



一、课程基本信息

课程名称	中文	大学体育一(木球一)			
	英文	College Sports I (wood ball I)			
课程代码	1680000005	开课学期	第 2 学期		
学分学时	1/32	理论 (课内+课外)		4	
		习题课、实验、上机、测验、线上等		28	
课程平台及类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育 <input type="checkbox"/> 专业教育 <input type="checkbox"/> 应用教育 <input type="checkbox"/> 双创教育				
	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修				
适用专业	2024 级各专业				
开课单位	军事体育教学部	教研室	体育教研室		
先修课程	无				
后续课程	大学体育二、三、四				
授课方式	<input checked="" type="checkbox"/> 讲授法 <input checked="" type="checkbox"/> 演示法 <input type="checkbox"/> 讨论法 <input type="checkbox"/> 案例分析 <input type="checkbox"/> 其它_____				
考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查	考试形式	<input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷		
执笔人	周文勇	课程负责人	王福滨	审定人	褚欢
课程简介					
<p>《木球》是一门通识教育选修课程。现代木球运动不同于民族传统木球运动。现代木球运动于 20 世纪 90 年代发源于我国台湾省，发明人翁明辉受宋元时期盛行的捶丸运动启发，综合了高尔夫 和门球的特点，历时两年，发明成功，是一项新兴的休闲体育项目，现代木球运动以球、球杆和球门为运动器具，以天然草地或沙滩地为运动场地以球杆击球过球门的杆数为胜负依据，具有竞技比赛和休闲娱乐双重特征。木球运动参与者通过现代木球运动，体验胜利 或技术水平提高带来的精神快慰和身心满足，娱乐性贯穿运动始终，使人身心健 康、精神愉悦、生活多姿多彩。现代木球运动注重礼仪行为规范，运动员在该规范的不影响下，逐步实现 个性心理的良好发展，促进人的社会化，运动过程中，运动员沐浴在大自然之中， 举首白云、低头芳草、增进交流、关系和谐。</p>					



二、课程目标

课程目标 1:

通过《木球》课程的学习，可以使学生获得科学锻炼身体的方法与木球运动的相关知识，培养学生身体协调能力和终身体育的能力。使自己具有人文底蕴、科学精神、职业素养、社会责任感和积极的人生态度，了解国情社情民情，践行社会主义核心价值观。

课程目标 2:

掌握人际交往技巧，具有较强的团队工作协作适应能力，具有高度的团队合作意识。

课程目标 3:

具有终身学习意识和自我管理、自主学习能力，能够通过不断学习，适应社会和个人可持续发展。

三、课程目标与毕业要求的对应关系

序号	课程目标	毕业要求指标点	毕业要求
1	课程目标 1	1-1 毕业生必须具备不屈不挠、顽强拼搏的意志品质，弘扬爱国主义精神，树立科学的世界观、人生观和价值观；具有良好的法制意识，自觉遵纪守法。	1. 品德修养
2	课程目标 2	7-1 毕业生能够在团队合作中积极主动、吃苦耐劳，与团队成员和睦相处，培育和谐融洽的工作氛围，并在团队活动中发挥积极作用； 7-2 了解新媒体行业各岗位运行方式，具备良好的团队合作精神与团队工作技巧，有工作方法、有责任担当。	7. 团队合作
3	课程目标 3	9-1 毕业生具有良好的学习习惯，掌握人文社科领域基本研究方法和范式，有科学的学习方法，能开展自主学习与终身学习； 9-2 具有较好的网络资讯和知识获取能力，能对新知识、新思想保持好奇心，愿意不断尝试新事物。	9. 学习发展



		9-3 具有自主学习和终身学习的能力，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力、创新能力及实践能力。有不断学习和适应行业发展需求的能力。	
--	--	--	--

