

**《体育课程》**

**教 学 大 纲**

**（2021通用合订版）**



**体育教学部编制**

**2021年9月**

**目 录**

**[第一部分 体育课程教学大纲总纲 1](#_Toc21784)**

 **[体育课程教学大纲体育I](#_Toc21784)** 1

[一、课程的性质与任务](#_Toc8512) 1

[二、 课程对毕业要求的支撑说明](#_Toc13019) 1

[三、课程目标](#_Toc24898) 1

[四、课程教学内容、学习要求与学时分配](#_Toc7190) 2

[五、课程目标达成措施](#_Toc2676) 3

[六、课程的考核与成绩评定方式](#_Toc20478) 3

[七、课程目标达成评价方式](#_Toc17893) 5

[八、课程的评价与持续改进 6](#_Toc26445)

[九、参考书目](#_Toc26445) 6

 **[体育课程教学大纲体育II](#_Toc13738)**8

[一、课程的性质与任务](#_Toc16132) 8

[二、 课程对毕业要求的支撑说明](#_Toc24854) 8

[三、课程目标](#_Toc11824) 8

[四、 课程教学内容、学习要求与学时分配](#_Toc9183) 9

[五、 课程目标达成措施](#_Toc1804) 10

[六、课程的考核与成绩评定方式](#_Toc16202) 10

[七、课程目标达成评价方式](#_Toc9711) 12

[八、课程的评价与持续改进 13](#_Toc26445)

[九、参考书目](#_Toc26445) 13

 **[体育课程教学大纲体育III](#_Toc9444)**14

[一、课程的性质与任务](#_Toc7398) 14

[二、课程对毕业要求的支撑说明](#_Toc16618) 14

[三、课程目标](#_Toc28079) 14

[四、课程教学内容、学习要求与学时分配](#_Toc9760) 15

[五、课程目标达成措施](#_Toc25858) 16

[六、课程的考核与成绩评定方式](#_Toc17004) 16

[七、课程目标达成评价方式](#_Toc9195) 18

[八、课程的评价与持续改进 19](#_Toc26445)

[九、参考书目](#_Toc26445) 19

**[体育课程教学大纲体育IV](#_Toc3437)**20

[一、课程的性质与任务](#_Toc14998) 20

[二、课程对毕业要求的支撑说明](#_Toc17263) 20

[三、课程目标](#_Toc28440) 20

[四、课程教学内容、学习要求与学时分配](#_Toc29681) 21

[五、课程目标达成措施](#_Toc32409) 22

[六、课程的考核与成绩评定方式](#_Toc16632) 22

[七、课程目标达成评价方式](#_Toc2308) 24

[八、课程的评价与持续改进 25](#_Toc26445)

[九、参考书目](#_Toc26445) 25

**第二部分 运动选项课程教学大纲**…………… …………………………………26

[一、足球选项课](#_Toc28969) 26

[二、篮球选项课](#_Toc16830) 30

[三、排球选项课](#_Toc12439) 34

[四、乒乓球选项课](#_Toc4782) 38

[五、网球选项课](#_Toc12078) 42

[六、羽毛球选项课](#_Toc25940) 46

[七、陈式太极拳选项课](#_Toc25640) 50

[八、跆拳道选项课](#_Toc30537) 54

[九、散打选项课](#_Toc29884) 58

[十、形体训练选项课](#_Toc26319) 62

[十一、啦啦操选项课](#_Toc25732) 66

[十二、体能三项选项课](#_Toc30215) 70

[十三、花样跳绳选项课](#_Toc20037) 74

[十四、二十四式太极拳选项课](#_Toc4046) 82

[十五、少林拳选项课](#_Toc28503) 86

[十六、大众健美操选项课](#_Toc745) 90

[十七、气排球选项课](#_Toc745) 90

[十八、瑜伽选项课](#_Toc24202) 94

[十九、健身气功选项课](#_Toc27149) 98

[二十、体育舞蹈选项课](#_Toc21883) 102

[二十一、毽球选项课](#_Toc7647) 106

## [二十二、射艺（反曲弓）选项课教学大纲.](#_Toc7647).......................................................................110

**第三部分 公共选修体育课程教学大纲**………………………………………114

[一、乒乓球选修体育课教学大纲](#_Toc7421) 114

[二、网球球选修体育课教学大纲](#_Toc14068) 116

[三、羽毛球选修体育课教学大纲](#_Toc652) 119

[四、 跆拳道选修体育课教学大纲](#_Toc29951) 121

[五、形体训练选修体育课教学大纲](#_Toc30952) 124

[六、毽球选修课教学大纲](#_Toc12222) 127

[七、陈氏太极养生功选修课教学大纲](#_Toc23135) 130

[八、瑜伽选修课教学大纲](#_Toc2710) 133

[九、篮球选修课教学大纲](#_Toc21025) 136

[十、藤球选修课教学大纲](#_Toc29209) 139

**第一部分 体育课程教学大纲总纲**

**体育Ⅰ**

 **Physical TrainingⅠ**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：2115001901

学 分：1.0学分

学 时：36

开课学期：1

先修课程：无

适用专业：全校各专业

建议教材：《大学体育与健康》（第一版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**本课程是全校各专业的一门通识平台必修课，通过本课程的学习，将为学生进一步学习体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ等课程打下坚实的基础。

**课程任务：**通过本课程学习，使学生掌握体育基础理论知识和运动项目基本理论知识、基本运动技能，培养学生参与体育锻炼兴趣，全面增进学生身心健康，培养学生终身体育锻炼的意识、习惯和能力。通过本课程教学，应达到对学生增强体质、增进健康和提高体育素养的教学目标。

**二、课程对毕业要求的支撑说明**

|  |  |
| --- | --- |
| 毕业要求 | 支撑说明 |
| **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、5、6体育强则中国强，国运兴则体育兴。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。能够合理运用所学体育理论与实践知识，深入了解体育的功能与作用，享受乐趣、强健体魄、健全人格、磨练意志。掌握一到两项基本体育技能，掌握具体的运动项目规则及裁判法。养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式能够编制可行的个人锻炼计划。 |

**三、课程目标**

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的；发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为六个领域目标。

**课程目标1**：思想品德教育目标。基本目标：以 “立德育人”为根本任务，在教学中培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的良好品行，帮助学生树立正确人生观和价值观、养成良好的行为习惯，引导广大学生争创一流，成为品德优良、意志坚韧、团结协作、朝气蓬勃的复合型人才。发展目标：体育强则中国强，国运兴则体育兴；并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2**：运动参与目标。基本目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。发展目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

**课程目标3**：运动技能目标。基本目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。 发展目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动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和运动竞赛。

**课程目标4**：身体健康目标。基本目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的方式；具有健康的体魄。发展目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

**课程目标5**：心理健康目标。基本目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，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。发展目标：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。基本目标：社会适应目标表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。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。

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **重点、难点** | **推荐****学时** | **教学****方式** | **支撑课程目标** |
| (一)体育理论知识（1）课程简介、课堂常规和安全（2）《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（3）运动项目基本理论知识 | （1）坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）了解我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法。（3）了解体育项目的发展情况，掌握运动项目竞赛规则。 | 课程重点：（1）我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法。（2）运动项目竞赛规则。课程难点：（1）《国家学生体质健康标准》实施的意义。（2）对运动项目竞赛规则条款的理解。 | 4 | 讲授示范 | 1、2、5、6 |
| (二)运动项目基本技能田径、足球、篮球、排球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球、毽球、跳绳、跆拳道、散打、少林拳、陈氏太极拳、形体训练、啦啦操、健美操、瑜伽、健身气功、体育舞蹈、射艺 | （1）运动项目基本技、战术的掌握以及在比赛中的综合运用。（2）针对学生在运动项目兴趣、身体素质和运动技能专长所存在的个体差异实施分层次教学方法，尽量满足不同运动兴趣、不同运动技能水平学生的需要。（3） 重视学生身体素质锻炼，帮助学生掌握提高身体素质的有效手段和方法，使课内身体素质锻炼和课外身体素质锻炼紧密结合。（4）为确保体育课堂教学质量，体育课教学班级人数一般应该为35~40人。 | 课程重点：运动项目基本技术。课程难点：运动项目基本战术在比赛中的综合运用。 | 22 | 讲授示范 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）重视学生身体素质锻炼，帮助学生在课堂中提高身体素质。（2）掌握提高身体素质的有效手段和方法。 | 课程重点：有效锻炼学生的一般性身体素质。课程难点：与运动项目相适应的专项身体素质锻炼。 | 6 | 示范指导 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | （1）公正准确地测出各班同学的测试项目。（2）要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。（3）教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 课程重点：学生体质健康标准测试数据的采集。课程难点：学生体质健康标准测试数据分析。 | 4 | 组织指导 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | （1）任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分。（2）教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼。（3）引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识，树立每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的理念。 | 课程重点：教师通过“步道乐跑”智能应用软件，对学生定期监控、督促和指导。 | 0 | 指导 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

体育课堂推行“三自主”教学，学生自主选择任课教师，自主选择上课项目，自主选择专项基本运动技能考核。以各个运动项目技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过运动项目技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）课程的考核方式及成绩构成**

1.考核方式、记分制和考核时间

课程的考核采用平时成绩和期末考核相结合的方式。其中平时成绩通过课堂表现（平时考勤、小组活动、动作练习）、作业和步道乐跑统计计算的方式进行评定，成绩采用百分制记分；期末考核采取专项技术考试进行，考试成绩采用百分制记分，考试时间也各有差异。说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

**2.考核成绩构成及比例**

体育课堂表现评分（10%）、体育理论作业评分（10%）、课外健身跑锻炼（30%）、运动项目基本技能评分（50%）。

(平时成绩和期末考试成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末考试成绩所占权重系数分别为*α*1、*α*2，分别定为0.5和0.5)

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

各考核环节所占分值比例：

|  |  |
| --- | --- |
| **平时成绩** | **期末考核成绩** |
| 50% | 50% |

各考核环节所占分值比例及考核细则如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程成绩构成及比例** | **考核环节** | **对应课程目标** | **考核/评价细则** | **目标****分值** |
| 平时成绩 | 平时成绩满分为分，占总评成绩的比例为*α*1 | 理论作业（占平时成绩的比例为*β*1=0.2） | 1 | (1)作业内容：以体育理论知识问题简述和论述为主，着重考核学生对体育理论知识和运动项目理论知识的理解与把握。(2)作业成绩以百分计，乘以其在平时成绩中所占的比例*β*1计入平时成绩。 | 20 |
| 课堂表现（占平时成绩的比例为*β*2=0.2） | 1、5、6 | (1) 课堂表现包括平时考勤、小组活动、动作练习三个方面；(2)凡一个学期内缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定体育课学期成绩；凡一个学期内旷课累计3次者不予评定体育课学期成绩；(3)考察学生纪律、团结协作和对专项技能的掌握情况。 | 20 |
| 课外健身跑*β*3=0.6 | 1、5、6 | (1) 任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分，百分制记分。(2)教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼，引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识。(3)课外健身跑成绩不及格者不予评定学期体育课成绩。 | 60 |
| 期末考试成绩 | 期末考试成绩满分为100分，占总评成绩的比例为*α*2=0.8 | 运动项目基本技能考试*β*4=1 | 2、3、4 | (1) 运动项目技能考核要能够反映学生对体育课重点运动技能学习内容的掌握程度。(2)运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分。(3)运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量考核标准，并且各个不同运动项目技能定量考核的难度系数应该接近。 | 100 |

1. **评分标准**

**1. 理论作业**

采用期末作业评分方式，百分制记分，总评后按满分20分折算；评分标准参见各学期体育理论作业参考评分标准。

**2. 课堂表现**

课堂表现包括3个方面，分别是平时考勤、小组活动、动作练习三个方面。采用百分制记分，总评后按满分20分折算，课程表现评分标准如下表所示：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 100-90（分） | 89-80（分） | 79-60（分） | 59-0（分） |
| 平时考勤小组活动动作练习 | 全勤到课，能积极主动进行技术动作练习；能积极主动参与小组活动。 | 到课率高，能主动进行技术动作练习；能主动参与小组活动。 | 能进行技术动作练习，参与小组活动，但积极性不高。 | 技术动作练习态度消极，小组活动参与不多或缺勤情况严重。 |

 **3. 课外健身长跑锻炼**

采用任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段评分方法，百分制记分，总评后按满分60分折算.

评分标准：

单次运动有效标准为：男生里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。女生里程达到1.2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。每天最多有1次运动记录关联跑步成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩；单次运动里程上限最多取10公里。

课外有效健身长跑锻炼次数记录达到30次（低于30次计0分），计为60分；31-39次按系统分数进行评定；达到40次以上（含40次），计为100分；

**4. 期末考试**：专项基本运动技能考核

采用专项考核评分方式，百分制记分，总评后按满分100分折算；评分标准参见各体育考核手册各项目具体评分细则。

**七、课程目标达成评价方式**

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：





课程目标评价内容及符号意义说明如下表，*P*、*K*分别表示学生平时、期末考试的实际平均得分，其中：

1. *P*= *P*1+*P*2+*P*3；*P*1为理论作业得分，*P*2为课堂表现得分，*P*3为课外健身跑得分。

2. *K*= *K*1；*K*1为期末运动项目基本技能考试得分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标评价内容** | **平时成绩** | **期末考试成绩** | **课程总评成绩** |
| **理论****作业** | **课堂表现** | **课外****健身跑** | **运动项目基本技能考试** |
| 目标分值 | 50 | 50 | 37.5 | 62.5 | 100 |
| 学生平均得分 | *P*1 | *P*2 | *P*3 | *K*1 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 |
| *P*= *P*1 + *P*2+ *P*3 | *K*= *K*1 |

课程目标达成度评价值计算具体说明如下

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核环节** | **目标分值** | **学生平均得分** | **达成度计算示例** |
| （2）（3）（4） | 期末考试 | 运动项目基本技能考试 | 100 | *K*1 | *K* | 课程目标1达成度：*D*1=*K*/100 |
| （1）（5）（6） | 平时成绩 | 理论作业 | 20 | *P*1 | *P* | 课程目标2达成度：*D*2=*P*/100 |
| 课堂表现 | 20 | *P*2 |
| 课外健身跑 | 60 | *P*3 |
| 课程总体目标 | 总评成绩 | 100 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 | 课程总目标达成度：*D*Z=*Z*/100 |

**八、课程的评价与持续改进**

课程考核结束后，任课教师根据考核成绩对本课程的课程目标达成度进行计算和分析，撰写课程目标达成度报告并提交教研室，教研室根据课程教学要求对课程目标达成度和毕业要求达成度进行分析和审核。根据分析结果，确定影响教学质量提升的环节并给出相应的持续改进措施。同时教师也要根据院部督导的听课检查情况、学生课堂表现及反馈和期末考试等教学过程中发现问题进行自评和总结，并加以改进，以便引导学生在学习态度、学习行为和学习方式等方面形成自我认识，鼓励学生积极参与教学活动，实现知识的自主构建，养成良好的学习习惯，最终达成课程学习目标，进一步支撑毕业要求的达成。

**九、参考书目**

[1] 陈俊，王江，柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社，2021.4.

[2] 蒋街良等. 大学体育与健康（第1版）[M]. 成都：电子科技大学出版社，2019.5.

[3] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[4] 王定宣 大学体育与健康信息化教程（第1版）[M]. 北京：北京体育大学出版社，2017.

