

幼儿及小学

校园飞盘教学手册

作者:

José Amoroso

Becky Boulton

Zoltán Erdősi

Kennedy Lai

Rob McLeod

Davide Morri

Vanessa Rincones

主编:

José Amoroso

Samantha Kehl





幼儿及小学 校园飞盘教学手册

致谢

过去两年是一段充满奉献与成长的旅程。我非常感谢世界飞盘联合会 (WFDF) 对我的信任，并自始至终给予我坚定不移的支持。

衷心感谢Dillon和Sam的宝贵帮助和始终如一的鼓励，以及所有作家们的热心帮助，正是这些帮助使这一努力成为可能。

同时，我对插画设计师Rui Lobo的专业精神和辛勤付出表示诚挚的感谢。

此外，Davide Morri也希望借此要向作家Arturo Laffi和Edoardo Trombetti表示感谢，他们的指导在设计本手册的活动主题和游戏设计方面发挥了关键作用。

来自WFDF主席



致所有热爱飞盘运动的朋友们，

我很荣幸向大家介绍这本专为幼儿园至小学教师设计的电子书，用于向世界各地的学生介绍飞盘运动。这本书由众多志愿者贡献他们的时间和专业知识共同编写，是实现世界飞盘联合会(WFDF)发展计划的资源之一。

WFDF的使命是“支持和促进所有飞盘运动和比赛精神的包容性成长和发展”。这本电子书兼具教学性理论内容和实践活动，为教学专业人员提供所需的信息和切实可行的步骤，帮助孩子们踏上参与这一使命的道路。我们坚信，从小向儿童介绍飞盘运动将为未来的积极健康的生活方式做出非凡的贡献。

世界飞盘联合会(WFDF)的发展计划已推行十余年，通过制作这本电子书等电子资源，对世界各地的运动员、协会组织及飞盘社区建设产生了积极影响。随着运动和世界的发展，发展计划也将不断适应不同需求，并整合科技应用，以在不同背景和地区为对飞盘运动感兴趣的人群提供教育和帮助，并扩大飞盘运动的世界影响。

我们谨向Jose Amoroso教授致以谢意，他通过协调各方供稿人并完成本书的初稿编校，为本书的出版提供了重要支持。

我们希望飞盘运动中所蕴含的身体技能技巧和体育精神，能助力孩子们在赛场内外全面提升自我，也期待教育工作者与青少年群体共同探索飞盘运动的乐趣，感受这项运动的独特魅力。

谨致问候。

罗伯特·诺博·劳赫
Robert “Nob” Rauch
世界飞盘联合会主席

来自作者



亲爱的读者及所有飞盘运动爱好者们，

本书谨献给从事4至10岁儿童教育的工作者，这一阶段是培养协调性和运动技能的关键时期。书中展示的活动旨在教会儿童如何操控飞盘这一蕴含无限可能的运动器械。早期引入飞盘运动有助于发展儿童的运动协调能力、空间和侧向定位能力，并为培养出色的体育精神奠定基础。

我们编撰此书的初衷，是通过将飞盘运动纳入低龄学习者的课程体系，提升体育教育质量。飞盘运动并非要取代球类等传统的运动器材，而是为教学活动注入多样性，拓展学习体验的维度。书中提供的活动方案与教学理念既有科学研究作为理论基础，亦融入了作者团队在全球教育和飞盘运动领域数十年的实践经验。

最新研究表明，许多儿童未能达到建议的体育活动水平，从而错失了相关健康益处。学校体育教育在应对这一问题方面发挥着关键作用，因为幼教工作者在塑造儿童体育素养中扮演着关键角色。（Buckler & Bredin, 2021; Vinci et al., 2023）。童年早期是发展身体能力的关键阶段，特别是那些为终身运动习惯奠基的基本运动技能。

（Stodden et al., 2008; LeGear et al., 2012; Robinson et al., 2012; Buckler & Bredin, 2021）。

我们坚信，将飞盘运动融入学校体育课程，能有效提升儿童运动技能水平，并在长时间内维持体育活动的积极性。这种长期习惯的形成，与运动技能认知、体能素质及身体机能等要素密切相关（Stodden 等，2008）。

谨代表本项目组向世界飞盘联合会（WFDF）、所有供稿专家、设计师与出版团队致以诚挚感谢。我们共同携手，实现了这一共同愿景——让飞盘运动走进校园，激励新生代拥抱体育精神。

此致。

若泽·阿莫罗索
Jose Amoroso
世界飞盘联合会大学与学校体育/
青少年体育委员会主任

目录

来自WFDF主席	4	活动 17: 阶梯投掷	32
来自作者	5	活动 18: 飞盘星火接力	33
目录	6	活动 19: 丛林捕手	34
第一章: 飞盘运动简介	7	活动 20: 旋转飞轮	35
什么是飞盘运动?	7	活动 21: 平衡大师	36
自我裁判和比赛精神	8	活动 22: 飞轮炫舞	37
为什么要教授飞盘运动?	8	活动 23: 极速旋转	38
第二章: 装备	9	活动 24: 抛接大挑战	39
飞盘	9	活动 25: 障碍飞盘赛	40
附加设备	9	活动 26: 指令追踪	41
游戏空间	9	活动 27: 镜像飞盘	42
第三章: 教学基本技能	10	活动 28: 戴帽行动	43
教学投掷	10	活动 29: 飞盘闪避	44
反手击球教学	10	活动 30: 三人制团队飞盘	45
正手击球教学	11	第五章: 参考书目	46
教学上手	12	版权声明	47
教学如何接住飞盘	13		
饼子	13		
双手接球	13		
单手接球	13		
教学“游戏精神”	14		
第四章: 飞盘运动活动	15		
活动 1: 糕点师挑战	16		
活动 2: 糕点工坊	17		
活动 3: 蛋糕转移	18		
活动 4: 烘焙蛋糕大作战	19		
活动 5: 蛋糕争夺战	20		
活动 6: 糕点师徒协作赛	21		
活动 7: 蛋糕群岛闯关	22		
活动 8: 糕点英雄远征	23		
活动 9: 蛋糕靶心挑战	24		
活动 10: 夺糕行动	25		
活动 11: 蛋糕大盗	26		
活动 12: 五传决胜	27		
活动 13: 飞盘派对决	28		
活动 14: 信任之圈	29		
活动 15: 靶心追击	30		
活动 16: 防线突围	31		

第一章

飞盘运动简介

什么是飞盘运动？

飞盘运动是以投掷和接盘为主要形式的竞技项目，所使用的器材为**飞行盘**（Flying Disc，通称飞盘）。

团队飞盘（Ultimate）是一项七人制非接触性团队竞技运动，比赛场地规格与美式橄榄球场近似，两端设有得分区。双方队伍各守一端区，当进攻方队员在对方端区内成功接盘即得一分。持盘队员不得移动步伐，需通过传盘推进比赛。该项目衍生出沙滩团队飞盘（使用缩小场地，四至五人制）和轮椅团队飞盘（硬地赛场）等多项变体。

掷准飞盘（Disc Golf）也称飞盘高尔夫，是一项以飞盘替代高尔夫球的户外运动项目。运动员需从指定投掷点出发，用最少的掷盘次数使飞盘击中悬空目标装置。

花式飞盘（Freestyle/Jamming），是一项融合运动竞技与表演艺术的飞盘项目。它结合了体操和舞蹈的元素以及投掷和接盘的基本飞盘技术。动作多元，例如背后接盘、胯下接盘，多人协作的旋转叠接与空翻抛接。

勇气飞盘（Guts）由两队各五名球员在近似方形的场地上进行，场地包括两条相距14米的平行得分线。两队相对站立，飞盘在队伍间来回投掷，目标是将飞盘投过对方防守队员的得分线。

总体而言，这项赛事类似于田径七项全能，但专为飞盘运动设计，包含多个竞赛项目以全面考验选手的不同技能与综合能力。赛事由七大竞技单元构成，除已知的掷准飞盘（Disc Golf）与花式飞盘（Freestyle）外，其余五项分别为：

飞盘掷准赛

运动员需自七个预设点位依次投掷飞盘，目标为精准命中方形靶区。每次有效击中计为一次“标靶得分”，赛事以累计最高命中数为决胜标准。

飞盘越野赛

计时障碍竞速项目，要求选手在跑动中完成飞盘传递与障碍穿越。战术体系构建需综合考量投掷抛物线设计、跨栏节奏与位移路线的动态优化。

飞盘掷远赛

运动员于投掷线后完成五次全力投掷，取最远单次成绩（现世界纪录338米）。测量标准以飞盘首次触地投影点为基准，须使用WFDF认证的标准重量竞技飞盘。

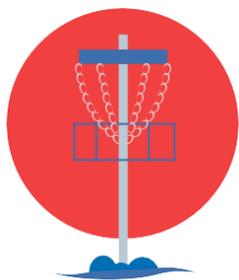
双飞盘（DDC）

双场地团队对抗赛制，每队两名选手。比赛过程中双方需同时操控两枚飞盘，通过精确的抛物线控制实现攻防转换——在确保己方半场防守的同时，将飞盘战术性投入对方得分区。该项目强调空间感知与实时战术决策能力。

回收飞盘（SCF）

单手完成特定轨迹的抛接复合技术，包含两大专项：

- **最大空中停留时间（MTA）**：在接盘前尽可能延长飞盘在空中的时间。
- **投掷、奔跑和接盘（TRC）**：尽可能拉开投掷与接盘之间的距离。



自我裁判和飞盘精神

自主执裁机制是飞盘竞技体系的核心原则，即便在顶级赛事中仍坚持由选手自主裁定争议。在飞盘运动中，公平竞赛与运动员精神通过“飞盘精神（SOTG）”这一核心理念被高度推崇。飞盘精神要求每位参赛者主动承担维护公平竞争与安全责任。赛事虽鼓励竞争，但绝不以牺牲选手间的相互尊重、规则遵守或运动本身的纯粹乐趣为代价。竞技的终极目标始终与诚信、协作以及对飞盘运动本质价值的守护紧密相连。

飞盘精神（SOTG）是一项贯穿赛前、赛中、赛后的持续性修养体系。其核心实践包含五大维度：规则通晓度、公正裁决力、安全防护意识、冷静沟通技能、双向尊重的场域构建。这种精神不仅塑造了飞盘运动独特的自治文化，更使其成为培养运动员自我管理与伦理判断力的动态教育载体。

为什么要教授飞盘运动？

教授儿童飞盘运动的价值远不止于身体锻炼与竞技层面(Amoroso et al., 2021; Traykova, 2021)。这项运动通过即时影响与终身塑造的双重机制，深刻作用于儿童成长轨迹，促进其基础技能习得与终身品格养成。

器材与场地优势

飞盘运动凭借其器材可及性、便携性与经济性，以及场地适配的多元性（室内体育馆、户外足球场、沙滩等现成空间的灵活利用），成为突破社区资源限制的儿童体育教育优选方案。这种低门槛特性有效消解了传统竞技运动对专业设施与高额投入的依赖，使不同社会经济背景的群体均能平等参与。

性别包容性优势

飞盘运动在终极比赛及其他飞盘项目中践行性别平等理念，其混合性别组别从社区赛事到最高竞技层面均保持参赛者性别均衡，打破了传统体育的性别区隔。在儿童教学场景中，飞盘活动允许不同性别认同的个体同场协作，通过无身体对抗的规则设计消除隐性偏见。

技能水平与专业化的低门槛优势

飞盘运动的基础技能（投掷、接盘）对儿童而言属于全新学习领域，初始阶段参与者技能水平趋同，不存在因专项化训练导致的个体优势差异。这种“零起点公平性”有效规避了传统体育中常见的技术层级分化，使教学更聚焦于团队协作而非个体竞争。

多模态技能整合发展优势

飞盘运动的基础动作（投掷、接盘、变向跑动）天然覆盖操控性技能（手眼协调、物体控制）、稳定性技能（动态平衡、急停转向）及位移性技能（加速、空间感知）三大运动能力维度。这种技能的培养能有效强化儿童的参与积极性与持续投入度。

运动优势

飞盘运动及其配套活动通过持续的身体位移与趣味性参与，确保儿童在高强度运动负荷下保持活跃状态。

无接触优势

飞盘运动，尤其是团队飞盘，其无身体接触的规则禁止参与者间的身体触碰，既保障了运动安全，又强化了个人空间尊重的社交意识。

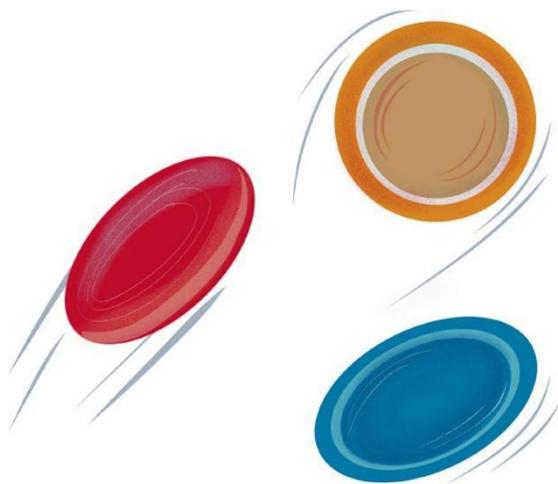
飞盘精神（竞技精神）

如前所述，飞盘精神是飞盘运动的核心价值理念，强调沟通协作、自我约束、公平意识与冲突化解能力。通过活动化教学与竞技精神原则的融入，飞盘运动不仅培养儿童的社会情感技能，更突显与队友及对手间的协作关系。



第二章

器材



飞盘

飞盘运动的基础装备自然是飞盘。理想情况下，项目应配备足够数量的飞盘，确保每位儿童人手一个，尽管许多活动中飞盘可轻松共享。针对所有青少年飞盘运动的通用需求，推荐使用迪赛耐克J*Star 145克飞盘。此外，还有以下几点补充建议：

- 1、对于部分儿童，尤其是约8-10岁以下的低龄群体，建议使用重量约110克、边缘较浅的飞盘。
- 2、针对年龄最小的儿童群体（约5岁及以下），推荐使用柔软橡胶材质的飞盘。此类飞盘的重量宜在50-100克之间，直径以150-250毫米为佳。
- 3、若进行以投掷飞盘入靶为目标的掷准飞盘（Disc Golf）类活动，建议选用尺寸较小的飞盘，而非标准尺寸的团队飞盘。



辅助性器材

除飞盘外，常规运动器材亦可辅助使用，例如：

- 多规格/多色锥形标志桶
- 圈类器材（如呼啦圈）作为标靶

游戏空间

除器材外，还需考量运动场地（及地面情况）。娱乐性飞盘运动可适配多种空间与地面：

- 室内场馆（如篮球场、活动中心等）
- 户外场地（如足球场、游乐场、露天篮球场等）
- 沙滩

选择运动场地时须纳入安全考量：确保儿童活动间距充足、层高满足飞盘飞行需求、地面材质适龄（如木质地板、水泥地、沙地等），建议硬质地面增设缓冲层。

第三章

教学基本技能

教学投掷

虽然飞盘投掷方式多样，有三种最为常见的方式，分别为：反手、正手、上手。其中反手最易上手，适合作为全年龄段教学的入门动作。

反手掷盘教学

低龄儿童：核心在于熟悉飞盘操控。此阶段无需苛求投掷质量，重点在于通过自由抛掷动作，帮助儿童建立基础手眼协调与发力感知。

年龄较大的儿童：需系统教学反手投掷规范动作（握盘角度、转体发力、手腕控制），通过针对性练习提升技术稳定性。此阶段的技术打磨将直接影响后续参与掷准飞盘、躲避盘等需精准度的竞技项目时的表现与乐趣。

