**飞镖课程**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 8 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  飞镖运动是一项竞技性、对抗性很强的运动，同时休闲性、娱乐性也很强，可以调整心态，提高集中度及心理素质。飞镖运动在不断的调整站姿、重心、平稳、握镖、瞄准、呼吸、回收、挥臂、节奏、计算和思考的过程中，可以锻炼左右脑的平衡，也就是在逻辑思判和空间控制方面的平衡。  投掷飞镖讲求姿势、平衡、持镖和出镖方式、手臂和手腕的动作以及注意力集中等等，要做到手脑合一。  最需要注意的是始终保持平衡和稳定，不要过度向前探身，投掷时避免身体晃动和踮脚尖。 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  飞镖运动是训练人的注意力、协调性，特别是心理素质。可以缓解紧张的精神压力、视觉疲劳、恢复各种原因造成的肌肉酸痛和疲劳、调节全身各脏器的功能。  飞镖作为一项非常文明、健康的运动和低消费的锻炼、休闲、交流、联谊方式，特别适合现代都市快节奏、工作紧张的人们对健康生活的需求。同时因其趣味性、对抗性、娱乐性很强，且又不受年龄、性别、身体、场地、气候等条件限制，所以是最具群众性的体育休闲运动。  中老年人群在飞镖运动过程中，投镖时必须冷静，在通过三、四步的距离内往返行走，既可以达到锻炼的效果，还可以缓解平时工作中的压力和消除日常生活中的疲劳。 |
| **教学方法**  1：上课前热身等准备工作。  2；开始教学，从站姿、手臂摆动规律和翻腕的时机。  3；正确掌握出镖节奏，慢慢分析每一个步骤，对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)和注意事项，边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的运动兴趣和学习效率。 |