

目 录

《大学体育I》课程简介	1
《大学体育I》教学大纲	3
《大学体育II》课程简介	23
《大学体育II》教学大纲	25
《大学体育III》课程简介	41
《大学体育III》教学大纲	43
《大学体育IV》课程简介	63
《大学体育IV》教学大纲	65
《篮球》教学大纲	81
《排球》教学大纲	95
《气排球》教学大纲	102
《足球》教学大纲	109
《乒乓球》教学大纲	115
《羽毛球》教学大纲	120
《网球》教学大纲	127
《拓展训练》教学大纲	133
《野外生存》教学大纲	141
《健美操》教学大纲	147
《艺术体操》教学大纲	154
《啦啦操》教学大纲	160
《街舞》教学大纲	166
《体育舞蹈》教学大纲	173
《太极拳》教学大纲	181
《武术》教学大纲	187
《武术散打》教学大纲	193
跆拳道选项课教学大纲	199
《太极柔力球》教学大纲	206
《定向运动》教学大纲	214
《健身瑜伽》教学大纲	222
《游泳必修课》教学大纲	229

《大学体育I》课程简介

课程编号：511103

开课单位：体育部

理论学时：2

实践学时：28

内容简介：

课程性质：公共基础课

总学时：30

实验学时：0

学 分：1

体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

全面贯彻习近平总书记在全国高校思政会议上的讲话以及关于学校体育工作的重要论述，认真落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神，坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。以运动和身体练习为基本手段，以身体健康知识为载体，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，寓思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育；通过各种运动实践逐步培养学生团结协作、顽强拼搏、吃苦耐劳、坚忍不拔的意志品质，增强“四个自信”，全面提高学生民族自信心和民族自豪感。

根据学生的具体情况，确立体育课程要达到基本目标（面向全体学生）或发展目标（针对体育基础好的学生）。

本课程重点要掌握选项课基本技术、达到身体素质一般要求、完成国家《大学生体质健康标准测试》并达到及格。

先修课程：无

撰 写 人：李志翔

College Physical Education I

Course ID: 511103

Offered by(School): Department of Physical Education

Teaching Hours: 2

Using Computer Hours: 0

Course Description:

Course Type: Public Basic Courses

Total Hours: 30

Experimental Hours: 28

Credit: 1.0

Physical education course is a public compulsory course for college students to enhance physical fitness, improve health and improve physical literacy through reasonable physical education and scientific physical exercise process. Is an important part of the school curriculum system; It is the central link of physical education work in colleges and universities. Physical education curriculum is an educational process that combines the promotion of harmonious development of body and mind, ideological and moral education, culture and science education, life and sports skills education and physical activities. It is an important way to carry out quality education and train all-round talents.

To implement the spirit of the National PE Teaching Guidance Outline, adhere to the guiding ideology of "health first", and promote the healthy growth of students. Taking sports and physical exercise as the basic means, taking physical health knowledge as the carrier, stimulating sports interest and cultivating students' lifelong sports consciousness, ability and due sports skills through scientific physical education teaching process; Pay attention to the individual differences and different needs of students, ensure that every student gets appropriate training and motivation, to achieve the goal of strengthening physical fitness, improving psychology, and sound personality; Understand the competition rules of relevant projects, improve the level of appreciation of the competition, improve students' sports cultural literacy; Through the transfer value of sports to promote the harmonious development of students' body and mind, combine ideological education, culture and science education, life and survival education and get along well with people education in the teaching of physical education curriculum, make students participate in sports, integrate into sports, love sports, enjoy sports.

According to the specific situation of students, establish physical education curriculum to achieve the basic goal (for all students) or development goal (for students with good physical education foundation).

The focus of this course is to master the basic skills of elective courses, meet the general requirements of physical fitness, complete the requirements of the "Swimming Teaching Syllabus", and meet the required technical movements and standard requirements of swimming assessment.

Prerequisite Courses: None

Written by: Li Zhixiang

《大学体育I》教学大纲

一、基本信息

中文名称	大学体育I	英文名称	College Physical Education I
课程编号	511103	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校各专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1、性质：大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2、目的：以身体练习为基本手段，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，同思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育。

3、任务：通过各种运动项目的学习和训练，使大学生掌握各项运动的基本技能；形成良好自觉的锻炼习惯。通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌,从而提高大学生的体育素养和对社会适应能力，促进学生全面发展。

三、课程目标

教学目标具体要求如下：

教学目标 1：爱国情怀和职业素养

基本目标：启发学生的爱国情怀，培养学生的拼搏精神，职业素养，引导学生树立正确的道德修养。

发展目标：基本形成锻炼习惯和意识，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，形成较高的体育文化素养，有一定体育欣赏能力。

教学目标 2：运动技战术方面

基本目标：较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处理常见的运动损伤。

发展目标：主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的体育活动。

教学目标 3：身心健康方面

基本目标：能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。

发展目标：能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄，在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 4：社会适应方面

基本目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。能够在多种背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。

发展目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

教学目标 5：终身体育观念

基本目标：注重奠定终身体育运动意识，培养既有持续学习能力又能不断自我完善的人，表现出良好的体育道德和合作精神。

发展目标：提高运动体验感与收获感，促进一般身体素质与专项身体素质的发展，形成良好的运动行为习惯，积极参加体育的组织工作。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
2 问题分析	能够应用数学、自然科学和工程科学的基本原理，识别、表达、并通过文献研究分析复杂工程问题，以获得有效结论。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
3 设计/开发解决方案	能够设计针对复杂工程问题的解决方案，设计满足特定需求的系统、单元（部件）或工艺流程，并能够在设计环节中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化以及环境等因素。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
5 使用现代工具	能够针对复杂工程问题，开发、选择与使用恰当的技术、资源、现代工程工具和信息技术工具，包括对复杂工程问题的预测与模拟，并能够理解其局限性。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
9 个人和团队	能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
12 终身学习	具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5

五、教学内容

（一）基本教学内容

篮球（Basketball）

理论：

1. 篮球运动起源、特点与发展趋势；
2. 篮球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动：基本站立姿势、起动、急停、转身、加速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、滑步。
2. 传接球：原地（行进间）双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球。
3. 运球：原地高（低）运球、运球急起急停、体前变向换手运球。
4. 投篮：原地单手肩上投篮、原地起跳单手肩上投篮、运球急停起跳单手肩上投篮、行进间单手低手投篮、行进间单手肩上投篮。
5. 个人防守技术：防有球、防无球。

基本战术：

战术基础配合：传切配合

身体素质：一般素质、专项素质

排球(Volleyball)

理论：

1. 教学目的任务要求；
2. 排球运动发展概况及对锻炼身体的作用；
3. 排球竞赛规则和裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动；
 - 1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、低蹲；
 - 2) 移动：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步；
2. 传球：正面上手传球、调整传球；
3. 垫球：正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球
4. 发球：正面上手、正面下手、侧面下手
5. 扣球：正面扣球、扣快球
6. 拦网：单人拦网。

基本战术：

1. 进攻战术：
 - 1) “中一二”接发球进攻战术；
 - 2) “边一二”换成“中一二”接发球进攻战术；
2. 防守战术：
 - 1) “一三二”接发球站位阵形；
 - 2) 单人拦网防守战术。

身体素质：

一般身体素质：

1.耐力：1000 米、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑；

2.速度：100 米、50 米和跑的专门练习；

3.力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、
专项身体素质：

1.速度、灵敏和协调性：加速跑、20 米冲刺跑、往返跑（9 米、6 米、3 米）、各种变向移动、跑
动、制动；

2.弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）；

3.手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、快速推举杠铃、仰卧起坐和俯卧两头起等。

足球(Football)

理论：

1.足球运动发展概况及对增进人体健康的价值；

2.足球运动基本竞赛规则。

基本技术：

1.踢球：脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球；

2.停球 脚内侧停地滚球、脚底停反弹球、胸部停球；

3.运球 脚内侧运球、脚背内、外侧运球、脚背正面运球；

4.头顶球：原地前额正面、侧面头顶球。

5.掷界外球：原地和跑动掷界外球

基本战术：

1.局部二过一进攻战术：撞墙式、直传斜插、斜传直插

2.边线沉底传中进攻战术

身体素质：

一般身体素质：

速度：50 米、100 米和跑的专门性练习等。

力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、曲臂悬垂、实心球、仰卧起坐（女）等。

耐力：800 米（女）、1000 米、12 分钟跑、越野跑等。

专项身体素质：

速度：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。

灵敏：各种姿势快速起跑、听信号看手势变换方向跑。

耐力：1500 米——3000 米变速跑、长距离运球跑。

乒乓球(Table Tennis)

理论：

1.乒乓球运动起源、特点与发展趋势；

2.乒乓球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

1.乒乓球站位姿势、握拍法、步法；

2.基本步法：单步、跳步、换步等；

3.发球技术：正、反手发平击球，发急球，发下旋球；

4.反手推挡技术；5.正手攻球技术；6.搓球技术。

基本战术：

发球抢攻战术；推攻战术。

身体素质：一般素质、专项素质

羽毛球(Badminton)

理论：

- 1.羽毛球运动起源、特点与发展趋势；
- 2.羽毛球竞赛一般规则与裁判法；
- 3.高水平比赛欣赏。

基本技术：

- 1.羽毛球基本站位及握拍方法；
- 2.基本步法：上网步法、后场步法等；
- 3.发球技术：正手发高远球、发网前球，介绍发平高球、平快球；
- 4.击球技术：正手击高远球、吊球，介绍挑后场高球；
- 5.正手攻球技术；
- 6.网前球技术。

基本战术：

- 1.压后场底线战术；
- 2.介绍单、双打战术

身体素质：一般素质、专项素质。

网球(Tennis)

理论：

- 1.网球基本技术分析；
- 2.介绍规则、裁判法及组织竞赛、编排法的基本知识。
- 3.比赛欣赏

基本技术：

- 1.步法：截击球步法；
- 2.发球：切削发球；
- 3.底线正拍抽击球技术；
- 4.底线双手反拍抽击球技术；
- 5.反拍下旋击球技术；
- 6.底线单手反拍抽击球技术；
- 7.挑高球技术；
- 8.高压球技术；
- 9.截击球技术。

基本战术：

- 1.单打战术；
- 2.双打战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

拓展训练(Outward Bound Training)

理论：

- 1.拓展训练发展简介及基础理论知识；

- 2.拓展训练的特点与功能;
- 3.拓展训练基本内容和分类;
4. 拓展训练的安全常识。

基本技术:

- 1.破冰与团队建设;

2.部分高空项目、部分中空项目、部分低空项目: 高空断桥、高空钢索、空中独木桥、攀天梯、天网、狭路相逢、空中单杠、空中软断桥、巨人梯、荡桥;

3.部分地面项目、部分心智项目、部分户外项目: 穿越电网、智过沼泽、信任背摔、爱心传递、核废料处理、木屑行走、数字排列、盲人方阵、穿越雷区、无敌风火轮、交通阻塞、飞船竞赛、魔术钉子、绝壁求生、胜利大转移

身体素质: 一般素质、专项素质在项目过程中穿插进行。

野外生存(Outdoor Survival)

理论:

- 1.野外生存器材及装备介绍;
- 2.野外方向辨别
- 3.野外食物采集
- 4.野外蚊虫叮咬防治
- 5.野外急救。

基本技术:

- 1.野外常用结绳方法;
- 2.野外宿营地的选择与安排;
- 3.野外伤病的防治;
- 4.野外方向辨别;
- 5.野外食物采集;
- 6.搭建帐篷;
- 7.埋锅造饭;
- 8.速降;
- 9.攀岩;
- 10.徒步穿越。

身体素质:

以力量和耐力为主的身体素质, 要求具备长期徒步或慢跑的能力。平常锻炼以 3000 米跑, 5000 米跑为主。加强上肢力量锻炼, 引体向上、俯卧撑、哑铃飞鸟、陆地划船。下肢锻炼以深蹲杠铃为主, 要求达到自己体重的杠铃深蹲 10 个以上 3-5 组。

健美操(Aerobics)

理论:

- 1.健美操基本知识简介;
- 2.介绍健美操的发展概况;
- 3.健美操的锻炼价值与实用价值;
- 4.学习健美操的基本要求

基本技术:

- 1.步伐练习；
- 2.头部动作；
- 3.肩部动作；
- 4.上肢动作；
- 5.躯干动作；
- 6.上肢与下肢简单动作配合练习；
- 7.“全国健美操大众锻炼标准” 一级和三级组合套路

身体素质：一般素质、专项素质。

艺术体操（Rhythmic Gymnastics）

理论：

- 1.艺术体操发展概况和发展方向；
- 2.艺术体操比赛规划和比赛方案；
- 3.艺术体操比赛一般规则和裁判法。

基本技术：

竞技性包括：绳、圈、球、棒、带；

基本动作：基本步伐、舞步、摆动与绕环、躯干弯曲、波浪、跳跃、转体与平衡、弹性与松弛；

大众性：扇子、纱巾、旗子、手鼓、短棍、圈。

身体素质：

一般素质，专项素质。

啦啦操(Cheerleading)

理论：

- 1.发展概况和发展方向；
- 2.锻炼效果和实用意义；
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术：

1.手型：并拢式、分开式、立掌式、芭蕾手式、西班牙舞手式；

2.步型：踏步、点步、并步、交叉步、“V”字步、一字步；3.跳跃：吸腿跳、后踢腿跳。

身体素质：一般素质、专项素质。

街舞(Street Dance)

理论：

- 1.发展概况和发展方向；
- 2.锻炼效果和实用意义；
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术：步伐：走、跑、跳，关节：屈伸、转动、绕环、摆振、波浪。

身体素质：一般素质、专项素质。

体育舞蹈(Sport Dance)

理论：

- 1.体育舞蹈发展简介及基础理论知识；
- 2.体育舞蹈的特点与功能。

基本技术：男握持姿势、女伴握持姿势、前进后退步、左旋转步、右旋转步、华尔兹（中三步）。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极拳(Tai Chi)

理论：

- 1.太极拳专项理论；
- 2.太极拳的发展简史，健身作用；
- 3.太极拳的运动特点及练习方法

基本技术：

- 1.平衡动作：提膝平衡练习；
- 2.太极拳运臂练习：分靠式、搂按式、云手式；
- 3.太极拳基本步法：上步、进步、退步、侧行步；
- 4.二十四式简化太极拳整套动作。

身体素质：一般素质、专项素质。

武术(Martial Arts)

理论：

- 1.中国武术运动的发展概况和发展方向；
- 2.武术拳术套路运动的锻炼效果和实用意义；
- 3.武术拳术套路运动竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

基本功：

- 1.手型：拳、掌、勾；
- 2.手法：冲拳、架拳、推掌、亮掌、劈拳；
- 3.步型：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、插步；
- 4.脚步练习：正压腿、侧压腿、仆步压腿、正踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿、踹腿、前扫腿、后扫腿；
- 5.平衡动作：提膝平衡、燕式平衡、半蹲平衡；
- 6.跳跃腾空动作：腾空飞脚、大跃步前穿；
- 7.套路：初级长拳第三路

身体素质：一般素质、专项素质。

散打(Martial Sanda)

理论：

- 1.散打运动的起源及发展历史；
- 2.散打运动竞赛规则、裁判法。

基本技术：

- 1.散打的基本姿势；
- 2.步法：前滑步、后滑步；左闪步、右闪步；前进步、后退步；跳换步；盖步；单跳步；前纵步、后纵步；插步；左右环绕步；左右垫步；左右跨步；步法组合练习；
- 3.拳法：直拳、摆拳、勾拳、劈拳、弹拳、鞭拳、组合拳；
- 4.防守技术：拍击防守、格档防守、下压防守、上架防守、阻击防守、躲闪防守。

基本战术：拳法实战中的战术应用

身体素质：一般素质、专项素质。

跆拳道(Taekwondo)

理论：

1.跆拳道的起源、发展概况，跆拳道级别划分概况；

2.跆拳道场地器材、竞赛规则和裁判法

基本技术：

1.基本姿势：立正、稍息、敬礼姿势、格斗预备姿势；

2.基本步法：前后滑步、上步、退步、跳换步、快步、跳步；

3.拳法技术：直拳技术、手刀技术、拳法格挡技术；

4.腿法技术：前踢技术、横踢技术、下劈技术、推踢技术、前腿横踢技术、横踢连击技术、单腿连击技术；

5.防守技术：格挡技术、近身闪躲技术

基本战术：

直接式进攻战术

压迫式进攻战术

近身防守战术

闪躲防守战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极柔力球(Tai Chi Softball)

理论：

1.柔力球的起源；

2.柔力球的发展和健身方法。

基本技术：

1.柔力球规定套路一；

2.柔力球规定套路二；

3.基本竞技技术介绍。

身体素质：一般素质、专项素质。

定向运动(Orienteering)

理论：

1.定向运动概述：概念、现状、发展历史、基本知识、特点及锻炼价值；

2.定向运动规则及裁判法。

基本技术：

1.定向地图的识图技能及一般原则；

2.指北针标定地图、辨别方向、确定站立点的方法；

3.定向运动按图索点的方法：扶手定向、偏向瞄准、选择攻击点、特征物导航；

4.学习简单的路线选择技术；

5.读图技术，折叠地图、拇指辅行、几种站立点确定方式。

定向运动体验：

1.百米定向；

2.积分定向；

3.点对点定向；

4.接力赛;

5.团队赛。

身体素质:

1.定向运动专项体能训练;

2.一般素质练习

健身瑜伽(Fitness Yoga)

理论:

1.健身瑜伽的起源;

2.健身瑜伽的发展。

基本技术:

1.健身瑜伽基本体位,传统拜日式,体位等级 1-3 级,体位功效;

2.组合编排:五大体位特点,体位组合原则。

身体素质:一般素质、专项素质。

(2) 教学要求

优化体育课程结构,必须加强理论研究和体育教育水平的发展;必须把体育课程的设置和加强素质教育联系在一起;把实施体育实践课程与理论课程结合起来;从而使体育课程达到社会化和个体化的有效统一。即保证学生身体素质以适应中国社会主义现代化发展的宏观要求,又能满足学生从自身潜力与兴趣出发,而充分发展个性和创造能力的特殊需要,使学生的身心得到和谐健康的发展。

本学期开设项目:田径、篮球、排球、气排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、拓展训练、野外生存、健美操、艺术体操、啦啦操、街舞、体育舞蹈、太极拳、武术套路、散打、跆拳道、柔力球、定向越野、瑜伽等 22 个项目。

(3) 重、难点

重点:帮助学生掌握运动技战术,体验体育运动的愉悦感和收获感。

难点:促进学生形成动作技术运动链,培养学生终身体育观念。

(4) 主要教学方法

①示范讲解法:示范讲解教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激,以引起学员相应的行动,使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能的一种基本方法。教师采用讲解与示范同步进行的方式,运用完整示范与分解示范,以及镜面示范、背面示范和侧面示范,使学生快速建立直观的运动表象。

②重复练习法:指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下,按一定要求反复练习,各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复,每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。可以通过多组别的练习,使学生加强肌体记忆,达到快速掌握的目的。

③纠错法:学生在学习某些动作技能时,无论教师采取什么有效的预防措施,学生总会产生一些错误的动作,如果不及时纠正就会形成错误的动力定型,直接影响正确技术的掌握及技能的提高,甚至会造成运动损伤。因此,教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因,采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。包括个体纠错及常见的错误动作的集体纠错。

④游戏法:游戏法就是以游戏的形式教学,使学生在轻松的氛围中,在欢快的活动中,甚至在激

烈的竞争中，不知不觉地学到教材上地内容，或者学到必须掌握的课外知识的教学方法，简单地说，游戏教学法就是将“游戏”与“教学”两者巧妙地结合在一起，从而引起学生学习兴趣的教学方法。也可通过游戏，使学生在实战中了解技术及技战术正确运用。

⑤比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

(5) 对课程目标的支撑

本课程教学内容可支撑课程目标 1、课程目标 2、课程目标 3、课程目标 4。

(二) 课程思政重点设计（篮球为例）

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第一章 篮球运动概述、发展现状及趋势	家国情怀 使命担当	在讲授篮球运动的起源与发展史中可以充分融入我国当前的篮球运动概况和未来发展前景，让学生深刻体会到我国篮球运动事业发展的迫切需求和使命担当。
2	第六章 行进间单手肩上投篮	艰苦奋斗 道德修养	通过把艰苦奋斗精神和道德活动融入篮球技能训练的过程中，培养学生坚韧不拔、勤奋刻苦的精神品质，促进学生身心健康与社会适应能力的全面发展，提高学生的道德修养。
3	第十四章 观看录像	职业素养 与时俱进	以观看比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身的篮球竞技水平。

(三) 学时分配表

课 类		大学体育I（基础课）
时 数	内 容	
	理 论	2
	选项课	18
	身体素质	6
	考 核	2
	比赛鉴赏	2
	总 学 时	30

六、教学设计（篮球为例）

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	以我国男子职业篮球运动员姚明生平事迹为案例，启发学生思考和培养正确的爱国情怀、使命担当、拼搏精神、职业素养等。
	课堂讨论	引导学生，以实例分析为主，讨论中国篮球发展的关键里程碑

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 2	课堂讲授	讲授篮球运动的起源，发展历程概述，并具体深入的讲解篮球运动的基本理论，基本技战术，以及理解篮球运动常见的投篮技术中，球的旋转轨迹与拨球技术动作的力学原理。了解篮球竞赛规则与裁判法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	针对课程体系提问和讨论，讨论篮球运动的发展、篮球基本技战术、投球力学原理和涵盖各章内容的理论知识以及相关技术的应用 围绕章节内容，做好动作技术的讲解示范，布置学生课堂练习的强度、时间、次数，并针对重难点的提问和讨论，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
课程目标 3	课堂讲授	讲授篮球个人进攻基本技术，简单的界外发球战术，以及在应用当中传、投、运球的技术选择与方法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	围绕教学章节内容，设计针对重难点内容的提问和讨论，同时布置技战术练习，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
课程目标 4	课堂讲授	讲授和引导学生进入篮球运动技战术的应用环节，了解目前篮球运动发展现状及其未来发展趋势。
	课堂讨论 课堂练习	讨论篮球学习过程中的困境与心得，增强学生相互之间运动技术交流能力。组织篮球运动比赛，提高学生运动体验感与获得感，促进学生一般身体素质与专项身体素质的发展。培养学生的终身体育观念。

七、本课程与其他课程的联系

大学体育是一项整体素质要求极高的科目，良好的身体素质是高质量文化课程学习的基础，也是大学生校园生活密不可分的部分，通过体育运动可以很好的提高学生速度、力量、耐力、灵敏及协调等身体素质,加强学生心理健康、提高学生社会适应能力，从而帮助学生在学习过程有效劳逸结合，培养学生的战略意识和集体主义思想，对促进学生更好的掌握别的课目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

体育课成绩考核评价是体育教学的重要组成部分，它对于促进学生学习，提高体育教学质量具有重要意义。《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求：学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能；认知、学习态度与行为；交往与合作精神、情意表现等，通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能，强化激励、发展功能，把学生的进步幅度纳入评价内容。根据《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求和各教学专项特点，制定相对统一的、科学的、便于操作的学生体育课成绩评价体系与方法，评价中充分体现学生的努力程度和进步幅度等因素，做到对学生进行全面的考核与综合评定。

（一）考核内容

1. 体育理论的基本知识和专项理论知识。
2. 技术考核。
3. 一般身体素质测试、健康标准测试。
4. 学习过程评价（学习态度、出勤情况、课堂表现等）

（二）考核评分方法

1. 各学期考试项目分配与占体育总成绩权重：（见下表）

大学体育I学期考试项目及成绩权重比例表

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步

道乐跑、身体素质（参照大学生体质健康标准测试中的部分项目）、理论知识、期末技术考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价（占总成绩 20 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数（权重 0.5）	次数=15 次	15>次数 ≥13	13>次数 ≥11	11>次数 ≥10	10>次数
	课堂参与度（权重 0.5）	参与互动积极性高，主动练习意识强	参与互动积极性较高，主动练习意识较强	参与互动积极性一般，能基本完成练习。	较少参与互动，联系不够积极	不参与互动，明显练习
步道乐跑（占总成绩 20%）	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数（权重 1）	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识（占总成绩 10 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度（权重 1）	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核（占总成绩 50%）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	评分标准详见每学期“选项课考试评分标准”					

2.健康标准测试：

身体素质测试与健康标准测试根据《大学生体质健康标准》要求的测验内容及评分标准执行，评定标准见《大学生体质健康标准测试》评分标准。

身体素质测试与健康标准测试查分表均为百分制，依据标准查出分值后根据所占学期成绩的百分比分别进行计算。

体质健康标准测试根据《大学生体质健康标准测试》要求的测试内容及评分标准执行，评定标准见《国家学生体质健康标准》评分细则。

《国家学生体质健康标准》评分细则（大学生组）

(1) 单项指标与权重

单项指标	权重 (%)
体重指数 (BMI)	15
肺活量	15
50 米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐 (女)	10
1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)	20

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)

(2) 评分标准

① 单项指标评分标准

表 1-1. 身高/体重指数 (BMI) 评分表 (单位：千克/米²) 评分标准

等级	单项得分	男生评分标准	女生评分标准
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

表 1-2. 肺活量单项评分标准 (单位：毫升)

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
	60	3100	3200	2000	2050

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
不及格	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

表 1-3. 50 米跑单项评分标准（单位：秒）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
	60	9.1	9.0	10.3	10.2
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

表 1-4. 坐位体前屈单项评分标准（单位：厘米）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

表 1-5. 立定跳远单项评分标准（单位：厘米）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
	60	208	210	151	152

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

表 1-6.男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐单项评分标准（单位：次）

等级	单项得分	男生引体向上评分标准		女生一分钟仰卧起坐评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
及格	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
	60	10	11	26	27
不及格	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

表 1-7.耐力跑（男生 1000 米、女生 800 米）单项评分标准（单位：分·秒）

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
良好	85	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"
	80	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"

②加分指标评分标准

表 2-1 男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐评分标准（单位：次）

加分	男生引体向上评分表		女生一分钟仰卧起坐评分表	
	大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
10	10	10	13	13
9	9	9	12	12
8	8	8	11	11
7	7	7	10	10
6	6	6	9	9
5	5	5	8	8
4	4	4	7	7
3	3	3	6	6
2	2	2	4	4
1	1	1	2	2

注:引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 2-2 男生 1000 米、女生 800 米跑评分标准（单位：分·秒）

加分	男生 1000 米跑评分标		女生 800 米跑评分标准	
	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
10	-35"	-35"	-50"	-50"
9	-32"	-32"	-45"	-45"
8	-29"	-29"	-40"	-40"
7	-26"	-26"	-35"	-35"
6	-23"	-23"	-30"	-30"
5	-20"	-20"	-25"	-25"
4	-16"	-16"	-20"	-20"
3	-12"	-12"	-15"	-15"
2	-8"	-8"	-10"	-10"
1	-4"	-4"	-5"	-5"

注：1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分

4. 学习过程评价：

（1）出勤情况

学生旷课一次扣 10 分，请假、迟到和早退一次扣 5 分。迟到和早退 15 分钟以上计旷课一次。

学生每学期缺勤三分之一以上者（含三分之一，包括病、事假）或旷课三次以上（含三次），不予评定本学期成绩，参加重修。

（2）学习态度、课堂表现等

无迟到、早退、缺勤，学习成绩在原基础上有较大提高，学习态度认真努力者，学习过程评价满分 20 分。

偶尔迟到、缺勤一或二次，学习成绩在原基础上有所提高，且学习态度较认真者，学习过程评价根据出勤情况评分；

经常迟到、缺勤达三次及以上，且不能遵照教师指导进行练习，学习态度消极者，学习过程评价可不得分。

（3）出勤情况为满勤，学习态度好，锻炼积极努力且积极主动帮助同学者，可在学期总分中酌情加 3~5 分。

（4）班体委工作认真负责，积极主动协助教师工作，可在学期总分中酌情加 3~5 分。

（5）凡学习态度不认真，并在班上造成不良影响者，可在学期总分中扣减 5~10 分。

（6）凡成绩不及格者，按学校学生学籍管理条例办理。

（7）保健课、选修课、均按以上有关标准执行。

5. 注意事项

（1）每学期开学初各任课教师向学生公布考试内容及评分方法，以便学生加强锻炼，争取优良成绩。

（2）每学期由任课教师安排学期中的阶段性考核和进行学期末的总结性考核。

（3）考试应严肃认真，严格遵守各项考试制度。因病、因公办理缓考、须持病假条或公假证明经教务处、体育部批准并办理缓考手续，否则一律按旷考处理。缓考成绩与考试成绩相同。无故缺考

的学生，不予考试，按不及格处理。

（4）每学期内单项“不及格”者，在期末体育课结束前，可进行一次补考。期末总评“不及格”者，必须重修。重修学生需到校教务处办理重修手续，办理重修手续后，学生应根据校教务处通知的时间到体育部安排重修。

九、毕业要求

1.体育技能与身体素质培养

（1）熟练掌握一项体育运动项目的锻炼手段与理论知识。

（2）大学生体质健康标准测试达到 60 分

2.终身体育意识的养成

（1）履行学校早操制度并完整参与早操锻炼

（2）参与或组织校学生体育社团活动及校体育竞赛

（3）及时了解自身体质健康测试数据，编制自身需要的健身运动处方并合理安排体育锻炼时间

（4）养成较高的体育文化素养和观赏水平

3.心理健康与社会适应培养

根据自己能力设定体育学习目标，通过体育运动中建立良好的人际关系，养成乐观的生活态度，运用适宜的方法调整自己的情绪，在运动中体验运动的乐趣与成功的感觉，表现出良好的体育道德和合作精神。

4.体育法律法规的正确认识

学习体育法律法规常识，培养学生利用法律手段维护社会体育活动自身权益的能力。

5.体育保健的学习

全面发展与健康有关的各种体能，能够正确的选择人体需要的健康营养食品，掌握基本的运动损伤急救措施与康复手段，养成正确的生活行为习惯。

十、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材：

《大学体育教程》李志翔.陕西科技出版社.2006 年 10 月第 1 版

《大学体育文化与运动教程》钱张师.北京体育大学出版社.2010 年 7 月第 3 版

《高校大学生常见运动项目训练理论与方法》姜媛媛,胡永,刘丽.中国时代经济出版社.2014 年 11 月第 1 版

《大学体育与健康》程方平,贾志勇.辽宁教育出版社.2018 年 4 月第 1 版

2.课程相关主要网站：无

撰写人：赵明

审核人：冯宏伟

审批人：李志翔

《大学体育II》课程简介

课程编号：51110

开课单位：体育部

理论学时：2

实践学时：28

内容简介：

课程性质：公共基础课

总学时：30

实验学时：0

学 分：1

体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

全面贯彻习近平总书记在全国高校思政会议上的讲话以及关于学校体育工作的重要论述，认真落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神，树立“健康第一和终身体育”思想，通过科学运动全面促进学生健康成长、塑造健全人格。以运动和身体练习为基本手段，以身体健康知识为载体，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，寓思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育。通过各种运动竞赛、体育理论学习和体育赛事欣赏等多种运动实践逐步培养学生团结协作、顽强拼搏、吃苦耐劳、坚忍不拔的意志品质，增强“四个自信”，全面提高学生民族自信心和民族自豪感。

根据学生的具体情况，确立体育课程要达到基本目标（面向全体学生）或发展目标（针对体育基础好的学生）。

本课程重点要掌握选项课基本技术、达到身体素质一般要求、完成《游泳教学大纲》的要求，游泳考核达到规定技术动作及标准要求。

先修课程：无

撰 写 人：李志翔

College Physical Education II

Course ID: 511104

Offered by(School): Department of Physical Education

Teaching Hours: 2

Using Computer Hours: 0

Course Description:

Course Type: Public Basic Courses

Total Hours: 30

Experimental Hours: 28

Credit: 1.0

Physical education course is a public compulsory course for college students to enhance physical fitness, improve health and improve physical literacy through reasonable physical education and scientific physical exercise process. Is an important part of the school curriculum system; It is the central link of physical education work in colleges and universities. Physical education curriculum is an educational process that combines the promotion of harmonious development of body and mind, ideological and moral education, culture and science education, life and sports skills education and physical activities. It is an important way to carry out quality education and train all-round talents.

To implement the spirit of the National PE Teaching Guidance Outline, adhere to the guiding ideology of "health first", and promote the healthy growth of students. Taking sports and physical exercise as the basic means, taking physical health knowledge as the carrier, stimulating sports interest and cultivating students' lifelong sports consciousness, ability and due sports skills through scientific physical education teaching process; Pay attention to the individual differences and different needs of students, ensure that every student gets appropriate training and motivation, to achieve the goal of strengthening physical fitness, improving psychology, and sound personality; Understand the competition rules of relevant projects, improve the level of appreciation of the competition, improve students' sports cultural literacy; Through the transfer value of sports to promote the harmonious development of students' body and mind, combine ideological education, culture and science education, life and survival education and get along well with people education in the teaching of physical education curriculum, make students participate in sports, integrate into sports, love sports, enjoy sports.

According to the specific situation of students, establish physical education curriculum to achieve the basic goal (for all students) or development goal (for students with good physical education foundation).

The focus of this course is to master the basic skills of elective courses, meet the general requirements of physical fitness, complete the requirements of the "Swimming Teaching Syllabus", and meet the required technical movements and standard requirements of swimming assessment.

Prerequisite Courses: None

Written by: Li Zhixiang

《大学体育II》教学大纲

一、基本信息

中文名称	大学体育II	英文名称	College Physical Education II
课程编号	511104	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校各专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1、性质：大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2、目的：以身体练习为基本手段，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，同思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育。

3、任务：通过各种运动项目的学习和训练，使大学生掌握各项运动的基本技能；形成良好自觉的锻炼习惯。通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌,从而提高大学生的体育素养和对社会适应能力，促进学生全面发展。

三、课程目标

教学目标具体要求如下：

教学目标 1：爱国情怀和职业素养

基本目标：启发学生的爱国情怀，培养学生的拼搏精神，职业素养，引导学生树立正确的道德修养。

发展目标：基本形成锻炼习惯和意识，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，形成较高的体育文化素养，有一定体育欣赏能力。

教学目标 2：运动技战术方面

基本目标：较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处理常见的运动损伤。

发展目标：主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的体育活动。

教学目标 3：身心健康方面

基本目标：能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。

发展目标：能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄，在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 4：社会适应方面

基本目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。能够在多种背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。

发展目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

教学目标 5：终身体育观念

基本目标：注重奠定终身体育运动意识，培养既有持续学习能力又能不断自我完善的人，表现出良好的体育道德和合作精神。

发展目标：提高运动体验感与收获感，促进一般身体素质与专项身体素质的发展，形成良好的运动行为习惯，积极参加体育的组织工作。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
2 问题分析	能够应用数学、自然科学和工程科学的基本原理，识别、表达、并通过文献研究分析复杂工程问题，以获得有效结论。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
3 设计/开发解决方案	能够设计针对复杂工程问题的解决方案，设计满足特定需求的系统、单元（部件）或工艺流程，并能够在设计环节中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化以及环境等因素。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
5 使用现代工具	能够针对复杂工程问题，开发、选择与使用恰当的技术、资源、现代工程工具和信息技术工具，包括对复杂工程问题的预测与模拟，并能够理解其局限性。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
9 个人和团队	能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
12 终身学习	具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5

五、教学内容

（一）基本教学内容

篮球 (Basketball)

理论：

2. 篮球运动起源、特点与发展趋势；
2. 篮球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动：基本站立姿势、起动、急停、转身、加速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、滑步。
2. 传接球：原地（行进间）双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球。
3. 运球：原地高（低）运球、运球急起急停、体前变向换手运球。
4. 投篮：原地单手肩上投篮、原地起跳单手肩上投篮、运球急停起跳单手肩上投篮、行进间单手低手投篮、行进间单手肩上投篮。
5. 个人防守技术：防有球、防无球。

基本战术：

战术基础配合：传切配合

身体素质：一般素质、专项素质

排球(Volleyball)

理论：

1. 教学目的任务要求；
2. 排球运动发展概况及对锻炼身体的作用；
3. 排球竞赛规则和裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动；
 - 1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、低蹲；
 - 2) 移动：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步；
2. 传球：正面上手传球、调整传球；
3. 垫球：正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球
4. 发球：正面上手、正面下手、侧面下手
5. 扣球：正面扣球、扣快球
6. 拦网：单人拦网。

基本战术：

1. 进攻战术：
 - 1) “中一二”接发球进攻战术；
 - 2) “边一二”换成“中一二”接发球进攻战术；
2. 防守战术：
 - 1) “一三二”接发球站位阵形；
 - 2) 单人拦网防守战术。

身体素质：

一般身体素质：

1.耐力：1000 米、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑；

2.速度：100 米、50 米和跑的专门练习；

3.力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、

专项身体素质：

1.速度、灵敏和协调性：加速跑、20 米冲刺跑、往返跑（9 米、6 米、3 米）、各种变向移动、跑动、制动；

2.弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）；

3.手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、快速推举杠铃、仰卧起坐和俯卧两头起等。

足球(Football)

理论：

1.足球运动发展概况及对增进人体健康的价值；

2.足球运动基本竞赛规则。

基本技术：

1.踢球：脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球；

2.停球 脚内侧停地滚球、脚底停反弹球、胸部停球；

3.运球 脚内侧运球、脚背内、外侧运球、脚背正面运球；

4.头顶球：原地前额正面、侧面头顶球。

5.掷界外球：原地和跑动掷界外球

基本战术：

1.局部二过一进攻战术：撞墙式、直传斜插、斜传直插

2.边线沉底传中进攻战术

身体素质：

一般身体素质：

速度：50 米、100 米和跑的专门性练习等。

力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、曲臂悬垂、实心球、仰卧起坐（女）等。

耐力：800 米（女）、1000 米、12 分钟跑、越野跑等。

专项身体素质：

速度：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。

灵敏：各种姿势快速起跑、听信号看手势变换方向跑。

耐力：1500 米——3000 米变速跑、长距离运球跑。

乒乓球(Table Tennis)

理论：

1.乒乓球运动起源、特点与发展趋势；

2.乒乓球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

1.乒乓球站位姿势、握拍法、步法；

2.基本步法：单步、跳步、换步等；

3.发球技术：正、反手发平击球，发急球，发下旋球；

4.反手推挡技术；5.正手攻球技术；6.搓球技术。

基本战术：

发球抢攻战术；推攻战术。

身体素质：一般素质、专项素质

羽毛球(Badminton)

理论：

- 1.羽毛球运动起源、特点与发展趋势；
- 2.羽毛球竞赛一般规则与裁判法；
- 3.高水平比赛欣赏。

基本技术：

- 1.羽毛球基本站位及握拍方法；
- 2.基本步法：上网步法、后场步法等；
- 3.发球技术：正手发高远球、发网前球，介绍发平高球、平快球；
- 4.击球技术：正手击高远球、吊球，介绍挑后场高球；
- 5.正手攻球技术；
- 6.网前球技术。

基本战术：

- 1.压后场底线战术；
- 2.介绍单、双打战术

身体素质：一般素质、专项素质。

网球(Tennis)

理论：

- 1.网球基本技术分析；
- 2.介绍规则、裁判法及组织竞赛、编排法的基本知识。
- 3.比赛欣赏

基本技术：

- 1.步法：截击球步法；
- 2.发球：切削发球；
- 3.底线正拍抽击球技术；
- 4.底线双手反拍抽击球技术；
- 5.反拍下旋击球技术；
- 6.底线单手反拍抽击球技术；
- 7.挑高球技术；
- 8.高压球技术；
- 9.截击球技术。

基本战术：

- 1.单打战术；
- 2.双打战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

拓展训练(Outward Bound Training)

理论：

- 1.拓展训练发展简介及基础理论知识；

- 2.拓展训练的特点与功能;
- 3.拓展训练基本内容和分类;
4. 拓展训练的安全常识。

基本技术:

- 1.破冰与团队建设;

2.部分高空项目、部分中空项目、部分低空项目: 高空断桥、高空钢索、空中独木桥、攀天梯、天网、狭路相逢、空中单杠、空中软断桥、巨人梯、荡桥;

3.部分地面项目、部分心智项目、部分户外项目: 穿越电网、智过沼泽、信任背摔、爱心传递、核废料处理、木屐行走、数字排列、盲人方阵、穿越雷区、无敌风火轮、交通阻塞、飞船竞赛、魔术钉子、绝壁求生、胜利大转移

身体素质: 一般素质、专项素质在项目过程中穿插进行。

野外生存(Outdoor Survival)

理论:

- 1.野外生存器材及装备介绍;
- 2.野外方向辨别
- 3.野外食物采集
- 4.野外蚊虫叮咬防治
- 5.野外急救。

基本技术:

- 1.野外常用结绳方法;
- 2.野外宿营地的选择与安排;
- 3.野外伤病的防治;
- 4.野外方向辨别;
- 5.野外食物采集;
- 6.搭建帐篷;
- 7.埋锅造饭;
- 8.速降;
- 9.攀岩;
- 10.徒步穿越。

身体素质:

以力量和耐力为主的身体素质, 要求具备长期徒步或慢跑的能力。平常锻炼以 3000 米跑, 5000 米跑为主。加强上肢力量锻炼, 引体向上、俯卧撑、哑铃飞鸟、陆地划船。下肢锻炼以深蹲杠铃为主, 要求达到自己体重的杠铃深蹲 10 个以上 3-5 组。

健美操(Aerobics)

理论:

- 1.健美操基本知识简介;
- 2.介绍健美操的发展概况;
- 3.健美操的锻炼价值与实用价值;
- 4.学习健美操的基本要求

基本技术:

- 1.步伐练习；
 - 2.头部动作；
 - 3.肩部动作；
 - 4.上肢动作；
 - 5.躯干动作；
 - 6.上肢与下肢简单动作配合练习；
 - 7.“全国健美操大众锻炼标准” 一级和三级组合套路
- 身体素质：一般素质、专项素质。

艺术体操（Rhythmic Gymnastics）

理论：

- 1.艺术体操发展概况和发展方向；
- 2.艺术体操比赛规划和比赛方案；
- 3.艺术体操比赛一般规则和裁判法。

基本技术：

竞技性包括：绳、圈、球、棒、带；

基本动作：基本步伐、舞步、摆动与绕环、躯干弯曲、波浪、跳跃、转体与平衡、弹性与松弛；

大众性：扇子、纱巾、旗子、手鼓、短棍、圈。

身体素质：

一般素质，专项素质。

啦啦操(Cheerleading)

理论：

- 1.发展概况和发展方向；
- 2.锻炼效果和实用意义；
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术：

1.手型：并拢式、分开式、立掌式、芭蕾手式、西班牙舞手式；

2.步型：踏步、点步、并步、交叉步、“V”字步、一字步；3.跳跃：吸腿跳、后踢腿跳。

身体素质：一般素质、专项素质。

街舞(Street Dance)

理论：

- 1.发展概况和发展方向；
- 2.锻炼效果和实用意义；
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术：步伐：走、跑、跳，关节：屈伸、转动、绕环、摆振、波浪。

身体素质：一般素质、专项素质。

体育舞蹈(Sport Dance)

理论：

- 1.体育舞蹈发展简介及基础理论知识；
- 2.体育舞蹈的特点与功能。

基本技术：男握持姿势、女伴握持姿势、前进后退步、左旋转步、右旋转步、华尔兹（中三步）。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极拳(Tai Chi)

理论：

- 1.太极拳专项理论；
- 2.太极拳的发展简史，健身作用；
- 3.太极拳的运动特点及练习方法

基本技术：

- 1.平衡动作：提膝平衡练习；
- 2.太极拳运臂练习：分靠式、搂按式、云手式；
- 3.太极拳基本步法：上步、进步、退步、侧行步；
- 4.二十四式简化太极拳整套动作。

身体素质：一般素质、专项素质。

武术(Martial Arts)

理论：

- 1.中国武术运动的发展概况和发展方向；
- 2.武术拳术套路运动的锻炼效果和实用意义；
- 3.武术拳术套路运动竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

基本功：

- 1.手型：拳、掌、勾；
- 2.手法：冲拳、架拳、推掌、亮掌、劈拳；
- 3.步型：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、插步；
- 4.脚步练习：正压腿、侧压腿、仆步压腿、正踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿、踹腿、前扫腿、后扫腿；
- 5.平衡动作：提膝平衡、燕式平衡、半蹲平衡；
- 6.跳跃腾空动作：腾空飞脚、大跃步前穿；
- 7.套路：初级长拳第三路

身体素质：一般素质、专项素质。

散打(Martial Sanda)

理论：

- 1.散打运动的起源及发展历史；
- 2.散打运动竞赛规则、裁判法。

基本技术：

- 1.散打的基本姿势；
- 2.步法：前滑步、后滑步；左闪步、右闪步；前进步、后退步；跳换步；盖步；单跳步；前纵步、后纵步；插步；左右环绕步；左右垫步；左右跨步；步法组合练习；
- 3.拳法：直拳、摆拳、勾拳、劈拳、弹拳、鞭拳、组合拳；
- 4.防守技术：拍击防守、格档防守、下压防守、上架防守、阻击防守、躲闪防守。

基本战术：拳法实战中的战术应用

身体素质：一般素质、专项素质。

跆拳道(Taekwondo)

理论：

1.跆拳道的起源、发展概况，跆拳道级别划分概况；

2.跆拳道场地器材、竞赛规则和裁判法

基本技术：

1.基本姿势：立正、稍息、敬礼姿势、格斗预备姿势；

2.基本步法：前后滑步、上步、退步、跳换步、快步、跳步；

3.拳法技术：直拳技术、手刀技术、拳法格挡技术；

4.腿法技术：前踢技术、横踢技术、下劈技术、推踢技术、前腿横踢技术、横踢连击技术、单腿连击技术；

5.防守技术：格挡技术、近身闪躲技术

基本战术：

直接式进攻战术

压迫式进攻战术

近身防守战术

闪躲防守战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极柔力球(Tai Chi Softball)

理论：

1.柔力球的起源；

2.柔力球的发展和健身方法。

基本技术：

1.柔力球规定套路一；

2.柔力球规定套路二；

3.基本竞技技术介绍。

身体素质：一般素质、专项素质。

定向运动(Orienteering)

理论：

1.定向运动概述：概念、现状、发展历史、基本知识、特点及锻炼价值；

2.定向运动规则及裁判法。

基本技术：

1.定向地图的识图技能及一般原则；

2.指北针标定地图、辨别方向、确定站立点的方法；

3.定向运动按图索点的方法：扶手定向、偏向瞄准、选择攻击点、特征物导航；

4.学习简单的路线选择技术；

5.读图技术，折叠地图、拇指辅行、几种站立点确定方式。

定向运动体验：

1.百米定向；

2.积分定向；

3.点对点定向；

4.接力赛；

5.团队赛。

身体素质：

1.定向运动专项体能训练；

2.一般素质练习

健身瑜伽(Fitness Yoga)

理论：

1.健身瑜伽的起源；

2.健身瑜伽的发展。

基本技术：

1.健身瑜伽基本体位，传统拜日式，体位等级 1-3 级，体位功效；

2.组合编排：五大体位特点，体位组合原则。

身体素质：一般素质、专项素质。

游泳 (Swimming)

理论：

1.游泳运动概述

2.游泳运动的安全卫生常识

基本技术：

蛙泳技术

1.开始姿势

两臂保持一定的紧张自然向前伸直，与水面平行，身体成一直线。

2.抓水

手臂先前伸，肩关节略内旋，两手掌心略转向斜下方，稍勾手腕，两手分开向斜下方压水。

3.划水

两臂分成 40-45°，手腕开始弯曲，这时两臂两手逐渐积极地做向侧、下、后方屈臂划水。在划水中，前臂和上臂屈的角度是不断变化的，一般优秀运动员划水主要阶段时关节都屈成接近 90 度角。因为这个角度能发挥最大的力量，同时能很好地利用胸背部的大肌肉群。一般水平较低的运动员肘关节的角度较大划臂时，手臂划至两臂夹角约成 120 度角时，即应连续过渡到向里做收手动作，划水和收手时，手走的路线不应到肩的下后方，应在肩前下方。为了充分利用一切前进力量来提高速度，在进入划水部位时，应以较大的力量做划水动作，以获得前进的最大速度。因此，在划水时，身体位置上升较高，这是合理现象。

4.收手

收手是划水阶段的继续，收手过程也能产生较大的前进作用力和上升力。将手臂做向里、向上收到头前下方，这时臂与肘几乎同时做动作，收手时不应降低划水速度，而是以更快速度来积极完成。收手时，不应强调两肘向里夹的动作，这会削弱划水力量，同时也应避免划水路线过大。收手动作应有利于做快速向前伸手动作，而又不影响臂腿动作协调配合。当手收至头前下方时，两手掌心是由向后转向内、向上的姿势。这时大臂不应超过两肩延长线为宜，在整个收手动作过程中，手的动作应积极的、快速的、圆滑的来完成，收手结束时，肘关节低于手，大小臂成锐角。

5.伸臂

伸臂动作是由伸直肘关节、肩关节来完成的。掌心由朝上逐渐转向下力，同时向前伸出。快速伸

臂动作是现代蛙泳技术的特点之一，它紧密配合腿的动作，因此在伸臂的同时，肩要向前。不少运动员头也几乎同时向前有“压”的动作，但必须注意向前伸臂动作中不能有停顿现象。总之，整个臂部动作的移动路线，无论是俯视或仰视都是椭圆形的，侧视则由浅到深的，再由下向上向前伸出，并且是一个连贯、有力、快速的完整过程。

6.完整配合

一次划手，一次呼吸，一次蹬腿的完整规范配合。

(2) 教学要求

优化体育课程结构，必须加强理论研究和体育教育水平的发展；必须把体育课程的设置和加强素质教育联系在一起；把实施体育实践课程与理论课程结合起来；从而使体育课程达到社会化和个体化的有效统一。即保证学生身体素质以适应中国社会主义现代化发展的宏观要求，又能满足学生从自身潜力与兴趣出发，而充分发展个性和创造能力的特殊需要，使学生的身心得到和谐健康的发展。

本学期开设项目：田径、篮球、排球、气排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、拓展训练、野外生存、健美操、艺术体操、啦啦操、街舞、体育舞蹈、太极拳、武术套路、散打、跆拳道、柔力球、定向越野、瑜伽、游泳等 23 个项目。

(3) 重、难点

重点：帮助学生掌握运动技战术，体验体育运动的愉悦感和收获感。

难点：促进学生形成动作技术运动链，培养学生终身体育观念。

(4) 主要教学方法

①示范讲解法：示范讲解教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能的一种基本方法。教师采用讲解与示范同步进行的方式，运用完整示范与分解示范，以及镜面示范、背面示范和侧面示范，使学生快速建立直观的运动表象。

②重复练习法：指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成：重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。可以通过多组别的练习，使学生加强肌体记忆，达到快速掌握的目的。

③纠错法：学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。包括个体纠错及常见的错误动作的集体纠错。

④游戏法：游戏法就是以游戏的形式教学，使学生在轻松的氛围中，在欢快的活动中，甚至在激烈的竞争中，不知不觉地学到教材上地内容，或者学到必须掌握的课外知识的教学方法，简单地说，游戏教学法就是将“游戏”与“教学”两者巧妙地结合在一起，从而引起学生学习兴趣的教学方法，也可通过游戏使学生在实战中了解技术及技战术正确运用。

⑤比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的

主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（5）对课程目标的支撑

本课程教学内容可支撑课程目标 1、课程目标 2、课程目标 3、课程目标 4、课程目标 5。

（二）课程思政重点设计（篮球为例）

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第一章 篮球运动概述、发展现状及趋势	家国情怀 使命担当	在讲授篮球运动的起源与发展史中可以充分融入我国当前的篮球运动概况和未来发展前景，让学生深刻体会到我国篮球运动事业发展的迫切需求和使命担当。
2	第六章 行进间单手肩上投篮	艰苦奋斗 道德修养	通过把艰苦奋斗精神和道德活动融入篮球技能训练的过程中，培养学生坚韧不拔、勤奋刻苦的精神品质，促进学生身心健康与社会适应能力的全面发展，提高学生的道德修养。
3	第十四章 观看录像	职业素养 与时俱进	以观看比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身的篮球竞技水平。

（三）学时分配表

内 容	课 类	大学体育II（基础课）
	时 数	
理 论		2
选项课		16
游 泳		8
考 核		2
身体素质练习		2
总 学 时		30

六、教学设计（篮球为例）

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	以我国男子职业篮球运动员姚明生平事迹为案例，启发学生思考和培养正确的爱国情怀、使命担当、拼搏精神、职业素养等。
	课堂讨论	引导学生，以实例分析为主，讨论中国篮球发展的关键里程碑
课程目标 2	课堂讲授	讲授篮球运动的起源，发展历程概述，并具体深入的讲解篮球运动的基本理论，基本技战术，以及理解篮球运动常见的投篮技术中，球的旋转轨迹与拨球技术动作的力学原理。了解篮球竞赛规则与裁判法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	针对课程体系提问和讨论，讨论篮球运动的发展、篮球基本技战术、投球力学原理和涵盖各章内容的理论知识以及相关技术的应用 围绕章节内容，做好动作技术的讲解示范，布置学生课堂练习的强度、时间、次数，并针对重难点的提问和讨论，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 3	课堂讲授	讲授篮球个人进攻基本技术，简单的界外发球战术，以及在应用当中传、投、运球的技术选择与方法。
	课堂讨论	围绕教学章节内容，设计针对重难点内容的提问和讨论，同时布置技战术练习，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
	课堂练习 课后作业	
课程目标 4	课堂讲授	讲授和引导学生进入篮球运动技战术的应用环节，了解目前篮球运动发展现状及其未来发展趋势。
	课堂讨论 课堂练习	讨论篮球学习过程中的困境与心得，增强学生相互之间运动技术交流能力。组织篮球运动比赛，提高学生运动体验感与收获感，促进学生一般身体素质与专项身体素质的发展。培养学生的终身体育观念。

七、本课程与其他课程的联系

大学体育是一项整体素质要求极高的科目，良好的身体素质是高质量文化课程学习的基础，也是大学生校园生活密不可分的一部分，通过体育运动可以很好的提高学生速度、力量、耐力、灵敏及协调等身体素质,加强学生心理健康、提高学生社会适应能力，从而帮助学生学习过程有效劳逸结合，培养学生的战略意识和集体主义思想，对促进学生更好的掌握别的课目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

体育课成绩考核评价是体育教学的重要组成部分，它对于促进学生学习，提高体育教学质量具有重要意义。《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求：学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能；认知、学习态度与行为；交往与合作精神、情意表现等，通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能，强化激励、发展功能，把学生的进步幅度纳入评价内容。根据《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求和各教学专项特点，制定相对统一的、科学的、便于操作的学生体育课成绩评价体系与方法，评价中充分体现学生的努力程度和进步幅度等因素，做到对学生进行全面的考核与综合评定。

（一）考核内容

1. 体育理论的基本知识和专项理论知识。
2. 技术考核（包括游泳）。
3. 一般身体素质测试、健康标准测试。
4. 学习过程评价（学习态度、出勤情况、课堂表现等）

（二）考核评分方法

1. 各学期考试项目分配与占体育总成绩百分比：（见下表）

大学体育II学期考试项目及成绩分配权重表

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑（检验心肺功能的项目按照大学生体质健康标准测试中的跑步项目）、理论知识、期末考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价（占总成绩 20 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数 (权重 0.5)	次数=15 次	15>次数 ≥13	13>次数 ≥11	11>次数 ≥10	10>次数
	课堂参与度 (权重 0.5)	参与互动积极性高,主动练习意识强	参与互动积极性较高,主动练习意识较强	参与互动积极性一般,能基本完成练习。	较少参与互动,联系不够积极	不参与互动,明显练习
步道乐跑、心肺功能项目(占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数(权重 1)	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识(占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度(权重 1)	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核(占总成绩 50%,其中游泳占 20%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	评分标准详见每学期“选项课考试评分标准”					

2. 身体素质(心肺功能):

身体素质测试与健康标准测试根据《大学生体质健康标准》要求的测验内容及评分标准执行,评定标准见《大学生体质健康标准测试》评分标准。

采用百分制评分办法:

身体素质测试与健康标准测试查分表均为百分制,依据标准查出分值后根据所占学期成绩的百分比分别进行计算。心肺功能耐力测试项目选择《大学生体质健康标准》中的 800 米跑(女生),1000 米跑(男生),评定标准见《大学生体质健康标准测试》评分标准。

表 1 耐力跑(男生 1000 米、女生 800 米)单项评分标准(单位:分·秒)

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
良好	85	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"
	80	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"

心肺功能耐力测试与健康标准测试查分表均为百分制，依据标准查出分值后根据所占学期成绩的权重分别进行计算。

3. 学习过程评价：

（1）出勤情况

学生旷课一次扣 10 分，请假、迟到和早退一次扣 5 分。迟到和早退 15 分钟以上计旷课一次。

学生每学期缺勤三分之一以上者（含三分之一，包括病、事假）或旷课三次以上（含三次），不予评定本学期成绩，参加重修。

（2）学习态度、课堂表现等

无迟到、早退、缺勤，学习成绩在原基础上有较大提高，学习态度认真努力者，学习过程评价评满分 20 分。

偶尔迟到、缺勤一或二次，学习成绩在原基础上有所提高，且学习态度较认真者，学习过程评价根据出勤情况评分；

经常迟到、缺勤达三次及以上，且不能遵照教师指导进行练习，学习态度消极者，学习过程评价可不得分。

（3）出勤情况为满勤，学习态度好，锻炼积极努力且积极主动帮助同学者，可在学期总分中酌情加 3~5 分。

（4）班体委工作认真负责，积极主动协助教师工作，可在学期总分中酌情加 3~5 分。

（5）凡学习态度不认真，并在班上造成不良影响者，可在学期总分中扣减 5~10 分。

（6）凡成绩不及格者，按学校学生学籍管理条例办理。

(7) 保健课、选修课、均按以上有关标准执行。

4. 注意事项

(1) 每学期开学初各任课教师向学生公布考试内容及评分方法,以便学生加强锻炼,争取优异成绩。

(2) 每学期由任课教师安排学期中的阶段性考核和进行学期末的总结性考核。

(3) 考试应严肃认真,严格遵守各项考试制度。因病、因公办理缓考、须持病假条或公假证明经教务处、体育部批准并办理缓考手续,否则一律按旷考处理。缓考成绩与考试成绩相同。无故缺考的学生,不予考试,按不及格处理。

(4) 每学期内单项“不及格”者,在期末体育课结束前,可进行一次补考。期末总评“不及格”者,必须重修。重修学生需到校教务处办理重修手续,办理重修手续后,学生应根据校教务处通知的时间到体育部安排重修。

九、毕业要求

1. 体育技能与身体素质培养

(1) 熟练掌握一项体育运动项目的锻炼手段与理论知识

(2) 掌握游泳项目的自救技能与急救措施,并学会蛙泳技术

(3) 大学生体质健康标准测试达到 60 分。

2. 终身体育意识的养成

(1) 履行学校早操制度并完整参与早操锻炼

(2) 参与或组织校学生体育社团活动及校体育竞赛

(3) 及时了解自身体质健康测试数据,编制自身需要的健身运动处方并合理安排体育锻炼时间

(4) 养成较高的体育文化素养和观赏水平

3. 心理健康与社会适应培养

根据自己能力设定体育学习目标,通过体育运动中建立良好的人际关系,养成乐观的生活态度,运用适宜的方法调整自己的情绪,在运动中体验运动的乐趣与成功的感觉,表现出良好的体育道德和合作精神。

4. 体育法律法规的正确认识

学习体育法律法规常识,培养学生利用法律手段维护社会体育活动自身权益的能力。

5. 体育保健的学习

全面发展与健康有关的各种体能,能够正确的选择人体需要的健康营养食品,掌握基本的运动损伤急救措施与康复手段,养成正确的生活行为习惯。

十、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材:

《大学体育教程》李志翔.陕西科技出版社.2006 年 10 月第 1 版

《大学体育文化与运动教程》钱张师.北京体育大学出版社.2010 年 7 月第 3 版

《高校大学生常见运动项目训练理论与方法》姜媛媛,胡永,刘丽.中国时代经济出版社.2014 年 11 月第 1 版

《大学体育与健康》程方平,贾志勇.辽宁教育出版社.2018 年 4 月第 1 版

2. 课程相关主要网站: 无

撰写人: 王志锋

审核人: 冯宏伟

审批人: 李志翔

《大学体育III》课程简介

课程编号：511105

开课单位：体育部

理论学时：2

上机学时：0

内容简介：

课程性质：公共基础课

总学时：30

实践学时：28

学 分：1.0

体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神，坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。以运动和身体练习为基本手段，以身体健康知识为载体，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，寓思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育。

根据学生的具体情况，确立体育课程要达到基本目标（面向全体学生）或发展目标（针对体育基础好的学生）。

本课程重点要掌握选项课基本技术、达到身体素质一般要求、完成国家《大学生体质健康标准测试》并达到及格。

先修课程：无

撰写人：李志翔

College Physical Education III

Course ID: 511105

Offered by(School): Department of Physical Education

Teaching Hours: 2

Using Computer Hours: 0

Course Description:

Course Type: Public Basic Courses

Total Hours: 30

Experimental Hours: 28

Credit: 1.0

Physical education course is a public compulsory course which takes physical exercise as the main means of college students, through reasonable physical education and scientific physical exercise process, so as to enhance physical fitness, improve health and improve physical accomplishment as the main objective, is an important part of the school curriculum system, and is the key link of physical Education work in Colleges and Universities. Physical education curriculum integrates ideological and moral education, scientific and cultural education, Life and sports skill education, and promotes the harmonious development of body and mind through organic combination with physical activities, which is an important way to implement quality education and train all-round development talents.

Implement the spirit of "Guiding outline of physical Education course Teaching in National Colleges and Universities" adhere to the guiding ideology of "Health first", and promote the healthy growth of students. Taking sports and physical exercise as basic means, taking physical health knowledge as the carrier, through the process of scientific physical education, stimulating the interest of the sports, and cultivating Students' Life-long Sports Consciousness, Ability and Exercise Skills. Pay attention to individual differences and different needs of students to ensure that each student is properly trained and encouraged to achieve the goal of strengthening physical fitness improving psychology and perfecting personality. Understand the rules of competition of related events, improve the level of appreciation of the competition, and Improve students' physical Culture Literacy. Through the transfer value of physical education to promote the harmonious development of physical and mental health of students, the ideological education, cultural science education, life survival education and harmonious education with people in the physical education curriculum teaching, so that students can participate in physical education and integrate into physical education, Love sports, enjoy sports.

According to the specific situation of the students, establish the physical education curriculum to achieve the basic goals (for all students) or development goals (for the students with good physical education foundation).

The focus of this course is to master the basic skills of elective courses, meet the general requirements of physical fitness, complete the national "College students physical health standard test" and pass.

Prerequisite Courses: None

Written by: Li Zhixiang

《大学体育III》教学大纲

一、基本信息

中文名称	大学体育III	英文名称	College Physical Education III
课程编号	511105	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校各专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1、性质：大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2、目的：以身体练习为基本手段，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，同思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育。

3、任务：通过各种运动项目的学习和训练，使大学生掌握各项运动的基本技能；形成良好自觉的锻炼习惯。通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌,从而提高大学生的体育素养和对社会适应能力，促进学生全面发展。

三、课程目标

教学目标具体要求如下：

教学目标 1：爱国情怀和职业素养

基本目标：启发学生的爱国情怀，培养学生的拼搏精神，职业素养，引导学生树立正确的道德修养。

发展目标：基本形成锻炼习惯和意识，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，形成较高的体育文化素养，有一定体育欣赏能力。

教学目标 2：运动技战术方面

基本目标：较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处理常见的运动损伤。

发展目标：主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的体育活动。

教学目标 3：身心健康方面

基本目标：能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。

发展目标：能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄，在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 4：社会适应方面

基本目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。能够在多种背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。

发展目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

教学目标 5：终身体育观念

基本目标：注重奠定终身体育运动意识，培养既有持续学习能力又能不断自我完善的人，表现出良好的体育道德和合作精神。

发展目标：提高运动体验感与收获感，促进一般身体素质与专项身体素质的发展，形成良好的运动行为习惯，积极参加体育的组织工作。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
2 问题分析	能够应用数学、自然科学和工程科学的基本原理，识别、表达、并通过文献研究分析复杂工程问题，以获得有效结论。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
3 设计/开发解决方案	能够设计针对复杂工程问题的解决方案，设计满足特定需求的系统、单元（部件）或工艺流程，并能够在设计环节中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化以及环境等因素。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
5 使用现代工具	能够针对复杂工程问题，开发、选择与使用恰当的技术、资源、现代工程工具和信息技术工具，包括对复杂工程问题的预测与模拟，并能够理解其局限性。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
9 个人和团队	能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
12 终身学习	具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5

五、教学内容

（一）基本教学内容

（1）教学内容

篮球（Basketball）

理论：

3. 篮球运动起源、特点与发展趋势；
2. 篮球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动：基本站立姿势、起动、急停、转身、加速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、滑步。
2. 传接球：原地（行进间）双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球。
3. 运球：原地高（低）运球、运球急起急停、体前变向换手运球。
4. 投篮：原地单手肩上投篮、原地起跳单手肩上投篮、运球急停起跳单手肩上投篮、行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮。
5. 个人防守技术：防有球、防无球。

基本战术：

战术基础配合：传切配合

身体素质：一般素质、专项素质

排球(Volleyball)

理论：

1. 教学目的任务要求；
2. 排球运动发展概况及对锻炼身体的作用；
3. 排球竞赛规则和裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动；
 - 1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、低蹲；
 - 2) 移动：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步；
2. 传球：正面上手传球、调整传球；
3. 垫球：正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球
4. 发球：正面上手、正面下手、侧面下手
5. 扣球：正面扣球、扣快球
6. 拦网：单人拦网。

基本战术：

1. 进攻战术：
 - 1) “中一二”接发球进攻战术；
 - 2) “边一二”换成“中一二”接发球进攻战术；
2. 防守战术：
 - 1) “一三二”接发球站位阵形；
 - 2) 单人拦网防守战术。

身体素质：

一般身体素质：

- 1.耐力：1000 米、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑；
- 2.速度：100 米、50 米和跑的专门练习；
- 3.力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、

专项身体素质：

- 1.速度、灵敏和协调性：加速跑、20 米冲刺跑、往返跑（9 米、6 米、3 米）、各种变向移动、跑动、制动；
- 2.弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）；
- 3.手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、快速推举杠铃、仰卧起坐和俯卧两头起等。

足球(Football)

理论：

- 1.足球运动发展概况及对增进人体健康的价值；
- 2.足球运动基本竞赛规则。

基本技术：

- 1.踢球：脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球；
- 2.停球 脚内侧停地滚球、脚底停反弹球、胸部停球；
- 3.运球 脚内侧运球、脚背内、外侧运球、脚背正面运球；
- 4.头顶球：原地前额正面、侧面头顶球。
- 5.掷界外球：原地和跑动掷界外球

基本战术：

- 1.局部二过一进攻战术：撞墙式、直传斜插、斜传直插
- 2.边线沉底传中进攻战术

身体素质：

一般身体素质：

速度：50 米、100 米和跑的专门性练习等。

力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、曲臂悬垂、实心球、仰卧起坐（女）等。

耐力：800 米（女）、1000 米、12 分钟跑、越野跑等。

专项身体素质：

速度：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。

灵敏：各种姿势快速起动跑、听信号看手势变换方向跑。

耐力：1500 米——3000 米变速跑、长距离运球跑。

乒乓球(Table Tennis)

理论：

- 1.乒乓球运动起源、特点与发展趋势；
- 2.乒乓球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

- 1.乒乓球站位姿势、握拍法、步法；
- 2.基本步法：单步、跳步、换步等；
- 3.发球技术：正、反手发平击球，发急球，发下旋球；
- 4.反手推挡技术；5.正手攻球技术；6.搓球技术。

基本战术：

发球抢攻战术；推攻战术。

身体素质：一般素质、专项素质

羽毛球(Badminton)

理论：

1.羽毛球运动起源、特点与发展趋势；

2.羽毛球竞赛一般规则与裁判法；

3.高水平比赛欣赏。

基本技术：

1.羽毛球基本站位及握拍方法；

2.基本步法：上网步法、后场步法等；

3.发球技术：正手发高远球、发网前球，介绍发平高球、平快球；

4.击球技术：正手击高远球、吊球，介绍挑后场高球；

5.正手攻球技术；

6.网前球技术。

基本战术：

1.压后场底线战术；

2.介绍单、双打战术

身体素质：一般素质、专项素质。

网球(Tennis)

理论：

1.网球基本技术分析；

2.介绍规则、裁判法及组织竞赛、编排法的基本知识。

3.比赛欣赏

基本技术：

1.步法：截击球步法；

2.发球：切削发球；

3.底线正拍抽击球技术；

4.底线双手反拍抽击球技术；

5.反拍下旋击球技术；

6.底线单手反拍抽击球技术；

7.挑高球技术；

8.高压球技术；

9.截击球技术。

基本战术：

1.单打战术；

2.双打战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

拓展训练(Outward Bound Training)

理论：

- 1.拓展训练发展简介及基础理论知识;
- 2.拓展训练的特点与功能;
- 3.拓展训练基本内容和分类;
4. 拓展训练的安全常识。

基本技术:

- 1.破冰与团队建设;

2.部分高空项目、部分中空项目、部分低空项目: 高空断桥、高空钢索、空中独木桥、攀天梯、天网、狭路相逢、空中单杠、空中软断桥、巨人梯、荡桥;

3.部分地面项目、部分心智项目、部分户外项目: 穿越电网、智过沼泽、信任背摔、爱心传递、核废料处理、木屐行走、数字排列、盲人方阵、穿越雷区、无敌风火轮、交通阻塞、飞船竞赛、魔术钉子、绝壁求生、胜利大转移

身体素质: 一般素质、专项素质在项目过程中穿插进行。

野外生存(Outdoor Survival)

理论:

- 1.野外生存器材及装备介绍;
- 2.野外方向辨别
- 3.野外食物采集
- 4.野外蚊虫叮咬防治
- 5.野外急救。

基本技术:

- 1.野外常用结绳方法;
- 2.野外宿营地的选择与安排;
- 3.野外伤病的防治;
- 4.野外方向辨别;
- 5.野外食物采集;
- 6.搭建帐篷;
- 7.埋锅造饭;
- 8.速降;
- 9.攀岩;
- 10.徒步穿越。

身体素质:

以力量和耐力为主的身体素质, 要求具备长期徒步或慢跑的能力。平常锻炼以 3000 米跑, 5000 米跑为主。加强上肢力量锻炼, 引体向上、俯卧撑、哑铃飞鸟、陆地划船。下肢锻炼以深蹲杠铃为主, 要求达到自己体重的杠铃深蹲 10 个以上 3-5 组。

健美操(Aerobics)

理论:

- 1.健美操基本知识简介;
- 2.介绍健美操的发展概况;
- 3.健美操的锻炼价值与实用价值;
- 4.学习健美操的基本要求

基本技术:

- 1.步伐练习;
- 2.头部动作;
- 3.肩部动作;
- 4.上肢动作;
- 5.躯干动作;
- 6.上肢与下肢简单动作配合练习;
- 7.“全国健美操大众锻炼标准” 一级和三级组合套路

身体素质: 一般素质、专项素质。

艺术体操 (Rhythmic Gymnastics)

理论:

- 1.艺术体操发展概况和发展方向;
- 2.艺术体操比赛规划和比赛方案;
- 3.艺术体操比赛一般规则和裁判法。

基本技术:

竞技性包括: 绳、圈、球、棒、带;

基本动作: 基本步伐、舞步、摆动与绕环、躯干弯曲、波浪、跳跃、转体与平衡、弹性与松弛;

大众性: 扇子、纱巾、旗子、手鼓、短棍、圈。

身体素质:

一般素质, 专项素质。

啦啦操(Cheerleading)

理论:

- 1.发展概况和发展方向;
- 2.锻炼效果和实用意义;
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术:

- 1.手型: 并拢式、分开式、立掌式、芭蕾手式、西班牙舞手式;
- 2.步型: 踏步、点步、并步、交叉步、“V”字步、一字步;
- 3.跳跃: 吸腿跳、后踢腿跳。

身体素质: 一般素质、专项素质。

街舞(Street Dance)

理论:

- 1.发展概况和发展方向;
- 2.锻炼效果和实用意义;
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术: 步伐: 走、跑、跳, 关节: 屈伸、转动、绕环、摆振、波浪。

身体素质: 一般素质、专项素质。

体育舞蹈(Sport Dance)

理论:

- 1.体育舞蹈发展简介及基础理论知识;
- 2.体育舞蹈的特点与功能。

基本技术：男握持姿势、女伴握持姿势、前进后退步、左旋转步、右旋转步、华尔兹（中三步）。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极拳(Tai Chi)

理论：

- 1.太极拳专项理论；
- 2.太极拳的发展简史，健身作用；
- 3.太极拳的运动特点及练习方法

基本技术：

- 1.平衡动作：提膝平衡练习；
- 2.太极拳运臂练习：分靠式、搂按式、云手式；
- 3.太极拳基本步法：上步、进步、退步、侧行步；
- 4.二十四式简化太极拳整套动作。

身体素质：一般素质、专项素质。

武术(Martial Arts)

理论：

- 1.中国武术运动的发展概况和发展方向；
- 2.武术拳术套路运动的锻炼效果和实用意义；
- 3.武术拳术套路运动竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

基本功：

- 1.手型：拳、掌、勾；
- 2.手法：冲拳、架拳、推掌、亮掌、劈拳；
- 3.步型：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、插步；
- 4.脚步练习：正压腿、侧压腿、仆步压腿、正踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿、踹腿、前扫腿、后扫腿；
- 5.平衡动作：提膝平衡、燕式平衡、半蹲平衡；
- 6.跳跃腾空动作：腾空飞脚、大跃步前穿；
- 7.套路：初级长拳第三路

身体素质：一般素质、专项素质。

散打(Martial Sanda)

理论：

- 1.散打运动的起源及发展历史；
- 2.散打运动竞赛规则、裁判法。

基本技术：

- 1.散打的基本姿势；
- 2.步法：前滑步、后滑步；左闪步、右闪步；前进步、后退步；跳换步；盖步；单跳步；前纵步、后纵步；插步；左右环绕步；左右垫步；左右跨步；步法组合练习；
- 3.拳法：直拳、摆拳、勾拳、劈拳、弹拳、鞭拳、组合拳；
- 4.防守技术：拍击防守、格档防守、下压防守、上架防守、阻击防守、躲闪防守。

基本战术：拳法实战中的战术应用

身体素质：一般素质、专项素质。

跆拳道(Taekwondo)

理论：

1.跆拳道的起源、发展概况，跆拳道级别划分概况；

2.跆拳道场地器材、竞赛规则和裁判法

基本技术：

1.基本姿势：立正、稍息、敬礼姿势、格斗预备姿势；

2.基本步法：前后滑步、上步、退步、跳换步、快步、跳步；

3.拳法技术：直拳技术、手刀技术、拳法格挡技术；

4.腿法技术：前踢技术、横踢技术、下劈技术、推踢技术、前腿横踢技术、横踢连击技术、单腿连击技术；

5.防守技术：格挡技术、近身闪躲技术

基本战术：

直接式进攻战术

压迫式进攻战术

近身防守战术

闪躲防守战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极柔力球(Tai Chi Softball)

理论：

1.柔力球的起源；

2.柔力球的发展和健身方法。

基本技术：

1.柔力球规定套路一；

2.柔力球规定套路二；

3.基本竞技技术介绍。

身体素质：一般素质、专项素质。

定向运动(Orienteering)

理论：

1.定向运动概述：概念、现状、发展历史、基本知识、特点及锻炼价值；

2.定向运动规则及裁判法。

基本技术：

1.定向地图的识图技能及一般原则；

2.指北针标定地图、辨别方向、确定站立点的方法；

3.定向运动按图索点的方法：扶手定向、偏向瞄准、选择攻击点、特征物导航；

4.学习简单的路线选择技术；

5.读图技术，折叠地图、拇指辅行、几种站立点确定方式。

定向运动体验：

1.百米定向；

- 2.积分定向;
- 3.点对点定向;
- 4.接力赛;
- 5.团队赛。

身体素质:

- 1.定向运动专项体能训练;
- 2.一般素质练习

健身瑜伽(Fitness Yoga)

理论:

- 1.健身瑜伽的起源;
- 2.健身瑜伽的发展。

基本技术:

- 1.健身瑜伽基本体位, 传统拜日式, 体位等级 1-3 级, 体位功效;
- 2.组合编排: 五大体位特点, 体位组合原则。

身体素质: 一般素质、专项素质。

(2) 教学要求

优化体育课程结构, 必须加强理论研究和体育教育水平的发展; 必须把体育课程的设置和加强素质教育联系在一起; 把实施体育实践课程与理论课程结合起来; 从而使体育课程达到社会化和个体化的有效统一。即保证学生身体素质以适应中国社会主义现代化发展的宏观要求, 又能满足学生从自身潜力与兴趣出发, 而充分发展个性和创造能力的特殊需要, 使学生的身心得到和谐健康的发展。

本学期开设项目: 田径、篮球、排球、气排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、拓展训练、野外生存、健美操、艺术体操、啦啦操、街舞、体育舞蹈、太极拳、武术套路、散打、跆拳道、柔力球、定向越野、瑜伽等 22 个项目。

(3) 重、难点

重点: 帮助学生掌握运动技战术, 体验体育运动的愉悦感和收获感。

难点: 促进学生形成动作技术运动链, 培养学生终身体育观念。

(4) 主要教学方法

①示范讲解法: 示范讲解教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激, 以引起学员相应的行动, 使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能的一种基本方法。教师采用讲解与示范同步进行的方式, 运用完整示范与分解示范, 以及镜面示范、背面示范和侧面示范, 使学生快速建立直观的运动表象。

②重复练习法: 指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下, 按一定要求反复练习, 各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复, 每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成: 重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。可以通过多组别的练习, 使学生加强肌体记忆, 达到快速掌握的目的。

③纠错法: 学生在学习某些动作技能时, 无论教师采取什么有效的预防措施, 学生总会产生一些错误的动作, 如果不及时纠正就会形成错误的动力定型, 直接影响正确技术的掌握及技能的提高, 甚至会造成运动损伤。因此, 教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因, 采取有效的方法来纠

正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。包括个体纠错及常见的错误动作的集体纠错。

④游戏法：游戏法就是以游戏的形式教学，使学生在轻松的氛围中，在欢快的活动中，甚至在激烈的竞争中，不知不觉地学到教材上地内容，或者学到必须掌握的课外知识的教学方法，简单地说，游戏教学法就是将“游戏”与“教学”两者巧妙地结合在一起，从而引起学生学习兴趣的教学方法。也可通过游戏，使学生在实战中了解技术及技战术正确运用。

⑤比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（5）对课程目标的支撑

本课程教学内容可支撑课程目标 1、课程目标 2、课程目标 3、课程目标 4。

（二）课程思政重点设计（篮球为例）

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第一章 篮球运动概述、发展现状及趋势	家国情怀 使命担当	在讲授篮球运动的起源与发展史中可以充分融入我国当前的篮球运动概况和未来发展前景，让学生深刻体会到我国篮球运动事业发展的迫切需求和使命担当。
2	第六章 行进间单手肩上投篮	艰苦奋斗 道德修养	通过把艰苦奋斗精神和道德活动融入篮球技能训练的过程中，培养学生坚韧不拔、勤奋刻苦的精神品质，促进学生身心健康与社会适应能力的全面发展，提高学生的道德修养。
3	第十四章 观看录像	职业素养 与时俱进	以观看比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身的篮球竞技水平。

（三）学时分配表

课 类 时 数 内 容	大学体育Ⅲ（基础课）
理 论	2
选项课	18
身体素质	6
考 核	2
比赛鉴赏	2
总 学 时	30

六、教学设计（篮球为例）

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	以我国男子职业篮球运动员姚明生平事迹为案例，启发学生思考和培养正确的爱国情怀、使命担当、拼搏精神、职业素养等。
	课堂讨论	引导学生，以实例分析为主，讨论中国篮球发展的关键里程碑
课程目标 2	课堂讲授	讲授篮球运动的起源，发展历程概述，并具体深入的讲解篮球运动的基本理论，基本技战术，以及理解篮球运动常见的投篮技术中，球的旋转轨迹与拨球技术动作的力学原理。了解篮球竞赛规则与裁判法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	针对课程体系提问和讨论，讨论篮球运动的发展、篮球基本技战术、投球力学原理和涵盖各章内容的理论知识以及相关技术的应用 围绕章节内容，做好动作技术的讲解示范，布置学生课堂练习的强度、时间、次数，并针对重难点的提问和讨论，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
课程目标 3	课堂讲授	讲授篮球个人进攻基本技术，简单的界外发球战术，以及在应用当中传、投、运球的技术选择与方法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	围绕教学章节内容，设计针对重难点内容的提问和讨论，同时布置技战术练习，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
课程目标 4	课堂讲授	讲授和引导学生进入篮球运动技战术的应用环节，了解目前篮球运动发展现状及其未来发展趋势。
	课堂讨论 课堂练习	讨论篮球学习过程中的困境与心得，增强学生相互之间运动技术交流能力。组织篮球运动比赛，提高学生运动体验感与获得感，促进学生一般身体素质与专项身体素质的发展。培养学生的终身体育观念。

七、本课程与其他课程的联系

大学体育是一项整体素质要求极高的科目，良好的身体素质是高质量文化课程学习的基础，也是大学生校园生活密不可分的部分，通过体育运动可以很好的提高学生速度、力量、耐力、灵敏及协调等身体素质,加强学生心理健康、提高学生社会适应能力，从而帮助学生在学习过程有效劳逸结合，培养学生的战略意识和集体主义思想，对促进学生更好的掌握别的课目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

体育课成绩考核评价是体育教学的重要组成部分，它对于促进学生学习，提高体育教学质量具有重要意义。《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求：学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能；认知、学习态度与行为；交往与合作精神、情意表现等，通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能，强化激励、发展功能，把学生的进步幅度纳入评价内容。根据《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求和各教学专项特点，制定相对统一的、科学的、便于操作的学生体育课成绩评价体系与方法，评价中充分体现学生的努力程度和进步幅度等因素，做到对学生进行全面的考核与综合评定。

（一）考核内容

1. 体育理论的基本知识和专项理论知识。
2. 技术考核。
3. 一般身体素质测试、健康标准测试。
4. 学习过程评价（学习态度、出勤情况、课堂表现等）

（二）考核评分方法

1. 各学期考试项目分配与占体育总成绩权重：（见下表）

大学体育III学期考试项目及成绩权重比例表

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑、身体素质（参照大学生体质健康标准测试中的部分项目）、理论知识、期末技术考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑、理论知识、期末考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价（占总成绩 20 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数（权重 0.5）	次数=15 次	15>次数 ≥13	13>次数 ≥11	11>次数 ≥10	10>次数
	课堂参与度（权重 0.5）	参与互动积极性高，主动练习意识强	参与互动积极性较高，主动练习意识较强	参与互动积极性一般，能基本完成练习。	较少参与互动，联系不够积极	不参与互动，明显练习
步道乐跑（占总成绩 20%）	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数（权重 1）	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识（占总成绩 10 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度（权重 1）	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核（占总成绩 50%）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	评分标准详见每学期“选项课考试评分标准”					

2.健康标准测试：

身体素质测试与健康标准测试根据《大学生体质健康标准》要求的测验内容及评分标准执行，评定标准见《大学生体质健康标准测试》评分标准。

身体素质测试与健康标准测试查分表均为百分制，依据标准查出分值后根据所占学期成绩的百分百分比进行计算。

体质健康标准测试根据《大学生体质健康标准测试》要求的测试内容及评分标准执行，评定标准见《国家学生体质健康标准》评分细则。

《国家学生体质健康标准》评分细则（大学生组）

（1）单项指标与权重

单项指标	权重（%）
体重指数（BMI）	15
肺活量	15
50 米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）	10
1000 米跑（男）/800 米跑（女）	20

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高²（米²）

（2）评分标准

①单项指标评分标准

表 1-1. 身高/体重指数（BMI）评分表（单位：千克/米²）评分标准

等级	单项得分	男生评分标准	女生评分标准
正常	100	17.9~23.9	17.2~23.9
低体重	80	≤17.8	≤17.1
超重		24.0~27.9	24.0~27.9
肥胖	60	≥28.0	≥28.0

表 1-2. 肺活量单项评分标准（单位：毫升）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	5040	5140	3400	3450
	95	4920	5020	3350	3400
	90	4800	4900	3300	3350
良好	85	4550	4650	3150	3200
	80	4300	4400	3000	3050
及格	78	4180	4280	2900	2950
	76	4060	4160	2800	2850
	74	3940	4040	2700	2750
	72	3820	3920	2600	2650
	70	3700	3800	2500	2550
	68	3580	3680	2400	2450

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
	66	3460	3560	2300	2350
	64	3340	3440	2200	2250
	62	3220	3320	2100	2150
	60	3100	3200	2000	2050
不及格	50	2940	3030	1960	2010
	40	2780	2860	1920	1970
	30	2620	2690	1880	1930
	20	2460	2520	1840	1890
	10	2300	2350	1800	1850

表 1-3. 50 米跑单项评分标准（单位：秒）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	6.7	6.6	7.5	7.4
	95	6.8	6.7	7.6	7.5
	90	6.9	6.8	7.7	7.6
良好	85	7.0	6.9	8.0	7.9
	80	7.1	7.0	8.3	8.2
及格	78	7.3	7.2	8.5	8.4
	76	7.5	7.4	8.7	8.6
	74	7.7	7.6	8.9	8.8
	72	7.9	7.8	9.1	9.0
	70	8.1	8.0	9.3	9.2
	68	8.3	8.2	9.5	9.4
	66	8.5	8.4	9.7	9.6
	64	8.7	8.6	9.9	9.8
	62	8.9	8.8	10.1	10.0
	60	9.1	9.0	10.3	10.2
不及格	50	9.3	9.2	10.5	10.4
	40	9.5	9.4	10.7	10.6
	30	9.7	9.6	10.9	10.8
	20	9.9	9.8	11.1	11.0
	10	10.1	10.0	11.3	11.2

表 1-4. 坐位体前屈单项评分标准（单位：厘米）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	24.9	25.1	25.8	26.3
	95	23.1	23.3	24.0	24.4
	90	21.3	21.5	22.2	22.4
良好	85	19.5	19.9	20.6	21.0
	80	17.7	18.2	19.0	19.5
及格	78	16.3	16.8	17.7	18.2
	76	14.9	15.4	16.4	16.9
	74	13.5	14.0	15.1	15.6
	72	12.1	12.6	13.8	14.3
	70	10.7	11.2	12.5	13.0
	68	9.3	9.8	11.2	11.7
	66	7.9	8.4	9.9	10.4
	64	6.5	7.0	8.6	9.1
	62	5.1	5.6	7.3	7.8
	60	3.7	4.2	6.0	6.5
不及格	50	2.7	3.2	5.2	5.7
	40	1.7	2.2	4.4	4.9
	30	0.7	1.2	3.6	4.1
	20	-0.3	0.2	2.8	3.3
	10	-1.3	-0.8	2.0	2.5

表 1-5. 立定跳远单项评分标准（单位：厘米）

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	273	275	207	208
	95	268	270	201	202
	90	263	265	195	196
良好	85	256	258	188	189
	80	248	250	181	182
及格	78	244	246	178	179
	76	240	242	175	176
	74	236	238	172	173
	72	232	234	169	170

等级	单项得分	男生评分标准		女生评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
	70	228	230	166	167
	68	224	226	163	164
	66	220	222	160	161
	64	216	218	157	158
	62	212	214	154	155
	60	208	210	151	152
不及格	50	203	205	146	147
	40	198	200	141	142
	30	193	195	136	137
	20	188	190	131	132
	10	183	185	126	127

表 1-6. 男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐单项评分标准（单位：次）

等级	单项得分	男生引体向上评分标准		女生一分钟仰卧起坐评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	19	20	56	57
	95	18	19	54	55
	90	17	18	52	53
良好	85	16	17	49	50
	80	15	16	46	47
及格	78			44	45
	76	14	15	42	43
	74			40	41
	72	13	14	38	39
	70			36	37
	68	12	13	34	35
	66			32	33
	64	11	12	30	31
	62			28	29
	60	10	11	26	27
不及格	50	9	10	24	25
	40	8	9	22	23
	30	7	8	20	21
	20	6	7	18	19
	10	5	6	16	17

表 1-7.耐力跑（男生 1000 米、女生 800 米）单项评分标准（单位：分·秒）

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"
良好	85	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"
	80	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"

②加分指标评分标准

表 2-1 男生引体向上、女生一分钟仰卧起坐评分标准（单位：次）

加分	男生引体向上评分表		女生一分钟仰卧起坐评分表	
	大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
10	10	10	13	13
9	9	9	12	12
8	8	8	11	11
7	7	7	10	10
6	6	6	9	9
5	5	5	8	8
4	4	4	7	7

加分	男生引体向上评分表		女生一分钟仰卧起坐评分表	
	大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
3	3	3	6	6
2	2	2	4	4
1	1	1	2	2

注:引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标,学生成绩超过单项评分 100 分后,以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 2-2 男生 1000 米、女生 800 米跑评分标准(单位:分·秒)

加分	男生 1000 米跑评分标		女生 800 米跑评分标准	
	大一大二	大三大四	大一大二	大三大四
10	-35"	-35"	-50"	-50"
9	-32"	-32"	-45"	-45"
8	-29"	-29"	-40"	-40"
7	-26"	-26"	-35"	-35"
6	-23"	-23"	-30"	-30"
5	-20"	-20"	-25"	-25"
4	-16"	-16"	-20"	-20"
3	-12"	-12"	-15"	-15"
2	-8"	-8"	-10"	-10"
1	-4"	-4"	-5"	-5"

注:1000 米跑、800 米跑均为低优指标,学生成绩低于单项评分 100 分后,以减少的秒数所对应的分数进行加分

3. 学习过程评价:

(1) 出勤情况

学生旷课一次扣 10 分,请假、迟到和早退一次扣 5 分。迟到和早退 15 分钟以上计旷课一次。

学生每学期缺勤三分之一以上者(含三分之一,包括病、事假)或旷课三次以上(含三次),不予评定本学期成绩,参加重修。

(2) 学习态度、课堂表现等

无迟到、早退、缺勤,学习成绩在原基础上有较大提高,学习态度认真努力者,学习过程评价评满分 20 分。

偶尔迟到、缺勤一或二次,学习成绩在原基础上有所提高,且学习态度较认真者,学习过程评价根据出勤情况评分;

经常迟到、缺勤达三次及以上,且不能遵照教师指导进行练习,学习态度消极者,学习过程评价可不得分。

(3) 出勤情况为满勤,学习态度好,锻炼积极努力且积极主动帮助同学者,可在学期总分中酌情加 3~5 分。

(4) 班体委工作认真负责,积极主动协助教师工作,可在学期总分中酌情加 3~5 分。

(5) 凡学习态度不认真,并在班上造成不良影响者,可在学期总分中扣减 5~10 分。

(6) 凡成绩不及格者,按学校学生学籍管理条例办理。

(7) 保健课、选修课、均按以上有关标准执行。

4. 注意事项

(1) 每学期开学初各任课教师向学生公布考试内容及评分方法,以便学生加强锻炼,争取优良成绩。

(2) 每学期由任课教师安排学期中的阶段性考核和进行学期末的总结性考核。

(3) 考试应严肃认真,严格遵守各项考试制度。因病、因公办理缓考、须持病假条或公假证明经教务处、体育部批准并办理缓考手续,否则一律按旷考处理。缓考成绩与考试成绩相同。无故缺考的学生,不予考试,按不及格处理。

(4) 每学期内单项“不及格”者,在期末体育课结束前,可进行一次补考。期末总评“不及格”者,必须重修。重修学生需到校教务处办理重修手续,办理重修手续后,学生应根据校教务处通知的时间到体育部安排重修。

九、毕业要求

1. 体育技能与身体素质培养

(1) 熟练掌握一项体育运动项目的锻炼手段与理论知识

(2) 大学生体质健康标准测试达到 60 分。

2. 终身体育意识的养成

(1) 履行学校早操制度并完整参与早操锻炼

(2) 参与或组织校学生体育社团活动及校体育竞赛

(3) 及时了解自身体质健康测试数据,编制自身需要的健身运动处方并合理安排体育锻炼时间

(4) 养成较高的体育文化素养和观赏水平

3. 心理健康与社会适应培养

根据自己能力设定体育学习目标,通过体育运动中建立良好的人际关系,养成乐观的生活态度,运用适宜的方法调整自己的情绪,在运动中体验运动的乐趣与成功的感觉,表现出良好的体育道德和合作精神。

4. 体育法律法规的正确认识

学习体育法律法规常识,培养学生利用法律手段维护社会体育活动自身权益的能力。

5. 体育保健的学习

全面发展与健康有关的各种体能,能够正确的选择人体需要的健康营养食品,掌握基本的运动损伤急救措施与康复手段,养成正确的生活行为习惯。

十、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材:

《大学体育教程》李志翔.陕西科技出版社.2006 年 10 月第 1 版

《大学体育文化与运动教程》钱张师.北京体育大学出版社.2010 年 7 月第 3 版

《高校大学生常见运动项目训练理论与方法》姜媛媛,胡永,刘丽.中国时代经济出版社.2014 年 11 月第 1 版

《大学体育与健康》程方平,贾志勇.辽宁教育出版社.2018 年 4 月第 1 版

2. 课程相关主要网站: 无

撰写人: 王志锋

审核人: 刘忠举

审批人: 李志翔

《大学体育IV》课程简介

课程编号：511106

课程性质：公共基础课

开课单位：体育部

总学时：30

理论学时：2

实践学时：28

上机学时：0

学分：1.0

内容简介：

体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神，坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。以运动和身体练习为基本手段，以身体健康知识为载体，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，寓思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育。

根据学生的具体情况，确立体育课程要达到基本目标（面向全体学生）或发展目标（针对体育基础好的学生）。

本课程重点要掌握选项课基本技术、达到身体素质一般要求、完成《游泳教学大纲》的要求，游泳考核达到规定技术动作及标准要求。

先修课程：无

撰写人：李志翔

College Physical Education IV

Course ID: 511106

Offered by(School): Department of Physical Education

Teaching Hours: 2

Using Computer Hours: 0

Course Description:

Course Type: Public Basic Courses

Total Hours: 30

Experimental Hours: 28

Credit: 1.0

Physical education course is a public compulsory course for college students to enhance physical fitness, improve health and improve physical literacy through reasonable physical education and scientific physical exercise process. Is an important part of the school curriculum system; It is the central link of physical education work in colleges and universities. Physical education curriculum is an educational process that combines the promotion of harmonious development of body and mind, ideological and moral education, culture and science education, life and sports skills education and physical activities. It is an important way to carry out quality education and train all-round talents.

To implement the spirit of the National PE Teaching Guidance Outline, adhere to the guiding ideology of "health first", and promote the healthy growth of students. Taking sports and physical exercise as the basic means, taking physical health knowledge as the carrier, stimulating sports interest and cultivating students' lifelong sports consciousness, ability and due sports skills through scientific physical education teaching process; Pay attention to the individual differences and different needs of students, ensure that every student gets appropriate training and motivation, to achieve the goal of strengthening physical fitness, improving psychology, and sound personality; Understand the competition rules of relevant projects, improve the level of appreciation of the competition, improve students' sports cultural literacy; Through the transfer value of sports to promote the harmonious development of students' body and mind, combine ideological education, culture and science education, life and survival education and get along well with people education in the teaching of physical education curriculum, make students participate in sports, integrate into sports, love sports, enjoy sports.

According to the specific situation of students, establish physical education curriculum to achieve the basic goal (for all students) or development goal (for students with good physical education foundation).

The focus of this course is to master the basic skills of elective courses, meet the general requirements of physical fitness, complete the requirements of the "Swimming Teaching Syllabus", and meet the required technical movements and standard requirements of swimming assessment.

Prerequisite Courses: None

Written by: Li Zhixiang

《大学体育IV》教学大纲

一、基本信息

中文名称	大学体育IV	英文名称	College Physical EducationIV
课程编号	511106	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校各专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1、性质：大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2、目的：以身体练习为基本手段，通过科学的体育教学过程，激发运动兴趣，培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能；关注学生的个体差异和不同的需要，确保使每个学生都得到适宜的培养和激励，达成增强体质、改善心理、健全人格的目标；了解相关项目的竞赛规则，提高比赛的欣赏水平，提高学生体育文化素养；通过体育的迁移价值促进学生身心的和谐发展，同思想教育、文化科学教育、生活生存教育和与人融洽相处的教育于体育课程教学之中，使学生参与体育、融入体育、热爱体育、享受体育。

3、任务：通过各种运动项目的学习和训练，使大学生掌握各项运动的基本技能；形成良好自觉的锻炼习惯。通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌,从而提高大学生的体育素养和对社会适应能力，促进学生全面发展。

三、课程目标

教学目标具体要求如下：

教学目标 1：爱国情怀和职业素养

基本目标：启发学生的爱国情怀，培养学生的拼搏精神，职业素养，引导学生树立正确的道德修养。

发展目标：基本形成锻炼习惯和意识，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，形成较高的体育文化素养，有一定体育欣赏能力。

教学目标 2：运动技战术方面

基本目标：较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处理常见的运动损伤。

发展目标：主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的体育活动。

教学目标 3：身心健康方面

基本目标：能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。

发展目标：能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄，在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 4：社会适应方面

基本目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。能够在多种背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。

发展目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

教学目标 5：终身体育观念

基本目标：注重奠定终身体育运动意识，培养既有持续学习能力又能不断自我完善的人，表现出良好的体育道德和合作精神。

发展目标：提高运动体验感与收获感，促进一般身体素质与专项身体素质的发展，形成良好的运动行为习惯，积极参加体育的组织工作。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
2 问题分析	能够应用数学、自然科学和工程科学的基本原理，识别、表达、并通过文献研究分析复杂工程问题，以获得有效结论。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
3 设计/开发解决方案	能够设计针对复杂工程问题的解决方案，设计满足特定需求的系统、单元（部件）或工艺流程，并能够在设计环节中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化以及环境等因素。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
5 使用现代工具	能够针对复杂工程问题，开发、选择与使用恰当的技术、资源、现代工程工具和信息技术工具，包括对复杂工程问题的预测与模拟，并能够理解其局限性。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
9 个人和团队	能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5
12 终身学习	具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4 课程目标 5

五、教学内容

（一）基本教学内容

（1）教学内容

篮球(Basketball)

理论：

4. 篮球运动起源、特点与发展趋势；
2. 篮球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动：基本站立姿势、起动、急停、转身、加速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、滑步。
2. 传接球：原地（行进间）双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球。
3. 运球：原地高（低）运球、运球急起急停、体前变向换手运球。
4. 投篮：原地单手肩上投篮、原地起跳单手肩上投篮、运球急停起跳单手肩上投篮、行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮。
5. 个人防守技术：防有球、防无球。

基本战术：

战术基础配合：传切配合

身体素质：一般素质、专项素质

排球(Volleyball)

理论：

1. 教学目的任务要求；
2. 排球运动发展概况及对锻炼身体的作用；
3. 排球竞赛规则和裁判法。

基本技术：

1. 准备姿势和移动；
 - 1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、低蹲；
 - 2) 移动：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步；
2. 传球：正面上手传球、调整传球；
3. 垫球：正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球
4. 发球：正面上手、正面下手、侧面下手
5. 扣球：正面扣球、扣快球
6. 拦网：单人拦网。

基本战术：

1. 进攻战术：
 - 1) “中一二”接发球进攻战术；
 - 2) “边一二”换成“中一二”接发球进攻战术；
2. 防守战术：
 - 1) “一三二”接发球站位阵形；
 - 2) 单人拦网防守战术。

身体素质：

一般身体素质：

- 1.耐力：1000 米、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑；
- 2.速度：100 米、50 米和跑的专门练习；
- 3.力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、

专项身体素质：

- 1.速度、灵敏和协调性：加速跑、20 米冲刺跑、往返跑（9 米、6 米、3 米）、各种变向移动、跑动、制动；
- 2.弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）；
- 3.手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、快速推举杠铃、仰卧起坐和俯卧两头起等。

足球(Football)

理论：

- 1.足球运动发展概况及对增进人体健康的价值；
- 2.足球运动基本竞赛规则。

基本技术：

- 1.踢球：脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球；
- 2.停球 脚内侧停地滚球、脚底停反弹球、胸部停球；
- 3.运球 脚内侧运球、脚背内、外侧运球、脚背正面运球；
- 4.头顶球：原地前额正面、侧面头顶球。
- 5.掷界外球：原地和跑动掷界外球

基本战术：

- 1.局部二过一进攻战术：撞墙式、直传斜插、斜传直插
- 2.边线沉底传中进攻战术

身体素质：

一般身体素质：

速度：50 米、100 米和跑的专门性练习等。

力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、曲臂悬垂、实心球、仰卧起坐（女）等。

耐力：800 米（女）、1000 米、12 分钟跑、越野跑等。

专项身体素质：

速度：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。

灵敏：各种姿势快速起动跑、听信号看手势变换方向跑。

耐力：1500 米——3000 米变速跑、长距离运球跑。

乒乓球(Table Tennis)

理论：

- 1.乒乓球运动起源、特点与发展趋势；
- 2.乒乓球竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

- 1.乒乓球站位姿势、握拍法、步法；
- 2.基本步法：单步、跳步、换步等；
- 3.发球技术：正、反手发平击球，发急球，发下旋球；
- 4.反手推挡技术；5.正手攻球技术；6.搓球技术。

基本战术：

发球抢攻战术；推攻战术。

身体素质：一般素质、专项素质

羽毛球(Badminton)

理论：

1.羽毛球运动起源、特点与发展趋势；

2.羽毛球竞赛一般规则与裁判法；

3.高水平比赛欣赏。

基本技术：

1.羽毛球基本站位及握拍方法；

2.基本步法：上网步法、后场步法等；

3.发球技术：正手发高远球、发网前球，介绍发平高球、平快球；

4.击球技术：正手击高远球、吊球，介绍挑后场高球；

5.正手攻球技术；

6.网前球技术。

基本战术：

1.压后场底线战术；

2.介绍单、双打战术

身体素质：一般素质、专项素质。

网球(Tennis)

理论：

1.网球基本技术分析；

2.介绍规则、裁判法及组织竞赛、编排法的基本知识。

3.比赛欣赏

基本技术：

1.步法：截击球步法；

2.发球：切削发球；

3.底线正拍抽击球技术；

4.底线双手反拍抽击球技术；

5.反拍下旋击球技术；

6.底线单手反拍抽击球技术；

7.挑高球技术；

8.高压球技术；

9.截击球技术。

基本战术：

1.单打战术；

2.双打战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

拓展训练(Outward Bound Training)

理论：

- 1.拓展训练发展简介及基础理论知识;
- 2.拓展训练的特点与功能;
- 3.拓展训练基本内容和分类;
4. 拓展训练的安全常识。

基本技术:

- 1.破冰与团队建设;

2.部分高空项目、部分中空项目、部分低空项目: 高空断桥、高空钢索、空中独木桥、攀天梯、天网、狭路相逢、空中单杠、空中软断桥、巨人梯、荡桥;

3.部分地面项目、部分心智项目、部分户外项目: 穿越电网、智过沼泽、信任背摔、爱心传递、核废料处理、木屐行走、数字排列、盲人方阵、穿越雷区、无敌风火轮、交通阻塞、飞船竞赛、魔术钉子、绝壁求生、胜利大转移

身体素质: 一般素质、专项素质在项目过程中穿插进行。

野外生存(Outdoor Survival)

理论:

- 1.野外生存器材及装备介绍;
- 2.野外方向辨别
- 3.野外食物采集
- 4.野外蚊虫叮咬防治
- 5.野外急救。

基本技术:

- 1.野外常用结绳方法;
- 2.野外宿营地的选择与安排;
- 3.野外伤病的防治;
- 4.野外方向辨别;
- 5.野外食物采集;
- 6.搭建帐篷;
- 7.埋锅造饭;
- 8.速降;
- 9.攀岩;
- 10.徒步穿越。

身体素质:

以力量和耐力为主的身体素质, 要求具备长期徒步或慢跑的能力。平常锻炼以 3000 米跑, 5000 米跑为主。加强上肢力量锻炼, 引体向上、俯卧撑、哑铃飞鸟、陆地划船。下肢锻炼以深蹲杠铃为主, 要求达到自己体重的杠铃深蹲 10 个以上 3-5 组。

健美操(Aerobics)

理论:

- 1.健美操基本知识简介;
- 2.介绍健美操的发展概况;
- 3.健美操的锻炼价值与实用价值;
- 4.学习健美操的基本要求

基本技术:

- 1.步伐练习;
- 2.头部动作;
- 3.肩部动作;
- 4.上肢动作;
- 5.躯干动作;
- 6.上肢与下肢简单动作配合练习;
- 7.“全国健美操大众锻炼标准” 一级和三级组合套路

身体素质: 一般素质、专项素质。

艺术体操 (Rhythmic Gymnastics)

理论:

- 1.艺术体操发展概况和发展方向;
- 2.艺术体操比赛规划和比赛方案;
- 3.艺术体操比赛一般规则和裁判法。

基本技术:

竞技性包括: 绳、圈、球、棒、带;

基本动作: 基本步伐、舞步、摆动与绕环、躯干弯曲、波浪、跳跃、转体与平衡、弹性与松弛;

大众性: 扇子、纱巾、旗子、手鼓、短棍、圈。

身体素质:

一般素质, 专项素质。

啦啦操(Cheerleading)

理论:

- 1.发展概况和发展方向;
- 2.锻炼效果和实用意义;
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术:

- 1.手型: 并拢式、分开式、立掌式、芭蕾手式、西班牙舞手式;
- 2.步型: 踏步、点步、并步、交叉步、“V”字步、一字步;
- 3.跳跃: 吸腿跳、后踢腿跳。

身体素质: 一般素质、专项素质。

街舞(Street Dance)

理论:

- 1.发展概况和发展方向;
- 2.锻炼效果和实用意义;
- 3.一般规则与裁判法。

基本技术: 步伐: 走、跑、跳, 关节: 屈伸、转动、绕环、摆振、波浪。

身体素质: 一般素质、专项素质。

体育舞蹈(Sport Dance)

理论:

- 1.体育舞蹈发展简介及基础理论知识;
- 2.体育舞蹈的特点与功能。

基本技术：男握持姿势、女伴握持姿势、前进后退步、左旋转步、右旋转步、华尔兹（中三步）。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极拳(Tai Chi)

理论：

- 1.太极拳专项理论；
- 2.太极拳的发展简史，健身作用；
- 3.太极拳的运动特点及练习方法

基本技术：

- 1.平衡动作：提膝平衡练习；
- 2.太极拳运臂练习：分靠式、搂按式、云手式；
- 3.太极拳基本步法：上步、进步、退步、侧行步；
- 4.二十四式简化太极拳整套动作。

身体素质：一般素质、专项素质。

武术(Martial Arts)

理论：

- 1.中国武术运动的发展概况和发展方向；
- 2.武术拳术套路运动的锻炼效果和实用意义；
- 3.武术拳术套路运动竞赛一般规则与裁判法。

基本技术：

基本功：

- 1.手型：拳、掌、勾；
- 2.手法：冲拳、架拳、推掌、亮掌、劈拳；
- 3.步型：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、插步；
- 4.脚步练习：正压腿、侧压腿、仆步压腿、正踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿、踹腿、前扫腿、后扫腿；
- 5.平衡动作：提膝平衡、燕式平衡、半蹲平衡；
- 6.跳跃腾空动作：腾空飞脚、大跃步前穿；
- 7.套路：初级长拳第三路

身体素质：一般素质、专项素质。

散打(Martial Sanda)

理论：

- 1.散打运动的起源及发展历史；
- 2.散打运动竞赛规则、裁判法。

基本技术：

- 1.散打的基本姿势；
- 2.步法：前滑步、后滑步；左闪步、右闪步；前进步、后退步；跳换步；盖步；单跳步；前纵步、后纵步；插步；左右环绕步；左右垫步；左右跨步；步法组合练习；
- 3.拳法：直拳、摆拳、勾拳、劈拳、弹拳、鞭拳、组合拳；
- 4.防守技术：拍击防守、格档防守、下压防守、上架防守、阻击防守、躲闪防守。

基本战术：拳法实战中的战术应用

身体素质：一般素质、专项素质。

跆拳道(Taekwondo)

理论：

1.跆拳道的起源、发展概况，跆拳道级别划分概况；

2.跆拳道场地器材、竞赛规则和裁判法

基本技术：

1.基本姿势：立正、稍息、敬礼姿势、格斗预备姿势；

2.基本步法：前后滑步、上步、退步、跳换步、快步、跳步；

3.拳法技术：直拳技术、手刀技术、拳法格挡技术；

4.腿法技术：前踢技术、横踢技术、下劈技术、推踢技术、前腿横踢技术、横踢连击技术、单腿连击技术；

5.防守技术：格挡技术、近身闪躲技术

基本战术：

直接式进攻战术

压迫式进攻战术

近身防守战术

闪躲防守战术。

身体素质：一般素质、专项素质。

太极柔力球(Tai Chi Softball)

理论：

1.柔力球的起源；

2.柔力球的发展和健身方法。

基本技术：

1.柔力球规定套路一；

2.柔力球规定套路二；

3.基本竞技技术介绍。

身体素质：一般素质、专项素质。

定向运动(Orienteering)

理论：

1.定向运动概述：概念、现状、发展历史、基本知识、特点及锻炼价值；

2.定向运动规则及裁判法。

基本技术：

1.定向地图的识图技能及一般原则；

2.指北针标定地图、辨别方向、确定站立点的方法；

3.定向运动按图索点的方法：扶手定向、偏向瞄准、选择攻击点、特征物导航；

4.学习简单的路线选择技术；

5.读图技术，折叠地图、拇指辅行、几种站立点确定方式。

定向运动体验：

1.百米定向；

2.积分定向；

3.点对点定向;

4.接力赛;

5.团队赛。

身体素质:

1.定向运动专项体能训练;

2.一般素质练习

健身瑜伽(Fitness Yoga)

理论:

1.健身瑜伽的起源;

2.健身瑜伽的发展。

基本技术:

1.健身瑜伽基本体位,传统拜日式,体位等级 1-3 级,体位功效;

2.组合编排:五大体位特点,体位组合原则。

身体素质:一般素质、专项素质。

游泳 (Swimming)

理论:

1.游泳运动概述

2.游泳运动竞赛规则,水上救护的基本知识与技术

基本技术:

自由泳技术

自由泳游泳是全身运动,任何一个部位的活动都离不开全身的协调配合。从表面上看,自由泳依靠划水和打腿产生推进力,实际上,躯干的作用也不能忽视。首先,躯干应保持一定的紧张度,腰部如果松软,整个人就像一摊泥一样。其次,身体的转动能够有效地发挥躯干部大肌肉群的力量,减少阻力,提高工作效果。

自由泳的完整配合有多种形式。一般常见的是每划水 2 次,打水 6 次,呼吸 1 次。

1.手入水

手的入水点在肩的延长线和身体中线之间,以大拇指领先,斜插入水。

2.抓水

入水后,手、肘、肩继续前伸,使手臂伸展。随着身体的转动,屈腕、屈肘,手臂向外、后方抓水;手下划到最低点后,旋转手臂向内、上、后方划水,保持高肘屈臂的划水姿势。

3.推水

手臂与水平面垂直时,经手领先,加速推水,手臂转为向外、向上和身后划水直到大腿侧,提肘出水。

4.手臂出水

出水后,手臂自然、放松地经空中向前移臂,保持高肘姿势。然后手在肩前领先入水,开始下一个动作。

5.腿部鞭状打水

打腿动作从髋部开始发力,大腿带动小腿,做鞭状打水动作。向上打水腿从直到弯。以直腿开始向上打,脚接近水面时屈膝,小腿上抬,使脚掌露出水面后向下打水。开始可直腿打水,但腿略放松,不要僵硬,在水的压力下腿会自然弯曲。向下打水前膝关节弯曲角度约 130-160 度,打水幅度约为 30-40

厘米。打水时要绷脚(芭蕾脚)，不要勾脚。

6.完整配合

两次划手，一次呼吸，六次打腿的完整配合规范动作。

(2) 教学要求

优化体育课程结构，必须加强理论研究和体育教育水平的发展；必须把体育课程的设置和加强素质教育联系在一起；把实施体育实践课程与理论课程结合起来；从而使体育课程达到社会化和个体化的有效统一。即保证学生身体素质以适应中国社会主义现代化发展的宏观要求，又能满足学生从自身潜力与兴趣出发，而充分发展个性和创造能力的特殊需要，使学生的身心得到和谐健康的发展。

本学期开设项目：田径、篮球、排球、气排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、拓展训练、野外生存、健美操、艺术体操、啦啦操、街舞、体育舞蹈、太极拳、武术套路、散打、跆拳道、柔力球、定向越野、瑜伽、游泳等 23 个项目。

(3) 重、难点

重点：帮助学生掌握运动技战术，体验体育运动的愉悦感和收获感。

难点：促进学生形成动作技术运动链，培养学生终身体育观念。

(4) 主要教学方法

①示范讲解法：示范讲解教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能的一种基本方法。教师采用讲解与示范同步进行的方式，运用完整示范与分解示范，以及镜面示范、背面示范和侧面示范，使学生快速建立直观的运动表象。

②重复练习法：指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成：重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。可以通过多组别的练习，使学生加强肌体记忆，达到快速掌握的目的。

③纠错法：学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。包括个体纠错及常见的错误动作的集体纠错。

④游戏法：游戏法就是以游戏的形式教学，使学生在轻松的氛围中，在欢快的活动中，甚至在激烈的竞争中，不知不觉地学到教材上地内容，或者学到必须掌握的课外知识的教学方法，简单地说，游戏教学法就是将“游戏”与“教学”两者巧妙地结合在一起，从而引起学生学习兴趣的教学方法，也可通过游戏使学生在实战中了解技术及技战术正确运用。

⑤比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

(5) 对课程目标的支撑

本课程教学内容可支撑课程目标 1、课程目标 2、课程目标 3、课程目标 4。

（二）课程思政重点设计（篮球为例）

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第一章 篮球运动概述、发展现状及趋势	家国情怀 使命担当	在讲授篮球运动的起源与发展史中可以充分融入我国当前的篮球运动概况和未来发展前景，让学生深刻体会到我国篮球运动事业发展的迫切需求和使命担当。
2	第六章 行进间单手肩上投篮	艰苦奋斗 道德修养	通过把艰苦奋斗精神和道德活动融入篮球技能训练的过程中，培养学生坚韧不拔、勤奋刻苦的精神品质，促进学生身心健康与社会适应能力的全面发展，提高学生的道德修养。
3	第十四章 观看录像	职业素养 与时俱进	以观看比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身的篮球竞技水平。

（三）学时分配表

课 类		大学体育IV（基础课）
时 数	内 容	
	理 论	2
	选项课	16
	游 泳	8
	考 核	2
	身体素质练习	2
	总 学 时	30

六、教学设计（篮球为例）

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	以我国男子职业篮球运动员姚明生平事迹为案例，启发学生思考和培养正确的爱国情怀、使命担当、拼搏精神、职业素养等。
	课堂讨论	引导学生，以实例分析为主，讨论中国篮球发展的关键里程碑
课程目标 2	课堂讲授	讲授篮球运动的起源，发展历程概述，并具体深入的讲解篮球运动的基本理论，基本技战术，以及理解篮球运动常见的投篮技术中，球的旋转轨迹与拨球技术动作的力学原理。了解篮球竞赛规则与裁判法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	针对课程体系提问和讨论，讨论篮球运动的发展、篮球基本技战术、投球力学原理和涵盖各章内容的理论知识以及相关技术的应用 围绕章节内容，做好动作技术的讲解示范，布置学生课堂练习的强度、时间、次数，并针对重难点的提问和讨论，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 3	课堂讲授	讲授篮球个人进攻基本技术,简单的界外发球战术,以及在应用当中传、投、运球的技术选择与方法。
	课堂讨论	围绕教学章节内容,设计针对重难点内容的提问和讨论,同时布置技战术练习,练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作,布置有一定数量的课后练习,作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
	课堂练习	
课程目标 4	课堂讲授	讲授和引导学生进入篮球运动技战术的应用环节,了解目前篮球运动发展现状及其未来发展趋势。
	课堂讨论	讨论篮球学习过程中的困境与心得,增强学生相互之间运动技术交流能力。组织篮球运动比赛,提高学生运动体验感与收获感,促进学生一般身体素质与专项身体素质的发展。培养学生的终身体育观念。
	课堂练习	

七、本课程与其他课程的联系

大学体育是一项整体素质要求极高的科目,良好的身体素质是高质量文化课程学习的基础,也是大学生校园生活密不可分的一部分,通过体育运动可以很好的提高学生速度、力量、耐力、灵敏及协调等身体素质,加强学生心理健康、提高学生社会适应能力,从而帮助学生在学习过程有效劳逸结合,培养学生的战略意识和集体主义思想,对促进学生更好的掌握别的课目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

体育课成绩考核评价是体育教学的重要组成部分,它对于促进学生学习,提高体育教学质量具有重要意义。《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求:学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价,主要包括体能与运动技能;认知、学习态度与行为;交往与合作精神、情意表现等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,把学生的进步幅度纳入评价内容。根据《全国普通高等学校体育与健康课程纲要》要求和各教学专项特点,制定相对统一的、科学的、便于操作的学生体育课成绩评价体系与方法,评价中充分体现学生的努力程度和进步幅度等因素,做到对学生进行全面的考核与综合评定。

(一) 考核内容

1. 体育理论的基本知识和专项理论知识。
2. 技术考核(包括游泳)。
3. 一般身体素质测试。
4. 学习过程评价(学习态度、出勤情况、课堂表现等)

(二) 考核评分方法

1. 各学期考试项目分配与占体育总成绩百分比:(见下表)

大学体育IV学期考试项目及成绩分配权重表

本课程在培养方案中是考查课,考核成绩的评定采用百分制,学习过程评价(发言讨论等)、步道乐跑(检验心肺功能的项目按照大学生体质健康标准测试中的跑步项目)、理论知识、期末考核四部分组成,占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价(占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数 (权重 0.5)	次数=15 次	15>次数 ≥13	13>次数 ≥11	11>次数 ≥10	10>次数
	课堂参与度 (权重 0.5)	参与互动积极性高,主动练习意识强	参与互动积极性较高,主动练习意识较强	参与互动积极性一般,能基本完成练习。	较少参与互动,联系不够积极	不参与互动,明显练习
步道乐跑、心肺功能项目 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数 (权重 1)	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度 (权重 1)	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核 (占总成绩 50%,其中游泳占 20%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	评分标准详见每学期“选项课考试评分标准”					

2. 身体素质（心肺功能）：

身体素质测试与健康标准测试根据《大学生体质健康标准》要求的测验内容及评分标准执行，评定标准见《大学生体质健康标准测试》评分标准。

采用百分制评分办法：

身体素质测试与健康标准测试查分表均为百分制，依据标准查出分值后根据所占学期成绩的百分分别进行计算。心肺功能耐力测试项目选择《大学生体质健康标准》中的 800 米跑（女生），1000 米跑（男生），评定标准见《大学生体质健康标准测试》评分标准。

表 1 耐力跑（男生 1000 米、女生 800 米）单项评分标准（单位：分·秒）

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
优秀	100	3'17"	3'15"	3'18"	3'16"
	95	3'22"	3'20"	3'24"	3'22"
	90	3'27"	3'25"	3'30"	3'28"
良好	85	3'34"	3'32"	3'37"	3'35"

等级	单项得分	男生 1000 米评分标准		女生 800 米评分标准	
		大一/大二	大三/大四	大一/大二	大三/大四
	80	3'42"	3'40"	3'44"	3'42"
及格	78	3'47"	3'45"	3'49"	3'47"
	76	3'52"	3'50"	3'54"	3'52"
	74	3'57"	3'55"	3'59"	3'57"
	72	4'02"	4'00"	4'04"	4'02"
	70	4'07"	4'05"	4'09"	4'07"
	68	4'12"	4'10"	4'14"	4'12"
	66	4'17"	4'15"	4'19"	4'17"
	64	4'22"	4'20"	4'24"	4'22"
	62	4'27"	4'25"	4'29"	4'27"
	60	4'32"	4'30"	4'34"	4'32"
不及格	50	4'52"	4'50"	4'44"	4'42"
	40	5'12"	5'10"	4'54"	4'52"
	30	5'32"	5'30"	5'04"	5'02"
	20	5'52"	5'50"	5'14"	5'12"
	10	6'12"	6'10"	5'24"	5'22"

心肺功能耐力测试与健康标准测试查分表均为百分制，依据标准查出分值后根据所占学期成绩的权重分别进行计算。

3. 学习过程评价：

（1）出勤情况

学生旷课一次扣 10 分，请假、迟到和早退一次扣 5 分。迟到和早退 15 分钟以上计旷课一次。

学生每学期缺勤三分之一以上者（含三分之一，包括病、事假）或旷课三次以上（含三次），不予评定本学期成绩，参加重修。

（2）学习态度、课堂表现等

无迟到、早退、缺勤，学习成绩在原基础上有较大提高，学习态度认真努力者，学习过程评价满分 20 分。

偶尔迟到、缺勤一或二次，学习成绩在原基础上有所提高，且学习态度较认真者，学习过程评价根据出勤情况评分；

经常迟到、缺勤达三次及以上，且不能遵照教师指导进行练习，学习态度消极者，学习过程评价可不得分。

（3）出勤情况为满勤，学习态度好，锻炼积极努力且积极主动帮助同学者，可在学期总分中酌情加 3~5 分。

（4）班体委工作认真负责，积极主动协助教师工作，可在学期总分中酌情加 3~5 分。

（5）凡学习态度不认真，并在班上造成不良影响者，可在学期总分中扣减 5~10 分。

（6）凡成绩不及格者，按学校学籍管理条例办理。

（7）保健课、选修课、均按以上有关标准执行。

4. 注意事项

(1) 每学期开学初各任课教师向学生公布考试内容及评分方法,以便学生加强锻炼,争取优异成绩。

(2) 每学期由任课教师安排学期中的阶段性考核和进行学期末的总结性考核。

(3) 考试应严肃认真,严格遵守各项考试制度。因病、因公办理缓考、须持病假条或公假证明经教务处、体育部批准并办理缓考手续,否则一律按旷考处理。缓考成绩与考试成绩相同。无故缺考的学生,不予考试,按不及格处理。

(4) 每学期内单项“不及格”者,在期末体育课结束前,可进行一次补考。期末总评“不及格”者,必须重修。重修学生需到校教务处办理重修手续,办理重修手续后,学生应根据校教务处通知的时间到体育部安排重修。

九、毕业要求

1.体育技能与身体素质培养

(1) 熟练掌握一项体育运动项目的锻炼手段与理论知识

(2) 掌握游泳项目的自救技能与急救措施,并学会自由泳技术

(3) 大学生体质健康标准测试达到 60 分

2.终身体育意识的养成

(1) 履行学校早操制度并完整参与早操锻炼

(2) 参与或组织校学生体育社团活动及校体育竞赛

(3) 及时了解自身体质健康测试数据,编制自身需要的健身运动处方并合理安排体育锻炼时间

(4) 养成较高的体育文化素养和观赏水平

3.心理健康与社会适应培养

根据自己能力设定体育学习目标,通过体育运动中建立良好的人际关系,养成乐观的生活态度,运用适宜的方法调整自己的情绪,在运动中体验运动的乐趣与成功的感觉,表现出良好的体育道德和合作精神。

4.体育法律法规的正确认识

学习体育法律法规常识,培养学生利用法律手段维护社会体育活动自身权益的能力。

5.体育保健的学习

全面发展与健康有关的各种体能,能够正确的选择人体需要的健康营养食品,掌握基本的运动损伤急救措施与康复手段,养成正确的生活行为习惯。

十、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材:

《大学体育教程》李志翔.陕西科技出版社.2006 年 10 月第 1 版

《大学体育文化与运动教程》钱张师.北京体育大学出版社.2010 年 7 月第 3 版

《高校大学生常见运动项目训练理论与方法》姜媛媛,胡永,刘丽.中国时代经济出版社.2014 年 11 月第 1 版

《大学体育与健康》程方平,贾志勇.辽宁教育出版社.2018 年 4 月第 1 版

2.课程相关主要网站: 无

撰写人: 王志锋

审核人: 刘忠举

审批人: 李志翔

《篮球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	篮球	英文名称	Basketball
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1. 性质：《篮球》是针对我校本专科开设的篮球课程。该课程是普通高校主要的体育课程之一。重点向学生传授篮球运动理论与实践知识，是通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的一门课程；是学校体育课程体系的重要组成部分；篮球体育课程是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2. 目的：通过对本课程的学习，使学生对篮球运动有比较全面、系统的认识，掌握基础理论知识，基本技术技战术，了解篮球运动发展。一是培养从事篮球运动锻炼的兴趣与爱好，形成终身体育的意识。二是通过合理的体育教学过程，树立以人为本，健康第一的指导思想，全面提高学生的体能素质和对各种环境的适应能力，培养学生竞争意识、合作意识、坚强的意志品质和良好的体育道德，增强学生的调控情绪和抗挫折能力，使学生养成积极乐观的生活态度和健康的生活方式。

3. 任务：通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌。根据不同项目，在教学中融入以下思政元素，勇于教学改革。

1) 融入习近平总书记在全国高校思政会议上的重要讲话精神，贯彻《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，深化体教融合促进青少年健康发展，树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

2) 深刻理解 2020 年 4 月习近平总书记在陕西考察时提出的“教育要文明其精神，野蛮其体魄”重要讲话精神和西迁精神。从大体育观、大世界观入手，努力提升学生核心素养。

三、课程目标

课程目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，

树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

教学目标 2：运动参与目标

参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。

教学目标 3：运动技能目标

较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的野外活动。

教学目标 4：身体健康目标

能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

教学目标 5：心理健康目标

能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 6：社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 5
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

篮球理论：1、教学目的任务要求；2、篮球运动起源、特点发展趋势；3、篮球竞赛规则与裁判法。

基本技术：

1、有球技术：

1) 运球：高运球、低运球、运球急起、急停、体前变向换手运球、运球转身、胯下运球

2) 传球：双手胸前传接球、单手胸前传接球、双手头上传接球、单身体侧传接球、背后传球、勾手传球

3) 投篮：原地单手肩上投篮、原地（运球急停）跳起单手肩上投篮、行进间单手肩上（低手）投篮、勾手投篮

4) 篮板球：抢前场篮板球、抢后场篮板球

2、无球技术

1) 移动：起动、急停、转身、加速跑、变向跑

2) 摆脱：通过移动技术摆脱、利用掩护摆脱

3) 切入：横切、纵切

4) 防守：防有球、防无球

基本战术：

1、进攻战术：

1) 传切配合 2) 掩护配合 3) 策应配合 4) 快攻配合 5) 进攻半场人盯人战术 6) “1-3-1”半场进攻战术

2、防守战术： 1) 挤过、穿过、绕过、换防、关门 2) 半场人盯人战术 3) 区域联防

身体素质：

一般身体素质：1、耐力：1000 米、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑；2、速度：100 米、50 米和跑的专门练习；3、力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、

专项身体素质：1、速度、灵敏和协调性：加速跑、20 米冲刺跑、折返跑、各种变向移动、跑动、制动；2、弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳；3、手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、快速推举杠铃、仰卧起坐和俯卧两头起等。

(二) 教学进度

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
1	理论课： 1. 篮球运动起源、特点与发展趋势； 2. 篮球竞赛一般规则与裁判法。 3. 介绍课的主要教学内容、考试内容和上课要求；	理论课： 1. 篮球运动起源、特点与发展趋势； 2. 篮球竞赛一般规则与裁判法。 3. 介绍课的主要教学内容、考试内容和上课要求；
2	1. 学习： (1) 熟悉球性练习及基本姿势 (2) 移动：起动、急停、转身、加速跑、变向跑。 (3) 运球：高运球、低运球、运球急起、急停 (4) 原地单手肩上投篮 2. 身体素质：上肢力量练习	1. 学习： (1) 熟悉球性练习及基本姿势 (2) 移动：起动、急停、转身、加速跑、变向跑。 (3) 运球：高运球、低运球、运球急起、急停 (4) 原地单手肩上投篮 2. 身体素质：上肢力量练习
3	1. 复习 (1) 移动：起动、急停、转身、加速跑、变向跑。 (2) 运球：高运球、低运球、运球急起、急停 (3) 原地单手肩上投篮 2. 学习： (1) 移动：侧身跑、后退跑、滑步。 (2) 运球：体前变向换手运球 (3) 传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球 2. 身体素质练习	1. 复习 (1) 移动：起动、急停、转身、加速跑、变向跑。 (2) 运球：高运球、低运球、运球急起、急停 (3) 原地单手肩上投篮 2. 学习： (1) 移动：侧身跑、后退跑、滑步。 (2) 运球：体前变向换手运球 (3) 传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球 2. 身体素质：柔韧练习
4	1. 复习 (1) 移动：侧身跑、后退跑、滑步。 (2) 运球：体前变向换手运球 (3) 传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球 (4) 原地单手肩上投篮 2. 学习： (1) 传接球：行进间两人双手胸前传接球	1. 复习 (1) 移动：侧身跑、后退跑、滑步。 (2) 运球：体前变向换手运球 (3) 传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球 (4) 原地单手肩上投篮 2. 学习： (1) 传接球：行进间两人双手胸前传接球

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
	(2) 原地跳起单手肩上投篮 2.身体素质：柔韧练习	(2) 原地跳起单手肩上投篮 2.身体素质：灵敏性练习
5	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 传接球：行进间两人双手胸前传接球 (3) 原地跳起单手肩上投篮 2. 学习： 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮。 3. 身体素质：灵敏性练习	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 传接球：行进间两人双手胸前传接球 (3) 原地跳起单手肩上投篮 2. 学习： 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮。 3. 身体素质：速度练习
6	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 原地跳起单手肩上投篮 (3) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 2. 学习： 运球急停跳起单手肩上投篮 3. 身体素质：速度练习	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 原地跳起单手肩上投篮 (3) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 2. 学习： 运球急停跳起单手肩上投篮 3. 教学比赛 4. 身体素质：下肢力量练习
7	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 传接球：行进间两人双手胸前传接球 (3) 运球急停跳起单手肩上投篮 (4) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 2. 教学比赛 3. 身体素质：下肢力量练习	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 运球急停跳起单手肩上投篮 (3) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 2.学习： (1) 个人防守技术：防有球、防无球。 3. 教学比赛
8	1. 复习 (1) 原地单手肩上投篮 (2) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 2.学习： 个人防守技术：防有球、防无球。 3.教学比赛	1. 复习 (1) 原地单手肩上投篮、运球急停跳起单手肩上投篮 (2) 半场 1 分钟运球行进间单手投篮 2.学习： 战术基础配合：传切配合 3.教学比赛
9	1. 复习 (1) 移动综合练习 (2) 原地单手肩上投篮、运球急停跳起单手肩上投篮 (3) 行进间单手投篮 (4) 个人防守技术：防有球、防无球。 2.学习： 战术基础配合：传切配合 3.教学比赛	1. 复习 (1) 移动综合练习 (2) 原地单手肩上投篮、运球急停跳起单手肩上投篮 (3) 行进间单手投篮 (4) 半场 1 分钟运球行进间单手投篮 3.教学比赛
10	1. 复习 (1) 原地单手肩上投篮 (2) 行进间单手投篮 2. 3.教学比赛	1. 复习 半场 1 分钟运球行进间单手投篮 2.素质测验：1000 米
11	1. 复习 (1) 传接球练习	考试：半场 1 分钟运球行进间单手投篮

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
	(2) 罚篮线前 0.5 米处单肩肩上投篮、运球急停跳起单肩肩上投篮 (3) 半场 1 分钟运球行进间单手投篮 (4) 战术基础配合：传切配合 3.教学比赛	
12	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 罚篮线前 0.5 米处单肩肩上投篮 (3) 半场 1 分钟运球行进间单手投篮 3.教学比赛	游泳
13	1、考试：罚篮线前 0.5 米处单肩肩上投篮 单肩肩上投篮；2、教学比赛	游泳
14	1、考试：1 分钟运球上篮；2、教学比赛	游泳
15	比赛欣赏	游泳

提 高 课

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
1	理论课： 1. 篮球基本技术分析 2. 较详细介绍规则、裁判法及组织竞赛的基本知识。 3. 介绍课的主要教学内容、考试内容和上课要求；	理论课： 1. 篮球基本技术分析 2. 较详细介绍规则、裁判法及组织竞赛的基本知识。 3. 介绍课的主要教学内容、考试内容和上课要求；
2	1. 复习 (1) 传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单肩上传接球 (2) 运球：行进间运球、运球急起、急停、体前变向换手运球 (3) 原地单肩肩上投篮 (4) 个人防守技术：防有球、防无球 2.学习： (1) 传接球：双手头上传接球、单手胸前传接球、单身体侧传接球 (2)运球：后转身运球、胯下运球 3. 身体素质：上肢力量	1. 复习 (1) 传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单肩上传接球 (2) 运球：行进间运球、运球急起、急停、体前变向换手运球 (3) 原地单肩肩上投篮 (4) 个人防守技术：防有球、防无球 2.学习： (1) 传接球：双手头上传接球、单手胸前传接球、单身体侧传接球 (2) 运球：后转身运球、胯下运球 3. 身体素质：上肢力量
3	1. 复习 (1) 传接球：双手头上传接球、单手胸前传接球、单身体侧传接球 (2) 运球：后转身运球、胯下运球 (3)运球急停跳起单肩肩上投篮 2. 学习： (1) 接传球急停跳起单肩肩上投篮 (2) 持球突破:原地持球交叉步突破 (3) 半场人盯人防守 3. 身体素质练习	1. 复习 (1) 传接球：双手头上传接球、单手胸前传接球、单身体侧传接球 (2) 运球：后转身运球、胯下运球 (3) 运球急停跳起单肩肩上投篮 2. 学习： (1) 接传球急停跳起单肩肩上投篮 (2) 持球突破:原地持球交叉步突破 (3) 半场人盯人防守 3. 教学比赛 4. 身体素质：柔韧练习

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
4	1. 复习 (1) 接传球急停跳起单手肩上投篮 (2) 持球突破:原地持球交叉步突破 (3) 半场人盯人防守 2. 学习: (1) 持球突破:原地持球同侧步突破 (2) 抢篮板球技术:抢进攻篮板球、抢防守篮板球 (3) 进攻半场人盯人防守 3. 教学比赛 4. 身体素质:柔韧练习	1. 复习 (1) 接传球急停跳起单手肩上投篮 (2) 持球突破:原地持球交叉步突破 (3) 半场人盯人防守 2. 学习: (1) 持球突破:原地持球同侧步突破 (2) 抢篮板球技术:抢进攻篮板球、抢防守篮板球 (3) 进攻半场人盯人防守 3. 教学比赛 4. 身体素质:灵敏性练习
5	1. 复习 (1) 持球突破:原地持球同侧步突破、交叉步突破 (2) 抢篮板球技术:抢进攻篮板球、前防守篮板球 (3) 原地单手肩上投篮 2. 学习: (1) 半场一对一攻防 (2) 快攻战术:快攻的一传、接应、二三人的短传配合 3. 教学比赛 4. 身体素质:灵敏性练习	1. 复习 (1) 持球突破:原地持球同侧步突破、交叉步突破 (2) 抢篮板球技术:抢进攻篮板球、前防守篮板球 (3) 原地单手肩上投篮 2. 学习: (1) 半场一对一攻防 (2) 快攻战术:快攻的一传、接应、二三人的短传配合 3. 教学比赛 4. 身体素质:下肢力量练习
6	1. 复习 (1) 行进间运球综合练习 (2) 接传球急停跳起单手肩上投篮 (3) 半场一对一攻防 (4) 快攻的一传、接应、二三人的短传配合 2. 学习: 战术基础配合:掩护(重点在侧掩护) 3. 教学比赛 4. 身体素质:速度练习	1. 复习 (1) 原地单手肩上投篮、运球急停跳起单手肩上投篮 (2) 战术基础配合:掩护(重点在侧掩护) (3) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 2. 学习 战术基础配合:换防 3. 介绍: 战术基础配合:关门、挤过、穿过、绕过 4. 教学比赛
7	1. 复习 (1) 战术基础配合:掩护(重点在侧掩护) (2) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 2. 学习 战术基础配合:换防 3. 教学比赛 4. 身体素质:下肢力量练习	1. 复习 (1) 运球综合练习 (2) 运球急停跳起单手肩上投篮 2. 学习 (1) 考试内容:全场运球行进间单手投篮和急停投篮 (2) 全队进攻战术:半场“1-3-1”进攻 3. 教学比赛
8	1. 复习 (1) 原地单手肩上投篮、运球急停跳起单手肩上投篮 (2) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 (3) 战术基础配合:换防 2. 介绍:	1. 复习 考试内容:全场运球行进间单手投篮和急停投篮 2. 学习: 防守战术:“212”联防 3. 教学比赛

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
	战术基础配合：关门、挤过、穿过、绕过 3. 教学比赛 4. 身体素质：弹跳和弹跳耐力	
9	1. 复习 (1) 运球综合练习 (2) 持球突破:原地持球同侧步突破、交叉步突破 (3) 战术基础配合：关门、挤过、穿过、绕过 2. 学习： (1) 全场运球行进间单手投篮和急停投篮 (2) 全队进攻战术：半场“1-3-1”进攻 3. 教学比赛	1. 复习 (1) 运球综合练习 (2) 持球突破:原地持球同侧步突破、交叉步突破 (3) 战术基础配合：关门、挤过、穿过、绕过 2. 学习： (1) 全场运球行进间单手投篮和急停投篮 (2) 全队进攻战术：半场“1-3-1”进攻 3. 教学比赛
10	1. 复习 (1) 运球综合练习 (2) 原地单手肩上投篮、运球急停跳起单手肩上投篮 2. 教学比赛	1. 复习 全场运球行进间单手投篮和急停投篮 2.素质测验： 1000 米
11	1. 复习 (1) 原地单手肩上投篮 (2) 全场运球行进间单手投篮和急停投篮 (3) 全队进攻战术：半场“1-3-1”进攻配合练习 2.学习： 防守战术：“212”联防 3.教学比赛	考试：全场运球行进间单手投篮和急停投篮
12	1. 复习 (1) 全场运球行进间单手投篮和急停投篮 (2) 原地单手肩上投篮、运球急停跳起单手肩上投篮 (3)防守战术：“212”联防 3.教学比赛	游泳
13	考试：罚篮线单手肩上投篮	游泳
14	考试：全场运球行进间单手投篮和急停投篮；	游泳
15	比赛欣赏	游泳

专 长 课

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
1	理论课： 1. 篮球基础配合分析 2. 介绍世界篮球先进的攻防技术 3. 篮球竞赛制度与组织安排 4.介绍课的主要教学内容、考试内容和上课要求	理论课： 1. 篮球基础配合分析 2. 介绍世界篮球先进的攻防技术 3. 篮球竞赛制度与组织安排 4.介绍课的主要教学内容、考试内容和上课要求
2	1. 复习 (1) 移动综合技术 (2) 原地跳起单手肩上投篮 (3) 个人防守技术：防有球、防无球	1. 复习 (1) 移动综合技术 (2) 原地跳起单手肩上投篮 (3) 个人防守技术：防有球、防无球

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
	2. 学习： (1) 传接球：背后传接球、勾手传接球； (2) 投篮：勾手投篮 3. 身体素质：上肢力量练习	2. 学习： (1) 传接球：背后传接球、勾手传接球； (2) 投篮：勾手投篮 3. 身体素质：上肢力量练习
3	1. 复习 (1) 传接球综合练习 (2) 投篮：勾手投篮 (3) 运球急停跳起单手肩上投篮 2. 学习： 转身双脚跳起跳投 3. 身体素质练习	1. 复习 (1) 传接球综合练习 (2) 投篮：勾手投篮 (3) 运球急停跳起单手肩上投篮 2. 学习： 转身双脚跳起跳投 3. 教学比赛 4. 身体素质：下肢力量练习
4	1. 复习 (1) 运球综合练习 (2) 接传球急停跳起单手肩上投篮 (3) 持球交叉步突破上篮 (4) 半场人盯人防守、进攻半场人盯人防守 2. 教学比赛 3. 身体素质：柔韧练习	1. 复习 (1) 运球综合练习 (2) 接传球急停跳起单手肩上投篮 (3) 持球交叉步突破上篮 (4) 半场人盯人防守、进攻半场人盯人防守 2. 教学比赛 3. 身体素质：柔韧练习
5	1. 复习 (1) 中、远距离投篮 (2) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 (2) 抢篮板球技术：抢进攻篮板球、前防守篮板球 (3) “212”区域联防 2. 学习： 行进间反手投篮 3. 教学比赛 4. 身体素质：灵敏性练习	1. 复习 (1) 中、远距离投篮 (2) 行进间单手底手投篮、行进间单手肩上投篮 (2) 抢篮板球技术：抢进攻篮板球、前防守篮板球 (3) “212”区域联防 2. 学习： 行进间反手投篮 3. 教学比赛 4. 身体素质：灵敏性练习
6	1. 复习 (1) 传、接、运、投等综合技术练习 (2) 行进间反手投篮 (3) 半场一对一攻防 (4) 快攻的一传、接应、二三人的短传配合 2. 教学比赛 3. 身体素质：速度练习	1. 复习 (1) 传、接、运、投等综合技术练习 (2) 行进间反手投篮 (3) 半场一对一攻防 (4) 快攻的一传、接应、二三人的短传配合 2. 教学比赛 3. 身体素质：速度练习
7	1. 复习 (1) 传、接、运、投等综合技术练习 (2) 战术基础配合：掩护（重点在侧掩护） (3) 半场“1-3-1”进攻战术 2. 教学比赛 3. 身体素质：下肢力量练习	1. 复习 (1) 传、接、运、投等综合技术练习 (2) 战术基础配合：掩护（重点在侧掩护）、换防、补防、关门、夹击 (3) 半场“1-3-1”进攻战术 2. 学习： 制定本队进攻、防守战术 3. 教学比赛
8	1. 复习 (1) 传、接、运、投等综合技术练习 (2) 战术基础配合：换防、补防、关门、夹击 2. 学习：	1. 复习 (1) 传、接、运、投等综合技术练习 (2) 战术基础配合：挤过、穿过、绕过 2. 学习：

课次	教 学 内 容	
	第一、三学期	第二、四学期
	制定本队进攻、防守战术 3.教学比赛 4. 身体素质：弹跳和弹跳耐力	制定本队进攻、防守战术 3.教学比赛
9	1. 复习 (1) 传、接、运、投等综合技术练习 (2) 战术基础配合：挤过、穿过、绕过 2. 教学比赛	1. 传、接、运、投等综合技术练习 2. 教学比赛
10	1. 传、接、运、投等综合技术练习 2. 教学比赛	1. 复习 基本技术、战术运用能力综合考试：通过教学比赛给每个学生综合评分 2. 素质测验：1000 米
11	1. 复习 (1) 1 分钟移动三点接球起跳投篮 (2) 战术基础配合：传切、突分、策应 2. 教学比赛	考试： 基本技术、战术运用能力综合考试：通过教学比赛给每个学生综合评分
12	1. 考试： (1) 1 分钟移动三点接球起跳投篮 (2) 基本技术、战术运用能力综合考试：通过教学比赛给每个学生综合评分。	游泳
13	1. 考试： 基本技术、战术运用能力综合考试：通过教学比赛给每个学生综合评分。	游泳
14	教学比赛	游泳
15	教学比赛	游泳

（三）具体教学内容

1. 篮球运动理论知识

（1）教学内容

了解并篮球运动的起源、发展、特点及当今篮球发展的趋势。了解篮球运动规则掌握简单的篮球裁判法、提高一般身体素质和专项身体素质，掌握篮球运球，传球，投篮等专项技能。能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解篮球运动的起源、发展、特点及当今篮球发展的趋势，了解篮球运动规则掌握简单的篮球裁判法。及本课程对身体的锻炼作用。

（3）重点

本章节重点为篮球运动的规则的学习及掌握。

（4）难点

本课程难点为对篮球运规则及裁判法的学习

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。

2. 案例讲解法：

通过列举相应的篮球比赛案例和裁判案例，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

2. 篮球运动基本技术

（1）教学内容

掌握有球技术中篮球的运球，传球，投篮技术。和无球技术中防守技术。提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

掌握肩上篮球基本技术要领及方法，按照教师要求进行练习，了解并掌握基本技术，从而提高身体素质。

（3）重点

- ①移动时的发力方法及重心。
- ②运球时，手触球的部位。
- ③传球技术的持球手型和用力方法。接球技术的迎、引、持球。
- ④原地单手肩上投篮时的持球手型及投篮整个动作手型和用力方式。
- ⑤行进间投篮时的步伐及投篮时机和节奏。

（4）难点

- ①移动时的蹬伸与腰、髋协调。
- ②运球时手部和脚步动作的协调配合及运球的力度。
- ③手脚协调配合。
- ④原地单手肩上投篮的上下肢协调用力配合及投篮时的动作定型。
- ⑤行进间投篮时的起跨点和出手动作。

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。比如说篮球技术投篮教学，教师可以从动作及发力方法分步骤给同学做示范，达到良好的教学效果。

2.重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

3.纠错法

学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

4.比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具

有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（6）对课程目标的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：篮球球课程在学习各种技能的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生学习篮球球的基本技能，可以通过对技能的掌握，增强学习篮球运动的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3. 篮球运动身体素质练习

（1）教学内容

了解并掌握篮球运动体能训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章学习使学生了解并掌握篮球运动体能训练方法及一般身体素质练习方法等。

（3）重点

本章节重点为篮球运动体能训练方法。

（4）难点

本课程难点为对篮球运动体能训练方法及一般身体素质训练方法等。

（5）教学方法：重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

（四）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	理论	强身报国 振兴中华	篮球运动是一项集跑、跳、投等动作于一体的综合性较强的体育项目，它不仅是亚运会、奥运会、等各种大型运动会的比赛项目，还是许多国家每年都要举行的重要赛事项目之一。篮球运动项目具有集体性、对抗性健身益智性和启示教育性。
2	基本技能	科学探究 拼搏奋进	篮球技术的功能不仅在于强身健体，而且更在于教化育人，运球技术体现的是人与球的协调配合和对技术的精益求精。传球技术代表着分享，将球传到更有利队友的手中，个人利益不能凌驾于团队，利益之上要为集体利益敢于牺牲个人利益；突破技术蕴含着观察和判断，在突破的瞬间和过程中，要随时观察防守的变化和队员的移动，善于思考并瞬间作出决策，选择更加合理的得分方式；投篮技术代表坚决的态度，在决定投篮的一瞬间，是目标的坚定和渴望，必须要有充足的自信心。

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
3	基本战术	团结协作 遵规守纪	篮球运动的目标就是依靠团队的力量赢得比赛的胜利，团队协作是战胜一切困难的前提和保证，在篮球竞赛组织中培养命运共同体的意识和团队协作的精神，体会团队的力量以及竞争与合作的重要性，树立集体主义精神，荣辱与共，共同面对团队的实力和成功。同时参与篮球运动就要遵循篮球运动的规则，篮球技术的运用范围受制于规则，篮球竞赛参与者必须遵守篮球运动的规则，合理运用规则，在规则允许的范围内去赢得比赛，在这个过程中，树立社会生存和发展的规则意识，自觉遵守社会道德规范，成为中国特色社会主义制度下的守法公民。
4	比赛欣赏	家国情怀 民族自强	篮球运动是對抗性较强的体育项目，不仅是亚运会、奥运会等各种大型运动会的比赛项目，还是许多国家每年都要举行的重要体育赛事项目之一。了解我国篮球运动的发展情况，NBA、CBA 等篮球赛事热点，优秀篮球运动员的成长史等让学生在感受体育文化与体育精神的同时，受到教育与启发；在观看有中国队参加的比赛时，为中国队呐喊助威，增强学生国家与民族的责任心和自豪感、自强感，培养学生的爱国主义情怀，为学生形成良好的个性品质奠定基础。

（五）学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论课	2	0	0	0
选项课	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。
		在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应方面	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。
		形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

本课程和其他课程是相互互补和促进的关系。篮球技术学习中需要借鉴田径中的一些专项身体素质训练的方法。而篮球技战术培养学生的战术意识和集体主义思想，对促进学生更好的掌握别的项目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和学习过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）或课外健身跑进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下

课程目标达成考核的评分标准如下表。

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 $1/n$ 。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高，回答准确，有独到见解	参与互动积极性较高，回答准确度尚可，有自己的间接	参与互动积极性一般，回答基本准确	较少参与互动，回答不够准确	不参与互动，有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	课外健身跑及权重	40 次				
期末考试 (占总成绩 50%)	体质测试成绩, 按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。
	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作, 并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作, 但是达到相应的考核标准	技术动作不标准, 但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准, 并且技术动作错误

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材:

《大学体育教程》, 作者李志翔, 陕西科技出版社, 2006 年 10 月第 1 版;

《高校大学生常见运动项目训练理论与方法》 作者姜媛媛 胡永 刘丽 中国时代经济出版社
2014 年 11 月第 1 版

2. 课程相关主要网站:

无。

撰写人: 胡永 吕明明

审核人: 刘忠举

审批人: 李志翔

《排球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	排球	英文名称	Volleyball
课程编号	5111003-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1.性质：排球运动是以手支配球为主的隔网集体对抗性项目。排球运动具有提高运动能力，发展判断、注意、反应等心理素质，培养机智灵活、勇敢顽强、团结协作的精神。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高实战能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的。

2.目的：通过对本课程的学习，使学生对排球运动有比较全面、系统的认识，掌握基础理论知识，基本技术技战术，了解排球运动发展，培养从事排球运动锻炼的兴趣，做到学有所长，终生受益。通过合理的体育教学过程，树立以人为本，健康第一的指导思想，全面提高学生的体能素质和对各种环境的适应能力，使学生身心全面发展。

3.任务：通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌。根据不同项目，在教学中融入以下思政元素，勇于教学改革。

1) 融入习近平总书记在全国高校思政会议上的重要讲话精神，贯彻《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，深化体教融合促进青少年健康发展，树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

2) 深刻理解 2020 年 4 月习近平总书记在陕西考察时提出的“教育要文明其精神，野蛮其体魄”重要讲话精神和西迁精神。从大体育观、大世界观入手，努力提升学生核心素养。

三、课程目标

课程目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明

得到有效的传承。

教学目标 2：运动参与目标

参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。

教学目标 3：运动技能目标

较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的野外活动。

教学目标 4：身体健康目标

能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

教学目标 5：心理健康目标

能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 6：社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 5
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

理论：1、教学目的任务要求；2、排球运动发展概况及对锻炼身体的作用；3、排球竞赛规则和裁判法。

基本技术：1、准备姿势和移动；

1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、低蹲；

2) 移动：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步；

2、传球：正面上手传球、调整传球；

3、垫球：正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球

4、发球：正面上手、正面下手、侧面下手

5、扣球：正面扣球、扣快球

6、拦网：单人拦网。

基本战术：

1、进攻战术：

1) “中一二”接发球进攻战术；2) “边一二”换成“中一二”接发球进攻战术；

2、防守战术：1) “一三二”接发球站位阵形；2) 单人拦网防守战术。

身体素质：

一般身体素质：1、耐力：1000 米、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑；2、速度：100 米、50 米和跑的专门练习；3、力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、

专项身体素质：1、速度、灵敏和协调性：加速跑、20 米冲刺跑、往返跑（9 米、6 米、3 米）、各种变向移动、跑动、制动；2、弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）；3、手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、快速推举杠铃、仰卧起坐和俯卧两头起等。

排球运动理论知识

（1）教学内容

了解并排球运动的起源、发展、特点及当今排球发展的趋势。了解排球基本知识及竞赛规则并掌握基本的排球技术、战术和训练方法，提高一般身体素质和专项身体素质并能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解排球运动的起源、发展、特点及当今排球发展的趋势，了解排球基本知识、竞赛规则及本课程对身体的锻炼作用。

（3）重点

本章节重点为排球运动的技术、战术的掌握。

（4）难点

本课程难点为对排球技术、战术在实际教学比赛中得应用。

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。

3. 案例讲解法：

通过列举相应的排球比赛案例和裁判案例，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

2. 排球运动基本技术

（1）教学内容

掌握排球 5 大技术：发球、传球、垫球、扣球及拦网技术。提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（6）教学要求

掌握排球基本技术要领及方法，按照教师要求进行练习，了解并掌握基本技术，从而提高身体素质。

（7）重点

1、准备姿势和移动：

1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、低蹲；

2) 移动：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步；

2、传球：正面上手传球、调整传球；

- 3、垫球：正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球
- 4、发球：正面上手、正面下手、侧面下手
- 5、扣球：正面扣球、扣快球
- 6、拦网：单人拦网。

（8）难点

- ①移动时的蹬伸与腰、髋协调。
- ②垫球时手臂和脚步动作的协调配合。
- ③加强起动和移动步伐练习
- ④发球、垫球。扣球正确击球手型动作定型。
- ⑤拦网时的起跳高度及网前距离的判断。

（9）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。比如说篮球技术投篮教学，教师可以从动作及发力方法分步骤给同学做示范，达到良好的教学效果。

2.重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由4个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

3.纠错法

学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

4.比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（6）对课程目标的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：排球球课程在学习各种技能的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生学习篮球球的基本技能，可以通过对技能的掌握，增强学习篮球运动的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3. 排球移动技术对身体素质的要求

（1）教学内容

了解并掌握排球运动移动技术5步法，在跑动中完成各项移动提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章学习使学生了解并掌握排球运动 5 步移动方法，有效提高技战术中得综合应用等。

（3）重点

本章节重点为排球 5 步移动步伐的练习。

（4）难点

本课程难点为 5 种移动步伐在实际教学比赛技战术中得运用。

（5）教学方法：重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

（二）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	基本技能	科学探究 拼搏奋进	排球技术的功能不仅在于强身健体，而且更在于教化育人，排球技战术技术体现的是人与球的协调配合和对技术的精益求精。培养善于思考并瞬间作出决策，选择更加合理的得分方式；扣球技术代表坚决的态度，在决定扣球的一瞬间，是目标的坚定和渴望，必须要有充足的自信心。
2	基本战术	团结协作 遵规守规	排球运动的目标就是依靠团队的力量赢得比赛的胜利，团结协作是战胜一切困难的前提和保证，在篮球竞赛组织中培养命运共同体的意识和团体协作的精神，同时参与排球运动就要遵循排球运动的规则，排球技战术的运用范围，合理运用规则，在规则允许的范围内去赢得比赛，自觉遵守社会道德规范，成为中国特色社会主义制度下的守法公民。
3	比赛欣赏	家国情怀 民族自强	排球运动是對抗性及严密集体性较强的体育项目，不仅是亚运会、奥运会等各种大型运动会的比赛项目，还是许多国家每年都要举行的重要体育赛事项目之一。了解我国排球运动的发展情况，世界杯排球赛、奥运排球赛、世界网球锦标赛等热点，让学生在感受体育文化与体育精神的同时，受到教育与启发；增强学生国家与民族的责任心和自豪感、自强感，培养学生的爱国主义情怀，为学生形成良好的个性品质奠定基础。

（三）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论课	2	0	0	0
选项课	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应方面	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。 形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

本课程和其他课程是相互互补和促进的关系。排球技术学习中需要借鉴田径中的一些专项身体素质训练的方法。而排球技战术培养学生的战术意识和集体主义思想，对促进学生更好的掌握别的项目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下

九、课程目标达成考核的评分标准如下表。

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 $1/n$ 。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高,回答准确,有独到见解	参与互动积极性较高,回答准确度尚可,有自己的间接	参与互动积极性一般,回答基本准确	较少参与互动,回答不够准确	不参与互动,有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作,并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作,但是达到相应的考核标准	技术动作不标准,但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准,并且技术动作错误

十、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材:

《大学体育与健康》,程方平 贾志勇,辽宁教育出版社,2018 年 4 月第 1 版。

2. 参考书目与文献:

王俏英.排球基本技术动作要领的教学方法【J】凯里学院学报,2008,(03)。

3. 课程相关主要网站: 无

课程负责人: 冯宏伟 韩娇

审核人: 冯宏伟

审批人: 李志翔

《气排球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	气排球	英文名称	Air Volleyball
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1.性质：气排球运动是排球运动的一种。它既具有排球的基本属性，即参与者用身体的任何部位（主要是手）击空中的球，使球不落地的一种体育活动。即可隔网进行交流比赛，也可无网相互击球游戏。但气排球运动有别于排球，在球，场地，球网，规则及技术方面有自成体系。本课程主要讲授气排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高实战能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的。

2. 目的：通过对本课程的学习，使学生对气排球运动有比较全面，系统的认识，掌握基础理论知识，基本技术技战术，了解排球运动发展，培养从事气排球运动锻炼的兴趣，做到学有所长，终生受益。全面提高学生的体能素质和对各种环境的适应能力，使学生身心全面发展。

3. 任务：通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌。根据不同项目，在教学中融入以下思政元素，勇于教学改革。

1) 融入习近平总书记在全国高校思政会议上的重要讲话精神，贯彻《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，深化体教融合促进青少年健康发展，树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

2) 深刻理解 2020 年 4 月习近平总书记在陕西考察时提出的“教育要文明其精神，野蛮其体魄”重要讲话精神和西迁精神。从大体育观、大世界观入手，努力提升学生核心素养。

三、课程目标

课程目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，

树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

教学目标 2：运动参与目标

参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。

教学目标 3：运动技能目标

较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的野外活动。

教学目标 4：身体健康目标

能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

教学目标 5：心理健康目标

能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 6：社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 6
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）具体教学内容

1.气排球运动理论知识

（1）教学内容

了解气排球运动的起源、发展、特点及当今气排球发展的趋势。了解气排球基本知识及竞赛规则，掌握基本的气排球技术、战术和训练方法，提高一般身体素质和专项身体素质并能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解气排球运动的起源、发展、特点及当今气排球发展的趋势，了解排球基本知识、竞赛规则及本课程对身体的锻炼作用。

（3）重点

本章节重点为气排球运动的技术、战术的掌握。

（4）难点

本课程难点为对气排球技术、战术在实际教学比赛中得应用。

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。

2.案例讲解法：

通过列举相应的气排球比赛案例和裁判案例，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

2. 气运动基本技术

（1）教学内容

掌握气排球 5 大技术：发球、传球、垫球、扣球及拦网技术。提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

掌握气排球基本技术要领及方法，按照教师要求进行练习，了解并掌握基本技术，从而提高身体素质。

（3）重点

1、准备姿势和移动：

- 1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、低蹲；
- 2) 移动：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步；
- 2、传球：正面上手传球、调整传球；
- 3、垫球：捧球、插托，正面双手垫球
- 4、发球：正面上手、侧面下手
- 5、扣球：正面扣球、扣快球
- 6、拦网：单人拦网。

（4）难点

- ①移动时的蹬伸与腰、髋协调。
- ②垫球时手臂和脚步动作的协调配合。
- ③加强起动和移动步伐练习
- ④发球、垫球、扣球正确击球手型动作定型。
- ⑤拦网时的起跳高度及网前距离的判断。

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。比如说篮球技术投篮教学，教师可以从动作及发力方法分步骤给同学做示范，达到良好的教学效果。

2.重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

3.纠错法

学生在学习某些动作技能时,无论教师采取什么有效的预防措施,学生总会产生一些错误的动作,如果不及时纠正就会形成错误的动力定型,直接影响正确技术的掌握及技能的提高,甚至会造成运动损伤。因此,教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因,采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

4.比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下,按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性,富于竞争性质,使学生在紧张的状态下,精神高度集中,最大限度地表现出自己的能力,从而促进学生全面提高,这对学生的机体能力提出了更高的要求,因而能调动学生参加比赛的主动性给,挖掘学生的潜力,不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神,而且有利于培养学生的组织、领导能力,促进学生的全面发展。

(6) 对课程目标的支撑

本知识点的讲授和学习,可以支撑“毕业要求 12 终身学习:排球球课程在学习各种技能的同时,培养学生终身锻炼身体的习惯,该知识点的讲授和学习,能够让学生学习篮球球的基本技能,可以通过对技能的掌握,增强学习篮球运动的兴趣,从而养成终身学习的习惯。

3. 气排球移动技术对身体素质的要求

(1) 教学内容

了解并掌握气排球移动技术 5 步法在小场地的运用及跑动中完成各项移动提高一般身体素质和专项身体素质,能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

(2) 教学要求

通过本章学习使学生了解并掌握气排球运动 5 步移动方法,有效提高技战术中得综合应用等。

(3) 重点

本章节重点为气排球 5 步移动步伐在气排球场地的练习。

(4) 难点

本课程难点为 5 种移动步伐在实际教学比赛技战术中得运用。

(5) 教学方法

重复练习法,指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下,按一定要求反复练习,各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复,每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

(6) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习,可以支撑“毕业要求 2 分析问题,毕业要求 12 终身学习”:通过对科学锻炼方法的学习,学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤,并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法,这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

(二) 课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	基本技能	科学探究 拼搏奋进	气排球比赛是属于对抗性的,要求队员要有进取精神,培养队员克服困难,奋力拼搏的品质,有较高的激励价值。气排球运动的趣味性高,娱乐性强,简单易行,老少皆宜,能使参与者感受到轻松愉快,愉悦身心,在比赛中战胜自我中得到美妙的快感和获得身心的满足。

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
2	基本战术	团结协作 遵规守纪	气排球比赛是通过几个人的合作来完成，所以在比赛中人们相互交流，切磋，合作，对抗，使人们消除争执，建立互信，友谊，同时有受规则的要求，使参与者始终约束自己的行为，从而使参与者在娱乐和健身的同时有效的促进了社会和谐。
3	比赛欣赏	家国情怀 民族自强	了解我国气排球运动的发展情况，中国排球协会承办多场全名健身气排球比赛等热点，让学生在感受体育文化与体育精神的同时，受到教育与启发；增强学生国家与民族的责任心和自豪感、自强感，培养学生的爱国主义情怀，为学生形成良好的个性品质奠定基础。

（三）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论课	2	0	0	0
选项课	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应方面	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。 形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

本课程和其他课程是相互互补和促进的关系。气排球技术学习中需要借鉴田径中的一些专项身体

素质训练的方法。而气排球技战术培养学生的战术意识和集体主义思想，对促进学生更好的掌握别的项目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下

九、课程目标达成考核的评分标准如下表。

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 1/n。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高,回答准确,有独到见解	参与互动积极性较高,回答准确度尚可,有自己的间接	参与互动积极性一般,回答基本准确	较少参与互动,回答不够准确	不参与互动,有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作, 并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作, 但是达到相应的考核标准	技术动作不标准, 但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准, 并且技术动作错误

十、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材:

《大学体育与健康》，程方平 贾志勇，辽宁教育出版社，2018 年 4 月第 1 版。

《气排球》李莹 著 中国人民大学出版社

2. 参考书目与文献:

无

3. 课程相关主要网站: 无

课程负责人: 韩娇

审核人: 冯宏伟

审批人: 李志翔

《足球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	足球	英文名称	Soccer
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1、**课程性质：**足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目，被誉为“世界第一运动”，深受各国人民的喜爱。足球运动有很强的锻炼和欣赏价值，经常参加能增强体质，发展运动能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的思想品质，并可以此为手段，促进锻炼习惯的养成。

2、**课程目的：**掌握足球运动规则和科学锻炼身体的方法，参与教学比赛的裁判工作，并能制定自身锻炼计划。

3、**基础课程任务：**

1) 培养运动兴趣，鼓励参与该项运动，体验成功，形成运动爱好。按要求参加课外练习。
2) 掌握足球运动的基本技术，参与足球游戏，并使体能得到提高。
3) 了解并运用部分足球竞赛规则和科学锻炼身体的方法，能够欣赏足球比赛和指导自身体育锻炼。

4、**提高课程任务：**

1) 进一步强化足球运动兴趣，培养成功心理。
2) 熟练掌握足球运动的基本技术，能够参加足球教学比赛，身体素质得到发展。
3) 掌握足球运动规则和科学锻炼身体的方法，参与教学比赛的裁判工作，并能制定自身锻炼计划。

三、课程目标

本课程以课堂教学为主，通过学习基本知识、基本技术、基本战术，在掌握足球基本技术的前提下，着重对比赛进行指导，提高学生实战能力，了解足球知识和规则，能够欣赏高水平足球比赛。课程教学计划主要针对男生设计，女生教学时可作适当调整。

课程目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

教学目标 2：运动参与目标

参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。

教学目标 3：运动技能目标

较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的野外活动。

教学目标 4：身体健康目标

能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

教学目标 5：心理健康目标

能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 6：社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4
2 问题分析	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

理论：

- 1、教学目的任务要求；
- 2、足球运动发展概况及对锻炼身体的作用；
- 3、足球竞赛规则和裁判法。

基本技术：

- 1、踢球
 - 1) 脚背正面踢球；
 - 2) 脚背内侧踢球；
- 2、停球：脚弓，脚背正面；
- 3、头顶球：正面、侧面；
- 4、传球：脚弓、脚背正面、脚背外侧。

基本战术：

1、进攻战术：1)“局部二过一” 2)“边路下底传中”战术；

2、防守战术： 区域盯人防守。

身体素质：

一般身体素质：1、耐力：1000 米、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间歇跑；2、速度：100 米、50 米和跑的专门练习；3、力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、

专项身体素质：1、速度、灵敏和协调性：加速跑、20 米冲刺跑、往返跑、各种变向移动、跑动、制动；2、弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳；3、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、仰卧起坐和俯卧两头起等。

（二）具体教学内容

1.足球运动理论知识

（1）教学内容

了解并理解足球运动的概念、起源、发展、项目特点。掌握简单的足球运动规则及裁判法、提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解足球课程的基本知识，了解足球发展简史及本课程对心理、身体的锻炼作用；掌握足球训练的组织与策划所需要的基本知识及技术。

（3）重点

本章节重点为定足球运动的规则的学习及掌握。

（4）难点

本课程难点为对足球规则技能的掌握及裁判法的学习。

（5）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，支撑“毕业要求 2 分析问题”：通过学习的知识可以理解足球运动的规律及规则的演变。

2.足球运动技术实践

（1）教学内容

了解并掌握足球运动中颠球、踢球、停球、射门、传球等方法，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

掌握足球运动中的基本技术，踢球、停球、运球、头顶球、掷界外球等。

（3）重点

本章节重点为足球运动中的踢、停、运、射等动作的练习。

（4）难点

本课程难点为足球基本动作的动力定型

（5）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习”：足球运动学习各种技术的同时，培养学生终身锻炼习惯，学习足球运动的基本技能，培养对足球运动的基本兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3.足球运动技术战术实践

（1）教学内容

学习 2-3 人之间的进攻配合，懂得如何利用人数优势进行进攻和防守提高提高一般身体素质和专

项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

根据比赛要求，学习进攻与防守的团队演练以及小范围多人之间的有效配合。

（3）重点

本节重点为多人进攻和防守的配合，对进攻和防守的时机的把握。

（4）难点

本课程的难点为让学生懂得进攻和防守时如何形成人数的优势。

（5）对毕业要求的支撑

足球运动是一项讲究个人技术团队配合的运动项目，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过比赛除了锻炼学生坚强意志品质外，还能加强同学之间友谊。

4.教学方法

1.示范讲解法：通过镜面示范和背面示范使学生清晰了解基本动作

2.重复练习法：通过分解练习和完整配合重复练习，使学生熟练掌握基本技术动作

3.纠错法：通过个别纠错和集体纠正达到良好的教学效果

4.游戏及比赛教学法：通过游戏使学生提高学习兴趣并提高技术动作

（三）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	足球运动发展概述	家国情怀	1980 年 4 月，国际足球联合会技术委员会主席布拉特，在亚洲足联举办的教练员训练班上做足球发展史报告，他说：“足球发源于中国。”1985 年 6 月，北京举行柯达杯足球比赛，国际足球联合会主席阿维兰热在开幕式上讲话，也说：“足球起源于中国。”2004 年 7 月 15 日，亚洲足联秘书长维拉潘代表国际足联、亚洲足联向淄博市颁发了足球起源地纪念杯和证书。
2	战术素养	团队合作 尊重规则	足球运动的目标就是依靠团队的力量赢得比赛的胜利，团结协作是战胜一切困难的前提和保证，在篮球竞赛组织中培养命运共同体的意识和团体协作的精神，体会团队的力量以及竞争与合作的重要性，树立集体主义精神，荣辱与共，共同面对团队的实力和成功。足球竞赛参与者必须遵守足球运动的规则，合理运用规则，在规则允许的范围内去赢得比赛，在这个过程中，树立社会生存和发展的规则意识，自觉遵守社会道德规范，成为中国特色社会主义制度下的守法公民。
3	比赛	顽强拼搏 艰苦奋斗	通过把艰苦奋斗精神和道德活动融入足球比赛的过程中，培养学生坚韧不拔、艰苦奋斗的精神品质，促进学生身心健康与社会适应能力的全面发展，提高学生的道德修养。

（四）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论课	2	0	0	0
选项课	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质, 锻炼体育技能的同时, 懂得感受体育竞技的精神, 增强爱国主义意识, 树立正确的思想意识和道德意识, 健全自身人格, 实现学生的全面发展, 让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动, 基本形成锻炼习惯和意识, 能编制个人锻炼计划, 有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯, 能独立制订适用于自身需要的健身运动处方, 有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法, 科学锻炼, 提高运动能力, 能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平, 熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况, 掌握有效锻炼方法, 养成健康习惯, 合理选择营养食品, 身体健康。 能选择适宜运动的环境, 全面发展体能, 具有科学锻炼的能力, 练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态, 克服心理障碍, 体验运动的乐趣。 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应方面	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神, 正确处理竞争和合作的关系。 形成良好的行为习惯, 主动关心他人, 积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

本课程前需要学生具备一定身体素质, 掌握基本足球运动知识及基本技术, 了解人体结构、运动解剖学同时要求热爱足球这项运动。

八、课程考核方法与成绩评定

(一) 考试内容

本课程为考试课, 总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%, 理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试(第一、三学期为男子 1000 米, 女子 800 米)进行评定。过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调, 建议值及考核细则如下:

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问(权重 1)	参与互动积极性高, 回答准确, 有独到见解	参与互动积极性较高, 回答准确度尚可, 有自	参与互动积极性一般, 回答基本准确	较少参与互动, 回答不够准确	不参与互动, 有明显错误

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
			己的间接			
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作,并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作,但是达到相应的考核标准	技术动作不标准,但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准,并且技术动作错误

九、推荐教材和参考书目与文献

- 1.推荐教材:《大学体育教程》,作者:李志翔,出版社:陕西科学技术出版社,2005 年 10 月第 1 版;
2. 课程相关主要网站: 无

课程负责人: 于燕山 张飞

审核人: 刘忠举

审批人: 李志翔

《乒乓球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	乒乓球	英文名称	Table Tennis
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

课程性质：乒乓球运动是由两名或两对选手，在球网两端，用球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动因其球体小、速度快、变化多、趣味性强，受到人们的普遍喜爱。参加这项运动，可以提高人的灵敏、协调、动作速率和上下肢活动能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

课程目的：本课程主要讲授乒乓球运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

课程任务：通过本课程教学，使学生了解乒乓球发展现状，理解乒乓球运动特点，掌握乒乓球基本知识、基本技术、基本技能，熟悉乒乓球竞赛组织与裁判法。旨在培养学生参与乒乓球运动的热情和积极性，深入了解乒乓球运动的特点，从而达到自我锻炼、发展身体素质、提高心理素质等的目的。

三、课程目标及其对毕业要求的支撑

本课程以实践锻炼为主，通过对乒乓球理论的讲解，基本技术和基本战术的示范教学、分解教学、完整教学、纠错教学和学生的模仿练习、重复练习、小组练习，培养学生规范的基本动作技能、了解乒乓球的基本战术，结合乒乓球运动的特点，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神，让学生对乒乓球项目产生浓厚的学习兴趣

通过课程的学习，使学生基本掌握乒乓球的基本知识，常用技战术，学会各种技战术的合理运用。技术包括：（站位姿势、握拍法、步法、发球技术、正反手攻球技术、搓球技术），战术包括：（发球强攻战术、左推右攻战术、搓球抢攻战术）。培养学习兴趣，养成良好的健身习惯，掌握乒乓球基本技能，树立终身体育、健康体育的观念。并达到增强学生体质、培养学生综合素质、促进学生身心发展的目的。

教学目标具体要求如下：

- 1、理论目标：乒乓球运动起源、特点与发展趋势；乒乓球竞赛一般规则与裁判法。
- 2、基本技术目标：站位姿势、握拍法、步法、发球技术、正反手攻球技术、搓球技术。

3、基本战术目标：发球抢攻战术、左推右攻战术、搓球抢攻战术。

4、身体素质目标：提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利地完成《大学生体质健康测试标准》。

四、教学目标对教学毕业要求的支撑

毕业要求及其指标点		教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 n
2 问题分析		√	√	√	√	
12 终身学习		√	√	√	√	

五、教学内容

（一）具体教学内容

1. 乒乓球理论

（1）教学内容

乒乓球运动起源、特点与发展趋势；乒乓球竞赛一般规则与裁判法；乒乓球基本技术分析；观看比赛录像

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解乒乓球课程的基本知识，了解乒乓球的发展简史及本课程对心理、身体的锻炼作用；掌握乒乓球裁判所需要的基本知识；学会欣赏比赛。

（3）重点

乒乓球运动的发展和裁判法

（4）难点

在了解裁判法的基础上，如何在实际中运用裁判法。

（5）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题：通过学习的知识去策划或组织小型乒乓球比赛。

2. 乒乓球基本技术

（1）教学内容

站位姿势、握拍法、步法、发球技术、正反手攻球技术、搓球技术。

（2）教学要求

掌握乒乓球基本击球技术，熟练运用正反手攻球、发球等技术，能够体会到乒乓球带来的乐趣。能够主动进行乒乓球运动，提高身体素质。

（3）重点

掌握推挡的正确握拍方法、站位姿势、身体姿态、击球时机等。做到击球动作基本完整、正确。初步掌握搓球、发球技术。

（4）难点

对正反手攻球技术来说，在保证击球次数的前提下，如何提高动作的稳定性和协调性；对于搓球技术，如何掌握适当的角度搓出旋转球。

（5）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：乒乓球课程在学习各种技能的同时，

培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生学习乒乓球的基本技能，可以通过对技能的掌握，增强学习野外生存的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3、乒乓球基本战术

(1) 教学内容

发球抢攻战术、左推右攻战术、搓球抢攻战术。

(2) 教学要求

通过本知识点的学习，使学生能够掌握每个战术的特点，能在实践中运用所学战术，达到学以致用。

(3) 重点

了解每项战术的特点和运用范畴。

(4) 难点

如何把每项战术运用在实战中，从而熟练掌握战术的使用时机。

(5) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：乒乓球战术的运用，除了技术的支持外，更要会根据不同对手的特点，临场的不同情况，随时做出战术调整。这对学生的心理素质、随机应变能力、分析问题、解决问题能力都能起到非常大的促进作用。

4.乒乓球运动身体素质练习

(1) 了解并掌握乒乓球运动体能训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

(2) 教学要求

通过本知识点的学习，使学生能够掌握科学的体能锻炼方法，达到《大学生体质健康标准测试》的体能、技能要求，提高学生的心肺运动功能。

(3) 重点

本章节重点为乒乓球运动体能训练方法。

(4) 难点

本课程难点为对乒乓球运动线体能训练方法及一般身体素质练习方法等。

(5) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

(二) 课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第 1 部分 乒乓球运动概述、历史、发展现状及趋势	爱国情怀 拼搏情怀	在讲授乒乓球历史、发展过程中，充分融入我国乒乓球发展的状况，通过讲述国球的兴衰，让学生体会到乒乓球作为国球带给国家的荣誉和运动员拼搏的精神，从而激发学生的使命担当。
2	第 2 部分 乒乓球技术技战术学习	坚韧不拔 永不言弃	讲授著名运动员的训练过程，介绍乒乓球训练中需要的意志品质，培养学生的吃苦精神，促进学生身心的全面发展，提高学生的道德修养。
3	第 3 部分 比赛欣赏	家国情怀 自强不息	通过观看比赛，让学生了解到乒乓球对于带来的爱国情怀，让学生树立正确的价值观，激发学生的运动欲望。通过对于优秀乒乓球运动员的了解，提升自己勇于奋斗，自强不息的精神。

（三）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
乒乓球运动理论	2	0	0	0
乒乓球运动基本技术				20
赛事欣赏				2
身体素质				2
考核				4
合 计	2			28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	乒乓球是我国的国球，以我著名乒乓球运动员邓亚萍，刘国梁等名将为例，启发学生思考和培养正确的爱国主义热情、顽强拼搏的精神、永不言败的精神、职业素养等等。
	课堂讨论	引导学生，以具体真实案例分析为主，讨论中国乒乓球发展的历史
课程目标 2	课堂讲授	讲授乒乓球运动的起源，在我国的历史发展概况。进而讲解乒乓球运动的基本理论，基本技战术。学习基础的乒乓球竞赛规则与裁判法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	围绕课堂讲授问题，结合实际，讨论乒乓球运动的发展，基本技战术，裁判法的应用。 并通过布置课后作业，要求学生了解乒乓球发展历史。基本了解和掌握基本动作的特征和要领。
课程目标 3、4	示范法、分组练习法、纠错法、比赛法	通过组织乒乓球实战活跃课堂气氛，调动学生上课积极性；通过动作示范、分组练习、动作纠错等方法，指导学生练习、并纠正学生练习过程中出现的错误
	课后作业	通过布置课后作业，要求学生在课后加强基本功练习，熟练掌握乒乓球运动中最基本的动作和战术。

七、本课程与其他课程的联系

乒乓球运动是一门智力与体能并重的一门课程。通过本课程的学习可以提高学生的身体素质，同时也可以提高学生大脑思维的速度与能力。所以本课程对学生学习其他课程，包括体育选项课及其他专业课，都有很积极的影响，为其他课程的学习奠定了良好的基础。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课后开卷，不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、书面作业、实践，学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，期末考试采取现场技术考评，考核内容为推挡、正手攻球、左推右攻、身体素质。

成绩组成	分值	评价环节	比例	考核/评价细则	教学目标
理论	10	考察	10	根据随堂测试或谈话、提问等方式，按 10 分制评分。	教学目标 1
平时成绩	20	考勤	20	根据学生出勤和课堂表现打分，按 20 分制评分。	教学目标 2
身体素质	20	测试	20	根据测试成绩，按《大学生体质健康标准测试》评分标准，男生 1000 米跑，女生 800 米跑。	教学目标 3
期末考试	50	技术考核	50	1.体育I，体育III，①推挡：共 20 分，推挡达标分：20 个，每球 1 分，共 20 分。技评标准：满分 10 分。脚步移动快，击球技术熟练、协调 10 分；稍差者 8 分；勉强完成 6 分；不能完成动作者 2—4 分。②正手攻球：共 20 分。达标分：正手攻球共 10 个，每球 2 分，共 20 分；技评标准：击球技术熟练、协调得 10 分；技术稍差者 6 分；勉强完成 3 分。③左推右攻：共 10 分，评分方法：左推右攻共 5 个，每球 1 分，共 5 分。技评标准：脚步移动快，击球技术熟练、得 5 分，技术稍差者 3 分，动作勉强只能完成动作者 1 分。 2.体育II，体育IV，除技术动作考核外，进行游泳考核，游泳考核评分标准见《游泳》大纲，游泳不及格，本学期体育课不及格。	教学目标 1 教学目标 2 教学目标 3 教学目标 4

八、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：

《现代乒乓球运动教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，2003 年；

2. 参考书目与文献：

《现代乒乓球运动教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，2003 年；

《乒乓球直板反胶打发训练》，吴敬平，人民体育出版社，2008 年 3 月；

撰写人：胡静涛

审核人：冯宏伟

审批人：李志翔

《羽毛球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	羽毛球	英文名称	Badminton
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1. 性质：羽毛球运动特有的观赏性、娱乐性、锻炼性使得人们对它特别青睐。学生通过不同的羽毛球技术的学习和练习、游戏、比赛，既能锻炼身体、磨练意志，又能娱乐心情、陶冶情操，还可锻炼人的思维反应能力，灵活大脑。本课程为本科公共基础课，教学主要内容为羽毛球项目的起源与规则，发前、后场球与接发球技术，上手击球技术，下手击球技术，移动步法，战术实践运用。在培养学生技能的同时锻炼学生的意志品质和身体素质。

2. 目的：通过本课程学习，使学生的羽毛球理论知识和运动技能双向提高，通过理论指导技能的实践，通过实践体会理论的含义。学生通过了解原理学习动作，能够达到理解和掌握技术要领并能够在实战中运用的目的。培养学生发现问题与解决问题的能力，学生通过学习和练习相互之间的磨合和配合，参与分组比赛，培养学生相互协作、团结一致、百折不挠、迎难而上的精神。

3. 任务：使学生能较系统地掌握羽毛球竞赛规则的基本知识、正反手发球、全场移动步法、击高远球和杀球的原理和方法，具备两人一组协同练习、利用基本技能进行单双打比赛的能力，使学生掌握一项终身运动的体育项目。发展学生灵敏、耐力、爆发、力量、协调的身体素质，改善心肺功能。培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的竞争意识和团结协作、互助配合的集体主义精神。

三、课程目标

课程目标 1：激发学生的爱国情怀和民族自豪感，通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣，注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神，引导学生树立正确的人生观和价值观。

课程目标 2：了解羽毛球项目的起源，理解羽毛球技术的鞭打发力、超越器械、羽毛球阻力的空气动力学表现等理论支撑，掌握羽毛球基础竞赛规则并能够独立执裁单打比赛。

课程目标 3：掌握正反手握拍和发、接发技术。掌握挑球、放网、高远球、全场移动步法的技术动作要领，了解四方球、防守反击、杀上网等技战术。

课程目标 4：形成锻炼习惯和运动意识，掌握有效锻炼方法，通过羽毛球的专项练习和素质练习

全面提高人体机能，顺利完成学生体质健康标准测试。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4
2 问题分析	√	√	√	
3 设计/开发解决方案	√	√	√	√
5 使用现代工具	√	√		
12 终身学习	√	√	√	√

五、教学内容

(一) 具体教学内容

(1) 教学内容

教学章节	内 容
第 1 章	理论课 1. 羽毛球球运动起源、特点与发展趋势; 2. 羽毛球球竞赛一般规则与裁判法
第 2 章	1. 学习 ①握拍法 ②学习上网步法: 垫步、交叉步 ③正手发高远球 ④接发球 2. 熟悉球性练习 3. 专项素质: 灵敏素质练习
第 3 章	1. 学习 ①正手击高远球 ②后退步法: 蹬跨步、垫步 2. 复习 ①握拍法 ②正手发高远球 3. 专项素质: 速度耐力练习
第 4 章	1. 学习: 正手击平高球 2. 复习 ①正手发高远球 ②正手击高远球 3. 素质练习
第 5 章	1. 学习 ①反手发网前球 ②搓球 2. 复习正手击平高球 3. 专项素质: 力量素质练习
第 6 章	1. 学习: 正拍杀球 2. 复习 ①反手发网前球 ②上网步法 ③搓球 3. 专项素质: 耐力素质练习
第 7 章	1. 学习 ①正手吊球 ②挑球 2. 复习正手击平高球 3. 专项素质: 速度素质练习
第 8 章	1. 学习: 压后场底线战术 2. 复习考试内容 3. 介绍单、双打战术 4. 教学比赛 5. 素质练习

教学章节	内 容
第 9 章	1. 学习：四方球战术 2. 复习考试内容 3. 教学比赛 4. 素质练习
第 10 章	1. 复习考试内容 2. 练习杀上网技术。 3. 素质练习
第 11 章	1. 复习考试内容 2. 学习：防守反击战术 3. 素质练习
第 12 章	考试：正手发高远球
第 13 章	考试：正手击高远球
第 14 章	观看北京、伦敦奥运会决赛录像，提高体育赏析能力和民族自豪感
第 15 章	组织比赛

（2）教学要求

了解：了解羽毛球运动的起源、竞赛规则，各项技术的定义、特点、要领和作用以及在何种情境下如何有效的使用。

理解：理解竞赛规则中判罚和得失分的条件和情景；理解高、吊、杀、搓、勾、推、扑、放、抽、挡的羽毛球飞行路线和运用时机，理解各动作技术要领所运用的肌肉及发力顺序，对不同路线来球的步法使用，对击球点和击球技术的选择。

掌握：能够掌握一定的基础竞赛规则。熟练掌握两种发球，掌握其他主要技术的动作要领，掌握 2-4 种固定球路和技战术。

运用：能够运用规则和计分方法独立完成单打裁判任务。能够运用所学技术进行羽毛球竞赛。

（3）重点

- 1、拍面角度的判断；
- 2、重心及发力的控制；
- 3、掌握正确的发力顺序；
- 4、内旋或外旋的击球发力

（4）难点

- 1、引拍到击球的控制；
- 2、引拍到击球的控制；
- 3、发力顺序的连贯与衔接
- 4、击球点的把控

（5）教学方法

1、启发式教学法：通过观察不同羽毛球后场技术击球后的羽毛球飞行轨迹，推导出所学内容的定义、作用；

2、示范讲解法：完整示范、分解示范、镜面示范、侧面示范；

3、口诀记忆法：将动作分解为准备、引拍、击球、结束四部分并编为简单的口诀，学生通过口诀产生动作表象记忆，更好的完成动作；

4、游戏教学法：通过与羽毛球元素相关的游戏，培养学生动手、思考、分析问题的能力；

5、纠错法：对个别错误进行单独纠错，对大面积错误进行班级纠错；

6、重复练习法：学生跟随教师学习，并重复练习达到动作自动化；

7、分组练习法：按场地数量将学生分组，各组内成员隔网相对练习。

（6）对课程目标的支撑

本部分教学内容可支撑课程目标 1、课程目标 2、课程目标 3、课程目标 4。

(二) 课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第一章 起源与规则	心怀祖国 放眼世界	羽毛球项目由欧洲人主宰，到现在成为中国的一项优势性项目，经历过被奚落为积贫积弱的“东亚病夫”的奇耻大辱，到各大国际大赛中五星红旗高高升起的自豪与光荣。从 1984 年的洛杉矶奥运会未获奖牌，到 2008 年北京奥运会夺得金牌榜第一，再到 2016 年里约奥运会 70 枚奖牌，从“一个人的奥运”迈入泱泱体育大国，使得中国体育逐渐扬名海外，体育话语权逐渐增强，在国际舞台站稳脚跟，振奋国民的自信心。
2	第一章 起源与规则	公平公正 规则意识	羽毛球运动的制度和规则如同法律法规一样在不断更新完善。了解羽毛球的竞赛方法和规则，明晰什么是可用技术动作，什么是违规技术动作，在运动中违反规则就要受到相应的惩罚。如果公众人物发生违反体育道德的不光彩事件，势必将遭禁赛与群众的唾弃。如伦敦奥运消极比赛事件、仁川亚运空调事件，引导学生如何在规则的约束下赢得胜利，培养树立守法守规的意识习惯。
3	第三章 正手击高远球	树立目标 迎难而上	实践是自信生成的基础，缺乏自信而自卑的人很多，羽毛球高远球的练习经过由易到难，反复练习一点点掌握，不断提高，经受适度挫折和失败再到成功，从而增强自信心，养成勇敢、坚韧、无畏的品质。通过不断练习体会如何去树立一个目标，如何将目标切分为块，坚定自己的意志去逐步实现这个目标。
4	第六章 耐力素质	坚定信念 克服困难	在大强度的练习时可能产生生理极点，引起肌肉酸痛，呼吸困难，使其不愿意再继续运动下去，这时候如果坐下或躺下休息，会产生脑供血不足，导致晕厥，如果此时凭着个人毅力再继续坚持运动，则不良的运动反映会逐渐减轻消失，动作呼吸也会变的轻松自如，不但使运动能力得到提升，更让意志品质得到锻炼。
5	第九章 复习与教学比赛	大局意识 团队精神 挫折前行	在羽毛球的练习中，不论是“喂球”或是相互纠错、探讨，都离不开相互辅助和相互配合。在团体赛中或者游戏比赛中作为小组的一份子，把个人放在大局中思考、准确定位，自觉服从团队安排，将个人主义打磨摒弃，打造团队精神和大局意识，甘愿做牺牲使整个团队获利，关键时刻不在乎个人得失，使得团队优势互补，通过配合才能取得最终胜利。 羽毛球比赛总是会分出胜负，一方在比赛中落败，定会心有不甘，卧薪尝胆，以期在下次对阵中取胜。体育运动使人学会如何有尊严的输，如何面对失败，调整心态，分析原因，再接再厉战胜对手。

(三) 学时分配表

课类 学时 内容	基础课	
	一、三学期	二、四学期
理 论	2	2
基本技术	16	12
基本战术	2	2

课类 时数 内容	基础课	
	一、三学期	二、四学期
身体素质	4	4
游 泳		8
考 核	4	2
比赛鉴赏	2	
总 学 时	30	30

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	从我国老一辈优秀运动员到我国获得羽毛球大满贯等，队员们强忍伤痛，顶住心理和生理各方面压力，顽强拼搏，为国争光的种种优秀事迹。激发学生的爱国情怀和昂扬斗志。
	课堂讨论	讨论我国羽毛球从不被世界羽联接受到成为世界前列，话语权不断增重，从体育弱国到体育强国再过渡到体育大国。一代代人经历了多少苦难，自强不息获得今天如此成就。
课程目标 2	课堂讲授	羽毛球规则的讲解与使用，羽毛球所包含的力学原理和主要公式含义。
	课堂讨论	规则的适用情况，特殊情况的判罚。思考并讨论羽毛球中的力学公式中此消彼长的相关性分析。
课程目标 3	讲解示范	教师通过对各技术动作进行镜面、背面、侧面的完整、分解示范并进行细致讲解，口诀记忆等教学方法多方位教学。及时对学生错误动作进行纠错。
	课堂讨论	学生对难以掌握的技术动作边讨论边尝试去练习；跟随教师模仿动作，两人或多人搭配完成练习动作。布置课后作业，理论知识重理解，技能练习应有定量，有标准。
	课堂练习 课后作业	
课程目标 4	课堂讲授	对需要完成的素质训练先做说明，涵盖锻炼部位、完成动作要领和作用等。组织方法采用竞赛模式进行分组、定量布置任务。
	课堂练习 课后作业	学生努力完成各项素质任务，在队友鼓励下突破自己极限，达到发展身心素质的目的。课后作业完成步道乐跑和专项素质。

七、本课程与其他课程的联系

本课程理论部分需要学生具备一定的物理学知识，动作技术要领和发力的成因、球路飞行轨迹又与运动生物力学，运动生理学，运动解剖学，力学，空气动力学有一定关系。身体素质方面与其他体育课程都有着类似要求，需要具备一定的协调、爆发、耐力、灵敏、速度等身体条件。与网球、乒乓球同为持拍隔网的小球项目，对距离感、击球点、移动、战术意识有着天然的共性，羽毛球的上手位击球与排球扣球相似，二者动作的相互迁移能够快速掌握相应技术。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑、理论知识、期末考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价（占总成绩 20 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数（权重 0.5）	次数=15 次	15> 次数≥13	13> 次数≥11	11> 次数≥10	10> 次数
	课堂参与度（权重 0.5）	参与互动积极性高，主动练习意识强	参与互动积极性较高，主动练习意识较强	参与互动积极性一般，能基本完成练习。	较少参与互动，联系不够积极	不参与互动，明显练习
步道乐跑（占总成绩 20%）	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数（权重 1）	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识（占总成绩 10 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度（权重 1）	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核（占总成绩 50%）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	1.发高远球 30 分 （1）考试方法及要求 正手发高远球 6 个，落人对方后场端线内 1 米区域内。每球 5 分，共计 30 分。 （2）评分标准： 命中有效区，动作正确规范，击球连贯，身体各部位协调、灵活 5 分 命中有效区，动作较正确、规范，身体各部位较为协调 4 分 命中有效区，动作有连续性、较慢，身体各部位协调性差 3 分 命中有效区，身体各部位不协调、僵硬、击球部位不准确 2 分					
	2.击高远球 20 分 （1）考试方法及要求： 正手击球 5 个，根据技术动作，用力协调性，落点评分。每球 4 分，共计 20 分。 （2）评分标准： 命中有效区，动作正确规范，击球连贯，身体各部位协调、灵活 4 分 命中有效区，动作较正确、规范，身体各部位较为协调 3 分 命中有效区，动作有连续性、较慢，身体各部位协调性差 2 分 命中有效区，身体各部位不协调、僵硬、击球部位不准确 1 分					

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：

- (1)《羽毛球竞赛规则（2020）》，中国羽毛球协会，人民体育出版社，2020年3月第1版；
- (2)《青少年羽毛球运动从入门到精通》，王琳，人民邮电出版社，2019年5月第1版

2. 参考书目与文献：

- (1)《羽毛球运动身体训练指南》，黄岩，人民邮电出版社，2018年7月第1版
- (2)《羽毛球运动理论与实践》，肖杰，人民体育出版社，2005年11月第1版。
- (3)《羽毛球全攻略 技术战术与训练》，贝恩德-沃克尔·勃拉姆斯，人民邮电出版社，2016年9月第1版。
- (4)《现代羽毛球运动训练体系构建与方法创新》，夏伟峰，中国纺织出版社，2018年6月第1版

3. 课程相关主要网站：www.cba.org.cn <http://www.yumaoqiu123.com/>

课程负责人：牛弈、李宝强

审核人：冯宏伟

审批人：李志翔

《网球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	网球	英文名称	Tennis
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1 性质：网球是一项隔网对抗型运动项目，既高雅文明又深受学生的欢迎，是三小球项目之一。是一门不但要求具备一定的综合运动能力，同时还要求更要注重运动礼仪的课程。

