**《大学体育与健康》课程——空手道教学大纲**

**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 |
| 吉洪林 | 副教授 | 小白楼205 |  | [jihonglin@shnu.edu.cn](mailto:jihonglin@shnu.edu.cn) |

**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**

本课程为公共体育选修课，在整个公共体育体系中，提供给学生更多的选择，让学生有更多的机会体验不同的运动项目，并从中体验运动的乐趣与价值。对学生更清楚全面的了解体育运动有积极的作用，也有利于学生养成运动健康的好习惯。

空手道是徒手对抗和表演性相结合的运动项目，具有很高的健身价值，也具备较好的观赏行，很受大学生的喜爱。本课程主要教授步法、、拳法、腿法、防守技法及相应的技战术，同时要求学生掌握一定的理论知识。

**四、课程目标**

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、教学内容与进度安排\***

**（一）教学内容**

第一部分：理论部分

1. 空手道运动的特点。
2. 空手道运动的作用。

3、空手道运动的发展状况。

4、空手道运动的规则。

5、进行空手道运动锻炼的基本原则及方法。

第二部分：实践部分

1、空手道基本技战术

（1）步法：前滑步、后滑步、侧滑步

（2）拳法：直线拳法、弧线拳法

（3）腿法：左右脚的横踢腿、左右脚的侧踢腿

（4）防守技法：拳法防守、腿法防守

（5）摔法技术：简单介绍别摔、抹摔

（6）战术技术：拳法防守反击、条件实战；腿法防守反击、条件实战；拳脚防守反击、条件实战

2、基本身体素质练习

（1）力量的测试与练习

（2）速度的测试与练习

（3）耐力的测试与练习

（4）柔韧的练习

第三部分：能力培养部分

（1）培养空手道的技战术能力，掌握简单的格斗技巧与方法。

（2）培养自我锻炼与欣赏空手道运动的能力。

（3）培养相互纠正、相互传授技术、相互交流经验的学习方法。

（4）培养学生利用空手道健身的能力，养成良好的体育锻炼习惯。

**（二）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 | （1）简述本学期教学内容、注意事项  （2）简介空手道运动的特点及概况 | 随堂教学 |  |
| 2 | （1）学习空手道实战姿势  （2）学习空手道道前滑步、后滑步、侧滑步 | 随堂教学与练习 | 基本功练习 |
| 3 | （1）复习实战姿势、滑步  （2）学习直线拳法技术与防守技法 | 随堂教学与练习 | 步法与拳法练习 |
| 4 | （1）复习滑步与直线拳法攻防技术  （2）学习拳法防守反击、条件实战战法 | 随堂教学与练习 | 步法与拳法练习 |
| 5 | （1）强化直线拳法技术及条件实战  （2）学习空手道曲线拳法 | 随堂教学与练习 | 步法与拳法练习 |
| 6 | （1）复习空手道曲线拳法  （2）学习曲线拳法防守技术和防守反击技法 | 随堂教学与练习 | 拳法技术和防守 |
| 7 | （1）身高、体重、坐位体前屈、肺活量测试  （2）基本速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 快速跑练习 |
| 8 | （1）强化拳法基本技术、攻防技术  （2）学习拳法组合技术、攻防技能 | 随堂教学与练习 | 防守练习 |
| 9 | （1）基本素质练习；（2）50米、引体向上（男）、仰卧起坐（女）测试 | 随堂教学与练习 | 身体素质练习 |
| 10 | （1）爆发力、基本耐力练习；（2）立定跳远、800或1000米测试 | 随堂教学与练习 | 身体素质练习 |
| 11 | （1）强化拳法技术、攻防技术、条件实战；  （2）强化拳法组合技术及攻防技能 | 随堂教学与练习 | 强化拳法技术 |
| 12 | （1）复习拳法技术、攻防技术，拳法条件实战  （2）学习空手道左脚横踢退技术、拳脚组合技术 | 随堂教学与练习 | 练习空手道腿法技术 |
| 13 | （1）复习左脚横踢腿技术和拳脚组合技术  （2）学习左脚横踢腿技术防守及攻防练习 | 随堂教学与练习 | 练习空手道腿法技术 |
| 14 | （1）复习脚横踢腿技术和拳脚组合技术  （2）复习拳法技术和拳法攻防技术  （3）进行空手道拳脚条件实战、实战练习 | 随堂教学与练习 | 练习空手道拳脚综合技术 |
| 15 | （1）测试拳脚组合  （2）拳法攻防 | 随堂教学与练习 | 练习空手道拳脚技术 |
| 16 | （1）学期总结与各测试项目补测 | 随堂教学与练习 | 无 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**（三）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 | （1）简述本学期教学内容、注意事项  （2）简介空手道运动的特点及概况 | 随堂教学 |  |
| 2 | （1）学习空手道实战姿势  （2）学习空手道道前滑步、后滑步、侧滑步 | 随堂教学与练习 | 基本功练习 |
| 3 | （1）复习实战姿势、滑步  （2）学习直线拳法技术与防守技法 | 随堂教学与练习 | 步法与拳法练习 |
| 4 | （1）复习滑步与直线拳法攻防技术  （2）学习拳法防守反击、条件实战战法 | 随堂教学与练习 | 步法与拳法练习 |
| 5 | （1）强化直线拳法技术及条件实战  （2）学习空手道曲线拳法 | 随堂教学与练习 | 步法与拳法练习 |
| 6 | （1）复习空手道曲线拳法  （2）学习曲线拳法防守技术和防守反击技法 | 随堂教学与练习 | 拳法技术和防守 |
| 7 | （1）强化拳法基本技术、攻防技术  （2）学习拳法组合技术、攻防技能 | 随堂教学与练习 | 防守练习 |
| 8 | （1）身高、体重、坐位体前屈、肺活量测试（2）基本速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 快速跑练习 |
| 9 | （1）基本素质练习；（2）50米、引体向上（男）、仰卧起坐（女）测试 | 随堂教学与练习 | 身体素质练习 |
| 10 | （1）爆发力、基本耐力练习；（2）立定跳远、800或1000米测试 | 随堂教学与练习 | 身体素质练习 |
| 11 | （1）强化拳法技术、攻防技术、条件实战；  （2）强化拳法组合技术及攻防技能 | 随堂教学与练习 | 强化拳法技术 |
| 12 | （1）复习拳法技术、攻防技术，拳法条件实战  （2）学习空手道左脚横踢退技术、拳脚组合技术 | 随堂教学与练习 | 练习空手道腿法技术 |
| 13 | （1）复习左脚横踢腿技术和拳脚组合技术  （2）学习左脚横踢腿技术防守及攻防练习 | 随堂教学与练习 | 练习空手道腿法技术 |
| 14 | （1）复习脚横踢腿技术和拳脚组合技术  （2）复习拳法技术和拳法攻防技术  （3）进行空手道拳脚条件实战、实战练习 | 随堂教学与练习 | 练习空手道拳脚综合技术 |
| 15 | （1）测试拳脚组合  （2）拳法攻防 | 随堂教学与练习 | 练习空手道拳脚技术 |
| 16 | （1）学期总结与各测试项目补测 | 随堂教学与练习 | 无 |

**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）通过游戏和讲授相结合的方式，讲解空手道的相关技术，提高学生学习的兴趣。

（二）通过分组纠错的方法，提高学生学习的质量

（三）通过两个配合练习的方式，增加学生学习空手道的兴趣

（四）通过素质测试和空手道技术教学相结合的方式，培养学生吃苦耐劳的精神。

**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）拳腿组合技法：30分

方法：单人拳腿组合演练。

要求：击打动作清楚，组合技法技术转换协调、流畅，动作相对规范。

2）拳法攻防技术：30分

方法：双人拳法攻防技术演练。要求：防守到位，进攻技术使用合理。

表1 拳脚组合技法评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30—25 | 24—21 | 21以下 |
| 击打落点准确，动作连贯协调规范 | 击打落点基本准确，动作较连贯协调 | 击打落点不准确，动作连贯不协调 |

表2 攻防技法评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30—25 | 24—21 | 21以下 |
| 防守技术动作正确、到位，进攻技术使用合理，技术较规范 | 防守技术动作基本正确、到位，进攻技术基本使用合理，技术基本规范 | 防守技术动作不够正确、到位，进攻技术使用不够合理，技术不规范 |

**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3 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4 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**

1、许声宏.空手道[M].北京体育大学出版社.2010

2、中国空手协会安徽团队[M].合肥工业大学出版社.2012