

《体育》课程教学大纲

一、基本信息

编写依据：2018 版本科人才培养方案

课程名称：体育课（健美操）Physical education（Aerobics）

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

二、教学目标

1、通过健美操课程教学，培养学生终身体育意识，掌握本课程锻炼身体的技能，提升学生良好的体育兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过健美操理论课的讲授，使学生掌握健美操基础理论知识，较广泛的了解健美操的发展历史及现状，初步掌握健美操的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会实践能力。

3、通过健美操技术课的实践，使学生掌握健美操的基本动作技术和基本技能及练习方法，提高学生的健康水平。

4、通过学生理论与实践相结合能力的培养，使学生掌握一定的示范讲解方法，提升学生对健美操运动的欣赏能力。

三、课程教学要求

健美操教师课前需熟课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度，并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备的体育器材。课程将会使用讲解法、示范法、分组教学法、视频引导法等方法 and 手段。

四、教学内容及学时分配

序号	教学内容	学时分配
1	1、学校体育的目的和任务。 2、健美操运动概述及其意义和功能	2

	3、学习健美操基本手型和基本臂位	
2	健美操运动基础知识	2
3	1、体育在学校教育中的地位与作用 2、健美操运动的发展趋势 3、学习健美操基本步伐类动作 4、柔韧性练习及上肢力量练习	2
4	1、健美操的特点 2、学习臂位练习组合第一至三节 3、柔韧性练习及下肢力量练习	2
5	1、健美操锻炼注意事项 2、臂位练习组合第四至六节 3、柔韧性练习及速度练习	2
6	1、伸展练习组合 2、随堂测验	2
7	1、体育锻炼对心肺功能的影响 2、学习三级操 A、B、C、D 段 3、柔韧性练习	2
8	1、体育锻炼对身体形态的影响 2、三级操 E、F、G 段 3、柔韧性及伸展练习	2
9	1、复习三级操 E、F、G 段 2、学习三级操 H、I、J 段 3、力量素质练习	2
10	1、复习三级操 2、跑、跳步伐组合练习 3、随堂测验	2
11	1、体育锻炼对大学生心理健康的影响 2、健美操音乐的特点 3、步伐练习组合 A 段 4、柔韧性练习上肢力量练习	2
12	1、专项理论 2、健美操音乐的选配 3、步伐练习组合 B 段 4、伸展练习与腰、腹部力量练习	2
13	1、运用音乐时的注意事项 2、步伐练习组合 C 段 3、柔韧性练习及速度练习	2
14	1、身体各部位的练习方法 2、复习三级操 3、随堂测验	2
15	1、复习步伐练习组合 2、复习三级操 3、介绍街舞基本技术	2

16	三级健美操套路考试	2
----	-----------	---

五、测评方式

(一) 平时测评方式及权重

1、平时成绩构成：

平时成绩构成	考勤	课堂表现	随堂测验	课外作业
分值	20分	20分	30分	30分

1.1 考勤（20分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣6分、请假一次扣3分、迟到一次扣1分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

考勤规范标志及扣分标准

情况	标志	扣分
旷课	○	-6
病假	⊕	-2
事假	⊖	-3
迟到	⊗	-1
早退	◎	-12
未着运动服	▽	-3

1.2 课堂表现（20分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

课堂表现状况	非常认真、积极，进步非常明显	较认真、积极，进步较明显	一般认真、积极，进步程度一般	不够认真、积极，进步不明显	不认真、积极，学习无进步
分值	16-20分	11-15分	6-10分	1-5分	0分

1.3 随堂测验（30分）

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数3次，每次评分标准如下：

熟练程度	非常熟练	较熟练	熟练	一般	完全不会
分值	9-10分	7-8分	5-6分	1-4分	0分

1.4 课外作业（30分）

引入“步道乐跑”APP软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

男生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
女生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
分数	0	18分	21分	24分	27分	30分

男女生跑步次数30次及格，50次及以上满分，每个月的跑步次数不低于10次，低于10次系统自动生成0分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

女生：里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

(二) 期末测评方式及权重

满分100分，按照课程评价方法与标准给学生评分

评价标准：

分值	标准
91—100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成整套动作，动作幅度大，有力度，有较好的乐感和表现力。
81—90	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成整套动作，动作幅度较大，有一定表现力。
71—80	能在音乐伴奏下按节拍完成整套动作，动作基本规范。
61—70	能够完成整套动作，有多处失节奏，熟练性不够。
60以下	不能独立完成整套动作。

(三) 总评方式：平时成绩60%，期末成绩40%

六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》（AR版），人民邮电出版社，2017年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013年。

编写人：

审核人：

编写时间：