2 目的：通过科学合理的教学过程，全面提高学生身体素质和心理健康。培养学生的协作能力和团队意识，增强拼搏精神和抗压能力，树立正确的体育道德观。

3 任务：通过系统的学习，使学生全面的了解网球运动的起源与发展，中国网球运动的现状，并掌握基础理论知识和基本技术技战术，从而培养学生的团队协作、互帮互助的集体主义精神，激发学生终身参与网球运动的兴趣，终生受益。

三、教学目标

课程目标 1：激发学生的爱国情怀，通过体育锻炼提升抗压能力，注重培养学生迎难而上、克服困难、顽强拼搏精神，引导学生树立正确的人生观和价值观。

课程目标 2：了解网球运动的起源，理解网球技术的正确动力链、球的旋转的力学原理等理论支撑，掌握网球基础竞赛规则并能够独立执裁单打比赛。

课程目标 3：掌握东方式正手握拍、反手握拍和大陆是式握拍。掌握底线正手击球和反手击球的技术动作要领，了解拦网、上手发球等技战术。

课程目标 4：形成锻炼习惯和运动意识，掌握有效锻炼方法，通过网球的专项练习和素质练习全面提高人体机能，顺利完成学生体质健康标准测试。

四、课程目标与毕业要求指点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4
2 问题分析	√	√	√	
3 设计/开发解决方案	√	√	√	√

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4
5 使用现代工具	√	√		
12 终身学习	√	√	√	√

五、教学内容

（一）具体教学内容

（1）教学内容

课 次	内 容
1	理论课 1. 网球运动概述，发展现状及趋势。 2. 网球拍的几项主要指标。 3. 网球的常用术语和计分方法。
2	1. 学习握拍方法，基本站位及准备姿势。 2. 提高球感练习，托球走或跑，拍球，正反拍颠球，面对面颠球练习。 3. 专项素质练习，发展速度耐力。
3	1. 学习底线正手击球技术 2. 熟悉球性练习 3. 专项素质练习，发展速度，灵敏性。
4	1. 复习底线正手击球技术。 2. 学习步法：侧滑步、交叉步。 3. 素质练习
5	1. 复习改进底线正手击球动作 2. 学习底线双手反手击球技术 3. 专项素质：发展速度素质
6	1. 提高底线正手击球动作技术 2. 复习改进底线双手反手击球技术 3. 介绍拦网技术 4. 专项素质：发展上肢及腰腹爆发力
7	1. 进一步提高底线双手反手击球技术 2. 介绍发球技术 3. 介绍底线战术，并进行比赛。 3. 专项素质：发展耐力
8	1. 步法练习：侧滑步、交叉步 2. 练习底线双手反手击球技术 3. 学习底线正反手交替击球 4. 专项素质：发展腰腹力量。
9	素质测验
10	1. 巩固提高底线双手反手击球技术 2. 复习底线正、反手击球技术 3. 介绍单打战术：底线型打法
11	1. 复习正、反手击球技术 2. 复习发球技术
12	复习考试内容
13	考试：底线正手击球、底线双手反手击球技术
14	观看经典比赛录像，提高赛事欣赏水平和民族自豪感
15	组织比赛

（2）教学要求

掌握网球底线技术和发球技术。了解网球运动起源与发展、规则及裁判法。能够进行简单的网球比赛。

（3）重点、难点

重点：1、不同的握拍方法

2、动作的完整性

3、身体协调发力

难点：1、判断来球方向并迅速移动

2、在正确的击球点击球

（4）教学方法

1. 示范讲解法：教师边讲技术动作，边完整或分解以镜面和背面示范，使学生快速建立正确的直观感受。

2. 重复练习法：通过多组别的练习，使学生加强肌体记忆，达到快速掌握的目的。

3. 纠错法：个体纠错及常见的错误动作的集体纠错。

4. 游戏及比赛教学法：通过游戏及比赛，使学生在实战总了解技术及技战术正确运用。

（5）对课程目标的支撑

本部分教学内容可支撑课程目标 1、课程目标 2、课程目标 3、课程目标 4。

（二）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第 1 课 起源与规则	政治自信 文化自信 民族自信	网球孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现在盛行全世界。从 2004 年雅典奥运会中国女双（李婷和孙甜甜）获得第一块奥运金牌，到亚洲首位大满贯冠军得主李娜（2011 法网女单冠军、2014 澳网女单冠军等）让世界看到了中国网球的坚持和崛起。从当初西方垄断的贵族运动，到中国人也能入选国际网球名人堂。这种几代网球人的努力和坚持，正是我们中华民族的优秀品质的一个缩影。
2	第 1 课 起源与规则	公平公正 规则意识	网球运动的制度和规则如同法律法规一样在不断更新完善。了解网球的竞赛方法和规则，明晰什么是可用技术动作，什么是违规技术动作，在运动中违反规则就要受到相应的惩罚。如果公众人物发生违反体育道德的不光彩事件，势必将遭禁赛与群众的唾弃。如伦敦奥运消极比赛事件、仁川亚运空调事件，引导学生如何在规则的约束下赢得胜利，培养树立守法守规的意识习惯。
3	第 3 课 正手击球技术	树立目标 迎难而上	实践是自信生成的基础，缺乏自信而自卑的人很多，网球技术的掌握是一个由易到难的过程，“路虽远，行则将至”。做事情要脚踏实地，做事情要有工匠精神。
4	第 6 课 耐力素质	坚定信念 克服困难	在大强度的练习时可能产生生理极点，引起肌肉酸痛，呼吸困难，使其不愿意再继续运动下去，这时候如果坐下或躺下休息，会产生脑供血不足，导致晕厥，如果此时凭着个人毅力再继续坚持运动，则不良的运动反映会逐渐减轻消失，动作呼吸也会变的轻松自如，不但使运动能力得到提升，更让意志品质得到锻炼。

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
5	第7课 复习与教学比赛	大局意识 团队精神 挫折前行	在网球的练习中，不论是“喂球”或是相互纠错、探讨，都离不开相互辅助和相互配合。在团体赛中或者游戏比赛中作为小组的一分子，把个人放在大局中思考、准确定位，自觉服从团队安排，将个人主义打磨摒弃，打造团队精神和大局意识，甘愿做牺牲使整个团队获利，关键时刻不在乎个人得失，使得团队优势互补，通过配合才能取得最终胜利。 网球比赛总是会分出胜负，一方在比赛中落败，定会心有不甘，卧薪尝胆，以期在下次对阵中取胜。体育运动使人学会如何有尊严的输，如何面对失败，调整心态，分析原因，再接再厉战胜对手。

(三) 学时分配表

课类 时数 内容	基础课	
	一、三学期	二、四学期
理 论	2	2
基本技术	16	12
基本战术	2	2
身体素质	4	4
游 泳		8
考 核	4	2
比赛鉴赏	2	
总 学 时	30	30

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	从一代一代网球人的不懈努力，顽强拼搏，为国争光的种种优秀事迹。激发学生的爱国情怀和民族自信。
	课堂讨论	讨论我国网球从不被世界认可到李娜入选国际网球名人堂。一代代人经历了多少苦难，自强不息获得今天如此成就。
课程目标 2	课堂讲授	网球规则的讲解与使用，网球所包含的力学原理和主要公式含义。
	课堂讨论	规则的适用情况，特殊情况的判罚。思考并讨论网球中的力学公式中此消彼长的相关性分析。
课程目标 3	讲解示范	教师通过对各技术动作进行镜面、背面、侧面的完整、分解示范并进行细致讲解，口诀记忆等教学方法多方位教学。及时对学生错误动作进行纠错。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	学生对难以掌握的技术动作边讨论边尝试去练习；跟随教师模仿动作，两人或多人搭配完成练习动作。布置课后作业，理论知识重理解，技能练习应有定量，有标准。
课程目标 4	课堂讲授	对需要完成的素质训练先做说明，涵盖锻炼部位、完成动作要领和作用等。组织方法采用竞赛模式进行分组、定量布置任务。
	课堂练习 课后作业	学生努力完成各项素质任务，在队友鼓励下突破自己极限，达到发展身心素质的目的。课后作业完成步道乐跑和专项素质。

七、本课程与其他课程的联系

本课程理论部分需要学生具备一定的运动力学知识，动作技术要领和发力的成因、球路飞行轨迹又与运动生物力学，运动生理学，运动解剖学，力学，空气动力学有一定关系。身体素质方面与其他体育课程都有着类似要求，需要具备一定的协调、爆发、耐力、灵敏、速度等身体条件。与羽毛球、乒乓球同为持拍隔网的小球项目，对距离感、击球点、移动、战术意识有着天然的共性，网球的发球技术与羽毛球的杀球技术相似，二者动作的相互迁移能够快速掌握相应技术。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑、理论知识、期末考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价（占总成绩 20 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数（权重 0.5）	次数=15 次	15>次数≥13	13>次数≥11	11>次数≥10	10>次数
	课堂参与度（权重 0.5）	参与互动积极性高，主动练习意识强	参与互动积极性较高，主动练习意识较强	参与互动积极性一般，能基本完成练习。	较少参与互动，联系不够积极	不参与互动，明显练习
步道乐跑（占总成绩 20%）	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数（权重 1）	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识（占总成绩 10 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度（权重 1）	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核（占总成绩 50%）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	1.底线正手击球 30 分 （1）考试方法及要求 教师与学生隔网站立于球场底线中点，由教师送 6 个球至学生正手区位置，学生的回球					

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准
	必须落在对面单打场地内，否则不计命中。每球 5 分，共计 40 分。 (2) 评分标准： 命中有效区，动作正确、步法灵活迅速、回球质量较高 5 分 命中有效区，动作较正确，能较准确判断击球点 4 分 命中有效区，能够完整完成击球动作，步法移动较慢 3 分 命中有效区，动作不协调，击球点位置判断不清楚 2 分 2.底线反手击球 20 分 (1) 考试方法及要求： 教师与学生隔网站立于球场底线中点，由教师送 5 个球至学生反手区位置，学生的回球必须落在对面单打场地内，否则不计命中。每球 4 分，共计 20 分。 (2) 评分标准： 命中有效区，动作正确、步法灵活迅速、回球质量较高 4 分 命中有效区，动作较正确，能较准确判断击球点 3 分 命中有效区，能够完整完成击球动作，步法移动较慢 2 分 命中有效区，动作不协调，击球点位置判断不清楚 1 分

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：

- (1) 《网球竞赛规则（2018）》，中国网球协会，人民体育出版社，2018 年 12 月第 1 版；
- (2) 《网球教程（第三版）》，董杰，高等教育出版社，2022 年 5 月第 1 版；

2. 参考书目与文献：

- (1) 《网球裁判法解析（第 2 版）》，殷建巍等，人民体育出版社，2019 年 10 月第 2 版；
- (2) 《网球成功教学（第二版）》，美国网球协会，北京体育大学出版社，2007 年 1 月第 2 版；

课程负责人：刘磊

审核人：冯宏伟

审批人：李志翔

《拓展训练》教学大纲

一、基本信息

中文名称	拓展训练	英文名称	Outward Bound Training
课程编号		开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考试
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

课程性质：《拓展训练》拓展训练是一种突破传统教育思维和教学模式要求的全新的教育和学习模式，它通常在设定的陌生情景或特定的环境条件下，以身体活动为主要载体，以团队为组织形式，以游戏为主要活动形式，全面提高学生的身体健康、心理健康和社会适应能力进而完善人格的一种体验式学习的学校教育模式。

课程目的：拓展训练课程教学目标，提高学生的身体运动能力、提高心理健康水平和提高学生的综合职业素养。以体育课为依托的拓展训练课程将身体运动能力作为教学目标的重要组成部分，并将他确认为三项指标：充足的体能储备、科学的锻炼方法、危机的应对能力；对于学生的心理健康水平，侧重在三方面进行培养，并把它确认为三项指标：积极的人生态度、精诚的团队精神和良好的沟通能力；对于职业素养主要针对社会适应性的要求，将社会生活中的许多情境在活动中展现，把它确认为三项指标：积极的个人行为、高效的个人行为、规范的团队行为。

课程任务：

1. 通过课程提高大学生的在“素质教育”要求下的健康理念，尤其注重心理与社会适应能力的锻炼。
2. 通过课程提高大学生全面认识“体验式学习”，培养个人探索知识、学习知识、掌握知识、理解与应用知识的能力。
3. 通过课程提高大学生对体育素质教育的认识，掌握运用体育知识全面提高自身素质的能力。
4. 通过课程培养及提高大学生实际动手的操作能力，提高大学生社会适应能力。

三、课程目标及其对毕业要求的支撑

本课程通过参与体验、课堂总结、课下反思和课后应用四个教学环节，培养同学们积极的自我挑战能力和良好的团队协作的能力，具体在以下几方面给学生带来提高：动手能力，身心的控制能力，受挫力，沟通能力，自我的再认识、自我激励和自我超越的能力，领导力，承担责任、诚信、团队合作等。

因此，通过本课程的教学，预期将达到以下三个方面的目标：

课程目标 1：通过课程提高大学生全面认识“体验式学习”，培养个人探索知识、学习知识、掌握知识、理解与应用知识的能力。

课程目标 2：通过课程培养及提高大学生实际动手的操作能力，提高大学生社会适应能力；

课程目标 3：通过课程提高大学生的在“素质教育”要求下的健康理念，尤其注重心理与社会适应能力的锻炼。

课程目标 4：全面提高学生一般身体素质（有氧耐力）和专项身体素质（力量、柔韧、灵敏性等），以及个人健康水平，能够顺利完成《大学生体质健康标准测试》；全面提升大学生审美观念，提升男性阳刚之气和女性娴静典雅之美，塑造大学生健全人格。

四、教学目标对教学毕业要求的支撑

毕业要求及其指标点		教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 n
2 问题分析		√	√	√	√	
12 终身学习				√	√	

五、教学内容

（一）教学内容概括

拓展训练教学内容包括思政教育部分、课程理论部分、教学实践部分、身体素质四部分内容。拓展训练源自军事训练，军事科目和红色故事就是拓展训练的教学内容或教学情境，所以思政教育贯穿本课程始末。拓展训练是一门综合性学科，课程理论涉及教育学、体育学、生理学、运动医学、心理学、管理学、社会学等诸多学科内容，在同学们学习过程中需要拓展所涉及学科知识点，并在教学过程中进行实践应用。教学实践部分包括地面项目、半高空项目（4 米以下），高空项目（4 米以上），心智类项目等内容，拓展训练可以说是各类运动项目的集群，涉及到运动项群的运动技能、战术、心理等运动素养。拓展训练中体现的运动能力涉及各项身体素质，包括一般身体素质和各专项身体素质。

1. 教学内容

基 础 课 教 学 内 容	
理论部分	1. 拓展训练发展简介及基础理论知识。 2. 拓展训练的特点与功能。 3. 拓展训练基本动内容和分类。 4. 拓展训练的安全常识。
实践部分	1. 破冰与团队建设。 2. 部分高空项目、部分中空项目、部分低空项目。 高空断桥、高空钢索、空中独木桥、攀天梯、天网 狭路相逢、空中单杠、空中软断桥、巨人梯、荡桥 3. 部分地面项目、部分心智项目、部分户外项目。 穿越电网、智过沼泽、信任背摔、爱心传递、核废料处理 木屐行走、数字排列、盲人方阵、穿越雷区、无敌风火轮 交通阻塞、飞船竞赛、魔术钉子、绝壁求生、胜利大转移
身体素质	一般素质、专项素质在项目过程中穿插进行。
思政教育	拓展训练源自军事训练，家国情怀、爱国教育、红色故事、体育精神等思政元素是教学实践中必须体现的内容。

2.教学进度

课次	教 学 内 容	备 注
1	破冰课	
2	团队建设	
3	信任背摔	
4	盲人方阵或替代项目	
5	校园定向	
6	抢救伤员	
7	挑战 150	
8	孤岛救援	
9	穿越雷阵	
10	电网逃生	
11	高空速降	
12	交通堵塞	
13	荆棘取水	
14	考核	
15	观摩比赛	

（二）具体教学内容

1. 拓展训练运动理论知识

（1）教学内容

了解并拓展运动的起源、发展、特点及当今拓展训练的发展的趋势。了解拓展训练运动的地面项目、高空项目、心智项目以及户外安全防护。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解拓展训练运动的起源、发展、特点及当今拓展训练运动的发展的趋势，及本课程对身体的锻炼作用。

（3）重点

本章节重点为通过课程提高大学生全面认识“体验式学习”，培养个人探索知识、学习知识、掌握知识、理解与应用知识的能力。

（4）难点

本课程难点为学生通过拓展训练项目的体验，加强团队意识，提高大学生社会适应能力

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。

2. 案例讲解法：

通过列举相应的拓展比赛案例和具体的项目，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，加强团队合作，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

2. 拓展训练运动基本项目

（1）教学内容

掌握训练运动中地面项目、半高空项目的和心智项目的理念。提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

掌握拓展训练的体验式教学的基本技术要领及方法，按照教师要求进行练习，了解并掌握的知识点，从而提高身心体质素质。

（3）重点

- ①团队文化建设的重要性。
- ②通过信任背摔项目开发学生团队内部的相互信任以及增强学生勇气和良好的心理素质。
- ③通过盲人方阵提高学生沟通能力和决策能力。

（4）难点

- ①通过拓展训练课的体验，加强团队合作主要因素目标明确，分工细致。
- ②150 挑战项目体现了一个团队的管理水平和队长决策。
- ③逃生墙既体现了同学的协作能力，也体现了生活中身体素质的重要性。
- ④雷正图体现了队长的管理能力以及团队成员之间写作能力。

（5）教学方法拓展训练课程主要采用情景教学方法、体验式教学法和游戏竞赛法。

情景教学方法：拓展训练的魅力源于学习是在陌生的、新奇的、刺激的环境中进行，以此形成了一种“历奇”的过程，也就是以初体验为参与活动的基础。活动过程的全新体验能够给学生一些从未有过的经历，在这种经历中能够得到一些反思并以此形成经验，这种经验可以为未来的社会胜过提供经验支持。在体验中学习，在学习中成长，真实地感受自己的初体验，进行全新的学习，对于个体的成长与成功会有很大帮助。

体验式教学法：拓展训练通过情境设定，在面对陌生的情境和从未经历过的活动室，每个人都会产生相应的心里压力和生活中很少遇见的危机感，由此产生的心理体验必将带来“历奇过程”与反思之后的经验，从而提升自我认知和自我发现，促进个人成长。

游戏竞赛法：拓展训练的团队项目有些来源于体育游戏，有些用游戏的形式表达，拓展训练所表现出来的游戏特点促使了体育游戏作为系统课程的回归。将游戏与竞技体育的项目结合，按照拓展的体验式教学技巧让学生进行体验，可以通过体育活动丰富游戏内容并能够很好的将游戏和传统体育项目融合。比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（6）对课程目标的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：拓展训练课程在学习各种技能的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生学习团队合作的重要性，以及自身的心理素质，身体素质得到全面发展，从而养成终身学习的习惯。

3. 拓展训练运动身体素质练习

（1）教学内容

了解并掌握拓展运动体能训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章学习使学生了解并掌握篮球运动体能训练方法及一般身体素质练习方法等。

（3）重点

本章节重点为拓展运动体能训练方法。

（4）难点

本课程难点为对拓展运动体能训练方法及一般身体素质训练方法等。

（5）教学方法：拓展训练课程主要采用情景教学方法、体验式教学法和游戏竞赛法。拓展训练的魅力源于学习是在陌生的、新奇的、刺激的环境中进行，以此形成了一种“历奇”的过程，也就是以初体验为参与活动的基础。活动过程的全新体验能够给学生一些从未有过的经历，在这种经历中能够得到一些反思并以此形成经验，这种经验可以为未来的社会胜过提供经验支持。在体验中学习，在学习中成长，真实地感受自己的初体验，进行全新的学习，对于个体的成长与成功会有很大帮助。

拓展训练通过情境设定，在面对陌生的情境和从未经历过的活动室，每个人都会产生相应的心理压力 and 生活中很少遇见的危机感，由此产生的心理体验必将带来“历奇过程”与反思之后的经验，从而提升自我认知和自我发现，促进个人成长。

拓展训练的团队项目有些来源于体育游戏，有些用游戏的形式表达，拓展训练所表现出来的游戏特点促使了体育游戏作为系统课程的回归。将游戏与竞技体育的项目结合，按照拓展的体验式教学技巧让学生进行体验，可以通过体育活动丰富游戏内容并能够很好的将游戏和传统体育项目融合。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

（三）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	基本技能	科学探究 拼搏奋进	拓展训练是一种突破传统教育思维 and 教学模式要求的全新的教育 and 学习模式，它通常在设定的陌生情景 or 特定的环境条件下，以身体活动为主要载体，以团队为组织形式，以游戏为主要活动形式，全面提高学生的身体健康、心理健康 and 社会适应能力进而完善人格的一种体验式学习的学校教育模式。个人利益不能凌驾于团队，利益之上要为集体利益敢于牺牲个人利益；善于思考并瞬间作出决策，选择更加合理的解决问题的方法。
2	基本项目	团结协作 遵规守纪	拓展训练的目标就是依靠团队的力量赢得比赛的胜利，团结协作是战胜一切困难的前提 and 保证，在拓展训练组织中培养命运共同体的意识 and 团体协作的精神，体会团队的力量以及竞争与合作的重要性，树立集体主义精神，荣辱与共，共同面对团队的实力和成功。在这个过程中，树立社会生存 and 发展的规则意识，自觉遵守社会道德规范，成为中国特色社会主义制度下的守法公民。
3	心智项目	生活中学会生存法则，增强 民族自强	拓展训练是冒险项目，了解拓展训练的发展的特点，我们从中受到教育 and 启发，当我们遇到相同的问题学会解决问题。生活中要不断的充实自己，增强学生国家与民族的责任心和自豪感、自强感，培养学生的爱国主义情怀，为学生形成良好的个性品质奠定基础。

（三）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论课	2	0	0	0
理论课	2			
实践课	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	体验式教学法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应方面	游戏法	表现出良好的体育道德和团队协作精神，正确处理竞争和合作的关系。 形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

拓展训练是一门综合性学科，其理论基础涉及大教育学、心理学、生理学、管理学、医学、社会学等诸多学科内容，课程内容与运动训练学、军事教育、思政教育紧密相连。拓展训练学习中需要借鉴田径、球类运动、户外运动中的一些专项身体素质训练的方法和运动技能。拓展训练重点培养学生的核心素养和社会适应能力，培养学生发现问题和解决问题的能力，对促进学生更好的掌握别的项目有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本项目、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用

课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下

课程目标达成考核的评分标准如下表。

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 $1/n$ 。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高,回答准确,有独到见解	参与互动积极性较高,回答准确度尚可,有自己的间接	参与互动积极性一般,回答基本准确	较少参与互动,回答不够准确	不参与互动,有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊原因请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作,并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作,但是达到相应的考核标准	技术动作不标准,但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准,并且技术动作错误

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：

钱永健（著）《拓展》2009 年版，高等教育出版社

3. 参考书目与文献：

钱永健、钱俊伟等（编著）《学校拓展训练——户外体验式学习》，北京大学出版社

钱永健（著）《自主拓展培训》，企业管理出版社

4. 课程相关主要网站：

无

课程负责人：马保雷 李新明

审核人：冯宏伟

审批：李志翔

《野外生存》教学大纲

一、基本信息

中文名称	野外生存	英文名称	Outdoor Survival
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考试
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程性质、目的、任务

课程性质：《野外生存》是户外运动教学的一个重要组成学科，是户外运动类专业必修的专业基础课程。它是体育教学过程研究、开发与设计的理论基础，是一门理论性与应用性均较强的课程。

课程目的：通过野外生存选修课理论教学，让学生了解体育的基本理论知识，了解运动医学、运动损伤、科学锻炼方法、自我锻炼评价以及运动与健康等基本知识。

课程任务：本课程分成课（校）内学习和课（校）外实践两部分。

1、课（校）内学习：通过本课程学习，使学生在在学习活动中培养体育锻炼的兴趣和习惯，学会科学锻炼的方法，增强体能水平；提高学生对野外素质拓展训练的正确认识，学习相关的基本知识和技能；学会生存的基本能力，掌握常见运动创伤的处置方法及危险环境中的自我保护和自救方法。

2、课（校）外实践：通过校外实践学习，改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。正确处理竞争与合作的关系，同时培养学生的抗挫折能力、团队合作的意识和进取精神，发展学生个性。

三、课程目标

（一）课程目标

野外生存课程主要由课堂教学和实践教学组成，在课堂教学中，讲授野外生存课程的历史及发展，认识野外生存课程中运用的绳索、铁锁、下降器（8字环）、上升器等装备，学会野外生存装备的使用方法。野外结绳方法学习、搭建帐篷、埋锅造饭、野外方向辨别、野外食物采集、攀岩技术、速降技术。在实践教学中，赴实践教学基地，进行为期一天或两天的穿越活动，充分运用课堂教学所学知识进行实践活动，提高身体素质及心理素质。野外生存课程是学生以身体练习为主要手段，通过合理的、科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目的。掌握8种常见的结绳方法；学会户外搭建帐篷、埋锅造饭等野外生活技能；进行速降体验，并按考核要求，男生在10米岩壁达到7次完成速降，女生9次完成速降；积极完成不少于15公里的野外徒步穿越实践活动。

课程目标具体要求如下：

课程目标 1：掌握野外生存的基本知识；

课程目标 2：掌握野外生存的基本技术和基本技能，有一定野外生存经验；

课程目标 3：提高身体/心理素质，尤其在心肺功能等耐力素质与心理耐受有大的提高；

课程目标 4：要求学生通过野外实践锻炼，达到初步进行野外生存活动策划与实践。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 问题分析	指标点 1.1 了解野外生存的前沿与发展趋势，以及户外器材的发展趋势，并能够对理论资料与运动经验进行分析总结，结合野外生存知识对实践中的实际问题和技术问题进行识别与分析，做出正确的判断；	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4
2 设计/开发解决方案	指标点 2.1 掌握野外生存基本的技术，了解野外生存运动及交叉学科发展中最新动态与影响，能够在实践中发现问题并进行初步分析，积累经验，完成简单野外生存训练。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4
3 身体/心理素质提高	指标点 3.1 利用训练、实践提高心肺功能等耐力素质与心理耐受有大的提高；尤其对待事物的沉着等心理素质提升。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4
4 终身学习	指标点 4.1 以野外生存运动为媒介，注重奠定终身体育运动意识，培养既有持续学习能力又能不断自我完善的人，提高户外运动体验感与收获感，促进一般身体素质与专项身体素质的发展。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4

五、教学内容

（一）教学内容

理论：

野外生存器材及装备介绍，野外方向辨别，野外食物采集，野外蚊虫叮咬防治，野外急救，野外生存生活训练的组织与策划。

基本技术：

野外常用结绳方法、野外宿营地的选择与安排、野外伤病的防治、野外方向辨别、野外食物采集、搭建帐篷、埋锅造饭、速降、攀岩、徒步穿越。

身体素质：

以力量和耐力为主的身体素质，要求具备长期徒步或慢跑的能力。平常锻炼以 3000 米跑，5000 米跑为主。加强上肢力量锻炼，引体向上、俯卧撑、哑铃飞鸟、陆地划船。下肢锻炼以深蹲杠铃为主，要求达到自己体重的杠铃深蹲 10 个以上 3-5 组。

（二）具体教学内容

1. 野外生存理论

（1）教学内容

野外生存运动概述；野外生存运动的特点及对身体锻炼价值；野外生存生活训练的组织与策划。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解野外生存课程的基本知识，了解野外生存的发展简史及本课程对心理、身体的锻炼作用；掌握野外生存生活训练的组织与策划所需要的基本知识及技术。

（3）重点

野外生存生活训练的策划

（4）难点

野外生存生活训练策划中风险的规避与应急预案，实施野外生存生活训练实践的可行性分析。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题：通过学习的知识和所去野外生存生活训练的基地环境与路程，策划制定详细可靠、可行的野外生存生活训练组织方案。

2. 野外生存基本技术

（1）教学内容

野外常用结绳方法、野外宿营地的选择与安排、野外伤病的防治、野外方向辨别、野外食物采集、搭建帐篷、埋锅造饭、速降、攀岩、徒步穿越。

（2）教学要求

掌握 8 中野外结绳方法，学会搭建帐篷及埋锅造饭等野外生活技能，体验攀岩与速降，挑战心理。参加野外实践锻炼，提高身体素质。

（3）重点

8 种结绳方法的掌握与应用，攀岩与速降技术。

（4）难点

攀岩与速降技术的学习和心理的考验是本章的难点，通过技术的掌握和心理调整与挑战，完成攀岩与速降的体验，达到考核要求。

（5）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：野外生存课程在学习各种技能的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生学习野外生存的基本技能，可以通过对技能的掌握和专业器材的使用，增强学习野外生存的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3. 野外实践

（1）教学内容

组织策划，分组管理筹备，进行为期一天或两天的徒步穿越实践活动。

（2）教学要求

按基地路线情况，筹备徒步穿越的个人装备，并进行穿越活动。

（3）重点

天气情况、交通、医疗药品、个人装备。

（4）难点

在穿越过程中应对天气变化，平时锻炼加强体质，保证充分的体力，安全顺利的完成穿越实践活动。

（5）对毕业要求的支撑

穿越实践活动是一次完整的野外生存生活训练体验，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”，通过一次完整的穿越实践活动，除了锻炼学生坚强的意志品质外，还能加强同学之间的沟通，增进友谊，团结协作，一起分析问题，一起解决问题。宿营地如何选择，帐篷如何搭建，如何分工做出野外的一顿晚餐，如何组织团队完成任务等，通过一系列的目标的实现，锻炼学生的领导力水平。

（二）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政育人目标	具体内容
1	野外生存理论讲授	培养社会主义大学生核心素养与爱国主义人文精神	1、我国野外身村发展史； 2 野外生存在现实生活与社会交往中的作用
2	岩壁速降	融入自信信念教育，克服恐惧突破自我才能抵达成功	1、速降器材认识 2、速降技术、演示与联系
3	埋锅造饭	绿色环保意识教育，养成积极乐观的生活态度	1、野外埋锅造饭的准备、操作及注意事项； 2、野炊时间
4	野外急救	体会集体主义精神	1、心肺复苏技术讲解； 2、野外外商集体营救
5	野外营地搭建	培养集体劳动意识	1、野外营地集体搭建； 2、搭建练习
6	结绳	学会精益求精、工匠精神，正确处理竞争与合作的关系	1、固定绳结打法 2、联结绳结打法 3、实用绳结打法
7	野外生存实践	培养集体主义精神、顽强信念教育，以及抗挫折能力、团队合作的意识和进取精神	秦岭野外生存基地实践,2 天 1 夜集体山林行军、露营。
8	身体素质练习	培养强身健体、家国情怀教育，学会运用适宜的方法调节自己的情绪能力。	1、男子 1km 跑、女子 800m 跑 2、男子俯卧撑练习，女子仰卧起坐练习

（三）学时分配表

课类 时数 内容	基础课	
	一、三学期	二、四学期
理 论	2	2
基本技术	16	12
身体素质	4	4
游 泳		8
考 核	4	2
野外实践	4	2
总 学 时	30	30

六、教学设计

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	教学方法：课堂讲授 教学手段： （1）采用启发式教学，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生主动通过实践和自学获得自己想学到的知识。	1.野外生存运动概述； 2.野外生存生活训练的组织与策划。
		1. 野外常用接绳方法及用途 2. 野外生存的方向辨别、越野地图的使用等
		1.远足活动：行动计划，必备药品，器械 2.野外生存宿营的安排、搭建帐篷
		1.野外生存的取火方法、食物采集介绍
		1.登山运动介绍，2.徒手登山方法， 3.野外生存的伤病防治及人工呼吸、外伤处理等急救方法学习，
		1.速降的技术方法 2.利用器械的攀岩方法

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 2	教学方法：课堂练习 教学手段： （1）采用演示教学，通过实践演示是学生具体了解操作的步骤环节和要点。 （2）采用互动式教学，课内讨论和课外答疑相结合。	1.野外常用接绳方法练习 2.野外生存的方向辨别、越野地图的使用练习 3.远足活动中行动计划，必备药品，器械练习 4.野外生存宿营的安排、搭建帐篷练习 5.野外生存的取火方法、食物采集练习 6.徒手登山练习 7.野外生存的伤病防治及人工呼吸、外伤处理等急救方法练习， 8.速降的技术练习
课程目标 3	教学方法：课堂讲授+课堂练习； 教学手段：（1）采用演示教学，通过实践演示是学生具体了解操作的步骤环节和要点； （2）采用互动式教学，课内讨论和课外答疑相结合；	1.介绍游泳的基本知识 2.熟悉水性，引导学生克服怕水心理 3.学习蛙泳腿部动作
		1.复习蛙泳腿部技术 2.学习蛙泳划臂技术 3.学习蛙泳划臂与呼吸的配合技术
		复习蛙泳划臂与呼吸的配合技术
		1.复习蛙泳臂部和腿部技术 2.学习蛙泳腿臂完整配合技术
课程目标 4	教学方法：实践教学 教学手段：通过校外实践学习，改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。同时培养学生的抗挫折能力、团队合作的意识和进取精神，发展学生个性。 野营、登山、溯溪、篝火晚会。	实践活动： 1.登山穿越、野外生存生活训练 2.野外生存生活实践训练教学片

七、本课程与其他课程的联系

本课程前期需要学生具备良好的身体素质，掌握基础的野外生存理念，具有对大自然的热爱情节，需要了解一定的自然基础知识。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑、理论知识、期末考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价（占总成绩 20 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数（权重 0.5）	次数=15 次	15>次数 ≥13	13>次数 ≥11	11>次数 ≥10	10>次数
	课堂参与度（权重 0.5）	参与互动积极性高，主动练习意识强	参与互动积极性较高，主动练习意识较强	参与互动积极性一般，能基本完成练习。	较少参与互动，联系不够积极	不参与互动，明显练习

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
步道乐跑 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数 (权重 1)	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度 (权重 1)	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	评分标准详见每学期“野外生存考试评分标准”					

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材:

《大学生野外生存训练教程》，薛海红、李志翔，北京体育大学出版社，2020 年第 1 版；

《户外运动》，兰大为、刘卢，北京体育大学出版社，2020 年，第 1 版

撰写人：李志翔、刘卢

审核人：刘忠举

审批人：李志翔

《健美操》教学大纲

一、基本信息

中文名称	健美操	英文名称	Aerobics
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目。它以其自身固有的价值和魅力，风靡世界，深受广大青年学生及群众的喜爱。

健美操的特点是以人体自身为对象，实现自我塑造，其运动方式讲究造型美，要求动作准确到位，训练身体各部位的正确姿态，使人体匀称和谐的发展，既注意外在美的锻炼，又强调内在美的培养，较明显地反映了健身、健心、健美的自然性整体效应。健美操动作的基本规律是身体与空间、身体与时间的学问，它以力量性为主的徒手动作为基础，所表现的力是力量、力度、弹力、活力的综合，充分表现出人体健的风采、美的神韵、力的坚韧。

性质：健美操是以人体为对象，以健美为目标，以肢体锻炼为内容，以艺术创造为手段，融体操舞蹈、音乐为一体的体育锻炼项目。以自然人体为对象，运用自己的力量把自身作为对象，实现自我塑造。是建立在美学等科学理论指导下的人体运动方式，讲究造型美，要求动作美观大方，准确到位。讲究有效地训练身体各个的正确姿势，是人体匀称和谐地发展，培养健美的形体和风度，塑造健美的自我。健美操是表现美的人体运动，美是健美操给人特有的感受，它较为明显地反映了健身、健心、健美的自然性整体效应。

目的：将丰富多彩的动作传授给学生，使之通过练习养成正确的身体姿态；发展学生的协调性、灵活性、柔韧性和耐久性；改善心血管系统功能，提高人体有氧代谢能力；培养节奏感及现代美的气质；提高神经系统机能，发展身体素质。

任务：本课程的主要教学任务包括以下几个部分。

- （1）通过练习掌握健美操运动的规范动作，使学生尽快建立正确的动作技术概念。
- （2）通过动作组合，提高学生的协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。
- （3）掌握“全国健美操大众锻炼标准”一级和三级组合套路

（4）掌握健美操复合动作、步伐变换技术和跳跃技术，学习基本创编原则，培养学生终身进行体育锻炼的意识。

(5) 提高运动负荷及身体的协调性和柔韧性，在实践中全面发展学生的身体素质。

三、课程目标

课程目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

课程目标 2：运动参与目标

主动参与动作组合的学习，自觉在课外进行体育锻炼并根据身体情况进行体育活动

课程目标 3：运动技能目标

了解街舞的基本知识，通过学习能完成校园街舞组合并进行动作组合的拓展。

课程目标 3：身体健康目标

发展学生的协调性、柔韧性和有氧耐力，让学生理解体育锻炼对身体形态和机能的影响。

课程目标 4：心理健康目标

通过运动技能的学习树立学生的自尊和自信，让学生在运动中逐步建立乐观、积极的生活态度。

教学目标 5：社会适应目标

通过学习使学生具有良好的合作精神和体育道德，学会获得现代社会中体育与健康知识的方法。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点		教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5
2 问题分析		√	√	√	√	√
12 终身学习		√	√	√	√	√

五、教学内容

(一) 教学内容

理论：

- 1、教学目的任务要求；
- 2、健美操的基本知识及发展概况；
- 3、健美操的锻炼价值及其应用价值；
- 4、健美操学习的基本要求

基本技术：

- 1、步伐练习 2、头部动作 3、肩部动作 4、上肢动作 躯干动作 下肢动作 配合练习

基本套路：1、“全国健美操大众锻炼标准”一级和三级组合套路

身体素质：1、心肺耐力素质 2、力量素质 3、柔韧素质

- 专项身体素质：1、腰腹部、腿部力量素质（力量耐力、静力性力量和速度力量）；2、柔韧素质（腰腹部、髋关节、肩关节灵活程度）；3、协调素质（身体不同部分在时间和空间上的配合和组合）
- 4、速度素质（动作节奏和肌肉松紧程度的迅速变化）。

(二) 具体教学内容

1. 健美操理论

(1) 教学内容

掌握健美操的基本理论知识、比赛的规则和方式，了解国内外健美操的发展历史和趋势，以及健美操的锻炼价值。

(2) 教学要求

通过对本章的学习使学生了解健美操基本知识简介、国内外健美操的发展概况和趋势、健美操的锻炼价值与实用价值、学习健美操的基本要求、健美操的基本规则。

(3) 重点

健美操的练习方法和基本要求

(4) 难点

健美操不同肢体之间的协调和动作与音乐之间的配合

(5) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题：通过对健美操基本知识、比赛方式、比赛规则和锻炼价值的学习去欣赏健美操比赛，养成主动的练习习惯。

2. 健美操基本技术

(1) 教学内容

健美操基本动作，主要包括基本手型、基本步法、基本节奏、节拍、套路，以及动作与音乐的配合。

(2) 教学要求

①对教师的要求，授课教师要充分了解教材的难易程度，合理选用教材，并熟练掌握所选用教材的内容，灵活运用多种授课方式，能够因人施教，循序渐进，在学生掌握基本动作之后实时的进行套路学习，在课堂上充分发挥教师的主导作用。

②对学生的要求，学生要着装得体、精神饱满、练习过程思想集中、积极主动，能够配合教师主动完成动作，并在反复练习中培养吃苦耐劳、坚韧不拔的品质。

(3) 重点

能够熟练掌握大众健美操第一套动作，并能够养成主动练习的习惯。

(4) 难点

上、下肢动作的协调和不同动作之间的衔接，以及准确把握健美操的节拍和动作要领是本章的难点。

(5) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：在学习健美操的不同肢体动作的同时，锻炼学生的体质、陶冶学生的情操、提高学生的身心健康水平、增强学生参与体育锻炼的兴趣、培养学生终身锻炼身体的习惯。

3. 健美操身体素质练习

(1) 教学内容

①一般身体素质练习，主要包括：心肺耐力素质、力量素质和柔韧素质练习。

②专项身体素质练习，主要包括：腰腹部、腿部力量素质（力量耐力、静力性力量和速度力量）；柔韧素质（腰腹部、髋关节、肩关节灵活程度）；协调素质（身体不同部分在时间和空间上的配合和组合）、速度素质（动作节奏和肌肉松紧程度的迅速变化）。

(2) 教学要求

教师能够准备示范、有效把握动作的难易程度，学生能够坚韧不拔、吃苦耐劳。

（3）重点

掌握不同素质的练习方法，协调身体一般素质和专项素质练习。

（4）难点

不同身体部位（肌肉、关节）、不同素质的练习方法、原则。

（5）对毕业要求的支撑

健美操身体素质练习是健美操教学的重要内容之一，本部分学习可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”，可以增强学生体质、锻炼学生的意志品质、培养吃苦耐劳、拼搏向上的精神，学生掌握不同身体素质的练习方法有利于其养成终身锻炼的习惯。

（三）教学方法

1、示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。比如说田径跨栏项目，教师可以从腿部的摆动腿及起跨腿分解给同学做示范，达到良好的教学效果。

2、重复练习法

重复练习法是指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

3、纠错法

学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

4、游戏法

游戏教学法，顾名思义就是以游戏的形式教学，使学生在轻松的氛围中，在欢快的活动中，甚至在激烈的竞争中，不知不觉地学到教材上地内容，或者学到必须掌握的课外知识的教学方法，简单地说，游戏教学法就是将“游戏”与“教学”两者巧妙地结合在一起，从而引起学生学习兴趣的教学方法。

5、比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（四）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	健美操的来源	作为一种新兴的、时尚的文化形式	随着我国教育事业的不断发展，要求培养学生的综合素质，因此素质教育备受推崇。在素质教育的发展过程中，我们必须培养学生的综合素质，而体育类课程教学在培养学生综合素质中起着不可或缺的重要作用。在进行健美操课程教学时，既要培养学生们的运动技能，另外也要锻炼学

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
			生的意志，从而使得学生们的人格品质得到有效的塑造。通过在健美操课程中挖掘思政资源，能够真正的满足素质教育的要求，使学生们获得丰富的精神资源。一方面激发了学生的学习热情，另外也能够调动学生们积极性，进而实现了情感和理性的统一化教学，实现了寓教于乐知行合一的教学目的。
2	健美操认知	家国情怀 使命担当	当代学生家庭教育的不足，使学生在教学中常常表现为怕吃苦，经不起挫折，害怕挑战，过度自信，骄傲自大等。而这些问题可以在健美操课程教学中加以改正。因为健美操是集健身、健心、娱乐为一体锻炼价值很大体育运动项目。既能增进健康、塑造美的形体、培养良好体态，又可以陶冶情操、加强学生们的思想品德教育。健美操教学主要从各方面让学生感到健美操力与美的完美结合，培养学生的积极性，提高学生的韵律感和协调性，同时培养学生的团结合作精神。 因为体育课程更容易直观反映学生的身体素质和心理素质，而健美操教学为我们进行德育教育提供了极为良好的条件。所以，教师在健美操教学中要挖掘思政元素并以“春风化雨、润物无声、潜移默化”的方式对学生进行思想教育。
3	健美操表演 欣赏	抒发家国情怀 了解流行元素	随着社会的发展进步，青年大学生的思想政治教育愈加受到重视，但是近年来随着网络信息快速传播和电子媒体的冲击，在部分青年学生身上也出现了新的思想问题，如思想浮躁、缺乏自信、人际交往能力较弱、审美标准下降、集体主义观念不强等现象。以习近平总书记为核心的党中央和各教育部门高度注重高校青年学生的思想政治教育工作，并强调，在开展青年学生的思想政治教育时，要不断创新内容和组织形式，确保青年学生能真正的领会到思想教育的重要性，并对他们的思想意识有所影响。

（五）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
健美操理论	2	0	0	0
健美操基本技术				22
身体素质				2
考核				4

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法,科学锻炼,提高运动能力,能简单处置常见的运动损伤。
		主动提高运动水平,熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况,掌握有效锻炼方法,养成健康习惯,合理选择营养食品,身体健康。
		能选择适宜运动的环境,全面发展体能,具有科学锻炼的能力,练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态,克服心理障碍,体验运动的乐趣。
		在具有挑战性的技巧运动中表现出勇敢顽强的意志品质。

七、本课程与其他课程的联系

健美操课程与我校服装表演、艺术工程有着密切的联系,培养了学生表演时的自信及表现力。有针对性的训练其能达到完善、健美的形体。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课,课程的成绩评定主要分为三个部分:①平时考核②技术考核③身体素质考核。

(1) 平时考核:为学生的出勤率及上课表现。30分

(2) 技术考核:为本学期所学习的组合套路(大众健身操三级+大众健身操一级)50分

①:(大众健身操三级)30分

考试方法:随音乐伴奏完成整套动作,教师根据完成情况打分。

26—30分:成套动作能跟上音乐节奏,动作连贯流畅,动作有力度、幅度,力量动作按标准完成,在整套动作中有很好的表现力

21—25分:成套动作能跟上音乐节奏,动作连贯流畅,动作有一定力度、幅度,力量动作基本按标准完成,在动作过程中有一定的表现力。

16—20分:成套动作基本能跟上音乐节奏,动作稍有停顿,动作的力度、幅度不够,力量动作未按标准完成,在动作过程中无活力或表现。

16分及以下:成套动作跟不上音乐节奏,身体协调性差,力量动作不合格

②:大众健身操一级(20分)

考试方法:碎音乐伴奏完成整套动作,教师根据完成情况打分。

评分标准:(见大众健身操三级评分标准)

(3) 身体素质考核:提高一般身体素质和专项身体素质,能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。20分

九、课程考核方法

成绩组成	分值	评价环节	比例	考核/评价细则	教学目标
理论	10	考察	10	根据随堂测试或谈话、提问等方式,按10分制评分。	教学目标1
平时成绩	20	考勤	20	根据学生出勤和课堂表现打分,按20分制评分。	教学目标1 教学目标2
身体素质	20	测试	20	根据测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准,男生1000米跑,女生800米跑。	教学目标1 教学目标2 教学目标3

成绩组成	分值	评价环节	比例	考核/评价细则	教学目标
期末考试	50	技术考核	50	1.体育I，体育III，大众健身操三级套路，30分，大众健身操一级，20分。 2.体育II，体育IV，除技术动作考核外，进行游泳考核，游泳考核评分标准见《游泳》大纲，游泳不及格，本学期体育课不及格。	教学目标1 教学目标2 教学目标3 教学目标4 教学目标5

十、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：

《健美操教程》，王洪，人民体育出版社，2001年1月第1版；

2. 参考书目与文献：

《体操》，全国体院教材编写委员会，人民体育出版社，1989年5月

《大众健美操等级锻炼标准》国家体操运动管理中心

《韵律健美操》程丹彤编

3. 课程相关主要网站：

撰写人：贾靖

审核人：冯宏伟

审批人：李志翔

《艺术体操》教学大纲

一、基本信息

中文名称	艺术体操	英文名称	Rhythmic Gymnastics
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1、性质：《艺术体操》是一项徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目。其练习内容符合生理和心理特点，各类动作体现出优美和艺术性特征，能充分展现协调，韵律，柔美，优雅等女性健美气质深受广大女青年喜爱的课程。

2、目的：是在教师的指导下学生通过理论与实践的学习从而掌握艺术体操的知识和技能。为次，要求教师遵循各门学科认识事物的共同规律和人体结构、生理机能以及动作技能形式的规律，有目的、有计划、系统的、有效的通过各种教学方法和手段，将艺术体操的知识、技术和技能传授给学生，并进行德育、智育、美育的教育，使她们成为全面发展的人才。

3、任务：艺术体操是一项以自然性和韵律性动作为基础，以节奏为中心的运动。艺术体操要在音乐伴奏下进行联系。手持轻器械作动是艺术体操的主要练习形式，也是其竞赛的规定内容。

三、课程目标

教学目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标

通过艺术体操学习，使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

教学目标 2：运动参与目标

通过艺术体操学习，形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。能独立制订适用于自身需要的健身运动方案，形成较高的体育文化素养。

教学目标 3：运动技能目标

使学生掌握艺术体操的基本舞步和成套动作技术，并能独立表演和进行一般的编排；使学生掌握艺术体操的基本理论知识，比赛规划与方法以及锻炼价值。

教学目标 4：身体健康目标

能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品；发展和提高学生柔韧、协调、灵巧、速度、力量等身体素质，提高健康水平和塑造美的形体。

教学目标 5：心理健康目标

能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣，在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质，形成积极进取，勇于表现和敢于拼搏的优良作风。

教学目标 6：社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 6
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

1、理论部分

（1）发展概况和发展方向，（2）比赛规划和比赛方案，（3）一般规则和裁判法。

2、技术部分

（1）竞技性包括：绳、圈、球、棒、带。

（2）基本动作：基本步伐、舞步、摆动与绕环、躯干弯曲、波浪、跳跃、转体与平衡、弹性与松弛。

（3）大众性：扇子、纱巾、旗子、手鼓、短棍、圈。

3、身体素质部分

（1）一般素质，（2）专项素质。

（二）具体教学内容：

1. 艺术体操理论

（1）教学内容

掌握艺术体操的基本理论知识，比赛规划与方法以及锻炼价值

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解艺术体操课程的基本知识，了解艺术体操的现状以及发展趋势，比赛规划与方法以及本课程对心理、身体的锻炼作用；掌握艺术体操团体操的编排组织与策划所需的基本知识与原则。

（3）重点

艺术体操团体操队列的变化

（4）难点

艺术体操团体操的编排

（5）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题：通过学习艺术体操的基本理论知识，比赛规划与方法以及锻炼价值和艺术体操团体操的编排的遵循的原则。

2. 艺术体操徒手操

（1）教学内容

手臂与腿的基本动作、基本步法与舞步、摆动与绕环、躯干弯曲、波浪、跳跃、转体、平衡、弹性与松弛练习

（2）教学要求

①由于艺术体操动作类型丰富多样，因此教学中必须根据学生具体情况，适当合理地选择教材和运用教法，因人施教；

②在教学中应重视教师的自身表现和主导作用的发挥，这对学生获得艺术体操美的直观感受有着重要作用；

（3）重点

手臂与腿的摆动与绕环动作。

（4）难点

手臂与腿的跳跃和转体动作。

（5）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：艺术体操徒手操课程在学习各种手臂与腿的基本动作的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生掌握手臂与腿的基本动作，包括基本步法与舞步、摆动与绕环、躯干弯曲、波浪、跳跃、转体、平衡、弹性与松弛等动作，能增强学生学习的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3. 艺术体操持轻器械

（1）教学内容

①竞技性包括：绳，圈，球，棒，带五种器械。

②大众性包括：纱巾，扇子，旗，手鼓，短棍及竞技性的轻器械。

（2）教学要求

①扶把杆练习是艺术体操徒手动作教学与训练的主要辅助手段，可为掌握各类身体动作技术打下良好基础，当学生已具备一定的徒手动作基础后，应恰当地进行持轻器械动作的教学。

②在掌握若干单个动作的基础上，应重视并及时进行组合动作的教学，教学中应充分利用音乐伴奏。

（3）重点

艺术体操持器械的成套动作的连贯性和舒展性。

（4）难点

艺术体操持器械的成套动作与音乐的默契及动作与音乐的节拍的融合。

（5）对毕业要求的支撑

可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”，通过一整套手持器械做完整的动作，除了锻炼学生坚强的意志品质外，还能加强同学之间的沟通，增进友谊，团结协作，相互配合，一起分析问题，一起解决问题。通过小组同学之间手持器械的编排，团体操如何编排，如何搭配音乐，如何选择器械，任何分工组织团队完成本次团体操的演出，通过一系列的目标的实现，锻炼学生的领导力水平。

（三）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	基本徒手	科学探究 拼搏奋进	艺术体操不仅在于强身健体，而且更在于教化育人，体现的是人的协调配合和对技术的精益求精。个人利益不能凌驾于团队，利益之上要为集体利益敢于牺牲个人利益；突破技术蕴含着观察和判断，在突破的瞬间和过程中，要随时观察防守的变化和队员的移动，善于思考并瞬间作出决策。
2	集体项目	团结协作 遵规守纪	艺术体操的集体项目就是依靠团队的力量赢得比赛的胜利，团结协作是战胜一切困难的前提和保证，在艺术体操组织中培养命运共同体的意识和团体协作的精神，体会团队的力量以及竞争与合作的重要性，树立集体主义精神，荣辱与共，共同面对团队的实力和成功。在这个过程中，树立社会生存和发展的规则意识，自觉遵守社会道德规范，成为中国特色社会主义制度下的守法公民。
3	比赛欣赏	家国情怀 民族自强	艺术体操是對抗性较强的体育项目，不仅是亚运会、奥运会等各种大型运动会的比赛项目，还是许多国家每年都要举行的重要体育赛事项目之一。了解我国艺术体操运动的发展情况，在观看有中国队参加的比赛时，为中国队呐喊助威，增强学生国家与民族的责任心和自豪感、自强感，培养学生的爱国主义情怀，为学生形成良好的个性品质奠定基础。

（四）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
艺术体操理论	2			
艺术体操的徒手操				12
艺术体操持轻器械				10
身体素质				2
考核				4
合 计	2			28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，让富有中华精神的体育文明得到有效传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。
		能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法、游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。
		在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应方面	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。
		形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

本课程和其他课程是相互互补和促进的关系，艺术体操同时也常吸收芭蕾舞、民族舞及现代舞中的一些有关动作和训练方法。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论考核成绩、平时成绩、身体素质和期末考试成绩四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、20%、10%、60%，其中平时成绩出勤情况、过程评价、参与课堂讨论、在团队中表现、学习态度、课堂理论提问等部分组成。期末考试采取现场技术考评，考核内容为理论、徒手操、持轻器械和身体素质四部分。

课程目标达成考核的评分标准如下表。

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 $1/n$ 。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	3	4	5	6	
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高，回答准确，有独到见解	参与互动积极性较高，回答准确度尚可，见解	参与互动积极性一般，回答准确	较少参与互动，回答不够准确	不参与互动，有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
身体素质 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准(权重 1)	能完成整套动作,动作优美,流畅且有艺术体操风格	能完成整套动作,动作稍微缺乏艺术体操风格	成套动作中稍有错误,与音乐配合不够协调	整套动作不够完整,有明显错误,动作不优美,流畅	缺乏艺术体操特点,停顿与错误过多,不协调
期末考试 (占总成绩 60%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本动作与基本技巧(权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作,并达到考核标准	不太熟练的完成动作,但达到相应的考核标准	动作不标准,不协调但达到相应的考核标准	没有达到相应的考核标准,动作错误

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材

《大众艺术体操》，作者王爱兰，出版社：人民体育出版社，2000 年 6 月第 3 版。

2. 参考书目与文献

[1] 体育学院普修通用教材：《大众艺术体操》，北京：人民体育出版社，1999.

[2] 王爱兰，《艺术体操运动训练之研究》，北京：人民体育出版社，1991.

[3] 普通高等学校公共体育示范性教材：《艺术体操》，北京：高等教育出版社，2006.

3. 课程相关主要网站

无

课程负责人：赵巧宁

审核人：刘忠举

审批人：李志翔

《啦啦操》教学大纲

一、基本信息

中文名称	啦啦操	英文名称	Cheerleading
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1. 性质：啦啦操是体育教学课程的一个重要分支和基础学科，是本课、专科必修的专业基础课程。

2. 目的：该课程系统地介绍了啦啦操的锻炼方法，让学生在掌握啦啦操技术和技能的基础上，通过练习，培养学生掌握编排啦啦操组合套路的能力。

3. 任务：通过本课程的学习，使学生在学的过程中培养体育锻炼的兴趣和习惯，学会科学锻炼方法、增强体质，提高学生对啦啦操课程的正确认识，学习相关的基本知识和技能。培养学习自我锻炼的习惯，团队协作的意识和进取精神，发展学生的个性。

三、课程目标

课程目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

课程目标 2：运动参与目标

主动参与动作组合的学习，自觉在课外进行体育锻炼并根据身体情况进行体育活动

课程目标 3：运动技能目标

了解街舞的基本知识，通过学习能完成校园街舞组合并进行动作组合的拓展。

课程目标 3：身体健康目标

发展学生的协调性、柔韧性和有氧耐力，让学生理解体育锻炼对身体形态和机能的影响。

课程目标 4：心理健康目标

通过运动技能的学习树立学生的自尊和自信，让学生在运动中逐步建立乐观、积极的生活态度。

教学目标 5：社会适应目标

通过学习使学生具有良好的合作精神和体育道德，学会获得现代社会中体育与健康知识的方法。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 5
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

理论：

- 1、教学目的任务要求；
- 2、啦啦操的基本知识及发展概况；
- 3、啦啦操的锻炼价值及其应用价值；
- 4、啦啦操学习的基本要求

基本技术：

- 1、步伐练习
- 2、头部动作
- 3、肩部动作
- 4、上肢动作躯干动作上下肢动作配合练习

基本套路：“2020 年全国啦啦操大众锻炼标准”套路

身体素质：1、心肺耐力素质 2、力量素质 3、柔韧素质

专项身体素质：

- 1、腰腹部、腿部力量素质（力量耐力、静力性力量和速度力量）；
- 2、柔韧素质（腰腹部、髋关节、肩关节灵活程度）；
- 3、协调素质（身体不同部分在时间和空间上的配合和组合）；
- 4、速度素质（动作节奏和肌肉松紧程度的迅速变化）。

（二）具体教学内容

1. 啦啦理论知识
2. 啦啦操理技术教学

（1）教学内容

了解啦啦操的表现风格，对啦啦操有感性认识。理解啦啦操的基础动作、啦啦操组合，培养学生对啦啦操的学习兴趣。在理解啦啦操动作的基础上，开展专项身体素质练习，掌握街舞锻炼及编排方法，为社会服务。达到强身健体的目的。能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解了解啦啦操的表现风格，掌握啦啦操基本手法，基本步伐，动作与音乐节奏的配合，完成组合套路，提高身体素质。

（3）重点

本章节重点为动作的协调性与规范度

（4）难点

本课程难点为啦啦操动作与音乐节奏的配合

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。

2.案例讲解法：

通过列举相应的啦啦操比赛案例和裁判案例，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

3. 啦啦操身体素质练习

（1）教学内容

了解并掌握啦啦操体能训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章学习使学生了解并掌握啦啦操操化动作训练方法及一般身体素质练习方法等。

（3）重点

本章节重点为啦啦操操化动作训练方法。

（4）难点

本课程难点为对啦啦操操化动作训练方法及一般身体素质训练方法等。

（5）教学方法：重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的柔韧、耐力、协调性素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

（三）教学方法

课堂讲授

采用启发式教学，激发学生主动参与学习的兴趣，培养学生小集团或独立练习、并有分析问题和解决问题的能力。

1.示范讲解法教学

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法，能让学生“听得明白，看的清楚”。形成正确而清晰的表象。比如说啦啦操教学，教师可以从分解动作的讲解到连贯动作的配合带领同学从简单到复杂，让学生快速掌握操化动作从而达到良好的教学效果。

2.重复练习法教学

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下,按一定要求反复练习,各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复,每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由4个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

3.纠错法教学

学生在学习某些动作技能时,无论教师采取什么有效的预防措施,学生总会产生一些错误的动作,如果不及时纠正就会形成错误的动力定型,直接影响正确技术的掌握及技能的提高,甚至会造成运动损伤。因此,教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因,采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

(四)课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	啦啦操的来源	作为一种新兴的、时尚的文化形式	啦啦操(cheerleading)来源于早期部落社会的仪式。其中 cheer 的部分,有振奋精神,提振士气的意思。为激励外出打仗或打猎的战士们,他们通常会举行一种仪式,仪式中有族人欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士,希望能凯旋。啦啦操并不同于健美操,它是单项体育运动,同足球、篮球、排球等项目一样具备独立体育运动特征,起源于美国,遍布美国的 NBA、橄榄球、棒球、游泳、田径、摔跤等比赛现场,已经有 100 多年的历史。它从最初的美式足球呐喊助威的活动发展成为世界范围内的一项体育运动,受到全世界人民的喜爱。
2	啦啦操认知	家国情怀使命担当	世界啦啦操锦标赛,是全球啦啦队界的一项重要赛事,每年的 4 月份,在美国奥兰多迪斯尼乐园赛场里,都将迎接全球 60 多个组织,20 多个国家的上万名顶尖的啦啦操高手,其中包括了代表中国出征的队伍。一直以来是做为球赛或其他一些比赛中场休息时候做为啦啦队的表演,后来就开始形成一种项目进行比赛。随着人民生活水平的不断提高,啦啦操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视。吸引了不同年龄的爱好者参与,形成了一定规模的消费群体。各级电视台纷纷制作以竞赛、普及为内容的专题节目,其收视频率远远超过其他节目。由于啦啦操比赛可在体育馆和舞台上举行,加之啦啦操运动时场地运用集中的特点,给企业结合比赛进行广告宣传创造了机会。啦啦操项目受到越来越多的企业的青睐。
3	啦啦操表演欣赏	抒发家国情怀了解流行元素	现代啦啦操是以团队的形式出现,技巧啦啦操结合 Dance(舞蹈)、Cheer(口号)、Partner Stunts(舞伴特技,是指托举的难度动作)、Tumbling(技巧)、Basket Toss(轿子抛)、Pyramid(叠罗汉)、Jump(跳跃)等动作技术,配合音乐、服装、队型变化及标示物品(如彩球、口号板、喇叭与旗帜)等要素,遵守比赛规则中对性别、人数、时间限制、安全规则等规定进行比赛的运动,称之为竞技啦啦队,亦可称为啦啦队。竞技啦啦队分为技巧啦啦队和舞蹈啦啦队。其中技巧啦啦队包括 Mixed(男女混合组)、All-Female(全女子组)和 Partner stunts(舞伴特技);舞蹈啦啦队又包括 Pom(花球)、High kick(高踢腿)、Jazz(爵士)和 Prop(道具)四个组别。代表世界啦啦操最高水平的全美啦啦操队锦标赛参赛标准:队伍人数要在 6~32 人之间,分四个组别进行比赛,分别是业余组、中学组、大学组和全明星组。啦啦操是美国最炫的时尚运动,托举、人塔、空翻、抛接……缤纷闪亮,充满青春气息。不仅多元化的表演让人目不暇接,啦啦操更集团队协作、奋发向上、自信热情于一身,代表着张扬热烈、朝气蓬勃的精神力量。

（五）学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论	2	0	0	0
选项	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的技巧运动中表现出勇敢顽强的意志品质。

七、本课程与其他课程的联系

本课程和其他课程是互补和促进的关系。啦啦操学习中需要借鉴健美操中的一些专项身体素质训练的方法。而啦啦操的单人或集体舞配合培养学生的团队意识和表演性，对促进学生的身体的协调和团队精神有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本操化动作组合、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下课程目标达成考核的评分标准如下表。

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 $1/n$ 。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高,回答准确,有独到见解	参与互动积极性较高,回答准确度尚可,有自己的间接	参与互动积极性一般,回答基本准确	较少参与互动,回答不够准确	不参与互动,有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	操化动作 (权重 1)	很好的完成操化动作并达到考核标准	熟练的完成操化动作,并达到考核标准	不太熟练的完成操化动作,但是达到相应的考核标准	操化动作不标准,但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准,并且操化动作作错误

九、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材:

《大学体育与健康》,程方平 贾志勇,辽宁教育出版社,2018 年 4 月第 1 版。

2.参考书目与文献:

王洪 《啦啦操教程》 人民体育出版社 2013.1

3. 课程相关主要网站:

无

课程负责人: 钱雪芹

审核人: 冯宏伟

审批人: 李志翔

《街舞》教学大纲

一、基本信息

中文名称	街舞	英文名称	Street Dance
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1. 性质：《街舞》是体育教学课程的一个重要分支和基础学科，是本课、专科必修的专业基础课程。
2. 目的：该课程系统地介绍了街舞的练习方法，使学生在掌握街舞基本套路和基本技能的基础上，通过练习发现问题，培养学生独立掌握编排街舞套路的能力。
3. 任务：通过本课程的学习，使学生在学的过程中培养体育锻炼的兴趣和习惯，学会科学锻炼方法、增强体质，提高学生对街舞的正确认识，学习相关的基本知识和技能。培养学习自我锻炼的习惯，团队协作的意识和进取精神，发展学生的个性。

三、课程目标

课程目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

课程目标 2：运动参与目标

主动参与动作组合的学习，自觉在课外进行体育锻炼并根据身体情况进行体育活动

课程目标 3：运动技能目标

了解街舞的基本知识，通过学习能完成校园街舞组合并进行动作组合的拓展。

课程目标 3：身体健康目标

发展学生的协调性、柔韧性和有氧耐力，让学生理解体育锻炼对身体形态和机能的影响。

课程目标 4：心理健康目标

通过运动技能的学习树立学生的自尊和自信，让学生在运动中逐步建立乐观、积极的生活态度。

教学目标 5：社会适应目标

通过学习使学生具有良好的合作精神和体育道德，学会获得现代社会中体育与健康知识的方法。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 5
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

理论：

- 1、街舞的教学目的任务要求；
- 2、街舞发展概况和发展方向；
- 3、街舞的锻炼的效果和实用意义；
- 4、街舞的定义及分类。

街舞基本技术动作：

- 1.Isolation； 2.Slow Motion； 3.Sacring； 4.Creep； 5.Tickingpop； 6.Strutting； 7.Snaking；
- 8.Cobra； 9.Crazy Legs； 10.King Tut； 11.Robot； 12.Puppet； 13.Scarecrow； 14.Toyman；
- 15.Collapse； 16.Lean； 17.Toe&Heel Walk； 19.Spiderman； 20.Shadow Box； 21.Sleepy Style；
- 22.S Walk 共 22 种基本动作 8 种舞步。

成套动作：2020 年全国街舞规定套路

身体素质：

街舞身体素质训练包括力量训练、平衡训练、和耐力训练。

专项身体素质：

- 1、腰腹部、腿部力量素质（力量耐力、静力性力量和速度力量）；
- 2、柔韧素质（腰腹部、髋关节、肩关节灵活程度）；
- 3、协调素质（身体不同部分在时间和空间上的配合和组合）；
- 4、速度素质（动作节奏和肌肉松紧程度的迅速变化）；
- 5、倒立（主要练习臂力，更深一层练习定力）6、步伐练习（以舞感为依托，练习脚踝的灵活性）

（二）具体教学内容

1 街舞运动理论知识

（1）教学内容

了解街舞的表现风格，对街舞有感性认识。理解街舞的基础动作、街舞组合，培养学生对街舞的学习兴趣。在理解街舞动作的基础上，开展专项身体素质练习，掌握街舞锻炼及编排方法，为社会服务。达到强身健体的目的。能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解了解街舞的表现风格，培养学生对街舞的学习兴趣。掌握街舞锻炼及编排方法。及本课程对身体的锻炼作用。

（3）重点

本章节重点为街舞动作的律动性

（4）难点

本课程难点为街舞动作与音乐节奏的配合

（5）教学方法

1.示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。

2.案例讲解法：

通过列举相应的街舞比赛案例和裁判案例，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

3.教学方法

课堂讲授

采用启发式教学，激发学生主动参与学习的兴趣，培养学生小集团或独立练习、并有分析问题和解决问题的能力。

示范讲解法教学

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法，能让学生“听得明白，看的清楚”。形成正确而清晰的表象。比如说街舞教学，教师可以从分解动作的讲解到连贯动作的配合带领同学从简单到复杂，让学是快速掌握操化动作从而达到良好的教学效果。

重复练习法教学

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由4个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

纠错法教学

学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求2 分析问题：通过对健美操基本知识、比赛方式、比赛规则和锻炼价值的学习去欣赏街舞比赛，养成主动的练习习惯。

2. 街舞的基本技术

（1）教学内容

了解并掌握街舞操化动作训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过本章学习使学生了解并掌握街舞操化动作训练方法及一般身体素质练习方法等。

（3）重点

本章节重点为街舞操化动作训练方法。

（4）难点

本课程难点为对街舞操化动作训练方法及一般身体素质训练方法等。

（5）教学方法：重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

3. 街舞身体素质练习

（1）教学内容

①一般身体素质练习主要包括：心肺耐力素质、力量素质和柔韧素质练习。

②专项身体素质练习主要包括：腰腹部、腿部力量素质（力量耐力、静力性力量和速度力量）；柔韧素质（腰腹部、髋关节、肩关节灵活程度）；协调素质（身体不同部分在时间和空间上的配合和组合）、速度素质（动作节奏和肌肉松紧程度的迅速变化）。倒立（主要练习臂力，更深一层练习定力）步伐练习（以舞感为依托，练习脚踝的灵活性）。

（2）教学要求

教师能够准备示范、有效把握动作的难易程度，学生能够坚韧不拔、吃苦耐劳。

（4）重点

掌握不同素质的练习方法，协调身体一般素质和专项素质练习。

（4）难点

不同身体部位（肌肉、关节）、不同素质的练习方法、原则。

（5）对毕业要求的支撑

街舞身体素质练习是健美操教学的重要内容之一，本部分学习可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”，可以增强学生体质、锻炼学生的意志品质、培养吃苦耐劳、拼搏向上的精神，学生掌握不同身体素质的练习方法有利于其养成终身锻炼的习惯。

（三）教学方法

1、示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。比如说田径跨栏项目，教师可以从腿部的摆动腿及起跨腿分解给同学做示范，达到良好的教学效果。

2、重复练习法

重复练习法是指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

3、纠错法

学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动

损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

4、游戏法

游戏教学法，顾名思义就是以游戏的形式教学，使学生在轻松的氛围中，在欢快的活动中，甚至在激烈的竞争中，不知不觉地学到教材上地内容，或者学到必须掌握的课外知识的教学方法，简单地说，游戏教学法就是将“游戏”与“教学”两者巧妙地结合在一起，从而引起学生学习兴趣的教学方法。

5、比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（三）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	街舞的认识	作为一种新兴的、时尚的文化形式	街舞是体育与街头表演相结合的舞蹈，它以身体动作舞蹈为基本内容，配合街舞风格的音乐，单人或集体配合，是既有娱乐健身作用，又有表演性的体育运动。20 世纪 60 年代末，街舞（Hip-Hop）出现于美国东海岸的纽约城和西海岸的加利福尼亚州，是美国黑人城市贫民的舞蹈。20 世纪 80 年代中期，街舞传入中国。1990 年，德国举办了第一届“Battle of the Year”街舞比赛，是全世界最重要的年度街舞赛事之一。2020 年 12 月 7 日，国际奥委会同意将霹雳舞列为 2024 年巴黎奥运会正式比赛项目。街舞世界组织机构是 WDC 世界舞蹈总会，成立于 1953 年，总部位于伦敦。中国街舞组织机构是中国舞蹈家协会街舞委员会，成立于 2013 年 9 月 16 日。
2	街舞规则	家国情怀 使命担当	跳街舞使人注意力集中，能培养一个人的意志力，也可使大脑想象力，创造力发挥到极致。街舞的动作优美随意，最吸引人之处是以全身的活力带来热情澎湃的感觉，经常练习还可增强全身协调性。 街舞属一种中低强度的有氧运动，有一定的瘦身功效，一个小时运动后消耗全身脂肪的作用。韩国人能把街舞当成国家三大经典舞蹈之一，是因为能让孩子们从小做一个德、智、体全面发展的人，做一个对社会有贡献的人。
3	舞蹈欣赏	抒发家国情怀 了解流行元素	跳街舞使人注意力集中，兴趣浓厚，动作优美、随意。同时，跳街舞还有瘦身功效，因为街舞是一种中低强度的有氧运动，在一个小时的运动中，消耗全身脂肪的作用是相当强的。此外，街舞是一种小肌肉运动，经常练习能增加你全身的协调性，让你的身材比例更趋标准。以动作为标准，街舞分两大类：Hip-Hop 和 Breaking。街舞一般可以分为两种，一种是个人的技巧街舞。个人技巧街舞是最早流行的一种街舞，因为它能体现年轻人精力旺盛的一面，他们的很多地面动作，譬如说翻滚、倒立、弹跳都是比较高技巧的个人街舞表演。另外一种就是集体街舞，是目前比较流行的街舞形式。它反映了大众的需要，跳起来比较简单，节奏感比较强，它既有舞蹈的感觉又有健身的作用。

（四）学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论	2	0	0	0
选项	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政 方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与 方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能 方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康 方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康 方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的技巧运动中表现出勇敢顽强的意志品质。

七、本课程与其他课程的联系

本课程和其他课程是互补和促进的关系。街舞学习中需要借鉴田径中的一些专项身体素质训练的方法。而街舞的单人或集体舞配合培养学生的团队意识和表演性，对促进学生的身体的协调和团队精神有很大的帮助。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下

九、课程目标达成考核的评分标准如下表。

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均

为 1/n。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高,回答准确,有独到见解	参与互动积极性较高,回答准确度尚可,有自己的间接	参与互动积极性一般,回答基本准确	较少参与互动,回答不够准确	不参与互动,有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩,按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。	根据不同项目,采用各项目评分标准。
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作,并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作,但是达到相应的考核标准	技术动作不标准,但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准,并且技术动作错误

十、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材:

《大学体育与健康》,程方平 贾志勇,辽宁教育出版社,2018 年 4 月第 1 版。

4. 参考书目与文献:

夏锐.《中国街舞艺术教育考级系列课程》中国文联音像出版社 2016.8

3. 课程相关主要网站:

无

课程负责人: 李华

审核人: 冯宏伟

审批人: 李志翔

《体育舞蹈》教学大纲

一、基本信息

中文名称	体育舞蹈	英文名称	Sport Dance
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

性质：体育舞蹈课是在音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康，塑造形体和娱乐为目的的一项健身性体育运动。本课程结合我校的实际情况专门为当代大学生设计，全面锻炼身体，美化人体形态，提高审美意识，培养协作精神的专项选修课程。体育舞蹈课教学是进行精神文明教育和美育教育、塑造优美身体形态、造就学生良好的身心素质和高雅艺术素质的重要手段之一，它以舞德高尚，舞姿高雅、动作优美、风度潇洒著称，并给人以柔美、幅度美、力度美、韵律美、造型美、流动美等强烈地艺术感染力，它是探求体育艺术美、自然美，显示体育美的价值的一项极好的运动

目的：通过体育舞蹈教学让学生了解音乐、掌握旋律、节奏并能按照音乐的旋律、节奏、强弱快慢配以动作起舞，从而达到增强体质，强身健体的目的。

任务：

1. 使学生掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技能、能够独立地按照音乐的韵律、节奏结伴起舞，为有志业余从事体育舞蹈的爱好，打下良好的身体和技术基础。同时改善提高身体的协调性、灵活性、节奏感，使学生个性得到充分发挥，身体机能得到全面发展，为终身体育锻炼奠定一个良好的基础。培养良好的道德品质，文明礼貌的思想作风，端庄的仪表，高雅的气质、较高的审美情趣和社交能力，更好地为社会服务。

2. 融入习近平总书记在全国高校思政会议上的重要讲话精神，贯彻《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，深化体教融合促进青少年健康发展，树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

3. 深刻理解 2020 年 4 月习近平总书记在陕西考察时提出的“教育要文明其精神，野蛮其体魄”重要讲话精神和西迁精神。从大体育观、大世界观入手，努力提升学生核心素养。

三、课程目标

体育舞蹈课教学是进行精神文明教育和美育教育、塑造优美身体形态、造就学生良好的身心素质和高雅艺术素质的重要手段之一，它以舞德高尚，舞姿高雅、动作优美、风度潇洒著称，并给人以柔美、幅度美、力度美、韵律美、造型美、流动美等强烈地艺术感染力，它是探求体育艺术美、自然美，显示体育美的价值的一项极好的运动

通过课堂教学使学生掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技能、能够独立地按照音乐的韵律、节奏、结伴起舞。改善提高身体的协调性、灵活性、节奏感，使学生个性得到充分发挥，身体机能得到全面发展。为终身体育锻炼奠定一个良好的基础。培养良好的道德品质，文明礼貌的思想作风，端庄的仪表，高雅的气质、较高的审美情趣和社交能力，更好地为社会服务。

教学目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标及基本理论目标

要求学生树立正确的思想意识和道德意识，了解体育舞蹈项目特点、起源与发展

教学目标 2：基本技术目标

要求学生掌握体育舞蹈的基本技术及音乐的韵律、节奏

教学目标 3：身体素质目标及运动技能目标

要求学生通过学习体育舞蹈的基本技术，改善提高身体的协调性、灵活性、节奏感，使学生个性得到充分发挥，身体机能得到全面发展。提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

教学目标 4：参赛、提高艺术鉴赏能力目标及心理健康目标

通过体育舞蹈教学，以舞德高尚，舞姿高雅、动作优美为基本要求，使大学生在全面锻炼身体的同时，提高审美意识，培养协作精神及对高雅艺术的鉴赏能力。

教学目标 5：社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 6
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

理论：

1. 体育舞蹈发展简介及基础理论知识；
2. 体育舞蹈的特点与功能

基本技术：

- 1.男伴握持姿势，女伴握持姿势；
- 2.前进后退步；
- 3.左旋转步；

4.右旋转步

华尔兹（中三步）

1.基本步型；

2.单个动作组合；

3.成套动作

身体素质：

1.有氧耐力训练-跑步；

2.30 分钟匀速持续跑：不要求你负荷量，心率要控制在 150 次每分左右；

3.12 分钟变速跑：心率变频控制为：高 170 次每分左右，低 130 次每分左右；

4.高抬腿跑：练习 3 组，每组 20 米；

5.侧身跑：练习 3 组，每组 20 米；

6.后蹬跑：练习 3 组，每组 30 米

柔韧性训练(重点)：

1.单杠悬垂：利用引力拉伸肢体；

2.压腿：依次正压腿、后压腿、侧压腿、伸拉韧带、拉伸两侧肌肉；

3.跨栏腿：锻炼腰腹部韧带及腿部韧带

力量训练-上肢力量：

1.俯卧撑：3 组。每组 10 个；

2.卧推：(利用最大力量的 60-70%)。练习 3 组，每组 10 次；

3.引体向上：3 组，每组 6 个，每组中间休息 30 秒

力量训练-下肢力量：

1.抱头深蹲：3 组，每组 12 次，组间休息 30 秒；

2.踮脚跳：3 组，每组 20 米，跳到终点后，放松走回起点，一共做 3 组，中间不休息。

腰腹力量训练：

1.仰卧起坐再加转体：2 组，每组 15 次，组间休息 30 秒；

2.两头起：2 组，每组 15 次，组间休息 30 秒

平衡协调训练：

1.单脚平衡：用一只脚站立完成前俯后仰等动作，越稳越好。记得左右两侧轮流做；

2.前后滚翻：练习距离 15 米，且动作要连贯。做 2 组，每组 12 个，必须要每次都站立起来。

（二）具体教学内容

1.体育舞蹈理论知识

（1）教学内容

体育舞蹈发展简介及基础理论知识； 体育舞蹈的特点与功能；体育舞蹈基本动作的内容和分类；体育舞蹈的基本规则与音乐知识。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生了解体育舞蹈课程的基本知识，了解体育舞蹈运动起源和发展及体育舞蹈的基本规则与音乐知识，了解本课程对心理、身体的锻炼价值；掌握体育舞蹈的组织与策划所需要的基本知识及技术。

（3）重点

体育舞蹈的基本规则

（4）难点

体育舞蹈的基本动作内容

（5）教学方法

通过讲解法使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：体育舞蹈课程在学习各种技术的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生学习体育舞蹈的基本技术，可以通过对基本技术的掌握能灵活应用，增强同学学习的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

2. 体育舞蹈基本技术

（1）教学内容

男握持姿势、女伴握持姿势；前进后退步；左旋转步；右旋转步。

（2）教学要求

通过本章的学习，使学生基本掌握体育舞蹈的基本技术，注意动作的细节以及优美性。

（3）重点

左、右旋转步。

（4）难点

左、右旋转步。

（5）教学方法

讲解示范法：采用演示教学，通过实践演示使学生具体了解操作的步骤环节和要点同时采用互动式教学，课内外讨论及答疑，完成教学任务，

重复训练法：采用启发式重复练习法，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，反复练习，引导学生主动通过实践和自学获得自己想学到的知识。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：通过对体育舞蹈基本动作的学习，能够让学生学习体育舞蹈的基本技术，可以通过对基本技术的掌握能灵活应用，增强同学学习的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3. 华尔兹(中三步)

基本步型、单个动作组合、成套动作

（1）教学内容

华尔兹(中三步)：基本步型、单个动作组合、成套动作

（2）教学要求

掌握体育舞动华尔兹(中三步)的流畅性，动作优美性，注意每节的连贯性以及整体性。

（3）重点

华尔兹(中三步)：成套动作

（4）难点

华尔兹(中三步)：成套动作

（5）教学方法

纠错法：学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错

误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

比赛教学法：是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

(6) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”，通过华尔兹(中三步)：成套动作的练习，除了使同学巩固体育舞蹈的基本技术，还能锻炼学生坚强的意志品质外，增加同学之间的沟通，增进友谊，团结协作，一起分析问题，一起解决问题的能力。

3. 体育舞蹈的身体素质练习

(1) 教学内容

了解并掌握体育舞蹈体能训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

(2) 教学要求

通过本章学习使学生了解并掌握体育舞蹈体能训练方法及一般身体素质练习方法等。

(3) 重点

本章节重点为体育舞蹈体能训练方法。

(4) 难点

本课程难点为对体育舞蹈体能训练方法及一般身体素质训练方法等。

(5) 教学方法：

重复练习法：指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使使学生完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

(6) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这为学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

(三) 课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	体育舞蹈运动概述、发展现状及趋势	家国情怀 使命担当	在讲授体育舞蹈的起源与发展史中可以充分融入我国当前的发展概况和未来发展前景，让学生深刻体会到我国体育舞蹈事业发展的迫切需求和使命担当。
2	成套动作的配合及流畅表演	团结协作 道德修养	成套动作的练习，除了使同学巩固体育舞蹈的基本技术，还能锻炼学生坚强的意志品质外，增加同学之间的沟通，增进友谊，团结协作，一起分析问题，一起解决问题的能力。树立集体主义精神，培养良好的道德品质，文明礼貌的思想作风，端庄的仪表，高雅的气质、较高的审美情趣和社交能力，更好地为社会服务。

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
3	比赛欣赏	职业素养 与时俱进	以观看比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身的竞技水平。

(四) 学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论	2			
技术				8
华尔兹(中三步)				14
身体素质				2
考核				4
合 计	2			28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 基本技术目标	讲解示范法	采用演示教学，通过实践演示使学生具体了解操作的步骤环节和要点同时采用互动式教学，课内外讨论及答疑，完成教学任务 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，逐次形成较高的体育文化素养。
课程目标 3 身体素质目标 运动技能目标	重复练习法	采用启发式重复练习法，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生主动通过实践和自学获得自己想学到的知识。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 参赛、提高艺术 鉴赏目标及心理 健康目标	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
	讲解示范法 游戏法	采用比赛观摩教学，通过同学之间教学比赛，观摩，了解动作技术要领，抓住动作技术关键点，提高教学水平，同时能通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应目标	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。 形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

学习体育舞蹈的同时应了解与其相关的一些专业，如服装设计、音乐舞美等，课外应多学习了解关于这方面的一些知识，提高对体育舞蹈的进一步认识。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和学习过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 $1/n$ 。

九、课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问（权重 1）	参与互动积极性高，回答准确，有独到见解	参与互动积极性较高，回答准确度尚可，有自己的间接	参与互动积极性一般，回答基本准确	较少参与互动，回答不够准确	不参与互动，有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现（权重 1）	按时上课无缺勤	有特殊原因请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩，按《大学生体质健康标准测试》评分标准（权重 1）	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作,并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作,但是达到相应的考核标准	技术动作不标准,但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准,并且技术动作错误

十、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材:

《体育舞蹈-普通高校体育选项课的教材》,寿文华,2007 年。北京体育大学出版社,第一版

2.参考书目与文献:

《高等学校教材:体育舞蹈》王浩,陈向阳,2005.11 高等教育出版社,第三版

3.课程相关主要网站:

无

撰写人: 刘丽丽

审核人: 刘忠举

审批人: 李志翔

《太极拳》教学大纲

一、基本信息

中文名称	太极拳	英文名称	Tai Chi
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考试
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

课程性质：《太极拳》是我校公共体育课程教学的重要选项课程之一，主要面向我校大一、大二学生开设，男女生均可参加。本课程主要学习“24 式太极拳”也叫“简化太极拳”，全套教学动作是由国家体委（现为国家体育总局）于 1956 年组织全国太极拳专家在汲取杨氏太极拳之精华的基础上串联而成，全套动作内容精炼，动作规范，易学易练，充分体现了太极拳的运动身心合一、内外兼修的特点。《太极拳》作为一门重要的公共基础课程，授课时间为 1 个学期，共分为 15 次课，授课内容包括太极拳基本理论学习（太极拳发展简史、太极拳主要流派及动作特征、太极拳健身功效等）和基本动作练习。通过本课程的学习，大学生可以较为全面的了解我国太极文化的基本哲学原理，掌握太极拳的基本动作要领和练习方式，为终身体育打下基础。

课程目的：通过《太极拳》教学，使学生了解二十四式太极拳的发展简史、运动特点、套路结构、内部规律以及其哲学理论，掌握太极拳基本动作要领和全套技术动作，具备独立进行太极拳运动的能力，进一步提高大学生身体素质和心理健康水平。

课程任务：（1）贯彻落实落实习近平总书记在全国高校思政会议上的重要讲话精神以及关于学校体育工作的重要论述，深化体教融合促进青少年健康发展，树立健康第一和终身体育的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展；（2）培养学生集体主义、爱国主义精神，以及吃苦耐劳、坚忍不拔、顽强拼搏的优秀品质，增加学生对我国优秀传统文化的了解，增强民族认同和文化自信；（3）提高学生身体素质，促进生理、心理和运动机能水平的全面提高；（4）使学生全面了解太极拳基本动作的原理和动作要领，熟练掌握本套太极拳的全部动作，并能够熟练运用；（5）培养学生自主锻炼习惯、提高学生自主锻炼能力，为终生体育打下初步基础。

三、课程目标及其对毕业要求的支撑

中华武术源远流长，武术文化更是博大精深，驰名海外。太极拳作为中华武术体系中的重要组成部分，犹如一颗璀璨的明珠，熠熠生辉。太极拳可称之为中国的国粹，蕴含着丰富的中国传统哲学思

想，是中国哲学和武术运动的完美结合。学练太极拳，内练精气神，外练筋骨皮，既让学生深刻体验中华优秀传统文化的内涵，又可以培养学生持之以恒的意志品质，还可以起到强健身心、陶冶情操、修身养性的作用。因此，通过本课程的教学，预期将达到以下三个方面的目标：

课程目标 1：了解太极拳的发展简史、太极拳的运动特点及练习方法以及学习太极文化的哲学原理，促进中国优秀民族传统文化在青年学生中的传承，增强青年学生对中华优秀传统文化的了解，增强民族认同和文化自信；

课程目标 2：使大学生基本了解国际武术/太极拳比赛的基本规则，能够独立欣赏比赛、看懂比赛，提高欣赏体育比赛的能力；

课程目标 3：掌握太极拳基本动作要领和全套动作，能够独立演练，并初步养成自主锻炼习惯，为终身体育打下基础；培养青年学生坚忍不拔、吃苦耐劳、积极进取、知行合一的优秀品质。

课程目标 4：全面提高学生一般身体素质（有氧耐力）和专项身体素质（力量、柔韧、灵敏性等），以及个人健康水平，能够顺利完成《大学生体质健康标准测试》；全面提升大学生审美观念，提升男性阳刚之气和女性娴静典雅之美，塑造大学生健全人格。

四、教学目标对教学毕业要求的支撑

毕业要求及其指标点		教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 n
2 问题分析		√	√	√	√	
12 终身学习				√	√	

五、教学内容

（一）教学内容

理论：

- 1.太极拳专项理论；
- 2.太极拳的发展简史，健身作用；
- 3.太极拳的运动特点及练习方法

基本技术：

- 1.平衡动作：提膝平衡练习；
- 2.太极拳运臂练习：分靠式、搂按式、云手式；
- 3.太极拳基本步法：上步、进步、退步、侧行步；
- 4.二十四式简化太极拳整套动作。

身体素质：一般素质、专项素质，每堂课安排 10~20 分钟。

（二）具体教学内容

1.教学内容

太极拳发展概述（起源、变迁、主要流派等）；太极拳运动的特点及其健身价值；二十四式太极拳的基本动作要领和基本练习技能；太极拳哲学理论及其运用。具体教学内容见下表：

授课节次	授课内容
第 1 次课	太极拳的发展简史，太极拳的运动特点及练习方法以及太极文化的哲学原理。
第 2 次课	1.起势: 2.左右野马分鬃

授课节次	授课内容
第 3 次课	3.白鹤亮翅；4.左右搂膝拗步
第 4 次课	5.手挥琵琶；6.左右倒卷肱
第 5 次课	7.左揽雀尾；8.右揽雀尾
第 6 次课	9.单鞭；10 云手
第 7 次课	11.单鞭 ； 12.高探马
第 8 次课	13.右蹬脚；14.双峰贯耳
第 9 次课	15.转身左蹬脚；16.左下势独立
第 10 次课	17.右下势独立；18.左右穿梭
第 11 次课	19.海底针；20.闪通背
第 12 次课	21.转身搬拦捶；22.如封似闭
第 13 次课	23.十字手；24.收势。
第 14 次课	复习全套动作
第 15 次课	考核/考试

（2）教学要求

初步了解太极拳运动的发展简史、基本哲学原理，基本手型、步法、身法和动作要领等。理解“虚步”、“楔步”、“弓步”等动作，以及“捧”、“掳”、“挤”、“按”的动作内涵与攻防技击意义，以及太极拳中“心静体松”、“天人合一”、“内外兼修”的基本意蕴；熟练掌握太极拳动作基本和全套技术动作要求；能够将太极拳运用到体育运动实践中，发挥太极拳运动在强身健体、调理身心方面的作用；提高学生运动机能，实现国家教育部要求的大中专学生“掌握一到两门运动机能”的基本要求。

（3）重点

1. 全面提高太极拳专项素质，包括柔韧性、有氧耐力、灵敏性、下肢力量等；
2. 了解太极拳中蕴含的哲学思想和领略中华武术这一优秀民族文化；
3. 熟练掌握本套太极拳的全套动作，能够独立练习，提高个人运动机能；
4. 领会练习过程中的“心静体松”、快慢相间的内在感受，初步了解太极拳比赛基本的竞赛规则与裁判法。

（4）难点

1. 能够将呼吸与动作结合；
2. 全套动作练习能够做到全身放松、松肩沉肘、快慢相间、连绵不绝；
3. 动作规范，具有太极拳的韵味。

（5）教学方法

1. 示范讲解法：技术动作的学习过程中，教师示范正确的动作，然后逐一讲解动作技术的注意事项等。
2. 重复练习法：学生对同一动作进行反复练习，从而达到熟练掌握的程度。
3. 纠错法：学生在练习的过程中，教师对学生不规范的动作进行改正，从而让学生掌握正确的动作。
4. 游戏及比赛教学：组织游戏或比赛活跃课堂气氛，激发学生学习热情和兴趣。

（6）对课程目标的支撑

1.通过本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题”：通过理解和练习太极拳基本动作，并对比二十四式太极拳编排特点，培养学生分析问题的能力，提高学习能力；

2.通过本知识点的讲授和学习，还可以支撑“毕业要求 12 终身学习”：通过本课程学习可以教会学生一门运动技能，而且太极拳运动不受场地、时间、年龄、性别的限制，适应性广泛、操作性强，可以成为学生终生的运动项目，为实现“终身体育”奠定初步基础。

（三）课程思政

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第 1 节 太极拳发展简史、太极拳文化哲学原理	传承优秀文化、增强文化自信	中华武术源远流长，武术文化更是博大精深。中国功夫巨星李小龙饰演的《精武门》、《猛龙过江》等影视作品更是将中国功夫推向海外。此后，在李连杰、成龙、甄子丹、吴京等一大批优秀武术人才的推动下，中国功夫已经成为中华文化的一张标志性名片，传遍世界各地。 太极拳作为中华武术体系中的重要组成部分，犹如一颗璀璨的明珠，熠熠生辉。太极拳作为中国的国粹，蕴含着丰富的中国传统哲学思想，是中华文化中“天人合一”思想的生动体现，是中国哲学和武术运动的完美结合。在青少年学生中开展太极拳教学是传承中华优秀传统文化的实质性举措，有利于增强学生的文化自信和民族认同，提振中国人自尊心和民族自豪感。
2	第 2-13 节 太极拳 1-24 式动作学习	忠、勇、爱国	自古以来，我国习武之人自有强身健体、保家卫国、抵御外夷的优良传统。李连杰饰演的《少林寺》出自著名典故“十三棍僧救唐王”，影视中不仅展现了精湛的少林武术，更是将习武之人的“清”、“静”、“忠”、“勇”展示的淋漓尽致。据史料记载，少林寺僧人在唐、宋、明、清期间，曾多次走出深山古刹，协助中央政府平定叛乱、抵御外夷（倭寇）入侵。 北宋年间，金人入侵中原，杨氏家族父子两辈 10 余口人，先后挂帅出征，奔赴沙场，用生命诠释了习武之人对国家的忠勇和担当。此后，《杨家将》的故事家喻户晓，传诵至今。 清末，著名武术家霍元甲在上海创办“精武体操会”，并提出“欲使国强，非人人习武不可”的号召。面对帝国主义列强对中国人民称之为“东亚病夫”的污蔑之词，霍元甲挺身而出，勇敢挑战俄、英、法等国武士，用实际行动诠释了习武之人的家国情怀，对提振民族自信心、增强民族凝聚力发挥了重要作用。
3	第 14 节 太极拳 1-24 式动作复习	吃苦耐劳、坚忍不拔	太极拳练习要求下肢持续保持微屈、紧张状态，要求做到动静分明、连绵不绝，这对个人体力和意志品质都有较高要求。长期练习可以培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔的精神。

（四）学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
发展简史及运动特点	2	0	0	0
太极拳的基本动作				2
太极拳的套路				24
身体素质				0
考核				2
合 计	2			28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授的方法	讲授太极拳的起源、发展简史、基本动力要领、技术特征、和比赛规则，使大学生全面了解太极拳这一优秀的传统文化。结合影视资料中关于习武之人的忠、勇、爱国的典故，增强学生对中华文化的认同和自信心。
	课堂讨论 课后作业	围绕课堂中讲授的内容，结合著名典故，进行讨论。并通过布置课后作业要求学生自主学习太极拳文化，太极拳动作特征。
课程目标 2	课堂讲授的方法	通过讲授太极拳、长拳等无数比赛的规则，增强学生欣赏体育比赛的能力和水平。
	课后作业	通过布置课后作业，要求学生在课后主动上网查找有关资料和影视视频，加深对课堂讲授内容的理解和认识。
课程目标 3、4	示范法、分组练习法、纠错法、游戏法	通过组织课堂体育游戏活跃课堂气氛，调动学生上课积极性；通过示范、分组练习、纠错等方法，带领学生练习、亲身体会动作特征，并纠正学生练习过程中出现的错误。
	课堂作业	通过布置课后作业，要求学生在课后加强练习，熟练掌握套路动作。

七、本课程与其他课程的联系

本课程需要学生具备良好的身体素质和人体结构、力学方面的知识，这与体育教育训练学和运动解剖学有一定联系。同时，又要求学生具有一定的哲学、历史文化知识和对中国传统文化的热爱之心。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、套路技术动作、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、60%、20%、10%，理论考核不单独安排课时。基本技术采用课堂考核形式，根据学生全套完成情况进行打分，评分主要从以下几方面进行：熟练性，连贯性，对太极拳的理解程度，精神面貌，手、眼、身法、步配合，动作路线，错误动作等。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下：

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
作业 (占比 10%)	对应的课程目标					
	1	2				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	完成进度 (权重 0.2)	提前完成	按时完成	基本按时完成	延时完成	未完成
	对理论作业的完成质量(权重 0.2)	对太极拳发展简史和文化内涵归纳全面、意义深刻，对本套动作能够准确记忆	对太极拳发展简史和文化内涵归纳较为全面，对本套动作能够记忆较为准确	对太极拳发展简史和文化内涵归纳基本全面，对本套动作能够基本记忆	对太极拳发展简史和文化内涵归纳和动作记忆基本正确	未完成
作业 (占比 10%)	对实践技能作业的完成质量(权重 0.6)	对课堂所学动作记忆准确、动作规范、流畅，有太极拳韵味	对课堂所学动作记忆较为准确、动作较为规范和流畅，	对课堂所学动作记忆基本准确、动作基本规范和	可以勉强记忆课堂所学动作、能够勉强完成套路	不能记忆和完成当次课的技术动作

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
			有一定太极拳韵味	流畅，	动作，	
太极拳全套动作考试（占比60%）	对应的课程目标					
	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	掌握程度（权重 1）	能够完整、准确完成全套动作，动作流畅、规范，具有太极拳韵味	能够较为完整、准确完成全套动作，动作较为流畅、规范，具有一定的太极拳韵味	能够基本完整、准确完成全套动作，动作基本流畅、规范。	勉强能够完成全套动作，动作欠流畅、欠规范。	不能完成全套技术动作，个别动作由遗漏。
身体素质（占比20%）	对应的课程目标					
	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	男生 1000 米（权重 1）	3'17"-3'27"	3'34"-3'42"	3'47"-4'07"	4'12"-4'32"	4'52"-6'12"
过程评价（占比10%）	女生 800 米成绩（权重 1）	3'18"-3'30"	3'37"-3'44"	3'49"-4'09"	4'14"-4'34"	4'44"-5'24"
	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
期末考试（占总成绩60%）	互动积极性与准确性（权重 1）	不旷课、不迟到、不早退，能够积极协助老师带领学生练习、课堂有互动	不旷课、不迟到、不早退，课堂有互动	不旷课、不迟到、不早退。	有 1-2 次的迟到、或旷课、请假现象	有近 3\1 课程的迟到、旷课、或请假、早退现象。
	考核对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	详见课程考试办法和成绩评定标准					

九、推荐教材和参考书目与文献

（1）推荐教材：

1. 《普通大学体育教程》，徐国富等，西安电子科技大学出版社，2001 年。
2. 《大学体育教程》，李志翔，陕西科学技术出版社，2006 年。

（2）参考书目与文献：

1. 《大学生太极拳教程》，胡志麟、于善安.高等教育出版社，2015 年 1 月第 1 版；
2. 《大学太极拳教程》，胡志麟，邬立民.，同济大学出版社出版，2009 年 1 月第 1 版。

（3）课程相关主要网站：无。

课程负责人：王志锋

审核人：刘忠举

审批人：李志翔

《武术》教学大纲

一、基本信息

中文名称	武术	英文名称	Martial Arts
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考试
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

课程性质：本课程为我校一般课程，武术拳术套路是武术课程的一个重要分支，是我国传统体育项目中的特色体育课程。本课程主要学习初级长拳第三路全套动作，是一门侧重文化修养、重在技能培养的实践性课程。

课程目的：通过教学，使学生初步了解中国武术发展历史、发展趋势和竞赛规则，培养学生欣赏武术套路形式美与意蕴美，培养学生对武术拳术套路运动的兴趣，学习并掌握武术中基本手型、步行、拳法、掌法、腿法、步法，掌握初级长拳第三路全套动作，发展学生基本身体素质和专项身体素质。

课程任务：(1) 培养学生集体主义、爱国主义精神，以及培养学生吃苦耐劳、持之以恒和顽强拼搏的优秀品质，增强民族认同和文化自信；(2) 提高学生力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等身体素质，促进生理、心理和运动机能水平的全面提高；(3) 初步了解和掌握一门中华民族传统文化体育项目-武术长拳套路，掌握一项可终身进行的体育锻炼技能；(4) 培养学生自主锻炼习惯、提高学生自主锻炼能力，为终生体育、健康体育打下基础。

三、课程目标及其对毕业要求的支撑

本课程以实践锻炼为主，武术套路是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。每一个套路动作都包含着技击和攻防的含义。教师对武术套路进行示范讲解，分解、完整、纠错教学，学生通过模仿练习、重复练习、小组练习后可了解武术套路的背景，掌握规范的基本动作技术，养成团队协作、不怕吃苦、热爱传统体育文化的素养。

通过本课程的学习，使学生基本掌握武术中的基本功：手型（拳、掌、勾），步型（弓步、马步、仆步、虚步、歇步、插步），使学生了解基本理论知识，学会简单的攻防技术，培养学习兴趣，养成良好的健身习惯，掌握武术长拳初级第三路套路动作，树立终身体育、健康体育的观念。

课程目标具体要求如下：

课程目标 1：了解武术套路的起源、背景、特点与发展趋势，了解武术套路的竞赛规则与裁判法，促进中国优秀民族传统文化在青年学生中的传承，增强青年学生对中国优秀传统文化的了解，增强民族认同和文化自信。

课程目标 2: 掌握拳、掌、勾, 弓、马、仆、歇、虚、插步, 大跃步前穿、腾空飞脚、正踢、侧踹等技术动作以及各动作间的衔接与连贯。

课程目标 3: 能够完成全套武术套路动作, 培养学生吃苦耐劳、持之以恒和顽强拼搏的优秀品质。

课程目标 4: 全面提高学生一般身体素质(有氧耐力)、专项身体素质(力量、柔韧、灵敏性等)和个人健康水平, 能够顺利完成《大学生体质健康标准测试》。

四、教学目标对教学毕业要求的支撑

毕业要求及其指标点		教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4
2 问题分析		√	√	√	√
12 终身学习		√	√	√	√

五、教学内容

(一) 教学内容

理论:

1. 中国武术运动的发展概况和发展方向;
2. 武术拳术套路运动的锻炼效果和实用意义;
3. 武术拳术套路运动竞赛一般规则与裁判法。

基本技术:

基本功:

1. 手型: 拳、掌、勾;
 2. 手法: 冲拳、架拳、推掌、亮掌、劈拳;
 3. 步型: 弓步、马步、虚步、仆步、歇步、插步;
 4. 脚步练习: 正压腿、侧压腿、仆步压腿、正踢腿、外摆腿、里合腿、弹腿、蹬腿、踹腿、前扫腿、后扫腿;
 5. 平衡动作: 提膝平衡、燕式平衡、半蹲平衡;
 6. 跳跃腾空动作: 腾空飞脚、大跃步前穿;
 7. 套路: 初级长拳第三路
- 身体素质: 一般素质、专项素质, 每堂课安排 10~20 分钟。

(二) 具体教学内容

1. 教学内容

武术套路的起源、背景、特点与发展趋势; 武术中的基本功: 手型(拳、掌、勾), 步型(弓步、马步、仆步、虚步、歇步、插步); 基本理论知识以及简单的攻防技术。

具体教学内容见下表:

授课节次	授课内容
第 1 次课	中国武术发展历史、发展趋势和竞赛规则
第 2 次课	手型: 拳、掌、勾
第 3 次课	手法: 冲拳、架拳、推掌

授课节次	授课内容
第4次课	手法：亮掌、劈拳 复习基本手法
第5次课	步型：弓步、马步、虚步
第6次课	步型：仆步、歇步、插步
第7次课	步法：正踢腿、外摆腿
第8次课	步法：里合腿、弹腿
第9次课	步法：蹬腿、踹腿
第10次课	步法：前扫腿、后扫腿 复习基本步法
第11次课	平衡动作：提膝平衡、燕式平衡、半蹲平衡
第12次课	跳跃腾空动作：腾空飞脚、大跃步前穿
第13次课	利用基础技术完成全套动作、赛事欣赏
第14次课	复习全套动作
第15次课	考核/考试

（2）教学要求

了解武术套路的起源、背景、特点与发展趋势，了解武术套路的竞赛规则与裁判法；掌握拳、掌、勾、弓、马、仆、歇、虚、插步，大跃步前穿、腾空飞脚、正踢、侧踹等技术动作以及各动作间的衔接与连贯，利用基础技术完成全套武术套路动作。在教学实践中，提高学生身体素质，培养学生吃苦耐劳、持之以恒和顽强拼搏的优秀品质，促进生理、心理和运动机能水平的全面提高。

（3）重点

1. 了解武术运动的历史发展和文化背景，领略中华武术这一优秀民族传统文化，提高学习兴趣，增强文化自信和民族认同；
2. 初步了解太极拳比赛基本的竞赛规则与裁判法；
3. 基本技术动作以及各动作间的衔接与连贯；
4. 熟练掌握长拳三路的全套动作，能够独立练习，提高个人运动机能。

（4）难点

1. 武术中不同技术术语的含义及演变史；
2. 弓步、仆步、马步、虚步动作之间的衔接，大跃步前穿技术动作中的脚下转换和身形转换，支撑腿重心转换要明确；
3. 弓步、马步等基本功练习时动作的完成程度与持续时间。

（5）教学方法

1. 示范讲解法：分完整示范、分解示范、镜面示范、侧面示范等。教师根据不同技术动作进行面对学生、背对学生、侧对学生的完整示范讲解和分解示范讲解。
2. 启发式教学法：因武术套路由实战演绎而来，故此将技击技术融合套路技术给学生讲授，能够激发学生主动学习的兴趣，培养学生思考、分析问题的能力。
3. 重复练习法：学生跟随教师学习，并重复练习达到动作自动化。
4. 纠错法：对个别错误进行单独纠错，对大面积错误进行班级纠错。
5. 分组练习法：将学生分为7-8人一组，各组成员共同练习、纠错，组与组之间进行技能比赛，活跃课堂气氛，激发学生学习热情和兴趣。

（6）对课程目标的支撑

1.通过本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题”：通过理解和练习长拳三路的基本动作，培养学生分析问题的能力，提高学习能力；

2.通过本知识点的讲授和学习，还可以支撑“毕业要求 12 终身学习”：通过本课程学习可以教会学生一门运动技能，学习初步攻防技术，操作性强，可以陶冶情操、激发学生奋发向上的精神，为实现“终身体育”“健康体育”奠定初步基础。

（三）课程思政

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第 1 节 中国武术发展历史、发展趋势和竞赛规则	传承优秀文化、增强文化自信	武术起源于中国，在长期的发展过程中已经成为一种集健身强体、搏击攻防为一体的传统体育项目。一直以来外国人对中国的武术充满了神秘感和向往，中国武术在世界上已经具有很大的影响力，李小龙是这方面的代表性人物。实际上，中国武术应该说已经是中国文化和中国形象的一部分。与此同时，还存在一些对中国武术的误读和偏见。因我国武术套路不讲一击致命、比武斗狠，而是点到为止、以武会友，这里有中国传统文化特色，不能因武术实战效能不强来否定中国武术的先进性，要了解中国传统文化，懂得中国武术的文化背景，增强文化自信和民族认同。
2	第 2-13 节 长拳 3 路基本动作学习、赛事欣赏	以武修德、保家卫国	自古以来，我国习武之人一直具有强身健体、精忠报国、抵御外来入侵的优良传统，并要求习武之人的言行举止要恪守武德，习武先修德。通过学习武术，了解武术的功理功法 and 武德，树立习武强身、保家卫国的国防意识，养成自强不息、见义勇为等传统美德。
3	第 14 节 复习全套动作	吃苦耐劳、磨练意志	中国武术基本功训练对人体各项素质发展都要求达到一般人不能忍耐的程度，“夏练三伏，冬练三九”，通过基本动作学习培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏、坚忍不拔的精神。

（四）学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
中国武术发展历史、发展趋势和竞赛规则	2	0	0	0
长拳 3 路基本动作				26
身体素质				0
考核				2
合 计	2			28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授法	讲授中国武术的起源、发展概况、基本技术特征和比赛规则，使大学生全面了解这一中华优秀传统文化。结合影视资料中关于习武之人的忠、勇、爱国的故事，增强学生对中华文化的认同和自信心。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
	课堂讨论 课后作业	围绕课堂中讲授的内容,结合相关影视剧,进行讨论;课后主动上网查找有关资料和影视视频,加深对课堂讲授内容的理解和认识。
课程目标 2、3	示范讲解法、启发式教学法、纠错法、分组练习法	通过示范、分组练习、纠错等方法,带领学生练习、亲身体会动作特征,并纠正学生练习过程中出现的错误,注意基本技术动作以及各动作间的衔接与连贯,熟练掌握长拳三路的全套动作。
	课后作业	要求学生在课后加强练习,熟练掌握套路动作。
课程目标 4	重复练习法、分组练习法	通过课前热身运动、课堂专项训练全面提高学生一般身体素质(有氧耐力)、专项身体素质(力量、柔韧、灵敏性等)和个人健康水平。
	课后作业	通过布置课后作业,要求学生在课后加强练习,熟练掌握套路动作,增强身体素质。

七、本课程与其他课程的联系

武术课程是一项注重学生修身养性与发展身体素质的一门课程,能够陶冶情操、激发学生奋发向上的精神,所以本课程对学生学习其他课程都有积极的影响,为其他课程的学习奠定了良好的精神基础和身体条件。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课,总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%,理论采用课后开卷,不单独安排课时。基本技术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试(第一、三学期为男子 1000 米,女子 800 米)进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、书面作业、实践,在团队中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调,建议值及考核细则如下:

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
作业 (占比 10%)	对应的课程目标					
	1	2				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	完成进度 (权重 0.2)	提前完成	按时完成	基本按时完成	延时完成	未完成
	对理论作业的完成质量 (权重 0.2)	对武术发展简史和文化内涵归纳全面、意义深刻,对本套动作能够准确记忆	对武术发展简史和文化内涵归纳较为全面,对本套动作能够记忆较为准确	对武术发展简史和文化内涵归纳基本全面,对本套动作能够基本记忆	对武术发展简史和文化内涵归纳和动作记忆基本正确	未完成
	对实践技能作业的完成质量 (权重 0.6)	对课堂所学动作记忆准确、动作规范、流畅,有武术动作风格	对课堂所学动作记忆较为准确、动作较为规范和流畅。	对课堂所学动作记忆基本准确、动作基本规范和流畅,	可以勉强记忆课堂所学动作、能够勉强完成套路动作,	不能记忆和完成当次课的技术动作

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
太极拳全套动作考试（占比60%）	对应的课程目标					
	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	掌握程度（权重 1）	能够完整、准确完成全套动作，动作流畅、规范。具有武术的精气神。	能够较为完整、准确完成全套动作，动作较为流畅、规范。	能够基本完整、准确完成全套动作，动作基本流畅、规范。	勉强能够完成全套动作，动作欠流畅、欠规范。	不能完成全套技术动作，个别动作由遗漏。
身体素质（占比20%）	对应的课程目标					
	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	男生 1000 米（权重 1）	3'17"-3'27"	3'34"-3'42"	3'47"-4'07"	4'12"-4'32"	4'52"-6'12"
	女生 800 米成绩（权重 1）	3'18"-3'30"	3'37"-3'44"	3'49"-4'09"	4'14"-4'34"	4'44"-5'24"
过程评价（占比10%）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	互动积极性与准确性（权重 1）	不旷课、不迟到、不早退，能够积极协助老师带领学生练习、课堂有互动	不旷课、不迟到、不早退，课堂有互动	不旷课、不迟到、不早退。	有 1-2 次的迟到、或旷课、请假现象	有近 3\1 课程的迟到、旷课、或请假、早退现象。
期末考试（占总成绩 60%）	考核对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	详见课程考试办法和成绩评定标准					

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：

《大学体育文化与运动教程》，杨国庆

2. 参考书目与文献：

《中华武术套路》，鲍强，合肥工业大学出版社，2016 年 7 月 1 日

《武术长拳技术训练》，华桦，湖北科学技术出版社，2015 年 2 月 1 日；

3. 课程相关主要网站：

<http://my.tv.sohu.com/us/11266222/5837103.shtml?src=pl>

课程负责人：刘永林

审核人：冯宏伟

审批人：李志翔

《武术散打》教学大纲

一、基本信息

中文名称	武术散打	英文名称	Martial Arts Sanda
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

性质：本课程为我校一般课程，武术散打是武术课程的一个重要分支，是我国传统体育项目中的特色体育课程。散打这项运动是两个人按照规定的规则，使用武术中的踢、打、摔等攻防技法制服对方的，徒手对抗的武术项目。分为古传散手，其杀伤性较强，以及现代散打，规则中的限制很多。在现代武术散打中，常用的技法有，直拳、摆拳、勾拳、鞭腿、蹬腿、踹腿、摔法等，通过对以上的这些技法进行组合，形成以踢、打、摔相结合的攻防技术。是一门侧重文化修养、重在技能培养，同时提高身体素质的课程。

目的：使学生初步了解中国武术发展历史、发展趋势和竞赛规则，培养学生欣赏武术散打的形式美，培养学生对武术拳术散打运动的兴趣，学习并掌握散打中拳法，腿法以及摔法的进攻与防守，发展学生基本身体素质和专项整体素质，使学生在掌握此项运动后能够进行自我保护。

任务：通过学习，使学生能够初步了解和掌握一门中华民族传统文化体育项目-武术拳术套路，掌握一项终身进行体育锻炼的技能；培养学生吃苦耐劳、持之以恒和热爱集体、热爱国家的优秀学风和民族自信心；促进身体全面发展，发展学生力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等身体素质，使学生终身受益。

三、课程目标

课程目标具体要求如下：

课程目标 1：了解武术散打的起源、背景、特点与发展趋势；了解武术散打的竞赛规则与裁判法。

课程目标 2：直拳、摆拳、勾拳，正蹬腿、鞭腿、侧踹腿，拳法腿法的防守，以及部分摔法技术，使学生具有一定的战术意识和比赛能力。

课程目标 3：提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利地完《大学生体质健康测试标准》。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
2 问题分析	了解武术散打运动的历史与发展趋势，以及运动力学和体育器材的发展趋势，并能够对文献资料与运动经验进行分析总结，结合武术散打知识对竞技中的实际问题和技术问题进行识别与分析，做出正确的判断；	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3
3 设计/开发解决方案	掌握基本的技战术，了解武术散打及交叉学科发展中最新动态与影响，能够提出问题并进行初步分析；	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3
5 使用现代工具	具备运用网络搜索、视频软件等现代信息技术，进行散打文献检索、资料查询、比赛学习与观赏的能力；	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3
12 终身学习	指标点以散打为媒介，注重奠定终身体育运动意识，培养既有持续学习能力又能不断自我完善的人，提高运动体验感与获得感，促进一般身体素质与专项身体素质的发展。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3

五、教学内容

（一）具体教学内容

教学章节	内 容
第 1 章	1.介绍散打运动的概况。 2.学习基本（实战）姿势。 3.学习步伐：进步、退步。 4.学习左、右直（冲）拳技术。
第 2 章	1.复习基本（实战）姿势、进步、退步、左右直（冲）拳技术。 2.学习步法：前后疾步、上步、撤步、弹跳步。 3.学习左右冲拳的防守。
第 3 章	1.复习左右直（冲）拳技术、前后疾步、上步、撤步、弹跳步、左右冲拳的防守。 2.学习步法：跳换步。 3、学习左右摆（摆）拳技术。
第 4 章	1.复习左右直（冲）拳及防守技术、跳换步、左右摆（摆）拳技术。 2.学习步法：环绕步。 3.学习左右摆（摆）拳的防守技术。 4.男子 1000 米测试。
第 5 章	1.复习左右直（冲）拳及防守技术、左右摆（摆）拳及防守、环绕步。 2.学习左右上勾（抄）拳技术。
第 6 章	1.复习左右直（冲）拳及防守技术、左右摆（摆）拳及防守、左右上勾（抄）拳技术。 2.学习左右上勾（抄）拳的防守技术。
第 7 章	1.复习左右直（冲）拳及防守技术、左右摆（摆）拳及防守、左右上勾（抄）拳及防守技术。 2.学习左右平勾（抄）拳的防守技术。
第 8 章	1.复习直（冲）拳及防守、摆（摆）拳及防守、上勾（抄）拳及防守、平勾（抄）拳及防守 2.学习左右转身摆拳及防守技术。
第 9 章	1.学习武术基本功。 2.直（冲）拳、摆（摆）拳、上勾（抄）拳、平勾（抄）拳的组合练习。
第 10 章	1.学习武术基本功。 2.直（冲）拳、摆（摆）拳、上勾（抄）拳、平勾（抄）拳的组合练习。
第 11 章	1.直（冲）拳、摆（摆）拳、上勾（抄）拳、平勾（抄）拳的组合练习。 2.男子 1000 米测验。

教学章节	内 容
第 12 章	1.基本（实战）姿势、直（冲）拳、摆（摆）拳及组合拳的练习。 2.拳法测验：①组合拳法②拳法防守。
第 13 章	拳法测验、实战格斗演习
第 14 章	观看电教片《武术散打》
第 15 章	机动课

（二）教学要求

了解（理论）	1.武术散打起源与发展 2.散打使用的主要动作
理解（理论与实践）	1.散打竞赛规则与裁判法 2.散打的常用术语和计分方法
掌握（基本技术）	1.直拳、摆拳、勾拳技术动作 2.直拳、摆拳、勾拳的防守技术动作 3.直拳、摆拳、勾拳的组合动作 4.步伐移动
运用（基本战术）	防守反击的运用

（3）重点

- 1、动作的完整性
- 2、身体协调性
- 3、在比赛中裁判判罚的得分点
- 4、如何熟练的调整战术。

（4）难点

理解在比赛中使用动作在击中目标时，何为有效动作，何为犯规动作。

（5）教学方法

示范讲解法：教师采用讲解与示范同步进行的方式，运用完整示范与分解示范，以及镜面示范、背面示范和侧面示范，使学生快速建立直观的运动表象。

重复练习法：通过多组别多次打靶的练习，使学生加强肌体记忆，达到快速掌握的目的。

纠错法：个体纠错及常见的错误动作的集体纠错。

游戏及比赛教学法：通过游戏及比赛，使学生在实战中了解技术及技战术正确运用。

（6）对课程目标的支撑

本部分教学内容可支撑课程目标 1、课程目标 2、课程目标 3。

（三）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第一章 武术散打概述、发展现状及趋势	家国情怀 使命担当	在讲授武术散打的起源与发展史中可以充分融入我国当前传统武术运动概况和未来发展前景，让学生深刻体会到我国武术事业发展的迫切需求和使命担当。
2	第四章 左右摆拳的防守技术	艰苦奋斗 道德修养	通过把艰苦奋斗精神和道德活动融入技能训练的过程中，培养学生坚韧不拔、勤奋刻苦的精神品质，促进学生身心健康与社会适应能力的全面发展，提高学生的道德修养。
3	第十四章 观看录像	职业素养 与时俱进	以观看比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身竞技水平。

（三）学时分配表

课类 时数 内容	基础课	
	一、三学期	二、四学期
理 论	2	2
基本技术	16	12
基本战术	2	2
身体素质	4	4
游 泳		8
考 核	4	2
比赛鉴赏	2	
总 学 时	30	30

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	以我国优秀的散打运动员事迹为案例，启发学生思考和培养正确的爱国情怀、使命担当、拼搏精神、职业素养等。
	课堂讨论	引导学生，以实例分析为主，讨论中国武术发展的关键里程碑
课程目标 2	课堂讲授	讲授武术散打的起源，发展历程概述，并具体深入的讲解基本理论，基本技战术。了解竞赛规则与裁判法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	针对课程体系提问和讨论，讨论散打的发展、基本技战术、和涵盖各章内容的理论知识以及相关技术的应用 围绕章节内容，做好动作技术的讲解示范，布置学生课堂练习的强度、时间、次数，并针对重难点的提问和讨论，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
课程目标 3	课堂讲授	针对性上肢、下肢、核心力量的训练
	课堂讨论 课堂练习	围绕散打技术动作的发力进行有针对性的力量、耐力的素质练习，提高学生的绝对力量以及爆发力，最终提高学生的心肺功能和代谢能力。同时培养学生的终身体育观念。

七、本课程与其他课程的联系

武术散打是中国传统武术的分支之一，对运动员的力量、速度、爆发力、体能、以及意志品质都有着较高的要求，所以散打与田径运动密不可分，通过田径训练可以很好的提高学生速度、力量、耐力、灵敏及协调等身体素质,从而更好的发挥技战术水平。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑、理论知识、期末考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价(占总成绩20%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数 (权重 0.5)	次数=15 次	15>次数≥13	13>次数≥11	11>次数≥10	10>次数
	课堂参与度 (权重 0.5)	参与互动积极性高, 主动练习意识强	参与互动积极性较高, 主动练习意识较强	参与互动积极性一般, 能基本完成练习。	较少参与互动, 联系不够积极	不参与互动, 明显练习
步道乐跑(占总成绩20%)	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数(权重1)	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识(占总成绩10%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度(权重1)	正确率90~100%	正确率80~89%	正确率70~79%	正确率60~69%	正确率≤59%
期末考核(占总成绩50%)	对应的课程目标					
	1	2	3			
	评分标准					
	评分标准详见每学期“散打考试评分标准”					

散打考试评分标准如下

1. 组合拳法(30分)

(1) 考试方法: 二人一组, 固定组合进攻, 对方拿手靶防守。要求组合拳中最少应用三种拳法。教师根据技术完成情况打分。

(2) 评分标准

30分	27分	24分	21分	18分	15分
动作规范, 刚劲有力, 协调一致, 干净利落, 具有明显的散打风格	动作规范, 协调一致, 力度较好, 具有散打风格	动作规范, 能协调有力的完成技术动作。	动作基本规范, 能比较完整的完成技术动作	动作不规范, 不协调, 缺乏力度。	不能完成要求技术动作

2. 拳法防守(20分)

(1) 考试方法: 二人一组, 对方固定组合进攻, 测试者拿手靶应用所学技术防守。教师根据技术完成情况打分。

(2) 评分标准: (同组合拳法考试评分标准)

3. 拳法、脚法组合进攻(30分)

(1) 考试方法: 二人一组, 固定拳法、脚法组合进攻, 对方拿手靶防守。要求组合中最少应用三种腿法, 拳法不限。教师根据技术完成情况打分。

(2) 评分标准: (同组合拳法考试评分标准)

4. 防守技术综合应用（20 分）

（1）考试方法：二人一组，对方固定拳法、脚法组合进攻，测试者拿手靶应用所学技术防守。教师根据技术完成情况打分。

（2）评分标准：（同组合拳法考试评分标准）

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：《大学体育文化与运动教程》，杨国庆

《中国散手》，中国武术散手编写组编，出版社:人民体育出版社 1990 年 09 月课程

相关主要网站：无

课程负责人：唐嘉晨

审核人：刘忠举

审批人：李志翔

跆拳道选项课教学大纲

一、基本部分

中文名称	跆拳道	英文名称	Taekwondo
课程编号		开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

性质：跆拳道运动起源于朝鲜半岛，是一项古老而新颖的搏击项目，2000 年正式列为奥运会比赛项目。跆拳道有以腿法为主，拳脚并用，以刚制刚，直来直往，强调气势，发声扬威的项目特点，倡导“以礼始，以礼终”的尚武精神。跆拳道具有防身健身、修身养性、磨练意志、培养品格、娱乐观赏等多方面的作用，是一项具有极高的技击实用性和观赏性的体育课程。

目的：了解跆拳道运动发展概况、项目特点以及基本的竞赛规则，懂得观赏跆拳道比赛；掌握基本步法、腿法、手法和基础品势，使学生掌握一项锻炼身体的手段和简单的自身防卫能力。培养学习兴趣、激发学生潜能、磨练意志品质，培养学生礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈的跆拳道精神。在快乐积极的锻炼过程中，增强身体素质，积蓄自身正能量。

任务：熟悉跆拳道竞赛规则，具有一定临场执裁能力；掌握基本手法、步法和技击技术，掌握一种品势练习；基本掌握跆拳道的腿法、拳法以及基本腿法的连接技术，具有一定的战术意识和比赛能力。基本掌握跆拳道的运动技能和身体锻炼手段，培养学生体育锻炼意识，培养兴趣爱好，掌握一种锻炼方法和途径，全面提高身体素质和心理品质，锻炼社会适应能力。

三、课程目标

课程目标具体要求如下：

课程目标 1：了解跆拳道的起源、背景、特点与发展趋势；了解跆拳道的竞赛规则与裁判法。

课程目标 2：前后滑步、上步、退步、跳换步、快步、跳步，直拳技术、手刀技术、拳法格挡技术，前踢技术、横踢技术、下劈技术、推踢技术、前腿横踢技术、横踢连击技术，使学生具有一定的战术意识和比赛能力。

课程目标 3：提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利地完《大学生体质健康测试标准》。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
2 问题分析	了解跆拳道运动的前沿与发展趋势，以及运动力学和体育器材的发展趋势，并能够对文献资料与运动经验进行分析总结，结合跆拳道运动知识对竞技中的实际问题和技术问题进行识别与分析，做出正确的判断；	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3
3 设计/开发解决方案	掌握基本的技战术，了解跆拳道运动及交叉学科发展中最新动态与影响，能够提出问题并进行初步分析；	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3
5 使用现代工具	具备运用网络搜索、视频软件等现代信息技术，进行跆拳道运动文献检索、资料查询、比赛学习与观赏的能力；	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3
12 终身学习	以跆拳道为媒介，注重奠定终身体育运动意识，培养既有持续学习能力又能不断自我完善的人，提高运动体验感与收获感，促进一般身体素质与专项身体素质的发展。	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3

五、教学内容

（一）具体教学内容

（1）教学内容

教学章节	内 容
第 1 章	理论课： 1.介绍课的教学目的、任务、要求与课堂常规； 2.跆拳道运动的起源与发展概况； 3.跆拳道运动的项目特点和段位级别划分； 4.跆拳道运动的锻炼价值与实用价值
第 2 章	1.基本站立姿势、礼仪姿势、实战准备姿势。 前后滑步、前进步、原地跳换步。 直拳、冲拳； 2.介绍专项准备活动内容和身体素质练习方法
第 3 章	1.练习实战准备姿势、前后滑步、原地跳换步 2.学习 直拳、冲拳； 拳法上、中、下格挡、手刀 马步三段冲拳； 3.介绍跆拳道前踢技术； 4.柔韧和灵敏练习。
第 4 章	1.复习 拳法上、中、下格挡； 马步三段冲拳； 2.学习前踢技术； 3.腿部力量练习，非优势侧腿灵敏性练习。
第 5 章	1.复习前踢技术； 2.学习 高位前踢 跳前踢技术 前踢连击技术； 3.结合步伐练习前踢； 4.介绍横踢技术； 5.速度素质练习。

教学章节	内 容
第 6 章	1.复习： 跳前踢技术 前踢连击技术 2.学习： 横踢技术 横踢单腿连击技术 横踢反应靶练习 横踢连击 3.腿部力量素质和非优势侧腿协调性练习
第 7 章	1.复习 横踢反应靶 横踢连击技术 2.学习 撤步横踢 上步横踢 下劈技术 手刀格挡技术 3.介绍太极一章 4.柔韧素质练习
第 8 章	1 复习 下劈技术 马步三段冲拳 上、中、下格挡 2.学习太极一章 3.爆发力和柔韧素质练习
第 9 章	1.复习 太极一章 横踢结合步伐练习 下劈技术 2.学习 前腿横踢技术 推踢技术 3.介绍横踢技术在实战中的运用 4.柔韧素质的练习
第 10 章	1.复习 太极一章 推踢技术 2.学习 实战中进攻和防守的基本方法 横踢战术练习 横踢组合腿法练习 3.专项身体素质练习
第 11 章	1.复习 推踢技术 2.学习 直拳技术的运用 直接进攻战术 横踢组合腿法练习 进攻和反击的结合技术练习 实战中下劈技术的运用

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
3	第十四章 观看录像	职业素养 与时俱进	以观看比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身的跆拳道竞技水平。

（三）学时分配表

课类 时数 内容	基础课	
	一、三学期	二、四学期
理 论	2	2
基本技术	16	12
基本战术	2	2
身体素质	4	4
游 泳		8
考 核	4	2
比赛鉴赏	2	
总 学 时	30	30

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授	以我国跆拳道运动员生平事迹为案例，启发学生思考和培养正确的爱国情怀、使命担当、拼搏精神、职业素养等。
	课堂讨论	引导学生，以实例分析为主，讨论中国跆拳道发展的关键里程碑
课程目标 2	课堂讲授	讲授跆拳道运动的起源，发展历程概述，并具体深入的讲解跆拳道运动的基本理论，基本技战术，以及理解跆拳道运动常见的技术中的力学原理。了解跆拳道竞赛规则与裁判法。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	针对课程体系提问和讨论，讨论跆拳道运动的发展、跆拳道基本技战术、涵盖各章内容的理论知识以及相关技术的应用 围绕章节内容，做好动作技术的讲解示范，布置学生课堂练习的强度、时间、次数，并有针对重难点的提问和讨论，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习，作业涵盖理论知识以及相关技术的应用。
课程目标 3	课堂讲授	讲授跆拳道底线基本技术，以及体能，柔韧性的训练。
	课堂讨论 课堂练习 课后作业	围绕教学章节内容，设计针对重难点内容的提问和讨论，同时布置技战术练习，练习时随时关注学生练习情况并纠正错误动作，布置有一定数量的课后练习提高学生的身体素质。

七、本课程与其他课程的联系

跆拳道运动是一项整体素质要求极高的运动项目，良好的身体素质是高质量学习跆拳道技战术的基础，所以跆拳道与田径运动密不可分，通过田径训练可以很好的提高学生速度、力量、耐力、灵敏及协调等身体素质,从而更好的发挥跆拳道技战术水平。同时，跆拳道属于搏击类对抗性项目，在移

动步伐、运动智力和战术意识方面存在运动迁移性。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程在培养方案中是考查课，考核成绩的评定采用百分制，学习过程评价（发言讨论等）、步道乐跑、理论知识、期末考核四部分组成，占比分别为 20%、20%、10%、50%。课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
学习过程评价（占总成绩 20 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	上课次数（权重 0.5）	次数=15 次	15> 次数≥13	13> 次数≥11	11> 次数≥10	10> 次数
	课堂参与度（权重 0.5）	参与互动积极性高，主动练习意识强	参与互动积极性较高，主动练习意识较强	参与互动积极性一般，能基本完成练习。	较少参与互动，联系不够积极	不参与互动，明显练习
步道乐跑（占总成绩 20%）	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数（权重 1）	次数≥40 次				次数<40 次
理论知识（占总成绩 10 %）	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	概念掌握程度（权重 1）	正确率 90~100%	正确率 80~89%	正确率 70~79%	正确率 60~69%	正确率≤59%
期末考核（占总成绩 50%）	对应的课程目标					
	1	2	3			
	评分标准					
	评分标准详见每学期“跆拳道考试评分标准”					

跆拳道考试评分标准如下：

1.品势（30 分）

考试方法：三人一组进行考试，教师根据学生动作完成情况进行打分，主要打分参考点有：礼仪礼节、品势的熟练性和连贯性，动作路线，动作节奏，动作力度、精神面貌、气势等。

评分标准

30 分	27 分	24 分	21 分	18 分	15 分	12 分
动作规范熟练；熟练连贯，动作力度节奏适中，手、眼、身法、步要配合好；动作路线正确；无错误。	动作规范熟练；熟练连贯，手、眼、身法、步配合较好；动作路线正确，无明显错误。	动作规范、熟练；较为熟练连贯；手、眼、身法、步配合一般；动作路线正确；无明显错误。	能完成套路；动作较连贯；套路中有一次明显停顿；动作路线基本正确；	能基本完成套路，有两次以上停顿，动作路线基本正确。偶尔一次动作错误。	能基本完成套路；动作不规范、不协调、不连贯，动作路线不正确	不能完成套动作

2.腿法（20 分）

考试方法：两人一组，采用规定腿法进攻脚靶，教师根据技术动作完成情况进行打分。主要参考点：礼仪礼节、动作熟练程度、稳定性、击打点的准确性、击打效果等。

评分标准：

20-18 分	18-16 分	16-14 分	14-12 分	12 分-8 分
礼仪得体，动作正确稳定，熟练协调，舒展灵活，适当运用步伐，击打准确、有利，效果明显	礼仪得体，动作正确稳定，熟练，步伐灵活，击打有力	礼仪得体，动作基本正确，击打有力，击打点基本准确	礼仪得体，掌握动作要领，能基本完成动作	没有领会动作要领，动作不规范、不协调，击打不准确

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材：

《大学体育文化与运动教程》，杨国庆

《普通高校跆拳道课程教材》，南开大学出版社编，出版社：南开大学出版社；

2. 课程相关主要网站：无

课程负责人：唐嘉晨

审核人：刘忠举

审批人：李志翔

《太极柔力球》教学大纲

一、基本信息

中文名称	篮球	英文名称	Tai Chi Softball
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	0
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1.性质：《太极柔力球》是针对我校本专科开设的太极柔力球课程。该课程重点向学生传授太极柔力球运动理论与实践知识，是通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的一门课程；是学校体育课程体系的重要组成部分；太极柔力球体育课程是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2.目的：通过对本课程的学习，使学生对太极柔力球运动有比较全面、系统的认识，掌握基础理论知识，基本技术技战术，了解太极柔力球运动发展，培养从事太极柔力球运动锻炼的兴趣，做到学有所长，终生受益。通过合理的体育教学过程，树立以人为本，健康第一的指导思想，全面提高学生的体能素质和对各种环境的适应能力，使学生身心全面发展。

3.任务：通过大学体育的教育，贯彻党的教育方针，培养学生的爱国主义和集体主义精神，树立正确的体育道德观，树立吃苦耐劳、团结互助、勇敢顽强、不断进取的精神风貌。根据不同项目，在教学中融入以下思政元素，勇于教学改革。

（1）使学生掌握太极柔力球的基本知识、基本技术、基本技能、能够独立地按照音乐的韵律、节奏完成整套动作，为大学生打下良好的身体和技术基础。同时改善提高身体的协调性、灵活性、节奏感，使学生个性得到充分发挥，身体机能得到全面发展，为终身体育锻炼奠定一个良好的基础。培养良好的道德品质，文明礼貌的思想作风，端庄的仪表，高雅的气质、较高的审美情趣和社交能力，更好地为社会服务。

（2）本课程融入习近平总书记在全国高校思政会议上的重要讲话精神，贯彻《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，深化体教融合促进青少年健康发展，树立健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

（3）深刻理解 2020 年 4 月习近平总书记在陕西考察时提出的“教育要文明其精神，野蛮其体魄”

重要讲话精神 and 西迁精神。从大体育观、大世界观入手，努力提升学生核心素养。

三、教学目标

教学目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

教学目标 2：运动参与目标

参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。

教学目标 3：运动技能目标

较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。主动提高运动水平，在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的野外活动。

教学目标 4：身体健康目标

能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

教学目标 5：心理健康目标

能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 6：社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 5
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

（一）教学内容

理论：

1. 太极柔力球运动的起源、发展、现状。
2. 太极柔力球运动的基本原理介绍。
3. 太极柔力球运动的特点
 - (1) 注重全身的协调发展。
 - (2) 强调发展创造性的思维能力。
 - (3) 广泛的适应性。

(4)贯穿始终的美育教育。

4.太极柔力球运动的基本竞赛规则及裁判法。

基本技术:

1.太极柔力球运动的辅助练习。

2.太极柔力球运动的基本技术

(1) 发球

(2) 正手接抛球

(3) 反手接抛球

(4) 提前平弧球

(5) 旋转球

套路部分:

1.太极柔力球规定讨论一（飞龙一套）

2.太极柔力球规定套路二（飞龙二套）

(二) 教学内容

1.太极柔力球运动理论知识

(1) 教学内容

了解并太极柔力球运动的起源、发展、特点及当今太极柔力球发展的趋势。了解太极柔力球运动规则掌握简单的太极柔力球裁判法、提高一般身体素质和专项身体素质，太极柔力球的各专项技能。能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

(2) 教学要求

通过本章的学习，使学生了解太极柔力球运动的起源、发展、特点及当今太极柔力球发展的趋势，了解太极柔力球运动规则掌握简单的太极柔力球裁判法。及本课程对身体的锻炼作用。

(3) 重点

本章节重点为太极柔力球运动的规则的学习及掌握。

(4) 难点

本课程难点为对太极柔力球运规则及裁判法的学习

(5) 教学方法

①示范讲解法:

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。

②案例讲解法:

通过列举相应的太极柔力球比赛案例和裁判案例，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

(6) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这位学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

2. 太极柔力球基本技术

(1) 教学内容

学习太极柔力球的发球、正手接抛球、反手接抛球、提前平弧球、旋转球的基本技术，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

(2) 教学要求

掌握太极柔力球的发球、正手接抛球、反手接抛球、提前平弧球、旋转球的基本技术；要求动作流畅，舒展，腰腹发力，收放自如，跟上音乐节拍，尽量不掉球。按照教师要求进行练习，了解并掌握基本技术，从而提高身体素质。

(3) 重点

学习太极柔力球的旋转球技术

(4) 难点

太极柔力球的正反手接抛球技术

(5) 教学方法

①示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教师的示范技能作为有效的刺激，以引起学生相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能，示范教学是教学的一种最基本方法。

②重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由4个因素构成：重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

③纠错法

学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

④比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

(6) 对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求12 终身学习：太极柔力球课程在学习各种技术的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，该知识点的讲授和学习，能够让学生学习太极柔力球的基本技术，可以通过对基本技术的掌握能灵活应用，增强同学学习的兴趣，从而养成终身学习的习惯。

3. 太极柔力球的套路

(1) 教学内容

学习太极柔力球的整套套路：太极柔力球规定套路一（飞龙一套）、太极柔力球规定套路二（飞龙二套）

(2) 教学要求

掌握太极柔力球的规定套路一（飞龙一套）、太极柔力球规定套路二（飞龙二套），要求动作流畅，舒展，腰腹发力，收放自如，跟上音乐节拍，尽量不掉球；注意每节的连贯性以及整体性。

(3) 重点

太极柔力球规定套路二（飞龙二套）的连贯性和舒畅性。

（4）难点

太极柔力球规定套路二（飞龙二套）的节拍跟音乐的配合以及衔接性。

（5）教学方法

①**纠错法**：学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

②**比赛教学法**：是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”，通过整套完整的太极柔力球规定套路的练习，除了使同学巩固太极柔力球的基本技术，还能锻炼学生坚强的意志品质外，增加同学之间的沟通，增进友谊，团结协作，一起分析问题，一起解决问题的能力。

4.太极柔力球身体素质练习

（1）教学内容

了解并掌握太极柔力球体能训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

通过学习使学生了解并掌握太极柔力球体能训练方法及一般身体素质练习方法等。

（3）重点

本课程重点为太极柔力球体能训练方法。

（4）难点

本课程难点为对太极柔力球体能训练方法及一般身体素质训练方法等。

（5）教学方法

重复练习法：指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使使学生完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由 4 个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

（6）对毕业要求的支撑

本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”：通过对科学锻炼方法的学习，学生在锻炼中可以最大程度的避免受伤，并且能掌握多种有效的锻炼手段和方法，这为学生在以后终身锻炼中打下了坚实的基础。

（三）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	太极柔力球运动概述、发展现状及趋势	家国情怀 使命担当	在讲授太极柔力球的起源与发展史中可以充分融入我国当前的发展概况和未来发展前景，让学生深刻体会到我国体育事业发展的迫切需求和使命担当。

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
2	成套动作的配合及流畅表演	团结协作 道德修养	成套动作的练习，除了使同学巩固太极柔力球的基本技术，还能锻炼学生坚强的意志品质外，增加同学之间的沟通，增进友谊，团结协作，一起分析问题，一起解决问题的能力。树立集体主义精神，培养良好的道德品质，文明礼貌的思想作风，端庄的仪表，高雅的气质、较高的审美情趣和社交能力，更好地为社会服务。
3	体育比赛欣赏	职业素养 与时俱进	以观看太极柔力球比赛学习形式，帮助学生培养良好的职业道德、积极的职业心态和正确的职业价值观，养成良好的职业行为习惯，建立工作必备的职业核心素养。同时，学习国内外优秀运动员的技术动作和竞技经验，提高自身的竞技水平。

(四) 学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论课	2	0	0	0
选项课	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 基本技术目标	讲解示范法	采用演示教学，通过实践演示使学生具体了解操作的步骤环节和要点同时采用互动式教学，课内外讨论及答疑，完成教学任务 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，逐次形成较高的体育文化素养。
课程目标 3 身体素质目标 运动技能目标	重复练习法	采用启发式重复练习法，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生主动通过实践和自学获得自己想学到的知识。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 参赛、提高艺术 鉴赏目标及心理 健康目标	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
	讲解示范法 游戏法	采用比赛观摩教学，通过同学之间教学比赛，观摩，了解动作技术要领，抓住动作技术关键点，提高教学水平，同时能通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应目标	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。 形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

1.从理论上讲，太极柔力球技术与其他技术一样，都要符合生理学、心理学知识，适应身体身心发展的规律。

2.从技术角度来说，太极柔力球技术与太极拳及其相似，它即体现中华民族博大精深的“太极”文化，以柔克刚，以退为进，以巧击蛮，以小胜大以及和平圆满的战略思想，同时又加入了现代元素具有集体性和对抗性的特点。

3.从教学方法上来说，太极柔力球技术也适合于其他技术的教学方法。在锻炼价值上，太极柔力球技术不仅可以促进人体的身体健康，也有助于建立良好的人际关系，磨炼意志品质。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和学习过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下

课程目标达成考核的评分标准如下表

课堂参与度依据学生课堂发言、互动、回答问题等方式考核，支撑该课程所有课程目标，每个教学目标的成绩占比一致。如某门课程有 n 个课程目标，则每一课程目标在课堂参与度中的成绩占比均为 $1/n$ 。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高，回答准确，有独到见解	参与互动积极性较高，回答准确度尚可，有自己的间接	参与互动积极性一般，回答基本准确	较少参与互动，回答不够准确	不参与互动，有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩，按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。	根据不同项目，采用各项目评分标准。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
期末考试 (占总成绩50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作,并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作,但是达到相应的考核标准	技术动作不标准,但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准,并且技术动作错误

九、推荐教材和参考书目与文献

1.推荐教材:

李恩荆、曹东平,王太平. 太极柔力球与小球运动: 武汉: 华中师范大学出版社, 2007,04 第一版。

2.参考书目与文献:

于新潞.白榕等.太极柔力球教与学: 北京: 北京体育大学出版社 , 2011-01-29 第三版。

白榕. 太极柔力球: 北京: 人民体育出版社, 2009,01 第一版。

3.课程相关主要网站:

无

撰写人: 刘忠举

审核人: 薛海红

审批人: 李志翔

《定向运动》教学大纲

一、基本信息

中文名称	定向运动	英文名称	ORIENTEERING
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考试
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

1. 性质：《定向运动》是大学体育课程的一项重要选项课，是本专科学生的一项重要公共基础课程。定向运动起源于北欧，是参与者根据地图，借助指北针，徒步或使用允许的代步工具，自选路线，完成一条由若干个标绘在地图上的地面检查点组成的线路的体育运动。定向运动是一项非常健康的智能型体育项目，是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄，而且还能培养人独立思考，独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。是一项非常适合在学校开展的体育课程。

2. 目的：通过学习定向运动课程，提高学生独立思考、独立处事的能力，培养学生吃苦耐劳、开拓进取的精神，促进身心全面发展，并培养学生对定向运动项目的兴趣，养成终身锻炼的习惯。

3. 任务：使学生了解定向运动的起源、发展、项目特点；能够掌握简单的定向运动规则及裁判法；能够掌握定向运动的基本技术，学会定向运动的基本技能；能够参与及欣赏定向赛事；能够了解安全的运动方法，并发展体能，增强体质。

三、课程目标

《定向运动》主要讲授定向运动的概念、现状、发展历史、基本技术、规则及裁判法。通过教学和实践，能够掌握简单的定向运动规则及裁判法，了解安全的运动方法，能够熟练运用定向运动的基本技术。并发展体能，增强体质，提高学生独立思考、独立处事的能力，培养学生吃苦耐劳、开拓进取的精神，促进身心全面发展。培养学生对定向运动的兴趣，养成终身锻炼的习惯。

课程目标具体要求如下：

教学目标 1：课程思政目标

使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。

教学目标 2: 运动参与目标

参与各种体育活动,基本形成锻炼习惯和意识,能编制个人锻炼计划,有一定体育欣赏能力。能独立制订适用于自身需要的健身运动处方,有较高的体育文化素养。

教学目标 3: 运动技能目标

较熟练掌握两项以上健身方法,科学锻炼,提高运动能力,能简单处置常见的运动损伤.主动提高运动水平,在某项目上达到或相当于国家等级运动员水平,能参加有挑战性的野外活动。

教学目标 4: 身体健康目标

能简单测试和评价健康状况,掌握有效锻炼方法,养成健康习惯,合理选择营养食品,身体健康。能选择适宜运动的环境,全面发展体能,具有科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

教学目标 5: 心理健康目标

能自觉通过体育锻炼改善心理状态,克服心理障碍,体验运动的乐趣。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

教学目标 6: 社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争和合作的关系。形成良好的行为习惯,主动关心他人,积极参与社会体育活动。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点	教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 5	教学目标 6
2 问题分析	√	√	√	√	√	√
12 终身学习	√	√	√	√	√	√

五、教学内容

(一) 教学内容

理论:

- 1.定向运动概述: 概念、现状、发展历史、基本知识、特点及锻炼价值;
- 2.定向运动规则及裁判法。

基本技术:

- 1.定向地图的识图技能及 一般原则;
- 2.指北针标定地图、辨别方向、确定站立点的方法;
- 3.定向运动按图索点的方法: 扶手定向、偏向瞄准、选择攻击点、特征物导航;
- 4.学习简单的路线选择技术;
- 5.读图技术, 折叠地图、拇指辅行、几种站立点确定方式。

定向运动体验:

- 1.百米定向;
- 2.积分定向;
- 3.点对点定向;
- 4.接力赛;
- 5.团队赛。

身体素质：1.定向运动专项体能训练；2.一般素质练习

（二）教学内容

1. 定向运动理论知识

（1）教学内容

了解并理解定向运动的概念、起源、发展、项目特点。掌握简单的定向运动规则及裁判法、提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

要求学生掌握有关定向运动的概念、起源、发展、项目特点，了解定向运动规则及裁判法。运用理论知识能够欣赏定向运动体育赛事。

（3）重点

本章节重点为定向运动的规则的学习及掌握。

（4）难点

本课程难点为对定向运动规则的掌握及裁判法的学习。

（5）教学方法

①课堂讲授法

通过教师详细讲解，使学生能够了解所讲授的具体教学内容。

②案例讲解法

通过列举相应的定向运动比赛案例和裁判案例，使学生更好的理解掌握所讲授的内容。

③课堂讨论法

通过学生对上课所讲解内容与案例进行分析与讨论，使学生能够更深刻理解教学内容，达到熟练应运的程度。

（6）对课程目标的支撑

本部分教学内容可支撑课程目标 1。

2. 定向运动技术实践

（1）教学内容

了解并掌握定向运动定向地图识图技能、指北针的使用方法、定向运动按图索点的方法、定向运动线路选择技术及定向运动读图技术等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（2）教学要求

要求学生掌握定向地图的识图技能及一般原则；掌握指北针标定地图、辨别方向、确定站立点的方法；掌握定向运动按图索点的方法（扶手定向、偏向瞄准、选择攻击点、特征物导航）；掌握简单的路线选择技术；掌握读图技术，折叠地图、拇指辅行、几种站立点确定方式。

（3）重点

本章节重点为定向运动定向地图识图技能、指北针的使用方法。

（4）难点

本课程难点为对定向运动线路选择方法及按图索点的方法。

（5）教学方法

①示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。比如说定向运动指北针使用教

学，教师可以从动作分步骤给同学做示范，达到良好的教学效果。

②重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由4个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

③纠错法

学生在学习某些动作技能时，无论教师采取什么有效的预防措施，学生总会产生一些错误的动作，如果不及时纠正就会形成错误的动力定型，直接影响正确技术的掌握及技能的提高，甚至会造成运动损伤。因此，教师在教学中应准确分析学生产生错误动作的原因，采取有效的方法来纠正错误。根据自己所学的理论探索与实践经验提炼出体育教学中的有效纠错方法。

(6) 对课程目标的支撑

本部分教学内容可支撑课程目标2、课程目标3、课程目标4。

3. 定向运动体验

(1) 教学内容

学习什么是百米定向、积分定向、点对点定向、接力赛及团队赛等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

(2) 教学要求

要求学生可以运用定向技术独立完成百米定向、积分定向、点对点定向、接力赛、团队赛等比赛。

(3) 重点

本章节重点为百米定向保持头脑清晰、积分赛的线路选择、团队赛运动员之间的配合。

(4) 难点

本课程难点为积分赛线路的选择以及团队赛的配合。

(5) 教学方法

①比赛教学法

比赛教学法是在比赛条件下，按照统一的比赛规则和以最大强度来完成练习的一种教学法。其具有鲜明的竞争性，富于竞争性质，使学生在紧张的状态下，精神高度集中，最大限度地表现出自己的能力，从而促进学生全面提高，这对学生的机体能力提出了更高的要求，因而能调动学生参加比赛的主动性给，挖掘学生的潜力，不但有利于培养学生坚毅、勇敢、顽强地意志品质和团结协作的集体主义精神，而且有利于培养学生的组织、领导能力，促进学生的全面发展。

②课堂讨论法

通过学生对体验比赛后的感受进行分析与讨论，使学生能够更深刻理解教学内容，达到熟练应运技术的程度。

(6) 对课程目标的支撑

本部分教学内容可支撑课程目标4、课程目标5、课程目标6。

4. 身体素质训练

(1) 教学内容

了解并掌握定向运动体能训练方法及一般身体素质练习方法等，提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

(2) 教学要求

要求学生提高一般身体素质和专项身体素质，能顺利的完成《大学生体质健康标准测试》。

（3）重点

本章节重点为定向运动体能训练方法。

（4）难点

本课程难点为对定向运动线体能训练方法及一般身体素质联系方法等。

（5）教学方法

①示范讲解法

示范教学法就是有目的的以教练员的示范技能作为有效的刺激，以引起学员相应的行动，使他们通过模仿有成效地掌握必要的技能。示范教学是教学的一种基本方法。比如说定向运动指北针使用教学，教师可以从动作分步骤给同学做示范，达到良好的教学效果。

②重复练习法

指在不改变动作结构及其外部运动负荷的情况下，按一定要求反复练习，各次(组)练习之间的间歇时间要使运动员完全恢复，每一次练习都要在完全恢复条件下进行的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质。重复训练法由4个因素构成:重复练习的次(组)数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度、每次(组)练习之间的间歇时间。

（6）对课程目标的支撑

本部分教学内容可支撑课程目标2、课程目标4、课程目标5。

（三）课程思政重点设计

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	定向运动基本技能	爱护自然 珍惜生命	定向运动属于户外运动，通过定向运动的学习，使学生能够懂得爱护自然，爱护环境。同时定向运动不仅是一项体育项目，更重要的是它同时也是一项生存技能。定向运动的技术可以帮助参与者能够在陌生的环境辨别方向，找到合适的通行路径。通过定向运动的技能学习，能够让学生懂得珍惜生命，并具备在关键时刻逃生的技能，懂得生命的可贵，学会珍惜生命。
2	定向运动体验	团结协作 遵规守纪	在定向运动体验内容专门安排了定向运动团队项目，目标就是依靠团队的力量赢得比赛的胜利，团结协作是战胜一切困难的前提和保证，在定向运动竞赛组织中培养命运共同体的意识和团体协作的精神，体会团队的力量以及竞争与合作的重要性，树立集体主义精神，荣辱与共，共同面对团队的实力和成功。同时参与定向运动就要遵循定向运动的规则，定向运动技术的运用范围受制于规则，定向竞赛参与者必须遵守定向运动的规则，合理运用规则，在规则允许的范围内去赢得比赛，在这个过程中，树立社会生存和发展的规则意识，自觉遵守社会道德规范，成为中国特色社会主义制度下的守法公民。
3	比赛欣赏	家国情怀 民族自强	定向运动不仅是一项重要的体育赛事项目，同时也是军事学科中的重要技能。了解我国定向运动的发展情况，世界定向运动赛事热点，优秀定向运动员的成长史等让学生在感受体育文化与体育精神的同时，受到教育与启发；在观看有中国队参加的比赛时，为中国队呐喊助威，增强学生国家与民族的责任心和自豪感、自强感，培养学生的爱国主义情怀，为学生形成良好的个性品质奠定基础。

（四）学时分配表

教学内容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论课	2	0	0	0
选项课	0	0	0	24
健康标准测试	0	0	0	4
合 计	2	0	0	28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1 课程思政方面	讲解法	使学生在增强身体素质，锻炼体育技能的同时，懂得感受体育竞技的精神，增强爱国主义意识，树立正确的思想意识和道德意识，健全自身人格，实现学生的全面发展，让富有中华精神的体育文明得到有效的传承。
课程目标 2 运动参与方面	讲解示范法	参与各种体育活动，基本形成锻炼习惯和意识，能编制个人锻炼计划，有一定体育欣赏能力。 形成主动锻炼的习惯，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，有较高的体育文化素养。
课程目标 3 运动技能方面	重复练习法	较熟练掌握两项以上健身方法，科学锻炼，提高运动能力，能简单处置常见的运动损伤。 主动提高运动水平，熟练的掌握所学技术并熟练运用
课程目标 4 身体健康方面	讲解示范法	能简单测试和评价健康状况，掌握有效锻炼方法，养成健康习惯，合理选择营养食品，身体健康。 能选择适宜运动的环境，全面发展体能，具有科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
课程目标 5 心理健康方面	讲解示范法 游戏法	能自觉通过体育锻炼改善心理状态，克服心理障碍，体验运动的乐趣。 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
课程目标 6 社会适应方面	游戏法	表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争和合作的关系。 形成良好的行为习惯，主动关心他人，积极参加学校体育的组织工作。

七、本课程与其他课程的联系

定向运动是一门智力与体能并重的一门课程。通过本课程的学习可以提高学生的身体素质，同时也可以提高学生大脑思维的速度与能力。所以本课程对学生学习其他课程，包括体育选项课及其他专业课，都有很积极的影响，为其他课程的学习奠定了良好的基础。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、基本技战术、身体素质和过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、50%、20%、20%，理论采用课堂提问不单独安排课时。基本技战术采用课堂考核形式。身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。学习过程评价由出勤、课堂提问、实践中表现、学习态度等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则与课程目标达成考核的评分标准如下表。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
理论 (占总成绩 10%)	对应的课程目标					
	1	5	6			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	随堂测试或谈话、提问 (权重 1)	参与互动积极性高, 回答准确, 有独到见解	参与互动积极性较高, 回答准确度尚可, 有自己的间接	参与互动积极性一般, 回答基本准确	较少参与互动, 回答不够准确	不参与互动, 有明显错误
平时成绩 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	2	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	学生出勤和课堂表现 (权重 1)	按时上课无缺勤	有特殊情况请假一到两次	请假三次或上课迟到早退	经常上课迟到早退或请假	上课出勤率不满三分之一
身体素质 (占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	3	3	4			
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	体质测试成绩, 按《大学生体质健康标准测试》评分标准 (权重 1)	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。	根据不同项目, 采用各项目评分标准。
期末考试 (占总成绩 50%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4	5	6
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	基本技战术 (权重 1)	很好的完成技术动作并达到考核标准	熟练的完成技术动作, 并达到考核标准	不太熟练的完成技术动作, 但是达到相应的考核标准	技术动作不标准, 但是达到相应的考核标准	没有达到考核要求的标准, 并且技术动作错误

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材:

《大学生野外生存训练教程》, 薛海红、李志翔, 北京体育大学出版社, 2019 年 12 月第一版。

2. 参考书目与文献：

《定向运动》，王翔、彭光辉、梁方勇、李飞龙，高等教育出版社，2009年7月第二版；

《定向越野》，张晓威，星球地图出版社，2013年1月第2版。

3. 课程相关主要网站：无

课程负责人：郭琪

审核人：刘忠举

审批人：李志翔

《健身瑜伽》教学大纲

一、基本信息

中文名称	健身瑜伽	英文名称	Fitness Yoga
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考试
总 学 分	2.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

课程性质：《健身瑜伽》是我校公共体育课程教学的重要选项课程之一，主要面向我校大一、大二学生开设，男女生均可参加。本课程主要学习“瑜伽传统拜日式”及“健身瑜伽初级体位 1-3 级”，全部教学体位是由 2018 年 6 月国家体育总局社会体育指导中心审定发布的《健身瑜伽体位标准（试行）》为指导，课程设置包括健身瑜伽礼仪、呼吸调理、基本体式、坐姿体式和放松体式，动作由易到难、全面均衡、安全有效的针对身体各个位置进行锻炼，充分体现了在全民健身战略背景下瑜伽与中国传统文化的结合，身心合一、内外兼修的特点。《健身瑜伽》作为一门重要的公共基础课程，授课时间为 1 个学期，共分为 15 次课，授课内容包括健身瑜伽文化、健身瑜伽解刨学、健身瑜伽体位法练习。通过本课程的学习，大学生可以较为全面的了解瑜伽在我国全民健身中的重要性，基本分类，掌握健身瑜伽体位练习方法和原则，为终身体育打下基础。

课程目的：该课程系统地介绍了健身瑜伽体位的练习方法和要达到的效果，使学生在掌握基本体位动作的基础上能解决身体中的实际问题，培养学生科学编排健身瑜伽套路的能力，为今后提升社会适应性、多元化发展奠定扎实基础。

课程任务：（1）培养学生创新意识、与时俱进发展自我的能力，增加学生对我国传统文化的了解，提升民族认同感和自信；（2）提高学生对于身心健康的认知，促进生理、心理和精神的和谐统一；（3）在学习中掌握基础的解刨学知识，全面了解健身瑜伽基本动作的原理和动作要领，及动作的功效，为解决日常身体问题打下基础。（4）加强学生的表达能力、合作能力，开发身体潜在的能力，为终生体育打下初步基础。

健身瑜伽不是瑜伽的一个流派或分支，而是基本涵盖了瑜伽与健康相关的全部内容，是瑜伽中国化、本土化的产物，是全民健身背景下一一种时尚休闲的运动项目和运动方式，更是瑜伽与中国传统文化的融合，以促进身心健康为目的，通过自身体位训练、气息调控和心理调节手段，改善体质，增强身体活力、延缓机体衰老。通过本选修课的学习将达到健身瑜伽体位标准等级 1-3 级。

三、课程目标及其对毕业要求的支撑

瑜伽作为一项起源于印度、风靡全球的身心锻炼方法，正在被越来越多的人群接受和喜爱，瑜伽在中国，不仅成为了一项强健体魄的大众体育运动，更成为一种追求平衡、平和、放松的时尚健康的大众体育运动，通过练习，可以获得生理上和心理上的健康，在课堂教学中使学生基本掌握瑜伽的理论知识，简单的解剖学知识，熟练初级体位姿势，通过习练从中理解、掌握并运用体位姿势的养生效果和健身功效。能编排简单的动作组合，为今后健身瑜伽的推广、养成终身习练打下一定的基础。通过本课程的教学，预期将达到以下四个方面的目标：

课程目标具体要求如下：

课程目标 1：在学习健身瑜伽的同时进行中国传统文化熏陶，树立健康观念，在体式与礼仪学习中学会包容、接纳，感恩。

课程目标 2：学习传统拜日式等简单的成套动作，培养学生对瑜伽的兴趣。

课程目标 3：围绕健身瑜伽体位法的需求，开展身体素质练习，从而达到强身健体的目的

课程目标 4：通过健身瑜伽学习，达到内心的宁静，学会控制自己的意念，教会学生用学习的体位编排成套动作表演，提高学生的审美能力。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点		教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 n
2 问题分析		√	√	√	√	
12 终身学习		√	√	√	√	

五、教学内容

（一）基本教学内容

- 1、理论：瑜伽的起源发展，分类；健身瑜伽的概念、在中国发展以及前景；练习得原则和禁忌。
- 2、健身瑜伽基本体位：健身瑜伽拜日式练习；体位 1-3 级体位；体位的功效及解剖学原理。
- 3、编排组合：五大体式的分类特点；编排体位组合的原则；健身瑜伽裁判法的学习；利用所学知识合理的编排一套团体 5-9 人成套组合。
- 4、身体素质：四肢力量练习（平板支撑，肘板支撑，侧板、秋千式等）；核心力量练习（健身瑜伽船式，靠墙头肘倒立及手倒立等）；身体平衡练习（单腿站立手抓脚趾，趾尖式、舞蹈式等）；加强扭转性练习：（半莲花扭脊式、侧角扭转式、加强扭脊式等）

（二）具体教学内容

授课节次	授课内容
第 1 次课	瑜伽的概念、起源和健身瑜伽的发展，分类、练习禁忌，拜日式的练习。
第 2 次课	学习瑜伽的基本坐姿，呼吸，冥想，拜日式分解动作，放松的姿势，掌握呼吸和拜日体式的练习素质练习，瑜伽休息术。
第 3 次课	学习瑜伽的呼吸（腹式呼吸），手指的契合手势，学习拜日式后半部分动作组合
第 4 次课	学习风吹树式、幻椅式、单腿背部伸展式、人面狮身、猫伸展。
第 5 次课	学习树式，摩天式，双腿背部伸展，上伸腿，仰卧扭脊、大拜，摇摆。

授课节次	授课内容
第 6 次课	学习战士一，侧角伸展式，增强脊柱伸展，新月，扭脊，蝗虫式。
第 7 次课	学习战士二式，三角伸展，半莲花扭脊，束角，半舰，反斜板。
第 8 次课	学习站立前屈伸展，顶峰，简易鸽子，半三角扭转，蝴蝶。
第 9 次课	学习鸟王，眼镜蛇，八体投地，上犬，虎式，桥式。
第 10 次课	学习花环式、双角式、舞蹈式、战士三式、圣哲玛利奇一式、犁式。
第 11 次课	学习如何自编瑜伽动作的组合。
第 12 次课	自编小套路组合
第 13 次课	考试：自编小套路，10-15 个动作
第 14 次课	考试：拜日式套路
第 15 次课	学期总结及瑜伽与饮食健康

1. 健身瑜伽理论

(1) 教学内容

健身瑜伽理论部分（瑜伽的起源发展，分类；健身瑜伽的概念，体位等级及今后发展）

(2) 教学要求

通过本章的学习，使学生了解健身瑜伽课程的基本知识，通过 5 大类体式的练习，理解长期练习瑜伽对身体带来的改变，在学习了解本课程对心理、身体的锻炼价值。

(3) 重点

健身瑜伽的概念理解和对它对身心的影响价值。

(4) 难点

健身瑜伽理论和实际生活的结合。

2. 健身瑜伽体位 1-3 级

(1) 教学内容

学习拜日式，健身瑜伽体位 1-3 级，站立、前屈、扭转、倒置、平衡五大类体位。

(2) 教学要求

能根据自身需要制定相应的训练目标；将健康观念融入日常生活，实现多元化发展，合理规划人生目标。掌握基本的瑜伽练习基本体位，配合呼吸和意识，使练习者调整身体的同时修炼内心的平静，灵活关节，伸展肌肉，在放松的状态下赋予机体新的活力。

(3) 重点

学习体位，呼吸和身体动作的配合，体位的功效。

(4) 难点

练习中，呼吸、意识在动作练习中的融合、协调。

3. 健身瑜伽动作组合

(1) 教学内容

自编健身瑜伽套路组合。

(2) 教学要求

掌握瑜伽套路组合，要求动作流畅，舒展，腹部核心发力，控制身体，注意每个体位之间的衔接。

(3) 重点

在组合动作中腹部核心发力，控制身体，动作舒展，配合呼吸和意识。

(4) 难点

体位姿势和呼吸、意识的配合。

(5) 教学方法

1.采用启发式教学，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生主动通过实践和自学获得自己想学到的知识。

2.采用演示教学，通过实践演示是学生具体了解操作的步骤环节和要点。

3.采用互动式教学，课内讨论和课外答疑相结合。

4.采用口令式教学，通过同学间动作练习的口令，有利于学生掌握动作的正确，提高沟通能力和自信，抓住动作的关键点，有利于提高教学水平。

(6) 对课程目标的支撑

1.本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题：通过学习的知识和所了解健身瑜伽运动的基本原理，分析体位姿势的效果，及时纠正。

2.本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 12 终身学习：瑜伽课程在学习各种体位姿势的同时，培养学生终身锻炼身体的习惯，简单解剖知识点的讲授和学习，能够让学生了解身体结构、骨骼和肌肉，在练习体位时更加灵活应用，增强学习的兴趣，从而养成终身锻炼的习惯。

3.本知识点的讲授和学习，可以支撑“毕业要求 2 分析问题，毕业要求 12 终身学习”，通过整套完整瑜伽体位组合的练习，除了使同学巩固瑜伽体位姿势的基本动作和功效外，还能锻炼学生内心的平静，增加同学之间的沟通，增进友谊，一起分析问题，一起解决问题的能力。

(三) 课程思政

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第 1 节 健身瑜伽理论部分	传承优秀传统文化和健康的融合，增强民族自豪感。	瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养心方法。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。而健身瑜伽不是瑜伽的一个流派或分支，而是基本涵盖了瑜伽与健康相关的全部内容，是瑜伽中国化、本土化的产物，是全民健身背景下一种时尚休闲的运动项目和运动方式，更是瑜伽与中国传统文化精髓融合发展后的东方养生哲学思想。
2	第 2-10 节 体位 1-3 级练习	理解、包容、接纳、感恩	人体的结构比较复杂，在运动中有关节的运动，骨骼的运动，肌肉的运动，在一个单一的动作中，参与活动的有骨骼，关节，肌肉的互相配合，瑜伽体位的练习有五大类，每一个类型的体位协调的身体不同的位置，需要相关部分的骨骼，肌肉，关节协调配合发力来完成，在练习中理解身体的缺陷，用包容的心态来完成每一个体位在自身的形成，接纳目前的自己，感恩你的不放弃。用这样的心态来迎接不远处美好的自己。
3	第 11-13 节 自编套路	互帮互助，提升自信，鉴赏美	自编套路中运用已学习的体位来进行创编，关照每一个同学的劣势，发挥每一位同学的优势，学以致用，提升自信，在集体的练习中培养鉴赏美的能力。

（四）学时分配表

教 学 内 容	理论学时	上机学时	实验学时	实践学时
理论	2			
技术				12
套路				10
身体素质				2
考核				4
合计	2			28

六、教学设计

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授的方法	了解瑜伽的起源发展，国外传统文化对健康的关系，讲授健身瑜伽产生的背景，中国传统文化与健康融合的重要性，提升民族自豪感、优越感。
	课堂讨论 课后作业	通过布置课后作业，要求学生在课后主动上网查找有关资料和视频，加深对课堂讲授
课程目标 2	课堂讲授的方法	通过讲授体位法练习中的解刨学知识，功效，进行日常案例分析，解决常见问题，提升理论和实践的结合，加深理解。
	课后作业	围绕各个动作要领及体位组合教学重点内容，布置课后练习作业。要求熟练掌握每个动作的要点，以及和呼吸的配合。
课程目标 3、4	启发式、示范法、口令法、分析法 互助式教学	学生可选择教师讲解的要点，以小组为单位，互相探讨学习以便达到熟练掌握目的发现错误动作跟自己的不足，有待于改进和提高。
	课堂作业	通过布置课后作业，要求学生在课后加强练习，熟练掌握套路动作。

七、本课程与其他课程的联系

1.从理论上讲，健身瑜伽体位练习与其他体育项目一样，都要符合生理学、心理学知识，适应身体身心发展的规律。

2.从技术角度来说，健身瑜伽的动作内容不重复，有各种变化，能延展脊柱，拉伸肌肉、增强关节的灵活性、对练习者来说不枯燥，再配合呼吸和意识，能平静内心，与太极拳结合，有太极养生瑜伽之称，它即体现中华民族博大精深的“太极”文化，又兼具瑜伽的养生理念。

3.从教学方法上来说，健身瑜伽的教学方法比较多样化，动作也不是单一的，更加能提起练习者的兴趣。在锻炼价值上，瑜伽不仅可以促进人体的身体健康，也有助于建立良好的人际关系，对有些疾病有预防和康复作用。

八、课程考核方法与成绩评定

本课程为考试课，总评成绩由理论、拜日式套路测试、自编套路测试、身体素质和过程评价5个环节综合评定产生。依次所占比例分别为10%、25%、25%、20%、20%，理论考核不单独安排课时。基本技术采用课堂考核形式，其中平时成绩出勤情况、过程评价、参与课堂讨论、在团队中表现、学习态度、课堂理论提问等部分组成。期末考试采取现场技术考评，考核内容为拜日式、自编体位组

合一套，身体素质由健康体质测试（第一、三学期为男子 1000 米，女子 800 米）进行评定。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下：

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
作业 (占比 10%)	对应的课程目标					
	1	2				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	完成进度 (权重 0.2)	提前完成	按时完成	基本按时完成	延时完成	未完成
	对理论作业的完成质量 (权重 0.2)	对瑜伽发展和文化内涵理解归纳全面、对本套动作准确记忆	对瑜伽发展和文化内涵理解归纳较为全面，对本套动作记忆较为准确	对瑜伽发展和文化内涵理解归纳基本全面，对本套动作能够基本记忆	对瑜伽发展和文化内涵理解归纳和动作记忆基本正确	未完成
	对实践技能作业的完成质量 (权重 0.6)	对课堂所学动作记忆准确、动作规范、呼吸配合流畅	对课堂所学动作记忆较为准确、动作较为规范、呼吸配合较为流畅	对课堂所学动作记忆基本准确、动作基本规范、呼吸配合基本流畅	可以勉强记忆课堂所学动作、能够勉强完成套路动作	不能记忆和完成当次课的技术动作
瑜伽拜日式全套动作考试 (占比 25%)	对应的课程目标					
	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	掌握程度 (权重 1)	能很好地控制身体。准确熟练的掌握姿式，动作优美，呼吸得当。	能较好地控制身体，较准确熟练的掌握姿式，动作优美，呼吸得当。	不能较好地控制身体，基本掌握姿式，动作优美，能配合呼吸。	不能较好地控制身体，基本掌握姿式，动作较优美，配合呼吸。	不能完成姿式，不配合呼吸。
	对应的课程目标					
瑜伽自编套路考试 (占比 25%)	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	掌握程度 (权重 1)	编排合理，口令清楚，动作优美，呼吸得当，能很好地控制身体。	编排合理，口令基本清楚，能较准确熟练的掌握姿式，动作优美，呼吸得当，能较好地控制身体。	编排基本合理，不能准确熟练的掌握姿式，遗漏或做错动作环节 2 次以下，动作优美，能配合呼吸。	编排基本合理，口令不清楚，不能准确熟练的掌握姿式，遗漏或做错动作环节 2 次以下动作优美，不配	不能按照要求编排。

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
					合呼吸。	
身体素质 (占比 20%)	对应的课程目标					
	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	男生 1000 米 (权重 1)	3'17"-3'27"	3'34"-3'42"	3'47"-4'07"	4'12"-4'32"	4'52"-6'12"
	女生 800 米成绩 (权重 1)	3'18"-3'30"	3'37"-3'44"	3'49"-4'09"	4'14"-4'34"	4'44"-5'24"
过程评价 (占比 20%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	互动积极性与准确性 (权重 1)	不旷课、不迟到、不早退，能够积极协助老师带领学生练习、课堂有互动	不旷课、不迟到、不早退，课堂有互动	不旷课、不迟到、不早退。	有 1-2 次的迟到、或旷课、请假现象	有近 3\1 课程的迟到、旷课、或请假、早退现象。
期末考试 (占总成绩 50%)	考核对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	详见课程考试办法和成绩评定标准					

九、推荐教材和参考书目与文献

(1) 参考书目与文献:

1. 《健身瑜伽体位标准（试行）》，国家体育总局社会体育指导中心审定，全国健身瑜伽指导委员会印，2018 年 6 月；

2. 《健身瑜伽初级教练员培训》，国家体育总局社会体育指导中心审定，全国健身瑜伽指导委员会印；

(3) 课程相关主要网站:

无。

课程负责人: 钱晓艳

审核人: 冯宏伟

审批人: 李志翔

《游泳必修课》教学大纲

一、基本信息

中文名称	游泳	英文名称	Swim
课程编号	511103-6	开课单位	体育部
课程类别	公共基础课	课程性质	必修课
授课模式	线下	考核方式	考查
总 学 分	1.0	总 学 时	30
理论学时	2	实验学时	0
上机学时	0	实践学时	28
适用专业	全校所有专业		
先修课程	无		

二、课程简介

游泳是一种凭借自身肢体动作和水的作用力，在水中活动或前进的技能活动。是人体在水的特定环境中，将体能与技能完美结合起来的全身运动，游泳时由于水的阻力、压力、浮力、水温的作用，再通过水浴、空气浴、日光浴三者有效结合，使人体的各器官均得到锻炼。经常进行游泳锻炼不仅能增强体质，健美形体，还能提高抗寒、抗病能力，增强心肺和其他器官的功能，对骨骼、肌肉、皮肤都有良好的作用。

课程性质：游泳课程为我校《大学体育》的唯一的一门必修课程，在第二、第四学期进行教学，游泳运动是我校本科生必须掌握的一项体育技能。本课程的教材选用全国体育院校教材委员会编审，人民体育出版社出版的《游泳运动》；辅助教材选用《游泳初学十日通》。教材内容全面，教学方法适当，教学评价客观合理，符合我校游泳课程的教学的要求。

课程目的：本课程以游泳教学为媒介，提高学生身体素质，促进学生身体健康的，综合性的，融合知识和技能为一体的体育课程。本课程坚持知识、能力、素质协调发展和综合提高的原则，通过游泳教学，使学生掌握游泳卫生知识和安全防范措施，掌握游泳运动的基本理论、基本技术、基本技能，掌握一种规范泳姿并达到考核标准；通过游泳锻炼，增强学生体质，培养良好的意志品质和道德风尚。

1、掌握动作技能

包括腿的技术，臂的技术、呼吸技术、手臂与呼吸配合的技术、腿与手臂配合的技术、腿、手臂配合呼吸的完整技术。介绍实用游泳技术动作（侧泳、反蛙泳、踩水等），了解溺水的判断和赴救方法。

2、提高运动能力

通过游泳技术学习，使学生对游泳运动的基本知识、基本技术有所了解和掌握。通过教学比赛等形式，提高学生练习的积极性和主动性，提高长距离游进的能力，从而提高游泳运动能力。

3、丰富知识

了解游泳的安全健康知识和锻炼价值，培养公众意识；积极参与游泳运动并养成自觉锻炼的习惯，形成终身体育锻炼意识，具有一定的体育文化鉴赏能力；了解并运用游泳运动规则和锻炼方法，了解安全急救知识，参与教学比赛。

三、课程目标及其对毕业要求的支撑

游泳运动是男女老幼都喜欢的体育项目之一。古代游泳,根据现有史料的考证,国内外较一致的看法是产生于居住在江、河、湖、海一带的古代人。他们为了生存,必然要在水中捕捉水鸟和鱼类作食物,通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作,逐渐学会了游泳。历史与发展自古至今,无论是为了捕猎、逃避猛兽或是遇上海难时得以自救,游泳都是一门重要的求生技能之一。远在公元前 2500 年,古埃及已有类似捷泳的活动。古罗马人兴建的巨大浴池,更是上流社会人士作为余暇游泳及社交活动之场所。早期的游泳活动,只被视为贵族子女教育及士兵训练的一个重要部份,直至十八世纪末期,工人阶级参与游泳的时间及机会增多后,游泳运动开始成为一种普及的活动。随着现代游泳运动的发展,游泳不但是一项强身健体的运动项目,更是一门重要的救生技能,也是一项可以终身坚持的运动技能。因此通过本课程的教学活动,预计达到以下四个方面的教学目标:

课程目标 1: 课程思政教学目标,结合游泳教学的特点进一步培养学生的运动兴趣,磨练学生的意志品质,培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强的精神,提高体育意识,养成运动习惯。培养学生独立锻炼身体能力,学会科学的锻炼方法,树立终身体育观念。

课程目标 2: 文化知识目标,了解游泳运动不但是一种锻炼方式,更是一种求生技能,掌握游泳运动的基本原理和方法,安全预防措施,自救、互救知识。

课程目标 3: 动作技能目标,掌握一项规范泳姿,重点掌握蛙泳、自由泳技术;提高学生自主学习游泳的能力,掌握水中求生能力,并达到技术考试要求。

课程目标 4: 体育锻炼目标,通过游泳锻炼,改善和提高学生身体机能、健美体魄、塑造形体,防病治病,提高抗寒、抗病能力,促进身心全面发展。

四、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

毕业要求及其指标点		教学目标 1	教学目标 2	教学目标 3	教学目标 4	教学目标 n
2 问题分析		√	√	√	√	
12 终身学习				√	√	

五、教学内容

(一) 具体教学内容

1. 蛙泳技术

蛙泳是一种模仿青蛙游泳动作的游泳姿势,是竞技游泳姿势之一,也是最古老的泳姿。蛙泳游进时人体俯卧水面,两臂在胸前对称直臂侧下屈划水,两腿对称屈伸蹬夹水,似青蛙游水。该泳姿身体姿势平稳,较省力,易持久,实用价值大,是游泳初学者的学习项目。

2. 自由泳技术

自由泳是竞技游泳比赛项目之一。严格的来说不是一种游泳姿势,它的竞赛规则几乎没有任何的限制,在自由泳项目中采用爬泳姿势游进,爬泳这种姿势结构合理,阻力小,速度均匀、快速,是最省力的一种游泳姿势,所以人们也把爬泳称为自由泳。

自由泳的基本技术特点是,人体俯卧水中,头肩稍高于水面,游进时躯干绕身体纵轴适当左右滚动,两臂轮流划水推动身体前进。手入水后划水路线呈 S 形,呼吸与划水动作协调。当臂用力划水时,利用水流在头两侧形成的波谷吸气。

3.蛙泳技术教学要求及重点、难点

动作要领：蛙泳每个动作周期臂、腿、呼吸的配合采用 1: 1: 1 的方式，即一次划手、一次蹬腿、一次呼吸，（划手、抬头——抬头、呼吸——吸气、低头——低头、伸手——伸手、蹬腿——蹬腿、滑行的动作周期）。由滑行姿势开始，手臂滑下（抓水）的同时，开始逐渐抬头，这时腿保持自然放松、伸直的姿势。手臂划水时，头抬至眼睛出水面，腿保持不动。收手时才开始收腿，并稍向前挺髋，这时头抬至口出水面，并进行快速、有力的呼吸。伸手臂的同时低头，用鼻或口鼻进行呼气，并且在手臂伸至将近二分之一处时，进行蹬夹水的动作，让身体伸展滑行一段距离，至速度明显下降时进行第二个周期。

教学重点：翻脚和蹬夹水的动作路线

教学难点：腿部收、翻、蹬夹的动作节奏

练习要求：收腿正确、翻脚充分、蹬夹连贯、滑行放松，在动作节奏上，强调收腿时要慢而放松，蹬夹腿时要快而有力。

4.自由泳技术教学要求及重点、难点

动作要领：自由泳时身体俯卧保持良好流线姿势，当速度快时肩背浮出水面，两肩配合划水交替滚动，两腿交替打水。手臂动作是爬泳主要动力来源，手入水后勾手提肘以高肘姿势在躯干反复转动配合下沿身体下面成 S 形曲线向后划水，两手相继出水后经空中向前摆臂，形成一个连贯的加速过程。高肘加速划水是现代技术特征之一。换气是生理需要，对完整配合结构有一定影响，尤其是在高频率快速冲刺阶段。故在速度快时为了减少因换气动作对完整节奏的影响，多采用缩小换气动作时间或减少次数的方法进行。

教学重点：游进过程中身体姿态保持良好流线型，没有侧向摆动，身体围绕纵轴有节奏地转动。

教学难点：侧向呼吸，高肘划水。

练习要求：自由泳要求两腿自然并拢，脚稍内旋，踝关节放松，以髋关节为轴，由大腿带动小腿和脚掌，两腿交替做鞭打动作，两脚尖上下最大幅度约 30~40 厘米，膝关节最大屈度约 160°；手臂一个动作周期分为入水、抱水、划水、出水和空中移臂五个不可分割的阶段，要求高肘划水；自由泳的呼吸与臂、腿配合，初学者一般者采 6:2:1 的方法，即呼吸一次、臂划两次、腿打 6 次。

（二）教学进度

学期 课次	第二学期	第四学期
1	1. 游泳简介 2. 熟悉水性，呼吸练习 3. 学习直体漂浮滑行 4. 学习蛙泳腿部动作	1.自由泳简介 2.复习蛙泳完整技术 3.学习自由泳打腿技术
2	1. 熟悉水性，呼吸练习 2. 复习蛙泳腿部动作 3. 学习蛙泳臂部动作 4. 池边换气练习	1. 复习自由泳打腿技术 2. 学习自由泳划臂技术 3.学习自由泳手臂、呼吸配合技术
3	1. 复习蛙泳腿部动作，改进蹬腿技术 2. 复习蛙泳臂动作 3. 学习蛙泳手臂、呼吸配合技术 4. 学习蛙泳完整技术	1. 复习自由泳打腿技术 2. 复习自由泳手臂、呼吸配合技术 3. 学习自由泳完整技术
4	1.复习蛙泳完整技术 2. 测验	1. 复习自由泳完整技术 2. 测验

(三) 课程思政设计重点

序号	教学内容	课程思政元素	具体内容
1	第 1 节 游泳运动发展简史、中国竞技游泳发展概况	致敬伟人号召 增强民族自信 家国情怀教育	毛主席的《水调歌头·游泳》中写道“万里长江横渡，极目楚天舒，不管风吹浪打，胜似闲庭信步”。这句耳熟能详的诗句体现了何其自信的伟人气魄。1956 年-1966 年的十年时间内，毛泽东 42 次畅游长江，曾经三次横渡长江，足以说明游泳的是毛主席最喜爱的运动之一。20 世纪 60 年代，毛泽东提倡游泳，号召全国人民到大风大浪中去锻炼。可想而知，为人的号召对于开展游泳运动的推动作用。 无论是“乒乓球外交”还是“女排精神”，体育早已是新中国的象征之一。竞技游泳运动作为奥运金牌大项，我国的游泳运动也是群星云集，从一代蛙王穆祥雄，首位打破世界纪录的中国人戚烈云，到我国游泳的“五朵金花”，再到我国首个长池世界冠军张琳，女蛙王罗雪娟，大满贯孙杨，奥运冠军张雨霏、汪顺、汤慕涵、李冰洁等一大批优秀的游泳运动员，尤其是东京奥运会三块游泳金牌的获得，极大的震动了体育界，鼓舞了全国人民，我国奥运健儿取得了运动成绩与精神文明双丰收。随着我国游泳成绩的不断突破，游泳运动的发展也如雨后春笋，游泳作为运动技能，也作为一项必备的求生技能，已经成为中小学生最为常见的体育培训课程，游泳的普及越来越广。
2	第 2-13 节 游泳动作学习	体现拼搏进取的 体育精神	游泳技能的教学过程不但是动作技能的学习过程，更是自我挑战的过程，也是战胜心理恐惧的过程。尤其是游泳技术的初学阶段，首先克服的是怕水心理。水环境中身体平衡的掌握是学习游泳技术首先克服的困难之一；我校室外游泳池的教学环境，还要求学生需克服因天气原因带来的各种影响，要求同学们不畏风吹日晒，全身身心的投入游泳课堂教学中。游泳教学环节非常系统，只有在熟练掌握前一个动作的前提下，才能进行下一个动作的学习。根据游泳课堂教学的特点和我校一周一节体育课的课程安排，就要求同学们课堂上必须认真学习每个动作，课后不间断的反复复习，才能掌握技术动作。 游泳课程的教学过程培养学生坚韧不拔、勤奋刻苦的精神品质，促进学生身心健康与社会适应能力的全面发展，培养学生实事求是、严谨创新的科学思想。
3	第 14 节 游泳动作复习与考核	勤奋刻苦、拼搏 进取精神 社会责任感和核心价值观。	游泳动作的掌握要求学生反复练习，水环境中保持身体平衡、呼吸协调的情况下，要求做到节奏鲜明、连绵不断，这对个人体力和意志品质都有较高要求。长期练习可以培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔的精神。通过课后安全急救知识的讲解和练习，培养互助友爱的社会责任感和诚信友善的核心价值观。

（四）学时分配表

类 别	第二学期	第四学期	学 时
理论部分	游泳运动概述 游泳运动的安全卫生常识	游泳运动概述 游泳运动竞赛规则，水上救护的 基本知识与技术	1
基本技术	蛙泳技术	自由泳技术	6
其 它	考核	考核	1
合 计			8

六、教学设计

（一）教学环节

针对课程目标设计教学环节，课程采用的教学手段与课程目标的对应关系如下表。

课程目标	教学方法和手段	设计与实施
课程目标 1	课堂讲授的方法	讲授现代游泳的起源、发展简史、基本动力要领、技术特征、安全卫生事项和比赛规则。介绍我国优秀游泳运动员，如罗雪娟、孙杨、宁泽涛、张雨霏、汪顺等，启发学生思考和培养正确的爱国情怀、使命担当、拼搏精神、职业素养等。
	课堂讨论 课后作业	围绕课堂中讲授的内容，引导学生，以实例分析为主，讨论四种泳式观赏性和实用意义。并通过布置课后作业要求学生自主查阅游泳比赛视频，了解游泳比赛规则。
课程目标 2	课堂讲授的方法	通过讲授游泳（蛙泳、自由泳）动作要领、力学特点，增强学生动作理解能力。
	课后作业	通过布置课后作业，要求学生在课后主动上网查找有关资料和影视视频，加深对课堂讲授内容的理解和认识。
课程目标 3、4	示范法、分组练习法、纠错法、游戏法	通过组织课堂体育游戏活跃课堂气氛，调动学生上课积极性；通过示范、分组练习、纠错等方法，带领学生练习、亲身体会动作特征，并纠正学生练习过程中出现的错误。
	课堂作业	通过布置课后作业，要求学生在课后加强练习，熟练掌握套路动作。

（二）教学方法

游泳教学的目的、任务主要是使学生掌握游泳技术、技能，而动作技能的掌握必须通过大量的动作练习，游泳技术又是由多个连续动作构成，是一个环环相扣的整体，前一个动作的熟练程度影响着下一个动作能否顺利进行，所以，游泳教方法至关重要。

1、教学方法：

主要采用程序教学法，结合讲解示范法、分解完整法、重复练习法、动作纠错法。

2、教学步骤：

- a、熟悉水性
- b、呼吸练习（重点）
- c、浮体与站立
- d、蹬边滑行（重点）
- e、水中游戏
- f、蛙泳腿部动作教学（重点）

蛙泳腿部动作与呼吸配合（重点）

自由泳打腿动作教学

自由泳陆上打腿练习，水中打腿练习（重点）

自由泳手臂动作教学

自由泳手臂动作模拟练习（直臂）

自由泳水中划水练习，即入水、抱水、划水、出水、空中移臂（重点）

g、蛙泳手臂动作与手臂与呼吸配合教学

自由泳完整动作教学

h、蛙泳完整动作教学

i、纠正错误、改进技术、增长游进距离，提高游进速度

七、本课程与其他课程的联系

游泳课程作为我校体育课中唯一的必修课程，游泳运动项目具有提高呼吸系统、改善血液循环、调节体温、发展身体素质和促进体格发展、培养良好心理素质等健康身心的价值。游泳运动不仅起到健身健美的作用，还对预防和消除疾病有着良好功效，是一项十分有益的体育项目。作为我国高校体育教育的一门重要课程，游泳不但是一项运动技术，更是一种基本的生存技能。

本课程需要学生具备良好的身体素质和人体结构、力学方面的知识，这与体育教育训练学、运动生物力学和运动解剖学有一定联系。同时，游泳课程要求学生具有一定运动医学和急救知识储备。通过游泳训练可以很好的提高学生力量、耐力、柔韧、灵敏及协调等身体素质，从而更好的提高身体素质。

八、课程考核方法与成绩评定

1、课程考核方法

游泳课作为我校体育课必修课程，在教学文件制订、教学过程监督和考核制度上都有明确要求，体现出体育部严控课堂教学，狠抓教学质量的决心。游泳课考核方法采取有效举措，首先，游泳课考试采用统一考核制度，即由教授、领导班子成员成立考试委员会，体育部全体教师进行游泳课教学工作，游泳课考试由考试委员会进行，实行教考分离制度。其次，体育部把游泳教学工作作为体育部教师年终考核项目之一，表明了体育部对游泳工作的重视，也体现出对体育课堂安全的重视。

本课程为考试课，总评成绩由理论、完整动作考核、步道乐跑和学习过程评价四个环节综合评定产生。依次所占比例分别为 10%、60%、20%、10%，理论考核不单独安排课时。基本技术采用随堂考核形式，根据学生动作完成情况进行打分，考核内容为标准泳式的动作技评和游进距离。步道乐跑考核内容执行体育部推行的步道乐跑考核标准，即每学期不少于 40 次。学习过程评价由出勤、课堂表现、学习态度、课后练习次数等部分组成。各考核环节所占分值比例可根据具体情况微调，建议值及考核细则如下：

2、成绩评定及标准。

1. 蛙泳 40 分：

男生标准：

（1）考试方法及要求：采用蛙泳技术横渡游泳池。

（2）评分标准

姿势正确，手臂、腿部、呼吸配合协调，节奏顺畅，能顺利横渡游泳池者 36—40 分。

姿势一般，动作不流畅，技术不太完整，可进行有效的呼吸配合，能横游过泳池者 32-35 分。

姿势一般，动作不流畅，技术不完整，可进行有效的呼吸配合，能横游过泳池 1 / 2 者 28—31 分。

动作不协调，不能完成完整技术动作，能进行初级呼吸配合（如，可有效的换 3 口气者），能横游过泳池 1 / 2 者（10 至 15 米）24-27 分。

女生标准：

（1）考试方法及要求：采用蛙泳技术横渡游泳池。

（2）评分标准

姿势正确，手臂、腿部、呼吸配合协调，节奏顺畅，动作舒展，能顺利横渡游泳池者 36—40 分。

姿势一般，动作不流畅，技术不太完整，可进行有效的呼吸配合，能横游过泳池者 32-35 分。

姿势一般，动作不流畅，技术不完整，可进行有效的呼吸配合，能横游过泳池 1 / 2 者 28—31 分。

动作不协调，无完整配合动作，能进行简单的蹬腿动作，漂浮、游进 7 米以上，并能双臂下压，平稳站立者 24-27 分。

2. 自由泳 40 分：

（1）考试方法及要求：采用自由泳技术横渡游泳池。

（2）评分标准（同蛙泳评分标准）

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
作业（占比 10%）	对应的课程目标					
	1	2				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	完成进度（权重 1.0）	提前完成	按时完成	基本按时完成	延时完成	未完成
	对作业的完完成质量（权重 1.0）	对游泳安全卫生知识、泳式分类、急救知识以及泳式动作的完整配合能够准确记忆和理解	对游泳安全卫生知识、泳式动作的完整配合能够准确记忆；对泳式分类、急救知识能够理解解	掌握泳式动作的完整配合；对游泳安全卫生知识、泳式分类、急救知识能够简述	对游泳安全卫生知识、泳式分类能够理解；简单讲述急救知识以及泳式动作的完整配合能够	未完成
游泳技术动作考试（占比 60%）	对应的课程目标					
	3	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	男生标准掌握程度（权重 1）	泳式动作节奏流畅、手臂、腿部、呼吸配合协调，节奏顺畅，能顺利横渡游泳池者	泳式正确，动作僵硬，技术不太完整，有一定的动作节奏、可进行有效的呼吸配合，能横渡泳池者	泳式正确，动作僵硬，技术不完整，可进行有效的呼吸配合，能横渡泳池 1 / 2 者	泳式不完整、动作不协调，不能完成完整动作，能进行初级呼吸配合（如，可有效的换 3 口气者），能横渡泳池 1 / 3 者	不能独立漂浮、不能独立完成规定泳式者

考核环节及占比	对应课程目标及评分标准					
	女生标准掌握程度(权重 1)	姿势正确,手臂、腿部、呼吸配合协调,节奏顺畅,动作舒展,能顺利横渡游泳池者	泳式正确,动作僵硬,技术不太完整,有一定的动作节奏、可进行有效的呼吸配合,能横渡泳池者	泳式正确,动作僵硬,技术不完整,可进行有效的呼吸配合,能横渡泳池 1 / 2 者	动作不协调,无完整配合动作,能进行简单的蹬腿动作,漂浮、游进 7 米以上,并能双臂下压,平稳站立者	不能独立漂浮、不能独立完成规定泳式者
步道乐跑(占总成绩 20%)	对应的课程目标					
	1	4				
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	步道乐跑的完成次数(权重 1)	次数≥40 次				次数<40 次
过程评价(占比 10%)	对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	观测点及权重	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	0-59 分
	互动积极性与准确性(权重 1)	不旷课、不迟到、不早退,课堂有互动,课后练习 8 次以上	不旷课、不迟到、不早退,课堂有互动,课后练习 6-8 次	不旷课、不迟到、不早退。课后练习 5-6 次	有 1-2 次的迟到、或旷课、请假现象,课后 5 次以上	有近 3\1 课程的迟到、旷课、或请假、早退现象。课后练习少于 4 次。
期末考试(占总成绩 60%)	考核对应的课程目标					
	1	2	3	4		
	评分标准					
	详见课程考试办法和成绩评定标准					

九、推荐教材和参考书目与文献

1. 推荐教材:

《游泳运动》,全国体育院校教材委员会审定,人民体育出版社,2001 年 10 月第 1 版;

2. 参考书目与文献:

《游泳初学十日通》,薛海红,西安地图出版社,2005 年 8 月第 1 版;

《游泳》,全国体育院校教材委员会审定,高等教育出版社,2006 年 1 月第 1 版;

撰写人: 马保雷

审核人: 冯宏伟

审批人: 李志翔