《飞镖选项课》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程代码：18001102

课程名称：飞镖选项课

英文名称：Darts

课程类别：通识必修课

学 时：32

学 分：2

适用对象：全校选修学生

考核方式：考试

先修课程：无

二、课程简介

中文简介

飞镖运动起源于十五世纪的英格兰。作为一项新兴的运动，深受大众的喜爱，从二十一世纪到现在有了很大的发展、普及与提高。1999年5月被国家体育总局列为我国第95个正式体育项目以来，飞镖运动在我国发展迅速，至今已举办多届全国公开赛，许多学校将飞镖运动列为体育课程。飞镖运动既可缓解持久学习工作导致的精神紧张和神经疲劳，增强学生身体素质和健康状况，更因其普适性，关注不同层次和不同身体条件的学生需求，确保每个学生受益。飞镖运动规则和独有的行为准则，有助于提高学生综合素养。飞镖运动器材较简单，不受年龄、性别、身体、场地、气候等条件限制，又是结合身体、心智于一体的运动，集趣味性、对抗性、娱乐性于一身，是一项很好的休闲体育运动。目前许多企业单位和高校经常举办飞镖竞赛，已成为喜闻乐见和参与性广泛的大众健身娱乐项目。

本课程主要学习：飞镖基本知识、基本技术、基本战术、基本规则和飞镖礼仪，侧重实践体验，达到增强健康、提升学生技战术水平与欣赏能力的目的。

英文简介：

Darts originated in England in the 15th century. As a new sport, it has been popular with the public, and from the 21st century to the present, it has grown, popularized and improved. Since May 1999, when it was listed as the 95th official sports event by the General Administration of Sport of China, darts has developed rapidly in China. Now, it has held several national open competitions, and many schools have listed darts as sports courses. Darts can not only relieve the mental tension and nerve fatigue caused by long-term study or work, but also enhance students' physical quality and health status. Moreover, due to its universality, it pays attention to the needs of students at different levels and different physical conditions to ensure that every student benefits. Darts rules and unique codes of conduct are helpful to improve students' comprehensive quality. Darts equipment is simple, not affected by age, gender, space, and climate conditions, and is combined with body and mind to integrate movement, interest, resistance and entertainment together. So far, many enterprises and colleges often hold darts competitions, which have become popular and widely involved public fitness entertainment projects.

This course contains darts’ basic knowledge, technology, tactics, rules, and darts etiquette, focusing on practical experience, so as to enhance health, improve students' skill and tactics level and appreciation ability.

三、课程性质与教学目的

（一）课程性质

1、飞镖课程是我校体育课程体系的重要选项课程，是实现学校教育目标，配合德智体全面发展，以增强体质、增进健康的教育活动课程。同时，以健康第一为指导思想，全面提高学生的素质，**注重社会主义核心价值观——“爱国、敬业、诚信、友善”，引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，达到提高学生的爱国、敬业、诚信、友善的修养的目的。**

2、飞镖课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共选项课程。

3、飞镖课程是促进身心发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育课程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

（二）课程任务

1、培养飞镖的兴趣，了解飞镖运动的特点及其锻炼价值。

2、掌握飞镖的锻炼方法，发展学生身体素质。

3、学习和掌握飞镖运动的基本技术，体验飞镖运动的乐趣。

**4、思政育人目标：使学生认识到身体力行的素养和能力要求，培养学生严谨、认真的职业责任感和爱岗敬业、诚实守信、开拓创新的职业品格和行为习惯。**

（三）教学目的

1、通过飞镖课程的学习，使学生了解飞镖的起源与发展现状；

2、掌握投掷飞镖的基本技术；

3、通过各种不同种类的计分比赛，学习飞镖竞赛；

4、了解飞镖竞赛规则与裁判法，提高欣赏高水平比赛的能力；

5、培养休闲运动的兴趣与爱好，提高社会交往能力，为进入社会打下基础。

四、教学内容及要求

（一）理论部分

1、飞镖运动的起源发展

2、飞镖运动的特点和运动价值

3、飞镖运动竞赛规则

4、飞镖竞赛组织与编排

1. 实践部分

1、技术部分内容

（1）持镖方法

持镖方法介绍。各种持镖方法之间的变换与体验，找到正确的持镖方法。

（2）掷镖法

单手持镖稳定姿势。

单手发力方法：以肘关节为轴，体会往目标区掷镖动作。

持镖手腕的略前屈动作，体会大姆指与食指第二指节带镖的动作。

（3）掷镖准确性练习

投掷红心练习。

投掷不同分值区练习。

分组练习：采用简单的加分投掷练习准确性。

采用多种练习、比赛方式练习。

2、战术部分内容

不同的计分策略讨论。

多项计分战略的组合运用。

3、专项身体素质部分内容

（1）发展一般身体素质的练习

发展速度性力量素质的练习。

发展耐力素质的练习。

发展灵敏、柔韧、协调性素质的练习。

（2）发展专项身体素质的练习。

轻负荷的上下肢静力性动作的持久性练习。

屈臂悬垂，引体向上专项力量练习。

手臂甩腕速度、力量练习。

柔韧：坐位体前屈

五、各教学环节学时分配

教学内容学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学时数 |
| 理论知识 | 2 |
| 基本技术 | 16 |
| 基本战术 | 6 |
| 教学比赛 | 4 |
| 考核与机动 | 4 |
| 合计 | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源

1.中国飞镖协会主编.中国飞镖竞赛规则与裁判法.北京:人民体育出版社，2003,01.

2.田麦久,蔡睿主编.飞镖与射箭运动.江苏:江苏科学技术出版社,2013,01.

3.尹斌主编:飞镖.成都:成都时代出版社,2013,03.

七、其他说明

（一）考核项目

1、技术评定部分（占 50%），主要是观察学生出手动作的正确性。

（1）站位正确，手臂整体动作规范，掷镖连贯、身体各部位协调、稳定，飞镖飞行轨迹可循，为 50 分。

（2）站位正确，手臂整体动作规范，掷镖连贯、身体各部位基本稳定，但不熟练，飞镖飞行轨迹大致可循，偶有失误，为 40 分。

（3）站位平行站立，手臂前伸不够，整体动作不太规范，掷镖不连贯、动作僵硬，不熟练，为 30 分。

（4）站位平行站立，肩部与镖盘平行，投镖时身体前后摆动，全身动失平衡，动作僵硬，飞行轨迹不可循，为 20 分。

2、比赛实践部分（占 50%）

个人比赛成绩按排名计分

（二）成绩评定

飞镖选项课学期成绩采用结构式综合评分进行评定，总评成绩采用百分制计分，由技能考核和平时成绩两项构成，均采用百分制。平时成绩由任课教师根据个人的出勤情况和课堂表现两方面来考核，技能考核成绩和平时成绩在总评中的比重分别为70%和30%。

八、教学进度

教学进度表

|  |  |
| --- | --- |
| 周 | 教学内容 |
| 一 | 1飞镖起源与发展  2飞镖的种类:不同硬式飞镖名称、镖盘的结构与分值划分  3飞镖礼仪  4飞镖比赛欣赏 |
| 二 | 1投掷站位，手臂动作要领。  2身体素质练习 |
| 三 | 1飞镖投掷，投 1-20 分区域，了解镖盘。  2素质练习 |
| 四 | 1飞镖投掷。高分竞赛，投八轮，最高分胜  2身体素质练习 |
| 五 | 1飞镖比赛减半游戏  2身体素质练习 |
| 六 | 1飞镖 301 分单开单收  2身体素质练习 |
| 七 | 1飞镖 301 分竞赛单开，双倍结束。  2身体素质练习 |
| 八 | 1飞镖 501 分竞赛单开，双倍结束。  2身体素质练习 |
| 九 | 1飞镖 701 分竞赛任意开始，双倍结束。  2身体素质练习 |
| 十 | 1飞镖 901 分竞赛。  2身体素质练习 |
| 十一 | 1飞镖米老鼠（CRICKET）竞赛方法。  2身体素质练习 |
| 十二 | 1飞镖米老鼠竞赛。  2身体素质练习 |
| 十三 | 飞镖竞赛方法及裁判法 |
| 十四 | 考核：301分单开双收 |
| 十五 | 考核：八轮高分赛 |
| 十六 | 补考，本学期教学总结。 |

**大纲修订人：吴恒星 修订日期：2020年12月**

**大纲审定人：蔡建辉 审定日期：2020年12月**