

首都经济贸易大学华侨学院 教学大纲

<u>学年和学期</u>	2021-2022 学年第二学期 (2022.2.28 – 2022.7.15)
<u>课程名称</u>	大学体育 II
<u>课程代号</u>	GEC112
<u>课程类型</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育必修课 <input type="checkbox"/> 通识教育选修课 <input type="checkbox"/> 专业必修课 <input type="checkbox"/> 专业选修课 <input type="checkbox"/> 学科基础课
<u>课程学分</u>	1
<u>课程学时</u>	32
<u>先修课</u>	无
<u>授课教师</u>	Zhang li juan (Rebecca Zhang)
<u>联系方式</u>	办公室: C218 电话: (010)83951099 邮箱: zhanglijuan@cueb.edu.cn
<u>办公时间</u>	周二: 8:00am-10:00am;
<u>辅导时间</u>	周四: 9:00am-11:00am;
<u>年级/班级</u>	2021 级/男生
<u>课程时间/地点</u>	2021BA: 10:10-11:30 田径场 2021ACCA: 15:40-17:00 田径场 2021IT: 13:30-14:50 田径场

教材信息

付玉坤.大学体育, 首都经济贸易大学出版社, 北京, ISBN978-7-5638-2395-6

参考资料

1. 北京红十字会.初级急救手册,北京教育出版社, 北京, ISBN978-7-5303-7336-1
2. 陈蕴霞, 校园定向与野外拓展教程, 同济大学出版社, 上海, ISBN978-7-5085-0450-1

课程描述

《体育 II》是为大学一年级学生而开设的课程通识必修课程, 课程主要运动项目是场地障碍拓展运动。场地障碍拓展运动是一门以身体练习为主要手段, 以部分军事体育项目及部分拓展项目为基础, 与部分常规体育教学课程相结合, 以提高学生身体素质, 增进学生身心健康, 实现挑战自我, 熔炼团队为主要目的新型体育课程。在这一新兴的学校体育课程中, 将心理学、管理学和体育学科相互结合, 注重学生的内心的体验感受, 全面提高学生的身体健康、心理健康、社会适应能力, 塑造学生个体和提高团队素质, 是培养德智体美全面发展人才的重要途径之一。

根据课程对象以及学校场地资源, 本课程授课项目以 400 米场地障碍跑这个项目为主与其他拓展项目组合。400 米场地障碍由跨越翻板、通过独木桥、过电网、跳高台、过天梯、过雷区、过悬崖、登山、蛇形跑、钻掩体共 10 个项目组成。另外配有拓展项目内容有: 呼吸的力量, 千里传珠, 急速 60 秒, 不倒森林, 高台演讲等经典拓展项目。通过各种拓展项目, 锻炼学生身体, 全面提高学生身体素质, 同时, 培养学生的团队凝聚力, 管理分析力,

相互配合以及逻辑思维能力。经过一个学期的课程，学生在拓展运动过程中对自身能力有了更清楚的认识，对团队的力量也更加肯定。

同时，理论部分主要是运动营养与基础的运动急救创伤与急救，帮助学生健康运动，增加急救意识，减少运动损伤。

学生学习目标

完成本学期课程，学生可以：

在身体层面：

- 通过 400 米障碍跑练习，掌握过天梯，翻板等障碍技巧，并结合现实情况，为应对紧急情况准备；
- 通过练习 400 米障碍跑，有效的提高学生心肺功能，增强学生身体力量和灵活性；

在知识层面：

- 通过学习运动营养与急救知识，学生可以正确的处理日常运动损伤，减少运动伤害，同时提高运动与营养意识，帮助学生认识肥胖与过度减肥的危害，建立健康观，提升身体美育；

在德育层面：

- 通过拓展运动，学生体验相互协作，帮助建立集体意识，增强团结能力，培养集体精神；
- 通过带同学们热身及小游戏，锻炼同学们的组织能力和表达能力，同时让同学们学会换位思考。

网络学习资源

1. 学习通app

2. <https://www.beijing2022.cn/>

教学方式

本学期前三周课程，采用线上授课的方式，主要采用录课的方式，学生跟着视频练习，完成任务；返校后，线下授课主要是教师示范法，辅助练习法，分组练习法，和个人体验法。

考核方式

考核方式	比例	具体要求
课外跑		利用课外时间，自我锻炼跑步，选用步道乐跑记录 要求： <ul style="list-style-type: none"> ● 2 公里起算，低于两公里不参加累计，一次最高 10 公里； ● 一次跑步可以有一次不超过 20 分钟的暂停； ● 每天只记录一次有效成绩； ● 配速在 4-10 分钟每公里 ● 累计 42 公里才可以有资格进行其他成绩的录入，如未完成，本学期体育课成绩为 0 分。 ● 如发现使用交通工具，代跑等作弊行为，严肃处理 ● 场地：体育场，时间 6:00-22:00。3 月 21 日至 7 月 1 日； ● 奖励，参加团委，社团或其他运动，开具证明，一次奖励 2 公里，最多奖励不超过 20 公里。
理论考试	20%	开卷，考核范围：教材第 1 章，第 2 章，第 3 章，第 4 章，5 章，6 章，20 章，21 章的内容
实践测试	50%	400 米障碍跑，计时 要求： <p>依次通过规定障碍并到达终点，根据完成时间给予相应分数，用时越短，分数越高。</p>

