《 手球1》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）手球1 |
| （英文）Handball 1 |
| 课程代码 | 2100115 | 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 | 全校本科第2、4学期 |
| 课程类别与性质 | 通识教育必修课 | 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 2100020（1） |
| 课程简介 | 手球是一项攻防快速转换、身体对抗激烈、智能与体能完美结合的室内运动。每队由14~16人组成，两队各上场7名队员参加比赛，其中包括1名守门员。相较于相近的篮球运动，手球运动对选手的身体素质有一定的要求，也比较讲究耐力。学习和打好手球可以培养学生吃苦耐劳，顽强拼搏，团结协作的精神。手球课系统地向学生讲授手球裁判规则，基本理论知识，手球运动概述以及基本技、战术等知识。通过基本技、战术的学习，提高手球运动的水平，培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。通过手球教学和比赛，可以提高学生随机应变，对抗压力和处理人际关系的能力，对大学生终身体育意识和能力的培养起到积极的作用。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本科各专业学生。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 | 2023.12 |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710139902961.png （签名） | 审定时间 | 2024.3 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握手球基本理论知识、技术、技能，提高比赛能力，以及竞赛组织裁判工作。 |
| 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 | 掌握手球基本技术、战术，增强学生速度素质、耐力素质、灵敏素质，提高学生在比赛中合理运用技术能力。具备基层竞赛裁判的能力。 |
| 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。 |

（二）课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| **LO1品德修养：**拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。**②**遵纪守法，增强法律意识，培养法律思维，自觉遵守法律法规、校纪校规。 |
| **LO4自主学习：**能根据环境需要确定自己的学习目标，并主动地通过搜集信息、分析信息、讨论、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。**①**能根据需要确定学习目标，并设计学习计划。 |
| **LO5健康发展：**懂得审美、热爱劳动、为人热忱、身心健康、耐挫折，具有可持续发展的能力。**①**身体健康，具有良好的卫生习惯，积极参加体育活动。 |
| **LO6协同创新：**同群体保持良好的合作关系，做集体中的积极成员，善于自我管理和团队管理；善于从多个维度思考问题，利用自己的知识与实践来提出新设想。**①**在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，善于自我管理和团队管理，共同完成任务。 |

（三）毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| **LO1** | **②** | **M** | 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。 | 100% |
| **LO4** | **①** | **M** | 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。 | 100% |
| **LO5** | **①** | **H** | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 | 50% |
| 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。 | 50% |
| **LO6** | **①** | **M** | 掌握手球基本技术、战术，增强学生速度素质、耐力素质、灵敏素质，提高学生在比赛中合理运用技术能力。具备基层竞赛裁判的能力。 | 100% |

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、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项以及手球规则、裁判法的要点难点；2.手球运动概述； 3.手球的竞赛规则。预期成果：通过手球理论学习，使学生了解手球运动的起源、发展及意义，掌握手球运动的基本比赛规则，学会欣赏手球运动。(理论课的形式可分段穿插在实践课中或专门开设教学难点：手球规则在比赛中的掌握与运用。**第二单元：**手球实践教学教学内容：1.持球方法、运球、单手肩上传球、接球、支撑射门、跳起单手肩上射门； 2.运球、翻腕传球、跑到射门、脚步移动； 3.交叉射门战术、一般比赛方法及规则；手球比赛的计分。预期成果：1.通过学习，使学生掌握手球基本技术、战术，增强学生速度素质、耐力素质、灵敏素质，提高学生在比赛中合理运用技术能力。具备基层竞赛裁判的能力。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、协同创新及相互沟通能力。教学难点：射门时腰腹的发力及行进间的传接球。**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。手球运动以“团队精神、凝神聚气、配合默契”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”灌输学生手球知识，提高身体控制力和灵活性，实现体育和美育教育；课程中选取现下较为流行的技、战术，通过对最新技、战术的解读，激发学生的学习兴趣和积极性；课程中分组对抗练习，学生之间相互对抗、良性竞争，并在老师指导下在比赛中提高合理运用技、战术能力，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% | 手球基本技术与教学比赛考核 | 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 |