课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 体育1 |
| 课程代码 | 2100020、0100023 | 课程序号 | 5129、5275、2748、4806、2217、5971 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 林恬 | 教师工号 | 11024 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 大一新生各班级 | 班级人数 | 平均40人 | 上课教室 | 运动场 |
| 答疑安排 | 时间 :周四11:45-12:45 地点:体育馆乒乓球房 电话：13524733842 |
| 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 | 袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》.西安交通大学出版社，2014年版《国家学生体质健康标准解读》编委会编著.人民教育出版社，2007年[沈剑威,阮伯仁](https://book.douban.com/search/%E6%B2%88%E5%89%91%E5%A8%81%2C%E9%98%AE%E4%BC%AF%E4%BB%81).《体适能基础理论》人民体育出版社，2008年版夏春风,谢飞飞.大学生体育活动安全教程，2018年版 |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1、导言：健康与体育2、运动App介绍、试跑 | 边讲边练 | 每天坚持身体素质练习，运动APP |
| 2 | 2 | 1、应急逃生练习2、体质健康测试：身高体重 | 边讲边练 | 运动APP |
| 3 | 2 | 1、八段锦2、应急处置练习3、身体素质练习：柔韧素质 | 边讲边练 | 运动APP |
| 4 | 2 | 1、八段锦2、体质健康测试：肺活量 | 边讲边练 | 运动APP |
| 5 | 2 | 1. 八段锦
2. 球类活动

3、弹跳素质练习 | 边讲边练 | 弹跳素质练习，运动APP |
| 6 | 2 | 1、八段锦2、立定跳远（测试）3、短跑辅助练习 | 边讲边练 | 短跑素质练习，运动APP |
| 7 | 2 | 1、体质健康测试50米2、引体向上（仰卧起坐）练习 | 边讲边练 | 力量素质练习，运动APP |
| 8 | 2 | 1、体质健康测试：引体向上（仰卧起坐）2、有氧健身跑练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 9 | 2 | 1、八段锦2、球类活动3、身体素质练习：柔韧素质 | 边讲边练 | 柔韧素质练习，运动APP |
| 10 | 2 | 1、体质健康测试：坐位体前屈2、中长跑练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 11 | 2 | 1、1000（女800）米测试2、球类活动 | 边讲边练 | 运动APP |
| 12 | 2 | 1、体质健康测试补测2、球类活动 | 边讲边练 | 运动APP |
| 13 | 2 | 1、八段锦2、球类活动 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 14 | 2 | 1、八段锦2、球类活动 | 边讲边练 | 复习八段锦 |
| 15 | 2 | 1、考试：八段锦2、球类活动 | 考核 |  |
| 16 | 2 | 补考与机动 | 补考 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 国家学生体质健康测试 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 八段锦测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：  系主任审核：  日期： 2024.9