上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100072 | 课程名称 | 武术1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师邮箱 | 17045@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 武术1选项班 | 上课教室 | 119、室外 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三12:00—12:40 体育馆246 电话：18622287582 | | |
| 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 | 《中医药院校体育与健康统编教程》，全国中医药院校传统保健体育教研会组编，北京体育大学出版社.2015年  《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《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  《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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1. 开学导言 | 讲 课 | 运动世界校园跑 |
| 2 | 1. 讲解武术操的主要动作名称； 2. 学习武术的基本功：学习手型、手法、步型、步法、腿法； 3. 学习基本动作：马步冲拳，并步砸拳。 | 边讲边练 | 观看武术拳操视频 |
| 3 | 1. 基本动作：学习马步架打；   2、学习武术拳操：1—6式动作；  3、身体素质练习； | 边讲边练 | 观看武术拳操视频 |
| 4 | 1、基本动作：学习进步崩拳、盖步冲拳；  2、学习武术拳操：7—14式动作；  3、身体素质练习； | 边讲边练 | 观看武术拳操视频与复习 |
| 5 | 1、观看武术操教学视频；  2、学习武术拳操：15—22式动作；  3、身体素质练习 | 边讲边练 | 观看武术拳操视频与复习 |
| 6 | 1. 基本动作：学习弓步贯拳、弹踢推掌； 2. 学习武术拳操：23—30动作； 3、身体素质练习； | 边讲边练 | 观看武术拳操视频与复习 |
| 7 | 1、讲解武术简易裁判法；2、学习武术拳操：31—36式动作；  3、身体素质练习； | 边讲边练 | 观看武术拳操视频与复习 |
| 8 | 1、基本动作：学习勾踢下捋、大跃步摆掌；  2、学习武术拳操：37—41动作； 3、身体素质练习； | 边讲边练 | 观看武术拳操视频与复习 |
| 9 | 1. 复习基本动作； 2、学习武术拳操：42—45式动作；   3、复习武术拳操1-45式动作； 4、身体素质练习 | 边讲边练 | 观看武术拳操视频与复习 |
| 10 | 1、武术拳操套路完整练习；2、武术拳操整套排练； | 考核 | 耐力跑 |
| 11 | 1、武术拳操套路完整练习；2、武术拳操整套排练； | 考核 | 耐力跑 |
| 12 | 1. 武术拳操整套表演整体排练；2、耐力练习； | 边讲边练 | 耐力跑 |
| 13 | 1. 耐力练习；2、体质测试； | 边讲边练 | 上肢力量练习 |
| 14 | 1、协调性练习；2、体质测试； | 边讲边练 | 腰腹肌练习 |
| 15 | 1、体育游戏；2、体质测试； | 边讲边练 |  |
| 16 | 补考、机动 |  |  |

**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 | 武术专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 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：赵龙龙 系主任审核： 日期：2023年2月