上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100083 | 课程名称 | 太极拳2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师邮箱 | 17045@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 太极拳2选项班 | 上课教室 | 体育馆119 |
| 答疑时间 | 时间 : 周四13：00-14：00 地点: 体育馆246 电话：18622287582 | | |
| 主要教材 | 林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年5月 | | |
| 参考资料 | 李志伟、陈少俊、董利钦主编.《新编高校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2010年8月出版  《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《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  《实用运动医务监督》，王琳，王安利著，北京体育大学出版社，2009年 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、建立新的教学班、课堂常规  2、太极拳课程介绍 | 讲课 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 1、学习武术基本功  2、体能恢复练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1. 学习武术基本功 2. 学习二十四式太极拳基本动作   2、素质练习：仰卧起坐 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习；学习二十四式太极拳第一组动作  2、素质练习：立定跳远练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、复习；学习二十四式太极拳第二组动作  2、素质练习：速度素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、复习；学习二十四式太极拳第三组动作  2、800米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、复习；学习二十四式太极拳第四组动作  2、仰卧起坐测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、复习；学习二十四式太极拳第五组动作  2、素质练习：立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、复习；学习二十四式太极拳第六组动作  2、立定跳远测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、复习；学习二十四式太极拳第七组动作  2、50米和肺活量测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、复习；学习二十四式太极拳第八组动作  2、坐位体前屈测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、复习整套动作  2、身高体重、视力测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、复习整套动作  2、专项素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动、补缺补差 | 考核 | 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 | 太极拳专项考核 | 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% |

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：赵龙龙 系主任审核：  日期：2022.9