上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100020 | 课程名称 | 体育1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 26 |
| 授课教师 | 马亮 | 教师邮箱 | 49197466@qq.com |
| 上课班级 | 大一本/专科 | 上课教室 | 体育馆、田径场 |
| 答疑时间 | 时间： 2018.周三14：15-16：45 地点: 体育馆228 电话：18602148160 | | |
| 主要教材 | 林恬《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社.2016版 | | |
| 参考资料 | 《大学体育与健康教育教程》《国家学生体质健康标准解读》《体适能基础理论》 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1.课前导言。2.课程介绍 | 讲课 | 运动世界校园APP跑步 |
| 3 | 1.应急教育。2.素质：耐力 | 讲课 | 运动世界校园APP跑步 |
| 2 | 1.柔韧素质练习  2.体质健康测试：坐位体前屈 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 4 | 1.弹跳力素质练习  2．体质健康测试：立定跳远 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 5 | 1.心肺复苏练习。  2.体质健康测试：身高体重，肺活量 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 6 | 1.应急逃生练习  2.上肢力量练习（男），腹肌练习（女） | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 7 | 1、体质健康测试：引体向上（男），仰卧起坐（女）  2、球类活动 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 8 | 1、有氧健身跑  2、体质健康测试：800米（女）1000米（男） | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 9 | 1. 体质健康测试：50米 2. 第九套广播体操 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 10 | 1、输入体侧数据  2、巩固练习第九套广播体操 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 11 | 1、分组复习第九套广播体操  2、分组考评第九套广播体操 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 12 | 1.补测，统计运动世界APP跑步次数  2.自主活动。 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 13 | 1、汇总各项成绩，成绩答疑  2、机动 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |

**特别备注：由于体育课受天气和场地的影响，本进度和内容在不影响学生的接受能力的情况下会有所调整。**

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 分组广播操学习评价 | 20 |
| X4 | 运动世界校园APP完成评价 | 20 |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

任课教师： 马亮 系主任审核： 日期：2022.10.24