**《大学体育与健康》课程——极限飞盘教学大纲**

**一、教师或教学团队信息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教师姓名 | 职称 | 办公室 | 电话 | 电子信箱 |
| 李合 | 副教授 | 奉新馆311 | 18817581148 | lihenew@126.com |

**二、课程基本信息**

课程名称（中文）：大学体育与健康

课程名称（英文）：University Sports and Health

课程类别：☑通识必修课 □通识选修课 □大类平台课

□专业必修课 □专业方向课 □专业拓展课

□实践性环节

特殊课程类型：

周学时：2 线上学时：2 线下面授学时：126 总学时：128

学分：8

先修课程：无

授课对象：在校本科生

大纲制定日期：2020.12.20

**三、课程简介**

公共体育是学校体育教育的重要组成部分，面向全体学生，构建了以学生体质健康为标准，课堂教学为主体，课外体育锻炼、校内外体育竞赛和业余运动队建设为支柱，促进学生全面协调发展为价值追求的课程结构体系。极限飞盘作为公共体育课程开设的项目之一，具有极强的观赏性和趣味性的课程，且安全文雅，具有动作舒展大方，娱乐性、观赏性、健身性强等特点。玩家通过各种战术方式的跑动、传盘、接盘等动作，让飞盘在各种干扰中持续飞行，到达得分区域，以取得胜利，比赛节奏紧张又激烈，既能充分调动玩家的积极跑动，也能锻炼队员之间的团队配合，可以有效提升学生个人身体素质和团队意识。

**四、课程目标**

大学体育与健康是大学生以[身体练习](https://baike.baidu.com/item/%E8%BA%AB%E4%BD%93%E7%BB%83%E4%B9%A0" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。其课程目标如下：

（一）运动参与目标：积极参与各种[体育活动](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%B4%BB%E5%8A%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成[终身体育](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E4%BD%93%E8%82%B2" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的[体育文化](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%96%87%E5%8C%96" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)欣赏能力。

（二）社会适应目标：养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；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；表现出良好的[体育道德](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E9%81%93%E5%BE%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（三）基本知识与运动技能目标：掌握体育基本理论知识和专项运动技能，积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，学生在专项上达到一定的水准，部分学生在该运动项目上达到国家等级运动员水平；掌握常见运动创伤的处置方法。

课程目标与毕业要求指标点高支撑的对应关系表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 分解指标点 | 课程目标 |
| 综合育人 | 能够运用运动相关理论解释健身育人的价值和途径。  能够设计健身方案、组织和策划班级体育活动，初步获得体育育人的能力和经验。 | 运动参与 |
| 沟通合作 | 善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。  善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。 | 社会适应 |
| 学科素养 | 掌握课外、校园体育活动组织与管理的知识与方法。  掌握1-2项专项运动技能，能做会讲；具备良好的身体素质，胜任学校体育活动的指导。 | 基本知识和运动技能 |

