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 | 课程名称 | 体育1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师邮箱 | 17045@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 大一本、专科 | 上课教室 | 体育场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三12:00—12:40 地点:体育馆246室 电话：18622287582 | | |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织大学出版社 2023.8 | | |
| 参考资料 | 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  孙麒麟、顾圣益.《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 4 | 1.导言：健康与体育  2.运动APP介绍、试跑 | 讲课 | 每天坚持身体素质练习,运动APP |
| 5 | 1.体能恢复  2.柔韧练习  3.观看第九套广播体操视频 | 边讲边练 | 运动APP |
| 6 | 1.第九套广播体操1-2节  2.身体素质练习，体能恢复 | 边讲边练 | 运动APP |
| 7 | 1. 身体素质练习，柔韧练习  2.体质健康测试： 800米/1000米 | 边讲边练 | 运动APP |
| 8 | 1. 体质健康测试：肺活量  2. 第九套广播体操3-4节  3.柔韧练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 9 | 1. 身体素质练习，体能练习  2、体质健康测试：50米 | 边讲边练 | 运动APP |
| 10 | 1. 体质健康测试：立定跳远  2. 第九套广播体操5-6节 | 边讲边练 | 运动APP |
| 11 | 1. 体质健康测试：引体向上/仰卧起坐  2. 复习广播操1-6节  3. 身体素质练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 12 | 1.学习第九套广播体操7-8节  2.广播操整套练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 13 | 1.体质健康测试：坐位体前屈  2.体育游戏 | 边讲边练 | 运动APP |
| 14 | 1.耐力跑练习  2.体育游戏 | 边讲边练 | 运动APP |
| 15 | 1.体能练习  2.球类运动 | 边讲边练 | 运动APP |
| 16 | 1．第九套广播操练习  2.身体素质练习 | 边讲边练 | 运动APP |
| 17 | 1.第九套广播操考试  2.球类运动 | 考核 | 运动APP |
| 18 | 1．体质健康测试补测  2.机动 | 考核 |  |
| 19 | 补考与机动 | 补考 |  |

**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：赵龙龙 系主任审核：  日期：2023年10月