线上学习	10%	开学前三周线上学习，参与线上课程活动，并完成章节测试者，根据其完成情况，给予相应分数。
出勤	10%	<p>本课程是以身体练习为主的课程，所以出勤尤其重要，虽然考勤占比 10%，但是如果缺勤较多或表现较差，均可以在总分中扣除。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 迟到扣 0.5 分； ● 请假扣 1 分； ● 旷课扣 3 分； ● 公假不扣分； <p>缺课超过总课程 1/3，取消其考试资格。</p>
小测试	10%	根据班级人数，每 3-4 人一组，准备一节课的热身活动和游戏部分，带领全班同学练习；根据组织内容，同学们参与度，以及组织的有序性，有效性，由学生互评（60%）和教师评分（40%）。
线上学习	10%	前三周，在线上完成相应的任务点和活动获得相应分数。
总计	100%	

成绩等级

A+ 97-100	A 93-96	A- 90-92	B+ 87-89	B 83-86	B- 80-82
C+ 75-79	C 70-74	C- 67-69	D+ 63-66	D 62-60	F 0-59

考试安排

理论考核：2021 年 6 月 20 日

实践考核：2021 年 6 月 6 日

评估学生表现

☞ 线上学习

前三周线上学习，参与考勤，在规定时间内完成练习任务和章节测试。

☞ 出勤

由于本课程主要是身体实践练习，如果想对身体有所改变，达到教学目标，必须保证出勤，所以出勤所占比例较高。缺课达 6 次者，取消其考试资格。

迟到扣 0.5 分；

请假扣 1 分；

旷课扣 3 分；

早退扣 2 分；

公假不扣分；

当缺课较多，出勤分数扣完，从总分里补扣。

☞ 参与课堂表现

- 积极参与课上活动，认真完成练习任务。
- 穿着舒适运动服和运动鞋，不戴尖锐首饰；
- 如果课上发生以下情况：
 - 课上消极怠工，在课程总分中相应扣分；
 - 课上玩手机，接打电话，在课程总分中扣 3 分；
 - 课上打闹，做伤害同学的举动，总分中扣 5 分；
 - 课上不穿着运动鞋或运动服，予以提醒，如有再犯，在课程总分中扣 2 分。

课程大纲

周数	日期	主要教学内容	备注
1	2/28	1.本学期课程介绍, 考核上课要求 2 线上学习指南 3 体能恢复练习	学习通线上学习
2	3/7	上肢核心练习 运动营养与健康	学习通线上学习
3	3/14	下肢臀腿练习 运动损伤与急救	学习通线上学习
4	3/21	障碍跑: 翻板 拓展运动: 不倒森林	
5	3/28	障碍跑: 过天梯+翻版 拓展运动: 千里传珠	
6	4/4	障碍跑: 跳高台+翻版 拓展运动: 呼吸的力量	
7	4/11	障碍跑: 过天梯+攀岩 拓展运动: 断桥	
8	4/18	障碍跑: 蛇形跑, 过雷区 拓展运动: 龙卷风	
9	4/25	障碍跑: 钻掩体 拓展运动: 校内定向	
10	5/2	五一放假	
11	5/9	400 米障碍跑 拓展运动: 趣味运动会	
12	5/16	400 米障碍跑 拓展运动: 极速 60 秒	
13	5/23	400 米障碍跑 拓展运动: 有轨电车	
14	5/30	复习 400 米障碍跑	
15	6/6	400 米障碍跑考核	
16	6/13	理论课串讲	
17	6/20	理论考核	
18	6/27	补考	

注: 本课程大纲可以在整个学期内进行修改。如有任何更改, 将于上课时通知学生。

作弊和抄袭的后果

杜绝抄袭。对于线上学习作业凡抄袭者改作业判为0分; 期末理论考试抄袭者, 该课程成绩判为0分, 且必须重修。

重要日程

2022 春季学期	2022 年 2 月 28 日—7 月 18 日
2 月 27 日	学生报到
2 月 28 日	春季学期开学
4 月 5 日	清明节
4 月 22 日	春季运动会

5月1日	劳动节
6月3日	端午节
6月20日-24日	大二、大三学生期末考试周
6月27日-7月17日	大二、大三学生社会实践(暂定)
7月4日-8日	期末复习(大一)
7月11日-15日	期末考试(大一)
7月18日	暑假开始

注：本教学大纲是暂定的，在整个教学过程中可能会有更改，会通知所有学生，并产生新的教学大纲。

授课教师_____

系主任：_____

