

# 校园 飞盘



# 教学 手册

**ULTIMATE**

AT

SCHOOLS

PROGRAMME

TEACHERS'

FILE

作者

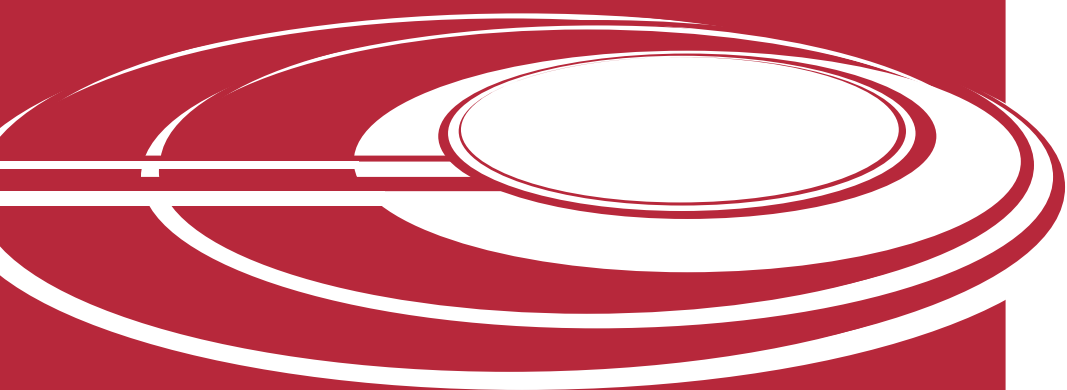
若泽·阿莫罗索 [葡]

*José Amoroso*

# 校园飞盘 教学手册

---

# ***SCHOOL ULTIMATE***



# Ultimate



## 亲爱的盘友们：

我很高兴向大家介绍这本专门为大中小学校教师出版的团队飞盘运动教学手册。希望这本书能够助力飞盘知识在全球范围内的传播。这本书最初由若泽·阿莫罗索（José Amoroso）用葡萄牙语出版，在世界飞盘联合会（世盘联，WFDF）的支持下，现在已被翻译成多种语言。本项目是世盘联发展计划的一部分，也获得了国际奥林匹克委员会（IOC）的合作资助。

世盘联的使命是“支持和促进飞盘运动的全球进步和飞盘精神的传播”。本书为全球的教学专业人员提供了团队飞盘的教学技巧以及“飞盘精神”这一重要原则的知识技能，可说是校园飞盘领域的得力教学助手。

在书中，作者将提供不同级别的教学课程和对其他飞盘运动的介绍，我相信这将有力推动校园飞盘运动的发展，并帮助全世界更多国家的年轻运动员参与飞盘运动。



世界飞盘联合会的发展计划已经开展数年，我们希望扩大飞盘运动的参与者的技能，看到全球更多人参与飞盘运动，为参与者提供性别平等的机会，并推广飞盘精神。团队飞盘是一项自行裁判的运动，要求运动员展现出公平竞赛的精神，是飞盘在所有团队运动中独一无二的特点。飞盘是一项无与伦比的团队运动，正是飞盘精神极大地促进了#飞盘生活方式（#frisbeelifestyle）。

在此特别感谢本书葡语原文作者若泽·阿莫罗索的工作，以及葡萄牙飞盘联合会（APUDD）所做的努力，他们为发展葡萄牙语国家的团队飞盘做出了贡献。

我相信这本书将会成为一个非常有用的工具，为所有参与这项运动的学生和老师带来竞技性、技巧、体育道德和冲突管理的完美结合，最重要的是，它将为给我们带来“玩”飞盘的乐趣。期待“校园飞盘教学项目”获得成功！

罗伯特·诺博·劳赫

Robert Nob Rauch

世界飞盘联合会主席

## 作者序（中译本序）



我长期致力于国内外的飞盘运动研究，有很多事情要说，很多故事要讲。期间，我遇到过许多障碍和挫折，然而，我对这项运动的热情从未消减。

从 2000 年第一次接触飞盘后，我便积极向同行(体育教师和教练)传播飞盘运动的独特魅力。

我在 2016 年出版的首部著作里曾提出将飞盘运动纳入国家级学校体育课程的必要性。自 2017 年以来，我们一直在努力推动飞盘运动进入葡萄牙国家体育教育课程。但由于系列政策原因，最终未能取得进展。鉴于此，我转向在国际上推动校园飞盘。迄今为止，我们已经为 500 多名体育教育专业人才提供了校园飞盘培训，并为多家体育教育团队提供了校园飞盘教学包（包含教学手册和飞盘）。2019 年，我修订了之前的作品，对书中关于飞盘实践的内容进行了升级。新作品一经发布便受到了世界飞盘联合会的关注，在 2020 年和 2021 年将该书先后翻译成英语和克罗地亚语，最近又翻译成了中文。此外，立陶宛语、法语和西班牙语版本也正在翻译中。2021 年，我撰写了全球首部关于轮椅飞盘的书；2023 年 9 月，首届世界轮椅飞盘锦标赛成功举办，这让我倍感骄傲。

除了出书和开展社区活动，我一直希望展示飞盘运动的独特之处。目前为止，我的研究主要集中在团队飞盘中的“飞盘精神”（SOTG）。结果显示，“自行裁判”已成为飞盘这项运动最显著的标志。

潜心积累 24 年，我成为了葡萄牙青年和体育研究所体育伦理项目的推广大使，也成为了佛得角体育教育课程团队的一员（佛得角已在 2024 年将团队飞盘纳入体育教育课程，世盘联为其提供了 100 本教学手册和 1200 个飞盘）。此外，我还担任了 IPDJ-PNED 的职务，负责开展相关体

育伦理项目。

过去，我有幸参与过欧洲的一些教育项目（Comenius 和 Erasmus）。2012 年，我第一次担任项目协调员，当时我还在幼儿园当老师，同时兼任葡萄牙莱利亚理工学院客座教授。从此以后，我便积极参与各种项目，最近刚刚启动一项针对体育教师及其学生的虚拟现实项目 VIBES。长达 12 年的欧洲项目经验帮助我更清晰地了解了欧洲的情况，拥有了更多的知识、更广的人脉以及更高的参与性，我自己书籍的编制出版就得益于此。

# 飞盘生活方式（#frisbeelifestyle）在当下已经成为常态。本书的目标之一，就是为学校教师或其他专业认识提供飞盘课程/活动的辅助工具，其中飞盘精神将在书中重点呈现，以便各位能够理解以何种方式将之付诸实践。

飞盘运动对儿童的全面、均衡发展十分重要。我们希望通过这本书和校园飞盘教学项目，以学校为起始点，让飞盘运动走向每个人！

借此机会，同时想莱里亚市政府、莱里亚理工学院、IPDJ、体育学校和莱里亚飞盘协会多年来对项目开展的支持。

若泽·佩德罗·阿莫罗索  
José Pedro Amoroso

ESECS- 莱里亚理工学院，2411-901 莱里亚，葡萄牙；

CIEQV- 生活质量研究中心，莱里亚理工学院，2411 莱里亚，葡萄牙

WFDF- 世界飞盘联合会大学和学校体育 / 青年和体育委员会

## 作者序（原文本序）

18年后，这本书就像我的孩子一样，长大了、成熟了，学会了本领，也遭受了成长的痛苦，最终即将走出家门。像所有的“父亲”一样，看到“孩子”离家，我难免感到心情复杂。我深知这本书的价值，相信它能为全社会和体育界做出贡献，也希望它在此后能一如既往地平稳成长发展。现在是时候让社会来激发它的潜能了，欢迎各位同仁为这本手册提出发展建议。如果您有任何疑问或建议，欢迎随时联系这本书的“父亲”，让我们一起赋予它更好的未来！

国际奥林匹克委员会（International Olympic Committee, IOC）于2015年8月2日在洛桑正式认可飞盘运动。随着官方的认可，飞盘运动有望迎来全新的成长和发展。团队飞盘运动注重公平竞争、价值观、知识、尊重，且具备趣味性，始终以友好友善的方式进行。在学校体育的助力下，更多年轻一代接触到这项避免冲突的团体运动，飞盘运动的知名度和影响力也将得以提升。

为了让所有参与者秉持飞盘精神，飞盘有与其他团队运动的不同技能。飞盘精神（SOTG）可能是飞盘运动中“最有用”的技能之一。每支队伍在比赛中表现出的飞盘精神会为其赢得一定的分数，在比赛结束时，飞盘精神得分最高的队伍将获得飞盘精神奖。飞盘精神奖的含金量甚至高于比赛冠军。比赛固然重要，但更重要的是遵守规则、避免冲突。

在国际上，飞盘运动已向世界展示了力量，在运动场上，飞盘的乐趣和快乐高于任何政治问题。

“飞盘运动，远不止如此！”

若泽·佩德罗·阿莫罗索  
José Pedro Amoroso

世界飞盘联合会自 2020 年起推出校园飞盘项目，并发布《校园飞盘教学手册》，有效地为中小学体育教师了解团队飞盘运动规则、教学方法搭建了学习平台。通过这本书，学校老师们可以更加深入地了解校园飞盘项目。

————— 世界飞盘联合会



***ULTIMATE***

---

*AT  
SCHOOLS  
PROGRAMME  
TEACHERS'  
FILE*

# 目录 | MENU

12	一、运动介绍
14	二、比赛规则
14	(一) 团队飞盘十条主要规则
16	(二) 团队飞盘官方规则
42	(三) 飞盘手势
50	三、运动特点
50	(一) 总体特点
51	(二) 迷你团队飞盘
58	(三) 中小学团队飞盘
64	四、技术要领
64	(一) 掷盘/传盘
67	(二) 接盘
68	(三) 进攻方向
69	(四) 防守压迫
70	五、教学方法
70	(一) 教学内容
71	(二) 技术要领
76	(三) 教学方法
80	六、飞盘精神
80	(一) 什么是飞盘精神?
82	(二) 飞盘精神的目的
83	(三) 团队飞盘的德育价值
84	(四) 精神队长
90	七、教学单元
91	(一) 入门课程
93	(二) 初始课程
95	(三) 进阶课程
97	八、课程计划
97	(一) 入门课程
114	(二) 初始课程
125	(三) 进阶课程
132	九、能力评估
132	(一) 评价标准
134	(二) 学习成果评价
136	十、其他运动
136	(一) 花式飞盘
138	(二) 发盘回收计时 (MTA) / 计时投跑接 (TRC)
139	(三) 双飞盘 (DDC)
140	(四) 掷准飞盘
150	(五) 飞盘狗
	(六) 飞盘越野跑

# 一、运动介绍





# 二、比赛规则

## (二) 团队飞盘十条主要规则

1. 场地：场地为100米×37米的矩形，两侧各有一个18米×37米的得分区；如为沙滩飞盘，则场地为75米×25米的矩形，两侧得分区为15米×25米。

2. 开盘：每局比赛开始时，双方选手在各自的得分区呈一字排开，由防守方将飞盘投掷给进攻方。每队上场选手不得多于7名。

3. 得分：当进攻方在防守方的得分区完成传盘，则进攻方得分。进攻方每得一分后，比赛重新开始。

4. 盘的移动：飞盘可以随着场上选手之间任何方向的传递进行移动。选手不得持盘跑动，拿到飞盘的人有10秒钟的时间来传盘，防盘者需大声读秒。

5. 攻防转换：如果进攻方传盘没有成功(飞盘出界、落

地、被防守方阻断成功或截盘)则视为进攻失误, 此时攻守转换, 改由之前的防守方进行进攻。

6. 替换: 可在得分后替换选手。

7. 无身体接触: 场上选手之间不允许有任何形式的身体接触, 不允许使用产生身体接触的阻挡动作, 产生身体接触即为犯规。

8. 犯规: 一方选手对另一方选手形成身体接触即被视为犯规。如因身体接触导致飞盘从持盘者手中脱落, 则被犯规的持盘者应当在犯规发生前的位置继续比赛。

9. 自裁: 场上选手有义务示意自己的违规行为。鼓励选手自行解决场上争议。

10. 飞盘精神: 飞盘比赛主张竞技精神和公平竞争, 飞盘比赛必须建立在互相尊重、遵守规则和享受乐趣的基础上。

## （二）团队飞盘官方规则 （世界飞盘联合会2017年版）



### 简介

团队飞盘是一项用飞盘进行的7对7团体运动。团队飞盘场地为长方形，宽度大约为足球场的一半，两端各有一个得分区。每队的目标是得分，当选手在本方得分区接到飞盘时即为得分。持有飞盘的选手不得跑动，但可以将飞盘向任何方向传给任意队友。若传盘未成功，双方攻防转换，由另一方队伍持有飞盘并争取在得分区得分。

比赛通常以15分为一局，持续100分钟。飞盘运动是一项自行裁判、无身体接触的运动。飞盘精神引导着飞盘参与者的裁判方式和他们在赛场上的行为。

## 1.飞盘精神

1.1. 团队飞盘是一项无身体接触的、自行裁判的运动。所有选手都有责任遵守和尊重规则。团队飞盘以飞盘精神为基础，每位选手均有公平竞赛的责任。

1.2 飞盘精神建立在没有选手会故意违反规则的基础上，因此规则中没有对无意违规的处罚条例，而是尽可能让比赛恢复未违规的赛况继续进行，即：假设在没有违例或者犯规的情况下，比赛最有可能是何种情况。

1.3 选手必须牢记，在队伍之间存在争议时，双方都有判罚权力。在这种情况下，选手必须：

1.3.1 熟知规则；

1.3.2 保持耐心、客观、公正；

1.3.3 诚实地进行判罚；

1.3.4 清楚简洁地阐述个人观点；

1.3.5 给予对手合理解释的机会；

1.3.6 使用恰当的语言尽快解决争端；

1.3.7 在整场比赛做到判罚标准一致；

1.3.8 仅当犯规严重到影响比赛结果时才停止比赛进行判罚。

1.4 飞盘鼓励场上竞争，但必须建立在互相尊重、遵守规则和享受比赛乐趣的基础上。

1.5 以下行为被认为是具备良好飞盘精神的例子：

1.5.1 当队友做出了错误或者不必要的违例或犯规示意时，或是队友自身造成犯规或违例时，及时提醒队友；

1.5.2 当自己认为违例或犯规示意并无必要时及时收回该示意；

1.5.3 当对手有精彩表现或者表现出绝佳的飞盘精神时给予鼓励；

1.5.4 主动向对手介绍自己；

1.5.5 冷静应对挑衅或意见分歧。

1.6 以下行为明显违反了飞盘精神，所有参与者都应避免：

1.6.1 危险及有攻击性的行为；

1.6.2 故意犯规或其他故意违反规则的行为；

1.6.3 恐吓或嘲弄对手的行为；

1.6.4 得分后过激的庆祝行为；

1.6.5 为报复对手的判罚而提出对手犯规的判罚；

1.6.6 要求对手传盘。

1.7 队伍是飞盘精神的守护者，必须：

1.7.1 承担向本队选手讲解比赛规则和良好飞盘精神的责任；

1.7.2 惩罚有违背飞盘精神举动的选手；

1.7.3 将提高飞盘精神执行力的建设性意见提供给其他队伍。

1.8 如果初学者因不了解规则而犯规，有经验的选手有义务向其进行解释。

1.9 具备经验的选手能够在比赛场上对判罚提出建议并指导决策，应当在初学者或年轻选手的比赛中起到监督作用。

1.10 当场上出现争议时，应由争议相关的双方和持有最佳视角的玩家讨论规则。除双方队长以外，其他人应避免参与其中。同时，参与双方可以向第三方寻求帮助，以澄清规则并为双方做出正确的判罚。

1.11 产生争议的双方以及各队队长应对所有判罚决定全权负责。

1.12 如果经过讨论，双方仍有不明之处或未能在以下两方面达成共识，则应将飞盘交还给争议发生前投掷飞盘的选手：

1.12.1 比赛中已经发生了什么；

1.12.2 争议发生前比赛中原本最有可能发生什么。

## 2.比赛场地

2.1 比赛场地为长方形，其尺寸和面积如下图所示，场地应平坦、无障碍物，并为选手提供合理的安全保障。

2.2 比赛场地的边界由沿长度方向的两条边线和沿宽度方向的两条底线组成的界线标记。

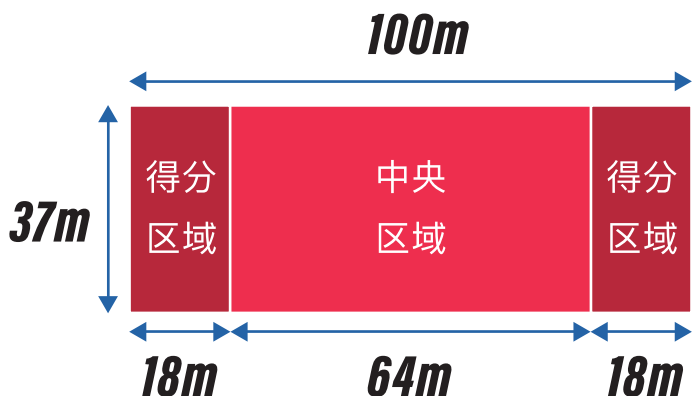
2.3 边界线不属于比赛场地的组成部分。

2.4 得分线是将比赛场地与得分区分开的线，是比赛场地的一部分。

2.5 砖点（出界发盘点）是比赛场地内两条1米交叉线的交点，该点于邻近其的得分线距离18米，处于两条边线正中间。

2.6 比赛区和得分区的端点由8个可移动的彩色物体（如塑料锥形标志物）作为标志。

2.7 比赛场地的周边区域必须避免出现一切移动物体。如果场上选手在比赛期间在距离边线及底线3米范围内被非选手或障碍物以任何方式阻挡或妨碍，可发出“违例”示意。



### 3.装备

- 3.1 只要双方队长同意，可以使用任意飞盘。
- 3.2 可参考世界飞盘联合会认证和推荐使用的装备清单。
- 3.3 每个场上选手都必须穿着足以辨识其队伍的队服。
- 3.4 任何选手不得穿着可能妨碍其他场上选手的服装或装备。

### 4.得分、回合和比赛

- 4.1 每场比赛由若干回合组成；场内一方得一分则为一回合。
- 4.2 率先获得15分的一方为获胜方。
- 4.3 每场比赛分为上下半场。当一方在场上获得8分后，进行中场休息。

4.4 每个半场开始时，该半场的第一回合随即开始。

4.5 在一个回合结束后，如果没有进入中场休息或比赛仍未结束，则：

4.5.1 立即开始下一回合；

4.5.2 双方互相交换目前所处的防守得分区；

4.5.3 上一回合得分的一方转为防守，并负责掷盘。

4.6 比赛的基本规程可以根据其特殊性、场上选手的年龄以及场地空间进行适当调整。

## 5. 队伍

5.1 在各比赛回合中，双方应保证各队在场选手不少于5位且不多于7位。

5.2 一支队伍仅可在完成一个回合之后且示意准备好发盘之前进行人员替换（无限制）。

5.3 每队应有一名队长作为队伍代表。

## 6. 预备

6.1 双方队长抽签决定以下事宜的选择权：

6.1.1 负责接盘或开盘；

6.1.2 防守得分区的位置。

6.2 另一支队伍需接受上述选择确定后的剩余选项。

6.3 下半场开场时，双方互相交换上半场已做出的选择。

## 7. 开盘

7.1 在每场比赛开始前、中场休息后以及每一回合结束后，使用“开盘”来开始比赛。

7.1.1 双方队伍应在没有明显延迟的情况下准备就绪。

7.2 仅在双方队伍全部示意准备就绪后进行开盘。开盘手和至少一名进攻方选手应将手举过头顶示意各自队伍已准备就绪。

7.3 在双方队伍准备就绪后，进攻方的所有场上选手必须有一只脚站在本队的防守得分线上，并且不得互相更换位置，直至开盘。

7.4 在开盘时，所有防守方的场上选手不得越过其防守得分区。

7.5 若一支队伍违反了7.3和7.4的规定，则另一支队伍可以示意一次“违例”。但须在接盘队接触飞盘之前示意，并尽快重新发盘。

7.6 发盘后，所有场上选手均可在场内任意跑动。

7.7 发盘后，在进攻方选手碰到飞盘或飞盘落地前，所有防守方选手不得接触飞盘。

7.8 如果进攻方选手在飞盘落地前碰到了飞盘，但并未成功接住，则无论其在界内还是在界外，都将进行攻防转换。

7.9 如果进攻方选手接住了飞盘，则其应在场内最靠近接住飞盘的位置确立轴心脚，即使该位置位于其队伍的防守得分区。

7.10 如果飞盘在界内落地，但是并未出界，持盘者应在飞盘

停下的位置确立轴心脚，即使该位置位于其队伍的防守得分区。

7.11 如果飞盘在界内落地，但是在没有进攻方选手干预的情况下出了界，那么持盘者要在飞盘穿越边界线的位置确立轴心脚；如果飞盘最后落在了防守得分区内，那么持盘者要在比赛区内距离飞盘落地点最近的位置确立轴心脚。

7.11.1 如果飞盘在被进攻方选手碰到后出界，则持盘者应在飞盘越过边界线的位置确立轴心脚，即使该位置位于其队伍的防守得分区。

7.12 如果飞盘在没有外在干预的情况下，首次落地就在界外，则持盘者可以在距离其防守得分区最近的砖点确立轴心脚，或者在场地中距离飞盘出界最近的位置确立轴心脚（详见11.7）。砖点的位置需要在飞盘被捡起前指定，应由任意进攻方选手将手举过头顶，大声喊出“开盘出界”进行示意。

## 8. 飞盘的状态

8.1 在下列几种情况中，飞盘被定义为“死盘”，且无法进行攻防转换：

8.1.1 在一个回合结束后到下一回合开盘之前；

8.1.2 在开盘或攻防转换发生后，但飞盘尚未处在持盘人正确的轴心位置上，并且持盘者尚未确立轴心时；

8.1.3 在任何停止比赛的指令发出后，直至飞盘重新投入比赛前。

8.2 不符合死盘情况的，则都属于活盘。

8.3 场上选手不得将死盘的盘权移交给场上其他选手。

8.4 场上所有选手都可以拦截落地后正在滚动或正在滑动的飞盘。

8.4.1 如果在尝试拦截飞盘的过程中，选手明显改变了飞盘的位置，那么对手队伍可以请求在飞盘被接触到的地方重新开始比赛。

8.5 在攻防转换完成且在开盘后，获得盘权的队伍不得延迟开赛。

8.5.1 进攻方的一位场上选手应以步行或者更快的速度去捡回飞盘，并确立轴心点。

8.5.2 在8.5.1的基础上，在一次攻防转换后，持盘者应在下列时间限制内将飞盘投入比赛，如果飞盘没有出界，并且飞盘的位置位于：

8.5.2.1 比赛区内-飞盘停下后的10秒内；

8.5.2.2 防守得分区内-飞盘停下后的20秒内。

8.5.3 如果进攻方违反了8.5的规定，防守方可以给予一次口头警告（“拖延比赛”）或示意一次“违例”。

8.5.4 如果进攻方选手位于轴心点3米以内，且在收到一次口头警告后，进攻方仍继续违反8.5的规则，那么防守方可以开始读秒。

## 9.读秒

9.1 防盘者告知持盘者将进行“读秒”，并随即从1到10开始读秒，每两个数字至少应有1秒的时间间隔。

9.2 读秒声音需能让持盘者清楚听见。

9.3 在以下情况下，防盘者可以开始和继续读秒：

9.3.1 飞盘为活盘（除其他特殊情况外）；

9.3.2 防盘者距离持盘者3米以内，或者持盘者在向正确的轴心点移动时，防盘者距离该轴心点3米以内；

9.3.3 场上所有防守方选手站位符合规范（参照规则18.1）。

9.4 若防盘者移动到距离持盘者3米以外，或者场上其他选手成为了防盘者，那么读秒将由数字“1”重新开始。

9.5 如果在比赛中遇到中断，读秒可由以下几种方式重新进行：

9.5.1 如果防盘者出现了无争议的犯规行为，读秒将从数字“1”重新开始；

9.5.2 如果持盘者出现了无争议的犯规行为，读秒最多从数字“9”重新开始；

9.5.3 如果出现了有争议的超时行为，读秒最多从数字“8”重新开始；

9.5.4 如果出现了其他任何示意，读秒最多从“6”重新开始。

9.6 若读秒“最多从n”开始，则“n”根据9.5.2或9.5.4的规则确定，即：

9.6.1 如果“x”是中断前最后一个被读到的数字，则需在数字“x加1”和数字“n”中选择一个较小的来重新开始读秒。

## 10. 验盘（将飞盘投入比赛中）

10.1 不论何时，当比赛因暂停、犯规、违例、有争议的攻防转换、特定的攻防转换、有争议的得分、技术暂停、伤病暂停或争议讨论而在某一回合中停止，必须尽快完成验盘并重新开始。验盘不得延迟，对违例或犯规示意进行讨论时除外。

10.2 场上选手在某次违例或犯规示意后的站位如下（除非比赛暂停或另有特殊情况）：

10.2.1 如果在一次传盘发生前比赛停止，则场上所有选手必须回到违例或犯规示意动作做出前其所在的位置；

10.2.2 如果在一次传盘发生后比赛停止，则分为以下几种情况：

10.2.2.1 如果飞盘回到持盘者手中，则场上所有选手必须回到持盘者掷出飞盘时或者是违例或犯规示意做出时他们所在的位置，这两种情况应以较早发生的为准；

10.2.2.2 如果违例或犯规示意的结果并未让比赛发生变化，则场上所有选手必须回到传盘被接住时或飞盘落到地面时他们所在的

位置；

10.2.2.3 如果一位非持盘选手因一次无争议的犯规而获得盘权，则场上所有的选手必须回到违规发生时他们所在的位置。

10.2.3 在飞盘投入比赛前，场上所有的选手都应在自己的位置上保持静止不动。

10.3 场上所有的选手都可以短暂地延长一次比赛的中断，以调整自己的装备，但正在进行的比赛不能以此理由中断。

10.4 开盘的选手必须首先向离其最近的对方选手确认对方队伍是否准备完毕。

10.4.1 如果开盘时有不必要的拖延，那么对方选手有权以“拖延比赛”为由发出口头警告。如果拖延继续进行，则对方可以通过示意“飞盘入场”来进行开盘，且不需要与开盘一方确认其是否准备完毕。

## 10.5 比赛重新开始

10.5.1 当持盘者持有飞盘时：

10.5.1.1 如防守方选手位于飞盘可触碰范围内时，该防守方选手须触盘并示意“飞盘入场”或“读秒”；

10.5.1.2 如防守方选手位于飞盘可触碰范围外，该持盘者须用飞盘接触地面并示意“飞盘入场”。

10.5.2 当飞盘于地面上时，最靠近飞盘的一名防守方选手须示意“飞盘入场”。

## 11. 界外

11.1 整个比赛场地为边线内的区域（界内），边线不作为场地的一部分，属于界外。所有非场上选手都应待在界外区域。

11.2 界外区域由非界内区域及与非界内区域所接触的所有物体组成，防守选手除外。防守选手始终被视作位于“界内”，并可进行

传接盘。

11.3 进攻选手如不位于界外，则位于界内。

11.3.1 参赛选手起跳后的滞空时间期间保持着其起跳前的界内/界外状态，直至该选手接触到界外区域或比赛场地。

11.3.2 拥有盘权的持盘手如果首先与比赛场地有所接触，随后又接触到界外区域，则其仍被视作位于界内。

11.3.2.1 如果该持盘手离开了比赛场地，则须以其在比赛场地上出边线的地方确立轴心点。（14.2规定生效的情况除外）

11.3.3 场上选手之间的身体接触不能将处于界外或界内的状态由一名选手传递给另一名选手。

11.4 当比赛处于活盘状态时，或当比赛开始时或比赛重新开始时，飞盘都位于界内。

11.5 当飞盘接触到场外区域，或与界外的一名进攻方选手发生接触时，则飞盘出界。飞盘界内/界外的状态与拥有盘权的进攻选手状态一致。如果超过一名进攻方选手同时拥有盘权，其中有一个人在界外，则飞盘位于界外。

