**2014至2015学年 第一学期**

教学日历

课程名称身体素质课性质体育必修课

总学时＿ 32 ＿讲课＿32＿实验其它

授课班级本科一年级学生人数＿＿

任课教师侍晓明职称＿讲师＿＿＿

所在院(系、部) \_\_ \_\_体育教学部\_\_\_\_\_\_

系(教研室)主任签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　　　教材名称：《田径》作者：全国体育院校教材委员会审定

出版单位：北京体育大学出版社出版时间：1998年

中国石油大学(北京)教务处制

填 写 说 明：

1．每上一次课填写一行，节次填写数字“1－5”，一天共分5大节课，例如：一周上三次课填写三行，并在周学时栏合并单元格填写“6”，周一第3、4节，在节次栏中填写2。

2．教学日历一经制订，不应出现大的变动，但允许主讲教师在完成课程教学大纲规定的教学要求前提下，进行必要的调整，以适应不断出现的新情况。如有变动，须经课程所属系主任（教研室主任）批准，并报院（系、部）办公室备查。

3．上机、大作业、课堂讨论、外出参观、考试等如占课内学时，在“备注”栏内注明。

4．教学日历由教师自存一份、课程所属系存一份，在每学期开学后第一周内送课程所属院（系、部）办公室并发一份电子版给课程所属院（系、部）办公室；有实验和上机学时的须发一份电子版的给实践科sjk@cup.edu.cn

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学时间 | | | 授课内容提要 | 周学时  （周学时大于2，可合并单元格） | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期 | 节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| 5 |  |  | 一、短跑：  1、简介短跑发展概况  2、学习摆臂技术  3、学习跑的专门性练习：小步跑、高抬腿跑、  4、学习途中跑技术  二、实心球：   1. 介绍实心球的锻炼方法 2. 学习实心球正面下手抛球技术   三、素质练习：(15分钟)  上肢力量练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 6 |  |  | 一、短跑：   1. 复习跑的专门性练习:小步跑、高抬腿跑、   2、学习跑的专门性练习：后蹬跑  3、复习途中跑技术  4、学习蹲距式起跑与起跑后的加速跑技术  二、实心球：   1. 复习实心球正面下手投球技术 2. 学习实心球正面上手投球技术   三、素质练习：(15分钟)  核心力量练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 7 |  |  | 一、短跑：   1. 复习跑的专门性习:小步跑、高抬腿跑、后蹬跑 2. 学习跑的专门性练习:车轮跑 3. 复习起跑、途中跑技术 4. 学习终点跑技术   二、实心球：   1. 复习实心球正面上手、下手投球技术 2. 学习实心球背向抛球技术   三、素质练习：(15分钟)  上肢力量练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 8 |  |  | 一、短跑：   1. 复习跑的专门性练习 2. 复习直道跑的完整技术 3. 学习弯道跑及弯道起跑技术   二、实心球：   1. 复习实心球正面上手投球技术 2. 复习实心球背向抛球技术   三、素质练习：(15分钟)  核心力量练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 9 |  |  | 一、短跑：   1. 复习跑的专门性练习 2. 复习直道跑的完整技术 3. 介绍4\*100米跑技术及规则   二、实心球：  复习实心球正面上手、下手、背向抛球技术  三、素质练习：(15分钟)  上肢力量练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 10 |  |  | 素质测验：  男生：1000米跑、引体向上  女生：800米跑、一分钟仰卧起坐 | 2 | 2 |  |  |  |
| 11 |  |  | 一、短跑：   1. 复习跑的专门性练习 2. 复习直道跑的完整技术   二、实心球：  复习实心球正面上手、下手、背向抛球技术  三、素质练习：(15分钟)  核心力量练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 12 |  |  | 1. 短跑   50米跑测验   1. 实心球、   复习实心球正面上手投球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 13 |  |  | 1. 实心球测试 2. 素质练习(15分钟) | 2 | 2 |  |  |  |
| 14 |  |  | 一、中长跑：   1. 介绍中长跑运动的发展概况、锻炼价值 2. 学习途中跑技术 3. 发展一般耐力练习：30分钟匀速跑 4. 素质练习(15分钟)：   上肢力量及核心力量 | 2 | 2 |  |  |  |
| 15 |  |  | 中长跑：   1. 介绍中长跑的各种跑法 2. 学习站立式起跑技术 3. 变速跑： 4. 素质练习(15分钟)：   上肢力量及核心力量 | 2 | 2 |  |  |  |
| 16 |  |  | 一、中长跑：  1、介绍4\*400米技术及规则  2、发展速度耐力练习：400米反复跑  二、素质练习(15分钟)：  上肢力量及核心力量 | 2 | 2 |  |  |  |
| 17 |  |  | 1. 中长跑：   法特莱克跑   1. 素质练习(15分钟)：   上肢力量及核心力量 | 2 | 2 |  |  |  |
| 18 |  |  | 中长跑测验：  男生：1000米  女生：800米 | 2 | 2 |  |  |  |
| 19 |  |  | 体育理论课 | 2 | 2 |  |  |  |
| 20 |  |  | 体育理论课 | 2 | 2 |  |  |  |

