

《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（桥牌）Physical education (bridge)

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：部分本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

二、教学目标

1、通过桥牌课程教学，培养学生智能体育意识，启发学生的学习思维，推动和发展学校的桥牌运动，扩大学生参与社会活动的途径，提升学生良好的体育兴趣。

2、通过桥牌理论课的讲授，使学生掌握桥牌基础理论知识，较广泛的了解桥牌的发展历史及现状，初步掌握桥牌的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会适应能力。

3、通过桥牌技术课的实践，使学生掌握桥牌的基本叫牌原则和基本练习方法，提高学生的自我判断和沟通协调能力。

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、讲解技能，提升学生对桥牌运动的欣赏能力。

三、课程教学要求

桥牌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，并做好课前各项准备工作。学生在上课过程中根据老师安排进行分组。课程会使用讲解法、示范法、分组练习法、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、了解桥牌运动的起源、国内外发展概 2、了解桥牌的基本打法	2

	3、学习惠斯特玩法	
2	1、学习桥牌的基本术语 2、学习桥牌的牌力估算 3、学习明手惠斯特	2
3	1、学习叫牌规则及定约的形成 2、学习自然叫牌法所有的开叫	2
4	1、复习所有的开叫 2、学习一阶低花的应叫与再叫	2
5	1、复习花色的开叫及一阶低花的应叫与再叫 2、学习一阶高花的应叫与再叫	2
6	1、复习一阶花色的应叫的再叫 2、学习 1NT 的应叫与再叫	2
7	1、复习 1NT 的开叫应叫与再叫 2、学习 2C 强二牌的应叫与再叫	2
8	1、学习 2NT 的应叫与再叫 2、学习弱二阶阻击叫的原则及应叫与再叫	2
9	1、学习防守叫牌及原则	2
10	复习自然叫牌法的全部叫牌	2
11	1、学习防守中的首功原则 2、学习桥牌防守信号	2
12	1、学习防守技巧 2、第三家的防守打法	2
13	1、学习第二家的防守打法 2、总结防守原则	2
14	1、无将坐庄技战术	2
15	1、有将坐庄技战术	2
16	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

期末技能考核，按照课程评价方法与标准给学生评分。

2.1 实战（50%）

分数	标准	备注
80--95 分	掌握桥牌项目的叫牌和打法	
79--60 分	基本掌握桥牌项目的叫牌和打法	
59--0 分	没有掌握桥牌项目的叫牌和打法	

2.2 课后心得（50%）

分数	标准	备注
85--95 分	文字流畅，内容充实，有自己的切身体会	
75--84 分	文字较流畅，内容较充实，有自己的切身体会	
60--74 分	文字较流畅，内容较充实，有自己的一些切身体会	
0--59 分	直接在网上下载或雷同	

（三）总评方式：平时成绩 60%，期末成绩 40%。

六、建议教材

- 1、瞿强立：《桥牌入门(修订本)》，人民体育出版社，2016 年。
- 2、中国桥牌协会：《桥牌基础教程》，高等教育出版社，2007 年。

编写人：

审核人：

编写时间：