《 高尔夫球1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）高尔夫球1 |
| （英文）Golf 1 |
| 课程代码 | 2100104 | 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 |  高尔夫球是一项健康、古老且极具挑战性的运动，16世纪中叶源于英格兰，目前在世界各地受到广泛推崇与积极参与。高尔夫球不仅仅是一项身体的运动，对球手的心理素质也有相当高的要求。击球时必须高度集中精力、认真、全面分析现场各种情况，采取有效的对策。即使打出“坏球”时仍能够控制和把握自己的情绪，不气馁，不放弃。高尔夫球技能看似简单，其实充满着智慧和谋略，需要调到球手的身体、心理和智慧，使之达到完美的配合。课程选择了高尔夫概论、高尔夫礼仪、高尔夫球运动场地简介以及高尔夫运动技术（全挥杆基本要领、推杆要领、挖起杆要领）等为主要教学内容。 由于高尔夫运动有着运动强度较小，运动寿命较长，娱乐趣味性较强的特点，所以它是一项适合不同年龄、不同性别的人的一项运动，经过本课程的学习将会引导学生养成体育锻 炼的习惯、建立终身锻炼的意识，积累高尔夫球运动的健身知识、掌握高尔夫球运动的技能、 弘扬团结拼搏的精神，培养当代大学生体育欣赏及审美情趣。 |
| 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 |  （签名） | 制/修订时间 | 2024.3 |
| 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 | 掌握高尔夫基本理论知识、高尔夫礼仪，以及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 | 掌握高尔夫（铁杆）基本动作，提高身体的旋转与协调能力以及挥杆的规范性；掌握7号铁杆动作要领和担任小规模高尔夫竞赛裁判的能力。 |
| 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 | 树立正确的价值观，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.高尔夫概述：高尔夫的起源、发展及分类；高尔夫运动与健康知识； 3.高尔夫动作的评判及竞赛规则。预期成果：通过理论部分学习，掌握高尔夫基本理论知识、高尔夫礼仪，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：高尔夫球的竞赛规则和相关礼仪讲解**第二单元：**高尔夫实践教学教学内容：1.站姿、握杆练习； 2.高尔夫铁杆教学； 3.高尔夫竞赛。预期成果：1.通过学习，使学生掌握高尔夫铁杆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；具备担任小规模高尔夫竞赛裁判的能力。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，并树立正确的价值观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。教学难点：身体重心的把握和全挥杆击球动作的连贯性把握。**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：调动部分不爱运动学生的练习积极性。**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：预防及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。高尔夫运动被称为“绅士运动”，其运动精神是诚信自律、时刻为他人着想。高尔夫专业在人才培养过程中可充分发挥该项运动的育人优势，深入挖掘和提炼教学内容蕴含的思政元素，科学合理地拓展教学内容，适时将礼仪规范与绅士文化、规则意识与法治信仰、冠军精神与工匠精神等元素结合专业知识传授给学生，使学生在学习专业知识的同时获得正确的价值引领。“高尔夫规则与礼仪”是高尔夫专业的核心课程，学生多、教学内容涵盖广、育人资源丰富，在开展课程思政实践方面具有鲜明特色。课程中分组练习，学生之间相互纠错、练习动作，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% | 高尔夫球1专项测试评价 | 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 |