前 言

按照我校教务处《关于修订2012年（版）本科专业培养方案的原则意见(教务〔2012〕12号)》文件要求，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》和《普通高等学校本科专业目录（2012版修订二稿）》，结合我院教学特点和“复合型应用型特色体育专门人才”的培养目标，在原培养方案的基础上启动2012年（版）本科专业培养方案修订工作。

我院从2007年开始着手制订体育教育专业教学大纲，并于2009年7月定稿付印，2010年4月根据教学须有进行第一轮修订。本次培养方案在第一轮修订的基础上，按照《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案（教体艺[2003]7号）》精神，组织全院教师进行一年半的精心修订，在修订和教学实践过程中，结合我院生源情况、师资力量及场馆现状多次召开专题讨论会进行论证，努力使之更具科学性、时代性、合理性。

修订过程中由于工作经验不足，加上时间、人力有限，本大纲不当之处在所难免，恳请专家、同行指正。我们将以科学发展观为指导，认真总结经验，与时俱进，开拓创新，不断完善教学大纲，使之成为各门课程教学的可靠依据，为切实提高本科教学质量奠定坚实的基础。

华侨大学体育学院

2013年9月10日

目 录

[体育教育专业培养方案 3](#_Toc372182238)

[体育教育专业教学计划表 5](#_Toc372182239)

[体育教育专业教学计划表 6](#_Toc372182240)

[**公共必修课** 12](#_Toc372182241)

[△思想道德修养与法律基础 12](#_Toc372182242)

[△中国近代史纲要 12](#_Toc372182243)

[△马克思主义基本原理 12](#_Toc372182244)

[△毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 12](#_Toc372182245)

[△形势与政策 12](#_Toc372182246)

[△英语阅读 12](#_Toc372182247)

[△英语听说 12](#_Toc372182248)

[﹡当代世界与中国文化 12](#_Toc372182249)

[﹡当代世界与中国经济 12](#_Toc372182250)

[﹡当代世界与中国法制 12](#_Toc372182251)

[﹡当代世界与中国政治 12](#_Toc372182252)

[﹡英语阅读 12](#_Toc372182253)

[﹡英语听说 12](#_Toc372182254)

[﹡剑桥商务英语 12](#_Toc372182255)

[大学语文（D） 12](#_Toc372182256)

[计算机基础 12](#_Toc372182257)

[计算机基础实验 12](#_Toc372182258)

[学生体质健康标准测试 12](#_Toc372182259)

[**学科基础课** 13](#_Toc372182260)

[体育学概论 14](#_Toc372182261)

[教育学 21](#_Toc372182262)

[体育心理学 27](#_Toc372182263)

[运动解剖生理学 34](#_Toc372182264)

[运动生物化学 39](#_Toc372182265)

[运动生物力学 47](#_Toc372182266)

[体育保健学 51](#_Toc372182267)

[体育科学研究方法 56](#_Toc372182268)

[**田 径** 59](#_Toc372182269)

[体操 64](#_Toc372182270)

[足球 75](#_Toc372182271)

[篮球<Ⅰ> 81](#_Toc372182272)

[武 术 <Ⅰ> 87](#_Toc372182273)

[**攀 岩** 91](#_Toc372182274)

[游泳<Ⅰ> 94](#_Toc372182275)

[**专业课** 102](#_Toc372182276)

[篮球专项教学训练理论与实践 103](#_Toc372182277)

[民族传统体育与武术专项教学训练理论与实践 109](#_Toc372182278)

[休闲体育专项教学训练理论与实践 116](#_Toc372182279)

[网球专项教学训练理论与实践 125](#_Toc372182280)

[学校体育学 132](#_Toc372182281)

[运动训练学 135](#_Toc372182282)

[**中学教材教法** 142](#_Toc372182283)

[**安全防护与急救处理** 144](#_Toc372182284)

[**专业选修课** 148](#_Toc372182285)

[**体育社会学** 149](#_Toc372182286)

[**体育管理学** 156](#_Toc372182287)

[**体育测量与评价** 159](#_Toc372182288)

[**运动员科学选材** 164](#_Toc372182289)

[运动营养学 167](#_Toc372182290)

[体育史 175](#_Toc372182291)

[体疗康复与运动按摩 182](#_Toc372182292)

[体育统计学 187](#_Toc372182293)

[乒乓球 192](#_Toc372182294)

[网 球 197](#_Toc372182295)

[跆拳道 202](#_Toc372182296)

[**定向越野** 208](#_Toc372182297)

[太极拳 212](#_Toc372182298)

[**传统养生术** 216](#_Toc372182299)

[舞龙舞狮 220](#_Toc372182300)

[**体适能评定理论与方法** 225](#_Toc372182301)

[华侨华人体育文化史 229](#_Toc372182302)

[游泳<Ⅱ> 231](#_Toc372182303)

[体育舞蹈 235](#_Toc372182304)

[**野外生存技能** 238](#_Toc372182305)

[健美操 244](#_Toc372182306)

[健身健美运动 247](#_Toc372182307)

[**体育游戏** 256](#_Toc372182308)

[高尔夫 259](#_Toc372182309)

[**散 打** 264](#_Toc372182310)

体育学院

体育教育专业（本科，学制4年）培养方案

**一 专业简介**

本专业培养具备系统掌握体育教育的基本理论、基本知识和基本技能，掌握学校体育教育工作规律，具有较强的实践能力，在全面发展的基础上有所专长的体育专门人才。专业突出篮球、民族传统体育与武术、休闲体育、海外体育教育四个主要方向。本专业学制四年。

**二、培养目标和培养范围**

**培养目标：**体现侨校人才培养特色理念的人才培养方案，构建特色和可持续发展的课程体系，形成理论与实践相结合、学校与企业相合作、专业与海内外体育社团相链接的人才培养模式。主要培养适应海内外、港澳台地区社会体育发展和国内社会主义现代化建设需要的，德、智、体全面发展，热爱祖国，政治立场坚定，具有扎实的华文体育教育理论和知识、熟练的华文体育教育技能和社会体育工作能力，能胜任学校体育教育、教学、训练和竞赛工作，能从事学校体育科学研究、学校体育管理及社会体育指导服务等工作，专长有特点、技能有水平、能力有优势的“复合型应用型特色体育专门人才”。

**培养范围：**培养掌握体育学基本原理、基本技能并具备基本科研能力和协调管理能力、适应中小学体育与健康教学科研与管理需要的体育教师；培养满足海外华文体育教师的需要，具有扎实的华文体育教育理论和知识、熟练的华文体育教育技能和社会体育工作能力，能胜任海外学校体育教育、教学、训练和竞赛工作的人才；同时结合学生的兴趣特长，培养满足社会需求的社会体育指导员、体育产业部分的管理人才及休闲体育类人才等。

在知识、能力、素质三方面培养目标与权重如下：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学 院 | 专 业 | | 知 识 | 能 力 | 素 质 |
| 体育学院 | 体育教育 | 目标体系 | A1 A2 A3 A4 A5 | B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 | C1 C2 C3 C4 |
| 权重 | 0.30 | 0.50 | 0.20 |

**三、主干课程介绍**

本专业主干课程主要包括运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、体育保健学、体育社会学、体育教学论、学校体育学、篮球、民族传统体育与武术、休闲体育等方面的基本理论和基本知识，并接受基础体能、专项项目、语言交流、计算机应用、体育科学研究方法的基本训练，具有体育教学与训练、竞赛组织、体育跨文化交流、体育科学研究等的基本能力。

**四、学分要求**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 规定毕业最低总学分/课内总学时 | 境 外 生 | 150学分/2460学时 |
| 内 地 生 | 155学分/2488学时 |
| 其中包括以下部分： | | |
| 公共基础课 | 境 外 生 | 33 学分 |
| 内 地 生 | 37学分 |
| 学科基础课 | 境 外 生 | 58学分 |
| 内 地 生 | 58学分 |
| 专业课 | 境 外 生 | 21学分 |
| 内 地 生 | 21学分 |
| 选修课（含管理类跨学科选修6学分） | 境 外 生 | 26学分 |
| 内 地 生 | 27学分 |
| 实践教学环节（含实习、论文） | 境 外 生 | 12学分 |
| 内 地 生 | 12学分 |

五、教学计划表

**参看下附表**

**（本教学计划适用于2012级及以后学生）**

（标△号为内地生必修课，标﹡号为境外生必修课）

体育教育专业教学计划表

| 课程类型 | 课程代号 | 课程名称 | 课程（英文）名称 | 学分 | 学时Hrs. | | | 各学期周学时分配 | | | | | | | | **知识权重** | **能力权重** | **素质权重** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 讲授 | 实验上机 | 课程实践 | 第一学期 | 第二学期 | 第三学期 | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 | 第七学期 | 第八学期 |
| 公 共 基 础 课 | 000003 | Δ英语听说（一） | ΔListening and Speaking（1） | 1.5 | 16 | 32 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000007 | Δ英语阅读（一） | ΔReading in English（1） | 2 | 32 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000011 | \*英语听说（一） | \*Listening and Speaking（1） | 1.5 | 32 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000015 | \*英语阅读（一） | \*Reading in English（1） | 1.5 | 32 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000019 | \*剑桥商务英语（一） | \*Business English Certificate（1） | 1.5 | 32 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000023 | 计算机基础 | Computer Fundamentals | 2 | 36 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 000024 | 计算机基础实验 | Experiments in Computer Fundamentals | 1 |  | 36 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 000036 | Δ思想道德修养与法律基础 | ΔIdeology & Moral Cultivation Fundamentals of Law | 3 | 42 |  | 12 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 0.35 | 0.35 | 0.3 |
| 000043 | \*当代世界与中国文化 | \*The Contemporary World’s and China’s Culture | 2 | 36 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.3 | 0.3 |
| 000063 | 学生体质健康标准测试 | The Standard Test of Students’ Constitutional Health | 2 |  |  |  | 0 |  |  |  |  |  |  |  | 0.2 | 0.4 | 0.4 |
| 000071 | Δ形势与政策 | ΔPolitical Situation ﹠ Politics(1) | 2 | 34 |  | 2 | 0 |  |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.4 | 0.3 |
| 000002 | 大学语文 | College Chinese | 2 | 30 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 000004 | Δ英语听说（二） | ΔListening and Speaking（2） | 1.5 | 16 | 32 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000008 | Δ英语阅读（二） | ΔReading in English（2） | 2 | 32 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000012 | \*英语听说（二） | \*Listening and Speaking（2） | 1.5 | 32 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000016 | \*英语阅读（二） | \*Reading in English（2） | 1.5 | 32 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000020 | \*剑桥商务英语（二） | \*Business English Certificate（2） | 1.5 | 32 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000040 | Δ中国近现代史纲要 | ΔEssentials of Modern History&Contemporary History of China | 2 | 30 |  | 6 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.35 | 0.35 | 0.3 |
| 000044 | \*当代世界与中国法制 | \*The Contemporary World’s and China’s Legal System | 2 | 36 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.3 | 0.3 |

体育教育专业教学计划表

| 课程类型 | 课程代号 | 课程名称 | 课程（英文）名称 | 学分 | 学时Hrs. | | | 各学期周学时分配 | | | | | | | | **知识权重** | **能力权重** | **素质权重** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 讲授 | 实验上机 | 课程实践 | 第一学期 | 第二学期 | 第三学期 | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 | 第七学期 | 第八学期 |
| 公共基础课 | 000040 | Δ中国近现代史纲要 | ΔEssentials of Modern History&Contemporary History of China | 2 | 30 |  | 6 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.35 | 0.35 | 0.3 |
| 000044 | \*当代世界与中国法制 | \*The Contemporary World’s and China’s Legal System | 2 | 36 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.3 | 0.3 |
| 000005 | Δ英语听说（三） | ΔListening and Speaking（3） | 1.5 | 16 | 32 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000009 | Δ英语阅读（三） | ΔReading in English（3） | 2 | 32 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000013 | \*英语听说（三） | \*Listening and Speaking（3） | 1.5 | 32 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000017 | \*英语阅读（三） | \*Reading in English（3） | 1.5 | 32 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000021 | \*剑桥商务英语（三） | \*Business English Certificate（3） | 1.5 | 32 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000037 | Δ毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（一） | ΔIntroduction to Mao Zedong Thought and Socialist Theory with Chinese Characteristics(1) | 3 | 39 |  | 15 |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 0.35 | 0.35 | 0.3 |
| 000045 | \*当代世界与中国经济 | \*The Contemporary World’s and China’s Economy | 2 | 36 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 0.4 | 0.3 | 0.3 |
| 000006 | Δ英语听说（四） | ΔListening and Speaking（4） | 1.5 | 16 | 32 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000010 | Δ英语阅读（四） | ΔReading in English（4） | 2 | 32 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000014 | \*英语听说（四） | \*Listening and Speaking（4） | 1.5 | 32 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000018 | \*英语阅读（四） | \*Reading in English（4） | 1.5 | 32 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000022 | \*剑桥商务英语（四） | \*Business English Certificate（4） | 1.5 | 32 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.4 | 0.4 | 0.2 |
| 000038 | Δ毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（二） | ΔIntroduction to Mao Zedong Thought and Socialist Theory with Chinese Characteristics(2) | 3 | 42 |  | 12 |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 0.35 | 0.35 | 0.3 |
| 000042 | Δ马克思主义基本原理 | ΔBasic Principles of Marxist | 3 | 42 |  | 12 |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 0.35 | 0.35 | 0.3 |
| 000046 | \*当代世界与中国政治 | \*The Contemporary World’s and China’s Politics | 2 | 36 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.4 | 0.3 | 0.3 |
| 合计 | | 境 外 生 | | 33 | 594 | 36 | 0 | 12 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 内 地 生 | | 37 | 487 | 164 | 59 | 11 | 8 | 7 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育教育学（本科、学制四年）教学计划表 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课程类型 | 课程代号 | 课程  名称 | 课程（英文）  名称 | 学分 | 学时Hrs. | | | 各学期周学时分配 | | | | | | | | 知识权重 | 能力权重 | 素质权重 |
| 讲 | 实验上机 | 课程实践 | 第一学期 | 第二学期 | 第三学期 | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 | 第七学期 | 第八学期 |
| 学科基础课 | 3012001 | 体育学概论 | Introduction to sport studies | 2 | 30 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012008 | 教育学 | Pedagogy | 2 | 30 |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012006 | 教育心理学 | Psychology in Physical Education | 2 | 32 |  | 4 |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012915 | 体育心理学 | Phychology in physical education | 2 | 32 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3012166 | 运动解剖生理学（一） | sports amatomy and physiology | 4 | 52 | 12 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012796 | 运动解剖生理学（二） | sports amatomy and physiology | 4 | 58 | 14 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012021 | 运动生物化学 | Sports Biochemistry | 2 | 32 | 4 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012007 | 运动生物力学 | Biomechanics of the sport skill | 2 | 30 | 6 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012005 | 体育保健学 | Exercise Hygiene | 3 | 44 | 10 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012009 | 体育科学研究方法 | Introduction to methods of scientific research in sports | 1 | 18 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012003 | 田径(一) | Athletics(1) | 3 | 46 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012011 | 田径(二) | Athletics(2) | 3 | 54 |  | 6 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012012 | 体操(一) | Gymnastics(2) | 3 | 46 |  | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012013 | 体操(二) | Gymnastics(1) | 3 | 54 |  | 6 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012019 | 足球 | Football | 2 | 32 |  | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012014 | 篮球 <Ⅰ>(一) | Basketball <Ⅰ>(1) | 3 | 46 |  | 2 |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012015 | 篮球 <Ⅰ>(二) | Basketball <Ⅰ>(2) | 3 | 54 |  | 6 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012017 | 武术 <Ⅰ>(一) | Wushu <Ⅰ>(1) | 3 | 46 |  | 2 |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012018 | 武术 <Ⅰ>(二) | Wushu <Ⅰ>(2) | 3 | 54 |  | 6 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012270 | 攀岩 | outword bound | 3 | 42 |  | 6 |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012016 | 游泳 <Ⅰ>(一) | Swimming <Ⅰ>(1) | 3 | 48 |  | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012020 | 排球 | Volleyball | 2 | 32 |  | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 合计 | 学 科 基 础 课 | | 境 外 生 | 58 | 912 | 46 | 64 | 14 | 16 | 17 | 17 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 内 地 生 | 58 | 912 | 46 | 64 | 14 | 16 | 17 | 17 | 3 |  |  |  |  |  |  |

体育教育学（本科、学制四年）教学计划表

| 课程类型 | | 课程代号 | 课程名称 | 课程（英文）名称 | 学分 | 学时Hrs. | | | 各学期周学时分配 | | | | | | | | **知识权重** | **能力权重** | **素质权重** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 讲授 | 实验上机 | 课程实践 | 第一学期 | 第二学期 | 第三学期 | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 | 第七学期 | 第八学期 |
| 专业课 | 术科专项课 | 30124213012613 | 篮球<Ⅱ>专项教学训练理论与实践 | Theory and Teaching Practice for Particular Events and Sports Coaching | 12 | 192 |  | 24 |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012114  3012685 | 民族传统体育与武术<Ⅱ>专项教学训练理论与实践 | Theory and Teaching Practice for Ethnic Traditional Sports and Martial Arts | 12 | 192 |  | 24 |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012027  3012714 | 休闲体育专项教学训练理论与实践 | Theory and Teaching Practice For Leisure Sports | 12 | 192 |  | 24 |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012893  3012220 | 网球体育专项教学训练理论与实践 | Theory and Teaching Practice for tennis | 12 | 192 |  | 24 |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 理论专业课 | 3012024 | 学校体育学 | Theory of School Sports | 3 | 36 |  | 12 |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012010 | 运动训练学 | Theories of training | 3 | 42 |  | 6 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012217 | 中学教材教法 | Teaching materials and methods of Midll School PE | 2 | 24 |  | 12 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012830 | 安全防护与急救处理 | security protection and first aid | 1 | 8 |  | 8 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 合计 | | | 境 外 生 | | 21 | 302 | 0 | 62 |  |  |  |  | 9 | 9 | 6 |  |  |  |  |
| 内 地 生 | | 21 | 302 | 0 | 62 |  |  |  |  | 9 | 9 | 6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育教育学（本科、学制四年）教学计划表 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课程类型 | 课程代号 | 课程名称 | 课程（英文）名称 | 学分 | 学时Hrs. | | | 各学期周学时分配 | | | | | | | | 知识权重 | 能力权重 | 素质权重 |
| 讲授 | 实验上机 | 课程实践 | 第一学期 | 第二学期 | 第三学期 | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 | 第七学期 | 第八学期 |
| **专业选修课** | 3012028 | 体育社会学 | Physical Sociology | 2 | 30 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012030 | 体育管理学 | Management in Sports | 2 | 30 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012031 | 体育测量与评价 | Sports Measurement and Appraisal | 2 | 22 | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012032 | 运动员科学选材 | Science selecting athletes | 2 | 16 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012033 | 运动营养学 | Sports and Exercise Nutrition | 2 | 32 |  | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012034 | 运动员身体机能生化评定 | Biochemical Evaluation of body function | 1 | 18 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012029 | 体育史 | History of Sports | 2 | 30 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012035 | 体疗康复与运动按摩 | Exercise Restoration And Sports Massage | 2 | 12 | 20 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012046 | 体育统计学 | Sports Statistics | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012036 | 乒乓球 | Table Tennis | 3 | 42 |  | 6 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012037 | 网球 | Tennis | 3 | 42 |  | 6 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012040 | 跆拳道 | Taekwondo | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012043 | 定向越野 | Orienteering | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012522 | 太极拳 | tai chi chuan | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012736 | 传统养生术 | chinese traditional health preservation | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012942 | 舞龙舞狮 | dragon and lion dances | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012023 | 体适能评定理论与方法 | Teaching Internship | 1 | 4 | 4 | 12 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012461 | 华侨华人体育文化史 | overseas vhinese sports cultural history | 1 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 3012038 | 游泳<Ⅱ> | Swimming<Ⅱ> | 2 | 36 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012041 | 体育舞蹈 | Dance Sports | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012042 | 野外生存技能 | Existing skill in field | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012044 | 健美操 | PHYSICAL EDUCATION | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012045 | 健身健美运动 | Fitness and Bodybuilding | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012047 | 羽毛球 | Badminton | 3 | 42 |  | 6 |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012339 | 体育游戏 | sports games | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012355 | 高尔夫球 | golf | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 3012878 | 散打 | sanda | 2 | 34 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.3 | 0.5 | 0.2 |
| 合计 | 专业选修课 | 境外生 | | 20 | 360 |  | 20 |  |  |  |  | 10 | 10 | 12 |  |  |  |  |
| 内地生 | | 21 | 360 |  | 20 |  |  |  |  | 10 | 10 | 12 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 跨学科校选修课程 | 000085 | \*跨学科校选修课程 | \*Minor Course | 6 | 108 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 0 | 0 | 0 |
| 000086 | Δ跨学科校选修课程 | ΔMinor Course | 6 | 108 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 境内生 | | 6 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 境外生 | | 6 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 实践课 | 3012049 | 教育实习 | Teaching Internship | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8周 |  |  |  |  |
| 3012048 | 毕业论文 | Guaduation Thesis | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12周 | |  |  |  |
| 合计 | 境内生 | | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 境外生 | | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 基本素质与社会实践 | 000074 | 大学生职业生涯规划与管理 | Career Planning and Management for College Students | 1 | 16 |  | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 0.3 | 0.4 | 0.3 |
| 000080 | 入学教育 | Entrance Education | 1 |  |  |  | 0 |  |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 000082 | \*中国传统文化教育 | \*Chinese Traditional Culture Education | 2 |  | 2周 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |  | 0.5 | 0.3 | 0.2 |
| 000083 | Δ军事理论与训练 | ΔMilitary Theory and Training | 2 |  | 2周 |  | 0 |  |  |  |  |  |  |  | 0.2 | 0.5 | 0.3 |
| 000077 | 心理健康教育 | Psychological Health Education | 1 | 16 |  |  |  | 0 |  |  |  |  |  |  | 0.2 | 0.3 | 0.5 |
| 000075 | 大学生就业指导与创业教育 | Career Guidance and Entrepreneurship Education for Undergraduates | 1 | 16 |  | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 0.2 | 0.5 | 0.3 |
| 000078 | 社会实践（课外科技创新活动） | Extracurricular Scientific Innovation | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |  | 0.2 | 0.4 | 0.4 |
| 000079 | 公益劳动 | Community Service | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |  | 0 | 0.5 | 0.5 |
| 000081 | 毕业教育 | Graduating Education | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 0.3 | 0.4 | 0.3 |
| 合计 | 境内生 | | 9 | 48 | 2 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 境外生 | | 9 | 48 | 2 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

体育教育学（本科、学制四年）教学计划汇总表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程类型 | | 课程名称 | 课程（英文）名称 | 学分 | 学时Hrs. | | | 各学期周学时分配 | | | | | | | |
| 讲 授 | 实验上机 | 课程实践 | 第一学期 | 第二学期 | 第三学期 | 第四学期 | 第五学期 | 第六学期 | 第七学期 | 第八学期 |
| 公共基础课 | | 境 外 生 | | 33 | 594 | 36 |  | 12 | 10 | 8 | 8 |  |  |  |  |
| 内 地 生 | | 37 | 487 | 164 | 59 | 11 | 8 | 7 | 10 |  |  |  |  |
| 学科基础课 | | 境 外 生 | | 58 | 912 | 46 | 64 | 14 | 16 | 17 | 17 | 3 | 0 | 0 |  |
| 内 地 生 | | 58 | 912 | 46 | 64 | 14 | 16 | 17 | 17 | 3 | 0 | 0 |  |
| 专业课 | | 境 外 生 | | 21 | 302 | 0 | 62 |  |  |  |  | 9 | 9 |  |  |
| 内 地 生 | | 21 | 302 | 0 | 62 |  |  |  |  | 9 | 9 |  |  |
| 专业选修课 | | 境 外 生 | | 20 | 360 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 12 |  |
| 内 地 生 | | 21 | 360 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 12 |  |
| 实践课(毕业实习、毕业论文） | | 境 外 生 | | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12周 |  |
| 内 地 生 | | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12周 |
| 跨学科校选课程 | | 境 外 生 | | 6 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 内 地 生 | | 6 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 基本素质与社会实践(不计入毕业规定学分) | | 境 外 生 | | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 内 地 生 | | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 总计 | 课内总学时、规定毕业学分 | 境 外 生 | | 150 | 2276 | 82 | 146 | 26 | 26 | 25 | 25 | 23 | 19 | 12 |  |
| 内 地 生 | | 155 | 2169 | 210 | 205 | 25 | 24 | 24 | 27 | 23 | 19 | 12 |  |

**公共必修课**

△思想道德修养与法律基础（授课学院：人文与公共管理学院）

△中国近代史纲要（授课学院：人文与公共管理学院）

△马克思主义基本原理（授课学院：人文与公共管理学院）

△毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（授课学院：人文与公共管理学院）

△形势与政策（授课学院：人文与公共管理学院）

△英语阅读（授课学院：外语学院）

△英语听说（授课学院：外语学院）

﹡当代世界与中国文化（授课学院：人文与公共管理学院）

﹡当代世界与中国经济（授课学院：人文与公共管理学院）

﹡当代世界与中国法制（授课学院：人文与公共管理学院）

﹡当代世界与中国政治（授课学院：人文与公共管理学院）

﹡英语阅读（授课学院：外国语学院）

﹡英语听说（授课学院：外国语学院）

﹡剑桥商务英语（授课学院：外国语学院）

大学语文（D）（授课学院：文学院）

计算机基础（授课学院：计算机科学与技术学院）

计算机基础实验（授课学院：计算机科学与技术学院）

学生体质健康标准测试（授课学院：体育学院）

（标△号为内地生必修课，标﹡号为境外生必修课）

**学科基础课**

课程代码: 3012001

体育学概论

一、课程性质与课程目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，共32学时，2学分。

学分/学时：2/32。

课程目标:1、是学生能从整体、宏观上掌握体育的本质、产生与发展、功能、作用以及与其它社会现象的关系。2、使学生能够运用掌握的基本理论认识、解释体育运动。3、使学生能全面、准确地把握体育作为一种社会文化现象的本质，客观、全面的认识体育，并树立正确的体育观和为体育事业奋斗的信心。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 1. 前言   第二节 什么是体育学 | 体育的发展概况；对学生学习本课的要求。  体育学概论的定义；学习体育学概论的意义；体育学概论发展的过程。 | 基本要求：使学生了解体育学的概念、产生发展过程。了解体育学概论的学科性质。增加学生对体育学概论课程的正确认识。  教学重点：体育学的产生和发展。 |
| 1. **体育现象与体育概念** 2. 体育现象及其形态 3. 体育的概念 | 一、体育现象的表现形式。  二、体育现象特征分析：1、以身体活动为基本特征；2、以人的自身发展为基本目的；3、对人体有多方面的促进作用；4、与其它社会现象多有交叉；5、体育主客体的互易性。  三、特例体育现象的解释。  四、体育形态的划分与类型：1、时间维；2、空间维；3、功能维；4、管理维。  一、目的性概念：1、健康；2、适宜状态；3、体质。  二、手段性概念：1、体育手段；2、玩耍；3、游戏；4、竞技体育； 5、身体锻炼；6、身体娱乐；7、身体练习。  三、综合性概念：1、体育（广义）；2、体育（狭义）。 | 基本要求：使学生了解掌握体育的概念、体育现象的表现形式和体育现象的特征。  教学重点：体育的概念。 |
| 1. **体育的产生与历史演进** 2. 体育的起源 3. 体育的发展 | 一、生产劳动实践（生存的需要）  二、医疗活动（保健的需要）  三、军事（防卫的需要）  四、原始宗教活动和祖先祭祀活动（文化的需要）  一、影响体育发展的基本因素：1、影响体育的基础因素；2、影响体育的操作性因素。  二、体育发展的历史阶段  三、体育发展的过程：1、西方体育的发展；2、中国体育的发展； 3、现代体育与社会。  四、体育历史发展的基本特点  五、体育的发展趋势 | 教学要求：使学生了解体育产生和发展过程。增进学生对体育历史进程的认识。  教学重点：体育起源的动因；影响体育发展的基本因素。 |
| 1. **体育、个体、社会**   第一节 体育的功能（作用）  第二节 体育与个体  第三节 体育与社会 | 1. 体育功能概述 2. 体育功能的分类   一、体育与人的发展  二、体育的本质功能：  1、健身；2、健心；3、益群。  一、体育与社会发展  二、体育的派生功能：1、经济功能；2、政治功能；3、教育功能；4、科技功能；5、促进社会发展功能； 6、人的社会化功能。 | 教学要求：了解体育与个体、社会之间的关系以及体育对个体与社会产生的影响。  教学重点：体育的本质功能和非本质功能。 |
| 1. **体育的内容和范围**   第一节 体育科学的定义及其基本特点  第二节 体育学的概念  体系  第三节 体育学的结构及其与相关学科的关系  第四节 体育学的地位与作用 | 一、什么是体育科学  二、体育科学的特点：1、体育科学属于应用科学（应用性）；2、体育学具有跨学科的综合性特点（综合性）；3、体育科学是想象与求实的完美结合（超现实性）；4、体育科学是社会发展的前沿阵地（前瞻性）。  三、体育科学发展的动因：1、社会需要的变化；2、相关母学科的发展；3、科学技术的发展。  四、体育科学的发展趋势  一、体育学的概念  二、体育学的体系  一、体育学的内部结构：1、研究对象处于不同层次；2、结构自成体系；3、生物学科群（研究“身”的学科）；4、心理学科群（研究“心”的学科）；5、社会学科群（研究“群”的学科）；6、综合类学科；7、工具手段类。  二、体育学的相关学科及理论  一、体育学的地位  二、体育学的作用 | 教学要求：使学生了解体育学和体育科学的概念，进而了解体育科学的特点及体育学的结构。  教学重点：体育学的结构及其与相关学科的关系。 |
| **第五章 体育学主要分支学科及特点**  第一节 体育人文社会学  第二节 运动人体学  第三节 体育教育训练学  第四节 运动心理、行为学  第五节 民族传统体育学 | 一、研究对象 二、学科结构  三、现状与特点 四、发展趋势  一、研究对象 二、学科结构  三、现状与特点 四、发展趋势  一、研究对象 二、学科结构  三、现状与特点 四、发展趋势  一、研究对象 二、学科结构  三、现状与特点 四、发展趋势  一、研究对象 二、学科结构  三、现状与特点 四、发展趋势 | 教学要求：使学生从整体了解体育学分支学科及分支学科的发展状况。  教学重点：各分支学科的特点 |
| **第六章 体育学研究方法**  第一节 体育学研究方法概述  第二节 体育学研究的基本类型 | 一、体育学研究的方法论  二、体育学研究的主要方法  一、体育学研究的类型  二、不同类型的特点 | 教学要求：使学生了解体育学研究的基本方法。  教学重点：研究的主要方法。 |
| **第七章 体育手段**  第一节 体育手段概述  第二节 不同体育形态的体育手段及其基本特点 | 一、体育手段的概念与特点  二、体育手段的结构与类别  三、体育手段的运用  一、不同体育形态的体育手段  二、不同体育形态体育手段的特点 | 教学要求：使学生了解体育手段及体育手段的结构与类型，在实践中更好的运用。  教学重点：体育手段的结构与类型。 |
| **第八章 中国体育概述**  第一节 我国体育的目 的任务  第二节 我国体育事业的管理体制 | 一、提出我国体育目的的任务的依据：1、体育所具有的功能；2、我国的具体国情。  二、我国体育的目的和任务  三、我国体育的发展战略  一、概述  二、体育法、全民健身计划和奥运争光计划：1、体育法；2、全民健身计划；3、奥运争光计划。  三、我国的体育管理组织结构  四、我国体育的管理制度：1、学校体育；2、竞技体育；3、社会体育。  五、体育人才的培养  六、体育科学学术组织 | 教学要求：使学生了解我国体育的目的任务以及提出的依据；了解我国体育管理的基本制度。  教学重点：体育目的、任务及主要管理制度。 |
| **第九章 国际体育概述**   1. 国际体育概述 2. 国际体育组织及其活动   第三节 我国对国际体育的参与 | 一、国际体育的形成与发展  二、国际体育的作用  一、主要国际体育组织概况  二、主要国际体育组织的活动  一、中国与国际体育组织的关系原则  二、中国参与的国家体育活动 | 教学要求：使学生了解国际体育及组织的状况；了解中国与国际体育组织的关系。  教学重点：国际体育的作用。 |

四、实践试验环节

1．中小学体育课堂教学观察。

2．课外活动竞赛组织方法。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | 讲授 | 讨论 | 考试 | 总学时 |
| |  | | --- | | 一、绪论 | | 二、体育现象与体育概念 | | 三、体育的产生与历史演进 | | 四、体育、个体、社会 | | 五、体育学的内容与范围 | | 六、体育学主要分支学科及其特点 | | 七、体育手段方法论 | | 八、中国体育概述 | | 九、国际体育概述 | | 2  3  3  3  3  3  3  1  1 | 1  1  1  1  1  1  1  1 | 2 | 2  4  4  4  4  4  4  2  2  2 |
| 合计 | 22 | 8 | 2 | 32 |

六、考试方式

教学结束时进行闭卷考试，占总成绩的70%。作业、讨论发言情况和社会调查实习，计平时成绩，占30%。

七、必要说明

（一）教学以教师授课为主，辅以讨论、答疑等形式，讨论前学生必须阅读教材和参考书，并写出发言提纲。

（二）学生必须按教师规定完成各种作业，社会调查。

（三）新教材在编写中，《体育概论》（人民体育出版社，89年版）为参考教材。

八、参考书目

教材：

潘绍伟、于可红主编《学校体育学》（第二版），高教出版社.2008.

参考书目：

曹湘君．体育概论．北京体育大学出版社，1995．

熊斗寅．熊斗寅体育文选．贵州人民出版社，1996．

周西宽等．体育学．四川教育出版社，1988．

课程代码：3012008

教育学

一、课程性质和课程目标

本课程是为体育教育专业学生开设的学科基础课，共32学时，2学分。

通过教学，使学生掌握教育学的基本概念、基本理论，深刻理解当前基础教育改革与发展中的新理念、新策略，培养学生体育教学中理论联系实际的能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 |  |  |  |  |  |  |  |
| A4 |  |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.1 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B2 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B3 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B4 |  |  |  |  |  |  |  |
| B6 |  |  |  |  |  |  |  |
| B7 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| C3 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| C4 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 教育与教育学的发展** |  | 重点掌握教育的质的规定性和教育学学科研究的基础和发展趋势，了解教育发展的历史形态和教育的发展。 |
| 第一节 教育的质的规定性 | 教育的内涵；教育的起源。 |
| 第二节 教育发展的历史形态 | 古代社会的教育；中世纪的教育；近代社会的教育；现当代社会的教育。 |
| 第三节 教育的发展 | 教育学理论的历史发展；教育学体系的逻辑起点；教育学研究的对象；教育学体系的框架和分支学科。 |
| 第四节 教育学学科研究的基础和发展趋势 | 教育学的认知基础；教育学学科研究的趋势。 |
| **第二章 教育与人** |  | 重点掌握教育是人之自我建构的实践活动、教育提升人的地位。了解人是教育的对象、活动与交往是联系教育与人之关系的基点  理解人的社会化与教育、制度化社会与教育。重点掌握人的潜能开发与教育、文化的传承与教育和教育缔造了社会。 |
| 第一节　人是教育的对象 | 人的自然不足性；人的后天可塑性；人的多元发展性。 |
| 第二节　教育是人之自我建构的实践活动 | 特定的教育人员；特定的教育场所；特定的教育内容；特定的教育手段。 |
| 第三节　活动与交往——联系教育与人之关系的基点 | 自主；交往；体验。 |
| 第四节 教育提升人的地位 | 教育：发现人的价值、发掘人的潜能、发挥人的力量、发展人的个性。 |
| **第三章**　**教育与社会** |  |
| 第一节　人的社会化与教育 | 社会化概述；学校教育的社会化功能。 |
| 第二节　制度化社会与教育 | 关于制度化；社会制度化与教育 |
| 第三节 人的潜能开发与教育 | 人力资本理论；教育对人力资源的开发与利用。 |
| 第四节 文化的传承与教育 | 对人类文化的理解；文化与教育的关系。 |
| 第五节 教育缔造了社会 | 教育是社会发展过程中的一个重要领域；教育的社会功能。 |
| **第四章　教育目的** |  | 重点掌握教育目的的基本规定性，了解我国教育目的的基本精神及构成和落实。 |
| 第一节　教育目的的基本规定性 | 教育目的的价值取向；教育目的的功能体现；教育目的的主客观依据。 |
| 第二节　教育目的的论源流的思考 | 古代的教育目的；中世纪的教育目的；文艺复兴时期的教育目的；近代社会的教育目的；20世纪的教育目的。 |
| 第三节　我国教育目的的基本精神 | 古代教育目的的基本精神；近现代教育目的的基本精神；当代教育目的的基本精神。 |
| 第四节 我国教育目的的构成与落实 | 全面发展的教育；素质教育；素质教育与全面发展教育的关系；教育目的实施的策略。 |
| **第五章　教育制度** |  | 掌握教育制度及我国学校教育制度，了解全球教育制度变革的逻辑与发展趋势。 |
| 第一节　教育制度概述 | 教育制度与学校教育制度；制约教育制度形成与发展的因素；世界教育制度的历史发展。 |
| 第二节　我国学校教育制度 | 古代的学校教育制度；近代的学校教育制度；20世纪学校教育制度的改革与发展；20世纪80年代中期以后学校教育制度的改革与发展；我国现行学校教育系统。 |
| 第三节　全球教育制度变革的逻辑与发展趋势 | 全球教育制度变革的逻辑；全球教育制度的发展趋势。 |
| **第六章　当代教育发展的热点问题** |  | 理解掌握教育中的民主问题、国际理解教育观、生活教育、知识经济与教育创新、伦理教育与人格养成、个性发展和主体教育。 |
| 第一节　教育中的民主问题 | 教育民主化是一种理想；对教育民主问题的争议；尊重儿童是教育民主化的前提。 |
| 第二节　国际理解教育观 | 国际理解教育的产生和发展；国际理解教育的目标；新的国际理解教育观。 |
| 第三节　生活教育 | 生活教育的实质；关注教育的生活意义和生活的教育意义。 |
| 第四节　知识经济与教育创新 | 知识经济时代的特征；教育创新的策略。 |
| 第五节 伦理教育与人格养成 | 关注教育中的伦理研究；人格完善是教育的最高追求。 |
| 第六节 个性发展和主体教育 | 对个性教育的关注；主体性：基础教育的生命特征。 |
| **第七章　教师与学生** |  | 掌握师生关系的多种表现及良好师生关系建立的基本策略，了解教师的专业发展和学生的本质特点及发展规律。 |
| 第一节　教师 | 教师职业及其资格；教师的专业发展；教师教育对教师专业发展的全程规划；教师角色与职业形象。 |
| 第二节　学生 | 学生的本质特点；学生发展的规律与教育；儿童的教育与保护。 |
| 第三节　师生关系 | 师生关系的多种表现；良好师生关系建立的基本策略。 |
| **第八章　课程理论** |  | 掌握课程设计和课程评价，了解课程概述和课程流派。 |
| 第一节　课程概述 | 课程的内涵；制约课程的主要因素。 |
| 第二节　课程流派 | 学科课程结构理论；学生中心课程理论；社会改造课程理论。 |
| 第三节　课程设计 | 课程设计的内涵与设计策略；课程结构与类型；课程设置，课程标准，教科书。 |
| 第四节 课程评价 | 课程评价。 |
| **第九章　教学理论** |  | 掌握相关教学理论，了解国内外有关教学模式。 |
| 第一节　教学理论概述 | 教学理论的发展轨迹；现代教学理论流派。 |
| 第二节　沿袭与创新：教学的规律性与创造性 | 沿袭：掌握教学规律；创新：致力创造性教学。 |
| 第三节 教学设计 | 国外教学设计理论简介；国内有关教学模式的研究。 |
| **第十章　品德 生活 社会** |  | 了解品德与生活，品德与社会的关系，掌握品德教育的模式。 |
| 第一节　品德与生活 | 来自国外的启示；历史的镜像：品德与生活的考察；现实的困境：品德与生活问题的根源；品德生活的重建。 |
| 第二节　品德与社会 | 品德发展面临的时代挑战；社会道德的重建。 |
| 第三节　品德教育的模式 | 认知模式；体谅模式；社会模仿模式 |
| **第十一章 教育与技术** |  | 了解教育与新革命技术及教育技术，掌握计算机辅助教学与多媒体的教学应用。 |
| 第一节 教育与新革命技术 | 新技术革命的特征；新技术革命对教育的要求。 |
| 第二节 教育技术 | 教育技术的发展；现代教育技术的多重功能；现代教育技术与教育改革。 |
| 第三节 计算机辅助教学与多媒体的教学应用 | 计算机辅助教学；多媒体的教学应用。 |
| 第四节 网络教育与远程教育 | 教育网络的组成和作用；多媒体网络辅助教学的模式；多媒体网络对教育的影响；基于因特网的远程教育。 |
| **第十二章 发展性教育评价** |  | 重点掌握发展性学生，教师评价的基本程序，了解发展性评价的内容和特点。 |
| 第一节 发展性教育评价观 | 发展性教育评价的内涵；建构发展性教育评价制度的意义。 |
| 第二节 发展性学生评价 | 发展性学生评价的基本方法和特点；发展性学生评价的内容和层次；发展性学生评价的基本程序。 |
| 第三节 表现性评价 | 表现性评价的概念及其发展；表现性评价的主要特点；表现性评价的设计要点。 |
| 第四节 发展性教师评价 | 审视现行教师评价制度；发展性教师评价的实施步骤。 |
| **第十三章 教育科学研究与论文写作** |  | 了解教育科学研究的性质、意义和主体，教育科学研究的方法、类型和特点，掌握教育科学研究的基本程序，论文写作的基本格式。 |
| 第一节 教育科学研究的性质、意义和主体 | 教育科学研究的性质；教育科学研究的意义；教育科学研究的主体。 |
| 第二节 教育科学研究的方法、类型和特点 | 教育科学研究的方法；类型和特点。 |
| 第三节 教育科学研究的基本程序 | 选题；科研立项的申报。 |
| 第四节 论文写作的基本格式 | 教育论文的类型和结构；教育论文的撰写方法与技巧；教育论文的修改与定稿；教育论文撰写常见的问题选择。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **教学内容** | **讲授** | **讨论** | **考试** | **总学时** |
| 第一章 | 教育与教育学的发展 | 2 |  |  | 2 |
| 第二章 | 教育与人 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第三章 | 教育与社会 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第四章 | 教育目的 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第五章 | 教育制度 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第六章 | 当代教育发展的热点问题 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第七章 | 教师与学生 | 2 |  |  | 2 |
| 第八章 | 课程理论 | 2 |  |  | 2 |
| 第九章 | 教学理论 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第十章 | 品德 生活 社会 | 1 |  |  | 1 |
| 第十一章 | 教育与技术 | 2 |  |  | 2 |
| 第十二章 | 发展性教育评价 | 2 |  |  | 2 |
| 第十三章 | 教育科学研究与论文写作 | 1 |  |  | 1 |
|  |  |  |  | 2 | 32 |
| 合计 |  | 24 | 6 | 2 | 32 |

五、考核方式

期末成绩以百分计，构成为：平时考核占30%（其中课上讨论中的发言表现及出勤占10%，课后作业占20%）期末考核占70%，采用闭卷考试方式。

六、必要说明

教学中，教师应注意对各章节基本概念的阐述，并补充必要教育学的基本知识。执行本大纲时，教师可根据本学科领域的最新发展动态，以及学生的具体情况，对授课内容做适当的增删调整。

七、参考书目

潘友刚、钱立群（主编）.教育学.武汉：华中师范大学出版社，2005

丁锦宏（主编）.教育学.南京：南京大学出版社，2002

吴康宁.教育社会学.北京：人民教育出版社，1998

袁振国（主编）.当代教育学.北京：教育科学出版社，1999

课程代码：3012006

体育心理学

一、课程性质和课程目标

本课程是为体育教育专业学生开设的学科基础课，共36学时，2学分。

通过教学，使学生掌握体育心理学的基本概念、基本理论，深刻理解体育教育过程中心理活动规律，培养学生从心理学角度分析与解决体育教育中实际问题的能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A4 |  |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.1 | 0.1 | 0.05 | 0.1 |  |  | 0.1 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  |  |  |  |  |  |  |
| B2 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B3 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |
| B4 |  |  |  |  |  |  |  |
| B6 |  |  |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |
| B8 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| C3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 体育心理学概述** |  | 重点掌握体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系和体育心理学概念的界定，了解学习体育心理学的意义；体育心理学简史和发展方向；行为主义心理学理论、认知心理学理论、建构主义心理学理论与体育学习的内容。 |
| 1. 体育心理学的定义和   研究对象 | 体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系；体育心理学概念的界定及其研究方法；体育心理学的多维性。 |
| 第二节 学习体育心理学的意义 | 学习体育心理学的意义。 |
| 第三节 体育心理学简史和发展方向 | 体育心理学简史和发展方向。 |
| 第四节 体育学习的心理学基础 | 行为主义心理学理论、认知心理学理论、建构主义心理学理论与体育学习。 |
| **第二章 运动中的目标定向和**  **目标设置** |  | 重点掌握学习目标和成绩目标定向的区别；体育教学中培养学生学习目标定向的方法及体育活动中的目标设置。  了解体育活动中团队目标的设置方法。  理解运动兴趣的定义、运动兴趣的品质、运动兴趣的分类及影响运动兴趣水平的主要因素。  掌握运动动机的定义、运动动机的功能、运动动机的种类及运动动机的培养和激发。 |
| 第一节　体育活动中的目标定向 | 目标定向及分类；体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向；体育教学中如何培养学生的学习目标定向。 |
| 第二节　体育活动中的目标设置 | 目标设置的定义；目标设置的作用；体育活动中有效目标设置的原则。 |
| 第三节　体育活动中团队目标的设置方法 | 团队的概念；团队目标的做哦那个；团队目标的设置方法。 |
| **第三章**　**运动兴趣和动机** |  |
| 第一节　运动兴趣 | 运动兴趣的定义；运动兴趣的品质；运动兴趣的分类；影响运动兴趣水平的主要因素。 |
| 第二节　运动动机 | 运动动机的定义；运动动机的功能；运动动机的种类；运动动机的培养和激发 |
| **第四章　运动归因** |  | 重点掌握运动中的归因及其影响因素，了解运动中的归因训练。 |
| 第一节　运动中的归因 | 成败归因理论；运动归因主要涉及的因素；归因与情绪反应及稳定性。 |
| 第二节　影响运动归因的因素 | 内部因素和外部因素。 |
| 第三节　运动中的归因训练 | 再归因训练；体育运动中的归因训练。 |
| **第五章　体育运动与心理健康** |  | 了解体育活动的心理效益、体育活动行为的理论及成瘾行为。 |
| 第一节　体育活动的心理效益 | 对体育活动的界定；对心理健康的认识；体育活动的心理健康效益。 |
| 第二节　体育活动的坚持性 | 人们在体育活动坚持性上的不同表现；影响人们坚持体育活动的因素。 |
| 第三节　体育活动行为的理论、预测及干预 | 活动行为的理论；活动行为干预。 |
| 第四节 体育活动的成瘾行为 | 锻炼成瘾的界定；关于锻炼成瘾行为的研究。 |
| **第六章　唤醒、焦虑、心经状态与运动表现** |  | 重点掌握应激、唤醒和焦虑的定义；唤醒、焦虑与运动表现的关系；影响赛前状态焦虑的主要因素。了解心境状态与运动表现。 |
| 第一节　应激、唤醒和焦虑的定义 | 应激、唤醒和焦虑的定义。 |
| 第二节　唤醒、焦虑与运动表现的关系 | 驱力理论、倒U型假说、个人最佳功能区理论多维焦虑理论。 |
| 第三节　影响赛前状态焦虑的主要因素 | 环境因素、个体因素。 |
| 第四节　心境状态与运动表现 | 心境状态的概念；心境状态的测量；心境状态与运动员的成就水平。 |
| **第七章　心理技能训练** |  | 了解运动中的行为干预方法及认知干预方法。 |
| 第一节　心理技能与心理技能训练 | 心理技能；心理技能训练；心理技能训练计划、方案与实施。 |
| 第二节　运动中的行为干预方法 | 渐进放松训练；自生训练；气功放松法；生物反馈训练；系统脱敏训练；模拟训练。 |
| 第三节　运动中的认知干预方法 | 表象训练；认知训练；暗示训练。 |
| **第八章　运动技能的学习** |  | 掌握动作技能形成的理论与过程；动作技能的迁移。了解影响动作技能学习的因素；动作技能的学习与训练。 |
| 第一节　动作技能概述 | 动作技能的概念；动作技能的组成；动作技能学习过程的变化特征；动作技能的分类、测量与评价。 |
| 第二节　动作技能形成的理论与过程 | 动作技能形成的理论；动作技能形成的阶段。 |
| 第三节　影响动作技能学习的因素 | 内部因素；外部因素。 |
| 第四节 动作技能的学习与训练 | 指导与示范；练习；反馈。 |
| 第五节 动作技能的迁移 | 技能的迁移及其理论；技能迁移的测量与评价；影响技能迁移的因素；迁移的原则。 |
| **第九章　体育教学效果的心理学优化** |  | 重点掌握体育教学策略和学习策略的心理学原理。了解体育教学环境心理和体育课堂学习过程的心理学评价。 |
| 第一节　体育教学设计的心理学基础 | 确定体育教学目标；选择体育教学内容的依据和途径；分析教学对象；选择教学组织形式与方法；实施体育教学评价。 |
| 第二节　体育教学策略和学习策略的心理学原理 | 体育教学策略；体育学习策略；体育学习策略的教学。 |
| 第三节 体育教学环境心理 | 体育教学环境的心理学分析；体育课堂的心理气氛。 |
| 第四节 体育课堂学习过程的心理学评价 | 体育课堂学习过程的心理学评价目的、内容、方法和形式。 |
| **第十章　体育教学中学生的个体差异** |  | 掌握体育能力的差异，力因素和非智力因素对运动的影响。了解体育差生的心理。 |
| 第一节　体育能力的差异 | 体育能力的定义及测量；体育能力差异对动作技能形成的影响；体育能力差异及其教学策略。 |
| 第二节　智力因素的差异 | 智力结构与体育运动；运动智能；体育运动中的智力差异。 |
| 第三节　非智力因素的差异 | 个性倾向性的差异；个性心理特征的差异 |
| 第四节　体育差生的心理 | 体育差生的分类；体育差生的心理致因；体育教学时的注意事项。 |
| **第十一章 运动损伤的心理致因和康复** |  | 掌握运动损伤发生的心理致因及运动损伤的心理反应。了解运动损伤的心理评估和运动损伤的心理康复方法。 |
| 第一节 运动损伤发生的心理致因 | 运动损伤发生的心理学解释；影响运动损伤发生的心理因素。 |
| 第二节 运动损伤的心理反应 | 运动员损伤心理反应的基本过程；运动员损伤后的认知和情绪反应。 |
| 第三节 运动损伤的心理评估 | 心理评估的作用；常用的心理评估手段；心理评估的具体内容心理评估的注意事项；心理评估报告。 |
| 第四节 运动损伤的心理康复方法 | 调整认知；设置目标；积极思维；社会支持；掌握心理应对技能。 |
| **第十二章 运动中的团体凝聚力** |  | 掌握体育团体凝聚力、影响体育团体凝聚力的因素和团体凝聚力与运动表现；了解团体凝聚力的发展。 |
| 第一节 体育团体凝聚力概述 | 体育运动中的团体和团体凝聚力；团体凝聚力的分类、概念模型和测量。 |
| 第二节 影响体育团体凝聚力的因素 | 环境因素对体育团体凝聚力的影响；个人因素对团体凝聚力的影响；领导因素对团体凝聚力的影响；团体因素对团体凝聚力的影响。 |
| 第三节 团体凝聚力与运动表现 | 团体凝聚力与运动成绩的关系；团体凝聚力产生的其他效益。 |
| 第四节 团体凝聚力的发展 | 团体凝聚力的发展模式；体育团体凝聚力发展的途径和方法。 |
| **第十三章 运动中的领导行为** |  | 了解教练员领导行为及其领导行为分析。 |
| 第一节 领导概述 | 领导与领导者的概念；领导的特征。 |
| 第二节 教练员领导行为概述 | 教练员的领导地位与特征；教练员的领导行为；教练员的领导功能与作用。 |
| 第三节 教练员领导行为分析 | 教练员权威的建立；教练员领导行为分析。 |
| **第十四章 运动中的攻击性行为** |  | 重点掌握攻击性行为的定义与分类；体育运动与攻击性行为。了解运动中的道德形成与发展；降低运动中攻击性行为的有效方法。 |
| 第一节 运动中的道德形成与发展 | 运动中道德认识的形成和发展；运动中道德情感的形成和发展；运动中道德意志的形成和发展；运动中道德行为的形成和发展。 |
| 第二节 攻击性行为的定义与分类 | 攻击性行为的定义；攻击性行为的分类；攻击性行为与果断行为的区别。 |
| 第三节 体育运动与攻击性行为 | 攻击性行为对运动表现的影响；影响运动攻击性行为的内外部因素。 |
| 第四节 降低运动中攻击性行为的有效方法 | 降低攻击性行为的理论基础；降低运动中的攻击性行为的方法。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **教学内容** | **讲授** | **讨论** | **考试** | **总学时** |
| 第一章 | 体育心理学概述 | 2 |  |  | 2 |
| 第二章 | 运动中的目标定向和目标设置 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第三章 | 运动兴趣和动机 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第四章 | 运动归因 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第五章 | 体育活动与心理健康 | 1 | 1 |  | 2 |
| 第六章 | 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现 | 3 | 1 |  | 4 |
| 第七章 | 心理技能训练 | 2 |  |  | 2 |
| 第八章 | 动作技能的学习 | 2 |  |  | 2 |
| 第九章 | 体育教学效果的心理学优化 | 2 | 1 |  | 3 |
| 第十章 | 体育教学中学生的个体差异 | 2 |  |  |  |
| 第十一章 | 运动损伤的心理致因和康复 | 2 |  |  |  |
| 第十二章 | 运动中的团体凝聚力 | 2 |  |  |  |
| 第十三章 | 运动中的领导行为 | 2 |  |  |  |
| 第十四章 | 运动中的攻击性行为 | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 | 34 |
| 合计 |  | 28 | 6 | 2 | 36 |

五、考核方式

期末成绩以百分计，构成为：平时考核占30%（其中课上讨论中的发言表现及出勤占10%，课后作业占20%）期末考核占70%，采用闭卷考试方式。

六、必要说明

教学中，教师应注意对各章节基本概念的阐述，并补充必要普通心理学的基本知识。执行本大纲时，教师可根据本学科领域的最新发展动态，以及学生的具体情况，对授课内容做适当的增删调整。

七、参考书目

季浏、殷恒婵、颜军（主编）.体育心理学.北京：高等教育出版社，2010

季浏（主编）.体育心理学.北京：高等教育出版社，2006

马启伟（主编）. 体育心理学. 北京：高等教育出版社，1995.

张力为、毛志雄. 应用运动心理学. 上海：华东师范大学出版社，2003.

课程代码：3012166、3012796

运动解剖生理学（一）、（二）

一、课程性质及课程目标

课程性质：体育教育专业理论课程，共136学时，8学分。

学分学时：8/136。

课程目标：通过本门课程的教学，使学生能以辨证唯物主义的观点来观察、认识正常人体的形态、结构和功能及相互关系，了解人体各器官系统的基本形态、结构和生理功能，为运动训练下、体育保健学、运动生物化学和运动医学等学科的学习打下基础，重点了解并掌握人体运动器官的运动规律与体育技术动作的关系，以及体育运动对人体形态结构和内在生理特征的影响，拓宽学生的知识面，为将来从事体育教学和训练增加必要的基础知识。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **一、绪言** | 1、 运动解剖学的定义、研究内容、目的与任务、学习方法。  2、人体解剖姿势和解剖学定位术语。  3、新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性  4、神经调节、体液调节、自身调节、生物节律  5、非自动控制系统、反馈控制系统、前馈6、控制系统。  7、高原环境与运动能力 | 了解运动解剖生理学的、研究内容、研究方法，使学生明确学习目的、任务及学习方法。  重点掌握相关专业术语。 |
| **二、细胞** | 细胞的形态结构与功能。细胞器的名称和功能。细胞间质的概念、组成与功能。 | 了解人体的基本组成。掌握模式细胞的结构和功能。掌握四种基本组织的分类、分布和功能。 |
| **三、组织** | 简介人体四种基本组织结构特征，分类与分布。 | 掌握四种基本组织结构和生理特征 |
| **四、运动支持系统**  **（骨与骨骼肌）** | 1 骨的分类。骨的构造。骨的功能。骨的化学成分与物理特性、骨的生长及影响骨生长的因素。体育锻炼对骨形态结构的影响。  2 骨连结分类。关节的构造。运动环节的概念及关节的基本运动。关节的分类。影响关节运动幅度的因素及体育锻炼对关节形态结构的影响。  3 骨骼肌的大体构造。骨骼肌的辅助结构。肌肉的工作术语。肌肉的物理特性。体育锻炼对骨骼肌形态结构的影响。  4 全身骨的组成、名称、数目、位置、定位，了解主要骨的表面结构和体表标志。  5 全身主要关节的主要结构、辅助结构、运动方式。  6 全身主要骨骼肌的结构、位置、功能及其锻炼  7 肌肉工作的概念及肌肉工作的协作关系。  8 多关节肌的概念及工作特点。肌肉工作的分类。  9 力量和发展伸展性的方法。  10 骨骼肌细胞的生物电现象  11 肌纤维的收缩过程及特征  12 肌纤维类型与运动能力  13 肌电的研究与应用  14 力量素质  15 速度素质  16 耐力素质  17灵敏和柔韧素质  体育动作的解剖学分析方法，举例说明。 | 全面掌握运动系统中骨、关节和肌肉的组成、结构和功能。应用相应运动系统知识解决体育实践问题。了解肌肉工作的特点，可以进行简单动作分析。  了解骨骼肌收缩原理、肌纤维类型特点、肌肉供能特点，收缩特点，掌握评价骨骼肌机能的方法，运动能力与骨骼肌机能的关系。 |
| **五、循环系统** | 1 心血管系统的组成、功能。血液循环的途径。心脏的位置、外形、结构特点、心壁构造及心传导系。全身血管分布简介。  2 心脏的机能，血管生理，心血管活动的调节  3 体育锻炼对心血管系统形态、结构及功能的影响。  4 体育锻炼对血液及血细胞的影响  训练对心血管系统的影响  5 淋巴系统组成、功能和生理作用。 | 掌握脉管系的组成及功能。掌握心脏的位置、形态、结构和功能。了解全身主要血管的分布。掌握体循环、肺循环途径、机能。掌握淋巴系统的组成和功能。  了解血液的机能，理化特性，掌握与运动相关的血液指标的测试方法与原理。  了解循环系统的主要机能，血压的形成原理，运动中循环系统变化规律，运动对循环系统的影响，掌握测试评定循环系统的方法。 |
| **六、呼吸系统** | 1 呼吸系统的组成，各器官的位置、形态结构及其功能。  2 呼吸运动和肺通气机能  3 气体交换和运输  4 呼吸运动的调节  5 运动对呼吸机能的影响  有氧和无氧工作能力：   1. 需氧量与摄氧量 2. 氧亏与运动后过量氧耗 3. 最大摄氧量 4. 乳酸阈 5. 提高有氧工作能力的训练 6. 无氧工作能力的生理学基础 7. 无氧工作能力测试与评价 8. 提高无氧工作能力的训练 | 了解肺通气和换气功能、运动中氧的供应特点，掌握肺功能评定方法。 |
| **七、消化系统**  **（供能/物质代谢）** | 1 消化系统的组成，各器官的位置、形态结构及其功能。  2 物质代谢  3 能量代谢 | 了解食物的消化吸收原理，物质能量代谢原理，体温调节原理，掌握物质能量代谢测试评价方法。 |
| **八、泌尿系统** | 泌尿系统的组成，各器官的位置、形态结构及其功能。 |  |
| **九、内分泌系统** | 一、内分泌概述  1、内分泌与内分泌腺  2、激素  3、激素的作用机制  二、主要内分泌腺及其作用  1、胰岛  2、甲状旁腺  3、性腺  4、下丘脑与垂体  5、甲状腺  6、肾上腺  三、激素分泌的负反馈调控  四、激素分泌的调控功能轴  五、内分泌对运动的反应与适应  六、运动性疲劳  七、恢复过程 | 简介内分泌系统的组成、结构特征、作用方式及功能。简介人体主要内分泌腺的位置及功能。  了解内分泌腺主要机能，调控原理，掌握运动中主要激素的变化特点。 |
| **十、视觉/听觉与运动** | 1 眼球的组成（眼球壁及眼球内容物结构和功能）。眼副器的名称、功能。及光线在眼内的传导。  外耳、中耳和内耳的结构与功能。声波在耳内的传导。  2 动态视力与运动 | 了解主要感觉器官的功能，了解神经系统的工作原理，掌握感觉机能和神经系统机能的测试评价方法。 |
| **十一、神经系统** | 1 神经系统的组成、基本概念及神经系统的基本活动方式。  2 脊神经、脑神经、内脏神经的概念、组成、分布特点及功能。  3 脊髓的位置、结构特征与功能。脑干、小脑和间脑的组成、位置和基本功能。大脑的外形、内部结构、中枢皮质机能定位以及主要的神经传导通路。神经系统与体育运动的关系。  4 肌肉运动的神经调控 | 掌握神经系统的基本概念。掌握中枢神经系统各组成部分的位置、外形、内部结构和功能。掌握中枢神经系统的传导通路。了解周围神经系统各组成部分的概念、构成、分支、分布特点。掌握自主神经系统与躯体运动神经的主要区别。 |
| **十二、生殖系统** | 男性生殖系统和女性生殖系统的器官组成和各部功能 |  |
| **十三、少年儿童的特征** | 1 儿童少年生长发育  2 儿童少年的解剖生理特点和体育教学与  训练  3 儿童少年身体素质的发展 | 掌握少年生长发育的生理特点，灵活运用在实践中。 |
| **十四、老年人的特征** | 1 老年人生长发育  2 老年人的解剖生理特点和体育教学与  训练  3 老年人衰老的预防和延缓 | 掌握老年人的生理特点，灵活运用在实践中。 |
| **十五、运动技能及**  **运动系统的分析** | 1. 运动技能的基本概念和生理本质   一、运动技能的基本概念  二、运动技能的分类  三、运动技能的生理本质  第二节 形成运动技能的过程及其发展  一、泛化过程  二、分化过程  三、巩固过程  四、动作自动化  第三节 影响运动技能形成与发展的因素  一、动机在运动技能形成中的作用  二、反馈在运动技能形成及教学训练中的作用  三、训练水平在运动技能形成中的作用  四、大脑皮质机能状态在运动技能形成中的作用  五、感觉机能在运动技能形成中的作用 | 了解运动技能形成的原理，掌握运动机能形成特点和影响因素 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **章节名称** | **讲授与讨论** | **录象** | **实践与作业** | **总学时** |
| 一 | 绪论 | 4 |  |  | 4 |
| 二 | 细胞 | 2 |  | 2 | 4 |
| 三 | 组织 | 4 |  | 2 | 6 |
| 四 | 运动支持系统（骨与骨骼肌） | 12 | 2 | 4 | 18 |
| 五 | 循环系统 | 12 |  | 8 | 18 |
| 六 | 呼吸系统 | 12 | 2 | 6 | 18 |
| 七 | 消化与吸收系统（供能系统） | 8 |  | 4 | 12 |
| 八 | 泌尿系统 | 4 |  |  | 4 |
| 九 | 内分泌系统 | 6 |  | 2 | 8 |
| 十 | 运动与视力 | 4 |  | 2 | 6 |
| 十一 | 神经系统 | 4 |  | 2 | 4 |
| 十二 | 生殖系统 | 2 | 2 |  | 4 |
| 十三 | 少年儿童的特征 | 3 |  |  | 3 |
| 十四 | 老年人的特征 | 3 |  |  | 3 |
| 十五 | 运动技能及运动系统的分析 | 8 |  | 2 | 6 |
|  | 考试 | 8 |  |  | 8 |
|  | 合计 | 96 | 6 | 34 | 136 |

五、考核方式

期末成绩以百分记，构成为：平时考核占20%（出勤、 作业、讨论发言）；期中考核占20%，实验考核占20%，期末考核占40%，期中和末考核采用闭卷方式。

六、必要说明

执行本大纲时，应根据本学科发展动态和学校体育改革实际，适时对授课内容作出调整。

七、参考书目

教材

全国体育院校教材委员会审定.运动解剖学. 人民体育出版社，2000年第二版．

王瑞元等．运动生理学．人民体育出版社，2002．

参考书

柏树令主编.系统解剖学.人民卫生出版社.2004年

李世昌主编.运动解剖学.高等教育出版社.2006年

体育院系教材编审委员会．运动生理学．人民体育出版社，1990．

王步标等．人体生理学.高等教育出版社，1994．

王杨锡让等．人体生理学．人民体育出版社，1999．

张镜如．生理学．人民卫生出版社,1998．

课程代码：3012021

运动生物化学

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，必修，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：运动生物化学是研究机体运动时体内的化学变化即物质代谢及其调节的特点与规律，研究运动引起体内分子水平适应性变化及其机理的一门学科。运动生物化学主要采用化学的原理与方法，同时融入多学科的技术，从分子水平探讨运动与身体化学组成之间的相互适应，运动过程中机体内物质和能量代谢及调节规律，为增强体质、提高竞技运动能力提供理论和方法。

通过本课程的教学，使学生掌握运动人体变化的生物学本质、评定和监控运动人体机能

状态的方法。培养学生运用运动生物化学基本理论分析问题和解决问题的能力，并能科学地指导不同人群的体育锻炼和运动训练。为进一步从事相关专业课的学习和体育科研工作奠定基础。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.5 | A3 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 |  |  | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| **绪论** | 一、运动生物化学的概念   1. 运动生物化学的发展概况 2. 运动生物化学的研究内容 3. 运动生物化学的研究方法 4. 运动生物化学的学习方法 | 了解运动生物化学的任务。  教学重点: 运动对肌体化学组成和物质能量代谢的影响。 |
| **第一章 能源物质的生化基础**   1. 三磷酸腺苷与与磷酸肌酸 2. 糖 3. 脂类 4. 蛋白质 | 1. 三磷酸腺苷 2. 磷酸肌酸      1. 糖的化学组成 2. 人体内糖分布与贮量 3. 运动时糖的生物学功能      1. 脂类的化学组成 2. 人体内脂的分布与贮量 3. 运动时脂类的生物学功能 4. 蛋白质的化学组成 5. 人体内蛋白质的分布与贮量 6. 运动时蛋白质的生物学功能 | 掌握糖、脂、蛋白质的定义及生物学功能。  重点: 运动时的生物学功能。 |
| 1. **代谢的调节物质** 2. 酶 3. 激素 4. 维生素 | 1. 酶的概念及其化学组成特点 2. 酶促反应特点及酶的作用机理 3. 影响酶促反应的因素 4. 限速酶与关键酶 5. 同工酶 6. 运动训练时酶活性的变化规律 7. 激素的概念及其分类 8. 激素对体内代谢的调节作用 9. 激素调节代谢的作用机制 10. 运动时血清激素变化规律 11. 运动竞赛中激素类兴奋剂 12. 维生素的概念与分类 13. 常见维生素的生化特点与运动能力 | 掌握酶、酶的化学组成以及同工酶、限速酶的基本概念和激素特别是胰岛素、胰高血糖素、肾上腺素和去甲肾上腺素在运动中的作用。 |
| 1. **糖代谢与运动能力**   第一节 糖无氧代谢与运动能力   1. 糖有氧代谢与运动能力 2. 运动时糖动用与补充 | 一、糖无氧代谢过程  二、乳酸代谢与运动能力   1. 糖有氧代谢与运动能力 2. 糖有氧代谢过程ATP的合成 3. 运动时糖有氧代谢的供能意义 4. 运动时肌糖原的动用 5. 运动时血糖浓度调节 6. 肝脏释放葡萄糖与运动能力 7. 补糖与运动能力 | 掌握肌糖原、血糖与运动能力的关系, 了解乳酸与运动能力的关系。  教学重点：肌、肝糖原、血糖之间的关系与运动能力, 乳酸与运动能力的关系 |
| 1. **脂肪代谢与运动能力** 2. 脂肪的分解概述 3. 甘油代谢与运动 4. 脂肪酸的分解代谢 5. 运动时脂肪的利用   第五节 运动控体重的生化分析 | 1. 脂肪水解与脂肪动员 2. 甘油与脂肪酸的转运 3. 甘油代谢与运动 4. 甘油的糖异生作用及其在运动时意义 5. 脂肪酸氧化的基本过程 6. 脂肪酸完全氧化过程中ATP的合成及其供能意义 7. 脂肪酸不完全氧化——酮体的生成和利用 8. 运动时脂肪参与供能的形式和来源 9. 骨骼肌内甘油三酯的利用 10. 血浆脂蛋白中甘油三酯的利用 11. 脂肪组织中甘油三酯的利用 12. 运动对血浆游离脂肪酸的影响 13. 脂肪的利用与运动能力 14. 控体重的概念与最低安全体脂 15. 控体重的生化基础 16. 运动控体重的机制和影响因素 17. 运动员的控体重方案及其对身体机能和运动能力的影响 | 掌握脂肪代谢与运动能力的关系。  教学重点：运动时脂肪、甘油代谢。 |
| **第五章 蛋白质代谢与运动能力**   1. 蛋白质的分解代谢 2. 运动对蛋白质代谢的影响 3. 运动员对蛋白质的需要量与补充 | 1. 蛋白质的消化与吸收 2. 氨基酸的来源与去路 3. 氨基酸的分解代谢   一、运动时骨骼肌的氨基酸代谢库  二、运动时骨骼肌蛋白质净降解  三、运动时游离氨基酸库的变化  四、运动时氨基酸代谢  五、运动对骨骼肌蛋白质的需要量与补充   1. 氮平衡 2. 确定运动员对蛋白质需要量的方法 3. 运动员蛋白质补充品及其补充量 4. 补充蛋白质的时间 5. 过量摄入蛋白质、氨基酸的危害 | 掌握运动时蛋白质代谢的地位, 运动时主要参与供能的氨基酸。  教学重点：运动时氨基酸供能及糖异生。 |
| **第六章 运动训练的生化原理**   1. 运动训练的能量供应 2. 运动性疲劳的生化分析 3. 物质恢复的生化分析   第四节 制订运动训练计划的生化依据 | 1. 运动时能量供应过程   二、运动时的能量供应系统  三、运动时各供能系统与负荷强度的关系  四、不同运动项目的能量代谢特点  一、运动性疲劳的概念  二、运动性疲劳的生化机理  三、不同运动类型运动性疲劳的生化特点   1. 超代偿规律的提出   二、超量恢复的生化特点  三、超量恢复在运动训练中的应用   1. 以发展专项供能能力为主，其它供能为辅，确保体能的全面发展   二、根据其供能系统的供能时间长短，安排运动时间，选择适宜的间歇，使其尽量恢复，使运动总量达高水平 | 掌握不同时间运动产生疲劳的生化特点及超量恢复在运动实践中的应用。  教学重点：运动性疲劳定义及不同时间疲劳生化特点, 超量恢复的应用。 |
| **第七章 运动训练的生化分析**   1. 磷酸原供能能力训练的生化分析 2. 糖酵解供能能力训练的生化分析 3. 有氧代谢供能能力训练的生化分析 | 一、理论依据  二、训练方法的生化分析   1. 理论基础   二、训练方法的生化分析   1. 理论依据   二、训练方法的生化分析 | 掌握训练中生化原理及训练适应的生化变化。  教学重点：不同供能系统训练的生化原理。 |
| **第八章 运动负荷的生化评定**  第一节 运动负荷生化评定意义  第二节 负荷强度的生化评定  第三节负荷量的生化评定  第四节运动负荷的生化综合评定 | 1. 及早诊断过度疲劳   二、客观评定运动负荷水平  三、监控运动员的营养状态   1. 血乳酸   二、尿蛋白  三、血清肌酸激酶   1. 血尿素   二、血红蛋白  三、血睾酮/皮质醇  四、尿胆原   1. 运动负荷综合评定的意义   二、运动负荷综合评定的方法 | 掌握各代谢系统的生化评定，学会如何利用生化指标在本专项中评定运动负荷及疲劳程度。  教学重点：代谢系统能力的评定及综合评定。 |
| **第九章 运动适应与停训的生化分析**  第一节 运动适应的生化分析  第二节 运动适应的生化机制  第三节过度训练的生化分析  第四节停训的生化特点 | 一、运动适应的概念  二、细胞适应的生化特点  三、能源物质适应的生化特点  四、代谢调节适应的生化特点  五、神经肌肉系统适应的生化特点  一、急性运动和慢性运动训练适应的生化机制  二、超代偿理论与能源物质适应的生化机制  三、应激学说与神经内分泌和免疫调控  四、运动对细胞信号转导通路调控的适应  一、过度训练的概念  二、过度训练的生化特点  三、过度训练和过量负荷的生化界限   1. 肌肉力量下降   二、肌肉耐力消退  三、肌肉能量贮量的减少  四、酶活性消退 |  |
| **第十章** **训练效果的生化评定**   1. 磷酸原系统供能能力的评定 2. 糖酵解系统供能能力的评定 3. 有氧代谢系统供能能力的评定 | 1. 理论依据   二、评定方法   1. 理论依据   二、评定方法   1. 理论依据   二、评定方法 |  |

四、实践试验环节

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实　验　项　目 | 每组  人数 | 实验  学时 | 实验  类型 | 必做/选做 |
| 1 | 实验室安全教育、基本技能操作  样本的采集（唾液，血液、尿液） | 2 | 1 | 验证性 | 必做 |
| 2 | 血红蛋白（Hb）的测定 | 2 | 2 | 验证性 | 必做 |
| 3 | 尿十项检测 | 2 | 1 | 验证性 | 必做 |
| 4 | 尿蛋白的定量测定 | 2 | 2 | 验证性 | 选做 |
| 5 | 尿肌酐的定量测定 | 2 | 2 | 验证性 | 选做 |
| 6 | 超微量全血血尿素氮的测定 | 2 | 2 | 验证性 | 选做 |
| 7 | 血乳酸的定量测定 | 2 | 2 | 验证性 | 选做 |
| 8 | 一次有氧运动负荷的评定 | 4 | 2 | 综合性 | 选做 |
| 9 | 一次无氧运动强度的评定 | 4 | 2 | 综合性 | 选做 |
| 10 | 一堂运动训练课强度和运动负荷的评定 | 4 | 2 | 综合性 | 选做 |
| 11 | 设计性实验 | 4 | 2 | 设计性 | 选做 |

五、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **授课内容** | **讲授** | **实验** | **总学时** |
| 绪论  第一章 能源物质的生化基础   1. 代谢的调节物质 2. 糖代谢与运动能力 3. 脂肪代谢与运动能力 4. 蛋白质代谢与运动能力 5. 运动训练的生化原理 6. 运动训练的生化分析   第八章 运动负荷的生化评定  第九章 运动适应与停训的生化分析  第十章 训练效果的生化评定 | 2  2  2  2  2  2  2  2  4  4  4 | 4    4 | 2  4  3  3  3  4  3  3  9  13  7 |
| 合计 | 28 | 8 | 36 |

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本进度内。

六、考核方式

1. 考核依据：以本教育目标为依据, 全面考核教学效果和学生的学习成绩及理解应用能力。
2. 考核种类及成绩比例

(1)平时考核, 占20%(包括学习态度.考勤.课堂提问.专题作业等)

(2)实验成绩, 占20%, 以实验的态度. 出勤. 实验报告. 实验基本技能和掌握程度为准。

(3)期末考试, 占60%, 采用闭卷形式。

七、必要说明

运动生物化学由理论和实验两部分组成, 实验部分是加强学生对理论所学知识的理解和掌握, 培养学生的基本实验技能, 提高学生分析问题, 解决问题的能力。

八、参考书目

教材

林文弢主编.运动生物化学.北京：人民体育出版社2009年2月第2版

普通高等教育"十一五"国家级规划教材.体育院校通用教材.运动生物化学.谢敏豪，林文弢，冯伟权主编,北京：人民体育出版社.2008.

参考书目

冯美云主编．运动生物化学．北京：人民体育出版社，1999．

冯炜权主编．运动生物化学原理．北京：北京体育大学出版社，1995．

许豪文主编．运动生物化学概论．北京：高等教育出版社，2001．

课程代码: 3012007

运动生物力学

一、课程性质和教学目标

本课程是为体育教育专业学生开设的学科基础课，共36学时，2学分。

本课程的教学以讲授为主结合部分实验，使学生在掌握一定的解剖学及力学知识的基础上，学习掌握运动生物力学的基础理论，学习体育中动作技术的分析方法及应用，掌握运动技术动作的技术诊断方法，了解运动训练及康复的生物力学基础理论及知识。由于人体运动的复杂性和运动描述的抽象性，本课程的学习有一定难度，在学习中一定要理论联系实际，提高分析问题和解决问题的能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.15 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  | 0.05 | 0.05 |  |  |
| B4 |  |  |  |  |  |  |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 |  |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  | 0.1 |  |  |  |

三、教学内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节内容** | **教学内容** | **基本要求** |
| **第一章 绪论** | 运动生物力学的学科发展、演变、任务及展望 | 结合课件及视频，激发学生对本课程的兴趣 |
| **第二章 人体动作结构的基本形式**  第一节 人体动作结构的基本形式  第二节 人体运动的复杂性  第三节 人体简化模型与惯性参数 | 1. 人体动作结构和动作系统 2. 人体基本运动动作形式 3. 人体运动器系的机能特征 4. 骨、关节、肌肉的相互作用 5. 人体简化模型 6. 人体质心 7. 人体转动惯量 | 理解动作结构和动作系统的概念  掌握人体运动器系的复杂性及骨关节之间的相互作用  了解不同简化模型优缺点及应用，掌握质心半径、转动惯量及相关几个定律和其它重要概念。 |
| **第三章 人体运动的生物力学基础**  第一节 人体运动的时空特征分析  第二节 人体运动的平衡与稳定  第三节 人体运动的改变及原因  第四节 人体运动的功能及其转化  第五节 体育运动中的流体力学 | 1. 人体运动的表现形式 2. 人体运动的时空特征 3. 人体运动的描述 4. 人体平衡的力学条件 5. 体育运动中的人体平衡 6. 人体运动中的内外力及其关系 7. 人体或器械运动状态改变及其规律 8. 功与能 9. 体育运动的功能转换 10. 影响速度的力学因素 11. 流体力学基本知识 12. 水对人体的阻力和动力 13. 空气对人体的作用 14. 空气对器械的作用 | 掌握运动的表现形式及描述参数、方法，能具体进行描述  掌握影响平衡的因素，不同平衡状态的力学特征  了解人体运动中的内外力及其关系，重点掌握重力、支撑反作用力等重要人体运动力量的意义。掌握动量、冲量在人体运动中的意义。  掌握人体运动中的功能转换  了解流体力学的基本知识，重点掌握伯努利定律及其引起的马格努斯效应，能够根据此原理理解体育运动中的一些运动现象。 |
| **第四章 动作技术分析的一般方法与测量手段**  第一节 动作技术  第二节 动作技术分析的一般方法  第三节 运动生物力学的主要测量手段 | 1. 动作技术分析的发展简史 2. 动作技术分析的一般过程 3. 了解动作技术的构成 4. 明确动作技术目标 5. 确定实验对象与测试方法 6. 确定动作技术的评价指标 7. 拟定分析报告的内容 8. 运动学数据的采集与处理 9. 动力学数据的采集与处理 10. 肌电测量系统 11. 多机同步测量技术 | 掌握动作技术的概念及其分析的一般过程  能够以具体技术分析实例进行动作技术分析  能够结合试验内容，重点了解运动学、动力学数据的采集与处理 |
| **第五章 动作技术的生物力学**  第一节 行走的生物力学  第二节 跑的生物力学  第三节 跳跃的生物力学  第四节 投掷的生物力学  第五节 游泳的生物力学  第六节 击打与踢动作的生物力学  第七节 滑行动作的生物力学 | 1. 行走的生物力学参数 2. 步态分析 3. 步态分析的临床应用 4. 竞走技术的生物力学分析 5. 跑步的运动学 6. 跑步的动力学 7. 起跑的生物力学分析 8. 跳跃的一般生物力学 9. 跳高的生物力学分析 10. 投掷的一般生物力学原理 11. 推铅球的生物力学分析 12. 游泳出发技术动作技术解析 13. 游泳推进动作技术分析 14. 游泳转身动作技术分析 15. 准备阶段的生物力学原理 16. 后摆阶段的生物力学原理 17. 前摆阶段的生物力学原理 18. 随后运动的生物力学原理 19. 速度滑冰的生物力学分析 20. 越野滑雪的生物力学分析 21. 花样滑冰的生物力学分析 | 掌握步态分析的方法及意义，能结合竞走项目进行生物力学分析。  掌握跑步、起跑技术的生物力学分析  掌握跳跃和跳高的生理力学分析，理解它们之间的异同点。  掌握投掷运动的基本原理与规律  了解游泳出发技术、推进技术、转身技术的力学分析  了解击打与踢动作不同阶段的生物力学原理  本节内容以自学为主 |
| **第六章 运动器系的生物力学与损伤**  第一节 运动器系的生物力学与损伤  第二节 关节的运动生物力学与损伤  第三节 骨骼肌的生物力学与损伤 | 1. 骨力学性能的结构基础 2. 骨的生长及机械应力影响 3. 骨损伤的运动生物力学原理 4. 关节结构的运动生物力学 5. 关节的生物力学与损伤 6. 骨骼肌的运动生物力学 7. 骨骼肌损伤的运动生物力学 | 了解骨的力学特性，掌握机械应力对骨生长的意义，理解不同骨损伤的运动生物力学原理  掌握重要几个关节的生物力学与损伤机制  掌握骨骼肌三元素力学模型，掌握肌肉力-速度特性。了解肌肉急慢性损伤的生物力学原理。 |
| **第七章 肌肉力量训练的基础理论与应用**  第一节 肌肉力量训练的基础理论  第二节肌肉力量训练方法  第三节 肌肉力量训练的实例 | 1. 肌肉力量训练的生物力学基础理论 2. 肌肉力量训练的相关理论 3. 肌肉力量训练的基本方法 4. 其他形式的肌肉力量训练方法 | 自学内容，结合其他内容，课题讨论。 |

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **讨论** | **看录象** | **实验** | **考试** | **总学时** |
| 第一章 绪论 | 1 |  | 1 |  |  | 2 |
| 第二章 人体动作结构的生物力学基础 | 4 | 1 |  |  |  | 5 |
| 第三章 人体运动的生物力学原理 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 第四章 动作技术分析的一般方法与测量手段 | 4 | 2 |  | 4 |  | 10 |
| 第五章 动作技术的生物力学 | 6 | 1 |  | 2 |  | 9 |
| 第六章 运动器系的生物力学与损伤 | 1 | 1 |  |  |  | 2 |
| 合计 | 24 | 5 | 1 | 6 |  | 36 |

五、考核方式

平时成绩占总成绩的30%，包括作业、实验报告占20%，考勤占10%，课上讨论及实验操作占10%；期末考试占总成绩的60%。

六、必要说明

（一）本课程是为体教专业设置的，总学时36学时，讲授课程为26学时，讨论课4学时，录象课1学时，实验课为6学时，考试2学时。

（二）本课程是一门实用性很强的课，教师讲授必须结合学生的实际情况并紧密联系体育实际。

（三）运动生物力学发展很快，教师讲课要不断地补充新的知识。

七、参考书目

体育学院通用教材．陆爱云主编 运动生物力学．人民体育出版社， 2010．

参考教材

赵焕彬 李建设著．运动生物力学．高等教育出版社，2008.3

卢德明等著．运动生物力学测量方法．北京体育大学出版社，2001

课程代码：3012005

体育保健学

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，必修，共54学时，3学分。

学分/学时：3/54

教学目标：根据运动训练的特点及现代训练手段的要求，通过本课的教学使学生掌握体育运动参加者（包括运动员）体格检查、机能评定的方法；掌握医务监督的主要内容和简易方法；掌握营养的基础知识及运动员营养的要求；掌握常见运动性疾病的发病原因和机理、主要征象、急救处理及预防原则；了解女子体育卫生的特点及要求；让学生熟悉常见运动损伤的基本原因、检查方法和预防原则；使学生了解按摩的生理作用和注意事项，掌握按摩的基本方法及在体育实践中的应用；了解医疗体育的概念、内容及方法。

培养学生简单诊断、处理常见运动性疾病、运动损伤的基本能力，提高学生动手及实际工作能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 绪论 | 体育保健学的任务及内容 | 学习体育保健学的意义及发展概况，了解运动医学的特点、性质、内容、目的及意义和当前发展趋势。 |
| 第一章　健康概述 | 一．现代健康观  二．现代体育的健康观  三．运动对个体健康的影响 | 了解能够影响健康的基本因素和健康问题；了解自然科学和人文社会科学在体育健康的指导作用；掌握适量运动和过度运动对个体健康的影响。 |
| 第二章　运动与环境 | 一．环境污染对人体健康的危害  二．环境卫生的防护  三．环境对人体运动能力的影响  四．运动建筑设备卫生 | 了解环境污染对人体健康与运动能力的影响 |
| 第三章　营养卫生 | 一．营养学基础  二．健康膳食指导  三．营养、健身运动与慢性病  四．运动员营养 | 了解营养的一般知识, 健康膳食指导原创则，热能及各种营养素的功用及其与运动的关系, 了解运动员营养的一般要求，各项运动的营养特点，比赛期的营养要求。了解运动员控制体重的基本原理、具体方法及其医务监督问题。 |
| 第四章　运动与人的行为和生活方式 | 一．健康与行为和生活方式  二．促进健康的积极生活方式  三．体育行为与心理健康 | 了解危害健康的行为有那些，掌握科学、健康的生活方式与健康的关系 |
| 第五章　不同人群的体育卫生 | 一．少年儿童体育卫生  二．女子体育卫生  三．中年人体育卫生  四．老年人体育卫生 | 了解各个人群的体育卫生。掌握女子月经期运动的几种表现类型，人工月经周期的概念以及女子一般体育卫生要求。了解中老年体育卫生注意事项。 |
| 第六章　体格检查 | 一．方法：视、触、问、听诊  二．内容：一般史、运动史、体表检查、特殊检查等内容  三．医学分析：形态测量、心血管系统、肺功能检查、自主神经功能检查 | 了解这些指标与健康和运动的关系。掌握正确的检查与评定方法及其意义，了解机能评定在体育运动和运动员选材中的意义。 |
| 第七章　运动性疲劳 | 一．概述：概念、分类和机制  二．判断方法：主管检查、客观检查和心血管系统指标  三．消除运动性疲劳的方法：劳逸结合、物理措施、营养补充 | 掌握运动型疲劳的分类、机制、判断和消除方法。 |
| 医务监督  第八章 第九章 体育教学、运动训练、比赛期的医务监督 | 一．体育课的医务监督  二．早锻炼和课间操的医务监督  三．课外活动的医务监督  四．运动训练和比赛期的医务监督  五、不同情况的医务监督的常用指标 | 了解医务监督的内容，掌握体育教学中的健康分组和大运动量监督的基本方法及其应用。掌握运动训练、比赛中的医务监督的要求及一些特殊问题。掌握比赛中医务监督的常用指标及意义。 |
| 第十章 运动性疾病 | 一．过度训练  二．晕厥  三．运动员贫血  四．运动中腹痛  五．肌肉痉挛  六．运动性中暑  七．运动性脱水  八．运动性猝死 | 了解不同运动性病症发生的机理，掌握不同运动性疾病的症状特征、治疗及预防方法。 |
| **运动损伤**  第十一章 运动损伤概述  第十二章　运动损伤的理和处理  第十三章 运动损伤的急救  第十五章　常见运动损伤  第十六章 人体各部位运动损伤 | 一．运动损伤的防治概论：分类、运动损伤的原因及预防原则。  二．运动损伤的急救：休克、止血、绷带包扎、关节脱臼及骨折的处理、人工呼吸和胸外心脏按压。  三．运动损伤的一般处理原则：冷敷、热疗、拔罐、药物、保护支持带、闭合性急性软组织损伤的处理、伤后训练。  四．开放性损伤：擦伤、裂伤、刺伤、切伤的处理。  五．闭合性损伤：挫伤、肌肉拉伤、损伤性腱鞘炎、疲劳性骨膜炎、网球肘、掌指关节扭伤、腰部损伤、髌骨劳损、膝关节的急性损伤、踝关节韧带损伤的原因、原理、症状、检查方法和处理。  六．介绍脑震荡、骨骺损伤。 | 掌握常见运动损伤的特点、分类、发病原因及预防原则，掌握常见损伤的处理原则和方法。 |
| 运动损伤康复与治疗  第十四章 运动损伤的治疗与康复  第十七章 按摩 | 1. 中草药疗法 2. 针灸疗法 3. 拔罐疗法 4. 按摩疗法 5. 物理疗法 6. 固定 7. 伤后康复锻炼 | 了解中草药疗法、针灸疗法等在运动损伤治疗中的意义与作用，掌握拔罐疗法、按摩疗法、物理疗法的治疗原则、适应症及基本方法。掌握几种主要的按摩手法，掌握不同部位运动损伤的固定技术。了解伤后康复锻炼方法与原则。 |

四、实践试验环节

1．要求学生掌握血压测量技术，并能完成联合机能试验。

2．演示PWC170试验。

3．演示现场心肺脑复苏术。

4．熟悉不同部位绷带包扎的常用方法。

务必分小班课进行。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实验** | **考试** | **总学时** |
| 绪论、健康概述、运动与环境、运动与人的行为和生活方式（一、二、四章） | 3 |  |  | 3 |
| 运动与营养、不同人群的体育卫生（三、五章） | 3 |  |  | 3 |
| 体格检查（六章） | 3 | 3 |  | 6 |
| 运动性疲劳（七章） | 2 |  |  | 2 |
| 医务监督（八、九章） | 9 |  |  | 9 |
| 运动损伤部分（十一、十二、十三、十五、十六章） | 12 | 9 |  | 21 |
| 运动损伤康复治疗（十四、十七章） | 4 | 4 | 2 | 8  2 |
| 合计 | 36 | 16 | 2 | 54 |

六、考核方式

1．平时考核：占40%，包括出勤率及课堂提问占10%、作业、实验操作考核30%。

2．期末考试：占60%。

七、必要说明

1．教师可根据学生掌握的程度，对需要了解的内容做适当的删减。

2．考试另安排2学时。

3．授课内容可根据学生掌握情况作适当调整。实习分组，实习时间可依据具体情况作相应调整。

八、参考书目

教材

全国普通高等学校体育教学委员会审定. 体育保健学（第四版）.姚鸿恩主编，北京:高等教育出版社. 2006.

参考书目

曲绵域等主编. 实用运动医学（第二版）. 北京: 北京科学技术出版社. 2001.5

王安利主编 运动医学 ，北京：人民体育出版社

课程代码：3012009

体育科学研究方法

一、课程性质及课程目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，共18学时，1学分。

学分学时：1/18。

课程目标：通过本门课程的教学，使学生初步了解体育科研的基本程序与规范，掌握体育科研的基础知识和主要方法；提高学生的科学方法素养，培养学生从事体育科研的基本能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 绪论**  **第二章 体育科研选题**  **第三章 研究假设与研究计划**  **第四章 体育科研的基本方法**  **第五章 体育科研论文的撰写与评价** | 体育科学研究的基本概念：科学研究、体育科学研究及其意义，体育科研特点与基本程序。  科研选题的意义、题目的来源、选题的基本原则、科研选题的一般程序。  研究假设的定义及作用、提出研究假设的主要条件、建立研究假设的步骤、研究计划的内容及制订。  体育科研方法的概念与意义、体育科研方法的分类、文献资料法、调查法、专家法、观察法、实验法等。  科研论文的特点与分类、体育科研论文的基本结构、毕业论文和科研论文的撰写与评价。 | 重点：体育科学研究、体育科研的基本程序  难点：体育科学研究  重点：题目的来源、选题的基本原则、选题的一般程序  难点：选题的一般程序。  重点：研究假设的作用、提出研究假设的主要条件、建立研究假设的步骤、研究计划的内容和格式。  难点：提出研究假设的主要条件、建立研究假设的步骤、研究计划的内容和格式。  重点：文献资料法、调查法、专家调查法、观察法、实验法等。  难点：调查法的运用、实验法的运用。  重点：科研论文的特点、体育科研论文的基本结构、毕业论文和科研论文的撰写与评价。  难点：体育科研论文的基本结构、毕业论文和科研论文的撰写与评价。 |

四、实践试验环节

1．期刊论文检索途径上机实验。

2．体育教学测量实验。

3．体育实验教学设计。

分小班课进行。

五、学时分配

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **讲授 实践 考试** | **总学时** |
| 第一章 绪论 | 1 | 1 |
| 1. 体育科研选题 | 2 1 | 3 |
| 1. 研究假设与研究计划 | 1 1 | 2 |
| 1. 体育科研的基本方法 | 4 2 | 6 |
| 1. 体育科研论文的撰写与评价 | 2 2  2 | 4  2 |
| 合计 | 10 6 2 | 18 |

六、考核方式

1．考核内容以本课程教学内容为依据

2．理论知识考试成绩占60%，平时与作业考查成绩占40%。

七、必要说明

由于本门课程是综合性、应用性的学科，要求学生结合实际学习，以加深对课程内容的理解。

八、参考书目

教材：

黄汉升主编.体育科学研究方法.高等教育出版社（第二版）.2010.

参考书目：

吴岱明著．科学研究方法学．湖南人民出版社，1988．

　　邢文华等著．体育测量与评价．北京体育学院出版社，1986．

　　王义润，田麦久主编．体育科学研究的程序与方法．人民体育出版社，1989．

　　张力为．体育科学研究方法．高等教育出版社，2002．

课程代码：3012003，3012011

**田 径（一）、（二）**

**一、课程性质**

本课程是为体育教育专业学生开设的学科基础课，共108学时，6学分。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

**三、教学内容、基本要求**

**1、实践部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **主要技术** | **基本要求** |
| 短跑  跨栏  中长跑  跳远    跳高  铅球  标枪 | 起跑、途中跑、终点冲刺  起跑、跨栏步、栏间跑、  站立式起跑、途中跑  挺身式跳远助跑、起跳、  腾空、落坑    背越式跳高助跑、起跳、  过竿、落垫  背向滑步、最后用力    持枪助跑（预跑）、投掷步、  最后用力 | 起跑姿势正确、反应敏捷；途中跑动作正确、步长与步频组合符合个人特点；终点冲刺技术不变形。  起跑姿势正确、反应敏捷；跨栏步技术正确、向前的实效性好；栏间节奏感强；终点冲刺技术不变形。  起跑姿势正确；途中跑动作正确、呼吸节奏合理，动作实效性好。  助跑节奏感、速度感强，与起跳衔接自然、连贯；起跳快速、有力；空中动作清晰、完整；落坑动作自然、合理。  弧线助跑节奏感强；起跳向上实效性好；过竿动作连贯自然；落垫姿势正确。  预摆、团身动作放松、稳定；左腿摆动带动右腿蹬地、右腿收拉保持身体重心的平稳、加速和连贯；最后用力顺序正确，发力快速、充分，  铅球出手后，维持好身体平衡。  持枪正确、助跑稳定；投掷步保持良好速度与节奏，并做好引枪、交叉步及超越器械动作；最后用力顺序正确，动作连贯、有效地将力量作用于标枪的纵轴上；标枪出手后，维持好身体平衡。 |

除上述七项基本内容外，还将介绍竞走、接力跑、三级跳远、掷铁饼等项目的技术及特点；简介蹲踞式跳远、跨越式跳高、侧向滑步推铅球技术。

**2、理论部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| 第一章 田径运动概述    第六章 田径运动竞赛  组织工作的基  本知识    第七章 田径运动场地  的基本知识 | 田径运动的起源、演变与发  展；田径运动的定义、分类、特点和价值；现代田径运动在奥运会中的地位；中国田径运动的发展；田径运动发展的走向。  田径运动的竞赛组织与编排；田径运动竞赛的裁判工作      田径场地的发展与演变；田径场地的设计与布局；半圆式田  径场跑道的计算和丈量；田径  场地的画法；田径场地的管理  与保养。 | 了解田径运动的起源与发展历史；明确田径运动的定义；对田径运动的地位、价值和发展前景有正确的理解和判断。      学会田径运动会的赛前及赛中编排方法；掌握田径裁判工作方法，并付诸实践。  了解田径场地的发展历史；学会设计田径场地并作合理布局；掌握半圆式田径场的计算、丈量方法以及画法；知晓田径场地的管理与保养方法。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总时数** |
| 田径运动概述  短跑  跨栏  中长跑  跳远  跳高  三级跳远  推铅球  掷标枪  田径运动竞赛裁判  田径运动场地 | 2  4  2 | 14  14  4  14  14  4  14  14 | 8 | 2  14  14  4  14  14  4  14  14  4  2  8 |

**合计 8 92 8 108**

**五、考核安排**

1、考核的依据：以本课程教学目标为依据。

2、考核的方式、内容

第一学期为考查。考查方式为技术评定（占考查成绩的80%）和综合评定（占考查成绩的20%），考查内容为第一学期所学内容。第二学期为考试。考试分三部分进行：

（1）理论：

考试方式为笔试，占田径课程总成绩的30%。

考核的主要内容为：田径运动概述、田径运动教学、田径运动竞赛组织工作、田径运动竞赛裁判法、田径运动场地、跑的运动、跳跃运动、投掷运动。

（2）技术：

考试方式为技术评定与成绩达标，分别占田径课程总成绩的30%。

1. 术评定：短跑技评100米（起评成绩：男生13秒，女生15.5秒）；跨栏技评，男生栏高100厘米，栏距8.9米，女生栏高76.2厘米，栏距8.0米（起评成绩：男生19.5秒，女生20秒）；挺身式跳远技评（起评成绩：男生5.0米，女生3.8米）；背越式跳高技评（起评成绩：男生1.4米，女生1.15米）；背向滑步推铅球技评〔起评成绩：男生9.0米（5kg），女生6米（4kg）〕；掷标枪技评（起评成绩：男生25米，女生15米）或掷垒球技评（起评成绩：男生40米，女生25米）。

技术评定依据见《技术评定标准》。

②成绩达标：考核项目为跨栏、跳远、铅球三项。成绩评定依据见《技术项目达标成绩标准》。

（3）综合：

考核方式为综合评定，占田径课程总成绩的10%。

考核内容为：课堂提问、准备活动带操能力、作业完成情况、专项技术分析能力以及学习态度（包括考勤）与表现等。

3、评分标准及考核要求

（1）技术项目达标成绩标准（男）

|  |
| --- |
| 分数 100米 跳高 标枪（600克）  （秒） （米） （米） |
| 100 11.8 1.60 35.00 |
| 90 12.2 1.55 30.00 |
| 80 12.5 1.50 25.00 |
| 70 12.8 1.45 20.00 |
| 60 13.0 1.40 15.00 |

（2）技术项目达标成绩标准（女）

|  |
| --- |
| 分数 100米 跳高 标枪（600克）  （秒） （米） （米） |
| 100 13.5 1.45 35.00 |
| 90 1.40 1.40 30.00 |
| 80 14.5 1.35 25.00 |
| 70 15.0 1.30 20.00 |
| 60 15.5 1.20 15.0 0 |

（3）技术项目达标成绩标准（男）

|  |
| --- |
| 分数 110米栏 跳远 铅球（5公斤）  （秒） （米） （米） |
| 100 16.0 6.00 12.00 |
| 90 16.5 5.80 11.50 |
| 80 17.5 5.60 11.00 |
| 70 18.5 5.40 10.00 |
| 60 19.5 5.00 9 .00 |

（4）技术项目达标成绩标准（女）

|  |
| --- |
| 分数 100米栏 跳远 铅球（4公斤）  （秒） （米） （米） |
| 100 17.5 4.80 8.50 |
| 90 18.0 4.60 8.00 |
| 80 18.5 4.40 7.50 |
| 70 19.0 4.10 7.00 |
| 60 20.0 3.80 6.00 |

（3）技术评定标准（达到起评成绩方予以技评）

|  |
| --- |
| 分数（等级） 技 术 评 定 标 准 |
| 90-100 能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松  （优秀） 协调、实效性好。 |
| 80-89 能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、  （良好） 协调，实效性较好。 |
| 70-79 能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效  （中等） 性。 |
| 60-69 基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。  （及格） |
| 60分以下 不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性  （不及格） 差。 |

（4）考核细则：

①必须达到起评成绩方予以评定技术。

②理论考试采用闭卷笔试形式。

③田径技术考核（包括技评和达标）不及格者，应按规定进行技术补考；若理论考核也不及格，应按规定进行理论补考。

④凡无故缺考者均按不及格论。缓考的处理按学校教学管理的有关规定执行。

**六、必要说明**

1、本教学大纲为体育教育专业学生开设使用，今后将根据学生实际情况和社会发展需求不断进行调整和改进。

2、学生除掌握田径各项目基本技术动作外，还要注重教学、训练技能的学习和提高。

3、教师应不断加强自身的业务能力，更新知识，与时俱进，开拓创新，以适应当代田径运动教学、训练的要求。

**七、使用教材与主要参考书目：**

1、使用教材

《田径》高等学校教材，李鸿江主编，高等教育出版社，2008年第二版。

1. 主要参考书目《国际田联田径裁判法》北京体育大学出版社，2007年。

课程代码：3012012，3012013

体操（一）、（二）

一、课程性质和教学目标

本课程是为体育教育专业学生开设的学科基础课，共108学时，6学分。

学分/学时：6/108

教学目标：积极参与队列队形学习，建立组织观念增强集体意识。均衡发展身体素质，培养健美体态，营造强壮体魄。通过学习激发学生学习兴趣，弘扬集体责任感和团队 精神。提高美的鉴赏能力，加强艺术修养，把体育艺术完美的结合起来，提高和丰富人们的生活质量和内容。

培养学生努力学习，刻苦锻炼，不断进取以及勇敢、果断、顽强、坚毅等意志品质。

二、课程目标和要求

通过本课程的学习，使学生初步了解体操项目的特点和发展概况；初步掌握体操教学的基本理论知识；初步掌握基本体操和器械体操的基本动作技术和教学方法；初步掌握大型群体活动和小型体操竞赛的组织与裁判方法；通过队列队形、徒手体操、轻器械体操、体操游戏、体操素质练习和技巧、双杠、单杠、跳跃等项目练习，使学生初步具有队列队形指挥、创编游戏、编操、编写教案、示范、讲解、保护帮助、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；同时，培养学生具有良好的组织纪律和职业道德，具有勇敢、顽强的拼搏精神和互帮互学的集体合作意识，促进德、智、体、美全面发展。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

（一）理论部分

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 第一讲　体操绪论 |  |  |
| 1.体操的内容 | 队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操、技巧运动、跳跃、艺术体操、实用性体操、健美体操、团体操。 | 通过本讲教学使学生了解体操的慨念、内容、特点、分类和任务要求。了解国内外体操发展的简况和发展趋势。认识练习体  操的意义和作用，增强学习体操的积极性。  通过本讲教学，使学生认识体操术语的重要性，了解体操术语的构成和记写的基本方法与要求，学会用术语表达动作，提高用术语记写动作的能力。 |
| 2.体操的分类 | 基本体操、竞技性体操、实用性体操、团体操。 |
| 3.体操的特点与任务 |  |
| 3.1体操的特点 | 内容丰富性、全面锻炼性、保护帮助性、艺术欣赏性。 |
| 3.2体操的任务 | 道德品质教育，形态和机能发展，以及体操基本知识和发展运动技术水平。 |
| 4.体操发展简况 | 我国体操发展简况，国际竞技体操发展简况，现代体操发展趋势。 |
| 第二讲　体操术语 |  |
| 1.体操术语的发展及创立原则 | 体操术语的慨念及发展简况，体操术语的意义，创立体操术语的原则。 |
| 2.体操动作名称的基本术语 | 体操运动方向术语、动作方法术语、动作相互关系的术语。 |
| 3.体操动作名称的构成 | 动作名称的形式与记写方法，动作学名的构成与省略原则及其一般规律。 |
| ４.体操动作的记写形式 | 连续式、连接式、顺序式。 |
| 第三讲　基本体操 |  | 通过本讲教学，使学生了解基本体操的特点与作用，掌握基本体操的内容、影响动作效果的因素、编操的原则及创编方法。了解进行基本体操组织教学的方法与要求，使学生具有基本体操教学的能力。 |
| 1.基本体操的慨念、特点与作用 | 动作简单，形式多样，内容丰富，时间随意，方法灵活，强度可调，用于学校体育，辅助运动训练，群众健身。 |
| 2.基本体操的内容 | 队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操。 |
| 3.影响动作效果的因素 | 身体姿势、动作方向、幅度、路线、频率、速度、节奏、配合。 |
| 4.编排动作的原则 | 目的性、针对性、科学性、创造性 |
| 5.编排动作的方法 | 成套动作的编排方法、一节动作的编排方法。 |
| 6.基本体操的组织与教学 | 加强宣传教育，合理组织做操队形、正确运动示范，恰当运用讲解，准确运用口令，及时纠正错误，掌握成套动作教学法。 | 通过本讲教学，使学生了解体操保护与帮助的意义、种类、概念及其一般方法，了解实际应用的一般原则和要求等基本理论知识，具有开展体操教学的保护与帮助技能。  通过本讲教学，使学生了解大型群体活动的组织方法，掌握基本技能。能够根据不同的群体活动内容，设立不同的组织机构，编选适宜的内容，制订可行的活动方案，指导和实施训练，观客求实、全面重点的总结工作。 |
| **第四讲　体操的保护与帮助** |  |
| 1.保护与帮助的意义 | 防止运动创伤，缩短教学进程，开展体操教学与训练的基本技能，培养团结互助的集体主义精神。 |
| 2.保护与帮助的种类及其一般方法 | 他人保护、自我保护、间接帮助、直接帮助。 |
| 3.保护与帮助的运用 | 不同教学阶段的运用，运用的一般原则。 |
| 4.对保护与帮助者的要求 | 高度责任感，熟悉动作技术，了解学生特点，区别对待。 |
| **第五讲　大型活动组织方法** |  |
| 1.组织工作的重要性 | 是开展大型群体活动必备的能力。能严密群体组织，提高活动效果。完成群体活动任务的保证。提高集体合作意识和组织纪律性。 |
| 2.大型活动组织机构设制 | 领导小组职责；办公室职责；创编组（编训组、音乐组、美工组）职责；后勤组职责。 |  |
| 3.大型活动的内容编排与设计 | 编排的基本原则，编排的一般方法，总体活动方案的设计内容与要求。 |  |
| 4.活动方案的实施与训练 | 建立建全基层训练队伍，开展骨干培训，掌握组织训练的一般方法。按计划完成各阶段的任务与要求，认真捡查与指导，做好预演与正式表演。 | 通过本讲教学，使学生掌握编写教案的基本方法和要求，做到教案整齐规范，图文并茂，任务明确，内容简明，方法可行、时间与分量合理、图解规范。提高制订教学文件的能力。 |
| 5.组织大型活动注意事项 | 思想与行动的统一性；方案设计的可行性；训练安排的合理性；检查与指导的及时性；总结工作的求实性。 |
| **第六讲　体操教案编写与绘图** |  |
| 1.编写教案的意义与作用 | 加强教学计划性，总结经验改进工作，保证任务完成，开展交流、检查与指导。 |
| 2.教案书写格式与要求 | 明确任务与要求，明确内容与教法，确定时间与分量，简明求实的小结。 |
| 3.教案图示的基本方法 | 图示的基本方法与要求，人体比例特征。  单线和双线图的画法特点，常见基本部位动作画法范例。 |

(二)实践部分

| **教学内容** | **主要技术** | **次要技术** | **基本要求** |
| --- | --- | --- | --- |
| 基本体操教学内容 |  |  |  |
| 1.体操队列队形 |  |  |  |
| （1）队列基本动作 | 立正、稍息、看齐、各种转法。 | 齐步、跑步、互换、立定。 | 动作规范，精神饱满，整齐迅速。 |
| （2）原地队形变化 | 1. 一列变二列还原 2. 一列变三列还原 | 一路变二路还原  一路变三路还原 | 掌握变化方法，学会报数、调整间距，掌握指挥的位置，会喊口令、讲解动作要领，培养组织纪律性。 |
| （3）进行间队形变化 | 1. 二路变一路行进 2. 一路变多路 3. 分队走、合队走 4. 错肩行进 5. “8”字形行进 6. 向左、右、后转走。 | 转弯及绕场  多路变一路  并队走、裂队走。  蛇形行进  对角线行进  螺旋形行进 | 掌握变化方法与要求，步伐整齐划一，口令准确，口号宏亮，指挥位置合理，讲解简明、时机恰当，仪表自然大方。 |
| 2.徒手与轻器械体操 |  |  |  |
| (1)身体各部位基本动作  ①头颈动作 | 各方向屈、转。 | 左右绕、绕环。 | 部位准确，姿态正确，方向路线清楚，节奏分明，幅度大，术语正确。 |
| ②肩部动作  ③上肢动作  ④躯干动作  ⑤下肢动作  ⑥其它动作 | 提、沉。  举、振、绕、绕环。  屈、振、转。  蹲、弓步。  立、撑。 | 前、后绕环。  屈、伸、摆。  倾、绕。  踢、举。  卧、坐、波浪。 |
| (2)定位徒手操 | 基本部位动作一套 | 加难组合动作 | 掌握各种操的特点，成套动作连贯，有节奏，姿态好，幅度大，会喊节拍口令，会编排不同类型的徒手与轻器械操，掌握教操的方法，有效的纠正错误。  掌握各种游戏的特点、组织与编排方法，提高练习的积极性和组织纪律性，发展身体素质，增强集体合作精神和竞争意识，培养良好的品德。 |
| (3)广播体操 | 成年广播体操 | 中学生广播体操 |
| (4)行进间体操 | 绕场行进操 | 依次行进操 |
| (5)双人操 | 原地双人配合操 | 行进间双人配合 |
| (6)实心球操 | 持球操一套 | 相互抛接与传递 |
| (7)体操棍操 | 持棍操一套 | 持棍模仿动作 |
| (8)跳绳操 | 持绳操一套，前后摇跳。 | 长绳练习，短绳双人练习。 |
| 3．体操游戏 |  |  |
| (1)反应类游戏 | 运动中的快速反应 | 原地性反应 |
| (2)协同类游戏 | 双人配合走、跑竞赛 | 集体或原地配合 |
| (3)跑跳类游戏 | 跑跳类接力赛 | 跑跳中做动作 |
| (4)实心球游戏 | 定位球、传递球赛。 | 抛接球赛 |
| (5)体操棍游戏 | 跑跳越棍，组字等。 | 传递棍，球棍配合。 |
| (6)跳绳游戏 | 跳短绳接力赛 | 跳长绳分组赛 |
| 4.体能型体操 |  |  |  |
| (1)垫上体能  (2)双杠体能  (3)单杠体能  (4)跳箱体能  (5)肋木体能 | 单人力量和柔韧练习。  推、撑力量和肩髋柔韧引拉、腹肌力量练习。  弹跳、推撑、腹背肌  各部位柔韧性练习。 | 双人配合  悬垂、腹背力量。  肩、腰、髋柔韧。  各部位柔韧  引拉、腹背力量。 | 掌握各种体操器械进行力量、柔韧等素质练习的内容和方法，了解锻炼作用和原理，增强运动机能，培养拼博精神。 |
| 5.基本体操实习  （1）队列队形 | 原地和行进间队形变化 | 原地和行进间队列基本动作。 | 要求讲解简明、口令准确、教法合理、编排合理。 |
| （2）徒手或轻器械操 | 自编一套徒手或球、棍、绳操。 | 不同特点的一般活动练习。 | 组织严密、纠正及时、教态端庄，时间合理，运动量适宜  动作熟练、稳定、幅度大，保帮方法正确，会分析纠正错误，掌握动作教法。 |
| 1、男生技术动作内容 |  |  |
| （1）技巧 | 团身前、后滚翻；  鱼跃前滚翻；  侧手翻；  燕式平衡；  肩肘倒立。 | 跪跳起；  前滚翻转体180°；  头手倒立前滚翻；  后滚翻直腿起；  手倒立前滚翻。 |
| （2）双杠 |  |  |  |
| 上法类动作  下法类动作  杠上类动作 | 跳上成支撑成分腿坐；  挂臂屈伸上成分腿坐。  支撑后摆挺身下。  分腿坐前进，支撑摆动；  支撑后摆转体180。成分腿坐。 | 挂臂前摆上成支撑；  挂臂屈伸上成支撑。  支撑前摆向内转体180°下；杠外侧坐越两杠挺身下。  外侧坐转体180°成分腿坐；  杠上前滚翻。 | 独立较好完成动作，会讲解动作要领，会保护帮助，会纠正错误，会动作教法，会编组合动作。 |
| （3）跳跃  弹跳板练习  跳箱练习  山羊练习 | 弹板并、分腿挺身跳；  跳上成蹲撑并、分腿挺身跳下。  山羊分腿腾越 |  | 掌握各环节基本技术。助跑迅速，踏跳充分，腾空明显，推手有力，落地稳定。示范正确，保护恰当，讲解简明，纠正及时，教法有效、动作稳定。 |
| （4）单杠  上法类动作  杠上类动作 | 单腿蹬地翻上成支撑；  跳上成支撑。  单腿前摆越成骑撑； | 并腿慢翻上支撑；  挂膝摆动上成骑撑。  骑撑后摆成支撑； | 示范正确、保护熟练、讲解简明、纠正及时、教法有效、动作稳定。 |
|  | 骑撑前回环；  骑撑转体180°成支撑。 | 骑撑后倒挂膝上。 |  |
| 下法类动作 | 支撑后摆挺身下；  后撑前摆直角下。 | 骑撑前摆转体90°下。 |  |
| 女生技术动作内容  （1）技巧 | 团身前、后滚翻；  鱼跃前滚翻；  侧手翻；  单肩后滚翻成跪撑平衡。 | 挺身跳、跪跳起；  纵劈叉；  燕式平衡；  扶持手倒立。 | 动作连贯、稳定、准确、熟练，节奏好，姿态美，方向正，保护方法正确，会讲解、纠正错误。 |
| （2）单杠  上法类动作  下法类动作  杠上类动作 | 单腿蹬地翻上；  跳上成支撑。  支撑后摆挺身下；  骑撑前转90°挺身下。  单腿前摆成骑撑；  骑撑前回环。 | 支撑前翻下  还原成支撑  骑撑转体180°支撑 | 摆动充分，动作正确、稳定、熟练、连贯、姿态好，会保护帮助、讲解、纠正错误。 |
| （3）跳跃  弹跳板练习  跳箱练习  山羊练习 | 挺身跳，分腿跳。  跳上成蹲撑，挺身并、分腿跳下。  山羊分腿腾越 | 击足跳，转体跳。  分腿击足跳下。 | 助跑快速，起跳有力，推手充分，腾空明显，落地稳定，保护及时，会用教法，能分析纠正错误。 |
| （4）双杠  上、下法类动作  杠上动作 | 跳上支撑分腿坐；  支撑前、后摆下。  支撑摆动；  分腿坐前进。 | 杠外侧坐挺身下；  外侧坐越两杠下。  杠外侧坐转体180°成分腿坐。 | 支撑充分，姿势正确，动作稳定、熟练，会保护帮助，会运用教法，会讲解动作要领。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总时数** |
| 体操运动简介及发展  体操基本技术及其教学  队列队形  徒手与轻器械操  体操游戏技巧运动  双杠  单杠  支撑跳跃  体能体操  技术教学指导  技术考试  合计 | 2  2  2  2  8 | 14  16  16  16  16  8  6  92 | 6  6 | 2  2  2  16  16  20  20  16  8  6  108 |

五、考核方式

（一）考核的依据

根据教育目标，本课程主要考核学生的体操基本理论知识，基本技术和基本技能。特别突出对学生教学实践能力的考核。

（二）考核内容、方式与要求

1、考核内容及比例

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核内容** | **第一学期** | **第二学期** | **总评成绩** |
| 理论知识 | 20％ | 20％ | 两个学期的平均分数为本课程的最后成绩 |
| 四项技术 | 40％ |  |
| 四项技能 | 20％ |  |
| 领操能力 | 10％ |  |
| 实　　习 |  | 40％ |
| 队列指挥 |  | 20％ |
| 平　　时 | 10％ | 20％ |
| 合　　计 | 100％ | 100％ | 100％ |

2、考核方法及要求

1. 理论知识考核

采用闭卷筆试考试为主，内容包括体操的发展慨况；项目特点与内容；练习方法与作用；术语构成与应用；保护与帮助的方法；教学的基本要求；常见错误与纠正方法；大型活动的组织方法等，根据试卷质量评分(详见“体操教学手册”理论评分细则)。

评分等级标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优　秀 | 良　好 | 一　般 | 及　格 | 不及格 |
| 18-20分 | 16-17.9分 | 14-15.9分 | 12-13.9分 | 11.9分以下 |

1. 四项技能考核

进行技巧、跳跃、单杠、双杠等四项技能考核，采用现场抽签的方法确定考核内容，包括讲解动作要点，操作保护帮助方法，演示动作教法运用等三种内容。也可按统一规定的内容要求进行。根据现场考核的实践水平评分（参见“体操教学手册”技能评分标准细则）。

评分等级标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优　秀 | 良　好 | 一　般 | 及　格 | 不及格 |
| 18-20分 | 16-17.9分 | 14-15.9分 | 12-13.9分 | 11.9分以下 |

1. 领操能力考核

随堂进行广播体操或轻器械体操成套动作的考核，包括口令、示范，要求口令宏亮、准确、有力、节奏合理，示范动作熟练、到位、姿态好、幅度大、音乐配合准确，根据现场完成情况评分（参见“体操教学手册”领操能力评分标准细则）。

评分等级标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优　秀 | 良　好 | 一　般 | 及　格 | 不及格 |
| 9-10分 | 8-8.9分 | 7-7.9分 | 6-6.9分 | 5.9分以下 |

1. 队列指挥能力考核

　随堂进行队列综合能力考核，包括队列常规，集合、看齐、稍息、立正、报数、报告、原地转法、行进间转法、走步、跑步及互换、口号等。按照统一规定的基本内容与要求，自行编排设计队列组合动作套路。根据现场指挥表演情况评分（参见“体操教学手册”队列评分细则）。

评分等级标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优　秀 | 良　好 | 一　般 | 及　格 | 不及格 |
| 18-20分 | 16-17.9分 | 14-15.9分 | 12-13.9分 | 11.9分以下 |

1. 基本体操实习考核

随堂进行准备部分基本体操实习、抽签决定每个学生实习的内容。包话一个队列队形练习，自编一套徒手或轻器械体操、自编一个游戏，编写正式教案图文并荗，每人实习25分钟，根据实习表现情况进行讲评与评分（参见“体操教学手册”学生实习评分标准细则）。

评分等级标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优　秀 | 良　好 | 一　般 | 及　格 | 不及格 |
| 36-40分 | 32-35.9分 | 28-31.9分 | 24-27.9分 | 23.9分以下 |

1. 平时成绩考核

根据学生的学习态度、出勤、课堂提问和完成教学内容情况进行评分。

评分等级标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 优　秀 | 良　好 | 一　般 | 及　格 | 不及格 |
| 1 | 9-10分 | 8-8.9分 | 7-7.9分 | 6-6.9分 | 5.9分以下 |
| 2 | 18-20分 | 16-17.9分 | 14-15.9分 | 12-13.9分 | 11.9分以下 |

1. 技术水平考核

第一学期未进行技巧、跳跃、单杠、双杠四项成套动作技术考核，根据各项动作独立完成情况进行评分，要求独立、连贯、规范地完成全套动作（参见“手册”各项技术动作考核评分标准细则）。

男生考核内容

技　巧：

团身前滚翻交叉腿转体180。成蹲撑（1.0分）――团身后滚翻（1.0分）――后滚成肩肘倒立2秒（1.5分）――经团身前滚起成直立（0.5分）――侧手翻成分腿站立，向后转体90。成并腿直立（2.0分）――燕式平衡2秒（1.0分）――鱼跃前滚翻（2.0分）――挺身跳（1.0分）。

双　杠：

挂臂屈伸上成分腿坐（2.0分）――前滚翻成分腿坐（3.0分）――弹腿进杠　后摆转体180°。成分腿坐（2.0分）――向后并腿进杠，前摆（1.0分）――支撑后摆挺身下（2.0分）。

单　杠：

单腿蹬地翻上成支撑（1.5分）――单腿向前摆越成骑撑（1.0分）――骑撑前回环（3.0分）――骑撑后倒挂膝上（1.5分）单腿向前摆越成后撑（1.0分）――向前直角挺身下（2.0分）。

跳　跃：

山羊分腿腾越 （10分）

女生技术考试内容

技　巧

侧手翻（3.0分）――右腿向左前侧一步，同时双脚立踵向左转体270。，右臂经体前绕至上举（0.5分）――团身后滚翻（2.0分）――燕式平衡2秒（1.5分）――团身前滚翻（2.0分）――挺身跳（1.0分）。

双　杠

杠端跳上成分腿坐（1.0分）――前进一次成分腿坐（2.0分）――前进一次成杠外侧坐（2.0分）――向内转体180。成分腿坐（2.0分）――前进成杠外侧坐（1.0分）――越两杠前摆下（2.0分）。

单　杠

蹬地翻成支撑（3.0分）――单腿向前摆越成骑撑（1.5分）――转体180。成支撑（3.0分）――支撑后摆下（2.5分）。

跳　跃

山羊分腿腾越（10分）

评分等级标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优　秀 | 良　好 | 一　般 | 及　格 | 不及格 |
| 36-40分 | 32-35.9分 | 28-31.9分 | 24-27.9分 | 23.9分以下 |

六、必要说明

(一)根据大纲的计划与任务要求，详细制定本课程各学期教学工作计划、进度以及各项考核的评分标准细则，任课教师认真编写教案。

(二)有关教学工作的具体任务与要求，请任课教师参见《2003年体操教学工作手册》和《2004年体操必修课程教学计划，内容及考试安排》的有关规定进行。

(三)加强集体备课，积极开展教学研究，不断改进教学内容和方法，充分发挥教师的积极性。在条件许可的情况下，允许教师在课堂开展教学研究和实验。

(四)加强对学生的管理和教育，敢于管理，敢于要求，启发学生学练体操的积极性和主动性。根据不同年级学生的实际条件和水平，经教研组同意可适当增减各项教学内容。

(五)课堂教学要注重对学生的全面培养。在传授技术的同时，要注重传授教学方法和基本理论知识，培养学生必备的各种体操教学能力和良好的道德品质。

(六)理论课教学尽可能用多媒体电化教学，丰富教学内容，提高教学效果。要吸收最新的科学研究成果，增加新知识，要与时俱进。

(七)单独组织学生参加体操三级和二级裁判员培训班，为学生创造各种实践的机会，提高学生体操竞赛的组织与裁判能力。

（八）建立良好的课堂练习秩序，师生上课一律穿体操鞋，注意场地器材的安全检查，严防伤害事故，确保教学顺利进行。

七、参考书目

教材

全国体育院校教材．体操．人民体育出版社，1999．

体育院校函授教材．体操．人民体育出版社，1996．

参考书

常薏等**.**形体训练教程**.**北京体育大学出版，1993．

程在宽等．第八套播体操手册．人民体育出版社， 1997．

冯章昌等．基本体操．北京师范大学出版社，1999．

韩宏飞等．现代体操教学理论与方法**.**北京体育大学出版社，2000．

李树林等．体操教学工作手册．北体大体操教研室，2002．

钱铁群等**.**趣味体育游戏**.**人民体育出版社，2002．

课程代码：3012019

足球

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，必修，共36学时，2学分。

教学目标：通过本课程的学习，使学生初步了解现代足球运动的特点、作用与发展趋势，培养学生对足球运动的兴趣；初步掌握足球技、战术的分类方法与核心技术动作方法特点、基本原理、局部主要基础战术方法、要求；初步掌握有球技术（踢球、接停球、运球、顶球、抢球）部分中的最核心动作方法、主要的个人与二人基础战术动作方法；初步掌握足球教学与训练的一般原则、基本核心技术和主要局部个人与二人战术方法的教学基本方法；初步掌握足球竞赛规则和足球比赛的裁判方法；初步使学生具有示范、讲解、教学、科研、裁判、及正确使用场地器材的基本能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 |  |  |  |  |  |  |  |
| A4 |  |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.1 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |
| B2 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| B3 |  |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| B4 |  | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |
| B6 |  |  |  |  |  |  |  |
| B7 | 0.02 |  | 0.05 | 0.03 |  |  |  |
| B8 | 0.03 |  |  | 0.02 |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  |  |  | 0.05 |
| C3 |  |  |  | 0.05 |  |  | 0.05 |
| C4 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |

三、教学内容

（一）理论部分

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一讲　足球运动概述**  **第二讲　足球技术分析**  **第三讲　足球战术分析**  **第四讲　足球规则分析**  **第五讲　足球裁判法分析**  **第六讲　足球教学训练及竞赛** | ①足球运动的特点、价值。  ②现代足球运动起源  ③中国足球运动简介  ① 足球技术的概念、分类和内容。  ②足球主要技术的分析（踢球与接停球）  ①足球战术基本概念、分类。  ②现代足球比赛阵形简介  ③进攻战术的分析（主要二过一的配合、传切配合）  ④防守战术（主要是选位、与盯人、保护与补位）方法。  主要规则条款分析  ①裁判员的职责  ②裁判方法与裁判员、助理裁判员的信号。   1. 足球教学训练课的类型； 2. 中学足球队的组织； 3. 组织竞赛的基本原则与   方法。 | 通过本讲教学使学生对足球运动的特点与作用及价值有一个基本了解，对现代足球运动的起源和中国足球运动的发展有一个概括性了解。  通过本讲学习，使学生基本掌握足球技术的概念与分类方法，初步了解主要踢球与接停球技术的动作方法、动作要领和基本原理、初学者的易犯错误。重点讲授踢、接停球的原理。  通过本讲学习，使学生初步了解现代足球比赛的基本阵形；初步了解主要个人和二人局部攻守战术方法与特点。重点讲解二过一配合和选位、盯人、保护与补位。  通过本讲学习使学生初步了解足球比赛的基本规则内容，初步掌握正确的足球比赛的方法。重点讲授分析第11章和第12章。  通过本讲学习使学生初步了解足球比赛的裁判方法，初步掌握裁判员做出信号（手示）和助理裁判员信号（旗示）的方法。  通过本讲学习使学生初步了解足球教学训练课的基本类型结构、不同课型的主要任务，教学内容安排的基本要求；初步了解学校足球队组织的基本方法与原则。 |

（二）实践部分

| **教学内容** | **主要内容** | **介绍内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- | --- |
| **实践部分**  1．身体训练  2．技术  颠球  踢球技术  接停球技术  运球技术  头顶球  抢截球  假动作  掷界外球  守门员技术  3．战术  个人攻防战术  局部攻防战术  比赛阵形  4．教学比赛与裁判实习 | 一般身体训练和专项身体训练（跑、跳、转身、起动）  脚颠球  脚内侧踢定位球、脚背内侧踢定位球，脚背正面踢定位球。  原地脚掌接停地滚球、反弹球、脚内侧接停地滚球、挺胸式接停球。  运直线球，扣、拨球  原地正面头顶球  跨步正面抢截球、侧面合理冲撞抢截球。  原地掷界外球  准备姿势、移动、选位、基本接球手形（低球、高球）。  跑位与摆脱，选位与盯人。  二过一配合，保护与补位。  培养学生实际运用所学的技术和战术的能力及裁判能力 | 倒地、滚翻、等等。  脚尖、脚背外侧、脚跟踢球。  脚内侧停空中球，收胸式停球技术。  原地额侧顶球  运球假动作  助跑掷界外球  接地滚球，接平直球，接高空球，拳击球（托球）。  中路、边路的二三人传切配合。  四四二、五三二、 | 将无球技术中的基本方法突然起动、突然停止、突然转身等内容结合起来练习，使学生在一般和专项身体素质方面具有一定的训练水平。  初步学习、了解脚颠球的基本部位与方法。  使学生初步学习和初步掌握最主要的踢球技术动作方法。  使学生初步学习和初步掌握最常用的接停球技术动作方法。  使学生初步学习和初步掌握最常用的直线运球技术动作方法。  使学生初步学习和初步掌握原地头顶球基本技术动作方法。  使学生初步学习和初步掌握最主要的正面及侧面抢截球技术动作方法。  使学生初步学习和初步掌握1－2个常用的运球假动作。  使学生初步学习和基本掌握原地掷界外球技术动作方法。  使学生初步学习、体会守门员的最基本的部分技术动作方法，了解部分主要基本技术动作方法。  使学生初步学习个人攻防战术基本方法与要求，初步掌握个人攻防战术的完成方法与要求。  使学生初步学习局部攻防战术基本方法与要求，初步掌握局部攻防战术的完成方法与要求。  使学生初步学习足球比赛的基本阵形。  通过比赛实践和裁判实践，初步培养学生正确进行足球比赛和正确裁判的能力，使学生初步具有进行足球比赛的能力与裁判员的能力。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 足球运动概述及发展简史、基本技、战术分析 | 2 |  |  | 2 |
| 主要规则分析、裁判法分析、足球教学训练与竞赛 | 2 |  |  | 2 |
| 身体素质训练、基本技术部分、基本战术部分、教学比赛与裁判实习 |  | 28 |  | 28 |
| 考核 |  |  | 4 | 4 |
| 合计 | 4 | 28 | 4 | 36 |

五、考核方式

（一）考核的依据

根据教育目标，本课程主要考核学生基本技战术的掌握程度和比赛能力，同时兼顾考查学生对足球运动的基本理论知识掌握的程度。

（二）考核内容、方式与要求

1．考核内容及比例

平时考核：平时课堂提问、回答，课堂测验，笔记，作业，实际能力（教学实习与裁判实际能力、比赛中的表现）等内容为考试范围，占足球课总成绩的20%。

理论考试：以理论课专题讲授的内容以及实践课中所讲授的理论内容为考试范围。占足球课总成绩的30%。

实践考试：占足球课总成绩的50%。

2．考核方法及要求

（1）平时考核

根据学生的作业，出勤，回答课堂提问、比赛中的表现等情况评定成绩。

（2）理论知识考核

采用闭卷笔试方法。评分采用百分制，然后折算为基本分。

（3）技术水平考核

内容与方法如下：

①运球绕杆射门：先达标后技评，男生达标11秒5，女生达标12秒5。只有达标后方可技评。射门不进不技评。球触门框不技评但重测一次。每人两次机会取最好成绩。（占技术考试总分的30%）

技术评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 动作连贯、准确、身体协调、射门果断有  力。 | 动作较连贯、准确较协调、射门较有力。 | 动作基本连贯、完成动作、射门缺少力量。 | 动作脱节、不协调、无力 、未完成动作。 |

②脚颠球：每人三次机会，取较好一次为最后成绩（占技术考试总分的30%）。

方法：以双脚的任何部位颠球均可，其它部位（头、大腿等）颠球不计数。

评分标准：颠球30个为满分。

③脚内侧传、接球（占技术考试总分的30%）。

方法：两人相距10米，相互对传做脚内侧踢、停球。每人踢球、停球各10次。

技术评标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 动作规范，熟练，没有明显缺点，传接球力量适中，质量高。 | 动作较规范，较熟练，有小的缺点，传接球质量高。 | 动作不规范，不熟练，关键环节有明显缺点，传接球质量一般。 | 动作不规范，关键环节有严重缺点，传接球质量差。 |

1. 原地头顶球（占技术考试总分的10%）

方法：每人原地正面头顶球5次，抛球学生在球门线上抛球，考试者离球门线5米，以原地正面头顶球技术动作射门。

技术评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 动作规范，熟练，没有明显缺点，顶出球质量高，落点准确。 | 动作较规范，较熟练，有缺点，顶出球质量较高，落点准确。 | 动作不规范，不熟练，关键环节有明显缺点，顶出球质量一般，落点不稳定。 | 动作不规范，关键环节有严重缺点，顶出球质量差，落点不准确。 |

注：抛出球如果不合适，顶球同学可以不顶。

六、必要说明

（一）任课教师要认真研究教学大纲的内容，合理制定教学进度。

（二）在教学过程中要根据学生的实际水平，适当调整主要技战术的教学内容，以对学生进行足球技战术等内容的教学过程为介质，突出对学生的学习能力培养。

（三）教学比赛、学生裁判实习，注意让学生尽可能在班级之间比赛的过程中进行。

（四）在充分调动学生学习积极性的同时，教师要严格课堂纪律，严格管理，严格考核。

七、参考书目

教材

全国体育院校教材．现代足球．北京．人民体育出版社，2007．

中国足球协会审定出版．足球竞赛规则2010-2011．北京．人民体育出版社，2011．（最新版）

参考书

何志林主编．足球教学训练工作指南．北京：人民体育出版社，2010

刘涛编著．足球理论与实践．北京：北京体育大学出版社，2009

课程代码：3012014、3012015

篮球<Ⅰ>(一)、<Ⅰ>(二)

一、课程性质和教学目标

本课程是给体育教育专业学生开设的学科基础课，共计108学时，6学分。通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生基本掌握篮球主要技战术的基本理论，初步了解篮球运动发展的现状与趋势，基本掌握主要技术动作和主要战术打法；了解篮球教学的基本方法和要点，初步掌握篮球竞赛规则和裁判法；培养学生从事篮球教学的能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B3 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

(一)理论部份

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 篮球运动概述** |  |  |
| 第一节 篮球运动的特点与作用 | 1、篮球运动的四大特点  2、篮球运动对人体心理与生理作用 | 通过本章教学，使学生了解篮球运动的起源与发展趋势以及目前我国篮球运动水平。 |
| 第二节 篮球运动的起源与发展 | 1、篮球运动的起源及演变  2、各年代发展概况及今后的发展趋势 |
| 第三节 我国篮球运动的发展概况 | 1、旧中国篮球运动发展概况  2、新中国篮球运动发展概况 |  |
| **第二章 篮球基本技术及教学** |  |  |
| 第一节 篮球技术基本理论 | 1、篮球技术概念及分类  2、篮球技术教学步骤与方法 | 通过本章教学，使学生了解各项技术的分类，掌握常用技术的动作方法、动作要领、教学步骤。 |
| 第二节 移动 | 1、移动技术概念及分类  2、移动技术动作分析 |
| 第三节 传、接球 | 1、传接球技术概念及分类  2、传接球技术动作分析 |  |
| 第四节 投篮 | 1、投篮技术概念及分类  2、投篮技术动作分析 |  |
| 第五节 运球 | 1、运球技术概念及分类  2、运球技术动作分析 |  |
| 第六节 突破 | 1、突破技术概念及分类  2、突破技术动作分析 |  |
| 第七节 对手 | 1、防守对手技术概念及分类  2、防守对手技术动作分析 |  |
| 第八节 篮板球 | 1、抢篮板球技术概念及分类  2、抢篮板球技术分析 |  |
| **第三章 篮球基本战术及教学** |  |  |
| 第一节 篮球战术基本理论 | 1、篮球战术的概念及分类  2、篮球战术组成要素  3、篮球教学步骤与方法 | 通过本章教学，使学生了解篮球主要战术，重点掌握战术基础配合的方法及要求，初步了解主要战术的教学步骤。 |
| 第二节 战术基础配合 | 1、战术基础配合的概念及种类  2、主要战术基础配合的方法及要求 |
| 第三节 快攻 | 1、快攻的概念及基本要求  2、快攻的组织形式、结构及方法 |  |
| 第四节 攻守半场人盯 | 1、攻守半场人盯人的概念及基本要求  2、攻守半场人盯人的方法 |  |
| 第五节 区域联防 | 1、区域联防的概念及基本要求  2、区域联防的形式与方法 |  |
| **第四章 篮球竞赛规则和裁判法** |  |  |
| 第一节 违例及罚则 | 1、主要违例的概念  2、违例的罚则 | 通过本章教学，使学生掌握篮球比赛的主要违例、侵人犯规及其罚则。了解竞赛裁判法。 |
| 第二节 犯规及其罚则 | 1、侵人犯规的标准  2、侵人犯规的处理方法 |  |
| 第三节 临场裁判员的分工与配合 | 1、临场裁判员的职责  2、区域分工及跑动路线 |  |
| **第五章 篮球竞赛的组织与编排** |  |  |
| 第一节 篮球竞赛的组织工作 | 1、赛前准备工作  2、比赛期间工作  3、赛后结束工作 | 通过本章教学，使学生掌握篮球比赛的组织工作，重点掌握循环制的编排及成绩计算方法。 |
| 第二节 篮球竞赛制度、编排及成绩计算方法 | 1、循环制、淘汰制及混合制。  2、各赛制的编排与成绩计算方法 |  |

（二） 实践部份

技术部分

|  |
| --- |
| **技术分类 重点技术动作 一般技术动作　　　　　　　　　基本要求** |
| 1、移 动 　 急停，转身，滑步。　 　　撤步，侧身跑。　　　 动作正确，步法清楚。  2、投 篮 　原地单手肩上投篮， 　　　 跳起单手投篮（男）、 投篮手法正确，全身  行进间单手低手投篮。 双手胸前投篮（女）、 　 协调用力。  　　　　　　 　 行进间单手高手投篮。  3、传接球　　双手胸前传接球；　　　　　单双手反弹传球　　　 传球手法正确，球的  　　　　　单手肩上传球。 落点准确。  4、运球 直线运球，体前变方向运球。 运球转身　　　　　　 拍球部位正确，手脚  协调配合。  5、突破　　 持球交叉步突破　　　 持球同侧步突破　 蹬、转、探、拍、蹬各环节连贯协调，做轴脚不移动。  6、防守对手　 防守持球队员 防守无球队员 　 合理选位，姿势正确，方法得当。 |

战术部分

|  |
| --- |
| **战术分类 重点战术 一般战术 基本要求** |
| 1、基础配合 传切配合，掩护配合 策应配合，突分配合、 各位置分工与职责  　 （侧掩护）、交换防守。 挤过配合。 要明确，配合路线  要清楚，配合时机  要掌握好。  2、快 攻 发动与接应，二攻一 三攻二  3、全场防守战术 半场人盯人防守 进攻半场人盯人防守  2-1-2区域联防 |

四、实践试验环节

1.掌握基本技术技能，达到规范化标准化。

2.了解简单战术组合及使用。

3.初步掌握篮球裁判法。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 篮球运动概述 | 2 |  |  | 2 |
| 篮球赛组织与安排 | 2 |  |  | 2 |
| 技术基本理论知识 | 2 |  |  | 2 |
| 战术基本理论知识 | 2 |  |  | 2 |
| 篮球规则和裁判法 | 4 |  |  | 4 |
| 基本技术 |  | 50 |  | 50 |
| 基本战术 |  | 22 |  | 22 |
| 教学比赛 |  | 14 |  | 14 |
| 技术考核 |  | 6 |  | 6 |
| 理论考试 |  | 4 |  | 4 |
| 合计 | 12 | 96 |  | 108 |

六、考核方式

（一）考核依据：

考核的依据是根据本课程教学计划要求，主要是考核学生掌握技战术的程度和比赛能力，考查学生对基本理论知识和技战术一般教法步骤的了解程度。

（二）考核内容及比例：

1、理论知识：占30%

2、技术水平：占50%

3、比赛能力：占10%

4、平时表现：占10%

　（三）考核方法：

1、理论知识考核：

理论考该采用闭卷笔试，共30分

2、技术水平考核

（1）技评：行进间双手胸前传接球、原地持球交叉步突破上篮、全场一攻一守(算2项)共四项，每项10分，共40分。

考核方法：

行进间双手胸前传接球：两人一组，相距约5米，从一侧端线向另一侧端线行进间双手胸前传接球。

全场一攻一守：两人一组，一人进攻另一人防守，全场进行。

原地持球交叉步突破：学生在三分线附近持球突破上篮

评分标准

|  |
| --- |
| 优秀　　　　　　良好　　　　　　一般　　　　　　　及格　　　　　　不及格 |
| 10分　　　　　8－9分　　　　　7分　　　　　　　6分　　　　　　5分以下 |

（2）达标兼技评：原地单手肩上投篮， 共10分。

考核方法： 学生站在罚球线上投篮，共投10个球。

评分标准（达标）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 中篮次数 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 得分（男） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 0 |
| 得分（女） |  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 0 |

评分标准（技评）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 优 | 良 | 中 | 劣 |
| 分值 | 10-8.6 | 8.5-7.6 | 7.5-6 | 6分以下 |
| 技术标准 | 动作正确、协调、连贯、实效 | 动作正确、协调 | 动作基本正确，协调 | 动作不正确，不协调 |

　　3、比赛能力考核：共10分。

　　根据学生在平时教学比赛中技战术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

评分标准

|  |
| --- |
| 优秀　　　 良好　　　　　 一般　　　　　　及格　　　　　不及格 |
| 10分　　　 8－9分　　　　 7分　　　　　　6分　　　　　5分以下 |

4、平时表现考核：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

评分标准

|  |
| --- |
| 优秀　　　　　良好　　　　　　 一般　　　　　　及格　　　　　不及格 |
| 10分　　 　 8－9分　　　　　7分　　　　　　6分　　　　 5分以下 |

七、必要说明

(一)教师在备课时要认真学习大纲的内容，合理制定教学进度，完成大纲提出的教学任务。

(二)教学中，教师要发挥教师主导作用，启发学生学习和练习的主动性和积极性。结合篮球运动特点，培养学生集体主义精神和勇敢拼搏精神。

(三)加强能力培养，教学中加强教法的讲授，使学生了解基本教学方法和教学规律，注意教学中易犯错误与纠正方法的讲解。有计划地安排学生临场裁判工作，以培养学生裁判能力。

(四)教师要以身作则，教学中严格执行教学常规，严格课堂纪律。

八、参考书目

篮球．体育学院普修通用教材．人民体育出版社，1991．

篮球裁判法．人民体育出版社，1998．

篮球规则．人民体育出版社，2003．

课程代码：3012017、3012018

武 术 <Ⅰ>(一)、武术 <Ⅰ>(二)

**一、课程性质**

本课程是为体育教育专业学生开设的学科基础课，共108学时，6学分。

学分/学时：6/108

教学目标：掌握武术类运动的基本理论知识，基本动作和技法，防身健身的基本手段和方法。培养探究学习的习惯以及自学和自练的能力，具有独立思考与分析解决问题的能力。初步掌握武术类运动的教学规律，具有指导武术类运动锻炼的实践能力，够胜任中学教学和社会体育指导。理解武术类运动文化的传统与特点，熟悉武术类运动的多功能教育价值，促进个性发展，提高社会适应能力。

培养学生果敢坚毅、敢于挑战、临危不惧的基本能力，提高学生的搏击能力。

**二、课程目标和要求**

通过本课程的教学与实践，使学生初步了解武术的基本理论，基本掌握武术操，初级长拳第三路，初级棍术（或枪术）、刀术（或剑术）器械套路和24式简化太极拳及散手的基本技术，能够独立演练，并了解其基本技能与理论。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

**三、教学内容**

**（一）理论部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| **第一章 武术概述**  第一节 武术发展简史 | 武术定义：武术在不同历史时期的发展简况。 | 重点：武术定义、分类、特点和作用。 |
| 第二节 武术的内容和分类 | 按不同运动形式划分武术种类，具体内容。 | 要求：掌握武术定义、分类以及武术的特点和作用等具体内容，初步了解不同历史时期武术的发展概况。 |
| 第三节 武术的特点和作用 | 武术主要特点和作用。 |
| 第四节 当代武术的现状与走向 | 武术的发展现状和趋势 | 大概了解武术发展的现状和趋势。 |
| **第二章 武术图解知识、常用动作术语及动作要求** |  |  |
| 第一节 武术图解知识 | 运动方向、动作路线、往返路线、术语的运用、要领说明附图、写法顺序、“左（右）” 和“同时”；看图方法。 | 重点：术语的运用、看图方法。要求：掌握武术图解的基本知识和看图方法。 |
| 第二节 常用动作术语及动作要求 | 长拳的拳、掌、勾；冲拳、推掌、顶肘；弓步、马步、仆步、虚步、歇步；上步、退步、盖步、插步；弹腿、蹬腿、正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿；前提膝平衡；腾空飞脚、大跃步前穿、旋子、侧空翻。 | 要求：掌握长拳的手型、手法、 步型、步法、腿法和跳跃中常用动作 术语及其要求 |
| **第三章 武术套路的技术分析** |  |  |
|  | 简介长拳和太极拳的运动特点 | 要求：初步了解长拳和太极拳运动的风格特点和基本技术要求。 |
| **第四章 武术竞赛** |  |  |
|  | 简介武术竞赛的种类和竞赛规则 | 要求：了解现执行的不同竞赛规则的基本内容和可适用的竞赛形式。 |

**（二）技术部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| 一、基本技术 | 手型：拳、掌、勾  手法：拳法、掌法、刁勾等。  步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步  步法：进步、退步、盖步、插步、击步  腿法：常用压腿方法：正压、侧压、横叉、竖叉等。  正踢腿、侧踢腿、外摆腿、里合腿、后撩腿、弹腿、蹬腿、踹腿、前扫腿、后扫腿、单拍脚。  跳跃动作：腾空飞脚、旋风脚、大跃步前穿，旋子、侧空翻。 | 重点和难点：  步型、腿法、跳跃动作  要求：能够基本规范完成基本动 作；掌握技术要领，为进一步学习拳 术及器械套路打下基础。 |
| 二、武术操 | 中国功夫操第一套 | 重点和难点：动作规格和节奏韵律以及做到左右对称  要求：能够熟练掌握武术操。 |
| 三、初级套路 | 初级长拳第三路  基本棍法：抡棍、劈棍、戳棍、  舞花棍、提撩棍  初级棍术套路  基本枪法：拦、拿、扎、点、崩、  穿、舞花  初级枪术套路  基本剑法：劈剑、刺剑、点剑、  撩剑。  初级剑术套路  基本刀法：缠头、裹脑、劈刀、  砍刀、撩刀  初级刀术套路 | 重点和难点：器械的基本技法。  要求：能够熟练演练初级长拳第三路及棍术（或枪术），刀术（或剑术）套路。 |
| 四、简化太极拳： | 基本方法和组别  进步、退步、横移步 、无极桩  太极桩、起落桩、开合桩、虚实桩  分腿、蹬腿、云手、野马分鬃、  搂膝拗步、左右下式独立、左右揽雀尾 | 重点和难点：突出太极拳运动的风格特点，避免长拳慢练。  要求：能够熟练进行全套演练。 |
| 五、散手： | 散手的基本姿势、步法、拳法、  腿法、摔法和防守法 | 要求：基本掌握散手运动的基本技术。 |

**四、学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **理论** | **教学实践 考试** | **总学时** |
| 武术概述  武术图解知识、常用动作术语及动作要求  武术套路的技术分析  武术竞赛常识  基本技术  武术操  初级长拳第三路  初级剑术（或刀术）  初级棍术（或枪术）  24式简化太极拳  散手  考试  合计 | 2  2  2  2                8 | 14  6  20  14  14  14  10  8  82 8 | 2  2  2  2  14  6  20  14  14  14  10  8  108 |

**五、考核方式**

**（一）考核依据**

以本课程教学目标和基本内容为依据。

**（二）考核内容、方式**

1、考核内容及比例

枝术和理论考核成绩：点总成绩90%，第一学期内容包括三路拳、棍术（或枪术）、武术操三项；第二学期内容包括剑术（或刀术）、24式太极拳和理论（占10%）三项。

理论考核成绩：占总成绩10%，内容包括武术概述、运动特点和技术分析。

平时考核成绩：点总成绩10%，内容包括平时练习表现、散手技术的掌握程度、出勤和回答课堂提问情况等。

2、考核方式：技术考核由教研室组织考评组统一进行；理论考核为闭卷测试，平时考核由任课教师根据学生平时学习、技术掌握情况，出勤和回答课堂提问等方面的表现水平评定成绩。

**（三）考核标准**

1、技术考核：能熟练地演练套路，动作规范，风格特点突出为优；成绩为86—100分。能较熟练地完成套路的演练，动作较规范，风格特点较为突出为良；成绩为76—85分。套路演练程度一般，动作不规范，风格特点不够突出为中；成绩为60—75分。不能完整地完成套路的演练，动作规格很不规范为差；成绩为60分以下。

2、理论测试根据卷面加以评分。

3、平时考核根据实际情况加以综合评定。

**六、必要说明**

（一）任课教师应根据教学大钢，钻研教材，认真备课制订好教学文件。

（二）根据教学目标及学生特点，突出教学重点和难点，增强教学效果。

（三）及时与学生沟通，总结反馈信息。勇于探索改进教学方法，提高教学质量。

**七、参考书目**

**教材**

体育学院普修通用教材。武术。人民体育出版社，1991。

中国武术教程简编本。人民体育出版社，2005。

中国功夫操。人民体育出版社，2005。

**参考教材：**体育学院专修通用教材。武术。人民体育出版社，1995。

课程代码：3012270

**攀 岩**

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业特色课程，必修，共48学时，2学分。

学分/学时：2/48

教学目标：攀岩运动课程是以攀岩运动项目群所共有的基本知识、技术、技能为主要教学内容，以培养学生参与攀岩运动及相关竞赛所具有的身体素质、心理品质和适应能力为目的，通过课程的教学使学生掌握参加攀岩运动的基本知识、技能、技术，形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质，全面提高综合素质。

1、 通过攀岩运动概论的学习，使学生了解攀岩运动的起源、发展，现状，课程特点和目的、意义，激发学习兴趣。

2、 通过绳结打法的学习，使学生掌握绳结的打法及其运用。

3、 通过攀登技术、保护技术、下降技术的学习，使学生发掘自身潜能，掌握基本的技能，并熟练地运用；培养学生勇敢、积极向上、超越自我的精神；培养观察、思考、判断能力；培养高度责任心、团结互助,相互信任的团队精神。

4、 通过身体素质练习方法论的学习，使学生充分认识良好的身体素质是进行户外运动的先决条件；掌握身体素质练习方法；学会编制锻炼计划。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.1 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.1 |  |
| B7 |  |  | 0.1 |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| **第一章 理论部分** |  |  |
| 1. 课程介绍、课程学习的目的 |  |  |
| 1. 攀岩运动概述 | 攀岩运动的定义、起源、发展、特点  攀岩运动国内外发展情况  内容与分类 | 了解的攀岩运动内容与分类。 |
| 第三节 攀岩运动常用装备 | 技术装备及使用  个人装备及使用 | 掌握各种装备的使用 |
| 第四节 攀岩技术动作 | 攀登技术的概念、基本原理  攀登技术的基本脚法  攀登技术的基本手法  攀登的平衡技术  器材攀登方法 | 掌握攀登技术的脚法、手法及平衡技术 |
| 第五节 绳结打法 | 攀岩常用的绳结 | 熟练掌握攀岩常用的绳结打法和运用 |
| 第六节 攀岩竞赛规则 | 攀岩竞赛组织方法  攀岩竞赛规则—总则  攀岩竞赛规则—难度赛、速度赛、攀石赛 | 掌握竞赛规则内容及运用 |
| **第二章 技术、技能部分** |  |  |
| 第一节 攀登技术 | 攀登基本技术动作：脚法、手法  三点固定：上、下肢的配合  顶绳攀登方法  先锋攀登方法  攀石方法 | 重点掌握各种攀登技术。 |
| 第二节 保护技术 | 顶绳保护方法  先锋保护方法  攀石保护方法  保护装置的安装、选择 | 重点掌握各种保护技术。 |
| 第三节 下降技术 | 利用下降器下降  单环节下降 | 掌握各种下降技术。 |
| 第四节 身体练习方法 | 身体训练的必要性  身体训练的基本方法  身体训练内容、方法  制定训练计划 |  |
| 第五节 攀岩技、战术训练方法 | 线路攀登  攀岩战术  攀登训练 | 了解各种战术和训练 |
| 第六节 教学比赛 | 竞赛组织方法  规则的运用 |  |

四、学时分配（48学时）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **内容** | **讲授** | **实践** | **总学时** |
| 第一章 | 课程介绍、课程学习的目的 | 2 |  | 2 |
| 攀岩运动概述 | 1 |  | 1 |
| 攀岩运动常用装备 | 2 | 3 | 5 |
| 攀岩技术动作 | 1 | 2 | 3 |
| 绳结打法 | 2 | 1 | 3 |
| 攀岩竞赛规则 | 3 | 3 | 6 |
| 第二章 | 攀登技术 |  | 9 | 9 |
| 保护技术 |  | 6 | 6 |
| 下降技术 |  | 3 | 3 |
| 身体练习方法 |  | 4 | 4 |
| 攀岩技、战术训练方法 | 2 | 2 | 4 |
| 教学比赛 |  | 2 | 2 |
| 合 计 | | 13 | 35 | 48 |

五、考核方式

考核包括实践操作考核和平时成绩。

1、实践操作考核：实践操作考核占总成绩的80％，考核内容包括所学过的技能技巧，采用抽签形式，

2、平时考核：占总成绩的20%。

六、必要说明

在执行本大纲时，应结合休闲体育运动特点，作到理论联系实际，讲授重点突出；每章结束时应要求学生进行实际操作训练，并要求学生阅读相关知识，提高综合素质。教师可以根据新的动态，以及课程要求，对教授内容做适当的调整。

七、参考书目

《攀岩运动》北京体育大学出版社 2007.

《山地户外运动》中国地质大学出版社 2006.

《攀登训练》中国水利水电出版社 2005.

《极限登山》科学出版社 2009.

《登山计划》中国水利水电出版社 2005.

