

《橄榄球》教学大纲

课程名称：橄榄球	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：rugby	
总学时/周学时/学分：30/2/大一 1 大二 0.5	实践学时：30
先修课程：	
授课时间：1-15 周	授课地点：足球场
授课对象：2022 级 2023 级公共课学生	
开课学院：教育学院	
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（√实践考核）	
使用教材：无	
教学参考资料：	
课程简介：英式橄榄球运动是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 跑动 跳跃 灵敏 有速度有力量的身体 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>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>三、素质目标：</p> <p>发展学生跑 跳 投 力量 灵敏等各项身体素质。</p>	

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	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法
1	介绍课程大纲讲解橄榄球运动	牛梓淞	2	重点： 橄榄球的发展与基本规则 难点： 比赛规则	综合	讲授
2	传球与 1 对 1	牛梓淞	2	重点： 球性练习 提高兴趣 难点： 配合 传球 劳动教育： 课前捡足球场垃圾，以保证良好的上课环境，以及让大家有爱护环境的意识。	综合	实训
3	橄榄球游戏与行进间传球	牛梓淞	2	学习传球 重点： 近距离传球 远距离传球 难点： 稳定 精确	综合	实训
4	2 对 1 与有球和无球跑动	牛梓淞	2	跑动训练 重点： 持球跑动和无球跑位 难点： 变相 灵敏 行进间传球	综合	实训
5	踢球训练	牛梓淞	2	重点： 颠球 地滚球 高踢 难点： 手脚配合 放球稳 落点准 课程思政融入点： 介绍中国橄榄球队第一次奥运会的巨大突破，为国增光 努力拼搏 不服输的精神。	综合	实训
6	行进间传球 3 对 2 训练	牛梓淞	2	重点： 配合 难点： 传球 跑位	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： 心肺 耐力	综合	实训
8	4 对 4 TOUCH	牛梓淞	2	重点： 配合 难点： 传球 跑位 劳动教育： 课余带领新同学熟悉校园，介绍校园，做好校园好“导游”服务工作。	综合	实训
9	5 对 5 TOUCH	牛梓淞	2	重点： 团队协作 难点： 传球 跑位	综合	实训
10	比赛	牛梓淞	2	重点： 团队协作 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
11	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
12	比赛	牛梓淞	2	重点： 团队协作 难点： 传球 跑位 劳动教育： 课余时间 帮助保洁阿姨打扫运动场馆	综合	实训
13	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	综合	实训

