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 | 6758、1177、5661、5393 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师工号 | 17045 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 大一新生各班级 | 班级人数 | 33—51 | 上课教室 | 运动场 |
| 答疑安排 | 时间 :周三12:00—12:40 地点: 体育馆246室 电话：18622287582 | | | | |
| 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 | 导言：组建教学班，课程评价及方法介绍 |  |  |
| 2 | 2 | 1、观看应急逃生视频  2、观看八段锦视频 | 讲课 | 观看广播操 |
| 3 | 2 | 1.八段锦预备式、第一式  2.身体素质练习，体能恢复 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 4 | 2 | 1. 身体素质练习，柔韧练习  2. 体质健康测试： 800米/1000米 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 5 | 2 | 1. 体质健康测试：肺活量  2. 八段锦第一式和第二式  3. 柔韧练习 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 6 | 2 | 1. 身体素质练习，体能练习  2、体质健康测试：50米 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 7 | 2 | 1. 体质健康测试：立定跳远  2. 八段锦第三式和第四式 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 8 | 2 | 1. 体质健康测试：引体向上/仰卧起坐  2. 八段锦第五式和第六式  3.身体素质练习 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 9 | 2 | 1.体质健康测试：坐位体前屈  2.八段锦第七式和第八式 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 10 | 2 | 1．八段锦练习  2.身体素质练习 | 边讲边练 | 运动APP跑步 |
| 11 | 2 | 1.耐力跑练习  2.体育游戏 | 考核 | 运动APP跑步 |
| 12 | 2 | 1.体能练习  2.八段锦整套练习 | 边讲边练 |  |
| 13 | 2 | 1.八段锦练习  2.身体素质练习 | 边讲边练 |  |
| 14 | 2 | 1.八段锦考试  2.球类运动 |  |  |
| 15 | 2 | 1．体质健康测试补测  2.八段锦补考 |  |  |
| 16 | 2 | 补考与机动 |  |  |

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： 系主任审核：  日期： 2024.9