**《 拳击1》专科课程教学大纲**

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | （中文）拳击 1 | | | | | |
| （英文）BOXING 1 | | | | | |
| **课程代码** | 2100066 | 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 | | 适合全校专科各专业 | | |
| **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** | 拳击运动是两名选手在一个正方形的围绳赛场内，戴着特制的柔软手套，在一定规则限制下进行击打、防守的一项对抗性较强的体育运动。拳击运动在搏斗中所表现出机智、顽强意志和精湛的技术吸引着学生，更主要的是拳击运动的方式、活动的特点具有较高的锻炼价值，是当之无愧的“勇敢者的运动”的美誉。通过拳击选项教学，让学生掌握基础体育理论知识和拳击专项理论知识，熟悉掌握拳击运动健身的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼。培养学生爱国主义、集体主义的思想品德和吃苦耐劳、勇敢顽强，团结进取、拼搏、创新的精神。提高学生的运动能力，增强体质，增进健康，促进学生身心的全面发展，使学生养成终身参与体育锻炼的习惯。是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。 | | | | | |
| **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** | 65b57554fa37624c3b07660905b9383 （签名） | | 制/修订时间 | | 2023.12 | |
| **专业负责人** | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1709879689794(1).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 | 掌握拳击基本理论知识以及拳击竞赛组织裁判工作相关理论知识。 |
| 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 | 掌握直拳、勾拳、摆拳的基本动作，提高身体的灵活与协调能力以及体态的规范性；具备简单的拳击裁判员理论知识并担任拳击竞赛裁判的能力。 |
| 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.拳击运动概述：拳击运动的起源、发展及分类；拳击运动与健康知识；  3.拳击运动的发展及竞赛规则。  预期成果：通过理论部分学习，掌握拳击运动的基本理论知识、了解拳击裁判规则，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：拳击运动的裁判理论和制裁方法。  **第二单元：**拳击的实践教学  教学内容：1.拳击基本站姿和直拳练习；  2.掌握直拳、勾拳、摆拳的技术动作要领和学习躲闪技术要领；  3.教学竞赛。  预期成果：  1.通过学习，使学生掌握直拳的基本技术动作和技能，提高身体的灵活与协调能力以及体态的规范性；具备简单模拟实战能力和担任拳击实战教学竞赛裁判的能力。  2.通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，调动学生学习的积极性，并树立正确的审美观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。  教学难点：身体拳击直、勾、摆拳的技术学习，使身体各部位更加协调，能提升学生全身的协调性和出拳的节奏感把握。  **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。  拳击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，更主要的是拳击运动的方式、活动的特点具有较高的锻炼价值，是当之无愧的“勇敢者的运动”的美誉。以“敢于挑战、永不言败”的拳击积极向上的精神为主要内容，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”灌输学生拳击运动的知识，提高运动能力的控制力和表现力，实现体育和美育教育；课程中选取激情的各种爱国主要歌曲，训练通过各种爱国音乐，激发学生的爱国情怀和社会责任感；课程中分组对抗练习，学生之间相互纠正错误动作、巩固动作，并在老师指导下完成分组进行模拟实战练习等，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% | 拳击击打沙袋技能评价——击打梨球技能评价 | 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 |