

# 《大学体育 2》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 2/College Physical Education 2

### 2. 课程代码

17208002

### 3. 课程类别

公共基础课程

### 4. 课程性质

必修

### 5. 学时/学分

32/1

### 6. 先修课程

大学体育 1

### 7. 后续课程

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）本课程是一门以身体训练、技能练习为主要手段，以体适能训练和定向越野为主要内容，以促进学生健康，提升学生素养，为后续体育选项课打下良好身体素质和体能基础为目标的基础体育课程。

（2）通过本课程教学，向学生传授体适能训练理论和定向越野以及防身术等理论知识，教授学生体适能训练方法、定向越野的基本技能以及基本急救和自我保护脱困方法等实践技能。

(3) 通过本课程学习，使学生掌握体适能训练基本技能，增强体质，促进健康，提升运动能力；使学生掌握定向越野基本技能、基本急救常识和防身脱困方法，强健体魄，锻炼学生独立自主的生活能力；开发智力，培养学生独立思考问题、分析问题和解决问题的能力；培养学生团结协作的集体主义观念和克服困难、勇敢顽强的精神。

## 2. 课程目标

**技能目标：**熟练掌握体适能运动、功能训练、防身术及越野跑的基本知识、基本技术、常见的急救知识及常见的意外创伤的处理方法，提高对体育运动的兴趣，养成自觉锻炼的习惯，提高学生健康体质水平。改善学生心理状态，磨练学生的意志提高克服心理障碍的能力，养成积极乐观的态度，发展学生的个性。

**健康目标：**养成体育锻炼习惯，具备自主体育锻炼的意识，能独立制定运动处方；有一定的自我防身能力及紧急意外伤害的处理能力。提高运动技术水平，发展的体育才能；能参加有挑战性的野外活动。在具有挑战性的运动情境中表现出勇敢顽强的意志品质。主动关心、积极参与学校体育和健康事务，提高学生社会适应能力。

**思政目标：**通过体育活动来培养学生团结互助的集体主义精神和热爱祖国的国家情怀；培育学生诚实守信、奉献社会、爱岗敬业的道德情操；增强学生助人为乐、环境保护及遵纪守法的社会公德意识。

## 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	1.体适能运动的特点、价值与发展趋势。 重点：理解和掌握体适能运动的特点，并能在实践中运用。 难点：体适能运动发展趋势。	使学生了解基础体育课运动的特点、价值与发展趋势，提高学习兴趣	0.5	讲授 讨论 互动
2		2.防身术的基本作用 重点：理解和掌握防身术的特点，基本原则要领。 难点：在实践中运用。	了解防身术的基本作用、原则及要领	0.5	讲授 讨论 互动

3		3.定向越野运动的基本技术 重点：定向越野运动的基本技术，战术。 难点：在实践中运用技战术。	使学生基本了解越野跑的基本技术	1	讲授 讨论 互动
4		4.意外伤害紧急处理方法介绍 重点：对意外伤害紧急处理方法的了解。 难点：在实践中对意外伤害的处理方法的运用。	了解意外伤害的紧急处理方法	0.5	讲授 讨论 互动
5		5.功能训练的作用了解及介绍 重点：对功能训练概念的了解及理解。 难点：实践中的运用。	对功能训练的作用初步的了解	1	讲授 讨论 互动
6	实践部分	1.耐力体适能及核心躯干的技术动作练习。 重点：正确掌握耐力跑中的途中跑技术和呼吸节奏。 难点：正确了解耐力跑的体力分配方法。	掌握耐力体适能及核心躯干的技术动作练习方法	2	讲授 示范 练习
7		2.力量体适能及核心躯干的技术动作练习。 重点：正确掌握力量训练的技术动作。 难点：规范动作及对练习部位的控制。	掌握力量体适能及核心躯干的技术动作练习方法。	2	讲授 示范 练习
8		3.速度体适能的技术动作练习。 重点：途中跑及起跑。 难点：起跑后的加速跑、自然放松跑技术。	掌握速度体适能的技术动作练习方法。	2	讲授 示范 练习
9		4.柔韧及灵敏体适能的技术动作练习。 重点：了解及掌握正确的技术动作。 难点：规范稳定的完成动作。	掌握柔韧及灵敏的技术动作练习方法。	2	讲授 示范 练习
10		5.体形管理及健康饮食 重点：了解健康的饮食结构。 难点：合理的饮食搭配。	对合理健康饮食及搭配有初步的了解。	2	讲授 讨论 互动
11		6.防身术踢、打、摔、拿技术动作训练 重点：对动作的发力的体会。 难点：在实践中运用。	了解防身术的目的、人体要害部位、抗暴制敌策略。 掌握基本手法和腿法	4	讲授 示范 练习

