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 | 6711、4131、5568、4071、3146、5617 | 课程学分/学时 | 32 |
| 授课教师 | 顾玉恒 | 教师工号 | 19128 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 大一本/专科 | 班级人数 | 43、47、29、31、45、32 | 上课教室 | 体育场 |
| 答疑安排 | 周二 14:30-16:00 |
| 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 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016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 |

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 | 组建教学班，健康与体育 | 讲课 | 自行下载运动APP并注册登录 |
| 2 | 2 | 1. 韧素质练习
2. 体质健康测试：坐位体前屈
 | 边讲边练 | 预习立定跳远、完成课外有氧健身跑 |
| 3 | 2 | 1. 弹跳力练习柔
2. 体质健康测试：立定跳远
 | 边讲边练 | 短跑练习、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 4 | 2 | 1. 跑的练习
2. 体质健康测试：50米测试
 | 边讲边练 | 长跑练习、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 5 | 2 | 1. 应急处置（心肺复苏、伤口处理）
2. 体质健康测试：800/1000米测试
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 6 | 2 | 1. 应急处置（伤员搬运、逃生练习）
2. 上肢力量练习（男），腹肌练习（女）
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 7 | 2 | 1. 体质健康测试：引体向上（男）
2. 学习八段锦预备式、第一式
 | 边讲边练 | 上肢、腰腹部力量练习、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 8 | 2 | 1. 体质健康测试：仰卧起坐（女）
2. 学习八段锦第二式左右开弓似射雕
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 9 | 2 | 1. 体质健康测试：身高、体重
2. 学习八段锦第三式调理脾胃虚单举
 | 边讲边练 | 预习肺活量测试方法、完成课外有氧健身跑 |
| 10 | 2 | 1. 体质健康测试：肺活量
2. 学习八段锦第四式五劳七伤往后瞧
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑 |
| 11 | 2 | 1. 八段锦第五式摇头摆尾去心火学习
2. 学习八段锦第六式两手攀足固肾腰
 | 边讲边练 | 复习八段锦、完成课外有氧健身跑 |
| 12 | 2 | 1. 学习八段锦第七式篡权怒目增气力
2. 学习八段锦第八式背后七颠百病消
 | 边讲边练 | 复习八段锦、完成课外有氧健身跑 |
| 13 | 2 | 1. 体测补测
2. 分组复习八段锦
 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、肌肉拉伸与放松 |
| 14 | 2 | 1. 运动世界APP统计
2. 分组复习八段锦
 | 边讲边练 | 自查运动世界、肌肉拉伸与放松 |
| 15 | 2 | 八段锦测试 | 考核 | 肌肉拉伸与放松 |
| 16 | 2 | 补考与机动 | 考核 |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 分组八段锦学习评价 |
| X4 | 20% | 运动世界校园APP完成评价 |

任课教师： 顾玉恒 系主任审核：  日期： 2024.9