

“健康中国2030”视阈下极限飞盘运动在高校体育教学中的应用研究

陈心歌

四川工业科技学院, 体育与健康学院, 四川 德阳

收稿日期: 2025年9月7日; 录用日期: 2025年10月8日; 发布日期: 2025年10月15日

摘要

大学生体质健康下降是当前亟待解决的问题,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》指出提高大学生身体素质,不再局限于常规的体育运动项目,要注重拓宽课程领域,丰富课程内容知识体系。因此丰富体育运动的多样性和趣味性,补充和扩展高校体育课程体育训练方式,成为学校领导、教师关注的一大重点。本文通过对极限飞盘运动在四川工业科技学院体育与健康学院的推广现状进行调查分析,找出影响极限飞盘运动发展的因素,提出了高校极限飞盘运动的具体推广路径,为推动我国高校极限飞盘运动发展研究提供依据。本文着重从政府、社会以及学校的三个层面和角度论述对极限飞盘运动的推广路径,通过联合多主体共同参与对极限飞盘运动研究和推广,希望能够使极限飞盘运动得到全面、持续、快速的发展。

关键词

极限飞盘, 高校教学, 推广探究

A Study on the Application of Ultimate Frisbee in College Physical Education under the Perspective of “Healthy China 2030”

Xinge Chen

School of Physical Education and Health, Sichuan Institute of Industrial Technology, Deyang Sichuan

Received: September 7, 2025; accepted: October 8, 2025; published: October 15, 2025

Abstract

The decline in physical health among college students is a pressing issue. The “Opinions on

Comprehensively Strengthening and Improving School Physical Education in the New Era” emphasizes that improving college students’ physical fitness should not be limited to conventional sports, but should focus on broadening the curriculum scope and enriching the curriculum content and knowledge system. Therefore, enriching the diversity and fun of sports and supplementing and expanding the physical training methods of college physical education courses have become a major focus for school leaders and teachers. This paper investigates and analyzes the current status of Ultimate Frisbee promotion in the School of Physical Education and Health at Sichuan Institute of Industrial Technology, identifies factors influencing its development, and proposes specific promotion paths for Ultimate Frisbee in colleges and universities, providing a basis for research on the development of Ultimate Frisbee in Chinese universities. This paper focuses on the promotion paths for Ultimate Frisbee from three levels and perspectives: government, society, and schools. By engaging multiple stakeholders in the research and promotion of Ultimate Frisbee, it is hoped that the sport will achieve comprehensive, sustainable, and rapid development.

Keywords

Ultimate Frisbee, College Teaching, Promotion Research

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. “健康中国 2030”背景下极限飞盘运动的高校实践响应与价值契合

1.1. 政策导向与实践响应

“健康中国 2030”战略强调全民健身、体教融合及青少年体质提升，为高校体育教学改革提供了政策指引。极限飞盘运动凭借其低门槛、强社交、低风险的特性，成为高校响应政策的重要实践载体。研究发现，飞盘运动能显著提升学生肺活量、耐力及灵敏素质[1] (许森, 2023)，契合“健康中国”对青少年体质健康的指标要求。同时，其“无裁判”规则与团队协作模式，有助于培养大学生的自我管理能力和体育精神，符合体教融合的育人导向。目前，国内部分高校已试点将飞盘纳入体育选修课，但仍需进一步优化课程体系，强化政策落地效果。未来，可通过“课程 + 社团 + 赛事”模式，推动飞盘运动在高校的可持续发展，助力“健康中国 2030”目标的实现。

1.2. 健康促进与运动特性

极限飞盘运动以其独特的有氧 - 无氧混合供能特性，有效提升参与者的心肺耐力，完美契合“健康中国 2030”对青少年体质健康的核心要求。其无身体对抗的运动形式显著降低运动风险，符合全民健身的安全性原则。该运动通过团队协作和自我裁决机制，同步促进参与者的心理健康和社会适应能力，实现“体卫融合”的健康促进目标。研究证实，每周 3 次、每次 60 分钟的飞盘训练可使大学生达到 WHO 推荐的中等强度运动标准，为高校落实“每天锻炼 1 小时”政策提供创新方案。

1.3. 教育改革与创新

极限飞盘运动为高校体育教学改革提供了创新路径。其“课程 - 社团 - 赛事”三维体系突破传统体育教学模式，实现第一课堂与第二课堂的有机融合。研究显示，将飞盘纳入体育选修课后，学生出勤率提升 23%，课堂参与度显著高于传统项目。该运动创新性地采用“学生自治”教学模式，通过精神规则

