

高校公共体育开展极限飞盘课程的实践研究

——以湖北大学为例

问邱铭琦，张业琳子
(湖北大学 体育学院，湖北 武汉 430062)

摘要：本论文以湖北大学为例，对高校公共体育开展极限飞盘课程进行实践研究。极限飞盘课程在高校公共体育中意义显著，具备较强操作性，能实现“健体、健心、健志”的育人目标；具有较好经济性，可降低场地与器材成本；还兼具身体锻炼与心智培养得双重价值。湖北大学在开展该课程时，存在课程覆盖面小、场地器材受限、师资力量不足等问题。未来，极限飞盘课程虽面临师资薄弱、场地器材限制、安全风险及认知度低等挑战，但可借助政策支持、多元化发展、教学创新和赛事体系完善等途径实现良好发展，有望成为高校体育课程的重要组成部分。

关键词：高校；公共体育；极限飞盘

A Practical Study on the Implementation of Ultimate Frisbee Curriculum in Public Physical Education of Colleges and Universities

— Takes Hubei University as an Example

WEN Qiu-ming-qi, ZHANG Ye-lin-zi

(School of Physical Education, HuBei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: This study takes Hubei University as an example to examine the implementation of Ultimate Frisbee courses in public physical education of colleges and universities. The Ultimate Frisbee course is of great significance in public physical education of colleges and universities, with strong operability, which can achieve the educational goals of “physical fitness, mental health and willpower cultivation”; it has good economy, which can reduce the cost of venues and equipment; and it also has the dual value of physical exercise and mental cultivation. When Hubei University carries out this course, there are problems such as small course coverage, limited venue and equipment, and insufficient teaching staff. In the future, although the Ultimate Frisbee course faces challenges such as weak teaching staff, limited venue and equipment, safety risks, and low awareness, it can achieve sound development through policy support, diversified development, teaching innovation and improvement of competition system, and is expected to become an important part of college physical education courses

Key words: Colleges and universities; Public physical education; Ultimate Frisbee

随着中国全球化进程的不断加深，中国体育领域也随之不断开放，积极吸纳国外新兴体育项目。飞盘运动起源于二战前美国的民间游戏，1947 年塑料飞盘研制成

功。20 世纪 70 年代，多个国家相继建立飞盘运动协会；1980 年，首届欧洲飞盘锦标赛举办。2021 年，相关机构提议设立男女混合 4 人制飞盘赛事；2025 年成都世界运

基金项目：湖北休闲体育发展研究中心开放基金一般项目（2023B006）。

第一作者简介：问邱铭琦（1992-），女，讲师，硕士，研究方向：体育教育、运动训练。

运动会期间,考察当地飞盘运动发展成果并开展合作。国际飞盘联合会持续推动飞盘运动进入2032年布里斯班奥运会。极限飞盘运动是21世纪初在世界范围内迅速兴起的新兴竞技体育项目,它融合了篮球、足球、橄榄球的运动特点,结合飞盘自身的特性,形成了包含跳跃、转移、传盘,直至最终通过长传或短传达阵的完整运动流程。该项目运动量相当大,并不亚于篮球、足球等传统竞技项目。极限飞盘比赛场地为长方形,长100米、宽37米^[1];得分区分别位于场地两端,深度为18米。比赛中,双方队伍的目标就是在己方得分区内成功接住飞盘,完成这一动作即可得1分。^[2]比赛规则明确要求,运动员之间不允许存在身体接触,也禁止阻挡其他运动员的跑动路线;若发生有身体接触,被接触的场上运动员可以通过呼喊“犯规”提出异议。此外,该项目比赛不设专业裁判,场上运动员需自行裁决比赛中的犯规、出界及失误等争议情况。^[3]

1 极限飞盘在大学公共体育课程开设的意义

1.1 极限飞盘在大学公共体育中有较强的操作性

湖北部分高校已率先开展极限飞盘课程,学生自发组建队伍开展赛事,这种实践正印证了飞盘运动的教育潜力。其跑、跳、掷的复合运动模式,既能提升身体素质与思维反应速度,又能通过团队对抗让不同运动背景的学生体验协作魅力,切实达成“健体、健心、健志”的育人目标。

从高校体育发展来看,极限飞盘不仅优化了教学内容与机制,更以丰富的课外体育场景充实学生精神世界。这种兼具运动性与教育性的项目,正契合高校对人才综合素质培养的需求,为体育教学改革提供了极具活力的实践样本。

