课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 功夫扇2 | | | | |
| 课程代码 | 2100121 | 课程序号 | 5356、6097 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 徐海凤 | 教师工号 | 19730 | 专/兼职 | 兼职 |
| 上课班级 | 功夫扇2  选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 北区风雨棚 |
| 答疑安排 | 周三11:40-12:40 地点:风雨棚 | | | | |
| 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 | 李志伟、陈少俊、董利钦.《新编高校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2010年8月出版  孙麒麟、顾圣益.《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社， 2008年版  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  《中国武术教程》全国体育院校教材委员会审定，中国武术教程编委会编著，人民体育出版社，2004年 | | | | |

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 | 导言：课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。  理论知识  （1）武术的发展简史。  （2）功夫扇的健身、技击和文化的价值。  （3）功夫扇的分类与其特点。  武术的礼仪（抱拳礼）） | 讲课 | 体会武术抱拳礼的含义，以及掌握抱拳礼的正确姿势 |
| 2 | 2 | 学习基本功：  （1）手型，手法练习：拳、掌、勾、冲拳、推掌、亮掌。  （2）步型，步法练习：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、击步、垫步 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 学习基本功：  （1）正压腿，侧压腿，仆步下压腿；学习正踢腿、侧踢腿  （2）肩部练习：压肩，单肩绕环，双肩绕环。  （3）腰部练习：前俯腰，甩腰，涮腰，下腰。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 理　论：讲解扇子套路种类及风格特点理论；讲解扇子的构成、材质等  复习基本功  学习功夫扇第1-4式动作  素质练习：50米往返跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 基本功：复习各种腿法，学习腾空飞脚  功夫扇：复习第1-4式，学习5-8式  素质练习：仰卧起坐练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 基本功和基本技术练习  功夫扇：复习第1-8式，学习第9-12式  素质练习：立定跳远练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 基本动作：练习功夫扇基本动作  功夫扇：复习第1-12式，学习第13-16式  仰卧起坐/引体向上练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 功夫扇：复习1-16式，学习17-20式  50米练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 基本理论：功夫扇动作名称  基本功：柔韧练习，腿法、跳跃练习  功夫扇：复习第1-20，学习第21-24式  素质练习：50米往返跑 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 基本功和基本动作练习  功夫扇：复习1-24式动作，学习25-28式  立定跳远练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 基本功和基本动作练习  功夫扇：复习1-28式动作，学习29-32式，进行分组练习  800/1000米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 基本功：难度动作复习  功夫扇：复习1-32式，学习33-37式，分组练习  800/1000米补测 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 基本功：柔韧练习，各种腿法、跳跃练习  功夫扇：整套练习，进行小复习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 理论：总结本学期上课情况  功夫扇考试 | 考试 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 2 | 功夫扇考试 | 考试 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 2 | 补考与机动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 功夫扇套路成绩评价 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 男生1000米/女生800米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师： 徐海凤 系主任审核：  日期： 2024.9