《 定向运动1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）定向运动1 | | | | | |
| （英文）Orienteering 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100058 | 课程学分 | | 1 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | | 全校专科第2学期 | | |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） | | | | | |
| 课程简介 | 定向运动就是指利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动是一项非常健康的智慧型体育项目，是智力和体力并重的运动。通过本课程教学和练习，使学生了解该项运动的起源与发展，主要的国际和国内赛事安排以及开展定向运动的意义；定向运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握定向运动基本理论知识、技术和基本技能。定向运动具有很强的娱乐性和竞争性。在竞争中，磨练意志品质，能培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力；强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 | | | | | |
| 大纲编写人 | 微信图片_20240306122938 （签名） | | 制/修订时间 | | 2023.12 | |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1709875801171.png （签名） | | 审定时间 | | 2024.3 | |
| 学院负责人 | （签名） | | 批准时间 | |  | |

**二、课程目标**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握定向运动的特点与锻炼价值以及定向运动的历史与发展；学会识别定向运动的地图；提高地图上路线选择的能力；掌握定向运动竞赛的组织、比赛规则及裁判工作等相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握定向运动的基本技能，提高标定地图、地图与实地对照能力，提高身体的灵活与协调能力；具备小规模比赛的路线设置、编排和裁判能力。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 树立正确的审美观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分  教学内容：  1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；  2.定向运动的起源、演变与发展，定向运动的特点与锻炼价值；  3.定向运动器材、竞赛方法与规则  预期成果：通过定向运动课程理论学习，了解定向运动的特点与锻炼价值以及定向运动的历史与发展；知道国际定向运动赛事；学会识别定向运动的地图；提高地图上路线选择的能力；了解定向运动的比赛方法，掌握定向移动的竞赛规则；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：竞赛规则的应用  **第二单元：**定向运动实践教学  教学内容：  1. 实地判定方位、地图与实地对照、出发点技术、运动中技术、检查点技术、终点技术、参照物选择技术、最佳路线选择、检查点的精确定位技术等  2.个人定向赛、团队赛、接力赛。  预期成果：  1.通过基础学习，掌握定向运动的基本技战术与体力分配技能，提高快速判断决策能力及身体的灵活与协调能力；  2.通过个人赛、团队赛、接力赛等检验学生基本技术掌握情况，调动学生参与定向活动的积极性，并运用所学的技、战术，提高比赛能力；  3.树立正确的审美观，学会欣赏定向运动比赛，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。  教学难点：定向地图上特殊符号的甄别及最佳路线的选择与分析。  **第三单元：**体能练习与体质健康测试  教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）  预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。  教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。  **第四单元：**有氧健身跑  教学内容：运动世界校园APP（课外练习）  预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。  教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | | | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。  定向运动课堂教学以价值塑造为宗旨，以国家情怀、文化传承、道德素质为核心，以技战术学习应用、团队协作、遵守规则、服从裁判为主要内容，用“教师主导、学生主体”的教学理念，引导学生自主学习、合作探究，通过“感知、认知、学习、实践”灌输学生定向运动技能与知识，提高定向运动的技能与竞赛水平；课程中通过各类定向运动竞赛介绍及跑进校园、爱我河山等定向运动竞赛活动，激发学生的爱国情怀和社会责任感；课程中同学之间相互勉励，互帮互学，团队赛接力赛协调、分工，更好地培养了学生的团队合作能力和人际交往能力；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，提高了学生规则意识和社会道德修养；课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 定向运动团队赛计时成绩评价 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |