

《橄榄球》教学大纲

| | |
|---|---|
| 课程名称：橄榄球 | 课程类别（必修/选修）：专业选修 |
| 课程英文名称：Rugby | |
| 总学时/周学时/学分：36/2/2 | 其中实验/实践学时：34 |
| 先修课程： | |
| 授课时间：2020-2021 学年第一学期 1-18 周 | 授课地点：真草足球场 |
| 授课对象：2018 级社体 1.2.3 班学生 | |
| 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 | 橄榄球基本技术 | 牛梓淞 | 2 | 橄榄球扑搂训练 重点： 通过扑包 感受真正比赛时候的对抗 难点： 动作的标准 | 综合 | 实训 |
| 13 | 比赛 | 牛梓淞 | 2 | 重点： 团队协作 难点： 传球 跑位 | 综合 | 实训 |
| 14 | 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 |

| | | | | | | |
|-------------------|----|-----|----|---|----|----|
| 15 | 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 |
| 16 | 比赛 | 牛梓淞 | 2 | 重点： 团队协作 难点： 传球 配合 | 综合 | 实训 |
| 17 | 比赛 | 牛梓淞 | 2 | 重点： 团队协作 难点： 传球 配合 | 综合 | 实训 |
| 18 | 考核 | 牛梓淞 | 2 | 比赛 身体素质 | 综合 | 实训 |
| | | 合计： | 34 | | | |
| 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 | | 40 |
| 体能 | | | | 一分钟波比跳 | | 40 |
| 大纲编写时间：2020.08.31 | | | | | | |

系（部）审查意见：

已审核，同意执行。

系（部）主任签名：

Handwritten signature in black ink, reading "李逸涛" (Li Yitao).

日期：2020 年 9 月 1 日