课程代码：3012016

游泳<Ⅰ>(一)

一、课程性质和教学目标

本课程是为体育教育专业学生开设的学科基础课，共54学时，3学分。

学分/学时：3/54

教学目标：培养学生良好的学习习惯和坚强的意志毅力，引导学生树立正确的人生观、价值观和远大的目标，使其具有敬业爱岗、艰苦奋斗、团结合作的品质。

1. 使学生了解游泳运动的基础知识、游泳运动概述、发展现状及趋势和原理，方法等。
2. 掌握游泳项目中的蛙泳技术、爬泳技术、出发和转身技术。
3. 使学生初步了解游泳竞赛的组织与裁判方法，经过实践可以考取三级裁判员证书。

4、使学生了解和初步掌握实用游泳的基本技术和水上救生的基本方法，取得水上救生

员的资格证书。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 实践 | 理论 |  | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B2 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |
| B7 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B8 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  | 0.05 |
| C2 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C3 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |

三、教学内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| 1、开课须知 | 简介大纲内容和上游泳课的注意事项 | 了解规定，遵守纪律 |
| 2、游泳的基础知识 | 游泳运动概述、发展现状、水的物理特性 | 了解游泳锻炼价值、和基本原理，熟悉水的环境 |
| 3、蛙泳技术分析 | 蛙泳动作要领和技术特点 | 了解和掌握规范技术 |
| 4、自由泳技术分析 | 自由泳动作要领和技术特点 | 了解和掌握规范技术 |
| 5、游泳裁判法 | 基本裁判法 | 初步了解组织竞赛和担任裁判的方法 |
| 6、实用游泳技术 | 实用游泳的基本技术 水上救生技术和方法 | 掌握救生和自救的基本方法 |

**（二）基础课实践部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **主要技术或练习** | **基本要求** |
| 1、熟悉水性 | 扶池边水中移动，扶池边呼吸练习 | 体会水对人体的压力、阻力，克服怕心理和掌握呼吸方法。 |
| 2、蛙泳技术教学 | 蛙泳腿技术教学  蛙泳臂及与呼吸技术教学  蛙泳腿臂配合技术教学  蛙泳完整配合技术教学 | 重点：腿是基础，必须练好，呼吸和配合是关键，要通过大量基础练习使学生掌握规范、标准技术 |
| 3、自由泳技术 | 自由泳腿技术教学  爬泳臂及呼吸配合技术教学  爬泳完整技术教学 | 重点：腿是基础，臂是重点，呼吸是难点，要通过大量的基础练习使学生掌握规范技术 |
| 4、出发、转身技术教学 | 出发技术教学  蛙泳转身技术教学 | 掌握出发和转身基本技术 |
| 5、实用游泳技术教学 | 实用游泳的基本技术  水上救生技术和方法 | 掌握救生的基本技术和方法 |

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 开课须知 | **2** |  |  | **2** |
| 游泳的基础知识  蛙泳技术教学 |  |  |  |  |
| 爬泳技术教学 | **2** |  |  | **2** |
| 游泳规则和裁判法 |  |  |  |  |
| 实用游泳和水上救生 | **2** |  |  | **2** |
| 熟悉水性 |  | **2** |  | **2** |
| 蛙泳腿技术教学和训练 |  | **20** |  | **20** |
| 自由泳腿技术教学和训练 |  | **20** |  | **20** |
| 出发、转身技术教学 |  |  |  |  |
| 实用游泳和救生教学 |  | **2** |  | **2** |
| 理论考核 |  |  | **2** | **2** |
| 技术考核 |  |  | **2** | **2** |
| **合计** | **6** | **44** | **4** | **54** |

六、考核方式

1. 考核的依据：以本课程教育目标为依据。
2. 考核内容：
   1. 蛙泳50米计时测试，根据计时成绩和分数换算得分（20%）
   2. 蛙泳游距评定，根据游距和技术进行计算得分（20%）
   3. 自由泳50米计时测试，根据计时成绩和分数换算得分（20%）
   4. 自由泳游距评定，根据游距和技术进行计算得分（20%）
   5. 游泳理论（10%）

学习态度（10%）：包括课堂表现和出勤。

（三）考核的方式：

1、由任课教师在教学最后两周周进行考试。

2、教师根据学生游进的技术情况评分，技术评定要求应按教师教学中的技术要求进行评分，并应符合中华人民共和国颁发的游泳竞赛规则规定。

**七、必要说明**

为了保证完成教学任务，安全组织教学，必须贯彻以下原则和要求：

* 1. 安全第一原则，重视安全教育，结合教学环境特点，科学安排教学，防止发

生伤害事故。

* 1. 应按学生原有的技术分组进行教学，并制定符合学生实际的教学进度。
  2. 所以理论内容都按照大的自然班集集中讲授，由各位专长的教师担任。
  3. 认真研究教材和教法，加强备课，认真教学，不断总结经验。教师之间加强

协作，合理使用器材和场地设备。

* 1. 教书育人，严格要求，严格管理，加强组织纪律性和安全性教育，注重教书

育人和素质教育，特别是在思想上、品德、文明习惯、刻苦的意志品质等方面的教育要贯穿课的始终。

**八、参考书目**

1、《游泳运动》，全国体育院校教材委员会审定，吴河海主编，人民体育出版社

2、《游泳》社会体育指导员职业培训专项教材，国家体育总局职业技能鉴定指导

中心组编，高等教育出版社

3、《游泳竞赛规则》，中国游泳协会审定，人民体育出版社

4、游泳裁判法.全国体育院校通用教材.人民体育出版社

课程代码：3012020

排 球

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，必修，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：通过本课程的学习，使学生基本了解排球运动的基本理论知识；初步掌握排球运动的主要技术和战术，并在比赛中能初步运用；了解排球主要技战术的教学方法，初步具备排球技战术的教学能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

（一）理论部分

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一讲 排球运动简介及发展**  1. 排球运动简介  1.1排球比赛方法及特点  1.2排球运动起源及传播  2. 排球运动发展概况  2.1世界排球运动的发展  2.2我国排球运动的发展  **第二讲 排球基本技术及教学**  1. 准备姿势与移动  2. 发球  3. 垫球  4. 传球  5. 扣球  **第四讲 基本战术及教学**  1. 排球战术基本理论  2. 阵容配备  3. 进攻战术 | 群众性、技巧性、集体性、休闲性等。  排球运动的起源，传入亚洲及欧洲的情况。  世界排球运动发展的情况，特点，趋势，世界大赛简介。  中国排球运动发展概况，我国对世界排球运动的贡献。  准备姿势，主要移动步法。  正面上手飘球，正面上手发球，下手发球。  正面双手垫球，体侧垫球，背垫球，垫球技术的运用：接发球垫球。  正面双手传球，传球技术的运用。  正面扣球，扣球技术的运用：4号位扣球，2号位扣球。  排球战术的概念，战术分类  “四二”配备，“五一”配备，位置交换。  “中一二”进攻阵形及其变化，“边一二”进攻阵形及其变化。 | 通过本讲教学使学生对排球运动有一概括了解，重点讲授排球运动的现状、发展趋势和中国对世界排球运动的贡献。  通过本讲学习，使学生了解各项技术的分类，动作方法，动作要领，教学顺序，教学步骤，常犯错误及纠正。重点为常用技术。  通过本讲学习，使学生初步了解排球运动的主要战术，重点讲解与学生水平相当的战术，初步了解主要战术的教学步骤。 |

1. 实践部分：

| **教学内容** | **主要教材** | **次要教材** | **基本要求** |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术部分  1. 准备姿势及移动  2. 发球  3. 垫球  4. 传球  5 .扣球  **战术部分**  1. 防守战术  2. 进攻战术 | 半蹲准备姿势，并步、滑步、交叉步移动。  正面上手发飘球。  正面双手垫球，接发球垫球。  正面双手传球。  4号位扣球。  5人“W”接发球阵形，  “中一二”进攻 | 低蹲准备姿势，跨步、跑步、综合步移动。  正面上手发球，下手发球。  侧垫球，背垫球。  2号位扣球。  双人拦网  单人拦网防守阵形。  “边换中”接发球  进攻，“边一二”进攻。 | 动作放松，起动快，制动好。  抛球稳，击球准，手法正确，用力适当。  触球部位正确，全身协调用力，双臂伸直。  手形正确，击球点合适，全身协调用力。  步法熟练，击球手法正确，起跳时机合适。  明确各位置分工与职责，取位基本正确，注意弥补接应。  二传分球合适，换位及时，攻手随时准备进攻。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总时数** |
| 排球运动简介及发展  排球基本技术及其教学  排球基本战术及其教学  主要技术  次要技术  主要战术  次要战术  教学比赛  技术考试  合计 | 0.5  1  0.5  2 | 20  5  4  2  2  33 | 1  1 | 0.5  1  0.5  20  5  4  2  2  1  36 |

五、考核方式

（一）考核的依据

根据教育目标，本课程主要考核学生技术、战术的掌握程度和比赛能力，兼顾考查学生基本理论知识和主要技战术教法的了解程度。

（二）考核内容、方式与要求

1．考核内容及比例

理论知识：占40%。

技术水平：占60%。

2．考核方法及要求

（1）理论知识考核

采用闭卷考的形式，主要技战术从不会到会的基本教法；常见错误及纠正方法。根据试卷评分。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 38~40分 | 32~36分 | 26~30分 | 22~24分 | 20分以下 |

（2）技术水平考核：

考发球、垫球、传球、扣球四项技术，每项技术15分，其中技评5分，达标10分。

**考核方法**

发球：学生任选正面上手飘球、正面上手大力发球中的一种，在发球区内将球发入对方场区，每人发5个球。

垫球：两人连续对垫。

传球：两人连续对传。

扣球：学生在4号位，3人一组轮流扣教师抛起的一般高球。

**评分标准**

发球 技评：抛球占1分，挥臂动作占2分，击球手法占2分。

达标：每个球2分，根据速度和弧度给分。失误为0分。

垫球 技评：击球点占1分，手臂触球部位占2分，协调发力占2分。

达标：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30次 | 28次以上 | 26次以上 | 24次以上 | 20次 | 19次以下 |
| 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分以下 |

19次以下，每少2次，减1分。

传球 技评：手型占2分，协调发力占2分，击球点占1分。

达标：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30次 | 28次以上 | 26次以上 | 24次以上 | 20次 | 19次以下 |
| 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分以下 |

19次以下，每少2次，减1分。

扣球 技评：助跑起跳占1分，挥臂动作占2分，上旋击球手法占1分，起跳点和起跳时机占1分。

达标：每个球2分，根据扣球力量给分。擦网减速得1分，失误为0分。

六、必要说明

（一）认真研究教学内容，合理制定教学进度，经常交流教学经验。

（二）启发学生学习和练习的主动性和积极性。根据不同年级学生的实际水平，可适当

增减主要技战术的教学内容。

（三）在条件许可的情况下，教学比赛尽可能采用班级之间进行的形式，既可以调动学生的积极性，又可以培养竞争意识，促进学习和技术交流。

（四）在技战术教学中，教师注意每教一项技术或战术，都要进行教法的总结，以及常见错误和纠正方法。

（五）要求学生参加三级裁判员的学习与考核。

七、参考书目

教材

全国体育院校教材．排球运动．人民体育出版社，1999．

参考书

黄汉生等．球类运动—排球．高等教育出版社，2009

**专业课**

课程代码：30124213012613

篮球<Ⅱ>专项教学训练理论与实践

一、课程性质和教学目标

本课程是为体育教育专业学生开设的专业课程。该课程共计216学时，12学分。通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生了解当前篮球运动的发展状况和趋势，掌握篮球主要技术和战术的理论与方法和教学与训练的理论与原则，及与篮球专项有关的身体素质训练方法；使学生熟悉的掌握和运用多种篮球的主要技术、基本配合、攻守战术方法，并能形成一定的技术特点；使学生基本具有篮球理论教学的能力。了解和掌握篮球规则、裁判法的基本理论，学会篮球竞赛的编排、组织和管理方法；了解和掌握篮球科研的理论与方法，使学生具有一定的科学研究能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B3 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 篮球运动发展概述** |  |  |
| 1. 篮球运动的起源与演变 2. 篮球运动的基本规律、特 点 |  | 重点掌握世界篮球运动的发展趋势和篮球运动的规律与特点。 |
| 第三节 世界篮球运动发展概况 | 美洲篮球运动的发展  欧洲篮球运动的发展  亚洲篮球运动的发展  我国篮球运动的发展 |  |
| 第四节 世界篮球运动的发展趋势 |  |  |
| **第二章 篮球技术教学与训练** |  |  |
| 第一节 篮球技术分析原理 | 技术的定义 技术的原理分析 | 重点掌握篮球的基本技术的理论，如投篮、运球、突破、传球和防守。 |
| 第二节 移动 | 移动的定义  移动的分类  移动的技术分析 | 重点掌握起动、急停、滑步、碎步、跨步、转身、侧身跑、变向跑、后退跑、交叉步、攻击步技术动作和要领分析。 |
| 第三节 传接球 | 1传接球技术的定义  2传接球技术的分类  3传接球技术的分析 | 重点掌握双手胸前传接球、单手胸前传接球、体侧传接球、背后传接球。  单手肩上传接球、双手头上传接球技术动作和要领分析。 |
| 第四节 运球 | 1运球的定义 2运球的分类  3运球技术的分析 | 重点在运球的力学分析。熟练掌握运球急起急停、体前变向、跨下变向、运球转身的技术动作并能在比赛中合理应用。 |
| 第五节 突破 | 1突破的定义  2突破的分类  3突破的技术分析 | 重点在同侧步突破、交叉步突破的技术分析。熟练掌握运球突破、跳步接球突破和转身突破技术动作。 |
| 第六节 投篮 | 1投篮的定义  2投篮的分类  3投篮的技术分析 | 重点在单手肩上投篮、双手的技术分析。熟练掌握跳起单手肩上投篮、行进间低手上篮、反手投篮、急停跳投和技术动作。 |
| 第七节 防守对手 | 1防守对手的定义 2防守对手的分类  3防守对手的技术分析 | 防无球队员、防持球队员为重点进行分析。熟练掌握防摆脱接球、防纵向切入、防横向切入、防底线、防投篮、防传球、防突破的技术要领。 |
| 第八节 篮板球 | 1抢防守篮板球定义  2抢进攻篮板球的分类  3抢进攻篮板球的分析 | 重点为抢防守篮板球、抢进攻篮板球。在选好抢篮板球位置的同时要强调“挡人”和“冲抢”的重要性。 |
| 第九节 中锋技术 | 1中锋技术特点  2 中锋技术分析  3中锋技术教学与训练 | 重点掌握中锋面向、背向篮技术动作和背向突破转身投篮、策应、“挡拆”技术。 |
| **第三章 篮球战术教学与训练** |  |  |
| 1. 基础配合   一、进攻基础配合 | 进攻基础配合的定义  进攻基础配合的分类  进攻基础配合的理论分析  （传切、策应、掩护、突分） | 重点在对传切、策应、掩护、突分的分析。要求学生能在比赛中熟练灵活的运用。 |
| 二、防守基础配合 | 防守基础配合的定义  防守基础配合的分类  防守基础配合的理论  （挤过、穿过、绕过、  换人、关门、补防、夹击） | 重点在挤过、穿过、绕过、换人、关门、补防、夹击理论分析。要求学生必须熟练地掌握并在比赛中灵活的运用。 |
| 第一节 进攻战术 | 进攻半场人盯人防守分析  进攻全场人盯人防守分析 进攻区域联防防守分析  进攻全场区域紧逼分析 进攻半场区域紧逼分析 进攻混合防守分析 边线掷界外球配合分析 端线掷界外球配合分析 | 进攻战术要掌握进攻半场人盯人防守和进攻区域联防防守为主，进攻全场区域紧逼为辅。了解其他进攻战术体系。 |
| 第二节 防守战术 | 半场人盯人防守分析  全场人盯人防守分析  区域联防防守分析  区域对位联防防守分析  半场区域紧逼防守分析  全场区域紧逼防守分析  混合防守分析 | 半场人盯人防守和区域联防防守是重点掌握的防守战术。全场人盯人防守、区域紧逼防守和混合防守都应了解掌握、并能熟练地运用。 |
| 1. 快攻 | 快攻战术的定义  快攻战术的分类  快攻战术的分析 | 重点提高学生的快攻意识和快攻的成功率。 |
| 1. 防快攻 | 防快攻战术的定义  快攻战术的分析 | 重点强调防快攻的重要性，破坏其快攻的节奏。 |
| **第四章 身体训练** |  |  |
| 第一节 速度 | 速度训练的理论分析  速度训练的方法与要求 | 重点在速度训练、力量训练  弹跳训练的理论分析和方法，并要求与专项技术训练和比赛相结合。 |
| 第二节 耐力 | 耐力训练的理论分析  耐力训练的方法与要求 | 重点提高学生在无氧供能条件的耐力训练能力。 |
| 第三节 力量 | 力量训练的理论分析  力量训练的方法与要求 | 要求上、下肢力量训练相结合，保持长期不间断地训练。 |
| 第四节 弹跳 | 弹跳训练的理论分析  弹跳训练的方法与要求 | 重点提高学生的爆发力和速度。 |
| 第五节 灵敏性 | 灵敏性训练的理论分析  灵敏性训练的方法与要求 |  |
| **第五章 篮球运动教学理论与方法**   1. 教学任务与内容   第二节 教学原理  第三节 教学方法分析  第四节 教学组织形式分析   1. 教学文件的制度   第六节 教学评估 | 掌握、提高与培养  技术、战术与理论  力学原理、心理教育学  原理、生理原理。  结构分析、时间顺序分析  课的形式、课的组织结构  教学计划、教学大纲。  教学进度、教案。  运动负荷、技术掌握、学习  动机、成绩与考核。 | 重点掌握在教学原理、课的组织、教学文件等内容。 |
| **第六章 篮球运动训练理论与方法**  第一节 训练的任务与内容  第二节 训练方法的理论分析  第三节 训练计划与文件的制定    第四节 训练水平的测量与评定 | 提高与运用  重复、循环、间歇。  训练计划、训练进度  教案。  训练负荷、运动量。  技术水平、测量与评定。 | 重点掌握在训练计划、测量与评定。 |
| **第七章 篮球比赛的指挥**   1. 比赛前的准备   第二节 临场指挥  第三节 比赛后的评价 | 准备会、模拟训练、  制定方案。  暂停、换人。  总结、技术统计。 | 重点掌握在临场指挥、制定方案。 |
| **第八章 篮球竞赛管理**  第一节 篮球的竞赛的意义  与种类  第二节 比赛的制度、编排方法  成绩计算方法  第三节 篮球竞赛管理 | 实践、评价、检查。  淘汰法、 循环法、混合法。  组委会、秩序册、  竞赛管理。 | 重点掌握在竞赛种类、比赛方式、竞赛管理。 |
| **第九章 篮球竞赛裁判法**   1. 裁判员的分工配合   第二节 处理违例、犯规  第三节 记录台工作 | 前、后裁判、区域分工。  违例、犯规的种类及处理。  记录表、时间、暂停、  换人、符号。 | 重点掌握在裁判的分工和记录台工作。  使学生明确裁判分工与配合方法及动作手势要清楚大方，准确、认真、公正。 |
| **第十章 篮球运动科学研究** |  |  |
| 第一节 科研的意义与任务  第二节 科研的基本程序   1. 科研方法   第四节 科研成果的评价 | 选题、制定计划、建立  假说、验证假说、撰写论文。  文献法、观察、统计法、实验法、逻辑分析法、调查法。  评审内容、标准。 | 重点掌握在科研方法、科研程序。 |

四、实践试验环节

1．要求学生基本技术动作，并能完成组合运用。

2．熟练掌握临场及记录等裁判。

3．合理编排篮球比赛。

五、学时分配

**训练内容及时数分配**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 篮球运动发展概述 |  | 6 |  | 6 |
| 篮球技术教学与训练 |  | 132 |  | 132 |
| 篮球战术教学与训练 |  | 10 |  | 10 |
| 篮球身体训练 |  | 8 |  | 8 |
| 篮球运动教学理论与方法 | 10 |  |  | 10 |
| 篮球运动训练理论与方法 | 10 |  |  | 10 |
| 篮球比赛指挥 | 8 |  |  | 8 |
| 篮球裁判工作 | 8 |  |  | 8 |
| 篮球竞赛管理 | 8 |  |  | 8 |
| 篮球科学研究 | 8 |  |  | 8 |
| 考试 |  |  | 8 | 8 |
| 合计 | 52 | 156 | 8 | 216 |

六、考核方式

每章节授后均要进行考核，考核可以开卷或闭卷。学习结束时对整个课程进行考试。考核成绩占总成绩的40%，考试成绩占60%。考核由任课教师负责，考试由教学组统一安排。

七、必要说明

在执行本大纲时，应结合篮球运动特点，作到理论联系实际，讲授重点突出；每章节结束时应向学生布置适当作业。教师可以根据新的动态，以及课程要求，对教授内容做适当的调整。

八、参考书目

教材

篮球．体育学院专修通用教材．人民体育出版社， 1991．

篮球运动高级教程．体育学院专修通用教材．人民体育出版社，1995．

参考书

郭洪宝．篮球裁判法．北京体育大学出版社，2001．

篮球规则．国际篮联公布．人民体育出版社，2002．

课程代码: 30121143012685

民族传统体育与武术<Ⅱ>专项教学训练理论与实践

一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业课，共216学时，12学分。

学分/学时：12/216

二、教学目标与要求

进一步提高学生的武术技能与武术理论水平；提高学生武术技击能力和对武术套路的鉴赏能力；提高学生对传统武术的认识与习练技能；是学生具备中小学武术教学的基本能力。

培养学生热爱中华传统文化，热爱武术教学岗位的习惯；使学生具备一定的搏击能力与套路创编水平。体育学院武术专项学生大部分没有武术套路基础，是以教学为主穿插训练，在教学的基础上提高专项技术。通过教学与训练，较全面地发展学生的身体素质，使学生较正确、熟练地掌握本专项的基本技术、技能。技术上达到二级武士的标准，能具备从事学校体育教学能力，初步具备学校体育业余训练及组织校级竞赛的能力，并在实践中熟练运用所学知识。培养学生勇敢、顽强、吃苦耐劳、团结合作精神及心理品质，以适应现代学校体育和社会体育对人才培养的需要。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

**（一）理论部分**

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 1. **武术运动概论**   第一节 武术的概念  第二节 武术的形成、内容与分类  第三节 武术的特点和作用  **第二章 武术的现状与发展**  当代武术的现状与走向  **第三章　武术套路教学与训练**  第一节 套路教学的特点  第二节 套路教学的阶段与步骤  第三节　套路教学的方法  第四节　套路教学效果的评价  第五节　教案的制定  第六节 训练计划的制定  第七节 运动损伤的预防  **第四章 武术套路创编 图解知识及术语**  第一节 武术套路创编  第二节 武术图解知识  第三节 武术术语概述  **第五章 武术套路技术分析**  第一节 长拳  第二节 太极拳  第三节 南拳   1. 传统拳   第五节 剑术   1. 刀术 2. 棍术 3. 枪术   第九节 传统器械  第十节 徒手对练  第十一节 器械对练  第十二节 徒手与器械对练  **第六章 武术的竞赛组织与裁判**  第一节 武术套路竞赛组织工作  第二节 武术竞赛的编排与纪录  第三节 武术裁判员的评分方法  **第七章 武术套路竞赛规则**  第一节 《91年武术套路竞赛规则》  第二节 《96年武术套路竞赛规则》  第三节 《最新武术套路竞赛规则》  **第八章 科研方法**  第一节 绪论  第二节 体育科研的分类、特点与基本程序  第三节 体育科研选题 | 1、武术的沿革和辨析。  2、武术的体育属性。  1、关于武术流派的不同说法。  2、现代武术运动的分类。  1、武术的特点。  2、武术的作用。  1、社会与民间武术组织的建立与发展  2、国内武术的兴旺发展  3、武术推向世界与世界接纳武术。  1、重视基本功、基本动作的训练。  2、以直观教学为主，强调动作规格。  3、讲解动作的攻防特点，4、5、突出不同拳种的技击风格。  6、注重内外兼修，提高演练技巧。  1、套路教学的阶段。  2、套路教学的步骤。  1、直观教学法。  2、完整与分解教学法  3、语言法  4、预防与纠正错误法  5、练习法  1、评价的基本内容与标准  2、评价的手段与方法  1、教案的撰写  2、教案示例  1、训练对象和目标。  2、训练的内容和方法。3、年计划、月计划、周计划。  1、常见损伤。  2、损伤的原因。  3、损伤的预防。  1、武术套路创编依据  2、长拳套路创编应注意的问题  1、图解基础知识  2、看图学习方法  3、图解知识的运用  1、武术术语概念  2、武术术语种类  3、武术术语特点  4、武术常用术语  1、长拳概说及分类  2、长拳技法特点  1、太极拳概说及分类  2、太极拳技法特点  1、南拳概说及分类  2、南拳技法特点  形意拳、八卦掌、少林拳、罗汉拳、地术拳、白鹤拳等概说、分类及技法特点。  1、剑术的概说及分类  2、剑术技法特点  1、刀术的概说及分类  2、刀术技法特点  1、棍术的概说及分类  2、棍术技法特点  1、枪术的概说及分类  2、枪术技法特点  单、双、软的概说和分类及技法特点。  1、徒手对练的基本要求  2、徒手对练的基本技术  1、器械对练的基本要求  2、器械对练的基本技术  1、徒手与器械对练的基本要求  2、徒手与器械对练的基本技术  1、制定竞赛组织  2、制定竞赛规程  3、成立组织机构  1、编排的步骤与方法  2、编排的原则  3、记录的内容与方法  1、对动作质量的评分方法  2、对演练水平的评分方法  3、对难度的评分方法   1. 通则 2. 评分方法 3. 通则   2、评分方法  1、通则  2、评分方法  体育科学研究的基本概念  1、体育科研的类型与特点  2、体育科研的基本程序  1、选题的目的意义与来源  2、选题的基本原则  3、选题的一般程序 | 本章属基本知识讲授，要求学生了解武术的概述，重点掌握武术的概念、特点、作用及分类。  学生重点掌握本章节的内容。  要求教师在教学、训练中启发学生理论联系实际。学生做到活学活用，不断提高对套路教学方法、步骤的理解程度，突出武术教学的特点，使教学方法更好的运用到实践中去。  教学实践：学生实习带准备活动。  作业：写一份带准备活动的教案。  重点理解及掌握本章内容，通过学习使学生能够看图学会套路，并能够创编套路。  作业：  1、独立看图解学习。  2、按照要求，独立创编两段自选长拳。  3、将“五步拳”动作说明用文字表述。  重点讲授长拳、太极拳、南拳，特别是福建五祖拳的风格特点，介绍形意拳、八卦掌、罗汉拳、少林拳、白鹤拳、地术拳等。  学生 通过这一章学习，能够将各拳种的技法真正运用到演练中。  重点在技法特点这一节，因此要求学生重点学习、理解及掌握个别项目的技法特点，并能够熟记，运用到演练中。  基本了解传统器械的分类及技法特点。  介绍本章节项目特点及基本要求，掌握攻防等应用法。  要求：理论讲授与实践课相结合。  注：以上内容根据教学需要可作删改。  本章节对于体育教育学院的武术专业学生，在理解和掌握上有一定的难度。因此，教学的难点和重点为培养学生实际操作的能力，在完成本章节教学后学生能够独立组织实施一般的基层武术套路竞赛工作。  本章节属于实践性较强的一个章节。因此，要求学生通过本章节学习，能够理解和掌握套路的评分标准和方法，并能够在基层武术套路比赛中参与及组织等工作。  了解当前竞技武术套路新规则  实践课：  组织一堂“裁判评分”实践课，将所学理论与实践相结合。  简单介绍绪论  掌握选题的基本程序  重点掌握题目的来源，选题的一般程序。 |

**（二）技术部分**

| **章节名称** | **训练内容** | **训练要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 基本功、基本动作**  第一节 基本功  第二节 基本动作    **第二章 拳术**  第一节 长拳  第二节 太极拳  1、杨式太极拳基本功  2、杨式太极拳基本动作  3、太极拳套路  第三节 福建南拳  1、基本动作  2、套路  **第三章 器械**  第一节 短兵（刀术或剑术）  一项  1、基本方法  2、套路  第二节 长兵（枪术）一项  1、基本方法  2、套路  第三节 福建南棍  1、基本方法  2、套路  **第四章 对练**  第一节 徒手或器械对练  **第五章 传统项目**  第一节 传统拳  1、基本方法  2、套路  第二节 传统器械  1、基本方法  2、套路  **第六章 体能训练**   1. 一般体能   第二节 专项体能 | 腰功、腿功、臂功、桩功  1、手型、手法，步型、步法，身型、身法，腿法，眼法，  2、抡翻动作  3、跳跃动作：腾空飞脚、旋风脚、外摆莲、旋子、侧空翻等  第二套《国际竞赛套路》  1、桩功：抱球桩、起落桩、开合桩、虚步桩、独立桩  2、行功：前进步、后退步、侧移步  1、手型、手法，步型、步法，身型、身法，腿法，  2、组合动作：野马分鬃、搂膝拗步、捋挤式、玉女穿梭等  《42式太极拳竞赛套路》  擒、挑、切、掀、桥、鞭、割、啄等方法。  五祖拳竞赛统一套路  点、崩、掛、截、腕花、劈、砍、撩、刺、缠头、裹脑等方法。  第二套《国际竞赛套路》（刀术或剑术）  劈、点、崩、拨、穿、绞、拦拿扎、云等方法。  第二套《国际竞赛套路》（枪术）  1、劈、戳、挑、抡、刺、扫等方法。  2、太祖棍或少林棍。  1、朴刀进枪。  2、徒手对练。  3、南棍对练。  （3选一）  根据学生情况及要求，选择一种传统拳术。可以福建地方拳术为主（鹤拳、地术、罗汉拳等）。  根据学生情况及要求，选择一种传统器械（三股叉、春秋刀、禅杖、双刀、双鞭等）。  1、速度素质训练  2、力量素质训练  3、耐力素质训练  4、灵敏素质训练  5、柔韧素质训练  1、弹跳素质训练  2、力量素质训练  3、耐力素质训练  4、协调素质训练  5、柔韧素质训练 | 学习并掌握基本功、基本动作，提高专项的柔韧性、力量、速度素质，练习做动作的协调性，完成五种主要腾空跳跃动作。  正确掌握套路动作的规格、要领、要点，提高套路动作的协调性，连贯性及节奏感，突出其风格特点，基本达到内外合一、形神兼备的要求。  学习并掌握基本功、基本动作，掌握要领、要点，练习做动作的协调性，掌握杨氏太极拳的风格特点。  通过教学与训练，使学生初步掌握太极拳的教法与步骤。  基本了解和掌握五祖拳的基本技法及风格特点，特别是其身法、步法和劲法。  提高套路演练的连贯性、协调性，突出速度均匀，重心平稳，连绵不断的风格特点，逐步要求内外合一；形神兼备。  正确掌握套路动作的规格，要领、要点，提高套路动作的协调性，连贯性及节奏感，突出其风格特点，基本达到内外合一、形神兼备的要求。  通过教学与训练，使学生初步掌握福建南棍的基本技法和教法步骤，突出其风格特点。  熟练掌握动作，做到姿势正确，方法清楚，攻防合理，配合紧密，节奏鲜明，劲力充足。  熟练掌握动作，做到姿势正确，方法清楚，并能突出该项目的风格特点。  全面发展提高学生的一般身体素质，为专项体能和技战术训练打下基础。  在发展一般体能训练的基础上，发展学生专项技术所需要的专项体能。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 讲授 | 实践 | 测试 | 总学时 |
| 武术运动概述 | 2 |  |  | 2 |
| 武术的现状与走向 | 4 |  |  | 4 |
| 武术套路教学与训练 | 3 | 64 | 6 | 73 |
| 武术套路的创编 | 2 | 10 |  | 12 |
| 武术套路分析 | 2 |  |  | 2 |
| 武术套路竞赛的组织与裁判 | 2 | 8 |  | 10 |
| 武术套路规则 | 2 | 6 |  | 8 |
| 科研方法 | 5 |  |  | 5 |
| 理论考试 | 2 |  |  | 2 |
| 传统拳 |  | 38 | 2 | 40 |
| 传统器械 |  | 22 | 2 | 24 |
| 体能训练 |  | 20 |  | 20 |
| 技术考试 |  | 8 |  | 8 |
| 通三级比赛 |  | 6 |  | 6 |
| 合计 | 24 | 182 | 10 | 216 |

**各学期教学、训练内容及时数分配**

|  |
| --- |
| **教学训练内容 第五学期 第六学期** |
| 理论教学 9 9  技术训练 80 80  体能训练 16 14  技术考试 3 3  通级比赛 2  小计 108 108 |

五、考核方式

* 1. 考试内容：拳术、器械、对练在每一学年结束课前，由教研室组织教师考核。
  2. 通二级运动员在“在参加市级比赛上”进行。

六、必要说明

本科程教学与训练相结合，教师应把教学与训练有机的结合起来，努力提高学生的技术水平，三学年结束时学生能通过“二级武士”。并做到教书育人。

七、参考书目

国际武联组织编写．长拳国际竞赛套路．人民体育出版社，2001．

国际武联组织编写．刀术国际竞赛套路．人民体育出版社，2001．

国际武联组织编写．棍术国际竞赛套路．人民体育出版社，2001．

国际武联组织编写．剑术国际竞赛套路．人民体育出版社，2001．

国际武联组织编写．枪术国际竞赛套路．人民体育出版社，2001．

全国训练教材编审组．全国武术训练教材．北京体育大学出版社，1990．

中国武术协会．42式太极剑竞赛套路．人民体育出版社，1990．

中国武术协会．42式太极拳竞赛套路．人民体育出版社，1990．

周焜民主编．五祖门研究．紫金城出版社，1998．

课程代码：3012027 3012714

休闲体育专项教学训练理论与实践

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科专业课，必修，共216学时，12学分。

学分/学时：12/216

教学目标：通过本课程的理论讲授与实践操作，让学生了解休闲体育的发展现状和趋势，掌握休闲体育运动项目群所共有的基础知识、技术、技能，重点掌握户外医学、野外生存训练、拓展心理训练、攀岩、定向越野、徒步穿越等方面的知识，了解休闲体育运动教学基本方法和要点，具备休闲体育运动的组织和教学能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 休闲体育发展概述** |  |  |
| 1. 休闲体育的概念、发展及特点     第二节 国内外发展情况的特点与作用 | 休闲体育的概念、  休闲体育起源、发展及特点  国内外发展情况现状 | 了解休闲体育的概念、特点与作用；起源与发展简况 |
| 第三节 内容与分类 | 拓展训练  定向越野  野外生存  攀岩等等 | 了解各种项目的内容和分类。 |
| 第四节 课程学习的发展方向与发展趋势 | 休闲体育的发展前景 | 了解发展趋势和前景。 |
| **第二章 户外运动常用装备** |  |  |
| 第一节 个人装备及使用 | 背包、睡袋、防潮垫、户外服装、户外登山鞋、火种、手套、运动眼镜、帽子、水具、灯具、刀具等 | 重点掌握户外运动个人装备的使用、作用和保护。 |
| 第二节 集体装备及使用 | 帐篷  炉具  通信器材  定位设备 | 重点掌握户外运动集体装备的使用、作用和管理。 |
| 第三节 技术装备及使用 | 登山绳索  安全带  铁锁  下降（保护）器  上升器  扁带  头盔  冰爪、冰镐  人工支点装备等 | 重点掌握户外运动技术装备的使用、作用，并能熟练掌握各种高空保护技术。 |
| **第三章 户外医学** |  |  |
| 1. 户外急救的方法 | 户外急救原则  出血与止血  伤口包扎 | 了解户外急救的原则，重点掌握伤口包扎的方法和注意事项。 |
| 第二节 骨折固定与搬运 | 骨折的症状  骨折的固定要点  骨折固定的材料  不同部位骨折的临时固定  伤员搬运 | 掌握骨折的诊断和初级处理。 |
| 第三节 户外常见疾病防治 | 咬伤和蛰伤  户外常见病及防治  高山病的防治 | 掌握户外各种常见病和防治，能够正确处理咬伤和蛰伤等。 |
| 1. 户外运动常备药品及用   法 | 感冒类  肠胃类  抗菌素  外伤类  其他类 | 了解户外运动常备药品的种类，并能够正确使用。 |
| **第四章 素质拓展训练** |  |  |
| 第一节 拓展训练的概述 | 拓展训练的起源，发展，目的，流程和相关概念 | 简单了解拓展训练的起源，  特点等 |
| 第二节 拓展训练的安全 | 拓展训练中高空项目的装备和使用  拓展训练中常用的各种绳结  拓展训练所遵守的安全法则 | 重点掌握拓展训练高空项目的安全技术和要点，务必形成良好的安全意识和习惯 |
| 第三节 拓展培训师的塑造 | 自信心的建立  良好的语言表达  合适的身体姿势  场控的技术和技巧 | 要求学生能够清晰的表达自我，掌握良好的场控技巧，能够独立的进行演说 |
| 第四节 破冰 | 团队文化建设  “抬人”“求雨”“一分钟击掌”“明三暗三”“串名字”“指掌相连”等暖场的小游戏 | 要求学生掌握几种暖场小游戏，能够活跃团队的气氛。 |
| 第五节 高空项目 | 空中抓杠  空中断桥  速降  巨人天梯  空中缅甸桥  天使之手等 | 要求学生必须熟练掌握高空项目安全设施的安装、项目执行过程中的保护技术和安全监控，并能够根据学员的表现进行点评和总结。让学员认识自身潜能，增强自信心。 |
| 第六节 低空项目 | 信任背摔  海难逃生  勇渡鳄鱼湖  穿越电网  越障  梅花桩  飞跃沼泽  空中相依等 | 要求学生必须熟练掌握低空项目执行过程中的保护技术和安全监控，并能够根据学员的表现进行点评和总结。让学员认识到群体的作用，学会信任、关心、珍惜，更为融洽地与群体合作，增强合理利用资源。 |
| 第七节 地面项目 | 盲人方阵  生死雷阵  感恩的心  高台演讲  荆棘取水  沟通造桥  美丽的画卷  数字传递 | 要求学生必须熟练掌握地面项目的操作流程，以及执行过程中的安全监控，并能够根据学员的表现进行点评和总结。让学员认识沟通与合作的作用，增强学员的创新意识，学会感恩、尊重他人，增强自信心。 |
| 第八节 水上项目 | 扎筏  泅渡 | 要求学生掌握水上项目的操作流程，以及执行过程中的安全监控，并能够根据学员的表现进行点评和总结。 |
| 第九节 商场沙盘模拟 | 七巧板  红与黑  商场拍卖会 | 要求学生掌握商场沙盘模拟的操作流程，以及执行过程中的技巧，并能够根据学员的表现进行点评和总结。 |
| 第十节 拓展竞技娱乐游戏项目 | 解手链、水果蹲、角色蹲、  反口令练习、交通堵塞、  无敌烽火轮、有轨电车、  横穿纸壁、中流砥柱、  翻叶子、巧解DNA  不倒森林、集体跳绳、  蛟龙出海、凤凰座、  模特步、臀部写字、  道歉操、兔子舞、  进化论、杀人游戏等 | 要求学生熟练掌握五种以上竞技性拓展游戏，学会适宜的烘托气氛、掌控场面和点评。 |
| **第五章 定向越野** |  |  |
| 第一节 概述 | 起源与发展简况  定向运动的特点与定义  内容与分类 | 基本了解定向运动的发展、特点和基本内容 |
| 第二节 地形图与定向比赛用图的基本知识 | 地形图的基本知识  地形图的阅读与标定  指北针及其使用  GPS的使用 | 掌握地形图的基本知识，能够使用指北针和地形图进行简单的定向。了解GPS的使用。 |
| 第三节 图地对照 | 现地对照地形  确定站立点的方法  利用地形图前进  不同地域地形穿越技巧  迷失方向的对策 | 能够利用指北针和地形图进行实地对照，在复杂的环境中能够确立站立点，确立方向，找到穿越的最佳途径。 |
| 第四节 挑战定向越野 | 注册与报名  了解比赛程序  学习比赛规则  参赛的准备和个人训练计划的制定  比赛中应注意的问题  赛后总结 | 了解比赛流程，能够做好参加比赛的准备工作，顺利参赛。 |
| 第五节 百米定向 | 百米定向的制定  百米定向的使用 | 要求学生能够顺利完成百米定向比赛，并掌握百米定向设定方法和技巧。 |
| 第六节 OCAD的使用与操作 | OCAD的基本功能  OCAD的使用和操作 | 了解OCAD的基本功能，并能够进行简单的操作。 |
| 第七节 定向运动竞赛组织方法 | 比赛方案的设计  竞赛组织工作的基本程序  比赛场地、线路和器材的准备  组织定向运动比赛的注意事项 |  |
| 第八节 定向运动规则与裁判方法 | 工作人员和裁判员的分工配合  处理违例、犯规 | 重点掌握裁判的分工和职责。 |
| **第六章**  **野外生存** |  |  |
| 第一节 概述 | 野外生存的概念、起源、发展与意义 | 掌握开展野外生存活动的意义 |
| 第二节 野外判定方向 | 利用北极星判定  利用地物特征判定  利用时表和太阳判定  利用太阳阴影判定  利用北斗星与季节判定  利用月亮和时间判定  摩擦后的钢针  流水  南十字星 | 要求学生能够学会三种以上的野外判定方向的方法。 |
| 第三节 野外宿营 | 营地  帐篷  其他的避身场所 | 掌握野外宿营的安全事项，学会搭建帐篷或其他的栖身之所。 |
| 第四节 野外生火 | 野外生火方法  炉灶的搭建  篝火与野炊 | 学会利用自然条件安全的进行生火，野炊等。 |
| 第五节 用具制作 | 石器与骨器  刀具  武器制作  编制技术  服装类的制作  打结 | 掌握简单的工具制作技术，能够编制网具等。 |
| 第六节 野外地形与气候 | 气候带特征  高山地区  海滨与岛屿  不毛之地 | 掌握各气候带的特征，特别是典型地区的地形气候特征，能够根据当地地形和气候特征提高生存之道。 |
| 第七节 应付危险动物 | 野外常见的危险动物  防范动物的方法 | 掌握常见危险动物的防范和排险。 |
| 第八节 野外水源和食物 | 饮用水的寻找和净化  海水的淡化  植物类食物  动物类食物 | 掌握水的净化技术，能够辨别常见的可食性植物，并能够制作简单的狩猎工具和捕鱼工具 |
| 第九节 应付自然灾害 | 水灾和泥石流  雷暴和雪灾  崩塌和地震  火灾和火山  气体和化学物质事故 | 掌握水灾、泥石流、火灾、雷暴等常见自然灾害的防范与规避，了解其他几种灾害的规避措施。 |
| 第十节 求救信号 | 火光信号  浓烟信号  夜间信号  其他信号  几种国际通用的声、光、烟火代码 | 重点掌握发送和识别正确的求教信号。 |
| **第七章 攀岩运动** |  |  |
| 第一节 攀岩中的保护 | 保护技术  保护支点 | 重点掌握保护技术，保护装置的安装和选择 |
| 第二节 攀登技术 | 攀登技术的概念、基本原理  攀登技术的基本脚法  攀登技术的基本手法  攀登的平衡技术  器材攀登方法  下降技术 | 掌握攀登技术的脚法、手法及平衡技术，重点掌握保护技术和下降技术。 |
| 第三节 攀岩竞赛规则 | 攀岩竞赛组织方法  攀岩竞赛规则一总则  攀岩竞赛规则一难度赛、速度赛、攀石赛 | 重点掌握竞赛规则内容及运用。 |
| 第四节 攀登的种类 | 顶绳攀登  先锋攀登  抱石攀登  沿绳升降 | 重点掌握先锋攀登技术及运用。 |
| **第八章 登山运动** |  |  |
| 第一节 登山的特点与价值 | 登山的定义，发展，特点与价值。 | 基本了解登山的特点与价值。 |
| 第二节 登山的装备与保护 | 登山装备的使用  结绳与保护技术  冰雪坡攀登的方法与保护 | 掌握登山装备的使用，熟练操作绳结和保护技术，了解冰雪坡的攀登技巧和保护。 |
| 第三节 组织登山 | 路线确定  队伍组成  装备构成  时机选择  适应性锻炼  营地设置  险路开通  物资上山  高山供氧  组织突击 | 掌握组织登山的流程和注意事项。 |
| **第九章 其他休闲体育方式** |  |  |
| 第一节 漂流 | 漂流用具  河流知识  筏艇操作技巧 | 了解漂流基本知识，能够进行简单的筏艇操作。 |
| 第二节 溯溪 溪降 探洞 | 溯溪的准备与注意事项  溪降的准备与注意事项  探洞的准备与注意事项 | 了解溯溪 溪降 探洞的准备与注意事项。 |
| 第三节 山地自行车 | 山地自行车的构造  基本骑车技巧  自行车穿越的注意事项 | 掌握自行车穿越的行程安排和注意事项。 |
| 第四节 徒步穿越 | 徒步穿越的的设计  徒步穿越的注意事项 | 掌握徒步穿越的注意事项。 |
| 第五节 其他 |  |  |
| **第十章 休闲体育科学研究** |  |  |
| 第一节 科研的意义与任务 | 选题、制定计划、建立  评审内容、标准。 | 重点掌握在科研方法、科研程序。 |
| 第二节 科研的基本程序 | 假说、验证假说、撰写论文。 |  |
| 第三节 科研方法 | 文献法、观察法、统计法、实验法、逻辑分析法、  调查法。 |  |
| 第四节 科研成果的评价 | 学术价值  经济效果  社会影响 |  |
| **第十一章 身体训练** |  |  |
| 第一节 身体训练的基本方法 | 重复训练法  持续训练法  间歇训练法  变换训练法  综合训练法 | 重点各种训练方法的理论和方法。 |
| 第二节 身体训练的内容、方法 | 速度素质训练  耐力素质训练  力量素质训练  灵敏素质训练  柔韧素质训练 | 根据户外运动各项目特点有目的的进行针对性训练。 |
| 第三节 制定训练计划 | 阶段性训练计划  周训练计划  课训练计划的制定  制定训练计划应注意的问题  训练计划举例 | 能够根据项目特点和目的制定合理的训练计划。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **内容** | **讲授** | **实践** | **总学时** |
| 第一章 | 休闲体育发展概述 | 2 |  | 2 |
| 第二章 | 户外运动常用装备 | 4 | 2 | 6 |
| 第三章 | 户外医学 | 10 | 6 | 16 |
| 第四章 | 素质拓展训练 | 22 | 30 | 52 |
| 第五章 | 定向越野 | 20 | 10 | 30 |
| 第六章 | 野外生存 | 12 | 20 | 32 |
| 第七章 | 攀岩运动 | 16 | 24 | 40 |
| 第八章 | 登山运动 | 6 | 4 | 10 |
| 第九章 | 其他休闲体育方式 | 6 | 4 | 10 |
| 第十章 | 休闲体育科学研究 | 8 |  | 8 |
| 第十一章 | 身体训练 | 6 | 4 | 10 |
| 合 计 | | 112 | 104 | 216 |

**各学期教学安排及时数分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | | **第五学期** | **第六学期** |
| 第一章 | 休闲体育发展概述 | 2 |  |
| 第二章 | 户外运动常用装备 | 6 |  |
| 第三章 | 户外医学 | 8 | 6 |
| 第四章 | 素质拓展训练 |  | 52 |
| 第五章 | 定向越野 |  | 30 |
| 第六章 | 野外生存 | 32 |  |
| 第七章 | 攀岩运动 | 40 |  |
| 第八章 | 登山运动 | 10 |  |
| 第九章 | 其他休闲体育方式 | 4 | 6 |
| 第十章 | 休闲体育科学研究 |  | 10 |
| 第十一章 | 身体训练 | 6 | 4 |
| 合 计 | | 108 | 108 |

五、考核方式

考核方式为考试。严格考核学生出勤情况，达到学籍管理规定的旷课量取消考试资格。综合成绩由平时、技术评定和理论考试成绩组成。平时成绩占30% ，技术评定40%，理论考试30%。

六、必要说明

在执行本大纲时，应结合休闲体育运动特点，作到理论联系实际，讲授重点突出；每章结束时应要求学生进行实际操作训练，并要求学生阅读相关知识，提高综合素质。教师可以根据新的动态，以及课程要求，对教授内容做适当的调整。

七、参考书目

《拓展训练》企业管理出版社 2006.

《学校心理拓展训练》北京体育大学出版社 2005.

《救护员指南》社会科学文献出版社 2005.

《山地户外运动》中国地质大学出版社 2006.

《拓展》北京大学出版社2008.

《怀斯曼生存手册》北京文艺出版社 2007.

《山水觅踪-定向越野》江苏科学技术出版社 2006.

《不多走一步路-定向越野》东南大学出版社 2005.

《攀登训练》中国水利水电出版社 2005.

《极限登山》科学出版社 2009.

《登山计划》中国水利水电出版社 2005.

课程代码：3012893 3012220

网球专项教学训练理论与实践

**一、课程性质**

本课程是为体育教育专业学生开设的专业课，共216学时，18学分。

**二、课程目标**

通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生了解当前网球运动的发展状况和趋势，掌握网球身体训练主要技术和战术的理论与方法和教学与训练的理论与原则，及与网球专项有关的身体素质训练方法；使学生熟悉的掌握和运用多种网球的主要技术、基本配合、攻守战术方法，并能形成一定的技术特点；使学生基本具有网球理论教学的能力。了解和掌握网球规则、裁判法的基本理论，学会网球竞赛的编排、组织和管理方法；了解和掌握网球科研的理论与方法，使学生具有一定的科学研究能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 | 0.03 |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.02 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| (一)网球技术  1．握拍法 | （１）东方式  （２）西方式  （３）大陆式  （４）半西方式 | 熟悉不同的握拍方法以及不同握拍方法对不同击球动作的影响，根据个人特点选择握拍。 |
| 2．正手击球 | （１）击球结构  ①准备和引拍  大环形引拍  小环形引拍  直线后引拍  ②向前挥拍  ③触球  ④随球动作  （2）击球方式  东方式  西方式  半西方式  （3）击球方法  原地击落地球  移动击落地球  （4）击球线路  直线、斜线、反斜角线  （5）击球位置  （6）击球时间  （7）击球部位 | 能够做出不同形式的击球动作，根据个人特点熟练掌握一种击球方式。建立合理的肌肉用力、思维记忆。在正确掌握基本动作环节的基础上，进一步改进和提高技术动作细节，不断发挥技术的稳定性、准确性、快速性和应变性的能力；有意识、有针对性地发展个人特长和“高难”技术。逐步培养符合学生个性条件、适合世界技术发展趋势的雏形打法。 |
| 3．反手击球 | （１）单手上旋  （２）双手上旋  （３）单手削球 | 掌握单手反拍上旋击球与正手上旋击球和双手反拍上旋击球的异同点，了解反手击球常犯的五种错误。要求学生掌握反手击球的三种不同方式，在开始学习阶段先不教单手反拍削球技术，以防影响积极移动脚步的习惯。 |
| 4．截击球 | （１）握拍法  （２）步法  （３）手法  （４）路线落点  （５）到位能力  （６）不同位置击球  （７）不同高度击球 | 学习拦网时，抓住手腕和肩膀这两个关键点。 |
| 5．发球 | （１）握拍法  （２）手法  （３）命中率  （４）动作结构  （５）不同旋转  （６）不同落点  （７）不同速度 | 强调发球的重要性。 |
| 6．高压球 | （１）握拍法  （２）简易击球  （３）控制击球点  （４）命中率  （５）移动击球  （６）线路击球  （７）跳起移动高压 | 打好高压球主要是对球的判断，因此掌握时机是关键。 |
| 7．短吊 | （１）握拍法  （２）准备姿势和引拍  （３）向前挥拍和触球  （４）随球动作 | 抓住隐蔽性是关键点。适合于土场地和草场地。 |
| 8．接发球 | （１）握拍法  （２）准备姿势和引拍  （３）向前挥拍和触球  （４） 随球动作 | 挡击式的接发球是其特点。 |
| 9．超身球 | （１）握拍法  （２）准备姿势和引拍  （３）向前挥拍和触球  （４）随球动作 | 打出过网急坠上旋球是诀窍。 |
| (二)网球战术  1．简单战术 | （１）一贯性与冒险性  （２）把球击深  （３）抓住对方的弱点  （４）提高击球安全性 | 比赛是培养网球兴趣的重要形式。通过比赛找问题。要求学生把所学的技术用于比赛之中。 |
| 2．五种比赛情况 | （１）当自己发球时  （２）当接发球时  （３）当双方队员都在底线时  （４）当自己上网时  （５）当对方上网时 |  |
| 3．区域 | （１）底线  （２）3/4场地  （３）中场  （４）网前 | 离网前越近，对来球的反应要越快，同时离网越近所获得的角度越大，也越易打死对方。 |
| 4．击球状态 | （１）防守  （２）对恃  （３）进攻 | 必须清楚在不同的状态，应使用不同的战术。 |
| 5．击球方法的选择 | （１）容易打的球  （２）中等难度的球  （３）难打的球 | 分辨不同种类来球的能力是至关重要的。 |
| 6．影响因素 | （1） 运动员或对手的特性  ① 技术水平  ② 身体因素  ③ 打法类型  （2） 环境:  场地地面、风、太阳、天气、气温等。 | 因人而异、因地制宜。 |
| 7．双打战术 | （１）不要用全力打球。  （２）不要在中场处击球。  （３）注意第一次发球的成功率。  （４）尽快地设法冲到网前。  （５）别让对方占据网前优势。  （６）把球打向场地中间。  （７）接发球回击斜线或挑过对方的头。  （８）用挑高球来回击对方的放高球。  （９）除挑高球外，要保持球过网后尽量地低于网。  （１０）像一个整体一样打球。  （１１）当在网前时要不时地抢网，以便让对方不停地猜测。  （１２）同伙伴多交流。  （１３）位置:  包括个人和同伴在发球、接发球时的正、反手区域的站位。 | 前三条主要适合于初学者，单打战术也适用于双打中。 |
| 8．各种类型战术 | （１）上网型选手/发球上网型选手  （２）攻击型的底线选手/回球好的选手  （３）善打穿越球的选手  （４）技术全面型选手 | 应根据个人特点确定打法类型，当然，力求培养的最佳类型的选手应是技术全面型选手。 |
| (三)比赛 | （１）训练性比赛  （２）校通级赛 | 通过打不同形式的计分来达到提高技术的目的，在比赛中锻炼学生的心理适应能力。 |
| (四)基本理论  1．介绍教学大纲 | (1) 课程性质   1. 课程教育目标 2. 教学内容基本要求   (4) 考核方法 | 使学生明确学习目标。 |
| 2．介绍本门课的学习方法 | 1. 视、听、动觉。   (2) 基本原理  (3) 在比赛中学习  (4) 学习的心态  (5) 长远的眼光  (6) 信息源  (7) 三步曲 | 使学生知道从何入手，并能调整好学习的态度与心态。 |
| 3．网球概论 | 1. 网球的概念   (2) 网球概论。 | 对网球的技术与理论有一个总体的把握。 |
| 4．网球基本常识 | (1) 发展简史   1. 四大赛事 2. 三种技术风格 3. 三大组织 4. 五个基本习惯 5. 五要素 6. 五阶段训练法 7. 网球水平测试 8. 网球场上的文明要求   (10)网球装备 | 在掌握知识的基础上，养成良好的习惯。 |
| 5．球的控制 | (1) 方向   1. 高度   (3) 距离/深度   1. 旋转 2. 速度 | 重点讲述旋转对网球的影响。 |
| 6．握拍分析 | (1) 四种表达形式  (2) 东方式  (3) 西方式   1. 大陆式 2. 半西方式 3. 超西方式 4. 末端反手握拍 5. 双手握拍   ①上手握拍  ②下手握拍 | 重点分析东方式、半西方式和大陆式。 |
| 7．移动 | （１）概念  （２）移动的循环  （３）用于不同击球的移动  （４）移动练习 | 重点讲述用于不同击球的移动。 |
| 8．判断 | （１）概念  （２）类型和特点  （３）怎样提高判断力 | 掌握概念。 |
| 9．网球技术 | １．正手击球  ２．反手击球  ３．截击球  ４．发球  ５．高压球  ６．短吊  ７．接发球  8．超身球 | 主要通过影像教学形式，进行动作分析。 |
| 10．网球战术 | １．战略战术原则  ２．怎样对付各种打法  ３．重视成功率的打法  ４．对比赛的战术分析 | 主要通过讨论的形式学习。 |
| 11．双打 | １．一般注意事项  ２．战略战术  ３．心理 | 结合学生比赛体会讲述。 |
| 12．网球心理 | １．引言  ２．责任感  ３．竞争意识  ４．自信心  ５．领导才能  ６．发展健康的竞争意识 | 重点讲述自信心、领导才能和竞争意识的培养。网球比赛95%取决于心理。 |
| (五)网球规则与裁判法 | １．单打规则  ２．双打规则  ３．对裁判的要求 | 要求达到三级水平。 |

四、实践环节

（一）教师要认真学习领会大纲内容，根据各班的实际情况，制定教学比赛计划，以保证大纲规定的教育目标的完成。

（二）在技、战术教学中，苦练基本功，抓住技术难点和关键，改进教法提高质量，根据队员情况区别对待，培养和发展个人特点。

（三）教师要认真钻研教材，在教学训练中应充分发挥教师的主导作用，调动学生学习训练的积极性。

（四）在实践教学训练中，应将培养文明习惯落实到技、战术训练中，形成良好的学习氛围。

（五）战术训练要从实战出发，在熟悉掌握基本战术打法的基础上，不断提高进攻质量和战术意识，并结合比赛实战提高战术运用能力和应变能力。

（六）对裁判能力的培养要保证每个学生有一定场次的裁判实践，并与训练比赛有机结合。

五、学时分配

| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 网球技术 | 20 | 108/ |  | 128 |
| 网球战术 | 5 | 30 |  | 35 |
| 比赛 |  | 19 |  | 19 |
| 网球基本理论 | 10 |  |  | 10 |
| 网球规则与裁判法 | 8 |  |  | 8 |
| 技术考核  理论考核 |  |  | 8  8 | 8  8 |
| 合计 | 43 | 157 | 16 | 216 |

六、考核方式

（一）成绩评定，采用百分制。

（二）考核内容和比例

1. 平时学习表现占30%；

2. 理论考试占20%；

3. 技术评定占40%；

4. 实战能力占10%。

(三)考核方法及要求

1. 正手击落地球考核：每人三次机会，取最多的一次，一次连续15个回合为满分15分，每减少1个回合扣1分。
2. 反手击落地球考核：每人三次机会，取最多的一次，一次连续10个回合为满分10分，每减少1个回合扣1分。

技评：根据基本技术动作的协调、连贯性，击球的速度和旋转，步法的移动调整能力，控制球的能力等分别进行考核。正手满分为15分，反手满分为10分。

此学期不考实战能力。

3发球：右区5个发球，左区5个发球，满分为10分，每减少1个扣1分。

技评：根据动作是否协调、连贯和发球速度进行考核。满分为10分。

(4)截击：在网前用正手和反手各5次将球击向对方反手位的1/4区，满分为10分，每减少1次扣1分。

技评：根据步法和动作的协调性进行考核。满分为10分。

(5)实战能力：根据队内比赛的成绩名次进行排序，第一名满分为10分。

七、必要说明

（一）要依据大纲的要求制定学期训练进度，编写训练课教案，同时注意引入最新信息，留出更新教学内容的空间。

（二）把文明习惯的养成与教书育人贯穿始终。

（三）在训练中注意教学组织能力和裁判能力的培养。

八、参考书目

孙卫星．网球竞赛规则问答．北京体育大学出版社出版，2003．

杜格•麦克迪，戴维•米利．教练员手册．1997．

米格尔•克雷斯波，戴维•米勒．高级教练员手册．2000．

课程代码：3012024

学校体育学

一、课程性质及课程目标

课程性质：体育教育专业理论课程，共48学时，3学分。

学分学时：3/48。

课程目标：通过本门课程的教学，使学生了解学校体育的发展历史；理解学校体育教学、训练等的内在原理，系统掌握相关理论；掌握学校体育教学的理论与方法；掌握学校课外活动、课余体育训练的系统理论知识与实践能力；使学生具有研究和探索学校体育教学现象和问题的能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **一、绪言** | 学校体育学的研究对象及学科体系；  学校体育学课程教学目标和要求。 | 重点掌握学校体育的定义和内容体系。 |
| **二、学校体育的发展历史、**  **地位、目标** | 学校体育发展概况与发展趋势；  学校体育在全面发展教育中的地位；  学校体育在国民体育中的地位；  学校体育与现代社会生活的关系；  制定学校体育目标的依据；  现阶段我国学校体育的目标。 | 重点掌握学校体育在教育、体育中的地位。 |
| **三、体育课程与教材** | 体育课程的涵义与特点；  教材的概念、教学内容与教材、运动素材与体育教材；  体育（体育与健康）课程标准（大纲）。 | 重点掌握体育（体育与健康）课程标准。 |
| **四、体育教学的特点、目标、**  **过程与原则** | 体育教学的定义与特点；  体育教学目标与分类；  体育教学过程的阶段划分与构成要素；  体育教学规律与原则 | 重点掌握体育教学特点、原则。 |
| **五、体育教学方法** | 体育教学方法概念；  体育教学中的指导法；  体育教学中的练习法；  体育教学中的思想品德教育方法；  体育教学中发展学生个性的基本要求。 | 重点掌握体育教学各种方法的实际运用。 |
| **六、体育课** | 体育课的类型与结构；  体育课的组织与准备；  体育课的密度与负荷；  体育课的分析与评价。 | 重点掌握体育课准备、组织和各种类型体育课的特点。 |
| **七、体育教学工作计划** | 学年体育教学工作计划、学期体育教学工作计划、单元体育教学工作计划和课时计划的制定方法步骤和要求。 | 重点掌握单元教学计划和教案的制订方法、步骤和要求。 |
| **八、课外体育活动** | 课外体育活动的特点与价值；  课外体育活动的组织形式与要求；学校运动竞赛的种类与组织方法。 | 重点掌握课外体育活动的特点和各种组织形式。 |
| **九、课余体育训练** | 课余体育训练的定义与特点；  课余体育训练的原则与方法；  课余体育训练的内容与组织。 | 重点掌握课余体育训练的特点和原则。 |
| **十、学校体育的组织管理** | 我国学校体育管理的组织机构；  学校体育管理的依据、内容和方法；  体育教师的职责、条件和培养。 | 重点掌握体育教师的职责。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **章节名称** | **讲授与讨论** | **录象** | **实践与作业** | **总学时** |
| 一 | 绪论 | 1 |  | 1 | 2 |
| 二 | 学校体育的发展历史、地位与目标 | 4 |  |  | 4 |
| 三 | 体育课程与教材 | 2 |  |  | 2 |
| 四 | 体育教学的特点、目标、过程与原则 | 6 | 2 |  | 8 |
| 五 | 体育教学方法 | 8 | 2 | 2 | 12 |
| 六 | 体育课 | 6 | 2 | 2 | 10 |
| 七 | 体育教学工作计划 | 2 |  | 2 | 4 |
| 八 | 课外体育活动 | 2 |  |  | 2 |
| 九 | 课余体育训练 | 2 |  |  | 2 |
| 十 | 学校体育的组织管理 | 2 |  |  | 2 |
|  | 合计 | 35 | 6 | 7 | 48 |

五、考核方式

期末成绩以百分记，构成为：平时考核占30%（出勤、 作业、讨论发言）；期末考核占70%，采用闭卷方式。

六、必要说明

执行本大纲时，应根据本学科发展动态和学校体育改革实际，适时对授课内容作出调整。

七、参考书目

教材

学校体育学编写组.学校体育学.北京：人民体育出版社，1991.

参考书

李祥.学校体育学.北京：高等教育出版社，2001.

罗映清、曲宗湖、刘绍曾、孙耀鹏、万德光.学校体育学.北京：北京体育学院出版社，1990.

曲宗湖、杨文轩.现代学校体育丛书：课余体育新视野，北京：人民体育出版社，1999.

曲宗湖、杨文轩.现代学校体育丛书：现代社会与学校体育，北京：人民体育出版社，1999.

曲宗湖、杨文轩.现代学校体育丛书：学校体育教学探索，北京：人民体育出版社，2000.

曲宗湖、杨文轩.现代学校体育丛书：域外学校体育传真，北京：人民体育出版社，1999.

吴志超、刘绍曾、曲宗湖.现代教学论与体育教学.北京：人民体育出版社，1993.

课程代码：3012010

运动训练学

一、课程性质

本课程是为教育学院体育教育专业本科学生开设的学科基础课，共48学时，3学分。通过本课程的教学，使学生了解竞技体育、运动训练、项群训练理论的基本内涵、构成和特征以及实践意义。掌握运动成绩、竞技能力的基本含义及其决定因素；各种训练原则的基本内涵及其科学依据和应用要点。

了解运动训练方法的分类体系，明确运动训练方法的含义，掌握常用训练方法的使用范围及应用要点。了解运动技术、战术的含义、原理及其结构特征；影响技术、战术的因素；心理训练、运动智能训练的范畴及常用方法要点。明确状态诊断与目标建立在训练过程中的重要性，掌握制定各类训练计划的要点。

培养学生运用运动训练的原理与方法分析、解决运动训练实践问题的能力。

二、课程目标

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | | | | | | |
| 课堂讲授 | | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | | 小论文 | | 小测 | | 考试 | |
| 知识 | 0.5 | A3 | 0.05 |  | |  |  |  | |  | |  | |
| A5 | 0.2 | 0.1 | | 0.05 | 0.05 |  | |  | | 0.05 | |
| 能力 | 0.3 | B1 |  | 0.1 | |  |  |  | |  | |  | |
| B2 |  | 0.05 | |  |  |  | | 0.05 | |  | |
| B3 |  |  | |  |  |  | | 0.05 | |  | |
| B4 |  |  | |  |  |  | | 0.05 | |  | |
| B7 |  |  | |  |  |  | |  | |  | |
| B8 |  |  | |  |  |  | |  | |  | |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  | |  |  |  | |  | |  | |
| C2 |  |  | |  |  | 0.1 | |  | |  | |
| C3 | 0.1 |  | |  |  |  | |  | |  | |
| C4 |  |  | |  |  |  | |  | |  | |

三、教学内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节名称** | | **教学内容** | **基本要求** |
| **第一章竞技体育与运动训练** | 第一节 竞技体育概述 | 1．竞技体育的形成与发展  2．竞技体育的构成  3．竞技体育的基本特点  4．竞技运动的社会价值 | 了解竞技体育的基本内涵、构成和特征，明确学习动机，树立学习信念。 |
| 第二节 运动训练学  与运动训练 | 1．运动训练在竞技体育中的地位  2．现代运动训练的基本特点  3．运动训练学的基本内容 | 掌握运动训练的概念、意义、特点及其发展的基本思想。 |
| **第二章**  **项群训练理论** | 第一节 项群训练理论总论 | 1．项群训练理论的建立与科学意义  2．竞技项目的分类  3．项群训练理论的应用 | 明确和掌握运动训练理论体系，了解项群训练理论的构成及其实践意义。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节名称** | | **教学内容** | **基本要求** |
|  | 第二节 各项群训练基本特征概述 | 1．技能主导类表现难美性项群训练特征概述  2．技能主导类表现准确性项群训练特征概述  3．技能主导类格斗对抗性项群训练特征概述  4．技能主导类隔网对抗性项群训练特征概述  5．技能主导类同场对抗性项群训练特征概述  6．体能主导类快速力量性项群训练特征概述  7．体能主导类速度性项群训练特征概述  8．体能主导类耐力性项群训练特征概述 | 了解各项群训练的特点并能够运用其思想，联系专项运动实践，分析专项运动的实际问题。 |
| **第三章**  **运动成绩与竞技能力** | 第一节 运动成绩极其决定因素 | 1．运动成绩释义  2．运动成绩的决定因素 | 了解运动成绩的基本含义及其决定因素。 |
| 第二节 运动员竞技能力及其构成 | 1．竞技能力释义  2．竞技能力结构模型 | 明确竞技能力的概念及其结构。 |
| 第三节 运动员状态诊断与训练目标的建立 | 1．状态诊断与目标建立的重要意义  2．起始状态与目标状态的完整体系 | 明确状态诊断与目标建立在训练过程中的重要性。 |
|
| **第四章**  **运动训练的基本原则** | 第一节 竞技需要原则 | 1．竞技需要原则释义  2．竞技需要原则的科学基础  3．贯彻竞技需要原则的训练学要点 | 掌握训练原则的基本内涵，并理解竞技需要原则的基本思想及应用要点。 |
| 第二节 动机激励原则 | 1．动机激励原则释义  2．动机激励原则的科学基础  3．贯彻动机激励原则的训练学要点 | 了解动机激励原则的含义及其确立的依据和应用要点。 |

| **章节名称** | | | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 第三节 有效控制原则 | | 1．有效控制原则释义  2．有效控制原则的科学基础  3．贯彻有效控制原则的训练学要点 | 明确有效控制原则的实际意义及其应用要点。 |
| 第四节 周期安排原则 | | 1．周期安排原则释义  2．周期安排原则的科学基础  3．贯彻周期安排原则的训练学要点 | 掌握周期安排原则的含义及其确立的依据和贯彻时的注意点。 |
| 第五节 适宜负荷原则 | | 1．适宜负荷原则释义  2．适宜负荷原则的科学基础  3．贯彻适宜负荷原则的训练学要点 | 掌握适宜负荷原则的概念及其确立的依据和应用要点。 |
| 第六节 区别对待原则 | | 1．区别对待原则释义  2．区别对待原则的科学基础  3．贯彻区别对待原则的训练学要点 | 了解和掌握区别对待原则的含义及其确立的依据和应用要点。 |
| 第七节 直观教练原则 | | 1．直观教练原则释义  2．直观教练原则的科学基础  3．贯彻直观教练原则的训练学要点 | 理解和把握直观教练原则的概念、依据及其应用要点。 |
| 第八节 适时恢复原则 | | 1．适时恢复原则释义  2．适时恢复原则的科学基础  3．适时恢复原则的训练学要点 | 理解和把握适时恢复原则的概念、依据及其应用要点。 |
| **第五章**  **运动训练方法与手段** | 第一节 运动训练方法与手段概述 | | 1．运动训练方法概述  2．运动训练手段概述 | 明确运动训练方法及手段的含义。 |
| 第二节 运动训练的整体控制方法 | | 1．模式训练法  2．程序训练法 | 了解和掌握模式、程序训练法的要点。 |
| 第三节 运动训练的具体操作方法 | | 1．分解训练法  2．完整训练法  3．重复训练法  4．间歇训练法  5．持续训练法  6．变换训练法  7．循环训练法  8．比赛训练法 | 了解和掌握各训练法的要点及其组合的方案，并能运用各方法来安排专项练习。 |
|  | 第四节 运动训练的常用手段 | | 1．周期性单一练习手段  2．混合性多元练习手段  3．固定组合练习手段  4．变异组合练习手段 | 了解各训练手段的特点及其应用点。 |
| **第六章运动员技术能力及其训练** | 第一节 运动技术与  运动员技术能力 | | 1．运动技术的定义及其特征  2．运动技术原理  3．动作要素与技术结构 | 了解和明确运动技术的含义、原理及其结构特征。 |
| 第二节 影响运动技术的因素 | | 1．主体因素  2．客体因素 | 了解影响运动技术的因素。 |
| 第三节 技术训练常用的方法 | | 1．直观法与语言法  2．完整法与分解法  3．想象法与7表象法  4．减难法与加难法 | 了解技术训练中各训练方法的要点及其应用特点。 |
| 第四节 运动技术训练的基本要求 | | 1．处理好基本技术和高难度技术的关系  2．处理好特长技术和全面技术的关系  3．处理好规范化和个体差异的关系  4．处理循序渐进和难点先行的关系  5．处理好合理的内部结构和正确的外部形态的关系  6．抓好技术风格的培养  7．处理好“学习”因素和“训练”因素的关系  8．改善技术基本结构，提高技术基本水平  9．重视运动技术创新 | 了解在技术训练过程中应注意的问题及其训练要点。 |
| **第七章运动员的战术能力及**  **其训练** | 第一节 竞技战术  与运动员的战术能力 | | 1．竞技战术概述  2．运动员的战术能力  3．竞技战术与战术能力的影响因素 | 了解和明确竞技战术的含义及其影响因素。 |
|  | | 第二节 战术训练方法 | 1．分解和完整训练方法  2．减难与加难训练方法  3．虚拟现实训练方法  4．想象训练法  5．程序训练法  6．模拟训练法  7．实战法 | 了解和明确战术训练的基本方法及各方法的应用要点。 |
| 第三节 战术方案的制定 | 1．战术方案的基本内容  2，制定战术方案应注意的事项 | 了解战术方案的组织和注意点。 |
| 第四节 战术训练的基 本要求 | 1．把握项目制胜规律  2．培养战术意识  3．培养战术运用能力  4．处理好个人战术行为与集体战术配合的关系  5．重视战术配合  6．加强战术创新研究 | 了解战术训练的要求。 |
| 第八章运动员心理能力与运动智能及其训练 | | 第一节 运动员心理能力及其训练 | 1．运动员心理能力概述  2．运动员心理能力训练的常用方法  3．几种心理现象及其克服的方法 | 了解心理训练的范畴及常用方法要点。 |
| 第二节 运动智能及其训练 | 1．运动智能概述  2．运动智能训练的基本方法  3．运动智能训练的基本要求 | 了解运动智能训练的含义及常用方法要点。 |
| **第九章 运动训练计划** | | 第一节 多年运动训练计划与组织 | 1. 制定多年训练计划的必要性 2. 全程性多年训练计划的划分、年龄特征及其负荷特征。 3. 区间性多年训练计划的基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶段和竞技保持阶段的制定。 | 理解多年训练计划的划分；掌握多年训练计划的特征并科学制定多年训练计划。 |
| 第二节 年度运动训练计划与组织 | 1. 年度训练计划的生物学依据 2. 年度训练计划与大周期数量 3. 大周期训练计划的基本模式   4．年度训练过程的比赛系列和负荷的动态变化 | 掌握年度训练过程的比赛系列和负荷的动态变化，结合专项制定年度训练计划。 |
| 第三节 周运动训练计划与组织 | 1. 基本训练周的计划与组织 2. 赛前训练周的计划与组织 3. 比赛周的计划与组织 4. 恢复周的计划与组织 | 合理的制定不同类型的小周期训练计划。 |
| 第四节 运动训练课时计划与组织 | 1. 训练课的不同类型及要求 2. 训练课的结构 3. 训练课的负荷量度 | 了解训练课的不同类型及要求；掌握负荷课的结构；合理安排负荷课的量度。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 第一章 竞技体育与运动训练 | 4 |  |  | 4 |
| 第二章 项群训练理论 | 4 |  |  | 4 |
| 第三章 运动成绩与竞技能力 | 6 |  |  | 6 |
| 第四章 运动训练的基本原则 | 6 |  |  | 6 |
| 第五章 运动训练方法与手段 | 8 |  |  | 8 |
| 第六章 运动员技术能力及其训练 | 4 |  |  | 4 |
| 第七章 运动员的战术能力及其训练 | 4 |  |  | 4 |
| 第八章 运动员心理能力与运动智能及其训练 | 2 |  |  | 2 |
| 第九章 运动训练计划 | 8 |  |  | 8 |
| 考核 |  |  | 2 | 2 |
| 合计 | 46 |  | 2 | 48 |

五、考核方式

1、平时课堂提问、讨论及作业占40%

2、课程结束考核占60%

3、考核形式——开卷或闭卷

六、必要说明

1、针对教学对象、教学重点，应突出竞技运动实践与训练理论的结合，以针对性地培养学生的应用能力。

2、因教学时数所限，故将章节调整，又因《体能训练法》课程的设置，将教材的“第六章 运动员体能及其训练”不作为重点讲授。

七、参考书目

教材

全国体育院校教材委员会.运动训练学.北京:人民体育出版社,2000.

课程代码：3012217

**中学教材教法**

一、课程性质和教学目标

本课程是给体育教育专业学生开设的学科专业课，共计36学时，2学分。通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生掌握中学体育课程与教学的基本理论极其发展规律，为今后的体育教学、训练和科研工作打下扎实的基础。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

绪 论

第一章 体育教学中的基本问题

第二章 中学体育课程的基本理念与设计思路

第三章 中学生的身心特点与体育课程

第四章 中学体育课程的目标与内容标准

第五章 中学体育与健康课程的教学设计

第六章 中学体育课程的课堂教学

第七章 中学体育课程学习评价

四、实践试验环节

1.掌握基本技术技能，达到规范化标准化。

2. 掌握中学体育课程与教学的基本理论极其发展规律。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 绪论 | 2 |  |  | 2 |
| 体育教学中的基本问题 | 4 |  |  | 4 |
| 中学体育课程的基本理念与设计思路 | 4 |  |  | 4 |
| 中学生的身心特点与体育课程 | 4 |  |  | 4 |
| 中学体育课程的目标与内容标准 | 6 |  |  | 6 |
| 中学体育与健康课程的教学设计 | 4 |  |  | 4 |
| 中学体育课程的课堂教学 | 4 |  | 2 | 6 |
| 中学体育课程学习评价 | 4 |  |  | 4 |
| 考核 |  |  | 2 | 2 |
| 合计 | 32 |  | 4 | 36 |

六、考核方式

1.成绩考核中包含理论知识，平时成绩两个部分。

2.理论知识采用闭卷形式考核，占70%；平时成绩占30%，包括考勤、课堂提问、作用等。

七、参考书目

教材：

《中学体育新课程教材教法》潘绍伟主编，广西师范大学出版社

参考教材：

毛振明主编：《体育教学论》.等教育出版社

课程代码：3012830

**安全防护与急救处理**

1. 课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，必修，共16学时，1学分。

学分/学时：1/16

教学目标：安全防护与急救处理是体育教育和运动训练专业的一门重要的选修课。它着重于研究运动员非创伤性疾病和运动损伤的预防与急救方法，另外，还介绍了常见的意外伤害与急救的方法，特别增加了精神卫生方面和意外灾害事故的急救知识。安全防护与急救处理的任务之一是培养学生学会运动损伤的预防与常见运动损伤的紧急处理，从而为今后从事体育工作及学习奠定基础。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 |  | 0.05 | 0.05 |  |  |  |
| 能力 | 0.5 | B1 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B2 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B8 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 前言 | 学习安全防护与急救能力；建设安全防护与急救教育体系；现代急救体系。 | 学习安全防护与急救学的意义及发展概况，了解安全防护与急救的特点、性质、内容、目的及意义和当前发展趋势。 |
| 第一章　概述 | 一．安全防护与急救能力  二．建设安全防护与急救教育体系  三．现代急救体系 | 重点：建设安全防护与急救教育体系。  难点：建设安全防护与急救教育体系。 |
| 第二章　常见意外伤害的急救 | 一．开放性软组织损伤的急救  二．闭合性软组织损伤的急救  三．骨折与关节脱位的急救  四．烧伤的急救 | 主要内容是：开放性软组织损伤的急救；闭合性软组织损伤的急救；骨折与关节脱位的急救；烧伤的急救。  重点：闭合性软组织损伤的急救；骨折与关节脱位的急救；烧伤的急救。  难点：闭合性软组织损伤的急救；骨折与关节脱位的急救。 |
| 第三章　体育运动中常见意外病症的急救 | 一．溺水的急救  二．中暑的急救  三．冻伤的急救  四．低血糖症的急救  五．运动中腹痛的急救  六．晕厥的急救 | 主要内容：溺水、中暑、冻伤、低血糖症、运动中腹痛、晕厥的急救、预防及处理。  重点：运动中腹痛、晕厥的急救、预防及处理。  难点：运动中腹痛、晕厥的急救、预防及处理 |
| 第四章　急性中毒的急救 | 一．急性中毒的识别与急救原则  二．食物中毒的急救  三．药物中毒的急救 | 主要内容：急性中毒的识别与急救原则、食物中毒的急、药物中毒的急救。  重点：急性中毒的识别与急救原则；常见食物中毒的急救；常见药物中毒的急救。  难点：急性中毒的识别与急救原则；常见食物中毒的急救；常见药物中毒的急救。 |
| 第五章　灾害与事故的危害与急救 | 一．火灾的危害及其现场避险逃生与急救  二．地震的危害及其现场避险逃生与急救；  三.车祸的危害及其现场急救；  四.水灾的危害及其现场急救与防护；  五.雷击与触电的危害及其现场急救与防护。 | 主要内容：火灾的危害及其现场避险逃生与急救；地震的危害及其现场避险逃生与急救；车祸的危害及其现场急救；水灾的危害及其现场急救与防护；雷击与触电的危害及其现场急救与防护。  重点：火灾、地震的危害及其现场避险逃生与急救。  难点：火灾、地震的危害及其现场避险逃生与急救。 |
| 第六章　情绪危机急救 | 一．情绪危机的相关理论；  二.情绪危机的急救；  三.常见情绪危机。 | 主要内容：情绪危机的相关理论；情绪危机的急救；常见情绪危机。  重点：情绪危机的急救。  难点：情绪危机的急救。 |

四、实践试验环节

1．要求学生熟悉不同部位绷带包扎的常用方法。

2．演示现场心肺脑复苏术。

3．了解如何在地震中逃亡以及自救

4． 熟悉溺水、电击的急救处理

务必分小班课进行。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实验** | **考试** | **总学时** |
| 第一章　概述 | 1 |  |  | 1 |
| 第二章　常见意外伤害的急救 | 2 | 2 |  | 2 |
| 第三章　体育运动中常见意外病症的急救 | 2 | 2 |  | 2 |
| 第四章　急性中毒的急救 | 1 |  |  |  |
| 第五章　灾害与事故的危害与急救 | 1 | 2 |  | 2 |
| 第六章　情绪危机急救 | 1 |  | 2 |  |
| 合计 | 8 | 6 | 2 | 16 |

六、考核方式

1．平时考核：占40%，包括出勤率及课堂提问占10%、作业、实验操作考核30%。

2．期末考试：占60%。

七、必要说明

1．教师可根据学生掌握的程度，对需要了解的内容做适当的删减。

2．考试另安排2学时。

3．授课内容可根据学生掌握情况作适当调整。实习分组，实习时间可依据具体情况作相应调整。

八、参考书目

全国普通高等学校体育教学委员会审定. 体育保健学（第四版）.姚鸿恩主编，北京:高等教育出版社. 2006.

**专业选修课**

课程代码：3012028

# **体育社会学**

一、课程性质及课程目标

课程性质：体育教专业选修课，共32学时，2学分。

学分学时：2/32.

课程目标：1.使学生能基本掌握社会学、体育社会学的一般理论知识，能够运用历史唯物主义的观点，观察、认识、解释我国体育运动中的一些理论和实际问题。

2.使学生能熟练地掌握社会调查的基本理论与方法，并能适当地予以运用。

3.使学生能全面、准确地把握体育文化现象的社会本质，树立正确的体育观和增强事业心。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **绪言**   1. 社会学概述 2. 体育社会学的由来和发展 3. 体育社会学的性质和研究对象 | 社会学的定义、社会学的产生和发展、社会学的研究对象和研究领域、社会学的特点和功能。  体育社会学在国外的发展状况、体育社会学在我国的兴起和发展  体育社会学的性质、研究对象、研究领域。 | 基本要求：使学生了解社会学的一般概念、产生发展及其特点。了解体育社会学的概念、由来、发展以及研究性质对象。增加学生对体育社会学课程的正确认识。  教学重点：体育社会学的由来和发展 |
| **第一章** **体育在社会结构中的地位**   1. 体育与政治 2. 体育与经济   三、体育与社会发展 | 政治的概念、政治与体育的关系，体育对政治具有反作用、体育与政治关系密切的利与弊。  生产方式与体育运动、经济发展水平与体育运动、体育对经济的作用。  体育是社会发展的重要组成部分、体育运动必须与社会协调发展、体育推动社会发展的效益。 | 基本要求：使学生了解体育与政治、经济等社会现象之间的关系，增进学生了解体育在社会结构中的地位。  教学重点：体育与政治关系密切的利与弊；体育与经济的相得益彰；体育与社会的协调发展。 |
| **第二章**  **社会变迁与体育运动**   1. 社会变迁概述 2. 社会变迁对体育运动的影响 3. 体育运动与社会现代化 | 社会变迁的内容、社会变迁的类型。  经济变迁可改变体育的发展方向和规模、社会制度的变迁可改变体育的性质和体育的价值观念、社会的科技变迁可以加速体育的发展、社会变迁的方向决定了体育的发展目标和功能、社会的文化变迁可以形成体育的文化类型。  现代社会概述、体育运动对社会现代化的贡献。 | 教学要求：使学生了解社会变迁与体育的关系以及社会变迁对体育运动的影响。增进学生对现代化社会中体育价值的认识。  教学重点：重大社会变迁对体育产生的影响，现代化社会中体育的贡献。 |
| **第三章**  **体育的内部社会结构**  一、体育的社会组织机构  二、体育的社会分层  三、体育的社会流动  四、体育人口 | 体育的行政机构、体育的事业、企业机构；体育的社会团体、社区、家庭。  社会分层理论、体育的社会分层。  社会流动理论、体育社会流动的方式。  体育人口的概念、体育人口的判定标准、我国体育人口的基本状况。 | 教学要求：使学生了解体育的组织机构，社团、社区和家庭等体育的组织形式。了解直接与间接、主动与被动、终身与间断、当然与或然等几种体育的参与形式。了解体育社会的分层与流动。  教学重点：体育的组织机构、体育人口。 |
| **第四章** **体育的社会控制**   1. 体育中的社会控制   二、体育对社会越轨行为的控制  三、中国体育体制改革的社会学分析 | 社会对体育的硬控制、社会对体育的软控制。  冲突理论对人的攻击性的阐述、体育运动可以成为社会的安全阀。  当今体育改革的社会学本质、当今社会结构分化中的体育运动、体育结构分化和重新整合中存在的问题。 | 教学要求：使学生了解社会对体育的控制是一个完整的体系。从硬度最大的政治控制开始，逐步向软控制延伸。体育是控制社会稳定与发展的工具。了解中国体育改革的紧迫性、渐进性、滞后性、长期性特征。  教学重点：体育对越轨行为的控制；中国体育体制改革的社会学本质。 |
| **第五章**  **社会体育的社会学分析**   1. 社会体育概述 2. 国外社会体育的社会学分析 3. 我国社会体育的现状和发展条件 4. 制约社会体育参与的社会学因素 | 社会体育的基本涵义、社会体育的特点、社会体育发展趋势。  国外社会体育的兴起和发展、当代国外大众体育的特点和发展趋势。  我国社会体育发展简介、我国社会体育的价值取向、我国开展社会体育的经济条件和社会条件还相当薄弱、我国《全民健身计划纲要》的推行。  生活方式、体育场地设施是社会体育的基本条件之一、参与者的体育价值观念和态度。 | 教学要求：使学生了解不同于高水平竞技体育、学校体育、武装力量体育的社会体育的特点。了解国外大众体育的特点和发展趋势。了解我国大众体育的现状和发展的条件。  教学重点：社会体育的特点；国外大众体育的发展和我国大众体育的现状。 |
| **第六章**  **竞技体育的社会学分析**   1. 竞技体育概述 2. 竞技体育的特点 3. 竞技体育的分类 4. 竞技体育的社会价值 | 竞技体育的概念、竞技体育产生发展的社会文化背景。  竞争是竞技体育的灵魂、运动竞赛的结果具有预先不可确定性、具有竞赛规则、裁判与仲裁手段、体育追求既定的功利目标，传播和宣扬某种价值观念、具有完整的组织体系和严格的规章制度。  非正规竞技体育、组织化的竞技体育、商业竞技体育。竞技体育的分类。  竞技体育的教育价值、竞技体育的政治价值、竞技体育的经济价值、竞技体育的社会文化价值。 | 教学要求：使学生了解竞技体育是社会的缩影。了解竞技体育与游戏的血缘关系和竞技体育与竞技社会人际的关系；了解竞技体育具有的政治、经济、教育、文化价值。  教学重点：竞技体育的产生、特点和社会价值。 |
| **第七章**  **体育社会问题**   1. 体育社会问题概述 2. 体育社会问题特点 3. 体育社会问题的种类 | 体育社会问题概述。  体育社会问题特点 。  具有世界性的体育社会问题、国外的其它体育社会问题、我国的体育社会问题。 | 教学要求：使学生了解国内外各种体育社会问题，增强对体育社会问题的辨别和认识能力。  教学重点：国外和中国相同和异同的体育社会问题。 |
| **第八章** **体育群体**   1. 群体概述 2. 体育群体 3. 特殊体育群体 | 群体的概念、群体的要素、群体的分类、群体的功能。  体育群体的概念、体育群体的特征、体育群体的类别。  老年人体育、妇女体育、残疾人体育。 | 教学要求：使学生了解体育的学习群体、竞技体育群体、健身娱乐群体。增进对特殊体育群体的了解和认识。  教学重点：体育群体和特殊体育群体的特征和类别。 |
| **第九章** **体育与人的社会化和现代化**   1. 体育与人的社会化 2. 体育社会化的功能 3. 体育与人的现代化 | 社会化的定义、社会化的内容。  身体教育、运动教育是传授生活技能的重要手段；体育运动是向人们提供社会规范教育的场所和实践社会规范的模拟机会；体育运动可以引导人们融合进社会共同的价值观念体系、体育运动给少年儿童分配“社会角色”，提供尝试社会角色的各种机会、体育运动可以促进个性的形成和发展。  现代人概述、体育运动与现代人。 | 教学要求：使学生了解体育在传授生活技能、技术的社会化功能。增进学生对体育在培养现代人的竞争意识，宽展人的开放视野，丰富充实现代人的情感生活的认识。  教学重点：体育是重要的社会化手段。 |
| **第十章** **体育与人的生活方式**   1. 生活方式理论 2. 与体育有关的生活方式要素 | 生活方式的概念、影响生活方式的要素。  人们的行为习惯、余暇时间、生活节奏、生活消费。 | 教学要求：使学生了解生活方式在社会整体结构及其运行状态中的反映形式。了解行为习惯对体育的影响和良好行为习惯对健康的影响。  教学重点：影响生活方式的因素。 |
| **第十一章**  **体育与文化**   1. 文化的一般概述 2. 体育文化概述 3. 东西方文化 | 文化的概念、文化的性质、文化的结构、文化的运行、中国文化的特质。  体育文化的概念、体育文化的形态、体育文化在文化中的地位体育文化的价值。  体育文化产生的社会原因、体育文化的发展、东方体育文化与西方体育文化。 | 教学要求：使学生了解体育的物质、制度、精神文化。增加对现代体育文化形态在谋求身体的培育和发展，增进健康和保持积极的心理、生理状态，维持社会稳定和发展体育理想、体育意识的认识。  教学重点：文化的形态、价值和东西方体育文化的比较。 |
| **第十二章** **体育与宗教**  宗教原理  二、体育与宗教的关系 | 宗教的本质特征、宗教的基本命题、宗教的要素、世界三大宗教及道教简介。  宗教对体育产生和发展所起的作用、体育与宗教的本质对立、体育的进步和宗教的退让、现代体育仍必须同宗教作斗争。 | 教学要求：使学生了解宗教对体育发展过程中所的作用和影响具有的复杂性和多重性。  教学重点：宗教的本质特征；体育与宗教的对立；宗教对体育产生和发展所起的作用。 |
| **第十三章** **体育与大致传播媒介**   1. 大众传播媒介概述   二、大众传播媒介与体育 | 大众传播媒介的定义和特点、大众传播媒介的功能、大众传播媒介的分类。  大众传播媒介的体育传播可以对人们的体育态度与行为产生一定的影响、大众传播媒介缩短了体育活动与社会成员之间的社会距离、大众传播媒介加大了体育运动的社会覆盖面、大众传播媒介为体育树立形象、大众传播媒介改变了人们的生活方式、大众传播媒介促进了社会的精神文明建设、大众传播媒介沟通了体育比赛与商业、广告的关系，把大众传播媒介把竞技体育推向市场、大众传播媒介中的体育节目可以刺激体育消费，促进体育产业的发展、体育运动是各种大众传播媒介进行新闻战的争夺内容。 | 教学要求：使学生了解大众媒体与体育的关系，与人们体育态度和行为的关系。了解体育运动通过大众媒体在促进社会文明建设、刺激体育消费，促进体育产业发展等方面的作用。  教学重点：大众传播与体育的关系。 |
| **第十四章** **体育社会学方法论**   1. 体育社会学的哲学方法论 2. 体育社会学的逻辑学方法论 3. 体育社会学的学科方法论 | 西方社会学方法论简介、马克思主义方法论、体育社会学研究方法论的指导原则。理论应用过程的逻辑方法、理论构成过程的逻辑方法。体育社会学研究是一种综合集成技术、体育社会现象是体育社会学研究的对象、揭示体育社会现象的原则。 | 教学要求：使学生了解西方社会学的研究方法的三个层次。使学生掌握哲学层次、逻辑层次、学科层次进行社会学研究的基本视点。  教学重点：哲学、逻辑、社会学方法论。 |
| **第十五章** **体育社会学研究方法**   1. 体育社会学研究的地位和价值 2. 体育社会学的研究程序 3. 社会调查研究方法 4. 体育社会学常用的问卷调查法 | 体育社会学研究的地位、体育社会学研究的意义、体育社会学研究的课题类型。  研究的基本步骤、形成解释、升华理论、测量。  现代调查研究方法的特点、社会调查的基本概念、抽样调查方法。  问卷的主要类型和基本结构、问卷设计的注意事项、问卷设计的基本步骤、问卷的发放与回收。 | 教学要求：使学生了解体育社会学研究所采用的基本方法。通过具体实践让学生掌握体育社会学研究的基本的方法和步骤。  教学重点：测量（信度、效度）常用的问卷调查法。 |

四、实践试验环节

1．社会体育文化生态考察。

2．体育社会调查方法实验。

小班课进行。

五、学时分配

| **教学内容** | **讲授** | **讨论** | **总时数** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 绪论 | 2 |  | 2 |
| 2 体育在社会结构中的地位 | 1 | 1 | 2 |
| 3 社会变迁与体育运动 | 1 |  | 1 |
| 4 体育的内部社会结构 | 1 | 1 | 2 |
| 5 体育的社会控制 | 1 |  | 1 |
| 6 社会体育的社会学分析 | 1 | 1 | 2 |
| 7 竞技体育的社会学分析 | 1 | 1 | 2 |
| 8 体育社会问题 | 1 | 1 | 2 |
| 9 体育群体 | 2 |  | 2 |
| 10 体育与人的社会化和现代化 | 1 | 1 | 2 |
| 11 体育与人的生活方式 | 1 | 1 | 2 |
| 12 体育与文化 | 1 | 1 | 2 |
| 13 体育与宗教 | 1 |  | 1 |
| 14 体育与大众传播媒介 | 2 |  | 2 |
| 15 体育社会学方法论 | 2 |  | 2 |
| 16 体育社会学研究方法 | 1 | 2 | 3 |
| 考试 | 2 |  | 2 |
| 合计 | 22 | 10 | 32 |

六、考试方式

教学结束时进行闭卷考试，占总成绩的70%。作业、讨论发言情况和社会调查实习，计平时成绩，占30%。

七、必要说明

（一）教学以教师授课为主，辅以讨论、答疑等形式，讨论前学生必须阅读教材或参考书，并写出发言提纲。

（二）学生必须按教师规定完成各种作业，社会调查问卷设计、发放、回收等实际工作。

（三）以卢元镇编著的《中国体育社会学》为教材。

八、参考书目

教材：

卢元镇主编.体育社会学.高等教育出版社出版社. 2010.07.

参考书目：

黄捷荣等．体育社会学．广东高等教育出版社，1990．

刘德佩．体育社会学．人民体育出版社，1990．

卢元镇．体育社会学．高等教育出版社，2001．

吕树庭等．体育社会学．东北师范大学成人教育学院，1991．

吕树庭等．体育社会学教程．高等教育出版社，1995．

徐隆瑞等．体育社会学．人民体育出版社，1990．

郑杭生．社会学概论新编．中国人民大学出版社，2002．

中国大百科全书（社会学卷）．中国大百科全书出版社，1991．

课程代码：3012030

# **体育管理学**

一、课程性质及课程目标

课程性质：体育教育专业选修课，共32学时，2学分。

学分/学时：2/32.

课程目标:通过本课程的学习，使学生了解体育管理的相关概念、原理、原则、手段方法；重点掌握体育管理的各种职能和方法；培养学生从事体育管理的基本能力，提高学生体育管理的综合素质。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章** **绪论**  第一节 体育管理学的研究对象  第二节 管理理论和体育管理学的发展  第三节 体育管理学学科性质  **第二章** **体育管理系统的结构**  第一节 体育管理系统的一般结构  第二节 体育管理体制  **第三章** **体育产业结构**  第一节 产业结构概述  第二节 体育产业结构  **第四章**  **体育产业组织**  第一节 产业组织理论体系  第二节 体育市场结构及其影响因素  第三节 体育产业市场行为分析  第四节 体育产业市场绩效分析  **第五章**  **体育产业政策**  第一节 产业政策概述  第二节 体育产业政策的制定 | 不同学派关于管理的含义，体育的概念，体育管理的概念，体育社会化过程与体育管理。  各个管理学派主要理论及其贡献。泰罗和科学管理，法约尔的管理过程理论，梅奥和霍桑实验，其他行为科学理论。  体育管理学具有的学科性质。  系统的概念，系统分类，系统结构、功能及其关系，管理系统基本构成要素及其相互联系。  体制和体育管理体制含义，体育管理体制类型、影响因素，我国体育管理体制的特征、改革动因、理论基础和主要内容趋势。  产业概念，三次产业分类法的内容，影响和决定产业结构的因素，产业结构理论主要内容。  体育产业构成，各组成部分所占比重及相互关系。产业结构合理化的标准，产业结构优化的含义，主导产业的选择。  产业组织理论的产生、形成和发展，产业组织理论的基本体系。  市场结构的概念及类型，市场结构的影响因素，市场结构的度量。  市场行为的概念和内容，企业的定价行为，企业的非价格行为，企业的组织调整行为。  市场绩效的含义，“市场结构---市场行为---市场绩效”模式分析，市场绩效的反映指标。  产业政策的概念、性质与特点，制定和推行产业政策的理论背景。  体育产业政策的内容，体育产业政策的主要目标，制定体育产业政策的程序，影响体育产业政策制定的主要因素。 | 重点掌握体育管理的有关概念。  了解掌握各个学派的主要理论。  了解掌握体育管理学学科性质  掌握系统的概念，系统结构、功能及其关系，管理系统基本结构。  掌握体育管理体制的含义，改革的动因和理论基础，改革的主要趋势。  掌握产业及产业结构的概念和产业结构理论的主要内容。  了解掌握体育产业结构分析和优化的方法。  掌握产业组织理论的基本体系。  掌握市场结构的影响因素和市场结构的度量。  了解掌握企业各种市场行为。  了解市场绩效反映指标，掌握市场绩效分析模式。  掌握产业政策的概念、性质，了解制定和推行产业政策的理论背景。  掌握体育产业政策的内容，主要目标和制定体育产业政策的程序。 |

四、实践试验环节

1．体育场馆管理实践。

2．体育竞赛组织实践。

3．学校体育管理实践。

分小班课进行。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **讨论** | **考试** | **总学时** |
| 第一章 绪论  第二章 体育管理系统的结构  第三章 体育产业结构  第四章 体育产业组织  第五章 体育产业政策  讨论  考试  合计 | 4  6  6  6  6  28 | 2  2 | 2  2 | 4  6  6  6  6  2  2  32 |

六、考核方式

1．考核的依据：以本课程教育目标为依据。

2．考核种类及成绩比例

平时考核（包括课堂提问，作业和考勤）占30%，期末考试占70%，考试形式采用闭卷考试。

七、必要说明

（一）本课程要求在任课教师教学中结合学科发展的情况增加新的教学内容。

(二)教学中应多利用电化教学手段，以提高课堂教学效率和效果；并安排课堂讨论，以加深学生对知识的理解和运用。

七、参考书目

教材

全国体育管理学教材组．体育管理学．人民体育出版社，1999．

参考书目：

秦椿林等．体育管理学．北京体育大学出版社，1995．

课程代码：3012031

# **体育测量与评价**

一、课程性质及教学目标

本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共32学时，2学分。

通过本课程的教学，使学生了解体育测量与评价学科的基本内容，掌握常用的人体形态和身体素质指标的测量及评价方法，熟悉体育测量的组织程序。课程结束后，学生能独立组织实施小规模的体育测量，并能对测量数据做简单评价，同时要求学生了解学生体质健康标准的有关知识，为将来进行训练水平评价及体育教学打下基础。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | | 各教学环节的权重 | | | | | | | | | | | | | |
| 课堂讲授 | | 课堂讨论 | | 自学 | | 作业 | | 小论文 | | 小测 | | 考试 | |
| 知识 | 0.5 | A3 | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| A5 | | 0.1 | | 0.1 | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | | 0.1 | |
| 能力 | 0.3 | B1 | |  | | 0.1 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B2 | |  | | 0.05 | |  | |  | | 0.05 | |  | |  | |
| B3 | |  | |  | |  | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | |
| B4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B7 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B8 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 素质 | 0.2 | C1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| C2 | |  | |  | |  | |  | | 0.1 | |  | |  | |
| C3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| C4 | |  | |  | |  | | 0.1 | |  | |  | |  | |

三、教学内容

| **章节** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **绪论** | 一、体育测量评价学科概述  二、体育测量评价学科发展史 | 重点介绍学科概念、研究对象，强调本学科在教学和科研中的实用性。 |
| **第一章 测量的基本理论** |  |  |
| 第一节 基础知识 | 一、测量误差  二、测量数据的分类 | 重点掌握每种误差的概念及产生原因和消除方法。  了解不同类型数据的统计方法。 |
| 第二节 测量的科学性 | 1. 可靠性 2. 有效性   三、客观性 | 要求理解  三性概念 |
| **第二章 评价的基本理论及方法** |  |  |
| 第一节 评价的基本形式 | 1. 诊断评价 2. 形成期评价   三、终末评价 | 一般了解 |
| 第二节 评价标准的类型 | 1. 比较标准 2. 理想标准 3. 个体标准 | 一般了解 |
| 第三节 评价量表 | 1. 标准分量表 2. 百分位数量表   三、回归量表  四、累进量表 | 重点介绍各种量表的  适用范围和特点。 |
| 第四节 常用评价方法 | 一、离差法  二、百分位数法   1. 标准百分法   四、位置百分法  五、制作评分表的方法  六、累进评分法 | 离差法和制作评分表的方  法是本节重点。  要求：  详细讲解，多做练习。  难点在百分位数法及累进评分法的计算。 |
| 第五节 制定和使用评价标准时应注意的问题 | 1. 样本量 2. 分组方式 3. 形态指标的影响 4. 适用范围 | 一般了解。 |
| **第三章 测验的编制与实施** |  |  |
| 第一节 测验编制的基本原则 | 1. 科学性原则 2. 可比性原则 3. 适用性原则 4. 鉴别性原则 5. 相关性与独立性原则 | 难点在原则的理解上。 |
| 第二节 测验编制的基本程序 | 1. 基本程序   二、体育科研的基本程序 | 把测验编制与体育科研结合起来讲解。 |
| 第三节 测验的实施 | 1. 测验前的准备工作   二、测验的组织实施  三、测验后的工作 | 重点掌握。 |
| **第四章 身体形态测量与评价** |  |  |
| 第一节 概述 | 1. 身体形态测量的用途 2. 常用术语 3. 主要测量点 4. 身体形态测量注意事项 | 重点掌握主要测量点的位置。 |
| 第二节 体格测量 | 一、长度指标  二、围度指标  三、宽度指标  四、量度指标  五、派生指标及其作用 | 重点掌握各指标的测量方法。 |
| 第三节 身体成分测量评价 | 一、概念  二、测量方法  三、水下称重法  四、皮褶厚度法  五、身体成分的评价标准 | 一般介绍。  难点在水下称重法和皮褶厚度法原理的理解和计算。  重点掌握测量方法和计算方法。 |
| 第四节 体型测量与评价 | 一、概念  二、西思—卡特分类法  三、体型分类图 | 详细讲解体型的概念及西思—卡特分类法。 |
| 第五节 身体姿势测量评价 | 一、局部姿势测量  二、整体姿势测量 | 一般介绍。 |
| 实习 | 人体形态测量 | 掌握测量方法。 |
| **第五章 身体素质测量评价** |  |  |
| 第一节 速度的测量 | 测量内容及方法 | 主要掌握测量方法。 |
| 第二节 力量的测量 | 测量内容及方法 |
| 第三节 耐力的测量 | 测量内容及方法 |
| 第四节 柔韧性的测量 | 测量内容及方法 |
| 第五节 灵敏性的测量 | 测量内容及方法 |
| 第六节 身体素质的成套测验 | 1. Barrow运动能力测验   二、Scott运动能力测验  三、中国体质调查中的身体素质测验 | 一般介绍。 |
| 实习 | 身体素质测量 | 掌握测量方法。 |
| **第六章 学生体质健康标准简介** |  |  |
| 第一节 学生体质健康测试指标 | 1. 小学一、二年级   二、小学三、四年级  三、小学五、六年级  四、中学及大学 | 重点掌握各指标的测量方法。 |
| 第二节 学生体质健康评价方 法 | 1. 小学一、二年级   二、小学三、四年级  三、小学五、六年级  四、中学及大学 | 熟悉评价方法。 |
| 第三节 增进学生体质健康的锻炼方法 | 1. 改善身体形态的锻炼方法   二、提高身体机能的锻炼方法  三、发展身体素质的锻炼方法  四、体育锻炼时注意的问题 | 掌握发展不同能力的锻炼方法。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 绪论 | 2 |  |  | 2 |
| 第一章 测量的基础理论 | 2 |  |  | 2 |
| 第二章 评价的基础理论及方法 | 6 |  |  | 6 |
| 第三章 测验的组织与实施 | 2 |  |  | 2 |
| 第四章 人体形态测量与评价 | 6 |  |  | 6 |
| 第五章 身体素质的测量与评价 | 4 |  |  | 4 |
| 第六章 学生体质健康标准简介 | 4 |  |  | 4 |
| 实践 |  | 4 |  | 4 |
|  |  |  | 2 | 2 |
| 总计 | 26 | 4 | 2 | 32 |

五、考核方式

考核种类及成绩比例：平时出勤及作业占40%，结业考核占60%，考试采用开卷笔试形式。

六、必要说明

1、在本大纲中，有许多教学内容涉及到统计学知识，教师在执行大纲时，要注意相关统计知识的复习及在本学科中的应用。

2、重视实践教学内容部分，如果条件允许，可以把实际测量结果、评价知识、统计方法及计算机知识结合起来，提高学生实际运用所学知识的能力。

七、主要措施

1、认真组织教师备课，严格按教学进度授课。教研室配合学校加强对教学的检查及教学质量的评估。教师应认真收批作业，并进行登记，及时发现并解决学生学习中存在的问题。

2、必须配备相应的测试器材及实验场地，认真组织学生上实验课，以保证学生实际操作能力的提高。

八、参考书目

孙庆祝等，体育学院通用教材.体育测量评价.北京:高等教育出版社. 2010

邢文华.中国国民体质监测系统的研究.北京:北京体育大学出版社.2000.

国家学生体质健康标准解读编委会.国家学生体质健康标准解读.北京:人民教育出版社. 2007.