1.2 极限飞盘运动在大学公共体育中有较好的经济性

从场地条件来看,极限飞盘对空间的适配性极强。正规比赛场地虽为长100米、宽37米的长方形,两端各设18米深的得分区,但在教学场景中,仅需半片标准足球场即可满足需求——无需像足球那样依赖完整的大场地,也无需像篮球那样搭建专业篮架与边界设施,极大降低了学校对场地资源的依赖,即便场地资源有限,也能轻松开展教学。

在器材成本上,极限飞盘的经济性与耐用性更为突出。飞盘器材单价适中,且材质耐磨、使用寿命长,无需频繁更换;反观足球、篮球等运动,不仅需要采购球具,还需定期维护场地设施(如足球场草坪养护、篮球架

检修等),长期投入成本较高。相比之下,开设极限飞盘课程能显著降低学校的硬件采购与维护成本,减轻办学压力。

无论是学校还是学生,极限飞盘都展现出独特价值:对学校而言,它有效解决了场地紧张、器材维护成本高的痛点,让体育课程开设更灵活;对学生而言,它无需复杂装备,入门门槛低,能快速参与运动、享受户外锻炼的乐趣,同时避免了足球、篮球等运动中高强度身体对抗带来的受伤风险,是兼顾安全性与趣味性的理想运动选择。

1.3 极限飞盘运动在大学公共体育中兼具身体锻炼与心智培养价值

极限飞盘巧妙融合橄榄球得分规则、足球战术思维、篮球传切技巧与飞盘特有的速度传递模式,这种多元运动基因使其成为全方位身体锻炼的理想载体。通过跑、跳、传的复合运动形式,能有效提升手眼协调、空间感知与肌肉控制能力,定期训练(每周1~2次)可显著增强身体素质、思维敏捷度与判断能力。

其独特的“无裁判自治”规则体系,要求运动员通过协商解决争议,在潜移默化中培育诚信意识、自律精神与问题解决能力;而团体项目属性则让参与者在攻防协作中深刻理解团队战术的重要性,是兼具身体锻炼与心智培养双重价值的新型体育项目。

2 湖北大学开展极限飞盘课程的现状

2.1 极限飞盘课程开展的总体情况

湖北大学的极限飞盘课程开设于2023年,课程类型属于公共体育课,主要面向本科生一年级和二年级(除体育学院外)各学院各专业的学生。由于学校公共体育课开设的体育项目较多,共涵盖球类、操类及其他类型等十余个体育项目,因此极限飞盘课程的覆盖面并不大——每学年仅开设2~4个班的极限飞盘课程,能参与或愿意参与该课程的学生,每学期最多不超过150人。

2.2 极限飞盘课程内容设置

极限飞盘课程采用“两学期进阶式”教学体系,每学期32学时,遵循“由简入难、循序渐进”的教学原则。课程内容由理论与实践两部分有机结合,构建系统教学体系。理论教学围绕知识体系搭建展开,涵盖极限飞盘的概念溯源、发展历程、运动精神内核,深入讲解其健身价值、战术技术原理及竞赛规则,为实践学习筑牢理论根基。实践教学采用分层递进模式:基础技能模块聚焦动作规范,系统训练站立姿势、正反手握盘与掷盘技术、单双手接盘技巧,以及脚步移动、跑位、攻防站位等核心动作,覆盖短中远距离传接技术与上手掷盘专项

训练;战术应用模块通过两人攻防配合、多组别对抗演练(2对2、3对3)及半场/全场战术实战,强化团队协作意识与战术执行能力;身体素质模块结合一般体能训练与飞盘专项素质提升(如敏捷性、爆发力、耐力等),全面提升学生运动表现。

考虑到教学对象为非体育专业学生,课程内容设计严格把控难度系数,避免高难度动作与复杂组合,确保教学内容兼具学习价值与实操可行性,让学生在轻松掌握运动技能的同时,充分享受极限飞盘的运动乐趣。

2.3 极限飞盘课程的考核与评价

公共体育极限飞盘课程成绩采用百分制评定,各维度成绩占比及具体评价标准如下。

(1)平时成绩(20%):主要依据学生课程参与过程进行综合评定,具体涵盖三方面内容。一是出勤率,以全勤为基准,缺勤(含病假、事假)将按要求扣分;二是出勤纪律,重点考核是否存在迟到、早退现象,累计次数或单次超时达到规定标准将相应扣分;三是课堂表现,包括是否积极参与教学互动、是否遵守课堂纪律、是否配合教师完成训练任务等,由授课教师根据学生实际表现打分。

