上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100058 | 课程名称 | 定向运动1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 林恬 | 教师邮箱 | 11024@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 定向运动1选项班 | 上课教室 | 体育馆西北侧室外空地集合 |
| 答疑时间 | 时间 : 周一17：45-18：45 地点:乒乓房 电话：13524733842 |
| 主要教材 | 王慧、刘彬主编.《新编高校体育与健康教程》.中国纺织出版社，2023年8月版 |
| 参考资料 | 1.赛庆彬主编《定向运动初级教程》中国海洋大学出版社，2012年版2.介春阳, 张红霞主编《定向运动理论探索与户外运动拓展》清华大学出版社，2014年版 |

**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；2、课堂常规；3、运动世界APP规则讲解 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1、定向概述 （起源、发展、特点与价值）； 2、定向运动的技巧方法；3、恢复体能练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、熟悉地图；2、判定方位； 3、身体素质：柔韧性练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、定向技能练习； 2出发点技术； 3、身体素质：速度练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、定向技能练习；2、运动中技术；3、身体素质：弹跳练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、定向技能练习；2、检查点技术（挂、取点标旗）；3、体测：立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、定向技能练习2、终点技术3、体测：坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、定向模拟路线练习 2、体侧：（女：仰卧起坐、男：引体向上） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、参照物选择技术； 2、体测：身高、体重、肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、选择最佳路线练习； 2、体测：体测：50米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、校园定向跑练习； 2、体能练习（力量）3、体测（女：800m、男、1000m） | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、复习定向技术；2、体测机动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、定向教学模拟比赛 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、定向运动个人计时赛考核 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、定向运动考核总结 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 补考、机动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |

**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 | 定向运动个人计时赛成绩评价 | **40%** |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | **20%** |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | **20%** |
| X4 |  “运动世界校园”APP完成评价 | **20%** |

任课教师： 系主任审核：日期：2024.2