**《体育与健康一》**

课 程 标 准

二 级 学 院（部）： 体育部

执 笔 人： 袁 松

审 核 人： 薛爱华

制 定 时 间：2017、7

修 订 时 间：2017、11

.

常州工程职业技术学院教务处制

二○一七年二月

**《体育与健康（一）》课程标准**

**一、课程信息**

表1课程信息表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 体育与健康一 | 开课院部 | 体育部 | | |
| 课程代码 | 02010002 | 考核性质 | | 考查 | |
| 前导课程 | 体育与健康 | | | | |
| 后续课程 | 体质健康测试课程 | | | | |
| 总学时 | 32 | 课程类型 | 理论课 | | 是□ |
| 实践课 | | 是□ |
| 理论+实践 | | 是□ |
| 理实一体化 | | 是√ |
| 适用专业 | 全院各专业 | | | | |

表2课程标准开发团队名单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **工作单位** | **职称/职务** |
| 1 | 袁松 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 2 | 薛爱华 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 3 | 韩国庆 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 4 | 胡为亚 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 5 | 钱北军 | 常州轻工职业技术学院 | 副教授 |

**二、课程性质**

**1.课程类型**

本课程是结合我院各专业（群）的特点以及各专业对人才需求在身体素质方面的要求，结合教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》以及《大学生体质健康标准测试》的相关文件的精神，结合我院体育特色和课程资源、师资资源的现状，为我院各专业学生在第一学年（上）设置的公共必修课程。它以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学、科学的体育锻炼和训练，提高学生的身体素质，以达到增强体质、增进健康和提高运动技能等为主要目标的公共基础课程，是高职体育课程体系的重要组成部分，是寓思想品德教育、身心和谐发展、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；是实施素质教育和培养高素质、高技能的应用性技术人才的重要途径。本课程教学学时数为32课时，以自然班的形式集体授课。

本课程是集体育基本理论、体育运动能力、基本身体素质以及职业身心素质拓展训练、安全教育为一体的体育与健康课程。通过对体育与健康课程的学练，学生能掌握一定的体育基本知识，并在生理机能、身体素质、运动技能等方面得到全面发展；培养学生对体育运动的兴趣和爱好，调动学生参与体育锻炼的积极性，逐渐形成终身体育锻炼的习惯。促进学生身心健康发展，培养良好的道德品质和协作精神，能妥善处理竞争与合作的关系；发展学生的审美能力和人文素养，为将来健康生活、适应社会和实现个体可持续发展打下坚实的基础。

**2.课程功能定位**

表3课程功能定位分析

|  |  |
| --- | --- |
| 对接的工作岗位 | 对接培养的职业岗位能力 |
| 化工、制药、机电、建工、会计、营销、装饰设计、计算机、自动化等专业 | 1.根据所学专业的要求，具备就业岗位所需的基本身体素质。 |
| 2.具备良好的身体素质，能利用所需的运动技能进行终身锻炼。 |
| 3.具备顽强拼搏、吃苦耐劳的品质及良好的团队协作精神。 |

**三、课程目标与内容**

**（一）课程总目标**

通过本课程的教学，学生能学会体育运动的基本理论和健康常识，能掌握二十四式太极拳技术动作全过程，能合理利用各种身体锻炼的手段和方法，有效增强体质、健美体魄、提高学生体育综合素质与基本运动技能、促进身心和谐发展，形成良好的体育锻炼习惯和终身体育意识，逐步提高学生职业身心基本素质、人文素养，促进学生的可持续发展。

**（二）课程具体目标**

1、知识目标：

（1）学习体育锻炼的基础理论知识，健康知识，列举基本的体育锻炼方法和健身方法。

（2）学习民族传统体育项目的相关知识，运用太极拳的锻炼方法和健身功能，并能够在生活中学以致用。

（3）列举职业发展所具备的基本素质的相关知识，基本的职业安全知识和生存知识。

2、技能目标：

（1）参与体育的能力：树立“健康第一”的思想，养成良好的体育参与意识和终身体育的习惯，经常的、自觉的参加校内外各种体育活动，具有一定的体育文化鉴赏能力。

（2）运动锻炼的能力：灵活运用体育运动技能，通过运动有效提高全面身体素质，发展体能、磨砺意志和健美体魄；结合自己的实际情况，选择合适的体育运动项目；能制订切实可行的体育锻炼计划，完成常见运动损伤的处置方法，并能安全地进行体育运动和身体锻炼。

（3）心理调控的能力：参与有效的体育活动或训练，改善心理状态，克服心理障碍，形成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪，培养良好的体育道德、合作精神和勇敢顽强的意志品质；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，提高社会适应能力。

（4）可持续发展的能力：通过有效的体育活动，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与学生所学专业相关的职业素质、职业安全技能和生存技能的培养，促进学生宽泛的就业能力和可持续发展能力的形成。

3、素质目标：

（1）培养学生团队协作精神，锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。

（2）培养学生刻苦锻炼、顽强拼搏的精神。在练习或展示中培养发现问题和解决问题的能力，锻炼社会交往能力。

（3）锻炼学生对挫折的心理承受能力，培养吃苦耐劳的精神。

表4课程教学目标与内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 毕业要求指标点 | 知识目标 | 技能目标 | 素质目标 | 教学内容 |
| 1 |  | 学习体育基础理论和相关健康知识，列举本课程的教学内容和考核方式。 | 学习体育的基本理论知识和健康知识，能说出体育的发展的方向和运动方面的健康常识。 | 深入接受体育与健康课程的功能和提高对运动健康意识的认识，形成终身体育运动的习惯。 | 1、体育基础理论  2、运动健康常识  3、本课程的考核方式和方法 |
| 2 | 学习基本的队列队形的动作要领和练习方法，并能合理的进行运用。 | 学会立正、稍息、看齐、报数、原地转法、齐步走、跑步走、行进间转发等基本动作。 | 培养学生的口令和队形变换的能力，培养新时代大学生坚强的意志和吃苦耐劳的精神，通过练习形成良好的姿态和个人习惯。 | 1. 立正、稍息、看起、报数 2. 四面原地转法 3. 齐步走、跑步走 4. 行进间四面转法 |
| 3 | 学会第九套广播体操基本动作要领和动作练习方法，并能在进行准确、高质量动作的练习学以致用。 | 具备第九套广播体操的展示，并可以对他人进行指导和教学。 | 培养学生的动作便准化和团队的配合协作，增强学生积极融入整体的全局观念。 | 1、第九套广播体操 |
| 4 |  | 学会各项身体素质锻炼的方法和技巧，加强体育锻炼，具备主动积极参加学生体质健康测试项目的练习，有效提高身体素质。 | 使绝大多数学生能完成大学生国家体质健康锻炼的标准，部分同学能达到良好以上的成绩。 | 认可身体素质锻炼的重要性，形成良好的体育参与意识和终身体育的习惯。 | 学生体质健康项目的教学内容  1、速度素质：50米跑，  2、耐力素质：  立定跳远  男：1000米跑  女：800米跑  3、力量素质：  男：单杠引体向上  女：仰卧起坐   1. 柔韧素质：   坐位体前屈  5各项身体素质课课练 |
| 5 | 学习职业身心素质拓展训练方面的知识和练习的方法及要求 | 根据学生专业培养的需求，有针对性的加强职业身心素质拓展训练，有效和所学专业相结合 | 有效培养学生的挑战自我、超越自我的勇气和团队协作的精神。 | 1、基本安全知识和安全装备介绍；  2、破冰起航、团队文化建设  3、高空项目训练（断桥、空单攀岩）。  4、团队情景项目（背摔、挑战五分钟、极速60秒、呼吸的力量） |
| 6 | 学会24式简化太极拳的基本技术动作、和练习方法，并能够按照要求进行展示 | 具有24式简化太极拳动作的锻炼原理，可以做初学者的老师进行太极拳技术的教学 | 学会中国传统项目太极拳的精髓，通过太极拳的练习修身养性，形成良好的人格。 | 24式简化太极拳 |

表5 课程教学安排

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目(模块） | 任务(单元）2 | 教学内容 | 重点、难点、考核点 | 学时 | |
| 1 | 体育理论与运动健康常识 | 学会体育基础理论和相关健康知识，列举本课程的教学内容和考核方式 | 1体育基本理论现代体育的发展概况  2运动运动健康常识  3本课考核内容方及法 | 重点：中国体育的发展概况；  难点：有关体育健康知识的学习；  考核：课程考核具体内容及方法。 | 2 | |
| 2 | 队列队形练习 | 学会基本的队列队形的动作要领和练习方法，并能合理的进行运用。 | 1立正、稍息、看起、报数  2四面原地转法  3齐步走、跑步走  4行进间四面转法 | 重点：齐步走、跑步走的正确动作要领；  难点：听好口令，节奏、动作要整齐；  考核：行进间四面转法。 | 4 | |
| 3 | 广播体操 | 1、学会第九套广播体操基本动作要领和动作练习方法，并能够进行广播操的展示 | 第九套广播体操 | 重点：第九套广播操各节的动作要领；  难点：第九套广播操动作标准要到位、有力；  考核：第九套广播操成套配音展示考核。 | 4 | |
| 4 | 学生体质健康测试项目 | 学会各项身体素质锻炼的方法和技巧，加强体育锻炼，学生能主动积极参加学生体质健康测试项目的练习，有效提高身体素质。 | 学生体质健康项目的教学内容  1速度素质：  50米跑，  2耐力素质：  立定跳远  男：1000米跑，  女：800米跑  3力量素质：男：单杠引体向上 女：仰卧起坐  4柔韧素质：坐位体前屈  5各项身体素质课课练 | 重点：学生体质健康测试项目如何提高；难点：集中表现在学生体质健康800米（女）、1000米（男）、引体向上（男）这三个项目对学生达标难度比较大，要针对性的加强锻炼。考核：体质健康测试项目考核。 | 6 |
| 5 | 职业身心素质拓展训练 | 学会职业身心素质拓展训练方面的知识和练习的方法及要求有效培养学生的挑战自我、超越自我的勇气和团队协作的精神。 | 1、基本安全知识和安全装备介绍。  2、破冰起航、团队文化建设。  3、高空项目训练（断桥、空单攀岩）。  4、团队情景项目（背摔、挑战五分钟、极速60秒、呼吸的力量） | 重点：高空项目各项设备的了解和使用方法；  难点：如何让学生克服高空项目的恐惧心理，情景项目的分享和总结；  考核：结合专业的素质能力的培养和测试。 | 4 | |
| 6 | 民族传统体育 | 学会24式简化太极拳的基本技术动作、和练习方法。  2、了解中国传统项目太极拳的精髓，通过太极拳的练习修身养性，形成良好的人格。 | 1、太极拳的基本步法、手法  2、24式简化太极拳 | 重点：学会24式简化太极拳的正确动作要领；  难点：太极的手眼配合、传统体育的精、气、神，动作的行云流水。  考核：太极拳成套动作的连贯性及与音乐的配合。 | 8 | |
| 7 | 考核 | 考核项目完成展示 | 1、第九套广播操  2、身体素质  3、二十四式简化太极拳 | 各项目按照考核要求严格考评。 | 4 | |

