

## 首都经济贸易大学 教学大纲

<u>学年和学期</u>	2024-2025 学年第一学期 (2023.09.02 - 2025.01.1)
<u>课程名称</u>	大学体育 I
<u>课程代号</u>	GEC111
<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>	张丽娟 (Rebecca Zhang)
<u>联系方式</u>	办公室: C218 电话: (010)83951099 邮箱: <a href="mailto:zhanglijuan@cueb.edu.cn">zhanglijuan@cueb.edu.cn</a>
<u>辅导时间</u>	周四 13:30-3:00
<u>年级/班级</u>	大学一年级
<u>课程时间/地点</u>	Y01 星期一/13:30/操场 Y02 星期一/15:25/操场 Y03 星期五/9:55/操场 Y04 星期五/13:00/操场 Y05/星期五 15:25/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	<p>选用步道乐跑软件，跑步地点在学校操场，记录跑步数据；</p> <p>每次记录不低于 2 公里，不高于 10 公里；</p> <p>每天只记录一次最长距离，中间可以暂停不超过 20 分钟；</p> <p>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。</p> <p>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 42 公里任务才有资格录入本学期期末考试成绩。</p> <p>参加校级体育类社团，根据出勤和表现酌情减免里程数，最多减免 20 公里。</p>
考勤	10%	<p>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；</p> <p>扣分不够时，从总分扣除。</p>
平时表现	30%	<p>课上表现不积极者酌情扣分；</p> <p>线上三周考勤及任务完成情况占 10%</p>
实践考核	40%	<p>参考 12 分钟跑成绩对照表；</p>
体质测试	20%	<p>本学期体质测试总成绩</p>

## 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 42 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 10 分，平时表现 30 分，实践考试 40 分，本学期体质测试成绩占 20。参加市级以上体育比赛获得名次者，酌情加分。

### 成绩等级

优 90-100

良 80-89

中 70-79

及格 60-69

不及格 60 以下

### 考试安排

实践考试：2024 年 12 月 23 日-2025 年 1 月 3 日

体质测试时间随堂通知

### 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	9/02	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 线上：介绍课程，考核及日常要求；</li> <li>● 体能恢复</li> </ul>
2	9/09	●
3	9/16	●
4-7	9/23- 10/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 入学教育</li> <li>● 军训</li> </ul>
8	10/21	跑的专门练习+站立式起跑
9	10/28	接力跑练习
10	11/04	跳远练习

11	11/11	核心+柔韧练习
12-	11/18-	体质测试（暂定）
13	11/25	
14	12/02	灵敏素质练习
14	12/09	耐力跑——变速跑
15	12/04	耐力跑——追逐跑
16	12/16	综合体能训练
17	12/23	实践考核：12分钟跑
18	12/30	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

2024 秋季学期	2024年9月2日— 2025年1月13日
1月6日-10日	期末考试周
1月13日	寒假开始

授课教师\_\_\_\_\_

系主任: \_\_\_\_\_

