**体育与健康 （含民族民间体育手册）**

**课时分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章序** | **课程内容** | **课时** | **备注** |
| 1 | 体育与健康概述 | 7 |  |
| 2 | 运动卫生保健 | 9 |  |
| 3 | 职业体能 | 9 |  |
| 4 | 球类运动 | 13 |  |
| 5 | 速度竞技运动 | 7 |  |
| 6 | 操舞类运动 | 6 |  |
| 7 | 户外运动 | 6 |  |
| 8 | 传统武术 | 7 |  |
| 9 | 健身气功 | 8 |  |
| 合计 |  | 72 |  |

**第7课 户外运动**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课题** | **高校体育** | |
| **课时** | 6课时（270 min） | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 熟悉登山运动的必备装备。  2. 了解登山运动的注意事项。  **思政育人目标：**  通过学习户外运动，让学生体会到登山运动的乐趣，并积极参加登山运动。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**登山运动  **教学难点：**定项运动 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法、演示法、实践法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | **第1节课：**课前任务→ 考勤（2 min）→ 知识讲解（33 min）→课堂测验（10 min）  **第2节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第3节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第4节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第5节课：**知识讲解（35 min）→作业布置（5min）→课堂小结（5 min）  **第6节课：**观影活动（40 min）→课堂小结（5 min） | |
| **教学过程** | **主要教学内容及步骤** | **设计意图** |
| **课前任务** | **【教师】布置课前问答题：**  （1）你了解户外运动吗？  （2）你知道怎么进行户外运动吗？  **【学生】提前上网搜索了解，查阅资料，了解问题，熟悉教材** | 通过课前的预热，让学生了解所学课程的大概内容，激发学生的学习欲望 |
| **考勤 （2 min）** | * **【教师】清点上课人数，记录好考勤** * **【学生】班干部报请假人员及原因** | 培养学生的组织纪律性，掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解 （23 min）** | **【教师】讲解登山运动（一）**  一、登山运动的必备装备  （1）水瓶。高海拔山区相当干冷，须补充足够的水分，以防脱水，维持体能。一般说来，携带一个 1 升容量的水瓶就足够了，但如果天气太热或出汗很多则需携带两个水瓶，水瓶最好是可重复使用并可以装雪的广口聚乙烯制品。保温瓶是相当重要的物品，尤其是在雪期。  （2）防晒油与护唇膏。高海拔山区的阳光强度较海边高出数倍，必须运用衣服或防晒油覆盖皮肤降低紫外线的曝晒程度。购置防晒系数为 15 倍以上的防晒油较为合适，人体的鼻子、耳朵、嘴唇是敏感部位。将防晒油涂在太阳反射光能照射到的地方，尤其是暴露在外面的皮肤、下巴内侧、鼻子和耳朵内侧。嘴巴由于长期曝晒容易长水泡，攀登者最好使用护唇膏保护嘴唇。  （3）驱虫剂。在野外通常用含有避蚊胺的药物驱虫效果较好，尤其是对蚊子，使用有些高剂量的避蚊胺可以使蚊子持续数小时不敢靠近。  （4）水袋。使用塑胶制品的水袋，水龙头的瓶盖口必须拴紧，以免使用过程发生瓶盖口脱落。满水的水袋最好倒平放或吊起来，避免被树枝戳破，雪期最好置于营帐内，或改用瓶装水。因为水袋很容易结冰而破裂，行前一定要检查水袋是否有破洞。  二、登山运动的注意事项  **（一）热身**  热身运动往往被登山者忽略，人们常常是到达山下后就开始上山，不做任何准备活动，这样做对关节和肌肉不利，尤其是乘车到山下的人，没有充分活动开，如果立即上山，很容易对关节、肌肉、韧带造成损伤，所以在上山之前一定要做好充分的准备活动。一般夏天做 5 分钟左右的准备活动，冬天要做 10 分钟的准备活动。活动的内容包括全身各主要关节、韧带、肌肉，大范围活动、伸拉、放松，使心脏、关节、肌肉等进入运动状态。  **（二）依目的选择攀登方式**  通常人们爬山，多数是根据个人的体力、感觉，以比较单一的方式向山上行进，其实上山的方法有多种。想增加耐力，可采用小步幅、中频率上行，配合深呼吸；想增长腿部力量，可采取中大步幅、中等速度、间歇性上行，走一段，稍做休整，再走一段；想发展速度，可采用中步幅、高频率、间歇跑，即跑一段，走一段，调整，再跑一段，再走一段。在一些平缓地段或有台阶扶手的地段，可做倒向下山，这样可以发展平衡能力、协调性等素质。但这个动作较危险，最好有旁人扶助，尤其不要在地势较陡的地段做此项练习。  **（三）整理活动**  下山后要在平缓的地方做一些整理放松运动，使快速跳动的心脏逐渐恢复正常，使身上的汗渐渐退掉，将紧张的关节、肌肉、韧带适当伸拉和放松，使其恢复到平常状态。同时要注意保暖，以防着凉。  **【学生】理解记忆** | 学习“登山运动（一）”课程性质和内容。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10 min）** | **【教师】体育的起源**  **【学生】讨论并发表自己的见解** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】登山运动（二）**  攀登技术的学练  根据不同的地貌特点，可将攀登技术分为攀登岩石峭壁技术、攀登冰雪陡坡技术、下降技术。可按表 7-1-1 进行学练。        **【学生】掌握攀登技术的学练** | 理解登山运动（二）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述攀登冰雪陡坡技术。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了登山运动（二），课后要多加记忆。登山运动是一项具有挑战自我、超越极限、独特魅力的运动，可以使人在体验大自然的过程中，达到修身养性、健美身心的目的。它是一种既传统又现代的锻炼方法。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】定向运动（一）**  一、定向运动的工具  参加定向运动需要一张详细精确的地图和一个指北针。地图是地球表面鸟瞰的简缩景。地图上所标明的比例尺说明地图被缩小了多少倍。指北针可以帮助辨别地图上的方向并指导朝着正确的方向前进。  **（一）地图**  1. 地图上的语言  为了使地图容易阅读和理解，地图中使用各种不同的颜色和符号。地图中所使用的标记符号尽量接近地面物体的实际特征。通过学习可以在地图中识别水域、公路、田野和建筑物。定向地图的优点之一就是它的符号、颜色、比例尺和线的粗细等全部为国际标准，由国际定向联合会统一规定。另一个优点是定向地图的比例尺通常为 1∶5 000 或 1∶10 000，这就意味着对于徒步行进的人来说从地图上可以得到更多有用的信息。通常由国家测绘系统所绘的地图比例尺大多为 1∶25 000。  2. 地图上的颜色  以下七种颜色为定向地图所用。  （1）白色表示容易通过的森林区。  （2）绿色表示浓密不易通过的森林，绿色越深，越难通过。  （3）棕色表示不同的海拔 / 等高线，如峡谷、山脊、凹地、小丘、深渊、主干道及坚硬的路面。  （4）黄色表示开阔地，如田野、牧场或空旷区，黄绿色是禁入的私宅区域，如民宅、私家花园或草坪。  （5）蓝色表示任何有水的地方。  （6）黑色表示人造物体，如建筑物、围栏，还表示小路、小径、输电线、岩石、悬崖峭壁和大石头。  （7）红色 / 紫红色表示南北线、地图上指北的粗线及路线。  3. 地图上的符号  为了理解地图标明的实物，我们采用国际语言符号，所有符号全球通用。  4. 地图上的等高线  从等高线上可看出不同地形高度的差异，它们表示哪里有山，哪里有坑谷、山脊以及地形的陡缓。如果公园地形平坦，所以这些公园图中等高线较少。如果公园图和森林图由于地形起伏不平，则会有很多等高线，用以表示高度的差异。所以，读懂等高线尤为重要，因为高度的不同在很大程度上会影响路线的选择。同一地图上，等高线越多，山越高；等高线越密集，地形越陡；当地图上的等高线稀疏时，山坡较为平缓。每一等高线之间的距离在地图上用等高线表示，通常为 2～5 米。  **（二）指北针**  指北针在野外的主要作用有辨别方向、标定地图、确定站立点与目标点的方向、简易测绘。下面简要介绍指北针的基本构造、性能、使用方法及其他有关问题。  1. 定向越野专用指北针  在定向越野比赛中，选手们通常使用专业的定向越野指北针。这是一种主体为透明有机玻璃的基板式的指北针，由于它的磁针盒内充满一种起稳定磁针作用的特殊液体，因此很适合奔跑时使用。  2. 磁方位角的概念  磁方位角是指从某点的磁北方向线起，依顺时针方向到目标方向线间的水平夹角。在指北针的分度盘上，刻有 360° 制的角度数值，每小格为 2°，当 0°（N）刻度与磁针北端（即磁北方向）对正之后，相应的，90° 处为东，180° 处为南，270° 处为西……基于这个构造特点，就可以根据磁方位角的原理在图上或现地量测站立点至任意一个目标的准确方向。  3. 磁方位角的量测  磁方位角测量的方法主要用于测绘地图、解决迷失等情况，在定向越野比赛中较少使用。  4. 使用定向越野指北针需注意的问题  （1）使用前要检查磁针是否灵敏。用钢铁物体（如小刀）多次扰动磁针的平静，若磁针每次都能迅速摆动并停止于同一处，则表明磁针灵敏；反之则说明该指北针已不能使用。  （2）使用时应避开各种电器、钢铁类物体。  （3）定向越野指北针不能在磁力异常的地区使用。  （4）在靠近南北极地区的国家，必须使用针对南北极磁力不同而专门制造的指北针。  **【学生】掌握常见的运动生理反应的预防与处置** | 熟悉定向运动（一）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述定向越野专用指北针。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了定向运动（一），课后要多加记忆。参加定向运动需要一张详细精确的地图和一个指北针。地图是地球表面鸟瞰的简缩景。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】定向运动（二）**  二、识图与用图  在定向运动中，必须首先标定地图，即保持地图方位与实地方位一致。标定地图方位（给地图正确定向）是最重要的定向技能。  **（一）标定地图的方法**  定向地图上的方位是上北、下南、左西、右东。当我们正确地辨别了方向之后，只要将定向地图的上方对向实地的北方，地图即已标定。  **（二）确定站立点**  1. 直接确定  当自己所处位置是在明显地形点上时，只要从图上找出该地形点，站立点即可确定。但是，采用直接确定法的困难是在紧张的比赛中，在正确地区别不同的地物时容易发生“张冠李戴”的现象。  可以称得上是明显地形点的地物主要有：①单个的地物（如房屋、水塔、凉亭、小桥）。②现状地物的拐弯点、交叉点（呈“十”字形）、交汇点（呈“丁”字形）和端点。③现状地物的中心或者有特征的边缘。  可以称得上是明显地形点的地貌主要有：①山地、鞍部、洼地。②特殊的地貌形态，如陡崖、冲沟。③谷地的拐弯、交叉和交汇点。④山脊、山背线上的转折点、坡度变换点。  2. 利用综合分析确定  利用位置关系法确定站立点主要依据两个要素，①站立点至明显点的方向。②站立点至明显点的距离。在地形起伏明显的地方，还可以结合高度差情况进行判定。  3. 利用“交会法”确定  当站立点附近无明显地形点时，可以利用 90° 法、截线法、后方交会法。这些方法的优点是不需要判断或测量距离也能确定出较为准确的站立点位置，这对于初学者学习、巩固使用越野图的训练是很有意义的。  （1）90° 法。当待测点位于线状地形（包括道路、沟渠、山背线、谷底线、坡度变换线等）上时，如果在与运动方向相垂直的方向上能够找出一个明显的地形点，线状地形符号与垂直方向线的交点即为站立点。  （2）截线法。测点位于线状地形上，但在其与运动方向相垂直的方向上没有明显地形点，可以采用此法。其步骤是：①在线状地形的侧方选择一个图上与现地都有的明显地形点。②利用指北针的直长边缘切于图上明显地形点的定位点上。③然后转动指北针，使其直长边照准该地形点。④沿指北针的直长边向后画方向线，该方向线与线状地形符号的交点，就是站立点在图上的位置。  （3）后方交会法。测点上无线状地形可利用，而且地图与现地相应地都有两个以上的明显地形点时可采用此法。通常要求地形较开阔，通视良好。其步骤：①在图上找到选定的方位物之后，标定地图。②按照截线法的步骤分别向各个方位物瞄准并画方向线，图上方向线的交点就是站立点。  **（三）确定前进方向**  定向运动每次出发时（包括途中每一段落出发），首先必须辨明出发点的图上位置，明确前进方向和目标点，然后标定地图选准前进方向，向目标点进发。