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\*8②体侧运动 4\*8③体转运动 4\*8④弓步压腿 4\*8⑤仆步压腿 4\*8⑥全身运动 4\*8⑦膝关节运动 4\*8⑧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 |
|  |
|  |