

新课标下“极限飞盘”项目融入学校体育教学的可行性研究

前言

随着现代教学体制的不断革新，基础教育课程标准也在逐步完善，学校教育开始受到人们的高度重视。体育作为学校教育的一门重要学科，不仅要注重“以人为本”，促进学生多元能力的发展，同时也要注意“以用为本”，开展形式灵活的创新性体育活动，使学生能够获得运动技能，掌握运动理念，培养运动兴趣，提升身体素质。本文通过文献资料法、逻辑分析法简述“极限飞盘”的规则与发展，探究“极限飞盘”作为一项新兴体育项目融入学校体育教学的可行性以及推广路径。

关键词

极限飞盘；学校体育；可行性；推广路径

随着义务教育阶段《体育与健康课程标准（2022年版）》的颁布与实施，新兴体育类运动项目出现在义务教育专项运动技能课程内容之中，课程内容遵循“减负提质”的原则，通过保证锻炼时间、提高锻炼质量、拓展锻炼渠道等方式来促进学生的多样化和个性化发展。极限飞盘运动（Ultimate Frisbee）是集篮球的传递、足球的跑位、橄榄球的得分为一体的无身体接触的团体户外竞技项目，能激发学生的求知欲与探索欲，能够让参与者更直接地体会到不同地域、不同项目的特点。

1 极限飞盘运动概述

1.1 起源与发展

极限飞盘又称飞盘争夺赛，诞生于上世纪60年代的美国。相传，耶鲁大学的学生非常喜爱一家店的馅饼，这个店的名称叫Frisbe Pie，学生们用包装馅饼的金属锡盘当做投掷器械进行游戏，但由于包装盘是金属材质，学生时常被误伤，因此，抛盘的人会大喊一声“Frisbie”用来提示队友接盘。随着参与飞盘运动的人越来越多，飞盘材质也在不断改进，1950年瓦特·摩瑞森（Walter Morrison）制作了一个塑料飞盘，参与者们发现塑料飞盘不仅安全，而且飞盘在空中旋转能够平稳飞行，于是各大公司大量生产塑料飞盘

并以“Frisbie”口号为名，取名为“Frisbee”。

1.2 场地与规则

极限飞盘是一项7人对7人、无身体接触的团体竞技运动项目，双方队员通过传盘、跑位、接应、配合等技战术进行比赛。飞盘场地长为100米、宽为37米，其中，中场区域（Play Field）为64米，双方各有18米的得分区（End Zone），得分区靠近中场区域的线称作得分线（Goal Line），底部的边线称作底线（End Line），如下图。

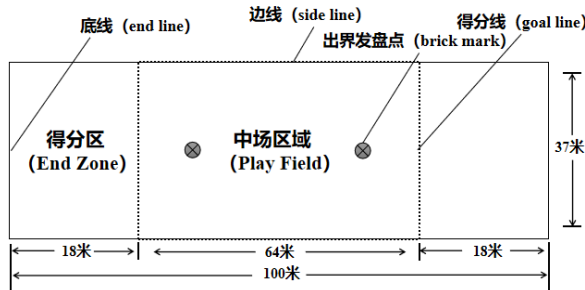


图1 极限飞盘场地划分图

极限飞盘规则规定，允许男女队员同场竞技，运动员分为进攻方与防守方，进攻方通过队友之间相互传递飞盘向本队得分区推进，直到队友在得分区平稳地接到飞盘视为得分，但不允许持盘人跑动，同时，持盘人必须在10秒内将

盘发出,否则攻防转换(进攻方直接转换为防守方);防守方通过盯防和阻截来进行防守,任何时候飞盘落地或者被阻截都视为防守成功即攻防转换(防守方直接转换为进攻方),但防守时不允许有身体的直接接触。

1.3 项目特点

1.3.1 健身性

极限飞盘运动是一项融体能与智能为一体的团体项目。参与者反复、大力地掷盘能够增强手臂与手腕的力量,灵活的跑位和反复的耐力折返跑可以锻炼参与者的速度与耐力,提高心肺功能。巧妙掷盘与灵活跑位是突破防守的有效办法,尽可能离防盘人(The Mark)距离较远的位置掷盘,灵巧的运用技战术能够起到健心、健智的作用。

