**【体育保健课】**

**【Physical education】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100059】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**课程类型：**【实践教学必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：1、《中医药院校体育与健康统编教程》，全国中医药院校传统保健体育教研会组编，北京体育大学出版社.2015年；2、《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著，人民教育出版社，2007年；3、《实用运动医务监督》，王琳，王安利著，北京体育大学出版社，2009年

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、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。

三、选课建议

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、以及乒乓球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。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则 | 考勤、着装、课堂练习评价 |
| 2 | LO414 | 身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授、示范，学生练习 | 八段锦、乒乓球技能评价 |

四、课程目标/课程预期学习成果

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、理论知识

（1）、体育保健的概念

（2）、中医养生功法的特点，内容，作用。

（3）、观看五行功法、养生功法及乒乓球的视频。

基本要求：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。

教学难点：中医养生功的锻炼方法。

**（二）实践部分（28学时）**

1、养生功法（八段锦）（6学时）

基本要求：记住动作名称，掌握动作的要点。

教学难点：呼吸配合

2、五行功法（6学时）

基本要求：掌握各式动作，完成全套动作。

教学难点：动作的连贯性

3、乒乓球对墙练习（6学时）

基本要求：掌握连续对墙击球技巧。

教学难点：力量控制

4、乒乓球双人对打练习（6学时）

基本要求：掌握基本推挡动作。

教学难点：连续推挡技能

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 乒乓球、养生功法（八段锦）技能评价 | 60 |
| X2 | 考勤、着装、课堂练习评价 | 40 |

考核方法：本课程由X1与X2组成，分别占60%和40%

X1：乒乓球和养生功法（八段锦）技能考核（满分100分，占总成绩60%）

1、乒乓球技能评价（满分50分）

(1)评价方法：对墙连续击球，每人3次机会，取最好一次成绩

(2)评分标准： 1个2分，25个满分

2、养生功法（八段锦）技能评价（满分50分）

(1)评价方法：3人一组进行考核，教师评分

(2)评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 完 成 情况 |
| 50-40分 | 整套动作姿势正确、方法清楚、劲力充足、呼吸和意识相结合 |
| 39-30分 | 整套动作姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，呼吸与意识配合较好 |
| 29-20分 | 整套动作姿势正确，方法较清楚，动作不熟练，有2处遗忘 |
| 19分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有3—4处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

X2：考勤、着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩40%）

每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。满分100分，按40%计入课程总分。