

2022 版教学大纲

体育部

上海海洋大学体育部编制

2022 年 9 月

目 录

《大学体育与健康》教学大纲.....	1
足球教学大纲	5
篮球教学大纲	17
排球教学大纲	35
乒乓球教学大纲	45
羽毛球教学大纲	55
网球教学大纲	75
板球教学大纲	85
台球教学大纲	90
女子健美操教学大纲	95
女子形体操教学大纲	103
塑身形体教学大纲	115
瑜伽教学大纲	123
普拉提教学大纲	132
体育舞蹈教学大纲	136
武术教学大纲	141
初级太极拳教学大纲	145
初级长拳教学大纲	149
游泳教学大纲	153
龙舟教学大纲	158
定向运动教学大纲	163
轮滑教学大纲	167
男女保健教学大纲	172
附录：体育课程德育素材	178

《大学体育与健康》教学大纲

课程名称	中文名称：大学体育与健康				
	英文名称：College Physical Education and health				
课程号	8909928、8909929、8909930、8909931		学分	1	
学时	总学时：32	讲授学时	实验学时	上机学时	讨论学时
		32			
开课学院	体育部		课程负责人	戚明	

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解体育运动的基本理论知识，掌握运动的基本技术、技能和战术；掌握体育运动项目的规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, the students understand the basic theoretical knowledge of sports, master the basic skills, and tactics of sports; master the sports rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

2. 课程目标

课程目标 1 使学生初步掌握体育运动的基本技战术，提高身体素质，增进体质健康水平。

课程目标 2 培养规则意识，公平公正原则，提高社会适应能力和健康安全意识。

课程目标 3 通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性，提高团队协作能力，发展组织协调水平。

课程目标 4 在练习中锻炼学生的思想品德，培养集体主义精神和良好的意志品质。

二、课程目标和毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标			
	1	2	3	4
团队协作	√		√	
沟通		√	√	
职业素养		√		√
综合素质		√		√
终身学习	√		√	

三、教学内容

（一）理论部分

1. 体育运动概述

体育运动的起源、发展、特点、现状简介与社会影响

2. 项目的竞赛规则

介绍项目竞赛规则的基本精神

3. 运动技战术分类及分析

技战术在运动中的地位与作用

4. 自觉锻炼的养成

健康意识的教育，思想品德的培养

（二）实践部分

技术部分

战术部分

裁判实践

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	基础理论	4	12.5	
2	专项练习	16	50	

3	身体素质	6	18.75	
4	考核测验	4	12.5	
6	体测	2	6.25	
	总计	32	100	

四、教学基本要求

1. 通过教学，使学生对体育运动项目的起源与发展、基本技术、战术以及竞赛规则、竞赛组织编排、裁判方法等有较全面的了解，并能应用于实践。
2. 教师应严格执行大纲，按统一教学进度进行教学，保证大纲、进度、教案一致。
3. 理论课讲授的内容重点要突出，拓展学生的知识面。
4. 在实践课中，要注重培养学生的实战能力和裁判能力，提高身体素质。

五、教学方法

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将整个课程由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括教材和学习指导书）、音像教材、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导等形式。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课或其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。

六、考核与评价方式及标准

本课程考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所讲授的理论及实践内容。考试内容应能客观反映出学生对本课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。

期末成绩占总分的 40%；平时成绩占总分的 60%，其中实践 40%，平时 20%。

考核方法以及成绩评定

考核内容	项目	分数	备注
期末成绩	国家学生体质健康标准测试成绩	40	当年成绩
实践部分	各专项技战术能力水平	40	实践测试
平时成绩	上课学习态度表现、平时锻炼身体情况	20	

总分	100分	
----	------	--

七、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
2. 《高校体育与健康教程》，朱柏宁，同济大学出版社，2005年6月，第3版
3. 各单项体育运动项目参考书目等

八、本课程与其它课程的联系与分工

本课程是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

九、说明

无

主撰人：戚明

审核人：卢克祥 孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年10月10日

《大学体育与健康》

——足球教学大纲（1）

课程名称（中文/英文）：男子足球（Football For Boys）

课程编号：8909928 8909930

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：戚明、焦敬伟

一、课程简介

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解足球运动的基本理论知识，掌握足球的基本技术、技能和战术；掌握足球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

足球运动被称为世界第一运动。它是一项以脚为主支配球，两队相互对抗、激烈而富有魅力的球类运动，深受当代大学生的喜爱。参加足球运动可以有效的提高人体的耐力、灵敏性和协调性，促进心肺功能，同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授足球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍足球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

一、Course introduction

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, the students understand the basic theoretical knowledge of football, master the basic skills, and tactics of football; master the football rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

Football is known as the world's first sport. It is a foot dominated by the ball, the two teams against each other, intense and full of charm of ball games, by contemporary college students love. Participate in football can effectively improve the body's

endurance, flexibility and coordination, promote heart and lung function, while cultivating young people self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic techniques and tactics and rules of the football game, and the football in the latest developments and trends of international and domestic development.

课程目标:

- 1、使学生初步掌握足球运动的基本技术和基本战术。
- 2、提高学生的一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平。
- 3、通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性。
- 4、在练习中锻炼学生的思想品德。

二、教学内容

(一) 理论部分

1. 足球运动概述
 - (1) 足球运动的特点、作用与社会影响
 - (2) 现代足球运动的起源、发展与现状简介
2. 足球竞赛规则
介绍足球竞赛规则的基本精神
3. 足球技术分类及分析
 - (1) 足球技术在足球运动中的地位与作用
 - (2) 技术动作（踢、运、接）分析
4. 足球战术分类及分析
 - (1) 进攻战术
 - (2) 防守战术
 - (3) 比赛阵型

(二) 实践部分

技术部分

1. 控球技术
 - (1) 脚掌及脚内外侧、脚背内侧等部位的扣、拨、推、拖球动作
 - (2) 双脚脚背部位为主的颠球动作
2. 运球及运球假动作技术
 - (1) 直线运球：用正脚背推球的直线运球

(2) 曲线运球：用脚内侧、脚外侧以及脚背内侧推拨球的曲线运球

3. 踢球技术

(1) 脚内侧踢地滚球

(2) 脚背内侧踢球

(3) 正脚背踢球

4. 接球技术（接空中球、反弹球均用手抛球）

(1) 脚内侧接地滚球

(2) 前脚掌接反弹球

5. 其它技术

(1) 头顶球

(2) 迎面拦截

6. 守门员技术（介绍）

(1) 接球

(2) 开球

战术部分

1. 摆脱与跑位

(1) 甩掉对手、接应支援同伴

(2) 扯动与插入、回撤反切等

2. 选位与盯人

(1) 选位的基本原则与方法

(2) 盯人的基本位置与不同情况下的盯人方法

3. 传球和射门

(1) 直传、斜传球

(2) 横传、回传球

(3) 传脚下球与传空位球

(4) 短传与长传

(5) 传、射地滚球与空中球

(6) 各种脚法的射门、运动中射门、对抗中射门

4. “二过一”配合

(1) 斜传直插二过一配合

(2) 直传斜插二过一配合

(3) 踢墙式二过一配合

5. 成队战术

(1) 边路进攻

- (2) 中路进攻
- (3) 混合防守
- (4) 定位球攻守战术介绍：中圈开球、掷界外球、球点球、角球、任意球

裁判实践

- (1) 主裁判、助理裁判、第四官员的职责和裁判方法
- (2) 裁判员的宣判、记分表的记录方法

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	基础理论	4	12.5	
2	专项练习	16	50	
3	身体素质	6	18.75	
4	考核测验	4	12.5	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 理论方面：通过理论教学，使学生对足球运动的起源与发展、基本技术、战术以及比赛规则、竞赛规则、竞赛组织编排、裁判方法等有较全面的了解，并能应用于实践。
2. 技术方面：重点掌握足球运动的基本技术（踢、控、运、颠、拦截）。在教学中以单项技术为主要教材，综合技术为一般教材，通过原地模仿、场地练习提高学生的基本技术。
3. 战术方面：重点掌握足球战术中的摆脱与跑位、选位与盯人、传球和射门、“二过一”配合等内容。注重在教学实践中培养学生战术意识。
4. 素质方面：注意一般身体素质与专项身体素质紧密结合，贯穿教学始终。全面发展学生身体素质，增强体质。
5. 执行大纲的措施和建议
 - (1) 教师应严格执行大纲，按统一教学进度进行教学，保证大纲、进度、教案与讲稿一致。
 - (2) 理论课讲授的内容重点要突出，培养学生的动手操作能力。
 - (3) 在实践课中，要注重培养学生的实战能力和裁判能力。
 - (4) 教研室要定期的进行教法研究，经常总结教学经验和不足。

四、教学方法

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将整个课程由理论授课、技

战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录像带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导等形式。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课和其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。

本课程为考核课程，考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所有讲授的理论及实践内容。考试内容应能客观反映出学生对本门课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。其中理论部分占总分的 20%，实践部分占总分的 40%，平时成绩占总分的 40%。

考核方法以及成绩评定

考核内容	项目	分数	备注
理论部分	课堂表现	20	
实践部分	脚内侧传球、脚背内侧传球、运球绕杆、颠球、射门等选择二项	40	每项各 20 分
平时成绩	学生体质测试成绩	40	
总分		100 分	

考核内容

1. 理论部分

(1) 足球运动概述 (2) 足球技战术 (3) 足球竞赛规则 (4) 足球课感想等

2. 实践部分

- (1) 脚内侧传球：用脚内侧传地滚球，踢球动作规范，传球准确。
- (2) 脚背内侧传球：用脚背内侧传空中球，踢球动作规范，传球准确。
- (3) 运球绕杆：运球依次绕过标志竿后射门，运球动作规范，并射入门。
- (4) 颠球：脚背正面连续颠球，颠球动作规范。
- (5) 射门：正脚背射门，射门动作规范。

3. 平时成绩

- (1) 上课学习态度
- (2) 平时锻炼身体情况

五、参考教材和阅读书目

1. 《现代足球》，全国体育院校教材编写组，人民体育出版社，2000 年 6 月，第 1 版
2. 《中国体育教练员岗位培训教材-足球》，杨一民主编，人民体育出版社，1997 年 6 月，第 1 版
3. 《校体育与健康教程》，朱柏宁，同济大学出版社，2005 年 6 月，第 3 版

4. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：戚 明

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚 明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---足球教学大纲（2）

课程名称（中文/英文）：男子足球（Football For Boys）

课程编号： 8909929 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时：32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：戚明、焦敬伟

一、课程简介

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解足球运动的基本理论知识，掌握足球的基本技术、技能和战术；掌握足球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

足球运动被称为世界第一运动。它是一项以脚为主支配球，两队相互对抗、激烈而富有魅力的球类运动,深受当代大学生的喜爱。参加足球运动可以有效的提高人体的耐力、灵敏性和协调性，促进心肺功能，同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授足球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍足球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

一、Course introduction

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, the students understand the basic theoretical knowledge of football, master the basic skills, and tactics of football; master the football rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

Football is known as the world's first sport. It is a foot dominated by the ball, the two teams against each other, intense and full of charm of ball games, by contemporary college students love. Participate in football can effectively improve the body's

endurance, flexibility and coordination, promote heart and lung function, while cultivating young people self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic techniques and tactics and rules of the football game, and the football in the latest developments and trends of international and domestic development.

课程目标:

- 1、使学生初步掌握足球运动的基本技术和基本战术。
- 2、提高学生的一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平。
- 3、通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性。
- 4、在练习中锻炼学生的思想品德。

二、教学内容

(一) 理论部分

1. 足球运动概述
 - (1) 中国足球运动的发展与现状简介
 - (2) 世界杯及奥运会足球比赛简介
2. 足球竞赛规则
 - (1) 足球竞赛规则中十七章内容基本简介
 - (2) 重要规则条文（第一章、第十七章、第十二章）重点分析
3. 足球技术分类及分析
 - (1) 当今足球技术发展的主要特点
 - (2) 技术动作（运、顶、抢）分析
4. 足球战术分类及分析
 - (1) 进攻战术
 - (2) 防守战术
 - (3) 比赛阵型

(二) 实践部分

技术部分

1. 控球技术
 - (1) 脚掌及脚内外侧、脚背内侧等部位的扣、拨、推、拖球动作
 - (2) 双脚脚背部位为主的颠球动作
2. 运球及运球假动作技术

- (1) 直线运球：用正脚背推球的直线运球
- (2) 曲线运球：用脚内侧、脚外侧以及脚背内侧推拨球的曲线运球
- (3) 结合身体虚晃假动作以及下肢假动作的运球过人。

3. 踢球技术

- (1) 脚内侧踢地滚球、空中球
- (2) 脚背内侧踢球
- (3) 正脚背踢球
- (4) 踢弧线球

4. 接球技术（接空中球、反弹球均用手抛球）

- (1) 脚内侧接地滚球、空中球
- (2) 前脚掌接反弹球
- (3) 胸部接球（挺胸式、收胸式）

5. 其它技术

- (1) 头顶球
- (2) 迎面抢截
- (3) 掷界外球

6. 守门员技术（介绍）

- (1) 接球
- (2) 扑球
- (3) 开球
- (4) 手抛球

战术部分

1. 摆脱与跑位

- (1) 甩掉对手、接应支援同伴
- (2) 扯动与插入、回撤反切等

2. 选位与盯人

- (1) 选位的基本原则与方法
- (2) 盯人的基本位置与不同情况下的盯人方法

3. 传球和射门

- (1) 直传、斜传球
- (2) 横传、回传球
- (3) 传脚下球与传空位球
- (4) 短传与长传
- (5) 传、射地滚球与空中球
- (6) 各种脚法的射门、运动中射门、对抗中射门

(7) 头球射门

4. “二过一”配合

- (1) 斜传直插二过一配合
- (2) 直传斜插二过一配合
- (3) 踢墙式二过一配合
- (4) 回传反切二过一配合
- (5) 交叉掩护二过一配合

5. 成队战术

- (1) 边路进攻
- (2) 中路进攻
- (3) 混合防守
- (4) 定位球攻守战术介绍：中圈开球、掷界外球、球门球、角球、任意球
- (5) 专项身体训练方法的介绍及耐力跑

裁判实践

- (1) 主裁判、助理裁判、第四官员的职责和裁判方法
- (2) 裁判员的宣判、记分表的记录方法

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	基础理论	4	12.5	
2	专项练习	16	50	
3	身体素质	6	18.75	
4	考核测验	4	12.5	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 理论方面：通过理论教学，使学生对足球运动的起源与发展、基本技术、战术以及比赛规则、竞赛规则、竞赛组织编排、裁判方法等有较全面的了解，并能应用于实践。
2. 技术方面：重点掌握足球运动的基本技术（踢、控、运、颠、拦截）。在教学中以单项技术为主要教材，综合技术为一般教材，通过原地模仿、场地练习提高学生的基本技术。
3. 战术方面：重点掌握足球战术中的摆脱与跑位、选位与盯人、传球和射门、“二过一”配合等内容。注重在教学实践中培养学生战术意识。

4. 素质方面：注意一般身体素质与专项身体素质紧密结合，贯穿教学始终。全面发展学生身体素质，增强体质。

5. 执行大纲的措施和建议

- (1) 教师应严格执行大纲，按统一的教学进度进行教学，保证大纲、进度、教案与讲稿一致。
- (2) 理论课讲授的内容重点要突出，培养学生的动手操作能力。
- (3) 在实践课中，要注重培养学生的实战能力和裁判能力。
- (4) 教研室要定期的进行教法研究，经常总结教学经验和不足。

四、教学方法

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将整个课程由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录像带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导等形式。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课和其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。

本课程为考核课程，考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所有讲授的理论及实践内容。考试内容应能客观反映出学生对本门课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。其中理论部分占总分的 20%，实践部分占总分的 40%，平时成绩占总分的 40%。

考核方法以及成绩评定

考核内容	项目	分数	备注
理论部分	课堂表现	20	
实践部分	脚内侧传球、脚背内侧传球、运球绕杆、颠球、射门等选择二项	40	每项各 20 分
平时成绩	学生体质测试成绩	40	
总分		100 分	

考核内容

1. 理论部分

- (1) 足球运动概述 (2) 足球技战术 (3) 足球竞赛规则 (4) 足球课感想等

2. 实践部分

- (1) 脚内侧传球：用脚内侧传地滚球，踢球动作规范，传球准确。
- (2) 脚背内侧传球：用脚背内侧传空中球，踢球动作规范，传球准确。
- (3) 运球绕杆：运球依次绕过标志竿后射门，运球动作规范，并射入门。
- (4) 颠球：脚背正面连续颠球，颠球动作规范。

(5) 射门：正脚背射门，射门动作规范。

3. 平时成绩

(1) 上课学习态度

(2) 平时锻炼身体情况

五、参考教材和阅读书目

1. 《现代足球》，全国体育院校教材编写组，人民体育出版社，2000年6月，第1版
2. 《中国体育教练员岗位培训教材-足球》，杨一民主编，人民体育出版社，1997年6月，第1版
3. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：戚 明

审核人： 卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚 明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---男子篮球教学大纲（1）

课程名称（中文/英文）：男子篮球（Basketball for Boys）

课程编号：8909928 8909930

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：时霖

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解篮球运动的基本理论知识，掌握篮球的基本技术、技能和战术；掌握篮球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

篮球运动是一项综合性技术，技术动作由各种各样的跑、跳、投、等基本技能组成，根据学生水平的差异，结合教材内容、特点、要求合理地并采用多种教学方法与手段。重视提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面发展。培养学生互帮互助，自我检查动作的能力；并能独立分析自己完成动作的情况。同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授篮球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍篮球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, to understand the basic theoretical knowledge of basketball, basic technology, skills and tactics in basketball; master basketball rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

Basketball is a comprehensive technical action by a variety of running, jumping, throwing and other basic skills, according to different levels of students and teaching

content, combined with the characteristics and requirements of reasonable and adopt various teaching methods and means. Aim to improving students' strength, speed, stamina, agility, flexibility and other physical qualities of the overall development. The cultivation of students' mutual aid, self check action ability; and can independently analyze their own situation to complete the action. At the same time, the cultivation of young people's self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics and rules of the basketball game. Introduce the basketball in the latest developments and trends of international and domestic development.

2. 课程目标

- 2.1 充分利用篮球项目是集体性和多向性的特点,在师生的交往中建立融洽的师生关系,表现出人际交往能力与合作精神;
- 2.2 在学习技战术的同时要注意介绍篮球的基本规则和裁判法,学习体育运动中的规则意识、公平竞争意识,把思想教育、品德教育、专业思想教育贯穿与整个教学过程中;
- 2.3 增强体能,掌握和应用基本的运动技能,在以上基础上培养运动兴趣,形成锻炼习惯;
- 2.4 促进学生个性全面发展,培养健全人格;
- 2.5 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平;
- 2.6 课堂教学中运动负荷由小到大逐渐提高,动作技术难度逐渐加大,教学中注重科学合理,避免和预防不必要的损伤。

一、教学内容

1. 教学内容和课程目标的联系

教学内容	备注	对课程目标的支撑度					
		2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
理论教学							
篮球运动的起源、发展和演变;			✓			✓	
现代篮球运动的特点;		✓	✓		✓	✓	
篮球基本规则裁判法。			✓		✓	✓	
技战术							
熟悉球性:控制、环绕球练习等;		✓		✓			✓
移动:基本站立姿势、起动、急停;				✓	✓	✓	✓
传接球:双手胸前传接球,单、双手反弹传球;		✓		✓	✓	✓	✓
运球:高低运球,运球急停急起,体前变向换手运球;			✓	✓	✓	✓	✓
投篮:原地单手肩上投篮,行进间上篮;			✓	✓	✓	✓	✓

持球突破：交叉步持球突破，同侧步突破；				✓	✓	✓	✓
挡抢篮板球；		✓		✓	✓	✓	✓
篮球基本战术：传切配合，策应配合，半场人盯人战术；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
传接球：行进间单、双手胸前传球；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
突破、投篮的结合；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
素质							
一般素质：1200米跑；立定跳远；仰卧起坐；坐位体前屈； 俯卧撑				✓	✓	✓	✓
专项素质：基本站立姿势；起动；急停；转身侧身跑；变速 跑；变向跑				✓	✓	✓	✓

2. 能力培养

2.1 以作业形式培养学生对主要技术动作要领的理解能力和对各种练习方法的了解。

2.2 以实践形式培养学生技战术运用能力和竞赛编排、组织比赛的能力。

2.3 借助于多媒体技术，培养学生自我分析动作和纠错的能力。

3. 教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

二、教学方法

1. 本课程采用分组教学、讲解示范、个别辅导等教学方法。
2. 本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导。
3. 本课程考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程主要动作技术的掌握情况，以及对篮球比赛的编排、篮球规则，内容的理解、掌握及综合运用能力。

三、考核方法以及成绩评定

平时成绩 20%、篮球技术占 40%、学生体质测试占 40%。

1. 考核内容

1.1 篮球技能考核项目一：（大一第一学期）

1.1.1 30秒篮下投篮:

成绩	16	14	12	10	8	6	4
分数	100	90	80	70	60	50	40

1.1.2 1分钟中圈运球往返上篮:(球不进可补进)

成绩	8	7	6	5	4	3	2
分数	100	90	80	70	60	50	40

1.2 篮球技能考核项目二:(大二第一学期)

1.2.1 1分钟限制区外投篮:

成绩	7	6	5	4	3	2	1
分数	100	90	80	70	60	50	40

1.2.2 1分钟半场(中线边线交接处)往返运球上篮:

成绩	7	6	5	4	3	2	1
分数	100	90	80	70	60	50	40

四、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
2. 《高校体育与健康教程》，朱柏林编著，同济大学出版社，2005年6月，第3版
3. 《篮球运动教程》，全国体育院校普修通用教材编写组，人民体育出版社，2001年10月，第1版
4. 《体育与健康》，金福春主编，高等教育出版社，2001年8月，第1版

五、本课程与其它课程的联系与分工

篮球课程教学它丰富了体育教学内容,也使学生的个性化特点有了相应的发展空间。通过本课程的学习,使学生在掌握正确的动作要领,了解有关篮球的基本知识,掌握基本技术和技能,为今后的自我练习和实现终身体育打下坚实的基础。通过本课程的练习增强了学生体质,全面提高学生的综合素质。

七、思政教学素材(见附录)

主撰人:时霖

审核人:卢克祥,孔庆涛

教学院长:戚明

日期:2022年9月

《大学体育与健康》

---男子篮球教学大纲（2）

课程名称（中文/英文）：男子篮球（Basketball for Boys）

课程编号：8909929 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：时霖

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解篮球运动的基本理论知识，掌握篮球的基本技术、技能和战术；掌握篮球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

篮球运动是一项综合性技术，技术动作由各种各样的跑、跳、投、等基本技能组成，根据学生水平的差异，结合教材内容、特点、要求合理地并采用多种教学方法与手段。重视提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面发展。培养学生互帮互助，自我检查动作的能力；并能独立分析自己完成动作的情况。同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授篮球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍篮球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, to understand the basic theoretical knowledge of basketball, basic technology, skills and tactics in basketball; master basketball rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

Basketball is a comprehensive technical action by a variety of running, jumping, throwing and other basic skills, according to different levels of students and teaching

content, combined with the characteristics and requirements of reasonable and adopt various teaching methods and means. Aim to improving students' strength, speed, stamina, agility, flexibility and other physical qualities of the overall development. The cultivation of students' mutual aid, self check action ability; and can independently analyze their own situation to complete the action. At the same time, the cultivation of young people's self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics and rules of the basketball game. Introduce the basketball in the latest developments and trends of international and domestic development.

2. 课程目标

- 2.1 充分利用篮球项目是集体性和多向性的特点,在师生的交往中建立融洽的师生关系,表现出人际交往能力与合作精神;
- 2.2 在学习技战术的同时要注意介绍篮球的基本规则和裁判法,学习体育运动中的规则意识、公平竞争意识,把思想教育、品德教育、专业思想教育贯穿与整个教学过程中;
- 2.3 增强体能,掌握和应用基本的运动技能,在以上基础上培养运动兴趣,形成锻炼习惯;
- 2.4 促进学生个性全面发展,培养健全人格;
- 2.5 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平;
- 2.6 课堂教学中运动负荷由小到大逐渐提高,动作技术难度逐渐加大,教学中注重科学合理,避免和预防不必要的损伤。

二、教学内容

1. 教学内容和课程目标的联系

教学内容	备注	对课程目标的支撑度					
		2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
理论教学		2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
篮球运动的起源、发展和演变;			✓			✓	
现代篮球运动的特点;		✓	✓		✓	✓	
篮球基本规则裁判法。			✓		✓	✓	
技战术							
熟悉球性:控制、环绕球练习等;		✓		✓			✓
移动:基本站立姿势、起动、急停;				✓	✓	✓	✓
传接球:双手胸前传接球,单、双手反弹传球;		✓		✓	✓	✓	✓
运球:高低运球,运球急停急起,体前变向换手运球;			✓	✓	✓	✓	✓
投篮:原地单手肩上投篮,行进间上篮;			✓	✓	✓	✓	✓

持球突破：交叉步持球突破，同侧步突破；				✓	✓	✓	✓
挡抢篮板球；		✓		✓	✓	✓	✓
篮球基本战术：传切配合，策应配合，半场人盯人战术；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
传接球：行进间单、双手胸前传球；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
突破、投篮的结合；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
素质							
一般素质：1200米跑；立定跳远；仰卧起坐；坐位体前屈；俯卧撑				✓	✓	✓	✓
专项素质：基本站立姿势；起动；急停；转身侧身跑；变速跑；变向跑				✓	✓	✓	✓

2. 能力培养

- 2.1 以作业形式培养学生对主要技术动作要领的理解能力和对各种练习方法的了解。
- 2.2 以实践形式培养学生技战术运用能力和竞赛编排、组织比赛的能力。
- 2.3 借助于多媒体技术，培养学生自我分析动作和纠错的能力。

3. 教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学方法

1. 本课程采用分组教学、讲解示范、个别辅导等教学方法。
2. 本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导。
3. 本课程考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程主要动作技术的掌握情况，以及对篮球比赛的编排、篮球规则，内容的理解、掌握及综合运用能力。

四、考核方法以及成绩评定

平时成绩 20%、篮球技术占 40%、学生体质测试占 40%。

1. 考核内容

1.1 篮球技能考核项目一：（大一第二学期）

1.1.1 10次罚球线外投篮：

成绩	7	6	5	4	3	2	1
分数	100	90	80	70	60	50	40

1.1.2 1分钟原地双手胸前传接球：（相距5米，计传球次数）

成绩	60	55	50	45	40	35	15
分数	100	90	80	70	60	50	40

1.2 篮球技能考核项目：

1.2.1 半场三对三：（大二第二学期）

评定内容：技术运用；跑动合理；意志品质和团队精神。

五、参考教材和阅读书目

- 1、《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
- 2、《高校体育与健康教程》，朱柏林编著，同济大学出版社，2005年6月，第3版
- 3、《篮球运动教程》，全国体育院校普修通用教材编写组，人民体育出版社，2001年10月，第1版
- 4、《体育与健康》，金福春主编，高等教育出版社，2001年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

篮球课程教学它丰富了体育教学内容,也使学生的个性化特点有了相应的发展空间。通过本课程的学习,使学生在掌握正确的动作要领,了解有关篮球的基本知识,掌握基本技术和技能,为今后的自我练习和实现终身体育打下坚实的基础。通过本课程的练习增强了学生体质,全面提高学生的综合素质。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：时霖

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子篮球教学大纲（1）

课程名称（中文/英文）：女子篮球（Basketball for girls）

课程编号：8909928 8909930

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：时霖

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解篮球运动的基本理论知识，掌握篮球的基本技术、技能和战术；掌握篮球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

篮球运动是一项综合性技术，技术动作由各种各样的跑、跳、投、等基本技能组成，根据学生水平的差异，结合教材内容、特点、要求合理地并采用多种教学方法与手段。重视提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面发展。培养学生互帮互助，自我检查动作的能力；并能独立分析自己完成动作的情况。同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授篮球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍篮球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, to understand the basic theoretical knowledge of basketball, basic technology, skills and tactics in basketball; master basketball rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

Basketball is a comprehensive technical action by a variety of running, jumping, throwing and other basic skills, according to different levels of students and teaching

content, combined with the characteristics and requirements of reasonable and adopt various teaching methods and means. Aim to improving students' strength, speed, stamina, agility, flexibility and other physical qualities of the overall development. The cultivation of students' mutual aid, self check action ability; and can independently analyze their own situation to complete the action. At the same time, the cultivation of young people's self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics and rules of the basketball game. Introduce the basketball in the latest developments and trends of international and domestic development.

2. 课程目标

- 2.1 充分利用篮球项目是集体性和多向性的特点,在师生的交往中建立融洽的师生关系,表现出人际交往能力与合作精神;
- 2.2 在学习技战术的同时要注意介绍篮球的基本规则和裁判法,学习体育运动中的规则意识、公平竞争意识,把思想教育、品德教育、专业思想教育贯穿与整个教学过程中;
- 2.3 增强体能,掌握和应用基本的运动技能,在以上基础上培养运动兴趣,形成锻炼习惯;
- 2.4 促进学生个性全面发展,培养健全人格;
- 2.5 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平;
- 2.6 课堂教学中运动负荷由小到大逐渐提高,动作技术难度逐渐加大,教学中注重科学合理性,避免和预防不必要的损伤。

二、教学内容

1. 教学内容和课程目标的联系

教学内容	备注	对课程目标的支撑度					
		2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
理论教学							
1.篮球运动简介: 篮球运动的起源与演变; NBA、FIBA; 中国篮球运动简况; 学校篮球的开展情况。			✓			✓	
2.篮球技术分析: 传、接、运、投和持球突破的动作规范与常见问题的对照比较。			✓		✓	✓	
3.竞赛规则: 竞赛的意义; 常见违例及其罚则; 侵人犯规及其罚则; 技术犯规及其罚则。			✓		✓	✓	
实践部分							
1.篮球基本技术							
(1) 进攻技术 传接球: 双手胸前传接球, 单、双手反弹传球, 单手肩上传球, 行进间接传球。运球: 运球急停急起, 体前变向换手运球, 运球		✓	✓	✓	✓	✓	✓

转身，运球一对一。投篮：原地单手肩上投篮，行进间高手、低手投篮，运球急停和接球急停跳投。持球突破：交叉步持球突破。							
(2) 防守技术 防有球队员、防无球队员的选位和方法。		✓		✓	✓	✓	✓
2.篮球基本战术							
(1) 基础配合 进攻基础配合：传切配合；突分配合；侧掩护配合。 防守基础配合：挤过、交换配合。		✓	✓	✓	✓	✓	✓
(2) 全队战术 抢篮板球快攻发动与接应；快攻结束段二打一、三打二配合。区域联防战术（以介绍“2—1—2”区域联防方法为主）。		✓	✓	✓	✓	✓	✓
素质							
主要内容：立定跳远、仰卧起坐、800米跑				✓	✓	✓	✓
学习要求：发展学生上、下肢、躯干力量素质；发展学生的柔韧素质；发展学生的速度、耐力、灵敏、柔韧素质。							

2. 能力培养

- 2.1 以作业形式培养学生对主要技术动作要领的理解能力和对各种练习方法的了解。
- 2.2 以实践形式培养学生技战术运用能力和竞赛编排、组织比赛的能力。
- 2.3 借助于多媒体技术，培养学生自我分析动作和纠错的能力。

3. 教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学方法

1. 本课程采用分组教学、讲解示范、个别辅导等教学方法。
2. 本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导（主要采用 E-MAIL、QQ 等形式）。
3. 本课程考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程主要动作技术的掌握情况和篮球比赛的编排，对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。

四、考核方法以及成绩评定

总成绩：平时成绩 20%、篮球技术占 40%、学生体质测试成绩占 40%。

1. 考核内容

- 1.1 体育理论：写作篮球练习和体育锻炼有关的小论文。
- 1.2 平时成绩：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。
- 1.3 篮球技术考试：篮球技术考试两项内容。
- 1.4 素质考试：800 米。

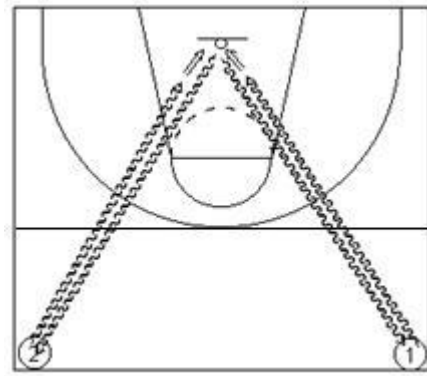
2. 评分标准

2.1 篮球第一项：弧顶往返运球 1 分钟投篮

女生的场地：在三分线弧顶处划一条与中线平行的直线，与两条边线相交，女生的起始点在该线与边线相交处。

方法：如右图所示。学生持球从①处开室运球上篮，上篮后运球至②处再折回运球投篮，共往返 2 次，最后运球回①处。

- 要求：（1）上篮高手、低手不限。
- （2）投篮不中，要补投。
- （3）运球失误从失误处继续开始



2.2 篮球第二项：投篮

方法：原地篮下 30 秒投篮。

- 要求：（1）女生可以采用双手胸前投篮，或单胸前投篮，或单手肩上投篮。
- （2）自投自抢篮板球。

篮球技术考试评分标准

项目	分值				
	60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
30 秒篮下连续投篮	6	7	9	11	13
半场一分钟运球上篮	4	5	6	7	8

2.3 身体素质

800 米评分标准

分值 时间	60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
	800 米	按体测标准评定			

五、参考教材和阅读书目

- 1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018 年 8 月，第 1 版

2. 《高校体育与健康教程》，朱柏林编著，同济大学出版社，2005年6月，第3版
3. 《篮球运动教程》，全国体育院校普修通用教材编写组，人民体育出版社，2001年10月，第1版
4. 《体育与健康》，金福春主编，高等教育出版社，2001年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

篮球课程教学它丰富了体育教学内容,也使学生的个性化特点有了相应的发展空间。通过本课程的学习,使学生在学习中掌握的正确动作要领,了解有关篮球的基本知识,掌握基本技术和技能,为今后的自我练习和实现终身体育打下坚实的基础。通过本课程的练习增强了学生体质,全面提高学生的综合素质。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：马晓蔚

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子篮球教学大纲（2）

课程名称（中文/英文）：女子篮球（Basketball for girls）

课程编号：8909929 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：时霖

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解篮球运动的基本理论知识，掌握篮球的基本技术、技能和战术；掌握篮球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

篮球运动是一项综合性技术，技术动作由各种各样的跑、跳、投、等基本技能组成，根据学生水平的差异，结合教材内容、特点、要求合理地并采用多种教学方法与手段。重视提高学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面发展。培养学生互帮互助，自我检查动作的能力；并能独立分析自己完成动作的情况。同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授篮球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍篮球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, to understand the basic theoretical knowledge of basketball, basic technology, skills and tactics in basketball; master basketball rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

Basketball is a comprehensive technical action by a variety of running, jumping, throwing and other basic skills, according to different levels of students and teaching

content, combined with the characteristics and requirements of reasonable and adopt various teaching methods and means. Aim to improving students' strength, speed, stamina, agility, flexibility and other physical qualities of the overall development. The cultivation of students' mutual aid, self check action ability; and can independently analyze their own situation to complete the action. At the same time, the cultivation of young people's self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics and rules of the basketball game. Introduce the basketball in the latest developments and trends of international and domestic development.

