

## 首都经济贸易大学华侨学院 教学大纲

<b>学年和学期</b>	2025-2026 学年第二学期 (2026.03.09 – 2026.07.12)
<b>课程名称</b>	体育 II
<b>课程代号</b>	150021B
<b>课程类型</b>	<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
<b>课程学分</b>	1
<b>课程学时</b>	32
<b>先修课</b>	无
<b>授课教师</b>	Zhang li juan (Rebecca Zhang)
<b>联系方式</b>	办公室: C201 电话: (010)83951099 邮箱: zhanglijuan@cueb.edu.cn
<b>辅导时间</b>	周四三 18:00-20:00;
<b>年级/班级</b>	大一
<b>课程时间/地点</b>	星期一: 13: 30-14: 50 田径场 星期一: 15: 25-16: 45 田径场 星期五: 9:55--11:15 田径场 星期五: 13: 30-14: 50 田径场 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。本课程以习近平强军思想、健康第一、立德树人、文化自信为统领, 把国防教育、体能训练、价值引领、绿色实践一体化融合。课程主要以场地障碍扩展运动为主, 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。

主要学习场地障碍项目有: 翻板、过天梯、跳高台、蛇形跑、独木桥、过雷区, 过电网等军事体育项目。

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。同时继承军人精神，增强国防意识，提高紧急情况下的自救能力，激发爱国情操。

## 学生学习目标

完成本学期课程，学生可以：

目标一：

在体质提升方面：深化健康第一，掌握身体防护技巧；

通过学习军事体育 400 米障碍跑，掌握翻板，跳高台，蛇形跑等技术要领，全面提高学生的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等方面身体素质，增强紧急情况下安全防护意识，深化健康第一的思想；

目标二：

在育人方面：继承军人品质，珍惜现代生活；

通过翻板，跳高台等难度动作的学习，体验军人训练的艰辛，提高吃苦耐劳精神，珍惜现在的幸福生活。

通过集体扩展运动，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。

目标三：

在价值引导方面：传承中国革命文化，增强国防意识；

引入中国革命事迹，增强国防意识，激发爱国情操；

## 网络学习资源

1. 学习通 app: 场地障碍视频微课

## 教学方式

线上线下结合：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。

课内课外结合：课下完成课外跑，课上学习障碍跑

## 考核方式

考核方式	比例	具体要求
课外跑	0%	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"> <li>● 2 公里起算，低于两公里不参加累计，一次最高 10 公里；</li> <li>● 一次跑步可以有一次不超过 20 分钟的暂停；</li> <li>● 每天只记录一次有效成绩；</li> <li>● 配速在 4-10 分钟每公里</li> <li>● 累计规定有效里程数 63 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。</li> <li>● 如发现使用交通工具，代跑等作弊行为，严肃处理</li> <li>● 时间：2026 年 3 月 9 日-2026 年 6 月 26 日</li> <li>● 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。</li> </ul>
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
课上表现	20%	课上表现及线上学习情况，酌情给分
400 场地障碍	50%	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。
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"> <li>● 迟到扣 0.5 分；</li> <li>● 请假扣 1 分；</li> <li>● 旷课扣 3 分；</li> <li>● 公假不扣分；</li> </ul> 缺课超过总课程 1/3，取消其考试资格。
总计	100%	

## 考试安排

理论考核：根据体育部统一安排

实践考核：根据体育部统一安排

## 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。缺课达总课时 1/3 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	3/09	1. 本学期课程介绍，考核上课要求 2. 体能恢复练习	
2	3/16	障碍跑：翻板 拓展运动	线上学习翻板教学视频
3	3/23	障碍跑：翻板 拓展运动	线上学习翻板教学视频
4	3/30	障碍跑：翻板，跳高台 拓展运动	线上学习跳高台教学视频
5	4/06	障碍跑：钻掩体，翻板 拓展运动	线上学习钻掩体教学

			视频
6	4/13	障碍跑：蛇形跑，钻掩体 拓展运动	线上学习蛇形跑教学 学视频
7	4/20	障碍跑：过天梯，跳高台 拓展运动	线上学习过天梯教学 视频
8	4/27	障碍跑：跳高台，独木桥	线上学习独木桥教学 视频
9	5/04	障碍跑：独木桥，过电网	线上学习过电网教学 视频
10	5/11	障碍跑：翻板，过电网	
11	5/18	完整 400 米障碍跑	
12	5/25	完整 400 米障碍跑	
13	6/01	400 米障碍跑测试	
14	6/08	400 米障碍跑测试补考	
15	6/15	理论课串讲	
16	6/22	理论考核	

**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。

*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 张丽娟

系主任: 张薇