**2014至2015学年 第一学期**

教学日历

课程名称：健美性质：体育必修课

总学时：32 学时讲课＿＿实验＿＿其它＿＿＿＿

授课班级：本科二年级学生人数：24

任课教师：侍晓明职称：讲师

所在院(系、部)：体育教学部

系(教研室)主任签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　　　教材名称：《肌肉健美训练图解》作者：德拉威尔

出版单位：山东科学技术出版社出版时间：2012年

中国石油大学(北京)教务处制

填 写 说明：

1．每上一次课填写一行，例如：一周上三次课填写三次；

2．教学日历一经制订，不应出现大的变动，但允许主讲教师在完成课程教学大纲规定的教学要求前提下，进行必要的调整，以适应不断出现的新情况。如有变动，须经课程所属系主任（教研室主任）批准，并报院（系、部）办公室备查。

3．上机、大作业、课堂讨论、外出参观、考试等如占课内学时，在“备注”栏内注明。

4．教学日历由教师自存一份、课程所属系存一份，在每学期开学后第一周内送课程所属院（系、部）办公室并发一份电子版给课程所属院（系、部）办公室；有实验和上机学时的须发一份电子版的给实践科sjk@cup.edu.cn

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学时间 | | 授课内容提要 | 周学时 | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期  节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| 1 |  | 1. 简述健美的目的和意义   2、介绍器械及身体的各部分肌肉 | 2 |  |  |  |  |
| 2 |  | 1. 学习肱二头肌练习 2. 学习呼吸 | 2 |  |  |  |  |
| 3 |  | 1. 复习肱二头肌练习 2. 学习肱三头肌练习 | 2 |  |  |  |  |
| 4 |  | 1. 复习肱二、三头肌练习 2. 学习组间歇 | 2 |  |  |  |  |
| 5 |  | 1. 学习胸大肌练习 2. 学习机体营养 | 2 |  |  |  |  |
| 6 |  | 1. 复习胸大肌练习 2. 学习背阔肌练习 | 2 |  |  |  |  |
| 7 |  | 1、复习肱二、肱三、胸、背练习 | 2 |  |  |  |  |
| 8 |  | 身体素质测验 | 2 |  |  |  |  |
| 9 |  | 1、学习前臂肌练习  2、学习三角肌练习 | 2 |  |  |  |  |
| 10 |  | 1. 复习三角肌练习 2. 学习腰腹肌练习 | 2 |  |  |  |  |
| 11 |  | 1. 复习腰腹肌练习 2. 学习腿部、臀部练习 | 2 |  |  |  |  |
| 12 |  | 1、准备活动  2、训练计划：弯举、颈后推、胸大肌，肱二头肌、三角肌、腹肌、腿部肌群。 | 2 |  |  |  |  |
| 13 |  | 1、准备活动  2、训练计划：颈后宽推卧拉形体训练 | 2 |  |  |  |  |
| 14 |  | 1、准备活动  2、专项考试 | 2 |  |  |  |  |
| 15 |  | 体育理论课 | 2 |  |  |  |  |
| 16 |  | 体育理论课 | 2 |  |  |  |  |

**2014至2015学年 第一学期**

教学日历

课程名称＿网球＿＿性质体育必修课

总学时32讲课＿32＿实验＿＿其它＿＿＿

授课班级本科二年级学生人数＿24

任课教师＿＿＿侍晓明＿职称＿讲师＿＿

所在院(系、部)\_\_\_\_\_\_\_\_\_体育教学部\_\_\_\_\_\_\_\_

系(教研室)主任签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　　　教材名称：《网球运动教程》作者：陶志翔主编

　　　　出版单位：北京体育大学出版社出版时间：2010年

中国石油大学(北京)教务处制

填 写 说 明：

1．每上一次课填写一行，节次填写数字“1－5”，一天共分5大节课，例如：一周上三次课填写三行，并在周学时栏合并单元格填写“6”，周一第3、4节，在节次栏中填写2。

2．教学日历一经制订，不应出现大的变动，但允许主讲教师在完成课程教学大纲规定的教学要求前提下，进行必要的调整，以适应不断出现的新情况。如有变动，须经课程所属系主任（教研室主任）批准，并报院（系、部）办公室备查。