2. 课程目标

- 2.1 充分利用篮球项目是集体性和多向性的特点,在师生的交往中建立融洽的师生关系,表现出人际交往能力与合作精神;
- 2.2 在学习技战术的同时要注意介绍篮球的基本规则和裁判法,学习体育运动中的规则意识、公平竞争意识,把思想教育、品德教育、专业思想教育贯穿与整个教学过程中;
- 2.3 增强体能,掌握和应用基本的运动技能,在以上基础上培养运动兴趣,形成锻炼习惯;
- 2.4 促进学生个性全面发展,培养健全人格;
- 2.5 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平;
- 2.6 课堂教学中运动负荷由小到大逐渐提高,动作技术难度逐渐加大,教学中注重科学合理性,避免和预防不必要的损伤。

二、教学内容

1. 教学内容和课程目标的联系

教学内容	备注	对课程目标的支撑度					
		2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
(一) 理论部分							
1.篮球运动的起源、发展和演变;			✓			✓	
2.现代篮球运动的特点;			✓		✓	✓	
3.篮球基本规则。			✓		✓	✓	
(二) 实践部分							
技术部分							
1.移动:基本站立姿势、起动、急停、转身侧身跑、变速跑、变向跑;		✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.传接球:双手胸前传接球,单、双手反弹传球;		✓		✓	✓	✓	✓
3.运球:高低运球,运球急停急起,体前变向换手运球;							
4.投篮:原地单肩上投篮,行进间上篮;		✓	✓	✓	✓	✓	✓

5.持球突破：交叉步持球突破，同侧步突破；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.挡抢篮板球；							
7.篮球基本战术：传切配合，策应配合，半场人盯人战术；				✓	✓	✓	✓
8.传接球：单、双手行进间传球，单、双手接不同高度与不同方向的传球，接球与传球、突破、投篮的结合；							
9.行进间篮下高、低手投篮，中距离投篮，投篮与突破，假动作等技术的配合；			✓			✓	
10.运球：运球急停、急起，体前与体后变向运球，运球转身；			✓		✓	✓	
11.持球突破：面向球篮和背向球篮的突破技术；			✓		✓	✓	
12.个人防守技术：防运球、防空切、防突破；							
13.攻守抢篮板球技术：进攻队员摆脱与冲抢，防守队员挡抢；							
14.攻守基础配合：定位掩护和给持球队员侧掩护；		✓	✓	✓	✓	✓	✓
15.防守基础配合：防掩护时交换、穿过、关门等；		✓		✓	✓	✓	✓
16.半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守；							
17.区域联防和进攻区域联防。		✓	✓	✓	✓	✓	✓
（三）素质部分		✓	✓	✓	✓	✓	✓
1.一般素质：800米；立定跳远；仰卧起坐；							
2.专项素质：基本站立姿势；起动；急停；转身侧身跑；变速跑；变向跑。				✓	✓	✓	✓

2. 能力培养

2.1 以作业形式培养学生对主要技术动作要领的理解能力和对各种练习方法的了解。

2.2 以实践形式培养学生技战术运用能力和竞赛编排、组织比赛的能力。

2.3 借助于多媒体技术，培养学生自我分析动作和纠错的能力。

3. 教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学方法

1. 本课程教学以技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

2. 本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录象带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有视频与电子教学幻灯片）以及网上辅导。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课和其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。
3. 本课程为考核课程，考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所有讲授的理论及实践内容，其中实践内容的考试包括达标和技评两部分。考试内容应能客观反映出学生对这门课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。

四、考核方法以及成绩评定

总评成绩：平时成绩 20%、篮球技术占 40%、学生体质测试成绩占 40%。

1. 考核内容

- 1.1 体育理论：写作篮球练习和体育锻炼有关的小论文。
- 1.2 平时成绩：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。
- 1.3 篮球技术考试：篮球技术考试三项内容。
- 1.4 素质考试：800 米。

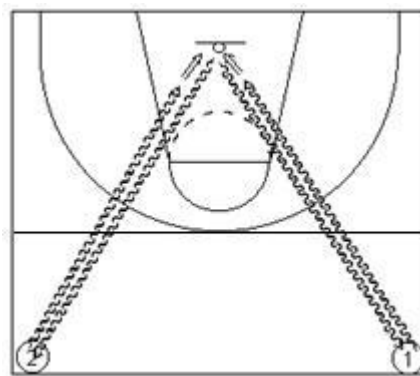
2. 评分标准

2.1 篮球第一项：弧顶往返运球 1 分钟投篮

女生的场地：在三分线弧顶处划一条与中线平行的直线，与两条边线相交，女生的起始点在该线与边线相交处。

方法：如右图所示。学生持球从①处开室运球上篮，上篮后运球至②处再折回运球投篮，共往返 2 次，最后运球回①处。

- 要求：（1）上篮高手、低手不限。
 （2）投篮不中，要补投。
 （3）运球失误从失误处继续开始



2.2 篮球第二项：

方法：原地定点投篮。

- 要求：（1）女生可以采用双手胸前投篮，或单胸前投篮，或单手肩上投篮。

- （2）自投自抢篮板球。

篮球技术考试评分标准

项目	分值				
	60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
1 分钟定点投篮	3	4	5	6	7
半场一分钟运球上篮	4	5	6	7	8

2.3 篮球技能考核项目：

(1) 半场三对三:

评定内容: 技术运用; 跑动合理; 意志品质和团队精神。

2.4 身体素质

800 米评分标准

分值 时间	60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
800 米	按体测标准评定				

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018 年 8 月，第 1 版
2. 《高校体育与健康教程》，朱柏林编著，同济大学出版社，2005 年 6 月，第 3 版
3. 《篮球运动教程》，全国体育院校普修通用教材编写组，人民体育出版社，2001 年 10 月，第 1 版
4. 《体育与健康》，金福春主编，高等教育出版社，2001 年 8 月，第 1 版

六、本课程与其它课程的联系与分工

篮球课程教学它丰富了体育教学内容,也使学生的个性化特点有了相应的发展空间。通过本课程的学习,使学生在学习中掌握的正确的动作要领,了解有关篮球的基本知识,掌握基本技术和技能,为今后的自我练习和实现终身体育打下坚实的基础。通过本课程的练习增强了学生体质,全面提高学生的综合素质。

七、思政教学素材(见附录)

主撰人: 马晓蔚

审核人: 卢克祥, 孔庆涛

教学院长: 戚 明

日期: 2022 年 9 月

《大学体育与健康》

---男子排球教学大纲

课程名称（中文/英文）：男子排球（volleyball for boy）

课程编号：8909928, 8909929, 8909930, 8909931

学 分：1

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：刘森

一、课程简介

1. 课程概况（中、英文）

排球是深受人们喜爱的一项运动，排球入门容易，运动量大小皆可，练习方式灵活，适合于不同性别和不同体质的人群。排球是高校体育课程选修项目之一，以体育课的组织形式，结合排球的特点，使学生学习和掌握必要的体育理论知识和专项知识和技能，树立正确的体育观念，增强现代体育意识以及树立终身体育的观念，是促进身心和谐发展，将思想道德教育，文化科学教育，生活教育和体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解排球运动的基本理论知识，掌握排球的基本技术、技能和战术；掌握排球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

一、Course introduction.

Volleyball is a popular sport, volleyball entry is easy, the amount of exercise can be large and small, suitable for different gender and physical. Volleyball is a public sports elective course, combined with the characteristics of volleyball, to enable students to learn and master the necessary physical knowledge and special knowledge and skills, to establish a correct concept of sports, enhance the awareness of modern sports and the establishment of lifelong physical education concept, to promote the harmonious development of physical and mental, moral will education, culture and science education, in physical activity and organic combination, is an important way to implement quality education and cultivate talents with all-round development.

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, the students understand the basic theoretical knowledge of volleyball, master basic skills, skills and tactics of

volleyball volleyball; master the rules and referees law and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

2. 课程目标

- 2.1 学生全面系统地了解排球技术动作工程，比较熟练地掌握发球，垫球，传球，扣球，拦网等基本动作；
- 2.2 学生了解排球的基本的攻防战术并能自如运用到教学比赛中；
- 2.3 学生熟悉排球的基本规则并能自主举行初级的教学比赛；观看排球比赛，有比较高的鉴赏能力；
- 2.4 学生在课程学习过程中不断接触团队配合，领悟集体协作的重要性，并在共同练习和比赛的情景中培养善于合作，培养友情，坚韧等良好的品质。

教学内容

1. 理论部分

- (1) 排球运动的简明发展史
- (2) 排球技战术分析
- (3) 排球竞赛规则与裁判法

2. 实践部分

- (1) 基本技术
 - 准备姿势与移动
 - 发球：正面下手发球、正面上手发球
 - 垫球：正面双手垫球、体侧双手垫球、背垫球，单手垫球，挡球
 - 传球：正面双手传球，挑传球，背传球
 - 扣球：正面扣球
 - 拦网：单人拦网、双人拦网
 - 各单项技术的串联：垫传串联，发垫串联，发垫传扣串联，发垫传扣拦串联
- (2) 基本战术
 - 个人战术
 - 阵容配备：四二配备、五一配备
 - 进攻战术：中一二、边一二
 - 防守战术：心跟进，边跟进
- (3) 专项素质
 - 速度素质、弹跳素质、耐力素质、灵敏及协调性素质、力量素质

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	考核	4	12.5	
5	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

教学安排细表

教学内容	备注	对课程目标的支撑度			
		2.1	2.2	2.3	2.4
排球运动发展史					√
排球运动技术和战术特点			√	√	
排球规则和裁判			√	√	
双手正面垫球双手侧垫球，背垫球，单手垫球		√			√
双手正面传球，跳传球，背传球		√			√
上手发球		√			√
正面扣球		√			√
单人拦网，双人拦网		√			
各项技术串联		√	√	√	√
基本进攻战术：中一二和边一二		√	√	√	√
基本防守战术：边跟进和心跟进		√	√	√	√
专项素质练习		√	√		

二、教学方法

写明本课程教学所采用的教学方法（如讨论式、案例式、研究式、在线学习、翻转课堂、混合式教学等）。

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将依次教习排球的基本技术，战术以及裁判方法等环节，每个环节都由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解示范以及学生的自主练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录像带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导。

三、考核与评价方式及标准

包含考核与评价方式及成绩评定方法的说明,每种考核形式及其评价标准,考核内容与课程目标的对应关系。

本课程考核由平时成绩与期末考试成绩相结合的方式进行。

1. 平时成绩占比 60%, 主要包括: 课堂学习态度及表现 (20%)、专项技术考核 (40%)。

2. 期末考核占比 40%, 内容是学生身体素质 40%。

3 专项技术考核标准

(一) 垫、传球 (20 分)

1. 方法:

1.1 二人一组垫球。(初级自垫球)

1.2 二人一组传球。(初级自传球)

2. 要求

2.1 二人相距 3—5 米连续垫、传球, 计个人连续垫、传球数。

2.2 高度要求: 男生 2.5 米以上

2.3 初级自传球、自垫球可限定在直径 3 米左右的范围进行。

3. 达标:

及格: 30 次; 优秀 50 次 (15 分)

4. 技评:

动作协调正确, 不可有明显的连接、持球等犯规动作 (5 分)

得 分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
传垫球	50	45	40	35	30	25	30	26	22	18	14	10	6

(二) 发球 (20 分)

1. 方法: 正面上手发球;

2. 要求: 发球成功

3. 达标: 6 个球成功及格, 10 个球满分 (15 分)

4. 技评: 动作协调, 击球点基本正确, 有一定的攻击性 (5 分)

得 分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
成功数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

(三) 专项身体素质 (10 分)

1. 方法:

30 秒钟三米移动，从手触线开始，以后每触线为一次。

2. 评分：

得 分	10	9	8	7	6	5	4	3	
次数	男生	33	30	27	24	21	18	15	12

四、课程思政素材

五、参考教材和阅读书目

1. 《图解排球技术和战术基础训练 200 项》，米山一朋（日）主编，周竹君译，人民邮电出版社，2016 年 8 月，第 1 版
2. 《排球教学与训练》，牛佩林编著，北京体育大学出版社，2004 年，第 1 版
3. 《排球规则》，张永新编著，人民体育出版社，2008 年，第 1 版
4. 《排球运动》，全国体育学院排球教材编写组，人民体育出版社，1999 年，第 3 版
5. 《排球教学训练指导》，马奇伟编著，人民体育出版社，2005 年，第 3 版
6. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018 年 8 月，第 1 版

六、本课程与其课程的联系与分工

该课程与其他相关课程的前修、后续关系以及在知识点上有交叉的课程之间的分工。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：刘森

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚 明

日期：2022 年 9 月

《大学体育与健康》

---女子排球教学大纲

课程名称（中文/英文）：女子排球（volleyball for girl）

课程编号：8909928, 8909929, 8909930, 8909931

学 分：1

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：刘森

一、课程简介

1. 课程概况（中、英文）

排球是深受人们喜爱的一项运动，排球入门容易，运动量大小皆可，练习方式灵活，适合于不同性别和不同体质的人群。排球是高校体育课程选修项目之一，以体育课的组织形式，结合排球的特点，使学生学习和掌握必要的体育理论知识和专项知识和技能，树立正确的体育观念，增强现代体育意识以及树立终身体育的观念，是促进身心和谐发展，将思想道德教育，文化科学教育，生活教育和体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解排球运动的基本理论知识，掌握排球的基本技术、技能和战术；掌握排球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

一、Course introduction

Volleyball is a popular sport, volleyball entry is easy, the amount of exercise can be large and small, suitable for different gender and physical. Volleyball is a public sports elective course, combined with the characteristics of volleyball, to enable students to learn and master the necessary physical knowledge and special knowledge and skills, to establish a correct concept of sports, enhance the awareness of modern sports and the establishment of lifelong physical education concept, to promote the harmonious development of physical and mental, moral will education, culture and science education, in physical activity and organic combination, is an important way to implement quality education and cultivate talents with all-round development.

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, the students understand the basic theoretical knowledge of volleyball, master basic skills, skills and tactics of

volleyball volleyball; master the rules and referees law and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept and the concept of lifelong sports.

2. 课程目标

- 2.1 学生全面系统地了解排球技术动作工程，比较熟练地掌握发球，垫球，传球，扣球，拦网等基本动作；
- 2.2 学生了解排球的基本的攻防战术并能自如运用到教学比赛中；
- 2.3 学生熟悉排球的基本规则并能自主举行初级的教学比赛；观看排球比赛，有比较高的鉴赏能力；
- 2.4 学生在课程学习过程中不断接触团队配合，领悟集体协作的重要性，并在共同练习和比赛的情景中培养善于合作，培养友情，坚韧等良好的品质。

教学内容

1. 理论部分

- (1) 排球运动的简明发展史
- (2) 排球技战术分析
- (3) 排球竞赛规则与裁判法

2. 实践部分

- (1) 基本技术
 - 准备姿势与移动
 - 发球：正面下手发球、侧面下手发球，正面上手发球
 - 垫球：正面双手垫球、体侧双手垫球、背垫球，单手垫球，挡球
 - 传球：正面双手传球，挑传球，背传球
 - 扣球：正面扣球
 - 拦网：单人拦网、双人拦网
 - 各单项技术的串联：垫传串联，发垫串联，发垫传扣串联，发垫传扣拦串联
- (2) 基本战术
 - 个人战术
 - 阵容配备：四二配备、五一配备
 - 进攻战术：中一二、边一二
 - 防守战术：心跟进，边跟进
- (3) 专项素质
 - 速度素质、弹跳素质、耐力素质、灵敏及协调性素质、力量素质

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	考核	4	12.5	
5	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

教学安排细表

教学内容	备注	对课程目标的支撑度			
		2.1	2.2	2.3	2.4
排球运动发展史					√
排球运动技术和战术特点			√	√	
排球规则和裁判			√	√	
双手正面垫球双手侧垫球，背垫球，单手垫球		√			√
双手正面传球，跳传球，背传球		√			√
正面下手发球，侧面下手发球		√			√
正面扣球		√			√
单人拦网，双人拦网		√			
各项技术串联		√	√	√	√
基本进攻战术：中一二和边一二		√	√	√	√
基本防守战术：边跟进和心跟进		√	√	√	√
专项素质练习		√	√		

二、教学方法

写明本课程教学所采用的教学方法（如讨论式、案例式、研究式、在线学习、翻转课堂、混合式教学等）。

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将依次教习排球的基本技术，战术以及裁判方法等环节，每个环节都由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解示范以及学生的自主练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录象带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导。

三、考核与评价方式及标准

包含考核与评价方式及成绩评定方法的说明，每种考核形式及其评价标准，考核内容与课程目标的对应关系。

本课程考核由平时成绩与期末考试成绩相结合的方式进行。

1. 平时成绩占比 60%，主要包括：课堂学习态度及表现（20%）、专项技术考核（40%）。
2. 期末考核占比 40%，内容是学生身体素质 40%。

（一）垫、传球（20分）

1. 方法：

1.1 二人一组垫球。（初级自垫球）

1.2 二人一组传球。（初级自传球）

2. 要求

2.1 二人相距 3—5 米连续垫、传球，计个人连续垫、传球数。

2.2 高度要求：2.5 米以上

2.3 初级自传球、自垫球可限定在直径 3 米左右的范围进行。

3. 达标：

及格：30 次；优秀 50 次（15 分）

4. 技评：

动作协调正确，不可有明显的连接、持球等犯规动作（5 分）

得 分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
传垫球	50	45	40	35	30	25	30	26	22	18	14	10	6

（二）发球（20分）

1. 方法：正面下手发球或侧面下手发球；

2. 要求：发球成功

3. 达标：6 个球成功及格，10 个球满分（15 分）

4. 技评：动作协调，击球点基本正确，有一定的攻击性（5 分）

得 分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
成功数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

（三）专项身体素质（10分）

1. 方法：

30 秒钟三米移动，从手触线开始，以后每触线为一次。

2. 评分:

得 分	10	9	8	7	6	5	4	3	
次数	女生	30	27	24	21	18	15	12	9

四、参考教材和阅读书目

1. 《图解排球技术和战术基础训练 200 项》，米山一朋（日）主编，周竹君译，人民邮电出版社，2016 年 8 月，第 1 版
2. 《排球教学与训练》，牛佩林编著，北京体育大学出版社，2004 年，第 1 版
3. 《排球规则》，张永新编著，人民体育出版社，2008 年，第 1 版
4. 《排球运动》，全国体育学院排球教材编写组，人民体育出版社，1999 年，第 3 版
5. 《排球教学训练指导》，马奇伟编著，人民体育出版社，2005 年，第 3 版
6. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018 年 8 月，第 1 版

五、本课程与其课程的联系与分工

该课程与其他相关课程的前修、后续关系以及在知识点上有交叉的课程之间的分工。

六、思政教学素材（见附录）

主撰人：刘森

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚 明

日期：2022 年 9 月

《大学体育与健康》

---男子乒乓球教学大纲

课程名称（中文/英文）：男子乒乓球（Table Tennis For Boys）

课程编号：8909928 8909930

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：刘波

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解乒乓球运动的基本理论知识，掌握乒乓球的基本技术、技能和战术；掌握乒乓球比赛的规则以及提高比赛观赏能力，部分学生初步具有担任裁判工作的能力，为学生未来从事终身体育活动做好准备。培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

本课程主要讲授乒乓球运动基本技术、战术以及理论知识。通过学习，学生巩固已形成的技术动作，加深他们的战术理念，进一步深化学习乒乓球运动的各项技术动作，丰富他们的战术知识和意识，从而掌握乒乓球运动的基本技战术内容。通过专项身体素质的练习，增强学生的体质。通过理论知识的学习，加深学生对乒乓球运动的理解。有效的提高人体的耐力、灵敏性和协调性，促进心肺功能，同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授乒乓球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

一、Course introduction.

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students. Through the course study, to understand the basic theoretical knowledge of table tennis, basic skills and tactical; grasp the rules of the game and improve the ability of ornamental game, part of students has the ability to referee work, be prepared for students in the future to engage in lifelong physical activity ready. To cultivate students to become the backbone of the school community activities; improving the physical fitness of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' right sports moral concept and the

concept of lifelong sports.

This course mainly teaches the basic skills, tactics and theoretical knowledge of table tennis. Through the study, students consolidate the technical movement, deepen their ideas, to further deepen the learning skill of table tennis and enrich their knowledge and tactics consciousness, so as to master the basic techniques and tactics of table tennis content. Through the special physical exercise, enhance the students' physique. Through theoretical knowledge learning, deepen students' understanding of table tennis. Effectively improve the body's endurance, sensitivity and coordination, to promote the heart and lung function, while cultivating young people self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics, rules and judgment methods of table tennis, the table tennis in the latest developments and trends of international and domestic development.

2. 课程目标

- 2.1 通过本课程的学习，了解乒乓球运动的起源与发展，趋势与格局，特点与价值等常识激发学生的学习兴趣，要求学生初步了解和掌握乒乓球的一些基础知识，基本技术理论介绍等，强化国球意识，渗透爱国主义教育和民族文化自信。
- 2.2 掌握握拍方法、基本站位及正确姿势的学习和熟悉球性练习，使学生能够有意识的运用。强化耐心与坚持的体育精神。通过反手拨球、推挡和正手攻球练习，使学生能正确掌握乒乓球的基本技术，并能在实战中
- 2.3 熟练的应用，结合组织各种类型比赛，使集体、团队、合作的作用突显出来，团结、包容、友谊的情感得到强化，并培养学生的竞技精神。
- 2.4 通过多种发球与接发球技术的学习，了解乒乓球运动的旋转力学原理，使学生能正确掌握球的旋转方向及速度，锻炼学生坚持不懈的意志品质。
- 2.5 乒乓球运动的基本规则介绍，规则裁判法学习、实践，培养学生遵守规则的品德和为集体、为他人的奉献精神。

通过乒乓球教学,培养学生对乒乓球运动的兴趣,养成坚持锻炼的习惯。通过乒乓课教学,初步掌握乒乓球的基本技术,并具有一定的比赛能力。初步了解乒乓球的基本规则和裁判法。通过有氧训练等各种手段不断提高学生心肺功能,磨练学生的意志品质,同时结合专项素质和其他各种体能锻炼,更好地促进学生身体素质全面发展。培养学生良好的组织性、纪律性和集体主义精神,树立团结、协作、勇敢、顽强、灵活、刻苦和爱护公物的优良作风。

2.6 课程目标 6：教学基本要求

1. 通过乒乓球教学，培养学生对乒乓球运动的兴趣，养成坚持锻炼的良好习惯。
2. 初步掌握乒乓球基本技术，并具有一定的比赛能力。了解乒乓球的基本规则和裁判法。
3. 通过有氧训练等各种手段不断提高学生心肺功能，磨练学生的意志品质，同时结合专项素质和其他各种体能锻炼，更好地促进学生身体素质全面发展。

4. 培养学生良好的组织性、纪律性和集体主义精神，树立团结、协作、勇敢、顽强、灵活、刻苦和爱护公物的优良作风。
5. 在教学过程中以教师的讲授和示范为主，并适当辅以多媒体教学，加大课程授课的知识含量和生动性。
6. 在课堂中学生应该进行大量的动作练习和教学比赛，要求教师采取丰富多样的方式引导学生进行各种练习，并针对学生有可能产生的错误动作和战术意识给予纠正并改进。
7. 本课程安排 1-2 次理论课教学，教学内容为乒乓球运动的历史、特点以及规则，要求学生在课余时间对这些内容进行深化和拓展，在期终组织理论考试。
8. 本课程要求学生在课外时间进行必要的专项身体素质练习，在课堂上会适当安排一些专项身体素质练习但不能超过课堂教学时间的 15%。

二、教学内容

（一）理论部分

1. 乒乓球运动概述；
2. 乒乓球运动的特点及锻炼身体的价值；
3. 乒乓球基本的技术和战术；
4. 乒乓球竞赛规则和裁判法。

（二）乒乓球技战术

1. 握拍法：直拍握法、横拍握法；
2. 基本步法：单步、跳步、跨步、侧身步、交叉步；
3. 正反手发球转与不转球；
4. 推挡球：快推、加力推、挡球；
5. 搓球：快搓、慢搓；
6. 攻球：正手快抽、正手远抽、正手扣杀、正手拉抽；
7. 削球：远削、近削；

（三）专项身体素质

1. 往返跑：10M×4 手触标往返跑；
2. 弹跳：蹲跳摸高；
3. 蛙跳；
4. 徒手模仿技术学习，步法学习；
5. 上肢力量：俯卧撑，1' 立卧撑；
6. 1000 米耐力跑；

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学方法

课程基本技术教学多采用综合性手段，按照动作技能学习的规律，依次学习各项单项技术，在学生各单项技术学习结束之后，把各项动作技术串联起来，进而进行乒乓球基本战术的学习。在专项基本技术的教学过程中注重培养学生在积极移动中完成各种练习的习惯，在技战术配合上，加强一传到位的练习。

本课程专项素质训练要经常采用交叉步，大跨步，后撤步等步法进行练习，以提高学生腿部的灵敏性。身体素质练习，要增强学生的腰腹、上下肢力量，提高学生身体协调能力，重点抓上下肢力量及耐力素质。

本课程的考试以平时测验为主，各项考核比例如下：其中实践部分占40%，平时成绩占20%，身体素质占20%，学生身体素质占40%。

四、考核方法以及成绩评定

1. 一人正手攻 5 球，一人反手推挡 5 球，每球 1 分。（10 分）
2. 两人一组推挡每人 20 个推挡球，一球 0.5 分。（10 分）
3. 技术评定（20 分）

技术评分值对应表

级别	A	B	C	D
分数	15-20	10-15	5-10	5分以下
要求	动作准确、协调、力量速度较量	动作较准确协调、力量速度一般	动作不准确不协调、力量速度较差	很差

注：每人每项两次机会，选最好的一次成绩。

4. 比赛及身体素质（1000 米跑）分（40 分）

比赛评分对应表

级别	A	B	C	D
分数	40-30	30-20	20-10	10-0
要求	步法灵活清晰，技术运用全面，各技术环节连贯	步法较灵活，技术运用较全面，技术环节较连贯	步法、技术基本全面，协调连贯	步法、技术脱节，不连贯

5. 思想政治评定（20分）

级别	A	B	C	D
分数	15-20	10-15	5-10	5分一下
要求	无故缺勤0次 无迟到早退 请假3次以下 练习态度认真	无故缺勤3次以下 迟到早退少于3次 请假5次以下 练习态度较为认真	无故缺勤5次以下 迟到早退5次以下 请假7次以下 练习态度中等	缺勤、迟到、早退次数超过一半 练习态度恶劣

五、参考教材和阅读书目

1. 《高校体育与健康教程》，朱伯宁编著，同济大学出版社，2005年6月，第3版
2. 《乒坛十年技术发展》，尹霄、李晓东编著，人民体育出版社，2005年5月，第1版
3. 《现代乒乓教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，2004年5月，第1版
4. 《乒乓球》，国家体育总局训练组编写，人民体育出版社，2006年7月，第1版
5. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如足球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：刘波

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2018年12月

《大学体育与健康》

—女子乒乓球教学大纲

课程名称（中文/英文）：女子乒乓球（Table Tennis For Girls）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：贺越先

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解乒乓球运动的基本理论知识，掌握乒乓球的基本技术、技能和战术；掌握乒乓球比赛的规则以及提高比赛观赏能力，部分学生初步具有担任裁判工作的能力，为学生未来从事终身体育活动做好准备。培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

本课程主要讲授乒乓球运动基本技术、战术以及理论知识。通过学习，学生巩固已形成的技术动作，加深他们的战术理念，进一步深化学习乒乓球运动的各项技术动作，丰富他们的战术知识和意识，从而掌握乒乓球运动的基本技战术内容。通过专项身体素质的练习，增强学生的体质。通过理论知识的学习，加深学生对乒乓球运动的理解。有效的提高人体的耐力、灵敏性和协调性，促进心肺功能，同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。

本课程主要讲授乒乓球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

一、Course introduction

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students. Through the course study, to understand the basic theoretical knowledge of table tennis, basic skills and tactical; grasp the rules of the game and improve the ability of ornamental game, part of students has the ability to referee work, be prepared for students in the future to engage in lifelong physical activity ready. To cultivate students to become the backbone of the school community activities; improving the physical fitness of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and

solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' right sports moral concept and the concept of lifelong sports.

This course mainly teaches the basic skills, tactics and theoretical knowledge of table tennis. Through the study, students consolidate the technical movement, deepen their ideas, to further deepen the learning skill of table tennis and enrich their knowledge and tactics consciousness, so as to master the basic techniques and tactics of table tennis content. Through the special physical exercise, enhance the students' physique. Through theoretical knowledge learning, deepen students' understanding of table tennis. Effectively improve the body's endurance, sensitivity and coordination, to promote the heart and lung function, while cultivating young people self-confidence, courage, determination, teamwork and other excellent psychological quality.

This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics, rules and judgment methods of table tennis, the table tennis in the latest developments and trends of international and domestic development.

2. 课程目标

- 2.1 通过本课程的学习,了解乒乓球运动的起源与发展,趋势与格局,特点与价值等常识激发学生的学习兴趣,要求学生初步了解和掌握乒乓球的一些基础知识,基本技术理论介绍等,强化国球意识,渗透爱国主义教育和民族文化自信。
- 2.2 掌握握拍方法、基本站位及正确姿势的学习和熟悉球性练习,使学生能够有意识的运用。强化耐心与坚持的体育精神。
- 2.3 通过反手拨球、推挡和正手攻球练习,使学生能正确掌握乒乓球的基本技术,并能在实战中熟练的应用,结合组织各种类型比赛,使集体、团队、合作的作用突显出来,团结、包容、友谊的情感得到强化,并培养学生的竞技精神。
- 2.4 通过多种发球与接发球技术的学习,了解乒乓球运动的旋转力学原理,使学生能正确掌握球的旋转方向及速度,锻炼学生坚持不懈的意志品质。
- 2.5 乒乓球运动的基本规则介绍,规则裁判法学习、实践,培养学生遵守规则的品德和为集体、为他人的奉献精神。

通过乒乓球教学,培养学生对乒乓球运动的兴趣,养成坚持锻炼的习惯。通过乒乓球课教学,初步掌握乒乓球的基本技术,并具有一定的比赛能力。初步了解乒乓球的基本规则和裁判法。通过有氧训练等各种手段不断提高学生心肺功能,磨练学生的意志品质,同时结合专向素质和其他各种体能锻炼,更好地促进学生身体素质全面发展。培养学生良好的组织性、纪律性和集体主义精神,树立团结、协作、勇敢、顽强、灵活、刻苦和爱护公物的优良作风。

二、教学内容

本课程教学以技战多球练习、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

课程基本技术教学多采用综合性手段，按照动作技能学习的规律，依次学习各项单项技术，在学生各单项技术学习结束之后，把各项动作技术串联起来，进而进行乒乓球基本战术的学习。在专项基本技术的教学过程中注重培养学生在积极移动中完成各种练习的习惯，在技战术配合上，加强一传到位的练习。

本课程专项素质训练要经常采用交叉步，大跨步，后撤步等步法进行练习，以提高学生腿部的灵敏性。身体素质练习，要增强学生的腰腹、上下肢力量，提高学生身体协调能力，重点抓上下肢力量及耐力素质。

本课程的考试以平时测验为主的考核课程，考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所有讲授的理论及实践内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。各项考核比例如下：平时成绩占 60%，身体素质占 40%。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录象带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有视频与电子教学幻灯片 PPT 等）以及网上辅导。

理论教学 教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度				
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
乒乓球运动起源与发展，趋势与格局（国内外概况），特点与价值	1		✓				
乒乓球基本理论知识：包括乒乓球运动的基本技术介绍、常用术语、击球的基本环节和动作结构、球拍的种类与性能。	2		✓	✓	✓	✓	
乒乓球基本动作要素	2			✓	✓	✓	
乒乓球运动竞赛规则、规程，编排、裁判法	1		✓				✓
国球文化和国球精神	1		✓				✓
乒乓球基本战术概论	1			✓	✓	✓	
乒乓球基本战术的种类	1			✓	✓	✓	
实践教学							
握拍发、基本站位和基本姿势	2			✓	✓	✓	
发平球 接发球	2			✓	✓	✓	
正手攻球	2			✓	✓	✓	
反手推挡/拨球	2			✓	✓	✓	
发下旋球	2			✓	✓	✓	
搓球	2			✓	✓	✓	
徒手模仿技术学习，步法学习	1			✓	✓	✓	
乒乓球战术运用	1			✓	✓	✓	
800米耐力跑	1			✓	✓	✓	
蛙跳、深蹲跳	1			✓	✓	✓	

注：1. 健康标准测试项目及标准，按总纲规定进行

三、考核与评价方式及标准

第一、三学期：

本课程考核由平时成绩、专项成绩及期末考试成绩相结合的方式进行。

1. 平时成绩（20分）：课堂表现
2. 期末成绩(40分)：学生体质测试成绩
3. 专项成绩（40分）：专项技术考核和专项技评考核
 - 3.1 专项技术考核（20分）
 - (1) 接发球落点、弧线；（5分）
 - (2) 接发球的速度、力量；（5分）
 - (3) 正手攻球技术；（5分）
 - (4) 反手推挡或拨球技术；（5分）
 - 3.2 专项技术技评及标准（20分）
 - (1) 侧身斜线攻球，每人10个球；（5分）
 - (2) 一人正手攻5球，一人反手推挡/拨球5个；（5分）
 - (3) 两人对推挡或拨10个球；（5分）
 - (4) 技术评定（5分）

技评分值对应表

级别	A	B	C	D
分数	15——20	10——15	5——10	5分以下
要求	动作准确、协调、力量速度较量	动作较准确协调、力量速度一般	动作不准确不协调、力量速度较差	很差

注：每人每项两次机会，选最好的一次成绩。

第二、四学期：

本课程考核由平时成绩、专项成绩及期末考试成绩相结合的方式进行。

1. 平时成绩（20分）：课堂表现；
2. 期末成绩（40分）：学生体质测试成绩；
3. 专项成绩（40分）：专项技术考核和专项技评考核
 - 3.1 专项技术考核（20分）
 - (1) 发上旋、下旋、侧旋球；（5分）
 - (2) 正反手结合技术；（5分）
 - (3) 反手加力推挡/拨球技术；（5分）
 - (4) 搓球技术；（5分）
 - 3.2 专项技评及标准（20分）
 - (1) 两人一组攻球每人15个攻球，正手对攻；（5分）
 - (2) 两人一组推挡，每人15个推挡球/拨球；（5分）
 - (3) 两人对搓10个球；（5分）

(4) 技术评定。(5分)

技评分值对应表

级别	A	B	C	D
分数	15——20	10——15	5——10	5分以下
要求	动作准确、协调、力量速度较量	动作较准确协调、力量速度一般	动作不准确不协调、力量速度较差	很差

注：每人每项两次机会，选最好的一次成绩。

四、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康教程》，孔庆涛、叶鸣等主编，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
2. 《乒坛十年技术发展》，尹霄、李晓东编著，人民体育出版社，2005年5月，第1版
3. 《现代乒乓教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，2004年5月，第1版
4. 《乒乓球》，国家体育总局训练组编写，人民体育出版社，2015年7月，第1版

五、本课程与其它课程的联系

本课程和其它诸如足球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

六、其他：

1. 乒乓球运动是我校的学生非常喜爱和普及的的体育项目，作为中国国球，渗透爱国主义教育和民族文化自信有优势。
2. 乒乓房、训练房、教学大纲、教学日历和教案等教学必备设施和教学文件准备充分，授课情况良好。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：贺越先

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---男子羽毛球教学大纲（1）

课程名称（中文/英文）：男子羽毛球（Badminton For Boys）

课程编号：8909928 8909930

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：焦敬伟

一、课程简介

男子羽毛球课程是面向我校一、二年级男生开设的必修课程，它以全面锻炼学生的身体，发展各项身体素质，促进正常发育，提高身体技能能力及对自然环境的适应能力，增强学生体质，达到《大学生体质健康标准》的要求为基本目的；并培养学生健康的心理品质和个性心理，具有良好的社会适应性；使学生熟练掌握羽毛球运动项目的技术、战术方法，掌握体育的基本知识和锻炼身体的基本技能，学会科学锻炼身体的方法，培养学生具有现代体育观和锻炼，自我评价能力，养成经常锻炼的习惯；对学生进行思想品德教育，培养学生爱国主义、集体主义精神以及良好的组织纪律性和勇敢顽强、克服困难的意志与优良的体育道德风尚。

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

一、Course introduction

Man's badminton course is a compulsory course for one or two grade boys. It is to fully exercise the student body, the development of the physical quality, promote normal development, improve the physical fitness and ability to adapt to the natural environment, enhance the physical fitness of students, meets the requirement of "College students' physical health standard" as the basic purpose and cultivation of students; the quality of mental health and personality, good social adaptability; make students to master the technology, tactics of badminton sports, master the basic knowledge of sports and exercise, learning scientific methods of physical exercise and cultivate students with modern physical education and training, self evaluation ability, develop the habit of regular exercise; ideological and moral education of students, students' patriotism, collectivism spirit and culture good organizational discipline and courage to overcome the difficulties of the will and the excellent sports ethics.

