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 | 2112  2155  2736  6133  6891  6923 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 李壮志 | 教师工号 | 19005 | 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 :周四边12:30-14:00 地点: 体育馆226房间 电话：17301740807 | | | | |
| 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 | 1大一新生体育爱好1课程评价方法与注意事项;  2体育棵的课堂; | 理论棵 | 课堂作业 |
| 2 | 2 | 1.以小组为单位学习八段锦;2.体测---身高 体重; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1.以小组为单位学习八段锦;2;体测---座位体前屈; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1.以小组为单位学习八段锦;2;体测---立定跳远; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1.以小组为单位学习八段锦;2.体测---50米跑; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1. 以小组为单位学习八段锦;2.体测---引体向上(男) 2. 一分钟仰卧起坐; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1.以小组为单位学习八段锦;2.体测---肺活量; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1.以小组为单位学习八段锦;2.球类活动; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1.以小组为单位学习八段锦;2.球类活动; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1.以小组为单位展示八段锦;2.球类活动; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1.以小组为单位展示八段锦;2.球类活动; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1.复习八段锦;2.球类活动; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1.复习八段锦; 2.800米1000米测试; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1.八段锦考核;2..800米1000米补考; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 1.八段锦补考;2.球类活动; | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 2 | 机动 |  |  |

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： 李壮志 系主任审核：  日期： 2024.9