


《橄榄球》教学大纲

课程名称：橄榄球	课程类别（必修/选修）：公共选修
课程英文名称：Rugby	
总学时/周学时/学分：28/2/0.5	其中实验/实践学时：26
先修课程：	
授课时间：2020-2021 学年第一学期 1-14 周	授课地点：真草足球场
授课对象：2019 级大二公选体育课学生	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：牛梓淞/助教	
答疑时间、地点与方式：随堂答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
使用教材：	
教学参考资料：	
<p>课程简介：英式橄榄球运动是一项身体素质要求级高运动，全面发展身体素质，世界橄榄球协会并且定出了对于橄榄人的 5 大精神，正直、热情、团结一致、纪律、尊重。橄榄球运动不光可以带给同学们 能跑 能跳 有力量的身体 还可以培养同学们的团队精神，不折不挠，守纪律，尊重对手的思想品德。</p>	
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标：</p> <p>通过学习，熟练掌握橄榄球的基本技术，培养兴趣爱好，增进健康，强健体魄</p> <p>二、能力目标：</p> <p>通过学习，理解橄榄球运动的规则，以及传球 踢球 配合等技巧。</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p>

三、素质目标： 发展学生跑 跳 投 力量 灵敏等各项身体素质。					□核心能力 6. □核心能力 7. □核心能力 8.		
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
1	橄榄球运动的概述	牛梓淞	2	重点：橄榄球发展的历史 难点：发展趋势 课程思政融入点：介绍英试橄榄球的由来和起源地，是如何有了这项运动和这项运动的精神。	线下	讲授	要求学生每人至少看两场橄榄球的比赛视频
合计：			2				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段	
2	橄榄球游戏	牛梓淞	2	重点：球性练习 提高兴趣 难点：配合 传球 课程思政融入点：引导学生养成运动习惯，掌握运动技能，发展健全人格，弘扬体育精神。	综合	实训	
3	橄榄球基本技术	牛梓淞	2	学习传球 重点：近距离传球 远距离传球	综合	实训	

				难点： 稳定 精确		
4	橄榄球基本技术	牛梓淞	2	跑动训练 重点： 持球稳 难点： 变相 反应 灵敏	综合	实训
5	橄榄球游戏	牛梓淞	2	重点： 球性练习 提高兴趣 难点： 配合 传球 课程思政融入点： 介绍 1995 年南非橄榄球世界杯，南非总统曼德拉与橄榄球再次让国人团结一致的故事，最后取得冠军。	综合	实训
6	2V2	牛梓淞	2	重点： 配合 难点： 传球 跑位 课程思政融入点： 引导学生养成运动习惯，掌握运动技能，发展健全人格，弘扬体育精神。	综合	实训
7	橄榄球专项练习	牛梓淞	2	体能训练 重点： 根据个人能力把握自身强度 难点： 体能	综合	实训
8	3V3	牛梓淞	2	重点： 配合 难点： 传球 跑位	综合	实训

9	橄榄球基本技术	牛梓淞	2	学习踢球 重点： 地滚球 高球 落地踢 难点： 手脚配合 精确 把握好时机	综合	实训
10	橄榄球专项练习	牛梓淞	2	专项力量训练 重点： 根据个人能力把握自身强度 难点： 每项动作的规范性	综合	实训
11	4V4	牛梓淞	2	重点： 团队协作 难点： 传球 跑位	综合	实训
12	橄榄球专项练习	牛梓淞	2	耐力训练 重点： 通过耐力训练提高心肺能力 难点： 需要较高的体能	综合	实训
13	比赛	牛梓淞	2	重点： 团队协作 难点： 传球 配合 课程思政融入点： 引导学生养成运动习惯，掌握运动技能，发展健全人格，弘扬体育精神。	综合	实训
14	考核	牛梓淞	2	比赛 身体素质	综合	实训
合计：			28			

考核方法及标准		
考核形式	评价标准	权重
出勤及课堂表现	缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。	20
比赛	以场上表现打分	30
身体素质	立定跳远	30
校园跑	男子 60KM 女子 50KM	20
大纲编写时间：2020.08.31		
<p>系（部）审查意见：</p> <p style="text-align: center;">已审阅，同意执行</p> <p>系（部）主任签名：  日期： 2020 年 9 月 1 日</p>		