Badminton course on students' physical exercise as the main means, through physical education and scientific physical exercise of reasonable, public elective courses to enhance physical fitness, improve health and improve their physical literacy as the main target. As an important part of physical education curriculum system of our school, is a central part of college sports work. The badminton elective course which is to promote the harmonious development of physical and mental, moral education, culture and science education, life and sports skills in physical education activities and the process of combination. It is an important way to implement quality education and cultivate talents with all-round development.

课程目标:

- 1、使学生初步掌握羽毛球基本技术和基本战术。
- 2、提高学生的一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平。
- 3、通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性。
- 4、在练习中锻炼学生的思想品德。

二、教学内容

(一) 理论部分

1. 羽毛球概述。
2. 羽毛球运动规则和裁判法。
3. 羽毛球技战术。

(二) 实践部分

1. 脚步动作及握拍方法：后退滑步，大跨步、正手握拍，反手握拍。
2. 发球和接发球：发（接）高远球、发（接）网前球。
3. 后场高空击球：高远球、吊球、杀球
4. 前场网前击球：正手搓球、反手搓球
5. 教学比赛：单打、双打、混合双打
6. 学生篮球裁判实习：主裁判、司线员实习
7. 考核：按本学期考核项目
8. 身体素质：1000米、俯卧撑、立定跳远、折返跑

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 体现专项技术与身体素质训练相结合，专项训练与一般素质训练相结合，做到既要培养学生的一技之长，又要获得身体的全面发展，切实做到既要增强体质，又掌握专项技术和知识，使学生身心得到全面发展。
2. 大纲内容根据由浅入深、由易到难、重点突出的原则编写，使学生有系统，有重点的掌握羽毛球比赛中的基本技术和战术。
3. 培养学生对羽毛球运动的兴趣，使学生在课内外经常进行羽毛球锻炼，丰富课外活动的内容，使学生形成终身体育的意识。
4. 通过本大纲的教学，使学生懂得羽毛球比赛的规则和提高比赛欣赏能力，初步掌握羽毛球比赛的裁判方法。

四、教学方法

本课程主要是以教师讲解、示范，学生进行身体练习的方式进行教学。因而在教学中以讲解法和练习法作为主要教学方法。教学中要求配备必要的羽毛球场地和器材等教学媒体，并在教学中多采用直观、启发式的教学方法。由于体育教学主要是以提高学生身体健康水平、增强学生身体素质为主要目的，因而教学中在技、战术练习中要结合身体素质练习内容，采用适宜的运动负荷和课密度。教学方法的采用要注意预防安全事故。

考核方法以及成绩评定

实践部分占 40%，学生出勤占 20%，学生体质测试成绩 40%

1. 考核方法

- (1) 发球（高远球）：连续发高远球 10 次（左右区各 5 次），落点在端线与双打后发球线之间，累计有效次数。
- (2) 后场高空击球：教师站在后场喂球，学生站在教师对面的中场回击 10 次高远球至对面端线与双打后发球线之间，累计有效次数。
- (3) 教学比赛：双淘汰制比赛按积分评定成绩。

- (4) 体育理论：写作羽毛球和体育锻炼有关的小论文。
- (5) 体育态度：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。
- (6) 身体素质：一般身体素质按体测标准，专项身体素质按表 4

备注：以上技术考核项目中任选两项作为技术评定成绩

2. 考核标准

表 1：羽毛球技术考试评分标准

标准分值	60分	70分	80分	90分	100分
发球	6	7	8	9	10
后场高空击球	6	7	8	9	10
教学比赛	以技能考试评分标准为准。				

表 2：羽毛球技能考试评分标准

标准分值	运动技能评定
90—100	完成动作质量好，姿势正确，技术动作准确，动作自然、协调、优美。
75—89	完成动作质量较好，姿势基本正确，技术动作较准确，动作不够自然，不够协调。
60—74	能完成动作，姿势基本正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
50—59	不能完成动作，姿势不够正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
备注	1. 各分数段可视动作质量，评分时应有所区别。 2. 45分以下不评成绩。

表 3：能力评分标准

序	内容	百分比	备注
1	自我锻炼能力	50%	以早锻炼，课外活动出勤为主
2	自我评价能力	30%	掌握简单的评价和测试方法，指导自己锻炼
3	组织能力	20%	组织校内竞赛参与体育活动

表 4：专项身体素质

项目	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
折返跑	成绩	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
2. 《羽毛球》，体育院系教材编写组，人民体育出版社，2005年6月，第2版
3. 《中国体育教练员》，翁建德编著，中国体育教练员杂志编辑部，2001年6月，第2版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、足球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：焦敬伟

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---男子羽毛球教学大纲（2）

课程名称（中文/英文）：男子羽毛球（Badminton For Boys）

课程编号：8909929 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：焦敬伟

一、课程简介

男子羽毛球课程是面向我校一、二年级男生开设的必修课程，它以全面锻炼学生的身体，发展各项身体素质，促进正常发育，提高身体技能能力及对自然环境的适应能力，增强学生体质，达到《大学生体质健康标准》的要求为基本目的；并培养学生健康的心理品质和个性心理，具有良好的社会适应性；使学生熟练掌握羽毛球运动项目的技术、战术方法，掌握体育的基本知识和锻炼身体的基本技能，学会科学锻炼身体的方法，培养学生具有现代体育观和锻炼，自我评价能力，养成经常锻炼的习惯；对学生进行思想品德教育，培养学生爱国主义、集体主义精神以及良好的组织纪律性和勇敢顽强、克服困难的意志与优良的体育道德风尚。

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

一、Course introduction

Man's badminton course is a compulsory course for one or two grade boys. It is to fully exercise the student body, the development of the physical quality, promote normal development, improve the physical fitness and ability to adapt to the natural environment, enhance the physical fitness of students, meets the requirement of "College students' physical health standard" as the basic purpose and cultivation of students; the quality of mental health and personality, good social adaptability; make students to master the technology, tactics of badminton sports, master the basic knowledge of sports and exercise, learning scientific methods of physical exercise and cultivate students with modern physical education and training, self evaluation ability, develop the habit of regular exercise; ideological and moral education of students, students' patriotism, collectivism spirit and culture good organizational discipline and courage to overcome the difficulties of the will and the excellent sports ethics.

Badminton course on students' physical exercise as the main means, through physical education and scientific physical exercise of reasonable, public elective courses to enhance physical fitness, improve health and improve their physical literacy as the main target. As an important part of physical education curriculum system of our school, is a central part of college sports work. The badminton elective course which is to promote the harmonious development of physical and mental, moral education, culture and science education, life and sports skills in physical education activities and the process of combination. It is an important way to implement quality education and cultivate talents with all-round development.

课程目标:

- 1、使学生初步掌握羽毛球基本技术和基本战术。
- 2、提高学生的一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平。
- 3、通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性。
- 4、在练习中锻炼学生的思想品德。

二、教学内容

(一) 理论部分

1. 羽毛球运动规则和裁判法。
2. 羽毛球技战术录像分析
3. 羽毛球精彩比赛欣赏。

(二) 实践部分

1. 脚步动作及握拍方法：大滑步，侧滑步、侧跨步。
2. 发球和接发球：发（接）正反手网前球。
3. 后场高空击球：后场吊球、跳起杀球
4. 前场网前击球：正手搓球、反手搓球
5. 教学比赛：单打、双打、混合双打
6. 学生篮球裁判实习：主裁判、司线员实习
7. 考核：按本学期考核项目
8. 身体素质：800米、仰卧起坐、立定跳远

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 体现专项技术与身体素质训练相结合，专项训练与一般素质训练相结合，做到既要培养学生的一技之长，又要获得身体的全面发展，切实做到既要增强体质，又掌握专项技术和知识，使学生身心得到全面发展。
2. 大纲内容根据由浅入深、由易到难、重点突出的原则编写，使学生有系统，有重点的掌握羽毛球比赛中的基本技术和战术。
3. 培养学生对羽毛球运动的兴趣，使学生在课内外经常进行羽毛球锻炼，丰富课外活动的内容，使学生形成终身体育的意识。
4. 通过本大纲的教学，使学生懂得羽毛球比赛的规则和提高比赛欣赏能力，初步掌握羽毛球比赛的裁判方法。

四、教学方法

本课程主要是以教师讲解、示范，学生进行身体练习的方式进行教学。因而在教学中以讲解法和练习法作为主要教学方法。教学中要求配备必要的羽毛球场地和器材等教学媒体，并在教学中多采用直观、启发式的教学方法。由于体育教学主要是以提高学生身体健康水平、增强学生身体素质为主要目的，因而教学中在技、战术练习中要结合身体素质练习内容，采用适宜的运动负荷和课密度。教学方法的采用要注意预防安全事故。

考核方法以及成绩评定

实践部分占 40%，平时成绩占 40%，学生体质成绩占 40%。

1. 考核方法

- (1) 发球（网前球）：连续发 10 次网前球（左右区各 5 次正反手不限），球过网时距网顶 15 厘米高度以内，累计有效次数。
- (2) 前场网前击球：由教师喂球，学生搓前场球 10 次，落点在对面前场区域，累计有效次数。
- (3) 杀球：由教师喂球，学生在中后场杀球 10 次，落点在对面前场区域，累计有效次数。

数。

- (4) 教学比赛：双淘汰制比赛。依据学生的比赛成绩，技战术掌握与应用及进步幅度等情况进行评分。按积分评定成绩。
- (5) 体育理论：写作羽毛球和体育锻炼有关的小论文。
- (6) 体育态度：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。
- (7) 身体素质：一般身体素质按体测标准，专项身体素质按表 4

备注：以上考核项目中任选两项作为技术评定成绩

2. 考核标准

表 1：羽毛球技术考试评分标准

标准分值	60分	70分	80分	90分	100分
前场网前击球	6	7	8	9	10
发前场球	6	7	8	9	10
杀球	6	7	8	9	10
教学比赛	以技能考试评分标准为准。				

表 2：羽毛球技能考试评分标准

标准分值	运动技能评定
90—100	完成动作质量好，姿势正确，技术动作准确，动作自然、协调、优美。
75—89	完成动作质量较好，姿势基本正确，技术动作较准确，动作不够自然，不够协调。
60—74	能完成动作，姿势基本正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
50—59	不能完成动作，姿势不够正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
备注	1. 各分数段可视动作质量，评分时应有所区别。 2. 45分以下不评成绩。

表 3：能力评分标准

序	内容	百分比	备注
1	自我锻炼能力	50%	以早锻炼，课外活动出勤为主
2	自我评价能力	30%	掌握简单的评价和测试方法，指导自己锻炼
3	组织能力	20%	组织校内竞赛参与体育活动

表 4：专项身体素质

分值项目成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
折返跑	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

2. 《羽毛球》，体育院系教材编写组，人民体育出版社，2005年6月，第2版
3. 《中国体育教练员》，翁建德编著，中国体育教练员杂志编辑部，2001年6月，第2版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、足球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一年级、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：焦敬伟

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子羽毛球教学大纲（1）

课程名称（中文/英文）：女子羽毛球（Badminton For Girls）

课程编号：8909928 8909930

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：焦敬伟

一、课程简介

女子羽毛球课程是面向我校一、二年级女生开设的必修课程，它以全面锻炼学生的身体，发展各项身体素质，促进正常发育，提高身体技能能力及对自然环境的适应能力，增强学生体质，达到《大学生体质健康标准》的要求为基本目的；并培养学生健康的心理品质和个性心理，具有良好的社会适应性；使学生熟练掌握羽毛球运动项目的技术、战术方法，掌握体育的基本知识和锻炼身体的基本技能，学会科学锻炼身体的方法，培养学生具有现代体育观和锻炼，自我评价能力，养成经常锻炼的习惯；对学生进行思想品德教育，培养学生爱国主义、集体主义精神以及良好的组织纪律性和勇敢顽强、克服困难的意志与优良的体育道德风尚。

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

一、Course introduction

Woman's badminton course is a compulsory course for one or two grade girls. It is to fully exercise the student body, the development of the physical quality, promote normal development, improve the physical fitness and ability to adapt to the natural environment, enhance the physical fitness of students, meets the requirement of "College students' physical health standard" as the basic purpose and cultivation of students; the quality of mental health and personality, good social adaptability; make students to master the technology, tactics of badminton sports, master the basic knowledge of sports and exercise, learning scientific methods of physical exercise and cultivate students with modern physical education and training, self evaluation ability, develop the habit of regular exercise; ideological and moral education of students, students' patriotism, collectivism spirit and culture good organizational discipline and courage to overcome the difficulties of the will and the excellent sports ethics.

Badminton course on students' physical exercise as the main means, through physical education and scientific physical exercise of reasonable, public elective courses to enhance physical fitness, improve health and improve their physical literacy as the main target. As an important part of physical education curriculum system of our school, is a central part of college sports work. The badminton elective course which is to promote the harmonious development of physical and mental, moral education, culture and science education, life and sports skills in physical education activities and the process of combination. It is an important way to implement quality education and cultivate talents with all-round development.

课程目标:

- 1、使学生初步掌握羽毛球基本技术和基本战术。
- 2、提高学生的一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平。
- 3、通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性。
- 4、在练习中锻炼学生的思想品德。

二、教学内容

(一) 理论部分

1. 羽毛球概述。
2. 羽毛球运动规则和裁判法。
3. 羽毛球技战术。

(二) 实践部分

1. 脚步动作及握拍方法：后退滑步，大跨步、正手握拍，反手握拍。
2. 发球和接发球：发（接）高远球、发（接）网前球。
3. 后场高空击球：高远球、吊球、杀球
4. 前场网前击球：正手搓球、反手搓球
5. 教学比赛：单打、双打、混合双打
6. 学生篮球裁判实习：主裁判、司线员实习
7. 考核：按本学期考核项目
8. 身体素质：800米、仰卧起坐、立定跳远、折返跑

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 体现专项技术与身体素质训练相结合，专项训练与一般素质训练相结合，做到既要培养学生的一技之长，又要获得身体的全面发展，切实做到既要增强体质，又掌握专项技术和知识，使学生身心得到全面发展。
2. 大纲内容根据由浅入深、由易到难、重点突出的原则编写，使学生有系统，有重点的掌握羽毛球比赛中的基本技术和战术。
3. 培养学生对羽毛球运动的兴趣，使学生在课内外经常进行羽毛球锻炼，丰富课外活动的内容，使学生形成终身体育的意识。
4. 通过本大纲的教学，使学生懂得羽毛球比赛的规则和提高比赛欣赏能力，初步掌握羽毛球比赛的裁判方法。

四、教学方法

本课程主要是以教师讲解、示范，学生进行身体练习的方式进行教学。因而在教学中以讲解法和练习法作为主要教学方法。教学中要求配备必要的羽毛球场地和器材等教学媒体，并在教学中多采用直观、启发式的教学方法。由于体育教学主要是以提高学生身体健康水平、增强学生身体素质为主要目的，因而教学中在技、战术练习中要结合身体素质练习内容，采用适宜的运动负荷和课密度。教学方法的采用要注意预防安全事故。

考核方法以及成绩评定

实践部分占 40%，平时成绩占 20%，学生体质测试占 40%。

1. 考核方法

- (1) 发球（高远球）：连续发高远球 10 次（左右区各 5 次），落点在端线与双打后发球线之间，累计有效次数。
- (2) 后场高空击球：教师站在后场喂球，学生站在教师对面的中场回击 10 次高远球至对面端线与双打后发球线之间，累计有效次数。
- (3) 教学比赛：双淘汰制比赛按积分评定成绩。

- (4) 体育理论：写作羽毛球和体育锻炼有关的小论文。
- (5) 体育态度：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。
- (6) 身体素质：一般身体素质按体测标准，专项身体素质按表 4

备注：以上技术考核项目中任选两项作为技术评定成绩

2. 考核标准

表 1：羽毛球技术考试评分标准

标准分值	60分	70分	80分	90分	100分
发球	5	6	7	8	9
后场高空击球	5	6	7	8	9
教学比赛	以技能考试评分标准为准。				

表 2：羽毛球技能考试评分标准

标准 分值	运动技能评定
90—100	完成动作质量好，姿势正确，技术动作准确，动作自然、协调、优美。
75—89	完成动作质量较好，姿势基本正确，技术动作较准确，动作不够自然，不够协调。
60—74	能完成动作，姿势基本正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
50—59	不能完成动作，姿势不够正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
备注	1.各分数段可视动作质量，评分时应有所区别。 2.45分以下不评成绩。

表 3：能力评分标准

序	内容	百分比	备注
1	自我锻炼能力	50%	以早锻炼，课外活动出勤为主
2	自我评价能力	30%	掌握简单的评价和测试方法，指导自己锻炼
3	组织能力	20%	组织校内竞赛参与体育活动

表 4：专项身体素质

分值 项目 成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
折返跑	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22	22.5

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
2. 《羽毛球》，体育院系教材编写组，人民体育出版社，2005年6月，第2版
3. 《中国体育教练员》，翁建德编著，中国体育教练员杂志编辑部，2001年6月，第2版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、足球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：焦敬伟

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子羽毛球教学大纲（2）

课程名称（中文/英文）：女子羽毛球（Badminton For Girls）

课程编号：8909929 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：焦敬伟

一、课程简介

女子羽毛球课程是面向我校一、二年级女生开设的必修课程，它以全面锻炼学生的身体，发展各项身体素质，促进正常发育，提高身体技能能力及对自然环境的适应能力，增强学生体质，达到《大学生体质健康标准》的要求为基本目的；并培养学生健康的心理品质和个性心理，具有良好的社会适应性；使学生熟练掌握羽毛球运动项目的技术、战术方法，掌握体育的基本知识和锻炼身体的基本技能，学会科学锻炼身体的方法，培养学生具有现代体育观和锻炼，自我评价能力，养成经常锻炼的习惯；对学生进行思想品德教育，培养学生爱国主义、集体主义精神以及良好的组织纪律性和勇敢顽强、克服困难的意志与优良的体育道德风尚。

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

一、Course introduction

Woman's badminton course is a compulsory course for one or two grade girls. It is to fully exercise the student body, the development of the physical quality, promote normal development, improve the physical fitness and ability to adapt to the natural environment, enhance the physical fitness of students, meets the requirement of "College students' physical health standard" as the basic purpose and cultivation of students; the quality of mental health and personality, good social adaptability; make students to master the technology, tactics of badminton sports, master the basic knowledge of sports and exercise, learning scientific methods of physical exercise and cultivate students with modern physical education and training, self evaluation ability, develop the habit of regular exercise; ideological and moral education of students, students' patriotism, collectivism spirit and culture good organizational discipline and courage to overcome the difficulties of the will and the excellent sports ethics.

Badminton course on students' physical exercise as the main means, through physical education and scientific physical exercise of reasonable, public elective courses to enhance physical fitness, improve health and improve their physical literacy as the main target. As an important part of physical education curriculum system of our school, is a central part of college sports work. The badminton elective course which is to promote the harmonious development of physical and mental, moral education, culture and science education, life and sports skills in physical education activities and the process of combination. It is an important way to implement quality education and cultivate talents with all-round development.

课程目标:

- 1、使学生初步掌握羽毛球基本技术和基本战术。
- 2、提高学生的一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平。
- 3、通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性。
- 4、在练习中锻炼学生的思想品德。

二、教学内容

(一) 理论部分

1. 羽毛球运动规则和裁判法。
2. 羽毛球技战术录像分析
3. 羽毛球精彩比赛欣赏。

(二) 实践部分

1. 脚步动作及握拍方法：大滑步，侧滑步、侧跨步。
2. 发球和接发球：发（接）正反手网前球。
3. 后场高空击球：后场吊球、跳起杀球
4. 前场网前击球：正手搓球、反手搓球
5. 教学比赛：单打、双打、混合双打
6. 学生篮球裁判实习：主裁判、司线员实习
7. 考核：按本学期考核项目
8. 身体素质：800米、仰卧起坐、立定跳远

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 体现专项技术与身体素质训练相结合，专项训练与一般素质训练相结合，做到既要培养学生的一技之长，又要获得身体的全面发展，切实做到既要增强体质，又掌握专项技术和知识，使学生身心得到全面发展。
2. 大纲内容根据由浅入深、由易到难、重点突出的原则编写，使学生有系统，有重点的掌握羽毛球比赛中的基本技术和战术。
3. 培养学生对羽毛球运动的兴趣，使学生在课内外经常进行羽毛球锻炼，丰富课外活动的内容，使学生形成终身体育的意识。
4. 通过本大纲的教学，使学生懂得羽毛球比赛的规则和提高比赛欣赏能力，初步掌握羽毛球比赛的裁判方法。

四、教学方法

本课程主要是以教师讲解、示范，学生进行身体练习的方式进行教学。因而在教学中以讲解法和练习法作为主要教学方法。教学中要求配备必要的羽毛球场地和器材等教学媒体，并在教学中多采用直观、启发式的教学方法。由于体育教学主要是以提高学生身体健康水平、增强学生身体素质为主要目的，因而教学中在技、战术练习中要结合身体素质练习内容，采用适宜的运动负荷和课密度。教学方法的采用要注意预防安全事故。

考核方法以及成绩评定

实践部分占 40%，平时成绩占 20%，学生体质测试占 40%。

1. 考核方法

- (1) 发球（网前球）：连续发 10 次网前球（左右区各 5 次正反手不限），球过网时距网顶 15 厘米高度以内，累计有效次数。
- (2) 前场网前击球：由教师喂球，学生搓前场球 10 次，落点在对面前场区域，累计有效次数。
- (3) 杀球：由教师喂球，学生在中后场杀球 10 次，落点在对面中场区域，累计有效次数。

数。

- (4) 教学比赛：双淘汰制比赛。依据学生的比赛成绩，技战术掌握与应用及进步幅度等情况进行评分。按积分评定成绩。
- (5) 体育理论：写作羽毛球和体育锻炼有关的小论文。
- (6) 体育态度：由任课教师根据学生平时学习情况予以评定。
- (7) 身体素质：一般身体素质按体测标准，专项身体素质按表 4

备注：以上考核项目中任选两项作为技术评定成绩

2. 考核标准

表 1：羽毛球技术考试评分标准

标准分值	60分	70分	80分	90分	100分
前场网前击球	5	6	7	8	9
发前场球	5	6	7	8	9
杀球	5	6	7	8	9
教学比赛	以技能考试评分标准为准。				

表 2：羽毛球技能考试评分标准

标准分值	运动技能评定
90—100	完成动作质量好，姿势正确，技术动作准确，动作自然、协调、优美。
75—89	完成动作质量较好，姿势基本正确，技术动作较准确，动作不够自然，不够协调。
60—74	能完成动作，姿势基本正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
50—59	不能完成动作，姿势不够正确，技术动作不准确，动作紧张、不协调，有较大错误。
备注	1. 各分数段可视动作质量，评分时应有所区别。 2. 45分以下不评成绩。

表 3：能力评分标准

序	内容	百分比	备注
1	自我锻炼能力	50%	以早锻炼，课外活动出勤为主
2	自我评价能力	30%	掌握简单的评价和测试方法，指导自己锻炼
3	组织能力	20%	组织校内竞赛参与体育活动

表 4：专项身体素质

项目	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
折返跑	成绩	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
2. 《羽毛球》，体育院系教材编写组，人民体育出版社，2005年6月，第2版

3. 《中国体育教练员》，翁建德编著，中国体育教练员杂志编辑部，2001年6月，第2版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、足球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一年级、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：焦敬伟

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---男子网球教学大纲

课程名称（中文/英文）：男子网球（Tennis For Boys）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：张海辉

一、课程简介

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生系统学习网球运动的基本技术，掌握正、反手击落地球，发球、底线等网球技术，提高他们对网球运动的兴趣，逐步养成打网球的习惯，促进其身心健康。

学生了解网球运动特有的健身及怡情悦性的价值，培养学生在网球运动中善于学习、勤于动脑、讲究指挥，并学会网球比赛方法，提高自我锻炼的能力，为终身体育打下基础。鼓励学生在学习网球的过程中，结合自身特点，扬长避短，形成自己的打球风格，具有个性特点，从而体会网球运动带来的快乐。培养学生养成网球运动中讲文明、重礼仪的风范，发展学生善于与他人合作及形成良好人际关系的能力，并有积极进取、公平竞争的意识，提高适应不同环境的能力。

网球运动具有悠久的历史，在相当长的时期中作为上流社会人们休闲，健身及社交活动的重要内容，被认为是一项讲究智慧、礼仪、高尚的绅士运动。随着时代的发展，人们生活质量的普遍提高，网球已成为世界上最受欢迎、最有影响、最具有吸引力的大众运动项目之一。网球运动在我国蓬勃发展，尤其在文化范围浓厚的大学校园里，网球运动的普及程度和网球水平的提高最显著，深受广大学生的喜爱。通过网球课的学习，使学生能够了解网球的基本知识，初步掌握网球的基本技、战术，规则和裁判法，学会科学锻炼身体的方法，培养独立锻炼的能力、兴趣和习惯，为终身体育打好基础。

一、Course introduction

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, to make students to learn basic tennis skills, master forehand and backhand, serve, etc, increase their interest in the sport of tennis, promote their physical and mental health.

To understand the fitness and joyful tennis unique value, cultivating the students' ability to study and diligent brains, learn the methods to play, improve the ability of self exercise, to lay the foundation for lifelong sports. To encourage students in the learning process of tennis, with its own characteristics, advantages, and form their own style of play, with personality characteristics,

to experience the happiness of playing tennis. To develop civilized etiquette style, the development of students' good ability to cooperate with others and form a good interpersonal relationship, and there is a positive and fair competition consciousness, improve the ability to adapt to different environments.

Tennis has a long history, in a long period of time as the upper class people's leisure, fitness and social activities of the important content, considered to be a wisdom, etiquette, noble gentleman movement. With the development of the times, people's quality of life is generally improved, tennis has become one of the world's most popular, most influential, the most attractive sports. Tennis sports booming in China, especially in the cultural area of the university campus, the popularity of tennis improve significant, by the majority of students love. The tennis lesson, to enable students to understand the basic knowledge of tennis, tennis basic skills and tactics, rules and referees, learning scientific methods of physical exercise and cultivate independent exercise ability, interests and habits, to lay the foundation for lifelong sports.

二、教学内容

(一) 专项理论知识

1. 网球运动概述
2. 网球运动特点及对身体的锻炼价值
3. 网球技战术的分类及训练方法
4. 网球基本规则和裁判法

(二) 实践部分

1. 基本技术

- (1) 握拍法：东方式握拍法、大陆式握拍法、西方式握拍法、双手反手握拍法
- (2) 步法：开放式步法、闭锁式步法、滑步、左右交叉步、向侧后移动、跨步、截击球法
- (3) 正手击落地球：平击球、底线正拍抽击球技术
- (4) 反手击落地球：平击球、底线双手反拍抽击球技术、反拍下旋击球技术、底线单手反拍抽击球技术
- (5) 发球：上旋球、平击球、侧旋球、切削发球
- (6) 截击球：正手截击球、中场截击球技术、近网截击球技术
- (7) 高压球
- (8) 挑高球技术

2. 基本战术

- (1) 发球战术：提高第一发球成功率的战术
- (2) 接发球战术：回击边线球的战术

(3) 底线战术：减少失误和保持一定击球深度的战术、大角度调动对方跑动的战术、压制对方反手的战术、底线结合上网的战术

(4) 双打战术：双打站位战术、双打发球战术、上网的战术、双打破发球上网的战术

3. 健康标准有关项目的练习

4. 素质练习（安排在各单元课中进行）

(1) 专项素质：各专项素质练习

(2) 身体素质：速度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等

三、教学要求

1. 理论方面：通过理论教学，使学生对网球运动的起源与发展、基本技术、战术以及比赛规则、竞赛规则、竞赛组织编排、裁判方法等有较全面的了解，并能应用于实践。

2. 技术方面：重点掌握网球运动的基本技术在教学中以单项技术为主要教材，综合技术为一般教材，通过原地模仿、场地练习提高学生的基本技术。

3. 战术方面：重点掌握网球单打、双打战术中的前后场战术，注重在教学实践中培养学生战术意识。

4. 素质方面：注意一般身体素质与专项身体素质紧密结合，贯穿教学始终。全面发展学生身体素质，增强体质。

5. 执行大纲的措施和建议

(1) 教师应严格执行大纲，按统一的教学进度进行教学，保证大纲进度与讲稿一致。

(2) 理论课讲授的内容重点要突出，培养学生的动手操作能力。

(3) 在实践课中，要注重培养学生的实战能力和裁判能力。

(4) 教研室要定期的进行教法研究，经常总结教学经验和不足。

四、教学方法

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将整个课程按章节讲授，每个章节再由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录象带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导（主要采用 E-MAIL、BBS 等形式）。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课和其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。

考核方法以及成绩评定

(一) 考核内容与（比重）百分比

考核内容与（比重）百分比

第1、3学期			第2、4学期	
考核内容		比重（%）	考核内容	比重（%）
			移动击球	20
专项技能	正手击球	20	发球	20
	反手击球	20		
平时成绩		20	平时成绩	20
学生体质测试		40	学生体质测试	40
合计		100	合计	100

（二）考核方法及评分标准

（1）考核内容及操作方法

学期	考核内容	操作方法
一	正手击球	教师隔网供球，学生中间离端线1M
	反手击球	教师隔网供球，学生中间两离端线1M
	中长跑	男子1000M
	立定跳远	
二	移动击球	学生站在底线中点位置，教师隔网供球（正手1个，反手1个），从球场纵轴看，供球要供到离底线2.5米左右处；从球场横轴看，供球要分别供到单打线内离端线1米左右处，看学生打10球成功球的个数。
	上手发球	左右区各发5球的成功个数
	专项素质--半场“米”字跑	运用所教授步法进行一次半场“米”字跑所用的时间

（2）考核内容及评分标准

考核内容及标准

		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
一	正手击球	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	反手击球	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	中长跑	1000M									
	立定跳远	按体测标准评定									
二	正反手移动击球（男）	40s	45s	50s	55s	60s	65s	70s	75s	80s	
	正反手移动击球（女）	60s	65s	70s	75s	80s	85s	90s	95s	100s	
	发球	7	6	5	4	3	2	1			0

(3) 技术等级评分标准

分值	标准
85分以上	动作熟练、准确、步法灵活、协调，回球落点好
75—84	动作正确、步法灵活、协调，回球落点较好
60—74	动作基本正确、基本协调，回球落点一般
59分以下	动作不协调、不正确，回球落点差

五、主要参考书

1. 《网球》，陶志翔等编著，北京体育大学出版社，1999年8月，第1版
2. 《网球入门》，王希升等编著，人民体育出版社，1997年9月，第1版
3. 《网球图解技巧》，王希升等编著，北京体育大学出版社，2001年10月，第1版
4. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：张海辉

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子网球教学大纲

课程名称（中文/英文）：女子网球（Tennis For Girls）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：张海辉

一、课程简介

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生系统学习网球运动的基本技术，掌握正、反手击落地球，发球、底线等网球技术，提高他们对网球运动的兴趣，逐步养成打网球的习惯，促进其身心健康。

学生了解网球运动特有的健身及怡情悦性的价值，培养学生在网球运动中善于学习、勤于动脑、讲究指挥，并学会网球比赛方法，提高自我锻炼的能力，为终身体育打下基础。鼓励学生在学习网球的过程中，结合自身特点，扬长避短，形成自己的打球风格，具有个性特点，从而体会网球运动带来的快乐。培养学生养成网球运动中讲文明、重礼仪的风范，发展学生善于与他人合作及形成良好人际关系的能力，并有积极进取、公平竞争的意识，提高适应不同环境的能力。

网球运动具有悠久的历史，在相当长的时期中作为上流社会人们休闲，健身及社交活动的重要内容，被认为是一项讲究智慧、礼仪、高尚的绅士运动。随着时代的发展，人们生活质量的普遍提高，网球已成为世界上最受欢迎、最有影响、最具有吸引力的大众运动项目之一。网球运动在我国蓬勃发展，尤其在文化范围浓厚的大学校园里，网球运动的普及程度和网球水平的提高最显著，深受广大学生的喜爱。通过网球课的学习，使学生能够了解网球的基本知识，初步掌握网球的基本技、战术，规则和裁判法，学会科学锻炼身体的方法，培养独立锻炼的能力、兴趣和习惯，为终身体育打好基础。

一、Course introduction

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, to make students to learn basic tennis skills, master forehand and backhand, serve, etc, increase their interest in the sport of tennis, promote their physical and mental health.

To understand the fitness and joyful tennis unique value, cultivating the students' ability to study and diligent brains, learn the methods to play, improve the ability of self exercise, to lay the foundation for lifelong sports. To encourage students in the learning process of tennis, with its own characteristics, advantages, and form their own style of play, with personality characteristics,

to experience the happiness of playing tennis. To develop civilized etiquette style, the development of students' good ability to cooperate with others and form a good interpersonal relationship, and there is a positive and fair competition consciousness, improve the ability to adapt to different environments.

Tennis has a long history, in a long period of time as the upper class people's leisure, fitness and social activities of the important content, considered to be a wisdom, etiquette, noble gentleman movement. With the development of the times, people's quality of life is generally improved, tennis has become one of the world's most popular, most influential, the most attractive sports. Tennis sports booming in China, especially in the cultural area of the university campus, the popularity of tennis improve significant, by the majority of students love. The tennis lesson, to enable students to understand the basic knowledge of tennis, tennis basic skills and tactics, rules and referees, learning scientific methods of physical exercise and cultivate independent exercise ability, interests and habits, to lay the foundation for lifelong sports.

