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 | 6502、6176、2262、5843、 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 李沁轩 | 教师工号 | 242430 | 专/兼职 | 兼 |
| 上课班级 | 大一新生各班级 | 班级人数 | 42~58 | 上课教室 | 运动场 |
| 答疑安排 | 周五11：35-12：45 体育馆篮球场 电话；13661686065 |
| 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、介绍八段锦教学内容2、介绍运动损伤应急处置及运动康复知识 | 讲课 | 练习八段锦 |
| 3 | 2 | 1. 八段锦预备式、第一、二式
2. 耐力性训练

3.体质健康测试：坐位体前屈练习 | 边讲边练 | 运动APP跑 |
| 4 | 2 | 1. 八段锦第三、四式
2. 25米折返跑练习

3.体质健康测试：坐位体前屈 | 边讲边练 | 运动APP跑 |
| 5 | 2 | 1. 复习八段锦一、二、三、四式
2. 灵敏性训练

2. 体质健康测试：立定跳远练习 | 边讲边练 | 运动APP跑 |
| 6 | 2 | 1. 八段锦第五、六式
2. 有氧跑训练

2. 体质健康测试：立定跳远 | 边讲边练 | 运动APP跑 |
| 7 | 2 | 1. 八段锦第七、八式
2. 1000米、800米四人一组接力跑训练

2. 体质健康测试：身高、体重 | 边讲边练 | 运动APP跑 |
| 8 | 2 | 1.复习八段锦五、六、七、八式2.体质健康测试：千米跑（800米/1000米） | 边讲边练 | 运动APP跑 |
| 9 | 2 | 1.复习八段锦2.体质健康测试练习：50米3.球类活动 | 边讲边练 | 练习八段锦 |
| 10 | 2 | 1. 复习八段锦2.体质健康测试：50米3.耐力跑训练 | 边讲边练 | 练习八段锦 |
| 11 | 2 | 1. 考核八段锦2.体质健康测试：肺活量 | 考核 | 运动APP跑 |
| 12 | 2 | 1．考核八段锦2．网球基本技术介绍3．体质健康测试练习：仰卧起坐/引体向上 | 考核 | 运动APP跑 |
| 13 | 2 | 1．排球基本技术介绍2．体质健康测试：仰卧起坐/引体向上 | 边讲边练 | 运动APP跑 |
| 14 | 2 | 1．考核八段锦2．体质健康测试补测3.耐力训练 | 考核 | 运动APP跑 |
| 15 | 2 | 1．乒乓球基本技术介绍2．体质健康测试补测3.八段锦补测 | 考核 | 自主锻炼 |
| 16 | 2 | 机动 |  |  |

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： 系主任审核：  日期： 2024.9