

SHEJIYUNDONG

|上海市储能中学编写组|

射击运动

增强青少年国防意识

射击运动对培养青少年坚强的毅力和沉着、冷静的性格，坚定意志有潜移默化的作用

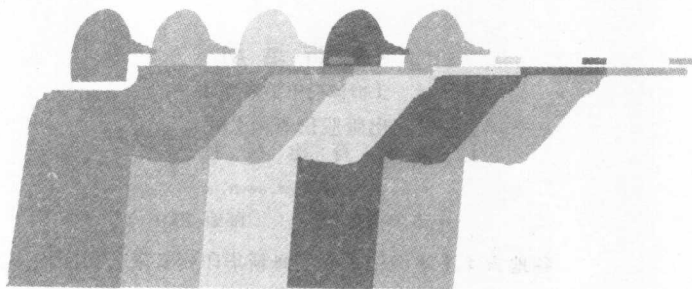


上海教育出版社

SHEJIYUNDONG

|上海市储能中学编写组|

射击运动



上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

射击运动 / 周政编著. —上海: 上海教育出版社,
2006. 5

ISBN 7-5444-0748-9

I. 射... II. 周... III. 射击运动—中小学—教学
参考资料 IV. G634. 963

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第058482号

射 击 运 动

上海储能中学编写组

上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社 出版发行

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮编:200031)

各地新华书店经销 上海新华印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 4.25 插页 4 字数 103,000

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

ISBN 7-5444-0748-9/G·0591 定价:(软精)10.00元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)



2004年12月20日，黄浦区“储能”杯中小学射击比赛开幕式领导讲话。左一：储能校长周政、左四：黄浦区教育局副局长杨燕、左五：黄浦区体育局党支部书记李辛。



2004年12月黄浦区“储能”杯中小学射击比赛周政校长颁发储能中学团体第一名奖杯。

2004年12月黄浦区“储能”杯中小学射击比赛周政校长在颁发个人获奖学生。



2006年4月8日，黄浦区“光明”杯中小學生射击锦标赛储能学生正在比赛。



2006年4月8日，黄浦区“光明”杯中小學生射击锦标赛储能中学运动员，教练与奥运冠军陶璐娜合影。



2006年4月8日，黄浦区“光明”杯中小学生射击锦标赛奥运冠军陶璐娜为储能中学颁发高中组团体第一名奖杯。



2006年4月8日，黄浦区“光明”杯中小学生射击锦标赛黄浦区教育局副局长杨燕为储能中学颁发初中组团体第一名奖杯。



2006年4月8日，黄浦区“光明”杯中小学生射击锦标赛储能中学运动员、教练员与奥运冠军陶璐娜、黄浦区教育局副局长杨燕合影。



2002年，储能中学刚改造后的射击馆，学生在射击训练。



储能中学预备年级学生上课，做平衡训练。



2005年，《新闻晨报》记者观摩储能中学唐秋森老师上课。



2001 年校
射击训练队在
储能中学相对
简陋的射击馆
训练。



储能中学
唐秋森老师在
对学生做技术
指导。

2005 年 7 月，
全国“建桥”杯大
(中) 学生气步
(手) 枪射击比赛，
储能中学射击队
在开幕式上。





2005年7月，储能代表队参加全国“建桥”杯大(中)学生气步(手)枪射击比赛，储能学生王超获得高中组男子气手枪比赛冠军并与射击奥运冠军王义夫合影。



储能《射击运动》校本教材编写工作推进会教材主编周政讲话，编写工作在热烈讨论中。



储能《射击运动》校本教材编写工作推进会一线教师在汇报教学、训练及教材编写情况。



储能中学校名



储能中学烈士群雕



黄浦区教育局领导关心储能射击运动发展，杨燕副局长在做射击体验。



黄浦区“光明”杯中小学射击锦标赛储能获得的高中组团体第一名奖杯、初中组团体第一名奖杯。

2005 年以前储能中学获得的部分奖杯



主 编：周 政

顾问组长：徐燕平

组员：王立新 李华丰

技术指导：崔 纲

执行编委：舒向东 李英杰

唐秋森 武冠军

前 言

在上海市大力推进二期课改的今天,国家、地方和学校三级课程管理体系的改革使学校拥有了一定的合理而充分的课程自主权,这是促进学校课程建设和内涵发展的重要契机,亦为学校走自主发展、特色创新之路提供了有利条件。为此,储能中学充分地挖掘校内外丰富的教育资源,在综合分析学校实际情况、家长对子女的培养目标以及学生自我发展需要的基础上,编辑出版了《射击运动》这本校本教材。我们旨在通过拓展型课程的形式面向全体学生开展射击运动,从而发挥学生的个性、特长,提高身心综合素质,让学生在实践中得到真实的感受和体验,在感受和体验中促进学生的健康成长与全面发展、和谐发展、自主发展。

《射击运动》这本教材在编写过程中遵循系统性与针对性相结合,突出针对性;理论与实践相结合,突出实践;教师主导作用与学生主体意识相结合,突出学生主体意识。本教材内容共九章二十七节,不仅涉及射击运动的概况、射击运动在储能的发展等理论知识,而且着重关注了气手枪和气步枪的射击方法和训练。为了提高学生的体能素质并实施科学评价,本教材还专辟章节为学生开设评价指南和学习回复园地。本教材内容的丰富源泉来自于射击运动在储能十余年的实践和发展。整个教材编写均立足于储能射击教育的校本实践,立足于学生活动的实践,坚持实践第一、感受第一和体验第一的原则,在素质教育的框架内,科学合理地整合和融通“二期课改”理念,为学生的可持续发展提供了优秀的课程资源。

本教材由周政校长任主编,参与教材编写的均为有着丰富

射击训练实践经验的一线教师。他们充分发挥了课程开发的主体意识,激发了专业潜能和创造力,在2004年7月编写的《射击》教材第一版基础上,对《射击运动》教材进行了全面的修订和改版。为了保证本书的学术质量,我们还邀请了上海市教委、教研室、黄浦区教育局、黄浦区军体校、黄浦区教师进修学院等领导和专家进行指导、评审,为本书的顺利出版奠定了坚实的基础。在此谨向专家领导表示诚挚的感谢。

由于我们对于校本课程开发的认识还很肤浅,探索和实践活动还显得十分的稚嫩,课程的开设和教材的编写也十分的仓促。我们诚挚的盼望关心校本课程开发和校本教材编写工作的专家和教育界同仁以及参与校本课程教学的广大师生对我们工作中的疏漏和不足之处提出宝贵的意见和建议。

储能中学编写组

2006.5.



目 录

第一章 射击运动概况	1
第一节 射击比赛项目介绍	1
第二节 我国优秀射击运动员简介	4
第二章 射击与国防	10
第一节 国防基础知识	11
第二节 国防精神	13
第三节 开展射击运动对于国防教育的意义和作用 ...	20
第三章 射击运动在储能中学	25
第一节 射击运动在储能的开展	26
第二节 射击运动在储能的发展	27
第四章 气枪知识介绍	34
第一节 气枪的构造和发射原理	34
第二节 气枪使用的安全与保养	38
第五章 气手枪射击	42
第一节 气手枪射击的基本姿势	42
第二节 准星瞄准(平整准星)	45
第三节 击发	47
第四节 气手枪射击的综合技术	49

第六章 气步枪射击	53
第一节 气步枪的基本姿势	53
第二节 觇空瞄准(环套环)	55
第三节 击发	57
第四节 步枪射击的综合技术	59
第七章 射击课的评价指南	62
第一节 定量评价	62
第二节 综合评价	63
第八章 射击体能练习	66
第一节 平衡	66
第二节 柔韧	71
第三节 灵敏	75
第四节 力量	82
第九章 射击心理训练	92
第一节 心理训练概述	92
第二节 初学射手的心理训练	93
第三节 有一定水平的射手的心理训练	95
第四节 心理素质在比赛中和比赛后的作用	111
附录一:	
开发校本《射击运动》教材的可行性分析	115
附录二:	
《射击》课教案	124



第一章 射击运动概况



射击起源于狩猎和军事活动。广义上的射击是人类最早的生产活动之一。从古代猿人投掷石块狩猎,到使用弓箭,再到使用火器,生动地体现了“科技是第一生产力”的真理。值得骄傲的是,火器中使用的火药就是中国人发明的。回顾历史,射击曾被用于战争,也被用于和平;曾被用于镇压人民,也被用于人民革命。在当今和平与发展为世界主题的时期,由于参加射击运动不仅能学习技术,而且又可以锻炼身体,射击则越来越成为世界人民喜闻乐见的体育项目,亦成为广大射击爱好者的有益于身心健康的娱乐活动。

射击比赛是用枪支对准目标打靶的竞技项目。国际比赛中既有男女个人项目,也有团体项目。使用枪支射击的人叫射手(射击运动员)或叫神枪手。射击运动员的技术叫射击术。目前,射击项目在世界上居于领先地位的国家有美国、中国、俄国和德国。

第一节 射击比赛项目介绍

射击项目按照枪支和射击方法可分为手枪项目、步枪项目、飞碟和移动靶项目四大类。

手枪项目

该项目分为慢射、速射两类。慢射一般是60发子弹,射击距离50米,靶的10环直径较小,

