**20 14 至20 15 学年 第 二 学期**

教 学 日 历

课程名称＿＿＿＿体育（散手） 性质＿必修＿＿

总学时＿＿32讲课＿＿实验＿＿其它＿＿＿＿＿＿

授课班级＿＿＿大一、大二学生＿＿＿学生人数＿＿＿＿

任课教师＿＿＿＿王晶＿＿＿＿＿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：《中国散手》

作者： 张山等

　　　　出版单位：北京体育大学 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，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. 通过散手教学，了解散手的特点，即锻炼价值 2. 学习散手的基本步法 | 2 |  |  |  |  |
| 2 |  | 1. 复习基本步法 （滑步，进步，退步） 2. 学习基本步法 （上步，撤步，插步，换步）   3、安全教育 | 2 |  |  |  |  |
| 3 |  | 1. 复习步法 2. 学习拳法（冲拳） | 2 |  |  |  |  |
| 4 |  | 1. 复习拳法（冲拳） 2. 学习拳法（摆拳） | 2 |  |  |  |  |
| 5 |  | 1. 复习拳法（冲拳，摆拳） 2. 学习拳法（勾拳） | 2 |  |  |  |  |
| 6 |  | 1. 复习拳法 2. 复习腿法（蹬腿） | 2 |  |  |  |  |
| 7、 |  | 1. 复习拳法，腿法（蹬腿） 2. 手靶，脚靶的练习 | 2 |  |  |  |  |
| 8 |  | 1. 手靶，脚靶的练习 2. 学习腿法（后蹬腿） | 2 |  |  |  |  |
| 9 |  | 1. 手靶，脚靶的练习 2. 复习腿法 | 2 |  |  |  |  |
| 10 |  | 1. 手，脚，护具练习 2. 踹腿的练习 | 2 |  |  |  |  |
| 11 |  | 1. 手，脚，护具练习 2. 横摆踢腿 | 2 |  |  |  |  |
| 12 |  | 1. 手，脚，护具练习 2. 腿法组合练习 | 2 |  |  |  |  |
| 13 |  | 1 复习所有拳法，腿法  2 实践 | 2 |  |  |  |  |
| 14 |  | 1考试 | 2 |  |  |  |  |
| 15 |  | 1考试 | 2 |  |  |  |  |
| 16 |  | 1理论课 | 2 |  |  |  |  |