上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100059 | 课程名称 | 体育保健1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 28 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师邮箱 | 17045@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 大学一、二年级选项班 | 上课教室 | 体育馆119 |
| 答疑时间 | 时间 : 周四13：00-14：00 地点: 乒乓球馆、体育馆246 电话：18622287582 | | |
| 主要教材 | 【林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年5月】 | | |
| 参考资料 | 【辅助教材：【李志伟、陈少俊、董利钦主编.《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】  《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 |
| 3 | 建立新的教学班、课堂常规；  体能恢复练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 乒乓球握拍、球性球感练习；  学习基本站位和正手推挡球技术。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 身体姿势、球性球感练习；  复习正手推挡球技术，学习反手推挡球技术。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 复习正、反手推挡球技术；  对墙击球练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 对墙击球考试。 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 理论讲课（健身气功八段锦的起源与发展）；  学习八段锦基本功：柔韧，步法； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 复习八段锦基本功；  学习八段锦预备式和第一式。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 复习八段锦预备式和第一式；  学习八段锦第二式、第三式功法。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 复习八段锦预备式到第三式功法；  学习八段锦第四式、第五式功法。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 复习八段锦预备式到第五式功法；  学习八段锦第六式、第七式功法。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 复习八段锦预备式到第七式功法；  学习八段锦第八式、收势。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 复习整套动作 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 专项考试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动、补缺补差 | 考核 | 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（2个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 乒乓球、养生功法（八段锦）技能评价 | 60% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 40% |

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；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：赵龙龙 系主任审核：王慧 日期：2023年3月6日