二、教学内容

(一) 专项理论知识

1. 网球运动概述
2. 网球运动特点及对身体的锻炼价值
3. 网球技战术的分类及训练方法
4. 网球基本规则和裁判法

(二) 实践部分

1. 基本技术

- (1) 握拍法：东方式握拍法、大陆式握拍法、西方式握拍法、双手反手握拍法
- (2) 步法：开放式步法、闭锁式步法、滑步、左右交叉步、向侧后移动、跨步、截击球步法
- (3) 正手击落地球：平击球、底线正拍抽击球技术
- (4) 反手击落地球：平击球、底线双手反拍抽击球技术、反拍下旋击球技术、底线单手反拍抽击球技术
- (5) 发球：上旋球、平击球、侧旋球、切削发球
- (6) 截击球：正手截击球、中场截击球技术、近网截击球技术
- (7) 高压球
- (8) 挑高球技术

2. 基本战术

- (1) 发球战术：提高第一发球成功率的战术
- (2) 接发球战术：回击边线球的战术

(3) 底线战术：减少失误和保持一定击球深度的战术、大角度调动对方跑动的战术、压制对方反手的战术、底线结合上网的战术

(4) 双打战术：双打站位战术、双打发球战术、上网的战术、双打破发球上网的战术

3. 健康标准有关项目的练习

4. 素质练习（安排在各单元课中进行）

(1) 专项素质：各专项素质练习

(2) 身体素质：速度、耐力、灵敏性、柔韧性、力量等

三、教学基本要求

1. 理论方面：通过理论教学，使学生对网球运动的起源与发展、基本技术、战术以及比赛规则、竞赛规则、竞赛组织编排、裁判方法等有较全面的了解，并能应用于实践。

2. 技术方面：重点掌握网球运动的基本技术在教学中以单项技术为主要教材，综合技术为一般教材，通过原地模仿、场地练习提高学生的基本技术。

3. 战术方面：重点掌握网球单打、双打战术中的前后场战术，注重在教学实践中培养学生战术意识。

4. 素质方面：注意一般身体素质与专项身体素质紧密结合，贯穿教学始终。全面发展学生身体素质，增强体质。

5. 执行大纲的措施和建议

(1) 教师应严格执行大纲，按统一的教学进度进行教学，保证大纲进度与讲稿一致。

(2) 理论课讲授的内容重点要突出，培养学生的动手操作能力。

(3) 在实践课中，要注重培养学生的实战能力和裁判能力。

(4) 教研室要定期的进行教法研究，经常总结教学经验和不足。

四、教学方法

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将整个课程按章节讲授，每个章节再由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录象带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导（主要采用 E-MAIL、BBS 等形式）。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课和其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。

考核方法以及成绩评定

(一) 考核内容与（比重）百分比

考核内容与（比重）百分比

第1、3学期			第2、4学期	
考核内容		比重（%）	考核内容	比重（%）
			移动击球	20
专项技能	正手击球	20	发球	20
	反手击球	20		
平时成绩		20	平时成绩	20
学生体质测试		40	学生体质测试	40
合计		100	合计	100

（二）考核方法及评分标准

1. 考核内容及操作方法

学期	考核内容	操作方法
一	正手击球（第一学期）	教师隔网供球，学生中间离端线1M
	反手击球（第二学期）	教师隔网供球，学生中间两离端线1M
	中长跑	800M
	立定跳远	
二	移动击球（第二学期）	学生站在底线中点位置，教师隔网供球（正手1个，反手1个），从球场纵轴看，供球要供到离底线2.5米左右处；从球场横轴看，供球要分别供到单打线内离端线1米左右处，看学生打10球成功球的个数。
	上手发球（第一学期）	左右区各发5球的成功个数
	专项素质--半场“米”字跑	运用所教授步法进行一次半场“米”字跑所用的时间

2. 考核内容及评分标准

考核内容及标准

		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
一	正手击球		9	8	7	6	5	4	3	2	1
	反手击球		9	8	7	6	5	4	3	2	1
	中长跑	女子800M									
	立定跳远	按体测标准评定									
二	正反手移动击球（男）	40s	45s	50s	55s	60s	65s	70s	75s	80s	
	正反手移动击球（女）	60s	65s	70s	75s	80s	85s	90s	95s	100s	
	发球			7	6	5	4	3	2	1	0

3. 技术等级评分标准

技术等级评分标准

分值	标准
85分以上	动作熟练、准确、步法灵活、协调，回球落点好
75—84	动作正确、步法灵活、协调，回球落点较好
60—74	动作基本正确、基本协调，回球落点一般
59分以下	动作不协调、不正确，回球落点差

五、主要参考书

1. 《网球》，陶志翔等编著，北京体育大学出版社，1999年8月，第1版
2. 《网球入门》，王希升等编著，人民体育出版社，1997年9月，第1版
3. 《网球图解技巧》，王希升等编著，北京体育大学出版社，2001年10月，第1版
4. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：张海辉

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---板球教学大纲

课程名称（中文/英文）：板球（Cricket）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：戚明

一、课程简介

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解板球运动的基本理论知识，掌握板球的基本技术、技能和战术；掌握板球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

板球是一项体育运动，在世界很多国家深受欢迎。在世界各地，成千上万的人被板球运动所吸引，不管男女老少，热爱打板球及热衷于观看板球比赛。板球是以击球、投球和接球为主的运动。板球比赛是由两队对垒，通常每队十一人，得分较高的一方为胜方。参加板球运动可以有效的提高人体的耐力、灵敏性和协调性，促进心肺功能，通过板球教学进行思想品德教育，培养学生认真学习，刻苦努力，一丝不苟，精益求精，顽强拼搏，敏捷果敢以及集体主义精神等优良品质。本课程主要讲授板球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍板球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

一、Course introduction

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, the students learn the basic theoretical knowledge of cricket, master basic skills and tactics of cricket cricket; understand the rules and laws. Training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical fitness and health of the students, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept, the concept of lifelong sports.

Cricket is a sport that is popular in many countries around the world. In the world, tens of thousands of people are attracted by the cricket, regardless of age and gender people love to play cricket and keen to watch a game of cricket. Cricket is kind of sports which involve hitting, throwing and catching the ball. The cricket match is played

between two teams pitted against each other, usually eleven people per team, a high scoring party for the winner. In cricket can effectively improve the body's endurance, agility and coordination, promote the function of heart and lung, ideological and moral education . This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics and rules of the game of cricket. The cricket in the latest developments and trends of international and domestic development.

课程目标:

- 1、使学生初步掌握板球运动的基本技术和基本战术。
- 2、提高学生的一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平。
- 3、通过教学培养学生锻炼的积极性和自觉性。
- 4、在练习中锻炼学生的思想品德。

二、教学内容

(一) 理论部分:

1. 板球运动起源、发展及现状;
2. 板球运动常用术语和基本技术原理;
3. 板球比赛规则和裁判知识;

(二) 实践部分:

1. 专项技术:
 - (1) 传球(下手和上手);
 - (2) 接球(近距离、上手和地滚球);
 - (3) 击球(前跨、后跨);
 - (4) 投球(快球、飘球);
 - (5) 守桩(站位、接球);
 - (6) 桩门之间跑动;
 - (7) 基本姿势与基本步法(传接球、击球和投球);
 - (8) 比赛战术。
2. 素质部分:
 - (1) 身体素质: 立定跳远或 1000 米等;
 - (2) 基本素质: 俯卧撑和往返跑等;
 - (3) 专项素质: 击球、投球准确性练习等。

表 1: 教学内容一览表

	章节名称	知识点	学时	教学目标	备注
理论	第一章	板球运动概述	2	了解	
		板球技术分类及分析		理解	
		板球竞赛规则与裁判法		了解	
实践	第二章	传球技术动作	2	掌握	
	第三章	接球技术动作	2	掌握	
	第四章	击球技术动作	4	掌握	
	第五章	投球技术动作	4	掌握	
	第六章	守桩技术动作	2	掌握	
	第七章	跑动的技术	2	掌握	
		学生体质测试	2	通过	组织
	第八章	成队战术及耐力跑	2	掌握	
	第九章	比赛及裁判实践	4	了解	
考核		技评、达标、身体素质	4	---	
		理论报告	2	---	
总计			32学时		

三、教学基本要求

1. 理论方面：通过理论教学，使学生对板球运动的起源与发展、基本技术、战术以及比赛规则、竞赛规则、竞赛组织编排、裁判方法等有较全面的了解，并能应用于实践。
2. 技术方面：重点掌握板球运动的基本技术（传、接、投、击、守桩）。在教学中以单项技术为主要教材，综合技术为一般教材，通过原地模仿、场地练习提高学生的基本技术。
3. 战术方面：重点掌握板球战术中的进攻与防守，注重在教学实践中培养学生战术意识。
4. 素质方面：注意一般身体素质与专项身体素质紧密结合，贯穿教学始终。全面发展学生身体素质，增强体质。
5. 执行大纲的措施和建议
 - (1) 教师应严格执行大纲，按统一的教学进度进行教学，保证大纲、教历、教案一致。
 - (2) 理论课讲授的内容重点要突出，培养学生的动手操作能力。
 - (3) 在实践课中，要注重培养学生的实战能力和裁判能力。
 - (4) 教学组要定期的进行教法研究，经常总结教学经验和不足。

四、教学方法

本课程实行递进式教学，按照课程性质和由易到难的规律，每一周再由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录像带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导（主要采用 E-MAIL、BBS 等形式）。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课和其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。

本课程为考核课程，考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所有讲授的理论及实践内容，其中实践内容的考试包括达标和技评两部分。考试内容应能客观反映出学生对本门课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。其中理论部分占总分的 20%，实践部分占总分的 40%，平时成绩占总分的 40%。

表 2：考核内容及分值

考核内容	项目	分数	备注
平时部分	学生课堂表现	20	期末报告形式
实践部分	传接球、击球、投球 选二项考试	40	每项各20分
期末成绩	学生体质测试成绩	40	
总分		100分	

考核内容

1. 理论部分（20 分）

（1）板球运动概述（2）板球技战术分类（3）板球竞赛规则裁判法（4）板球课感想

2. 实践部分（40 分）

（1）传接球

方法：两人一组，分远、近 2 种形式。

要求：传接球动作规范，传接球准确。

评分方法：达标 10 分，技评 10 分。

（2）投球

方法：21 米对桩门投球。

要求：投球动作规范，在投球范围内。

评分方法：达标 10 分，技评 10 分。

（3）击球

方法：前跨击球。

要求：击球动作规范，板击打到球。

评分方法：达标 10 分，技评 10 分。

3. 平时成绩（40分）

- (1) 上课学习态度
- (2) 平时锻炼身体情况

五、参考教材和阅读书目

1. 《板球》，刘静民、游松辉等编著，同济大学出版社，2011年10月，第1版。
2. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的，旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：戚 明

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚 明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---台球教学大纲

课程名称（中文/英文）：台球（Billiards）

课程编号：8909928、 8909929、 8909930 、8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：30 考试学时：2

课程负责人：谭辉

一、 课程简介

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。台球运动具有悠久的历史，在相当长的时期中作为上流社会人们休闲，健身及社交活动的重要内容，被认为是一项讲究智慧、礼仪、高尚的绅士运动。随着时代的发展，人们生活质量的普遍提高，台球已成为世界上受欢迎、有影响、具有吸引力的大众运动项目之一。台球运动在我国蓬勃发展，尤其在文化范围浓厚的大学校园里，台球运动的普及程度和台球水平更应该得到提高，让更多的大学生的参与并喜爱。通过台球课的学习，使学生能够了解台球的基本知识，初步掌握台球的基本技、战术，规则和裁判法，通过台球课的学习让学生学会科学锻炼身体的方法，培养独立锻炼的能力、兴趣和习惯，为终身体育打好基础。本课程主要讲授台球运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法，介绍台球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

一、 Course Introduction

This course is a comprehensive humanities course for freshmen and sophomores. It is a public compulsory course for freshmen and sophomores. Billiards has a long history. For a long time, as an important part of leisure, fitness and social activities of people in the upper class, billiards has been regarded as a gentleman's sport that pays attention to wisdom, etiquette and nobility. With the development of the times and the general improvement of people's quality of life, billiards has become one of the popular, influential and attractive sports in the world. Billiards is developing vigorously in our country, especially in university campuses with strong cultural scope. The popularity and level of billiards should be improved, so that more college students can participate and enjoy it. Through the study of billiards lessons, students can understand the basic knowledge of billiards, grasp the basic skills, tactics, rules and refereeing methods of billiards. Through

the study of billiards lessons, students can learn to exercise scientifically, cultivate the ability, interest and habit of independent exercise, lay a good foundation for lifelong sports. This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic techniques and tactics, rules and refereeing methods of billiards, and introduces the latest trends and trends of the development of billiards at home and abroad.

课程目标

2.1 通过本课程学习,使学生较全面了解台球运动的基本理论知识,掌握台球的基本技术、技能和战术。

2.2 掌握台球运动规则和裁判法并能在实践中加以运用,培养学生成为学校群体活动的骨干。

2.3 全面有效地提高学生的身体素质,增进健康,促进学生身心全面发展。

2.4 培养学生集体主义精神以及团结协作,勇于进取的思想品质。培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

二、教学内容

(一) 理论部分:

1. 台球运动起源、发展及现状;
2. 台球运动常用术语和基本技术原理;
3. 台球比赛规则和裁判知识;

(二) 实践部分:

1. 专项技术:

- (1) 握杆、站姿技术;
- (2) 中杆击球技术;
- (3) 高杆击球技术;
- (4) 低杆击球技术;
- (5) 加塞球击球技术;
- (6) 反弹球技术;
- (7) 母球走位应用;
- (8) 比赛战术;

2. 素质部分:

- (1) 身体素质练习:立定跳远或 1000 米等;
- (2) 基本素质练习:俯卧撑和往返跑等;
- (3) 专项素质练习:运杆稳定性练习,发力击球练习等。

教学目标:掌握中杆、高杆、低杆以及母球走位等台球运动的基本技术和基本战术。提

高一般和专项身体素质，增进学生的体质健康水平，并提高学生锻炼的积极性和自觉性。

表 1: 教学内容一览表

	章节名称	知识点	学时	教学目标	备注
理论	第一章	台球运动概述	2	了解	
		台球技术分类及分析		理解	
		台球竞赛规则与裁判法		了解	
实践	第二章	中杆技术动作	2	掌握	
	第三章	高杆技术动作	2	掌握	
	第四章	低杆技术动作	4	掌握	
	第五章	加塞球技术动作	4	掌握	
	第六章	推杆、反弹球技术动作	2	掌握	
	第七章	母球走位的技术应用	2	掌握	
		学生体质测试	2	通过	组织
	第八章	比赛战术及耐力跑	2	掌握	
	第九章	比赛及裁判实践	4	了解	
考核		技评、达标、身体素质	4	----	
		理论笔试	2	-----	
总计			32 学时		

三、教学方法

本课程实行递进式教学，按照课程性质和由易到难的规律，课程由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录像带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有重要内容的视频演示与电子教学幻灯片）以及网上辅导（主要采用 E-MAIL、BBS 等形式）。

本课程为考核课程，考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所有讲授的理论及实践内容，其中实践内容的考试包括达标和技评两部分。考试内容应能客观反映出学生对本门课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。其中理论部分占总分的 20%，实践部分占总分的 60%，平时成绩占总分的 20%。

四、考核与评价方式及标准

考核内容	项目	分数	达标	技评
------	----	----	----	----

期末成绩	学生体质测试	40		
实践部分	中杆、高杆\低杆、推杆 二项考试	各 20	10	10
			10	10
平时成绩	考勤、学习态度	20	-----	
总分		100 分	-----	

考核内容及细则

1. 理论部分（20 分）

（1）台球运动概述（2）台球技战术分类（3）台球竞赛规则裁判法（4）台球课感想

2. 实践部分

（1）中杆击球

方法：运用中杆技术用母球击打目标球。

要求：击球动作规范，母球中杆效果明显。

评分方法：达标 5 分，技评 5 分。

（2）高杆击球

方法：运用高杆技术用母球击打目标球。

要求：击球动作规范，母球高杆效果明显。

评分方法：达标 5 分，技评 5 分。

（3）低杆击球

方法：运用低杆技术用母球击打目标球。

要求：击球动作规范，母球低杆效果明显。

评分方法：达标 5 分，技评 5 分。

（4）推杆击球

方法：运用推杆技术用母球击打目标球。

要求：击球动作规范，母球推杆效果明显。

评分方法：达标 5 分，技评 5 分。

（5）身体素质考试

耐力跑、上下肢力量等合计 20 分

3. 平时成绩（20 分）

（1）考勤：旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分。

（2）学习态度：根据学生的上课表现等具体情况考核。

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学台球教程》，李德昌编著，北京大学出版社，2011 年 6 月，第 1 版。

2. 《台球零基础急速进阶》，(日)大井直幸，人民邮电出版社，2016年10月 第1版。
3. 《高校体育与健康教程》，朱柏宁等编著，同济大学出版社，2005年8月，第3版。

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的，旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附件）

主撰人：谭辉

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

2022年9月

《大学体育与健康》

---女子健美操教学大纲（1）

课程名称（中文/英文）：女子健美操（Aerobics for girls）

课程编号：8909928 8909930

学 分：1 学分

学 时：32

学时分配：讲授 32

课程负责人：侯玉颖

教学团队：侯玉颖 刘英 夏琼 贺越先 马晓蔚 汤家华

一、课程简介

健美操是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作，融体操、舞蹈、音乐为一体的体育项目，它内容丰富、形式多样（不受年龄、性别、场地的限制），能充分展现各种优美的人体造型，体现青春活力。健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类，本课程只进行健身健美操的学习。

健美操课是普通高等院校公共体育课中一门选修课，主要以课的组织形式，运用科学的体育手段和先进的教学方法，结合健美操的基本特点，加强套路的训练，增强学生体质，培养学生运用健美操进行锻炼的能力，使其具备开展初级健美操活动的的能力。

一、Course introduction

Aerobics is a musical accompaniment in the use of various types of gymnasts, gymnastics, dance, music as one of the sport. It is rich in content and forms (regardless of age, gender, site constraints), can fully show the beautiful body shape, reflect the vitality of youth. Aerobics is divided into two major categories of fitness aerobics and competitive aerobics, this course only to learn aerobics.

Aerobics is an elective course in the public physical education colleges, mainly in the course of the organization, the use of scientific means of physical education and advanced teaching methods, combined with the basic characteristics of aerobics, strengthen routine training, enhance the physical fitness of students, cultivate students' ability to use aerobics exercise, and enable them have the primary ability of Aerobics activity.

课程目标

1. 以新的《普通高等学校体育与健康课程指导纲要》提出的几个目标为宗旨，以健美操运动为载体，让学生通过健美操运动，形成良好的体育锻炼习惯，培养和加深学生对健美操运动的喜爱，丰富我校学生课余文化生活，培养德、智、体、美、劳全面发展的健康大学生。
2. 通过健美操理论和实践课的教学，使学生了解健美操的基本理论知识，正确掌握健美操的基本步伐、基本技术、组合动作和成套动作，促进身体协调发展。

3. 通过健美操课程学习，指导学生了解健美操的创编原则，学会健美操的创编方法和步骤，提高学生自主创编能力。
4. 通过健美操课程学习，培养学生良好的组织性、纪律性和集体主义精神，树立团结、协作的优良作风。
5. 注重品德修养，贯穿与教学的始终，培养学生吃苦耐劳和顽强拼搏的意志品质，并加强美学教育，树立正确的审美观。

二、教学内容

本课程教学以健美操自编规定套路学习、身体素质练习等方式构成。教学方法采取教师讲解示范、学生练习以及学生自主探究编排为主。

课程理论知识有健美操的特点与发展；健美操专项技术理论；健美操练习时的注意事项；形体美的评价标准与方法。

课程实践素质包括健美操基本功、基本步法、基本手法、教学套路组合学习以及身体素质练习。

基本功包括压腿、压肩、横叉、竖叉、正踢腿、侧踢腿、里合、外摆等。

基本步伐包括踏步、开合跳、单并步、V字步、交叉步、吸腿跳等。

基本手法包括指、掌、拳等。

身体素质分为柔韧性素质、力量素质、耐力素质等。

理论教学	学时	备注	对课程目标的支撑度				
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
教学内容			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
1、简述健美啦啦操的特点、内容作用和本学期主要学习内容 2、教学考核组成及要求	2						
1、国际健美啦啦操发展的趋势及我国健美操的特色。 2、健美啦啦操比赛规则及裁判方法。	2						
实践教学							
1、跟音乐数节拍练习 2、学习健美操、啦啦操基本步伐 3、身体素质训练	2						
1、青春活力健身啦啦操 A 组动作及动作组合 2、柔韧素质训练	2						
1、复习青春活力健身啦啦操 A 组动作，学习 B 组动作 2、身体素质训练	2						
1、复习青春活力健身啦啦操 A 组动作，学习 B 组动作 2、身体素质训练	2						
1、复习青春活力健身啦啦操 A--B 组组合。 2、学习青春活力健身啦啦操 C 组动作。 3、身体素质训练	2						
1、复习青春活力健身啦啦操 A--C 组动作组合 2、身体素质训练	2						

3、健美操啦啦操动作欣赏（多媒体教学）							
1、复习 A—C 组健身啦啦操动作 2、学习青春活力健身啦啦操 DE 组动作 3、身体素质训练	2						
1、学习青春活力健身啦啦操 F 组动作 2、复习 A—E 组健身啦啦操动作 3、身体素质训练	2						
1、学习青春活力健身啦啦操 GH 组动作 2、复习 A—F 组健身啦啦操动作 3、身体素质训练	2						
1、复习 A—H 组健身啦啦操动作 2、身体素质训练	2						
1、健身啦啦健美操套路全面复习 2、身体素质考试	2						
1、学生健身啦啦操考试 2、身体素质考试	2						
1、理论考试 2、身体素质考试	2						
1、补测	2						

三、教学方法

本课程采用分组教学，示范教学等方法。本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导（主要采用 E-MAIL、QQ 等形式）。考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程主要动作的记忆、掌握和编排程度，对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。在教学中因人而异，注意学生的个体差异，使不同特点的学生得到高效率发展。

四、考核方法与评分标准

1. 平时成绩（20 分）：课内外表现，身体素质、平时锻炼、课外活动等；

2. 期末考核（40 分）：学生体质测试情况；

2.1 专项技术考核 40（分）

内容：学生自编有氧操或啦啦操。

说明：1）改变传统的教学评价方法，构建积极向上的教学评价体系，以学生自编操的教学评价方法，达到培养大学生在体育学习方面的创新意识和创编操的能力。

2）通过体育教学评价体系，实现体育教学目标。

3）以学生自选音乐、自选有氧操动作、自主组合进行测试。

方法：3—8 人一组进行考试。

要求：（1）音乐自选或选用老师上课的音乐。

（2）根据音乐进行 5—10 个队形变化。

（3）根据需要对教学组合进行重新编排。

技评标准：

分值	评分标准
36-40分	整套动作熟练。完成动作协调、有力度、姿态舒展、技术正确，动作和音乐融合，有表现力和感染力，队形变化自然流畅。
32-35分	整套动作较熟练，完成动作较协调、有力度、姿态舒展、技术正确。有一定表现力，队形变化较流畅。
28-31分	能熟练完成动作，节奏感与音乐合拍，动作协调清晰。队形变化比较自然。
24-27分	整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调，队形变化与音乐的配合不够自然。

理论报告（20分）

包含：制定健身运动处方的目标和时间（5分），运动处方实施的细则（10分），运动处方的阶段成效和不足（5分）。

五、参考教材与阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版
2. 《体美表现》，沈跃进编著，华中科技大学出版社.2005年4月，第2版
3. 《艺术体操》，黄美林编著，北京体育学院出版社.2005年5月，第1版
4. 《健美操·体育舞蹈·形体训练》，刘晶编著，2006年9月，第3版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、形体操课程一样，同属于体育专项课程，是为二、三年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：侯玉颖

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子健美操教学大纲（2）

课程名称（中文/英文）：女子健美操（Aerobics for girls）

课程编号：8909929 8909931

学 分：1 学分

学 时：32

学时分配：讲授 32

课程负责人：侯玉颖

教学团队：侯玉颖 刘英 夏琼 贺越先 马晓蔚 汤家华

一、课程简介

健美操是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作，融体操、舞蹈、音乐为一体的体育项目，它内容丰富、形式多样（不受年龄、性别、场地的限制），能充分展现各种优美的人体造型，体现青春活力。健美操分为健身健美操和竞技健美操两大类，本课程只进行健身健美操的学习。

健美操课是普通高等院校公共体育课中一门选修课，主要以课的组织形式，运用科学的体育手段和先进的教学方法，结合健美操的基本特点，加强套路的训练，增强学生体质，培养学生运用健美操进行锻炼的能力，使其具备开展初级健美操活动的的能力。

一、Course introduction

Aerobics is a musical accompaniment in the use of various types of gymnasts, gymnastics, dance, music as one of the sport. It is rich in content and forms (regardless of age, gender, site constraints), can fully show the beautiful body shape, reflect the vitality of youth. Aerobics is divided into two major categories of fitness aerobics and competitive aerobics, this course only to learn aerobics.

Aerobics is an elective course in the public physical education colleges, mainly in the course of the organization, the use of scientific means of physical education and advanced teaching methods, combined with the basic characteristics of aerobics, strengthen routine training, enhance the physical fitness of students, cultivate students' ability to use aerobics exercise, and enable them have the primary ability of Aerobics activity.

课程目标

1. 以新的《普通高等学校体育与健康课程指导纲要》提出的几个目标为宗旨，以健美操运动为载体，让学生通过健美操运动，形成良好的体育锻炼习惯，培养和加深学生对健美操运动的喜爱，丰富我校学生课余文化生活，培养德、智、体、美、劳全面发展的健康大学生。

2. 通过健美操理论和实践课的教学，使学生了解健美操的基本理论知识，正确掌握健美操的基本步伐、基本技术、组合动作和成套动作，促进身体协调发展。
3. 通过健美操课程学习，指导学生了解健美操的创编原则，学会健美操的创编方法和步骤，提高学生自主创编能力。
4. 通过健美操课程学习，培养学生良好的组织性、纪律性和集体主义精神，树立团结、协作的优良作风。
5. 注重品德修养，贯穿与教学的始终，培养学生吃苦耐劳和顽强拼搏的意志品质，并加强美学教育，树立正确的审美观。

二、教学内容

本课程教学以健美操自编规定套路学习、身体素质练习等方式构成。教学方法采取教师讲解示范、学生练习以及学生自主探究编排为主。

课程理论知识有健美操的特点与发展；健美操专项技术理论；健美操练习时的注意事项；形体美的评价标准与方法。

课程实践素质包括健美操基本功、基本步法、基本手法、教学套路组合学习以及身体素质练习。

基本功包括压腿、压肩、横叉、竖叉、正踢腿、侧踢腿、里合、外摆等。

基本步伐包括踏步、开合跳、单并步、V字步、交叉步、吸腿跳等。

基本手法包括指、掌、拳等。

身体素质分为柔韧性素质、力量素质、耐力素质等。

理论教学	学时	备注	对课程目标的支撑度				
教学内容			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
1、简述健美啦啦操的特点、内容作用和本学期主要学习内容 2、教学考核组成及要求	2						
1、国际健美啦啦操发展的趋势及我国健美操的特色。 2、健美啦啦操比赛规则及裁判方法。	2						
实践教学							
1、跟音乐数节拍练习 2、学习健美操、啦啦操基本步伐 3、身体素质训练	2						
1、青春活力健身啦啦操 A 组动作及动作组合 2、柔韧素质训练	2						
1、复习青春活力健身啦啦操 A 组动作，学习 B 组动作 2、身体素质训练	2						
1、复习青春活力健身啦啦操 A 组动作，学习 B 组动作 2、身体素质训练	2						
1、复习青春活力健身啦啦操 A--B 组组合。	2						

2、学习青春活力健身啦啦操 C 组动作。 3、身体素质训练							
1、复习青春活力健身啦啦操 A--C 组动作组合 2、身体素质训练 3、健美啦啦操动作欣赏（多媒体教学）	2						
1、复习 A—C 组健身啦啦操动作 2、学习青春活力健身啦啦操 DE 组动作 3、身体素质训练	2						
1、学习青春活力健身啦啦操 F 组动作 2、复习 A—E 组健身啦啦操动作 3、身体素质训练	2						
1、学习青春活力健身啦啦操 GH 组动作 2、复习 A—F 组健身啦啦操动作 3、身体素质训练	2						
1、复习 A—H 组健身啦啦操动作 2、身体素质训练	2						
1、健身啦啦健美操套路全面复习 2、身体素质考试	2						
3、学生健身啦啦操考试 4、身体素质考试	2						
1、理论考试 2、身体素质考试	2						
1、补测	2						

三、教学方法

本课程采用分组教学，示范教学等方法。本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导（主要采用 E-MAIL、QQ 等形式）。考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程主要动作的记忆、掌握和编排程度，对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。在教学中因人而异，注意学生的个体差异，使不同特点的学生得到高效率发展。

四、考核方法与评分标准

1. 平时成绩（20 分）：课内外表现，身体素质、平时锻炼、课外活动等；

2. 期末考核（40 分）：学生体质测试情况；

2.1 专项技术考核 40（分）

内容：学生自编有氧操或啦啦操。

说明：1）改变传统的教学评价方法，构建积极向上的教学评价体系，以学生自编操的教学评价方法，达到培养大学生在体育学习方面的创新意识和创编操的能力。

2）通过体育教学评价体系，实现体育教学目标。

3）以学生自选音乐、自选有氧操动作、自主组合进行测试。

方法：3—8 人一组进行考试。

要求：（1）音乐自选或选用老师上课的音乐。

（2）根据音乐进行 5—10 个队形变化。

（3）根据需要对教学组合进行重新编排。

技评标准:

分值	评分标准
36-40分	整套动作熟练。完成动作协调、有力度、姿态舒展、技术正确，动作和音乐融合，有表现力和感染力，队形变化自然流畅。
32-35分	整套动作较熟练，完成动作较协调、有力度、姿态舒展、技术正确。有一定表现力，队形变化较流畅。
28-31分	能熟练完成动作，节奏感与音乐合拍，动作协调清晰。队形变化比较自然。
24-27分	整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调，队形变化与音乐的配合不够自然。

理论报告（20分）

包含：制定健身运动处方的目标和时间（5分），运动处方实施的细则（10分），运动处方的阶段成效和不足（5分）。

五、参考教材与阅读书目

1. 《高校体育与健康教程》，朱柏宁编著，同济大学出版社.2005年8月，第3版
2. 《体美表现》，沈跃进编著，华中科技大学出版社.2005年4月，第2版
3. 《艺术体操》，黄美林编著，北京体育学院出版社.2005年5月，第1版
4. 《健美操·体育舞蹈·形体训练》，刘晶编著，2006年9月，第3版
5. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、形体操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：侯玉颖

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子形体操教学大纲（1）

课程名称（中文/英文）：女子形体操(shape-up exercise for girls)

课程编号：8909928 8909930

学分：1 学分

学时：32 学时

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：刘璐

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是以人体运动学为基础的芭蕾形体动作练习。本课程主要通过舒展优美的芭蕾基础练习，以音乐为背景，结合古典舞、现代舞和流行舞等舞蹈元素进行综合训练。本课程的学习旨在塑造学生优美的体态与高雅的形象气质，培养学生良好的韵律感和审美观，提高学生身体的灵活性，提升学生高雅的气质，使学生在掌握芭蕾形体的基础训练技术和方法的同时，树立健康的生活观念和生活习惯，达到理想的塑形与健身效果。

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。本课程主要讲授形体操的基本理论知识、基本技术、训练方法及科学体育运动健身方式，介绍健康生活习惯、饮食结构及不良体态调整方法，欣赏健身操和舞蹈的各类风格与精彩编排。

2. 课程目标

- 2.1 通过理论知识的讲授和形体训练的视频欣赏，使学生掌握芭蕾形体训练的基本理论知识，了解塑造身体形态与身体结构的训练方法，明确学习目标与内容。
- 2.2 通过形体训练，使学生在愉快的课堂氛围中掌握芭蕾形体的基本技术与练习方法，培养学生优美的身体姿态，提升学生的学习成就感、自信心与愉悦感。
- 2.3 通过团队建设训练与期末考核方式，要求学生以团队协作的方式共同完成考核目标，使学生运用有效的沟通方法，增进相互信任感，形成大局意识和团队精神。
- 2.4 通过课程的综合训练，使学生掌握专项体育技能和科学运动健身方法，提高学生思想道德素质、心理调节能力、文化审美观和社会适应性等综合素质，树立“健康第一”和“终身体育”的健康观念，以达到增强学生身心健康的目的。

一、Course introduction

1. Course overview

This course is based on the body kinematics of ballet body movements. This course is mainly through the beautiful ballet basic practice, music as the background, combined with classical

dance, modern dance and popular dance and other dance elements for comprehensive training. Learning of this course aims to shape the students the image of graceful posture and elegant temperament, raises the student good sense of rhythm and aesthetic view, improve students' the flexibility of the body, promote students decorous temperament, so that the students in the master the basic training of ballet form technology and method, sets up the health concept of life and habits, to achieve the ideal shape and fitness effect.

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic technology, training methods and scientific sports and fitness methods of physical exercise, introduces healthy living habits, diet structure and Incorrect posture adjustment methods, and appreciates various styles and wonderful arrangements of fitness and dance.

2. Course objectives

2.1 Through the teaching of theoretical knowledge and video appreciation of body training, students can master the basic theoretical knowledge of ballet body training, understand the training methods of shaping body shape and structure, and define the learning objectives and content.

2.2 through physical training, students can master the basic techniques and practice methods of ballet body shape in a happy classroom atmosphere, cultivate beautiful body posture of students, and improve their sense of achievement, self-confidence and pleasure in learning.

2.3 through team-building training and final assessment, students are required to work in a team to jointly complete the assessment objectives, so that students can use effective communication methods, enhance mutual trust, and form a sense of overall situation and team spirit.

2.4 through the comprehensive training courses, make the students master the special sports skills and scientific exercise methods, to improve students' ideological and moral quality, psychological adjustment ability, culture, aesthetic and social adaptability of the overall quality, establish "health first" and "lifetime sports" concept of health, in order to strengthen students' physical and mental health.

