

目 录

《个人与团队管理实务》教学大纲	1
《健康评价与运动处方》教学大纲	5
《健康体适能》教学大纲	11
《体育旅游项目经营与管理实务》教学大纲	17
《消费行为学》教学大纲	22
《休闲体育项目经营与管理》教学大纲	26
《户外体验教育创新与设计》教学大纲	31
《服务礼仪》教学大纲	37
《体育社会学》教学大纲	42
《户外运动概论》教学大纲	49
《运动人体科学概论》教学大纲	54
《体验教育概论》教学大纲	60
《休闲体育专业导论》教学大纲	65
《休闲体育概论》教学大纲	70
《演讲与口才》教学大纲	75
《专业素养与提升 1》教学大纲	81
《专业素养与提升 2》	87
《基础体能》教学大纲	93
《游泳运动》教学大纲	99
《定向运动》教学大纲	109
《拓展运动》教学大纲	115
《户外运动》大纲	121
《攀岩运动》教学大纲	126
《体验式技术 1》教学大纲	132
《体验式技术 2》大纲	138
《体验式技术 3》大纲	144
《体验式技术 4》教学大纲	148

《体验式技术 5》教学大纲·····	153
《拓展师职业资格认证》教学大纲·····	158
《户外运动 1》教学大纲·····	164
《户外运动 2》教学大纲·····	169
《户外运动 3》教学大纲·····	174
《户外运动 4》教学大纲·····	179
《户外运动 5》教学大纲·····	184
《户外领队职业资格认证》教学大纲·····	189
《大众足球》教学大纲·····	195
《网球》教学大纲·····	200
《羽毛球》教学大纲·····	206
《软式排球》教学大纲·····	215
《三人制篮球》教学大纲·····	221
《大众健身操》教学大纲·····	227
《啦啦操》教学大纲·····	232
《排舞》教学大纲·····	238
《普拉提》教学大纲·····	244
《瑜伽》教学大纲·····	254
《健身气功》教学大纲·····	260
《太极剑》教学大纲·····	268
《太极拳》教学大纲·····	275
《体育产业政策》教学大纲·····	282

课程编码：14031202

《个人与团队管理实务》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：

适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础理论课程，是一门专业限选课，共 32 学时。其中课堂讲授 24 学时，课外实践 8 学时。

二、课程目标

1、知识目标：

- (1) 使学生较完整第了解个人与团队的基本原理；
- (2) 熟悉个人与团队的研究内容。

2、能力目标：

- (1) 重视培养学生理论联系实际的能力；
- (2) 运用专题讨论的方式引导学生把理论运用于实践，加深对理论的理解和运用；
- (3) 培养学生收集与整理方法、资料的分析方法。

3、素质目标：

- (1) 帮助培养和提高学生的自主合作与探讨，主动发现问题与分析问题的核心素养；
- (2) 帮助培养和提高学生对知识的梳理、课堂讨论及组织学生进行课堂讲授和问答等方面的能力。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
体能训练	体能恢复	基本体能恢复
个人规划与成长	规划撰写	了解规划撰写的要素
团队破冰	拓展团建	了解团建构成要素
团队文化建设	文化建设维度	掌握团建建成维度
沟通类项目引入	(驿站传书)	掌握沟通类管理项目技能
协作类项目引入	(月球行走)	掌握协作类项目管理技能
隔网类项目引入	(卡巴迪)	掌握隔网对抗类项目管理技能
户外出行安排、计划、风险评估	风险管控	掌握风险管理成因
自我规划与认知	自我约束与管理	掌握规划认知要素

有效学习与职业规划	有效学习方法	掌握有效学习的途径
提高效率与规划时间	时间规划与管理方略	掌握时间规划与效率管理技能
障碍与沟通	障碍与沟通管理技能	掌握沟通技能
工作报告与谈判	工作会议形式	掌握公文管理流程
影响组织的因素	组织文化管理要素	掌握文化管理的基本要素
组织目标	组织体系建构成因	了解组织管理目标
组织战略与组织文化	组织管理战略方针	了解企业战略管理方针

四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	总学时
体能恢复		2	2
规划撰写	2		2
拓展团建	2		2
文化建设维度	2		2
（驿站传书）		2	2
（月球行走）		2	2
（卡巴迪）		2	2
风险管控	2		2
自我约束与管理	2		2
有效学习方法	2		2
时间规划与管理方略	2		2
障碍与沟通管理技能	2		2
工作会议形式	2		2
组织文化管理要素	2		2
组织体系建构成因	2		2
组织管理战略方针	2		2
总课时	24	8	32

五、教学方法与手段

本次教学采用分段教学和反转课堂的方法进行课堂组织与知识传递方式，针对不同的专题和讲述的内容，提前布置与安排，在课上以解决相关问题和进行专题讨论为主；另外，本次课堂还注重学生的实践能力，除了安排学生进行田野调查外，任课教师还将针对教学方法等内容带领学生集思广益，动手组织、实践与操作，从而做到学以致用，分段教学则可以做到教师引领学生及时复习与巩固相关知识与专题。

六、课程考核方式

(1)、考核的依据：以本课程教学目标为依据。

(2)、考核的组成及其比例

学期	成绩分类	运动参与	身体素质	专业技能	理论考试	总成绩	备注
第二学期	比例	10%	20%	10%	60%	100%	

(3)、考试内容及其比例构成

成绩分类	内 容	比例	备注
综合 (100%)	运动参与 (10%)	5%	平时考勤
		5%	课堂表现
	身体素质 (20%)	20%	1 分钟跳绳
	专业技能 (10%)	10%	团队项目教学 10%
	理论综合 (60%)	60%	期末考试

(4)、本课程考核方式是：综合考试（理论闭卷）。

(5)、考核标准以考试方案为准。

1. 课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	(不含旷课) 达 5 次及以上，取消考试资格。
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

2. 1min 跳绳 20%

具体标准如下：

分数	评分标准
90-100 分	160--200
70-89 分	120-160
60-79 分	100-120
60 分以下	80-100

3. 技能 10%

①考核项目：拓展项目破冰

②考核标准

分值	时间	组织管理
90-100	≤15 分钟	场控稳定、组织活动顺畅、语言调动清晰
80-90	≤12 分钟	场控相对稳定、组织管理比较稳定、语言调动和肢体表达相对稳定
70-80	≤10 分钟	场控效果一般、语言表达一般
50-60	≤9 分钟	场控效果相对较差、语言表达和肢体讲解能力欠佳
50 以下	≤6 分钟	场控效果欠佳、语言表达薄弱

4、卷面考试 60%详见《个人与团队管理实务》理论考试答案及评分标准。

七、课程资源

(1) 教材选用:

《个人与团队管理》，中央电大以及国家劳动和社会保障部职业技能鉴定中心认证，清华大学出版社

(2) 教师备课参考书:

《个人与团队管理》，中央电大以及国家劳动和社会保障部职业技能鉴定中心认证，清华大学出版社，2009年1月第1版。

《个人与团队管理》，大连海事大学出版社，2016年9月出版。

(3) 学生参考书:

《个人与团队管理》，中央电大以及国家劳动和社会保障部职业技能鉴定中心认证，清华大学出版社，2009年1月第1版。

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

(1) 体育教育与训练学研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格，或者本课程 3 年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

(1) 研究生或同等学历，撰写过相关课程的研究论文 2 篇

(2) 具备高校教师资格证和校外指导学生实践的经历或具备有大学生创新创业课题指导教师经历者。

课程编码：14031107

《健康评价与运动处方》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：运动人体科学概论；健康体适能

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业基础理论课程，是一门理论必修课，共 32 学时。其中：课堂讲授 22 学时，实验实践 8 学时，自主学习 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养具有诚信、敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，使学生掌握休闲运动，特别是户外休闲领域指导与服务技能、方法的基础上，掌握与户外休闲领域有关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外运动俱乐部、体育旅游机构、环境保护、拓展培训、户外救援等单位从事户外休闲体育指导与服务，经营与管理，策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**具有从事户外休闲领域所必需健康评价与运动处方理论知识以及特殊人群运动处方设计及健康评价与运动处方在户外休闲领域应用的基本技术和基本方法。
- 2、能力目标：**具备分析和解决户外休闲活动中运用健康评价提高技术技能及预防损伤的基本能力；通过运动处方的设计及具体运用，使学生达到健康评价的基本技能，为取得社会体育指导员等相关职业资格证书打下一定基础。
- 3、素质目标：**具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意思和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

三、教学内容

（一）理论讲授部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 体质健康概论	1、健康概述	掌握健康、体质的基本概念
	2、体质概述	
	1、身体形态的测量与评价	掌握这 5 个方面的测量内容及评价标准。
	2、身体机能的测量与评价	

章节名称	教学内容	基本要求
第二章 体质健康测量与评价	3、身体素质的测量与评价 4、心理状态的测量与评价 5、适应能力的测量与评价	
第三章 运动处方的基本原理与应用	1、运动处方概述 2、运动处方的制订 3、运动处方的实施 4、运动处方效果的评价	正确认识运动处方的概念，掌握运动处方的内容及制订实施步骤。
第四章 健身运动处方	1、儿童少年的健身运动处方 2、青年人健身运动处方 3、中年人健身运动处方 4、老年人健身运动处方 5、女性健身运动处方	了解和认识不同人群的健身运动处方特点及要求
第五章 康复治疗运动处方	1、运动系统疾病的康复运动处方 2、呼吸系统疾病的康复运动处方 3、心血管系统疾病的康复运动处方 4、神经系统疾病的康复运动处方 5、其它系统疾病的康复运动处方	能宏观把握四大运动系统的康复运动处方特点及要点特征。具备指导不同系统疾病康复指导的理论知识。

(二) 实验实训部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 体质健康测量与评价	1、身体形态的测量 2、身体机能的测量 3、身体素质的测量 4、心理状态的测量 5、适应能力的测量	熟悉测量内容及要求，并能独立完成自身测量任务。
第二章 运动康复动作指导	1、运动系统疾病的康复运动指导 2、呼吸系统疾病的康复运动指导 3、心血管系统疾病的康复运动指导 4、神经系统疾病的康复运动指导 5、其它系统疾病的康复运动指导	学会4大系统疾病的康复指导动作，具备能在实践中指导的能力。

四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第一章 体质健康概论	4	2				2

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第二章 体质健康测量与评价	4	8				8
第三章 运动处方的基本原理与应 用	4	4				4
第四章 健身运动处方	4	4				4
第五章 康复治疗运动处方	4	4				4
一、体质健康测量与评价	4		4			4
二、运动康复动作指导	4		4			4
三、自学	4			2		2
合计						32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

（一）教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

（二）作业方式：根据教学内容需要，确定某一主题布置作业；作业量：1至3次；作业处理方式：教师批改。

（三）成绩考核措施：见考核方案

（四）辅导措施：课前、中、后辅导

（五）除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

（六）对学生的其它要求：着宽松的运动服。

六、课程考核

（一）考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核，本门课程考试方式为“理论考试”。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

成绩构成	考核内容	考试形式	成绩比例
平时综合	(1) 运动及学习参与	随堂考核	10%
	(2) 作业	小论文形式	20%
	(3) 技能	随堂考核	10%
期末考试	(1) 试卷	统一考试	60%

(备注：采用百分制统计，“平时综合”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的平时综合成绩，“期末考试”评价内容以试卷成绩为最终的期末考试成绩。)

(二) 评分标准及考核要求

1、运动及学习参与

此部分评价内容主要包括“学习态度”即考勤情况和“学习的积极性”即在学习和训练中的主动性两部分。考勤情况参照《乐山师范学院学生考勤暂行办法》执行；学习和训练的主动性由任课教师根据学生在课堂上回答问题及执行训练任务的情况给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	无任何考勤不良记录，上课积极且乐于服务班级。	
75-89	良好	无旷课记录，有 1-2 次病、事假或迟到早退现象，上课积极。	
60-74	及格	耽搁课程在允许考试范围内，上课态度及积极性一般。	
59 及以下	不及格	耽搁课程超出允许考试范围，且上课态度及积极性差。	

2、作业

任课教师依据“人才培养方案”对本门课程的要求，即体育教育专业在《运动训练学》课程中需要掌握的理论知识，在根据理论学习情况，拟定作业题目，学生以小论文形式提交并完成，教师根据学生的完成的质量情况给予评分。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3、技能

此部分考察学生运用知识和技术的能力。教师依据课程要求及教授的内容，指定学生对《健康评价与运动处方》课程涉及的内容进行实践，教师根据学生的表现给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	指定的体质健康测量内容完全完成，方法运用完全合理，测量步骤科学，所得测量数据有效性高。	
75-89	良好	指定的体质健康测量内容完成 80%以上，方法运用合理，测量步骤无原则性错误，测量数据有效性达 80%以上。	
60-74	及格	指定的体质健康测量测量 60%以上。使用方法基本正确，测量步骤无明显错误。测量数据测量数据有效性达 60%以上。	
59 及以下	不及格	未能完成指定的体质健康测量内容 60%，方法运用不合理，测量步骤混乱，组织无序，数据有效性低于 60%以上。	

4、试卷

按授课当学期的 A、B 试卷内容考核，评分标准参照“参考答案及评分标准”。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

1、教学以教师授课为主，辅以讨论、答疑等形式，讨论前学生必须阅读教材或教师布置的预习内容，并以课堂发言的形式进行检验。

2、教师布置健康体适能相应主题内容，学生自主学习完成作业或报告，此部分旨在拓展学生知识领域，关注运动训练学前沿学术知识。

（二）课程资源

1、建议教材

【1】陈琦、麦全安，体质健康评价与运动处方[M]，北京：高等教育出版社，2015. 11，ISBN 978-7-04-043875-8，定价：19.70元。

2、主要参考书

【1】杨霞、田世昌，健身锻炼方法与评定[M]，桂林：广西师范大学出版社，2013. 08，ISBN 978-7-5495-3994-9，定价：25.00元。

【2】沈剑威、阮伯仁，体适能基础理论[M]，北京：人民体育出版社，2008（2014.02重印），ISBN 978-7-5009-3377-9，定价：49.00元。

3、课外学习资源

【1】推荐参考书目

王正珍主译•ACSM运动测试与运动处方指南•北京：人民卫生出版社，2010

荣湘江等•体育康复、运动处方、医务监督•桂林：广西师大出版社，2002

【2】学习网站

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：辜 伟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：2017 年 12 月 26 日

附件：教师任课要求

1、担任本门课程的教师应具备条件如下。

- （1）具备高校教师资格。
- （2）具备体适能教学及运动训练的专业背景
- （3）对课程的知识结构，教学特点有深入而详尽的了解。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

- （1）具备高校教师资格。
- （2）具备体适能教学及运动训练的专业背景
- （3）对课程的知识结构，教学特点有深入而详尽的了解。
- （4）具有本门课程内容的相关课程进修一年以上的经历。

课程编码：14031105-14031106

《健康体适能》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：运动人体科学概论

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业基础理论课程，是一门理论必修课，共 64 学时，两学期完成教学每学期 32 学时。其中：第三学期以基础理论讲授为主，课堂理论教学 22 学时，实验实训 8 学时，自主学习 2 学时；第四学期以实践教学为主，课堂理论教学 12 学时，实验实训 18 学时，自主学习 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养具有诚信、敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，特别是休闲体育行业的学生，使学生掌握休闲运动，特别是户外休闲领域指导与服务技能、方法，而且还要具备有与户外休闲领域有关的管理、营销与项目推广等基础核心知识户外运动俱乐部、体育旅游机构、环境保护、拓展培训、户外救援等单位从事户外休闲体育指导与服务，经营与管理，策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**具有从事户外休闲领域所必需健康体适能专业理论知识以及健康体适能测试及健康体适能在户外休闲领域应用的基本技术和基本方法。
- 2、能力目标：**具备分析和解决户外休闲活动中运用体适能提高技术技能及预防损伤的基本能力；应达到基本的“六会”技能：会健身技术指导、会组织管理、会项目咨询、会赛事策划、会器材维护、会市场调查，为取得社会体育指导员等相关职业资格证书打下一定基础。
- 3、素质目标：**具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意思和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

三、教学内容

（一）理论讲授内容

章节名称	教学内容	基本要求	学期
第一章体适能简介	1、体适能定义及健康	对健康体适能的基本概念有	
	2、体适能与体育、运动、休闲活动的关系	一定的认识能力，掌握健康体适能要素。	

章节名称	教学内容	基本要求	学期
	3、健康体适能的要素 4、体适能的发展趋势		
第二章 心肺耐力适能	1、心肺耐力适能概述 2、影响心肺耐力适能的因素 3、心肺耐力适能与运动的关系	对心肺耐力适能有整体认识，要掌握其内容、影响因素。	第 三
第三章 肌肉适能	1、肌肉适能概述 2、肌肉适能的影响因素 3、肌肉适能的训练及相关知识	对肌肉耐力适能有整体认识，要掌握其内容、影响因素。	学
第四章 柔软性及伸展运动	1、柔软适能概述 2、柔软适能的影响因素 3、柔软适能的训练及相关知识	对柔软适能有整体认识，要掌握其内容、影响因素。	期
第五章 身体成分与体重控制	1、身体成分概述 2、营养与健康 3、体重控制	身体成分包含的内容要掌握，营养与健康及体重控制相互间的关系。	
第六章 健康人生由你做主	1、身心健康概述 2、身心健康要素与五育关系 3、身心健康测试 4、身心健康实践	了解身心健康的综合知识，对能对身心健康的内容及测试有自己的看法和认识。	
第七章 基础运动科学	1、解剖学 2、九大系统介绍	了解和学习解剖学、生理学知识，对人体九大系统有宏观认识，重点掌握功能系统及代谢功能。	第 四
第八章 运动生理学	1、身体对运动的适应 2、人体的供能系统 3、能力代谢		学
第九章 压力及处理方法	1、压力概述 2、身体对压力的生理反应 3、个人对压力的心理反应 4、压力的来源 5、压力与疾病、表现及应对	了解压力源，能分析压力与疾病及身体健康的关系，并有自己的应对举措。	期
第十章 体适能测试与评估	1、体适能测试的作用 2、健康体适能测试项目 3、心肺耐力、肌力及肌耐力、柔韧性、身体脂肪测试	掌握健康体适能测试项目及内容，对衡量的标准有正确认识。	
第十一章 运动安全守则及一般急救常识	1、运动安全守则 2、常见危险动作及其修正动作 3、一般急救常识	对安全有综合的认识，能对常见危险动作造成的伤病有一定的处理能力。	

(二) 实验实训内容

章节名称	教学内容	基本要求
一、心肺耐力适能实训	1、有氧运动	能识别有氧运动常见项目及特征。
	2、球类活动	
	3、我国民族传统体育运动	
二、肌力及肌耐力实训	1、以健康为目的的肌肉适能训练方法	掌握三个目的的训练方法
	2、以健美为目的的肌肉适能训练方法	
	3、以提高运动能力为目的的肌肉适能训练	
三、柔韧性及其实训	1、身体健康的柔软训练	掌握一至三个健康和专业方向的柔软训练方法及手段。
	2、专业方向的柔软素质训练	
四、运动安全实践	1、运动场所安全实践	了解安全的特性，掌握专业安全因素，能处理急性损伤。
	2、专业训练安全实践	
	3、常见运动损伤的临场处理	

四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第一章体适能简介	3	2				2
第二章 心肺耐力适能	3	6	2			8
第三章 肌肉适能	3	6	2			8
第四章 柔软性及伸展运动	3	4	2			6
第五章 身体成分与体重控制	3	4	2			6
自学	3			2		2
第六章 健康人生由你做主	4	2				2
第七章 基础运动科学	4	2				2
第八章 运动生理学	4	2				2
第九章 压力及处理方法	4	2				2
第十章 体适能测试与评估	4	2				2
第十一章 运动安全守则及一般急救常识	4	2				2
一、心肺耐力适能实训	4		4			4
二、肌力及肌耐力实训	4		4			4
三、柔韧性及其实训	4		4			4
四、体适能测试与评估	4		4			4
五、运动安全实践			2			2
自学	4			2		2
合计						64

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：根据教学内荣需要，确定某一主题布置作业；作业量：1至3次；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服。

六、课程考核

(一) 考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核，本门课程考试方式为“理论考试”。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

成绩构成	考核内容	考试形式	成绩比例
平时综合	(1) 运动及学习参与	随堂考核	10%
	(2) 作业	小论文形式	20%
	(3) 技能	随堂考核	10%
期末考试	(1) 试卷	统一考试	60%

(备注：采用百分制统计，“平时综合”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的平时综合成绩，“期末考试”评价内容以试卷成绩为最终的期末考试成绩。)

(二) 评分标准及考核要求

1、运动及学习参与

此部分评价内容主要包括“学习态度”即考勤情况和“学习的积极性”即在学习和训练中的主动性两部分。考勤情况参照《乐山师范学院学生考勤暂行办法》执行；学习和训练的主动性由任课教师根据学生在课堂上回答问题及执行训练任务的情况给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	无任何考勤不良记录，上课积极且乐于服务班级。	
75-89	良好	无旷课记录，有 1-2 次病、事假或迟到早退现象，上课积极。	
60-74	及格	耽搁课程在允许考试范围内，上课态度及积极性一般。	
59 及以下	不及格	耽搁课程超出允许考试范围，且上课态度及积极性差。	

2、作业

任课教师依据“人才培养方案”对本门课程的要求，即体育教育专业在《运动训练学》课程中需要掌握的理论知识，在根据理论学习情况，拟定作业题目，学生以小论文形式提交并完成，教师根据学生的完成的质量情况给予评分。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3、技能

此部分考察学生运用知识和技术的能力。教师依据课程要求及教授的内容，指定学生对《健康体适能》课程涉及的内容进行实践，教师根据学生的表现给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	对人体关节功能分析及训练动作设计科学合理，实验实训内容完成优秀，方法得当且有自主创新，师范技能运用合理，知识的迁移性好，临场应变及组织能力强。	
75-89	良好	完成实验实训内容的 80%以上，在人体关节功能分析及训练动作设计方面，方法得当且运用合理，知识的迁移性一般，组织能力较好。	
60-74	及格	完成实验实训内容的 60%以上。在人体关节功能分析及训练动作设计方面，方法运用一般，无知识迁移性内容，且无明显常识性错误。	
59 及以下	不及格	未能完成教师指定实践内容的 60%，方法运用不合理，师范技能差，组织混乱。	

4、试卷

按授课当学期的 A、B 试卷内容考核，评分标准参照“参考答案及评分标准”。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

1、教学以教师授课为主，辅以讨论、答疑等形式，讨论前学生必须阅读教材或教师布置的预习内容，并以课堂发言的形式进行检验。

2、教师布置运动训练学相应主题内容，学生自主学习完成作业或报告，此部分旨在拓展学生知识领域，关注运动训练学前沿学术知识。

（二）课程资源

1、建议教材

【1】沈剑威、阮伯仁，体适能基础理论[M]，北京：人民体育出版社，2008（2014.02重印），ISBN 978-7-5009-3377-9，定价：49.00元。

2、主要参考书

【1】陈琦、麦全安，体质健康评价与运动处方[M]，北京：高等教育出版社，2015.11，ISBN 978-7-04-043875-8，定价：19.70元。

【2】杨霞、田世昌，健身锻炼方法与评定[M]，桂林：广西师范大学出版社，2013.08，ISBN 978-7-5495-3994-9，定价：25.00元。

3、课外学习资源

【1】推荐参考书目

王正珍主译•ACSM运动测试与运动处方指南•北京：人民卫生出版社，2010

荣湘江等•体育康复、运动处方、医务监督•桂林：广西师大出版社，2002

【2】学习网站

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：辜伟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：2017年12月28日

附件：教师任课要求

1、担任本门课程的教师应具备条件如下。

（1）具备高校教师资格。

（2）具备体适能教学及运动训练的专业背景

（3）对课程的知识结构，教学特点有深入而详尽的了解。.

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

（1）具备高校教师资格。

（2）具备体适能教学及运动训练的专业背景

（3）对课程的知识结构，教学特点有深入而详尽的了解。.

（4）具有本门课程内容的相关课程进修一年以上的经历。

课程代码：14031211

《体育旅游项目经营与管理实务》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：体育旅游导论

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业方向课程，是一门专业限选课，共 32 学时。其中课堂讲授 15 学时，实践实训 13 学时，自主学习 4 学时，期末考试 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养有志于从事运动或休闲工作的学生必须具备的实用性管理能力，使学生掌握体育旅游政策的整合、体育旅游的供应策略，具备管理和经营体育旅游项目的技巧和技能。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：掌握体育旅游的相关政策与国际惯例，通过分析体育旅游市场，从而制定体育旅游的供应策略；掌握运动与休闲的人员管理技巧和市场营销技能，会采用管理学的理论知识对体育旅游项目进行质量和绩效管理。

2、能力目标：通过管理学、旅游学的相关理论学习，培养学生创新创业和企业家能力；学会分析案例，灵活制定体育旅游项目经营方案。

3、素质目标：培养学生综合分析能力、合理利用与支配体育资源的能力；树立学生正确的价值观、利益观，提高学生的职业责任感和使命感。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 体育旅游的政策	体育旅游的政策	了解政府对体育旅游发展的相关政策，学习“体育+旅游”融和发展。
第二章 体育旅游的供应商	供应商的目的 体育行业中的商业部门 政府的参与	了解商业运动与休闲服务提供商的目的，以及政府是如何参与运动与休闲的。掌握体育行业中的商业部门门类。

章节名称	教学内容	基本要求
第三章 马耳他体育旅游的多样化战略	马耳他的旅游产品、体育旅游现行市场的趋势和潜力市场、资源限制、政府角色	了解马耳他的旅游产品类型和种类、学会分析马耳他体育旅游发展的特点及问题，理解政府的作用。
第四章 城市体育旅游	体育旅游在城市发展中的作用	学会分析体育旅游在城市发展中的积极作用和造成的负面影响，思考解决的方法。
第五章 活动旅游	活动旅游对个人和社会的影响	分析活动旅游中参与者的动机、影响、幸福感，以及对精神文明建设的作用。
第六章 户外体育旅游	户外体育旅游	了解户外产业发展背景、探析户外产业链、分析户外子行业。
第七章 体育与休闲产业的营销与规划	体育市场分类 皇后镇案例	掌握体育市场分类、了解度假胜地皇后镇的体育休闲产业规划
第八章 乐山体育旅游发展规划	乐山体育旅游发展规划	通过引导，要求学生草拟乐山体育旅游发展规划
第九章 运动与休闲的质量和绩效管理	运动休闲产业的现状 产业质量与绩效管理	了解我国休闲运动产业的现状、分析在质量与绩效管理中存在的主要问题、掌握产业发展战略
第十章 赛事管理及运动与休闲产业中的创业和企业家能力	旅游休闲产业演化中的创业机会	了解旅游休闲业带来的商机，学会写商业计划书

四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
体育旅游的政策	3	1			4
体育旅游的供应商	2	2			4
马耳他体育旅游的多样化战略	1	1			2
城市体育旅游	2				2

活动旅游		2			2
户外体育旅游	1	1			2
体育与休闲产业的营销与规划	3	2	1	2	6
乐山体育旅游发展规划		1	1	2	2
赛事管理及运动与休闲产业中的创业和企业家能力	2	2			4
复习	1	1			2
合计	15	13	2	4	32

注：考试不包括在本表内。

五、教学方法与手段

《体育旅游项目经营与管理实务》教学是建立在《体育旅游导论》课程基础之上的延伸课程，在学生掌握了体育旅游的产生与发展、体育旅游者、体育旅游资源、体育旅游产业与市场以及体育旅游的经济价值之后，进而具体开展体育旅游项目的经营与管理。通过理论教学与案例分析，培养学生的综合分析能力，锻炼学生的策划组织能力。具体教学方法和手段如下：

1、以理论教学为基础：讲授体育学、旅游学、管理学的基本原理，要求学生具备基本的理论知识。

2、以案例分析为重点：通过大量国内外体育旅游案例，全面探讨体育旅游的领域和类型；此部分可采取学生分组讨论的形式延伸教学。

3、课内教学与课外训练相结合：提供参考书目给学生，并布置相应思考题和分析题，培养学生独立思考的能力和创新能力。

六、课程考核方式

（一）考核的依据

按《乐山师范学院学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为开卷考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，
	案例分析	小论文	四项评价内容的平均分
	体育旅游发展规划	作业	即为最终的平时综合成
	小组讨论	小组报告	绩

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末考试	开卷考试	随堂考核	采用百分制统计，得出最终的期末综合成绩

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与 10%。

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。 大多数时间能够按时上、下课，大多数上课时间积极参与课堂讨论与教学，服	
80-89	从教师指挥，练习比较积极，旷课不超过 1 次。	
70-79	基本能够按时上、下课，基本上能参与课堂讨论与教学，比较服从教师指挥， 旷课不超过 1 次。	
60-69	课堂表现一般，有迟到现象。课堂参与不积极，对待作业态度不够端正。 迟到现象常有发生，并有旷课。几乎不参与课堂讨论，对待作业态度不端正。	
60 分以下		

2、案例分析：从旅游发展中出现的问题引发的思考 10%。

分数	评定标准	备注
90-100	论述要点包括：事件发生的背景、原因分析、建议意见。有理有据，语言表达流畅，字迹工整。	
80-89	论述要点能够谈到事件发生的背景、原因分析、建议意见其中两个知识点。有理有据，语言表达基本流畅，字迹较工整。	
70-79	论述要点能够谈到事件发生的背景、原因分析、建议意见其中一个知识点。论述有一定的道理，语言表达基本流畅，字迹一般。	
60-69	论述有一定的道理，语言表达不流畅，字迹不工整。	
60 分以下	论述差，语言表达不流畅，字迹潦草。	

3、撰写体育旅游发展规划 10%。

分数	评定标准
90-100	体育旅游发展的产业背景、政策环境、体育旅游资源分析、规划及建议。有理有据，语言表达流畅，字迹工整。
80-89	要点能够谈到体育旅游发展的产业背景、政策环境、体育旅游资源分析、规划及建议其中 2-3 个知识点。有理有据，语言表达基本流畅，字迹较工整。
70-79	论述要点能够谈到体育旅游发展的产业背景、政策环境、体育旅游资源分析、规划及建议其中一个知识点。论述有一定的道理，语言表达基本流畅，字迹一般。
60-69	论述有一定的道理，语言表达不流畅，字迹不工整。
60 分以下	论述差，语言表达不流畅，字迹潦草。

4、小组讨论 10%。

分数	评定标准
90-100	小组分工明确，有充分的讨论，观点正确，并有充分的论证。
80-89	小组分工基本明确，有一定的讨论，观点基本正确，有一定的论证。小组有分工，
70-79	有讨论，有基本观点和论证。
60-69	小组分工比较乱，组员参与讨论不够积极，观点和论证较少。
60 分以下	小组分工差或无分工，组员参与不积极甚至无参与。

5、期末考试：开卷考试，详见参考答案和评分标准，60%。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

分小组查阅相关文献资料、开展实地考察，讨论并完成作业。

（二）课程资源

1、建议教材

《体育旅游概论》，柳伯力，人民体育出版社，2013.9 第一版

2、主要参考书

《托克尔岑的运动与休闲管理》，（英）泰勒编，中国旅游出版社，2014 年第 1 版

《体育旅游》，（英）维德、布尔，南开大学出版社，2006 年第 1 版

大纲执笔：宋佳

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

课程编码：14031108

《体育消费者行为学》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础理论课程，是一门理论必修课，共 32 学时。其中课堂讲授 22 学时，专题讨论 4 学时，课外调研 6 学时。

二、课程目标

1、知识目标：

- (1) 使学生较完整第了解消费者行为学的基本原理；
- (2) 熟悉消费者行为的研究内容。

2、能力目标：

- (1) 重视培养学生理论联系实际的能力；
- (2) 运用专题讨论的方式引导学生把理论运用于实践，加深对理论的理解和运用；
- (4) 培养学生收集与整理方法、资料的分析方法。

4、素质目标：

- (1) 帮助培养和提高学生的自主合作与探讨，主动发现问题与分析问题的核心素养；
- (2) 帮助培养和提高学生对知识的梳理、课堂讨论及组织学生进行课堂讲授和问答等方面的能力。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
导论	消费行为基本概念	了解消费者基本内容，领悟消费者行为学原理。
体育消费市场分析	市场特征	了解消费者行为学市场运作特点
外部影响因素	消费市场外部发展特征	了解消费市场的外部特征，领悟市场运作的周期。
不同文化下的影响	文化因素与消费者行为	了解不同文化背景下的消费
不同家庭背景下的影响	不同家庭收支准概况之下的体育消费	了解观察家庭消费遵循的原则
不同消费群体的影响	经济因素与消费者消费能力	了解不同层次消费者消费能力
营销沟通	营销沟通与消费者行为	了解消费者行为与营销沟通的关系

价格波动	价格因素与消费行为	了解消费者行为与价值波动原则
营销组合	营销组合与消费行为	了解营销组合的形式，掌握运营原则
销售渠道	促销因素与消费者行为	掌握消费者销售渠道与销售路径
消费者行为	消费者购买的一般过程	了解消费者购买路径，掌握销售原则
购买过程	购买理论与模式	掌握购买模式与理论
不同群体的消费者行为	不同群体的消费行为	掌握不同群体间体育消费诱因

四、学时分配

教学内容	讲授	课外调研	专题讨论	总学时
消费行为基本概念	2			2
市场特征	2			2
消费市场外部发展特征	2			2
文化因素与消费者行为	2			2
不同家庭收支准概况之下 的体育消费	1		1	2
经济因素与消费者消费能 力	1		1	2
营销沟通与消费者行为	2	2		4
价格因素与消费行为	1		1	2
营销组合与消费行为	2	2		4
促销因素与消费者行为	2			2
消费者购买的一般过程	2			2
购买理论与模式	2	2		4
不同群体的消费行为	1		1	2
总学时	22	6	4	32

五、教学方法与手段

本次教学采用分段教学和反转课堂的方法进行课堂组织与知识传递方式，针对不同的专题和讲述的内容，提前布置与安排，在课上以解决相关问题和进行专题讨论为主；另外，本次课堂还注重学生的实践能力，除了安排学生进行田野调查外，任课教师还将针对教学方法等内容带领学生集思广益，动手组织、实践与操作，从而做到学以致用，分段教学则可以做到教师引领学生及时复习与巩固相关知识与专题。

六、课程考核方式

（一）考核形式：

考核以技能考核和实践考核为主要形式，组织学生随堂进行分类分段考核，理论考核以期末理论考试

的形式进行。(考核项目中,任何一项不及格,则期末考核不予评定)

(二) 成绩的构成与比例

为适应项目教学需要,培养学生的综合能力,加强学生过程化考核,“课证赛”相结合,加大平时考试分量,重点考核学生主动思考、分析问题与动手实践的能力。本课程主要采用以下几个部分进行考核:

成绩的构成与比例:

	考核项目	比例	备注
平时 综合	1、课堂参与 10% 调研问卷 15% 中期小论文 15%	40%	结合小专题内容撰写(纸质)
期末 综合	闭卷考试	60%	详见考试答案及评分标准

(三) 考核内容、方式

1. 课堂参与 10%

具体标准如下:

分数	评分标准	备注
90-100分	按时上、下课,不旷课,认真听讲,服从教师指挥,练习积极,虚心诚恳。	
70-89分	按时上、下课,不旷课,基本认真听讲,能按照教师指挥练习,练习较积极。	学生旷课达3次及以上,取消考试资格;学生未请假缺席(不含旷课)达5次及以上,取消考试资格。
60-79分	不旷课,基本按时上、下课,能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60分以下	经常迟到,早退、且有旷课现象,练习不认真。旷课每次扣10分,达三次者;请假、迟到、早退每次扣5分。	

2. 调研问卷 15%

具体标准如下:

分数	评分标准
90-100分	书写规范,条理清晰,观点明确
70-89分	书写比较规范,条理比较清晰,观点比较明确
60-79分	书写基本规范,条理基本清晰,观点基本明确
60分以下	书写不规范,条理不清晰,观点不明确

3. 中期小论文 15%

具体标准如下:

分数	评分标准
90-100分	主题突出,观点明确,条理清晰,讲解简单易懂,问题分析合理

70-89 分	主题比较突出，观点比较明确，条理比较清晰，讲解比较易懂，问题分析比较合理
60-79 分	主题基本突出，观点基本明确，条理基本清晰，讲解基本易懂，问题分析基本合理
60 分以下	主题不突出，观点不明确，条理不清晰，讲解混淆难懂，问题不合理

4、卷面考试详见《消费行为学》理论考试答案及评分标准。

七、课程资源

(1) 教材选用:

骆秉全主编，体育消费者行为学，北京，高等教育出版社2014年5月

(2) 教师备课参考书:

- 1、霍金斯，消费者经济学，机械工业出版社，2003.
- 2、毛帅，消费者心理学，北京，清华大学出版社，2009

(3) 学生参考书:

- 1、刘军，消费心理学，机械工业出版社，2009.
- 2、赵立，霍建新，经营性健身场所的服务营销与管理，北京，高等教育出版社，2007年6月

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：2018年3月9日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

(1) 体育教育与训练学研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格，或者本课程 3 年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

(1) 研究生或同等学历，撰写过相关课程的研究论文 2 篇

(2) 具备高校教师资格证和校外指导学生实践的经历或具备有大学生创新创业课题指导教师经历者。

课程编码：14031118

《休闲体育项目运营与管理》教学大纲

课程学分：3 学分

课程学时：48 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础理论课程，共 48 学时。其中课堂讲授 28 学时，专题讨论 14 学时。

二、课程目标

1、知识目标：

- (1) 初步掌握休闲体育经营与管理基本理论，掌握休闲体育基本的营销和促销方法；
- (2) 了解休闲体育市场概论，休闲体育产业的内容；
- (3) 休闲体育产品的概念，了解休闲体育市场营销和休闲促销的主要内容与策略。

2、能力目标：

- (1) 能运用休闲体育营销的理论来进行休闲体育市场调查、进行休闲体育赞助营销实践；
- (2) 参与休闲体育赛事营销、休闲体育场馆营销和休闲体育服务营销，学会制作休闲体育有形产品策划；
- (5) 培养学生动手制作多媒体课件和对知识进行逻辑整合的能力；

5、素质目标：

- (1) 帮助培养和提高学生的团队合作、主动交流等良好的社交素质；
- (2) 帮助培养和提高学生对知识的梳理、课堂讨论及组织学生进行课堂讲授和问答等方面的能力。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
现代休闲体育概论	休闲体育的概念与内涵	了解基本概念
休闲体育项目活动及设备的 选购	现代休闲体育设备的选购	了解休闲体育项目
休闲体育经营可行性分析	休闲体育经营可行性分析概 述	掌握休闲体育经营与管理务实可行性原则
现代休闲体育环境的设计与	环境的设计与布局的基本原	掌握环境布局的基本原则与条件匹配

章节名称	教学内容	基本要求
布局	则	
现代休闲体育经营与流程设计	现代休闲体育经营服务流程设计	了解休闲体育服务流程，掌握设计原则
休闲体育企业的公关与促销	休闲体育企业促销活动的开展	了解促销活动展开的基本原则
企业组织机构及各部门工作职责	休闲体育企业的组织机构设计	了解企业组织机构设置情况
现代休闲体育服务标准与服务程序	现代休闲体育服务标准	了解行业标准并掌握基本的服务礼仪
现代休闲体育企业的管理	休闲体育企业管理的基本原则	掌握管理要务
现代休闲体育企业的管理制度	企业劳动力成本控制	了解企业管理中需要匹配的制度体系，掌握劳动力资本管控要素
现代休闲体育企业的财务管理	休闲体育企业成本费用管理	了解管理成本费用渠道，掌握财务管理制度
企业设备和设施的管理	现代休闲体育企业设备和设施的维护与保养	了解基础的设施设备，掌握基本的维护原则

四、学时分配

教学内容	讲授	实践 实训	专题 讨论	考试	总学时
现代休闲体育概论	2		1		3
休闲体育项目活动及设备的选购	2		1		3
休闲体育经营可行性分析	2		1		3
现代休闲体育环境的设计与布局	2		1		3
现代休闲体育经营与流程设计	2		1		3
休闲体育企业的公关与促销	2		1		3
企业组织机构及各部门工作职责	2		1		3
现代休闲体育服务标准与服务程序	4		2		6
现代休闲体育企业的管理	4		2		6
现代休闲体育企业的管理制度	2		1		3
现代休闲体育企业的财务管理	2		1		3
企业设备和设施的管理	2		1		3
总学时	28		14		48

五、教学方法与手段

本次教学采用分段教学和反转课堂的方法进行课堂组织与知识传递方式，针对不同的专题和讲述的内容，提前布置与安排，在课上以解决相关问题和进行专题讨论为主；另外，本次课堂还注重学生的实践能力，除了安排带领学生进行实地见习之外，任课教师还将针对教学方法等内容带领学生集思广益，动手组织、实践与操作，从而做到学以致用，分段教学则可以做到教师引领学生及时复习与巩固相关知识与专题。

六、课程考核方式

（一）考核形式：

考核以技能考核和实践考核为主要形式，组织学生随堂进行分类分段考核，理论考核以期末理论考试的形式进行。（考核项目中，任何一项不及格，则期末考核不予评定）

（二）成绩的构成与比例

为适应项目教学需要，培养学生的综合能力，加强学生过程化考核，“课证赛”相互结合，加大平时考试分量，重点考核学生主动思考、分析问题与动手实践的能力。本课程主要采用以下几个部分进行考核：

	考核项目	比例	比例	备注
平时	1、课堂出勤与参与情况 10%(表现、回答问题)	10%	40%	无故缺席一次扣 2 分，缺席三次取消考试资格
综合	1、休闲体育经营与管理的概念及分析 10%	10%	30%	所有材料必须有文字材料或 ppt 或者照片。
	2、调查乐山任意一个休闲体育俱乐部的经营与管理手段并分析 20%	20%		
期末	卷面考试 60%	60%	60%	考试采用闭卷方式，时间为 90 分钟
综合				

（四）考核内容、方式

1. 课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	（不含旷课）达 5 次及以上，取消考试资格。
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

2. 休闲体育经营与管理的概念及分析 10%

具体标准如下:

分数	评分标准
90-100分	书写规范, 条理清晰, 观点明确, 有个人独到见解
70-89分	书写比较规范, 条理比较清晰, 观点比较明确, 个人见解比较独到
60-79分	书写基本规范, 条理基本清晰, 观点基本明确, 基本具有个人见解
60分以下	书写不规范, 条理不清晰, 观点不明确, 没有个人见解

3. 休闲体育俱乐部的经营与管理分析 20%

具体标准如下:

分数	评分标准
90-100分	主题突出, 观点明确, 条理清晰, 讲解简单易懂, 问题分析合理
70-89分	主题比较突出, 观点比较明确, 条理比较清晰, 讲解比较易懂, 问题分析比较合理
60-79分	主题基本突出, 观点基本明确, 条理基本清晰, 讲解基本易懂, 问题分析基本合理
60分以下	主题不突出, 观点不明确, 条理不清晰, 讲解混淆难懂, 问题不合理

4、卷面考试 详见《休闲体育经营与管理》理论考试答案及评分标准。

七、课程资源

(一)、教材选用:

1. 张启明主编. 休闲体育经营与管理 [M], 厦门: 厦门大学出版社, 20012. 7

(二)、教师备课参考书:

1、曹可强. 体育产业概论 [M], 上海: 复旦大学出版社, 2004. 5第一版

2、赵长杰主编. 现代体育营销学 [M], 北京: 北京体育大学出版社, 2004. 7第一版

3、钟天朗主编. 体育经济学概论 [M], 上海: 复旦大学出版社2004. 9第一版

4. 张瑞林主编. 体育经济学概论 [M], 北京: 高等教育出版社, 2016. 3 第一版

(三)、学生参考书:

1、钟天朗主编. 体育经济学概论 [M], 上海: 复旦大学出版社2004. 9年第一版

2、张启明主编. 休闲体育经营与管理 [M], 厦门: 厦门大学出版社, 20012. 7

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）体育教育与训练学研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格，或者本课程 3 年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

（1）研究生或同等学历，撰写过相关课程的研究论文 2 篇

（2）具备高校教师资格证和校外指导学生实践的经历或具备有大学生创新创业课题指导教师经历者。

课程编码：14031203

《户外体验教育创新与设计》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程：无

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业体验教育方向学生开设的专业方向课程，是一门专业限选课，共 32 学时。其中：理论讲授 20 学时，实践实训 12 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养有志于从事户外体验教育或相关工作的学生必须具备的户外体验教育产品的创新和设计能力，使学生掌握户外体验教育产品的创新和设计原理及方法，具备户外体验教育创新产品的实际操作和执行能力和技巧。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：掌握户外体验教育产品的设计原理及方法；掌握体验教育产品的创新原理及技术思路；

2、能力目标：通过户外体验教育创新原理的相关理论学习，培养学生创新的能力；能根据相关对象，灵活制定出独特的户外体验教育产品；培养学生根据制定出的户外体验教育产品，进行实际操作的能力；

3、素质目标：培养学生综合分析能力、创新与设计的能力；树立学生正确的价值观、利益观，提高学生的职业责任感和使命感。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
户外体验教育创新与设计概论	1.户外体验教育的起源及发展 2.户外体验教育概论 3.户外体验教育设计的基本原理 4.户外体验教育创新的价值和意义	了解户外体验教育的核心理念，了解户外体验教育创新的价值和意义，掌握户外体验教育的设计原理，探讨设计方法。
	1.素质理论、运用理论、记忆理论 2.有效匹配原理、双高体验原	掌握户外体验教育创新与

章节名称	教学内容	基本要求
户外体验教育创新基础理论及原理	理、体验本质原理、目标指向原理、培训关联原理	设计的基本理论及原理。
户外体验教育创新技术思路	1.以问题为本的创新技术思路 2.以理论为本的创新技术思路 3.以环境为本的创新技术思路	通过创新思路的学习 探讨在创新中什么是最重要的。
户外体验教育创新技术手段	1.体验教育创新七维图 2.体验教育创新关联图 3.体验教育学习对象研究	通过创新技术手段的学习,分析体验教育对象的分类,分析体验教育创新各个部分之间联系。 通过对户外各个项目的了解和熟悉,通过经典案例学习户外体验培训创新与设计的优秀经验,在此基础上进行自我创新。
户外体验教育创新与设计 (户外项目)	1.定向越野 2.山地车 3.攀岩 4.徒步 5.户外赛事	通过对参与户外体验教育各个人群的分析,分析其特点,通过经典案例学习户外体验培训创新与设计的优秀经验,在此基础上进行自我创新。
户外体验教育创新与设计 (参与人群)	1.成年人 2.青少年	了解户外体验教育在实际操作过程中的安全注意事项,掌握常规伤病的急救方法。
户外体验教育创新与设计安全	1.场地及器械的安全 2.方向辨别与导航 3.求救信号 4.常规伤病急救	选取经典案例和学生优秀作品进行实践操作,使学生在实践操作的过程中进一步思考如何更好的进行户外体验教育的创新与设计
户外体验教育创新与设计实操(经典案例及学生设计产品实操)	1.青少年户外体验教育项目 2.学生优秀作品	

四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
户外体验教育创新	4	2				2

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
与设计概论						
户外体验教育创新 基础理论及原理	4	2				2
户外体验教育创新 技术思路	4	2				2
户外体验教育创新 技术手段	4	2				2
户外体验教育创新 与设计（户外项目）	4	6				6
户外体验教育创新 与设计（参与人群）	4	4				4
户外体验教育创新 与设计安全	4	2				2
户外体验教育创新 与设计实操（经典 案例及学生设计产 品）	4		12			12
合 计		20	12			32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

1.以理论教学为基础：讲授户外体验教育创新与设计的基本原理，要求学生具备基本的理论知识。

2.以案例分析为重点：通过大量国内外优秀案例，全面探讨户外体验教育创新与设计的方法；此部分可采取学生分组讨论的形式延伸教学。

3.课内教学与课外训练相结合：提出一定的限制条件，要求学生分析和思考如何进行创新和设计，并能进行户外实际操作，培养学生独立思考的能力和创新能力。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为闭卷考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	进行一项户外体验教育项目的创新与设计	作业	15%
	户外体验教育项目操作	随堂考核	15%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论知识	闭卷考试	60%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

出勤情况评定标准：每迟到一次扣 5 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 15 分。

课堂表现评定标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极主动回答老师的问题
80-89（良好）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极思考，回答老师的问题
70-79（中等）	学习态度较好，能完成教师规定的教学任务，偶尔回答老师布置的问题，偶尔上课开小差

60-69 (及格)	学习态度一般, 能完成教师规定的教学任务, 基本不参与课堂互动
60分以下	学习态度差, 上课态度消极, 不能完成教师规定的教学任务

2、进行一项户外体验教育项目的创新与设计

该项考核以小组为单位进行一个户外体验教育活动的总体设计, 小组每位成员主导其中一个项目的创新与设计。

评分标准:

分数(等级)	评定标准
90-100 (优秀)	按时提交, 总体方案合理, 单人设计的项目新颖、创意好, 情景设计合理、新颖, 可操作性强
80-89 (良好)	按时提交, 总体方案合理, 单人设计的项目有创新点, 设计情景较好, 可操作性强
70-79 (中等)	按时提交, 总体方案合理, 单人设计的项目有创新点, 可操作性较强
60-69 (及格)	按时提交, 总体方案基本合理, 单人设计的项目有一定的创新, 可操作性一般
60分以下	未按时提交, 总体方案不合理, 单人设计的项目没有创点新, 可操作性差。

3.户外体验教育项目操作

评分标准:

分数(等级)	评定标准
90-100 (优秀)	项目导入生动有趣, 项目介绍完整清晰有条理, 安全要求明确严肃, 项目组织高效, 总结分享思路清晰有深度
80-89 (良好)	项目导入较生动有趣, 项目介绍较完整清晰有条理, 安全要求较明确严肃, 项目组织较高效, 总结分享思路较清晰有深度
70-79 (中等)	项目导入一般, 项目介绍完整清晰有条理, 安全要求明确严肃, 项目组织一般, 总结分享一般
60-69 (及格)	项目导入不是很生动, 项目介绍不是很完整清晰有条理, 安全要求不是很明确严肃, 项目组织一般, 总结分享思路混乱
60分以下	无项目导入, 项目介绍不清晰, 无安全要求, 项目组织混乱, 无总结分享

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

1、课外作业采用案例分析、小组讨论等形式, 根据户外体验教育创新与设计的原理及方法, 将理论与实际紧密结合, 学以致用。

2、自主学习要求学生广泛阅读, 扩大知识面, 充实理论知识, 学会分析不同人群的特

点及不同项目的特点。

（二）课程资源

1、建议教材

自制PPT

2、主要参考书

1) 《体验教育创新-原理与方法》，薛保红，中国质检出版社、中国标准出版社，2012年第1版。

2) 《体验培训》，盛建华，中国质检出版社，2016年第1版。

3) 《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社，2012第1版。

3、 课外学习资源

1) 中国登山协会官网

2) 户外资料网 8246

3) 中国红十字会官网

大纲执笔：王燕

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）具备户外运动及体验教育的专业背景
- （3）掌握户外运动及体验教育相关理论知识

2、本门课程的新课任课教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）具备户外运动及体验教育的专业背景
- （3）掌握户外运动及体验教育相关理论知识
- （4）理论公开课 2 次，实践实训公开 1 次

课程编码：

《服务礼仪》教学大纲

课程学分：1.5 学分

课程学时：32 学时

先修课程：

适用专业：社体指导与管理与休闲体育

一、课程性质

本课程是为体育专业学生开设的专业拓展课程，是一门素质能力基础课，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，实验实践 30 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础人才的培养要求，本课程培养 职业综合能力，使学生掌握服务礼仪的基本理论与基本技能，具备理论与实际相结合可操作性的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：掌握服务礼仪的基本理论与基本技能。
- 2、能力目标：培养学生礼仪意识的修养，陶冶学生尊敬他人的情感。
- 3、素质目标：养成学生遵从礼仪的行为。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章形体美与旅游服务		了解礼仪的内涵、特性与功能，树立起学习礼仪的信念。
第二章形体训练概述	礼仪概述 对形体美的认识 形体训练的内容及要求	形体美对服务人员的重要性

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
第三章形体基础训练	1、肩、胸、腰练习 2、全身体操练习		纠正不良体态，提升个人外在形象和素养
第四章形体基本姿态练习			

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	1、芭蕾手位练习 2、姿态组合练习 3、华尔兹组合练习		
第五章仪表仪态训练	第一节站姿练习 1、规范站姿 2、礼仪小姐、先生站姿 3、服务人员七位站姿 第二节走姿练习 1、普通走姿 2、礼仪小姐（先生）走姿练习 第三节坐姿练习 1、基本坐姿 2、变换坐姿 第四节手势练习 1、服务人员运用手势的意义及手势的规范标准 2、服务人员常用手势		掌握仪容、仪表、仪态等方面的基本礼仪规范
第六章微笑与眼神训练	1、微笑及其训练 2、眼神及其训练 3、点头礼、鞠躬礼		了解服务人员个人形象的重要性，及形象的基本要求。
第七章服装、护发与形体美	1、服装与形体美 2、美容化妆与形体美 3、头发的护理与发型		

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
第一章形体美与旅游服务	1	2			
第二章形体训练概述					
第三章形体基础训练	1		8		

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
第四章形体基本姿态练习	1		8		
第五章仪表仪态训练	1		6		
第六章微笑与眼神训练			4		
第七章服装、护发与形体美	1		2		
合计		2	28	2	32

五、教学方法与手段

通过实地练习，锻炼标准站姿、基本走姿、综合坐姿，以塑造学生个人形象、气质，使学生能更好地提升个人素养，为以后从业打下良好基础。灵活运用多种先进的教学手段；能有效地调动学生的学习积极性，促进学生的积极思考，激发学生潜能，注重对学生知识运用能力的考察。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩（仍可采用比制，此 处注明各自比例）
	理论 1：服务礼仪基本含义、其基本内 容主要是什么？	作业	
	理论 2：大学生学习礼仪的重要性	小论文	
	3：学习参与		

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	礼仪组合	随堂考核	采用百分制统计，三项评 价内容的平均分即为最

终的平时综合成绩

华尔兹组合	随堂考核
服务人员手势组合	随堂考核

(二) 评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-70	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，能主动练习。	
60-70	按时上、下课，不旷课，能主动练习。	
60 以下	不能按时上、下课，旷课，听讲不认真，不能主动练习。	

2、理论：大学生学习礼仪的重要性

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖全面、以个人角度来看、从团体的角度来看，从国家的角度来看，阐述学习礼仪的重要性。当代大学生学习现代礼仪的作用和目的。能有自己独立的观点和见解。 作业字数在 1000 字以上。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖全面、以个人角度来看、从团体的角度来看，从国家的角度来看，阐述学习礼仪的重要性。当代大学生学习现代礼仪的作用和目的。
70-79	作业书写工整，知识点涵盖全面、以个人角度来看、从团体的角度来看，从国家的角度来看，阐述学习礼仪的重要性。
60-69	作业书写工整。以个人角度来看的、从团体的角度来看。
60 以下	作业书写不工整，知识点涵盖少。

2、技术、技能

考试方法：依据学生完成测试项目的能力进行评分，

考试规则与要求：按艺术体操评分规则要求、每人只测试一次。六人一组。

考核标准：

分数	评分依据
90-100	姿态优美，富有表现力，节奏正确，能展示音乐特色，动作熟练、连贯
80-89	姿态尚可，表现力一般，节奏正确，尚能展示音乐特色，动作熟练、连贯
70-79	姿态尚可，表现力一般，节奏正确，尚能展示音乐特色，动作较熟练、连贯
60-69	姿态尚可，表现力一般，节奏正确，能独立完成动作
60以下	姿态较差，没表现力，无节奏正确，动作不熟练。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

- 1、大学生学习礼仪的重要性
- 2、服务礼仪基本含义？其基本内容主要是什么？
- 3、课后练习老师课堂上所教礼仪组合

（二）课程资源

- 1、建议教材《服务礼仪教程（第四版）》金正昆 中国人民大学出版社2014年第四版。
- 2、主要参考书《形体训练》梁胜男 成都科技大学（出版社） 1994年第1版。

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应掌握服务行业的礼仪规范。具备形体训练的能力。
- 2、本门课程的新课任课教师应具备服务礼仪知识和形体训练教学能力。担任新课教师应进行三次公开课的教学。

课程编码：14031101

《体育社会学》教学大纲

课程学分： 3 学分

课程学时： 48 学时

先修课程： 无

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育学生开设的专业基础理论课程，是一门理论必修课，共 48 学时。其中：课堂讲授 32 学时，实验实践 16 学时。

二、课程目标

《体育社会学》的课程目标是给广大学生传授有关体育社会学的理论知识，使学生树立正确的社会观，从理论、思想、观念层面上对体育现象加以阐释。培养学生掌握体育社会学的基本理论与方法，以及运用基础理论知识分析解决问题的能力，加深对体育运动以及体育运动与整个社会的关系的认识和理解，并为学生学习该专业其它课程打下良好的理论基础。其具体培养目标描述如下：

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

(二) **能力目标**：使学生能熟练地掌握社会调查的基本理论与方法，并能适当地予以运用。扩充学生知识面，提高分析及解决问题能力，培养逻辑思维能力。

(三) **素质目标**：全面、准确地把握体育现象的社会本质，树立正确的体育观和增强事业心。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
绪言	社会学的定义、社会学的发展和产生、社会学的发展、社会学的研究对象和研究领域、特点和功能。	教学要求 ：使学生了解社会学的一般概念、产生发展及特点。了解体育社会学的概念、发展以及研究对象。
一、 社会学概述	体育社会学的性质、研究对象、研究领域。	教学重点 ：体育社会学的由来和发展
二、 体育社会学的由来和发展		
三、 体育社会学的性质和研究对象		
第一章 体育社会现象的社会学分析	体育社会现象基本概况，体育社会现象出现的重大变化有关体育社会现象的几个基本命题	教学要求 ：使学生了解体育社会现象的具体表现，体育在社会结构中的地位。
一、 体育社会现象概述		教学重点 ：体育与政治关系；体
二、 体育社会现象的重大变化		

章节名称	教学内容	基本要求
三、关于体育社会现象的几个基本命题		育与经济关系；体育与社会的协调发展。
第二章 体育运动的社会分层、流动与控制社会变迁概述	社会分层的概念及标准， 体育的社会分层， 体育社会流动的方式， 体育的社会控制体系， 体育的社会控制作用， 体育的社会控制机构	教学要求： 使学生了解社会分层与体育的关系以及社会分层对体育运动的影响。 教学重点： 体育的社会分层，体育社会流动的方式，体育的社会控制体系，
第三章 社会结构中的体育运动	体育运动与国家的经济发展相互促进，体育与政治的关系密切。 人口数量与质量对体育的影响。 体育与素质教育的关系。科学技术作用于体育分别表现在器物、制度和价值观念三个层面	教学要求： 使学生了解体育运动与经济的互动关系。体育在当今素质教育中的重要地位和作用。科技对体育促进作用。大众传媒对体育运动正负影响 教学重点： 体育对越轨行为的控制；中国体育体制改革的社会学本质。
第四章 社会文化中的体育运动	文化的概念、性质、文结构、文化的运行、中国文化的特质。 体育文化的概念、形态以及文化中的地位体育文化的价值。 体育文化产生的社会原因、体育文化的发展。	教学要求： 使学生了解体育的物质、精神文化。增加对体育文化在谋求身体的培育和发展，增进健康和保持积极的心理、生理状态。 教学重点： 文化的形态、价值和东西方体育文化比较。
第五章 社会进步中的体育运动	体育对社会发展起到一定的促进作用或抑制作用。体育运动又对政治、经济、文化各社会系统施加一定影响，促进或抑制社会运行向良性转化。	教学要求： 了解不同时期不同社会大环境下体育运动的发展，战争、和平、经济危机时期。体育在和谐社会，小康社会中的作用。 教学重点： 体育运动在构建和谐社会中的地位
第六章 社会制度中的体育运动	体育制度的构成要素和类型。中国体育制度的演进与创新，	教学要求： 了解不同社会制度中体育运动的发展情况，中国体育

章节名称	教学内容	基本要求
二、 体育运动的制度结构	举国体制的发展历程，中国体育	制度演进的进程。
三、中国体育制度的演进与创新	制度改革的动因、特点及趋势	教学重点： 举国体制的发展历程，中国体育制度改革的动因。
第七章 社会关系与互动中的体育运动	体育运动中社会角色的分类及特点。体育运动中的人际关系，体育运动中个人与群体的关系。	教学要求： 了解体育运动中社会角色的类型。理解体育运动中社会互动的几种类型和功能
一、体育运动中的社会角色	体育运动中的社会互动构成要素及类型	教学重点： 体育运动中社会互动的几种类型和功能
二、体育运动中的社会关系		
三、体育运动中的社会互动		
第八章 社会生活中的体育运动		教学要求： 使学生了解生活方式的概念及构成要素。当代社会健康隐患的类型及表现形式。
一、生活方式概述	生活方式的概念及构成要素，影响生活方式的主要因素。	
二、现代生活方式中的健康隐患	现代生活方式中的健康隐患。体育运动与生活方式的改善措施。	教学重点： 体育运动在增进现代社会人群健康，改善生活方式中的重要作用。
三、体育运动与生活方式改善	休闲体育的社会价值与发展趋势。	
四、体育休闲的社会价值		
第九章 竞技体育的社会学分析	竞技体育的概念、产生发展的社会文化背景。	教学要求： 使学生了解竞技体育是社会的缩影。了解竞技体育与游戏的血缘关系和竞技体育与竞技社会人际的关系；了解竞技体育的价值。
一、 竞技体育概述	竞争的特点，具有完整的组织体系和严格的规章制度。	
二、 竞技体育与社会竞争	非正规竞技体育、组织化的竞技体育、商业竞技体育。竞技体育的分类及价值	教学重点： 竞技体育的产生、特点和社会价值。
三、 竞技体育与社会规则		
四、 竞技体育与社会公平公正		
五、 竞技体育的分类		
六、 竞技体育的社会价值		
第十章 社会体育的社会学分析	社会体育的基本涵义、特点、发展趋势。	教学要求： 使学生了解社会体育的特点。了解我国大众体育的特点和发展趋势。
一、 社会体育概述	我国社会体育发展简介，《全民健身计划纲要》的推行。	教学重点： 社会体育的特点；国外大众体育的发展和我国大众体育的现状。
二、 社会体育参与概述	社会体育的基本条件	
三、 社会体育与社会健康		
第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析	群体的概念、群体的要素、群体的分类、群体的功能。	教学要求： 使学生了解体育的不同群体。增进对特殊体育群体的

章节名称	教学内容	基本要求
一、群体概述	体育群体的概念、特征、体	了解和认识。
二、体育群体概述	育群体的类别。	教学重点： 体育群体和特殊体育
三、老年人体育	老年人体育、妇女体育、残	群体的特征和类别
四、妇女体育	疾人体育。	
五、农民工体育		
六、残疾人体育		
第十二章 体育运动的民族与宗教问题	宗教的本质特征、宗教的基本命	教学要求： 使学生了解宗教对体
一、民族问题概述	题、宗教的要素、世界三大宗教	育发展过程中所的作用和影响具
二、体育运动与民族	及道教简介。	有的复杂性和多重性。
三、体育与民族主义	宗教对体育产生和发展所起	教学重点： 宗教的本质特征；体
四、宗教原理	的作用、体育与宗教的本质对立、	育与宗教的对立；宗教对体育产
五、体育与宗教的关系	体育的进步和宗教的退让、现代	生和发展所起的作用。
六、警惕邪教利用体育借尸还魂	体育仍必须同宗教作斗争。	
第十三章 体育的社会问题	体育社会问题概述。	教学要求： 使学生了解国内外各
一、体育社会问题概述	体育社会问题特点。	种体育社会问题，增强对体育社
二、体育社会问题特点与种类	具有世界性的体育社会问题，我	会问题的辨别和认识能力。
三、体育社会问题的预防和解决	国的体育社会问题的种类，预防	教学重点： 中国体育社会问题的
	解决的方法。	预防与解决。
第十四章 体育社会学研究方法	体育社会学研究的意义、方法、	教学要求： 使学生了解体育社会
一、体育社会学学科方法论	基本步骤。调查研究方法的特点、	学研究的基本方法。掌握研究的
二、体育社会学的研究程序	基本概念、抽样调查方法。问卷	基本的方法步骤。
三、收集资料和处理资料的方法	的主要类型和基本结构、设计。	教学重点： 测量（信度、效度）
		常用的问卷调查法。

四、 学时分配

教 学 内 容	理论讲授	实践	总学时
第一章：体育社会现象的社会学分析	4		
第二章：体育运动的社会分层、流动与控制	2	2	
第三章：社会结构中的体育运动	2	2	
第四章：社会文化的体育运动	2		
第五章：社会进步中的体育运动	2		
第六章：社会制度中的体育运动	4		
第七章：社会关系与互动中的体育运动	2		

第八章：社会生活中的体育运动	2		
第九章：竞技体育的社会学分析	2	2	
第十章：社会体育的社会学分析	2	4	
第十一章：体育群体与人群体育的社会学分析	2		
第十二章：体育运动的民族与宗教问题	2		
第十三章：体育的社会问题	2	4	
第十四章：体育社会学研究方法	2	2	
合计	32	16	48

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

- 1、在教学活动中，以案例教学为主（不严格按照教材的章节顺序），可以选择有代表性或时效性的案例课前布置预习任务，以多种形式查阅资料，课上结合以小组讨论、辩论赛的形式，课后作业及时总结。培养学生积极思考、创新及解决问题的能力。
- 2、教学中适当安排学生进行社会调查，一方面更好地掌握社会学研究方法，另一方面，可以用所学理论指导运用于实践。
- 3、实践环节组织教学中以小组形式为主

六、课程考核

（一）考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

	成绩构成	成绩比例	备注
平时	出勤及表现	10%	每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分
参与			
平时	1、调查问卷	20%	重点：调查问卷的设计流程
技能	2、团队 LOGO	10%	
期末	理论试卷	20%	重点：重要知识点，运用理论解决问题的能力
综合		40%	

（二）考核内容、评分标准及考核要求

1、平时参与（10%）

出勤占 10%：根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，事假不扣分，每迟到或早退两次扣 1 分，旷课一次扣 2 分。

2、平时技能考核（30%）

(1)调查问卷评分标准（20%）

100分	90分-100分	80分-89分	70分-79分	60分-69分	60分以下
格式 (20分)	格式很规范,卷面排版非常美观	格式规范,卷面排版美观	格式比较规范,排版一般	格式不规范,版面混乱	完全不讲究格式
题目数量及类型(10分)	20道题目 封闭式和开放式 题目都有	15-19道题目 封闭式和开放式 题目都有	10-14道题目 封闭式和 开放式题目 缺一种	5-10道题目, 封闭式和开放 式题目缺一种	5道题目以下, 封闭式和开放 式题目缺一种
问题的设计	问题表述很准确,设计很合理	问题表述比较准确,设计较合理	问题表述基本准确,设计基本合理	问题表述模糊,设计不合理	问题表述非常模糊,不知所云
答案的设计	答案非常完整、表述准确、	答案较完整、表述准确、	答案基本完整,表述基本准确、	答案不完整、表述不准确、	答案严重缺乏完整性,表述很不准确

(2)团队LOGO设计（10%）

100分	90分-100分	80分-89分	70分-79分	60分-69分	60分以下
格式 (40分)	图文并茂、精美。格式非常规范,版面非常美观。	图文并茂、精美,格式规范,排版整齐	格式比较规范,排版一般	格式不规范,版面混乱	完全不讲究格式
内容完整程度(30分)	团队名称,LOGO,小组成员,非常完整,非常详实	团队名称,LOGO,小组成员,联系电话完整	团队名称,LOGO,小组成员,一至两项	团队名称,LOGO,小组成员,只有一项	团队名称,LOGO,小组成员,模糊不清
内容表述准确度(30分)	问题表述很准确,设计很合理,理念积极向上	问题表述比较准确,设计较合理,理念积极向上	问题表述基本准确,设计基本合理,理念积极向上	问题表述模糊,设计不合理,理念积极向上	问题表述非常模糊,不知所云,没有理念

3、理论知识考核（60%）

(1) 试卷题型主观题与客观题搭配,可采用开卷或闭卷考试。

(2) 试题中客观题以课程中基本内容、基本方法、基本概念为主,主观题以分析和解决体育社会问题的能力为主,整套试题以中等学生学习程度作为参考。

七、课程资源

(一) 建议教材

卢元镇，《体育社会学》，高等教育出版社，2010年7月

(二) 主要参考书

熊欢，《西方社会学视角下的社会体育》，中国人民大学出版社，2011年7月

(三) 课外学习资源

郑杭生编著，《社会学概论新修》，中国人民大学出版社，2008, 11

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

- 1、担任本门课程的教师原则上具备体育类硕士学历，或至少3年相关体育社会学相关理论课程教学的经历，能够独立完成教学大纲，教学计划以及教案的撰写。
- 2、本门课程的新任教师应具备体育类硕士学位或，研究生期间对体育社会学相关课程进行过系统学习。具备该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，在相关理论与实践方面要有不断专研的精神，在任课之前应进行3次的公开课教学，完成相应教学文件撰写，包括教学计划，教案及课件。或者在本课程的老师指导下随堂实习至少半学期，经过学院试讲试教考核通过，方能担任本课程的教学工作。

课程编码：14031209

《户外运动概论》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程： 休闲体育专业导论

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的 专业方向课程，是一门专业限选课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 16 学时，实验实践教学 10 学时，自主学习 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养 学生对户外运动特点、技术、技能的了解，使学生掌握户外运动发展趋势、户外运动竞赛、户外活动的组织等知识，具备一定的在户外运动中指导与服务的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：户外运动原则、LNT 原则、户外运动特点

2、能力目标：创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；掌握特殊地形行走方式、户外定向识图方法，熟练掌握基本绳结使用方法，熟练掌握 DRT 下降技术，上方保护技术，具备一定的户外活动实施能力。

3、素质目标：具备安全、科学、环保的开展户外运动基本素养

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
户外运动起源与发展	户外运动在国内外的发展	
定向越野比赛规则简介及地图识别	地形图识别，西维式定向法	
户外 LNT 原则	户外环保原则，安全原则	
中国大陆山难史概述	著名山难、户外安全	
青少年户外教育	户外营地教育、研学旅行	
户外运动竞赛	越野跑、铁人三项、山地挑战赛、马拉松的赛事组织与策划	
户外运动在体育旅游中的重要作用	户外运动在体育旅游中的重要地位	
户外俱乐部的运营	户外俱乐部在推广户外运动中的作用	

章节名称	教学内容	基本要求
特殊地形的行进	坡地行走、草地行走	基本掌握
SRT 技术	上升与下降	基本掌握
上方保护技术	五步法	熟练掌握
绳结技术	布林结、8 字结、双套结、蝴蝶结、渔人结、平结	熟练掌握
绳索管理	盘单绳、盘双绳	熟练掌握

四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
户外运动在国内外的的发展	2	2				
地形图识别, 西维式定向法		2	2			
户外环保原则, 安全原则		2				
著名山难、户外安全		2				
户外营地教育、研学旅行		2				
越野跑、铁人三项、山地挑战赛、马拉松的赛事组织与策划		2	2			
户外运动在体育旅游中的重要地位		2				
户外俱乐部在推广户外运动中的作用		2				
坡地行走、草地行走				2		
上升与下降			2			
五步法			2			
布林结、8 字结、双套结、蝴蝶结、渔人结、平结			1			
盘单绳、盘双绳			1			
合计		16	10	2	4	32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视频、课件讲解户外运动中的安全与环保，

户外运动器材装备的使用与保养；通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、SRT技术、绳索技术、户外定向，以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式，促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	实践技能 1：户外运动紧急情况处理	作业	5%
	实践技能 2：户外赛事策划	小论文	15%
	实践技能 3：上方保护技术考核	随堂考核	5%
	实践技能 4：绳结技术考核	随堂考核	5%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论考试	开卷笔试	60%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。10%

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。无请假	
70-80	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。请假少	
60-70	按时上、下课，认真听讲，基本服从教师指挥。缺课少	

2、户外运动紧急情况处理：5%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外运动紧急情况处理内容丰富，操作性强，注意安全原则，有新思路、新内容。	
80-90	态度端正，认真完成户外运动紧急情况处理内容丰富，操作性强，注意安全原则	
70-80	态度端正，认真完成户外运动紧急情况处理内容丰富，操作性强，有安全原则	
60-70	态度端正，认真完成户外运动紧急情况处理内容丰富，有安全原则	

3、户外赛事策划 15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外赛事策划设计内容丰富，可操作性强，有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成户外赛事策划设计内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成户外赛事策划设计内容丰富。	
60-70	态度端正，完成户外赛事策划设计内容合理。	

4、上方保护技术考核 5%

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

5、绳结考核 5%

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100 （优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。

80-89 (良好)	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79 (中等)	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69 (及格)	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

6、理论知识考核：期末卷面考核采用开卷方式用笔试进行。60%

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

通过自主学习，掌握坡地行走、草地行走技术，了解更多的绳结技术

(二) 课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社，2012.8年第1版。

2、主要参考书

《休闲体育概论》，李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011、9年第1版。
《休闲体育学》 卢锋，人民体育出版社，2005、10第1版

3、课外学习资源

户外俱乐部，景区，四川登山协会，中国登山协会

大纲执笔：李蜀伟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

- 1、担任本门课程的教师应具备中国登山协会中级户外指导员或同等资质。
- 2、本门课程的新课任课教师应讲师职称或研究生学历。

课程编码：14011102

《运动人体科学概论》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础理论课，是一门理论必修课，共 64 学时。其中：课堂讲授 52 学时，实验实践 6 学时，自主学习 6 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程从解剖学、生理学等生命科学的视角出发，揭示人体运动的客观规律，为科学地开展竞技体育、健身活动提供依据。培养学生运用人体科学知识指导和评价体育教学、运动训练及体育锻炼的能力，具体培养目标描述如下：

- 1、**知识目标**：掌握体育教学、运动训练和运动健身过程中的解剖生理学原理。
- 2、**能力目标**：能够阐述人体骨、关节、肌肉的功能特征，对一般人群进行生理机能及身体素质的评价，指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行运动训练，并有针对性的制定运动方案。
- 3、**素质目标**：广泛阅读运动与健康类书籍文献，提高人文素质及终身运动素养。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 绪论	第一节 生命的基本特征	掌握运动人体科学概念，目的任务，神经体液调节特点，研究的热点问题。
	第二节 人体生理机能的调节	
	第三节 人体机能调节的控制	
	第四节 人体功能活动概述	
第二章 运动系统	第一节 骨学各论	
	第二节 骨连结各论	
	第三节 骨骼肌各论	
第三章 内分泌机能	第一节 内分泌概述	了解内分泌腺主要机能，调控原理，掌握运动中主要激素的变化特点。
	第二节 主要内分泌腺及其作用	
	第三节 激素分泌的调控	

章节名称	教学内容	基本要求
第四章 感觉与神经机能	第一节 感觉器官	了解主要感觉器官的功能，了解神经系统的工作原理，掌握感觉机能和神经系统机能的测试评价方法。
	第二节 肌肉运动的神经调控	
第五章 循环机能	第一节 心脏的机能	了解循环系统的主要机能，血压的形成原理，运动中循环系统变化规律，运动对循环系统的影响，掌握测试评定循环系统的方法。
	第二节 血管生理	
	第三节 心血管活动的调节	
	第四节 训练对心血管系统的影响	
第六章 呼吸机能	第一节 呼吸运动和肺通气机能	了解肺通气和换气功能、运动中氧的供应特点，掌握肺功能评定方法。
	第二节 气体交换和运输	
	第三节 呼吸运动的调节	
	第四节 运动对呼吸机能的影响	
第七章 运动技能	第一节 运动技能的基本概念和生理本质	了解运动技能形成的原理，掌握运动机能形成特点和影响因素
	第二节 形成运动技能的过程及其发展	
	第三节 影响运动技能形成与发展的因素	
第八章 有氧、无氧工作能力	第一节 概述	了解人体运动过程中氧供应的原理，掌握评价有氧和无氧能力的方法和原理。
	第二节 有氧工作能力	
	第三节 无氧工作能力	
第九章 运动过程的能量代谢	第一节 物质代谢	了解食物的消化吸收原理，物质能量代谢原理，体温调节原理，掌握物质能量代谢测试评价方法
	第二节 能量代谢	
	第三节 体温	
第十章 身体素质	第一节 力量素质	了解影响身体素质的生物学因素，掌握身体素质的测试和评价方法
	第二节 速度素质	
	第三节 耐力素质	
	第四节 灵敏和柔韧素质	
第十一章 运动过程中人体机能变化规律	第一节 赛前状态与准备活动	了解运动过程中人体机能变化规律，掌握赛前状态、准备活动、疲劳及恢复过程的监测与评价方法。
	第二节 进入工作状态与稳定工作状态	
	第三节 运动性疲劳	
	第四节 恢复过程	
第十二章	第一节 高原环境与运动能力	了解高原训练的生理学特

章节名称	教学内容	基本要求
特殊环境与运动能力	第二节 水环境与运动	点, 掌握高原训练的基本方法。
第十三章 运动机能的生理学评定	第一节 运动训练对机体机能的影响	了解运动机能评定的基本
	第二节 影响运动训练效果的因素	原理, 掌握具体评定指标作用和
	第三节 人体机能评定的方式	使用方法。
	第四节 人体机能评定的常用指标	
	第五节 适宜运动量的生理学评定	

(二) 实践部分

教学内容	原理与目的	基本要求
引体向上动作分析	解剖学动作分析仅以人体运动器官系统为基础, 结合体育动作的实际情况, 采用环节受力分析法来分析寻找原动肌。	能够对常见体育动作使用环节受力分析法进行动作分析
血压的测量	通过测定血压、心率可了解受检查者循环系统的功能, 了解运动量、运动强度、运动训练对人的影响、运动后恢复情况、运动的密度	掌握人体安静时心率和动脉血压的测定方法。
身体成分测量	人体脂肪中三分之二存在于皮下, 皮下脂肪厚度与体脂总量有一定的比例关系, 皮褶厚度的测量不仅可以反映体脂分布情况, 也可以从不同部位的皮褶厚度推算出体脂总量。	熟练掌握用皮褶卡钳测量皮褶厚度的技术, 以及推算体脂%、体脂重和瘦体重的方法, 分析评价体成分与健康的关系

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	实验实践	自主学习	总时数
第一章 绪论	2	4			4
第二章 运动系统	2	4			4
实验一 引体向上动作分析	2		2		2
第三章 内分泌机能	2	4			4
第四章 感觉与神经机能	2	4			4
实验二 血压的测量	2		2		2
第五章 循环机能	2	4		4	8
第六章 呼吸机能	2	4			4

教学内容	学期	理论讲授	实验实践	自主学习	总时数
第七章 运动技能	2	4			4
第八章 有氧、无氧工作	2	4			4
第九章 运动过程中的能量代谢		4			4
实验三 身体成分的测量	2		2		2
第十章 身体素质	2	4			4
第十一章 运动过程中人体机能变化规律	2			2	2
	2	4			4
第十二章 特殊环境与运动能力	2	4			4
第十三章 运动机能的生理学评定	2	4			4
合计	2	52	6	6	64

五、教学方法与手段

（一）教学方法：

本课程教学过程使用的各种教学方法有：讲授法、案例教学法、讨论法

1、讲授法：对重要的理论知识的教学采用讲授法，直接、快速、精炼的让学生掌握，为学生在实践中更游刃有余的应用打好坚实的理论基础

2、案例教学法：在本课程中针对章节内容选取有代表性案例进行分析、讨论。

3、讨论法：将学生分小组讨论，明确任务，让所有人都参与进来，开展课堂讨论，培养思维表达能力。

（二）教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，并注重教学课件的建设，制作全程的教学课件，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于互联网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

六、课程考核方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合 计	100%

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	实验 1: 引体向上动作分析	实验报告	10%
	实验 2: 血压的测量	实验报告	10%
	实验 3: 身体成分的测量	实验报告	10%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	闭卷笔试	期末由学院统一组织	60%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-89 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳，迟到、早退或事假、病假 1 次。	学生旷课达 3 次及
70-79 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极，迟到、早退、事假、病假 2 次或旷课 1 次。	以上，取消考试资格；
60-69 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习，迟到、早退、事假、病假 3 次或旷课 2 次。	迟到、早退、事假、病假，无故缺席（不含旷课）达 5 次及以上，取消考试资格。
60 分以下	经常迟到、早退、且旷课现象严重，上课不认真、积极性不高。	

2、动作分析

分数	评定标准
90-100 分	分析方法得当，条理清晰，分析结果正确，书写规范
80-89 分	方法比较得当，条理比较清晰，分析结果正确，书写比较规范
70-79 分	方法基本得当，条理基本清晰，结果基本正确，书写基本规格
60-69 分	分析方法不得当，条理不够清晰，结果不正确，书写不规范
60 分以下	分析方法完全不正确，条理不清晰，结果不正确，卷面不整洁

3、血压的测量

分数	评定标准
90-100分	测量前正确检查血压计，操作熟练，结果正确，书写规范，条理清晰
80-89分	测量前正确检查血压计，操作比较熟练，结果正确，书写比较规范，条理比较清晰
70-79分	测量前正确检查血压计，操作比较熟练，结果正确，书写基本规范，条理基本清晰
60-69分	测量前没有检查血压计，操作不熟练，结果不合理，书写不规范，条理不清晰
60分以下	操作不正确，结果不合理，书写严重不规范，卷面不整洁，条理不清晰

4、身体成分的测量

分数	评定标准
90-100分	能够使用皮褶卡钳进行测量，操作熟练，结果正确，书写规范
80-89分	能够使用皮褶卡钳进行测量，操作比较熟练，结果正确，书写比较规范
70-79分	基本能够使用皮褶卡钳进行测量，操作基本熟练，结果基本正确，书写基本规范
60-69分	不能熟练使用皮褶卡钳进行测量，结果不正确，书写不规范
60分以下	不能使用皮褶卡钳进行测量，结果不正确，格式严重不规范，卷面不整洁

6、卷面考试 60%

详见《运动人体科学概论》理论 A 或 B 试卷答案及评分标准。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

- 1、**作业：**(1) 自学课外学习资源；(2) 在业余时间到学院开放实验室进行标本的识别；
- 2、**要求：**(1) 能够对正确熟练组装全身骨骼肌；(2) 掌握全身主要器官的功能及其对运动的反应和适应。

(二) 课程资源

1、建议教材

《人体科学基础理论》，乔德才，高等教育出版社，2013年第1版。

2、主要参考书

《人体解剖学》，罗冬梅，高等教育出版社，2013年第1版。

《运动生理学》，王瑞元，人民体育出版社，2011年第1版。

3、课外学习资源：

<http://www.csep2002.com/shenglijiaoxue/>

大纲执笔：迟晓丹

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

课程编码：14031201

《体验教育概论》教学大纲

课程学分：2

课程学时：32 学时

先修课程：普通心理学，教育学

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为体育休闲专业学生开设的专业方向课程，是一门专业限选课，共 32 学时。其中：理论讲授 8 学时，实践教学 20 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程是为体育休闲专业学生开设的专业方向课程。“体验教育”注重学生的全面成长，促进学生认知、情感、态度与技能等方面的和谐发展。这门课程把学生作为学习的主体，亲自参与或置身某种情景中，用心智去感受、关注、欣赏、评价某一事件、人物、环境、思想和情感等，从而获得知识、技能、情感而达到教育目的。让学生“走出”教室，“走出”课本，进行“学习体验”、“行为体验”和“内心体验”，参与到社会实践当中，在学习中体验，在体验中成长，把教育要求内化为品质，外显为行为。

1、知识目标：了解什么是体验教育、体验教育的特点、意义。在体验式教学中，让学生直接参与主题活动和实践活动。这是学生提高道德认识，形成道德行为的重要途径。学生通过长时期的不断参与活动，获得大量的知识和经验。

2、能力目标：让学生在课程领域或现实生活的情景中，通过教师引导、小组合作、个人研究等组织形式，培养学生发现和提出问题的能力、搜集和处理信息的能力、分析和解决问题的能力、交流与合作的能力。使学生在获得内心体验的过程中，逐步提高认识能力、参与能力、适应能力、创新能力等。

3、素质目标：根据教学内容将活动的过程、方法、技能与知识融合起来，寓德育于活动之中，有目的地为学生创设恰当的情境，引导学生积极参与学校、家庭和社区的活动中，在活动中体验，在体验中提高道德水平。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
	1、体验教育概念	
	2、教育的目的和意义	

章节名称	教学内容	基本要求
第一部分 体验教育概述	3、体验的主要形式 4、体验的基本原则 5、体验的具体内容	要求学生理解并掌握基本的概念，了解体验教育概论这门课所要掌握的理论和实践内容。
第二部分 团队合作一	1、团队概述 2、团多沟通 3、团队概述 4、团队激励	
第三部分 团队合作二	1、团队冲突 2、团队培育 3、团队领导力	
第四部分 活动策划书	1、策划的基本要素 2、策划的基本原则 3、策划的意义	

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、信任背摔	动作要领	个人及团队的信任 自我认知	认真、严谨
二、逃生墙	动作要领	团队的协作能力 自我认知	
三、高空断桥	动作要领	个人勇气和意志力	
四、空中抓杠	动作要领	个人勇气和判断力	
五、团队体验活动	动作要领	体验实践实操	认真、严谨

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
体验教育概述	6	2			
团队合作一	6	2	2		
团队合作二	6	2	2		

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
活动策划书	6	2			
信任背摔	6		2		
胜利墙	6		2		
高空断桥	6		2		
空中抓杠	6		2		
团队体验教学	6		8		
合计		8	20	4	32

五、教学方法与手段

采用理论与实践相结合、实践和教学相结合，使学生在体验的过程中理解体验教育。

六、课程考核方式

（一）考核的依据

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

（二）考核内容、方式

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	运动参与（考勤加平时课堂表现）	随堂考核	10%
	技能考核（活动策划书）	随堂考试	30%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论考试（闭卷）	随堂考核	60%

（三）评分标准及考核要求

1、平时考核标准（10%）

运动参与（10%）

运动参与从学生的考勤、平时课堂表现两个方面来评定

a、考勤评分标准（5%）：旷课一次扣10分；病假一次扣2分；事假一次扣5分；迟到一次扣2分；早退一次扣2分；若无以上记录，全勤得满分。

b、平时课堂表现评分标准（5%）

优秀	良好	一般	及格	不及格
100分	80—90分	70分	60分	50分以下

优秀：学生课堂表现好、学习态度端正、上课积极性高

良好：学生课堂表现良好、学习态度端正、上课积极性较高

一般：学生课堂表现一般、学习态度较端正、上课积极性一般

及格：学生课堂表现一般、学习态度一般、上课积极性一般

不及格：学生课堂表现一般、学习态度不端正、上课没有积极性

2、技能考核（活动策划书）30%

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	策划格式规范，有创意，内容详细具体，活动方案编排合理
80-89（良好）	策划格式规范，有创意，内容较详细具体，活动方案编排合理
70-79	策划格式规范，创意性一般，内容较详细具体，活动方案编排较合理
60-69（及格）	策划格式较规范，创意性一般，内容详细具体度一般，活动方案编排较合理
60分以下（不及格）	策划格式不规范，内容没有创意，内容不具体，活动方案编排不合理

3、理论考试 60%

理论考试以考试卷面分数为准

七、其他

（一）作业及自主学习要求

完成一次作业，以纸质文件呈现，未按要求完成，在平时成绩中扣除10分

课后自行安排自主学习时间

（二）课程资源

1、建议教材

《团队合作教程》（第二版） 人民出版社 许湘岳 徐金寿主编 2015年1月

《团队合作能力训练》 西南交通大学出版社 孟玉婷等主编 2012年3月

2、主要参考书

《户外拓展精英训练营》-----大学生素质拓展指导教程 厦门大学出版社 包海江 陈朝
主编

大纲执笔：胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

1、担任本门课程的教师应具备

- （1）具备课程的理论基础
- （2）有两年以上的教学经验（理论课程与实践课程）
- （3）有相关内容的知识储备

3、本门课程的新课任课教师应

- （1）技术实践公开课 1 次，理论公开课 1 次
有相关的课程学习培训经历

课程编码：14031102

《休闲体育专业导论》教学大纲

课程学分： 1 学分

课程学时： 24 学时

先修课程： 无

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础课，是一门理论必修课，共 24 学时。其中：课堂讲授 14 学时，实验实践教学 8 学时，自主学习 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养休闲体育专业意识和树立学习发展目标，使学生掌握休闲体育专业的学习要求及学习方式、方法，知晓休闲体育专业对应的行业发展特点及其对人才的标准、要求，具备职业规划能力能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、**知识目标：**了解体育旅游，体验式教学，户外运动安全，LNT 原则等知识。
- 2、**能力目标：**具备休闲体育市场调查，自我职业规划能力。
- 3、**素质目标：**具备一定的户外实践能力

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
户外运动安全教育	户外运动安全教育	了解户外安全必要性，学习山难事故报告
LNT 原则	户外环境保护	学习户外环境保护方式与通行规则，低冲击户外活动
体育旅游的发展	户外运动与体育旅游	体育旅游与户外运动的联系，户外活动对旅游休闲的活动的丰富与补充
体验式教学介绍	户外运动与体验式教育	拓展训练与体验式教育，户外运动与体验式教育
休闲体育市场调查	休闲体育市场调查	休闲体育俱乐部、体育公司、休闲活动景区、分析调查
户外实践（定向越野）	定向越野比赛	完成定向越野比赛，了解比赛规则，定向指北针使用定向地图识

章节名称	教学内容	基本要求
户外实践（野外生存）	野外生存实操训练	完成野外生存，营地选择，水源选择，帐篷搭建，等基本方式
培养方案解读	培养计划解读	对专业培养方案解读，是学生了解专业动向，就业方向为专业选择做准备
职业认证解读	中国登山协会职业认证	了解初级户外指导员，救生员，拓展培训师，青少年户外培训师的培养目标与要求
自我职业规划	职业规划	初步职业规划，选择专业方向

四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
户外运动安全教育	1	2				
LNT 原则		2				
体育旅游的发展		2				
体验式教学介绍		2				
休闲体育市场调查		2	2			
户外实践（定向越野）			2			
户外实践（野外生存）			4			
培养方案解读		2				
职业认证解读		2				
自我职业规划				2		
合计		14	8	2	2	24

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视频、课件讲解休闲体育户外运动中的安全与环保，介绍体育旅游的发展与体验式教育的概况，职业认证的途径与要求；通过接触户外装备、器材了解户外运动中定向越野、野外生存活动方式，以基地参观、小比赛、社会调查等形式实训实践，完成初步职业规划。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	实践技能 1: 休闲体育运动调查统计	作业	5%
	实践技能 2: 职业规划	小论文	15%
	实践技能 3: 毕业墙考核	随堂考核	5%
	实践技能 4: 下降技术考核	随堂考核	5%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论考试	开卷笔试	60%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。10%

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。无请假	
70-80	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。请假少	
60-70	按时上、下课，认真听讲，基本服从教师指挥。缺课少	

2、休闲体育运动调查统计：5%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成休闲体育运动调查统计内容丰富，数据可信强，有新思路、新内容。	
80-90	态度端正，认真完成休闲体育运动调查统计内容丰富，数据可信。	
70-80	态度端正，认真完成休闲体育运动调查统计内容丰富。	
60-70	态度端正，完成休闲体育运动调查统计内容合理。	

3、职业规划 15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成职业规划设计内容丰富，可操作性强，有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成职业规划设计内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成职业规划设计内容丰富。	
60-70	态度端正，完成职业规划设计内容合理。	

4、毕业墙考核 5%

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

5、下降技术考核 5%

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

60分以下
(不及格)

不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

6、理论知识考核：期末卷面考核采用开卷方式用笔试进行。60%

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

通过自主学习，完成休闲体育项目调查统计，完成职业规划设计。

(二) 课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社，2012.8年第1版。

2、主要参考书

《休闲体育概论》，李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011、9年第1版。
《休闲体育学》 卢锋，人民体育出版社，2005、10第1版。

3、课外学习资源

户外俱乐部，景区，四川登山协会，中国登山协会

大纲执笔：李蜀伟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

- 1、担任本门课程的教师应具备讲师以上职称，长期担任休闲体育主干课程教学。
- 2、本门课程的新课任课教师应承担三年以上休闲体育专业课教学方可。

课程代码：14031104

《休闲体育概论》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程是为了适应现代社会需要发展的一门新兴学科，为休闲体育学生开设的专业基础课程，是一门理论必修课。学分为2个学分，共32学时。其中课堂讲授16课时，试验实践16个学时。

二、课程目标

针对专业培养目标，本课程培养学生德智体美全面发展，使学生掌握休闲体育基本理论、基本知识、基本技能，具备休闲体育实践能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：掌握休闲体育相关学科的基本理论、基本知识，了解国内外休闲体育的前沿状况和发展动态。

2、能力目标：具有从事基层休闲体育教学和开展群众性休闲体育活动与竞赛的基本工作能力。

3、素质目标：掌握对不同类型人群的休闲体育、大众健身等相关的运动技术和技能指导。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
绪论	何为休闲，二十一世纪的休闲社会，休闲与人的发展，休闲体育的定义与发展方向。	休闲的定义及四个维度
休闲体育概述	游戏、竞技体育、休闲体育，休闲体育的历史回顾，休闲体育活动的分类。	休闲体育的定义与游戏、竞技体育、休闲体育的区别于联系
休闲体育文化	文化、休闲文化、体育文化，休闲体育文化，东西方休闲体育文化的异同，休闲体育与生活方式	休闲体育文化；从文化的角度去认识和解读休闲体育
休闲体育活动管理	休闲体育活动管理理论，休闲体育活动管理的知识体系，休闲体育活动的知识体系及项目管理过程，休闲体育活动的项目管理过程，我国休闲体育活动组织管理存在的问题。	利用组织管理技术，使参与者及利益相关者从中获得最佳收益

休闲体育服务	休闲体育服务的内涵，快速成长中的休闲体育服务业，休闲体育服务组织及其体系，不同阶层的休闲体育服务。	休闲体育服务内涵，休闲体育服务的差异性，
休闲体育产业	休闲体育产品，休闲体育消费，休闲体育产业的经济功能，休闲体育产业的发展。	了解当今我国休闲体育产业发展现状，休闲体育消费特征，休闲体育产品选择
体育旅游	体育旅游的产生与发展，体育旅游的内容及特点，我国体育旅游资源及分类 我国体育旅游发展展望。	体育旅游特点，我国体育旅游发展现状。
国外休闲体育	国外现代休闲体育发展演进，发达国家休闲体育的特征，部分发达国家休闲体育组织管理机构。	如何借鉴国外先进经验
休闲体育科学研究	休闲体育科学研究，休闲体育研究现状休闲体育研究方法与前景。	休闲体育研究方法
休闲体育教育	休闲体育教育，休闲体育教育概述，美国休闲体育教育发展概况。	国民休闲意识的理念
一般休闲运动	民族传统休闲运动，民间休闲运动，街头休闲运动。	了解民族传统休闲项目
时尚休闲运动	高尔夫球运动，登山运动、攀岩运动、拓展运动、定向运动，漂流运动、垂钓运动。	理解各种时尚休闲项目的相同点
滨海休闲体育运动	滨海休闲体育运动，沙滩类休闲体育运动，海水中的休闲体育运动，帆船板艇类休闲体育运动。	各项目特点
沙漠、草原休闲运动	沙漠休闲运动，草原休闲运动。	各项目特点
冰雪休闲运动	滑雪、滑冰休闲运动	滑雪项目的发展
空中休闲运动		空中休闲运动特点
心智类休闲运动		心智类项目与其他项目的区别

四、学时分配

教学主要内容	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
绪论	2				2
休闲体育概述	2				2
休闲体育文化	2				2
休闲体育活动管理	2				2
休闲体育服务	1		1		2

休闲体育产业	1		1	2
体育旅游	1		1	2
国外休闲体育	1		1	2
休闲体育科学研究	1		1	2
休闲体育教育	1		1	2
一般休闲运动	1	1		2
时尚休闲运动	1	2		2
滨海休闲体育运动		1		1
沙漠、草原休闲运动		2		1
冰雪休闲运动		2		1
空中休闲运动		1		1
心智类休闲运动		1		1
考核				3
合计	16	10	6	32

五、教学方法与手段

1、专题讲座

集中每一章节问题，课前先让学生讨论，然后设计成专题形式讲给学生。

2、分组讨论案例

把学生分成若干小组，给出子项目，由小组进行讨论。然后，由各小组对该组讨论结果发言，其他小组学生给该小组打分。最后，由教师对各小组讨论结果进行点评，指出不足之处，进行改进。培养学生的分析问题、解决问题能力。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，
	理论：休闲体育活动策划方案	作业	三项评价内容的平均分
	休闲体育活动组织	随堂考核	为最终的平时综合成绩

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论知识	闭卷考试	采用百分制统计，卷面分数为最终的期末综合成绩

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，课堂回答问题积极，回答问题正确。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，课堂回答问题积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，迟到或者早退两次，认真听讲，回答问题不积极。	
60-69	旷课超过两次以上，不认真听讲，回答问题不积极。经常旷课迟到，学习不认真。	
60 分以下		

2、作业

分数	评定标准
90-100	方案设计新颖，内容全面，字迹工整。
80-89	方案设计新颖，内容基本完整，字迹工整。
70-79	方案内容有模仿，内容基本完整，字迹工整。
60-69	参照已有的活动内容，内容不够完整。书写不工整。
60 分以下	全部参照已有的活动内容，书写不公正。

3、休闲体育活动组织

分值	评分标准
90-100	语言表达能力较强，活动内容新颖，活动的组织能力强。
80-89	语言表达能力一般，活动内容新颖，组织活动能力一般。
70-79	语言表达能力一般，活动内容一般，组织活动能力一般。
60-69	语言表达能力较差，活动内容不是原创，组织活动能力一般。
60分以下	语言表达能力差，活动内容不是原创，组织活动能力差。

4、理论知识考核评分标准按试卷评分标准执行。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

- 1、要学生自己在课下复习所学过的内容，查找资料和相关网站按时完成所布置的的作业。
- 2、分组相互讨论问题，练习所学过内容。

（二）课程资源

1、建议教材

《休闲体育概论》. 李相如, 凌平, 卢锋. 高等教育出版社. 2016

2、主要参考书

《休闲体育学》. 卢锋. 人民体育出版设. 2013

3、课外学习资源

<http://www.docin.com>

大纲执笔:

课程(组)负责人审核签字:

任课教师审核签字:

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间: 2018年 月 日

附件: 执行本课程教学大纲的教师任课要求:

针对本门课程的知识结构、课程特点, 教师应具备硕士研究生及以上学历, 有体育学学科背景。

课程编码：14031506

《演讲与口才》教学大纲

课程学分：1 学分

课程学时：16 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课程，是一门素质能力基础课，共 16 学时。其中：课堂讲授 8 学时，实验实践 3 学时，自主学习 1 学时，随堂考试 2 学时，期末考试 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养学生良好的职业素质，使学生掌握社交口才技巧，具备良好的语言表达能力和社交能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：认识言语交际的重要作用，掌握言语交际的基本原则、技巧和方法。

2、能力目标：提高社交场合中的言语交际能力，形成明辨是非、分析言语活动优劣的能力。

3、素质目标：培养学生积极乐观的审美情趣，克服低级趣味；树立学生重视交际和乐于交际的思想观念。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 演讲与口才的意义	1. 掌握演讲与口才的理论。 2. 树立训练语言表达能力的观念。	了解本门课程的实际意义，正确理解理论的应用意义，掌握演讲与口才这门课程设置的应用价值，使学生熟练掌握理论运用到实际中去的能力。
第二章 提高口才能力的途径	1. 外在修养的提高：文化素质的提高，行为体态修养的提高。 2. 内在修养的提高：演讲者的人格素质，思想道德素质的提高，心理素质的提高。	了解提高演讲能力的具体途径，初步掌握提高修养的方法，熟练掌握理论与演讲实践结合的能力。
第三章	1. 体育新闻采访概述。	了解体育新闻采访的特点和基本方

章节名称	教学内容	基本要求
体育新闻采访与报道	2. 体育新闻采访的基本方法和技巧。 3. 体育新闻报道概述。 4. 各类媒体的体育报道。	法, 掌握体育采访的基本方法和技巧。了解体育新闻的特点和任务, 掌握体育新闻报道的主要类型, 了解国内外各类媒体的体育报道。
第四章 中国体育电视黄金时代	1. 北京亚运会的新闻报道。 2. 《足球之夜》: 体育界的焦点访谈。	以北京亚运会新闻报道为案例, 让学生了解大型体育赛事的报道经验; 通过《足球之夜》栏目的发展历程, 让学生明白对工作投入热情的意义。
第五章 欣赏优秀演讲片断	1. 欣赏国内优秀演讲片段: 演讲者的素质、修养与演讲技巧。 2. 欣赏国外优秀演讲片段: 演讲者的素质、修养与演讲技巧。	了解国内外优秀演讲者的素质与技巧, 初步掌握提高演讲能力的方法, 熟练掌握具体演讲的技能要求, 培养学生欣赏优秀演讲的能力。

四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第一章 演讲与口才的意义	1	1			
第二章 提高口才能力的途径	1	1			
第三章 体育新闻采访与报道	2			2	
第四章 中国体育电视黄金时代	2		1		
第五章 欣赏优秀演讲片断	2	1			
合计	8	3	1	2	14

注: 期末考试不包括在本表内。

五、教学方法与手段

《演讲与口才》是一门实用性很强的素质课, 必须以培养学生的口头表达能力、社会交往能力, 提高学生人文素质为目的, 因此坚持“理论够用, 注重实践”的教学原则。理论知识以精讲为主, 讲清基本原则、基本方法与基本技巧, 为学生提高演讲技能打好基础。通过实训教学, 有效提高学生综合能力, 具体做法有:

1. 理论作指导训练为主线: 语言运用能力和语言教学能力仅靠教师讲授是学不会的, 最主要的是要靠学生反复练习, 在不断的语言实践中领悟。

2. 以“讲”训练学生的概括能力: 要求学生做个生活的有心人, 在日常生活中从报纸、杂志、网上等发现的好文章、电视剧、电影, 简要的讲给大家听, 这样可以训练学生的概括

能力，为有条理地“说”打下基础。

3. 课内教学与课外训练相结合：为学生创造一种良好的语言环境，让学生课上学课下说，课内教学与课外训练紧密结合。如组织诗歌朗诵、演讲、主题班会、辩论、即兴发言等活动，使课外训练成为课堂教学一个有益补充。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，四项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	3分钟自我介绍	小组评价	
	经典文学作品诵读	随堂考试	
	案例分析	小组报告	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	自命题演讲	随堂考核	采用百分制统计，得出最终的期末综合成绩

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与 10%。

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。 大多数时间能够按时上、下课，大多数上课时间积极参与课堂讨论与教学，服从	

80-89	教师指挥，练习比较积极，旷课不超过1次。
70-79	基本能够按时上、下课，基本上能参与课堂讨论与教学，比较服从教师指挥，旷课不超过1次。
60-69	课堂表现一般，有迟到现象。课堂参与不积极，对待作业态度不够端正。迟到现象常有发生，并有旷课。几乎不参与课堂讨论，对待作业态度不端正。
60分以下	

2、3分钟自我介绍 10%。

分数	评定标准
90-100	全面介绍自己的基本信息，有丰富的拓展，讲稿结构严谨、构思巧妙，信息量大。表达准确、流畅、自然，普通话标准，语气语调恰当，小组评价优秀。
80-89	包含大部分基本信息，有一定的拓展，讲稿结构较严谨、构思较巧妙，信息量较大。表达比较准确、流畅、自然，普通话标准，语气语调较恰当，小组评价良好。
70-79	对自己的基本信息有介绍，但不充分，讲稿结构一般，信息量一般。表达基本准确、流畅、自然，普通话不太标准，语气语调还有待提高，小组评价一般。
60-69	能够完成自我介绍，但介绍的内容较少，在表达上语音、语调、语速、普通话等都还有较大的进步空间，小组评价较差。
60分以下	学习态度不端正，参与不积极，自我介绍完成差或者未完成，小组评价差。

3、经典文学作品诵读 10%。

分数	评定标准
90-100	作品选题优秀。演讲者精神饱满、表达准确、流畅、自然，普通话标准，语气语调恰当，感染力强，同学评价优秀。
80-89	作品选题良好。演讲者精神较为饱满、表达较为准确、流畅、自然，普通话较标准，语气语调恰当，感染力较强，同学评价良好。
70-79	作品选题一般。演讲者精神状态一般、表达基本准确、流畅，能够使用普通话，语气语调一般，同学评价一般。
60-69	能够完成诵读任务，普通话较差，语气语调较差，同学评价较差。
60分以下	学习态度不端正，参与不积极，诵读完成差或者未完成，同学评价差。

4、案例分析：对比优秀演讲片段，分析演讲的基本要素 10%。

分数	评定标准
90-100	小组分工明确，有充分的讨论，观点正确，并有充分的论证。制作的PPT优秀，组长表达优秀，同学评价优秀。

80-89	小组分工基本明确，有一定的讨论，观点基本正确，有一定的论证。制作的 PPT 良好，组长表达良好，同学评价良好。
70-79	小组有分工，有讨论，有基本观点和论证。制作的 PPT 一般，组长表达一般，同学评价一般。
60-69	小组分工比较乱，组员参与讨论不够积极，观点和论证较少。制作的 PPT 较差或者没有 PPT，组长表达较差，同学评价较差。
60 分以下	小组分工差或无分工，组员参与不积极甚至无参与，同学评价差。

5、期末考试：自命题演讲 60%。

(1) 演讲稿 30%。

分数	评定标准
90-100	演讲稿结构符合规范具备开头、主体、结尾三大环节；各环节链接紧密，环环相扣，层层深入，层次分明，有中心和亮点抓住听众，引人入胜。
80-89	演讲稿结构符合较为规范具备开头、主体、结尾三大环节；各环节链接较为紧密，有一定层次、中心明确。
70-79	演讲稿结构基本符合规范具备开头、主体、结尾三大环节；各环节链接基本紧密，有一定层次，中心较为明确。
60-69	演讲稿结构基本符合规范具备开头、主体、结尾三大环节；各环节链接有脱节现象，层次不分明、中心模糊。
60 分以下	演讲稿结构不符合规范；各环节链接脱节，无层次感，通篇无中心和亮点。

(2) 演讲 30%。

分数	评定标准
90-100	演讲者着装得体、精神饱满、表达准确、流畅，运用手势自然，普通话标准，语气语调恰当，感染力强，同学评价优秀。
80-89	演讲者着装得体、精神较为饱满、表达较为准确、流畅，能配合内容使用手势，普通话较标准，语气语调恰当，感染力较强，同学评价良好。
70-79	演讲者着装随意，精神状态一般、表达基本准确、流畅，能够使用普通话，语气语调一般，同学评价一般。
60-69	能够完成演讲任务，普通话较差，语气语调较差，同学评价较差。
60 分以下	学习态度不端正，参与不积极，诵读完成差或者未完成，同学评价差。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

要求学生广泛阅读，形成自己的处世哲学，学会明辨是非美丑，推荐阅读书籍：

《卡耐基魅力口才与演讲的艺术》(美)戴尔·卡耐基著，中国华侨出版社，2011 年第

1 版

《说话的艺术》肖祥银著，中国华侨出版社，2013 年第 1 版

(二) 课程资源

1、建议教材

《演讲与口才实用教程》，蒋红梅、张晶、罗纯主编，人民邮电出版社，2015 年第 2 版

2、主要参考书

《演讲与口才》，姜良主编，陕西师范大学出版总社有限公司，2012 年第 1 版

《体育新闻学》，郝勤编著，高等教育出版社，2011 年第 2 版

3、课外学习资源

《马上开讲—亲历中国体育电视 30 年》，马国力著，中国传媒大学出版社，2012 年第 1 版

大纲执笔：宋佳

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

课程代码：14031511

《专业素养与提升 1》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的素质与能力拓展课程，是一门素质能力基础课，共 32 学时。其中**课堂讲授 19 学时，实验实践 6 学时，自主学习 3 学时，考试 4 学时。**

二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养学生良好的职业素质，使学生掌握人际沟通技巧。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：要求掌握人际沟通与交往艺术的基本知识，学会建立人本服务的工作关系，掌握有效沟通的方法。了解常用应用文的基本常识，能根据实际的需要较熟练地撰写应用文。

2、能力目标：培养学生自我心理调节的能力，提高与人交谈的能力，为今后的创业打下良好的基础。积累写作应用文的经验，不断提高写作水平，为今后的工作打下良好的基础。

3、素质目标：培养学生健全的人格，高尚的情操，坚强的意志，认真的态度，使他们成为富有创造精神和竞争能力的应用型人才。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
人类传播与沟通的历史变迁	速度的视角	了解并表达为什么我们是幸运的一代，分析信息社会为人际沟通带来的挑战
	品质的视角	
	信息社会的到来	
沟通概述	一心一意，踏实前行	了解人际沟通与素质养成的关系，坚定努力学习的理想信念。
	真诚沟通要用心	
	人格是最高学位	
	活络的思维与积极的心态	
语言与非语言沟通	主动沟通、积极表达	培养主动沟通的意识，掌握主动沟通的方法；模拟沟通场景；评估是否树

章节名称	教学内容	基本要求
		立了主动沟通的意识
人际交往的基本原则 与技巧	说服技能	掌握说服的原则和技巧，提高说服沟通的能力；角色扮演
良好人际关系的 建立	交谈技巧	明确交谈目的，选择交谈技巧，学习围绕主题选择交谈方式和时机
沟通礼仪	建立积极的心态 明确自己的社交角色 学会适应环境	正确看待生命中的高低起伏，树立积极的心态；学会适应环境，而非让环境适应你；保持心理平衡，别给心灵试压。
跨文化沟通	保持你的独特气质 恰当的场所说恰当的话 永远不说让客户反感的话 正确使用促成话语 想客户之所想 打电话约见客户	学习掌握与客户交往的原则，学会好好说话。
公文写作概论	应用文写作学习的重要性 应用文的概念和特点	了解应用文写作与人文素质养成之间的关系；掌握应用文的概念和特点。
职业写作基础知识	应用文的产生和发展 应用文的结构、语言特点	了解应用文的产生和发展；掌握应用文的结构、语言特点和写作要求
日常工作文书	请假条 介绍信、证明信	掌握请假条的写作要求和格式 掌握介绍信、证明信的写作要求和格式
日常事务文书	计划 总结	掌握计划和总结的写作要求和格式
		了解行政公文的概念、作用、特点、

章节名称	教学内容	基本要求
公务文书	行政公文的概念、作用、特点、种类、格式与内容、通知、通报、请示、报告、函	种类，掌握行政公文的格式。掌握通知的写作要求和格式；了解通报的写作要求和格式；了解请示的写作要求和格式；了解报告的写作要求和格式；了解函的写作要求和格式

四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
人类传播与沟通的历史变迁	2				2
沟通概述	1	1			2
语言与非语言沟通	2				2
人际交往的基本原则与技巧	2				2
良好人际关系的建立	2	1			3
沟通礼仪	2	1			3
跨文化沟通	2	1			3
公文写作绪论	2				2
职业写作基础知识	2				2
日常工作文书	2	1	1		4
日常事务文书	2	1	1		4
公务文书	2		1		3
总计	23	6	3		32

注：期末考试不包括在本表内。

五、教学方法与手段

在教学过程中，教师要注重理论联系实际，深入浅出地进行讲解，充分调动学生的积极性，发挥他们在教学中的主体作用。重视学生应用知识能力的培养和训练，引导学生主动沟通，提高人际交往能力；用所学的应用文的基础知识，去分析和解决具体问题，重点培养学生运用知识的能力。采取多种有效的教学方法进行教学，具体如下：

1. 基本原理采用讲授法。
2. 收集相关案例和视频资料，进行分组讨论。
3. 通过布置作业与任务，考察学生理论联系实际的能力。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，
	理论 1：我们生活的时代	小论文	四项评价内容的平均分
	理论 2：制定一份学习或培训计划	作业	即为最终的平时综合成
	理论 3：小组讨论	小组报告	绩

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	课程论文	随堂考核	采用百分制统计，两项评
	学期总结	随堂考核	价内容的平均分即为最
			终的平时综合成绩

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与 10%。

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-89	大多数时间能够按时上、下课，大多数上课时间积极参与课堂讨论与教学，服从教师指挥，练习比较积极，旷课不超过 1 次。	
70-79	基本能够按时上、下课，基本上能参与课堂讨论与教学，比较服从教师指挥，旷课不超过 1 次。	
60-69	课堂表现一般，有迟到现象。课堂参与不积极，对待作业态度不够端正。	
60 分以下	课堂表现差，迟到现象常有发生，并有旷课。几乎不参与课堂讨论，对待作业态度不端正。	

2、小论文《我们生活的时代》10%。

分数	评定标准
90-100	论述要点包括信息时代的背景、人类沟通方式的改变的历程和特点，存在的机遇与挑战。阐述有理有据，语言表达流畅，字迹工整。
80-89	论述要点能够包含信息时代的背景、人类沟通方式的改变的历程和特点，存在的机遇与挑战中大部分内容。语言表达基本流畅，字迹较工整。
70-79	论述要点能谈到够信息时代的背景、人类沟通方式的改变的历程和特点，存在的机遇与挑战中一部分内容。论述有一定的道理，字迹一般。 论述有一定的道理，语言表达不流畅，字迹不工整。
60-69	论述差，语言表达不流畅，字迹潦草。
60分以下	

3、《制定一份学习或培训计划》10%。

分数	评定标准
90-100	写作格式正确、逻辑清晰、结构完整，制定的计划切实可行，语言表达流畅，字迹工整。 写作格式基本正确、逻辑比较清晰、结构较为完整，制定的计划有一定的可行性，语言表达基本流畅，字迹较工整。
80-89	写作格式有小问题、结构不够完整，制定的计划在可行性方面有待进一步提高，字迹一般。
70-79	基本完成计划的写作，语言表达不流畅，字迹不工整。
60-69	学习态度不端正，不按时上交作业，字迹潦草。
60分以下	

4、小组讨论 10%。

分数	评定标准
90-100	论文中心明确、紧扣人际交往的主题，表达的立意正确，语言表达流畅，字迹工整。
80-89	论文中心基本明确、基本围绕人际交往的主题，表达的立意基本正确，语言表达较为流畅，字迹较工整。
70-79	论文有中心、有主题，表达的立意基本正确，偶尔有些小错误，字迹一般。
60-69	论文完成质量一般，论文阐述基本能够自圆其说，字迹较差。
60分以下	学习态度不端正，论文写作毫无章法、乱写一通、应付了事。

5、期末考试（1）：课程论文 30%。

分数	评定标准
90-100	论文中心明确、紧扣人际交往的主题，表达的立意正确，语言表达流畅，字迹工整。
80-89	论文中心基本明确、基本围绕人际交往的主题，表达的立意基本正确，语言表达较为流畅，字迹较工整。
70-79	论文有中心、有主题，表达的立意基本正确，偶尔有些小错误，字迹一般。

论文完成质量一般，论文阐述基本能够自圆其说，字迹较差。
60-69 学习态度不端正，论文写作毫无章法、乱写一通、应付了事。
60 分以下

6、期末考试（2）：学期总结 30%。

分数	评定标准
90-100	写作格式正确、逻辑清晰、结构完整，对自己的学习生活有全面的总结，语言表达流畅，字迹工整。
80-89	写作格式较正确、逻辑较清晰、结构较完整，对自己的学习生活有较为全面的总结，语言表达较为流畅，字迹较工整。
70-79	写作格式基本正确、有一定逻辑、结构不够，总结不够全面完整，语言表达基本流畅，字迹一般。
60-69	写作格式有一定错误，基本完成了总结的工作，但写作质量较差、字迹较差。
60 分以下	学习态度不端正，写作毫无章法、乱写一通、应付了事。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

主动学习，积极参与课堂讨论和课后自主学习，能够分小组讨论并完成作业。

（二）课程资源

1、建议教材

《人际沟通与交流》，耿燕主编，清华大学出版社，2015年第1版

《应用文写作》，单立勋、丁国祥主编，清华大学出版社，2010年第1版

2、主要参考书

《人际沟通训练》，李元授主编，华中科技大学出版社，2014年第1版

《人际沟通与语言艺术》，张岩松，清华大学出版社，第一版

《人文素养与职业写作》，吴晓林主编，高等教育出版社，2012年第1版

《公文写作格式与处理规范》，刘配书主编，国家行政学院出版社，2011年第1版

大纲执笔：宋佳

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

课程编码：14031512

《专业素养与提升 2》

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：专业素养与提升 1

适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业开设的素质与能力拓展课，是一门素质能力基础课，共 32 学时。其中：课堂讲授 24 学时，实验实践 6 学时，自主学习 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于具有创业能力“一专多能”的应用型人才培养要求，本课程培养学生良好的人文素养和职业素质，使学生掌握规划职业生涯和应对面试等方面的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过学习，使学生系统地掌握职业生涯规划与口语表达的基本知识。

2、能力目标：通过本课程的学习，培养学生自我评价与认知的能力，引导学生掌握职业准备、职业规划及口语表达技巧。

3、素质目标：在教学过程中加强理论与实践相结合，培养学生健全的人格，高尚的情操，顽强的意志，认真的态度，使他们成为富有创造精神和竞争能力的应用型人才。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 励志成长	1、管住自己 2、Hold 住自己的命运 3、走向成功	理解励志对大学生成长的意义，了解学生积极进取的途径，能够克服自己的不良习惯，向着成功的目标迈进。
第二章 健康心理	1、心理健康与成才 2、健康自我意识的培育 3、积极有效的情绪管理	理解心理健康对大学生发展的意义，探寻大学生心理问题产生的原因；了解学生心理问题及特点；学习解决心理问题的方法。
第三章 陶冶情操	1、漫谈情操 2、修身养性 历练品行	了解情操的内涵及作用；明确阅读对大学生的陶冶作用；了解书

章节名称	教学内容	基本要求
	3、 读书益智 4、 艺术欣赏怡情	法、摄影、音乐和舞蹈等艺术欣赏方面的知识。
第四章 大学生职业 定位与决策	1、大学生职业定位 2、职业生涯决策概述 3、职业决策的理论与方法	了解大学生进行职业定位、决策职业生涯的方式方法， 掌握职业理论的相关理论与方法。
第五章 大学生职业 生涯规划实施	1、职业准备 2、大学生职业生涯规划书的制订 3、大学生职业生涯规划大学行动	了解职业生涯规划的基本概念 和基础理论，掌握大学期间职业生 涯规划的基本步骤和具体实施方法。
第六章 口语表达	1、说话的技巧 2、 职业场合口语表达	掌握口语表达的一些方法与技 巧，能够应对社交、职场、面试等基 本场合的口语表达。
第七章 文明诉达	1、 文明与文明意识 2、 道德礼仪文明素养 3、 娱乐文明素养 4、 生态文明素养	了解文明与成才、成长的关系及 大学生应当具有的文明素养，培养自 我的文明意识。
第八章 礼仪规范	1、 大学生的个人形象设计 2、 大学生日常社交礼仪 3、 聚餐礼仪	掌握仪表的内容和修饰方法及 技巧；明确大学生应具备的修养，能 在日常交往中运用一定的礼仪技能。

四、学时分配

教学内容	理论讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第一章 励志成长	4				
第二章 健康心理	2				
第三章 陶冶情操	4	2			
第四章 大学生职业定位与决策	4				
第五章 大学生职业生涯规划实施	4	2			
第六章 口语表达	2	2			
第七章 文明诉达	2		2		

教学内容	理论讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第八章 礼仪规范	2				
合计	24	6	2		32

五、教学方法与手段

1、教学方法：

(1) 改革传统教学模式，综合运用多种教学方法。

采用课堂教师讲授、讨论等方式；在课堂教学中采用多种方法：教师除按教学大纲讲授课程外，还将经典案例作为专题，介绍给学生，将理论与实践相结合，开阔学生的眼界；为了提高学生的学习主动性，加强互动式教学，除教师主讲外，安排少量学时作为讨论课，由同学们自选他们感兴趣的与教学相关的内容讨论；学生通过查阅资料，培养学生运用所学的知识分析问题、解决问题的能力。

(2) 案例教学，培养学生分析问题的能力。

(3) 实践教学，培养学生的运用知识的能力。

2、教学手段

将传统教学手段与现代教育技术相融合。本课程普遍采用多媒体手段教学，并注重教学课件的建设，制作全程的教学课件，力求教学内容丰富、先进，使课堂教学与实际应用保持关联。多媒体手段可以容纳大量信息，借助于互联网，使学生在有限的时间内获得更多的信息。同时，多媒体教学也能提升学生的学习兴趣，提高教学效率和效果。

3、教学改革

(1) 改革教学方法，从单一的课堂灌输到多种方法并用，从单纯由老师讲，到师生互相交流的互动式教学。这些方法对于提高教学效果和教学效率将起到良好的效果。

(2) 在理论教学中加入大量的案例和专题讨论，有利于将理论与实践结合，培养学生的学习兴趣。

六、课程考核方式

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩比例
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论 1：艺术鉴赏报告	作业	15%
	理论 2：职业规划报告	作业	15%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩比例
期末综合	求职函	作业	20%
	浅析人文素养在大学生成长成才中的现实意义	课程论文	40%

（二）评分标准及考核要求

1、平时综合（40%）

（1）学习参与（10%）

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况综合评定，每迟到、早退一次扣 5 分，事假、病假一次扣 5 分，旷课一次扣 10 分。

分数	评定标准
90-100	按时上、下课，不旷课，平时学习态度很认真、课堂回答问题很积极、严格遵守课堂纪律
80-89	按时上、下课，不旷课，偶有请假，平时学习态度认真、课堂回答问题积极、严格遵守课堂纪律
70-79	出勤率较高，平时学习态度较认真、遵守课堂纪律
60-69	出勤率较高，平时学习态度一般、课堂回答问题不太积极
60 分以下	旷课四次以上、平时学习态度差、课堂表现差

（2）艺术鉴赏报告评分标准（15%）

分数	评定标准
90-100	格式很规范，卷面很整洁，词语表达准确，且艺术鉴赏的要素齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述清晰，并且 PPT 制作具有创新性。
80-89	格式比较规范，卷面比较整洁，词语表达较准确，且艺术鉴赏的要素比较齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述比较清晰，并且 PPT 制作具有创新性。
70-79	格式基本规范，卷面基本整洁，词语表达基本准确，且艺术鉴赏的要素基本齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述基本清晰，并且 PPT 制作具有一定的创新性。

60-69	格式不规范，卷面不整洁，词语表达还算准确，且艺术鉴赏的要素不齐全，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述不清晰，并且 PPT 制作欠缺创新性。
60 分以下	格式严重不规范，卷面不整洁，词语表达不准确，且艺术鉴赏的要素缺失很多，尤其是艺术鉴赏的方法及功能部分陈述不清晰，并且 PPT 制作无创新性。

(3) 职业规划报告评分标准 (15%)

分数	评定标准
90-100	格式很规范，语言表达正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述全面，且分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构清晰。
80-89	格式较规范，语言表达较正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述较全面，且分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构较清晰。
70-79	格式基本规范，语言表达基本正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述基本全面，且分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构基本清晰。
60-69	格式不规范，语言表达不太正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述不太全面，且分析论述逻辑思路基本连贯清晰。
60 分以下	格式严重不规范，语言表达不太正确，职业规划的基本要素、重要性及作用陈述不全面，且分析论述逻辑思路不连贯，条例及结构不清晰。

2、期末综合 (60%)

(1) 求职函评分标准 (20%)

分数	评定标准
90-100	格式规范包括：标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。语言表达简洁、清晰、逻辑性强、用词得当。
80-89	格式较规范包括：标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。语言表达较简洁清晰、逻辑性强、用词得当。
70-79	格式基本规范，标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。缺少 1—2 项。语言表达基本简洁、清晰、逻辑性强、用词得当。
60-69	格式基本规范，标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。缺少 3 项。语言表达基本简洁、逻辑性较强、用词基本得当。
60 分以下	格式不规范缺少标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。缺少 3 项以上。语言表达不清晰、逻辑性不强、用词不当。

(2) 课题小论文：《浅析人文素养在大学生成长成才中的现实意义》 (40%)

分数	评定标准
90-100	论文格式写作规范，用词运用恰当，符合论文撰写要求。字数 2000 以上。
80-89	论文格式写作较规范，用词较为恰当，符合论文撰写要求。字数 2000 以上。

70-79	论文格式写作基本规范，用词基本恰当，基本符合论文撰写要求。字数 2000 以上。
60-69	论文格式写作规范一般，用词不恰当，不符合论文撰写要求。字数 2000 以上。
60 分以下	论文格式写作不规范，用词不恰当，完全不符合论文撰写要求。字数 2000 以下。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

1、根据课堂实际教学情况，教师布置三次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

2、自主学习要求学生广泛阅读，提升自身人文素养，形成自己的处世哲学，学会规划自己的人生。

（二）课程资源

1、建议教材

《大学生人文素质修养》，孙兴民，中国传媒大学出版社，2013 年第 1 版

2、主要参考书

《大学生人文素质修养实用教程》，李霞芬，湘潭大学出版社，2008 年第 1 版

《演讲与口才实用教程》，蒋红梅、罗纯主编，人民邮电出版社，2015 年第 2 版

《大学生职业生涯与发展规划》，姜尔岚，人民交通出版社，2011 年 08 月第 1 版

大纲执笔：赵新娟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）教育学方向硕士研究生学历及以上；

（2）修学过《心理学》、《职业规划》、《应用文写作》、《演讲与口才》等相关的课程。

2、本门课程的新课任课教师应具备：

（1）教育学方向硕士研究生学历及以上；

（2）修学过《心理学》、《职业规划》、《应用文写作》、《演讲与口才》等相关的课程；

（3）进行过技术实践公开课 1 次，理论公开课 2 次。

课程编码：14031110

《基础体能》教学大纲

课程学分：3 学分

课程学时：48 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础课，是一门必修课，共 48 学时，其中理论讲授 6 学时，技术（技能）实践 38 学时，考核 4 学时。

二、课程教育目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养户外运动的高技能人才，通过教学，使学生掌握体能教学与训练的基本知识，具备设计个人训练、健身计划能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：充分认识体能对健康和竞技的作用，掌握体能训练的基本理论、基本技术和基本技能。
- 2、能力目标：储备完成专项运动的体能，掌握个人锻炼计划的制定。
- 3、素质目标：培养克服困难、吃苦耐劳和良好品质，激发创新和实践能力。发展个性，提高分析判断能力，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一讲 体能概述	1、体能的观念及其认识	掌握体能及其训练的相关术语概念，能分析和理解其内容。
	2、体能训练的内容及其分类	
	3、体能训练与身体训练的异同	
第二讲 体能训练的原则	1、自觉性原则	了解体能训练在体育与健康中的地位、价值和发展前景，以及理念、特点和方法。
	2、区别对待原则	
	3、“三从一大”训练原则	
	4、系统训练原则	
	5、适宜负荷原则	
	6、适时恢复原则	
	1、体能训练的内容概述	掌握一般身体素质训练方法，

章节名称	教学内容	基本要求
第三讲 体能训练内容及方法	2、身体形态及其训练	针对专项身体素质训练的方法，并付诸实践。
	3、身体机能及其训练	
	4、力量素质及其训练	
	5、速度素质及其训练	
	6、耐力素质及其训练	
	7、柔软素质及其训练	
	第四讲 不同项群体能训练	

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	基本要求
一、身体形态及其训练	围度、充实度训练	了解身体形态、机能训练的基本内容，掌握其训练方法，并能分析、评价训练效果。
二、身体机能及其训练	九大生理系统有针对性身体练习	
三、力量素质及其训练	1、上肢力量	对四项基本素质有全面的认识，每项素质包含的内容清楚，训练的手段及采用的方法有合理性鉴别和运用能力。
	2、下肢力量	
	3、核心力量区	
	4、爆发力	
四、速度素质及其训练	1、反应速度	能结合自身专业发展选择适宜自己的素质训练内容及方法。
	2、位移速度	
	3、动作速度	
五、耐力素质及其训练	1、有氧耐力	对力量、速度、耐力三大运动素质达标有明显的提升。
	2、无氧耐力	
六、柔软素质及其训练	1、躯体柔软	
	2、关节柔软	
	3、肌肉及韧带	

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
第一讲 体能概述		2			2
第二讲 体能训练的原则		2			2
第三讲 体能训练内容及方法		2			2
第四讲 不同项群体能训练					
一、身体形态及其训练	1		2		2

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
二、身体机能及其训练			2		2
三、力量素质及其训练			8		8
四、速度素质及其训练			8		8
五、耐力素质及其训练			10		10
六、柔软素质及其训练			8		8
合计		6	38	4	48

五、教学方法与手段

采用实践实训与和课堂理论教学相结合的总体方式进行教学,使学生在课堂中掌握素质训练的方法,以及提高身体素质,养成自我锻炼的习惯。

(一) 理论课。采用教学课件(PPT)及教学视频的形式进行理论讲解;同时,结合实际情况进行讨论、探究式教学模式,让学生在轻松的环境中,积极投入到课程理论知识的学习当中。

(二) 实践实训课。主要采用教师指导下的“直观法”、“语言法”、“练习法”、“探究式法”、“欣赏法”等方法对其教授内容进行实践教学。

六、课程考核

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》,以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核,本门课程的考试方式为“技能考试”。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式,加大过程评价力度,特别突出学生应用实践能力的考核,具体成绩组成及比例为。

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

成绩构成	考核内容	考试形式	成绩比例
平时综合	(1) 运动及学习参与	随堂考核	10%
	(2) 作业	小论文形式	20%
	(3) 技能	随堂考核	10%

期末考试	(1) 耐力素质：10000 米	随堂考核	20%
	(2) 速度素质：100 米	随堂考核	20%
	(3) 力量素质：平板支撑、健腹轮运动	随堂考核	20%

(备注：采用百分制统计，“平时综合”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的平时综合成绩，“期末考试”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的期末考试成绩。)

(二) 评分标准及考核要求

1、运动及学习参与

此部分评价内容主要包括“学习态度”即考勤情况和“学习的积极性”即在学习和训练中的主动性两部分。考勤情况参照《乐山师范学院学生考勤暂行办法》执行；学习和训练的主动性由任课教师根据学生在课堂上回答问题及执行训练任务的情况给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	无任何考勤不良记录，上课积极且乐于服务班级。	
75-89	良好	无旷课记录，有 1-2 次病、事假或迟到早退现象，上课积极。	
60-74	及格	耽搁课程在允许考试范围内，上课态度及积极性一般。	
59 及以下	不及格	耽搁课程超出允许考试范围，且上课态度及积极性差。	

2、作业

任课教师依据“人才培养方案”对本门课程的要求，即休闲体育专业在《基础体能》课程中需要掌握的理论知识，在根据理论学习情况，拟定作业题目，学生以小论文形式提交并完成，教师根据学生的完成的质量情况给予评分。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3、技能

此部分考察学生运用知识和技术的能力。教师依据课程要求及教授的内容，指定学生对《基础体能》课程涉及的内容进行实践，教师根据学生的表现给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	实践内容完全符合要求，方法得当且有自主创新，师范技能运用合理，知识的迁移性好，临场应变及组织能力强。	

75-89	良好	完成教师指定实践内容的 80%以上, 方法得当, 师范技能运用合理, 知识的迁移性一般, 组织能力较好。
60-74	及格	完成教师指定实践内容的 60%以上。方法运用一般, 师范技能水平一般, 无明显常识性错误。
59 及以下	不及格	未能完成教师指定实践内容的 60%, 方法运用不合理, 师范技能差, 组织混乱。

4、耐力素质：10000 米（单位：小时、分钟、秒；分）

得分	50	59	60	66	74	75	81	89	90	95	100
等级	不及格			及格			良好		优秀		
男	1:01.10	55.10	54.30	51.30	47.30	47.00	45.00	39.00	38.40	37.50	37.00
女	1:08.10	1:02.50	1:02.10	59.10	55.10	54.40	52.40	50.00	49.40	48.50	48.00

5、速度素质：100 米（单位：秒；分）

得分	50	59	60	66	74	75	81	89	90	95	100
等级	不及格			及格			良好		优秀		
男	15.00	14.30	14.00	13.55	13.10	13.00	12.80	12.30	12.00	11.65	11.30
女	17.05	16.20	16.00	15.45	15.05	14.95	14.35	13.55	13.50	13.00	12.80

6、平板支撑、健腹轮运动（单位：分钟、秒、个；分）

得分	50	59	60	66	74	75	81	89	90	95	100
等级	不及格			及格			良好		优秀		
平板支撑											
男	2.20	3.50	4.00	4.30	5.10	5.20	6.20	7.40	8.00	9.40	11.20
女	1.20	2.50	3.00	3.30	4.10	4.20	5.20	6.40	7.00	8.40	10.20
健腹轮运动											
男	1	2	3	5	7	8	10	12	13	15	18
女	1	2	3	6	9	10	12	14	15	17	20

（备注：平板支撑要求脚尖和小臂着地，头顶与脚后跟连成直线。健腹轮运动要求男生直立提前滑轮，且下滑位至手臂-躯体和腿接近一线，回收时臀部收至最高位；女生则跪步前滑轮，滑至最低位时，手臂与大腿成一线，回收时滑轮收至大腿前。）

七、其他

（一）作业及自主学习要求

- 1、教学以教师授课为主，辅以讨论、答疑等形式，讨论前学生必须阅读教材或教师布置的预习内容，并以课堂发言的形式进行检验。
- 2、教师布置运动训练学相应主题内容，学生自主学习完成作业或报告，此部分旨在拓展学

生知识领域，关注运动训练学前沿学术知识。

（二）课程资源

1、建议教材

（1）《体能训练理论与方法》，王向宏，北京航空航天大学出版社，2010.01，7-04-019673-5，G808.14.

2、主要参考书

（1）《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，2006.07，ISBN 7-04-019673-5.

（2）《体能训练新理念新方法》，胡扬，北京：北京体育大学出版社，2011.08，ISBN 978-7-5644-0756-8.

（3）《教学论》，李秉德，人民教育出版社，2001（2001重印），ISBN 7-107-07090-8.

（4）《身体素质训练法》，人民教育出版社，人民体育出版社，2003.03.

