

A man in a white t-shirt and black shorts is diving horizontally on a grassy field, reaching out with both hands to catch a white frisbee. The background is a blurred crowd of people, suggesting an outdoor event or competition. The overall tone is energetic and focused.

盘不落地，决不放弃！

飞盘团建活动

健康·活力·向上

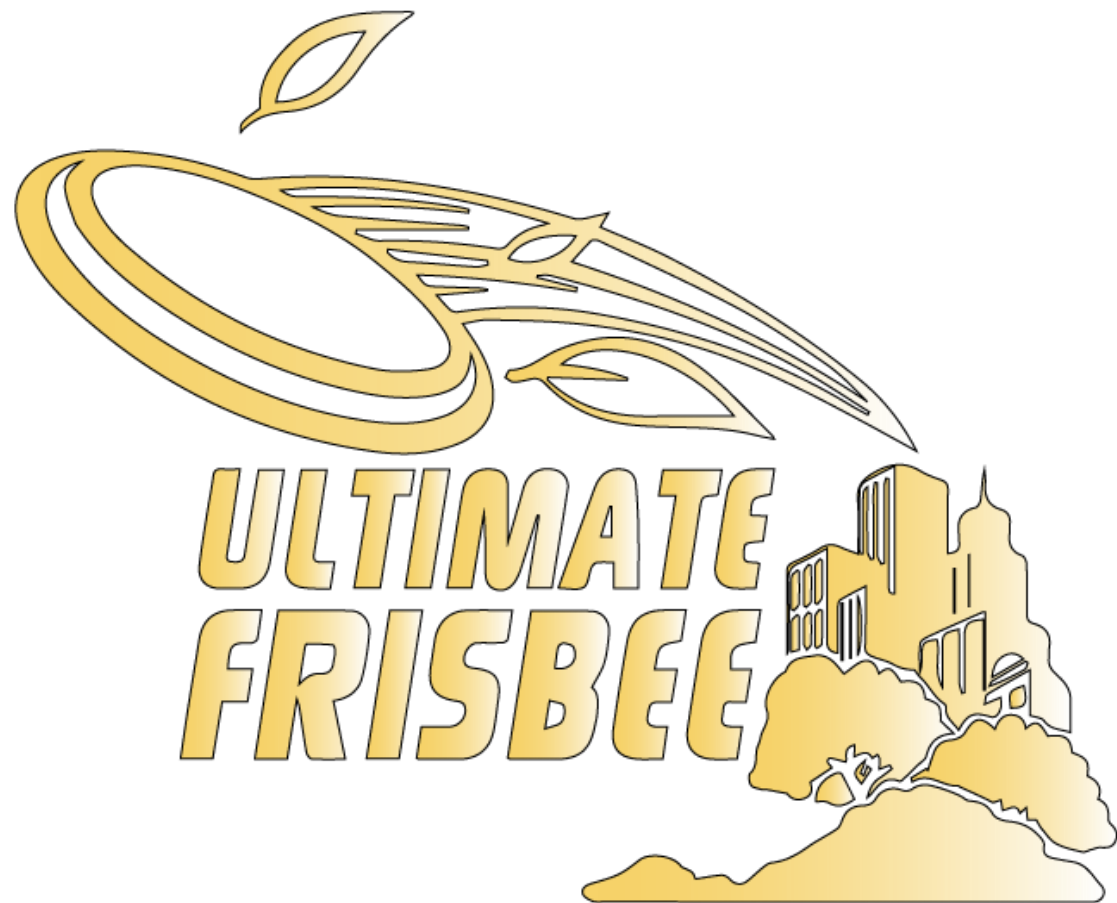
飞盘团建 | 飞盘介绍

TRAINING TARGET

飞盘发明于50~60年代间的美国,由于运动本身的新奇、活泼、变化、具挑战性、男女差异小、没有场地限制等等的诸多特点,立即吸引了男女老少各年龄层的爱好者。

是一场引爆运动团建市场的新品,更是一项疫情后为企业赋能,给企业带来阳光激情的组织运动团建!

飞盘运动融合了多种运动的规则和玩法,倡导无身体接触,更强调团队组织与协作,不仅要求运动员具备良好的飞盘技能,过人的智力,更要求运动员具备善于沟通,遵守纪律,集体至上的优良品质。



飞盘团建 | 飞盘五大精神

TRAINING TARGET

盘不落地 永不放弃 SPIRIT OF THE GAME

AVOID BODY CONTACT

避免身体接触 — 自控、规避冲突的意识

BE FAIR MINDED

保持公平公正 — 公平意识、平等待人

COMMUNICATE
RESPECTFULLY

友好交流 — 尊重他人的意识、沟通及表达能力

KNOW THE RULES

熟知规则 — 守则、自律

ENJOY PLAYING

享受比赛 — 尊重他人的意识、沟通及表达能力

飞盘团建 | 流程安排 (半天)

TRAINING TARGET

行程安排 (可根据具体方案要求进行调整)

时间	流程	团建内容
08:30	集合出发	公司指定点集合, 清点人数, 开启快乐旅程。
09:00-09:15	破冰热身	学员分组, 随机分配队员, 初步组建球队, 选拔队长, 树立领袖分发服装。飞盘运动特质讲解, 强调游戏及训练规则。运动觉醒课程, 调整状态, 提升专注度。
09:15-09:35	飞盘初体验	通过简单的游戏, 让学员熟悉并了解飞盘道具的使用以及注意事项。宣导盘不落地, 决不放弃的飞盘精神。
09:35-10:00	飞盘技术教学	讲解飞盘历史, 教授飞盘基本技术动作。进行双人练习, 教练纠正学员错误动作。
10:00-10:30	飞盘嘉年华	带学员体验飞盘掷准游戏, 飞盘九宫格, 飞盘高尔夫等项目。让学员通过游戏熟练掌握扔盘技术。
10:30-11:00	躲避盘赛	通过紧张刺激的躲避盘比赛, 让学员熟练运用所学的飞盘技术, 全身心的融入到团队之中。队长需要通过和队员的沟通不断调整团体战术以提升整体的比赛表现。
11:00-11:30	总结	分享团建的感想和飞盘带来的感受, 训练体验和收获。
11:30-11:40	合影	记录活动精彩的瞬间。

雷豹飞盘 | 流程安排 (一天)

TRAINING TARGET

行程安排 (可根据具体方案要求进行调整)

时间	流程	团建内容
08:20-08:30	集合出发	公司指定点集合, 清点人数, 开启快乐旅程。
08:30-09:30	精彩旅程	旅途中安排精彩的小活动, 在欢乐中顺利抵达目的地, 准备开始丰富多彩的团建活动。
09:30-10:00	破冰热身	学员分组, 随机分配队员, 初步组建队伍, 选拔队长, 树立领袖分发服装, 飞盘运动特质讲解, 强调游戏及训练规则, 运动觉醒课程, 调整状态, 提升专注度。
10:00-12:00	飞盘技术 基本教 学	初步接触飞盘装备, 讲解飞盘发展历史以及飞盘精神理念“SOTG”。教授基本飞盘动作以及初步的练习。在练习过程中设立不同程度的挑战, 训练总结, 灌输团队概念。
12:00-13:00	丰盛午餐	丰盛午餐补充能量, 迎接下午的挑战。

时间	流程	团建内容
13:00-14:30	飞盘嘉年华	集合, 带学员体验飞盘掷准游戏, 飞盘九宫格, 飞盘高尔夫等项目。让学员通过游戏熟练掌握扔盘技术。享受自由飞盘的乐趣
14:30-14:50	“飞跃天门山”	团队挑战游戏之一, 将飞盘技术与团队挑战融合, 让学员知晓和理解飞盘精神理念“SOTG”
14:50-15:15	躲避盘赛 (上半场)	通过紧张刺激的躲避盘比赛, 让学员熟练运用所学的飞盘技术, 全身心的融入到团队之中。队长需要通过 与队员的沟通不断调整团体战术以提升整体的比赛表现。
15:15-15:25	中场休息	结束后教练进行比赛总结, 激励队员, 调整状态推向高潮。
15:25-16:00	躲避盘赛 (下半场)	训练总结, 全场比赛总结, 分享自己所理解的飞盘精神理念, 并合影留念。
16:00-17:30	团建结束	载着满满的收获, 结束一天的活动, 返回温暖的家中。

飞盘团建 | 飞盘文化——课程介绍

👍 竞技载体

- 是一项极具魅力的对抗性项目。这项运动魅力在于上手易，既有对抗又无身体接触，既强调个人素质技能，更注重团队整体成就。

🚀 管理方法

- 课程通过“玩飞盘、学管理”这种互动的体验式培训方式，帮助团队管理者在新鲜有趣的培训方式下成长。

👥 团队成长

- 课程将真实的模拟出一个团队的逐步成长过程，每一个成员也能看到自己的进步和成长，并面临着真实工作环境下的压力和挑战。

🚩 多元化教学

- 培训采用：一对多训练、单独教练、分组讨论等多种教学方法，通过资料进行案例分析和讨论。既做到培训目标明确又使教学方式灵活多变，积极与参与对象产生良性互动。

🏆 参与及激情

- 课程让很多平时并不擅长体育运动的学员也十分喜爱这个项目，因为他们知道这并不是一个单纯依靠体力而是充满智慧和勇气的项目，每个人都能找到自己擅长的位置。

飞盘团建 | 飞盘文化——破冰活动



✓ 内容

- 身体拉伸，防止运动伤害
- 讲解飞盘历史与发展
- 根据性别和部门情况，随机分组
- 通过团队互动，聚焦卓越团队品质 展示体验式培训的形式和流程

✓ 目标

- 了解飞盘运动的背景
- 学习体验式培训流程
- 发现卓越团队的品质

飞盘团建 | 团队组建——团队文化组建 团队风采展示



✓ 内容

- 选队长，创队名，呼口号，定目标
- 展示团队的状态，能量，士气
- 约定注意事项，宣布安全规则

✓ 目标

- 队员相互熟悉，迅速融入团队
- 全员共同参与，创建共识目标
- 激发团队士气，展现竞技斗志

飞盘团建 | 技能练习——一个人飞盘传盘练习

• 由近及远一个人传接盘练习

• 规则：

- 两个人为一组，一个飞盘；
- 面对面相距3米站立开始，其中一人在固定位，开始传接盘；
- 每连续成功完成5次传接盘，移动位成员向后退一步；
- 传接盘失败，移动位成员向前回一步；
- 设定目标距离，所有组达到目标距离后停止。

• 目的：

- 培养自我挑战的意志；不断自我突破的意识；自我认知
- 操作难度：★
- 娱乐性：★★
- 团队建设：★
- 个人建设：★★★★



飞盘团建 | 飞盘嘉年华——飞盘掷准游戏



飞靶



飞盘保龄球



飞盘九宫格



飞盘投篮



飞盘掷准



项目详情 | 飞盘嘉年华——飞盘掷准游戏



• 飞盘九宫格

- 距离：3米

- 规则：

- 1.在5米之外使用飞盘将九宫格中的板块击中

- 2.每人可投掷2个盘

- 3.击落logo板块得3分,击落其他板块得1分



项目详情 | 飞盘嘉年华——飞盘掷准游戏

• 飞盘投篮

- 距离：设置3、4、5米三个难度
- 规则：
 - 1.每人在不同距离各投掷2个盘
 - 2.投进4个或以上可得两分
 - 3.投进4个以下可得1分
 - 4.没投进不得分



项目详情 | 飞盘嘉年华——飞盘掷准游戏

• 飞盘保龄球

- 距离：5米

- 规则：

1. 10个保龄球按倒三角型摆放

2. 挑战者在5米之外投向保龄球

3. 10个保龄球全倒得2分

4. 保龄球没全倒,但击倒5个或5个以上的得1分

5. 击倒5个以下的不得分



飞盘团建 | 飞盘团队比赛



- 躲避飞盘赛
- 团队得分赛



项目详情 | 飞盘团队比赛

• 躲避飞盘赛

- 团队运动 不限年龄 不限性别
- 道具柔软安全, 尽情玩耍, 不用担心受伤
- 比赛节奏快, 密度大(26+4)
- 比赛场地限制小, 9+18米场地可容纳30人
- 易于组织, 简单易上手, 男女混合, 所有人都可以参与
- 释放压力, 提升团队合作、团队策略建设、奉献精神、勇敢无畏直面挑战的精神, 享受运动的乐趣



项目详情 | 飞盘团队比赛

• 团队得分赛

- 无裁判,自我判罚
- 禁止身体接触
- 长方形场地
- 15分钟, 得分多获胜
- 在得分区中接到盘来得分
- 持盘不能跑
- 传给队友
- 传盘失误即转换



项目详情 | 颁奖——荣誉 向上 纪念

✓内容

根据比赛成绩，决出第一名进行嘉许和颁奖
享受最高荣誉的

✓目标

嘉许第一名
让卓越团队发挥标杆的力量



项目详情 | 装备认识



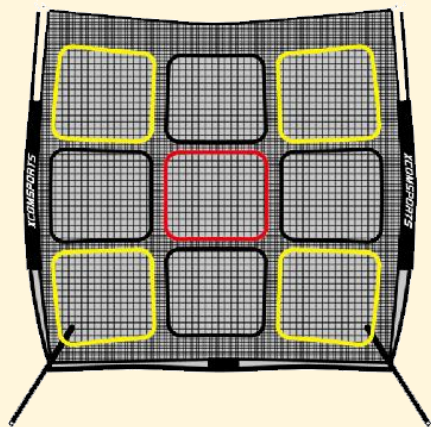
175g比赛标准飞盘

PE塑料材质，质地柔软，飞行稳定平滑，可进行长距离的飞行，为国际飞盘比赛用盘。



躲避赛专用飞盘

尼龙加泡沫材质，质地非常柔软，击中人不会疼，飞行下坠速度快。



飞盘九宫格

飞盘掷准用道具，让学员进行个人准确度练习用。



飞盘掷准架

飞盘掷准用道具，可放置在地形稍微复杂点的地方，让学员使用不同的扔盘技巧将飞盘扔进架子。

组织运动 | 飞盘场地展示 TRAINING

TARGET



飞盘场地要求

团建人数	场地标准	场地长	场地宽
60人以下	标准7人制足球场	65-68M	45-48M
60人以上	标准11人制足球场	105M	68M

备注：户外草坪、会议室满足如上要求，都可进行



突破自我，飞跃天际！

