课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 太极拳2 | | | | |
| 课程代码 | 2100083 | 课程序号 | 5864.5866 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师工号 | 17073 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 太极拳2选项班 | 班级人数 | 45 | 上课教室 | 体育馆119 |
| 答疑安排 | 周四12：00-13：00 | | | | |
| 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 | 李志伟、陈少俊、董利钦主编.《新编高校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2010年8月出版  《实用运动医务监督》，王琳，王安利著，北京体育大学出版社，2009年 | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1.建立新的教学班、课堂常规；  2.太极拳课程介绍。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 1.学习武术基本功；  2.体能恢复练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1.学习武术基本功；  2.学习二十四式太极拳基本动作。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1.复习二十四式太极拳基本动作；  2.学习二十四式太极拳第一组动作；  3.素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1.复习二十四式太极拳第一组动作；  2.学习二十四式太极拳第二组动作；  3.素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1.复习二十四式太极拳第二组动作；  2.学习二十四式太极拳第三组动作； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1.复习二十四式太极拳第三组动作；  2.学习二十四式太极拳第四组动作； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1.复习二十四式太极拳第四组动作；  2.学习二十四式太极拳第五组动作；  3.800米/1000米测试。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1.复习二十四式太极拳第五组动作；  2.学习二十四式太极拳第六组动作； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1.复习二十四式太极拳第六组动作；  2.学习二十四式太极拳第七组动作； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1.复习二十四式太极拳第七组动作；  2.学习二十四式太极拳第八组动作； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1.复习整套动作 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1.复习整套动作；  2.专项素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动、补缺补差 | 考核 | 课外锻炼与复习 |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 太极拳2专项考核 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 800米/1000米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：赵龙龙 系主任审核：  日期： 2024.9