课程代码：3012032

# **运动员科学选材**

## 一、课程性质及教学目标

本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共18学时，1学分。

使学生了解运动员科学选材的涵义和任务，并从遗传和生长发育等方面了解运动员科学选材方面的理论基础，在此基础上，使学生掌握如何根据各项目的特点确定选材指标，以及选材实施的步骤，同时掌握一些常用的形态、机能、素质和心理选材指标的应用。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | | 各教学环节的权重 | | | | | | | | | | | | | |
| 课堂讲授 | | 课堂讨论 | | 自学 | | 作业 | | 小论文 | | 小测 | | 考试 | |
| 知识 | 0.5 | A3 | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| A5 | | 0.15 | | 0.1 | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | | 0.05 | |
| 能力 | 0.3 | B1 | |  | | 0.1 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B2 | |  | | 0.05 | |  | |  | | 0.05 | |  | |  | |
| B3 | |  | | 0.05 | |  | |  | | 0.05 | |  | |  | |
| B4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B7 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B8 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 素质 | 0.2 | C1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| C2 | |  | |  | | 0.1 | |  | |  | |  | |  | |
| C3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| C4 | |  | | 0.1 | |  | |  | |  | |  | |  | |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **绪论** | 运动员科学选材是一门怎样的科学；运动员科学选材工作的基本任务和主要内容；学习本课程的目的和意义；学习本课程的基本方法和观点；我国运动员科学选材工作的概况；我国运动员科学选材工作的几个主要阶段；工作和研究的基本情况和发展；运动员科学选材在竞技体育中的地位；我国优秀运动员科学选材的研究进展。 | 了解运动员科学选材的基本内涵、研究内容和方法，使学生明确学习本课程的目的、任务，并了解我国运动员科学选材工作的概况和发展。 |
| **第一章 运动科学选材的理论基础** |  | 重点掌握遗传与运动员科学选材的关系和运动能力的遗传规律。  重点掌握人体生长发育的一般规律；重点掌握运动员科学选材中应注意的形态、机能、素质和心理问题。 |
| 第一节 遗传与运动员科学选材 | 遗传学概述；运动能力的遗传和物质基础；运动能力的遗传规律；运动能力的变异；指导运动员选材的遗传学理论与方法；人类基因组计划与选材。 |  |
| 第二节 儿童少年生长发育规律与运动员科学选材 | 人类生长发育的一般规律；选材中应注意的形态、机能、运动素质、心理素质。 |  |
| **第二章 运动员科学选材的工作步骤** |  | 掌握家系调查的主要内容和方法；掌握体格检查的主要项目和常用的方法；重点掌握运动员程度鉴别的方法；掌握青春发育高潮期持续时间的长短规律和在运动员科学选材中的意义；基本掌握不同运动项目对少年运动员发育程度的基本要求；了解选材指标测试的准备工作；掌握选材指标的评价和分析方法。 |
| 第一节 家系调查 | 调查目的意义，调查的主要内容，调查的基本方法。 |  |
| 第二节 体格检查 | 肌肉系统、骨骼系统、心脏系统、呼吸系统、肝功能检查、血常规检查、尿常规、个人病史。 |  |
| 第三节 发育程度与青春发育高潮持续时间长短 | 运动员发育程度的鉴别；运动员青春期发育持续时间长短的鉴别与发育分型。 |  |
| 第四节 选材指标的测试 | 测试前的准备，测试时的组织，测试后的资料整理。 |  |
| 第五节 测试结果的评价和分析 | 派生指标的计算、按发育程度进行评价、单项指标的评价、综合评价、评价结果分析。 |  |
| **第三章 儿童少年武术运动员科学选材指标与评价标准的应用** |  | 要求学生重点掌握主要运动项目选材标准的应用方法。 |
| 第一节 选材指标 | 内容、测试意义。 |  |
| 第二节 评价标准 | 单项评分表和综合评价。 |  |
| **第四章 选材工作的组织和管理** |  | 要求学生掌握选材工作的组织和管理程序。 |
| 第一节 概述 | 开展选材工作的组织形式和基本原则；如何建立选材网络。。 |  |
| 第二节 选材组的组建和基本任务 | 如何建立选材测试制度，如何管理选材测试挡案，如何对重点“苗子”进行科学管理和监测，如何开展运动员科学选材的研究工作。 |  |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** |  | **考试** | **总学时** |
| 绪论 | 4 |  |  | 4 |
| 第一章 运动员科学选材的理论基础 | 4 |  |  | 4 |
| 第二章 运动员科学选材的工作步骤 | 2 |  |  | 2 |
| 第三章 儿童少年田径、球类、武术等项目运动员科学选材指标与评价标准的应用 | 4 |  |  | 4 |
| 第四章 选材工作的组织和管理 | 2 |  |  | 2 |
|  |  |  | 2 | 2 |
| 合计 | 16 |  | 2 | 18 |

五、考核方式

本课程的成绩以平时作业、提问、作业和结业考试综合评定，平时成绩占20％、作业占20％，结业考试占60％，考试方式以开卷和闭卷相结合。

六、必要说明

（一）本课程将较为系统的介绍运动员科学选材的主要理论基础、工作步骤和主要项目的选材标准。但是鉴于体育教育专业本科生培养目标，本课程在教学体系和内容上主要突出选材工作内容、步骤和方法，并结合体育实践强化学生应用所学知识的能力，根据教学条件的改善，适当增加实验课。

（二）运动员科学选材是一门应用性很强的学科，考虑到该学科教学内容的主要特点，本课程的教学以讲演为主，辅助一定的电化教学手段，在现有的条件下，尽可能的安排学生学习和掌握一定的测试技术，以提高学生学以致用的能力。教师在实施本大纲过程中，应该根据授课对象的特点，除了强化学生基础知识的教学外，教师还应该结合本学科的发展，逐步增加本领域中研究的新知识、新方法，使本课的教学内容适应时代的需要。

（三）为了弥补课堂教学的不足，教师可不定期安排时间辅导，回答学生的问题。

七、参考书目

教材

王金灿 运动员选材学 北京：人民体育出版社，2008.12

课程代码：3012033

运动营养学

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科选修课，选修，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：通过本课程的学习，使学生掌握与运动相关的营养学基本知识；初步掌握运动员合理营养的基本要求；掌握运动员训练和比赛中的营养特点；掌握运动员赛前降体重营养学策略与方法；熟悉对运动效果有明显影响的维生素；熟悉不同运动项目运动员饮食营养特点；了解抗氧化剂、营养品和营养补剂的合理应用。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| **绪论** | 营养、营养素、营养学、运动营养学的概念；  平衡膳食的概念及应用 | 掌握营养学和运动营养学的基本概况和相关概念 |
| **第一章 运动和三大营养物质**  第一节、运动和糖  第二节、运动和脂类  第三节、运动和蛋白质 | 1. 糖的组成和分类 2. 糖的生理功能 3. 血糖和糖的代谢途径 4. 膳食中糖的供给量和来源 5. 脂肪的概念 6. 脂肪的生理功能 7. 必需脂肪酸 8. 膳食中脂肪供给量 9. 运动员对脂肪的需要量 10. 脂肪的摄取与运动 11. 蛋白质定义和组成 12. 蛋白质的生理功能 13. 运动员对蛋白质的需要与补充 14. 蛋白质代谢与运动的关系 | 掌握糖、脂肪、蛋白质的主要生物学功能；  理解糖、脂肪、蛋白质与运动的关系；  熟练掌握运动员正确补糖、脂肪和蛋白质的方法 |
| **第二章 运动与能量**  第一节 基本概念与术语   1. 影响人体热能需要量的因素 2. 能量需要量的计算方法 3. 机体能量消耗的确定 4. 人体对热能的需要量 | 1. 能量与能量单位 2. 食物的卡值 3. ATP与能量代谢 4. 氧热价 5. 呼吸率 6. 维持基础代谢所需要的能量 7. 从事体力活动所消耗的能量 8. 食物特殊动力作用的能量消耗 9. 公式简易推算法 10. 活动观察计算法 11. 体重平衡法 12. 直接测量法 13. 间接测量法 14. 膳食中热能供给标准 15. 不同年龄阶段热能供给量 16. 膳食中热能来源 17. 影响热能代谢的因素 | 掌握热量的来源、消耗及其影响因素 |
| 1. **运动与维生素** 2. 脂溶性维生素   第二节 水溶性维生素 | * + 1. 维生素A和胡萝卜素     2. 维生素D     3. 维生素E     4. 维生素K  1. 维生素B1 2. 维生素B2 3. 维生素B6 4. 维生素PP 5. 维生素C 6. 维生素B12 7. 叶酸 8. 泛酸 9. 生物素 | 熟练掌握维生素A、D、E、C、B1、B2、B6生物学功能、主要缺乏症状；  熟练应用以上维生素的食物补充；  掌握维生素K、B12、Vpp、叶酸、泛酸等维生素的主要功能及食物补充 |
| **第四章 运动与无机盐及微量元素**  第一节 宏量元素  第二节 微量元素 | 1. 钙 2. 磷 3. 镁 4. 钠 5. 钾 6. 氯 7. 硫 8. 铁 9. 碘 10. 锌 11. 铜 12. 硒 13. 锰 14. 钴 15. 铬 16. 钼 17. 氟 | 熟练掌握宏量元素钙和微量元素铁、锌、硒的生物学功能，主要缺乏症状，熟练应用以上矿物元素的食物补充；  掌握其他宏量元素和微量元素的主要功能和食物补充 |
| **第五章 运动与其他营养素**  第一节 运动与食物纤维   1. 运动与水   第三节 空气 | 1. 食物纤维的概念 2. 食物纤维的功能 3. 食物纤维的供给量及来源 4. 水的概念 5. 水的生理功能 6. 人体内水的平衡 7. 水与运动的关系 8. 饮水量与饮水方式 9. 空气与能量代谢 10. 氧气参与的反应 11. 补充氧气与运动的关系 | 掌握食物纤维和水的生物学功能及熟练掌握食物的补充方法 |
| **第六章 不同项目运动员的营养特点**  第一节 田径运动员的营养特点   * 1. 球类运动员的营养特点   第三节 举重运动员的营养特点  第四节 武术与拳击运动员的营养特点  第五节 游泳运动员的营养特点 | 1. 田径运动项目的特点 2. 田径运动员的营养特点    1. 球类运动项目的特点    2. 球类运动员的营养特点及膳食    3. 举重运动项目的特点    4. 举重运动员的营养特点及膳食    5. 武术与拳击运动项目的特点    6. 武术与拳击运动员的营养特点及膳食   一、游泳运动项目的特点  二、游泳运动员的营养特点及膳食 | 熟练掌握不同项目的饮食特点 |
| **第七章 运动员的合理膳食**  第一节 平衡膳食和饮食调理 | 1. 平衡膳食 2. 热能源物质的膳食比例要求 3. 膳食中食物的合理选择与营养价值 4. 运动员的膳食特点 5. 运动员合理的膳食制度 | 理解运动员膳食特点，掌握运动员食谱的制定 |
| 第二节 运动员膳食计划与食谱的制定 | 1. 膳食计划和食谱制定要求 2. 膳食计划和食谱制定方法 3. 营养成分的计算要求 4. 营养成分的计算方法 5. 食谱制定的基本格式与营养定额 |
| 第三节 运动员膳食中应注意的问题 | 1. 运动员应遵循合理的膳食制度 2. 运动员应养成良好的饮食习惯 |
| **第八章 运动员营养状况的评定**  第一节 运动员的营养调查   * 1. 体格营养状况调查与评价   2. 运动员营养状况的生化评定   第四节 我国优秀运动员营养状况和改善途径 | 1. 营养调查的目的 2. 营养调查的内容 3. 运动员膳食调查方法与统计计算 4. 膳食调查及统计注意事项 5. 膳食调查结果的评价 6. 身体测量 7. 营养状况体格检查统计 8. 体格检查时应注意的事项    1. 蛋白质营养状况的评价    2. 血脂水平及评价    3. 一些无机盐营养状况评价    4. 维生素营养状况评价 9. 蛋白质营养 10. 血脂水平与高血脂症 11. 运动员对微量元素营养状况的改善 12. 运动员的维生素营养状况 13. 营养强化食物对运动员营养状况的改善 | 理解运动员营养状况的评价体系 |
| **第九章 运动饮料和兴奋剂**  第一节 运动饮料   * 1. 疲劳和抗疲劳物质   第三节 兴奋剂 | 1. 运动饮料的发展概况 2. 补充运动饮料的目的 3. 运动员饮料补充的原则和方法 4. 运动饮料的功用 5. 如何选择运动饮料 6. 运动饮料的成分 7. 运动饮料研制举例 8. 运动营养产品研制的发展方向 9. 运动疲劳的概念 10. 抗疲劳物质 11. 兴奋剂的历史与现状 12. 兴奋剂的范围和监测 13. 兴奋剂控制工作发展的概况 14. 兴奋剂检测方法简介 15. 国际抗兴奋剂工作发展趋势 16. 兴奋剂的功能和副作用 | 了解运动饮料的特点和补充方法，及与兴奋剂的区别 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 绪论 | 2 |  |  | 2 |
| 第一章 运动和三大营养物质 | 4 |  | 4 |
| 第二章 运动和能量 | 4 |  | 2 |
| 第三章 运动和维生素 | 4 |  | 4 |
| 第四章 运动和无机盐及微量元素 | 4 |  | 4 |
| 第五章 运动与其他营养素 | 2 |  | 2 |
| 第六章 不同运动项目的营养特点 | 4 |  | 4 |
| 第七章 运动员的合理膳食 | 2 |  | 2 |
| 第八章 运动员营养状况的评定 | 2 | 2 |  | 4 |
| 第九章 运动饮料和兴奋剂 | 2 |  |  | 2 |
| 实验一 运动饮料的配制 |  | 2 |  | 2 |
| 实验二 运动队中跟队实践 |  | 2 |  | 2 |
| 合计 | 30 | 6 |  | 36 |

五、考核方式

1、平时课堂提问、讨论及作业占40%

2、课程结束考核占60%

3、考核形式——开卷或闭卷

六、必要说明

执行本大纲时，可根据本学科领域的最新发展动态，以及教育的现实需要，对授课内容做出适当调整。

七、参考书目

教材

熊正英主编．运动营养学．陕西科学技术出版社.1997

参考书目

熊正英主编.运动-营养与健康.陕西人民教育出版社.2006

陈吉棣主编.运动营养学.北京医科大学出版社.2002

课程代码：3012034

## **运动员身体机能生化评定**

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业选修课，选修，共18学时，1学分。

学分/学时：1/18

教学目标：通过本课程的教学，使学生掌握在运动训练过程中应用各项生化指标评定运动员身体机能状况的生化原理，掌握这些生化指标在运动训练过程中的应用及其注意事项，提高学生分析问题解决问题的能力，为今后的科学训练奠定基础。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **内容** | **要求** |
| 1. 代谢能力的评定   二、运动员身体机能评定生化指标 | 1、磷酸原供能能力的评定  2、糖酵解供能能力的评定  3、有氧代谢供能能力的评定  1、血乳酸  2、血尿素  3、血清CK  4、睾酮/皮质醇  5、血红蛋白  6、尿蛋白  7、尿肌酐  8、尿胆原 | 重点：  各代谢系统的评定方法。  重点：  各项生化指标在运动训练中的应用。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 讲授 | 讨论 | 考试 | 总学时 |
| 一、代谢能力的评定 | 4 |  |  |  |
| 二、运动员身体机能评定生化指标 | 10 | 2 |  |  |
|  |  |  | 2 |  |
| 合计 | 14 | 2 | 2 | 18 |

五、考核方式

以作业与课堂讨论给出总成绩。

六、必要说明

本课程重点培养学生分析问题和解决问题的能力，要求学生能够结合自己的运动实践，科学地运用生化指标对运动训练过程中，运动负荷量、负荷强度以及运动员身体机能状况进行评定。要求学生做课前准备，每一个学生都要参与讨论。

七、参考书目

冯连世，冯美云，冯炜权主编．优秀运动员身体机能评定．北京：人民体育出版社，2000．

冯美云主编．运动生物化学．北京：人民体育出版社，1999．

课程代码：3012029

体育史

一、课程性质和教学目标

本课程是为体育教育专业学生开设的专业选修课。32学时，2学分。本课程通过古今中外体育发展过程及规律的教学，使学生掌握体育发展状况的基本知识，培养学生分析复杂体育现象的基本能力，提高学生认识和把握体育的理论水平。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章** **体育史概论**  一、什么是体育史  二、体育史的研究对象与领域  三、学习体育史的价值  四、学习体育史的原则 | 体育史的定义与性质。  体育史的研究对象是体育的物质、制度、精神文化及其相互关系的历史。  学习体育史具有娱乐、教育、思想启示价值。  学习体育史应当坚持历史与逻辑的统一、实事求是、有机联系的原则。 | 基本要求：使学生了解体育史  的概念、研究对象、研究意义、研究原则，树立对体育史学科和课程的正确认识，增进对体育史学科研究方法及其在体育研究中地位的理解。  教学重点：体育史的研究对象、体育史的价值与研究原则。 |
| **第二章** **原始社会体育**  一、史前的概念  二、研究史前体育的的方法。  三、体育起源问题。  四、史前体育的性质与特征 | 有关史前的三种说法。  对文物、文献、现存原始民族生活的考察。  体育起源的逻辑描述及几种体育起源观。  原始、渐进、平等、地域性。 | 基本要求：使学生了解研究体育起源的方法、几种体育起源的典型观点，增进对史前体育和体育起源问题的理解。  教学重点：对体育起源问题的几种看法、史前体育的特征。 |
| **第三章** **古代希腊罗马体育**  一、古代希腊荷马时期的体育历史  二、古代雅典和斯巴达体育  三、古代奥运会  四、古代罗马体育 | 葬祭竞技和宴乐竞技。  雅典全面发展的体育思想。斯巴达全民皆兵体育观念。雅典和斯巴达体育比较。  古奥运会的起源。古奥运会产生的原因。古奥运会概况。古代奥运会衰落。  前期的扩张任务与体育的军事化特色。后期体育的凶残和享乐特性。军人雇用制、竞技职业化与罗马体育的分化。基督教的传播与体育的衰落。 | 基本要求：使学生了解古代希腊荷马时期的体育、雅典和斯巴达体育的基本概况、古代奥运会的概况，古代罗马体育的特点，理解它们在世界古代体育史上的地位，增进对世界体育发展规律的认识和理解。  教学重点：古代希腊的祭神与竞技习俗、雅典和斯巴达体育的概况与两者比较、古代奥运会的概况、古代罗马体育的血腥与观赏竞技。 |
| **第四章** **古代东方体育的繁荣**  一、世界古代文明概述 | 世界古代历史的起源与阶段划分依据。 | 基本要求：使学生了解古代两  河流域、印度、阿拉伯、埃及、中国体育的基本概况，理解它们在世界古代体育史上的地位，增进对古代世界东方历史的认识和理解。  教学重点：古代埃及、两河流  域、阿拉伯体育的特征、中国古代体育的军事、道德以及娱乐特性。 |
| 二、古代亚洲和北非体育 | 两河流域体育的实用和模仿特征。埃及体育的祭神和军事目的。阿拉伯游牧生活、伊斯兰教创立、政教合一对体育的影响。印度种姓制度与体育。 瑜伽。 |  |
| 三、古代中国体育 | 发端（夏－春秋）。奴隶制时代的体育教育、文武合一、军事体育、练兵与养生思想。六艺教育、射礼。田猎、武舞及其军事准备和炫耀意义。  初步兴盛（战国－三国）。学校体育的衰落。军事体育的发展。剑道兴盛。射御与长兵技能。娱乐体育初兴。蹴鞠。角抵。投壶。棋戏。养生体育。《导引图》。“五禽戏”。  繁荣（西晋－五代）。战乱与民族融合。政治经济的发展。玄学与佛道的兴盛。武艺口诀要术出现。 少林寺习武。娱乐体育、妇女体育兴盛。养生体育对佛教理论方法的吸收。  新发展（北宋－清代）。阶级斗争、民族矛盾的剧烈与军事形势变更。宋明理学。重文轻武的社会风尚。商品经济与体育娱乐。宋代武学出现。武举的间断与延续。府兵制。教头、教法格局的产生。武术体系形成。武术社团出现。足球变革。民间体育社团。《丸经》。宫廷摔跤队。宋代水嬉。清代冰嬉。围棋与象棋。司马光《投壶新格》。八段锦和易筋经。 |  |
| **第五章** **中世纪体育的曲折**  **发展**  一、欧洲中世纪概况  二、基督教的兴起与传播  三、禁欲主义对体育的影响  四、民间体育  五、骑士体育 | 公元476年－文艺复兴和1640年英国资产阶级革命。  罗马阶级斗争与基督教兴起。基督教成为国教。教会权力高于皇权。  基督教的禁欲主义。体育衰退。学校无体育。民间体育受到干扰。  农闲和节日休闲，体育优胜者享有物质上和社会上特权，中世纪只允许在圣诞节、受洗节跳舞。中世纪体育的意义。  骑士的来源及其地位。骑士七技：骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗。骑士比武与中世纪娱乐体育的延续。 | 基本要求：使学生了解欧洲中世纪体育的社会文化，尤其是宗教文化背景，了解基督教对中世纪体育的深刻和全面影响，树立对欧洲中世纪体育特点的认识，增进对中世纪社会与体育的理解。  教学重点：基督教信仰体系及其对欧洲中世纪体育的影响；骑士体育及其在欧洲中世纪体育史上的地位；强调中世纪在舞蹈、喜庆节日活动、骑士、农村娱乐活动中存在的体育。 |
| **第六章** **近代西方体育的萌芽与形成**  一、三大思想文化运动与欧洲近代体育的萌芽  二、三大策源地与近代体育的形成  三、近代体育形成的前提条  件及其特点 | 文艺复兴肯定人体和人性。对人素质的重视。倡导学校体育实践。宗教改革及其对体育的影响。启蒙运动简况。 捷克教育家夸美纽斯、英国哲学家洛克、法国资产阶级民主主义者卢梭的体育思想与实践。  德国体操。博爱学校与德绍五项竞技。古茨姆斯、杨氏、司匹斯的体操体系。瑞典体操。林氏体操体系重视体操的解剖和生理学基础。英国户外竞技运动。英国近代体育成因与历史地位。  工业化社会、人本主义思想、实验科学、国民意识、共同运动规则的产生。  近代体育的特点。独立性、科学性、国际性、组织性。 | 基本要求：使学生了解欧洲近代体育形成的思想背景、成因，欧洲近代体育形成的三大策源地、三大支柱，树立对欧洲近代体育成因和特点的正确认识，增进对欧洲近代体育的理解。  教学重点：文艺复兴、宗教改革和启蒙运动概况及其对欧洲近代体育的影响；德国、瑞典、英国近代体育的代表性人物的贡献以及近代体育的性质与特征。 |
| **第七章** **欧洲近代体育的发展与传播**  一、欧洲近代体育的确立  二、欧洲近代体育的国际传播 | 体育内容结构的确立。新体操流派的形成、户外活动地位的确立、竞技运动的成熟、卫生保健制度的确立。  学校体育的确立。体育科学原则确立。国际体育组织涌现。奥林匹克运动兴起。奥林匹克运动三大支柱。  传播的三种类型及其意义。移民、殖民侵略、主动引进。  传播后发展的一般情况。职业体育俱乐部的大量兴起。 | 基本要求：使学生了解欧洲近代体育确立的基本内容，欧洲近代体育向外传播的三种基本途径，树立对欧洲近代体育基本结构的科学认识，增进对欧洲近代体育发展概况及其在世界近代体育中地位的理解。  教学重点：三大不同传播途径影响下的世界近代体育格局、世界范围内娱乐体育和职业体育的兴起及其历史原因。 |
| **第八章** **近代中国体育现代化**  一、西方近代体育的传入中国及其早期发展  二、中国近代传统体育的演变  三、中国近代体育格局的形成  四、中国近代体育体制的发展  五、中国共产党领导下的体育 | 清末西方近代体育传入中国的背景、途径与基本状况。洋务派引进兵操及其军事学堂的体操活动、维新派代表人物的体育思想与实践。  中国武术的改革与演进。精武体育会与中央国术馆的创立及活动。蒋维乔的“因是子静坐法”与马良的“中华新武术”及其历史命运。  中国近代学校、军队、社会体育的基本格局。三个学制与学校体育的演进。中国体操学校与中国女子体操学校。南京和北京高等师范学校体育专修科系。军队体育。体育场活动。  中国近代体育法规的制定。体育管理机构的成立。体育活动组织与宣传体系形成。中华全国体育协进会。旧中国全运会、大区运动会与参加远东运动会、奥运会。  中国共产党建党初期开展体育的基本概况。中国共产党在苏区、抗战时期体育组织的建立与活动的开展。 | 基本要求：使学生了解清末西方近代体育传入中国以后中西体育从抗拒到交融的历史过程，描述西方体育传入以后中国对中国传统体育及体育体系的影响，树立对中国近代体育相关问题的科学认识，增进对中国近代体育特点的理解。  教学重点：西方近代体育传入中国的途径、顺序、中国传统体育在近代的演进、西方体育在近代中国的开展状况、中国近代体育思想观念、组织制度与活动形式的演化变革。 |
| **第九章** **当代世界体育的发展态势与开拓**  一、当代世界体育文化发展的社会文化背景  二、当代世界体育文化的基本态势  三、世界体育文化的发展趋势 | 工业化时代的物质丰富与精神异化。世界的多元格局与和平发展主题。综合国力和经济文化竞争。  竞技体育地位稳固。保健运动方兴未艾。体育教育追求终身。体育科技飞速发展。体育产业势不可挡。  东西方体育文化的交融。体育多元价值交融与分殊。健身、养生、娱乐、交往功能的融合。竞技和健身体育分流。体育运作方式的多样化。与文艺的日渐交融、与科技的逐步融合、与环境的日益和谐。体育实施空间的拓展。城市体育和农村体育空间的拓展。民族体育文化与世界体育文化的交融。奥林匹克运动拓展世界体育文化的发展空间。 | 基本要求：促使学生了解当今世界体育发展的社会经济、政治、文化背景，理解世界体育发展变化的内在机制，破除机械套用社会大背景理解体育的错误观点，树立对中国当代体育发展特点与趋势的正确理解方法，并增进对中国体育在世界体育格局中地位与使命的理解。  教学重点：当代世界体育发展的社会文化背景、当代世界体育发展的基本状况与特征。当代世界体育发展的趋向。 |
| **第十章**  **中国现代体育**  一、新中国建国初期的体育  （1949－1957）  二、社会主义建设曲折发展时期的体育（1957－1966）  三、文化大革命时期的体育  （1966－1976）  四、拨乱反正与改革开放以来的体育（1977－2003） | 新中国体育三为、两化方针，第一套广播体操推行。1952年毛泽东题词，中央体育学院成立。参加奥运会。劳卫制。  三年困难时期体育发展的曲折历程。第1－2届全运会的举行。新兴力量运动会和亚洲新兴力量运动会的举行。  文革前期中国体育的严重挫折与后期体育外交的活跃。1975年第三届全运会与1974年参加第七届亚运会。  中国恢复在国际奥委会的合法席位。中国亚运会和奥运会上的成绩。全民健身和奥运争光计划、体育法、体育产业政策的颁布。中国申奥成功与筹办2008年奥运会。 | 基本要求：使学生了解新中国  成立至今不同时期影响体育发  展的因素、了解不同阶段体育发展的基本状况，增进对中国体育发展与社会关系的理解。  教学重点：中国在文革前、文  革中、改革开放以来体育发展的基本特点。中国竞技体育和群众体育发展脉络及其相互关系的演变。中国体育方针政策的演进。北京筹办2008年奥运会。 |

四、实践试验环节

1．要求学生掌握基本知识。

2．拓展知识面。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 1．体育史概论 | 1 |  |  | 1 |
| 2．原始社会体育的萌芽 | 1 |  |  | 1 |
| 3．古代希腊罗马体育的发展 | 2 |  |  | 2 |
| 4．古代东方体育的繁荣 | 6 |  |  | 6 |
| 5．中世纪体育的曲折发展 | 2 |  |  | 2 |
| 6．近代西方体育的形成 | 4 |  |  | 4 |
| 7．近代西方体育的发展与传播 | 2 |  |  | 2 |
| 8．近代东方体育的现代化 | 4 |  |  | 4 |
| 9．当代世界体育的发展态势与开拓 | 4 |  |  | 4 |
| 10．中国现代体育 | 4 |  |  | 4 |
| 考试 |  |  | 2 | 2 |
| 合计 | 32 |  |  | 32 |

六、考核方式

本课程考核分作业与课堂讨论两种方式。注意强调体育史小论文的写作规范，创造性地发挥学生对体育史的认识与论辩才能。平时考核占40%（包括出勤、作业），期末考试采用闭卷形式，以主观题为主，占60%。

七、必要说明

（一）由于本课程所涉及的范围比较宽泛，受课程时数和学生特点的限制，本课程将侧重于体育历史上与现实关联密切的方面，着重阐释体育产生、发展的机制及其一般规律，并不要求对各类具体的体育历史现象作过于细致的描述。

（二）执行本大纲时应坚持以下原则：1．将体育现象置于历史上不同时代的社会文化背景中进行分析，不过多地孤立探讨一般文化或体育的概念等问题；2．说明体育史基本理论时灵活选用符合时代特点和理论需求的体育历史事象，不拘泥于大纲或讲义的范围；3．尽量站在人类文化和世界历史的高度，运用比较史学研究的视角审视各种体育历史现象；4．教学过程中采取讨论、录象等形式活跃课堂气氛，启发学生思维，调动学生参与讨论的积极性。

八、参考书目

教材

谭化.体育史.北京：高等教育出版社

谷世权．中国体育史．北京：北京体育大学出版社，1997年版(印刷次数不限)

全国体育学院统编教材．体育史．北京：人民体育出版社，1989年版(印刷次数不限)

课程代码：3012035

体疗康复与运动按摩

一、课程性质和教学目标

本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共32学时（其中实验、实践课20学时），12学分。学生通过本课程的学习：（1）掌握体育康复的基础理论、评价方法及治疗方法，（2）重点掌握运动系统疾病、心脑血管疾病、代谢性疾病的体育康复手段与方法，并能根据实际情况，正确指导普通人群和常见慢性病患者合理进行健身锻炼。（3）使学生了解运动按摩的发展、作用原理以及基本按摩手法操作要领，通过基本按摩手法的练习，基本掌握常用按摩手法的操作要领。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养  目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.10 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.1 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |
| B3 |  |  |  | 0.05 | 0.05 |  |  |
| B4 |  |  |  |  |  |  |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 |  |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  | 0.1 |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一部分 体疗康复** | | |
| **第一章 康复医学与体育康复概述**  第一节 康复与康复医学  第二节 康复医学  第三节 体育康复 | 1. 康复与康复医学发展简史 2. 康复医学的现状与前景 3. 康复医学的基本概念 4. 康复医学的范畴与对象 5. 现代医学模式与健康 6. 康复医学的基本原则 7. 残疾与康复 8. 体育康复的概念 9. 体育康复的分类与任务 10. 体育康复治疗 | 了解康复医学的发展简史  掌握康复医学的基本概念、范畴与对象  掌握康复医学的基本原则  了解体育康复的概念、分类和任务  掌握体育康复的治疗模式 |
| **第二章 体育康复理疗基础**  第一节 肌肉生理学基础   1. 神经生理学基础 2. 长期卧床或者制动的不良生理、心理效应   第四节 体育运动的生理、心理效应 | 1. 肌肉的功能解剖 2. 肌肉收缩分类 3. 决定肌力大小的因素 4. 感觉系统 5. 反射活动 6. 运动传导通路和皮层运动区 7. 对肌肉骨骼系统的影响 8. 心血管系统改变 9. 代谢改变 10. 泌尿生殖系统的改变 11. 体育运动对骨骼肌功能的效应 12. 体育运动对骨、关节功能的效应 13. 体育运动对心血管功能的效应 14. 体育运动对呼吸功能的效应 15. 体育运动对其它系统的效应 | 复习回顾肌肉的解剖生理学知识（自学）  掌握本体感觉训练在康复中的意义  了解卧床或者制动对各器官机能的影响，理解体育康复的意义  重点掌握体育运动对运动系统、心血管系统的效应 |
| **第三章 体育康复评价方法**  第一节 运动功能评价  第二节 心肺功能评价 | 1. 肌力的评定 2. 关节活动度检查 3. 步态检查 4. 心功能检查 5. 呼吸功能检查 | 了解功能检查与评价的意义  掌握肌力、关节活动度的检查方法与主要关节活动范围。  重点掌握各种心肺功能评估的方法和意义。 |
| **第四章 体育康复基本治疗方法**  第第一节 肌肉力量训练   1. 关节活动度训练   第三节 肌肉张力调整  第四节 平衡能力和协调能力训练  第五节 心肺功能训练  第六节 娱乐性体育治疗 | 1. 肌力检查 2. 肌力训练的适应范围 3. 肌力训练的机制及基本原则 4. 肌力训练基本方法的选择 5. 肌力训练的方法 6. 肌力训练的注意事项 7. 概述 8. 关节活动度练习的基本原则和机制 9. 关节活动度的评定方法 10. 关节活动的基础 11. 关节活动的训练方法 12. 关节活动练习的注意事项 13. 肌张力异常 14. 调节肌张力的方法 15. 牵张练习   平衡能力的维持机制、评定方法、练习方法  协调能力的机制、评定方法、练习方法、注意事项。  提高心肺功能锻炼的基本原则、训练计划的步骤、运动处方的制定方法。 | 了解肌力的概念、肌力检查方法；掌握肌力训练的使用范围、基本原则、方法和注意事项。  掌握关节活动度的概念、评定方法、关节活动度练习的基本原则、方法和注意事项  掌握肌张力的概念、调节肌张力的方法和牵张反射  掌握平衡能力和协调能力的评定方法与训练方法  重点掌握提高心肺机能运动处方的要求、制定方法方法式动 |
| **第五章 运动系统疾病的体育康复**  第一节 骨关节疾病的体育康复  第二节 骨关节损伤的体育康复  第三节 软组织损伤的体育康复  第四节 脊柱损伤的体育康复 | 骨关节炎、人工髋关节置换术后的体育康复  骨关节损伤、软组织损伤、脊柱损伤的体育康复。脊柱侧弯的康复 | 掌握骨关节炎、软组织损伤、脊柱畸形的康复治疗方法及注意事项 |
| **第六章 心血管疾病的体育康复**  第一节 心脏病的体育康复  第二节 高血压的体育康复  第三节 外周动脉病的体育康复  **第八章 代谢性疾病的体育康复**  第一节 肥胖症  第四节 糖尿病   1. 骨质疏松症 | 一、心脏病、高血压、外周动脉病的发病机理概述  二、心脏病、高血压、外周动脉病的体育康复理论基础  三、心脏病、高血压、外周动脉病的体育康复的程**序与方法**  **常见慢性疾病与体育锻炼：**肥胖症；高血压病；动脉粥样硬化及冠心病；糖尿病；慢性阻塞性呼吸道疾病；骨质疏松症； | 了解心脏病、高血压、外周动脉病的发病机制、掌握体育康复的方法。  掌握常见慢性疾病的特点及体育锻炼的原理和方法。 |
| **第二部分 运动按摩** | | |
| **第一章 运动按摩绪言** | 运动按摩的发展情况。  运动按摩按摩的作用原理。  运动按摩的适应症和禁忌症。  运动按摩的注意事项。 | 了解运动按摩的发展情况。  了解运动按摩按摩的作用原理。  掌握运动按摩的适应症和禁忌症。  掌握运动按摩的注意事项。 |
| **第二章 运动按摩的基本手法** | 按摩手法的流派和特色  按摩手法的分类  运动按摩手法的基本要求  摆动类手法  摩擦类手法  按压类手法  击打类手法  振动类手法  运动关节类手法 | 本章为本课程重点  了解按摩手法的流派和特色  了解按摩手法的分类及其意义。  理解并掌握运动按摩手法的基本要求。  熟练掌握各类手法的操作要领，并通过不断的练习，达到实际应用的水平。 |
| **第三章 经络学说** | 经络学说的基本内容  十四经络循行的基本规律  腧穴的定位方法  常用腧穴的定位 | 了解经络学说的基本内容。  掌握十四经络在人体循行的基本规律。  重点掌握腧穴的定位方法。  重点掌握按摩中常用腧穴的定位。 |
| **第四章 基本手法在身体各部位的应用** | 在头颈部的应用  在肩部的应用  在背部的应用  在四肢部的应用 | 本章为本课程重点。  掌握各种基本手法在人体各部位的实际应用原则、应用方法、顺序等。 |
| **第五章 常见慢性疾病的按摩治疗** | 肌肉损伤  关节韧带损伤  肩周炎  腰肌劳损 | 重点掌握肌肉、关节韧带损伤的按摩应用原则。  了解几种常见慢性疾病的诊断和按摩治疗方法。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| **第一部分 体疗康复**  第一章 康复医学与体育康复概论 | 4 |  |  | 4 |
| 第二章 体育康复基础理论 | 2 |  |  | 2 |
| 第三章 体育康复评价方法 | 2 | 2 |  | 4 |
| 第四章 体育康复基本治疗方法 | 1 |  |  | 1 |
| 第五章 运动系统疾病的体育康复 | 1 |  |  | 1 |
| 第六章 心血管疾病的体育康复 | 1 |  |  | 1 |
| 第七章 常见慢性疾病与体育锻炼 | 1 |  |  | 1 |
| **第二部分 运动按摩**  第一章 运动按摩绪论 |  | 2 |  | 2 |
| 第二章 运动按摩的基本手法 |  | 2 |  | 2 |
| 第三章 经络学说 |  | 2 |  | 2 |
| 第四章 基本手法在身体各部位的应用 |  | 8 |  | 8 |
| 第五章 常见慢性疾病的按摩治疗 |  | 4 |  | 4 |
| 合计 | 12 | 20 |  | 32 |

五、考核方式

1. 考核依据：考核以本课程教育目标为依据。

2. 考核种类及成绩比例

(1) 平时考核：占40%（课堂提问、出勤占10%；实践操作及作业占30%）。

(2) 期末考核：占60%。

六、实践环节

（一）本课程是一门实用性很强的应用学科，在教学过程中必须强调实践性训练。

（二）加强教学的直观性，增加先进教学手段、改进教学方法，提高教学质量。

（三）为保证教学质量，应将操作练习课人数限定在20-30人的范围内。

七、必要说明

（一）本大纲本着着重基础知识，提高应用能力、扩大知识面的目的，以使学生掌握基本健身理论的为目的，在此基础上重点掌握运动处方的制定方法，使之充分适应培养目标的需要。执行本大纲时，可根据本学科领域的最新发展动态，对授课内容作出适当调整。

（二）本课程要求在教学中适当增加的学生实践内容，在教学中，任课教师应注意学生动手能力的培养。

（三）教学中应多利用电化教学手段，以提高课堂教学效率和效果。

八、参考书目

教材

王力平 张钧 体育康复.高等教育出版社，2006.7

王安利 运动医学，人民体育出版社，2007.7

矫伟．运动按摩教程．北京体育大学出版社，2004．

参考书

侯世伦．按摩明理．北京科学技术出版社，2004．

曲绵域．实用运动医学．北京科学技术出版社，2003．

ACSM，Guidelines for Exercise Testing and Prescription (sixth edition) ，2007．

ACSM`S Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription(fourth

edition)2007．

课程代码：3012046

体育统计学

一、课程性质及课程目标

课程性质：体育教育专业理论课程，共36学时，2学分。

学分学时：2/36。

（一）课程性质、目的

体育统计学是运用统计学的原理和方法研究体育领域随机现象的数量规律的一门基础应用学科，属于方法论学科范畴。课程目的是让学生掌握体育统计学的基本原理和方法，培养对体育领域内的随机现象进行定量描述和分析的能力。

（二）教学要求

1、以唯物辩证法为指导，以体育专业知识为基础

2、注意统计方法的适用范围和应用条件

3、具备科学求实的态度和认真细致的作风

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **一、绪言** | 教学内容：1、体育统计的学科性质及其特点  　　　　　2、学习体育统计的意义  　　　　　3、学习要求和学习方法  教学重点：1、体育统计的研究对象  　　　　　2、学习体育统计的基本要求和方法  教学难点：体育统计学的学科性质 | 通过本次课的教学，使学生掌握体育统计的研究对象和学科性质，学习体育统计的意义以及注意事项。 |
| **二、**体育统计基础知识 | 教学内容：1、总体与样本  　　　　　2、统计误差  3、统计量和参数  4、指标和变量  教学重点：1、总体与样本  　　　　　2、统计误差  教学难点：总体和个体，样本和样本量的关系 | 通过本次课的教学，使学生掌握总体与样本、统计误差、统计量和参数、指标和变量等含 |
| **三、**统计资料的收集与整理 | 教学内容：统计资料的来源、审核、整理  重点与难点：统计资料的整理 | 通过本次课的教学，使学  生掌握统计资料的来源、  变量及其分类，以及收集  资料时应注意的问题 |
| **四、**概率和概率分布 | 第一节 随机事件、随机事件的概率  教学内容：1．随机变量及其概率分布  　　　　　2．正态分布和标准正态分布的概念  教学重点：1．随机变量的概念  　　　　　2．正态分布的概念  　　　　　3．正态分布中两个参数的统计意义  教学难点：1．密度函数的由来和作用  　　　　　2．正态分布的参数的统计意义  第六节 正态分布与标准正态分布  教学内容：正态分布的概率计算  教学重点和难点：正态分布的概率计算 | 通过本次课的教学，使学生了解  1；随机变量、概率分布、密度函数的来源和意义掌握正态分布及其参数的统计意义。  2；掌握正态分布的概率计算方法了解统计资料的收集和审核过程。 |
| **五、**体育评分 | 第一节 体育评分  教学内容：平均数和标准差在体育中的应用  1、标准百分  　　 2、累进计分  　　 3、离差法制定评价标准  　　 ４、在制定离差评价表中的应用  教学重点：１、标准百分和累进计分的计分思想  　　　　　２、离差评价表的制定过程  教学难点：累进计分法  第二节 位置百分、名次百分  教学内容：１、平均数和标准差的应用  　　　　　（１）稳定性研究  　　　　　（２）选派参赛运动员  　　　　　（３）人数估计研究  　　　　　２、百分位数及其应用  教学重点：１、变异系数的概念及其应用  　　　　　２、百分位数的概念及其应用  教学难点：百分位数的计算 | 通过本次课的教学，  1；使学生了解平均数和标准差在体育中的具体应用，掌握利用平均数和标准差制定评分评价标准的方法。  2；使学生了解平均数和标准差在体育中的另外一些应用，掌握变异系数和百分位数的概念及其应用。 |
| **六、**参数估计 | 教学内容：1．总体参数的点估计  　　　　　2．抽样误差和标准误  　　　　　3．总体均数和区间估计  教学重点：1．抽样误差和标准误的概念和意义  　　　　　2．参数估计的思想和方法  教学难点：1．抽样误差和标准误的概念  　　　　　2．总体均数的区间估计的思想和方法 | 通过本次课的教学，使学生掌握点估计，区间估计、抽样误差和标准误的概念和意义，掌握点估计和总体均数的区间估计的方法。 |
| **七、**假设检验 | 教学内容：１．假设检验的思想  　　　　　　 ２．假设检验中的基本步骤  　　　　　　 ３．假设检验中的常用术语  教学重点：１．假设检验的思想  　　　　　２．假设检验中的几个常用术语  教学难点：假设检验的思想 | 通过本次课的教学，使学生掌握假设检验的思想和基本步骤。 |
| **八、**方差分析 | 教学内容：方差分析的基本思想  　　　　 1、问题的提出  　　　 　2、直观思想  　　　　 3、组间和组内方差和数量表示  　　　　 4、F检验  　　　　 5、方差分析的适用条件  教学重点：1、方差分析的直观思想  　　　　　2．组间方差和组内方差的数量表示  教学难点：同上 | 通过本次课的教学，使学生掌握方差分析的基本思想，了解组间方差和组内方差的数量表示和意义以及方差分析的运用条件。 |
| 九**、**回归分析 | 第一节 相关回归和相关系数  教学内容：1、相关与回归的概念  　　　　　2、相关散点图  　　　　　3、积差相关系数  教学重点：1、相关系数的计算和检验  　　　　　2、积差相关系数的计算和检验  教学难点：对相关系数的理解  第二节 一元线性回归  教学内容：1、等级相关系数的计算和检验  　　　　　2、一元线性回归方程的概念、计算和预测  　　　　　3、注意事项  教学重点：1、等级相关系数的计算  　　　　　2、一元线性回归方程概念  教学难题：回归预测 | 通过本次课的教学，  1；使学生了解相关与回归的概念，掌握利用相关散点图和相关系数（积差）进行相关分析的方法。  2；让学生了解等级相关系数和一元线性回归方程的概念，掌握等级相关系数的计算和检验以及一元回归议程的计算和预测。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **章节名称** | **讲授与讨论** | **录象** | **实践与作业** | **总学时** |
| 一 | 绪论 | 2 |  |  | 2 |
| 二 | 体育统计基础知识 | 4 |  |  | 4 |
| 三 | 统计资料的收集与整理 | 2 |  | 2 | 4 |
| 四 | 概率和概率分布 | 4 |  | 2 | 6 |
| 五 | 体育评分 | 4 |  | 2 | 6 |
| 六 | 参数估计 | 2 |  | 1 | 3 |
| 七 | 假设检验 | 2 |  | 1 | 3 |
| 八 | 方差分析 | 2 |  | 1 | 3 |
| 九 | 回归分析 | 2 |  | 1 | 3 |
|  | 测试 | 2 |  |  | 2 |
|  | 合计 | 26 |  | 10 | 36 |

五、考核方式

1、平时成绩：10分（出勤、课堂提问、作业等）

2、实践成绩：40分（实践报告或课程论文）

3、试卷成绩：50分（闭卷）

4、综合成绩：100分（平时成绩+实践成绩+试卷成绩）

六、必要说明

执行本大纲时，应根据本学科发展动态和学校体育改革实际，适时对授课内容作出调整。

七、参考书目

（一）教材：

《体育统计》，全国体育学院教材委员会审定，人民体育出版社，2002

（二）主要参考书：

1、祁国鹰，体育用多元分析[M]，北京：北京体育大学出版社，1998

2、黄良文，统计学原理[M]，北京：中国统计出版社，2000年

曲宗湖、杨文轩.现代学校体育丛书：学校体育教学探索，北京：人民体育出版社，2000.

曲宗湖、杨文轩.现代学校体育丛书：域外学校体育传真，北京：人民体育出版社，1999.

吴志超、刘绍曾、曲宗湖.现代教学论与体育教学.北京：人民体育出版社，1993.

课程代码：3012036

乒乓球

一、课程性质和课程目标

本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共48学时，2学分。

本课程通过乒乓球课的教学，将完成下列教育、教学任务：

1．培养学生组织纪律性、文明礼貌、团结互助、勤学苦练精神；提高克服困难等的心理品质，增强自信心。

2．通过本课程的理论讲授，使学生初步了解乒乓球运动的发展史、现状及发展态势，基本掌握乒乓球主要技、战术的基本理论及乒乓球竞赛法与裁判法。

3．通过本课程的实践操作，使学生基本掌握乒乓球的基本技术动作。

4．培养学生具备从事临场裁判和组织竞赛的基本能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 |  |  |  |  |  |  |  |
| A4 |  |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.1 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B2 |  |  |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  | 0.05 |
| B4 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| B6 |  |  |  |  |  |  |  |
| B7 | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |  |
| B8 | 0.05 | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |

三、教学内容

（一）理论部分

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 绪论** | 一、世界乒乓球运动发展概述  二、中国乒乓球运动发展概述  三、国际乒联及中国乒协  四、国内外重大赛事介绍  五、常用基本术语  击球时间、击球部位、拍形角度、拍面方向、发力方法、发力方向、球台术语、站位术语、击球线路术语。  六、击球动作结构 | 了解乒乓球运动的起源、发展过程和发展趋势。掌握乒乓球常用的基本术语和击球动作结构。 |
| **第二章 基本理论知识** | 一、击球的准确性  二、击球的速度  三、击球的力量  四、击球的旋转  五、击球的落点  六、击球的基本环节 | 基本掌握乒乓球制胜的基本规律，并能用掌握的基本理论知识指导运动实践。 |
| **第三章 基本技战术**  第一节 基本技术 | 一、握拍法、准备姿势、基本站位  二、发球和接发球  三、推挡、正手快攻、搓球、拉上旋球、弧圈球。  四、步法 | 通过本讲学习，使学生了解各项技术的分类、动作要领、教学顺序、教学步骤、常见错误及其纠正方法。 |
| 第二节 结合技术 | 一、快攻打法的主要结合技术  二、弧圈打法的主要结合技术  三、削球打法的主要结合技术 |
| 第三节 基本战术 | 一、发球抢攻战术  二、搓攻战术  三、拉攻战术  四、对攻战术  五、接发球战术  六、削攻战术 |
| 第四节 双打 | 1. 双打配对和移动 2. 双打发球和接发球 3. 双打的战术 |
| **第四章 乒乓球教学与训练** | 1. 教学与训练的原则 2. 教学与训练的组织方法 3. 技术教学 4. 观察分析和纠正动作 5. 制定教学训练文件 | 培养学生具备从事乒乓球教学、训练的基本能力。 |
| **第五章 竞赛组织与裁判**  第一节 裁判知识 | 一、单打裁判知识  二、双打裁判知识 | 1.掌握基本的裁判知识，并能胜任一场乒乓球比赛的临场裁判。  2.掌握基本的组织竞赛知识，并能胜任中小型乒乓球比赛的组织竞赛工作。 |
| 第二节 竞赛组织 | 一、循环赛  二、淘汰赛  三、基本的编排和抽签 |

（二）实践性教学环节要求

在本课程教学过程中，为提高学生的教学能力，每次课应安排2—4名学生进行示范、讲解以及分析动作、纠正错误动作的实践。

| **教学内容** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 第一节 基本技术 | 一、握拍法、准备姿势、基本站位。  二、发球和接发球  三、推挡、正手快攻、搓球、拉上旋球、弧圈球。  四、步法 | 动作放松、起动快。  动作正确、有一定旋转变化。  动作基本正确、能在比赛中正确运用  跑动到位。 |
| 第二节 结合技术 | 一、攻打法的主要结合技术  二、弧圈打法的主要结合技术  三、削球打法的主要结合技术 | 根据自己的打法将主体打法的主要技术衔接好，并能在比赛中合理运用 |
| 第三节 基本战术 | 一、发球抢攻战术  二、搓攻战术  三、拉攻战术  四、对攻战术  五、接发球战术  六、削攻战术 | 能基本掌握主体打法基本战术，并能在比赛中根据对手的情况合理运用。 |
| 第四节 双打 | 一、双打配对和移动  二、双打发球和接发球  三、双打的战术 | 能基本掌握双打的基本技战术、并能在比赛中合理运用。 |

四、学时分配

| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总时数** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 绪论  基本理论  基本技术及其教学训练  基本战术及其教学训练  双打的教学与训练  竞赛组织与裁判 | 1  1  1  1  1  1 |  |  | 1  1  1  1  1  1 |
| 基本技术  基本战术  双打  教学比赛 |  | 12  12  7  7 |  | 12  12  7  7 |
| 理论考核  技术考核  热门话题等 |  | 教师自选 | 2  2 | 2  2 |
| 合计 | 6 | 38 | 4 | 48 |

五、考核方式

1. 考核的依据

根据教育目标，本课程主要考核学生技术、战术的掌握程度和比赛能力，兼顾考查学生基本理论、裁判法和主要技战术的了解程度。

1. 考核的内容、方式与要求

1. 考试内容比例

根据我校关于考核考查的规定，考试成绩采用百分制，考核内容和所占比例分别为：技术考核(70％)、基本理论知识(20％)、平时考核（10%）。

2.考试方法及要求

（1）理论考试

由任课教师决定采取闭卷考试或作业形式进行考试。内容包括：基本理论、基本技术及其教学训练、基本战术及其教学训练、双打的教学与训练、竞赛组织与裁判。

（2）技术考试

由任课教师负责组织与评定以个人基本技术为考核内容，在每项技术考核中达标占60%，技评占40%。内容包括：反手技术、正手攻球技术。

反手技术评分标准：

达标

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 | 65 |
| 分值 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

技术评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 动作规范、协调、击球节奏感好，落点准确 | 动作较规范、协调、击球节奏感较好，落点比较准确 | 动作基本规范、协调、落点基本到位 | 动作不规范、不协调、击球节奏感不好，落点不准确 |

正手攻球技术评分标准：

达标

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 |
| 分值 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

技术评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
| 动作连贯、协调、击球节奏感好，控球能力强 | 动作较连贯、协调、击球节奏感较好，控球能力较强 | 动作基本连贯、协调、控球能力基本合格。 | 动作不连贯、不协调、击球节奏感较差，控球能力较弱。 |

（3）平时考核

由任课教师根据个人平时上课表现及出勤情况进行评定。

六、参考书目

教材

苏丕仁．乒乓球运动教程．北京：高等教育出版社，2004．

全国体育学院教材委员会乒乓球教材组．乒乓球．北京：人民体育出版社，1991．

参考书

乒乓世界编辑部．乒乓世界．北京：中国体育报业总社．

中国乒乓球协会．乒乓球竞赛规则（当年）．人民体育出版社．

课程代码：3012037

网 球

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业学科基础课，选修，共48学时，2学分。

学分/学时：2/48

教学目标：通过本课程的学习，使学生基本了解网球运动的基本理论知识；初步掌握网球运动的主要技术和战术，并在比赛中能初步运用；了解网球主要技战术的教学方法，初步具备网球技战术的教学能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 | 0.02 |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.03 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

（一）理论部分

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一讲 排球运动简介及发展**  1. 网球运动简介  1.1网球比赛方法及特点  1.2网球运动起源及传播  2. 网球运动发展概况  2.1世界网球运动的发展  2.2我国网球运动的发展  **第二讲 网球基本技术及教学**  1. 准备姿势与移动  2. 发球  3. 正手击球  4. 反手击球  5. 截击球  **第三讲 基本战术及教学**  1. 排球战术基本理论  2. 单打战术  3. 双打战术 | 群众性、技巧性、集体性、休闲性等。  网球运动的起源，传入亚洲及欧洲的情况。  世界网球运动发展的情况，特点，趋势，世界大赛简介。  中国网球运动发展概况，我国对世界网球运动的贡献。  准备姿势，主要移动步法。  握拍法，手法，抛球，动作结构。  准备和挥拍，触球，随球动作。  单手上旋，双手上旋，单手削球。  握拍法，步法，手法，  击球深度，抓住对方的弱点，提高击球的安全性。 | 通过本讲教学使学生对网球运动有一概括了解，重点讲授网球运动的现状、发展趋势和中国对世界网球运动的贡献。  通过本讲学习，使学生了解各项技术的分类，动作方法，动作要领，教学顺序，教学步骤，常犯错误及纠正。重点为常用技术。  通过本讲学习，使学生初步了解网球运动的主要战术，重点讲解与学生水平相当的战术，初步了解主要战术的教学步骤。 |

