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 | 课程序号 | 6392；5875 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 王振 | 教师工号 | 18638 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 大一新生各班级 | 班级人数 | 38；51 | 上课教室 | 运动场 |
| 答疑安排 | 时间 : 每周五12；00-13；00 地点: 146 电话：15901765107 | | | | |
| 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 | 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  [沈剑威,阮伯仁](https://book.douban.com/search/%E6%B2%88%E5%89%91%E5%A8%81%2C%E9%98%AE%E4%BC%AF%E4%BB%81).《体适能基础理论》人民体育出版社，2008年版  夏春风,谢飞飞.大学生体育活动安全教程，2018年版 | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1、导言：组建教学班，健康与体育 | 讲课 | 下载运动APP |
| 2 | 2 | 1、运动损伤应急处置及运动康复知识  2、介绍应急逃生 | 边讲边练 | 观看八段锦 |
| 3 | 2 | 1、八段锦第一式  2、体质健康测试：身高体重 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 4 | 2 | 1、八段锦第二式  2、体质健康测试：坐位体前屈 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 5 | 2 | 1、复习八段锦第三式  2、跑步技术讲解与练习 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 6 | 2 | 1、八段锦第四式  2、体质健康测试：肺活量 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 7 | 2 | 1、八段锦第五式  2、耐力跑技术要点讲解 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 8 | 2 | 1、八段锦第六式  2、体质健康测试：1000米、800米。 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 9 | 2 | 1、八段锦第七式  2、体质健康测试：立定跳远 | 边讲边练 | 复习八段锦，运动APP |
| 10 | 2 | 1、八段锦第八式  2、体质健康测试：引体向上、仰卧起坐 | 边讲边练 | 运动APP |
| 11 | 2 | 1、体质健康测试：50米  2、篮球基本技术 | 边讲边练 | 运动APP |
| 12 | 2 | 1、乒乓球基本技术  2、有氧健身跑 | 边讲边练 | 运动APP |
| 13 | 2 | 1. 乒乓球比赛规则学习 2. 分组练习，比赛 | 边讲边练 | 运动APP |
| 14 | 2 | 1、八段锦考试  2、体质健康测试漏项补测 | 边讲边练 | 运动APP |
| 15 | 2 | 1. 八段锦考试 | 边讲边练 | 运动APP |
| 16 | 2 | 1、机动 | 边讲边练 | 运动APP |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 国家学生体质健康测试 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 八段锦测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师：王振 系主任审核：  日期： 2024.9