

《大学体育 1》课程教学大纲（非 OBE 模式）

一、课程基本信息

1. 课程名称

大学体育 1/College Physical Education 1

2. 课程代码

17208001

3. 课程类别

公共基础课程

4. 课程性质

必修

5. 学时/学分

24/1

6. 先修课程

无

7. 后续课程

大学体育 2、大学体育 3、大学体育 4

8. 适用专业

本科各专业

二、课程的主要任务及目标

1. 课程的主要任务

（1）本课程是以身体训练、技能练习为主要手段，以体适能训练和八式太极拳为主要教学内容，达到增强学生体质、促进学生健康和提高学生素养为目标，为后续体育选项课打下素质和体能基础，是一门实践性很强的体育基础课程。

（2）通过体适能训练和八式太极拳教学，向学生介绍现代体育体适能训练的理论和中国传统体育八式太极拳锻炼的原理，传授体适能、八式太极

拳练习的技能和方法。

(3) 通过体适能的教学，使学生掌握身体素质锻炼的方法、技能，了解中华民族传统体育文化，增强学生体质，提高运动能力，促进学生健康。培养学生的集体主义观念、协作能力、分析问题、解决问题的能力。培养学生勇敢顽强、进取的精神。培养学生自觉锻炼的习惯，促进学生身心全面发展，树立终身体育意识。

2. 课程目标

技能目标：熟练掌握体适能及八式太极拳运动的基本知识、基本练习方法和技术，提高对体适能、八式太极拳运动的兴趣，养成自觉锻炼的习惯，培养学生终生体育意识。

健康目标：掌握科学锻炼的方法，提高学生健康体质及身体素质，磨练学生的意志，培养积极乐观的态度，改善学生心理健康，发展学生的个性，增强学生社会适应能力。

思政目标：通过体育活动培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神及团队协作能力，树立正确的人生观、价值观和世界观。

三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	教学方式
1	理论部分	介绍体适能运动的特点、价值与发展趋势。	了解体适能运动的特点、价值与发展趋势，提高学习兴趣。	0.5	讲授 讨论
2		介绍八式太极拳运动的特点、价值与发展趋势。	了解“八式”太极拳运动的特点、价值与发展趋势，提高学习兴趣。	0.5	讲授 讨论
3		介绍体适能运动训练的方法及原则。	了解体适能运动练习方法及原则。	0.5	讲授 讨论
4	实践部分	“八式”太极拳： 起式-倒卷肱-搂膝拗步-野马分鬃-云手-独立式-左右蹬脚-揽雀尾-十字手-收式。 重点：动作的连贯性。 难点：动作的放松、舒展、髋关节灵活度的掌握。	掌握太极拳桩、太极步法、太极身形及太极手法，熟练掌握完整的“八式”太极拳。	3	讲授 翻转 课堂 练习 示范

5		耐力体适能四肢及核心躯干的技术动作练习： 1.摆姿； 2.躯干姿态； 3.下肢蹬地、摆腿、着地和支撑。 重点：上体姿态。 难点：脚的落地。	掌握耐力体适能的技术动作练习方法（摆臂，躯干姿态及下肢的蹬地、摆腿、着地和支撑的过程）。	3	讲授 讨论 示范
6		力量体适能四肢及核心躯干的技术动作练习： 1.主要肌肉的构造和作用； 2.肌肉练习的方法和原则； 重点：肌肉练习方法和原则。 难点：核心肌肉练习。	1.掌握力量体适能四肢及核心躯干的技术动作练习方法； 2.掌握肌肉练习的原则； 3.了解主要肌肉的结构及作用。	2.5	讲授 讨论 示范
7		速度体适能技术动作练习： 1.反应速度练习方法和技术； 2.动作速度练习方法和技术； 3.移动速度练习方法和技术； 重点：移动速度练习方法和技术。 难点：移动速度技术。	1.掌握速度体适能运动速度的技术动作练习方法； 2.掌握肌肉练习的原则。	2	讲授 讨论 示范
8		柔韧体适能技术动作练习： 1.柔韧素质练习基本方法； 2.柔韧素质练习基本手段； 重点：柔韧练习的方法。 难点：柔韧练习量度的掌握。	1.掌握柔韧体适能的技术动作练习方法； 2.掌握柔韧素质练习的原则。	1	讲授 讨论 示范
9		灵敏体适能技术动作练习： 1.变换方向练习； 2.变换常规练习； 3.变换速率练习。	1.跟上节奏； 2.掌握灵敏素质练习的方法。	1	讲授 讨论 示范
10		素质练习与体质测试。	1.提高身体素质，掌握身体素质的练习方法，完成学生体质测试。	4	讲授 讨论 示范
11	考核	八式太极拳考试。	1.组织考试，鼓励学生提高学生自信感。	2	考核
12		素质考试。	1.组织考试，促进学生顽强的意志品质。	2	考核
13		机动。	1 查漏补缺。	2	讲授
合计				24	

