飞盘运动初级教练员岗位培训

专项技能考核办法和标准

一、考核目标

考核申请初级飞盘教练员资格人员应掌握的专项技能，主要包括：

（一）掌握基本的团队飞盘技术动作、教学方法及组织方法；

（二）掌握掷准飞盘的敲杆及推进的技术动作；

（三）掌握基本的躲避盘比赛规则及组织方法。

二、考试办法和标准

（一）考核办法

1．所有课程结束后进行理论考试，考试时间30分钟；

2．团队飞盘传接盘考试：两人一组，面对面相距5米，相互传接盘10个回合；

3．掷准飞盘考试：每人轮流参加，距离目标框5米，进行3次敲杆投掷；

4．技能考核由相应项目讲师进行打分。

（二）考核标准

1．考核内容

（1）理论部分：飞盘运动的基本发展、团队飞盘、掷准飞盘、躲避盘的相关知识及组织方法、飞盘运动精神；

（2）技能部分

团队飞盘：正反手传盘、接盘；

掷准飞盘：反手敲杆动作。

2．成绩评定

（1）理论部分满分100分，采用笔试形式，80分通过。

（2）技能部分满分100分，考核传接盘基本动作，60分通过。

3．评分因素

（1）理论部分

飞盘运动的基本知识50%；

飞盘运动项目的竞赛规则30%；

飞盘运动的课堂教学方法20%。

（2）技能部分

传盘50%：团队飞盘正反手传盘的规范性及协调性；

飞盘投掷30%：掷准飞盘敲杆动作的规范性及协调性；

接盘20%：团队飞盘及躲避盘接盘动作的规范性。

**初级飞盘教练员技能考核评分标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **技能名称** | **合格分数** | **不合格分数** |
| **传盘** | ≥30分 | <30 |
| **飞盘投掷** | ≥18分 | <18 |
| **接盘** | ≥12 | <12 |

附件：理论考试样卷

初级飞盘教练员理论考试

姓名：

身份证号：

工作单位：

一、单选题（20分）

1．下面哪项不是飞盘运动的玩法（ ）

A 团队飞盘 B 掷准飞盘 C 花式飞盘 D 狗飞盘

2．世界飞盘联合会的英文缩写是（ ）

A WFDF B FIBA C PDGA D FIVA

3．世界掷准飞盘职业协会的英文缩写是（ ）

A ISAF B PDGA C WFDF D WADA

4．团队飞盘的国际赛事场地标准尺寸是（ ）

A 18米\*9米 B 105米\*68米 C 100米\*37米 D 28米\*15米

5．世界飞盘联合会规定国际团队飞盘比赛每一分场上人数是（ ）人

A 3人 B 5人 C 7人 D 8人

6．标准的掷准飞盘赛至少要有（ ）个比赛框

A 3个 B 5个 C 6个 D 9个

7．国内最早的飞盘赛事在哪个城市举办（ ）

A 上海 B 北京 C 广州 D 深圳

8．中国首次举办的国际飞盘锦标赛是（ ）

A 亚洲大洋洲飞盘锦标赛 B 亚洲大洋洲沙滩飞盘锦标赛 C 世界掷准飞盘锦标赛 D 世界飞盘锦标赛

9．团队飞盘赛的得分区尺寸是（ ）

A 18米\*37米 B 18米\*9米 C 15米\*37米 D 15米\*9米

10．躲避盘比赛场地的尺寸是（ ）

A 9米\*18米 B 100米\*37米 C 37米\*18米 D 64米\*37米

二、判断题（30分）（正确√，错误×）

1．飞盘运动有老少皆宜、不分国界、男女平等的特点（ ）

2．团队飞盘比赛可以男女混合上场（ ）

3．团队飞盘是一项身体冲撞激烈的运动（ ）

4．世界掷准飞盘职业协会规定参赛选手不得小于16岁（ ）

5．团队飞盘比赛中队员不能持盘跑（ ）

6．躲避盘比赛中队员不能持盘跑（ ）

7．躲避盘比赛中，飞盘掉落在地时，只有该区域队员可以去拿飞盘（ ）

8．躲避盘比赛只有将对方所有队员打出场才能获胜（ ）

9．团队飞盘是一项没有裁判、需要自我仲裁的运动项目（ ）

10．躲避盘比赛中，外场选手击中对方选手使其出局时，选手本身即可进入内场（ ）

11．敲杆盘和推进盘的区别主要在飞盘的重量上（ ）

12．团队飞盘比赛中，持盘人有10秒时间将飞盘传给队友（ ）

13．团队飞盘比赛中随时都可以换人（ ）

14．飞盘精神是世界飞盘联合会被国际奥委会接纳的最大原因（ ）

15．“冲着飞盘去”是团队飞盘比赛中发生身体冲撞的合理理由（ ）

三、简答题：（30分）

（一）团队飞盘赛事的十条基本规则是什么？（答到点即可，不需要说明）

（二）飞盘精神包含哪五个原则？

（三）参加团队飞盘运动的好处并说明理由。

四、课程设计题：（20分）

你所在的学校选择了飞盘运动作为市里校园体育教学的交流项目，作为学校飞盘教学经验丰富的教练员，你将进行一堂45分钟的飞盘展示课，教学内容是反手传盘和接盘，总共有50名四年级的学生。请你根据情况撰写一份课堂设计大纲，进行更好地教学准备。（写明教学目标、教学重难点、教学方法等，不需要写具体的教学内容）