握盘手法

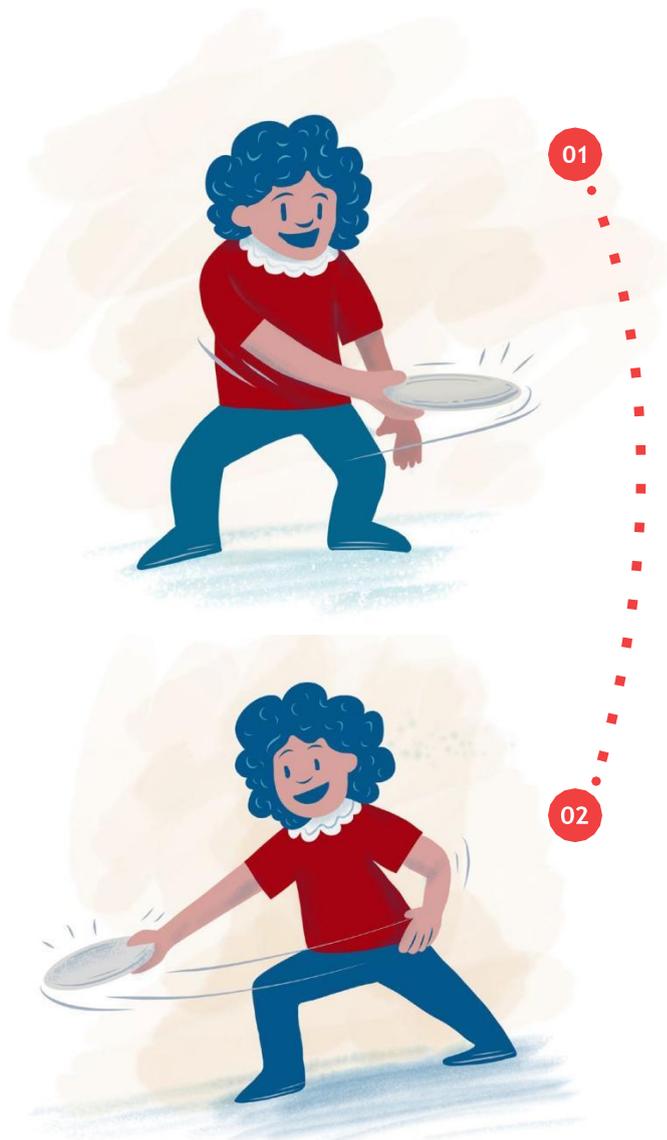
指导孩子们用写字的手握住飞盘，并用手指呈杯状托住飞盘。孩子们应利用卷曲的食指放在边缘下方以保持稳定，同时用拇指位于上方提供支撑。握持应稳固，但不应过紧。

身体姿势

投掷前，儿童需保持直立姿态，双脚间距与肩同宽，膝关节微屈以降低重心；开始投掷时，身体向非投掷侧旋转，使投掷侧肩部正对目标方向。

投掷

投掷开始时，先将手腕向身体弯曲，同时保持飞盘水平，直到飞盘轻触前臂。接着，将投掷手臂绕向身体，朝向非惯用臂的方向弯曲。指导孩子们用惯用脚向前迈步，同时伸直手臂、用力甩手腕，并平稳地释放飞盘。



正手掷盘教学

当孩子们熟练掌握反手掷盘后，便可引入正手掷盘教学（即flick）。由于正手掷盘属于进阶技巧，需提醒孩子们保持耐心，掌握这一动作可能需要一定时间。

握盘手法

正手握盘姿势至关重要，因其直接影响投掷轨迹与控盘精准度。教学中，应指导学生尝试以下握法：

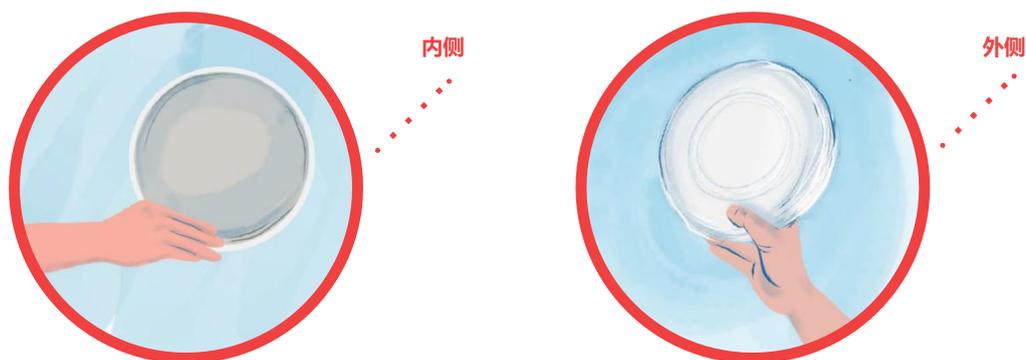
- 叠握法——中指指腹贴盘沿内侧，食指叠压其上，拇指扣住盘沿外侧。
- 分握法——食指与中指呈V形分开贴于盘底，拇指按压盘沿顶部。

身体姿势

让孩子面向目标站立，双脚分开略宽于肩，膝盖微屈。开始投掷时，向后转动肩膀使持飞盘的手臂后引，过程中保持躯干不旋转，肚脐始终朝向目标。

投掷

在飞盘向前运动时，以肩带臂引导动作。释放飞盘时保持肘部前伸、远离身体，以增加动作幅度和力量。投掷结束时，手腕快速向上并向目标方向甩动，手腕的抖动使飞盘旋转，确保投掷轨迹稳定。



上手掷盘教学

上手掷盘（俗称锤子掷盘）适用于将飞盘高抛过防守队员或障碍物，使其下落至目标位置。锤子掷盘动作需要一定的练习，初始阶段可能出现飞盘侧向倾斜（称为刀刀状）的情况。建议孩子尝试调整释放飞盘的角度，通过持续练习提升动作的稳定性和投掷的准确性。

握盘手法

儿童应将食指与中指贴于飞盘内侧持盘，该握法与正手投掷的持盘方式一致。

身体姿势

投掷时须面向目标，保持直立站姿，双脚与肩同宽，双膝微屈。持盘手臂应高举过肩，肘部弯曲，使飞盘顶部朝向非惯用侧（如右撇子则朝左）。随后将飞盘顶部略微向该侧倾斜，形成投掷角度。

投掷

投掷时，先将飞盘拉至身后，随后向前挥臂，在头顶上方释放飞盘。指导儿童在整个投掷过程中保持肘部弯曲。若动作正确，飞盘会以倾斜姿态飞出并逐渐翻转，最终以完全倒扣的状态落地。

除投掷外，儿童还可学习多种飞盘操控技巧，如旋转、滚动、踢击、滑行、转向及接盘等。此外，飞盘还能用于平衡训练——将其置于手掌、脚背、膝盖或头顶保持平衡。

仅凭单个飞盘即可完成诸多自由式花式动作，例如旋转（将飞盘平衡于指尖并使其旋转）与绕指转（让飞盘悬垂于指尖，如呼啦圈般绕指转动）。

儿童还可尝试绕身体投掷飞盘，如胯下投掷，甚至进行胯下抛接。尽管仅用飞盘就能开展丰富活动，但若搭配掷准飞盘筐或类似目标，以及若干标志筒，几乎能创造出无限种飞盘游戏方案。第四章将介绍一些创意玩法。



飞盘接盘教学

除投掷外，接盘也是多项飞盘运动的基础技能。对于低龄儿童，初期可通过将飞盘贴地滑动传给同伴、踢传或地面滚盘等方式练习。针对年龄较大的儿童，教师可引入以下三种基本接盘技巧进行教学：



煎饼接盘法

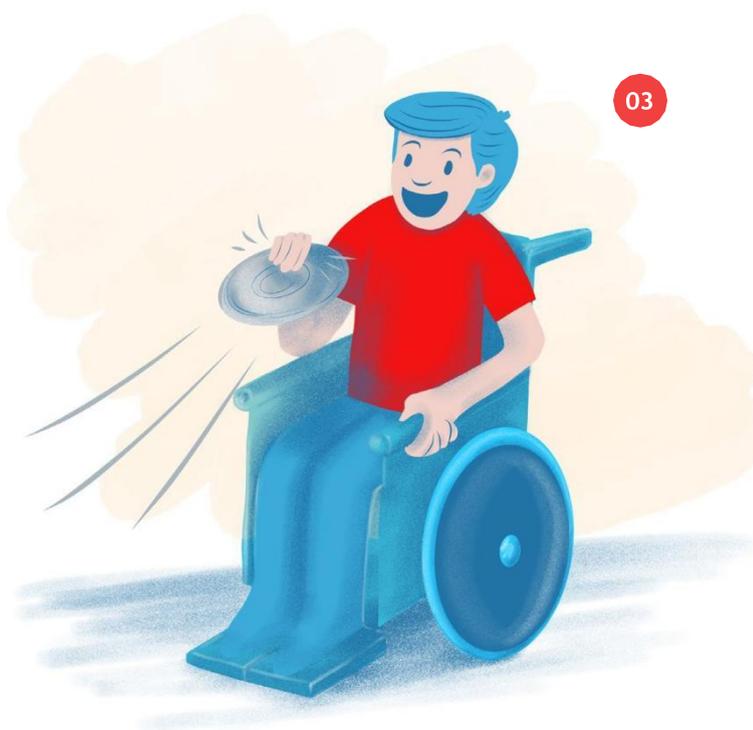
煎饼接盘是最基础且最稳妥的接盘方式，尤其适用于接住与胸部高度相当的来盘。指导儿童双臂前伸，一手掌心朝上，另一手掌心朝下，在飞盘飞至中间位置时双手合掌夹住飞盘完成接盘。

双手接盘法

此技巧适用于接住高于肩部或低于腰部的飞盘。若飞盘从肩部上方飞来，指导儿童双手呈爪状，拇指朝下；若飞盘从腰部下方飞来，则拇指朝上。双手同时抓握飞盘边缘完成接盘。

单手接盘法

此接盘方式稳定性最低，适用于接住离身体较远的飞盘。其技巧与双手抓盘法相同，但仅用单手完成接盘动作。



“飞盘精神” 教学

飞盘运动中的比赛精神五大原则:

1. 熟知规则
2. 避免身体接触
3. 公平竞技
4. 保持积极态度
5. 有效沟通

飞盘精神不仅应在活动中体现，更需在活动前后强调与教导。在团队飞盘中，组织“精神圈”是常见做法：参与者围成一圈，手臂相扣，两队队员交替站立，形成一个融合的集体。这一环节旨在表彰个人在精神与竞技中的突出表现，以此强化运动中的友谊与社群归属感。针对

儿童群体，该环节可用于活动复盘、教学指导，并对活动中可能出现的问题进行纠正。

建议通过以下三个问题引导儿童在活动后（无论是否使用飞盘）进行正向反思：

1. 对手是否了解并遵守规则？我做到了吗？
2. 对手是否展现出积极态度参与？我做到了吗？
3. 对手是否以正确且尊重的方式沟通？我做到了吗？

引导儿童学会识别公平竞赛的实例，并评估自身行为，是培养飞盘精神的关键要素。



第四章

飞盘运动活动

以下活动旨在向孩子介绍参加飞盘运动所需的技能和概念。

这些活动的目的是帮助孩子们培养对运动和团队合作的热爱，并鼓励孩子养成有助于他们终生保持运动和健康的习惯（Nikolo va & Alipieva, 2008）。飞盘是开始和继续这段旅程的好方法！

需要强调的是，在开展活动时，应优先考虑孩子们的成就感和乐趣性，确保他们处于一个高度有趣、活跃和被支持的环境中，发展他们的基本技能（不一定是技术技能或战术策略）。

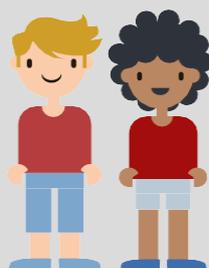
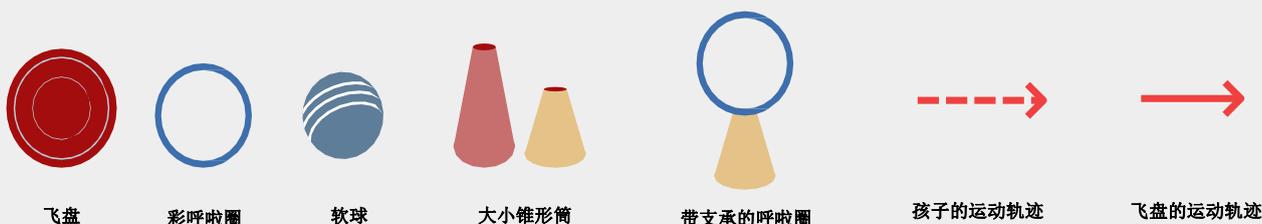
这些活动分为四个基本技能发展类别：

- ◆ 控制技能：操控移动中的球和物体的相关技能。
- ◆ 平衡技能：在静止或运动中保持身体稳定性的相关技能。
- ◆ 社交情感技能：培养自我意识和社会意识、决策能力和处理人际关系的相关技能。
- ◆ 移动技能：从一个位置移动到另一个位置的相关技能。

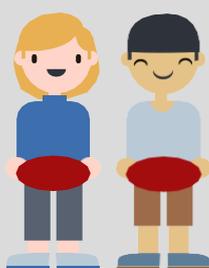
这些活动所需的设备包括：

- 大小锥形筒
- 尺寸和重量适合孩子年龄的飞盘
- 彩色呼啦圈
- 彩色呼啦圈作为垂直目标时使用的支承

图例



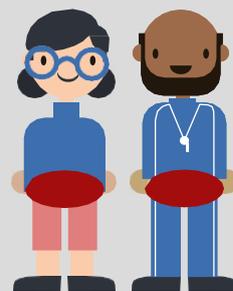
孩子们
无飞盘



孩子们
有飞盘



教师们
无飞盘



教师们
有飞盘

活动1

糕点师挑战

技能类别

操作技能

器械准备

每人 1 片飞盘

活动设定

孩子们拿着自己的飞盘，在老师面前按照一定的顺序排列，老师也有一片飞盘。

补充细节

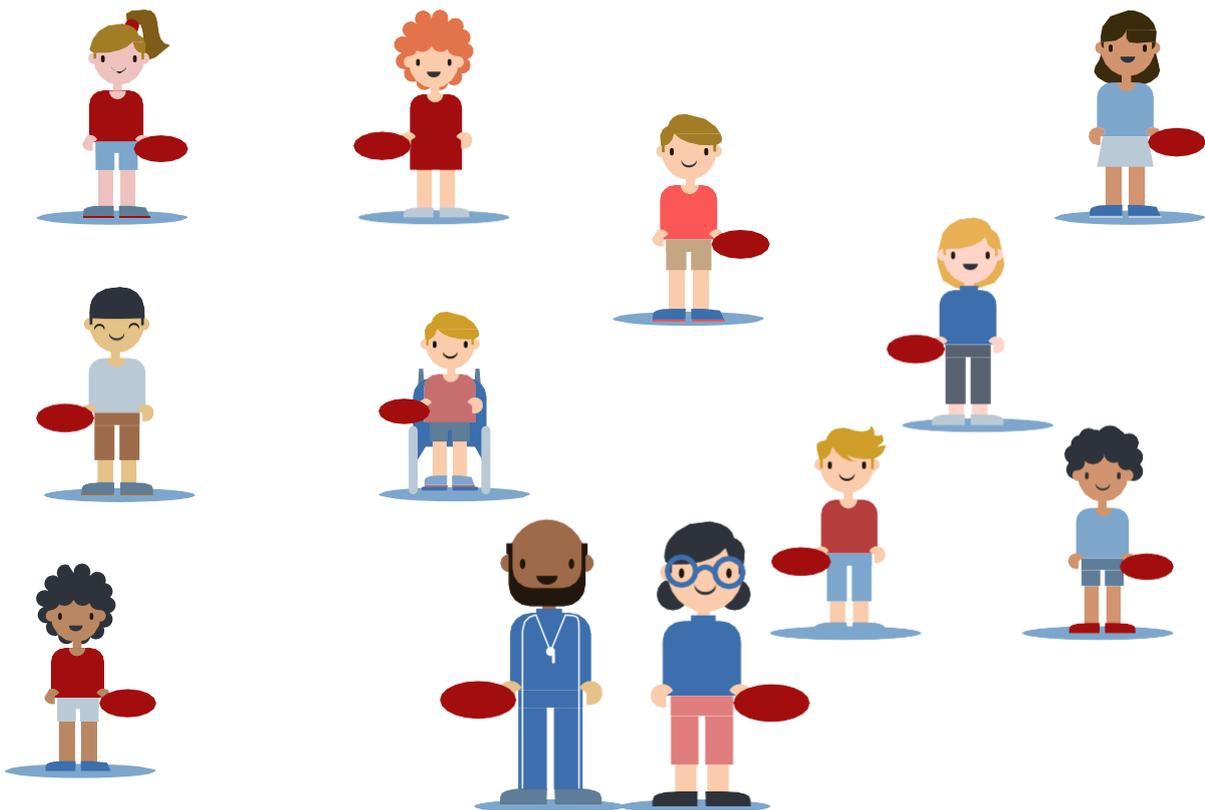
学生以教师为镜，尝试模仿教师示范的动作。他们应该像照镜子一样模仿老师的示范动作。
另一个方法是将学生分成两人一组，共同完成任务。每个学生轮流充当示范者和模仿者。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 模仿他人的能力

基本步骤

老师用飞盘演示不同出盘的动作，学生们尝试模仿。



活动2

糕点工坊

技能类别

社交情感技能

器械准备

- 每组 4 人:
- 1 个锥形筒
 - 3 个呼啦圈
 - 每组 1 片飞盘

活动设定

孩子们按 4 人一组排队，1 人站在起始锥形筒前，其他人站在呼啦圈内。

补充细节

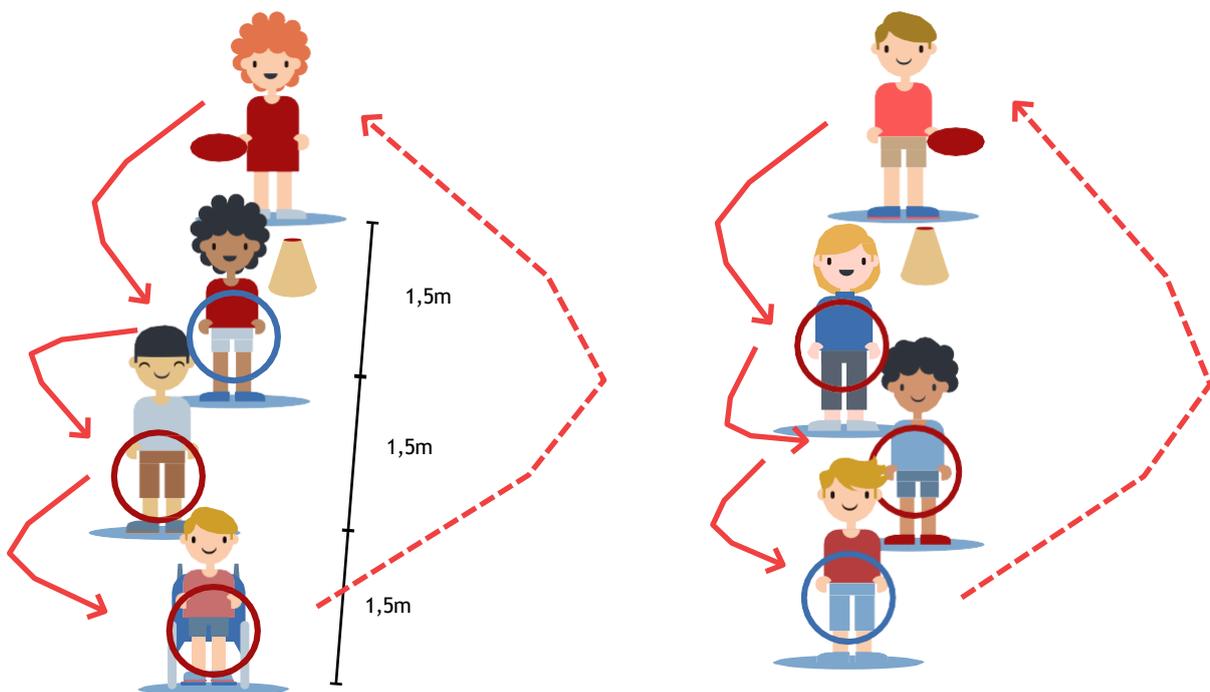
学生们需要合作，通过传递飞盘并变换位置来完成活动。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 与队友的合作能力

基本步骤

站在锥形筒前的孩子开始时拿着飞盘，然后飞盘依次传递给下一个孩子，直到传到最后一个孩子。在队尾的孩子接到飞盘后，跑到起始锥形筒前，其他人依次向前移动一个位置，然后重新开始活动，直到最初的孩子再次回到锥形筒前。



在“站立传递”结束后，队尾的孩子需要跑回队首，每个孩子依次向前移动一个位置

活动3

蛋糕转移

技能类别

移动技能

器械准备

每对孩子 1 片飞盘

活动设定

孩子们两人一组排成水平线

补充细节

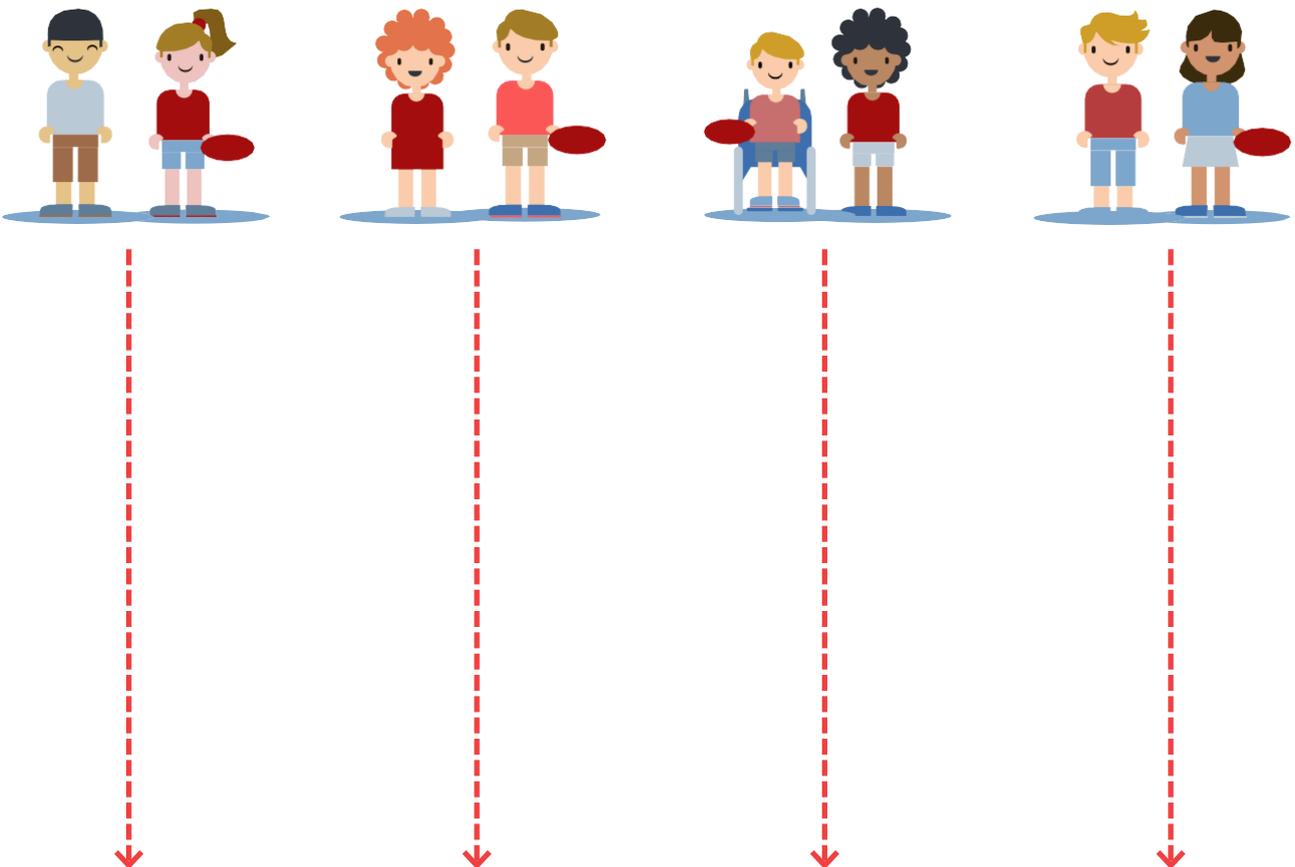
学生应该明白尽量不要让飞盘掉到地上的重要性。
完成“传跑 (give and go)”。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 与队友的合作

基本步骤

每对孩子尝试一起向前移动。持飞盘的孩子不能移动，必须将飞盘传给他们的搭档。然后两人轮流，一个负责持盘和传盘，一个负责移动和接盘。这是一个“传跑 (give and go)”的练习。



活动4

烘焙蛋糕大挑战

技能类别

社交情感技能

器械准备

- 8 个小锥形筒
- 16 片飞盘
- 2 个带有 2 个大锥形筒或其他支承的呼啦圈

活动设定

按照图示摆放锥形筒。每侧随机放置 8 个飞盘。将孩子们分成相等的两队，并让他们在两边排成一排。

补充细节

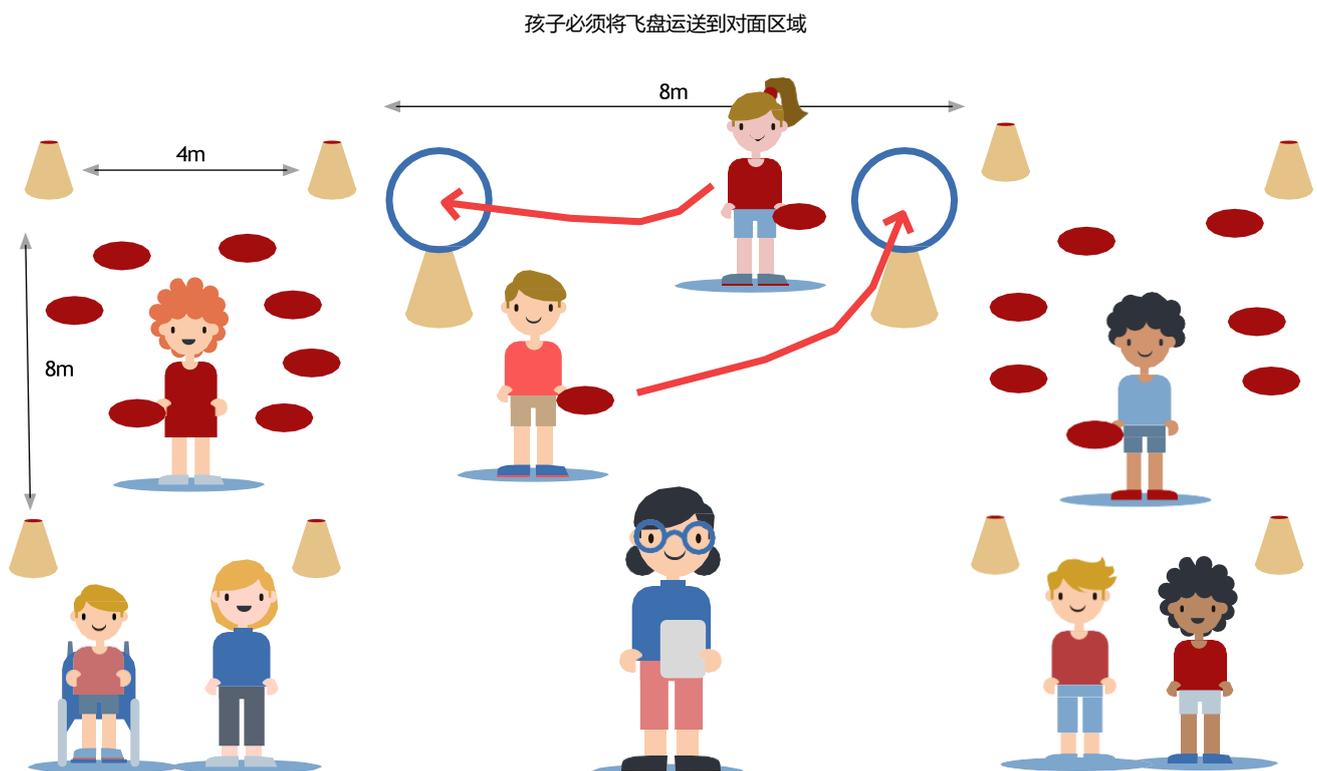
孩子们需要以接力的方式进行活动。（教师）鼓励等待中的学生为正在控制飞盘的队友加油，队友需要将飞盘扔进对方队伍的目标区域后跑回等待队伍。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 带盘跑动
- 协调能力，将飞盘扔进圈中