11.6 飞盘可以飞出边线然后再返回场地，并且任何一名场上选手均可出界争夺飞盘。

11.7 飞盘出界的位置是飞盘在接触界外选手或区域之前最近的位置：

11.7.1 部分或全部位于比赛场地上空；

11.7.2 与一名界内的场上选手相接触。

11.8 如果飞盘处于界外，并且距离轴心点超过3米，则非场上选手可以将其取回。但是，在最后3米处的位置时，必须由持盘手将其拿回比赛场地。

## 12.接盘手与站位

12.1 一名场上选手控制住一个不再旋转的飞盘的控制即为接住飞盘。

12.2 如果场上选手由于随后与地面、队友或站位合规的对手发生身体接触，而丧失了对飞盘的控制，则被视为未能接住飞盘。

12.3 以下任一情况发生，则视为飞盘出界、接盘无效，需进行攻防转换：

12.3.1 当进攻方接触飞盘时，进攻方接盘手处于界外；

12.3.2 接住飞盘后，进攻方接盘者在拥有盘权的情况下，首次接触位于界外。

12.4 场上的选手在接到飞盘后，即变为持盘手。

12.5 如果场上的进攻方和防守方同时接住飞盘，则此盘权归进攻方所有。

12.6 处在已确定位置的场上选手有权停留在该位置上，并且对方选手不得与其产生身体接触。

12.7 只要不是为了发生身体接触，所有场上选手都有权在场上占据任何没有被对方选手所占领的位置。

12.7.1 当飞盘在空中时，场上选手不能靠移动阻碍对手通过一条未被占据的通路跑向飞盘。

12.8 所有场上选手都必须尽量避免与其他选手发生身体接触，并且任何情况下均不得发生此类接触。“争夺飞盘”不可作为与其他球员发生身体接触的合理原由。

12.9 当两个或更多场上选手同时向同一个点移动时，在不影响比赛结果或危及到其他选手安全的情况下，允许发生一些无意的身体接触。此类身体接触不视为犯规，但仍应尽量避免。

12.10 所有场上选手均不得以手臂或腿部来阻挡对方选手移动。

12.11 任何选手都不得以身体协助另一名场上选手移动，也不能利用装备中的任意部分来接触飞盘。

## 13.攻防转换

13.1 当下列情况发生时，则进行攻防转换，盘权将从一方队伍转移到另一方队伍：

13.1.1 当没有进攻方选手拥有盘权时，飞盘接触地面（触地）；

13.1.2 由防守方队员接住了传盘（拦截）；

13.1.3 飞盘出界（出界）；

13.1.4 发盘时，接盘方在飞盘落地前碰到了飞盘，但未能保持对飞盘的控制（开盘掉盘）。

13.2 当下列任一情况发生时，比赛暂停，并进行攻防转换，盘权从一方队伍转移到另一方队伍：

13.2.1 进攻接盘时发生无争议的犯规；

13.2.2 持盘者在防盘者读秒到“10”之前仍未掷出飞盘（读秒超时）；

13.2.3 飞盘由进攻选手传递至同队队友，整个过程中两名选手同时接触到飞盘（递盘）；

13.2.4 控盘者为了使飞盘改变方向后回自己手上，而故意将飞盘投掷到其他选手身上（回弹）；

13.2.5 在传盘时，持盘者在飞盘出手后，且在另一位选手触碰飞盘前，再次接触飞盘（自传自接）；

13.2.6 进攻方选手故意协助本方队友为了接住飞盘而移动；

### 13.2.7 进攻方选手使用装备来辅助接盘。

13.3 若选手认为应当进行攻防转换时，应立即示意。若对方不认可，可示意“有争议”，表示不同意。若经过讨论后，双方针对争议之处仍无法达成一致，飞盘须重新回到最后一个无争议的持盘者手中。

13.4 若读秒过程过快，且进攻方没有机会在读秒结束前表达读秒过快，比赛则按照规则判定为“读秒过快”（参见9.5.3规定）。

13.4.1 若持盘者对超时有异议时仍试图进行传盘，即便未能完成传盘动作，仍进行攻防转换，转换后比赛继续。

13.5 攻防转换后，任一进攻选手都可拥有盘权，但以下情况除外：

13.5.1 因拦截导致的攻防转换完成后，应由做出拦截的选手保留盘权；

13.5.2 因进攻接盘犯规导致的攻防转换完成后，应由被犯规的选手持有盘权。

13.6 在攻防转换后，如果持盘者故意掉落飞盘或将之置于地面，该选手必须重新建立盘权，并在验盘后重新开始比赛。

13.7 进行攻防转换时，攻防转换的地点位于：

13.7.1 飞盘停止的位置，或飞盘被进攻方选手拾取处；

13.7.2 拦截选手停止处；

13.7.3 根据规则13.2.2、13.2.3、13.2.4和13.2.5规定的持盘者所在地；

13.7.4 根据规则13.2.6和13.2.7规定的进攻方选手所在地；

13.7.5 无异议的进攻方接盘犯规发生处。

13.8 若攻防转换的地点在界外，或飞盘在攻防转换后触碰到界外的某个区域，则持盘人必须在离飞盘出界位置最近的中心区域

的点处建立轴心。（详见11.7规定）

13.8.1 若规则13.8不适用，则根据规则13.9、13.10或13.11确立轴心。

13.9 如果攻防转换的位置位于中心区域，则持盘人必须在该点建立轴心。

13.10 若攻防转换的位置在进攻方的进攻得分区，持盘人必须在得分线上最近的点建立轴心点。

13.11 若攻防转换的位置位于进攻方的防守得分区内，持盘人可以选择在以下其中一处建立轴心：

13.11.1 在攻防转换发生的点，通过留在该点或在该点进行一次传盘假动作来确定；

13.11.2 从攻防转换的地点移动到离该点最近的得分线上的点。

13.11.2.1 在拾取飞盘之前，持盘人可以通过将一只手臂完全伸过头顶来示意将移动到得分线上。

13.11.3 立即移动、保持在攻防转换的位置不变或示意在得分线发盘即意味着持盘者已决定了建立轴心的位置，并且不能撤销。

13.12 若在攻防转换后，比赛在不知情下继续进行，则应中断比赛且让飞盘返回至攻防转换发生的位置，选手应重回攻防转换时的站位，比赛应在验盘后重新开始。

## 14. 得分

14.1 当界内的选手接住合规传盘，且该选手在接到飞盘后与地面的第一接触点完全在其所进攻的得分区内时（可参考规则12.1、12.2），则被认定为得1分。

14.1.1 若选手认为已得分时，可喊出“得分”来暂停比赛。在有争议或已被撤回的得分示意后，比赛须从验盘重新开始，当重新

开盘后飞盘被接住时，则得分示意被视为已完成。

14.2 若拥有盘权的选手最终在本方得分线后面确立了轴心，但未满足14.1所规定的得分情况，则该应在距离得分线最近的点确定轴心点。

14.3 当飞盘被接住且首次与得分区接触的时候，得1分。

## 15. 示意犯规、违规和违例

15.1 由于两个或两个以上双方队员之间故意违反规则即视为犯规。

15.2 违反有关防盘或走步规则的行为即为违规。违规行为不会使比赛停止。

15.3 其他所有违反规则的行为均视为违例。

15.4 仅有被犯规的选手可示意“犯规”。

15.5 仅有持盘者可通过喊出违规的具体名称来表示示意防守违规。任一防守方选手都可示意“走步”的违规行为。

15.6 除非另有规定，任一对方选手都可通过示意喊出违例的具体名称示意防盘违规直接喊出示意违例”。

15.7 当作出停止比赛的犯规或违例的示意时，队员必须停止比赛，一旦他们得知了示意，就必须通过行动或声音来传达该停止指令，并且所有队员都应在赛上传达该示意。如果比赛因为讨论而停止，但未做出任何示意，则示意在讨论开始时即被视为已作出。

15.8 违规行为发生后，应立即示意违规。

15.9 若出现一名选手因听错示意、不了解规则，或没有立即作出示意而错误地示意了犯规导致比赛中断，应根据以下情况判定盘权：

15.9.1 若对方获得或保有盘权，所有随后的比赛结果保留；

15.9.2 若对方没有获得或保有盘权，飞盘必须返回到最后一个无争议的持盘人手中，规则16.3的情况除外。读秒按照暂停比赛的队员造成无争议的违规情况继续。

15.10 若对方队员对所示意犯规、违规或违例的选手产生异议，或认为示意是错误的，可以喊出“有争议”。

15.11 若选手做出“犯规”、“违例”或“有争议”的示意后，该选手自己认为该示意不正确，可通过示意“撤回”取消自己的此前做出的示意。比赛在验盘后重新开始。

## 16. 犯规或违例示意后比赛的继续进行

16.1 一旦出现选手示意违规或违例，则应立即中止比赛，不可进行攻防转换。（除15.9、16.2和16.3中规定的特殊情况以外）

16.2 在以下犯规或违例的情况中，比赛应继续进行直到确定盘权的归属方：

16.2.1 对持盘者示意，但持盘者随后试图再次传盘时；

16.2.2 当被示意时，持盘者正在发盘；

16.2.3 当被示意时，飞盘正在空中。

16.2.4 一旦盘权的归属确定：

16.2.4.1 若示意犯规或违例的队伍在传盘后，获得或持有飞盘的盘权，比赛继续。在此情况下，造成这次犯规或违例的选手应示意“比赛继续”，以表明使用本条规则；

16.2.4.2 若示意犯规或违例的参赛队在传盘后，没有获得或未持有飞盘盘权，须中止比赛；若示意犯规或违例的参赛队认为盘权

受到犯规或违例的影响，则飞盘将回到持盘者手中，进行一次验盘（除非另有规定）。

16.3 无论何时有任何示意，如果比赛没有完全停止，并且双方队伍的队员都同意这些情况或示意没有影响比赛结果，则比赛继续。本规则不被任何其他规则所取代。

16.3.1 若该局比赛有队伍得分，该得分成立。

16.3.2 若该局比赛未出现得分情况，受影响的队员可以弥补任何由这些情况或示意所造成的位置劣势并重新验盘开始比赛。

## 17.犯规

17.1 危险动作：

17.1.1 无论是否发生接触，任何不顾其他选手安全的鲁莽行为、对选手造成重大伤害风险的行为或其他危险行为，都被视作危险动作，且被视为犯规。本规则不被任何其他规则所取代。若对该行为的犯规示意成立，将按照作17条中对违规行为的相关规定处理。

17.2 接盘犯规：

17.2.1 接盘犯规是指一名防守队员在接盘者试图接盘前、接盘时或接盘后与其发生身体接触。

17.2.2 在发生无争议的接盘犯规后，被犯一方将在犯规位置获得盘权。如果发生14.2规定的情况，应在得分线上找到最靠近犯规点的位置建立好轴心点，否则飞盘状态变为死盘。如果犯规有争议，飞盘将回到上一个无争议的持盘者手中。

17.3 被迫出界犯规：

17.3.1 被迫出界犯规是指接盘者在起跳接盘过程中，于落地前被防守队员犯规，并且该身体接触导致接盘者：

17.3.1.1 在界外落地，而非在界内；或

17.3.1.2 在中心区落地，而在非进攻方得分区。

17.3.2 若接盘者原本应在进攻方得分区内接到飞盘落地，算作得1分；

17.3.3 若被迫出界犯规有争议，且接盘者落在界外，则飞盘应交回到传盘者手上；否则由接盘者保有盘权。

#### 17.4 防盘犯规：

17.4.1 防守队员违规站位（参考规则18.1），并且与持盘者有身体接触；

17.4.2 防守队员与持盘者发生身体接触，或者在飞盘发出前，持盘者与防守队员向同一未被占据的位置移动而发生身体接触；

17.4.3 如果在持盘者发出飞盘之前发生防守犯规，并且持盘者没有做出传盘动作，持盘者可示意“有接触”来表示接触违规。如果接触违规没有争议，比赛无需中止，防盘人必须重新从“1”开始读秒。

#### 17.5 夺盘犯规：

17.5.1 夺盘犯规是指防守队员对取得盘权的接盘者或持盘者犯规，导致其失去对飞盘的原有控制权；

17.5.2 如果被犯规的接盘本应得分，且犯规是无争议的，得分成立。

#### 17.6 进攻接盘犯规：

17.6.1 进攻接盘犯规是指接盘者在接盘前、接盘时和接盘后与防守方产生身体接触；

17.6.2 若犯规无争议，则进行攻防转换，并有该防守方选手在犯规发生的地方获得盘权；

17.6.3 若传盘已完成，但犯规有争议，盘权应该回到原持盘者手中。

#### 17.7 进攻发盘犯规：

17.7.1 持盘者与处于合规位置的防盘者发生身体接触，即为进攻发盘犯规；

17.7.2 持盘者因传盘产生的自然随挥动作而导致的身体接触不视为犯规，但应尽量避免。

#### 17.8 阻挡犯规：

17.8.1 阻挡犯规指场上选手占据了对方以合规方式移动时无法避开的位置，并由此产生了身体接触，该犯规被视作接盘犯规或者间接犯规（以适用者为准）。

#### 17.9 间接犯规：

17.9.1 当接盘者和防守队员之间发生身体接触，而防守队员未直接影响接盘的行为，视为间接犯规；

17.9.2 如果犯规无争议，遭受犯规的选手可以弥补任何由犯规造成的位置劣势。

#### 17.10 相互犯规：

17.10.1 如果进攻队员和防守队员同一回合中同时示意犯规，那么飞盘将回到持盘者手里；

17.10.2 当两个或两个以上的双方队伍的选手同时向一个点移动时发生的接触视为相互犯规。

## 18. 违规和违例

#### 18.1. 防盘违规：

##### 18.1.1 防盘违规行为包括：

18.1.1.1 “读秒过快”：防盘者或防守方在飞盘变为活盘前开始读秒；读秒前没有说“开始读秒”；读秒间隔少于1秒；未按要求正确减少或重新读秒；没有从正确的数字开始读秒。

18.1.1.2 “跨越轴心”：防盘者双脚的连线包含了持盘者的轴心点。

18.1.1.3 “飞盘间距”：防盘者的任意部位距离持盘者的身体躯干小于一个飞盘的直径。但是，如果这种情况完全由持盘者移动引起，则不构成违规行为。

18.1.1.4 “单人包夹”：防盘者的手或手臂之间的连线包含了持盘者的身体躯干，或者防盘者身体的任何部分覆盖持盘者的轴心点。但是，如果这种情况完全由持盘者的移动引起，则不构成违规行为。

18.1.1.5 “双重防守”：防盘者以外的防守队员距离持盘者的轴心点小于3米，且没有防守另一名进攻选手。但是，仅仅穿过该区域并不构成“双重防守”。

18.1.1.6 “阻挡视野”：防守队员使用身体的任一部分故意阻挡持盘者视线。

18.1.2 防守方可以对防盘违规提出异议，如该情况发生，比赛中止。

18.1.3 如双方对规则18.1.1中列出的所有防盘违规都无异议，防盘者必须从示意犯规前最后喊出的数字减去1后重新读秒。

18.1.4 在纠正不合规的防守站位之前，防守队员不能重新读秒，否则将被视为连续防盘违规。

18.1.5 以下情况发生时，持盘者应示意防盘违例而非违规，并中止比赛：

18.1.5.1 读秒开始的数字不正确；

18.1.5.2 没有进行读秒；

18.1.5.3 有非常严重的防盘违规；

18.1.5.4 存在重复防盘违规行为。

18.1.6 若持盘者示意防盘违规或防盘违例，并且在示意之前、期间或之后试图传盘，如传盘未完成，则攻防转换成立；但如若飞盘因其他的违例而返回到持盘者手中，则读秒须进行相应调整。

18.2 “走步”违规：

18.2.1 只要持盘者完全在界内或已在界内建立轴心，那么随时可以尝试传盘。在空中抓住飞盘的界内队员可以在落地之前尝试传盘。

18.2.2 接住飞盘并在界内落地后，持盘者须尽快减速且不可以改变方向，直到建立轴心点为止。持盘者可以在减速的同时传盘，

但须在传盘过程中保持与比赛场地的接触。

18.2.3 持盘者只有确定轴心点后才能改变方向，并且要将其身体与比赛场地上一个确定的点保持连续的接触，该点即为“轴心点”；

18.2.4 若持盘者是躺或跪在场地上，则不需要确定轴心。如果持盘者站起来准备扔盘，并且在同一地点上建立了轴心点，不被视作走步。

18.2.5 以下情况下视作走步违规：

18.2.5.1 持盘者在场地不正确的位置上建立轴心点；

18.2.5.2 持盘者在确定轴心点=或传盘前改变方向；

18.2.5.3 持盘者接到飞盘后未能尽快减速；

18.2.5.4 持盘者在传盘之前改变轴心点；

18.2.5.5 持盘者在传盘时未能保持与比赛场地的接触；

18.2.5.6 队员为了使飞盘向特定方向移动，故意让飞盘在自己手中晃动、失控或延迟。

18.2.6 如无人对走步违规提出异议，比赛不被中止、继续进行。

18.2.6.1 持盘人应根据走步违规提出者的指示在正确的位置建立一个轴心，不得拖延；

18.2.6.2 暂停读秒，持盘者不得投掷飞盘，直到在正确的位置上建立轴心点；

18.2.6.3 在重新开始延迟读秒之前，防盘者必须示意“读秒”。

18.2.7 如果在走步违规之后、纠正轴心点之前，持盘者已完成了完整的传盘动作，防守方可以示意走步违规。示意后比赛中止，持盘者应重新取得飞盘，并且必须在适当位置建立轴心点，比赛在验盘之后重新开始。

18.2.8 若在走步违规之后，持盘者未完成传盘，比赛继续进行。

18.2.9 如双方对走步违规示意有异议，并且持盘者尚未传盘，比赛中止。

### 18.3 阻挡违例

18.3.1 若正在防守进攻队员的防守队员在靠近该进攻队员时被另一名选手阻碍，该防守队员可示意“阻挡”；防守队员至多可延迟两秒示意阻挡违例，以证实对方选手的该次阻碍影响了比赛。

18.3.2 若比赛中止，受阻碍的选手可以占据其在不收阻的情况下预计可占据的位置。

18.3.3 所有选手都应尽量避免阻挡违例的发生。比赛中止期间，选手应该就如何调整站位以避免潜在阻挡违例达成一致。

## 19. 比赛中止

### 19.1 伤停：

19.1.1 伤停可以由受伤的选手本人或其队友提出；

19.1.2 如果任何选手有暴露性或正在流血的伤口，必须中止比赛，该选手必须立即被替换，只有在伤口得到治疗或止血后才能重返比赛；

19.1.3 如果受伤不是由于与对手接触而发生的，选手可以选择被替换或要求一次暂停；

19.1.4 如果受伤是由于与对手接触造成的，选手可以选择留在场上或被替换下场；

19.1.5 如果受伤的选手接到飞盘，但因受伤而掉落，该选手将保留对飞盘的盘权；

19.1.6 伤停一般在受伤时即视为开始，除非受伤的球员在伤停被宣布之前选择继续比赛。

19.1.7 如果示意伤停时飞盘还在空中，比赛将继续进行，直到飞盘被接住或掉落到地上。如果受伤不是由于犯规造成的，则传盘或攻守转换不受影响，比赛将在暂停后重新开始。

### 19.2 技术暂停：

19.2.1 若发现任何危及选手人身安全的情况，任何选手都可以要求技术暂停；

19.2.2 持盘者可在比赛期间为了更换损坏的飞盘要求技术暂

停；

19.2.3 技术暂停之后：

19.2.3.1 如果技术暂停未影响比赛，则比赛继续进行或进行攻防转换，比赛重新开始；

19.2.3.2 如果技术暂停影响了比赛，飞盘应返回至原有持盘者手中。

19.3 如果一名选手由于受伤或因装备违规而导致技术暂停被替换下场，对方队伍也可以选择替换一名选手。

19.3.1 替换上场的选手应完全承担被替换选手的状态（位置、控盘、得分等）。

## 20. 暂停

20.1 要求“暂停”的选手必须用双手或单手和飞盘形成一个“T”的手势，并说“暂停”，保证对方选手能够听到。

20.2 每队在每半场有两（2）次“暂停”的机会。

20.3 比赛开始后、发盘前，任何队伍的任何选手都可以要求一次暂停。该次暂停将延长该回合比赛开始和下次发盘之间的时间（75秒）。

20.4 发盘后，只有轴心点已确定的持盘者才能要求暂停。暂停时间从比“T”形手势开始，持续75秒。在此次暂停之后：

20.4.1 除受伤外，不允许换人；

20.4.2 比赛在相同的轴心点重新开始；

20.4.3 持盘者应为同一人；

20.4.4 所有其他进攻队员可在赛场上选择任意站位；

20.4.5 在所有其他进攻队员确定各自站位后，防守队员可以在场上其他位置自己选择站位；

20.4.6 除非暂停后防盘者进行了更换，否则读秒保持不变。



***ULTIMATE***

---

*AT*

*SCHOOLS*

*PROGRAMME*

*TEACHERS'*

*FILE*

### (三) 飞盘手势



1. 犯规



2. 违例



3. 得分



4. 有争议



5. 无争议



6. 继续比赛



7. 界内/界外



8. 飞盘落地



9. 盘未落地



10. 阻挡



11. 走步



12. 防守违规



13. 攻守转换



14. 读秒超时



15. 越位



16. 暂停



17. 飞盘精神暂停



18. 比赛中断



19. 四男三女



20. 四女三男



21. 比赛终止



22. 赛点



23. 示意方

## 名词释义

### 影响比赛

如果发生违反规则的行为，且该行为导致该场比赛的结果与正常情况下有明显不同，则视该违规行为为影响比赛。

### 进攻得分区

进攻一方能够获得分数的区域。

### 最佳视角

选手所能获得的最优视角，包括比赛中飞盘、场地、双方选手和场地线标识物的相对位置。

### 砖点（开盘出界点）

开盘时，如果飞盘出界，且进攻方未接触该盘，飞盘可从该点开始进入比赛。

### 示意

清楚地说明发生了犯规、违例或受伤。可使用以下术语：犯规、走步、防守队员违规行为的具体名称、违例（违例行为的具体名称）、读秒超时、技术暂停和伤病暂停。

### 中心区

比赛场地上除了得分区和边线以外的区域，得分线属于中心区。

### 验盘

防守队员接触飞盘以重新开始比赛的动作。

### 防守得分区

防守一方需要阻止对方获得分数的区域。

## **防守队员**

无盘权队伍的所有选手。

## **得分区**

分布在比赛场地两端的区域，选手在得分区成功接盘即可得分。

## **建立轴心点**

在攻防转换之后确定轴心点，持盘者将其身体的一部分（通常是脚）置于该点来建立轴心点。接到飞盘后，持盘者若需移动，须将自己固定以确立轴心点—将自身身体的某一部分与某一特定点保持接触来确立轴心点。

## **得分线**

分隔中心区和两端得分区的线。

## **场地**

由所有实质性的固体物体组成，包括草地、锥形标志物、设备、水、树木、围挡、墙壁和非场上选手，但不包括所有场上选手及其穿着的衣物、空中的微粒和降水。

## **触地**

指所有队员在特殊情况或动作后和地面产生的直接接触，包括落地和失去平衡后的恢复动作（如跳跃、飞扑、倾斜或摔倒）。

## **盯防**

某一防守选手在距离某一进攻选手三米以内，并对该进攻选手做出反应时，则视为在盯防该进攻选手。

## **无意接触**

任何不具有危险性且不影响比赛结果的自然接触。

### **故意接触**

因向处于合法位置（其静止位置或根据其速度和方向预测的位置）的对手而发起的任一动作，而导致了不可避免的非偶然接触，视为故意接触。

### **拦截**

防守方选手接住进攻方选手传出的飞盘。

### **合法站位**

选手同过身体建立的固定站位，不包括其展开的手臂和腿部（对手通过时间和空间来避免接触的位置）。

### **场地线**

分隔中心区或得分区与界外区域的线。边线不属于比赛场地。

### **尝试触盘**

当飞盘在空中时，选手试图以任何方式接触飞盘，如接住飞盘或阻断飞盘。包括跑向其期望触盘位置的过程。

### **防盘者**

有权对持盘者进行读秒计时的防守队员。

### **非场上选手**

任何未在场上参与比赛的人员，包括未上场的队员。

### **进攻队员**

持有盘权的队伍选手。

### **界外**

所有不属于比赛场地的事物，包括边线。

## **边线**

比赛场地上划分中心区与界外和得分区与界外的分界线。边线不属于比赛场地的一部分。

## **轴心**

在保持身体某一部位与比赛场地上某一点接触的同时，往任何方向移动的点即为轴心点。

## **轴心点**

在场上，传盘者在以下情况需要建立轴心点：攻防转换后、发盘后、暂停后、离开中心区后，或已建立轴心。如果传盘者未停下来，或未确定轴心，则不视为其已建立轴心点。

## **回合**

发盘后到得分前的这段时间。一个回合可能会因犯规、违例示意等而中止。在这种情况下，应验盘后重新开始比赛。

## **场上选手**

正在参与比赛的人员（不多于14人）之一。

## **持有盘权**

持续接触并控制一个未旋转的飞盘。接到飞盘则等同于持有盘权。如果传盘时飞盘与地面接触，该队则失去盘权。飞盘视为盘权持有选手的一部分。持盘选手所在的队伍即为持有盘权的队伍。

## **比赛场地**

包括中心区、得分区及得分线，但不包含边线。

## **开盘**

中场休息或得分后，一方队伍将盘投掷给另一方以开始比赛的动作。

## **接盘者**

除持盘者以外的所有进攻选手。

## **比赛中止**

任何因犯规、违规、争论或暂停而导致的比赛停顿，比赛中止后都必须进行验盘或自验盘以重新开始比赛。

## **掷盘/传盘**

掷盘动作发出后在空中运动的飞盘，包括假动作和故意掉盘导致飞盘脱离持盘者的情况。传盘等同于掷盘。

## **传盘者/持盘者**

持有飞盘的进攻选手，或刚刚传完盘且该传盘结果尚未确定的选手。

## **掷盘/传盘动作**

持盘人向飞盘传递动能并使飞盘朝某一方向飞出的动作。确定轴心和挥臂动作不是扔盘动作。

## **攻防转换**

任何导致双方队伍交换盘权的事件。

## **飞盘落点**

指飞盘被接住、自然停止滚动、其滚动或滑动被人为阻止的位置。

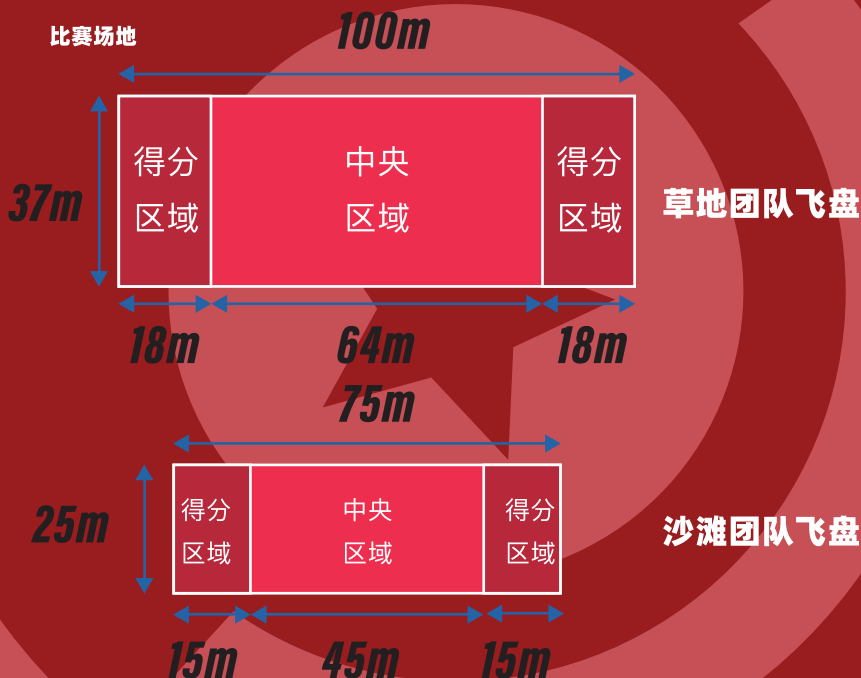


# 三、运动特点

## (一) 总体特点

### 选手的人数

选手的年龄和数量根据运动类型的不同而有所不同（草地团队飞盘-7人对7人；沙滩团队飞盘-5人对5人；室内团队飞盘-5人对5人或4人对4人）。



## （二）迷你团队飞盘

### 1.迷你团队飞盘简介

在葡萄牙的理论和实践证明，迷你团队飞盘的开展难度较小，在学校能够顺利开展。为了更好地让团队飞盘运动根据现实情况进行调整，笔者在制定迷你飞盘的技术规范时，分析了迷你手球和迷你篮球的规则，这些运动与团队飞盘一样需要选手全场跑动，具备优秀的体能、敏锐的判断力和快速的反应力。