3、课外学习资源

（1）体能训练 - 中国运动网 www.sport120.com/Conditioning/

（2）体能网 www.tinengwang.com

大纲执笔：辜伟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间：2017年12月28日

附件：教师任课要求

1、担任本门课程的教师应具备条件如下。

（1）具备高校教师资格。

（2）具备体能教学及运动训练的专业背景

（3）对课程的知识结构，教学特点有深入而详尽的了解。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

（1）具备高校教师资格。

（2）具备体能教学及运动训练的专业背景

（3）对课程的知识结构，教学特点有深入而详尽的了解。

（4）具有本门课程内容的相关课程进修一年以上的经历。

课程编码：14031112

《游泳运动》教学大纲

课程学分： 4 学分

课程学时： 64 学时

先修课程： 无

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础课，是一门必修课，共计 64 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术（技能）实践 52 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

针对休闲体育专业的人才培养目标与培养规格，本课程培养学生的游泳运动能力，使学生掌握游泳运动的基本理论与蛙泳、自由泳基本技术，具备水上自救与救护的基本能力。能在游泳健身等单位从事游泳教学和救生的指导与服务、游泳场所的经营与管理，游泳比赛（活动）的策划与设计等工作，具体培养目标如下：

1、知识目标：通过课堂教学，学习并掌握游泳运动的基础理论知识，重点掌握蛙泳、自由泳基本技术与相关的理论知识，并了解其他泳姿及相关理论知识。学习静水救生基础理论知识和基本救生技术，掌握游泳静水救生技术。使学生具有能从事游泳领域所必须的基础和核心理论知识，以及必要的实务操作和应用的基本技术与基本方法。

2、能力目标：发展学生以游泳运动提高身体素质能力，使学生具备一定的游泳教学组织能力；初步具备游泳裁判能力及初级救生能力，达到基本的“六会”技能，为取得相应的社会指导员等相关职业资格证书打下一定基础。

3、素质目标：通过教学，在掌握技术的同时健全学生思维，提高学生的专业素质和专业品质，培养学生的意志品质和拼搏精神。在培养学生掌握游泳基本理论知识和游泳技术的基础之上，增强学生的终身体育意识，养成良好的体育锻炼习惯，成为体魄强健、文化素养高的社会主义事业的建设者和接班人。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 游泳概述	游泳概念、现代奥运会游泳和我国游泳运动发展概况，游泳的意义以及游泳的安全问题。	了解正式游泳比赛项目；游泳的起源与发展；游泳运动的分类；游泳的意义

章节名称	教学内容	基本要求
2、游泳技术原理	游泳的力学分析、水中平衡原理、游泳力学在实践中的应用	了解人在水中游泳受力情况以及对游泳技术规范的影响
3. 游泳规则及裁判法	介绍四种泳姿竞赛规则及游泳裁判法	初步掌握竞赛规则细则及游泳裁判法
4. 静水救生技术	水上事故的原因及预防、自我救护方法、介绍游泳池救护。	明确水上事故的产生原因及预防措施；掌握自救的知识和技能；自我救护；简单急救技术（心肺复苏 CPR）
5、游泳健身指导与培训	游泳健身基本概述、游泳健身活动的组织与管理、游泳初学培训基本组织与教学	掌握游泳教学的特点、教学原则、教学方法，教学顺序，教学的组织进行，游泳技术的具体教学方法，不同环境的教学方法和教学文件的制定。
6 游泳场馆管理概论	介绍游泳池管理方面的基本知识。	初步了解游泳池管理方面的基本常识。

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
1、蛙泳基本技术	1、熟悉水性练习。 2、腿部动作。 3、臂部动作。 4、呼吸及完整动作的配合。	呼吸与动作配合的时机，以及每个周期之间漂浮的动作。	熟练掌握蛙泳的腿部动作、臂部动作、呼吸及完整配合的动作。
2、自由泳基本技术（蝶泳、仰泳基本技术介绍）	1、自由泳的腿部、臂部动作。 2、自由泳呼吸及完整动作的配合。	初步了解其他两种泳姿的技术。	初步掌握自由泳的腿部动作、臂部动作、呼吸及完整配合的动作
3、实用游泳基本技术	踩水、侧泳、反蛙泳和潜泳等	实用游泳技术的应用	初步掌握实用游泳技术
4、水上救护	1、间接救护：救生球、救生圈、救生绳等。 2、直接救护：游泳溺者、拖运方法、上岸方法、解脱方法。	初步了解海浪救生和解脱技术。	初步掌握静水救护技术
5、心肺复苏（CPR）	1、检查 2、胸外心脏按压		操作程序正确，按压节奏正确

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1. 游泳概论	2	1			1
2. 游泳技术原理	2	1			1
3. 游泳规则及游泳裁判法	4	2			2
4. 蛙泳技术	2		16		16
5. 自由泳技术	4		12		12
6. 实用游泳技术	2、4		6		6
7. 游泳健身指导与培训	4	1			1
8. 水上救护技术	4	1	8		9
9. 心肺复苏	2	1	5		6
10. 游泳场馆运营与管理	4	1	3		3
11. 教学比赛	4		2		2
12. 技能考试	2、4			4	4
合计		8	52	4	64

五、教学方法与手段

1. 实践能力培养的内容

针对休闲体育专业培养目标，主要侧重于游泳部分的实践能力、指导能力、实用救护能力等进行培养。

2. 实践能力培养的方法、手段

(1) 课堂提问、讨论、分析技术：根据教学的进展情况，适时的提出问题，在课上进行讨论。也可根据典型动作大家共同分析技术。每个学生完成至少 1—2 次。

(2) 教学过程多采用小组合作学习方式，培养学生教学指导、纠正错误、组织及语言表达能力。

(3) 水上救护技术及相关急救技术的实践培养：组织学生在课堂上实践静水救护技术，并组织相关教学比赛，提高学生救护实践能力，其中包括自救和救人。

六、课程考核方式

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构

成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

（第一学期）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩
	理论 1：游泳运动概述学习	作业	
	理论 2：游泳技术原理学习	学习心得	

（第二学期）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，四项 评价内容的平均分即为最 终的平时综合成绩
	理论 1：游泳竞赛组织与规则学习	作业	
	理论 2：游泳健身指导与培训	小组报告	
	理论 3：游泳场馆运营与管理	调研报告	

2、期末综合

（第一学期）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	25 米蛙泳技评	随堂考核	各项采用百分制统计，三项 评价内容的平均分即为最 终的期末综合成绩
	心肺复苏		
	蛙泳距离游		

（第二学期）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	20 米速度游	随堂考核	各项采用百分制统计， 四项评价内容的平均分 即为最终的期末综合成 绩
	现场救护		
	自由泳距离游		

(三) 评分标准及考核要求

1、学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

2、游泳运动概述学习

本作业要求的基本知识点有：游泳运动的历史、分类、竞技游泳与大众游泳、现代游泳运动的发展和我国游泳运动的现状。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的知识延伸较广泛
80-90	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的有一定知识延伸
70-80	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，无知识点延伸。
60-70	作业书写较工整，基本知识点涵养不全面或有错误，无知识点延伸
60 分以下	作业书写潦草，基本知识点缺少较多或错误较多，

3、游泳技术原理学习

学生通过理论课程的学习，反思自身在游泳技能的学习过程中存在的问题，以理论分析的角度提出个人游泳技术的改进方法。根据反思与总结的深度与全面性给予评分，应涉及的知识点包括平浮原理、阻力分析、推进力分析。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，密切结合个人的学习情况来围绕基本知识点进行反思，总结全面，有具体的改进措施
80-90	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，基本结合个人的学习情况来围绕基本知识点的反思，总结较全面，并有一定的具体改进措施
70-80	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，能一定的结合个人的学习情况来围绕基本知识点反思，但内容较笼统，总结一般，无具体的改进措施。
60-70	作业书写较工整，基本知识点涵养不全面或有错误，反思与总结没有结合个人学习情况，无具体的改进措施。
60 分以下	作业书写潦草，基本知识点缺少较多或错误较多，无反思与总结。

3、游泳竞赛组织与规则学习

本作业包括：游泳赛前工作、赛中工作、赛后工作，以及常用大众游泳竞赛的规则解读、场地知识三方面的基本知识。学生任意选择一方面，按课堂教学的内容完成作业。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的知识延伸较广泛
80-90	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的有一定知识延伸
70-80	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，无知识点延伸。

60-70	作业书写较工整，基本知识点涵养不全面或有错误，无知识点延伸
60 分以下	作业书写潦草，基本知识点缺少较多或错误较多，

4、游泳健身指导与培训

本作业包括：以调查研究的形式，结合课堂教学内容，进行实地的调查，形成小组的调研报告。内容包含但不限于游泳健身运动的发展、游泳的健身功效、大众游泳健身的注意事项、游泳教学指导的方法、举办社会培训的注意事项等方面的内容，根据学生完成报告的内容与深度给予评分。

5、游泳场馆管理概论

本作业要求学生能按课堂教学的知识点，并结合实际表述游泳场馆的安全管理。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的知识给合实际的延伸较广泛
80-90	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，围绕基本知识点的，能给结合实际有一定知识延伸
70-80	作业书写工整，基本知识点的涵盖全面，正确，结合实际情况方面，无知识点延伸。
60-70	作业书写较工整，基本知识点涵养不全面或有错误，无知识点延伸
60 分以下	作业书写潦草，基本知识点缺少较多或错误较多。

6、25（米）蛙泳技评

要求：按蛙泳技术规范游进，必须能连续的不间断的完成 25 米的距离，结合学生的技术规范给予评

分数	蛙泳技术评定标准
90-100	动作符合蛙泳技术要求。游进时平稳连贯，省力。完成 25 米的游进次数为 14 次以内，少于 12 次为满分
80-89	动作符合蛙泳技术要求。游进时平稳连贯，较省力。完成 25 米的游进次数为 14—16 次。
70-79	动作符合蛙泳技术要求。游进时平稳连贯，完成 25 米的游进次数为 17—19 次。
60-69	动作符合蛙泳技术要求。完成 25 米的游进次数为 20—24 次。
50-59	不能按 1: 1: 1 的配合比例游进。腿、手部技术基本符合技术要求，完成 25 米的游进次数为 25—28 次
50 分以下	不能按 1: 1: 1 的配合比例游进，不能完成连续的 25 米游进、完整配合中，有显著犯规的技术出现。

7、心肺复苏

要求：采用模拟假人操作考核，每个学生有两次考试机会，按评分标准给予评价。

分类	内 容	考核要点	扣分标准
检查 (40分)	1、检查意识， 求救 12分	轻拍肩膀并呼喊有无反应，高声呼救：你怎么了，快去打“120”	没有呼叫扣 12分
	2、清除异物 4分	用食指和中指清除异物。	没有清理异物扣 4分
	3、打开呼吸道 12分	仰头抬颏法：一手掌根压前额，另一手食指及中指放在下颌部的颏骨体上，向上抬起下颏而使颌向前。	头部后仰不到位扣 4分 打开呼吸道手法不正确扣 4分
	4、判断呼吸 12分	耳朵靠近溺水者口鼻：①看胸部起伏。 ②听吐气声。③感觉气吹到脸上。	每漏做一动作扣 4分
胸外心脏按压 (60分)	5、口对口吹气 16分	①实施条件，在没有呼吸的条件下，先给予两口气。 ②两指捏住鼻子。 ③吹气量以明显看到胸部起伏。	气吹不进扣 8分 漏气扣 8分
	6、检查脉搏 12分	食指、中指在甲状软骨下摸到气管后，手指向外滑动，在气管与颈部肌肉之间的凹沟内即可以触及颈动脉。	没有检查扣 12分
7、按压部位、 手法 32分	部位：先一手的中指沿溺水者的胸廓下部肋缘向上滑动摸到肋弓和剑突交点处为胸骨下切迹。食指并拢中指，另一手掌根部沿胸骨下滑一直碰到食指，该手掌中心部位应该是胸骨下二分之一段的中点。 手法：一手掌根部置于选定的按压部位的胸骨上，使手指不触及胸壁和肋骨，另一手掌部放在一手掌根部重叠，五指相互交叉。	①定位不正确扣 12分 ②按压次数错误扣 12分 ③明显按压动作错误扣 8分	

8、蛙泳距离游

要求：男子在 20 分钟，女子在 10 分钟内，采用蛙泳连续游进（可借助浮板与背漂），不能站池底，不能扶水线，以学生累计的距离来评价学生的成绩，借助浮板的学生必须采用蛙泳腿游进

分数	100	90	80	70	60	50 及以下	备注
男	600	500	400	300	200	150	以每 25 米为记分点
女	300	250	200	150	100	50	以每 10 米为记分点

9、20 米速度泳

要求：出发姿势不限，泳姿不限，不能借助浮具，在 20 米距离内计时。

分数	100	90	80	70	60	50 及以下	备注
男(秒)	18	20	22	24	26	28	以每 0.5 秒为记分点
女(秒)	20	22	24	26	28	30	以每 0.5 秒为记分点

10、现场赴救

要求：采用一人模拟被救者，一人救护的方式考核，每位学生有两次考试机会。

分类	内 容	考核要点	扣分标准
入水 20 分	蛙腿式	①入水时，两腿向下做蛙泳蹬夹腿，同时两手臂向下抱压水； ②头部始终保持在水面上； ③眼睛始终不离赴救目标。	双臂或两腿没有分开扣 8 分 水没过头部扣 20 分 眼睛离开溺水者扣 10 分
	跨步式	①入水时，两手向前下方抱压水，同时两脚作剪水动作； ②头部始终保持在水面上； ③眼睛始终不离赴救目标。	双臂或两腿没有分开扣 8 分 水没过考生头部扣 20 分 眼睛离开溺水者扣 8 分
接 近 30 分	正面接近	①入水后，游至离溺水者 3 米左右急停； ②下潜至溺水者髌部以下转体 180 度； ③单手或双手腋下控制住溺水者。	3 米左右未急停下潜扣 9 分 没有在髌部以下将溺水者转体 180 度扣 15 分 未能有效控制住溺水者扣 8 分
	背面接近	①救生员游至距溺水者 1-2 米左右处急停； ②单手、双手托腋或夹胸控制住溺水者。	距离太近、太远或没有急停扣 24 分 未能有效控制溺水者扣 6 分
	侧面接近	①游至溺水者 3 米左右处，转为侧向游进，抓住溺水者近侧手腕； ②单手、双手托腋或夹胸控制住溺水者。	3 米左右未侧向游进扣 9 分 未抓住溺水者近侧手腕扣 15 分 未能有效控制溺水者扣 6 分
拖带 30 分	夹 胸	①反蛙泳腿或侧泳腿技术拖带； ②溺水者口鼻必须露出水面； ③使溺水者保持身体水平位置；	拖带技术运用不合理扣 12 分 拖带中溺水者口鼻没入水中(第 1 次扣 15 分，两次为 0 分。)

		④夹胸手不能压迫溺水者的颈动脉。	拖带脱手扣 30 分
双手托腋		①救生员托住溺水者的双腋,采用反蛙泳或仰泳拖带;	拖带方向错误扣 6 分 溺水者下肢下沉扣 12 分
		②溺水者口鼻必须露出水面;	拖带时压迫溺水者的颈动脉扣 15 分
		③使溺水者保持身体水平位置。	
上岸 20 分	深水无阶 梯单人上岸	①用单手抓住溺水者的一只手,压在池岸边上,将溺水者的另一只手重叠按住;	上岸时脱手扣 20 分 没有用两手交叉的方法,将溺水者原地转体 180 度扣 20 分
		②按住溺水者重叠的双手背,用蛙腿脚蹬夹上岸;	原地旋转溺水者双腿时未对头部进行保护扣 8 分
		③交叉手紧握溺水者手腕处,将溺水者转体 180 度呈背对岸边,垂直上提;	
		④上岸后脱出一手移至溺水者颈背部,另一手将溺水者双腿原地旋转 180 度。	

11、自由泳距离游

要求：连续游进，在规定时间内（20 分钟）不能借助任何浮具，中途站池底、扶水线视为犯规，犯规两次，成绩无效，以连续游进的距离作为学生评价的标准，评分标准如下。

分数	100	90	80	70	60	50 及以下	备注
男	800	700	600	500	400	300	以每 50 米为记分点
女	400	350	300	250	200	150	以每 25 米为记分点

七、其他

（一）作业及自主学习要求

作业须理论与实践相结合，以课堂讲授的知识点为核心布置课程后作业，理论课的作业，学生应多查阅参考书籍，借助互联网资源，拓展作业的知识面。技术技能课程学习后，在自主学习方面要求学生在业余时间多到泳池练习各项技术技能，强化动作技术的规范性，不能私自到公开水域练习，注重理论与实践练习的结合，多体验思考，提高练习效率。

（二）课程资源

1、建议教材

《游泳运动》，全国体育院校教材委员会，人民体育出版社，2001 年第 1 版。

2、主要参考书

《游泳救生员》，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 4 月第 1 版。

《游泳》（修订版），国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2011 年 2 月第 2 版

《游泳竞赛规则 2014-2018》，中国游泳协会，人民体育出版社，2014 年 8 月第 1 版。

3、课外学习资源

- (1) 《游泳》(杂志)，中国游泳协会。
- (2) 《游泳技术图解》，温宇红、李文静，北京体育大学出版社，2014 年 10 月
- (3) 《游泳池救生教程》，高捷，北京体育大学出版社，2014 年第 1 版。
- (4) 网站：<http://www.topswim.net/>，游泳梦工厂
- (5) 网站：<http://bbs.chinaswim.com/>，悠游网
- (6) 网站：<http://swimming.sport.org.cn>，中国游泳协会官方网站

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

(1) 体育教育与训练学研究生或同等学历的游泳专项学习经历，或游泳相关课程学习与培训经历并合格，或有 3 年以上从事高校游泳教学的工作经验。

(2) 任课三年之内应获得中级游泳救生员、中级游泳社会指导员或以上的国家职业资格认证证书。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

(1) 至少会规范的爬泳、蛙泳两种泳姿，且 100 米蛙泳现场测试成绩不低于 2:41.00，自游泳 100 米测试成绩不低于 2:17.00。

(2) 已获得初级游泳救生员国家职业资格证书。

(3) 完成技术实践公开课教学 2 次，理论教学公开课 1 次

课程编码：14031111

《定向运动》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 48 学时

先修课程： 无

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础课程，是一门必修课程，共 48 学时，其中：理论讲授 4 学时，技术实践教学 40 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

定向运动是一项集智力与体能于一体的时尚运动，在国际上被称作“智者”的运动。针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养培养学生在定向运动方面的能力，使学生掌握定向运动基础理论知识及定向基本技能，具备独立完成定向线路的能力。同时，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，提高学生自我生存能力，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：

(1) 使学生了解定向运动的发展历史、特点及价值、定向制图的基本知识、定向比赛组织的流程及操作方法。

(2) 使学生掌握定向运动基本理论知识、定向基本技术及定向计时设备的使用。

2、能力目标：

(1) 培养学生独立完成定向线路的能力。

(2) 培养学生组织定向比赛的能力。

3、素质目标：

帮助培养和提高学生在定向中的独立思考、团结协作、自信、坚持等方面的综合素质。

三、教学内容

(一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
定向运动概述	定向越野运动的起源与发展、定向运动的概念、定向运动的价值、定向地图概述	了解定向运动的历史及价值、掌握定向运动的概念、掌握地图基本理论知识

章节名称	教学内容	基本要求
定向运动赛事组织与管理	定向运动赛事组织与管理	掌握定向赛事的组织流程

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
专项体能	力量、耐力、协调性、柔韧、灵敏	耐力与呼吸	各能力相互配合
基本定向技能-指北针的使用	指北针的持握方法; 指北针标定地图的方法; 指北针确定前进方向的方法	其他标定地图的方法	掌握指北针标定地图的方法
基本定向技能-读图	持图、走图练习; 图、地对照; 拇指辅行法	读图次数和节奏	掌握拇指辅行法; 能进行图、地对照
校园单点练习	参照物的选择、路线的选择	体能	找到目标点
距离判断	步测、目测、计时记忆参照物	指北针步测技术	掌握距离判断的方法
校园定向记忆点训练		心理素质	能记忆单点并找到目标
定向计时设备介绍	定向计时设备使用	定向计时设备保管和维修	掌握定向计时设备的使用方法
百米定向场地布置	百米定向场地布置方法、步测	团队合作	掌握百米定向场地布置方法, 并完成场地布置
百米定向竞赛	看图速度、奔跑速度		掌握百米定向竞赛规则、完成一场百米定向竞赛
定向运动竞赛编排与裁判工作	竞赛裁判分工及工作重点	超前读图	了解赛事编排工作, 了解各裁判分工及主要职责
野外定向基本知识及技术-单点练习	地形的认识	赛事地图制作	熟练掌握山顶、山谷、山背等明显地形
野外定向基本技术-线路选择、多点练习	线路选择、参照物选择、拇指和辅行法	山地奔跑技巧	能选择适合自己的线路
野外定向个人赛	线路规划		并找到目标
		运动中读图	完成一场野外个人线路
		体能	

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
体能	2		2		2
定向基础理论知识	2	2			2
定向技术	2		26		26
定向计时设备及系统	2		4		4
定向制图	2		4		4
定向竞赛	2	2	4		6
考核	2			4	4
合计		4	40	4	48

五、教学方法与手段

(一) 本课程的主要教学方法：(1) 示范讲解法：教师用动作、语言来表述定向运动技术动作的方法、要领，帮助学生理解定向运动技术的正确概念及操作方法。(2) 完整和分解教学法；(3) 练习法；(4) 预防与纠正错误法；(5) 比赛法；(6) 课堂讨论等。

(二) 教学手段

多使用多媒体演示，能生动、形象与准确地帮助学生建立各种概念，可使学生对定向运动的了解更加直观，从而激发学生学习的兴趣，提高教学效果。

(三) 教学改革

我们把教学进行改革，其基本思路：分层阶段性设计，从学生实际出发，以激发学生定向运动操的积极性、自觉性为先导，以“实践——理论——实践”教学模式逐步提高学生定向运动技能以及竞赛组织能力；逐步扩大学生对定向运动的知识视野。

六、课程考核

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考试方式为技能考核。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

考核内容	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计,各项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	定向基本理论	作业	
	指北针的使用方法	随堂考核	
	定向地图制作	作业	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	定向图例	随堂考核	采用百分制统计,各项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	百米定向	以赛代考	
	短距离定向	以赛代考	

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

出勤情况评定标准：每迟到一次扣 5 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 15 分。

课堂表现评定标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务,积极主动回答老师的问题
80-89（良好）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极思考，回答老师的问题
70-79（中等）	学习态度较好，能完成教师规定的教学任务，偶尔回答老师布置的问题，偶尔上课开小差
60-69（及格）	学习态度一般，能完成教师规定的教学任务，基本不参与课堂互动
60分以下	学习态度差,上课态度消极，不能完成教师规定的教学任务

2、定向基本理论

考核方式：教师规定题目（例如填空题、名词解释、简答题等），学生根据题目进行回答，具体见理论评分标准。

考核要求：A4 纸手写

3、指北针的使用方法

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	指北针持握正确，能正确标北，确定目标点方向时身体姿势正确，步骤清晰，能快

	速、准确指出目标点方向
80-89 (良好)	指北针持握正确,能正确标北,确定目标点方向时身体姿势有一处不正确,步骤有一处遗漏或错误,能准确指出目标点方向
70-79 (中等)	指北针持握正确,能正确标北,确定目标点方向时身体姿势有两处不正确,步骤有两处遗漏或错误,能指出大概目标点方向
60-69 (及格)	指北针持握正确,能正确标北,指北针持握正确,能正确标北,确定目标点方向时身体姿势有三处不正确,步骤有两处遗漏或错误,能大概指出目标点方向
60分以下	指北针持握不正确,不能正确标北,确定目标点方向时身体姿势有三处以上不正确,步骤有两处以上遗漏或错误,不能指出目标点方向

4、定向地图制作

评分标准:

分数(等级)	评定标准
90-100 (优秀)	定向地图工整清晰,北方正确、比例尺正确,地物明确,线路合理,排版清晰,六大要素完整
80-89 (良好)	定向地图工整清晰,北方正确、比例尺正确,地物明确,线路基本合理,排版基本清晰,缺少成图信息
70-79 (中等)	定向地图工整清晰,北方正确、比例尺正确,地物明确,线路基本合理,排版基本清晰,缺少检查点说明表
60-69 (及格)	定向地图工整清晰,北方正确、比例尺正确,地物基本明确,线路基本合理,排版基本清晰,缺少磁北线、线路
60分以下	地图混乱,北方不正确、比例尺不正确,地物不明确,线路不合理,排版不清晰,缺少比例尺、磁北线

5、定向图例

评分标准:

分数(等级)	评定标准
90-100 (优秀)	能准确、迅速说出图例、符号的含义
80-89 (良好)	能准确、快速说出图例、符号的含义
70-79 (中等)	能大概说出图例、符号的含义
60-69 (及格)	能基本说出图例、符号的含义
60分以下	不能说出图例、符号的含义

6、百米定向

本项考核按照“以赛代考”的方式进行,考核标准按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法执行。

7、短距离定向

该项考核按照“以赛代考”的方式进行，考核标准按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法执行。

七、其他

1、建议教材

《定向运动》，王翔等，高等教育出版社，2009年第二版。

2、主要参考书

《定向运动与野外生存》（第2版普通高等学校体育教育专业主干课教材），高等教育出版社，2011年第二版

3、课外学习资源

- 1) 中国定向运动协会网站: oacn.sport.cn
- 2) 北京乐嘉官网 www.orientation.cn
- 3) 深圳华瑞建官网 m.chiahealth.cn

大纲执笔：王 燕

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）具备定向运动教学及训练的专业背景
- （3）掌握定向运动相关理论知识

2、本门课程的新课任课教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）具备定向运动教学及训练的专业背景
- （3）掌握定向运动相关理论知识
- （4）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次
- （5）持有定向运动相关证书（如裁判证、教练证、制图员证等）

课程编码：14031113

《拓展运动》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程： 无

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础课，是一门必修课，共 32 学时。其中：理论讲授 2 学时，技术实践 26 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

针对休闲体育的人才培养要求，本课程培养体验式拓展培训中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与拓展培训相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、拓展培训机构、教育培训、公司培训、户外救援等单位从事户外拓展培训指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**了解拓展运动的起源与发展、拓展运动的概念、拓展运动的价值等基本理论知识，掌握拓展运动中安全保护的相关知识。
- 2、能力目标：**培养学生完成拓展项目操作的能力，培养学生作为培训师组织拓展培训的能力。
- 3、素质目标：**帮助培养和提高学生在拓展运动中的独立思考、团结协作、自信、坚持、统筹、组织等方面的综合素质。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
拓展运动概述	拓展运动的起源与发展、拓展运动的概念、拓展运动的价值	了解拓展运动的历史及价值、掌握拓展运动的概念

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
破冰技巧	运动破冰、接触破冰、游戏破冰	音乐破冰	掌握破冰的快速打破陌生人之间的隔阂
团队建设	队名、队长、口号	团队展示的创新	掌握团建技巧，活跃整

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
			齐气氛
团队项目 (鼓动人心)	项目导入 规则介绍 安全要求 组织流程	每个队员手上都要有绳子; 绳子不能系在鼓环上; 绳子不能系在球上; 球打在绳子上不算; 球不能落地	讲解规则逻辑清楚、活动流程顺畅、强调安全 注意事项
中空项目 (信任背摔)	项目导入 规则介绍 安全要求 组织流程	接人者动作; 背摔者动作	讲解规则逻辑清楚、活动流程顺畅、强调安全 注意事项
中空项目 (毕业墙)	项目导入 规则介绍 安全要求 组织流程	不能踩关节, 头; 不能拉手指、衣服; 安全注意事项 保护员技术	讲解规则逻辑清楚、活动流程顺畅、强调安全 注意事项
高空项目 (断桥)	项目导入 规则介绍 安全要求 组织流程	五步保护法 心理疏导	讲解规则逻辑清楚、活动流程顺畅、强调安全 注意事项
组合项目(挑战 99 秒)	项目导入 规则介绍 安全要求 组织流程	各项目选取方法	讲解规则逻辑清楚、活动流程顺畅、强调安全 注意事项
学生自己组织项目	项目组织		根据老师的要求进行项目的设计和组织实施, 讲解规则逻辑清楚、活动流程顺畅、强调安全 注意事项

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
拓展运动概述	3	2			8
团队建设	3		2		4
破冰技巧	3		2		
团队项目(鼓动人心)	3		2		
中空项目(信任背摔)	3		2		
中空项目(毕业墙)	3		2		
高空项目(断桥)	3		4		
组合项目(挑战99秒)	3		2		
学生自己组织项目	3		10		
考核				4	
合计		2	26	4	32

五、教学方法与手段

(一) 本课程的主要教学方法：(1) 示范讲解法：教师用动作、语言来表述项目操作的方法、要领，帮助学生建立拓展运动项目的正确技术概念。(2) 完整和分解教学法；(3) 练习法；(4) 预防与纠正错误法；(5) 比赛法；(6) 课堂讨论等。

(二) 教学手段

使用多媒体演示，能生动、形象与准确地帮助学生建立各种概念，可使学生对拓展运动的了解更加直观，从而激发学生学习的兴趣，提高教学效果。

(三) 教学改革

我们把教学进行改革，其基本思路：分层阶段性设计，从学生实际出发，以激发学生学习的积极性、自觉性为先导，以“实践——理论——实践”教学模式逐步提高学生拓展运动技能以及活动组织能力；逐步扩大学生对拓展运动的知识视野。

六、课程考核

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考试方式为综合考核。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

考核内容	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	破冰活动的组织	随堂考核	10%
	信任背摔项目分享	作业	20%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	团队活动的组织	随堂考核	30%
	身体素质	随堂考核	10%
	理论知识	随堂考核	20%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

出勤情况评定标准：每迟到一次扣 5 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 15 分。

课堂表现评定标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极主动回答老师的问题
80-89（良好）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极思考，回答老师的问题
70-79（中等）	学习态度较好，能完成教师规定的教学任务，偶尔回答老师布置的问题，偶尔上课开小差
60-69（及格）	学习态度一般，能完成教师规定的教学任务，基本不参与课堂互动
60分以下	学习态度差，上课态度消极，不能完成教师规定的教学任务

2、破冰活动组织

学生课前准备一项破冰活动，随堂进行组织实施。

考核标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	身体姿态挺拔，语言组织清晰有条理，活动组织高效顺畅
80-89（良好）	身体姿态较挺拔，语言组织较清晰有条理，活动组织较高效顺畅
70-79（中等）	身体姿态不是很挺拔，语言组织不是很清晰有条理，活动组织不是很高效顺畅
60-69（及格）	身体姿态一般，语言组织一般，活动组织一般
60分以下	身体姿态一般，语言组织一般，活动组织混乱

3、信任背摔项目分享

学生从拓展培训师的角度出发，结合参与信任背摔项目后的感受进行阐述。学生 A4 纸手写上交

考核标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	分享点完整，思路清晰，逻辑性强，字迹工整
80-89（良好）	分享点较完整，思路较清晰，逻辑性较强，字迹较工整
70-79（中等）	分享点不是很完整，思路不是很清晰，逻辑性不是很强，字迹不是很工整
60-69（及格）	分享点不完整，思路不清晰，逻辑性不强，字迹不工整
60分以下	分享点不完整，思路混乱，无逻辑性，字迹潦草

4、团队项目组织

学生以小组为单位，组长随机抽取一项拓展培训项目，小组合作共同完成该项目的组织实施。

考核标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	项目导入生动有趣，项目介绍完整清晰有条理，安全要求明确严肃，项目组织高效，总结分享思路清晰有深度
80-89（良好）	项目导入较生动有趣，项目介绍较完整清晰有条理，安全要求较明确严肃，项目组织较高效，总结分享思路较清晰有深度
70-79（中等）	项目导入一般，项目介绍完整清晰有条理，安全要求明确严肃，项目组织一般，总结分享一般
60-69（及格）	项目导入不是很生动，项目介绍不是很完整清晰有条理，安全要求不是很明确严肃，项目组织一般，总结分享思路清晰有深度
60分以下	无项目导入，项目介绍不清晰，无安全要求，项目组织混乱，无总结分享

5、身体素质

考核内容为平板支撑，组织学生以小组为单位进行测试，根据学生完成情况给予成绩评定，男生、女生时间标准相同。

考核标准：

分数	时间
100	6:00
95	5:30
90	5:00

85	4:30
80	4:00
75	3:30
70	3:00
65	2:30
60	2:00

6、理论知识

此项考核方式是闭卷考试，具体评分标准见试卷参考答案

七、其他

1、建议教材

《拓展》，钱永健，高等教育出版社，2009年第1版

2、主要参考书

《户外培训游戏金典》，卡曼·M·康萨瓦罗 (Carmin M. Consalvo) (作者), 派力(译者), 企业管理出版社, 2011年第1版

3、课外学习资源

乐山天池庄园拓展基地

大纲执笔：王 燕

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- (1) 具备高校教师资格
- (2) 具备拓展运动的专业背景
- (3) 掌握拓展运动相关理论知识

2、本门课程的新课任课教师应具备：

- (1) 具备高校教师资格。
- (2) 具备拓展运动的专业背景
- (3) 掌握拓展运动相关理论知识
- (4) 技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程编码：14031115

《户外运动》大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程： 无

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业基础课程，是一门必修课，共 32 学时。其中：理论讲授 2 学时，技术（技能）实践 30 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养体育旅游中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与户外运动相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、户外救援等单位从事户外运动指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体育旅游等知识。

2、能力目标：创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。了解户外俱乐部的运营流程，能独立策划组织户外活动。

3、素质目标：具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
	体能恢复	恢复性练习
	力量训练	中等强度适应
	户外运动的起源发展、意义	基本掌握
	常用户外装备及使用	熟练掌握
	户外急救与处置方法	熟练掌握
	单 8、双 8、布领结	熟练掌握
	绳结简单运用，蝴蝶结攀爬	熟练掌握
	双套结及绳结运用	熟练掌握
	拓展训练：高空断桥	基本掌握
	拓展训练：信任背摔	基本掌握
	拓展训练：毕业墙	基本掌握

野外用具制作、简易帐篷	熟练掌握
野外生存体验：海水煮沸与钻木取火	熟练掌握
野外简易担架制作	熟练掌握
素质练习	中等强度

四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	专题讨论	总学时
体能恢复		2		
力量训练		2		
户外运动的起源发展、意义	2			
常用户外装备及使用		2		
户外急救与处置方法		2		
单8、双8、布领结		2		
绳结简单运用，蝴蝶结攀爬		2		
双套结及绳结运用		2		
拓展训练：高空断桥		2		
拓展训练：信任背摔		2		
拓展训练：毕业墙		2		
野外用具制作、简易帐篷		2		
海水煮沸与钻木取火		2		
体能恢复		2		
野外简易担架制作		2		
素质练习		2		

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视屏、课件讲解户外运动中的安全与环保，介绍体育旅游的发展，职业认证的途径与要求；通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、D R T技术、绳索技术、野外急救技术基本技术掌握户外竞赛项目设置，以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式，促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育

学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与理论	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	1：试述户外运动安全要素	作业	
	2：户外运动风险管理方案		

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	技能 1：身体素质	随堂考核	10%
	技能 2：户外运动绳结考核	随堂考核	10%
	户外综合竞赛组织与实施	随堂考核	40%

（二）评分标准及考核要求

1、课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席（不含旷课）达 5 次及以上，取消考试资格。
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

2、作业评价

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分	

		前沿性知识，创新性不够。
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。

3、技术、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

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

4、身体素质①考核项目：女生 800 米、男生 1000 米

	男（分.秒）	女（分.秒）
20	135	220
18	140	225
16	145	230
14	150	235
12	155	240
10	160	245
8	165	250
6	170	255
4	175	260
2	180	265
0	185	270

5、根据学生在平时教学比赛中技术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	可以稳定、有序地按方案规格要求完成相对应活动。活动参与性高、活动量适中，活动场景控场能力好。
80-90 良好）	可以较稳定、有序地按照活动方案要求完成相对应的活动，活动参与性较高，活动量较适中，活动场景控场能力较好。
70-80（中等）	可以完成活动方案规定的活动内容，在活动控场能力上较为欠缺，活动量一般。

60-70（及格）	基本上可以完成方案规定的活动内容，在活动控场能力欠缺，活动量一般。
60分以下（不及格）	不能完成活动方案规定的活动内容，存在多个活动场景卡壳、断点等现象，实效性较差。

6、户外综合竞赛，按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法进行成绩评定。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，水上救生员等职业认证学习。

（二）课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社出版（2012.8年第1版）。

2、主要参考书

《休闲体育概论》李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011年9月第1版。

《休闲体育学》卢锋，人民体育出版社，2005年10月第1版。

3、课外学习资源

<http://www.8264.com/>户外资料网

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：

- 1、担任本门课教师应具备：
 - （1）具备高校教师资格；
 - （2）具备中级户外指导员资格。
- 2、本门课的新任教师应具备：
 - （1）高级教师资格；
 - （2）户外运动指导出身；
 - （3）掌握户外运动基本理论知识
 - （4）具备市场培训经历。

课程编码：14031114

《攀岩运动》教学大纲

课程学分：2

课程学时：48 学时

先修课程：基础体能

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为体育休闲专业学生开设的专业基础课，是一门必修课，共计 48 学时。其中，理论讲授 8 学时，技术（技能）实践共 36 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标，根据休闲体育的人才培养要求，本课程学习培养户外运动的专业高技能人才。通过教学、实践实操，让学生掌握攀岩运动教学与训练的基本理论和实践知识，并具备设计和组织小型活动与竞赛的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握攀岩的基础知识，熟练掌握安全保护的方法和措施，了解攀岩运动各个赛事各个项目的成绩判定。
- 2、能力目标：**熟练掌握基本的攀爬技术技巧，具备设计和组织攀岩竞赛活动的的能力。
- 3、素质目标：**感受攀岩运动的快乐，提高身体素质，培养，克服不同困难的意志品质，发挥学生的主观能动性，增加自信和信心。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一部分攀岩运动概述	1、攀岩运动起源与发展 2、介绍攀岩相关技术装备，用途及方法等。 3、观看攀岩比赛视频教学视频，加深对攀岩运动的了解	了解攀岩运动的发展史， 掌握技术装备的用途及正确使用 方法。
第二部分攀岩竞赛规则及 比赛策划书	1、攀岩运动的分类 2、攀岩赛事及竞赛规则 3、比赛策划书及竞赛规程的制定	熟悉掌握攀岩赛事及竞赛规则 熟悉掌握攀岩各项赛事成绩的判 定 掌握比赛策划及竞赛规程的制定

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、攀岩相关绳结技术	1. 单8结、双8结、反8结、双套结、蝴蝶结、布林结、单渔人结、双渔人结、平结、水结等		掌握所有绳结的打法、功能及作用
二、攀岩手法、脚法	1、手点的抓握方法和脚点的踩踏方法	手脚协调配合找攀爬感觉	掌握基本的手法 and 脚法，在攀爬过程中
三、攀岩攀爬技术技巧	1、相关体能和力量训练 2、转体、交叉手、侧身、换脚、dyno 等	攀爬感觉及正确发力	通过攀爬和专项练习，具备基本的攀爬能力，熟悉掌握手脚配合的技术技巧
四、横移及爬高的技术技巧	1、横向移动的要点 2、爬高的要点		区分横移和爬高的技术特点，提升攀爬水平
五、上方保护	1、上方保护的五个流程 2、保护的方式方法 3、实践实操		正确、熟练掌握上方保护方法及步骤
六、先锋保护	1、先锋保护的步骤 2、冲追系数 3、实践实操	先锋保护时的站位	通过攀爬不同路线，掌握手脚协调用力和身体不同姿势的平衡方法。
七、保护站的设置	1、保护站设置的流程 2、设置保护站的原则 3、实践实操		熟练掌握保护点拆卸的所有流程，
八、保护点的拆卸	1、保护点的设置 2、保护点的拆卸	双套结的使用	

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
九、身体素质	1.上下肢耐力力量练习方法	柔韧练习、平衡练习、协调性练习	掌握上下肢耐力力量训练的方式方法
	2.核心力量练习方法		掌握核心力量训练的方式方法和要点

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
攀岩运动概述	3	4			
攀岩竞赛规则及比赛策划书	3	4			
攀岩相关绳结技术	3		4		
攀岩手法、脚法	3		4		
攀岩攀爬技术技巧	3		6		
上方保护	3		6		
先锋保护	3		6		
保护站的设置	3		4		
保护点的拆卸	3		4		
身体素质	3		2		
技术考试	3			2	
技能考试	3			2	
合计		8	36	4	48

五、教学方法与手段

在校内攀岩场进行实践教学，通过理论与实践相结合的方式发挥学生的主观能动性。通过实践实操，熟练掌握相关的技术技能。

六、课程考核方式

（一）考核的依据

本课程为专业基础必修课程。按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%

期末考核	60%
合计	100%

(二) 考核内容、方式

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	运动参与（考勤加平时课堂表现）	随堂考核	10%
	技能考核（攀爬）	随堂考核	30%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论考试（闭卷）	随堂考核	20%
	技术综合（五步保护法、先锋保护、保护站的设置、保护点的拆卸、等技术进行抽签考试）	随堂考核	40%

(三) 评分标准及考核要求

1、平时考核标准

运动参与（考勤、课堂表现）10%

运动参与根据学生的考勤、平时课堂表现两个方面来评定

a、考勤评分标准（5%）：旷课一次扣10分；病假一次扣2分；事假一次扣5分；迟到一次扣2分；早退一次扣2分；若无以上记录，全勤得满分。

b、平时课堂表现评分标准（5%）

优秀	良好	一般	及格	不及格
100分	80—90分	70分	60分	50分以下

优秀：学生课堂表现好、学习态度端正、上课积极性高

良好：学生课堂表现良好、学习态度端正、上课积极性较高

一般：学生课堂表现一般、学习态度较端正、上课积极性一般

及格：学生课堂表现一般、学习态度一般、上课积极性一般

不及格：学生课堂表现一般、学习态度不端正、上课没有积极性

2、理论考试（闭卷）20%

以考试的卷面成绩为准

3、技能评定标准（攀爬）30%

分数（等级）技能评定标准

90-100（优秀）能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。

80-89（良好）能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。

70-79（一般）能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。

60-69（及格）基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。

60分以下（不及格）不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

4、技术综合评定标准（抽签考试）40%

分数（等级）技能评定标准

90-100（优秀）装备清理正确，操作流程熟练，思路清晰，

内容掌握透彻。实操性强。

80-89（良好）装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握较透彻。实操性较强。

70-79（中等）装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握一般。实操性一般。

60-69（及格）装备清理正确，操作流程不是很熟练，思路不是很清晰，内容掌握一般。实操性一般。

60分以下装备清理不正确，操作流程不熟练，思路不清晰，实操性差。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

完成不低于两次作业，以纸质形式呈现，未按要求完成，在平时成绩中扣除10分
学生课后自行安排自主学习，不少于4个课时

（二）课程资源

1、建议教材

《攀岩运动》韩春远主编广州高等教育出版社，2009.7（21世纪体育专用教材，户外运动系列） ISBN 978-7-5361-3792-9

2、主要参考书

《攀岩》国家体育总局职业技术鉴定指导中心组编

3、课外学习资源

户外资料网 <http://www.8264.com/>

大纲执笔：胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- （1）具备 5.10 以上的攀爬水平
- （2）熟知相关的技术技能
- （3）有两年以上相关课程的教学经验
- （4）有相关职业资格证书

2、本门课程的新课任课教师应...