基本步骤

游戏的目标是尽可能多地将飞盘投掷到对方队伍的目标区域。每次只能移动一个飞盘。老师设定时间限制，时间结束后，己方区域内有更少飞盘的队伍获胜。



活动5

蛋糕争夺战

技能类别

移动技能

器械准备

- 1 个大锥形筒
- 8 片飞盘
- 3 个小锥形筒
- 3 呼啦圈

活动设定

使用大锥形筒标记一个飞盘收集点，老师站在该点作为投掷者。
按照图示摆放小锥形筒和圈。将孩子们分成3列，每列的第一个人站在圈内。

补充细节

不要过于专注于在空中接住飞盘。

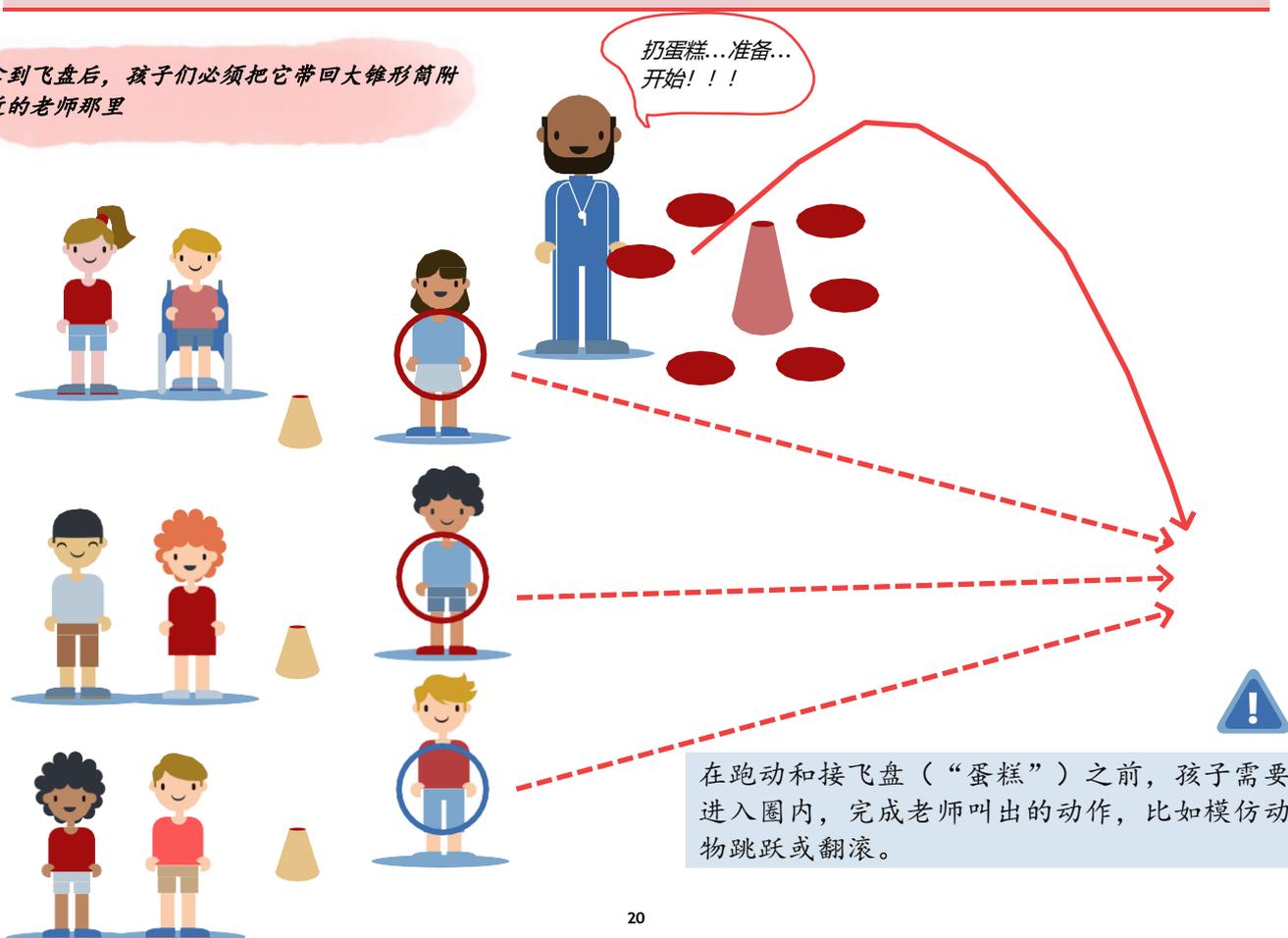
发展目标

- 跑步时的协调性
- 跳跃能力
- 接盘能力

基本步骤

站在圈内的孩子等待老师的信号后开始跑动，争取第一个拿到飞盘。当所有8个飞盘都被投掷完毕时，本轮结束，孩子们将飞盘归还给投掷者，开始新一轮。

拿到飞盘后，孩子们必须把它带回大锥形筒附近的老师那里



在跑动和接飞盘（“蛋糕”）之前，孩子需要进入圈内，完成老师叫出的动作，比如模仿动物跳跃或翻滚。

活动6

糕点师协作赛

技能类别

社交情感技能

器械准备

- 每组 4 人:
- 3 片飞盘
 - 1 个小锥形筒
 - 3 个呼啦圈

活动设定

每组投掷者站在起始锥形筒前，其余队友分别站在3个圈内。

补充细节

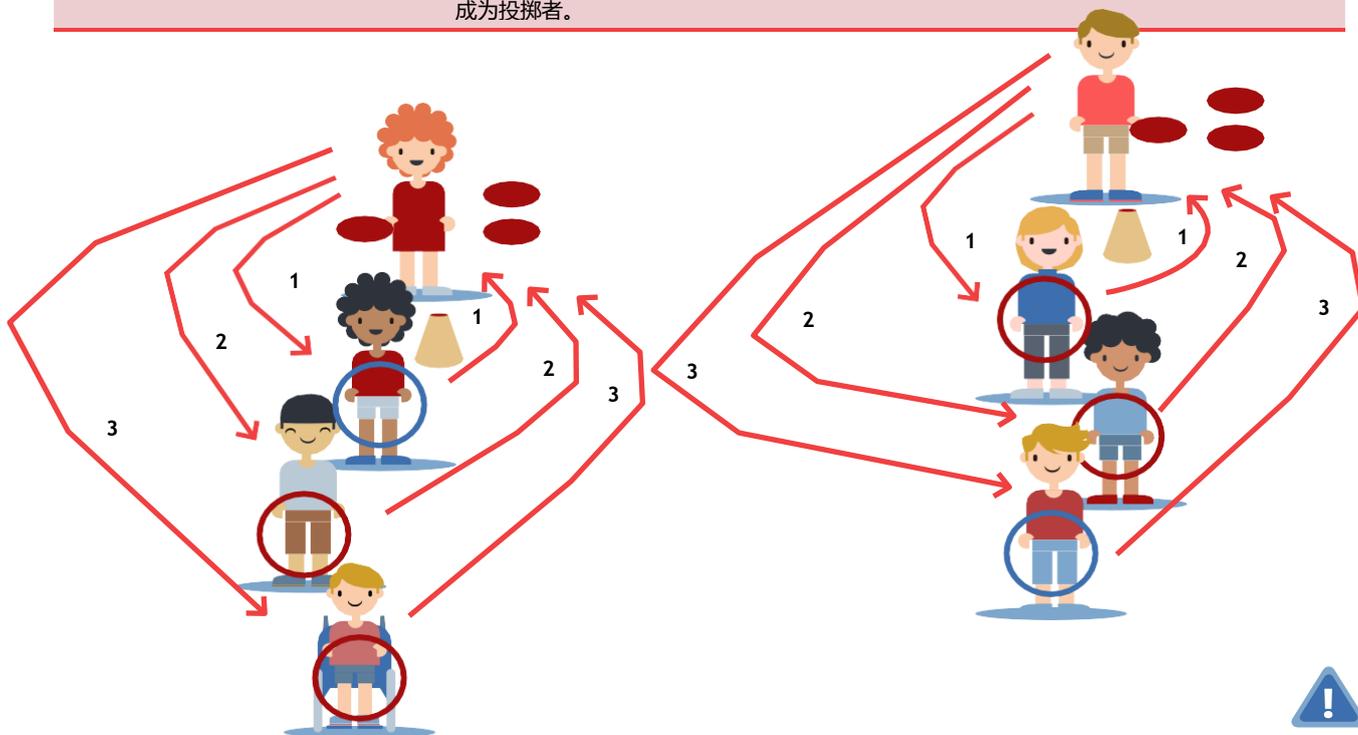
学生们必须配合等待轮到他们。重复该活动，直到每个孩子轮流担任投掷者。

发展目标

- 手眼协调

基本步骤

投掷者将一个飞盘扔给圈内的每个队友。一旦接到飞盘，接盘的孩子需要坐在地上，等待所有3次投掷完成。当圈内的3个孩子都接到飞盘后，最后面的孩子轮换成为投掷者。



飞盘总是从最近的孩子传到最远的孩子。每次孩子接到飞盘后，他们需要坐在地上，等待轮到自己成为投掷者。

活动7

蛋糕群岛闯关

技能类别

移动技能

器械准备

- 每对孩子 1 片飞盘
- 8 个锥形筒
- 3 个呼啦圈

活动设定

使用锥形筒和呼啦圈按照图示设置端区和位置。
一个孩子从得分区内开始，另一个从第一个圈开始。

补充细节

完成一次传到得分区的传盘后，这对孩子返回队尾，下一队进入起始位置。学生们需要与他们的搭档合作，协调他们的传跑时间。

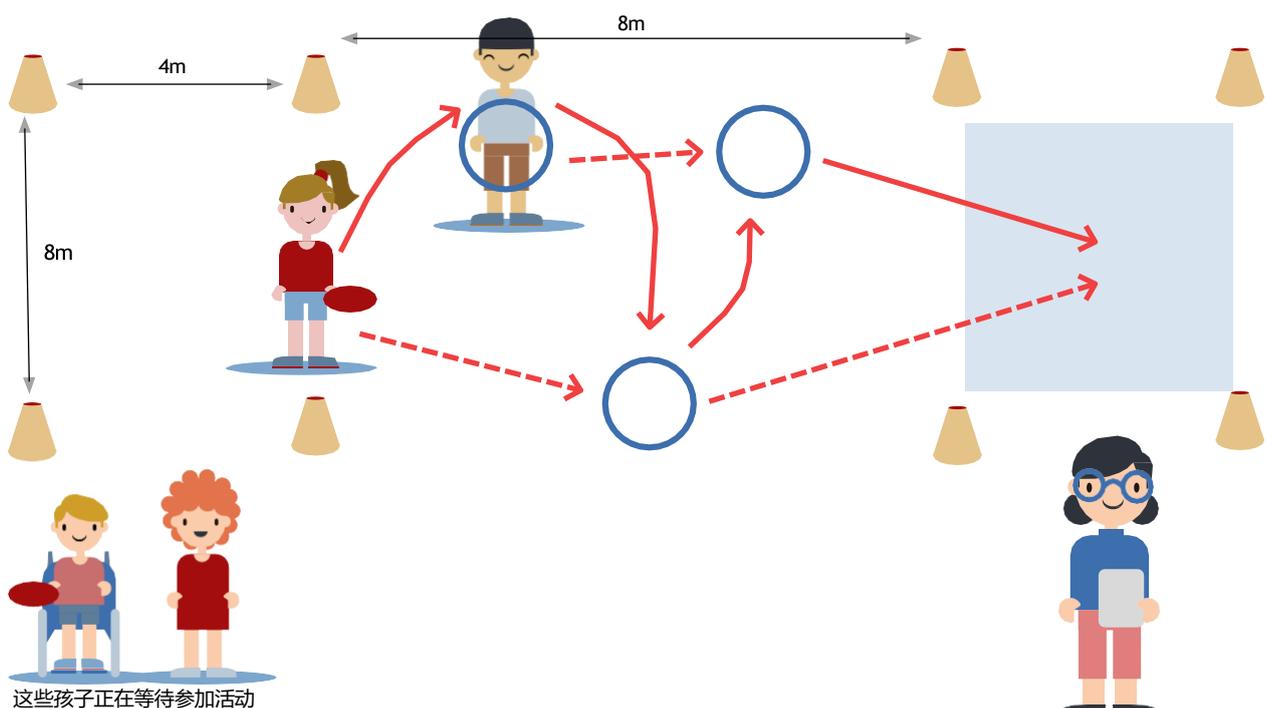
发展目标

- 协调性和平衡性
- 传盘能力

基本步骤

开始的孩子将飞盘传给第二个孩子，然后跑向中间的圈。第二个孩子将飞盘传给队友，然后跑向最后一个圈。开始的孩子将飞盘传回给第二个孩子后启动，跑进得分区接最后一次传盘。其目标是引入“传跑”（give-and-go pass）的概念，移动时飞盘不随其一起运行，最终将盘传入得分区。

(虚线：跑动路径 实线：飞盘路径)



活动8

糕点英雄远征

技能类别

社交情感技能

器械准备

- 6 片飞盘
- 1 或 2 个圈，带有 1 或 2 个大锥形筒或其他支撑
- 4 个小锥形筒

活动设定

按照图示设置锥形筒和圈，设置投掷目标、两队的起始位置和两个投掷点。将学生分成两组，让他们排在起始锥形筒后面。每组分发 3 片飞盘。

补充细节

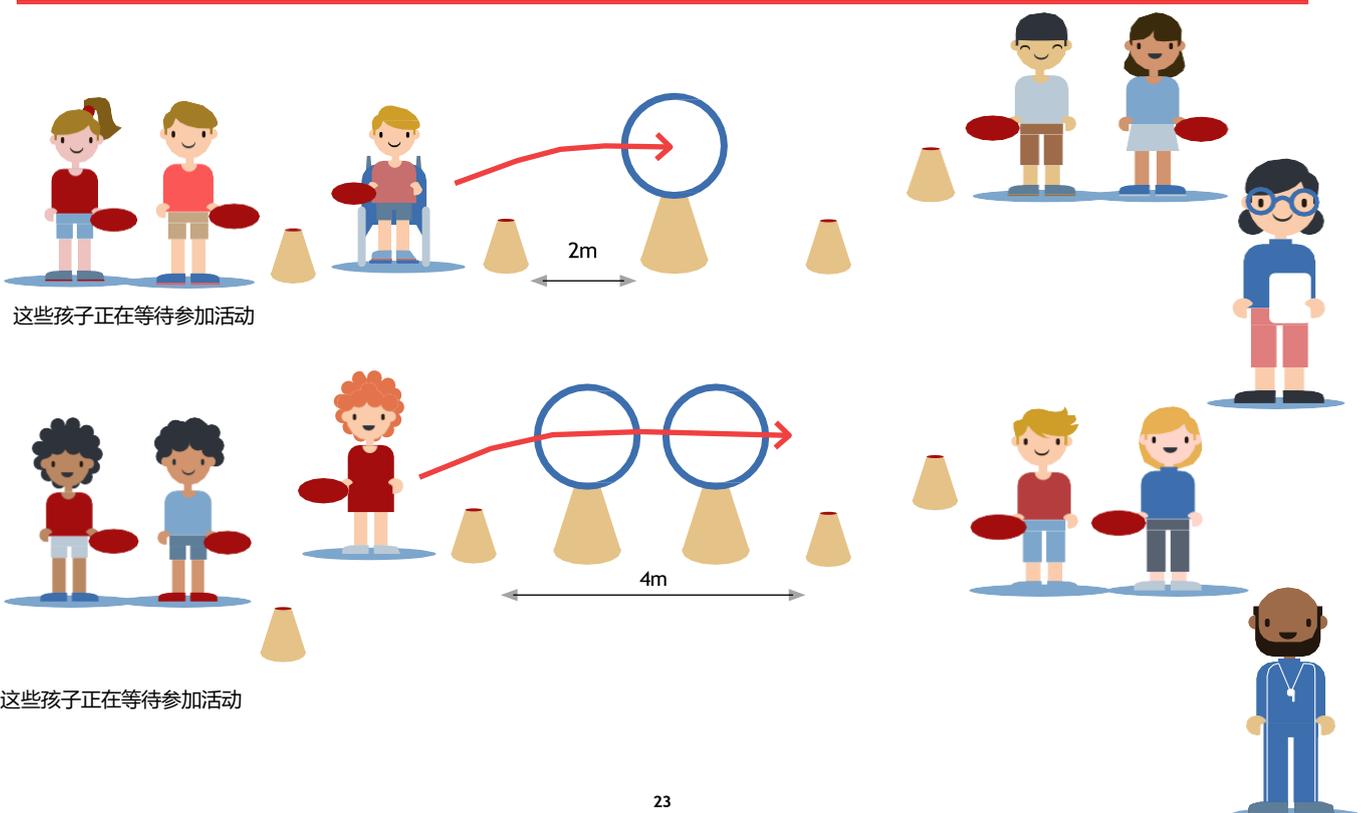
可以通过将两个投掷目标对齐来增加活动的难度，穿过两个圈的飞盘可以获得额外积分。鼓励学生在排队等待时为投掷的孩子加油。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 带盘跑动
- 协调能力，将飞盘扔进圈中

基本步骤

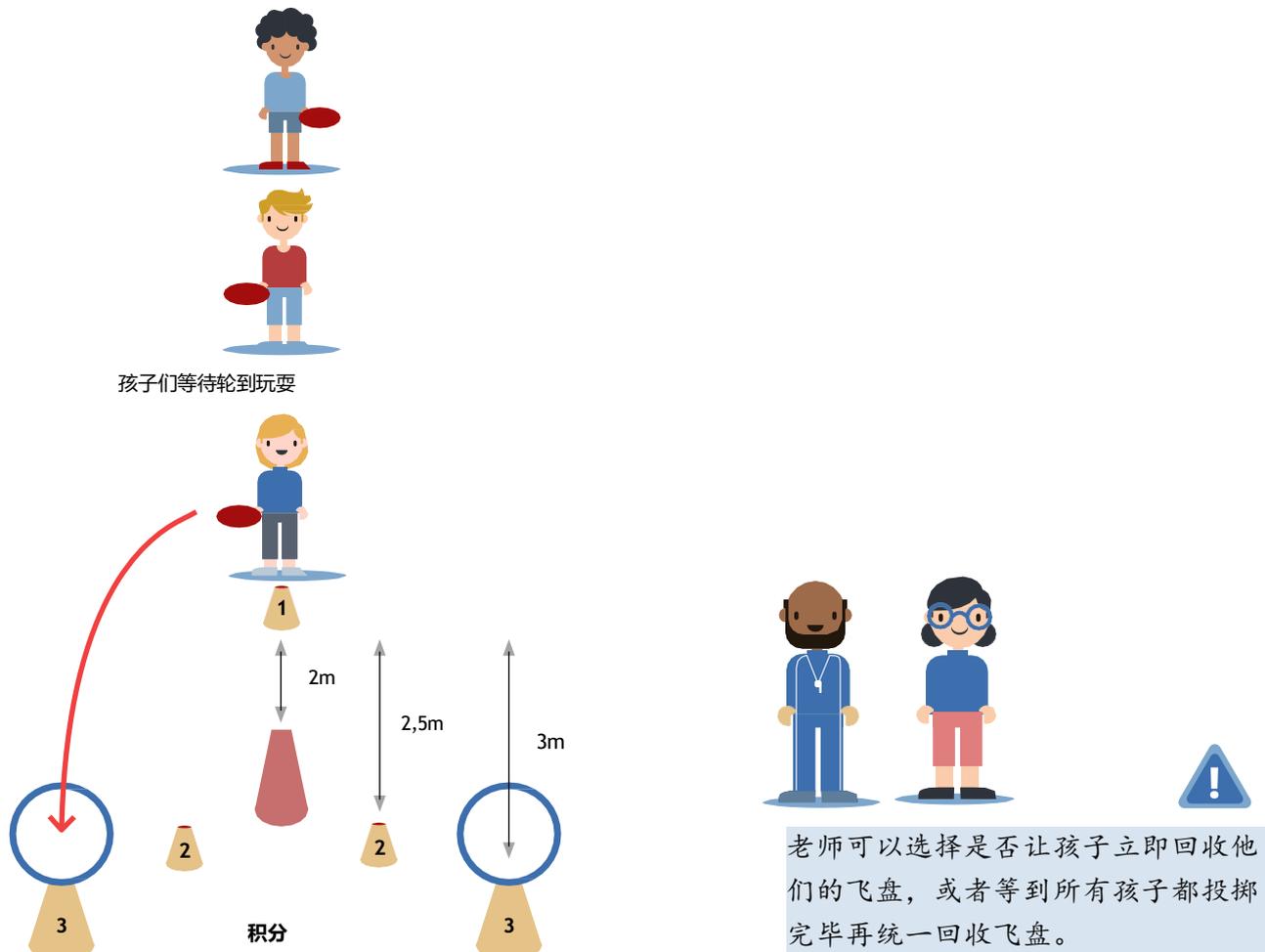
每个孩子必须手持飞盘从起始锥形筒跑到投掷位置，并尝试将飞盘投掷穿过目标以获得积分。投掷后，该孩子返回队尾，对方队伍可尝试得分。时间结束时，得分最多的队伍获胜。



活动9

蛋糕靶心挑战

技能类别	移动技能
器械准备	<ul style="list-style-type: none">• 每人 1 片飞盘• 3 个小锥形筒• 1 个大锥形筒• 2 个带有 2 个大锥形筒或其他垂直支撑物的呼啦圈
活动设定	按照图示设置锥形筒和目标环。学生们在起始锥形筒后面排成一排。
补充细节	鼓励学生在排队等候时为投掷的孩子欢呼
发展目标	<ul style="list-style-type: none">• 协调性和平衡性• 手眼协调
基本步骤	每个孩子都有一次机会从锥形筒前投掷飞盘击中或穿过目标。积分按照图示计算（越远、越准得分越高）



活动10

夺糕行动

技能类别

移动技能

器械准备

- 每组 5 人:
- 1 片飞盘
 - 2 个小锥形筒

活动设定

用小锥形筒确定投掷者和接盘者的距离。将 5 个孩子分成一组，每边 2 个进攻者，中间 1 个防守者。

补充细节

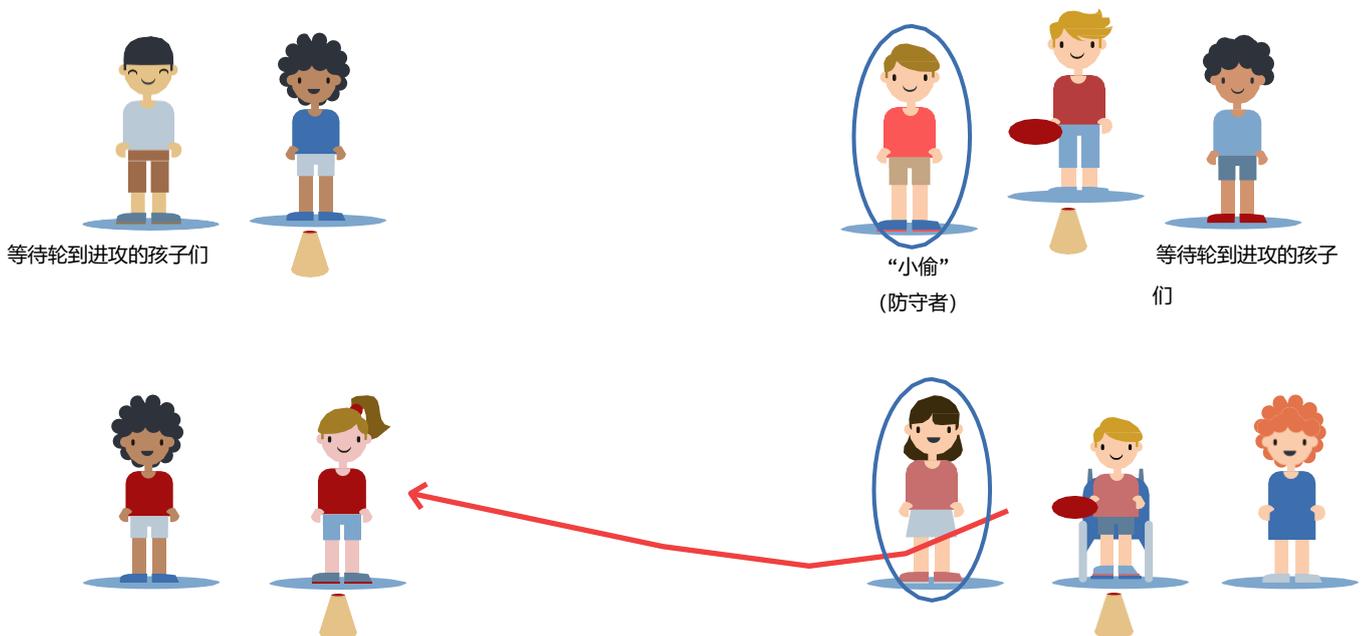
每个学生将轮流担任进攻和防守角色，并与其他孩子/“小偷”（防守者）对抗或合作。这是一个锻炼体育精神和比赛精神的好机会。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 手眼协调

基本步骤

进攻孩子的目标是通过向锥形筒另一侧的孩子掷盘来完成传盘。防守者必须尝试拦截传盘。如果飞盘被拦截或击中地面，则称为“失误”。然后，投出失误盘的孩子将成为防守者，之前的防守者则变换为进攻者。
(无规则防守，谁被拦截成功，就替换)



活动11

蛋糕大盗

技能类别

移动技能

器械准备

- 每对 1 片飞盘
- 14 个小锥形筒

活动设定

在每边放置 5 个小锥形筒以创建一条运河，并在每条线的末端放置一个间隔更远的附加锥形筒形成得分区，如图所示。放置 2 个锥形筒来指定起始位置。指定一名学生扮演“小偷”的角色，并将其余学生分成两人一组。让两人在起始锥形筒后面与搭档对面排成一排。

补充细节

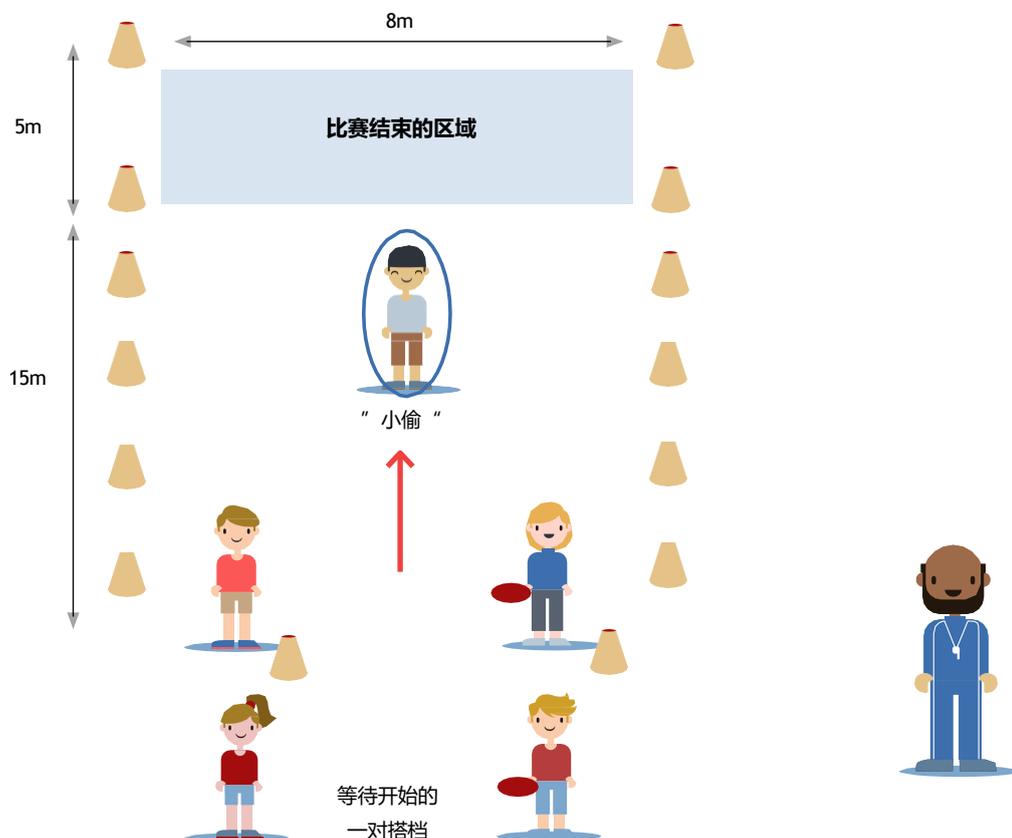
每对学生必须齐心协力，通过“传跑”技巧绕过防守者到达得分区。让一个孩子扮演“小偷”的角色持续 4 分钟，然后轮换另一个孩子扮演该角色。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 跑动能力

基本步骤

2 个孩子从起点处的锥形筒开始，必须使用传跑（“give and go”）技术越过“小偷”。如果飞盘被小偷截获，则该对孩子必须返回起始锥形筒并重新尝试。



活动12

五传决胜

技能类别

移动技能

器械准备

1 片飞盘

足够的锥形筒摆成一个大正方形

活动设定

使用锥形筒标出一个大正方形。将学生分成 2 组。

补充细节

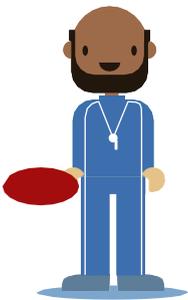
每组学生必须齐心协力完成 5 次传盘，同时必须做好防守配合的准备，以便在失误时夺回盘权。

发展目标

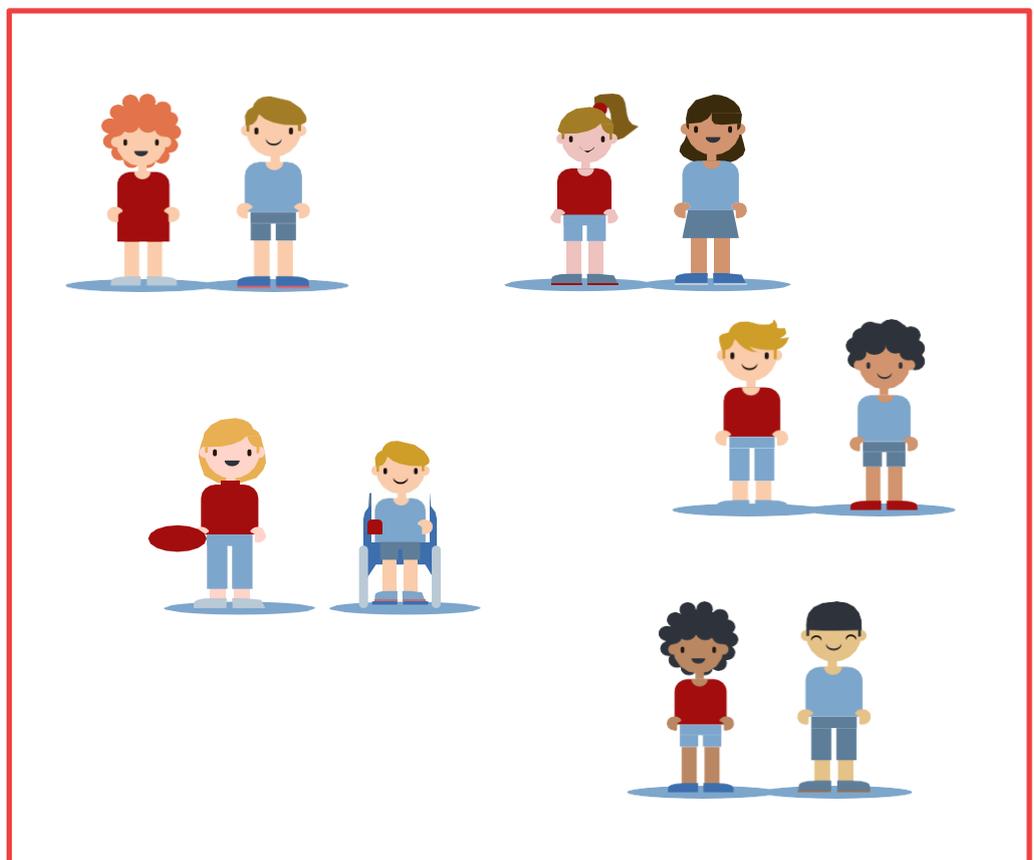
- 协调性和平衡性
- 跑步

基本步骤

两队均从正方形内出发。老师将一个飞盘扔到广场上。每队尝试接住飞盘并完成 5 次没有失误的连续传盘。
先拿到 5 分的团队获胜。



备用飞盘可供教师使用



活动13

飞盘派对决

技能类别

控制技能

器械准备

对于每个人：

- 1 片飞盘
- 1 张白纸
- 1 支铅笔或蜡笔

活动设定

学生们围成一个大呼啦圈，每个人都有一片飞盘、一支铅笔和一张纸。确保学生分散得足够远，以保证这项活动的安全。演示过顶/上手投掷（锤子传盘）。

补充细节

让学生在投掷前在自己的位置上建立一个轴心脚。

发展目标

- 对肌肉的控制和协调。
- 学生合作与规则认知

基本步骤

在老师发出信号后，每位学生需将自己的名字写在纸上，将纸揉成圆盘状纸团，并站在自己的位置上。学生们需尝试用手投掷的方式，将装有名字的纸盘投向圆圈中心区域。当学生拾起一个纸盘和其中纸张后，应先阅读纸上已有的姓名，添加自己的名字再进行下一轮投掷。持续进行“投掷-拾取”的循环流程，每次拾取后必须添加新姓名。经过五次投掷后，学生需根据纸上记录的首个姓名找到对应同学，并将该同学的原始纸张和纸盘完整归还。



活动14

信任之圈

技能类别

社交情感技能

器械准备

- 每个学生 1 片飞盘
- 学生可以安全活动的空地
- 1 个口哨

活动设定

学生们坐或站或躺围成一个大呼啦圈，每个学生都有一片飞盘

补充细节

让学生一起闭着眼睛玩可以使这项活动变得更加困难

发展目标

- 展示协调性
- 学生之间的合作与尊重

基本步骤

学生们假装自己是一辆车，并且不能互相碰撞。飞盘用作方向盘，学生在接近另一个孩子时应小心谨慎。老师下达指令后，孩子们扔出飞盘但是不能砸到任何人。扔出飞盘后，孩子们应该捡起离他们最近的一个飞盘并继续游戏。在老师的示意下，孩子们重新围成一个圆圈。



活动15

靶心追击

技能类别

移动技能

器械准备

- 每个学生 1 片飞盘
- 有目标标记的一堵墙或一个区域（每个学生都有）
- 1 个口哨

活动设定

学生应面壁排队，每人拿着一个飞盘，面向自己的目标

补充细节

首先，选择一个让学生能够成功命中目标的距离。
根据学生的年龄和能力可以增加距离，使活动更具挑战性。

发展目标

展示身体偏向性

基本步骤

根据老师的指示，学生应将飞盘扔向目标，一击等于一分。
根据老师的信号（跑、跳、爬、跳等），孩子们应该执行指定的动作来取回他们的飞盘并返回到他们的起始位置。
在下一次投掷之前，老师可以指导孩子们坐下、仰卧、俯卧或侧卧等。孩子们在移动时必须手握飞盘，并尝试从新位置进行下一次投掷。（灵敏训练+扔盘）



墙

活动16

防线突围

技能类别

操作技能

器械准备

每个学生 1 片飞盘
有中线的游戏空间

活动设定

将学生分成 4-8 人一组。让两支隊伍在中线两侧面对面。将每个学生的飞盘放在对手后面的一排中

补充细节

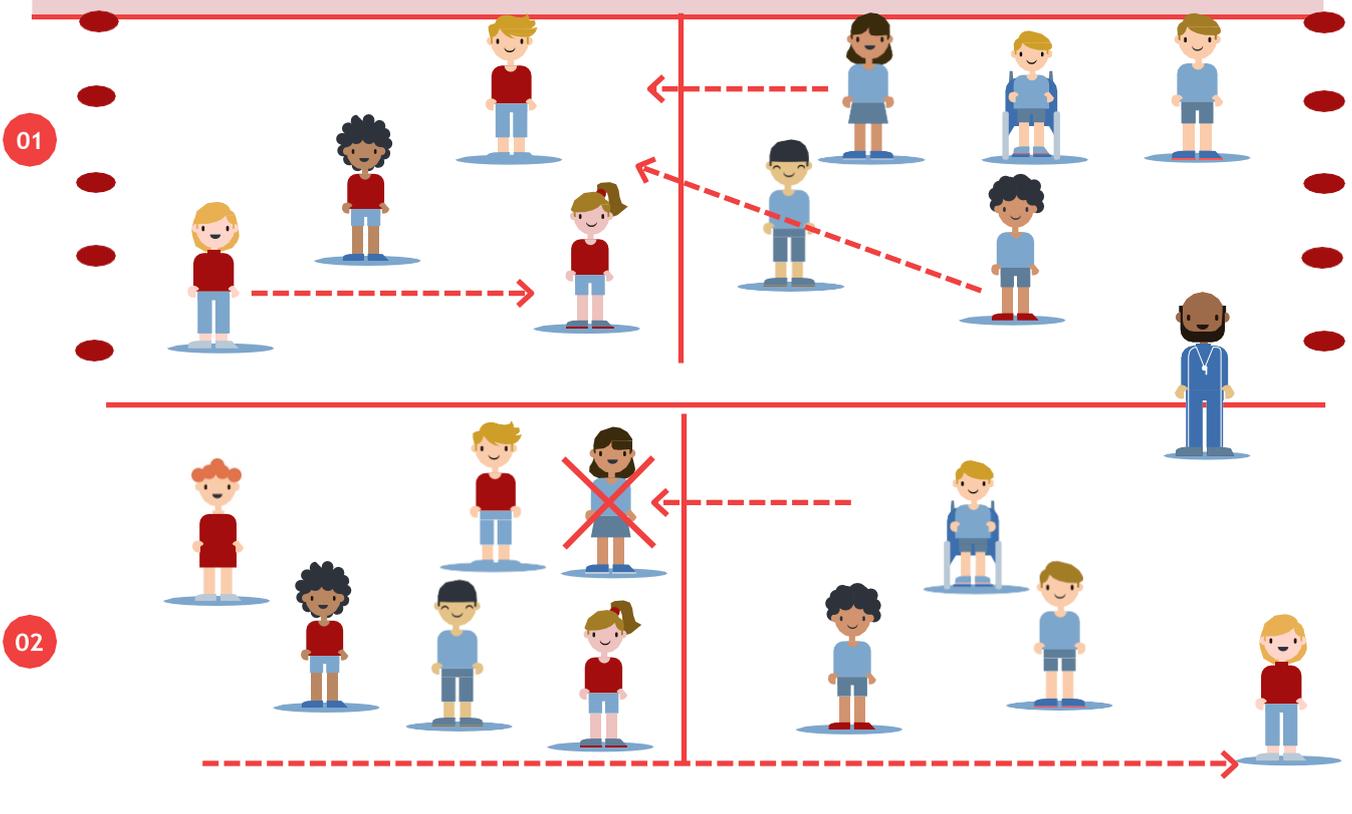
一个队伍队必须齐心协力，攻守兼备。
规则可以修改，比如被标记的孩子不会退出比赛，但必须立即返回他们的半场。
被标记的孩子必须坐在被标记的地方，直到队友到达标记并“释放”他们。

