



**广东江门中医药职业学院**  
GUANGDONG JIANGMEN CHINESE MEDICINE COLLEGE

## **2.1 立德树人佐证材料**

### **2.1.2 体育**

# 目 录

- 1.2022-2023（2）体育 21 级授课计划**
- 2.2022-2023（2）体育 22 级授课计划**
- 3.2023-2024（1）体育 22 级授课计划**
- 4.2023-2024（1）体育 23 级授课计划**

广东江门中医药职业学院

# 教师学期授课计划表（首页）

2022-2023 学年 二 学期 制表时间： 2023 年 1 月 25 日

课程名称		体育						
班 别	21 级全体学生			教 师		王峰、蔡小梅、 卢泽维等		
全 程 时 数			本 学 期 时 数					
总 数	讲 授	实 验	讲 授	实 验	考 核		机 动	合 计
					理 论	实 践		
108	12	96	0	4	0	2	2	8
说 明	<p>教材：使用国家卫生健康委员会“十三五”规划教材《大学体育与健康》，主编：蔡小梅、梁小军，人民卫生出版社出版。</p> <p>考试类型：考查。全年级授课顺序相同，本授课计划适用。</p> <p>学分：7.0</p> <p>其它：</p>							
教 研 室 意 见	同意			教研室主任（签名）：王峰 2023 年 1 月 25 日				
二 级 学 院 意 见	同意			二级学院院长（签名）：黄福享 2023 年 1 月 25 日				
教 务 部 意 见	同意			部长（签名）：区绮云 2023 年 1 月 26 日				

本计划按每门课程填写一式两份。

（以上填空内容格式：宋体四号加粗）

## 教学安排表(续页)

总课时数	第一学期学时	第二学期学时	第三学期学时	第四学期学时	第五学期学时	第六学期学时
108	36	28	36	8	0	0

### 具体安排表:

章节	内 容	课时	授课学期	授课教师
第一章	体育与健康	2	一	王峰 蔡小梅 卢泽维 李洋花 侯祖荣 杨春桃 蒋贤锋 周龙辉 胡健华 赵孟洋 刘子舜
第二章	体育锻炼的科学方法	2	一	
第七章	国家体质测试测评	8	一	
第八章	田径运动	10	一	
第九章	篮球	10	一	
	机动	2	一	
	考查	2	一	
第三章	体育锻炼与身心健康	2	二	
第四章	体育锻炼的保健与卫生	2	二	
第十五章	武术运动—八段锦	12	二	
第十三章	羽毛球	8	二	
	机动	2	二	
	考查	2	二	
第五章	运动、营养与健康	2	三	
第六章	运动竞赛与欣赏	2	三	
第十五章	武术运动—24 式太极拳	18	三	
第十章	排球	10	三	
	机动	2	三	
	考查	2	三	
第十七章	休闲体育—健身瑜伽	4	四	
	机动	2	四	
	考查	2	四	

## 教师学期授课计划表（续页）

周别	顺序	授课章节内容摘要	时数	教具	教材及参考书
1	1	第十七章：休闲体育—健身瑜伽 一、健身瑜伽的概念 二、健身瑜伽的特点 三、健身瑜伽的呼吸方法	2	教材、海绵垫	《大学体育与健康》
2	2	第十七章：休闲体育—健身瑜伽 四、健身瑜伽运动的体质 五、健身瑜伽的体位介绍 六、健身瑜伽的注意事项	2		
3	3	机动	2		
4	4	考查	2		
	合计		8		



广东江门中医药职业学院

教师学期授课计划表（首页）

2022-2023 学年 二 学期 制表时间：2023 年 2 月 6 日

课程名称		体育						
班 别	22 级学生			教 师		王峰、蔡小梅、 卢泽维等		
全 程 时 数			本 学 期 时 数					
总 数	讲 授	实 验	讲 授	实 验	考 核		机 动	合 计
					理 论	实 践		
108	12	96	4	20	0	2	2	28
说 明	教材：使用国家卫生健康委员会“十三五”规划教材《大学体育与健康》，主编：蔡小梅、梁小军，人民卫生出版社出版。 考试类型：考查。全年级授课顺序相同，本授课计划适用。 学分：7.0 其它：							
教 研 室 意 见	同意 教研室主任（签名）：王峰 2023 年 1 月 25 日							
二 级 学 院 意 见	同意 二级学院院长（签名）：黄福享 2023 年 1 月 26 日							
教 务 部 意 见	同意 部长（签名）：区绮云 2023 年 1 月 27 日							

本计划按每门课程填写一式两份。

（以上填空内容格式：宋体四号加粗）

## 教学安排表(续页)

总课时数	第一学期学时	第二学期学时	第三学期学时	第四学期学时	第五学期学时	第六学期学时
108	36	28	36	8	0	0

### 具体安排表:

章节	内 容	课时	授课学期	授课教师
第一章	体育与健康	2	一	<b>王峰</b> <b>蔡小梅</b> <b>卢泽维</b> <b>李洋花</b> <b>侯祖荣</b> <b>杨春桃</b> <b>蒋贤锋</b> <b>周龙辉</b> <b>胡健华</b> <b>赵孟洋</b> <b>刘子舜</b>
第二章	体育锻炼的科学方法	2	一	
第七章	国家体质测试测评	8	一	
第八章	田径运动	10	一	
第九章	篮球	10	一	
	机动	2	一	
	考查	2	一	
第三章	体育锻炼与身心健康	2	二	
第四章	体育锻炼的保健与卫生	2	二	
第十五章	武术运动—八段锦	12	二	
第十三章	羽毛球	8	二	
	机动	2	二	
	考查	2	二	
第五章	运动、营养与健康	2	三	
第六章	运动竞赛与欣赏	2	三	
第十五章	武术运动—24 式太极拳	18	三	
第十章	排球	10	三	
	机动	2	三	
	考查	2	三	
第十七章	休闲体育—健身瑜伽	4	四	
	机动	2	四	
	考查	2	四	



## 教师学期授课计划表（续页）

周别	顺序	授课章节内容摘要	时数	教具	教材及参考书
1	1	第三章：体育锻炼与身心健康 第一节 体育锻炼对大学生的心理健康影响 第二节 体育锻炼对大学生的生理健康影响 第三节 体育锻炼对大学生社会适应性的培养 第四节 大学生健康合理的生活方式	2	教材、羽毛球拍	<b>《大学体育与健康》</b>
2	2	第四章：体育锻炼的保健与卫生 第一节 体育锻炼的保健常识 第二节 体育锻炼的卫生常识 第三节 运动损伤	2		
3	3	第十五章：武术运动一八段锦 一、八段锦概述	2		
4	4	第十五章：武术运动一八段锦 二、八段锦动作 1、起势；2、两手托天理三焦 3、左右开弓似射雕；	2		
5	5	第十五章：武术运动一八段锦 二、八段锦动作 4、调理脾胃须单举 5、五劳七伤往后瞧；	2		
6	6	第十五章：武术运动一八段锦 6、摇头摆尾去心火 7、两手攀足固肾腰	2		
7	7	第十五章：武术运动一八段锦 8、攒拳怒目增气力 9、背后七颠百病消	2		
8	8	第十五章：武术运动一八段锦 1、完整动作练习； 2、八段锦考核	2		
9	9	第十三章：羽毛球 第一节 羽毛球基本技术 一、握拍方法；二、发球；	2		
10	10	第十三章：羽毛球 第一节 羽毛球基本技术 三、击球；四、步法	2		

周别	顺序	授课章节内容摘要	时数	教具	教材及参考书
11	11	第十三章：羽毛球 第二节 羽毛球基本战术 一、单打战术 二、双打战术	2	教材、羽毛球拍	《大学体育与健康》
12	12	第十三章：羽毛球 第三节 羽毛球竞赛规则	2		
13	13	机动	2		
14	14	考查	2		
	合计		28		



广东江门中医药职业学院

# 教师学期授课计划表（首页）

2023-2024 学年 一 学期 制表时间： 2023 年 8 月 24 日

课程名称		体育						
班 别	22 级学生			教 师		王峰、蔡小梅、 卢泽维等		
全 程 时 数			本 学 期 时 数					
总 数	讲 授	实 验	讲 授	实 验	考 核		机 动	合 计
					理 论	实 践		
108	12	96	4	28	0	2	2	36
说 明	<p>教材：使用国家卫生健康委员会“十三五”规划教材《大学体育与健康》，主编：蔡小梅、梁小军，人民卫生出版社出版。</p> <p>考试类型：考查。全年级授课顺序相同，本授课计划适用。</p> <p>学分：7.0</p> <p>其它：</p>							
教 研 室 意 见	<p>同意</p> <p style="text-align: right;">教研室主任（签名）：王峰 2023 年 8 月 24 日</p>							
二 级 学 院 意 见	<p>同意</p> <p style="text-align: right;">二级学院院长（签名）：马若璇 2023 年 8 月 24 日</p>							
教 务 部 意 见	<p>同意</p> <p style="text-align: right;">部长（签名）：区绮云 2023 年 8 月 24 日</p>							

本计划按每门课程填写一式两份。

（以上填空内容格式：宋体四号加粗）

## 教学安排表(续页)

总课时数	第一学期学时	第二学期学时	第三学期学时	第四学期学时	第五学期学时	第六学期学时
108	36	28	36	8	0	0

### 具体安排表:

章节	内 容	课时	授课学期	授课教师
第一章	体育与健康	2	一	王峰 蔡小梅 卢泽维 李洋花 侯祖荣 杨春桃 蒋贤锋 周龙辉 胡健华 赵孟洋 刘子舜
第二章	体育锻炼的科学方法	2	一	
第七章	国家体质测试测评	4	一	
第八章	田径运动	14	一	
第九章	篮球	10	一	
	机动	2	一	
	考查	2	一	
第三章	体育锻炼与身心健康	2	二	
第四章	体育锻炼的保健与卫生	2	二	
第十五章	武术运动—八段锦	12	二	
第十三章	羽毛球	8	二	
	机动	2	二	
	考查	2	二	
第五章	运动、营养与健康	2	三	
第六章	运动竞赛与欣赏	2	三	
第十五章	武术运动—24 式太极拳	18	三	
第十章	排球	10	三	
	机动	2	三	
	考查	2	三	
第十七章	休闲体育—健身瑜伽	4	四	
	机动	2	四	
	考查	2	四	

## 教师学期授课计划表（续页）

周别	顺序	授课章节内容摘要	时数	教具	教材及参考书
1	1	第五章：运动、营养与健康	2	教材、排球	《大学体育与健康》
2	2	第六章：运动竞赛与欣赏	2		
3	3	第十五章：武术运动—24 式太极拳 一、太极拳运动概述 二、太极拳运动的特点	2		
4	4	第十五章：武术运动—24 式太极拳 三、24 式太极拳动作 1、预备势；2、起势； 3、左右野马分鬃；4、白鹤亮翅	2		
5	5	第十五章：武术运动—24 式太极拳 三、24 式太极拳动作 5、左右搂膝拗步 6、手挥琵琶；7、左右倒卷肱	2		
6	6	第十五章：武术运动—24 式太极拳 8、左揽雀尾；9、右揽雀尾；10、单鞭	2		
7	7	第十五章：武术运动—24 式太极拳 11、云手；12、单鞭；13、高探马	2		
8	8	第十五章：武术运动—24 式太极拳 14、右蹬脚；15、双峰贯耳；16、转身左蹬脚，17、左下势独立；	2		
9	9	第十五章：武术运动—24 式太极拳 18、右下势独立；19、左右穿梭； 20、海底针；21、闪通臂；	2		
10	10	第十五章：武术运动—24 式太极拳 22、转身搬拦捶；23、如封似闭； 24、十字手；25、收势	2		
11	11	第十五章：武术运动—24 式太极拳 24 式太极拳考核	2		
12	12	第十章：排球 第一节 排球运动概述 一、排球集气排球运动简介 二、排球运动的发展概况	2		
13	13	第十章：排球 第二节 排球集气排球的基本技术 一、准备姿势；二、移动；三、发球	2		

周别	顺序	授课章节内容摘要	时数	教具	教材及参考书
14	14	第十章：排球 四、传球；五、垫球	2	教材、排球	《大学体育与健康》
15	15	第十章：排球 第四节 排球、气排球竞赛规则简介	2		
16	16	第十章：排球 第五节 排球考核	2		
17	17	机动	2		
18	18	考查	2		
	合计		36		