3．上机、大作业、课堂讨论、外出参观、考试等如占课内学时，在“备注”栏内注明。

4．教学日历由教师自存一份、课程所属系存一份，在每学期开学后第一周内送课程所属院（系、部）办公室并发一份电子版给课程所属院（系、部）办公室；有实验和上机学时的须发一份电子版的给实践科sjk@cup.edu.cn

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学时间 | | | 授课内容提要 | 周学时  （周学时大于2，可合并单元格） | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期 | 节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| 1 |  |  | 1. 网球的发展史和基本现状 2. 学习握拍法和拍球，颠球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 |  |  | 1、学习正手抽球的技术动作  2、学习原地正手抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 3 |  |  | 1. 复习上节课所学内容 2. 学习原地上步抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 4 |  |  | 1. 复习上节课所学内容   2、学习正手移动中抽球的步伐 | 2 | 2 |  |  |  |
| 5 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习正手移动抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 6 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习双手反手抽球的技术动作、 | 2 | 2 |  |  |  |
| 7 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习双手反手原地抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 8 |  |  | 1、准备活动  2、素质考试 | 2 | 2 |  |  |  |
| 9 |  |  | 1、学习双手反手原地上步抽球  2、学习双反的移动中抽球的步伐 | 2 | 2 |  |  |  |
| 10 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习双反的移动抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 11 |  |  | 1、复习上节课所学内容  ２、学习正反手交替抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 12 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习裁判规则 | 2 | 2 |  |  |  |
| 13 |  |  | 1、复习正反手交替抽球  2、教学比赛 | 2 | 2 |  |  |  |
| 14 |  |  | 1、准备活动  2、专项考试 | 2 | 2 |  |  |  |
| 15 |  |  | 体育理论课 | 2 | 2 |  |  |  |
| 16 |  |  | 体育理论课 | 2 | 2 |  |  |  |

**2014至2015学年 第 一 学期**

教学日历

课程名称＿网球＿＿＿＿性质体育选修课

总学时24讲课＿24＿实验＿＿其它＿＿＿

授课班级本科三、四年级＿学生人数＿＿＿24＿

任课教师＿侍晓明＿职称＿讲师＿＿

所在院(系、部)\_\_\_\_\_\_\_\_\_体育教学部\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

系(教研室)主任签字\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　　　教材名称：《网球运动教程》作者：陶志翔主编

　　　　出版单位：北京体育大学出版社出版时间：2010年

中国石油大学(北京)教务处制

填 写 说 明：

1．每上一次课填写一行，节次填写数字“1－5”，一天共分5大节课，例如：一周上三次课填写三行，并在周学时栏合并单元格填写“6”，周一第3、4节，在节次栏中填写2。

2．教学日历一经制订，不应出现大的变动，但允许主讲教师在完成课程教学大纲规定的教学要求前提下，进行必要的调整，以适应不断出现的新情况。如有变动，须经课程所属系主任（教研室主任）批准，并报院（系、部）办公室备查。

3．上机、大作业、课堂讨论、外出参观、考试等如占课内学时，在“备注”栏内注明。

4．教学日历由教师自存一份、课程所属系存一份，在每学期开学后第一周内送课程所属院（系、部）办公室并发一份电子版给课程所属院（系、部）办公室；有实验和上机学时的须发一份电子版的给实践科sjk@cup.edu.cn

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学时间 | | | 授课内容提要 | 周学时  （周学时大于2，可合并单元格） | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期 | 节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| 1 |  |  | 1. 网球的发展史和基本现状   2、学习握拍法和拍球，颠球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 |  |  | 1、学习正手抽球的技术动作  2、学习原地正手抽球和原地上步抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 3 |  |  | 1. 复习上节课所学内容   2、学习正手移动中抽球的步伐 | 2 | 2 |  |  |  |
| 4 |  |  | 1. 复习上节课所学内容   2、学习正手移动抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 5 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习双手反手抽球的技术动作 | 2 | 2 |  |  |  |
| 6 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习双手反手原地抽球和双手反手原地上步抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 7 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、双反的移动中抽球的步伐 | 2 | 2 |  |  |  |
| 8 |  |  | 1. 复习上节课所学内容   2、学习双反的移动抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 9 |  |  | 1、复习上节课所学内容   1. 学习正反手交替抽球 | 2 | 2 |  |  |  |
| 10 |  |  | 1、复习上节课所学内容  2、学习裁判规则和教学比赛 | 2 | 2 |  |  |  |
| 11 |  |  | 1、复习正反手交替抽球  2、教学比赛 | 2 | 2 |  |  |  |
| 12 |  |  | 1、准备活动  2、专项考试 | 2 | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |