

《大学体育 4 定向越野》课程教学大纲（非 OBE 模式）

一、课程基本信息

1. 课程名称

定向越野/ Orienteering

2. 课程代码

17208004

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、大学体育 2、大学体育 3

7. 后续课程

无

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，通过合理的、科学的内容安排，达到增强体质，改善学生身心健康和提高体育素养为主要目标，实践性很强的体育选项课程。

（2）通过定向越野选项课教学，讲授定向越野基本理论知识、技术及户外运动常见伤害的处理,进行定向越野技术练习和身体素质实践。

（3）通过定向越野的教学，使学生了解定向越野运动基本理论知识和掌握

定向越野的基本技能、基本急救常识。增强学生体质，提高运动能力，改善学生身心健康。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. 课程的目标

技能目标：熟练掌握定向越野运动的基本知识、基本技术、战术、常见的急救知识及常见的意外创伤的处理方法，提高对定向越野运动的兴趣，培育学生具有较高的体育文化素养和观赏水平，培养养成自觉锻炼的习惯，提高学生健康体质水平。

健康目标：使学生掌握科学体育锻炼的方法，提升学生身体体质水平，磨练学生的意志，改善学生心理健康，帮助养成积极乐观的态度，发展学生的个性，提高学生社会适应能力。

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，增强学生政治认同感和文化认同感，培育学生的家国情怀和法制意识，塑造学生正确的世界观、人生观和价值观。

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	介绍定向越野运动的起源、演变与发展。	了解定向越野运动的特点、价值与发展趋势，引导学生定向越野学习兴趣。	0.5	讲授
2		定向越野运动的特点及锻炼价值。	初步了解定向越野的基本特点，加深学生对定向越野锻炼价值的认识。	1	讲授 讨论
3		定向越野运动的基本技术及技术类型。	使学生了解定向越野基本技术及技术类型。	0.5	讲授 讨论
4		介绍我国的地形特点及风土人情。	使学生了解我国的地形状况及风土人情。	1	讲授 讨论
5		介绍各种常见的意外伤害。	了解常见意外伤害。	0.5	讲授
6	实践部	地图识别： 1.图标及颜色代表的意思； 2.磁北线与指北线； 重点：图上信息的含意。 难点：地图各颜色的辨别。	了解地图上的各种信息及代表的含意。	0.5	讲授 讨论

7	分	<p>指北针使用及比例尺：</p> <p>1.指北针的正确使用；</p> <p>2.比例尺的应用。</p> <p>重点：指北针的使用方法。</p> <p>难点：指北针与地图结合。</p>	掌握指北针的使用方法及比例尺的比例关系。	0.5	讲授 讨论
8		<p>地图标定：</p> <p>1.概略标定；</p> <p>2.利用磁北线(MN 线)标定；</p> <p>3.利用直长地物标定；</p> <p>4.利用明显地形点标定地图。</p> <p>重点：利用地物来标定。</p> <p>难点：地物的选取。</p>	掌握地图标定方法。	2	讲授 翻转 课堂 讨论
9		<p>越野跑及其穿越技术：</p> <p>1.平路奔跑；</p> <p>2.草地奔跑；</p> <p>3.上坡奔跑；</p> <p>4.下坡奔跑</p> <p>5.树林中奔跑；</p> <p>6.沟渠、壕坑、矮的灌木丛或倒伏树木奔跑。</p> <p>重点：各种障碍的奔跑方式。</p> <p>难点：奔跑速度。</p>	使学生掌握野外奔跑及穿越方法。	1	讲授 讨论
10	实践部分	<p>等高线的识别与应用：</p> <p>1.等高线的识别；</p> <p>2.等高线的应用。</p> <p>重点：等高线的应用。</p> <p>难点：地形的识别。</p>	理解等高线及等高线的应用。	2	讲授 讨论
11		<p>进攻点的选取和运用：</p> <p>1.如何选取安全的参照物；</p> <p>2.如何利用进攻点来规划路；线</p> <p>3.进攻点的实际应用。</p> <p>重点：进攻点与路线规划。</p> <p>难点：进攻点的选取。</p>	使学生掌握进攻点的选取和运用。	2	讲授 翻转 课堂 讨论
12		<p>确定站立点：</p> <p>1.直接确定；</p> <p>2.利用位置关系确定；</p> <p>3.利用“交会法”确定。</p> <p>重点：利用位置关系确定。</p> <p>难点：位置的选取。</p>	掌握野外站立点的确定。	2	讲授 翻转 课堂 讨论
13		<p>路线的选择技术：</p> <p>1.路线选择的原则；</p> <p>2.路线选择的方法。</p> <p>重点：路线选择的方法。</p> <p>难点：安全的路线选择。</p>	理解路线选择的原则和掌握路线选择的方法。	3	讲授 翻转 课堂 讨论

14	实践部分	素质练习： 1.耐力训练的方法； 2.力量训练的方法； 3.速度训练的方法； 4.柔韧训练的方法。	掌握基本身体素质训练的方法。	3	讲授 讨论
15		常见意外伤害处理： 1.心肺复苏； 2.常见户外伤病的处理。	掌握心肺复苏和意外伤害的处理。	0.5	讲授 讨论 互动
16		比赛。	通过比赛指导学生利用所学知识及技战术的运用。	2	讲授
17		身体素质练习	提高身体素质，掌握身体素质的练习方法。	4	讲授
18	考核	技能考试。	组织考试，鼓励学生提高学生自信感。	2	考核 测试
19		素质考试。	组织考试，促进学生顽强的意志品质。	2	考核 测试
20		机动。	查漏补缺。	2	讲授 测试
合计				32	

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、典型案例、比赛法等教学方法,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、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 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		30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 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。
		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	定向越野个人赛	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，总距离大约 1200 米，自行规划奔跑路线，依次把所有目标找完，以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	50m 跑	50	主要考核学生速度素质；按照《国家学生体质健康标准》速度素质项目大学生标准评分。

附表 1：定向越野技能考试个人赛评分标准

得分	成绩（分.秒）	得分	成绩（分.秒）	得分	成绩（分.秒）
100	9.00	75	14.00	50	16.30
95	10.00	70	14.30	45	17.00
90	11.00	65	15.00	40	17.30
85	12.00	60	15.30	35	18.00
80	13.00	55	16.00	30	19.00

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

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