操作方法如下：将指北针长边切线与站立点和目标点连线，连接你现在所在图上的点位和你将要去图上点位转动身体，使指北针磁针红端与地图北端一致，即“北对北”。这时指北针面板上的箭头（蓝色箭头）所指方向为目标前进方向。  三、选择最佳路线的原则  什么是最佳行进路线？简单地说应该是省体力、省时间、最安全，便于发挥自己的技能和（或）体能优势的路线。  选择路线应遵循的原则有以下几个方面。  **（一）有路不越野**  应尽量选择沿道路进行，这是因为在道路上容易确定站立点，使运动员更具有信心。地面相对光滑、平坦，有利于提高奔跑速度。  **（二）走高不走低**  定向比赛中如果不得不越野，当目标点在半山腰，周围又没有明显地貌地物时，应选择从山顶向下寻找的方法。这就是人们常说的“从上到下法”。应尽量选择在高处（如山脊、背）行进，避免在低处（如山谷、凹地）行进。这是因为：①地势高，展望好，便于确定站立点和保持行进方向。②高处通风、干燥，荆棘、杂草、虫害及其他危险少。③人们都习惯在高处行走。因此，在山脊这样的地方，常常会有放牧、砍柴的人踏出的小路，利用它，便于提高运动速度。  **（三）提前绕行**  定向比赛中，运动员应超前读图，提前思考，明确自己下一步将要到达的地点，阅读地图尤其要注意通观全局，特别是检查点之间大的障碍。不能等抵近障碍再做折线绕行，而应该全面分析地貌地形，提前选择好最佳迂回运动路线。  **【学生】掌握选择最佳路线的原则** | 了解定向运动（二）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述标定地图的方法。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了定向运动（二），课后要多加记忆。在定向运动中，必须首先标定地图，即保持地图方位与实地方位一致。标定地图方位（给地图正确定向）是最重要的定向技能。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **知识讲解 （35 min）** | **【教师】定向运动（三）**  定向越野跑技能的学练  定向越野跑实际上是一种长距离的间歇式赛跑（在途中常常需要停下来看图或定向）。定向越野跑同其他长跑项目一样，要求一方面能够尽可能地减少人体能量的消耗，维持一定的跑速；另一方面又能根据比赛的情况，具有加速度的能力。分为定向越野跑技术、跨越障碍跑技术。可按表 7-2-1 进行学练。        **【学生】掌握常见运动损伤的简单处理** | 熟知定向运动（三）。边做边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂测验 （10min）** | **【教师】简述重大损伤的处理。**  **【学生】做测试题目** | 通过测试，了解学生对知识点的掌握情况，加深学生对本节课知识的印象 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  本节课上大家掌握了定向运动（二），课后要多加记忆。定向运动起源于瑞典。“定向”一词在 1886 年首次使用，意思是在地图和指北针的帮助下，穿越不为人所知的地带。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **观影活动**  **（40 min）** | **【教师】组织学生观看《生死赛车》**  **影片概述：由柯有谦执导，瘦子 E.SO、陈嘉桦 Ella 领衔主演，刘德华、林嘉欣特别出演。影片讲述赛车手小乐因哥哥阿杰遭遇不测而自暴自弃，放弃赛车梦想，直到遇上医生慧慧，他开始 “用速度救人”。神秘赛车手大尾的出现打破了小乐的平静，并向他发出挑战邀请，小乐毅然赴约，一场风驰电掣的激烈对决即将上演。**  **精彩影评：**影片不止聚焦赛车的燃爽，“再快一秒，多救一人” 的故事内核使其有着更深的意义 。  **【学生】参与活动，回答问题。** | 组织学生观看《生死赛车》，边看边讲，及时巩固练习，实现教学做一体化。 |
| **课堂小结 （5min）** | **【教师】简要总结本节课的要点**  在课堂上引入这部电影，能让学生深刻认识到速度竞技电影，无论是紧张刺激的比赛场面，还是感人至深的人物故事，都能让观众深刻感受到速度竞技的魅力和热血拼搏的精神。  **【学生】总结回顾知识点** | 总结知识点，巩固印象 |
| **教学反思** | 在教学过程中，学生的知识获取、智力和非智力因素培养，不能单\*一种固定的教学模式。教学模式涉及知识、教师和学生三大要素，教与学是一个共同发展的动态过程， | |