12		7.地图识别 1.各种符号的认识; 2.概括地图信息 重点: 了解地图上的信息。 难道: 在实践中运用。	使学生了解地图上的符号代表的地物,理解地图的有用信息。	1	讲授 示范 练习
13		8.指北针使用与野外方向的辨别 1.指北针的使用原理 2.指北针的使用方法 3.利用地物来辨别方向 重点: 方向辨别 难点: 地物选取	使学生了解地指北针的使用方法及野外方向辨别。	1	讲授 示范 练习
14		9.野外站立点的确定 1.直接确定 2.利用地物确定 重点: 利用外部环境确定位置。 难点: 寻找合理的参照物。	使学生掌握野外点位的方法。	1	讲授 示范 练习
15		10.越野跑及穿越技术 重点: 分别在上坡、下坡及平地上运用好跑步姿势。 难点: 合理分配体能。	使学生掌握野外奔跑及穿越方法	4	讲授 示范 练习
16		11.常见意外伤害处理 重点: 对多种意外伤害处理方法的正确了解。 难点: 及时的运用正确的方法应对意外伤害。	掌握意外伤害的处理	1.5	讲授 示范 练习
17	考 核	技能考试	组织考试, 鼓励学生提高学生自信感	2	考试
18		素质考试	组织考试, 促进学生顽强的意志品质	2	考试
19		机动	查漏补缺	2	讲授 讨论 互动
合计				32	

#### 四、课程教学方式

以课堂授课为主, 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, 结合户外探索运动的特点, 采用建立感性认识、学习分解动作、学习完整动作、巩固运用等步骤科学教学。

## 五、课程的考核内容及评定标准

### 1. 课程的考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核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、线上学习三个环节，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 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ ，其中 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ 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 $\lambda_1$ $\lambda_1=0.4$	课堂考勤		20	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记 15 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 8 次，每次优秀计 5 分，良好 4 分，合格 3 分，不合格 0~2 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。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 $\lambda_2$ $\lambda_2=0.6$	技能考试	定向越野	50	主要考核学生定向越野技能掌握程度；学生从规定地点出发，一分钟的阅图时间，自行规划奔跑路线，以团队为形式依次把所有目标找完，以最后一位同学把地图交到老师手中为考试结束。（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。
			50m 跑	20	主要考核学生速度素质；按照《国家学生体质健康标准》速度项目大学生标准评分。

附表 1：定向越野技能考试评分标准

男（单位：分.秒）	女（单位：分.秒）	分数	男（单位：分.秒）	女（单位：分.秒）	分数
19.00	23.00	100	31.00	35.00	70
20.00	24.00	95	34.00	38.00	65
21.00	25.00	90	37.00	41.00	60
23.00	27.00	85	40.00	44.00	55
25.00	29.00	80	43.00	47.00	50
28.00	32.00	75	46.00	50.00	40

## 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

[2]. 张晓威. 定向越野. 第 1 版北京: 机械工业出版社, 2020

## 七、其他说明

无

执笔人 (签字): \_\_\_\_\_ 年 月 日

审核人 (签字): \_\_\_\_\_ 年 月 日