

《体育》课程教学大纲

一、基本信息

编写依据：2018 版本本科人才培养方案

课程名称：体育课（太极拳）Physical education (Taiji boxing)

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：第二学期

开课单位：体育课部

二、教学目标

1、通过太极拳课程教学，培养学生终身体育意识，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、通过理论课的讲授，使学生掌握太极拳的基础理论知识，了解运动损伤、科学锻炼方法、自我锻炼评价以及运动与健康等基本知识，提升学生的体育素养。

3、通过太极拳技术课的实践，使学生掌握太极拳的基本动作、技击法及太极拳的练习方法，全面提高身体素质，强健体魄，提高学生的健康水平。

三、课程教学要求

太极拳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. 大学体育概论	2
2	1. 学习太极拳基本动作 2. 学习太极拳基本组合：野马分鬃 3. 身体素质练习	2

3	1. 学习太极拳基本组合：搂膝拗步 2. 学习 24 式简化太极拳第一组动作：起势——左右野马分鬃 3. 专项基本功和身体素质练习	2
4	1. 复习第一组动作：起势——左右野马分鬃 2. 学习简化太极拳第二组动作：白鹤亮翅——左右搂膝拗步 3. 身体素质练习	2
5	1. 复习太极拳第二组动作：白鹤亮翅——左右搂膝拗步 2. 学习第三组动作：手挥琵琶——左右倒卷肱 3. 身体素质练习	2
6	1. 复习太极拳第一~三组动作：起势——左右倒卷肱 2. 随堂测验：起势——左右倒卷肱	2
7	1. 复习太极拳第一~三组动作：起势——左右倒卷肱 2. 学习第四组动作：左右揽雀尾 3. 身体素质练习	2
8	1. 复习太极拳第一~四组动作：起始——右揽雀尾 2. 学习太极拳第五组动作：单鞭——云手——单鞭 3. 身体素质练习	2
9	1. 复习太极拳第五组动作：单鞭——云手——单鞭 2. 学习第六组动作：高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚 3. 综合素质练习	2
10	1. 复习第六组动作：高探马——右蹬脚——双峰贯耳——转身左蹬脚 2. 学习太极拳第七组动作：左下势独立——右下势独立 3. 身体综合素质练习	2
11	1. 复习太极拳第五~七组动作：单鞭——右下势独立 2. 随堂测验：单鞭——右下势独立	2
12	1. 复习太极拳第五~七组动作：单鞭——右下势独立 2. 学习太极拳第八组动作：左右穿梭——海底针 3. 身体素质练习	2
13	1. 复习太极拳第八组动作：左右穿梭——海底针 2. 学习第九组动作：闪通臂——转身搬拦捶 3. 身体综合素质练习	2
14	1. 复习太极拳第九组动作：闪通臂——转身搬拦捶 2. 学习第十组动作：如封似闭——十字手——收势 3. 身体综合素质练习	2
15	1. 复习太极拳第八~十组动作：左右穿梭——收势 2. 随堂测验：左右穿梭——收势	2
16	24 式太极拳技能考核	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

满分 100 分（占学期总成绩 40%），按照课程评价方法与标准给学生评分

评价标准：

分数	标准
85 分以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 姿势正确，动作连贯、协调。 2. 精神饱满、节奏明显、劲力充足、太极拳风格突出，熟练地完成全套动作。 3. 没有遗漏、遗忘和明显失误。
75 分-84 分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 姿势正确，动作比较连贯。 2. 精神贯注，劲力顺达，有一定的节奏感，体现出太极拳风格，顺利地地完成全套动作。 3. 没有明显的遗漏，遗忘和严重失误。
60 分-74 分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 姿势较正确、动作较清楚 2. 有一定的劲力和节奏，体现出一定的太极拳精神，比较顺利地地完成全套动作。 3. 没有严重的错误和显著的遗漏、遗忘。
59 分以下	<ol style="list-style-type: none"> 1. 动作不符合基本规格要求； 2. 出现套路结构及动作顺序错误、不能顺利地地完成全套动作。 3. 态度不认真、无视考试规定； 4. 多次出现遗漏、遗忘和错误动作； 5. 经过一次重做后，仍达不到及格要求。

(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：