

首都经济贸易大学华侨学院 教学大纲

<u>学年和学期</u>	2022-2023 学年第二学期 (2023.2.13 – 2023.7.02)
<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>	周四: 9:00—11:00;
<u>辅导时间</u>	周四: 13:30—15:00;
<u>年级/班级</u>	2022 级/男生
<u>课程时间/地点</u>	2022IT&CFA: 星期五:9:55-11:15 田径场 2022ACCA1&ACCA2:星期五: 13:30—14:50 田径场 2022BA: 星期五:15:25—16:45 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。

鉴于新冠病毒导致身体素质下降, 课程以中低强度为主, 而且本学期计划于 4 月 10 日要进行场地维修, 场地受到限制, 所以课程原本 400 米场地障碍项目改为 100 米场地障碍, 前八周学习 100 米场地障碍, 男生障碍项目: 天梯、翻板、过雷区。后八周学习传统养生项目八段锦。

另外配有拓展项目内容有: 千里传珠, 急速 60 秒, 不倒森林, 校园定向等经典拓展项目。要通过各种拓展项

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。

学生学习目标

完成本学期课程，学生可以：

- 通过 100 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 100 米障碍跑，有效的提高学生心肺功能，增强学生身体力量、速度，灵敏等身体素质；
- 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；
- 通过学习八段锦，提高学生养生意识，培养学生传统项目兴趣，提升身体素质，减少身体损伤；

网络学习资源

1. 学习通app

教学方式

以线下授课为主，通过教师示范法，辅助练习法，分组练习法，和个人体验法多种教学法结合。

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 ● 累计规定有效里程数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 ● 时间：2023 年 2 月 8 日-2023 年 6 月 23 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
400 场地障碍	40%	400 米障碍跑，计时 要求： 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。
八段锦	30%	八段锦：根据学生完成动作质量酌情给分。 要求：动作规范，正确；动作流畅，与呼吸完美配合。
出勤	10%	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。 <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；

		缺课超过总课程 1/3, 取消其考试资格。
总计	100%	

附加分：积极参加市级体育比赛，且获得优异的成绩同学可以相应加 3-5 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

理论考核：2023 年 6 月 16 日

实践考核：2023 年 6 月 2 日

评估学生表现

☞ 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	2/17	1. 本学期课程介绍，考核上课要求 2 体能恢复练习	
2	2/24	2022 秋期末考试周	
3	3/03	2022 秋期末考试周	
4	3/10	障碍跑：翻板 拓展运动	线上学习翻板教学视频
5	3/17	障碍跑：翻板，过天梯 拓展运动	
6	3/24	障碍跑：翻板，过天梯，过雷区 拓展运动	
7	3/31	考核：100 米障碍跑：翻板，过天梯，过雷区 拓展运动	

8	4/7	运动会停课一天	
9	4/14	八段锦 1-2 段 拓展运动	线上八段锦视频
10	4/21	八段锦 3-4 段 拓展运动	线上八段锦视频
11	4/28	复习八段锦 1-4 段 拓展运动	线上八段锦视频
12	5/05	八段锦 5-6 段 拓展运动	线上八段锦视频
13	5/12	八段锦 7-8 段 拓展运动	线上八段锦视频
14	5/19	复习八段锦 5-8 段 拓展运动	线上八段锦视频
15	5/26	完整复习八段锦	线上八段锦视频
16	6/02	考核八段锦	
17	6/9	理论课串讲	
18	6/16	理论考核	
19	6/23	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。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

2023 春季学期	2023 年 2 月 13 日—7 月 2 日
2 月 11,12 日	学生报到
2 月 13 日	春季学期开学
2 月 20 日-3 月 3 日	2022 秋季学期期末考试
4 月 5 日	清明节放假
4 月 7 日	春季运动会
5 月 1 日	劳动节
6 月 22 日	端午节
6 月 5 日-9 日	大二、大三学生期末考试周
6 月 12-7 月 2 日	大二大三社会实践周
6 月 19 日-23 日	期末复习 (大一)
6 月 26 日-30 日	期末考试 (大一)
7 月 3 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 张薇

系主任: 张薇

