**《大学体育与健康》课程——体育游戏教学大纲**

**一、教师或教学团队信息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教师姓名 | 职称 | 办公室 | 电话 | 电子信箱 |
| 谢 晨 | 副教授 | 奉贤新体育馆 | 18019723838 | Xiechen8155@163.com |

**二、课程基本信息**

课程名称（中文）：大学体育与健康

课程名称（英文）：University Sports and Health

课程类别：☑通识必修课 □通识选修课 □大类平台课

□专业必修课 □专业方向课 □专业拓展课

□实践性环节

特殊课程类型：

周学时：2 线上学时：2 线下面授学时：126 总学时：128

学分：8

先修课程：无

授课对象：在校本科生

大纲制定日期：2020.12.20

**三、课程简介**

大学体育与健康——体育游戏课是具有极强的参与性和趣味性的课程，且安全活动量易于控制，具有娱乐性、观赏性、健身性强等特点。使学生掌握体育游戏的健身方法、手段与技能，提升学生对身体活动的兴趣爱好，发展学生的身体素质，促进身体正常的生长发育与人际交往，在合作学习的环境中充分展现自我，培养团队精神、提高与人合作、沟通、领导、创新与自我管理等方面的能力。  
 本课程主要教授创编、组织体育游戏活动的主要原则、方法、以及实际操作与指导，在掌握以上内容的基础上，学习必要的体育游戏理论知识，教会学生如何引导其他学生进行体育游戏活动。

**四、课程目标和任务**

大学体育与健康是大学生以[身体练习](https://baike.baidu.com/item/%E8%BA%AB%E4%BD%93%E7%BB%83%E4%B9%A0" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。其课程目标如下：

（一）运动参与目标：积极参与各种[体育活动](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%B4%BB%E5%8A%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成[终身体育](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E4%BD%93%E8%82%B2" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的[体育文化](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%96%87%E5%8C%96" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)欣赏能力。

（二）社会适应目标：养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉；表现出良好的[体育道德](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E9%81%93%E5%BE%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（三）基本知识与运动技能目标：掌握体育基本理论知识和专项运动技能，积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，学生在专项上达到一定的水准，部分学生在该运动项目上达到国家等级运动员水平；掌握常见运动创伤的处置方法。

课程目标与毕业要求指标点高支撑的对应关系表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 分解指标点 | 课程目标 |
| 综合育人 | 能够运用运动相关理论解释健身育人的价值和途径。  能够设计健身方案、组织和策划班级体育活动，初步获得体育育人的能力和经验。 | 运动参与 |
| 沟通合作 | 善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。  善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。 | 社会适应 |
| 学科素养 | 掌握课外、校园体育活动组织与管理的知识与方法。  掌握1-2项专项运动技能，能做会讲；具备良好的身体素质，胜任学校体育活动的指导。 | 基本知识和运动技能 |

**五、课程内容与进度安排**

**（一）课程内容**

第一部分 理论部分

1、 游戏与体育游戏

2、 体育游戏的分类、起源与发展

3、 体育游戏的特点作用

4、 体育游戏运动的注意事项

第二部分 实践部分

1、基本技术

（1）奔跑、跳跃、投掷、综合类徒手体育游戏教学；

（2）奔跑、跳跃、投掷、综合类器械体育游戏教学；

（3）体育游戏创编教学。

2、身体素质：速度、力量、耐力、柔韧与灵敏。

第三部分 能力培养部分

通过体育游戏的教学，使学生掌握体育游戏的健身方法、手段与技能，提升学生对身体活动的兴趣爱好，发展学生的身体素质，促进身体正常的生长发育与人际交往，在合作学习的环境中充分展现自我，培养团队精神、提高与人合作、沟通、领导、创新与自我管理等方面的能力。