发展目标

- 协调性和平衡性
- 介绍切盘技能
- 合作
- 决策和角色分析

基本步骤

根据老师的信号，每个学生都可以开始奔跑，从对手身后取回飞盘。一旦学生越过中心线，对手就可以标记他们。如果孩子被标记在对方半场，则该孩子将被排除在游戏外(淘汰)。如果孩子在没有被标记的情况下成功取回飞盘，他们将为他们的团队获得积分。在时间结束时拥有最多飞盘的队伍获胜。



活动17

阶梯投掷

技能类别

平衡技能

器械准备

- 每个学生 1 片飞盘
每组 4 人：
- 2 个锥形筒
 - 1 个圆环、盒子或其他物品来作为目标

活动设定

将学生分成 4 排，每人手里拿着一片飞盘。
每条线有 2 个锥形筒，指定投掷位置和目标

补充细节

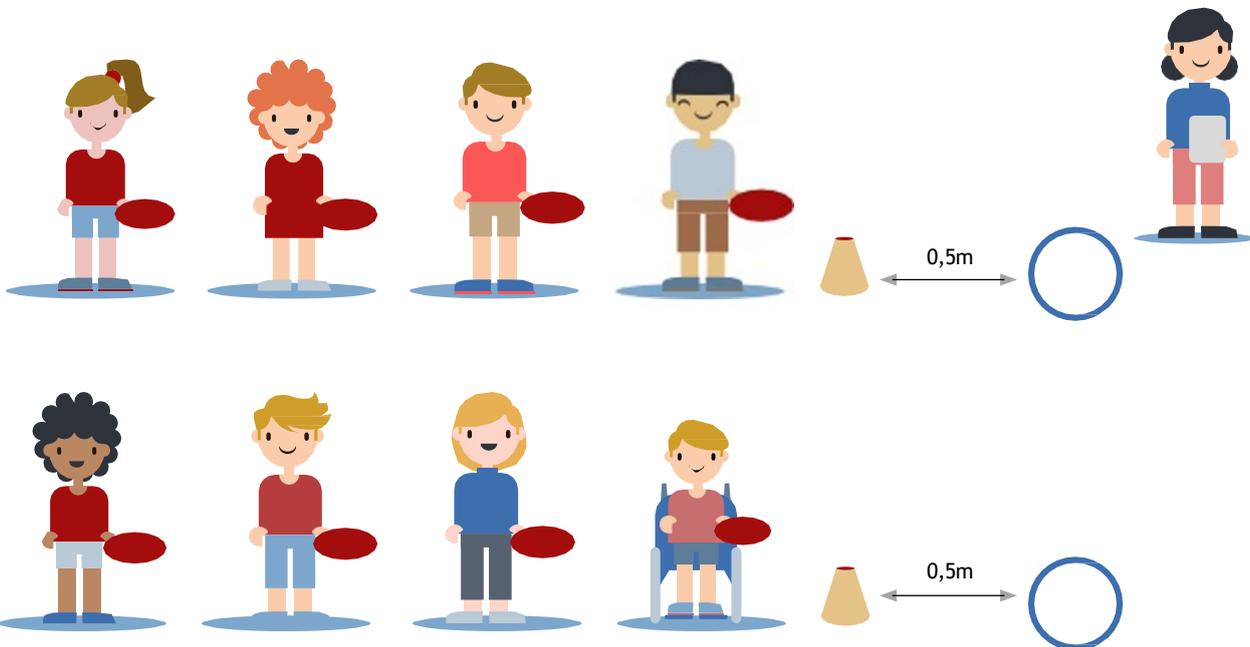
可以修改规则，比如允许所有 4 名队友同时投掷。可以通过让老师喊出不同的投掷方式指导学生使用（正手、反手、左手、上手等）。

发展目标

- 表现出协调性和平衡性；
- 传盘时机
- 合作能力

基本步骤

根据老师的信号，每行中的第一个学生尝试将飞盘扔过锥形筒并投向目标。如果飞盘没有落在目标中，学生必须跳过锥形筒，取回飞盘，然后带着飞盘跑回线的末端。如果飞盘落在目标中，学生就会将其留在那里。每个学生轮流向目标投掷，直到所有 4 个飞盘都进入目标。然后老师增加锥形筒到目标的距离，学生们重新开始。最终距离最远并将 4 个飞盘全部击中目标的队伍获胜。



活动18

飞盘星火接力

技能类别

社交情感技能

器械准备

每组 4 名学生一片飞盘

活动设定

将学生分成 4 队，每队第一个学生拿着飞盘。

补充细节

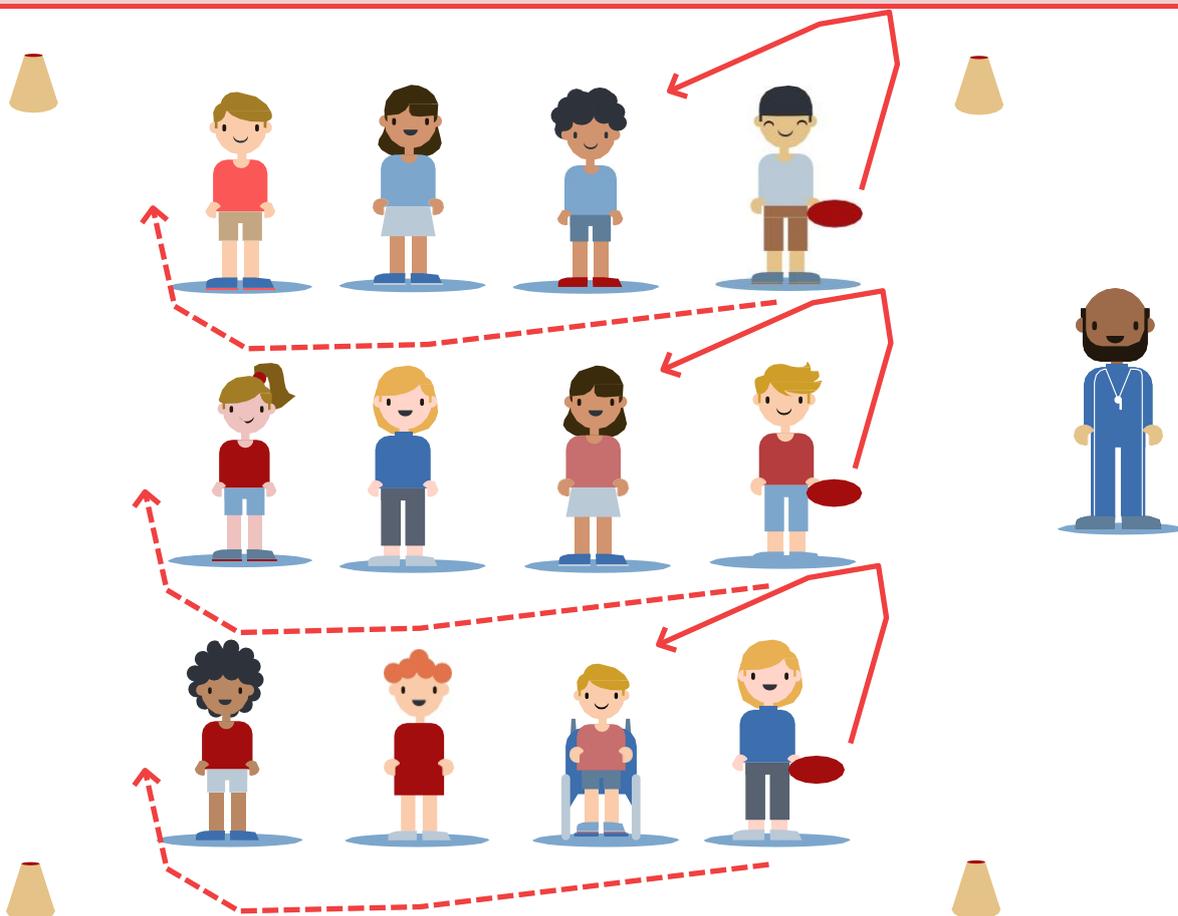
可以要求以特定方式传递飞盘（颠倒、用两只手、用一只手、闭上眼睛等）或要求孩子们仅以某种方式移动（向后奔跑、单腿跳跃等）

发展目标

- 展示协调性
- 合作与团队合作

基本步骤

根据老师的信号，每队的第一个学生必须将飞盘传给最近的队友，并尽快跑到队伍的末尾。飞盘可以用手拿，不需要扔。以这种方式进行游戏直到最开始的孩子第三次回到队伍的最前面，或者直到飞盘完全越过终点线。第一个完成目标的团队获胜。（可三队比赛，谁快谁赢，虚线是路径，实线是盘的轨迹）



活动19

丛林捕手

技能类别

移动技能

器械准备

每个学生 1 片飞盘

活动设定

指定一名学生为“接盘手”，另一名学生为“捕手”。

给所有剩下的学生一片飞盘。

让手拿飞盘的学生围绕接盘手和捕手围成一个大圈。圈内每个学生之间应保持大约 1 米的距离。

补充细节

可以根据实际调整规则，在开始时添加额外的捕手/接盘手，或者让“逃跑的”接盘手背对着人圈坐着，在游戏之外，继续比赛直到除 2 名孩子以外的所有孩子都以这种方式被淘汰。

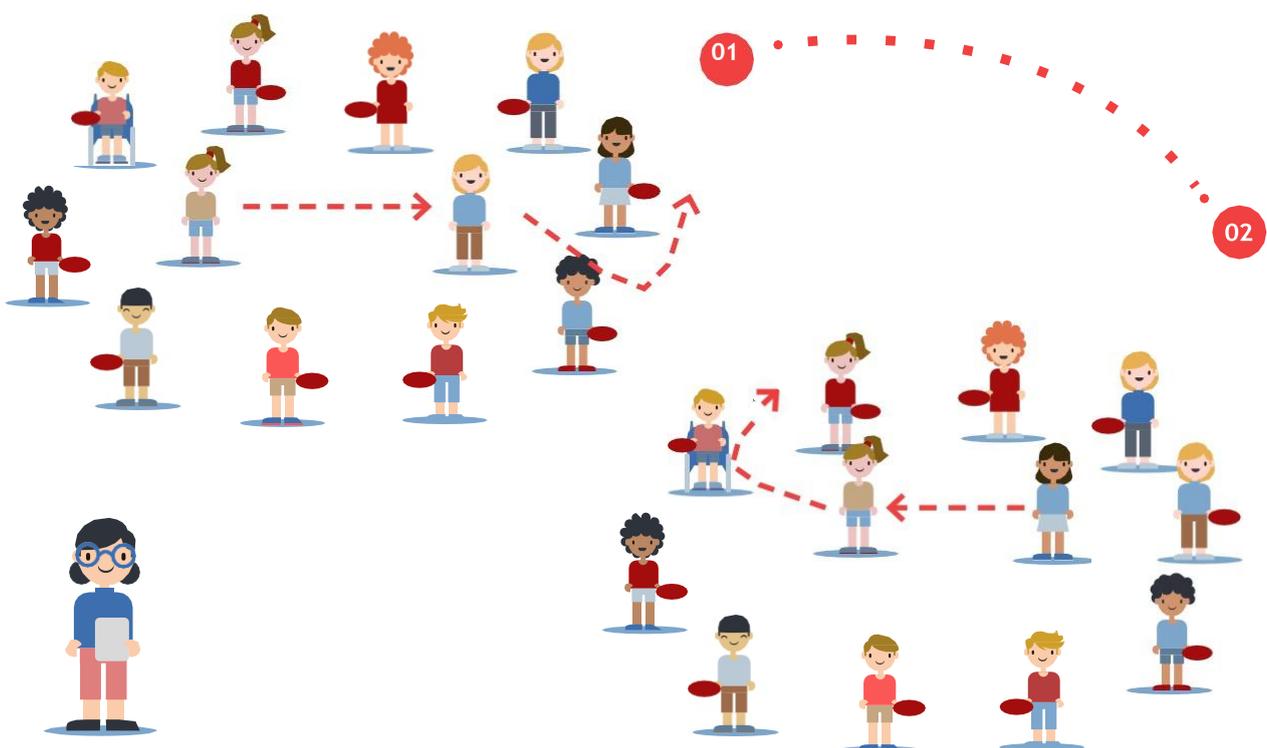
发展目标

- 表现出协调性和平衡性。
- 团队合作
- 决策和角色分析

基本步骤

根据老师的信号，捕手必须尝试捉住接盘手。如果捕手成功，则两人交换角色。

接盘手必须坐在一位拿着飞盘的学生后面，尽力逃离捕手。然后，原来拿着飞盘的学生须将飞盘传给接盘手，然后站起来，成为新一任捕手，之前的捕手则转换角色成为接盘手，开始尽力逃离新捕手。比赛继续进行，直到老师示意停止。



活动20

旋转飞轮

技能类别

控制技能

器械准备

每个学生 1 个飞盘/圈状物

活动设定

让每个学生手里都拿着飞盘，在他们前面留出足够的空间
(例如沿着场地的一端展开)

补充细节

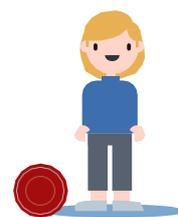
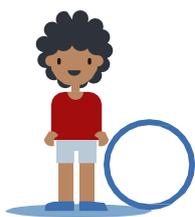
对于年幼的孩子，可以通过让他们与成人一起向后滚动飞盘/圈状物来改进此活动。
对于年龄较大的孩子，让他们尝试追逐飞盘并持续滚动飞盘，直到飞盘越过终点线。

发展目标

- 眼手协调
- 控制飞盘能力
- 空间意识

基本步骤

让每个学生在地面上垂直平衡飞盘/圈状物，并将一只空闲手放在飞盘顶部（不要握住飞盘/圈）。让他们向前传动手腕，将飞盘推离他们，使飞盘/圈滚动。然后，孩子们去追赶他们的飞盘，并在它停止滚动并掉落到地上之前尝试抓住它。



活动21

平衡大师

技能类别

平衡能力

器械准备

每个学生 1 片飞盘

活动设定

让每个学生站立，手里拿着飞盘，分散开来，留出足够的空间

补充细节

/

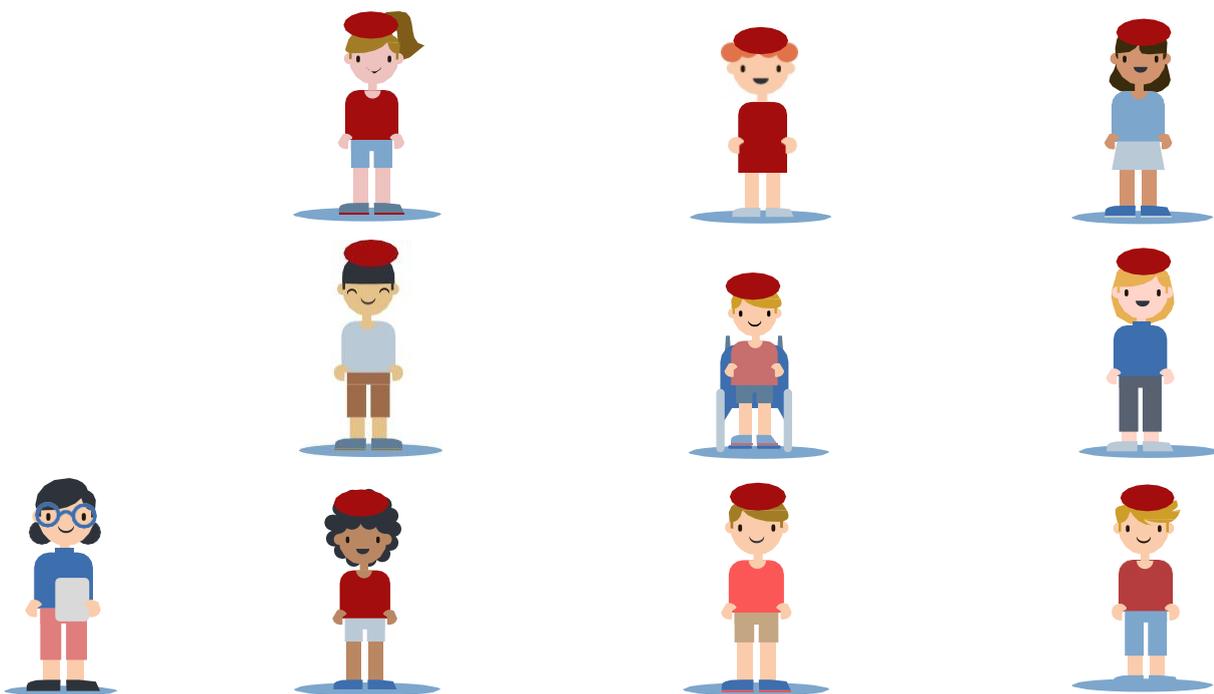
发展目标

- 精细运动技能
- 空间意识
- 运动能力

基本步骤

活动开始时让每个学生将飞盘倒置在头上保持平衡。然后老师应该引导他们完成以下一系列技能：

- 单脚站立（交替）；
- 单脚站立并用手触碰脚趾/脚跟（交替）；
- 一边走一边互相碰拳；
- 站立不动，双手放在背后，头向后倾斜，在飞盘滑落到背后时抓住它；
- 站立不动，头部向后倾斜，同时向前弯曲并在飞盘滑落到背后时抓住它。



