赛，飞盘运动员通常需要具备良好的速度、判断力和技巧。此运动主张和强调的是体育竞技精神和公平竞赛，激烈对抗的飞盘比赛必须建立在互相尊重，遵守规则和享受乐趣的基础上。极限飞盘是一项融合了[足球](http://www.hudong.com/wiki/%E8%B6%B3%E7%90%83)式的往返耐力折返跑、篮球的旋转和橄榄球得分方式等运动特点的团队型运动，曾被《纽约时报》评为世界上发展速度最快的运动。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握极限飞盘的基本技术，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 双人传接盘和飞盘比赛 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、极限飞盘运动概述

（1）极限飞盘的起源和发展。

（2）中国极限飞盘运动的发展。

2、极限飞盘运动的竞赛规则

（1）比赛场地和装备。

（2）竞赛规则

（3）极限飞盘的精神。

**基本要求：**通过本讲教学使学生对极限飞盘运动有一概括了解，重点讲授极限飞盘运动的现状、发展趋势；使学生初步了解极限飞盘运动的主要战术，重点讲解与学生水平相当的战术。了解规则，明白在比赛中如何合理运用规则，从而获得战机和时间以取得最后的胜利。

**教学难点：**极限飞盘的运动特点

**（二）实践部分（28学时）**

1、基本技术（6学时）

（1）反手投掷技术

（2）正手投掷技术

（3）基本接盘方法

**基本要求：**掌握飞盘基本的投掷技术

**教学难点：**正手投掷技术

2、基本战术（6学时）

（1）双人传接进攻

（2）进攻和防守的站位技巧

（3）短传和长传技术

**基本要求：**掌握极限飞盘的基本战术

**教学难点：**长传技术

3、竞赛规则（4学时）

场地、开赛、得分、移动飞盘、失误、换人、非接触、犯规、自判。

基本要求：了解极限飞盘运动竞赛的特点，懂得基本的竞赛方法与规则。

**教学难点：**规则的运用。

4、体能练习（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③1分钟跳绳 ④引体向上（女仰卧起坐）⑤专项素质

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 双人传接盘和飞盘比赛评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩20%**）

1、评价方法：双人传接盘和飞盘比赛

2、评分标准：

（1）双人传接盘（满分50分）

每两人一组，自由组合，传接盘成功率及动作规范性各占50%的分数，评分标准（男女相同）。

传接盘成功次数（满分25分）

双人传接盘考试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标 分  准 值  项 目 | 25 | 22 | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 | 2 |
| 双人传接盘 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

技评（满分25分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等 级 | 分 值 | 评 价 标 准 |
| 优 | 25—22 | 动作连贯、协调，有力度，手法规范正确，飞盘飞行途中稳定性高，成功次数在18-20次。 |
| 良 | 21—18 | 动作较连贯、协调，手法正确，飞盘飞行途中稳定性较高，成功次数在15-18次。 |
| 及格 | 17-15 | 动作基本连贯、协调，飞盘飞行途中稳定性较高，手法正确。成功次数在12-14次。 |
| 不及格 | 14-0 | 动作不连贯、不协调，手法不正确。 |

（2）极限飞盘比赛（20%）

上课班级按照人数进行分组循环比赛，胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分，按照积分进行小组排位。如果两组积分相同，看两组胜负关系；如果两组平局，则看每组总得分情况，如果继续相同，则进行7人“点盘”。根据小组积分以及学生在比赛期间掷盘的质量，包括掷盘的稳定性和准确度确定比赛的个人分数。

①优秀（50-43分）：技战术运用合理、正确，身体各部位协调、灵活，小组成员飞盘意识表现充分，团结协作，敢于拼搏，勇于争胜，进步程度大。

②良好（42-35分）：技战术运用较合理、正确，身体各部位协调、灵活，有一定的飞盘意识和协作能力，敢于拼搏，进步程度较大。

③分及格(34-30分)：技战术运用一般，动作较正确，身体各部位协调性、灵活性一般，团结协作能力一般，意志品质表现一般，进步程度一般。

④不及格（29-0分）：技战术运用不合理、动作不正确，身体各部位协调性、灵活性差，没有协作精神，意志品质表现不佳，没有进步程度体现。

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.