培养大学生的规则意识和自主管理能力，完美契合新时代“体教融合”的育人要求。部分高校试点“体育学分置换”制度，允许学生通过飞盘赛事获奖置换选修学分，为体育评价体系改革提供新思路。这些实践不仅响应了“健康中国 2030”关于创新体育教育形式的政策号召，更为高校体育课程思政建设提供了鲜活案例。

2. 文献综述

2.1. 相关概念界定

极限飞盘指的是一项运动，同时又是该运动的器具，英文名称为 Ultimate Frisbee，台湾称其为飞盘争夺赛，香港称其为终极飞盘，国内一般称为极限飞盘，且相关研究也都引用极限飞盘这一名称。

2.2. 国内研究现状

国内关于极限飞盘运动的研究尚处于起步阶段，但近年来随着“健康中国 2030”战略的推进，高校体育教学改革逐渐关注新兴运动项目的引入。现有研究主要集中在以下几个方面：

(1) 政策导向与体育教学改革学者普遍认为，“健康中国 2030”强调全民健身和体教融合，为高校体育课程多样化提供了政策支持(柴华、张宇白, 2024) [2]。然而，现有研究多聚焦于传统体育项目(如篮球、足球)，对极限飞盘等新兴运动的政策适配性探讨较少(廖晓奇, 2024) [3]。

(2) 飞盘运动的教育价值部分研究表明，飞盘运动对大学生身心健康具有积极影响。例如，朱华轩[4] (2024)通过实验发现，参与飞盘训练的学生心肺功能显著提升(肺活量平均增长 9.2%)。此外，飞盘的“无裁判”规则有助于培养学生的自我管理能力和团队协作精神(陈奕霖, 2021) [5]。但相关研究样本量较小，且多集中于东部地区高校，缺乏中西部高校的实证数据。杨宝倩提到极限飞盘运动具备集群性、社交性、竞争性、趣味性、健身性等特点，深受大众热爱。优秀的体能、快速的移动、敏锐的判断以及稳定的控盘技巧是极限飞盘制胜因素。进而得到极限飞盘体能训练模型：力量 - 速度 - 耐力。极限飞盘运动心肺功能是基础、快速多变是灵魂、技战术运用是手段、力量爆发是保障[6]。

(3) 推广困境目前，国内高校飞盘课程的普及率较低。调查显示，仅 12%的本科院校将飞盘纳入体育选修课(《全国高校体育课程调查报告》，且面临场地不足、师资缺乏等问题(胡飞, 2025) [7]。

3. “健康中国 2030”视阈下极限飞盘运动在高校教学中发展面临的问题分析

3.1. 学生认知了解情况不全面

Table 1. Survey on the cognitive level of students from Sichuan Institute of Industrial Technology (N = 120)

表 1. 四川工业科技学院学生认知程度调查表(N = 120)

| 调查维度 | 选项/指标 | 频数(人) | 百分比(%) |
|------|----------|-------|--------|
| 认知程度 | 完全不了解 | 36 | 30.0 |
| | 仅听说过名称 | 62 | 51.7 |
| | 了解规则并参与过 | 22 | 18.3 |

本研究通过对四川工业科技学院 120 名学生的调查发现(表 1)，极限飞盘运动在高校的认知普及面临严峻挑战。数据显示，高达 81.7%的学生对飞盘运动缺乏正确认知，其中 30%完全不了解，51.7%仅停留在名称知晓层面，仅 18.3%的学生了解规则并参与过。这种认知缺失主要体现在三个方面：首先，55.8%的学生通过社交媒体获取信息，导致认知碎片化；其次，仅 15%通过正规体育课程接触，反映教学体系缺位；再者，58.3%的学生将飞盘误判为儿童游戏或休闲活动，对其竞技属性和体育价值认知不足。这种

认知偏差与 48.3% 学生反映的“不知道哪里能玩”、34.2% 担忧“被嘲笑不专业”等参与障碍相互强化，形成了制约飞盘运动在高校发展的认知壁垒。研究建议，应从课程建设、专业指导和校园文化建设等多维度入手，系统性地改善学生对极限飞盘运动的认知偏差，为“健康中国 2030”背景下新兴体育项目在高校的推广提供支持。

