上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100020/0100023 | 课程名称 | 体育1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 肖友定 | 教师邮箱 | 49597452@qq.com |
| 上课班级 | 大一本、专科 | 上课教室 | 体育馆、田径场 |
| 答疑时间 | 时间： 周三7.8节 地点: 体育馆145 电话：13817793287 | | |
| 主要教材 | 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 4/1 | 1.课前导言。 2.队列队形练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5/2 | 1.柔韧素质练习  2.体质健康测试：坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6/3 | 1.弹跳力素质练习 2、学习广播操  3．体质健康测试：身高体重 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7/4 | 1.强调应急生存的意义，学习心肺复苏方法。  2.体质健康测试：肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8/5 | 1.心肺复苏练习 2、广播操分组练习  3.体质健康测试：立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9/6 | 1.应急逃生练习  2.上肢力量练习（男），腹肌练习（女） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10/7 | 1、体质健康测试：引体向上（男），仰卧起坐（女）2、球类活动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11/8 | 1、有氧健身跑 2、广播操分组练习  3、兴趣活动，分组竞赛，体测补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12/9 | 1、快速奔跑练习  2、体质健康测试：800米（女）1000米（男） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13/10 | 1. 体质健康测试：50米   2、球类活动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14/11 | 1. 复习第九套广播体操   2、素质练习：快速跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15/12 | 1、巩固第九套广播体操  2、800米（女）1000米（男）补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 16/13 | 1、提高第九套广播体操  2、球类活动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 17/14 | 1、第九套广播体操测试  2、身体素质练习 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 18/15 | 1. 第九套广播体操补测   2、球类活动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 19/16 | 1、机动  2、补考 |  |  |

**特别备注：由于体育课受天气和场地的影响，本进度和内容在不影响学生的接受能力的情况下会有所调整**

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4+X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 第九套广播操学习评价 | 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： 肖友定 系主任审核：  日期：2023.9