

湖 北 民 族 大 学

课程思政教学设计

(2020 年 秋 季学期)

教 学 单 位	体育学院
课 程 名 称	大学体育与健康
授 课 教 师	何斌
授 课 班 级	1520104

年 月 日

编写说明

1. 根据不同课程类别可对此模板进行修改并完善，需认真填写，文字简洁、条理清晰。
2. 用 A4 纸双面打印，各栏目大小可根据需要进行调节，但要保持表格的完整性。

课程名称	大学体育与健康 1	课程编号	0901122
授课班级	1520104 班	教学团队（教研室）	大学体育部
使用教材	《民族高校体育与健康》		
课程类别	☒ 公共基础课程 ☐ 专业教育课程 ☐ 实践类课程 ☐ 文学、历史学、哲学类 ☐ 经济学、管理学、法学类 ☒ 教育学类 ☐ 教育学类 ☐ 理学、工学类 ☐ 农学类 ☐ 医学类 ☐ 艺术学类		
计划学时	课内总学时 24 学时		
自主学习学（次）	课外总学时 学时（ 次）		
课程地位	完全人格、首在体育，大学体育与健康课程是高等教育五育并举的重要抓手，是培养学生全面发展的重要内容，是构建学生社会主义核心价值观的重要支撑，是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径，是提高学生健康水平、为他们今后的幸福生活奠定坚实良好的身心基础的平台。根据国务院颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求，并结合近年来大学生身心素质发展的特点以及大学生体育运动的需要；且对大学生的心理、心理健康、健美教育作了全面论述，并引用了教育部体育总局印发的《学生体质健康标准》试行方案和实施办法，使师生更好的了解《学生优质健康标准》的内容，以利于更好的贯彻实施。		
课程思政 总体设计	1. 课程目标设计 1.1 思政目标：通过体育课程学习促进健康体魄的形成，提升学生的思想道德修养和素质，践行思政理论。 1.2 认知目标：对思政、体育与健康、体育思政有人体的认识； 1.3 技能目标：掌握田径、三大球类的基本技术； 1.4 情感与价值目标：培养健康与强身建国理，培养合作意识、大局意识。 2 内容设计 2.1 体育项目介绍与训练 2.2 体育项目中思政原理介绍与讲授 2.3 体质测试 3 教学方法设计 3.1 常用体育课程教学方法（讲解法、示范法、分组练习、分解练习、整体练习、自主探究、分组探究、纠正练习、探讨法等）		

	3.2 常用体育训练方法（间歇训练、抗阻训练等） 3.3 翻转课堂（线上线下共同开发） 4 教学进度 课程学习自第四周至第十五周，具体如下： 单元一：思政内容：学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作，对于弘扬社会主义核心价值观，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，实现以体育智、以体育心具有独特功能；理论讲授：国家学生体质健康标准测试；短跑 单元二：思政内容：广播体操的前世今生—体育的功能；第九套广播体操学习 单元三：思政内容：中国的奥林匹克梦—现代奥林匹克项目介绍；第九套广播体操学习 单元四：思政内容：新中国体育的形成与发展；第九套广播体操学习 单元五：思政内容：中国武术与民族传统体育文化；宣布国家学生体质测试内容、标准和方法 单元六：思政内容：女篮五号与爱国主义精神；国家学生体质健康标准测试（50m 跑、立定跳远、仰卧起坐、引体向上） 单元七：田径：蹲踞式起跑和起跑后的加速跑；国家学生体质健康标准测试（800m/1000m）；思政内容：国家情怀与体育的关系 单元八：思政内容：什么是女排精神；简介排球运动的概况及锻炼价值 单元九：思政内容：体育与爱国的关系；篮球运动的简介篮球运动概况及锻炼价值； 单元十：思政内容：中华体育精神与精神文明建设；民族项目介绍——竹马（高脚竞速） 单元十一：思政内容：我国体育法制建设的指导思想、目标和任务；足球运动 单元十二：第九套广播体操测试；检查 50M 短跑、立定跳远 5 学业评价设计 总评成绩=技术考试成绩(40%)+体质测试成绩(20%)+平时成绩(20%)+课程思政论文成绩（20%）； 6 训练负荷及思政时间安排 训练负荷强度总体约为 60%，高强度不超过 75%，低强度不低于 50%。思政教学时间占总体时间约 10%。
--	--

课程思政单元设计	单元 1	一、思政内容： 学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作，对于弘扬社会主义核心价值观，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，实现以体育智、以体育心具有独特功能。 二、理论讲授：国家学生体质健康标准测试★ 1、体质测试意义； 2、测试内容：肺活量体重指数；1000 米跑（男）、800 米跑（女）、坐位体前屈、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、50 米跑、立定跳远； 3、思政内容：加强体育锻炼,增强身体素质意义； 三、短跑： 1、项目介绍 2、蹲距式起跑及加速跑 ★ 蹲距式起跑 ▲ 途中跑技术、冲刺跑
	单元 2	一、思政内容：广播体操的前世今生——体育的功能 二、第九套广播体操学习 预备节 第一节 伸展运动 第二节 扩胸运动 ★伸展运动 ▲扩胸运动
	单元 3	一、思政内容：中国的奥林匹克梦——现代奥林匹克项目介绍 二、第九套广播体操学习 第三节 踢腿运动 第四节 体侧运动 第五节 踢腿运动 ★ 踢腿运动 ▲ 踢腿运动
	单元 4	一、思政内容：新中国体育的形成与发展 二、第九套广播体操 第六节 全身运动

		第七节 跳跃运动 第八节 整理运动 ★ 跳跃运动 ▲ 全身运动
	单元 5	一、思政内容：中国武术与民族传统体育文化 二、国家学生体质健康标准测试（身高、体重、肺活量）
	单元 6	一、思政内容：女篮五号与爱国主义精神 二、国家学生体质健康标准测试（50m 跑、立定跳远、仰卧起坐、引体向上）
	单元 7	一、田径 1. 蹲踞式起跑 2. 起跑后的加速跑 二、国家学生体质健康标准测试（800m/1000m） 三、思政内容：国家情怀与体育的关系
	单元 8	一、排球运动 1. 排球理论：概述 2. 垫球 3. 发球 4. 传球 ★ 垫球 ▲ 发球、传球 思政内容：什么是女排精神
	单元 9	一、思政内容：体育与爱国的关系 二、篮球运动 1. 简介篮球运动概况及锻炼价值； 2. 学习直线运球； 3. 学习原地双手胸前传接球
	单元 10	一、思政内容：中华体育精神与精神文明建设 二、民族项目：竹马（高脚竞速）
	单元 11	一、思政内容：我国体育法制建设的指导思想、目标和任务 二、足球运动 1. 简介足球运动概况及锻炼价值； 2. 脚内侧踢地滚球； 3. 脚内侧停地滚球

	单元 12 一、第九套广播体操测试 二、检查 50M 短跑、立定跳远
课程思政学生自主学习安排与指导	当代教育要求，教学中要以学生为中心，教师根据教学内容设计课程，采用合适的教学方法达到促进学生掌握技能、实现思政目标的目的，学生自主学习安排与指导也是达到预期效果的重要因素。 第一，辅助学习法。体育思政相关的影视资料、文字资料等都可以很好的给予学生学习直观，促进学生思政效果的达成。 第二，主动反思法。体育课程思政教学手段离不开体育项目训练，体育项目训练中找寻体育思政的契合点，无论是以上介绍的常见的三种手段，还是更多新颖的手段，都离不开教师的引领、学生坚持不懈的精神，学生刻苦训练的前提下才能体会到民族体育课程思政中的坚韧品质，而这一品质正是体育强国中必不可少的元素，教学中应该积极引导学生自主反思，体现体育课程思政在学生学习的主体中的作用。
课程思政效果评价	高校体育课程与创新人才培养相结合，可以培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。体育课程能充分体现思想性、教育性、创新性、实践性，习近平同志 2020 年在视察陕西老县镇中心小学时引用了毛泽东同志《体育之研究》中的名言，鼓励教育应该“文明其精神，野蛮其体魄”，将体育精神与思政结合，能直观感受其作用，体育其原理，不仅有利于增强对体育的认知，更有利于对思政课程的认知，同时也达到了体育强身健体的根本目标。

二、单元教学设计

单元名称	排球运动	课 时	2
教学目标 和要求	思政目标： 1. 激励培养学生团队精神与顽强拼搏精神，学习女排精神。 技能目标： 1. 简介排球运动的概况及锻炼价值； 2. 初步学习排球发球技术； 3. 初步学习排球垫球技术； 4. 初步学习学习传球技术；		
教学 重点难点	教学重点： 1. 初步学习排球发球技术； 2. 初步学习排球垫球技术； 3. 初步学习学习传球技术； 教学难点： 1. 排球技术基本手型； 2. 垫球技术；		
教学方 式、方法 和手段	1. 运用讲解法对知识点进行讲解； 2. 运用示范法对于相关的知识点进行示范，使学生建立动作概念； 3. 运用练习法强化学生动作记忆； 4. 运用纠错法纠正学生技术动作练习中的错误；		
教学资源	1. 中国大学 MOOC 资源库； https://www.icourse163.org/course/CDSU-1459402163 2. 超星学习通资源库； http://erya.mooc.chaoxing.com/ 3. 参考教材：《民族高校体育与健康》《排球运动教程》；		
学生自主 学习设计	1. 借助湖北民族大学室外排球场地，自主进行技术练习； 2. 借助湖北民族大学图书馆搜集并阅读辅助学习理论知识； 3. 根据学习内容进行探究性学习；		

