

# 《体育 1 (太极拳)》课程教学大纲

课程英文名	General physical education course(Physical Education 1)				
课程代码	T1301011	课程类别	通识公共课	课程性质	通识必修
学 分	1		总学时数	32	
开课学院	体育教学部		开课基层教学组织	体育教学中心	
面向专业	本科所有专业		开课学期	第 1 学期	

## 一、课程目标

太极拳，作为国家非物质文化遗产，蕴含了中华民族辩证的理论思维，有利于学生学习和掌握中国传统哲学中的太极、阴阳辩证理念。其运动形式，有利于学生身心健康以及相互间的和谐共处。通过学习简化二十四式的学习，增强学生体质，增进健康，根据学生的生理，心理特点，全面提高学生的身体素质，使学生的身心得到全面发展，激发学生积极参与各种体育活动，养成终身体育意识和良好的锻炼习惯，为终身体育奠定良好的基础。掌握 2 项以上健身运动的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，培养学生勇敢顽强、机智果断、坚毅不拔、勇于克服困难和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。

表 1 课程目标

序号	课程目标
1	运动参与目标（积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯；基本形成终身体育的意识，具有一定的体育文化欣赏能力等）
2	运动技能目标（熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学进行体育锻炼，提高自己的运动能力等）
3	身体健康目标（能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法等）
4	课程目标 4：育德目标——尊重传统，注重传承；树立正确的人生观和价值观，提升自信心；学会自我心理调节，自我挑战，锤炼意志品质；提高学生的沟通表达能力，增强团队协作，培养学生形成健全的人格及乐观向上的精神，树立正确健康的人生观、价值观。

## 二、课程目标与教学内容和方法的对应关系

该课程详细教学内容和方法如下所述。

### 1、太极拳理论知识；阳光长跑引导

主要内容：太极拳的历史来源、健身功效以及理论知识；以及阳光长跑相关问题的说明、指导与引导

**教学方法及要求：**讲授、练习；通过讲解领会传统武术文化精神内涵，正确进行阳光长跑。

**重点难点：**通过教学使学生了解太极拳基本理论知识，了解太极拳的文化内涵。

**思政目标：**通过课程内容的学习，学习中国传统哲学的辩证理论精髓，引导大学生培养正确的思维方式和价值观。

## 2.太极拳基本功和基本动作

**主要内容：**学会基本功和基本动作的内容

- (1) 手型、手法：拳、掌、勾
- (2) 步型、步法：弓步、马步、虚步、仆步
- (3) 肩臂练习：压肩、单臂绕环、双臂绕环
- (4) 腰部练习：前俯腰、甩腰、下腰
- (5) 腿部练习：压腿、劈腿、踢腿、扫腿
- (6) 平衡练习：提膝平衡

**教学方法与要求：**讲授、示范；通过讲解示范让学生掌握太极基本功和基本动作，为学习太极拳奠定基础。

**重点难点：**武术太极基本功学习，练习过程中身体素质及韧带的拉伸。

**思政目标：**通过太极拳基本功和基本动作学习，培养学生注重基本功的锻炼，夯实基础的重要性。

## 3.套路学习:二十四式简化太极拳

**主要内容：**起势、野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、手挥琵琶、倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左穿梭、右穿梭、海底针、闪通背、转身搬拦锤、如封似闭、十字手、收势。

**教学方法与要求：**讲授、示范，通过讲解示范让学生完成套路学习内容，领会太极拳内外兼修、柔和、缓慢、刚柔相济的内涵。

**重点：**二十四式简化太极拳基本拳法、步伐的变换交替，**难点：**太极精气神合一

**思政目标：**通过拳法和套路之间的转化及阴阳辩证关系，让学生理解太极拳的养身哲学的内涵。

## 4.身体素质练习

**主要内容：**

- (1) 耐力：定时跑、1000米、800米
- (2) 力量：引体向上、仰卧起坐、俯卧撑、立卧撑
- (3) 速度：跑的专门练习、加速跑、50米跑
- (4) 跳跃：单足跳、多级跳、蛙跳、纵跳摸高、连续跳
- (5) 柔韧：体前屈、坐位体前屈

**教学方法与要求：**讲授、示范；学生自我锻炼提升基本身体素质

**重点难点：**身体素质的全面提升，培养学生的吃苦耐劳的精神，使学生的身心得到全面发展。

## 5、课外阳光长跑（体育课内外一体化）

校园阳光长跑分为春季畅跑和冬季乐跑，旨在引导学生提高运动意识，培养运动习惯，促进身心健康，实现社会适应。长跑依据学生性别、耐力及 BMI 水平进行分层分类，分组调控强度，速度从 1.6-2.3m/s 不等。女生达到 1500 米，男生 2000 米，速度达到分组要求，计 1 次有效次数。

《新生普修》课程目标与教学内容和方式的对应关系如下表。

表 2 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

教学内容	教学方法	课程目标			
		(1)	(2)	(3)	(4)
1、太极拳的历史来源、健身功效以及理论知识；学习传统文化，阳光长跑引导	讲授	●		●	
2、太极拳基本功和基本动作	讲授、示范、练习		●		
3、套路学习:二十四式简化太极拳	讲授、示范、练习		●	●	
4、专项及身体素质练习	讲授、示范、练习			●	●

### 三、实践环节及要求

#### 1、二十四式简化太极拳套路与基本功

#### 2、身体素质

身体素质包括耐力、速度、柔韧、力量、灵敏五方面素质。在实践过程中要求学生通过各种身体练习方法，发展运动能力，提高学生各方面素质。

#### 3、校园阳光长跑

校园阳光长跑分为春季畅跑和冬季乐跑，旨在引导学生提高运动意识，培养运动习惯，促进身心健康，实现社会适应。长跑依据学生性别、耐力及 BMI 水平进行分层分类，分组调控强度，速度从 1.6-2.3m/s 不等。女生达到 1500 米，男生 2000 米，速度达到分组要求，计 1 次有效次数。为培养习惯，30 天内按天数计算成绩，当达到 30 天后，按次数计分，以鼓励学生积极参与健身运动。

### 四、与其它课程的联系

先修课程：无

后续课程：其他体育选项课程

关联课程：武术、形体等课程

### 五、学时分配

第一学期的体育课为普修课，总学时数 32 学时/16 周。专项与身体素质练习相结合。

表 3 学时分配表

教学内容	讲课	实验	实践	上机	自学	习题	讨论

	时 数	时 数	学 时	时 数	时 数	课 时	时 数
导引课:							
1.体育课堂常规、考核方法							
2.体育运动健身方法	4						
3.体质测试测试办法及要求							
4.体育俱乐部、阳光长跑介绍							
二十四式简化太极拳			12				
身体素质练习与考核			10				
体质健康测试			4				
考核: 太极拳			2				
合计	4		28				
总计			32				

## 六、课程目标达成途径及学生成绩评定方法

### 1、课程目标与达成途径

表 4 课程目标与达成途径

课程目标	达成途径
课程目标 1--- 积极参与运动	通过课堂讲授与练习,提高学生的参与运动的积极性。
课程目标 2--- 提高运动技能	通过课程讲授与练习, 提高学生运动技能, 争取掌握两项以上运动技能, 进行科学锻炼
课程目标 3--- 提高身体健康管理水平	通过课程讲授与练习,提高学生的身体健康方面的知识与方法, 提高自我评测能力
课程目标 4---尊重传统, 注重传承。树立正确的人生观和价值观, 提升自信心。学会自我心理调节, 自我挑战, 锤炼意志品质。提高学生的沟通表达能力, 增强团队协作, 培养学生形成健全的人格及乐观向上的精神, 树立正确健康的人生观、价值观	由课堂讲授、课堂研讨、学生课堂实践及课外学习相结合等环节共同支撑, 通过合作学习, 课内外交流等方式。

### 2.学生成绩评定方法

课程为考查课; 考试内容包括专项科目考试、身体素质测试; 课程成绩评分包括专项、身体素质、课外阳光长跑、学习意识与态度; 评分标准详见下文说明; 评分占比详见下表。

#### 1.专项考试: 二十四式简化太极拳套路

考核方法: 分小组完成二十四式太极拳套路

考核标准: 见下表

2、身体素质考试：800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、50米。

考核方法：测试

考试评分标准：

项目	1000米 分钟	800米 分钟
分值	男	女
100	3.2	3.15
95	3.25	3.2
90	3.3	3.25
85	3.4	3.35
80	3.45	3.4
75	3.5	3.45
70	3.55	3.5
65	4	3.55
60	4.05	4
55	4.1	4.05
50	4.15	4.1
45	4.2	4.15
40	4.25	4.2
35	4.3	4.25
30	4.35	4.3
25	4.4	4.35
20	4.45	4.4
15	4.5	4.45
10	4.55	4.5
5	5	4.55

项目	50米 (秒)		引体向上 (次)	仰卧起坐 1分钟/次
分值	男	女	男	女
100	6	7.2	23	52
98	6.1	7.3	22	51
96	6.2	7.4	21	50
94	6.3	7.5	20	49
92	6.4	7.7	19	47
90	6.5	7.8	18	45
87	6.6	7.9	17	44
84	6.8	8	16	43
81	7	8.2	15	42
78	7.3	8.3	14	40
75	7.5	8.5	13	38
72	7.6	8.6	12	37
69	7.7	8.7	11	35
66	7.8	8.8	10	33
63	8	8.9	9	31
60	8.1	9	8	28
50	8.2	9.1	6	27
40	8.3	9.3	5	26
30	8.5	9.5	4	25
20	8.6	9.8	3	23
10	8.8	10	2	21

### 3. 课外阳光长跑（体育课内外一体化）

考核方法：每学期长跑持续十二～十三周，每周运行约十二个时段，学生在时段内按照不同分组要求达到相应的速度与距离可记为1次有效次数，当天至少有1次有效次数记为有效天数。

考核评分标准：详见当学期阳光长跑说明及通知。

### 4、学习意识与态度

课程参与意识与行为态度

考核方法：课堂中的上课表现及出勤率，。

考核标准：根据课堂学生上课的表现，分小组练习过程中的团队协作能力，课外锻炼参与度情况的表现，占总评成绩10%。

表5二十四式简化太极拳套路考核评分表

成套动作	分数	评分标准
------	----	------

评分依据		准确性 熟练性	幅度 力度	协调性 表现力	节奏感
动作完成质量好	90--100	动作准确、熟练	动作幅度较大有力度	协调优美表现力强	节奏感强
质量较好稍有错误	80--89	动作基本准确熟练	个别动作幅度较小，力度稍差	较协调优美有一定表现力	节奏感较好
能完成有明显错误	70--79	动作不够熟练、有显著错误	部分动作幅度较小，动作松懈	不够协调表现力一般	不明显失去节奏
能完成有严重错误	60--69	动作熟练差、有严重错误	成套动作幅度较小，力度差	协调性差表现力差	明显失去节奏
不能完成	60 以下	成套动作姿势严重错误动作不能完成	无力度	不协调	成套动作大部分失去节奏

表 6 课程考核与成绩评定方法

考核组成	考核内容	考核关联的课程目标	考核依据与方法	占课程总成绩的比重
期末成绩	身体素质： 50m 、 800m/1000m 、仰卧起坐 / 引体向上		根据学生考试时实际测得的成绩参照相应评分标准进行评价	30%
	体育专项：太极拳套路		根据学生考试时呈现的成套情况，依据上文中给出的评分标准进行评价	40%
平时成绩	阳光长跑：课外阳光长跑		依据学生课外阳光长跑参与情况，参照长跑评分标准进行评价	20%
	学习意识与态度：课内外体育活动的学习态度与行为表现		依据任课教师教学中对学生的学态度与行为进行评价	10%
总分				100%

## 七、教学资源

表 7 本课程的基本教学资源

资源类型	资源
教材	《当代大学体育教程》，任晋军主编，“十二五”普通高等本科国家级规划教材，北京体育大学出版社，2014.7
参考书籍	(1)《武术教材》 人民体育出版社，2003 年 (2)《田径体能训练》 张英波，人民体育出版社，2005 年 (3)《篮球》 张林、黄滨，浙江大学出版社，2004 年 (4)《足球》 人民体育出版社，2005 年
教学文档	教案、教学小结、点名册、导引课 PPT

## 八、课程目标达成度定量评价

本课程目标达成度的评价主要采用定量评价与定性评价相结合的方法。定量评价依据课程思政实践、课堂实践、课外参与、考试等评价数据，评价课程目标的有效达成度。定性评价则是基于学生的各类学习表现，通过定性描述的方式来进行评价。

表 8 课程目标达成度评价表

课程目标	课程目标达成度评价方式
课程目标 1：运动参与目标	考核内容 1：课外体育参与及学习态度 0.8 考核内容 2：团队规定项目 0.2
课程目标 2：运动技能目标	考核内容 1：个人项目完整性评定 0.3 考核内容 2：个人项目动作技术水平评定 0.5 考核内容 3：个人项目精气神评定 0.2
课程目标 3：身体健康目标	考核内容 1：团队规定项目 0.5 考核内容 2：个人规定项目 0.5
课程目标 4：育德目标	考核内容 1：课外体育参与及学习态度 0.2 考核内容 2：团队规定项目 0.4 考核内容 3：个人规定项目 0.4

## 九、说明

本大纲规定了杭州电子科技大学体育 1 课程的教学要求和教学规范，承担本课程的教师须遵照本大纲安排授课计划、实施教学过程，完成学生学习成绩评价、课程目标达成度评价和毕业要求指标点达成度评价。

## 十、编制与审核

表 9 大纲编制与审核信息

工作内容	责任部门或机构	负责人	完成时间
执笔	体育教学中心	程磊	2022.2.15
审核	体育教学中心	于永生	2022.2.27
审定	体育教学部教学工作委员会	颜意娜	2022.3.16

