

# 首都经济贸易大学 教学大纲

学年和学期 2021-2022 学年第一学期 (2021.09.27 – 2022.01.14)

课程名称 大学体育 I

课程代号 GEC111

课程类型  通识教育必修课  通识教育选修课  
 专业必修课  专业选修课  
 学科基础课

课程学分 1

课程学时 32

先修课 无

授课教师 张丽娟(Rebecca Zhang)

联系方式 办公室: C218

电话: (010)83951099

邮箱: [zhanglijuan@cueb.edu.cn](mailto:zhanglijuan@cueb.edu.cn)

辅导时间 周四 15:00-17:00

年级/班级 大学一年级男生

课程时间/地点 操场

## 教材信息

付玉坤.《大学体育》. 首都经济贸易大学出版社, ISBN 978-7-5638-2395-6

## 参考资料

庄建国, 新编大学体育教程, 北京体育大学出版社, ISBN 978-7-81100-435-9

## 课程描述

大学体育 I 是大学通识必修课程, 课程内容主要针对体质测试安排的综合身体素质训练, 运动项目短跑, 长跑, 跳远等, 主要通过不同的训练方式发展学生速, 耐力, 力量, 柔

韧等身体素质，提高学生的体质测试成绩，同时，掌握基本的训练方法，培养体育精神和团结意识，为终身体育思想奠定基础。

### 学生学习目标

学生通过本课程的学习，可以：

#### 知识层面：

- 学习基础田径运动技术，掌握热身方法，起跑，接力跑，耐力跑等田径运动的动作要领；
- 根据日常生活常见运动损伤，学习急救与包扎，掌握一定的急救知识；

#### 能力层面：

- 针对常见运动损伤，可以及时有效的处理，减少损伤的危害，促进身体恢复；
- 通过身体练习，提高身体速度，耐力，力量、平衡、柔韧等素质；

#### 思想层面：

- 磨炼意志，培养坚忍不拔的体育精神；
- 释放情绪，排泄压力，促进身心健康；
- 体验运动的快乐，培养运动兴趣和团结意识，为终身体育思想奠定基础。

### 网络学习资源

#### 1. 学习通

### 教学方式

- 讲解示范法
- 分组练习法
- 辅助练习
- 网上拓展

### 考核方式

考核方式	比例	具体要求
课下跑	0	选用步道乐跑软件，跑步地点在学校操场，记录跑步数据； 每次记录不低于 2 公里，不高于 10 公里； 每天只记录一次最长距离，中间可以暂停不超过 20 分钟； 累计跑步不低于 50 公里，才可以录入体育成绩，未达规定历程，体育成绩记为 0 分。 如果发现代跑骑车等作弊行为，予以严肃处理。规定时间

		内完成 50 公里任务才有资格录入本学期期末考试成绩。
考勤及课上表现	20%	旷课扣 3 分，请假扣 1 分，迟到扣 0.5 分；公假不扣分，但如该生缺课较多酌情扣分；课上表现不积极者酌情扣分；扣分不够时，从总分扣除。
实践考核	40%	参考 12 分钟跑成绩对照表；
体质测试	40%	本学期体质测试总成绩

12 分钟跑成绩对照表

男生	距离	1600m	2000m	2100m	2200m	2300m	2400m	2500m	2600m	2700m	2800m
	分值	20 分	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 分	100 分
女生	距离	1400m	1800m	1850m	1900m	1950m	2000m	2100m	2200m	2300m	2400m
	分值	20 分	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 分	100 分

### 成绩构成

本课程没有期中考试，但是需要先完成 50 公里的课下跑步，才能有资格记录本学期体育成绩。课程满分 100 分，其中平时考勤及平时表现 20 分，实践考试 40 分，本学期体质测试成绩占 40 分。

### 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

实践考试：2022 年 12 月 27 日

### 评估学生表现

### 作业

学期末需要提交作业，作业内容必须真实，凡是在网上抄袭，一律 0 分。

### 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 4 次者，取消其考试资格。

### 参与课堂表现

- 积极参与课堂，态度认真；
- 严格跟随教师口令；

### 课堂要求：

1. 身着舒适运动装，不得穿裙子及牛仔裤等服装上课；
2. 不携带贵重首饰上课，如戒指，耳环等；
3. 不携带尖锐物品上课，如水果刀等；
4. 必须携带瑜伽垫上课。
5. 上课期间手机静音，并放在指定位置。

### 课程大纲

周数	日期	实践学习内容
1	9/27	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介绍课程，考核及日常要求；</li> <li>● 认识自己：身体测试</li> <li>● 体能恢复</li> </ul>
2	10/4	国庆节放假
3	10/11	跑的专门练习+蹲踞式起跑
4	10/18	接力跑+柔韧练习
5	10/25	核心练习+上肢力量练习
6	11/1	耐力跑练习+柔韧练习
7	11/8	跳远专项练习
8	11/15	引体向上专项练习
9	11/22	50 米跑专项练习
10	11/29	综合体能训练
11	12/06	综合体能训练
12	12/13	12 分钟跑测试
13	12/20	体质测试
14	12/27	实践考核
15	1/03	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。**

**重要日程**

2021 秋季学期	2021 年 9 月 6 日— 2022 年 1 月 14 日
9 月 3 日	学生注册报到
9 月 6 日	春季学期开学
9 月 18 日	新生开学报到
9 月 21 日	中秋节
9 月 27 日	新生开课
10 月 1 日	国庆节
1 月 1 日	元旦
1 月 5 日-14 日	期末考试周
1 月 17 日	寒假开始

授课教师\_\_\_\_\_

系主任: \_\_\_\_\_