二、教学内容

(一) 理论知识

1. 形体操概述：
 - 1) 形体训练概念
 - 2) 形体训练的内容
 - 3) 形体训练的特点、功能与作用

2. 形体操学习方法；
3. 形体美的评价标准与方法；
4. 健康生活习惯和合理饮食结构塑造健美形体。

(二) 实践部分

1. 形体操基本动作：
 - (1) 基本站姿、基本脚位、基本手型、基本手位；
 - (2) 步伐：柔软步、足尖步、交叉步、前/侧迈步、滚动步等；
 - (3) 跳步：并步跳、单脚/双脚小跳、屈腿跳、小跨跳等；
 - (4) 波浪：手臂波浪、身体波浪等；
 - (5) 绕环：头、肩、手、八字绕环等；
 - (6) 转体：立转、平转；
2. 芭蕾把杆练习：
 - (1) 基本站姿、基本脚位；
 - (2) 擦地；
 - (3) 蹲；
 - (4) 胸腰；
 - (5) 踢腿；
3. 身体素质：
 - (1) 柔韧性练习：肩、胸、腰、下肢等柔韧练习；
 - (2) 力量素质：上肢、下肢、腰腹等练习；
 - (3) 灵敏性、协调性和节奏感；
4. 组合及成套练习：
 - (1) 手位基本组合；
 - (2) 脚位基本组合；
 - (3) 形体成套动作组合；
 - (4) 流行舞蹈动作组合。

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	基础理论	4	12.5	
2	专项练习	16	50	
3	身体素质	6	18.75	
4	考核测验	4	12.5	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 通过对形体操的理论知识学习，培养学生对形体训练的兴趣爱好，帮助学生树立正确的审美观点。
2. 通过介绍形体操的评价标准与方法，以及生活习惯和营养饮食对形体的作用，使学生掌握科学合理的生活与饮食习惯，形成健康乐观的生活态度。
3. 通过形体训练，使学生掌握形体训练的基础训练和技巧方法，改变学生形体不合理的原始状态，塑造正确的身体姿态。
4. 通过组合成套动作的练习，使学生提高学生身体柔韧性、协调性、灵敏性与力量等基本素质，培养良好的节奏感，增强学生的表现力与自信心。

四、教学方法

1. 建立学习形体操的目标，激发学生学习形体操的积极性和主动性。
2. 根据形体训练教学的特点，在采用“分解与完整教学法，集体与分组练习法的基础上，还应重视教法研究，合理分组，充分发挥学生互帮互助、互学的主动性。
3. 教学方法上要讲究个性化，同时要加强对学生学习方法的指导、提高学生自学、自练的能力。
4. 正确的身体姿态与标准规范的教学示范是表现形体训练“美”的特征的关键，教学过程要始终贯穿。
5. 针对形体训练动作繁多，技术复杂、变化多样的特点，教师应选择适合学生的教材与音像视频，根据教材的结构、规律和特点，分清主次，由易到难，由简到繁，合理安排教学过程。
6. 音乐是形体训练的灵魂。在教学中，教师和学生应根据形体操与流行舞蹈的特点、风格挑选音乐。在学生初学音乐配合时，教师同时辅以节拍口令。
7. 教师应按教学大纲、教学日历、教案内容进行教学，保证大纲、进度、教案与讲稿进度一致。
8. 教师要定期进行教学方法研究，保持与学生的有效沟通，经常总结教学经验和不足。

五、考核方法以及成绩评定

(一) 考核内容

考核内容	项目	分数	备注
体质部分	学生体质测试情况	40	
实践部分	形体舞蹈、流行舞蹈等二选一，以4~6人团队为单位进行一段形体舞蹈展示	40	个人与团体成绩各20分
平时成绩	上课学习态度	20	
	身体素质或平时锻炼身体情况		

总分	100 分	
----	-------	--

1. 实践部分

- (1) 形体操基本动作：基本站姿、基本脚位、基本手型、基本手位、步伐、跳步、波浪、绕环、转体等动作完成度、熟练度、表现力
- (2) 组合及成套练习：手位基本组合、脚位基本组合、形体成套动作练习、流行舞蹈成套动作等完成度、熟练度与表现力

2. 平时成绩

- (1) 上课学习态度
- (2) 身体素质或平时锻炼身体情况
- (3) 由任课教师根据学生平时学习态度与出勤情况予以评定。

(二) 成绩评定

总评成绩：形体操专项考试（包括个人与团体成绩）占 40%、学生体质测试成绩考核占 40%，平时成绩占 20%

1. 形体操评分要求：

成套展示以 4-6 人为一组，时间为 3 分 30 秒至 6 分，音乐自选；

成套组合编排合理，要求 3 个以上队形变化，队形变化自然流畅，并与音乐配合协调；

成套考核以小组抽签方式进行排序；

2. 评分标准：

分值	技评标准
19~20 分	1、动作编排合理，队形变化自然流畅 2、动作准确、姿态优美，音乐配合协调，富有韵律感和表现力
18 分	1、动作编排合理，队形变化流畅 2、动作准确、连贯，音乐配合协调，富有韵律感
17 分	1、动作编排基本合理，队形变化较自然 2、动作基本准确、较连贯，音乐配合基本协调
16 分	1、部分动作编排欠合理，队形变化不够自然 2、主要动作基本正确，动作能独立完成，与音乐基本吻合
15 及以下	1、动作编排及队形变化凌乱，音乐配合不协调 2、主要动作不正确或未完成动作

六、参考教材

1. 朱柏宁.李伟民，《高校体育与健康教程》—艺术体操部分，同济大学出版社.2002 年
2. 全国体育学院教材委员会，《大众艺术体操》，人民体育出版社.2000 年 6 月第 2 版
3. 黄美林，《艺术体操》，北京体育学院出版社.2005 年

4. 刘晶，健美操·体育舞蹈·形体训练.2005年

5. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

七、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、其它健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

八、思政教学素材（见附录）

主撰人：刘璐

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---女子形体操教学大纲（2）

课程名称（中文/英文）：女子形体操(shape-up exercise for girls)

课程编号：8909928 8909930

学分：1 学分

学时：32 学时

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：刘璐

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是以人体运动学为基础的芭蕾形体动作练习。本课程主要通过舒展优美的芭蕾基础练习，以音乐为背景，结合古典舞、现代舞和流行舞等舞蹈元素进行综合训练。本课程的学习旨在塑造学生优美的体态与高雅的形象气质，培养学生良好的韵律感和审美观，提高学生身体的灵活性，提升学生高雅的气质，使学生在掌握芭蕾形体的基础训练技术和方法的同时，树立健康的生活观念和生活习惯，达到理想的塑形与健身效果。

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。本课程主要讲授形体操的基本理论知识、基本技术、训练方法及科学体育运动健身方式，介绍健康生活习惯、饮食结构及不良体态调整方法，欣赏健身操和舞蹈的各类风格与精彩编排。

2. 课程目标

- 2.1 通过理论知识的讲授和形体训练的视频欣赏，使学生掌握芭蕾形体训练的基本理论知识，了解塑造身体形态与身体结构的训练方法，明确学习目标与内容。
- 2.2 通过形体训练，使学生在愉快的课堂氛围中掌握芭蕾形体的基本技术与练习方法，培养学生优美的身体姿态，提升学生的学习成就感、自信心与愉悦感。
- 2.3 通过团队建设训练与期末考核方式，要求学生以团队协作的方式共同完成考核目标，使学生运用有效的沟通方法，增进相互信任感，形成大局意识和团队精神。
- 2.4 通过课程的综合训练，使学生掌握专项体育技能和科学运动健身方法，提高学生思想道德素质、心理调节能力、文化审美观和社会适应性等综合素质，树立“健康第一”和“终身体育”的健康观念，以达到增强学生身心健康的目的。

一、Course introduction

1. Course overview

This course is based on the body kinematics of ballet body movements. This course is mainly through the beautiful ballet basic practice, music as the background, combined with classical

dance, modern dance and popular dance and other dance elements for comprehensive training. Learning of this course aims to shape the students the image of graceful posture and elegant temperament, raises the student good sense of rhythm and aesthetic view, improve students' the flexibility of the body, promote students decorous temperament, so that the students in the master the basic training of ballet form technology and method, sets up the health concept of life and habits, to achieve the ideal shape and fitness effect.

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic technology, training methods and scientific sports and fitness methods of physical exercise, introduces healthy living habits, diet structure and Incorrect posture adjustment methods, and appreciates various styles and wonderful arrangements of fitness and dance.

2. Course objectives

2.1 Through the teaching of theoretical knowledge and video appreciation of body training, students can master the basic theoretical knowledge of ballet body training, understand the training methods of shaping body shape and structure, and define the learning objectives and content.

2.2 through physical training, students can master the basic techniques and practice methods of ballet body shape in a happy classroom atmosphere, cultivate beautiful body posture of students, and improve their sense of achievement, self-confidence and pleasure in learning.

2.3 through team-building training and final assessment, students are required to work in a team to jointly complete the assessment objectives, so that students can use effective communication methods, enhance mutual trust, and form a sense of overall situation and team spirit.

2.4 through the comprehensive training courses, make the students master the special sports skills and scientific exercise methods, to improve students' ideological and moral quality, psychological adjustment ability, culture, aesthetic and social adaptability of the overall quality, establish "health first" and "lifetime sports" concept of health, in order to strengthen students' physical and mental health.

二、教学内容

(一) 理论知识

1. 形体操概述：
 - 1) 形体训练概念
 - 2) 形体训练的内容
 - 3) 形体训练的特点、功能与作用

2. 形体操学习方法；
3. 形体美的评价标准与方法；
4. 健康生活习惯和合理饮食结构塑造健美形体。

(二) 实践部分

1. 形体操基本动作：
 - (1) 基本站姿、基本脚位、基本手型、基本手位；
 - (2) 步伐：柔软步、足尖步、弹簧步、交叉步、前/侧迈步、滚动步等；
 - (3) 跳步：单脚/双脚小跳、并步跳、踏跳步、换位跳、跨跳等；
 - (4) 波浪：手臂波浪、身体波浪等；
 - (5) 绕环：头、肩、手、八字绕环等；
 - (6) 转体：立转、平转；
2. 芭蕾把杆练习：
 - (1) 基本站姿、基本脚位；
 - (2) 擦地；
 - (3) 蹲；
 - (4) 胸腰；
 - (5) 踢腿；
3. 身体素质：
 - (1) 柔韧性练习：肩、胸、腰、下肢等柔韧练习；
 - (2) 力量素质：上肢、下肢、腰腹等练习；
 - (3) 灵敏性、协调性和节奏感；
4. 组合及成套练习：
 - (1) 手位基本组合；
 - (2) 脚位基本组合；
 - (3) 形体成套动作组合；
 - (4) 流行舞蹈动作组合。

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	基础理论	4	12.5	
2	专项练习	16	50	
3	身体素质	6	18.75	
4	考核测验	4	12.5	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 通过对形体操的理论知识学习，培养学生对形体训练的兴趣爱好，帮助学生树立正确的审美观点。
2. 通过介绍形体操的评价标准与方法，以及生活习惯和营养饮食对形体的作用，使学生掌握科学合理的生活与饮食习惯，形成健康乐观的生活态度。
3. 通过形体训练，使学生掌握形体训练的基础训练和技巧方法，改变学生形体不合理的原始状态，塑造正确的身体姿态。
4. 通过组合成套动作的练习，使学生提高学生身体柔韧性、协调性、灵敏性与力量等基本素质，培养良好的节奏感，增强学生的表现力与自信心。

四、教学方法

1. 建立学习形体操的目标，激发学生学习形体操的积极性和主动性。
2. 根据形体训练教学的特点，在采用“分解与完整教学法，集体与分组练习法的基础上，还应重视教法研究，合理分组，充分发挥学生互帮互助、互学的主动性。
3. 教学方法上要讲究个性化，同时要加强对学生学习方法的指导、提高学生自学、自练的能力。
4. 正确的身体姿态与标准规范的教学示范是表现形体训练“美”的特征的关键，教学过程要始终贯穿。
5. 针对形体训练动作繁多，技术复杂、变化多样的特点，教师应选择适合学生的教材与音像视频，根据教材的结构、规律和特点，分清主次，由易到难，由简到繁，合理安排教学过程。
6. 音乐是形体训练的灵魂。在教学中，教师和学生应根据形体操与流行舞蹈的特点、风格挑选音乐。在学生初学音乐配合时，教师同时辅以节拍口令。
7. 教师应按教学大纲、教学日历、教案内容进行教学，保证大纲、进度、教案与讲稿进度一致。
8. 教师要定期进行教学方法研究，保持与学生的有效沟通，经常总结教学经验和不足。

五、考核方法以及成绩评定

(一) 考核内容

考核内容	项目	分数	备注
体质部分	学生体质测试情况	40	
实践部分	形体舞蹈、流行舞蹈等二选一，以4~6人团队为单位进行一段形体舞蹈展示	40	个人与团体成绩各20分
平时成绩	上课学习态度	20	
	身体素质或平时锻炼身体情况		

总分	100 分	
----	-------	--

1. 实践部分

- (1) 形体操基本动作：基本站姿、基本脚位、基本手型、基本手位、步伐、跳步、波浪、绕环、转体等动作完成度、熟练度、表现力
- (2) 组合及成套练习：手位基本组合、脚位基本组合、形体成套动作练习、流行舞蹈成套动作等完成度、熟练度与表现力

2. 平时成绩

- (1) 上课学习态度
- (2) 身体素质或平时锻炼身体情况
- (3) 由任课教师根据学生平时学习态度与出勤情况予以评定。

(二) 成绩评定

总评成绩：形体操专项考试（包括个人与团体成绩）占 40%、学生体质测试占 40%，平时成绩占 20%

1. 形体操评分要求：

成套展示以 4-6 人为一组，时间为 3 分 30 秒至 6 分，音乐自选；

成套组合编排合理，要求 3 个以上队形变化，队形变化自然流畅，并与音乐配合协调；

成套考核以小组抽签方式进行排序；

2. 评分标准：

分值	技评标准
19~20 分	1、动作编排合理，队形变化自然流畅 2、动作准确、姿态优美，音乐配合协调，富有韵律感和表现力
18 分	1、动作编排合理，队形变化流畅 2、动作准确、连贯，音乐配合协调，富有韵律感
17 分	1、动作编排基本合理，队形变化较自然 2、动作基本准确、较连贯，音乐配合基本协调
16 分	1、部分动作编排欠合理，队形变化不够自然 2、主要动作基本正确，动作能独立完成，与音乐基本吻合
15 及以下	1、动作编排及队形变化凌乱，音乐配合不协调 2、主要动作不正确或未完成动作

六、参考教材

1. 朱柏宁.李伟民，《高校体育与健康教程》—艺术体操部分，同济大学出版社.2002 年
2. 全国体育学院教材委员会，《大众艺术体操》，人民体育出版社.2000 年 6 月第 2 版
3. 黄美林，《艺术体操》，北京体育学院出版社.2005 年

4. 刘晶，健美操·体育舞蹈·形体训练.2005年

5. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

七、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、其它健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

八、思政教学素材（见附录）

主撰人：刘璐

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

——塑身形体教学大纲

课程名称（中文/英文）：塑身形体操（Body-shaping Aerobics）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授 32

课程负责人：刘英

课程团队：刘英 夏琼 贺越先 侯玉颖 刘璐

一、课程简介

1. 课程概况

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》的精神，依据国家教育部[2002]13号文件《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，结合上海海洋大学的实际情况，在充分利用现有的体育教学资源，丰富体育课程教学内容的基础上，根据女大学生的体能和形态特点，以提高她们的体质和形体素质为主导，改善和塑造身体形态、培养学生高雅的气质和风度为目标，并能够在锻炼中塑造一个充满自信和活力的自我，特制定本教学大纲。

2. 课程目标

- 2.1 通过形体课教学，使学生树立“健康第一；绿色体育”的指导思想，培养高雅气质，提高审美能力，塑造健美形体。使学生体态变得优美、举止变得优雅、身材变得健美匀称，并在锻炼中塑造一个充满自信和活力的自我。
- 2.2 使学生全面掌握形体锻炼及保健知识和方法，建立现代健康观念，以提高自我控制生命活动的的能力。学会科学锻炼身体的方法，掌握健身的知识。
- 2.3 全面发展身体素质，培养自我学习的能力和兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体

育打下良好基础。培养学生吃苦耐劳顽强的意志品质。通过学生自编操和自我展示自编操成套动作，实现培养学生自主学习的能力及培养互帮互学的集体荣誉感和团结向上的优良品质。

塑身形体操是艺术体操的一个组成部分，是一项徒手或手持轻器械在音乐伴奏下，以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目。是以有氧练习为基础，以增强体质，改善身体形态、塑造均匀体形和优美体态，培养高雅气质和自信为主要目标的运动。以学生为主体，注重素质教育，提高学生创造能力，使学生掌握健身的体育技能，培养终身体育意识。

塑身形体操动作自然、协调，经常参加锻炼能使身体各器官、系统的功能及各项身体素质和身体活动能力得到均衡发展，使体质不断增强，尤其对形成正确的、优美的身体姿态有良好的效果，是女大学生非常喜欢的一项时尚运动。

本课程主要学习塑身形课程所含的基本动作组合及正确的练习方法，包括把杆练习和身体素质练习。在音乐伴奏下，通过肢体动作展现自我，培养优雅的举止和仪态。

一、Course Introduction

In order to fully implement the Party's education policy, and promote the healthy development of students, so that contemporary college students to become builders and successors of the socialist cause, according to the "CPC Central Committee and State Council on deepening education reform and promoting quality education" and the approval of the State Council promulgated the "Regulations on school sports" spirit, according to the national Ministry of Education Document No. [2002]13 "National College Physical Education Curriculum Guidelines" spirit, combining the actual situation of Shanghai Ocean University, by making full use of existing teaching resources, abundant teaching content of sports course, according to the physical and morphological characteristics of female college students, to improve their physique and body quality oriented, improve body shape, and shape the cultivation of students' temperament and elegant demeanor as the goal, and can create a charge in the exercise full confidence and vitality of the self, a special set of teaching outline.

- 2.1 through the form of teaching, to establish a "health first; green sports," guiding ideology, cultivate elegant temperament, improve the aesthetic ability to shape the body. To make the students become graceful and build a self - confidence and vitality in the exercise.
- 2.2 to enable students to fully grasp the physical exercise and health knowledge and methods, the establishment of modern health concepts, in order to improve the ability of self control of life activities.
- 2.3 the overall development of physical fitness, training and self learning ability and interest, to develop the habit of regular exercise, lay a good foundation for lifelong sports.

Body-shaping Aerobics is a part of gymnastics, is a manual or hand-held light equipment in the accompaniment of music sports with natural and rhythmic movements based on aerobic exercise, in order to enhance physical fitness, improve body shape, shape a uniform body and

graceful posture, cultivate elegant temperament and self-confidence as the main goal of the movement. Taking students as the main body, paying attention to quality education, improving students' creative ability, so that students master the physical fitness of sports skills, cultivate lifelong sports consciousness.

With natural action and coordination, participate in regular exercise can make the function and the physical quality and physical activity ability of body organs and systems are balanced development, make physical enhancement, especially has a good effect on the formation of correct and graceful posture. As a fashionable sport is very loved by female college students.

The basic action of combination of the major courses of body shape of the course contains and correct practice methods, including exercise and physical fitness exercise bar. In the accompaniment of music through gestures to show themselves, cultivate elegant manners and deportment.

二、教学内容

1. 教学专业要求

1.1 讲授的内容、方法要体现创新性、科学性和时效性。

形体训练采用的内容有许多。例如，徒手姿态操、徒手健美操、器械韵律操以及各种舞蹈动作，总之，形体训练就是利用不同形式进行基本功训练和基本形态训练。所以内容、方法要体现创新性、科学性和时效性。通过对形体操的理论知识学习，培养学生对形体训练的兴趣爱好，帮助学生树立正确的审美观点。

1.2 教学中要贯彻与体现新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本目标。

1.3 练习方法与手段有利于实现《健康标准》的要求。通过介绍形体操的评价标准与方法，以及营养饮食对形体的作用，使学生掌握科学合理的饮食习惯，形成健康乐观的生活态度。

1.4 音乐是形体练习的灵魂，它是完成形体练习动作必不可少的组成部分。它可以丰富练习者的想象力和表现力，激励练习者尽力完成形体练习的计划，并帮助其履行那些枯燥的练习程序和把握动作的节奏，准确地完成形体动作。

1.5 通过形体舞蹈成套动作的练习，可以培养大学生的生长发育，改善形体，提高身体的灵活性，做到挺胸立腰、收腹提气、身体重心向上，保持良好的身体形态的能力。

1.6 形体操课程第一学期以基本手型、手位、基本步伐、姿态、把杆、柔韧性练习为基本内容。在进一步强化基本功的基础上学习手臂组合、变换步组合、华尔兹组合、垫上组合，培养学生的乐感、美感。

第二学期的教学是在第一学期的基础上，重点培养学生的形体姿态，多采用以现代流行的音乐配以形体舞蹈的形式，来提高学生的姿态美及形体美。因为形体美是一个由多种要素有机组合而成的整体性的动态系统，它表现为人体肢体比例适度、肌肉均衡、曲线优美、体态优雅等，目的在于：培养学生的乐感、美感，同时，要配以优美的音乐，丰富学生的想象

力和表现力,使那些枯燥单调的身体练习变得有趣,音乐是形体训练的灵魂,艺术性是形体训练不变的主题。

2. 教学内容

本课程采用的教学媒体主要有:文字教材(包括主教材和学习指导书)、音像教材(录音带、光盘)、课件、体育场地器材(包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授,还有视频与电子教学幻灯片PPT等)以及网上辅导等。理论教学及实践教学内容见下表:

理论教学	学时	备注	对课程目标的支撑度				
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
教学内容							
1.简述形体操的特点、内容作用和本学期主要学习内容 2.教学考核内容组成、所占比例及要求	2	以教师讲述为主			√		
1.形体操发展的趋势及我国形体运动的特点,练习方法及自编形体操注意事项 2.形体比赛规则及裁判方法。	2					√	
实践教学							
1.形体练习—波浪操 2.形体操——YWAQ (现代形体舞蹈) A 组动作组合 3.身体素质练习-柔韧性练习	2	形体舞蹈的形式及音乐的选择以学生的实际情况而定			√		
1.形体基本功练习—手位及站位 2.形体操——YWAQ B 组动作组合 3.素质练习	2				√		
1.复习形体小组合—波浪操 A—B 组合动作 2.形体操——YWAQ C 组动作组合 3.身体素质练习—耐力跑	2					√	
1.复习形体波浪操 A—B 组合 2.学习波浪操 C 组动作 3.形体操——YWAQ D 组动作组合 4.腰腹部肌肉力量练习	2				√		
1.学习形体操初级动作组合 2.形体操——YWAQ E 组动作组合 3.立定跳远练习	2					√	
1.复习上节课所学的内容 2.形体操——YWAQ F 组动作组合 3.进行一组柔韧素质训练 4.立定跳远练习	2			√			
1.复习形体组合—波浪操 2.形体操——YWAQ G 组动作组合 3.进行一组腹肌综合练习 4.1 分钟仰卧起坐	2					√	
1.复习形体操—波浪操 2.有氧素质练习—800M 跑 3.音乐欣赏—三步舞曲	2				√		
1.学习形体操——YWAQ S 组动作组合 2.身体素质测试:立定跳远	2					√	
1.复习与巩固形体健身操动作组合 2.形体操——YWAQ 整套动作联系 3.有氧综合素质测试:800M	2				√		

形体操考试课——自编操或形体舞蹈考试	2						√
专项技术课程及身体素质补测	2						√
理论课程	2					√	
理论考试—体育论文报告	2				√		

三、教学方法

1. 完美动作展示法

大学文化是一种多元化的文化，给学生展示个人风采提供了许多机会，成功的个人展示可以使学生在他人的赞赏中获得个人信心和自我价值感。动作展示是一种无声语言，是生命节律的和谐振动，它是一种比有声语言更能表现一个人的情感和个性欲望的艺术手段。美国心理学家爱德华·柯尔在他的《无声语言》一书中说：“无声语言所显示的意义要比有声语言多得多，而且深刻很多”。

动作展示是一种比有声语言更能表现一个人的情感和个性欲望的艺术手段，是体育教师在教学过程中通过自身器官的动作或肢体某一部分形态的变化来进行思想和情感交流的一种形式，也是将众多的信息传递给学生的一种方式或技能，更是一种外观形式具有完全的可见性。教师展示什么样的动作，动作怎样展示都要根据教学任务，教学设计及学生可能接受的具体情况而定，但最终目的是为了加速教学目标的实现。例如：形体操成套动作示范时，在优美柔情的音乐伴奏下，教师通过完美多变的肢体动作，把主题思想表现得淋漓尽致，让学生从教师优美的动作展示中感受到体育运动带给生命的活力，充分展示体育运动的震撼力和感召力，通过动作展示把这种积极向上的教学情感传递给学生，激发学生的运动情感。体育学科中教师动作展示的震撼力和感召力是其他学科所不及的。

2. 积极性评价法

形体教学过程中，评价是十分重要的环节，评价好坏直接影响教和学的效果。教学过程实质上是师生间的信息交流过程，而这种积极向上的评价艺术是心与心的交融，是情与情的碰撞。无论是教师和学生，真切的评价如：一声赞许、一阵掌声，一个鼓励性的手势，一次轻微的身体接触，甚至是一个激励性的语气词，都能给被评价的学生以极大的满足感，使学生建立起学习的信心，激励他们更加主动地思考，在平等的氛围中学习和锻炼，学生才能体会到努力的价值。

体育教学中教师的情感是通过一系列的信号传播出去，其中最主要的方式是“评价”，即通过教师的语言艺术将所要表达的情感传递给学生，使学生受到教师不同情感的感染，情感的独特功能对体育教学效果产生积极向上的影响成为可能。教师所表现出的情感是否丰富，直接影响语言的内容，语言的表达又影响情感的释放，可见，教师语言艺术直接影响到教学效果，教师的语言艺术传递着教师的教学情感和教学理念，体现了教师的教学能力和教学水平，而教师的情感、理念、能力及水平又影响着课堂的学习氛围，影响着学生思维能力的发展，影响着学生语言能力的发展，影响着学生审美能力的发展，影响着学生运动能力的发展。当这些影响因素作用于学生时，就会影响到学生学习态度及参与体育运动的兴趣，最

终将影响到情感教学的效果与教学质量。所以，体育教师在任何项目的教学中要用情真意切的语言艺术去创造良好的教学意境，即通过积极的评价方法引导学生入情入境，从而实现学生对所学项目的求知、探索、理解和审美。

3. 情感体验法

情感体验是一种融入了情感理解、情景分析、思想交流与沟通的教学模式，是一种集情感、行知和思考于一体的教学方法。

形体教学过程中运用情感教学方法的灵魂是爱。教师要施爱于细微之处；施爱于需要之时；施爱于偶发事件的保护与帮助之中。才能让学生真正体会到情感教学的真谛。教学活动本身就是一种认知活动，是感知、记忆、想象、思维共同参与的过程。从心理规律上讲，认知过程是情感过程的基础，但情感过程反过来又是认知活动的动力，并能对认知过程加以调控。一名优秀教师的魅力不仅具有渊博的知识、出色的才能、精湛的技艺，还必须拥有良好的人格。

4. 和谐快乐法

“和谐产生美，美在和谐”。愉快、轻松、乐观的良好情绪，能够充分发挥学生潜能，并能激发起他们对知识、技能的渴望，和谐平等的师生关系可以使学生获得心理上的安全感和精神上的鼓舞，从而产生愉快的情感体验，形成积极的学习态度。

和谐师生关系是情感教学成功的起点。课堂活力、吸引力及感染力来源于学生的积极投入与主动参与，实现体育课堂真正动起来，最根本的是建立师生平等和谐的关系，构建和谐的师生关系，首先，教师要融入到学生中，学会换位思考，提高素养完善自己，充分展现个人魅力。其次，要树立教育民主思想，增进与学生的亲和力，晓之以理动之以情，建立平等的师生关系。最后，要学会欣赏、关心和鼓励学生，在教学中要加强与学生的交流与反馈，通过课堂活动让学生的思维活跃起来，让学生在有情趣的形体操运动中得到美的享受，激发学生接受体育教育的热情，促进师生之间互动融合的教学活动，实践表明，愉快、轻松、乐观的良好情绪，能够充分发挥学生潜能，并能激发起他们对知识技能的渴望，和谐平等的师生关系可以使学生获得心理上的安全感和精神上的鼓舞，从而产生愉快的情感体验，形成积极的学习态度。

5. 愉悦情境法

体育教学最显著的特点是教学任务的实现依赖于一定的运动场所及运动设施的完善，即依赖于良好的教学环境的营造。学生的心理活动是在主体与周围环境的相互作用中发生和发展的，课堂是教学活动的综合体，与教学环境密切相关，教师是教学环境及教学情境的直接营造者，教学环境包括教学活动中的一系列主要物质因素，是教学的外部条件，它可以作用于学生的感官，给学生以潜移默化的影响，并且，教学内容的多样性决定了营造教学场景的多样化。教学环境的营造影响教学内容的实施，影响师生情感的释放，影响学生学习的主动性，影响学生心理素质的培养，影响学生运动状态及运动能力的提高。可见，教师对教学环境的营造技能直接或间接地影响到情感教学的质量和课堂效益。教学过程是在特定的教学环

境中进行的，对教学情境要求较高。教学情境包括从大到小的一系列主要物质因素，是教学的主要外部条件。教学情境的营造是一种艺术也是一种美，它体现着教师蓬勃向上的精神，展现着教师的聪明和才智。

四、考核与评价方式及标准

1. 考核内容

- (1) 专项技术考试以自编塑身形体操或形体舞蹈为主，并展示自编操一套
- (2) 垫上组合一套
- (3) 学生体质测试
- (4) 出勤、课外体育活动及学习态度等

注：平时成绩（20%）：其中所占比例为 课堂表现（20%）；

专项成绩（40%）：其中所占比例为 专项成绩（40%）；

期末成绩（40%）：其中所占比例为 学生体质测试成绩（40%）。

2. 考核标准

		评 价 内 容	分值
教师 评定 40 分	专项技术与能力评定	1、技术评定	20 分
		动作技术熟练、动作准确优美，节奏感强	20 分
		动作技术较熟练、优美	15 分
		动作熟练、乐感一般	13 分
		动作不熟练，有错误动作	10 分
		2、体能评价	10 分
		完成动作表现轻松自如	10 分
		完成动作体力良好	8 分
		完成动作体力一般	6 分
		3、学习表现	10 分
在掌握技术方面进步幅度较大	10 分		
在掌握技术方面进步幅度一般	8 分		
在掌握技术方面进步幅度不明显	6 分		
学生 学习 态度 20 分	课堂表现	1、运动技能掌握较好、上课经常示范 2、对同学主动互帮互学 3、配合教师主动完成学习任务 4、自主学习能力强	10
	出勤情况	1、按时上下课，不迟到不早退，学习积极性高 2、在快乐中完成学习任务 3、缺课扣 2 分/次，每学期缺课不能超过 6 学时，迟到与早退各扣 1 分/次	10
期 末 成 绩 40 分	学生体质测试健康状况		40

五、参考教材和阅读书目

1. 朱柏宁.李伟民,《高校体育与健康教程》—艺术体操部分、形体部分,同济大学出版社.2002年
2. 杨斌、于晓红,《形体训练钢论》,北京体育大学出版社.2009年
3. 沈跃进,《体美表现》,华中科技大学出版社.2005年
4. 黄美林,《艺术体操》,北京体育学院出版社.2005年
5. 《大学体育与健康》,孔庆涛等,北京体育大学出版社,2018年8月,第1版

六、本课程与其它课程的联系

本课程和其它课程,诸如形体课程、健美操课程,瑜伽课程及有氧拉丁等课程一样,同属于体育专项课程,是为一、二年级本科生开设的课程旨在使学生了解体育专项知识,掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法,提高体育专项水平,增强一般和专项身体素质的课程。

“生命是美丽的,但美丽不可能与人的健康分开”而形体训练不仅能使人获得健康美,还能使人体获得形体美、姿态美、动作美和气质美,也正因为这样,形体训练越来越受到大学生的重视。

七、说明

1. 塑身形体的运动方式和内容是多种多样的,但其基本的内容离不开基本功训练和基本形态训练,为了增加形体训练的趣味性,可进行健美操、舞蹈、野外健身跑等训练。形体训练简单易行,实用性强、能有效地增强大学生的体质,增进健康,改善大学生的体型、体态,陶冶情操。
2. 塑身形体在体操馆教学,教学大纲、教学日历和教案等教学必备设施和教学文件准备充分,授课情况良好。

八、思政教学素材(见附录)

主撰人:刘英

审核人:卢克祥,孔庆涛

教学院长:戚明

日期:2022年9月

《大学体育与健康》

---瑜伽教学大纲

课程名称（中文/英文）：瑜伽（Yoga）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时：32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：马晓蔚

一、一、课程简介

1. 课程概况

瑜伽教学，通过缓慢、极限的姿势，配合得当的呼吸，使身、心得到全面系统的训练，使学生掌握瑜伽的基本技术、技能；全面提高学生的身体素质；同时使学生得到美的享受，培养学生优雅的气质和文明的举止；培养学生锻炼的热情和自觉性，促进学生身心健康，使其得到全面发展，更加适应社会的需要。

本课程是从“健康第一”、“终身体育”的教学宗旨出发，通过合理的教材内容安排及科学的体育教学过程，使学生终身受益。课程的教学部分以瑜伽的锻炼方法修正学生的体态，达到塑造健康形体的目的，掌握一定的体育技能；增强学生体质的目的，从而达到全面提高学生的身体素质。经过体育教学使她们在举手投足间透露出大学生应有的风采，使其能精力充沛地完成学习任务及适应未来的工作。

Course introduction.

Yoga, through a slow but extreme position, with proper breathing, enable the body and mind comprehensive training. To enable students to master the basic skills of yoga; improve students' physical fitness; at the same time to enable students to enjoy the beauty, elegance and the cultivation of students' manners; To cultivate students exercise enthusiasm and consciousness, improve their physical and mental health, make them more comprehensive development, adapt to the needs of the society.

This course is from the "health first", "lifelong physical education" teaching purpose. The students will life-long benefit through the reasonable teaching material content arrangement and scientific physical education teaching process. Yoga exercise will correct the students' body, shape healthy body, grasp the sports skills; to enhance the physical fitness of students. After the Yoga teaching so that they reveal college students' good behavior, so that they can complete the task of learning with full of energy and adapting to future work.

2. 课程目标

- 2.1 学习瑜伽知识，在教学中缓慢、极限的姿势练习，配合得当的呼吸，使身、心得到全面系统的训练，使学生掌握瑜伽的基本技术、技能，全面提高学生的身体素质。
- 2.2 理解并掌握瑜伽训练原则，在瑜伽训练中增进学生的身体健康，心智和精神上的健康，赋予学生人生责任感，社会责任心，培养她们终身体育意识。
- 2.3 通过瑜伽教学使他们充分认识自我，完善自我，超越自我，培养她们的自信心和吃苦耐劳的精神；为将来奔赴祖国各行各业打下良好的心身健康基础。
- 2.4 通过瑜伽教学训练使学生得到美的享受，培养学生优雅的气质和文明的举止；在练习中培养她们团结协作的精神和谐相处的能力。
- 2.5 通过掌握瑜伽训练原则和瑜伽技术动作要领，在校园大力推广瑜伽这项健身运动，使学生积极参加瑜伽活动，丰富校园文化，养成终身体育的习惯，提高全民身体素质，为国家培养德智体全面发展的社会主义接班人。

二、教学内容

教学内容纲要及基本要求

1. 理论部分：

- 1.1 瑜伽的发展概况；
- 1.2 瑜伽的健身价值、机质、原理；
- 1.3 瑜伽的作用、功效；
- 1.4 瑜伽练习的注意事项；
- 1.5 瑜伽的创编原则及组织教法；

2. 技术部分：

2.1 呼吸法体位法

胸式、腹式、风箱式、完全式；

2.2 体位法

简易轮功、肩旋转、简易双角式、牛面式、眼镜蛇式、鱼式、拱桥式、树式、飞鸟式、腰转动 跳水式、克尔史那、磨豆、半箭、分腿扭身触趾、摆头功、炮弹式，仰尸功、坐撑扭脊放松大脑六式、活化颈椎七式、活化手臂关节七式、调理女性生理六式、活化腿部关节六式（站、坐、卧的各类伸展、扭转、挤压、平衡、伸展的各种动作）等瑜伽基本动作的练习

2.3 冥想法

呼吸冥想、语音冥想、烛光冥想、观空冥想。

2.4 动作、呼吸、冥想的结合,教学中一套完整瑜伽操的练习。

2.5 自编并训练一套 15 分钟的集体瑜伽练习（要求要有实用价值、美感、艺术观赏性，体现团队精神）

2.6 学生体质测试情况。

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
----	----	----	-----	----

1	基础理论	4	12.5	
2	专项练习	16	50	
3	身体素质	6	18.75	
4	考核测验	4	12.5	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

3. 教学安排

大学体育与健康（1）——瑜伽（1）

教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度				
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
瑜伽理论 1 瑜伽的发展概况 2 瑜伽的健身价值、 机质、原理 3 瑜伽的作用、功效 4 瑜伽练习的注意事 项 5 瑜伽的创编原则及 组织教法	2	作业：读书 报告《瑜伽 练习的注 意事项和 练习原则》	√	√			√
1 身体素质练习 2 学习瑜伽呼吸和瑜 伽操基本动作（体位 法（坐、站、卧）冥 想、呼吸、冥想	2	作业：课外 观看蕙兰 瑜伽	√		√		√
1 身体素质练习 2 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作（单臂风吹树、肩 旋转、简易双角式 等）	2	作业： 1 身体素质 2 复习瑜伽 动作	√	√		√	
1 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作（腰转动 牛面 式、、鱼式、拱桥式、 树式、飞鸟式等） 2 学习调理女性生理 六式	4	作业： 复习瑜 伽 自编操	√	√			√
1 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作（牛面式、、鱼式、 拱桥式、树式、放松 大脑六式、飞鸟式 等）	2	作业： 复习瑜 伽 自编操	√		√		√
1 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作 2 分组进行瑜伽自编 操练习	2	作业： 分组进行 瑜伽自编 操练习	√		√		√

瑜伽自编操考试	2	作业： 瑜伽操练习	√	√		√	
---------	---	--------------	---	---	--	---	--

大学体育与健康（2）——瑜伽（2）

教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度				
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
瑜伽理论 1 瑜伽的发展概况 2 瑜伽的健身价值、 机质、原理 3 瑜伽的作用、功效 4 瑜伽练习的注意事 项 5 瑜伽的创编原则及 组织教法 6 复习上学期动作	2	作业：读书 报告《瑜伽 练习的注 意事项和 练习原则》	√	√			√
1 身体素质练习 2 复习上学期动作、 学习瑜伽基本动作 （下犬式、树式牛面 式、鱼式、拱桥式三 角伸展猫六式、飞鸟 式等） 3、学习放松（冥想）	2	作业：课外 观看蕙兰 瑜伽	√		√		√
1 身体素质练习 2 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作（牛面式、、鱼式、 拱桥式、梨式、坐角 式、单腿肩倒立式。 放松大脑六式、飞鸟 式等）	2	作业： 1 身体素质 2 复习瑜伽 自编操	√	√		√	
1 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作（牛面式、鱼式、 拱桥式、树式、放松 大脑六式、克尔史 那、梨式飞鸟式） 2 学习调理女性生理 六式等	4	作业： 复习瑜伽 自编操	√	√			√
1 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作（牛面式、、鱼式、 拱桥式、树式、放松 大脑六式、飞鸟式） 2 学习活化颈椎七式	2	作业： 复习瑜伽 自编操	√		√		√
1 复习上节课动作、 学习瑜伽操基本动 作	2	作业： 复习瑜伽 自编操	√		√		√
瑜伽自编操考试	2	作业：瑜伽 练习	√	√		√	

大学体育与健康（3）——瑜伽（3）

教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度				
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
瑜伽理论 1 瑜伽的发展概况 2 瑜伽的健身价值、机质、原理 3 瑜伽的作用、功效 4 瑜伽练习的注意事项 5 瑜伽的创编原则及组织教法 6 复习上学期内容	2	作业：读书 报告《瑜伽练习的注意事项和练习原则》	√	√			√
1 身体素质练习 2 复习上学期内容、学习瑜伽操基本动作（牛面式、鱼式、拱桥式、树式、放松大脑六式、飞鸟式等） 3、学习放松练习（冥想）	2	作业：课外 观看蕙兰瑜伽	√		√		√
1 身体素质练习 2 复习上节课内容、学习瑜伽操基本动作（鱼式、拱桥式、树式、立抱膝呼吸、动态前后屈、鱼式、拱桥式、三角伸展式牛面式大脑六式、飞鸟式等）	2	作业： 1 身体素质 2 复习瑜伽自编操	√	√		√	
1 复习上节课内容、学习瑜伽操基本动作（蛇伸展、猫伸展牛面式、英雄轮转式、骆驼式、鱼式、拱桥式、树式、放松大脑六式、飞鸟式） 2 学习调理女性生理六式等	4	作业： 复习瑜伽自编操	√	√			√
1 复习上节课内容、学习瑜伽操基本动作（蝗虫式、牛面式、鱼式、拱桥式、树式、放松大脑六式、飞鸟式等） 2 学习活化颈椎七式	2	作业： 复习瑜伽自编操	√		√		√
1 复习上节课内容、学习瑜伽操基本动作 2 分组进行瑜伽自编操练习	2	作业： 复习瑜伽自编操	√		√		√
瑜伽自编操考试	2	作业： 瑜伽练习	√	√		√	

大学体育与健康（4）——瑜伽（4）

教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度				
------	----	----	-----------	--	--	--	--

瑜伽理论 1 瑜伽的发展概况 2 瑜伽的健身价值、 机质、原理 3 瑜伽的作用、功效 4 瑜伽练习的注意事项 5 瑜伽的创编原则及 组织教法 6 复习上学期内容	2	作业：读书 报告《瑜伽 练习的注 意事项和 练习原则》	2.1 √	2.2 √	2.3	2.4	2.5 √
1 身体素质练习 2 复习上节课内容、 学习瑜伽基本动作 (拜日式、树式、骆 驼式牛面式、、鱼式、 拱桥式、树式、放松 大脑六式、飞鸟式 等) 3、学习放松练习(冥 想)	2	作业：课外 观看蕙兰 瑜伽	√		√		√
1 身体素质练习 2 复习上节课内容、 学习瑜伽操基本动 作(船式三角翻转、 鱼式、拱桥式、树式、 立抱膝呼吸、动态前 后屈、鱼式、拱桥式、 三角伸展式牛面式 大脑六式、飞鸟式 等)	2	作业： 1 身体素质 2 复习瑜伽 自编操	√	√		√	
1 复习上节课内容、 学习瑜伽操基本动 作(蜥蜴式、仰卧腿 推磨、仰尸功蛇伸 展、猫伸展牛面式、 英雄轮转式、骆驼 式、鱼式、拱桥式、 树式、放松大脑六 式、飞鸟式) 2 学习调理女性生理 六式等	4	作业： 复习瑜伽 自编操	√	√			√
1 复习上节课内容、 学习瑜伽操基本动 作(仰卧控举、团身 滚动蝗虫式、牛面 式、、鱼式、拱桥式、 树式、放松大脑六 式、飞鸟式等) 2 学习活化颈椎七式	2	作业： 复习瑜伽 自编操	√		√		√
1 复习上节课内容、 学习瑜伽操基本动 作 2 分组进行瑜伽自编 操练习	2	作业： 瑜伽自编 操练习	√		√		√
瑜伽自编操考试	2	作业： 瑜伽练习	√	√		√	

三、教学基本要求

1. 理论方面：通过理论教学，使学生对瑜伽运动的起源与发展、基本技术和组织编排等有较全面的了解，并能应用于实践。
2. 技术方面：重点掌握瑜伽运动的基本动作。在教学中以瑜伽技术为主要教材，通过模仿练习提高学生的基本技术。
3. 素质方面：注意一般身体素质与专项身体素质紧密结合，贯穿教学始终。全面发展学生身体素质，增强体质。
4. 执行大纲的措施和建议
 - (1) 教师应严格执行大纲，按统一的教学进度进行教学，保证大纲、进度、教案与讲稿一致。
 - (2) 理论课讲授的内容重点要突出，培养学生的动手操作能力。
 - (3) 在实践课中，注重培养学生通过瑜伽练习锻炼的能力。
 - (4) 教研室要定期的进行教法研究，经常总结教学经验和不足。

四、教学方法

本课程采用分组教学，示范教学等方法。本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导（主要采用 E-MAIL、QQ 等形式）。考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对这门课程主要动作的记忆、掌握和编排程度，对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。

1. 教学过程，以瑜伽教学为主，介绍些和瑜伽有关的中医基础知识和传统文化知识。使学生更好的了解瑜伽的意义、作用。练习瑜伽要做到心身合一，呼吸冥想动作同步
2. 在学习过程中，明确每个动作的机理，并能掌握上下均衡，左右平等，内外协调平衡发展。注意激发学生的积极性、主动性、自觉性、培养学生自我锻炼的能力。
3. 在体育教学中，采用完整及分解的教学方法，使学生更容易掌握动作要领，提高学生的积极性。
4. 教师要结合学生的身心发展特点进行教学，从教学内容、方法、手段和组织形式上精心设计与实施，培养学生的高雅情趣和高尚情操及良好的审美能力。
5. 课堂教学中运动负荷由小到大逐渐提高，动作难度逐渐加大，在学习技术的同时要注意其它相应的身体素质和舞蹈基础的练习。
6. 在学习动作及练习过程中，教师要不断进行动作示范，使学生对动作技术有更丰富的感性认识，有利于动作的掌握和提高。
7. 学生在熟练掌握各基本动作的基础上，编排成套的具有实用价值、健身健美价值，有艺术观赏价值的瑜伽成套动作。
8. 通过学习、考试、培养学生的独创、想象和表现力的个体人格素质，团结协作的精神，组织及训练的能力。

五、考核与评价方式及标准

1. 总评成绩：平时分数占 20%(平时表现)、瑜伽自编操考试占 40%、学生体质测试考试占 40%。

考核内容	考核标准	评分方法（占总成绩比例）
平时分数（课堂）	100 分	20%
学生体质测试	100 分	40%
实践课考试（瑜伽自编操考试）	100 分	40%

2 考试评分办法（考核均以百分制评分）

2.1 平时成绩 20%（考勤 20%）考核均以百分制评分；

2.1.1 考勤 10%（考核均以百分制评分）；

90-100；全勤并且上课表现好（在教学中积极好学，与同学和老师有互动。）

80-89；全勤并且上课表现较好（在教学中表现较般，与同学和老师有互动。）

70-79；全勤并且上课表现较好（在教学中表现一般，与同学和老师有互动。）

60-69；缺课 1 次并且上课表现较好（在教学中表现一般，与同学和老师有互动。）

缺课 2-3 次不参加考核。

2.2 理论考试成绩占 10%（考核均以百分制评分）；

2.2.1 大学体育与健康（瑜伽）理论考试是测试学生的掌握瑜伽基础知识情况以及在学习和生活中运用知识的能力。

要求：。撰写一篇 1500 字以上的读书报告；主要内容为《简述瑜伽运动发展概况》或《简述瑜伽运动的特点和注意事项》；读书报告应包括对课程教学的进一步要求和建设。

90-100；A4 纸打印，1500 字以上，内容观点明确清晰，对课程建设有建议。

80-89；A4 纸打印，1500 字以上，内容观点比较明确清晰，对课程建设有建议。

70-79；A4 纸打印，1500 字以上，内容观点比较明确清晰，对课程建设无建议。

60-69；A4 纸打印，1500 字以上，内容观点不明确清晰，对课程建设无建议。

60 分以下；不能按规定时间交报告，内容观点不明确清晰，对课程建设无建议

2.3.1 瑜伽实践考核（考核均以百分制评分）；

瑜伽成套动作考试，均以百分制评分。根据成套动作具体情况确定每个瑜伽姿势的分值，从完成质量（准确、力度、幅度）熟练性（有无停顿与呼吸配合）等方面酌情减分。

90—100；能熟练掌握成套动作，动作规范伸展、准确有力度、呼吸和动作一致。

80—89；能熟练掌握成套动作，动作规范伸展、准确有力度稍差、呼吸和动作一致。

70—79；能熟练掌握成套动作，动作规范较伸展、准确有力度稍差、呼吸和动作一致。

60—69；不能熟练掌握成套，动作动作规范较伸展、准确有力度很差、允许小的错误动作。

60 分以下；不能独立完成动作。

2.4 学生体质测试成绩，占 40%。

六、参考教材和阅读书目

1. 《大学生时尚瑜伽》，夏琼等编著，同济大学出版社，2011 年 8 月 第 1 版
2. 《瘦身瑜伽》，彭永春编著，黑龙江文化音像出版社，2005 年 7 月 第 1 版
3. 《高校体育与健康教程》，朱柏林编著，同济大学出版社，2005 年 5 月 第 3 版
4. 《体育与健康》，金福春主编，高等教育出版社，2001 年 8 月 第 1 版
5. 《体育舞蹈》，张清澍等编著，北京体育大学出版社，1997 年 5 月 第 1 版
6. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018 年 8 月，第 1 版

七、本课程与其它课程的联系与分工

瑜伽是新型体育运动项目。它丰富了体育教学内容，也使学生的个性化特点有了相应的发展空间。教学中应注意讲授呼吸和运动的配合，即时纠正学生的动作要点。使学生在学习中掌握的正确动作要领，增强学生体质，全面提高学生的综合素质。

八、思政教学素材（见附录）

主撰人：马晓蔚

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022 年 9 月

《大学体育与健康》

---普拉提教学大纲

课程名称：(中文/英文)：普拉提 (Pilates)

课程编号：8909928、8909929、8909930、8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授 32

课程负责人：贺越先

一、课程简介

普拉提 (Pilates) 是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程。它是由德国的约瑟夫·普拉提于 1926 年创立并推广的一种运动健身体系--一种静力性的健身运动。西方人一向注重身体肌肉和生理机能的训练，例如腰、腹、背、胸、臀等部位的训练，而东方人着重呼吸和心灵集中的训练，如瑜伽和太极。普拉提吸取了东西方文化，兼容了生理与心理的相关研究成果。随着现代社会的发展，它也不断进行了一些人性化的改善，融入了瑜伽、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及个性化的内容，通过普拉提的训练，使学生初步掌握普拉提的基本技术动作与基本理论，以塑造学生健美的体态，纠正生活中不正确的身体姿态与不良的生活习惯，树立“健康第一”和“终身体育”的健康生活观念。

一、Course introduction.

Pilates is a kind of course relaxing the body muscles and improve the body's ability to control the trunk. It was founded in 1926 by Joseph Prati, Germany, to promote the establishment of a sports and fitness system - a static exercise. Westerners always pay attention to the physical and physiological functions of the training, such as waist, abdomen, back, chest, buttocks and other parts of the training, while the East focused on breathing and mind focused training, such as yoga and Tai chi. Pilates learned from the East and west culture, compatible with the physiological and psychological research results. With the development of modern society, it has also been a number of human improvement into yoga, Tai Chi, ballet and some of the concepts of personalized content, through Pilates's training, to enable students to master the basic skill of Pilates with the basic theory of the preliminary, to shape their healthy body, correct body posture and poor life attitude, establish a "health first" and "lifelong sports" concept of healthy living.

课程目的

- 1 通过本课程的教学，培养学生优美的身体姿态，塑造高雅的形象气质，修塑纤美的身体形态，提高学生的审美情趣，以达到增强体质、增进健康的目的。
- 2 通过专门性的练习，使学生了解基本理论与常识，初步掌握训练的基本技术、基本技能，树立正确的审美观念。

3 学生通过学习，树立“健康第一”和“终身体育”意识，掌握体育活动能力和科学健身方法，提高学生运动参与、身体、心理健康和社会适应等综合素质，营造体育校园文化氛围，提高学生体育文化素养。

二、教学内容

基本教学内容与学时安排（32 学时，含理论 2 学时、考试 2 学时）

（一）理论部分

1. 普拉提的起源与流派；
2. 普拉提运动的特点及健身价值；
3. 普拉提练习注意事项；
4. 普拉提呼吸原则；
5. 普拉提练习法、做好普拉提的基本要素；
6. 普拉提冥想法介绍。

（二）实践部分（28 学时）

1. 体位法：学习普拉提体式
 - （1）柔韧性练习
 - （2）协调性练习
 - （3）力量性练习
2. 呼吸法：学习普拉提呼吸的技巧
3. 普拉提休息术及语音冥想练习；

三、教学方法

本课程根据普拉提教学的特点，在采用分解与完整教学法，集体与分组练习法的基础上，合理分组，充分发挥学生互帮互助、互学的主动性。本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导（主要采用 E-MAIL、QQ 等形式）。考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程主要动作的记忆、掌握和编排程度，对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。

四、考核内容和标准

（一）考试方法

规定动作部分（20%）：本学期所学的普拉提动作抽考并回答问题，考核标准同“评价标准”；

自编流程普拉提组合（20%）：包含前屈、后屈、扭转、侧弯、平衡等姿势；考核标准同“评价标准”；

（二）评价标准：

1. 技术评定

优秀

熟练完成单个姿势和组合姿势，所完成的姿势符合技术要求，组合连贯流畅、幅度大，呼吸与姿势配合和谐。

良好完成姿势较熟练，所完成的姿势符合技术要求；幅度稍欠，组合较连贯、并与呼吸配合较吻合

中等

完成姿势较熟练，所完成的姿势基本符合要求，有轻微错误，幅度一般，姿势与呼吸大致吻合

及格完成姿势不够熟练，完成的姿势不太符合技术要求，但基本能够完成单个姿势及组合姿势，姿势与呼吸配合不太吻合。

不及格

不能完成单个姿势及组合姿势、有严重的错误动作、呼吸与姿势的配合紊乱。

2. 自编流程普拉提组合

优秀

能独立完成创编动作，动作选择合理、编排流畅，难易程度适合自身锻炼，完成质量好。

良好能独立完成创编动作，动作编排较合理、但欠流畅，难易程度适合自身锻炼，完成质量较好。

中等独立完成创编动作，动作编排欠合理，不够流畅，难易程度不太适合自身锻炼，完成质量一般。

及格

尚可独立完成创编动作，但动作编排不太合理，完成质量较差

不及格

不能独立完成创编组合。

（三）总成绩的计算

考勤分（20%）：总分 20；迟到一次扣 1 分，事假、早退一次扣 2 分、无故旷课一次扣 3 分、病假不扣分（凭医院请假条）；缺课达上课总学时数三分之一以上者取消考试资格。

期末考试成绩（40%）：（抽考及回答问题得分+自编流程普拉提组合得分）

学生体质测试成绩（40%）：选本年学生的体质测试成绩。

总成绩（100%）=期末考试成绩（40%）+学生体质测试成绩（40%）+考勤分（20%）

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：贺越先

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---体育舞蹈教学大纲

课程名称（中文/英文）：体育舞蹈（Sports Dance）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：考试学时 32

课程负责人：侯玉颖

一、课程简介

通过体育舞蹈教学，对学生进行系统的训练，使之了解体育舞蹈专项理论；掌握体育舞蹈基本技术、技能；全面发展速度、力量、灵敏性、柔韧性、耐久力等身体素质；同时使学生得到美的享受，培养学生优雅的气质和文明的举止；培养学生锻炼的热情和自觉性，促进学生身心健康，使其得到全面发展，更加适应社会的需要。

本课程是从“健康第一”、“终身体育”的教学宗旨出发，通过合理的教材内容安排及科学的体育教学过程，从而达到培养学生音乐节奏感；提高学生体育舞蹈欣赏能力；掌握一定体育舞蹈知识和技能；增强学生体质的目的，使其能精力充沛地完成学习任务及适应未来的工作。

一、Course introduction.

Through the sports dance teaching, systematic training of students, make them understand the special theory of sports dance; master basic skills; comprehensive development speed, strength, agility, flexibility, endurance and other physical quality; at the same time to enable students to enjoy the beauty, elegance and the cultivation of students' manners; students exercise enthusiasm and consciousness, improve their physical and mental health, make it more comprehensive development, adapt to the needs of the society.

This course is from "health first" and "lifelong sports" teaching aim, through the reasonable arrangement of the teaching materials and the scientific process of PE teaching, to cultivate the students' sense of music rhythm; improve students' sports dance appreciation; master certain knowledge and skills; to enhance the physical fitness of students, so that it can be full of energy to complete the task of learning and adapting to future work.

课程目的

- 1 通过本课程的教学，培养学生优美的身体姿态，塑造高雅的形象气质，修塑纤美的身体形态，提高学生的审美情趣，以达到增强体质、增进健康的目的。
- 2 通过专门性的练习，使学生了解训练的基本理论与常识，初步掌握训练的基本技术、基本技能，树立正确的审美观念。

3 学生通过学习, 树立“健康第一”和“终身体育”意识, 掌握体育活动能力和科学健身方法, 提高学生运动参与、身体、心理健康和社会适应等综合素质, 营造体育校园文化氛围, 提高学生体育文化素养。

二、教学内容

(一) 专项理论 (4 课时)

主要内容: 体育舞蹈的起源、发展; 体育舞蹈的锻炼价值和方 法; 体育舞蹈各舞种的特点、价值、风格。

学习要求: 了解体育舞蹈专项基本知识, 以及重点项目的技术分析。

(二) 专项技术 (22 课时)

1. 摩登系列 (10 课时)

主要内容: 华尔兹: 音乐节拍、基本握姿、基本舞步及铜牌套路。探戈: 音乐节拍、基本握姿、基本舞步及铜牌套路。

学习要求: 掌握摩登舞系列中华尔兹、探戈的基本舞步和初级套路。华尔兹 (指定步伐): 左足预备步、减弱的右旋转、左转步、双左旋转步、直行追步、后腿锁步、后退拂步、侧行追步、迂回步、盘旋步; 探戈 (指定步伐): 常步、直行侧步、分式左转步、右摇转步、直行串步、并退滑行步、右滑行转、摇转步。

2. 拉丁系列 (8 课时)

主要内容: 伦巴: 音乐节拍、基本形态、基本舞步、基本动作单人组合、基本动作双人组合。

恰恰恰: 音乐节拍、基本形态、基本舞步、基本动作单人组合、基本动作双人组合。

学习要求: 掌握拉丁舞系列中伦巴、恰恰的基本舞步和初级套路。伦巴 (指定步伐): 基本步、扇型步、曲棍球步、右陀螺转、高级扭腰、左陀螺转、阿依达、库可拉恰、剑刺步、臂下转、定点转、阿列玛娜、套锁步、分展步、螺旋转、三三步、三个阿列玛娜、行止步; 恰恰 (指定步伐): 基本动作 (2 小节)、纽约步 (3 小节)、臂下右转 (1 小节)、手对手 (3 小节)、原地左传 (1 小节)、开式基本动作 (前进后退各加 2 次锁步, 4 小节)。

3. 交谊舞 (4 课时)

主要内容: 慢三

学习要求: 掌握交谊舞系列的慢三基本舞步和初级套路。

(三) 素质 (6 课时)

主要内容: 立定跳远、仰卧起坐、俯卧撑、“一字”开、“八字”开、1200 米跑

学习要求: 发展学生上、下肢、躯干力量素质; 发展学生的柔韧素质; 发展学生的速度、耐力、灵敏、柔韧素质。

三、教学基本要求

1. 在教学中，注意激发学生的积极性、主动性、自觉性、培养学生自我锻炼的能力。
2. 在体育舞蹈教学中，采用完整及分解的教学方法，使学生更容易了解每个舞步的方向、转度、升降，提高学生的积极性。
3. 教师要结合学生的身心发展特点进行教学，从教学内容、方法、手段和组织形式上精心设计与实施，培养学生的高雅情趣和高尚情操及良好的审美能力。
4. 课堂教学中运动负荷由小到大逐渐提高，在学习技术的同时要注意其它相应的身体素质和舞蹈基础的练习，促进体育舞蹈技术的掌握。
5. 在学习动作及练习过程中，教师要不断进行动作示范，同时结合录像教学，使学生对动作技术有更丰富的感性认识，有利于动作的掌握和提高。
6. 学生能了解体育舞蹈各舞种的舞蹈风格，熟练掌握各舞种的音乐节奏。
7. 学生能够基本舞姿规范，能够严格按舞程线运动。
8. 学生在熟练掌握各舞种基本舞步的基础上，基本掌握组合动作，编排一套舞步组合。
9. 学生各舞种能够优美而准确地完成一套动作，音乐节奏感好，动作协调。

四、教学方法

本课程采用分组教学，示范教学等方法。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（磁带、光盘）和网上辅导（主要采用 E-MAIL、QQ 等形式）。

考试主要采用实践和理论两种方式，考试范围应涵盖所有讲授及自学的内容，考试内容应能客观反映出学生对本门课程主要舞步的记忆、掌握和编排程度，对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。

总成绩：平时表现占 20%、体育舞蹈编排考试占 40%、学生体质测试占 40%。

体育舞蹈考核内容与评分标准：

（一）考核内容

1. 伦巴自编；
2. 恰恰恰自编；
3. 华尔兹自编。

（二）评分标准

1. 动作编排正确，动作流畅，准确，节奏正确，体现所跳舞种风格。90—100 分；
2. 动作编排正确，动作较流畅，准确，节奏正确，较能体现所跳舞种的风格。80—89 分；

3. 动作编排较正确，动作较流畅，准确，节奏较正确，较能体现所跳舞的风格。70—79分；
4. 动作编排较正确，动作较流畅，准确，节奏较正确，不能体现所跳舞的风格。60—69分；
5. 动作编排不正确，动作流畅，准确性差，节奏感差，不能体现所跳舞的风格。60分以下。

五、参考教材和阅读书目

1. 张清澍等编著：《体育舞蹈》，北京体育大学出版社，1997.5
2. 王台生著：《国际标准舞范本》，国巨出版社，1993
3. 杨威等编著：《当代国际标准交际舞教程》，（上、下），译文出版社，1990
4. 金福春主编：《体育与健康》，高等教育出版社，2001，8
5. 王国华、刘梦鑫译：《国际标准交际舞、拉丁舞大全》中国舞蹈出版社
6. 朱广龙；对影响和提高体育舞蹈教学质量诸因素的研究 [J];广西教育学院学报; 2007年03期
7. 张成,刘大军; 高校体育舞蹈的创编及教学方法 [J];甘肃联合大学学报(自然科学版); 2008年01期
8. 袁静,冯建荣; 体育院校健美操教学现状分析及对策研究 [J];洛阳师范学院学报; 2007年02期
9. 林子,李沛立; 高校体育舞蹈教学的实践研究 [J];嘉兴学院学报; 2004年06期
10. 田桂菊; 高校体育舞蹈教学改革之研究 [J];武术科学(《搏击》)学术版; 2005年12期
11. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

体育舞蹈是融体育与舞蹈为一体的新型体育运动项目。它丰富了体育教学内容,也使学生的个性化特点有了相应的发展空间。教学中应注意讲授体育舞蹈的各个舞种的发展起源,动作要点难点以及动作学习的正确方法,使学生对体育舞蹈有一个总体上的认识、把握。

七、说明:

1. 课堂服饰要求

本课程学生应穿着舒适的运动服装、运动鞋上课;
学生在课堂上不能佩戴首饰等容易造成运动伤害的物品。

2. 其他要求

学生在上课期间不能吃零食，不能接打手机。

八、思政教学素材（见附录）

主撰人：侯玉颖

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚 明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---武术教学大纲

课程名称（中文/英文）：武术（martial Arts）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：崔志龙

一、课程简介

1. 课程概况

武术是我国的传统体育项目，具有广泛的群众基础，在体育教育中是各级各类学校体育教材的重要内容。通过武术课程的教学，教育学生树立明确的学习目的，培养团结、守纪、文明、诚信的思想品德和爱祖国，爱人民，爱社会主义，忠诚党的四有人才。

武术是国之瑰宝，民族奇葩。其博大精深的哲学思想体系，完善实用的技击理论，卓越的强身健体功效，使武术得以成为一种魅力独特的民族传统文化。武术集健身、防身、修身、娱乐、养生为一体，从人的整体观出发，注重人体的内外兼修，形神兼备，循序渐进的对人体进行全面的修炼。武术主要以踢、打、摔、拿、击、刺为主要内容，在对人的全面身体素质发展的同时对人的内在素质也提出了更高的要求，“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德”“尚武崇德”都是对中华武术优良传统的很好体现。

通过本门课程的学习，使学生在对中华武术全面了解的基础上，学习并掌握武术基本功、初级长拳第三路、初级剑术等套路技术及演练方法，在继承中华民族传统文化的同时也为终身体育打下坚实的基础。

一、Course introduction

Wushu is a traditional sport in our country, it has a broad mass base, and it is an important content of all kinds of teaching materials at all levels in the physical education. Through the "martial arts" course teaching, educating students to establish a clear learning objectives, training, discipline, unity and integrity of civilization, morality and love the motherland, love people, love socialism and loyal to the party.

Martial arts is the treasure of the country national flower. The broad and profound philosophy, perfect and practical combat theory, excellent physical fitness effect, make Wushu to become a unique charm of ethnic traditional culture. The martial arts fitness, self-defense, entertainment and health as one, starting from the overall concept, pay attention to the human body externally, vivid, step-by-step comprehensive practice on the human body. Mainly in the martial arts kick, hit, throw, take, hammer, thorn as the main content, the development of a comprehensive physical quality of

the inherent quality of people also put forward higher requirements, “manner goes first” is a good expression to the fine tradition martial arts.

2. 课程目标

- 2.1 学习体育运动中应该具备的公平竞争道德素养，理解诚实公正、诚实守信守则的比赛规范，并能在平时上课中自觉遵守课堂行为规范。
- 2.2 注意结合学生思想实际和武术课的特点，对学生加强思想政治教育和武德、安全教育，充分调动学生勤学苦练的自觉性。
- 2.3 学生了解武术套路的基本演练方法并能自如运用到教学演练中。
- 2.4 学生熟悉武术套路比赛的基本规则并能自主举行初级的教学比赛；观看武术套路比赛有较高的鉴赏能力。
- 2.5 引领感悟传统美德和学习优秀传统文化，弘扬德智体美劳，帮助学生在体育锻炼中增强体质，健全人格。
- 2.6 学生在课程学习过程中不断接触团队配合，领悟集体协作的重要性，并在共同练习和比赛的情景中培养善于合作，培养友情，坚韧等良好的品质。
- 2.7 学习全国教育大会体育精神，将体育与思政教育紧密结合。

二、教学内容

理论教学	学时	备注	对课程目标的支持度						
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
教学内容									
武术运动的起源与发展	2		✓	✓			✓		✓
武术套路基本常识									
武术基本功及呼吸	1			✓	✓				
武术套路运动训练原则和方法									
武术运动力量训练原则和方法	1			✓	✓	✓	✓	✓	
放松和用力的调换									
武术套路竞赛规则	2					✓			
实践教学									
教学内容									
武术基本功及呼吸方法，实践和训练。	1			✓	✓				
武术套路专项力量训练教授练习。	1		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
基本步型步法，套路教学	2		✓	✓					
身法技术练习，套路教学。	2		✓	✓	✓				
压腿、压肩技术练习实践，套路教学。	2		✓	✓	✓				
桩功组合实践，套路教学。	2		✓	✓	✓				
跳跃分动实践，套路教学。	2		✓	✓	✓				
手上拳掌勾练习，套路教学。	2		✓	✓	✓				

专项力量练习，套路教学。	2		✓	✓	✓				
专项力量、步法实践，套路教学。	2		✓	✓	✓	✓	✓		
整套复习巩固。	2		✓	✓	✓	✓	✓		

三、教学方法

本课程实行递进式教学，即按照课程性质由易到难的规律将依次教习武术套路的基本技术以及裁判方法等环节，每个环节都由理论授课、技术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解示范以及学生的自主练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材、课件、体育场地器材以及网上辅导。

四、考核与评价方式及标准

本课程考核由平时成绩与期末考试成绩相结合的方式进行。

1. 平时成绩占比 60%，主要包括：课堂学习态度及表现、身体素质、平时锻炼、课外活动等（20%），专项技术考核（40%）。

2. 期末考核占比 40%，包括学生体质测试成绩。

3. 专项技术考核标准

（1）一、三学期

专项技术考核（20分）

完整演练整套套路，动作正确，衔接无误。

技术评判标准（20分）

15-20分 技术动作规范连贯，功架标准，速度节奏控制有序，手、眼、身、法、步配合娴熟。

10-15分 动作规范连贯，功架标准，速度节奏能够控制，手、眼、身、法、步无配合。

5-10分 动作能够连贯，功架不能下去，无速度节奏。

0-5分 仅连贯完成整套演练。

（2）二、四学期

专项技术考核（20分）

完整演练整套套路，动作正确，衔接无误。能够把急停、动、静、气势等技术在演练中运用出来。

技术评判标准（20分）

15-20分 技术动作规范连贯，功架标准，速度节奏控制有序，手、眼、身、法、步配合娴熟。各种教授技术有效的在演练中出现及运用。

10-15分 动作规范连贯，功架标准，速度节奏能够控制，手、眼、身、法、步无配合。教授技术未曾出现。

5-10分 动作规范连贯，功架标准，速度节奏能够控制，手、眼、身、法、步无配

合。

0-5分 动作能够连贯，功架不能下去，无速度节奏。

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛、叶鸣、戚明编著，北京体育大学出版社 2018 年，第 1 版
2. 《武术初阶》，邱丕相著，上海教育出版社，2012.07
3. 《武术运动基本训练》，蔡龙云著，人民体育出版社，2013.02

六、本课程与其课程的联系

本课程和其他诸如足球，羽毛球篮球，健美操等课程一样，同属于体育专项课程，是为一二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

撰写人：崔志龙

审核人：孔庆涛，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022 年 9 月

《大学体育与健康》

——初级太极拳教学大纲

课程名称（中文/英文）：初级太极拳（Man's Basic Taijiquan）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：崔志龙

一、课程简介

1. 课程概况

太极拳是我国的传统体育项目，具有广泛的群众基础，在体育教育中是各级各类学校体育教材的重要内容。

1.1 发展学生的身体素质，促进其生理、心理、机能水平的提高。

1.2 初步掌握太极运动的基本原理、基本技术和简单战术。

1.3 了解太极的简单规则、术语，懂得太极运动对大学生体质的有利影响，提高对太极运动的兴趣。

1.4 贯彻教书育人的精神，培养学生集体主义思想和勇敢顽强的意志品质，养成良好的体育锻炼习惯。

太极拳是国之瑰宝，民族奇葩。其博大精深的哲学思想体系，完善实用的技击理论，卓越的强身健体功效，使太极拳得以成为一种魅力独特的民族传统文化。太极拳集健身、防身、修身、娱乐、养生为一体，从人的整体观出发，注重人体的内外兼修，形神兼备，循序渐进的对人体进行全面的修炼。太极拳主要以棚、履、挤、按、採、列、肘、靠、进、退、顾、盼、定为主要内容，在对人的全面身体素质发展的同时对人的内在素质也提出了更高的要求，“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德“尚武崇德”都是对此优良传统的很好体现。

通过本门课程的学习，使学生在对简化初级太极拳全面了解的基础上，学习并掌握其基本功及演练方法，在继承中华民族传统文化的同时也为终身体育打下坚实的基础。

一、Course introduction.

Taijiquan is our country's traditional sports. It has a broad mass base. Taijiquan is the important content of all kinds of school physical education.

1.1 To develop students' physical fitness, promoting their physiology, psychological and functional level.

1.2 To learn the basic principles, basic techniques and tactics of the preliminary.

1.3 to understand the basic rules and terminology of Tai Chi, knowing how the exercise of Tai Chi effects on College Students' physical fitness, improving the interest in Tai Chi sports.

1.4 to carry out the spirit of teaching and educating students, cultivate the students' collective spirit and the quality of the indomitable will, and form a good habit of physical exercise.

Taijiquan is a national treasure, national flower. The broad and profound philosophy, perfect and practical combat theory, excellent physical fitness effect, make Taijiquan to become a unique charm of traditional culture. Taijiquan integrate fitness, self-defense, entertainment and health as one, starting from the overall concept, pay attention to the human body externally, vivid, step-by-step comprehensive practice on the human body. Tai Chi is to hold, step, crush, press, elbow hit, lean, forward and backward, glance, look for, as the main content. The development of a comprehensive physical quality of the inherent quality of people also put forward higher requirements. "Morality goes first" is a good expression on.

Through the course, Taijiquan on the basis of a comprehensive understanding of the simplified primary Taijiquan, the students learning and mastering the basic skills and training methods, the inheritance of Chinese traditional culture and also lay a solid foundation for lifelong sports.

