《大学体育1》课程教学大纲（普修）

执笔人： 莫兰加 审核人： 熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育1

**英文名称：**College Physical Education 1

**课程代码：**B08001

**课程性质：**通识必修课

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院大一本科所有的专业学生

**先修课程：**中学体育基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 一 学期

**二、课程地位与作用**

《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育是立国之本，是提高国民素质的根本所在。大学体育作为高等教育的重要组成部分，在增进学生身心健康，提高整体素质方面有不可替代的地位和作用。因此，要充分认识大学体育在新时代人才培养中的特殊价值，在素质教育过程中，要切实贯彻“健康第一”的指导思想，积极发挥学校体育在促进学生身心健康发展中的主渠道作用，全面提高大学生的身心健康水平。

本校大学体育1课程主要教学内容：一是24式简化太极拳；二是“国家体育锻炼健康标准”的项目（50米、800\1000米、立定跳远等）。太极拳是中华武术内容之一，动作特点奇妙无穷，是大学生男女最适合的项目，既可防身健身、又可进行终身锻炼、一生受益。“国家体育锻炼健康标准”是国家教育部对小学、中学和大学实行的一项国家体育锻炼健康指标，要求每个在校学生达到健康的及格标准才能毕业。因此，大学体育1课程选择“国家体育锻炼标准”内容作为体育教材，加强学生身体素质教学与训练；推广学习太极拳，在弘扬中华武术、继承中华武德精神、强身健体、见义勇中，以及在中国武术走向世界、全民健身水平赶超世界中都具有重要的地位和作用。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过体育理论和实践身体练习的教学，使学生了解体育锻炼的基础知识和基本理论，掌握“国家学生体质健康标准”项目和24式简化太极拳的运动方法、健身作用，以及太极拳的竞赛内容和裁判方法。

2、能力目标：通过实践教学活动的开展，使学生掌握太极拳运动的基本方法；50米与800/1000米跑的运动特点与区别，提高身体锻炼的运动能力；能进行课外锻炼活动，竞赛活动，养成经常锻炼的习惯，增强体质，提高身心健康水平。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过太极拳和“国家体育锻炼标准”课程的理论和实践教学与锻炼，使大学生具有坚定的理想信念，高尚的爱国主义情怀；增强大学生的民族精神、时代精神、团结互助精神、见义勇为的担当精神；培养大学生遵守公德、遵纪守法、文明礼貌的责任意识；发扬艰苦奋斗、勤奋刻苦、自强不息精神，成为新时代社会主义建设所需的德智体全面发展的合格大学生。

表1 **大学体育1课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 大学体育概述 | 时代新人 | 了解大学体育的目标与任务；价值与作用。 | 了解体育的作用与发展，做时代新人。 |
| 武术的起源与发展 | 爱国主义 | 简介古代生活和战争的特点，了解搏斗技能的形成。 | 扬武德精神，具有爱国主义情怀。 |
| 太极拳基本理论知识 | 民族气节 | 介绍太极拳的起源与发展、对人体身心健康的作用。 | 培养民族意识 |
| 24式简化太极拳 | 高尚人格 | 讲解示范太极拳动作的特点与方法。 | 培养自律意识，勤奋刻苦精神。 |
| 50米跑 | 敢于拼搏 | 课堂反复练习，言传身教 | 培养艰苦奋斗精神 |
| 800米\1000米跑 | 勇敢顽强 | 介绍优秀运动员的事迹 | 培养吃苦耐劳，永不放弃精神。 |
| 立定跳远 | 克服困难 | 指导学生明确学习目的 | 培养有理想有抱负 |

**四、教学方式及学时分配**

表2 **大学体育1课程教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 大学体育概述 | 多媒体课件、视频资料 | 2 |
| 2 | 太极拳基本知识 | 采用启发式、讨论式等 | 2 |
| 3 | 24式简化太极拳 | 讲解示范、言传身教 | 12 |
| 4 | 跳、投掷项目 | 讲动作要领、反复练习 | 6 |
| 5 | 短跑、中长跑 | 精讲多练途中跑 | 4 |
| 6 | 辅助教学活动（机动） | 课外“达标”竞赛 | 4 |
| 7 | 身体素质考试 | 按考试规定操作 | 4 |
| 8 | 24式简化太极拳考试 | 按考试规定操作 | 2 |
| 合计 |  |  | 36 |

备注：新生开学比较迟，教学时间不能满足36学时，必须开展课外辅助专项活动。

**五、主要教学内容**

**（一）理论知识**

1、教学目标：

1.1 了解大学体育的目标与任务、价值与作用；中华民族武术太极拳的起源与发展；了解太极拳动作连绵不断、速度均匀、重心平稳等特点，增强民族自豪感和爱国热情。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，理解太极拳的防身健身作用，提高学生学习太极拳的兴趣，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握太极拳锻炼健身的基本原则和方法、用运于太极拳运动的锻炼之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1 大学体育概述

2.2 太极拳的起源与发展

2.3 太极拳的特点与作用

3. 教学重点：太极拳的特点与作用

4. 教学难点：理解太极拳运动的原理

**（二）实践教学内容**

1、.教学目标：

1.1 了解太极拳的运动特点、运动形式（套路、推手），及太极拳运动的竞赛方法。培养学生主动求知和爱国情怀，提高太极拳运动的兴趣。

1.2 理解高校实施“国家体育锻炼健康标准”的意义；太极拳运动对身心健康的作用，调节心情，有助于提高文化学习效果，愉悦心情，快乐生活。

1.3 掌握24式简化太极拳运动的基本方法和竞赛方法，用运于身体锻炼之中、提高健身的乐趣；掌握身体素质锻炼方法，达到“国家体育锻炼健康标准”要求，养成终身体育锻炼的习惯。

2、教学内容：

2.1 24式简化太极拳

动作名称：

(1)起势 (2)左右野马分鬃 (3)白鹤亮翅 (4)左右搂膝拗步
　　(5)手挥琵琶 (6)左右倒卷肱 (7)左揽雀尾 (8)右拦雀尾
　　(9)单鞭 (10)左右云手 (11)单鞭 (12)高探马
　　(13)右蹬脚 (14)双峰贯耳 (15)转身左蹬脚 (16)左下式独立
　　(17)右下式独立 (18)左右穿梭 (19)海底针 (20）闪通臂
　 （21）转身搬拦捶 （22）如封似闭 （23）十字手 （24）收势

2.2 田径项目：跑、跳、投 （教师根据教学学时自定内容）

（1）介绍“国家学生体质健康标准”内容与要求（见表3）

（2）学习跳远、跳高、投掷实心球、短跑和中长跑项目。

表3 **《国家学生体质健康标准》评价指标与分值**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **组别** | **评价指标（测试项目）** | **分值** | **备注** |
| 大学组 | 身高标准体重 | 10 | 必 测 |
| 肺活量体重指数 | 20 | 必 测 |
| 800米跑（女）、1000米跑（男）、台阶实验 | 30 | 选测一项 |
| 坐位体前屈、掷实心球、握力体重指数、仰卧起坐（女）、引体向上（男） | 20 | 选测一项 |
| 50米跑、立定跳远、跳绳、篮足球运球、排球垫球 | 20 | 选测一项 |

3.教学重点：掌握24式简化太极拳

4.教学难点：掌握太极拳的运动特点

**六、教学方法**

1、集体讲解、分解示范，完整示范； 2、集体口令练习、领做练习；

3、分组练习，互相观摩； 4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、24式简化太极拳考核（40%）：目的是传承武术国宝，弘扬中华武术精神，以及测试学生的协调能力、灵敏性和柔韧性等综合素质。

（1）考试方法：4人一组，面向4个方向，背对背站立，教师口令，统一开始做动作（可以配音乐），教师计时，不少于3分钟，按评分要求给分。

（2）考试要求：受试者服装符合运动要求，遵守考试纪律，服从教师安排，动作符合太极拳的运动特点（动作缓慢、速度均匀，重心平稳，用意不用力）。

（3）太极拳考核评价标准：

A优秀：套路熟练；动作准确、连绵不断、重心平稳、圆活完整、舒展大方；迈步如猫行，用力如抽丝、重心平稳、充分体现24式简化太极拳风格特点。90——100分。

B良好：套路较熟练、动作比较准确、比较连贯、用力较顺达、重心控制欠佳、能体现24式简化太极拳风格；80——89分。

C中等：完成套路动作有停顿，有个别错误动作、重心较高、用力基本顺达、有太极拳的风格特点。70——79分。

D及格：动作基本正确、重心高、能独立完成套路。60——69分。

E不及格：不能独立完成套路动作；错误动作多。59分以下。

1. 身体素质测试（30%）：目的是促进和激励学生积极参加体育活动，养成体育锻炼的习惯，不断提高学生体质健康水平。测试内容：跳远和中长跑。

（1）测试方法：学生按花名册顺序进行测试

（2）测试要求：准备好测试项目所需要的场地、器材，教师熟练掌握各项测试方法，学生服从安排，认真完成测试任务。

（3）测试标准：（参考以下表4和表5）

表4 **身体素质评分一览表（参考1）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成 绩得 分 | 性别 | 坐位体前屈 | 身高标准体重 | 掷实 | 1分钟 | 肺活量体重指数 |
| 身高 | 体重 | 心球 | 跳绳 |
| 100 | 男 | 23 | 165 | 56.5 | 15.7 | 198 | 84 |
| 女 | 21.1 | 155 | 49 | 8.6 | 190 | 70 |
| 90优秀 | 男 | 19.8 | 170 | 58.8 | 11.5 | 158 | 78 |
| 女 | 18.6 | 160 | 52 | 7.8 | 142 | 64 |
| 80良好 | 男 | 16.2 | 175 | 61.6 | 10.5 | 136 | 73 |
| 女 | 17.0 | 165 | 54 | 7.5 | 122 | 59 |
| 70中等 | 男 | 9.5 | 180 | 64.4 | 8.9 | 101 | 64 |
| 女 | 10.1 | 170 | 57 | 7.0 | 92 | 52 |
| 60及格 | 男 | 5.0 | 165 | 49.9 | 7.5 | 75 | 55 |
| 女 | 6.7 | 155 | 42 | 6.4 | 70 | 43 |
| 50不及格 | 男 | 3.4 | 170 | 52.1 | 7.3 | 71 | 54 |
| 女 | 4.2 | 160 | 45 | 6.2 | 66 | 42 |
| 40 | 男 | 2.4 | 175 | 54.5 | 7.0 | 64 | 52 |
| 女 | 2.8 | 165 | 47 | 6.0 | 59 | 41 |
| 30 | 男 | 0.5 | 178 | 56.2 | 6.7 | 58 | 51 |
| 女 | 1.0 | 170 | 49.9 | 5.7 | 53 | 39 |
| 20 | 男 | -0.8 | 175 | 70.1 | 6.2 | 49 | 49 |
| 女 | 0.6 | 160 | 62.4 | 5.4 | 44 | 37 |
| 10 | 男 | -2.0 | 175 | 72.8 | 5.8 | 40 | 47 |
| 女 | 0.2 | 160 | 65.7 | 5.0 | 35 | 35 |

备注：身高体重等级：分为营养不良（50分）、较低体重（60分）、正常体重（100分）、超重（20分）和肥胖（10分）；实心球（2公斤）。

表5 **身体素质评分一览表（参考2）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成 绩得 分 | 性别 | 50米跑（秒） | 引体向上（次） | 1000米跑 | 立定跳远（厘米） |
| 仰卧起坐（次） | 800米（分、秒） |
| 100 | 男 | 6.7 | 26 | 3.17 | 273 |
| 女 | 7.5 | 52 | 3.18 | 207 |
| 90优秀 | 男 | 6.9 | 21 | 3.27 | 263 |
| 女 | 7.7 | 45 | 3.30 | 195 |
| 80良好 | 男 | 7.1 | 17 | 3.42 | 248 |
| 女 | 8.3 | 40 | 3.44 | 181 |
| 70中等 | 男 | 8.1 | 14 | 4.07 | 228 |
| 女 | 9.3 | 35 | 4.09 | 166 |
| 60及格 | 男 | 9.1 | 11 | 4.32 | 208 |
| 女 | 10.3 | 28 | 4.34 | 151 |
| 50不及格 | 男 | 9.3 | 9 | 4.52 | 203 |
| 女 | 10.5 | 27 | 4.44 | 146 |
| 40 | 男 | 9.5 | 8 | 5.12 | 198 |
| 女 | 10.7 | 26 | 4.54 | 141 |
| 30 | 男 | 9.7 | 7 | 5.32 | 193 |
| 女 | 10.9 | 25 | 5.04 | 136 |
| 20 | 男 | 9.9 | 6 | 5.52 | 188 |
| 女 | 11.1 | 24 | 5.14 | 131 |
| 10 | 男 | 10.1 | 5 | 6.12 | 183 |
| 女 | 11.3 | 23 | 5.24 | 126 |

备注：（1）大学体育1、3学期身体素质测试：跳远和中长跑，评分标准参考上表，成绩占30%。

（2）大学体育2、4学期是选修专项课程教学，成绩要求高一些。测试50米和引体向上（男）/仰卧起坐（女），要求及格成绩在上表的基础上提高一档（如70分=及格，以此类推），占学期成绩的20%。

身体素质测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）。

A、男子1000米，女子800米跑（20%）：目的是测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管和呼吸系统的机能及耐力。

（1）测试方法：男女分组，至少2人以上进行测试，站立式起跑。体育委员发令，教师计时（多功能秒表），班长记录成绩，按完成跑到终点的时间评定成绩，以分、秒为单位记录测试成绩。

（2）测试要求：学生服从安排，听发令员口令起跑，不得违反规定，否则取消成绩。跑到终点后受试者按名称排好队伍，教师按名称报成绩，班长登记成绩，方可离开。

（3）评分标准：（见表5）

B、男女立定跳远（10%）：目的是测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

（1）测试方法：受试者两脚自然分开站立在起跳线后，两脚原地同时起跳，丈量起点到落地点的垂直距离，每人试跳2-3次，记录最好一次成绩。

（2）测试要求：遵守规则，服从安排，起跳地面要平坦，成绩以米为单位，保留2位小数。不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（3）评分标准：（见表5）

3.平时成绩（30%）

平时成绩以（1）课外复习、锻炼、身体素质能力和参与体育竞赛为主要参考依据（10%）；（2）结合课堂考勤（10%）；（3）学习过程（10%）有提高（课堂表现、动作能力、师生互动）等情况进行综合评定。

其中考勤占10%，参考分值如下：

1. 优秀：满勤课堂积极主动； （2）良好：迟到或早退1次，课堂认真；

（3）中等：迟到或早退2次但课堂认真；（4）及格：旷课1次或迟到、早退3次；

（5）不及格：旷课3次以上；、 （6）取消考试资格：旷课五次或以上者。

附加分备注：（1）《国家学生体质健康标准》成绩优秀10分、良好8分、及格6分；

（2）体育竞赛取得名次加10—5分；（3）参与体育竞赛、体育活动工作加3—5分；

**八、教材和主要参考书目**

1．教 材：

[1] 丁仲 等. 《大学生体育与健康》. .北京. 东南大学出版社. 2017. 06

[2] 白晋湘.《大学体育与健康教程》.长沙.中南大学出版社.2009.07

1. 实验指导书：

[1] 全国大学体育院校教材委员会.《太极拳教程》.北京:人民体育出版社，2001

[2] 蒋纯金，罗宏景.《大学体育教程》.北京：现代教育出版社,2016

3．主要参考书：

[1]杨文轩.《体育概论》.北京.高等教育出版社.2013.08

[2] 苏肖晴等.《大学体育教学原理与方法》.北京:长征出版社,2000

[3] 教育部、体育局.《国家学生体育健康标准解读》.北京，人民体育出版社，2007.4

**《大学体育2》课程教学大纲**

**一、基本信息**

**中文名称:** 大学体育2

**英文名称：**College Physical Education 2

**课程代码：**B08002

**课程性质：**通识必修课

**学 分：** 1 **总学时：** 36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**大一本科所有专业

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 二 学期

 **《大学体育2》课程教学一览表（项目选修）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **选课内容** | **理论学时** | **实践学时** | **总学时** |
| 1 | 足 球 | 4 | 32 | 36 |
| 2 | 篮 球 | 4 | 32 | 36 |
| 3 | 排 球 | 4 | 32 | 36 |
| 4 | 武 术 | 4 | 32 | 36 |
| 5 | 乒乓球 | 4 | 32 | 36 |
| 6 | 羽毛球 | 4 | 32 | 36 |
| 7 | 毽 球 | 4 | 32 | 36 |
| 8 | 健美操 | 4 | 32 | 36 |

（一）足 球

执笔人：高 晶 审核人：莫兰加

 **一、基本信息**

**中文名称：**大学体育2（足球）

**英文名称：**College Physical Education 2（football）

**课程代码：**B08002

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第二学期

**二、课程的地位与作用**

大学足球课能增强学生专项体质，使学生掌握足球运动的基本知识，基本技能和基本技术。它通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用足球的基本理论和实践经验，普及大学足球运动开展，提高足球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：在学生喜爱的足球课程中加强对学生的政治思想教育，并结合足球运动的特点，培养学生团结友爱的集体主义精神，推动党的教育和体育事业的发展。

2、能力目标：通过教学使学生能运用足球运动这一项目达到锻炼身体，增强体质，提高体育素质的目的，养成终身体育锻炼的思想。

3、素质目标：在教学中，严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的足球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

 **大学体育2（足球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 足球运动的概述 | 开阔眼界 | 了解现代足球的起源与发展 | 了解现代足球在世界的发展，开阔眼界 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 体育锻炼健身的基本原则和方法 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 足球颠球、踢球、停球、运球基本技术 | 勤奋刻苦 | 足球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 足球教学比赛 | 顽强拼搏 | 足球基本技术综合运用 | 培养顽强拼搏，团结协作精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

 **足球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 | 第一章 足球运动的概述 | 多媒体课件、视频资料 | 1 |
| 2 | 第二章 体育与健康基本知识 | 多媒体课件、视频资料 | 1 |
| 3 | 第三章 足球颠球、踢球、停球、运球基本技术 | 实践授课 | 8 |
| 4 | 第四章 足球教学比赛 | 实践授课 | 10 |
| 5 | 第五章 身体素质练习与辅助教学内容 | 实践授课 | 8 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 足球颠球、定位球踢远技术考试 | 实践操作 | 4 |
| 8 | 足球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

**第一章 足球运动的概述（1学时）**

1、教学目标：

了解足球运动的概念、理解足球运动的特点、掌握足球运动的作用；

2、教学内容：

现代足球的现状和起源；世界足球的发展；足球运动的特点和作用；对我国足球运动发展的思考；女子足球运动。

3.教学重点：

足球运动的特点和锻炼价值

4.教学难点：

我国足球运动的发展状况和女子足球运动

**第二章 体育与健康基本知识（1学时）**

1、教学目标：

了解体育锻炼健身的基本原则和方法，理解体育锻炼对健身的作用，掌握体育锻炼健身的基本原则和方法，用运于体育锻炼运动之中，提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容：

大学生体育锻炼的原则；大学生体育锻炼的方法；体育锻炼的运动处方

3.教学重点：

体育锻炼的原则和方法

4.教学难点：

运动量和运动强度的掌握

**第三章 足球颠球、踢球、停球、运球技术（8学时）**

1、教学目标：

学习并初步掌握身体各合法部位颠球技术，学习并初步掌握多种踢球技术，学习并初步掌握身体多部位停球技术，学习并初步掌握脚的各部位运球技术。

2、教学内容：

学习双脚脚背正面颠球、双脚脚内侧颠球、双脚脚外侧颠球、大腿颠球、头部颠球等各部位颠球技术；学习脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚后跟踢球技术；学习双脚脚背正面停球、双脚内侧、脚外侧停球、大腿停球、胸部停球等各部位停球技术；学习脚内侧运球、脚背正面运球、脚背外侧运球技术。

3.教学重点：

各种所教足球技术动作的规范性与合理运用。

4.教学难点：

学生由于专项身体素质跟不上造成完成各种所学动作的质量不高。

**第四章 足球教学比赛（10学时）**

1、教学目标：

通过教学比赛，让学生在足球比赛中感受足球的魅力，享受足球带来的愉悦情感体验，锻炼身体并发展身体的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质。

2、教学内容：

以教学班的同学分队进行教学比赛，全员参与，并修订相应的比赛规则，以适应男女同学同场竞技的要求。

3.教学重点：

各种所学的足球技术动作在比赛中的合理运用。

4.教学难点：

学生由于专项身体素质跟不上造成比赛中综合运用各种所学技术动作的质量不高。

**第五章 身体素质练习与辅助教学内容（8学时）**

1、教学目标：

了解运动锻炼身体素质练习方式，理解身体素质对体育运动的作用，掌握体育锻炼的基本原则和方法。

2、教学内容：

立定跳远的动作方法和要领；仰卧起坐（女）、引体向上（男）的动作方法和要领；

辅助教学内容根据每学期实际情况需要制订。

3.教学重点：动作规范与发力。

4.教学难点：发力时的动作配合协调。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；体育理论（10%）；身体素质（20%）   2、考核办法：

  （1）平时成绩（30%）：成绩评定因素参见（大学体育1）七.3平时成绩评分细则。

（2）专业考核（40%）

2.1颠球（20%）:

考核要求：用手抛球或用脚将球挑起，用身体单部位或多部位连续颠球，从第一次触球开始计数，球落地停止计数，每人三次机会，记录最好一次成绩。

2.2定位球踢远（20%）：

考核要求：每人踢球3个，球必须凌空飞起，以最远的一个落点丈量成绩。地滚球的远度为0，球必须落在规定的场区内，触界线为有效球，球的整体出界为踢球失误记0分。

**大学体育2（足球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **100分** | **90分** | **80分** | **70分** | **60分** | **50分** | **40分** | **30分** |
| 颠球（男） | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 颠球（女） | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 定位球踢远（男） | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 定位球踢远（女） | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 分值（各20%） | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |

（3）体育理论考试（10%）：着重使学生了解大学体育与健康的基本理论知识，及专项基本概念和基本方法的理解与掌握程度，开卷考试，时间为80--100分钟。试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题（2个）20%和问答题（1个）占20%。

（4）身体素质考核（20%）

测试内容：50米（10%）和立定跳远（10%）。

A、男女50米跑：目的是测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵敏性的发展水平。

（1）考试方法：男女分组，2-3人一组进行测试，体育委员发令，教师计时，班长记录成绩，按完成跑到终点的时间评定成绩。

（2）评分要求：学生服从安排，听发令员口令起跑，不得违反规定，否则取消成绩。跑到终点后运动员到班长那里自报姓名登记成绩，方可离开。

（3）评分标准：（见大学体育1表5备注说明）

B、男子引体向上：目的是测试学生的上肢肌肉力量和耐力的发展水平。

（1）测试方法：受试者跳起双手正握杆，成直臂悬垂。静止后，用力引体，上拉到下额超过横杆为完成一次，记录引体次数。

（2）测试要求：引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其它附加动作撑起；两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试。

（3）评分标准：（见大学体育1表5备注说明）

C、女子仰卧起坐：目的是测试学生腹肌耐力。

（1）考试方法：垫子若干块，铺放平坦。2人一组（一人压腿，一人做），教师口令开始，1分钟计时，以完成次数多少评定成绩。

（2）评分要求：按规定动作要求测试（两手抱头，两脚弯曲仰卧，起座时肘关节碰膝，为完成一次，连续进行，1分钟计时），达不到要求的动作次数要扣除。

（3）评分标准：（见大学体育1表5备注说明）

**八、参考教材：**

1、教材：

丁仲等.《大学生体育与健康》.北京：东南大学出版社， 2017.06

2、参考教材：

[1] 王崇喜. 《球类运动, 足球》. 高等教育出版社, 2014.

[2] 周龙峰.《足球：赛事与赏析》. 北京体育大学出版社，2013

[3] 张瑞林，许景朝，叶燎昆.《足球运动》. 高等教育出版社，2010

[4] 中国足球协会审定, 中国足球协会. 《足球竞赛规则》. 人民体育出版社

（二）篮 球

执笔人：邓 科 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育2（篮球）

**英文名称：**College Physical Education 2（basketball）

**课程代码：**B08002

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第二学期

**二、课程的地位与作用**

公共体育课是大学生必修课程，篮球课历来是普及程度较高、深受学生喜爱的公共体育主要课程之一。从体育教育的本性出发，以“从生活走向体育，从体育走向社会”为基本理念，本课程目的首当其冲的是，培养学生作为一个“人”的生存能力，增强学生体质，帮助学生学习体育知识、技能与方法，了解体育的价值，使学生能够把握体育的思想，体会体育的理性精神及对身体的关照与对生命的滋养，欣赏体育的美学价值，领会体育的创新精神和体育文化的深刻内涵，为终身体育锻炼打下良好基础。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：使学生了解篮球运动的起源与发展过程，认识篮球运动的基本特点，提高篮球技术、战术水平及体育健身知识和方法。

2、能力目标：通过教学使掌握简单的战术，提高学生的实战应用能力，培养竞争意识:提高学生组织股性比赛的能力: 掌握篮球竞赛基本规则，提高学生观赏篮球比赛的水平；使学生掌握篮球基本技术，培养学生的自我锻炼能力和激发学生体育学习的兴趣，调动学生体育锻炼的积极性，增强体质，增进健康，提高身体素质，培养终身体育的意识。

3、素质目标：通过学习与运动实践，寓练于乐，体验勇敢、顽强、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的篮球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**大学体育2篮球课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 篮球运动的概述 | 团结互助 | 了解现代篮球的起源与发展 | 了解现代篮球在世界的发展，开阔眼界 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 体育锻炼健身的基本原则和方法 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 篮球移动脚步方法 | 勤奋刻苦 | 篮球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 篮球基本运球技术 | 脚踏实地 | 篮球基本技术练习方式 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 实干精神 | 身体素质反复练习 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

篮球教学方式和学时分配一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 篮球运动的概述 | 理论授课 | 1 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 1 |
| 3 | 篮球基本技术：脚步、运球、投篮等 | 实践授课 | 12 |
| 4 | 篮球基本技术在实战中的应用 | 实践授课 | 8 |
| 5 | 身体素质练习、辅助活动内容（机动） | 实践授课 | 8 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 篮球基本运球技术及在实战中的应用 | 实践操作 | 2 |
| 8 | 篮球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

（一） 篮球理论教学

1.教学目标：

1.1了解篮球运动的概念、理解篮球运动的特点、掌握篮球运动的作用。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，培养终身体育意识。

1.3 掌握体育锻炼的基本原则和方法、并运用于体育锻炼运动之中、增强健身效果，预防运动运动损伤等事故的发生。

2.教学内容

2.1篮球的发展史

2.2体育与健康知识：（1）大学生体育锻炼的原则；（2）大学生体育锻炼的方法；（3）参与体育锻炼的运动处方；

（二）篮球实践教学

1.教学目标

1.1学习移动、传接球、运球、投篮等基本技术，激起学生对篮球运动产生兴趣。

1.2传授传切、突分、关门、防掩护等基本战术，引导学生掌握正确的比赛方式和方法。

1.3掌握篮球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

1.4通过篮球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到篮球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

2.教学内容：

2.1专项理论：

1)篮球场地设备及场地器材的常识。

2)篮球比赛主要规则简介

2.2专项技术：

1） 专项身体素质：主要以发展篮球运动专项素质为主的速度、力量、灵敏等素质。

2） 专项技战术：

|  |  |
| --- | --- |
| 类别 | 教 学 内 容 |
| 基本技术 | 移动 | 1.基本站立姿势2.急停皱起3.跑4.跳5.转身6.滑步7.后撤步8.交叉步9.侧身跑  |
| 传接球 | 1. 持球

2.接球（1）双手接球、（2）单手接球3.传接（1）双手胸前传接球、（2）双手头上传接球、（3）单手肩上长传接球  |
| 运球 | 1.基本姿势2.高运球3.低运球4.体侧前后推拉运球 |
| 投篮 | 1.原地投篮：（1）单手肩上投篮-男（2）双手胸前投篮-女2.行进间投篮：（1）单手高手上篮-女（2）单手低手上篮-男 |
| 基本战术 | 1.进攻战术：传切、突分2.防守战术：一对一 |
| 素质练习 | 速度、力量、灵敏、柔韧等素质。 |

3)教学比赛：主要是所学基本技战术运用。

2.3身体素质测试：50米跑； 立定跳远。

3、教学重点：传接球、运球、投篮等基本技术。

4、教学难点：传切、突分等基本战术。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；2、徒手集体练习；3、分组练习，互相观摩；4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育为考试课程，成绩评定采用平时成绩和期末考试相结合的方式，其中平时成绩占40%，期末考试占70%。

1. 原地双手胸前传球(20%)

（1）考试方法：2人一组，相距4米，传接球10次（5个来回），计时间评定成绩。

（2）评分要求：按双手胸前传球动作技术传接球，连续进行，球落地可以继续。

2、一分钟运球投篮（20）：

（1）考试方法：从篮球场三秒区外投篮开始计时，自抢篮板球，运球返回三秒区外再次投篮，这样往返运球投篮1分钟，以投中球的个数评定成绩。

（2）评分要求：运球时不能带球跑、没有投中不得在篮下补投；往返时女生可以一只脚进入限制区，男生2只脚必须在限制区外；男女投篮姿势不限制。

（3）评分标准：（见下表）

**大学体育2（篮球）成绩考试评分标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 原地双手胸前传球(秒) | 男 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 女 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 |
| 一分钟运球投篮（个） | 男 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 女 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 分值40% | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

3、身体素质（20%）

测试内容：50米（10%）和仰卧起坐（女）、引体向上（男）10%。测试方法、要求和评分标准参考大学体育1表5备注说明。或者测试专项身体素质项目。

4、体育理论考核（10%）。体育理论考核为开卷考试，每个学年考一次，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度，考试时间80-100分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

**大学体育2（篮球）理论成绩评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得 分 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

5、平时成绩（30%）：（参见大学体育1的评分方法与要求）

**八、教材和主要参考书目：**

1、教材：

[1] 丁仲等.《大学生体育与健康》.北京.东南大学出版社. 2017. 06

2、主要参考书目：

[1] 王崇喜. 《球类运动, 篮球》. 高等教育出版社, 2014.

[2] 周龙峰.《篮球：赛事与赏析》. 北京体育学出版社，2013

[3] 张瑞林.许景朝.叶燎昆.《篮球运动》. 高等教育出版社，2010

[4] 中国篮球协会审定, 中国篮球协会. 《篮球竞赛规则》. 人民体育出版社

（三）排 球

执笔人：熊阿凤 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称**:大学体育2（排球）

**英文名称**：College Physical Education 2（volleyball）

**课程代码**：B08002

**课程性质**：项目选修

**学 分：**1  **总学时：36**（其中理论：4 实践：32）

**适用专业**：学院本科所有的专业学生

**先修课程**：大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位**：公共基础课部大学体育教研室

**开课学期**：第二学期

**二、课程的地位与作用**

当前，作为高等教育的重要组成部分--高校体育，承载了比以往更多的任务。新的《体育(与健康)课程标准》提出了“以学生发展为中心和健康第一 ”的指导思想，进一步明确了高校体育教学的努力方向。而排球课程又作为大学体育教育的重要组成部分，始终以排球基本技术作为主要素材，以身体练习为主要手段， 以增进学生体质、和提高体育素养为主要目标的一门素质与基础学习课程。为了落实《普通高等学校体育工作基本标准》精神，更好的完成高校体育教学的目标与任务，为社会培养身心健康的应用型创新人才，特修订湖南交通工程学院大学体育与健康课程教学大纲。
三、**课程教学目标**

通过本课程的学习，学生应具备以下能力：

1、知识目标：通过排球专项课的教学，使学生全面了解排球运动的基本知识；掌握排球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；熟悉排球运动规则和裁判法，并能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。

2、能力目标：通过合理的教学内容和教学手段，增强学生的运动参与意识，提高运动技术技能，全面提高学生的基本身体素质和专项素质，增强体质，增进健康，提高社会适应力，促进学生身心全面发展。

3、素质目标：增强学生身体耐力、速度、灵敏等身体素质，提高身体协调能力。培养其热爱集体、团结协作、勇于进取、敢于拼搏、吃苦耐劳、合作共赢的思想品质。

**大学体育2（排球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 排球的发展史 | 开阔眼界 | 了解排球的运动特点、发展趋势 | 了解现代排球在世界的发展，开阔眼界 |
| 体育与健康知识 | 时代新人 | 如何成终生体育习惯 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 排球垫球法 | 勤奋刻苦 | 排球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 排球传球法 | 踏实勤奋 | 基本技术练习方式 | 不畏艰难、踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃 |
| 基本技能考试 | 遵纪守法 | 严格要求，遵守考规 | 培养诚信、追求卓越的良好品德 |

**四、教学方式及学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 排球运动的概述 | 理论授课 | 1 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 1 |
| 3 | 排球基本技术：移动、垫球、传球等 | 实践授课 | 14 |
| 4 | 排球竞赛、辅助教学活动内容（机动） | 实践授课 | 8 |
| 5 | 身体素质练习 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 排球垫球、传球技能考试 | 实践操作 | 4 |
| 8 | 排球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

**（一） 排球理论教学**

1.教学目标：

1.1了解排球运动的概念、理解排球运动的特点、掌握排球运动的作用。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，培养终身体育意识。

1.3 掌握体育锻炼的基本原则和方法、并运用于体育锻炼运动之中、增强健身效果，预防运动运动损伤等事故的发生。

2.教学内容

2.1排球的发展史

2.2体育与健康知识：（1）大学生体育锻炼的原则；（2）大学生体育锻炼的方法；（3）参与体育锻炼的运动处方；

3.教学重点：排球的发展史

4.教学难点：运动量和运动强度的掌握

**（二）排球实践教学**

1、教学目标：

1.1学习排球准备姿势、移动步法以及垫球、传球技术，激起学生对排球运动产生兴趣。

1.2学习对战基本技能，引导学生掌握正确的训练方式和方法。

1.3掌握排球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

1.4通过排球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到排球运动带来的乐趣。培养学生良好的大学体育锻炼习惯和终身大学体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。

2、教学内容：

2.1专项技术：准备姿势、移动步法、垫球、传球、比赛技能

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3、教学重点：垫球和传球的基本技术动作。

4、教学难点：垫球及在实战中的灵活运用。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育为考试课程，成绩评定采用平时成绩和期末考试相结合的方式，其中平时成绩占30%，期末考试占70%。

1.垫球技术（20%)

（1）考试方法：两人相距3—5米来回对垫排球，球落地结束考试。

（2）评分要求：手臂击球手法正确合理、动作熟练、协调，击球部位准确，控球好。

2.侧面下手发球技术（20%）

（1）考试方法：侧面下手发球，位于发球区，连续发10个球。

（2）评分要求：抛球、挥臂手击球手法正确合理、动作熟练、协调，击球部位准确，控制球好。

（3）评分标准：（见下表）

**大学体育2（排球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 垫 球 | 2 | 4 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 侧面下手发球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8-10 |
| 分值40% | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

3、身体素质（20%）：测试内容和评分标准参见大学体育1的表5备注说明。或者测试专项身体素质项目。

4、体育理论考核，占10%。体育理论考核为开卷考试，每个学年考一次，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度，考试时间80-100分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

**大学体育2（排球）理论成绩评定表（10%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育2 | 100 | 90 | 80 | 69 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9 | 8 | 6.9 | 6 | 5 | 4 | 3 |

5、平时成绩（30%）：评分原则见大学体育1评分要求。

**八、教材和主要参考书目：**

1、教材：

[1]丁仲等.《大学生体育与健康》.北京.东南大学出版社. 2017. 06

2、主要参考书目：

[1]林志超.大学体育与健康教程.北京:北京大学体育大学出版社,2006

[2]名师出高图编写组.排球入门到精通.北京:化学工业出版社，2016

[3]张星杰、潘璠.手把手教你打排球.北京:人民邮电出版社,2016

[4]中国排球协会审定.排球竞赛规则.北京:北京大学体育大学出版社,2015

（四）武术

执笔人：毛青松   审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育2（武术）

**英文名称：**College Physical Education 2（Martial arts）

**课程代码：**B08002

**课程性质：**项目选修

**学  分：** 1  总学时：36  （其中理论：4 实践：32  ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 二 学期

**二、课程地位与作用**

武术是源于中国有着悠久历史的传统体育项目，是中华传统文化发展的产物，是中华民族体育文化的瑰宝。中华武术源远流长，博大精深。在长期的演化与发展中，形成了集健身性、技击性、艺术性为一体的独特锻炼功效，武术作为学校体育项目具有很强的健身性、必要性和选择性。

武术教学是学校体育的组成部分，对提高学生自学、自练能力、培养坚定意志和高尚品德有重要意义。既是群众体育的广泛普及，又是我国正在实施的“全民健身计划”的重要体现。总的来说，武术课程对于人体健康锻炼、意志品质的培养等方面都具有重要的地位和作用。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过武术理论的教学，使学生掌握武术的基础知识和基本理论，了解武术的特点和作用，以及武术运动的竞赛方法和裁判法。

2、能力目标：通过武术实践教学活动的开展，使学生掌握武术运动的基本方法，提高武术运动的锻炼能力、欣赏能力、自学能力和防身能力；能组织课外武术锻炼活动，养成经常锻炼的习惯；提高体能、增强体质、增进健康；提高学生对自然环境的适应能力和抵抗疾病的能力。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过武术课程的理论和实践教学，以及课外武术锻炼等活动，增强大学生坚定的理想信念，培育大学生的民族精神、担当精神、时代创新精神、团结互助精神；提高大学生遵守公德、遵守法纪、勤奋刻苦、自强不息的文明意识和责任意识，让其成为新时代社会主义建设所需的德智体全面发展的合格大学生。

**大学体育2（武术）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 武术起源的演化与发展 | 明礼诚信 | 讲解武术的起源与发展 | 了解中华武术的演化与发展，弘扬美德 |
| 体育与健康基本知识 | 自强不息 | 体育锻炼健身的基本原则和方法 | 弘扬体育精神，做时代新人 |
| 武术基本动作 | 勤奋刻苦 | 武术基本动作练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 武术的套路组合动作 | 集体主义精神 | 武术套路基本技术的练习方式及把控演练动作的节奏感 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质反复练习方式 | 培养艰苦奋斗，持之以恒 |

**四、教学方式及学时分配**

武术教学方式和学时分配一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 |  武术的起源与发展 | 理论授课 | 1 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 1 |
| 3 | 武术基本功和基本动作 | 实践授课 | 10 |
| 4 | 五步拳套路与实战 | 实践授课 | 10 |
| 5 | 辅助教学内容（机动） | 实践授课 | 6 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 武术套路、基本动作考试 | 实践操作 | 4 |
| 8 | 武术理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

1、.教学目标

1.1 了解中华民族武术的演变与发展、武术运动的灵活性、观赏性、适应性、娱乐性和普及性的特点，增强民族自豪感和爱国热情。

1.2 理解武术锻炼对人体的健身作用和防身作用，调动学生课外进行武术锻炼的积极性，只有吃苦耐劳，自强不息，才能达到武术固有的锻炼功效。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、运用到武术锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1专项理论：武术的基本知识和锻炼方法。

2.2专项技术：

1）身体素质：主要以发展武术运动专项素质为主的速度、力量、协调和柔软等素质。

2）专项基本动作：

|  |  |
| --- | --- |
| **类别** | **教 学 内 容** |
| 基本技术 | 柔韧训练 |  1、弓步压腿 2、仆步压腿 3、坐盘压胯 4、双人压肩 |
| 步 伐 | 1、小步跑 2、后踢跑 3、高抬腿 4、盘腿组合 |
| 腿 法 | 1、正踢腿 2、里合腿 3、外摆腿 4、侧踢腿 |
| 冲拳练习 | 1、站立冲拳 2、马步冲拳 3、马步转弓步冲拳 |
| 弹跳动作 | 1、连续收腿跳 2、收腿跳接背腿跳  |
| 基本套路 | 巩固提升五步拳（身法、精神意识方面） |
| 素质练习 | 1.速度：基本步伐练习、跑台阶练习。2.力量：上肢力量练习、腰腹力量练习、下肢力量（萝卜蹲）练习。3.协调：原地起跳做360度转体。 |

3、教学重点：学习武术基本动作方法

4、教学难点：表现武术的精气神

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；2、口令集体练习；3、分组练习，互相观摩；4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程内容考核及成绩评定标准：**

大学体育2（武术）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；3、体育理论（10%）身体素质（20%）。

1.专项内容（40％）

1.1基本动作（20%）

1. 考试内容：①正踢腿、 ②侧踢腿、③弹踢冲拳、（4）蹬腿推掌、（5）燕式平衡（6）里合腿、 （7）外摆腿、（8）仆步穿掌、（9）侧踹腿、（10）组合拳
2. 考试方法：6人一组（按学生花名册顺序分组），每个动作左右做4-6次，返回再做第二个动作，来回做完10个动作。

（3）考试要求： 根据老师指令做出相应的基本动作，每个动作10分，根据动作质量按武术动作规定评分。

（4）评分标准：（见下表）

1.2五步拳（20%）

（1）考试方法：4人一组（按学生花名册顺序分组），四个方向，背对站立，听教师口令开始做动作，根据个人动作质量给予评分。

（2）考试要求：统一开始做动作，自己独立完成组合动作，连续做2次，收势在起势的位置还原，方向一致。

（3）考试标准：（见下表）

**武术基本动作、五步拳评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分等级 | 90以上优秀 | 80-89良好 | 60-79及格 | 59不及格 |
| 基本动作 | 动作正确、协调、发力有劲 | 动作较正确、规范、有力度 | 动作有少误、协调性一般 | 动作不正确，出拳无力 |
| 五步拳 | 动作正确规范、漂亮、节奏好、身法好 | 动作正确规范、节奏好、身法较好 | 动作正确、节奏较好、有一定身法 | 动作正确、节奏一般、无身法 |
| 分值40% | 40——36 | 35——32 | 30——24 | 22——0 |

2、体育理论（10%）：体育理论考核为开卷考试，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度，考试时间80-100分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

3、身体素质（20%）：

1. 50米跑（10%）：（见大学体育1身体素质评分细则）
2. 男子引体向上（10%）、女子仰卧起坐：（见大学体育1身体素质评分细则）
3. 或者选择测试武术专项身体素质内容：马步桩、倒立、俯卧撑、引体向上等等。

4、平时考核（30%）：（见大学体育1评分细则）

**八、教材和主要参考书目**

1．教 材：

（1）丁仲 夏平 王浩.《大学生体育与健康》.东南大学出版社,2017.06

（2）纪秋云. 《武术》. .北京体育大学出版社. 2004. 8

1. 主要参考书：
2. 蔡龙云. 《武术运动基本训练》. .北京. 人民体育出版社. 2013. 08
3. 吴必强 许定国.《套路基础》.重庆.重庆大学出版社.2008

（3）杨祥全 管健民. 《武术散打教程》. 天津. 天津科学技术出版社. 2005. 10

（五）乒乓球

执笔人：钞超 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育2（乒乓球）

**英文名称：**College Physical Education 2（table tennis）

**课程代码：**B08002

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 二 学期

**二、课程的地位与作用**

大学乒乓球课是增强学生专项体质，使学生掌握乒乓球运动的基本知识，基本技能和基本技术。并通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用乒乓球的基本理论和实践经验，普及大学乒乓球运动开展，提高乒乓球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操，努力攀登乒乓球高峰。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过学生自己喜爱的乒乓球课程中加强对学生的政治思想教育，结合乒乓球运动的特点，培养学生团结友爱的集体主义精神，热爱党的教育和体育事业。

2、能力目标：通过教学使学生能运用乒乓球运动这一项目达到锻炼身体，增强体质，提高体育素质，养成终身体育锻炼的思想。

3、素质目标：在教学中，严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的乒乓球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**四、教学方式及学时分配**

**大学体育2（乒乓球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 乒乓球的起源与发展 | 开阔眼界 | 了解乒乓球的起源与发展 | 了解乒乓球在世界的发展，开阔眼界 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 介绍基本乒乓球竞赛规则、裁判法 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 反手推挡技术 | 勤奋刻苦 | 乒乓球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 发球技术 | 踏实勤奋 | 乒乓球基本技术练习方式 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质反复练习方式 | 艰苦奋斗，永不放弃 |

**乒乓球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 |  乒乓球的起源与发展 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 反手推挡技术 | 实践授课 | 12 |
| 4 | 发球技术 | 实践授课 | 10 |
| 5 | 分组乒乓球竞赛 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 乒乓球基本动作考试 | 实践操作 | 2 |
| 8 | 乒乓球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

（一） 乒乓球理论教学

1、.教学目标：

1.1了解乒乓球运动的概念、理解乒乓球运动的特点、掌握乒乓球运动的作用。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1乒乓球的起源与发展

2.2体育与健康知识

（1）大学生体育锻炼的原则；（2）大学生体育锻炼的方法；（3）体育锻炼的运动处方

3.教学重点：乒乓球的起源与发展

4.教学难点：运动量和运动强度的掌握

（二）乒乓球实践教学

1、.教学目标：

1.1学习反手推挡、发球等基本技术，激起学生对乒乓球运动产生兴趣。

1.2学习对攻等基本战术，引导学生掌握正确的训练方式和方法。

1.3掌握乒乓球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

1.4通过乒乓球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到乒乓球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

2、教学内容：

2.1专项技术：反手推挡技术；反手连续推挡技术；加力推，减力挡、推侧旋、推下旋

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3、教学重点：正手攻球与反手推挡的基本动作。

4、教学难点：左推右攻、推挡侧身扑正手技术在实战中的灵活运用。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育2（乒乓球）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；体育理论（10%）；身体素质（20%）：（1） 50米跑（10%）、（2）立定跳远（10%）。

1.专项内容（40％）：

1.1反手推挡(20%)

（1）考核方法：两人一组，双方成对角线站位，运用推挡技术或反面攻技术对打，并以一分钟计时。

（2）评分要求；根据对打回合数与失误次数综合计分，每失误一次将扣除5分。失误后可重新发球，继续考试。

1.2乒乓球基本步伐(20%)

（1）考核方法；以30秒时间计时，设置脚踏，距离为2米，受试者在脚踏范围内利用并步步法移动。

（2）评分要求：动作协调、快速、熟练、幅度大。每踩到踏板一次计一个。

（3）评分标准：见下表

**大学体育2乒乓球考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **100分** | **90分** | **80分** | **70** | **60分** | **50分** | **40分** | **30分** |
| 反手推挡(男/女) | 55/50 | 50/45 | 40/35 | 35/30 | 30/25 | 25/20 | 20/15 | 15/10 |
| 分值20% | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 乒乓球基本步伐（20%） | 90-100：熟练完成全部动作，动作幅度大。80-89：个别动作不熟练，个别动作动作幅度小。 70-79：动作不熟练，动作幅度小，1—2个动作错误。60-69：成套动作不熟练，全套动作幅度不够，出现3个动作错误。60以下：未达到以上标准。具体分数依据学生考试情况而定。 |

2、体育理论（10%）：体育理论考核为开卷考试，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度，以及专项基本理论知识。考试时间100-120分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

**大学体育2（乒乓球）理论成绩评定表（10%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育2 | 100 | 90 | 80 | 69 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值10% | 10 | 9 | 8 | 6.9 | 6 | 5 | 4 | 3 |

3、身体素质（20%）：

测试内容：50米和仰卧起坐（女）、引体向上（男）。

测试方法、要求和评分标准见大学体育1表5备注说明。

4.平时考核（40%）：（见大学体育1评分要求）

**八、参考教材：**

1、教材：

[1]丁仲,夏平，王浩.大学生体育与健康.东南大学出版社,2017

[2]肖树新.乒乓球.北京:北京师范大学出版社,2010

2、主要参考书：

[1] 刘建和.全国大学体育院校教材委员会.乒乓球教学与训练.北京:人民体育出版社，2004

[2] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则.北京:人民体育出版社，2016

[3] 张瑞林.乒乓球运动.北京:高等教育出版社,2010

[4] 贾纯良.跟我学乒乓球.成都:成都时代出版社,2009

（六）羽毛球

执笔人：王芳军 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育2（羽毛球）

**英文名称：**College Physical Education 2（badminton）

**课程代码：**B08002

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 二 学期

**二、课程的地位与作用**

大学羽毛球课是增强学生专项体质，使学生掌握羽毛球运动的基本知识，基本技能和基本技术。并通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用羽毛球的基本理论和实践经验，普及大学羽毛球运动开展，提高羽毛球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操，培养运动兴趣爱好和坚持锻炼的习惯，形成良好的心理品质和适时的人际交往的能力与合作能力；发扬体育精神，形成积极进取，乐观开朗的生活态度，且具有良好的体育道德，竞争意识和社会责任感，学会科学的锻炼身体的方法，养成终生健身习惯。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过羽毛球专项课的教学，使学生全面了解羽毛球运动的基本知识；掌握羽毛球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；熟悉羽毛球运动规则和裁判法，并

能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。

2、能力目标：通过合理的教学内容和教学手段，全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。

3、素质目标：培养学生身体素质、身体协调能力。热爱集体、团结协作、勇于进取、勇于拼搏、吃苦耐劳的思想品质。

**四、教学方式及学时分配**

**大学体育2羽毛球课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 羽毛球的发展史 | 开阔眼界 | 了解羽毛球的运动特点、发展趋势 | 了解现代羽毛球在世界的发展，开阔眼界 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 如何养成终生体育的习惯 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 羽毛球发球法 | 勤奋刻苦 | 羽毛球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 羽毛球击球法 | 踏实勤奋 | 羽毛球基本技术练习方式 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质反复练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |
| 羽毛球基本技能考试 | 遵纪守法 | 讲授羽毛球竞赛示例 | 培养诚信、追求卓越的良好品德 |

**羽毛球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 |  羽毛球的发展史 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 正反手握拍及正手发球 | 实践授课 | 2 |
| 4 | 反手发球 | 实践授课 | 2 |
| 5 | 高远球 | 实践授课 | 6 |
| 6 | 挑高球 | 实践授课 | 4 |
| 7 | 接杀球 | 实践授课 | 6 |
| 8 | 分组竞赛 | 实践授课 | 6 |
| 9 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 10 | 羽毛球基本技能考试 | 实践操作 | 2 |
| 11 | 羽毛球理论考试 | 实践操作 | 2 |

**五、主要教学内容**

（一） 羽毛球理论教学

1、.教学目标：

1.1了解羽毛球运动的概念、理解羽毛球运动的特点、掌握羽毛球运动的作用。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1羽毛球的发展史

2.2体育与健康知识

（1）大学生体育锻炼的原则；

（2）大学生体育锻炼的方法；

（3）体育锻炼的运动处方；

3.教学重点：羽毛球的发展史

4.教学难点：运动量和运动强度的掌握

（二）羽毛球实践教学

1、.教学目标：

1.1学习正反手发球和基本接球技术，激起学生对羽毛球运动产生兴趣。

1.2学习对战基本技能，引导学生掌握正确的训练方式和方法。

1.3掌握羽毛球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

1.4通过羽毛球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到羽毛球运动带来的乐趣，。培养学生良好的大学体育锻炼习惯和终身大学体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。

2、教学内容：

2.1专项技术：正反手发球、高远球、挑高球、接杀球、比赛技能

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3、教学重点：高远球和接杀球的基本动作。

4、教学难点：接杀球及在实战中的灵活运用。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育为考试课程，成绩评定采用平时成绩和期末考试相结合的方式，其中平时成绩占30%，期末考试占70%。其中专业考核（40%）；体育理论（10%）；身体素质（20%）。

1、正手发直高远球(20%)

（1）考核要求：按单打规则，每人连续发球10次。男生发球要求落点在同侧底线与双打后发球线以内每球计10分，落点未在规定区域不计分。女生发球落点可以在后发球线前后76CM以内均可计分。

（2）评分标准：（见下表）

2、反手发网前球（20%）

（1）考试方法：（双打规则）连续发球10次。落点在双打前发球区短线后规定的区域，且落点在发球者的对角区域，每球计10分，落点未在规定区域不计分。

（2）评分标准：（见下表）

**大学体育2（羽毛球）成绩考试评分标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 发高远球 | 男/女 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 反手发球 | 男/女 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 分值40% | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

**3、身体素质（20%）：**测试内容：50米和仰卧起坐（女）、引体向上（男）。测试分、要求和评分标准见大学体育1表5备注说明。

**4、体育理论考核（10%）：**体育理论考核为开卷考试，每个学年考一次，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度，考试时间80-100分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

**大学体育2（羽毛球）理论成绩评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得 分 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

**5、平时成绩（30%）：**评分原则见大学体育1。

**八、参考教材：**

**1、**教材：

[1].高校体育选项课教材.《羽毛球》.北京体育大学出版社，2009年5月

[2].蒋纯金，罗宏景.大学体育教程.北京：现代教育出版社,2016

**2、参考资料：**

[1] 名师出高图编写组.羽毛球入门到精通.北京:化学工业出版社，2016

[2] 张星杰、潘璠.手把手教你打羽毛球.北京:人民邮电出版社,2016

[3] 中国羽毛球协会审定.羽毛球竞赛规则.北京:北京大学体育大学出版社,2015

（七）毽 球

执笔人：莫兰加 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育2（毽球）

**英文名称：**College Physical Education 2（Shuttlecock）

**课程代码：**B08002

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 二 学期

**二、课程地位与作用**

毽球运动是一项民族传统体育项目，它集羽毛球的场地、排球的规则、足球的脚法、踢毽子的技巧于一身，以其细腻的技巧性，快速多变、激烈、快乐的对抗性，吸引了广大的爱好者，具有广泛的群众基础，深受广大学生的喜爱，在学校课外体育锻炼中占有主要的地位。

毽球在学校体育教学和课外体育锻炼中，是不可缺少的运动项目之一，它的运动特点是：1、灵敏性：表现出轻灵活泼、快慢相间、灵活多变。2、观赏性：踢毽子是我国独有的民族体育运动之一，它不仅是锻炼身体的的手段，也是一种优美的艺术表演。3、融合性：毽球运动融入了足球的脚法，羽毛球的场地和排球的战术。毽球多人合踢可以培养学生组织纪律性和互相合作精神。4、普及性：踢毽子运动量可随意控制，不必与人争抢冲撞，不易造成运动伤害事故。5、经济性：不受场地限制，占地小，器具简单，投资少，男女老少都可以参加，深受广大群众的欢迎。因此，它同中华武术一样应该加以继承和发展，在人体健康锻炼和学校人才培养中具有重要的作用。

**三、课程教学目标**

学生通过毽球课程的学习和练习，在知识、能力、育人的目标如下：

1、知识目标：通过毽球理论的教学，使学生掌握毽球的基础知识和基本理论，了解毽球运动的竞赛方法和裁判方法，培养学生自主学习、学会观赏毽球竞赛。

2、能力目标：通过毽球实践教学活动的开展，使学生掌握毽球运动的基本方法，提高毽球运动的能力；能组织课外毽球锻炼活动，养成经常锻炼的习惯，增强体质，提高健康水平。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过毽球课程的理论和实践教学，以及课外毽球竞赛的活动，使大学生具有坚定的理想信念，厚植爱国主义情怀；增强大学生的民族精神、时代精神、团结互助精神、担当精神；培养大学生遵守公德、遵纪守法、文明礼貌、责任意识、勤奋刻苦、自强不息，成为新时代社会主义建设所需的德智体全面发展的合格大学生。

**大学体育2（毽球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 体育锻炼的原则 | 时代新人 | 介绍体育运动锻炼中的一些不合理的现象，引导教育 | 培养自律意识，自强不息 |
| 体育锻炼的方法 | 体育科学观 | 了解体育锻炼对人体的作用机制，示范、互动教学 | 培养科学务实，做时代新人 |
| 毽球运动的概述 | 爱国主义 | PPT展示，了解毽球的起源与发展 | 扬民族精神，做时代新人 |
| 毽球颠球技术 | 勤奋刻苦 | 分组练习、巡回辅导、纠正错误动作 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 毽球发球技术 | 勇往直前 | 精讲多练，反复练习 | 培养责任意识，担当精神 |
| 毽球竞赛方法 | 女排精神 | 言传身教，分组竞赛 | 培养吃苦耐劳的拼搏精神 |

**四、教学方式及学时分配**

**大学体育2（毽球）教学内容和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 1 |
| 2 |  毽球的起源与发展 | 理论授课 | 1 |
| 3 | 毽球基本技术 | 实践授课 | 14 |
| 4 | 简介毽球运动场地及竞赛方法 | 实践授课 | 2 |
| 5 | 毽球竞赛体验 | 实践授课 | 6 |
| 6 | 身体素质 | 实践操作 | 6 |
| 7 | 毽球基本动作考试 | 实践操作 | 4 |
| 8 | 毽球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

**（一） 体育毽球基本理论知识**

1、.教学目标：

1.1 了解中华民族毽球的演变与发展、毽球运动的灵活性、观赏性、融合性、娱乐性和普及性的特点，增强民族自豪感和爱国热情；了解体育锻炼对人体作用的原理，使大学生对体育产生科学的新认识、新观念。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用、毽球运动的特点、及毽球运动的竞赛与发展，调动学生课外锻炼的积极性，培养自强不息，奋发向上的精神。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.2体育与健康知识：（1）大学生体育锻炼的原则；（2）大学生体育锻炼的方法；（3）体育锻炼的运动处方。

2.1毽球的起源与发展

3.教学重点：体育锻炼的原则和方法

4.教学难点：运动量和运动强度的掌握

**（二）毽球实践教学**

1、.教学目标：

1.1 了解毽球运动特点、踢毽球的基本方法，及毽球运动的竞赛方法。培养学生主动求知和爱国情怀，提高毽球运动的兴趣。

1.2 理解毽球运动对身心健康的作用，调节心情，有助于提高文化学习效果，快乐生活。

1.3 掌握毽球运动的基本方法和竞赛方法，用运于身体锻炼之中、提高健身的乐趣，养成终身锻炼的习惯。

2、教学内容

2.1 移动步法：上步、退步、侧换步 2.2 脚内侧颠球

2.3 正脚背颠球 2.4 正脚背发毽球

2.5 身体素质：速度、力量、弹跳。 2.6 毽球竞赛

3.教学重点：毽球运动的基本踢法

4.教学难点：掌握控制毽球的能力

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、口令集体练习； 3、分组练习，互相观摩；4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育为考试课程，成绩评定采用平时成绩和期末考试相结合的方式，其中平时成绩占30%，期末考试占70%。

1、毽球正脚背颠球考核（20%）

（1）考试方法：个人连续用正脚背颠球，左右脚不限制，以踢球次数计成绩。

（2）评分要求：踢球过程中可以用身体或者其它踢球方法调理好球，严禁用手去打球，球落地结束考试，每人2次考试机会，男女要求一样。

（3）评分标准：（见下表）

2、毽球正脚背发球（20%）

（1）考试方法：个人连续发球10次，球落在对方场地内为有效球，以发中有效球的次数评定成绩。

（2）评分要求：站在场地端线中点向左右延伸1.5米的范围内发球，必须用原地正脚背踢球的动作技术将球踢出，男女要求一样。

（3）评分标准：如下表所示。

**大学体育2（毽球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 颠 球 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 |
| 正脚背发球 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 分值40% | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

3、身体素质（20%）

A、男女50米跑（10%）：目的是测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵敏性的发展水平。

（1）考试方法：男女分组，2-3人一组进行测试，体育委员发令，教师计时，班长记录成绩，按完成跑到终点的时间评定成绩。

（2）评分要求：学生服从安排，听发令员口令起跑，不得违反规定，否则取消成绩。跑到终点后运动员到班长那里自报姓名登记成绩，方可离开。

（3）评分标准：如下表所示。

**50米跑评分标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩（秒） | 男 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7.0 | 7.1 | 7.5 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.0 |
| 女 | 7.5 | 7.6 | 7.7 | 7.8 | 8.0 | 8.7 | 9.7 | 10 | 10.3 | 10.5 |
| 得 分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

B、男子引体向上（10%）：目的是测试学生的上肢肌肉力量和耐力的发展水平。

（1）测试方法：受试者跳起双手正握杆，成直臂悬垂。静止后，用力引体，上拉到下额超过横杆为完成一次，记录引体次数。

（2）测试要求：引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其它附加动作撑起；两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试。

（3）评分标准：如下表所示。

C、女子仰卧起坐（10%）：目的是测试学生腹肌耐力。

（1）考试方法：垫子若干块，铺放平坦。2人一组（一人压腿，一人做），教师口令开始，1分钟计时，以完成次数多少评定成绩。

（2）评分要求：按规定动作要求测试（两手抱头，两脚弯曲仰卧，起座时肘关节碰膝，为完成一次，连续进行，1分钟计时），达不到要求的动作次数要扣除。

（3）评分标准：如下表所示。

**男子引体向上、女子仰卧起坐评分标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩（个数） | 男 | 26 | 23 | 21 | 20 | 18 | 14 | 11 | 9 | 8 | 7 |
| 女 | 52 | 49 | 45 | 43 | 42 | 35 | 28 | 27 | 26 | 25 |
| 得 分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

4、体育理论考核（10%）。体育理论考核为开卷考试，每个学年考一次，着重了解学生对大学体育与健康基本理论知识；专项基本概念和基本方法的理解与掌握程度，考试时间为100-120分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

**大学体育2（毽球）理论成绩评定表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育2、4 | 100 | 90 | 80 | 69 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9 | 8 | 6.9 | 6 | 5 | 4 | 3 |

5、平时成绩（30%）：评分原则见大学体育1。

**八、教材和主要参考书目**

1．教 材：

[1].丁仲 等. 《大学生体育与健康》. .北京. 东南大学出版社. 2017. 06

[2].董 刚. 《毽球教程》. .北京. 化学工业出版社. 2017. 06

2.实验指导书：

[1].李相如. 《怎样踢毽球》. 北京. 金盾出版社. 2016. 08

3．主要参考书：

[1].白晋湘.《大学体育与健康教程》.长沙.中南大学出版社.2009.07

[2].赵建屏. 《实用毽球教程》. .四川. 四川科学技术出版社. 2019. 08

[3].毛振明.《毽球运动》.北京.北京师范大学出版社.2015.04

（八）健美操

执笔人：刘雯雯 裴金妮 审核人： 熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育2（健美操）

**英文名称：**College Physical Education 2（Aerobics）

**课程代码：**B08002

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 二 学期

**二、课程的地位与作用**

课程地位：健美操课程是大学生以身体练习为主要手段，是大学体育课程的扩展与补充通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高大学体育素养为主要目的课程；

课程作用：通过教学使学生在掌握和应用基本的体育与健康知识及运动技能的同时，达到锻炼身体，增强体质的目的；培养运动兴趣、爱好和坚持锻炼的习惯，形成良好的心理品质和适时的人际交往的能力与合作能力；通过对个人健康和群体健康意识的培养，养成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取，乐观开朗的生活态度，且具有良好的体育道德，竞争意识和社会责任感，学会科学的锻炼身体的方法，养成终生健身习惯，掌握一至二项体育基本的技术、技能，形成良好的健身习惯，能自我定制短期、中期、长期的体育健身计划，能组织简单的基层体育赛事及体育活动。具有较好的身体素质和较强的沟通能力以及团队协作能力和吃苦耐劳的精神。

**三、课程教学目标**

学生通过健美操课程的学习和练习，在知识、能力、育人的目标如下：

1、知识目标：通过健美操理论的教学，使学生掌握健美操的基础知识和基本理论，了解健美操运动的竞赛方法和裁判方法。

2、能力目标：通过健美操实践教学活动的开展，使学生掌握健美操运动的基本方法，提高健美操运动的能力；能组织课外健美操运动的竞赛活动，养成经常锻炼的习惯，增强体质，提高健康水平。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过健美操课程的理论和实践教学，以及课外健美操竞赛的活动，使大学生具有坚定的理想信念，厚植爱国主义情怀；增强大学生的民族精神、时代精神、团结互助精神、担当精神；培养大学生遵守公德、遵纪守法、文明礼貌、责任意识、勤奋刻苦、自强不息，成为新时代社会主义建设所需的德智体前面发展的合格大学生。

大学体育2（健美操）课程思政

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 健美操运动概述 | 开阔眼界 | 了解健美操的起源与发展 | 了解健美操在世界的发展，开阔眼界 |
| 现代健美操运动的发展趋势 | 时代新人 | 了解健美操运动的发展趋势 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 时尚一级健美操 | 勤奋刻苦 | 学习时尚一级健美操规定套路 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 健美操运动概述 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 现代健美操运动的发展趋势 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 时尚一级健美操 | 实践授课 | 26 |
| 4 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 5 | 健美操基本动作考试 | 实践操作 | 4 |
| 6 | 健美操理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

健美操教学方式和学时分配一览表

**五、主要教学内容**

（一） 健美操基本理论知识

1、.教学目标：

1.1 了解健美操的起源与发展、健美操运动的灵活性、观赏性、融合性、娱乐性和普及性的特点。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容：

2.1健美操运动概述

2.2现代健美操运动的发展趋势

3.教学重点：健美操的起源

4.教学难点： 现代健美操运动的发展趋势

（二）健美操实践教学

1、.教学目标：

1.1通过学习健美操的基本知识，让学生理解大学体育的快乐，体会健美操运动的乐趣。

1.2培养学生的个人创新能力、培养团队协作精神和创造力。

1.3通过健美操教学，使学生树立正确的审美观，提高观赏能力，陶冶高雅情操，把健美操运动与健康和终身大学体育思想密切相联系，培养学生良好的大学体育锻炼习惯和终身大学体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。

2、教学内容：

2.1基本手型：掌（分并花及屈指掌）拳（握拳和半握拳）剑指（双、单），响指、翘指、造型手。

2.2基本步伐：健美操七种基本步伐。

2.3时尚一级健美操。

2.4身体素质：速度、力量、弹跳。

3.教学重点：时尚一级健美操成套动作学习。

4.教学难点：健美操套路动作与音乐的配合，学生肢体的协调性、舒展性、对音乐的敏感性，以及如何正确发力。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、口令集体练习；

3、分组练习，互相观摩； 4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育2（健美操）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；体育理论（10%）；身体素质（20%）

1. 专项内容（40％）
2. 测试内容：时尚一级健美操

（2）考试方法：4人一组（按学生花名册顺序分组），背对背站立，跟着音乐的节奏演示健美操成套动作。

（3）考试要求：遵守考试规则，根据个人动作质量给予评分。

（4）评分标准：（见下表）

**时尚一级健美操评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分等级 | 90以上优秀 | 80-89良好 | 60-79及格 | 59不及格 |
| 时尚一级健美操成套动作（40%） | 动作正确、协调、规范、干净利落，能跟上音乐的节奏，身体姿态好。 | 动作较正确、协调、规范、干净利落，能跟上音乐的节奏，身体姿态较好。 | 动作有少误、协调性一般，动作正确、节奏较好、有一定身体姿态。 | 动作不正确，无力、节奏一般、身体姿态不好。 |
| 分值 | 40——36 | 35——32 | 30——24 | 22——0 |

2、体育理论（10%）：体育理论考核为开卷考试，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度，考试时间100-120分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%，简答题20%、问答题占20%。

3、身体素质（20%）：

测试内容：50米（10%）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）10%。

测试方法、要求、标准见大学体育1表5备注说明。

4.平时考核（30%）：（见大学体育1评分要求）

**八、参考教材：**

1、教材：

[1]丁仲,夏平，王浩.大学生体育与健康.东南大学出版社,2017

黄宽柔，健美操体育舞蹈，北京，高等教育出版社，2009.2

2、主要参考书：

[1]何荣，健美操教程，北京，北京师范大学出版社，2010.10

[2]朱晓龙，健美操，浙江大学出版社，2014.1

[3]国家体育总局职业技能鉴定指导中心，社会体育指导员职业培训专项教材-健美操，高等教育出版社，2005.7

[4] 国家大学体育总局.全国健美操大众锻炼标准.北京:高等教育出版社,2004

[5] 国家大学体育总局.健美操指导员培训教材.北京:高等教育出版社,2003

[6] 肖光来.健美操.北京:人民体育出版社,2004

《大学体育3》课程教学大纲

**一、基本信息**

**中文名称:** 大学体育3

**英文名称：**College Physical Education 3

**课程代码：**B08003

**课程性质：**通识必修课

**学 分：** 1 **总学时：** 36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**大二本科所有专业

**先修课程：**大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 三 学期

**《大学体育3》课程教学一览表（项目选修）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **选课内容** | **理论学时** | **实践学时** | **总学时** |
| 1 | 足 球 | 4 | 32 | 36 |
| 2 | 篮 球 | 4 | 32 | 36 |
| 3 | 排 球 | 4 | 32 | 36 |
| 4 | 武 术 | 4 | 32 | 36 |
| 5 | 乒乓球 | 4 | 32 | 36 |
| 6 | 羽毛球 | 4 | 32 | 36 |
| 7 | 毽 球 | 4 | 32 | 36 |
| 8 | 健美操 | 4 | 32 | 36 |

（一）足 球

执笔人：高 晶 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（足球）

**英文名称：**College Physical Education 3（football）

**课程代码：**B08003

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：2 实践：34 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第三学期

**二、课程的地位与作用**

大学足球课能增强学生专项体质，使学生掌握足球运动的基本知识，基本技能和基本技术。它通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用足球的基本理论和实践经验，普及大学足球运动开展，提高足球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：在学生喜爱的足球课程中加强对学生的政治思想教育，并结合足球运动的特点，培养学生团结友爱的集体主义精神，推动党的教育和体育事业的发展。

2、能力目标：通过教学使学生能运用足球运动这一项目达到锻炼身体，增强体质，提高体育素质的目的，养成终身体育锻炼的思想。

3、素质目标：在教学中，严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的足球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**大学体育3（足球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 足球竞赛规则和裁判法 | 公平正义 | 讲解足球竞赛规则和简单的裁判法 | 通过了解足球规则和裁判法培养公平正义的精神 |
| 足球运球过人、头顶球、掷界外球、假动作技术 | 锲而不舍 | 足球基本技术反复练习方式 | 培养认真训练，锲而不舍精神 |
| 足球教学比赛 | 顽强拼搏 | 足球基本技术综合运用 | 培养顽强拼搏，团结协作精神 |
| 身体素质练习 | 坚韧不拔 | 身体素质集体练习方式 | 培养奋斗意志和坚忍不拔的精神 |

**四、教学方式及学时分配**

**足球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 第一章 足球竞赛规则和裁判法 | 多媒体课件、视频资料 | 2 |
| 3 | 第二章 足球运球过人、头顶球、掷界外球、假动作技术 | 实践授课 | 8 |
| 4 | 第三章 足球教学比赛 | 实践授课 | 12 |
| 5 | 第四章 身体素质练习与辅助教学内容 | 实践授课 | 8 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 足球多部位颠球、运球绕杆技术考试 | 实践操作 | 4 |

**五、主要教学内容**

**第一章 足球竞赛规则和裁判法（2学时）**

1、教学目标：

了解足球竞赛规则的发展和简单的裁判法、理解足球竞赛的基本要素（包括：比赛场地、球、队员人数、队员装备、裁判员、助理裁判员、比赛时间等）、掌握越位以及越位的判罚；

2、教学内容：

讲授足球竞赛规则和发展，比赛的基本要素，国际比赛场地要求，裁判判罚。

3.教学重点：

足球竞赛基本规则和裁判基本判罚。

4.教学难点：

越位历来是足球比赛中裁判员容易出现错判、漏盘的环节，对于越位的判罚需要主裁判和助理裁判的密切配合，因为越位是本堂课的难点。

**第二章 足球**运球过人、头顶球、掷界外球、假动作**技术（8学时）**

1、教学目标：

学习并初步掌握各种运球过人技术，学习并初步掌握头顶球技术，学习并初步掌握掷界外球技术，学习并初步掌握足球的各种假动作。

2、教学内容：

学习拨、拉、扣、挑等多种运球过人技术；学习原地正面头顶球技术、助跑起跳头顶球技术；学习原地与助跑掷界外球技术；学习无球假动作、学习假踢假动作、假停假动作、假顶假动作。

3.教学重点：

各种所教足球技术动作的规范性与合理运用。

4.教学难点：

学生由于专项身体素质跟不上造成完成各种所学动作的质量不高。

**第三章 足球教学比赛（12学时）**

1、教学目标：

通过教学比赛，让学生在足球比赛中感受足球的魅力，享受足球带来的愉悦情感体验，锻炼身体并发展身体的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质。

2、教学内容：

以教学班的同学分队进行教学比赛，全员参与，并修订相应的比赛规则，以适应男女同学同场竞技的要求。

3.教学重点：

各种所学的足球技术动作在比赛中的合理运用。

4.教学难点：

学生由于专项身体素质跟不上造成比赛中综合运用各种所学技术动作的质量不高。

**第四章 身体素质练习与辅助教学内容（8学时）**

1、教学目标：

了解运动锻炼身体素质练习方式，理解身体素质对体育运动的作用，掌握体育锻炼的基本原则和方法。

2、教学内容：

50米跑的动作技术，起跑、起跑后的加速跑、途中跑、冲刺跑；

辅助教学内容根据每学期实际情况需要制订。

3.教学重点：

途中跑是重点，途中跑距离最长，途中跑的能力影响着50米跑的成绩。

4.教学难点：

如何让学生在跑步时重心高的快速前移。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、考核内容： 平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（30%）

2、考核办法：

  （1）平时成绩（30%）：成绩评定因素参见（大学体育1）七.3平时成绩评分细则。

（2）专业考核（40%）

2.1多部位颠球（20%）:

考核要求：用手抛球或用脚将球挑起，用身体的多部位颠球；从第一个部位触球开始计数，球落地停止计数；允许以单部位连续颠球进行调整，但没有增加新部位颠球分数就没有提高，每人三次机会，记录最好一次成绩。

2.2 运球绕杆（20%）:

 考核要求：学生运球绕过6个旗杆后为完成考试，旗杆放置要求：运球起点到第一杆距离为4米，其他杆与杆间隔距离3米，全程距离总共为19米，计时从学生运球开始到绕过最后一根杆且停住球后为计时结束，漏杆为零分，每人3次机会，取最好一次成绩。

**大学体育3（足球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **100分** | **90分** | **80分** | **70分** | **60分** | **50分** | **40分** | **30分** |
| 多部位颠球 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 运球（男） | 15s | 16s | 17s | 18 | 19s | 20s | 21s | 22s |
| 运球（女） | 19s | 20s | 21s | 22s | 23s | 24s | 25s | 26s |
| 分值（各20%） | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |

1. 身体素质考核（30%）：

A、男子1000米，女子800米跑（5%）：目的是测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管和呼吸系统的机能及耐力。

（1）测试方法：男女分组，至少2人以上进行测试，站立式起跑。体育委员发令，教师计时（多功能秒表），班长记录成绩，按完成跑到终点的时间评定成绩，以分、秒为单位记录测试成绩。

（2）测试要求：学生服从安排，听发令员口令起跑，不得违反规定，否则取消成绩。跑到终点后受试者按名称排好队伍，教师按名称报成绩，班长登记成绩，方可离开。

（3）评分标准：（参考大学体育1表5备注说明）

B、男女立定跳远（5%）：目的是测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

（1）测试方法：受试者两脚自然分开站立在起跳线后，两脚原地同时起跳，丈量起点到落地点的垂直距离，每人试跳2-3次，记录最好一次成绩。

（2）测试要求：遵守规则，服从安排，起跳地面要平坦，成绩以米为单位，保留2位小数。不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（3）评分标准：（参考大学体育1表5备注说明）

**八、参考教材：**

1、教材：

蒋纯金，罗宏景.大学体育教程.北京：现代教育出版社,2016

2、参考教材：

[1] 王崇喜. 《球类运动, 足球》. 高等教育出版社, 2014.

[2] 周龙峰.《足球：赛事与赏析》. 北京体育大学出版社，2013

[3] 张瑞林，许景朝，叶燎昆.《足球运动》. 高等教育出版社，2010

[4] 中国足球协会审定, 中国足球协会. 《足球竞赛规则》. 人民体育出版社

（二）篮 球

执笔人：邓 科 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（篮球）

**英文名称：**College Physical Education 3（basketball）

**课程代码：**B08003

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第三学期

**二、课程的地位与作用**

公共体育课是大学生必修课程，篮球课历来是普及程度较高、深受学生喜爱的公共体育主要课程之一。从体育教育的本性出发，以“从生活走向体育，从体育走向社会”为基本理念，本课程目的首当其冲的是，培养学生作为一个“人”的生存能力，增强学生体质，帮助学生学习体育知识、技能与方法，了解体育的价值，使学生能够把握体育的思想，体会体育的理性精神及对身体的关照与对生命的滋养，欣赏体育的美学价值，领会体育的创新精神和体育文化的深刻内涵，为终身体育锻炼打下良好基础。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：使学生了解篮球运动的起源与发展过程，认识篮球运动的基本特点，提高篮球技术、战术水平及体育健身知识和方法。

2、能力目标：通过教学使掌握简单的战术，提高学生的实战应用能力，培养竞争意识:提高学生组织股性比赛的能力: 掌握篮球竞赛基本规则，提高学生观赏篮球比赛的水平；使学生掌握篮球基本技术，培养学生的自我锻炼能力和激发学生体育学习的兴趣，调动学生体育锻炼的积极性，增强体质，增进健康，提高身体素质，培养终身体育的意识。

3、素质目标：通过学习与运动实践，寓练于乐，体验勇敢、顽强、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的篮球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**大学体育3（篮球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 篮球竞赛规则和裁判法 | 公平正义 | 讲解篮球竞赛规则和简单的裁判法 | 通过了解篮球规则和裁判法培养公平正义的精神 |
| 篮球传接球、运球、投篮、持球突破、抢篮板球等基本技术 | 锲而不舍 | 篮球基本技术分值练习方式 | 培养认真训练，锲而不舍精神 |
| 篮球基本战术:进攻战术：掩护、策应；防守战术：换防配合 | 百折不挠 | 篮球基本技术反复练习方式 | 培养认真训练，百折不挠精神 |
| 身体素质练习 | 坚韧不拔 | 身体素质重复练习方式 | 培养奋斗意志和坚忍不拔的精神 |

**四、教学方式及学时分配**

篮球教学方式和学时分配一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 篮球竞赛规则和裁判法 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 篮球传接球、运球、投篮、持球突破、抢篮板球等基本技术 | 实践授课 | 12 |
| 4 | 篮球基本战术:进攻战术：掩护、策应；防守战术：换防配合 | 实践授课 | 12 |
| 5 | 身体素质练习 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 篮球基本技战术考试 | 实践操作 | 2 |
| 8 | 篮球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

1.教学目标

1.1提高传接球、运球、投篮等基本技术，学习持球突破、抢篮板球等基本技术，稳定学生对篮球运动产生的兴趣。

1.2加强传切、突分、关门、防掩护等基本战术，学习掩护、策应、换防等基本战术，完善学生掌握正确比赛方式和方法。

1.3掌握篮球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

1.4通过篮球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到篮球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

2.教学内容：

2.1专项理论：

1）篮球运动编排的哲学基础与运动规律及21世纪世界篮球运动的发展趋势。

2）篮球竞赛的组织管理、竞赛方式和方法。

2.2专项技战术：

1）专项身体素质：主要以发展篮球运动专项素质为主的速度、力量、灵敏等素质。

2）专项技战术：

|  |  |
| --- | --- |
| **类别** |  **教 学 内 容** |
| 基本技术 | 传接球 | 1.接球（1）双手接球、（2）单手接球2.传接（1）双手胸前传球、（2）双手头上传球、（3）单手肩上传球  |
| 运球 | 1.高运球2.低运球3.体侧前后推拉运球 |
| 投篮 | 1.原地投篮：（1）单手肩上投篮（2）双手胸前投篮2.行进间投篮：（1）高手上篮（2）低手上篮 |
| 持球突破 | 1.交叉步突破 |
| 抢篮板球 | 1.抢进攻篮板球2.抢防守篮板球 |
| 基本战术 | 1.进攻战术：掩护、策应2.防守战术：换防配合 |
| 素质练习 | 1.速度：基本步伐练习、起动跑练习、移动中各种跑练习、跑台阶练习、结合球的练习。2.力量：上肢力量练习、腰腹力量练习、下肢力量（弹跳）练习 |

3）教学比赛：主要是所学基本技、战术的运用。

2.3身体素质：测试 引体向上（男生）、仰卧起坐（女生），长跑；1000米跑（男生）、800米跑（女生）。

3、教学重点：投篮、持球突破、抢篮板球等基本技术。

4、教学难点：掩护、策应、换防配合等基本战术。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

1. 互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、定点投篮（20%）

（1）考试方法：以三秒区为基准线投篮，5个点，每个点投2次，共投篮10次，以投进次数的多少评定成绩（20%）

（2）评分要求：投篮时，女生可以一只脚过线投篮，男生双脚不能踏线；男生采用单手肩上投篮，女生投篮姿势不限制；投篮后可由同学递球再进行下一次投篮。

2、全场往返运球上篮（20%）

（1）考试方法：从篮球场底线开始，往返运球上篮，必须在两个篮圈各投进2个球，计时才能停止，以时间快慢评定成绩。

（2）评分要求：运球时不能带球跑、没有投中必须得补中，才能返回。

**大学体育3（篮球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 定点投篮 | 男女 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 全场往返运球上篮（秒） | 男 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 |
| 女 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 |
| 分值40% |  | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

2、身体素质测试（30%）

测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）（参考大学体育1表5备注说明）。C、或者专项身体素质内容（自定）。

3.平时成绩考核（30%）：考核因素见“大学体育1”的评分要求。

平时成绩以课外锻炼、复习、身体素质能力和体育竞赛为主要参考依据，结合课堂考勤、课堂表现、动作能力、师生互动等情况进行综合评定。其中考勤参考因素：优秀—满勤课堂积极主动；良好--满勤课堂认真；及格—迟到或早退2次，但课堂认真；不及格--旷课三次以上；旷课五次或以上者取消考试资格。

**八、教材和主要参考书目：**

**1、教材：**

[1]丁仲等.《大学生体育与健康》.北京.东南大学出版社. 2017. 06

**2、主要参考书目：**

[1] 王崇喜. 《球类运动, 篮球》. 高等教育出版社, 2014.

[2] 周龙峰.《篮球：赛事与赏析》. 北京体育学出版社，2013

[3] 张瑞林.许景朝.叶燎昆.《篮球运动》. 高等教育出版社，2010

[4] 中国篮球协会审定, 中国篮球协会. 《篮球竞赛规则》. 人民体育出版社

（三）排 球

执笔人： 熊阿凤 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（排球）

**英文名称：**College Physical Education 3（volleyball）

**课程代码**：B08003

**课程地位**：项目选修

**学 分**：1  **总学时：**36（其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业**：学院本科所有的专业学生

**先修课程**：大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课学院**：公共基础课部大学体育教研室

**开课学期**：第三学期

**二、课程的地位与作用**

当前，作为高等教育的重要组成部分--高校体育，承载了比以往更多的任务。新的《体育(与健康)课程标准》提出了“以学生发展为中心和健康第一 ”的指导思想，进一步明确了高校体育教学的努力方向。而排球课程又作为大学体育教育的重要组成部分，始终以排球基本技术作为主要素材，以身体练习为主要手段， 以增进学生体质、和提高体育素养为主要目标的一门素质与基础学习课程。为了落实《普通高等学校体育工作基本标准》精神，更好的完成高校体育教学的目标与任务，为社会培养身心健康的应用型创新人才，特修订湖南交通工程学院大学体育与健康课程教学大纲。
三、**课程教学目标**

通过本课程的学习，学生应具备以下能力：

1、知识目标：通过排球专项课的教学，使学生全面了解排球运动的基本知识；掌握排球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；熟悉排球运动规则和裁判法，并能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。

2、能力目标：通过合理的教学内容和教学手段，增强学生的运动参与意识，提高运动技术技能，全面提高学生的基本身体素质和专项素质，增强体质，增进健康，提高社会适应力，促进学生身心全面发展。

3、素质目标：增强学生身体耐力、速度、灵敏等身体素质，提高身体协调能力。培养其热爱集体、团结协作、勇于进取、敢于拼搏、吃苦耐劳、合作共赢的思想品质。

**大学体育3（排球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 排球竞赛规则和裁判法 | 公平正义 | 讲解排球竞赛规则和简单的裁判法 | 通过了解排球规则和裁判法培养公平正义的精神 |
| 排球基本发球技术 | 锲而不舍 | 排球基本技术练习方式 | 培养认真训练，锲而不舍精神 |
| 排球基本扣球技术 | 百折不挠 | 排球基本技术练习方式 | 培养认真训练，百折不挠精神 |
| 身体素质练习 | 坚韧不拔 | 身体素质练习方式 | 培养奋斗意志和坚忍不拔的精神 |

**四、教学方式及学时分配**

排球教学方式和学时分配一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 排球竞赛规则和裁判法 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 排球基本发球技术 | 实践授课 | 12 |
| 3 | 排球基本扣球技术 | 实践授课 | 12 |
| 4 | 身体素质练习 | 实践授课 | 4 |
| 5 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 6 | 排球发球、扣球技术考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 排球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

1.教学目标

（1）掌握排球运动中的发球、扣球技术。

（2）掌握排球运动中的基本战术并且能在教学比赛中正确运用。

（3）通过排球课的教学和身体素质的练习，促进学生身体全面发展，达到大学体育健康教育的目的，发展学生团队协作等良好意志品质。

2、教学内容：

（1）专项理论：

① 排球运动简介：主要介绍排球运动的起源、发展、特点、比赛方法、种类和场地器材等一般常识性内容。

② 排球比赛主要规则简介。

（2）专项技术：

① 专项身体素质：主要以发展排球运动专项素质为主的力量、速度、弹跳力、耐力、柔韧和灵敏等素质。

② 排球技术内容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别** | **教学内容** | **主 要 内 容** | **介绍内容** |
| 技术部分 | 准备姿势和移动 | 1.准备姿势：半蹲2.移动：并步、滑步、交叉步 | 1.稍 蹲2.跑 步 |
| 发 球 | 1.正面下手发球（男、女） 2.侧面下手发球（女）3.正面上手发球（男） |  |
| 垫 球 | 1.正面双手垫球 2. 背 垫 | 1.侧垫2.双手挡球 |
| 传 球 | 正面双手传球 |  |
| 扣 球 | 4号位扣球 |  |

1. 心肺功能练习/身体素质:1000米跑（男）、800米跑（女）

3.教学重点

扣球技术

4.教学难点

学生基础不同，水平参差不齐，身体素质状况也不一样。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

1. **课程考核和成绩评定方式：**

大学体育为考试课程，成绩评定采用平时成绩和期末考试相结合的方式，其中平时成绩占30%，期末考试占70%。

1、正面上手发球技术（20%）

（1）考试方法：正面上手发球，位于发球区，连续发10个球。

（2）评分要求：抛球、挥臂手击球手法正确合理、动作熟练、协调，击球部位准确，控制球好。

2.两人传垫球（20%）：

（1）考试方法：两人相距3—5米来回对垫排球，同时测试者站在甲方的三米线后面，接在乙方同伴抛来球，将排球传到乙方三米线后的长2米宽1米的体操垫上（只要球碰到垫子上即可）。注意只要同伴抛出球测试者就可以根据抛来球的路线随时移动。每人传垫球各10个。

