

《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（棒球）Physical education (Baseball)

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、掌握棒球运动的基本技术，了解棒球运动的特点；
- 2、培养学生参与棒球运动的热情，提高参加棒球活动的能力，使学生在运动的乐趣中体验技能的进步和成功的喜悦；
- 3、发展学生专项素质，培养积极进取和克服困难、团结友爱的集体主义精神。

三、课程教学要求

棒球教师课前需熟悉课程教学内容，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、视频引导法等方法和手段。

四、教学内容及学时分配

序号	教学内容	学时分配
1	1、根据学生的兴趣，调动学生锻炼身体的积极性 2、讲解体育课的各项规章制度 3、让学生对棒球有一个简单的了解	2
2	1、棒球基本技术 2、素质练习	2
3	1、复习传接球技术（距离变化）： 2、学习接高飞、地滚球技术：	2

4	1、复习传接球与地滚球技术 2、学习挥击球技术 3、素质练习	2
5	1、复习击球技术动作及握棒方法 2、学习投接技术 3、身体素质练习	2
6	1、复习击球技术动作及握棒方法 2、学习投接技术 3、身体素质练习	2
7	1、复习触击上垒技术 2、学习防守的站位、配合及内外场手的练习 3、身体素质练习	2
8	1、学习棒球比赛规则 2、介绍裁判的术语	2
9	1、内场防守练习 2、封杀、触杀、夹杀战术 3、身体素质	2
10	1、防守中的基本战术技术 2、防守双杀、夹杀战术	2
11	1、复习裁判法 2、学习跑垒技术 3、身体素质练习	2
12	1、棒球投远考试 2、教学比赛	2
13	1、棒球击球考试 2、教学比赛	2
14	1、棒球投远考试（补考） 2、教学比赛	2
15	1、棒球击球考试（补考） 2、教学比赛	2
16	1、收理论作业 2、补考 3、教学比赛	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

棒球专项技能考评办法：棒球的远传距离与动作的稳定性以及棒球打击为考试内容，考试的技能考试得分以此项考试结果作为评定依据。

2.1 传接球试办法：通过棒球投远距离及球出手质量作为评分的依据，评分标准如下：

棒球远传评分标准

分值（单位：分）	成绩（单位：米）
100	60 以上
98	55--60
97	50--55
95	45--50
90	40--45
85	35--40
80	30--35
75	25--30
70	20--25
65	15--20
60	10--15
55	5--10
50	5 以下

2.2 棒球打击考试办法：每位考生利用T架击球十次，球进入有效区域次数作为评分标准，标准如下：

棒球打击评分标准

分值（单位：分）	成绩（单位：个）
100	10-10
92	10-9
84	10-8
76	10-7
68	10-6
60	10-5
.....

（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：