**【拳击 2】**

**【BOXING 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100080】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**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：【王德新、樊庆敏《现代拳击运动教程》复旦大学出版社 2012年版】；

【《拳击快速入门》北京中体音像出版、2005年11月30日出版】；

【《拳击实战技巧》 北京体育大学出版社、2004年出版的图书、作者是夏礼文】。

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

二、课程简介

拳击运动是两名选手在一个正方形的围绳赛场内，戴着特制的柔软手套，在一定规则限制下进行击打、防守的一项对抗性较强的体育运动。拳击运动在搏斗中所表现出机智、顽强意志和精湛的技术吸引着学生，更主要的是拳击运动的方式、活动的特点具有较高的锻炼价值，是当之无愧的“勇敢者的运动”的美誉。通过拳击选项教学，让学生掌握基础体育理论知识和拳击专项理论知识，熟悉掌握拳击运动健身的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼。培养学生爱国主义、集体主义的思想品德和吃苦耐劳、勇敢顽强，团结进取、拼搏、创新的精神。提高学生的运动能力，增强体质，增进健康，促进学生身心的全面发展，使学生养成终身参与体育锻炼的习惯。是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、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，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握拳击运动技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 拳击运动专项考核 |
| 3 | 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，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 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。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

**1、**导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、拳击运动概述

3、拳击运动的竞赛规则

**基本要求：**通过拳击运动的理论学习，使学生了解拳击运动的起源、发展及意义，掌握拳击运动的基本比赛规则，学会欣赏拳击运动。

**教学难点：** 了解拳击运动的规则、竞赛方法、识别各种拳击运动所需装备。

**（二）实践部分（30学时）**

**1、拳击基本技术（18学时）**

（1）基本技术：格斗架势

基本拳法：刺拳、直拳、摆拳、勾拳、撤步

基本步法：基本姿势、前后、左右滑步、冲刺步、侧步、环绕步

击打沙袋：运用移动步法正确击打沙袋练习和跳绳练习

（2）基本战术：

防守和反击战术

近身战术

对付不同身体条件和技术风格和技术风格对手的战术选择

（3）拳击的进攻、反击组合实战技法：

“一、二”组合进攻及防守

“一、三”组合进攻及防守

“一、二、三”组合进攻及防守

**基本要求：**通过拳击的基本技术的教学，使学生对散手技术有全面的了解和掌握。采用多种教学方法，积极引导学生参与各项技术练习，全面发展学生体能，培养他们顽强的意志品质和孜孜不倦得求学精神。

**教学难点：步法和拳法如何协调统一，防守防击的能力。**

2、**拳击直拳模拟实战（6学时）**

单个动作模拟比赛。

**基本要求：**熟练掌握拳击单个动作的实战能力，提高学生灵活运用动作水平。

**教学难点：**模拟实战的装备和注意安全。

**3、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**4、考核与机动（6学时）**

**六、评价方式与成绩**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 拳击运动专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：拳击运动专项考核（满分100分，占总成绩40 %）**

（1）击打沙袋: 正确击打沙袋(50分)。

①考核方法：运用移动步法正确击打沙袋，每人1次机会，时间为45秒，不及格者给予一次补考机会。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 评分内容 | 分值 |
| 动作技术正确，衔接自然，劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，动作干净利落。 | 40--50 |
| 动作技术较正确，出现轻微错误，攻守较自然，劲力顺达，有一定防守意识。 | 25--39 |
| 动作技术一般，多次出现轻微错误，攻守一般，力点准确，手眼身法步配合较协调，有轻微遗忘的。 | 16--25 |
| 动作技术较差，多次出现显著错误，攻守不自然，力点不准确，手眼身法步配合不协调，精神萎靡，有多次遗忘的。 | 1--15 |
| 在规定时间内，缺少一种拳法在相应的等级分中再扣除2分。 |  |

拳击跳绳测试: (50分)

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 秒 数 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 数 量 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 成 绩 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，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。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.