

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5006/攀岩 Climbing
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	罗林斯特
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 攀岩运动是从登山运动中衍生出来的竞技运动项目, 具有挑战性、自然性和综合性等特点。 1.本课程坚持“健康第一”的指导思想, 以身体练习为基本手段, 以攀岩运动项目为载体, 通过教学掌握攀岩相关的基本理论、技术和技能, 正确认识攀岩运动, 并形成对攀岩运动安全和环保两大核心理念的高度认同和行为的高度自觉。 2.培养学生养成良好的体育行为习惯、健康的生活方式、积极的生活态度, 增强体质、增进健康; 3.培养和提高学生的创新创造能力、团队协作能力以及树立良好的安全意识、生态环保意识以及顽强地意志品质等, 实现高校体育课程在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的目标。
9.	教学方法 Teaching Methods	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法
10.	教学内容 Course Contents	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	Section 1	1、课程介绍 2、岩壁横移 3、团队游戏
	Section 2	1、攀岩装备介绍 2、徒手保护技术 3、团队游戏
	Section 3	1、保护技术 2、岩壁横移 3、身体素质

	Section 4	1、基本技术：手法、脚法 2、保护技术 3、身体素质
	Section 5	1、基本技术：平衡、重心移动 2、保护技术 3、身体素质
	Section 6	1、攀高/保护技术 2、身体素质
	Section 7	1、攀高/保护技术 2、团队游戏
	Section 8	1、攀高/保护技术 2、身体素质
	Section 9	1、攀高/保护技术 2、身体素质
	Section 10	1、岩壁横移 2、团队拓展
	Section 11	1、岩壁横移 2、专项素质考核：立定跳远、平板撑
	Section 12	1、攀高接力/保护技术 2、身体素质
	Section 13	1、攀石 2、团体游戏
	Section 14	专项技术考核 1、攀高 2、保护技术
	Section 15	专项技术考核 1、攀高 2、保护技术
	Section 16	1、攀石 2、团体游戏
11.	课程考核 Course Assessment	
		(① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 考核形式：技术实践考核 分数构成：平时成绩 30%、期末考试 70%
12.	教材及其它参考资料 Textbook and Supplementary Readings	
		1. 《攀岩》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2012 年，标准书号：ISBN 978-7-04-032822-6 2. 《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2012 年，标准书号：ISBN 978-7-04-032823-3