- （1）了解相关的技术装备
- （2）了解相关的技术技能
- （3）具备基本的攀爬能力
- （4）技术实践公开课 3 次，理论公开课 1 次
- （5）必须参加系统、相关的培训学习

课程编码：14031204

《体验式技术 1》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

主修课程：体验式技术

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业方向课程课，共 96 学时。

其中：理论讲授 12 学时，技术实践 72 学时，考核 8 学时。

二、课程目标

针对休闲体育的人才培养要求，本课程培养体验是拓展培训中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与拓展培训相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识。

1、知识目标：掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体验式拓展培训等知识。

2、能力目标：创编拓展方案、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；青少年营地教育技能，有组织户外拓展培训的能力，具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外拓展活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。

3、素质目标：具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体验式拓展运动的人文素养。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
户外体验式培训项目布控原则	如何利用户外运动项目进行体验式培训	熟练掌握
体验式项目设置原则	设置原理、项目依据、布控点	熟练掌握

（二）实践部分

章节名称	教学内容	基本要求
	体能恢复	恢复性练习
	力量训练	中等强度适应
	破冰活动	基本掌握

团训破冰	熟练掌握
场地基础拓展项目	熟练掌握
场地基础拓展项目	熟练掌握
场地基础拓展项目	熟练掌握
破冰技巧	熟练掌握
语言调动类	基本掌握
语言调动类	基本掌握
激励项目	基本掌握
激励项目	熟练掌握
挑战类项目	熟练掌握
演讲类	熟练掌握
高空项目	中等强度

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	自主学习	总学时
体能恢复	3	2	4		
破冰活动	3		6		
团训破冰	3		6		
场地基础拓展项目	3	2	4		
破冰技巧	3		6		
语言调动类	3		6		
激励项目	3	2	4		
挑战类项目	3	2	4		
挑战类项目	3		6		
演讲类	3	2	4		
团队挑战类	3		6		
学生自主团队挑战类	3	2	4		
高空项目	3		6		
高空项目	3		6		
总结	3		6		
考试			8		
合计		12	72		

五、教学方法与手段

以户外运动基本技术教学为主，在课堂教学中采用讲授方式、讨论方式、教学比赛、课外训练和实践方式相结合。在课堂教学中要培养学生对知识的实际运用能力，课堂中多培养

学生担任临时课堂老师的能力，每次课前老师给一个学生提出上课的内容和要求，促使学生在课后独立思考，在下次上课前要求学生提供详细的上课教案，并带领全班学生做准备活动。依托学校周边资源，在城市绿心，太阳岛，户外学习实践。安排户外俱乐部学习考察一次，野外生存，野外急救拉练一次。

六、课程考核方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与理论	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	1: 试述户外运动项目的对个体提升培训项目的理论 2: 较低风险户外体验式培训方案	作业	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	技能 1: 身体素质	随堂考核	10%
	技能 2: 拓展项目破冰	随堂考核	10%
	户外综合竞赛组织与实施	随堂考核	40%

（二）评分标准及考核要求

1、课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练	

	习积极，虚心诚恳。	
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指 挥练习，练习较积极。	学生旷课达 3 次及以上，取 消考试资格；学生未请假缺席
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师 的指导下练习。	(不含旷课) 达 5 次及以上， 取消考试资格。
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每 次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

2、作业评价

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点， 部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹 潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3、身体素质

①考核项目：女生 800 米、男生 1000 米

②考核标准

	男(分.秒)	女(分.秒)
100	190	220
95	195	225
90	200	230
85	205	235
80	210	240
75	215	245
70	220	250
60	225	255
60	230	260
55	235	265
50	240	270

4、技能

①考核项目：拓展项目破冰

②考核标准

分值	时间	组织管理
90-100	≤15 分钟	场控稳定、组织活动顺畅、语言调动清晰
80-90	≤12 分钟	场控相对稳定、组织管理比较稳定、语言调动和肢体表达相对稳定
70-80	≤10 分钟	场控效果一般、语言表达一般
60-70	≤9 分钟	场控效果相对较差、语言表达和肢体讲解能力欠佳
50-60	≤6 分钟	场控效果欠佳、语言表达薄弱

5、户外比赛能力考核：

根据学生在平时教学比赛中技术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	可以稳定、有序地按方案规格要求完成相对应活动。活动参与性高、活动量适中，活动场景控场能力好。
80-90 良好）	可以较稳定、有序地按照活动方案要求完成相对应的活动，活动参与性较高，活动量较适中，活动场景控场能力较好。
70-80（中等）	可以完成活动方案规定的活动内容，在活动控场能力上较为欠缺，活动量一般。
60-70（及格）	基本上可以完成方案规定的活动内容，在活动控场能力欠缺，活动量一般。
60 分以下（不及格）	不能完成活动方案规定的活动内容，存在多个活动场景卡壳、断点等现象，实效性较差。

6、户外综合竞赛，按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法进行成绩评定。

七、教材选用：

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，水上救生员等职业认证学习。

（二）课程资源

1、建议教材

《拓展》高等教材委员会高等教育出版社，2014年版。

2、教师备课参考书：

《休闲体育》高等教育出版社，2016年11月版。

3、课外学习资源

中华户外网

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）体育教育与训练学研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格，或者本课程3年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

（1）研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格

（2）具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。

课程编码：14031205

《体验式技术 2》大纲

课程学分：6 学分

课程学时： 学时 96

先修课程：体验教育概论、户外运动概论、拓展训练

适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程为休闲体育专业学生开设的专业方向课程，是一门必修课，共 96 学时。其中：课堂讲授 12 学时，技术（技能）实践 78 学时，考核 6 学时。

二、课程目标

针对休闲体育专业培养目标对人才培养要求，本课程培养学生掌握初级体验式培训师技术，以及沙盘模拟培训的基本方法。其具体培养目标描述如下：

- 1、**知识目标**：掌握体验式培训学习模式，体验式培训的内容和模式。
- 2、**能力目标**：达到初级体验式培训师要求，具备设计和实施小型户外体验式培训活动的的能力
- 3、**素质目标**：。提高身体素质，培养，克服不同困难的意志品质，发挥学生的主观能动性，增加自信和信心。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
体验式培训师的角色认知	1、 良好的心态	熟练掌握
	2、 倾听的技巧	
	3、 观察与记录	
	4、 控场能力	
活动方案撰写	1、 团队活动方案的要求	熟练掌握
	2、 方案的设计	

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
体验式培训师的能力训练	1、 语言表达能力		熟练掌握

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	2、沟通能力 3、观察能力 4、动手能力		
小型团队的体验式培训的组织与实施	1、 压力管理训练 2、 合作能力训练 3、 自我超越训练 4、 智能激发训练 5、 决策力与领导力训练 6、 文化传递训练	团队的管理与组织	熟练掌握
沙盘模拟式活动与培训	1、“沙漠掘金”活动培训		熟练掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1 体验式培训师的角色认知	3	4			4
2 活动方案的撰写	3	2			2
3 体验式培训师的能力	3	2	32		34
4 小型团队的体验式培训的组织与实施	3	2	32		34
5 沙盘模拟式活动与培训	3	2	14		14
6 技能考试	3			6	6
合计		12	78	6	96

五、教学方法与手段

本课程在教学方法方面，首先要体现课程特色，以学生为主体发挥其能动性，采取实践(个人的体验)到理论(包括个人的认识)再到实践(组织具体活动)的教学方法；其次以多角度，多层次的实践操作，激发和强化学生潜能；第三多采用小组学习方式，建立团队学习模式。

根据人才培养要求，本课程的教学以校内与校外紧密结合，演练与实战结合。

六、课程考核方式

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育

学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩
	理论 1：体验式培训课程的基本流程	作业	
	理论 2：小型体验式活动方案	作业	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	体能：5 公里越野跑	随堂考核	10%
	户外体验式活动设计竞赛		30%
	角色扮演考核		20%

（三）评分标准及考核要求

1. 课堂参与 10%

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	（不含旷课）达 5 次及以上，取消考试资格。
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

2、作业评价

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上, 且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述, 有个人观点, 部分前沿性知识, 创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列, 且知识点覆盖面在 60%以上, 无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下, 陈述问题逻辑混乱, 字迹潦草不工整, 未按教师要求完成作业等。	

3、5000 米越野跑

分数	5000 米越野跑 (分/秒)	
	男	女
100	14.30	16.00
90	15.10	16.30
80	15.40	17.00
70	16.20	18.30
60	16.50	19.00
50	17.20	20.30
40	17.50	21.00
30	18.20	22.30

4、角色扮演考核

分数	标准
100-90	组织非常好、参与性很高、预期的活动目标完成良好
89-80	组织好、参与性很高、能够达到预期的活动目标
79-70	组织好、参与性较高、能够达到预期的活动目标
69-60	组织较好、参与性较高、基本达到预期的活动目标
59-50	组织一般、参与性一般、基本达到预期的活动目标

5、户外体验式活动设计竞赛, 按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法进行成绩评定。

八、其他

(一) 作业及自主学习要求

作业理论与实践相结合，突出理论的重点，课后布置作业，培养学生动手动脑能力。自主学习方面注重培养学生技术技能实际操作运用，互联网资源，拓展作业的知识面，多体验思考，提高练习效率。

（二）课程资源

1、建议教材

(1) 《体验式培训》马红宇，王斌编华中师范大学出版社 2013. 6。

(2) 《体验培训：创造优秀的培训师》，薛保红，盛建华，肖沛宇编著。中国标准出版社，2016. 1。

2、主要参考书

(1) 《体验式学习——献给教育培训者的最佳礼物》，林思宁，北京大学出版社 2007. 1.

(2) 《学校心理学——体验式团体教育模式理论与实践》，韦志中著，清华大学出版社 2014. 5。

(3) 《户外运动》，王文生著，高等教育出版社 2014. 1。

3、课外学习资源

(1) 景区、四川登山协会网站、中国登山协会网站

(2) <http://www.8264.com/>户外资料网

(3) <http://www.godzr.com.cn/tz/html/tuozhanxunlian/tuanduiyouxi/>大自然拓展营

大纲执笔：谢盛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

(1) 参加过相关课程进修并且合格，或者本课程 3 年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

(1) 研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格

(2) 具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。

(3) 完成技术实践公开课教学 2 次，理论教学公开课 1 次

课程编码：14031206

《体验式技术 3》大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96

先修课程：体验教育概论、定向运动、户外运动概论、攀岩、游泳

适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程为休闲体育专业学生开设的专业方向课程，是一门必修课，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术（技能）实践 78 学时，考核 6 学时。

二、课程目标

针对休闲体育专业培养目标的人才培养要求，本课程培养学生掌握基本青少年营地相关的技能、基础核心知识，具备从事简单的营地指导与服务、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握营地教育的概念与原理，青少年成长与发展和团队建设等知识。
- 2、能力目标：**掌握营地教育的基本技术，能够设计和组织小型营地户外活动
- 3、素质目标：**。提高身体素质，培养，克服不同困难的意志品质，发挥学生的主观能动性，增加自信和信心。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
营地教育概述	营地教育的概念与现状	基本掌握
青少年的成长与发展	青少年健康与营地教育	熟练掌握
营地活动的风险管理	风险评估 应急预案与建立反应体系	熟练掌握

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
营地教育活动的设计	1、营地教育的教育方法 2、营地教育的选		熟练掌握

	择	
营地指导员的培训	1、 营地指导员的职业能力 2、 营地指导员的职业规范	熟练掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1 营地教育概述	4	4			4
2 青少年的成长与发展	4	2			2
3 营地活动的风险管理	4	2	32		34
4 营地教育活动的设计组织与实施	4	2	32		26
5 营地指导员的培训	4	2	14		14
6 技能考试	4			6	6
合计		12	78	6	96

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用多媒体讲解营地运动的基本概念，以基地参观、活动设计与组织，促进营地教育的掌握和技能的提高。

六、课程考核方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，
	理论：青少年成长过程心理发展状况	作业	三项评价内容的平均分
	技能：团队活动组织	实操	即为最终的平时综合成绩

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	营地活动方案设计		各项采用百分制统计，三项
	营地活动组织	随堂考核	评价内容的平均分即为最
	应急预案设计与处理方法		终的期末综合成绩

（二）评分标准及考核要求

1. 课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-89分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	学生旷课达3次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席
60-79分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	（不含旷课）达5次及以上，取消考试资格。
60分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣10分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣5分。	

2、活动组织评价

分数	标准
100-90	组织非常好、参与性很高、预期的活动目标完成良好
89-80	组织好、参与性很高、能够达到预期的活动目标
79-70	组织好、参与性较高、能够达到预期的活动目标
69-60	组织较好、参与性较高、基本达到预期的活动目标
59-50	组织一般、参与性一般、基本达到预期的活动目标

3、作业评价（青少年成长过程心理发展状况）

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3 活动方案设计与处理方法考核：

根据学生在平时教学中技术运用等情况评定成绩。

分数	评定标准
90-100	书写工整，实践内容完全符合要求，方法得当且有自主创新知识的迁移性好，临场应变及组织能力强
80-90	书写工整，完成教师指定实践内容的 80%以上，方法得当，技能运用合理，知识的迁移性一般，组织能力较好。
70-80	书写工整，完成教师指定实践内容的 70%以上。方法运用一般，技能水平一般，无明显常识性错误。
60-70	书写较工整，完成教师指定实践内容的 70%以上。方法运用一般，技能水平一般，无明显常识性错误
60 分以下	书写潦草，基本知识点缺少较多或错误较多，

九、其他

（一）作业及自主学习要求

作业理论与实践相结合，突出理论的重点，课后布置作业，培养学生动手动脑能力。自主学习方面注重培养学生技术技能实际操作运用，互联网资源，拓展作业的知识面，多体验思考，提高练习效率。

（二）课程资源

1、建议教材

- (1) 《营地指导员基础教程》，中国登山协会内部教材。
- (2) 《体验培训：创造优秀的培训师》，薛保红，盛建华，肖沛宇编著。中国标准出版社，2016. 1。

2、主要参考书

(1) 《休闲体育概论》李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011.9。

(2) 《休闲体育学》卢锋，人民体育出版社，2005.10。

3、课外学习资源

(1) 户外俱乐部、景区、四川登山协会、中国登山协会

(2) <http://www.8264.com/>户外资料网

(3) <http://www.godzr.com.cn/tz/html/tuozhanxunlian/tuanduiyouxi/>大自然拓展

营

大纲执笔：谢盛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

(1) 参加过相关课程进修并且合格，或者本课程3年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

(1) 研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格

(2) 具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。

(3) 完成技术实践公开课教学2次，理论教学公开课1次

课程编码：14031207

《体验式技术 4》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96

先修课程：体验教育概论、定向运动、户外运动概论、攀岩 适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程为休闲体育专业学生开设的专业方向课程，是一门专修课，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术（技能）实践 78 学时，考核 6 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养学生休闲运动、户外运动的培训方法和设计、组织能力，使学生掌握体验式学习理论、户外体验式培训技术与方法以及新兴的休闲、户外运动技术，具备初、中级户外体验培训师和相关社会体育指导员的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：掌握体验式培训项目的开发与设计方法

2、能力目标：能利用户外运动项目设计多种体验式活动、与竞赛组织，具备活动推广、组织、培训能力

3、素质目标：通过本课程的学习，对学生进行爱国主义品德教育，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。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
		熟练掌握
户外体验式培训项目的扩展	如何利用户外运动项目进行体验式培训	
新兴体育项目与体验式培训	新兴体育项目特点, 及和体验式培训的结合	熟练掌握

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
较低风险的户外培训活动			熟练掌握
体验与设计			

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
组织设计户外体验式培训活动			熟练掌握
	保护站建立与保护		
攀爬类项目的体验与设计	绳索技能与攀岩先锋技能		熟练掌握
登山户外穿越类项目的体验与设计	定向与制图技能	露营地搭建与管理	熟练掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
1 户外体验式培训项目的扩展	5	4			4
2 新兴体育项目与体验式培训	5	2			2
3 较低风险的户外培训活动体验与设计	5	2	32		34
4 攀爬类项目的体验与设计	5	2	32		26
5 登山户外穿越类项目的体验与设计	5	2	14		
6 技能考试	5			6	6
合计		12	78	6	96

五、教学方法与手段

本课程在教学方法方面，首先要体现课程特色，以学生为主体发挥其能动性，采取实践(个人的体验)到理论(包括个人的认识)再到实践(组织具体活动)的教学方法;其次以多角度，多层次的实践操作，激发和强化学生潜能;第三多采用小组学习方式，建立团队学习模式。

根据人才培养要求，本课程的教学以校内与校外紧密结合，演练与实战结合。

六、课程考核方式

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构

成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩
	理论 1：试述户外运动项目的对 个体提升培训项目的	作业	
	理论 2：较低风险户外体验式培 训方案		

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	技能 1：野外定向	随堂考核	10%
	技能 2：攀岩	随堂考核	10%
	户外综合竞赛组织与实施		40%

（二）评分标准及考核要求

1.课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	学生旷课达 3 次
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	及以上，取消考试 资格；学生未请假
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	缺席（不含旷课）
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	达 5 次及以上，取 消考试资格。

2、作业评价

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分 前沿性知识，创新性不够。	

60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。

3、技术项目达标成绩标准

分数	野外定向 (分/秒)	攀岩 (分/秒)
100	8	5.00
90	9	5.30
70	10	6.00
60	13	6.30
50	15	7.00
40	17	7.30

4、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

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

5、方案设计与实施评定

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100（优秀）	主题明确，科学合理，层次清晰，实施过程流畅，达到设计目的。
80-89（良好）	主题明确，比较科学合理，层次清晰，实施过程流畅，达到设计的。
70-79（中等）	主题明确，科学较合理，层次较清晰，实施过程较流畅，达到设计目的。
60-69（及格）	基本上能完成设计方案，实施过程不流畅。
60 分以下（不及格）	设计方案出现严重错误，不能进行实施。

6、户外综合竞赛，按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法进行成绩评定。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

作业理论与实践相结合，突出理论的重点，课后布置作业，培养学生动手动脑能力。自主学习方面注重培养学生技术技能实际操作运用，互联网资源，拓展作业的知识面，多体验思考，提高练习效率

（二）课程资源

1、建议教材

- (1)《体验式培训》 马红宇，王斌编 华中师范大学出版社 2013.6。
- (2)《体验培训：创造优秀的培训师》，薛保红，盛建华，肖沛宇编著。中国标准出版社，2016.1。

2、主要参考书

- (1)《体验式学习——献给教育培训者的最佳礼物》，林思宁，北京大学出版社 2007.1.
- (2)《学校心理学——体验式团体教育模式理论与实践》，韦志中著，清华大学出版社 2014.5。
- (3)《户外运动》，王文生著，高等教育出版社 2014.1。

3、课外学习资源

- (1) 景区、四川登山协会网站、中国登山协会网站
- (2) <http://www.8264.com/>户外资料网
- (3) <http://www.godzr.com.cn/tz/html/tuozhanxunlian/tuanduiyouxi/>大自然拓展营

大纲执笔：谢盛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- (1) 参加过相关课程进修并且合格，或者本课程3年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

- (1) 研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格
- (2) 具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。
- (3) 完成技术实践公开课教学2次，理论教学公开课1次

课程编码：14031208

《体验式技术 5》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：体验教育概论、定向运动、户外运动概论、攀岩

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业方向课程课，是一门必修课，共 64 学时。

其中：理论讲授 8 学时，技术（技能）实践 54 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对休闲体育的人才培养要求，本课程培养体验是拓展培训中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与拓展培训相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、拓展培训机构、教育培训、公司培训、户外救援等单位从事户外拓展培训指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体验式拓展培训等知识。
- 2、能力目标：**创编拓展方案、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；青少年营地教育技能，有组织户外拓展培训的能力，具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外拓展活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。了解拓展公司与俱乐部的运营流程，能独立策划组织户外拓展活动。
- 3、素质目标：**具备良好的户外运动指导与实践能力，推动体验式拓展运动的人文素养。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
户外体验式培训项目风险管控	户外运动项目进行体验式培训过程中的风险管理	熟练掌握
新兴体育项目与体验式培训	新兴体育项目特点，及和体验式培训的结合	熟练掌握

（二）实践部分

章节名称	教学内容	基本要求
	体能恢复	恢复性练习
	力量训练	中等强度适应
	大王拳破冰分组	基本掌握
	热身破冰活动引入	熟练掌握

驿站传书项目引入	熟练掌握
信任背摔项目引入	熟练掌握
中空项目介绍 2（毕业墙）	熟练掌握
空中单杠	熟练掌握
拓展训练：高空断桥	基本掌握
拓展训练：信任背摔	基本掌握
团队项目引入 1（风雨同舟）	基本掌握
团队项目教学及测评	熟练掌握
沟通类项目引入	熟练掌握
创新项目引入	熟练掌握
场地拓展	中等强度

四、学时分配

教学内容	学期	讲授	课外实践	技术实践	总学时
体能恢复	6	2	2		
拓展运动概论	6	2	2		
大王拳破冰分组	6		4		
热身破冰活动引入	6		4		
驿站传书项目引入	6		4		
信任背摔项目引入	6		4		
中空项目介绍 2（毕业墙）	6	2	2		
空中单杠	6			4	
拓展训练：高空断桥	6			4	
拓展训练：信任背摔	6			4	
团队项目引入 1（风雨同舟）	6			4	
团队项目教学及测评	6			4	
沟通类项目引入	6			4	
创新项目引入	6			4	
场地拓展	6			4	
体能恢复	6	1	2		
考核			2		

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用体验式培训，掌握竞赛项目设置，促进体验式技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论 1：高空项目风险因素	作业	
	理论 2：亲子团队培训方案		

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	技能 1：身体素质	随堂考核	10%
	技能 2：团队教学	随堂考核	10%
	理论考试		40%

（二）评分标准及考核要求

1.课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	生未请假缺席（不含旷课）达 5 次及以上，取
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10	消考试资格。

分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。

2、作业评价 30%

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3、身体素质 10%

①考核项目：2min 跳绳

②考核标准

	男（分/个）	女（分/个）
20	200	210
18	185	190
16	180	185
14	175	180
12	170	175
10	165	170
8	160	160
6	120	120
4	100	100
2	80	90

4、技能 10%

①考核项目：拓展项目破冰

②考核标准

分值	时间	组织管理
18-20	≤15 分钟	场控稳定、组织活动顺畅、语言调动清晰
15--28	≤12 分钟	场控相对稳定、组织管理比较稳定、语言调动和肢体表达相对稳定
10--25	≤10 分钟	场控效果一般、语言表达一般

4--10 ≤9 分钟 场控效果相对较差、语言表达和肢体讲解能力欠佳

0--4 ≤6 分钟 场控效果欠佳、语言表达薄弱

5、理论考试

结业考试，采取闭卷考试方式进行。

七、教材选用：

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，水上救生员等职业认证学习。

（二）课程资源

1、建议教材

《体验式培训》马红宇、王斌编，华中师范大学出版社，2013. 6.

2、教师备课参考书：

《体验式学习——献给教育培训者的最佳礼物》，林思宇，北京大学出版社，2017. 11.

3、课外学习资源

<http://www.8264.com/>户外资料网

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）体育教育与训练学研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格，或者本课程 3 年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

（1）研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格

（2）具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。

课程编码：14031217

《拓展师职业资格认证》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：32 学时

先修课程：体验教育概论、定向运动、户外运动概论、攀岩

适用专业：休闲体育

免修说明：本课程是课程结业师资体系课程，本专业学生可以自主考取相关培训师和户外指导员、营地指导员等相关户外运动相关资质证书，获取后可以免修本门课程，但要求学生参加期末考试。

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业方向课程，是一门必修课，共 32 学时。

其中：理论讲授 6 学时，技术实践 26 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对休闲体育的人才培养要求，本课程培养体验是拓展培训中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与拓展培训相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、拓展培训机构、教育培训、公司培训、户外救援等单位从事户外拓展培训指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体验式拓展培训等知识。
- 2、能力目标：**创编拓展方案、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外拓展活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。了解拓展公司与俱乐部的运营流程，能独立策划组织户外拓展活动。
- 3、素质目标：**具备良好的户外运动指导与实践能力和人文素养。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
拓展运动概论	拓展起源及本质	熟练掌握
拓展运动开展注意事项	拓展活动注意要素	熟练掌握

（二）实践部分

章节名称	教学内容	基本要求
	体能恢复	恢复性练习
	力量训练	中等强度适应
	大王拳破冰分组	基本掌握
	热身破冰活动引入	熟练掌握
	驿站传书项目引入	熟练掌握
	信任背摔项目引入	熟练掌握
	中空项目介绍 2（毕业墙）	熟练掌握
	空中单杠	熟练掌握
	拓展训练：高空断桥	基本掌握
	拓展训练：信任背摔	基本掌握
	团队项目引入 1（风雨同舟）	基本掌握
	团队项目教学及测评	熟练掌握
	沟通类项目引入	熟练掌握
	创新项目引入	熟练掌握
	场地拓展	中等强度

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	实践实训	专题讨论	总学时
体能恢复	7		2		
拓展运动概论	7	2			
大王拳破冰分组	7	2			
热身破冰活动引入	7		2		
驿站传书项目引入	7		2		
信任背摔项目引入	7		2		
中空项目介绍 2（毕业墙）	7		2		
空中单杠	7		2		
拓展训练：高空断桥	7		2		
拓展训练：信任背摔	7		2		
团队项目引入 1（风雨同舟）	7	2			
团队项目教学及测评	7		2		
沟通类项目引入	7		2		
创新项目引入	7		2		
场地拓展	7		2		
考核	7		2		

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视屏、课件讲解户外运动中的安全与环保，介绍拓展运动的发展，职业认证的途径与要求；通过操作户外装备野外急救技术基本技术掌握户外竞赛项目设置，以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式，促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程评价采用平时过程评价与期末考核评价相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，成绩构成比例如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论 1：试述户外运动项目的风险管理方案 理论 2：企业拓展培训方案	作业	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	技能 1：身体素质	随堂考核	10%
	技能 2：主场拓展活动	随堂考核	10%
	户外综合竞赛组织与实施		40%

（二）评分标准及考核要求

1.课堂参与 10%

具体标准如下：

分数	评分标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，	

	练习积极，虚心诚恳。	
70-89 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；学生未请假缺席
60-79 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	(不含旷课) 达 5 次及以上，取消考试资格。
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 10 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 5 分。	

2、作业评价

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3、身体素质

①考核项目：5 公里越野

②考核标准

	男（时间/分钟）	女（分.秒）
100	30	38
95	32	40
90	35	42
85	37	44
80	39	46
75	41	48
70	43	50
65	45	52
60	50	54

4、技能

①考核项目：主场拓展活动

②考核标准

分值	时间	组织管理
18-20	≤15 分钟	场控稳定、组织活动顺畅、语言调动清晰
15--28	≤12 分钟	场控相对稳定、组织管理比较稳定、语言调动和肢体表达相对稳定
10--25	≤10 分钟	场控效果一般、语言表达一般
4--10	≤9 分钟	场控效果相对较差、语言表达和肢体讲解能力欠佳
0--4	≤6 分钟	场控效果欠佳、语言表达薄弱

5、户外比赛能力考核：

根据学生在平时教学比赛中技术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	可以稳定、有序地按方案规格要求完成相对应活动。活动参与性高、活动量适中，活动场景控场能力好。
80-90 良好）	可以较稳定、有序地按照活动方案要求完成相对应的活动，活动参与性较高，活动量较适中，活动场景控场能力较好。
70-80（中等）	可以完成活动方案规定的活动内容，在活动控场能力上较为欠缺，活动量一般。
60-70（及格）	基本上可以完成方案规定的活动内容，在活动控场能力欠缺，活动量一般。
60 分以下（不及格）	不能完成活动方案规定的活动内容，存在多个活动场景卡壳、断点等现象，实效性较差。

6、户外综合竞赛，按本课程每届教学比赛竞赛规程中的成绩计算办法以及名次取录办法进行成绩评定。

七、教材选用：

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，水上救生员等职业认证学习。

（二）课程资源

1、建议教材

《拓展》全国高等教委员会高等教育出版，2014年版。

2、教师备课参考书：

《休闲体育》——人民体育出版社

《国际野外急救-教程》——国际野外急救协会

3、课外学习资源

8264户外资料网

(三) 备注

若学生取得相关职业资格证，例如：初中级户外指导员、初中级指导员、初中级营地指导员等相关职业资格证，可以免修此课程，但必须参加学期末课程考试并完成课程必要的理论任务。

大纲执笔：吴静涛

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）体育教育与训练学研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格，或者本课程3年以上的教学经验。

2、本门课程的新任课教师应具备以下条件

（1）研究生或同等学历，参加过相关课程进修并且合格

（2）具有高级拓展培训师，或取得相关职业认证资格。

课程编码：14031209

《户外运动 1》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：休闲体育专业导论

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的 专业方向 课，是一门必修课，共 96 学时。其中：理论讲授 16 学时，技术（技能）实践教学 72 学时，考核 8 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养体育旅游中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与户外运动相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、户外救援等单位从事户外运动指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体育旅游等知识
- 2、能力目标：**创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；熟练掌握 SRT、D R T 绳索技能，攀登装备使用，C P R 等急救技术，能参与定向越野比赛裁判组织工作，掌握山地自行车、攀树等户外竞赛技能，有组织户外培训的能力，具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。了解户外俱乐部的运营流程，能独立策划组织户外活动
- 3、素质目标：**具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
户外领队的职责	领队的素质与技能 领队的领导力	
户外活动行前准备	户外活动计划，风险评估	
野外生存	户外露营装备，食品饮料，露营地的选择，安全预案，求救方式	
L N T 原则	户外环保	

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
攀登常用技术	上方保护技术	下降技术	熟练掌握
绳结技术	布林结, 双套结, 蝴蝶结, 渔人结	平结, 单结	熟练掌握
绳索管理	盘绳技术	背绳技术	熟练掌握
营地建设	帐篷搭建技术	天幕搭建技术	熟练掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
户外领队的职责	2	4			
户外活动行前准备		4			
野外生存		4	16		
L N T 原则		4	2		
攀登常用技术			36	4	
绳结技术			10	2	
绳索管理			4	2	
营地建设			4		
总计		16	72	8	96

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式, 利用视屏、课件讲解户外运动中的安全与环保, 介绍体育旅游的发展, 职业认证的途径与要求; 通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、S R T 技术、绳索技术、野外急救技术, 学习定向越野、山地自行车、攀树基本技术掌握户外竞赛项目设置, 以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式, 促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核

（一）考核内容、方式按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%

期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	户外出行计划:	实践总结	15%
	野营活动中的 LNT 策划:	小组报告	15%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论（野外实践报告）	作业设计	20%
	下降技术	随堂考核	20%
	绳结技术	随堂考核	20%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。10%

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。无请假	
70-80	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。请假少	
60-70	按时上、下课，认真听讲，基本服从教师指挥。缺课少	

2、户外出行方案设计 15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外出行设计内容丰富，可操作性强，有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成户外出行设计内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成户外出行设计内容丰富。	
60-70	态度端正，完成户外出行设计内容合理。	

3、野营活动中的 LNT 策划 15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成定向越野比赛设计内容丰富，可操作性强，有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成定向越野比赛设计内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成定向越野比赛设计内容丰富。	
60-70	态度端正，完成定向越野比赛设计内容合理。	

4、理论（野外实践报告）：作业设计 20%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外出行总结报告、内容丰富，有纠错，有反省。	
80-90	态度端正，认真完成户外出行总结报告、内容丰富，有纠错。	
70-80	态度端正，认真完成户外出行总结报告、内容丰富。	
60-70	态度端正，认真完成户外出行总结报告、内容真实。	

5、下降技术考核：20%

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

6、绳结技术考核 20%

分数（等级）	技能评定标准
90-100 （优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89 （良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79 （中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69 （及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。

60 分以下
(不及格)

不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性
差。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，营地指导员、水上救生员等职业认证学习

(二) 课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社（出，2012.8 年第1版。

2、主要参考书

《休闲体育概论》，李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011、9年第1版。
《休闲体育学》 卢锋，人民体育出版社，2005、10第1版。

3、课外学习资源

四川登山协会网站，中国登山协会网站

大纲执笔：李蜀伟 胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备... 具备中国登山协会职业认证。
- 2、本门课程的新课任课教师应... 具备两年以上户外运动基础课程教学经历

课程编码：14031209

《户外运动 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：户外运动 1

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业方向课程，是一门必修课，共 96 学时。其中：理论讲授 16 学时，技术（技能）实践教学 72 学时，考核 8 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养体育旅游中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与户外运动相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、户外救援等单位从事户外运动指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体育旅游等知识
- 2、能力目标：**创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；熟练掌握 SRT、D R T 绳索技能，攀登装备使用，C P R 等急救技术，能参与定向越野比赛裁判组织工作，掌握山地自行车、攀树等户外竞赛技能，有组织户外培训的能力，具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。了解户外俱乐部的运营流程，能独立策划组织户外活动
- 3、素质目标：**具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
野外急救一	野外急救的评估	
野外急救二	野外急救一生理基础	
野外急救三	野外急救—C R P	
野外急救四	野外急救的法律问题	

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
攀登常用技术	野外攀岩	场地攀岩	基本掌握
S R T技术	上升过节	锚点设立	熟练掌握
S R T技术	上升下降转换	野外使用 S R T	熟练掌握
野外急救	C P R	包扎	熟练掌握
野外急救	溜索系统	野外担架组装	熟练掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
野外急救评估	3	4	8		
野外急救生理基础		8			
野外急救 CPR		2	12	4	
野外急救的 法律问题		2			
攀登常用技术			18		
S R T技术			18		
野外急救转运			10	2	
野外急救第一处理			6	2	
总计		16	72	8	96

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视屏、课件讲解户外运动中的安全与环保，介绍体育旅游的发展，职业认证的途径与要求；通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、S R T技术、绳索技术、野外急救技术，学习定向越野、山地自行车、攀树基本技术掌握户外竞赛项目设置，以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式，促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核

（一）考核内容、方式按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%

期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	野外救援方案设计：	方案设计	10%
	野外虫蛇预防及处理	小组报告	10%
	止血包扎	技术考核	10%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论（溺水与雷击预防和处理）	小论文	20%
	CPR 技能考核	随堂考核	20%
	野外救援搜索与转运技术考核	随堂考核	20%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。10%

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。无请假	
70-80	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。请假少	
60-70	按时上、下课，认真听讲，基本服从教师指挥。缺课少	

2、野外救援方案设计 10%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成野外救援方案设计内容丰富，可操作性强，有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成野外救援方案设计内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成野外救援方案设计内容丰富。	
60-70	态度端正，完成野外救援方案设计内容合理。	

3、野外蛇虫预防与处理 10%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成野外蛇虫预防与处理内容丰富，可操作性强，有新知识。	
80-90	态度端正，认真完成野外蛇虫预防与处理内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成野外蛇虫预防与处理内容丰富。	
60-70	态度端正，完成野外蛇虫预防与处理内容合理。	

4、止血包扎考核 10%

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

5、理论（溺水与雷击预防和处置）：作业设计 20%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成溺水与雷击预防和处置小论文、内容丰富，有指导意义，有新知识。	
80-90	态度端正，认真完成溺水与雷击预防和处置小论文、内容丰富，有指导意义。	
70-80	态度端正，认真完成溺水与雷击预防和处置小论文、内容丰富。	
60-70	态度端正，认真完成溺水与雷击预防和处置小论文、内容真实。	

6、CPR 技能考核：20%

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

7、野外救援搜索与转运技术考核：20%

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。
80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。

60-69 （及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60 分以下 （不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，营地指导员、水上救生员等职业认证学习

（二）课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社（出），2012.8年第1版。

2、主要参考书

《休闲体育概论》，李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011、9年第1版。

《休闲体育学》 卢锋，人民体育出版社，2005、10第1版。

3、课外学习资源

四川登山协会网站，中国登山协会网站

大纲执笔：李蜀伟 胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备... 具备中国登山协会职业认证。
- 2、本门课程的新课任课教师应... 具备两年以上户外运动基础课程教学经历

课程编码：14031209

《户外运动 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：户外运动 2

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的 专业方向 课程,是一门必修课,共 96 学时。其中:理论讲授 16 学时,技术(技能)实践教学 72 学时,考核 8 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求,本课程培养体育旅游中户外运动指导与服务技能,使学生掌握与户外运动相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识,具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、户外救援等单位从事户外运动指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下:

- 1、知识目标:** 掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体育旅游等知识
- 2、能力目标:** 创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力;熟练掌握 SRT、D R T 绳索技能,攀登装备使用,C P R 等急救技术,能参与定向越野比赛裁判组织工作,掌握山地自行车、攀树等户外竞赛技能,有组织户外培训的能力,具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识,能处理保险、合同事务。了解户外俱乐部的运营流程,能独立策划组织户外活动
- 3、素质目标:** 具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养

三、教学内容

(一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
户外竞赛一	户外运动竞赛组织	
户外竞赛二	铁人三项介绍	
户外竞赛三	山地自行车介绍	
户外竞赛四	攀树运动介绍	

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
户外竞赛	定向越野地图识别技术	定向裁判技术	熟练掌握
户外竞赛	越野跑技术	公开水域游泳技术	基本掌握
户外竞赛	山地自行车坡路骑行技术	山地自行车刹车技术	熟练掌握
户外竞赛	攀树，保护站的建立，		基本掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
户外运动竞赛组织	4	6		2	
铁人三项介绍		2		2	
山地自行车介绍		6	4		
攀树运动介绍		2	8		
定向越野地图识别技术			14		
山地自行车骑行技术			36	4	
越野跑技术			10		
总计		16	72	8	96

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视频、课件讲解户外运动中的安全与环保，介绍体育旅游的发展，职业认证的途径与要求；通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、SRT技术、绳索技术、野外急救技术，学习定向越野、山地自行车、攀树基本技术掌握户外竞赛项目设置，以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式，促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核

（一）考核内容、方式按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	户外赛事的安全与保障	方案设计	10%
	山地自行车组装与维护	技术考核	10%
	户外赛事的组织与实施	技能考核	10%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论（户外比赛的设计）	小论文	20%
	山地自行车过弯技术	随堂考核	20%
	山地自行车爬坡技术	随堂考核	20%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。10%

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。无请假	
70-80	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。请假少	
60-70	按时上、下课，认真听讲，基本服从教师指挥。缺课少	

2、户外赛事的安全与保障：10%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外赛事的安全与保障的设计内容丰富，可操作性强，有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成户外赛事的安全与保障设计内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成户外赛事的安全与保障设计内容丰富。	
60-70	态度端正，完成户外赛事的安全与保障设计内容合理。	

3、山地自行车组装与维护：10%

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。

80-89（良好）	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。
70-79（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
60-69（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
60分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。

4、户外赛事的组织与实施：10%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外比赛组织与实施，安全高效的顺利完成比赛。	
80-90	态度端正，认真完成户外比赛组织与实施，安全的顺利完成比赛。	
70-80	态度端正，认真完成户外比赛组织与实施，顺利完成比赛。	
60-70	态度端正，认真完成户外比赛组织与实施，基本完成比赛设计。	

5、理论（户外比赛的设计）：作业设计 20%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外比赛设计、内容丰富，可实施，有亮点有新意。	
80-90	态度端正，认真完成户外比赛设计、内容丰富，具有可操作性。	
70-80	态度端正，认真完成户外比赛设计、内容丰富。	
60-70	态度端正，认真完成户外比赛设计、内容真实。	

6、山地自行车过弯技术 考核：20%

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

7、山地自行车爬坡技术考核：20%

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

七、其他

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，营地指导员、水上救生员等职业认证学习

（二）课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社（出，2012.8 年第1版。

2、主要参考书

《休闲体育概论》，李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011、9年第1版。

《休闲体育学》 卢锋，人民体育出版社，2005、10第1版。

4、课外学习资源

四川登山协会网站，中国登山协会网站

大纲执笔：李蜀伟 胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备...具备中国登山协会职业认证。
- 2、本门课程的新课任课教师应...具备两年以上户外运动基础课程教学经历

课程编码：14031209

《户外运动 4》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：户外运动 3

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的 专业方向 课程,是一门必修课,共 96 学时。其中:理论讲授 16 学时,技术(技能)实践教学 72 学时,考核 8 学时

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求,本课程培养体育旅游中户外运动指导与服务技能,使学生掌握与户外运动相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识,具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、户外救援等单位从事户外运动指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下:

- 1、知识目标:** 掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体育旅游等知识
- 2、能力目标:** 创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力;熟练掌握 SRT、D R T 绳索技能,攀登装备使用, C P R 等急救技术,能参与定向越野比赛裁判组织工作,掌握山地自行车、攀树等户外竞赛技能,有组织户外培训的能力,具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识,能处理保险、合同事务。了解户外俱乐部的运营流程,能独立策划组织户外活动
- 3、素质目标:** 具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养

三、教学内容

(一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
户外培训一	青少年户外运动的开展	
户外培训二	青少年自救、避险培训	
户外培训三	青少年户外营地教育	
户外培训四	户外俱乐部经营管理	

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
营地教育	破冰技巧, KJ 法技巧	拓展活动组织	熟练掌握
研学旅行	青少年管理技巧	沟通技巧	基本掌握
户外俱乐部经营	市场调查	俱乐部构架	基本掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
青少年自救、避险培训	5	2	2		
青少年户外营地教育		4	10		
青少年户外运动的开展		2	6		
户外俱乐部经营管理		2			
破冰技巧			6		
KJ 法技巧		4	8		
户外俱乐部经营分析		2	4		
拓展活动组织			36		
总计		16	72	8	96

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式,利用视屏、课件讲解户外运动中的安全与环保,介绍体育旅游的发展,职业认证的途径与要求;通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、SR T 技术、绳索技术、野外急救技术,学习定向越野、山地自行车、攀树基本技术掌握户外竞赛项目设置,以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式,促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核

（一）考核内容、方式按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	户外活动拓一破冰:	方案设计	15%
	K.J 法的运用技巧:	技术考核	15%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论（青少年营地教育策划）	小论文	20%
	队列队形考核	随堂考核	20%
	拓展活动组织与实施	随堂考核	20%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。10%

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。无请假	
70-80	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。请假少	
60-70	按时上、下课，认真听讲，基本服从教师指挥。缺课少	

2、户外活动拓一破冰总结：15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成户外活动拓一破冰总结内容丰富，可操作性强，有总结有纠错有反思有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成户外活动拓一破冰总结内容丰富，有总结有纠错强。	
70-80	态度端正，认真完成户外活动拓一破冰总结内容丰富。	
60-70	态度端正，完成户外活动拓一破冰总结户内容合理。	

3、K. J 法的运用技巧：15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成 K.J 法的运用技巧内容丰富，可操作性强，有思考。	

80-90	态度端正，认真完成 K.J 法的运用技巧内容丰富，可操作性强。
70-80	态度端正，认真完成 K.J 法的运用技巧内容丰富，能操作。
60-70	态度端正，认真完成 K.J 法的运用技巧内容丰富，基本理解。

4、理论（青少年营地教育策划）：作业设计 20%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成青少年营地教育策划、内容丰富，具有很强的可操作性，有新意。	
80-90	态度端正，认真完成青少年营地教育策划、内容丰富，具有可操作性。	
70-80	态度端正，认真完成青少年营地教育策划、内容丰富，能实施。	
60-70	态度端正，认真完成青少年营地教育策划、内容丰富，有一定的可实施性。	

5、队列队形考核：20%

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

6、拓展活动组织与实施考核（从备选经典拓展活动中抽选进行 5 选 1）：20%

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

七、其他

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，营地指导员、水上救生员等职业认证学习

（二）课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社（出，2012.8年第1版。

2、主要参考书

《休闲体育概论》，李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011、9年第1版。

《休闲体育学》 卢锋，人民体育出版社，2005、10第1版。

3、课外学习资源

四川登山协会网站，中国登山协会网站

大纲执笔：李蜀伟 胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备...具备中国登山协会职业认证。
- 2、本门课程的新课任课教师应...具备两年以上户外运动基础课程教学经历

课程编码：14031209

《户外运动 5》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：户外运动 4

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的 专业方向 课程，是一门必修课，共 64 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术（技能）实践教学 48 学时，考核 8 学时

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程培养体育旅游中户外运动指导与服务技能，使学生掌握与户外运动相关的管理、营销与项目推广等基础核心知识，具备在户外俱乐部、体育旅游机构、环境保护、户外培训、户外救援等单位从事户外运动指导与服务、经营与管理、策划与设计等工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握与户外运动有关的法律、野外生存、野外急救、户外竞赛、户外培训、体育旅游等知识
- 2、能力目标：**创编游戏、编写教案、示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；熟练掌握 SRT、D R T 绳索技能，攀登装备使用，C P R 等急救技术，能参与定向越野比赛裁判组织工作，掌握山地自行车、攀树等户外竞赛技能，有组织户外培训的能力，具备在山地、丛林、等不同地貌进行户外活动的经历和能力。了解与户外运动有关的法律知识，能处理保险、合同事务。了解户外俱乐部的运营流程，能独立策划组织户外活动
- 3、素质目标：**具备良好的户外运动指导与实践能力和推动体育旅游发展的人文素养

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
户外探险一	野外攀岩	
户外探险二	攀树介绍	
户外探险三	溯溪及溪降	
户外探险四	探洞	

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
攀登常用技术	野外攀岩	场地攀岩	熟练掌握
探洞	探洞上升技术		熟练掌握
溯溪	瀑降保护站技术		基本掌握
各种地貌穿越技术	坡地行进技术	丛林行进技术	熟练掌握
攀树技术	攀树, 保护站的建立, 挺身式技术	攀树救援, 树木的修剪	熟练掌握

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
野外探险活动	6	2			
攀树介绍		2			
溯溪及溪降		2	8		
探洞			8		
各种地貌穿越技术		2	8		
攀树, 保护站的建立, 挺身式技术			16		
野外攀岩			8		
总计		8	48	8	64

五、教学方法与手段

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式, 利用视频、课件讲解户外运动中的安全与环保, 介绍体育旅游的发展, 职业认证的途径与要求; 通过操作户外装备、器材学习户外运动中攀登技术、SR T技术、绳索技术、野外急救技术, 学习定向越野、山地自行车、攀树基本技术掌握户外竞赛项目设置, 以基地、俱乐部参观、各种地形地貌户外穿越实践、各类户外比赛等方式, 促进户外技术的掌握和技能的提高。

六、课程考核

（一）考核内容、方式按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	野外攀岩计划与实施	实践总结	15%
	瀑降与一般下降的异同:	小论文	15%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	理论	闭卷考试	40%
	攀树技术考核	随堂考核	10%
	SRT 技术考核	随堂考核	10%

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。10%

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。无请假	
70-80	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥。请假少	
60-70	按时上、下课，认真听讲，基本服从教师指挥。缺课少	

2、野外攀岩计划与实施：15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成野外攀岩计划与实施内容丰富，可操作性强，有新思路。	
80-90	态度端正，认真完成野外攀岩计划与实施内容丰富，可行性强。	
70-80	态度端正，认真完成野外攀岩计划与实施内容丰富。	
60-70	态度端正，完成野外攀岩计划与实施内容合理。	

3、瀑降与一般下降的异同：15%

分数	评定标准	备注
90-100	态度端正，认真完成瀑降与一般下降的异同的分析内容丰富，总结归纳合理，重点突出，有新的观点。	
80-90	态度端正，认真完成瀑降与一般下降的异同的分析内容丰富，总结归纳合理，重点突出。	
70-80	态度端正，认真完成瀑降与一般下降的异同的分析内容丰富，总结归纳合理，。	
60-70	态度端正，认真完成瀑降与一般下降的异同的分析内容丰富，有总结归纳。	

4、理论：闭卷考试 40%

5、攀树技术考核：10%

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

6、SRT 技术考核：10%

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

七、其他

（一）作业及自主学习要求

通过自主学习，完成中国登山协会初级户外指导员培训，营地指导员、水上救生员等职业认证学习

（二）课程资源

1、建议教材

《户外运动》，国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社（出，2012.8

年第1版。

2、主要参考书

《休闲体育概论》，李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011、9年第1版。

《休闲体育学》 卢锋，人民体育出版社，2005、10第1版。

3、课外学习资源

四川登山协会网站，中国登山协会网站

大纲执笔：李蜀伟 胡娇娇

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

- 1、担任本门课程的教师应具备...具备中国登山协会职业认证。
- 2、本门课程的新课任课教师应...具备两年以上户外运动基础课程教学经历

课程编码：14031210

《户外领队职业资格认证》教学大纲

课程学分：6

课程学时：32 学时

先修课程：户外运动

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为体育休闲专业学生开设的专业方向课程，是一门必修课，共 32 学时。其中：理论讲授共 6 学时，技术（技能）实践教学共 22 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育的人才培养要求，本课程是为体育休闲专业学生开设的专业方向课程，开设此课程是为了加深学生对户外的专业性和规范性，加强学生就业方向明确性。随着国家对户外运动的推行，很多高校对户外意识的增强，加大了户外运动休闲专业在高校的普及。这也意味着高校户外必须专业化，鼓励学生考相关的职业资格证书。本课程通过实践与理论相结合的形式，根据职业资格考试的相关内容进行课堂理论与实践教学。目前学生通过学习可以考取资格证有：户外初、中级指导员、攀岩初、中级指导员、营地指导员等等。

- 1、知识目标：**掌握户外运动、户外领队、社会体育指导员等的相关基础理论知识，熟练掌握初级技术技能知识。了解和熟悉户外装备及安全性能，规范户外安全操作技术
- 2、能力目标：**熟练掌握基本的户外技术技能，能够熟练的独自操作。掌握实践技能的方式方法，严谨把握每个环节的操作流程，加深自己到他人的安全意识。
- 3、素质目标：**通过理论与实践相结合，加深学生的专业意识、安全意识、自我认知，同时明确自己的专业方向，对就业方向有新的认识和信心。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一部分户外运动概述	2、户外运动起源与发展 3、户外运动的定义、分类和特点	

章节名称	教学内容	基本要求
第二部分户外运动服装与装备	4、山地户外运动 1、户外运动的服装 2、户外运动装备	
第三部分户外领队职责与管理策略	1、户外领队职责、动机与态度 2、户外运动的计划与准备 3、户外领队的有效沟通与角色 4、户外团队建设与管理	

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、绳结、理绳及背绳技术	1、户外常用绳结的打法 2、理绳的要点和方法 3、背绳技术	户外绳结的功能及作用	熟练掌握每个绳结的打法，能独立操作理绳和背绳技术
二、保护站的设置	1、保护站设置的流程 2、设置保护站的原则		熟练掌握保护站设置的流程及三个基本原则
三、上方保护	1、上方保护的五个流程 2、保护的方式方法	不同保护器的保护方式	正确、熟练掌握上方保护步骤
四、岩降技术	1、岩降的操作流程 2、岩降动作要领	岩降中的辅保	正确、熟练掌握岩降步骤及动作要领
五、上升技术	1、单上升器上升技术 2、下降技术		正确、熟练掌握单上升器上升技术、操作步骤、动作要领以及下降的动作要领

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
六、高空救援	1、高空救援的操作流程 2、高空救援的方式方法	高空救援的注意事项	正确、熟练掌握高空救援的操作流程、方法及要领 具备一定的攀爬能力， 掌握攀爬的技术技巧
七、攀爬	1、向上的攀爬技巧	冲坠	
八、身体素质	1、耐力训练 2、力量训练		达到训练强度和目的

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
户外运动相关内容	6	2			
户外运动服装与装备	6	2			
户外领队职责与管理策略	6	2			
绳结、理绳及背绳技术	6		2		
保护站的设置	6		2		
上方保护	6		4		
岩降技术	6		4		
上升技术	6		4		
高空救援	6		2		
攀爬	6		2		
身体素质	6		2		
合计		6	22	4	32

五、教学方法与手段

采用校内教学场所和校外实践基地相结合、实践和教学相结合，使学生在课堂中掌握素质训练的方法，以及提高身体素质，养成自我锻炼的习惯。

六、课程考核方式

（一）考核的依据

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考

核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

（二）考核内容、方式

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	运动参与（考勤加平时课堂表现）	随堂考核	10%
	技能考核（户外课程内容 PPT 制作和 内容讲解）	随堂考核	30%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	身体素质（12 分钟跑）	随堂考核	20%
	技术综合（保护站的设置、保护点的拆 卸、速降、五步保护法、单上升器上升、 高空救援、溜索紧绳系统、先锋保护、 保护站设置加辅保操作流程抽签考试）	随堂考核	40%

（三）评分标准及考核要求

1、平时考核标准

运动参与（考勤、课堂表现）10%

运动参与根据学生的考勤、平时课堂表现两个方面来评定

a、考勤评分标准（5%）：旷课一次扣 10 分；病假一次扣 2 分；事假一次扣 5 分；迟到一次扣 2 分；早退一次扣 2 分；若无以上记录，全勤得满分。

b、平时课堂表现评分标准（5%）

优秀	良好	一般	及格	不及格
100 分	80—90 分	70 分	60 分	50 分以下

优秀:学生课堂表现好、学习态度端正、上课积极性高

良好：学生课堂表现良好、学习态度端正、上课积极性较高

一般：学生课堂表现一般、学习态度较端正、上课积极性一般

及格：学生课堂表现一般、学习态度一般、上课积极性一般

不及格：学生课堂表现一般、学习态度不端正、上课没有积极性

2、身体素质考核标准（12分钟跑）20%

分数男（米）女（米）		
100	3500米以上	3200米以上
95	3400米	3100米
90	3200-3300米	3000米
85	3000-3100米	2900米
80	2900米	2800米
75	2800米	2700米
70	2700米	2600米
65	2600米	2500米
60	2500米	2400米

3、专业技能考核标准（户外内容 PPT 制作和内容讲解）30%

优秀	良好	一般	及格	不及格
100分	80-90分	70-79分	60-69分	60分以下

评分要素：优秀：PPT制作美观（字体大小、背景颜色等），PPT内容及对内容的把控度好，有相关内容的衔接，讲义PPT大方得体。

良好：PPT制作较美观（字体大小、背景颜色等），PPT内容及对内容的把控度较好，有相关内容的衔接，讲义PPT大方得体。

一般：PPT制作较美观（字体大小、背景颜色等），PPT内容及对内容的把控度一般，有相关内容的衔接，讲义PPT较为大方得体。

及格：PPT制作一般（字体大小、背景颜色等），PPT内容及对内容的把控度一般，有相关内容的衔接，讲义PPT一般。

不及格：PPT制作不美观，PPT内容一般，没有相关内容衔接，讲义差。

4、技术综合考核标准（抽签考核）40%

分数（等级）	技能评定标准
90-100（优秀）	装备清理正确，操作流程熟练，思路清晰，内容掌握透彻。实操性强。
80-89（良好）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握较透彻。实操性较强。
70-79（中等）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握一般。实操性一般。
60-69（及格）	装备清理正确，操作流程不是很熟练，思路不是很清晰，内容掌握一般。实操性一般。
60分以下	装备清理不正确，操作流程不熟练，思路不清晰，实操性差。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

完成不低于两次作业，以纸质文件呈现，未按要求完成，在平时成绩中扣除 10 分。
要求学生课后自行安排自主学习时间，不少于 4 学时。

（二）课程资源

1、建议教材

《户外运动》国家体育总局职业技术鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2012.5.

2、主要参考书

《攀岩》国家体育总局职业技术鉴定指导中心组编，高等教育出版社，2012.6

3、课外学习资源

户外资料网 <http://www.8264.com/>

（三）备注

若学生取得相关职业资格证，例如：初中级户外指导员、初中级指导员、初中级营地指导员等相关职业资格证，可以免修此课程，但必须参加学期末课程考试并完成课程必要的理论任务。

大纲执笔：胡娇娇李蜀伟

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- （1）具备基本理论与技术技能的教学能力
- （2）有两年以上相关课程的教学经验
- （3）有户外相关的职业资格证书

2、本门课程的新课任课教师应...

- （1）参加相关的专业培训
- （2）熟知相关的技术技能
- （3）技术实践公开课 3 次，理论公开课 1 次

课程编码：140213014

《大众足球》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程：

适用专业： 休闲体育

一、课程性质

《大众足球》课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课。本课程学习共 32 学时。其中：课堂理论讲授 4 学时，技术（技能）实践教学 26 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于休闲体育和社会体育的人才培养要求，本课程培养学生基本能掌握足球项目的基础理论知识，掌握足球的基本技术和战术，使学生掌握足球训练方法，具备担任户外拓展类足球项目的教学与训练工作，并且能组织地方初等级别的足球比赛和担任裁判工作的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：了解一定的足球文化发展史，基本掌握足球技战术理论及足球心理知识、足球基本训练方法和手段、足球竞赛规则和裁判法。

2、能力目标：基本掌握足球运动的各种基本技战术，基本能在实际比赛中运动技战术能力。能合理地运用所学知识并进行有效的组织训练；能担任户外培训类足球课程的训练与比赛组织工作；并能指导社区群众足球训练和比赛活动。

3、素质目标：对足球文化进行一定理解，形成和传播正确的足球理念，积极开展足球文化活动，能组织足球爱好者进行训练与比赛。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1、足球运动的产生、发展和特点；	足球运动的起源与发展历程，古代与现代足球的历史考察；足球运动在我国的发展历程以及现阶段遇到的问题；	对理论知识进行梳理的基础上全面理解足球运动的理论知识。
2、足球运动在世界和我国的发展；	校园足球发展现状与对策；竞技足球的发展路径；足球技术的重要性和科学性，	能具体运用相关理论知识到组织训练的实践当中，做到理论与实践相结合。
3、足球运动的发展趋势；		

章节名称	教学内容	基本要求
4、足球竞赛规则与裁判法； 5、足球比赛的观赏。	足球战术的理论创新与应用；足球竞赛规则的演变历程，足球竞赛规则的理解与运用，具体的裁判法案例分析；足球比赛的组织方法和编排。	

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
专项身体练习	(1) 专项速度练习；(2) 协调性练习； (3) 灵敏性训练。	(1) 专项力量训练；(2) 耐力训练。	为适应足球运动的需要，结合足球运动的专项特点。
足球技术	(1) 踢球、 (2) 停球、 (3) 运球、 (4) 射门技术； (5) 头顶球技术。	(1) 掷界外球技术； (2) 抢断球技术； (3) 守门员技术；	使学生基本掌握各种足球基本技术的进攻与防守技术，提高学生在实战中运用基本技术的能力。
足球战术	(1) 无球跑位技术； (2) 局部二过一战术；	(1) 半场攻防战术； (2) 任意球战术。	通过学习，使学生基本掌握个人、局部、整体的进攻和防守战术。提高学生在实战运用战术的基本能力。
裁判实践	(1) 裁判员跑位； (2) 裁判员手势。	(1) 助理裁判和第四官员技术。	通过学习，使学生基本掌握裁判的跑位、手势以及比赛中出现的问题和解决方法。
训练设计与指导	(1) 课堂设计背景分析； (2) 训练内容与方法； (3) 组织形式。	(1) 器材安排。 (2) 训练对象分析。	通过学习，使学生能结合自身专业知识和特点，能够设计出合理的课堂教学计划。

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
理论篇	3	4			4
专项体能	3				2
足球技术	3		2	2	16
			14		
足球战术	3				4
裁判实践			4		4
	3				
			4		
教学比赛	3		2		2
总计		4	26	2	32

五、教学方法与手段

（一）教学方法

1、理论教学和直观教学法：根据教师资格证考试要求及内容，提前布置与安排，在课上以解决相关问题和进行专题讨论为主，做到教师引领学生及时复习与巩固足球相关基本知识与裁判实践。

2、案例教学：提供足球竞赛过程中的技战术实践案例，培养学生洞察力、分析问题、解决问题的能力。

3、合作教学：实践环节组织教学中以小组形式为主，针对教学内容、教学组织、教学方法、教学设计等知识领域进行实践操作，小组之间集思广益，取长补短，从而做到学以致用，培养学生团队协作能力。

（二）教学手段

本课程主要采用直观教学法，将传统教学手段与现代教学技术相融合，注重对教学效果的体现，力求丰富教学资源和方法，提高教学效率。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%

期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	足球裁判员的素质培养	理论作业	
	社区足球运动的开展策略	理论作业	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	双人传接球	随堂考试	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩。
	绕杆射门	随堂考试	
	脚背内侧长传球	随堂考试	

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，平时学习态度很认真、课堂回答问题很积极、严格遵守课堂纪律	
80-89	按时上、下课，不旷课，偶有请假，平时学习态度认真、课堂回答问题积极、严格遵守课堂纪律	
70-79	出勤率较高，训练和比赛态度较认真、题较积极、遵守课堂纪律	
60-69	出勤率较高，平时学习态度一般、课堂回答问题不太积极、遵守课堂纪律	
60 分以下	旷课四次以上、平时学习态度一般、课堂表现一般	

2、理论作业

具体标准如下：

分数	评定标准
90-100	书写非常工整，回答问题涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，能够正确进行分析题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。
80-89	书写非常工整，回答问题涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，基本能够理解题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。

70-79	书写较工整，回答问题能涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。
60-69	书写一般，回答问题基本能运用社区足球运动的开展策略等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。
50-59	书写不规范，回答问题不能涵盖社区足球运动的开展策略等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性差。

3、技术项目：（双人传接球、绕杆射门、脚背内侧长传球）

分数	双人传接球 (个)	绕杆射门 (秒)	脚背内侧长传球 (米)
100	40	8.0	45.00
90	35	8.5	40.00
80	30	9.0	35.00
70	25	9.5	30.00
60	20	10.0	25.00
50	10	11	20.00

七、其他

（一）作业及自主学习要求

在规定期限内完成规定的作业内容和要求，自主学习要求完成相关考核内容的量化。

1、作业：（1）自学课外学习资源；（2）利用课余时间学习足球运动相关资料；（3）网络上观看优秀足球课教学视频。

2、要求：（1）掌握足球训练的不同方法和内容；（2）会撰写足球教案与训练设计。

（二）课程资源

1、建议教材

《球类运动——足球》，王崇喜，北京：高等教育出版社，2010年第3版。

2、主要参考书

《现代足球》，全国体育学院教材委员会，人民体育出版社，2006年第3版。

《足球裁判规则与裁判法分析》，中国足球协会裁判委员会，人民体育出版，2015年第2版。

课外学习资源

中国足球协会官网，中国校园足球官网。

大纲执笔：张孝禄

课程（组）负责人审核签字：张孝禄

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年 4 月 10 日

课程代码：140213018

《网球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课程，是一门选修课，学分为 2 个 学分，共 32 学时。其中：课堂讲授 8 学时，技术实践 20 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

本课程培养学培养学生学习网球技术，促进学生在学习网球兴趣。使学生掌握网球运动的基本技术和基本理论知识，其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：了解网球技术击球的动作方法，了解网球拍及网球场地的画法，网球比赛的基本规则，观赏网球比赛的基本礼仪等。

2、能力目标：初步掌握网球击球方法，初步具备网球裁判能力。

3、素质目标：通过课内外的网球教学和锻炼活动，提高自信心，改善心理状态，体验网球运动的乐趣和成功的感受，形成积极向上的生活态度和良好的体育道德和行为习惯。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1. 介绍教学大纲		(1) 课程性质 (2) 课程教育目标 (3) 教学内容基本要求 (4) 考核方法
2. 网球运动概述	世界网球运动的现状与发展趋势 现代网球运动的特点	网球技术朝着综合战术进攻性打打发展 比赛的商业化，职业化刺激网球运动的高速发展，场地的多样化促进运动员技术更加全面。
3. 网球场地和网球拍	网球场 网球拍 击球动作结构	网球场、网球场、固定物 球拍规格、球拍种类，球拍的几项主要指标，球拍的最佳击球区，球拍拍柄的种类选择，球拍维修。 后引球拍、向前挥拍、球拍触球、随势挥拍

章节名称	教学内容	基本要求
	拍面角度和击球部位	拍面角度和击球部位的定义，拍面垂直，拍面关闭，拍面开放
	击球点	击球点定义，击球点位置及重要性
	注视球和对手动向	注视球和对手动向的作用，意义和手法
	网球比赛的三个基本要素	击球的深度，击球的角度、击球的速度
4. 网球基本理论知识	旋转	旋转的作用，分类及意义
	发力击球的最佳时间	发力击球的分类、最佳时间
	网球社会体育指导员服务	网球社会体育指导员的职责
	网球创伤	网球创伤的治疗与恢复
	基本步法	底线型步法 上网型步法 高压步法 步法的教学训练
	基本握拍法	握拍的重要性，握拍术语，握拍的几种方法
5. 网球竞赛规则	网球竞赛规则	比赛常用规则

(二) 实践部分

章节名称	主要内容	次要内容	基本要求
1. 握拍法	(1) 东方式 (2) 西方式 (3) 大陆式 (4) 半西方式		熟悉不同的握拍方法以及不同握拍方法对不同击球动作的影响，根据个人特点选择握拍。
2. 正手击球	(1) 击球结构 ①准备和引拍 大环形引拍 小环形引拍 直线后引拍 ②向前挥拍 ③触球 ④随球动作 (2) 击球方式 东方式 西方式 半西方式 (3) 击球方法 原地击落地球 移动击落地球 (4) 击球线路		能够做出不同形式的击球动作，根据个人特点熟练掌握一种击球方式。建立合理的肌肉用力、思维记忆。在正确掌握基本动作环节的基础上，进一步改进和提高技术动作细节，不断发挥技术的稳定性、准确性、快速性和应变性的能力；有意识、有针对性地发展个人特长和“高难”技术。逐步培养符合学生个性条件、适合世界技术发展趋势的雏形打法。

章节名称	主要内容	次要内容	基本要求
	直线、斜线、反斜角线		
	(5) 击球位置		
	(6) 击球时间		
3. 反手击球	(1) 单手上旋		掌握单手上旋击球与正手上旋击球和双手反拍上旋击球的异同点,了解反手击球常犯的五种错误。要求学生掌握反手击球的三种不同方式,在开始学习阶段先不教单手上旋击球技术,以防影响积极移动脚步的习惯。
	(2) 双手上旋		
	(3) 单手削球		
	(1) 握拍法		强调发球的重要性。
	(2) 手法		
	(3) 命中率		
4. 发球	(4) 动作结构		
	(5) 不同旋转		
	(6) 不同落点		
	(7) 不同速度		

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
世界网球运动的现状与发展趋势	7	2			2
现代网球运动的特点	7	2			2
网球场地	7	1			1
网球拍	7	1			1
击球动作结构	7	2			2
握拍法	7		1		1
正手击球	7		3		3
发球	7		3		3
反手击球	7		4		4
截击球	7		3		3
接发球	7		2		2
比赛	7		4		4
技术考试	7			2	2

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
技能考试	7			2	2
合计		8	20	4	32

五、教学方法与手段

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

(二) 抓住技术难点和关键, 改进教法提高质量, 根据队员情况区别对待, 培养和发展个人特点。

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

六、课程考核

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》, 以及体育学院关于考试的相关规定, 本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式, 加大过程评价力度, 特别突出学生应用实践能力的考核, 具体成绩构成如下:

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合 (40%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计, 三项评价内容的平均分为最终的平时考核成绩
	理论 1: 画出网球场地图, 并标明每条线的长度。	作业	
	底线正反手击球比赛	以赛代考	

2、期末综合 (60%)

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	正手底线击球	随堂考试	采用百分制统计, 三项评价内容的平均分即为最
	反手底线击球	随堂考试	

(二) 评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	或者早退
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	算一次旷
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	课
60分以下	多次迟到旷课，不认真听讲，学习不积极。	

2、作业

分数	评定标准
90-100	阐述准确，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	部分阐述不准确，部分逻辑混乱，无抄袭现象
70-79	部分阐述不准确，部分逻辑混乱，部分袭现象
60-69	部分内容与题目不相符，逻辑清晰程度差，部分抄袭现象
60分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度差，抄袭现象严重

3、底线正反手击球比赛

分 数	评 定 标 准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度和速度，落点好，抽球次数在 20 拍以上。
80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，球速较快，抽球次数在 15-20 拍。
70-79	拍面控制不够准确，能将球回击到对方有效区域，球速一般，抽球次数在 10-15 拍。
60-69	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，球速较慢，抽球次数在 5-10 拍。
60分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，球速较慢，抽球次数在 5 拍一下。

4、底线正、反手击球技术

分 值	技 评 标 准
90-100	拍面控制好，挥拍动作流畅，打出的球有力度与速度，落点好，正、反手分别能打到有效区 10 个。
80-89	拍面控制较好，能将球回到对方有效区域，正、反手分别能打到有效区 9 个以上。
70-79	能将球回击到对方有效区域，正、反手分别能打到有效区 8 个以上。

60-69	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，正、反手分别打到有效区 7 个以上。
60 分以下	拍面控制不够准确，挥拍动作不正确，正、反手分别打到有效区 6 个以下。

5、扇形折返跑

项目成绩分值	男	女
100	31 “00	35” 00
90	31 “50	35” 50
80	32 “00	36” 00
70	32 “50	36” 50
60	33 “00	37” 00
50	33 “50	37” 50
40	34 “00	38” 00
30	34 “50	38” 50
20	35 “00	39” 00
10	35 “50	39” 50

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

- 1、根据教师要求，学生认真完成书面作业，教师认真批改。
- 2、要求学生课后认真复习课堂讲解内容，查阅相关网站，学习动作要领。
- 3、课余有条件学生对着镜子挥拍练习，或者在网球场复习网球技术动作。

(二) 课程资源

1、建议教材

《现代网球技术教学法》，孙卫星编著，北京体育大学；2013

2、主要参考书

《高等学校教材-网球运动教程》，陶志翔，高等教育出版社，2013 年 8 月

3、学习网站

<http://www.56.com/w63/album-aid-9078675.html> 王越网球教学

http://www.youku.com/playlist_show/id_2235904.html 尼克·波利泰尼网球教程

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

课程编码：14031317

《羽毛球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业、社会体育指导与管理专业学生开设的专业拓展课程，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 6 学时，技术（技能）实践 24 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对社会体育指导与管理与休闲体育人才培养的要求，本课程旨在培养学生的羽毛球的基础知识和基本技能从而掌握一项体育专业技能。通过教学使学生基本掌握羽毛球的基本羽毛球基本技、战术内容和羽毛球裁判基础知识，了解羽毛球项目目前发展的现状，对羽毛球产业有一定的了解，学会欣赏羽毛球比赛，指导大众进行羽毛球健身，培养学生对羽毛球健身互动的兴趣。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：

- 1) 加强学生对羽毛球运动的深刻理解，了解掌握羽毛球运动的起源和发展。
- 2) 了解羽毛球单、双打竞赛基本规则以及基本裁判法，提高对比赛的欣赏能力、裁判能力。
- 3) 规范学生羽毛球基础动作，提高学生运用羽毛球基本技、战术的能力。
- 4) 学会欣赏羽毛球比赛，了解羽毛球比赛在全球的开展情况。

2、能力目标：掌握羽毛球基本技术，担任羽毛球裁判，指导大众羽毛球健身。

3、素质目标：培养学生树立终身体育的理想，积极投身羽毛球锻炼的信念，提高学生的人文修养和职业素养，加强学生的团队协作精神。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一讲 羽毛球基础认识		通过对课程的讲解，学生应该
1、世界羽毛球运动发展情况	讲解羽毛球运动的起源，现代羽毛球竞技运动的起源以及世界羽毛球运动发展	掌握世界羽毛球运动和中国羽毛球发展的现状，同时了解羽毛球运

章节名称	教学内容	基本要求
	的几个重要时期	动的主要特点和意义
2、中国羽毛球发展情况	讲解现代羽毛球运动传入中国，中国竞技羽毛球运动的起步，中国羽毛球在国际羽坛的地位	
3、羽毛球运动的主要特点与意义	羽毛球运动简介，羽毛球运动的主要特点，参加羽毛球运动的主要意义	
第二讲 羽毛球竞赛规则		通过对羽毛球场地设备、竞赛项目方法以及羽毛球裁判员与裁判方法的讲解，了解常见羽毛球球拍、羽毛球以及羽毛球相关装备的各种参数知识，同时了解比赛中裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的职责与裁判方法。
1、羽毛球场地设备	介绍羽毛球所需要的竞赛场地以及附属设施	
2、羽毛球竞赛项目和方法	讲解羽毛球竞赛的单项赛和团体赛项目和竞赛中经常用到的单循环和单淘汰等基本方法	
3、羽毛球裁判员的职责与裁判方法	讲解裁判长、主裁判、发球裁判员、司线员、以及记分员的职责与裁判方法	
第三讲 羽毛球俱乐部的管理		通过对羽毛球俱乐部的管理讲解，学生了解目前羽毛球俱乐部发展的现状，了解羽毛球俱乐部未来发展的前景
1. 羽毛球俱乐部的日常管理	讲解羽毛球俱乐部的管理，以及走访乐山市羽毛球俱乐部	
2. 羽毛球俱乐部的课程和人员管理		

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
羽毛球技术入门	正手握拍 反手握拍	正手握拍曲指发力 反手握拍曲指发力	掌握羽毛球正反手握拍技术，并能灵活运用
基本手法			掌握羽毛球的发球、击球的主要技术，
发球			并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
正手发球	正手发后场高远球 正手发网前小球		
反手发球	反手发后场平高球 反手发网前小球		
接发球	接发球的站位 接发球的准备姿势		
击球技术			

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
前场击球技术	正手放网前球 反手放网前球	正手搓球 反手搓球	
中场击球技术			
抽球技术	正手平抽球 反手平抽球		
后场击球技术			
吊球	正手高球 正手吊直线球 正手吊斜线球 轻吊	正手平高球	
杀球	正手杀直线球 正手杀斜线球		
基本步法			掌握羽毛球的上网步法、后退步法和中场两侧移动步法的主要技术，并明白其中的技术原理，且能分析讲解技术动作，并做出示范
上网步法	右侧跨步上网 右侧跨步上网 并步上网	右侧交叉步上网 右侧交叉步上网	
后退步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法		
中场两侧移动步法	向右侧蹬跨步移动步法 左侧正对球网移动步法		
基本战术			掌握羽毛球单打和双打当中的主要技术，并能灵活运用
单打	发球抢攻战术 压底线战术		
双打	攻中路战术 攻人战术		
羽毛球身体素质训练	跳绳练习 立卧撑练习		掌握羽毛球身体素质练习的方法，并能指导一般人进行练习
羽毛球裁判练习	模拟赛事担任裁判 模拟比赛担任司线员		掌握羽毛球裁判判罚的内容，能进行一般小型比赛执法。

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
羽毛球运动起源与发展	2	2			2
羽毛球竞赛规则	6	2			2
羽毛球俱乐部的管理	6	2			2
羽毛球握拍	6		2		2
正手高远球	6		2		2
反手发网前球	6		4		4
接发球讲解	6		2		2
身体素质练习	6		2		2
正手高球和吊球	6		2		2
正手杀球和网前放、挑、扑球	6		2		2
上网步法	6		2		2
后退步法	6		2		2
发球抢攻战术	6		2		2
接发球抢攻战术	6		2		2
技术考试	6			2	2
合计		6	24	2	32

五、教学方法与手段

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用；采用开放式、探究式等多种教学方式和现代化的教学手段，拓展体育课程的空间。开展师生之间、学生之间开展多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。教师既要注重教法的研究，又要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 2、教师在实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生能够科学地进行健身锻炼，合理掌握锻炼方法，改善心理状态、克服心理障碍，提高运动能力和自信心，养成良好的行为习惯和积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具备健康的体魄，良好的身体素质。
- 3、教师负责对学生的身体素质、专项运动技能、学习态度与表现、交往与合作精神、情意表现、出勤等整体情况进行评价
- 4、积极组织学生参加校内羽毛球比赛以及校内的羽毛球协会，鼓励学生了解校外羽毛球俱乐部教学与管理，参与指导羽毛球爱好者的基础教学工作。

六、课程考核

(一) 考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合 计	100%

注：如果期末综合任意一项不及格，则该课程考核成绩按照不及格成绩填写，不参与平时综合折算。

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩
	理论 1：绘制羽毛球场地标准图	作业	
	理论 2：用案例形式，分析讲解击打高 远球的技术动作要领	作业	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	评价内容	成绩统计
期末综合	发正手高远球 技术	随堂考试	采用百分制统计，四项评价内容的平 均分即为最终的平时综合成绩 如果 任意一项不及格，则期末成绩以 40 分计算。
	反手发网前球	随堂考试	
	1 分钟立卧撑	随堂考试	
	1 分钟 30 秒计时跳绳	随堂考试	

（二）成绩评分标准及考核要求

1、平时综合 40%

（1）学习参与

考核标准：根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

评分标准：

分数（等级）	课堂出勤和课堂参与标准
100-90（优秀）	全勤、学习态度积极、上课积极思考，踊跃发言
89-80（良好）	全勤、学习态度积极、上课积极思考

79-70 (中等)	请假 1-2 次、学习态度较好、偶尔上课开小差
69-60 (及格)	迟到或早退 1-2 次, 学习态度一般、上课不认真
59-50 (不及格)	旷课 2-3 次 学习态度差, 上课态度消极
50 以下 (不及格)	旷课 3 次以上, 学习态度很差、上课态度极为消极

(2) 绘制羽毛球场地标准图

考核标准: 学生运用铅笔、签字笔和标尺等绘图工具在 A4 纸上绘制标准羽毛球场地, 并在场地上标注出对应的数据。

评分标准:

分数 (等级)	绘图评分标准
100-90 (优秀)	图形公正, 依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面整洁, 场地的各个数据和单位标注准确, 并注明球场高度、球网高度, 各个区间有明确的标注。
89-80 (良好)	图形公正, 依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面整洁, 场地的各个数据和单位标注准确, 各个区间有明确的标注。
79-70 (中等)	图形公正, 但没有依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面整洁, 场地的各个数据和单位标注有缺失, 各个区间标注不明确。
69-60 (及格)	图形线条不规则, 但没有依照正规羽毛球场地的比例进行绘制。卷面潦草, 场地的各个数据和单位标注有重大问题, 各个区间标注不明确。
59-50 (不及格)	图形潦草, 没有运用标尺进行绘制, 没有对场地的各个数据和单位进行标注, 各个区间缺少标注。
50 以下 (不及格)	作图随意, 数据和单位缺失, 区间标注缺失, 学习态度消极

(3) 用案例形式, 分析讲解击打高远球的技术动作要领

考核标准: 学生运用上课学习的有关击打高远球的技术动作, 用文字和图形的形式把高远球的技术动作以案例的形式编写出来。

评分标准:

分数 (等级)	分析讲解击打高远球技术动作评分标准
100-90 (优秀)	卷面整洁, 书写工整; 技术讲解层次分明, 思路清晰; 各个技术动作分析合理, 步骤分析顺序正确, 各个步骤描述准确; 对重点步骤能做出详细的分析; 配图简洁, 大方, 能为分析做出有效的补充; 能根据分析基本能了解击打高远球的基本技术要领。
89-80 (良好)	卷面整洁, 书写工整; 技术讲解层次分明, 思路清晰; 各个技术动作分析基本合理, 步骤分析顺序基本正确; 各个步骤描述基本准确; 能对重点步骤能做出分析; 配图简洁, 大方, 能为分析做出有效的补充; 能根据分析基本能了解击打高远球的基本技术要领。
79-70 (中等)	书写工整; 技术讲解层次分明, 思路清晰; 各个技术动作分析基本合理, 但有小瑕疵; 步骤分析顺序基本正确; 各个步骤描述不够准确; 能对重点步骤能做出分析; 配图简洁,

	大方，能为分析做出有效的补充
69-60 (及格)	书写潦草；技术讲解层次不够分明，思路清晰；各个技术动作分析基本合理，但有小瑕疵；步骤分析顺序基本正确；各个步骤描述不够准确，有个别步骤要点描述错误；能对重点步骤能做出分析；配图不够简洁，大方，基本能对分析做出有效的补充
59-50 (不及格)	书写潦草；技术讲解层次不够分明，思路不清晰；各个技术动作分析合理性不够；；步骤分析顺序不正确；各个步骤描述不够准确，有个别步骤要点描述错误；能对重点步骤能做出分析；配图不能对分析做出有效的补充
50 以下 (不及格)	书写潦草；技术讲解层次不分，思路混乱；各个技术动作分析有重大错误；步骤分析顺序不正确；各个步骤描述不准确；不能对重点步骤能做出分析；配图不能对分析做出有效的补充

2、期末综合 60%

(1) 发正手后场高远球

考核方法：学生站在右发球区单打发球线后任意位置发高远球（10 个），球要落进双打后发球线和底线、中线和双打边线之间。

1) 技术考核

评分标准： 男/女

分数	高远球个数
100	10
90	9
80	8
70	7
60	6
50	5

备注（5 个以下不及格，该项考试不及格按照 40 分计算）

(2) 发反手网前小球

考核方法：学生站在右发球区发反手网前小球（10 个），网前小球落点应在对方前发球线附近，未过对方前发球线或者超过后底线等违例行为均不计分。

1) 技术考核

评分标准： 男/女

分数（分）	反手网前球个数
100	10 个
90	9 个
80	8 个
70	7 个

60	6 个
50	5 个

备注（5 个以下不及格，该项考试部及格按照 40 分计算）

（3）1 分钟 30 秒计时跳绳

考核方法：统计 1 分 30 秒内跳绳的个数，统计成绩按照下表折合成 100 分制计算。

要求：跳绳过程中，不得停顿休息，如有绊住，仍可继续。时间到以后个数无效。

评分标准：单位（个）

分数	完成次数（男子）	完成次数（女子）
100	200	190
90	180	170
80	160	150
70	140	130
60	120	110
50	100	90

注：男子 100 次或 90 次以下该项目都不及格均以 40 分计算

（4）1 分钟立卧撑

（1）1 分钟立卧撑

考核方法：统计 1 分钟内立卧撑的个数，统计成绩按照下表折合成 100 分制计算，得分没有超过 50 分不计成绩。

要求：开始时身体直立,首先做一个俯卧撑，然后收小腿成半蹲姿势，再跳起来。时间到以后个数无效。

评分标准：单位（个）

得分	100 分	95 分	90 分	85 分	80 分	75 分	70 分	65 分	60 分	55 分
成绩（男子）	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
成绩（女子）	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
得分	50 分									
成绩（男子）	8									
成绩（女子）	6									

注：男子 8 个以下女子 5 个以下该项目不及格 均以 40 分计算

七、其他

（一）作业及自主学习要求

羽毛球课作业包括上交批改的两次作业以及各个模块结束的随堂作业。其中两次上交作

业纳入期末成绩考核评定，两次作业的内容分别是：1、绘制羽毛球场地标准图；2、用案例形式，分析讲解击打高远球的技术动作要领。另外的模块随堂作业要求学生在每个模块教学完成后自行进行复习并查阅相关资料。自主学习要求学生在教师每节课上课前预习相关的知识内容，课后对教学的重难点知识进行梳理，平时课余时间多浏览相关的有关羽毛球教学的多媒体教学软件以及教学视频，并对其中不能掌握的技术进行模仿练习，多观看有关的大型羽毛球赛事，学会欣赏羽毛球比赛。

（二）课程资源

1、建议教材

1、肖杰. 羽毛球运动理论与实践 [M] 北京：北京：人民出版社，2015年3月

2、主要参考书：

1、李楠. 现代羽毛球运动多角度审视实践探索. [M]. 北京：中国书籍出版社，2017年 第一版

2、中国羽毛球协会. 羽毛球竞赛规则. [M]. 北京：北京体育大学出版社，2017年

3、托尼·格赖斯. 羽毛球运动入门到精通. [M]. 北京：人民邮电出版社，2017年 第二版

3、课外学习资源

<http://www.cba.org.cn/>

<http://www.badmintoncn.com/>

大纲执笔：周咏松

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：周咏松

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年 5 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

任课教师应该具备的条件和要求：

1、担任本课程的教师应具备体育类研究生学历，具备讲师以上职称，具备省级以上体育主管部门颁发的羽毛球教练员证书和二级以上羽毛球裁判员证书和一级社会体育指导员证书。从事羽毛球专业教学至少4年以上，至少带队参加省级羽毛球比赛2次。

2、本门课新任教师应具备体育类硕士学位，在研究生期间对羽毛球运动进行过系统的学习，至少进行2次以上公开课教学或者以羽毛球教学的形式参加校内的讲课比赛，至少完成32学时的有关羽毛球课程教学的文件撰写。随堂专业实习1学期经过学院试讲试教考核，通过考核，方能担任本课程的教学工作。

课程编码：140213015

《软式排球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课程，是一门选修课程，学分为 2 学分，共 32 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术技能实践 24 学时，考核 4 学时。

二、课程目标

根据体育学院 2015 版人才培养方案，非师范专业培养目标为“一专多能”的复合型应用型人才要求，2017 年对非师范的社体指导与管理专业和休闲体育专业进行了专业拓展课程的改革，要求学生在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在从事社区体育、大众健身指导与服务，经营与管理，策划与设计等组织能力。

本课程旨在培养学生对气排球的认知，了解气排球项目的起源、发展状况与发展前景，与全民健身的关系及在其中的重要地位。本课程要求掌握气排球的基本技术动作和基本战术，同时具备会讲解、会示范、会分析纠正错误、会组织气排球比赛与表演推广的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：掌握气排球运动的基本技术，并掌握基本技术的教学内容的特点、教法与裁判法等知识和方法。知道气排球的起源与发展，了解气排球运动在全民健身中的实用价值、运动特点与项目内涵。

2、能力目标：掌握气排球的基本技术和基本战术，能看懂气排球项目的比赛，具备能动手展示、能组织教学、能组织比赛、能策划、编排表演的能力。

3、素质目标：培养学生坚韧不屈、独立学习与团队合作的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
气排球概述	气排球的起源与发展	了解其气排球运动的发展
气排球裁判法	基本规则	理解简单的规则与判罚
气排球组织编排	竞赛组织，单循环/单淘汰	掌握气排球的规程制定，掌握 8 支队伍及以下的编排

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
准备姿势及移动	基本准备姿势 并步、滑步、交叉步移动	移动后的脚步衔接动作	掌握其动作技术要领并且能够标准示范其动作技术和掌握其基本的教学训练方法。
发球技术	正面上手发球 正面下手发球	发球的抛球, 击球、手法、用力等技术的衔接	掌握其动作技术要领并且能够标准示范其动作技术和掌握其基本的教学与训练方法。
垫球技术	正面双手垫球 移动接发球垫球	背垫, 体侧垫球	双臂夹紧, 全身协调用力, 触球部位正确。
传球技术	正面上手传球 移动传球技术	背向传球技术 网前二传技术	正确的手型, 合理的击球点, 协调用力
扣球技术	正面扣球技术	近体快攻	合理助跑起跳时机, 正确的人球位置, 手臂鞭打, 全手掌包球
拦网技术	单人拦网	双人拦网	起跳时机合适, 手法正确
防守战术	单人拦网防守	“双人拦网心跟进”防守	拦网人下撤及时, 后排防守取位正确, 注意弥补配合
进攻战术	“中一二”接发球进攻	“边换中”接球进攻, “边一二”接发球进攻	补部位正确, 换位及时, 一传接发要配合明确, 二传分球合理

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
气排球发展、编排方法	3	1			
常见违例及犯规	3	1			
基本姿势与移动	3				
发球技术	3		4		
垫球技术	3		6		
传球技术	3		4		
扣球技术	3		4		
拦网战术	3		4		
防守和进攻战术	3		6		
技术考试	3			2	
合计		2	28	2	32

五、教学方法与手段

为提高学生积极性，针对课堂项目采用教师引导与探究式合作学习的教学方式。

（一）课堂教学方法

采用讲授、演示、讨论的教学模式，把学生按比赛分成6人一组若干小组，给出子项目，由小组进行讨论，由教师对各小组讨论结果进行点评，指出不足之处，进行改进，培养学生的分析问题、解决问题能力。

（二）实训教学方法

实践教学主要采用引导、探究加合作法以及案例等。实践教学以学生为主、老师为辅为原则，从单一的课堂灌输到多种方法并用，让学生主动学习，提高教学实践能力。这些方法对于提高教学效果和教学效率将起到良好的效果。在教学中让学生养成主动学习及参与的习惯，培养学生的学习兴趣，强化练习效果，做到会讲、会做、会写、能组织。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%

期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下：

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论 1: 教案	作业	
	理论 2: 气排球规则	作业	
	理论 3: 气排球的竞赛组织	作业	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	教学比赛	以赛代考	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	双人垫球	随堂考核	
	发球	随堂考核	

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习非常积极，虚心诚恳。	
80-89	偶尔上、下课迟到或早退，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	偶尔上、下课迟到或早退，不旷课，基本认真听讲，服从教师指挥，练习较积极，虚心诚恳。	
60-69	偶尔上、下课迟到或早退、旷课 1 次，基本认真听讲，基本服从教师指挥，练习基本积极，虚心诚恳。	
60 以下	经常上、下课迟到或早退、旷课 2 次，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极。	

2、教案

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	书写规范，内容清晰，整体性强，知识点完整，无错误
90—80	书写比较规范，内容比较清晰，整体性较强，知识点完整，无错误
80—70	书写基本规范，内容基本清晰，基本具有整体性，知识点较完整，有错误

70—60	书写基本规范，内容基本清晰，基本具有整体性，知识点基本完整，错误较多
60 以下	书写不规范，内容不清晰，缺乏整体性，错误多/没有完成记录表

3、气排球竞赛组织（以组织一次年级比赛为例）

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	书写规范，结构完整，内容清晰，知识点完整，编排方法恰当
90—80	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，知识点较完整，编排方法恰当
80—70	书写基本规范，结构较完整，内容比较清晰，知识点基本完整，编排方法恰当
70—60	书写基本规范，结构较完整，内容基本清晰，知识点有漏缺，编排方法恰当，错误较多
60 以下	书写不规范，结构有误，内容不清晰，知识点缺漏多，编排方法错误，错误多

4、气排球规则

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	书写规范，内容完整，知识点完整，规则内容全面，规则解释清楚
90—80	书写较规范，内容较完整，知识点较完整，规则内容较全面，规则解释清楚
80—70	书写基本规范，内容较完整，知识点基本完整，规则内容较全面，规则解释基本清楚
70—60	书写基本规范，内容基本完整，知识点基本完整，规则内容遗漏多，规则解释基本清楚
60 以下	书写不规范，内容不完整，知识点遗漏多，规则内容遗漏多，规则解释不清楚

5、教学比赛 20%

考核方法：进行教学比赛，按照本届教学比赛竞赛规程，在本年级名次录取办法进行成绩评定。

分数	名次
100—90	第一、二名
90—80	第三—六名
80—70	第七、八名
70—60	第九、十名

6、正手发球

考核方式：考生在发球区按规则要求连续发球 10 次，结合学生的技术运用，按发球有效性进行评分。每人只考一次，发球技术必须符合规则规定，发出的球应具有一定速度和力量。

考核标准

得分	100	90	80	70	60	55	40	30	20	0
次数	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

7、双人对垫球

考核方式：在排球场进行，相距约 1-3 米进行两人一组的对垫。排球比赛规则进行，每人触球一次，计算一次，连击不算失误，但也不计次数，每人可考试两次，取最好成绩。

考核标准：

得分	100	90	80	70	60	55	40	30	20	10	0
男	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
女	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20

七、其他

（一）作业及自主学习要求

- 1、作业：基本能掌握的撰写气排球竞赛规程及相关，篮球基本技术的讲解练习方法。
- 2、要求：自主学习巩固提高大纲介绍部分教学内容（次要技术内容），以便满足中学体育与健康课程教学的需要。

（二）课程资源

1、建议教材

《气排球运动教程》谭洁. 湖南师范大学出版社. 2017. 1

2、主要参考书

《气排球运动通用教材》徐远香.. 西南交通大学出版社. 2015. 12

《排球竞赛规则》人民体育出版社

3、课外学习资源

大纲执笔：杨建

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备气排球专业技术教学 3 年以上的经历。同时了解气排球项目的发展，具有利用气排球项目进行大众体育健身的指导能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有教育学硕士研究生学历，或者具备排球专业技术 4 年以上的教学经历。同时必须完成两次以上的公开课教学，得到学院领导和同行专业教师的认可。

课程编码：140213013

《三人制篮球》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 4 学时，技术实践 24 学时，考试 4 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养学生较为系统的学习三人制篮球的基本理论知识，使学生掌握三人制篮球运动的基本知识，基本技术，具备三人制篮球项目独立教学的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：使学生能够识别和掌握简单的三人制篮球规则，基本掌握球类的简单编排方法。

2、能力目标：

- (1) 使学生基本掌握篮球基本技术动作，提高身体控制球的能力。
- (2) 规范技术运用，提升学生的篮球基本技术讲解能力。
- (3) 培养学生的组织及执裁三人制篮球比赛的实践能力。

3、素质目标：具备认真刻苦、勇于实践的工作作风、严谨的工作态度、敬业精神、良好的团队协作意识、优秀的策划素养。

三、教学内容

(一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
篮球运动基础理论	篮球运动的起源、篮球发明的历史背景、篮球运动演进、现代篮球运动的发展历史、我国篮球运动的开展状况	掌握篮球运动的起源和发展趋势、了解篮球运动的规律、特点和作用
三人制比赛规则，常见球类编排方法	比赛场地，记录台，最新比赛规则（2015 年最新修订版），单循环/单淘汰	了解三人制篮球比赛规则（相对于五人制比赛的不同点）；掌握 8 支队伍及以下的编排

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
篮球基本技术动作	基本脚步（急停：一步、两步。防守脚步：侧滑步、攻击步、后撤步）；投篮技术（原地单手肩上投篮、双手胸前投篮、行进间低手上篮、行进间高手投篮）；传球技术（双手胸前传球、双手击地传球、单手侧身传球、单手击地传球）；运球技术（变向、转身、胯下、背后）		能够较为熟练掌握各个技术动作
防守基本技术动作	防守无球人，防守持球人，交换防守练习		防守不同队员时防守方式的灵活运用
三人基础配合技术	传切，掩护，策应，突分技术		明确跑动路线及配合方式

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
篮球基本技术动作	2		8		8
防守基本技术动作	2		4		4
三人制基础配合练习	2		8		8
篮球理论教学	2	4			4
教学比赛	2		4		4
技术综合考试	2			2	2
专项技能考试	2			2	2
合计		4	24	4	32

五、教学方法与手段

以篮球基本技术教学为主，对三人制篮球比赛规则，战术运用在课堂教学中采用讲授方式、讨论方式、教学比赛和实践方式相结合。在课堂教学中要培养学生对篮球技战术的实际运用能力，让学生自由组队，自行组织小型半场 3v3 比赛。每次课前老师给一

个学生提出上课的内容和要求，促使学生在课后独立思考，在下次上课前要求学生提供详细的上课教案，并带领全班学生做准备活动。

六、考核方式

（一）考核的依据

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为综合考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成绩（仍可采用比制，此 处注明各自比例）
	战术演练	作业+随堂考核	
	技术指导	抽题示范	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	一分钟投篮	随堂考核	采用百分制统计，三项评价 内容的平均分即为最终的 期末综合成绩
	全场折返跑	随堂考核	
	半场 3V3 比赛	以赛代考	

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，	

	练习积极，虚心诚恳。	学生旷课达4次及以上，取消
80-89分	按时上、下课，不旷课，服从教师指挥，练习比较积极，虚心诚恳。	考试资格；学生迟到、早退情况根据次数决定，得分不满55
70-79分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	分者，取消考试资格。任课教师做好笔记，做到有理有据，
60-69分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	

2、战术演练

分数	评定标准	备注
90-100分	战术配合明确，跑动路线清晰，技术运用合理。	
80-89分	战术配合比较明确，跑动路线清晰，技术运用合理。	学生自由组队（3人一组），自主设计半场三人配合战术，并用图纸的形式记录下来。
70-79分	战术配合比较明确，跑动路线比较清晰，技术运用比较合理。	
60-69分	战术配合基本明确，跑动路线基本清晰，技术运用基本合理。	
60分以下	战术配合不明确，跑动路线不清晰，技术运用不合理。	

3、技术指导

分数	评定标准	备注
90-100分	技术动作表述正确，示范动作规范、条理清晰、步骤正确	
80-89分	技术动作表述比较正确，示范动作规范、条理清晰、步骤正确	
70-79分	技术动作表述比较正确，示范动作比较规范、条理比较清晰、步骤比较正确	学生依次抽取所讲解的技术动作（每人1分钟准备时间，
60-69分	技术动作表述基本正确，示范动作基本规范、条理基本清晰、步骤基本正确	分别把技术动作重难点解析并做示范）
60分以下	技术动作表述不正确，示范动作不规范、条理不清晰、步骤不正确	

4、一分钟投篮

分数	评定标准	备注
90-100分	投篮动作规范，流畅（男生进球8个；女生进球6个）	移动过程中不得出现违例现象，每出现一次违例（如走步）扣1分，女生和男生应采用双手胸前投篮技术和单肩上投
80-89分	投篮动作比较规范，流畅（男生进球7个；女生进球5个）	
70-79分	投篮动作比较规范，流畅（男生进球6个；女生进球4个）	
60-69分	投篮动作基本规范，流畅（男生进球5个；女生进球3个）	

60分以下 投篮动作不规范,流畅(男生进球4个;女生进球2个) 篮上技术中的一种进行考评。

5、全场折返跑

分数	评定标准	备注
90-100分	男生: 29s—28s; 女生: 31s—32s	5名学生为一组站在底线后,
80-89分	男生: 30s—31s; 女生: 32s—33s	进行全场折返跑(3次往返)。
70-79分	男生: 32s—33s; 女生: 34s—35s	每位学生必须踩线后折返,每
60-69分	男生: 34s—35s; 女生: 36s—37s	出现一次违例(如没有踩线)
60分以下	男生: 36s; 女生: 38s	扣1分。

6、半场3V3比赛

考核要求:每队成员至少5名,必须有一名女生(如人员分配不均匀,可以实际上课人数制定)。每队同学必须亲自完成秩序册的编写,自行抽签分组进行比赛。比赛规则严格按照国际篮联3V3比赛规则执行,比赛流程采用单循环(胜者积:2分;负者积:1分)。最终成绩排名按积分依次排序。

分数	评定标准	备注
90-100分	总积分排名:第1-2名	最终成绩按照排名,分区域依次记录。根据上场时间,得分,技术运用等综合情况给予成绩。
80-89分	总积分排名:第3-4名	
70-79分	总积分排名:第5-6名	
60-69分	总积分排名:第7-8名	
60分以下	总积分排名:第9名以后	

七、其他

课程资源

1、建议教材

- (一)《篮球运动教程》.篮球运动教程编写组.2013.北京体育大学出版社
- (二)篮球规则.中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.
- (三)篮球裁判员手册.中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.

2、主要参考书

- (一)《篮球运动教程》.篮球运动教程编写组.2013.北京体育大学出版社
- (二)《球类运动--篮球》.王家宏.高等教育出版社.2015.
- (三)篮球规则.中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.

3、课外学习资源

中国大学生篮球联赛官网（www.cuba.edu.cn）三对三篮球规则

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）篮球国家二级运动员，篮球国家一级裁判员

2、本门课程的新课任课教师应具备：

（1）一分钟投篮不低于 7 个；全场折返跑不大于 30S

（2）国家一级裁判员

课程代码：140213025

《大众健身操》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，学分为2个学分，共32学时。其中：课堂讲授4学时，技术实践24学时，考核4学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于社会体育指导与管理、休闲体育专业人才培养要求，本课程培养学生审美观，提高学生身体素质、协调性及韵律性，激发学生锻炼的热情，为树立终身体育意识服务。使学生掌握健身方法和技巧，具备自我健身能力。其具体培养目标描述如下：

知识目标：让学生从理论上去了解健美操运动，激发学生学习的兴趣，培养学生审美观，提高学生鉴赏能力。

能力目标：学生具有读图能力和创编能力，并能够对健身操比赛作简单评价。

素质目标：运用健身操手段进行身体锻炼和锻炼指导，为其将来终身健康提供技术技能支持。

三、教学内容

（一）理论课部分

章节名称	教学内容	基本要求
大众健身操概述	健身操的兴起、特点与发展概况	掌握大众健身操的基本理论知识，了解中外健身操发展状况，认识开展大众健身操意义，从而为今后开展健身操活动打下良好的基础。
大众健身操的创编	健身操的创编原则及步骤	掌握健身健美操与竞技健美操创编的基本理论与方法，能够自己创编健美操基本动作组合，设计健美操队形，选自健美操音乐，集体合作创编竞技健美操。
健身健美操竞赛裁判	健身健美操竞技健美操竞赛裁判知识	掌握健身健美操和竞技健美操竞赛裁判的基本知识，能够进行健美操的排练与竞赛组织工作。

（二）实践课部分

教学内容	主要技术	基本要求
大众健身操基本素质练习	柔韧练习 力量练习 弹跳练习	在全面提高身体素质的基础上，重点提高健美操专项素质，并掌握健身操基本素质练习方法。
大众健身操基本动作、队	上肢基本动作、健身操基本步法、躯	掌握健身操基本动作的规范做法，培养

形练习	干基本动作	正确的动作姿态,积累健身操的基本动作素材,掌握队形的设计方法,为学习和创编健身操奠定基础。
健身操套路练习	健身操步法组合,健身健美操大众套路	完成不同类型的健身操套路学习任务,达到健身健身操初中级水平,并从中了解不同类型健身操的特点。

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
健美操概述	2	2			2
健美操术语	2		2		2
健身操基本步法	2		4		4
手臂上肢动作	2		4		4
健身健美操初级套路	2		10	2	12
健身健美操初级创编	2	2	4	2	8
合 计		4	24	4	32

五、教学方法与手段

1、课堂教学

健身操理论教学要贯彻少而精和理论联系实际的原则,侧重讲解教材的基本内容,技术教学要抓好动作的重点和难点以及动作和音乐的配合,做到动作规范,姿态优美,并注重各种能力的培养。

2、习题作业和辅导

理论部分讲授完后要布置一定数量的习题,教师进行批改和检查。技术部分要根据课上练习的情况布置课后练习作业,并且教师要定期进行辅导。

3、教学比赛

每学完一个健美操套路要进行一次小组教学比赛,教师要给予正确的评价。

4、采用多媒体教学

在理论与技术教学中,必要时采用多媒体教学,使学生生动、形象地掌握和理解健美操基本理论知识和技术技巧。

六、课程考核方式

(一) 考核的依据

本课程为专业基础必须课程。成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法,加大平时考核力度,特别突出对学生教学实践能力的考核。

(二) 考核内容、方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	大众健身操的创编	随堂考核	
	大众健身操比赛	随堂考试	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	完成分	随堂考核	采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	艺术分	随堂考核	
	队形设计	随堂考核	

（二）评分标准及考核要求

1、平时综合

（1）学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	两次迟到或者早退算一次旷课
80-89	迟到或者早退一次，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	
70-79	旷课一次，认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60-69	旷课超过两次，不认真听讲，服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳。	
60分以下	旷课超过两次，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极，虚心诚恳	

(2) 大众健身操的创编

得分	考核标准
100-90	符合人体运动规律，动作创编多样，动作过渡自然流畅
80-89	符合人体运动规律，动作创编比较多样，动作过渡基本流畅
70-79	基本符合人体运动规律，动作创编比较多样，动作过渡基本自然
60-69	基本符合人体运动规律，动作创编较少，动作过渡不流畅
60 以下	不符合人体运动规律，动作创编较少，动作过渡不流畅

(3) 大众健身操比赛

得分	考核标准
100-90	熟练地完成动作，符合人体运动规律，动作过渡自然流畅
80-89	熟练地完成动作，符合人体运动规律，动作过渡基本流畅
70-79	基本完成动作，基本符合人体运动规律，动作过渡基本自然
60-69	基本完成动作，基本符合人体运动规律，动作过渡不流畅
60 分以下	基本完成动作，不符合人体运动规律，动作过渡不流畅

2 期末综合

(1) 完成分

得分	考核标准
100-90	全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。
80-89	全套动作熟练，技术正确，姿态优美，有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。
70-79	全套动作基本熟练，技术基本正确，姿态优美，有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。
60-69	全套动作基本熟练，技术基本正确，姿态一般，没有的力度和幅度，动作与音乐配合一般，有一定的表现力。
60 分以下	全套动作不太熟练，技术基本正确，姿态一般，没有的力度和幅度，动作与音乐配合一般，没有的表现力。

(2) 艺术分

得分	考核标准
100-90	集体动作整齐，完成动作的时间、空间表现统一能力和表现力上一致。展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。
80-89	集体动作整齐，完成动作的时间、空间表现统一，能力和表现力上欠缺。展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。
70-79	集体动作不整齐，完成动作的时间、空间上一致，能力和表现力上欠缺。展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。

60-69	集体动作不整齐，完成动作的时间、空间不一致，能力和表现力上欠缺。没有展示内心的激情，体现健康和向上的情绪。
60 分以下	集体动作不整齐，完成动作的时间、空间不一致，能力和表现力上欠缺。没有展示内心的激情，体现不良的情绪。

(3) 队形设计

得分	考核标准
100-90	队形变化清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合合理，队形变换与音乐配合恰当。
80-89	队形变化清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合尚可，队形变换与音乐配合基本恰当。
70-79	队形变化基本清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合尚可，队形变换与音乐配合基本恰当。
60-69	队形变化基本清晰、流畅，体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合不合理，队形变换与音乐不匹配。
60 分以下	队形变化基本清晰、流畅，没有体现集体配合的意识。路线跑动与动作配合不合理，队形变换与音乐不匹配。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

- 1、要学生自己在课下在练习所学内容，并且在有能力的情况下提高自己的身体素质。
- 2、课下要看书，学习健美操理论知识。

(二) 课程资源

1、建议教材

《健身健美操教程》，张岚，田颖华著，华中科技大学出版社；2013 年。

2、主要参考书

《健美操 体育舞蹈》，黄宽柔 姜桂萍主编，高等教育出版社，2014。

《健身健美操教练指导员培训教材》张莹主编，国家体育总局体操管理中心，2014。

3、课外学习资源

<http://video.haosou.com>

大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年 5 月 20 日

课程编码：140213026

《啦啦操》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：大众健身操

适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术实践 28 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程注重学生实践能力的培养，提高学生啦啦操的教学与实践能力。使学生掌握啦啦操相关专业知识，具备能策划与设计该项目的相关工作，具备“一专多能”和一定的创业能力的應用型人才。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过啦啦操相关理论与实践方面的教学，能说出啦啦操的相关基本理论知识，能设计相关计划，具备一定的竞技和创编技能。

2、能力目标：达到基本的“六会”技能，会讲解、会示范、会分析纠正错误、会赛事组织与策划、会体育器材开发、会制定教学文件，达到《国家社会体育指导职业标准》和《社会体育指导员技术等级标准》中的相关标准和水平。

3、素质目标：具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意识和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 啦啦操运动概述	概念与分类，特点与功能，起源与发展	掌握基本概念、特点与功能，了解其起源与发展现状。
第二章 啦啦操基本技术特征及训练方法	32 个基本手位动作，手臂基本技术要领，下肢技术训练方法	掌握基本术语的运用，了解基本动作与技术要领。

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
身体素质练习	力量、耐力、协调性、柔韧	耐力与呼吸	掌握手臂力量的控制技术，达到手和脚的协调配合
基本手位与制动练习	制动定位技术，身体控制技术，手位的控制	落地技术，半蹲和微蹲技术，身体重心的控制	掌握制动定位技术在整个动作中的合理运用，体现手臂过渡过程中要求快速定位制动
全国啦啦操花球规定套路（一级）	制动定位技术，肢体姿态技术，躯干稳定技术，动作与动作之间的协调配合，动作与音乐的配合	身体重心的控制，手脚的协调配合	掌握本套规定动作，并能根据本套动作素材进行啦啦操的套路创编

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
啦啦操运动概述	3	2			2
啦啦操技术和训练方法	3	2			2
身体素质练习	3		4		4
基本手位练习	3		2		2
全国啦啦操花球规定套路（一级）	3		18		18
教学比赛	3		2		2
考核	3			2	2
合计		4	26	2	32

五、教学方法与手段

（一）本课程的主要教学方法：（1）示范讲解法：教师用动作、语言来表述运动技术动作的方法、要领，帮助学生建立运动竞赛项目的正确技术概念。（2）完整和分解教学法。（3）练习法。（4）预防与纠正错误法。（5）比赛法。（6）课堂讨论等。

（二）教学手段

对于有些教学内容，多使用多媒体演示，能生动、形象与准确地帮助学生建立各种概念，可使学生对啦啦操技术的了解更加直观，从而激发学生学习的兴趣，提高教学效果。

（三）教学改革

我们把教学进行改革，其基本思路：分层阶段性设计，从学生实际出发，以激发学生学啦啦操的积极性、自觉性为先导，以“实践—理论—实践”教学模式逐步提高学生啦啦操技术技能以及教学组织能力，逐步扩大学生对啦啦操的知识视野。

六、课程考核方式

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，
	理论：啦啦操运动概述	小论文	四项评价内容的平均分
	32 个手位展示	随堂考试	即为最终的平时综合成
	躯体分腿跳	随堂考核	绩

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	创编展示	随堂考核	各项采用百分制统计，三
	完成情况	随堂考核	项评价内容的平均分即
	艺术表达	随堂考核	为最终的平时综合成绩

（二）评分标准及考核要求

1、平时综合（40%）

（1）学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，请假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，	

	练习积极，虚心诚恳。	
80-90	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	无故旷课的扣 20 分/次，迟到、早退、请假 10 分/次，在记分册
70-80	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	上任课教师做好笔记，做到有理有据。学习态度上，任课教师根据
60-70	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真。	学生平时表现和评定标准结合
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	出勤情况进行综合评分，一并体现在记分册上。

(2) 理论作业：中国啦啦操发展历程是怎样的？（根据内容可自拟题目）

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖啦啦操的分类、特点、技术特征、发展历程等方面，条理清楚，分析透彻，无错别字，个人观点准确。作业字数在 3000 字以上。
80-90	作业书写工整，知识点涵盖啦啦操的分类、特点、技术特征、发展历程等方面，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 3000 字以上。
70-80	作业书写较工整，知识点基本涵盖啦啦操的分类、特点、技术特征、发展历程等方面，条理基本清楚，分析基本透彻，个人观点一般。作业字数在 2000 字以上。
60-70	作业书写一般，知识点基本涵盖啦啦操的分类、特点、发展历程等方面，条理一般，分析一般。作业字数在 2000 字以上。
60 分以下	作业书写差，知识点未全部涵盖啦啦操的分类、特点、发展历程等方面，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 2000 字以下。

(3) 32 个基本手位展示

分数	评定标准
90-100	啦啦操技术动作要领准确，节奏掌握准确，音乐节奏运用准确，队员之间配合默契，表现力强，充分体现出啦啦操的魅力，完美完成啦啦操的 32 个基本手位的展示。
80-90	啦啦操技术动作要领准确，节奏掌握准确，音乐节奏运用准确，队员之间配合较默契，表现力较强，能体现出啦啦操的魅力，基本完美完成啦啦操的 32 个基本手位的展示。
70-80	啦啦操技术动作要领基本准确，节奏掌握基本准确，音乐节奏运用基本准确，队员之间配合基本默契，基本完成啦啦操的 32 个基本手位的展示。
60-70	啦啦操技术动作要领运用一般，节奏掌握一般，音乐节奏运用一般，队员之间配合基本一般，啦啦操 32 个基本手位基本完成。
60 分以下	啦啦操技术动作要领运用一般，节奏掌握差，音乐节奏运用差，队员之间配合差，未完成啦啦操 32 个基本的展示。

(4) 躯体分腿跳

要求：原地连续起跳，姿态要求舒展，落地要有缓冲，中途动作不得间断，若间断视为动作结束。

评分标准：

男：

个数	10	9	8	7	6	5	4
分值	100	90	80	70	60	50	40

女：

个数	8	7	6	5	4	3	2
分值	100	90	80	70	60	50	40

2、期末综合（60%）

(1) 花球啦啦操的创编展示，3-5 人一组进行 30-60 秒的啦啦操自编展示

分数	评定标准
90-100	动作的编排新颖，动作完成质量较好，配合默契，队员与队员之间有很好的交流。
80-90	动作的编排较新颖，动作完成质量较好，配合较默契，有一定的交流。
70-80	动作的编排一般，动作完成质量较好，有一定的配合，队员之间有一定的交流。
60-70	艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，动作变化流畅度一般。
60 分以下	动作的编排一般，动作完成质量一般，配合一般。

(2) 花球啦啦操成套展示：分组展示所学套路动作（5-8 人一组），分完成和艺术两个方面进行评分

完成情况评分

分数	评定标准
90-100	能准确地完成动作，与音乐节拍同步，动作技术正确，动作连贯、队形变化流畅、观赏性强。
80-90	能准确的完成动作、熟练地按技术规格要求完成动作，与音乐合拍队形变化较流畅、观赏性较强。
70-80	能完成成套动作，配合默契，队形变化较为合理。
60-70	基本能完成成套动作，配合较差，队形变化一般。
60 分以下	不能按要求完成动作，存在较多动作错误，配合差。

艺术表达评分

分数	评定标准
90-100	能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，动作变化流畅合理，

	表现欲望强力，表情自然。
80-90	能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化流畅合理，有一定的表现欲望，表情自然。
70-80	能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化较流畅，表现欲望一般。
60-70	艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，动作变化流畅度一般。
60 分以下	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，动作变化不流畅。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

通过网络、视频影像资料自主学习创编啦啦操组合套路动作。

（二）课程资源

1、建议教材

《啦啦操教程》，王洪 主编，人民体育出版社，2013年1月1日。

2、主要参考书

《啦啦操运动》，马鸿韬 著，高等教育出版社，2009年1月1日。

3、课外学习资源

《全国啦啦操推广套路》相关影像资料

《啦啦操评分规则》 中国健美操艺术体操协会

大纲执笔：黄河

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018 年 4 月 30 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）具有相应的教学、比赛、带队的经历。

（2）对啦啦操课程的最新知识掌握准确，具有啦啦操中级教练、中级裁判及其以上资格证书。

2、本门课程的新课任课教师应会展示相关的教学内容，应进行 2 次的公开课教学，完成 32 学时的教学文件撰写。

3、能辅助课程组负责人进行代表队的训练工作。

课程编码：140213036

《排舞》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术实践 28 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养“多能一专”复合型人才，使学生掌握排舞的基本动作与技术，组织教学与管理，以及初级排舞的舞蹈创编。具备从事体育教育工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**学生掌握排舞的基本理论、创编原理、教学与组织，掌握有氧健身排舞、幸福排舞成套动作。
- 2、能力目标：**通过学习能够进行简单的动作讲解与教学、口令运用合理、示范动作标准。通过所学知识，能够创编初级排舞，进行集体舞队形编排。
- 3、素质目标：**培养学生团队精神以及协作能力，互帮互助、共同进步，提高运动技能同时提高个人素养。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 排舞运动概述	第一节 排舞运动的概念、起源与发展	掌握基本概念、特点与功能，了解其起源与发展现状。
	第二节 排舞运动的文化	
	第三节 排舞运动的特征、特点与价值	
第二章 排舞运动术语	第一节 排舞的方向术语	掌握基本术语的运用，了解基本动作与技术要领。
	第二节 排舞的动作步伐术语	
	第三节 术语的运用及书写方法	
第三章 排舞运动的教学	第一节 排舞运动的教学内容、目标和基本要求	学生掌握排舞编排的原则和要素，提高学生创编能力。了解单项舞和团体舞编排的方法。
	第二节 排舞运动的美育价值	

章节名称	教学内容	基本要求
	第三节 排舞运动的教学方法	
第四章	第一节 排舞编排原则	
排舞的创编原理	第二节 排舞编排要素	
	第三节 团体排舞的编排方法	

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
身体素质练习	力量、耐力、 协调性、柔韧	耐力与呼吸	掌握手臂力量的控制技术，达到手和脚的协调配合
基本步法与 手臂练习	弹动技术，身体控制技术， 手臂的延伸与控制	落地技术，半蹲和微蹲技 术，身体重心的控制	掌握弹动技术在整个 动作中的合理运用，体 现手臂过渡过程中要求 无限延伸
排舞成品舞练习	《有氧健身排舞》 《幸福排舞》	动作规范、协调、到位， 舞姿优美，音乐节奏正确， 表情丰富。	熟悉每支成品舞的动 作，在音乐的配合下能 够顺利完成，表情符合 舞蹈风格。
排舞创编	律动组合创编-小舞姿组合 -大舞姿组合-单项排舞创 编-团体韵律舞蹈创编	遵循创编规律与要求，符 合创编舞蹈的主题，音乐 选择适当，创编动作规范 流畅。	熟悉创编原则及方法， 掌握创编排舞的元素， 提高自身审美观及创编 能力。

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
排舞运动概述	6	1			1
排舞运动术语	6	1			1
身体素质练习	6		4		4
基本步法与手臂练习	6		2		2
《有氧健身排舞》《幸福排舞》	6		14		14
舞蹈创编	6		8		8
考试	6			2	2
合计		2	28		32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

1、教学方法：

教师：讲解、示范、领做、纠错、完整练习

学生观摩、模仿、跟做、练习、实践练习

方法运用：循序渐进、区别对待、个别辅导、重点培养

套路教学：分解单个动作—完整段—完整套路

2、教学手段：

本课程可通过多种途径和采用不同的手段与方式（如多媒体、教学视频、观摩课程等）进行教学，提高教学效果。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	身体素质	随堂考核	
	片段教学能力	随堂考核	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	有氧健身排舞（视频）	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	幸福排舞（视频）	随堂考试	
	团队舞蹈创编技能	随堂考试	

（二）分标准及考核要求

1、学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定，每迟到、早退、事假、病假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

具体标准如下：

分数	评定标准	备注
90-100 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	学生旷课达 3 次及以上，取消考试资格；迟到、早退、
80-89 分	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳，迟到、早退或事假、病假 1 次。	事假、病假，无故缺席（不含旷课）达 5 次及以上，取消考
70-79 分	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极，迟到、早退、事假、病假 2 次或旷课 1 次。	试资格。
60-69 分	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习，迟到、早退、事假、病假 3 次或旷课 2 次。	
60 分以下	经常迟到、早退、且旷课现象严重，上课不认真、积极性不高。	

注：出勤率和课堂表现有一项不及格均为平时表现不及格。

2、身体素质：力量—俯卧撑

考试方法：一人一组进行考核，现场考核评分。

考核评分标准：要求一分钟计时，身体收紧呈一直线，做动作时两肩与两肘关节同高，推起时有力，节奏快，动作干净。慢慢下去慢慢起来，8 拍一个，下去时肩、肘水平。

俯卧撑评分标准表

男	个数	26-24	24-22	22-20	20-18	18 以下
	分值	100-90	90-80	80-70	70-60	均不及格 0
女	个数	22-20	20-18	18-16	16-14	14 以下
	分值	100-90	90-80	80-70	70-60	均不及格 0

3、片段教学能力

考试方法：一人一组进行考核，现场考核评分。

具体标准如下：

得分（等级）	评 分 依 据
90-100 分 （优秀）	片段教学动作规范熟练，节奏准确，教学基本功扎实，口令娴熟，方法得当，互动效果好，课堂氛围好。
80-89 分 （良好）	片段教学动作比较规范熟练，节奏准确，教学基本功较好，口令娴熟，方法得当，互动效果较好，课堂氛围较好。

70-79 分 (中等)	片段教学动作舞步规范熟练度一般，教学基本功一般，动作不够流畅，有明显的停顿。
60-69 分 (及格)	片段教学动作不够流畅，明显停顿超过两次，动作与音乐配合基本协调，互动效果不太好。
60 分以 (不及格)	不能完成片段教学，教学基本功较差。

4、有氧健身排舞（视频）

考核方式：以分组的形式进行考核，每组 6-8 人为宜，现场考核评分。

具体标准如下：

得分(等级)	评分依据
90-100 分 (优秀)	团队动作准确、标准、熟悉，舞风表现完美，节奏准确，动作流畅自然，队形变化流畅独特，集体的配合默契，眼神的交流自然，舞台表现力很好。
80-89 分 (良好)	团队舞步熟练，动作与音乐配合良好，能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化流畅合理，集体配合较好，舞台表现力较好。
70-79 分 (中等)	团队舞步熟练一般，动作与音乐配合尚可，动作不够流畅，有明显的停顿，能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化较流畅，集体配合一般，舞台表现力一般。
60-69 分 (及格)	舞步有明显的错误，动作与音乐配合基本协调，动作不连贯，明显停顿超过两次。艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，队形变化流畅度一般，舞台表现力不好。
60 分以 (不及格)	成套动作不能完成，无特点展示，与音乐不合拍，队形变化不流畅，舞蹈没有艺术感。

5、幸福排舞（视频）

考核方式：以分组的形式进行考核，每组 6-8 人为宜，现场考核评分。

具体标准如下：

得分(等级)	评分依据
90-100 分 (优秀)	团队动作准确、标准、熟悉，舞风表现完美，节奏准确，动作流畅自然，队形变化流畅独特，集体的配合默契，眼神的交流自然，舞台表现力很好。
80-89 分 (良好)	团队舞步熟练，动作与音乐配合良好，能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化流畅合理，集体配合较好，舞台表现力较好。
70-79 分 (中等)	团队舞步熟练一般，动作与音乐配合尚可，动作不够流畅，有明显的停顿，能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化较流畅，集体配合一般，舞台表现力一般。
60-69 分 (及格)	舞步有明显的错误，动作与音乐配合基本协调，动作不连贯，明显停顿超过两次。艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，队形变化流畅度一般，舞台表现力不好。
60 分以 (不及格)	成套动作不能完成，无特点展示，与音乐不合拍，队形变化不流畅，舞蹈没有艺术感。

6、团队舞蹈创编技能

考核方式：以分组的形式进行考核，每组 6-8 人为宜，现场考核评分。

具体标准如下：

得分(等级)	评分依据
90-100 分 (优秀)	全套动作熟练，舞蹈编排新颖合理，队形编排流畅，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的特点。
80-89 分 (良好)	全套动作熟练，技术正确，编排合理，队形编排恰当，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。
70-79 分 (中等)	全套动作熟练，舞蹈创编中等，有一定的路线跑动与队形的变换，力度中等，动作与音乐配合尚可。
60-69 分 (及格)	全套动作基本熟练，舞蹈创编一般，队形一般，动作及力度一般，路线跑动与队形的变换基本到位，动作与音乐配合基本协调。
60 分以下 (不及格)	舞蹈创编较差，队形没有变化，成套动作不能完成，动作链接及方向出现错误，停顿超过三次。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

通过网络、视频影像资料自主学习创编《幸福排舞》组合套路动作。

(二) 课程资源

1、建议教材

《排舞》，郑丹衡 主编，科学出版社，2017 年 11 月第 1 版。

2、主要参考书

《排舞教程》，赵晓玲，蒋嘉陵，马煜澄 主编，重庆大学出版社，2016 年 12 月第 1 版。

《排舞运动》李遵，人民体育出版社，2013.7

3、课外学习资源

《幸福排舞》相关影像资料

全国排舞运动推广中心网站

大纲执笔：王美

课程（组）负责人审核签字：王美

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

课程代码：140213028

《普拉提》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的以培养综合性专业人才为主的体育拓展课程，是在修完该专业基础理论课及专业选项课之后而开设的理论与实践结合的专业拓展课，是一门选修课程。共 32 学时，其中：**课堂讲授 4 学时，技术实践 26 学时，期末考试 2 学时。**

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

二、课程目标

针对体育学院各专业培养目标对于综合性体育人才培养要求，本课程培养普拉提教练，使学生掌握普拉提的基本理论，具备健康体适能教练基础指导能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：在普拉提的教学过程中，培养学生正确体态，良好的审美观念，促进学生个性发展。

2、能力目标：通过教学，使学生能够掌握普拉提的基本技术及不同类型的连贯动作，初步具备普拉提课的教学能力。开阔学生视野，能够提高学生核心部位力量。

3、素质目标：培养学生具有诚信、爱岗敬业的良好职业素质，熟悉国家全民健身和体育产业发展法律法规，细心踏实、勤奋耐劳、勇于创新的职业精神；培养学生主动思考及团队协作精神。

三、教学任务

结合新版人才培养方案提出的“课、证、赛”要求，通过本课程的学习，重点任务是加强学生所学知识与社会接轨的应用能力，重点突出学生专业技能及行业认证，使学生加深对

普拉提健身教练的理解，掌握普拉提健身教练的基本理论知识、技术技能，达到行业认证在理论知识和技能方面的基本要求，为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

四、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 普拉提介绍		
什么是普拉提	普拉提名称的由来 普拉提运动体系	认识约瑟夫·普拉提本人并明确普拉提名称的由来及普拉提体系的构建
练习普拉提的益处	现代人的生活方式分析 理解“刚”与“柔”的融合 强化核心的功能	通过对现代人生活方式的分析理解导致肩颈部位僵硬、圆肩、腰腹部松弛等，让学生明白普拉提针对性的运动模式，同时掌握“刚”与“柔”的融合与呼吸、意识与有效动作的结合。
普拉提训练系统的分类	垫上课程和器械系统课程 私人课程、小班课程和团体课程 其他功能性课程	通过分类了解普拉提训练课程的形式及每次课参与人数，还有在其他功能性课程中的应用。
普拉提的针对人群	办公一族 医学康复及预防 瘦身纤体，形体训练 产后恢复 舞蹈专业人士 职业运动员	掌握不同人群的普拉提锻炼方案，针对不同个体特点采取不同的方式，体现特殊性和针对性，同时研究不同领域身体健康的不同需求。
第二章 普拉提的理论概述		
普拉提的原则	呼吸 专注 控制 核心 精确 流畅	任何运动体系都有他背后的训练哲学和原则，普拉提也是如此，通过本节学习让学生明白在针对初学者是，练习之前，了解和运用这些原则将确保和提高普拉提练习的质量，达到事半功倍的效果。
身体姿态排列和机能评估	侧面观 背面观 身体机能评估 常见的错误姿态和排列异常	通过该节学习，明白姿态评估是一门了解身体和重力作用之间完美关系的科学，目的是为了创造良好的体态和有效的运动形式。

章节名称	教学内容	基本要求
普拉提入门术语和基本练习	呼吸 普拉提站姿 中轴/四肢的延长	掌握普拉提入门术语和基本练习有利于理解动作设计原理及锻炼过程中的有效交流,同时便于充分理解动作规范及流程。
普拉提运动技巧的原则	呼吸 中立位 中轴的延伸 核心控制 脊椎关节的分解活动 骨骼的正确排列	让学生在深入理解和遵循这些原则的基础上,设计出不同的练习动作,既要包括健身练习的训练动作,也要是在日常生活和体育运动体现出来的动作或姿势调整。
第三章 在家练习普拉提		
练习前的准备工作	着装 练习用具	由于普拉提的训练需要特定的场地,练习前的准备工作非常重要,包括着装和练习用具。
练习频率	隔天进行	练习频率最终要取决于练习者个人的身体状况、运动基础和练习目的。
选择什么时候练习	同一时间段	一天中的任何时间都可以练习普拉提,当然如果固定在同一时间段养成习惯最好。
每次练习的时间长短	15-60 分钟	花间的长短可以根据自己身体的需要。
与同伴一起练习	训练伙伴	单人练习和搭伴练习的区别在于注意力的集中,不能盲目最求难度。
在家练习的安全注意事项	环境、场地、疾病	提前规避慢性疾病以及避免饱腹,环境安全也特别重要。
如何设计自己的普拉提家中练习课程	循序渐进原则 量力而行原则 全面性原则 平衡性原则 流畅原则	每个人都可以根据喜好,设计适合自己在家中的普拉提训练计划,尽量这些计划可以在动作选择、强度、频率、持续时间等方面有所不同,但是都必须遵循这些原则。
普拉提家中训练计划样本	计划样本一 计划样本二	不同计划样本的锻炼时间不一,根据自己的自身情况进行设计和选择。

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
第四章 普拉提垫上动作及辅助器材练习方法			
体式动作的基本类型	仰卧/撑 俯卧/撑 站姿 坐姿 侧卧/跪	动作辅助	周期性进行，按动作起始时躯干的姿势来分。
普拉提垫上常用辅助器材的介绍	普拉提弹力带 泡沫轴 普拉提魔力圈 普拉提球 平衡垫	讲解示范	辅助器材对于某些动作会起到辅助用力的作用，使动作变得更加容易；而在另一些动作中，它可能会让动作变得更加困难，因此在使用过程中的安全性需要特别注意。
普拉提垫上入门动作	背壁站立、双手划圈、向下卷动、普拉提式起蹲、单腿平衡、骨盆倾斜、打字机、骨盆侧倾、8字旋髋、单膝下放、单膝滑行、半程背部卷动、平板支撑、俯身单腿上提	模拟训练	对于对普拉提运动体系的理论和原则完全没有深入了解，建议从入门动作开始接触普拉提。
普拉提垫上初级动作	行军踏步、四足游泳、卷腹抬起、卷腹旋体、百次拍击、骨盆卷动、长躯席卷、单腿划圈反向卷腹、滚动如球、单腿伸展、双腿伸展、脊椎前伸、仰卧脊椎旋转、侧卧抬腿、侧卧单腿划圈、俯身提臀、天鹅宝宝	模拟训练	动作的练习节奏在一开始不要因为看起来简单浅显就草率进行，正确的练习能够让你更加的感受到身体的精细反馈。
安全的体位转换技巧	坐姿-仰卧 仰卧-侧卧 仰卧位-俯卧 俯卧（俯撑）-坐姿 仰卧-坐姿	讲解示范	任何运动都存在一定的安全风险隐患，在普拉提练习中，各种体位的转换会非常的频繁。若要让整个练习既保证安全，又在各个动作转换之间不失一定的流畅

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
练习禁忌和安全注意事项	特别提示和注意事项	模拟训练	性，必须注意各种体位之间的转换技巧。 任何运动都有可能对人体造成伤害，需仔细了解运动禁忌和安全注意事项。
第五章 普拉提伸展和放松			
普拉提的伸展性练习	向下卷动、侧伸展、美人鱼侧伸展、穿针引线、髋屈肌伸展、腹肌伸展、脊椎旋转伸展、猫背伸展、提腰伸展、股四头肌伸展、臀肌伸展、腘绳肌伸展、向上伸展、小腿伸展	讲解示范	伸展练习可以设置在练习前，穿插在练习中，以及练习结束时进行。采用静态和动态两种方式进行。
普拉提的放松	颈部放松、垂立松颈、垂立松肩、望远镜、大风车、雪地天使、背部放松、仰卧抱膝、左右摆尾、尾巴划圈、骨盆摆钟、单膝伸拉、膝盖搅动、膝盖开合、屈身挥臂、休息式放松	讲解示范	放松作为任何运动训练后必备的一项运动，在普拉提运动中也不例外，通过这些放松动作缓解锻炼中及日常容易导致的颈部、肩部、下背部和髋部紧张。在放松动作练习中注意调整呼吸。

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总学时
普拉提介绍		1			
普拉提的理论概述		1			
在家练习普拉提		2			
普拉提垫上动作及辅助器材练习方法			22		
普拉提伸展和放松			4		
合计		4	26	2	32

五、教学方法与手段

(一) 教师充分熟悉教材，借助多元化教参和教辅工具，除采用常规的教学方法外，还将采用分析讨论法以及实践操作法，使学生在愉快的氛围中来进行学习，同时培养学生主动思维、自主学习的习惯以及动手能力。

(二) 作业方式：作业；作业量：2次手写、2次网上自学、1次实践考核；作业处理方式：教师批改。

(三) 成绩考核措施：见考核方案

(四) 辅导措施：课前、中、后辅导

(五) 除通常的讲授课、习题课、实践课、讨论课外，适当安排其它的教学活动：教学比赛，教学表演，教学讨论

(六) 对学生的其它要求：着宽松的运动服

六、课程考核方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	10%
	理论:普拉提练习的功能益处	小论文	10%
	身体素质考核	随堂考核	20%

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	专项技术考核	随堂考核	采用百分制统计，两项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	技能考核	随堂考核	

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
85-100 分	无迟到、旷课、请假情况，课堂表现优异，回答问题准确且思路清晰，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
70-84 分	无旷课情况，迟到或请假两次以内，课堂表现良好，回答问题准确，笔记丰富并字迹工整	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
40-69 分	旷课一次，迟到或请假三次以内，课堂表现一般，注意力不太集中，回答问题不准确，笔记较少且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分
10-39 分	旷课一次以上三次以内，迟到或请假三次以上，课堂表现很差，上课睡觉，完全回答不了问题，笔记较少趋于空白且字迹潦草	参考学习积极性、主动性及全面性等多方面进行评分

2、理论：普拉提练习的功能益处

分数	评定标准
85-100 分	作业书写工整，知识点涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，并能从健康管理的角度将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 5000 字以上。
70-84 分	作业书写工整度良好，知识点涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，但没有面面俱到，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，并基本能从健康管理的角度将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4500 字以上。
40-69 分	作业书写工整度一般，知识点未同时涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，且差距加大，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，但计划不够详尽，未能从健康管理角度将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 4000 字以上。
10-39 分	作业书写工整度较差，知识点未涵盖普拉提的原则、运动技巧、功能益处、适合人群等，且基本不沾边，能从普拉提运动的项目特点及运用领域进行分析，但思路混乱，未能从健康管理角度将普拉提运动技术融入大众人群的日常生活等方面的知识点，作业字数在 3000 字以上。

3、身体素质考核：

1) 考核方法：单个轮流测试。

2) 考核规则要求及合格标准：测试时间为 5 分钟以内，如在规定时间内没有完成全部测试，

则终止考试。

男子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、引体向上（上肢肌肉力量测试）

合格标准：10 次

要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

c、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：40 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

d、1500 米（心肺耐力测试）

合格标准：6 分 10 秒

女子测试项目：

a、坐姿体前屈（柔韧性测试）

合格标准：静力性伸展 5 秒

要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，躯体向前，用双手触碰脚尖，要求背部挺直（弓背为犯规）。

b、俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。

c、仰卧卷腹（躯干肌肉耐力测试）

合格标准：15 次

要求：身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，脊椎一节一节的离地起身，腹肌充分发力（上身直挺挺的起来为犯规，不计数）。双肘触碰膝关节。下落到肩部着地，头部不能贴地（头贴地为犯规，不计数）。

d、1000 米（心肺耐力测试）

合格标准：5 分 25 秒

评分标准

引体向上（男）		1500 米（男）		坐姿体前屈		俯卧撑	
/仰卧卷腹（女）		/1000 米（女）					
分 值 (次)	成 绩	分 值 (秒)	成 绩	分 值 (厘米)	成 绩	分 值 (次)	成 绩
8-10	81-100	5: 40-5: 10	81--100	>20 (男)	100	36--40 (男)	81-100
26-30		4: 55-4: 20		>25 (女)		21--25 (女)	
5-7	61-80	6: 10-5: 41	61--80	15--20 (男)	61--80	31--35 (男)	61--80
21-25		5: 25-4: 56		20--25 (女)		16--20 (女)	
2-4	40-60	6: 40-6: 11	40--60	11--14 (男)	40--60	26--30 (男)	40--60
16-20		5: 55-5: 26		16--19 (女)		11--15 (女)	
<2	0	>6: 40	0	<11 (男)	0	<26 (男)	0
<16		>5: 55		<16 (女)		<11 (女)	

4、专项技术评定标准

- 1) 考核方法：以两人组合完成规定动作考核。
- 2) 考核规则与要求：讲解清晰、示范标准、流程流畅，每人考试只考一次

分值	评分依据
100—90	动作流程熟练无遗漏、讲解非常清晰、语速语调适当，示范动作表现轻松自如、无错误
89—80	动作流程熟练无遗漏、讲解清晰、示范动作标准、无错误
79—70	动作流程不太熟练有少许遗漏、讲解明白、示范动作准确、无错误
69—60	动作流程不熟练有明显遗漏、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
59—50	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作准确、无错误
49—40	动作流程极不熟练、勉强能讲解、示范动作错误
40 以下	动作流程完全不熟练、讲解模糊、示范动作错误

5、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

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

七、其他

（一）作业及自主学习要求

根据课堂实际教学情况，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立自主完成；教师布置线上教学资源自主学习任务，鼓励及引领学生参与到社会实践中。

（二）课程资源

1、建议教材

《普拉提》，吴振巍，北京：北京体育大学出版社，2011

2、主要参考书

《普拉提解剖学》，（美）保罗.马赛著、刘晔，郭娜娜译，北京：北京体育大学出版社，2012

3、课外学习资源

1) 推荐参考书目

普拉提（垫上）双语教材，北京：北京体育大学出版社，2011

2) 学习网站

<http://www.chinafit.com/>中国健身大会

<http://www.jirou.com/>肌肉网

<http://www.aasfp.com/cn>亚洲运动及体适能专业学院

<http://www.afaacn.com/>美国体适能协会中国分会

大纲执笔：谢凯

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学大纲的教师任课要求：

1、担任本门课程的教师应具备高校教师资格证，且需为体育学硕士及以上学位，具有普拉提课程教学经验，拥有至少一个相关行业资质证书，需有丰富的行业一线工作经历；

2、本门课程的新课任课教师应进行至少两次公开课的教学，已完成 32 学时的教学文件撰写。

课程编码：140213034

《瑜伽》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育专业

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术实践 28 学时，考核 2 学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程注重学生实践能力的培养，使学生掌握瑜伽相关专业知识，让他们学会用正确的方法去锻炼自己的身体和心理，提高学生瑜伽的教学与实践能力。具备能策划与设计该项目的相关工作，具有创业能力“一专多能”的应用型人才。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过瑜伽相关理论与实践方面的教学，能说出瑜伽的相关基本理论知识，能设计相关计划，具备一定的竞技和创编技能。

2、能力目标：达到基本的“六会”技能，会讲解、会示范、会分析纠正错误、会赛事组织与策划、会体育器材开发、会制定教学文件，达到《国家社会体育指导职业标准》和《社会体育指导员技术等级标准》中，相关标准和水平。

3、素质目标：具有良好的职业道德修养和团队合作精神；具有继续学习、能独立获取新知识能力，增强学生专业意识和专业洞察力，提高学生的专业素质和专业品质。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 瑜伽的运动概述	瑜伽的基本概述、特点与功能、它的起源以及整个发展过程。	掌握基本概念、特点与功能，了解其起源与发展现状。
第二章 瑜伽的基本技术特征与与 训练方法	基本动作的要领讲解，以及基本术语的运用。	掌握基本术语的运用，了解基本动作与技术要领。
第三章	练习中的注意事项，练习中的禁忌事项，	根据自身原因，了解自身情况，做