1. **教学进度**

**教学进度1、3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 基础理论知识  1、 游戏与体育游戏  2、 体育游戏的分类、起源与发展  3、 体育游戏的特点作用  4、 体育游戏运动的注意事项 | 随堂教学 | 参阅书本或体育游戏相关资料 |
| 2 | 徒手体育游戏课程  1、徒手体育游戏的特点及注意事项  2、徒手体育游戏项目教学简介 | 随堂教学 | 参阅书本或体育游戏相关资料 |
| 3 | 徒手体育游戏课程  奔跑类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 4 | 徒手体育游戏课程  跳跃类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 5 | 徒手体育游戏课程  投掷类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上  女：仰卧起坐 |
| 6 | 徒手体育游戏课程  综合类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 7 | 器械体育游戏课程  1、器械体育游戏的特点及注意事项  2、器械体育游戏项目教学简介 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 8 | 器械体育游戏课程  奔跑类器械体育游戏项目教学  **立定跳远测试** | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 9 | 器械体育游戏课程  跳跃类器械体育游戏项目教学 | 随堂教学与测验 | 耐力跑2000米以上 |
| 10 | 器械体育游戏课程  投掷类器械体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上  女：仰卧起坐 |
| 11 | 器械体育游戏课程  综合类器械体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 12 | 体育游戏中合作意识、创新能力、沟通能力、领导能力等介绍  **50米跑测试** | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 13 | 体育游戏的创编原则和方法 | 随堂教学 | 力量与耐力练习 |
| 14 | 本学期身体素质测试与指导 | 随堂教学与测试 | 力量与耐力练习 |
| 15 | 本学期理论知识测试与点评 | 随堂教学与测试 | 力量与耐力练习 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 测试 | 力量与耐力练习 |

**教学进度2、4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 基础理论知识  1、 游戏与体育游戏  2、 体育游戏的分类、起源与发展  3、 体育游戏的特点作用  4、 体育游戏运动的注意事项 | 随堂教学 | 参阅书本或体育游戏相关资料 |
| 2 | 徒手体育游戏课程  1、徒手体育游戏的特点及注意事项  2、徒手体育游戏项目教学简介 | 随堂教学 | 参阅书本或体育游戏相关资料 |
| 3 | 徒手体育游戏课程  奔跑类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 4 | 徒手体育游戏课程  跳跃类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 5 | 徒手体育游戏课程  投掷类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上  女：仰卧起坐 |
| 6 | 徒手体育游戏课程  综合类徒手体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 7 | 器械体育游戏课程  1、器械体育游戏的特点及注意事项  2、器械体育游戏项目教学简介 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 8 | 器械体育游戏课程  奔跑类器械体育游戏项目教学  **800、1000米耐力素质测试** | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 9 | 器械体育游戏课程  跳跃类器械体育游戏项目教学 | 随堂教学与测验 | 耐力跑2000米以上 |
| 10 | 器械体育游戏课程  投掷类器械体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上  女：仰卧起坐 |
| 11 | 器械体育游戏课程  综合类器械体育游戏项目教学 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 12 | 体育游戏中合作意识、创新能力、沟通能力、领导能力等介绍  **仰卧起坐、引体向上力量素质测试** | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 13 | 体育游戏的创编原则和方法 | 随堂教学 | 力量与耐力练习 |
| 14 | 本学期身体素质测试与指导 | 随堂教学与测试 | 力量与耐力练习 |
| 15 | 本学期理论知识测试与点评 | 随堂教学与测试 | 力量与耐力练习 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 测试 | 力量与耐力练习 |

**（注：1、进度1、3为体育1、3教学进度；进度2、4为体育2、4教学进度；**

**2、第一学期为体育1课程，第二学期为体育2课程，第三学期为体育3课程，第四学期为体育4课程。）**

**六、修读要求**

（一）学习目标的解释

本课程有关知识与技术的教学，基本按“了解、理解、掌握”三个层次要求。

了解：指对本运动项目的基本技术、基础理论要“知道是什么”，有较清楚的记忆，并能正确表述。

理解：指对本运动项目的基本理论、技术、规则、练习方法、锻炼价值有较系统地领会与体验，“知道为什么”，对有关问题能够比较全面阐述。

掌握：指对本运动项目的有关技术动作既能完成，又能准确地进行理论解释。

（二）课外活动的要求

1、结合网络与教材，对课堂教学中的内容进行复习与练习，拓展学习视野。

2、课外活动除了专项技术与理论知识学习，每学期还要进行20次及以上的耐力跑练习，每次跑步距离为男女生不少于2公里。

（三）其他要求

1、上课必须身穿运动服、运动鞋。

2、不得无故缺课，不得迟到早退，缺课超过一学期总课时的1/3将取消本学期的考试资格。

**七、教学方法**

（一）通过多媒体和传统教学相结合，阐述课程的基本理论与要点，丰富学生课程与教学的基本知识结构。

（二）通过教师组织教学示范以及体育游戏视频或图像，促进学生知识整合，培养学生的反思能力。

（三）通过小组合作与教学组织比赛，树立育人意识，发展学生团结合作能力和设计活动能力，提高学生的体育活动组织能力，强化知识应用与创新意识。

（四）通过身体素质与专项素质练习，培养学生吃苦耐劳的顽强意志，塑造完美体型与气质，打造新时期师范生的阳光、向上的形象。

**八、学习评价方案**

本课程考核共分为三部分：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 期末成绩类别 | 分项 | 分值 | 合计 | 占比 | 总评 |
| 考勤成绩100分 | 课堂考勤 | 100 | 100 | 10% | 100 |
| 平时成绩100分 | 课堂表现 | 40 | 100 | 30% |
| 体锻打卡 | 60 |
| 期末成绩100分 | 2项素质 | 40 | 100 | 60% |
| 2个专项技能 | 60 |

