上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100020/0100023 | 课程名称 | 体育1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 26 |
| 授课教师 | 丁浩 | 教师邮箱 | 2235283667@qq.com |
| 上课班级 | 大一本/专科 | 上课教室 | 体育场 |
| 答疑时间 | 时间：周三14：30-16：00 地点：体育馆220 电话：18817952132 | | |
| 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 | 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 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 | 1、弹跳力练习  2、体质健康测试：立定跳远 | 边讲边练 | 预习坐位体前屈、完成课外有氧健身跑 |
| 3 | 1、柔韧素质练习  2、体质健康测试：坐位体前屈 | 边讲边练 | 短跑练习、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 4 | 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 | 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 | 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 | 上肢、腰腹部力量练习、完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 7 | 1. 体质健康测试：引体向上（男） 2. 篮球基本技术 | 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 | 1、体质健康测试：仰卧起坐（女）  2、篮球基本技术 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、拉伸与放松 |
| 9 | 1、体质健康测试：身高、体重、肺活量  2、篮球教学竞赛 | 边讲边练 | 完成课外有氧健身跑、预习广播体操 |
| 10 | 1、队列队形练习  2、第九套广播体操学习（1-4） | 边讲边练 | 复习广播操、完成课外有氧健身跑 |
| 11 | 1、第九套广播体操学习（5-8）  2、分组复习第九套广播体操 | 边讲边练 | 复习广播操、完成课外有氧健身跑 |
| 12 | 广播体操测试 | 考核 | 肌肉拉伸与放松 |
| 13 | 补考与机动 | 考核 |  |

**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：丁浩 系主任审核： 日期：2022年9月21日