课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 飞镖2 |
| 课程代码 | 2100086 | 课程序号 | 4014、4023、4004、6068 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 毛伟胜 | 教师工号 | 15707 | 专/兼职 | 兼 |
| 上课班级 | 飞镖2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 体育馆3楼 |
| 答疑安排 | 周三14：30--16:00体育馆 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考教材与资料 | 尹斌主编．《飞镖》．[成都时代出版社](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%E5%BB%AA%EF%BF%BD%EF%BF%BD%D1%A7%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22_blank)，2013年3月出版田麦久、蔡睿主编.《飞镖与射箭运动》江苏科技出版社 2013年版刘梅　主编．《飞镖和风筝艺术》．[吉林出版集团](http://www.dangdang.com/publish/%EF%BF%BD%E5%BB%AA%EF%BF%BD%EF%BF%BD%D1%A7%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_1%22%20%5Ct%20%22_blank)，2015年7月出版 |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1、课堂常规2、本学期考核内容及方法3、飞镖运动介绍 | 讲课 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 2 | 1、各种握镖及技术要点2、基本站立的方法及身体姿势 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1. 镖盘的构成及分区介绍；
2. 手的稳定性练习；

3、飞镖专项体能练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1、眼肌能训练2、站姿的稳定性练习3、高分赛练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1. 投掷姿势一：瞄准的练习
2. 飞镖专项体能练习
3. 飞镖游戏
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1. 投掷姿势二：后引、送镖、掷出
2. 01赛辅助收镖练习一
3. 柔韧性练习
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1. 飞镖游戏
2. 素质练习—耐力（800米跑）
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1、投掷姿势三：完整练习2、01赛辅助练习二 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1、飞镖高分赛课堂比赛2、飞镖专项体能练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1. 减分赛练习（三）
2. 飞镖游戏
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1. 01赛考核模拟练习
2. 素质练习--灵敏、跳绳练习
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1. 飞镖游戏
2. 1000、800米测试
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1. 站姿的稳定性训练
2. 高分赛考试
3. 飞镖游戏（01赛考试练习）
 | 考核与练习 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1、眼肌能练习2、飞镖游戏/比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 1、01赛考试2、飞镖游戏 | 考核与练习 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 2 | 1、各项补测2、、飞镖游戏 | 补考与练习 | 课外锻炼与复习 |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 飞镖基本技术的专项考核 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 1000米、800米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：毛伟胜 系主任审核：  日期： 2024.9