**五、课程内容与进度安排**

**（一）课程内容**

第一部分 理论部分

1、极限飞盘运动的特点、价值及发展状况。

2、极限飞盘运动的规则及裁判法。

3、进行极限飞盘运动锻炼的基本原则及方法。

第二部分 实践部分

1、基本技术

（1）握盘法：正、反拍盘法。

（2）发球与接发球。

（3）2人、3人、4人传盘组合。

2、基本战术

（1）5 VS 5战术：迂回传盘、掩护战术、消耗等战术。

（2）7 VS 7战术：体力配合、卡位、心理、阵型变换等战术。

3、身体素质：速度、耐力、力量、灵敏与协调。

4、基本体操部分

（1）广播操

（2）队列练习

（3）行进间走队列练习

第三部分 能力培养部分

（1）培养自我锻炼与欣赏极限飞盘运动的能力。

（2）培养相互纠正、相互传授技术、相互交流经验的学习方法。

（3）培养组织限飞盘活动、传授极限飞盘技战术与裁判的能力。

（4）培养长期锻炼的习惯，使之成为终身锻炼的运动项目之一。

（5）培养学生组织队伍、开展体育活动与比赛的能力。

**（二）教学进度1、3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1. 简述本学期教学内容、要求注意事项 2. 介绍极限飞盘的发展现状、特点 | 随堂教学 | 参阅书本或网络有关资料 |
| 2 | 1. 基本投掷技术 2. 基本接盘技术 3. 游戏 | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 3 | 1. 热身/基础投掷练习 2. 正反手跨步投掷练习 3. Cutting Drill-1 with V Cut (切传练习) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 4 | 1. Cutting Drill-1 with V Cut (切传练习) 2. Go to Drill-1 (跑传练习) 3. 一对一切传攻守练习 4. 仿真赛(基础规则/边线责任) 5. 收操与伸展 | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 5 | 1. 热身/基础正反手跨步投掷练习 2. 假动作后投掷教学 3. Cutting Drill-2 with Fake &V Cut (切传假动作练习) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 6 | 1. Cutting Drill-3 菱形切传练习(接盘后传盘连续动作练习) 2. Go to Drill-2 with Cut & Fake (跑传练习) 3. 仿真赛(基础规则/边线责任) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 7 | 1. 热身/基础正反手跨步投掷练习 2. 飞盘投掷路径练习(OI/IO)   Go to Drill-1 with 正反手OI/IO (跑传+路径练习) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 8 | 1. Cutting Drill -2 菱形(OI/IO) 2. Marking Drill-2 (with hand) 3. 模拟赛(Mini Ultimate 3 on 3)(基础观念建立) 4. 收操与伸展 5. **立定跳远测试** | 随堂教学与测验 | 多级跳10\*5组；耐力跑2000米以上 |
| 9 | 1. 热身/四角传盘(顺逆时针) 2. 进攻空间概念(左右场/前后场/空间变化) 3. 进攻时间概念(接应时间点/空间顺位/效益/反快攻) | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组（引体向上练习） |
| 10 | 1. Stack战术基本观念 2. Stack战术练习 3. 模拟赛(3 on 3 🡪 5 on 5) 4. 收操与伸展 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组（引体向上练习） |
| 11 | 1. 热身/四角传盘(顺逆时针) 2. 空间应用(相对空间/边线/热区) | 随堂教学与练习 | 看一场专业比赛视频 |
| 12 | 1. Force概念与应用 2. 模拟赛(3 on 3  5 on 5) 3. 收操与伸展 4. **50米跑测试** | 随堂教学与练习 | 看一场专业比赛视频 |
| 13 | 1. 热身/对向跑传 2. Stack战术基本观念(四向空间) 3. Stack战术练习(分解(前场跑切/破防切入/回传转移)) | 随堂教学与测验 | 看一场专业比赛视频 |
| 14 | 1. 静态正反手跨步假动作传盘 2. 动态正反手跨步假动作传盘 3. Marking Drill 传盘 4. OI/IO正反手路径控制 | 随堂教学与练习 | 看一场专业比赛视频 |
| 15 | 1、复习技战术  2、模拟赛(3 on 3  5 on 5) | 随堂教学与测验 | 看一场专业比赛视频 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 随堂教学与测验 | 参加极限飞盘运动 |

**（二）教学进度2、4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1. 简述本学期教学内容、要求注意事项 2. 介绍极限飞盘的发展现状、特点 | 随堂教学 | 参阅书本或网络有关资料 |
| 2 | 1. 基本投掷技术 2. 基本接盘技术 3. 游戏 | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 3 | 1. 热身/基础投掷练习 2. 正反手跨步投掷练习 3. Cutting Drill-1 with V Cut (切传练习) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 4 | 1. Cutting Drill-1 with V Cut (切传练习) 2. Go to Drill-1 (跑传练习) 3. 一对一切传攻守练习 4. 仿真赛(基础规则/边线责任) 5. 收操与伸展 | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 5 | 1. 热身/基础正反手跨步投掷练习 2. 假动作后投掷教学 3. Cutting Drill-2 with Fake &V Cut (切传假动作练习) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 6 | 1. Cutting Drill-3 菱形切传练习(接盘后传盘连续动作练习) 2. Go to Drill-2 with Cut & Fake (跑传练习) 3. 仿真赛(基础规则/边线责任) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 7 | 1. 热身/基础正反手跨步投掷练习 2. 飞盘投掷路径练习(OI/IO)   Go to Drill-1 with 正反手OI/IO (跑传+路径练习) | 随堂教学与练习 | 50米加速跑4次以上（耐力跑2000米以上）；多级跳10\*5组 |
| 8 | 1. Cutting Drill -2 菱形(OI/IO) 2. Marking Drill-2 (with hand) 3. 模拟赛(Mini Ultimate 3 on 3)(基础观念建立) 4. 收操与伸展 5. **800、1000米耐力素质测试** | 随堂教学与测验 | 多级跳10\*5组；耐力跑2000米以上 |
| 9 | 1. 热身/四角传盘(顺逆时针) 2. 进攻空间概念(左右场/前后场/空间变化) 3. 进攻时间概念(接应时间点/空间顺位/效益/反快攻) | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组（引体向上练习） |
| 10 | 1. Stack战术基本观念 2. Stack战术练习 3. 模拟赛(3 on 3 🡪 5 on 5) 4. 收操与伸展 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组（引体向上练习） |
| 11 | 1. 热身/四角传盘(顺逆时针) 2. 空间应用(相对空间/边线/热区) | 随堂教学与练习 | 看一场专业比赛视频 |
| 12 | 1. Force概念与应用 2. 模拟赛(3 on 3  5 on 5) 3. 收操与伸展 4. **仰卧起坐、引体向上力量素质测试** | 随堂教学与练习 | 看一场专业比赛视频 |
| 13 | 1. 热身/对向跑传 2. Stack战术基本观念(四向空间) 3. Stack战术练习(分解(前场跑切/破防切入/回传转移)) | 随堂教学与测验 | 看一场专业比赛视频 |
| 14 | 1. 静态正反手跨步假动作传盘 2. 动态正反手跨步假动作传盘 3. Marking Drill 传盘 4. OI/IO正反手路径控制 | 随堂教学与练习 | 看一场专业比赛视频 |
| 15 | 1、复习技战术  2、模拟赛(3 on 3  5 on 5) | 随堂教学与测验 | 看一场专业比赛视频 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 随堂教学与测验 | 参加极限飞盘运动 |

