

## 体育专选（Ⅱ）FOOTBIKE 教学大纲

课程中文名称	体育专选（Ⅱ）滑行车										
课程英文名称	Physical Education Elective Course（Ⅱ） （FOOTBIKE）										
课程编号	10111004	课程性质	通识课			适合层次	一年级本科				
先修课程	体育专选 I					后继课程	无				
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业	学校各专业										
大纲制定人	王亚洲				制定日期	2024.8.15					
大纲审核人	张园				审核日期	2024.8.31					

（注：课程性质是指通识课、学科基础课、专业课、集中实践环节；适合层次为本科或研究生课程）

### 一、课程教学目标与任务

footbike 是一项新兴体育运动项目。根据教育部关于《高等学校体育工作基本标准》的通知要求，我校不断深化体育教育教学改革，不断完善普通体育课程内容设置，以提高学生体质健康水平为出发点，在课程教学内容设置中注重提高学生运动量，增加新兴体育项目，从而能有效提高学生体质健康水平，不断丰富校园体育文化。通过课程的学习使学生能掌握科学的体育理论知识及锻炼方法，为学生掌握运动技术、技能提供一定的体质储备，培养良好的自我锻炼习惯，继而促进学生终身体育意识的形成。

本课程教学目标要求如下：

**课程目标 1：**通过跑步、跳绳、俯卧撑及柔韧等身体素质的练习，尤其是通过心肺功能项目练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；培养顽强拼搏精神、优良的意志品质和团队协作竞争意识，达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体质健康测试水平，为后续体育课程内容学习打好基础。

**课程目标 2：**通过 footbike 滑行车基本技术动作的学习和练习，基本知识理论的学习，使学生掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。培养学生体育锻炼的兴趣，掌握基本体育运动常识及方法，具有一定的运动损伤的预防及处理能力。

**课程目标 3：**在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

课程目标	支撑的毕业要求（一级指标）	支撑强度
1、2	毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	强

3	毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。	中
---	--	---

## 二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质、体育游戏 11 学时	集中与分解练习
2	footbike 滑行车 11 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 4 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

## 三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
普通体育理论	1、教学常规； 2、锻炼方法； 3、运动损伤预防与处理。	1、掌握基本体育运动常识。（ <b>支撑课程目标 2</b> ） 2、学习相关运动方法和理论知识。（ <b>支撑课程目标 3</b> ）	4	2、3
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确跳绳、跑步、俯卧撑及柔韧性练习的锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方（ <b>支撑课程目标 1</b> ）	11	1
footbike	footbike 滑行车技术动作	1、学习和练习 footbike 滑行车技术动作。（ <b>支撑课程目标 2</b> ） 2、分组进行练习和学习。（ <b>支撑课程目标 3</b> ）	11	2、3
考核	1、footbike 滑行车骑行； 2、身体素质（1 分钟跳绳）	1、身体素质。（ <b>支撑课程目标 1</b> ） 2、分组进行 footbike 滑行车骑行考核。（ <b>支撑课程目标 2、3</b> ）	4	1、2、3

## 四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

### （一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
期末考试	对耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质和 footbike 练习方法的掌握情况，自主学习和终身学习的意识，不断学习和适应发展的能力等进行考核。	70%	1、2
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作	30%	3

	的团队精神进行考核。		
--	------------	--	--

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%：过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

### (二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) \*30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) \*40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1: 1 分钟跳绳 (身体素质)	30	A	$\frac{0.3 * A}{30}$
课程目标 2	期末考试 2: footbike 骑行 (专项)	40	B	$\frac{0.4 * B}{40}$
课程目标 3	完成课外练习和作业	30	C	$\frac{C}{30}$

注：1) 考核题目 100%支撑课程目标；

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

### (三) 跳绳评定方法与标准 (考核占比 30%)

#### 1、1 分钟跳绳动作及要求

两人一组，一人测试，一人计数。考试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈)，计为一次。听到结束信号后停止，在规定的一分钟时间内，记录学生跳绳的次数。

#### 2、考核标准：

表 6 1 分钟跳绳评定标准

分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)
100	185	81	156	62	132	43	106
99	184	80	155	61	131	42	104
98	183	79	154	60	130	41	102
97	182	78	153	59	129	40	100
96	181	77	152	58	128	39	99

95	180	76	151	57	127	38	98
94	178	75	150	56	126	37	97
93	176	74	148	55	125	36	96
92	174	73	146	54	124	35	95
91	172	72	144	53	123	34	94
90	170	71	142	52	122	33	93
89	168	70	140	51	121	32	92
88	166	69	139	50	120	31	91
87	164	68	138	49	118	30	90
86	162	67	137	48	116	20	80
85	160	66	136	47	114	10	70
84	159	65	135	46	112		
83	158	64	134	45	110		
82	157	63	133	44	108		

#### (四) FOOTBIKE 评定方法与标准(考核占比 40%)

1.考核方法: 按照学生名单顺序依次进行, 每组 4 人, 按田径场跑道线进行 400 米滑行。

2.考核标准:

男 400 米			女 400 米		
时间	分数	占比 40% 分数	时间	分数	占比 40% 分数
1' 05"	100	40	1' 15"	100	40
1' 10"	95	38	1' 20"	95	38
1' 15"	90	36	1' 25"	90	36
1' 20"	85	34	1' 30"	85	34
1' 25"	80	32	1' 35"	80	32
1' 30"	75	30	1' 40"	75	30
1' 35"	70	28	1' 45"	70	28
1' 40"	65	26	1' 50"	65	26
1' 45"	60	24	1' 55"	60	24
1' 50"	55	22	2' 00"	55	22
1' 55"	50	20	2' 05"	50	20

### 五、其他有关说明

#### (一) 课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规, 具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是跳绳技术、跑、跳等身体素质练习以及 footbike 的骑行学习和练习；难点是跑的摆臂动作、腿的蹬摆动作，中长跑的呼吸方法，身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流和帮助措施。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

## (二) 过程性考核评分标准 (总分 30 分)

### 1、平时课堂表现评分 (20 分)

学生上课迟到一次者 (以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场)，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

缺课 1/3 (包括旷课和请假)、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

**考勤符号表示：旷课打 x，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。**

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 分。

态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—10 分。

**平时表现符号表示：违反课常规要求评价打，不主动锻炼性评价打，严重违规性评价打 C1—C10。**

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

### 2、作业评分 (10 分)

根据作业完成情况，每次作业给予 0-2.5 分，在成绩记录。

表 4 过程训练环节

训练项目	内容及要求	课外学时	支撑课程目标
作业 1	学生分组练习跳绳		1、3
作业 2	学生分组练习引体向上 (男) / 仰卧起坐 (女)		1、2、3
作业 3	学生分组练习骑行		2、3
作业 4	学生分组研讨某一体育时事热点并形成提纲		2、3

## 六、建议使用教材及参考书目

[1]教育部全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S] 教体艺字[2002]13 号文件。

[2]教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知. 教体艺字[2014]4 号文件。

[3]金钦昌.《学校体育》.高等教育出版社, 1987.

- [4]集体编写.《高等体育教程》人民体育出版社.
- [5]集体编写.全国体院统编教材《田径》.人民体育出版社.
- [6]于鸿森.中长跑—现代技术训练与健身[M].北京体育大学出版社,2004.
- [7]季汝元.《大学生体质健康标准》指导手册[M].合肥工业大学出版社,2004.
- [8]王林等.现代体育运动专项化活动性游戏丛书—《田径游戏大全》[M].北京体育大学出版社,2005.