《**攀岩**》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Rock Climbing | **课程代码** | PEED3084 |
| **课程性质** | 跨专业选修课程 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 1.5学分 | **学 时** | 36学时 |
| **主讲教师** | 谈强、袁益民等 | **修订日期** | 2021年3月1日 |
| **指定教材** | 韩春远，《攀岩运动》，广东高等教育出版社，2009年7月 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

以攀岩基本知识、技术和技能为主要教学内容，以实践操作为主要教学手段，提高学生攀岩常识、攀爬技术和保护技能。促进学生基本身体素质和活动能力的发展，提高学生攀岩技术和保护技术的合理性和有效性，增进学生在攀岩活动中的安全意识和合作精神，完善学生的个性和心理品质，培养学生不畏挑战、勇于创新的学习理念。

（二）课程目标：

**目标1：**使学生掌握攀岩的基本理论知识，了解攀岩运动的起源和发展状况，攀岩场地、设施的规格，装备的正确使用和维护，常见的比赛形式和简单的裁判方法，突出“安全第一”的理念。

**目标2：**通过攀岩实践发展学生的基本身体素质和活动能力，特别增强其手指、肩带和腰腹部的力量、身体的柔韧性和协调性、时空判断的准确性，提高基本的攀爬能力。

**目标3：**通过攀岩和保护知识、技术和技能的教学，提高学生攀登技能，学会高空保护、垂降等情况的处理方法，增强其生命安全意识和团队合作精神。

**目标4：**通过鼓励、引导学生采用独特而有针对性的方式分析和解答线路（问题），发掘学生的想象力和创造力，增进其对自身（能力）特点的了解和运用。

**目标5：**通过攀岩运动完善学生个性，提高学生心理适应（应激）能力，培养学生敢于挑战自我、勇于突破自我、善于提升自我的心理品质。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 攀岩运动概述 | 1-2  3-3、3-4 |
| 课程目标2 | 脚法和手法  固定与平衡  移动 | 3-1、3-3 |
| 课程目标3 | 攀岩技术  保护技能  保护点的设置 | 3-1、3-2  4-1、4-2  6-1 |
| 课程目标4 | 攀岩技术  线路解答和设计 | 2-1  4-1、4-2  7-1 |
| 课程目标5 | 攀岩技术  保护点的设置  线路解答和设计 | 3-1、3-2  4-1、4-2  8-1、8-2 |

**三、教学内容**

**第一章 理论篇**

**（一）攀岩运动概述**

1.教学目标：了解攀岩运动的起源和发展、装备、比赛，树立安全意识

2.教学重难点：装备的使用和维护

3.教学内容：攀岩运动的起源和发展、装备的用途及维护、比赛的种类

4.教学方法：结合PPT和教学实例进行讲解，适时提问

5.教学评价：通过课中攀岩礼仪行为记录评价

第二章 实践篇

**（一）脚法和手法**

1.教学目标：关注脚法的重要性，手法多样性，使手脚能有较协调的配合

2.教学重难点：脚法的支撑稳定性

3.教学内容：静态脚法、动态脚法、基本手法

4.教学方法：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：

（1）能使用脚尖踩点获得稳定的支撑

（2）学会脚法和手法中的换脚和换手，交叉移动

（3）能完成5米左右的横渡

**（二）三点固定及平衡**

1.教学目标：了解和掌握三点固定和基本的平衡

2.教学重难点：三点固定的合理性

3.教学内容：三点固定、平衡

4.教学方法：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：

（1）三点固定动一点，获得多种平衡并能比较其合理性

（2）利用三点固定初步完成简单线路

**（三）移动**

1.教学目标：完成三点固定为主的移动及其他移动方式

2.教学重难点：移动中保持较好的身体平衡

3.教学内容：侧拉、同点、蹿跳等

4.教学方法：设置专门的线路体验某一单项移动方式

5.教学评价：

（1）能用某一种技术解决类似移动问题

（2）能用多种方式完成同一线路（组间讨论展示）

（3）针对自身特点合理完成线路（点评与对比）

第三章 技能篇

**（一）绳结和保护点设置**

1.教学目标：掌握基本绳结，能完成保护点的安置

2.教学重难点：绳结的正确性和连接的安全性

3.教学内容：8字结、单结、鞍带结、ATC使用、垂降

4.教学方法：示范、讲解、分组练习

5.教学评价：

（1）能够正确完成双8字结、鞍带结、ATC的使用

（2）能够单独设置上方保护点并能安全垂降

（3）能在组内完成配合和互助，保证步骤的合理和安全

**（二）顶绳保护**

1.教学目标：正确熟练掌握顶绳保护方法，保障学习的高效和安全

2.教学重难点：5步收绳法

3.教学内容：保护系统的连接及要点，保护技能及原则

4.教学方法：示范、讲解、分组练习、正误对比纠错等

5.教学评价：

（1）正确完成确保系统连接

（2）5步收绳步骤正确且熟练

（3）从徒手模拟到监督下双人保护，再到利用固定点保护逐步推进

（4）了解保护动作的作用和常见错误，避免安全事故发生

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 攀岩运动概论 | 2 |
| 第二章 | 脚法和手法 | 4 |
| 固定和平衡 | 4 |
| 移动 | 6 |
| 第三章 | 绳结和保护点设置 | 6 |
| 顶绳保护 | 10 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **教 学 内 容** | **时 数** | **要求** | **备注** |
| 1 |  | 理论：攀岩概论；攀岩装备；攀岩技术；攀岩规则；初步体验攀岩 | 2 | 了解攀岩基本知识和理论 |  |
| 2 |  | 基本绳结；基本技术：脚法和手法、平移 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；能用基本的手法和脚法使身体固定和平移 |  |
| 3 |  | 基本绳结、收绳 ；顶绳保护：装备连接、保护方法 ；基本技术：脚法和手法、平移、固定 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；学习保护装置的安装使用；能用基本的手法和脚法使身体固定和平移 |  |
| 4 |  | 基本绳结 ；顶绳保护：装备连接、保护方法 ；基本技术：脚法和手法、平移、固定 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；学习保护装置的安装使用；能用基本的手法和脚法使身体固定和平移 |  |
| 5 |  | 基本绳结 ；顶绳保护：保护点安置、装备连接、保护方法 ；基本技术：固定、平衡 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；复习保护装置的安装使用；能用基本的手法和脚法使身体固定和平衡 |  |
| 6 |  | 基本绳结 ；顶绳保护：保护点安置、装备连接、保护方法 ；基本技术：固定、平衡 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；复习保护装置的安装使用；能用基本的手法和脚法使身体固定和平衡 |  |
| 7 |  | 基本绳结 ；顶绳保护：保护点安置、装备连接、保护方法 ；基本技术：固定、平衡、移动 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；复习保护装置的安装使用；用基本的手法和脚法使身体固定、平衡和移动 |  |
| 8 |  | 基本绳结 ；顶绳保护：保护点安置、装备连接、保护方法 ；基本技术：固定、平衡、移动 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；熟练掌握顶绳保护技术；体会上升时身体平衡 |  |
| 9 |  | 基本绳结 ；顶绳保护；基本技术：固定、平衡、移动 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；熟练掌握顶绳保护技术；体会上升时身体平衡 |  |
| 10 |  | 基本绳结 ；顶绳保护；基本技术：固定、平衡、移动 | 2 | 了解常用绳结打法及用途；熟练掌握顶绳保护技术；体会上升时身体平衡 |  |
| 11 |  | 顶绳保护；短线路攀登：观察、攀爬 | 2 | 熟练掌握顶绳保护技术；培养观察习惯，体会身体平衡，尝试寻找适合自己的攀爬方式 |  |
| 12 |  | 顶绳保护；下降技术介绍：保护点的安装、自我保护；短线路攀登：观察、攀爬 | 2 | 了解下降保护点的安装和下降技术；培养观察习惯，尝试寻找适合自己的攀爬方式 |  |
| 13 |  | 顶绳保护；教学线路攀登：观察、平衡、节奏 | 2 | 培养观察思考习惯，平衡和节奏意识 |  |
| 14 |  | 线路设计和攀登 | 2 | 了解线路设计的原则和方法，以小组团队设计线路，并在组间相互学习和借鉴 |  |
| 15 |  | 线路设计和攀登 | 2 | 了解线路设计的原则和方法，以小组团队设计线路，并在组间相互学习和借鉴 |  |
| 16 |  | 考核（顶绳保护） | 2 | 熟练进行顶绳保护，完攀各种教学线路 |  |
| 17 |  | 考核（攀岩技术） | 2 | 熟练进行顶绳保护，完攀考试线路 |  |
| 18 |  | 机动 |  |  |  |

**六、教材及参考书目**（四号黑体）

1.韩春远，《攀岩运动》，广东高等教育出版社，2009年7月

2.高等学校新世纪体育教材编写委员会，《攀岩》，高等教育出版社，2006年5月

**七、教学方法**

（一）理论课

1. 专题化课堂讲授为主，课堂讨论与课后查阅资料为辅

根据教学大纲要求，宣讲本课程的目的任务、教学内容、考核评价方法。围绕本课程基本知识点，广泛收集和整理相关专业资料，把握本课程的发展动态，介绍攀岩的起源、常见的比赛形式和装备的使用方法。通过提问的方式，引导学生在课堂进行讨论和课后进行资料的查阅、比赛的赏析，以此增进学生对攀岩运动的了解和学习的兴趣，开阔视野并形成对攀岩项目的独特理解。

（二）技术、技能课

1. 主要使用动作示范和讲解相结合的教学方法，使学生形成正确动作表象，理解动作原理和要领，提高学生练习的准确性和合理性。用完整示范展示过程和结果，用分解示范剖析动作要点或难点，用对比示范暴露和解决问题。讲解以有利于大多数学生为原则，对共性问题集体讲解，兼顾少数学生的单独问题进行个别讲解。要体现精讲多练的原则，保证练习的次数和效果，讲练结合、边讲边练，保证信息传输的多渠道、及时性和有效度。

2. 利用现代媒体技术，提高信息反馈的速度和准确性，有针对性地指导学生地学习。现场录像回放，手机拍摄回放能直观地显示练习中存在的问题，也可以通过观察动作迅速建立正确概念。在保证手机正确用途的情况下，鼓励学生利用现有条件改善自身学习效果和效率。

3. 提倡学生自主学习，培养学生的自信心。攀岩的教学是一个相对开放的互动过程，相同的线路学生解答的方式可以多种多样，这是一个解题的过程，而解题的方式是因人而异的，并非也不能够千篇一律，个人能力的开发和优势的发挥在攀岩中有重要的作用。激励学生用不同的方式、线路完攀，对提高其练习的自觉性、自主性，增强其自我肯定、触发其自我反省有独特效用。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 攀岩常识和装备使用 | 平时：协作和礼仪 |
| 课程目标2 | 专项身体素质和活动能力 | 期末：技术考核 |
| 课程目标3 | 保护技术技能 | 期末：技能考核 |
| 课程目标4 | 线路解答和攀爬能力 | 期末：技术考核 |
| 课程目标5 | 适应能力和创新能力 | 平时：练习及出勤 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

**平时成绩：30%（随堂考核）**

（1）练习及出勤情况（10%）

每次按要求练习，得5分。不按要求练习每次扣2分，扣完5分为止。

无迟到旷课，得5分。每次迟到扣1分，旷课扣2分，扣完5分为止。

（2）协作（10%）

完成一次保护点安置得3分，其他协作行为每次得1分，加满10分为止。

（3）攀岩常规礼仪（10%）

配合教师完成教学常规，如：搬运和归还器材、整理器材，每次加1分。如有损坏器材、违反课堂纪律、言行粗俗等行为，每次扣2分。满分10分，有可能是负分。

**技术成绩：35%（期末考核）**

规划并完攀一条线路（35%），按学生完攀线路时利用的岩点数量和技术合理性打分，详见下表。

**技术考核评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **点数** | **5** | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | | **9** | | |
| **合理性** | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C |
| **男生** | 100 | 99 | 98 | 97 | 95 | 93 | 89 | 87 | 85 | 83 | 81 | 79 | 75 | 73 | 71 |
| **女生** |  |  |  |  |  |  | 100 | 99 | 98 | 97 | 95 | 93 | 91 | 89 | 87 |
| **点数** | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | |
| **合理性** | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C |
| **男生** | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **女生** | 85 | 83 | 81 | 79 | 77 | 75 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 |  |  |  |

说明：不计点（所用点数男生超出11个、女生超出13个）完攀最高分为60分，仍不能完攀按完成高度的百分比乘以60分计分。

**技能考试：35%（期末考核）**

完成顶绳保护过程（35%），按学生操作顶绳保护的正确性、熟练性和合理性打分。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **理论** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30% | 35% | 35% | 课程目标1达成度={0.30ｘ平时目标1成绩+0.35ｘ期中目标1成绩+0.35ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。其余同上计算。 |
| 课程目标2 | 30% | 35% | 35% |
| 课程目标3 | 30% | 35% | 35% |
| 课程目标4 | 30% | 35% | 35% |
| 课程目标5 | 30% | 35% | 35% |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **75-89** | **74-60** | **0-59** |
| **优** | **良** | **中/合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 掌握攀岩的基本理论知识，了解攀岩运动的起源和发展状况，攀岩场地、设施的规格，常见的比赛形式和简单的裁判方法，能正确使用和维护攀岩装备，树立“安全第一”的理念。 | 较好掌握攀岩的基本理论知识，较好了解攀岩运动的起源和发展状况，攀岩场地、设施的规格，常见的比赛形式和简单的裁判方法，能正确使用和维护主要的攀岩装备，树立“安全第一”的理念。 | 基本掌握攀岩的基本理论知识，大致了解攀岩运动的起源和发展状况，攀岩场地、设施的规格，常见的比赛形式和简单的裁判方法，能正确使用和维护必要的攀岩装备，树立“安全第一”的理念。 | 没有掌握攀岩的基本理论知识，不了解攀岩运动的起源和发展状况，攀岩场地、设施的规格，常见的比赛形式和简单的裁判方法，不会正确使用和维护攀岩装备，没有树立“安全第一”的理念。 |
| **课程**  **目标2** | 通过攀岩实践很好发展基本身体素质和活动能力，主动增强手指、肩带和腰腹部的力量、身体的柔韧性和协调性、时空判断的准确性，提高基本的攀爬能力。 | 通过攀岩实践较好发展基本身体素质和活动能力，较好增强手指、肩带和腰腹部的力量、身体的柔韧性和协调性、时空判断的准确性，较好提高基本的攀爬能力。 | 通过攀岩实践在一定程度上发展基本身体素质和活动能力，初步增强手指、肩带和腰腹部的力量、身体的柔韧性和协调性、时空判断的准确性，小幅提高基本的攀爬能力。 | 没有通过攀岩实践发展基本身体素质和活动能力，没有增强其手指、肩带和腰腹部的力量、身体的柔韧性和协调性、时空判断的准确性，不具备基本的攀爬能力。 |
| **课程**  **目标3** | 能够通过攀岩和保护知识、技术和技能的教学，掌握攀登技能，学会高空保护、垂降等情况的处理方法，具有强烈的生命安全意识和团队合作精神。 | 能够通过攀岩和保护知识、技术和技能的教学，较好掌握攀登技能，学会高空保护、垂降等情况的处理方法，具备较好的生命安全意识和团队合作精神。 | 能够通过攀岩和保护知识、技术和技能的教学，基本掌握攀登技能，学会高空保护、垂降等情况的处理方法，具备基本的生命安全意识和团队合作精神。 | 没有能够通过攀岩和保护知识、技术和技能的教学，获得基本的攀登技能，没有学会高空保护、垂降等情况的处理方法，不具备生命安全意识和团队合作精神。 |
| **课程**  **目标4** | 通过鼓励、引导能采用独特而有针对性的方式分析和解答线路（问题），发掘自身的想象力和创造力，增进对自身（能力）特点的了解和运用。 | 通过鼓励、引导能采用较合理的方式分析和解答线路（问题），较好发掘自身的想象力和创造力，较好增进对自身（能力）特点的了解和运用。 | 通过鼓励、引导能采用常见的方式分析和解答线路（问题），初步发掘自身的想象力和创造力，在一定程度上增进对自身（能力）特点的了解和运用。 | 通过鼓励、引导无法分析和解答线路（问题），无法利用自身的想象力和创造力，没有增进对自身（能力）特点的了解和运用。 |
| **课程**  **目标5** | 通过攀岩运动完善个性，提高心理适应（应激）能力，培养敢于挑战自我、勇于突破自我、善于提升自我的心理品质。 | 通过攀岩运动较好地完善个性，比较明显地提高心理适应（应激）能力，较好地培养敢于挑战自我、勇于突破自我、善于提升自我的心理品质。 | 通过攀岩运动在一定程度上完善个性，初步提高心理适应（应激）能力，初步培养敢于挑战自我、勇于突破自我、善于提升自我的心理品质。 | 无法通过攀岩运动完善个性，提高心理适应（应激）能力，没有意愿和行为去培养敢于挑战自我、勇于突破自我、善于提升自我的心理品质。 |

**十、学习建议**

1. 学习中要秉承“安全第一、预防为主”的先导原则，时刻关注教师在教学内容安排、教法选择、组织管理、保护措施等方面的合理性和安全性，以保证教学活动顺利开展。

2. 基本技术和技能的学习有赖于身体素质，特别是专项身体素质的发展，多实践、多练习，在课外注重身体素质的锻炼，决定了技术水平所能达到的上限。

3. 根据课程高度开放性的特点，始终坚持因人而异、大胆创新的理念，用有效的方式和方法发现和发挥自身的个人特点，努力在技术水平增长的同时能获得运动乐趣和成就感。

4. 倡导、培养、发挥勇敢顽强、机智冷静的品质，有意识地发展并形成优良的责任感和团队精神，能增进对攀岩运动的理解，激发攀岩潜能的发挥。