

## 一、课程信息

课程名称 (中文)	体能	课程名称 (英文)	P.E
开课系部	航空系	必修/选修	必修
总学时/学分	196/12	其中实训学时	196
考核方式	考查	课程类别	公共基础课
适用专业	航空服务	适用学制	三年制

## 二、概述

### (一) 课程性质

体能训练是服务专业的专业基础课。体能训练课是以健康第一为指导思想，以训练学生身体素质为主体，提升学生最终测试成绩为目的。对于服务专业的学生来说，进行体能训练训练是非常必要的，在接受体能体训练后，学生可以获得良好的身体素质，塑造良好的外在形象。

### (二) 课程理念

体育是人类社会的一种身体锻炼活动和社会文化活动，体育就是人们锻炼身体、增强体质、休闲娱乐、延长生命的重要方法。教材的设计是以新课程的基本理念为指导，认真贯彻“健康第一”的指导思想，加强学科间的相互渗透，尤其是信息技术与体育学科之间的整合。体育课以学生的发展为中心，以体现学生的主体地位为重点，以信息技术为载体，以提出问题、分析问题、解决

问题为主线，充分体现学生自主性、合作性、探究性的学习方式，充分利用信息资源，以达到学有所得的目的，进而养成终身体育意识。

### 三、课程目标

#### （一）课程总目标

通过本课程的学习，是学生掌握体能训练的基本知识及方法，提高学生身体的协调、控制及表现能力，矫正不良姿势，练就健康的身体。

#### （二）课程分目标

1、通过体能课程的学习，使学生了解和掌握体能训练理论知识和技巧；

2、通过训练提升学生各个部分的肌肉力量从而全面的提升身体素质

3、在正确完成动作的基础上，加强训练培养学生不怕困难坚持不懈的意志品质。

#### 2. 能力目标

1、使学生改变自身的散漫状态，通过规范、科学、严格的训练，训练出良好的体质；

2、使学生掌握身体各处肌肉的训练方法培养学生自己锻炼的能力；

3、通过对于各部分肌肉力量的提升从而提升测试项目成绩。

### 3. 思政目标

- 1) 养成良好的个人体质修养和素质。
- 2) 培养团队合作意识，较强的服务意识，较强的肢体表达，善于与人沟通，展现自我的能力。
- 3) 具备特殊情况的应变能力和较强的心理素质。
- 4) 具备良好的航空乘务员自身形象意识（服务意识、协作意识等）、职业道德。

### 四、课程内容

项目序号	项目名称	模块	学时
项目一	体育与体能	体育概念	10
		体能概念	2
		健身功能	4
		运动损伤的原因及预防	10
		常见运动损伤的处理	10
		急救	2
		体育锻炼常见生理反应与处理	4
	训练后恢复	2	
项目二	第九套广播体操	第九套动作学习	10
		1-4 节动作练习	2
		5-8 节动作练习	8
		队列队形练习	8
项目三	篮球的基本知识	概述	6
		场地标准	4
		篮球动作基本功	4
		战术配合	6
项目四	上肢训练	俯卧撑	8
		夹臂俯卧撑	12
		杠铃卧推	6
		引体向上	2
		端臂屈伸	4
项目五	腰腹训练	仰卧起坐	4

		两头起	4
		俯卧背起	2
		俯卧背起	4
		坐姿卷腹	4
		俄罗斯转体	6
项目六	下肢训练	100 米跑	2
		3000 米跑	2
		5X10 米折返跑	2
		立定跳远	2
		二级蛙跳	8
		三级跳	8
项目七	武术	武术基本手型步法	4
		少年拳	10
		五步拳	2
		军体拳	2
合计		196 学时	

## 五、课程实施建议

### （一）教学组织

为进一步深化中等职业教育教学改革，以服务为宗旨，以就业为导向，构建校本的课程体系，尽快形成课程完整的教材系列。鼓励教师开发反映专业领域新知识、新技术、新工艺、新方法以及体现“任务引领”理念的特色教材，力求做到统筹规划、全员参与、全程实施、整体推进、重点突破，提升教育教学实效，推进学校发展。

### （二）教学方法和手段

1. 小组讨论、通过案例、模拟场景等方式，拓展学生思维，进行创造性学习和训练。

2. 突破传统的教学观念和方法，教师由原来的“教授者”转为“指导者”实行项目导向、工教师为主导学生为主体进行课堂学习。

3. 以我校的体育训练室为实训教室，进行课堂训练。

4. 根据项目课程的实施计划，多渠道、多途径搜集资料，运用大量的图片、案例、表格等形式，使枯燥的专业内容形象化、生动化，化繁为简，激发学生的学习兴趣。

5. 有效利用网络让学生参与课堂教学与实训教学，充分调动学生的积极性和主动性，提高学习效率，掌握教材内容。

### **(三) 考核方法与评定**

#### **1. 考核方法**

1) 建立过程考核与终结考核相结合的评价体系，过程考核为训练项目测试模拟，通过对于测试项目的考核成绩为考核成绩。

2) 评价指标涉及各项任务中的知识、专业理论、肢体能力、职业素养等多个方面，评价体系指标要具备可操作性、可量化性。

3) 评价要结合小组互评、教师点评、企业专家评价三个方面进行。

#### **2. 成绩评定**

1) 以小组为单位进行各单项任务，成绩评定包括过程和结果两方面，以及专业能力、方法能力和社会能力三大类内容，总分为100分。完成所有任务后，取其平均分为平时成绩，占总成绩30%。

2) 学生以小组为单位在期末考核过程中模拟面试才艺展示，考核学生的综合能力，总分为100分，占总成绩50%

3) 学生日常学习生活和课堂表现，体现着学生的综合素质的提高，个人形象的整理和状态，总分为100分，占总成绩20%

3) 总评 = 平时评价 20% + 过程评价 30% + 期终评价 50%

### **六、教材建设、选用及参考书**

1. 参考教材：《体育与健康教程》 哈尔滨工业大学出版社出版