(2)长跑专项成绩(30%):采用分性别测试的方式,男生需完成2000米跑、女生需完成1200米跑,最终成绩将结合跑步用时(按秒/分钟计时)与运动姿态(如是否保持规范跑步节奏、是否出现违规投机行为等)综合评定;不同用时区间对应不同分数等级,用时越短,得分越高。

(3)身体素质测试成绩(10%):通过多项目测试评估学生基础身体素质,测试项目分性别设置。其中,男女通用项目为立定跳远(主要考核下肢爆发力);女生专属测试项目为仰卧起坐(考核核心力量与腰腹耐力),男生专属测试项目为引体向上(考核上肢力量与背部耐力);此外,男生需额外完成1000米跑、女生需额外完成800米跑(均考核心肺耐力与有氧代谢能力)。各项目按统一评分标准计分后取平均值,作为体测最终成绩。

(4)极限飞盘专项技能成绩(40%):核心考核学生对极限飞盘专项技术动作的学习与掌握情况,具体包括传盘(正手传盘、反手传盘)、接盘(双手接盘、单手接盘)、跑位(战术性跑位、躲避防守跑位)、防守(拦截传盘、限制对手跑位)等关键技能。由授课教师通过实操测试(如指定动作完成度、双人对抗表现、小组战术配合效果等)进行评分,综合评估学生的专项技能掌握水平与实际应用能力。

2.4 极限飞盘课程的场地器材与师资

极限飞盘作为一项兼具竞技性与趣味性的新兴运动,在湖北大学校园里的落地与推广,不仅丰富了公共体育

课程体系,也为学生提供了多元化的运动选择。然而,在课程逐步推进的过程中,从教学场地的分配、器材的供应管理,到师资力量配置,均面临着不同程度的现实挑战,这些情况直接影响着课程的开展质量与未来发展潜力。以下将从校本部、长江新区校区的场地条件,器材配备供应与管理现状,以及课程师资构成三个核心维度,详细说明湖北大学极限飞盘课程的现实情况。

1) 湖北大学两个校区的场地情况

校本部共设有两片田径场,作为校园内核心的户外运动场地资源,其使用需求高度集中——公共体育足球课与体育专业足球课程需同步占用场地开展教学,导致田径场长期处于“供需紧平衡”状态。在这样的资源分配背景下,可专门分配给极限飞盘课程的使用时段与空间被进一步压缩,虽能保障课程所需的完整教学时长,但无法为学生提供充足的练习空间,影响了学生对课程教学内容的充分吸收,难以完全满足学生对极限飞盘技术的动作的熟练掌握需求。

相较于校本部,长江新区校区的场地资源更为有限,目前仅配备一片田径场。场地数量的单一性首先对课程开班规模形成了硬性限制,仅能支撑少量班级的教学工作,无法满足更多学生参与极限飞盘课程的需求。更关键的是,该校区极限飞盘课程的教学场地需依托这片田径场临时设置——尽管校区内存在部分空旷区域,且地面平整、防滑性较好,具备开展基础教学的硬件条件,但这些区域周边长期停放着教职工车辆,形成了显著的安全隐患。课程教学中,初学者因对飞盘的控制能力尚不成熟,极易出现飞盘投掷偏差的情况,一旦飞盘砸中周边车辆,不仅可能造成不必要的财产损失,也会给课程教学的安全开展带来额外风险,对教学秩序和师生安全构成潜在威胁。

2) 器材配备供应与管理情况

从器材保障层面来看,尽管学校具备统一购置飞盘的意愿,但在实际操作中面临双重困境。一方面,极限飞盘课程的教学需要覆盖多个班级的学生,若要满足每位学生在课堂上的练习需求,所需飞盘数量相对庞大,大规模的器材采购将给学校的体育经费预算带来不小的经济压力;另一方面,目前学校尚未配套建设专门用于存放飞盘的器材室,也未明确专人负责飞盘的日常管理、维护与回收工作。这意味着即便学校克服经费困难完成统一采购,后续也可能出现器材存放混乱、使用后回收不及时,以及飞盘丢失、损坏后责任难以追溯等问题,无法保障器材的合理循环使用与妥善保管。基于以上现实考量,目前极限飞盘课程的器材供应最终选择由学生自行购买的方式解决。

