

射击教学纲要

一、教学目的任务

1、传授射击运动的基本知识和技术技能，了解射击运动的意义和锻炼价值，掌握射击的基本要点和技术；

2、通过射击课的教学，提高身体素质和心理素质，培养勇敢顽强的意志品质，增强国防教育观念；

3、传授射击运动的比赛方法，了解射击比赛的规则，培养学习兴趣；

4、提高集体主义观念，增强组织性和纪律性。

二、教学时数分配

教学内容	理 论	射 击	素 质	机 动	合 计
教学时数	4	24	6	2	36
比例 (%)	11.1	66.7	16.7	5.6	100

三、教学内容：

（一）射击理论知识

- 1、射击运动的发展状况，枪械知识，弹道原理；
- 2、射击运动的比赛方法与规则。

（二）射击基本技术

- 1、汽步枪
 - 1) 卧、立、跪单项基本技术；
 - 2) 据枪、瞄准、击发、保持；
 - 3) 空枪预习、实弹射击。
- 2、手枪
 - 1) 据枪、瞄准、击发；
 - 2) 空枪预习、实弹射击。
- 3、飞碟

- 1) 起枪、运枪、提前量和瞄准击发;
- 2) 单靶射击。

(三) 基本素质;

1、一般身体素质:

100 米、50 米、立定跳远、实心球、引体向上;

2、专项身体素质:

俯卧撑、仰卧起坐、屈臂悬垂、12 分钟跑等。

四、教学参考进度

周次	教学内容	课次	周次	教学内容	课次
1	理论	1、2	10	素质	3、4
2	理论	3、4	11	素质	5、6
3	射击	1、2	12	射击	13、14
4	射击	3、4	13	射击	15、16
5	射击	5、6	14	射击	17、18
6	射击	7、8	15	射击	19、20
7	射击	9、10	16	考试	1、2
8	射击	11、12	17	考试	3、4
9	素质	1、2	18	机动	1、2

五、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”(P6-P10)

(一) 运动技能考核 (占总成绩 30%)

1. 考核内容及方法: 手枪慢射; 25 米 5 发子弹 记环数

2. 评分标准

分数	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
环数	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1. 考核内容及方法

屈臂悬垂; 反握单杠, 屈臂使身体悬垂于单杠上, 大小手臂夹角不得大于 45 度角。

2. 评分标准 (秒)

分数	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
时间	100	92	84	76	68	60	52	44	36	28