### 2.迷你飞盘官方规则

本规则由葡萄牙飞盘运动协会表决通过。除非另有规定，本规则适用于葡萄牙举行的所有迷你团队飞盘活动。

#### 第一章 迷你团队飞盘

##### 第一条 定义

迷你飞盘以团队飞盘为基础，适合6至12岁的儿童，具体分为以下3个年龄组：

8岁组 – 在该学年/赛季12月31日之前年满6岁或7岁

10岁组 – 在该学年/赛季12月31日之前年满8岁或9岁

12岁组 – 在该学年/赛季12月31日之前年满10岁或11岁

##### 第二条 目的

迷你飞盘是团体类体育运动，在两队之间进行，每队3名选手。每队的目标是在对方队伍的得分区接到飞盘，并防止对方在己方得分区接到飞盘，同时始终尊重比赛规则。

## 第二章 场地及器材

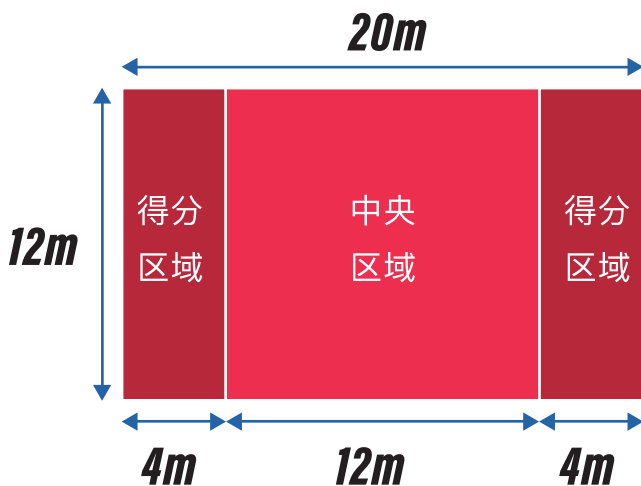
### 第三条 比赛场地尺寸

长度：20米

宽度：12米

得分区：4米

在保持场地长宽比例不变的前提下，可根据实际情况进行面积大小的调整。



### 第四条 标志线

中小学团队飞盘比赛场地的标志线与普通团队飞盘球场的标志线完全相同。

分为：

边线和底线

得分线（进攻得分区）

### 第五条 飞盘

比赛用盘须是圆形，可由橡胶、海绵或塑料制成。

直径：20至25厘米

重量：110克至130克



### 第三章 队伍

#### 第六条 队伍

每队由6名选手组成，其中一名为队长。3名场上选手；3名替换选手（必须）

#### 第七条 装备

同一队伍的选手必须穿相同颜色的衣服，每名选手的队服前后



### 第四章 竞赛官员

#### 第八条 记分员和计时员

记分员和计时员在记分表上填写每队选手的姓名和号码、每队选手的得分、助攻得分，以及成功拦截飞盘的情况。

## 第五章 比赛

### 第九条 比赛时间

比赛包括两个半场，每个半场15分钟，中场休息5分钟。计时员应无间断计时，在特殊情况下，由各队队长示意暂停比赛。

### 第十条 得分计算

在得分区域内每接到一次飞盘得1分，某队伍得分达7分时，比赛结束。

最后的结果只能接受一胜一负，两个参赛队之间不能有平局。

如果在常规时间结束时出现平局，率先取得最后一分的一队赢得比赛。

## 第六章 人员替换

### 第十一条 替换

除非有选手受伤，每位选手两个半场都须上场。只允许在每回合结束后换人。

每一方都拥有30秒的暂停时间。

## 第七章 技术规则

### 第十二条 正确使用飞盘

在迷你团队飞盘和团队飞盘中，飞盘都是用手拿的。选手可以在比赛规则中描述的范围内朝任何方向投掷飞盘。

除了世界飞盘联合会所允许的用脚做拦截动作的情况以外，用拳击打飞盘或者用脚踢踹飞盘均属违规行为。

### 第十三条 持盘前进

选手不可携带飞盘跑动。持有飞盘的选手只能从轴心点迈步。

### 第十四条 身体转动

选手在站立状态下接飞盘，或在规则内停下后，可进行身体转动。身体转动指的是选手将一只脚固定在地面，而另一只脚以其为支点在地面上画圈移动。

### 第十五条 5秒规则

持有飞盘的选手不得让飞盘在自己手中停留超过5秒，除非对方的防守队员未大声读秒。违反此规则将失去盘权。

## 第八章 违规和处罚

### 第十六条 违规行为

如违反规则，飞盘将由犯规一方的对方选手放置回违规行为发生的地方。

### 第十七条 比赛期间重新开盘

选手从拿到飞盘的那一刻起，有5秒钟的时间重新开盘。

在重新开盘的过程中，持盘者和防盘者之间需保持一个飞盘的距离。

## 第九章 规则和行为

### 第十八条 行为举止规则

在迷你团队飞盘中，同团队飞盘运动一样，选手必须不断展示公平公正和体育精神。在这项以没有裁判为闻名的竞技体育中，任何表现出不尊重或不正确行为的选手都将被罚下场，并且不得继续参加比赛。

在迷你团队飞盘中，不允许身体接触。进攻方或防守方的选手必须避免与对手接触。参与者应时刻记住尝试对手亦是运动伙伴。

### 第十九条 关于身体接触的一般规则

当两个对手之间有身体接触时，应确认该接触是否有意，再做出适当的判决。

### 第二十条 身体接触的责任归属

当两个对手之间发生身体接触时，故意挑起接触的选手或无法避免接触的选手将视为犯规者，并承担相应责任。

### 第二十一条 防守犯规

阻挡：指通过身体穿插来阻碍对方选手的进攻（无论该进攻选手是否持有飞盘）。

阻碍移动：指通过与对手的个人接触，阻止其自由行动。

推搡：防守方在飞盘和得分区之间以外的位置造成与对手的身体接触。

### 第二十二条 进攻犯规

当进攻选手为突破防守强行与挡在他面前的防守人员身体接

触，或者强行穿过两名紧密站在一起的防守选手，并与他们发生身体接触时，即称为强行通过。

### **第二十三条 犯规和处罚**

当一名选手与对手发生身体接触时，即造成犯规。当持盘者被犯规，但飞盘已传出时，如果飞盘被同队队员接住，比赛可以继续。

### **规则点评**

迷你团队飞盘是一项让孩子们感到快乐、有趣且放松的运动。

在开展迷你飞盘过程时，应在严格遵守相关规则的前提下，避免过于僵硬地应用规则，以免使孩子感到不安或气馁。孩子们之所以要学会尊重运动规则，更多应是出于对自我提升的渴望。

竞争是知识分享的促进平台，是终身学习的基本方式，也是为成年生活做准备的重要手段。

对比赛规则的解释必须具有一定的灵活性，始终考虑孩子的成长和发展，一些基本规则要严格执行，而其他规则可以较为宽松灵活。

### **建议/规则1**

在迷你团队飞盘，公平竞赛应当始终高于比赛胜负本身。

### **建议/规则2**

球场上必须至少要有一名女选手参赛。

### **建议/规则3**

场地大小应与实际情况相适应，可以根据每场比赛组织的需要进行调整。

### **建议/规则4**

每队选手数量必须相同，并且必须让所有学生的参赛时间相同，以免不公。

### **建议/规则5**

所有选手必须打满完整的一节。在迷你团队飞盘比赛中，胜利不是最重要的。

除非有人受伤，比赛期间不允许换人。

## 建议/规则6

执教老师应当尤其重视参赛学生的行为规范。

迷你团队飞盘是强有力的教育手段，孩子们在运动中习得的品行美德、道德原则和公平竞赛将对其产生终生影响。

开展迷你团队飞盘时，要考虑到孩子们在追逐飞盘时的热情和对身体或技术的控制不足，偶尔导致身体接触，属于正常情况。

为了保护参与者的安全，赛场上一旦发生粗暴行为，犯规者应受到惩罚。

从一开始就教导孩子们是引导他们走上正确道路的关键，这将对他们在比赛和生活中取得重大进步起到重要的作用。

## 总结

参加迷你团队飞盘时，应以和平友好的方式和相互尊重的态度来遵守规则。比起专横、不和、纠纷和错误来说，团结、微笑、善良和知错就改更可取。

以上规则意在展现这项运动的独特之处在于能让人感受乐趣、享受团队氛围并希望再次参与，迷你团队飞盘在国际范围内得到了蓬勃发展。

**比赛结束时，两队应互相拥抱，并围成一个圆圈，一起总结讨论比赛中做得好的和不足之处。**

## （三）中小学团队飞盘

### 1. 中小学团队飞盘简介

在葡萄牙的理论和实践证明，迷你团队飞盘的开展难度较小，在学校能够顺利开展。为了更好地让团队飞盘运动根据现实情况进行调整，笔者在制定迷你飞盘的技术规范时，分析了迷你手球和迷你篮球的规则，这些运动与团队飞盘一样需要选手全场跑动，具备优秀的体能、敏锐的判断力和快速的反应力。

### 2. 中小学团队飞盘官方规则

#### 第一章 中小学团队飞盘

##### 第一条 运动定义

中小学团队飞盘是一项基于团队飞盘的运动，适合13至18岁的青少年，分为以下年龄组：

13-15岁组别：在比赛年份的12月31日之前未满15岁的学生。

15-18岁组别：适用于所有15岁及其以上的学生。

##### 第二条 运动目的

中小学团队飞盘是团体类体育运动，在两队之间进行，每队4-5名选手。每队的目标是在对方队伍的得分区接到飞盘，并防止对方在己方得分区接到飞盘，同时始终尊重比赛规则。

#### 第二章 场地及器材

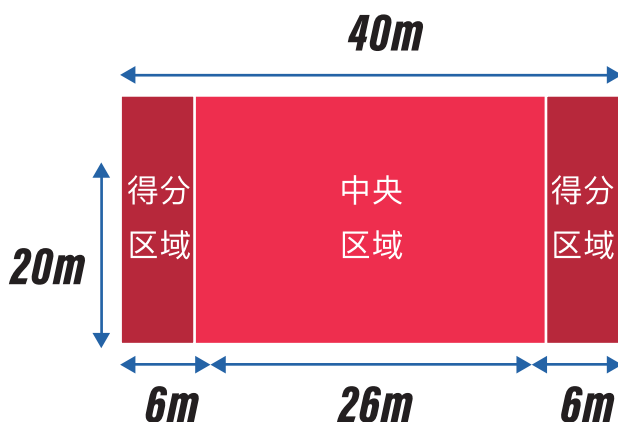
##### 第三条 比赛场地

比赛场地的尺寸为：

长度：40米

宽度：20米

得分区长度：6米



在保持场地长宽比例不变的前提下，可根据实际情况进行面积大小的调整。

#### 第四条 标志线

中小学团队飞盘比赛场地的标志线与普通团队飞盘球场的标志线完全相同。分为：

- 边线和底线
- 得分线（进攻得分区）

#### 第五条 飞盘

比赛用盘应是圆形的塑料制品：

直径：20到25厘米

重量：140克到175克

### 第三章 队伍

#### 第六条 队伍人员

每队需由8至10名选手组成，并选出一名队长。

4-5名首发选手

4-5名替补选手（必须）

#### 第七条 装备

同一队伍的选手必须穿相同颜色的衣服，每名选手的队服前后两面都须有号码。

## 第四章 竞赛官员

### 第八条 记分员与计时员

记分员和计时员在记分表上填写每队选手的姓名和号码、每队选手的得分、助攻得分，以及成功拦截飞盘的情况。

## 第五章 比赛

### 第九条 比赛时间

比赛包括两个半场，每个半场20分钟，中场休息5分钟。计时员应无间断计时，在特殊情况下，由各队队长示意暂停比赛。

### 第十条 计分规则

在得分区域内每接到一次飞盘得1分，某队伍得分达11分时，比赛结束。

最后最后的结果只能接受一胜一负，比赛不能出现平局。

如果在常规时间结束时出现平局，率先取得最后一分的一队赢得比赛。

## 第六章 人员替换

### 第十一条 替换

除非有选手受伤，每位选手两个半场都须上场。只允许在每次得分后结束时换人。

每一方都拥有30秒的暂停时间。

## 第七章 技术规则

### 第十二条 正确使用飞盘

在中小学团队飞盘和团队飞盘中，飞盘都是用手拿的。选手可以在比赛规则中描述的范围朝任何方向投掷飞盘。都是用手接触飞盘的。

除了世界飞盘联合会所允许的用脚做拦截动作的情况以外，用拳击打飞盘或者用脚踢踹飞盘均属违规行为。

### 第十三条 持盘前进

选手不可携带飞盘跑动。持有飞盘的选手只能从轴心点迈步。

## **第十四条 身体转动**

选手在站立状态下接飞盘，或在规则内停下后，可进行身体转动。身体转动指的是选手将一只脚固定在地面，而另一只脚以其为支点在地面上画圈移动。

## **第十五条 10秒规则**

持有飞盘的选手不得让飞盘在自己手中停留超过10秒，除非对方的防守队员未大声读秒。违反此规则将失去盘权。

## **第八章 违规与处罚**

### **第十六条 违规行为**

违例后，飞盘将由犯规者的对手选手放回犯规时所处的位置。

### **第十七条 比赛期间重新开盘**

从飞盘被放置在选手手中的那一刻起，该选手有10秒钟的时间来重新开盘。

在重新开盘的过程中，持盘者和防盘者之间需保持一个飞盘的距离。

## **第九章 规则和行为**

### **第十八条 行为举止规定**

在中小学团队飞盘，同团队飞盘运动一样，选手必须不断展示公平公正和体育精神。在这项以没有裁判为闻名的竞技体育中，任何表现出不尊重或不正确行为的选手都将被罚下场，并且不得再参加该比赛。

在中小学团队飞盘中，不允许身体接触。进攻方或防守方的选手必须避免与对手接触。参与者应时刻记住尝试对手亦是运动伙伴。

### **第十九条 关于身体接触的一般规则**

当两个对手之间有身体接触时，应确认该接触是否有意，再做出适当的判决。

### **第二十条 身体接触的责任归属**

当两个对手之间发生身体接触时，故意挑起接触的选手或无法避免接触的选手将视为犯规者，并承担相应责任。

## 第二十一条 防守犯规

**阻挡：**是指通过身体穿插来阻碍对方选手的进攻（无论该进攻选手是否持有飞盘）。

**阻碍移动：**是指通过与对手的身体接触来阻止其行动自由。

**推搡：**防守方在飞盘和得分区之间以外的位置造成与对手的身体接触。

## 第二十二条 进攻犯规

当进攻选手为突破防守强行与挡在他面前的防守人员身体接触，或者强行穿过两名紧密站在一起的防守选手，并与他们发生身体接触时，即称为强行通过。

## 第二十三条 犯规与处罚

当一名选手与对手发生身体接触时，即造成犯规。当持盘者被犯规，但飞盘已传出时，如果飞盘被同队队员接住，比赛可以继续。

## 规则点评

中小学团队飞盘是一项让青少年们感到快乐、有趣且放松的运动。

在开展中小学团队飞盘过程时，应在严格遵守相关规则的前提下，避免过于僵硬地应用规则，以免使孩子感到不安或气馁。孩子们之所以要学会尊重运动规则，更多应是出于对自我提升的渴望。

竞争是知识分享的促进平台，是终身学习的基本方式，也是为成年生活做准备的重要手段。对运动规则的解释应具有一定的灵活性，始终考虑孩子的成长和发展，一些基本规则要严格执行，而其他规则可以较为宽松灵活。

## 建议/规则1

在中小学团队飞盘中，公平竞赛应当始终高于比赛胜负本身。

## 建议/规则2

球场上必须至少要有一名女选手参赛。

### 建议/规则3

场地大小应与实际情况相适应，但是可以根据每场比赛组织的需要进行调整。

### 建议/规则4

每队选手数量必须相同，并且必须让所有学生的参赛时间相同，以免不公。

### 建议/规则5

所有参赛学生都必须打满完整的一节。在中小学团队飞盘里，胜利不是最重要的。

除非有选手受伤，比赛期间不允许换人。

### 建议/规则6

执教老师应当尤其重视参赛学生的行为规范。

中小学团队飞盘是强大的教育手段，学生在其中习得的公平竞争品行美德、道德原则和公平竞争将对其产生终生的影响。

开展本想运动时，要考虑到孩子们在追逐飞盘时的热情和对身体或技术的控制不足，偶尔导致身体接触，属于正常情况。

为了保护参与者的安全，赛场上一旦发生粗暴行为，犯规者应受到惩罚。

从一开始就教导孩子们引导他们走上正确道路的关键，这将对他们在比赛和生活中取得重大进步起到重要的作用。

## 总结

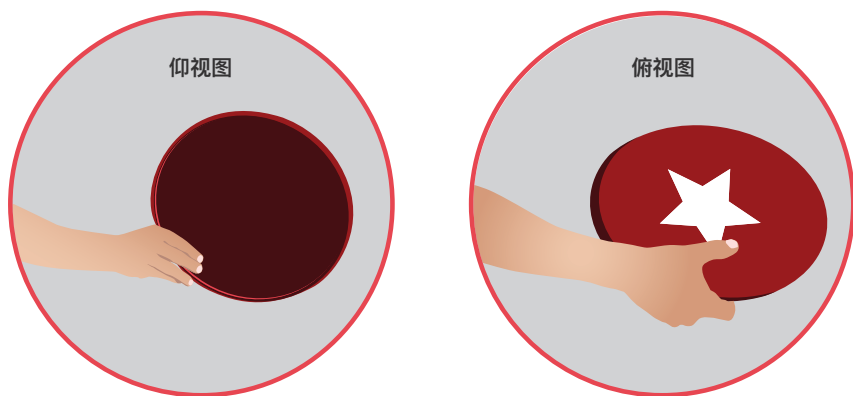
参加中小学团队飞盘时，人们应该以和平的方式和相互尊重的态度来遵守规则。比起专横、不和、纠纷和错误来说，团结、微笑、善良和知错就改更可取。

以上规则意在展现这项运动的独特之处在于能让人感受乐趣、享受团队氛围并希望再次参与，它在国际范围内得到了蓬勃发展。**比赛结束时，两队应互相拥抱，并围成一个圆圈，一起总结讨论比赛中做得好的和不足之处。**

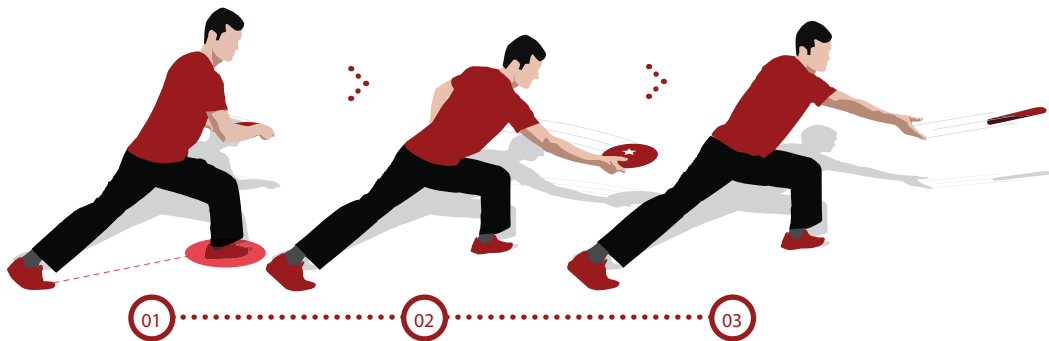
# 四、技术要领

## （一）掷盘/传盘

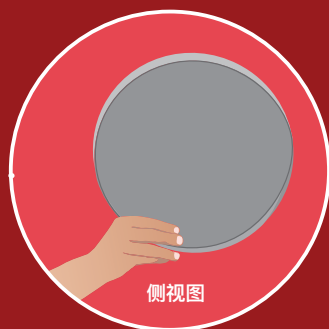
### 1.反手握法



### \*反手掷盘完整动作



## 2. 正手握法



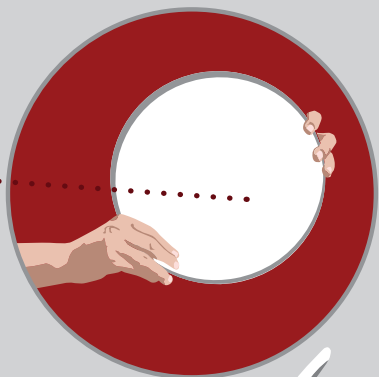
### \* 正手掷盘完整动作



01

02

03



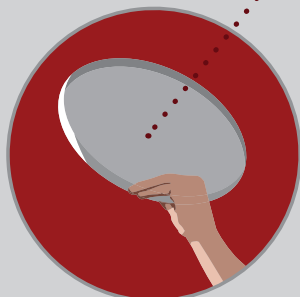
### 3.上手握法



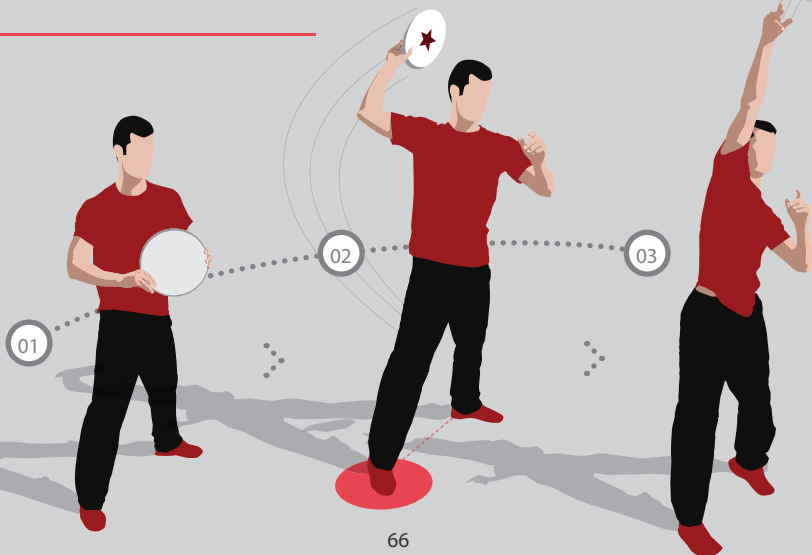
侧视图



正视图

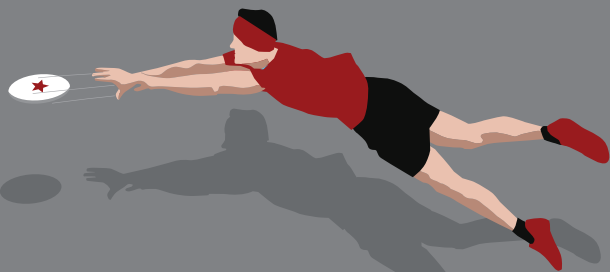


\*上手掷盘完整动作



## (二) 接盘

### 1. 基础接盘



掌心向上，拇指朝上  
(在腰部以下接盘)

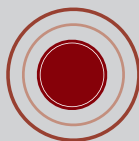


掌心朝下，拇指朝下  
(在头顶以上接盘)

### 2. 双手夹接

推荐使用“双手夹接（煎饼接盘法）”，  
更加稳妥！（在头部和腰部之间接盘）





飞盘

非持盘进攻队员

持盘进攻队员

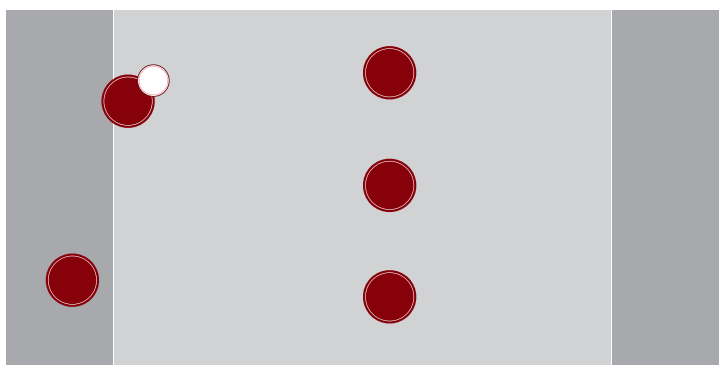
防守队员

锥形标志物

## （三）进攻方向

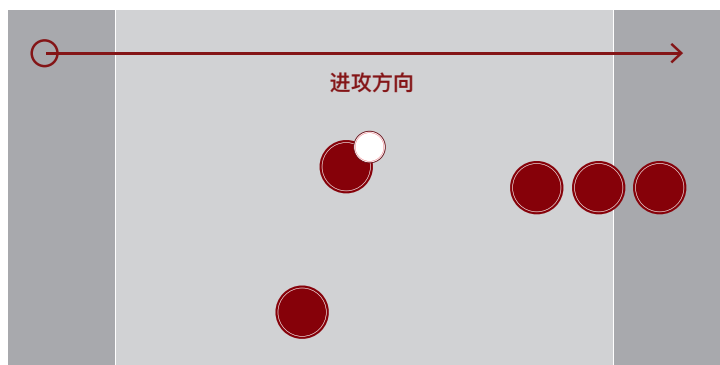
### 1.横向

在比赛刚开始距离对方得分区较远时使用。



### 2.纵向

通常从到达对方半场或接近对方得分区时使用。





传盘

跑动

得分区

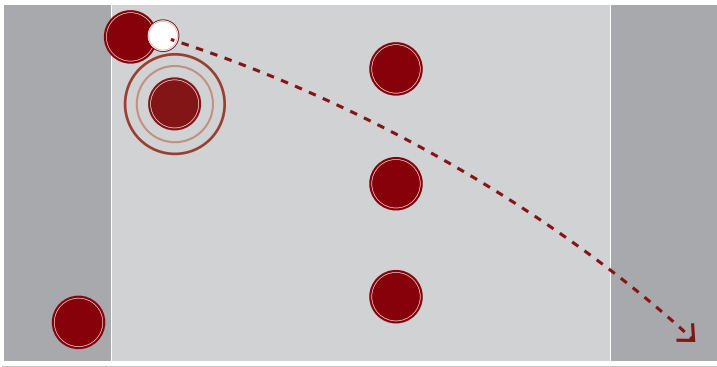
靶子

掷准飞盘

## （四）防守压迫

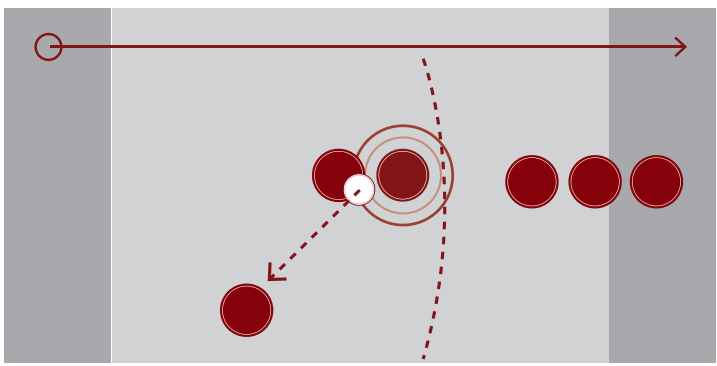
### 1.边线压迫

防守时，在边线进行压迫，使得持盘者无法朝场内方向传盘。



### 2.正面压迫

防守时，在对手的正面对施压，逼迫持盘者只能向后传盘。



# 五、教学方法

## （一）教学内容

在正式教学前，执教老师应该充分了解团队飞盘的比赛原则。

### 比赛原则

#### 原则一

##### 进攻

向前推进

与寻找传盘线路的速度有关。尽可能使用“连传”或“传切配合”。

##### 防守

回防

与找人盯防的速度有关。

#### 原则二

##### 进攻

保持盘权和站位均衡

无论向前推进的路径是否被阻断，总要有一条“重新进攻”的路线，以确保盘权。因此有必要让队伍保持分布均衡的站位，以便及时做出调整。

##### 防守

阻拦进攻

与阻拦通往得分区的最直接路线有关。迫使进攻方的进攻方向朝边线移动，一般应在飞盘和得分区之间安排尽可能多的防守人员。相比于原则一的规定，本项可优先执行。

## 原则三

### 进攻 得分

在进攻中创造占据人数优势的时刻，造成防守力量不平衡，从而使防守变得脆弱，即使是暂时的，也足以造成得分。

### 防守 施压

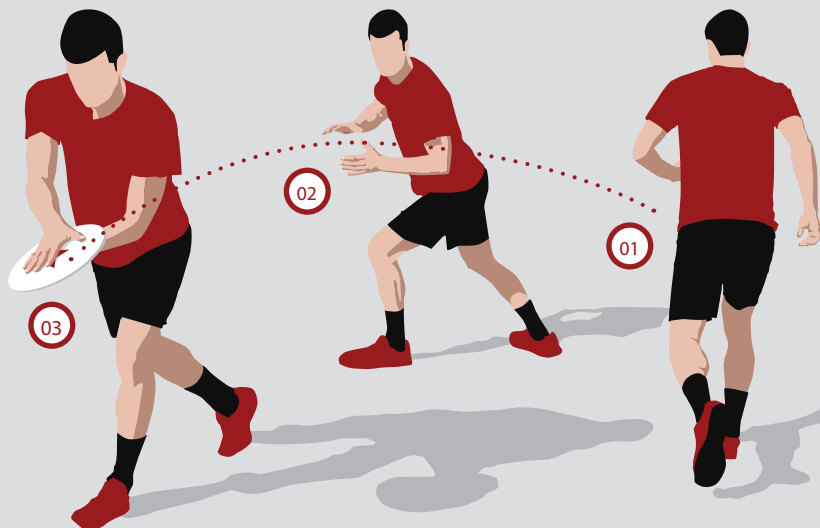
与创造瞬间的防守人数优势的情况有关，并通过特定的施压方式（正手、反手、正面）来压缩进攻的空间。

## （二）技术要领

### 1.无盘跑动和假动作

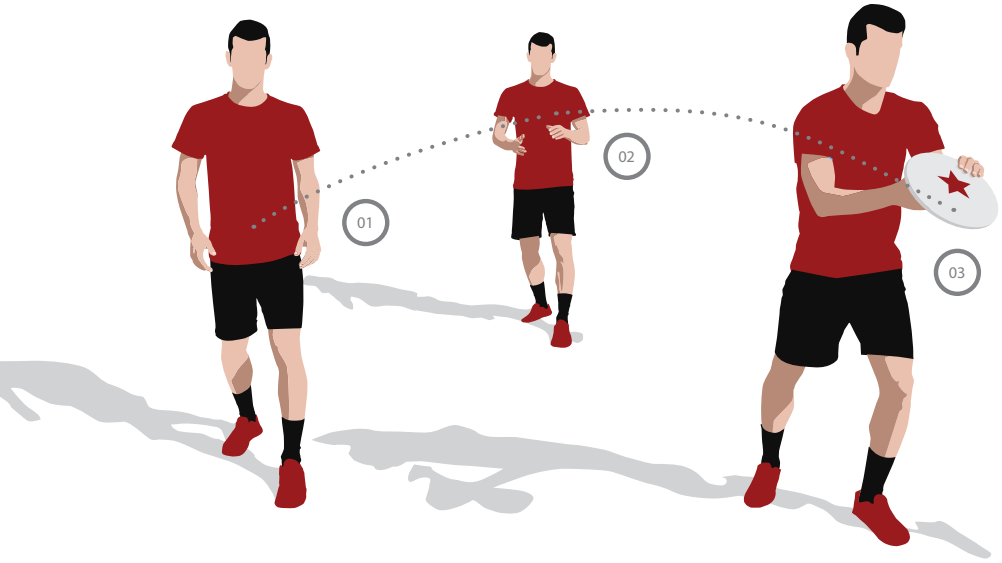
#### 1.1 关键点

- 沟通交流；
- 将盘传至接盘者前方；
- 尽可能在飞盘距离身体较远时接住飞盘，并及时保护飞盘；
- 时刻注视飞盘，直至完全接住飞盘；
- 加速跑向飞盘；
- 负责传接盘的两名选手应干脆利落地完成相应动作。



## 1.2 常见错误

- 静态接盘；
- 对飞盘轨迹的判断错误；
- 倒着跑或是横着跑；
- 没有甩开对手的防守。



## 2.传盘和接盘

### 2.1 关键点

- 沟通交流；
- 将盘传至接盘者前方；
- 尽可能在飞盘距离身体较远时接住飞盘，并及时保护飞盘；
- 时刻注视飞盘，直至完全接住飞盘；
- 加速跑向飞盘；
- 负责传接盘的两名选手应干脆利落地完成相应动作。



01



02



03



## 2.2 常见错误

- 缺乏沟通交流；
- 传盘者在传盘时站立不动；
- 在传盘或接盘时身体紧绷僵硬；
- 视线脱离飞盘。

## 3.传跑

### 3.1 关键点

- 传盘者针对防守做出相应动作，导致防守队员来不及反应；
- 接盘者应时刻准备好接盘和传盘；
- 传盘者传盘后应立即向空档跑动。



### 3.2 常见错误

- 为了达成传切配合，使用了错误的传盘技术；
- 在传接双方没有做好准备的情况下传盘；
- 接盘者与传盘者失去视线接触，无法完成配合。



## 4. 个人防守

### 4.1 关键点

- 身体重心的分配；
- 重心前移放至脚趾，双脚始终一脚在前，一脚在后；
- 身体重心压低；
- 始终注视目标。

### 4.2 常见错误

- 视线脱离进攻方；
- 两脚平行站立；
- 保持同一站位时间过长；
- 将重心放到脚后跟；
- 身体重心过高。



### （三）教学方法

#### 1.传接盘训练（在不跑动的情况下）

训练目的

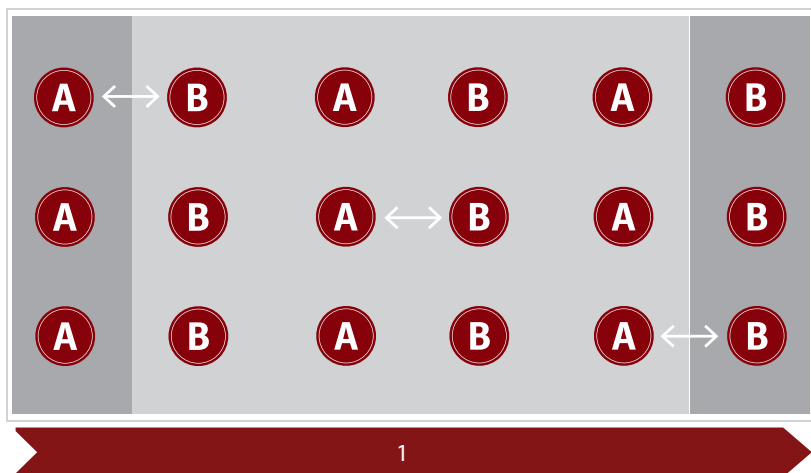
- 保持盘权

训练时长

- 10分钟

训练器材

- 锥形标志物
- 每2人1个飞盘



#### 2.传接盘训练（在跑动的情况下）

训练目的

- 向前推进/保持盘权以及
- 站位均衡/实现得分

训练时长

- 10分钟。

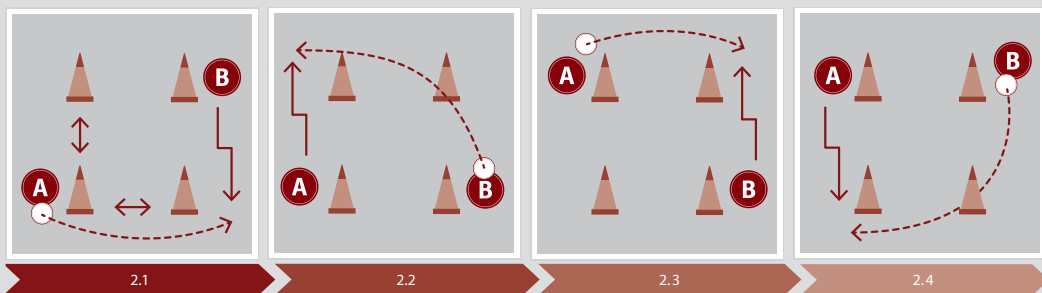
训练器材

- 每2人4个锥形标志物；
- 每2人1个飞盘。

训练说明

- 每2人1组；
- 进行传接盘练习，每个动作（正手掷盘和反手掷盘）练习20次；注意技术动作的正确。

- 持盘者正手掷盘，接盘者应立即调转方向跑向飞盘并在身前尽力接住飞盘（2.1）；
- 持盘者正手掷盘，接盘者应立即调转方向跑向飞盘并在身前尽力接住飞盘（2.2）；
- 持盘者反手掷盘，接盘者应立即调转方向跑向飞盘并在身前尽力接住飞盘（2.3）；
- 持盘者反手掷盘，接盘者应立即调转方向跑向飞盘并在身前尽力接住飞盘（2.4）。



### 3.一人防守下的传接盘练习（1人可跑动）

#### 训练目的

拦截进攻

#### 训练器材

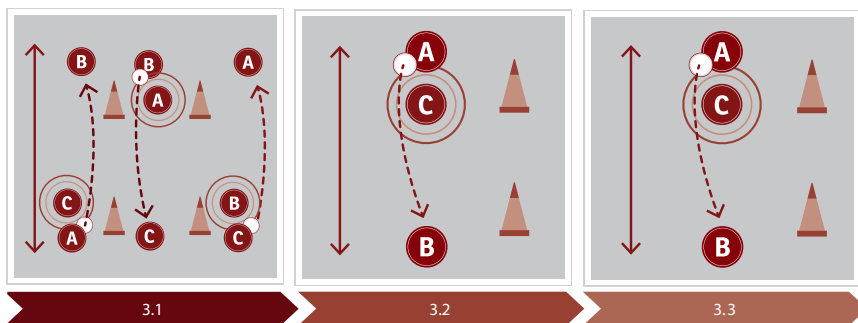
- 每3人2个锥形标志物
- 每3人1个飞盘

#### 训练时长

- 10分钟

#### 训练说明

- 2攻1防；
- 防守队员在完成一次防守后与被其防守的队员交换角色；
- 只能运用正手和反手掷盘；
- 防守队员应大声数到“7”，进攻队员则应在其数到数字“7”之前时，完成传盘；
- 运用轴心脚。



如图所示：以左手惯用手为例

## 4.一人防守下的传接盘练习（3人均可跑动）

训练目的

回防/拦截进攻/施压

训练器材

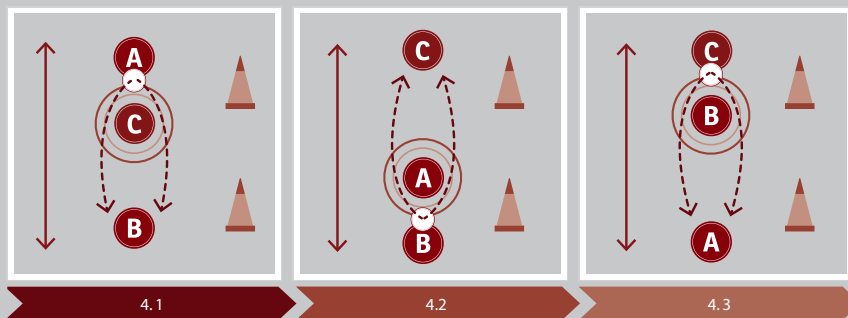
- 每3人2个锥形标志物
- 每3人1个飞盘

训练时长

- 10分钟

训练说明

- 2攻1防，传盘者传盘后角色转换为防守队员，防守接盘者；
- 只能运用正手和反手掷盘；
- 防守队员应大声数到“7”，进攻队员应在其数到数字“7”前完成传盘；
- 运用轴心脚。



## 5.三连传（3人均可跑动）

训练目的

综合性

训练器材

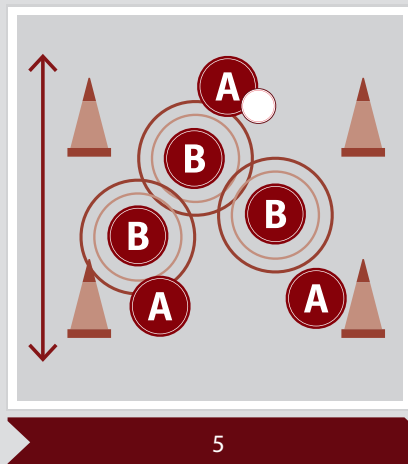
- 每6人4个锥形标志物
- 每6人1个飞盘

训练时长

- 10分钟

训练说明

- 3对3进行，目标是在不失去盘权的情况下，连续传盘3次；
- 只能运用正手和反手掷盘；
- 防守队员应大声数到“7”，进攻队员应在其数到数字“7”之前完成传盘。



# 六、飞盘精神

## (SOTG)

### (一) 什么是飞盘精神?

毫无疑问，飞盘精神是一种充满正能量、依靠自觉性、鼓励公平竞赛的体育精神。

飞盘精神要求参与者充分了解比赛规则，遵守行为规范，公平对待比赛，拥有良好的自控与沟通能力。

# 飞盘精神评分表

场所:



己方队名 ( ) \_\_\_\_\_ 对方队名 ( ) \_\_\_\_\_

评分类别	分数 (请打√)					*意见栏
	0	1	2	3	4	
<b>1.规则知识和使用</b> 例如: 他们没有故意误解规则, 他们遵守时间限制, 当他们不了解规则时, 他们表现出了真正的学习意愿。 <b>2.犯规和身体接触</b> 例如: 他们避免了犯规, 身体接触以及危险动作。 <b>3.公平竞争</b> 例如: 他们为自己的犯规道歉。他们会提醒那些做出不必要示意的队友, 仅做出重要的示意。 <b>4.积极的态度和自我控制</b> 例如: 他们很有礼貌。无论分数如何, 他们都以适当的强度进行比赛。他们在比赛中和比赛后都留下了积极的印象。 <b>5.沟通</b> 例如: 他们会带着尊重交流, 他们会倾听, 他们遵守讨论的时间限制。						如果您在任何类别中选择了“0”“1”或“3”“4”请简短的解释发生了什么。我们会将表扬和负面反馈将以适当的方式传递给您的对手。
<b>总成绩(请填写阿拉伯数字)</b>						
裁判员说明: 将围绕飞盘精神五项原则, 为队伍的比賽表现进行说明, 针对评分进行佐证和补充。						

您的整个团队都应参与到此此次飞盘精神评分! 确定五个类别中每个类别的得分, 并对这些得分进行汇总, 以确定这场比赛您对手的飞盘精神得分。

队长签名

比赛精神分数类别的行为举例					
	不好	不太好	好 (正常)	很好	非常好
<b>规则的认知和使用</b>	不断表现出对规则人的困惑 经常表现可以忽略规则 拒绝了解详细的规则及比赛精神	以戏弄程度而言对于规则的认识不足 几次犯规或延迟比赛解规则 长期了解规则或比赛精神的重要性 对规则掌握不足 在犯规一次警告后, 开盘时还是站在原地以外	以戏弄程度而言表现出了解规则 没有可以忽略规则 对规则掌握良好 在不犯规时积极了解和学习的	以戏弄程度而言对规则的认知超越标准 水准 至少一次在我方不了解规则时提供讲解	以戏弄程度而言表现出对规则卓越的认知 赛场比赛的表现遵守规则 在我方不了解规则时提供清楚、有效的讲解, 也指出增加比赛趣味
<b>犯规和身体接触</b>	即使多次警告仍发生一样的犯规和身体接触 有多次危险及鲁莽的动作 他们还有意回避避免身体接触的思想	非规范性的身体接触发生次数有点过多 有几次危险及鲁莽的动作	除了规范性的身体接触以外没有明显的事件发生	至少有一次明显并积极避免身体接触	有多次明显并迅速避免身体接触 他们俩化双方出现犯规并避免不必要身体接触
<b>公平竞争</b>	对手总是抱怨在判决上他们曾抱怨的 对手方在判决可能不利于己方时, 队友不表明意见 提出许多无道理的判决及质疑 做出重复的判决 战术上多次犯规或造成判决 战术上出分的延迟比赛	传达出只以自己队伍利益为考虑的观点 提出几次无道理的判决及质疑 在比赛申对于提出的判决没有详细跟踪 抱怨对裁判提出的判决, 并不尊重裁判的适用性	不提出对行动结果无实质影响的判决, 像是非常小的失误或不重要的犯规 能够不同意也尊重裁判方提出的判决 在拒绝时道歉 (如双方均同意的犯规) 以我方提出的反馈调整表现, 也感谢双方享受完整场比赛	在队友提出错误或非必要的判决或判罚时提出纠正 当发现错误的判决不正确时拒绝判罚	对手方选手多次寻求及坚持判罚, 即使在不利自己的状况下 在关键的情况下依然保持公正的心态 (如决定输赢的关键分)
<b>积极的态度和自我控制</b>	场上或场边选手经常对对手、队友、志愿者、主办人员及观众表现无理 在场上或场外生硬冲突 多次以直接语言或间接对手挑衅的方式庆祝 多次故意制造比赛器材 以侮辱人一等的方式庆祝比赛 (如庆祝传球盘)	场上或场边选手有时对对手、队友、志愿者、主办人员及观众表现无理 有几次从身体语言直接表达愤怒情绪 有几次从身体语言直接表达对手挑衅的方式庆祝 有几次故意制造比赛器材	场上或场边选手基本上对对手、主办人员及观众 皆表现自制及正向的态度 对手方在比赛申及比赛后 (精神得分高) 大致上展现正向的态度 对手方对我方、己方队友、主办人员皆有礼貌 向我方表现感谢一起完成比赛 以不论得分多少的合适强度/程度完成比赛	向我方介绍自己 夸夸我队表现良好的时候, 以及为不论哪方表现良好的选手庆祝 有一、两次展现良好自制的情况	在场上提前十分紧张及约时表现良好的自制能力 比赛中以最正向的态度及最佳的自制力面对对手、主办人员以及观众
<b>沟通</b>	他们总是期望对方论或成为判决 他们对于一些判决和争议表现出生气或不满 他们经常用而指责他人的语言 他们以肢体语言尝试威胁或羞辱对手的, 像是指责或做出指向他人的手势	场上场的队员多次在没有理解或未完全听懂, 主办人员及观众表现无理 有几次从身体语言直接表达愤怒情绪 有几次从身体语言直接表达对手挑衅的方式庆祝 有几次从身体语言直接表达对手挑衅的方式庆祝 他们不尊重在可判罚范围内有效判罚	争议若无法当场化解解释 他们以尊重的态度来沟通 他们倾听对方 他们在有效的时间内完成了讨论, 他们谨慎的表达看法 互相感谢 未下场的队员使用中帮忙	他们提供证据证明他们的判罚 他们以尊重的态度来沟通 他们非暴力领导着与我们的领导, 沟通非有效 他们同时地提出有关团队精神以及一致的沟通	他们的解释者和队友解释判罚 他们鼓励我们的士气并提出对于提升士气具有建设性的建议 他们以尊重的方式表达并让我们感到可以与他们建设性地讨论比赛 他们正确地使用正式手势来表达庆祝、得分等等



## （二）飞盘精神的目的

由于团队飞盘是一项追求自行裁判的团队运动，因此必须让所有参赛者学习相关规则，保证在规则范围内进行比赛。

通过飞盘精神五个方面的评价，可以让参赛者更充分地了解比赛规则，更深刻地领悟到飞盘运动的的内涵。基于此，“飞盘精神”评分体系由此而生。

在比赛结束时，选手们根据以下五个原则给对方队伍以及己方队伍在比赛中的表现评分：

- 1.规则的认知和运用
- 2.犯规和身体接触
- 3.公平竞赛意识
- 4.积极的态度和自我控制
- 5.友好沟通交流



在团队飞盘运动中，飞盘精神的得分比获得第一名更加重要！

### （三）团队飞盘的德育价值

每次培训评估、每篇科学文章的发表，以及国际奥委会（IOC）的认可，都为将团队飞盘引入校园提供了强有力的背书。引入飞盘不仅是为学校引入了一项新运动，更是添加了育德树人的途径。

我们鼓励竞争精神，但绝不能以牺牲运动员之间的相互尊重、对既定比赛规则的遵守和比赛的基本乐趣为代价。

-世界飞盘联合会2015年4月

## （四）精神队长

### 1.精神队长的要求

精神队长必须是队伍中表现活跃且经验丰富的选手。

### 2.精神队长的职责

熟知规则！飞盘精神的一大重点在于充分知晓并合理应用比赛规则。精神队长应确保本方队友也知晓比赛规则。

告知队友如何参与对相关示意的讨论。在激烈的比赛中，提醒队友：

**BREATH**

深呼吸平复情绪

**EXPLAIN WHAT YOU THINK HAPPENED**

说出自己对该事件的理解

**CONSIDER WHAT THEY THINK HAPPENED**

进行换位思考对方的想法

**ASK FOR ADVICE**

寻求他人建议

**LISTEN**

仔细倾听

**MAKE THE CALL**

做出最终示意

（注意：精神队长应对技术代表或比赛监督出的所有要求做出积极响应。）

### 比赛开始前：

– 在比赛开始前几分钟，与对方的精神队长和技术代表/观察员（裁判员）会面。主动介绍自己，以友好方式开始比赛。

– 根据之前的比赛经历，介绍自己的队伍在之前的比赛中正在重点改进的方面。例如，对盯防时读秒过快、争夺/拦截空中飞盘中时发生过多身体接触。

– 分享此前遇到过的展示了最高飞盘精神水平的出色队伍或做法。

### 比赛期间：

– 保持积极主动，一旦出现任何问题，立即与对方精神队长沟通交流。为了避免事态恶化，沟通一定要尽快，特别是当两队有不同的观点和诉求时。

– 鼓励队友保持积极的态度和良好的行为举止。

– 在中场休息时，花几分钟和精神队长及裁判员核对确认：

是否有任何问题需要纠正？一切进行得如何？与对方精神队长沟通比赛中的积极和消极面。

– 帮助队友解决场外/各回合间和比赛后涉及飞盘精神的相关问题。有时候队员在比赛中情绪会加剧，应确保和相关队友讨论任何有争议的判罚或比赛，并为其提供解决方案，从而避免未来出现类似问题。

– 与对方精神队长合作解决比赛中较为严重的飞盘精神事宜。如有需要，可进行飞盘精神暂停。

### 双方完赛后：

– 推动本方队员与对方队员围成精神圈。如果由于赛程限制没有时间，至少与对方队伍的精神队长交流一下，简要分享一下相关想法，并决定是否需要进行进一步讨论。

– 确保本方团队及时按照飞盘精神的五大原则给对手评分。确保全队共同参与评分活动，将其视为反思比赛和本队飞盘精神的机会。

– 及时将上传飞盘精神评分或将评分表交还给比赛的组织者或记分员。

– 保留所有飞盘精神评分表的备份。

### 比赛结束后：

– 如有必要，与其他队伍跟进相关事宜。

– 回应其他队伍、技术官员的疑问。

## 3. 飞盘精神评分体系

飞盘精神的五大原则

1) 熟知规则；

2) 避免身体接触；

- 3) 公平意识;
- 4) 积极态度;
- 5) 友好沟通。

### **飞盘精神评分应由团队共同完成，由精神队长组织：**

- 鼓励所有队员表达自己的评分意见；
- 如果打分过低或者过高（0分和4分；或1分和3分），需要讲明原因。其他队员据此调整自己的评分意见，最终打分取平均值。
- 如果打分为0或4分，需要注明原因。

### **提醒自己的队伍：**

- 2分是一个正常分。
- 正常的总分处于8到13之间。
- 请使用飞盘精神评分表背面的评分标准进行每个项目的打分。
- 赛后可以进行友谊交流赛，但期间的表现不应计入飞盘精神评分。
- 不要因为报复或偏见（如与该队的过往交锋、道听途说其名声不好等）而故意给对手打低分。若有疑问，精神队长应鼓励队友通过运动精神类别的行为范例表来证明该分数的合理性。

确保遵循比赛的指示，及时提交精神评分表。这有助于统计数据的记录，也让比赛组织者及时了解出现的问题。

### **飞盘精神评分后续事宜：**

- 比赛结束后，评分和评分原因将被公布，如条件允许，也可在比赛期间公布。

- 如果所在队伍得分较低（6分或以下），得分较高（超过14分），或者在多个类别或多场比赛中得到0-4分，可以与技术代表跟进，从而帮助解决重复出现的问题或突出优秀示例。

- 如果一个团队多次得分较低并且没有改进，或者得分特别低，技术代表将与该团队进行沟通，并将相关事宜同步至组委会。

- 如果一个团队一贯给出15分或更高的评分，一般会被视为因未能准确使用评分体系而导致的评分异常，技术代表将与该队伍联系。

### **在国际比赛中：**

精神队长应帮助队员了解文化差异以及可能存在一些沟通/语言障碍。

## **4.飞盘精神圈**

精神圈是在比赛结束后延续飞盘精神的活动，各队伍可通过飞盘精神圈相互沟通交流。

精神圈通常在比赛的最后一回合结束后进行。双方队伍集中在一起（通常在中场附近），围成一个圈，通常情况下，双方队员会与对方队员相互搭肩、交错站在一起。

飞盘精神圈可以为解决飞盘精神相关事宜、讨论比赛情况以及称赞对方的出色表现提供机会。

- 要开放、诚实和坦率，但不要滥用
- 如有必要，可以利用这个机会学习飞盘规则和飞盘精神
- 利用这个机会分享想法或突出展示飞盘精神的优秀案例

精神队长应该发挥领导作用，帮助双方创造对话的机会。虽然双方队伍可能还没有进行精神评分，但精神队长应该较好地掌握比赛情况，为队员提供发言机会，让其进行表达。精神圈的交流可能有助于飞盘精神评分环节的开展。