**注：1、进度1、3为体育1、3教学进度；进度2、4为体育2、4教学进度；**

**2、第一学期为体育1课程，第二学期为体育2课程，第三学期为体育3课程，第四学期为体育4课程。**

**六、修读要求**

（一）学习目标的解释

本课程有关知识与技术的教学，基本按“了解、理解、掌握”三个层次要求。

了解：指对本运动项目的基本技术、基础理论要“知道是什么”，有较清楚的记忆，并能正确表述。

理解：指对本运动项目的基本理论、技术、规则、练习方法、锻炼价值有较系统地领会与体验，“知道为什么”，对有关问题能够比较全面阐述。

掌握：指对本运动项目的有关技术动作既能完成，又能准确地进行理论解释。

（二）课外活动的要求

1、结合网络与教材，对课堂教学中的内容进行复习与练习，拓展学习视野。

2、课外活动除了专项技术与理论知识学习，每学期还要进行20次及以上的耐力跑练习，每次跑步距离为男女生不少于2公里。

（三）其他要求

1、上课必须身穿运动服、运动鞋。

2、不得无故缺课，不得迟到早退，缺课超过一学期总课时的1/3将取消本学期的考试资格。

3.本课程以体验、实践为主，对身体要求能力较高，要求修读学生具备一定运动能力，身体残疾、伴有心脏病等不利于运动的疾病学生不可修读。

**七、教学方法**

（一）通过多媒体和传统教学相结合，阐述课程的基本理论与技术，丰富学生课程与教学的基本知识结构。

（二）通过教师动作示范以及技术视频或图像，促进学生知识整合，培养学生的反思能力。

（三）通过小组合作与教学比赛，树立育人意识，发展学生团结合作能力，和设计活动能力。

（四）通过组织比赛与观摩高水平比赛，提高学生的体育活动组织能力，强化知识应用与创新意识。

（五）通过身体素质与专项素质练习，培养学生吃苦耐劳的顽强意志，塑造完美体型与气质，打造新时期师范生的阳光、向上的形象。

**八、学习评价方案**

本课程考核共分为三部分：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 期末成绩类别 | 分项 | 分值 | 合计 | 占比 | 总评 |
| 考勤成绩100分 | 课堂考勤 | 100 | 100 | 10% | 100 |
| 平时成绩100分 | 课堂表现 | 40 | 100 | 30% |
| 体锻打卡 | 60 |
| 期末成绩100分 | 2项素质 | 40 | 100 | 60% |
| 2个专项技能 | 60 |

**（一）期末成绩（100分）**

**1、专项考核（60分）**

1）1分钟传接盘（30分）

要求：2名队员面对面站立（女生相距8米，男生10米），不限掷盘和接盘方式。

表1 1分钟传接盘评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分/个数 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 男 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 女 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

2）飞盘掷准（30分）

要求：掷边长1米的正方形框架，女生投掷点距离框架8米，男生距离框架10米，男女生在各自的投掷点连续投10次飞盘，飞盘从框架中穿过1次得1分。

表2 飞盘掷准评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分/个数 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 男 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 女 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**2、身体素质考核（40分）**

1）第一学期期末身体素质测试项目为50米与立定跳远，各20分。

2）第二学期期末身体素质测试项目为女800与仰卧起坐或男1000米与引体向上，各占20分。

表3 体育1、3期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:50米 | 6.7 | 6.9 | 7.1 | 8.1 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |
| 男:立定跳远 | 265 | 255 | 245 | 225 | 215 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 女:50米 | 7.5 | 8.00 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 女:立定跳远 | 200 | 190 | 180 | 165 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |

表4 体育2、4期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:1000米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 女:800米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 男:引体向上 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 女:仰卧起坐 | 55 | 50 | 45 | 35 | 25 | 22 | 18 | 16 | 14 | 10 |

**（二）考勤成绩（100分）**

考勤成绩根据学生课堂出勤情况给分。

1、旷课，1次，扣10分，旷课3次及以上，考勤成绩记0分；

2、迟到或早退，1次，扣5分；

3、迟到或早退累计2次，合记一次旷课；

4、凡请假累计3次及以上，扣10分；

5、一学期累计缺课1/3（包括：旷课、病假、事假），取消期末考试资格，期末成绩为0分，且不予补考。

**（三）平时成绩（100分）**

平时成绩由课堂表现（40分）和课外体锻打卡（60分）构成。

1、课堂表现（40分）

扣分参考：（最终解释权归任课教师）

（1）课堂上穿非运动服以外服装，1次扣2分；

（2）上课态度不认真，1次扣1分；

（3）运动参与不积极，1次扣1分。

2、课外体锻打卡（60分）

一、二年级学生必须参加课外体锻打卡，每学期课外体锻考勤的全勤次数为20次（一次3分），如考勤次数低于6次以下（包括6次），课外体锻考勤成绩计为0分。

**九、课程资源**

（一）教材

1.蔡浩等.你好，大学体育[M].北京：北京体育⼤大学出版社,2018.

2. 宋鸽，张钰.极限飞盘[M].辽宁：大连理工大学出版社，2016.

（二）网络资源

1.君果信息. 上海师范⼤大学公共体育慕课2018. 上海师范大学网络教务处系统

2.微信公众号《飞盘教室》