2. 课程目标

- 2.1 学习体育运动中应该具备的公平竞争道德素养，理解诚实公正、诚实诚信守则的比赛规范，并能在平时上课中自觉遵守课堂行为规范。
- 2.2 学生全面系统地了解太极拳技术动作，比较熟练地掌握基本功，组合，步法，步型，手法，手型等基本动作。
- 2.3 学生了解太极拳的基本的演练方法并能自如运用到教学演练中。
- 2.4 学生熟悉太极拳套路比赛的基本规则并能自主举行初级的教学比赛；观看太极拳比赛有较高的鉴赏能力。
- 2.5 引领感悟传统美德和学习优秀传统文化，弘扬德智体美劳，帮助学生在体育锻炼中增强体质，健全人格。
- 2.6 学生在课程学习过程中不断接触团队配合，领悟集体协作的重要性，并在共同练习和比赛的情景中培养善于合作，培养友情，坚韧等良好的品质。
- 2.7 学习全国教育大会体育精神，将体育与思政教育紧密结合。

二、教学内容

理论教学	学时	备注	对课程目标的支持度						
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
教学内容									
太极拳运动的起源与发展	2		✓	✓			✓		✓
太极拳基本常识									
太极拳基本功及呼吸	1			✓	✓				
太极拳运动训练原则和方法									
太极拳运动力量训练原则和方法	1			✓	✓	✓	✓	✓	
放松和用力的调换									

太极拳套路竞赛规则	2					✓			
实践教学									
教学内容									
太极拳基本功及呼吸方法，实践和训练。	1			✓	✓				
太极拳力量训练教授练习。	1		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
基本步型步法，套路教学	2		✓	✓					
探井步技术练习，套路教学。	2		✓	✓	✓				
缠手技术练习实践，套路教学。	2		✓	✓	✓				
云手动作路线实践，套路教学。	2		✓	✓	✓				
左右拦雀尾分动实践，套路教学。	2		✓	✓	✓				
左右进步棚手练习，套路教学。	2		✓	✓	✓				
缠丝劲力量练习，套路教学。	2		✓	✓	✓				
勾腿，进退步下势实践，套路教学。	2		✓	✓	✓	✓	✓		
整套复习巩固。	2		✓	✓	✓	✓	✓		

四、教学方法

本课程实行递进式教学,即按照课程性质由易到难的规律将依次教习太极拳的基本技术以及裁判方法等环节,每个环节都由理论授课、技术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解示范以及学生的自主练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有:文字教材(包括主教材和学习指导书)、音像教材、课件、体育场地器材以及网上辅导。

四、考核与评价方式及标准

本课程考核由平时成绩与期末考试成绩相结合的方式进行。

1. 平时成绩占比 60%，主要包括：课堂学习态度及表现、身体素质、平时锻炼、课外活动等（20%），专项技术考核（40%）。

2. 期末考核占比 40%，包括学生体质测试成绩。

3. 专项技术考核标准

(1) 一、三学期

专项技术考核（20分）

完整演练整套套路，动作正确，衔接无误。

技术评判标准（20分）

15-20分 技术动作规范连贯，功架标准，重心分明，速度节奏控制有序，手、眼、身、法、步配合娴熟。

10-15分 动作规范连贯，功架标准，重心分明，速度节奏能够控制，手、眼、身、法、步无配合。

5-10分 动作能够连贯，功架不能下去，无重心，无速度节奏。

0-5分 仅连贯完成整套演练。

(2) 二、四学期

专项技术考核（20分）

完整演练整套套路，动作正确，衔接无误。能够把缠丝劲、探井步等技术在演练中运用出来。

技术评判标准（20分）

15-20分 技术动作规范连贯，功架标准，重心分明，速度节奏控制有序，手、眼、身、法、步配合娴熟。各种教授技术有效的在演练中出现及运用。

10-15分 动作规范连贯，功架标准，重心分明，速度节奏能够控制，手、眼、身、法、步无配合。教授技术未曾出现。

5-10分 动作规范连贯，功架标准，重心分明，速度节奏能够控制，手、眼、身、法、步无配合。

0-5分 动作能够连贯，功架不能下去，无重心，无速度节奏。

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛、叶鸣、戚明编著，北京体育大学出版社 2018年，第1版
2. 《太极拳力学》，顾杰，郭振兴，卢建辉著，北京理工大学出版社，2016.04
3. 《太极拳实战用法》，骆广才著，浙江大学出版社，2014.0
4. 《太极拳中的摔法》，林明道，巫炫毅著，人民体育出版社 出版日期：2015
5. 《传统养生功法：八段锦 五禽戏 太极拳 易筋经》，周庆海主编，化学工业出版社出版日期：2015

六、本课程与其课程的联系

本课程和其他诸如足球，羽毛球篮球，健美操等课程一样，同属于体育专项课程，是为一二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

撰写人：崔志龙

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---初级长拳教学大纲

课程名称（中文/英文）：初级长拳（Primary Long Boxing）

课程编号：8909928、8909929、8909930、8909931

学 分：1

学 时：总学时：32

学时分配：32

课程负责人：傅海金

一、课程简介

1. 课程概况

初级长拳选项课是高校体育课程中的一项教学内容，是高校公共体育基本课程的组成部分。本课程主要学习武术基本功、基本技术，初级长拳三路。通过学习，使学生掌握一项运动技能，培养对武术文化和武术健身方法的兴趣，培养学生利用其进行锻炼身体的能力，并形成终身体育锻炼的习惯。

本初级长拳第三路是中国武术段位制初级段位“三段”的规定长拳套路。本套教学动作共分四段 36 个动作。内容丰富，步型有弓步、马步、仆步、歇步、虚步等；手型有拳、掌、勾；手法有冲拳、劈拳、砸拳、挑拳和击掌、摆掌、穿掌、挑掌、亮掌等；肘法有盘肘；腿法有屈伸性、直摆性击响腿法；跳跃有大跃步前穿、腾空飞脚等。其套路动作路线是直来直往，进退、起落、转折基本上在一条线上，它以快速移动的步法、灵活多变的手法、配合起伏转折、窜蹦跳跃和造型优美的定势动作，一气呵成，给人以明快、大方、干净利落的美感。

一、Course Description

The primary long boxing elective course is a teaching content in the college physical education curriculum. It is also an integral part of the basic physical education curriculum in Colleges and universities. This course mainly studies Wushu's basic skills and basic skills, and the primary long boxing three. Through learning, students can master a sports skill, cultivate the interest in Wushu culture and Wushu fitness methods, cultivate the students' ability to use them for physical exercise, and form a habit of lifelong physical exercise.

This primary long boxing third road is the Chinese martial arts duet system elementary paragraph "three sections" the stipulation long boxing routine. The teaching action of this set is divided into 2 sections and 20 movements. Its content is rich, step type has bow stance, horse stance, crouching stance, resting stance, empty stance and so on; hand type has fist, the palm, and hook; technique has punch fist, chop fist, smash fist, punching, push palm, selection palms, bright palms, elbow method with elbow, leg method flexion, straight pendulum ringing leg method; jumping has big leap forward and jumping front kick and so one. The route of its routines is straight, moving, landing, turning, and turning on a

line. It is a quick moving step, flexible and changeable manipulation, combined with undulating turning, jumping and graceful setting.

2. 课程目标

- 2.1 通过长拳教学，使学生能够初步掌握和了解武术运动，培养学生对武术运动的兴趣，并传承中华民族的优秀文化遗产。
- 2.2 通过长拳的教学，套路的练习，使学生的身体形态、机能、心理和思想品质得到全面的发展。
- 2.3 通过长拳理论与实践相结合的教学，使学生掌握锻炼身体的方法和手段，培养学生自我锻炼的主观能动性，养成终身锻炼身体的习惯和意识。
- 2.4 通过长拳的教学，培养学生热爱集体，遵守纪律，持之以恒，刻苦钻研的优秀学风。
- 2.5 通过长拳课的教学，培养学生良好的道德品质，激发学生热爱我国民族传统文化的热情和民族自豪感。
- 2.6 通过长拳的教学，弘扬民族精神和时代精神，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。
- 2.7 在长拳课中，要坚持不懈传播马克思主义科学理论，引导广大学生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

二、教学内容

教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度						
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
理论概述：初级长拳的基本常识，学习长拳的基本特点和练习方法，了解武术运动的发展和历史。	2	观看视频	√				√	√	√
基本功学习： 手型：拳、掌、勾； 步型：弓、马、仆、虚、歇、坐盘，插步，盖步； 手法：冲拳、架拳、推掌、亮掌等； 腿法：弹、踹、踢、拍等；还有跳跃和平衡等动作。	2		√	√	√		√		
五步拳学习： 五种步型和三种手型的练习方法，为学习长拳打下良好的基础。	2		√	√	√	√			
初级长拳三路的预备动作： （1）虚步亮掌 （2）并步对拳 初级长拳三路第一段动作： （1）左弓步冲拳 （2）右弹腿冲拳 （3）马步冲拳（4）右弓步冲拳（5）左弹腿冲拳（6）大跃步前穿 （7）弓步击掌（8）马步架掌 初级长拳第二段动作： 虚步栽拳（2）提膝穿掌（3）仆步穿掌（4）虚步挑掌（5）马步击掌（6）叉步双摆掌（7）弓步击掌（8）转身踢腿马步盘肘 初级长拳第三段动作： （1）歇步抡砸拳（2）仆步亮掌（3）弓步劈拳（4）换跳步弓步冲拳（5）马步冲拳（6）弓步下冲拳（7）叉步亮掌侧踹腿（8）虚步挑拳 初级长拳第四段动作： （1）弓步顶肘（2）转身左拍脚（3）右拍脚（4）腾空飞脚（5）歇步下冲拳（6）仆步抡劈拳（7）提膝挑掌（8）膝劈掌弓步冲拳 初级长拳的结束动作：	16	讨论： 体育强，中国强	√	√	√	√	√	√	√

(1) 虚步亮掌 (2) 并步对拳 (3) 还原									
素质练习和考核： 专项柔韧素质练习：女 800 米或男 1000 米练习、 仰卧起坐（女）、俯卧撑（男）、跳远等素质练习 和考核。	4	素质测 验		√	√	√		√	√
武术视频理论学习	2		√		√		√	√	√
初级长拳考核	2	布置小 论文			√	√	√	√	√
补考	2	补考素 质和长 拳	√			√		√	

三、教学方法

教学上要求教师在授课时多示范，多与学生互动，多种教学方法穿插进行，如集体教学法、分解教学法、小组教学法和纠错教学法等等。在课上把理论知识与套路实践知识穿插一起教学，套路教学中还穿插基本功部分和武术套路部分教学。不仅要求学生掌握基本的手型、手法、步型、步法，还要掌握初级三路套路动作，掌握初级三路套路运动形式、运动方法、武术运动的技击组合、武术套路运动的健身方法，学会熟练应用武术运动科学的锻炼身体等等。要求学生上课能认真听课，认真练习，课后能多练习，基本掌握五步拳和初级三路的全部动作，并端正学生学习武术的动机，启发学生自主性和主动性。

具体方法如下：采用分解和完整的动作教学方法；根据循序渐进的原则，合理科学地安排运动量；培养学生地独立锻炼能力，课堂进行分组教学，营造轻松地课堂学习气氛；注重培养学生骨干；结合视频多媒体教学，启发学生地思维能力和丰富地想象力；拓宽学生眼界，逐渐培养对初级长拳的鉴赏能力。

四、考核与评价方式及标准

1. 考核与评价方式

1.1 平时成绩（60%）

主要包括：课堂学习态度及表现，身体素质、平时锻炼、课外活动等（20%），初级长拳三路考核（40%）。

1.2 期末考核（40%）

主要包括：学生体质测试情况。

2. 初级长拳套路考核评分标准

初级长拳评分标准

分 值	要求及评分标准
90-100 分	能熟练地完成全套动作，动作准确。
89-80 分	能比较熟练地完成全套动作，动作准确。
79-70 分	能比较熟练地完成动作，动作基本准确。
69-60 分	能独立地完成全套动作，动作基本准确，但不熟练。
60 分以下	不能独立完成全套动作或能完成但出现多次重大错误。

五、参考教材和阅读书目

1. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版。
2. 武术初级套路 中华人民共和国体育运动委员会运动司编 人民体育出版社 2002年8月第2版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程有一定的难度，对学生的协调性和运动能力有一定的要求，要求学生对武术有一定的基础或是有浓厚的兴趣，自愿选择上课。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：傅海金

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

——游泳教学大纲

课程名称（中文/英文）：游泳（Swimming）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：张帆、刘璐

一、课程简介

本课程是为一、二年级本科生开设的人文综合课程，是一、二年级本科生的公共必修课程。通过本课程学习，使学生较全面了解游泳运动的基本理论知识，掌握游泳的基本技术、技能和战术；掌握游泳运动规则和裁判法并能在实践中加以运用，培养学生成为学校群体活动的骨干；全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

游泳运动是深受大众喜爱的一项体育运动，参加游泳运动可以有效的提高人体的耐力、灵敏性和协调性，促进心肺功能，同时培养青少年自信、勇敢、果断、团队合作等优良的心理素质。本课程主要讲授游泳运动的基本理论知识、基本技战术、规则和裁判法。介绍游泳运动在国际和国内发展的最新动态与趋势。

一、Course introduction

This course is a comprehensive course for one or two year undergraduates. It is a public compulsory course for students of grade one or two. Through the course study, the students understand the basic theoretical knowledge of swimming, to master the basic skills and tactics of swimming; master swimming rules and the referee method and can be used in practice, training students to become the backbone of the school community activities; improving the physical quality of the students, improve health, promote the all-round development of the students; to cultivate students' spirit of collectivism and solidarity, enterprising ideological quality; cultivating students' correct sports moral concept, the concept of lifelong sports.

Swimming is a popular sport, swimming exercise can effectively improve the body's endurance, agility and coordination, promote the function of heart and lung, and cultivate self-confidence, courage, determination, teamwork and excellent psychological quality. This course mainly teaches the basic theoretical knowledge, basic skills and tactics and rules of the swimming movement, the swimming exercise on the latest developments and trends of international and domestic development.

二、教学内容

（一）理论

1. 游泳运动概述
2. 游泳运动的意义
3. 游泳的分类及比赛项目
4. 游泳的安全组织及卫生常识
5. 游泳基础知识
 - 1) 重力、浮力及人体平衡的条件
 - 2) 阻力与推进力
 - 3) 合理游泳技术的一般要求
 - 4) 竞技游泳技术及出发转身技术分析
 - 5) 竞赛规则和裁判方法介绍

（二）实践部分

1. 熟悉水性练习
 - 1) 水中行走、跑、跳跃、泼水等
 - 2) 浸水与呼吸
 - 3) 浮体、滑行与站立
2. 学习蛙泳技术
 - 1) 学习蛙泳腿部技术：收腿、翻脚、蹬夹腿、滑行。
 - 2) 学习蛙泳臂的技术和臂与呼吸的配合技术：分水、划水、回臂、早呼吸和晚呼吸
 - 3) 学习蛙泳完整配合技术：一动一吸
 - 4) 提高蛙泳的游距及技术
 - 5) 学习蛙泳出发与转身技术：摆臂式出发与转身、长划臂。
3. 学习自由泳技术
 - 1) 头部与身体位置：身体自然伸展成流线形。
 - 2) 学习腿部技术：大腿带动小腿，上下交替作鞭状打腿。
 - 3) 学习手臂技术：入水、抱水、划水、推水、出水、空中移臂。
 - 4) 完整技术配合：腿、臂与呼吸配合。
4. 学习仰泳技术
 - 1) 头部与身体位置：自然伸展成流线形。
 - 2) 学习腿部技术：上踢下压做鞭状打腿。
 - 3) 学习手臂技术：入水、抱水、划水、推水、出水、空中移臂。
 - 4) 学习完整配合技术：手、腿与呼吸配合。

5. 学习蝶泳技术

- 1) 身体姿势：身体作浪状动作，如海豚。
- 2) 学习躯干和腿部技术：腰部发力，大腿带动小腿作鞭状打腿。
- 3) 学习手臂技术：入水、抱水、划水、推水、空中移臂
- 4) 完整配合技术：腿、臂与呼吸配合。

(三) 身体素质

1. 速度素质：短距离跑、冲刺、往返跑等。
2. 力量素质：引体向上、俯卧撑、卧推、纵跳、蛙跳、立定跳、助跑摸高、仰卧起坐、肋木举腿、拉力器等。
3. 耐力素质：定距跑、定时跑、变速跑、长距离跑等。
4. 柔韧素质：徒手柔韧操、肋木柔韧操、瑜伽等

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学基本要求

1. 初步掌握游泳运动的基础理论知识；简要了解游泳竞赛规则和裁判法。
2. 通过学习，使学生掌握两种或两种以上游泳姿势及其出发转身技术。
3. 通过游泳教学，培养学生对游泳运动的兴趣，养成终身锻炼的习惯；将游泳运动成为促进学生身体素质全面发展、增进健康的有效手段。
4. 通过游泳教学，培养学生顽强拼搏、吃苦耐劳的意志品质。
5. 通过游泳教学，加强学生游泳安全意识和自救能力。
6. 素质方面：注意一般身体素质与专项身体素质紧密结合，贯穿教学始终。全面发展学生身体素质，增强体质。
7. 执行大纲的措施和建议
 - (1) 教师应严格执行大纲，按统一的教学进度进行教学，保证大纲、进度、教案与讲

稿一致。

- (2) 理论课讲授的内容重点要突出，培养学生的动手操作能力。
- (3) 在实践课中，要注重培养学生的实战能力和裁判能力。
- (4) 教研室要定期的进行教法研究，经常总结教学经验和不足。

四、教学方法

本课程实行递进式教学，即按照课程性质和由易到难的规律将整个课程按照内容，每个章节再由理论授课、技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。游泳教学中对学生要加强安全、卫生等方面的教育，落实安全防范措施，确保安全。加强学生的心理素质训练，克服学生恐水的心理现象；培养学生勇敢拼搏的意志品质。根据游泳教学的特点，首先要重视熟悉水性的教学环节；解决呼吸难点的措施必须贯彻于教学的始终。教学中应遵循由陆上到水中并且坚持水中实践的原则。

考核方法以及成绩评定

实践部分占 40%，平时成绩占 20%，身体素质占 40%。

(一) 考核内容、比例分配

1. 蛙泳达标：男子 100 米（15%）女子 50 米（15%）
2. 自仰蝶达标：男子 50 米（15%）女子 50 米（15%）
3. 技 评：10%
4. 素 质：按学生体质健康标准（40%）
5. 平 时：考勤、作业与学习态度（20%）

(二) 考核评分标准表

性别	60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
男子（蛙泳）	15 米	25 米	50 米	75 米	100 米
男子（自仰蝶）	12 米	20 米	30 米	40 米	50 米
女子	12 米	20 米	30 米	40 米	50 米

(三) 技评要求

1. 蛙泳完整一动一吸技术。
2. 蛙泳两腿和两臂动作对称、翻脚正确、蹬腿效果明显、滑行充分。
3. 自由泳两臂交替连贯，腿、臂、呼吸配合协调自然。
4. 仰泳两臂交替连贯，腿、臂、呼吸配合协调自然。
5. 蝶泳两腿和两臂动作对称，身体浪状动作舒展、连贯，完整配合协调自然。
6. 身体位置保持良好流线型，动作舒展。

五、参考教材和阅读书目

1. 《高校体育与健康教程》，朱伯宁编著，同济大学出版社，2003年6月，第3版
2. 《游泳》，全国体育院系教材编写组，人民体育出版社，2008年3月，第2版
3. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：张帆

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---龙舟教学大纲

课程名称（中文/英文）：龙舟（Dragon Boat）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：时霖、迟焕祺、孙健

一、课程简介

了解龙舟运动的特点何发展概况，培养对龙舟运动的学习兴趣，能欣赏龙舟比赛。掌握龙舟的基础知识和基本技术、战术及技能，形成自主锻炼的习惯，激发与提高参与意识和行为，提高学习的主动性与积极性。在活动中充满自尊与自信，勇于克服困难，培养竞争进取，团结一致、力争上游的精神和坚强的意志品质。

赛龙舟是我国开展较早的一项民间活动，早在战国时代就有了。在急鼓声中划刻有龙形的独木舟，做竞渡游戏，是祭仪中半宗教性、半娱乐的节目。赛龙舟是及体育与娱乐一体的活动项目，早在1980年，赛龙舟就被列入中国国家体育比赛项目，至现今是国家每年在各地都要重点推广的赛事。此项目在高校中开展，首先是弘扬民族文化，还可培养学生团队协作精神；参加龙舟活动可以提高学生力量素质和协调性，有利于心肺功能的改善和提高。本课程主要是宣传龙舟文化、教授赛龙舟的基本理论知识、基本技术、技能和比赛的基本规则；介绍赛龙舟在国内、外开展的最新动态与发展趋势。

一、Course introduction.

To understand the characteristics of the dragon boat movement and the general situation of the development of the dragon boat sport. To cultivate learning interest and can enjoy the Dragon Boat race.

Master the basic knowledge. Tactics and skills of the dragon boat, form the habit of self training, stimulate and improve participation awareness and behavior, improve learning initiative and enthusiasm.

Full of self-esteem and self-confidence in the activity, the courage to overcome difficulties, cultivate competitive enterprising, solidarity and strong will.

Dragon boat race is one of the earlier civil activities in our country, as early as the Warring States period. The drums in the row the dragon shaped canoes, is a semi religious rituals, semi entertaining program. Dragon boat race is a sports and entertainment activities, as early as 1980, the dragon boat race was included in the

Chinese national sports events. Today dragon boat is country to focus on the promotion of events. This event in Colleges and universities, the first is to promote national culture, but also cultivate students' team spirit; to participate in Dragon Boat activities can improve students' strength quality and coordination, to improve and enhance the function of heart and lung. This course is mainly propagandizing dragon boat culture,teaching basic theoretical knowledge, basic skills and basic rules of the game; Introduce the recent development and trend of the development of dragon boat race at homeland and abroad.

课程目标

1. 弘扬和传播龙舟队历届成员光荣事迹和精神
2. 引领同学领悟传统美德和学习优秀传统文化
3. 感受集体主义氛围，增加学生集体荣誉感
4. 学习全国教育大会体育精神，将体育与思政教育紧密结合
5. 弘扬德智体美劳，帮助学生在体育锻炼中增强体质，健全人格

二、教学内容

1. 理论知识
 - (1) 龙舟的起源发展，国内外概况
 - (2) 龙舟的场地器材
 - (3) 龙舟的技术动作
 - (4) 龙舟的竞赛规则（简介）
 - (5) 体育中的爱国主义精神
2. 基本技术（划手）
 - (1) 划手
 - ①握桨
 - ②坐姿
 - ③入水
 - ④拉水
 - ⑤桨出水
 - ⑥移桨
 - (2) 启动桨
 - (3) 加速桨
 - (4) 途中桨
 - (5) 冲刺桨
 - (6) 鼓手
 - (7) 舵手

内 容	学 期	
	一至四学期	百分比 (%)
学习全国教育大会体育精神	1	40
感悟优秀传统文化	1	30
培养集体荣誉感，做有担当的体育人	1	30
总学时	3	100

3. 基本战术

根据比赛距离，队员的体能，对手的情况对启动桨、加速桨、途中桨和冲刺桨的合理分配。

教学时数分配表

学 期		第一、三学期	第二、四学期	百分比 (%)
内 容				
理论		8	6	22
健康标准		6	6	18.8
专项	握姿坐姿	0.5	0.5	1.6
	启动桨	0.5	0.5	1.6
	途中桨	6	4.5	16.4
	冲刺桨	1	-	1.6
	鼓手	0.5	1	2.3
	舵手	0.5	1	2.3
	战术配合	1	2.5	5.5
	教学比赛	4	6	16
考核		2	2	8.3
机动		2	2	6.9
总学时		32 (32)	32 (32)	100

注：1. 健康标准测试项目及标准，按总纲规定进行。

三、教学方法

1. 教学基本要求

- (1) 通过本课程的学习，发展学生的灵敏性和协调性，提高动作速度和上下肢活动的的能力，改善心血管系统的机能，全面增强身体素质。
- (2) 经常参加龙舟活动，不仅有利于调节情绪，振奋精神，而且有利于培养勇敢、顽强果断、沉着、冷静和融入团队的优良品质。
- (3) 经常参加龙舟活动，能与同伴加强交往与合作，改善人际关系，增加同伴间的友谊。

2. 教学方法

本课程教学以技战术实践、身体素质练习等方式构成。教学方法主要以教师的讲解和示范以及学生的练习为主。

本课程采用的教学媒体主要有：文字教材（包括主教材和学习指导书）、音像教材（录像带、光盘）、课件、体育场地器材（包括主讲老师对本课程理论和实践内容的系统讲授，还有视频与电子教学幻灯片）以及网上辅导。其中音像教材和电子教学幻灯片的教学时间安排在开学第一次课和其它雨雪天无法进行实践课教学时进行。

本课程为考核课程，考核主要采用理论知识考试、技战术和身体素质评定的方式，考试范围涵盖所有讲授的理论及实践内容，其中实践内容的考试包括达标和技评两部分。考试内容应能客观反映出学生对本门课程理论知识、技战术和身体素质的掌握程度，对有关理论和实践内容的理解、掌握及综合运用能力。

四、考核与评价方式及标准

第一、三学期

（一）技术考核（20分）

（1）内容：坐姿划桨技评（岸边）

（2）要求：

- ①坐姿正确
- ②根据鼓声节奏划桨
- ③动作舒展，划水正确
- ④划手间的配合默契

（二）技评标准（20分）

得分	评分标准
18—20	技术动作舒展规范连贯有节奏感划水有力
16—17	技术动作舒展正确连贯有节奏感较强划水有力
14—15	技术动作正确连贯节奏感一般划水有力
12—13	能连续完成划水动作，节奏感不强
0—11	不能连续完成划水动作 技术不正确 动作不连贯

（三）课程结束后，每人撰写纸质报告总结 1000 字（20分）。

（四）平时成绩（40分）：学生平时表现，身体素质，课外锻炼等

2、第二、四学期

（一）技术考核（20分）

（1）内容：坐姿划桨技评（船上）

（2）方法：学生以 75 桨/分节奏划桨技术动作技评。

(二) 技评标准 (20 分)

得分	评分标准
18—20	技术动作舒展规范连贯有节奏感划水有力
16—17	技术动作舒展正确连贯有节奏感较强划水有力
14—15	技术动作正确连贯节奏感一般划水有力
12—13	能连续完成划水动作，节奏感不强，
0—11	不能在规定时间内完成划桨，技术不正确，动作不连贯

(三) 课程结束后，每人撰写纸质报告总结 1000 字 (20 分)。

(四) 平时成绩 (20 分)：学生平时表现，身体素质，课外锻炼等

(五) 学生体质测试成绩 (40 分)。

五、参考教材和阅读书目

1. 《龙舟技术与训练》，刘华山等主编，北京体育大学出版社，2002 年 7 月
2. 《阳光总在风雨后-中国女排的故事》，宋元明著，人民出版社，2018 年 10 月
3. 《体育政治化研究》，刘桂海著，上海社会科学院出版社，2015 年 7 月
4. 《大学体育与健康》孔庆涛、叶鸣、戚明主编，北京体育出版社，2018 年

六、本课程与其它课程的联系

本课程和其它诸如乒乓球、羽毛球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为二、三年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、其他

1. 划船运动是学校的传统优势项目，划船课的开设是学校传统体育文化的延续。
2. 龙舟教学是海洋人才涉海技能的重要组成部分。
3. 龙舟课程建设已列入我校“085”子项目“海洋人才涉海技能实践基地”和“水上学科建设”规划。
4. 龙舟、划桨、救生衣、船库、码头、教学大纲、教学日历和教案等教学必备设施和教学文件准备完毕，试讲情况良好。

八、思政教学素材 (见附录)

主撰人：时霖

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022 年 9 月

《大学体育与健康》

---定向运动教学大纲

课程名称（中文/英文）：定向运动（英文 Orienteering）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：王锋

一、课程简介

1. 课程概况

《定向运动》是我校公共体育课教授运动项目之一，也是我校 2018 年课程思政项目试点课程。面向全校大一、大二本科生主要讲授以徒步、水上划船、攀岩、拓展为主要形式的定向运动。

本课程通过科学有效的教学实践，使学生达到促进健康，增强体质、掌握科学锻炼的理论知识和方法，养成体育锻炼的习惯，提高体育运动素养的目的。本课程特色以徒步（过草地）、水上划船（四渡赤水河）、攀岩（爬雪山）、拓展（飞夺泸定桥）隐喻红军长征历史事件，在锻炼身体身体的同时，对当代大学生进行红色知识的宣传和普及，渗透社会主义核心价值观。在这个过程中，通过设定困难，并对其意志品质、道德水平、集体荣誉等思政要素进行渗透和促进。

Orienteering is one of the public sports teaching activities of our school. It is also a pilot course for the 2018 curriculum of the school. The first-year and second-year undergraduate students are mainly engaged in directional sports with hiking, water boating and rock climbing as the main forms.

Through the scientific and effective teaching practice, this course enables students to achieve the theoretical knowledge and methods of promoting health, enhancing physical fitness, mastering scientific exercise, developing the habit of physical exercise, and improving the purpose of physical education. This course features hiking (over the grass), water rowing (four crossing Chishui River), rock climbing (climbing snow mountain) metaphor of the Red Army Long March historical events, while exercising, promoting the popularization and popularization of red knowledge for contemporary college students, infiltrating socialism Values. In this process, through the difficulty of setting up, and infiltrating and promoting the ideological factors such as the will quality, moral level, and collective honor.

2. 课程目标

2.1 学习体育运动中应该具备的公平竞争道德素养，理解诚实公正、诚信守则的比赛规范，并能在平时的上课中自觉遵守课堂行为规范；

2.2 理解并掌握定向运动基础知识。具备运用定向运动地图知识、利用指北针辨别方向

- 等知识选择行进路线的能力，
- 2.3 理解并掌握体能锻炼的基础知识。具备开发体能锻炼方法的能力,可以运用人体运动中能量代谢理论、力量训练理论等体能锻炼知识解决在徒步定向、攀岩、水上划船定向过程中需要的体能问题等能力；
- 2.4 提高学生体育文化素养。具备运用定向运动基础知识评价自身及他人在定向运动过程中体能、运动技能、战术等运动要素的能力；
- 2.5 通过掌握定向运动和体能锻炼基础知识，理解定向运动的锻炼价值并掌握科学锻炼的方法，为后续其他运动项目的学习打好基础；
- 2.6 了解红军长征历史事件（过草地、四渡赤水河、爬雪山）与徒步、水上划船、攀岩的相似性，在锻炼身体的同时，对当代大学生进行红色知识的宣传和普及，渗透社会主义核心价值观。

二、教学内容

理论教学 教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度					
			2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
第一章 定向运动概述 第一节 定向运动基础知识 第二节 水上运动介绍 第三节 攀岩运动介绍 第四节 红军长征历史事件与定向运动	2	定向运动形式与红军长征历史事件的契合讨论		√		√	√	√
第二章 有氧运动 第一节 人体在运动过程中的能力代谢理论 第二节 有氧运动运动负荷的界定及评定方法 第三节 有氧运动训练原则和方法 第四节 有氧运动项目介绍	1	根据自身特点和需要,制定一份有氧运动计划			√	√	√	
第三章 力量训练 第一节 神经-肌肉系统介绍 第二节 力量训练原则和方法 第三节 不同运动项目力量训练方法	1	根据自身特点和需要,制定一份力量训练计划			√	√	√	
第四章 定向运动安全教育 第一节 水上安全知识 第二节 攀岩注意事项 第三节 野外急救	2	讨论在户外遇到安全问题的处理方法				√		
第一节 定向地图知识实地对照及指北针“红对红”使用方法实践	2			√		√	√	√
第二节 有氧运动锻炼实践	1				√	√	√	√
第三节 短距离定向实践	2		√	√	√	√	√	√
第六节 团队定向实践	2		√	√	√	√	√	√
第七节 力量训练实践	1				√	√	√	√
第八节 划船技术之陆上练习	2				√	√	√	√
第九节 操艇技术之入水和登陆技术	2				√	√	√	√
第十节 水上划船练习实践	2		√		√	√	√	√
第十一节 水上定向实践	2		√	√	√	√	√	√

第十二节 攀岩技术之抱石练习	2		√		√	√	√	√
第十三节 攀岩定向实践	2		√	√	√	√	√	√

三、教学方法

1. 理论教学方法

在理论教学时可以充分利用多媒体课件、教学录相、课程资源上网等多种方法与手段开展教学。同时通过提供教学参考资料、推荐课外阅读材料等拓宽和深化学生的知识面和知识结构。

采用多媒体教学教学方法，通过在线课程平台、微信等现代媒体手段，发布相关教学信息和资料、实施自主学习；

本课程采用的教学媒体主要有：电子教材、CAI 课件。通过网络教学平台、微信、易班等方式提供给学生。并在课下对学生进行辅导答疑，以保证学生对理论知识的掌握。

2. 技术教学方法

本课程技术教学教学方法主要有完整法与分解法、讲解法与示范法、练习法（重复法、变换法等）、游戏法与比赛法、预防和纠正动作错误法等常用的体育教学方法，以及这些教学方法的运用。

四、考核与评价方式及标准

本课程考核由平时成绩与期末考试成绩相结合的方式进行。

1. 平时成绩占比 60%，主要包括：课堂学习态度及表现（20%）、徒步定向（10%）、水上划船定向（10%）、攀岩定向（10%）、理论报告（10%）；考核内容主要包括：红军长征历史事件与定向运动、有氧锻炼理论与方法、力量训练理论与方法等。
2. 期末考核占比 40%，以学生体质测试成绩为评分依据。

五、参考教材和阅读书目

参考教材

1. 陈蕴霞主编，《校园定向与野外拓展教程》，同济大学出版社，2012 年。
2. 《大学体育与健康》孔庆涛、叶鸣、戚明主编，北京体育出版社，2018 年

阅读书目

1. 李华主编，《游泳救生及水上运动》，清华大学出版社，出版时间:2015 年 08 月
2. 张继平主编，《百年踏浪》，上海交通大学出版社，出版时间:2012 年 10 月
3. 易思婷主编，《看图学攀岩 易思婷基础攀岩教学（修订版）》，人民邮电出版社，出版时间:2016 年 12 月

4. 余亮主编，《高校户外拓展运动教学与实践研究》，水利水电出版社，出版时间:2014年06月

六、本课程与其他课程的联系

本课程涉及定向运动、攀岩、水上划船、安全教育、有氧运动、力量训练等课程内容，内容丰富，对学生以后继续学习其他体育运动项目起到了促进作用。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：王锋

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

——轮滑教学大纲

课程名称（中文/英文）：轮滑（Roller Skating）

课程编号：8909928、8909929、8909930、8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：刘波

一、课程简介

1. 课程概况

体育课是高等学校教学计划所规定的必修课，是学校体育教学的基本组织形式，是实现学校体育教学目的任务的主要途径。轮滑专项课是我校体育部改革试点开设的专项课之一，是为对轮滑项目有一定爱好和兴趣的学生开设的。它以全面锻炼学生的身体，发展各项身体素质，促进正常发育，提高身体技能能力及对自然环境的适应能力，增强学生体质，达到《大学生体质健康标准》的要求为基本目的；并培养学生健康的心理品质和个性心理，具有良好的社会适应性；学会掌握轮滑运动的基本技术，锻炼方法、基本知识和技能，学会科学锻炼身体的方法，培养学生具有现代体育观和锻炼，自我评价能力，养成经常锻炼的习惯；对学生进行思想品德教育，培养学生爱国主义、集体主义精神以及良好的组织纪律性和勇敢顽强、克服困难的意志与优良的体育道德风尚。

轮滑课程是以学生的身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质，增进健康和提高体育素养为主要目标的公共选修。轮滑选修课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

一、Course introduction

Physical education is a compulsory course prescribed by the higher school teaching plan, which is the basic form of the school physical education teaching and is the main way to realize the task of school physical education. Roller skating special course is one of the special courses for the reform of sports department in our school, which is for students who have some hobbies and interests in roller skating. It to fully exercise the student body, the physical qualities, development to promote the normal development, improve the physical ability and the adaptability of the natural environment, strengthen students' physique, meet the needs of the students' physique health standard "as the basic purpose; And cultivate students' healthy psychological quality and personality psychology, and have good social adaptability; Learn to master the basic technology of roller skating movement, exercise method, basic knowledge and skills, to learn the method of scientific exercise, trains the student to have the modern concept of sports and exercise, self

evaluation ability, form the habit of regular exercise; Undertake to the student ideological and moral education, to cultivate students the spirit of patriotism, collectivism and good organizational discipline and tenacity, brave to overcome difficult will and excellent sports morality.

