

# 《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（跆拳道）Physical education (Taekwondo)

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、通过跆拳道课程教学，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体育品质。

2、通过跆拳道理论课的讲授，使学生掌握跆拳道基础理论知识，较广泛的了解跆拳道的发展历史及现状，初步掌握跆拳道的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会适应能力。

3、通过跆拳道技术课的实践，使学生掌握跆拳道的基本品势、组合技术动作和战术实战及练习方法，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，使学生具备一定的示范、讲解能力，提升学生对跆拳道运动的欣赏能力。

## 三、课程教学要求

跆拳道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、跆拳道运动的释义 2、跆拳道运动的礼仪精神 3、跆拳道的礼仪规范及级别段位 4、跆拳道运动项目的特点及作用	2
2	1、柔韧性练习 2、学习跆拳道基本站位及步法 3、马步冲拳、开立步上、中、下格挡	2
3	1、柔韧性练习 2、学习正踢腿、里合腿、外摆腿 3、讲解前踢分解动作	2
4	1、柔韧性练习 2、学习前踢基本腿法 3、步法练习	2
5	1、柔韧性练习 2、复习前踢基本腿法 3、讲解横踢基本腿法分解动作 4、随堂测验	2
6	1、学习横踢基本腿法 2、学习两种拳法	2
7	1、复习横踢基本腿法 2、步法结合腿法练习	2
8	1、跆拳道的概述 2、结合实际，探讨练习跆拳道的作用与意义 3、跆拳道的得分部位 4、跆拳道的裁判规则	2
9	1、学习下劈腿法 2、练习横踢腿法踢靶 3、随堂测验	2
10	1、复习下劈腿法 2、讲解后踢腿法分解动作	2
11	1、加强柔韧性练习 2、快速移动打靶练习 3、学习后踢腿法	2
12	1、复习后踢腿法 2、学习旋风踢腿法	2
13	1、复习后踢、旋风踢腿法 2、学习品势套路太极一章	2
14	1、复习正踢腿、前踢、横踢、下劈、后踢、旋风踢腿法	2

	2、复习品势套路太极一章 3、讲解考试内容及要求	
15	1、复习品势套路太极一章动作演练、正踢腿、前踢、横踢、下劈、后踢、旋风踢 2、随堂测验	2
16	跆拳道技术考试	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

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

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

跆拳道专项技能考试评分总分为100分，学生现场进行跆拳道动作演示，主要演示动作内容如下：

- 1、品势套路太极一章动作演练。
- 2、腿法演练（正踢腿、前踢、横踢、下劈、后踢、旋风踢）。
- 3、抽查内容的演练（基本功：原地马步冲拳、左右架势冲拳、上中下格挡；步法练习：原地跳换步、上步、退步、前滑步、后滑步、侧滑步；踢靶练习：前踢、横踢、下劈、后踢、旋风踢），根据这三项内容的动作演练依据跆拳道评分标准给出相对应的分数。

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：