河海大学体育课程教学大纲（2020版）

**一、课程名称**

体育课程

Physical Education Class

**二、学分学时**

每学期1个学分，共计4个学分；每学期18周，每周2学时，共36学时。学生修满学分并达到《国家学生体质健康标准》测试合格等级是学生毕业、获得学位的必要条件之一。

**三、主体教材**

《大学公共体育理论与实践教程（微视频版）》，周强、郭平、孔令峰，上海交通大学出版社，2019.08

**四、课程属性**

河海大学体育课程类别为：大类基础课，课程性质为：必修

**五、教学对象**

地质工程专业大一、大二年级本科生

**六、开课单位**

河海大学体育系

**七、先修课程**

无。体育教学是根据各项目运动特点和技术形成规律进行整体化分层教学，内容有主次，课程无先后。

**八、教学目标**

总目标：为培养具有健康体魄、健全人格、正确运动参与观、社会适应能力及民族认同的现代人才建设体系服务。（支撑毕业要求8.1、9.1）

分目标：

（1）培育运动兴趣，积极参与各种体育活动，形成终身体育意识与锻炼习惯，能测试和评价自身体质健康状况，编制可行性个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。   
 （2）掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼；掌握常见运动创伤的处理方法。

（3）全面发展各项运动素质，提高体能储备。养成积极乐观的生活态度；体验和享受运动的快乐，形成健康行为生活方式。

（4）根据自己的能力设置学习目标，通过自觉锻炼改善心理状态，在面对困难时，能表现出无所畏惧的品质与精神。

（5）通过竞赛培养学生爱国主义精神和集体主义观念，促进体育课程从实践化教学到精神凝练的培育过程，后上升至“民族情怀”和“国家认同”的概念层次，最终实现体育课程与思政教育的有效融合。

**九、课程教学内容和基本要求**

**1、课程设置**

（1）基础课

一年级学生开设两个学期的体育课程。加强身体素质练习比重，以学习体育基础知识和基本技能为任务，为今后上好选项课打下良好基础。主要包括三大球、三小球、体适能、武术、游泳、健身、瑜伽等基础性较强的运动项目。

（2）选项课

二年级学生开设两个学期的体育选项课程。学生根据自己的兴趣、爱好和能力，自选

课程。根据学校的场地设施、师资等情况，开设有篮球、足球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、形体、体育舞蹈、武术、游泳、散打、跆拳道、形体、操类、飞镖、定向越野、棒垒球等运动项目。

（3）课外体育俱乐部

根据我校现有的条件及学生的需要和兴趣，以课外单项体育俱乐部的形式组织和实施普及性强和需求性大的体育活动项目，创设自主练习的体育氛围。将学生课外体育活动纳入体育课程体系之内，形成课内外一体化的课程结构。体育系向学生提供场地器材，并有安排相关项目教师负责指导。

（4）保健课

对部分身体异常、特殊情况、确有先疾病、伤残、弱势，及其个别高龄等特殊学生群体，开设以指导康复、保健为主的体育课程（学生须经医院证明，所在学院、体育系同意，方可参加保健体育课）。

（5）高水平运动队训练

高水平运动员与部分体育特长生的专项训练课纳入体育课程之中，每一次训练课为2学时，促进课程体系建设形成特色，打造品牌效应。

**十、课程思政设计**

1、体育I，II支撑课程思政

（1）爱国情怀：通过理论学习，使学生了解体育强国建设的时代意义，理解我国力争体育国际地位背后所隐藏的政治诉求，将民族文化与精神传承寓于到时代进步的教育理念中，进一步激发学生爱国奋进的情怀。  
 （2）价值塑造：通过体育教学活动，进一步锤炼学生的意志品质与精神，培养学生不畏艰难、敢于挑战的竞争意识，在失败与挫折中锻造信念与理想，推行“四个自信”传承，夯实中华民族伟大复兴根基。  
 （3）坚持党对一切工作的领导：通过教学竞赛，使学生在潜意识中产生规则与法纪意识，掌控局点、赛点等关键制胜因素，培养学生把握与创造机会的实践能力。  
 （4）推动社会主义文化繁荣兴盛：通过日常行为规范，使学生树立准确的时间观念，以体育为媒介将礼仪导入教学，学会相互尊重的同时，明确个人与集体、集体与组织的层次关系，培养组织纪律性，弘扬中华民族传统美德。

2、体育Ⅲ，Ⅳ支撑课程思政

（1）爱国情怀：在教学实践中，可以通过颂扬奥运冠军形象激发学生学习兴趣，营造积极向上的氛围，掌握团队协同作战的方法与能力，体会在同一竞争环境下如何确立自身优势，并学会有效利用自身优势帮助他人，理解命运共同体和一带一路的实质内涵。

（2）价值塑造：通过体育教学活动，了解运动项目的功能属性与价值所在，引导学生树立终身体育观，形成体育育人长效机制，实现体育生活化、生活体育化的全民健身工期目标。

（3）坚持党对一切工作的领导：通过体育教学活动，使学生掌握科学锻炼方法，提高体能储备水平，全面推进健康中国建设工程。明确提量增质内涵，理解反复练习与质变过程的逻辑关系，提高学生对事物发展变化的审视能力。

（4）推动社会主义文化繁荣兴盛：通过技术剖析，使学生了解技术动作结构，发现关键动作在技术链中的主导作用，进而提高学生鉴别、判断与评价能力。并将“学得一项技能”的宝贵经验代入到学习、生活和工作中，凝练为练就本领，放飞梦想。

**十一、课程学时安排**

我校为一、二年级学生开设144学时的体育必修课程，每门课程每学年为一个教学单元，共两个学年，每学年36周、每周2学时，每年共计72学时。

**十二、考核方式**

河海大学体育课程考核包括：课内主体施教与课外锻炼达标两个部分，分值按照70+30的结构进行分配；

（1）课内主体施教包括“专项技术+素质评测+学风素养”三项内容。按专项50%、素质40%、平时10%的成绩比例进行综合评价；

（2）课外锻炼达标由学生每学期参与课外跑步累计的跑距决定。（男生需累计完成80公里、女生需累计完成60公里，按18周计算，男生每周完成跑量约4.5公里、女生约3.5公里），如学期末尚未达到相应的里程要求，本学期体育课的总成绩将以70分封顶。

1. **学风素养**

（1）迟到或早退1次扣3分，旷课1次扣5分；

（2）事假、病假计次不计分，累计达到3次按旷课1次计算，若旷课超过1/3学时，将失去综合考评资格。

1. **素质评测**

（1）第一学期为：下肢爆发（男女生均为立定跳远）+耐力素质（男生1000m、女生800m）

（2）第二学期为：速度素质（男女生均为50m）+力量素质（男生引体向上、女生仰卧起坐）

**3．专项考核**

专项考核以各项目具备的基本运动能力和必备运动技术为主，具体标准见各项目章节。

**十三、教学参考**

**1．参考教材**

（1）《运动损伤的治疗与康复》，黄涛，北京体育大学出版社，2010.07

（2）《奥林匹克运动》，任海，人民体育出版社，2005.08

**2．参考文献**

（1）体育健康教育[M]，南京大学出版社，2010.

（2）健康体适能[M]，人民体育出版社，2008.

（3）体能训练理论与实践[M]，高等教育出版社，2012.

1. **网络资源**

大学体育与健康信息化教程

大纲撰写人：体育组

大纲撰写时间：2020年4月