

《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（散打）Physical education (Sanda)

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. 通过一学期的散打课教学，能够使比较全面的了解散打运动的产生和发展，掌握该运动的基本知识和基本技术，从而提高学生对散打运动的兴趣，培养学生的爱好，提高对散打运动的鉴赏水平，推进散打运动的普及和发展。

2. 通过教学，达到壮内强外的健身作用，提高学生的防身自卫能力，磨练意志，培养学生的道德情操，促进学生身心的健康发展。

3. 全面发展学生的身体素质，培养学生自觉锻炼的意识和能力，为终身体育打下良好的基础。

三、课程教学要求

散打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、散打运动技术简介 2、课堂常规 3、武术基本功	2

2	1、武术基本功 2、身体素质练习	2
3	1、武术基本功 2、基本步法 3、身体素质练习	2
4	1、武术基本功 2、身体素质练习 3、基本拳法	2
5	1、武术基本功 2、步法、拳法组合 3、身体素质练习	2
6	1、武术基本功 2、复习拳法组合 3、随堂测试	2
7	1、武术基本功 2、学习散打腿法技术	2
8	1、武术基本功 2、学习掌握散打的腿法（鞭腿）	2
9	1、武术基本功 2、学习掌握散打的腿法（侧踹腿）	2
10	1、武术基本功 2、学习散打腿法技术（正蹬腿）	2
11	1、武术基本功 2、身体素质练习 3、复习上次课的内容，掌握拳法组合防守技术	2
12	1、武术基本功 2、身体素质练习 3、复习上次课的内容，掌握腿法组合防守技术	2
13	1、武术基本功 2、复习拳腿法组合 3、随堂测试	2
14	1、武术基本功 2、身体素质练习 3、学习实战技术	2
15	1、武术基本功 2、身体素质练习 3、学习实战技术	2
16	1、武术基本功 2、技术考试	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 次为合格，跑步次数越多对应分数越高，50 次满分。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

散打专项技能考试评分办法：学生现场进行散打动作打靶演示，主要演示动作内容：第一、散打格斗式；第二、腿法演练（正蹬腿、鞭腿，侧踹腿）；第三、动作技术组合（拳法组合，腿法组合，拳腿组合）根据这三项内容的动作打靶演练依据散打评分标准给出相对应的分数。

分值	标准
90—100	动作非常熟练、非常标准，气势、力量非常足，速度非常快，动作演练连贯、协调，爆发力非常强，动作方向、路线、击打目标非常准确
80—89	动作较熟练、较标准，气势、力量较足，速度较快，动作演练较连贯、协调，有爆发力，动作方向、路线、击打目标较准确
70—79	动作较熟练、标准，气势、力量较足，速度较快，动作演练不够连贯、协调，有爆发力，动作方向、路线、击打目标准确
60—69	动作熟练、不标准，气势、力量不足，速度较快，动作演练不够连贯、协调，爆发力不足，动作方向、路线、击打目标较准确
不及格	动作不熟练，不标准，气势、力量不足，速度太慢，动作演练不够连贯、协调，爆发力不足，动作方向、路线、击打目标不准确

（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：