四、课程内容及进度安排、教学建议

(一) 课程内容及进度安排

周次	课程内容	教学方式	学生学习预期成效	支撑的课程目标	学时					作业
					讲授	实验	上机	线上	习题	
第1周	简介木球运动项目的发展历史、特点及价值。木球的握杆技术 重点：兴趣的培养 难点：木球运动的价值	讲授法 演示法	了解木球运动器材，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受	目标 1、3	1	1				本周 两次 跑步 15 分钟
第2周	体质与健康理论与实践测试 1 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。	目标 1、2、3	1	1				
第3周	体质与健康理论与实践测试 2 重点：了解测试项目标准 难点：掌握测试项目技巧	讲授法 演示法	了解《国家学生体质健康标准》测试知识。	目标 1、2、3	1	1				
第4周	学习击球姿势及球的摆放位置。 重点：击球姿势 难点：身体与器械的结合	讲授法 演示法	掌握木球的握杆技术，提高自己的木球运动能力	目标 2、3		2				
第5周	学习木球基本技术中的瞄准、挥杆技术及推杆技术。身体素质练习 重点：挥杆技术 难点：挥杆击球身体的稳定性	讲授法 演示法	熟练掌握瞄准、挥杆技术，提高自己的木球运动能力	目标 2、3		2				本周 每天 挥杆 15 分钟
第6周	进一步掌握掌握中长距离击球技术的准确性。	讲授法 演示法	掌握中长距离击球技术的准确性，提高	目标 1、2		2				



周	学习掌握近距离门前攻门技术的门前挥杆技术。 重点：门前攻门技术 难点：攻门的准确性		自己的木球运动能力							
第7周	1.复习攻门基本动作技术并熟练掌握 2.学习掌握近距离攻门动作的角度与技巧； 重点：近距离攻门 难点：掌握近距离攻门的角度与技巧	演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 1、2、3	2					本周每天练习攻门15分钟
第8周	1.复习近距离攻门动作技术，掌握其动作规格；2.学习远距离攻门动作技术（5-10米） 重点：远距离攻门 难点：远距离攻门技术准确性的提高	演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 1、3	2					
第9周	1.加强远距离击球及攻门练习，提高其准确性；2.复习已学过动作技术（小竞赛），强化击球的合理姿势； 重点：远距离攻门 难点：提高攻门准确性	演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 1、2	2					
第10周	1.进行木球各种技能的综合练习，提高学生的各种能力；2.巩固提高不同距离，不同角度的攻门质量 重点：不同角度的攻门 难点：提高攻门准确性	演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 1、3	2					



第11周	1.学习不同球道（短距离球道和中距离球道）的击球技术；2.进行球道比赛，提高各项基本技术 重点：球道分析 难点：比赛中球道分析运用	演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 2、3	2					
第12周	1. 学习不同球道（长距离球道和有障碍物球道）的击球技术； 2.进行球道比赛，提高各项基本技术 重点：有障碍物球道 难点：设计避开障碍物球路	演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 1、3	2					
第13周	1. 学习不同球道的控制球技术；2.进行球道比赛，提高各项基本技术 重点：不同球道的控制球技术 难点：控制球技力度和线路	演示法	科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力	目标 2、3	2					
第14周	1. 学习木球规则的裁判法、记杆卡使用和比赛中特殊情况的判罚及处理；2.学习木球场地设计；3.进行球道比赛，提高各项基本技术 重点：木球规则 难点：裁判法	演示法	具备良好的团队合作精神和团队工作技巧，有工作方法、有责任担当	目标 1、2	1	1				
第15周	1. 教学比赛；2.布置考试内容及要求，使学生有目的的准备考试内容 重点：比赛球道的设计 难点：比赛球道可行性分析	演示法	理解其中所蕴含的体育精神与文化	目标 2、3	2					木球考核动作练习



第16周	1. 考试 重点：木球运动基本技术 难点：比赛心理素质	演示法	通过学习木球，增强民族自豪感和凝聚力	目标 1、2、3	2				
合 计					4	28			

(二) 教学建议

1. 教学手段：

理论授课、实际示范、小组讨论、分组展示、教学比赛。

2. 学生自主学习建议

1)通过实践课堂掌握篮球各项技术动作要领，并课后采用练习法进行技术动作巩固定型；

2)课后通过线上观看视频比赛等方式了解各项技术动作的运用，并采用练习法进行实践练习。

五、课程思政目标及其教学设计

序号	教学内容	课程思政目标	教学设计
1	木球基本技术	帮助学生树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，提高身体素质	在日常教学训练中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些和人文知识有关的知识。
2	木球基本战术	弘扬体育精神，帮助学生树立正确的人生观、价值观，提高学生的团队合作精神	在体育教学中引入情景模拟，角色体验，团队竞争等新式教学方式。
3	木球规则及裁判法	培养学生的竞争意识、规则意识，从而提高法制意识。	开展教学比赛，促进大学生木球规则意识，从而提高法制意识。

