《 体育保健1》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）体育保健1 | | | | | |
| （英文）Health Care 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100059 | 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1、2、3、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 |  | | | | | |
| 课程简介 | 体育保健学是研究体质与健康教育及体育运动中的保健规律和措施的一门应用科学，是运动医学的一个分支。体育保健课是为体弱者、慢性疾病患者、急性疾病初愈者、伤残者、运动器官功能障碍者开设的体育课。它是以体育保健学为基础，通过运用医学保健的知识和方法，对体育运动参加者进行医务监督和指导，使体育锻炼能更好地达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平的效果。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程主要针对因身体原因，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，不能参加具有剧烈运动的体育课程的学生。课程主要以体育伤病的预防和处理、如何根据自身情况制定适合自身的运动处方、24式简易太极拳、健身气功八段锦等娱乐活动的相关知识。主要学习目的是运用医学保健的知识和方法对学生进行医务监督和指导，使体育锻炼能更好地达到增强体质、增进健康的目的。 | | | | | |
| 大纲编写人 | 870081974043045227 （签名） | | 制/修订时间 | | 2023.12 | |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710141853376.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 | 了解中医养生功法的概况，掌握中医养生功法的运动特点和锻炼方法。 |
| 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 | 掌握健身气功八段锦基本动作，改善学生的身体素质，提高学生文化素养，使学生能够根据自身情况合理制定健身方法。 |
| 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.中医养生功法的特点，内容，作用；  3.观看养生功法、五行功法的视频。  预期成果：通过理论部分学习，了解中医养生功法的概况，掌握中医养生功法的运动特点和锻炼方法，掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：中医养生功的锻炼方法。  **第二单元：**养生功法八段锦实践教学  教学内容：1.养生功法八段锦；  2.五行功法。  预期成果：通过学习，使学生掌握养生功法八段锦及五行功法的基本动作，改善学生的身体素质。提高学生文化素养，使学生能够根据自身情况合理制定健身方法。  教学难点：呼吸的配合及动作的连贯性。  **第三单元：**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。 |

（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 |  | √ |  | √ |  | √ |

（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 | 28 | 28 |
| 第三单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 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。  体育保健课是为体弱者、慢性疾病患者、急性疾病初愈者、伤残者、运动器官功能障碍者开设的体育课。以体育保健学为基础，通过运用医学保健的知识和方法，对体育运动参加者进行医务监督和指导，使体育锻炼能更好地达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平的效果。课程主要通过教授我国传统健身功法八段锦，通过一定的身体姿势或动作,进行自我调息、调心的内练,来达到促进学生身心健康的目的。作为我国最为古老和流传最为广泛的导引术之一,八段锦蕴含着丰富的民族传统文化,是思政教育最佳的载体之一。通过民族传统体育知识和技能的学习，增强学生的文化自信和民族自豪感；通过分组练习，培养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% | 健身气功八段锦技能评价 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 30% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 30% | 运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |