

# 《俱乐部体育 I》教学大纲

## 一、课程基本信息

课程名称（中文）	俱乐部体育课 I		课程名称（英文）	Club Physical Education I	
课程代码	07010009		课程性质	限选课	
课程类别	通识平台课		考核形式	考查	
总学分（学时/周）	16（2 学时/周）	理论学分（学时）	2/16	实践或实验学分（学时/周）	14/16
先修课程	无		后续课程	俱乐部体育课 II	
适应范围	所有专业		面向专业	所有专业	
开课学期	1		开课学院	教师教育学院	
基层教学组织	公共体育教学团队		课程负责人	覃宇德	
课程网址					
制定人	宁广金		审定人	覃宇德	

## 二、课程目标

基础程教学的主要目标是通过对于专项体育运动基本理论和知识学习，基础技能传授与练习，各种身体素质的指导和锻炼，使学生掌握专项体育发展史、运动技术原理等，能完成专项体育运动的基本动作，能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。

课程具体目标如下：

**目标 1：** 通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识。（认知目标）

**目标 2：** 通过专项体育运动基本技能传授和练习，使学生能完成该运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标）

**目标 3：** 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）

### 三、课程目标与毕业要求对应关系

本课程教学对本专业毕业要求的支撑作用和涉及的指标点如表 1 所示。

表 1 本课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

课程目标	支撑的毕业要求	涉及的指标点	贡献度
目标 1	综合育人	了解体育文化的体育运动项目的育人内涵和方法,参与组织社团活动和体育竞赛的组织与练习,促进个体和组织的全面、健康发展。	H
目标 2	教育情怀	富有爱心、责任心、事业心、工作细心、耐心,具有积极的情感、端正的态度、正确的价值观。	H
目标 3	沟通合作	理解学习共同体的作用,具有团队协作精神,善于同伴交流协作,有效完成角色任务。	L

**填写说明:**“支撑的毕业要求”和“涉及的指标点”指培养方案中的毕业要求及其指标点,贡献度选用标志(如“H”表示“强支撑”,“M”表示“中支撑”,“L”表示“弱支撑”)表示。

### 三、课程内容和基本要求

#### (一) 教学内容及学时分配

表 2 教学内容及学时分配

章节	内容	总学时	理论学时	实践学时
理论	基础体育、体质测试	2		2
身体素质	速度、力量、耐力、柔韧	8		8
实践教学	综合素质	6		6

## （二）教学内容、细化教学目标与要求

### 第一章 体育理论

#### 【教学内容】

1: 基础体能训练班：体能概述、教学与组织管理、教学内容与方法

【细化教学目标与要求】学生学会基础体育理论知识，掌握专业理论知识中的要点，对体质测试理论全面了解，通过教师的理论授课和自学过程，提高理论能力，为技术练习提供支撑。学生在教师的因导下以自学为主，并在规定时限内完成考试。通过对体育基础理论知识的学习，对体育锻炼相关知识的了解，培养学生运动锻炼的兴趣，增强学生对运动锻炼的热爱。

### 第二章 实践教学内容

1: 速度素质练习：实践小步跑等常规练习为主的各种跑进练习内容

2: 力量素质练习：实践各种常规静力性和动力性力量练习内容。

3: 耐力性练习：实践速耐常规相关练习内容

4: 柔韧性练习：实践常规静力性和动力性拉伸的练习内容

5: 体能组合练习

【细化教学目标与要求】通过 30 课时的学习与练习，学生能够完成教学内容的全部技术动作，并在考核中到达 60 分以上。学生在课堂内必须按照老师的教学内容完成每次教学内容，并按时按量的完成老师布置的课后作业。通过课间的学习和锻炼，让学生养成勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。

## 五、教学资源

表 3 本课程的基本教学资源

资源类型	资 源
教 材	1、《高校体育俱乐部选项教程》朱先敢主编，北京体育大学出版社，2017 年 7 月第 1 版。

	2、《田径运动》全国高等教育出版社 2013
主要参考书	1、《体育文化导论》方爱连主编 高等教育出版社 2007年8月第一版 2、《田径运动高级教程》 3、《田径技术教法新编》 4、《2013年田径规则》
主要教学网站	<a href="https://fanya.chaoxing.com/">https://fanya.chaoxing.com/</a>

#### 四、教学方法、手段与课程教学目标的对应关系

##### 1. 采用的教学方法手段

- (1) 讲解法。对于体能技能的学习过程中，通过对田体能技术动作要点的细致讲解，让学生们掌握其要点，并能够利用肢体动作予以展示。
- (2) 示范法。对于体能技术动作分解示范和整体演示，让学生们掌握其运动形态，能模仿的进行演练。
- (3) 练习法。通过集中或分散方式，有针对性的安排练习手段，设置练习法，使学生快速学会所学专项体育运动技术动作。
- (4) 指导纠错法。通过集体或个别纠错方式，将练习过程中学生操练有误、不到位之处予以及时反馈、指导，提升学生学习效果。
- (5) 讲授法。在体育基础理论知识学习过程中，采用细致讲解、案例分析等讲授方法，让学生快速理解所教知识。
- (6) 视频观摩法。通过对于体能技术、教学、比赛等视频观摩，增强学生对于该项目的感知。

##### 2. 教学方法手段与课程教学目标的对应关系

表 4 教学环节、方法手段与课程教学目标对应表

教学环节	主要教学方法与手段	课程教学目标
------	-----------	--------

<b>课前</b>	观摩有关体能练习视频；预习该运动历史、规则、现状等知识。	<b>目标 1：</b> 通过体能基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标）
<b>课内</b>	讲解法：对于体能技术予以全面剖析、精炼的讲述。示范法：对于体能技术予以标准示范。此外，还采用练习法、个别纠错、集体指导、情景诱导等方法。	<b>目标 1：</b> 通过体能基本理论和知识学习，使学生掌握体能发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标） <b>目标 2：</b> 通过体能基本技能传授和练习，使学生能完成该运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标） <b>目标 3：</b> 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）
<b>课后</b>	布置课后锻炼内容，督促课后体能锻炼的开展，穿插思想品格教育。	<b>目标 3：</b> 通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）

表 5 本课程目标的达成途径及主要判据

课程教学目标	达成途径与主要判据
目标 1：通过体能基本理论和知识学习，使学生掌握体能发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标）	主要达成途径：课前预习、课内讲授与讨论、课后作业、章节测验等环节；主要判据为课前测验成绩、课堂表现、作业成绩、测验成绩及期末考试成绩。
目标 2：通过体能基本技能传授和练习，使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标）	主要达成途径：课内练习、课后反思及练习等环节；主要判据为课堂表现、作业及期末考试成绩。
目标 3：通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量以，能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）	主要达成途径：课内练习及课外体育锻炼。

## 六、课程考核方式及成绩评定方法

### 1. 课程总体考核

(1) 理论考核 10%

(2) 过程考核 30%（考勤 10%，立定跳远 5%、仰卧起坐或引体向上 5%，课后作业 10%）

(3) 技能考核 60%：50 米 15%；800 米或 1000 米 15%；体能组合练习 30%。

## 2. 课程考核与成绩评定细则

表 6 本课程考核和成绩评定方法及与课程教学目标关联

考核项目	考核内容	与考核关联的课程教学目标	考核依据与方法	占课程总成绩的比重
平时成绩	出勤	<b>目标 2：</b> 通过体能基本技能传授和练习，使学生能完成改运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标） <b>目标 3：</b> 磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品质。（情感目标）	1. 由任课教师点到，并输入在公共体育管理系统，按标准评定。 2. 测试立定跳远；仰卧起坐或引体向上的成绩，并按标准评定。 3. 网络平台提交课后练习视频作业，按评分标准评定。	30%
	立定跳远； 仰卧起坐或 引体向上			
	课后作业			
期中考核	理论知识	<b>目标 1：</b> 通过专项体育运动基本理论和知识学习，使学生掌握 1 项专项体育运动发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标）	在线单元测试，由在线单元测试系统自动评定。	10%
期末考核	技能考核	<b>目标 2：</b> 通过体能基本技能传授和练习，使学生能完成该运动项目的基本动作。通过各种身体素质的指导和锻炼，使能完成一定的身体素质训练量。（技能目标）	由任课教师在课堂上组织测试，按学院技能测试标准评定。	60%

## 七、达成度评价与教学改进

本课程达成度评价方案如表 7 所示。达成度评价在课程考核结束后进行，承担课程教学的教师根据评价结果，给出课程教学改进方案与说明，并经所在系研讨、审核通过后实施，以更有效的支撑毕业要求的达成。