章节名称	教学内容	基本要求
练习瑜伽的注意事项	特殊人群的练习注意事项。	好相关准备工作。
第四章 练习瑜伽的准备工作	服饰要求, 准备瑜伽垫, 身体的准备, 音乐的选用。	掌握瑜伽练习前的准备工作, 做好 瑜伽练习的准备。

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
身体素质	柔韧、力量、协调性	耐力	掌握手臂力量的控制技术
基本呼吸方法	腹式呼吸、胸式呼吸、完 全呼吸法	喉式呼吸	要求整个身体处于完全放 松状态
瑜伽的站姿、坐姿、卧 姿姿势	每个站姿动作的重心, 动 作与呼吸的配合	动作的深度	动作幅度要打开, 重心要控 制好, 双肩外展下沉放松。
双人瑜伽	两个人和配合技术	动作的深度	要求两个人的配合默契

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
瑜伽的运动概述	7	1			1
瑜伽的基本技术特征与与训 练方法	7	1			1
身体素质	7		4		4
基本呼吸方法	7		2		2
瑜伽的站姿、坐姿、卧姿	7		14		14
双人瑜伽	7		8		8
考核	7			2	2
合计		2	28	2	32

五、教学方法与手段

(一) 本课程的主要教学方法: (1) 示范讲解法: 教师用动作、语言来表述运动技术动作的方法、要领, 帮助学生建立运动竞赛项目的正确技术概念。(2) 完整和分解教学法; (3) 练习法; (4) 预防与纠正错误法; (5) 比赛法; (6) 课堂讨论等。

(二) 教学手段

多使用多媒体演示, 能生动、形象与准确地帮助学生建立各种概念, 可使学生对瑜伽技术的了解更加直观, 从而激发学生学习的兴趣, 提高教学效果。

（三）教学改革

我们把教学进行改革，其基本思路：分层阶段性设计，从学生实际出发，以激发学生学习的积极性、自觉性为先导，以“实践——理论——实践”教学模式逐步提高学生瑜伽技术技能以及教学组织能力；逐步扩大学生瑜伽运动的知识视野。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试，课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩构成如下：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合 计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计， 四项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩。
	理论：瑜伽运动概述学习	作业	
	纵叉	随堂考试	
	横叉	随堂考核	

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	瑜伽拜日式	随堂考核	各项采用百分制统计，三 项评价内容的平均分即 为最终的平时综合成绩。
	瑜伽战士一、二、三式	随堂考核	
	双人瑜伽	随堂考核	

（三）评分标准及考核要求

1、平时综合（40%）

（1）学习参与

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行进行综合评定，每迟到一次扣 10 分，请假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

分数	评定标准	备注
----	------	----

90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳。	无故旷课的扣 20 分/次，迟到、早退、请假 10 分/次。在记分册上任课教师做好笔记，做到有理有据。学习态度上，任课教师根据学生平时表现和评定标准结合出勤情况进行综合评分，一并体现在记分册上。
80-90	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极。	
70-80	不旷课，基本按时上、下课，能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
60-70	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真。	
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	

(2) 理论作业：如何进行科学有效的瑜伽锻炼？

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理清楚，分析透彻，无错别字，个人观点准确。作业字数在 3000 字以上。
80-90	作业书写工整，知识点涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 3000 字以上。
70-80	作业书写较工整，知识点基本涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理基本清楚，分析基本透彻，个人观点一般。作业字数在 2000 字以上。
60-70	作业书写一般，知识点未全部涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理一般，分析一般。作业字数在 1000 字以上。
60 分以下	作业书写差，知识点未全部涵盖瑜伽运动的概念、特点、分类、发展以及瑜伽运动时的注意事项等方面的知识要点，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 1000 字以下。

(3) 纵叉

要求：双脚的膝盖和脚尖须绷直，上体姿态保持直立，以两脚离地的高度进行评分。

标准：（男女标准一样）

度数	180	170	160	150	140	140 度以下
分值	100	90	80	70	60	60 分以下

(4) 横叉

要求：双脚的膝盖和脚尖必须绷直，以两脚的开度进行评分。

标准：（男女标准一样）

度数	180	170	160	150	140	140 度以下
分值	100	90	80	70	60	60 分以下

2、期末综合（60%）

（1）瑜伽拜日式展示（独立完成动作展示）

分数	评定标准
90-100	技术动作要领准确，能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，动作变化流畅合理，表现欲望强力，表情自然，呼吸运用恰当。
80-90	技术动作准确，能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化流畅合理，有一定的表现欲望，表情自然，呼吸运用恰当。
70-80	技术动作基本准确，能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化较流畅，表现欲望一般。
60-70	技术动作要领展示一般，艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，动作变化流畅度一般。
60分以下	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，动作变化不流畅。

（2）瑜伽战士一、二、三式展示（独立完成动作展示）

分数	评定标准
90-100	技术动作要领准确，能完美的表达动作艺术特点，能很好的表达出音乐特点，动作变化流畅合理，表现欲望强力，表情自然，呼吸运用恰当。
80-90	技术动作准确，能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化流畅合理，有一定的表现欲望，表情自然，呼吸运用恰当。
70-80	技术动作基本准确，能表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，动作变化较流畅，表现欲望一般。
60-70	技术动作要领展示一般，艺术特点表达一般，未能很好表达出音乐特点，动作变化流畅度一般。
60分以下	动作表达一般，无特点展示，与音乐不合拍，动作变化不流畅。

（3）双人瑜伽展示（两人一组完成动作展示）

分数	评定标准
90-100	能最大限度准确地完成动作，与音乐节拍同步，动作的编排新颖，两人的动作完成一致，动作连贯、轻松协调、实效性好，有很好的交流。
80-90	能准确的完成动作、熟练地按技术规格要求完成动作，与音乐合拍动作较连贯、双人配合协调，动作的编排新颖，实效性较好，有一定的交流。
70-80	能完成主要环节的技术动作。动作尚且协调，具有一定的实效性。双人配合一般，交流较少。
60-70	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。双人配合一般，无交流。
60分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，实效性差。编排差，毫无交流。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

通过网络、视频影像资料课后自主学习创编瑜伽双人动作。

（二）课程资源

1、建议教材

《健身 享瘦 塑形瑜伽一本全》美梓 张秀丽，北京联合出版公司出版，2015.9

《瑜伽与冥想大全》美梓，中国华侨出版社，2014.1

2、主要参考书

《瑜伽健身媒体》何倩倩，农村读物出版社，2004

《瑜伽呼吸控制法》斯瓦米.库瓦雷阳南达，北方妇女儿童出版社，2009

《瑜伽体位法》斯瓦米.库瓦雷阳南达，北方妇女儿童出版社，2009

《瑜伽解剖学》赖斯利.卡米诺夫著，王启荣，刘焯译，人民体育出版社，2009

3、课外学习资源

《调理瑜伽》科雯，半岛音像出版社，2005

《瑜伽一气功与冥想》柏忠言、张蕙兰，人民体育出版社，2007

《清心瑜伽》林敏，广东教育出版社，2004

大纲执笔：黄河

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 2018年4月30日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

（1）具有相应的教学、比赛、带队的经历。

（2）对瑜伽课程的最新知识掌握准确，具有相关中级教练、中级裁判资格证书。

2、本门课程的新课任课教师应会展示相关的教学内容，应进行2次的公开课教学，完成32学时的教学文件撰写。

3、能辅助课程组负责人进行相关代表队的训练工作。

课程编码： 140213034

《健身气功》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课程，是一门选修课程，学分为2学分，共32学时。其中：理论讲授4学时，技术实践实训24学时，考核4学时。

二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养目标为“多能一专”的复合型体育师资要求，在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在各级学校从事健身气功简单的教学、训练和竞赛组织的能力。本课程培养学生对中国传统健身术及气功项目的认知能力，知道中国气功发展历史，了解健身气功的起源、发展状况与发展前景，学会健身气功的基本动作、基本功、组合动作、成套套路。具备会讲解、会示范、会分析纠正错误的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：了解中国传统健身术及气功的历史，对现代健身气功的发展历程有准确的认识，并对其发展前景有充分的认识和理解。知道健身气功的定义、实用价值、运动特点与项目内涵，懂得健身气功赋予的中国传统文化“仁、义、礼、智、信”的精神。

2、能力目标：掌握健身气功的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础套路，能看懂健身气功比赛与表演，具备能动手展示、能口令指挥、能简单组织教学的能力。

3、素质目标：理解传统文化及健身气功的礼仪，达到尊师重道、相互尊重、团结互助的要求，培养学生坚韧不屈、吃苦耐劳、不怕失败的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

三、教学内容

(一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 健身气功概述	1、健身气功概述	健身气功史有一定的了解 and 认识，对基本概念能理解准确。
	2、健身气功的健身特点	
	3、健身气功的时代价值	
第二章 健身气功的历史渊源	1、气功的起源	了解气功的来龙去脉，重

章节名称	教学内容	基本要求
	2、先秦时期的气功 3、两汉时期的气功 4、魏晋南北朝时期的气功 5、隋唐至明清时的气功 6、近现代的气功	点认识健身气功、气功与中国历史的一脉相承的关联。
第三章 健身气功的练功要素	1、调身 2、调息 3、调心 4、涵养道德	掌握三调的具体内涵及各自的特点。
第四章 健身气功的锻炼要领	1、松静自然 2、动静相兼 3、练养结合 4、循序渐进 5、持之以恒	能从技术中体悟5点要领的精髓，并对其有一定的自我认识。
第五章 健身气功的传统理论基础	1、健身气功整体观 2、健身气功与阴阳学说 3、健身气功与五行学说 4、健身气功与脏象学说 5、健身气功与经络学说 6、健身气功与精气神学说	对健身气功与中国的传统医学的关系有一定的认知能力。并重点掌握健身气功整体观、精气神学说理论。
第六章 健身气功的生理学心理学基础	1、健身气功的生理学分析 2、健身气功的心理学分析	掌握健身气功的练功偏差产生的原因及预防措施。
第七章 练功反应与偏差预防	1、正常反应与效验 2、练功偏差与预防	
第八章 健身气功教学	1、健身气功的教学特点 2、健身气功的教学阶段 3、健身气功的教学方法 4、健身气功的教学课结构 5、健身气功的图解知识	对健身气功教学活动有整体认识，了解其教学特点及划分阶段，掌握几种教学方法。
第九章 健身气功的竞赛组织与评判	1、健身气功的竞赛规程 2、健身气功的裁判法	了解竞赛规程内容，能看懂健身气功比赛
第十章 四种传统功法介绍	1、易筋经功法源流、特点及要领 2、五禽戏功法源流、特点及要领 3、六字诀功法源流、特点及要	对四种传统功法的特点、要领及洗练方法有充分认识和理解。重点把握四种功法的特点及相互之间的异同。

章节名称	教学内容	基本要求
	领	
	4、八段锦功法源流、特点及要	
	领	

(二) 实践实训部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、健身气功-易筋经	1、韦陀献杵势 2、摘星换斗势 3、倒拽九牛尾势 4、出爪亮翅势 5、九鬼拔马刀势 6、三盘落地势 7、青龙探爪势 8、卧虎扑食势 9、打躬势 10、掉尾势	四种功法的基本功，其中包括步型、步法，手型、手法。	了解四种功法的特点，并在实践训练中体会不同功法的要领。 能用动作感知四套功法的特点。 (易筋经：伸筋拔骨、旋转屈伸；五禽戏：引伸肢体，外导内引，形松意充；六字诀：吐纳导引，内外兼修；八段锦：左右、上下对称，松紧结合，气寓其中。)
二、健身气功-五禽戏	1、虎戏 2、鹿戏 3、熊戏 4、猿戏 5、鸟戏	对应的身体素质及专业素质，重点是柔韧性及协调平衡能力。	
三、健身气功-六字诀	1、嘘字诀 2、呵字诀 3、呼字诀 4、四字诀 5、吹字诀 6、嘻字诀		
四、健身气功-八段锦	1、两手托天理三焦 2、左右开弓似射雕 3、调理脾胃须单举 4、五劳七伤往后瞧 5、摇头摆尾去心火 6、两手攀足固肾腰 7、攢拳怒目增气力 8、背后七颠百病消		掌握四套功法中的2套完整功法动作。

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
第一章 健身气功概述					
第二章 健身气功的历史渊源					
第三章 健身气功的练功要素					
第四章 健身气功的锻炼要领					
第五章 健身气功的传统理论基础	5	4			4
第六章 健身气功的生理学心理学基础					
第七章 练功反应与偏差预防					
第八章 健身气功教学					
第九章 健身气功的竞赛组织与评判					
第十章 四种传统功法介绍					
一、健身气功-易筋经			6		6
二、健身气功-五禽戏			6		6
三、健身气功-六字诀			6		6
四、健身气功-八段锦			6		6
考试				4	4
合计		4	24	4	32

五、教学方法与手段

（一）理论教学

1、以班级授课制为基本授课方式，以学生为主体，采用讲授法、讨论法等教学方法，引导学生主动学习、自主学习，提高学生的课堂参与性和实践动手能力。

2、充分利用现代教育技术的优势，采用教学课件（PPT）及教学视频的形式进行理论讲解；同时，结合实际情况进行讨论、探究式教学模式，让学生在轻松的环境中，积极投入到课程理论知识的学习当中。

（二）实践实训教学

主要采用教师指导下的“直观法”、“语言法”、“练习法”、“探究式法”、“欣赏法”等方法对其教授内容进行实践教学。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定执行课程考核，本门课程考试方式为“技能考试”。课程考核采用平时过程考核与期末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

成绩构成	考核内容	考试形式	成绩比例
平时综合	(1) 运动及学习参与	随堂考核	10%
	(2) 作业	小论文形式	10%
	(3) 身体素质	随堂考核	20%
期末考试	(1) 易筋经	随堂考核	20%
	(2) 五禽戏	随堂考核	20%
	(3) 六字诀	随堂考核	20%
	(4) 八段锦	随堂考核	
		(四选三)	

(备注：采用百分制统计，“平时综合”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的平时综合成绩，“期末考试”三项评价内容的占比例得分之和的百分制得分即为最终的期末考试成绩。)

（二）评分标准及考核要求

1、运动及学习参与

此部分评价内容主要包括“学习态度”即考勤情况和“学习的积极性”即在学习和训练中的主动性两部分。考勤情况参照《乐山师范学院学生考勤暂行办法》执行；学习和训练的主动性由任课教师根据学生在课堂上回答问题及执行训练任务的情况给予评价。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	无任何考勤不良记录，上课积极且乐于服务班级。	
75-89	良好	无旷课记录，有 1-2 次病、事假或迟到早退现象，上课积极。	

60-74	及格	耽搁课程在允许考试范围内，上课态度及积极性一般。
59及以下	不及格	耽搁课程超出允许考试范围，且上课态度及积极性差。

2、作业

任课教师依据“人才培养方案”对本门课程的要求，即休闲体育专业在《基础体能》课程中需要掌握的理论知识，在根据理论学习情况，拟定作业题目，学生以小论文形式提交并完成，教师根据学生的完成的质量情况给予评分。

分数	等级	评分标准	备注
90-100	优秀	知识点覆盖面在 80%以上，且有自己的个人观点及创新。	
75-89	良好	对题目涉及到的知识点有较为全面、准确的论述，有个人观点，部分前沿性知识，创新性不够。	
60-74	及格	只是对题目涉及的内容做了知识点的罗列，且知识点覆盖面在 60%以上，无个人观点及前沿性知识。	
59 及以下	不及格	题目涉及的知识点覆盖面在 60%以下，陈述问题逻辑混乱，字迹潦草不工整，未按教师要求完成作业等。	

3、身体素质

(1)(坐位体前屈)

(单位：厘米；分)

得分	50	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	94	96	98	100
等级	不及格	及格					良好					优秀					
男	2.4	3.0	5.4	7.8	9.5	11.3	12.5	14.3	16.2	17.5	18.9	19.8	20.6	21.4	22.0	22.6	23.0
女	1.5	1.7	4.1	6.5	8.3	10.1	11.3	13.1	15.0	16.3	17.7	18.6	19.2	19.8	20.3	20.8	21.1

(2)一分钟-跳绳

(单位：个、分)

得分	50	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	94	96	98	100
等级	不及格	及格					良好					优秀					
男	71	75	85	94	101	108	113	124	136	144	152	158	168	178	186	193	198
女	66	70	78	86	92	98	102	112	122	130	137	142	154	166	175	184	190

4、健身气功

考试方法：学生在四套功法中选取三个项目进行独立演练，每套动作单独评分。教师根据学生完成动作的质量情况给予评判。

分值	评分标准
0—59	不能独立完成套路，出现重做2次以上，错误动作3个及以上。
60—69	能独立地完成整个套路，方向、路线正确，无严重错误动作。
70—79	独立完成整套动作，健身气功的节奏，手法、步法、步型基本准确
80—89	不仅能完成整套动作，且节奏感强，动作完成质量高，能体现各功法特点。
90—100	动作准确无误，功法特点体现明显，精神面貌良好，并带有自己的风格。

七、其他

1、担任本门课程的教师应具备条件如下。

- (1) 爱岗敬业，对专业及健身气功有职业道德操守；
- (2) 具备高校教师资格及硕士研究生学历；
- (3) 具备健身气功教学及运动训练的专业背景；
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究，能完整独立的完成健身气功的9套功法动作。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

- (1) 爱岗敬业，对专业及健身气功有职业道德操守；
- (2) 具备高校教师资格；
- (3) 具备健身气功教学及运动训练的专业背景；
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究，能完整独立的完成健身气功的9套功法动作；
- (5) 具有一级以上健身气功社会指导员资格。

(二) 作业及自主学习要求

1、教学以教师授课为主，辅以讨论、答疑等形式，讨论前学生必须阅读教材或教师布置的预习内容，并以课堂发言的形式进行检验。

2、教师布置运动训练学相应主题内容，学生自主学习完成作业或报告，此部分旨在拓展学生知识领域，关注运动训练学前沿学术知识。

(三) 课程资源

1、建议教材

【1】.. 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦/[M]，北京：人民体育出版社，2005，ISBN:978-7-5009-2875-1, 定价：39.00 元.

2、主要参考书

【1】. 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程（上、下册）[M]，北京：人民体育

出版社, 2003, ISBN:7-5009-2447-X(上册), 56.00 元; 7-5009-2448-8(下册), 定价: 35.00 元.

【2】. 中国国家体育总局. 中国体育教练员岗位培训教材(武术(散手)、武术(套路)) [M], 北京: 人民体育出版社, 1999. 10, ISBN:7-5009-1800-3(武术(散手)), 37.00 元; 7-5009-1700-7(武术(套路)), 定价: 38.50 元.

【3】蔡仲林, 周之华. 武术(第三版) [M], 北京: 高等教育出版社, 2015. 06, ISBN:978-7-04-042782-0, 定价: 28.80元.

3、课外学习资源

【1】中国健身气功协会官网, <http://www.chqa.org.cn/index.php>

【2】中国武术协会官网, <http://wushu.sport.org.cn/>

【3】互联网相关学习资料: 文档、视频等

大纲执笔: 辜伟

课程(组)负责人审核签字:

任课教师审核签字:

教研室审核签字:

教学院领导审核签字:

制订(修订)时间: 年 月 日

课程代码：140213032

《太极剑》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：无

适用专业：休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课程，是一门选修课程，学分为2学分，共32学时。其中：理论讲授4学时，技术实践24学时，考核4学时。

二、课程目标

针对2015版人才培养方案，非师范专业培养目标为“一专多能”的复合型应用型人才要求，2017年对非师范的社体指导与管理专业和休闲体育专业进行了专业拓展课程的改革，要求学生在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在从事社区体育、大众健身指导与服务，经营与管理，策划与设计等组织能力。

本课程是在完成太极拳学习后的连续课程，旨在培养学生对太极剑的认知，了解太极剑项目的分类、起源、发展状况与发展前景，与全民健身的关系及在其中的重要地位。本课程要求学会太极剑的基本动作、组合动作、32式太极剑套路。学生要学会太极剑的基础技术：手型、手法、步型、步法和套路，同时具备会讲解、会示范、会分析纠正错误、会组织太极剑比赛与表演、会制定太极剑运动推广的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**知道太极剑的起源与发展，现代太极剑运动的发展规模，知道太极剑运动在全民健身中的实用价值、运动特点与项目内涵。
- 2、能力目标：**掌握太极剑的基础技术和规定套路，能看懂太极剑项目的比赛与表演，具备能动手展示、能口令指挥、能组织教学、能组织比赛、能策划、编排表演的能力。
- 3、素质目标：**体会太极剑运动的内涵，培养学生坚韧不屈、独立学习与团队合作的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 武术概述		
第一节太极剑的起源与发展	简述太极剑运动产生、发展的历史及与中国传统太极剑的关系。 一、太极剑的产生	本章属基本知识讲授 本章教学重点及要点为： 1、太极拳、剑的概念

章节名称	教学内容	基本要求
	二、近代太极剑运动的发展 三、当代太极剑运动的发展	2、太极类运动在近现代的发展中不同时期的特征 3、太极剑的内容、特点、作用。
第二节 太极剑基础知识	一、太极剑的内涵 二、太极剑基本术语	
第三节 太极剑的内容与分类	概述系统的太极剑技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用	
第四节 太极剑的特点与作用	特点与作用，太极剑的健身原理 太极剑的项目推广	
第二章 太极剑运动技术体系	综述太极剑技术体系以及各技术	本章需要学生对技术体系理解的同时，着重掌握太极剑动作技术分析，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实际，达到独立分析技术的能力。
第一节 太极剑技术体系	细节和完成动作的要领、易犯错误。	
第二节 太极剑技术分析	一、太极剑技术分析 二、太极剑健身原理	理论联系实际，结合教学实例，讲述教学原则。
第三章 太极剑比赛与表演	太极剑比赛的组织、评判与表演欣赏、创编、活动组织。	本章涉及的内容具有： 1、太极剑表演的观看与技术对比 2、不同太极剑竞赛项目的了解 3、武术综合表演的欣赏与评价
第一节 太极剑比赛组织		
第二节 太极剑表演组织、编排		
第四章 太极剑教学与训练	太极剑的教学与训练	能独立完成太极剑套路评分及比赛场地的设置
第一节 太极剑教学		
第二节 太极剑训练		

（二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、武术礼仪教育	1、武术礼仪、精神及行为规范。		正确理解武术的礼仪、精神，能按要求完成。
二、太极剑手法	刺剑、劈剑、点剑、抹剑、截剑、带剑、拦剑、扫剑等基础动作；	各种手型手法的组合	掌握正确的技术动作要领。
三、太极剑步法	仆步、弓步、虚步、独立步等步法，要求步随身换，步法要与身法协调一致，剑法与身法配合、灵活稳重。	步法的灵活性与连贯性	步法灵活、多变 正确的掌握技术动作要领，步型稳固。
四、32式太极剑	学习完整套路动作	展现出的个人精神风貌与太极剑风格	正确的掌握组合技术之间的衔接及运用。
五、太极剑教学训练指导与团体表演创编	太极剑的教学实践，表演动作创编，太极拳、剑综合运用。	运用正确的技术进行教学。 展现出的个人精神风貌与团队合作	1、能准确的使用术语进行讲解 2、正确使用讲解方式、示范位置、示范面和领做位置等。
六、专项素质训练	1、柔韧训练 2、协调灵敏系列	提高个人基础身体素质与专项身体素质	1、提高学生身体各部分的机能。 2、提高学生机体的灵敏性、反应能力。

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
太极剑运动概述	3	1			1
太极剑运动技术体系	3	1			1
太极剑比赛与表演	3	2			2

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
太极剑手法、步法	3		4		4
32式太极剑	3		12		12
太极剑教学训练指导与团体表演创编	3		8		8
技术考试	3			2	2
技能考试	3			2	2
合计		4	24	4	32

五、教学方法与手段

1、太极剑、作为当中国传统的运动项目，在社区推广健身中占有很大的比重。在教授基本技术技术的同时，应让学生了解中国传统武术的起源发展与当代武术发展形式。

2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。

3、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生新学习新技术。

4、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的教学方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。

5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，以优带劣的合作学习。

六、课程考核方式

（一）考核的依据

本课程为非师范专业拓展课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“平时考核+期末考核”考核方式，考试以技术考核与技能考核相结合的办法，特别突出对学生教学实践能力的考核。

（二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试和期末考试综合评定，其中：学习参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；团体表演创编和太极剑考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	教学方案设计	随堂考核	
	教学指导能力	随堂考核	

3、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	团体表演创编	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	32 式太极剑	随堂考试	

（三）评分标准及考核要求

1、技能考核：教学指导技能考核；太极剑教学方案设计。

教师根据学生在教案中的教学设计理念，指导方法的综合使用等方面给予评判。

成绩评定	教案、指导技能评判标准
0—59	准备活动方案设计不合理。口令指挥不正确，讲解、示范、领做不到位，进度与内容不一致。
60—69	准备活动方案设计合理。口令指挥基本正确，讲解、示范、领做基本到位，进度与内容不一致。
70—79	准备活动方案设计内容充实。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，进度与内容一致。
80—89	准备活动方案设计内容全面。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。
90—100	准备活动方案设计新颖，内容全面。口令指挥节奏好，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。

2、团体表演创编

考核方法：学生分组进行太极拳、剑的团体表演创编，教师根据学生编排动作的新颖性、表演性、展现的精神面貌、合理使用太极剑的技术动作组合及团体所展现的整齐度等方面给予评判。

分数（等级）	技能评定标准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作新颖连贯、轻松协调、表演效果好。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作较连贯、协调、表演效果较好。
70-79	能完成主要环节的技术动作、编排有一定特色。动作尚协调，具有一定的表演效果。
60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的表演效果一般。
60 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，效果差。

3、32 式太极剑套路：

成绩评定	套路评判标准
0—59	不能独立完成套路
60—69	能连贯独立地完成整个套路
70—79	独立完成套路，有一定的节奏，手法、步法、步型、剑法使用基本准确
80—89	节奏感强，动作完成较好，有节奏，有较强的表现力
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，精神面貌良好，体现太极剑的动作风格

4、根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

(1) 考勤情况：

无故旷课每次扣 10 分；病假或事假每次扣 2 分；迟到、早退每次扣 3 分；旷课达 3 次或缺课达 5 次，取消本课程考试资格。

2) 上课及课堂表现

(1) 不听从老师安排每次扣 10 分；(2) 扰乱课题次序每次扣 20 分；(3) 教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

完成太极剑的自主学习，创编组合动作及套路。

资源来源：通过网络观看相关的视频，学习与吸取优秀的动作进行自主学习。

(二) 课程资源

1、建议教材

《32式太极剑》，鄢行辉，福建科学技术出版社,海峡出版发行集团; 第1版 (2017年5月31日)

2、主要参考书

《32 式太极剑》，杨艳,高翔.安徽科学技术出版社; 第 1 版 (2015 年 10 月 1 日)

3、课外学习资源

中国武术协会官网，<http://wushu.sport.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：曾祥义

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备武术专业技术教学 3 年以上的经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前八名的成绩。同时了解太极拳、剑项目的发展，具有利用太极拳、剑项目进行大众体育健身的指导能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有教育学硕士研究生学历，民族传统体育专业者优先。或者具备武术专业技术 4 年以上的教学经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前六名的成绩。同时必须完成两次以上的公开课教学，得到学院领导和同行专业教师的认可。

课程代码：140213031

《太极拳》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：

适用专业：体育休闲

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课，是一门选修课程，学分为2学分，共32学时。其中：理论讲授4学时，技术实践24学时，考核4学时。

二、课程目标

针对2015版人才培养方案，体育休闲专业培养目标为“一专多能”的复合型应用型人才要求，体育学院2017年成立非师范专业拓展课程模块，要求学生在掌握专项运动的技术技能与方法基础上，能在从事体育指导与服务，经营与管理，策划与设计等组织能力。本课程培养学生对太极拳的认知，了解太极拳的起源、发展状况与发展前景与全民健身的关系及在其中的重要地位，学会太极拳、太极剑的基本动作、组合动作、24式太极拳套路。学生要学会太极拳的基础技术：手型、手法、步型、步法、和套路，具备会讲解、会示范、会分析纠正错误、会组织太极拳比赛与表演、会制定太极拳的推广能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**知道太极拳的起源与发展，现代太极拳运动的发展规模，知道太极拳运动在全民健身中的实用价值、运动特点与项目内涵。
- 2、能力目标：**掌握太极拳的基础技术和规定套路，能看懂太极拳项目的比赛与表演，具备能动手展示、能口令指挥、能组织教学、能组织比赛、能策划编排表演的能力。
- 3、素质目标：**体会太极拳运动的内涵，达到尊师重道、相互尊重、团结互助的要求，培养学生坚韧不屈、独立学习与团队合作的精神品质；培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

三、教学内容

（一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 武术概述		
第一节太极拳的起源与发展	简述太极拳运动产生、发展的历史及与中国传统太极拳的关系。 一、太极拳的产生 二、近代太极拳运动的发展	本章属基本知识讲授 本章教学重点及要点为： 4、武术的概念 5、武术在近现代的发展中不同时期

章节名称	教学内容	基本要求
	三、当代太极拳运动的发展	的特征
第二节 太极拳基础知识	一、太极拳的内涵 二、太极拳基本术语	6、武术的内容、特点、作用。
第三节 太极拳的内容与分类	概述系统的太极拳技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用	要求了解太极拳在近现代的发展中不同时期的特征；太极拳的内容、特点、作用。
第四节 太极拳的特点与作用	特点与作用，太极拳的健身原理 太极拳的项目推广	
第二章 太极拳运动技术体系	综述太极拳技术体系以及各技术	本章需要学生对技术体系理解的同时，着重掌握武术基础技术分析，教学的重点和难点在于教师要启发学生理论联系实际，达到独立分析技术的能力。
第一节 太极拳技术体系	细节和完成动作的要领、易犯错误。	
第二节 太极拳技术分析	一、太极拳技术分析 二、太极剑技术分析	理论联系实际，结合教学实例，讲述教学原则。
第三章 太极拳比赛与表演		本章涉及的内容具有：
第一节 太极拳比赛组织	太极拳比赛的组织、评判与表演欣赏、编排、组织。	1、武术表演的观看与技术对比 2、不同武术竞赛项目的了解 3、武术综合表演的欣赏与评价
第二节 太极拳表演组织、编排		
第四章 太极拳教学与训练		能独立完成武术套路评分及其武术比赛场地的设置
第一节 太极拳教学	太极拳的教学与训练	
第二节 太极拳训练		

(二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、武术礼仪教育	1、武术礼仪、精神及行为规范。		正确理解武术的礼仪、精神，能按要求完成。
二、太极拳手法	棚、捋、挤、按、肘、靠等；	各种手型手法的组合	掌握正确的技术动作要领。
三、太极拳步法	进、退、顾、盼、定，前进、后退、左顾、右盼和中定是步法，步随身换，步法要与身法协调一致，灵活稳重	腿法的协调连贯能力 步法的灵活性与连贯性	掌握正确的腿法技术动作要领。 步法灵活、多变
四、24式太极拳	学习完整套路动作	展现出的个人精神风貌与太极拳风格	正确的掌握技术动作要领，步型稳固。
五、太极拳教学训练指导与表演创编	太极拳的教学实践，表演动作创编。	运用正确的技术进行教学。	1、能准确的使用术语进行讲解 2、正确使用讲解方式、示范位置、示范面和领做位置等。
六、专项素质训练	1、柔韧训练 2、协调灵敏系列	展现出的个人精神风貌与团队合作 提高个人基础身体素质与专项身体素质	1、提高学生身体各部分的机能。 2、提高学生机体的灵敏性、反应能力。
七、太极拳教学实践	太极拳的教学实践	运用正确的技术进行教学	1、能准确的使用术语进行讲解 2、正确使用讲解方式、示范位置、示范面和领做位置等

四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
太极拳运动概述	2	1			1
太极拳运动技术体系	2	1			1
太极拳比赛与表演	2	2			2
太极拳教学与训练	2		6		6
太极拳手法、步法	2		2		2
24 式太极拳	2		10		10
团体表演创编	2		6		6
技术考试	2			2	2
技能考试	2			2	2
合计		4	24	4	32

五、教学方法与手段

1、太极拳作为当中国传统的运动项目，在社区推广健身中占有很大的比重。在教授基本技术技术的同时，应让学生了解中国传统武术的起源发展与当代武术发展形式。

2、加强实用技能的培养应放在教学的第一位，在教授基本技术动作的同时，让学生学会自我思考的能力，加强实践技能的提高。

3、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生学习的新技术。

4、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的教学方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。

5、为加强学生的自主学习能力，培养团结互助的团队合作精神，以老带新、好带差的合作学习。

六、课程考核方式

（一）考核的依据

本课程为专业基础必须课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用“分项量化叠加式”考核方式，成绩评分以平时考核与期末考核相结合的办法，加大平时考核力度，特别突出对学生教学实践能力的考核。

（二）考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与技能考试组成平时成绩，占课程成绩 40%；团体表演创编和太极剑考试构成期末成绩，占课程成绩 60%。

各项成绩均使用百分制记载，平时成绩与期末成绩的折算均使用平均分制。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	教案设计	随堂考核	
	教学指导能力	随堂考核	

4、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	团体表演创编	随堂考核	各项采用百分制统计，评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	24 式太极拳	随堂考试	

（三）评分标准及考核要求

1、教学指导技能考核，太极拳教学指导教案设计。

考核方法：教师根据学生在教案中的教学设计理念，指导方法的综合使用等方面给予评判

评分标准

成绩评定	准备活动指导评判标准
0—59	准备活动方案设计不合理。口令指挥不正确，讲解、示范、领做不到位，进度与内容不一致。
60—69	准备活动方案设计合理。口令指挥基本正确，讲解、示范、领做基本到位，进度与内容不一致。
70—79	准备活动方案设计内容充实。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，进度与内容一致。
80—89	准备活动方案设计内容全面。口令指挥声音洪亮，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。
90—100	准备活动方案设计新颖，内容全面。口令指挥节奏好，讲解、示范、领做到位，术语准确，进度与内容一致。

2、团体表演创编

考核方法：学生分组进行太极拳的团体表演创编，教师根据学生编排动作的新颖性、表演性、展现的精神面貌及团体所展现的整齐度等方面给予评判。

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作新颖连贯、轻松协调、表演效果好。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作、编排有特色。动作较连贯、协调、表演效果较好。
70-79	能完成主要环节的技术动作、编排有一定特色。动作尚协调，具有一定的表演效果。

60-69	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的表演效果一般。
60分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，效果差。

3、24式太极拳

成绩评定	套路评判标准
0—59	不能独立完成套路
60—69	能连贯独立地完成整个套路
70—79	独立完成套路，有一定的节奏，手法、步法、步型基本准确
80—89	节奏感强，动作完成较好，有劲力，有精神
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好，体现拳术风格

4、根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

(1) 考勤情况:

无故旷课每次扣 10 分；病假或事假每次扣 2 分；迟到、早退每次扣 3 分；旷课达 3 次或缺课达 5 次，取消本课程考试资格。

(2) 上课及课堂表现

不听从老师安排每次扣 10 分；扰乱课题次序每次扣 20 分；教师根据学生课堂参与积极性、参与练习、回答问题等内容给予相应评价。

七、其他

(一) 作业及自主学习要求

完成太极拳团体表演创编的自主学习。

资源来源：通过网络观看相关的视频，学习与吸取优秀的动作进行自主学习。

(二) 课程资源

1、建议教材

《24式太极拳》，李德印,北京体育大学出版社; 第2版 (2013年9月1日)

2、主要参考书

《大学生传统体育养生》，全国体育院校教材委员审定,中国农业出版社 2011 年版

3、课外学习资源

中国武术协会官网，<http://wushu.sport.org.cn/>

互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔：杨文铭

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备武术专业技术教学 3 年以上的经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前八名的成绩。同时了解太极拳项目的发展，具有利用太极拳项目进行大众体育健身的指导能力。

2、本门课程的新课任课教师应具有教育学硕士研究生学历，名族传统体育专业者优先。或者具备武术专业技术 4 年以上的教学经历或者在省级武术比赛中取得太极拳、剑类项目前六名的成绩。同时必须完成两次以上的公开课教学，得到学院领导和同行专业教师的认可。

课程编码： 140213037

《体育产业政策》教学大纲

课程学分： 2 学分
先修课程： 无

课程学时： 32 学时
适用专业： 休闲体育

一、课程性质

本课程是为休闲体育专业学生开设的专业拓展课程，是一门选修课，共 32 学时。其中：理论讲授 20 学时，课堂讨论 12 学时。

二、课程目标

通过本课程的学习和探讨，使学生了解什么是体育产业，体育产业发展的前景如何；同时，了解国家为促进体育产业发展而出台的相关政策法规，熟悉体育产业相关政策出台的时代背景和具体措施，通过分析相关政策，使学生紧跟国家发展体育产业的脚步，掌握当前热点体育产业，在以后的工作中能抓住机遇，为今后自主创业打下基础。

其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：掌握体育产业的起源与发展，并结合国家出台的一系列政策，从中解读出国家在体育产业的发展中扮演什么样的角色，并能通过国家政策指导今后自己的行为。

2、能力目标：使学生主动了解国家为推进体育产业出台的相关政策，并能分析这些政策的内涵和具体措施，对自己今后的创业打算提供参考。

3、素质目标：培养学生综合分析的能力，主动关心国家政策，了解当前体育产业发展的最新方向，培养学生分析社会现象的能力。

三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
体育产业的起源与发展	1.体育产业的起源 2.我国体育产业的产生与发展	了解体育产业的起源，掌握我国体育产业的产生与发展的各阶，国家出台了何种政策，有何作用
体育产业的基本理论	1.体育产品	了解体育产品的相关概念，掌握体育产业的基本理论知识，能分

章节名称	教学内容	基本要求
	2.体育产业	辨什么是体育产品,什么是体育产业,我们现在能做的是什么?
体育产业政策体系	1.体育产业政策 2.体育产业结构政策 3.体育产业组织政策 4.体育产业布局政策 5.其他体育产业政策	掌握体育产业政策的概念,了解体育产业政策对体育产业发展的重要作用,分类了解国家相关体育产业政策
《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》	1.了解《意见》的基本内容 2.分析《意见》的具体举措 3.探讨《意见》出台后对我国体育产业的影响	学生通过对《意见》的解读和讨论,了解《意见》的出台背景,分析《意见》的具体措施,探讨《意见》出台后对我国体育产业的影响
我国公共体育场馆运营政策	1.健身房 2.游泳池 3.篮球馆 4.足球场 5.体育综合体	学生通过搜集资料,了解我国体育场馆的相关政策,探讨如何经营相关的体育场馆
我国商业性体育赛事产业的发展政策	1.山地户外赛事 2.马拉松赛事 3.冰雪运动 4.篮球、足球赛事	学生通过搜集资料,了解我国商业性体育赛事的相关政策,探讨如何经营相关的体育赛事
体育法规	1.我国体育法规基本理论知识 2.体育纠纷案例讨论与评析	了解我国体育法规基本理论知识,通过对体育纠纷案例的分析和讨论,辨析是非,培养学生在今后的创业过程中遵纪守法的意识

四、学时分配

教学内容	学期	讲授	实践实训	课堂讨论	考试	总学时
	2	2				2
体育产业的起源与发展						2
体育产业的概述	2	2				4
体育产业政策体系	2	4				4
《国务院关于加强发展体育产业促进体育消费的若干意见》	2	1		1		2
我国公共体育场馆运营政策						10
我国商业性体育赛事产业的发展政策	2	5		5		8
体育法规	2	4		4		4
合计		20		12		32

注：考试分期中考试和期末考试，不包括在本表内。

五、教学方法与手段

1.以理论教学为基础：讲授体育产业政策的相关理论知识，注重理论与实践相结合。

2.以案例分析为重点：体育产业政策是一门实践性很强的学科，同时也有很多生动有趣的案例。本课程在教学过程中会大量使用实际案例，把基础知识、基本理论融入案例分析和讲解中，使同学们能轻松有效的接受和掌握相关知识，通过一些启发式的提问，培养学生分析和解决实际问题的能力。

3.课内教学与课外自主学习相结合：每节课结束后，会布置和本章内容有关的思考题，通过思考题的形式促进学生主动思考和理解相关知识。

六、课程考核

（一）考核内容、方式

按《乐山师范学院学生学籍管理规定》、《乐山师范学院课程考试管理办法》，以及体育学院关于考试的相关规定，本课程的考核方式为技能考试。课程考核采用平时过程考核与期

末考核相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出学生应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为。

考核内容	成绩比例
平时综合	40%
期末综合	60%
合计	100%

具体考核内容与考核形式如下。

1、平时综合（40%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平时综合	学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，
	对某个体育产业政策的理解/体会	作业	各项评价内容的平均分
	对《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》的解读	小组报告	即为最终的平时综合成绩

2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	基本知识	作业	各项采用百分制统计，各项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩
	课程论文	小论文	

（二）评分标准及考核要求

1、学习参与：

根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律结合学生出勤率等情况由教师进行综合评定。

出勤情况评定标准：每迟到一次扣 5 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 15 分。

课堂表现评定标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极主动回答老师的问题
80-89（良好）	学习态度积极，上课认真完成教师规定的教学任务，积极思考，回答老师的问题
70-79（中等）	学习态度较好，能完成教师规定的教学任务，偶尔回答老师布置的问题，偶尔上课开小差
60-69（及格）	学习态度一般，能完成教师规定的教学任务，基本不参与课堂互动
60分以下	学习态度差，上课态度消极，不能完成教师规定的教学任务

2、对某个体育产业政策的理解/体会

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，字迹工整，围绕主题展开理解，内容深刻，剖析合理，字数在 1000 字以上。
80-89（良好）	按时上交，字迹工整，围绕主题，内容比较深刻，有一定的合理性，字数在 1000 字以上。
70-79（中等）	按时上交，字迹工整，基本围绕主题，有一定的合理性，字数在 1000 字以上。
60-69（及格）	按时上交，字迹不工整，基本靠近主题，有一定的合理，字数在 1000 字以上。
60 分以下	未按时上交，字迹潦草，字数在 1000 字以下

3、对《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》的解读

此部分作业为小组讨论，后完成相关报告，根据小组内讨论及每位成员的意见给与评分。

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，围绕主题认真讨论并发表意见，内容深刻，剖析合理，字数在 4000 字以上。
80-89（良好）	按时上交，围绕主题认真讨论并发表意见，内容比较深刻，有一定的合理性，字数在 4000 字以上。
70-79（中等）	按时上交，基本围绕主题参加讨论并发表意见，有一定的合理性，字数在 4000 字以上。
60-69（及格）	按时上交，参加讨论并发表意见，基本靠近主题，有一定的合理，字数在 4000 字以上。
60 分以下	未按时上交，未参加讨论或发表意见，字数在 4000 字以下

4、基本知识

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，字迹工整，条理清晰，逻辑正确，基本知识回答正确
80-89（良好）	按时上交，字迹工整，条理明确，逻辑基本正确，基本知识回答基本正确
70-79（中等）	按时上交，字迹工整，条理基本明确，逻辑基本正确，基本知识回答基本正确
60-69（及格）	按时上交，字迹基本工整，有一定条理，基本知识回答基本正确
60 分以下	未按时上交，字迹潦草，无条理，无逻辑，基本知识回答不正确

5、课程论文

选取一个自己感兴趣的体育产业政策进行分析和解读，并谈自己的体会。

评分标准：

分数（等级）	评定标准
90-100（优秀）	按时上交，格式规范，材料能有效支撑观点，能从多角度对政策进行分析、解读，逻辑清晰，思路连贯，结构清晰，并对政策的理解有一定的创新性，能与自己可能从事的职业结合，字数 3000 以上。
80-89（良好）	按时上交，格式比较规范，材料能有效支撑观点，能从多角度对政策进行分析、解读，逻辑清晰，思路连贯，结构清晰，字数 3000 以上。
70-79（中等）	按时上交，格式基本规范，材料能有效支撑观点，能从政策分析、解读出相关信息，逻辑清晰，条理清晰，字数 3000 以上。
60-69（及格）	按时上交，格式不规范，材料基本能支撑观点，能从政策分析、解读出相关信息，逻辑基本清晰，字数 3000 以上。
60 分以下	未按时上交，格式严重不规范，无条理，无逻辑，字数 3000 以下。

七、其他

（一）作业及自主学习要求

1、课外作业采用案例分析、小组讨论等形式，探讨相关体育产业政策的内涵及学生自己的理解和体会。

2、自主学习要求学生主动了解国家相关政策，扩大知识面，充实理论知识，了解政策的具体举措。

（二）课程资源

1、建议教材

自制PPT

2、主要参考书

- 1) 《我国体育产业政策研究》，丛湖平等，浙江大学出版社，2014年12月。
- 2) 《体育产业概论》，杨铁黎，高等教育出版社，2015年11月。
- 3) 《中国体育赛事政策总集》，体银智库
- 4) 《中国体育小镇相关政策总集》，体银智库

3、课外学习资源

体育 BANK 微信公众号

大纲执笔：王燕

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：

教研室审核签字：

教学院领导审核签字：

制订（修订）时间： 年 月 日

附件：执行本课程教学的教师基本条件与要求

1、担任本门课程的教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）掌握体育产业政策相关理论知识

2、本门课程的新课任课教师应具备：

- （1）具备高校教师资格
- （2）掌握体育产业相关理论知识
- （4）理论公开课 2 次