上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100058 | 课程名称 | 定向运动1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 顾玉恒 | 教师邮箱 | 994377921qq.com |
| 上课班级 | 定向运动1选项班 | 上课教室 | 田径场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三7.8节 地点:体育馆220室 电话：15601629999 | | |
| 主要教材 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版 | | |
| 参考资料 | 林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年版  孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版  杨向东、沈荣桂主编．《定向运动教程》．河海大学出版社，2006年5月出版 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、开学导言；2、课堂常规；3、运动世界APP | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1、定向概述； 2、恢复体能练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、熟悉地图；2、判定方位； 3、身体素质协调性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、定向技能练习； 2出发点技术； 3、身体素质协调性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、定向技能练习；2、运动中技术；3、身体素质柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、定向技能练习；2、检查点技术（挂、取点标旗）；3、体测：立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、定向技能练习2、终点技术3、体测：坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、定向模拟路线练习 2、自主练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、参照物选择技术； 2、体测：身高、体重 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、选择最佳路线练习； 2、体测：50米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、校园定向跑； 2、体能练习（力量）3、体测（机动） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、复习定向技术；2、体测机动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、定向教学比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、校园定向赛考试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、定向运动考核总结； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 补考、机动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |

**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 | 定向运动专项考核 | **40%** |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | **20%** |
| X3 | 国家学生体质健康测试评价 | **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：顾玉恒 系主任审核： 日期：2023.2