**（一）期末成绩（100分）**

**1、专项考核（60分）**

1）在参与游戏中反应的体质水平和心理意识（30分）

（1）考察学生身体素质（速度、耐力、爆发力、协调性、柔韧性等）的水平，主要通过学生参与体育游戏活动的身体机能表现及进步水平，教师进行客观评价；

（2）考察学生合作意识、创新能力、沟通能力、领导能力及分析和解决问题等能力；主要通过学生参与体育游戏活动表现出的动作、语言、表情等方面进行对应性的打分。

2）设计组织体育游戏活动的能力（30分）

考察学生设计和组织体育游戏活动能力的水平，主要通过学生自行或团队设计、组织体育游戏活动的积极程度、安全性、趣味性、可行性、与体能锻炼的相关性等指标来进行评价；具体专项评分标准见下表：

表1 评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 参与环节 | | | 设计组织环节 | | |
| 30分 | | | 30分 | | |
| 体质 | 速度 | 3 | 设计环节 | 安全性 | 4 |
| 力量 | 3 | 趣味性 | 3 |
| 耐力 | 3 | 可行性 | 3 |
| 柔韧 | 3 | 相关性 | 3 |
| 灵敏 | 3 | 重视程度 | 3 |
|  | | | | | |
| 心理意识 | 执行力 | 3 | 组织环节 | 仪表仪态 | 3 |
| 领导力 | 3 | 讲解示范 | 4 |
| 团队协作 | 3 | 队列队形 | 4 |
| 沟通能力 | 3 | 场地器材 | 3 |
| 创新能力 | 3 |  |  |

**2、身体素质考核（40分）**

1）第一学期期末身体素质测试项目为50米与立定跳远，各20分。

2）第二学期期末身体素质测试项目为女800与仰卧起坐或男1000米与引体向上，各占20分。

表2 体育1、3期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:50米 | 6.7 | 6.9 | 7.1 | 8.1 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |
| 男:立定跳远 | 265 | 255 | 245 | 225 | 215 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 女:50米 | 7.5 | 8.00 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 女:立定跳远 | 200 | 190 | 180 | 165 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |

表3 体育2、4期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:1000米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 女:800米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 男:引体向上 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 女:仰卧起坐 | 55 | 50 | 45 | 35 | 25 | 22 | 18 | 16 | 14 | 10 |

**（二）考勤成绩（100分）**

考勤成绩根据学生课堂出勤情况给分。

1、旷课，1次，扣10分，旷课3次及以上，考勤成绩记0分；

2、迟到或早退，1次，扣5分；

3、迟到或早退累计2次，合记一次旷课；

4、凡请假累计3次及以上，扣10分；

5、一学期累计缺课1/3（包括：旷课、病假、事假），取消期末考试资格，期末成绩为0分，且不予补考。

**（三）平时成绩（100分）**

平时成绩由课堂表现（40分）和课外体锻打卡（60分）构成。

1、课堂表现（40分）

扣分参考：（最终解释权归任课教师）

（1）课堂上穿非运动服以外服装，1次扣2分；

（2）上课态度不认真，1次扣1分；

（3）运动参与不积极，1次扣1分。

2、课外体锻打卡（60分）

一、二年级学生必须参加课外体锻打卡，每学期课外体锻考勤的全勤次数为20次（一次3分），如考勤次数低于6次以下（包括6次），课外体锻考勤成绩计为0分。

**九、课程资源**

**（一）教材**

目前，在公共体育体育游戏课程教学中主要使用的教材是2015年杭州出版社出版由蔡皓编写的《新编体能游戏》，并结合任课教师谢晨老师的《体育游戏与健康》课程讲义。

**（二）网络资源**

1、君果信息. 上海师范大学公共体育慕课2018. 上海师范大学网络教务处系统

2、微信公众号《体育游戏》