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 | 5533、6006、3342、6771、5749、6149、5210 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 张杨 | 教师工号 | 17073 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 大一新生各班级 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 运动场 |
| 答疑安排 | 时间 : 周四12：00-13：00 地点:体育馆246 电话：13301822610 |
| 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 | 组建教学班，健康与体育 | 讲课 | 每天坚持身体素质练习，运动APP |
| 2 | 2 | 体能恢复，素质练习 | 边讲边练 | 校园跑 |
| 3 | 2 | 柔韧素质练习，坐位体前屈预测试 | 边讲边练 | 校园跑 |
| 4 | 2 | 体育锻炼原则与方法，应急生存意义与方法 | 讲课 | 校园跑 |
| 5 | 2 | 短跑技术学习，50米预测试 | 边讲边练 | 校园跑 |
| 6 | 2 | 体能练习（柔韧、短跑） | 边讲边练 | 校园跑 |
| 7 | 2 | 50米与坐体前屈测试，体能练习（弹跳） | 边讲边练 | 校园跑 |
| 8 | 2 | 身高体重、肺活量测试，八段锦学习 | 边讲边练 | 手持机输入 |
| 9 | 2 | 体能练习（弹跳力），立定跳远测试，八段锦学习 | 边讲边练 | 手持机输入 |
| 10 | 2 | 引体向上（仰卧起坐）测试，耐力练习，八段锦学习 | 边讲边练 | 手持机输入 |
| 11 | 2 | 篮球基本技术，体能练习（耐力） | 边讲边练 | 校园跑 |
| 12 | 2 | 羽毛球基本技术，1000米（800米）测试 | 边讲边练 | 手持机输入 |
| 13 | 2 | 八段锦学习 | 边讲边练 | 校园跑 |
| 14 | 2 | 八段锦学习与考试  | 边讲边练 | 校园跑 |
| 15 | 2 | 八段锦考试 | 边讲边练 |  |
| 16 | 2 | 补考与机动 | 边讲边练 |  |

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：张杨 系主任审核：  日期： 2024.9