

# 《体育俱乐部活动（体质健康测试）》教学大纲

## 一、课程基本信息

课程名称（中文）	体育俱乐部活动（体质健康测试）I、II、III、IV		课程名称（英文）	Club Sports (Physical Fitness Test) I、II、III、IV	
课程代码	14010060、14010061、14010062、14010063		课程性质	课外教育项目（必修）	
课程类别	课外核心课程		考核形式	考查	
总学分（学时/周）	0.5/0.5/0.5/0.5	理论学分（学时）	-	实践或实验学分(学时/周)	0.5/周
先修课程	无		后续课程	俱乐部体育	
适应范围	学校各专业（除体育教育专业外）		面向专业	学校各专业（除体育教育专业外）	
开课学期	1、3、5、7		开课学院	教师教育（体育）学院	
基层教学组织			课程负责人	戴晓捷	
课程网址					
制定人	戴晓捷		审定人	林辉杰	

## 二、课程教学目标及其对毕业要求的支撑

本课程教学的主要目标是在于帮助学生更好地建立正确的体育意识和提高对健康第一思想的认识，进一步培养学生的体育兴趣和锻炼能力，促进学生心理健康和提高社会适应能力，为塑造更健康的体魄和培养社会主义新人起积极作用。

## 1. 课程教学目标、达成途径与主要判据

本课程有 1 项教学目标，表 1 给出了各项教学目标的描述，以及每项教学目标的达成途径与主要判据。

表 1 本课程教学目标、达成途径与主要判据

课程教学目标	达成途径与主要判据
<b>目标 1:</b> 传授体育与健康的基础知识，加强学生自学和实践体验，使学生不断树立健康的意识，养成良好的锻炼习惯；不断提高学生的心肺功能，加强力量、耐力、速度、灵敏和柔韧性等体能的锻炼，同时结合不同运动项目全面发展学生的身体素质，更好的促进健康水平的提高。	根据分类评分标准进行指标判定，促进学生通过加强锻炼达到身体健康。

## 2. 课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

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 2 所示。

表 2 本课程支撑的毕业要求和涉及的指标点

课程教学目标	支撑的毕业要求	涉及的指标点	贡献度
目标 1	2. 教育情怀	2-3 职业认知：对师范教育专业和教师职业有清晰的认识，具备良好的人文素养和科学精神。	H
	3. 学科素养	6-1 育人意识：能够了解中学生身心发展和养成教育规律，具有全面育人的意识。	L
	6. 综合育人	8-1 互动互助：具有合作意识和团队协作精神，理解并发挥学习共同体的作用，能开展小组互动和合作学习。	M

**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 3 教学内容及学时分配

章节	内容	总学时	理论学时	实践学时
体育俱乐部活动（体质健康测试）I	分类项目测试	（1周）	—	（1周）
体育俱乐部活动（体质健康测试）II	分类项目测试	（1周）	—	（1周）
体育俱乐部活动（体质健康测试）III	分类项目测试	（1周）	—	（1周）
体育俱乐部活动（体质健康测试）IV	分类项目测试	（1周）	—	（1周）

## （二）教学内容、细化教学目标与要求

体质健康测试、课外阳光长跑、课外体育竞赛这三项考核内容无具体教学内容、细化教学目标与要求，其涉及到的理论基础和基本技术属于普通高校体育课教学范围，本课程属于测试监控学生心肺功能、力量、耐力、速度、灵敏和柔韧性等身体素质指标及学生的课外体育锻炼情况。

## 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

通过各类测试手段监控学生心肺功能、力量、耐力、速度、灵敏和柔韧性等身体素质指标，为其提供身体素质发展方向。

### 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
课前	自主锻炼：主要内容为课外阳光长跑	<b>目标 1：</b> 通过学习体育与健康的基础知识，加强学生自学和实践体验，使学生不断树立健康的意识，养成良好的锻炼习惯。 <b>目标 2：</b> 通过测试与评价学生的心肺功能、力量、耐力、速度、灵敏和柔韧性等体能指标，
课内	测试 1：身高/体重标准 测试 2：肺活量指数	

	测试 3: 立定跳远 测试 4: 坐位体前屈 测试 5: 仰卧起坐 (女) / 引体向上 (男) 测试 6: 50 米跑 测试 7: 1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)	提供给各学生运动处方, 来更好的促进健康水平的提高。 <b>目标 3:</b> 通过各学生的自身喜好与特长, 参加学校 (或二级学院) 组织的各种体育类竞赛, 使学生通过不同运动的项目来全面发展学生的各项身体素质。
课后	自主锻炼: 主要内容为课外体育竞赛	

## 五、教学资源

参考书目:《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》(教体艺[2014]5 号)

## 六、课程考核方式及成绩评定方法

表 5 体育俱乐部活动 (体质健康测试) 成绩评定方法

学年	考核内容 1 及比重	考核内容 2 及比重	考核内容 3 及比重	考核内容 4 及比重
体育俱乐部活动 (体质健康测试) I	体质健康标准 I、50%	第一学期阳光长跑、25%	第二学期阳光长跑、25%	
体育俱乐部活动 (体质健康测试) II	体质健康标准 II、50%	第三学期阳光长跑、25%	第四学期阳光长跑、25%	
体育俱乐部活动 (体质健康测试) III	体质健康标准 III、50%	第五学期阳光长跑、20%	第六学期阳光长跑、20%	课外体育竞赛、10%
体育俱乐部活动 (体质健康测试) IV	体质健康标准 IV、100%			

### 1. 课程总体考核方式

1.1 阳光长跑: 大一、大二、大三共六个学期, 每学期的第 3-16 周完成, 详见《台州学院学生“阳光课外体育”实施办法(2020 修订)》。

1.2 体质健康测试: 大一学年第一学期测试为第一学年成绩; 大二学年第三学期测试即为第二学年成绩; 大二学年第四学期测试即为第三学年成绩; 大二三学年第六学期测试即为第四学年成绩。

1.3 课外体育竞赛：大一、大二、大三共三个学年，在这期间参加并完成一次校级及以上的体育竞赛，或参加并完成两次院级体育竞赛。

## 2. 课程内各项考核内容与成绩评定细则

2.1 阳光长跑：如遇该学期锻炼总次数 $<30$ 次或该学期晨跑总次数 $<15$ 次，则该学年体育俱乐部活动（体质健康测试）重修。

表6 “阳光课外体育”成绩折算表

总次数比例	$<30$	30	33	35	38	40	43	45	48	50
折算成绩	不及格	60	65	70	75	80	85	90	95	100

2.2 体质健康测试：本标准的学年总分由标准分与附加分之之和构成。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；大学生的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为100分。根据最后得分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0分—89.9分为良好，60.0分—79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

表7 体质健康测试考核和成绩评定方法

考核内容	占课程总成绩的比重
身高/体重标准	15%
肺活量指数	15%
立定跳远	10%
坐位体前屈	10%
仰卧起坐（女）/引体向上（男）	10%
50米跑	20%
1000米跑（男）/800米跑（女）	20%

2.3 课外体育竞赛：该评价内容可在大一、大二、大三学年任一学年完成，成绩将记入大三学年成绩。要求学生在校学期间必须参加并完成一次校级及以上的体育竞赛，或参加并完成两次院级体育竞赛。

## 七、达成度评价与教学改进

本课程达成度评价方案如表 10 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 8 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	运用测试法测试学生，综合数据认定课程目标的达成度；总体当及格率到达 80%，认定课程目标达成	监控学生身体素质，使学生及时了解自身体质情况，督查形成良好的体育锻炼习惯，提高综合素质；学生毕业审核
学生评价	无	无
专家(督导)审核	综合各数据上报国家体质健康数据平台	为学校体育工作开展提供数据支撑

## 八、特殊规定

- 1.阳光长跑：晨跑与总次数未达到要求（按每学期计算），课程总成绩记为不合格，不予补考，直接重修。
- 2.体质健康测试：体质测试总成绩未达 50 分者，课程总成绩记为不合格，年度内允许补测一次，如还未达到者进行重修。
- 3.每学年只允许一门体育俱乐部活动（体质健康测试）课程重修。