《 飞镖1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）飞镖1 |
| （英文）Darts 1 |
| 课程代码 | 2100073 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | 全校专科第2学期 |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） |
| 课程简介 | 飞镖运动起源手上五世纪的英格兰，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，更因具普适性，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教养。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。也是大众喜闻乐见和参与性广泛的健身娱乐项目。本课程通过飞镖运动的教学，提高学生参与体育锻炼兴趣，增强学生体质，培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，使学生具备终身体育意识以及勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。并达到：1、发展学生上肢肌肉力量，促使神经精确控制肌肉及提高大脑瞬时记忆动作的能力；2、培养学生健康积极的心理素质。3、掌握飞镖运动基本技术，了解飞镖比赛的竞赛规则，能够自觉地，经常性地参加飞镖运动，并积极参加各级各类飞镖比赛。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 |
| 大纲编写人 |  （签名） | 制/修订时间 | 2023.12 |
| 专业负责人 |  （签名） | 审定时间 | 2024.3 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握飞镖基本理论和比赛编排的知识，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握飞镖运动的基本技术动作，提高身体的灵活与协调能力以及对抗的主动性；具备组织小规模飞镖竞赛以及执裁的能力。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 树立正确的审美观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分教学内容：1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项； 2.飞镖概述：飞镖的起源、发展及分类；飞镖运动与健康知识； 3.飞镖的编排及竞赛规则。预期成果：通过飞镖理论学习，使学生了解飞镖运动的起源、发展及意义，掌握飞镖运动的基本比赛规则，学会欣赏飞镖运动。掌握竞赛编排理论，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。教学难点：对飞镖规则的学习及理解。**第二单元：**飞镖实践教学教学内容：1.飞镖基本技术：（1）各种握镖方法及技术要点；基本站立方法及身体姿势；对镖的感知能力；手的稳定性；运镖、肩带平衡性；前臂的垂直曲线运动；对击发动作的感觉；空靶衔接性的练习。（2）闭目空手练习；一次举镖的练习；空靶持镖练习；强化正直、稳定和均匀用力的练习；对镖的感知能力练习；站姿的稳定性训练；加强镖的密度的练习；转圈练习法；100镖练习法。2.飞镖教学比赛：（1）高分赛；（2）01比赛；预期成果：1.通过学习，使学生掌握飞镖的基本技术动作和技能，提高身体的灵活与协调能力以及体态的规范性；具备组织小规模飞镖竞赛的能力。2.通过教学比赛，调动学生积极参与飞镖活动的积极性，培养对飞镖运动的兴趣，增强组织性、纪律性，体会合作、竞争的现代思想意识。教学难点：飞镖整套掷镖动作的连贯性以及减分赛收镖阶段的处理方法**第三单元：**体能练习与体质健康测试教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。教学难点：调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性，练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。**第四单元：**有氧健身跑教学内容：运动世界校园APP（课外练习）预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。教学难点：监控及预防学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。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，更因具普适性，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教养。课程中分组练习，学生之间相互纠错、练习动作等，更好地培养了学生的团队合作能力和人际交往能力；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，提高了学生规则意识和社会道德修养；课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。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。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 飞镖基本技术及飞镖教学比赛评价 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |