

# 体育课程教学大纲

## 第一部分 概 述

### 一、前 言

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》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》的精神，学校体育必须更新观念和体育教学目标，着眼于终身体育、素质教育、健康第一和学生的个性发展。鉴于此，在总结我校体育课程建设和改革实践及兄弟院校经验的基础上，对我校原有教学大纲进行修订，使其能更好地适应当代普通高校体育课程教学改革和发展的需要。

### 二、体育课程性质

体育课程是以身体练习为基本手段，以体育教育和科学锻炼身体的方法为媒介，达到增强体质，提高体育素质（身体基础，心理发展水平，体育文化素养，终身体育能力），促进健康为目的的公共必修课。体育课程寓身心教育于一体，通过传授锻炼身体的知识技术技能，树立正确的健康观念，确立终身体育的思想，培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程，是培养全面发展的人的重要方面。

体育课程是高校教育工作的中心环节，是实现高校体育目标的重要渠道，是把宏观的体育教育思想、观念和理论与教育实践联系起来的重要途径。

### 三、体育课程目标

体育是大学教育的重要组成部分，是衡量育人质量的重要标准之一。体育课程的首要目标是培养具有健康第一意识和健康体魄的全面发展的合格人才。根据高校体育课程性质，我们把课程目标确定为基本目标和发展目标两大类，并分别从身体运动和身心健康两大方面五个领域加以细化。

#### （一）基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个领域目标。

**1. 运动参与目标：**培养和激发学生参与运动的兴趣，使他们能自觉地、积极地、经常地参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

**2. 运动技能目标：**熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的健康水平和运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

**3. 身体健康目标：**能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体

能的知识与方法；使在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；全面发展与健康有关的各种技能，提高运动能力；熟练掌握一、两种我国传统的养生保健方法，能选择人体需要的健康营养食品，形成健康的行为习惯，促进正常的身体发展，提高活动能力；具有健康的体魄。

**4. 心理健康目标：**主要体现在情绪的调控能力和树立健康向上的自信心等方面。根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，产生喜欢运动的情感，养成积极乐观的生活态度；在运动中体验体育的乐趣和成功的快感。

**5. 社会适应目标：**通过体育教育及体育活动培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系以及良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

## （二）发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为五个领域目标。

**1. 运动参与目标：**形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方，提高自身科学锻炼的能力；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

**2. 运动技能目标：**积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

**3. 身体健康目标：**能选择良好的运动环境，全面发展体能，掌握合理有效的健身方法、运动损伤的预防与处理、锻炼效果的自我评价等，用科学的理论知识指导实践，练就强健的体魄。

**4. 心理健康目标：**在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强、奋勇拼搏的意志品质。

**5. 社会适应目标：**形成良好的行为习惯，掌握规则及练习过程中个人与个人间或个人与团体间的协作配合方法。主动关心、积极参加社区体育事务。

## 四、体育课程设置

1. 根据我校课程设置规定，本科一、二年级开设体育必修课。每学期1学分，每周2学时，以15周计算为30学时。4学期共计120学时。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。

2. 对三年级以上学生（包括研究生）开设体育选修课。每学期1学分，每周2学时，共30学时。以提高运动能力，培养运动兴趣，建立终身体育意识和培养健身习惯为主；以教学比赛和娱乐健身方法为主要手段。根据我校的场地设施、师资和学生等情况，专项课开设篮球、足球、排球、软式排球、手球、乒乓球、羽毛球、击剑、健美、武术、健美操、瑜伽、网球、爵士舞、体育保健等。

3. 校体育代表队的专项训练纳入体育课程之中。

4. 对部分身体异常、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设以指导康复、保健为主的体育课程（学生须经学校医院证明，体育教学部同意，方可参加保健体育课）。每学期1学分，每周2学时，共30学时。教学内容选择以太极拳、基本素质、球类运动、康复保健知识等为主要内容。

5. 根据我校的场地条件、教师配备及选课方法，共开设下列项目。见体育课程项目、课程部分及授课对象性别表。

体育课程项目、课程部分及授课对象性别表

序号	项目	课程部分	授课对象性别
1	篮球	篮球一 篮球二	男、女
2	足球	足球一 足球二	男、女

3	排球	排球一 排球二	男、女
4	软式排球	软式排球一 软式排球二	男、女
5	网球	网球一 网球二	男、女
6	羽毛球	羽毛球一 羽毛球二	男、女
7	乒乓球	乒乓球一 乒乓球二	男、女
8	健美操	健美操一 健美操二	男、女
9	体育舞蹈	体育舞蹈一 体育舞蹈二	男、女
10	健美	健美一 健美二	男、女
11	游泳	游泳一 游泳二	男、女
12	武术	武术一 武术二	男、女
13	太极拳	16 式太极拳 陈式简化太极拳	男、女
14	手球	手球一 手球二	男、女
15	击剑	击剑一 击剑二	男、女
16	体育保健	体育保健	男、女
17	形体健美	形体健美	女
18	瑜伽	瑜伽	女
19	爵士舞	爵士舞	男、女

注:项目中出现的一和二指该项目具有初级与提高两个部分,两个部分内容不同,第二部分比第一部难度略高;形体健美、体育保健、瑜伽、爵士舞等只有一个部分。学生根据自己的情况在学期选课中选择任一部分。

## 五、体育课程结构

1. 为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

2. 根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,可以根据学生的具体情况,打破原有的系别、班级建制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合,在运动实践教学注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,安排约 10%的理论教学内容(每学期约 4 学时),扩大体育的知识面,提高学生的认知能力。

3. 要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。

4. 把校运动队及部分确有运动特长学生的专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程。

## 六、课程建设与课程资源的开发

1. 体育教师是课程教学的执行者和组织者。学校应在上级部门核定的教师总编内,配备相应数量合格的体育教师。

2. 高校体育教师要准确把握体育课程发展目标,正确定位自己在体育课程中的角色。努力完善自身的政治、业务素质,包括优良的职业道德、智能结构和身体素质,特别注意加

强学校体育科学研究方面的能力。学校应当有目的、有计划安排体育教师接受培训，逐步提高学历水平，完善知识结构、能力结构，形成一支整体水平较高的体育教师梯队，以适应社会的发展。

3. 学校应根据“普通高校学校体育场馆设施、器材配备目录”及有关规定进行规划和建设，满足体育课程的需要。采取措施延长体育场馆、设施的开放时间，提高体育设施的利用率。

4. 学校应根据教育部《全国普通高校课程指导纲要》和本校的实际情况制定教学大纲，自主选择教学内容，大胆进行教学改革。体育课程教材采用教育部“全国高校体育教学指导委员会”审定通过的教材。为保证教学质量，体育课程教学班人数在30人左右为宜。

5. 因时、因地制宜开发各种课程资源是课程建设的重要途径。具体分为六个方面：

(1) 人力资源：充分利用校内外有体育特长的教师、班主任、校医、家长、学生骨干等开发人力资源。

(2) 体育设施资源：充分利用校内外场馆设施，合理布局，合理使用有限的人力、财力，开发体育设施资源。

(3) 课程内容资源：一方面，对现有课程进行改造利用，降低技术要求或器械标准，融入娱乐功能，使老课程发挥新作用。另一方面，利用新兴、传统体育项目，发展具有本校特色的体育项目。

(4) 课外体育资源：利用课外时间、节假日，开展体育节、社区体育等各种体育活动，开发课外、校外体育资源。

(5) 自然地理资源：利用自然条件，如空气、阳光、水、江、河、湖、海等自然条件开展教学和训练，开发自然环境资源。

(6) 体育信息资源：主要包括书籍、广播、电视、网络等，不断充实和更新教学内容，有助于体育基础教育的跨越式发展。

## 七、体育课程内容

### (一)、体育课程教材的选编原则

1. 健身性与文化性相结合。把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点，同时重视课程内容的体育文化含量。

2. 从实际出发，注重实效。根据同学特点、地域、气候、场馆设施和器材等情况选编内容，力求少而精，并注意与中学体育教材的连贯和衔接。

3. 科学性和可接受性相结合。教学内容应以人为本，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，适应教学对象，充分发挥大学生的智力优势，为同学所用，便于同学课外自学自练。

4. 民族性与世界性相结合。吸取世界优秀体育文化。弘扬我国民族传统体育，体现时代性、发展性、民族性。

5. 充分反映和体现（大学生体质健康标准）的内容和要求。

### (二)、校体育课程内容

#### 1. 体育专项课

在一、二年级中开设体育专项课，课程项目包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、健美操、有氧操（踏板操、健身球操、有氧搏击、有氧芭蕾等）、体育舞蹈、艺术体操、击剑、瑜伽、舞龙舞狮。体育专项课以课堂教学为主，结合早操和各种课外体育活动，提高同学的体育知识、技能、素质和能力。

#### 2. 早操、课外活动

(1) 早操：以晨跑为主要形式和内容，同时鼓励同学参加其它晨练活动。

(2) 课外活动：包括操场慢跑、单杠（男）、仰卧起坐（女）、跳台阶、球类活动、健身跑及各种形式的体育竞赛。

### 3. 体育活动课

在三年级中开设体育活动课，这是根据同学爱好而开设的开放式课程，内容包括各种体育锻炼项目。同学可自由选择锻炼项目，也可在各种项目之间周转流动，参与组织教学竞赛、学习掌握健身方法、提高自我锻炼能力。

### 4. 野外生存能力课

在三年级中开设课外生存课（可选择），利用寒暑假组织冬令营和夏令营，走出学校，融入大自然，开展各种野外生存活动，内容包括野外拓展训练（如东方绿洲训练基地）、自行车越野、定向越野、野营训练等。

### 5. 体育保健课

针对病、残、弱及个别大龄同学等特殊群体开设以指导性保健康复为主要内容的适应性体育课程。

### 6. 运动训练课

校运动队开设运动训练课，限本科4年完成，具体见《上海电力学院体育特长生管理办法》。

## 八、体育课教法特点

### （一）、个性化和多样化。

提倡师生之间、学生之间的多边互助活动，努力提高学生参与活动的积极性，最大限度的发挥学生的创造性。

### （二）、科学性和实效性。

注重教法的研究，加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。

## 九、体育课程评价

建立课程评价体系的目的在于能全面真实的反映大学生的体育学习效果，也是衡量教学效果的重要依据。对于体育课程的评价采用定量评价即量化评价和定性评价即行为评价相结合的原则。在对大学生技、战术和理论知识进行评价的同时，把学生良好的参与意识、良好的学习态度、良好的人际关系和积极向上的进取精神以及学生的进步幅度、考勤等纳入评价内容，并成为教学效果的组成部分。

体育课程评价包括对学生的学、教师的教和课程建设等三个方面。学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情感表现等，评价的主体方面，包括教师评价，学生相互评价和学生自我评价；评价的形式上，包括口头评价、观察、测定、考试等种种方式；在评价的时间方面强调通过抽象目标的具体化和操作化，在日常教学过程中进行；评价中应淡化甄别、选拔功能，强化激励、发展功能，学生学习效果的判定要把学生的终结性评价结果与学习过程中的进步幅度相结合，使学生能看到自身的努力所获得的成就，从而建立起对体育学习的信心和自尊心。把《标准》的有关精神和内容纳入课程评价内容。教师的教学评价内容主要包括教师业务素质（专业素质、教学能力、科研能力、教学工作量）和课堂教学两个方面，可通过教师自评、学生评价、同行专家评议等方式进行。课程建设评价的内容主要包括课程结构体系、课程内

容、教材建设、课程管理、师资配备与培训、体育经费、场馆设施以及课程目标的达成程度等，采用多元综合评价的方式进行。评价过程中，应重视学生的学习效果和反应，重视社会有关方面的评价意见。

体育课程建设的评价由上级主管部门组织进行。

1. 考试内容：主要包括各专项技术、战术、专项身体素质占总成绩 70%，理论知识占总成绩 10%，课堂表现占总成绩 20%。

2. 考试标准：根据各专项教学内容的不同要求，对技战术、专项素质和理论知识采用定量评价和定性评价相结合的方法。课堂表现除考勤外，主要以定性评价为主。但定性评价在操作上有一些难度，还须通过不断总结，在实践中改进和完善。

3. 考试办法：

(1) 理论知识考试主要采用大型综合作业、提问、口试等形式，每学期末进行一次。

(2) 技、战术及专项素质考试实行同一项目统一标准，教考分离。由同项目教师交换考核，同项目教师不足时，另行安排。

(3) 学生每项考试一次，给予一次补考机会，无缓考，当学期不及格需在下学期重修。

(4) 学生成绩累计 60 分或合格为及格，但必须参加所有内容的考核，否则视为不及格。

(5) 学生必须按时听课，方准参加课程考核。若未经请假，缺课累计达到或超过课程学时数三分之一，则取消参加该课程期末考试的资格。未办理选课，擅自听课者不准参加该课程的考核。

(6) 重修课程取得的学分，可替换原来的低绩点或零绩点。

(7) 考试的组织与管理由体育部负责实施。

(8) 未尽事宜以上海电力学院学籍管理规定和体育教学部的决定为准。

## 实施教学大纲的要求及说明

为保证《教学大纲》的顺利实施，在实施过程中应遵循以下几方面的原则：

(一) 从实际出发注重实效的原则。在大纲的制定过程中以学生的需求、地域的特点、气候的情况、场地器材及师资队伍的状况为基本出发点，力求课程设置新颖性，多样性，注重实效，实事求是。

(二) 教学内容的实用性和连贯性原则。本大纲的教学内容的选择与学科发展相适应，反映本项目内容的新发展，新趋势，并且注重教学内容的循序渐进原则和每个学期学习内容的连贯性，并使之有机结合。体现以人为本，有利于学生所学、所用、所练。

(三)、教学内容与选项课根据学生需求做出相应调整，热门课程的增加，将加大学生的学习兴趣和选择空间。

(四) 因场地、器材和师资条件的各种限制，个别项目在有条件或条件成熟时方可开课。

## 第二部分 专项课课程教学大纲

总学时数：120 学分数：4

适用：大学本科

### 一、体育课程的性质、任务和目的

#### (一) 课程性质

体育课程是以身体练习为基本手段，以体育教育和科学锻炼身体的方法为媒介，达到增强体质，提高体育素质（身体基础，心理发展水平，体育文化素养，终身体育能力），促进健康为目的的公共必修课。体育课程寓身心教育于一体，通过传授锻炼身体的知识技术技能，树立正确的健康观念，确立终身体育的思想，培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程，是培养全面发展的人的重要方面。

体育课程是高校教育工作的中心环节，是实现高校体育目标的重要渠道，是把宏观的体育教育思想、观念和理论与教育实践联系起来的重要途径。

#### (二) 课程任务

1. 正确树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参加各种体育活动，熟练掌握两项以上锻炼身体的方法和技能，不断提高运动能力和水平。

2. 基本掌握有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，正确测试和评价自己的体质状况，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。

3. 通过体育活动，积极调整自己的心理状态，养成积极乐观的生活态度，提高适应社会的能力。

#### (三) 课程目的

体育是大学教育的重要组成部分，是衡量育人质量标准的重要内容之一。体育课程的首要目标是培养具有健康第一意识和健康体魄的全面发展的合格人才。根据高校体育课程性质，基于“抓质量、创特色”的办学思路，我们把课程目的定位为：培养学生具有健康第一和终身体育思想，切实增强学生身心健康水平，激发学生积极参与体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式。

### 二、课程基本内容和要求

#### 1. 专项课：

为顺应新时期大学生人才培养的要求，根据新时代大学体育教学特点，特开设体育专项课程（四个学期共计 120 学时）。学生根据自己的兴趣、爱好和能力，自愿选择由学校开设的两项或两项以上的体育运动项目。由授课教师根据本专项教学大纲，安排容易学习和易于掌握的专项理论知识和技能，来发展和提高学生的运动能力和技术水平。

教学内容：根据我校的场地设施、师资和学生等情况，专项课开设篮球、足球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、击剑、健美、武术、健美操、瑜伽、网球、爵士舞、体育保健等。

#### 2. 选修和素质拓展课：

根据我校现有的条件和学生的需求、兴趣和爱好，以课外单项选修或素质拓展形式开课，为学生提供选择自己的练习手段、练习强度、练习伙伴、创设自主练习的氛围。帮助学生培养自发自主进行体育活动的能力和习惯，使学生充分理解参加体育活动的必要性，结合参加体育活动的乐趣，建立良好的体育生活态度，并获得人际关系需要的满足，促进学生素质的全面发展。

#### 3. 康复保健课：

康复保健课是为患有较严重的慢性病、残障或有医院证明确实不能参加正常的体育活动

的学生而开设的一门适应性体育教育课程。课程以保健康复的基本原理知识为基础，以中国传统体育养生保健和各种体育疗法相结合作为康复手段，达到适应性体育教育的目的。通过保健课的学习，学生能够根据自身的健康状况制定科学的运动处方，并进行有目的的锻炼，从而达到身心健康的目的。

教学内容：基础理论、体育保健与康复概述、体育保健与康复基本原理、体育保健与康复运动处方、体育保健与康复测定、评价身体成分测试、运动处方制定、球类康复练习方法、传统养生练习方法等。

#### 4. 体质健康测试课

根据国家教委关于学生体质健康标准测试有关文件精神，为了促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健的能力和体质健康水平，从而对身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况。

体质健康标准测试内容包括 1000 米（男）800 米（女）或台阶试验、坐位体前屈（男）仰卧起坐（女）或握力、立定跳远或 50 米、身高体重、肺活量等。

#### 5. 运动训练课

参照运动队管理条例执行。

### 三、学时分配：（一、二年级共 120 课时）

#### 四、有关说明：

##### （一）教学时数

1. 一年级：（60 学时）

第一学期 30 学时，每周 2 学时，共 15 周 第二学期 30 学时，每周 2 学时，共 15 周

2. 二年级：（60 学时）

第三学期 30 学时，每周 2 学时，共 15 周 第四学期 30 学时，每周 2 学时，共 15 周

3. 运动训练课时数：参照运动队管理条例执行

##### （二）学分（共 4 学分）

1. 一、二年级：凡每学年体育（标准）成绩合格者得 2 学分。

2. 运动队学分：参照运动队训练管理条例执行。

3. 康复保健课学生，经过考核成绩合格者，（成绩注明：保健字样）获得相同的学分。

##### （三）、课程选编教材的原则

1. 把“健康第一”的指导思想作为选编教材和教学内容的基本出发点，建立一个以增进健康、适应学生全面发展的教材体系，在此体系中，通过传授锻炼身体的知识技术和技能，树立学生正确的健康观念，最终达到确立终身体育思想的目的。

2. 注重教材的科学性、时代性、健身性、民族性、趣味性和实效性。力求符合新时期大学生的身心发展规律和兴趣爱好，有利于学生个性和能力的培养。

##### （四）、体育成绩的考核结构

1. 考核结构

（1）. 一、二年级：体育课、体育理论、体质健康标准、课外体育活动，四个方面的内容综合考核。

（2）. 康复保健课：

一、二年级：体育课、体育理论、课外体育活动三个方面的内容综合考核。

（3）. 运动队的体育成绩考核：参照运动队训练管理条例执行

2. 考核项目与成绩评定

（1）. 考核项目与成绩评定参照各选项课考核项目与成绩评定方法。

（2）. 康复保健课考核项目与成绩评定方法另定。

##### （五）、关于体育（标准）成绩有关事宜的规定



## 1. 关于体育课和体质测试标准成绩相应的等级规定

### ●体育课成绩

- (1) 体育课成绩在 39 分（含 39 分）以下为重修；
- (2) 体育课成绩在 60 分以下为不及格；

### ●体质健康测试标准成绩

- (1) 体育（标准）成绩在 59 分（含 59 分）以下为不及格
- (2) 体育（标准）成绩在 60 分以上——75 分为及格
- (3) 体育（标准）成绩达到 76 分以上——85 分为良好
- (4) 体育（标准）成绩达到 86 分以上为优秀
- (5) 学生毕业时，体育课和体质健康测试标准成绩达到 60 分（及格）准予毕业。

## 2. 关于补考：

依据学校规定，对于一、二年级体育（标准）不及格的学生，本学年准予补考一次，补考不及格则学年评定成绩为不及格，予以重修。

## （六）、体育课程教学管理

### 1. 选课程序及管理办法

- (1) 一年级第一学期第一周根据体育教学部公布的开设有关项目进行选项。
- (2) 一年级第二学期、二年级每学期在上学期末根据体育教学部公布的开设有关项目进行选项。
- (3) 学生选课需按学校教学管理规定上好课，严格执行学校有关的各项规章制度和体育教学常规。

### 2. 课程管理

- (1) 各校区根据有关项目在各指定地点上课。
- (2) 任课教师负责对本班学生体育理论知识、技术与技能、健康标准及学习行为（出勤、课堂表现）等状况进行综合评价。

## （七）、体育理论教材纲要

### 1. 基础体育理论（教材《高校体育与健康教程》）

第一章：体育与健康概念	（第一学期）
第二章：体育锻炼对人体各器官系统的作用	（第一学期）
第四章：体育锻炼与常见病防治	（第一学期）
第六章：运动损伤预防与康复	（第一学期）
第五章：体育锻炼与心理健康	（第二学期）
第七章：体育锻炼与营养	（第二学期）
第八章：体育锻炼与环境	（第二学期）
第九章：养生保健	（第二学期）
第十章：现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事	（第二学期）

### 2. 专项体育理论

- (1) 项目简介、锻炼价值
- (2) 基本技、战术理论及有关裁判法规则

# 《体育保健》课程教学大纲

## Health Care

### 一、 课程的性质、任务和目的

1. 体育保健课是专为我校身体残疾、功能障碍、身体素质较弱的同学开设的一门适应性课程。加入本班的同学须通过以下手续：
  - (1) 本人申请
  - (2) 医务室证明
  - (3) 院、系同意
  - (4) 体育教学部批准
  - (5) 教务处登记
2. 本课程以运动生理、运动医学、康复医学等运动人体科学的知识为基础，以中国传统养生方法和西方体育疗法相结合作为康复手段，达到适应体育教育的目的。
3. 通过保健课学习，使同学较系统地掌握练功十八法、二十四式太极拳、八段锦等基本理论和运动方法，能够根据自身的健康状况制订科学的运动处方，从而达到增强体质或疾病康复的目的。

### 二、 教材内容

1. 理论知识部分
  - (1) 体育保健概述
  - (2) 运动人体科学的基础学科：介绍运动解剖、运动生理、运动生化的基本知识。
  - (3) 运动与疾病：介绍常见急、慢性病的诱发因素、症状及运动康复手段。
  - (4) 运动与卫生：介绍体育锻炼卫生、个人卫生、场地卫生及自我身体检查。
  - (5) 运动与残障：介绍残障人士的体育教育与体育竞技。
  - (6) 运动损伤与康复：介绍运动中常见的运动损伤康复原则。
  - (7) 运动处方：运动处方的制订原理、目的、方法和评价标准。
  - (8) 运动营养：介绍日常及体育锻炼中科学的饮食。
2. 实践部分
  - (1) 引导养生基础：调身、调息、调心
  - (2) 太极拳理念：24式太极拳
  - (3) 传统导引养身功法：八段锦
  - (4) 现代导引养身功法：练功十八法
  - (5) 按摩拍打导引：自我保健按摩、部位拍打按摩
  - (6) 球类康复：介绍特殊人群（疾病与残障）球类锻炼的安全原则和联系方法。根据同学的具体情况选择球类项目。
  - (7) 自编操康复：介绍活动不同部位的不同类型的徒手操和轻器械操的编排原则和方法。
  - (8) 通过测试，了解、评价自身心血管机能和基本素质情况。

### 三、学时数分配表

教 学 内 容		第一学年		第二学年	
		学 时	%	学 时	%
理论与能力	体育与健康	10	17	8	13
	综合能力	2	3	4	6
基本技术	传统养生	22	37		
	太极拳养生			10	17
	现代养生			10	17
	球类康复	6	10	6	10
	自编操康复	5	8	5	10
	机能测试	6	10	6	10
	影视观摩	3	5	5	8
考 试		4	7	4	6
机 动		2	3	2	3
合 计		60	100	60	100

### 四、考试内容、方法及标准

#### 1. 考试内容与方法

- (1) 理论部分（占 40%）：笔试，试题由试题库随机抽取产生。每学期进行。
- (2) 技术部分（占 40%）：传统与现代养生康复的套路、自编康复操、球类技术技能等。
- (3) 学期态度（占 10%）：主要看课堂表现及出勤情况。
- (4) 早操、课外活动（占 10%）。

#### 2. 评分标准

- (1) 理论部分：满分 40 分，卷面成绩为同学的实际得分。
- (2) 技术部分：满分 40 分，根据同学的完成情况打分。
- (3) 学习态度：满分 10 分

A: 学习态度积极、认真、端正。

B: 学习态度积极主动。

C: 纪律较松散，但能参与学习与锻炼。

D: 纪律松散，有迟到、早退或无故不来上课的现象。

- (4) 早操、课外活动：满分 10 分，必须全勤才能给分。

体育保健班的同学由于不能参加《大学生体质健康标准》中某些项目的测试，不能参加每学期健身跑的测试等，所以，最终体育成绩只能是及格和不及格。

### 五、导学导练

体育保健班的同学与一般的同学不同，要根据自身的情况，选择适合自己的体育项目进行锻炼，而且在运动量、运动时间、运动强度都有特殊的要求。希望通过导学导练，使同学能合理、适时的进行体育锻炼，同时对增进健康、早日康复有所帮助。

1. 清楚了解自己的情况，是属于什么类型的，是长期患有慢性疾病、是突发病的康复期、

体弱、特殊体型、大年龄同学、残疾等。

2. 在教师的指导下，根据自己的特殊情况，选择合适自己的锻炼项目进行尝试，最好要写锻炼日记，不断进行调试后，逐步学会为自己制订合理的运动处方。
3. 身体欠佳的同学要注意锻炼身体，一方面是对自己进行挑战，一方面在锻炼中增加交际能力。

## 六、教材及主要参考文献

《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

《体育与健康》 季浏主编，华东师范大学出版社

体育学院通用教材《运动解剖学》

体育学院通用教材《运动生理学》

体育学院通用教材《运动生物化学》

# 《篮球》专项课教学大纲

## Basketball

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

篮球选项课是大学生以篮球基本技战术和专项身体素质的练习为主要内容，通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，增强体质与健康，促进身心和谐发展的公共基础体育课程之一，它是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### (二)、课程任务

1、 正确树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参加各种体育活动，熟练掌握篮球锻炼的方法和技能，不断提高篮球运动水平。

2、 基本掌握有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，形成良好的行为习惯和健康的生活方式，具有健康的体魄。

3、 通过篮球运动的教学，调整心理状态，培养积极乐观的生活态度，提高社会适应能力。

#### (三)、课程目的

1、 结合篮球教学，加强学生的素质教育，培养学生团结友爱互相合作的集体主义精神和勇敢顽强的意志品质，激发学生的竞争意识和进取精神。

2、 掌握篮球运动的基本理论和基本技战术，并能在比赛中正确运用。

3、 初步掌握篮球规则及裁判法和组织篮球竞赛的基本理论和技能，具有担任基层比赛裁判工作和组织工作的能力。

4、 通过篮球教学，提高学生对国内外篮球比赛的观赏能力，开阔视野，品尝篮球文化，领悟人生真谛。

### 二、课程的基本要求和特点

根据篮球运动争夺激烈、攻防反复交替的特点，在教学过程中采用传、运、投（基本技术）相结合的综合性练习和竞争性、对抗性较强的练习方法，以适应实战的需要。

针对学生的不同基础根据教材内容、特点及具体要求合理分组，并采用多种教学方法和

手段，调动学生的积极性。

篮球运动具有较强的集体性、教学中应加强相互默契配合的练习，以培养学生集体主义精神。

竞赛规则和裁判法应尽可能的结合基本技术教学和教学比赛进行传授与实习。

### 三、本课程和其他课程的联系

篮球专项课是以公共体育课为基础的专业课程，是公共体育课在篮球专项上的加深。一方面，它进一步巩固、全面提高学生的身体素质，另一方面，使学生的篮球专项身体素质和技能更加专业化。同时，篮球专项课对培养学生的心理素质和意志品质也具有不可低估的作用。作为一门综合学科，篮球专项课与运动生物力学、解剖学等也有着密切的联系。

### 四、课程的主要内容

#### (一) 初级班

理论知识部分

基础理论（1）（大一第一学期）

- 1) 体育概论。
- 2) 高等学校体育的内涵。
- 3) 我校体育概况、特色。
- 4) 科学锻炼身体的方法。
  - ①、运动对人体各器官系统的作用简介)
  - ②、体育运动损伤预防与康复
- 5) 体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。

基础理论（2）（大二第一学期）

- 1) 体育锻炼与心理健康。
- 2) 体育锻炼与营养。
- 3) 体育锻炼与环境。
- 4) 养生保健。
- 5) 现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事。

专项理论

1) 篮球运动的发展概况。篮球运动的特点；篮球运动的起源和发展；我国篮球运动发展历史；当前国际篮球运动的发展动向。

2)、篮球规则及裁判法：

篮球规则分析：常见违例及其罚则；犯规及其罚则。

篮球裁判法：篮球裁判员的基本条件；比赛的准备工作和结束工作；临场裁判员的分工和配合；如何处理违例；如何判断侵人犯规、技术犯规；犯规的罚则。

实践部分

1、主要的基本技术：

(1)、进攻技术：

- a. 基本站立姿势：
- b. 移动：起动；急停。
- c. 传接球：双手胸前传接球；单肩上传接球。
- d. 运球：高低运球；运球转身。
- e. 投篮：原地单手肩上投篮；原地双手胸前投篮（女）；行进间高低手投篮；跳起单手肩上投篮。

f. 持球突破：持球交叉步突破。

(2)、防守技术：

a. 防守基本姿势。

b. 移动：滑步；后撤步。

2、基础配合：

a. 进攻基础配合：侧掩护配合。

b. 防守基础配合：关门防守配合；夹击防守配合。

3、全队战术：

①. 进攻战术：

a. 进攻半场人盯人战术：以侧掩护配合为基础的全队战术。

b. 进攻区域联防战术：以“一三一”站位进攻联防的基本方法。

②. 防守战术：

a. 半场人盯人防守战术：全场防守时的选位和移动；对有球一侧的防守；对无球一侧的防守。

b. 区域联防战术：“二一二”区域联防的落位、移动和防守配合。

3. 一般身体素质：50米、立定跳远、1000米、800米（女）。

4. 专项身体素质：

(1) 速度

a. 各种姿势快速起动与急停。

b. 球场上不同距离的折返跑。

c. 快速运球。

d. 快速运球上篮；

(2) 灵敏

a. 听（看）信号做各种脚步移动。

b. 接各种不同方向的来球。

(3) 耐力

a. 定时跑、定距跑、越野跑。

b. 全场往返快速运球与上篮。

(4) 力量

a. 哑铃、杠铃、起跳摸篮网、篮板。

b. 连续抢篮板球。

## (二) 提高班

理论知识部分

1. 篮球运动的竞赛工作：竞赛的目的意义；竞赛的组织工作；竞赛制度；编排方法和成绩的计算方法；秩序册的内容；篮球比赛的记录台工作。

2. 篮球技术、战术分析：主要基本技战术；攻守基础配合；快攻战术；半场盯人战术与进攻半场盯人战术；联防战术与进攻联防战术；全场紧逼战术（介绍）

3. 篮球比赛观赏及赛事分析。

实践部分

1. 主要的基本技术：

(1) 进攻技术：

a. 基本站立姿势：

b. 移动：侧身跑；变方向跑；转身。

- c. 传接球：双手头上传接球；单、双手反弹传接球；单手背后传接球。
- d. 运球：体前变向换手运球；背后运球；胯下运球。
- e. 投篮：运球急停跳投。
- f. 持球突破：同侧步持球突破。

(2)、防守技术：

- a. 防守基本姿势。
- b. 移动：滑步；后撤步。
- c. 挡抢篮板球。
- d. 防守无球和有球队员。

2、基础配合：

- a. 进攻基础配合：传切配合；策应配合。
- b. 防守基础配合：穿过防守配合；交换防守配合。

3、全队战术：

①. 进攻战术：

- a. 快攻战术：篮板球快攻的发动与接应；短传推进；结束段二攻一和三攻二。
- b. 进攻半场人盯人战术：以传切、策应或侧掩护配合为基础的全队战术。
- c. 进攻区域联防战术：以“一三一”站位进攻联防的基本方法。

②. 防守战术：

a. 半场人盯人防守战术：全场防守时的选位和移动；对有球一侧的防守；对无球一侧的防守。

b. 区域联防战术：“二一二”区域联防的落位、移动和防守配合。

c. 防守快攻：防快攻的发动与接应；防快攻推进；防快攻的结束一防二、二防三的配合。

3. 一般身体素质：50米、立定跳远、1000米、800米（女）。

4. 专项身体素质：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。

(1) 速度

- a. 球场上不同距离的折返跑。
- b. 快速运球上篮
- c. 二、三人快速传接球推进上篮。
- d. ；三人8字绕切传接球推进上篮。

(2) 灵敏

闪躲及追逐游戏。

(3) 耐力

- a. 一对一全场攻防
- b. 二对三全场攻防。
- c. 三对三全场攻防。

(4) 力量

- a. 连续抢篮板球。
- b. 纵跳、多级跳。

**(三)、篮球基本技能的培养：**

1. 组织篮球比赛和第二课堂办班。

1)、组织班内和年级篮球比赛，由学生组织安排，并担任裁判、记录台工作。

2)、举办裁判员培训班：为了进一步提高学生篮球裁判水平，在比赛前举办初级裁判员培训班（第二课堂）。

2. 教学课中教学比赛和裁判实习。

1)、教学比赛中有计划地安排学生裁判记录台实习。

2)、在篮球规则裁判法理论课后安排一次课进行比赛和裁判实习。

## 五、学时分配（总学时：30 学分：1）

内容	学期	
	第一学期（时数）	第二学期（时数）
理论知识	4	4
基本技术	10	6
基本战术	6	10
专项体能与素质	4	4
健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方式

1、原地单手肩上投篮技评达标

(1)、考试方法：学生在罚球线投篮 10 次。每人给予两次机会，记录最好一次成绩。

(2)、评分标准：

A、达标：（70 分）

初级：投中 6 次，得 70 分；投中 5 次，得 60 分；投中 4 次，得 50 分；依次类推。

提高：投中 7 次，得 70 分；投中 6 次，得 60 分；投中 5 次，得 50 分；依次类推。

B、技评：（30 分）

a. 预备姿势准确，动作用力协调，投篮手法正确，控制平衡能力好，得 20--30 分。

b. 预备姿势准确，动作用力较协调，投篮手法较正确，控制平衡能力较好，得 10--19 分。

c. 投篮手法有问题，用力不够协调等，10 分以下。

2、全场一分钟绕圈运球上篮技评达标

(1)、考试方法：学生持球从后场右侧限制区线和端线交点处沿圆圈绕“8”字运球至前场，走弧线上篮，抢篮板后，继续按开始的方法反方向进行，投篮方法不限。每人给予两次机会，记录最好一次成绩。

(2)、评分标准：

A、达标：（70 分）

初级：投中 6 次，得 70 分；投中 5 次，得 60 分；投中 4 次，得 50 分；依次类推。

提高：投中 7 次，得 70 分；投中 6 次，得 60 分；投中 5 次，得 50 分；依次类推。

B、技评：（30 分）

a. 行进间上篮动作连贯协调，投篮手法正确。（20 分）

b. 运球动作正确协调，控制球能力好。（10 分）

C、要求：

a. 投篮不中，不补继续进行。

b. 运球违例一次扣 2 分。



- c. 行进间上篮违例一次扣 2 分。
- d. 上篮、运球动作不规范一次扣 1 分。

## 2、成绩评定方法：

(1)、平时表现：(20 分)

(2)、技评达标：(40 分)

每学期二项技术考核。

(3)、素质达标：(30 分)

50 米；立定跳远；引体向上、屈臂悬垂或实心球。(五选三)

(4)、理论：(10 分)

## 七、教材及参考书

1.《篮球》人民体育出版社

2.《高校体育与健康教程》朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《排球》专项课教学大纲

## Volleyball

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

排球专项课是以排球的基本技术、战术和专项身体素质练习为主要内容，通过教学和训练全面发展学生的力量、速度、弹跳、灵敏、耐久力等素质，增进学生身体健康，促进学生身心和谐发展。排球专项课是体育课程体系的重要组成部分，也是实施素质教育、培养“终身体育”的意识、促进学生全面发展的重要途径。

#### (二)、课程任务

1、 正确树立“健康第一”的思想，培养“终身体育”的意识和自觉锻炼身体的习惯，积极参加各种体育活动，熟练掌握排球锻炼的方法和技能，不断提高排球运动水平。

2、 基本掌握有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，养成良好的行为习惯和健康的生活方式，具有健康的体魄。

3、 通过排球运动的教学，调整心理状态，培养积极乐观的生活态度，提高社会适应能力。

#### (三)、课程目的

1、 结合排球教学，培养学生机智顽强、勇敢拼搏、团结友爱等意志品质，激发学生的竞争意识和进取精神。

2、 掌握排球运动的基本理论和基本技战术，并能在比赛中正确运用。

3、 初步掌握排球规则及裁判法和组织排球竞赛的基本理论和技能，使其具备担任院级比赛裁判工作和组织工作的能力。

4、 通过排球教学，提高学生对排球比赛的体育欣赏水平和能力，开阔学生视野。

### 二、课程的基本要求和特点

根据排球运动竞赛性强、攻防激烈等特点，在教学过程中采用传球、垫球、扣球、发球、拦网等基本技术相结合的综合练习，以适应实战的需要。

针对学生的不同基础根据教材内容、特点及具体要求合理分组，并采用多种教学方法和手段，调动学生的积极性。

排球运动具有较强的集体性，教学中应加强相互间默契配合的练习，以培养学生集体主义精神。

竞赛规则和裁判法应尽可能的结合基本技术教学和教学比赛进行传授与实习。

### 三、本课程和其他课程的联系

排球专项课是以公共体育课为基础的专业课程，是公共体育课在排球专项上的加深。一方面，它进一步巩固、全面提高学生的身体素质，另一方面，使学生的排球专项身体素质和技能更加专业化。同时，排球专项课对培养学生的心理素质和意志品质也具有不可低估的作用。作为一门综合学科，排球专项课与运动生物力学、解剖学等也有着密切的联系。

### 四、课程的主要内容

#### (一)、初级班

理论知识部分：

基础理论一（大一第一学期）

- (1)、体育概论
- (2)、高等学校体育的内涵
- (3)、我校体育概况、特色
- (4)、科学锻炼身体的方法
  - ①、运动对人体各器官系统的作用简介
  - ②、体育运动损伤预防与康复
- (5)、体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。

基础理论二（大二第一学期）

- (1)、体育锻炼与心理健康
- (2)、体育锻炼与营养
- (3)、体育锻炼与环境
- (4)、养生保健
- (5)、现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事

专项理论

- (1)、排球运动概述：排球运动的特点；排球运动的起源和发展；我国排球运动发展历史；当前国际排球运动的发展动向。
- (2)、排球运动的基本竞赛规则

技术、战术部分：

1) . 主要的基本技术：

- a. 基本站立姿势：
- b. 移动：并步、滑步、交叉步、跨步、跑步、综合步。
- c. 双手垫球
- d. 双手上手传球
- e. 发球：正面下手发球、

2) . 基本战术：

- a. 阵容配备

## b. 交换位置

### 身体素质部分

1) 一般身体素质：50 或 100 米、立定跳远、引体向上、屈臂悬垂、双臂屈伸、实心球、800 或 1000 米。

2) 专项身体素质

(1)、速度

a. 移动速度练习：6×6 米往返跑。

b. 反应速度练习：听（看）信号做各种脚步移动。接各种不同方向的来球。

(2)、弹跳力

深蹲蛙跳

(3)、灵活

根据不同信号队员分别做制动、变速、滚动等动作。

(4)、耐力

a. 弹跳耐力练习：连续跳上台阶活高台。

b. 移动耐力练习：连续跑动传球或垫球。

(5)、力量

a. 手指、手腕力量练习：手指用力的屈伸练习，传足球或篮球，用手指或手掌做俯卧撑或俯卧击掌

b. 手臂力量练习。单人各种抛球动作，双人推小车

排球基本技能的培养：

组织排球比赛和第二课堂办班。

a. 组织班内和年级篮球比赛，由学生组织安排，并担任裁判、记录台工作。

b. 举办裁判员培训班。

## (二) 提高班

### 理论知识部分：

(1) 排球规则及裁判法：

排球规则分析：犯规及其裁判方法。

排球裁判法：排球裁判员的基本条件；比赛的准备工作和结束工作；临场裁判员的分工和配合；如何处理犯规；如何判断犯规及其裁判方法。

排球比赛的记录台工作：

(2) 排球运动的竞赛工作：竞赛的意义和作用；竞赛的组织工作；竞赛制度、编排和成绩的计算方法。

(3) 排球技术、战术分析：主要基本技战术；阵容配备、交换位置、信号联系、“自由人”的运用，个人战术以及集体战术（介绍）。

### 技术、战术部分：

1) . 主要的基本技术：

a. 正面上手发球

b. 拦网

c. 扣球

2) . 基本战术：

a. 信号联系

b. “自由人”的运用

c. 个人战术以及集体战术：“中一二”进攻战术，“边一二”进攻战术

### 身体素质部分

1) 一般身体素质：50 或 100 米、立定跳远、引体向上、屈臂悬垂、双臂屈伸、实心球、800 或 1000 米。

2) 专项身体素质

(1)、速度

挥臂速度练习：徒手连续快速挥臂。

(2)、弹跳力

左右脚交替做跨跳。

(3)、灵活

游戏性练习：圆圈抢球

(4)、耐力

综合耐力练习：象征性排球比赛模仿练习

(5)、力量

a. 腰腹、背肌力量练习：仰卧起坐、俯卧体后屈

b. 下肢力量练习：单双脚蛙跳、跨步跳。

排球基本技能的培养：

教学中教学比赛和裁判实习。

a. 教学比赛中有计划地安排学生裁判记录台实习。

b. 在排球规则裁判法理论课后安排一次课进行比赛和裁判实习。

## 五、学时分配（总学时：30 学分：1）

内容	学期	
	第一学期（时数）	第二学期（时数）
理论知识	4	4
基本技术	10	6
基本战术	6	10
专项体能与素质	4	4
健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方式

初级班：

1、专项技术：（30 分）

双手自垫球

方法：学生每人给予三次机会，记录连续垫球的最好一次成绩。

要求：球高度距头顶 1 米左右，限区域 9×9 米

得分	30	27	24	21	18	16	15	12	9	6	3
自垫球（男）	70	60	50	40	35	30	25	20	15	10	5
自垫球（女）	60	55	50	45	40	35	30	25	20	10	5

2、专项素质：（20分）

1) 内容：1分钟仰卧起坐。

2) 要求：上体平躺在垫子上，膝关节弯曲成90度，双手抱头，身体收腹时肘关节碰膝盖。

标准：

得分	30	27	24	21	18	15	12	9	6
次数（男）	50	45	40	38	35	30	25	20	15
次数（女）	45	40	37	35	30	25	20	15	10

**提高班：**

1、专项技术：

上手发球（男）下手发球（女）：20分，技评10分

1) 方法：学生站在排球场9米发球区域内发球过网。每人连续发球10次，计有效数，每只球为2分。每人给予三次机会，记录最好一次成绩。

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
发球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2) 技评：

抛球稳定、击球手型正确、失误少、具有一定攻击性。10分

抛球较稳定、击球手型基本正确、失误较少、但攻击性一般。8分

抛球不太稳定、击球手型基本正确、失误不太多、攻击性较差。5分

抛球不稳定、击球手型不正确、失误较多、攻击性差。2分

2、专项素质：（20分）

1) 内容：6m×6往返跑。

2) 要求：手触到线，用交叉步移动，动作迅速

标准：

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4
时间（男）	21''	21'' 5	22''	22'' 5	23''	23'' 5	24''	24'' 5	25''
时间（女）	27''	27'' 5	28''	28'' 5	29''	29'' 5	30''	30'' 5	31''

成绩评定方法：

(1)、平时表现：（10分）

(2)、专项技能考核：（50分）

每学期二项技术考查。

(3)、素质达标：（30分）

第一学期：

a. 台阶试验和1000米（男）、800米（女）二选一

b. 立定跳远

第二学期：

a. 50米

b. 实心球

(4)、理论：（10分）

## 七、教材及参考书

- 1.《排球》人民体育出版社
- 2.《高校体育与健康教程》朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《软式排球》专项课教学大纲

## Soft Volleyball

### 一、课程的性质、任务和目的

#### （一）、课程性质

软式排球专项课是以排球的基本技术、战术和专项身体素质练习为主要内容，通过教学和训练全面发展学生的力量、速度、弹跳、灵敏、耐久力等素质，增进学生身体健康，促进学生身心和谐发展。软式排球专项课是体育课程体系的新式科目，也是实施素质教育、培养“终身体育”的意识，促进学生全面发展的重要途径。

#### （二）、课程任务

- 1、 正确树立健康第一的思想，培养“终身体育”意识和自觉锻炼身体的习惯，积极参加各种体育活动，熟练掌握排球锻炼的方法和技能，不断提高软式排球运动水平。
- 2、 基本掌握有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，形成良好的行为习惯和健康的生活方式，具有健康的体魄。
- 3、 通过软式排球运动的教学，调整心理状态，培养积极乐观的生活态度，提高社会适应能力。

#### （三）、课程目的

- 1、 结合软式排球教学，培养学生机智顽强、勇敢拼搏、团结友爱等意志品质，激发学生的竞争意识和进取精神。
- 2、 掌握软式排球运动的基本理论和基本技战术，并能在比赛中正确运用。
- 3、 初步掌握软式排球规则及裁判法和组织软式排球竞赛的基本理论和技能，使其具备担任院级比赛裁判工作和组织工作的能力。
- 4、 通过软式排球教学，提高学生对排球比赛的体育欣赏水平和能力，开阔学生视野。

### 二、课程的基本要求和特点

软式排球特点

#### 1、安全性强

柔软舒适，撞击力小，对老人、小孩都不会造成伤害，避免了对运动者指关节的伤害，不会对周围的环境造成伤害。

#### 2、休闲、观赏、趣味性

- (1)、质地柔软，手感舒适，适用于不同年龄阶段的人。
- (2)、颜色鲜艳，观赏性强。
- (3)、球速慢，传递次数多，易掌握，趣味性强。

### 3、适用范围广

- (1)、不受场地限制，适用全民健身。
- (2)、不受人员限制，可以一球多用。

在教学过程中采用传球、垫球、扣球、发球、拦网等基本技术相结合的综合性练习，以适应实战的需要。

针对学生的不同基础根据教材内容、特点及具体要求合理分组，并采用多种教学方法和手段，调动学生的积极性。

排球运动具有较强的集体性，教学中应加强相互间默契配合的练习，以培养学生集体主义精神。

竞赛规则和裁判法应尽可能的结合基本技术教学和教学比赛进行传授与实践。

## 三、本课程和其他课程的联系

软式排球专项课是以公共体育课为基础的专业课程，是公共体育课在排球专项上的加深。一方面，它进一步巩固、全面提高学生的身体素质，另一方面，使学生的排球专项身体素质和技能更加专业化。同时，软式排球专项课对培养学生的心理素质和意志品质也具有不可低估的作用。作为一门综合学科，软式排球专项课与运动生物力学、解剖学等也有着密切的联系

## 四、课程的主要内容

### (一)、初级班：

理论知识部分：

基础理论一（大一第一学期）

- (1)、体育概论
- (2)、高等学校体育的内涵
- (3)、我校体育概况、特色
- (4)、科学锻炼身体的方法
  - ①、运动对人体各器官系统的作用简介
  - ②、体育运动损伤预防与康复
- (5)、体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。

基础理论二（大二第一学期）

- (1)、体育锻炼与心理健康
- (2)、体育锻炼与营养
- (3)、体育锻炼与环境
- (4)、养生保健
- (5)、现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事

专项理论

- (1)、排球运动概述：排球运动的特点；排球运动的起源和发展；我国排球运动发展历史；当前国际排球运动的发展动向。
- (2)、排球运动的基本竞赛规则

技术、战术部分：

- 1)、主要的基本技术：

- a. 基本站立姿势：
  - b. 移动：并步、滑步、交叉步、跨步、跑步、综合步。
  - c. 双手垫球
  - d. 双手上手传球
  - e. 发球：正面下手发球、
  - 2) . 基本战术：
  - a. 阵容配备
  - b. 交换位置
- 身体素质部分
- 1) 一般身体素质：50 或 100 米、立定跳远、引体向上、屈臂悬垂、双臂屈伸、实心球、800 或 1000 米。
  - 2) 专项身体素质
- (1)、速度
  - a. 移动速度练习：6×6 米往返跑。
  - b. 反应速度练习：听（看）信号做各种脚步移动。接各种不同方向的来球。
  - (2)、弹跳力
  - 深蹲蛙跳
  - (3)、灵活
- 根据不同信号队员分别做制动、变速、滚动等动作。
- (4)、耐力
  - a. 弹跳耐力练习：连续跳上台阶活高台。
  - b. 移动耐力练习：连续跑动传球或垫球。
  - (5)、力量
  - a. 手指、手腕力量练习：手指用力的屈伸练习，传足球或篮球，用手指或手掌做俯卧撑或俯卧击掌
  - b. 手臂力量练习。单人各种抛球动作，双人推小车
- 排球基本技能的培养：
- 组织排球比赛和第二课堂办班。
- a. 组织班内和年级篮球比赛，由学生组织安排，并担任裁判、记录台工作。
  - b. 举办裁判员培训班。

## （二）提高班：

理论知识部分：

### （1）软式排球规则及裁判法：

软式排球规则分析：犯规及其裁判方法。

软式排球裁判法：排球裁判员的基本条件；比赛的准备工作和结束工作；临场裁判员的分工和配合；如何处理犯规；如何判断犯规及其裁判方法。

软式排球比赛的记录台工作：

（2）软式排球运动的竞赛工作：竞赛的意义和作用；竞赛的组织工作；竞赛制度、编排和成绩的计算方法。

（3）软式排球技术、战术分析：主要基本技战术；阵容配备、交换位置、信号联系、“自由人”的运用，个人战术以及集体战术（介绍）。

技术、战术部分：

### 1) . 主要的基本技术：

- a. 正面上手发球



- b. 拦网
- c. 扣球
- 2). 基本战术:
  - a. 信号联系
  - b. “自由人”的运用
  - c. 个人战术以及集体战术: “中一二”进攻战术, “边一二”进攻战术
- 身体素质部分
  - 1) 一般身体素质: 50 或 100 米、立定跳远、引体向上、屈臂悬垂、双臂屈伸、实心球、800 或 1000 米。
  - 2) 专项身体素质
    - (1)、速度  
挥臂速度练习: 徒手连续快速挥臂。
    - (2)、弹跳力  
左右脚交替做跨跳。
    - (3)、灵活  
游戏性练习: 圆圈抢球
    - (4)、耐力  
综合耐力练习: 象征性排球比赛模仿练习
    - (5)、力量
      - a. 腰腹、背肌力量练习: 仰卧起坐、俯卧体后屈
      - b. 下肢力量练习: 单双脚蛙跳、跨步跳。
- 软式排球基本技能的培养:
  - 教学中教学比赛和裁判实习。
    - a. 教学比赛中有计划地安排学生裁判记录台实习。
    - b. 在软式排球规则裁判法理论课后安排一次课进行比赛和裁判实习。

## 五、学时分配 (总学时: 30 学分: 1)

内容	学期	
	第一学期 (时数)	第二学期 (时数)
理论知识	4	4
基本技术	10	6
基本战术	6	10
专项体能与素质	4	4
健康标准 (机动)	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方式

初级班:

- 1、专项技术: (30 分)

## 双手自垫球

方法：学生每人给予三次机会，记录连续垫球的最好一次成绩。

要求：球高度距头顶 1 米左右，限区域 9×9 米

得分	30	27	24	21	18	16	15	12	9	6	3
自垫球（男）	70	60	50	40	35	30	25	20	15	10	5
自垫球（女）	60	55	50	45	40	35	30	25	20	10	5

### 2、专项素质：（20 分）

1) 内容：1 分钟仰卧起坐。

2) 要求：上体平躺在垫子上，膝关节弯曲成 90 度，双手抱头，身体收腹时肘关节碰膝盖。

标准：

得分	30	27	24	21	18	15	12	9	6
次数（男）	50	45	40	38	35	30	25	20	15
次数（女）	45	40	37	35	30	25	20	15	10

## 提高班：

### 2、专项技术：

上手发球（男）下手发球（女）：20 分，技评 10 分

1) 方法：学生站在排球场 9 米发球区域内发球过网。每人连续发球 10 次，计有效数，每只球为 2 分。每人给予三次机会，记录最好一次成绩。

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
发球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### 2) 技评：

抛球稳定、击球手型正确、失误少、具有一定攻击性。10 分

抛球较稳定、击球手型基本正确、失误较少、但攻击性一般。8 分

抛球不太稳定、击球手型基本正确、失误不太多、攻击性较差。5 分

抛球不稳定、击球手型不正确、失误较多、攻击性差。2 分

### 2、专项素质：（20 分）

1) 内容：6m×6 往返跑。

2) 要求：手触到线，用交叉步移动，动作迅速

标准：

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4
时间（男）	21''	21'' 5	22''	22'' 5	23''	23'' 5	24''	24'' 5	25''
时间（女）	27''	27'' 5	28''	28'' 5	29''	29'' 5	30''	30'' 5	31''

成绩评定方法：

(1)、平时表现：(10 分)

(2)、专项技能考核：(50 分)

每学期二项技术考查。

(3)、素质达标：（30分）

初级班：

- a. 台阶试验和 1000 米（男）、800 米（女）二选一
- b. 立定跳远

提高班：

- a. 50 米
- b. 实心球

(4)、理论：（10分）

## 七、教材及参考书

1. 《排球》人民体育出版社
2. 《高校体育与健康教程》朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《足球》专项课教学大纲

## Football

### 一、课程的性质、任务和目的

#### （一）、课程的性质

足球专项课是大学生以足球基本技、战术和专项身体素质的练习为主要内容，通过科学合理的体育教育和锻炼，使学生的体质得到增强，并促进其身心全面发展。足球专项课是大学体育课程的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### （二）、课程的任务

##### 1、初级

初步了解和掌握足球的基本技术及主要竞赛规则，提高对足球运动的兴趣及观赏比赛的能力。增强体质，锻炼意志，培养团队精神。

##### 2、提高

基本掌握足球技、战术，提高在足球比赛中的运用能力。加深对足球竞赛规则和裁判法的理解，有较高的比赛欣赏能力。培养自我锻炼的习惯。

#### （三）、课程目的

- 1、通过足球专项课教学，使学生掌握足球运动的基本技、战术，以及主要竞赛规则和裁判法。
- 2、通过专项素质和一般素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康。
- 3、培养学生科学锻炼身体的方法和手段，养成自觉锻炼身体的习惯。
- 4、培养学生团结互助的集体主义精神和勇敢顽强的意志品质。

### 二、课程的基本要求和特点

足球课是以脚为主支配球的，集体性、对抗性、技能性较强的一项球类运动。经常参加足球运动锻炼，能有效地提高人体的力量、速度、耐力、柔韧及灵敏等身体素质，增强人体的心血管及呼吸系统等内脏的功能，并改善人的高级神经活动。足球运动的魅力在于集观赏

性和参与性于一身，它蕴含着丰富多彩的技、战术，展现了人类机智勇敢、团结合作的优良品质。

### 三、本课程和其他课程的联系

足球专项课是以公共体育课为基础的专业课程，是公共体育课的加深。一方面，它进一步巩固、全面提高学生的身体素质，另一方面，使学生的足球专项身体素质和技能更加专业化。同时，足球专项课对培养学生的心理素质和意志品质也具有不可低估的作用。作为一门综合学科，足球专项课与运动生物力学、解剖学等也有着密切的联系。

### 四、课程的主要内容

#### （一）初级班

理论知识部分

基础理论（1）（大一第一学期）

- 1) 体育概论。
- 2) 高等学校体育的内涵。
- 3) 我校体育概况、特色。
- 4) 科学锻炼身体的方法。
- 5) 体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。

基础理论（2）（大二第一学期）

- 1) 体育锻炼与心理健康。
- 2) 体育锻炼与营养。
- 3) 体育锻炼与环境。
- 4) 养神保健。
- 5) 现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事。

专项理论

- 1) 足球运动的发展概况。
- 2) 足球运动基本竞赛规则。

实践部分

- 1) 踢球：脚内侧踢球、脚背内侧踢球。
- 2) 停球：脚内侧停地滚球、脚底停反弹球。
- 3) 运球：脚背内侧运球、脚背外侧运球。
- 4) 头顶球：前额正面头顶球。
- 5) 个人战术：运球过人、一对一防守、合理冲撞。
- 6) 一般身体素质：50米、立定跳远、1000米、800米（女）。
- 7) 专项身体素质：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。

#### （二）提高班

理论知识部分

- 1) 足球基本技战术及其运用。
- 2) 足球竞赛规则及裁判法和赛事的组织工作。
- 3) 足球比赛观赏及赛事分析。

实践部分

- 1) 踢球：脚背正面踢球、脚背外侧踢球、脚跟踢球。
- 2) 停球：脚背正面停球、大腿停球、胸部停球。

- 3) 掷界外球：原地掷界外球、助跑掷界外球。
- 4) 拦截球：正面拦截球、侧面拦截球。
- 5) 二过一进攻战术：直传斜插“二过一”、斜传直插“二过一”、回传反切“二过一”、交叉掩护“二过一”。
- 6) 防守站位及补位战术。
- 7) 一般身体素质：50米、立定跳远、1000米、800米（女）。
- 8) 专项身体素质：5-10-15米往返跑、中长距离变速跑、连续蛙跳。

## 五、 时数分配表

类别	教学内容	初级班		提高班	
		学时数	百分比%	学时数	百分比%
理论部分	基础理论	2	6.7		
	专项理论	1	3.3	3	10
实践部分	踢球	3	10	3	10
	停球	2	6.7	2	6.7
	运球	2	6.7	2	6.7
	头顶球	2	6.7		
	颠球	2	6.7		
	拦截球			1	3.3
	掷界外球			1	3.3
	个人战术	1	3.3		
	进攻战术			3	10
	防守战术			1	3.3
	教学比赛	4	13.3	4	13.3
	身体素质	3	10	2	6.7
考核部分	理论	2	6.7	2	6.7
	专项	2	6.7	2	6.7
	身体素质	2	6.7	2	6.7
机动	健康测试	2	6.7	2	6.7
总学时		30	100%	30	100%

## 六、考核内容和成绩分配（成绩分配见总纲）

### （一）考核内容（实践部分3选2）和方法

	考核内容 (3选2)	考核方法
初	(1) 脚内侧传、 接球技评	两人相距18米（女15米），进行传、接球（5个来回）。
	(2) 定位球踢 远	脚法不限，连续踢3球，记录踢球点与第一落点的距离，选三次中的最好成绩。

级	(3) 颠球	脚背颠球，三次机会，记录脚背正面颠球的次数，除手以外的身体任何部位可触球但不计数，球碰手或落地即终止。选三次中的最好成绩。
	理论	基础理论（一）或（二）
提	(1) 定位球射门	距11人制球门20米处（女15米），脚法不限，连续踢5球，球整体的第一落点越过球门线并进球门，算进一球。
	(2) 30米绕杆运球	男：距起点10米处放一圆柱体，以后每5米放一圆柱体止30米处，记录从起点“绕杆”运球来回至起点的时间（球与人都必须返回起点）。 女：距起点30米处放一圆柱体，记录从起点“绕杆”运球来回至起点的时间（球与人都必须返回起点）。
高	(3) 颠球	三次机会，除手以外的身体任何部位触球都计数，球碰其他物体或落地即终止。选三次中的最好成绩。
	理论	专项理论：1) 足球技、战术。 2) 足球竞赛规则。

### （二）专项考核评分标准

考核内容	得分		100	90	80	70	60
	初 级	(1) 脚内侧传、接球技评		传球：准确，力量适中。 接球：积极主动，稳妥。身体协调，传接球稳定。	传球：准确，力量适中。 接球：积极主动，较稳妥。传接球较稳定	传球：较准确，力量适中。 接球：较稳定。	传、接球基本到位，力量一般。
(2) 定位球踢远（米）			男	40	35	30	25
		女	30	25	20	15	10
(3) 颠球（只）		男	30	25	20	15	10
		女	20	15	11	8	5
高 提		(1) 定位球射门（只）		5进5	5进4	5进3	5进2
			18	20	23	27	32
	(2) 30米绕杆运球（秒）	男	60	50	40	30	20
		女	30	25	20	15	10

## 七、教材及参考书

1. 体育学院通用教材《足球》
2. 《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《乒乓球》专项课教学大纲

## Table Tennis

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

乒乓球专项课是大学生以乒乓球基本技战术和专项身体素质的练习为主要内容，通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，增强体质与健康，促进身心和谐发展。乒乓球专项课是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### (二)、课程任务

##### 1、初级

了解乒乓球运动特点、发展概况和规则裁判法；初步掌握乒乓球基本技战术（推挡、攻球、平击式发球）；提高打乒乓球的兴趣，增加一般身体素质与专项身体素质练习方法和手段。

##### 2、提高

基本掌握搓球技术和两点跑动攻、推挡侧身攻、左推右攻等组合技术，提高比赛中运用不同组合技术的战术意识；加深对乒乓球竞赛规则和裁判法的理解，有较高的比赛欣赏能力。培养自我锻炼的习惯。

#### (三)、课程目的

1、通过乒乓球专项课教学，使学生掌握乒乓球运动的基本理论和基本技、战术，以及主要竞赛规则和裁判法。

2、通过专项素质和一般素质的训练，促进学生身体素质的全面发展。

3、培养学生科学锻炼身体的方法和手段，养成自觉锻炼身体的习惯。

4、通过乒乓球教学，提高学生对国内外乒乓球比赛的观赏能力，开阔视野，品尝乒乓球文化，领悟人生真谛。

### 二、课程的基本要求和特点

1、通过理论课让学生对乒乓球的起源、发展有所了解。

2、根据乒乓球运动的特点，在教学过程中采用基本技术和基本战术相结合的练习方法，以适应实战的需要。

3、通过一般素质和专项素质的练习，来发展学生的身体素质和灵活性

4、竞赛规则和裁判法应尽可能的结合基本技术教学和教学比赛进行传授与实习。

5、在乒乓球教学中，给学生提供更多的交往机会，满足大学生寻求友谊的社会需求，为建立和保持良好的人际关系创造条件。

### 三、本课程和其他课程的联系

乒乓球专项课是以公共体育课为基础的专业课程，是公共体育课在乒乓球专项上的加深。一方面，它进一步巩固、全面提高学生的身体素质，另一方面，使学生的乒乓球专项身

体素质和技能更加专业化。同时，乒乓球专项课对培养学生的心理素质和意志品质也具有不可低估的作用。作为一门综合学科，乒乓球专项课与运动生物力学、解剖学等也有着密切的联系。

## 四、课程的基本内容

### （一）初级班

#### 1、理论部分：

##### 基础理论（1）（第一学期）

- （1） 体育概论
- （2） 高等学校体育的内涵
- （3） 我校体育概况、特色
- （4） 科学锻炼身体的方法
  - ①、运动对人体各器官系统的作用简介（教材第2章）
  - ②、体育运动损伤预防与康复（教材第4、6章）
- （5）、体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。

##### 基础理论（2）（第三学期）

- （1） 体育锻炼与心理健康
- （2） 体育锻炼与营养
- （3） 体育锻炼与环境
- （4） 养生保健
- （5） 现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事

##### 专项理论

#### （1）乒乓球运动的历史与现状

乒乓球运动的起源与发展：国际乒乓球联合会；世界乒乓球运动的发展；我国乒乓球运动的发展；世界及国内乒乓球组织乒乓球重大赛事。

#### （2）乒乓球的基本理论知识

球、球台、球网、场地；球拍的种类与性能、粘合与保养球拍；常用术语；击球环节；动作结构；影响乒乓球击球技术质量五要素。

##### 实践部分

- （1） 握拍法、基本站位、基本姿势和基本步法（滑步、并步、侧身步）
- （2） 平击式发球
- （3） 反手推挡
- （4） 正手攻球
- （5） 一般身体素质：50米、立定跳远、引体向上、屈臂悬垂、双臂屈伸、仰卧起坐（女）实心球、800（女）或1000米
- （6） 专项身体素质：基本步法跑动、移步换球、九米往返移动

### （二）提高班

#### 专项理论：乒乓球规则及裁判法

- （1） 乒乓球比赛规则：定义；合法发球；合法还击；比赛状态；重发球。
- （2） 工作人员管理权限和比赛的管理：裁判长；比赛工作人员。
- （3） 竞赛项目和方法：团体赛项目；术语和手势。

##### 实践部分



- (1) 两点跑动中攻球
- (2) 搓球
- (3) 推动侧身攻
- (4) 左推右攻
- (5) 一般身体素质：50米、立定跳远、引体向上、屈臂悬垂、双臂屈伸、仰

内容 \ 学期	初级班	提高班
理论知识	4	4
基本技术	12	12
基本战术	4	4
专项体能与素质	4	4
健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

卧起坐（女）实心球、800（女）或1000米

- (6) 专项身体素质：基本步法跑动、移步换球、九米往返移动

## 五、学时分配

## 六、考核方式

### （一）初级班乒乓球专项考试项目及成绩评定方法

#### 1、平击式发球技评达标

(1)、考试方法：用平击式发球共20个，不要求规定区域。教师考核发球质量，计命中率。

(2)、评分标准：

A、达标：（20分）命中20次，得20分；命中19次，得19分；命中18次，得18分；依次类推。

B、技评：（10分）

- 1) 动作正确、协调挥拍过程连贯，球速快。10分
- 2) 动作基本正确，球速较快，无明显错误。8分
- 3) 动作僵硬无力，球速较慢，但动作无根本性错误。6分
- 4) 原则性错误。4分

C、要求：须达到一定球速，发球弧线不超出网上沿10厘米

#### 2、正手攻球技评达标

(1)、考试方法：限定在右半台进行。达标数30板。教师陪测时注意落点稳定性。教师考核攻球质量、稳定性、计达标数。每人给予三次机会，记录最好一次成绩。

(2)、评分标准：

A、达标：（20分）命中30次，得20分；命中27次，得18分；命中24次，得16分；依次类推。

B、技评：（10分）

- 1) 动作正确、协调挥拍过程连贯，发力集中，还原及时。10分

- 2) 动作基本正确，节奏感较差，无明显错误。8分
- 3) 动作僵硬无力，协调性差，但动作无根本性错误。6分
- 4) 有原则性错误。4分

C、要求：不能成放高球状态

乒乓球专项考试评分表

分值	发球（次）	攻球（次）
20	20	30
18	18	27
16	16	24
14	14	21
12	12	18
10	10	15
8	8	12
6	6	9
4	4	6
2	2	3

2、成绩评定方法：

(1)、平时表现：（10分）

课外作业；学习态度；组织纪律（早操、出勤：旷课扣3分、迟到早退扣1分）

(2)、技评达标：平击式发球、正手攻球（60分）

(3)、素质达标：50米、移步换球（20分）

(4)、理论：（10分）

考试方法：闭卷。

### (二) 提高班乒乓球专项考试项目及成绩评定方法

1、搓球技评达标

(1)、考试方法：限定在左半台进行。达标数30板。教师陪测时注意落点稳定性。教师考核攻球质量、稳定性、计达标数。每人给予三次机会，记录最好一次成绩。

(2)、评分标准：

A、达标：（20分）命中30次，得20分；命中27次，得18分；命中24次，得16分；依次类推。

B、技评：（10分）

- 1) 动作正确、协调挥拍过程连贯，发力集中，还原及时。10分
- 2) 动作基本正确，节奏感较差，无明显错误。8分
- 3) 动作僵硬无力，协调性差，但动作无根本性错误。6分
- 4) 有原则性错误。4分

C、要求：要有一定的旋转

2、两点跑动中攻球技评达标

(1)、考试方法：限定在右半台定点两点跑动进行。达标数20组。教师陪测时注意落点变化。教师考核攻球质量、稳定性、计达标数。每人给予三次机会，记录最好一次成绩。

(2)、评分标准：

A、达标：（20分）命中20次，得20分；命中18次，得18分；命中16次，得16分；依

次类推。

B、技评：（10分）

- 1) 动作正确、协调挥拍过程连贯，发力集中，还原及时。10分
- 2) 动作基本正确，节奏感较差，无明显错误。8分
- 3) 动作僵硬无力，协调性差，但动作无根本性错误。6分
- 4) 有原则性错误。4分

C、要求：不能成放高球状态

乒乓球专项考试评分表

分值	两点跑动攻球（组）	搓球（次）
20	20	30
18	18	27
16	16	24
14	14	21
12	12	18
10	10	15
8	8	12
6	6	9
4	4	6
2	2	3

2、成绩评定方法：

(1)、平时表现：（10分）

课外作业；学习态度；组织纪律（早操、出勤：旷课扣3分、迟到早退扣1分）

(2)、技评达标：平击式发球、正手攻球（60分）

(3)、素质达标：50米、移步换球（20分）

(4)、理论：（10分）

考试方法：闭卷。

## 七、教材及参考书

（略）

# 《羽毛球》专项课程教学大纲

## Badminton

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

羽毛球专项课是大学生以羽毛球基本技战术和专项身体素质的练习为主要内容，通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，增强体质与健康，促进身心和谐发展。羽毛球专项课是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### (二)、课程任务

1、正确树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参见各种体育活动，熟练掌握羽毛球锻炼的方法和技能，不断提高羽毛球运动水平。

2、基本掌握有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，形成良好的行为习惯和健康的生活方式，具有健康的体魄。

3、通过羽毛球运动的教学，调整心理状态，培养积极乐观的生活态度，提高社会适应能力。

### （三）、课程目的

1、结合羽毛球教学，加强学生的素质教育，培养学生团结友爱互相合作的集体主义精神和勇敢顽强的意志品质，激发学生的竞争意识和进取精神。

2、掌握羽毛球运动的基本理论和基本技战术，并能在比赛中正确应用。

3、初步掌握羽毛球规则及裁判法和组织羽毛球竞赛的基本理论和技能，具有担任院级比赛裁判工作和组织工作的能力。

4、通过羽毛球教学，提高学生对国内外羽毛球比赛的观赏能力，开阔视野，品尝羽毛球文化，领悟人生真谛。

## 二、课程的基本要求和特点

根据羽毛球运动争夺激烈、攻守反复交替的特点，在教学过程中采用快、活、准（基本技术）相结合的综合性和竞争性、对抗性较强的练习方法，以适应实战的需要。

针对学生的不同基础根据教材内容、特点及具体要求合理分组，并采用多种教学方法和手段，调动学生的积极性。

羽毛球运动具有较强的个人性、教学中应加强个人意志品质的练习，以培养学生过强的独立比赛的能力。

竞赛规则和裁判法应尽可能的结合基本技术教学和教学比赛进行传授与实习。

## 三、本课程和其他课程的联系

本课程与其他公共体育选项课有着密切的联系，羽毛球专项课须以公共基础体育课为基础，可进一步巩固提高公共课的内容，在羽毛球运动这一专项上有所提高。其作为公共课的延伸，也是一门综合的学科，与生物力学、心理学、生理学、解剖学、医学等有着密切的联系。

## 四、课程的主要内容

### （一）、理论部分：

#### 1、理论部分：

（1）、羽毛球运动概述：羽毛球运动的特点；羽毛球运动的起源和发展；我国羽毛球运动发展历史；当前国际羽毛球运动的发展动向。

#### （2）、羽毛球规则及裁判法：

A、羽毛球规则分析：常见违例及其罚则；犯规及其罚则。

B、羽毛球裁判法：羽毛球裁判员的基本条件；比赛的准备工作和结束工作；临场裁判员的分工和配合；如何处理违例；如何判断技术犯规；犯规的罚则。

C、羽毛球比赛的记录台工作

D、羽毛球运动的竞赛工作：竞赛的目的意义；竞赛的组织工作；竞赛制度；编排方法和成绩的计算方法；秩序册的内容。

E、羽毛球技术、战术分析：主要基本技战术；压后场战术；发球抢攻战术；控制网前战术；拉吊结合突击战术；对角线战术；调整战位；攻防球路等

### （二）、技术、战术部分：

#### （1）、主要的基本技术：

**A、单打主要的技术：**

- a. 发球：正手发后场高远球；正、反手发平高球；正、反手发近网球；
- b. 击球发：正、反拍击高远球；杀球；劈杀球；吊球（轻吊、劈吊球）；放网前球；搓球；挑高球；抽球；平挡球
- c. 步法：跨步；垫步；交叉步；并步；蹬跳步；上网步法（交叉步上网步法、并步上网步法）；后退步法（介绍）；两侧移动步法

**(2)、主要的比赛战术：**

**A、单打战术：**

- a. 压后场战术；发球抢攻战术；控制网球战术；对角线战术；

**B、双打战术：**

- a. 攻人战术；攻中路战术；攻后场战术；前场打点封压战术

**C、单打打法类型：**

- a. 快速拉吊结合突击型；后场下压控制网前型；压底线结合吊杀型；守中反攻型

**D、双打打法类型：**

- a. 发边压网后压前封型；推压组织进攻型；

**(三)、身体素质部分**

(1)、一般身体素质：快速高抬腿、快速前后折返跑、引体向上、快速前，后，左，右滑步跑、800 或 1000 米。

**(2)、专项身体素质**

**A、速度**

- a. 各种姿势快速起动与急停
- b. 球场上不同距离的折返跑

**B、上肢力量**

- a. 单手负重曲腕练习
- b. 双手负重曲腕练习
- c. 双手负重侧平举练习

**C、下肢力量**

- a. 双脚十子蹬跳练习
- b. 徒手半蹲、深蹲练习
- c. 跳台阶、蛙式跳

**D、腹、背肌力量练习**

- a. 徒手或负重仰卧起坐
- b. 静力腹肌和背肌
- c. 仰卧折体（两头起）
- d. 徒手或负重转体

**E、耐力练习**

- a. 长时间的各种步法练习
- b. 3000 米跑

**F、灵敏性、柔韧性和协调性**

- a. 侧身往返交叉步移动练习
- b. 模仿体操项目中的压腿、踢腿动作
- c. 跳绳的花样练习

**(四)、羽毛球基本技能的培养：**

(1)、组织羽毛球比赛和第二课堂办班。

- A、组织班内和年级羽毛球比赛，由学生组织安排，并担任裁判、记录台工作。  
 B、举办裁判员培训班： 为了进一步提高学生羽毛球裁判水平，在院“电院杯”、“电苑杯”比赛前举办初级裁判员培训班（第二课堂）。

(2)、教学课中教学比赛和裁判实习。

- A、 教学比赛中有计划地安排学生裁判记录台实习。  
 B、 在羽毛球规则裁判法理论课后安排一次课进行比赛和裁判实习。

## 五、学时分配（总学时：30 学分：1）

内容	学期	
	第一学期（时数）	第二学期（时数）
理论知识	4	4
基本技术	10	6
基本战术	6	10
专项体能与素质	4	4
健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方式

- (1)、平时表现：（10分）  
 (2)、专项技战术（50分）

正手发后场高远球到规定区域。共10个球

分数	技术评定	达标
100	动作协调、到位、完整，落点精确	90
90	动作协调、到位、较完整，落点精确	80
80	动作协调、较到位、完整，落点较精确	70
70	动作较协调、较到位、完整，落点一般	60
60	动作一般、较到位、完整，落点一般	50
50	动作一般、落点一般	40
40	动作一般、落点较差或动作较差、落点一般	30
30	动作较差、落点较差	20
20	动作很差、落点较差或动作较差、落点很差、	10

- (3)、基本素质（30分）  
 (4)、理论考试（10分）

## 七、教材及参考书

《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《网球》专项课教学大纲

## Tennis

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

网球专项课是大学生以网球基本技战术和专项身体素质的练习为主要内容，通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，增强体质与健康，促进身心和谐发展。网球专项课是体育课程体系的基本组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### (二)、课程任务

1、正确树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参加各种体育活动，熟练掌握网球锻炼的方法和技能，不断提高网球运动水平。

2、基本掌握和有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。

3、通过网球运动的练习，积极调整自己的心理状态，养成积极乐观的生活态度，提高适应社会的能力。

#### (三)、课程目的

1、结合网球教学，加强学生的素质教育，培养学生团结友爱互相合作的集体主义精神和勇敢顽强的意志品质，激发学生的竞争意识和进取精神。

2、掌握网球运动的基本理论和基本技战术，并能在比赛中正确运用。

3、初步掌握网球规则及裁判法和组织网球竞赛的基本理论和技能，具有担任院级比赛裁判工作和组织工作的能力。

4、通过网球教学，提高学生对国内外网球比赛的观赏能力，开阔视野，品尝网球文化，领悟人生真谛。

### 二、课程的基本要求和特点

根据网球运动争夺激烈、攻守反复交替的特点，在教学过程中采用狠、准、快、深（基本技术）相结合的综合性练习和竞争性、对抗性较强的练习方法，以适应实战的需要。

针对学生的不同基础根据教材内容、特点及具体要求合理分组，并采用多种教学方法和手段，调动学生的积极性。

网球运动具有较强的个体性、教学中应加强对学生个人的意志品质的练习，以培养学生过硬的独立比赛的能力。

### 三、本课程和其他课程的联系

本课程与其他公共体育选项课有着密切的联系，篮球专项课须以公共基础体育课为基础，可进一步巩固提高公共课的内容，在篮球运动这一专项上有所提高。其作为公共课的延伸，也是一门综合的学科，与数学、物理学、心理学、生理学、解剖学、医学等有着密切的联系。

### 四、课程的主要内容

## **(一)、课程的基本内容**

### **1、理论部分：**

(1)、网球运动概述：网球运动的特点；网球运动的起源和发展；我国网球运动发展历史；当前国际网球运动的发展动向。

### **(2)、网球规则及裁判法：**

A、网球规则分析：常见违例及其罚则。

B、网球裁判法：网球裁判员的基本条件；比赛的准备工作和结束工作；临场裁判员的分工和配合；如何处理违例。

C、网球比赛的记录台工作：

D、网球运动的竞赛工作：竞赛的目的意义；竞赛的组织工作；竞赛制度；编排方法和成绩的计算方法；秩序册的内容。

E、网球技术、战术分析：主要基本技战术；

### **(二)、技术、战术部分：**

#### **(1)、主要的基本技术：**

a. 握拍法：正手、反手（单手或双手）握拍法

b. 准备姿势和基本步法

c. 正手：原地和移动正手击球

d. 反手：原地和移动反手削球、原地和移动反手（单手或双手）击球

e. 发球：平击球和侧旋球

f. 截击球：正手截击球和反手截击球；网前正手高压球

g. 挑高球：底线主动和被动中的平击或上旋挑高球

#### **(2)、单打战术**

a. 站位和移动

b. 发球和接发球打法

c. 纵向和横向调动对手

d. 底线结合上网截击

#### **(3)、双打战术**

a. 站位与主要职责

b. 发球和接发球打法

c. 移动与补位、网球与底线等二人配合

#### **(4)、裁判方法**

a. 裁判员：选择球权、宣报比分和记录

b. 司线员：手势和宣报

### **(三)、身体素质部分**

(1)、一般身体素质：50米或100米、蛙跳、倒立、折返跑、双飞、引体向上、1500米或3000米

#### **(2)、专项身体素质**

A、各种步伐移动的练习

a. 25米前后左右线折返跑

b. “米”字型练习

c. 各种形式的行进操

B、速度

a. 各种姿势快速起动与急停

C、灵敏协调



- a. 听（看）信号做各种脚步移动
- b. 接各种不同方向的来球。
- c. 闪躲及追逐游戏
- D、耐力
  - a. 定时跑、定距跑、越野跑
  - b. 长时间的多球练习
- E、力量
  - a. 推小车、倒立
  - b. 蹲跳、蛙跳
  - c. 负重的上肢、下肢练习

**（四）、网球基本技能的培养：**

（1）、组织网球比赛和第二课堂办班。

A、组织班内和年级网球比赛，由学生组织安排，并担任裁判、比分记录工作。

B、举办裁判员培训班： 为了进一步提高学生网球裁判水平，在比赛前举办初级裁判员培训班（第二课堂）。

（2）、教学课中教学比赛和裁判实习。

A、 教学比赛中有计划地安排学生裁判和比分记录实习。

B、 在网球规则裁判法理论课后安排一次课进行比赛和裁判实习。

**五、学时分配（总学时：30 学分：1）**

内容	学期	第一学期（时数）	第二学期（时数）
	理论知识		4
基本技术		10	6
基本战术		6	10
专项体能与素质		4	4
健康标准（机动）		2	2
理论考试		2	2
专项考试		2	2
合计		30	30

**六、考核方式**

（1）、平时表现：（10分）

（2）、专项技战术（50分）

正、反手的定点击球到规定区域内。共24个球

分数	技术评定	达标
100	动作协调、到位、完整，落点精确	90
90	动作协调、到位、较完整，落点精确	80
80	动作协调、较到位、完整，落点较精确	70
70	动作较协调、较到位、完整，落点一般	60
60	动作一般、较到位、完整，落点一般	50

50	动作一般、落点一般	40
40	动作一般、落点较差或动作较差、落点一般	30
30	动作较差、落点较差	20
20	动作很差、落点较差或动作较差、落点很差、	10

(3)、基本素质 (30分)

(4)、理论考试 (10分)

## 七、教材及参考书

《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《击剑》专项课教学大纲

## Fencing

### 一、课程的目的与任务：

#### (一)、课程性质：

击剑专项课是大学生以击剑基本技战术和专项素质练习为主要内容,通过合理、科学的体育教育锻炼手段,增强体质与健康,促进身心和谐的发展。

#### (二)、课程任务：

通过击剑课教学,使学生掌握一定的防守技术(三四五防守、击打防守、击剑线等技术),进攻技术(向前一步弓步、跃步弓步、单腿冲刺)以及进攻与防守的组合技术。使学生对击剑规则有一定的了解,能区分开花剑、重剑、佩剑的共同点与不同点。

#### (三)、课程目的：

通过击剑专项课教学,充分调动学生对击剑运动的热爱,培养学生顽强拼搏的作风,陶冶情操,为以后的学校击剑选材创造条件,为上海电力学院争光。

### 二、课程的基本要求和特点：

#### (一)、要求：

- 1、由于击剑运动比较激烈,在教学过程中,将制定严格的安全措施。
- 2、针对学生不同的基础条件、特点,将采用多种教学方法和手段,调动学生积极性。
- 3、竞赛规则和裁判法尽可能结合基本的技战术要求和教学比赛进行传授和教学。

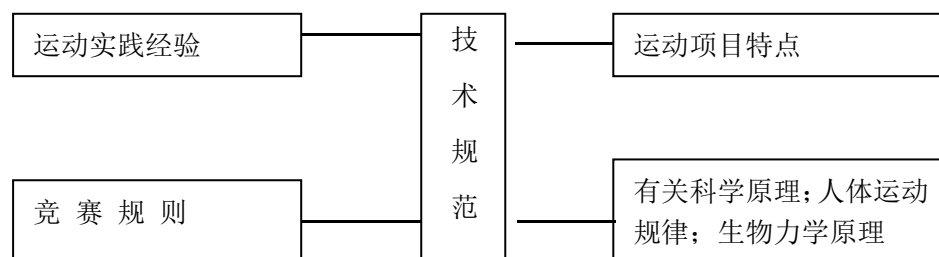
#### (二)、特点：

由于击剑是近距离的搏斗项目,教学的安全性将是重点。由于击剑的特殊性,需要特定的剑、面罩、防护服等器材,需要在专门的室内场地进行训练。

### 三、本课程与其他课程的联系：

击剑技术规范是在规则和任务的制约下,经过长期运动实践及有关科学原理作为依据

而形成的。如：实战姿势中，非持剑臂要求曲臂上举是受规则制约（非持剑臂不准遮挡有效部位）；侧身站立是为了要做到最基本的防御；持剑手手心向斜上方是求得最佳放松状态（解剖学）；两腿弯曲度和两脚间距离的确定是求得身体重心处于合理位置，达到移动平衡和最佳发力角度（运动力学原理）。一切技术规范都是依据以下四个条件决定的。



## 四、课程的主要内容

### （一）、理论部分：

- 1、击剑运动概述：击剑运动的特点与作用；击剑运动的形成和发展；击剑运动的内容与分类；击剑运动的发展现状与趋势。
- 2、击剑规则及裁判法：
  - (1)、击剑规则分析：竞赛类型、项目；犯规及处罚。
  - (2)、击剑裁判法：击剑裁判员基本条件，如何分工，如何处理犯规。

### （二）、实践部分：

- 1、进攻技战术：
  - a、基本站立姿势
  - b、移动：向前步法、向后步法
  - c、简单进攻劈、刺。
  - d、进攻的转移劈刺
- 2、防守的技战术
  - a、基本防守姿势
  - b、移动：后退中的防守技术
  - c、后退中的击打技术
  - d、后退中的击剑线技术

### （三）、身体素质部分：

- 1、一般身体素质：
  - (1)、速度：50 米跑、100 米跑、加速跑、冲刺跑、接力跑。
  - (2)、耐力：800 米跑、1000 米跑、1500 米跑、障碍跑、变速跑、越野跑。
  - (3)、弹跳：立定跳远、跨步跳、单腿跳、跳绳、单腿和双腿连续跳台阶。
  - (4)、力量：引体向上、仰卧起坐、双臂屈伸、掷实心球、负重半蹲、全蹲和蹲跳。
- 2、专项身体素质：
  - (1)、速度：向前步法、向后步法、跃步弓步。
  - (2)、灵敏：听信号做各种脚步动作、各种闪躲及追逐游戏、实战练习、各种翻滚跳跃练习。
  - (3)、耐力：定距定时跑、越野跑、25 米见线折回跑、。

(4)、力量：实心球练习、俯卧撑、负重练习、倒立练习、器械练习。

(5)、弹跳：蛙跳、跑台阶、深蹲跳、原地跳。

(6)、柔韧：压腿、下叉、踢腿。

#### (四)、击剑基本技能的培养：

1、组织课外击剑活动小组和击剑队，观摩击剑比赛，进行培养，提高学生学习兴趣和击剑水平。

2、教学课中教学比赛和裁判实习。

(1)、教学比赛中有计划地安排学生进行裁判实习。

(2)、在击剑规则裁判法理论课后安排一次课进行比赛和裁判实习。

### 五、学时分配

内容	学期	第一学期（时数）	第二学期（时数）
理论知识		4	4
基础技术		10	6
基础战术		6	10
专项体能与素质		4	4
健康标准（机动）		2	2
理论考试		2	2
专项考试		2	2
合计		30	30

### 六、考核方法：

(1)、平时表现：（10分）

(2)、专项技战术（50分）

击剑专项技战术的评分要求：（50分）

专项感知觉能力	反应能力、思维能力	自我控制和调节能力及意志品质
20分	15分	15分

(3)、基本素质（30分）

(4)、理论考试（10分）

附：佩剑战术评定标准

序号	内容	分值	动作要求	错误动作	最高扣分
1	在移动中根据不同的距离合理完成一步劈或二步劈或超远距离晃剑劈。	10	能根据不同距离，准确合理运用步伐完成劈（刺）技术。对信号反应及时准确。手脚配合协调连贯。	1 对信号反应不及时，距离选择不当。 2 手脚配合不协调，不连贯，移动时重心不稳定。 3 完成动作时不能先出手。	4 3 3
2	向后快速移动，急停接弓步劈或一	10	移动时重心平稳。急停及时并能立即采用相应步	1 动时重心不稳定，前倾后倒。	4

	步弓步劈刺。		法。手脚配合协调。	2 急停不及时，急停后起 动慢。 3 脚配合不协调。	4 2
3	后退反攻劈手接 防守还击	10	反攻动作正确，预兆小。 接防守还击连贯、协调及 时、准确。能根据不同距 离，合理采用步伐。	1 反攻动作过大，防守还 击小及时。 2 反攻和防守还击衔接不 连贯。 3 运用步法不合理，还击 准确性连贯。	4 4 2
4	假如对攻变防守 还击或变后退反 攻或变跟进进攻。	10	目的性强，假动作逼真无 预兆。应变准确，变化突 然、合理、快速。	1 假动作不逼真，形态、 速度、深度不够。 2 对答转换动作不恰当， 应变失误。 3 动作衔接脱节	3 4 3
5	击剑线变反攻、击 打进攻、防守还击	10	目的性强，判断准确。转 换动作的意图隐蔽，选择 动作合理，变化突然。	1 过早暴露意图 2 转换动作不恰当 3 动作衔接脱节、不突然	4 4 2
6	教学比赛和比赛	10	能较好发挥技术水平，实 战能力和战术意识强。距 离感、时机感、剑感、应 变能力、心理状态在实战 中有良好表现。比赛成绩 优秀。	1 实战能力和成绩能力尚 好。 2 实战能力和成绩一般 3 实战能力和成绩差	2 4 10
7	理论考试	10	10 个问题，用口试、笔试。	每错一题	1

#### （一）进攻技术

在个别课中进行，内容有直刺（劈）、击打刺（劈）、转移刺（劈）、直刺（劈）转移刺（劈）技术。每个技术动作测试，移刺（劈）、直刺（劈）转移刺（劈）技术。每个技术动作测试 5 次。

#### （二）防还技术

1、方法：对 3、4、5 三个部位进行防守还击。

2、成绩评定

按技评要求给学生评分。

#### （三）步法技术

1、方法

做一套连贯的步法移动技术。每人测试 5 次。内容是向前 3 步、向后 3 步、向前 1 步弓步，最后还原成实战姿势后再后退 3 步止。

2、成绩评定

按技评要求给学生评分。

#### （四）比赛作风

1、方法

通过考生实战比赛。如考生人数不足，可请在校专项学生参加实战。

## 2、成绩评定

按实战评分要求给学生评分。考评员的平均值为该生的成绩。

附：技评评分标准

内容	优	良	中	差
	10-8.6	8.5-7.6	7.5-6	不及格
进攻技术 防还技术 配合技术	技术正确熟练、协调准确,有一定速度、力量 距离感、时机感、节奏感、空间感好	技术正确熟练、协调,但准确不够,速度、力量欠缺。 距离感、时机感、节奏感、空间感较好	技术较正确,但熟练、协调准确、速度、力量均较差。距离感、时机感、节奏感、空间感一般	技术不正确、协调准确性差,没有速度力量。 距离感、时机感、空间感差
步法技术	技术正确 步法移动速度快,动作协调连贯性好	技术正确 步法移动速度较快 动作协调、连贯	技术较正确 步法移动速度较慢,动作基本协调、连贯	技术不正确 步法移动慢 动作不协调

附：战术意识、比赛作风评分标准

内容	优	良	中	差
	10-8.6	8.5-7.6	7.5-6	不及格
战术意识	战术应变能力强 能根据场上情况的变化及时采取相应对策	战术应变能力较强	战术应变能力一般	战术应变能力差
比赛作风	敢打敢拼 每分必争	比赛态度认真,作风较顽强	比赛较认真,作风一般	比赛不认真,赛风差

## 七、教材及主要参考书：

- 《击剑》 袁伟民 人民体育出版社 1996年8月  
 《健康快乐体育》 朱柏宁 同济大学出版社 2002年8月  
 《奥林匹克击剑》 俞继英 人民体育出版社 2001年6月

# 《手球》专项课教学大纲

## Handball

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

手球专项课是大学生以手球基本技战术和专项身体素质的练习为主要内容，通过合理、

科学的体育教育和锻炼手段,增强体质与健康,促进身心和谐发展的一门公共体育基础课。手球专项课是体育课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

## (二)、课程任务

- 1、 正确树立健康第一的思想,培养终身体育意识,积极参加各种体育活动,熟练掌握手球锻炼的方法和技能,不断提高手球运动水平。
- 2、 基本掌握有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法,形成良好的行为习惯和健康的生活方式,具有健康的体魄。
- 3、 通过手球运动的教学,调整心理状态,培养积极乐观的生活态度,提高社会适应能力。

## (三)、课程目的

- 1、 结合手球教学,加强学生的素质教育,培养学生团结友爱互相合作的集体主义精神和勇敢顽强的意志品质,激发学生的竞争意识和进取精神。
- 2、 掌握手球运动的基本理论和基本技战术,并能在比赛中正确运用。
- 3、 初步掌握手球规则及裁判法和组织手球竞赛的基本理论和技能,具有担任院级比赛裁判工作和组织工作的能力。
- 4、 通过手球教学,提高学生对国内外手球比赛的观赏能力,开阔视野。

## 二、课程的基本要求和特点

根据手球运动争夺激烈、攻守反复交替的特点,在教学过程中采用传、运、射门(基本技术)相结合的综合性练习和竞争性、对抗性较强的练习方法,以适应实战的需要。

针对学生的不同基础根据教材内容、特点及具体要求合理分组,并采用多种教学方法和手段,调动学生的积极性。

手球运动具有较强的集体性、教学中应加强相互间默契配合的练习,以培养学生集体主义精神。

## 三、本课程和其他课程的联系

手球专项课须以公共基础体育课为基础,是一门综合的学科,与生物力学、心理学、生理学、解剖学、医学等有着密切的联系。

## 四、课程的主要内容

### (一)、理论部分:

1. 基础理论一(初级班)
  - (1)、体育概论
  - (2)、高等学校体育的内涵
  - (3)、我校体育概况、特色
  - (4)、科学锻炼身体的方法
    - ①、运动对人体各器官系统的作用简介
    - ②、体育运动损伤预防与康复
  - (5)、体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。
2. 基础理论二(提高班)
  - (1)、体育锻炼与心理健康
  - (2)、体育锻炼与营养
  - (3)、体育锻炼与环境

(4)、养生保健

(5)、现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事

### 3. 专项理论

(1)、手球运动概述：手球运动的特点；手球运动的起源和发展；我国手球运动发展历史；当前国际手球运动的发展动向。

(2)、手球规则及裁判法：

手球规则分析：常见违例及其罚则；犯规及其罚则。

手球裁判法：手球裁判员的基本条件；比赛的准备工作和结束工作；临场裁判员的分工和配合；如何处理违例；如何判断侵人犯规、严重犯规；犯规的罚则。

手球比赛的记录台工作：

手球运动的竞赛工作：竞赛的目的意义；竞赛的组织工作；竞赛制度；编排方法和成绩的计算方法；秩序册的内容。

手球技术、战术分析：主要基本技战术；攻守基础配合；快攻战术；半场盯人战术与进攻半场盯人战术；“五一”防守战术与进攻“五一”防守战术；全场紧逼战术（介绍）

## (二)、技术、战术部分：

### 初级班：

#### 1、主要的基本技术：

1)、进攻技术：

a. 基本站立姿势：

b. 移动：起动；急停；侧身跑；变方向跑；转身。

c. 传接球：翻腕传接球；单手肩上传接球；体侧传接球；单手反弹传接球；单手背后传接球。

d. 运球：高低运球；体前变向换手运球；胯下运球。

e. 射门：原地单手肩上支撑射门；跑动射门；低手射门；小角度射门；跳起单手肩上射门。

f. 持球突破：正投掷臂持球突破；反投掷臂持球突破。

2)、防守技术：

a. 防守基本姿势：

b. 移动：滑步；后撤步。

c. 防守无球和有球队员。

#### 2、基础配合：

1)、进攻基础配合：传切配合；交叉配合；侧掩护配合。

2)、防守基础配合：穿过防守配合；交换防守配合；关门防守配合；夹击防守配合。

### 提高班：

#### 1、主要的基本技术：

1)、进攻技术：

a. 基本站立姿势：

b. 移动：起动；急停；侧身跑；变方向跑；转身。

c. 传接球：翻腕传接球；单手肩上传接球；体侧传接球；单手反弹传接球；单手背后传接球。

d. 运球：高低运球；体前变向换手运球；胯下运球。

e. 射门：原地单手肩上支撑射门；跑动射门；低手射门；小角度射门；跳起单手肩上射门。



- f. 持球突破：正投掷臂持球突破；反投掷臂持球突破。
- 2)、防守技术：
  - a. 防守基本姿势：
  - b. 移动：滑步；后撤步。
  - c. 防守无球和有球队员。
- 2、基础配合：
  - 1)、进攻基础配合：传切配合；交叉配合；侧掩护配合。
  - 2)、防守基础配合：穿过防守配合；交换防守配合；关门防守配合；夹击防守配合。
- 3、全队战术：
  - 1)、进攻战术：
    - a. 快攻战术：守门员快攻的发动与接应；短传推进；结束段二攻一和三攻二的配合。
    - b. 进攻半场人盯人战术：以传切、策应或侧掩护配合为基础的全队战术。
    - c. 进攻阵地防守战术：以“五一”站位进攻阵地的基本方法。
  - 2)、防守战术：
    - a. 半场人盯人防守战术：全场防守时的选位和移动；对有球一侧的防守；对无球一侧的防守。
    - b. 区域联防战术：“三二一”区域联防的落位、移动和防守配合。
    - c. 防守快攻：防快攻的发动与接应；防快攻的推进；防快攻的结束一防二、二防三的配合。

### **(三)、身体素质部分**

- 1、一般身体素质：50 或 100 米、立定跳远、引体向上、屈臂悬垂、双臂屈伸、实心球、800 或 1000 米。
- 2、专项身体素质
  - 1)、速度
    - a. 各种姿势快速起动与急停。
    - b. 球场上不同距离的折返跑。
    - c. 快速运球。
    - e. 快速运球射门；
    - f. 二、三人快速传接球推进射门。
    - g. 三人 8 字绕切传接球推进射门。
  - 2)、灵敏
    - a. 听（看）信号做各种脚步移动。
    - b. 接各种不同方向的来球。
    - c. 闪躲及追逐游戏。
  - 3)、耐力
    - a. 定时跑、定距跑、越野跑。
    - b. 全场一传快攻射门。
    - c. 一对一全场攻防。
    - d. 二对三全场攻防。
    - e. 三对三全场攻防。
  - 4)、力量
    - a. 哑铃、杠铃、起跳摸篮网、篮板。

- b. 连续抢篮板球。
- c. 纵跳、多级跳。

**(四)、手球基本技能的培养:**

- 1、组织手球比赛和第二课堂办班。
  - 1)、组织班内和年级手球比赛，由学生组织安排，并担任裁判、记录台工作。
  - 2)、举办裁判员培训班： 为了进一步提高学生手球裁判水平，在比赛前举办初级裁判员培训班。
- 2、教学课中教学比赛和裁判实习。
  - 1)、教学比赛中有计划地安排学生裁判记录台实习。
  - 2)、在手球规则裁判法理论课后安排一次课进行比赛和裁判实习。

**五、学时分配（总学时：30 学分：1）**

内容	学期	
	第一学期（时数）	第二学期（时数）
理论知识	4	4
基本技术	10	6
基本战术	6	10
专项体能与素质	4	4
健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

**六、考核方式**

**初级班**

1、原地单手肩上射门技评达标

(1)、考试方法：学生在 8 球线射门 10 次（5 次跳起射门，5 次支撑射门）。每人给予两次机会，记录最好一次成绩。

(2)、评分标准：

A、达标：（70 分）射中 6 次，得 70 分；射中 5 次，得 60 分；射中 4 次，得 50 分；依次类推。

B、技评：（30 分）

- a、预备姿势准确，动作用力协调，射门手法正确，控制平衡能力好，得 20--30 分。
- b、预备姿势准确，动作用力较协调，射门手法较正确，控制平衡能力较好，得 10--19 分。
- c、射门手法有问题，用力不够协调等，10 分以下。

2、跳起单手肩上射门技评达标

考试方法：学生在 8 球线射门 10 次（10 次跳起射门）。每人给予两次机会，记录最好一次成绩。

(2)、评分标准：

A、达标：（70分）射中6次，得70分；射中5次，得60分；射中4次，得50分；依次类推。

B、技评：（30分）

d、预备姿势准确，动作用力协调，射门手法正确，控制平衡能力好，得20—30分。

e、预备姿势准确，动作用力较协调，射门手法较正确，控制平衡能力较好，得10—19分。

f、射门手法有问题，用力不够协调等，10分以下。

3、成绩评定方法：

（1）、平时表现：（10分）

（2）、技评达标：（50分）

每学期二项技术考查。

（3）、素质达标：（30分）

（4）、理论：（10分）

### 提高班

1、原地单手肩上射门技评达标

（1）、考试方法：学生在8球线射门10次（5次跳起射门，5次支撑射门）。每人给予两次机会，记录最好一次成绩。

（2）、评分标准：

A、达标：（70分）射中6次，得70分；射中5次，得60分；射中4次，得50分；依次类推。

B、技评：（30分）

g、预备姿势准确，动作用力协调，射门手法正确，控制平衡能力好，得20—30分。

h、预备姿势准确，动作用力较协调，射门手法较正确，控制平衡能力较好，得10—19分。

i、射门手法有问题，用力不够协调等，10分以下。

2、跳起单手肩上射门技评达标

考试方法：学生在8球线射门10次（10次跳起射门）。每人给予两次机会，记录最好一次成绩。

（2）、评分标准：

A、达标：（70分）射中6次，得70分；射中5次，得60分；射中4次，得50分；依次类推。

B、技评：（30分）

j、预备姿势准确，动作用力协调，射门手法正确，控制平衡能力好，得20—30分。

k、预备姿势准确，动作用力较协调，射门手法较正确，控制平衡能力较好，得10—19分。

l、射门手法有问题，用力不够协调等，10分以下。

3、成绩评定方法：

（1）、平时表现：（10分）

(2)、技评达标：（50分）

每学期二项技术考查。

(3)、素质达标：（30分）

(4)、理论：（10分）

## 七、教材及参考书

《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《有氧健身操》专项课教学大纲

## Aerobics

### 一、课程的性质、任务和目的

#### （一）、课程性质

有氧健身操是实现大学生以身体练习为基本手段，以健身为目的基本课程。通过合理、科学的锻炼手段与方法，增强学生体质，促进其身心和谐发展。有氧健身操专项课是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### （二）、课程任务

- 1、使学生了解有氧健身操的基本步伐和健身价值。
- 2、增强学生的心肺功能和肌力，调节生理机能，塑造良好的身体形态。
- 3、提高学生的身体协调性、灵活性，提高学生的自我保健能力。
- 4、树立学生的终身体育意识，提高独立锻炼身体的能力。

#### （三）、课程目的

通过有氧健身操课程的学习，使学生进一步丰富健身手段和方法，增强体质，促进心理健康，提高自身的协调性、灵活性，培养欣赏美和鉴赏美的能力，塑造良好的身体姿态并形成优雅的个人气质。

### 二、课程的基本要求和特点

- 1、根据教材内容及具体要求，结合学生的不同基础，采用多种教学方法和手段，因材施教，充分调动学生的学习积极性。
- 2、在教学过程中进行分组练习，让学生互相找出错误并纠正错误，以提高学生的学习热情，培养学生互帮互助的团结精神。
- 3、通过分组创编有氧健身操的队形，培养学生的创新意识，提高学生自主学习的能力。

### 三、本课程与其他课程的联系

本课程与其他公共体育选项课有着密切的联系，有氧健身操专项课须以公共基础体育课为基础，可进一步巩固提高公共课的内容，在健身运动这一专项上有所提高。其作为公共课的延伸，也是一门综合的学科，与心理学、生理学、解剖学、医学等有着密切的联系。

### 四、课程的主要内容

## 初级班

### 1、理论部分

- (1) 体育与健康的基本概念和理念
- (2) 有氧健身操运动的起源与发展
- (3) 有氧健身操的特点与健身价值
- (4) 有氧健身操运动的种类。

### 2、实践部分

- (1) 有氧健身操的低冲击步基本动作：踏步、曼波步、一字步、V字步、单并步、后屈腿、侧抬膝、双并步、后交叉步、向前走、脚跟前点、脚尖侧点、脚尖后点、依次抬膝。
- (2) 有氧健身操组合套路一。
- (3) 拉丁有氧健身操的基本动作教学。

### 3、专项体能与素质

- (1) 一般身体素质：50米、仰卧起坐。
- (2) 专项身体素质：
  - a. 提高心肺功能（有氧运动）
  - b. 发展全身力量素质（上、下肢，腰腹肌）

## 提高班

### 1、理论部分

- (1) 体育锻炼对健康的影响
- (2) 有氧健身操的分类及运动特点
- (3) 有氧健身操的音乐、教法及口令提示的一些基本常识
- (4) 有氧健身操动作组合的创编思路

### 2、实践部分

- (1) 高、低冲击步的基本动作：后踢腿跑、弹踢腿跳、开合跳、吸腿跳、大踢腿、弓步跳、踏步、曼波步、一字步、V字步、单并步、后屈腿、侧抬膝、双并步、后交叉步、向前走、脚跟前点、脚尖侧点、脚尖后点、依次抬膝。
- (2) 有氧健身操组合套路二。
- (3) 搏击有氧健身操的基本动作教学。

### 3、专项体能与素质

- (1) 一般身体素质：50米、仰卧起坐。
- (2) 专项身体素质：
  - a. 提高心肺功能（有氧运动）
  - b. 发展全身力量素质（上、下肢，腰腹肌）

## 五、学时分配（总学时：30 学分：1）

	第一学期	第二学期
理论知识	2	2
基本技术	18	18
专项体能与素质	4	4

健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方式

### （一）、初级班

1、考试项目：有氧健身操完整套路动作技评达标

（1）考试方法：六人一组，如对考核成绩不满意，可申请再次考核，取较好一次成绩。

（2）有氧健身操技术评分标准：

90—100分：动作准确、到位、优美、熟练，动作与音乐协调配合。

80—89分：动作准确、连贯，基本到位，与音乐相吻合。

70—79分：动作基本准确，较为连贯，与音乐基本吻合。

60—69分：动作不够熟练，节奏感较差，缺乏美感。

60分以下：动作失误较多或无法完成。

2、成绩评定方法：

（1）、平时表现：10分

学习态度；组织纪律（早操、出勤：旷课扣4分、事假扣3分、病假扣2分、迟到扣1分）；  
进步幅度；课外作业等。

（2）、技评达标：50分

（3）、素质达标：30分

俯卧撑、立定跳远。

（4）、理论：10分

考试方法：闭卷。

### （二）、提高班

1、考试项目：

①有氧健身操套路二动作技评达标

（1）考试方法：六人一组，如对考核成绩不满意，可申请再次考核，取较好一次成绩。

（2）有氧健身操技术评分标准：

90—100分：动作准确、到位、优美、熟练，动作与音乐协调配合

80—89分：动作准确、连贯，基本到位，与音乐相吻合

70—79分：动作基本准确，较为连贯，与音乐基本吻合

60—69分：动作不够熟练，节奏感较差，缺乏美感

60分以下：动作失误较多或无法完成

②有氧健身操自编组合考核

（1）考试方法：六人一组，如对考核成绩不满意，可申请再次考核，取较好一次成绩。

（2）有氧健身操自编组合技术评分标准：

a. 编排分10%

8—10分：动作编排合理、流畅

5—7分：动作编排较合理、流畅

5分以下：动作编排不合理、不流畅

b. 完成分10%

8—10分：动作完成流畅、到位，姿态优美  
5—7：动作完成较流畅、到位，姿态良好  
5分以下：动作完成不流畅、不到位，姿态欠佳

## 2、成绩评定方法：

(1) 平时表现：10分

学习态度；组织纪律（早操、出勤：旷课扣4分、事假扣3分、病假扣2分、迟到扣1分）；进步幅度；课外作业等。

(2) 技术考核：有氧健身操套路二技评达标30分；有氧健身操自编组合考核20分（编排10分，完成10分）。

(3) 素质达标：30分

仰卧起坐、立定跳远。

(4) 理论：10分

考试方法：闭卷。

## 七、教材及参考书

《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《健美》专项课教学大纲

## Body Building

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

健美专项课是大学生以健身健美专项身体素质的练习为主要内容，通过合理科学的体育教育和锻炼手段，增强体质与健康，促进身心和谐发展。健美专项课是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### (二)、课程任务

1、结合课程内容和学生思想实际，培养终身体育意识，积极参加各种体育生活，熟练掌握健身健美的方法和技能，不断提高健身健美运动水平。

2、基本掌握有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，形成良好的行为习惯和健康的生活方式，具有健康的体魄。

3、通过健美运动的教学，调整心理状态，培养积极乐观的生活态度，提高社会适应能力。

#### (三)、课程目的

1、结合健美教学，加强学生的素质教育，培养学生团结友爱互相合作的集体主义精神和勇敢顽强的意志品质，激发学生的竞争意识和进取精神。

2、掌握健美运动的基本理论和基本技战术，并能在比赛中正确运用。

3、初步掌握健美规则及裁判法和组织健美竞赛的基本理论和技能，通过选修、普修课教学训练，个别学生达到三级运动员、裁判员、健身指导员技术称号。

4、通过健美教学，提高学生对国内外健美比赛的观赏能力，开阔视野。

## 二、课程的基本要求和特点

1、全国健身（美）指导员考级教材为主要内容，结合当今健美锻炼的发展趋势，了解健美锻炼意义并能做出正确的示范动作和讲解。

2、针对学生的不同基础根据教材内容、特点及具体要求合理分组，并采用多种教学方法和手段，调动学生的积极性。

3、健身健美运动具有较强的集体性、教学中应加强相互间默契配合的练习，以培养学生集体主义精神。

## 三、本课程和其他课程的联系

本课程与其他公共体育选项课有着密切的联系，健美专项课须以公共基础体育课为基础，可进一步巩固提高公共课的内容，在健美运动这一专项上有所提高。其作为公共课的延伸，也是一门综合的学科，与心理学、生理学、解剖学、医学等有着密切的联系。

## 四、课程的主要内容

### （一）理论部分：

#### 1.初级班

- (1)、体育概论
- (2)、高等学校体育的内涵
- (3)、我校体育概况、特色
- (4)、科学锻炼身体的方法
  - ①运动对人体各器官系统的作用简介（教材第2章）
  - ②体育运动损伤预防与康复（教材第4、6章）
- (5)、体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。

#### 2.提高班

- (1)、体育锻炼与心理健康
- (2)、体育锻炼与营养
- (3)、体育锻炼与环境
- (4)、养生保健
- (5)、现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事

#### 3. 专项理论

(1)、健美运动概述：健美运动的特点：健美运动的起源和发展：我国健美运动发展历史；当前国际健美运动的发展动向。

- (2)、发展肌肉的方法
  - ①发展肌肉的基本练习与方法。
  - ②如何选择健美锻炼的动作和方法③健美锻炼中注意事项。
- (3)、人体肌肉的组织
- (4)、健美竞赛组织

### （二）实践部分

#### 1、健美锻炼动作

- (1) 初级班：1.健身健美锻炼动作：1 学习形体姿本姿态，2 学习健身健美基本锻炼动作方法，3 初步掌握各部位肌群名称，4 了解健身健美先生小姐竞赛动作，5 学习健美竞赛规则



- (2) 提高班: 1.健身健美锻炼动作: 人体各部位肌群的训练方法: 1、颈肩部位 2、胸部 3、背部 4、臂部 5、大腿肌肉 6、小腿肌肉 7、腰腹部
- 2、(1) 一般身体素质: 50 米, 立定跳远, 蛙跳, 引体向上, 跳绳, 实心球, 800 米或 100 米
- (2) 体育游戏性: 圆圈抢球, 贴膏药等一些
- 3、(1) 专项素质: 引体向上, 双杠, 硬拉, 蛙跳, 跳台阶, 俯卧撑, 倒立, 深蹲
- 4、发展肌肉群和其他项目力量的联系
- (三) 能力培养:
- (1) 带准备活动 (2) 保护与帮助 (3) 组织教学比赛 (4) 裁判实习
- (四) 1、为满足各运动项目健美锻炼, 力量训练的需要, 教学中应该注意除学生掌握健美锻炼的基本知识和基本技术以及还因着重掌握力量训练的基本知识, 基本动作和练习方法
- 2、教学形式以实践课为主, 贯彻理论与实践相结合的原则。

## 五、学时分配 (总学时: 30 学分: 1)

内容	学期	第一学期 (时数)	第二学期 (时数)
理论知识		4	4
基本技术		10	6
实践		6	10
专业体能与素质		4	4
健康标准 (机动)		2	2
理论考试		2	2
专项考试		2	2
合计		30	30

## 六、考核方法及评分标准

- (一) 本课结束对学生进行考核, 考核内容以四个方面进行衡量学生成绩
- (二) 期末成绩 100 分分派比例

项 目	形体、卧推	两项素质	平时成绩	理 论
所占比例%	50%	30%	10%	10%

- (三) 形体、卧推 50 分分配比例

- 卧推: 动作要领: 仰卧在卧推架或长凳上, 两手握杠铃, 虎口相对, 握距与肩同宽或稍宽于肩。杠铃横杠置于乳头以上约 1 厘米处。以胸大肌发力使杠铃向上推起, 然后, 使杠铃慢慢下落复原位。
- 人体骨架、肌群的整体布局合理、匀称、肌肉清晰。
- 健美规定动作, 协调、流畅, 配合默契。
- 外表容貌端正, 肤色光洁, 色泽和谐。

- (四) 两项素质 30 分分配比例, 参照大学生体育锻炼标准来评分

- 第一学期素质考核: 1000 米或 800 米, 立定跳远

2.第二学期素质考核：50米和实心球

(五)平时成绩10分

根据课外作业，学习态度，组织纪律，早操出勤，旷课扣4分，事假扣3分，病假扣2分，迟到扣1分

(六)理论10分

1.考试方法：开卷或理论作业。

## 七、教材及参考书

《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《武术》专项课教学大纲

## Wushu

### 一、课程的性质、任务和目的

#### (一)、课程性质

武术专项课是大学生以武术基本技战术和专项身体素质的练习为主要内容，通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，增强体质与健康，促进身心和谐发展。武术专项是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

#### (二)、课程任务

1、结合武术教学，加强武德教育，培养学生顽强拼搏、团结友爱，见义勇为的道德品质，激发学生的爱国主义精神。

2、初步掌握武术所包含的内容及竞赛规则和裁判法，具有组织小型武术竞赛和担任院级裁判员的能力。

3、通过武术的教学，提高学生对各类武术比赛的观赏能力，开拓视野，品评中国传统文化，领悟人生真谛。

#### (三)、课程目的

武术教学根据学校体育培养人才目标的要求，通过对武术运动的基本理论、基本技术、战术以及基本技能的学习锻炼，促进学生身心全面发展，使学生在学校能更好的完成学习任务，养成“终身体育”的意识和习惯，以便将来更好地为社会主义现代化和保卫祖国服务。

### 二、课程的基本要求和特点：

#### (一)、课程的基本要求：

1、注重直观教学，以领做为主。武术教学中，学生首先遇到“三多”问题，一是动作数量多；二是方向路线变化多，往返折叠，左旋右转，路线复杂；三是每一个动作所包含的因素多，外有手眼身法步，内有精气神意的配合。因此教师很注重直观形象的演示，多以领做为主，身教重于言教，使学生通过反复练习，较快地学会和掌握动作，进而完成套路的教学。

2、为了体现武术的形神兼备的特点，因此武术教学时强调动作规格，突出劲力、精神和节奏。

3、结合攻防动作进行教学，提高学生对武术学习兴趣。

## （二）、课程的基本特点：

### 1、寓技击于体育之中

武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

### 2、内外合一，形神兼备的民族风格

既讲究形体规范，又求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。

### 3、广泛的适应性

武术的不仅练习形式、内容丰富多样，同时它对场地、器材的要求较低，不受时间、季节的限制，这一特点为现代群众性体育活动提供了方便，使武术进一步走向社会，走向群众。

## 三、本课程与其他课程的联系

武术是传统的、固有的，它在民族文化的总体氛围中孕育、产生、衍化发展，自然地融汇了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念；借鉴了运动解剖学、运动生物力学等现代学科的优秀观点，注重内外兼修，诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气功、动静说、刚柔说等等，逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富，寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。从另一个侧面反映了东方的民族文化光彩。

## 四、课程的主要内容

### 1. 理论部分：

#### 1. 初级班

(1)、体育概论

(2)、高等学校体育的内涵

(3)、我校体育概况、特色

(4)、科学锻炼身体的方法

①运动对人体各器官系统的作用简介（教材第2章）

②体育运动损伤预防与康复（教材第4、6章）

(5)、体育教学常规要求、教学内容、考核内容方法等。

#### 2. 提高班

(1)、体育锻炼与心理健康

(2)、体育锻炼与营养

(3)、体育锻炼与环境

(4)、养生保健

(5)、现代奥林匹克运动暨国际重大体育赛事

#### 3. 专项理论

(1)、武术运动概述；武术运动的特点与作用；武术运动的形成和发展；武术运动的内容与分类；武术运动的发展现状与趋势。

(2)、武术规则及裁判法：

①、武术规则分析：竞赛类型、项目、组别及场地、器材、服装的要求。

②、武术裁判法：武术裁判员的基本条件；总体分数的分配（总分10分，其中动作规格分为6.8分，演练水平分为3分，创新难度分为0.2分），评分标准与方法；竞赛组织机构。

③、武术运动的竞赛工作：竞赛的目的意义；竞赛的组织工作；竞赛制度；编排方法和名次的计算方法；秩序册的内容。

④、武术运动基本技术分析：基本步型、手型、步法、身法。武术礼仪。

## 2. 技术及学习内容部分：

### (1). 主要基本技术：

A、步型：

a、弓步； b、马步； c、仆步； d、虚步； e、歇步

B、手型：

a、拳（直拳、摆拳、勾拳、砸拳）。b、掌（插掌、挑掌、亮掌、推掌）。

c、勾手。

d、肘法（顶肘、盘肘、架肘）。

C、步法：

a、上步； b、退步； c、插步； d、跨跳步 e、跃步

D、腿法：

a、伸屈性腿法（弹腿、踹腿、蹬腿、点腿）

b、直摆性腿法（正踢腿、里合腿、斜踢腿）

c、扫转性腿法（直身前扫、伏地后扫）

d、击响腿法（单拍脚、里合拍脚、斜拍脚）

e、劈叉腿法（横叉、竖叉）

### (2). 学习内容：

A、第一学期：一段位长拳技术动作；二段位长拳技术动作。

B、第二学期：三段位太极拳技术动作；初级长剑技术动作。

## 3. 身体素质部分：

### (1). 一般身体素质：

a、速度：50米跑、100米跑、加速跑、冲刺跑、接力跑。

b、耐力：800米跑、1000米跑、1500米跑、障碍跑、变速跑、越野跑。

c、弹跳：立定跳远、跨步跳、单腿跳、跳绳、单腿和双腿连续跳台阶。

d、力量：引体向上、仰卧起坐、双臂屈伸、掷实心球、负重半蹲、全蹲和蹲跳。

### (2). 专项身体素质：

a、速度：冲拳，交叉步、上步、退步、组合动作练习。

b、灵敏：听信号做各种脚步动作、各种闪躲及追逐游戏、实战练习、各种翻滚跳跃练习。

c、耐力：定距定时跑、越野跑、25米见线折回跑、。

d、力量：实心球练习、俯卧撑、负重练习、倒立练习、器械练习。

e、弹跳：蛙跳、跑台阶、深蹲跳、原地跳。

f、柔韧：压腿、下叉、踢腿。

## 五、课时分配

内容	学期	
	第一学期（时数）	第二学期（时数）
理论知识	4	4
基本技战术	16	16

专项体能与素质	4	4
健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方式：

1. 整套武术技术动作进行考核
2. 武术专项评分标准（50分）

### A、功力水平（劲力、协调、动作）占20分。

要 求	扣 分
凡动作工整、劲力充足、用力顺达、力点准确、身法协调者。	不予扣分
凡与上述要求轻微不符者	扣1—5分
凡与上述要求显著不符者	扣5—10分
凡与上述要求严重不符者	扣10—20分

### B、演练技巧（精神、节奏、风格）占20分

要 求	扣 分
凡符合精神饱满、节奏分明、风格突出的要求者	不予扣分；
凡精神、节奏、风格的任一方面与要求轻微不符者	扣1—5分
凡与上述要求显著不符者	扣5—10分
凡与上述要求严重不符者	扣10—20分

### C、结构、布局、熟练程度占20分。

要 求	扣 分
凡结构严谨、布局匀称、演练熟练者	不予以扣分
凡与上述要求轻微不符者	扣1—3分
凡与上述要求显著不符者	扣3—6分
凡与上述要求严重不符者	扣7—10分

### 2、素质达标（30分）

立定跳远； 800米、1000米；实心球。（三选二）

### 3、平时分（10分）

课外作业：学习态度；组织纪律（早操、出勤：旷课扣4分、事假扣3分、病假扣2分、迟到扣1分）；进步幅度；裁判；组织竞赛；技术运用能力等、

### 4、理论（10分）

考试方法：闭卷。

## 七、教材及主要参考书：

《武术》

人民体育出版社

《中国体育教练员培训教材》 人民体育出版社  
《健康快乐体育》 同济大学出版社

## 《瑜伽》专项课教学大纲

### Yoga

#### 一、课程的性质、任务和目的

##### (一)、课程性质

瑜伽起源于五千多年前的印度，是东方最古老的完美的身心锻炼体系。瑜伽专项课是实现大学生以身体练习为基本手段，以健康身心为目的基本课程。通过合理、科学的锻炼手段与方法，增强学生体质，陶冶美好情操，促进其身心和谐发展。瑜伽专项课是体育课程体系的新生力量，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

##### (二)、课程任务

- 1、通过瑜伽课的理论教学，使学生了解瑜伽运动的基本知识，了解该项目的健身特点和健身价值。
- 2、通过瑜伽的锻炼，增强学生的心肺功能，调节生理机能，塑造良好的身体形态。
- 3、提高学生的自我保健能力，培养并保持健康的生活方式。
- 4、树立终身体育意识，提高独立锻炼身体的能力。

##### (三)、课程目的

通过瑜伽课程的学习，使学生了解外来文化，进一步丰富健身手段和方法，增强体质，促进心理健康，提高自身的协调性、灵活性，培养欣赏美和鉴赏美的能力，塑造良好的身体姿态并形成优雅的个人气质。

#### 二、课程的基本要求和特点

- 1、根据教材内容及具体要求，结合学生的不同基础，采用多种教学方法和手段，因材施教，充分调动学生的学习积极性。
- 2、在教学过程中进行分组练习，让学生互相找出错误并纠正错误，以提高学生的学习热情，培养学生互帮互助的团结精神。
- 3、通过个体实践，提高学生自主学习的能力。

#### 三、本课程与其他课程的联系

本课程属于现代健身运动舞的一种，随着时代的变化，其内容也不断丰富，在体育课中所教授的瑜伽，其音乐节奏和舞蹈动作完美结合，并结合力学、美学等；注重强调柔和协调的动作表现力。

#### 四、课程的主要内容

##### (一)初级班

##### 1、理论部分

- (1) 体育与健康的基本概念和理念；

- (2) 瑜伽运动的起源与发展趋势；
- (3) 瑜伽的运动特点与健身价值；
- (4) 瑜伽运动的注意事项；
- (5) 自我锻炼，自我调节，自我评价的几种方法。

## 2、实践部分

- (1) 瑜伽的一些基本动作及呼吸要领
- (2) 瑜伽的静坐冥想
- (3) 无空式（完全放松式）
- (4) 体位组合：头部旋转式、扩胸式、简易三角伸展式、腰转动式、风吹树动式、牛面式、眼镜蛇式、交叉腿式、猫伸展式、狮子式、简易倒头式、侧卧英雄式、仰卧放松式、冥想。

## 3、专项体能与素质

- (1) 一般身体素质：50 米、仰卧起坐。
- (2) 专项身体素质：
  - a. 提高心肺功能的瑜伽呼吸法
  - b. 发展全身各关节、肌肉群的伸展性练习

## （二）提高班

### 1、理论部分

- (1) 体育锻炼对健康的影响；
- (2) 国内外瑜伽运动发展概况；
- (3) 瑜伽运动的延伸及呼吸特点、动作组合的创编思路等；
- (4) 各种瑜伽健身运动的不同锻炼效果及注意事项。

### 2、实践部分

- (1) 瑜伽的呼吸法练习动作
- (2) 瑜伽的静坐冥想
- (3) 无空式（完全放松式）
- (4) 瑜伽的伸展练习动作
- (5) 瑜伽的平衡练习动作
- (6) 体位组合：拜日十二式、敬礼式、牛面变化式、金刚坐后仰式、加强三角伸展式、扫地式、转躯触趾式、鸽子式、上起坐式、船头式、侧举腿式、半蝗虫式、V 字平衡、仰卧放松功、冥想。

### 3、专项体能与素质

- (1) 一般身体素质：800 米、仰卧起坐。
- (2) 专项身体素质：
  - a. 提高心肺功能的瑜伽呼吸法
  - b. 发展全身力量素质：上、下肢和腰腹肌力量
  - c. 发展全身各关节、肌肉群的伸展性练习

## 五、学时分配（总学时：30 学分：1）

	第一学期	第二学期
理论知识	2	2
基本技术	18	18
专项体能与素质	4	4

健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方式

瑜伽体位组合技评达标：

（1）考试方法：一人一组，演示该学期所学的主要瑜伽动作，并说出呼吸法则，可以自编自演的方式进行。如对考核成绩不满意，可申请再次考核，取较好一次成绩。

（2）瑜伽技术评分标准：

90—100分：动作选择合理，动作完成准确到位，呼吸得法，难易程度适合自身锻炼。

80—89分：动作选择比较合理，动作比较准确到位，呼吸得法，难易程度适合自身锻炼。

70—79分：动作选择比较合理，动作基本准确到位，呼吸较得法，难易程度基本适合自身锻炼。

60—69分：动作选择不太合理，动作完成不够到位，呼吸不太得法，难易程度不太适合自身锻炼。

60分以下：动作选择不合理，动作失误较多或无法完成，呼吸不得法，难易程度不适合自身锻炼。

2、成绩评定方法：

（1）平时表现：10分

学习态度；组织纪律（早操、出勤：旷课扣4分、事假扣3分、病假扣2分、迟到扣1分）；进步幅度；课外作业等。

（2）、技评达标：50分

（3）、素质达标：30分

（4）、理论：10分

考试方法：闭卷。

## 七、教材及参考书

《瑜伽》 张惠兰著

《高校体育与健康教程》 朱柏宁、李伟民主编，同济大学出版社，2004.6

# 《爵士舞》专项课教学大纲

## Jazz

### 一、课程的性质、任务和目的：

（一）、课程性质：

爵士舞起源于非洲，发展于美国。爵士舞吸收了芭蕾、现代舞、街舞、拉丁舞的元素和技巧，舞蹈风格热情、奔放、富有动感。爵士舞专项课是一门时尚的、全新的课程。是实现大学生以身体练习为基本手段，以健康身心为目的的基本课程。通过合理、科学的手段和方法，增强学生体质，陶冶美好情操，促进其身心和谐发展。

（二）、课程任务：

1、通过爵士舞的舞蹈理论教学，使学生了解爵士舞的舞蹈风格、特征、种类以及健身价值。



2、通过爵士舞的基础步伐和舞蹈动作教学，发展学生心肺耐力、速发力与肌耐力、柔软度、协调性和平衡性。

3、通过爵士舞的舞蹈教学，使学生增强舞蹈韵律感和节奏感。

### （三）、课程目的：

通过爵士舞学习，使学生了解西方艺术文化，进一步丰富健身手段和方法，增强体质，改善体形，塑造高雅的个人气质和自信心；提高身体灵活性、协调性。培养对音乐与舞蹈的审美能力。

## 二、课程的基本要求和特点：

### （一）、课程的基本要求：

1、注重直观教学。教师通过直观形象的演示，多以领做为主，使学生通过反复练习，较快地学会和掌握动作，进而完成舞蹈的学习。

2、爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，教学时强调动作中头部、腰部、髋部的发力，引导学生培养良好的舞蹈感觉。

3、采用多种教法和手段，因材施教，充分调动学生的积极性，激发学生的学习热情。

## 三、本课程与其他课程的联系

爵士舞属于现代舞的一种，随着时代的变化，其内容也不断丰富，在体育课中其音乐节奏和舞蹈动作更为强劲，结合力学、美学等；注重强调内柔外刚的动作表现力。

## 四、课程的主要内容

### （一）、理论部分

1、爵士舞的起源与发展。

2、爵士舞风格与特点。

3、爵士舞的种类。

4、爵士舞对体适能方面的要求。

### （二）、实践部分

（1）、主要基本步伐：爵士步、重心出回、拖步、拖步加侧踢、重心转换、爵士蹲转、爵士平转、爵士四位后转、爵士步加四位后转、爵士钩踢、平转加重心转换、爵士步加含胸退步。

（2）、现代爵士舞舞蹈动作组合一套。

（3）、街头爵士舞动作组合一套。

3、身体素质部分：

（1）、一般身体素质：50米跑、立定跳远、掷实心球。

（2）、专项身体素质：

a、力量性练习：腰、腹肌力量练习、俯卧撑。

b、柔韧性练习：压腿、劈叉、踢腿。

## 五、学时分配（总学时：30）

	第一学期	第二学期
理论知识	4	4
基本技术	10	6
实践	6	10
专业体能与素质	4	4

健康标准（机动）	2	2
理论考试	2	2
专项考试	2	2
合计	30	30

## 六、考核方法：

- 1、考核方法：三人一组，如对考核成绩不满意，可申请再次考核，取最好一次成绩。
- 2、成绩评定方法：

项目 得分	爵士舞	身体素质	专项理论	平时分
	50分	30分	10分	10分

### 3、评分标准：

9-10分：动作准确熟练、优美、舒展，有力度，与音乐配合协调。

8-8.9分：动作准确、连贯，有一定力度和幅度，与音乐吻合。

7-7.9分：动作基本准确，与音乐基本吻合。

6-6.9分：动作不够熟练，缺乏舞蹈韵律感和音乐节奏感。

6分以下：动作出现较多错误或不完成。

## 七、教材及主要参考书：

- 《扬扬爵士舞教程》 扬扬编舞 上海影视公司出版社  
《舞蹈大词典》 吕艺生主编 中国戏剧出版社 1994