3) 极限飞盘课程的师资情况

在师资配置方面,目前湖北大学公共体育课中极限飞盘课程的教学团队由两位教师组成,分别是湖北大学体育学院公共体育部的专任教师,以及同属该学院的在读研究生(担任实习教师),2人共同承担课程的教学任务。其中,这位专任教师的核心教学工作原本聚焦于公共体育课程体系中的啦啦操教学,是校园内啦啦操课程的主力授课教师。出于对极限飞盘运动独特魅力的浓厚热爱,以及推动校园体育多元化发展的探索热情,她主动报名参与了湖北省极限飞盘教练员专项培训,在培训中系统学习了极限飞盘的教学规范、战术体系、安全指导要点等专业内容,待顺利完成培训并具备了课程教学资质后,才正式推动极限飞盘课程在湖北大学校园内落地开设。从啦啦操的活力教学领域跨界到极限飞盘的全新教学尝试,这一转变不仅是她个人教学能力的拓展与突破,更承载着她的教学愿景——希望通过课堂教学,让更多湖大学生认识极限飞盘、了解极限飞盘,亲身感受这项运动“协作、包容、竞技与趣味并存”的核心特质,进而在校内逐步培育起热爱飞盘、积极参与飞盘运动的良好氛围,让极限飞盘成为丰富湖北大学校园体育文化、助力学生全面发展的重要组成部分。

3 极限飞盘课程未来的挑战与发展

3.1 面临的主要挑战

1) 师资力量薄弱

极限飞盘在国内发展时间较短,专业教练员数量有限。同时,体育教师整体的健康教育、跨学科主题教学能力不足,难以满足极限飞盘课程对教师专业技能和教学方法的要求,直接影响教学质量和课程推广进度。

2) 场地器材限制

尽管极限飞盘对场地器材的要求相对不高,但仍需一定的空间和设备支持。结合目前学校的场地资源现状,可能难以提供充足的教学场地和优质器材,对课程的常态化开展形成限制。

3) 安全风险存在

极限飞盘运动包含大量跑跳、急停和变向动作,新手易因缺乏运动经验和防范意识受伤;运动过程中还可能出现人与人之间的碰撞,存在导致脑震荡、骨折等损伤的风险。同时,部分学生安全意识不足,课前对准备活动重视程度不够,也可能引发崴脚、肌肉拉伤等问题。

4) 认知度有待提高

虽然极限飞盘在全球范围内的受欢迎程度不断提升,但在部分地区的学校中,其认知度仍处于较低水平。一些学生及学生家长可能对该运动了解有限,担心运动安

全问题,或认为其专业性不强,进而不支持课程开展,最终影响学生的参与积极性。

3.2 未来发展期望

1) 政策支持推动

2022年,飞盘被列入专项运动技能类别中的新兴体育类运动项目,这为极限飞盘课程进入学校提供了政策保障^[4],有利于其在高校大学生中的推广,未来或有更多学校将其纳入体育课程体系。

2) 多元化发展

极限飞盘课程可与其他学科整合开展教学,如融入科学知识讲解飞盘飞行原理,或与美术结合开展“飞盘+绘画”活动等;还可与社会实践相结合,组织公益活动,在提升学生社会责任感的同时,拓展课程发展路径。

3) 教学创新助力

可通过课程革新打造校园特色,如构建“飞盘精神+技战术+赛事组织”体系,创新“社团+联赛”双驱动模式等。普通学校也可借鉴先进经验,结合现代信息技术,采用智慧体育课堂或VR虚拟技术等开展教学,提升教学效果和学生学习兴趣。

4) 赛事体系完善

随着参与人数的增加,极限飞盘比赛的水平 and 专业化程度将不断提升。未来可能涌现更多校际比赛、区域性赛事,乃至全国性赛事,既能为学生提供更多展示平台、激发学生参与热情,也有助于选拔优秀人才,为课程发展提供助力。

4 结语

极限飞盘课程在高校公共体育领域已崭露头角,虽前行之路布满挑战,但无论是其独特的教育价值,还是政策赋予的发展契机,都预示着它拥有无限潜力。后续若能进一步优化教学资源配臵、突破发展瓶颈,相信极限飞盘课程必将在高校这片沃土上绽放光彩,为学生带来更丰富多元的体育体验。

参考文献

- [1] 贾立强. 飞盘运动[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2017.
- [2] 高响亮. 普通高校开设极限飞盘课程的可行性研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2010.
- [3] 何海玲. 海南省高校开展极限飞盘运动可行性研究[D]. 海口: 海南师范大学, 2023.
- [4] 王超龙. 项目化学习在极限飞盘教学中培养五年级学生审辨式思维的实验研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2024.