课 程 教 案

课程名称： 大学体育

任课教师：

所属院（部）： 体育教学部

教学班级： 2014级本科女生

教学时间：20 15—2016 学年第 2 学期

湖 南 工 学 院

**课 程 基 本 信 息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 大 学 体 育 | 课程代码 | C0103114 | 总计： 32 学时  讲课 2学时  实验： 30 学时  上机： 学时  课程设计16 周 |
| 学 分 | 2 |
| 类别 | 必修课（√）选修课（ ）理论课（√ ）实验课（ ） | | |
| 任课教师 | 江 月 恒 | 职称 | 高级教练 |
| 授课对象 | 工程201403班男生 共 1 个班 | | | |
| 课程简介（不超过1000字） | 大学体育课是大学生必修课程，学生必须修完规定课时，通过考试及格才能毕业。我院体育课程要求非常严格，从教材到教学资料及体育教师配备都很完善，我院体育课目前开设了球类、田径、体操、健美操、武术、民间传统项目、体育保健、体育理论等，为培养高素质、具有健康体魄的人材进行不断的改革，本课程教材用于大学本,专科男生体育教学。 | | | |
| 基本教材和主要参考资料 | 教材：新编“大学体育俱乐部实用教程”  是全国教育科学“十二五”规划重点课题、全国普通高校体育教学指导委员会审定、高等学校体育系列教材。  参考资料：大学生体育、体育与健康 | | | |

