**【体育与健康课程】**

**【居家版】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100000】

**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：【全国中医药院校传统保健体育教研会组编.《中医药院校体育与健康统编教程》.

北京体育大学出版社.2015年】

【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.《国家学生体质健康标准解读》.人民教育出版社，2007年】

【中国武术教程编委会编著.《中国武术教程》.人民体育出版社，2004年】

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

二、课程简介

在“新冠疫情期”，体育教学部制定了室内体能锻炼和六式太极拳教学，希望所有同学在家利用有效空间积极锻炼，每天只需要10分钟，效果堪比30分钟外出跑步或骑车。

一般认为，中等强度的有氧运动对提高人的免疫功能的作用最大。其中所指出的“有氧运动”是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。中等强度的有氧运动其心率在最高心率的60-79%之间（一个人的最高心率可以用“220－年龄”来推算）。

近年来，比较流行的健身运动是间歇运动（Interval Training，间歇性训练），这种练习方法能有效提高体能，并且练习时间也不长。体育教学部结合动作可操作性的难易程度和对大学生身体素质的要求，根据男女生不同的体能特点，分别设计出了一系列有针对性的锻炼动作，非常适合同学们在家中自行练习。

太极拳是中国武术的优秀拳种，堪称中国武术的代表作。它以其深厚的文化内涵，独特的运动形式，健身防身等多种功能深受人们的喜爱。特别是太极拳的健身功能，越来越受到人们的重视。太极拳是把攻防技击动作演化为柔缓均匀的动作，因其与导引术养生方法相似，故有较好的医疗保健价值。

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室内运动（体能锻炼）计划，确定练习时间与强度等。 | “运动世界校园”APP视频讲授、示范、模拟练习，要点说明，学生居家自主练习 | “运动世界校园”APP完成打卡评价 |
| 2 | L0311 | 掌握简化六式太极拳整套动作，提高运动能力，为终身体育打下良好基础。 | “运动世界校园”APP视频讲授、示范、模拟练习，要点说明，学生居家自主练习 | 六式太极拳套路成绩评价 |
| 3 | L0411 | 通过自学和自我锻炼，提升身体素质，培养学生的自律性和终身体育意识，通过六式太极拳的学习，了解掌握民族传统运动和文化，培养爱国主义精神。 | 建立QQ课堂群，宣布课堂纪律，讲授运动规则，居家练习 | 使用APP锻炼打卡功能，每周打卡最少两次，每次练习时间不得少于20分钟。APP打卡记录和抽查学生练习太极拳小视频。 |
| 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 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

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。以及居家锻炼的概念，体能锻炼和六式太极拳的要点和难点。

2、理论知识

（1）体育锻炼的重要性和科学性。

（2）体能锻炼和六式太极拳的特点、内容、作用。

（3）六式太极拳的健身、技击和文化的价值。

（4）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。

**基本要求：**掌握基础体育理论知识，了解体能锻炼和六式太极拳的概况，掌握居家体能锻炼和太极拳的的运动特点和锻炼方法。通过自学和自我锻炼，提升身体素质，培养学生的自律性和终身体育意识，通过六式太极拳的学习，了解掌握民族传统运动和文化，培养爱国主义精神。

**教学难点：**体能锻炼和六式太极拳养生功法运动的功理和作用，以及太极拳的运动特点和健身效果。

**（二）实践部分（10学时）**

1、六式太极拳套路：

起式：左脚开步，两手缓缓升起，按置放腹前；

1、1搂膝拗步

动作要领：推掌力点明确、步法虚实分明。

动作难点：以腰部的旋转来带动和协调全身运动，手势松软平直，眼神专注。

1、2独立托掌

动作要领：顶头竖项，躯干中正，五指抓地、起落平稳。

动作难点：立身中正，胯、膝、踝关节似直未直、似弯未弯，自然竖直，起落平稳。

1、3野马分鬃

动作要领：重心转换平稳，遇左先右。

动作难点：移动过程中，上体要保持正直，下肢重心移动，幅度不必过大。

1、4云手

动作要领：以腰带手，腰如磨盘，松活自然。

动作难点：虚实分明，步幅合度，动作柔和，衔接连贯。

1、5懒扎衣

动作要领：中正安舒，不偏不倚、圆裆开胯。

动作难点：以气调节，精神放松，呼吸均匀缓慢。

1、6十字手

动作要领：百会上顶，身体中正，屈膝松垮。

动作难点：两臂撑圆，上体端正，两脚距离与肩同宽。

2、体能锻炼

2、1第一部分：热身

提膝踏步

要点：身体站直开始原地踏步，双臂至手肘弯曲，手臂向后摆动，头顶朝天花板靠近，保持呼吸。

时长：30’s

提膝踏步+（胯下）击掌

要点：踏步时大腿尽量上台与地面平行，击掌打开后两手手臂和地面平行，同时注意背部挺直。击掌时吸气，打开时吐气。

时长：45’s

2、2第二部分：开始锻炼（女生版）

仰卧半起

要点:仰卧在瑜伽垫上，屈膝，双脚踩实，双手扶于两耳旁，头部微起，背部离地，上半身起来的角度距离地面保持30度夹角，起身时呼气，下落时吸气。每组20次，每次3组，组间隔30s。

屈膝收腹

要点:后仰坐于瑜伽垫上，臀部着地，手臂后伸撑地，双腿微屈，腹部收紧，收腿同时收腹，身体微屈，然后身体还原初始位置。伸腿时吸气，收腿时呼气。每组15次，每次3组，组间隔30s。

动态臀桥

要点:仰卧在瑜伽垫上，双腿微屈略宽于肩，脚跟踩地，发力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线，臀部抬起时呼气上背部支撑地面，下落时吸气下背部贴地，臀部悬空。每组15次，每次3组，组间隔30s。

屈臂侧卧踢腿

要点:侧卧在瑜伽垫上，头部、躯干与垫子的后侧缘对齐，肘关节支在垫子上，两只手放在胸前支撑在前面。保持肩膀、髋部都垂直于地面，上侧的腿稍稍提起至骨盆的高度，均匀呼吸。每组20次，每次2组，组间隔30s。

跪撑后摆腿

要点:双腿在瑜伽垫上膝部着地，上体前俯，呈跪姿，两臂放至与肩同宽的位置撑地，一腿向身后伸出，脚尖绷直，尽量高抬。同时头部抬起，腰部下塌，身体尽量与后伸的腿呈反弓状。每组20次，每次2组，组间隔30s。

平板支撑

要点:屈肘，小臂与前脚掌撑地，腹部收紧，头、肩、髋、膝、踝呈一条直线，不要塌腰。每组1分钟，每次3组，组间隔30s。

体侧屈

要点:双腿分开坐在瑜伽垫上，向右边倾倒时，左臂伸直倒向右腿，尽量用右侧后背贴在右腿的大腿内侧，手碰右脚，头通过左手看天花板，注意上体不转面向。每组20次，每次2组，组间隔30s。

腹部拉伸

要点:仰卧在瑜伽垫上，腿部完全贴紧地面，双手将上半身撑起，手臂垂直于躯干，挺胸抬头，均匀呼吸，用力拉伸腹部。每组5次，每次2组，组间隔30s。

猫式伸展：

俯撑在瑜伽垫上，双手双膝着地，拱起上背部呼气低头，塌腰胸部下沉吸气仰头。每组5次，每次2组，组间隔30s。

第二部分：开始锻炼（男生版）

手爬式接俯卧撑

要点：收紧腹部，向外爬，形成支架式并下压做俯卧撑，向内爬回到起始动作，起身站立。在开始手爬式时试着让身体由髋部弯曲成“V”型，做支架式和俯卧撑时要收紧腹部，脚跟后推，双腿用力。也可以膝盖着地做俯卧撑，也可去掉俯卧撑简化该动作。

时长：90’s

反向弓步

要点：两脚平行站定，单腿大步向后迈出，身体下压成弓箭步，后膝压低至离地3--5cm处，前脚脚跟向地面下压助推起身，两腿交替，过程中保持挺胸，背部挺直。可根据自身能力提高或缩小跨步幅度。

时长：1’m

修正式伏地挺身

要点：与常规俯卧撑相似，但膝盖接触地面，膝盖保持不动，腹部用力收紧，臀部微微拱起，双手位于肩部正下方，十指分开，颈部与身体成一条直线，下巴居中。

时长：30’s

跪姿接手臂腿部前后伸展

要点：双手位于肩部下方，双膝位于臀部下方，背部与地面保持水平，伸展左手与右脚，然后是右手和左脚，背部挺直保持平稳，始终收紧腹部，即使在伸展腿和手臂时也是如此。

时长：50’s

下落屈蹲

要点：首先站立，两脚分开跳跃下蹲，然后起身跳回起始姿势，一只手触底，另一只手向后摆，每跳一次就换一只手。下蹲时根据个人能力，大腿尽量与地面平行。

时长：40’s

负重侧弓箭步

要点：双手先把负重物（道具自取，适合自身为宜）举过头顶，手臂伸直，后单腿向身体一侧迈出，同时负重物移至胸口跟随身体移动，臀部后拱，想象你正要坐上座椅，膝盖和脚尖一定要在同一方向上，脚掌推地帮助你回复站姿，然后重复反方向。

时长：60’s

交叉后胯弓箭步

要点：双脚分开站定，距离比臀部略宽，单腿向后交叉位于另一只腿后，保持挺胸，后膝朝地面下压（离地3--5cm），前脚脚跟平稳贴地，身体挺直，移动时动作要平稳。

时长：50’s

双手双脚交叉跳

要点：每次尽量跳的更高更远一些，同时减少在地面上的停留时间，每次起跳后重心放在臀部，保持双脚前掌轻柔落地，找到自己的节奏，保持呼吸平稳。

时长：30’s

深蹲前踢

要点：双手抬高，深蹲、前踢，然后交替换腿，想象一个目标朝它踢腿。

时长：30’s

2、3第三部分：放松

YTW式伸展

要求：直立站好，利用手臂做“Y”、“T”、“W”字型，锻炼你的肩膀和上背部，腹部收紧，通过肩部活动完成动作。做“Y”字型时，上臂打开，双肩压低远离双耳，做“T”字型时，肩胛骨向后收拢，做“W”字型时，双肩继续下压，肩胛骨向后收拢。熟悉动作后逐步加大动作幅度。

时长：60’s

弓步屈肘拉伸

要点：向前迈弓步，内侧手肘贴近前脚踝，然后转动该手臂向空中伸展，同时转动身体，接着收回手臂，拉伸前腿，然后起身站立，换边重复动作。手臂向上转动时，视线顺着手向上看，做弓步时幅度要大，尽量拉伸，锻炼全身的灵活性，达到最佳效果。

时长：90’s

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 线上六式太极拳与线下专项 | 40% |
| X2 | 考勤打卡、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 返校后《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP体能锻炼打卡和返校后健身跑完成评价 | 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%。

**（一）“X1”的评价方式：**线上六式太极拳50分与线下专项50分（满分100分）

（1）评价方法：六式太极拳套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分满分50分）、返校后专项考核（按各选项实践评价完成的情况给予评分满分50分）。

（2）六式太极拳评分标准：满分50分，按40%计入体育基础课程总分。

六式太极拳考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情 况 |
| 50—46分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 45—41分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 40—36分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 35—30分 | 姿势较正确，方法不清，动作不熟练，有2处遗忘 |
| 30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 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与线上12学时，返校后20学时课堂学习，每次课进行考勤，线上每周APP打卡考勤，未打卡每周扣15分；返校后迟到一次扣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。凡一学期累计缺课或未打卡（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。

**（三）“X3”的评价方式：**返校后《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

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

评分标准：课外练习。疫情期间居家锻炼每周打卡不少于2次，最多5次，每次练习20分钟，每次1分，一周最多记5分。返校后继续健身跑每次2.5分，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。满分100分，每个学生1学期必须完成达到60分，达不到60分则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：刘彬 主任审核签名：林恬 审核时间:2020.3