四、课程教学方式

以课堂授课为主，结合学生实际，遵循由易到难，由简到繁的原则，注意学生身体素质与技术水平的差异，因材施教。主要运用语言法、口令教学

法、直观法（包括示范教学和电化教学）、完整与分解教学法、练习法等教学方法，结合提问、分析、启发、引导、讨论等教学手段培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力。教学过程中还借助信息工具和传统课堂讲授相结合，丰富课堂教学素材和资源，增强教学的直观性。

五、课程的考核环节

1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的，以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、平时作业、学习态度和线上学习四个环节，期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成，平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 λ_1 、 λ_2 ，其中 λ_1 、 λ_2 分别定为 0.4 和 0.6。

2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节		分值	考核/评价细则
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 λ_1 $\lambda_1=0.4$	课堂考勤		20	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 10 次，每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。
		平时作业		40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，促进学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。
		学习态度		10	考查学生线上线下学习参与度；学习态度优秀计 9~10 分，良好计 7~8 分，合格计 5~6 分，不合格计 0~4 分。
		线上学习		30	主要考核学生线上学习的掌握程度；成绩以百分计，按其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。线上学习优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。
期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 λ_2 $\lambda_2=0.6$	技能考试	八式太极拳	50	主要考核学生太极拳内容的掌握程度；按动作的准确性、熟练性协调性、表现力、节奏感来评分（评分标准见附表 1）。
		素质考试	男生 1000m/ 女生 800m 跑	30	主要考核学生的耐力素质；按照《国家学生体质健康标准》耐力项目大学生标准评分。
			立定跳远	20	主要考核学生下肢力量及爆发力；按照《国家学生体质健康标准》立定跳远项目大学生标准评分。

附表 1:

八式太极拳评分标准

成套动作 评分依据	得分	评 分 标 准		
		准确性 熟练性	协调性 表现力	节奏感
运作完成 质量好	90~100	动作准确 熟练	协调优美 表现力强	节奏感强
质量较好 稍有错误	80~89	动作基本准确 熟练	较协调优美 有一定表现力	节奏感较好
能完成 有明显错误	70~79	动作不够熟练 有显著错误	不够协调 表现力一般	不明显 失去节奏
能完成 有严重错误	60~69	动作熟练差 有严重错误	协调性差 表现力差	明显失去节奏
经提示勉强完成 有严重错误	50~59	成套动作姿势严重错误 动作勉强完成	不协调 无表现力	成套动作 大部分失去节奏
经提示仍不能完成	1~49	成套动作姿势严重错误 不能完成动作	不协调 无表现力	成套动作 无节奏
完全不会套路动作	0	无套路动作	无	无

六、建议教材及教学参考书

(一) 推荐教材

周 弘. 大学体育与健康教程. 第 2 版. 上海: 上海交通大学出版社, 2018.

(二) 主要参考资料

[1] 谭军辉. 黄正喜. 何小华主编. 高校实用田径体能训练新视角. 第 1 版. 长春: 东北师范大学出版社, 2011.

七、其他说明

无

执笔人 (签字): _____ 年 月 日

审核人 (签字): _____ 年 月 日