**青岛酒店管理职业技术学院授课计划表**

**青岛酒店管理职业技术学院 学院 2015-2016 学年第 1 学期**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程代码 课程名称 田径协会 课程性质 必修课**  **授课班级 全院田径爱好者 授课教师 路毅**  **专业负责人/教研室主任签字： 院长/主任签字：**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **课时分配** | **课堂讲授** | **实验实训** | **校外见习** | **复习考核** | **机动** | **总计** | | 4 | 28 |  | 6 | 2 | 40 | | **教材** | **名称** | | **主编** | **版次** | **定价** | **出版社** | |  | |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **学期教学目标** | 为丰富校园文化生活,提高学生体育运动水平,提高我校体育竞赛水平,迎接省级、市级的田径比赛。 | | 学期教学任务 | 1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。  2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动素质。  3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。  4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。 | |

| **周次** | **授课章节（单元）** | **授课内容** | **重点难点** | **授课形式或方法** | **课时** | **备注** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 本学期的协会计划和目标说明 | 国际田联最新规则 |  | 讲解 | 2 |  |
| 2 | 以恢复性训练为主 | 1.绕场地7圈；  2.拉韧带练习领跑、计时跑，变速跑等 | 体能恢复 | 讲解练习 | 2 |  |
| 3 | 协调性练习  以恢复性训练为主 | 通过各种辅助练习，进一步提高  全身的协调性。 集体练习 |  | 讲解练习 | 2 |  |
| 4 | 1． 耐力  2．各种辅助练习 | 耐力训练：800米、1500米、3000米、（男）5000米、领跑、计时跑，变速跑等； |  | 讲解示范练习 | 2 |  |
| 5 | 1． 各项专项技术练习  2． 速度  全面发展学生的身体素质练习，提高学生的速度。 | 速度训练：50米、100米、150米、200米、300米、400米、行进间30米、超前加速跑 |  | 讲解示范练习  分组练习 | 2 |  |
| 6 | 选拔测试赛 | 通过各专项测试，确定学生擅长的运动项目，根据项目分组练习 |  | 讲解示范练习 | 2 |  |
| 7 | 力量练习 | 力量训练：单足跳、双脚纵跳，抱膝跳，蛙跳、三级跳等； |  | 分组练习 | 2 |  |
| 8 | 进一步提高学生的力量练习，发展学生的耐力。 | 立定跳、跳台阶、俯卧撑，收腹举退，仰卧起坐，俯卧两头起 |  | 分组练习 |  |  |
| 9 | 1． 跑、跳技术练习   2．速度耐力掌握和了解跑、跳技术，提高速度耐力。 | 各专项技术的学习和练习 | 跑跳投各专项技术要领 | 讲解示范  分组练习 | 2 |  |
| 10 | 起跑和起跑后的加速跑技术的学习 | 蹲踞式起跑和站立式起跑及起跑器的使用 | 熟练使用起跑器 | 集体练习 | 2 |  |
| 11 | 1． 协调灵敏  2． 身体练习学生的协调性得到进一步的加强。集体练习 | 准备活动多元化，增加协调性的运动元素，培养充分做好准备活动的习惯 | 避免受伤 | 集体练习 | 2 |  |
| 12 | 各专项技能测试 |  | 阶段测试 |  | 2 |  |
| 13 | 1． 各项专项技术练习  2． 速度耐力学生的各项技术得到一定的练习。 | 根据不同训练期适当调整训练计划 |  | 讲解示范  分组练习 | 2 |  |
| 14 | 力量练习 | 力量训练：单足跳、双脚纵跳，抱膝跳，蛙跳、三级跳等； |  | 讲解示范练习 | 2 |  |
| 15 | 1． 协调灵敏  2．跳跃练习学生的协调性得到进一步的加强。提高学生的跳跃能力。集体练 | 反应训练：加距离触地往返跑、反方向起跑训练、听信号做起跑练习等 |  | 讲解示范练习 | 2 |  |
| 16 | 1． 跑、跳技术练习  2． 速度耐力  掌握和提高学生的跑、跳技术。 |  | 体会高重心的跑 | 讲解示范练习  集体练习 | 2 |  |
| 17 | 1． 柔韧、灵敏    2．  速度练习进一步提高学生的柔韧好灵敏性。集体练习 | 做好肌肉韧带的拉伸  速度训练：50米、100米、150米、200米、300米、400米、行进间30米、超前加速跑 | 动作规范 | 讲解示范练习 | 2 |  |
| 18 | 1． 速度练习  加强学生速度的练习。  集体练习 | 跨步跳50米4组  30米单足跳、纵跳30下、高抬腿40次各两组 、10米6组 、50米4组、100米2组 | 动作的协调性 | 讲解示范  分组练习 | 2 |  |
| 19 | 机动 | 赛前准备 |  |  | 2 |  |
| 20 | 1、  测试赛     2、  通过测试检查学生本学期的学习训练情况。 |  | 各专项准备活动  避免受伤 | 集体 | 2 |  |

注：1. 授课计划周数为校历周数减1。

2. 授课形式主要有：课堂讲授、实验实训、校外见习、混合式教学等，方法主要有：讲授法、任务驱动法、情境模拟法、案例分析法、小组讨论法等。