1. 实践部分：

| **教学内容** | **主要教材** | **次要教材** | **基本要求** |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术部分  1. 准备姿势及移动  2. 发球  3. 正手击球  4. 反手击球  5 .截击球  **战术部分**  1. 单打战术  2. 双打战术 | 半蹲准备姿势，并步、滑步、交叉步移动。  上手上旋球。  正手上旋对拉球。  双手拉上旋球  正手截击球  反手截击球  发球上网  一网一底战术  双上网战术 | 低蹲准备姿势，跨步、跑步、综合步移动。  上手平击球。  正手平击球。  单手削球。  放小球  高位截击  后场高压球  击球路线配合 | 动作放松，起动快，制动好。  抛球稳，击球准，手法正确，用力适当。  触球部位正确，全身协调用力。  挥拍动作正确，击球点合适，全身协调用力。  步法熟练，击球手法正确。  提高底线击球的稳定性。  明确各位置分工与职责，取位基本正确，注意补位。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总时数** |
| 网球运动简介及发展  网球基本技术及其教学  网球基本战术及其教学  主要技术  次要技术  主要战术  次要战术  教学比赛  技术考试  合计 | 0.5  1  0.5  2 | 30  6  5  2  2  45 | 1  1 | 0.5  1  0.5  30  6  5  2  2  1  48 |

五、考核方式

（一）考核的依据

根据教育目标，本课程主要考核学生技术、战术的掌握程度和比赛能力，兼顾考查学生基本理论知识和主要技战术教法的了解程度。

（二）考核内容、方式与要求

1．考核内容及比例

平时成绩：占30%。

技术水平：占70%。

2．考核方法及要求

（1）平时考核

采用出勤的形式，根据出勤情况评分。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 28~30分 | 22~27分 | 18~21分 | 16~17分 | 16分以下 |

（2）技术水平考核：

考发球、对拉球、技术，每项技术30分，其中技评5分，达标17.5分。

**考核方法**

发球：学生上手发球、在发球区内将球发入对方场区，每人发10个球。

对拉球：两人连续对拉。

**评分标准**

发球 技评：抛球占1分，挥臂动作占2分，击球手法占2分。

达标：每个球3分，根据速度和弧度给分。失误为0分。

对拉球 技评：击球点占1分，球拍触球部位占2分，协调发力占2分。

发球达标：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10个 | 9个 | 8个 | 7个 | 6个 | 6个以下 |
| 30分 | 27分 | 24分 | 21分 | 18分 | 18分以下 |

对拉球达标：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20回合 | 17回合 | 15回合 | 13回合 | 10回合 | 19次以下 |
| 30分 | 27分 | 24分 | 21分 | 18分 | 5分以下 |

六、必要说明

（一）认真研究教学内容，合理制定教学进度，经常交流教学经验。

（二）启发学生学习和练习的主动性和积极性。根据不同年级学生的实际水平，可适当

增减主要技战术的教学内容。

（三）在条件许可的情况下，教学比赛尽可能采用班级之间进行的形式，既可以调动学生的积极性，又可以培养竞争意识，促进学习和技术交流。

（四）在技战术教学中，教师注意每教一项技术或战术，都要进行教法的总结，以及常见错误和纠正方法。

（五）要求学生参加三级裁判员的学习与考核。

七、参考书目

教材

全国体育院校教材．网球运动．人民体育出版社，1999．

参考书

．球类运动—网球．高等教育出版社，2009

课程代码：3012040

跆拳道

一、课程性质和教学目标

本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：通过 跆拳道 教学，使学掌握 跆拳道运动的基本理论知识、基本技术，并能持之以恒的加以练习，为终生体育锻炼打下良好基础。跆拳道课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习和掌握跆拳道基本技术。通过学习，让学生掌握通过跆拳道运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。通过跆拳道课教学，让学生初步掌握跆拳道的基本步法、基本腿法、进一步掌握跆拳道的基本腿法及基本腿法的连接技术、掌握跆拳道的组合技、战术及实战演练。

培养学生果敢坚毅、敢于挑战、临危不惧的基本能力，提高学生的搏击能力。

二、课程目标和要求

通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生基本掌握跆拳道主要技战术的基本理论、初步掌握横踢、前踢、后踢、双飞踢、前推踢等主要技术动作和主要战术组合，基本掌握跆拳道竞赛与裁判法，具有组织跆拳道比赛的工作能力。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

**（一）理论部分**

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一章 跆拳道概述**  第一节 跆拳道的起源与发展  第二节 跆拳道基础知识  第三节 跆拳道的内容与分类  第四节 跆拳道的特点与作用  第五节 跆拳道俱乐部的组建与开展  **第二章 跆拳道技术分析**  第一节 跆拳道技术体系  第二节 跆拳道技术分析  第三节 跆拳道技术创新的原则  **第三章 跆拳道教学、训练理论与方法**  第一节 跆拳道的教学训练原则  第二节 跆拳道教学方法的运用  第三节 跆拳道教学阶段及注意事项  第四节 跆拳道教学与训练文件的制定  第五节 跆拳道训练的内容、方法  **第四章 跆拳道的竞赛组织与裁判**  第一节 跆拳道竞赛的组织  第二节 跆拳道的裁判工作  第三节 跆拳道的规则与裁判法  第四节 跆拳道竞赛的编排  程序与方法 | 简述跆拳道运动产生、发展的历史及与中国武术的关系。  一、跆拳道的产生  二、近代跆拳道运动的发展  三、现代跆拳道运动的发展  一、跆拳道的概念  二、跆拳道术语  三、跆拳道的段位制  概述系统的跆拳道技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用  内容：1、品势 2、特技   1. 3、威力 4、实战   特点与作用  简述跆拳道段位制及跆拳道的推广  综述跆拳道技术体系以及各技术细节和完成动作的要领、易犯错误。  一、步法技术分析  二、手法技术分析  三、腿法技术分析  从技术的分析中掌握跆拳道创新的原则  讲述跆拳道教学训练过程中，各种原则的内容及在教学、训练中的不同要求  一、自觉积极性原则  二、直观性原则  三、区别对待原则  四、系统性原则  五、一般训练和专项训练相结合原则  六、合理安排运动负荷原则  七、从难、从严、从实际出发原则。  讲授教学方法的内容和运用的基本要求及各种教学方法在教学课中的灵活运用  一、讲解教学法  二、示范教学法  三、完整教学法  四、分解教学法  五、练习法  跆拳道技术教学的内在规律  一、掌握动作阶段  二、初步运用阶段  三、综合运用阶段  四、实战运用阶段  概述跆拳道教学文件的基本内容与制定方法  一、计划 二、大纲  三、进度 四、教案  针对跆拳道训练各个方面的具体内容与要求以及各种训练方法运用的条件和注意事项。  一、内容  1、身体素质训练  2、技术训练 3、战术训练  4、心理训练 5、功力训练  二、方法  1、讲解法 2、示范法  3、完整与讲解法  4、重复训练法  5、间歇训练法  6、交换训练法  7、循环训练法  8、游戏比赛法  详细讲述裁判的组织、工作安排、竞赛的程序及各部门之间的工作协调  一、跆拳道竞赛的组织  1、赛前工作 2、赛中工作  3、赛后工作  二、跆拳道的裁判工作  1、裁判员应具备的条件  2、裁判准备工作  3、裁判组的组成  4、裁判人员的职责  介绍裁判规则和裁判方法  一、跆拳道规则  二、裁判法  跆拳道竞赛的编排程序与方法  一、编排前的准备工作  二、编排的依据与方法  三、记录工作 | 本章属基本知识讲授  本章教学重点及要点为：   1. 跆拳道的概念 2. 跆拳道在近现代的发展中不同时期的特征 3. 跆拳道的内容、特点、作用。 4. 跆拳道段位制的设定。   要求了解跆拳道在近现代的发展中不同时期的特征；跆拳道的内容、特点、作用。  本章需要学生对技术体系理解的同时，着重掌握跆拳道技术分析，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实践，达到独立分析技术的能力。  理论联系实际，结合教学实例，讲述教学原则。  本章教学的重点及难点：   1. 跆拳道教学与训练的内在统一性，重点在于系统性原则。   一般训练和专项训练相结合原则、合理安排运动负荷原则。   1. 跆拳道教学的具体方法。 2. 教学、训练文件的制定。 3. 突出身体素质的专项特点及功力训练。 4. 训练方法在不同时期的灵活运用，重点在于完整与讲解法、间歇训练法、循环训练法。   本章涉及的内容具有实际操作性  重点与难点：   1. 不同的裁判员的分工与职责 2. 竞赛规则 3. 编排的方法及编排记录表的填写 4. 裁判方法 5. 裁判员手势   重点与要点：   1. 不同的裁判员的分工与职责 2. 竞赛规则   裁判方法 |

**（二）技术部分**

| **章节名称** | **训 练 内 容** | **基 本 要 求** |
| --- | --- | --- |
| 一、跆拳道礼仪教育  二、跆拳道基本技术  三、跆拳道综合技术  四、跆拳道攻防技术  五、跆拳道实战比赛  六、跆拳道品势  七、身体素质训练 | 1、跆拳道的发展及现状  2、跆拳道礼仪、精神及行为规范。  1、基本踢法：前踢、横踢、下劈、  推踢、后踢。  2、基本步法：前进步、后退步、  上步、撤步、前滑步、后滑步、换跳步、弹跳步。  3、基本手法：冲拳、格挡。  1、步法组合。  2、步法、拳法组合。  3、步法、腿法组合。  4、拳法、腿法组合。  5、腿法组合。   1. 闭式攻防技术：   横踢进攻—————横踢反击  前腿双飞踢进攻——横踢反击  后腿双飞踢进攻——后踢反击   1. 开式攻防技术：   横踢进攻——后踢反击  后推踢进攻——后旋反击  前下劈进攻——横踢反击  1、战术训练  2、实战比赛训练  1、品势的基本功、基本动作。  2、《太极一章》、《太极二章》  1、一般身体素质训练  （1）耐力训练  （2）速度训练  （3）力量训练  （4）柔韧训练  2、专项身体素质训练  （1）左右踢靶  （2）“喂”靶练习  （3）“喂”护具练习  （4）空击练习 | 1、简单的了解跆拳道的历史及目前中国跆拳道的发展状况。  2、正确理解跆拳道的礼仪、精神。   1. 正确的掌握技术动作要领及在实战中的运用。 2. 步法灵活、多变。 3. 了解并掌握手法在实战中的作用。 4. 正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。 5. 动作连贯、熟练在实战中能够准确、有力的击中有效得分部位。   1、在训练中有意识的抓时机、找距离并达到快、狠、准的效果。  2、正确反应攻防技术特点。  1、拳道礼仪、精神、意志品质。  2、技战术的运用，临场应变能力。  3、击打效果、准确性、速度、得分的意识。  1、品势训练的基本步骤，以及任选《太极一章》和《太极二章》的套路，力求动作规范。  1、通过训练发展学生的耐久力。  2、通过短冲练习发展爆发速度与爆发力。  3、提高学生身体各部分的机能。  4、提高学生机体的灵敏性、反应能力。 |

四、时数分配

| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总时数** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| （一）理论部分  第一章 跆拳道概述  第二章 跆拳道技术分析  （二）技术部分  1、跆拳道礼仪教育  2、品势学习  3、基本技术练习  4、身体素质训练  5、跆拳道综合技术 | 1  1 | 1  1  4  2  4 |  | 1  1  1  1  6  2  4 |
| （一）理论部分  第三章 跆拳道教学训练理论与方法  第四章 跆拳道的竞赛组织与裁判  （二）技术部分  1、品势学习  2、跆拳道综合技术  3、跆拳道攻防技术  4、跆拳道实战比赛  合计 | 1  1  4 | 6  4  4  4  30 | 2 | 1  1  8  8  8  8  36 |

五、考核方式

1、考核依据与要求

本课程的考核依据本大纲进行。在课程结束时，由教研室和教学组根据本大纲的规定，

确定本课程的考核时间，考核应符合大纲要求。在本课程教学过程中，如果学生缺课次数超过学校规定，不得参加考试，按学校的有关规定办理。

2、考核内容

考核内容分技评、专题作业和平时成绩三个部分

1. 技评部分由教研室技术考评组组织进行；
2. 专题作业由带课教师选定专题，并给予评分；
3. 平时成绩的评定内容有出勤、课堂组织纪律和考查内容等。

3、考核方式

1. 技评部分由教研室技术考评组组织进行。技评时由三名技评组教师按十分制评分，计算出平均分数为该学生技评成绩；
2. 专题作业的分数为二十分，由任课教师评定；
3. 平时成绩的分数为十分，由任课教师评定；
4. 考查成绩结合平时成绩，由任课教师评定。

4、考核成绩

本课程的成绩由两部分组成，技评和平时成绩，其计算方法：

本课程成绩═技评成绩×70%+专题作业×20%+平时成绩×10%

六、参考书目

高谊，陈立人．跆拳道．北京体育大学出版社，1998．

李德祥．跆拳道快速入门．北京体育大学出版社，1999．

杨世雄．跆拳道．四川科学技术出版社，2002．

课程代码：3012043

**定向越野**

一、课程性质和教学目标

课程性质：本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共36学时，2学分。

教学目标：通过学生对《定向越野》课程的学习，使学生形成和具备稳定的终身锻炼身体的行为动机，并在定向选项课的教学过程中学会识图用图，独立穿越陌生地带，提高野外生存能力和独立能力。以此养成健身锻炼的习惯，让学生以此获得锻炼身体的能力去追求终身健康，在今后的工作中能更好地为社会服务。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **（一）理论部分** |  |  |
| **第一章 概述** |  |  |
| 第一节 起源与发展简况 | 什么是定向越野  定向越野所涉及的范围 |  |
| 第二节 定向运动的特点与意义 | 定向运动的特点与意义 | 掌握开展野外生存活动的意义 |
| 第三节 内容与分类 | 校园定向  野外定向  百米定向 | 掌握不同项目的特点 |
| **第二章 地形图与定向比赛用图的基本知识** |  |  |
| 第一节 定向地图的比例尺 | 概念  比例尺的表现形式  数字比例尺的换算  比例尺在定向越野中的作用 | 掌握比例尺换算方法和作用。 |
| 第二节 定向地图上的符号 | 符号的种类  符号构成的特点与要素 | 掌握常用符号的含义。 |
| 第三节 地图上的等高线 | 等高线显示地貌的原理  等高线显示地貌的特点  等高距  示坡线 | 掌握等高线和等高距所代表的实际地形。 |
| 第四节 地图上的其他注意事项 | 磁北线  图例说明  定向地图上的检查点说明  读图的一般规则与注意事项 | 了解读图的一般规则与注意事项，能正确读出定向地图上所有信息。 |
| **第三章 定向运动竞赛组织方法** | 比赛组织的机构及分工  比赛方案的设计  竞赛组织工作的基本程序  比赛场地、路线和器材的准备  组织定向比赛的注意事项 | 掌握定向比赛组织的基本流程和注意事项。 |
| **第四章 定向运动规则与裁判方法** | 定向运动竞赛规则  定向运动的裁判方法 | 了解定向运动规则与裁判方法 |
| **（二）技术部分** |  |  |
| **第五章 识图、用图，指北针用法** |  |  |
| 第一节 校园图地对照 | 校园图地对照 | 掌握各种符号所表示的实物，能正确使用指北针。 |
| 第二节 野外图地对照 | 野外图地对照 | 重点掌握等高线所显示的地形地貌，能够基本做到野外定向。 |
| **第六章 定向基本技能** | 判定方位  标定地图  确定站立点位置  判读地貌 | 熟练掌握定向的基本技能。 |
| **第七章 定向练习** | 校园定向  公园定向  野外定向  百米定向  定向接力赛 | 掌握各种定向的特点和穿越方法。 |
| **第八章 定向越野比赛** | 注册与报名  了解比赛的程序  学习比赛的规则  做好参赛准备工作  比赛中应注意的问题  赛后总结 | 了解定向比赛的基本流程，重点掌握比赛的规则。 |
| **（三）定向越野模拟比赛、考核** | 校园定向比赛模拟与考核  野外定向比赛模拟与考核 | 让学生亲身体会定向越野比赛，并根据个人的表现进行考核评分。 |

四、实践试验环节

1、掌握各种符号所表示的实物，能正确使用指北针。

2、重点掌握等高线所显示的地形地貌，能够基本做到野外定向。

3、熟练掌握定向的基本技能。

4、掌握各种定向的特点和穿越方法。

5、了解定向比赛的基本流程，重点掌握比赛的规则。

五、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授 实践** | **考试** | **总学时** |
| 概述  地形图与定向比赛用图的基本知识  定向运动竞赛组织方法  定向运动规则与裁判方法  识图、用图，指北针用法  定向基本技能  定向练习  定向越野比赛  定向越野模拟比赛、考核  合计 | 2  2  2  2  4  2  14  4    8 24 | 4  4 | 2  2  2  2  4  2  14  4  4  36 |

六、考核方式

1、成绩评定

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 实践成绩% | 理论成绩% 技能成绩% | | 总成绩 |
|  | 30 | 30 40 | 100 | |

2、考试方法

（1）实践成绩：30分

平时课堂提问及实际操作能力占总成绩的30%。平时课堂提问、实际操作能力由任课教师根据学生回答问题、实际操作的情况给予评定给分。

（2）理论成绩：30分

根据课堂理论部分知识出试卷，满分30分。

（2）技能成绩： 定向越野实践考核成绩占总成绩的40%。

根据学生在定向模拟比赛中对于教学实践内容掌握及实际应用情况给予评分。

评分标准：

牢固掌握基本知识及技能，并在实践中能够灵活运用。35-40分。

掌握基本知识及技能比较牢固，并在实践中能够运用。30-34分。

基本上掌握基本知识及技能，实践中基本能够运用。20-29分。

基本知识及技能掌握不够牢固，在实践中运用不够熟练。20分以下。

七、必要说明

在执行本大纲时，应结定向越野特点，作到理论联系实际，讲授重点突出；每章节结束时应向学生布置适当作业。教师可以根据新的动态，以及课程要求，对教授内容做适当的调整。

八、参考书目

《山水觅踪-定向越野》江苏科学技术出版社 2006.

《不多走一步路-定向越野》东南大学出版社 2005.

课程代码：3012522

太极拳

一、课程性质和教学目标

本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：通过太极教学，使学掌握太极拳运动的基本理论知识、基本技术，并能持之以恒的加以练习，为终生体育锻炼打下良好基础。太极拳课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习和掌握太极拳基本技术。通过学习，让学生掌握通过太极拳运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。通过太极拳课教学，让学生初步掌握太极拳的基本步法、基本腿法、进一步掌握太极拳的基本特点与技术、掌握不同太极拳的演练特征。

培养学生吃苦耐劳、敢于挑战、刚柔并济的基本能力，提高学生的搏击能力。

二、课程目标和要求

通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生基本掌握太极拳主要技战术的基本理论、初步杨式简化太极拳、42式太极拳、陈式太极拳竞赛套路，基本掌握太极拳竞赛与裁判法，具有组织太极拳比赛的工作能力。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

**三、教学内容**

**（一）理论部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| **第一章 太极拳概述**  第一节 太极拳发展简史 | 太极拳定义，太极拳在不同历史时期的发展简况。 | 重点：太极拳定义、分类、特点和作用。 |
| 第二节 太极拳的内容和分类 | 按不同运动形式划分太极拳种类，具体内容。 | 要求：掌握太极拳定义、分类以及太极拳的特点和作用等具体内容，初步了解不同历史时期太极拳的发展概况。 |
| 第三节 太极拳的特点和作用 | 太极拳主要特点和作用。 |
| 第四节 当代太极拳的现状与走向 | 太极拳的发展现状和趋势 | 大概了解太极拳发展的现状和趋势。 |
| **第二章 太极拳图解知识、常用动作术语及动作要求** |  |  |
| 第一节 太极拳图解知识 | 运动方向、动作路线、往返路线、术语的运用、要领说明附图、写法顺序、“左（右）” 和“同时”；看图方法。 | 重点：术语的运用、看图方法。要求：掌握太极拳图解的基本知识和看图方法。 |
| 第二节 常用动作术语及动作要求 | 阴阳太极、含胸拔背、收腹敛臀、尾闾中正、气沉丹田、三七步、半马步、太极掌等。 | 要求：掌握太极拳的手型、手法、 步型、步法、腿法中常用动作 术语及其要求 |
| **第三章 太极拳套路的技术分析** |  |  |
|  | 简介不同太极拳的运动特点 | 要求：了解不同太极拳运动的风格特点和基本技术要求。 |
|  |  |  |
| **第四章 太极拳竞赛** | 简介太极拳竞赛的种类和竞赛规则 | 要求：了解现执行的不同竞赛规则的基本内容和可适用的竞赛形式。 |

**（二）技术部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| 一、基本技术 | 杨式太极拳：手型、步型、运动特点  陈式太极拳：拳、掌、勾、身法、步法、发力特点  孙式、武式、吴式太极拳的动作特点 | 重点和难点：  步型、陈式太极拳的发力；杨式太极拳的协调；武式太极拳的开合呼吸  要求：能够基本规范完成基本动 作；掌握技术要领 |
| 二、太极拳操 | 五种太极拳基本功合练 | 重点和难点：动作规格和节奏韵律以及做到左右对称  要求：能够熟练掌握太极拳操。 |
| 三、简化太极拳提高 | 24式技术提高  1起势 2左右野马分鬃 3白鹤亮翅第二组 4左右搂膝拗步 5手挥琵琶 6左右倒卷肱第三组 7左揽雀尾 8右揽雀尾第四组 9单鞭 10云手 11单鞭第五组 12高探马 13右蹬脚 14双峰贯耳 15转身左蹬脚第六组 16左下势独立 17右下势独立第七组 18左右穿梭 19海底针 20闪通臂第八组 21转身搬拦捶 22如封似闭 23十字手 24收势砍刀、撩刀  初级刀术套路 | 重点和难点：动作协调，舒缓大方。  要求：练习时做到气沉、心静、形神合一。 |
| 四、42式太极拳  五、陈式太极拳竞赛套路：  六、太极推手 | 42式太极拳是由杨、陈、武、孙4中太极拳组合而成的太极拳竞赛套路  基本方法和组别  进步、退步、横移步 、无极桩  太极桩、起落桩、开合桩、虚实桩  分腿、蹬腿、云手    原地与移动中的四正手、四隅手 | 重点和难点：突出不同太极拳运动的风格特点。  要求：能够熟练进行全套演练。  重点和难点：突出陈式太极拳运动的风格特点，发力刚劲。  要求：能够熟练进行全套演练。  要求：动作协调，两人配合流畅 |
|  |  |  |

**四、学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **理论** | **教学实践 考试** | **总学时** |
| 太极拳概述  太极拳图解知识、常用动作术语及动作要求  太极拳套路的技术分析  太极拳竞赛常识  基本技术  太极拳操  简化太极拳提高  42式  56陈式竞赛套路  太极推手  合计 | 0.5  0.5  0.5  0.5 | 1  4  2  4  8  11  4  34 2 | 0.5  0.5  0.5  0.5  1  4  2  4  8  11  4  36 |

**五、考核方式**

**（一）考核依据**

以本课程教学目标和基本内容为依据。

**（二）考核内容、方式**

1、考核内容及比例

枝术和理论考核成绩：点总成绩90%，技术考核内容以42式太极拳与陈式56竞赛套路为主。

平时考核成绩：点总成绩10%，内容包括平时练习表现、散手技术的掌握程度、出勤和回答课堂提问情况等。

2、考核方式：技术考核由教研室组织考评组统一进行；理论考核为闭卷测试，平时考核由任课教师根据学生平时学习、技术掌握情况，出勤和回答课堂提问等方面的表现水平评定成绩。

**（三）考核标准**

1、技术考核：能熟练地演练套路，动作规范，风格特点突出为优；成绩为86—100分。能较熟练地完成套路的演练，动作较规范，风格特点较为突出为良；成绩为76—85分。套路演练程度一般，动作不规范，风格特点不够突出为中；成绩为60—75分。不能完整地完成套路的演练，动作规格很不规范为差；成绩为60分以下。

2、理论测试根据卷面加以评分。

3、平时考核根据实际情况加以综合评定。

**六、必要说明**

（一）任课教师应根据教学大钢，钻研教材，认真备课制订好教学文件。

（二）根据教学目标及学生特点，突出教学重点和难点，增强教学效果。

（三）及时与学生沟通，总结反馈信息。勇于探索改进教学方法，提高教学质量。

**七、参考书目**

**教材**

体育学院普修通用教材。太极拳。人民体育出版社，1991。

中国武术教程简编本。人民体育出版社，2005。

中国功夫操。人民体育出版社，2005。

**参考教材：**太极拳。人民体育出版社，1988。

课程代码：3012736

**传统养生术**

**一、课程性质和教学目标**

课程性质：体育教育专业学科基础课，选修，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：本课程为华侨大学体育学院体育教育专业选修课程，是根据我校体育教育专业培养方案和学生的实际情况制订的。本课程以我国古代的养生学说为理论基础，以康复健身为课程目标。由静功、动功、保健功、五禽戏、八段锦、易筋经、养生太极拳等各种有效的传统养生方法为主要教材内容。教学手段与方法主要通过人体自身的能力来发挥主观能动作用，把姿势的调整，呼吸的锻炼，意念的运用充分结合，调理和增强人体各部分机能，起到防治疾病、保健强身、延年益寿的作用。是一门集修身养性、强身健体，使学生终身受益的体育课程。通过系统的养生功法技术教学和练习，使学生能掌握一些具有代表性的传统体育养生功法，使学生初步了解祖国传统养生的基本原理和方法，通过技术的练习和感受，使学生感悟中国传统养生的特质和内涵。

**二、课程的培养目标和要求**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.1 |  |  |  | 0.1 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.1 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.1 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 |  |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

**三、教学内容（下划线为教学重点，\*为教学难点）**

**（一）理论部分**

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 第一章 传统体育养生功法历史溯源、特点 | 一 历史  二 特点 | 通过本讲使学生对传统养生术有一定的了解，重点讲授传统体育养生术的历史及特点 |
| 第二章 传统体育养生功法习练要领、作用 | 一 内容  二 练习要领  三 作用 | 初步了解传统养生术的内容及运动形式，掌握基本要领及其功理作用。 |

**（二） 实践部分**

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 第一章 基本技术 | 步型、步法、手型、手法、呼吸 | 通过本讲教学使学生了解传统体育养生术的基本功法要领及其注意事项。 |
| 第二章 养生气功——易筋经 | 预备式  第一式：韦陀献杵一、二、三势  第四式：摘星换斗势  第五式：倒拽九牛尾势 第六式：出爪亮翅势  第七式：九鬼拔马刀势 第八式：三盘落地式  第九式：青龙探爪势 第十式：卧虎扑食势第  第十一式：打躬式 第十二式：掉尾势  收势 | 初步了解易筋经的基本动作，掌握其练习方法。 |
| 第三章 养生气功——五禽戏 | 预备势：起势调息  第一戏： 虎戏（虎举、虎扑） 第二戏： 鹿戏（鹿抵、鹿奔）  第三戏： 熊戏（熊运、熊晃） 第四戏： 猿戏（猿提、猿摘）  第五戏： 鸟戏（鸟伸、鸟飞） 收 势： 引气归元 | 初步了解五禽戏的基本动作及其练习方法。 |
| 第四章 养生气功——八段锦 | 预备式  第—式： 两手托天理三焦 第二式： 左右开弓似射雕  第三式： 调理脾胃需单举 第四式： 五劳七伤往后瞧  第五式： 摇头摆尾去心火 第六式： 两手攀足固肾腰  第七式： 攒拳怒目增气力 第八式： 背后七颠百病消 | 初步了解八段锦的基本动作及其练习方法。 |
| 第五章 养生气功——素质练习 | 各种手型、步型、步法练习；坐功、站功、卧功练习；肩、腰、髋、腿的柔韧性练习；平衡性练习。 | 将动作强化身体素质，巩固动作定型。 |

**四、课程教学环节**

（一）突出重点，精讲多练。

（二）养练结合，根据学生不同的体质，及时调整练习负荷。

（三）因材施教，根据学生不同的生理特点，制定出适应其发展和提高的教学计划。

（四）教学手段、方法多样化，在教学过程中充分体现出趣、活、灵、悟激发学生学习兴趣。

（五）理论讲解与技术分析多层面穿插结合、突出本课程的文化内涵。

（六）重方法、淡要求；多鼓励，少批评。

**五、学时分配**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实验** | **考试** | **总学时** |
| 理论部分 | 6 |  |  | 6 |
| 基本技术部分 | 4 |  |  | 4 |
| 易筋经 | 6 |  |  | 6 |
| 五禽戏 | 6 |  |  | 6 |
| 八段锦 | 6 |  |  | 6 |
| 素质 | 4 |  |  | 4 |
| 复习 | 2 |  |  | 2 |
| 考核 |  |  | 2 | 2 |
| 合计 | 34 |  | 2 | 36 |

**六、考核方式**

根据教育目标，本课程的考核方式，是以学生能够掌握的养生术基本理论知识、基本技术来确定的。考核内容、方式与要求。

**1．考核内容及比例**

（1）理论知识：占30%；（2）平时成绩：占20%；（3）技术水平：占40%；

（4）体质考核：占10%。

**2．考核方法及要求**

（一） 理论（10%）

内容：1.基础理论（网络在线考试）

2.专项理论（网络在线考试）

（二）身体素质与机能（30%）

内容：1. 压腿（纵、横）。

2. 躯体抱腿（1、2、3、4、5分钟）

（三）发展能力（10%）

评分标准：对学生武德武礼、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现、进步幅度、通过段位或已获的段位等级等方面的评定。

（四） 专项评分方法、要求

1易筋经、八段锦、五禽戏功法套路

组织形式：根据养生功发套路要求，单人或多人独立完成整套套路演练。

考评方法：根据学生对养生功法套路完成的熟练程度，以及对动作姿势、方法、劲力、呼吸、意识掌握程度的评定（十分制）。

2功法功力（基本组合）

组织形式：学生两人一组，将所学的基本功法、功力以动作组合的形式进行演练。

考评方法：根据功力功法的特点，对步型、桩法、柔韧等素质、技术的组合并结合吐纳、精神、意识的掌握程度进行评定（等级制）。

**七、教材**

《中国传统体育养生学》，国体育院校教材委员会审定，[人民体育出版社](http://baike.baidu.com/view/1108405.htm)，出版日期：2007年03月

课程代码：3012942

舞龙舞狮

一、课程性质和教学目标

课程性质：本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：根据运动训练的特点及现代训练手段的要求，通过本课的教学使学生了解和掌握舞龙舞狮的基本知识、基本技术和基本技能，加强身体素质和意志力的锻炼和教育，全面发展身体素质；了解舞龙舞狮裁判规则与竞赛的组织；学会运动损伤的预防与简单处理；掌握舞龙舞狮基本动作的教学与表演及比赛套路的编排技巧；基本掌握舞龙舞狮训练计划的制定；了解舞龙舞狮的科学研究相关知识；掌握龙狮文化精髓，发展中国龙狮文化精神、推广、普及、发展龙狮运动，进一步学生增进对民族文化更直观和更深入的了解；培养团结进取、勇于竞争的拼搏精神并能够熟练运用所学知识从事健康活动的实践。

二、课程培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 课堂训练 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| B7 |  |  |  |  | 0.05 |  |  |
| B8 |  |  |  |  | 0.05 |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.05 |  |  |
| C3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  | 0.05 |  |  |

三、教学内容

| **课程名称** | **教学内容** | **教学要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一部分 舞龙舞狮运动概述** | 一. 舞龙舞狮的起源与发展  二. 各地民俗活动中舞龙舞狮的开展情况 | 了解舞龙舞狮运动的起源与发展，及时了解世界各地各民族舞龙舞狮的开展情况（包括高校开展的情况）。 |
| **第二部分 舞龙舞狮运动的特点和价值功能**  **第三部分 舞龙舞狮与中国传统文化**  **第四部分 舞龙运动基本技术**  **第五部分 北狮运动基本技术**  **第六部分 南狮运动基本技术**  **第七部分 鼓乐基本技术**  **第八部分 舞龙舞狮运动的医务监督**  **第九部分 龙狮运动的训练**  **第十部分 龙狮运动训练计划与组织**  **第十一部分 龙狮运动员选材**  **第十二部分 舞龙舞狮竞赛的组织与裁判**  **第十三部分 舞龙舞狮科研理论与方法** | 一．舞龙舞狮运动的特点  二．舞龙舞狮运动的价值功能  1. 原始价值功能  2. 现代价值功能  一. 文明的始基：龙文化界说  二. 神圣的崇拜：龙的信仰文化  三. 绚丽的华章：龙文化的表现形态  四. 文化的移植：天外来“狮”  五. 民族的创新：华夏之“狮”  六. 龙狮运动与中华民族精神  1.文明、构想、创生：龙狮精神的现成  2.和谐、奋进、无畏：龙狮精神的内核  3.图腾、象征、创新：龙狮精神的传承  一．舞龙器材、场地、服饰介绍  二．舞龙珠者、持龙头者、舞龙身者、持龙尾者的基本手法  三．舞龙珠者、持龙头者、舞龙身者、持龙尾者的基本步法  四．舞龙单个技术动作分类  五．舞龙常用技术动作教学  六．舞龙组合动作的训练  七．规定套路与自选套路   1. 北狮器材、场地、服饰介绍 2. 狮头、狮尾的基本握法 3. 狮头、狮尾的基本手法 4. 引狮员的基本动作 5. 舞狮组合动作的训练 6. 南狮器材、场地、服饰介绍 7. 狮头、狮尾的基本握法 8. 南狮基本步形步法、手形手法 9. 南狮基本形态表现动作 10. 南狮桩上基本技术观摩 11. 鼓的演奏方法。 12. 锣的演奏方法。 13. 钹的演奏方法 14. 唢呐的吹奏欣赏 15. 电子音乐的制作方法 16. 舞龙舞狮运动损伤   1.损伤的原因  2.常见的损伤  3.损伤的预防  二.舞龙舞狮运动损伤的处理  1.现场急救处理  2.闭合性损伤的处理  3.开放式损伤的处理  4.骨折的临时处理   1. 舞龙舞狮训练原则   二．舞龙舞狮训练方法与手段  三. 舞龙舞狮训练整体控制方法  四. 舞龙舞狮训练具体操作方法  五. 舞龙舞狮心理训练   1. 训练计划的制定方法 2. 多年训练计划制定 3. 阶段训练计划制定 4. 周训练计划制定 5. 课训练计划制定 6. 选材的原则 7. 身体形态测试的方法与手段 8. 身体素质测试的方法与手段 9. 心理素质测试的方法与实施 10. 舞龙舞狮竞赛的种类 11. 舞龙舞狮运动竞赛的组织 12. 国际龙狮运动联合会舞龙舞狮裁判规则介绍 13. 舞龙舞狮竞速项目、抽签项目、障碍项目介绍 14. 舞龙舞狮科学研究的对象与任务 15. 舞龙舞狮科学研究的基本方法 16. 舞龙舞狮科学研究的基本程序 17. 舞龙舞狮科学研究的前沿介绍 | 了解舞龙舞狮的特点及所具备的各方面的价值功能。  全面了解舞龙舞狮与中华文化精神的关系，以及龙狮文化在各个朝代各个时期对中国人的激励及影响；培养学生热爱祖国、传承和弘扬中华传统文化的激情。  重点掌握舞龙各基本动作的技术要领，并且要求学生学会各动作的教学方法，了解规定套路的动作名称，学会自己编排自选套路。  掌握训北狮运动的基本握法、基本手法及引狮员的基本动作，进行组合动作的训练。  掌握南狮运动基本握法、基本的步形步法、手形手法以及基本形态的表现动作，懂得欣赏高水平南狮表演的艺术性。  了解各种乐器在舞龙舞狮表演及比赛中的应用，了解各不同乐器的配合原则和方法，了解电子音乐的制作。  了解舞龙舞狮运动损伤形成的原因，了解常见的损伤情况，掌握运动损伤的预防，基本学会对运动损伤的处理办法。  了解舞龙舞狮相连的原则、方法与手段，基本学会怎样进行龙狮训练。  学会训练计划的制定，懂得训练计划制定的各要素与步骤，能独立完成教学计划的制定。  掌握舞龙舞狮运动员选材的原则，了解运动员选材过程中的各项指标的测量办法以及各项指标的数值，懂得每个项目的测试方法。  了解舞龙舞狮竞赛的种类，了解舞龙舞狮竞赛的组织和实施，懂得舞龙舞狮的裁判规则，了解竞速项目、抽签项目、障碍项目的设置情况。  了解舞龙舞狮科学研究的对象与任务，了解科学研究的基本方法与基本程序，了解舞龙舞狮科学研究的前沿。 |

四、实践环节

1. 掌握舞龙舞狮的基本动作方法，增强体质，增进健康。

2. 了解舞龙舞狮的文化内涵，学习和体验勇敢顽强、团结协作、奋发进取的龙的精神。

3. 独立进行完整的舞龙套路创编、训练、表演。

4. 熟悉舞龙舞狮裁判规则

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 1.舞龙舞狮运动概述及舞龙舞狮运动的特点和价值功能  2.舞龙舞狮与中国传统文化  3.舞龙运动基本技术  4.北狮运动基本技术  5.南狮运动基本技术  6.鼓乐基本技术  7.舞龙舞狮运动的医务监督与龙狮运动员选材  8.龙狮运动训练计划与组织、舞龙舞狮竞赛的组织与裁判  9.舞龙舞狮科研理论与方法  10.考试  **合计** | 1  1  1  1  1  1  6 | 14  6  6  26 | 4  4 | 1  1  14  6  6  1  1  1  1  4  36 |

六、考核方式

1. 平时考核：占10%，包括出勤率及课堂参与积极性。

2. 期末考核：占90%，其中实践50%，理论40%。

七、必要说明

1. 教师可根据学生掌握的程度，对需要了解的内容及授课内容做适当的删减

2. 教师要重视对学生人格的培养，贯彻教书育人的主体思想，激发学生的学习热情，充分发挥学生的创造性，使学生成为教学的主体。培养学生学习的能力，及时补充舞龙舞狮最新研究成果和了解本学科与其他相关学科的联系。

3. 落实育人教育理念，加强交流与合作，强调学生个性的发展，突出能力的培养。

八、参考书目

雷军蓉编著 龙狮运动训练. 北京：北京体育大学出版社 2005.1

雷军蓉主编 舞龙运动. 北京：北京体育大学出版社 2004.7

吕韶均主编 舞龙运动教程. 北京：北京体育大学出版社 2008.1

段全伟 著 舞狮运动教程. 北京：北京体育大学出版社 2006.8

龚耘等编著 龙狮文化与龙狮运动. 武汉：湖北人民出版社 2010.10

课程代码：3012023

**体适能评定理论与方法**

一、课程性质和教学目标

本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共20学时，1学分。

本课程特点：1.反映国际体适能发展最新动态；2.内容及测定项目与国际接轨，理念先进；3.理论与实际结合，实用性强，简单易懂；4.注重培养学生分析解决问题的能力。

主要内容有体育活动和健康、健康评估、测量与评价的理论基础、测量的内容与方法、身体活动的能量消耗、营养、身体成分、控制体重、心肺机能、肌肉力量和耐力、柔韧性和腰背部的功能、健身运动指导、个性，体育运动，应激和健康、不同人群的运动处方、常见病的运动处方等。通过本课程学习要求学生掌握全民健身中体适能测评意义、测试方法及国内外最新健康体质测评动态。

通过学习要求学生，能掌握体育健身、教学和训练过程中主要身体机能及形态的测量方法及其正确的评价。能为个人、团体和社区的体育活动参加者提供体育锻炼方面的科学指导，促使他们从事积极的、有规律的适量的运动锻炼。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | | 各教学环节的权重 | | | | | | | | | | | | | |
| 课堂讲授 | | 课堂讨论 | | 自学 | | 作业 | | 小论文 | | 小测 | | 考试 | |
| 知识 | 0.5 | A3 | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| A5 | | 0.10 | | 0.1 | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | | 0.1 | |
| 能力 | 0.3 | B1 | |  | | 0.1 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B2 | |  | | 0.05 | |  | |  | | 0.05 | |  | |  | |
| B3 | |  | |  | |  | | 0.05 | | 0.05 | |  | |  | |
| B4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B7 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| B8 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 素质 | 0.2 | C1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| C2 | |  | |  | |  | |  | | 0.1 | |  | |  | |
| C3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| C4 | |  | |  | |  | | 0.1 | |  | |  | |  | |

三、教学内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节名称** | | **教学内容** | **基本要求** |
| **第一章** | **绪论**  **健康和体适能** | 健康的定义、健康体适能、生活方式与健康、体适能测量。 | 掌握体适能的概念、各组成要素；科学地进行体育健身活动的基本含义；掌握“HELP”新理念。  熟悉生活方式的目标和行为方式；终身体适能目标。  了解体育活动和健康之间的密切联系；影响体适能和健康的因素；体适能测评的发展简史及趋势。 |
| **第二章** | **健康评估** | 运动医务监督  运动医务监督操作 | 掌握为不同健康水平的体育活动参加者制订运动计划的原则；掌握运动中医学监督的基本原则。  熟悉了解运动医务监督的具体操作 |
| **第三章** | **测量与评价的理论基础** | 测量的三性问题，评价标准的类型、影响因素。 | 自学部分：掌握测量的科学性；可靠性、有效性、客观性的概念及分类；掌握评价的基本形式及其标准的类型。  熟悉测量可靠性、有效性、客观性的检验方法；熟悉评价的基本形式；  了解可靠性、有效性、客观性的影响因素。 |
| **第四章** | **身体活动的能量消耗** | 不同运动形式的能量消耗计算方法。 | 掌握各种运动时能量消耗的计算方法。  了解能量消耗单位表示的意义。 |
| **第五章** | **身体成分、身体形态的测量与评价** | 身体成分的感念及意义，与健康的关系。身体成分测量和身体形态测量方法 | 掌握体重和身体成分对健康的影响；掌握身体形态的测量内容；身体成分、身体形态测量注意事项 |
| **第六章** | **心肺机能及其改善** | 心肺机能  心肺机能的评定  提高心肺机能的方法 | 掌握运动锻炼中的超负荷原则和特殊性原则；测量心肺机能的意义；心肺机能运动计划的一般步骤；提高心肺机能运动处方的制订。  熟悉制定以提高心肺功能为目的的运动处方。  了解心肺机能和健康的关系，心肺机能测试的重要性以及测试中可能出现的风险。 |
| **第七章** | **肌肉力量和耐力及其改善** | 肌肉力量与运动损伤  肌肉力量训练遵循的原理  肌肉力量训练的四大要素：强度、组数、频率、间歇时间。 | 掌握抗阻训练的方法及其训练法则；增强肌肉力量和耐力的理论基础；制订增加肌肉力量训练计划和提高肌肉耐力训练计划。  熟悉运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系。  了解肌肉力量和耐力的定义；力量和耐力训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。 |
| **第八章** | **柔韧性和腰背功能及其改善** | 柔韧性、关节活动范围与健康  后腰疼与腰腹力量  补充内容：核型稳定力量训练的理论与应用 | 掌握制订预防和治疗腰背痛运动处方；提高腰背功能的运动。  熟悉柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系。  了解青年和成人中的一些典型的腰背问题。 |
| **第九章** | **健身运动指导** |  | 掌握运动健身指导者的行为策略；运动强度的监测；运动程序。  熟悉制订各种运动形式的健身计划。  了解影响人们参与运动健身的因素。 |
| **第十章** | **不同人群运动处方** | 运动处方的概念、不同人群运动处方遵循的原则与方法 | 掌握儿童、老人、孕妇、糖尿病、高血压、心脏病患者运动处方制订原则和方法。  熟悉哮喘病人、癫痫症、慢性肺病患者运动处方制订原则和方法。 |
| **第十一章** | **个性、体育运动、应激和健康** | 个性、应激和健康的关系。  动机与运动习惯 | 掌握促进肌肉放松的技能；运动行为促进与加强的理论与方法。  熟悉如何强化开始锻炼并坚持锻炼的动机。  了解体育运动对应激发生的影响。 |

四、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教 学 内 容** | **讲授** | **讲演实验** | **考试** | **总学时** |
| 绪论 健康和体适能 | 1 |  |  | 1 |
| 健康评估 | 1 |  |  | 1 |
| 身体活动的能量消耗 |  | 2 |  | 2 |
| 身体成分、身体形态的测量与评价 |  | 2 |  | 2 |
| 心肺机能及其改善 | 2 | 2 |  | 4 |
| 肌肉力量和耐力及其改善 |  | 2 |  | 2 |
| 柔韧性和腰背功能及其改善 |  | 2 |  | 2 |
| 健身运动指导 |  | 2 |  | 2 |
| 不同人群运动处方 |  | 2 |  | 2 |
| 个性，体育运动，应激和健康 |  | 2 |  | 2 |
| 合计 | 4 | 16 |  | 20 |

五、考核方式

本课程为专业选修课。按照我校关于考试考查的规定，考试课程的成绩评分以期末成绩为主，参考平时成绩。据此，本课程参考平时表现与出勤、实验报告及考核、期末理论考试三项进行综合评定，其比例分别为10%、30%、60%。

六、参考书目

（一）使用教材：陈佩杰，王人卫，胡琪琛，张春华．体适能评定理论与方法．黑龙江：黑龙江科技出版社，2005．

（二）参考书籍：

Howley, E.T. & Franks B.D. (1997). Health Fitness Instructor’s Handbook (3rd ed).

Donatelle, R.J. (2005). Access to Health (9th ed.). San Francisco, USA: Pearson Education, Inc.

全国体育学院通用教材. 体育测量与评价. 北京：人民体育出版社，1995.

