上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100105 | 课程名称 | 功夫扇1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师邮箱 | 17045@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 武术专项女生 | 上课教室 | 120教室 |
| 答疑时间 | 时间 :周二9.10节地点:体育馆228室电话：18622287582 |
| 主要教材 | 【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】 |
| 参考资料 | 1、《中国武术教程》（上册），全国体育院校教材委员会审定，中国武术教程编委会编著，人民体育出版社，2004年2、《中国武术教程》（下册），全国体育院校教材委员会审定，中国武术教程编委会编著，人民体育出版社，2004年3、《运动损伤与康复》，黄强民，吴志坤主编，人民体育出版社，2010年 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **教学方式** | **作业** |
| 1 | 导言：课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。理论知识（1）武术的发展简史。（2）24式太极拳的健身、技击和文化的价值。（3）功夫扇的分类与其特点。武术的礼仪（抱拳礼）） | 讲授与实践 | 体会武术抱拳礼的含义，以及掌握抱拳礼的正确姿势 |
| 2 | 学习基本功：（1）手型，手法练习：拳、掌、勾、冲拳、推掌、亮掌。（2）步型，步法练习：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、击步、垫步。 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 学习基本功：（1）正压腿，侧压腿，仆步下压腿；学习正踢腿、侧踢腿（2）肩部练习：压肩，单肩绕环，双肩绕环。（3）腰部练习：前俯腰，甩腰，涮腰，下腰。 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 理　论：讲解扇子套路种类及风格特点理论；讲解扇子的构成、材质等 复习基本功学习功夫扇第1-4式动作素质练习：50米往返跑 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 基本功：复习各种腿法，学习腾空飞脚功夫扇：复习第1-4式，学习5-8式素质测试：仰卧起坐练习 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 基本功和基本技术练习功夫扇：复习第1-8式，学习第9-12式素质测试：立定跳远练习 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 基本动作：练习功夫扇基本动作功夫扇：复习第1-12式，学习第13-16式素质测试：引体向上练习 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 功夫扇：复习1-16式，学习17-20式素质测试：50M练习 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 基本理论：功夫扇动作名称基本功：柔韧练习，腿法、跳跃练习功夫扇：复习第1-20，学习第21-24式 素质练习 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 基本功和基本动作练习功夫扇：复习1-24式动作，学习25-28式素质练习 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 基本功和基本动作练习功夫扇：复习1-28式动作，学习29-32式，进行分组练习素质练习 | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 基本功：难度动作复习功夫扇：复习1-32式，学习33-37式，分组练习功夫扇整套练习， | 讲授与实践 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 基本功：柔韧练习，各种腿法、跳跃练习功夫扇：整套练习，进行小复习 | 讲授与实践 |  |
| 14 | 理论：总结本学期上课情况功夫扇考试 | 讲授与实践 |  |
| 15 | 功夫扇考试 |  |  |
| 16 | 补考与机动 |  |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 期末考试（X1） | 过程考核1（X2） | 过程考核2（X3） | 过程考核3（X4） |
| 考核形式 | 功夫扇套路成绩评价 | 检查服装、考勤、课堂练习的积极性 | 国家体质健康测试标准 | 运动世界校园APP健身跑 |
| 占总评成绩的比例 | 40 | 20 | 20 | 20 |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：赵龙龙 系主任审核： 林恬 日期：2018.3.