上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | [2100085](https://jwxt.gench.edu.cn/eams/syllabusTeacher.action) | 课程名称 | 拓展2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 徐正发 | 教师邮箱 | 20019@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 拓展2选项班 | 上课教室 | 体育场主席台前 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三7.8节 地点:体育场主席台前 电话：18888619466 |
| 主要教材 | 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 |
| 参考资料 | 1、大学生身心拓展训练(高等院校特色体育课程系列教材),夏文、赵岚、沐炜编著，云南大学出版社，2012年2、钱永健编著，《拓展训练》，企业管理出版社，2006年版3、钱永健、钱俊伟等编著，《学校拓展训练——户外体验式学习》，北京大学出版社；4、谢恩杰、李萍美、程丽珍编著，《学校拓展训练》，中国科学技术出版社5、拓展训练 第二版 .李金芬.周红伟编著.中国水利水电出版社.2010年6、学校拓展训练.谢恩杰著.中国科学技术出版社.2007年7、户外运动.孟刚主编.北京师范大学出版社. |

**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2、介绍课程要求 | 讲课 | 自我学习 |
| 2 | 1. 项目展示——急速60秒
2. 分组讨论、案例分享
 | 边讲边练 | 资料查找 |
| 3 | 1. “APP”下载、适用、疑难问题解答
2. 引出“拓展”的起源、发展和现状
3. 体能恢复
 | 边讲边练 | 项目准备，运动APP |
| 4 | 1. 小组项目——卡牌风云
2. 下肢力量练习
 | 边讲边练 | 项目准备，运动APP |
| 5 | 1. 小组项目--卡牌风云
2. 体质健康测试：立定跳远测试
 | 边讲边练 | 项目准备，运动APP |
| 6 | 1. 小组项目--水到渠成
2. 耐力素质练习：固定距离，超越跑
 | 边讲边练 | 项目准备，运动APP |
| 7 | 1. 小组项目--水到渠成
2. 体质健康测试：坐位体前屈
 | 边讲边练 | 项目准备，运动APP |
| 8 | 1、小组项目--不倒森林2、体质健康测试：身高体重、肺活量 | 边讲边练 | 项目准备，运动APP |
| 9 | 1. 小组项目--不倒森林

2、耐力素质提高：间歇跑 | 边讲边练 | 项目反思，运动APP |
| 10 | 1. 小组项目--集体跳绳

2、体质健康侧试：引体向上（男） | 边讲边练、测试与考核 | 项目反思，运动APP |
| 11 | 1. 小组项目--集体跳绳

2、体质健康测试：800米/1000米测试 | 边讲边练、测试与考核 | 项目反思，运动APP |
| 12 | 1. 耐力素质练习（测试）

2、爆发力练习 | 边讲边练、测试与考核 | 项目反思，运动APP |
| 13 | 1. 限制条件下的团队沟通
2. 耐力素质练习（测试）
 | 边讲边练、测试与考核 | 项目反思，运动APP |
| 14 | 1. 素质项目补测
2. 项目考核要求与示范
 | 边讲边练、考核 | 测试，运动APP |
| 15 | 1. 拓展项目考核、个别辅导
 | 边讲边练、考核 | 测试，运动APP |
| 16 | 机动、补考 | 补考 | 学期总结 |

**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 | 拓展项目测试评价（终结考核） | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价（过程考核） | 20% |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》评价（系统导出） | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价（跑步软件） | 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：徐正发 系主任审核： 日期：2022年9月