广东江门中医药职业学院

# 教师学期授课计划表（首页）

2023-2024 学年 一 学期 制表时间：2023 年 8 月 24 日

课程名称		体育						
班 别	23 级学生			教 师		王峰、蔡小梅、 卢泽维等		
全 程 时 数			本 学 期 时 数					
总 数	讲 授	实 验	讲 授	实 验	考 核		机 动	合 计
					理 论	实 践		
108	12	96	4	28	0	2	2	36
说 明	<p>教材：使用国家卫生健康委员会“十三五”规划教材《大学体育与健康》，主编：蔡小梅、梁小军，人民卫生出版社出版。</p> <p>考试类型：考查。全年级授课顺序相同，本授课计划适用。</p> <p>学分：7.0</p> <p>其它：</p>							
教 研 室 意 见	<p>同意</p> <p style="text-align: right;">教研室主任（签名）：王峰 2023 年 8 月 24 日</p>							
二 级 学 院 意 见	<p>同意</p> <p style="text-align: right;">二级学院院长（签名）：马若璇 2023 年 8 月 24 日</p>							
教 务 部 意 见	<p>同意</p> <p style="text-align: right;">部长（签名）：区绮云 2023 年 8 月 25 日</p>							

本计划按每门课程填写一式两份。

（以上填空内容格式：宋体四号加粗）



## 教学安排表(续页)

总课时数	第一学期学时	第二学期学时	第三学期学时	第四学期学时	第五学期学时	第六学期学时
108	36	28	36	8	0	0

### 具体安排表:

章节	内 容	课时	授课学期	授课教师
第一章	体育与健康	2	一	王峰 蔡小梅 卢泽维 侯祖荣 杨春桃 蒋贤锋 周龙辉 胡健华 赵孟洋 刘子舜
第二章	体育锻炼的科学方法	2	一	
第七章	国家体质测试测评方法	4	一	
第八章	田径运动	14	一	
第九章	篮球	10	一	
	机动	2	一	
	考查	2	一	
第三章	体育锻炼与身心健康	2	二	
第四章	体育锻炼的保健与卫生	2	二	
第十五章	武术运动—八段锦	12	二	
第十三章	羽毛球	8	二	
	机动	2	二	
	考查	2	二	
第五章	运动、营养与健康	2	三	
第六章	运动竞赛与欣赏	2	三	
第十五章	武术运动—24 式太极拳	18	三	
第十章	排球	10	三	
	机动	2	三	
	考查	2	三	
第十七章	休闲体育—健身瑜伽	4	四	
	机动	2	四	
	考查	2	四	

## 教师学期授课计划表（续页）

周别	顺序	授课章节内容摘要	时数	教具	教材及参考书
1	1	第一章：体育与健康 第一节 体育 第二节 健康 第三节 体育的地位、目标与任务	2	教材、篮球、接力棒、沙池、田径场	《大学体育与健康》
2	2	第二章：体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的原则和方法 第二节 体育锻炼的注意事项 第三节 体育锻炼的效果和自我评价	2		
3	3	第七章：国家体质测试测评 第三节 测试项目与测试方法学习训练 一、身体形态（身高、体重、肺活量） 二、运动能力：50米，坐位体前屈	2		
4	4	第七章：国家体质测试测评 第三节 测试项目与测试方法学习 运动能力：立定跳远；仰卧起坐/引体向上，长跑	2		
5	5	第八章：田径运动 第二节：跑 一、短跑	2		
6	6	第八章：田径运动 第二节：跑 二、中长跑	2		
7	7	第八章：田径运动 第二节：跑 三、接力跑	2		
8	8	第八章：田径运动 第三节：跳跃（跳远）（一）	2		
9	9	第八章：田径运动 第三节：跳跃（跳远）（二）	2		
10	10	第八章：田径运动 第四节：投掷（铅球、实心球）	2		
11	11	第八章：田径运动 第五节：场地与规则	2		
12	12	第九章：篮球 第四节：篮球规则介绍 二、比赛规则	2		
13	13	第九章：篮球 第二节：篮球运动基本技术 一、篮球移动步伐	2		

14	14	第九章：篮球 第二节：篮球运动基本技术 四、投篮	2	教材、篮球、 接力棒、沙 池、田径场	<b>《大学体育 与健康》</b>
15	15	第九章：篮球 第二节：篮球运动基本技术 二、运球	2		
16	16	第九章：篮球 第二节：篮球运动基本技术 三、传接球	2		
17	17	机动	2		
18	18	考查	2		
	合计		36		

(以上填空内容格式：宋体小四号)