（三）实践课教学用具：自行车功率计、跑台、身高、坐高仪、体重秤、带游标的直板钢尺、塑料直尺、塑卷尺、秒表、台阶、体前屈仪、肩臂上抬仪等。

课程代码：3012461

华侨华人体育文化史

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业选修课，选修，共16学时，1学分。

学分/学时：1/16

教学目标：本课程为我校的特色文化类课程。通过本课的教学使学生掌握华侨华人体育发展的基本历史；华侨华人在中国体育发展中的历史作业及重要价值；熟悉华侨华人界的体育文化名人；掌握华侨华人体育研究的基本方法；具备发展华侨华人体育的热情与能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.5 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.1 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.3 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 绪论 | 华侨华人体育简述 | 华侨华人体育研究的历史意义、主要任务及基本内容；华侨华人体育在中国体育发展中重要价值。 |
| 华侨华人体育的历史价值 | 一．体育政治价值  二．体育文化价值  三．体育社会价值 | 了解华侨华人体育的历史价值；树立华侨华人体育研究的历史责任感和学习热情。 |
| 华侨华人体育的历史贡献 | 一．西方体育文化的传入  二．中华体育文化的世界传播 | 了解华侨华人在西方体育项目传入中国过程中的贡献、作用及形式。 |
| 华侨华人在中国体育发展中作用与途径 | 一．引进西方体育知识  二．传播中华体育文化  三．捐资修建场馆  四．设立体育发展基金 | 系统掌握华侨华人在中国体育发展中作用与途径 |
| 华侨华人体育文化名人 | 1. 体育文化名人 2. 华侨运动员名人 3. 体育捐助名人 | 掌握典型价值的体育文化名人；熟知他们在中国体育发展中的主要历史贡献；建立学习其爱国爱乡的民族情感。 |
| 华侨华人体育的当代发展 | 1. 体育发展环境变迁 2. 新生代华侨的观念改变   三.未来展望 | 了解新的历史条件下华侨华人历史发展的变迁及挑战。 |
|  |  |  |

1．要求学生掌握研究华侨华人体育的基本研究方法。

2．参观华侨华人历史古迹及博物馆。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实验** | **考试** | **总学时** |
| 绪论 | 2 |  |  | 2 |
| 华侨华人体育的历史价值 | 2 |  |  | 2 |
| 华侨华人体育的历史贡献 | 2 |  |  | 4 |
| 华侨华人在中国体育发展中作用与途径 | 2 |  |  | 2 |
| 华侨华人体育文化名人 | 2 | 2 |  | 4 |
| 华侨华人体育的当代发展 | 2 |  |  | 2 |
| 合计 | 14 | 2 |  | 16 |

六、考核方式

1．平时考核：占40%，包括出勤率及课堂提问占10%、作业、实验操作考核30%。

2．结业：占60%。

七、必要说明

1．教师可根据学生掌握的程度，对需要了解的内容做适当的删减。

2．授课内容可根据学生掌握情况作适当调整。

八、参考书目

教材

自编讲义：《华侨华人体育文化史》

参考书目

课程代码：3012038

游泳<Ⅱ>

一、课程性质和教学目标

本课程是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：

培养学生良好的学习习惯和坚强的意志品质，引导学生树立正确的人生观、价值观和远大的目标，使其具有敬业爱岗、艰苦奋斗、团结合作的品质。

1、进一步强化对游泳运动的兴趣，培养成功心理。

2、学会并熟练的掌握游泳运动的基本技术，进一步提高蛙泳技术，爬泳技术。并对仰泳、蝶泳以及出发转身技术有所了解。能够参加教学比赛，身体素质得到发展。

3、掌握游泳运动规则和科学锻炼身体的方法，参与教学比赛的裁判，并能制定自身练习计划。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 实践 | 理论 |  | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B2 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |
| B7 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B8 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  | 0.05 |
| C2 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C3 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |

1. 教学内容

**（一）理论课部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| 1、开课须知 | 简介大纲内容和上游泳课的注意事项 | 了解规定，遵守纪律 |
| 2、游泳技术理论 | （蝶泳、仰泳）动作要领和技术特点 | 学习和了解规范技术 |
| 3、提高蛙泳技术 | 蛙泳技术和竞赛规则 | 掌握提高规范技术 |
| 4、提高自由泳技术 | 自由泳技术和竞赛规则 | 掌握提高规范技术 |
| 5、复习游泳裁判法 | 基本裁判法、竞赛规则 | 掌握组织竞赛和担任裁判的方法 |
| 6、实用游泳技术 | 实用游泳的基本技术 | 掌握救生和自救的基本水上救生技术和方法 |

**（二）基础课实践部分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容** | **主要技术或练习** | **基本要求** |
| 1、恢复性练习 | 熟悉水性 | 复习巩固蛙泳自由泳 |
| 2、提高蛙泳技术教学 | 改进蛙泳腿技术教学  改进蛙泳臂及与呼吸技术教学  改进蛙泳腿臂配合技术教学  改进巩固蛙泳完整配合技术教学 | 通过大量练习使学生提高掌握规范、标准技术 |
| 3、提高自由泳技术 | 改进自由泳腿技术教学  改进爬泳臂及呼吸配合技术教学  改进巩固爬泳完整技术教学 | 通过大量练习使学生提高掌握规范、标准技术 |
| 4、介绍仰泳、蝶泳技术 | 仰泳手臂动作介绍  仰泳腿部动作介绍  仰泳技术动作配合教学  蝶泳手臂动作介绍  蝶泳腿部动作介绍  蝶泳技术动作配合教学 | 了解仰泳、蝶泳技术动作和教学方法 |
| 5、提高出发、转身技术教学 | 改进出发技术教学  改进蛙泳转身技术教学 | 提高巩固掌握出发和转身基本技术 |
| 6、实用游泳技术教学 | 实用游泳的基本技术  水上救生技术和方法 | 掌握救生的基本技术和方法 |

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 开课须知 | **2** |  |  | **2** |
| 游泳的基础知识  蝶泳泳技术教学  仰泳技术教学 | **2** |  |  | **2** |
| 游泳规则和裁判法 | **2** |  |  | **2** |
| 实用游泳和水上救生 |  |  |  |  |
| 熟悉水性 |  | **2** |  | **2** |
| 蛙泳技术教学和训练 |  | **10** |  | **10** |
| 自由泳技术教学和训练 |  | **10** |  | **10** |
| 出发、转身技术教学 |  | **2** |  | **2** |
| 实用游泳和救生教学 |  | **2** |  | **2** |
| 理论考核 |  |  | **2** | **2** |
| 技术考核 |  |  | **2** | **2** |
| **合计** | **6** | **26** | **4** | **36** |

1. 考核方式
2. 考核的依据：以本课程教育目标为依据。
3. 考核内容：
   1. 蛙泳50米计时测试，根据计时成绩和分数换算得分（15%）
   2. 蛙泳游距评定，根据游距和技术进行计算得分（15%）
   3. 自由泳50米计时测试，根据计时成绩和分数换算得分（15%）
   4. 自由泳游距评定，根据游距和技术进行计算得分（15%）
   5. 游泳理论（20%）

学习态度（20%）：包括课堂表现和出勤。

（三）考核的方式：

1、由任课教师在教学最后两周周进行考试。

2、教师根据学生游进的技术情况评分，技术评定要求应按教师教学中的技术要求进行评分，并应符合中华人民共和国颁发的游泳竞赛规则规定。

**七、必要说明**

为了保证完成教学任务，安全组织教学，必须贯彻以下原则和要求：

* 1. 安全第一原则，重视安全教育，结合教学环境特点，科学安排教学，防止发

生伤害事故。

* 1. 应按学生原有的技术分组进行教学，并制定符合学生实际的教学进度。
  2. 所以理论内容都按照大的自然班集集中讲授，由各位专长的教师担任。
  3. 认真研究教材和教法，加强备课，认真教学，不断总结经验。教师之间加强

协作，合理使用器材和场地设备。

* 1. 教书育人，严格要求，严格管理，加强组织纪律性和安全性教育，注重教书

育人和素质教育，特别是在思想上、品德、文明习惯、刻苦的意志品质等方面的教育要贯穿课的始终。

**八、参考书目**

1、《游泳运动》，全国体育院校教材委员会审定，吴河海主编，人民体育出版社

2、《游泳》社会体育指导员职业培训专项教材，国家体育总局职业技能鉴定指导

中心组编，高等教育出版社

3、《游泳竞赛规则》，中国游泳协会审定，人民体育出版社

4、游泳裁判法.全国体育院校通用教材.人民体育出版社

课程代码：3012041

体育舞蹈

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：3/54

教学目标：通过本课程的理论与实践教学，使学生掌握体育舞蹈主要舞种的舞蹈知识、基本舞步、动作组合以及体育舞蹈的竞赛组织与方法；在此基础上培养学生追求美、鉴赏美、表现美的能力，进而达致陶冶学生情操，提高学生综合素养、促进学生全面、协调、健康发展之目的。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.2 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.15 |  |  |  | 0.05 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 绪论 | 体育舞蹈的任务及内容 | 学习体育舞蹈的目的、内容、意义及要求。 |
| 第一章  体育舞蹈的概述  第一节  体育舞蹈运动的特点与作用  第二节  体育舞蹈发展历史和现状以及前景  第三节  我国体育舞蹈运动发展的概况 | 1、特点：集动作美、音乐美、服饰美于一体的、以男女双人配合为主竞技性舞蹈运动。  2、作用：对人的生理、心理作用  3、体育舞蹈运动的起源、发展以及今后的发展趋势  4、我国体育舞蹈运动的起源及发展现状 | 通过本章的教学，使学生对体育舞蹈运动有了一般了解，重点讲授体育舞蹈运动的现状及发展趋势。 |
| 第二章  体育舞蹈运动的基本技术分析  第一节 体育舞蹈的分类与各舞种的特征  第二节 场地常识  第三节 指定步型的规范  第四节 音乐常识与音乐欣赏 | 1、体育舞蹈的两大舞系：标准舞和拉丁舞以及各舞种的特点  2、舞场的8个方位以及转度的概念  3、方位、步型、步序、节奏、转度、足步动作、升降、摇摆转、反身动作与倾斜  4、音乐的节拍与时值，如何听节奏和应用节奏、乐段等 | 通过本章学习，使学生了解体育舞蹈的分类与种别、了解体育舞蹈的技术环节、了解音乐。 |
| 第三章 体育舞蹈竞赛与裁判  第一节 竞赛常识  第二节 裁判法 | 1、竞赛的分组和比赛种类、竞赛的一般程序和礼仪、竞赛的场地应用  2、裁判的评判标准、淘汰法和顺位法 | 通过本章的学习，了解体育舞蹈竞赛和裁判方法。 |

四、实践技能环节

1．华尔兹舞的部分指定步伐动作与铜牌套路；

2. 维也纳华尔兹舞的部分指定步伐动作与铜牌套路；

3. 伦巴舞的部分指定步伐动作与铜牌套路；

4. 恰恰舞的部分指定步伐动作与铜牌套路。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 绪论、体育舞蹈的概述、体育舞蹈运动的基本技术分析、体育舞蹈竞赛与裁判（一、二、三章） | 3 |  |  | 3 |
| 华尔兹舞的部分指定步伐动作与铜牌套路 |  | 10 | 1 | 11 |
| 维也纳华尔兹舞的部分指定步伐动作与铜牌套路 |  | 5 | 1 | 7 |
| 伦巴舞的部分指定步伐动作与铜牌套路 |  | 6 | 1 | 7 |
| 恰恰舞的部分指定步伐动作与铜牌套路 |  | 8 | 1 | 9 |
| 合计 | 3 | 29 | 4 | 36 |

六、考核方式

1．平时考核：占40%，包括出勤率及课堂提问占15%、作业考核25%。

2．期末技能考试：占60%。

七、必要说明

1．教师可根据学生掌握的程度，对需要了解的内容做适当的删减。

2．授课内容可根据学生掌握情况作适当调整。实习分组，实习时间可依据具体情况作相应调整。

八、参考书目

教材：

[张瑞林](http://searchb.dangdang.com/?key2=张瑞林&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \o "张瑞林).体育舞蹈，[高等教育出版社](http://searchb.dangdang.com/?key=&key3=%B8%DF%B5%C8%BD%CC%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)，2005年。

参考书目：

张清澍等.体育舞蹈.北京体育大学出版社，1997。

傅中枢.《国际标准舞ISTD指定步型和考级教程》.中国舞协舞蹈学校出版

课程代码：3012042

**野外生存技能**

一、课程性质和教学目标

课程性质：本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共36学时，2学分。

课程目标：野外生存课程重点讲述野外生存生活的基本知识、装备使用与保养、野外定向、寻找水源和食物、山间行走及安全救护知识等，使学生能系统的学习和掌握野外生存的基本技术技能, 在理论上和实践上加强指导和训练学生进行体能训练, 突出非智力因素，提高他们的意志心理品质，使他们能够忍受重负和苦难，学会独立面对困难。通过学习，让学生掌握野外生存的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。加强学生的团队精神和合作意识，教育学生热爱生活、热爱社会。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂练习 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B7 |  | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B8 |  | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| **（一）理论部分** |  |  |
| **第一章 概述** |  |  |
| 第一节 野外生存的概念 | 什么是野外生存  野外生存所涉及的范围 |  |
| 第二节 野外生存活动的起源、发展与意义 | 人类的发展历程就是一部野外生存发展史  探险活动、战争、自然灾害、科学考察需要野外生存技能  我国野外生存活动的现状与未来  野外活动有益于身心健康  生存训练与自我拓展  野外活动与环境保护 | 掌握开展野外生存活动的意义 |
| **第二章 野外宿营** |  |  |
| 第一节 营地的选择及建设 | 露营  住宿岩洞  在冬季露营 | 掌握宿营的基本方法和技巧 |
| 第二节 野外庇护所的建立  第三节 野外生火方法 | 掌握选择适宜的宿营地  取火方法  点篝火的方法  建立炉灶的方法 |  |
| 第四节 | 野外炊事 | 掌握野外的炊事技巧和注意事项，特别是环境的保护和防止火灾的发生 |
| **第三章 野外给养** |  |  |
| 第一节 如何利用植物性食物 | 野菜类食物的鉴别和食用方法  其他可食用的植物 | 掌握植物性食物的鉴别和食用方法 |
| 第二节 真菌类(蘑菇)食物 | 蘑菇的基本结构  识别毒蘑菇的方法  部分常见的可食性蘑菇 |  |
| 第三节 海藻类食物 |  |  |
| 第四节 动物性食物的利用方法与原则 | 可食用的环节动物  可食用的贝类  可食用的甲壳动物  可食用的昆虫及食用方法  鱼类食物及捕鱼方法  可食用的两栖类  可食用的爬行类  食用鸟类的原则  哺乳类的食用原则与方法 | 掌握因地制宜的寻找各种可食性动物 |
| 第五节 怎样解决饮水问题 | 水源的寻找  取水的方法  水的净化与消毒处理 | 掌握水源的寻找和水的净化处理 |
| **第四章 野外活动的组织与管理** | 合格的领队  户外运动活动计划书  户外运动的风险管理 | 掌握野外生存活动计划的制订 |
| **第五章 野外避险与救援** |  |  |
| 第一节 动物的伤害预防及处理方法 | 水中动物伤害的预防与处理方法  陆上动物伤害的预防与处理方法  来自鸟类的伤害  鲨鱼伤害的预防与处理方法  如何面对野兽 | 掌握合理的规避危险动物，并能够进行伤害的初级处理方法 |
| 第二节 自然伤害的预防求生与救援 | 水害  雪害  泥石流  雷击  地震  火灾  紫外线  风灾  寒冷  高原反应  怎样处理中暑患者 | 掌握规避自然伤害 |
| 第三节 意外伤害中的求生与救援 | 交通事故  坠落时的求生与救援  滚石击伤  塌方时的逃生策略  触电救援方法  怎样抢救中毒患者 | 学会意外伤害的紧急处理 |
| 第四节 外伤及其救护 | 止血  包扎  骨折固定  心脏按摩  伤患者的搬运  现场心肺复苏 |  |
| **（二）技术部分** |  |  |
| **第六章 野外装备及其使用方法** |  |  |
| 第一节 野外宿营用品 | 帐篷  睡袋  防潮垫  炉具 | 掌握各种宿营装备的使用、整理和保养技术 |
| 第二节 野外着装和专用包 | 鞋袜  服装  头、颈部用品  手套  背包  腰带包  救生包 | 学会选择合适的着装，选择合适的背包并合理适用。 |
| 第三节 野外生存的必要工具和必要物品 | 生存之宝——刀  登山工具  宿营工具  渔具  照明与信号工具  火种及生火用品  食品  医药用品  塑料制品  确保用品  其他物品  通讯设备 | 掌握带上所有的必要工具和物品，做到有备无患，并减少非必需品的携带，减轻负担 |
| **第六章 野外生存实用技能及教法实习** |  |  |
| 第一节 野外制作技术 | 工具类的制作方法  服装类的制作方法  鞋类的制作方法 |  |
| 第二节 野外地图的使用及定向的方法 | 识别地图  指北针定向  野外定向方法 | 会利用指北针和地图定向，并掌握一些野外定向的方法 |
| 第三节 户外绳结和攀登与下降技术 | 徒手攀登方法  利用简单工具攀登  徒手下降技术  利用简单工具的下降方法 | 掌握各种绳结的正确使用，并能够利用工具进行简单的攀登和下降 |
| 第四节 天气观测及地图的使用 | 根据云彩预测天气  根据动物行为预测天气  根据其他自然现象预测天气  一些常见的谚语 |  |
| **第七章 教法实习** |  | 复习时，逐一安排学生进行讲解及示范等教法实习，以培养学生能力。 |
| **（三）野外生存实践** |  |  |
| **野外生存实习一 一天** | 通过实习，提高学生的制订野外活动计划及探线的能力，为以后工作带队取得一定的经验。 |  |
| **野外生存实习二 两天一夜** | 根据野外生存实习一的探线情况，制定野外活动计划，并在此次实习中加以实行，为以后工作带队取得一定的经验。 | 组织学生到大自然之中身临其境进行授课体验，在实践过程中通过安排上述等活动项目，考查学生们在活动中的户外生活知识的掌握、所学知识技能的运用等情况 |

四、实践试验环节

1、掌握宿营的基本方法和技巧。

2、掌握植物性食物的鉴别和食用方法。

3、掌握合理的规避危险动物，并能够进行伤害的初级处理方法。

4、会利用指北针和地图定向，并掌握一些野外定向掌握各种绳结的正确使用，并能够利用工具进行简单的攀登和下降的方法。

五、学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分类** | **教学内容** | **讲授 实践** | **总学时** |
| 理论部分  技术部分  实践能力  培养部分  合计 | 概述及野外宿营  户外活动的组织与管理  野外危险的识别  基本装备及其使用方法  野外生存的基本技能  野外实践及考核  教学基本能力实践  （随课进行） | 4  2  4  4  10  12  10 26 | 4  2  4  4  10  12  36 |

六、考核方式

1、成绩评定

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 实践成绩% | 技能成绩% | | 总成绩 |
|  | 30 | 70 | 100 | |

2、考试方法

（1）实践成绩：30分

平时课堂提问及实际操作能力占总成绩的30%。平时课堂提问、实际操作能力由任课教师根据学生回答问题、实际操作的情况给予评定给分。

（2）技能成绩： 户外实践考核成绩占总成绩的70%。

根据学生在户外实践中对于教学实践内容掌握及实际应用情况给予评分。

评分标准：

牢固掌握基本知识及技能，并在实践中能够灵活运用。60-70分。

掌握基本知识及技能比较牢固，并在实践中能够运用。50-59分。

基本上掌握基本知识及技能，实践中基本能够运用。42-49分。

基本知识及技能掌握不够牢固，在实践中运用不够熟练。42分以下。

七、必要说明

在执行本大纲时，应结野外生存特点，作到理论联系实际，讲授重点突出；每章节结束时应向学生布置适当作业。教师可以根据新的动态，以及课程要求，对教授内容做适当的调整。

八、参考书目

《野外生存教程》高等教育出版社 2003.

《野外生活生存》高等教育出版社 2004.

《定向运动与野外生存》天津大学出版社 2001.

课程代码：3012044

健美操

**一、课程性质和教学目标**

课程性质：体育教育专业选修课，选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：本课程通过健美操理论与实践课的教学，使学生了解健美操项目的起源、特点、分类及发展现状等理论知识；学习掌握健身性健美操基本技术和技能，培养正确的身体姿态、协调性和节奏感；介绍肌肉调理与肌肉伸展的重要性与方法。

**二、课程的培养目标和要求**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 实践 | 理论 |  | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B2 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |
| B7 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B8 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  | 0.05 |
| C2 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C3 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |

**三、教学内容**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节名称 | 教学内容 | 基本要求 |
| **理论部分：**  健美操概述  **技术部分：**  一、健美操基本动作练习  二、大众健美操初级套路  **三、**大众健美操中级套路  四、健美操特种课种学习 | 第一节：健美操的起源  第二节：健美操的分类、功能与特点  第三节：健美操运动的发展趋势  通过热身操形式将完成  大众锻炼标准四级  大众锻炼标准五级  健美操特种课程介绍 | 了解健美操运动的起源与发展，正确理解健美操运动的功能。  将健美操基本动作编成组合，以有氧操练习的形式在教师的带领下进行练习，使学生逐渐掌握健美操基本动作技术，了解有氧操练习形式，达到热身的目的。  通过成套动作练习正确掌握健美操动作技术及变化规律。达到中低强度的有氧训练强度。  在四级动作的基础上进一步掌握健美操动作技术，不断提高动作之间的连贯性及协调性，不断提高动作中的方向感。达到中高强度的有氧训练强度。  了解不同类型健美操的风格特点，把握流行趋势。 |

**四、学时分配**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| **理论部分：**  健美操概述 | 2 |  |  |  |
| **技术部分：**  《大众健美操等级》四级  《大众健美操等级》五级  特种课种  考试 |  | 12  12  8 | 2 | 2  12  12  8  2 |
|  |  |  |  |  |
| 合计 | 2 | 32 |  | 36 |

**五、考核安排**

1.考核依据：以本课程教育目标为依据，任课教师对平时出勤、学习态度予以评定，分别进行理论、技术考试、能力考核。

（1）理论与实践考核：笔试或作业，任课老师按本大纲规定的内容及分配出题，逐一评阅。

（2）技术考核：按大纲规定的内容统一组织考核。并制定考核动作评分标准，按标准进行评分。时间由任课教师报教研组，并安排非本班任课教师进行评分。

2.考核内容及比例

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术 | 理论与实践 | 平时 | 总计 |
| 四、五级各30% 特种课程20% | 10% | 10% | 100% |

六、**必要说明**

1．教师要严格遵守学校对教学管理的各项规定，严教严管。

2．在教学过程中始终贯彻教书育人，激发学生的学习积极性，充分发挥学生的主观能动性和创造力。

3.师不断提高自己的专业水平，认真负责地上好每一堂课。

4.教学组对大纲执行情况进行临督，不定期召开教学小组工作会，及时发现并纠正出现的问题，保证大纲顺利执行。

**七、参考资料**

1．《健美操》，人民体育出版社，2004、1

2．《国家级健美操指导员培训教材》，体育总局体操运动管理中心，2003

3．《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社，2004、7

4．《大众流行健身项目理论与实践》，高等教育出版社，2003、7

5. 第三套《全国大众健美操等级规定动作》

课程代码：3012045

健身健美运动

一、课程性质和教学目标

课程性质：本课是为体育教育专业学生开设的专业选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：根据运动训练的特点及现代训练手段的要求，通过本课的教学使学生了解和掌握健身健美的基本知识、基本技术和基本技能全面发展身体素质；掌握各肌肉群的主要锻炼方法；掌握健身健美训练组合的方法培养锻炼的兴趣体验锻炼的快乐形成运动爱好养成终身锻炼的习惯；了解健身健美运动训练与营养的关系；掌握安全训练与恢复的方法；掌握动作的编排以及训练计划的制定；了解健身健美裁判规则及竞赛的组织方法；基本掌握健身健美课程的教学方法；增长力量、发展耐力、提高运动器官的机能均衡及全身肌肉的发展。

培养学生勇敢顽强、机智果断、团结协作的精神。

二、课程培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 课堂训练 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.05 |  |  | 0.05 | 0.05 |  |
| B3 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.05 |  |
| B7 |  |  |  |  | 0.05 |  |  |
| B8 |  |  |  |  | 0.05 |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.05 |  |  |
| C3 | 0. 05 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  | 0. 05 |  |  |

三、教学内容

| **课程名称** | **教学内容** | **教学要求** |
| --- | --- | --- |
| **第一部分 健身健美运动概论** | 1. 健身健美运动的发展（国际、国内发展动向）   二．对健身健美运动的理解  三．健身健美运动的特点及功能 | 明确健身健美运动在全民健身、竞技体育的重要意义及健身、健心的功效，及时了解当今健身健美的现状和发展趋势。 |
| **第二部分 健身健美运动训练的科学理论基础**  **第三部分 健身健美训练相关理论及元素**  **第四部分 健身健美训练的技术方法**  **第五部分 健身健美训练计划的原理及方案设计**  **第六部分 灵活性训练项目**  **第七部分 健身健美训练法**  **第八部分 健身健美运动训练与营养**  **第九部分 健身健美运动与恢复**  **第十部分 健身健美运动的安全训练和动作评估**  **第十一部分 健身健美比赛造型技术的教学**  **第十二部分 健康和体适能评估**  **第十三部分 健身健美课的教学**  **第十四部分 健身俱乐部组织与管理**  **第十五部分 健美竞赛组织与裁判法** | 一．功能解剖学  1．人体的基本结构  2．骨骼系统  3．肌肉系统  二．运动生理学   * 1. 人体基本生理运作   2. 心肺系统及其训练   3. 能量系统   4. 呼吸系统   5. 神经系统   三．生物力学和人体动作分析  四．健身健美运动的美学基础  五．健身健美运动的心理学基础  六．有氧训练指引  一、入门须知  二、训练术语  三、热身和放松  四、训练过度与恢复  五、体适能基本概念及初级运动训练原则  六、特殊问题及运动指示  七、健美训练基本技术原则  八、准确的呼吸方法  九、每周锻炼频率，训练次数和组数  十、体能训练  一．肩部肌群的主要锻炼方法和技术要点  二．胸大肌的主要锻炼方法和技术要点  三．手臂肌群的主要锻炼方法和技术要点  四．腰背部肌群的主要锻炼方法和技术要点  五．腿部肌群的主要锻炼方法和技术要点  六．腹部肌群的主要锻炼方法和技术要点  七．臀部肌群的主要锻炼方法和技术要点  八．颈部肌群的主要锻炼方法和技术要点   1. 训练计划的原理    1. 训练规范的原理    2. 心肺呼吸系统的训练（耐力）    3. 肌肉训练（力量）   4．训练设备   1. 伸展的种类   二．身体各部位伸展方法   1. 韦德健美训练方法初、中、高级的内容。 2. 韦德健美训练原则之实际运用。 3. 饮食的意义   二.营养素的功效  蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、纤维素、水   1. 补充运动营养品 2. 肌肉和饮食 3. 肌肉和新陈代谢 4. 训练和新陈代谢 5. 食物和新陈代谢 6. 健美运动员的营养和食物的分配   十．平时训练周期和赛前训练周期中的饮食和营养   1. 恢复的重要意义   二．恢复的方法   1. 训练护具 2. 安全训练 3. 锻炼安全性和损伤预防   四．潜在危险的锻炼   1. 怎样训练造型动作 2. 竞赛规定动作 3. 自由造型动作的编排   四．健身健美表演训练   1. 健康体适能测试内容   二．测试方法介绍   1. 健身健美课设计理论元素 2. 健美课实施方案分析   三．如何上好健身健美课   1. 俱乐部管理基础   二．成功案例分析   1. 健美裁判法   二．健美竞赛组织 | 掌握身体保健方面的知识，就需要对人体的结构和功能有一个基本的了解。使学生认识人体发展的极限，也能够有助于制定既安全又有针对性的肌肉和关节训练计划。  学习和掌握健身健美运动的相关理论知识，提高学生健身健美基础理论水平。  重点掌握基本动作的技术要领及动作的正确路线，强化人体对肌肉的控制力。减少体内多余脂肪，提高肌肉的围度及清晰度。  掌握训练计划的编写原理及针对不同的锻炼目标设计不同的训练计划。  了解伸展运动对健身健美发展的影响及重要意义，学会身体各部位伸展方法与技巧。  熟悉韦德健美训练法则的主要内容及该法则在实际中的运用。  了解营养素在健身健美锻炼中的重要意义及功能，熟悉各营养素的功用及来源，能够根据个人不同的锻炼目标制定相应的饮食计划。  重点掌握恢复的方法和手段。  讲述健美训练的教学与危险动作分析。  掌握健身健美规定动作，通过训练，提高健身健美表演能力。  要求学生熟练掌握健康体适能的测试内容及方法运用。  了解健身俱乐部健身教学的特点，根据不同人群的生理进程及其体适能水平进行分类。使学生初步了解健身俱乐部的经营模式，管理理念和竞争意识。  了解裁判法的基本规则，提高学生的裁判能力和健身健美竞赛组织的能力。 |

四、实践环节

* 1. 理论联系实际，突出健身健美教学特点，培养思维能力，建立良好的运动习惯。
  2. 在教学过程中，注重培养学生分析问题和解决问题的能力。
  3. 健身健美锻炼强调智能与技能相结合，健心与健体相结合，强调健康的重要性。

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| **1．**健身健美运动概论 | 1 |  |  | 1 |
| **2．**健身健美运动训练的科学理论基础 | 1 |  |  | 1 |
| **3．**健身健美训练相关理论及元素  **4．**健身健美训练的技术方法  **5．**健身健美训练计划的原理及方案设计  **6．**灵活性训练项目  **7．**健身健美训练法  **8．**健身健美运动训练与营养  **9．**健身健美运动与恢复  **10．**健身健美运动的安全训练和动作评估  **11．**健身健美比赛造型技术的教学  **12．**健康和体适能评估  **13．**健身健美课的教学  **14．**健身俱乐部组织与管理  **15．**健美竞赛组织与裁判法  **合计** | 1  2  1  4  2  2  14 | 4  1  2  2  6  1  2  18 | 4  4 | 1  4  2  1  4  2  2  1  2  2  6  1  2  4  36 |

六、考核方式

1. 考核方式
2. 认真落实学校对考核的有关要求，主要强化教学过程的考核和检查，增加教学过程考核，减少期末考核的比重，加大能力的考核，减少知识考核的比重。
3. 考试内容与比例(4学时)

考试内容包括理论40%、实践50%、平时成绩10%。

七、必要说明

1. 教师要重视对学生人格的培养，贯彻教书育人的主体思想，激发学生的学习热情，充分发挥学生的创造性，使学生成为教学的主体。
2. 培养学生学习的能力，及时补充本学科最新研究成果和了解本学科与其他相关学科的联系。
3. 落实育人教育理念，加强交流与合作，强调学生个性的发展，突出能力的培养。

八、参考书目

张先松编著 强身健美立体健身处方. 武汉：中国地质大学出版社 2011.8

张瑞林总主编，黄晓明主编. 健身健美（第二版）. 北京：高等教育出版社2011.2

张先松编著《健身健美运动. 北京：高等教育出版社 2005.07

课程代码：3012047

**羽毛球**

一、课程性质

本课程为体育教育专业的专业选修课程。共48学时。

二、课程目标

通过理论讲授利实践操作，使学生基本掌握羽毛球技战术和基础理论知识以及发展概况，培养学生羽毛球技战术的教学能力，基本掌握羽毛球竞赛规则利裁判法。

三、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 比赛 | 实践 | 小测 | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.01 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.2 | 0.02 | 0.02 |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 | 0.15 | 0.05 |  |  |  |  |  |
| B2 |  |  | 0.05 |  | 0.1 |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  | 0.05 |  | 0.05 |  |
| B4 |  |  |  |  |  |  |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

四、教学内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **章节名称** | | **训练内容** | | | **训练要求** |
| **第一章 理论部分** | | | | | |
| 第一节大纲介绍 | | | 教学内容、时数安排、上课要求和考核方法 | |  |
| 第二节羽毛球运动的发展简史 | | | 羽毛球运动的起源 | |  |
| 第三节基本竞赛规则和裁判法 | | |  | |  |
| **第二章 技术** | | | | | |
| 第一节 握拍法 | 1、正手握拍  2、反手握拍 | | | 掌握止手握拍及击球时的变化。  掌握正反握拍及击球时的变化  掌握击球时正反手握拍的转换变化。 | |
| 第二节 发球法 | 1、正手发高远球  2、正手发网球  3、反手发网前球  4、接发球 | | | 掌握发高远球的变化。  掌握控制发球的力量和角度。  主要运用双打的发球。 | |
| 第三节 击球法 | 1、正手高球  2、正手吊球法。  3、正手杀球  4、网球放网、挑球、推扑 | | | 接各种发球准备姿势及回击方法  掌握高远球和平高球。  掌握直线和斜线吊球。 | |
| 第四节 站位的基本姿势 | 基本站位 | | | 掌握直线杀球，主要是人力杀球放网和挑球要熟练掌握，推球和扑球学习要加强抢攻意识和快动移动步法 | |
| 第五节 步法 | 1、网球步法。  2、后场步法  3、全场步法 | | | 正确的站位姿势，并能结合准备姿势进行启动、移动、击球。  掌握网球的主动被动步法。  掌握后场移动步法。  掌握前后步法的连贯。 | |
| **章节名称** | **训练内容** | | | **训练要求** | |
| 第三章 战术 | 1、发球抢攻战术  a) 发前场区球抢攻战术  b)发平高球抢攻战术—  c) 发平射球  2、接发球抢攻战术 | | | 在掌握发球抢攻的战术同时，要学会灵活运用。  学会分析判断对方的发球，在选择抢攻方法。 | |
| 第四章 素质  第一节 一般素质  第二节 专项素质 | 1、速度素质训练  2、力量素质训练  3、耐力素质训练  4、灵敏素质训练  5、柔韧素质训练  1、爆发力量  2、专项移动能力 | | | 以专项或非专项练习为手段，全面发展提高学生的各项运动素质，为专项体能和技战术的训练打卜坚实的基础。  在全面发展各项素质的基础上，提高学生击球的爆发力量。 | |
| 1. 心理智能   第一节 意志品质  第二节 注意能力 | 1、坚持性训练  2、自制性训练  3、果断性训练  4、独立性训练  1、注意力集中训练  2、注意力转移训练  3、注意稳定性训练  4、注意分配能力训练 | | | 在学习过程中培养学生的自觉、自律能力。  培养学生在动作学习过程中放松自然。能合理分配注意力。 | |

**五、实践环节**

(一)在实践教学、训练中，应将培养思想品德和道德规范落实到技战术训练中，形成良好的训练比赛作风。

(二)在技、战术教学训练中，苦练基本功，抓技术难点和关键，根据队员情况区别对 待，培养和发展个人特点。

(二)战术训练要从实战出发，在熟悉掌握基本战术打法的基础上，不断提高技、战术水平，并结合比赛实战提高战术运用能力和应变能力。

(四)体能是技战术的基础，是学生健康水平的保障，要保证体能训练质量。体能训练的方法与手段，要与技战术训练和比赛有机结合。在训练过程中防止受伤。

**六、学时分配**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 理论部分 | 8 |  |  | 8 |
| 技术部分 |  | 20 |  | 20 |
| 战术部分 |  | 10 |  | 10 |
| 素质训练 |  | 6 |  | 6 |
| 心理训练 |  | 2 |  | 2 |
| 考核 |  |  | 2 | 2 |
| 小 计 | 8 | 38 | 2 | 48 |

**七、考核方式**

**(一)考核的依据**

根据教育目标，本课程主要考核学生技术、战术的掌握程度和比赛能力，兼顾考查学生基本理论知识和主要技战术教法的了解程度。

**(二)考核内容、方式与要求**

1．考核内容及比例

理论知识： 20％。

技术水平： 70％。

平时成绩 10％。

2．考核方法及要求

(1)理论知识考核

采用·作业形式，内容包括竞赛的组织编排：主要技战术从不会到会的基本教法：常见错误及纠正方法。根据作业质量分别评分。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 19~20分 | 16~18分 | 13~15分 | 11~12分 | 10分以下 |

(2)技术水平考核

考发球、高远球、吊球二项技术，发球技术10分，高远球和吊球技术各30分。

考核方法

发球：学生站在右发球区发高远球10个。

高远球：学生在底线向对方场区底线打直线高远球

吊球：学生在底线向对方场区前发球线内吊球

评分标准

发球 技评：动作完整2分，球飞行线路3分。

达标：每个球0．5分，球要落进双打后发球线和底线、中线和单打边线之间。

高远球 技评：动作完整10分，球—㈠亍线路10分。

达标：每个球1分，球要落进双打后发球线和底线、中线和单打边线之间。

吊球 技评：动作完整10分，球飞行线路10分。

达标：每个球1分，球要落进前发球线内。

(3)平时成绩考核

根据学生的学习态度，出勤，回答课堂提问等情况评定成绩。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 10分 | 8-9分 | 7分 | 6分 | 5分以下 |

**八、必要说明**

1、严格要求和管理，对缺课达四分之一的学生不予考试。

2、教和学相结合。培养学生的兴趣爱好。提高学生学习的自觉性。

3、对学生负责，经常和学生沟通，做到教—I：5育人。

4、及时总结，不断改进和提高教学质量。

5、要求学生参加三级裁判员的学习与考核。

九**、参考书月**

彭美丽．羽毛球专修课教材．北京体育大学出版社，1997．

中国羽协．羽毛球竞赛规则。北京体育大学出版社，2003．

华侨大学庄志勇体育教育羽毛球课程教材。

课程代码：3012339

**体育游戏**

一、课程性质和教学目标

课程性质：体育教育专业选修课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：培养实践能力强，具有创新意识和创新能力，具有较高的运动能力，及从事体育工作的基本素质。体育游戏是体育教学中的重要组成部分，它可以使体育课变得生动有活力，增强趣味性，调动学生积极性。它可以培养学生创新意识，全面发展学生身体素质，培养学生朝气蓬勃、团结友爱、机智勇敢和敢于克服困难的优良品质；发展学生的思维能力，促进学生智力的发展。

通过本课程讲授使学生了解我国学校体育游戏发展情况，以及少年儿童体育游戏教学特点；掌握创编体育游戏的基本方法；培养学生体育游戏的教学能力。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.1 |  |  |  | 0.1 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.1 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.1 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

三、教学内容

1. 理论部分

绪论

体育游戏的基本概念；游戏与体育游戏

体育游戏的分类

体育游戏的起源与发展

体育游戏的特点

体育游戏的作用

儿少期体育游戏的特点

儿童期体育游戏的教学特点

少年期体育游戏的教学特点

体育游戏的创编

体育游戏创编的原则

体育游戏创编的方法

体育游戏创编的书写格式

体育游戏组织形式图的画法

体育游戏的教学

体育游戏的教学原则

体育游戏的教学特点与形式

体育游戏的教学方法

体育游戏教学的组织与管理

2. 实践部分

接力游戏

追逐游戏

攻防争夺游戏

集体竟快游戏

协调性游戏

快速判断游戏

智力游戏

集中注意力游戏

四、实践试验环节

1.掌握基本技术技能，达到规范化标准化。

2.了解体育游编排的基本方法。

3.初步掌握体育游戏的教学能力。

五、学时分配

**教学学时分配表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| １．体育游戏绪论 | 2 |  |  | 2 |
| ２．儿少期体育游戏的特点 | 2 |  |  | 2 |
| ３．体育游戏的创编 | 2 |  |  | 2 |
| ４．体育游戏的教学 | 2 |  |  | 2 |
| １．活动性游戏 |  | 10 |  | 10 |
| ２．智力性游戏 |  | 8 |  | 8 |
| ３．野外体育游戏 |  | 8 |  | 8 |
| 考试 |  |  | 2 | 2 |
| 合计 | 8 | 26 | 2 | 36 |

六、考核方式

1．平时考核：占40%，包括出勤率及课堂提问占10%、作业、实验操作考核30%。

2．期末考试：占60%。

七、必要说明

1．教师可根据学生掌握的程度，对需要了解的内容做适当的删减。

2．考试另安排2学时。

3．授课内容可根据学生掌握情况作适当调整。实习分组，实习时间可依据具体情况作相应调整。

八、参考书目

**（一）教 材：**

《体育游戏》 高等教育出版社

**（二）参考书目：**

《体育游戏创编２００例》 《学校体育》编辑部出版

课程代码：3012355

高尔夫

一、课程性质和教学目标

本课程是为体育教育专业学生开设的学科选秀课，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：

（一）通过高尔夫教学，使学生较全面了解高尔夫知识，掌握高尔夫技术。使学生能以更远、更准确的击球，以及更少的杆数达到目标，并体会只有充分挖掘和发挥自己的潜能，才能在竞争中立于不败之地。

（二）通过高尔夫教学，提高学生保持身体平稳、协调及良好心态的能力。人们热衷于高尔夫，一个重要原因是高尔夫能让人们的心态更加平和。

（三）通过高尔夫教学，使学生学会自尊、自律。高尔夫是杜绝作弊的一项运动，它追求的是公平、和谐和信任。在高尔夫球场，人们挑战的是自己，而不是他人。

（四）通过高尔夫球，使学生亲身感受绿色、阳光、运动与健康的融合，体验人与自然的和谐，培养学生对美好、健康生活和人生的内在追求。

（五）通过高尔夫教学，培养学生刻苦练习、善于思考、勇于战胜困难的意志和品质，培养学生对高尔夫球运动的兴趣、爱好与特长，为终身体育奠定良好的基础。

二、课程的培养目标和要求

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 实践 | 理论 |  | 考试 |
| 知识 | 0.3 | A3 | 0.05 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 |  |  |  |  | 0.05 |
| 能力 | 0.5 | B1 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B2 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B3 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B4 |  | 0.05 |  | 0.05 |  |  |  |
| B7 | 0.05 |  |  | 0.05 |  |  |  |
| B8 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | 0.2 | C1 |  |  |  |  |  |  | 0.05 |
| C2 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| C3 |  |  | 0.05 |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  | 0.05 |  |  |  |

三、教学内容

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 1、基础理论 | （1）体育与健康的基本概念  （2）体质健康的自我检查与评价  （3）体育锻炼对健康的影响  （4）体育锻炼方法及运动处方 | 基本掌握 |
| 2、专项理论 | （1）高尔夫球运动的起源与发展  （2）高尔夫球运动的特点、锻练作用和练习方法  （3）高尔夫球竞赛规则和裁判法  （4）高尔夫球运动的礼仪  （5）高尔夫球具、服装及球场介绍  （6）练习打高尔夫球的注意事项 | 熟练掌握 |
| **专项技术**  1、挥杆前的技术  2、挥杆技术  3、冲击球与击球后的收杆 | （1）握杆（Grip）技术  重叠握杆法（Overlapping Grip）  自然握杆法（Natural Grip）  互锁握法（Interlocking Grip）  （2）站位姿势(Stance)  直角站姿(Square Stance)  左奔站姿（Close Stance）  右奔站姿(Open Stance)  （3）瞄球姿势（Address）  （1）直挥式（Upright Swing）  （2）平挥式（Flat Swing）  （3）后摆杆（Take Back）  （4）上挥杆（Back Swing）及挥杆顶点 （TOP OF SWING）  （5）下挥杆（Down Swing）  （1）冲击球（Impacting）  （2）顺势动作（FOLLOW THROUGH）  （3）结束动作（Finish） | 熟练掌握 |
| 4、各种球杆的选择与应用 | （1）木杆（Woods）  1号木杆（Driver）  球道木杆（Fairway Woods）  （2）铁杆（Irons）  长铁杆（Long Irons）  中铁杆（Middle Irons）  短铁杆（Shot Irons）  特殊短铁杆（Wedges）  （3）推杆（Putter）  T型推杆、L型推杆、镰刀型推杆  反叠塔式握法（Reverse Over Lapping Grip）  叠塔式握法（Over Lapping Grip）  自然式握法(National Grip)  反手式握法（Crosshand Grip）  推杆站姿  击球准备  推击球（Putting Stroke） | 熟练掌握 |
| 5、球场实践 | (1)、高尔夫练习场击球  (2)、高尔夫球场九洞击球 | 熟练掌握 |
| 6、观摩、组织赛事 | 选择在高尔夫重大赛事期间（如BMW公开赛、VOLVO公开赛），  组织学生现场观看比赛，欣赏职业球手的击球风采；安排学生  做比赛工作人员，学习高尔夫赛事组织方法。 | 基本掌握10人一组掌握赛事组织 |

五、学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实践** | **考试** | **总学时** |
| 开课须知 | **2** |  |  | **2** |
| 高尔夫的基础知识 | **4** | **2** |  | **6** |
| 挥杆前的技术 |  | **2** |  | **2** |
| 挥杆技术 |  | **6** |  | **6** |
| 各种球杆的选择与应用 |  | **12** |  | **12** |
| 球场实践 |  | **12** |  | **12** |
| 观摩、组织赛事 |  | **10** |  | **10** |
| 理论考核 |  |  | **2** | **2** |
| 技术考核 |  |  | **2** | **2** |
| **合计** | **6** | **44** | **4** | **36** |

六、考核方式

**（一）考试内容及方法**

1、理论部分：（占20%）开卷笔试，试题由本校《大学体育》精品课程试题库随机抽取产生。由体育基础理论和专项理论两大部分组成，专项理论主要考核学生对高尔夫基本知识、规则及礼仪的认识和了解，每学年的第一学期进行。

2、能力部分：（占20%）：学生根据特长自选，包括管理能力、创新能力、组织能力、表达能力、自学自练能力等多个方面。每学年第二学期进行。

3、专项技术：（占30%）：根据该学期所学的动作技术进行考核，主要考核学生对高尔夫挥杆技术的理解和掌握程度。

4、身体素质（占30%）：参照国家新颁布的大学生体质健康标准的内容进行，第一学期主要是以身体形态与机能为主，第二学期以身体素质为主。

5、学习态度（占10%）：主要看课堂表现和出勤情况。

6、平时练习（占10%）

**（二）评分标准**

1、理论部分：满分20分，卷面成绩为学生的实际得分。（第一学期）

2、能力部分；满分20分，根据所学内容按从以下方法中选择两种方法。（第二学期）

（1）学做教练：

优秀：出色地将学到的基本动作技术合理地运用到讲解、示范和纠正错误中去，能根据学员的技术、素质、特点合理安排练习内容。有凝聚力、号召力，能充分调动学员们的活动积极性。

良好：有一定的指挥、组织、讲解、示范能力，能调动大家的学习积极性。

及格：有一定的组织能力，能将组员组织起来进行专项练习。

（2）学做裁判：

优秀：熟练掌握高尔夫球比赛规则，能准确、快速地做出违规判断。

良好：基本掌握高尔夫球比赛规则，观察、判断基本准确。

及格：能基本完成比赛的裁判任务，判断无明显错误。

（3）比赛解说

优秀：熟悉高尔夫球运动的特点、规则和技术，了解参赛者的技术风格，普通话标准，吐字清晰，语言表达具有较好的感染力，能控制场上的气氛。

良好：比较熟悉高尔夫球运动的技术、特点和规则，讲解声音响亮，语言较为丰富。

及格：能将比赛介绍清楚。

（4）多媒体制作

优秀：声、文、图并茂，熟练使用PowerPoint，题材新颖，内容丰富，有创意，没有抄袭痕迹。

良好：图像和文字配合协调，页面美观整洁，内容丰富。

及格：有文字有图像，基本符合多媒体制作的要求。

（5）组织小型比赛或演讲会：

优秀：有较为完整的组织方案，包括：竞赛性质、工作步骤、竞赛规则等。合理安排好宣传、编排、记录和裁判工作，能组织好观众观摩和竞赛总结工作。

良好：制定出竞赛秩序册，较合理的安排好裁判工作

及格：能将比赛组织起来。

（6）上理论课

优秀：基本上能脱稿，有良好的教态。思路清晰、板书合理、要点明确、语言生动、吐字清晰、时间控制准确。

良好：备课较充分，有讲稿，板书合理、能突出重点，时间控制较好。

及格：根据自己的思路，能完成全部内容。

（7）体育演讲

优秀：紧扣主题，抑扬顿挫、语言生动、具有感染力和号召力，提倡创新思路和方法。不超时、不减时。

良好：演讲有主题，有思想，能说明问题，普通话标准，实践掌握较好。

及格：根据自己的思路，能较好地完成演讲。

3、技术部分：满分30分。

前半：

由学生选择自认为掌握最好的球杆，每人击球15次，根据学生实际击球情况打分。

达标（15分）：对靶击球15次，失败一次扣1分。

技评（15分）：在对靶击球的同时，根据击球动作和方法的正确性、熟练性、连贯性、优美性、以及是否有明显的错误进行打分。

后半：

在室外练习场，要求学生用一支木杆和一支铁杆，按规定方向和距离，分别击球10次，共击球20次，根据学生实际击球情况打分。

达标（15分）：每偏离规定方向和距离一次扣1分。

技评（15分）：在击球达标的同时，根据击球动作和方法的正确性、熟练性、连贯性、优美性、以及是否有明显的错误进行打分。

4、身体素质：满分30分，参照国家新颁《大学生体质健康标准》的计分方法。

5、学习态度：满分10分

A：学习态度积极、认真、端正、技术技能进步大。

B：学习态度较积极主动，技术技能进步不够明显。

C：纪律较松散，但能参与学习和锻炼。

D：纪律松散、学习锻炼惰性较强，有迟到、早退或无故不来上课的现象。

6、早操、课外活动：满分10分，少一次扣3分，缺少二次以上者不予评分。

课程代码：3012878

**散 打**

**一、课程性质和教学目标**

课程性质：体育教育专业学科基础课，选修，共36学时，2学分。

学分/学时：2/36

教学目标：本课程为华侨大学体育学院体育教育专业选修课程，是根据我校体育教育专业培养方案和学生的实际情况制订的，主要让学生掌握武术散打概述、发展过程、技术动作教学与训练，本课程简明扼要、易学易懂，采用循序渐进的教学原则，系统介绍了散打基本技术、散打基本素质强化训练，散打搏击技巧和散打实战技法，使学生基本了解武术散打的历史、益处、要求与特性；初步掌握武术散打基础理论知识、基本技术和实战技巧；初步了解武术散打的竞赛方法与赛事的组织，为体育教育专业学生从事散打教学奠定基础，进一步拓展体育教育专业教学路径，培养体育专业教学自信，能使其正确对待胜负的心理素质和拼搏向上的意志品质，经过这些锻炼，可以培养人顽强、果断、坚毅的性格，使练习者摒弃软弱和怯懦而敢于拼搏进取。

**二、课程的培养目标和要求**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 培养目标 | 权重 | | 要求 | 各教学环节的权重 | | | | | | |
| 课堂讲授 | 课堂讨论 | 自学 | 作业 | 小论文 | 小测 | 考试 |
| 知识 | | 0.3 | A3 | 0.05 |  |  |  |  |  |  |
| A5 | 0.05 | 0.05 | 0.05 |  |  | 0.05 | 0.05 |
| 能力 | | 0.5 | B1 |  | 0.1 |  |  |  |  |  |
| B2 |  | 0.1 |  |  |  | 0.1 |  |
| B3 |  |  |  |  |  | 0.1 |  |
| B4 |  |  |  |  |  | 0.1 |  |
| B7 |  |  |  |  |  |  |  |
| B8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 素质 | | 0.2 | C1 | 0.1 |  |  |  |  |  |  |
| C2 |  |  |  |  | 0.1 |  |  |
| C3 |  |  |  |  |  |  |  |
| C4 |  |  |  |  |  |  |  |

**三、教学内容（下划线为教学重点，\*为教学难点）**

**（一）理论部分**

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 第一章 武术散打简介 | 一 武术散打的定义  二 武术散打的益处  三 武术散打的历史  第四节 武术散打的特点 | 通过本讲教学使学生对武术散打有一概括了解，重点讲授武术散打的历史、益处、及特点 |
| 第二章 武术散打的内容 | 一 古代有关“散打”有相搏、手搏、卞、弁、手战、白打等；近代有散招、散着、拆手、拆招、招术等；  二 现代只有散打和散手两种叫法。踢、打、摔、拿。 | 初步了解散打的内容及运动形式，现代散打运动，是以踢、打、摔、拿为主要技击内容，在比赛规则的限制下互以双方格斗技击动作为转移的斗智、较技的对抗性体育竞赛项日。它是格斗者双方智力、体力、技术和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈对抗性。 |
| 第三章　武术散打技术训练理论 | 一 基本理论知识，学习基本功，基本技术动作阶段；  二 应加强基本功训练，掌握理论知识、动作原理，特别是掌握正确的基本动作 | 初步了解技术要领，基本技术动作方法 |
| 第四章 武术散打战术训练理论 | 一 得分战术；  二 直攻战术；  三 佯攻战术；  四 迂回战术；  五 防守反击战术  六 制长战术…… | 初步了解散打实战训练中战术的重要性；结合录像讲解战术，使其初步了解战术的基本方法、要领，培养学生散打战术意识与素养。 |
| 第五章　武术散打身体素质训练理论 | 一 速度  二 力量  三 体力  四 柔韧性  五 反应  六 灵巧  七 耐力 | 初步了解散打专项训练，如拳法、腿法、摔法等核心力量训练，腿部柔韧训练；实战耐力训练；反应与速度训练等等。 |
| 第六章　武术散打裁判法理论 | 弃权、禁击部位、得分部位、禁用方法、得分标准、犯规与罚则、胜负评定 | 了解实战裁判操作基本理论与方法及其基本动作姿势。 |

**（二） 实践部分**

| **章节名称** | **教学内容** | **基本要求** |
| --- | --- | --- |
| 第一章 基本姿势 | 高桩、平桩、矮桩 | 通过本讲教学使学生了解散打基本格斗姿势。 |
| 第二章 基本拳法 | 冲拳、贯拳、抄拳、劈拳、弹拳、鞭拳 | 初步了解各种拳法，掌握其练习方法 |
| 第三章 实战步法 | 前滑步、后滑步；左闪步、右闪步；前进步、后退步；跳换步；盖步；单跳步；前纵步、后纵步；插步；左右环绕步；左右垫步；左右跨步；步法组合练习 | 初步了解各种步法在实战中的运用及其练习方法 |
| 第四章 实战腿法 | 前正蹬腿；左右侧踹腿；左右鞭腿；后蹬腿、转身后蹬腿；转身摆腿；扫腿；劈腿；勾踢腿； | 初步了解各种腿法的动作要领及其练习方法。 |
| 第五章 实战肘法 | 盘肘、砸肘、提肘、劈肘、顶肘、扫肘 | 初步了解基本肘法 |
| 第六章 实战膝法 | 上顶膝、前冲膝、斜撞膝、下跪膝 | 初步了解各种膝法要领 |
| 第七章 实战防守 | 拍击防守、格档防守、下压防守、上架防守、阻击防守、躲闪防守、腿法防守拍击、格臂防守、后仰防守。 | 初步了解实战防守的动作要领及其基本组合动作。 |
| 第八章 实战摔法 | 抱双腿摔、夹颈摔、过胸摔、勾踢摔、扛肩摔、别腿摔、切脖摔、抹脖摔、涮腿摔、压膝摔、抱腿举人摔、按脖掀腿摔、勾腿摔、勾腿组合 | 初步了解基本实战摔法的基本动作及其在实战中的运动技巧。 |
| 第九章 组合动作 | 左直拳+右直拳+左手勾拳+左手勾+右手勾+右直拳 | 了解各项组合动作，应用于实战  如攻中有防技术组合，防守反击技术组合 |
| 左右手左右格挡，左右手下格挡防腿 |
| 左手格挡，右直拳出击  左手防拳，右手出击 |
| 用于体强打体弱，技高战技弱  多用于体弱打体强，真假虚实，迂回巧取 |
| 第十章 战术 | 强攻战术、直攻战术；  佯攻战术、迂回战术；  防守反击战术、多点战术；  重创战术、体力战术；  突袭战术、心理战术；  乱打战术；  对付高个子对手的方法；  对付矮个子对手的方法。 | 抓住反攻时机，后发制人，拳脚交加  利用比赛数秒规则保存体力，一拳取胜  出其不意，攻其不备，相信自己，貌视对手  行家怕乱拳，拳乱意不乱  大胆近身，防守反击，穷追猛打  保持距离，距敌于有效距离之外 |
| 十一章 自由实战 | 有条件实战  无条件实战 | 安全第一，戴好护具，教师指导，服从指挥，用其所学，切磋高低 |
| 十二章 裁判 | 模拟实战 | 要求裁判动作规范，判罚及时到位。 |

**四、实战教学环节**

1．要求学生掌握基本技战术，并能灵活运动。

2．要求学生做好安全防护手段，安全第一，服从指挥。

3．第一阶段老师当裁判，第二阶段学生学会裁判，要求一切服从裁判。

**五、学时分配**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **讲授** | **实验** | **考试** | **总学时** |
| 理论部分 | 6 |  |  | 6 |
| 基本技术教学部分 | 20 |  |  | 20 |
| 实战教学部分 |  | 8 |  | 8 |
| 考核 |  |  | 2 | 2 |
| 合计 | 26 | 8 | 2 | 36 |

**六、考核方式**

根据教育目标，本课程的考核方式，是以学生能够掌握的武术散打基本理论知识、武术散打技术和战术的内容以及实际对抗能力来确定的。考核内容、方式与要求

**1．考核内容及比例**

（1）理论知识：占30%；（2）平时成绩：占20%；（3）技术水平：占40%；

（4）体质考核：占10%。

**2．考核方法及要求**

**（1）理论知识考核**

采用期末考卷形式，内容包括：① 武术散打的定义、益处、历史、要求、特性；② 基本知识、基本技术和战术、基本训练方法③比赛规则及裁判法等。

评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 27~30分 | 24~26分 | 21~23分 | 18~20分 | 17分以下 |

**（2）平时成绩考核**

根据学生的学习态度，出勤，课堂纪律等情况评定成绩。

评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 19~20分 | 16~18分 | 14~15分 | 12~13分 | 11分以下 |

**（3）技术水平考核**

考试时每人考试一次。如果第一次考试不及格，第二次考试即视为补考（最高分不能超过60分）。分四部分，第一部分是基本技术：基本拳法、步法、身法、摔法等技术组合的能力，采用自由打靶一分钟；第二部分，空击一分钟；第三部分考试实战能力及技战术水平，采用两人对练；第四部分是裁判的实战操作能力，安排在实战对练中。

**★第一部分：**

①考试内容：1.格斗姿势及其自由打靶的练习。

②考试方法：采用学生二人配合，学生一人拿靶，一人自由配合打靶，时间限定一分钟，教师技评打分。

③考试标准：

A、90-100分：凡符合姿势正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，力点准确，动作干净利落者；

B、80-90分：凡与要求轻微不符者；

C、70-80分：一般不符者；

D、60-70分：显著不符者；

E、60分以下：严重不符者。

**★第二部分：**

①考试内容：

空击一分钟，自由组合（包括拳、腿、摔等基本技术）。

②考试方法：学生单练，时间限定1分钟，教师技评打分。

③考试标准：

A、90-100分：凡符合姿势正确，精神饱满，动作规范，内容充实，变化多样，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，动作干净利落者；

B、80-90分：凡与要求轻微不符者；

C、70-80分：一般不符者；

D、60-70分：显著不符者；

E、60分以下：严重不符者。

**★第三部分：**

①考试内容：两人模拟实战对练。

②考试方法：

在学生裁判的组织下进行两人实战考核，学生双人对练，时间限定2分钟，教师按散打竞赛规则和技术评判打分。

③考试标准：

A、90-100分：凡符合精神饱满，动作规范，内容充实，变化多样，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，动作干净利落者；

B、80-90分：凡与要求轻微不符者；

C、70-80分：一般不符者；

D、60-70分：显著不符者；

E、60分以下：严重不符者。

**★第四部分：**

①考试内容：裁判的实战操作。

②考试方法：

在学生双人实战对抗中安排学生裁判，时间限定2分钟，教师按照裁判规则要求进行技能考评。

③考试标准：

A、90-100分：凡符合精神饱满，动作规范，技术合理，内容充实，战术变化多样，手眼身法步协调，动作干净利落者并结合得点情况；

B、80-90分：凡与要求轻微不符者；

C、70-80分：一般不符者；

D、60-70分：显著不符者；

E、60分以下：严重不符者。

**（4）体质考核**

采用20秒快速两头起和单腿20秒快速鞭腿踢打沙袋。

**1. 20秒快速两头起评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 25—30次 | 20—25次 | 15—20次 | 15次 | 15次以下 |

**2. 单腿20秒快速鞭腿踢打沙袋**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 一般 | 及格 | 不及格 |
| 25—30次 | 20—25次 | 15—20次 | 15次 | 15次以下 |

**七、教材**

《散打入门教程》作者：陈超，北京体育大学出版社；