Table 2. Survey on understanding channels among students of Sichuan Institute of Industrial Technology (N = 120)
表 2. 四川工业科技学院学生了解渠道调查表(N = 120)

| 调查维度 | 选项/指标 | 频数(人) | 百分比(%) |
|------|--------|-------|--------|
| 了解渠道 | 社交媒体 | 67 | 55.8 |
| | 朋友介绍 | 45 | 37.5 |
| | 体育课程教学 | 18 | 15.0 |

本研究通过对四川工业科技学院 120 名学生的调查发现(表 2)，极限飞盘运动的认知渠道存在显著失衡现象。数据显示，社交媒体成为最主要的认知来源(55.8%)，其次是朋友介绍(37.5%)，而通过正规体育课程教学了解的比例最低(15.0%)。这种渠道分布反映出三个突出问题：首先，过度依赖社交媒体导致学生对飞盘运动的认知呈现碎片化、娱乐化倾向；其次，朋友介绍虽然占比较高，但信息传递往往不够专业和系统；最重要的是，作为学校教育主渠道的体育课程教学在飞盘运动普及中严重缺位，未能发挥应有的教育引导作用。这种渠道失衡直接影响了学生对飞盘运动的正确认知，也制约了该运动在高校的规范化发展。

Table 3. Cognitive status of students from Sichuan Institute of Industrial Technology (N = 120)
表 3. 四川工业科技学院学生认知情况(N = 120)

| 调查维度 | 选项/指标 | 频数(人) | 百分比(%) |
|--------|-----------|-------|--------|
| 属性认知偏差 | 误判为儿童游戏 | 28 | 23.3 |
| | 归类为休闲活动 | 42 | 35.0 |
| | 正确识别为竞技运动 | 15 | 12.5 |
| | 其它 | 35 | 29.2 |

本研究调查发现，学生对极限飞盘运动的属性认知存在明显偏差。表 3 数据显示，仅 12.5% 的学生能正确识别其竞技运动属性，而 58.3% 的学生存在认知误区，其中 23.3% 误判为儿童游戏，35.0% 简单归类为休闲活动，另有 29.2% 选择其他模糊认知。这种认知偏差反映出三个关键问题：首先，学生对飞盘运动的竞技性和规则体系缺乏基本了解；其次，其作为正式体育项目的专业形象尚未建立；最重要的是，当前校园环境中缺乏权威的认知引导渠道。这种认知偏差严重制约了飞盘运动在高校的规范化发展，亟需通过课程建设和专业指导加以改善。

Table 4. Participation barriers for students at Sichuan Institute of Industrial Technology (N = 120)
表 4. 四川工业科技学院学生参与障碍(N = 120)

| 调查维度 | 选项/指标 | 频数(人) | 百分比(%) |
|------|---------|-------|--------|
| 参与障碍 | 场地信息不明确 | 58 | 48.3 |
| | 担心形象负面 | 41 | 34.2 |
| | 其它 | 21 | 17.5 |

通过对四川工业科技学院 120 名学生的调查发现，极限飞盘运动在高校推广面临显著参与障碍。表

4 数据显示, 48.3%的学生因“场地信息不明确”而却步, 34.2%担心“形象负面”影响参与意愿, 另有17.5%存在其他障碍因素。这些数据反映出三个关键问题: 首先, 近半数学生因场地信息缺失而无法参与, 凸显学校在运动场地管理上的不足; 其次, 超过 1/3 学生存在形象顾虑, 表明飞盘运动的专业形象尚未建立; 此外, 近两成学生面临其他未明确的参与障碍。这些障碍共同制约了飞盘运动在高校的普及与发展, 亟需通过完善场地管理、加强专业宣传等措施加以解决。

3.2. 学校教学发展情况教缓慢

通过访谈法收集到, 在当前高校体育教学中, 极限飞盘运动多作为选修课或社团活动开展, 课程学时有限(通常 16-32 学时), 尚未纳入必修体系。尽管这项运动蕴含着独特的“飞盘精神”文化内核——强调诚信自律、团队协作和相互尊重, 但当前教学目标仍侧重基础技能训练, 与“健康中国 2030”要求的健康行为养成、心理健康促进及慢性病预防等核心指标衔接薄弱。师资层面存在结构性短板: 专职教师占比不足 15%, 多由其他项目教师或辅导员兼职授课, 这些教师不仅普遍缺乏飞盘专项资质认证及运动健康指导能力(如运动处方设计、健康风险评估), 更难以将飞盘文化中“自我裁判”“性别平等”等特色育人元素融入教学, 导致难以满足“体医融合”政策要求。教学评价仍以技术达标和出勤率为主, 忽视了飞盘运动特有的团队协作、应激管理、终身运动习惯等健康素养维度, 使得这项运动的“尊重、理解、包容”文化价值未能充分发挥其促进学生全面发展的教育功能。亟需在课程重构中注入飞盘文化基因, 使其成为践行健康中国战略的特色载体。

3.3. 课外飞盘锻炼参与情况较低

Table 5. Barriers to extracurricular participation among students at Sichuan Institute of Industrial Technology (N = 120)
表 5. 四川工业科技学院学生课外参与障碍(N = 120)

| 参与频率 | 人数(人) | 占比(%) |
|----------|-------|-------|
| 每周 ≥ 3 次 | 18 | 15.0 |
| 每周 1~2 次 | 42 | 35.0 |
| 偶尔参与 | 30 | 25.0 |
| 从未参与 | 30 | 25.0 |

调查显示(表 5), 仅 15%的学生达到健康中国 2030 建议的周锻炼 ≥ 3 次标准(18 人), 而低频参与群体(≤2 次/周)占比高达 75% (90 人), 其中 25%从未参与(30 人)。数据凸显课外飞盘锻炼存在严重参与不足, 与“青少年每周中等强度运动 ≥ 3 次”的战略目标差距显著。亟须针对 25%零参与群体实施精准干预, 并通过激励机制扩大稳定参与者比例, 以缩小政策目标与现实落差。

4. “健康中国 2030”视阈下极限飞盘运动在高校教学中的发展措施

4.1. 极限飞盘运动应建立完善的教学方式和考核方式

建立健全完善的教学方式, 教学方法上使用理论与技战术相结合, 循序渐进, 科学合理, 检验和训练相辅相成, 通过考核反应训练效果, 由考核促进训练, 使知识理论更加体系化, 可先参与选修课, 不断修正完善。

4.2. 极限飞盘运动应扩大宣传途径, 成立社团, 选修课、校级飞盘运动队

通过组建队伍, 使运动人群群体缩小, 把体验娱乐组学生和职业专业发展学生做一个筛选, 同时做一个运动员选材, 将团队能力竞技水平不断提高, 率先培养一批优秀的教练员和裁判员。

4.3. 极限飞盘运动应将其竞技飞盘文化与当地文化进行融合

小众运动项目的发展需要在文化和项目上与当地体育文化结合,完善发展体系,赋予一定的文化能力,使运动项目沉淀下来更加规范有序,将项目文化与本土文化融合,同时加强体育资源共享,使竞技飞盘蕴含历史底蕴。赋予文化后,加大竞技飞盘理论指导,使运动项目表现形式上更加饱满。

4.4. 极限飞盘运动应增加赛事申请校级比赛和院级比赛

根据实际情况,设置不同飞盘玩法,对能力运动员开设竞技飞以达到用高超技战术,吸引群众感受飞盘运动魅力,同时给体验的学生设置娱乐级飞盘,通过胜负欲激发运动员对技能战术的追求。

4.5. 极限飞盘运动强化极限飞盘精神,促进心理发展

传承强化极限飞盘精神至各个运动项目中,同时将竞技体育参与到不同学科之间,促进极限飞盘对在校大学生心理情绪干预,使体育锻炼真正地响应身心健康,通过运动项目改善学生相应的身心疾病,达到真正的快乐体育。

5. 结语

综上所述,在“健康中国 2030”视阈下,极限飞盘运动在高校教学中开展的探究有着重要的研究意义及价值。有针对性的发展学校竞技飞盘知识体系,培养学生主动参加到飞盘活动中来,应利用各种形式提升大学生体育锻炼意识,增强其身心健康素质重要性不言而喻。

参考文献

- [1] 许森. 极限飞盘运动对大学生身体素质影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京体育学院, 2023. 7.
- [2] 柴华, 张宇白. “健康中国 2030”背景下高校体育师范生健康素养的培育理念及路径研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2024, 40(1): 90-93.
- [3] 廖晓奇. 新课标背景下初中阶段极限飞盘教学内容构建研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安体育学院, 2024.
- [4] 朱华轩. 极限飞盘运动对高职学生身体素质与心理健康的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2024.
- [5] 陈奕霖. 极限飞盘竞技化发展下飞盘精神的异化研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(22): 245-247.
- [6] 杨宝倩, 刘俊一, 钟婉菊. 极限飞盘项目体能训练特征与内容[C]//中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第七届中国体能训练科学大会论文集. 长春: 东北师范大学, 2022: 1004-1008.
- [7] 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(6): 145-147.