在“精神圈”结束后，双方队伍队长和精神队长可以立即进行简短的会面，并分享对比赛的想法，相互帮助、互提建议，了解哪些地方做得对，哪些地方将来可以改进。

## **5.飞盘精神暂停**

**只有在满足以下所有情况时，可示意“飞盘精神暂停”：**

- 所有其他方法都已尝试过（例如，两位精神队长共同讨论如何调整，但一方或两方都未做出调整）；
- 两支队伍的精神队长达成一致意见比赛停止或处于各回合之间。



注意：在有裁判员（观察员）的比赛中，飞盘精神暂停不能由飞盘精神队长直接提出，而应由精神队长在比赛中与裁判员沟通。裁判员应继续采用正场程序处理比赛中出现的问题，包括通过暂停比赛来解决任何一方队伍的问题或争议。如果裁判员认为合适，或者如果双方精神队长提出请求，裁判员可以提出飞盘精神暂停。

### 关于飞盘精神暂停：

飞盘精神暂停时间限制在3分钟内。

任何一方都不得进行战术性讨论。

飞盘精神暂停可按以下两种方式之一进行，具体由双方精神队长共同决定：

#### 1.形成两个精神圈：

a.双方队长和精神队长将在场上会面，讨论所有当前与飞盘精神有关的问题，确定解决这些问题的措施，并将协议传达给各自队员；

b.双方所有成员在场地中间共同形成一个精神圈。



2. 两队所有成员形成一个精神圈，双方队长组织开展所有成员进行交流对话。

飞盘精神暂停不影响可用的暂停时间。

默认情况下，精神暂停不会影响时间限制。

技术代表可允许延长时限，应由精神队长与其沟通确认。如未与竞赛官员沟通，队伍不得擅自进行上限。

**飞盘精神暂停结束后，比赛和正常暂停后一样重新开始。**

# 七、教学单元



## (一) 入门课程

### 比赛原则

#### 第一节

向前推进；保持盘权和均衡

#### 第二节

向前推进；保持盘权和均衡

#### 第三节

向前推进VS回防；  
保持盘权和均衡VS拦截

#### 第四节

向前推进VS回防；  
保持盘权和均衡VS拦截；  
得分VS施压

#### 第五节

向前推进VS回防；  
保持盘权和均衡VS拦截；  
得分VS施压

### 课堂目标

#### 第一节

跑位；掷盘；  
培养空间意识；公平竞争

#### 第二节

跑位；掷盘；接盘；  
提高整体运动协调能力；公平竞争；  
了解规则和飞盘精神

#### 第三节

控制飞盘；跑位；得分；

了解规则和飞盘精神

#### 第四节

控制飞盘；跑位；得分；  
了解规则和飞盘精神

#### 第五节

控制飞盘；跑位；得分；  
了解规则和飞盘精神

### 涉及技术

#### 第一节

控盘；  
跑位、变速和变向

#### 第二节

控盘；  
跑位、变速和变向

#### 第三节

传盘和接盘；1对1和2对1情景

#### 第四节

控盘；跑位、变速和变向；  
传盘和接盘

#### 第五节

2对2小型比赛；3对3比赛

## 练习类型

### 第一节

趣味比赛；换场；接力

### 第二节

趣味比赛；换场；接力

### 第三节

趣味比赛；换场；接力

### 第四节

趣味比赛；换场；接力

### 第五节

趣味比赛；换场；接力

## 预计问题

### 第一节

不清楚跑去哪里接盘

### 第二节

接盘困难；

正手发盘困难；

不清楚跑去哪里接盘

### 第三节

静止站立接盘；掷/传盘过快；

对比赛规则缺乏了解；

比赛无序

### 第四节

静止站立接盘；掷/传盘过快；

对比赛规则缺乏了解；

比赛无序

### 第五节

静止站立接盘；掷/传盘过快；

对比赛规则缺乏了解；

比赛无序

## 实施规则

### 第一节

参考《迷你团队飞盘》规定

### 第二节

参考《迷你团队飞盘》规定

### 第三节

参考《迷你团队飞盘》规定

### 第四节

参考《迷你团队飞盘》规定

### 第五节

参考《迷你团队飞盘》规定

建议以12节课为1个教学单元

## 入门课程

### 第一节

2次

### 第二节

2次

### 第三节

2次

### 第四节

3次

### 第五节

3次

## （二）初始课程

### 比赛原则

#### 第六节

向前推进；保持盘权和均衡

#### 第七节

向前推进vs回防；保持盘权和均衡  
vs拦截；得分vs施压

#### 第八节

向前推进vs回防；保持盘权和均衡  
vs拦截；得分vs施压

#### 第九节

向前推进vs回防；  
保持盘权和均衡vs拦截；  
得分vs施压

### 课堂目标

#### 第六节

跑位；掷盘；接盘；  
提高整体运动协调能力；  
公平竞赛；了解规则和飞盘精神

#### 第七节

控制飞盘；跑位；得分；  
了解规则和飞盘精神

#### 第八节

控制飞盘；跑位；得分；  
了解规则和飞盘精神

#### 第九节

控制飞盘；跑位；得分；  
了解规则和飞盘精神

### 涉及技术

#### 第六节

控盘；跑位、变速和变向；  
传盘和接盘；直线防守

#### 第七节

操控飞盘；跑位、变速和变向；  
传盘和接盘；边线压迫防守

#### 第八节

传盘和接盘；跑位、变速和变向

#### 第九节

控盘；跑位、变速和变向；  
传盘和接盘

## 练习类型

### 第六节

传盘和接盘；2对1、2对2、3对3情景。

### 第七节

传盘和接盘；2对1、2对2、3对3情景；多种比赛方式

### 第八节

传盘和接盘；1对1、2对1情景；多种比赛方式。

### 第九节

依据中小学团队飞盘规则比赛

## 预计问题

### 第六节

不做非必要的“跑位拦截”；跑位时断时续

### 第七节

持盘者和接盘者之间缺乏交流；在2对1的情况下缺乏防守

### 第八节

持盘者和接盘者之间缺乏交流；

在2对1的情况下缺乏防守；长距离发盘

### 第九节

持盘者总想在第一次传盘就得分；总体上缺乏交流沟通；奔跑时变向过多

## 实施规则

### 第六节

参考《中小学团队飞盘》规定

### 第七节

参考《中小学团队飞盘》规定

### 第八节

参考《中小学团队飞盘》规定

### 第九节

参考《中小学团队飞盘》规定

建议以12节课为1个教学单元

## 入门课程

### 第一节

1次

### 第二节

1次

### 第三节

1次

### 第四节+第五节

1次

## 初始课程

### 第六节

2次

### 第七节

2次

### 第八节

2次

### 第九节

2次

## （三）进阶课程

### 比赛原则

#### 第十节

向前推进VS回防；保持盘权和均衡  
VS拦截；得分VS施压

#### 第十一节

向前推进VS回防；保持盘权和均衡  
VS拦截；得分VS施压

#### 第十二节

向前推进VS回防；保持盘权和均衡  
VS拦截；得分VS施压

### 课堂目标

#### 第十节

进攻时能够使用横排和竖排战术；  
独立防守，在必要时使用换防；  
交流

#### 第十一节

进攻时能够使用横排和竖排战术；  
独立防守，在必要时使用换防；  
交流

#### 第十二节

进攻时能够使用横排和竖排战术；  
独立防守，在必要时使用换防；  
交流

### 涉及技术

#### 第十节

控制飞盘；跑位，组成横排/竖排  
阵型，变速和变向；传盘和接盘

#### 第十一节

控制飞盘；跑位，组成横排/竖排  
阵型，变速和变向；传盘和接盘

#### 第十二节

控制飞盘；跑位，组成横排/竖排  
阵型，根据队员的站位变换阵型；  
变速和变向；传盘和接盘

### 练习类型

#### 第十节

2对2比赛；3对3比赛

#### 第十一节

2对2比赛；3对3比赛

#### 第十二节

2对2比赛；3对3比赛；

根据本书中的中小学团队飞盘规则  
比赛

## 预计问题

### 第十节

难以快速形成阵型；跑位之后没有恢复阵型；没有及时确定要使用的防守阵型

### 第十一节

难以快速形成阵型；  
跑位之后没有恢复阵型；

没有及时确定要使用的防守阵型

### 第十二节

持盘者和接盘者之间缺少交流；  
在2对1的情况下缺少防守；  
长距离传盘

## 实施规则

### 第十节

参考《中小学团队飞盘》规定

### 第十一节

参考《中小学团队飞盘》规定

### 第十二节

参考《中小学团队飞盘》规定

## 建议以12节课为1个教学单元

## 入门课程

### 第一节

1次

### 第二节

1次

### 第三节

1次

### 第四节

1次

## 初始课程

### 第五节

1次

### 第六节

1次

### 第七节

1次

### 第八节

1次

## 进阶课程

### 第九节

1次

### 第十节

1次

### 第十一节

1次

### 第十二节

1次

# 八、课程大纲

## 第一节课 入门课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：团队飞盘运动入门

课堂持续时间：50分钟

课堂目标：跑位；控盘；掷（传）盘；培养空间意识；公平竞赛

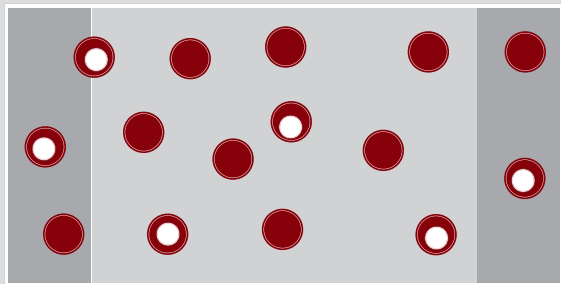


### 热身

学生在场地里（随着老师击掌的节奏）自由地行走或奔跑，期间不得接触他人。

全体学生将飞盘顶在头上走动或跑动，保持盘不落地。如飞盘落地，可对掉落飞盘的学生进行小“惩罚”（如做开合跳10个等）。

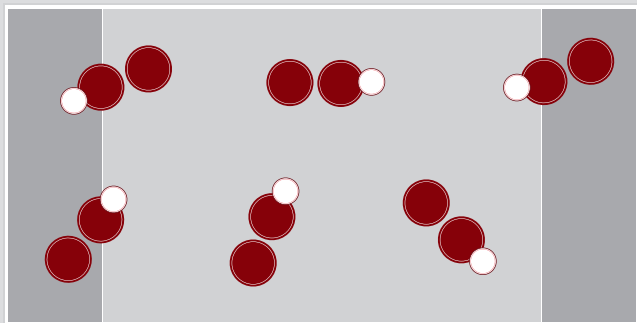
全体学生将飞盘顶在头上走动或跑动，保持盘不落地。当老师发出指令后，学生用手上的飞盘画圈。





## 主体内容

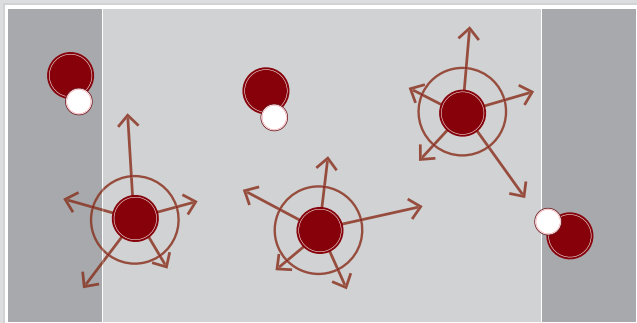
两名学生成一列，一名学生手持飞盘，在前面扮演司机，另一名学生后面的学生将手搭在前面同学的腰上扮演乘客。两人在场上自由奔跑，但不能不碰到任何人。如果碰到了别人，司机和乘客角色转换。（变体：活动流程不变，让学生用单脚跳的方式完成）



两名学生自由选择位置，分开站立在场地。一名学生手持飞盘站立不动，另一名学生进行跑动。当老师喊“停”的时候，跑动的学生停下来，持盘的学生将飞盘传给停下来这名学生。

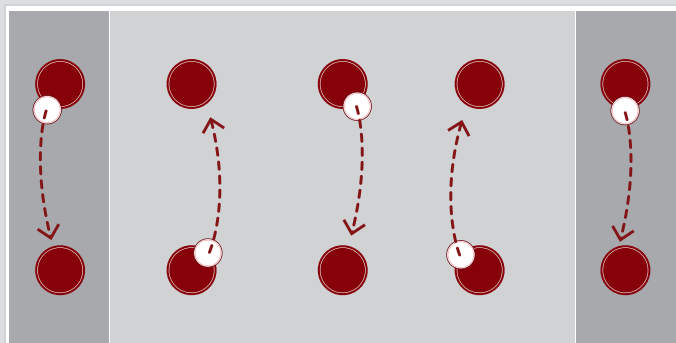
当两人组队连续6次完成传盘且盘不落地时，即可结束练习。期间，场上其他选手皆可拦截传盘。

（每完成6次传盘后，两人角色相互交换）



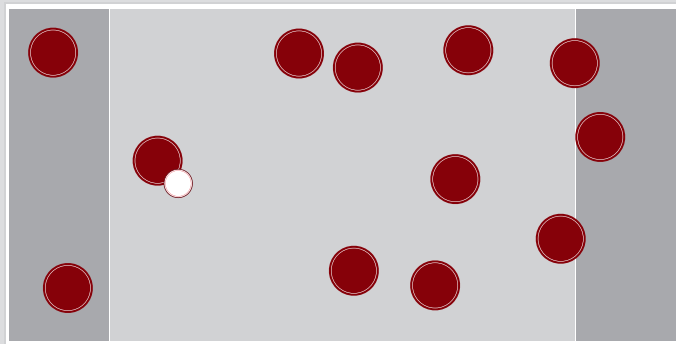


两人间距5米面对面站立，使用反手和正手两种发盘方式进行传盘。当双方连续传盘10次且盘不落地时，两人可更换搭档。



### 追捕游戏

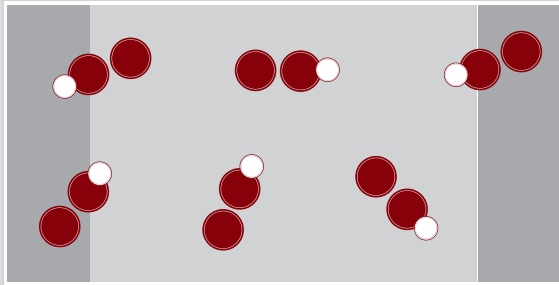
一名学生拿着一个躲避盘，其他学生在场内自由跑动。持盘者试图击中跑动的同学（腰部以下的位置）。如果持盘者成功命中，就可与被“成功追捕”的人交换。持盘者只能使用轴心脚。如果掷盘后没有击中目标，掷盘的学生须将飞盘从落点捡起，再次尝试用飞盘击中他人。老师可以决定让学生使用正手还是反手来“追捕”。





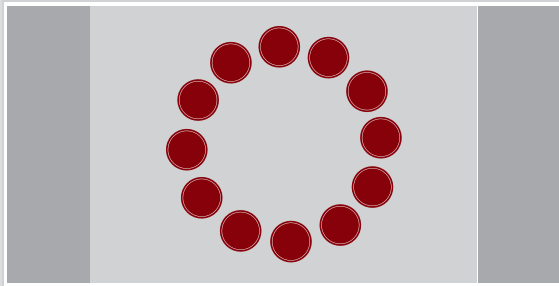
## 放松

两个学生排成一列，一人手持飞盘站在前面，扮演司机；站在后面的同学将手搭在前面同学的腰上，扮演乘客。两人在场地四处走动，但不能接触其他同学。老师告诉学生们做好准备，即将进行下面的活动。



最后，全体成员相互搭肩围城飞盘精神圈，共同讨论掷（传）盘技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

(始终遵守规则和飞盘精神)



# 1

## 第二节入门课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：团队飞盘运动入门

课堂时间：50分钟

课堂目标：跑位；控盘；掷（传）盘；接盘；培养空间方向感，公平竞赛；飞盘精神



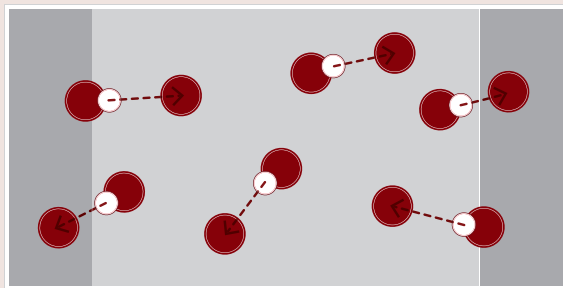
### 热身

学生在场地里（随着老师击掌的节奏）自由地行走或奔跑，期间不得接触他人。

学生手持飞盘做同样的练习，在老师发出指令后，停下来与距离最近的人交换飞盘。

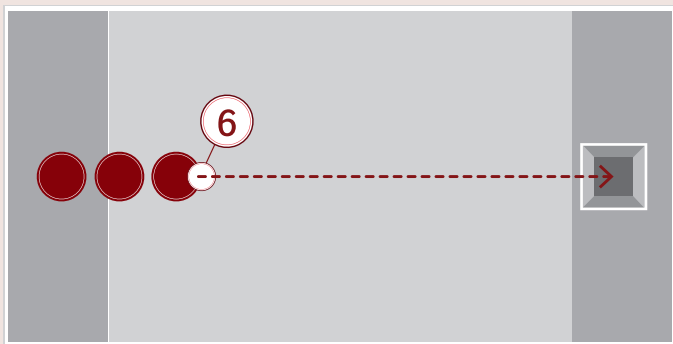
变体1：学生只能用与非惯用手掷（传）盘。

变体2：学生将飞盘抛到空中，再用“双手夹接法”（“煎饼接盘法”）接盘。



### 主体内容

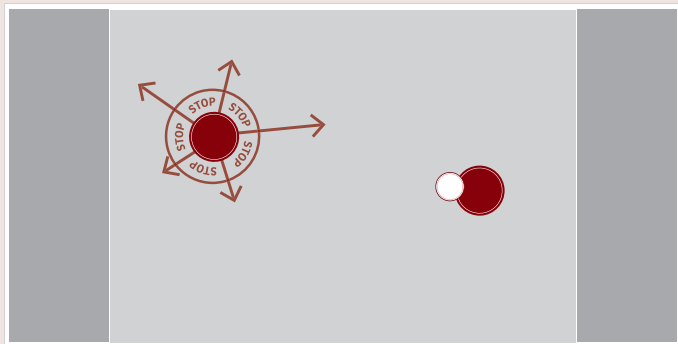
4支队伍，每队最多3名学生，站成一列。每队都有叠放的6个飞盘，率先将6个飞盘全部投入盒中的队伍获胜。各队选手必须轮流投掷飞盘。最后得分最多的队伍获胜。鼓励选手之间合作。投中的学生投中飞盘后重新排到队伍末尾，未投中的人须捡起飞盘交给队友再排回队末。



两名学生自由选择位置，分开站立在场地。一名学生手持飞盘站立不动，另一名学生在场地进行跑动。当老师喊“停”的时候，跑动的学生停下来，持盘的学生将飞盘传给停下来这名学生。

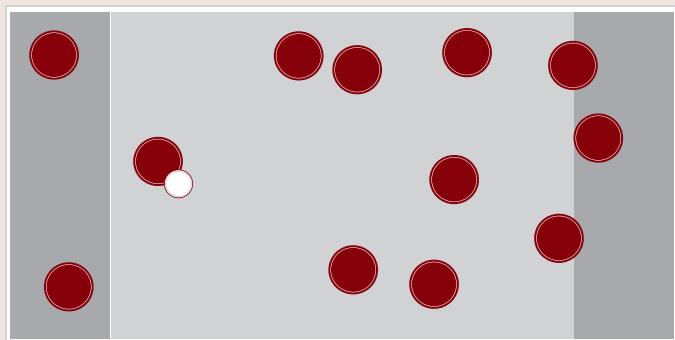
当两人组队连续6次完成传盘且盘不落地时，即可结束练习。期间，场上其他选手皆可拦截传盘。

(每完成6次传盘后，两人角色相互交换)



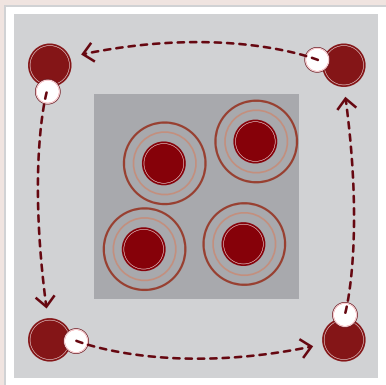
### 追捕游戏

一个学生拿着一个躲避盘，其余的学生在场内自由跑动。持盘者试图击中跑动的同学（腰部以下的位置）。如果持盘者成功命中，就可与被“成功追捕”的人交换。持盘者只能使用轴心脚。如果投掷失误没有击中目标，须将飞盘放回落点，并再次尝试用飞盘击中他人。老师可以决定让学生使用正手还是反手来“追捕”。



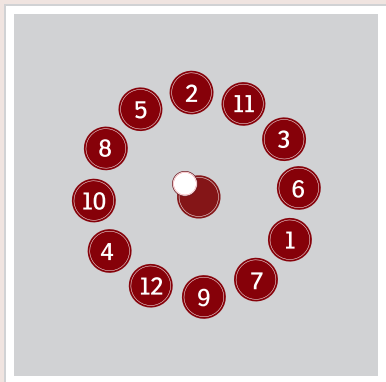
### 方形游戏

4名学生相互间隔4米或5米，围成一个正方形，另外4名学生站在该正方向的内部，围成一个比大正方形小一倍的小正方形。如在外围的学生尝试连续传盘8次，且保持盘不落地，则成功得1分；在内围的4名学生拦截外围学生传出的飞盘，若拦截成功则得2分。5分钟后，两队互换角色。



### 放松

老师手持多个飞盘站在中心，学生们围成一个圈背对着老师站立，教师给每个学生编号。在被老师点到之后，对应号码的学生转身并接住飞盘，并用一句话说说上课的感受。

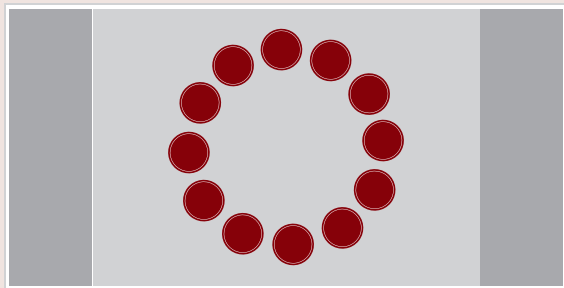


老师在传盘时可以更加关注学生个人的课堂表现。最后，每个学生都应拿着一个飞盘，并且保持拿着飞盘不掉在地上。

老师传飞盘时指出并强调他们个人的不足之处。最后，每个学生都拿着一个飞盘，他们应（按照规则）拿着它且不掉在地上。

最后，全体成员相互搭肩围成飞盘精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

（始终遵守规则和飞盘精神）



### 第3节 入门课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：团队飞盘运动精神介绍

课堂时间：50分钟

课堂目标：跑位；控盘；掷（传）盘；接盘；培养空间方向感；公平竞赛；飞盘精神

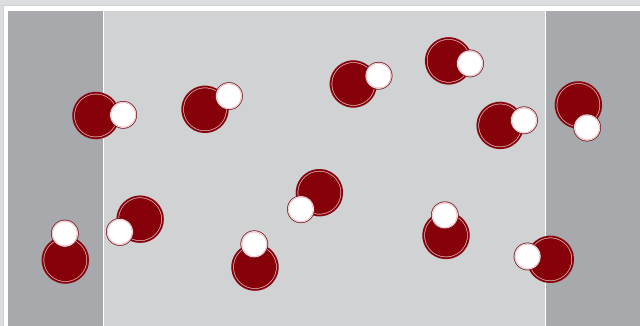
#### 热身

学生在场地里（随着老师击掌的节奏）自由地行走或奔跑，期间不得接触他人。

学生手持飞盘做同样的练习，在老师发出指令后，停下并举起

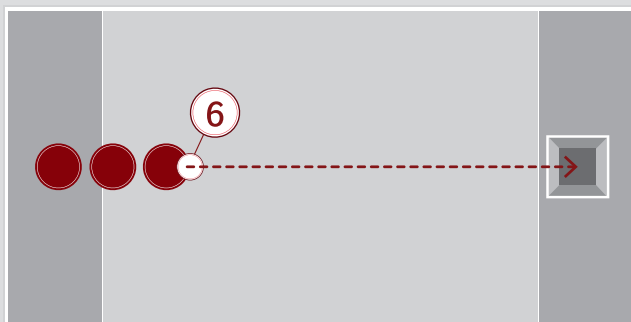
飞盘。由老师选出完成动作最快的学生来解释飞盘精神的规则。

延伸：由老师挑选学生回答与飞盘精神有关的问题。



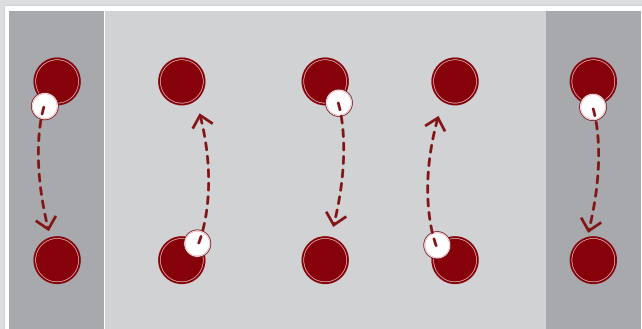
### 主体内容

最多三名学生站成一列，组成队伍。每队都有叠放的6个飞盘，率先将6个飞盘全部投入盒中的队伍获胜。各队选手必须轮流投掷飞盘。最后得分最多的队伍获胜。鼓励选手之间合作。投中的学生投中飞盘后重新排到队伍末尾，未投中的人须捡起飞盘交给队友再排回队末。



两人间距5米面对面站立，使用反手和正手两种发盘方式进行传盘。当双方连续传盘10次且无掉盘时，可更换搭档。必须要使用不同方式进行传接盘。

在老师发出指令之后，必须使用另外一只手来接盘。

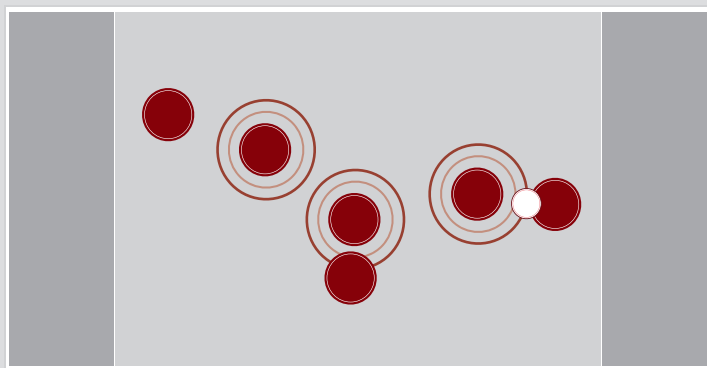


### 十连传游戏

两支队伍参加，每支队伍由2人或3人组成。一支队伍连续传盘10次，且飞盘未被拦截或落地。

如果飞盘被拦截或落地，盘权将自动移交给另一队。持盘者有10秒钟将飞盘传递给其队友，可以使用轴心脚，但不能持盘跑动，防守方不允许接触持盘者，要始终保持与持盘者至少一个飞盘的距离。