**四、课程考核**

课程考核采用形成性考核（即过程考核）和终结性考核相结合。原则上形成性考核占60%，终结性考核占40%。形成性考核可包括但不仅限于课堂考勤、课堂表现、课堂练习、身心素质考核情况、体质健康测试项目等。终结性考核一般指期末考核项目测试。教学效果（学习效果）主要采用课堂考核进行检验。学生每学期都必须参加考试，总评成绩由形成性考核（如：平时成绩（20%）+中期过程测试成绩（40%））和终结性考核（期末考核成绩（40%））构成。总评成绩合格方可获得相应学分。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 课堂表现 | 体质测试 | 职业身心素质 | 广播操 | 太极拳 |
| 比例 | 20% | 20% | 10% | 10% | 40% |
| 权重 | 100% | | | | |

**五、实施要求**

**1.授课教师基本要求**

教师须具备本科及以上学历、讲师及以上职称，至少三年的高校体育教学经历，具备高校教师资格证书（新引进的年轻老师除外）。

**2.实践教学条件要求**

（1）校内实训场地

表6 校内实践场地建设要求一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实训场地名称** | **服务课程** | **主要设备配置** | **主要功能与实训项目** |
| 田径场 | 体育与健康一 | 身体素质项目辅助练习器材单、双杠 | 身体素质练习与测试 |
| 拓展基地 | 体育与健康一 | 高空项目设备及其保护和安全装备  情景项目道具 | 素质拓展项目体验及展示 |

**3．教学方法与策略**

教法：

（1）讲解示范法，通过教师的讲解与直观的示范让学生听懂看清技术动作，从而有效的学习和掌握。

（2）互动交流法：教师与学生充分交流互动，通过练习训练提高学生的基本技术能力。

（3）情景导入法：适用于职业素质拓展的情景项目，导入特定情境让学生完全进入情景提高体验的效果。

（4）点评法：教师对学生的展示和练习进行有针对性的表扬和点评，提高学生学习的积极性。

学法：

1. 模仿跟做法：适用于广播操和太极拳的直观教学。
2. 学练小组练习法：适用于对技术的熟练掌握提高。
3. 体验法：适用于拓展项目的练习和学习。
4. 多媒体、挂图、录像、课件、实物、网络等手段学习法：

（5）展示法：适用于整体动作技术的提高和展示。

**4.教材、数字化资源选用**

表7课程教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 《高职体育》 | 江苏省高职高专院校公共体育课程统编教材 | 河海大学出版社 | 梁培根 | 2014年8月 |
| 2 | 《高职体育》 | 江苏省普通高等学校体育教育教学指导委员会审定 | 南京大学出版社 | 赵洪明 | 2016年10月 |

表8课程参考教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 学校体育课程论 | 专著 | 中国科学技术出版社 | 张学忠 | 2013年6月 |
| 2 | 《学校体育拓展训练》 | 专著 | 人民体育出版社 | 于海涛 | 209年4月 |
| 3 | 民族传统体育概论 | 专著 | 高等教育出版社 | 陈 青 | 2008年7月 |

表9 课程数字化资源选用表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **数字化资源名称** | **资源网址** |
| 1 | 高校体育理论课程数字化教学资源开发与应用研究 | http://xueshu.baidu |
| 2 | 24式太极拳教学视频 | http://www.iqiyi.com/v\_19rroofvfk.html |

**六、其他**

1、本课程标准根据学校人才培养方案和学校学分制改革实施办法，结合我校学生实际体质健康状况、师资现状和学校体育教学条件等因素制定。本课程适合全院一年级第一学期学生的必修课。

2、选用教材：《高职体育》赵洪明主编；《高职体育》梁培根主编。