**2014至2015学年 第二学期**

教学日历

课程名称＿健美操＿＿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、二年级学生人数＿＿

任课教师＿冯晓红＿＿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：全国健美操大众锻炼标准作者：体操管理中心

出版单位：北京北影录音录像公司出版时间：2004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. 介绍健美操的特点及锻炼价值。   2、学习健美操的基本步法。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 |  |  | 1. 复习健美操的基本步法。   2、学习健美操大众等级三级组合一。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 3 |  |  | 1. 复习健美操大众等级三级组合一。   2、学习健美操大众等级三级组合二。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 4 |  |  | 1. 复习健美操大众等级三级组合一、二。 2. 学习健美操大众等级三级组合三。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 5 |  |  | 1. 复习健美操大众等级三级组合一、二、三。 2. 学习健美操大众等级三级组合四。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 6 |  |  | 复习健美操大众等级三级。 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  | 素质测验：  男生：引体向上、1000米  女生：仰卧起坐、800米 | 2 | 2 |  |  |  |
| 8 |  |  | 1. 复习健美操大众等级三级。 2. 学习踏板操组合一。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 9 |  |  | 1. 复习健美操大众等级三级、踏板操组合一。 2. 学习踏板操组合二。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 10 |  |  | 1. 复习健美操大众等级三级、踏板操组合一、二。 2. 学习踏板操组合三。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 11 |  |  | 1. 复习健美操大众等级三级、踏板操组合一、二、三。   2、学习踏板操组合四。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 12 |  |  | 复习健美操大众等级三级。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 13 |  |  | 健美操大众等级三级考试。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 14 |  |  | 复习踏板操。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 15 |  |  | 踏板操考试。 | 2 | 2 |  |  |  |
| 16 |  |  | 体育理论 | 2 | 2 |  |  |  |

**2014至2015学年 第二学期**

教学日历

课程名称：游泳性质：体育必修

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：16人

任课教师：冯晓红职称：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：游泳运动

作者：全国体育院校教材委员会游泳教材小组

　　　　出版单位：人民体育出版社　　出版时间：2005.6

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，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 | 学时分配 | | | 备注 |
| 周次 | 星期 | 节次 | 讲课 | 实验 | 习题 |
| **1** |  |  | * 1. 介绍本学期课程安排   2. 讲解提示上课安全注意事项   3. 介绍游泳项目的特点及学习意义   4. 学习蛙泳基本技术：池边呼吸、漂浮、踩水和熟悉水性（体位转换） | **2** |  |  |  |  |
| **2** |  |  | 学习漂浮、踩水、蛙泳蹬腿技术（背漂扶板） | **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  | 学习蹬腿与呼吸配合技术（背漂扶板） | **2** |  |  |  |  |
| **4** |  |  | 学习推拉板+蹬腿与呼吸配合技术（背漂） | **2** |  |  |  |  |
| **5** |  |  | 1. 介绍仰蛙腿技术（背漂） 2. 复习推拉板蹬腿与呼吸配合技术（背漂） | **2** |  |  |  |  |
| **6** |  |  | 学习蛙泳技术（背漂） | **2** |  |  |  |  |
| **7** |  |  | 身体素质测试：  引体向上、1000米（男生）  仰卧起坐、800米（女生） |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  | 1. 学习踩水技术 2. 复习蛙泳技术（背漂） | **2** |  |  |  |  |
| **9** |  |  | 学习蛙泳技术 | **2** |  |  |  |  |
| **10** |  |  | 1. 介绍蛙泳转身技术 2. 复习蛙泳技术 | **2** |  |  |  |  |
| **11** |  |  | 1. 介绍台式出发技术 2. 复习蛙泳技术 | **2** |  |  |  |  |
| **12** |  |  | 1. 介绍基本救生技术拖带 2. 复习蛙泳技术 | **2** |  |  |  |  |
| **13** |  |  | 1. 介绍基本救生技术拖带、潜水 2. 蛙泳考前复习 | **2** |  |  |  |  |
| **14** |  |  | 蛙泳技术考评 | **2** |  |  |  |  |
| **15** |  |  | 蛙泳达标考试 | **2** |  |  |  |  |
| **16** |  |  | 体育理论 | **2** |  |  |  |  |