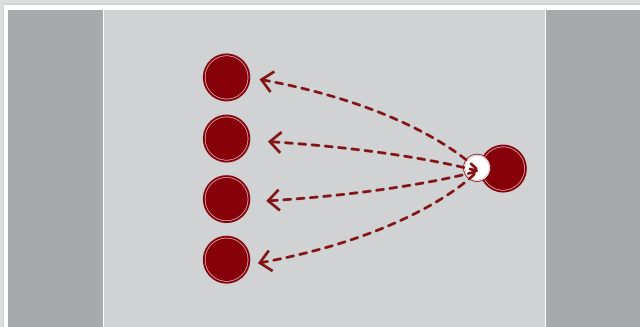
防守方需要进行直线防守。



5'

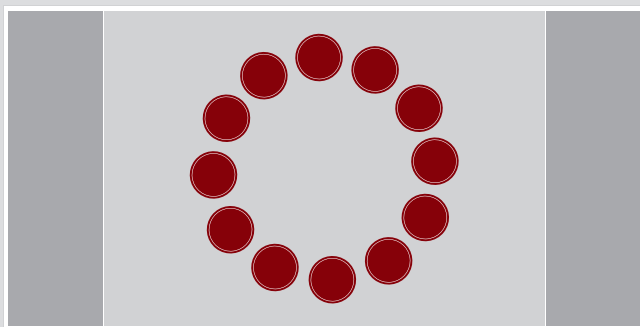
### 放松

学生与老师面对面相坐。随后，被点到名字的学生应起立，用老师所指示的手/双手接盘。接过去之后，每个学生都应该说一个在练习飞盘中应具备的态度。



最后，全体成员相互搭肩拥抱围成飞盘精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

（始终遵守规则和飞盘精神）



## 第四节 入门课程

学年 \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：飞盘运动中保持均衡站位的重要性

课堂时间：50分钟

课堂目标：跑位；控盘；掷（传）盘；接盘；均衡站位理念；公平竞赛；飞盘精神

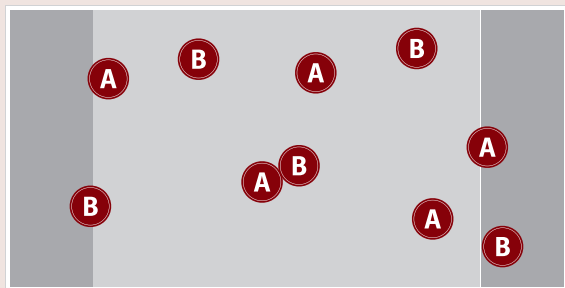


10'

### 热身

学生在场地里（随着老师击掌的节奏）自由地行走或奔跑，期间不得接触他人。

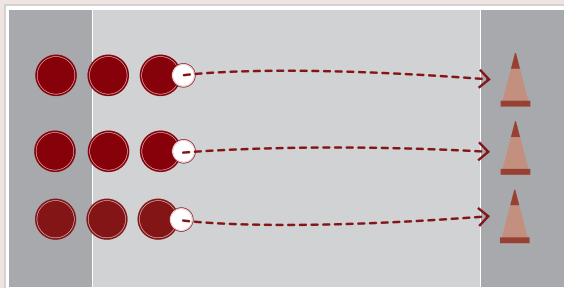
当老师发出指令时，学生需要抱住一位异性同学。最后抱在一起的两人需要保持拥抱，一直到老师发出下一次指令才可结束。



5'

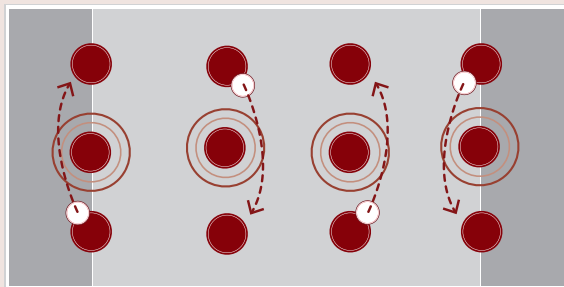
### 主体内容

最多三名学生站成一列，组成一个队伍。每队面前都有一个飞盘。在5分钟内击中锥形标志物最多的队伍获胜。练习结束时，评选出得分最高的队伍。练习期间鼓励团队协作。掷盘者必须捡起飞盘并递交给队友。双方各自选出队长，队长需要为自己的队伍计分。（反手和正手传盘一起使用）



5'

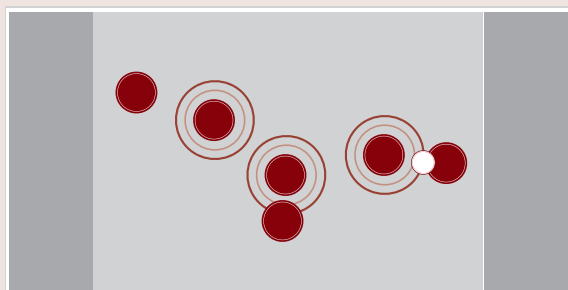
2对1情形的面对面练习，3人之间相距5米站立。掷盘者需用正手和反手两种方式进行传盘，防守者每拦截到一次飞盘得1分。当防守者成功拦截5次，双方角色互换。期间应使用不同类型的接盘方式。



20'

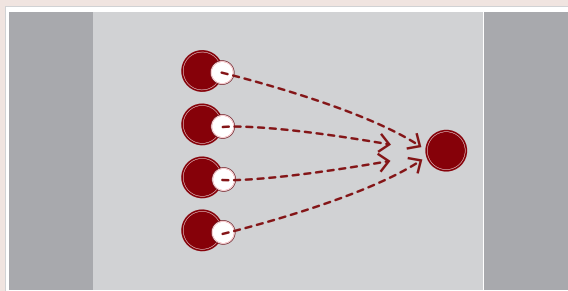
### 十连传游戏

两支队伍参加，每支队伍由2人或3人组成。一支队伍连续传盘10次，且飞盘未被拦截或落地。如果飞盘被拦截或落地，盘权将自动移交给另一队。持盘者有10秒钟将飞盘传递其队友，可以使用轴心脚，但不能持盘跑动，防守方不允许接触持盘者，要始终保持与持盘者至少一个飞盘的距离。防守方需要进行边线压迫。如有犯规，学生应在老师的监督下进行解释。



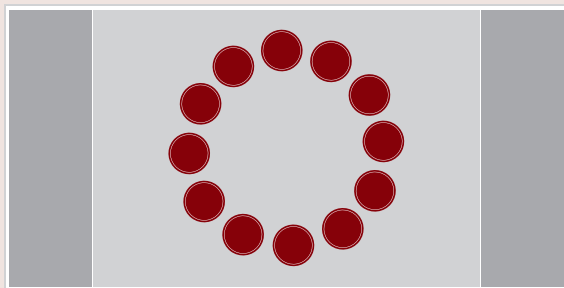
## 放松

学生手持飞盘，与老师面对面坐下。当被叫到名字时，学生应该站起来，用老师要求的技术投掷飞盘。老师接到飞盘后，由学生说出目前自己遇到的最大困难。



最后，全体成员相互搭肩围成精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

(始终遵守规则和飞盘精神)



## 第五节 入门课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：得分和施压

课堂时间：50分钟

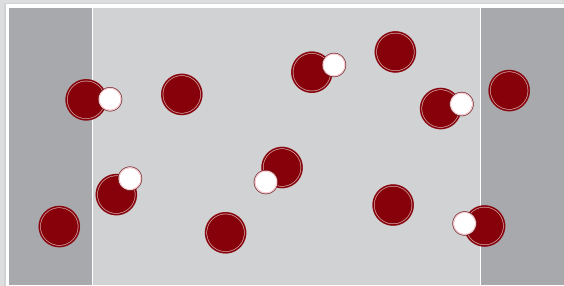
课堂目标：跑位；掷（传）盘；接盘；均衡站位理念；公平竞赛；飞盘精神



### 热身

学生在场地里（随着老师击掌的节奏）自由地行走或奔跑，期间不得接触他人。

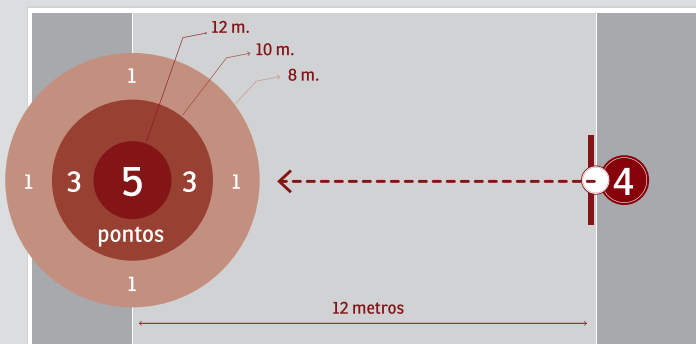
场上一半的学生携带飞盘。在老师发出指令后，持盘者停下，其他人则继续奔跑并请一位持盘者将飞盘投掷给自己。





## 主体内容

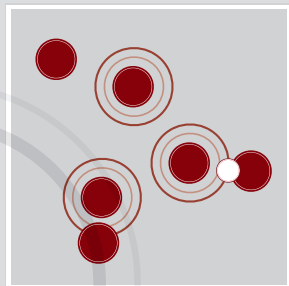
每队（最多6支队伍，每队4人）在场地内画好的起始线后排队一队，与起始线距离12米处设中心圈圆心，中心圈分值5分；距离10米处设内圈圆心，内圈分值3分；距离8米处设外圈圆心，外圈分值1分。在起始区域为每队分配一个飞盘与一支粉笔。学生的目标是使用老师要求的发盘技术（正手或反手）将飞盘投向中心圈，尽可能地多得分。投完飞盘的学生应捡回飞盘并跑回自己的队伍将飞盘递给下一位队友，然后排至队末。



## 十连传游戏（场地：5X5）

两支队伍参加，每支队伍由2人或3人组成。两支队伍连续传盘10次，且保持飞盘未被拦截或落地。如果飞盘被拦截或落地，盘权将自动移交给另一队。

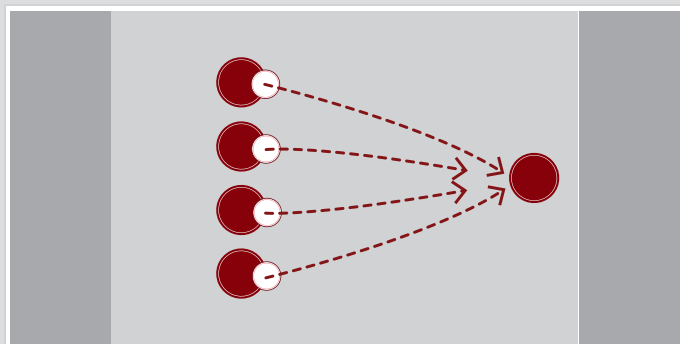
持盘者有7秒钟将飞盘传给其队友，可以使用轴心脚，但不能持盘跑动，防守方不允许接触持盘者，要始终保持与持盘者至少一个飞盘的距离。防守方需要进行直线防守。





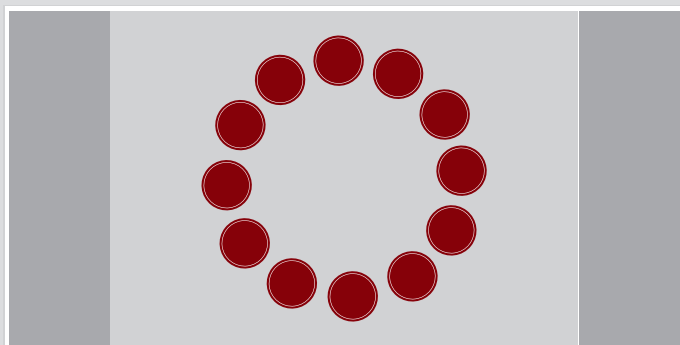
## 放松

学生们手持飞盘与老师面对面相坐。随后被老师叫到名字的学生需起身以老师指定的掷盘动作向老师投掷飞盘，老师接到飞盘后以同样的发盘方式将飞盘掷回。掷盘完成后，学生回到原来所处的位置。



最后，全体成员相互搭肩围成精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

(始终遵守规则和飞盘精神)



## 第六节 初始课程

学年: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题: 飞盘运动中保持均衡站位的重要性

课堂时间: 50分钟

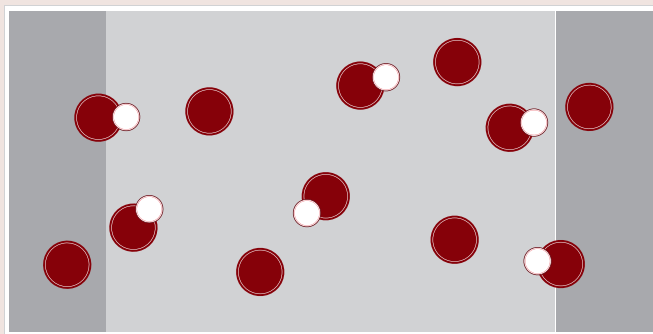
课堂目标: 跑位; 掷(传)盘; 接盘; 站位均衡; 公平竞赛; 飞盘精神



### 热身

学生在场地里(随着老师击掌的节奏)自由地行走或奔跑,期间不得接触他人。

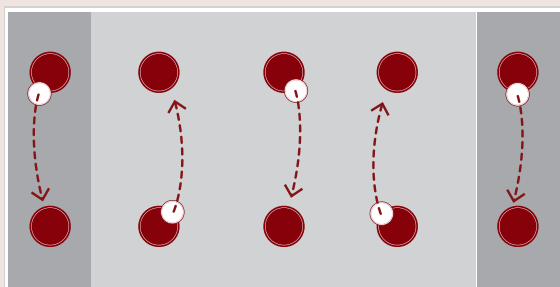
场上一半的学生携带飞盘。在老师发出指令后,持盘者停下,其他人则继续奔跑并请一位持盘者将飞盘投掷给自己。



### 主体内容

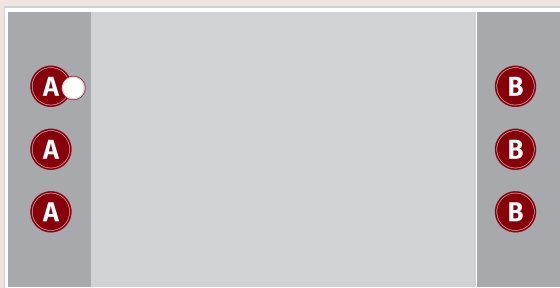
双方间隔6至10米面对面站立,使用反手和正手两种掷盘方式进行发盘。在飞盘不落地的前提下,每连续传盘20次可交换同伴,期间需使用不同的接盘技术。

老师发出指令后,学生必须用老师规定的方式来接盘(即使飞盘传得“不正确”,学生也应一直尝试接盘)。期间鼓励学生使用一些特定的飞盘技术,例如:跑、跳,以及飞扑解盘等。



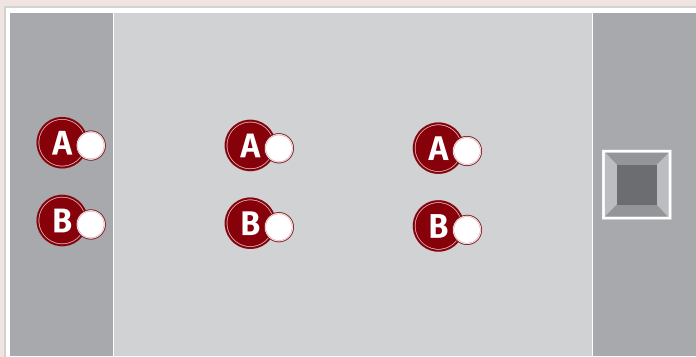
### 十连传游戏 (场地: 12X8)

两支队伍参加, 每支队伍由2人或3人组成。两支队伍连续传盘10次, 且保持飞盘未被拦截或落地。如果飞盘被拦截或落地, 盘权将自动移交给另一队。持盘者有7秒钟将飞盘传给其队友, 可以使用轴心脚, 但不能持盘跑动。防守方需要进行直线防守。期间老师需为防守的学生解释发盘技术。



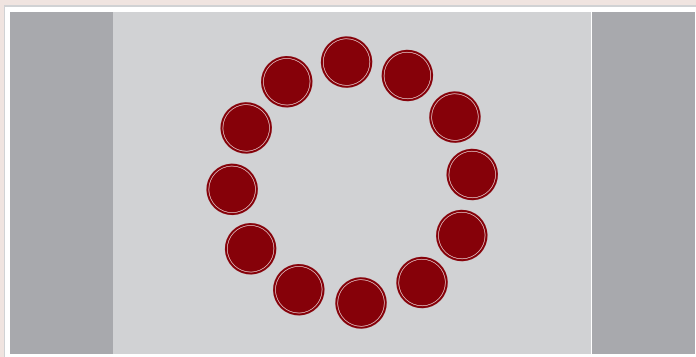
### 放松

两名学生一组, 每人一个飞盘。两人同时将飞盘扔向空中, 一个人说“相同”, 一个人说“不同”。(类似于每场比赛开始前, 队长之间进行的选边抽签) 猜中的人, 可优先选择当进攻方或防守方, 随后对手可以选择从哪侧开始比赛。赢得比赛后, 获胜方可向箱子中投掷两个飞盘, 失败方等待下一轮。



最后，全体成员相互搭肩围成精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

(始终遵守规则和飞盘精神)



6

## 第7节 初始课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题： 向前推进和保持均衡站位的重要性

课堂时间： 50分钟

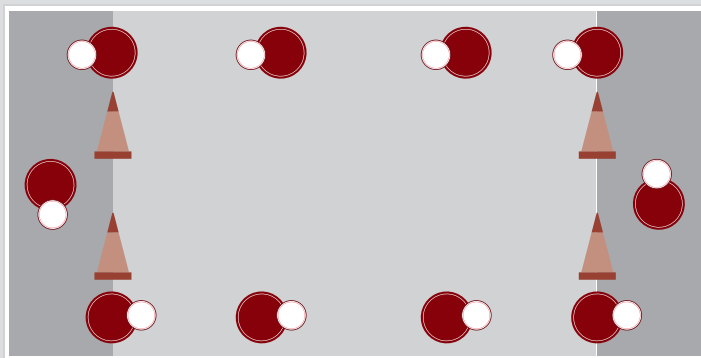
课堂目标： 跑位； 掷（传）盘； 接盘； 均衡站位概念； 飞盘精神

### 热身

学生人手一个飞盘，在场地上拿着飞盘持续走动或跑动。当老师发出指令，学生必须按照老师的要求做出相应的飞盘动作。将飞盘扔向空中，用非惯用手单手接盘或者用煎饼接盘法接盘。

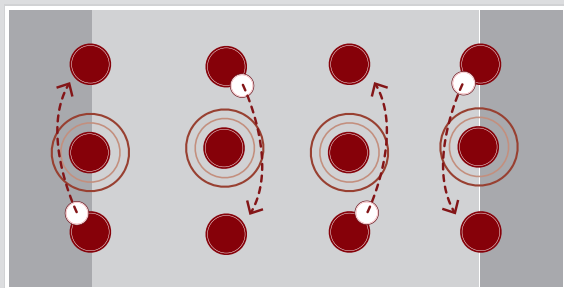
五分钟后，两两一组，抛出飞盘，并交换队友。

（保持安全距离）



### 主体内容

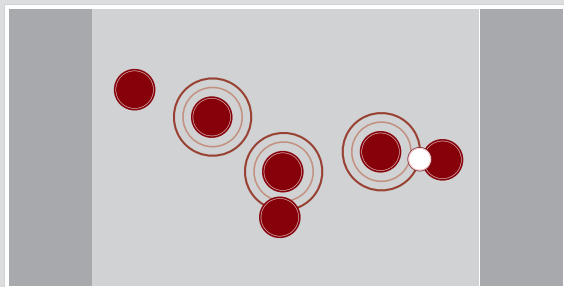
双方间隔6至10米面对面站立，使用反手和正手两种掷盘方式进行发盘。防守队员应进行边线压迫，防守时间5分钟。持盘者只能在数到4到6之间时把飞盘传给其他队友。防守队员必须大声数数，以便三人相互交流。



15'

### 比赛 (场地: 12×8)

两支队伍参加, 每支队伍由2人或3人组成, 队伍应争取得分且保持飞盘未被拦截或落地。如果飞盘被拦截或落地, 盘权将自动移交给另一队。持盘者有7秒钟将飞盘传给其队友, 可以使用轴心脚, 但不能持盘跑动, 防守方不允许接触持盘者, 要始终保持与持盘者至少一个飞盘的距离。防守方需要进行边线压迫。得分一队留在其成功得分的得分区, 另一队则在另一得分区列队。

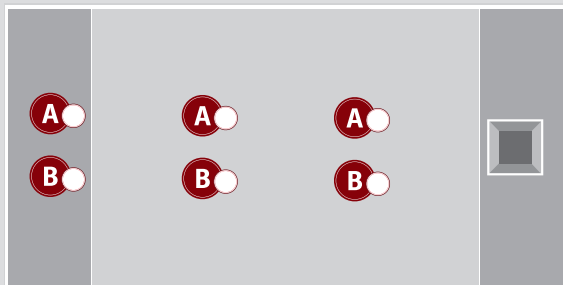


### 放松

5'

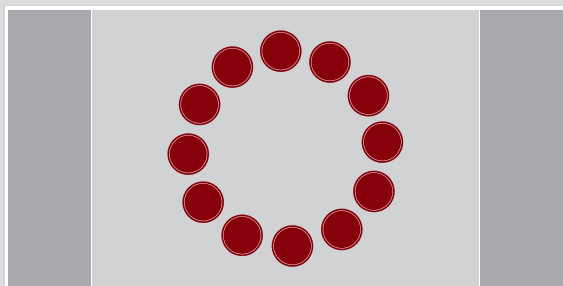
学生两两组队, 每人1个飞盘。两人把飞盘扔向空中, 一个说“相同”, 另一个说“不同”。(类似于每场比赛开始前, 队长之间进行的抽签游戏)

猜中的人, 可优先选择当进攻方或防守方, 随后由对手选择从哪侧开始比赛。在这一环节, 获胜方可向箱子中投掷两个飞盘, 失败方返回至圈内。



最后，全体成员相互搭肩拥抱组成精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

（始终遵守规则和飞盘精神）



## 第8节 初始课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题： 拦截进攻的重要性和如何防守

课堂时间： 50分钟

课堂目标： 跑动； 防守； 拦截； 公平竞赛； 飞盘精神。

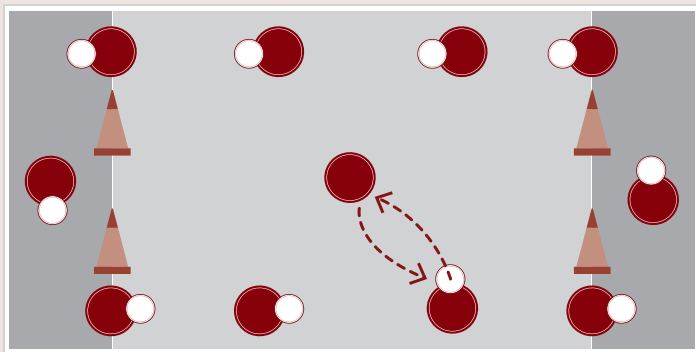


## 热身

学生人手一个飞盘，在场地上拿着飞盘持续走动或跑动。随后，老师发出指令，被老师叫到名字的学生停下将飞盘投掷给老师后继续跑动。注意传盘应等待最佳时机。

老师接到飞盘后应将飞盘传回给学生，学生接到飞盘后喊出另一个同学的名字让其投掷飞盘，但不能选择已经被点过名的同学。

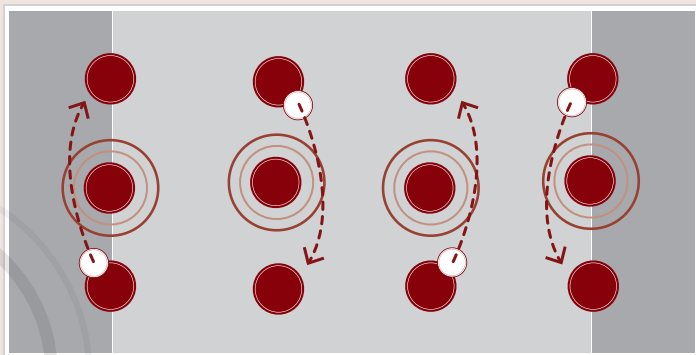
(保证每个学生都要向老师传一次盘)



## 主体内容

双方持盘相距6至10米面对面站立，用两种投掷技术进行传盘。(反手投掷和正手投掷)

防守队员可以逼边线或逼直线。持盘者只能在数到4到6之间时方可把飞盘传给其他队友。防守队员必须大声数数，以便3人训练时方便交流



10'

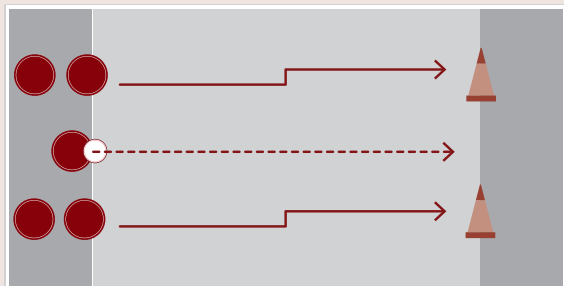
**竞速比赛：**

学生两人一组，挑选一名学生或者由老师担任传盘者。一组两人分开站成两列，传盘者将飞盘投掷到两人中间，两人绕过前方的锥形标志物后，率先跑去拦截飞盘。

延伸1：两名学生背朝锥形标志物后退跑动。

延伸2：两名学生以俯卧姿势趴下。

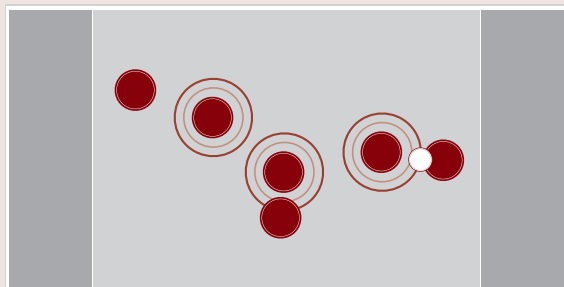
延伸3：两名学生必须先触碰到与其最终运动方向相反位置上的锥形标志物。（训练假动作）



10'

**比赛（场地：12×8）**

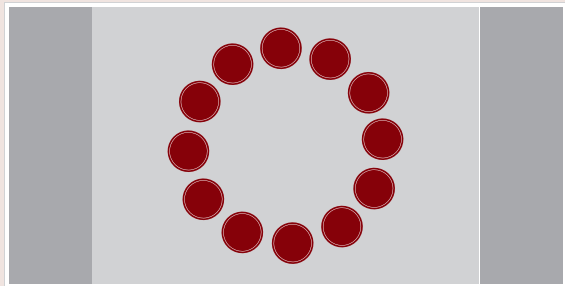
两支队伍参加，每支队伍由2人或3人组成，队伍应争取得分且保持飞盘未被拦截或落地。如果飞盘被拦截或落地，盘权将自动移交给另一队。持盘者有7秒钟将飞盘传给其队友，可以使用轴心脚，但不能持盘跑动，防守方不允许接触持盘者，要始终保持与持盘者至少一个飞盘的距离。防守方需要进行边线压迫。得分一队留在其成功得分的得分区，另一队则在另一得分区列队。





## 放松

最后，全体成员相互搭肩围成精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞争的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。  
(始终遵守规则和飞盘精神)