教学过程
设计

一、开始部分

(一) 教学常规

1. 体育委员整队，报告人数，向老师报告出缺席人数。
2. 师生相互问好。
3. 宣布本次课的内容和任务。
4. 检查服装，安排见习生。

身体各部位的伸展练习

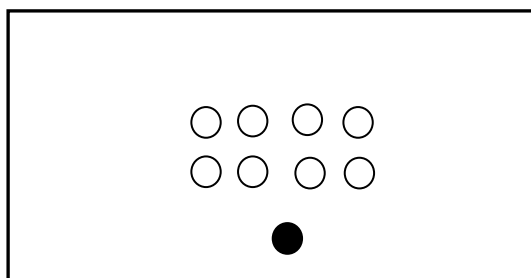
(二) 准备活动

1. 慢跑：800m

2. 行进操：

- | | |
|--------------|-------|
| (1) 行进中屈肘摆臂； | 4×8 拍 |
| (2) 屈肘绕环； | 4×8 拍 |
| (3) 体侧屈。 | 4×8 拍 |
| (4) 体前屈 | 4×8 拍 |
| (5) 弓步送髋走 | 4×8 拍 |
| (6) 向前向上双脚跳 | 4×8 拍 |

(三) 练习形式



二、基本部分

(一) 简介排球运动的概况及锻炼价值

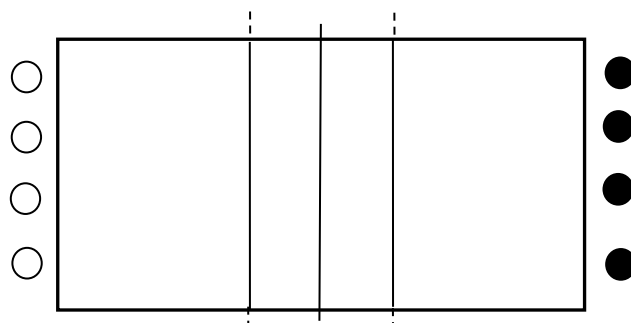
1. 排球运动的起源与发展。
2. 排球运动的特点与价值。
3. 排球发球技术介绍

(1) 发球是排球比赛的开始。发球是由 1 号位队员在发球区内自己抛球，用一只手将球击入对方场区的一种击球方法。按照发出球的性能，发球可分为发飘球和发旋转球。发飘球主要有正面上手发球、勾手发飘球和跳发飘球；发旋转球主要有正面上手发球、勾手大力发球、跳发球、正面下手发球、侧面下手发球、侧旋球和高吊发球。

(2) 发球技术练习要点：以虎口击球下部，前臂向上猛挥使球经高空落入对方场区。

(3) 发球技术技术特点：发球旋转性强、弧度高、下降速度快，接发球队员难以判断落点，从而破坏接发球一传的到位率。

(4) 练习形式：对发练习



4. 排球垫球技术介绍

(1) 垫球是排球运动基本技术之一。它是在全身协调用力的基础上通过手臂的迎击动作，使来球从垫击面上反弹出去的一项击球技术。是用于接发球、接扣球、接吊球、接拦回球和处理各种难球的主要方法，是保证本方进攻的基础。垫球时，必须有正确的准备姿势、合理的击球手型、准确的击球动作和合理的击球部位以及调整手臂与地面的适宜用力角度，才能取得良好的垫球效果。按动作方法，可分正垫、背垫、半跪垫球、前扑垫球、肘滑垫球、滚翻垫球、鱼跃垫球、侧卧垫球、单臂滑行铲球、单手垫球、挡球等十多种。

(2) 垫球技术练习要点：

a. 正面双手垫球的击球点一般应尽量保持在腰腹前的一臂距离，有两小臂腕关节以上 10 厘米左右桡骨内侧平面击球为宜。

b. 在判断来球移动取位的同时，应根据来球情况和击球的需要变化身体重心，使击球点保持在腹部高度的正前方，并将两臂迅速插入球下。

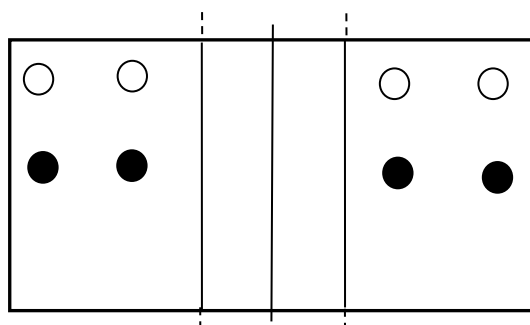
c. 如果来球的力量小或垫出的球距离远，垫击必须加上腰腹力量和协调的抬臂动作，给球以反击力；如果来球的力量大或垫出的球距离近，则只需轻轻一垫，靠反弹力垫出；有时来球力量大，为了缓冲来球的力量，手臂还需顺势后撤，加上含胸收腹的协调力，使球得到缓冲而垫出。

