第 8 卷◆第 12 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

极限飞盘课对大学生团队合作能力培养的研究

问邱铭琦
湖北大学
DOI:10.12238/er.v8i12.6672

[摘　要] 本研究以极限飞盘课程对大学生团队合作能力的培养效果为核心，通过理论分析与实证研究相结合的方法，探讨了极限飞盘运动独特的团队合作特征及其对大学生团队合作能力发展的促进作用。研究分析了极限飞盘运动的基本规则、团队配合要求以及与其他团队运动的差异性，明确了其在培养团队合作能力方面的独特优势。通过问卷调查和实验对比的方式，评估了当代大学生团队合作能力的现状，构建了相应的评价体系。以某高校开设的极限飞盘课程为研究载体，采用准实验设计方法，对比分析了参与课程前后大学生在沟通协调、角色认知、集体责任感等团队合作能力维度上的变化。研究结果表明，极限飞盘课程能够显著提升大学生的团队合作能力，其无裁判自治的运动特色和强调公平竞技的“飞盘精神”为团队合作能力培养提供了理想的实践平台，为高校体育课程改革和大学生综合素质培养提供了新思路和实证支撑。
[关键词] 极限飞盘；团队合作能力；大学生；体育教学；素质培养
中图分类号：G807.4 文献标识码：A

Research on the Cultivation of College Students ' Team Cooperation Ability by Extreme Frisbee Course

Wenqiumingqi
Hubei University

Abstract: This study focuses on the training effect of extreme frisbee course on college students ' team cooperation ability. Through the combination of theoretical analysis and empirical research, this paper discusses the unique team cooperation characteristics of extreme frisbee and its promotion effect on the development of college students ' team cooperation ability. The research analyzes the basic rules of extreme frisbee movement, team cooperation requirements and the differences with other team sports, and clarifies its unique advantages in cultivating team cooperation ability. Through questionnaire survey and experimental comparison, this paper evaluates the current situation of contemporary college students ' team cooperation ability and constructs the corresponding evaluation system. Taking the Extreme Frisbee course offered by a university as the research carrier, the quasi-experimental design method was used to compare and analyze the changes of college students ' team cooperation ability dimensions such as communication and coordination, role cognition and collective responsibility before and after participating in the course. The research results show that the ultimate Frisbee course can significantly improve the team cooperation ability of college students. Its sports characteristics without referee autonomy and the ' Frisbee spirit ' emphasizing fair competition provide an ideal practical platform for the cultivation of team cooperation ability, and provide new ideas and empirical support for the reform of college physical education curriculum and the cultivation of college students ' comprehensive quality.
Keywords: limit frisbee; team cooperation ability; college students; physical education; quality training

引言

随着社会经济快速发展和就业市场竞争日趋激烈，团队合作能力已成为当代大学生必备的核心素养。然而，受独生子女成长环境、网络化社交模式以及应试教育体系等多重因素影响，当前大学生在团队协作、沟通交流、责任承担等方面普遍存在不足。极限飞盘作为新兴团队运动，以其独特的“无裁判自治”规则和“飞盘精神”理念，强调队员间相互信任、公平竞技和集体决策，能够在运动过程中自然培养参与者的团队协作技能。近年来，极限飞盘在国内高校中逐渐兴起，但关于其对大学生团队合作能力培养效果的系统性研究仍较为缺乏。因此，深入探讨极限飞盘课程对大学生团队合作能力的培养机制和实际效果，对于丰富高校体育教学内容、创新素质教育模式、提升人才培养质量具有重要的理论意义和实践价值。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

1 极限飞盘运动的团队合作特征分析

1.1 极限飞盘运动的基本规则与团队配合要求

极限飞盘运动是一项 7 人制团队对抗性运动，比赛在长 100 米、宽 37 米的场地上进行，队员通过传递飞盘推进并在我方得分区接到飞盘得分。该运动的核心规则要求持盘队员在接到飞盘后即准备传盘的 10 秒准备期内不得双脚移动，必须有一个轴心脚，决定了团队必须依靠密切配合才能有效推进。与传统球类运动不同，极限飞盘的攻防转换频繁，当飞盘落地、被拦截或出界时攻防双方立即互换角色，要求全队成员具备高度团队意识和快速角色转换能力。在攻防过程中，队员需要根据场上态势进行实时位置调整和战术配合，无论是进攻时的跑位接应、传递路线选择，还是防守时的区域协防、人盯人配合，都需要队员间建立良好的沟通机制和默契配合。

1.2 极限飞盘运动中团队合作的核心要素

极限飞盘运动中的团队合作建立在信任与默契基础之上。由于飞盘飞行轨迹相对固定且传递时间较长，接盘队员需要提前判断并移动到合适位置，要求传盘者与接盘者之间建立高度相互信任和默契配合。在角色分工方面，虽然理论上每个队员都可以承担任何位置职责，但在实际比赛中会根据队员技术特点和身体条件进行合理分工，这种灵活分工机制要求每个队员既要发挥个人特长，又要服务于团队整体战术需要[1]。更重要的是，极限飞盘运动强调集体目标导向，个人技术展示和得分欲望必须服从团队整体利益，有效培养了参与者的集体主义精神和责任担当意识。

1.3 极限飞盘与其他团队运动的合作模式对比

相比篮球、足球等传统团队运动，极限飞盘在团队合作模式上呈现鲜明特色。首先，传统球类运动往往存在明确位置分工和相对固定战术体系，而极限飞盘的位置更加灵活多变，每个队员都需要具备全面的技战术能力。其次，极限飞盘独有的“飞盘精神”强调公平竞技、相互尊重和诚实守信，要求队员在激烈对抗中保持理性和克制。最为独特的是极限飞盘采用无裁判自治模式，所有规则执行和争议解决都依靠队员间协商和自律，要求参与者具备高度自我约束能力和集体协商能力，培养了更加成熟和理性的团队合作态度。

2 大学生团队合作能力的现状与培养需求

2.1 当代大学生团队合作能力的基本状况

当代大学生的团队合作能力呈现明显的时代特征和群体差异。大部分大学生对团队合作重要性有清晰认知，但在实际合作过程中表现出经验不足和技能缺失。具体表现为：在沟通交流方面，许多学生习惯网络化间接交流方式，面对面直接沟通能力相对薄弱，特别是在处理分歧和冲突时缺乏有效协商技巧；在角色认知方面，部分学生要么过度突出个人表现而忽视团队需要，要么过分依赖他人而缺乏主动承担责任意识；在协作执行方面，由于缺乏系统团队合作训练，学生在任务分配、进度协调、质量控制等环节经常出现配合不当问题[2]。影响因素包括独生子女成长环境、应试教育体系下个体竞争意识强化、网络社交替代面对面交流，以及缺乏系统性团队合作训练机会等。

2.2 大学生团队合作能力的评价体系构建

基于团队合作本质特征和大学生认知发展水平，可将团队合作能力划分为四个核心维度：沟通协调能力，包括信息传递准确性、倾听理解有效性、冲突处理建设性等；角色认知能力，包括个人定位准确性、分工配合协调性、领导与被领导适应性等；责任承担能力，涵盖任务执行主动性、困难面前坚持性、结果导向负责性等；集体意识能力，体现为团队利益优先性、成员关系和谐性、共同目标认同性等。在测评工具选择上，采用量表测评、行为观察、同伴评议、自我反思等多元化评价方式相结合的综合评价模式。评价标准设定需要考虑大学生年龄特点和发展阶段，既要有统一基本要求，又要体现个体差异和发展潜力。

2.3 体育教学中团队合作能力培养的理论基础

体育教学在培养大学生团队合作能力方面具有独特优势和深厚理论支撑。合作学习理论强调通过设计合理的合作任务和评价机制，让学生在共同完成学习目标过程中发展合作技能，体育运动天然具备的团队属性为合作学习提供了理想载体。团队动力学理论揭示了团队形成、发展、成熟的内在规律，体育教学可以通过循序渐进的教学安排促进学生团队向高效合作团队转变。社会认知理论从个体学习角度阐释了合作技能习得机制，体育教学中丰富的合作情境、多样的角色体验、即时的反馈调整为理论实施创造了良好条件。此外，积极心理学关于优势发展和幸福体验的理念，强调通过发现和发挥每个学生的优势特长，在合作成功中获得积极情感体验，增强继续合作的内在动机[3]。