## 第9节 初始课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题： 向前推进和保持均衡站位的重要性

课堂时间： 50分钟

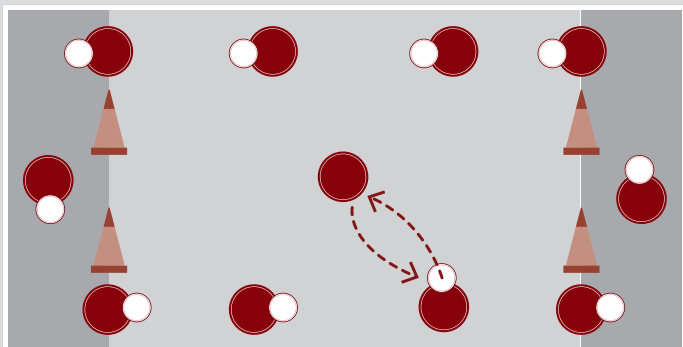
课堂目标： 跑位；发盘；接盘；均衡站位概念；飞盘精神



## 热身

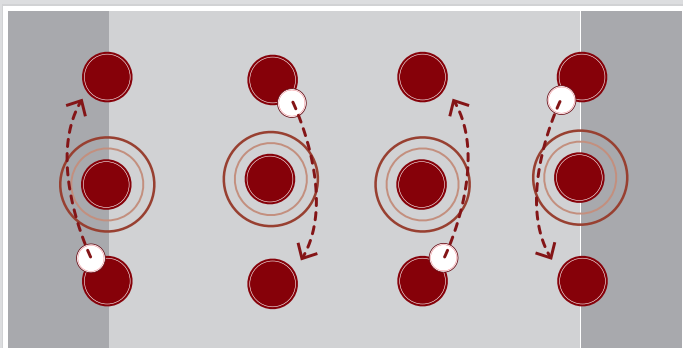
学生人手一个飞盘，在场地上拿着飞盘持续走动或跑动。随后，老师发出指令，被老师叫到名字的学生停下将飞盘投掷给老师后继续跑动。注意传盘应等待最佳时机。

老师接到飞盘后应将飞盘传回给学生，学生接到飞盘后喊出另一个同学的名字让其投掷飞盘，但不能选择已经被点过名的同学。  
(保证每个学生都要向老师传一次盘)



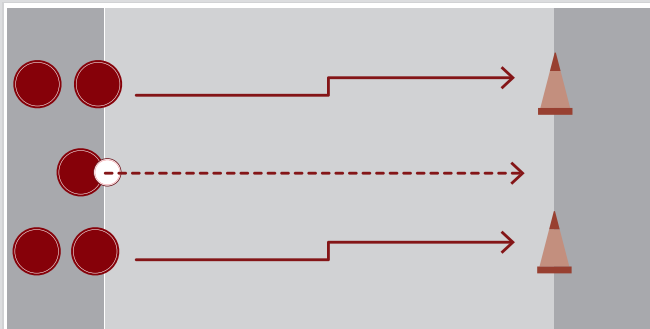
### 主体内容

双方间隔6至10米面对面站立，使用反手和正手两种掷盘方式进行发盘。防守队员应进行边线压迫，防守时间5分钟。持盘者只能在数到4到6之间时把飞盘传给其他队友。防守队员必须大声数数，以便三人相互交流。



### 竞速比赛

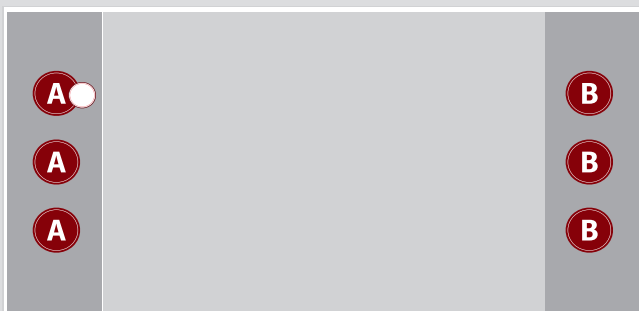
学生两人一组，挑选一名学生或者由老师担任传盘者。一组两人分开站成两列，传盘者将飞盘投掷到两人中间，两人绕过前方的锥形标志物后，率先跑去拦截飞盘。接过飞盘的人应留在下一轮上进行掷盘。（进行3回合轮流掷盘）



### 比赛 (场地: 20×12)

20'

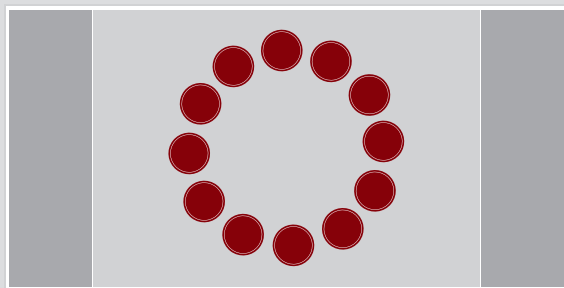
两支队伍参加, 每支队伍由2人或3人组成, 队伍应争取得分且保持飞盘未被拦截或落地。如果飞盘被拦截或落地, 盘权将自动移交给另一队。持盘者有7秒钟将飞盘传给其队友, 可以使用轴心脚, 但不能持盘跑动, 防守方不允许接触持盘者, 要始终保持与持盘者至少一个飞盘的距离。防守方需要进行边线压迫。得分一队留在其成功得分的得分区, 另一队则在另一得分区列队。



### 5' 放松

最后, 全体成员相互搭肩拥抱组成精神圈, 共同讨论掷盘 (传盘) 技巧, 明确失误或犯规行为的责任, 并强调公平竞赛的原则, 在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

(始终遵守规则和飞盘精神)



## 第十节 进阶课程

学年： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：拦截进攻的重要性和如何防守

课堂时间：50分钟

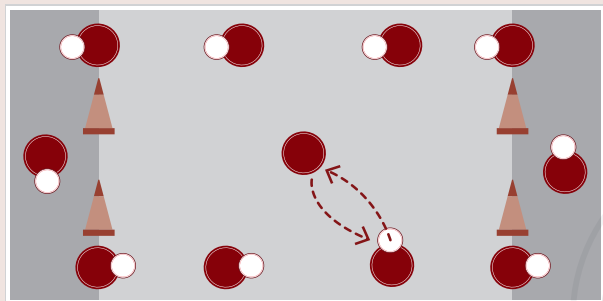
课堂目标：提升发盘/接盘；防守和阵型的运用；公平竞赛；飞盘精神



### 热身

学生人手一个飞盘，在场地上拿着飞盘持续走动或跑动。随后，老师发出指令，被老师叫到名字的学生停下将飞盘投掷给老师后继续跑动。注意传盘应等待最佳时机。老师接到飞盘后应将飞盘传回给学生，学生接到飞盘后喊出另一个同学的名字让其投掷飞盘，但不能选择已经被点过名的同学。

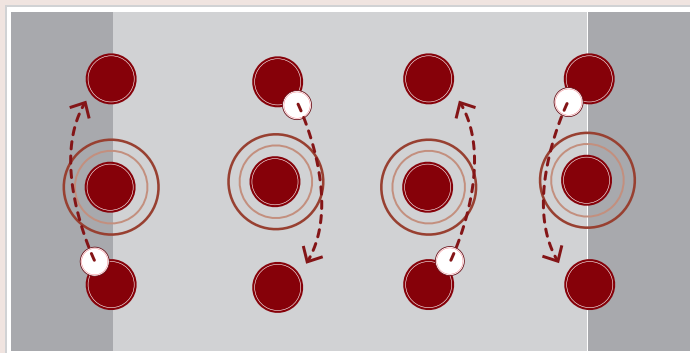
(保证每个学生都要向老师传一次盘)





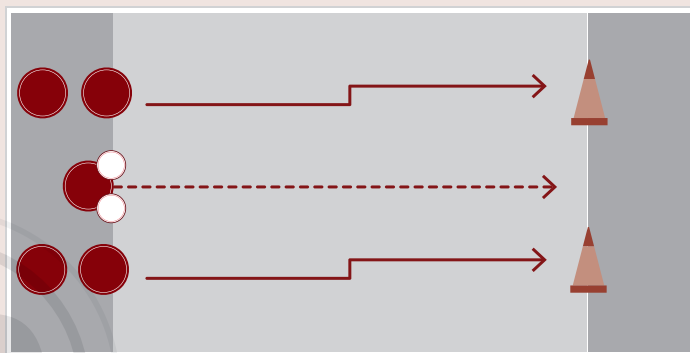
## 主体内容

双方间隔6至10米面对面站立，使用反手和正手两种掷盘方式进行发盘。防守队员应进行边线压迫，防守时间2.5分钟。持盘者只能在数到4到6之间时把飞盘传给其他队友。防守队员必须大声数数，以便三人相互交流。



## 竞速比赛

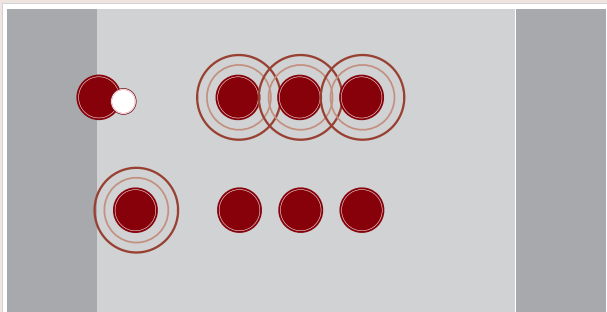
学生（同性）两人一组，挑选另一名学生或者由老师担任传盘者。一组两人分开站成两列，传盘者将飞盘投掷到两人中间，两人绕前方的锥形标志物后，率先跑去拦截飞盘。接到飞盘的学生将飞盘还回传盘者，并跑回出发线。





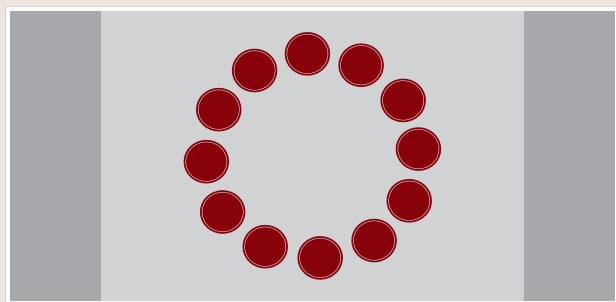
### 比赛 (场地: 30x15)

两支队伍分别由4或5名选手组成。在比赛中, 持盘者应始终示意进攻方形成队列, 队列应尽快完成调整。防守队员必须根据对方的进攻重新调整防守队列, 可进行防守性换人。



### 放松

最后, 全体成员相互搭肩拥抱组成精神圈, 共同讨论掷盘(传盘)技巧, 明确失误或犯规行为的责任, 并强调公平竞赛的原则, 在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。(始终遵守规则和飞盘精神)



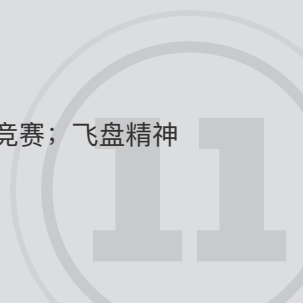
## 第十一节 进阶课程

学年: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题: 拦截进攻的重要性和如何防守; 阵型排列

课堂时间: 50分钟

课堂目标: 提升发盘/接盘; 防守和阵型调整; 公平竞赛; 飞盘精神

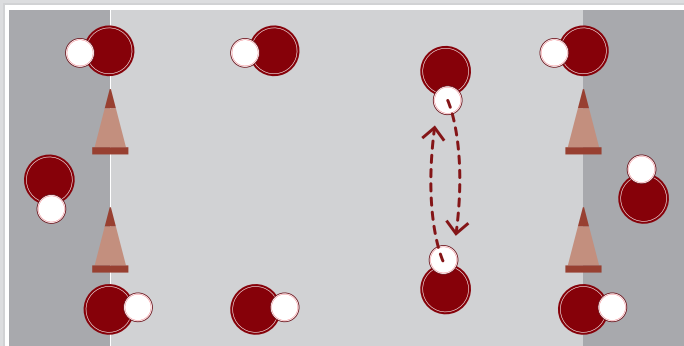




## 热身

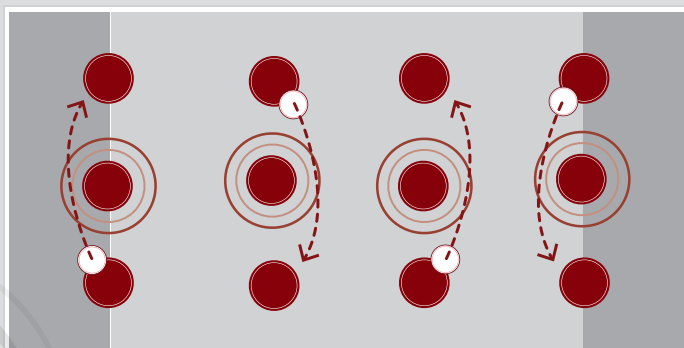
学生人手一个飞盘，在场地上拿着飞盘持续走动或跑动。随后，老师发出指令，被老师叫到名字的两名学生停下在场地边上相距6米面对面站立进行相互传盘。

直至所有学生皆完成两人一组的传盘，热身结束。



## 主体部分

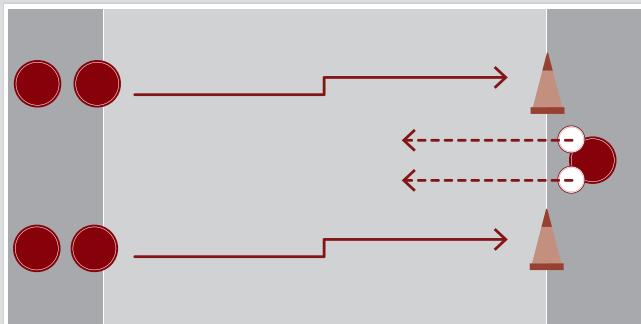
双方间隔6至10米面对面站立，使用反手和正手两种掷盘方式进行传盘。防守队员可用直线防守也可用边线压迫防守，防守时间2.5分钟。持盘者只能在数到4到6之间时把飞盘传给其他队友。防守队员必须大声数数，以便三人相互交流。





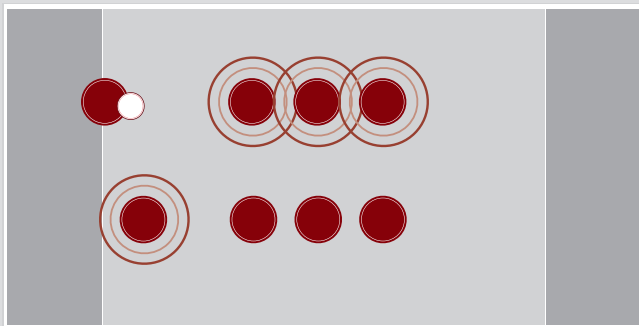
## 竞速比赛

学生两人一组，挑选另一名学生或者由老师担任传盘者。一组两人分开站成两列，传盘者将飞盘投掷到两人中间，两人绕过前方的锥形标志物后，率先跑去拦截飞盘。接到飞盘的学生将飞盘还回传盘者，并跑回出发线。



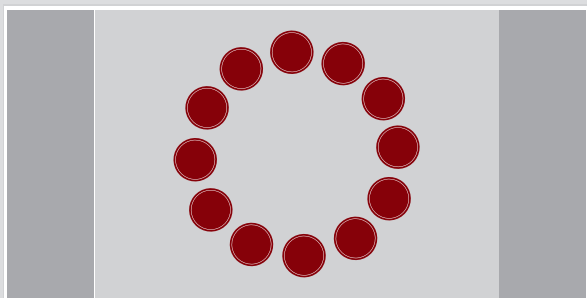
## 比赛（场地：40x20）

两支队伍分别由4或5名选手组成。在比赛中，持盘者应始终示意进攻方形成队列，队列应尽快完成调整。防守队员必须根据对方的进攻重新调整防守队列，可进行防守性换人。



## 放松

最后，全体成员相互搭肩围成精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。（始终遵守规则和飞盘精神）



## 第十二节 进阶课程

学年：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：拦截进攻的重要性以及如何防守

课堂时间：50分钟

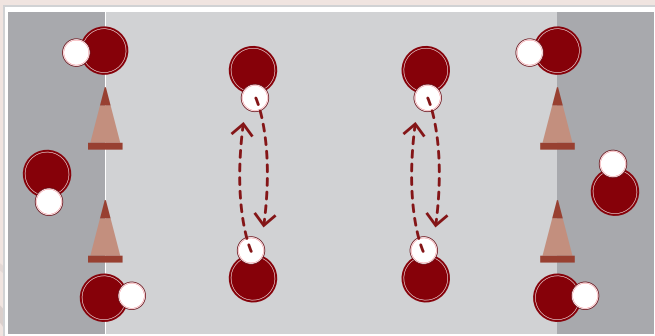
课堂目标：学生进行正式比赛，赛后填写飞盘精神评分表，比赛期间老师不干预。



5'

### 热身

学生人手一个飞盘，在场地上拿着飞盘持续走动或跑动。随后，老师发出指令，被老师叫到名字的两名学生停下在场地边上相距6米面对面站立进行相互传盘。直至所有学生皆完成两人一组的传盘，热身结束。



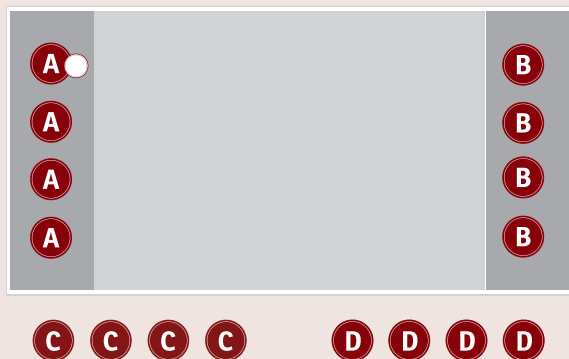


## 主体内容

正式比赛（场地：40x20）

全班学生分为A/B/C/D四队。第一轮比赛A队对B队，C队对D队；第二轮比赛由第一轮胜者相互对阵，负者相互对阵。（共4场比赛）

每场比赛时间为7.5分钟，4场比赛的队伍交换和中场休息时间控制在5分钟。最后，各队的学生投票选出每支队伍中以及所有队伍中飞盘精神奖获得者。

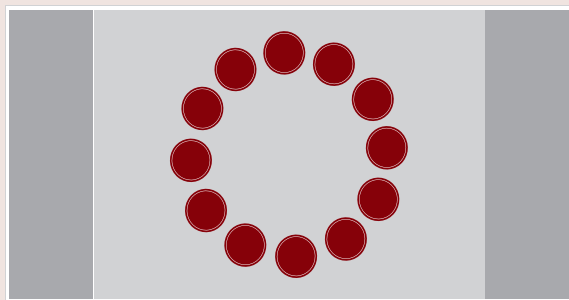


## 放松

最后，全体成员相互搭肩拥抱组成精神圈，共同讨论掷盘（传盘）技巧，明确失误或犯规行为的责任，并强调公平竞赛的原则，在合法合规的前提下激发青少年的取胜心。

（始终遵守规则和飞盘精神）

最后，老师将各项分数相加，选出飞盘精神分数最高的队伍。



# 九、能力评估



## （一）评价标准

### 1.入门课程

#### 进攻

- 持盘时停下，传盘给队友；
- 未持盘时，通过虚晃摆脱距离最近的对手；
- 避免接触防守队员或跑动到两名防守队员之间的狭小空间；
- 展现出对团队飞盘运动10项基本规则的了解，及其对飞盘精神方面的了解。

#### 防守

- 丢盘后找人盯防；
- 根据持盘者和自身位置，了解防守时的周边情况；
- 避免与对手产生身体接触；
- 展现出对团队飞盘运动10条基本规则的了解，及其对飞盘精神方面的了解。

## 2.初始课程

### 进攻

- 持盘时停下，与队友交流并传盘给他们；
- 未持盘时，通过虚晃摆脱距离最近的对手；
- 保持进攻状态；
- 避免发生冲突；
- 展现出对团队飞盘运动10条基本规则的了解，及其对飞盘精神方面的了解。

### 防守

- 丢盘后，迅速找人盯防；
- 意识到持盘者及其位置并具备相应的空间意识；
- 避免犯规、避免与对手产生身体；
- 展现出对团队飞盘运动10条基本规则更为深入的了解，及其对飞盘精神方面的了解。

## 3.进阶课程

### 进攻

- 持盘时停下进行观察、交流（语言或非语言交流），进行假动作，向前推进；
- 拥有精湛的投掷和接盘的技术；
- 未持盘时，通过虚晃摆脱距离最近的对手；
- 避免发生冲突；
- 展现出对团队飞盘基本规则深入的了解，及其对飞盘精神方面的了解。

### 防守

- 丢盘后，找人盯防；
- 意识到持盘者及其位置并具备相应的空间导向能力；
- 避免与对手发生接触。
- 具有解读比赛和预测进攻者战术的能力；
- 展现出对团队飞盘运动基本规则深入的了解，及其对飞盘精神方面的了解。

## (二) 学习成果评价

### 分值 测评1 — 传盘和接盘 (跑动或无跑动)

- 1 到 2 反手投掷飞盘, 用双手夹接法 (煎饼接盘法) 接盘
  - 1 到 3 正手投掷飞盘, 用双手夹接法 (煎饼接盘法) 接盘
  - 1 到 5 使用任何技术将飞盘投掷到队友面前
  - 1 到 2 站立不动地接盘或在不恰当的位置接盘
  - 1 到 3 跑动过程中接盘
  - 1 到 5 跑动过程中接盘, 并立即寻找传盘线路
- 总分最高20分

### 分值 测评2 — 二对一情形

- 1 到 2 持盘者正确使用轴心脚
  - 1 到 3 持盘者能够以不同的技术控制飞盘
  - 1 到 5 持盘者能够轻松地做出准确而恰当的假动作
  - 1 到 2 防守队员大声读秒, 只用手臂来防守
  - 1 到 3 防守队员在场上的站位均衡
  - 1 到 5 防守队员在面对假动作时能够轻松地跑位并做出调整
- 总分最高20分

### 分值 练习3 — 比赛情形

#### 进攻方

- 1 到 2 持盘者对防守队员做假动作
- 1 到 3 在推进过程中保持盘权和均衡站位
- 1 到 5 与持盘者沟通 (语言或手势交流) 并得分

## 分值 练习3 — 比赛情形

### 防守方

- 1 到 2 夺回盘权
  - 1 到 3 在队伍失去盘权时阻碍进攻方的行动
  - 1 到 5 在全场给予对方防守压力
- 总分最高20分

## 分值 练习4 — 规则

- 1 到 4 知晓如何开始和重新开始比赛
  - 1 到 6 知晓与比赛及犯规相关的专业术语
  - 1 到 10 知晓团队飞盘的主要规则及其他规则
- 总分最高20分

## 分值 练习5 — 飞盘精神

- 1 到 2 了解并遵守规则
  - 1 到 3 避免身体接触
  - 1 到 5 知晓如何公平公正比赛
  - 1 到 2 表现出自控能力和积极的态度
  - 1 到 3 以正确及互相尊重的方式进行沟通
  - 1 到 5 以飞盘精神为第一追求，杜绝以作弊方式取胜
- 总分值最高20分

# 十、其他运动



Zuspa



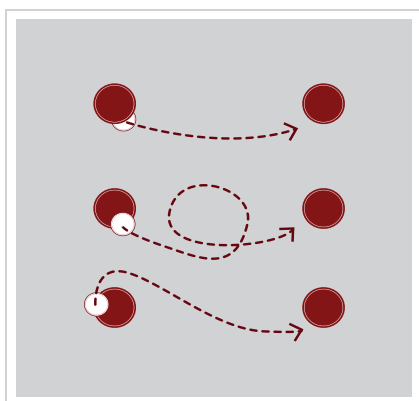
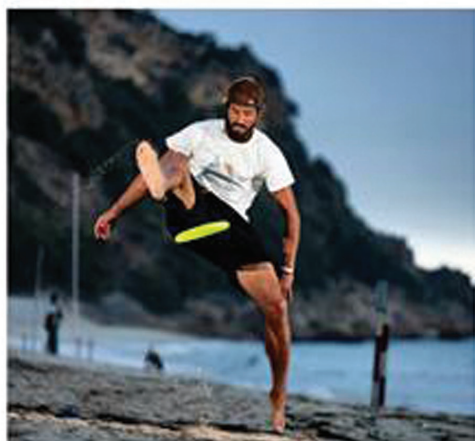
## （一）花式飞盘

老师可以在课程的初始阶段建议学生自创有想象力的传盘传盘和接盘动作。

例如，与游戏“西蒙说”（Simon Says）结合，开展1对1活动。（如用右手穿腿掷盘，用左手接盘）

尽量创造丰富多样的动作，在课堂最后向全班进行动作展示（例如：学生有3分钟时间创作尽可能多的不同动作）

还可让学生选择一个音乐片段（2-3分钟）配合动作进行表演。



## （二）发盘回收计时（MTA）/计时投跑接（TRC）

测量风向并利用风向预测飞盘轨迹。

学生可以尝试朝不同的方向、用不同的投掷角度进行传接盘（逐步从用双手过渡到用单手），并预测飞盘落地或被接住的确切位置。

在比赛中，以飞盘在空中停留的时间（MTA）和从掷盘点到接盘点的距离（TRC：投跑接）为评判标准。



在开始阶段，尝试让不同学生组队（1名掷盘手+1名接盘手）。两人在每次掷盘完成后互换角色继续活动。



### (三) 双飞盘 (DDC)

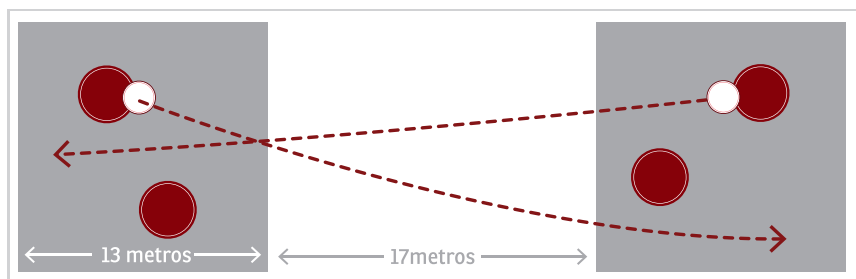
将两个飞盘掷向对方场地的同一侧，让同队的两名队员同时接到飞盘。使用两个飞盘，在一对一情形下向前推进。

在两个约12x12米的场地进行比赛，双方相距15米。（官方尺寸：13米x13米，相距17米）

当飞盘落在对手的场地内时，该队得1分。（飞盘须停留在该场地内；如果滚到场地外，则另一方得分）

当同一队的选手同时接触到两个飞盘时，对方得2分。

可以在手球或篮球场进行3对3比赛。



## （四）掷准飞盘

掷准飞盘又名飞盘高尔夫，顾名思义，它与高尔夫球玩法相似，但不是用球杆和球，而是用飞盘。掷准飞盘玩家需要用最少的掷盘次数将飞盘投入目标框内。



### 基本规则

所使用的规则和术语与高尔夫类似，掷准飞盘的目标框所在处和高尔夫球一样使用“洞”一词。

每个“洞”根据距离和难度被分为三杆、四杆或五杆。

起始点称为开盘区，每位选手在开盘区投掷一次飞盘。第一轮投掷结束后，飞盘离目标框最远的选手先从飞盘的落点开始。选手可以用一个标志物（通常是一个迷你飞盘）进行落点的标记。

在第一次投掷时，选手必须将其轴心点（通常是脚）完全置于开盘区内。在随后的投掷中，选手必须有一个轴心点在飞盘落点后面，并且不能有任何比落点更接近目标框的轴心点。

一次成功的掷盘入洞要求飞盘必须进入目标框的中心区域，且由目标框支撑保持静止。

通过最少的投掷次数完成比赛的选手获得最终胜利。

更具体的规则将在本章接下来的几节中介绍。

官方规则请查询官网：

[www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf](http://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf)