1.3.2 竞技性

极限飞盘运动是一种通过团队协作配合实现得分的同场竞技类项目,运动员通过协同与对抗、协作与截断、进攻与防守的形式参与运动,在运动过程中,不仅要求团队战术的协调统一,同样要求个人战术的精准熟练;队员通过技术控制实现飞盘的转移,加上在激烈的竞争氛围中还要预防对手的空中抢断,攻防转换速度快,运动强度大,机会和挑战稍纵即逝,使得这项运动的竞技性与合作性得到了充分的体现。

1.3.3 娱乐性

极限飞盘运动有着娱乐性、游戏性的特点,在极限飞盘比赛中,观众能够通过观看比赛满足自身消遣和娱乐身心的需求;对于参与者来说,在比赛中采用巧妙的技战术配合或准确有力地长传得分能够使队员们获得巨大的成就感,同时点燃整个队伍的激情,使得观众与队员完全沉浸于比赛之中。

1.3.4 公平公正性

竞技运动在规则的约束下,才能做到公平、公正,使得比赛顺利进行,而极限飞盘运动不以运动员自裁的方式进行,在双方队员都了解规则的前提下进行比赛。极限飞盘鼓励进取与竞争,但不允许直接性的身体对抗和冲撞,其运动项目的对抗性主要体现在团队层面以及技术层面,较大程度地避免了运动损伤,降低了参与者的门槛,由此更加保证了比赛的公平、公正,使得参与者的潜能得到最大的发挥。

2 极限飞盘融入学校体育的可行性

2.1 符合新课标的要求

根据新课标(2022版)规划,义务教育中“体育与健康”课程占总课时比例的10%~11%,位居国家课程的第三,同时

特别新增了极限飞盘新兴体育类运动项目,极限飞盘运动属于新兴体育项目,融合了篮球、足球、橄榄球的运动特征,项目简单易学,飞盘器械在投掷的过程中,由于空气动力学的缘故使得力度、角度稍有调整就会有不同的运动轨迹,趣味十足,能够更好地激发参与者的运动兴趣,提高学生的创新意识,因此将极限飞盘项目融入学校体育之中是大势所趋。

2.2 满足学生的运动需求

学校体育课程具有较大的优势,与其他文化课程不同,体育课程常设在开阔的室外场地,能够让学生从枯燥单一的课堂中走出,在轻松愉悦的环境中更好地释放自己。极限飞盘作为一项新兴体育项目,在飞盘的投掷过程中,学生通过投掷动作加强力量,攻防转换速度快,可以提高学生的速度、力量、耐力、协调以及灵敏等素质。与此同时,在进行飞盘技术教学时,如何运用长传技术、如何巧妙地传接盘、如何利用跑位掠过防盘人都是学生学习技战术的基础,通过技战术的教学锻炼学生的运动智能,将体育锻炼与科学知识有机结合起来,使学生的技能与智力得到锻炼与开发。

2.3 方式灵活便于推广

极限飞盘运动规则简单易学,活动过程富有趣味性,学生能够在短暂的时间里学习并上手练习,其次,极限飞盘运动对场地的要求不高,不需要特殊的场地以及花费大量的资金即可进行。再者,极限飞盘运动没有性别限制,男生、女生都可以自由组队参与,参与过程中无需裁判,参与者各自熟知规则即可开展运动,降低了该运动项目的门槛。因此,极大程度地促进了极限飞盘运动在校园内的发展。

2.4 有效规避运动风险

学校体育活动的安全问题一直都是困扰学校体育工作进一步发展的重要因素,为了防止学生发生体育运动损伤,部分学校会适度避免高难度体育项目,甚至减少学生参与体育活动的次数。然而,极限飞盘运动参与者之间没有直接的身体接触,运动过程中以投掷、传接盘、跑位为主,在有效提高学生运动能力的同时,也极大地降低了运动过程中身体碰撞带来的运动损伤,能够有效规避运动的风险,这是极限飞盘运动有利于在校园里推广的优势之一。

