

首都经济贸易大学 教学大纲

学年和学期 2025-2026 学年第一学期 (2025.09.08 – 2026.01.16)

课程名称 体育 I

课程代号 150011B

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: C201

邮箱: zhanglijuan@cueb.edu.cn

辅导时间 TBA

年级/班级 大学一年级

课程时间/地点 星期一/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

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 42 公里，未完成者，平时成绩记为 20 分。 如果发现在跑骑车等作弊行为，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。 参加校级体育类社团，根据出勤和表现酌情减免里程数
考勤	10%	旷课扣 5 分，请假扣 3 分，迟到扣 1 分；公假不扣分，但如该生缺课较多酌情扣分； 扣分不够时，从总分扣除。
平时表现	30%	课上表现不积极者酌情扣分；
实践考核	40%	参考 12 分钟跑成绩对照表；
体质测试	20%	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 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。参加市级以上体育运动比赛获得名次者,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: 2025 年 12 月 15 日-2025 年 12 月 22 日 (暂定)

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
1-3	9/08-9/26	● 入学教育 ● 军训
4	9/29	● 介绍课程，考核及日常要求； ● 体能恢复
5	10/06	● 国庆节放假
6	10/13	● 跑的专门练习+站立式起跑
8	10/20	● 接力跑练习
9	10/27	● 跳远练习
10	11/03	● 核心+柔韧练习
11	11/10	● 灵敏素质练习
12-13	11/17-11/24	体质测试（暂定）
14	12/01	耐力跑——变速跑
14	12/08	耐力跑——追逐跑
15	12/15	实践考核：12 分钟跑
16	12/22	实践考核：12 分钟跑

17	12/29	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。

授课教师_____

系主任：_____

• • • • •
