上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100020/0100023 | 课程名称 | 体育1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 郑琦 | 教师邮箱 | 20106@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 大一专科、本科 | 上课教室 | 体育馆、田径场 |
| 答疑时间 | 时间：周三14：30-16：00 地点: 体育馆228 电话：13651925095 | | |
| 主要教材 | 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 | | |
| 参考资料 | 《大学体育与健康教育教程》《国家学生体质健康标准解读》《体适能基础理论》 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 4 | 1.组建教学班，课前导言  2.课程介绍  3.引导学生明确学习目标，端正学习态度 | 讲课 | 课外查看相关资料  运动世界校园APP跑步 |
| 5 | 1.柔韧素质练习  2.体质健康测试：身高体重、肺活量  3.培养诚实守信的道德品质。 | 讲课 | 课外查看相关资料  运动世界校园APP跑步 |
| 6 | 1.复习柔韧素质  2.体质健康测试：坐位体前屈  3．锻炼学生吃苦耐劳意志品质。 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 7 | 1.弹跳素质练习  2.体质健康测试：立定跳远  3．培养学生不畏困难、迎难而上的意志品质 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 8 | 1. 应急逃生练习  2.上肢力量练习（男），腹肌练习（女）  3.培养学生团结合作的集体主义感。 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 9 | 1.体质健康测试：引体向上（男），仰卧起坐（女）  2.球类活动  3.培养学生自主锻炼能力，爱国先强身 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 10 | 1.体育锻炼原则与方法  2.耐力素质练习  3.培养学生顽强拼搏、坚持不懈的意志品质 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 11 | 1.应急生存意义与方法  2.体质健康测试：800米（女）/1000米（男）  3.培养学生坚忍不拔的意志品质 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 12 | 1.体质健康测试：50米  2.学习第九套广播体操  3.培养学生集体主义精神、团队精神 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 13 | 1.补测：体质健康测试项目  2.复习第九套广播体操  3.培养学生组织、交流、沟通能力 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 14 | 1.分组复习第九套广播体操  2.分组考评第九套广播体操  3.提高学生诚实守信的意志品质，培养团结合作精神 | 考核 | 运动世界校园APP跑步 |
| 15 | 1. 整理、输入体侧数据  2.应急处置练习  3.提高学生应急处理能力，培养学生具备良好的心理素质 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 16 | 1.学习运动损伤应急处理方法  2.自主活动  3.培养学生终身体育意识 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 17 | 1.补考：第九套广播体操  2.球类活动  3.帮助学生明确学习目标，树立学习方向。 | 边讲边练 | 运动世界校园APP跑步 |
| 18 | 1.查漏补缺  2统计运动世界APP跑步次数  3.进一步加强学生学习目标的明确，端正学习态度。 |  |  |
| 19 | 1、汇总各项成绩，成绩答疑  2、机动 |  |  |

**特别备注：由于体育课受天气和场地的影响，本进度和内容在不影响学生的接受能力的情况下会有所调整。**

**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 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 第九套广播体操考核评价 | 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： 郑琦 系主任审核： 日期：2023.9