

# 解锁户外运动新玩法 飞盘成东莞潮玩新宠

文/胡蝶 张洋  
图/受访者提供

专访东莞市飞盘协会执行会长湛秀恒

## 1 飞盘运动有什么类别？具体应该怎么玩？

湛秀恒：经过多年的发展，飞盘衍生出的玩法高达十几种，常见的有极限飞盘、掷准盘、躲避盘等，目前我们看到最多的、最流行的就是极限飞盘，也叫团队飞盘。在国际上，飞盘还拥有不同层次不同项目的赛事，如“飞盘高尔夫”“自由花式赛”“飞盘争夺赛（极限飞盘）”“勇气赛”等。飞盘包容的群体也很大，从4岁到80岁，都能根据不同的需求找到对应的玩法。

一场常规极限飞盘赛，比赛双方一般各有7名队员，在规定的时间内通过在防守方场地接到飞盘来记分，分高获胜。值得一提的是，飞盘比赛是不设裁判的，队员对自己的犯规和罚球负责，有纠纷当即解决，尊重规则，享受乐趣。我们新赛季飞盘俱乐部每周都会组织新人局，场上有专业的教练带领新手获得飞盘运动的正确打开方式。

## 2 网上经常看到一些飞盘占据球场的矛盾，飞盘玩家关于场地的使用应该如何把控？

湛秀恒：这是因为飞盘作为一项在国内刚刚流行起来的小众运动，还不具备像足球场这样的设施建设。我们通常认为在没有举办活动的公共区域空闲场地，玩家们可以通过双方沟通去协调场地的使用问题，有组织的活

动协会、俱乐部也会积极与各个部门协商，争取能解决这些矛盾。

其实飞盘运动本身并没有错，任何新事物的发展都需要时间去磨合。同时我们也在联系中小学体育老师合作推广，争取更多场地的使用权，并且希望在未来推动建立起飞盘运动专属场地。

## 3 东莞飞盘行业目前的发展现状以及需要注意的问题主要有哪些？

湛秀恒：虽然东莞市内陆续成立的飞盘俱乐部越来越多，社群人数也在逐渐扩大，行业发展现在看起来一路向好，这当然是我们非常乐意看到的局面。但整个行业目前还处于成长阶段，亟须规范俱乐部的运营发展，包括培训专业的教练员、加快建立赛事认证等体系、组织成规模的比赛和活动，从而让飞盘运动得到更加规范的发展，吸引更多年轻人参与其中，真正发展成为一项大众运动，加入全民健身运动潮。



飞盘运动走进儿童群体



年轻人在玩飞盘运动

飞盘是近两年在国内掀起热潮的新兴潮玩运动。由于其具有轻松简单易上手的特点，以及相当的社交属性，很快就成为了当下年轻人最为青睐的流行运动之一。

在东莞，飞盘运动也在今年悄然走红，成为年轻人朋友圈刷屏打卡潮流运动的“新宠”。从线上爆红的各大网络社交媒体到线下占领足球场，飞盘运动在今年成为了继滑雪、露营之后的又一都市潮流社交生活方式。

### 社交属性吸引年轻人参与

“好盘！”“别急别急，注意站位，往前飞！”周末夜晚，在东城体育公园，一场名为“能量释放Pick up局”的飞盘比赛正在火热进行，十数名飞盘爱好者在场上来回穿梭，互相配合投掷、追逐，在一次次攻防与奔跑中乐此不疲。

如今，从东莞各大公园、球场，到小区空地上空，总能不经意间看见色彩缤纷的小圆盘飞驰而过。似乎一夜之间，飞盘成了年轻人的潮流新宠。

阿进是一名重度飞盘爱好者，虽然刚接触飞盘不久，但她表示对飞盘运动已经产生了无比的喜爱之情：“飞盘一练，和不开心说再见！只要是朋友见面，我们基本上都会约‘打盘’，打完还能结识一群可爱的朋友，彼此鼓励，让人十分快乐。”

飞盘为什么会在今年火爆出圈并受到广大年轻人的喜爱？其实这都有迹可循。飞盘门槛低，操作简单，相对而言在装备方面的要求比较低，场地要求不高，规则也简单易学。并且飞盘这项“三无”（无身体接触，无性别区分，无竞技性）运动，给了体力悬殊的人同场竞技的可能性，比赛双方可以按照相同的男女比例挑选队员上场参加比赛，这也让不少女性获得了与男性同场竞技的公平感，因此也受到广大女性“盘友”的喜爱。

相比于竞技运动，飞盘不是一个人的狂欢，而是一群人的社交局，它更强调团队性和趣味性。在这种模式下，飞盘运动衍生成了一种新型社交方式，人们以低成本的组团方式获得解压、休闲的满足感和团队归属感。

### 飞盘跻身全民健身运动行列

据湛秀恒介绍，从今年三四月份开始，东莞突然多了二十多家飞盘俱乐部，这是自2019年东莞市飞盘协会成立至今俱乐部数量空前增长的一次。仅东莞市飞盘协会运营的新赛道飞盘俱乐部，就已经吸引了四千多名成员，其他镇街各飞盘俱乐部社群人数也在不断增长。

飞盘作为一项新潮运动在今年突然闯进广大群众的视线，但飞盘本身并不是一个新兴运动。

飞盘最早起源于美国，上世纪70年代便风靡欧洲，日本是亚洲最早推广飞盘运动的国家。我国则是从台湾首先传入，通过各项综艺、网络平台的传播，逐渐在内地流行起来。今年8月，由国家体育总局社体中心等单位主办的首届中国飞盘联赛正式启动，从国家层面来说，飞盘运动已经跻身全民健身运动行列。

此外，在教育部今年印发的《义务教育体育与健康课程标准

（2022年版）》中，极限飞盘作为新兴体育类运动列入其中，东莞已有不少中小学校正在进行飞盘运动的推广与教学。在这些学校中，飞盘成了体育课新宠，有的还成立了飞盘校队。国家级联赛的引入，体育与健康课程标准的列入，为飞盘的健康成长提供了重要的土壤，也让这项小众运动成为如今的潮流象征。可以预见，飞盘运动将会迎来更大的发展，飞盘也将走向规范化、专业化、大众化。

## 美丽圩镇

策划/唐波 余宝珠 秦小辉  
文/图 秦小辉(除署名外)

21 东莞故事

# 东坑

在东莞市东坑镇，有三条村被寒溪水所环抱，一衣带水，自北向南，呈之字形，布局颇为独特。这三条村就是东坑镇丁屋村、彭屋村和黄屋村。如今，这三条村统筹规划建成风貌带后，村居环境显著提升，历史建筑熠熠生辉，城乡风貌正在向品质化、特色化迈进。

近年来，东坑镇统筹三条村的山水林田湖资源，以人民美好幸福生活为目标，以“山水新天地”为主题，一体推进三条村的生态修复、环境整治、完善配套、强化特色等多项工作，全面提升东坑生态人文格局，打造具有独特文化内涵的山水栖居典范。2022年，东坑镇按照美丽圩镇建设要求，结合城管片长制，开展“三线”整治、“六乱”管理、生态环境整治、道路升级改造等活动，提高风貌带环卫管理水平，推进“洁化、绿化、美化”行动，因地制宜开展美丽圩镇建设。



彭屋毛织厂



丁彭黄风貌带 东坑城管供图

## A 成效：昔日无人光顾，今日游人如织

经过宽敞洁净的东坑大道，途经黄屋村委会，步行不足200米，就可以见到一面黑色大理石宣传墙，墙上刻有“东坑黄屋”等字样。大理石宣传墙前后是两个街头小景，远处则是红石围砌的湖泊。湖水婉转绕芳甸，水塘碧波引白鹭，与岸的祠堂古屋、长廊亭榭、栈桥景观交相辉映。这与两年前分散、凌乱、破败的景象形成鲜明对比。

“以前只有几个水塘，水塘边种有一些荔枝林，是一个没人光顾的地方。”东坑镇黄屋村党委委员卢凤仪告诉笔者，这两年，经过连片改造，结合美丽圩镇建设，打造风貌带后，村里一下子变得热闹起来。就在今年国庆期间，风貌带试运行以来，周边居民纷纷前来，观赏向日葵花海，打卡丁彭黄风貌带。因为修建了夜光步道和大型明月灯光景观，就连晚上这里也是人来人往。