表 7 本课程达成度评价方案

评价主体与方式	评价方法	评价结果利用
任课教师评价	运用作业开展课程达成度统计与评价；运观察学生的日常行为举止评估课程目标的达成度；运用技能测试法测试学生课程目标的达成度；运用访谈法了解和评定学生课程目标的达成度。	供任课教师改进教学大纲、教学进度、教学内容以及教学方法手段等。
学生评价	依托学校教务系统的学生期末课程教学满意度评价，进行课程达成度的评价；学院组织的针对学生的课程满意度调查；第三方机构组织的针对学生的课程达成度调查与评价。	除反馈任课教师改进教学大纲、课程教学、课程评价外；反馈学生改进课程学习计划、学习方式方法等。
同行及专家(督导)审核	学院指派相关的同行专家或教学专家(督导)，依据任课教师和学生评价，并结合必要的佐证材料或汇报答辩程序，审核本课程的达成度评价结果。	供学院用于培养目标、毕业要求、课程目标达成的监控与改进，用于课程体系的优化，用于课程考核制度的改革。

## 八、评分标准

表 8 课程教学目标评分标准

课程教学目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
目标 1: 通过体能基本理论和知识学习，使学生掌握体	能够熟练掌握基础理论、体能理论和体测理论基本知识；在体育教	能够较好掌握基础理论、体能理论和体测理论基本知识；在体育教	能够掌握基础理论、体能论和体测理论基本知识；在体育教学管理平	能够基本掌握基础理论、体能理论和体测理论基本知识；在体育教	未能掌握基础理论、体能理论和体测理论基本知识；在体育教学管

能发展史、技术原理等基本理论和知识（认知目标）	学管理平台在线考试中答对45道题目以上。	学管理平台在线考试中答对40-44道题目。	台在线考试中答对35-39道题目。	学管理平台在线考试中答对30-34道题目。	理平台在线考试中答对30道题目以下。
<b>目标2:</b> 通过体能基本技能传授和练习,使学生能完成该体能项目的基本动作。(技能目标)	体能测试内容包括两个考试内容,基本技术动作评定按照评价各项目评价标准,基本技术评价在4分及以上;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过28分。	体能测试内容包括两个考试内容,基本技术动作评定按照评价各项目评价标准,基本技术评价在4分及以上;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过25分。	体能测试内容包括两个考试内容,基本技术动作评定按照评价各项目评价标准,基本技术评价在4分左右;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过22分。	体能测试内容包括两个考试内容,基本技术动作评定按照评价各项目评价标准,基本技术评价在3分及以上;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果超过20分。	体能测试内容包括两个考试内容,基本技术动作评定按照评价各项目评价标准,基本技术评价在4分及以下;达标评定按照每个项目制定的不同标准核算,核算结果未过18分。
<b>目标3:</b> 通过各种身体素质指导和锻炼,使能完成一定的身体素质训练量以及阳光体育长跑,能磨炼勤于锻炼、吃苦耐劳、规范性强等精神品	考勤中做到不迟到、早退、有事请事假、生病请假和不旷课;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达28分以上。	考勤中做到不迟到、早退、有事请事假、生病请假和不旷课;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达25-27分。	考勤中做到不迟到、早退、有事请事假、生病请假和不旷课;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达22-24分。	考勤中偶尔迟到、早退、事假、病假未能及时申请和偶尔旷课;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐到达19-21分。	考勤中经常迟到、早退、事假、病假没能及时办理请假手续和偶尔出现旷课情况;身体素质要求:男同学立定跳远和引体向上、女同学立定跳远和仰卧起坐未到达18分。以上



质。(情感目标)					情况出现任意一种的。
----------	--	--	--	--	------------

课程达成度 = 目标 1 达成度 ×0.1+ 目标 2 达成度 ×0.4+ 目标 3 达成度 ×0.5

## 十、课程教学改进方案

任课教师要综合课程目标达成的定量和定性分析，给出课程教学改进方案与说明，并经课程教学团队研讨、专业负责人审核通过后实施，以更有效的支撑毕业要求的达成。

评价结果利用供任课教师改进教学大纲、教学进度、教学内容以及教学方法手段等；反馈学生改进课程学习计划、学习方式方法等；供学院用于培养目标、毕业要求、课程目标达成的监控与改进，用于课程体系的优化，用于课程考核制度的改革。

## 十一、有关说明

本课程大纲自 2023 年开始执行，生效之日原先版本均不再使用。