课程思政元素及融入点

课程教学中能将思想政治教育内容与专业知识技能教育内容有机融合的内容。

序号	授课章节	思政元素融入点	思政元素简述	教学方法
----	------	---------	--------	------



1	引导	<p>1. 木球基本知识：起源与发展，特点与作用等；</p> <p>2. 教学内容、任务及考核内容、考核标准；</p> <p>3. 木球游戏</p>	<p>1. 通过介绍木球的发展史，了解运动的特点与魅力，使学生对篮球运动产生兴趣，更好地为后面的技术学习打下基础。</p> <p>2. 介绍《木球》课程的主要教学内容，对课堂的常规提出要求，突出引导学生尊师重教的优秀美德。</p> <p>3. 通过木球游戏，让同学们明白篮球是一项集团运动，必须通过团队协作才能赢得胜利。培养掌握人际交往技巧，具有较强的团队协作适应能力，具有高度的团队合作意识。</p>	启发式 案例式
2	准备活动与放松	<p>1. 运动前的热身</p> <p>2. 运动后的身体放松</p> <p>3. 身体素质练习</p>	<p>1. 介绍运动前热身的重要性，提高身体兴奋度和降低运动损伤几率；引导学生养成良好的健身习惯。</p> <p>2. 运动后的放松可以让紧张的肌肉得到休息并减少肌肉产生的乳酸堆积，科学地对运动量、运动强度进行评价，介绍肌肉放松和韧带拉伸的正确方法。</p> <p>3. 介绍五大身体素质对运动以及身体健康的作用，通过身体素质的练习，培养学生顽强的意志品质，同时引导学生了解和遵循健身的科学性。</p>	启发式 互动式
3.	基本技术	<p>木球的基本技、战术（挥杆、击球、攻门、球道分析）</p>	<p>1. 运用运动生理学、运动力学等专业知识进行技术讲解，帮助学生理解技术动作，启发学生对技术动作中的快、重、稳、活进行思考和实践；</p> <p>2. 对教学内容中具有中国特色的技术，从历史、社会等角度，运用实例进行讲解，加深学生对木球运动的理解和掌握；</p> <p>3. 通过技术练习，引导学生对体育中的先苦后甜意识的强化，培养学生吃苦耐劳的优秀品质和正确的人生观、价值观。</p>	启发式 互动式
4.	竞赛规则和裁判法	<p>1 木球竞赛规则；</p> <p>2. 木球裁判法。</p>	<p>1. 从规则的介绍，启发学生的规则意识；对规则中的具体条款进行案例分析，体现规则的民族性和科学性。</p> <p>2. 对裁判法的介绍，突出裁判员对运动员在场上的行为如何进行判断和奖惩，引导树立正确的人生观和价值观，公平、公正的道德意识，增强社会责任感和使命担当。</p>	启发式 案例式
5.	技术	<p>1. 基本素质</p>	<p>1. 考核内容涵盖了所学技术的全部内容，并对考核纪律进行</p>	



考核	2. 专项素质 3. 专项技术	了严格要求，引导学生认真对待考核，公平竞争获得评价。 2. 采用提前告知和过程评价管理，对于违反考风考纪的行为给予严肃处理，为学生树立师德师风，引导学生正确的价值观和道德准则。	
----	--------------------	---	--

六、课程考核

本课程总成绩主要包括过程性评价（即平时成绩，包括课堂测验、作业等）和结果性评价（期末成绩）。过程性评价占 40%，结果性评价占 60%。期末考试方式根据课程目标自定。

序号	课程目标	考核内容	成绩权重比例
1	课程目标 1、2	木球基本技术	40%
2	课程目标 3	攻门基本动作技术 击球基本动作技术	60%

七、主要教学资源

（一）教材

[1]梁帅. 木球教程[M]. 浙江:浙江大学出版社, 2019.

（二）主要参考书

[1]王晓青; 木球运动[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2018.

[2]张慧琴, 咸云龙; 木球[M]. 宁夏: 宁夏人民出版社, 2019.

[3]彭彦; 木球运动[M]. 四川: 西南交通大学出版社, 2020.

（三）其他教学资源

[篮球---基本技术 北京师范大学大学 中国大学 MOOC\(慕课\) \(icourse163.org\)](https://www.icourse163.org/)