《极限飞盘1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）极限飞盘1 | | | | | |
| （英文）Ultimate Frisbee 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100087 | 课程学分 | | 1 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | | 全校专科第2学期 | | |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） | | | | | |
| 课程简介 | 极限飞盘是一项新兴的极限运动之一，是世界运动会项目之一,也是世界上目前发展最快的运动项目，追求“尊重、理解、服从”的极限飞盘精神，它综合了篮球的脚步移动，足球的跑动，网球的跑位、橄榄球的得分、排球胜负的积分方法等优点，是无裁判的和谐性比赛,具有时尚、趣味、娱乐、竞技于一体的一种新兴休闲有氧健身运动，含有跑、跳、投的运动特点，可以培养大学生的运动兴趣，提高身体素质和思维能力，使不同运动爱好的同学都可在极限飞盘的运动中体验团队竞争与合作。经常参与极限飞盘练习， 能够“健体、健心、健志”，有利于学生的身心健康，提高身心素质，展现遵守规则、公平竞争和自我监督的体育精神。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。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。 | | | | | |
| 大纲编写人 | 05a131348046fbbf8485a66bcf33421C:\Users\DELL\Documents\WeChat Files\wxid_vlbqfwqv4j5g11\FileStorage\Temp\e6289fd37c4b745effa304c791639d1.jpg （签名） | | 制/修订时间 | | 2023.12 | |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710293916167.png （签名） | | 审定时间 | | 2024.3 | |
| 学院负责人 | （签名） | | 批准时间 | |  | |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 系统了解极限飞盘运动的发展脉络，熟练掌握极限飞盘运动发展历史和极限飞盘的规则，研究探索极限飞盘运动的文化内涵和精神特质。。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 能够掌握飞盘的基本技术动作，包括飞盘正反手掷接盘、飞盘双人传接盘、飞盘团队跑接技术，同时掌握极限飞盘比赛规则，包括极限飞盘比赛的开盘、进攻、防守以及得分规则。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，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。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 通过项目体验、飞盘精神解读、课程内规则讲座等形式，树立正确的价值观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，提升学生在体育课程学习中的家国校情怀，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分  教学内容：  1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；  2.极限飞盘概述：极限飞盘的起源、发展及分类；体育舞蹈运动与健康知识；  3.极限飞盘的编排及竞赛规则。  预期成果：通过理论部分学习，掌握极限飞盘基本理论知识、极限飞盘运动发展历史和极限飞盘的规则，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：极限飞盘的规则解读。  **第二单元：**极限飞盘实践教学  教学内容：  1.正反手掷接盘练习；  2.飞盘团队跑接练习；  3.极限飞盘教学竞赛。  预期成果：  1.通过学习，使学生能够掌握飞盘的基本技术动作，包括飞盘正反手掷接盘、飞盘双人传接盘、飞盘团队跑接技术，提高身体的灵活与协调能力。  2.通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，调动学生学习的积极性，并树立正确的胜负观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。  教学难点：飞盘正手掷盘的转体用力以及手形的变化、中指拨盘能力及方向的把握。  **第三单元：**体能练习与体质健康测试  教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）  预期成果：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。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。  教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。  **第四单元：**有氧健身跑  教学内容：运动世界校园APP（课外练习）  预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。  教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | | | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。  极限飞盘课堂教学以价值塑造为宗旨，以国家情怀、文化传承、道德素质为核心，以飞盘技战术学习和组织教学竞赛为主要内容，用“教师主导、学生主体”的教学理念，围绕“遵守规则、自行监督、飞盘精神”思政目标来选择和加工教学内容，引导学生自主学习、合作探究，在教学方法与教学手段改革方面，课程紧紧围绕课程思政教学理念设计，通过明确评价目标、创设问题情境、提炼思政元素、设置表现性任务、开发评分规则、实施评价与反馈来进行课程教学设计。课程中飞盘技术练习，学生之间相互纠错、练习动作，并在老师指导下完成动作学习，更好地培养了学生的团队合作能力和人际交往能力；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，提高了学生规则意识和社会道德修养；课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 双人掷接盘和极限飞盘比赛成绩评价 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |