**【定向运动2】**

**【Orienteering2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100088】

**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】

**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：【赛庆彬．《定向运动初级教程》．中国海洋大学出版社，2012年版】

【诸葛伟民，朱建清.《定向运动》.高等教育出版社，2004年版】

# 【介春阳, 张红霞.《定向运动理论探索与户外运动拓展》.清华大学出版社，2014年版】

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

二、课程简介

定向运动就是指利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动是众多体育项目中一项非常健康的智慧型体育项目，是智力和体力并重的运动。通过定向运动的教学和练习，使学生了解该项运动的起源与发展，主要的国际和国内赛事安排以及开展定向运动的意义；定向运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握定向运动基本理论知识、技术和基本技能。定向运动具有很强的娱乐性和竞争性。在竞争中，磨练意志品质，能培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力；强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。

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 | 掌握定向运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 校园定向跑计时成绩评价 |
| 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（4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、定向运动概述

（1）定向运动的起源、演变与发展,定向运动的特点与锻炼价值

（2）定向运动器材、竞赛方法与规则

3、地图知识

（1）定向地图的符号与颜色

（2）识图与用图

4、定向越野技巧

**基本要求：**了解定向运动的特点与锻炼价值以及定向运动的历史与发展；知道国际定向运动赛事；学会识别定向运动的地图；掌握定向地图中比例尺、地物符号、地貌符号、地图方位；提高地图上路线选择的能力；了解定向运动的比赛方法。

**教学难点：**地图符号的识别及应用

**（二）实践部分（28学时）**

1、实地判定方位（2学时）

标定地图

**基本要求：**掌握方位的判定方法。

**教学难点：**如何在最短时间内做出判断

2、地图与实地对照（2学时）

（1）使用指北针

（2）地图与实地对照

**基本要求：**进一步提高地图的识别能力。

**教学难点：**定向地图上特殊符号的甄别

3、定向运动的基本技术练习（8学时）

（1）出发点技术

（2）运动中技术

（3）检查点技术

（4）终点技术

**基本要求：**掌握出发点与终点动作；掌握运动中的动作和检点上的动作；运用指北针定向。

**教学难点：**检查点的正确捕捉能力

4、定向运动的训练（4学时）

（1）参照物选择技术

（2）选择最佳路线

（3）检查点的精确定位技术

（4）校园定向跑

**基本要求：**提高定向运动的水平。

**教学难点：**最佳路线的选择与分析

5、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

6、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，培养学生自主锻炼能力。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 校园定向跑计时成绩评价 | 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 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：校园定向跑计时成绩评价（满分100分，占总成绩40%）**

（1）评价方法：校园内设10-12个点标，直线距离约2500米（男子）、2000米（女子）。

（2）评分标准：

定向运动考核成绩评分标准一览表

|  |
| --- |
| 1．找点正确率50分。即找点全部正确得50分，错误1个点扣5分。“注”：错误3个以上（含3个）0评分； |
| 2．跑速50分。以全体同学实际跑速中间成绩为30分，每递增1（或2）分钟，成绩减3分，递减1（或2）分钟，成绩加3分，加满50分为止； |
| 3．男子、女子各设1条线路，每间隔1分钟，男女同时各出发一人。 |

**“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.