**《 体育1 》 课程标准**

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| **课程名称:体育1** | |
| **课程编码:10030010** | **课程类别:公共必修课** |
| **学分:2** | **学时：24** |
| **适用专业:全院所有专业** | **开课单位:基础学科部** |
| **先修课程:体育1(10030010)** | **后续课程:体育2(10030011)** |

二、课程概述

（一）课程定位

体育与健康课程以教书育人为宗旨，贯彻“健康第一”思想，全面推进素质教育，培养学生“终身体育”意识和科学健身的能力，增强学生身心健康，激发学生积极参与体育活动的兴趣，提高学生体育文化素养，为实现学校教育的整体目标，培养全面发展的创新型高素质人才而发挥体育课程的特殊功能。

（二）课程基本理念

体育与健康课程关注的核心是满足学生的具体需求和重视学生的情感体验，促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

（三）课程设计思路

体育与健康课程设计以下面4点为总体思路：
1.根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容，
2.根据学生的身心发展特征划分学习水平，
3.根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标，
4.根据课程学习目标和发展性要求建立多元的学习评价体系。

三、课程目标

（一）总目标

通过本课程的学习，学生将提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

（二）具体目标

|  |  |
| --- | --- |
| **序号** | **知识目标** |
| **K1** | 了解体育运动的基本知识；运动特点；锻炼价值；树立正确的健康观。 |
| **K2** | 了解常见运动项目的竞赛规则与裁判、竞赛组织方法。 |
| **K3** | 理解运动技术、战术；实际运用的方法；常见的发展身体素质的手段。 |
| **K4** | 了解与运动有关的损伤产生原因及保健知识。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **序号** | **技能目标** |
| **S1** | 能根据掌握的基本知识，制订简便的运动处方。 |
| **S2** | 熟悉1-2项体育运动的项目规则与裁判方法并能组织简单的基层比赛，具有一定的体育欣赏能力。 |
| **S3** | 熟练掌握1-2项基本技术，能在运动实践中运用，并形成自学锻炼的习惯与能力。 |
| **S4** | 掌握发展专项素质的手段与运用；能利用体育锻炼调节与改善自身心理状态，正确处理运动损伤。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **序号** | **态度目标** |
| **A1** | 具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度 |
| **A2** | 依据专业培养规划，了解本职业岗位群身体生理、心理负荷特征，了解常见职业性疾病的成因与预防知识。 |
| **A3** | 在体育活动中有效管理自己的情绪，如控制愤怒、失望或过度兴奋，并对自我的体育表现进行评估和反思，以便不断改进。 |
| **A4** | 借鉴体育文化特征，改善身体形态、形姿、心理素质和团队协同能力，提升自身职业素养，更好的胜任本职岗位工作，提高个人生活品质。 |

四、课程内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **模块（或子模块）名称** | **学时** |
| **1** | 专项理论1 | **1** |
| **2** | 项目技能教学1（篮球\足球\排球\乒乓球，4选1） | **11** |
| **3** | 专项理论2 | **1** |
| **4** | 项目技能教学2（篮球\足球\排球\乒乓球，4选1） | **11** |
| **合 计** | | **24** |

1. 学习任务
2. 设计思路

体育与健康课程设计以下面4点为总体思路：
1.根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容，
2.根据学生的身心发展特征划分学习水平，
3.根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标，
4.根据课程学习目标和发展性要求建立多元的学习评价体系。

(二)学习任务

注：本表格中的“覆盖目标”只需填写在第三部分所确定的学习目标的编号。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **任务**  **序号** | **任务** | **子任务** | **覆盖**  **目标** |
| T1 | **专项理论1 专项理论知识点的学习并了解** | **T1-1 | 学习体育规则**  **T1-2 | 了解体育历史与文化**  **T1-3 | 理解体育运动中的科学原理** | K1,K2,K3,K4,A1,A2,A3,A4 |
| T2 | **技能项目1 技能学习及各考核项达标** | **T2-1 | 技能基础训练 1. 基本动作练习 2. 动作细节修正**  **T2-2 | 技能组合与团队合作中的应用 1. 技能串联训练 2. 实战模拟训练 3. 团队合作与协作 4. 战术运用训练**  **T2-3 | 规则理解与实践 1. 规则知识学习 2. 实际应用演练**  **T2-4 | 身心体素质提升 1. 体能训练 2. 心理素质培养 3. 挫折教育** | K1,K2,K3,K4,S1,S2,S3,S4,A1,A2,A3,A4 |
| T3 | **专项理论2 专项理论知识点的学习并了解** | **T3-1 | 学习体育规则**  **T3-2 | 了解体育历史与文化**  **T3-3 | 理解体育运动中的科学原理** | K1,K2,K3,K4,A1,A2,A3,A4 |
| T4 | **技能项目2 技能学习及各考核项达标** | **T4-1 | 技能基础训练 1. 基本动作练习 2. 动作细节修正**  **T4-2 | 技能组合与团队合作中的应用 1. 技能串联训练 2. 实战模拟训练 3. 团队合作与协作 4. 战术运用训练**  **T4-3 | 规则理解与实践 1. 规则知识学习 2. 实际应用演练**  **T4-4 | 身心体素质提升 1. 体能训练 2. 心理素质培养 3. 挫折教育** | K1,K2,K3,K4,S1,S2,S3,S4,A1,A2,A3,A4 |
|
|
|

1. 实施建议

(一)组织实施建议

1. 正确认识与把握体育与健康课程目标体系 2. 结合我校实际情况制订课程实施方案

(二)教材编写建议

线上网络课程与线下教材配套同步教学

(三)实验实训设备配置建议

加大体育器材和场地设施的投入

(四)课程资源开发与利用建议

线上网络课程与线下教材配套同步教学

(五)教师要求

1. 教师个人综合素养的进一步提升，
2. 专职教师的师生比进一步调整，扩充教师队伍

(六)教学管理

教师教学制度常规化，课堂教学质量进一步提高

七、课程考核与评价

学生在学习过程中的自我评价、互相评价、技能项目考核和教师评价相结合

八、课程负责人及教学团队

课程负责人：张清涛

胡颖,代启羊,付良艺,李呈祥,任媛媛,刘莉琳,张玲

九、 其它说明

上好一堂体育课必须要有严明的纪律，严格的要求，又要充分调动学生的积极性，激发学生的学习兴趣，使学生感到轻松愉快，从而能自觉地、全心地去锻炼身体，学习体育技能。由于体育课大都在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密的组织教学，才可能使学生从心理和物质上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织好教学是上好体育课的关键。

制定部门：基础学科部 时间：2024-08-28

审 核 人： 张清涛 时间：