**湖南工学院**

**课程教学进度计划**

**课程名称** 大学体育 **计划学时** 32

**教师姓名** 江 月 恒　 **授课班级 工程1403班**

**教材名称**大学体育俱乐部实用教程 **出版社**国防科技大学出版社

**教研室主任签字 日期**

**院长签字 日期**

课程教学进度计划

| 周 | 次 | 日期 | 学时 | 教学内容摘要  （章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、课堂讨论的题目等） | 备注 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | 1 | 14/9 | **2** | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、途中跑的技术  2、跳远的起跳基本（原地和走动的）技术。  课堂讨论：1、怎样提高跑的速度。  2、怎样协调助跑与起跳的结合。  作业布置：1、由慢到快的加速跑，放松的匀速跑。  2、脚尖跳，跨步跳。 | 途中跑  跳远 |
| 3 | 2 | 21/9 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、改进途中跑的技术，提高跑的速度。  2、跳远的起跳基本（轻跑中的）技术，  课堂讨论：1、怎样提高跑的速度。  2、怎样在快速助跑的情况下提高起跳角度。  作业布置：1、放松的加速跑，匀速跑。  2、脚尖跳，跨步跳。 | 途中跑  跳远 |
| 4 | 3 | 28/9 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、复习途中跑的技术。  2、学习起跑的技术。  3、学习短程助跑4—6步的起跳技术。  4、学习蹲踞式跳远技术。  课堂讨论：1、怎样提高起跑的初速度。  2、怎样提高起跳踏板的准确性。  作业布置：1、起跑后的加速跑，匀速跑。  2、脚尖跳，跨步跳、单脚跳。 | 起跑  跳远 |
| 5 | 4 | 5/10 | **2** | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、体会弯道跑，学习弯道起跑的技术。  2、复习快速助跑4—6步的起跳技术。  3、学习蹲踞式跳远的完整技术。  课堂讨论：1、怎样克服弯道跑的离心力。  2、合理的起跳角度是怎样形成的。  作业布置：1、弯道的起跑、加速跑。  2、跨步跳、单脚跳。 | 弯道跑  跳远 |
| 6 | 5 | 12/10 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、学习短跑冲刺的技术。  2、复习快速助跑4—6步的起跳技术。  3、介绍挺身式跳远的完整技术。  课堂讨论：1、怎样保持较高的速度直至终点。  2、合理利用势能取得更好的落地效果。  作业布置：1、稍长距离的放松快速跑。  2、单脚跳、跨步跳、单跨结合跳。 | 终点跑  跳远 |
| 7 | 6 | 19/10 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、复习途中跑、弯道跑技术。  2、学习接力跑的技术。  3、学习跨步跳、单脚跳的技术。  课堂讨论：1、怎样发挥两个人的最佳速度。  作业布置：1、稍长距离的放松快跑。  2、脚尖跳、连续双脚蛙跳、仰卧举腿。 | 接力跑  三级跳 |
| 8 | 7 | 26/10 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、原地、走动学习栏侧过栏的基本技术。  2、复习跨步跳、单脚跳技术。  3、学习单跨结合跳技术。  4、学习立定三级跳远。  课堂讨论：1、如何克服恐惧心理。  作业布置：1、稍长距离的放松快跑。  2、跨栏坐式压腿、跨步跳、仰卧举腿。 | 跨栏跑  三级跳 |
| 9 | 8 | 2/11 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、轻跑中学习栏侧过栏的基本技术。  2、复习立定三级跳远。  3、四步助跑三级跳远的完整技术。  课堂讨论：1、怎样培养勇猛顽强连续克服困难的精神。  2、怎样掌握单脚落时积极起跳动作。  作业布置：1、100M放松快速跑。  2、单跨结合跳、跨栏坐式压腿、仰卧举腿。 | 跨栏跑  三级跳 |
| 10 | 9 | 9/11 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、复习栏侧过栏的基本技术。  2、跑动中学习跨栏跑的完整技术。  3、复习短程助跑三级跳远。  3、中程助跑的三级跳远完整技术。  课堂讨论：1、怎样提高跨栏步和栏间步的频率。  作业布置：1、150M的放松快速跑。  2、单跨结合跳、跨栏坐式压腿、仰卧举腿。 | 跨栏跑  三级跳 |
| 11 | 10 | 16/11 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、复习轻跑过栏的技术。  2、学习跨栏跑完整技术。  2、巩固和提高中程助跑三级跳远的完整技术。  课堂讨论：1、怎样提高跨连续跨栏跑的能力。  2、怎样最大限度发挥和保持助跑的速度。  作业布置：1、150M的放松快速跑。  2、单跨结合跳、跨栏坐式压腿。  3、仰卧举腿、俯卧撑。 | 跨栏跑  三级跳 |
| 12 | 11 | 23/11 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、学习中长跑的跑步技术。  2、学习原地投铅球的技术。  课堂讨论：1、中长跑和短跑技术上的区别是什么。  2、怎样把腰部和腿部力量作用到器械上去。  作业布置：1、150M放松快速跑。  2、跨步坐、腿部的柔韧练习。  3、连续半蹲向上跳起、俯卧撑。 | 中长跑  铅球 |
| 13 | 12 | 30/11 | 2 | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、学习侧向滑步投铅球的技术。  2、体会中长跑的呼吸节奏。  课堂讨论：1、投铅球最后用力的顺序。  2、怎样克服中长跑中的“极点”。  作业布置：1、早操慢跑2000米。  2、连续半蹲向上、向前跳起。  3、俯卧撑。 | 中长跑  铅球 |
| 14 | 13 | 7/12 |  | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、学习原地掷垒球技术。  2、学习竞走的分解技术。  课堂讨论：1、走和跑的主要区别是什么。  作业布置：1、跨步跳、单脚跳。  2、连续半蹲向上、向前跳起。  3、俯卧撑。 | 竞走  掷垒球 |
| 15 | 14 | 14/12 |  | 章节名称：第4章 田径运动 第二节：田径运动技术  内容提要：1、学习助跑掷垒球的完整技术。  2、学习竞走的完整技术。  课堂讨论：1、怎样最大限度将腿部和腰部的力量发挥出来。  2、竞走是为什么要不停地扭动髋关节。  作业布置：1、跨步跳、单脚跳。  2、连续半蹲向上、向前跳起。  3、俯卧撑。 | 竞走  掷垒球 |
| 16 | 15 | 21/12 |  | 身体素质测验 |  |
| 17 | 16 | 28/12 |  | 专项技术测验 |  |

湖南工学院体育课教案

授课顺次 第一课

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教**  **材**  **内**  **容** | 1、学习短跑的基本技术  2、学习短跑的完整技术  3、学习跳远起跳的基本技术  4、提高跑跳的基本能力 | **重点** | 1、跑动中蹬摆结合的技术。  2、跳远起跳的基本技术。 | | | |
| **难点** | 1、跑步时向前送髋的技术。  2、踏跳脚落地和摆动腿结合的技术。 | | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | 1、了解本班学生运动能力的基本情况及体育技能的掌握情况。  2、培养学生对体育的兴趣尤其是对田径运动的兴趣。  3、学习跑的基本技术及提高跑的技能。  4、初步掌握跳远原地起跳的基本技术。 | | | | | |
| **课的**  **部分** | **教学内容** | | **组织教法与要求** | | **时**  **间** | **强**  **度** |
| **开**    **始**    **部**    **分** | 1、体育委员整队、报告人数、检查服装  2、师生问好  3、宣布本节课内容，布置教学任务、并提出要求  讲解田径运动的基本概念和作用  ① 生存的基本能力：工作、逃生、突发事件。  ② 培养完美的心理品质和战胜困难的精神。  ③掌握一切体育和其他技能的基础。  4、安排见习生 | | 组织一：全班集合队形（如图）    ????????  ????????  ????????  ????????  ▲  要求：快、静、齐；师生精神饱满、注意力集中。 | | 10’ |  |
| **准**      **备**      **部**      **分** | 1、慢跑800米  2、徒手体操  ①上肢运动 4\*8  ②体侧运动 4\*8  ③体转运动 4\*8  ④弓步压腿 4\*8  ⑤仆步压腿 4\*8  ⑥全身运动 4\*8  ⑦膝关节运动 4\*8  ⑧踝、腕关节运动 4\*8 | | **队形**：  ????????  ????????  ????????  ????????        **要求：**队形整齐、步伐一致    **教法：**  1、教师讲解示范一个八拍  2、体育委员领做学生练习 | | 20’ | 小 |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1、学生自己做加速跑 30MX 2次  2、讲解跑步的技术要领，指出学生的错误。  3、跑的基本技术练习 3组  ①小步跑（技术要领） 3次  ②高抬腿跑（技术要领） 3次  ③后蹬跑（技术要领） 3次  4、体会放松的加速跑 2次  5、纠正动作、点评    6、讲解示范学习跳远起跳的动作  ①原地的摆臂动作            ②原地摆臂加抬腿的动作  ③起跳脚的落地和登伸动作  ④原地上一步放脚和摆臂抬腿的协调动作    ⑤原地上一步轻跳  ⑥轻轻跑三步轻跳  ⑦连续轻跑三步起跳练习        7、请做的较好的同学示范  8、相互纠正与学习  9、素质练习（提高跳的能力）  ①轻松的跨步跳练习 20Mx3组  ②原地脚尖跳练习 20次X3组 | | 队形                  ????????  ????????  ????????  ????????        要求：  1、认真听老师讲解  2、认真体会动作  3、保持良好队形  4、相互学习                要求：  不用全力，认真体会动作。 | | 5’    10’                20’                                  5’    10’ | 中 |
| **结**  **束**  **部**  **分** | 一、慢跑400M  二、放松练习 摆腿、摆臂、摆腰  三、教师小结  四、收拾器材  五、师生再见 | |  | | 10’ | 小 |
| **本**  **课**  **小**  **结** |  | |  | |  |  |
| **场地** | 田径场 | | **器材** |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**湖南工学院**

教学进度表

课程名称 大 学 体 育

教材名称及版本 大学体育俱乐部实用教程

任课教师 蒋 美 生

授课班级　安工1403专科班(男生) 学时　32

授课时间 2015-2016　 学年第 1 学期

教研室主任　 　 　 　 　 　 年　月

院长 　　　 　　　　 　　年　月

**教 学 进 度 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及名称 | 顺次 | 学时 | 备注 |
| 1 | 章节名称：第1章 排球教学  第一节：1.准备姿势与移动  2.学习双手正面垫球技术 | 1 | 2 |  |
| 2 |  | 2 | 2 |  |
| 3 |  | 3 | 2 |  |
| 4 |  | 4 | 2 |  |
| 5 |  | 5 | 2 |  |
| 6 |  | 6 | 2 |  |
| 7 |  | 7 | 2 |  |
| 8 |  | 8 | 2 |  |

说明：

1、周次应与教务处总课表一致，不一致时应注明；

2、章节名称应与授课计划一致；

3、学时应以2学时为单位分配；

4、应根据总课表及行政历填写，扣除法定节假日的课时；5、备注栏中应填写参有关说明。

**教 学 进 度 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 章节及名称 | 顺次 | 学时 | 备注 |
| 9 |  | 9 | 2 |  |
| 10 |  | 10 | 2 |  |
| 11 |  | 11 | 2 |  |
| 12 |  | 12 | 2 |  |
| 13 |  | 13 | 2 |  |
| 14 |  | 14 | 2 |  |
| 15 |  | 15 | 2 |  |

说明：

1、周次应与教务处总课表一致，不一致时应注明；

2、章节名称应与授课计划一致；

3、学时应以2学时为单位分配；

4、应根据总课表及行政历填写，扣除法定节假日的课时；

5、备注栏中应填写参考资料及有关说明。

****

**课时授课计划**

课程名称 大 学 体 育

任课教师               蒋美生

授课班级  2014级专科班(女生)   学时  32

授课时间 2015-2016   学年第 1  学期

**湖**

**湖南工学院课时授课计划** No 1

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称：大学体育 | 授课顺次：1 |
| 授课班级：安工1401专、电气1402专 |  |
| 章节名称： 田径教学 | |
| 第二章 短跑 | |
| 第一节 起跑 | |
|  | |
|  | |
| 目的要求： | |
| 1. | |
| 2． | |
| 3． | |
| 授课方式：讲授、练习 | |
| 教具准备：田径场、起跑器 | |
| 重点难点： | |
| 1． | |
| 2． | |
| 3． | |
|  | |
| 复习旧课： | |
| 1．〈复习前面所学内容〉 | |
| 2． | |
| 3． | |
| 作业布置： | |
| 〈布置本次课所学的难点内容〉 | |
| 课后记要：总结本次课的情况 | |
|  | |
|  | |