**【高尔夫球 2】**

**【GOLF 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100089】

**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】

辅助教材：

【丁明汉 武晓军 主编.《高等学校教材:高尔夫运动》.高等教育出版社，2007年6月出版】

【袁运平 凌奕 编著.《高尔夫球运动手册》.人民体育出版社，2001年10月出版】.

【许毅涛 主编.《高尔夫实用教材》.云南人民出版社，2012年3月出版】.

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

二、课程简介

高尔夫球运动是一项极富魅力且在世界上非常流行的高雅体育运动项目。它是由迄今最古老和最富贵族气息的运动逐渐演变成现代社会的全球大众休闲运动项目。高尔夫运动是指球手站在宽阔的、绿茵茵的草地上，利用长短不同的球杆，从一系列发球台上把一个个小球依次击打入洞的一种富有挑战性的户外运动。

“高尔夫”原意为“在绿地和新鲜空气中的美好生活”。这从高尔夫球的英文单词GOLF可以看出来：G— 绿色(green)；O— 氧气（oxygen）；L— 阳光（light）；F—步履（foot）。即指球手置身于青山绿水之间，呼吸着新鲜富氧的空气，沐浴在明媚阳光之中，迈着矫健的步履而进行的运动。它既文明高雅，有动作优美。这种户外运动，可以改善人体的血液循环与新陈代谢，同时使球手领略和感受大自然的美丽，在运动中怡心健体。也有人认为F代表友谊（Friendship），即指球手们在打球中各自遵守高尔夫球的礼貌和礼仪，在彼此竞争中建立起高尚的人际关系。友谊重于比赛的胜负，也是高尔夫球运动所追求的高尚文明的最终目的。

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

通过高尔夫课程的学习和练习，塑造学生良好品德和自我管理习惯，使学生树立正确的价值观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进学生身心健康成长；掌握高尔夫基本理论知识和基本技术，以及竞赛组织裁判工作能力；培养课外自主锻炼习惯和终身体育意识。同时利用高尔夫运动自身的特性提高学生的表达沟通、思维和分析能力、协同创新及社交能力，增进学生对体育运动的兴趣，提高学生的综合素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 掌握高尔夫球技能，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 | 高尔夫球运动技能考核评价 |
| 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、高尔夫球概述

（1）高尔夫球的起源发展

（2）高尔夫球的运动器材、服饰与场地。

3、高尔夫球的竞赛规则及礼仪

**基本要求：**通过高尔夫球的理论学习，使学生了解高尔夫球这项运动的起源发展和相关理论知识，掌握高尔夫球的竞赛规则和礼仪，看得懂高尔夫球比赛。

**教学难点：**高尔夫球的竞赛规则和相关礼仪讲解

**（二）实践部分（28学时）**

1、身体训练（2学时）：

（1）柔韧训练：上肢柔韧性练习+下肢柔韧性练习+腰腹柔韧性练习

（2）灵敏训练：上肢灵活性练习+髋部灵活性练习+下肢灵活性练习

2、高尔夫球（16学时）：

推杆：握杆+准备击球姿势+瞄球+击球

**基本要求：**通过学习，使学生掌握高尔夫球的基本技术动作，了解高尔夫球技术动作的特点和要求，了解高尔夫球项目的基本知识，提高学习兴趣，从而达到强身健体的目的。

**教学难点：**身体重心的把握、推杆击球动作的连贯性把握。

3、教学比赛（2学时）

（1）复习高尔夫球基本动作技能。

（2）教师安排学生分组进行教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，培养合作竞争意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。

**教学难点：**有限场地的情况下比赛的组织。

4、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、跳能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动部分不爱运动学生的练习积极性。

5、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：**预防及监控学生代跑等作弊行为。

6、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 | 高尔夫球运动技能评价——推杆 | 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：高尔夫球运动技能评价——推杆（满分100分，占总成绩40%）**

（1）推杆动作技评（50分）。

①考核方法：基本动作考核。通过动作标准、连贯、协调性，以及身体姿态进行评价。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好。 |
| 45-35分 | 动作正确协调。 |
| 35-30分 | 动作基本准确，但协调、连贯性较差。 |
| 30分以下 | 动作不准确。 |

（2）全挥杆击球（50分）。

①考核方法：推杆动作击球进洞。

②评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 进球数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**“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.