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 | 课程序号 | 2362、3621、6662、6872、6886、 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 马亮 | 教师工号 | 01008 | 专/兼职 | 专 |
| 上课班级 | 大一新生各班级 | 班级人数 |  | 上课教室 | 运动场 |
| 答疑安排 | 时间 :周三14：30-15：30地点: 体育馆228 电话：18602148160 |
| 课程号/课程网站 | 无 |
| 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、队列队形练习 | 边讲边练 | 每天坚持身体素质练习，运动APP |
| 2 | 2 | 1、八段锦2、应急逃生练习(1) | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 3 | 2 | 1. 八段锦 2．体质健康测试：身高体重 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 4 | 2 | 1.体育锻炼的原则和方法介绍。2.强调应急生存的意义与方法。3.体质健康测试：肺活量 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 5 | 2 | 1.应急处置练习(2)。2.身体素质练习：坐位体前屈。 | 边讲边练 | 运动APP |
| 6 | 2 | 1、八段锦测试 2、弹跳素质练习 | 边讲边练 | 弹跳练习，运动APP |
| 7 | 2 | 1、立定跳远（测试） 2、有氧健身跑 | 边讲边练 | 运动APP |
| 8 | 2 | 1、体质健康测试补测 2、力量素质练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 9 | 2 | 1、仰卧起坐 2、有氧健身跑 | 边讲边练 | 运动APP |
| 10 | 2 | 1、羽毛球基本技术 2、有氧健身跑 | 边讲边练 | 运动APP |
| 11 | 2 | 1、应急处置练习(3) 2、柔韧素质练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 12 | 2 | 1、乒乓球基本技术 2、1000（800）米测试 | 边讲边练 | 运动APP |
| 13 | 2 | 1、短跑辅助练习 2、1000（800）米测试补测 | 考核 | 运动APP |
| 14 | 2 | 1、体质健康测试：仰卧起坐，引体向上测试2、兴趣活动 | 边讲边练 |  |
| 15 | 2 | 1、体质健康测试补测 2、机动 | 考核 |  |
| 16 | 2 | 1、汇总各项成绩 2、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