活动22

飞轮炫舞

技能类别

社交情感技能

器械准备

每个学生 1 片飞盘

活动设定

让每个学生站立，手里拿着飞盘，分散开来，留出足够的空间

补充细节

这些技能可能具有挑战性。即使他们没有成功也鼓励学生继续尝试。

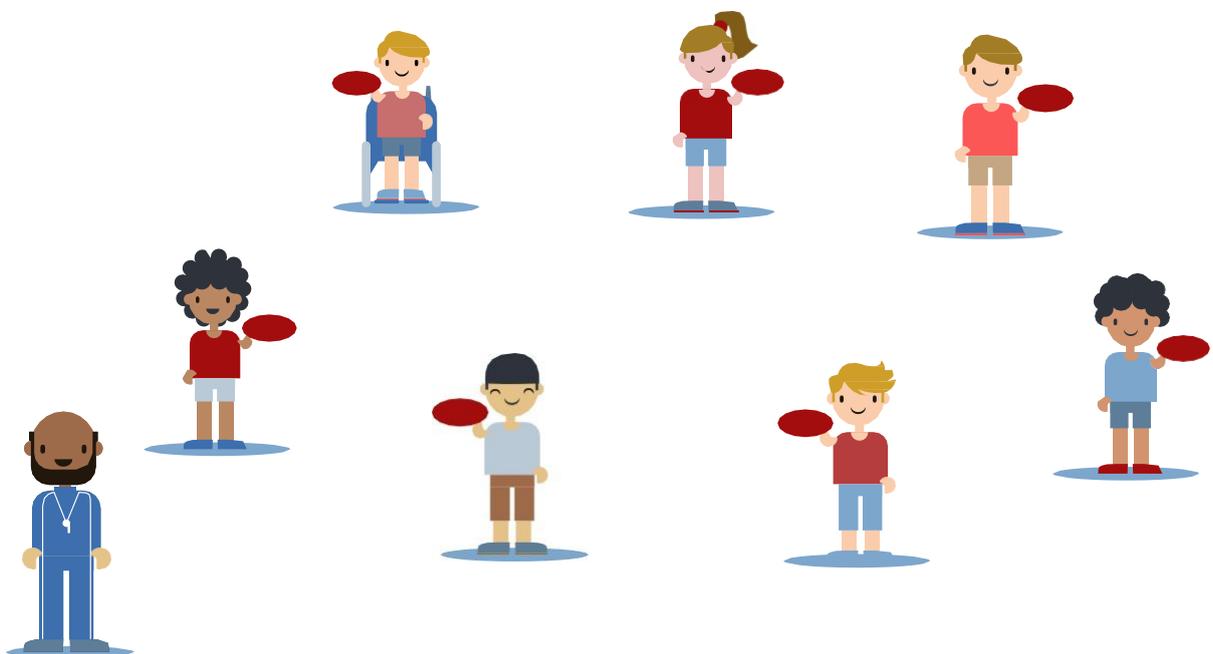
发展目标

- 精细运动技能
- 手眼协调
- 对物操作技能

基本步骤

教师应引导学生完成以下一系列技能：

- 让每个学生用一根手指悬挂飞盘的边缘，然后尝试通过围绕手指旋转飞盘的边缘来垂直旋转飞盘；
- 让学生尝试使旋转的飞盘受控停止，然后再次开始朝相反方向旋转；
- 让学生尝试在一只手换手指或换手的同时保持旋转；
- 让学生将飞盘倒置在地上，然后尝试围绕伸出的手指旋转颠倒的飞盘，将其从地上捡起来。



活动23

极速旋转

技能类别

移动技能

器械准备

每个学生 1 片飞盘

活动设定

让每个学生站立，手里拿着飞盘，分散开来，留出足够的空间。

补充细节

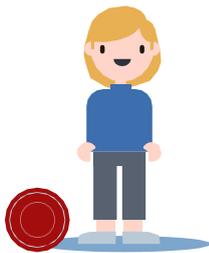
通过让学生尝试旋转飞盘并稍微松开它，然后再次抓住它并继续旋转，可以使此活动更具挑战性。

发展目标

- 大运动技能
- 手眼协调
- 手指灵活性和握力

基本步骤

每个学生应该首先站立并将飞盘垂直于地面。当轻轻握住飞盘时，他们应该尝试轻弹手腕，使飞盘通过手指旋转。



活动24

抛接大挑战

技能类别

控制技能

器械准备

- 每个学生
- 1 个球
 - 1 块软布或橡胶盘

活动设定

让学生分散站立，有足够的空间。

补充细节

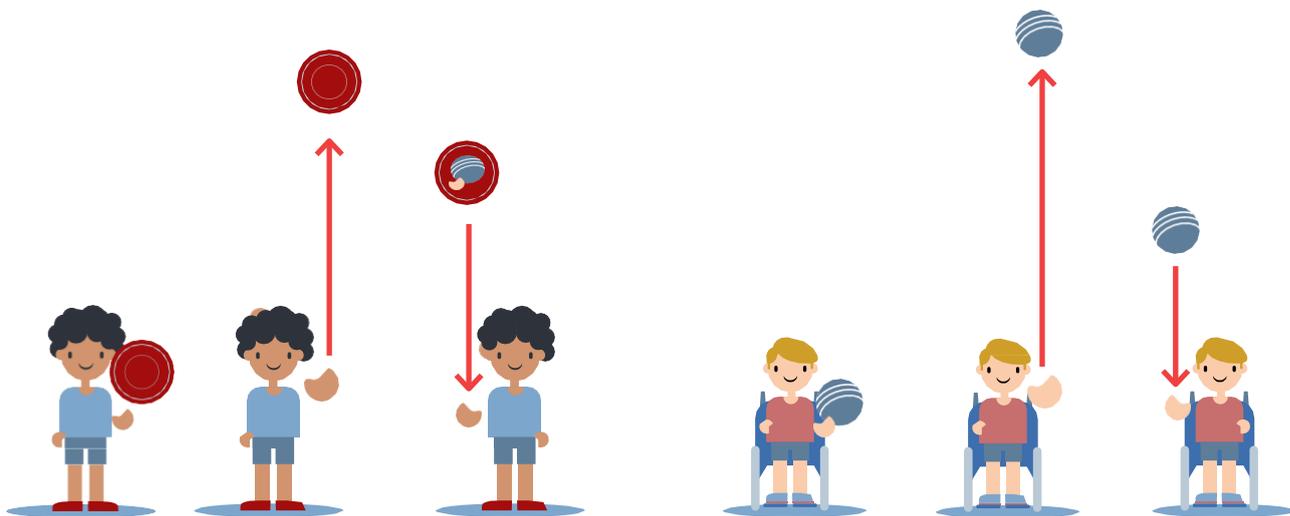
让学生尝试旋转飞盘并稍微松开它，然后再次抓住它并继续旋转，即自抛自接，可以使这项活动变得更具挑战性。

发展目标

- 大运动技能
- 手眼协调
- 手指灵活性和握力

基本步骤

根据老师的指示，每个学生用球或软盘尝试尽可能高地扔它，并在它掉落时接住它。



01

02

03



01

02

03

活动25

隐藏飞盘赛

技能类别

平衡技能

器械准备

- 每个学生 1 片飞盘
- 锥形筒用于创建障碍跑道

活动设定

将锥形筒排列成两条相同的路径，要求每个学生头顶飞盘通过之字形绕过障碍物。
把学生分成两队，让每个队在一条路径在后面排队。

补充细节

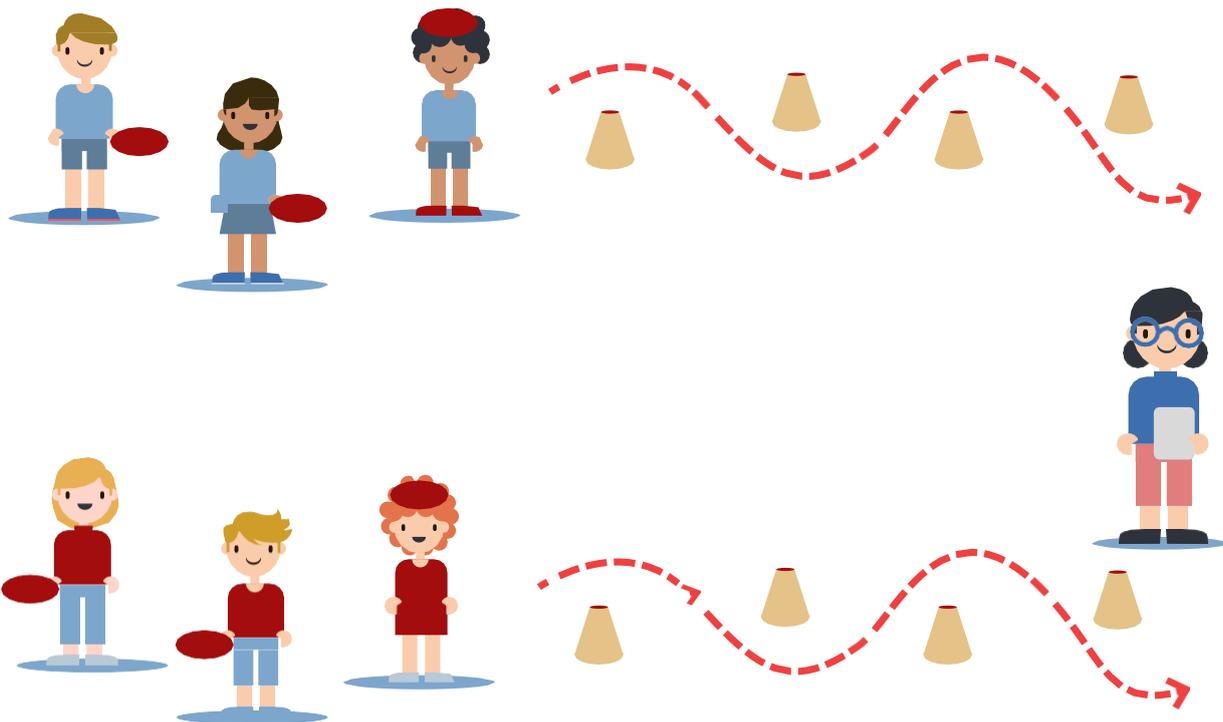
通过让学生踮起脚尖、踩高跟鞋、蹲下等方式完成活动，可以使这项活动更具挑战性。
通过简单地让每个孩子尝试完成活动并不让他们的飞盘掉落，不采用团队挑战，可以使这项活动变得更容易。

发展目标

协调性和平衡性
大运动技能

基本步骤

根据老师的信号，每队中的第一个学生必须将飞盘放在头上，并在跑过障碍跑道时尝试保持平衡，不要让飞盘掉落。第一个全体成员都成功完成活动的团队最终胜利。



活动26

指令追踪

技能类别

社交情感技能

器械准备

- 每个学生 1 片飞盘
- 每对学生 1 个眼罩
- 用于创建障碍跑道的锥形筒/或其他器械准备
- 2 个呼啦圈

活动设定

使用锥形筒创建 2 条约 5 米长且具有不同配置的路径。每条路径的末端都必须有一个锥形筒和一个呼啦圈。

路径 1: 将锥形筒彼此间隔 30-40 厘米放置

路径2: 在路径上放置障碍物, 要求学生改变方向才能到达终点

将学生分成两人一组

补充细节

为了增加这项活动的难度, 可以在追随者闭上眼睛或向后走的情况下玩游戏

这项活动也可以用两条相同的路径进行, 并将学生分成两队。每个团队从一堆飞盘开始, 每对在成功完成路径后返回到其团队线的后面。在一定时间后将最多飞盘投掷进入圈内的队伍是获胜者

发展目标

- 聆听并遵循指示。
- 学生之间的合作与尊重

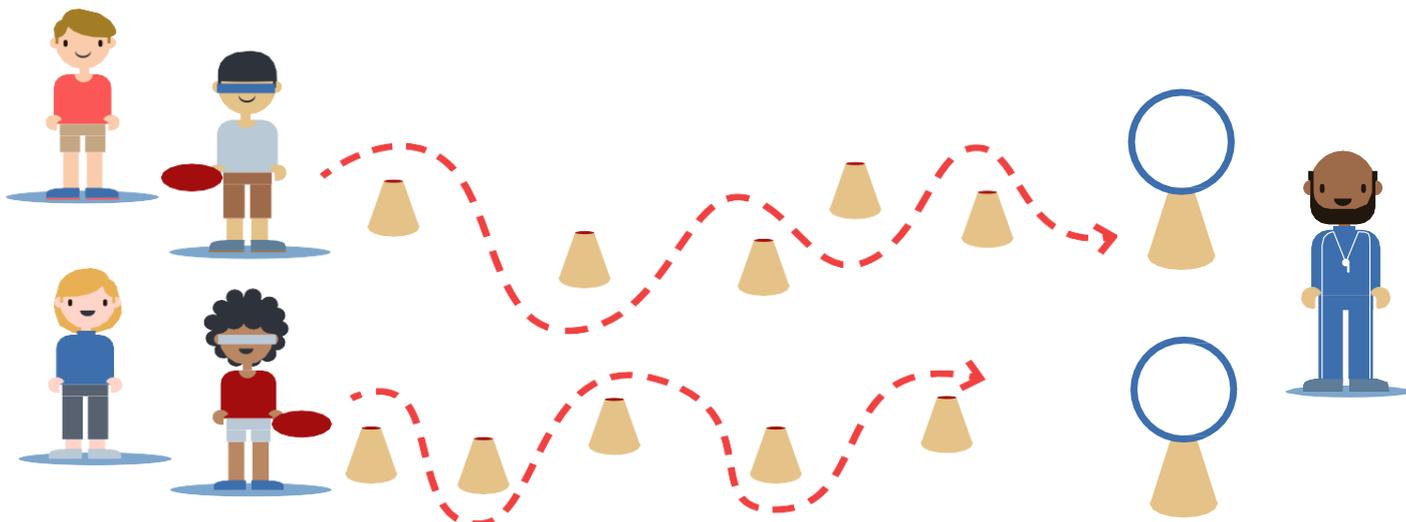
基本步骤

每对应该从路径 1 开始, 其中一个伙伴必须告诉另一个伙伴如何走这条路。(例如, 双脚并拢跳过锥形筒、向前跳跃、绕锥形筒行走等)

然后, 两人应继续进行路径 2, 交换角色, 发出指示的学生现在是跟随他们的学生。在此路径上给出指示的学生必须告诉他们的搭档是向右走还是向左走, 以避免障碍物, 直到到达终点。

在两条路径上, 孩子按照指示必须平衡手上的飞盘, 如下所示:

如果它是一个托盘, 当它们到达末端锥形筒时, 停下来并将飞盘扔进圈中。



活动27

镜像飞盘

技能类别

控制技能

器械准备

每个学生 1 片飞盘

活动设定

让每个学生站立，手里拿着飞盘，展开并面向老师，留出足够的活动空间。

补充细节

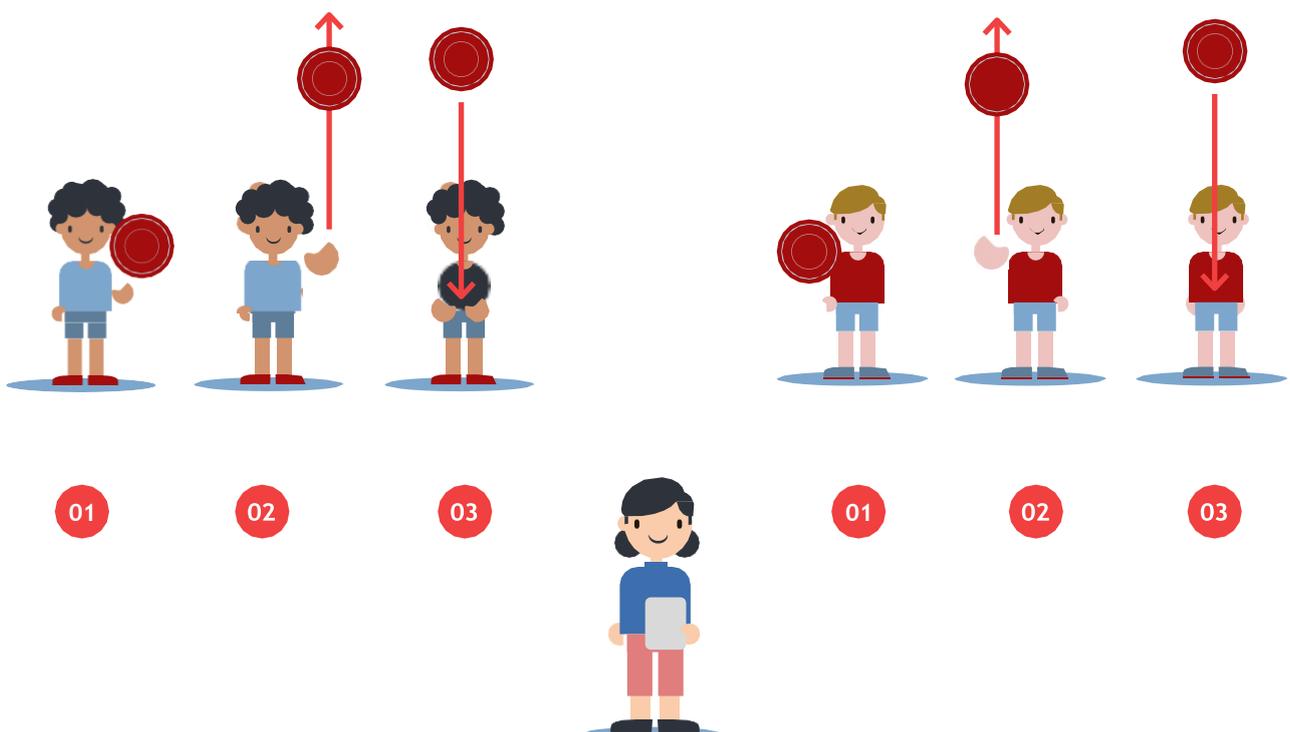
成功的学生可以使这项活动更具挑战性。
比如用非惯用手投掷飞盘重新尝试该活动。

发展目标

- 精细运动技能
- 手眼协调
- 对物操作

基本步骤

按照老师的指导，每个学生都应该拿着飞盘，顶部面向学生的脸，就像照镜子一样。每个学生应该尝试用反手垂直投掷飞盘并用双手接住它。目标是看看可以完成多少次投掷和接球并不掉落飞盘。



活动28

戴帽行动

技能类别

平衡技能

器械准备

每组 1 片飞盘

活动设定

将学生分成平等的小组。将每个团队排成一排，面向终点线。
给每行的第一个学生一片飞盘。

补充细节

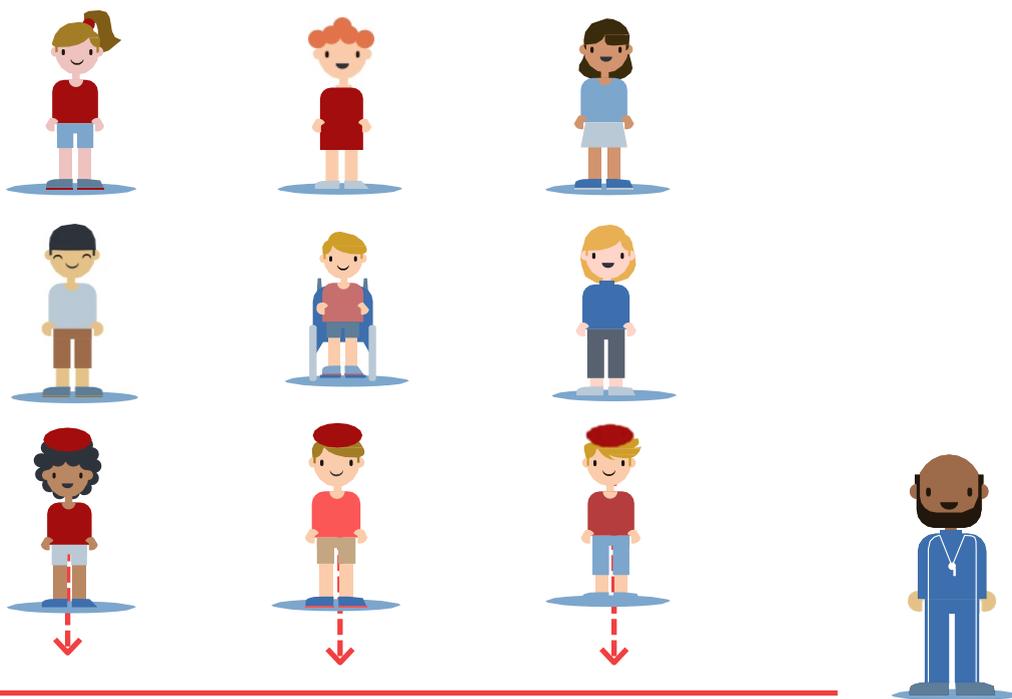
可以通过让学生在移动到队列和返回队列时尝试不同的或附加的动作来调整此活动。（用手指转动飞盘、抛掷并接住飞盘而不让其落地等）

发展目标

- 协调性和平衡性
- 大运动技能

基本步骤

根据老师的信号，每个学生将飞盘放在头上，保持平衡走到终点线并返回起点，将飞盘传递给下一个学生，重复该动作。
第一个全体成员顺利完成任务的团队获胜。



活动29

飞盘闪避

技能类别

社交情感技能

器械准备

软橡胶、布或泡沫飞盘（躲避盘）

活动设定

搭建一个方形场地，将学生分成两队。

补充细节

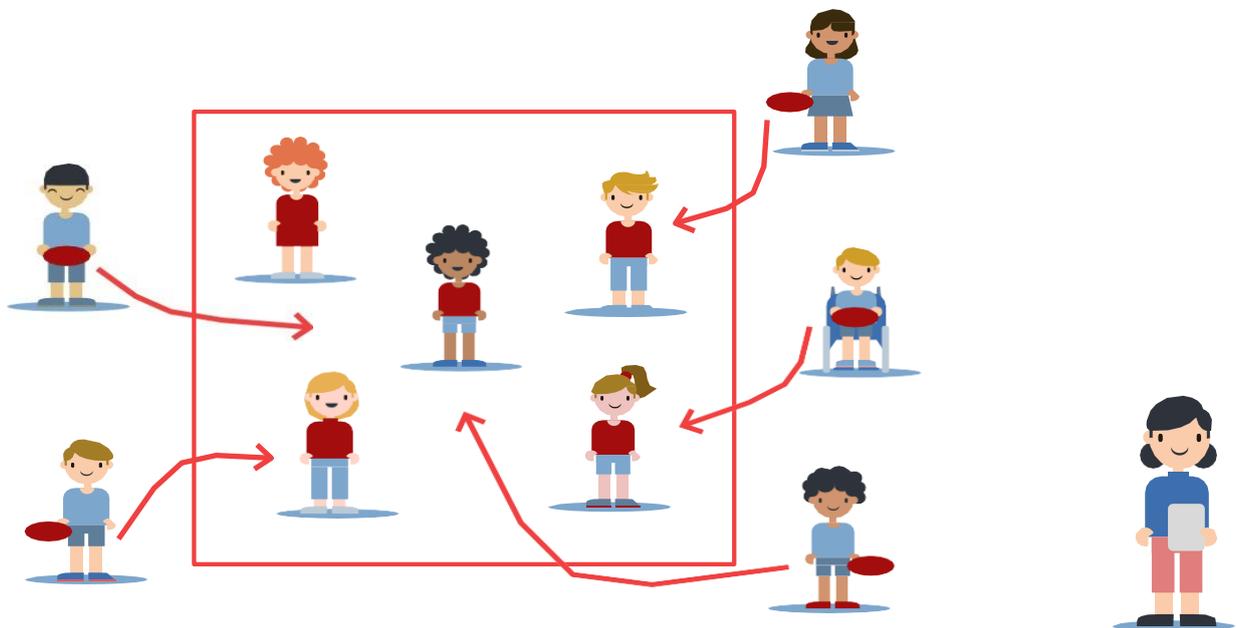
另一种版本可以像躲避球一样玩。软盘放置在两队之间的中心线上，根据老师的信号，两队都试图同时投掷并消灭对面的孩子。在这个变体中，接住飞盘会使投掷的孩子被淘汰。

发展目标

- 大运动技能
- 手眼协调

基本步骤

场外球队从软盘开始。根据老师的信号，他们可以开始向球场内投掷，试图用飞盘击中对方的孩子。如果孩子被击中，他们会离开球场并在剩下的回合中坐在外面。如果孩子接住从球场外扔出的飞盘，他们会将其放在场地上。场地外投掷队的一名孩子必须跑进去，取回飞盘，然后返回场外再次投掷。当老师示意时间到时，被淘汰的孩子重新进入游戏。两队交换立场并进行第二轮比赛。作为投掷队，在轮到时消灭最多孩子的队获胜。



活动30

3V3 团队飞盘

技能类别

操控性、平衡性、社交情感技能和运动能力

器械准备

- 每组 6 人
- 1 片飞盘
 - 8 个小锥形筒

活动设定

如图所示，使用 8 个小锥形筒活动设定一个具有 2 个端区的场地。将孩子们分成 2 队，每队 3 名孩子。

补充细节

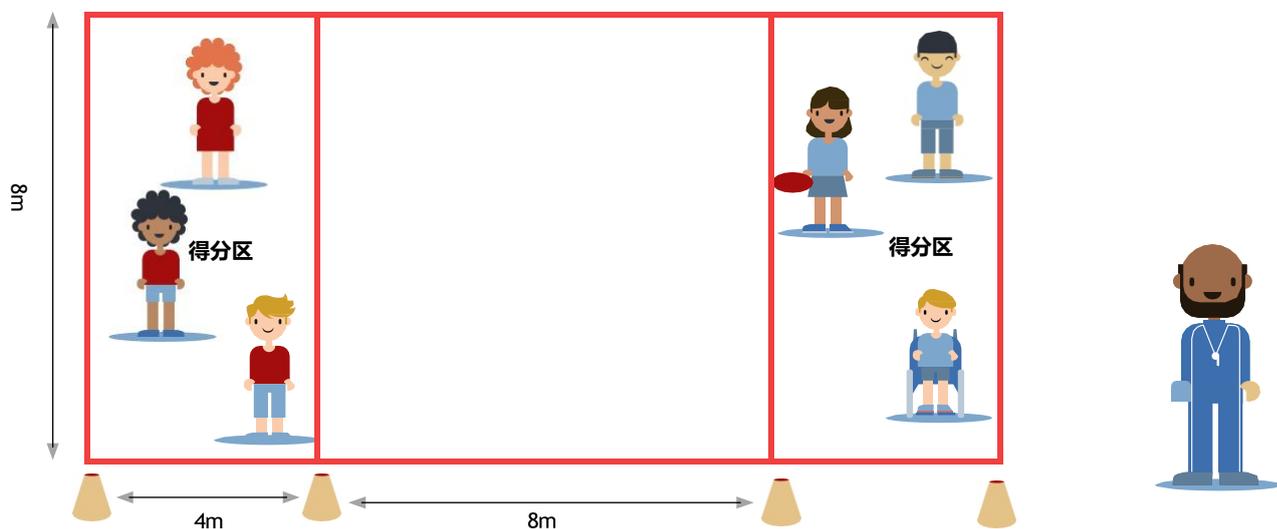
只要飞盘在孩子手中，孩子就会一直拥有该飞盘。对方队伍的孩子不能抢走飞盘或从另一个孩子手中敲掉它。通过添加孩子在投掷之前可以握住飞盘的时间限制（10 秒），可以使该游戏更具挑战性。

发展目标

- 大运动技能
- 手眼协调
- 空间意识
- 合作

基本步骤

每队的目标是通过传球技术将飞盘传送到对方得分区以得分。
如果飞盘掉落到地面，或者扔出界外，或者被对面接住，那么对面队伍获得盘权并且尝试在他们的得分区分
一支队伍从飞盘开始，必须将飞盘移到场上，但不能带着飞盘奔跑（静止不动并将其扔给队友）。



第五章

参考书目

- Amoroso, José Pedro, Jay Coakley, Ricardo Rebelo-Gonçalves, Raul Antunes, João Valente-dos-Santos, and Guilherme Eustáquio Furtado. 2021. "Teamwork, Spirit of the Game and Communication: A Review of Implications from Sociological Constructs for Research and Practice in Ultimate Frisbee Games." *Social Sciences* 10 (8): 300. doi:10.3390/socsci10080300.
- Buckler, E. Jean, and Shannon S.D. Bredin. 2021. "Examining the Knowledge Base and Level of Confidence of Early Childhood Educators in Physical Literacy and Its Application to Practice." *Early Years* 41 (2–3). Routledge: 202–17. doi:10.1080/09575146.2018.1514488.
- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching sports concepts and skills: A tactical games approach*. Human Kinetics Publishers (UK) Ltd International Physical Literacy Association (IPLA) 2022. Everyone choosing physical activity for life. <https://www.physical-literacy.org.uk/about/?v=7516fd43adaa>
- LeGear, Mark, Lizette Greyling, Erin Sloan, Rick I. Bell, Buffy Lynne Williams, Patti Jean Naylor, and Vivienne A. Temple. 2012. "A Window of Opportunity? Motor Skills and Perceptions of Competence of Children in Kindergarten." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9: 1–5. doi:10.1186/1479-5868-9-29.
- Nikolova, E., & Alipieva, L. (2008). *Didactic system for the preparatory group in the kindergarten (6-7 years old)*. MOLIVKO–teachers' book. Physical Culture Area. "WORD" , Veliko Tarnovo.
- Robinson, Leah E., E. Kipling Webster, S. Wood Logan, W. Amarie Lucas, and Laura T. Barber. 2012. "Teaching Practices That Promote Motor Skills in Early Childhood Settings." *Early Childhood Education Journal* 40 (2): 79–86. doi:10.1007/s10643-011-0496-3.
- Stodden, David F, Jacqueline D Goodway, Stephen J Langendorfer, Mary Ann Robertson, Mary E Rudisill, Clersida Garcia, and Luis E Garcia. 2008. "A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physic...: EBSCOhost." *Quest* 60 (2): 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Traykova, T. (2021). The place of the 'frisbee game' in the physical culture curriculum in the kindergartens. *Trakia Journal of Sciences*, 19(1), 529-534.
- Vinci, Debra, Kristy Howells, Nathan Hall, Christopher Wirth, and Melanie Gregg. 2023. "Early Childhood Educator Training: The Value of Educating Educators on Movement, Play, and Physical Literacy Development – A Three Country Case Study." *Journal of Early Childhood Education Research* 12 (1): 79–101. <https://journal.fi/jecer/article/view/116984>.
- Whitehead, M. (2013). *Definition of physical literacy and clarification of related issues*. *Icsspe Bulletin*, 65(1.2). World Health Organization 2019. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>

版权声明

标题

幼儿及小学校园飞盘教学手册
Introducing Flying Disc Sports at Schools
For Kindergarten and Primary Schools

出版方

世界飞盘联合会 (WFDF)
葡萄牙莱里亚理工学院 (IPLeiria)

版权所有，未经出版方书面许可，不得以任何形式（电子、机械、影印等）复制或传播本书内容。

主编

若泽·阿莫罗索
José Amoroso (IPLeiria/CIEQV/WFDF)
萨曼莎·凯尔
Samantha Kehl (WFDF)

作者团队

若泽·阿莫罗索
José Amoroso ORCID: 0000-0002-7901-5568
贝基·博尔顿
Becky Boulton ORCID:0000-0001-5918-3583
佐尔坦·埃尔德什
Zoltán Erdősi ORCID: 0000-0002-7336-2331
黎广业
Kennedy Lai ORCID: 0009-0007-4434-2749,
罗布·麦克劳德
Rob McLeod,
达维·德莫里
Davide Morri ORCID: 0009-0005-9989-4706,
瓦内萨·林科内斯·阿拉纳
Vanessa Rincones Arana ORCID: 0009-0001-4902-163

平面设计与插画

鲁伊·罗伯
Rui Lobo

中文版翻译

李汉菲
Li Hanfei
王睿昆
Wang Ruikun
王子文
Wang Ziwen

中文版审校

王睿昆
Wang Ruikun
冉佳
Ran Jia

所有权归属

世界飞盘联合会 (WFDF)

制作方

世界飞盘联合会 (WFDF)
E-ISBN: 978-989-36294-5-1
DOI: <https://doi.org/10.25766/jmcm-rh40>

资助机构:

葡萄牙科学与技术基金会，公共机构
资助编号: This work was partially supported by the Portuguese Foundation for Science and Technology, I.P., Grant/Award Number UID/CED/04748/2023 Life Quality Research Center (LQRC), Santarém, Portugal.

幼儿及小学校园飞盘教学手册

版权所有 © World Flying Disc Federation

WFDF
WORLD FLYING DISC FEDERATION

世界飞盘联合会