## 用盘类型

掷准飞盘的飞盘比团队飞盘小，分为三种类型：掷远盘、推进盘和敲杆盘。

- 掷远盘的外形符合空气动力学，可以达到更远的距离，但需要更高阶的技术把握，因此不建议初学者使用。
- 敲杆盘通常在非常靠近目标框的距离使用，因为其飞行速度较慢且更可控，有利于接近目标框或最终完成“敲杆”。
- 推进盘则结合了掷远盘和敲杆盘的特点。

不同飞盘具有不同的重量及飞行特性。大多数制造厂商通过四项指数来描述这些飞行特性：速度、滑行、倾斜、下坠。

通常，在掷准飞盘比赛中，每个选手都会携带几个不同特性的飞盘（就像高尔夫球员携带不同球杆一样），以最佳方式来适应可能遇到的不同情况。

在每次发盘时，每个选手可以选择自己想使用的飞盘。选手在比赛中可以携带的飞盘数量没有限制，而且不同选手的喜好也会有很大不同。更喜欢轻装上阵的人只携带4到6张飞盘，而对于不在意重量的人，可能会携带20个或更多的飞盘。

## 运动场地

一个掷准飞盘场地通常有18个目标框，但小型的场地也并不罕见。此外，也存在20或21个目标框甚至更大的场地，但这类场地不常见。

掷准飞盘场地通常在绿地上，有树木和其他障碍物，从而增加难度。场地通常有界外区（OB）。当整个飞盘停在界外区时，选手将受到1分的额外扣分，且其下一次投掷将在飞盘越过界外线的地方或从指定的开盘区进行。

比赛中可以设置“指定飞行路径”，例如飞盘必须经过一棵树的右边；如果飞盘没有完成指定飞行的路径，即在“错误”的一侧通过，该选手也会被扣1分，下一次发盘将从指定的开盘区投出。

界外区和指定飞行路径通常会让参与者在权衡风险和回报后做出决定。例如，希望通过长距离的发盘让飞盘更接近目标框的期待，与落入界外区或无法完成指定飞行路径的风险。

场地的设计不得偏向使用左手或右手发盘的选手，应当具有鼓

励选手使用不同发盘技术的特点。

## 掷盘技术

最常见的发盘方式是反手和正手，本书对此已有描述，不过，由于掷准飞盘中使用的飞盘特性及其预期飞行曲线不同，发盘技术可能与团队飞盘略有不同。

飞盘的飞行特性会对发盘技术造成显著影响。

通常情况下，用右手进行反手平抛的稳定飞盘在刚开始是直线飞行的，速度降低时，则往往会向左坠落。

过度平稳的飞盘，落地较早且更快，而相对不平稳的飞盘在飞行开始时可能会轻微地右转，再缓慢下坠落地，整个过程可能会呈现一个S型的飞行曲线。

用右手进行正手掷盘（或用左手进行反手掷盘）时，由于飞盘的旋转方向是相反的，其飞行曲线则与上述相反。

使用不同的出手角度以及飞盘离手时的速度对飞盘呈现的飞行轨迹有很大影响。

因此，尝试不同的发盘技术和投掷角度、根据选手和目标框之间的距离以及所存在的障碍物采用恰当的投掷方式非常重要。

## 反手

姿势：侧面，与目标框约成 $90^\circ$ ，右脚靠前（右手投掷的情况下）。

握法：紧握，手指在飞盘边缘下弯曲闭合，拇指在飞盘的顶部，靠近边缘而不是中心（力量握法）。手背和手腕与手臂保持一致方向，握住飞盘的手在身体的远侧。在整个动作中，手腕不应旋转。

动作：当目标是达到更远的距离时，动作应该从飞盘后面（相对于想要投掷的方向）开始，远离身体，在胸部高度，手臂水平伸展。飞盘应该呈现一个直线运动和从后到前的连续加速画面。

飞盘必须保持在与投掷动作平行的水平位置。

该动作的第一阶段包括将飞盘带到胸部/前肩的一条直线上，同时身体和臀部做旋转运动。投掷的力量来自于身体躯干/臀部旋转运动的能量传递，而非来自于手臂的力量，手臂只具有杠杆的功能，对应投掷的第二个阶段。在此阶段，右脚应该旋转，以避免膝盖扭伤，手臂的运动应该自然地继续向前/向侧，不可以交叉（交

又将削弱投掷的力量且增加受伤的风险)。

从开始到结束，整个动作应流畅平稳，不需要使用100%的力量。

试图施加的速度/力量越大，技术就越差，受伤风险越高，投掷准确性也越低。

对于较短距离和较高准确性的投掷来说，动作应该是类似的，但速度更慢，且飞盘起点不需要那么远(所需加速度较低)。

更有经验的选手通常以2或3步的距离开始投掷(“X步”)，这可以增加一些线性速度，从而增加距离，但对于初学者来说，不建议这样做。

为了得到不同的飞盘飞行轨迹，可以改变飞盘投掷出来的角度。在这种情况下，可以带一些角度将飞盘抛出，而非完全平行于水平面抛出。为实现这一目标，无论我们想要什么角度，最正确可靠的方法是将身体躯干略微向前或向后倾斜，以保持动作始终不变，从而避免手腕受伤或不希望的发盘角度。

## 正手

握法：应由两根手指(食指和中指)并拢(根据选手的喜好伸直或弯曲)放在飞盘边缘的内侧，而其他两根手指(无名指和小指)放在飞盘边缘的外侧。拇指放在飞盘顶部。

飞盘运动：应是由后向前的直线运动，并持续加速，原则与反手投掷相同。

## 敲杆

对于敲杆(短距离发盘，将飞盘投入目标框)，有几种投掷技术，且不能够简单地评价哪种技术的好坏，最佳技术取决于每个选手的偏好。

握法：拇指放在飞盘顶部，食指沿着飞盘侧面或在飞盘下方略微弯曲，其余手指在飞盘下方呈扇形打开(扇形握法)，对于较长的敲杆，手指可以更紧闭，更处于上述扇形握法和力量握法之间的中间位置。

姿势：躯干、臀部和肩部面向目标框，双脚有2种选择。

(1) 双脚分开与肩同宽或稍远一点（跨式敲杆）。

优势：不容易出现躯干/臀部/肩部的水平旋转

劣势：通常最大距离较短

(2) 右脚（用于右手敲杆）靠前，指向目标框，左脚靠后，略微向左（寻找一个能提供稳定性的位置）。

优势：距离更远，特别是在从后到前的运动时，身体重量从后脚转移到前脚。

劣势：更容易出现躯干/臀部/肩部的侧向旋转。

手臂运动：各种可能的技巧

(1) 手臂基本伸直，做杠杆式运动（从肩部）从下往前垂直移动

优势：更高的侧向精度

劣势：高度的准确性较低

(2) 手臂弯曲，飞盘几乎贴在胸前，做杠杆式运动（从肘部开始），从后到前水平移动，并配合手腕运动，对飞盘施加旋转（称为旋转敲杆）。

优势：高度的准确性更高

劣势：更容易产生侧向偏移

结合上述两种技术的任何变体（在这些技术的优点和缺点之间进行取舍）。

## 滚盘

下一次投掷的位置是飞盘停止运动的地方，而不是它第一次接触地面的位置。出于这个原因，滚盘（投掷盘在地面上滚动的大部分距离）是一种有效的投掷方式，在某些情况下可能会很有用。

选手可以用反手和正手的技术以滚盘方式投掷。

在这种投掷方式中，飞盘通常以与水平面成 $45^\circ$ 或更大的角度离开手掌，以几乎竖直的形态接触地面，并以旋转的方式使飞盘继续沿地面滚动。

这种投掷方式的主要缺点是很难精确控制飞盘与地面接触的角度，这个角度的微小变化会导致完全相反的轨迹。

## 其他投掷方式

还有一些其他类型的投掷，在非常特殊的情况下也能发挥作用，如拇指法、锤石握法和手榴弹掷法，但这些不属于本书的范围。如果有兴趣对此了解更多，可以在网上查询。

应该鼓励学生尝试不同的技术和投掷角度的变化等，以便更好地了解飞盘的不同飞行轨迹，并选择最适合自己的投掷方法。

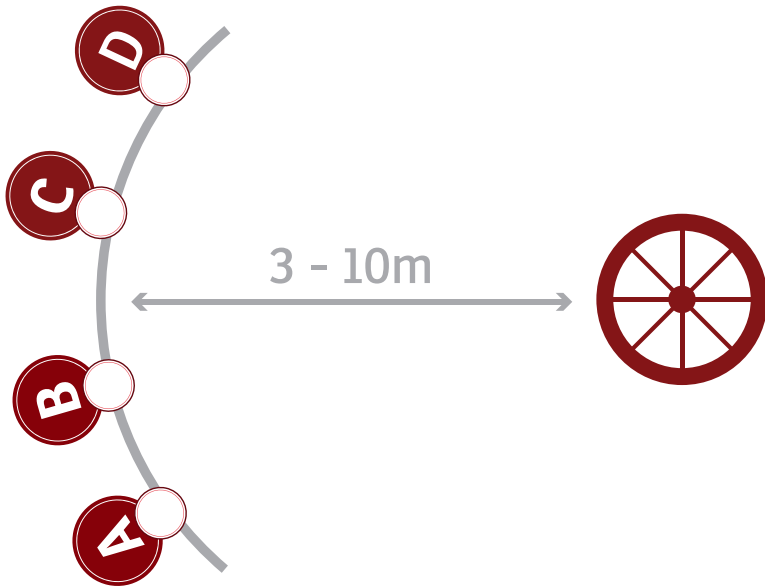
## 掷准飞盘练习

所需材料：

- 掷准飞盘（敲杆盘或推进盘），最好是每个学生一个或每两个学生一个
- 1到3个掷准飞盘目标框（最好是每4-6个学生一个筐）
- 标记盘：迷你飞盘或其他直径在7至12厘米之间的圆形物体（如：饮用水瓶盖）
- 用于记分的记事本和铅笔

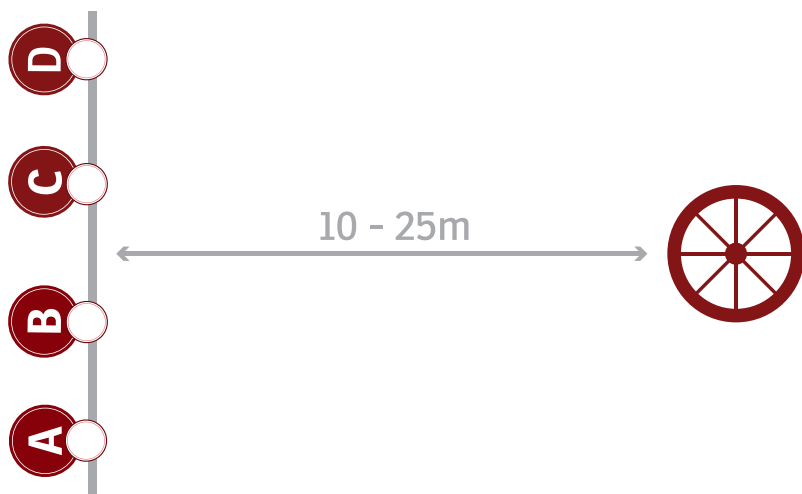
### 练习1（火之环）

- 目标：提高敲杆技术
- 每组1个目标框
- 学生们并排站在离目标框相同的距离上，每个人都有飞盘
- 学生们同时向目标框投掷飞盘
- 回收飞盘，再次投掷
- 从3米的距离开始，然后向更远的距离发展（以0.5米或1米为单位）
- 准确投中次数最多的人赢得比赛
- 如果飞盘数量不够，则分成两组，交替投掷



### 练习2（近在咫尺）

- 目标：提高接近目标框的技术
- 每组1个目标框
- 学生们并排站在离目标框相同的距离上，每个人都有飞盘
- 学生们可以同时或依次投掷，试图让飞盘停在离目标框最近的地方
- 把飞盘投到离目标框最近的地方的人获胜
- 在10米和25米之间，重复不同的距离



### 练习3（远在天边）

- 目标：发展远距离投掷能力
- 没有目标框
- 每个学生1张飞盘
- 每队最多5至6人
- 学生并排或者排成一列，站在地面上的标记线之后
- 学生们可以同时投掷（并排站立时），也可以依次投掷（排成一列时）。
- 飞盘距离投掷线最远的人获胜
- 如果学生在投掷飞盘之前超出了投掷线以外，则视为无效（飞盘离开学生的手后，学生可以越出投掷线）。

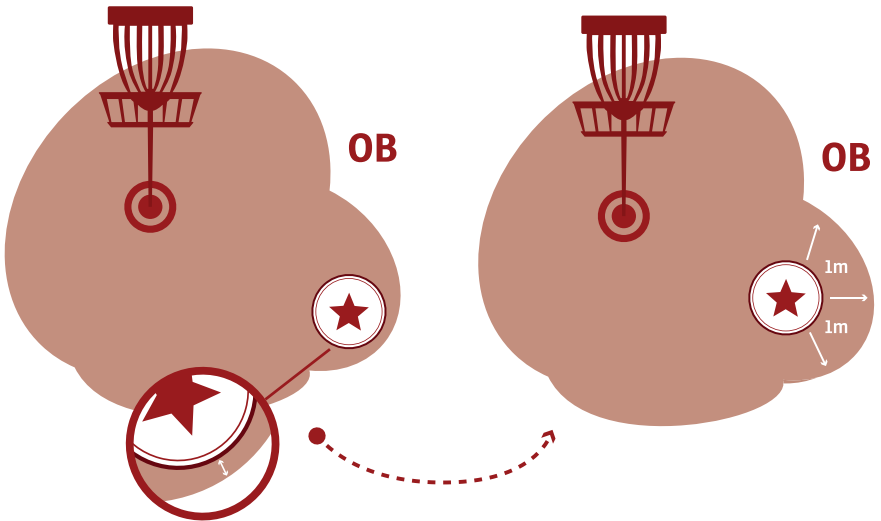
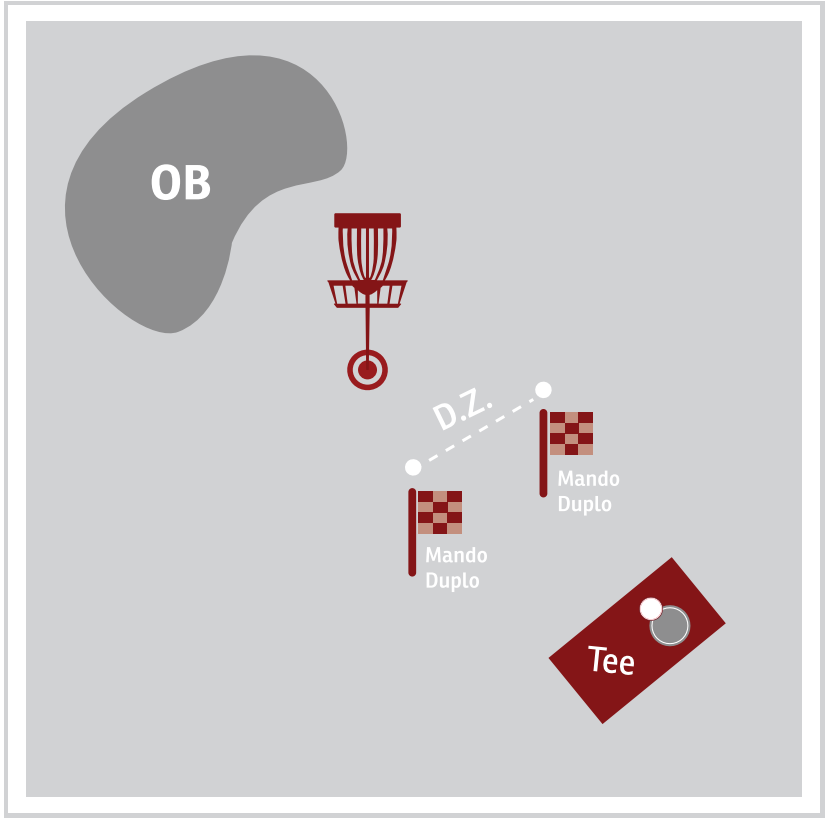


衍生练习：

- 目标：介绍在力量/距离最大化与力量/精度控制方面风险与回报的概念。
- 划定一个区域（类似于走廊），以模拟运动路径，飞盘应该落在那里
- 落在运动路径外的飞盘被视为无效。

#### 练习4（标准玩法）

- 目标：在掷准飞盘的一般规则下把飞盘准确投入目标框
- 每组1个目标框
- 每个学生1个飞盘
- 设定一个开盘区
- 学生每次从开盘区投掷一次飞盘（第一次投掷的顺序随机）
- 第2次及以后的投掷，由飞盘离目标框最远的学生先进行投掷
- 在捡起所投的飞盘之前，必须用标记盘（迷你飞盘）标记飞盘的落点，标记盘必须紧贴着飞盘的前方（朝向目标框的方向）放置
- 在标记盘后确定身体支撑点，任何其他支撑点不能比标记盘更靠近目标框
- 每位学生负责计算自己的投掷次数
- 投掷次数最少的学生获胜
- 不遵守轮次投掷也会被扣1分
- 重要提示：为了安全起见，建议每个学生不要立即跑向自己的飞盘，而应该始终呆在离目标框最远的飞盘后面，等待该学生投掷后再移动到自己的飞盘旁边。



## （五）飞盘狗

飞盘狗有以下几个开展方式：

**距离赛：**在通常45米长、25米宽的长方形场地上，在60秒内尽可能多地投掷，往尽可能远的位置投掷，让参赛犬在空中接住。

**花式：**使用飞盘的杂技动作。评判参赛犬主人所做出的各种类型投掷，包括动作的灵巧性及执行难度，同时评价参赛犬在接盘时的灵活性，以及它的注意力和精力。部分赛事会有规定完成动作，时间在90秒到120秒之间，具体取决于赛事安排的情况。

**长距离：**包括将飞盘扔得尽可能远，参赛犬在飞盘接落地之前接住它。没有时间限制，每轮投掷三次，以“车轮战”的方式进行，每轮投掷中，谁投得距离最短就被淘汰。

一般来说，允许带一只以上的参赛犬参加比赛，但飞盘必须是犬用盘，并得到所参加赛事的认可。

有多个飞盘狗联盟，也有多个享有较高知名度高并拥有诸多参与者的飞盘狗赛事，包括全球各地的本地赛事和国际赛事。

任何犬种都可以参加比赛，但有些犬种具有相关优势及特性，适合练习这项运动。参赛犬只有年龄满了14个月才能开始参加长距离运动的比赛，满了18个月才能开始参加花式比赛，这是因为狗狗还在发育阶段，需要保护它们的健康。年龄超过18个月的犬类被认为是一只成年犬。

在距离赛中，有三到四名裁判，他们之间的距离很远，有两名边线裁判，一名看掷盘时是否踩线，一名确认参赛犬接住飞盘的位置，一名记录接住的飞盘数量，另一个负责计时。

在花式飞盘狗比赛中，同样是4名裁判，一名负责分析队伍中人的部分，观察他们的投掷、姿势和控制。第二名裁判只对狗进行评估，评估它的行为、灵巧性、速度。第三名裁判对两者一起进行评估，第四名裁判评估时间和掷盘与接盘的比例。

长距离赛通常只需要两名裁判，一名负责评估是否在踩线前投掷，另一名负责记录狗接住飞盘的位置。

## （六）飞盘越野跑

– 用2个飞盘玩，学生必须绕着一个圈（800米–1200米）跑，交替投掷：投掷1号飞盘，只有接近该飞盘时（ $<1.5$ 米）才能投掷2号飞盘；拿起1号飞盘并跑到2号飞盘落下的地方，从该点投掷1号飞盘。诸如此类。

- 路线必须由飞盘决定，而不是由学生决定！
- 用时最少的赢得比赛。



## 课程建议

学年：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

课堂主题：投掷

课堂时间：50分钟

课堂目标：提高投掷能力；在野外进行训练，提高学生在团队飞盘运动领域的技术能力。

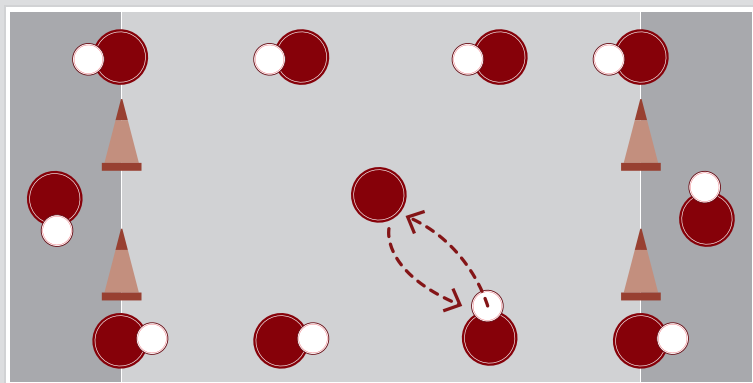


### 热身

学生们在训练场中持续行走或跑动。所有学生都有一张飞盘。

老师发出指令后，被叫到的学生应该停下，并把飞盘投掷给老师，其他同学则继续跑动。传盘应等待最佳时机。老师接到飞盘后把它传回给学生，学生在接到飞盘时必须点另一个同学继续投掷飞盘，但不能选择已经被点过名的学生。

(每个学生都要向老师传一次盘)

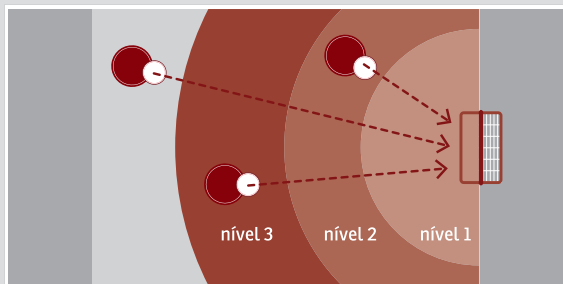




## 基础部分

距离和准确性的投掷游戏—可以通过场地上的官方规定区域和线来变化。

将以比赛形式进行（从靠近目标开始，在成功投掷3次（调整后，向后跑动，增加与目标的距离。）



## 基础部分(续)

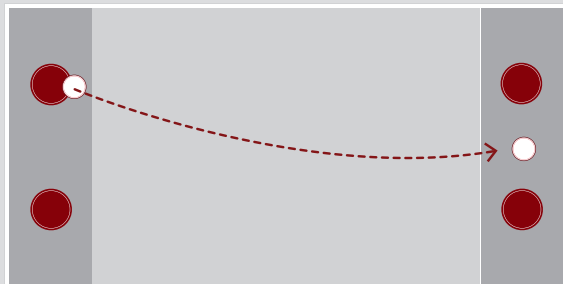
双飞盘场地游戏 — 目标为将2个飞盘置于对手场地的同一侧，促使同组的2名学生同时触碰到飞盘。

用2个飞盘逐渐形成一对一的推进。

在两个约12米×12米、相隔15米的区域进行比赛。（官方：13米×13米，相隔17米）

当飞盘落入对方区域并停留在该区域内时，该队得分（1分）。如果飞盘滚到外面，则进攻方得一分。

导致同队的学生同时触碰飞盘时，该队得分（2分）。可在手球或篮球场地应用3对3变体。

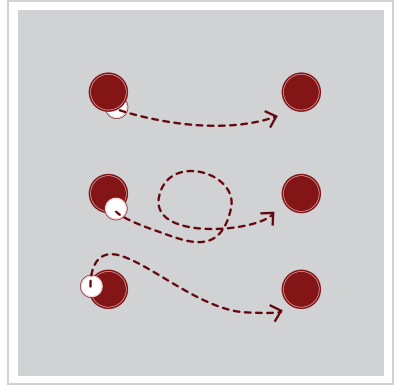




花式飞盘游戏——学生们要挑战创造投掷和接盘。(老师可建议起始水平)

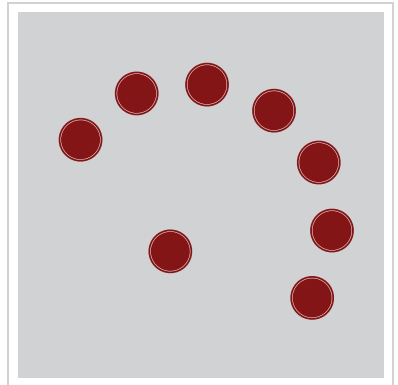
在“国王游戏”的逻辑上发展。(例如：用右手从胯下发盘，用左手接盘)。尝试创造更多的传盘和接盘方式，在时间结束时向全班展示(例如：他们有3分钟时间创造尽可能多的变体)。

学生可能会被要求选择一首歌曲(2-3分钟)来为他们的表演增加戏剧性。



### 放松

在结束时，各队应谈论比赛，并尝试谈论在投掷水平上需要改进的方面。协作能力



## 参考书目

- AMOROSO, J. (2005). “*Ultimate Frisbee, a sua origem e o seu desenvolvimento*”. Revista Horizonte / maio-junho volume XX, n.º119
- AMOROSO, J. (2014). *II Edição do Prémio PNED para Investigação sobre ética no desporto*. Lisboa: Secretaria de Estado do Desporto e Juventude.
- AMOROSO, J. & VARREGOSO, I. (2014). *Ultimate Frisbee – um desporto para as Escolas*. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1 (5), 2014, p. 49-54.
- AMOROSO, J. & VARREGOSO, I. (2015). *Ultimate Frisbee – Um desporto em contacto com a natureza*. E – Balonmano.com. Revista de Ciencias del deporte/Journal of sport science // ISSN: 1885 - 7019 // Vol: 11
- BACCARINI, M. & BOOTH, T. (2008). *Essential ultimate. Teaching, coaching, playing*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- DANNA, M. & POYNTER, D. (1978). *Frisbee Players Handbook.*, Parachuting Publications.
- JOHNSON, STANCIL E. D. (1975). *Frisbee: A Practitioner’s Manual and Definitive Treatise*, Workman Publishing Company, New York
- RODDICK D. (1989). *The discourse: A manual for students and teachers of the frisbee disc arts - Wham-O Inc.* San Gabriel, California.
- TIPS,C. & RODDICK, D. (1979). *Frisbee Sports & Games*. Celestial Arts.
- VLOET, (2006). *Ética e fair play, novas perspetivas, novas exigências*. Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal, p.179-200.

# 校园飞盘教学手册

ULTIMATE AT SCHOOL PROGRAMMES TEACHERS' FILE

著 者：若泽·阿莫罗索 (José Amoroso)

合 著 者：布鲁诺·格拉瓦托 (Bruno Gravato) 乔奥·苏萨·洛佩斯 (João Sousa Lopes)  
莱奥内尔·莫朗 (Leonel Mourão) 曼努埃尔·莱里亚 (Manuel Leiria)  
努诺·丰特斯·席尔瓦 (Nuno Fontes Silva) 鲁伊·皮雷斯 (Rui Pires)

翻 译：安娜·伊莎贝尔·巴博萨 (Ana Isabel Barbosa)  
肖芳娜 (Flávia Coelho)  
宋陈东 (Nuno Song)  
陈嘉汇 (Teresa Chen)

设 计：鲁伊·罗卜 (Rui Lobo)  
倪志鹏 (Zhipeng Ni)

审 校：薛志行 (Zhixing Xue)  
冉 佳 (Jia Ran)

版 权：世界飞盘联合会  
WFDF – World Flying Disc Federation

ISBN: 978-989-35743-1-7

DOI: <https://doi.org/10.25766/06dr-p706>



由葡萄牙科学与技术基金会支持, I.P., 资助/奖项编号 UIDB/04748/2020。  
Supported by the Portuguese Foundation for Science and Technology, I.P.,  
Grant/Award Number UIDB/04748/2020

*ULTIMATE AT SCHOOL PROGRAMMES TEACHERS' FILE*  
*Copyright © World Flying Disc Federation*