3 极限飞盘课程对大学生团队合作能力的培养效果

3.1 极限飞盘课程设计与团队合作能力培养的融合

极限飞盘课程在培养大学生团队合作能力方面具有系统性设计理念。课程目标将沟通协调、角色认知、责任承担、集体意识等团队合作能力要素与飞盘技术学习有机结合。教学内容遵循循序渐进原则，从基础抛接练习逐步过渡到小组配合、战术演练、模拟比赛等复杂团队协作活动。教学方法采用任务驱动、情境模拟、角色轮换、反思讨论等多样化策略，为学生提供充分的合作实践机会。特别是“飞盘精神”教育环节，通过案例分析、价值讨论等方式，将公平竞技、诚信守则、相互尊重等理念内化为学生行为准则。课程评价

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

体系突破传统技能测试模式，将团队合作表现作为重要评价内容，通过过程性评价和发展性评价相结合的方式，引导学生重视合作能力的培养。

3.2 极限飞盘课程培养团队合作能力的实证研究

本研究采用准实验设计方法，选取某高校 120 名大学生作为研究对象，随机分为实验组和对照组各 60 人。实验组接受为期 16 周的极限飞盘课程教学，对照组接受传统体育课程教学。使用自编的《大学生团队合作能力量表》进行前测、中测、后测，同时采用课堂观察、访谈调研等定性方法收集补充数据。统计分析结果表明，实验组学生在团队合作能力各维度上均呈现显著提升趋势，其中沟通协调能力提升最为明显（前测均分 3.2 分，后测均分 4.1 分，$P<0.01$），角色认知能力和责任承担能力也有显著改善（$P<0.05$），而对照组变化不显著。纵向比较发现，实验组学生能力提升呈阶梯式发展特征，前 8 周主要表现为合作意识增强和基本技能掌握，后 8 周体现为合作策略优化和高阶能力发展[4]。

3.3 极限飞盘课程团队合作能力培养的优化策略

基于实证研究结果，极限飞盘课程在培养团队合作能力方面仍有优化空间。在课程内容设计方面，建议增加团队文化创建、角色体验轮换、合作策略研讨等专题模块，使团队合作能力培养更加系统化。在教学方法改进上，应加强情境化教学和体验式学习运用，通过设置不同难度的合作任务，让学生在问题解决过程中发展合作技能，同时注重引导学生进行合作过程反思。教师应从知识传授者转变为合作学习的促进者和引导者，既给予学生充分自主合作空间，又在关键时刻提供必要指导。课程评价体系需要建立多主体参与的评价机制，包括自我评价、同伴评价、教师评价、团队评价等多个维度，开发更加精准的评价工具和指标体系。

4 结论

本研究通过理论分析与实证研究相结合的方式，系统探讨了极限飞盘课程对大学生团队合作能力培养的机制和效果。研究结论表明：极限飞盘运动的无裁判自治规则设计、飞盘精神理念和灵活战术配合为团队合作能力培养提供了理想载体；当代大学生在沟通协调、角色认知、责任承担、集体意识等方面存在不足，需要系统性教育培养；极限飞盘课程能够有效促进大学生团队合作能力发展，实验组学生各项指标均有显著提升；课程培养效果具有持续性和发展性特征，呈现阶梯式发展模式。研究表明，极限飞盘课程作为创新体育教学模式，在培养大学生团队合作能力方面具有显著优势，为高校体育课程改革和大学生综合素质培养提供了新思路。建议高校在推广时应加强师资培训和课程建设，完善教学评价机制，构建全方位的团队合作能力培养体系。

[参考文献]

[1]杜霖,羊博,解磊,等.极限飞盘运动损伤及预防策略研究进展[J].伤害医学:电子版,2023,12(2):67-72.

[2]崔立.极限飞盘运动在高校教学中开展研究[J].福建茶叶,2020,42(4):1.

[3]潘燕.新课程背景下极限飞盘在初中体育中的应用研究[J].学周刊,2020(1):1.

[4]唐玲玲,仝文霞.基于“互联网+”视域极限飞盘运动在高校体育课的推广研究[J].运动精品,2024,43(3):10-12.

作者简介：

闫邱铭琦（1992.02-），女，汉族，湖北荆州人，讲师，硕士，研究方向为体育教育，运动训练。

基金项目：

湖北休闲体育发展研究中心，“2023 年度湖北休闲体育发展研究中心课题”（课题编号：2023B006）。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.