**Course Syllabus of**

**Theory and Practice of Leisure Sports in Germany**

**德国休闲体育理论与实践**

**(course title)**

**课程代码Course Code：\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **学分Credit：2**

**总学时数Total Teaching Hours：38.5**

**理论时数Theory／Lecture：15 技能训练课时Practice:23.5**

**先修课程 Previous Courses：无** **开课对象Students：全校学生**

**一、课程的性质、目的与任务（Course Types and Objectives)**

**Course Type:** Elective course通识选修课

**Course Objectives:** After learning the course, students will be able to

1.提升英语语言水平、科研技能和运动技能

2.加深对德国休闲体育和青少年体育的理解

**二、课程内容的基本要求（Teaching Content and Requirements)**

**A. Lectures 讲座**

**Lecture 5：德国与欧洲的体育休闲sport leisure in Germany and European （3）**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

深入了解德国及欧洲体育休闲发展史

**[教学内容Teaching Content]**

教师从德国及欧洲体育休闲起源，各地区、各时期不同休闲项目的诞生、传承或消失，各时期不同相关政策的导向对于同时期体育休闲活动的影响等不同角度，对德国及周边国家体育休闲发展进行细致分析和讲解；

**Lecture 7休闲与休闲管理Leisure and Leisure Management （3）**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

了解西方语境下休闲与休闲管理的内涵

**[教学内容Teaching Content]**

本课程为单次授课，从学术角度分析休闲中体育或文化活动，讲解德国及周边各国及地区休闲产业发展、现阶段休闲研究现状、休闲活动的推广与开发；

**Lecture 8休闲体育趋势Trends in Leisure Sports （1.5）**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

了解德国及欧洲休闲体育发展趋势，提高趋势分析能力

**[教学内容Teaching Content]**

本课程为单次授课，从社会人口、地域、文化差异等角度分析休闲体育项目及预测其发展趋势；

**B. Seminars 研讨**

**Seminar 4：欧洲的青少年与体育Youth and Sport in Europe (1.5)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

启发式教学，了解欧洲青少年体育特点及原因

**[教学内容Teaching Content]**

学生们在教师的指引下，按题目编组、通过利用校内互联网及图书馆平台搜集并整理相关欧洲青少年体育发展及青少年体育培养体系相关研究成果。在教师的指导下，学生们进行总结报告；

**Seminar 5：体育与价值改变sports and value change (1.5)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

启发式教学，了解运动项目发展与社会价值观变迁的关系

**[教学内容Teaching Content]**

教师拟定研讨题目，学生按选择题目进行分组，教师按不同题目分发参考资料，学生分组阅读总结文献讨论并在教师的指导下，学生们进行总结报告；

**Seminar 8：休闲与青少年体育 Leisure & Youth Sport (3)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

启发式教学，了解欧洲语境下休闲与青少年体育的关系

**[教学内容Teaching Content]**

教师拟定研讨题目，学生按题目分组，领取参考文献，在指定时间内完成文献阅读、总结和分析，在教师的指导下，学生们进行总结报告，并就就欧洲休闲发展与青少年体育变化的关系进行讨论；

**C. Sport practice 运动实践**

**Sport practice 1：校园定向Campus Orienteering (1.5)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

了解科隆体育大学设施建设、特点及相关背景；

运动装备：运动衣、运动裤、室内运动鞋；

**[教学内容Teaching Content]**

学生自由分组，按所给路径完成指定任务，时间最快组为胜；

**Sport practice 2：街舞 street dance (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

独立完成一套街舞动作；

运动装备：（运动）T恤、运动裤、室内运动鞋、毛巾；

**[教学内容Teaching Content]**

由项目特聘教师（科隆体育大学大学生课外体育活动指导员）带领，学习欧式街舞（初级）；

**Sport practice 3：迷你排球 Spikeball (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

熟练掌握迷你排球技巧和规则；

运动装备：运动衣、运动裤、室外运动鞋、毛巾；

**[教学内容Teaching Content]**

由项目特聘教师（科隆体育大学大学生课外体育活动指导员）带领，学习迷你排球技巧及规则；

**Sport practice 4：欧式保龄球 Kegel (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

熟练掌握欧式保龄球技巧和一套比赛规则；

运动装备：运动衣、运动裤、室内运动鞋、毛巾；

**[教学内容Teaching Content]**

了解欧式保龄球作为欧洲传统休闲体育项目的发展史，学习欧式保龄球技巧及规则；

**Sport practice 5：城市自行车休闲运动 (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

理解城市自行车休闲运动及城市规划与休闲运动；

运动装备：运动衣、运动裤、室外运动鞋；

**[教学内容Teaching Content]**

学习城市自行车休闲运动发展； 通过拟定的城市自行车休闲路径实地观察市政建设与休闲运动、环保、持续发展等关系；

**Sport practice 6抱石运动 (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

熟练掌握抱石运动技巧，独立完成自选级别路径；

运动装备：运动衣、运动裤、毛巾、攀岩鞋（由学校提供）；

**[教学内容Teaching Content]**

了解抱石运动发展，学习抱石运动技巧及规则；

**Sport practice 7水上滑行 (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

熟悉水上滑行技巧，尽量完成一圈滑行；

运动装备：运动衣、运动裤、毛巾、滑水服（由学校提供）；

**[教学内容Teaching Content]**

了解水上滑行发展，学习水上滑行技巧及规则；

**Sport practice 8：跑酷 (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

初步掌握欧式跑酷技巧，能独立完成一套指定动作；

运动装备：运动衣、运动裤、室外运动鞋、毛巾；

**[教学内容Teaching Content]**

由项目特聘教师（科隆体育大学大学生课外体育活动指导员）带领，了解欧式跑酷的发展，学习欧式跑酷技巧及规则；

**Sport practice 9：定向越野艾费尔国家公园跨城定向 (6)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

初步掌握定向越野编排技巧，能独立完成指定路线及任务；

运动装备：运动衣、运动裤、室外运动鞋、毛巾、水壶；

**[教学内容Teaching Content]**

学生分组，其中一组在教师指导下完成编排定向越野路线、任务及规则，并提前抵达地点进行实地布置及现场组织；其他分组按路线进行计时赛；

**Sport practice 10：慢跑与户外体能练习 (2)**

**[教学目的和要求Teaching Objectives]**

掌握户外慢跑和体能练习技巧，能独立完成三套体能练习动作、指定户外慢跑路径（3-5公里）；

运动装备：运动衣、运动裤、室外运动鞋、毛巾

**[教学内容Teaching Content]**

由项目特聘教师（科隆体育大学大学生课外体育活动指导员）带领，了解欧式户外慢跑及体能练习特点、技巧；

| **序号**  **No.** | **教学内容**  **Teaching Content** | **理论**  **课时**  **Theory/Lecture (hours)** | **技能训练**  **课时**  **Practice**  **(hours)** | **习题课时（课外）**  **Homework**  **(hours)** | **讨论课时**  **（课外）**  **After-class Discussion**  **(hours)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **L5** | **德国与欧洲的体育休闲**  **sport leisure in Germany and European** | **3** |  |  |  |
| **L7** | **休闲与休闲管理**  **Leisure and Leisure Management** | **3** |  |  |  |
| **L8** | **休闲体育趋势**  **Trends in Leisure Sports** | **1.5** |  |  |  |
| **S4** | **欧洲的青少年与体育**  **Youth and Sport in Europe** | **1.5** |  |  |  |
| **S5** | **体育与价值改变**  **sports and value change** | **1.5** |  |  |  |
| **S8** | **休闲与青少年体育**  **Leisure & Youth Sport** | **3** |  |  |  |
| **P1** | **校园定向**  **Campus Orienteering** |  | **1.5** |  |  |
| **P2** | **街舞**  **street dance** |  | **2** |  |  |
| **P3** | **迷你排球**  **Spikeball** |  | **2** |  |  |
| **P4** | **欧式保龄球**  **Kegel** |  | **2** |  |  |
| **P5** | **城市自行车休闲运动**  **Leisure sport with city bike** |  | **2** |  |  |
| **P6** | **抱石运动**  **boulder** |  | **2** |  |  |
| **P7** | **水上滑行**  **water skiing** |  | **2** |  |  |
| **P8** | **跑酷**  **parcour** |  | **2** |  |  |
| **P9** | **定向越野艾费尔国家公园跨城定向**  **Eifel national park Orienteering** |  | **6** |  |  |
| **P10** | **慢跑与户外体能练习**  **Jogging and Outdoor Fitness** |  | **2** |  |  |
| **T** | **测试(笔试)** | **1.5** |  |  |  |
| **合 计 Total** | **38.5** | **15** | **23.5** | **0** | **0** |