

## 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
12-13	11/18-11/25	体质测试（暂定）
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: \_\_\_\_\_