3 极限飞盘的推广进校园的路径研究

3.1 增添极限飞盘课程

由于时代教育具备的前瞻性与超前性,传统的体育项目逐渐无法满足学生的需求,体育教师越来越难以调动学生

参与体育运动的积极性，这迫切需要在体育教学中融入新的教学内容，为学生提供新的选择空间。极限飞盘运动作为新兴体育项目，不仅能够发展学生的体能，同时具有竞技性、团队性、娱乐性、趣味性，符合各学龄阶段学生的身心发展特征。极限飞盘运动技术简单，对场地要求不高，学生能够快速接受并上手练习，因此，该运动项目符合在校园里开展与推广的要求。

3.2 举办校内飞盘赛事

在校内举办飞盘赛事，不仅为极限飞盘运动起到了宣传的作用，同样还为感兴趣的学生提供了一个契机，学生能够在团队配合中掌握运动技能，充分锻炼学生们的自主学习能力；同时，还能在比赛中躲开防守方，接住飞盘并准确地投置于队友手中，这些都有利于实现学生的体育与智育。飞盘比赛过程中无裁判制裁，学生自己判罚，有利于学生塑造良好的体育道德观念，学生在遵守规则、文明对抗的环境下，依靠诚信与实力取得比赛胜利正是体育教育的核心所在。

3.3 发挥社团带头功能

学校体育社团担任着学校校园文化建设的重要位置，社团是学生对某种事物、运动、技能等感兴趣，从而自发的组织起来的小团体，在极限飞盘的推广过程中，体育社团也发挥着重要的作用，其能够为学生创造一个有利于自主教学的环境，给学生提供充分展示的机会。爱好者们由“一小部分人”带动“另一小部分人”参与极限飞盘运动，在社团的

宣传与推广下，激发更多人自愿参与体育运动之中，不断壮大极限飞盘运动爱好者的队伍。

4 极限飞盘融入体育课程的设计理念

4.1 认识《极限飞盘》课程

极限飞盘运动是一项以手支配飞盘，比赛双方互为攻防对抗，以在规定的时间内，通过个人掷盘、队友接盘以及战术配合，最终在本方得分区分得分多少判定比赛胜负的集体运动项目。

4.2 《极限飞盘》教学设计与模块安排

任何运动项目的学习都是系统化的，极限飞盘作为一项新兴体育项目，在融入学校体育课程的过程中，同样也需要遵循循序渐进的原则。依据学生的身体机能以及生长发育情况进行合理设计，做到真正适用于学生的身心发展。《极限飞盘》课程教学内容主要从对极限飞盘运动的介绍、技术动作的学习、战术技巧的掌握以及体能等方面进行阐述，做到教学流程的循序渐进，提升教学层面的多样性，见表1。根据情感培养的教学目标，设计了《极限飞盘》的教学模块，见表2，主要通过技术动作与规则的学习、个人活动、小组活动以及团体活动来培养学生尊重队友和对手、懂得互相配合与团队协作的意识，提升学生欣赏他人精湛技术和虚心学习的良好品质。

表 1 《极限飞盘》课程教学内容与安排表

教学目的	教学内容
认识极限飞盘运动	运动特点、运动价值、比赛方法、竞赛规则
技术提高与应用	原地掷接盘、行进间掷接盘、移动与跑位
战术提升与运用	局部进攻战术、整体进攻战术、局部防守战术、整体防守战术
体能发展	折返跑、“L”字掷盘练习、“Z”字掷盘练习、快速起动跑

表 2 《极限飞盘》课程教学内容与模块安排表

建议模块	教学内容	情感目标
1 个模块	技战术与规则的学习	尊重队友和对手、懂得互
1 个模块	个人活动	相配合与团队协作以及
1 个模块	小组活动	欣赏他人的精湛技术
1 个模块	团队活动	和虚心学习

5 结语

综上所述，在新课标背景下，极限飞盘项目融入学校体育教学不仅能够丰富学校体育课程的内容，促进学校体育

的发展，而且还推动了极限飞盘项目的发展，让学生在竞技体育中学会团队协作、诚实互信、发展身心。因此，这是一项非常适合在学校体育课程中开展的新兴运动项目。

(下转 127 页)