上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100082 | 课程名称 | 武术2 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 陈炜东 | 教师邮箱 | 63400530@qq.com |
| 上课班级 | 武术2选项班 | 上课教室 | 北区篮球场 |
| 答疑时间 | 时间 : 周五12:00—12:40 体育馆146 电话：13585558505 |
| 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 | 《中医药院校体育与健康统编教程》，全国中医药院校传统保健体育教研会组编，北京体育大学出版社.2015年《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. 开学导言；2、自主活动。
 | 讲 课 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 1. 讲解武术操的主要动作名称；
2. 学习武术的基本功：学习手型、手法、步型、步法、腿法；
3. 学习基本动作：马步冲拳，并步砸拳。
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、基本动作：学习马步架打；2、学习武术拳操：1—4式动作；3、身体素质练习；4、测量身高体重； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、基本动作：学习进步崩拳、盖步冲拳；2、学习武术拳操：5—8式动作； 3、身体素质练习；4、测量肺活量； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、观看武术操教学视频；2、学习武术拳操：9—12式动作；3、身体素质练习4、测量坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1. 基本动作：学习弓步贯拳、腾空飞脚、弹踢推掌；
2. 学习武术拳操：13—16动作；
3. 身体素质练习；
4. 测量50米
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、讲解武术简易裁判法；2、学习武术拳操：17—20式动作；3、身体素质练习；4、测量引体向上 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、基本动作：学习勾踢下捋、大跃步摆掌；2、学习武术拳操：21—24动作；3、身体素质练习；4、测量1000米 | 随堂考试 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1. 复习基本动作；
2. 学习武术拳操：25—28式动作；
3. 武术拳操1-28式动作考核；
4. 身体素质练习
5. 测量立定跳远
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1. 学习武术拳操：29-32式动作；
2. 武术拳操1-32式完整练习；
3. 身体素质练习。
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、学习武术拳操：33-36式动作；2、身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1. 学习武术拳操：37-41式动作；
2. 武术拳操1-41式完整练习；

3、身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、分解学习武术拳操对练动作；2、学习武术拳操：42-45式动作；2、身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、基本功，基本动作复习；2、武术拳操整套练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、武术（教学比赛）2、自主活动 | 随堂考试 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 1、补考、2、自主活动 | 补缺、补差 | 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 | 武术专项考核 | 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 | 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：陈炜东 系主任审核： 日期：2022.9