**2014至2015学年 第一学期**

教 学 日 历

课程名称 ＿太极拳＿＿ ＿＿＿＿性质＿必修＿＿

总学时＿32＿讲课＿＿实验＿＿其它＿＿＿＿＿＿

授课班级＿大二年级＿学生人数＿＿＿＿＿＿＿

任课教师＿闫保庆＿＿＿职称 副教授＿＿＿＿＿

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

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

　　　　教材名称：太极拳剑标准教程 作者：李德印

　　　　出版单位：北京体育大学 出版时间：1999.6

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、简介太极拳的特点及锻炼价值。  2、24式太极拳的基本手法、步型、步法。  3、身体素质练习；  4、安全教育 | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 |  | 1、复习24式太极拳的基本手法、步型、步法。  2、学习24式太极拳第一组动作：起式；野马分鬃；白鹤亮翅。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 3 |  | 1、复习24式太极拳第一组动作。  2、学习24式太极拳第二组动作：搂膝拗步；手挥琵芭；左右倒卷耾。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 4 |  | 1、复习24式太极拳第一组动作至第二组动作。  2、学习24式太极拳第三组动作：左揽雀尾；右揽雀尾。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 5 |  | 1、复习24式太极拳第一组动作至第三组动作。。  2、学习24式太极拳第四组动作：单鞭；云手；单鞭。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 6 |  | 1、复习24式太极拳第一组动作至第四组动作。  2、学习24式太极拳第五组动作：高探马；右蹬脚；双风灌耳；转身左蹬脚。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 7 |  | 1、复习第一至第五组动作  2、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 8 |  | 身体素质测试 |  |  |  |  |  |
| 9 |  | 1、复习24式太极拳第一组动作至第五组动作。  2、学习24式太极拳第六组动作：左下势独立；右下势独立。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 10 |  | 1、复习24式太极拳第一组动作至第六组动作。  2、学习24式太极拳第七组动作：左穿梭；右左穿梭；海底针；闪通臂。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 11 |  | 1、复习24式太极拳第一组动作至第七组动作。  2、学习24式太极拳第八组动作：转身搬揽捶；如风似闭；十字手；收势。  3、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 12 |  | 1、复习24太极拳整套动作。  2、身体素质练习 | 2 | 2 |  |  |  |
| 13 |  | 1、复习24太极拳整套动作。  2、预考 | 2 | 2 |  |  |  |
| 14 |  | 1、复习24太极拳整套动作。  2、考试24太极拳 | 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＿＿体育（游泳）＿＿性质＿必修＿＿

总学时＿32讲课＿32＿实验＿＿其它＿＿＿＿＿

授课班级本科一、二年级学生人数＿＿＿＿

任课教师＿＿闫保庆＿＿＿＿＿职称＿副教授＿

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

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

　　　　教材名称：　游泳　　　　　　作者：吴河海

　　　　出版单位：人民体育出版社　　出版时间：2000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](mailto: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、简介游泳的历史、发展以及锻炼价值  2、游泳安全教育  3、熟悉水性练习、学习游泳呼吸技术 | 2 |  |  |  |  |
| 2 |  | 1、熟悉水性练习  2、复习游泳的呼吸技术  3、学习蛙泳的蹬腿技术 | 2 |  |  |  |  |
| 3 |  | 1、复习游泳呼吸、蹬腿技术  2、学习背漂扶板蹬腿与呼吸配合技术  3、游泳自救与互救 | 2 |  |  |  |  |
| 4 |  | 1、复习背漂扶板蹬腿与呼吸配合技术  2、学习漂浮滑行 | 2 |  |  |  |  |
| 5 |  | 1、复习上节课所学内容  2、提高蛙泳腿与呼吸配合技术  3、模仿蛙泳划手与呼吸配合 | 2 |  |  |  |  |
| 6 |  | 1、复习上节课所学内容  2、复习蛙泳划臂与呼吸配合技术  3、陆上模仿完整配合技术 | 2 |  |  |  |  |
| 7 |  | 1、复习呼吸与蛙泳腿配合技术  2、学习背漂水中完整配合技术 | 2 |  |  |  |  |
| 8 |  | 1、复习呼吸与蛙泳腿配合技术  2、复习蛙泳划臂与呼吸配合技术  3、巩固背漂蛙泳臂与腿的完整配合技术 | 2 |  |  |  |  |
| 9 |  | 1、身体素质测试  2、复习上节课所学内容 | 2 |  |  |  |  |
| 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 |
| 10 |  | 1、复习上节课内容  2、学习蛙泳完整技术配合 | 2 |  |  |  |  |
| 11 |  | 1、复习蛙泳臂与腿的配合技术  2、复习蛙泳完整技术配合  3、学习蛙泳出发技术 | 2 |  |  |  |  |
| 12 |  | 1、复习蛙泳臂与腿的配合技术  2、复习蛙泳完整技术配合  3、学习蛙泳转身技术 | 2 |  |  |  | 依据体育部统一安排 |
| 13 |  | 1、复习蛙泳完整技术配合  2、复习考试内容 | 2 |  |  |  | 依据体育部统一安排 |
| 14 |  | 1、复习考试内容  2、蛙泳考核 | 2 |  |  |  |  |
| 15 |  | 大学体育理论课： | 2 |  |  |  |  |
| 16 |  | 大学体育理论课： | 2 |  |  |  |  |

**2014至2015学年 第一学期**

教 学 日 历

课程名称 体育素质课 性质 必修

总学时 ＿32 ＿ 讲课＿ 32 ＿实验其它

授课班级 大一 学生人数 ＿ ＿

任课教师 ＿ 闫保庆 ＿＿ 职称＿ 副教授 ＿＿＿

所在院(系、部) \_\_\_体育教学部\_\_\_\_\_\_\_\_

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

　　　　教材名称： 作者：

出版单位： 出版时间：

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 |  |  | 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 |  |  |  |
| 2 |  |  | 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 |  |  |  |
| 3 |  |  | 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 |  |  |  |
| 4 |  |  | 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 |  |  |  |
| 5 |  |  | 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 |  |  |  |
| 6 |  |  | 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 |  |  |  |
| 7 |  |  | 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 |  |  |  |
| 8 |  |  | 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 |  |  |  |
| 9 |  |  | 1. 实心球测试 2. 素质练习(15分钟) | 2 | 2 |  |  |  |
| 10 |  |  | 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 |  |  |  |
| 11 |  |  | 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 |  |  |  |
| 12 |  |  | 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 |  |  |  |
| 13 |  |  | 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 |  |  |  |
| 14 |  |  | 中长跑测验：  男生：1000米  女生：800米 | 2 | 2 |  |  |  |
| 15 |  |  | 体育理论课 | 2 | 2 |  |  |  |
| 16 |  |  | 体育理论课 | 2 | 2 |  |  |  |