Roller skating course is to develop students' physical exercises as main means, through the reasonable sports education and scientific physical training process, to achieve enhanced physique, improve their health and improve the quality as the main goals of public elective. Roller skating courses is to promote the harmonious development of body and mind, and ideological and moral education, culture, science and education, life and sports skills in physical activity and organic combination of the education process, is the implementation of quality education and cultivate all-round development of talent's important way.

2. 课程目标

- 2.1 通过本课程的学习，了解轮滑运动的起源与发展，趋势与格局，特点与价值等常识，激发学生的学习兴趣，要求学生初步了解和掌握轮滑的一些基础知识，基本技术理论介绍等。
- 2.2 了解轮滑竞技，了解比赛规则，培养学生遵守规则的品德和为集体、为他人的奉献精神。
- 2.3 掌握轮滑的基本站立、滑行，使学生能够有意识的运用。强化耐心与坚持的体育精神。

通过轮滑课教学,培养学生对轮滑运动的兴趣,养成坚持锻炼的习惯。通过轮滑课教学,初步掌握轮滑的基本技术。通过有氧训练等各种手段不断提高学生心肺功能,磨练学生的意志品质,同时结合专向素质和其他各种体能锻炼,更好地促进学生身体素质全面发展。培养学生良好的组织性、纪律性和集体主义精神,树立团结、协作、勇敢、顽强、灵活、刻苦和爱护公物的优良作风。

2.4 教学基本要求

- (1) 体现专项技术与身体素质训练相结合，专项训练与一般素质训练相结合，做到既要培养学生的一技之长，又要获得身体的全面发展，切实做到既要增强体质，又掌握专项技术和知识，使学生身心得到全面发展。
- (2) 大纲内容根据由浅入深、由易到难、重点突出的原则编写，使学生有系统，有重点的掌握羽毛球比赛中的基本技术和战术。
- (3) 培养学生对轮滑运动的兴趣，使学生在课内外经常进行轮滑锻炼，丰富课外活动的内容，使学生形成终身体育的意识。
- (4) 通过本大纲的教学，使学生懂得轮滑比赛的规则和提高比赛欣赏能力，初步掌握轮滑比赛的裁判方法。

二、教学内容

(一) 理论部分

1. 轮滑运动概述

2. 轮滑技术理论
3. 轮滑运动安全卫生常识
4. 体育基础理论

(二) 实践部分

1. 轮滑技术

- (1) 陆地模仿技术：基本姿势、侧蹬及收腿技术、摆臂技术、全身配合
- (2) 初步滑行技术：基本站立、原地移动重心练习、迈步移动重心练习
- (3) 直线滑跑技术：
 - ①起及走步双脚滑行、惯性滑行及收腿与蹬地
 - ②单脚蹬地双脚滑行、交替蹬地交替滑行
 - ③单脚支撑蹬地与摆腿技术
- (4) 转弯滑跑技术：走步转弯练习、正确的转弯滑跑姿势、左右腿支撑蹬地与收腿、摆臂弯道技术、全身配合
- (5) 停止方法：转弯减速法、“T”型停止法

2. 身体素质

- (1) 耐力：定时跑、1000 米或 800 米达标跑、12 分钟库珀跑
- (2) 力量：引体向上、双杠屈臂撑、俯卧撑、仰卧起坐、立卧撑
- (3) 速度：跑的专门练习、加速跑、50 米跑
- (4) 跳跃：单足跳、多级跳、蛙跳、纵跳摸高、连续跳
- (5) 柔韧：体前屈、坐位体前屈

教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度		
			2.1	2.2	2.3
1、介绍本课程的教学内容和考核办法及轮滑运动的卫生安全要求 2、陆地练习：基本姿势及全身协调配合 3、身体素质：蹲走练习	1		√		
1、学习基本姿势及全身协调配合 2、学习基本站立姿势、原地移动重心及迈步移动重心 3、学习启动、停止技术及走步滑行技术 4、身体素质：侧滑步 30 米跑	1	作业：复习巩固站立技巧	√	√	
基础理论	1		√		
1、学习惯性滑行收腿与摆臂技术 2、学习交替蹬地交替滑行技术 3、力量素质：仰卧起坐	1	作业：复习巩固惯性滑行技术	√		√
1、学习启动、停止技术及走步滑行技术 2、学习单脚蹬地双脚滑行技术 3、身体素质：半蹲走练习	1	备注：小测试	√	√	√
1、学习启动、停止技术及走步滑行技术、惯性滑行收腿与摆臂技术 2、身体素质：速度练习	1		√	√	√
选项理论	1		√		
1、学习惯性滑行收腿与摆臂技术 2、学习单脚支撑蹬地与摆腿技术	1		√	√	

3、身体素质：下肢力量练习					
1、学习惯性滑行收腿与摆臂技术 2、学习走步转弯技术 3、身体素质：上肢力量练习	1	备注：小测试	√		√
1、学习单脚蹬地双脚滑行技术、交替蹬地交替滑行技术 2、身体素质：收腹跳	1		√	√	√
1、学习交替蹬地交替滑行技术 2、学习左、右腿支撑蹬地与收腿、摆臂弯道技术 3、跑的专门性练习：后退跑、侧身跑、垫步跑	1	备注：复习巩固交替滑行技术	√	√	√
1、学习单脚蹬地双脚滑行技术、交替蹬地交替滑行技术 2、学习左、右腿支撑蹬地与收腿、摆臂弯道技术 3、耐力素质练习	1		√	√	√
复习考核内容	1		√		
考核	1		√		

教学时数分配比例

序号	项目	课时	百分比	备注
1	理论	4	12.5	
2	专项	16	50	
3	素质	6	18.75	
4	欣赏	2	6.25	
5	考核	2	6.25	
6	机动	2	6.25	
	总计	32	100	

三、教学方法

本课程主要是以教师讲解、示范，学生进行身体练习的方式进行教学。因而在教学中以讲解法和练习法作为主要教学方法。教学中要求配备必要的轮滑场地和器材等教学媒体，并在教学中多采用直观、启发式的教学方法。由于体育教学主要是以提高学生身体健康水平、增强学生身体素质为主要目的，因而教学中在技、战术练习中要结合身体素质练习内容，采用适宜的运动负荷和课密度。教学方法的采用要注意预防安全事故。

四、考核与评价方式及标准

实践部分占 40%，平时成绩占 20%，身体素质占 40%。

表 1：轮滑课考试内容及方法

考核项目		操作方法
轮滑技术	男生：直道滑行 100—300 米 女生：直道滑行 60—150 米	男女生根据动作完成标准及质量评分。
身体素质	1000 米（男） 800 米（女）	按国家统一标准测试
	俯卧撑（男） 立卧撑（女）	
体育理论		闭卷考试
学习态度		根据出勤、课堂表现和完成课外作业情况评分

表 2：轮滑课考试评分标准

分值	技评标准
90-100分	动作协调优美、直线滑行顺畅、转弯技术合理、一分钟完成规定里程 (男：300米；女：150米)
80-89分	动作协调、直线滑行较顺畅、转弯技术合理、一分钟完成规定里程 (男：250米；女：130米)
70-79分	动作协调、直线、转弯滑行技术合理、一分钟完成规定里程 (男：200米；女：100米)
60-69分	动作较协调、直线、转弯滑行技术一般、一分钟完成规定里程 (男：150米；女：80米)
60分以下	动作不协调、直线滑行不稳、转弯技术不合理、一分钟完成规定里程 (男：100米；女：60米)

表 3：能力评分标准

序	内容	百分比	备注
1	自我锻炼能力	50%	以早锻炼，课外活动出勤为主
2	自我评价能力	30%	掌握简单的评价和测试方法，指导自己锻炼
3	组织能力	20%	组织校内竞赛参与体育活动

五、参考教材和阅读书目

1. 《体育与健康教程》，朱柏宁编写，同济大学出版社，2004年8月，第3版
2. 参考书：《大学体育》，黄燮编，河北大学出版社，2001。
3. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系与分工

本课程和其它诸如乒乓球、足球、篮球、健美操课程一样，同属于体育专项课程，是为一年级、二年级本科生开设的旨在使学生了解体育专项知识，掌握体育专项技术、技能和体育锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，增强一般和专项身体素质的课程。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：刘波

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《大学体育与健康》

---男女保健教学大纲

课程名称（中文/英文）：男女保健（Men and women's health care）

课程编号：8909928 8909929 8909930 8909931

学 分：1 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：庞德功

一、课程简介

1. 课程概况

本课程是为一、二年级本科生，身残，病弱，不能上体育课的学生，应本人申请，医务室证明，体育部同意，报教务处备案，方可参加。男女保健课根据学生特点通过保健教学把健身与养生，改善学生生理功能，促进早日康复，达到增强体质，使保健班的学生身心得到全面发展。另使学生了解科学的健身以及养生知识。培养学生对体育的兴趣爱好，通过体育锻炼来提高自身身体素质，使广大同学树立健康的运动观念和养生手段。

This course is for the first and second grade undergraduates, physically disabled, sick, students who can not attend physical education classes, at their own application, medical certificate, the Ministry of Sports agrees, report to the education office for the record, can participate. According to the characteristics of students, health classes for men and women will improve their physical fitness and health through health education, improve their physiological functions, promote early recovery, achieve physical enhancement, and enable students in health care classes to achieve full physical and mental development. In addition, students understand the scientific fitness and health knowledge. Cultivate students' interests in sports, improve their physical fitness through physical exercise, so that the majority of students establish a healthy sports concept and health means

2. 课程目标

2.1 男女保健涉及很多养生与健身的内容和项目，内容丰富多样也有一定复杂性，在教学中要注意层次性和类别，按照项目分类循序渐进的进行。

2.2 男女保健课，除了教会学生如何养生和健身项目外，还要注意教会学生如何去做人，如何去健身和养生，渗透爱国主义教育和民族文化自信。

2.3 男女保健课是一个多层次的男女混合班。学生来自各系、各年级，而且流动性较大，因此必须处理好他们之间的关系。在教学中要积极培养骨干，并充分发挥骨干分子的作用，使集体、团队、合作的作用突显出来，团结、包容、友谊的情感得到强化，并培养学生的体育精神。

2.4 各年级、系部对保健班的认知程度各异，在教学内容的安排上，要认真贯彻因人施

教、区别对待的原则。锻炼学生坚持不懈的意志品质。

2.5 养生、健身运动的基本介绍，学习、实践，培养学生遵守规则的品德和为集体、为他人的奉献精神。

体育保健的目的是增进为一些特殊学生提供一个体育健身与养生的平台通过保健体育的教学，达到增强体质，改善生理功能，矫正体格缺陷，促进早日恢复健康，使学生的身心得到全面发展。使学生了解健身的科学知识，学会正确的运动技能和科学锻炼身体的方法，终身掌握锻炼。加强思想教育，提高学生对体育课的认识，培养学生坚强，勇敢和不怕困难的精神，发展个性，培养学生对体育运动的兴趣爱好，提高经常体育锻炼的自觉性和积极性，推动保健班学生健身与养生意识的不断提高，丰富他们的文化生活。因此，它是建设社会主义精神文明的重要组成部分。

二、教学内容

理论教学 教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度			
			2.1	2.2	2.3	2.4
男女保健课程目的意义及课堂常规	2					
介绍体育健身养生项目	2					
秋季养生	2					
冬季养生	2					
中医药养生	2					
健身走、健身跑	2					
医疗按摩	2					
健身操健身	2					
体育舞蹈健身	2					
健康就在我身边	2					
做人就是养生（	2					
养生在行走坐卧间	2					
保健常识	2					
养生理念	2					
健康理念	2					
男女保健课理论考核	2					

三、教学方法

本课程的教学方法主要使用 PPT 讲解与示范、在线课程教学和实践操作三种教学方法，以多媒体形式讲解相关理论知识，结合在线课程和实践操作帮助学生掌握相关技能。

课程教学主要贯彻生命教育理念和实用主义教学思想。生命教育是直面生命和人的生死问题的教育，其目标在于使人们学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天人物我之间的

关系，学会积极地养生、健身、健康的生活与独立的发展。生命教育是一切教育的前提，同时也是教育的最高追求。进而为培养青少年正确的世界观、人生观、价值观奠定基础。在教学中主张紧密结合生活、生产实践，强调以学生为中心，师生共同参与、合作完成教学过程，主张建立一种民主平等的师生关系。把生活和未来工作中可能遇到的健身、养生，如何加强保健安全问题和养生、健身技能培训融入课堂

四、考核与评价方式及标准

总成绩：平时表现、出勤占 30%、论文撰写 30%、学生体质测试 40%

五、参考教材和阅读书目

1. 高校体育欣赏教程
2. 保健理论教程，实践教程及自编讲义
3. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018年8月，第1版

六、本课程与其它课程的联系

本课程涉及所有体育类课程，各章应重点讲授基本概念、原理和方法，使学生对体育有一个总体上的认识、把握。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：庞德功

审核人：卢克祥，孔庆涛

教学院长：戚明

日期：2022年9月

《体育欣赏》教学大纲

课程名称（中文/英文）：体育欣赏（Physics Appreciation）

课程编号：8909913

学 分：2 学分

学 时：总学时 32

学时分配：讲授学时：32

课程负责人：陈曦、陈蕴霞、戚明、孔庆涛

一、课程简介

1. 课程概况

体育欣赏这门课程是学生闲暇之余的一个重要生活组成部分，选择学生喜闻乐见的现代奥运会项目为主要内容，利用现代教育技术方法，使学生以欣赏者的视听为主要手段，以学生的内心体验为特征，从而达到领悟体育的真谛，得到精神上的愉悦。而教学目的着眼于对体育欣赏内容的讲解与分析，着重对体育欣赏传统价值观念中继承下来的观念和意识进行深入宣扬。通过体育欣赏课教学使学生提高体育文化素质，培养学生体育欣赏的兴趣，树立正确的体育审美和欣赏观念，提高学生欣赏体育的水平。使学生学习掌握现代生活新观念，使学生真正终生受益。

Sports appreciation course is the students' leisure an important part of life. Select students loved the modern Olympic Games project as the main content, use of modern educational technology and methods, make students to appreciate the audio-visual as the main means, to the students' innermost experience characteristics, so as to comprehend the physical essence of the, spiritual pleasure. And teaching objective focus on content of sports appreciation to explain and analysis, focuses on Sports appreciate traditional values inherited the idea and consciousness of in-depth publicity. The sports appreciation course teaching to enable students to improve the quality of physical education culture, cultivate students' appreciation of sports interest, establish correct Sports appreciation and appreciation of the concept, improve the level of students to appreciate the level of sports, so that students learn to master the new concept of modern life, so that students really benefit from life.

2. 课程目标

2.1 体育欣赏涉及很多体育项目，内容丰富多彩也有一定复杂性，在教学中要注意层次性和类别，按照项目分类循序渐进的进行。

2.2 体育欣赏课，除了教会学生如何欣赏各体育项目外，还要注意教会学生如何作一名观众。

2.3 体育欣赏课是一个多层次的男女混合班。学生来自各系、各年级，而且流动性较大，因此必须处理好他们之间的关系。在教学中要积极培养骨干，并充分发挥骨干分子的作用。

2.4 各年级、系部对体育的认知程度各异，在教学内容的安排上，要认真贯彻因人施教、

区别对待的原则。

2.5 通过各项运动的基本规则介绍，规则裁判法学习、实践，培养学生遵守规则的品德和为集体、为他人的奉献精神

体育比赛的目的是增进团体和友谊，推动运动技术水平的不断提高，丰富人民群众的文化生活。因此，它是建设社会主义精神文明建设的重要组成部分。欣赏体育比赛要做到言谈举止文明。言谈举止体现出一个人的思想修养和道德水准。文明礼貌体现了一种美的气质，在社会交往中使人感到和谐和亲近。反之，粗鲁、野蛮的举止使人感到厌恶，造成人与人之间的不愉快和污染社会风气，甚至造成人民生命财产的损失。因此，在欣赏体育比赛时，既要对运动员的精彩表演和高超技艺报以热烈的掌声，又要对运动员的偶尔失误表示理解和鼓励。在教学中，要对让学生增强法制观念，遵纪守法，维持赛场纪律，用文明的举止和高尚的体育道德去推动社会主义精神文明建设和体育运动的健康发展，要同不文明的行为作坚决的斗争。

二、教学内容

教学目标：

1. 学生较全面了解各项体育赛事的规则、技巧以及评判标准和方法；
2. 全面有效地提高学生的身体素质，增进健康，促进学生身心全面发展；
3. 培养学生集体主义精神以及团结协作，勇于进取的思想品质；培养学生树立正确的体育道德观、终身体育观。

理论教学 教学内容	学时	备注	对课程目标的支撑度			
			2.1	2.2	2.3	2.4
体育欣赏课程目的意义及课堂常规	2					
第一节 奥运会、亚运会及田径项目欣赏	2					
第二节 篮球项目欣赏	2					
第三节 足球、排球项目欣赏	2					
第四节 乒乓球、羽毛球、网球项目欣赏	2					
第五节 手球、水球、曲棍球项目欣赏	2					
第六节 棒球、垒球、沙滩排球项目欣赏	2					
第七节 体操、艺术体操、蹦床项目欣赏	2					
第八节 游泳、跳水、花样游泳项目欣赏	2					
第九节 赛艇、帆船项目欣赏	2					
第十节 皮划艇（静水、激流回旋）	2					
第十一节 跆拳道、摔跤、柔道项目欣赏	2					
第十二节 拳击、举重、击剑项目欣赏	2					
第十三节 马术、自行车项目欣赏	2					

第十四节 射击、射箭项目欣赏	2					
第十五节 铁人三项、现代五项项目欣赏	2					

三、教学方法

本课程的教学方法主要使用 PPT 讲解与示范、在线课程教学方法，以多媒体形式讲解相关理论知识，结合在线课程帮助学生掌握相关技能。

课程教学主要贯彻生命教育理念和实用主义教学思想。生命教育是直面生命和人的生死问题的教育，其目标在于使人们学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天人物我之间的关系，学会积极地生存、健康的生活与独立的发展。生命教育是一切教育的前提，同时也是教育的最高追求。进而为培养青少年正确的世界观、人生观、价值观奠定基础。在教学中主张紧密结合生活、生产实践，强调以学生为中心，师生共同参与、合作完成教学过程，主张建立一种民主平等的师生关系。把生活和未来工作中可能遇到的体育安全问题和技能培训融入课堂

四、考核与评价方式及标准

总评成绩：平时表现出勤占 30%、论文撰写 30%、小组自制课件成绩 40%。

五、参考教材和阅读书目

1. 黄晨曦：体育欣赏（东南大学出版社）2005 年 09 月第一版
2. 叶鸣、陈蕴霞、徐金山：高校体育欣赏教程（同济大学出版社）2008 年 10 月第一版
3. 《大学体育与健康》，孔庆涛等，北京体育大学出版社，2018 年 8 月，第 1 版

六、本课程与其它课程的联系

本课程涉及所有体育类课程，各章应重点讲授基本概念、原理和方法，使学生对体育有一个总体上的认识、把握。

七、思政教学素材（见附录）

主撰人：陈曦
 审核人：卢克祥，孔庆涛
 教学院长：戚明
 日期：2022 年 9 月

附录：体育课程德育素材

高校体育教学与思想政治教育有很高的契合度，思想政治教育用体育课的方式来开展，是非常新颖独特的，它不仅丰富了思想政治教育学科理论的内容，并在实践活动层面拓展了思想政治教育开展的新路径和方向。

一、体育课程思政教学目标：

围绕上海海洋大学海洋特色体育育人平台，以强化体育精神、爱国情怀、团队观念和规则意识为主线，从强健学生体魄出发，以学生需求为导向，实现课堂教学、社团活动和运动队训练相衔接，培养兴趣与提高技能相促进，群体活动与运动竞赛相协调的思政育人平台，将中华民族优秀的传统文化融入体育教育教学，将体育运动中所蕴含的丰富的思政内涵，教育转化为学生发展和进步的内驱力。

二、体育课程思政教学要点

根据学校提出的课程必须具备价值塑造、能力培养、知识传授三位一体的教学目标，从体育课程的特点入手，充分挖掘体育课程资源中的德育教育资源，以如下八个要点作为抓手，开展体育课程思政教育。

- (1) 爱国主义教育和民族精神培养
- (2) 集体意识和奉献精神培养
- (3) 生命与健康和安全教育
- (4) 自我认识和良好的人际关系
- (5) 生活情趣和情感培养
- (6) 意志品质和社会适应能力
- (7) 竞争观念和规则意识培养
- (8) 团结协作精神

三、课程项目内容和素材

根据体育课程中不同运动项目的特点，将各运动项目教学内容中有用的思政素材进行加工、拓展、创新以及相互融合，建立具有思政教育作用的新的项目内容和体系，包括各个项目共性的思政教育内容和特色教学内容。在各项目教学大纲中编写课程思政教育教学重点、教学案例，改革原有的教育教学方式，真正落实体育课堂的德育功能。

四、体育课程思政教学素材与案例

1. 体育课程思政教学特点

(1) 球类课程思政教学特点

在球类项目的教学过程中,要教会学生克服个人主义与自我主义,在练习中能够相互包容与鼓励,加强对学生集体主义思想素质的训练。通过对各类型体育运动项目,形成积极向上的优良作风、团结一致等品质,将思政教育真正贯彻落实到体育教学实践之中。还可通过在学生群体之中树立榜样,实施“典型示范”式的思政教育,如在体育教学中,具有较强的团队意识、乐于帮助其他同学共同提高体育成绩的学生,将其作为体育教学中的“榜样”,发挥这些学生的“榜样”作用,调动其他学生的积极性,使学生在体育教学过程中,学会互助合作,实现思想政治教育的渗透。

实践训练中,当学生遇到犯规的情况时,首要步骤即是要克服自身的心理负荷,在此基础上才可能使罚球的技术动作运用到位。通过运用竞争性与对抗性的思想教育方法,在培养学生竞争合作意识的同时,也积极加强了学生抗挫折能力,培养学生永不言败的意志以及顽强拼搏的品质,可获得良好的思想教育效果。老师可充分发挥学生的积极性与创造性,在讲述了技术动作的要领以及注意事项的基础上,留给更多思考与发挥的空间,锻炼学生的思维,发挥学生主观能动性、独立性与创造性,探索出适合自身的练习方法。并在学生探索的过程中,培养学生的创新意识。教师在课堂上举行教学比赛中间隙,对存在的主要问题(缺少配合造成主动失误)进行讲评,让学生体会和领悟相互协作和补位的重要性,不互相抱怨,忽略过去的比赛而专注于当前的比赛中来。

通过球类规则裁判法的学习和实践,培养学生遵守规则的品德。

在球类教学中注重对学生“中国女排精神”的传承和学习,选取中国女排在奥运会中的经典比赛进行观看和讲评,并组织学生进行讨论观看比赛所带来的精神感受。在乒乓球理论教学中,通过视频播放和 PPT 演示,有意识的宣传乒乓球作为“国球”的独一无二的国威。使学生自觉感受到“国球”二字深涵的爱国主义精神。此外,在球类教学中,要使学生感受体育运动的乐趣,培养团结友爱、遵守规则、勇敢顽强、进取向上的品质和乐观向上的生活态度。培养意志力、创造力、竞争力、亲和力和社会责任感,培养良好的体育道德作风。遵守体育活动中的各种礼仪和规则,全面提高心理素质和社会适应能力。

(2) 操舞类课程思政教学特点

通过集体合练,培养学生良好的组织性、纪律性和集体主义精神,树立团结协作的优良作风;培养学生吃苦耐劳和顽强拼搏的意志品质,并加强美学教育,树立正确的审美观。通过多媒体教学,由教师带领复习所学套路,再由每组组长组织复习所学套路,最后再拍视频通过多媒体观看,小组讨论研究易错动作进行纠正。通过考试组织进行班级比赛,老师和体委作为评委,讨论投票出班级 1/2/3 名小组给与加分奖励,老师进再行讲解,分析比赛情况。

在学习新动作过程中,通过团体组合练习过程中的互相帮助,培养集体主义精神,以及学生良好的组织性、纪律性,树立团结、协作的优良作风;通过身体素质练习,培养学生吃苦耐劳和顽强拼搏的意志品质,并加强美学教育,树立正确的审美观。此外,通过组织团队比赛和展示汇报活动来培养学生独立思考能力和创编操舞能力,使学生之间团结、包容、友谊的情感得到强化,锻炼培养学生为集体和他人的奉献精神。

(4) 强化耐心与坚持的意识,在每个基础技术动作的学习掌握过程中,都需要反复的练习,难免枯燥乏味,耐心与坚持也是乒乓球课程中锻炼的重要的德育目标。

(3) 水上运动课程思政教学特点

作为独具“水”资源的高校,上海海洋大学水上运动项目不仅是体育教学内容,也是本校思政教育教育的特色课堂,有利于传承并阐释中华优秀传统文化,龙舟思政课将进一步深化体育课程思政的教育理念,将立德树人内化于心,外化于行,把“国”、“家”、“团队”等情怀带进课堂,让体育课的育人功能得以实现,让体育课更富浓厚的思政味。

通过水上项目课程思政教学、训练和竞赛,打造上海海洋大学水上文化,使水上运动文化成为上海海洋大学校园文化建设中的重要内容和亮点。与此同时,通过水上运动文化的打造,引导学生积极投入上海海洋大学“双一流”建设中来,培养学生成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的觉悟。

龙舟项目是传统文化与现代文明的高度结合的运动,对大学生道德素质的提升有着重要的作用。例如:通过讲解余光中先生曾在《漂给屈原》一诗中写到“有水的地方就有龙舟,有龙舟的竞渡就有人击鼓”,中华传统美德和中华民族精神发展到现代已成为中国人的一种生活哲学,将龙舟运动与思政教育结合起来,寓教于体,创造一种在努力中寻求快乐、寻求成长、寻求发展的教育价值,实现龙舟文化对思想道德建设的贡献和作用。龙舟作为一种现代竞技体育项目,在龙舟课程教学中设置思政教育环节,有助于将思政教育融入学生生活中的方方面面,让他们传承并阐释中华优秀传统文化。与此同时,通过对新时代新体育精神的诠释,培养学生注重爱国爱校的集体主义的觉悟,提高他们团队协作的能力以及自我管理的能力。

通过龙舟、赛艇、皮划艇等项目的操艇安全理论与实践训练,培养团队合作精神和共同应对水上安全问题的策略和能力。通过水上运动课程思政教育,使学生理解和懂得体育运动精神是远远超越体育运动本身,让体育精神内化为学生心中的一种信念和追求;通过水上运动传达爱国精神、奋斗精神、团队精神,能够让学生们受益一生。

在水上项目课程思政教学中,通过体会和掌握运动技术,以及在多种身体活动中,通过自己的努力,使学生不断体验着成功的感受,如在划桨动作中,宽度扩张、远度增加等;运动技能由粗略掌握、改进提高到熟练运用;训练中的获胜以及老师的表扬和同学的鼓励等等,这都是对成功的体验,而且这种体验最直观、最及时、最频繁,因而对学生心理素质的提高和良好心理品质的形成也最深刻,在当中融合思政的教育内容,会使教学达到更好的教育效果。

(4) 武术类课程思政教学特点

通过武术理论教学,使学生明白武术是中国民族传统体育项目,是中华优秀传统文化的重要组成部分,武术不仅是一种体育娱乐活动,更体现出我国传统悠久历史文化,传承了中华文化的精华内容和精神内涵。通过讲解历届国家领导人对中国传统体育文化的注解、题词、以及对传统体育项目提出的文化复兴的希望和号召,特别是向学生们介绍十八大以来,习近平总书记多个场合谈到的传承中国文化,以及践行核心价值观和文化自信,挖掘武术课程项

目中的思政教育内容和素材,对学生进行传统文化教育。在技术教学的传授和讲解中,在潜移默化中提振学生作为中华民族一份子的文化自信。武术课程教学中,通过讲授、观看视频、PPT,强化传统文化意识,渗透爱国主义教育和民族文化自信;通过专项身体素质及专项力量练习,强化竞争意识,渗透意志品质教育,强化刻苦奋斗,坚忍不拔的意志品质。

(5) 大学生形象塑造课程思政教学特点

在形象塑造概论第一节(道德是形象塑造的基础)和第二节(形象塑造的概念和原理)中,通过讲解和观看教学视频进行教学。通过教学使学生了解道德知识、身心、审美、行为等方面的修养,是塑造良好形象的基础。在第二——第四章(发型、化妆、服装与形象塑造)中,通过讲解,观看教学视频进行教学。教学中注重对各种职业的形象塑造进行分析,使学生掌握不同职业的形象塑造技巧,培养他们美的感受和和行为举止。在第五——第七章(仪容、仪态训练)中,通过讲解示范和观看教学视频进行教学,教学中通过站、坐、行等仪态训练,使学生提高形体的控制力和表现力,培养他们良好的个性与高雅的气质。在怎样塑造当代大学生形象的讲授中,讲解、示范通过多媒体教学加强美德、美言、美仪、人生礼仪的教育,使学生树立正确的价值观,塑造良好形象,培养社会主义接班人。通过举办形象塑造演讲比赛,小组演讲模拟案例情景、观看小组拍摄的视频,进行思政教育。

(6) 水上定向课程思政教学特点

水上定向是校园定向课程中的新项目内容,经过一学期的教学实践,已经开发了划艇为主的“四渡赤水河”题材、攀岩为主的“红军爬雪山”题材、徒步定向为主的“红军过草地”题材和拓展运动为主的“飞夺泸定桥”题材的红色体育资源。划艇内容以充气橡皮艇为工具进行水上练习,涉及水上安全知识、划艇动作与方法、力量训练理论与方法等内容;徒步定向以《校园定向》原有教学大纲浓缩执行,并加入有氧训练理论与方法加以拓展;攀岩为本课程新增内容,主要利用我校攀岩墙进行抱石练习,教授学生攀岩装备的使用和抱石技术动作,并涉及力量训练内容;拓展运动利用我校拓展基地器材,对大学生进行平衡练习。整个课程建设对学生身体素质进行全方位的促进。

在课程授课过程中采用情境教学模式,通过设定“四渡赤水河”、“爬雪山”、“过草地”、“飞夺泸定桥”等著名历史事件,传播红色文化,让大学生在运动同时,体验在当年艰苦卓绝的环境下,革命先辈为了坚定的共产主义信念而敢于牺牲的大无畏精神,对大学生进行精神上的洗礼,坚定大学生的政治信仰和理想信念。

2. 体育课程思政案例

案例一：生命与健康、安全教育

课程项目：所有课程群项目教学

教学素材：理论讲解和实践操作

在每学期的体育课教学时数中,安排专门的体育与健康知识的讲授课时,使同学们掌握基本的健康知识,科学的锻炼手段和方法,此外,通过理论讲授和实践操作,使同学们掌握

体育锻炼中的安全和急救常识，减少运动损伤的发生；学会正确、安全的健身技能和方法，并学会基本的急救技能、心脏功能测定，运动强度控制和运动损伤的正确处理方法。

案例二：规则意识的培养

课程项目：所有课程群项目教学

教学素材：规则裁判法讲解和实践

通过竞赛规则和裁判法的讲解和实践，使学生了解如何处理对手、搭档、裁判等整个系统的关系。使学生们懂得体育竞赛中是规则，引伸到日常生活中就是规矩，在社会运行中就是法律。从而凸显规矩、规则的重要性，引导学生在日常生活中懂规矩、守法度。

案例三：团队协作能力的培养

课程项目：龙舟、定向拓展、足球、乒乓球

教学素材 1：“激流勇进”

在组合技术连续练习或团队战术演练中，要求每个学生在教学中能够独立思考，学会在困境中确定对策、担当责任、相互合作、相互帮助，顺利完成教学任务。

教学素材 2：“团队攻防”

在教学竞赛和分组对抗活动中，通过角色分配、任务安排，使学生能够真切感受团队的力量和团队的快乐，明白靠一己之力不够，只有齐心协力的团队才能战胜困难。

教学素材 3：“集体划桨”

通过“集体划桨”教学，使学生能够保持步调一致、齐心协力，树立“同舟共济”的思想。

案例四：爱国主义教育

课程项目：所有课程群项目教学

教学素材 1：“足球起源中国”、“龙舟与端午节”、“奥运冠军榜”等

通过理论课和专题讲座，使学生了解相关的历史和传统文化知识，培养学生民族自豪感；同时通过奥运冠军、体育名人的典型事迹发挥榜样和引导作用；

教学素材 2：“四渡赤水”、“飞夺泸定”、“爬雪山过草地”

通过以上水上和陆上体育实践教学，传颂和弘扬老一辈革命先烈英勇顽强、坚贞不屈的精神。

教学素材 3：升旗仪式

在体育竞赛活动中，通过设置领奖台、升国旗和奏国歌等环节，培养学生的爱国主义精神和集体荣誉感。

案例五：意志品质的培养

课程项目：所有课程群项目教学

教学素材 1：“专项耐力训练”、“耐力划船”、“水上拔河”

要求学生在持续耐力练习中能够树立信心，坚持不懈，从而达到增强意志力的目的；同时鼓励学生挑战自我，相互激励，并最终获得成功。

教学素材 2：“高空挑战”、“紧急情况心理干预”

锻炼学生如何利用有限的教学资源，在危机面前积极应变，果断决策，克服恐惧心理；提高学生抗挫力和心理承受力，树立乐观、自信、积极向上的生活态度。

案例六：社会适应能力的培养

课程项目：所有课程群项目教学

教学素材 1：“团队速建”、“水上游戏演练”

使学生克服在集体行动中自身性格孤僻、自卑、敏感等自闭状态；学会主动与他人沟通、交流和情感分享，大胆展示自己，积极融入到团队中。

教学素材 2：“水上定向”、“野外寻人”

在校园定向课程中，通过水上定向和野外寻人等新颖的教学内容和手段，使同学们在学习技能的同时，能够主动适应环境，认识自我、迅速建立良好的人际关系，形成乐于助人的品德；在应对就业困境时能提高自身的社会适应力。

案例七：“体育强，中国强”——讨论

结合中国特色体育事业发展成果进行思政课教学。体育强国梦正是在实现中华民族伟大复兴的中国梦的大背景下产生的，为我国体育事业的发展描绘了宏伟蓝图，是高校体育课程思政最核心的教学内容。在课堂中使学生加强了爱国主义教育，提高了学生民族自豪感，以及核心价值观的树立。

案例八：利用长拳项目特点对学生进行思想政治教育

在长拳教学过程中通过个人练习，分组练习、学生榜样树立等教学方法，对学生进行相应的思想政治教育，将思想品德教育渗透到课堂中，培养学生体育精神，学生在个人和集体的关系处理中，养成相互学习、互相尊敬、文明谦虚的好品质。

案例九：利用体育史教育对学生进行爱国、爱校教育

通过奥林匹克历史讲授，了解中国在奥运会等世界大赛中的优异表现和辉煌成绩，以及在赛场上体现出的顽强拼搏、勇于进取的精神；同时，使学生们接受更快、更高、更强，战胜自我、向极限挑战的奥林匹克精神。

通过讲授上海海洋大学水上运动的历史，充分展现了海大深厚的文化底蕴，体现百年海

大的优良体育运动传统，勾勒出学校历来重视水上运动的教育理念和教师辛勤耕耘、学生奋勇拼搏的历史图卷。

案例十：领悟国旗、国歌中蕴含的强大爱国主义教育

在龙舟教学和训练中，特别是教学比赛前，让学生面对国旗和校旗，奏放国歌，从而进行爱国主义教育；此外，让学生面对龙舟队拼搏而来的各种奖杯和荣誉，面对着海大水上运动前辈们拼来的累累硕果，带给学生感悟和启发，培养爱国、爱校自豪感和精神。