课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 拓展2 |
| 课程代码 | 2100085 | 课程序号 | 5952、5955 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 冯维胜 | 教师工号 | 16687 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 拓展2选项班 | 班级人数 | 42 | 上课教室 | 体育馆西 |
| 答疑安排 | 时间 : 周三7.8节 地点:体育馆 |
| 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 | [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。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 |

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. 课程要求和说明
2. 健康与体育、安全教育
3. 教学的注意事项
 | 边讲边练、讨论 | 体育运动注意事项，每天坚持身体素质练习，运动APP要求 |
| 2 | 2 | 1. 拓展起源与发展
2. 渐进性体能恢复
3. 项目的教学和示范
 | 边讲边练、讨论 | 理论学习，运动APP |
| 3 | 2 | 1. 全面了解锻炼价值
2. 拓展项目介绍
 | 边讲边练、讨论 | 项目总结，运动APP |
| 4 | 2 | 1. 锻炼原则与方法
2. 拓展案例及操作流程
3. 小负荷、低强度体能恢复
 | 边讲边练、讨论 | 项目准备，运动APP |
| 5 | 2 | 1. 拓展项目实践与操作
2. 中等负荷体能练习
 | 边讲边练、讨论 | 项目反思，运动APP |
| 6 | 2 | 1. 拓展项目实操
2. 体能练习
 | 边讲边练、考核 | 项目反思，运动APP |
| 7 | 2 | 1. 耐力专项练习
2. 拓展项目实操
 | 边讲边练、讨论 | 项目反思，运动APP |
| 8 | 2 | 1. 800米练习
2. 拓展项目实操
 | 边讲边练、考核 | 项目反思，运动APP |
| 9 | 2 | 1. 素质练习、小组展示
2. 拓展项目实操、提醒课外锻炼
 | 边讲边练、考核 | 项目反思，运动APP |
| 10 | 2 | 1. 耐力测试
2. 拓展项目实操
 | 边讲边练、考核 | 项目反思，运动APP |
| 11 | 2 | 1. 小组展示、素质练习
2. 拓展项目实操
 | 边讲边练、讨论 | 项目反思，运动APP |
| 12 | 2 | 1. 素质练习、小组展示
2. 拓展项目实操
 | 边讲边练、汇报 | 项目反思，运动APP |
| 13 | 2 | 1. 项目测试、拓展项目实操
2. 复习拓展要领、督促锻炼
 | 边讲边练、讨论 | 项目反思，运动APP |
| 14 | 2 | 1. 耐力素质项目补测
2. 项目考核要求及示范
 | 讲解、答疑 | 测试，运动APP |
| 15 | 2 | 拓展项目考核、个别辅导、现场答疑 | 考核、讨论 | 测试，运动APP |
| 16 | 2 | 查漏补缺、成绩核对、课程总结 | 反馈、总结 | 学期总结 |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 拓展项目操作（技术、协作、合作、抽选） |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 女子800米/男子1000米测试评价 |
| 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