中南林业科技大学涉外学院

《体育》课程教学大纲

一、课程信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）体育Ⅱ |
| （英文）Physical Education Ⅱ |
| 课程编码 |  | 课程性质 | ☑必修 □选修 |
| 课程类型 | ☑通识教育 □专业教育 □实践教学  |
| 所属模块(限选1项） | □思政课 □语言课 ☑素质拓展课 □专业基础课□专业核心课 □专业拓展课 □专业实践 |
| 适用专业 | 全院各专业 |
| 开课部门 | 体育课部 | 课程负责人 | 曾妍 |
| 学时学分 | 学分：1 | 总学时：36 | 理论：4 | 实验： | 实践：32 |
| 授课语言 | 中文 |
| 先修课程 | 体育Ⅰ |

1. 课程简介

|  |
| --- |
| 《初级长拳》学科背景：长拳是一种拳术流派的总称。新中国成立后，原国家体委把群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿、少林等拳种，根据其风格特点，综合整理创编了长拳。初级长拳第三路编创于1957年，全套除了预备式和结束动作，分为四段共三十六个动作。套路编排合理，由简而繁，由易到难，有利于循序渐进地进行练习。此课程的目的和意义：以提高学生健康水平（身体健康、心理健康和社会适应能力的提高）为目的，让学生熟练掌握终身体育锻炼的体育项目的知识、技术和技能；培养学生吃苦耐劳、顽强意志，提高竞争与合作意识；陶冶体育文化情操，把体育作为自身学习、锻炼、休闲和交流的手段之一。课程内容的中心和重点：课程内容分为理论和实践两个部分，其中理论部分包括长拳基础知识（长拳古今发展概况、长拳基本技法要求、长拳特色理论和文化等）；实践部分包括长拳基本功和基本动作教学、初级长拳第三路教学两个部分。重点是通过对长拳基础知识以及基本技法的教学，让学生掌握初级长拳第三路的练习方法，树立终身体育的意识。课程的总体特点：本课程的开设不仅可以起到弘扬民族文化、培养学生爱国主义情操的作用，而且通过长拳的教学，有效地增强学生体质，提高其内脏器官的功能。长拳中的各种手法、步法、腿法和身法，动作幅度大，牵动关节多，使肌肉、韧带拉长并富有弹性，柔韧性大大提高；套路中许多踢打摔拿、窜蹦跳跃和跌扑滚翻等动作，可以很好地发展学生弹跳力和协调性；长拳动作多起伏转折，节奏多变，可以有效地提高学生循环系统、呼吸系统和消化系统的机能；长拳的练习要求每一个动作做到“手、眼、身法、步、精神、气、力、功”八法协调，可以增强中枢神经系统快速转换的能力和兴奋与抑制交替过程的灵活性。课程内容是初级长拳第三路，其内容精炼，动作规范，能充分体现长拳的运动特点。相关视频在媒体上也很容易查阅，有利于激发学生兴趣。 |

1. 课程目标

|  |
| --- |
| LO1.树立“健康第一”的指导思想，掌握长拳的基本技术和技能。LO2.热爱长拳运动，积极参与长拳的学习和锻炼，基本形成终身体育锻炼的意识和习惯。LO3.熟练掌握初级长拳第三路的基本动作技术，具有独立进行长拳锻炼的能力。能依据长拳的特点，科学地锻炼身体，全面增强体质。LO4.初步了解中国武术的文化内涵，通过长拳锻炼改善心理状态，形成积极向上的生活态度和良好的体育行为习惯。LO5.通过长拳的学习和锻炼，提高体育文化和道德修养。培养学生主动参与，积极与他人合作的团队意识。 |

1. 教学内容、要求及进度安排

|  |  |
| --- | --- |
| **教学进度** | **教 学 内 容** |
| **1** | 1、体育概述2、本学期教学内容和测验项目3、体育课堂常规 |
| **2** | 1、初级长拳简介 2、基本功练习3、体适能练习、趣味运动 |
| **3** | 1、初级长拳预备式 2、初级长拳第一段1-4动 |
| 1、身体基本练习 2、灵敏协调性练习：10米折返跑 |
| **4** | 1、基本功练习2、初级长拳第一段5-8动 |
| 1、实心球练习2、连续性蛙跳练习 |
| **5** | 1. 基本功练习
2. 复习初级长拳第一段
3. 体适能练习、趣味运动
 |
| **6** | 1、基本功练习2、初级长拳第二段1-4动 |
| 1、立定跳远5-8次×4组2、上肢力量练习：俯卧撑（女） 引体向上（男） |
| **7** | 1、基本功练习2、初级长拳第二段5-8动 |
| 1、跳绳练习：单人1分钟×4组2、肋木悬垂收腹举腿5-8次×4组 |
| **8** | 1、基本功练习2、复习初级长拳第1-2段 |
| **9** | 1、基本功练习2、期中考试：初级长拳第1-2段 |
| **10** | 1、基本功练习2、初级长拳第三段1-4动 |
| 1、上肢柔韧性练习2、50米迎面接力 |
| **11** | 1、基本功练习2、初级长拳第三段5-8动 |
| 1、跳绳练习：集体10分钟×2组2、上肢力量练习：俯卧撑（女） 引体向上（男） |
| **12** | 1、基本功练习2、初级长拳第四段1-4动 |
| 1、柔韧性练习：各种压、踢腿、肩部、腰部练习2、跨步式多级跳 |
| **13** | 1、基本功练习2、初级长拳第四段5-8动 |
| 12分钟计时跑 |
| **14** | 1、初级长拳结束动作2、初级长拳全套动作练习 |
| **15** | 《国家学生体质健康标准》测试 |
| **16** | 《国家学生体质健康标准》测试 |
| **17** | 体育理论 |
| **18** | 期末考试 |

五、考核方式

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核方式** | **考核要求** | **比重（%）** | **对应的课程目标** |
| 体能测试 | 独立完成体能测试项目，现场评分 | 20% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |
| 期中考试 | 独立完成前半套太极拳动作内容，现场评分 | 20% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |
| 期末考试 | 独立完成全套太极拳动作内容，现场评分 | 60% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |

六、教材、参考文献与其他教学资源

|  |
| --- |
| 1.选用教材：单小忠、孙进军《大学体育教程》，航空工业出版社，2020年1. 参考文献：蔡云龙《武术运动基本训练》，人民体育出版社，2013年

 左文泉《武术》，北京师范大学出版社，2011年1. 相关教学资源网址：

初级长拳第三路教学-知识-名课堂https://www.iqiyi.com/w\_19rqz7mlwt.html |

八、备注

 (一)推荐使用教材：

1、李二辉、刘庆《校园武术系列--初级长拳训练教程》，中国文化出版社，2015年。

2、康戈武《长拳:中国武术段位制系列教程》，国家体育总局武术研究院，2010年。

（二）主要参考书目：

1、梁平《大学体育与健康教程》，[中国电力出版社](https://baike.so.com/doc/5411319-5649420.html%22%20%5Ct%20%22_blank)，2009年。