(3) 垫球技术的分动作方法：

a. 叠指法，两手手指上下重叠，掌根紧靠，合掌互握，两拇指朝前相对平行靠压在上面一手的中指第二指节上。

b. 包拳法，两手抱拳互握，两拇指平行朝前，两掌根和两前臂外旋紧靠，手腕下压，使前臂形成一个垫击平面。

(4) 练习形式：一抛一垫练习

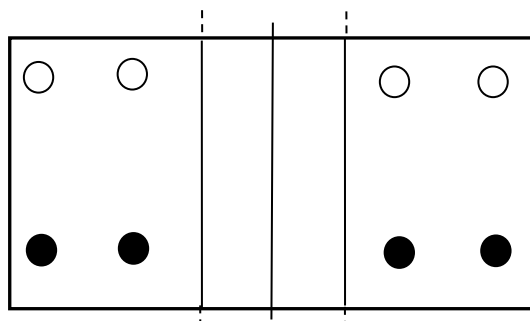


5. 排球传球技术介绍

(1) 传球排球运动重要技术之一。是接应一传或防守后把球传给扣球手的以进攻为主的技术。优点是便于控制，准确性高。

(2) 传球技术的练习要点：双手相对成半球形置于脸前，一般在额前上方 20 厘米处。触球瞬间，手指和手腕保持一定的紧张度，以增加弹性和产生适当缓冲。同时向前上方伸臂，以指和腕的弹力为主，配合两脚蹬地和身体伸展的协调动作将球传出。

(3) 练习形式：对传练习



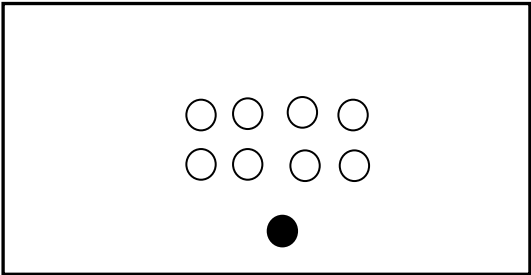
(二) 思政内容：什么是女排精神

女排精神是中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括。其具体表现为：扎扎实实，勤学苦练，无所畏惧，顽强拼搏，同甘共苦，团结战斗，刻苦钻研，勇攀高峰。她们在世界排球赛中，凭着顽强战斗、勇敢拼搏的精神，五次蝉联世界冠军，为国争光，为人民建功。她们的这种精神，给予全国人民巨大的鼓舞。国务院以及国家体委、共青团中央、全国青联、全国学联和全国妇联号召全国人民向女排学习。从此，女排精神广为传颂，家喻户晓，各行各业的人们在女排精神的激励下，为中华民族的腾飞顽强拼搏。成功应该接受鲜花与掌声，但是成功更应当经得起沉默与汗水。“不要因为我

们赢了一场就谈女排精神，也要看到我们努力的过程。女排精神一直在，单靠精神不能赢球，还必须技术过硬。”郎平曾这样说道。不经历风雨，哪能见彩虹？每一个人成功的那一瞬间，都是靠着无数的汗水凝聚而成，你可知欢呼掌声的背后，经历了多少默默无闻？中国女排有过辉煌，更有过低谷。在郎平“二次出山”之时，中国女排已经是陷入绝境，但是她们没有放弃，在训练场上，她们日复一日地流血流汗艰苦训练；赛场上，姑娘们不仅要战胜强大的对手，还要有一颗承受不公、歧视和满场嘘声的强大内心，因此，任何一件事情的成功都必要付出巨大的努力，面对每一次的较量，我们都需要用实际行动作出最响亮的回答。

三、结束部分

- 一、集合整队做放松运动
- 二、讲解本次课的优缺点
- 三、宣布下次课的内容
- 四、收好器材，解散队伍



教学后记

课程思政后记:

1. 大学生的体育技能课程的学习中应该强调顽强拼搏精神，突出女排精神等体育思政标志性团队的榜样作用；
2. 排球一类的集体项目的学习中应该突出学生的团队精神，使得学生在集体项目的练习中获得思想升华，此类的思想意识的宣讲应贯穿课程的始终；

课程教学后记:

1. 大部分学生首次接触排球技术课程的学习，在技能学习中处于泛化阶段，应加强学生学习的练习密度，缩短学生由泛化阶段进入分化阶段的时间；
2. 排球技术的学习中，部分学生存在着畏难情绪，在教学实践中应采用多种形式的教学手段进行弥补和丰富；