风貌带内的栈桥景观

据东坑镇城管分局市政绿化组负责人卢贺彬介绍，丁彭黄风貌带项目涵盖丁屋村、黄屋村、彭屋村三条村，面积约300公顷，2020年开始建设，总投资约2亿元，构建“无车区”及旧村传统特色区、月明湖田园体验区、古围墙遗址公园、马腰岭山体休闲公园等功能片区。通过基础建设、功能植入、产业升级三个步骤，最终实现美丽幸福村居的美好愿景。其中，基础建设主要是“三线”整治、“六乱”管理、生态环境整治、道路升级改造等，重在改善村居环境。而功能植入旨在通过增设公共空间，为村民提供下棋、纳凉、交流、广场舞等休闲场所。最后通过营商平台搭建，举办画展、木鱼歌演艺等文化活动，激发片区活力，真正达到既能“留住乡愁”，又能实现“宜居、宜业、宜游”的目的。

## B 初衷：统筹山水资源，提升环境卫生

在当天走访中，笔者偶遇正在丁彭黄风貌带督导片区“三线”整治工作的东坑镇副镇长梁杰球。此时，一行人正好来到基本完工的黄氏宗祠门口。黄屋村历史悠久，黄氏宗祠是由黄氏族人集资新建，宗祠外观恢宏大气，里面雕梁画栋，令人叹为观止。梁杰球介绍，丁屋村、黄屋村、彭屋村三条村各有一个祠堂，其中，丁屋祠堂最为出名和古老。东坑素有“三间祠堂、四间庙”之说，“丁氏祠堂”就是其中之一。

“三条村，地缘相邻、山水相依、宗族相亲，单一整治的话，依然不能改变数百年‘各自为政’、环卫水平较差、村庄风貌管控不到位的问题。”鉴于这样的现实，东坑镇主要领导多次开展调研，并勾画三村连片改造的建设蓝图，主要目的就是统筹三条村的山水林田湖资源，因形就势，就地取材，慎砍树、禁挖山、不填湖、少拆房、微改造、小提升，在尽可能保留原貌的基础上提升环境卫生，一体推进三条村整体风貌提升，打造一个人与自然和谐共生的山水栖居地，让市民走进背街小巷，也能重拾儿时记忆，让村落“重燃”烟火味。

如今，在风貌带上，各类人文景观让人应接不暇，行走在月明湖畔，市民游客如进大观园：除了恢宏气派的宗祠外，有可供登高远眺、古韵悠悠的北楼，有保存至今依然可供通行的明代古围墙，也有曾迎送过东坑远行客商的百寮码头，还有长在两屋之间的百年古树、见证彭屋首家“三来一补”企业的彭屋毛织厂……同时，风貌带又因地制宜地搭建亲水栈桥、铺设夜光步道，搭建大型灯饰等现代城市景观。走进风貌带，就像坐上时光穿梭机，在过去和现实之间，与“会说话”的历史建筑对话，与现代时尚的城市景观交流。

## C 经验：开展风貌带建设，加强精细化管理

丁彭黄风貌带建设历时两年多，其后续建设管理和维护仍在继续。梁杰球表示，当前，人民群众对美好城市环境的要求越来越高，对城市精细化管理提出了更高要求。提升风貌带环卫水平，加大精细化管理力度是推进美丽圩镇建设的重要举措，也会给当地村民带来实实在在的获得感。今年国庆期间，大量慕名而来的游客游玩后给出好评就是一个例证。

“风貌带建设的一些经验也为全镇一些城市管理痛点问题提供了解决方案。”梁杰球举例说，月明湖四周以前分布着不少荔枝园，由于规模不大，缺乏管理，成为脏污纳垢、乱倾垃圾的场所。为了彻底改善荔枝园环境卫生状况，有关部门联合村（社区）将其建成荔枝公园，清理了积存垃圾，铺设了步道，种植了花卉草皮，设置了亭台座椅，既美观又实用，同时便于清扫管理。鉴于月明湖的成功经验，今年以来，东坑镇全域对荔枝园开展“微改造、小提升”，修复城乡“失落空间”，打造“推窗见景、出门入园”的群众后花园，让居民在每个转角都能遇见美。接下来，东坑镇还会继续加强丁彭黄风貌带安全、环卫、停车等方面的管理，在探索城市精细化管理上提升经验，从而带动全镇美丽圩镇建设工作。据了解，今年以来，东坑镇城管分局通过统筹镇村连片土地，打造美丽圩镇风貌带，进一步下沉城管力量，切实提升群众幸福感、获得感。目前，东坑镇井美村、坑美村等两个美丽圩镇示范村和丁彭黄风貌带等均已进入收尾阶段，预计10月底完工。