（2）评分要求：垫球时手臂击球手法正确合理、动作熟练、协调，击球部位准确，控球好；传球时取位准确，用力协调，传技术动作准确，传球到位率高并能够进行简单的调整传球。

（3）评分标准：见下表。

**大学体育2（排球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 正面上手发球 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 两人传垫球 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18-20 |
| 分值40% | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

3、身体素质测试（30%）：

测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）（参考大学体育1表5备注说明）。C、或者专项身体素质内容（自定）。

4、平时成绩考核（30%）：考核因素见“大学体育1”的评分要求。

**八、教材和主要参考书目：**

**1、教材：**

[1]丁仲等.《大学生体育与健康》.北京.东南大学出版社. 2017. 06

**2、主要参考书目：**

[1] 林志超.大学大学体育与健康教程.北京:北京大学体育大学出版社,2006

[2] 名师出高图编写组.排球入门到精通.北京:化学工业出版社，2016

[3] 张星杰、潘璠.手把手教你打排球.北京:人民邮电出版社,2016

[4] 中国排球协会审定.排球竞赛规则.北京:北京大学体育大学出版社,2015

（四）武 术

执笔人：毛青松      审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（武术）

**英文名称：**College Physical Education 3（martial arts）

**课程代码：**B08003

**课程性质：**项目选修

**学    分：** 1      **总学时：**36 （其中理论：4   实践：32  ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 三 学期

**二、课程地位与作用**

武术是源于中国有着悠久历史的传统体育项目，是中华传统文化发展的产物，是中华民族体育文化的瑰宝。中华武术源远流长，博大精深。在长期的演化与发展中，形成了集健身性、技击性、艺术性为一体的独特锻炼功效，武术作为学校体育项目具有很强的健身性、必要性和选择性。

武术教学是学校体育的组成部分，对提高学生自学、自练能力、培养坚定意志和高尚品德有重要意义。既是群众体育的广泛普及，又是我国正在实施的“全民健身计划”的重要体现。总的来说，武术课程对于人体健康锻炼、意志品质的培养等方面都具有重要的地位和作用。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过武术理论的教学，使学生了解武术的基础知识和基本理论，了解武术的分类、特点和作用。

2、能力目标：通过武术实践教学活动，使学生掌握武术套路运动的方法，提高武术运动的锻炼能力、欣赏能力、自学能力和防身能力；能组织课外武术锻炼活动，提高体能、增强体质、增进健康；提高学生对自然环境的适应能力和抵抗疾病的能力。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过武术课程的理论和实践教学，以及课外武术锻炼等活动，增强大学生坚定的理想信念、民族精神、担当精神、时代创新精神和团结互助精神；提高大学生遵守公德、遵守法纪的文明意识。

**大学体育3（武术）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 武术分类、特点与作用 | 民族意识 | PPT课堂教学、现代化手段 | 了解中华武术的演变与发展，弘扬武德 |
| 体育与健康基本知识 | 朝气蓬勃 | 课堂教学、健康新理念 | 弘扬科学体育，做时代新人 |
| 武术基本动作 | 勤奋刻苦 | 武术基本动作练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 武术徒手套路动作 | 自强不息 | 武术套路动作的练习及把控演练动作的节奏感 | 培养见义勇为，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 实干精神 | 身体素质练重复习方式 | 培养艰苦奋斗，持之以恒 |

**四、教学方式及学时分配**

**武术教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 |  武术的分类、特点与作用 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 武术基本功和基本动作 | 实践授课 | 4 |
| 4 | 武术徒手套路与实战 | 实践授课 | 14 |
| 5 | 辅助教学内容 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 身体素质练习 | 实践操作 | 6 |
| 7 | 武术套路考试 | 实践操作 | 2 |
| 8 | 身体素质考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

1、.教学目标

1.1 了解武术的分类、特点与作用，武术套路运动具有灵活性、观赏性、娱乐性和普及性的特点，不同的拳种有不同的运动特点，丰富多彩，可以增强民族自豪感和爱国热情。

1.2 理解武术锻炼对人体的健身作用和防身作用，调动学生课外进行武术锻炼的积极性，只有吃苦耐劳，自强不息，才能达到武术固有的锻炼功效。

1.3 掌握教学武术套路的练习方法、使学生能够独立地进行武术锻炼、提高健身效果，防止伤害事故的发生；掌握健康的新概念，重视和理解体育对人体健康的作用。

2、教学内容

公共内容：

（1）体育与健康知识：A、健康新理念； B、体育运动与环境卫生

（2）国家体育锻炼健康标准的测试内容

专项内容：

1. 武术理论：武术的分类、特点与作用，及其攻防方法。

（2）武术基本功和基本动作：如①马步桩；②坐位体前屈；③俯卧撑等等

（3）武术徒手套路（任选一项）：南拳；少林拳、陈式太极拳、八卦掌和形意拳等

（4）武术攻防练习（教师任选内容）：对练；或散手；太极推手等等。

3、教学重点：学习武术套路动作方法

4、教学难点：表现武术套路动作的节奏、身法、眼神，呼吸方法。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；2、口令集体练习；3、分组练习，互相观摩；4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程内容考核及成绩评定标准：**

大学体育3（武术）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（30%）。

1.专项内容（40％）

1.1武术徒手套路（20%）：南拳、少林拳、陈式太极拳、八卦掌和形意拳等任选一项

①考核方法：4人一组，组长下口令，同时进行。

②评分标准：动作标准6分、动作力量1分、动作协调1分、动作熟练1分、动作精神1分。

a.90-100分------动作准确，套路熟练、圆活完整、衔接和顺、舒展大方、劲力充足、用力顺达、力点准确、重心稳定，节奏分明、充分体现教学拳种的风格；

b.80-90分------动作准确、套路较熟练、动作较舒展、劲力较充足、用力较顺达、力点较准确、能体现拳路风格；

c.70-80分------动作较准确、完成套路比较熟练、劲力基本充足、用力基本顺达、力点基本准确、能体现拳的基本特点；

d.60-70分------动作基本正确、重心不稳、勉强完成套路、动作节奏不好；

e.60分以下------套路动作不熟练、遗忘动作多，不能独立完成、没有拳的基本特点。

2、身体素质测试（30%）：

测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）（参考大学体育1表5备注说明）。C、或者专项身体素质内容（自定）。

3、平时成绩考核（30%）

考核因素见“大学体育1”的评分要求。

**八、教材和主要参考书目**

1．教 材：

[1].丁仲 夏平 王浩.《大学生体育与健康》.东南大学出版社,2017.06

[2].纪秋云. 《武术》 .北京体育大学出版社. 2004. 8

1. 主要参考书：

[1].蔡龙云. 《武术运动基本训练》. .北京. 人民体育出版社. 2013. 08

[2].吴必强 许定国.《套路基础》.重庆.重庆大学出版社.2008

[3].杨祥全 管健民. 《武术散打教程》. 天津. 天津科学技术出版社. 2005. 010

（五）乒乓球

执笔人：钞 超 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（乒乓球）

**英文名称：**College Physical Education 3（table tennis）

**课程代码：**B08003

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 三 学期

**二、课程的地位与作用**

大学乒乓球课是增强学生专项体质，使学生掌握乒乓球运动的基本知识，基本技能和基本技术。并通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用乒乓球的基本理论和实践经验，普及大学乒乓球运动开展，提高乒乓球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操，努力攀登乒乓球高峰。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过学生自己喜爱的乒乓球课程中加强对学生的政治思想教育，结合乒乓球运动的特点，培养学生团结友爱的集体主义精神，热爱党的教育和体育事业。

2、能力目标：通过教学使学生能运用乒乓球运动这一项目达到锻炼身体，增强体质，提高体育素质，养成终身体育锻炼的思想。

3、素质目标：在教学中，严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的乒乓球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**四、教学方式及学时分配**

**大学体育3（乒乓球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 乒乓球的运动特点、发展趋势 | 开阔眼界 | 了解乒乓球的运动特点、发展趋势 | 了解乒乓球在世界的发展，开阔眼界 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 如何养成终生体育的习惯 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 反手推挡技术 | 勤奋刻苦 | 乒乓球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 发球技术 | 踏实勤奋 | 乒乓球基本技术练习方式 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 艰苦奋斗，永不放弃 |

**乒乓球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 |  乒乓球的运动特点、发展趋势 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 正手攻球、反手平击球 | 实践授课 | 10 |
| 4 | 正、反手搓球技术 | 实践授课 | 12 |
| 5 | 分组乒乓球竞赛 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 乒乓球基本动作考试 | 实践操作 | 4 |

**五、主要教学内容**

（一） 乒乓球理论教学

1、.教学目标：

1.1了解乒乓球的运动特点、国内外乒乓球的发展趋势、我国乒乓球现状。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1乒乓球的运动特点

2.2国内外乒乓球的发展趋势

2.3我国乒乓球现状

2.4体育与健康知识：如何养成终生体育的习惯

3.教学重点：乒乓球的运动特点、发展趋势

4.教学难点：养成终身体育的重要性以及方法

（二）乒乓球实践教学

1、.教学目标：

1.1通过乒乓球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到乒乓球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

1.2学习正手近台攻球技术，反手平击发球，正、反手搓球等技术，激起学生对乒乓球运动产生兴趣。

1.3学习对攻等基本战术，引导学生掌握正确的训练方式和方法。

1.4掌握乒乓球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

2、教学内容：

2.1专项技术：正手近台攻球技术；反手平击发球；正、反手搓球；正手发左、右侧上旋球；正手发侧下旋转球。

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3、教学重点：正手攻球与反手推挡；正、反手搓球的基本动作。

4、教学难点：左推右攻、推挡侧身扑正手技术在实战中的灵活运用。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；

2、徒手集体练习；

3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育3（乒乓球）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（30%）：（1） 引体向上（男）仰卧起坐（女）（150%），（见身体素质评分细则）、（2）800米跑（15%）（见身体素质评分细则）

1.专项内容（40％）：

考核方法：两人一组，一分钟计时，必须连续不间断，失误即止，每人每个项目有两次考试机会。

1.1正手攻球(一分钟计时) （20％）。

考核方法：两人自由组合，同时进行考核，双方站位于右台，利用正手攻球技术对攻，记录连续成功攻球数。

评分要求：根据对打回合数与失误次数综合计分，每失误一次将扣除5分。失误后可重新发球，继续正手攻球考试。

1.2反手推挡(一分钟计时) （20％）。

（1）考核方法：两人一组，双方成对角线站位，运用推挡技术或反面攻技术对打，并以一分钟计时。

（2）评分要求；根据对打回合数与失误次数综合计分，每失误一次将扣除5分。失误后可重新发球，继续正手攻球考试。

（3）评分标准：见下表。

**大学体育3（乒乓球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **100分** | **90分** | **80分** | **70** | **60分** | **50分** | **40分** | **30分** |
| 正手攻球（男/女） | 55/50 | 50/45 | 40/35 | 35/30 | 30/25 | 25/20 | 20/15 | 15/10 |
| 反手推挡（男/女） | 55/50 | 50/45 | 40/35 | 35/30 | 30/25 | 25/20 | 20/15 | 15/10 |
| 分值40% | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 |

1. 身体素质（30%）：

测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）（参考大学体育1表5备注说明）。C、或者专项身体素质内容（自定）。

4.平时考核（30%）：参考大学体育1的评分要求。

**八、教材和主要参考书：**

1、教材：

[1]丁仲,夏平，王浩.大学生体育与健康.东南大学出版社,2017

[2]肖树新.乒乓球.北京:北京师范大学出版社,2010

2、主要参考书：

[1] 刘建和.全国大学体育院校教材委员会.乒乓球教学与训练.北京:人民体育出版社，2004

[2] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则.北京:人民体育出版社，2016

[3] 张瑞林.乒乓球运动.北京:高等教育出版社,2010

[4] 贾纯良.跟我学乒乓球.成都:成都时代出版社,2009

（六）羽毛球

执笔人：王芳军 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（羽毛球）

**英文名称：**College Physical Education 3（badminton）

**课程代码：**B08003

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 三 学期

**二、课程的地位与作用**

大学羽毛球课是增强学生专项体质，使学生掌握羽毛球运动的基本知识，基本技能和基本技术。并通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用羽毛球的基本理论和实践经验，普及大学羽毛球运动开展，提高羽毛球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操，培养运动兴趣爱好和坚持锻炼的习惯，形成良好的心理品质和适时的人际交往的能力与合作能力；发扬体育精神，形成积极进取，乐观开朗的生活态度，且具有良好的体育道德，竞争意识和社会责任感，学会科学的锻炼身体的方法，养成终生健身习惯。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过羽毛球专项课的教学，使学生全面了解羽毛球运动的基本知识；掌握羽毛球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；熟悉羽毛球运动规则和裁判法，并

能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。

2、能力目标：通过合理的教学内容和教学手段，全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。

3、素质目标：培养学生身体素质、身体协调能力。热爱集体、团结协作、勇于进取、勇于拼搏、吃苦耐劳的思想品质。

**四、教学方式及学时分配**

**大学体育3（羽毛球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 国内优秀羽毛球运动员事迹 | 爱国情怀 | 以林丹等优秀运动员事迹为主要教学内容 | 了解我国比赛的成绩，增强爱国情怀。 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 如何养成终生体育的习惯 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 杀球 | 自强不息 | 羽毛球基本技术练习方式 | 培养认真训练，自强不息精神 |
| 吊球 | 踏实勤奋 | 羽毛球基本技术练习方式 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**羽毛球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 |  国内优秀羽毛球运动员事迹 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 复习接发球及高远球 | 实践授课 | 2 |
| 4 | 羽毛球的基本步伐 | 实践授课 | 4 |
| 5 | 吊球 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 杀球 | 实践授课 | 4 |
| 7 | 放网前球 | 实践授课 | 4 |
| 8 | 平挡球 | 实践授课 | 4 |
| 9 | 分组羽毛球竞赛 | 实践授课 | 6 |
| 10 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 11 | 羽毛球基本动作考试 | 实践操作 | 2 |

**五、主要教学内容**

（一） 羽毛球理论教学

1、.教学目标：

1.1了解羽毛球的运动特点、国内外羽毛球的发展趋势、我国羽毛球现状。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1羽毛球的运动特点

2.2国内外羽毛球的发展趋势

2.3我国羽毛球现状及优秀的羽毛球运动员

2.4体育与健康知识：如何养成终生体育的习惯

3.教学重点：羽毛球的运动特点、发展趋势

4.教学难点：养成终身体育的重要性以及方法

（二）羽毛球实践教学

1、.教学目标：

1.1通过羽毛球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到羽毛球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

1.2学习羽毛球的吊球、杀球及放网等技术，收获击杀的快感和喜悦，激起学生对羽毛球运动产生兴趣。

1.3学习对战等基本战术，引导学生掌握正确的训练方式和方法。

1.4掌握羽毛球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

2、教学内容：

2.1专项技术：吊球、杀球、放网、平挡、基本步伐

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3、教学重点：基本步伐

4、教学难点：吊球、杀球、放网

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；

2、徒手集体练习

3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（30%）

2、考核办法：

专业考核（40%）

1、吊杀（20%）：直线、对角各 5 次，落点需要在前发球线与网之间，击球命中1次10分，满分100分。

窗体顶端

2、正反手位两腰步法（20%）：

①测试方法：受测者站在前发球线与中线交叉T点上（以右手持拍为例），听到动令后，采用两侧步法向右侧移动；当右手触及右侧单打边线后，面对网转身向左侧移动；右手触及左侧单打边线后，面对网转身回到中线；如此往返进行5趟，最后一次受测者脚到T点停表。

②测试要求：测试者两侧最后一步，手脚必须采用同侧顺位跨步。

③评分标准：（见下表）

**大学体育3（羽毛球）成绩考试评分标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 考试内容 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| 步伐（秒） | 男 | 16 | 18 | 19.5 | 20.5 | 22 | 23 | 24 |
| 女 | 19 | 21 | 22.5 | 23.5 | 25 | 26 | 27 |
| 吊杀（个） | 男/女 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 分值40% | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 |

窗体底端

3、身体素质测试（30%）：

测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）（参考大学体育1表5备注说明）。C、或者专项身体素质内容（自定）。

**八、参考教材：**

1、教材：

[1]高校体育选项课教材.《羽毛球》.北京体育大学出版社，2009年5月

[2]蒋纯金，罗宏景.大学体育教程.北京：现代教育出版社,2016

2、参考资料：

[1] 名师出高图编写组.羽毛球入门到精通.北京:化学工业出版社，2016

[2] 中国羽毛球协会审定.羽毛球竞赛规则.北京:北京大学体育大学出版社,2015

（七）毽 球

执笔人：莫兰加 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（毽球）

**英文名称：**College Physical Education 3（Shuttecock）

**课程代码：**B08003

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 三 学期

**二、课程地位与作用**

毽球在学校体育教学和课外体育锻炼中，是不可缺少的运动项目之一，它的运动特点是：灵活多变，具有观赏性，实用性好，锻炼身体形式多样，它不仅是锻炼身体的的手段，也是一种优美的艺术表演。通过大学体育2的毽球教学，又不受场地限制，占地小，器具简单，投资少，普及爱好毽球运动的学生会更多。毽球是学生锻炼身体的好运动，是学校体育教学和课外体育锻炼不可缺少的运动项目，在学校体育教学和发展体育运动，增强学生体质，提高学生整体健康水平中具有重要的地位和作用。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过体育理论和毽球理论的教学，使学生理解体育与健康的关系，了解毽球运动的竞赛方法和裁判方法。

2、能力目标：通过毽球的实践教学，使学生更进一步掌握好毽球运动的基本技术，提高毽球运动的能力；能组织课外毽球运动的竞赛活动，养成经常锻炼的习惯，增强体质，提高健康水平。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过毽球课程的理论和实践教学，以及课外毽球竞赛的活动，使大学生具有坚定的理想信念，厚植爱国主义情怀；增强大学生的民族精神、时代精神、团结互助、敢于担当；培养大学生遵守公德、遵纪守法、文明礼貌、责任意识、勤奋刻苦、自强不息，成为新时代社会主义建设所需的德智体全面发展的合格大学生。

**大学体育3（毽球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 体育与健康基本知识 | 自律意识 | 多媒体课件介绍体育与健康的辩证关系 | 培养学生自律和科学务实的意识 |
| 毽球运动竞赛规则 | 遵守公德 | PPT教学精讲毽球竞赛规则和裁判法，实例讲解 | 培养学生遵守公德和责任意识 |
| 毽球传接球技术 | 同心协力 | 毽球基本技术分组练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 毽球进攻技术 | 顽强拼搏 | 毽球进攻技术反复练习方式 | 培养责任意识，担当精神 |

**四、教学方式及学时分配**

**大学体育3（毽球）教学内容和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 体育与健康基本知识  | 理论授课 | 2 |
| 2 | 毽球运动竞赛规则与裁判法 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 毽球基本技术 | 实践授课 | 10 |
| 4 | 毽球基本战术 | 实践授课 | 2 |
| 5 | 分组毽球竞赛 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 身体素质 | 实践操作 | 8 |
| 7 | 毽球基本动作考试 | 实践操作 | 4 |
| 8 | 教学辅助内容 | 实践操作 | 4 |

**五、主要教学内容**

**（一） 体育基本理论知识**

1、.教学目标：

1.1 了解体育与健康的有关常识、毽球运动竞赛的规则和裁判方法，增强民族自豪感和爱国热情。

1.2 理解人体健康的概念，体育锻炼对身体健康的作用；毽球基本技术在毽球竞赛中的重要作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握毽球运动竞赛的基本规则和方法、用运于课外群体锻炼之中、能组织毽球竞赛活动，保持经常锻炼，提高强身健体的效果。

2、教学内容

2.1体育与健康知识

1. 健康新理念

 （2）体育运动与环境卫生

2.2 毽球基本知识

（1）毽球对人体健康的作用

（2）毽球的竞赛方法

3. 教学重点：人体健康的内涵

4. 教学难点：影响人体健康的因素

**（二）体育实践技能**

1、.教学目标：

1.1 了解毽球竞赛运动特点；了解人体健康的影响因素，及体育锻炼与健康的关系，培养学生主动求知的意识，提高体育锻炼的兴趣。

1.2 理解人体健康的内涵，体育与健康的关系；体育运动内容丰富，毽球也是一项锻炼身体的好运动，对身心健康有很好的作用，调节心情，乐在其中。

1.3 掌握毽球运动的基本技术、竞赛方法和裁判法，用运于身体锻炼和社会活动之中、提高健身的乐趣，养成经常锻炼的好习惯。

2、教学内容

2.1 毽球无球技术

（1）准备姿势：稍蹲、半蹲

（2）移动步法：上步、退步、侧换步等

2.2 毽球有球技术：

（1）颠 球

（2）发 球

（3）传接球

2.3 基本战术毽球

2.4 毽球竞赛

2.5 身体素质：速度、力量、弹跳

3.教学重点：熟练掌握毽球运动的基本技术

4.教学难点：竞赛实战中掌握控制毽球的能力

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；

2、口令集体练习；

3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、脚内侧颠球（20%）

（1）考试方法：个人连续用脚内侧颠球，左右脚不限制，以踢球次数计成绩。

（2）评分要求：踢球过程中可以用身体或者其它踢球方法调理好球，严禁用手去打球，球落地结束考试，每人2次考试机会，男女要求一样。

（3）评分标准：见下表。

2、二人传接球（20%）

（1）考试方法：两人面对面连续来回对踢，左右脚不限制，以踢球次数计成绩，两人同时评分。

（2）评分要求：踢球过程中允许调整球再传出，严禁用手去打球，球落地结束考试，每人2次考试机会，男女要求一样。

（3）评分标准：见下表。

**大学体育3（毽球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 颠控球 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 20 | 25 |
| 传接球 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 分值40% | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

2、身体素质（30%）

测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）（参考大学体育1表5备注说明）。C、或者专项身体素质内容（自定）。

A、男子1000米，女子800米跑（10%）：目的是测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管和呼吸系统的机能及耐力。

（1）测试方法：男女分组，至少2人以上进行测试，站立式起跑。体育委员发令，教师计时（多功能秒表），班长记录成绩，按完成跑到终点的时间评定成绩，以分、秒为单位记录测试成绩。

（2）测试要求：学生服从安排，听发令员口令起跑，不得违反规定，否则取消成绩。跑到终点后受试者按名称排好队伍，教师按名称报成绩，班长登记成绩，方可离开。

（3）评分标准：如下表所示。

**男子1000米，女子800米跑评分标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩（分） | 男 | 3.17 | 3.22 | 3.27 | 3.34 | 3.42 | 3.55 | 4.05 | 4.25 | 4.48 | 5.00 |
| 女 | 3.18 | 3.24 | 3.30 | 3.37 | 3.44 | 3.50 | 4.00 | 4.30 | 4.40 | 5.00 |
| 得 分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

B、男女立定跳远（10%）：目的是测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

（1）测试方法：受试者两脚自然分开站立在起跳线后，两脚原地同时起跳，丈量起点到落地点的垂直距离，每人试跳2-3次，记录最好一次成绩。

（2）测试要求：遵守规则，服从安排，起跳地面要平坦，成绩以米为单位，保留2位小数。不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（3）评分标准：

**男女立定跳远评分标准一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩（分） | 男 | 2.70 | 2.66 | 2.63 | 2.60 | 2.58 | 2.46 | 2.31 | 2.14 | 2,12 | 2.09 |
| 女 | 2.15 | 2.10 | 2.05 | 2.03 | 1.98 | 1.82 | 1.70 | 1.58 | 1.56 | 1.52 |
| 得 分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9.5 | 9 | 8.5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

1. 平时成绩（30%）

评分参考因素见大学体育1的评分方法。

**八、教材和主要参考书目**（见大学体育2毽球参考书目）

1．教 材：

[1].丁仲 等. 《大学生体育与健康》. .北京. 东南大学出版社. 2017. 06

[2].董 刚. 《毽球教程》. .北京. 化学工业出版社. 2017. 06

2.实验指导书：

[1].李相如. 《怎样踢毽球》. 北京. 金盾出版社. 2016. 08

3．主要参考书：

[1].白晋湘.《大学体育与健康教程》.长沙.中南大学出版社.2009.07

[2].赵建屏. 《实用毽球教程》. .四川. 四川科学技术出版社. 2019. 08

[3].毛振明.《毽球运动》.北京.北京师范大学出版社.2015.04

（八）健美操

执笔人：刘雯雯、裴金妮 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育3（健美操）

**英文名称：**College Physical Education 3（Aerobics）

**课程代码：**B08003

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育1基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 三 学期

**二、课程的地位与作用**

课程地位：健美操课程是大学生以身体练习为主要手段，是大学体育课程的扩展与补充通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高大学体育素养为主要目的课程；

课程作用：通过教学使学生在掌握和应用基本的体育与健康知识及运动技能的同时，达到锻炼身体，增强体质的目的；培养运动兴趣、爱好和坚持锻炼的习惯，形成良好的心理品质和适时的人际交往的能力与合作能力；通过对个人健康和群体健康意识的培养，养成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取，乐观开朗的生活态度，且具有良好的体育道德，竞争意识和社会责任感，学会科学的锻炼身体的方法，养成终生健身习惯，掌握一至二项体育基本的技术、技能，形成良好的健身习惯，能自我定制短期、中期、长期的体育健身计划，能组织简单的基层体育赛事及体育活动。具有较好的身体素质和较强的沟通能力以及团队协作能力和吃苦耐劳的精神。

**三、课程教学目标**

学生通过健美操课程的学习和练习，在知识、能力、育人的目标如下：

1、知识目标：通过健美操理论的教学，使学生掌握健美操的基础知识和基本理论，了解健美操运动的竞赛方法和裁判方法。

2、能力目标：通过健美操实践教学活动的开展，使学生掌握健美操运动的基本方法，提高健美操运动的能力；能组织课外健美操运动的竞赛活动，养成经常锻炼的习惯，增强体质，提高健康水平。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过健美操课程的理论和实践教学，以及课外健美操竞赛的活动，使大学生具有坚定的理想信念，厚植爱国主义情怀；增强大学生的民族精神、时代精神、团结互助精神、担当精神；培养大学生遵守公德、遵纪守法、文明礼貌、责任意识、勤奋刻苦、自强不息，成为新时代社会主义建设所需的德智体前面发展的合格大学生。

**大学体育3（健美操）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 健美操运动音乐选择 | 开阔眼界 | 了解健美操的音乐特点及种类 | 了解健美操在世界的发展，开阔眼界 |
| 健身健美操运动成套编排 | 时代新人 | 学习队形编排及造型设计 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 时尚二级健美操 | 勤奋刻苦 | 学习时尚一级健美操规定套路 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质反复练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 | 健身健美操运动音乐选择 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 健身健美操运动成套编排 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 时尚二级健美操 | 实践授课 | 26 |
| 4 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 5 | 健美操基本动作考试 | 实践操作 | 4  |

**健美操教学方式和学时分配一览表**

**五、主要教学内容**

（一） 健美操基本理论知识

1、.教学目标：

1.1了解健美操的音乐特点及种类。

1.2学习队形编排及造型设计

2、教学内容：

2.1健美操运动音乐选择

2.2健身健美操运动成套编排

3.教学重点：健美操运动音乐选择以及成套编排

4.教学难点：团体健美操的实际编排

（二）健美操实践教学

1、.教学目标：

1.1通过学习健美操组合动作，发展学生的协调性，培养良好的身体姿态。

1.2发展学生的速度、灵敏、力量、柔韧、协调等身体素质，达到的健身的目的。

1.3培养学生团结协作的能力，培养学生和谐人际关系的能力。

2、教学内容

2.1时尚二级健美操规定动作及创编动作

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3.教学重点：时尚二级健美操成套动作学习。

4.教学难点：健美操套路动作与音乐的配合，学生肢体的协调性、舒展性、对音乐的敏感性，以及如何正确发力。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、口令集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育3（健美操）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（30%）：（1） 引体向上（男）仰卧起坐（女）（15%），（见身体素质评分细则）、（2）800米跑（15%）（见身体素质评分细则）

1. 专项内容（40％）：
2. 考试方法：4人一组（按学生花名册顺序分组），跟着音乐的节奏演示健美操成套动作。
3. 测试内容：时尚二级健美操，根据个人动作质量给予评分。

（3）评分标准：见下表。

**时尚二级健美操评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分等级 | 90以上优秀 | 80-89良好 | 60-79及格 | 59不及格 |
| 时尚二级健美操成套动作（40%） | 动作正确、协调、规范、干净利落，能跟上音乐的节奏，身体姿态好。 | 动作较正确、协调、规范、干净利落，能跟上音乐的节奏，身体姿态较好。 | 动作有少误、协调性一般，动作正确、节奏较好、有一定身体姿态。 | 动作不正确，无力、节奏一般、身体姿态不好。 |
| 分值 | 40——36 | 35——32 | 30——24 | 22——0 |

2、身体素质（30%）：

测试内容：A、800米（女），1000米（男）占20%；B、立定跳远（10%）（参考大学体育1表5备注说明）。C、或者专项身体素质内容（自定）。

3.平时考核（30%）：

参考大学体育1的评分细则。

**八、参考教材**

1、教材：

[1]丁仲,夏平，王浩.大学生体育与健康.东南大学出版社,2017

[2]黄宽柔，健美操体育舞蹈，北京，高等教育出版社，2009.2

2、主要参考书：

[1]颜飞卫，大学健美操、体育舞蹈、排舞教程，北京，北京师范大学出版社，2012.9

[2]何荣，健美操教程，北京，北京师范大学出版社，2010.10

[3]朱晓龙，健美操，浙江大学出版社，2014.1

[4]国家体育总局职业技能鉴定指导中心，社会体育指导员职业培训专项教材-健美操，高等教育出版社，2005.7

[5] 国家大学体育总局.全国健美操大众锻炼标准.北京:高等教育出版社,2004

[6] 国家大学体育总局.健美操指导员培训教材.北京:高等教育出版社,2003

[7] 肖光来.健美操.北京:人民体育出版社,2004

《大学体育4》课程教学大纲

**一、基本信息**

**中文名称:** 大学体育4

**英文名称：**College Physical Education 4

**课程代码：**B08004

**课程性质：**通识必修课

**学 分：** 1 **总学时：** 36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**大二本科所有专业

**先修课程：**大学体育3基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第 四 学期

**《大学体育4》课程教学一览表（项目选修）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **选课内容** | **理论学时** | **实践学时** | **总学时** |
| 1 | 足 球 | 4 | 32 | 36 |
| 2 | 篮 球 | 4 | 32 | 36 |
| 3 | 排 球 | 4 | 32 | 36 |
| 4 | 武 术 | 4 | 32 | 36 |
| 5 | 乒乓球 | 4 | 32 | 36 |
| 6 | 羽毛球 | 4 | 32 | 36 |
| 7 | 毽 球 | 4 | 32 | 36 |
| 8 | 健美操 | 4 | 32 | 36 |

**（一）足 球**

执笔人：高 晶 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（足球）

**英文名称：**College Physical Education 4（football）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育3基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程的地位与作用**

大学足球课能增强学生专项体质，使学生掌握足球运动的基本知识，基本技能和基本技术。它通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用足球的基本理论和实践经验，普及大学足球运动开展，提高足球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：在学生喜爱的足球课程中加强对学生的政治思想教育，并结合足球运动的特点，培养学生团结友爱的集体主义精神，推动党的教育和体育事业的发展。

2、能力目标：通过教学使学生能运用足球运动这一项目达到锻炼身体，增强体质，提高体育素质的目的，养成终身体育锻炼的思想。

3、素质目标：在教学中，严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的足球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**大学体育4（足球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 足球基本战术理论 | 同心协力 | 讲解足球比赛的基本战术 | 通过足球基本战术学习，让大家明白团队运动同心协力的作用 |
| 足球射门、抢截球、守门员技术 | 百折不挠 | 足球基本技术练习方式 | 培养认真训练，百折不挠精神 |
| 足球战术教学 | 集体主义 | 足球基本技术练习方式 | 培养团结友爱，集体主义精神 |
| 足球教学比赛 | 顽强拼搏 | 足球基本技术综合运用 | 培养顽强拼搏，团结协作精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 室外身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

**足球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **主要内容** | **主要教学方式** | **学时数** |
| 1 | 第一章 足球基本战术理论 | 多媒体课件、视频资料 | 2 |
| 3 | 第二章 足球射门、抢截球、守门员技术 | 实践授课 | 6 |
| 4 | 第三章 足球“二过一”等战术教学 | 实践授课 | 2 |
| 5 | 第四章 足球教学比赛 | 实践授课 | 10 |
| 6 | 第五章 身体素质练习与辅助教学内容 | 实践授课 | 8 |
| 7 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 8 | 足球传球、射门技术考试 | 实践操作 | 4 |
| 9 | 足球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

**第一章 足球基本战术理论（2学时）**

1、教学目标：

培养学生兴趣，使学生更进一步了解足球基本战术要领。通过多媒体演示使学生更进一步的认识了解“传切配合”和“二过一”的战术含义。增强学生的观察力，提高学生之间的团队合作意识。

2、教学内容：

利用课件展示常规的比赛阵型，初步学习基本足球战术，传切配合的基本技术，“二过一”踢墙式配合战术讲解。

3.教学重点：

各常规比赛阵型的站位和位置责任以及相互配合的基本技术。

4.教学难点：

传切配合的基本技术掌握和踢墙式配合战术理解。

**第二章 足球射门、抢截球、守门员技术（6学时）**

1、教学目标：

学习并初步掌握各种射门技术，学习并初步掌握抢截球技术，学习并初步掌握守门员技术。

2、教学内容：

学习运用脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧等脚法，进行各种原地、行进间、凌空球的射门动作；学习正面与侧面抢截球技术，学习合理冲撞动作；学习守门员的各种接球与发球的技术动作。

3.教学重点：

各种所教足球技术动作的规范性与合理运用。

4.教学难点：

学生由于专项身体素质跟不上造成完成各种所学动作的质量不高。

**第三章 足球“二过一”等战术教学（2学时）**

1、教学目标：

学习并初步掌握各种“二过一”战术，学习并初步掌握边路进攻、中路进攻战术。

2、教学内容：

学习踢墙式二过一、直传斜插二过一、斜传直插二过一、回身反切二过一、套边二过一；学习边路进攻与中路进攻战术。

3.教学重点：

各种“二过一”战术的实际运用。

4.教学难点：

如何很好的把握传球的时机与传球的准确性。

**第四章 足球教学比赛（10学时）**

1、教学目标：

通过教学比赛，让学生在足球比赛中感受足球的魅力，享受足球带来的愉悦情感体验，锻炼身体并发展身体的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质。

2、教学内容：

以教学班的同学分队进行教学比赛，全员参与，并修订相应的比赛规则，以适应男女同学同场竞技的要求。

3.教学重点：

各种所学的足球技术动作在比赛中的合理运用。

4.教学难点：

学生由于专项身体素质跟不上造成比赛中综合运用各种所学技术动作的质量不高。

**第五章 身体素质练习与辅助教学内容（8学时）**

1、教学目标：

了解运动锻炼身体素质练习方式，理解身体素质对体育运动的作用，掌握体育锻炼的基本原则和方法。

2、教学内容：

1000米跑的动作技术，起跑、起跑后的加速跑、途中跑、冲刺跑；

辅助教学内容根据每学期实际情况需要制订。

3.教学重点：

途中跑是重点，途中跑距离最长，途中跑的呼吸调整和呼吸方式。

4.教学难点：

如何掌握中长跑途中正确的呼吸方式。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；体育理论（10%）；身体素质（20%）   2、考核办法：

  （1）平时成绩（30%）：成绩评定因素参见（大学体育1）七.3平时成绩评分细则。

（2）专业考核（40%）

2.1传球（20%）:

考核要求：传球距离15米（女生距离10米）摆放四个标志桶，桶间隔3米，分别定义为“左区、中区、右区”，不限脚法不限地滚球或空中球往标志桶方向传球，要求左中右区域依次传球，共5球，每球传中得4分，传错区域得0分。击中标志桶不算须重踢。

2.2射门（20%）:

考核要求：距离球门15米（女生距离10米）射门，要求必须是空中球进门，共5球，每球4分，地滚球或射门不进得0分。击中门柱与横梁不进的球可以重踢。

**大学体育4（足球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **100分** | **90分** | **80分** | **70分** | **60分** | **50分** | **40分** | **30分** |
| 传球 | 5 |  | 4 |  | 3 |  | 2 | 1 |
| 射门 | 5 |  | 4 |  | 3 |  | 2 | 1 |
| 分值（各20%） | 20 |  | 16 |  | 12 |  | 8 | 4 |

（3）体育理论考试（10%）：着重使学生了解大学体育与健康的基本理论知识，及专项基本概念和基本方法的理解与掌握程度，开卷考试，时间为80--100分钟。试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题（2个）20%和问答题（1个）占20%。

（4）身体素质考核（20%）

A、男女50米跑：目的是测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵敏性的发展水平。

（1）考试方法：男女分组，2-3人一组进行测试，体育委员发令，教师计时，班长记录成绩，按完成跑到终点的时间评定成绩。

（2）评分要求：学生服从安排，听发令员口令起跑，不得违反规定，否则取消成绩。跑到终点后运动员到班长那里自报姓名登记成绩，方可离开。

（3）评分标准：

B、男子引体向上：目的是测试学生的上肢肌肉力量和耐力的发展水平。

（1）测试方法：受试者跳起双手正握杆，成直臂悬垂。静止后，用力引体，上拉到下额超过横杆为完成一次，记录引体次数。

（2）测试要求：引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其它附加动作撑起；两次引体向上的间隔时间超过10秒终止测试。

（3）评分标准：（见大学体育1表5备注说明）

C、女子仰卧起坐：目的是测试学生腹肌耐力。

（1）考试方法：垫子若干块，铺放平坦。2人一组（一人压腿，一人做），教师口令开始，1分钟计时，以完成次数多少评定成绩。

（2）评分要求：按规定动作要求测试（两手抱头，两脚弯曲仰卧，起座时肘关节碰膝，为完成一次，连续进行，1分钟计时），达不到要求的动作次数要扣除。

（3）评分标准：（见大学体育1表5备注说明）

**八、参考教材：**

1、教材：

蒋纯金，罗宏景.大学体育教程.北京：现代教育出版社,2016

2、参考教材：

[1] 王崇喜. 《球类运动, 足球》. 高等教育出版社, 2014.

[2] 周龙峰.《足球：赛事与赏析》. 北京体育大学出版社，2013

[3] 张瑞林，许景朝，叶燎昆.《足球运动》. 高等教育出版社，2010

[4] 中国足球协会审定, 中国足球协会. 《足球竞赛规则》. 人民体育出版社

（二）篮 球

执笔人：邓科 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（篮球）

**英文名称：**College Physical Education 4（basketball）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育3基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程的地位与作用**

公共体育课是大学生必修课程，篮球课历来是普及程度较高、深受学生喜爱的公共体育主要课程之一。从体育教育的本性出发，以“从生活走向体育，从体育走向社会”为基本理念，本课程目的首当其冲的是，培养学生作为一个“人”的生存能力，增强学生体质，帮助学生学习体育知识、技能与方法，了解体育的价值，使学生能够把握体育的思想，体会体育的理性精神及对身体的关照与对生命的滋养，欣赏体育的美学价值，领会体育的创新精神和体育文化的深刻内涵，为终身体育锻炼打下良好基础。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：使学生了解篮球运动的起源与发展过程，认识篮球运动的基本特点，提高篮球技术、战术水平及体育健身知识和方法。

2、能力目标：通过教学使掌握简单的战术，提高学生的实战应用能力，培养竞争意识:提高学生组织股性比赛的能力: 掌握篮球竞赛基本规则，提高学生观赏篮球比赛的水平；使学生掌握篮球基本技术，培养学生的自我锻炼能力和激发学生体育学习的兴趣，调动学生体育锻炼的积极性，增强体质，增进健康，提高身体素质，培养终身体育的意识。

3、素质目标：通过学习与运动实践，寓练于乐，体验勇敢、顽强、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的篮球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**大学体育4（篮球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 篮球简易裁判法 | 同心协力 | 讲解篮球比赛的基本战术 | 通过篮球基本战术学习，让大家明白团队运动同心协力的作用 |
| 篮球基本个人防守有球队员、个人防守无球队员等技术 | 百折不挠 | 篮球基本技术练习方式 | 培养认真训练，百折不挠精神 |
| 篮球基本快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防等基本战术 | 脚踏实地 | 篮球基本技术练习方式 | 培养认真训练，脚踏实地精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

**篮球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 | 篮球简易裁判法 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 篮球基本个人防守有球队员、个人防守无球队员等技术 | 实践授课 | 12 |
| 4 | 篮球基本快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防等基本战术 | 实践授课 | 12 |
| 5 | 身体素质练习 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 篮球基本技战术考试 | 实践操作 | 2 |
| 8 | 篮球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

1.教学目标

1.1复习传接球、运球、投篮等基本技术，学习个人防守有球队员、个人防守无球队员等基本技术，巩固加强学生对篮球运动产生的兴趣。

1.2教授快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防等基本战术，完善学生正确的比赛方式和方法。

1.3掌握篮球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

1.4熟识篮球运动的裁判规则和比赛组织方法，以便能更好地欣赏篮球比赛。

2通过篮球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到篮球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

2.教学内容：

 2.1专项理论：篮球裁判的技巧和手法。

 2.2专项技术：

1）专项身体素质：主要以发展篮球运动专项素质为主的速度、力量、灵敏等素质。

2） 专项技战术：

|  |  |
| --- | --- |
| 类别 | 教 学 内 容 |
| 基本技术 | 传接球 | 1.接球（1）双手接球、（2）单手接球2.传接（1）双手胸前传球、（2）双手头上传球、（3）单手肩上传球  |
| 运球 | 1.高运球2.低运球3.体前变向运球4.后转身运球5.背后变向运球6.体侧前后推拉运球 |
| 投篮 | 1.原地投篮：（1）单手肩上投篮（2）双手胸前投篮（3）跳起投篮2.行进间投篮：（1）高手上篮（2）低手上篮（3）急停跳投 |
| 个人防守对手 | 1.个人防守有球队员2.个人防守无球队员 |
| 基本战术 | 全队进攻与防守战术 1.快攻与防守快攻 2.半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守3.区域联防与进攻区域联防 |
| 素质练习 | 1.速度：基本步伐练习、起动跑练习、移动中各种跑练习、跑台阶练习、结合球的练习。2.力量：上肢力量练习、腰腹力量练习、下肢力量（弹跳）练习 |

 3）教学比赛：主要是所学基本技、战术的运用。

2.3身体素质：测试50米跑。

3、教学重点：投篮、个人防守有球队员、个人防守无球队员等基本技术。

4、教学难点：各项技战术在教学比赛中的熟练运用。

**六、教学方法**

1. 集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、半场往返运球投篮（20%）：1分钟三秒区外自抢自投：投篮、抢到篮板球后，运球到三秒区外再做投篮，以投进次数的多少评定成绩。

（1）考核方法：从中线右侧计时开始运球三步上篮，如果未中，自抢球再补投篮中为止，然后运球到中线左侧，一脚过线立即往返运球再三步上篮，直到投篮中，计时停止。

（2）评分要求：投篮方法不限制，投篮未中必须补中进球，运球过程中严禁带球跑。

1. 比赛实战能力考核（20%）

（1）考核方法：全场5对5，考试时间为8-10分钟，中圈跳球开始，进球后由对方在端线发球进攻。一次评分10个人。

（2）评分要求：根据学生在教学比赛中的跑动能力、进攻灵活、防守到位及时、技战术水平比较好，配合意识好，助攻积极，进攻投篮命中（有加分因素）等等因素去评分。

**大学体育4（篮球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 半场运球投篮 | 男 | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 |
| 女 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 |
| 比赛实战能力 | 不及格8——10 | 及格12 | 良好14—16 | 优秀18——20 |
| 分值40% | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

1. 身体素质考核测试（20%）

测试内容：专项身体素质2个项目（自定）或者50米（10%）和引体向上（男），仰卧起坐（女），占成绩10%（评分标准参考大学体育1表5标准说明）。

**大学体育4（篮球）身体素质考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 1000米男 | 4’54 | 4’47 | 4’40 | 4’33 | 4’05 | 3’49 | 3’39 | 3’27 |
| 800米女 | 5’04 | 4’54 | 4’44 | 4’34 | 4’09 | 3’44 | 3’30 | 3’18 |
|  分值10% | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

4、体育理论考核（10%）。体育理论考核为开卷考试，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度。考试时间80-100分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

**大学体育4（篮球）理论成绩评定表（10%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育2 | 100 | 90 | 80 | 69 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9 | 8 | 6.9 | 6 | 5 | 4 | 3 |

5、平时成绩：评分原则参考大学体育1，占成绩的30%。

**八、教材和主要参考书目：**

1、教材：

丁仲等.《大学生体育与健康》.北京.东南大学出版社. 2017. 06

2、主要参考书目：

[1] 王崇喜. 《球类运动, 篮球》. 高等教育出版社, 2014.

[2] 周龙峰.《篮球：赛事与赏析》. 北京体育学出版社，2013

[3] 张瑞林.许景朝.叶燎昆.《篮球运动》. 高等教育出版社，2010

[4] 中国篮球协会审定, 中国篮球协会. 《篮球竞赛规则》. 人民体育出版社

（三）排 球

执笔人：熊阿凤 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（排球）

**英文名称：**College Physical Education 4（volleyball）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育3基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程的地位与作用**

当前，作为高等教育的重要组成部分--高校体育，承载了比以往更多的任务。新的《体育(与健康)课程标准》提出了“以学生发展为中心和健康第一 ”的指导思想，进一步明确了高校体育教学的努力方向。而排球课程又作为大学体育教育的重要组成部分，始终以排球基本技术作为主要素材，以身体练习为主要手段， 以增进学生体质、和提高体育素养为主要目标的一门素质与基础学习课程。为了落实《普通高等学校体育工作基本标准》精神，更好的完成高校体育教学的目标与任务，为社会培养身心健康的应用型创新人才，特修订湖南交通工程学院大学体育与健康课程教学大纲。
三、**课程教学目标**

通过本课程的学习，学生应具备以下能力：

1、知识目标：通过排球专项课的教学，使学生全面了解排球运动的基本知识；掌握排球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；熟悉排球运动规则和裁判法，并能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。

2、能力目标：通过合理的教学内容和教学手段，增强学生的运动参与意识，提高运动技术技能，全面提高学生的基本身体素质和专项素质，增强体质，增进健康，提高社会适应力，促进学生身心全面发展。

3、素质目标：增强学生身体耐力、速度、灵敏等身体素质，提高身体协调能力。培养其热爱集体、团结协作、勇于进取、敢于拼搏、吃苦耐劳、合作共赢的思想品质。

**大学体育4（排球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 排球基本战术理论 | 同心协力 | 讲解排球比赛的基本战术 | 通过排球基本战术学习，让大家明白团队运动同心协力的作用 |
| 排球扣球技术 | 百折不挠 | 排球基本技术练习方式 | 培养不畏艰难，百折不挠精神 |
| 排球实战能力 | 脚踏实地 | 排球基本技术练习方式 | 培养认真训练，脚踏实地精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

**排球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 | 排球基本战术理论 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 排球基本扣球技术 | 实践授课 | 12 |
| 3 | 排球实战能力 | 实践授课 | 12 |
| 4 | 身体素质练习 | 实践授课 | 4 |
| 5 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 6 | 排球传、停球技术考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 排球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

1.教学目标

（1）掌握排球运动中的基本技、战术并且能在教学比赛中正确运用。

（2）掌握排球运动的裁判规则和比赛组织方法，学会欣赏排球比赛。

（3）通过排球课的教学和身体素质的练习，促进学生身体全面发展，达到大学体育健康教育的目的，发展学生团队协作等良好意志品质。

2.教学内容：

（1）专项理论：

① 排球竞赛的编排及组织工作、排球比赛成绩计算方法。

② 排球场地、设备及球，排球比赛主要规则，排球裁判的手势及鸣哨。

（2）专项技术：

① 专项身体素质：主要以发展排球运动专项素质为主的力量、速度、弹跳力、耐力、柔韧和灵敏等素质。

② 排球技、战术内容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 教学内容 | 主 要 内 容 | 介绍内容 |
| 技术部分 | 发 球 | 1.侧面下手发球（女） 2.正面上手发球（男） |  |
| 垫 球 | 1. 背 垫 2.侧垫 3.双手档球 |  |
| 传 球 | 正面双手传球 | 背传 |
| 扣 球 | 2.4号位扣球 |  |
| 拦 网 | 单人拦网、双人拦网 |
| 战术部分 | 进攻阵型：“中一二”、“边一二”阵型；五人接发球站位：1.“W”站位 2.“M”站位 |  |

③教学比赛：主要是所学基本技、战术运用。

1. 心肺功能练习/身体素质:测试50米跑；立定跳远

3.教学重点：

正确掌握基本的技术，掌握“中一二”、“边一二”进攻阵型、五人接发球站位，能熟练运用于教学比赛。

4.教学难点：

各项技战术在教学比赛中的熟练运用。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、身体素质评价标准：**

大学体育为考试课程，成绩评定采用平时成绩和期末考试相结合的方式，其中平时成绩占30%，期末考试占70%。

1. 扣球（20%）

（1）考试方法：3号位传球、4号位扣一般球，每次3－5人一组，依次轮转，扣10次。

（2）评分要求：助跑起跳动作连贯、节奏感强、步伐准确，选位合适，起跳时间适宜，击球点高，挥臂和手法正确、扣球力量大，控球较好。

2、实战能力考核（20%）

（1）考试方法：按身高及技战术能力均衡分组进行3对3比赛，根据比赛表现按团体名次评定。

（2）评分要求：动作正确，协调、连贯、实效；技术运用合理、运用效果好；战术配合意识强、实战效果较好。

（3）评分标准：见下表。

**大学体育4（排球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 扣 球 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 团队赛（名次） | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分值40% | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

1. 身体素质（20%）

试测试内容：专项身体素质2个项目（自定）或者50米（10%）和引体向上（男），仰卧起坐（女），占成绩10%（评分标准参考大学体育1表5标准说明）。

4、体育理论（体育与健康和排球裁判理论知识），试卷要求参考“大学体育2（排球）”

**大学体育4（排球）理论成绩评定表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育4 | 100 | 90 | 80 | 69 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9 | 8 | 6.9 | 6 | 5 | 4 | 3 |

5、平时成绩：评分原则见大学体育1，占成绩的30%。

**八、教材和****主要参考书目：**

1、教材：

[1] 丁仲等.《大学生体育与健康》.北京.东南大学出版社. 2017. 06

2、主要参考书目：

[1] 刘建华、徐宣.大学大学体育.北京:人民邮电出版社,2003

[2] 林志超.大学大学体育与健康教程.北京:北京大学体育大学出版社,2006

[3] 张星杰、潘璠.手把手教你打排球.北京:人民邮电出版社,2016

[4] 中国排球协会审定.排球竞赛规则.北京:北京大学体育大学出版社,2015.6

（四）武 术

执笔人：毛青松      审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（武术）

**英文名称：**College Physical Education 4（Martial arts）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学    分：** 1      **总学时：**36  （其中理论：4   实践：32  ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育3基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程地位与作用**

武术是源于中国有着悠久历史的传统体育项目，是中华传统文化发展的产物，是中华民族体育文化的瑰宝。中华武术源远流长，博大精深。在长期的演化与发展中，形成了集健身性、技击性、艺术性为一体的独特锻炼功效，武术作为学校体育项目具有很强的健身性、必要性和选择性。

武术教学是学校体育的组成部分，对提高学生自学、自练能力、培养坚定意志和高尚品德有重要意义。既是群众体育的广泛普及，又是我国正在实施的“全民健身计划”的重要体现。总的来说，武术课程对于人体健康锻炼、意志品质的培养等方面都具有重要的地位和作用。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过武术理论的教学，使学生了解武术的基础知识和基本理论，了解武术竞赛规则和裁判方法。

2、能力目标：通过武术实践教学活动，使学生掌握武术套路运动的方法，提高武术运动的锻炼能力、欣赏能力、自学能力和防身能力；能组织课外武术锻炼活动，提高体能、增强体质、增进健康；提高学生对自然环境的适应能力和抵抗疾病的能力。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过武术课程的理论和实践教学，以及课外武术锻炼等活动，增强大学生坚定的理想信念、民族精神、担当精神、时代创新精神和团结互助精神；提高大学生遵守公德、遵守法纪的文明意识。

**大学体育4（武术）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 武术竞赛规则、裁判方法 | 遵纪守法 | 武术竞赛视频演示讲解 | 了解中华武术的演变与发展，弘扬武德 |
| 体育锻炼常见的运动性疾病，损伤急救方法 | 助人为乐 | 课堂损伤急救互动演示讲解 | 弘扬科学体育，做时代新人 |
| 武术基本动作 | 锐意进取 | 集体练习、分组练习 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 武术套路动作 | 顽强拼搏 | 武术套路动作的练习及把控演练动作的节奏感训练 | 培养见义勇为，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 责任意识 | 采用重复练习，循环练习 | 培养艰苦奋斗，持之以恒 |

**四、教学方式及学时分配**

**武术教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 |  武术竞赛规则及裁判方法 | 理论授课 | 1 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 1 |
| 3 | 武术基本功和基本动作 | 实践授课 | 4 |
| 4 | 武术徒手套路与实战 | 实践授课 | 14 |
| 5 | 辅助教学内容 | 实践授课 | 6 |
| 6 | 身体素质 | 实践操作 | 6 |
| 7 | 武术套路考试 | 实践操作 | 2 |
| 8 | 武术理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

1、.教学目标

1.1 了解体育锻炼中常见的运动性疾病；武术竞赛的规则和裁判方法，及武术套路运动的灵活性、观赏性和娱乐性特点，不同的拳种有不同的运动风格，丰富多彩，以增强民族自豪感和爱国热情。

1.2 理解体育锻炼中常见的不良生理反应，武术锻炼对人体的健身和防身有哪些作用，调动学生课外进行武术锻炼的积极性，只有吃苦耐劳，自强不息，才能达到武术固有的锻炼功效。

1.3 掌握体育运动损伤的急救与处理方法；武术教学套路的练习方法、使学生能够独立地进行武术锻炼、能够及时处理运动损伤，提高健身效果，防止伤害事故的发生；掌握科学体育的炼身方法，重视和理解体育对人体健康的作用。

2、教学内容

2.1公共内容：

1. 体育与健康知识：

A、体育锻炼中常见的不良生理反应；

B、体育锻炼中常见的运动性疾病 ；

C、体育运动损伤的急救与处理。

（2）身体素质；800米跑（女）、1000米跑（男）、以及速度、力量、柔韧性练习。

2.2专项内容：

（1）武术理论： ①武术比赛的组织与编排、 ②武术比赛裁判方法。

（2）武术基本功及基本动作：参考《大学体育1》和《大学体育2》内容

（3）武术器械或徒手套路内容（任选一项）：剑术；棍术；功夫扇；陈式太极拳等。

（4）武术实战攻防练习（任选内容）：对练；散手；太极推手等等。

3、教学重点：学习武术套路动作方法

4、教学难点：体育运动损伤的急救与处理方法

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；2、口令集体练习；3、分组练习，互相观摩；4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程内容考核及成绩评定标准：**

大学体育4（武术）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；3、体育理论（10%）身体素质（20%）

1.专项内容（40％）：棍术；功夫扇；剑术；陈式太极拳等任选一项。

**武术套路动作评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分等级 | 90以上优秀 | 80-89良好 | 60-79及格 | 59不及格 |
| 套路动作 | 动作正确、协调、发力有劲、规范、漂亮、节奏好、身法好 | 动作较正确、规范、有力度、节奏好、身法较好 | 动作有错误、协调性一般、有一定身法 | 动作错误多，出拳无力、节奏一般、无身法 |
| 分值40% | 40——36 | 35——32 | 30——24 | 22——0 |

2、体育理论（10%）：体育理论考核为开卷考试，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度，考试时间80-100分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题2个占20%和问答题1个占20%。

3、身体素质（20%）

测试内容：专项身体素质2个项目（自定）或者50米（10%）和引体向上（男），仰卧起坐（女），占成绩10%（评分标准参考大学体育1表5标准说明）。

4.平时成绩考核（30%）：

考核成绩参考因素参见《大学体育1》

**八、教材和主要参考书目**

1．教 材：

[1].丁仲 夏平 王浩.《大学生体育与健康》.东南大学出版社,2017.06

[2].纪秋云. 《武术》. .北京体育大学出版社. 2004. 8

2. 主要参考书：

[1].蔡龙云. 《武术运动基本训练》. .北京. 人民体育出版社. 2013. 08

[2].吴必强 许定国.《套路基础》.重庆.重庆大学出版社.2008

[3].杨祥全 管健民. 《武术散打教程》. 天津. 天津科学技术出版社. 2005. 010

（五）乒乓球

执笔人：钞 超 审核人：莫兰加

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（乒乓球）

**英文名称：**College Physical Education 4（table tennis）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程的地位与作用**

大学乒乓球课是增强学生专项体质，使学生掌握乒乓球运动的基本知识，基本技能和基本技术。并通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用乒乓球的基本理论和实践经验，普及大学乒乓球运动开展，提高乒乓球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操，努力攀登乒乓球高峰。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过学生自己喜爱的乒乓球课程中加强对学生的政治思想教育，结合乒乓球运动的特点，培养学生团结友爱的集体主义精神，热爱党的教育和体育事业。

2、能力目标：通过教学使学生能运用乒乓球运动这一项目达到锻炼身体，增强体质，提高体育素质，养成终身体育锻炼的思想。

3、素质目标：在教学中，严格要求学生，注重教书育人，指导学生学习的自觉性，并能把所学到的乒乓球知识服务于社会。加强组织纪律性教育，树立集体主义观和勇敢顽强的拼搏精神。

**四、教学方式及学时分配**

大学体育4（乒乓球）课程思政

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课程思政元素** | **教学方法** | **素质目标** |
| 乒乓球竞赛规则 | 开阔眼界 | 充分掌握乒乓球竞赛规则 | 了解乒乓球在世界的发展，开阔眼界 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 运动损伤的避免及治疗 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 反手推挡技术 | 勤奋刻苦 | 乒乓球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 发球技术 | 踏实勤奋 | 乒乓球基本技术练习方式 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 室外身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**乒乓球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 | 乒乓球竞赛规则 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 发球抢攻技术 | 实践授课 | 10 |
| 4 | 比赛、裁判实习 | 实践授课 | 8 |
| 5 | 分组乒乓球竞赛 | 实践授课 | 8 |
| 6 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 7 | 乒乓球基本动作考试 | 实践操作 | 4 |

**五、主要教学内容**

（一） 乒乓球理论教学

1、.教学目标：

1.1学习乒乓球竞赛规则。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1乒乓球竞赛规则。

2.3体育与健康知识：如何避免运动损伤、运动损伤的急救及治疗。

3.教学重点：乒乓球竞赛规则

4.教学难点：运动损伤的避免及治疗

（二）乒乓球实践教学

1、.教学目标：

1.1通过乒乓球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到乒乓球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

1.2提高反手推挡、正手攻球、左推右攻、推挡侧身攻、推挡侧身扑正手等基本技术，学习正反手搓球、正手拉弧圈球与挡弧圈球、搓中突击等基本技术，稳定学生对乒乓球运动产生的兴趣。

1.3加强对攻战术，学习发球抢攻、接发球抢攻等基本战术，完善学生掌握正确比赛方式和方法。

1.4掌握乒乓球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

2、教学内容：

2.1专项技术：主要以发展乒乓球运动专项素质为主的速度、力量、灵敏等素质。

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3、教学重点：正反手搓球、拉弧圈球技术、搓中突击等基本技术。

4、教学难点：发球抢攻、接发球抢攻等战术的灵活运用。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、徒手集体练习； 3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作； 5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育4（乒乓球）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（20%）：（1） 坐位体前屈（10%）（见身体素质评分细则）、（2）50米跑（10%）（见身体素质评分细则），体育理论（10%）。

1、专项内容（40％）：

1.1反手搓球或正手搓球（20％）

考核方法：两人一组，一分钟计时，选择其中一项，侧身位正手发下旋球后两人对搓（1分钟计时）

评分标准：利用搓球技术接下旋球，根据对打回合数与失误次数综合计分，每失误一次

将扣除5分。失误后可重新发球，继续搓球考试。

1.2发球抢攻（20％）

考核方法：侧身位正手发下旋球后待对方搓过来后侧身抢攻。

评分标准：10个球的机会计命中球数。

**大学体育4（乒乓球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **100分** | **90分** | **80分** | **70** | **60分** | **50分** | **40分** | **30分** |
| 搓球（男/女） | 35/30 | 30/25 | 25/20 | 23/18 | 20/15 | 18/13 | 15/10 | 10/8 |
| 发球抢攻（男/女） | 7/7 | 6/6 | 5/5 | 4/4 | 3/3 | 2/2 | 1/1 | 1/1 |
| 分值40% | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 |

3、身体素质（20%）

测试内容：专项身体素质2个项目（自定）或者50米（10%）和引体向上（男），仰卧起坐（女），占成绩10%（评分标准参考大学体育1表5标准说明）。

3.平时考核（30%）：参考大学体育1评分要求

**八、参考教材：**

1、教材：

[1]丁仲,夏平，王浩.大学生体育与健康.东南大学出版社,2017

[2]肖树新.乒乓球.北京:北京师范大学出版社,2010

2、主要参考书：

[1] 刘建和.全国大学体育院校教材委员会.乒乓球教学与训练.北京:人民体育出版社，2004

[2] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则.北京:人民体育出版社，2016

[3] 张瑞林.乒乓球运动.北京:高等教育出版社,2010

[4] 贾纯良.跟我学乒乓球.成都:成都时代出版社,2009

（六）羽毛球

执笔人：王芳军 审核人：邓 科

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（羽毛球）

**英文名称：**College Physical Education 4（badminton）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育3基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程的地位与作用**

大学羽毛球课是增强学生专项体质，使学生掌握羽毛球运动的基本知识，基本技能和基本技术。并通过实践课，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力，合理运用羽毛球的基本理论和实践经验，普及大学羽毛球运动开展，提高羽毛球运动技术水平，加强思想品德教育，树立良好的集体观和坚韧不拔的意志品质，丰富学生业余文化生活，陶冶情操，培养运动兴趣爱好和坚持锻炼的习惯，形成良好的心理品质和适时的人际交往的能力与合作能力；发扬体育精神，形成积极进取，乐观开朗的生活态度，且具有良好的体育道德，竞争意识和社会责任感，学会科学的锻炼身体的方法，养成终生健身习惯。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：通过羽毛球专项课的教学，使学生全面了解羽毛球运动的基本知识；掌握羽毛球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；熟悉羽毛球运动规则和裁判法，并

能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。

2、能力目标：通过合理的教学内容和教学手段，全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。

3、素质目标：培养学生身体素质、身体协调能力。热爱集体、团结协作、勇于进取、勇于拼搏、吃苦耐劳的思想品质。

**四、教学方式及学时分配**

**大学体育4羽毛球课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 羽毛球竞赛规则 | 开阔眼界 | 充分掌握羽毛球竞赛规则 | 掌握羽毛球竞赛规则，开阔眼界 |
| 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 运动损伤的避免及治疗 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 复习发接球 | 勤奋刻苦 | 羽毛球基本技术练习方式 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 单双打技术 | 踏实勤奋 | 羽毛球基本技术练习方式 | 培养认真训练，踏实勤奋精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素质练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**羽毛球教学方式和学时分配一览表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 | 羽毛球竞赛规则 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 复习正手发球技术，复习正手后场击球技术及前后场步伐移动 | 实践授课 | 4 |
| 4 | 复习平抽快挡球技术，接杀球技术 | 实践授课 | 4 |
| 5 | 单双打技战术 | 实践授课 | 4 |
| 6 | 比赛、裁判实习 | 实践授课 | 6 |
| 7 | 分组羽毛球竞赛 | 实践授课 | 8 |
| 8 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 9 | 羽毛球基本动作考试 | 实践操作 | 2 |
| 10 | 羽毛球理论考试 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

（一） 羽毛球理论教学

1、.教学目标：

1.1学习羽毛球竞赛规则。

1.2 理解体育锻炼对健身的作用，调动学生课外锻炼的积极性，自强不息。

1.3 掌握体育锻炼健身的基本原则和方法、用运于体育锻炼运动之中、提高健身效果，防止伤害事故的发生。

2、教学内容

2.1羽毛球竞赛规则。

2.3体育与健康知识：如何避免运动损伤、运动损伤的急救及治疗。

3.教学重点：羽毛球竞赛规则

4.教学难点：运动损伤的避免及治疗

（二）羽毛球实践教学

1、.教学目标：

1.1通过羽毛球课的教学和身体素质的练习，促进学生身心全面发展，培养学生吃苦、耐劳、勇敢、顽强的意志品质；加强学生遵守纪律、团队协作的意识，让学生体会到羽毛球运动带来的乐趣，从而达到大学体育健康教育的目的，为终身大学体育奠定良好基础。

1.2提高接发球的基本技术，巩固提高基本技术，稳定学生对羽毛球运动产生的兴趣。

1.3加强对攻战术，学习发球抢攻、接发球抢攻等基本战术，完善学生掌握正确比赛方式和方法。

1.4掌握羽毛球运动基本的技战术，并且能在教学比赛中正确运用。

2、教学内容：

2.1专项技术：主要以发展羽毛球运动专项素质为主的速度、力量、灵敏等素质。

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3、教学重点：平抽快挡球技术，接杀球基本技术。

4、教学难点：单双打技战术的灵活运用。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习；

2、徒手集体练习；

3、分组练习，互相观摩；

4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（20%）；理论考试（10%）

1、专业考核（40%）：

A、高、吊、放、挑组合球（20%）：

（1）测试方法：1-A发高远球，2-B回击高远球，1-A吊网前，2-B挑后场；1-A回击高远球，2-B吊网前，1-A挑后场，2-B回击高远球（两人随机两次测试机会）。

（2）测试要求：受试者发球、接发球需线路清晰，落点准确。

 （3）流畅完成动作计100分，掉落失误一球减10分，掉球后接着做下一动作。

B、比赛实战能力考核（20%）：

（1）考核方法：全班同学进行随机抽签，4人一组进行双打比赛。比赛为21分制，按双打规则进行。一次评分4个人。

（2）评分要求：根据学生在教学比赛中的基本技能、技战术水平、配合意识、积极性以及得分等因素去评分。

（3）评分标准：见下表。

**大学体育4（羽毛球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 考试内容 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 组合球 | 男/女 | 掉6球 | 掉5球 | 掉4球 | 掉3球 | 掉2球 | 掉1球 | 无失误 |
| 比赛实战能力 | 不及格8——10 | 及格12 | 良好14—16 | 优秀18——20 |
| 分值40% | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 |

1. 身体素质考核测试（20%）

测试内容：专项身体素质2个项目（自定）或者50米（10%）和引体向上（男），仰卧起坐（女），占成绩10%（评分标准参考大学体育1表5标准说明）。

3、体育理论考核（10%）。体育理论考核为开卷考试，着重了解学生对大学体育基本理论知识、概念和基本方法的理解与掌握程度。考试时间80-100分钟。期末考试试卷中选择题、填空题、判断题等占60%左右，简答题20%和问答题占20%。

**大学体育4（羽毛球）理论成绩评定表（10%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体育2 | 100 | 90 | 80 | 69 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 分 值（10%） | 10 | 9 | 8 | 6.9 | 6 | 5 | 4 | 3 |

4、平时成绩：评分原则见大学体育1，占成绩的30%。

**八、教材和主要参考书：**

1、教材：

[1]高校体育选项课教材.《羽毛球》.北京体育大学出版社，2009年5月

[2]蒋纯金，罗宏景.大学体育教程.北京：现代教育出版社,2016

2、参考资料：

[1] 名师出高图编写组.羽毛球入门到精通.北京:化学工业出版社，2016

[2] 张星杰、潘璠.手把手教你打羽毛球.北京:人民邮电出版社,2016

[3] 中国羽毛球协会审定.羽毛球竞赛规则.北京:北京大学体育大学出版社,2015

（七）毽 球

执笔人：莫兰加 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（毽球）

**英文名称：**College Physical Education 4（Shuttlecock）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育3基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程地位与作用**

毽球在学校体育教学和课外体育锻炼中，是不可缺少的运动项目之一，它的运动特点是：灵活多变，具有观赏性，实用性好，锻炼身体形式多样，它不仅是锻炼身体的好手段，也是一种优美的艺术表演。毽球教学，不受场地限制，占地小，器具简单，投资少，普及爱好毽球运动的学生越来越多。毽球是学生锻炼身体的好运动，是学校体育教学和课外体育锻炼不可缺少的运动项目，在学校体育教学和发展体育运动，增强学生体质，提高学生整体健康水平中具有重要的地位和作用。

**三、课程教学目标**

1、知识目标：本学期通过体育理论和毽球理论的教学，使学生理解体育与健康的关系，了解毽球运动的竞赛方法和裁判方法。

2、能力目标：通过毽球的实践教学，使学生更进一步掌握好毽球运动的基本技术，提高毽球运动的能力；能组织课外毽球运动的竞赛活动，养成经常锻炼的习惯，增强体质，提高健康水平。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过毽球课程的理论和实践教学，以及课外毽球竞赛的活动，使大学生具有坚定的理想信念，厚植爱国主义情怀；增强大学生的民族精神、时代精神、团结互助、敢于担当；培养大学生遵守公德、遵纪守法、文明礼貌、责任意识、勤奋刻苦、自强不息，成为新时代社会主义建设所需的德智体全面发展的合格大学生。

**大学体育4（毽球）课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 体育与健康基本知识 | 自律意识 | 多媒体课件介绍体育与健康的辩证关系 | 培养学生自律和科学务实的意识 |
| 毽球运动竞赛规则 | 遵守公德 | PPT教学精讲毽球竞赛规则和裁判法 | 培养学生遵守公德和责任意识 |
| 毽球传接球技术 | 同心协力 | 2人或者多人传接球练习 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 毽球进攻技术 | 顽强拼搏 | 毽球实战练习法 | 培养责任意识，担当精神 |

**大学体育4毽球教学内容和学时分配一览表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 思政元素 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 |  毽球对人体健康的作用 | 爱国情怀 | 理论授课 | 1 |
| 2 | 体育与健康基本知识 | 时代新人 | 理论授课 | 1 |
| 3 | 毽球基本战术 | 勤奋刻苦 | 实践授课 | 10 |
| 4 | 教学辅助内容 | 责任担当精神 | 实践授课 | 4 |
| 5 | 分组毽球竞赛 | 团结互助精神 | 实践授课 | 8 |
| 6 | 身体素质考试 | 艰苦奋斗 | 实践操作 | 6 |
| 7 | 毽球基本动作考试 | 自强不息 | 实践操作 | 4 |
| 8 | 毽球理论考试 | 遵纪守法 | 试卷笔试 | 2 |

**五、主要教学内容**

（一） 体育基本理论知识

1、.教学目标：

1.1 了解体育运动中的不良反应和常见疾病、做好运动前的准备活动，防止运动中伤害事故的发生。

1.2 理解体育运动中不良反应产生的的生理过程，及其影响因素，在体育运动中要经常注意预防运动疾病，才能达到预期的健身效果。

1.3 掌握体育锻炼健身的原则和方法和处理运动损伤原则与方法，用运于体育锻炼运动之中、安全锻炼，提高健身效果。掌握毽球裁判方法，有利于课外组织毽球锻炼活动的开展，使广大学生积极参与毽球运动，锻炼身体，增强体质。

2、教学内容

2.1 体育与健康理论知识

1. 体育锻炼中常见的不良生理反应
2. 体育锻炼中常见的运动性疾病
3. 体育运动损伤的急救与处理

2.2 毽球理论基本知识

（1）毽球运动的价值

（2）毽球运动竞赛裁判法

3.教学重点：体育运动损伤的急救与处理

4.教学难点：实验操作少，学生难以熟练掌握损伤的处理方法

（二）毽球实践教学

1、.教学目标：

1.1 了解毽球运动特点、毽球竞赛的基本战术，及毽球运动的竞赛裁判方法。培养学生主动求知和爱国情怀，提高毽球运动的兴趣。

1.2 理解毽球运动走向世界的意义，毽球运动对身心健康的作用，调节心情，有助于提高文化学习效果，快乐生活。

1.3 掌握毽球运动的基本战术和竞赛方法，用运于课外毽球身体锻炼和竞赛之中、提高健身的乐趣，培养终身锻炼的意识，养成终身锻炼的习惯。

2、教学内容

2.1 毽球无球技术：

（1）移动方法：并步、滑步、交叉步、跨步、跑步

（2）拦 网：单人拦网、双人拦网

2.2毽球有球技术

（1）颠控球：脚外侧颠控球

（2）触球：大腿触球、腹部触球、胸部触球、头部触球

（3）发球：脚内侧发球、脚外侧发球

（4）传接球：2人练习

（5）攻 球：正面脚踏球

（6）毽球竞赛实战指导

2.3 身体素质：速度、力量、弹跳。

3.教学重点：提高毽球竞赛的实战能力和运动水平。

4.教学难点：培养随机应变的能力，减少传接球的失误。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、口令集体练习；

3、分组练习，互相观摩； 4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。 6、课外网络信息指导

**七、课程考核和成绩评定方式**

1、多人传接球（20%）

（1）考试方法：3人至5人一组，面对面站立，相互传接球，以连续踢球次数计成绩。3人7次及格（4人9次及格、5人10次及格，其它分数以3人评分标准类推）。

（2）评分要求：每人至少传一次球，踢球方法不限制，球不落地，允许调整球，严禁手碰球，多人同等评分。

（3）评分标准：见下表。

**大学体育4（毽球）考核与成绩评定一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考试内容** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 3人传接球 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 4人传接球 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 5人传接球 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 20 |
| 分值20% | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 18 | 18 | 20 |

2、毽球竞赛考查实战能力（20%）

（1）考试方法：6人一组（3对3），分7-8组，按照毽球竞赛规则进行教学比赛，每个组打10个球，一局定胜负。

（2）考试要求：遵守规则，服从裁判。根据比赛成绩和个人实战表现能力给予评分。

3、身体素质（20%）

测试内容：专项身体素质2个项目（自定）或者50米（10%）和引体向上（男），仰卧起坐（女），占成绩10%（评分标准参考大学体育1表5标准说明）。

1. 体育理论考试（10%）

考试方法、要求和评分标准见大学体育2（毽球）。

1. 平时成绩（30%）

评分原则及参考因素见大学体育1。

**八、教材和主要参考书目**（见大学体育2毽球参考书目）

1．教 材：

[1].丁仲 等. 《大学生体育与健康》. .北京. 东南大学出版社. 2017. 06

[2].董 刚. 《毽球教程》. .北京. 化学工业出版社. 2017. 06

2.实验指导书

[1].李相如. 《怎样踢毽球》. 北京. 金盾出版社. 2016. 08

3．主要参考书：

[1].白晋湘.《大学体育与健康教程》.长沙.中南大学出版社.2009.07

[2].赵建屏. 《实用毽球教程》. .四川. 四川科学技术出版社. 2019. 08

[3].毛振明.《毽球运动》.北京.北京师范大学出版社.2015.04

**（八）健美操**

执笔人：刘雯雯、裴金妮 审核人：熊阿凤

**一、基本信息**

**中文名称：**大学体育4（健美操）

**英文名称：**College Physical Education 4（Aerobics）

**课程代码：**B08004

**课程性质：**项目选修

**学 分：** 1 **总学时：**36 （其中理论：4 实践：32 ）

**适用专业：**学院本科所有的专业学生

**先修课程：**大学体育2基本理论知识和基本运动技能

**开课单位：**公共基础课部体育教研室

**开课学期：**第四学期

**二、课程的地位与作用**

课程地位：健美操课程是大学生以身体练习为主要手段，是大学体育课程的扩展与补充通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高大学体育素养为主要目的课程；

课程作用：通过教学使学生在掌握和应用基本的体育与健康知识及运动技能的同时，达到锻炼身体，增强体质的目的；培养运动兴趣、爱好和坚持锻炼的习惯，形成良好的心理品质和适时的人际交往的能力与合作能力；通过对个人健康和群体健康意识的培养，养成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取，乐观开朗的生活态度，且具有良好的体育道德，竞争意识和社会责任感，学会科学的锻炼身体的方法，养成终生健身习惯，掌握一至二项体育基本的技术、技能，形成良好的健身习惯，能自我定制短期、中期、长期的体育健身计划，能组织简单的基层体育赛事及体育活动。具有较好的身体素质和较强的沟通能力以及团队协作能力和吃苦耐劳的精神。

**三、课程教学目标**

学生通过健美操课程的学习和练习，在知识、能力、育人的目标如下：

1、知识目标：通过健美操理论的教学，使学生掌握健美操的基础知识和基本理论，了解健美操运动的竞赛方法和裁判方法。

2、能力目标：通过健美操实践教学活动的开展，使学生掌握健美操运动的基本方法，提高健美操运动的能力；能组织课外健美操运动的竞赛活动，养成经常锻炼的习惯，增强体质，提高健康水平。

3、素质目标：面向新时代大学生的人才培养要求，通过健美操课程的理论和实践教学，以及课外健美操竞赛的活动，使大学生具有坚定的理想信念，厚植爱国主义情怀；增强大学生的民族精神、时代精神、团结互助精神、担当精神；培养大学生遵守公德、遵纪守法、文明礼貌、责任意识、勤奋刻苦、自强不息，成为新时代社会主义建设所需的德智体前面发展的合格大学生。

**大学体育4健美操课程思政**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 课程思政元素 | 教学方法 | 素质目标 |
| 健身健美操竞赛规则1 | 开阔眼界 | 学习大众健美操竞赛规则 | 了解健美操在世界的发展，开阔眼界 |
| 健身健美操竞赛规则2 | 时代新人 | 学习竞技健美操竞赛规则 | 扬体育精神，做时代新人 |
| 时尚二级健美操 | 勤奋刻苦 | 学习时尚一级健美操规定套路质 | 培养认真训练，勤奋刻苦精神 |
| 身体素质练习 | 艰苦奋斗 | 身体素反复练习方式 | 培养艰苦奋斗，永不放弃精神 |

**四、教学方式及学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要内容 | 主要教学方式 | 学时数 |
| 1 | 健身健美操竞赛规则1 | 理论授课 | 2 |
| 2 | 健身健美操竞赛规则2 | 理论授课 | 2 |
| 3 | 时尚三级健美操 | 实践授课 | 26 |
| 4 | 身体素质考试 | 实践操作 | 2 |
| 5 | 健美操基本动作考试 | 实践操作 | 4 |

**健美操教学方式和学时分配一览表**

**五、主要教学内容**

（一） 健美操基本理论知识

1、.教学目标：

1.1通过健美操竞赛规则的学习，使同学们可以更好的理解健美操运动。

1.2正确进行团体健美操的编创。

1.3提高健美操欣赏能力。

2、教学内容：

2.1大众健身健美操竞赛规则。

2.2竞技健身健美操竞赛规则。

3.教学重点：健美操竞赛规则的学习。

4.教学难点：如何正确的进行健美操套路创编。

（二）健美操实践教学

1、.教学目标：

1.1通过学习健美操规定套路，发展学生的协调性，培养良好的身体姿态。

1.2发展学生的速度、灵敏、力量、柔韧、协调等身体素质，达到的健身的目的。

1.3培养学生团结协作的能力，培养学生和谐人际关系的能力。

1.4通过健美操教学，使学生树立正确的审美观，提高观赏能力，陶冶高雅情操，把健美操运动与健康和终身大学体育思想密切相联系，培养学生良好的大学体育锻炼习惯和终身大学体育的意识，实现学生身体、心理、社会的整体健康。

2、教学内容

2.1时尚三级健美操规定动作及创编动作

2.2身体素质：速度、力量、弹跳。

3.教学重点：时尚三级健美操成套动作学习。

4.教学难点：健美操套路动作与音乐的配合，学生肢体的协调性、舒展性、对音乐的敏感性，以及如何正确发力。

**六、教学方法**

1、集体讲解、示范，领做练习； 2、口令集体练习；

3、分组练习，互相观摩； 4、互动、提问、解惑、纠正错误动作；

5、自主练习，巡回辅导等。

**七、课程考核和成绩评定方式**

大学体育4（健美操）考核内容：平时成绩（30%）；专业考核（40%）；身体素质（20%）；体育理论10%

1. 专项内容（40％）：时尚三级健美操
2. 考试方法：4人一组（按学生花名册顺序分组），根据个人动作质量给予评分。
3. 考试要求：跟着音乐的节奏演示健美操成套动作。
4. 评分标准：见下表。

**时尚三级健美操评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分等级 | 90以上优秀 | 80-89良好 | 60-79及格 | 59不及格 |
| 时尚三级健美操成套动作 | 动作正确、协调、规范、干净利落，能跟上音乐的节奏，身体姿态好。 | 动作较正确、协调、规范、干净利落，能跟上音乐的节奏，身体姿态较好。 | 动作有少误、协调性一般，动作正确、节奏较好、有一定身体姿态。 | 动作不正确，无力、节奏一般、身体姿态不好。 |
| 分值40% | 40——36 | 35——32 | 30——24 | 22——0 |

2、身体素质（20%）：

测试内容：专项身体素质2个项目（自定）或者50米（10%）和引体向上（男），仰卧起坐（女），占成绩10%（评分标准参考大学体育1表5标准说明）。

3、理论考试（10%）：参考大学体育2的理论考试要求。

4、平时考核（30%）：参考大学体育1评分要求。

**八、参考教材：**

1、教材：

[1]丁仲,夏平，王浩.大学生体育与健康.东南大学出版社,2017

[2]黄宽柔，健美操体育舞蹈，北京，高等教育出版社，2009.2

2、主要参考书：

[1]颜飞卫，大学健美操、体育舞蹈、排舞教程，北京，北京师范大学出版社，2012.9

[2]何荣，健美操教程，北京，北京师范大学出版社，2010.10

[3]朱晓龙，健美操，浙江大学出版社，2014.1

[4]国家体育总局职业技能鉴定指导中心，社会体育指导员职业培训专项教材-健美操，高等教育出版社，2005.7

[5] 国家大学体育总局.全国健美操大众锻炼标准.北京:高等教育出版社,2004

[6] 国家大学体育总局.健美操指导员培训教材.北京:高等教育出版社,2003

[7] 肖光来.健美操.北京:人民体育出版社,2004

后 记

体育是普通高等学校的必修公共课，是高等学校教育的重要组成部分，是学校培养德、智、体全面发展人才的重要内容。体育作为一门学科，必定有它的科学性，必须进行科学体育，才能达到掌握体育运动锻炼身体和竞赛的技能，才能增强学生身心健康，培养学生吃苦耐劳、团结奋斗、顽强拼搏精神的目的。长期以来学校体育教学受各种因素和意识的约束，还停留在传统的教学模式中，改革开放，教育也在不断改革，从1982年国家体育先后出台了《国家体育锻炼标准》、《全民健身指导刚要》、《国家学生体育健康标准》、《全国普通高等学校体育课程教学指导刚要》、《阳光体育》、《高等学校体育工作基本标准》和《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育》等一系列国家教育改革法规性文件，为了全面贯彻党和国家的教育方针政策，进一步加强我校体育工作，促进学生身心健康发展，树立“健康第一”，形成“终身体育”意识，体育教学改革创新势在必行。

湖南交通工程学院从学院领导到各个部门都很重视体育教学、体育科研、运动竞赛、场地器材和课外体育活动等，体育各方面的工作正在不断改进和完善。体育教学是学校体育的重中之重，新时代下湖南交通工程学院“大学体育”课程教学进行了创新改革，为适应学生进入大学的学习和身体锻炼，结合学生的体育兴趣和身体状况、教师的体育特长和学校体育的场地器材情况，为学生开设了不同兴趣爱好的体育专项班。经过教研室几次的教学改革的集体讨论，决定在大学生2年的体育课程教学中，实行“普修+专修”的体育课程教学模式，大学体育1（B08001）学生进行普修（主要考试内容：24式简化太极拳和田径项目）；大学体育2（B08002）、3（B08003）、4（B08004）实行专修体育课程（有足球、篮球、排球、羽毛球、毽球、乒乓球、武术和健美操八个体育运动项目），在条件许可的情况下学生体育课可以自愿选择体育项目和体育教师，完成大学体育2、3、4的体育教学任务，掌握体育技能，增强体质，爱国爱校，自强不息，奋发有为，成为一个新时代全面发展的合格大学生。

大学体育教学有体育理论教学和体育实践教学（每学期体育理论4学时，体育实践28学时，课外学生体质健康测试4学时，共36学时,2年共144学时），以实践教学为主，体现“课程思政”，教书育人。教会学生体育运动的方法、培养学生体育运动的能力、吃苦耐劳、团结互助和努力拼搏精神，使学生能观赏体育竞赛和参与体育竞赛活动，养成体育运动健身的好习惯，进行终身体育锻炼，健康生活一辈子。

大学体育为考试课程，依据本校成绩评定方法的规定，体育教学考核办法：成绩评定采用**“平时成绩+期末考试”**相结合的方式，其中：①平时成绩占30%；②期末考试占70%：

其中：A、体育理论考核占10%（每个学年各考一次（《大学体育2》和《大学体育4》）.

B、专项成绩占40%，**每个学期考2个基本技术**，各占20%；

C、身体素质：《大学体育1》和《大学体育3》占30%；《大学体育2》和《大学体育4》占20%。**每个学期测试2个项目**。

体育课程的任务与目标：1、使学生了解体育与健康的理论基本知识；体育各个项目的运动特点、运动方法和健身价值；了解体育与运动医学的关系，初步理解体育与健康的医学常识，防止运动伤害事故的发生。2、掌握本校体育教学运动项目的基本知识与方法、体育锻炼的原则、运动量的控制、运动损伤急救的处理方法等，提高学生的身体素质、运动能力、体育竞赛的欣赏水平，促进学生身心健康发展。3、通过体育教学和锻炼活动培养学生团结协作、互帮互助的集体主义精神；学习发扬中国女排努力拼搏的爱国精神；吃苦耐劳、勇于开拓、积极进取、遵纪守法的良好道德品质，以及提高学生克服各种困难与压力的心理健康素质。

执行本大纲的建议与要求：1、以人为本，教书育人，注重课堂“思政元素”，培养学生良好的意志品质。2、本大纲是大学体育课程教学的指导性文件，教师必须按照本大纲规定的教学内容、考试内容和学时分配计划安排教学，并圆满完成教学任务。3、教学内容因地制宜，实事求是，循序渐进，促进学生强身健体，身心健康发展。4、教学方法采用讲授、示范、观摩、讨论、纠正错误动作、教学比赛、课外练习、网络指导等手段，努力提高教学质量和教学效果。5、教师必须认真备课，使学生明确体育的学习目的，提高学生学习体育的积极性、主动性和创造性。教师要勇于创新，鼓励个性化教学，合理运用现代化的科学教学手段，。

根据《湖南交通工程学院本科专业人才培养方案》，学生修完本课程并考试合格，可以获得4个学分。

本《大学体育课程教学大纲》2021年开始执行，根据实际情况的变化和需要，每4年修订一次。

 公共基础课部体育教研室

 2021年3月1日