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 | 1330、6018、6644、6063、5733、5301、3751、2554 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 赵烽均 | 教师工号 | 23580 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 大一新生各班 | 班级人数 | 25-46 | 上课教室 | 运动场 |
| 答疑安排 | 时间 : 周四5.6节课 地点:体育馆 246 电话：18016336128 | | | | |
| 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．导言：健康与体育；  2．运动App介绍、试跑。 | 讲 课 | 课外查阅相关资料 |
| 2 | 2 | 1．身体肌肉唤醒拉伸练习；  2．耐力训练：2公里健身跑。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1．运动康复教育；  2．耐力练习：800/1000米。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1．身体体能小游戏练习；  2．八段锦起势及1-2节。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1．身体素质练习：柔韧素质；  2．第八段锦3-4节。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1．八段锦5-6节；  2．体质健康测试：坐位体前屈。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1．身体素质练习：弹跳和爆发力；  2．八段锦7-8节及收势。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1．体质健康测试：50米 ；  2．体育游戏：极限飞盘。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1．体质健康测试：立定跳远；  2．身体素质练习：腰腹肌练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1．体质健康测试：引体向上/仰卧起坐；  2．运动项目活动：高尔夫球。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1．体质健康测试：身高体重、肺活量；  2．体质健康测试：800/1000米。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1．八段锦练习；  2．羽毛球活动。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1．1000（800）米测试补测；  2．球类活动。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1．八段锦考试；  2．球类活动。 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 1．体质健康测试补测；  2．机动。 | 考 核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 2 | 补考与机动 | 随堂补考 | 课外锻炼与复习 |

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：刘彬 系主任审核：  日期： 2024.9