**特 色 课 教 学 计 划**

 2022 年 9 月 2日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程** | 体能 | **总学时（周）** | 16 |
| **系部** | 基础部 | **学生人数** | 31 |
| **任课教师** | 王刚 |
| **所需备品** |  |
| **课程分析** | 良好的身体素质是就业的前提，通过体能训练与综合格斗技能提高学生身体素质，为就业打下夯实基础 |
| **学期总目标** | 提高学生身体素质，掌握综合格斗技能 |
| **验收形式****与效果** | 期末汇报格斗展示 |
| **教学内容及课时分配（含实训）** |
| **周** | **时 间** | **教学内容** |
| **3** | 9月10日至9月 11 日 | 体能训练 |
| **4** | 9月17日至 9月18日 |  擒拿格斗起源与发展 |
| **5** | 9月24日至 9月25日 |  格斗基本功训练 |
| **6** | 10月1日至 10月2日 | 基础防卫技术 |
| **7** | 10月8日至 10月9日 | 攻击技术 |
| **8** | 10月15日至10月16日 | 手靶练习 |
| **9** | 10月22日至10月23日 | 拳腿组合击靶练习 |
| **10** | 10月29日至10月30日 | 解脱技术 |
| **11** | 11月5日至 11月 6 日 | 柔韧训练 |
| **12** | 11月12日至11月13日 | 摔法训练 |
| **13** | 11月19日至11月20日 | 实战练习 |
| **14** | 11月26日至11月27日 | 体能训练 |
| **15** | 12月 3日至 12月4日 | 初级长拳一路（一、二段） |
| **16** | 12月10日至12月11 日 | 初级长拳一路（三、四段） |
| **17** | 12月17日至12月18日 | 整套复习提高 |
| **18** | 12月24日至12月25日 | 综合复习 |