

新课程背景下极限飞盘在初中体育中的应用探索

刘至濠

深圳市南山实验教育集团前海港湾学校, 广东 深圳 518000

DOI: 10.61369/ETR.2025310005

摘 要 : 极限飞盘是一项七人制团队竞技游戏, 男女混合比拼, 由场上运动员担任裁判, 有利于锻炼体能、移动能力、判断能力和团队协作精神。本文分析了极限飞盘运动特点和优势, 剖析了极限飞盘在初中体育教学中应用现状, 提出要积极开发极限飞盘课程、录制极限飞盘教学视频、开展多元化训练、成立极限飞盘社团, 旨在全面推广极限飞盘运动, 丰富体育课教学内容, 提高体育课教学质量。

关 键 词 : 新课程; 极限飞盘; 初中体育; 应用路径

Exploration on the Application of Ultimate Frisbee in Junior High School Physical Education under the Background of New Curriculum

Liu Zhihao

Qianhai Gangwan School, Nanshan Experimental Education Group, Shenzhen, Guangdong 518000

Abstract : Ultimate Frisbee is a seven-a-side team competitive sport played in mixed-gender teams, with on-field athletes serving as referees. It is beneficial for training physical fitness, mobility, judgment, and team spirit. This paper analyzes the characteristics and advantages of ultimate Frisbee, examines the current application status of ultimate Frisbee in junior high school physical education teaching, and proposes measures such as actively developing ultimate Frisbee courses, recording teaching videos, carrying out diversified training, and establishing ultimate Frisbee clubs. The purpose is to comprehensively promote ultimate Frisbee, enrich the content of physical education courses, and improve the quality of physical education teaching.

Keywords : new curriculum; ultimate frisbee; junior high school physical education; application paths

引言

新课程背景下, 初中体育教学越来越多元化, 不拘泥于传统的田径、球类等运动项目教学, 逐步增加了增加了体操类、水上或冰雪类运动中华传统体育类运动、新兴体育类等专项运动, 满足不同学生运动喜好, 从而激发他们自主运动积极性, 进一步提高他们身体素质、运动能力和体育精神。这为极限飞盘运动应用于初中体育教学奠定了良好基础, 有利于督促体育教师开发极限飞盘课程、开展多元化训练, 帮助学生尽快了解极限飞盘规则、配合战术, 激发他们对这项新兴体育项目的喜爱^[1]。基于此, 初中体育教师要积极开展极限飞盘教学, 讲解飞盘投掷技巧、团队配合战术, 让他们在场上自由奔跑, 提高他们体能、耐力、肌肉力量和团队配合精神, 促进他们德智体美劳全面发展。

一、极限飞盘运动特点与优势

(一) 极限飞盘运动特点

极限飞盘运动起源于美国, 正式比赛为七人制, 在100m * 37m规格的场地上进行, 赛场两侧各有一块18m*37m的得分区域, 进攻方通过巧妙的战术配合、积极跑动传递飞盘, 从而让队友们在攻入得分接盘得分^[2]。极限飞盘运动要求比赛双方队员不得有身体碰撞, 比赛中没有裁判, 由双方比赛选手进行自由裁决, 通过互相讨论的方式解决争议球, 并且鼓励男女混合参与比赛, 备受学生和公司白领的喜爱。

(二) 极限飞盘运动在初中体育教学中的优势

1. 有利于培育学生体育精神

极限飞盘不同于其他运动项目, 倡导男女同场竞技, 避免身体直接接触, 可以促进男女生在运动上的交流, 让他们通过团体竞赛学习飞盘投掷技巧、团队配合战术, 有利于让学生体验团队竞争与合作、比赛规则的重要性, 从而培养他们良好体育精神。通过极限飞盘运动, 初中生可以和队友不断磨合新战术, 遵守比赛规则, 做到赛场上敢于拼搏、挑战自我、诚实守信, 继承和发扬体育竞技精神^[3]。

2. 有利于提高学生核心素养

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》把运动能力、健康行为和体育品德列为学科核心素养，凸显“健康第一”的教育理念，引导学生树立正确健康观，督促他们养成良好运动习惯，从而促进他们德智体美劳全面发展^[4]。极限飞盘运动为培育初中生体育核心素养开辟了新渠道，让学生在极限飞盘训练中掌握投掷技巧、提高肢体协调性，有利于提高他们运动能力；让学生在极限飞盘训练中掌握运动伤害的预防技巧，善于沟通和合作适应多种环境，培养他们的健康行为；让学生做到诚信自律、公平公正的判罚，避免肢体之间的碰撞，进而培养学生良好体育品德。

3. 有利于提高体育教学质量

极限飞盘运动丰富了初中体育教学项目，满足不同学生运动喜好，从而激发他们运动积极性，让他们主动参与到训练中，营造良好运动氛围，有利于提高体育教学质量。同时，极限飞盘运动转变了体育教师教学理念，督促他们积极开发校本课程、组织极限飞盘比赛、成立极限飞盘社团，促进课内外教学衔接，不断深化体育教学改革，有利于提高初中体育教学质量。

二、极限飞盘运动在初中体育教学中的应用现状

（一）缺乏专业教材

极限飞盘运动在初中体育教学中的普及还处在发展阶段，很多学校虽然在积极推广这一运动，但是却缺乏专业化教材，影响了极限飞盘运动的推广、教学的有效开展。例如很多学校只是选择市面上的极限飞盘运动书籍作为教材，没有组织体育教师编写适合初中生的极限飞盘教材，教学内容、教学流程设计不够科学和严谨，导致体育教师只能“摸着石头过河”，影响了极限飞盘运动教学的有效开展。

（二）极限飞盘教学环境有待改善

极限飞盘运动场地要求比较高，大多数学校缺少极限飞盘标标准化运动场地，难以满足极限飞盘教学的标准需求，再加上极限飞盘相关器材成本偏高，损耗比较快，这对学校体育教学资金造成了不小的压力。此外，部分学校资金紧张，购买的极限飞盘辅助教具数量不足，难以满足学生人手一个的训练需求，无形中影响了极限飞盘教学的开展。

（三）学生极限飞盘运动基础薄弱

很多初中生对极限飞盘运动缺乏了解，“零基础”参与极限飞盘训练，需要较长时间来适应极限飞盘运动，这给体育教师开展极限飞盘教学带来了不小挑战。例如很多学生认为极限飞盘运动规则比较繁琐，需要不断在场上进行跑动，体能消耗比较大，很容易在运动中受伤，所以不愿意参与极限飞盘训练。部分学生肌肉力量、体能、耐力和判断能力不足，以及安全性方面，导致对极限飞盘运动存在畏难情绪，在比赛中难以得分，久而久之更不

愿意参与极限飞盘运动训练^[5]。

三、新课程背景下极限飞盘在初中体育中的应用路径

（一）立足学生运动基础，开发极限飞盘教材

初中体育教师要立足学生身体素质、运动能力开发极限飞盘运动课程，编写适合初中生的极限飞盘教材，采用图文并茂的方式编写教学，帮助学生尽快掌握极限飞盘基础理论、动作要领、比赛规则和技战术配合等知识，激发他们对极限飞盘的喜爱，为极限飞盘融入初中体育教学奠定良好基础。首先，教师可以在互联网搜集极限飞盘教学案例、教学视频，筛选符合初中生的教学素材，采用“理论+案例”的方式编写教材，划分为极限飞盘运动历史和特点、比赛规则、接盘和传盘动作、技战术配合等模块，每个模块搭配相关图片和案例，帮助学生尽快掌握极限飞盘接盘和传盘动作，提高他们极限飞盘运动水平^[6]。其次，教师可以重点讲解极限飞盘接盘和传盘动作，并搭配相关图片，将接盘和传盘时的技术动作呈现给学生，加深他们对技术动作的理解。例如教师在讲解传盘动作时，可以重点编写正手与反手掷直线盘、弧线盘等方式，绘制简单易懂的动作示范图，以右手传盘为例，持盘动作：把拇指放在盘面防滑线上，四指自然弯曲并紧扣飞盘内沿；准备姿势：两脚前后开立，膝关节微屈，以左脚为轴心，转体转臂，右手臂后引，眼视目标方向。动作要领：准备姿势做好后，蹬地转体，以身带手，顶肘挥臂抖腕出盘^[7]。个性化极限飞盘教材可以帮助初中生全面了解飞盘运动，加深他们对传盘和接盘动作的理解，帮助他们掌握技巧，从而提高他们极限飞盘运动水平。

（二）录制极限飞盘教学视频，激发学生训练积极性

“互联网+”时代下，初中体育教师可以利用人工智能开展极限飞盘教学，搜集并分析学生关于极限飞盘运动的问题、学习难点，根据他们的反馈制作教学视频，并把视频上传到线上教学平台，便于学生进行课下自主训练，从而提高他们运动能力。例如教师可以利用大数据汇总学生在线上平台关于极限飞盘教材、训练方法等的建议，找出他们在训练中存在的问题，录制极限飞盘教程视频，并把视频分享到微信群、线上教学视频，便于学生根据视频练习极限飞盘接盘、传盘动作训练、团队配合训练，帮助他们快速熟悉极限飞盘运动规则、动作技巧，促进极限飞盘在初中体育教学中的推广^[8]。通过极限飞盘教程视频，学生可以练习接盘、传盘动作，做好小臂和腿部动作的配合，提高肢体协调能力，并自由结组进行进攻训练，熟悉跑动传盘路线、得分区位置，提高团队配合默契度，从而提高极限飞盘运动水平。此外，教师还可以制作极限飞盘比赛视频，展现专业运动员技术动作、团队配合，并慢动作回放专业运动员技术动作，结合视频讲解规则和团队配合，标记出不同的进攻路线，增强学生对团队配合的重要性，鼓励他们自由结组进行课下训练，培养他们良好运动习惯和团队协作精神^[9]。

（三）开展多元化训练，提高学生运动能力

初中体育教师要根据学生极限飞盘运动基础、身体素质和运

动能力来制定训练方案，开展多元化训练，激发学生运动积极性，让他们主动参与到训练中，从而提高学生极限飞盘运动能力。第一，教师可以开展小组合作训练，利用高尔夫门框、基础框和九宫格等飞盘掷准辅助教具开展训练，循序渐进提高训练难度和强度，帮助学生尽快掌握极限飞盘接盘和传盘动作。例如学生可以自由结组，从小范围区域进行比赛，尽快熟悉比赛规则，快速进入得分区接盘，提高团队配合默契度；再进行标准框和高尔夫门框训练，纠正接盘和传盘动作，提高小组合作训练质量。第二，教师可以利用躲避盘开展训练，引导学生分两队纵列站立，让他们面对面进行躲避盘训练和接盘训练，锻炼他们身体灵敏性、柔韧性、速度和力量^[10]。这一环节中，教师可以组织极限飞盘比赛，鼓励学生自由结组，他们进行7V7比赛，评选出优秀小组，既可以通过比赛检验学生训练效果，又可以找出极限飞盘教学中存在的问题，及时调整训练内容和方法，从而提高初中体育极限飞盘教学质量。

（四）完善极限飞盘训练设施，成立极限飞盘社团

学校要积极推广极限飞盘运动，成立极限飞盘运动，打造专业化训练场地、完善训练设施，选拔优秀教师担任极限飞盘教练，满足学生极限飞盘训练需求。极限飞盘社团每周安排固定训练时间，由体育教师开展基础、拓展训练，基础训练主要针对刚

加入社团的成员，加深他们对极限飞盘运动规则、技术动作和团队配合的了解；拓展训练则是打造专业化极限飞盘校队，带领学生外出比赛，为学校赢得荣誉，更好地推广极限飞盘运动。例如体育教师可以选拔好苗子，带领他们进行体能、敏捷性、技战术训练，提高他们体能、耐力、核心力量和爆发力，从而提高社团训练效果，并让社团成员带动班级极限飞盘运动推广，吸引更多学生加入极限飞盘社团，逐步提高体育文化建设质量，更好地推广极限飞盘运动。

四、结束语

总之，初中体育教师要积极推广极限飞盘运动，丰富体育课教学内容，满足学生运动喜好，激发他们运动积极性，从而提高体育教学质量，促进学生核心素养发展，教师要立足学生运动基础，开发极限飞盘教材，系统化讲解极限飞盘运动相关知识，录制极限飞盘教学视频，激发学生训练积极性，帮助他们掌握极限飞盘运动技能，开展多元化训练，提高学生运动能力，激发他们对极限飞盘运动的喜爱，完善极限飞盘训练设施，成立极限飞盘社团，让更多学生爱上极限飞盘运动，提高初中体育教育水平。

参考文献

[1]胡飞. 极限飞盘运动融入学校体育教学的实践探讨[J]. 健与美, 2025, (06): 145-147.
[2]邓辉, 季宝健. 中学新兴体育项目(飞盘)教学现状与对策研究[J]. 新教育, 2025, (16): 65-67.
[3]王悦薇. 极限飞盘运动进校园的价值挖掘与实施路径探索[J]. 田径, 2025, (04): 64-66.
[4]沈望. 极限飞盘运动在中小学体育教学中的应用研究[J]. 运动与健康, 2025, 4 (02): 93-96.
[5]曾喜玲. 初中体育课程中极限飞盘的教学策略研究[J]. 体育视野, 2025, (04): 84-86.
[6]郝亮, 隆正中. 《极限飞盘: 横排跑位传接盘》教学设计[J]. 体育教学, 2025, 45 (02): 78-82.
[7]顾砚文, 李金龙, 陈金鳌. 极限飞盘运动在我国高校校园体育文化建设中的价值意蕴与推广路径[J]. 体育世界, 2024, (12): 42-44.
[8]张凯, 余群. 新课标背景下常州市钟楼区初中开设极限飞盘运动课程的可行性研究[J]. 体育师友, 2024, 47 (06): 38-42.
[9]全海英, 柴源, 郭子萌. 中小校园极限飞盘运动开展的协同机制研究——基于利益相关者理论的困境纾解路径[J]. 青少年体育, 2024, (11): 108-112.
[10]徐樱晖, 刘军. 极限飞盘项目生理特点及营养支持策略[J]. 西安文理学院学报(自然科学版), 2024, 27 (04): 84-91.