**首都经济贸易大学**

**公共体育课教学大纲**

**体育部**

**二零一七年五月目 录**

**第一部分　概 述**

前　言……………………………………………………………………………

第一章：指导思想………………………………………………………………

第二章：体育课程的性质、目标和任务………………………………………

第三章：体育课程的类型………………………………………………………

第四章：体育课程的设置、内容学时分配表…………………………………

第五章：体育课程教材选编原则………………………………………………

第六章：体育课程的考核内容及成绩评定的比例分配………………………

第七章：体育课程的有关规定…………………………………………………

第八章：体育教师教学工作操作规程…………………………………………

第九章：课程和课堂管理以及执行体育教学大纲应注意事项………………

第十章：体育课程简介…………………………………………………

第十一章：大学生体质健康标准测试…………………………………………

**第二部分 普通体育课程教学大纲**

第十二章：普通体育课教学大纲及教学进度……………………………………

**第三部分 专项体育课程教学大纲**

第十三章：足球专项体育课教学大纲………………………………

第十四章：篮球专项体育课教学大纲……………………………………

第十五章：排球专项体育课教学大纲……………………………

第十六章：乒乓球专项体育课教学大纲…………………………………

第十七章：武术专项体育课教学大纲……………………………………

第十八章：艺术体操专项体育课教学大纲……………………………

第十九章：健美操专项体育课教学大纲………………………………

第二十章：体育舞蹈专项体育课教学大纲………………………………

第二十一章：羽毛球专项体育课教学大纲……………………………

第二十二章：网球专项体育课教学大纲………………………………

第二十三章：高尔夫球专项体育课教学大纲…………………………

第二十四章：户外运动专项体育课教学大纲……………………………

第二十五章：综合健身专项体育课教学大纲…………………………

第二十六章：游泳专项体育课教学大纲…………………………………

第二十七章：棒垒球专项体育课教学大纲……………………………

**第四部分 保健体育课程教学大纲**

第二十八章：保健体育课教学大纲…………………………………

**前 言**

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生身心健康全面发展，为社会主义事业培养合格人才，依据国务院发布实施的《学校体育工作条例》（1990年2月20日国务院批准）、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（2002年教育部）的有关规定，以及《中共中央国务院关于深化教学改革全面推进素质教育的决定》(教育部1999年6月13日)等文件精神，特别是2007年5月中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中央七号文件）；2012年10月教育部、发改委、财政部和体育总局联合发布《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》（国办发53号文件）；2014年6月教育部下发《高等学校体育工作基本标准》；2016年4月国务院办公厅印发《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展》（国办发【2016】27号）；以及十八届三中全会《全面深化改革若干问题的决议》“加强体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康，体魄强健”等政策文件的颁布，在学校修订2017版人才培养计划的背景下，开展“继承优良传统，改革发展创新”的体育课程改革，统一思想认识，明确发展思想，推进体育课程建设和课程改革进程，制定公共体育课教学大纲。

体育是学校人才培养体系中的重要环节，体育课程教学是学校体育的中心工作。体育课程是学校教学计划的必修课程之一，是学校体育教学的基本组织形式，是实现体育教学目标、任务的重要途径。教学大纲是根据学科内容及其体系和教学计划的要求编写的教学指导文件，是编写教材、组织教学、进行课程教学质量评估和教学检查的主要依据。体育课程教学大纲是学校体育教学的指导纲要，是体育课程建设和课程实施的纲要性的指导文件，它以纲要的形式规定各门课程的教学时数、教学内容、教学进度，并明确了体育课程的目的和任务。

2017年6月，在全部教师共同参与下，确定源于基础教育、高于基础教育的高校体育教育教学的理论体系和实践方法。以提高课程教学质量为基点，紧紧围绕为什么教，教什么，怎么教，如何评价等四个问题，在注重课程模式、体系、内容、方法和注重学生情感、意识和价值观的同时，更加注重课程教学的细节、教学效果和教师个体教学水平的提升。

体育课程教学大纲经过三稿讨论和专家论证，课程注重以“学生为本”，落实“健康第一”的指导思想，把握“兴趣”引导和适宜的“强制”，覆盖健康、实效、能力、兴趣、个性和安全六大要素，更好的贯彻落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。

**第一章　指导思想**

体育课程的设置是在《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》的精神指导下，将育德、育智、育体有机地结合起来，并贯穿于整个高等教育教学过程。体育教学是学校体育工作的重要组成部分，课程注重以“学生为本”，落实“健康第一”的指导思想，把握“兴趣”引导和适宜的“强制”，覆盖健康、实效、能力、兴趣、个性和安全六大要素，实现“生活的体育、生存的体育、人格的体育”的总体培养目标，培养学生形成“终身体育”的习惯。

根据建构主义、全人教育既重视社会价值又重视人的价值的教育新理念，以及我国教育发展规划对人才培养模式持续创新、学生综合素质全面提升的客观要求，针对传统体育教学过程中存在的仅重视技能与体能，忽视心理、社会适应能力等综合素质的培养，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》确定的五大教学目标“运动参与、运动技术、身体健康、心理健康、社会适应"为依据，通过合理的体育教学与科学体育锻炼培养学生创新性的解决实际问题能力，建立以增强体质与促进心理健康为目标的课程体系，充分体现体育多元化的价值、功能和文化内涵。因此，本教学大纲提出以社会适应、强化心理、提高体能为一体的全新的指导思想，实现从过往只重视“强健体魄”到如今更加强调“健全人格”转变的模式，实现了新时期创新型全人的培养模式，

**第二章　体育课程的性质、目标和任务**

**一、性质：**

高校体育课程是一门以体育文化、知识、技能、技术为载体，以掌握体育运动项目的方法为主线，以身体练习为主要手段，以增强体质、培养体育能力和传承体育文化为主要目标的课程。

体育课是通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是培养学生健全人格的重要途径。

**二、目标：**

以培养学生创新性的解决实际问题能力为中心，有效改善学生心理健康状况，超越自我，增强社会适应能力，培养团队合作意识；促进运动参与，崇尚生命安全，容纳运动时尚；强调以人为本，人与自然相融合。

该课程体系与军事体育相结合，兼顾国防与爱国主义教育的目的，掌握科学锻炼的方法，全面提高学生的身体素质，掌握基本运动技术，改善学生的体质健康水平。

**三、基本任务：**

1、全面提高学生的体质健康水平，提高对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，促进其身心全面发展。

2、使学生掌握体育的基本理论知识，建立正确的体育观念，掌握科学锻炼身体的方法，为终身体育奠定基础。加强对自身健康状况的监测和评价能力。

3、培养学生爱国主义和集体主义的思想品德，树立良好的体育道德观，形成顽强进取，勇于拼搏，开拓创新的精神，培养健全人格。

4、掌握户外运动的应急与急救方法，提高特殊条件下的生存能力。

**第三章　体育课程的类型**

一、确立学生主体地位为原则，按照学生的身心成长规律及体育知识技能等方面掌握的水平及对运动不同层次的需求进行课程设置。主要分为必修普通体育课、必修体育选项课、保健课及体育选修课或俱乐部。新生入学后按自然班，并进行人数适当调整后男、女分班上课，在选项课时部分项目可以安排男女混班上课。

二、大学一年级两个学期开设必修普通体育课，主要是打基础，给新生一个了解与适应的过程。

三、大二年级开始上必修选项体育课，在第一年的基础上，提高专项水平。

四、大三年级、大四年级、研究生开设选修体育课，学生可继续练习自己专项特长，也可选择专项练习。

五、保健体育课，针对病残及特殊情况学生。

六、大四、研究生、留学生中开设选修体育课或俱乐部，并争取在研究生一年级开设体育必修课，通过体育课的形式和手段，让学生在校期间能持续的接受体育教育。

**第四章　对体育课程的设置、内容及时数分配**

**一、体育课程的设置内容：**

**（一）设置：**

l、体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ为体育必修课程（为期二年）。

2、三年级以上学生（包括研究生）开设体育选修课。

**（二）内容：**

**1、理论部分：**

（1）高校体育的目的、任务等，健康标准测试、体育教学常规，我校体育工作情况、场地器材、设施情况介绍，体育课介绍。

（2）统编教材理论：

①高等学校体育概述、体育锻炼与身心健康，体育锻炼的生理学基础、科学健身、运动卫生与保健。

②运动与营养，学生体质健康标准测试及锻炼方法，体育经济、军事体育、心理拓展训练。

（3）专项理论：

①概况及发展史。

②基本练习方法、原则。

③练习中应注意的问题。

④规则及裁判方法介绍。

⑤竞赛及练习场地介绍。

**2、部分选项内容：**

（1）男：足球、篮球、排球、综合健身。

（2）女：篮球、排球、乒乓球、健美操、艺术体操、体育舞蹈、武术、定向越野、网球、羽毛球、高尔夫。

（3）公共选修课：网球、足球、篮球、乒乓球、排球、轮滑、羽毛球、游泳、瑜伽、健美、运动损伤急救与包扎、体育欣赏、棒垒球、体育赛事运营、体育礼仪、陆地冰球、珍珠球、高尔夫、高水平运动队训练课等

**3、其它内容：**

（1）健康标准测试。

（2）体质成分分析

（3）运动创伤与急救军事体育。

（4）心理拓展训练。

**二、学位审核课程要求**

1、完成大学体育4学分的必修课；

2、体质健康测试合格（体质健康测试时间：每年9-11月份的周六周日；补测时间4-5月的周六日，补测前进行辅导）；

**三、总学分一览表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **总学分** | **教学课程** | **教学方式** | **学分** | **课程性质** |
| 4 | 体质健康测试 | 实践课 | -- | 必修考查课 |
| 体育Ⅰ | 实践课、基础理论课 | 1 | 必修考查课 |
| 体育Ⅱ | 实践课、基础理论课 | 1 | 必修考查课 |
| 体育Ⅲ | 专项课、专项理论课 | 1 | 必修考查课 |
| 体育Ⅳ | 专项课、专项理论课 | 1 | 必修考查课 |

**四、课堂教学学时分配**

1、学时分配（体质健康测试时间：每年9-11月份的周六周日）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学期****项目** | **第一学期****学时数** | **第三学期****学时数** | **第五学期****学时数** | **第七学期****学时数** | **百分比** |
| 体质健康测试 | 4 |  |  |  | 25% |
| 体质健康测试 |  | 4 |  |  | 25% |
| 体质健康测试 |  |  | 4 |  | 25% |
| 体质健康测试 |  |  |  | 4 | 25% |
| 总计 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100% |

（学生成绩登录在第七学期，按照教育部《大学生体质健康测试》文件要求，综合成绩达到50分为合格。）

2、一年级学时分配表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **学期****项目** | **第一学期****学时数** | **第二学期****学时数** | **总学时数** | **百分比** |
| 理论 | 4 | 4 | 8 | 12.5% |
| 体质成分测试 | 2 |  | 2 | 3.125% |
| 身体素质综合练习 | 10 |  | 10 | 15.625% |
| 现场急救 | 2 |  | 2 | 3.125% |
| 耐力专项12分钟跑 | 10 |  | 10 | 15.625% |
| 拓展训练 |  | 8 | 8 | 12.5% |
| 场地障碍 |  | 16 | 16 | 25% |
| 考试 | 2 | 2 | 4 | 6.25% |
| 机动、总结 | 2 | 2 | 4 | 6.25% |
| 总计 | 32 | 32 | 64 | 100% |

3、二年级学时分配表:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **学期****项目** | **第一学期****学时数** | **第二学期****学时数** | **总学时数** | **百分比** |
| 理论 | 4 | 4 | 8 | 12.5% |
| 素质测试 | 6 |  | 6 | 9.38% |
| 专项实践课 | 16 | 18 | 34 | 53.13% |
| 考试 | 4 | 4 | 8 | 12.5% |
| 机动 | 2 | 2 | 4 | 6.25% |
| 总计 | 32 | 32 | 64 | 100% |

**五、教学计划表**

**体育部本科学分制指导性教学计划表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程性质 | 课程类型 | 序号 | 课程代码 | 课程名称 | 学期课程周学时 | 学分数 | 总学时 | 学时分配 | 课程承担单位 | 考试类型 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 课堂 | 实验 |
| 必修课 | 公共基础课 | 1 | 150011B | 体育Ⅰ | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 32 | 32 |  | 体育部 | 考查 |
| 2 | 150021B | 体育Ⅱ |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 32 | 32 |  | 体育部 | 考查 |
| 3 | 150031B | 体育Ⅲ |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 32 | 32 |  | 体育部 | 考查 |
| 4 | 150041B | 体育Ⅳ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 32 | 32 |  | 体育部 | 考查 |
|  | 5 |  | 健康测试 | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 16 | 16 |  | 体育部 | 考查 |
| 公共选修课 | 6 | 健康与艺术类 |  | 见学校公布通选课名单，2-7学期修课 | 1 | 32 | 32 |  | 体育部 | 考查 |
| 7 | 高水平运动队训练类 | 高水平运动队训练课Ⅰ |  | 6 |  |  |  |  |  |  | 2 | 96 | 96 |  | 体育部 | 考查 |
| 8 | 高水平运动队训练课Ⅱ |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 2 | 96 | 96 |  | 体育部 | 考查 |
| 9 | 高水平运动队训练课Ⅲ |  |  |  | 6 |  |  |  |  | 2 | 96 | 96 |  | 体育部 | 考查 |
| 10 | 高水平运动队训练课Ⅳ |  |  |  |  | 6 |  |  |  | 2 | 96 | 96 |  | 体育部 | 考查 |
| 11 | 高水平运动队训练课Ⅴ |  |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 | 96 | 96 |  | 体育部 | 考查 |

**第五章　体育课程教材的选编原则**

一、有利于进行爱国主义、集体主义教育，利于培养学生良好思想品德，增强组织纪律性，促进身心全面发展，利于推进素质教育。

二、充分考虑学生体育基础现状，根据财经类学生特点，学校场地器材设施状况，师资水平等合理的选编教材。

三、要从不断增强体质，提高体育能力出发为学生走上工作岗位仍能经常锻炼身体，以利于终身受益的原则。

四、教材要符合《学校体育工作条例》及《全国高等学校体育与健康课程教学指导纲要》有严格的科学性和系统性，充分体现时代性、知识性，体现教材的民族特色。

**第六章　体育课程的考核与成绩评定**

**一、体育课成绩评定以学期计算。**

**二、凡属下列情况之一者，均不予评定当年学期体育课成绩**

（－）缺课（包括病、事假在内）超过学校规定学时1/3者。

（二）课上表现极差，影响极坏者。

**三、考核采用百分制评分**

（－）第一学期：

身体素质30%；体育理论（统编教材一至三章）20%；12分钟跑40%，课堂表现10%；

（二）第二学期：

400米障碍跑70%；体育理论（4至6及22、23章）20%；课堂表现10%；

（三）第三学期：

专项技术50%；12分钟跑20%；专项体育理论20%；课堂表现10%；

（四）第四学期：

专项技术70%；专项体育理论20%；课堂表现10%；

**第七章　体育课程的有关规定**

**一、体育课出勤情况及规定：**

（一）、旷课每次扣5分；

（二）、体育课请病、事假每次扣2分；

（三）、迟到或早退每次扣1分；

（四）、以上几条从总评成绩中扣除。

**注：**病假到场见习不扣分，与其它课一起全天请病假不扣分。公假不扣分，但病假必须有医务室或医院书面证明，事假要有班主任批准的请假条，公假要有教务处或系办公室的证明，否则一律按旷课处理。每学期缺课三分之一者，当学期的体育成绩为0分，第二学期开始统一给予补考，并且缺课的扣除分也要减去，如果补考仍不及格，毕业前由学校统一安排再考，如还没有通过则按照学相关规定拿 肄业证或重修一年。

**二、体育课成绩规定：**

体育课为必修课，没有体育课成绩者应补考，否则不能发予毕业证。因身体疾病或某种生理缺陷，不能上公共体育课者，本人申请，凭三甲医院证明、校医院认证，经体育部主管领导审核批准后，由体育部安排参加保健体育课。

**三、体育课缓考规定：**

因病、因伤或因请事假不能参加全部科目的考试或某一科目的考试，须将医务室或医院证明，由体育教师审核（确定未缺课1/3）签字后，交教务部门申请缓考。并按照教务处安排的补考时间进行补考。（如学校教务部门有新的规定，按新规定执行）

**四、体育课堂常规：**

（一）学生上课时必须穿运动鞋，运动服，不得围围巾、戴耳环，不得带校徽、钢笔、手机、小刀等，以防发生伤害事故。上课时要注意自身的安全，如有胸闷、心慌、头晕等身体不适状况，请向老师提出，由老师根据情况安排。

（二）体育委员带领同学协助教师借器材、布置场地，做好课前准备。课后及时还器材。

（三）上课开始体育委员应在指定地点整理好队伍。

（四）严格遵守课堂纪律，认真听讲、看示范，积极主动的完成好各项练习。

（五）体育保健课的各项常规

1、体育保健课是为因无法正常上体育课的同学开设的一门保健课程。

2、上体育保健课必须持三甲医院的证明经校医院认证，体育教学部主管主任批准，安排在保健班上课。

3、体育保健课和其他体育课程一样，应保证上课，完成保健课的理论、实践、锻炼任务。

4、为保证体育保健课的正常进行，每学期开学后两周内，重新办理体育保健课的上课手续，凡不办理手续者视为已转入正常体育课逾期不再办理。”

5、因伤病不能正常上体育课者必须坚持上体育保健课，否则缺课1/3当年不能给予评定成绩，按照学校的相关规定处理。

**五、体育课重修管理规定（试行）**

为做好体育课程的重修、管理工作，依据《首都经济贸易大学本科课程重修实施细则（试行）》文件规定，特对体育课重修做如下规定。

1、重修界定

在规定学习年限内，体育课程一学期累计缺课达总学时三分之一以上（含三分之一），或期末考试有违纪、旷考、作弊，或补（缓）考后仍不合格者，转校生、交换生以及延长学籍学生有体育课程缺失者必须进行重新修读。

除延长学籍学生外，学生可在3-7学期重修，体育Ⅰ、体育Ⅲ每学年的第一学期重修，体育Ⅱ、体育Ⅳ每学年第二下学期重修。重修成绩≥60，绩点均为1.0（第一次修读的转校生、交换生除外）。

2、重修报名

需要重修的学生需在个人教务系统中提交重修申请，申请成功后，需填写《首都经济贸易大学体育重修申请表》，由所在学院教学秘书和主管教学领导核实无误，签字、盖章后在学校重修报名规定时间内至体育部办公室办理相应课程重修。由教秘老师根据学生已选课程和体育课程余量为学生当面选课，选定相应的项目和教师。

重修保健课，需同时开具校医院医疗证明单据。

3、重修方式

跟班重修。

4、重修考试

跟所在班级正常参加学期末的体育课考试。

考试结束后两周内，所在班级任课教师填写《重修成绩单》，将该生重修成绩上报至办公室，由体育部教学秘书统一汇总，审核、签字、盖章后交至教务处。

5、其他

对于二年级课程结束后，仍有体育Ⅱ、体育Ⅳ不及格的学生，原则上只有第6学期一次重修机会。

本管理办法自（2016级本科生）2017年9月1日开始实施。

本管理办法由体育部负责解释。

**第八章　体育教师教学工作操作规程**

根据体育教师工作条例结合体育教学特点，制定如下体育教学工作规程：

第一条：热爱祖国、热爱学生、坚持四项基本原则，贯彻“三个代表的精神”忠诚党的体育教育事业，增强工作责任心，树立良好的教态，努力培养合格人才。

第二条：认真钻研教学大纲、计划、进度、理论与技术教材，积极进行教学研究，改进教学方法，以适应体育的发展和实际应用需要。

第三条：按时参加部或教研室组织的备课活动，认真完成好教学日志，教案的书写、熟练掌握示范动作，讲解抓住动作要领与关键，应特别重视技术练习方法的选择与编制，不断提高教学课质量。

第四条：上课前后及时准备体育场地及按时借还器材，加强对学生爱护体育场地、器材等公共物品的教育。

第五条：教师上课应精神饱满、着装整洁（须穿运动衣、鞋）、仪表端正、举止文明、讲解清晰流畅、示范准确到位。

第六条：充分发挥教师的主导作用与确立学生为主体的教学思想，每项教学活动都应有教师的“带、导”与学生的“学、练”，不准出现教师与学生分离现象，不得从事与教学无关的事情。

第七条：严格上、下课时间，按时进行教学内容与教学场地、器材的变换，教师之间应互相协作，以避免发生教学场地、器材的冲突。

第八条：教师在开学初，应向学生宣布教学内容教学进度、教学参考资料及考核办法等，理论考试，并以本学期理论讲解内容命题。

**第九章　课程和课堂管理以及执行体育教学大纲应注意事项**

**一、课程管理：**

(一)学生按照教务处要求进行网上选课，体育Ⅰ体育、Ⅱ为普通体育课，体育Ⅲ、体育Ⅳ为选项（专项）体育课。每班人数一般不超过30人，不低于20人。

（二）学生选项后原则上不能换项，如有特殊原因，可提出书面申请，根据申请原因，并充分考虑能否跟的上学习进度，决定是否同意换项。

（四）进入学校体育代表队正式队员，可通过参加业余训练代表队的形式修读体育课课程，期末体育成绩由该队教练评定，其它学生应按教学管理规定，每周在指定地点、时间、准时来上课。

**二、课堂管理**

**（一）上课时间（根据教务处安排，如有变化参照新规定）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **单　元** | **节** | **时　　间** |
| 上　午 | 1～2 | 8:00～9:20 |
| 3～4 | 10:10～11:30 |
| 下　午 | 6～7 | 13:30～14:50 |
| 8～9 | 15:40～17:00 |
| 晚　上 | 9～10 | 17:30～18:50 |
| 11～12 | 19:10～20:30 |

**（二）上课地点**

学生按照指定地点上课。

**（三）成绩评定**

任课教师按大纲各学期规定的各项考核内容所占百分比对学生进行体育成绩评定，每班优秀率一般不超过15%，考试后进行小结，提出学生努力方向。

**三、执行体育教学大纲应注意事项**

（一）任课教师应认真研读大纲，严格按教学大纲各项规定完成好教学内容。

（二）大纲中每学期教学进度任务按18周36学时安排是遵循公共体育课指导纲要要求而制定，实际上各学校情况不一，我校每学期教学周数也不固定，在执行过程中应以当学期教学日历为准。

（三）在教学形式上，理论与身体实践技术应紧密结合，除规定的体育理论课以外，必要的理论知识可在实践过程中随堂出现。

（四）大纲规定的课堂任务提倡延续到课外，课堂内外相结合。

（五）在保证完成教学大纲内容的前提下，教师可根据课程基本框架下，在场地、天气、假期或一些特殊情况出现的情况下对教学进度做适当的调整。

**四、课堂教学常规未尽事宜参照第二十九章《首都普通高等学校体育课程教学常规》**

**第十章　体育课程简介**

**一、课程目标**

体育课程的目标是通过体育理论与实践教学，让学生了解自己的机体健康水平和体适能水平；学习安全急救知识和科学锻炼的方法；掌握一至两项能够终生体育锻炼的技能；提高生活、生存、急救、维护机体健康的能力；养成自觉科学锻炼身体的习惯，使体育成为健康生活方式的一部分；在实践中培养顽强拼搏、积极进取、交流顺畅、善于合作、开拓创新的人格教育，使学生成为身心健康的合格人才。

**二、课程要求**

1、大学生体质健康测试要求：完成大学阶段的体质健康测试，并达到合格水平。

2、安全急救知识要求：学会运动损伤的处理方法；初步掌握自救、现场施救的急救方法。

3、锻炼的技能要求：掌握一至两项体育锻炼项目，为终身体育奠定基础。

4、人格培养要求：培养顽强拼搏、积极进取、交流顺畅、善于合作的人格品质，促进大学生个性发展，形成规则意识，树立良好的体育道德观。

**三、课程特色：注重基础全面培养，突出特色教学**

**1、**通过体质健康测试和体质成分测试，让学生了解体质健康水平和体质成分的分析结果。指导学生如何全面提高体适能，促进其身心全面发展，具有对自身健康状况的监测和评价能力；

2、通过安全急救知识的普及，让学生学会运动损伤的处理方法；初步掌握自救、现场施救的急救方法，掌握人工会吸和胸外按压的急救方法。

3、场地障碍+拓展训练为核心的大一年级体育课程，是全国高校独具特色的体育课程。让学生不断有进步、突破甚至超越自我的体验，培养学生生存、生活能力，以锻炼学生的奔跑、跳跃、攀爬等方面的身体能力为核心，全面提高学生的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等方面身体素质。通过拓展训练对学生的心理素质进行锻炼，使培养学生的团队合作、克服困难、勇于拼搏等人格品质。

4、注重学生心肺功能的锻炼，培养良好的跑步技术和习惯，在体育Ⅰ和体育Ⅲ重点安排12分钟跑课程锻炼内容，为了突出课程内容的比重，在体育Ⅰ占期末评分的40%；在体育Ⅲ适当降低占分比重，占20%，在教学要求中是必测内容。

5、丰富多彩的专项体育课程，满足大学生个性需求发展需要。在大二开设专项体育课程，培养学生的专项特长培养自觉科学锻炼身体的习惯，为终身体育奠定基础。主要开设的专项课有篮球、排球、足球、乒乓球、艺术体操、健美操、体育舞蹈、武术、轮滑、综合健身、网球课、定向越野课、野外生存课等。

**5、结合教学整体资源，不断丰富提升课程内容**

为了进一步丰富课程内容与课程体系，满足学生多方面对体育课程的需求，开设了多方面的通识选修课程，主要有网球、足球、篮球、乒乓球、排球、轮滑、羽毛球、游泳、瑜伽、健美、运动损伤急救与包扎、体育欣赏、棒垒球、体育赛事运营、体育礼仪、陆地冰球、珍珠球等方面的课程。

**四、主要课程**

1、必修公共基础课：体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ、体育Ⅳ

2、公共选修课：网球、足球、篮球、乒乓球、排球、轮滑、羽毛球、游泳、瑜伽、健美、运动损伤急救与包扎、体育欣赏、棒垒球、体育赛事运营、体育礼仪、陆地冰球、珍珠球、高尔夫、高水平运动队训练课等。

**第十一章　《国家学生体质健康标准》测试大纲**

**一、《标准》介绍**

《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。该标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

**二、《标准》目标**

本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

**三、《标准》测试内容及评价标准**

《标准》（2014年修订）准测试主要通过三个方面的维度来评价学生的体质健康状况，即形态、机能、素质，测试项目一共包括七项。其中，身高、体重是反映身体形态方面的指标；肺活量、800米或1000米跑是反映心肺功能等机能的指标，而坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐（引体向上），50米跑则分别反映柔韧、爆发力、力量、和速度等素质指标。另外中长跑除反映心肺功能外，还可反映受试者的耐力素质。各单项所占总分的权重分别如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 测试项目 | 体重指数 | 肺活量 | 50米跑 | 坐位体前屈 | 立定跳远 | 引体向上（男）；1分钟仰卧起坐（女） | 1000米跑（男）；800米跑（女） |
| 所占权重 | 15% | 15% | 20% | 10% | 10% | 10% | 20% |

根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

**四、《标准》评分标准及评分方法**

《标准》的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对单项成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；大学的加分项目为分别为男生引体向上和1000米跑；女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

评分标准见下表

大学女生评分标准表（大一、大二）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数项目 | 身高体重指数（） | 肺活量（ml） | 50米跑（秒） | 坐位体前屈（cm） | 立定跳远（cm） | 一分钟仰卧起坐（次） | 800米跑（秒） |
| 100 | BMI位于17.2~23.9之间，得分100 | 3400 | 7.5 | 25.8 | 207 | 56 | 3'18" |
| 95 | 3350 | 7.6 | 24.0 | 201 | 54 | 3'24" |
| 90 | 3300 | 7.7 | 22.2 | 195 | 52 | 3'30" |
| 85 | 3150 | 8.0 | 20.6 | 188 | 49 | 3'37" |
| 80 | BMI≤17.1，或BMI位于24.0~27.9之间得分80 | 3000 | 8.3 | 19.0 | 181 | 46 | 3'44" |
| 78 | 2900 | 8.5 | 17.7 | 178 | 44 | 3'49" |
| 76 | 2800 | 8.7 | 16.4 | 175 | 42 | 3'54" |
| 74 | 2700 | 8.9 | 15.1 | 172 | 40 | 3'59" |
| 72 | 2600 | 9.1 | 13.8 | 169 | 38 | 4'04" |
| 70 | 2500 | 9.3 | 12.5 | 166 | 36 | 4'09" |
| 68 | 2400 | 9.5 | 11.2 | 163 | 34 | 4'14" |
| 66 | 2300 | 9.7 | 9.9 | 160 | 32 | 4'19" |
| 64 | 2200 | 9.9 | 8.6 | 157 | 30 | 4'24" |
| 62 | 2100 | 10.1 | 7.3 | 154 | 28 | 4'29" |
| 60 | BMI≥28.0得分60 | 2000 | 10.3 | 6.0 | 151 | 26 | 4'34" |
| 50 | 1960 | 10.5 | 5.2 | 146 | 24 | 4'44" |
| 40 | 1920 | 10.7 | 4.4 | 141 | 22 | 4'54" |
| 30 | 1880 | 10.9 | 3.6 | 136 | 20 | 5'04" |
| 20 | 1840 | 11.1 | 2.8 | 131 | 18 | 5'14" |
| 10 | 1800 | 11.3 | 2.0 | 126 | 16 | 5'24" |

表2 大学女生评分标准（大三、大四）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数项目 | 身高体重指数（） | 肺活量（ml） | 50米跑（秒） | 坐位体前屈（cm） | 立定跳远（cm） | 一分钟仰卧起坐（次） | 800米跑（秒） |
| 100 | BMI位于17.2~23.9之间，得分100 | 3450 | 7.4 | 26.3 | 208 | 57 | 3'16" |
| 95 | 3400 | 7.5 | 24.4 | 202 | 55 | 3'22" |
| 90 | 3350 | 7.6 | 22.4 | 196 | 53 | 3'28" |
| 85 | 3200 | 7.9 | 21.0 | 189 | 50 | 3'35" |
| 80 | BMI≤17.1，或BMI位于24.0~27.9之间得分80 | 3050 | 8.2 | 19.5 | 182 | 47 | 3'42" |
| 78 | 2950 | 8.4 | 18.2 | 179 | 45 | 3'47" |
| 76 | 2850 | 8.6 | 16.9 | 176 | 43 | 3'52" |
| 74 | 2750 | 8.8 | 15.6 | 173 | 41 | 3'57" |
| 72 | 2650 | 9.0 | 14.3 | 170 | 39 | 4'02" |
| 70 | 2550 | 9.2 | 13.0 | 167 | 37 | 4'07" |
| 68 | 2450 | 9.4 | 11.7 | 164 | 35 | 4'12" |
| 66 | 2350 | 9.6 | 10.4 | 161 | 33 | 4'17" |
| 64 | 2250 | 9.8 | 9.1 | 158 | 31 | 4'22" |
| 62 | 2150 | 10.0 | 7.8 | 155 | 29 | 4'27" |
| 60 | BMI≥28.0得分60 | 2050 | 10.2 | 6.5 | 152 | 27 | 4'32" |
| 50 | 2010 | 10.4 | 5.7 | 147 | 25 | 4'42" |
| 40 | 1970 | 10.6 | 4.9 | 142 | 23 | 4'52" |
| 30 | 1930 | 10.8 | 4.1 | 137 | 21 | 5'02" |
| 20 | 1890 | 11.0 | 3.3 | 132 | 19 | 5'12" |
| 10 | 1850 | 11.2 | 2.5 | 127 | 17 | 5'22" |

表3大学男生评分标准（大一、大二）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数项目 | 身高体重指数 | 肺活量（ml） | 50米跑（秒） | 坐位体前屈（cm） | 立定跳远（cm） | 引体向上（次） | 1000米跑（秒） |
| 100 | BMI位于17.9~23.9之间，得分100 | 5040 | 6.7 | 24.9 | 273 | 19 | 3'17" |
| 95 | 4920 | 6.8 | 23.1 | 268 | 18 | 3'22" |
| 90 | 4800 | 6.9 | 21.3 | 263 | 17 | 3'27" |
| 85 | 4550 | 7.0 | 19.5 | 256 | 16 | 3'34" |
| 80 | BMI≤17.8，或BMI位于24.0~27.9之间得分80 | 4300 | 7.1 | 17.7 | 248 | 15 | 3'42" |
| 78 | 4180 | 7.3 | 16.3 | 244 |  | 3'47" |
| 76 | 4060 | 7.5 | 14.9 | 240 | 14 | 3'52" |
| 74 | 3940 | 7.7 | 13.5 | 236 |  | 3'57" |
| 72 | 3820 | 7.9 | 12.1 | 232 | 13 | 4'02" |
| 70 | 3700 | 8.1 | 10.7 | 228 |  | 4'07" |
| 68 | 3580 | 8.3 | 9.3 | 224 | 12 | 4'12" |
| 66 | 3460 | 8.5 | 7.9 | 220 |  | 4'17" |
| 64 | 3340 | 8.7 | 6.5 | 216 | 11 | 4'22" |
| 62 | 3220 | 8.9 | 5.1 | 212 |  | 4'27" |
| 60 | BMI≥28.0得分60 | 3100 | 9.1 | 3.7 | 208 | 10 | 4'32" |
| 50 | 2940 | 9.3 | 2.7 | 203 | 9 | 4'52" |
| 40 | 2780 | 9.5 | 1.7 | 198 | 8 | 5'12" |
| 30 | 2620 | 9.7 | 0.7 | 193 | 7 | 5'32" |
| 20 | 2460 | 9.9 | -0.3 | 188 | 6 | 5'52" |
| 10 | 2300 | 10.1 | -1.3 | 183 | 5 | 6'12" |

大学男生评分标准（大三、大四）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数项目 | 身高体重指数（） | 肺活量（ml） | 50米跑（秒） | 坐位体前屈（cm） | 立定跳远（cm） | 引体向上（次） | 1000米跑（秒） |
| 100 | BMI位于17.9~23.9之间，得分100 | 5140 | 6.6 | 25.1 | 275 | 20 | 3'15" |
| 95 | 5020 | 6.7 | 23.3 | 270 | 19 | 3'20" |
| 90 | 4900 | 6.8 | 21.5 | 265 | 18 | 3'25" |
| 85 | 4650 | 6.9 | 19.9 | 258 | 17 | 3'32" |
| 80 | BMI≤17.8，或BMI位于24.0~27.9之间得分80 | 4400 | 7.0 | 18.2 | 250 | 16 | 3'40" |
| 78 | 4280 | 7.2 | 16.8 | 246 |  | 3'45" |
| 76 | 4160 | 7.4 | 15.4 | 242 | 15 | 3'50" |
| 74 | 4040 | 7.6 | 14.0 | 238 |  | 3'55" |
| 72 | 3920 | 7.8 | 12.6 | 234 | 14 | 4'00" |
| 70 | 3800 | 8.0 | 11.2 | 230 |  | 4'05" |
| 68 | 3680 | 8.2 | 9.8 | 226 | 13 | 4'10" |
| 66 | 3560 | 8.4 | 8.4 | 222 |  | 4'15" |
| 64 | 3440 | 8.6 | 7.0 | 218 | 12 | 4'20" |
| 62 | 3320 | 8.8 | 5.6 | 214 |  | 4'25" |
| 60 | BMI≥28.0得分60 | 3200 | 9.0 | 4.2 | 210 | 11 | 4'30" |
| 50 | 3030 | 9.2 | 3.2 | 205 | 10 | 4'50" |
| 40 | 2860 | 9.4 | 2.2 | 200 | 9 | 5'10" |
| 30 | 2690 | 9.6 | 1.2 | 195 | 8 | 5'30" |
| 20 | 2520 | 9.8 | 0.2 | 190 | 7 | 5'50" |
| 10 | 2350 | 10.0 | -0.8 | 185 | 6 | 6'10" |

评分方法：

BMI（身高体重指数）=体重（kg）/身高2（m）。

测试总分=（单项得分\*权重）+（单项得分\*权重)+·····+（单项得分\*权重)+附加分

**五、《标准》测试实施办法**

（一）《标准》要求，具体实施工作应在教育部、国家体育总局的领导下，由各级教育行政部门管理，体育行政部门指导，学校组织实施。按照教育部教体艺2007（8）号文件的要求，我校《标准》的组织实施工作在校长领导下，由学校体育部、教务处、校医院、学生处、辅导员(班主任)协同配合共同组织实施。

（二）根据国家教育部要求，我校本科生的《标准》在每年的9月至10月之间完成。届时，应由体育部安排好测试场地、器材以及学生测试时间，并以通知的形式告知各院系教学秘书，再由各院系教学秘书通知所在院系学生，按照规定的测试时间和地点完成测试。

（三）学生的《标准》测试成绩按评定，作为学生毕业的重要依据。

（四）学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加三好学生、奖学金评选；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。

**《标准》成绩未达标者，在本学年度的第二学期（4月-5月）准予补测一次，届时，由体育部将补测名单发送各院系，由各院系通知测试未达标学生。补测仍未达标或不参加补测者，则学年《标准》成绩为“未达标”**。

（五）因病或残疾学生，可向学校提交免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育部核准后，可免予执行当年的《标准》测试，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》，存入学生档案。对确实丧失运动能力、免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖学金、奖学分评选，毕业时《标准》成绩记为达标。

（六）对出国（出境）交换学习的学生，由学生所在院系出具该学生出国出境交换学习的证明，体育部备注，可参加本学年度第二学期的补测。如补测期间仍未回校的学生，由学生所在院系出具证明，当年度《标准》测试可免于执行。

（七）学生毕业时，《标准》测试的总成绩将按照前三年的测试平均分占50%，大四测试占50%计算。测试成绩达不到50分者按肄业处理。由于伤病或出国（出境）交换学习，未完成四次测试的同学，按照以下方法计算毕业《标准》测试成绩：①大四有测试成绩，而在大一、大二或大三有免测情况发生的学生：大四测试成绩按50%，对大一、大二或大三已完成的《标准》测试成绩平均，占50%。②如大四有免测情况发生，则前三年的测试成绩平均，按照100%计算。

（八）严格测试纪律，严禁作弊行为。一旦发现并确认有作弊行为的学生，将按照“考试作弊”上报学校相关部门，并进行相应处理，该年度《标准》测试成绩记为0分，且不予以补测。

（九）对于无故不参加《标准》测试的学生，当年的体测成绩记为0分，且不予补测。

（十）我校的《标准》测试时间为4周，原则上，各院系学生应严格按照体育部安排的测试时间进行测试。如有特殊情况，确不能在规定时间内测试的，须本人提前请假，在4周的测试期间内，可以另行安排测试时间。

（十一）在实施《标准》时要树立“安全第一”的指导思想，健全各项安全保障制度，落实安全责任制，加强对场地、器材、设备的安全检查。完善测试现场的医疗保障制度，对生病学生实行缓测和免测。

（十二）测试前，学生须按照测试通知的要求，做好准备工作。全校《标准》测试结束后，体育部应将测试结果进行整理，并上传至教育部。12月31日前，整理好各院系测试成绩，以Excel表格式，发给相关部门各院系教学秘书。每学年度第二学期结束前，完成我校《标准》测试报告，上报至学校相关部门。

（十三）本办法由首都经济贸易大学负责解释。

**第十二章 普通体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

普通体育课程包括体育Ⅰ和体育Ⅱ，核心是基础体育锻炼，主要以12分钟跑和场地障碍与拓展课程为核心，配合综合身体素质练习、体质成分测试、体质健康测试、运动创伤与急救、多种球类、多种器械、多种健身方法等内容构成。其中的场地障碍与拓展课程是我们的特色教学内容，此课程是在2006年3月开始开设的。场地障碍项目主要由翻板墙、独木桥、电网、跳高台、天梯、雷区、过悬崖、登山、钻掩体、蛇形跑10个项目构成。通过多年的教学探索、研究和教学实践，把部分军事体育400米障碍项目和心理拓展内容与高校体育课程相结合，在全国高校开创了非常有特色的教学模式，为高校体育课程的发展提供了崭新的思路与模式，为更好地通过体育教学实施素质教育做出了积极的贡献。

**二、课程目标**

主要是全面提高身心素质，拓展学生的体育能力，适当为大二的专项课程打基础。场地障碍的课程在设计时以锻炼学生的攀爬、跳跃、快速奔跑等方面的身体能力为核心，全面提高学生的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等方面身体素质，并在设置中有针对性地添加了一些有一定高度、有一定挑战性及团队合作的项目，有针对性的对学生的心理素质进行锻炼，培养学生团结合作、克服困难、勇于拼搏的精神，不断增强学生的心理控制力与抗挫折能力。

**三、课程任务及课程要求**

1、以身体素质基础训练为核心，全面提升学生的身心素质。

2、配合多种球类、多种器材进行综合练习，培养学生多方面能力。

3、课程内容中突出体质测试项目的专项训练，不断提高体质测试成绩。

4、注重理论与实践的结合，重点进行基础训练理论与现实生活的结合。

5、加强基础生理学、体育理论的等方面的学习，加强体育基础理论教育。

6、学期初开展体质成分测试，为学生进行锻炼提供参考与依据。

7、进行突发事件的应急训练与急救训练，提高特殊条件下的生存能力水平。

**四、教学内容以学时分配**

**（一）普通体育课第一学期（体育Ⅰ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 新生理论课 | 2 |
|  | 基础体育理论 | 2 |
| 实践部分 | 体质成分测试 | 2 |
|  | 身体素质综合 | 10 |
|  | 球类、多器材综合 | 8 |
| 其他 | 考核 | 4 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**（二）普通体育课第二学期（体育Ⅱ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 基础理论 | 2 |
| 实践部分 | 场地障碍 | 10 |
|  | 场地拓展 | 8 |
|  | 运动创伤与急救 | 2 |
|  | 球类及身体素质综合 | 8 |
| 其他 | 考核 | 4 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、大学体育概述、体育经济等体育理论。

2、卫生与保健、运动与营养等基础运动生理知识。

3、科学健身等方面基础体育训练理论知识。

**（二）实践部分**

1、基础身体素质训练，包括速度、耐力、力量、灵敏、柔韧及心理方面的基础训练。

2、直接锻炼学生攀爬、跳跃、快速奔跑能力的场地障碍项目。

3、场地拓展为主体的心理拓展项目。

4、多种球类、多样器材的综合练习。

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）。

2、实践部分占：第一学期70%；第二学期占70%。

（1）耐力项目。

（2）投掷项目。

（3）跳跃或短跑项目。

（4）场地障碍项目。

3、课堂表现 10%

（1）学习态度

（2）出勤情况

**（二）评分标准**

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分。

2、实践部分

（1）耐力水平

（2）投掷成绩

（3）场地障碍完成水平。

3、学习态度

（1）课堂表现

（2）缺勤扣分

（3）缺课三分之一取消考试资格

**七、参考教学进度**

**1、第一学期** **教学内容：身体素质训练、12分钟跑、体育理论、辅助内容综合**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 项目 | 教学内容及任务 |
| 第四周 | 理论 | 新生理论课 |
| 第五周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：球类基本介绍、基本技术练习。2、身体素质综合训练：项目介绍、基础练习。 |
| 第六周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。 |
| 第七周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。3、耐力练习12分钟跑。 |
| 第八周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。3、耐力练习12分钟跑。 |
| 第九周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。3、耐力练习12分钟跑。 |
| 第十周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。3、耐力练习12分钟跑。 |
| 第十一周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。3、抛实心球练习4、耐力练习12分钟跑。 |
| 第十二周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。3、耐力练习12分钟跑。 |
| 第十三周 | 身体素质综合球类及器材综合 | 1、球类综合：复习已学部分，强化基本技术；学习新技术。2、身体素质综合：复习基础身体素质练习内容，加大项目练习强度；学习、练习新内容。3、耐力练习12分钟跑。 |
| 第十四周 | 实践考核 | 50米跑考核、12分钟跑考核 |
| 第十五周 | 实践考核 | 50米跑考核、12分钟跑考核 |
| 第十六周 | 体育理论 | 基础理论课 |
| 第十七周 | 体育理论 | 体育理论考试 |
| 第十八周 | 补测总结 | 补测、学期总结 |

12分钟跑40％、50米跑30%、体育理论20％、课堂表现10%

**2、部分球类进度参考**

篮球4周课程进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 篮球 | 介绍基本知识、球性练习 |
| 2 | 篮球 | 复习球性练习、学习双手胸前传接球 |
| 3 | 篮球 | 复习已学动作、学习单手肩上投篮 |
| 4 | 篮球 | 复习已学动作、学习行进间高低手投篮 |

排球4周课程进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 排球 | 介绍基本知识、基本动作、上手传球 |
| 2 | 排球 | 复习已学动作、学习正面下手颠球 |
| 3 | 排球 | 复习已学动作、学习正面下手发球 |
| 4 | 排球 | 扣球介绍及教学比赛 |

足球4周课程进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 足球 | 介绍足球基本技术、球性练习 |
| 2 | 足球 | 球性练习，学习基本传接球技术 |
| 3 | 足球 | 复习基本技术，基本配合练习技术规则 |
| 4 | 足球 | 半场教学比赛模拟练习 |

**3、综合项目**

（1）身体素质综合练习：力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质专项练习。

（2）各种健身方法实践练习。

（3）其他备选项目：羽毛球、橄榄球、跳绳、毽子等。

12分钟跑成绩对照表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 距离 | 1600m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m | 2500m | 2600m | 2700m | 2800m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| 女生 | 距离 | 1400m | 1800m | 1850m | 1900m | 1950m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |

50米跑评分表(单位：秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 |
| 女子 | 7.5 | 7.6 | 7.7 | 8 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 |
| 男子 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7 | 7.1 | 7.3 | 7.5 | 7.7 | 7.9 | 8.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 女子 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 男子 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |

**4、第二学期 教学内容：场地障碍与拓展、体育理论、辅助内容综合**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 项目 | 教学内容 |
| 第一周 | 障碍拓展课素质练习 | 1、障碍拓展课介绍2、身体素质综合练习 |
| 第二周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习 2、球类项目练习 3、身体素质综合练习 |
| 第三周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类项目及综合练习 |
| 第四周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类项目及综合练习 |
| 第五周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类及综合练习。 |
| 第六周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类及综合练习。 |
| 第七周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类及综合练习。3、400米跑练习。 |
| 第八周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类及综合练习。3、400米跑练习。 |
| 第九周 | 障碍拓展课球类及综合 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类及综合练习。3、400米跑练习。 |
| 第十周 | 障碍拓展课 | 1、障碍拓展项目单项练习2、球类及综合练习。3、400米跑练习。 |
| 第十一周 | 障碍拓展课 | 1、障碍拓展课单项练习2、球类及综合练习。3、400米跑练习。 |
| 第十二周 | 障碍拓展课 | 1、障碍拓展项目组合练习2、球类及综合练习 |
| 第十三周 | 障碍拓展课 | 1. 障碍拓展项目组合练习
2. 球类及综合练习
 |
| 第十四周 | 障碍拓展课 | 1、障碍项目考核 |
| 第十五周 | 障碍拓展课 | 1、障碍项目考核及部分补考 |
| 第十六周 | 理论课 | 1、体育理论课 |
| 第十七周 | 理论课 | 1、理论：考试 |
| 第十八周 | 机动 | 补考及学期总结 |

障碍拓展项目70％、体育理论20％、课堂表现10%

**5、辅助项目部分球类进度参考**

篮球4周课程进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 篮球 | 介绍基本知识、球性练习 |
| 2 | 篮球 | 复习球性练习、学习双手胸前传接球 |
| 3 | 篮球 | 复习已学动作、学习单手肩上投篮 |
| 4 | 篮球 | 复习已学动作、学习行进间高低手投篮 |

排球4周课程进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 排球 | 介绍基本知识、基本动作、上手传球 |
| 2 | 排球 | 复习已学动作、学习正面下手颠球 |
| 3 | 排球 | 复习已学动作、学习正面下手发球 |
| 4 | 排球 | 扣球介绍及教学比赛 |

乒乓球4周课程进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 乒乓球 | 介绍乒乓球基本姿势、步伐、握拍、球性练习 |
| 2 | 乒乓球 | 复习已学动作、学习正手发球 |
| 3 | 乒乓球 | 复习已学动作、学习正手攻球技术 |
| 4 | 乒乓球 | 复习已学动作、学习反手攻球 |

羽毛球4周课程进度

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 羽毛球 | 介绍项目基本知识、握拍、基本步伐、正手发高远球 |
| 2 | 羽毛球 | 复习已学内容、学习反手发球 |
| 3 | 羽毛球 | 复习已学技术、学习杀球技术 |
| 4 | 羽毛球 | 复习已学内容、介绍规则、学习吊球技术 |

**6、拓展项目**

同心鼓、断桥、求生墙、背摔、荡绳、拖板鞋、攀岩及其他

**7、综合项目**

（1）身体素质综合练习：力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质专项练习。

（2）各种健身方法实践练习。

（3）其他备选项目：羽毛球、橄榄球、跳绳、毽子、足球等体育部能够提供的器材。

**8、场地障碍评分表**

(1)、大一女生

考核项目为：翻板、跳高台、钻掩体、蛇形跑

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 |
| 1′49″ | 1′51″ | 1′53″ | 1′55″ | 1′57″ | 1′59″ | 2′01″ | 2′03″ | 2′05″ | 2′07″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | 89 | 88 | 87 | 86 | 85 | 84 | 83 | 82 | 81 |
| 2′09″ | 2′10″ | 2′11″ | 2′12″ | 2′13″ | 2′14″ | 2′15″ | 2′16″ | 2′17″ | 2′18″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | 79 | 78 | 77 | 76 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 |
| 2′19″ | 2′20″ | 2′21″ | 2′22″ | 2′23″ | 2′24″ | 2′25″ | 2′26″ | 2′27″ | 2′28″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | 69 | 68 | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 |
| 2′29″ | 2′30″ | 2′31″ | 2′32″ | 2′33″ | 2′34″ | 2′35″ | 2′36″ | 2′37″ | 2′38″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 |
| 2′39″ | 2′40″ | 2′41″ | 2′42″ | 2′43″ | 2′44″ | 2′45″ | 2′46″ | 2′47″ | 2′48″ |

(2)、大一男生

考核项目为：跳高台、天梯、翻板、蛇形跑

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 |
| 1′29″ | 1′31″ | 1′33″ | 1′35″ | 1′37″ | 1′39″ | 1′41″ | 1′43″ | 1′45″ | 1′47″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | 89 | 88 | 87 | 86 | 85 | 84 | 83 | 82 | 81 |
| 1′49″ | 1′50″ | 1′51″ | 1′52″ | 1′53″ | 1′54″ | 1′55″ | 1′56″ | 1′57″ | 1′58″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | 79 | 78 | 77 | 76 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 |
| 1′59″ | 2′00″ | 2′01″ | 2′02″ | 2′03″ | 2′04″ | 2′05″ | 2′06″ | 2′07″ | 2′08″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | 69 | 68 | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 |
| 2′09″ | 2′10″ | 2′11″ | 2′12″ | 2′13″ | 2′14″ | 2′15″ | 2′16″ | 2′17″ | 2′18″ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 |
| 2′19″ | 2′20″ | 2′21″ | 2′22″ | 2′23″ | 2′24″ | 2′25″ | 2′26″ | 2′27″ | 2′28″ |

**八、主要参考书**

（一）财经类院校通编教材《大学体育》。

（二）首都经济贸易大学出版社出版的《场地障碍理论与实务》教程。

**第十三章 足球专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

足球选项课的内容将由浅入深渐进地安排，从踢、停、传、运、过人、头顶球、定位球等个人基本技术过渡到二过一、传切等方面的配合，最后学习、运用整体的技战术进行完整的足球竞赛，并且在教学中逐渐介绍规则及裁判法，使同学们能够更好地理解足球，享受足球的快乐。

**二、课程目标**

通过足球课的教学，能够掌握一定足球的技术、战术，了解体育运动的内在规律，获得适应社会的健康的身心，培养终身体育的意识，形成终身锻炼的习惯。

**三、课程任务及课程要求**

1、掌握基本的足球的基本技术，能够参加正规的比赛。

2、比较清楚地了解足球比赛的裁判法则，能够基本从事足球的裁判工作。

3、锻炼身体素质，增强健康意识及运动中的安全意识。

4、基本掌握体育运动的内在规律。

5、培养健康锻炼的习惯，锻炼健康的身心。

**四、教学内容以学时分配**

**（一）专项课第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 足球运动概述 | 1 |
|  | 基础体育理论 | 2 |
| 实践部分 | 足球基本技术、专项身体素质 | 14～16 |
|  | 足球战术、教学比赛等 | 8～10 |
| 其他 | 考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2～4 |

**（二）专项课第四学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 专项体能训练理论与方法 | 1 |
|  | 足球竞赛规则与裁判法、技战术分析及观看比赛录像 | 1 |
| 实践部分 | 足球基本技术、专项身体素质 | 6～10 |
|  | 足球战术、教学比赛等 | 14～16 |
| 其他 | 考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2～3 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、足球的概念、特点、起源

2、足球运动的健身特点

3、足球文化的内涵以及未来发展前景

**（二）实践部分**

1、足球基本技术：

2、专项身体素质等

3、足球战术

4、实战比赛等

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）。

2、技术部分占：第三学期占50%、12分钟跑20％、第四学期占70%。

（1）动作规格。

（2）完成动作要求。

（3）实战表现。

（4）失误扣分。

3、课堂表现 10%

（1）学习态度

（2）出勤情况

**（二）评分标准**

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分。

2、技术部分

（1）完成技术动作的数量及质量。

（2）比赛场上的表现。

3、学习态度

（1）课堂表现。

（2）缺勤扣分。

（3）缺课三分之一取消资格。

**七、主要参考书**

（一）财经类院校通编教材《大学体育》足球部分。

（二）北京体育大学出版《跟专家练足球》1998年版本。

（三）全国普通体育院校教材《足球》2002年版本。

（四）全国足球裁判转用教材《足球竞赛规则与裁判法分析》1999年版本等。

**第十四章　篮球专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

篮球专项课是以篮球基本技术、基本战术、教学比赛为主的专项基础教学课程。篮球技术是篮球运动参与者必须具备的比赛基础，只有掌握了一定数量的技术，并能正确熟练的运用，才能进行战术配合。因此，要想提高篮球运动水平，必须学习篮球技术，打好基础。篮球技术包括移动、传球、接球、投篮、运球、突破、防守和抢篮板球等。在基本战术中以战术基本配合为主，战术基本配合时，两三个人之间筑成的简单配合，如常用的传切、掩护、策应、突分、关门、穿过、换人等等。基础战术的练习，既可以提高基本技术的运用能力，又可以提高队员的战术意识。教学比赛主要是利用比赛的形式提高学生的篮球基本技术、基本战术的应用能力。另外在教学内容中结合规则裁判法以及比赛的编排等，提高学生的篮球综合能力。

**二、课程目标**

篮球专项课的课程目标是：掌握篮球基本理论和科学锻炼方法；全面培养和提高学生身体机能的同时，使学生掌握篮球基本技术、基本战术并能够在比赛中正确运用，从而培养和提高篮球基本意识；在基层比赛中运用规则裁判法，对小型的篮球比赛能够进行组织和编排；培养终生从事体育锻炼的兴趣和手段。

**三、课程任务及课程要求**

课程任务：在教学工作中加强对学生的思想教育工作，结合篮球运动的特点，加强组织纪律性教育，培养集体主义精神和勤学向上的良好学习风气。

课程要求：

1、掌握篮球基本理论

2、掌握篮球重点技术动作

3、掌握篮球主要攻守基础配合方法

4、基本掌握篮球竞赛的组织与编排

5、基本掌握篮球竞赛规则与裁判法

**四、教学内容以学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **分　类** | **内　　容** | **学时** | **百分比** |
| 理 论 部 分 | 篮球运动的发展概述篮球技术、战术基本理论竞赛规则与裁判法、组织与编排 | 112 | 1.5%1.5%3% |
| 实践部分 | 基本技术基本战术教学比赛 | 321212 | 47%17.5%17.5% |
| 其它 | 考核机动 | 44 | 6%6% |
| 合 计 | 68 | 100% |

**（一）专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 篮球专项理论（规则、裁判法） | 1 |
|  | 篮球基本技术 | 1 |
|  | 理论考试 | 2 |
| 实践部分 | 篮球基本技术、战术练习 | 20 |
|  | 教学比赛 | 6 |
|  | 考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**（二）专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 篮球比赛的组织与编排 | 1 |
|  | 体育基本理论及理论考试 | 1 |
| 实践部分 | 篮球基本技术、战术练习 | 20 |
|  | 教学比赛 | 6 |
|  | 体育基本理论及理论考试 | 2 |
| 其他 | 考核 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、篮球发展概述

2、篮球基本技术、篮球基本战术

3、篮球竞赛规则裁判法

4、篮球竞赛的组织与编排

**（二）实践部分**

**1、篮球基本技术**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **技术分类** | **重点技术动作** | **一般技术动作** |
| 移动 | 起动、急停、转身、滑步、撤步 | 基本姿势、变向跑 |
| 投篮 | 原地单手肩上投篮、行进间单手低手上篮、跳起单手投篮（男）、双手胸前投篮（女） | 行进间单手高手投篮 |
| 突破 | 原地持球交叉步突破 | 原地持球同侧步突破 |
| 传接球 | 双手胸前传接球、单双手传反弹球 | 双手头上传球、单手肩上传球 |
| 运球 | 变向运球 | 直线运球 |
| 防守 | 防持球队员 | 防无球队员 |
| 篮板球 | 抢防守篮板球 | 抢进攻篮板球 |

**2、战术**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **战术分类** | **重点战术** | **基本战术** |
| 基础配合 | 传切配合、掩护配合、交换防守 | 策应配合、穿过配合 |
| 快攻 | 发动与接应、推进 | 二打一 |
| 全队防守战术 | 区域联防(2-1-2联防为重点) | 盯人防守 |

**3、教学比赛**

按照教学班人数分成3-4个固定组(队),按照正式比赛形式,组织全场(半场3V3)教学比赛。

**4、能力培养**

（1）篮球竞赛的组织与编排

（2）篮球竞赛临场裁判与比赛记录

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）

2、第一学期：技、战术部分占 50%、12分钟跑20％、平时成绩10%；

第二学期：技、战术部分占70%、平时成绩10%；

**（一）评分标准**

**1、理论部分**

卷面成绩为学生实际得分

**2、技术部分评定**

（1）移动：起动、急停、转身

（2）投篮：原地单手肩上投篮、双手胸前投篮、行进间高低手投篮、跳投

（3）传接球：双手胸前传接球

（4）运球：全场左右手运球上篮

（5）突破：原地交叉步突破

技术动作评定标准表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **语言值** | **正确** | **较正确** | **基本正确** | **较差** |
| 语言变量 | 85--100 | 75--84 | 60--74 | 59以下 |
| 变量语言 | 动作正确 | 动作各主要环节正确 | 动作关键环节正确 | 动作关键环节不正确 |
| 动作协调连贯 | 动作较协调连贯 | 动作不够协调连贯 | 动作协调连贯性差 |
| 动作有力速度快 | 动作速度较快 | 动作速度较慢 | 动作速度较慢 |
| 基本姿势保持较好 | 基本姿势保持较好 | 基本姿势保持较好 | 基本姿势保持较差 |

**七、主要参考书**

（一）财经院校统编教材《大学体育》2015.9

（二）普通高校篮球教材《篮球》2012.9

（三）《篮球规则》等

**第十五章　排球专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

排球是一项历史悠久的竞技体育项目，它是我们俗称的三大球之一，具有广泛的群众性、技术的全面性、高度的技巧性、严密的集体性等特点，排球运动在社会非常普及，是群众喜爱的大众体育项目之一。

**二、课程目标**：

1、让学生了解排球运动的现状、发展趋势，技战术的基本理论，基本的竞赛组织和裁判方法。

2、通过训练、结合游戏使学生掌握技术，通过比赛掌握攻防战术，培养快速判断和应变能力。

3、树立“健康第一”的思想，强健体魄，竞技与娱乐并存，全面发展身体素质，为终身体育打好基础。

4、培养与锻炼良好的心理素质，发挥勇敢、顽强的作风，培养人优良的体育道德和团结协作的集体主义精神等。

**三、教学基本要求**

1、了解排球的起源及发展。

2、掌握基本的排球技术。

3、掌握基本的排球战术。

4、掌握基本的规则和裁判方法。

5、对中国排球的过去、现状和发展有一定的认识。

6、掌握科学的锻炼方法，树立终身体育的观念。

**四、教学内容课时分配：**

**（一）专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 排球运动的发展现状和趋势。 | 1 |
|  | 排球的比赛方法。 | 2 |
|  | 技术的基本理论及理论考试。 | 2 |
| 实践部分 | 专项基本功、专项身体素质练习。 | 8 |
|  | 基本技术学习及练习。 | 15 |
|  | 多媒体教学，比赛观摩。 | 2 |
| 其他 | 考核 | 3 |
|  | 风雨天机动等 | 3 |

**（二）专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 排球专项理论。 | 1 |
|  | 排球裁判方法和组织编排。 | 2 |
|  | 理论考试。 | 2 |
| 实践部分 | 专项身体素质练习。 | 8 |
|  | 学习基本战术、复习基本技术、教学比赛。 | 15 |
|  | 多媒体教学，比赛观摩。 | 2 |
| 其他 | 考核 | 3 |
|  | 风雨天机动等 | 3 |

**五、教学内容**

**（一）理论部分：**

1、排球运动发展概述。

2、排球运动的特点、锻炼价值。

3、排球基本技术分析。

4、排球基本战术分析。

5、排球运动的比赛方法和竞赛规则。

6、软式排球和沙滩排球。

**（二）实践部分**

**1、基本技术：**

（1）准备姿势：高姿、低姿

（2）移动：滑步、交叉步、跨步

（3）传球：正面上手传球（重点），背传球（介绍）、跳传（介绍）

（4）发球：正面上手飘球、正面上手大力发球，跳发球（介绍）

（5）垫球：正面双手垫球、体侧垫球，挡球（介绍）、背垫球（介绍）

（6）扣球：四号位扣球、二号位扣球，快球（介绍）、调整球（介绍）

（7）拦网：单人拦网，双人拦网（介绍）

**2、基本战术：**

（1）发球、扣球、一传、二传、拦网的个人战术

（2） “四二”配备、“五一”配备、进攻战术：“中一二”进攻战术、“边一二”进攻战术

（3）防守战术：“心跟进”防守战术、“边跟进”防守战术

**3、专项素质练习：**

（1）反应移动速度练习

（2）力量练习

（3）灵敏和协调性练习

（4）耐力练习

**六、成绩考核**

**（一）考核内容**

1、专项第一学期评分比例：理论20%（笔试）、课堂表现10%、12分钟跑20%，专项部分50%

2、专项第二学期：理论20%、课堂表现10%、专项70%

其中，课堂表现包括学习态度、出勤情况等，专项技术包括完成技术动作的数量和质量、比赛场上表现等方面。

**（二）具体要求**

1、专项第一学期考核内容与标准：

（1）两人一组传球，15个来回为及格标准，在此基础上再进行技术评定，教师根据学生的传球动作质量进行打分。

（2）两人一组垫球，15个来回为及格标准，在此基础上再进行技术评定，教师根据学生垫球的动作质量进行打分。

（3）传球占50%，垫球占50%，学生传球垫球的平均分即为学生的专项技术得分。

2、专项第二学期考核内容与标准：

（1）发球考核，男生正面上手发球，女生发球姿势不限，每人连续发球10个，球落在对面排球场地内即为发球成功，每个球10分，共100分。学生按照每次落在对面场地内的成功率计分求和。

（2）实战比赛，分组进行对抗，教师根据学生在场上运用技术的能力、场上的精神面貌、团队协作等能力进行综合评定，分值从0—100分。

（3）发球占50%，比赛占50%，即为学生本学期的专项成绩。

鼓励学生代表学校、代表院系参加各级各类排球比赛，支持男女生混合组队参加，可以在各年级、各时间段进行小范围的教学比赛，灵活运动各种技战术技术。

**七、主要参考书**

（一）《排球》 体育学院通用教材 人民体育出版社

（二）《大学体育》 全国财经类高等学校统编教材 首都经济贸易大学出版社

**第十六章 乒乓球专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍：**

乒乓球是我国广大人民群众喜爱的体育运动项目之一，是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力为一体的球类运动。乒乓球运动的设备比较简单，可在室内或室外进行，运动量可大可小，不同年龄、不同性别和不同身体条件的人均可参加，因此在大学中也深受同学的喜爱。

我校乒乓球专项课就是针对大学生的生理、心理特点开设的一门体育课程。通过乒乓球专项课的学习不仅可以提高人的灵活性和协调性，提高动作的速度和上下肢的活动能力，还可以改善心血管系统和呼吸系统的机能，培养学生沉着、冷静、敢于斗争、敢于胜利、勇于拼搏的精神。

**二、课程目标：**

通过两个学期的系统学习使学生掌握乒乓球的基本理论知识、技术、战术和竞赛规则，能够组织和参加简单的基层乒乓球比赛，了解乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势，全面提高综合素质，达到终身受益的目的。

**三、课程任务及课程要求**

1、通过乒乓球课的教学，使学生掌握乒乓球的基本理论知识、技术、战术和竞赛规则，培养学生树立终身体育的观念。

2、在学习乒乓球技术中，注重培养克服困难、顽强拼搏的精神，养成良好体育道德作风。

3、通过教学使学生能够参加基层比赛和对基层比赛进行组织与裁判工作，并且能够将乒乓球运动作为自己终身体育锻炼的手段。

**四、教学内容及学时分配**

**（一）专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 乒乓球运动的概述（起源、发展、特点） | 2 |
| 实践部分 | 乒乓球基本技术、基本步法 | 22 |
| 影视观摩等 | 2 |
| 其他 | 考核 | 4 |
| 风雨天机动等 | 2 |
| 体育成绩补测、总结 | 2 |

**（二）专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 乒乓球基本技术和战术、竞赛规则及竞赛组织方法 | 2 |
| 实践部分 | 乒乓球基本技术，发、接旋转球，单打、双打比赛技术以及战术等 | 22 |
| 影视观摩等 | 2 |
| 其他 | 考核 | 4 |
| 机动 | 2 |
| 体育成绩补测、总结 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、乒乓球运动发展概况

2、乒乓球基本技术和基本战术

3、乒乓球竞赛规则

4、乒乓球竞赛的组织方法

**（二）实践部分**

**1.乒乓球专项技术**

（1）乒乓球基本技术：介绍并学习正手攻球、反手推（横板反手拨）、左推右攻、发球与接发球技术、搓球、直板横打、双打和比赛等基本技术。

（2）乒乓球基本步法：介绍与学习单步、并步、小碎步、交叉步等基本步法。

（3）战术：介绍与学习发球抢攻、接发球抢攻等战术。

**（三）、成绩考核**

**〈一〉内容**

1. 第一学期：

（1）理论部分占20%

（2）技术部分占50%

（3）12分钟跑20%

（4）课堂表现占10%

A.学习态度

B.出勤情况

1. 第二学期：

（1）理论部分占20％

（2）技术部分占70％

（3）课堂表现占10%

A.学习态度

B.出勤情况

**〈二〉评分标准**

**1、理论部分**

笔试，卷面成绩为学生实际得分

**2、技术部分**

（1）第一学期考核方法：

① 反手推（横板反手快拨）技术：

* 考试中学生可自由组合，记1分钟的累计击球板数，每组同学2次机会，取最高值。
* 1分钟的击球板数达到40板为数量满分80分，少1板，减2分。
* 技术评定满分20分，由老师根据学生的动作合理程度及击球质量进行0—20分的评定。

②正手发平击球技术：

* 每人发正手平击发球10个（直线5个、斜线5个）。
* 每条线路发至规定区域内，1个发球得8分，按照发球至规定区域内的实际数量进行评分，10个发球全部进入规定区域达到数量满分80分。
* 技术评定满分20分，由老师根据学生的动作合理程度及发球质量进行0—20分的评定。

（2）第二学期考核方法：

①正手发侧下旋球技术：

* 每人正手发侧下旋球10个（直线5个、斜线5个）。
* 每条线路发至规定区域内，1个发球得6分，按照发球至规定区域内的实际数量进行评分，10个发球全部进入规定区域达到数量满分60分（达到数量满分后不再进行第二次考试），两次考试中取最高值。
* 技术评定满分40分，由老师根据学生的动作合理程度及发球的旋转程度进行0—40分的评定。

②实战比赛能力及竞赛组织能力：

* 按照比赛名次，第一、二名得70分，第三、四名得67分，第五、六名得64分，第七、八名得61分，第九、十名得59分，第十一、十二名得57分，第十三、十四名得55分，第十五、十六名得53分，在小组循环赛中未出现的学生得50分。
* 按照小组循环赛及第二阶段比赛的分工，根据每个同学的认真态度及工作完成情况进行0—30分的评定。

**3、学习态度**

（1）课堂表现

（2）缺勤扣分

**〈三〉其它**

1.凡属下列情况之一者，均不予评定当年学期体育课成绩

（1）缺课（包括病、事假在内）超过学校规定学时1/3者。

（2）课上表现极差，影响极坏者。

2.体育课出勤情况及规定：

（1）旷课每次扣5分；

（2）体育课请病、事假每次扣2分；

（3）迟到或早退每次扣1分；

（4）以上几条从总评成绩中扣除。

**六、场地、器材及安全注意事项**

上课要求穿运动衣、软底乒乓球鞋或运动鞋。学生可自带球拍和球，运动前需要充分活动身体各个关节，运动过程中注意安全，避免不必要的意外发生。

**七、主要参考书**

1．大学体育，首都经济贸易大学出版社

2.现代乒乓球运动教学与训练，人民体育出版社

3.乒乓球实战攻防技术，金盾出版社

4.乒乓球运动教学与训练，中国原子能出版社

5.乒乓球竞赛规则，中国乒乓球协会

6.乒乓球竞赛组织与管理，电子科技大学出版社

**第十七章 武术专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

武术是我国传统的民族体育项目。不仅能锻炼身体、增强体质，而且还能培养坚韧、顽强的意志，因此，深受广大群众和青少年的喜爱。为了丰富我校体育课的教学内容，弘扬民族文化，特开设武术专项课。本课程融入了武术基本功（基本手型、手法；基本步型、步法；腿法；基本动作及组合动作；专项身体素质等），基础套路（拳术，剑术），攻防技法，理论知识等内容。

**二、课程目标**

通过武术专项课的学习，使学生了解和掌握武术运动的相关理论知识与实践技法。同时通过教授动作简图的绘制方法，帮助学生掌握一项新的技能。

**三、课程任务及课程要求**

1. 学习中国武术运动的相关理论知识
2. 了解中国武术的文化内涵，加强武德教育
3. 学习中国武术基础套路（包括拳术、器械）
4. 掌握基本的实用技击术、自卫防身术
5. 学会动作简图的绘制方法。通过作业的形式，帮助学生更好的掌握技术动作，令学生学会一项新的技能。

**四、教学内容与学时分配**

1. **专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 教学内容 | 学时 |
| 理论部分 | 武术运动概述（起源、派别、动作简图绘制法） | 2 |
| 实践部分 | 武术基本功、专项身体素质 | 8~9 |
| 武术基本技术、套路（杨式太极拳） | 15~16 |
| 其他 | 考核 | 2 |
| 12分钟跑 | 4 |
| 风雨天、机动等 | 2~3 |

1. **专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 教学内容 | 学时 |
| 理论部分 | 武术拳种/器械介绍，套路竞赛规则与裁判法 | 2 |
| 实践部分 | 武术基本功、专项身体素质 | 8~9 |
| 武术基本技术、套路（初级剑术） | 14~15 |
| 防身自卫术 | 1~5 |
| 其他 | 考核 | 2 |
| 风雨天、机动等 | 2~3 |

**五、教学内容纲要**

1. **理论部分**
2. 武术的基础知识、起源、流派介绍及动作简图绘制法
3. 武术的拳种、器械介绍，健身价值和技击实用价值
4. 武术文化的内涵以及基本裁判法
5. **实践部分**

1、武术基本功：基本手型、手法；基本步型、步法；腿法；基本动作及组合

动作；专项身体素质等

2、武术套路：拳术；剑术
3、实用技击、擒拿等技术动作

**六、成绩考核**

1. **内容**
2. 理论部分（笔试）
3. 技术部分

实践技术：动作规格/ 劲力协调/ 精神面貌/ 动作熟练程度/ 失误扣分

绘图作业：作业整齐认真，动作绘制清楚准确

1. 12分钟跑
2. 课堂表现
3. 学习态度
4. 出勤情况
5. **评分标准**
6. 理论部分：卷面成绩为学生实际得分
7. 技术部分：

|  |
| --- |
| 85~100分：整套动作顺利完成，步型手型符合规格，动作幅度大有力度，节奏、 意识分明；70~85分：整套动作顺利完成，步型手型出现细微错误，动作幅度力度欠佳，无节奏意识；60~70分：整套动作顺利完成，步型手型出现较多错误未能及时改正，动作幅度小，力度不够，定势动作不稳，无节奏意识；60分以下：整套动作不能顺利完成或草率处理完成动作，速度过快，步型手型 表示不清，动作服度小，没力度，无定势动作 |

1. 课堂表现：10分
2. 学习态度：认真听讲，积极参与学习与实践练习，服装符合体育课要求，

上课期间不得使用手机等电子用品（包括见习期）

1. 出勤情况：缺勤扣分：（迟到、早退扣1分/次；病/事假扣2分/次；旷课

扣5分/次），缺课三分之一，取消考试资格

1. 各部分评分所占比率：

第一学期：技术50%；理论20%；12分钟跑20%，课堂表现10%

第二学期：技术70%；理论20%；；课堂表现10%

备注：缺勤分数从总评成绩中扣除

**七、主要参考书**

1. 大学体育教材
2. 全国体育院系武术统编教材
3. 杨式太极拳、初级剑术
4. 财经类院校体育课专用教材

**第十八章 艺术体操专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

艺术体操起源于19世纪末20世纪初的欧洲，并于50年代前经苏联传入中国。1984年被列为奥运会比赛项目。它有团体赛、个人全能赛和个人单项赛等多种形式。由舞蹈、跳跃、平衡、波浪形动作及部分技巧运动动作组成。艺术体操是在音乐伴奏下以自然性的动作为基础的节奏运动。主张以女子优美的自然体型为基础，在音乐伴奏下，做出各种有节奏的艺术造型动作活动，从而发展女子身体的柔韧性，形成正确的健康的身体形态，同时增强人体动作的艺术性和协调性。

艺术体操动作优美自然，韵律性强，内容丰富多样,既能锻炼身体，形成健美的体态，又可陶冶情操，抒发感情。符合女子的生活心理特点，易于开展。深受广大青少年女子的喜爱。在大学开展艺术体操教学活动，把艺术体操列入体育教学内容中，对学生体育，美育、智育、德育的全面发展有着十分重要的作用。

**二、课程目标**

通过艺术体操教学，增强学生体质，发展学生身体素质，端正体形。提高学生的协调性、灵巧性和柔韧性。以优美、自然的舞姿和音乐艺术的感染力，培养学生的欣赏能力，提高审美情趣，树立正确的审美观。同时使学生掌握艺术体操的基本理论知识，技术动作，了解基本比赛规则与方法并能独立表演和进行一般的编排。培养学生自尊、自强、自信、自爱的能力，积极进取、勇于表现和敢于拼搏的优良作风。并具有表现美、欣赏美的素养以及热爱集体、无私奉献的思想品德。

**三、课程任务及课程要求**

教学任务：通过艺术体操学习，发展和提高学生柔韧、协调、灵巧、速度、力量等身体素质，提高健康水平和塑造美的形体。

技术方面：以基本姿态和基本舞步为基础，贯穿整个教学过程，使学生掌握五种舞步的组合、一整套徒手操和一套轻器械操。

理论方面：使学生系统地了解艺术体操的基本理论知识，比赛规则和编排要素。并能理论联系实际进行编排，为终身体育奠定良好的基础。

素质方面：在提高一般身体素质的基础上发展专项素质，并贯穿整个教学过程。

**四、教学内容及学时分配**

**（一）专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学时** |
| 实践部分 | 基本动作练习；徒手动作练习 | 10 |
|  | 波浪操组合 | 10 |
|  | 专项身体素质 | 6 |
|  | 考核 | 2 |
| 理论部分 | 艺术体操运动概述；艺术体操的内容与分类 | 2 |
|  | 理论考核 | 2 |
|  |  |  |
| 其它 | 机动 | 2 |

**（二）专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 实践部分 | 艺术体操基本动作 | 8 |
|  | 球操组合 | 8 |
|  | 自主创编 | 8 |
|  | 考核 | 2 |
| 理论部分 | 及艺术体操比赛规则和裁判法 | 2 |
|  | 理论考试 | 2 |
| 其它 | 机动 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、艺术体操概述。

2、在学校开展艺术体操运动的意义。

3、艺术体操的内容与分类。

**（二）实践部分**

1、艺术体操基本形体练习。

2、艺术体操基本动作，手位、脚位、把杆、步伐组合。

3、徒手波浪组合。

4、球操组合及自主创编。

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分（笔试）

第一学期占 20％

第二学期占 20％

2、技术部分

第一学期占 50％ 12分钟跑20％

第二学期占 70％

（1）技术动作规格 50％

（2）完成情况 10％

（3）精神面貌 10％

（4）动作熟练程度 10％

（5）失误扣分 10％

3、课堂表现

第一学期占 10％

第二学期占 10％

（1）学习态度；

（2）出勤情况；

4、健康标准或身体素质测试10％

**（二）评分标准**

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分。

2、技术部分

（1）技术动作规格和完成情况。

（2）动作的熟练程度和表现力。

3、学习态度

（1）课堂表现

（2）缺勤扣分

（3）缺课三分之一，不予评定体育课成绩

**（三）技术部分考核方式**

同项目或类型的班级同时考试，多个教师同时评分并给予讲评。

**第十九章　健美操专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

健美操课的目的任务是使学生了解健美操运动，并掌握一定的健身方法。全面发展学生身体素质，增强学生体质；培养学生良好的心理素质，高雅的风度气质，高尚的道德品质，优秀的心理品质。为学生终生体育奠定良好的基础。

健美操课程，伴着优美的旋律，进行健康活力的操化展示。在运动中，加强身体姿态培养以及力量爆发练习；形式多样的健美操课程还增加了垫上练习，更能促进学生力量、柔韧、协调的全面发展。我们还会将啦啦操、爵士、街舞等健身手段作为介绍项目展示在课堂中。在理论课教学中，我们使学生更明确健美操项目的含义，了解竞技健美操、大众健美操、表演健美操以及啦啦操多种项目的特点。给学生科学健身，合理饮食等多方面练习给予正确的指导。

总之，健美操课内容丰富，形式多样，全面塑造学生，培养学生身心健美。

**二、课程目标**

1、使学生在思想上明确“形体健美”的概念，了解健美操运动。

2、使学生树立健康的人生观，掌握科学健身的理论。

3、使学生学会全国大众二级健美操一套。以及形体舞、啦啦操、街舞等风格的小舞蹈三套。

4、使学生掌握一定形体训练及科学健身的方法。

**三、课程任务及课程要求**

1、全面发展学生的各项身体素质，增强学生体质。

2、培养学生高尚的道德情操，良好的心理素质和高雅的风度气质。

3、使学生树立正确的审美观，并掌握一定的理论与实践方法。

4、提高学生的锻炼热情，为终生体育奠定基础。

5、要求学生热爱健美操运动，积极刻苦认真并全身心投入其中。

**四、教学内容以学时分配**

1. **专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 教学内容 | 学时 |
| 理论部分 | 健美操运动概述及特点  | 2 |
|  | 健美操运动方法  | 2 |
| 实践部分 | 热身舞蹈、身体素质、健美操动作技术等 | 22 |
| 其他 | 考核 | 4 |
|  | 节假日机动等 | 4 |

**（二）专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 教学内容 | 学时 |
| 理论部分 | 健美操学期内容安排 | 2 |
|  | 健美操营养饮食与动作编排  | 2 |
| 实践部分 | 专项身体素质、健美操基本技术、套路动作等 | 20 |
| 其他 | 考核 | 4 |
|  | 节假日机动等 | 4 |

**五、教学内容纲要**

1. **理论部分**
2. 健美操运动项目介绍
3. 健美操项目特点及分类
4. 健美操的编排
5. 形体健美的概念及塑造方法
6. **实践部分**

1、健美操基本功

2、健美操成套动作

3、身体素质练习

1. 爵士、街舞、啦啦操等项目练习

**六、成绩考核内容及评分**

专项第一学期：

理论20%课堂表现10%12分钟跑20%专项50%

专项第二学期：

理论20%课堂表现10%12分钟跑20%专项50%

**七、主要参考书**

《健身、健美操指导手册》王国勇沈越蔡颖敏编著上海财经大学出版社2001年10月版

《健美操》肖光荣主编人民教育出版社2004年1月版

**第二十章　体育舞蹈专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

体育舞蹈,又称“国际标准交谊舞”，是集体育，舞蹈，音乐为一体，通过舞伴间默契的配合，达到健身，健美和健心为目的的一种舞蹈，是融竞技性与表演性为一体的观赏型体育项目。体育舞蹈分两个项群，十个舞种。其中摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞；拉丁舞项群包括伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自的舞曲、舞步及风格，根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

体育舞蹈，除了具有一般体育运动共有的锻炼身体，增强体质的作用外，对锻炼者改善体形体态，提高韵律及身体协调性有着特殊的作用，审美能力与创新能力的培养也尤为突出；同时它也是一项具有深厚文化背景的运动项目，本课程在教学过程中强调本项目独特的文化背景与独特的学习价值，植入礼仪规范的教学，强调尊重与合作的养成。本课程根据我校学生的实际情况，选择开设了雍容优雅的华尔兹（Waltz）和欢快活泼的恰恰恰（Chachacha），两个舞种来自两个项群，风格迥异，对学生的锻炼亦不相同；体育舞蹈是一项体育与艺术完美结合、表演性和观赏性极强的运动项目，因此本课程的技术考核为统一团体舞表演赛的形式；体育舞蹈项目源自英国，教学中的舞步名称均采用英文名称，因此本课程为双语教学。

**二、课程目标**

掌握体育舞蹈的基本理论和科学的锻炼方法；养成日常的礼仪规范。

掌握Waltz和Chachacha的基本技术；全面提高学生身体素质。

培养学生的审美情趣，培养学生创新与多角度思考的能力，学会欣赏体育舞蹈比赛。

树立正确的人生观，学会尊重，合作，与他人交流的正确方式。

培养终生从事体育锻炼的兴趣和体育思想。

**三、课程任务及课程要求**

在教学工作中加强对学生的礼仪规范教育；结合体育舞蹈的特点，加强尊重、合作及正确的交流方式的教育；注重学生对美的感受力，对问题的多角度思考与创新能力的培养。

1、掌握体育舞蹈基本理论并学会欣赏体育舞蹈比赛

2、掌握Waltz和Chachacha的基本技术动作

3、学习创编Waltz和Chachacha套路

4、基本掌握体育舞蹈的竞赛规则

**四、教学内容以学时分配**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学时** | **百分比** |
| 理论部分 | 体育舞蹈概述 | 2 | 3% |
|  | 体育舞蹈技术基本理论 | 4 | 6% |
|  | 体育舞蹈理论考试 | 4 | 6% |
| 实践部分 | 基本技术和身体素质 | 48 | 73% |
|  | 考核 | 4 | 6% |
|  | 机动 | 4 | 6% |
| 合计 | 66 | 100% |

**(一)专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 体育舞蹈概述 | 1 |
|  | 体育舞蹈技术基本理论 | 1 |
|  | 体育舞蹈套路及各种舞种的不同风格 | 2 |
|  | 体育理论考核 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术和身体素质 | 12 |
|  | 基本套路及创编套路 | 12 |
|  | 考核 | 2 |
| 机动 |  | 2 |

**（二）专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 体育舞蹈技术基本理论 | 2 |
|  | 体育理论考核 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术 | 12 |
|  | 基本套路及创编套路 | 12 |
|  | 考核 | 2 |
| 机动 |  | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、体育舞蹈发展概述

2、体育舞蹈重点技术动作

3、体育舞蹈套路和配合方法

4、体育舞蹈的竞赛规则

5、体育舞蹈未来发展趋势及前景

**（二）实践部分**

**1、体育舞蹈基本技术**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **舞 种** | **重　点　技　术　动　作** |  |
| **华尔兹** | **RF/LF change** | **Natural turn** | **Reverse turn** | **Whisk** | **Chassefrom promenade position** | **Hwsitation****change** |
| **恰恰恰** | **Time step** | Walk / Lock step | New yorkstep  | Twist/round**Chasse** | **Basic step**  | **Spot turn** |

**2、体育舞蹈基本套路**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 舞种 | 华尔兹 | 恰恰恰 |
| 套路名称 | 基本动作组合 | 基本动作组合 |

**3、表演及创编**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 舞 种 | 华尔兹 | 恰恰恰 |
| 套路名称 | 创编套路 | 创编套路 |

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）

2、技术部分占50 % 12分钟跑20％（第一学期）； 技术部分70%（第二学期）

（1）动作的准确度与规格

（2）音乐的准确性

（3）套路编排的合理性与完成的熟练性

（4）表现力与感染力

（5）失误扣分

3、课堂表现 10%

（1）学习态度

（2）出勤情况

**（二）评分标准**

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分

2、技术部分

所考核舞蹈的套路和编排套路必须包含所教的重点技术动作。

90分以上：舞步标准，音乐准确，舞姿优美，套路编排流畅，有表现力，表演熟练。

80分以上：舞步正确，音乐较为准确，舞姿较为优美，套路编排较为流畅，表演熟练。

70分以上：舞步基本准确，大部分不在音乐里，套路编排较为流畅，表演熟练。

60分以上：舞步基本准确，不在音乐里，套路编排合理，表演较为熟练。

60分以下：舞步准确性差，不在音乐里，套路编排流畅性差，表演熟练性差。

3、学习态度

（1）课堂表现

（2）缺勤扣分

（3）缺课三分之一取消资格

 **（三）考核方式**

1、所有体育舞蹈班级统一时间考核，打破班级界限，按照小组抽签顺序进行考核，2名体育舞蹈教师同时打分。

2、与艺术体操、健美操项目，随堂同时进行考核，打破班级界限，按照小组抽签顺序进行考核，3名项目老师同时打分。

**七、主要参考书**

（一）财经院校统编教材《大学体育》

（二）DANCE SPORT 英国皇家舞蹈协会教材

（三）《体育舞蹈》张青树等

（四）中国体育舞蹈协会政策及组织等

## 第二十一章　羽毛球专项体育课教学大纲

**一、课程介绍**

羽毛球运动是深受喜爱的小型球类运动,在我国有深厚的群众基础。羽毛球运动一方面是一项技巧性很强的竞技性比赛项目，另一方面，它的普及性很强，受场地器材限制较小，老少皆宜。既能强身健体，又充满乐趣。无论是从事竞技性运动，还是一般性的大众健身活动，多需要在场上不停地移动跳跃、转体、挥拍击球。经常进行羽毛球锻炼，能促进青少年生长发育，增强协调、爆发力、柔韧、耐力等基本身体素质，提高身体各方面的机能。通过羽毛球比赛，可以培养面对困境顽强拼搏，积极向上的精神，有利于身心健康。

**二、课程目标**

1、通过课堂教学，激发学生兴趣，学会羽毛球运动基本技术、战术。培养健身的能力，掌握科学锻炼的方法与比赛方法。

2、通过羽毛球教学，使学生能熟练运用羽毛球运动的基本技术、战术，掌握科学锻炼的基本知识和方法，体会羽毛球运动的乐趣。使学生能制订锻炼计划，具有体育活动组织能力与欣赏能力。

3、全面发展学生身体素质，提高心血管系统的机能，提高社会适应能力，树立终身体育锻炼意识。

**三、课程任务及课程要求**

课程任务：结合羽毛球运动对体能的要求，全面提高学生身体素质；通过学习羽毛球基本技战术，加强学生学习动作技能的能力；通过羽毛球教学比赛培养学生组织纪律性、坚毅、胜不骄败不馁等优秀思想品质。

课程要求：1、掌握羽毛球基本理论；2、掌握羽毛球基本技术动作；3、掌握羽毛球单打、双打基本战术；4、基本掌握羽毛球竞赛的组织与编排；5、基本掌握羽毛球竞赛规则与裁判法。

**四、教学内容及学时分配**

**1、专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 羽毛球运动概述  | 2 |
|  | 羽毛球竞赛规则、裁判法 | 2 |
|  | 专项理论考试 | 2 |
| 实践部分 | 正反手持拍、挥拍技术 | 4 |
|  | 正反手发球技术 | 4 |
|  | 正手击高远球技术 | 8 |
|  | 正反手上网步法 | 4 |
|  | 教学比赛 | 4 |
| 其它 | 专项技术考核 | 4 |
|  | 机动 | 2 |

**2、专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 竞赛编排法 | 2 |
|  | 理论考试 | 2 |
| 实践部分 | 杀球、吊球等进攻技术 | 6 |
|  | 网前球技术 | 6 |
|  | 正反手后退步法 | 6 |
|  | 单、双打基本战术 | 4 |
|  | 教学比赛 | 4 |
| 其它 | 专项技术考核 | 4 |
|  | 机动 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、羽毛球运动的起源及发展。

2、羽毛球竞赛规则、裁判法。

3、羽毛球竞赛组织与编排方法。

**（二）实践部分**

1、羽毛球专项身体素质练习：重点强化有氧耐力、下肢爆发力、核心部位力量、柔韧性等身体素质。

2、羽毛球基本技术：后场击球（高远球、吊球、杀球）、前场击球（放网、勾球、推球）、中前场击球（抽球、挡球）、全场步法。

3、羽毛球单双打基本球路组合与基本战术。

4、教学比赛。

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分： 20% （笔试）。

2、专项部分：第一学期50%；第二学期70%。

3、课堂表现： 10 %。

4、第一学期12分钟跑：20%。

**（二）评分标准**

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分。

2、技术部分

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 | 备　注 |
| 发高远球 | 4-5个 | 6个 | 7个 | 8个 | 9个 | 规定区域 |
| 击高远球 | 4-5个 | 6个 | 7个 | 8个 | 9个 | 规定区域 |
| 吊球 | 4-5个 | 6个 | 7个 | 8个 | 9个 | 直线、对角 |
| 杀球 | 4-5个 | 6个 | 7个 | 8个 | 9个 | 直线、对角 |
| 12分钟跑 | 2100米 | 2300米 | 2400米 | 2700米 | 2800米 |  |

3、教学比赛

教学比赛可以将学生所学技战术进行有效转化，激发学生主动性、积极性。主要采取单打分组循环的方式进行教学比赛，根据学生在比赛中的表现给予一定评分。

4、学习态度

（1）课堂表现

（2）缺勤扣分

（3）缺课三分之一取消考试资格

**七、要参考书**

（一）全国财经院校体育统编教材《大学体育》

（二）肖杰，北京人民体育出版社《羽毛球运动理论与实践》

**第二十二章 网球专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍：**

网球运动是隔网对抗性项目，具有动作舒展大方、娱乐性、观赏性、健身性强等特点，能培养速度、力量、耐力、灵敏等身体素质及判断、反应等心理素质。 本课程主要讲授网球基本理论知识、基本技术、基本战术、基本规则。

**二、课程目标：**

本课程的教学目标，使学生了解网球运动的基本理论知识，掌握网球运动基本技术和战术，并能够在简单比赛中比较熟练地运用；通过自身技战术的掌握、提高与学习总结，了解并初步掌握网球主要技术和战术的教学过程和教学方法；使学生在学习过程中不仅学到知识和方法，而且还养成良好的文明习惯；通过亲身参与比赛，掌握网球比赛的基本规则、简单的裁判法；为今后从事网球运动，参与或组织大众网球竞赛活动等工作奠定扎实的基础。

**三、课程任务及课程要求**

1、通过网球选项课的教学，促进学生身体全面发展，增强体质，提高学生网球技术水平。

2、通过网球课的教学，使学生掌握网球的基本技术战术、规则和裁判方法。

3、通过网球的实践，培养学生具有独立、勇敢、顽强的拼搏精神，尊重对手、尊重裁判的良好体育道德。

4、通过教学使学生能够参与或组织大众网球竞赛活动等工作。

**四、教学内容以学时分配**

**（一）专项第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 网球运动的起源、发展、特点 | 2 |
|  | 网球基本技术分析 、网球比赛规则 | 2 |
| 实践部分 | 网球基本步法、基本技术 | 24 |
|  | 教学视频观摩  | 2 |
| 其他 | 考核 | 4 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**（二）专项第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 网球比赛规则、裁判法 | 2 |
|  | 网球竞赛的组织方法 | 2 |
| 实践部分 | 接、发球技术，截击、高压球技术；单打、双打比赛技术、战术 | 20 |
|  | 教学视频观摩 | 2 |
| 其他 | 考核 | 4 |
|  | 体育成绩补测、总结 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**第一单元：基本技术**

**【教学内容】**

握拍方法，准备姿势，正手击球，反手击球，截击球，发球，接发球，高压球。

**【教学重点及难点】**

教学重点：根据个人特点选择握拍方式，掌握正确击球方法，熟悉原地、移动、后场和中场击落地球的击球方法。具备各种击球方式的讲解和示范能力。

教学难点：击球线路，深度和高度的控制，发球和接发球的成功率。

**【基本要求】**

帮助学生形成正确的正手、反手、发球等基本技术，在技术教学过程中培养学生战术意识，如预判并移动找球，果断击球，主动控制击球的弧度、距离和高度等。

**第二单元：基本战术**

**【教学内容】**

比赛中的简单战术（把球击深，抓对方弱点，提高击球安全性），三种单打比赛情况（发球时，接发球时，双方都在底线时），战术状态（防守，对峙，进攻），三个不同区域（底线、中场、网前），网球战术基本理论知识。

**【教学重点及难点】**

教学重点：稳定，保持球不失误，在不同区域所采取的击球方式与路线。

教学难点：清楚在不同的状态下使用不同的战术，掌握分辨不同种类来球的能力。

**【基本要求】**

提高学生运用技术的能力和信心，认真复习第一单元的学习内容，并逐步提高熟练程度，以保证比赛的进行和战术的运用，为后续的比赛打下基础。

**第三单元：理论部分**

**【教学内容】**

网球运动发展概况，网球技术基本理论知识，网球战术基本理论知识，网球竞赛规则和裁判法。

**【教学重点及难点】**

教学重点：网球技术的基本分类及各类技术的特点，网球各类技术击球的动作结构，单、双打战术，单、双打规则。

教学难点：网球竞赛组织工作。

**【基本要求】**

使学生对网球运动发展的概况以及网球的基本技战术、竞赛规则、裁判法有了初步了解。

**第四单元：比赛、裁判、竞赛组织能力**

**【教学内容】**

教学比赛，学生裁判实践，竞赛组织工作，竞赛制度、编排，比赛成绩计算和名次决定的方法。

**【教学重点及难点】**

教学重点：通过不同形式的比赛，提高技术，在比赛中锻炼学生的心理素质,培养学生裁判能力,主裁与司线员在执裁时的判断方法，职责分工。

教学难点：临场裁判工作。

**【基本要求】**

重视对学生能力的培养，让每位学生积极参与到能力培养活动中。

**第五单元：复习、考核**

**【教学内容】**

依据考核内容及标准进行复习，提高基本技、战术的熟练程度，使之能在教学比赛中更加熟练地运用。

**【教学重点与难点】**

教学重点：规范正反手技术动作，考试技术的熟练程度，比赛水平。

教学难点：发球技术的成功率，战术的运用。

**【基本要求】**

使所有的学生都能通过考试，通过复习基本技术提高技术的熟练程度，进而提高比赛中技战术的运用能力和水平。通过考核帮助学生更加全面地理解网球运动。

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1. 第一学期：

（1）理论部分占 20% （笔试）

（2）专项部分占50%

（3）身体素质测试（12分钟跑）占20%

 (4) 课堂表现10%

1. 第二学期：

（1）理论部分占20％

（2）技术部分占70％

 (3) 课堂表现10%

**（二）评分标准**

**第一学期：**

**1、理论部分**

卷面成绩为学生实际得分

**2、技术评定部分**

考核正手和反手两项技术，每项技术30分，其中技评15分，达标15分。

达标标准：

正手击落地球：一次连续击15个回合为达标满分15分，每减少1个回合扣1分，每人三次机会，取最多的一次。

反手击落地球：一次连续击15个回合为达标满分15分，每减少1个回合扣1分，每人三次机会，取最多的一次。

技评标准：根据基本技术动作的协调性，连贯性，击球的速度和旋转；步法移动的调整能力和控制球的能力等进行考核。

**第二学期：**

**1、理论部分（20分）**

卷面成绩为学生实际得分

**2、技术评定部分（30分）**

考核正反手技术：共30分，其中技评15分，达标15分。

技评标准：根据基本技术动作的协调性，连贯性，击球的速度和旋转。在第一学期技术评定的基础上，适当提高标准。

3、实战能力考核（40%）

具体方法：

根据学生在平时教学比赛中技术、战术的实际运用能力给出成绩。

4、课堂表现（10分）

**七、主要参考书**

（一）体育系通用教材

（二）大学体育统编教材

**第二十三章 高尔夫球专项体育课教学大纲**

1. **课程介绍**

高校的高尔夫课程是以校园的场地高尔夫设施为基础，教授学生高尔夫运动的基本技术、高尔夫运动的理论知识、高尔夫球运动规则、礼仪等方面的基础课程。高尔夫运动的挥杆技术复杂、学习难度大，在学习过程中，容易接触，但掌握技术需要的时间长，形成良好的挥杆技术需要长时间、大量的挥杆练习，教学要素非常丰富。由于高尔夫运动中对击球环境要求的特殊性，逐渐形成了特殊的礼仪要求，是现代绅士运动的代表。在教学中突出高尔夫的礼仪教育，有利于培养学生诚信、自律、包容、合作、为他人着想等多方面的优秀品质，具体特殊的教育意义。通过高尔夫课程的基础教学，培养学生的高尔夫社交技能，拓展交流能力与国际视野。

**二、课程目标**

通过高尔夫的教学使学生能够掌握多种高尔夫的挥杆基本技术；能够了解高尔夫运动发展的历史；掌握高尔夫运动的基本规则；了解高尔夫运动的礼仪；通过专项身体素质训练，能够提高专项身体素质；能够具备到练习场或正式球场练习的基本能力；通过系统的教育与训练，不断培养学生团结合作、克服困难、勇于拼搏的精神，不断增强学生的心理控制力与抗挫折能力。

**三、课程任务及课程要求**

1、以基本挥杆技术为教学核心，重点掌握挥杆技术原理。

2、在技术练习的基础上，适当进行专项身体素质训练和基础身体素质训练，培养学生全面发展。

3、重点进行高尔夫礼仪与规则教育，对学生的道德品行进行教育。

**四、教学内容以学时分配**

**（一）高尔夫专项课第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 高尔夫运动基础理论 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术 | 16 |
|  | 专项身体素质 | 6 |
|  | 基础身体素质 | 4 |
| 其他 | 技术考核 | 4 |
|  | 理论考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**（二）高尔夫专项课第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 高尔夫运动基础理论 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术 | 16 |
|  | 专项身体素质 | 6 |
|  | 基础身体素质 | 4 |
| 其他 | 技术考核 | 4 |
|  | 理论考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、高尔夫发展简介，介绍高尔夫运动发展史，现代高尔夫发展现状，我国高尔夫运动发展状况。

2、挥杆技术原理，介绍高尔夫运动挥杆的基本技术原理及目前主要的技术流派。

3、高尔夫运动规则，介绍高尔夫运动的基本规则，从事高尔夫运动的基本流程。

4、高尔夫礼仪，高尔夫规则中有基本的礼仪要求，从事高尔夫运动的礼仪要求，以在日常生活中的道德、行为准则的要求。

**（二）实践部分**

1、基础身体素质训练，包括速度、耐力、力量、灵敏、柔韧及心理方面的基础训练。

2、专项身体训练，重点是专项力量与专项柔韧性方面。

3、挥杆技术教学，主要包括短打技术、铁杆技术、木杆技术、推杆技术和特殊球位处理等方面的技术。

4、模拟下场打球整体练习。

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）。

2、实践部分占70%：

第一学期；静动态挥杆技术10%、7号铁杆打远20%、推杆20%、12分钟跑20%；

第二学期：1号木杆打远20%、切杆20%、推杆10%、50米跑20%；

3、课堂表现 10%

（1）学习态度

（2）出勤情况

**（二）评分标准**

**1、理论部分**

卷面成绩为学生实际得分。

1. **实践部分**

分为静动态挥杆技术（7号铁杆）、推球进洞率、切球、打远、12分钟跑、50米跑

1. 静动态挥杆技评标准

|  |  |
| --- | --- |
| 评分 | 评分细则 |
| 优（85~100分） | 击球准备动作完美、挥杆动作自然流畅、放松，发力结构合理，杆头运行轨迹正确，收杆动作优美。 |
| 良（70~85分） | 击球准备动作有不足，挥杆动作不够自然、流畅、放松，发力结构基本合理，杆头运行轨迹一般，收杆一般。 |
| 中（60~70分） | 击球准备动作一般，整体挥杆动作一般，发力结构较差，杆头运行轨迹一般，收杆一般。 |

1. 推球进洞率：在推杆练习器上进行，分近、中、远三个距离为一组，共推5 组，统计后得分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 进球个数 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

（3）切球：20码距离，用P杆切球，以球停止点到目标的距离计算成绩，每个同学切10个球，每个球单独计分，然后计算平均分为最后成绩。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 距离（cm） | 0-50 | 50-75 | 75-100 | 100-125 | 125-150 | 150-175 | 175-200 | 200-225 | 225-250 | 250-275 |

（4）7号铁杆打远评分表

男子标准：距离在左右40码的范围内或限定击打区域，每个学生打3球，球静止的位置，取成绩最好的一个。未落入有效区域或出限定区域的，不得分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 98 | 96 | 94 | 92 | 90 | 88 | 86 | 84 |
| 距离（码） | 165 | 164 | 163 | 162 | 161 | 160 | 159 | 158 | 157 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 82 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 | 68 | 66 |
| 距离（码） | 156 | 155 | 154 | 153 | 152 | 151 | 150 | 149 | 148 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 49 |
| 距离（码） | 147 | 146 | 145 | 144 | 143 | 142 | 141 | 140 | 139 |

女子标准：距离在左右40码的范围内或限定击打区域，每个学生打3球，球静止的位置，取成绩最好的一个。未落入有效区域或出限定区域的，不得分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 98 | 96 | 94 | 92 | 90 | 88 | 86 | 84 |
| 距离（码） | 135 | 134 | 133 | 132 | 131 | 130 | 129 | 128 | 127 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 82 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 | 68 | 66 |
| 距离（码） | 126 | 125 | 124 | 123 | 122 | 121 | 120 | 119 | 118 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 49 |
| 距离（码） | 117 | 116 | 115 | 114 | 113 | 112 | 111 | 110 | 109 |

（5）1号木杆打远评分表

男子标准：距离在左右50码的范围内或限定击打区域，每个学生打3球，球静止的位置，取成绩最好的一个。未落入有效区域或出限定区域的，不得分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 |
| 距离（码） | 250 | 249 | 248 | 247 | 246 | 245 | 244 | 243 | 242 | 241 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 90 | 89 | 88 | 87 | 86 | 85 | 84 | 83 | 82 | 81 |
| 距离（码） | 240 | 239 | 238 | 237 | 236 | 235 | 234 | 233 | 232 | 231 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 80 | 79 | 78 | 77 | 76 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 |
| 距离（码） | 230 | 229 | 228 | 227 | 226 | 225 | 224 | 223 | 222 | 221 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 70 | 69 | 68 | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 |
| 距离（码） | 220 | 219 | 218 | 217 | 216 | 215 | 214 | 213 | 212 | 211 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 |
| 距离（码） | 210 | 209 | 208 | 207 | 206 | 205 | 204 | 203 | 202 | 201 |

女子标准：距离在左右50码的范围内或限定击打区域，每个学生打3球，球静止的位置，取成绩最好的一个。未落入有效区域或出限定区域的，不得分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 99 | 98 | 97 | 96 | 95 | 94 | 93 | 92 | 91 |
| 距离（码） | 210 | 209 | 208 | 207 | 206 | 205 | 204 | 203 | 202 | 201 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 90 | 89 | 88 | 87 | 86 | 85 | 84 | 83 | 82 | 81 |
| 距离（码） | 200 | 199 | 198 | 197 | 196 | 195 | 194 | 193 | 192 | 191 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 80 | 79 | 78 | 77 | 76 | 75 | 74 | 73 | 72 | 71 |
| 距离（码） | 190 | 189 | 188 | 187 | 186 | 185 | 184 | 183 | 182 | 181 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 70 | 69 | 68 | 67 | 66 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 |
| 距离（码） | 180 | 179 | 178 | 177 | 176 | 175 | 174 | 173 | 172 | 171 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 |
| 距离（码） | 170 | 169 | 168 | 167 | 166 | 165 | 164 | 163 | 162 | 161 |

（6）12分钟跑评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 距离 | 1600m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m | 2500m | 2600m | 2700m | 2800m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| 女生 | 距离 | 1400m | 1800m | 1850m | 1900m | 1950m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |

（7）50米跑评分表(单位：秒)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 |
| 女子 | 7.5 | 7.6 | 7.7 | 8 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 |
| 男子 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7 | 7.1 | 7.3 | 7.5 | 7.7 | 7.9 | 8.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 女子 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 男子 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |

3、学习态度

（1）课堂表现。

（2）缺勤扣分。

**七、主要参考书**

（一）财经院校统编教材《大学体育》高尔夫部分，首都经济贸易大学出版社；

（二）《大学高尔夫教程》北京市大学生高尔夫协会编著；

**第二十四章 户外运动专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

户外运动是指以自然环境为活动区域，带有体验、探险性质的一项体育活动。户外运动已经成为人们享受生活的一种方式，精神文化生活追求的一部分。在野外的环境中，个体可以更好地融入自然、体验自然、感悟自然，团队在自然的环境中团结协作、分享体验和感悟。户外运动课程可以锻炼大学生的身体素质，培养学生的户外生存技能以及户外运动所需的心理素质，并有效地帮助学生融入未来的社会生活当中。

**二、课程目标**

1、通过户外运动课程的体育锻炼过程，以达到增强体质，增进健康和提高体育素养为主要目标。

2、 户外运动课程融合了高心理挑战及低危险度的元素，学生从个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。户外运动课程强调学生去“感受”学习，而不仅仅在课堂上听讲。研究资料表明，传统课堂式学习的吸收程度大约为25%，而要求学生参与实际操作的体验式学习吸收程度高达75%，能更加有效地将资讯传授给学生。拓展培训正是一种典型的体验式培训。

3、通过本课程的理论讲授与实践操作，让学生了解户外运动的发展现状和趋势，掌握户外运动项目群所共有的基础知识、技术、技能，重点掌握户外医学、野外生存训练、攀岩、定向越野、徒步穿越等方面的知识，了解户外运动教学基本方法和要点，具备户外运动的组织和教学能力。通过本课程的训练实践操作，使学生熟练地掌握户外运动各项目的主要技术、基本原则，及组织户外运动的基本流程和方法；使学生基本掌握户外运动教学与指导的方法和原则，具有从事户外运动教练能力；全面发展与户外运动各项目及有关的身体素质；学习和掌握户外运动规则、竞赛方法，熟练掌握户外运动的组织和安排，使学生基本具有组织户外活动、管理户外俱乐部的能力。

4、通过本课程的学习，融入爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质，培养学生团结协作，吃苦耐劳和富于创新的精神。

5、通过学习，让学生掌握定向运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。

**三、课程任务及课程要求**

1、结合学生思想实际和课的特点，对学生加强思想政治教育、安全教育，充分调动学生勤学苦练的自觉性。

2、要以学生为主体，充分发挥学生的作用，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，并不断地总结、改进教学方法，提高教学效果。认真备课、上课，注重教学安全。

3、重点抓好户外理论知识，技术、技能的学习、不断加强自身知识的积累，掌握户外运动本身规律，并与教学实践相结合，注意突出本专业的运动特点和教学特点。

**四、教学内容以学时分配**

**（一）户外运动专项课第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 户外运动运动基础理论 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术 | 16 |
|  | 专项身体素质 | 6 |
|  | 基础身体素质 | 4 |
| 其他 | 技术考核 | 4 |
|  | 理论考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**（二）户外运动专项课第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 户外运动基础理论 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术 | 16 |
|  | 专项身体素质 | 6 |
|  | 基础身体素质 | 4 |
| 其他 | 技术考核 | 4 |
|  | 理论考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、户外运动发展简介，介绍户外运动运动发展史，现代户外运动发展现状，我国户外运动运动发展状况。

2、户外运动运动规则，介绍户外运动运动的基本规则，从事户外运动运动的基本流程。

3、户外运动安全事项，户外运动中求生原则。

**（二）实践部分**

1、基础身体素质训练，包括速度、耐力、力量、灵敏、柔韧及心理方面的基础训练。

2、专项身体训练，重点是专项力量与专项柔韧性方面。

3、拓展训练、野外生存、自救急救、攀岩、定向越野等方面的技术。

4、户外场地住宿穿越。

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）。

2、专项部分占50%

3、课堂表现占10%

4、12分钟跑占20%

第一学期：

①考试内容：校园定向（男生1.5km，8个点标；女生1.2km，6个点标）.

②考试方法：两人一组配备一张地图和一个指北针进行定向考试。

③评分标准（漏一点扣12分，错一点扣6分）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 完成时间 | 13＇ | 12＇ | 11＇ | 10＇ | 9＇ | 8＇ | 7＇ | 6＇ |
| 得分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |

第二学期：

1、理论部分占 20% （笔试）。

2、专项部分占70%

3、课堂表现占10%

①考试内容：野外实践综合技能考核

②考试方法：每人配备一张地图和一个指北针，去野外进行综合实践，并从学生的吃苦耐劳、互相帮助、团队精神、技能技巧的掌握情况等方面进行综合评定

注：各学期考试评分标准只作为参考，以当学期各教学小组制定的标准为准！

3、课堂表现 10%

（1）学习态度

（2）出勤情况

**（二）评分标准**

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分。

1. 实践部分

（1）12分钟跑评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 距离 | 1600m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m | 2500m | 2600m | 2700m | 2800m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| 女生 | 距离 | 1400m | 1800m | 1850m | 1900m | 1950m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |

（2）50米跑评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 |
| 女子 | 7.5 | 7.6 | 7.7 | 8 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 |
| 男子 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7 | 7.1 | 7.3 | 7.5 | 7.7 | 7.9 | 8.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 女子 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 男子 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |

**七、参考书目**

《拓展》 钱永健[高等教育出版社](http://search.dangdang.com/?key=&key3=%B8%DF%B5%C8%BD%CC%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "_blank) 出版时间 2009-5-1

《学校心理拓展训练》北京体育大学出版社 2005.

《救护员指南》社会科学文献出版社 2005.

《山地户外运动》中国地质大学出版社 2006.

《怀斯曼生存手册》北京文艺出版社 2007.

《不多走一步路-定向越野》东南大学出版社 2005.

《定向运动》 高等教育出版社 2004

《户外运动》高等教育出版社 2012

## 第二十五章　综合健身专项体育课教学大纲

**一、课程介绍**

综合健身课是一门以力量素质、心肺耐力为主要锻炼目标，以科学健身的原理、方法及手段为主要授课内容，以全方位健康（wellness）为追求理念的体育选项课程。综合健身课以前沿的健身理念为指导，以经典的健身方法为基础，详细介绍对上肢、下肢、腰腹等肌群的训练方法和手段，包括器械健身、徒手健身、核心力量训练，有氧运动、高强度间歇运动、肌肉拉伸法等。通过综合健身课程的学习，不仅可以让学生的身体素质得到较大水平的提高，而且通过学习和掌握科学合理的健身方法，激发学生和锻炼的兴趣，以达到强身健体、发达肌肉、改善形体和陶冶情操的目的。

**二、课程目标**

通过本课程的学习，使学生掌握多种健身方法，了解不同健身方法的优势与不足，学会科学搭配，制定科学且合理的运动处方。通过了解肥胖、消瘦与健美的关系，使学生认识到“生命在于运动，运动是有规律的”，养成良好的生活与锻炼习惯，并使身心得到全面发展，体质得到增强，并为终生体育打下良好基础。

**三、课程任务及课程要求**

1、使学生身心得到全面发展，改善其形体，增强其体质；

2、使学生树立正确的审美观，并掌握一定的专项体育理论知识；

3、培养学生高尚的道德情操，使其成为身体健康、心理健康的大学生；

4、使学生掌握多种健身方法，并对不同的健身方法进行科学合理搭配，为其终身体育奠定基础。

**四、教学内容以及学时分配**

**（一）综合健身课第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 分班选项；体育理论（健身的理论与方法概述） | 2 |
|  | 有氧运动、力量训练的方法和手段；科学制定运动处方 | 2 |
|  | 专项理论考试 | 2 |
| 实践部分 | 上肢、腰腹（以器械、徒手、悬吊以及核心力量训练为主）肌肉力量的训练方法 | 16 |
|  | 心肺耐力锻炼（以耐力跑和高强度间歇跑为主） | 10 |
| 其它 | 专项技术考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**（二）综合健身专项课第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类　别** | **教　学　内　容** | **学　时** |
| 理论部分 | 统编教材《大学体育》第五章至第八章 | 2 |
|  | 理论考试 | 2 |
| 实践部分 | 肌肉力量训练（以腰腹和下肢为主，上肢为辅），包括器械、徒手、悬吊、核心稳定等健身方式 | 16 |
|  | 短跑（100米为主）；跑的专门性练习；站立式起跑、途中跑、 | 12 |
| 其它 | 专项技术考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、健身运动的不同流派及现状

2、不同健身运动的锻炼目标和各自的优点与不足；如何通过搭配不同的健身方法，并制定科学合理的运动处方

3、运动与营养，学会在健身后科学合理的补充膳食与营养

**（二）实践部分**

1、肌肉力量训练；器械力量练习，以杠铃、哑铃、壶铃为主； 徒手力量训练，以单双杠、徒手、各种跳跃练习为主； 悬吊训练； 核心力量训练等。

2、通过中长跑进行心肺耐力训练；通过100米跑的练习进行速度素质练习；学习各种跑的专门性练习。

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）

2、实践部分占80%

第一学期：最大卧推力量25%； 最大卧推次数（40kg）25%；12分钟跑20％

第二学期：深蹲技评50%， 100米跑20%

3、课堂表现 10 %

（1）学习态度

（2）出勤情况

（二）评分标准

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分

2、实践部分

（1）技评标准：技术评分按照以下5个方面标准实施，每一方面占分为20分，如每个方面均表现较好，按照90-100分计算，如在一方面，或某几方面存在不足，则酌情扣分。

1. 肩背部接触杠铃位置正确；
2. 抬头挺胸，目视前上方；
3. 双脚分开距离适中，脚尖11:05分方向； 下蹲时，膝关节稳定，腰背部挺直，稳定，臀部微微后倾；
4. 下蹲至最低点时，大小腿夹角小于90度；
5. 蹲起时，动作自然流畅，有一定爆发力，膝关节、躯干均保持稳定，躯干保持挺直状态。

（2）量化评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 | 备　注 |
| 最大卧推次数 | 12个 | 14个 | 16个 | 18个 | 20个 | 40kg |
| 最大卧推重量 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80kg | 卧推成功一次 |
| 100米跑 | 17秒 | 16.5秒 | 15.5秒 | 14.5公分 | 13.5秒 |  |
| 12分钟跑 | 2000米 | 2200米 | 2400米 | 2600米 | 2800米 |  |

3、学习态度

（1）课堂表现

（2）缺勤扣分

（3）缺课三分之一取消考试资格

**七、要参考书**

（一）全国财经院校体育统编教材《大学体育》

（二）健美《健身减肥》

（三）田径（高等学校普通体育课教学参考书）

（四）球类（高等学校普通体育课教学参考书）

**第二十六章 游泳专项体育课教学大纲**

**一、课程介绍**

游泳是人们喜爱的一项体育运动，同时游泳也是一项生存技能。

游泳不仅可以有效的锻炼人体的运动系统，还可以使心血管系统得到有效的锻炼。经常进行游泳锻炼能够改善体温调节，增强机体代谢，提高肺活量，增强机体对外界环境变化的适应能力，抵御寒冷、预防疾病。游泳还能提高肌肉力量、肌肉耐力、肌肉弹性和全身各关节的灵活性，使身体得到全面、均衡和协调的发展。

通过本课程的学习，使大学生掌握游泳的基本理论知识、技术和技能，增强学生体质，促进学生身心全面发展，养成良好的体育意识和运动习惯，最终受益终身。

**二、课程目标**

（一）培养学生对游泳的兴趣，丰富学生的知识面，让学生体验到游泳运动的乐趣和魅力；

（二）以传授学生游泳技能为主要目的，培养学生良好的水性和水感，激发学习的主动性和积极性；

（三）因材施教，制定符合学生实际的游泳教学进度，加强课前教学设计，课中重视反馈环节，课后教学反思，及时总结。

（四）加强组织纪律性和水上安全教育，合理使用场地和器材。

**三、课程任务及课程要求**

（一）使学生了解游泳运动的起源与发展、分类、意义、水的特点等基本理论知识。

（二）使学生熟练掌握蛙泳技术，初步掌握仰泳技术。

（三）初步掌握一种实用游泳技术，提高学生的游泳安全意识和水中自救的基本能力。

**四、教学内容以学时分配**

**（一）第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目****部分** | **教学内容** | **学时分配** |
| 理论部分 | 游泳运动概述 | 2 |
| 实践部分 | 陆上模仿、熟悉水性 | 6 |
| 蛙泳技术 | 24 |
| 考核部分 | 技术考核 | 2 |
| 机动 | 节假日调休、女子生理期 | 2 |
| 总计 |  | 36 |

|  |
| --- |
|  |

**（二）第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **项目****部分** | **教学内容** | **学时分配** |
| 理论部分 | 实用游泳技术与水中救生、仰泳技术 | 2 |
| 实践部分 | 水中自救 | 2 |
| 实用游泳技术（踩水） | 6 |
| 仰泳技术 | 22 |
| 考核部分 | 技术考核 | 2 |
| 机动 | 节假日调休、女子生理期 | 2 |
| 总计 |  | 36 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、游泳的起源与发展以及游泳运动的特点和分类；

2、游泳的意义，游泳的安全卫生常识；

3、蛙泳技术和仰泳技术特点；

4、实用游泳技术（踩水、反蛙泳、侧泳、潜泳）；

5、水中自救；

**（二）实践部分**

1、蛙泳技术

2、仰泳技术

3、实用游泳技术（踩水）

4、水中自救

**六、成绩考核**

**（一）内容**

1、理论部分占 20% （笔试）

2、技术部分占 50%、12分钟跑20％(第一学期)；70%（第二学期）

3、课堂表现 10 %

（1）学习态度

（2）出勤情况

**（二）评分标准**

1、理论部分：卷面成绩为学生实际得分。

2、技术部分评定：

**第一学期：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **考核内容** | **所占总成绩比例** | **考核标准** |
| 1 | 50米蛙泳 | 50% | 连续完成，中间不得停顿。根据记取的成绩对应分数换算出得分，速度越快，成绩越好。男生8分钟以内（女生10分钟以内）完成为合格。 |

1、理论考试20%；

2、50米蛙泳考试占学期成绩的50%；

3、平时课堂表现10%；考勤：无故旷课和见习数量累计三分之一不予以考试（女生除外），每旷课一次在考勤分数中扣除1分。

4、12分钟跑占20%；

**第二学期：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **考核内容** | **所占总成绩比例** | **考核标准** |
| 1 | 50米仰泳 | 50% | 连续完成，中间不得停顿。在完成50米距离的基础上根据技术动作给予评分，如不能完成规定距离，不予以评分。 |
| 2 | 实用游泳技术（踩水） | 20% | 踩水：踩水在深水区持续踩水10秒。要求头部以上露出水面，水下动作不限，身体起伏越小越好。 |

1、理论考试20%；

2、50米仰泳考试占学期成绩的50；

3、实用游泳技术（踩水）考试占学期成绩的20%；

4、平时课堂表现10%；考勤：无故旷课和见习数量累计三分之一不予以考试（女生除外），每旷课一次在考勤分数中扣除1分。

**七、主要参考**

（一）《游泳运动》，全国体育院校教材组编写，人民体育出版社， 2001年10月第一版；

（二）《游泳救生员培训教材》沈浩然等，高等教育出版社2011年；

（三）《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则（游泳池救生）》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心、中国救生协会组编，高等教育出版社，2010年；

（四）《社会体育指导员培训教材——游泳》，李文静等，高等教育出版社2011年；

**第二十七章 棒\垒球专项体育课教学大纲**

**一、课程简介**

棒垒球就是以棒击球的运动。从棒球的技术层面说它是集速度、力量、协调性、判断性、灵活性于一体的运动；其次从棒球规则层面说，棒球运动是所有运动里面规则最为复杂的运动，没有之一，它需要所有的队员熟悉棒球运动规则并在运动中熟练地加以运用，可以说它是一项斗智斗勇的运动；再次棒球运动最吸引人的地方是高度的团队合作精神，同时也是展示个人英雄主义的舞台；最后，许多发达国家和地区像美日韩和台湾地区棒球运动很发达，甚至成为他们的标志。现在许多学生到这些地方留学或者交流，学会打棒球是和当地人交往的桥梁和平台。

**二、教学目标**

1、使学生能看懂棒垒球比赛、慢投比赛；

2、基本掌握传接球、击球和跑垒的技巧；

3、使学生了解国内外棒垒球发展历史、现状和未来发展；

4、掌握基本裁判判罚手势；

5、能够为终身体育打下基础；通过系统的教育与训练，培养学生团结合作、克服困难、勇于拼搏的精神，增强学生的心理控制力与抗挫折能力。

**三、课程任务及课程要求**

1、以基本挥棒技术、传接球为教学核心，重点掌握挥棒技术、传接球技术原理。

2、在技术练习的基础上，适当进行专项身体素质训练和基础身体素质训练，培养学生全面发展。

3、重点进行以赛代练的原则，对学生进行实践与规则教育。

**四、教学内容以学时分配**

**（一）棒/垒球专项课第一学期（体育Ⅲ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类　别 | 教　学　内　容 | 学　时 |
| 理论部分 | 棒/垒球运动基础理论 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术 | 16 |
|  | 专项身体素质 | 6 |
|  | 基础身体素质 | 4 |
| 其他 | 技术考核 | 4 |
|  | 理论考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**（二）棒/垒球专项课第二学期（体育Ⅳ）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类　别 | 教　学　内　容 | 学　时 |
| 理论部分 | 棒/垒球运动基础理论 | 2 |
| 实践部分 | 基本技术 | 16 |
|  | 专项身体素质 | 6 |
|  | 基础身体素质 | 4 |
| 其他 | 技术考核 | 4 |
|  | 理论考核 | 2 |
|  | 风雨天机动等 | 2 |

**五、教学内容纲要**

**（一）理论部分**

1、棒/垒球发展简介，介绍棒/垒球运动发展史，现代棒/垒球发展现状，我国棒/垒球运动发展状况。

2、挥棒技术、传接球原理，介绍棒/垒球运动挥棒与传接球的基本技术原理及目前主要的技术动作。

3、棒/垒球运动规则，介绍棒/垒球运动的基本规则，从事棒/垒球运动的基本流程。

**（二）实践部分**

1、基础身体素质训练，包括速度、耐力、力量、灵敏、柔韧及心理方面的基础训练。

2、专项身体训练，重点是专项力量与专项柔韧性方面。

3、挥棒技术教学，传接球技术教学、场上手势及特殊球处理等方面的技术。

4、模拟比赛整体练习。

**六、成绩考核**

（一）第一学期评分标准

1、理论部分占 20% （笔试）。

2、专项部分占50%

3、课堂表现占10%

4、12分钟跑占20%

第二学期评分标准

1、理论部分占 20% （笔试）。

2、专项部分占70%

3、课堂表现占10%

（二）评分标准

1、理论部分

卷面成绩为学生实际得分。

实践部分

分为挥棒技术、传接球率、打击、跑垒、12分钟跑、50米跑

挥棒技评标准

|  |  |
| --- | --- |
| 评分 | 评分细则 |
| 优（85~100分） | 击球准备动作完美、挥棒动作自然流畅、放松，发力结构合理，棒运行轨迹正确，收棒动作优美。 |
| 良（70~85分） | 击球准备动作有不足，挥棒动作不够自然、流畅、放松，发力结构基本合理，棒运行轨迹一般，收棒一般。 |
| 中（60~70分） | 击球准备动作一般，整体挥棒动作一般，发力结构较差，棒运行轨迹一般，收棒一般。 |

传接球率：分高远球、地滚球、平飞球为一组，共推5 组，统计后得分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 接球个数 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

（3）12分钟跑评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 距离 | 1600m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m | 2500m | 2600m | 2700m | 2800m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| 女生 | 距离 | 1400m | 1800m | 1850m | 1900m | 1950m | 2000m | 2100m | 2200m | 2300m | 2400m |
| 分值 | 20分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |

（4）50米跑评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 |
| 女子 | 7.5 | 7.6 | 7.7 | 8 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 |
| 男子 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7 | 7.1 | 7.3 | 7.5 | 7.7 | 7.9 | 8.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 评分 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 女子 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 男子 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |

3、学习态度

（1）课堂表现。

（2）缺勤扣分。

七、**主要参考书**

（一）财经院校统编教材《大学体育》棒/垒球部分，首都经济贸易大学出版社；

（二）少年棒球三年教程，梁友德；少年棒球教程，梁友德；BASEBALL`S FORGOTTEN BASICS M.Shoenfelt,USA；提升棒球战力200绝招，江腾身三，JPN

**第二十八章 体育保健课教学大纲**

**一、课程介绍**

保健体育课是针对身体残疾患有慢性疾病或因其他原因不能参加正常体育课的学生实施保健体育教学，进行康复功能锻炼，从而增强体质，提高健康水平。同时，培养学生自我体育保健的能力与习惯的一门课程。

**二、课程目标**

1、学习体育基础理论及体育保健知识，掌握一定的生理卫生常识和医疗知识。

2、学习并掌握1—2项体育保健技能，根据自身的健康状况制定科学的运动处方。

3、通过针对性的保健体育锻炼与康复功能锻炼，促进身体康复。

**三、课程内容**

**（一）理论部分**

1、体育基础理论和体育保健知识

2、运动损伤与急救

3、运动处方

**（二）实践部分**

1、常见慢性病体育疗法

2、身体素质练习

**四、课程要求**

1、了解体育基础理论和体育保健知识

2、掌握1—2项体育保健技能

3、课内外结合，体育保健与自身情况相结合，进行长期锻炼

**五、考核内容和标准**

 1、大一学生需要学会制定运动处方才能给予评定成绩；大二学生需要学会现场急救才能给予评定成绩。

2、学生按照自身情况，每周完成课程锻炼1次，期末60分；每周完成课程锻炼2次，期末65分；每周完成课程锻炼3次，期末70分；教师记录学生每周执行课程锻炼情况，根据完成情况给予评定。