**制订人：马晓宁 审订人： 王永新 季 波 宣金传 批准人：顾长海**

**2021年9月**

**体育Ⅱ**

 **Physical TrainingⅡ**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：2115002901

学 分：1.0学分

学 时：36

开课学期：2

先修课程：体育Ⅰ

适用专业：全校各专业

建议教材：《大学体育与健康》（第一版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**本课程是全校各专业的一门通识平台必修课，通过本课程的学习，将为学生进一步学习体育Ⅲ和体育Ⅳ等课程打下坚实的基础。

**课程任务：**通过本课程学习，使学生掌握体育基础理论知识和运动项目基本理论知识、基本运动技能，培养学生参与体育锻炼兴趣，全面增进学生身心健康，培养学生终身体育锻炼的意识、习惯和能力。通过本课程教学，应达到对学生增强体质、增进健康和提高体育素养的教学目标。

**二、课程对毕业要求的支撑说明**

|  |  |
| --- | --- |
| 毕业要求 | 支撑说明 |
| **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、5、6体育强则中国强，国运兴则体育兴。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。能够合理运用所学体育理论与实践知识，深入了解体育的功能与作用，享受乐趣、强健体魄、健全人格、磨练意志。掌握一到两项基本体育技能，掌握具体的运动项目规则及裁判法。养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式能够编制可行的个人锻炼计划。 |

**三、课程目标**

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的；发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为六个领域目标。

**课程目标1**：思想品德教育目标。基本目标：以 “立德育人”为根本任务，在教学中培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的良好品行，帮助学生树立正确人生观和价值观、养成良好的行为习惯，引导广大学生争创一流，成为品德优良、意志坚韧、团结协作、朝气蓬勃的复合型人才。发展目标：体育强则中国强，国运兴则体育兴；并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2**：运动参与目标。基本目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。发展目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

**课程目标3**：运动技能目标。基本目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。 发展目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动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和运动竞赛。

**课程目标4**：身体健康目标。基本目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的方式；具有健康的体魄。发展目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

**课程目标5**：心理健康目标。基本目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，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。发展目标：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。基本目标：社会适应目标表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。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。

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **重点、难点** | **推荐****学时** | **教学****方式** | **支撑课程目标** |
| 体育理论知识（1）体育锻炼的基本原则和运动锻炼的卫生与安全（2）运动项目基本理论知识 | （1）坚持“健康第一”理念，以培养学生的终身体育为教学目标。（2）掌握体育运动锻炼的方法和卫生保健常识。（3）了解体育项目的发展情况以及运动项目竞赛规则。 | 课程重点：（1）体育运动锻炼的方法和卫生保健常识。（2）运动项目竞赛规则。课程难点：对运动项目竞赛规则条款的理解。 | 4 | 讲授示范 | 1、2、5、6 |
| (二)运动项目基本技能田径、足球、篮球、排球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球、毽球、跳绳、跆拳道、散打、少林拳、陈氏太极拳、形体训练、啦啦操、健美操、瑜伽、健身气功、体育舞蹈、射艺 | （1）运动项目基本技、战术的掌握以及在比赛中的综合运用。（2）针对学生在运动项目兴趣、身体素质和运动技能专长所存在的个体差异实施分层次教学方法，尽量满足不同运动兴趣、不同运动技能水平学生的需要。（3） 重视学生身体素质锻炼，帮助学生掌握提高身体素质的有效手段和方法，使课内身体素质锻炼和课外身体素质锻炼紧密结合。（4）为确保体育课堂教学质量，体育课教学班级人数一般应该为35~40人。 | 课程重点：运动项目基本技术。课程难点：运动项目基本战术在比赛中的综合运用。 | 22 | 讲授示范 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）重视学生身体素质锻炼，帮助学生在课堂中提高身体素质。（2）掌握提高身体素质的有效手段和方法。 | 课程重点：有效锻炼学生的一般性身体素质。课程难点：与运动项目相适应的专项身体素质锻炼。 | 6 | 示范指导 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | （1）公正准确地测出各班同学的测试项目。（2）要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。（3）教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 课程重点：学生体质健康标准测试数据的采集。课程难点：学生体质健康标准测试数据分析。 | 4 | 组织指导 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | （1）任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分。（2）教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼。（3）引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识，树立每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的理念。 | 课程重点：教师通过“步道乐跑”智能应用软件，对学生定期监控、督促和指导。 | 0 | 指导 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

体育课堂推行“三自主”教学，学生自主选择任课教师，自主选择上课项目，自主选择专项基本运动技能考核。以各个运动项目技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过运动项目技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）课程的考核方式及成绩构成**

1.考核方式、记分制和考核时间

课程的考核采用平时成绩和期末考核相结合的方式。其中平时成绩通过课堂表现（平时考勤、小组活动、动作练习）、作业和步道乐跑统计计算的方式进行评定，成绩采用百分制记分；期末考核采取专项技术考试进行，考试成绩采用百分制记分，考试时间也各有差异。说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

**2.考核成绩构成及比例**

体育课堂表现评分（10%）、体育理论作业评分（10%）、课外健身跑锻炼（30%）、运动项目基本技能评分（50%）。

(平时成绩和期末考试成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末考试成绩所占权重系数分别为*α*1、*α*2，分别定为0.5和0.5)

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

各考核环节所占分值比例：

|  |  |
| --- | --- |
| **平时成绩** | **期末考核成绩** |
| 50% | 50% |

各考核环节所占分值比例及考核细则如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程成绩构成及比例** | **考核环节** | **对应课程目标** | **考核/评价细则** | **目标****分值** |
| 平时成绩 | 平时成绩满分为分，占总评成绩的比例为*α*1 | 理论作业（占平时成绩的比例为*β*1=0.2） | 1 | (1)作业内容：以体育理论知识问题简述和论述为主，着重考核学生对体育理论知识和运动项目理论知识的理解与把握。(2)作业成绩以百分计，乘以其在平时成绩中所占的比例*β*1计入平时成绩。 | 20 |
| 课堂表现（占平时成绩的比例为*β*2=0.2） | 1、5、6 | (1) 课堂表现包括平时考勤、小组活动、动作练习三个方面；(2)凡一个学期内缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定体育课学期成绩；凡一个学期内旷课累计3次者不予评定体育课学期成绩；(3)考察学生纪律、团结协作和对专项技能的掌握情况。 | 20 |
| 课外健身跑*β*3=0.6 | 1、5、6 | (1) 任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分，百分制记分。(2)教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼，引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识。(3)课外健身跑成绩不及格者不予评定学期体育课成绩。 | 60 |
| 期末考试成绩 | 期末考试成绩满分为100分，占总评成绩的比例为*α*2=0.8 | 运动项目基本技能考试*β*4=1 | 2、3、4 | (1) 运动项目技能考核要能够反映学生对体育课重点运动技能学习内容的掌握程度。(2)运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分。(3)运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量考核标准，并且各个不同运动项目技能定量考核的难度系数应该接近。 | 100 |

1. **评分标准**

**1. 理论作业**

采用期末作业评分方式，百分制记分，总评后按满分20分折算；评分标准参见各学期体育理论作业参考评分标准。

**2. 课堂表现**

课堂表现包括3个方面，分别是平时考勤、小组活动、动作练习三个方面。采用百分制记分，总评后按满分20分折算，课程表现评分标准如下表所示：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 100-90（分） | 89-80（分） | 79-60（分） | 59-0（分） |
| 平时考勤小组活动动作练习 | 全勤到课，能积极主动进行技术动作练习；能积极主动参与小组活动。 | 到课率高，能主动进行技术动作练习；能主动参与小组活动。 | 能进行技术动作练习，参与小组活动，但积极性不高。 | 技术动作练习态度消极，小组活动参与不多或缺勤情况严重。 |

 **3. 课外健身长跑锻炼**

采用任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段评分方法，百分制记分，总评后按满分60分折算.

评分标准：

单次运动有效标准为：男生里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。女生里程达到1.2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。每天最多有1次运动记录关联跑步成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩；单次运动里程上限最多取10公里。

课外有效健身长跑锻炼次数记录达到40次（低于40次计0分），计为60分；41-49次按系统分数进行评定；达到50次以上（含50次），计为100分。

**4. 期末考试**：专项基本运动技能考核

采用专项考核评分方式，百分制记分，总评后按满分100分折算；评分标准参见各体育考核手册各项目具体评分细则。

**七、课程目标达成评价方式**

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：





课程目标评价内容及符号意义说明如下表，*P*、*K*分别表示学生平时、期末考试的实际平均得分，其中：

1. *P*= *P*1+*P*2+*P*3；*P*1为理论作业得分，*P*2为课堂表现得分，*P*3为课外健身跑得分。

2. *K*= *K*1；*K*1为期末运动项目基本技能考试得分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标评价内容** | **平时成绩** | **期末考试成绩** | **课程总评成绩** |
| **理论****作业** | **课堂表现** | **课外****健身跑** | **运动项目基本技能考试** |
| 目标分值 | 50 | 50 | 37.5 | 62.5 | 100 |
| 学生平均得分 | *P*1 | *P*2 | *P*3 | *K*1 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 |
| *P*= *P*1 + *P*2+ *P*3 | *K*= *K*1 |

课程目标达成度评价值计算具体说明如下

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核环节** | **目标分值** | **学生平均得分** | **达成度计算示例** |
| （2）（3）（4） | 期末考试 | 运动项目基本技能考试 | 100 | *K*1 | *K* | 课程目标1达成度：*D*1=*K*/100 |
| （1）（5）（6） | 平时成绩 | 理论作业 | 20 | *P*1 | *P* | 课程目标2达成度：*D*2=*P*/100 |
| 课堂表现 | 20 | *P*2 |
| 课外健身跑 | 60 | *P*3 |
| 课程总体目标 | 总评成绩 | 100 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 | 课程总目标达成度：*D*Z=*Z*/100 |

**八、课程的评价与持续改进**

课程考核结束后，任课教师根据考核成绩对本课程的课程目标达成度进行计算和分析，撰写课程目标达成度报告并提交教研室，教研室根据课程教学要求对课程目标达成度和毕业要求达成度进行分析和审核。根据分析结果，确定影响教学质量提升的环节并给出相应的持续改进措施。同时教师也要根据院部督导的听课检查情况、学生课堂表现及反馈和期末考试等教学过程中发现问题进行自评和总结，并加以改进，以便引导学生在学习态度、学习行为和学习方式等方面形成自我认识，鼓励学生积极参与教学活动，实现知识的自主构建，养成良好的学习习惯，最终达成课程学习目标，进一步支撑毕业要求的达成。

**九、参考书目**

[1] 陈俊，王江，柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社，2021.4.

[2] 蒋街良等. 大学体育与健康（第1版）[M]. 成都：电子科技大学出版社，2019.5.

[3] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[4] 王定宣 大学体育与健康信息化教程（第1版）[M]. 北京：北京体育大学出版社，2017.

**制订人：马晓宁 审订人： 王永新 季 波 宣金传 批准人：顾长海**

**2021年9月**

**体育Ⅲ**

 **Physical Training Ⅲ**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：2115003901

学 分：1.0学分

学 时：36

开课学期：3

先修课程：体育Ⅰ、体育Ⅱ

适用专业：全校各专业

建议教材：《大学体育与健康》（第一版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**本课程是全校各专业的一门通识平台必修课，通过本课程的学习，将为学生进一步学习体育Ⅳ等课程打下坚实的基础。

**课程任务：**通过本课程学习，使学生掌握体育基础理论知识和运动项目基本理论知识、基本运动技能，培养学生参与体育锻炼兴趣，全面增进学生身心健康，培养学生终身体育锻炼的意识、习惯和能力。通过本课程教学，应达到对学生增强体质、增进健康和提高体育素养的教学目标。

**二、课程对毕业要求的支撑说明**

|  |  |
| --- | --- |
| 毕业要求 | 支撑说明 |
| **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、5、6体育强则中国强，国运兴则体育兴。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。能够合理运用所学体育理论与实践知识，深入了解体育的功能与作用，享受乐趣、强健体魄、健全人格、磨练意志。掌握一到两项基本体育技能，掌握具体的运动项目规则及裁判法。养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式能够编制可行的个人锻炼计划。 |

**三、课程目标**

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的；发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为六个领域目标。

**课程目标1**：思想品德教育目标。基本目标：以 “立德育人”为根本任务，在教学中培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的良好品行，帮助学生树立正确人生观和价值观、养成良好的行为习惯，引导广大学生争创一流，成为品德优良、意志坚韧、团结协作、朝气蓬勃的复合型人才。发展目标：体育强则中国强，国运兴则体育兴；并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2**：运动参与目标。基本目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。发展目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

**课程目标3**：运动技能目标。基本目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。 发展目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动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和运动竞赛。

**课程目标4**：身体健康目标。基本目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的方式；具有健康的体魄。发展目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

**课程目标5**：心理健康目标。基本目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，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。发展目标：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。基本目标：社会适应目标表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。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。

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **重点、难点** | **推荐****学时** | **教学****方式** | **支撑课程目标** |
| (一)体育理论知识（1）有氧健身训练与柔韧性训练（2）运动项目基本理论知识 | （1）坚持“健康第一”理念，以培养学生的终身体育为教学目标。（2）掌握有氧健身训练的方法和柔韧性训练方法。（3）了解体育项目的发展情况以及运动项目竞赛规则。 | 课程重点：（1）有氧健身训练的方法和柔韧性训练方法。（2）运动项目竞赛规则。课程难点：对运动项目竞赛规则条款的理解。 | 4 | 讲授示范 | 1、2、5、6 |
| (二)运动项目基本技能田径、足球、篮球、排球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球、毽球、跳绳、跆拳道、散打、少林拳、陈氏太极拳、形体训练、啦啦操、健美操、瑜伽、健身气功、体育舞蹈、射艺 | （1）运动项目基本技、战术的掌握以及在比赛中的综合运用。（2）针对学生在运动项目兴趣、身体素质和运动技能专长所存在的个体差异实施分层次教学方法，尽量满足不同运动兴趣、不同运动技能水平学生的需要。（3） 重视学生身体素质锻炼，帮助学生掌握提高身体素质的有效手段和方法，使课内身体素质锻炼和课外身体素质锻炼紧密结合。（4）为确保体育课堂教学质量，体育课教学班级人数一般应该为35~40人。 | 课程重点：运动项目基本技术。课程难点：运动项目基本战术在比赛中的综合运用。 | 22 | 讲授示范 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）重视学生身体素质锻炼，帮助学生在课堂中提高身体素质。（2）掌握提高身体素质的有效手段和方法。 | 课程重点：有效锻炼学生的一般性身体素质。课程难点：与运动项目相适应的专项身体素质锻炼。 | 6 | 示范指导 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | （1）公正准确地测出各班同学的测试项目。（2）要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。（3）教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 课程重点：学生体质健康标准测试数据的采集。课程难点：学生体质健康标准测试数据分析。 | 4 | 组织指导 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | （1）任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分。（2）教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼。（3）引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识，树立每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的理念。 | 课程重点：教师通过“步道乐跑”智能应用软件，对学生定期监控、督促和指导。 | 0 | 指导 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

体育课堂推行“三自主”教学，学生自主选择任课教师，自主选择上课项目，自主选择专项基本运动技能考核。以各个运动项目技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过运动项目技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）课程的考核方式及成绩构成**

1.考核方式、记分制和考核时间

课程的考核采用平时成绩和期末考核相结合的方式。其中平时成绩通过课堂表现（平时考勤、小组活动、动作练习）、作业和步道乐跑统计计算的方式进行评定，成绩采用百分制记分；期末考核采取专项技术考试进行，考试成绩采用百分制记分，考试时间也各有差异。说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

**2.考核成绩构成及比例**

体育课堂表现评分（10%）、体育理论作业评分（10%）、课外健身跑锻炼（30%）、运动项目基本技能评分（50%）。

(平时成绩和期末考试成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末考试成绩所占权重系数分别为*α*1、*α*2，分别定为0.5和0.5)

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

各考核环节所占分值比例：

|  |  |
| --- | --- |
| **平时成绩** | **期末考核成绩** |
| 50% | 50% |

各考核环节所占分值比例及考核细则如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程成绩构成及比例** | **考核环节** | **对应课程目标** | **考核/评价细则** | **目标****分值** |
| 平时成绩 | 平时成绩满分为分，占总评成绩的比例为*α*1 | 理论作业（占平时成绩的比例为*β*1=0.2） | 1 | (1)作业内容：以体育理论知识问题简述和论述为主，着重考核学生对体育理论知识和运动项目理论知识的理解与把握。(2)作业成绩以百分计，乘以其在平时成绩中所占的比例*β*1计入平时成绩。 | 20 |
| 课堂表现（占平时成绩的比例为*β*2=0.2） | 1、5、6 | (1) 课堂表现包括平时考勤、小组活动、动作练习三个方面；(2)凡一个学期内缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定体育课学期成绩；凡一个学期内旷课累计3次者不予评定体育课学期成绩；(3)考察学生纪律、团结协作和对专项技能的掌握情况。 | 20 |
| 课外健身跑*β*3=0.6 | 1、5、6 | (1) 任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分，百分制记分。(2)教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼，引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识。(3)课外健身跑成绩不及格者不予评定学期体育课成绩。 | 60 |
| 期末考试成绩 | 期末考试成绩满分为100分，占总评成绩的比例为*α*2=0.8 | 运动项目基本技能考试*β*4=1 | 2、3、4 | (1) 运动项目技能考核要能够反映学生对体育课重点运动技能学习内容的掌握程度。(2)运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分。(3)运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量考核标准，并且各个不同运动项目技能定量考核的难度系数应该接近。 | 100 |

1. **评分标准**

**1. 理论作业**

采用期末作业评分方式，百分制记分，总评后按满分20分折算；评分标准参见各学期体育理论作业参考评分标准。

**2. 课堂表现**

课堂表现包括3个方面，分别是平时考勤、小组活动、动作练习三个方面。采用百分制记分，总评后按满分20分折算，课程表现评分标准如下表所示：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 100-90（分） | 89-80（分） | 79-60（分） | 59-0（分） |
| 平时考勤小组活动动作练习 | 全勤到课，能积极主动进行技术动作练习；能积极主动参与小组活动。 | 到课率高，能主动进行技术动作练习；能主动参与小组活动。 | 能进行技术动作练习，参与小组活动，但积极性不高。 | 技术动作练习态度消极，小组活动参与不多或缺勤情况严重。 |

 **3. 课外健身长跑锻炼**

采用任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段评分方法，百分制记分，总评后按满分60分折算.

评分标准：

单次运动有效标准为：男生里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。女生里程达到1.2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。每天最多有1次运动记录关联跑步成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩；单次运动里程上限最多取10公里。

课外有效健身长跑锻炼次数记录达到40次（低于40次计0分），计为60分；41-49次按系统分数进行评定；达到50次以上（含50次），计为100分。

**4. 期末考试**：专项基本运动技能考核

采用专项考核评分方式，百分制记分，总评后按满分100分折算；评分标准参见各体育考核手册各项目具体评分细则。

**七、课程目标达成评价方式**

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：





课程目标评价内容及符号意义说明如下表，*P*、*K*分别表示学生平时、期末考试的实际平均得分，其中：

1. *P*= *P*1+*P*2+*P*3；*P*1为理论作业得分，*P*2为课堂表现得分，*P*3为课外健身跑得分。

2. *K*= *K*1；*K*1为期末运动项目基本技能考试得分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标评价内容** | **平时成绩** | **期末考试成绩** | **课程总评成绩** |
| **理论****作业** | **课堂表现** | **课外****健身跑** | **运动项目基本技能考试** |
| 目标分值 | 50 | 50 | 37.5 | 62.5 | 100 |
| 学生平均得分 | *P*1 | *P*2 | *P*3 | *K*1 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 |
| *P*= *P*1 + *P*2+ *P*3 | *K*= *K*1 |

课程目标达成度评价值计算具体说明如下

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核环节** | **目标分值** | **学生平均得分** | **达成度计算示例** |
| （2）（3）（4） | 期末考试 | 运动项目基本技能考试 | 100 | *K*1 | *K* | 课程目标1达成度：*D*1=*K*/100 |
| （1）（5）（6） | 平时成绩 | 理论作业 | 20 | *P*1 | *P* | 课程目标2达成度：*D*2=*P*/100 |
| 课堂表现 | 20 | *P*2 |
| 课外健身跑 | 60 | *P*3 |
| 课程总体目标 | 总评成绩 | 100 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 | 课程总目标达成度：*D*Z=*Z*/100 |

**八、课程的评价与持续改进**

课程考核结束后，任课教师根据考核成绩对本课程的课程目标达成度进行计算和分析，撰写课程目标达成度报告并提交教研室，教研室根据课程教学要求对课程目标达成度和毕业要求达成度进行分析和审核。根据分析结果，确定影响教学质量提升的环节并给出相应的持续改进措施。同时教师也要根据院部督导的听课检查情况、学生课堂表现及反馈和期末考试等教学过程中发现问题进行自评和总结，并加以改进，以便引导学生在学习态度、学习行为和学习方式等方面形成自我认识，鼓励学生积极参与教学活动，实现知识的自主构建，养成良好的学习习惯，最终达成课程学习目标，进一步支撑毕业要求的达成。

**九、参考书目**

[1] 陈俊，王江，柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社，2021.4.

[2] 蒋街良等. 大学体育与健康（第1版）[M]. 成都：电子科技大学出版社，2019.5.

[3] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[4] 王定宣 大学体育与健康信息化教程（第1版）[M]. 北京：北京体育大学出版社，2017.

**制订人：马晓宁 审订人： 王永新 季 波 宣金传 批准人：顾长海**

**2021年9月**

**体育Ⅳ**

 **Physical Training Ⅳ**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：2115004901

学 分：1.0学分

学 时：36

开课学期：4

先修课程：体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ

适用专业：全校各专业

建议教材：《大学体育与健康》（第一版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**本课程是全校各专业的一门通识平台必修课，通过本课程的学习，将为学生终身体育打下坚实的基础。

**课程任务：**通过本课程学习，使学生掌握体育基础理论知识和运动项目基本理论知识、基本运动技能，培养学生参与体育锻炼兴趣，全面增进学生身心健康，培养学生终身体育锻炼的意识、习惯和能力。通过本课程教学，应达到对学生增强体质、增进健康和提高体育素养的教学目标。

**二、课程对毕业要求的支撑说明**

|  |  |
| --- | --- |
| 毕业要求 | 支撑说明 |
| **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、5、6体育强则中国强，国运兴则体育兴。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。能够合理运用所学体育理论与实践知识，深入了解体育的功能与作用，享受乐趣、强健体魄、健全人格、磨练意志。掌握一到两项基本体育技能，掌握具体的运动项目规则及裁判法。养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式能够编制可行的个人锻炼计划。 |

**三、课程目标**

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的；发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为六个领域目标。

**课程目标1**：思想品德教育目标。基本目标：以 “立德育人”为根本任务，在教学中培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的良好品行，帮助学生树立正确人生观和价值观、养成良好的行为习惯，引导广大学生争创一流，成为品德优良、意志坚韧、团结协作、朝气蓬勃的复合型人才。发展目标：体育强则中国强，国运兴则体育兴；并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2**：运动参与目标。基本目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。发展目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

**课程目标3**：运动技能目标。基本目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。 发展目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动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和运动竞赛。

**课程目标4**：身体健康目标。基本目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的方式；具有健康的体魄。发展目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

**课程目标5**：心理健康目标。基本目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，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。发展目标：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。基本目标：社会适应目标表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。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。

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **重点、难点** | **推荐****学时** | **教学****方式** | **支撑课程目标** |
| (一) 体育理论知识 （1）运动损伤与防护（2）运动项目基本理论知识 | （1）坚持“健康第一”理念，以培养学生的终身体育为教学目标。（2）掌握体育运动安全防护和运动损伤预防知识。（3）了解体育项目的发展情况以及运动项目竞赛规则。 | 课程重点：（1）体育运动安全防护和运动损伤预防。（2）运动项目竞赛规则。课程难点：对运动项目竞赛规则条款的理解。 | 4 | 讲授示范 | 1、2、5、6 |
| (二)运动项目基本技能田径、足球、篮球、排球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球、毽球、跳绳、跆拳道、散打、少林拳、陈氏太极拳、形体训练、啦啦操、健美操、瑜伽、健身气功、体育舞蹈、射艺 | （1）运动项目基本技、战术的掌握以及在比赛中的综合运用。（2）针对学生在运动项目兴趣、身体素质和运动技能专长所存在的个体差异实施分层次教学方法，尽量满足不同运动兴趣、不同运动技能水平学生的需要。（3） 重视学生身体素质锻炼，帮助学生掌握提高身体素质的有效手段和方法，使课内身体素质锻炼和课外身体素质锻炼紧密结合。（4）为确保体育课堂教学质量，体育课教学班级人数一般应该为35~40人。 | 课程重点：运动项目基本技术。课程难点：运动项目基本战术在比赛中的综合运用。 | 22 | 讲授示范 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）重视学生身体素质锻炼，帮助学生在课堂中提高身体素质。（2）掌握提高身体素质的有效手段和方法。 | 课程重点：有效锻炼学生的一般性身体素质。课程难点：与运动项目相适应的专项身体素质锻炼。 | 6 | 示范指导 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | （1）公正准确地测出各班同学的测试项目。（2）要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。（3）教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 课程重点：学生体质健康标准测试数据的采集。课程难点：学生体质健康标准测试数据分析。 | 4 | 组织指导 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | （1）任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分。（2）教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼。（3）引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识，树立每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的理念。 | 课程重点：教师通过“步道乐跑”智能应用软件，对学生定期监控、督促和指导。 | 0 | 指导 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

体育课堂推行“三自主”教学，学生自主选择任课教师，自主选择上课项目，自主选择专项基本运动技能考核。以各个运动项目技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过运动项目技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）课程的考核方式及成绩构成**

1.考核方式、记分制和考核时间

课程的考核采用平时成绩和期末考核相结合的方式。其中平时成绩通过课堂表现（平时考勤、小组活动、动作练习）、作业和步道乐跑统计计算的方式进行评定，成绩采用百分制记分；期末考核采取专项技术考试进行，考试成绩采用百分制记分，考试时间也各有差异。说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

**2.考核成绩构成及比例**

体育课堂表现评分（10%）、体育理论作业评分（10%）、课外健身跑锻炼（30%）、运动项目基本技能评分（50%）。

(平时成绩和期末考试成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末考试成绩所占权重系数分别为*α*1、*α*2，分别定为0.5和0.5)

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

各考核环节所占分值比例：

|  |  |
| --- | --- |
| **平时成绩** | **期末考核成绩** |
| 50% | 50% |

各考核环节所占分值比例及考核细则如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程成绩构成及比例** | **考核环节** | **对应课程目标** | **考核/评价细则** | **目标****分值** |
| 平时成绩 | 平时成绩满分为分，占总评成绩的比例为*α*1 | 理论作业（占平时成绩的比例为*β*1=0.2） | 1 | (1)作业内容：以体育理论知识问题简述和论述为主，着重考核学生对体育理论知识和运动项目理论知识的理解与把握。(2)作业成绩以百分计，乘以其在平时成绩中所占的比例*β*1计入平时成绩。 | 20 |
| 课堂表现（占平时成绩的比例为*β*2=0.2） | 1、5、6 | (1) 课堂表现包括平时考勤、小组活动、动作练习三个方面；(2)凡一个学期内缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定体育课学期成绩；凡一个学期内旷课累计3次者不予评定体育课学期成绩；(3)考察学生纪律、团结协作和对专项技能的掌握情况。 | 20 |
| 课外健身跑*β*3=0.6 | 1、5、6 | (1) 任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段进行评分，百分制记分。(2)教师通过“步道乐跑”智能应用软件定期监控学生完成情况，提醒并督促学生自觉进行锻炼，引导学生形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育的意识。(3)课外健身跑成绩不及格者不予评定学期体育课成绩。 | 60 |
| 期末考试成绩 | 期末考试成绩满分为100分，占总评成绩的比例为*α*2=0.8 | 运动项目基本技能考试*β*4=1 | 2、3、4 | (1) 运动项目技能考核要能够反映学生对体育课重点运动技能学习内容的掌握程度。(2)运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分。(3)运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量考核标准，并且各个不同运动项目技能定量考核的难度系数应该接近。 | 100 |

1. **评分标准**

**1. 理论作业**

采用期末作业评分方式，百分制记分，总评后按满分20分折算；评分标准参见各学期体育理论作业参考评分标准。

**2. 课堂表现**

课堂表现包括3个方面，分别是平时考勤、小组活动、动作练习三个方面。采用百分制记分，总评后按满分20分折算，课程表现评分标准如下表所示：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 100-90（分） | 89-80（分） | 79-60（分） | 59-0（分） |
| 平时考勤小组活动动作练习 | 全勤到课，能积极主动进行技术动作练习；能积极主动参与小组活动。 | 到课率高，能主动进行技术动作练习；能主动参与小组活动。 | 能进行技术动作练习，参与小组活动，但积极性不高。 | 技术动作练习态度消极，小组活动参与不多或缺勤情况严重。 |

 **3. 课外健身长跑锻炼**

采用任课教师通过“步道乐跑”智能应用软件在学期教学时间段评分方法，百分制记分，总评后按满分60分折算.

评分标准：

单次运动有效标准为：男生里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。女生里程达到1.2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。每天最多有1次运动记录关联跑步成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩；单次运动里程上限最多取10公里。

课外有效健身长跑锻炼次数记录达到40次（低于40次计0分），计为60分；41-49次按系统分数进行评定；达到50次以上（含50次），计为100分。

**4. 期末考试**：专项基本运动技能考核

采用专项考核评分方式，百分制记分，总评后按满分100分折算；评分标准参见各体育考核手册各项目具体评分细则。

**七、课程目标达成评价方式**

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：





课程目标评价内容及符号意义说明如下表，*P*、*K*分别表示学生平时、期末考试的实际平均得分，其中：

1. *P*= *P*1+*P*2+*P*3；*P*1为理论作业得分，*P*2为课堂表现得分，*P*3为课外健身跑得分。

2. *K*= *K*1；*K*1为期末运动项目基本技能考试得分。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标评价内容** | **平时成绩** | **期末考试成绩** | **课程总评成绩** |
| **理论****作业** | **课堂表现** | **课外****健身跑** | **运动项目基本技能考试** |
| 目标分值 | 50 | 50 | 37.5 | 62.5 | 100 |
| 学生平均得分 | *P*1 | *P*2 | *P*3 | *K*1 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 |
| *P*= *P*1 + *P*2+ *P*3 | *K*= *K*1 |

课程目标达成度评价值计算具体说明如下

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核环节** | **目标分值** | **学生平均得分** | **达成度计算示例** |
| （2）（3）（4） | 期末考试 | 运动项目基本技能考试 | 100 | *K*1 | *K* | 课程目标1达成度：*D*1=*K*/100 |
| （1）（5）（6） | 平时成绩 | 理论作业 | 20 | *P*1 | *P* | 课程目标2达成度：*D*2=*P*/100 |
| 课堂表现 | 20 | *P*2 |
| 课外健身跑 | 60 | *P*3 |
| 课程总体目标 | 总评成绩 | 100 | *Z*= *Pα*1 + *Kα*2 | 课程总目标达成度：*D*Z=*Z*/100 |

**八、课程的评价与持续改进**

课程考核结束后，任课教师根据考核成绩对本课程的课程目标达成度进行计算和分析，撰写课程目标达成度报告并提交教研室，教研室根据课程教学要求对课程目标达成度和毕业要求达成度进行分析和审核。根据分析结果，确定影响教学质量提升的环节并给出相应的持续改进措施。同时教师也要根据院部督导的听课检查情况、学生课堂表现及反馈和期末考试等教学过程中发现问题进行自评和总结，并加以改进，以便引导学生在学习态度、学习行为和学习方式等方面形成自我认识，鼓励学生积极参与教学活动，实现知识的自主构建，养成良好的学习习惯，最终达成课程学习目标，进一步支撑毕业要求的达成。

**九、参考书目**

[1] 陈俊，王江，柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社，2021.4.

[2] 蒋街良等. 大学体育与健康（第1版）[M]. 成都：电子科技大学出版社，2019.5.

[3] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[4] 王定宣 大学体育与健康信息化教程（第1版）[M]. 北京：北京体育大学出版社，2017.

**制订人：马晓宁 审订人： 王永新 季 波 宣金传 批准人：顾长海**

**2021年9月**

##  **体育课程——运动选项课程教学大纲**

## **足球选项课教学大纲**

中文名称：足球选项课

英文名称：Soccer

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**足球选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**足球运动是以脚支配球为主，两队进行攻防对抗的球类运动项目。该课目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育理论基础知识，掌握足球运动的最基本知识和技能；培养学生对足球运动的兴趣，培养终身自我锻炼能力，提高身体素质；增进身心健康，培养团队精神和良好个性品质。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）体育基础理论知识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）体育基础理论知识第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）体育基础理论知识第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）体育基础理论知识第四讲（第四学期）：运动损伤与防护。(5) 足球基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(3)足球运动简介（一般内容）(4)11人制足球竞赛规则（重点内容）(5)11人制足球竞赛裁判法简介（介绍内容）(6)注重足球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的足球竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 足球基本技能 | **足球基本技术：**（1）球性（重点内容）：脚颠球、拉球、拨球、推球。（2）踢球（重点内容）：脚内侧、脚背内侧、脚背正面踢定位球。（3）停接球：脚内侧停接地滚球（重点内容）；脚内侧停接空中球、落地反弹球（一般内容）；脚背、大腿、胸部停接空中球（介绍内容）。（4）运球（重点内容）：脚内侧、正脚背、外脚背运球。（5）运球过人技术（介绍内容）：速度过人、身体掩护过人、变速过人；拨、停、扣过人。（6）头球（一般内容）：原地前额正面头顶球。（7）掷界外球（介绍内容）。**足球基本战术**（介绍内容）：（1）局部进攻基础配合：斜传直插二过一、直传斜插二过一、踢墙式二过一。（2）11人制比赛阵形分析。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | **一般性身体素质锻炼：**俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。**专项身体素质锻炼：**1500米~3000米跑、运球跑、15m快速折返跑、30加速跑；30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、足球操等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用足球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以足球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过足球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：足球选项课采用考试方式；足球俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；足球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：足球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.足球基本运动技能考核内容

（1）第1学期：定位球踢远、运球绕杆射门；

（2）第2、3、4学期：颠球、定位球踢远、运球绕杆射门。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、足球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

足球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。足球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] Joe Juxbacher. 足球训练游戏（第1版）[M]. 北京：人民教育出版社,2001.5.

**制订人：**闫小明 **审订人：**马晓宁 王永新 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **篮球选项课教学大纲**

中文名称：篮球选项课

英文名称：Basketball

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**篮球选项课是体育课程子课程之一。篮球运动是双方通过篮球的争夺，力争将球投入对方球篮，并设法阻止对方得球和得分，最终以投中球多、得分多者为优胜的集体球类运动项目。课堂教学基本内容包括体育基础理论知识、篮球专项最基本的理论知识、基本技术和战术。通过教学使学生能够了解最基本的篮球专项理论知识、在一定程度上掌握最基本的篮球专项技能；使学生具备一定的比赛欣赏能力；努力提高身心健康水平，并培养良好的团队精神、顽强拼搏精神。

**课程任务：**篮球运动是集身体素质、技巧、智力为一体的身体直接接触的对抗性球类项目。该课目的在于使学生能够在一定程度上学习体育理论基础知识，掌握篮球运动的最基本知识和技能；培养学生对篮球运动的兴趣；增进学生身心健康，培养学生终身体育的能力，培养学生良好个性品质等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）体育基础理论知识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5） 篮球基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(3)篮球运动简介（一般内容）(4)5人制篮球竞赛规则（重点内容）(5)5人制篮球竞赛裁判法（介绍内容）(6)注重篮球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的篮球竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 篮球基本技能 | （1）移动**（重点内容）：**变速跑 、变向跑、滑步 、急起和急停；（2）传接球**（重点内容）**：原地和行进间双手胸前传接球、 原地双手头上传接球、原地单手传接球；（3）运球**（重点内容）**：高运球、低运球、运球急起急停；（4）技战术配合3对3、4对4教学比赛；（5）投篮：原地双手胸前投篮**（女生重点内容）**；原地单手肩上投篮**（教学比赛是男生重点内容，女生不做要求，是介绍内容）**；行进间单手高手和低手投篮**（重点内容）**。课程重点：运球、传接球和投篮基本技能。课程难点：篮球移动、基本技术的综合运用能力的培养。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性、800米～1000米跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等；（2）专项身体素质锻炼：、运球变向和变速跑、“5线”折返跑、20米加速跑、20米折返跑、行进间跳起摸高、篮球移动步法综合练习等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 科学、准确地测出体育班级学生的测试项目成绩。(2) 要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及排查班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用篮球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以篮球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过篮球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：篮球选项课采用考试方式；篮球俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；篮球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：篮球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.篮球基本运动技能考核内容

（1）第1学期：1分钟原地投篮、半场往返行进间投篮；

（2）第2、3、4学期：1分钟原地投篮、半场往返行进间投篮。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、篮球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

篮球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。篮球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 中国篮球协会 审定. 篮球规则（2019版）[M]. 北京：:北京体育大学出版社，2019.5.

**制订人：**徐驰 **审订人：**宣金传 马晓宁 **批准人：顾长海**

2021年9月

## **排球选项课教学大纲**

中文名称：排球选项课

英文名称：Volleyball

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**排球选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**排球运动是以手支配球为主的隔网集体对抗性项目。排球选项课的目的在于使学生能够在一定程度上体育基础理论知识、排球运动的基本知识和基本技能，培养对排球运动的兴趣，培养自我锻炼能力，提高身体素质，增进身心健康，为终身体育打下良好基础。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）排球基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(1)排球运动简介（一般内容）(2)6人制排球竞赛规则（重点内容）(3)6人制排球竞赛裁判法简介（介绍内容）(4)注重排球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的排球竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 排球基本技能 | 排球基本技术：（1）准备姿势与移动步法（一般内容）：半蹲准备姿势、滑步、跨步、跑步（前进、后退）。（2）传球：正传球（重点内容）、侧传球（介绍内容）。（3）垫球：正面双手垫球（重点内容）、侧面双手垫球（一般内容）、跨步双手垫球（一般内容）。（4）发球（重点内容）：正面下手发球、侧面下手发球、正面上手大力发球（女生不做要求）。（5）扣球：4号位扣球（一般内容）。（6）拦网（介绍内容）：单人拦网。（7）排球基本战术：场上站位与轮转（重点内容）、“四、二配备”阵型（介绍内容）。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：蛙跳、800米跑、场地“四角”快速移动、网前连续双脚起跳、15米加速跑、15米折返跑、上肢和下肢柔韧、跳台阶、跳伸、上步起跳、排球移动步法综合练习等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用排球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以排球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过排球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：排球选项课采用考试方式；排球俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；排球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：排球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.排球基本运动技能考核内容

（1）第1学期：两人对垫球、上手发球（男）、下手发球（女）；

（2）第2、3、4学期：两人对垫球、上手发球（男）、下手发球（女）。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、排球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

排球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。排球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] Joe Juxbacher著. 排球训练游戏（第1版）[M].北京：人民教育出版社，2001.5.

**制订人：惠振宇 审订人：马晓宁 王永新 批准人：顾长海**

**2021年9月**

## **乒乓球选项课教学大纲**

中文名称：乒乓球选项课

英文名称： **Table tennis**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**乒乓球选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**该课目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育基础理论知识；掌握乒乓球运动最基本的理论知识；掌握乒乓球最基本的专项运动技能；培养学生对乒乓球运动的兴趣，学会利用乒乓球技能进行身体锻炼的方法，培养自我锻炼能力，提高身体素质，为终身体育打下良好基础；增进身、心健康，培养良好个性品质和体育精神。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）乒乓球基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(1)乒乓球运动简介（一般内容）(2)乒乓球竞赛规则（重点内容）(3)注重乒乓球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的足球竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 乒乓球基本技能 | 乒乓球基本技术：握拍法（重点内容）——直握拍、横握拍；基本准备姿势和站位（重点内容）；发球与接发球技术——正、反手平击发球和接发球（重点内容）；正、反手发上旋球和接发球（一般内容）；正、反手发下旋球和接发球（介绍内容）；推挡球（拨球）技术（重点内容）——挡球、平推（拨）球、快推（拨）球，加力推；搓球技术（介绍内容）——正、反手慢搓与快搓；攻球技术——正手近台攻球（重点内容）；组合技术动作（一般内容）——左推（拨）右攻。乒乓球基本战术：发球抢攻（介绍内容） | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：蛙跳、单足跳、反复横跨、15米快速折线跑、800米跑、半蹲跳15米快速变速和变向跑、前进和后退变换跑、左右跨步变换、乒乓球移动步法综合练习等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用乒乓球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以乒乓球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过乒乓球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身长跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：乒乓球选项课采用考试方式；乒乓球俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；乒乓球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：乒乓球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.乒乓球基本运动技能考核内容

（1）第1学期：反手推挡（快拨），正手近台攻球；

（2）第2、3、4学期：反手推挡（快拨），正手近台攻球。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、乒乓球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

乒乓球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。乒乓球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 文世平. 乒乓球（第1版）[M].湖南：湖南大学出版社，2004.5.

**制订人：刘凤梅 审订人：季波 马晓宁 批准人：顾长海**

**2021年9月**

## **网球选项课教学大纲**

中文名称：网球选项课

英文名称：**Tennis**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**网球选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**该课目的在于提高学生对网球文化更进一步的认识了解，系统学习网球运动的基本技术，培养学生养成网球运动中讲文明、重礼仪的风范；发展学生与他人合作及形成良好人际关系的能力；培养学生勇于克服困难、顽强拼搏、团结互助的精神，树立终身体育观念。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标见（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）网球基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。1. 网球运动简介（一般内容）；
2. 网球竞赛规则（重点内容）；
3. 网球竞赛裁判法简介（介绍内容）。

（4）注重网球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的网球竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 网球基本技能 | 网球基本技术：（1）球性（重点内容）：抛接球、颠球。（2）准备姿势（重点内容）：两脚与肩宽，膝盖弯曲，重心略前倾，后脚根稍抬起，握拍手法，眼睛看着侧前方，背部挺直。（3）正手击球（重点内容）：脚蹬地、转体、拍面垂直、雨刷动作、随挥。（4）反手击球（重点内容）：脚蹬地、转体、拍面垂直、雨刷动作、随挥。（5）上手发球（重点内容）：握拍、站位、向后拉拍和抛球、环绕动作、击球点（6）截击（一般内容）：击球点、小拉拍。网球基本战术（介绍内容）：发球上网、随球上网、长短结合、重复落点、底线打深打斜等。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、运球跑、15m快速折返跑、30加速跑；30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用网球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以网球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过网球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身长跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：网球课采用考试方式；网球俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；网球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试” 方案与方法。

第2学期：科学运动的原则与方法。

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练。

第4学期：运动损伤与防护。

（2）第1—4学期：网球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效锻炼成绩。

（2）学期长跑有效锻炼次数。

4.网球基本运动技能考核内容

（1）第1学期：正手击球。

（2）第2、3、4学期：反手击球、发球。

注：体育保健生可根据自愿的原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、网球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

网球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。网球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 陶志翔. 网球运动教程（第1版）[M].北京：高等教育出版社，2003.5.

**制订人：**万大苇 **审订人：**季波 马晓宁 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **羽毛球选项课教学大纲**

中文名称：羽毛球选项课

英文名称：**Badminton**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质**：羽毛球选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**羽毛球运动是一项既高雅，又有活力，集竞技和娱乐于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。该课目的在于使学生能够在一定程度上学习体育理论基础知识，掌握羽毛球运动的最基本知识和技能；培养学生对羽毛球运动的兴趣；增进学生身心健康，培养学生终身体育锻炼的能力，培养学生良好个性品质等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护(5) 羽毛球基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(1)羽毛球运动简介（一般内容）(2)羽毛球竞赛规则（重点内容）(3)羽毛球竞赛裁判法简介（介绍内容）(4)注重羽毛球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的羽毛球竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 羽毛球基本技能 | （1）握拍技术和击球准备姿势（重点内容）：正手握拍技术和反手握拍技术；击球准备姿势。（2）基本移动步法（一般内容）：上网步法、侧移动步法和后退步法。（3）发球技术：正手发后场高远球和平高球（重点内容）；正手发网前小球（一般内容）；反手发网前小球（重点内容）；正手发后场平射球、反手发后场平高球和反手发后场平射球（介绍内容）。（4）接发球的站位和接发球准备姿势（重点内容）：单打站位和接发球准备姿势、双打站位和接发球准备姿势。（5）击球技术：前场击球技术——正、反手放网前球（重点内容）；正、反手网前挑球（重点内容）；正、反手网前推球、扑球、搓球、勾对角线球（介绍内容）。中场击球技术——正、反手挑球（重点内容）；正、反手平抽快挡（一般内容）。后场击球技术——正手击高远球和平高球（重点内容）；反手击高远球和反手击平高球（一般内容）；正、反手吊球（介绍内容）；正手扣杀球（一般内容）。羽毛球基本打法：（1）单打的打法（介绍内容）：控制后场，高球压底；下压为主，控制网前；打四角球，高短结合；快拉快吊，前后结合。（2）双打的打法（介绍内容）：前后站位打法；左右站位打法；轮转站位打法。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、15m快速折返跑、30加速跑；30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、羽毛球操等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用羽毛球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以羽毛球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过羽毛球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身长跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：羽毛球选项课采用考试方式；羽毛球俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；羽毛球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：羽毛球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.羽毛球基本运动技能考核内容

（1）第1学期：正手发后场高远球或平高球、中后场对拉；

（2）第2、3、4学期：正手发后场高远球或平高球、反手发网前小球、中后场对拉。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、羽毛球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

羽毛球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。羽毛球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 彭美丽. 羽毛球（第1版）[M].北京：北京体育大学出版社，2004.5.

**制订人：马山坡 审订人：季波 马晓宁 批准人：顾长海**

**2021年9月**

## **陈氏太极拳选项课教学大纲**

中文名称：陈氏太极拳选项课

英文名称：**Chen-style Taijiquan**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**陈氏太极拳选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**太极拳，国家级[非物质文化遗产](http://baike.baidu.com/view/11090.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)，中华传统拳术之一，以中国传统儒、道哲学中的[太极](http://baike.baidu.com/view/3914.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的拳术。陈式太极拳是各派太极拳的始源，在各式太极拳中独留其刚柔相济、快慢相间、蹿蹦跳跃、松活弹抖的特色，深受拳界青睐，享誉中外。该课目的在于使学生掌握体育基础理论知识和武术运动基本理论知识；初步掌握太极拳基本功和太极拳套路动作。通过教学使学生了解太极拳文化、促进身心健康、培养良好个性品质，培养学生体育锻炼能力和习惯，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）陈氏太极拳基本理论知识 | （1）坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育基本理论知识（3）了解和掌握陈氏太极拳专项理论知识a.太极拳概述（重点内容）b.了解武术套路套路竞赛规则与裁判法（介绍内容） c.掌握太极拳套路图解知识（一般内容） | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 陈氏太极拳基本技能 | （1）陈氏太极拳基本功：陈氏太极拳专项准备活动（重点内容）；陈氏太极浑圆桩功法（重点内容）；陈氏太极拳缠丝功法（重点内容）；陈氏太极拳八种劲法（介绍内容）（2）陈氏太极拳基本动作（重点内容）：身法、手型手法、步型步法（3）陈氏太极拳套路（重点内容）：陈氏太极拳精要十八式。（4）陈氏太极推手（介绍内容）：挽花（单手、双手） | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：开合跳、波比跳、原地高抬腿跑、原地后踢腿跑、俯卧撑、身体柔韧性练习、短跑、健身长跑、引体向上、仰卧起坐、跳绳、平板支撑等。专项身体素质锻炼：左右擦脚、雀地龙、双摆莲、旋风脚、十字脚、掩手肱拳、拗步、倒卷肱、踢二起、护心拳、腰拦肘、顺拦肘、裹鞭炮、披架子、蹬跟、扫蹚腿、全炮捶、青龙出水、背折靠、前肩靠等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 科学、准确地测出体育班级学生的测试项目成绩。(2) 要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及排查班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用陈氏太极拳项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0（课外） | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以陈氏太极拳技能教学为主，结合身体素质锻炼、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过陈氏太极拳技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩。学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：陈氏太极拳选项课采用考试方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；课堂表现评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；跆拳道基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：陈氏太极拳专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.陈氏太极拳基本运动技能考核内容

 太极拳基本运动技能考核（陈式太极拳精要十八式）

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、陈氏太极拳基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

陈式太极拳选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。陈式太极拳选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、教学参考书**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 陈正雷. 陈氏太极拳拳刀剑（第1版）[M].郑州：中州古籍出版社，2002.5.

**制订人：**隋晓航 **审订人：**王永新 **批准人：**顾长海

 2021年9月

**跆拳道选项课教学大纲**

中文名称：跆拳道选项课

英文名称：**Taekwondo**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**跆拳道选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**跆拳道是一项以用脚踢、踹为主，用手击打为辅进行格斗的体育项目。该课目的在于使学生了解跆拳道运动的礼仪，培养大学生忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神；学习跆拳道基本技术，了解竞赛规则和竞赛裁判法；掌握跆拳道运动锻炼身体的方法和手段；发展学生柔韧、灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，培养学生终身体育锻炼的习惯，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）体育基础理论知识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）体育基础理论知识第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）体育基础理论知识第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）体育基础理论知识第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）跆拳道基本理论知识 | （1）坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（3）了解跆拳道运动发展概况、项目特点和锻炼价值（一般内容）；（4）跆拳道礼仪（重点内容）；（5）掌握跆拳道竞赛规则和竞赛裁判法（重点内容）；（6）理解跆拳道太极八章品势图解知识（介绍内容）。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 跆拳道基本技能 | （1）基本步型（重点内容）：并步、并排步、走步、弓步、马步、三七步；（2）基本步法（重点内容）：前进步、后退步、前滑步、后滑步、上步、撤步、垫步、跳换步；（3）踢法（重点内容）：前踢、横踢、后踢、侧踢、下劈、前旋踢、后旋踢；（4）基本格挡技术（重点内容）：下格挡、中内格挡、中位外格挡、上格挡；（5）战术性技术组合（一般内容）：垫步左侧踢、跳换步左侧踢、左前踢接右侧踢、右横踢接右侧踢等 ；（6）实战（重点内容）：实战姿势、实战站位、防御姿势等；（7）防身（介绍内容）：解脱、反击；（8）跆拳道品势（重点内容）：太极八章第三、四和五章。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）一般性身体素质锻炼：开合跳、波比跳、俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。（2）专项身体素质锻炼：场地定时匀速慢跑、前踢腿跑、后踢腿跑、米字跳、提膝轮换跳、立卧撑、两头起、踢腿和移动步法综合练习等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 科学、准确地测出体育班级学生的测试项目成绩。(2) 要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及排查班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以跆拳道技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过跆拳道技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：跆拳道选项课采用考试方式；跆拳道俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；课堂表现评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；跆拳道基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：跆拳道专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.跆拳道基本运动技能考核内容

（1）品势太极三、四和五章技术动作（占基本运动技能考核成绩的50%）

（2）攻防实战能力（占基本运动技能考核成绩的50%）

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、跆拳道基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

跆拳道选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。跆拳道选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 中国跆拳道协会 编著. 中国大众跆拳道教程（第1版）[M].北京：人民体育出版社，2009.5.

**制订人：**王永新 **审订人：**马晓宁 刘晓亮 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **散打选项课教学大纲**

中文名称：散打选项课

英文名称：**Sanshou**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**散打选项课是公共必修体育课程子课程之一。

**课程任务：**该课目的在于使学生掌握体育基础理论知识和散打运动基本理论知识；进一步提高学生散打基本功；初步掌握散打技法；了解中华传统武术文化、培养良好品质，提高学生终身体育锻炼能力，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）散打基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(1)散打运动简介（一般内容）(2)散打竞赛规则（重点内容）(3)散打竞赛裁判法（介绍内容）(4)注重散打基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的散打竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 散打基本技能 | （1）散打基本功与基础动作（重点内容）：准备姿势；步法（前进步、后退步、侧移步、绕步、换步）；拳法（直拳、摆拳、勾拳、组合拳）；腿法（鞭腿、正蹬腿、侧踹腿）；（2）散打战攻防基本技法（重点内容）：直拳、摆拳、勾拳进攻与防守；组合拳进攻与防守；鞭腿、正蹬腿、侧踹腿进攻与防守。（3）散打摔法：接腿摔、抱摔（一般内容）（4）散打实战对练（重点内容）。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：1500米跑、立卧撑、30米加速跑、原地纵跳、上肢下肢柔韧、负重仰卧起坐、反复横跨、有氧搏击操等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用散打项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以散打技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过散打技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：散打选项课采用考试方式；散打俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；散打基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：散打专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4. 散打基本技术及实战技能考核内容：散打基本拳法和腿法、散打攻防实战能力

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、散打基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

散打选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。散打选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 邱丕相. 中国武术教程（第1版)[M].北京：人民体育出版社，1998.5.

**制订人：**李 赞 **审订人：**王永新 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **形体训练选项课教学大纲**

中文名称：形体训练选项课（女生班）

英文名称：**Form Training (women)**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**形体训练选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**形体训练课程，是一门以有氧训练为基础，通过徒手肢体练习，塑造匀称体型和优美体态的运动项目。该课程的目的是通过形体、形体操的训练等内容教学，使学生能够在一定程度上掌握体育理论基础知识和科学的健身方法，陶冶学生的情操、塑造学生的形体、锻炼学生的意志、培养学生的创造能力；通过本课程的学习，改变学生形体动作不合理的原始状态，提高身体灵活性，培养良好的姿态和节奏感，增强可塑性和学生形体的表现力，使学生掌握形体素质的基础训练和技巧方法，以达到良好的形体效果。并培养团队精神和良好个性品质。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）形体训练基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(1)形体训练运动简介（一般内容）(2)徒手操竞赛规则（重点内容）(3)徒手操竞赛裁判法简介（介绍内容）(4)注重形体训练基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的徒手形体操竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 形体训练基本技能 | 基本动作：（1）基本站姿（重点内容）、坐姿、走姿。（2）上肢练习：芭蕾基本手形和芭蕾舞的七个基本手臂位（重点内容）；手臂基本动作（一般内容）——手臂的举、摆动、绕环、波浪。（3）下肢练习：常见基本脚位和芭蕾脚位（重点内容）。腿的基本动作（重点内容）：举腿、摆腿、踢腿、吸腿、弹腿和移重心。（4）躯干练习：含胸、展胸（重点内容）；身体躯干波浪（一般内容）；手臂波浪（重点内容）。（5）基本步法（重点内容）：柔软步、足尖步、并步跳。（6）基本舞步（一般内容）：华尔兹舞步。　　组合练习：（1）姿态练习（一般内容）------以身体姿态练习为主的成套动作，包括手臂的位置变化、摆动、绕环加身体移重心、小舞步等等。（2）华尔兹组合（一般内容）（3）把杆组合（重点内容）：包含把杆擦地、把杆压腿、踢腿、把杆蹲，腿部弹动与移重心等。（4）徒手操套路（重点内容）。　　 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：场地定时匀速慢跑、800米跑、50米跑、场地四角移动、俯卧挺身、原地纵跳、上肢和下肢柔韧性和力量、反复横跨、仰卧起坐等。专项身体素质锻炼：耐力（舞姿控制）、灵活与协调性、速度（15m快速折返、动作变向、变速）、柔韧（肩、胸、腰、重点是腿）、力量（重点发展大、小腿和腰腹力量）。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用形体训练项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以形体训练技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过形体训练技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：形体训练选项课采用考试方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；形体训练基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：形体训练专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.形体训练基本运动技能考核内容

第1、2、3、4学期：徒手形体操或手位操、把杆组合。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、形体训练基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

形体训练选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。形体训练选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

**制订人：刘二侠** **审订人：**季波 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **啦啦操选项课教学大纲**

中文名称： 啦啦操选项课

英文名称：**Cheerleading**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**啦啦操选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**该课程的目的在于通过学习，使学生能够了解体育基本理论知识、啦啦操的发展起源和历史，掌握新课程啦啦操的运动和练习方法，达到健美健身的目的。细节应掌握啦啦操基本手形，步法及啦啦操操化路线成套动作的表演练习形式应具备此项运动基本协调性。本课程分为啦啦操基础技术课程和中级技术课程，重点普及啦啦操在高校中的地位和作用。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）体育基础理论知识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》（试行方案）的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）体育基础理论知识第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）体育基础理论知识第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）体育基础理论知识第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）啦啦操基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（1）啦啦操运动项目的概述（一般内容）；（2）啦啦操套路竞赛规则与裁判法（介绍内容）；（3）啦啦操套路图解知识（一般内容）。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| 1. 啦啦操基本技能
 | 啦啦操基本动作：（1）32个基本手位（重点内容）：1、上M(up M)2、下M(hands on hip)3、W(muscle man) 4、高V（high V）5、倒V（low V） 6、T（T） 7、斜线（diagonal） 8、短T（half T）9、前X（front X）10、高X （high X） 11、低X（low X）12、屈臂X （bend X） 13、X（X） 14、上A（up A） 15、下A（down A）16、加油 （applauding）17、上H （touch down）18、下H（low touch down）19、 小H (little H ) 20、L(L) 21、倒L(low L) 22、K(K) 23、侧 K(side K) 24、R（7R） 25.弓箭（bow and arrow）26.小弓箭 (bow) 27.高冲拳 (high punch)28、侧下冲拳 (low side punch) 29、斜下冲拳（low cross punch） 30、斜上冲拳 （up cross punch） 31、短剑 （half dagger）32、侧上冲拳 （high side punch）1. 啦啦操基本步伐。

（3）啦啦操套路（重点内容）：全国啦啦操一级规定套路。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、运球跑、15m快速折返跑、30加速跑；30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、啦啦操等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用啦啦操项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以啦啦操运动技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过啦啦操运行技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：啦啦操选项课采用考试方式；啦啦操俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；啦啦操基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：啦啦操专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.啦啦操基本运动技能考核内容

（1）第1学期：啦啦操基本动作；

（2）第2、3、4学期：啦啦操基本动作、基本步伐、技能套路。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、啦啦操基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

啦啦操选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。啦啦操选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

**制订人：孙云彦 审订人：季波 批准人：顾长海**

**2021年9月**

## **体能三项选项课教学大纲**

中文名称：体能三项选项课

英文名称：Physical -Three

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**体能三项选项课是体育课程子课程之一

**课程任务：**体能三项是以跑、跳、投为主，以全面提高身体素质和某一单项技能为主的运动项目。该课目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育理论基础知识，掌握跑、跳、投的最基本知识和技能；培养学生对田径运动的兴趣和爱好，培养终身自我锻炼能力，提高身体素质；增进身、心健康，培养团队精神和良好个性品质。

二、课程对毕业要求的支撑说明**（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）识第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）体能三项基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(1)体能三项运动简介（一般内容）(2)田径竞赛规则（重点内容）(3)竞赛裁判法简介（介绍内容）(4)注重体能三项基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 体能三项基本技能 | 体能三项基本技能：（1）跑（重点内容）：跑的专项动作：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑、交叉跑、跨步跑。弯道跑、直道跑、跨栏跑、越野跑（2）跳：跳高、（重点内容）跳远、三级跳（一般内容）。（3）投：铅球、铁饼、标枪(重点内容)、链球（介绍内容）。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：30---300米加速米跑、重复跑、600、400、300米跑；间歇跑：300、400、600米跑，变速跑：300米快100米慢跑，下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、田径专项辅助动作练习等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用足球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以体能三项技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过体能三项技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身长跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：体能三项选项课采用考试方式；体能三项俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；体能三项基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：足球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.体能三项基本运动技能考核内容

（1）第1学期：100米跑、背越式跳高；

（2）第2、3、4学期：100米跑、背越式跳高、标枪。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课考勤评分、体育理论作业、课外健身跑、体能三项基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.等级制记分（合格、不合格两个等级）

体能三项俱乐部活动学期成绩采用考勤评分和参与活动表现评分相结合的考核方式。

体能三项选项课考勤在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，由任课教师通过课外跑智能管理系统，在学期时段内完成。

体能三项俱乐部活动由指导教师在各个学期时间段内完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

**制订人：**宣金传 **审订人：**马晓宁 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **花样跳绳选项课教学大纲**

中文名称：花样跳绳选项课

英文名称：**Fancy Rope Jumping**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**花样跳绳是体育课程子课程之一。

**课程任务：**跳绳是中国最古老的传统游戏，随着时代的发展，不断演绎和创新，现今的跳绳运动，尤其是花样跳绳，摒弃了单一枯燥，融合了舞蹈、健美操、音乐等时尚元素，将速度与力量、难度与花样完美结合，逐步发展成集健身、娱乐、竞技、表演等多种功能于一体的体育运动项目。该课目以花样跳绳的基本理论知识和基础技术动作，培养大学生坚持不懈和坚韧不拔的精神；学习花样跳绳段位一动作，了解竞赛规则和竞赛裁判法；掌握跳绳运动锻炼身体的方法和手段；发展学生柔韧、灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，培养学生终身体育锻炼的习惯，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）体育基础理论知识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）体育基础理论知识第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）体育基础理论知识第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）体育基础理论知识第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）花样跳绳基本理论知识 | （1）坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（3）了解跳绳运动发展概况、项目特点和锻炼价值（一般内容）。（4）花样跳绳一段动作（重点内容）。（5）掌握花样跳绳竞赛规则和竞赛裁判法。（6）了解多人花样跳绳、竞速跳绳知识（介绍内容）。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 花样跳绳一段基本动作 | （1）节奏跳（重点内容）：徒手跳、单手单侧摇绳、节奏跳bpm100、节奏跳bpm120、节奏跳bpm130。（2）基本跳法（重点内容）：左右侧甩+并脚跳+双脚交换跳；左右侧甩+并脚跳+开合跳；左右侧甩+并脚跳+双脚交换跳+弓步跳；左右侧甩+并脚跳+双脚交换跳+开合跳+弓步跳+并脚左右跳+勾脚点地跳；左右侧甩+并脚跳+双脚交换跳+开合跳+弓步跳+并脚左右跳+勾脚点地跳+基本交叉跳。（3）技术性技术组合（一般内容）：侧甩、缠绕、双摇等。（4）健身（介绍内容）：降脂、健体。（5）花样跳绳个人动作编排（重点内容）：完整、准确、连贯、节奏清晰、表情优美。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐等。（2）专项身体素质锻炼：场地定时匀速慢跑、变速跑、立卧撑、两头起、跳跃综合练习等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以花样跳绳技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过花样跳绳技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：花样跳绳选项课采用考试方式；花样跳绳俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；花样跳绳基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：跆拳道专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.花样跳绳基本运动技能考核内容

（1）花样跳绳个人组合动作（占基本运动技能考核成绩的60%）

（2）和节奏跳（bpm120）（占基本运动技能考核成绩的40%）

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、花样跳绳基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

花样跳绳选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。花样跳绳选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4]蔡颖敏, 张燕, 刘利. 高校跳绳教程（第1版）[M].上海：上海财经大学出版社，2021.7.

**制订人：**李赞 **审订人：**马晓宁 王永新 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **二十四式太极拳选项课教学大纲**

中文名称：二十四式简化太极拳选项课

英文名称：**24 Form Taijiquan**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**24式太极拳选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**太极拳，国家级[非物质文化遗产](http://baike.baidu.com/view/11090.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)，中华传统拳术之一，以中国传统儒、道哲学中的[太极](http://baike.baidu.com/view/3914.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的拳术。该课目的在于使学生掌握体育基础理论知识和武术运动基本理论知识；初步掌握武术基本功和太极拳套路动作。通过教学使学生了解太极拳文化、促进身心健康、培养良好个性品质，培养学生体育锻炼能力和习惯，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）太极拳基本理论知识 | （1）坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（3）了解太极拳概述（重点内容）；（4） 理解太极拳套路竞赛规则与裁判法（介绍内容）；（5）掌握太极拳套路图解知识（一般内容）。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二)太极拳基本技能 | （1）基本功（重点内容）：肩臂练习（压肩、绕环、抡臂等）；压腿（正压、侧压）；踢腿（正踢、侧踢、外摆、里合腿、弹踢、正蹬腿、侧踹腿）。（2）太极拳基本动作（一般内容）：手型、手法、步型、步法。（3）二十四式简化太极拳。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。（2）专项身体素质锻炼：云手、缠手和踢腿等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | （1） 公正准确地测出各班同学的测试项目。（2）要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。（3）教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用太极拳项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以太极拳技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过太极拳技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：太极拳选项课采用考试方式；太极拳俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；太极拳基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：太极拳专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.太极拳基本运动技能考核内容：二十四式简化太极拳套路演练

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、太极拳基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

太极拳选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。太极拳选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 李德印，李春莲. 二十四式太极拳教与学（第1版）[M]. 北京：北京体育大学出版社，2007.6.

**制订人：王永新 审订人： 马晓宁 批准人：顾长海**

**2021年9月**

**少林拳选项课教学大纲**

中文名称：少林拳选项课

英文名称：**Shaolin Quan**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**少林拳选项课是公共必修体育课程子课程之一。

**课程任务：**该课目的在于使学生掌握体育基础理论知识和少林武术基本理论知识基本动作；进一步提高学生武术基本功；初步掌握散手技法；了解中华传统武术文化、促进身心健康、培养良好个性品质，培养学生终身体育锻炼能力，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）少林拳基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(3)少林拳运动简介（一般内容）(4)少林拳竞赛规则（重点内容）(5)少林拳竞赛裁判法简介（介绍内容）(6)注重少林拳基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的少林拳竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 少林拳基本技能 | （1）少林武术基本功（一般内容）：肩臂练习、压腿、劈腿、踢腿；（2）少林连环拳（重点内容）；（3）散手战攻防基本技法（重点内容）：直拳、摆拳、勾拳进攻与防守；鞭腿、正蹬腿、侧踹腿进攻与防守。（4）散手实战（一般内容）。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、运球跑、15m快速折返跑、30加速跑；30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、少林拳操等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用少林拳项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以少林拳技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过少林拳技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身长跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：少林拳选项课采用考试方式；少林拳俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；少林拳基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：少林拳专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.少林拳基本运动技能考核内容

（1）少林连环拳

（2）散手攻防实战；

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、少林拳基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

少林拳选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。少林拳选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 邱丕相. 中国武术教程（第1版)[M].北京：人民体育出版社，1998.5.

**制订人：**李军 **审订人：**王永新 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **大众健美操选项课教学大纲**

中文名称：大众健美操选项课

英文名称：**Popular aerobics**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**大众健美操选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**大众健美操是指按照不同年龄层次、不同性别、不同心理、生理特点及不同的需要和要求，设计供广大群众作为健身、健心、康复、娱乐用的一种体操。该课目的在于通过学习，使学生能够在一定程度上掌握体育理论基础知识和科学的健身方法，陶冶学生的情操、锻炼学生的意志、提高身体灵活性，培养良好的节奏感，增强可塑性和学生表的现力，使学生能够了解健美操的发展起源和历史，掌握一定的健美操的运动技能和练习方法，达到健美健身的目的。并培养团队精神和良好的个性品质。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）体育基础理论知识第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）大众健美操基本理论知识 | （1）坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（3）健美操运动项目的概述（一般内容）；（4）健美操操套路竞赛规则与裁判法（介绍内容）；（5）健美操套路动作及图解知识（一般内容）。（6）注重大众健美操基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的徒手形体操竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 大众健美操基本技能 | （1）基本手型：拳（实心拳和空心拳）；掌（并指掌、分指掌、 屈指掌）；其他手型：（西班牙舞手型、剑指 “V”指、响指）。（2）基本步法（重点内容）：1、弹动（Spring）;2、踏步（March）; 3、走步（Walk）;4、一字步（Easy-Walk）;5、V字步（V-step）;6、并步：（Step touch）;  7、交叉步：（Grapevine）; 8、半蹲：（Squat）;9、点地：（Tap touch）;10、移重心：（Step tap）;11、后屈腿：（Leg curl）;12、弓步跳：（Lunge jump）;13、吸腿：（Knee lift）;14、踢腿：（Kick）;15、弹踢腿：（Flick）;16、跑：（Jog）;17、开合跳：（Jumping jack）;18、并步跳：（Step jump）。（3）健美操基本动作：下肢动作、上肢动作及躯干动作组成。（4）健美操基本步伐。（5）健美操套路（重点内容）：第一套大众健美操一级规定动作套路。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：场地定时匀速慢跑、1000米跑、30米、场地四角移动、俯卧撑、原地纵跳、上肢和下肢柔韧性、反复横跨、仰卧起坐等。专项身体素质锻炼：肋木压腿、踢腿、扳腿、纵叉和横叉、俯卧撑、立卧撑、仰卧起坐、纵跳、手脚配合的小游戏、自编套路练习。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用形体训练项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以大众健美操技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过大众健美操技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：大众健美操选项课采用考试方式；大众健美操俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；大众健美操基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：形体训练专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.大众健美操基本运动技能考核内容

大众健美操一级规定动作套路；

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、大众健美操基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

大众健美操选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。大众健美操选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

**制订人：**刘二侠 **审订人：**季波 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **气排球选项课教学大纲**

中文名称：气排球选项课

英文名称：**Air volleyball**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

课程性质：气排球选项课是公共必修体育课程子课程之一。

课程任务：气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的、以手支配球为主的隔网集体对抗性项目。气排球选项课的目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育基础理论知识，培养自我锻炼能力，提高身体素质，增进身心健康，为终身体育打下良好基础。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）体育基础理论知识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）体育基础理论知识第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）体育基础理论知识第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）体育基础理论知识第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）气排球基本理论知识 | （1）坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（3）气排球运动简介（一般内容）。（4）5人制气排球竞赛规则（重点内容）。（5）5人制气排球竞赛裁判法（介绍内容）。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 跆拳道基本技能 | （1）准备姿势与移动步法（一般内容）：半蹲准备姿势、滑步、跨步、跑步（前进、后退）。（2）传球：正传球（重点内容）、侧传球（介绍内容）。（3）垫球：正面双手垫球（重点内容）、侧面双手垫球（一般内容）、跨步双手垫球（一般内容）。（4）发球（重点内容）：正面下手发球、侧面下手发球、正面上手大力发球（女生不做要求）。（5）扣球：扣球（一般内容）。（6）拦网：单人拦网。（7）气排球基本战术：场上站位与轮转（重点内容）、“三、二配备”阵型（介绍内容）。课程重点：气排球发球技术和垫球技术。课程难点：气排球步法、基本技术的综合运用能力的培养。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。（2）专项身体素质锻炼：蛙跳、800米跑、场地“四角”快速移动、网前连续双脚起跳、15米加速跑、15米折返跑、上肢和下肢柔韧、跳台阶、跳伸、上步起跳、气排球移动步法综合练习等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目成绩。(2)要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及排查班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以跆拳道技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过跆拳道技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：跆拳道选项课采用考试方式；跆拳道俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；气排球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：气排球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.气排球基本运动技能考核内容

（1）发球（占基本运动技能考核成绩的50%）

（2） 二人连续垫球（占基本运动技能考核成绩的50%

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、气排球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

气排球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。气排球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

**制订人：**杨吉 **审订人：**马晓宁 王永新 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **瑜伽选项课教学大纲**

中文名称：瑜伽选项课

英文名称：**Yoga**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**瑜伽选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**瑜伽集哲学、艺术和科学于一身。通过体式练习并且调控呼吸，控制自己的心智和情感，并且保持健康的身体和健康的心理，从而形成乐观积极的生活态度。培养学生对瑜伽运行项目的兴趣，培养终身自我锻炼能力，提高身体素质；增进身心健康，培养良好个性品质。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）瑜伽基本理论知识 | （1） 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（3）掌握瑜伽的概念。（4）了解现代瑜伽流派（介绍内容）。（5）习练瑜伽的误区。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 瑜伽基本技能 | 瑜伽运动项目基本技能：（1）前屈体式 （2）后弯体式（3）扭转体式 （4）支撑体式（5）倒立体式 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：臀部力量训练、腹部力量训练、背肌训练等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用瑜伽项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以瑜伽技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过瑜伽技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：瑜伽选项课采用考试方式；瑜伽俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；瑜伽基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：瑜伽专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.瑜伽基本运动技能考核内容

（1）第1学期：瑜伽基本体式；

（2）第2、3、4学期：瑜伽基本体式、基本技能。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、瑜伽基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

瑜伽选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。瑜伽选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 郑先红. 瑜伽教练（第1版)[M]. 北京：高等教育出版社，2012.

**制订人：孙云彦** **审订人：**季波 **批准人：**顾长海

2021年9月

**健身气功选项课教学大纲**

中文名称：健身气功选项课

英文名称：**health Qigong**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**健身气功选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**健身气功是中国传统保健体育的重要组成部分，动作简便易行。该课目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育理论基础知识、健身气功所涉及的养生保健知识以及健身气功的基本动作。培养学生对祖国传统养生健身运动项目的兴趣，培养终身自我锻炼能力，提高身体素质、增进身心健康，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| (一) 体育理论知识（1）体育基础理论知识第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）健身气功的基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2) 了解和掌握健身气功的专项理论知识。a.健身气功八段锦、健身气功易筋经的概述（一般内容）；b.健身气功强身健体的作用机理（重点内容）； c.掌握健身气功八段锦、健身气功易筋经、两套动法套路图解知识（一般内容） | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 健身气功的基本技能 | 健身气功的基本技术： (1)健身气功八段锦、健身气功易筋经的基本动作（重点内容）：手型、步型、身型、呼吸、意念、站桩。（2）健身气功八段锦、健身气功易筋经两套功法的套路（重点内容）：a.健身气功八段锦（1-8式）b.健身气功易筋经（1-12式） | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：立定跳远、开合跳、波比跳、原地高抬腿跑、原地后踢腿跑、俯卧撑、身体柔韧性练习、短跑、健身长跑、引体向上、仰卧起坐、跳绳、平板支撑等。专项身体素质锻炼：肩背部柔韧拉伸、上下肢柔韧训练、上下肢力量训练、负重半蹲起等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用健身气功项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以健身气功技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过健身气功技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩。学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：健身气功选项课采用考试方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；健身气功基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：足球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.健身气功基本运动技能考核内容

健身气功八段锦、健康气功易筋经两套功法全套动作；

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、健身气功基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

健身气功选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。健身气功选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 邬建卫 等. 祖国传统运动养生学（第1版)[M].北京体育大学出版社，2009.5.

[5] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功-健身气功八段锦[M]. 北京：人民体育出版社，2003.

[6] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功-易筋经[M]. 北京：人民体育出版社，2003.

**制订人：陈立欣 审订人：王永新 批准人：顾长海**

**2021年9月**

## **体育舞蹈选项课教学大纲**

中文名称：体育舞蹈选项课

英文名称：**International Standard**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**体育舞蹈选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**体育舞蹈是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目，是运用舞蹈技术结合艺术表现力来完成的具有一定规范性的体育项目。体育舞蹈既有丰富的艺术内涵，又采用体育竞赛的形式，既有观赏价值，又有竞技属性，是一种陶冶情操和锻炼体魄的极好形式。该课目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育理论基础知识，掌握体育舞蹈最基本知识和技能；培养学生对体育舞蹈运动的兴趣，培养终身自我锻炼能力，提高身体素质；增进身、心健康，培养合作竞争精神和良好个性品质。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：体育卫生与健康（3）第三讲（第三学期）：身体技能锻炼的原则和方法（4）第四讲（第四学期）：运动损伤的预防与处理（5）体育舞蹈基本知识 | 1. 树立“健康第一”教学指导思想，一般身体素质和体育舞蹈专项身体素质锻炼有机结合，不同程度的改善学生身体健康水平、培养学生良好气质。
2. 教学过程中，始终贯彻区别对待原则，根据不同学生的不同身体素质、技能水平因材施教。注重体育舞蹈专项理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养，使学生一定程度的能掌握身体肌肉的控制能力。
 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 体育舞蹈基本技能 | 基本动作：1. 四个基本站位**（重点内容）：**。
2. 上肢练习：芭蕾基本手形和芭蕾舞的七个基本手臂位（一般内容）；手臂基本动作（一般内容）——手臂的平手位、高手位、前手位、后上手位**（重点内容）。**
3. 下肢练习：常见基本脚位和芭蕾脚位（一般内容）。腿的基本动作**（重点内容）**：移重心、切克位、侧行位、开式位。
4. 躯干练习：含胸、展胸**（重点内容）**；胯部转动**（重点内容）**。
5. 基本步法**（重点内容）**：律动、方步、前进步、后退步、锁步、纽约步、手对手。
6. 基本舞步**（重点内容）**：曲棍步、扇形步。

组合练习：体育舞蹈新教材一级恰恰舞**（重点内容）。** | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | （1）场地定时匀速慢跑、场地四角移动、俯卧撑、原地纵跳、上肢和下肢柔韧性、反复横跨、仰卧起坐、等。（2）专项身体素质锻炼：耐力（舞姿控制）、灵活与协调性、速度（15m快速折返、动作变向、变速）、柔韧（肩、胸、腰、腿）、力量（腿和腰腹力量）。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用足球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以体育舞蹈技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过足球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身长跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：体育舞蹈选项课采用考试方式；体育舞蹈俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；体育舞蹈基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：体育舞蹈专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.体育舞蹈基本运动技能考核内容

（1）第1学期：基础入门手位脚位、基本步；

（2）第2、3、4学期：恰恰基础组合、延伸伦巴牛仔课程。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、体育舞蹈基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

体育舞蹈选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。体育舞蹈选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 北京体育大学体育舞蹈教材编写组.中国体育舞蹈联合会技术等级教材（第2版）[M]. 北京：北京体育大学出版社，2017.

**制订人：**杨晓颍 **审订人：**季波 **批准人：**顾长海

2021年9月

## **毽球选项课教学大纲**

中文名称：毽球选项课

英文名称：**Shuttle**

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**毽球选项课是全校公共选项课之一。

**课程任务：**其主要目的是通过教学，使学生掌握毽球运动基础知识和基本技能，培养学生对毽球运动的兴趣，并引导学生能够在课余利用毽球运动进行经常性的身体锻炼，发展身体素质，增进身心健康水平；培养学生终身体育锻炼的能力，培养学生良好个性品质等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

 **1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练（4）第四讲（第四学期）：运动损伤与防护（5）毽球基本理论知识 | (1) 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。(2)掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。(3)毽球运动简介（一般内容）(4)毽球竞赛规则（重点内容）(5)毽球竞赛裁判法简介（介绍内容）(6)注重毽球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的毽球竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 毽球基本技能 | 毽球基本技术：1. 基本移动步法（重点内容）：左右开位站势、前后开位站势；前上步、后撤步、滑步、交叉步、并步、跨步、转体上步、跑动步。
2. 发球技术：脚内侧发球（重点内容）、正脚背发球（重点内容）、脚外侧发球（介绍内容）。
3. 基本脚法（重点内容）：脚内侧踢球、正脚背踢球球、脚外侧踢球；触球技术：胸部触球、头部触球、大腿触球。
4. 进攻技术：头球技术（介绍内容）、脚踏球技术（一般内容）、倒勾球技术（介绍内容）。

毽球基本战术（介绍内容）：基本战术（介绍内容）：交叉进攻战术、插上进攻战术、“弧行防”战术、“一拦二防”战术。 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、运球跑、15m快速折返跑、30加速跑；30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起等。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用毽球项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 1、5、6 |

**五、课程目标达成措施**

以毽球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过毽球技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：毽球选项课采用考试方式；毽球俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；毽球基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

 第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：毽球专项理论

2．课堂表现

（1）体育课考勤：到课、旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况。

（2）小组活动：尊重同学、互帮互学、团结友爱、集体荣誉感等。

（3）动作练习：学习态度、动作练习质量、遵守教学纪律、提出问题与回答问题等。

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.毽球基本运动技能考核内容

（1）第1学期：双人对颠球、发球；

（2）第2、3、4学期：1分钟颠球、双人对颠球、发球。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、毽球基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

毽球选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。毽球选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、教学参考书**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 王秀民. 怎样踢毽球（第1版）[M]. 北京：总后金盾出版社，2004.

[5] 范云江. 花样踢球（第1版）[M]. 青岛：青岛出版社，2004.5.

**制订人：**顾浩正  **审订人：**王永新  **批准人：**顾长海

## **射艺（反曲弓）选项课教学大纲**

中文名称：射艺（反曲弓）选项课

英文名称：Archery

适用范围：2021本科人才培养方案

课程编号：体育Ⅰ—2115001901 体育Ⅱ—2115002901

体育Ⅲ—2115003901 体育Ⅳ—2115004901

学 分：总计4.0学分（体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ各1学分）

学 时：第1、2、3、4学期各36学时

开课学期：第1、2、3、4学期

课程类别：通识平台课程

适用专业：2021级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：体育教学部

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**射艺选项课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**射艺（Archery），是借助弓的弹力将箭射出，在一定距离内比赛精准度的体育运动，别称射箭运动。射艺在中华民族传统文化“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）之中居于重要地位，是华夏文明的重要组成部分。射箭运动属于民俗体育项目，是一项科学有效的身体锻炼手段，不仅可以增强人体肩、臂、腰、腿部的力量，还可以发达胸、背部肌肉，锻炼目力，提高注意力，还可以考验人的意志力，培养人顽强、果敢、勇于克服困难的意志品质。通过教学，学生应掌握射箭的基本理论、基本技术和技能，能通过射箭活动手段达到终身体育、强身健体、修身养性之目的。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）体育理论知识（1）第一讲（第一学期）：《国家学生体质健康标准》实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法简介。（2）第二讲（第二学期）：科学运动的原则与方法。（3）第三讲（第三学期）：有氧健身训练与柔韧性训练。（4）体育基础理论知识第四讲（第四学期）：运动损伤与防护。（5）射艺基本理论知识 | （1） 坚持“立德育人”。以培育学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观为教学目标。（2）掌握体育选项课的发展简介以及运动项目竞赛规则。（3）射艺（反曲弓）项目的概述（一般内容）；（4）射艺（反曲弓）竞赛规则与裁判法（介绍内容）；（5）射艺（反曲弓）动作及图解知识（一般内容）。（6）注重射箭运动基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的徒手形体操竞赛欣赏能力。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 4体育Ⅲ 4体育Ⅳ 4 | 1、2、5、6 |
| (二) 射艺（反曲弓）基本技能 | （1）站立（发射时两脚站立的姿势与躯干姿势）侧立式、暴露式、隐蔽式（2）身体定位（3）搭箭（4）推弓：低推法、高推法（用虎口抵住弓把）、浅推、深推（5）勾弦（6）弦与鼻子（7）弦影 | 体育Ⅰ 25体育Ⅱ 29体育Ⅲ 25体育Ⅳ 29 | 3、4 |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：场地定时匀速慢跑、1000米跑、30米、场地四角移动、俯卧撑、原地纵跳、上肢和下肢柔韧性、反复横跨、仰卧起坐等。专项身体素质锻炼：肋木压腿、踢腿、扳腿、纵叉和横叉、俯卧撑、立卧撑、仰卧起坐、纵跳、手脚配合的小游戏、自编套路练习。 | 体育Ⅰ 3体育Ⅱ 3体育Ⅲ 3体育Ⅳ 3 | 3、4 |
| (四) 《国家学生体质健康标准》测试 | (1) 公正准确地测出各班同学的测试项目。(2)要求学生重视体测，认真对待，充分做好测试的准备工作。(3) 教师要询问及查排班中身体是否有伤病等危险症状隐患。 | 体育Ⅰ 4体育Ⅱ 0体育Ⅲ 4体育Ⅳ 0 | 2、3、4 |
| (五) 课外健身跑 | 重视培养学生利用形体训练项目锻炼身体的能力，发展一般性身体素质和专项身体素质，不断增进学生身体健康水平。 | 0 | 3、4 |

**五、课程目标达成措施**

以射箭技能教学和射箭礼仪为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过射箭技能和射礼考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：射艺（反曲弓）选项课采用考试方式；射艺（反曲弓）俱乐部活动采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

体育理论作业评分占总考核成绩的10%；体育课考勤评分占总考核成绩的10%；课外健身跑评分占总考核成绩的30%；射艺（反曲弓）基本运动技能考核占总考核成绩的50%。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：形体训练专项理论

2．体育课考勤

旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.射艺（反曲弓）基本运动技能考核内容

第1、2、3、4学期：射艺（反曲弓）靶数和射礼。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课堂表现、体育理论作业、课外健身跑、射艺（反曲弓）基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.考核时间

射艺（反曲弓）选项课课堂表现评分在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，通过课外跑智能管理系统辅助在学期时段内完成。射艺（反曲弓）选项课基本技能考核，由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 彭林，韩冰雪.礼射初阶 [M]. 北京: 人民体育出版社,2016.9

**制订人：**张金梁 **审订人：**王永新 **批准人：**顾长海

2021年9月

##  **公共选修体育课程教学大纲**

## **乒乓球选修体育课教学大纲**

中文名称：乒乓球选修课

英文名称：**Table Tennis**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**乒乓球选修课是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**该课目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育基础理论知识；掌握乒乓球运动最基本的理论知识；掌握乒乓球最基本的专项运动技能；培养学生对乒乓球运动的兴趣，学会利用乒乓球技能进行身体锻炼的方法，培养自我锻炼能力，提高身体素质，为终身体育打下良好基础；增进身、心健康，培养良好个性品质和体育精神。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）乒乓球理论知识 | (1)乒乓球运动简介（一般内容）(2)乒乓球竞赛规则（重点内容）(3)注重乒乓球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的足球竞赛欣赏能力。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 乒乓球基本技能 | 乒乓球基本技术：握拍法（重点内容）——直握拍、横握拍；基本准备姿势和站位（重点内容）；发球与接发球技术——正、反手平击发球和接发球（重点内容）；正、反手发上旋球和接发球（一般内容）；正、反手发下旋球和接发球（介绍内容）；推挡球（拨球）技术（重点内容）——挡球、平推（拨）球、快推（拨）球，加力推；搓球技术（介绍内容）——正、反手慢搓与快搓；攻球技术——正手近台攻球（重点内容）；组合技术动作（一般内容）——左推（拨）右攻。乒乓球基本战术：发球抢攻（介绍内容） | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以乒乓球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过乒乓球技能考核检验课程目标的达成情况。

六课程考核

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**乒乓球选修课采用考查方式。

**考核形式：**乒乓球选修课采用等级制记分。采用选修课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 文世平. 乒乓球（第1版）[M].湖南：湖南大学出版社，2004.5.

**制订人：刘凤梅 审订人：顾长海 季 波**   **批准人：朱清慧**

  **2021年9月**

##  **第三部分 网球球选修体育课教学大纲**

中文名称：网球选修课

英文名称：**Tennis**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**网球选修课是是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**其主要目的是通过教学，使学生掌握网球运动基础知识和基本技能，培养学生对网球运动的兴趣，并引导学生能够在课余利用网球运动进行经常性的身体锻炼，发展身体素质，增进身心健康水平；培养学生终身体育锻炼的能力，培养学生良好个性品质等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）网球理论知识 | （1）网球运动的起源与发展（介绍内容）；（2）网球正式比赛的球场和球场设备（重点内容）； （3）网球竞赛规则（重点内容）；（4）网球裁判法（介绍内容）。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 网球基本技能 | 网球基本技术：（1）球性：抛接球、颠球。（2）准备姿势：两脚与肩宽，膝盖弯曲，重心略前倾，后脚根稍抬起，握拍手法，眼睛看着侧前方，背部挺直。（3）正手击球（：脚蹬地、转体、拍面垂直、雨刷动作、随挥。（4）反手击球：脚蹬地、转体、拍面垂直、雨刷动作、随挥。 | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等；专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、15m快速折返跑、30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、网球操等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以网球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过网球技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**课程考核设计思路：**网球选修课综合评定学生学习过程表现和网球运动项目基本运动技能的学习效果。学习过程考核包括选修体育课考勤、课堂学习表现。基本运动技能考核，重点评定学生对网球基本技术动作掌握程度，主要通过运动项目技能表现评分方式考核；学习过程考核重点评价学生出勤率、学习表现，学习表现考核主要采用教师评定和学生互评相结合的方式。

**（一）考核方式、记分制和考核时间**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**网球选修课采用考查方式。

**考核形式：**网球选修课采用等级制记分。等级分为五个等级：优（90~100分）、良（80~89分）、中（70~79分）、及格（60~69分）、不及格（60分以下）。

采用选修体育课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价占总成绩30%，（其中考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

**（三）考核基本要求**

1. 学习过程评价。要求任课教师每次课都要进行选修课考勤，并详细与客观地记录考勤情况；在学生课堂学习表现评价过程中，任课教师要遵循公平、公正、公开的工作原则，客观地评定学生成绩。

2. 运动项目基本技能考核。运动项目技能考核要能够反映学生对选修课重点基本运动技能学习内容的掌握程度。运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分；运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量（定性）考核标准。

**（四）考核内容**

正反手、比赛。

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 陶志翔. 网球运动教程（第1版）[M].北京：高等教育出版社，2003.5.

**制订人：万大苇 审订人：季波 顾长海 批准人：朱清慧**

**2021年9月**

## **第三部分 羽毛球选修体育课教学大纲**

中文名称：羽毛球选修课

英文名称：**Badminton**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 时：每学期24学时

学 分：每学期1学分

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：刘海元总主编**.** 学校体育教程（第1版）**.** 北京：北京体育大学出版社，2018年6月**.**

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**羽毛球选修课是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**该课目的在于使学生能够在一定程度上掌握体育基础理论知识；掌握羽毛球运动最基本的理论知识；掌握羽毛球最基本的专项运动技能；培养学生对羽毛球运动的兴趣，学会利用羽毛球技能进行身体锻炼的方法，培养自我锻炼能力，提高身体素质，为终身体育打下良好基础；增进身、心健康，培养良好个性品质和体育精神。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）羽毛球理论知识 | (1)羽毛球运动简介（一般内容）(2)羽毛球竞赛规则（重点内容）(3)注重羽毛球基本理论知识学习，培养学生的良好体育文化素养和一定程度的羽毛球竞赛欣赏能力。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 羽毛球基本技能 | （1）单打的打法：控制后场，高球压底；下压为主，控制网前；打四角球，高短结合；快拉快吊，前后结合。（2）双打的打法：前后站位打法；左右站位打法；轮转站位打法。 | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以羽毛球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过羽毛球技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程考核**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**羽毛球选修课采用考查方式。

**考核形式：**羽毛球选修课采用等级制记分。采用选修课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 彭美丽. 羽毛球（第1版）[M].北京：北京体育大学出版社，2004.5.

**制订人：马山坡 审订人：顾长海 季 波 批准人：朱清慧**

  **2021年9月**

## **第三部分 跆拳道选修体育课教学大纲**

中文名称：跆拳道选修课

英文名称：**Taekwondo**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**跆拳道选修课是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**跆拳道是一项以用脚踢、踹为主，用手击打为辅进行格斗的体育项目。该课目的在于使学生了解跆拳道运动的礼仪，培养大学生忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神；学习跆拳道基本技术，了解竞赛规则和竞赛裁判法；掌握跆拳道运动锻炼身体的方法和手段；发展学生柔韧、灵敏、速度、力量和耐力等身体素质，培养学生终身体育锻炼的习惯，促进学生健康生活方式的形成。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）跆拳道理论知识 | （1）跆拳道运动简介与礼仪（介绍内容）；（2）比赛规则与裁判法（重点内容）；（3）太极八章套路图解知识（介绍内容）。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 跆拳道基本技能 | （1）实战姿势、站位；（2）基本步型（重点内容）：并步、并排步、走步、弓步、马步、三七步；（3）基本步法（重点内容）：前进步、后退步、前滑步、后滑步、上步、撤步、垫步、跳换步；（4）踢法（重点内容）：前踢、横踢、后踢、侧踢、下劈、推踢、后旋踢；（5）基本格挡技术（重点内容）：下格挡、中内格挡、中位外格挡、上格挡；（6）战术性技术组合（一般内容）：垫步左侧踢、跳换步左侧踢、左前踢接右侧踢、右横踢接右侧踢等 ；（7）实战（重点内容）：实战姿势、实战站位、防御姿势等；（8）防身（介绍内容）：解脱、反击。 | 各20 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 场地定时匀速慢跑、变速跑、俯卧撑、立卧撑、原地纵跳、上肢和下肢柔韧性、反复横跨、仰卧起坐、两头起、移动步法综合练习等。 | 各2 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以跆拳道技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过跆拳道技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**课程考核设计思路：**跆拳道选修选课综合评定学生学习过程表现和跆拳道运动项目基本运动技能的学习效果。学习过程考核包括选修体育课考勤、课堂学习表现。基本运动技能考核，重点评定学生对跆拳道基本技术动作掌握程度，主要通过运动项目技能表现评分方式考核；学习过程考核重点评价学生出勤率、学习表现，学习表现考核主要采用教师评定和学生互评相结合的方式。

**（一）考核方式、记分制和考核时间**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**跆拳道选修课采用考查方式。

**考核形式：**跆拳道选修课采用等级制记分。等级分为五个等级：优（90~100分）、良（80~89分）、中（70~79分）、及格（60~69分）、不及格（60分以下）。

采用选修体育课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价占总成绩30%，（其中考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

**（三）考核基本要求**

1. 学习过程评价。要求任课教师每次课都要进行选修课考勤，并详细与客观地记录考勤情况；在学生课堂学习表现评价过程中，任课教师要遵循公平、公正、公开的工作原则，客观地评定学生成绩。

2. 运动项目基本技能考核。运动项目技能考核要能够反映学生对选修课重点基本运动技能学习内容的掌握程度。运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分；运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量（定性）考核标准。

**（四）考核内容**

跆拳道基本运动技能考核：实战姿势踢击脚靶、实战比赛。

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 中国跆拳道协会 编著. 中国大众跆拳道教程（第1版）[M].北京：人民体育出版社，2009.5.

**制订人：**王永新 **审订人：** 顾长海 马晓宁  **批准人：**朱清慧

 2021年9月

## **第三部分 形体训练选修体育课教学大纲**

中文名称：形体训练选修课（女生班）

英文名称：Form Training (women)

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**形体训练选修课是是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**其主要目的是通过教学，使学生掌握形体训练运动基础知识和基本技能，培养学生对形体训练运动的兴趣，并使学生掌握科学的健身方法，引导学生能够在课余利用形体运动进行经常性的身体锻炼，陶冶学生的情操、塑造学生的形体、锻炼学生的意志、培养学生的创造能力及学生终身体育锻炼的能力，培养学生良好个性品质等。该课程的目的是通过本课程的学习，改变学生形体动作不合理的原始状态，提高身体灵活性，培养良好的姿态和节奏感，增强可塑性和学生形体的表现力，使学生掌握形体素质的基础训练和技巧方法，以达到良好的形体效果。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）形体训练理论知识 | （1）形体训练概述和内容（一般内容）（2）形体训练的动作练习分类及身体锻炼方法（重点内容）。（3）形体训练的作用（重点内容）。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| （二）形体训练基本技能 | 基本动作：（1）基本站姿（重点内容）、坐姿、走姿。（2）上肢练习：芭蕾基本手形和芭蕾舞的七个基本手臂位（重点内容）；手臂基本动作（一般内容）——手臂的举、摆动、绕环、波浪。（3）下肢练习：常见基本脚位和芭蕾脚位（重点内容）。腿的基本动作（重点内容）：举腿、摆腿、踢腿、吸腿、弹腿和移重心。（4）躯干练习：含胸、展胸（重点内容）；身体躯干波浪（重点内容）；手臂波浪（一般内容）。（5）基本步法（一般内容）：柔软步、足尖步。（6）基本舞步（重点内容）：华尔兹舞步。　　组合练习：（1）姿态练习（一般内容）------以身体姿态练习为主的成套动作，包括手臂的位置变化、摆动、绕环加身体移重心、小舞步等等。（2）华尔兹组合（一般内容）（3）把杆组合（重点内容）：包含把杆擦地、把杆压腿、踢腿、把杆蹲，腿部弹动与移重心等。 | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等；专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、15m快速折返跑、30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、毽球操等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以形体训练技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过毽球技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**课程考核设计思路：**形体训练选修课综合评定学生学习过程表现和形体训练运动项目基本运动技能的学习效果。学习过程考核包括选修体育课考勤、课堂学习表现。基本运动技能考核，重点评定学生对形体训练基本技术动作掌握程度，主要通过运动项目技能表现评分方式考核；学习过程考核重点评价学生出勤率、学习表现，学习表现考核主要采用教师评定和学生互评相结合的方式。

**（一）考核方式、记分制和考核时间**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**形体训练选修课采用考查方式。

**考核形式：**形体训练选修课采用等级制记分。等级分为五个等级：优（90~100分）、良（80~89分）、中（70~79分）、及格（60~69分）、不及格（60分以下）。

采用选修体育课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价占总成绩30%，（其中考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

**（三）考核基本要求**

1. 学习过程评价。要求任课教师每次课都要进行选修课考勤，并详细与客观地记录考勤情况；在学生课堂学习表现评价过程中，任课教师要遵循公平、公正、公开的工作原则，客观地评定学生成绩。

2. 运动项目基本技能考核。运动项目技能考核要能够反映学生对选修课重点基本运动技能学习内容的掌握程度。运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分；运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量（定性）考核标准。

**（四）考核内容**

把杆组合

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

**制订人：**刘凯 **审订人：**季波 顾长海 **批准人：**朱清慧

2021年9月

## **第三部分 毽球选修课教学大纲**

中文名称：毽球选修课

英文名称：**Sepa takraw**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**毽球选修课是是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**其主要目的是通过教学，使学生掌握毽球运动基础知识和基本技能，培养学生对毽球运动的兴趣，并引导学生能够在课余利用毽球运动进行经常性的身体锻炼，发展身体素质，增进身心健康水平；培养学生终身体育锻炼的能力，培养学生良好个性品质等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）毽球理论知识 | （1）毽球运动的起源与发展（介绍内容）；（2）毽球正式比赛的球场和球场设备（重点内容）； （3）毽球竞赛规则（重点内容）；（4）毽球裁判法（介绍内容）。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 毽球基本技能 | （1）基本移动步：左右开位站势、前后开位站势；前上步、后撤步、滑步、交叉步、并步、跨步、转体上步、跑动步。（2）发球技术：脚内侧发球、正脚背发球。（3）基本脚法：脚内侧踢球、正脚背踢球球、脚外侧踢球；触球技术：胸部触球、头部触球、大腿触球。（4）进攻技术：头球技术、脚踏球技术。 | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等；专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、15m快速折返跑、30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、毽球操等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以毽球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过毽球技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**课程考核设计思路：**毽球选修课综合评定学生学习过程表现和毽球运动项目基本运动技能的学习效果。学习过程考核包括选修体育课考勤、课堂学习表现。基本运动技能考核，重点评定学生对毽球基本技术动作掌握程度，主要通过运动项目技能表现评分方式考核；学习过程考核重点评价学生出勤率、学习表现，学习表现考核主要采用教师评定和学生互评相结合的方式。

**（一）考核方式、记分制和考核时间**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**毽球选修课采用考查方式。

**考核形式：**毽球选修课采用等级制记分。等级分为五个等级：优（90~100分）、良（80~89分）、中（70~79分）、及格（60~69分）、不及格（60分以下）。

采用选修体育课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价占总成绩30%，（其中考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

**（三）考核基本要求**

1. 学习过程评价。要求任课教师每次课都要进行选修课考勤，并详细与客观地记录考勤情况；在学生课堂学习表现评价过程中，任课教师要遵循公平、公正、公开的工作原则，客观地评定学生成绩。

2. 运动项目基本技能考核。运动项目技能考核要能够反映学生对选修课重点基本运动技能学习内容的掌握程度。运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分；运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量（定性）考核标准。

**（四）考核内容**

自颠球、比赛。

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 王秀民. 怎样踢毽球（第1版）[M]. 北京：总后金盾出版社，2004.

[5] 范云江. 花样踢球（第1版）[M]. 青岛：青岛出版社，2004.5.

**制订人：**惠振宇 **审订人：**王永新 顾长海 **批准人：**朱清慧

2021年9月

## **第三部分 陈氏太极养生功选修课教学大纲**

中文名称：陈氏太极养生功选修课

英文名称：**Chen-style Taijiquan Health**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**陈氏太极拳养生功选修课是全校公共选修课之一。

**课程任务：**该选修课的主要目的是通过教学使学生掌握陈氏太极拳基本养生知识与功法，引导学生能够在课余时间能够进行锻炼、养生，发展身体素质，增进身心健康水平；培养学生终身体育锻炼的能力，传承中华优秀武术传统文化等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| (一)陈氏太极养生功理论知识 | 1. 陈氏太极拳源流、特点（介绍内容）；

（2）陈氏太极拳养生原理（一般内容） | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 陈氏太极养生功基本技能 | （1）基本身法：中正身法。（2）基本手型（重点内容）：拳、掌、勾。（3）基本步型（重点内容）：小马步、弓步（亦称偏马步或撗裆步）、虚步、仆步、独立步、歇步。（4）基本手法（一般内容）：冲拳、栽拳、砸拳、穿掌、云掌、托掌、按掌、掤掌。（5）基本步法（重点内容）：擦步（前进、后退、左右横开）、跟步、叉步、盖步。（6）陈氏太极拳八种劲法（介绍内容）：掤、捋 、挤、按、采、挒 、肘、靠。（7）养生功法1（重点内容）：关节活动、肢体拉伸、保健按摩拍打。（8）养生功法2（重点内容）：陈氏太极浑圆桩。（9）养生功法3（重点内容）：单手正、侧面缠丝，单手穿掌缠丝、双手交叉缠丝、双手正面缠丝、双手侧面缠丝。（10）养生功法4（重点内容）：陈氏太极拳四式（金刚捣碓、懒扎衣、六封四闭、单鞭）。（11）养生功法5（介绍内容）：挽花推手。 | 各20 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 左、右擦脚，雀地龙、双摆莲、旋风脚、十字脚、掩手肱拳、拗步、倒卷肱、踢二起、护心拳、腰拦肘、顺拦肘、裹鞭炮、披架子、蹬跟、扫蹚腿、全炮捶、青龙出水、背折靠、前肩靠。 | 各2 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以陈氏太极拳养生功技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过陈氏太极拳养生功技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**课程考核设计思路：**陈氏太极养生功选修选课综合评定学生学习过程表现和陈氏太极养生功运动项目基本运动技能的学习效果。学习过程考核包括选修体育课考勤、课堂学习表现。基本运动技能考核，重点评定学生对陈氏太极养生功基本动作掌握程度，主要通过运动项目技能表现评分方式考核；学习过程考核重点评价学生出勤率、学习表现，学习表现考核主要采用教师评定和学生互评相结合的方式。

**（一）考核方式、记分制和考核时间**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**陈氏太极拳养生功选修课采用考查方式。

**考核形式：**陈氏太极拳养生功选修课采用等级制记分。等级分为五个等级：优（90~100分）、良（80~89分）、中（70~79分）、及格（60~69分）、不及格（60分以下）。

采用选修体育课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价占总成绩30%，（其中考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

1. **考核基本要求**

1. 学习过程评价。要求任课教师每次课都要进行选修课考勤，并详细与客观地记录考勤情况；在学生课堂学习表现评价过程中，任课教师要遵循公平、公正、公开的工作原则，客观地评定学生成绩。

2. 运动项目基本技能考核。运动项目技能考核要能够反映学生对选修课重点基本运动技能学习内容的掌握程度。运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分；运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量（定性）考核标准，并且各个不同运动项目技能定量考核的难度系数应该接近。

**（四）考核内容**

陈氏太极养生功考核：陈氏太极浑圆桩、陈氏太极拳四式。

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 陈正雷. 陈氏太极拳拳刀剑（第1版）[M].郑州：中州古籍出版社，2002.5.

**制订人：隋晓航 审订人：顾长海 王永新 批准人：朱清慧**

 2021年9月

**第三部分 瑜伽选修课教学大纲**

中文名称：瑜伽选修课

英文名称：**Yoga**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**瑜伽选修课是体育课程子课程之一。

**课程任务：**瑜伽是一项既高雅，又有活力，集健身、娱乐与修心于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。该课目的在于使学生能够在一定程度上达到以下效果：全面提高身体素质，增进健康；帮助学生形成利用瑜伽运动进行终身体育锻炼的能力；努力促进学生健康生活方式的形成；为学生课余的娱乐与休闲生活提供良好服务；根据瑜伽运动特点，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，达到身体、心灵与精神和谐统一。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）瑜伽理论知识 | （1）瑜伽运动概述（重点内容）。（2）瑜伽的类别及特点（一般内容）。（3）瑜伽锻炼的重要性（介绍内容）。 （4）练习瑜伽的注意事项（重点内容）。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 瑜伽基本动作 | （1）瑜伽运动准备姿势（重点内容）。（2）基本动作（重点内容）：站姿与体式。（3）调息技术（重点内容）：冥想要领。  | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、1000米跑、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以瑜伽运动技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过瑜伽运动技能考核、《国家学生体质健康标准》测试、理论作业、课外健身跑智能软件等形式检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**（一）考核方式**

说明：凡体育选项课缺课1/3以上者（包括病、事假），不予评定本学期成绩；凡一个学期内旷课累计2次者，不予评定本学期成绩；凡课外健身跑锻炼未达到最低次数要求者，不予评定本学期成绩；凡无故不参加《国家学生体质健康标准》测试者或未完成全部规定项目测试者（批准免于测试的学生除外），不予评定本学期成绩；参与俱乐部活动未达到6学时者，不予评定该项成绩；学期总评成绩不及格者，均按重修处理。

考核方式：瑜伽选修课采用考试方式；瑜伽选修课采用考查方式。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价（占总成绩30%，其中选修课考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

体育保健生采用体育理论知识作业（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生不参加课外健身跑，并可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试）。

1．体育理论作业

（1）体育基础理论

第1学期：《国家学生体质健康标准》的实施方法和我校“大学生体质健康标准测试”方案与方法

第2学期：科学运动的原则与方法

第3学期：有氧健身训练与柔韧性训练

第4学期：运动损伤与防护

（2）第1—4学期：瑜伽基本理论

2．课堂表现

旷课、病事假、迟到、早退、运动服装着装情况

3.课外健身跑

（1）单次长跑有效成绩

（2）学期长跑有效次数

4.瑜伽基本运动技能考核内容

（1）第1学期：瑜伽运动项目基本运动技能；

（2）第2、3、4学期：瑜伽运动项目形体训练基本技术动作。

注：体育保健生可根据自愿原则，参加所选运动项目和体育俱乐部活动。成绩评定采用体育理论知识作业评分（10%）、平时参与课程学习过程评价（90%）相结合的考核方式（体育保健生可申请免予进行《国家学生体质健康标准》测试和课外健身跑）。

**（三）计分制和考核时间**

1.百分制记分

体育I、体育II、体育III、体育IV采用学期体育课考勤评分、体育理论作业、课外健身跑、瑜伽基本技能考试评分相结合的考核方式。

2.等级制记分（合格、不合格两个等级）

瑜伽俱乐部活动学期成绩采用考勤评分和参与活动表现评分相结合的考核方式。

瑜伽选修课考勤在各个学期的课堂教学时间范围内完成；体育理论作业在各个学期的期末教学时间段内完成；课外健身跑考核，由任课教师通过课外跑智能管理系统，在学期时段内完成。瑜伽选修课基本技能考核由任课教师在各个学期课内期末时间段完成考核。

瑜伽俱乐部活动由指导教师在各个学期时间段内完成考核。

**（四）评分标准（详见考核手册）**

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 郑先红. 瑜伽教练（第1版)[M]. 北京：高等教育出版社，2012.

**制订人：**孙云彦 **审订人：**季波 顾长海  **批准人：**朱清慧

2021年9月

## **第三部分 篮球选修课教学大纲**

中文名称：篮球选修课

英文名称：**Basketball**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**篮球选修课是是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**篮球运动是集身体素质、技巧、智力为一体的身体直接接触的对抗性球类项目。该课目的在于使学生能够在一定程度上学习篮球基本知识，掌握篮球运动的最基本知识和技能；培养学生对篮球运动的兴趣；增进学生身心健康，培养学生终身体育锻炼的能力，培养学生良好个性品质等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）篮球理论知识 | 1. 篮球运动简介（介绍内容）；

（2）篮球竞赛规则及裁判方法（重点内容）。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 篮球基本技能 | （1）移动（重点内容）：变速跑 、变向跑、滑步 、急起和急停。（2）传接球（重点内容）：原地和行进间双手胸前传接球、 原地双手头上传接球、原地单手传接球。（3）运球（重点内容）：高运球、低运球、运球急起急停。（4）投篮：原地双手胸前投篮（女生重点内容）；原地单手肩上投篮（男生重点内容，女生不做要求）；行进间单手高手和低手投篮（重点内容）。（5）基本战术（介绍内容）：快攻二打一、三打二战术；挡拆战术；联防战术；人盯人战术等 | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等；专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、15m快速折返跑、30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以篮球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过篮球技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**课程考核设计思路：**篮球选修课综合评定学生学习过程表现和篮球运动项目基本运动技能的学习效果。学习过程考核包括选修体育课考勤、课堂学习表现。基本运动技能考核，重点评定学生对篮球基本技术动作掌握程度，主要通过运动项目技能表现评分方式考核；学习过程考核重点评价学生出勤率、学习表现，学习表现考核主要采用教师评定和学生互评相结合的方式。

**（一）考核方式、记分制和考核时间**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**篮球选修课采用考查方式。

**考核形式：**篮球选修课采用等级制记分。等级分为五个等级：优（90~100分）、良（80~89分）、中（70~79分）、及格（60~69分）、不及格（60分以下）。

采用选修体育课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价占总成绩30%，（其中考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

**（三）考核基本要求**

1. 学习过程评价。要求任课教师每次课都要进行选修课考勤，并详细与客观地记录考勤情况；在学生课堂学习表现评价过程中，任课教师要遵循公平、公正、公开的工作原则，客观地评定学生成绩。

2. 运动项目基本技能考核。运动项目技能考核要能够反映学生对选修课重点基本运动技能学习内容的掌握程度。运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分；运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量（定性）考核标准。

**（四）考核内容**

1.一分钟投篮

2.半场往返运球上篮

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

[4] 中国篮球协会 审定. 篮球规则（2019版）[M]. 北京：:北京体育大学出版社，2019.5.

**制订人：**李德生 **审订人：**宣金传 顾长海 **批准人：**朱清慧

2021年9月

**第三部分 藤球选修课教学大纲**

中文名称：藤球选修课

英文名称：**Sepa takraw**

适用范围：大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级本（专）科学生

课程编号：

学 分：每学期1.0学分

学 时：每学期24学时

开课学期：第2、3、4、5、6、7、8学期

课程类别：全校公共选修课程

适用专业：全校大学一年级（第2学期）和大学二、三、四年级各专业

教 材：《大学体育与健康》（第1版），陈俊、王江、柴仲学主编，人民体育出版社，2021.4

开课单位：教务处

**一、课程的性质与任务**

**课程性质：**藤球选修课是是全校公共选修课程之一。

**课程任务：**藤球运动是两队隔网竞赛的运动，是一项观赏性、竞技性很强的项目。藤球的体积小、重量轻，要用脚去支配和控制球，但技术动作比足球更加精确、高难。藤球跟排球比赛有些类似，所不同的是以脚代手，所以又叫“脚踢的排球”。该课目的在于使学生能够在一定程度上学习体育理论基础知识，掌握藤球运动的最基本知识和技能；培养学生对藤球运动的兴趣；增进学生身心健康，培养学生终身体育锻炼的能力，培养学生良好个性品质等。

**二、课程对毕业要求的支撑说明（参见体育课程教学总纲）**

**三、课程目标（参见体育课程教学总纲）**

**四、课程教学内容、学习要求与学时分配**

**1.课程教学：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **学习要求** | **推荐****学时** | **支撑课程目标** |
| （一）藤球理论知识 | 1. 藤球运动简介（介绍内容）；

（2）藤球竞赛规则及裁判方法（重点内容）。 | 各2 | （1）（2）（5）（6） |
| (二) 藤球基本技能 | （1）基本功（一般内容）：准备姿势，移动；（2）藤球基本技能（重点内容）：防守技术（接球，拦网）；进攻技术（抛球，发球，传球，扣球）。 | 各18 | （3）（4） |
| (三) 身体素质锻炼 | 一般性身体素质锻炼：俯卧撑、立定跳远、纵跳、上肢和下肢柔韧性练习、30米加速跑、50米加速跑、反复横跨、引体向上、仰卧起坐、跳绳等；专项身体素质锻炼：1500米~3000米跑、15m快速折返跑、30m急起、急停、变向、变速跑、下肢柔韧、负重仰卧起坐、负重半蹲起、藤球操等。 | 各4 | （3）（4） |

**五、课程目标达成措施**

以藤球技能教学为主，结合身体素质训练、相关理论知识学习和终身体育理念培养等形式达成课程目标，通过藤球技能考核检验课程目标的达成情况。

**六、课程的考核与成绩评定方式**

**课程考核设计思路：**藤球选修课综合评定学生学习过程表现和藤球运动项目基本运动技能的学习效果。学习过程考核包括选修体育课考勤、课堂学习表现。基本运动技能考核，重点评定学生对藤球基本技术动作掌握程度，主要通过运动项目技能表现评分方式考核；学习过程考核重点评价学生出勤率、学习表现，学习表现考核主要采用教师评定和学生互评相结合的方式。

**（一）考核方式、记分制和考核时间**

**说明：**凡缺课1/3以上者（包括病、事假）不予评定本门选修课成绩；凡旷课累计2次者不予评定本门选修课成绩，考核成绩不及格者不给于本门选修课相应学分。

**考核方式：**藤球选修课采用考查方式。

**考核形式：**藤球选修课采用等级制记分。等级分为五个等级：优（90~100分）、良（80~89分）、中（70~79分）、及格（60~69分）、不及格（60分以下）。

采用选修体育课考勤、课堂学习表现评价、运动项目基本技能评价综合考核形式。

**考核时间：**学习过程考核在选修课课堂教学时间范围内完成；运动项目基本技能考核由任课教师在选修课程临近结束时间段完成考核。

**（二）考核成绩构成及比例**

学习过程评价占总成绩30%，（其中考勤占20%，课堂学习表现占10%），运动基本技能考核（占总成绩70%）。

**（三）考核基本要求**

1. 学习过程评价。要求任课教师每次课都要进行选修课考勤，并详细与客观地记录考勤情况；在学生课堂学习表现评价过程中，任课教师要遵循公平、公正、公开的工作原则，客观地评定学生成绩。

2. 运动项目基本技能考核。运动项目技能考核要能够反映学生对选修课重点基本运动技能学习内容的掌握程度。运动技能定性评定要严格遵守公正、公平、公开的原则，杜绝人情分、印象分，并结合学生平时技能水平情况，给于适宜评分；运动技能定量类评定中，应依据学生的实际能力，科学制定定量（定性）考核标准。

**（四）考核内容**

两人花式传接球。

**七、课程目标达成评价方式（参见体育课程教学总纲）**

**八、参考书目**

[1] 陈俊, 王江, 柴仲学. 大学体育与健康（第1版）[M]. 北京: 人民体育出版社,2021.4.

[2] 程方平，贾志勇. 大学体育与健康（第1版）[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2018.5.

[3] 李乃琼. 大学体育健康教程（第1版）[M]. 上海：上海交通大学出版社，2017.5.

**制订人：**张林先 **审订人：**王永新 顾长海 **批准人：**朱清慧

2021年9月