

# 目 录

《体育保健》教学大纲	1
《体育心理学》教学大纲	7
《体育学概论》教学大纲	14
《学校体育学》教学大纲	18
《运动训练学》教学大纲	22
《体育教育科学研究方法》教学大纲	29
《体育教学论》教学大纲	34
《体育教学设计与评价》教学大纲	40
《体育教育专业专业导论》教学大纲	46
《运动解剖学》教学大纲	51
《运动生理学》教学大纲	60
《体育绘图》教学大纲	67
《体育赛事策划与管理》教学大纲	74
《专业素养与提升 1》教学大纲	78
《专业素养与提升 2》教学大纲	84
《健美操》教学大纲	90
《武术》教学大纲	97
《足球》教学大纲	106
《游泳》教学大纲	112
《体操》教学大纲	119
《乒乓球》教学大纲	127
《篮球》教学大纲	134
《田径》教学大纲	141
《羽毛球》教学大纲	148
《户外运动与安全防卫技能》大纲	156
《结构化面试》教学大纲	161
《体育教师技能》教学大纲	168

《形体礼仪》教学大纲·····	175
《篮球理论教学与实践 1》教学大纲·····	184
《篮球理论教学与实践 2》教学大纲·····	191
《篮球理论教学与实践 3》教学大纲·····	198
《武术理论教学与实践 1》教学大纲·····	203
《武术理论教学与实践 2》教学大纲·····	210
《武术理论教学与实践 3》教学大纲·····	218
《足球教学理论与实践 1》教学大纲·····	225
《足球教学理论与实践 2》教学大纲·····	231
《足球教学理论与实践 3》教学大纲·····	237
《健美操理论教学与实践 1》教学大纲·····	243
《健美操理论教学与实践 2》教学大纲·····	250
《健美操理论教学与实践 3》教学大纲·····	256
《乒、羽理论教学与实践 1》教学大纲·····	263
《乒、羽理论教学与实践 2》教学大纲·····	273
《乒、羽理论教学与实践 3》教学大纲·····	281
《田径理论教学与实践 1》教学大纲·····	288
《田径理论教学与实践 2》教学大纲·····	295
《田径理论教学与实践 3》教学大纲·····	301

课程编码：14011121

# 《体育保健》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

适用专业：体育教育专业

## 一、课程性质

本课程是体育教育专业学生开设的专业基础课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中课堂讲授和讨论共 16 学时，实验实践教学 12 学时，自主学习 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，本课程培养学生体育保健方面的能力，让学生通过学习体育运动对健康的作用、运动营养的要求；常见运动性伤病，运动损伤的病因、发生规律及其防治措施等内容，使学生具备简单处理运动性伤病的病因、发病规律及其防治措施、掌握按摩的基本知识、手法和应用的能力。其具体培养目标描述如下：

### 1、知识目标：

- (1) 通过教学使学生了解影响体育运动参加者身心健康和运动能力的各种内外因素；
- (2) 掌握急救相关知识；
- (3) 让学生了解健康、营养、运动性伤病等方面的知识。

### 2、能力目标：

- (1) 了解并掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法，为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予医务监督；
- (2) 掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施；
- (3) 掌握按摩的基本知识、手法和应用。

### 3、素质目标：

- (1) 广泛阅读运动与健康类书籍文献，提高体育人文素养及终身运动素养；
- (2) 帮助培养学生科学合理地进行运动训练，提高学生指导运动训练教学水平。

## 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
1 绪论	体育保健的概念、任务、内容、发展以及学习要求；健康生活方式调查	理解体育保健学的概念，了解其发展，任务和主要内容。具有初步的健康观念。

章节名称	教学内容	基本要求
2 体育运动与健康	健康的概念, 生活习惯与健康, 体质的概念, 体育运动与健康	理解健康的概念, 学会评价健康的生活习惯; 理解体质的概念, 弄清体育运动与健康的关系。
3 体育运动的卫生要求	精神卫生、传染病、环境卫生、体育锻炼卫生、各人群体育卫生	知道体育卫生的要求, 并能学以致用。
4 体育运动的医务监督	医务监督的概述、目的、意义; 体检内容及标准	学习医务监督的概述、目的、意义; 知道不同人群体检内容及标准。
5 实验 1 人体测量	身体形态测量; 身体成分测量	能够按照要求进行身体形态测量和身体成分测量, 并做好数据记录与分析。
6 运动与合理膳食	营养素; 脂肪、糖、维生素、无机盐、水与运动的关系; 运动员能量摄取	理解营养素的概念; 知道脂肪、糖、维生素、无机盐、水与运动的关系; 掌握运动员能量摄取要求与原则。
7 运动性病症	常见运动性病症以及预防	能够对常见运动性病症的预防手段进行运用。
8 运动损伤及急救	常见运动损伤的预防与处理; 急救	掌握常见运动损伤的预防与处理方法; 了解急救知识。
9 实验 2 包扎止血及骨折固定	包扎法、止血法、骨折固定法	学习并掌握包扎法、止血法、骨折固定法。
10 实验 3 心肺复苏	CPR	学习并掌握 CPR。
11 常见运动损伤	常见闭合性和开放性损伤的处理	通过学习, 学会分析判断常见闭合性和开放性损伤, 并能动手处理。
12 身体各部位运动损伤	运动损伤概述; 运动损伤分类、原理预防按摩手法以及手法运用部位讲解示范与练习	通过学习了解运动损伤分类规律与损伤原理。
13 实验 4 常用按摩手法及应用	练习 拔火罐方法讲解示范与练习	掌握按摩手法, 能够运用手法于身体各个部位。
14 实验 5 火罐疗法	艾灸方法讲解示范与练习, 刮痧讲解	掌握拔火罐的基本方法与原理。
15 实验 6 艾灸及刮痧疗法		掌握艾灸的基本方法与原理。

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践 实训	自主 学习	考试	总学时
1 绪论	2				
2 体育运动与健康	1				
3 体育运动的卫生要求	1				
4 体育运动的医务监督	1		1		
5 实验 1 人体测量		2			
6 运动与合理膳食	1		1		
7 运动性病症	2				
8 运动损伤及急救	1		1		
9 实验 2 包扎止血及骨折固定		2			
10 实验 3 心肺复苏		2			
11 常见运动损伤	1		1		
12 身体各部位运动损伤	2				
13 实验 4 常用按摩手法及应用		2			
14 实验 5 火罐疗法		2			
15 实验 6 艾灸及刮痧疗法		2			
					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）教学方法

- 1、讲解法：重点讲解与教师资格证考核相关内容
- 2、实践技能操作示范法：通过实践操作掌握课程中的六个实验内容
- 3、多媒体演示法：运用多媒体来呈现课堂讲授内容
- 4、课堂提问：通过问题引导学生、启发学生，加深学生的知识印象
- 5、课堂讨论：通过自主讨论，拓宽知识面，学习更多与上课内容先关的知识

### （二）教学手段

本课程主要采用多媒体教学和实践操作两种教学手段；多媒体学知识，实践操作学技术。

## 六、课程考核方式

### （一）考核形式：

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，本课程的考核方式为闭卷笔试。具体采用量化分项叠加式方式进

行考核，以理论考核和技能考核为主要形式，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。

## （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，采用量化分项叠加式考核方式，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：

考核内容及比例组成

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	考勤	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
	课堂参与	随堂考核	
	综合测试(专业技能及综合测试)	随堂考核	

注：综合测试包括止血、包扎与固定（10%）、心肺复苏术（10%）及拔罐与艾灸（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%

## （三）考核内容、方式

### 1. 考勤

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。	学生无故缺勤达3次及以上，取消考试资格；
80-89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。	学生缺勤达5次及以上，取消考试资格。
70-79分	不旷课，基本按时上、下课，基本认真听讲，能在教师的指导下练习。	
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. 课堂参与

具体标准如下：

分数	评分标准
90-100分	认真听讲，服从教师指挥，练习积极，虚心诚恳，主动回答问题。
80-89分	基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极，虚心诚恳，回答问题准确。
70-79分	基本认真听讲，能按照教师指挥练习，练习较积极，虚心诚恳。
60-69分	听讲不认真，能按照教师指挥练习，练习较积极，虚心诚恳。
60分以下	听讲不认真，不服从教师指挥。60分以下者取消考试资格。

## 3. 综合测试

具体标准如下：

分数	评分标准
90-100分	1. 动作熟练，找点准确，顺序合理 2. 动作熟练，找点准确，顺序合理，语言直接有效 3. 动作熟练，找点准确，手法优美，效果好
80-89分	1. 动作较熟练，找点准确，顺序合理 2. 动作较熟练，找点准确，顺序合理，语言有效 3. 动作较熟练，找点准确，手法迅速，效果较好
70-79分	1. 动作较熟练，找点不够准确，顺序基本合理 2. 动作较熟练，找点不够准确，顺序基本合理，语言表达合理 3. 动作较熟练，找点不够准确，手法较快，效果较好
60-69分	1. 动作不够熟练，找点不够准确，顺序基本合理 2. 动作不够熟练，找点不够准确，顺序基本合理，语言表达合理 3. 动作不够熟练，找点不够准确，手法合理，效果一般
60分以下	1. 动作不清，找点不准，顺序不合理 2. 动作不清，找点不准，顺序不合理，语言不规范 3. 动作不清，找点不准，手法错误，达不到效果

## 4、卷面考试 60%

详见《体育保健学》理论考试答案及评分标准。

## 七、其它

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、作业：(1) 撰写实验报告；(2) 网络上观看体育保健学相关教学视频。
- 2、要求：(1) 书写规范，数据真实，按时完成；(2) 做好重要内容笔记。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

(1) 赵斌/姚鸿恩.体育保健学.高等教育出版社. 2006.7

### 2、主要参考书

(1) 姚鸿恩.体育保健学高级教程.广西师大出版社.2003

(2) 荣湘江等.体育康复、运动处方、医务监督.广西师大出版社.2002

(3) 姚鸿恩.体育保健学高级教程.广西师大出版社.2003

(4) 荣湘江等.体育康复、运动处方、医务监督.广西师大出版社.2002

### 3、课外学习资源

(1) <https://max.book118.com/html/2015/0924/26077760.shtm>

大纲执笔：刘秋

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：20 年 月 日



课程编码：14011105

## 《体育心理学》教学大纲

课程学分： 2 学分

课程学时： 32 学时

先修课程： 教育心理学、学校体育学

适用专业： 体育教育

### 一、课程性质

体育心理学是体育教育专业本科学生的专业基础理论课，是一门专业必修课程。本课程共 32 学时；其中，课堂讲授 22 学时，实验实践教学 6 学时，自主学习 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，本课程培养学生理解和运用心理学原理，使学生掌握一定的实验实践技能，具备运用心理学原理来指导运动实践的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：能掌握体育心理学基本知识与原理，学会运用基本原理进行体育现象分析。

2、能力目标：能理解体育运动中心理现象的发生、发展和变化的一般规律，学会运用心理学知识分析问题和解决问题的能力，能设计出简单适用的心理学量表。

3、素质目标：能够培养学生优良的个性心理，使学生在今后的体育运动和人生中受益。同时能达到体育教师专业技能的目标，为今后的教学工作服务。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一专题 体育心理学概述	(1) 体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系。 (2) 体育心理学的多维性。 (3) 学习体育心理学的意义。 (4) 中外体育心理学发展的历史 (5) 体育心理学的发展方向。	重点掌握体育心理学的定义；理解体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系，了解体育心理学的多维性。明确体育心理学对体育实践活动与体育科研的重要性。以及了解体育心理学发展史上的一些重大事件和重要人物和未来体育心理学的发展方向。
第二专题 运动中的目标定向和设置	(1) 体育活动中的目标定向及其分类 (2) 体育活动中的目标设置及其原则	重点掌握目标定向的具体定义与分类；理解目标定向在体育运

章节名称	教学内容	基本要求
	(3) 体育活动中团队目标的设置方法	动中的作用;掌握目标设置的定义和原则,如何设置目标来提高运动成绩;团队目标设置需遵循的原则与注意事项。
第三专题 运动兴趣和动机	(1) 运动兴趣定义及其分类,影响运动兴趣的综合因素。 (2) 运动动机的形成与转化、培养。	能记忆运动兴趣与运动动机的定义及内涵;把握运动兴趣的分类及区别;了解运动动机形成的机制;掌握影响运动动机和兴趣的多重因素。
第四专题 运动归因及量表分析	(1) 运动中的归因。 (2) 影响运动归因的因素。 (3) 运动中的归因训练。 (4) 运动归因在体育运动中的意义。	记忆运动归因的定义及相关理论;三维归因的具体内涵及模式;理解正确的归因模式及其作用;理解影响运动归因的内外部因素;运用运动归因帮助运动员建立自我效能感,防止习得性无助感。
第五专题 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现的相关理论与讨论	(1) 应激、唤醒和焦虑的定义。 (2) 唤醒、焦虑与运动表现的关系。 (3) 影响赛前状态焦虑的主要因素。	掌握唤醒的具体定义和分类;理解唤醒水平与运动操作成绩的关系;能运用唤醒水平理论解释运动员的运动表现;理解运动员赛前状态焦虑的主要因素。
第六专题 运动中的团体凝聚力	(1) 体育团体凝聚力概述。 (2) 影响体育团体凝聚力的因素。 (3) 团体凝聚力与运动表现。 (4) 团体凝聚力的发展。	理解团体凝聚力的概念及其分类;把握凝聚力在运动中的作用和影响机制;掌握影响团体凝聚力发展的因素;了解运动中团体凝聚力发展的模式
第七专题 注意技能与运动表现	(1) 注意的概述。 (2) 注意的在运动中的作用。 (3) 注意的几种方式。 (4) 正确地运用注意方式在体育运动中的意义。	理解注意的定义及分类;掌握注意能力在运动中的调控作用;能运用正确的注意方式在不同运动项目中的运用;能分析不同运动项目中注意方式的运用情况

章节名称	教学内容	基本要求
		和效果。
第八专题 运动中的攻击性行为与体育比赛	(1) 运动中的道德形成和发展。 攻击性行为的定义与分类。 (3) 体育运动与攻击性行为。 降低运动中攻击性行为的有效方法。	(2) 理解运动中非体育道德的行为的特征; 理解攻击性行为的具体内涵及分类; 能够正确分析攻击性行为与果断行为在体育运动中的影响; 影响运动中攻击性行为产生的内外因素; 能运用降低攻击性行为的具体方法和措施。

#### 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 体育心理学概述		2				2
第二章 运动中的目标定向和目标设置		4				4
第三章 运动兴趣和动机		2				4
第四章 运动归因及量表分析		4	2	2		6
第五章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现		2	2			6
第六章 运动中的团体凝聚力问题		2				2
第七章 注意技能与运动表现			2	2		4
第八章 运动中的攻击性行为		4				4
<b>合计</b>		22	6	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

### （一）教学方法

1、分段教学和反转课堂的方法：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，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。

2、案例教学：提供体育竞赛过程中的实际案例，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。

4、自主学习：引导学生学会课后自学、研讨，查阅相关资料及课题，在实践的基础上学习理论知识如，撰写读书笔记、调查报告、小论文等。

### （二）教学手段

本课程主要采用多媒体教学，将传统教学手段与现代教学技术相融合，注重对教学课件的制作，力求丰富教学资源，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，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

运动兴趣与动机、注意技能的运用、 攻击性行为	理论作业	综合成绩
注意能力的集中与分配	实验报告	

## 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	体育心理学基本原理与 应用	期末集中闭卷考试	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。	
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 次及以上，取消考试资格；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。
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。	
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、理论作业

具体标准如下：

分数	评定标准
90-100	书写非常工整，回答问题涵盖运动兴趣、运动归因、赛前焦虑、运动攻击型行为等方面的知识点，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，回答问题涵盖运动兴趣、运动归因、赛前焦虑、运动攻击型行为等方面的知识点，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，回答问题能涵盖运动兴趣、运动归因、赛前焦虑、运动攻击型行为等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。
60-69	书写一般，回答问题基本涵盖运动兴趣、运动归因、赛前焦虑、运动攻击型行为等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。
60分以下	书写差，回答问题不能涵盖运动兴趣、运动归因、赛前焦虑、运动攻击型行为等方面的知识点，不能够正确进行分析题目意思，答案照搬。

### 3、实验考核

能熟练进行相关心理学实验操作，同时能对实验进行总结和报告的撰写。要求：完成2个报告内容。（考核标准及要求详见《体育心理学》实验教学大纲）

### 4、期末理论考核

理论考试大纲：（1）体育活动中的目标定向及其分类（2）体育活动中的目标设置及其原则（3）体育活动中团队目标的设置方法（4）运动兴趣定义及其分类，影响运动兴趣的综合因素（5）运动动机的形成与转化（6）运动中的归因（7）影响运动归因的因素（8）运动中的归因训练（9）运动归因在体育运动中的意义（10）注意的概述与运用（11）注意的在运动中的作用（12）注意的几种方式（13）正确地运用注意方式在体育运动中的意义（14）运动中的道德形成和发展（15）攻击性行为的定义与分类（16）体育运动与攻击性行为（17）降低运动中攻击性行为的有效方法。

考核要求：掌握基本理论知识的前提下，能够运用相关心理学原理分析体育运动中的现象及问题，能做到理论联系实际，提高理论水平的同时加大对知识的运用。

评分标准：详见《体育心理学》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

作业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，写出相应的报告内容。

1、作业：（1）自学课外学习资源；（2）利用课余时间学习体育心理学相关资料；（3）网络上观看优秀体育课教学视频；

2、要求：（1）掌握体育心理学不同方法和内容；（2）会撰写心理学问卷方案设计、制作PPT。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

1. 季浏, 殷恒婵, 颜军. 体育心理学（第三版）. 北京: 高等教育出版社, 2015.

2. 季浏. 体育心理学测量与评价. 北京: 高等教育出版社, 2006.

## 2、主要参考书

1. 刘淑慧. 体育心理学. 北京: 高等教育出版社, 2005.

2. 张力为, 毛志雄. 运动心理学. 上海: 华东师范大学出版社, 2005.

3. 季浏, 张力为, 姚家新. 体育运动心理学导论. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.

## 3、课外学习资源

<http://www.vo2max.com.cn/>

大纲执笔: 张孝禄

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 25 日

课程编码：14021103

## 《体育学概论》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：24 学时

先修课程：无

适用专业：体育教育专业

考试形式：闭卷考试

### 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，是一门专业必修课程，共 24 学时。其中课堂讲授 13 学时，专题讨论 11 学时。

### 二、课程目标

#### 1、知识目标：

- (1) 使学生了解当前体育及体育学发展状况；
- (2) 使学生理解体育及体育学的特点、要求及规范；
- (3) 让学生了解体育资源开发、经营等方面的知识。

#### 2、能力目标：

- (1) 培养学生从事体育学科学习的兴趣；
- (2) 培养学生对体育学小专题理解和讲解的能力；
- (4) 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；

#### 4、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
绪论	体育及体育史概述，体育的起源与发展， 体育的含义和相关概念	了解体育的起源及发展 体育相关概念
体育的功能	体育的三项基本功能	学习掌握体育的三层功能
我国体育的目的与目标	我国的体育目的目标以及实现其的途径	了解我国体育的目标 及其实施途径
体育手段	体育手段的概念，分类	掌握体育的手段及分类
身体运动构成要素	身体构成要素	掌握并理解身体的构成要素



章节名称	教学内容	基本要求
体育途径	体育途径的概念，基本途径	了解体育途径的概念几基本途径
体育运动技术	体育运动技术	了解体育运动技术
体育过程	体育过程的概念，特点	掌握体育过程的概念与特点
体育文化	体育文化	了解体育文化的含义
体育制度	体育制度，体育体制	了解我国体育制度及体制
体育竞赛	体育竞赛	了解体育竞赛的概念特点

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	专题讨论	考试	总学时
体育的起源与发展	2				2
体育的含义及相关概念	1		1		2
体育的自然质功能	1		1		2
体育的结构质功能	1		1		2
体育的系统质功能	1		1		2
实现我国体育目的的途径及要求	1		1		2
体育手段及分类	1		1		2
身体运动的构成要素	1		1		2
体育运动技术/体育竞赛	1		1		2
体育的基本途径	1		1		2
体育过程	1		1		2
体育文化	1		1		2
总学时	13		11		24

## 五、教学方法与手段

本课程以解决相关问题和进行专题讨论为主；另外，本课程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：

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	1、学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的成绩比例累计分即为最终的平时综合成绩
	2、文献综述	随堂考核	
	3、专题辨析	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	闭卷笔试	期末由学院统一组织	60%

## （三）考核内容、方式

### 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
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。	试资格；迟到、早退、事假、病假，
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。	无故缺席（不含旷课）达 5 次及以上，
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。	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. 文献综述

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. 专题辨析

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、理论考试 60%

详见《体育学概论》理论考试答案及评分标准。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

利用课余时间查阅相关资料, 预习或复习书本知识。

### (二) 课程资源

#### 1. 教材选用

(1) 杨文轩. 杨霆. 体育学概论[M]. 北京: 高等教育出版社. 2013.

#### 2. 教师备课参考书

(1) 杨贵仁. 中国学校体育改革的理论与实践[M]. 北京: 高等教育出版社. 2006.

(2) 杨文轩. 陈琦. 体育原理[M]. 北京: 高等教育出版社. 2004.

(3) 体育概论编写组. 体育学概论[M]. 北京: 北京科技大学出版社. 2016.

#### 3. 学生参考书

(1) 杨文轩. 杨霆. 体育学概论[M]. 北京: 高等教育出版社. 2013.

大纲执笔: 朱臣廷

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：14021120

## 《学校体育学》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：体育教育专业导论，体育学概论

适用专业：体育教育专业

考试形式：闭卷考试

### 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，是一门专业必修课，共32学时。其中课堂讲授14学时，实践3学时，专题讨论13学时，考试2学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于基础教师教育的人才培养要求，结合教师资格证笔试部分知识点进行设计，本课程旨在帮助学生了解学校体育的构成及特点；了解学校体育各组成部分的构成及特点；掌握基本的教学方法和体育课堂教学组织的方法等。其培养目标具体描述如下：

#### 1、知识目标：

- (1) 使学生了解当前学校体育发展状况；
- (2) 使学生理解学校体育课程的特点、要求及规范；
- (3) 让学生了解学校体育资源开发、利用等方面的知识。

#### 2、能力目标：

- (1) 培养学生从事体育教学的兴趣；
- (2) 传授体育课程教学方法；
- (5) 培养学生组织体育课堂的能力；

#### 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中小学生学习进行组织管理及沟通等方面的综合素质。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
前言部分	体育及体育史概述；新时期学校体育的特征及发展趋势；学校体育的地位、目标、功能、作用；学校体育的概念，体育课程的性质与基础。	知道当前学校体育发展概况，了解体育课程的性质与基础，作用等。
体育教学	体育课备课；运动技能教学方法；体育教师；听课及看课。	掌握体育课备课及运动技能教学注意的事项及方法，会看课和听课，对体育教师有进一步的认识。

章节名称	教学内容	基本要求
课余体育	体育大课间；课间操；课余体育训练。	了解体育大课间；课间操及课余体育训练的内容和注意事项，掌握组织相关内容的方法和技巧。

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	专题讨论	考试	总学时
新时期学校体育的特征及发展趋势	1		1		2
学校体育的地位、目标、功能、作用	1		1		2
学校体育的概念，体育课程的性质与基础	1		1		2
体育课教学组织与准备	2		2		4
备课；有效听课	1		1		2
体育课程/体育教学的特点	4		2		6
课余体育；课余体育训练	1		1		2
运动技能教学方法（理论）	2		2		4
运动技能教学方法（实践）	1	2	1		4
（实践视频观摩、讨论及理论强化）		1	1		2
技能教学方法实践考核				2	2
总学时	14	3	13	2	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，任课教师还将针对教学方法等内容带领学生集思广益，学生示范讲解、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）考核的依据

本课程为专业基础理论课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用闭卷笔试，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

#### 1、考核形式：

考核形式包括技能考核，实践考核，理论考试等形式，组织学生随堂进行分类分段进行考核。（考核项目中，任何一项不及格，则期末考核不予评定）

#### 2、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，打破一张纸考试的定律，丰富平时考核形式，注重学生能力培养的效果，并兼顾本课程实践性强的特点，重点考核学生分析问题，解决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	1、学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的成绩比例累计分即为最终的平时综合成绩
	2、小专题	随堂考核	
	3、教学展示	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	闭卷笔试	期末由学院统一组织	60%

### （三）考核内容、方式

#### 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、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
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。	试资格；迟到、早退、事假、病假，
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。	无故缺席（不含旷课）达 5 次及以上，
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。	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. 小专题

具体标准如下：

分数	评分标准
90-100 分	条理清晰，观点明确，有个人独到见解

70-89 分	条理比较清晰，观点比较明确，个人见解比较独到
60-79 分	条理基本清晰，观点基本明确，基本具有个人见解
60 分以下	条理不清晰，观点不明确，没有个人见解

### 3. 教学展示

具体标准如下：

分数	评分标准
90-100 分	声音洪亮，动作规范，讲解清晰，教法得当，组织有序
70-89 分	声音比较洪亮，动作比较规范，讲解比较清晰，教法比较得当，组织比较有序
60-79 分	声音基本洪亮，动作基本规范，讲解基本清晰，教法基本得当，组织基本有序
60 分以下	声音不够洪亮，动作不太规范，讲解不太清晰，教法不太得当，组织无序

### 4、理论考试 60%

详见《学校体育学》理论考试答案及评分标准。

## 七、课程资源

### （一）作业及自主学习要求

利用课余时间查阅相关资料，预习或复习书本知识。

### （二）课程资源

#### 1. 教材选用：

（1）潘绍伟. 学校体育学[M]（第三版）. 北京：高等教育出版社. 2016 年 12 月第二次印刷.

#### 2. 教师备课参考书：

（1）毛振明，于素梅. 实用学校体育学[M]. 北京：北京师范大学出版社. 2009.

（2）周登嵩. 学校体育学[M]. 北京：人民体育出版社. 2017 年 4 月第 19 次印刷.

（3）杨贵仁. 中国学校体育改革的理论与实践[M]. 北京：高等教育出版社. 2006.

#### 3. 学生参考书：

（1）毛振明，于素梅. 实用学校体育学[M]. 北京：北京师范大学出版社. 2009.

（2）周登嵩. 学校体育学[M]. 北京：人民体育出版社. 2017 年 4 月第 19 次印刷.

大纲执笔：朱臣廷

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：14011124

## 《运动训练学》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：体育学概论、学校体育学、体育心理学、运动生理学、运动解剖学

适用专业：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的学科教学课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中课堂理论讲授 22 学时，实验实践 8 学时，自主学习 2 学时。

### 二、课程目标

培养具有诚信、敬业良好职业素质，能系统掌握《运动训练学》基本理论、基本知识和基本技能的，具备高级中学体育教育教学能力和职业道德素养的，既能从事学校体育与健康的教学、训练和竞赛工作，又能具备一定学校体育科学研究、管理工作的“多能一专”高级应用型人才。课程以教师资格证内容为引导，深化和拓展本科学生考研知识及能力，使学生掌握运动训练基础理论知识，具备运用运动训练知识指导高级中学教学及训练的一般能力。其具体培养目标描述如下：

（一）知识目标：根据运动训练专业知识、教师资格证考评及研究生考试内容和手段，选择合适的教学内容，激发学生学习的主动积极性。结合体育教育专业教师教育的行业标准，与体育学院总体培养目标——“课证赛”深度融合，课堂理论教学与实践运用结合，使学生在“教、学、用”的过程中，掌握所学知识，并获得相关职业技能。

（二）能力目标：重视培养学生的动手能力，运用教师讲解与学生作业练习紧密结合的方法，使学生在多次的练习中加深对理论的理解和运用，使学生在国家教师资格考核与鉴定过程中，体育人文知识部分的得分率提高；研究生考试中运动训练学理论知识有深度的认识和提升。

（三）素质目标：使学生了解运动训练基本理论知识，掌握体育教学、运动训练相关理论等知识，培养学生运用运动训练知识指导训练活动的的能力。

### 三、教学内容

#### （一）、必修内容

章节名称	教学内容	基本要求
	1、竞技体育引论	对理论体系有宏观认识，掌



章节名称	教学内容	基本要求
第一章 竞技体育与运动训练	2、运动训练学及理论体系 3、运动成绩与竞技能力	握运动训练学专业名词定义。
第二章 运动训练的科学管理	1、运动训练的管理体系 2、高水平运动队的训练管理 3、高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理 4、竞技体育后备队伍的训练管理	了解管理体系,对不同管理对象有差异性认识,掌握运动管理的关键要素点。
第三章 运动员选材	1、运动员选材概述 2、运动员选材的生物学基础 3、运动员选材的实施	对选材内容有认识和理解能力,不同项群项目的选材特征有一定鉴别能力。
第四章 运动训练的基本原则	1、竞技需要与定向发展原则 2、系统训练与周期安排原则 3、集群组训与区别对待原则 4、适宜负荷与适时恢复原则 5、导向激励与有效控制原则	系统掌握十大原则相关知识。
第五章 运动训练方法与手段	1、运动训练方法与手段概述 2、运动训练方法的演进 3、运动训练方法体系与运用 4、运动训练手段体系与运用	对方法的演进有个了解,基本概念有较为成熟的认识,并能通晓方法和手段的体系及运用。
第六章 运动员体能及其训练	1、运动员体能训练概述 2、身体形态及其训练 3、力量素质及其训练 4、速度素质及其训练 5、耐力素质及其训练	了解概述,对身体形态及三大素质有充分而准确的认识,并能有效利用知识指导训练。
第七章 运动员技术能力及训练	1、运动技术与运动员技术能力 2、协调能力是技术能力的重要基础 3、技术训练的常用方法 4、运动技术训练的基本要求 5、运动项群技术训练要点	了解基本概念及对其认识,重点掌握技术训练方法和基本要求。
第八章 运动员战术能力及训练	1、竞技战术与运动员战术能力 2、战术训练方法 3、战术方案的制订 4、战术训练的基本要求	对战术、心理能力基本术语有一定了解和认识,并能结合自己专业制定相应方案。
第九章 运动员心理能力与运动员智能及其训练	1、运动员心理能力及其训练 2、运动智能及其训练 3、运动员心理训练与智能训练的相	

章节名称	教学内容	基本要求
	关问题	
第十章 多年训练过程的计划与组织	1、运动训练过程与运动训练计划 2、运动员的多年训练过程 3、全程性多年训练计划 4、区间性多年训练计划	此部分内容了解计划制定的基本要素，重点教授学生根据不同的训练对象制定不同时间段的训练计划。
第十一章 运动员年度训练过程的计划与组织	1、年度训练中的周期安排 2、大周期训练计划的基本构成模式 3、年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化 4、赛前中短期集训的训练安排 5、年度训练计划表	
第十二章 训练周课过程的计划与组织	1、周训练计划与组织 2、课训练计划的制订	
第十三章 参赛的准备、进行与总结	1、参赛准备 2、教练员的临场指挥 3、运动员参赛行为的自我控制 4、参赛总结	了解参赛各部分的基本内容，并能结合实际完善和提升自己的竞赛指挥能力。
第十四章 项群训练理论	1、项群训练理论总论 2、各项群训练的基本特征	了解项群理论的历史，能根据不同项群作基本特征的概述。

## (二)、拓展内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 运动训练学与教师资格证考试	教师资格证考试中运动训练相关知识的整理与分析	了解大体范围，掌握重难点
第二章 运动训练学与考研辅导	硕士研究生考试中运动训练相关知识的整理与分析	了解大体范围，掌握重难点

## (三) 实验实训

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 运动训练中教师教育技能展示	1、队列队型的整理 2、口令及教具的使用	能独立完成体育课课堂常规及常识性技术
第二章 运动训练知识在身体素质训	1、力量素质的训练方法运用实践	了解运动训练方法中应

练中的实践	2、速度素质的训练方法运用实践	遵循的原则,掌握方法的
	3、耐力素质的训练方法运用实践	科学性原理。
第三章 作业及自主学习	1、讨论、答疑已学知识	
	2、布置相应内容,学生自主完成小论文	

## 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
1、必修内容	3	22				22
2、拓展内容	3	2				2
3、实验实训(技能)	3		6	2		8
<b>合计</b>		24	6	2		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

该课程主要教学方法是理论讲授。可通过多种途径和采用不同的手段与方式(如借助多媒体、在线视频课程资源等,充分利用启发式、讨论式等)进行教学,提高教学效果。

(一)自学式:引导学生学会学习和研究,利用在线课程提供学习资源,开列相关参考书目,讨论题,让学生查找资料,写读书笔记,搞社会调查,撰写调查报告,在丰富实践的基础上学习理论知识。

(二)探究式:激发并培养学生探究式学习的兴趣,可通过比赛、讨论等途径设计不同的内容(查阅资料速度比赛、演讲赛、辩论赛等),激发学生参与的积极性,在培养动手能力的同时,加深对理论知识的理解和运用。教师设计相关的竞赛规则。

(三)合作式:实践环节组织教学中以小组形式为主,在相互学习中取长补短,同时,培养学生的团队合作意识。

(四)课后巩固:建立网络师生交流平台,巩固课堂知识,延伸课堂教学。

## 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“闭卷笔试或开卷笔试”。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《运动训练学》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、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】田麦久,运动训练学[M],北京:高等教育出版社,2006.07,ISBN 7-04-019673-5,定价:38.00元.

#### 2、主要参考书

【1】全国体育院校教材委员会审定,运动训练学[M],北京:人民体育出版社,2000,ISBN 7-5009-1991-3.

【2】胡扬,体能训练新理念新方法[M],北京:北京体育大学出版社,2011.08,ISBN 978-7-5644-0756-8.

【3】李秉德,教学论[M],北京:人民教育出版社,2001(2001重印),ISBN 7-107-07090-8.

【4】夏思永,体育教学论[M],重庆:西南师范大学出版社,2002.12,ISBN 7-5621-2794-8.

【5】周小山、四川省基础教育课程改革教师培训教材编写组,教师教学究竟靠什么[M],北京:北京大学出版社,2002.06,ISBN 7-301-05690-7.

### 3、课外学习资源

- 【1】中国体育科学学会，网址：<http://www.csss.cn/>。
- 【2】中国国家体育总局，网址：<http://www.sport.gov.cn/>。
- 【3】学校图书馆体育及运动训练资料。

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）运动训练及教学的专业背景
  - （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）运动训练及教学的专业背景
  - （3）对课程的知识结构，教学特点有深入而详尽的了解。
  - （4）具备一年以上的本门课程相关内容进修经历。

课程编码：14011107

## 《体育教育科学研究方法》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：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业必修正理论课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 16 学时，实验实践 12 学时，课外调研 4 学时。

### 二、课程目标

《体育科研理论与方法》课程是体育教育专业的一门极为重要的专业必修课程。其任务是培养学生系统地学习体育科学研究的基本理论知识、基本方法，了解和初步掌握体育科学研究选题的方法、收集资料的方法、整理与处理资料的方法、撰写体育科学研究论文的方法，培养学生的科研能力，尤其是为撰写毕业论文奠定基础。其具体培养目标描述如下：

#### （一）知识目标：

- 1、使学生了解体育科学研究工作的基本理论知识；
- 2、使学生理解体育科学研究方法的范式及要求；
- 3、让学生了解体育科学研究方法具体分析的步骤及要则。

#### （二）能力目标：

- 1、培养学生从事体育学学科学习的兴趣；
- 2、培养学生初步掌握选题的原则与方法、研究计划的制定方法；
- 3、培养学生收集与整理方法、资料的分析方法、学术论文的写作方法；

#### （三）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
体育科学研究导论	体育科学研究的内容与任务	了解体育科学研究基本内容，掌握体育科学研究基本概念。
体育科学研究的选题	选题的意义、原则、来源	了解选题来源，掌握选题相关程序与步骤。

研究设计与科研计划	课题设计的程序与内容	了解体育科学研究设计的程序与内容， 掌握课题设计基本技巧。
文献法	文献类别与检索	了解文献法基本分类，掌握文献法查找 路径
观察法	观察法程序与要求	了解观察法遵循的原则，掌握调查法
调查法	问卷调查的设计	了解问卷调查法的涵义，学会问卷设计 与研究框架体系的构建。
文献资料获取与查找、筛选	计算机查找文献方法与路径	了解文献资料获取的种类，掌握文献资 料法查找的几种路径。
问卷设计	问卷设计流程与方法	了解问卷设计基本步骤，熟练掌握问卷 设计的基本方法。
室外调研	访谈与调研实践	了解访谈设计问卷框架制定，基本掌握 访谈与问卷调研基本程序。
简单数据处理与分析	初步整理与分析调研资料	了解简单处理问卷信息的门类，掌握一 种处理数据的方法。
EXCEL 运用与分析	简单数理统计方法运用	了解数据处理文本信息的流程，掌握分 析数据的具体办法。
文章撰写	文章撰写规范与要求	了解文章撰写需要掌握的基本框架，基 本掌握撰写论文的技巧。
体育科研整理与分析	资料汇总方法与路径	了解数据处理信息需要划分的类别，掌 握处理文本信息的基本方法。
体育科研论文的撰写与评价	科研论文的基本结构与要求	了解体育科研论文的类型与特点，掌握 撰写体育科研调查报告的方法与要求。
体育科学研究者科学素养	科学研究者的素养与规范	了解体育科学研究与科学态度，树立科 学研究严谨的学术风气。

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	外出调研	总学时
体育科学研究的内容与任务	2			
选题的意义、原则、来源	2			
课题设计的程序与内容	2			
文献类别与检索		2		
观察法程序与要求	1			
问卷调查的设计		2	2	
查找文献方法与路径		2		
问卷设计流程与方法	2			



访谈与调研实践	1	2		
初步整理与分析调研资料		2		
简单数理统计方法运用		1		
文章撰写规范与要求	1	2		
资料汇总方法与路径	1			
科研论文的基本结构与要求		2		
科学研究者的素养与规范		2		
简单数据处理与运用	1			
合计	16	12	4	32

## 五、教学方法与手段

本课程以专题讲座和案例探讨方式进行授课，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（**闭卷或开卷**）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。

表一：

成绩构成	成绩比例
平时成绩	40%
期末考核	60%
合计	100%

表二：

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

### （二）考核内容、评分标准及考核要求

### 1、平时参与及表现（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，每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

### 2、平时技能考核（30%）

#### （1）调研问卷 10%

分数	评分标准
90-100 分	格式及书写非常规范，条理清晰，问题及答案设计紧扣主题且阐述非常明确
70-89 分	格式及书写比较规范，条理比较清晰，问题及答案设计比较符合主题且阐述比较明确
60-79 分	格式及书写基本规范，条理基本清晰，问题及答案设计基本符合主题且阐述基本明确
60 分以下	格式及书写很不规范，条理不清晰，问题和答案设计不合主题且阐述非常不明确

#### （2）开题报告 20%

分数	评分标准
90-100 分	格式非常规范，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	格式比较规范，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	格式基本规范，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	格式很不规范，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

### 3、期末理论知识考核（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，主观题以考查学生体育科研基本能力和基本素养为主，整套试题以中等学生学习程度作为参考。

## 七、课程资源

### （一）作业及自主学习要求

- （1）课余时间查阅相关资料，丰富所学知识；
- （2）会撰写小论文。

### （二）课程资源

- （1）教材选用：  
黄汉升体育科学研究方法 [M] 高等教育出版社，2007年第七次印刷
- （2）教师备课参考书：  
《体育科学研究方法》，张力为主编，高等教育出版社，2006年。  
《体育科研方法概论》，杨世勇主编，人民体育出版社，2005年11月。
- （3）学生参考书：

黄汉升体育科学研究方法 [M] 高等教育出版社, 1999.6第一版

大纲执笔: 关玲香

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 年相关体育科研方法理论相关课程教学的经历, 能够独立完成教学大纲, 教学计划以及教案的撰写。

2、本门课程的新课任教师应具备体育类硕士学位或, 研究生期间对体育科研方法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, 经过学院试讲考核通过, 方能担任本课程的教学工作。

课程编码：14011125

## 《体育教学论》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：学校体育学

适用专业：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业学科教学课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 18 学时，实验实践 10 学时，自主学习 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，本课程培养学生师范技能，使学生掌握体育教学中的学生、教师、目标、内容、过程、环境、方法、评价以及它们之间的相互关系，具备中小学体育教师教学的能力。其具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标：

- (1) 掌握体育教学论的绪论、体育教学 8 大要素及之间的关系。
- (2) 掌握体育教学设计、体育教学技能及体育教学课堂组织与管理。
- (3) 让学生了解体育课程资源开发与利用、教学负荷调控等方面的知识。

#### 2、能力目标：

- (1) 培养学生解决“教什么”、“怎么教”、“教的如何”等教学理论问题的能力。
- (2) 培养学生进行体育教学设计和组织课堂教学的能力。
- (3) 提高学生师范技能，为教师资格证考试打下良好基础。

**3、素质目标：**培养学生专业意识和洞察力，团结协作、主动交流，提高学生适应能力和人文素养。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
绪论	第一节 体育教学论小史	了解体育教学论的概念、产生发展过程及学科性质。增加学生对体育教学论课程的正确认识。
	第二节 体育教学要素	
	第三节 体育教学论的学习意义	
第一章 体育教学目标	第一节 体育教学目标的概述	了解体育教学目标以及相关概念、体育教学目标的外部特征和内部要素，掌握制订体育教学目标的依据、原则与要求，达到撰写体育教学目标的能力。
	第二节 体育教学目标的结构	
	第三节 体育教学目标的制定	

章节名称	教学内容	基本要求
第二章 体育教学主体	第一节 教师---体育学习的主导	理解教师的主导性和教师主宰性的区别?、学生的主体性是什么? 它和学生的自由性有什么区别?、发挥教师的指导性和发挥学生的主体性应该注意什么?、体育教学中的“主导”和“主体”的关系?。
	第二节 学生---体育学习的主体	
	第三节 学生主体性的条件	
第三章 体育教学过程	第一节 体育教学过程的含义与性质	了解体育教学过程的含义、实质与特点; 体育教学过程的性质; 理解体育教学过程也是一个认知过程; 了解体育教学过程几个不同的阶段及各自的主要特点。掌握体育教学过程的一般规律及特殊规律。
	第二节 体育教学过程的层次及其特点	
	第三节 体育教学规律	
第四章 体育教学原则	第一节 体育教学原则概述	了解体育教学原则的含义、体育教学的特点; 了解当前我国基本体育教学原则、体育教学原则的作用。
	第二节 体育教学原则	
第五章 体育教学内容	第一章 体育教学内容的概述	了解体育教学内容的概念、特性与功能; 了解体育教学内容的分类; 了解体育教学内容的发展历程及存在的问题; 掌握选择体育教学内容的原则与方法。
	第二章 我国体育教学内容的分类	
	第三章 我国体育教学内容的发展与改革	
第六章 体育教学方法	第一章 体育教学方法的概述	了解体育教学方法的定义及发展历程; 掌握体育课堂常用的教学方法及合理运用; 了解体育教学手段的分类, 能够根据合理选择及运用到教学中。
	第二章 体育教学方法的分类与应用	
第七章 体育教材化	第一章 体育教材化的含义与意义	了解体育教材化的含义与意义、两个基本层次; 了解体育教学内容的编集、排列方法、改造与加工、媒介化工作; 了解体育教科书的形式、用途与用法。
	第二章 体育教材化的工作内容	
	第三章 体育教科书	
第八章 体育教学计划与设计	第一节 体育教学计划与设计	了解体育教学计划和体育教学设计的概念, 了解6个不同层次的体育教学计划: 超学段、学段、学年、学期、单元和课时; 掌握制定学期、单元和课时体育教学工作计划的步骤及方法。
	第二节 学年、单元和课时体育教学的设计与计划案例	
第九章 体育教学模式	第一章 体育教学模式概述	了解体育教学模式的兴起和意义、含义和理论结构; 了解体育教学模式的基本属性、常见的几种体育教学模式。
	第二章 体育教学模式的性质	
	第三章 几种较成熟的体育教学模式	
第十章	第一章 体育教学评价概述	了解体育教学评价概念、类型与指南; 了解

章节名称	教学内容	基本要求
体育教学评价	第二章 体育教学评价的结构与内容 第三章 体育教学评价的技术与方法	体育教学评价的四个基本构成要因、结构和内容、各种“教学评价”的选择和运用；掌握体育教学评价的技术与方法。

## 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
<b>模块一（理论强化）</b>	3					
绪论	3	2				2
关于“教什么”的理论问题 （教学目标、教学主体、教学内容、过程等问题进行讲述及案例分析探讨）	3	6				6
关于“怎么教”的理论问题 （教学方法、原则、手段、模式、设计等问题进行讲述及案例分析、探讨）	3	6		2		8
关于“教得如何”的理论问题 （教学效果、教学评价等相关问题进行讲述及案例分析、探讨）	3	4				4
<b>模块二（实践环节）</b>	3					
观摩、体验学习	3		4			4
课-践-赛相结合 （备课、赛课、听课、评课）	3		6	2		8
总学时		18	10	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

### （一）教学方法

1、分段教学和反转课堂的方法：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，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。

2、案例教学：培养学生洞察力、分析问题、解决问题的能力。

3、实践、合作教学：除带领学生进行实地见习之外，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。

4、自主学习：引导学生学会课后自学、研讨，查阅相关资料及课题，在实践的基础上学习理论知识如，撰写读书笔记、调查报告、小论文等。

## （二）教学手段

本课程主要采用多媒体教学，将传统教学手段与现代教学技术相融合，注重对教学课件的制作，力求丰富教学资源，提高教学效率。其次，现场观摩、体验式教学。

## 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，本课程的考核方式为闭卷笔试。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
	教学方案设计	随堂考核	
	15分钟组合式试讲比赛	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	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、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。	
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次及以上，
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。	取消考试资格；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。
60-69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、教学方案设计

具体标准如下：

分数	评定标准
90-100分	方案设计格式规范，条理清晰，内容明确，方法得当，教学理念新颖。
80-89分	方案设计比较规范，条理比较清晰，观点比较明确，教学理念较新颖。
70-79分	方案设计基本规范，条理基本清晰，观点基本明确，基本具有个人见解。
60-69分	方案设计规范一般，条理清晰一般，观点不够明确，个人见解一般。
60分以下	方案设计不规范，条理不清晰，观点不明确，没有教学理念

## 3、15分钟组合式试讲比赛

### 乐山师范学院学生理论课课堂教学评价表

授课学生学院：                    学生姓名：                    学号：                    班级：

课程名称：                    讲授具体章节：

评分办法：以下每项评价满分为10分，10个选项，总计100分，请在各相应位置评分。

具体标准如下：

评价指标	权重	得分
教学文档齐全，教案设计、书写规范，体现教学设计意识。	10分	
教师基本功扎实（教态自然、普通话标准、口头语言清晰流畅、肢体语言准确、板书板画书写和设计优良）。	10分	
讲课精神饱满，富有激情，亲合力、感染力。	10分	
对课堂讲授深入浅出、条理清晰、引人入胜，有启发性。	10分	
对问题的论述简练准确，思路清晰，重点突出，难点突破，教学目标明确。	10分	
对课程教学内容娴熟，无背诵教案痕迹，讲述内容信息量大。	10分	



教学内容能联系或反映社会、生活、科学和生产实际等方面内容。	10分
能创设课堂情景，使学生积极主动地参与到教学中，给学生以思考、联想、创新的启迪。	10分
能调动学生学习情绪，课堂气氛活跃，互动性强。	10分
PPT制作美观，能有效地利用各种教学媒体（直观教具、实验、图表…等）。	10分
听课总体印象	优 良 中 及格 不及格
	总分

注：总体印象的分段：优~90分以上；良~89~80；中79~70；及格60分以上。

#### 4、卷面考试 60%

详见《体育教学论》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）利用课余时间观摩中小学体育教师实施教学设计的情况；（3）网络上观看优秀体育课教学视频；
- 2、要求：（1）掌握教学设计不同方法和内容；（2）会撰写体育教学方案设计、制作 PPT；（3）打磨 15 分钟组合式试讲流程。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《体育教学论》，毛振明等主编，高等教育出版社[M]，2017.7（第三版）

#### 2、主要参考书

《体育教学论》，毛振明等主编，高等教育出版社[M]，2016.11（第二版）

《体育教学理论问题与案例》，毛振明、于素梅等主编，北京师范大学出版社[M]，2009.2

《体育教学论》，毛振明等主编，高等教育出版社[M]，2006.12

《体育教学论》，毛振明等主编，高等教育出版社[M]，2005.7

#### 3、课外学习资源

《体育教学理论与方法》，张振华，北京师范大学出版社[M]，2016.1

《新编体育教学论》，邓星华、谭华等，华东师范大学出版社[M]，2008.9

大纲执笔：王美

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:14011126

## 《体育教学设计与评价》教学大纲

课程学分: 4 学分

课程学时: 64 学时

先修课程: 教育学、学校体育学、心理学

适用专业: 体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的学科教学课, 是一门必修课程, 学分 4 为学分, 共 64 学时, 其中课堂讲授 30 学时, 自主学习 34 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, 本课程培养师范生体育课的教学设计与评价能力, 使学生的教学实践能力尽快适应基础教育的需要, 具备针对不同问题灵活进行教学设计的能力。其具体培养目标描述如下:

- 1、知识目标:** 掌握课标要求、教学设计的方法、教学评价的方法, 认识到教学设计和教学评价的重要意义, 树立有效教学的理念。
- 2、能力目标:** 学会应用教学设计以及教学评价的基本过程和方法, 提高教学设计和教学评价的能力。
- 3、素质目标:** 学会联系并运用中学生生活经验和相关课程资源, 设计教育活动, 创设中学生学习的课堂环境。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 体育与健康课程标准概述	为什么要有课程标准, 课程标准的理念和特点。	了解课程标准, 掌握课程标准的理念和特点。
第二章 课程标准内容分析	运动参与、运动技能的标准、身体健康、心理健康和社会适应的标准。	掌握运动参与和运动技能、身体健康、心理健康和社会适应的要求。
第三章 体育教学内容分析	体育学习需要分析、体育教学内容分析。	掌握教学内容分析方法。
第四章 体育学习者分析	学习者情感准备、认知准备、风格分析以及影响因素分析。	了解学习者学习风格及影响

章节名称	教学内容	基本要求
第五章 体育课教学目标	体育课教学目标概述、体育课教学目标的设计。	响因素。 了解教学目标的分类，掌握体育课教学目标设计的方法。
第六章 教学策略设计	体育教学方法分析、体育教学方法选择的原则、体育教学方法选择指南、制定教学策略的依据、教学活动程序的安排。	了解体育课教学方法选择的原则、依据，掌握体育课教学活动安排程序的方法。
第七章 教学媒体选择设计	教学媒体概述、体育教学媒体的选择与使用。	了解各种教学媒体的优劣、作用，学会正确的选择媒体的方法。
第八章 体育教学组织设计	课堂教学组织形式概述、体育课堂教学组织形式。	了解各种教学组织形式的作用，学会根据内容选择课堂教学的组织形式。
第九章 创设教学环境设计	创设课堂教学情境、营造课堂心理氛围、课堂问题行为管理。	了解创设课堂教学情境的意义和作用，学会创设课堂教学情境的方法。
第十章 体育教学评价	体育学习评价、体育教师教学评价的方法。	了解体育学习、体育教师教学的评价方法。

## 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 体育与健康课程标准概述	2				
第二章 课程标准内容分析	6		2		
第三章 体育教学内容分析	2		4		
第四章 体育学习者分析	2		4		
第五章 体育课教学目标	4		4		
第六章 教学策略设计	2		4		
第七章 教学媒体选择设计	2		4		
第八章 体育教学组织设计	2		4		

教学内容	讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第九章 创设教学环境设计	2		4		
第十章 体育教学评价	6		4		
	30		34		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

1、采用课堂讲授法、录像观摩、案例分析等方法，加强直观教学，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。

2、以学生为主体，通过课堂讨论法的过程，达成提高学生语言表达能力、师范技能的教学目标。

3、加强教师自身学习，广泛收集资料，不断充实教学内容。

## 六、课程考核方式

### （一）考核的依据

本课程为学科必修课。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。

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	课堂参与	出勤、表现	10%
	能力训练	教学目标叙写	5%
	方案设计	教学设计方案	5%
	在线学习	线上课程学习	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	闭卷笔试	期末由学院统一组织	60%

### （二）考核标准

#### 1、出勤、表现 10%

分数	评分标准	备注
90-100	按时上、下课，不旷课，认真听讲，积极参与课堂讨论，表现积极。	学生无故缺勤达3次及以上，取消考试资格；
80-89	按时上、下课，不旷课，认真听讲，能按照教师要求完成练习。	学生缺勤达5次及以上，取消考试资格。
70-79	不旷课，基本按时上、下课，能听讲，能在教师的指导下练习。	
60-69	有旷课现象，基本按时上、下课，能听讲，能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、作业（1）——（教学目标叙写）5%

分数	评分标准
90-100	三维教学目标清晰，教学目标四要素齐全，动词使用合理，书写整齐规范，语言通顺。
80-89	三维教学目标清晰，教学目标四要素齐全，动词较为合理，书写较为整齐规范，语言比较通顺。
70-79	三维教学目标清晰，教学目标四要素不齐全，动词基本合理，书写比较整齐规范，语言不十分通顺。
60-69	三维教学目标不清晰，教学目标四要素不齐全，动词不合理，书写较整齐规范，语言不通顺。
60分以下	三维教学目标不清晰，教学目标四要素不齐全，动词使用不合理，书写不整齐规范，语言不通顺。

## 作业（2）——（教学设计方案）5%

分数	评分标准
90-100	教学目标十分明确，思路清晰；重难点明确；教学设计合理，新颖独特；教学过程完整详细；书写整齐规范，语言表达好。
80-89	教学目标明确，思路比较清晰；重难点较明确；教学设计合理，教学过程比较完整详细；书写较为整齐规范，语言表达较好。
70-79	教学目标不明确，思路有点清晰；重难点明确；教学设计比较好，教学过程较完整详细；书写比较整齐规范，语言表达一般。
60-69	教学目标不明确，思路较清晰；重难点不明确；教学设计合理，教学过程不太完整详细；书写较整齐规范，语言表达差。
60分以下	教学目标不明确，思路不清晰；重难点不明确；教学设计不好，教学过程不完整；书写不整齐规范，语言表达差。

### 3、在线学习 20%（由计算机根据学生在线学习的情况自动打分）

线上成绩总分 100，各项成绩内容占比：

课件浏览 40 %；客观练习 25 %；主观练习 25 %；课内讨论 10 %；

线上考试 0 %。

合计 100%。

### 4、期末闭卷考试 60%（理论课考核题型）

详见《体育教学设计与评价》理论试卷 A 或 B 答案及评分标准。

## 七、其他

### （一）自主学习要求

1、自主学习内容：（1）自学课外学习资源；（2）利用课余时间观摩中小学体育教师实施教学设计的情况；（3）网络上观看优秀体育课教学视频；（4）在网络上寻找体育课教案，进行同课异构对比。

2、自主学习要求：（1）掌握教学设计不同方法和内容内容；（2）会进行不同教学内容的同课异构方案分析；（3）撰写学习心得和分析性文章。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

关北光、毛加宁主编《体育教学设计》.成都：西南交通大学出版社.2016.

#### 2、主要参考书

1、教育部颁布.《义务教育体育与健康课程标准》.北京师范大学出版社.2012.02.

2、毛振明等主编《体育教学论》，高等教育出版社.2005.7

- 3、罗希光主编《体育教材教法》，高等教育出版社. 2001. 6.
- 4、季浏等主编《初中体育与健康新课程教学法》，高等教育出版社. 2003. 7.
- 5、钟启泉等主编《新课程的理念与创新》高等教育出版社. 2003. 7.
- 6、杨铁黎、赵立主编.《体育教学设计与教案编写》. 北京体育大学出版社. 2005. 01.

### 3、课外学习资源

- 1、易东平译. 鲍里奇著.《有效教学法》. 南京：江苏教育出版社. 2002. 12.
- 2、杜俊娟主编.《体育教学设计》. 北京体育大学出版社. 2007. 09.
- 3、钟俊生总主编、佟晓东主编.《体育教学设计与实践》. 东北大学出版社. 2009.
- 4、李森等翻译, [美]威廉·威伦等著.《有效教学决策》. 北京：教育科学出版社. 2011. 04  
(第六版).

大纲执笔：关北光

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：14011101

## 《体育教育专业专业导论》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：体育教育

### 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，是一门专业必修课程，共 24 学时。其中：课堂讲授 20 学时，实验实践 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，本课程培养师范生创新性思维和主动学习能力，使学生了解教师标准，使学生掌握创新性思维和主动学习的方法，具备审辨性思维和制定学习规划的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**通过课堂学习和交流，学会创新性思维的方法，了解体育的概况、体育教育专业课程设置情况、教师资格证考试相关知识、体育教师职业标准和要求。
- 2、能力目标：**通过本课学习，学生具有规划大学四年学习生涯的能力、具有辨别思维能力。
- 3、素质目标：**通过课程的学习，具备学习认真刻苦、勇于实践的学习作风，严谨的学习态度、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

章节名称	教学内容	基本要求
第一章	体育概述	了解体育的基本概述、体育教育专业学生的知识结构与能力结构。
第二章	体育教育专业课程设置	了解体育教育专业简介、培养方案与课程设置。
第三章	体育教育专业学生实践能力培养	了解作为体育教师应具备的各种能力及要求。
第四章	教师资格证考试内容	了解教师资格证考试笔试、面试的考试内容及应对办法。 根据体育教师的行业特点如何
第五章	大学生职业生涯规划	规划大学四年的学习生涯。



## 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
体育概述	1	2				2
体育教育专业课程 设置	1	4				4
体育教育专业学生 实践能力培养	1	6				6
教师资格证考试内 容	1	6				6
大学生职业生涯规划	1	2	4			6
<b>合 计</b>		20	4			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

运用启发式教法，理论联系实际，加强实践环节，培养学生运用理论指导学校体育工作的能力。提高学生独立思考和分析与解决问题的能力。课堂讲授要与讨论、辅导、见习、参观、自学和作业相结合；要课内外、校内外相结合，改革、更新教学方法、手段，制作与采用直观教具和现代化电化教学手段。具备教学必需的图书资料和刊物，如中国大百科全书(体育卷)、体育科学、中国学校体育、学校体育科学、中国体育科技、体育与科学、体育教学、新体育、中国体育报、中国教育报等。

## 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笔试。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%
<b>合 计</b>	<b>100%</b>

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：大学生四年学习生涯规划	作业	三项评价内容的平均分
	实践 1：自选主题课堂讲解展示	随堂考试	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	涵盖体育概况、学生实践能力培养、教师资格证考试、职业生涯规划等内容	期末集中	卷面成绩为期末成绩

## （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，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
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、理论 1：大学生四年学习生涯规划

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理清晰、重难点突出、阐述清晰准确、圆满地达到预期目标。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。

60-69	作业书写一般，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理比较清晰、重难点基本突出、阐述比较清晰准确、基本圆满地达到预期目标。
60 以下	作业书写潦草，知识点没有涵盖相应题目的知识范围，条理不清晰、重难点不突出、阐述不清晰准确、不能圆满地达到预期目标。

### 3、实践 1：自选主题课堂讲解展示

分数	评定标准
90-100	仪态大方、站姿标准、清晰完美的表达主题、完全达到预期目标。
80-89	仪态大方、站姿标准、比较能清晰完美的表达主题、能达到预期目标。
70-79	仪态大方、站姿较标准、清晰完美的表达主题一般、能达到预期目标。
60-69	仪态大方、站姿较标准、基本清晰的表达主题、基本达到预期目标。
60 以下	仪态紧张、站姿不标准、不能清晰的表达主题、不能达到预期目标。

4、理论考核涵盖体育概述、体育教育专业课程设置、体育教育专业学生实践能力培养、教师资格证考试内容、大学生职业生涯规划所有内容，评分标准见试卷参考答案及评分标准。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、作业：①认真学习教师专业标准；②学习多元智商理论；③查阅学习心理学著作；④查阅审辨性思维的学术文章。

2、要求：①了解教师标准的内容；②了解多元智商在生活中的表现；③学会用审辨性思维看问题、分析问题。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

①《体育教育专业导论》，鲁宗成、能正英主编，陕西师范大学出版总社有限公司出版，2013年8月第1版。

#### 2、主要参考书

①《大学生职业规划与人生发展》，张智强主编，北京大学出版社，2011年1月。

②《大学生职业规划与就业指导教程》，陶德胜、张正炎主编，上海交通大学出版社，2011年1月

#### 1、课外学习资源

①《学习心理学》，M·P·德里斯科尔著、王小明等著，华东师范大学出版社，2015.02。

②《多元智力评价的理论与实践》，霍力岩、赵清梅著，教育科学出版社，2010.04。

③教育部关于印发《幼儿园教师专业标准（试行）》《小学教师专业标准（试行）》和《中学教师专业标准（试行）》的通知。

<http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s6991/201212/xxgk145603.html>

大纲执笔：鲁长春

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）担任本门课程的教师应具有研究生学历、中级职称以上，具备体育教育专业背景，对当前体育教育专业的发展方向比较熟悉，对教师资格证考试内容基本掌握。

2、本门课程的新课任课教师应：

（1）本门课程的新课任课教师应具备体育教育专业背景，热爱体育教育专业，对当前体育教育专业的发展方向有一定了解，对教师资格证考试内容有一定的了解。

课程编码：14011122

## 《运动解剖学》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：体育教育专业

### 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，是一门专业必修课程，共 48 学时。其中：课堂讲授 38 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基础教育教师的人才培养要求，本课程培养观察、分析、综合和解决问题的能力，使学生能以辩证唯物主义的观点来观察、认识正常人体的形态、结构和功能及相互关系，了解人体各器官系统的基本形态、结构和主要功能，为运动生理学、体育保健学等学科的学习打下基础，重点了解并掌握人体运动器官的运动规律与体育技术动作的关系，以及体育运动对人体形态结构的影响，拓宽学生的知识面，为从事体育教育工作增加必要的运动解剖学基础知识。其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运动解剖学原理。
- 2、**能力目标：**利用所学到的知识，合理地组织体育教学和运动训练，以便更有效地增强体质与提高运动成绩。
- 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

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 细胞和细胞间质		了解人体的基本组成。掌握模式细胞的结构和功能。
第二章 组织		掌握四种基本组织的分类、分布和功能。
第三章 器官和系统		
第四章 骨	第一节 骨的概述	了解骨的分类、骨的发生、
	第二节 中轴骨	骨龄、骨生长的影响因素、骨
	第三节 附肢骨骼	的功能

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第五章 骨连结</b>	第一节 骨连结概述	了解骨连结的分类、关节的结构、关节的运动、影响关节运动幅度的解剖学因素。
	第二节 躯干骨的连结	
	第三节 上肢骨连结	
	第四节 下肢骨连结	
<b>第六章 骨骼肌</b>	第一节 骨骼肌概述	了解骨骼肌的结构、物理特性、工作术语、影响肌力大小的解剖学因素。
	第二节 躯干肌	
	第三节 头颈肌	
	第四节 上肢肌	
	第五节 下肢肌	
<b>第七章 骨骼肌的运动原理</b>	第一节 骨骼肌配布规律	掌握发展肌力量与伸展性的解剖学依据与训练原则、肌的协作关系、肌的工作性质、多关节肌的工作特点及其应用。
	第二节 肌肉与关节运动的关系	
	第三节 肌肉工作的性质	
	第四节 多关节肌的功能性特征	
	第五节 影响肌肉力量发挥的解剖学因素	
	第六节 发展肌肉力量和伸展性的解剖学原理	
<b>第八章 运动技术动作的解剖学分析</b>	第一节 运动技术动作解剖学分析的内容与方法	掌握坐位体前屈、俯卧撑动作、立定跳远动作、正足背踢球动作、羽毛球正手击高球、保龄球投球动作、高尔夫挥杆击球动作、燕式平衡动作的解剖学分析。
	第二节 运动技术动作解剖学分析的示例子	
<b>第九章 体育运动对人体运动器官的影响</b>		
<b>第十章 内脏概述</b>		
<b>第十一章 消化系统</b>	第一节 消化管	了解大肠的分部及各部的位置和功能；了解口腔的构成、牙的形态与结构、了解咽的位置及各部的交通、食管的位置和形态；了解体育运动对消化系统的影响；掌握胃的形态、位置、结构和功能；掌握小肠的形态、位置、结构和功能；
	第二节 消化腺	
	第三节 消化系统与体育运动的关系	

章节名称	教学内容	基本要求
		了解三大唾液腺的位置和腺管开口部位；了解胰的形态、位置和功能；掌握肝的形态、位置、结构、体表投影和功能
<b>第十二章 呼吸系统</b>	第一节 呼吸道 第二节 肺 第三节 胸膜与纵隔 第四节 呼吸系统与体育运动的关系	掌握呼吸系统的组成概况；了解呼吸道的形态结构；理解左右支气管的分支特点。
<b>第十三章 泌尿系统</b>	第一节 肾 第二节 输尿管 第三节 泌尿系统与体育运动的关系	了解泌尿系统的组成概况；了解肾的形态、位置和结构、肾的血管；了解球旁细胞、致密斑和滤过屏障；掌握肾单位的微细结构及肾的血液循环。
<b>第十四章 心血管系统</b>	第一节 心血管系统概述 第二节 心脏 第三节 血管 第四节 心血管系统与体育运动的关系	掌握脉管系的组成及功能。掌握心脏的位置、形态、结构和功能。了解全身主要血管的分布。掌握体循环、肺循环途径、机能。掌握淋巴系统的组成和功能。
<b>第十五章 视器——眼</b>	第一节 眼球 第二节 眼副器 第三节 视器与体育运动的关系	掌握感受器的概念、分类与分布及感觉器官的概念。掌握视器和位听器的位置、组成、结构特点及功能。掌握光线和
<b>第十六章 位听器官——耳</b>	第一节 外耳 第二节 中耳 第三节 内耳 第四节 位听器官与体育运动的关系	声波的传导途径。
<b>第十七章 神经系统概述</b>		掌握神经系统的基本概念。
<b>第十八章 中枢神经系统</b>	第一节 脑 第二节 脊髓	掌握中枢神经系统各组成部分的位置、外形、内部结构和功能。
<b>第十九章 周围神经系统</b>	第一节 脊神经	掌握中枢神经系统的

章节名称	教学内容	基本要求
	第二节 脑神经	传导通路。了解周围神经系统各组成部分的概念、构成、分支、分布特点。掌握自主神经系统与躯体运动神经的主要区别。
	第三节 内脏神经系统	

## (二) 实践部分

实验名称	教学内容	基本要求
观察运动系统-骨骼	1、中轴骨的位置、结构、骨性标志 2、上肢骨的位置、结构、骨性标志 3、下肢骨的位置、结构、骨性标志	掌握人体骨骼的构造，理解骨骼在运动中的功能，明确运动对骨的结构和功能的影响。
观察运动系统-骨连接	1、中轴骨连接的位置、结构、功能 2、上肢骨连接的位置、结构、功能 3、下肢骨连接的位置、结构、功能	掌握人体骨连接的构造，理解骨连接在运动中的功能，明确运动对骨连接的结构和功能的影响。
观察运动系统-骨骼肌	1、运动躯干主要肌群的结构及功能 2、运动上肢主要肌群的结构及功能 3、运动下肢主要肌群的结构及功能	掌握骨骼肌的结构和功能，理解骨骼肌的工作特征、运动对躯干、上肢和下肢的骨骼肌的影响，进一步掌握骨骼肌的功能及锻炼方法。
观察内脏器官	1、内脏各器官的组成 2、内脏各器官的形态	掌握内脏各器官的结构及功能，理解运动对内脏各器官的结构及功能的影响。

## 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 细胞和细胞间质	1	2			2
第二章 组织	1	2			2



教学内容	学期	理论讲授	实验实践	自主学习	总时数
第三章 器官和系统	1	2			
第四章 骨	1	2			
实验一：观察运动系统-骨骼	1		2		2
第五章 骨连结	1	2			
实验二：观察运动系统-骨连接	1		2		
第六章 骨骼肌	1	2			
实验三：观察运动系统-骨骼肌	1		2	2	
第七章 骨骼肌的运动原理	1	2			
第八章 运动技术动作的解剖学分析	1	2			
第九章 体育运动对人体运动器官的影响	1	2			
第十章 内脏概述	1	2			
实验四：观察内脏器官	1		2		
第十一章 消化系统	1	2			
第十二章 呼吸系统	1	2			
第十三章 泌尿系统	1	2			
第十四章 心血管系统	1	2			
第十五章 视器—眼	1	2			
第十六章 位听器官	1	2			
第十七章 神经系统概述	1	2			
第十八章 中枢神经系统	1				
第十九章 周围神经系统	1	2			
	1	2			
合计	1	38	8	2	48

## 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

### （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	各项采用百分制统计，五项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	实验 1：观察运动系统-骨骼	实验报告	
	实验 2：观察运动系统-骨骼	实验报告	
	实验 3：观察运动系统-骨骼	实验报告	
	实验 4：观察内脏器官	实验报告	

#### 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	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。	
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 次及以上，取消考试资格；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。
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。	
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。	

## 2、观察运动系统-骨骼

分数	评定标准
90-100 分	实验报告书写非常工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，以框架结构呈现并能画出主要骨及骨性标志点。
80-89 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，以框架结构呈现并能画出主要骨的大体形态。
70-79 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，并能画出主要骨的大体形态，但不够全面条理。
60-69 分	实验报告书写基本工整，知识点涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点，并能画出主要骨的大体形态，但不够全面条理。
60 分以下	实验报告书写不工整，知识点不能完整涵盖中轴骨、上肢骨和下肢骨的主要结构、辅助结构及运动方式等方面的知识点。

## 3、观察运动系统-骨连接

分数	评定标准
90-100 分	实验报告书写非常工整，知识点涵盖躯干骨连接、上肢骨连接和下肢骨连接的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，以表格的形式清晰呈现。
80-89 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖躯干骨连接、上肢骨连接和下肢骨连接的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，以表格的形式较清晰呈现。

70-79 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖躯干骨连接、上肢骨连接和下肢骨连接的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，能够条理清晰地呈现。
60-69 分	实验报告书写基本工整，知识点涵盖躯干骨连接、上肢骨连接和下肢骨连接的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，但不够全面条理。
60 分以下	实验报告书写不工整，知识点不能完整涵盖躯干骨连接、上肢骨连接和下肢骨连接的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点。

#### 4、观察运动系统-骨骼肌

分数	评定标准
90-100 分	实验报告书写非常工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，以表格的形式清晰呈现。
80-89 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，以表格的形式较清晰呈现。
70-79 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，能够条理清晰地呈现。
60-69 分	实验报告书写基本工整，知识点涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点，但不够全面条理。
60 分以下	实验报告书写不工整，知识点不能完整涵盖躯干肌、上肢肌和下肢肌的结构、功能及锻炼方法等方面的知识点。

#### 5、观察内脏器官

分数	评定标准
90-100 分	实验报告书写非常工整，知识点涵盖内脏器官的结构、功能及运动对其影响等方面的知识点，以表格的形式清晰呈现。
80-89 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖内脏器官的结构、功能及运动对其影响等方面的知识点，以表格的形式较清晰呈现。
70-79 分	实验报告书写较工整，知识点涵盖内脏的结构、功能及运动对其影响等方面的知识点，能够条理清晰地呈现。
60-69 分	实验报告书写基本工整，知识点涵盖内脏器官的结构、功能及运动对其影响等方面的知识点，但不够全面条理。
60 分以下	实验报告书写不工整，知识点不能完整涵盖内脏器官的结构、功能及运动对其影响等方面的知识点。

#### 6、卷面考试 60%

详见《运动解剖学》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）能够掌握讲述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

《运动解剖学》，封飞虎，华中科技大学出版社，2014年第1版。

#### 2、主要参考书

《运动生理学》，邓树勋，高等教育出版社，2014年第3版。

#### 3、课外学习资源

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

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：14011123

## 《运动生理学》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：《运动解剖学》

适用专业：体育教育专业

### 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，是一门专业必修课程，共 64 学时。其中：课堂讲授 54 学时，实验实践 6 学时，自主学习 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，本课程培养观察、分析、综合和解决问题的能力，使学生掌握掌握运动生理学的基本理论和方法，具备运用运动生理学知识指导和评价体育教学、运动训练及体育锻炼的能力。其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运动生理学原理。
- 2、**能力目标**：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

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
<b>绪论</b>	第一节 生命的基本特征	掌握运动生理学概念，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 运动生理研究的热点	
<b>第一章 循环机能</b>	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	

章节名称	教学内容	基本要求
<b>第二章 呼吸机能</b>	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	
<b>第三章 肾脏功能</b>	第一节 肾脏的基本结构	掌握肾脏的结构和功能特点，了解运动对肾脏功能的影响。
	第二节 尿的生成过程	
	第三节 肾脏在保持水平衡中的作用	
	第四节 运动对肾脏功能的影响	
<b>第四章 内分泌机能</b>	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	
<b>第五章 感觉与神经机能</b>	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	
<b>第六章 运动技能</b>	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	
<b>第七章 有氧、无氧工作能力</b>	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	
<b>第八章 身体素质</b>	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
	第二节 速度素质	

章节名称	教学内容	基本要求
	第三节 耐力素质	评价方法
	第四节 灵敏和柔韧素质	
<b>第九章</b> <b>运动过程中人体机能变化规律</b>	第一节 赛前状态与准备活动 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	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。
<b>第十章</b> <b>运动机能的生理学评定</b>	第一节 运动训练对机体机能影响 第二节 影响运动训练效果的因素 第三节 人体机能评定的方式 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	了解运动机能评定的基本原理，掌握具体评定指标作用和使用方法。
<b>第十一章</b> <b>儿童少年生长发育与体育活动</b>	第一节 儿童少年生长发育 第二节 儿童少年的解剖生理特点和体育教学与训练 第三节 儿童少年身体素质的发展	了解儿童少年生长发育的基本特点，掌握儿童少年各系统发育与机能能力的关系，掌握儿童少年身体素质发展的特点。
<b>第十二章</b> <b>特殊环境与运动</b>	第一节 高原环境与运动 第二节 高温高湿环境与运动 第三节 冷环境与运动	掌握人体在高原环境运动时，人体对高原环境的反应和适应。

## (二) 实践部分

教学内容	原理与目的	基本要求
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。
肺通气功能的测定	测定肺通气量是评定肺功能的指标之一。肺通气量的测定主要包括潮气量、补吸气量、肺活量等。肺活量可以反映人体呼吸运动的机能；时间肺活量更能反映肺组织的弹性和呼吸道的畅通能力，而最大通气量则可以反映肺的全部潜在通气能力。	了解人体通气功能的测定方法和正常肺通气功能。



教学内容	原理与目的	基本要求
身体成分的测量	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	技术实践	自主学习	总时数
绪论	2	4			4
第一章 循环机能	2	6			6
实验一 血压的测量	2		2		2
第二章 呼吸机能					
第三章 肾脏功能	2	4			4
第四章 内分泌机能	2	4			4
实验二 肺通气功能的评定	2	4			4
第五章 感觉与神经系统	2		2		2
第六章 运动技能	2	4		2	6
第七章 有氧、无氧工作	2	4			4
实验三 身体成分的测量	2	4			4
第八章 身体素质	2		2		2
第九章 人体机能变化规律	2	4			4
第十章 运动机能的生理学评定	2	4		2	6
第十一章 儿童少年生长发育与体育运动	2	4			4
第十二章 特殊环境与运动		4			4
合计	2	54	6	4	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。

4、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。

5、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。

6、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

## （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	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
	实验 1：血压的测量	实验报告	
	实验 2：肺通气功能的评定	实验报告	
	实验 3：体成分的测量	实验报告	

### 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	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 次及以上，
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。	取消考试资格；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。
60-69 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。	

## 2、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

## 3、肺通气功能的评定

分数	评定标准
90-100 分	能够熟练操作肺量计，测试结果正确，格式规范，条理清晰
80-89 分	能够比较熟练操作肺量计，测试结果正确，格式比较规范，条理比较清晰
70-79 分	能够使用肺量计进行测试，操作不够熟练，测试结果基本正确，格式基本规范，条理基本清晰
	肺量计操作不熟练，测试结果不正确，格式不规范，条理不清晰

---

60-69分 肺量计操作不正确，测试结果不正确，格式严重不规范，卷面不整洁，条理不清晰  
60分以下

---

#### 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《运动生理学》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位置和功能的识别；

2、**要求：**(1) 能够画出肌丝的结构及收缩过程；(2) 能够熟练讲述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

《运动生理学》，封飞虎，华中科技大学出版社，2014年第1版。

###### 2、主要参考书

《运动生理学》，邓树勋，高等教育出版社，2014年第3版。

###### 3、课外学习资源

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

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

课程代码：14011205

## 《体育绘图》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 体育教育学 学校体育学

适用专业：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业拓展课程，是一门专业必修课程，学分为 2 学分，共 32 学时。其中：**课堂讲授 7 学时，实践实训 25 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，本课程培养体育与健康课程教学一线从事教学的高技能人才。通过教学，使学生掌握体育动作绘图的基本知识，具备结合体育绘图基本技法从事体育教育设计.教案撰写.体育校园文化方案策划的能力。

通过本课程的学习，要求学生具备相应知识.能力和素质。

**（一）知识目标：**教授体育绘图课程必须涵盖的内容，以帮助学生为其他课程和标准化考试做好准备；教授学生利用点线面体等基本要素，需要在课程中取得成功必备的学习技能，这些技能与其他技能截然不同。例如，教学生如何绘制复杂体育动作.成套徒手体操记录.简易体育挂图制作.体育手操报设计.教案撰写的知识和方法。

**（二）能力目标：**1.教授学生需要在大学理科课程中取得成功必备的学习技能，这些技能与高中的技能截然不同。例如，教学生如何有效地在小组中学习。2.教学生结构化思考和图形化表达的能力。3.展示体育绘图在其他领域和日常生活中的应用。

**（三）素质目标：**向学生展示体育绘图的美

### 三、教学内容

#### （一）理论及实操

章节名称	教学内容	基本要求
前言	课程简介及学习要求	
基础理论	画出答案，改变思维	
实践实训	线框巧用，告别平庸 图文转换，乐在其中 运动小人，趣无止境	
职业拓展	理清思维，胸有成竹 好“色”之徒，与众不同（手绘笔记）	

章节名称	教学内容	基本要求
	手绘 PPT, 创意无限	

## 四、学时分配

教学内容	理论讲授	实践实训	考试	总时数
课程简介	1		贯穿于全学	1
点、线、框的表达	1	3	期的课前课	4
文字与图形互换	1	4	后	5
运动场景	1	8		9
手绘思维导图	1	3		4
手绘笔记	1	3		4
手绘 PPT	1	3		4
机动		1		
合计	7	25		32

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，真正把课堂交给学生。针对课堂项目驱动教学方式，采取不同的教学策略。

### （一）课堂教学方法

- 1.讲授：对于理论知识，讲授方式必不可少。
- 2.演示：对体育动作特别是单线条图绘制在课堂上进行演示，提高学生的直观认识。
- 3.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。

### （二）实训教学方法

实践教学主要采用子项目教学法、任务驱动法以及案例等。实践教学以学生为主、老师为辅为原则，主要分以下两条线进行：

学生：实际操作—>分析改进—>实践验证—>总结

老师：导入任务—>过程指导—>结果点评

#### 1.学生：

1) 实际操作：学生按照分工，采用合适的工具与方法完成工作任务，对工作过程及结果进行消息记录。

2) 分析改进：对工作后的结果进行分析，分析存在的问题，针对问题找到改进措施。

3) 实践验证: 通过分析改进, 对改进后的措施再次进行实践, 仍存在问题继续找到改进措施, 再次实践。

4) 总结: 根据以上实践过程, 对工作方法.改进措施进行总结, 寻找该工作任务的科学规。

## 2.老师:

1) 导入任务: 给各小组学生提出具体的工作任务, 使学生明确工作任务.工作要求。

2) 过程指导: 介绍可利用的工具与技术, 启发学生怎样顺利完成工作任务, 并提醒工作中应注意的事项; 对学生实际操作进行观察, 对学生操作过程中存在的问题做好记录; 解答学生提出的问题, 给予必要的提示, 对学生提出有效的改进策略。

3) 对学生完成的情况进行点评, 侧重对实践过程的点评, 通过点评让学生明白存在的问题以及完成此项任务的所应具备的知识及技能。

## 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“量化分项叠加式”考核方式, 本课程的考试方式为技能考试, 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

1.平时参与 10%

2.基本绘图能力 30%: 体育动作技术图绘制 30%、体育教学板书设计 30%。

3.职业拓展应用能力 30%: 手绘思维导图 10%、手绘笔记 10%、手绘 PPT10%。

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	1.课堂参与情况 (表现、回答问题)	随堂考核	10%
	1.手绘思维导图	随堂考核	10%
	2.手绘读书笔记	随堂考核	10%
	3.手绘 PPT	随堂考核	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	1.体育技术动作	技能考试	30%
	2.体育教学板书		30%

	考核项目	比例	备注
平时 综合 40%	1.课堂参与情况（表现、回答问题）	10%	重点：考察运用点线面体的综合应用
	1.手绘思维导图	10%	
	2.手绘读书笔记	10%	
	3.手绘 PPT	10%	
期末 综合 60%	1.体育技术动作	30%	重点：教学应用能力测评
	2.体育教学板书	30%	

### （三）评分标准及考核要求

#### （一）平时成绩占总成绩的 10%

课堂表现：主要通过检查课堂笔记，课堂提问表现。

#### （二）基本绘图能力占总成绩的 60%：考核两项，具体内容及评分标准如下：

##### 1.运动技术图解：30%

评估指标	分值	评价标准
完整性	20	所画图形不清晰，不完整，或少画，缺或错一例，扣 5 分；所画图形让人看不明白不得分。
准确性	40	1.技术特征表现不够明显（有一些像），技术结构不够准确，比例结构欠恰当，扣 5 分 2.没有表达出技术特征（不像）均不得分。
流畅性	30	1.线条不够流畅，图形扣 5 分。 2.线线多处停顿涂改，图形扣 10 分
涂改	10	凡有涂改的图形每涂改一处扣 5 分，整个图形大部分涂改该图形不给分。

##### 2.体育教学板书：30%

评价项目	分值	评价标准
1.文图准确，有科学性	20	板书设计要有明确的目的，定位合理.方向明确，符合教学目标要求。板书设计突出重点问题，充分体现教学目的。重点.难点都要在板书中尽可能地体现出来。
2.层次分明，有条理性	15	板书能帮助和引导学生理解和领会教材的内容，要针对教材内容的特点，尽量体现逻辑性.条理性.形象性和艺术性。



3.书画规范,有示范性	15	板书必须简明.醒目.集中,内容要尽量精练。
4.重点突出,有计划性	20	板书布局合理.构思严密,内在联系缜密而富有逻辑性;板书内部联系有条有理.秩序井然,富有顺序性。
5.布局合理,有艺术性	15	文字正确.清楚.美观.板书书写规范.版面整洁;用语准确.简洁.生动。
6.形式多样,有启发性	15	一是对板书的内容有计划地进行安排,二是对整个板书的内容在课堂上呈现的时间和步骤要进行计划,要突出体育课程特点,板书内容要有文字.体育符号和有关体育器材安置图。

**(三) 职业拓展能力 30%: 考核三项, 具体内容及评分标准如下:**

**1.手绘思维导图 : 10%**

评价指标	分值	评价标准
<b>绘 图</b>	1.图像	1.能用彩色(三色以上) 2.贴切要表达想法并能发五官感受 3.A4 纸张中心图像适当(5cm)其它按比例缩放
	2.空间	整张图能保留适当空间,避免拥挤,均衡应用整张纸
	3.文字	1.中文字清晰,整洁,端正 2.文字在线上方 3.文字书写方向由左向右
	4.色彩	色彩丰富,有助于分类管理
	5.线条	1.线条彼此连接在一起 2.线条柔和,不僵硬,层次分明,有生命力 3.线条长度与上方文字或图像长度大约相等
<b>构 思</b>	1.图像	1.中心主题图像在纸张中央利于发散思考 2.画在重要信息的地方标志重点吸引注意力
	2.色彩	主干与支干使用同一颜色分类视角
	3.逻辑分类	1.分类结构层次分明,从属关系清晰明确 2.掌握水平思考和垂直思考原则 3.能正确区辨,并运用逻辑联系与自由联想
	4.信息	使用连接线,图像或颜色来指出不同位置信息的关联(关联性)
	5.文字	1.线条上关键字只写一个词语,以简洁为原则 2.关键词以选择能切合主题含义的要求
风格	20	1.整张图看起来很活泼.有趣.好玩 2.绘制方式具有个人独特美感

## 2.手绘读书笔记：10%

评价项目	分值	评价标准
目的明确	20	板书设计要有明确的目的，定位合理.方向明确，符合教学目标要求。板书设计突出重点问题，充分体现教学目的。重点.难点都要在板书中尽可能地体现出来。
要有一定的针对性，起到启发引领作用	20	板书能帮助和引导学生理解和领会教材的内容，要针对教材内容的特点，尽量体现逻辑性.条理性.形象性和艺术性。
高度概括	10	板书必须简明.醒目.集中，内容要尽量精练。
内在结构条理清晰，严谨有序.构思巧妙	10	板书布局合理.构思严密，内在联系缜密而富有逻辑性；板书内部联系有条有理.秩序井然，富有顺序性。
要有示范作用	10	文字正确.清楚.美观。板书写规范.版面整洁；用语准确.简洁.生动。
计划周密	10	一是对板书的内容有计划地进行安排，二是对整个板书的内容在课堂上呈现的时间和步骤要进行计划，要突出化学课程特点，板书内容要有文字.体育符号和有关体育器材安置图。
风格多样，创新.个性	5	板书具有独自的特点，由内容到形式的特点能有机结合体现，具有个人的风格。
要有适当的灵活性	5	根据在课堂中的具体情况适当进行调整，灵活处理板书内容

## 3.手绘教学 PPT：10%

根据读书笔记 PPT 制作规范，围绕体育绘图教学.应用.问题等关键词撰写，PPT 张数不少于 10 张。

## 七、其他课程资源

### （一）作业及自主学习要求

- （1）课余时间查阅相关资料；
- （2）加强课后绘图。

### （二）课程资料

#### 1. 建议教材

- （1）《体育绘图基本技法与应用》.胡军.西南交通大学出版社.2012 年

#### 2. 主要参考书

- （1）《体育绘图》. 邓平等.陕西科学技术出版社.1993
- （2）《体育绘图》何敬东 主编，天津人民出版社.1993 年.15 万字

(3) 《体育绘图》(修订)何敬东 主编,天津人民出版社.1996年.18万字

(4) 《体育绘图》,何敬东,北京体育大学出版社 2006年9月第2版

(5) 《体育绘图》.邓平等.陕西科学技术出版社.1993

### 3. 课外学习资源

#### (1) 推荐参考书目

《体育绘图》.黄寿山.上海科学技术文献出版社.1990.7

《人体律动得记忆——单线条人体动作简笔画》.韩桂兰.中国舞蹈出版社.1990.6

《艺用人体结构运动学》.陈聿强.人民美术出版社.1984.11

《运动人体简图画法》.张志英.气象出版社.1991

#### (二) 电子资源:

#### (2) 学习网站

<http://www.ms.net.cn> 中国美术网

<http://www.e-art.cn/> 中国美术教育网

<http://www.ty121.cn/> 中国体育教师网

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：14011209

## 《体育赛事策划与管理》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：理论部分（田径；篮球；武术；体操）；运动训练学

适用专业：体育教育专业

考试形式：闭卷考试

### 一、课程性质

本课程是为体育教育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 16 学时，专题讨论 12 学时，实践 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，本课程培养学生赛事活动策划及编排方面的能力，使学生掌握球类及田径类常见编排方法，具备单独进行简单球类及田径类赛事编排的能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：

- (1) 使学生了解常见比赛的性质特点、要求及规范；
- (2) 使学生掌握常见的体育赛事活动编排方法的使用条件以及其特点。

2、能力目标：

- (1) 培养学生制定赛事策划和活动方案的能力；
- (2) 培养学生应用常见编排方法进行赛事编排的能力；

6、素质目标：

帮助培养和提高学生在赛事活动中的主动思考、发现并解决问题等方面的综合素质。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
前言/比赛介绍部分	比赛文书（策划书、活动方案、秩序册、竞赛规程）	掌握常见体育赛事文书的书写及区别
循环制；淘汰制	单循环；单淘汰	掌握其使用条件及编排方法
田赛；径赛	常见田赛及径赛编排方法	掌握其使用条件及编排方法

章节名称	教学内容	基本要求
球类及田径编排实践	循环制及淘汰制和田径比赛编排实践	掌握循环制及淘汰制和田径比赛编排实践方法

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	专题讨论	考试	总学时
前言/比赛介绍部分	2		2		4
比赛/活动材料撰写	2		2		6
	2				
循环制	2		2		4
淘汰制	2		2		4
田赛	2		2		4
径赛	2		2		4
球类活动与赛事实践		2			2
田径活动与赛事实践		2			2
赛事编排	2				2
合 计	16	4	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

本次教学采用理论与实践相结合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，微型化后提前分配给每一名学生，注重教学过程与实际学习效果，以培养学生的体育活动与赛事的编排组织能力，在课上以解决相关问题和进行专题讨论为主；另外，本次课堂注重学生的实操能力，任课教师将针对部分重点内容，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）考核的依据

本课程为教学能力课程。按我院关于考试的规定，考试课程考评采用闭卷笔试方式，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。

### （三）考核内容、方式

#### （一）考核形式：

考核形式包括技能考核，实践考核，理论考试等形式，组织学生随堂进行分类分段进行考核。（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，打破一张纸考试的定律，加大平时考试分量，并兼顾本课程实践性强的特点，重点考核学生分析问题，解决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	1、学习参与	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的成绩比例累计分即为最终的平时综合成绩
	2、策划方案	随堂考核	
	3、小专题	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	闭卷笔试	期末由学院统一组织	60%

## （四）考核内容、方式

### 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、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
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。	试资格；迟到、早退、事假、病假，
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。	无故缺席（不含旷课）达 5 次及以上，
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。	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。	

注：出勤率和课堂表现有一项不及格均为“学习参与”不及格。

2. 策划方案 具体标准如下:

分数	评分标准
90-100分	思路清晰, 方案合理, 条理清楚
70-89分	思路比较清晰, 方案比较合理, 条理比较清楚
60-79分	思路基本清晰, 方案基本合理, 条理基本清楚
60分以下	思路不清晰, 方案不合理, 条理不清楚

3. 小专题 具体标准如下:

分数	评分标准
91-100分	设计合理, 组织有序, 重难点突出, 讲解与分析思路清晰
81-90分	设计比较合理, 组织比较有序, 重难点比较突出, 讲解与分析思路比较清晰
71-80分	设计基本合理, 组织基本有序, 重难点基本突出, 讲解与分析思路基本清晰
61-70分	设计合理性较差, 组织不太有序, 重难点不太突出, 讲解与分析思路不太清晰
60分以下	设计不合理, 组织无序, 分主动性差, 重难点不突出, 讲解与分析思路不清晰

4. 理论考试

具体参照《体育赛事策划与管理》考试答案及评分标准。

## 七、课程资源

### (一) 作业及自主学习要求

- (1) 自学课外资料;
- (2) 会撰写赛事策划方案。

### (二) 课程资料

#### 1. 建议教材

- (1) 陈静. 体育赛事策划与管理. 重庆大学出版社. 2015.

#### 2. 主要参考书

- (1) 马斯特曼. 体育赛事策划与管理. 辽宁科技出版社, 2008.
- (2) 樊智军, 霍建新. 体育赛事的组织与管理. 人民体育出版社, 2007.

大纲执笔: 朱臣廷

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6日

课程编码：14011504

## 《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： 无

适用专业： 体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的素质与能力提升课，是一门必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 18 学时，实验实践 14 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养具有诚信、敬业良好职业素质，熟悉人文社科常识，现代教育技术，系统掌握必要的体育教学训练的基本理论、基本知识和基本技能的，具备高级中学体育教育教学能力和职业道德素养的人才。本课程培养学生良好的人文素养和职业素质，使学生掌握人际沟通技巧。使学生具备良好的应用文写作能力。其具体培养目标描述如下：

（一）知识目标：掌握人际沟通与交往艺术的基本知识，掌握有效沟通的方法。掌握常用应用文的基本常识，

（二）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，为今后适应社会打下良好的基础。积累写作应用文的经验，能根据实际的需要较熟练地撰写常见应用文。

（三）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、优秀的应用文写作素养。

### 三、教学内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 沟通概述	1.沟通的内涵及过程 2.沟通的特点、原则及内容 3.沟通的形式	理解沟通的内涵及重性；掌握沟通的基本原则与技巧；深入理解沟通的要素和过程。
第二章 人际交往的基本原则与技巧	1.人际沟通原则的内涵 2.人际交往的主要原则 3.影响沟通的主要障碍 4.人际沟通中的技巧	掌握人际交往的基本原则，掌握最基本的人际沟通技巧；能够运用有效的方法消除自身人际沟通的障碍。



章节名称	教学内容	基本要求
第三章 良好人际关系的 建立	1. 几种基本人际关系沟通 2. 性格类型与人际沟通 3. 情商	了解人际关系的含义、特点，掌握三种基本人际关系的沟通原则、沟通技巧，并在实际中加以运用。
第四章 礼仪规范（教师）	1. 大学生的个人形象设计 2. 大学生日常社交礼仪 3. 教师礼仪规范	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。 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。
第五章 口语表达（普通话）	1、说话的技巧 2、职业场合口语表达	
第六章 职业写作基础知识	1.职业写作主题。 2.职业写作的结构。 3.职业写作材料。 4.职业写作表达方式及语言。	了解职业写作基础知识以及它与一般文体写作的区别，掌握职业文体写作的特点，学会正确进行职业写作。
第七章 日常工作文书	1. 专用书信：邀请函、请柬、聘书…… 2.新闻稿件 3.启事 4.商务信函	了解各种专业书信、自荐信、启事、声明的格式特点，并能够按照标准格式熟练写作运用。
第八章 日常事务文书	1.工作计划、总结 2. 简报 3. 规章制度 4. 会议记录	了解日常事务文书计划、总结、简报、规章制度、会议记录、导游词的适用范围、特点，熟练掌握他们的写作结构。
第九章 公务文书（教师岗）	1.公文概述 2.通知、报告、请示、函、会议纪要……	了解公务文书的基本理论知识，理解行政公文的概念、特点和作用；掌握行政公文的种类、写作结构和基本格式。

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	总学分
第一章 沟通概述	2		
第二章 人际交往的基本原则与技巧	2	2	

教学内容	讲授	实践实训	总学分
第三章良好人际关系的建立	2		
第四章礼仪规范（教师）	2	2	
第五章口语表达（普通话）	2	4	
第六章职业写作基础知识	2		
第七章日常工作文书	2	2	
第八章 日常事务文书	2	2	
第九章 公务文书（教师岗）	2	2	32

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，结合成人学习原则，采取相应的教学策略。

### （一）课堂教学方法

- 1、讲授：理论知识的讲授，言简意赅。
- 2、演示：对常见的规范的应用文在课堂上进行演示，提高学生的直观认识。
- 3、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。各小组对该组讨论结果发言。再由教师对各小组讨论结果进行点评，指出不足之处。培养学生的分析问题、解决问题能力。

### （二）实训教学方法

实践教学主要采用分组实施。实践教学以学生为主、老师为辅为原则，主要分以下两条线进行：

#### 1、学生：

- （1）实际操作：学生按照分工，集体讨论完成工作任务
- （2）分析改进小组互评，互相改进
- （3）总结：根据以上实践过程，对工作方法、改进措施进行总结。

#### 2、老师：

- （1）导入任务：给各小组学生提出具体的工作任务，使学生明确工作任务、工作要求。
- （2）过程指导：启发学生完成工作任务，并提醒工作中应注意的事项；对学生实际操作进行观察，对学生操作过程中存在的问题做好记录；解答学生提出的问题，给予必要的提示，对学生提出有效的改进策略。

## 六、课程考核方式

### （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。本课程采用平时过程考核与期末考核（**技能考试**）相结合的方式，加大过程评价力度，特别突出应用实践能力的考核，具体成绩组成及比例为：

表一：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

表二：

	成绩构成	成绩比例	备注
平时参与	出勤及表现	10%	每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分
平时技能	2、通知的撰写	10%	重点：常见应用文写作格式、内容情况
	2、新闻稿件的撰写	20%	
期末	两分钟自我介绍	20%	重点：了解和运用人际关系沟通技巧的
综合	课题小论文	40%	拓展技能；了解和运用公文写作的拓展技能

## （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，每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

### 2、平时技能（30%）：考核两项，具体内容及评分标准如下

#### （1）新闻稿件评分标准（10%）

总分	90 分-100 分	80 分-89 分	70 分-79 分	60 分-69 分	60 分以下
格式	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
要素表述	非常清楚，时间，地点，人物，有逻辑地表达事件的整个过程。语法正确，无错别字	比较准确地表达：时间，地点，人物，有逻辑地表达事件的整个过程。语法比较准确，有个别错别字	基本准确地表达：时间，地点，人物，比较逻辑地表达事件的整个过程。部分语句有语法错误，有错别字	表达模糊：时间，地点，人物，比较逻辑地表达事件的整个过程。缺少一至两项。语法错误比较多，有错别字	表述非常模糊，不知所云。语法有严重错误，多处错别字
结构的层次性	答案非常完整、表述准确、	答案比较完整、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) 通知 (体育比赛) 10%

评分标准	得分
格式很规范, 卷面很整洁, 词语表达准确, 且竞赛规程的要素齐全, 尤其是比赛的方法及评分部分可操作性强, 并且对比赛的安排具有创新性。	100-90
格式比较规范, 卷面比较整洁, 词语表达较准确, 且竞赛规程的要素比较齐全, 尤其比赛的方法及评分部分有一定操作性, 且对比赛的安排具有创新性。	89-80
格式基本规范, 卷面基本整洁, 词语表达基本准确, 且竞赛规程的要素基本齐全, 尤其比赛的方法及评分部分可操作性, 并且对比赛的安排具有创新性。	79-70
格式不规范, 卷面不整洁, 词语表达还算准确, 且竞赛规程的要素不齐全, 尤其比赛的方法及评分部分可操作性差, 并且对比赛的安排没有创新性。。	69-60
格式严重不规范, 卷面不整洁, 词语表达不准确, 且竞赛规程的要素缺失很多, 比赛的方法及评分部分可操作性很差。	60 以下

## 3、期末考核

### (1) 三分钟自我介绍记录 20%

评估内容 (每项占 10%)	优	秀	良	好	中	等	及	格	不及格
	90-100	80-89	70-79	60-69	60 以下				
仪表	1、着装是否得体								
仪态	2、声音是否洪亮								
	3、精神是否饱满。								
	4、能较好地运用姿态、动作、势、表情, 对演讲内容的配合。								
语言	1、口齿是否清晰, 语言是否流畅。								
组织	2、用词是否得当、意思表达是否准确。								
	3、内容是否积极向上, 富有条理和逻辑性。								
内容	1、具有较强的感染力、吸引力和号召力。								
	2、能较好地与听众, 感情融合在一起, 营造良好的演讲效果。								
	3、演讲时间控制在 3 分钟之内。								

## (2) 课题小论文评分标准(40%) (谈谈人民教师的职业素养)

90分-100分	80分-89分	70分-79分	60分-69分	60分以下
论文格式写作规范, 用词运用恰当, 符合论文撰写要求。	论文格式写作较规范, 用词较为恰当, 符合论文撰写要求。	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。	论文格式写作规范一般, 用词不恰当, 不符合论文撰写要求。	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。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

课外作业采用应用文写作等形式, 根据应用文写作的原理, 将理论与实际紧密结合, 学以致用。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《与人交流能力》, 人力资源和社会保障职业技能鉴定中心组编, 人民出版社, 2015年4月第一版

《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

#### 3、课外学习资源

《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:

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该本门课程的知识结构(人际交往, 应用文写作)、熟悉课程的特点, 应具备至少两年相关课程的教学经验, 普通话至少二甲及以上水平。

2、本门课程的新课任课教师应具有热爱本门课程的心, 在相关理论与实践方面要有不断专研的精神, 普通话至少二甲及以上水平, 在任课之前应进行2次的公开课教学, 完成32学时的教学文件撰写, 包括教学计划, 教案及课件。通过学院考核, 方可承担本门课的教学。

课程编码：14011507

## 《专业素养与提升 2》教学大纲

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：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的素质与能力提升课，是一门必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 22 学时，实验实践 10 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养具有诚信、敬业良好职业素质，熟悉人文社科常识，现代教育技术，系统掌握必要的体育教学训练的基本理论、基本知识和基本技能的，具备高级中学体育教育教学能力和职业道德素养的人才。使学生掌握规划教师职业生涯和应对教师资格考试中面试、普通话等方面的能力。其具体培养目标描述如下：

（一）**知识目标**：通过学习，使学生系统地掌握教师职业生涯规划与语言表达的基本知识。

（二）**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，引导学生掌握教师职业准备、职业规划及语言表达技巧并及时提高。

（三）**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，过硬的教师职业道德，认真严谨的工作态度，使他们成为符合社会主义新时代要求的人民教师。

### 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；了解仁学生心理问题及特点；学习解决心理问题的方法。

章节名称	教学内容	基本要求
第三章 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。
第四章 大学生职业 生涯规划实施	1、职业准备 2、教师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，掌握大学期间教师职业生 涯规划的基本步骤和具体实施方法。
第五章 演讲与口才的意义 普通话的重要性	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 3、普通话	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。
第六章 提高口才的途径	1、外在修养的提高：文化素质的提 高，教师行为体态修养的提高。 2、内在修养的提高：人格素质，思 想道德素质的提高，教师职业素 养的提高。	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。  掌握口语表达的一些方法与技 巧，能够应对社交、职场、教师资格 证考试面试等基本场合的口语表达及 应对。
第七章 口语表达	1、说话的技巧 2、职业场合口语表达	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。
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	

## 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	2				
第二章 健康心理	2				
第三章 大学生职业定位与决策	4	2			

教学内容	理论讲授	实践实训	自主学习	考试	总学时
第四章 教师职业生涯规划实施	4	2			
第五章 演讲与口才的意义	2				
普通话的重要性	2	2			
第六章 提高口才的途径	2	2			
第七章 口语表达	2				
第八章 礼仪规范	2	2			
合计	22	10			32

## 五、教学方法与手段

### (一)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；为了提高学生的学习主动性，加强互动式教学，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，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。

### (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。

### (三) 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，利于培养学生将理论与实践结合的能力。

## 六、课程考核方式

### (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。本课程考核采用平时过程考核与期末考核（技能考试）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。



表一：

成绩构成	成绩比例
平时综合	40%
期末考核	60%
合计	100%

表二：

	成绩构成	成绩比例	备注
平时参与	出勤及表现	10%	每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分
平时技能	求职函（教师岗）	15%	重点：求职函写作格式、内容情况，面试技巧
期末考试	自选演讲稿	15%	
	教师职业规划报告	20%	重点：教师职业规划报告的写作，可行性
	课题小论文 40%	40%	

## （二）考核内容、评分标准及考核要求

### 1、平时参与（10%）

平时参与占 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，每迟到或早退两次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。

### 2、平时技能（30%）：考核两项，具体内容及评分标准如下

#### （1）求职函（教师岗）评分标准（15%）

评估指标	90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	60 分以下
格式规范	格式非常规范包括：标题、称呼、正文、落款、以及附件中个人简历的大致情况。	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。	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。	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。	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	语言表达非常简洁、清晰、逻辑性强、用词得当。	语言表达简洁清晰、逻辑性强、用词得当。	语言表达较简洁、清晰、逻辑性强、用词得当。	语言表达基本简洁、清晰、逻辑性强、用词得当。	语言表达不清晰、逻辑性不强、用词不当。

#### （2）自选题演讲稿评分标准（15%）：

评分标准	得分
格式很规范，卷面很整洁，词语表达准确，且演讲稿的要素齐全，并且内容很具有创新性。	90-100 分

格式比较规范，卷面比较整洁，词语表达较准确，且演讲稿的要素比较齐全，并且内容具有创新性。 80-89 分

格式基本规范，卷面基本整洁，词语表达基本准确，且演讲稿的要素基本齐全，并且内容具有一定的创新性。 70-79 分

格式不规范，卷面不整洁，词语表达还算准确，且演讲稿的要素不齐全，并且内容欠缺创新性。 60-69 分

格式严重不规范，卷面不整洁，词语表达不准确，且演讲稿的要素缺失很多，并且内容无创新性。 60 分以下

### 3、期末考试（60%）

#### (1) 教师职业规划报告（20%）

评分标准	得分
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。	90-100 分
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，分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构较清晰。	80-89 分
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，分析论述逻辑思路连贯，分析条例清楚，结构基本清晰。	70-79 分
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，分析论述逻辑思路基本连贯清晰。	60-69 分
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，分析论述逻辑思路不连贯，条例及结构不清晰。	60 以下分

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

90-100 分	80-89 分	70-79 分	60-69 分	60 分以下
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。	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。	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。	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。	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，教师布置两次手写作业，要求字迹工整，独立完成；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

- (1) 《职业方法能力》，人力资源和社会保障部职业核心能力专业委员会秘书处组编，人民出版社，2013.8（重印）
- (2) 《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

- (1) 《国家教师资格考试专用教材》，世界图书出版公司，2017-12-01
- (2) 《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
- (3) 《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
- (4) 《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

大纲执笔：关玲香

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该本门课程的知识结构（职业规划，求职面试）、熟悉课程的特点，应具备至少两年相关课程的教学经验，普通话至少二甲及以上水平。

2、本门课程的新课任课教师应具有热爱本门课程的心，在相关理论与实践方面要有不断专研的精神，普通话至少二甲及以上水平，在任课之前应进行 2 次的公开课教学，完成 32 学时的教学文件撰写，包括教学计划，教案及课件。通过学院考核，方可承担本门课的教学。

课程代码：14011123

## 《健美操》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：体育教育专业**

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的健美操课程，学分为 2 个学分，共 32 学时。其中：课堂讲授 4 学时，技术实践教学 24 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于体育教育专业人才培养要求，注重体育教育学生的实践能力，能够在学校从事健美操教学能力的培养。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。针对全国教师资格证考试要求，使学生掌握健身方法和技巧，具备教师资格证考试能力。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，掌握健美操相关理论知识基本技术与教学的基本方法。激发学生学习的兴趣。

**能力目标：**能够担任健美操健美操课程的教学，具有创编能力，并能够对健美操比赛作简单评价。

**素质目标：**运用健美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
健美操概述	健美操运动的产生与发展概况	掌握健美操的基本理论知识，了解中外健美操发展状况，认识开展健美操意义，从而为今后开展健美操活动打下良好的基础。
健美操的创编原	健美操的创编原	掌握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	则及步骤	创编健美操基本动作组合，设计健美操队形，自选健美操音乐，集体合作创编成套健美操。
健美操竞赛裁判	健美操竞赛裁判知识	掌握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
健美操基本素质练习	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，并掌握健美操基本素质练习方法。
健美操基本动作、队形练习	上肢基本动作、健美操基本步法、 躯干基本动作	掌握健美操基本动作的规范做法，培养正确的动作姿态，积累健美操的基本动作素材，掌握队形的设计方法，为学习和创编健美操奠定基础。
健美操套路练习	健美操步法组合，健美操大众套路	完成不同类型的健美操套路学习任务，达到健美操初中级水平，并从中了解不同类型健美操的特点。

## 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
健美操基本步法	2		4		4
手臂上肢动作	2		4		4
健美操初级套路	2		12	2	14
健美操队形创编	2	2	2	2	6
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

### 1、课堂教学

健美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

### （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
	身体素质	随堂考核	
	理论 1: 简述健美操身体基本姿态的规范要求	作业	
	理论 2: 为已学过的健美操创编不少于 10 种队形	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	动作完成	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
	艺术表达	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	迟到、早退、旷课一次，练习基本认真。	
60分以下	旷课两次，迟到早退现象严重，不认真练习。	

##### （2）身体素质

屈体分腿跳要求：双脚同时起跳同时落地，落地时要有缓冲，空中动作姿态优美，脚尖膝盖绷直。

分数	男	女
100分	10个	8个
90分	9个	7个
80分	8个	6个
70分	7个	5个
60分	6个	4个

##### （3）理论1

分数	评定标准
90-100	阐述准确，内容完整，分析透彻，逻辑清晰，无抄袭现象
80-89	部分阐述不准确，内容较完整，分析透彻，部分逻辑混乱，无抄袭现象

70-79	部分阐述不准确，内容较完整，分析透彻，部分逻辑混乱，部分有抄袭现象
60-69	部分阐述不准确，内容不完整，分析不透彻，部分逻辑混乱，部分抄袭现象
60 分以下	阐述内容与题目不相符，内容不完整，逻辑清晰程度差（或抄袭现象严重）

#### (4) 理论 2

分数	评定标准
90-100	队形构图要清晰，对比鲜明，过渡自然，转换流畅
80-89	队形构图较清晰，对比较鲜明，过渡自然，转换流畅
70-79	队形构图较清晰，对比不鲜明，过渡自然，转换流畅
60-69	队形构图较清晰，对比不鲜明，过渡不自然，转换不流畅
60 分以下	队形构图不清晰，对比不鲜明，过渡不自然，转换不流畅

2、期末综合 健美操比赛由 6-8 人为一组进行考核，根据学生参与比赛情况评定成绩。评分内容由动作完成、表演和团队精神、队形设计三部分构成。

#### (1) 动作完成

分数	评定标准
90-100	动作熟练，动作技术正确，全身协调运动，动作轻松、有弹性，动作清晰、无多余动作，动作范围适当。
80-89	动作熟练，动作技术基本正确，全身协调运动，动作轻松、有弹性，动作清晰、漏做个别动作，动作范围适当
70-79	动作熟练，动作技术基本正确，全身协调运动，动作轻松、无弹性，动作清晰、漏做 1×8 拍以上动作，动作范围适当
60-69	动作基本熟练，动作技术基本正确，全身协调运动，动作过分松弛或过分紧张、无弹性，动作清晰、漏做 1×8 拍以上动作，动作范围适当
60 分以下	动作基本熟练，动作技术基本正确，全身协调运动，动作过分松弛或过分紧张、无弹性，动作清晰、漏做 2×8 拍以上动作，动作范围不适当

#### (2) 表演和团队精神

分数	评定标准
90-100	集体动作整齐，每个人在完成动作的时间、空间上配合完美、能力和表现



	力上一致。身体姿态舒展，动作要展示内心的激情，体现一种健康和向上的情绪。
80-89	集体动作基本整齐，每个人在完成动作的时间、空间上配合一般、能力和表现力上一致。身体姿态舒展，动作要展示内心的激情，体现一种健康和向上的情绪。
70-79	集体动作基本整齐，每个人在完成动作的时间、空间上配合一般、能力和表现力上基本一致。身体姿态基本舒展，动作要展示内心的激情，体现一种健康和向上的情绪。
60-69	集体动作基本整齐，每个人在完成动作的时间、空间上配合不一致、能力和表现力上基本一致。身体姿态不舒展，动作要展示内心的激情，没有体现一种健康和向上的情绪。
60 分以下	集体动作不整齐，每个人在完成动作的时间、空间上配合不一致、能力和表现力上基本一致。身体姿态不舒展，动作没有展示内心的激情，没有体现一种健康和向上的情绪。

### (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、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练习，或者自行组队复习技术动作。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《健美操》黄宽柔，李佐惠主编，高等教育出版社；2016年。

#### 2、主要参考书

《健美操教程》赵晓玲主编，重庆大学出版社，2016年。

《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：陈际华

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

# 《武术》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：

适用专业：体育教育

## 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课程，是一门专业必修课程，共 96 学时，分两学期（第三、四学期）完成，其中第三学期 64 学时，第四学期 32 学时。总课时中课堂理论讲授 12 学时，技术实践教学 72 学时，考核 8 学时。

## 二、课程目标

体育教育专业培养目标是围绕师范复合型体育师资的要求，在掌握武术运动的技术技能与方法基础上，能在各级中、小学从事普通武术教学、训练和竞赛组织等工作。本课程以教师资格证中有关武术的内容为指导，培养学生对中国传统武术项目的认知能力，知道武术运动在中国的起源、发展状况与发展前景，领悟武德内涵，学会武术基本动作、基本功、组合动作、成套套路。并具备会讲解、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：**了解传统武术的起源与发展，现代武术运动的发展规模，知道武术运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵，理解武术运动“仁、义、礼、智、信”的精神。

**2、能力目标：**掌握武术运动的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础套路，能看懂武术比赛与表演，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：**理解武术运动的礼仪，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

#### 1、必修内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 武术运动概述	1、武术运动的起源与发展；	本章重点掌握武术的基本
	2、武术的内容与分类；	概念、分类、作用及，知道
	3、武术的特点与作用；	不同武术项目的比赛场地

章节名称	教学内容	基本要求
	4、武术套路比赛规则与裁判法	大小及要求，了解武术发展历程。
第二章 武术徒手基本动作与方法	1、手型手法与不型步法 2、腿法练习	能清晰辨别不同手型、不型，知道不同腿法的洗练要点。并能做动作说明。
第三章 武术常见运动项目的基本要求、技法与练习方法	1、青年拳（简介；基本手型和不型） 2、太极拳（简介；基本手型和不型；基本动作；建行太极拳套路中的练习要求） 3、初级剑（简介；剑的基本握法和剑指）	了解三个套路项目的归属类型，技法特点及动作要素。掌握其洗练要求，并能描述代表性技术动作。

## 2、拓展内容

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 武术与传统文化	1、武术的文化特征与民族精神 2、武术与道德修养 3、武术与传统文化的相互关系	了解武术文化内涵及与中国传统道德、文化的渊源。
第二章 武术教学	1、武术教学的特点与要求 2、武术教学法 3、套路教学的步骤与要求 4、攻防技术教学的步骤与要求 5、中心武术教学的要求 6、武术教学评价	丰富和补充必修内容，对武术教学特点及要求有个宏观了解，并结合自己的实际整理适合自己特点的武术教学方法及步骤。
第三章 武术评判与鉴赏	1、套路武术比赛规则与裁判法（简介） 2、散打武术比赛规则与裁判法（简介） 3、健身气功比赛规则与裁判法（简介） 4、武术表演与欣赏	能基本懂得武术竞赛规则及裁判法，能辨别武术比赛的优差，具备鉴赏武术比赛的一般能力。

## （二）实践实训部分

### 1、必修内容

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、武术礼仪	1、武术抱拳礼 2、武术行为规范	日常行为规范	尊师重道
二、武术基本功	1、手型手法 2、步型步法 3、腿法	各种手型手法的组合；腿法的协调连贯能力；步法的灵活性与连贯性；学会各种组合动作，能展现精	掌握正确的技术动作要领。 掌握正确的腿法技术动作要领。

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	4、身法及跳跃动作	神风貌、个人风格。 拳术组合动作	步法灵活、多变。 学会各种组合动作，
三、武术套路	1、青年拳（成套技术动作） 2、太极拳（成套技术动作） 3、初级剑（成套技术动作）	太极拳组合动作 剑术组合动作	能展现精神风貌、个人风格。 展现出的个人精神风貌与气质。
四、素质	1、一般身体素质 2、武术专项身体素质	跳跃技术及能力	打好基础，为提升专业技术服务好。

## 2、拓展内容

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、基础套路	1、五步拳 2、形神拳		
二、格斗及自卫术	1、格斗基本功 2、进攻技术 3、防守技术 4、自卫技术	套路武术基本，其中包括身法、步法、手法及跳跃动作； 格斗技术则是移动步法、	拓展内容旨在扩充学士专业技术，了解武术的博大精深，也为学生提供更多的学习参考
三、武术健身操	1、旭日东升 2、雏鹰展翅 3、英雄少年 4、功夫青春	抗击打能力、实战技术及技能。 健身操则是节奏感	

## 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 武术运动概述					
第二章 武术徒手基本动作与方法	3	6			6
第三章 武术常见运动项目的基本要求、技法与练习方法					
第一章 武术与传统文化					
第二章 武术教学	4	6			6
第三章 武术评判与鉴赏					

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
一、武术礼仪			2		2
二、武术基本功	3		18		18
三、武术套路（青年拳、初级剑）			30		30
四、素质			4		4
五、考试				4	4
六、武术套路（太极拳）			12		
七、基础套路			2		
八、格斗及自卫术	4		4		
九、武术健身操			4		
十、考试				4	
合计		12	76	8	96

## 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

1、直观教学法。运用“动作示范”准确表达动作路线、形象、结构和要领，使学生获得动作技术的全貌，提高学生学习的兴趣，激发学生学习、训练的自觉性。“多媒体教学”直观法是利用现代化的科学技术进行的武术教学法，对于提高教学质量具有重大的促进作用。

2、完整与分解法。“完整法”是使学生了解动作的全貌，形成完整的概念的教学方法。在（1）动作结构简单和难度不大的动作；（2）对有一定专业基础的学生进行教学时使用。“分解法”是将完整的单个动作合理地分解成两个或两个以上的部分进行教学的一种方法。有利于学生掌握动作细节。

3、语言法。是正确运用语言进行讲解、启发和提示，使学生明白任务，端正态度，启发思维的一种方法。重点突出讲解的内容的精炼，讲解的方法合理科学，口令的合理运用等。

- 4、预防与纠正错误法。教师在学生习练的过程中，根据学生练习的情况，及时指导与纠正。
- 5、练习法。此教学法中包含有重复练习法、变换练习法、综合练习法、个人练习法、分组练习法和集体练习法。
- 6、比赛法。以赛代练，以赛促技。

## 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	10%
	(3) 身体素质、武术专项素质	随堂考核	20%
期末考试	(1) 青年拳	随堂考核	20%
	(2) 太极拳	随堂考核	20%
	(3) 初级剑	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、身体素质、武术专项素质

### (1) 1000 米(男)/800 米(女);

(单位:分、秒;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	4.40	4.33	4.26	4.19	4.12	4.05	3.58	3.53	3.49	3.45	3.42	3.39	3.35	3.33	3.31	3.28	3.27
女	4.30	4.23	4.18	4.13	4.08	4.03	3.58	3.54	3.50	3.46	3.42	3.38	3.35	3.32	3.29	3.27	3.24

### (2) 立定跳远

(单位: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	2.12	2.14	2.20	2.26	2.31	2.35	2.38	2.43	2.48	2.52	2.56	2.58	2.60	2.62	2.63	2.65	2.66
女	1.56	1.58	1.63	1.69	1.72	1.76	1.79	1.84	1.89	1.93	1.97	1.99	2.01	2.03	2.05	2.06	2.07

### (3) 50 米

(单位:秒、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	8.2	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6	7.5	7.3	7.0	6.8	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0
女	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8	7.7	7.5	7.4	7.3	7.2

#### (4)、武术专项素质

①仆步抡拍：仆步抡拍预备式开始，以腰带臂，向上抡臂贴近耳，下抡臂要贴近腿。右仆步抡拍是眼随右手，左仆步抡拍眼随左手，每拍地面为1次。计时10秒。

达标成绩标准：

分值	评分标准
0—59	不能独立完成动作，且动作方法完全错误。
60—69	动作基本正确，规定时间内完成5-6次，无明显身法体现。
70—79	动作标准，规定时间内完成6-7次，身法正确，精气神一般。
80—89	动作标准，规定时间内完成7-8次，身法正确，精气神良好。
90—100	动作标准，规定时间内完成9次及以上，眼随手走，精气神佳。

②正压腿（左、右）：面对肋木或以定高度的物体，并步站立，一脚架起脚尖勾紧，两腿伸直，立腰收髋，前额触脚尖。以左右两脚为测量对象，且以前额至脚尖的距离为评分标准。

达标成绩标准：

分值	评分标准
0—59	完成此项目的动作及方法不正确，且距离在50厘米及以上。
60—69	动作及方法基本正确，前额至脚尖的距离在40-49厘米范围之内。
70—79	动作及方法较好，前额至脚尖的距离在30-39厘米范围之内。
80—89	动作及方法完全正确，前额至脚尖的距离在20-29厘米范围之内。
90—100	动作及方法标准，前额至脚尖的距离在0-19厘米范围之内。

③正踢腿：两腿伸直，一脚尖勾起向前额处猛踢。计时10秒。

分值	评分标准
0—59	不能独立完成左右各一个动作，且动作方法错误。
60—69	动作方法基本正确，完成次数在6-9次，无明显精气神体现。
70—79	动作及方法较为正确，完成次数在10-11次，精气神良体现一般。
80—89	动作及方法正确，完成次数在12-13次，且精气神良好。
90—100	动作及方法标准，完成次数在14次及以上，且精气神佳。

#### 4、青年拳达标成绩标准

分值	评分标准
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

## 5、太极拳达标成绩标准

分值	评分标准
0—59	不能独立完成整套动作。遗忘动作3次以上，单个动作技术错误6个及以上。
60—69	能连贯独立地完成整个套路，路线、方向基本正确，基本无错误动作。
70—79	独立完成套路，有一定的太极拳节奏，手法、步法、步型基本准确。
80—89	技术动作完全正确，且有节奏感，具有一定的太极拳风格。
90—100	节奏处理得当，动作准确，劲力充分，精神面貌良好，具有太极拳及风格。

## 6、初级剑达标成绩标准

分值	评分标准
0—59	不能独立完成整套动作
60—69	能连贯独立地完成整个套路，动作方向及路线基本正确。
70—79	独立完成套路，有一定的节奏，剑术的手法、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，体现出一定剑术风格。
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好，剑术风格明显。

## 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】.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.

#### 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】.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.

### 3、课外学习资源

【1】.中国武术协会官网, <http://wushu.sport.org.cn/>

【2】.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: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)爱岗敬业,对恪守专业及武术行业的职业操守;

(2)具备高校教师资格;

(3)具备武术教学及运动训练的专业背景,且3年以上工作经验。

(4)对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究,对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做,且有一定的风格特点。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

(1)爱岗敬业,对恪守专业及武术行业的职业操守;

(2)具备高校教师资格;

(3)具备武术教学及运动训练的专业背景,且3年以上工作经验。

(4)对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究,对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做,且有一定的风格特点。

(5)具有二级及以上武术专业运动员等级或武术专业教学10年以上工龄。

课程编码：14011122

## 《足球》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： 体育教育

### 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课，是一门专业必修课， 本课程学习共 64 学时。其中：课堂理论讲授 6 学时，训练实践 54 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，本课程培养学生基本能掌握足球项目的基础理论知识，掌握和提高普修足球基础上的基本技术和战术，使学生掌握一定的实战技术能力，掌握教学训练的方法，具备担任中小学足球课教学和学校足球代表队的训练工作，并且能组织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技术、战术，基本能在实际比赛中运动技战术能力。能合理地设计教学方法并进行有效的组织教学；能担任校足球代表队的训练与比赛组织工作。
- 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，能组织青少年足球文化节，基本能参与社区足球指导活动。

### 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；	
2、足球运动在世界和我国的发展；	足球运动在我国的发展历程以及现阶段遇到的问题；校园	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。
3、足球运动的发展趋势；	足球发展现状与对策；竞技足球的发展	
4、足球技战术理论知识；	路径；足球技术的重要性和科学性，足	能具体运动相关理论知识到教学
5、足球竞赛规则与裁判	球战术的理论创新与应用；足球竞赛规	与训练的实践当中，做到理论与实

章节名称	教学内容	基本要求
法;	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。	践相结合。

## (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;	(1) 专项力量训练; (2) 耐力训练。 (3) 灵敏性训练。	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、停球、运球; (2) 射门技术; (4) 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) 裁判员手势和鸣哨;	(1) 助理裁判和第四官员 (2) 突发情况的处理	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。
教学设计	(1) 课堂设计背景; (2) 教学内容与方法; (3) 教学组织形式。	(1) 教学评价 (2) 器材安排 (3) 学情分析	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	4	6			6
专项体能	4				4
足球技术	4		4		32

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
				2	
足球战术	4		30		16
裁判实践					4
	4		16		
			4		
教学设计	4		2		2
教学比赛	4		2	2	4
总计		6	54	4	64

## 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，在课堂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。
	足球运动技术、技能与技巧分析	理论作业	
	足球技战术原理分析与运用	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	理论考核	闭卷考试	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。
	技术技能考核：双人互传接球	随堂考试	
	比赛能力考核	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，回答问题涵盖运动技术技能技巧的原理等方面的知识点，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，回答问题涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，基本能够理解题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。

分数	评定标准
70-79	书写较工整，回答问题能涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。
60-69	书写一般，回答问题基本运动技术技能的原理等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。
50-59	书写不规范，回答问题不能涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性差。

### 3、技术考核：（双人互传接球）

三项技术成绩标准：

分数	双人互传接球（个）	绕杆射门（秒）	长传球（米）
100	30	8.5	45.00
90	25	9.0	40.00
80	20	9.5	35.00
70	15	10.0	30.00
60	10	10.5	25.00
50	8	11	20.00

### 4、技能评定

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、比赛能力

根据学生在平时教学比赛中技战术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

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，动作连贯、轻松协调、实效性好，比赛意识很强，能担当比赛重任。
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，比赛意识一般。
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）	基本上能完成技术动作。有一定比赛意识，动作实效性一般。
60分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。没有比赛意识，实效性差。

---

## 6、理论考核

考核要求：掌握足球基本理论知识和裁判法知识的前提下，能够运用相关足球原理分析足球比赛现象及问题，能做到理论联系实际，提高理论水平的同时加大对知识的运用。

评分标准：详见《足球》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

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）掌握足球教学的不同方法和内容；（2）会撰写足球教案设计。

### （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，人民体育出版社，2015年第2版。

#### 3、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 25 日

课程编码：14011116

## 《游泳》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：体育教育

### 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课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 4 学时，技术实践教学 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，本课程培养本大纲是根据乐山师范学院体育教育培养方案制定，适用于体育教育本科专业，使学生掌握游泳运动的基本理论知识，基本游泳技术，基本水中技能，具备一定的游泳竞技能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**通过游泳理论教学，丰富学生的理论知识与游泳裁判知识和游泳竞赛规则，增强学生在游泳竞赛方面的组织能力。掌握游泳和救生的基本理论。
- 2、能力目标：**通过游泳实践课的教学，掌握游泳四种泳姿中蛙泳的完整技术，并能运用蛙泳游进一定的距离,提高学生游泳的技术水平，让学生有一定的游泳竞技能力。具备掌握游泳运动的基本理论知识，基本游泳技术，基本游泳救生能力。
- 3、素质目标：**在游泳课的教学向学生进行安全教育，培养学生的安全意识，进行实用游泳的培训，树立学生的责任感与游泳的救护与自救知识，在游泳教学中通过一些客观因素培养学生不怕困难，吃苦耐劳的精神。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
概述	游泳运动的发展、游泳运动的分类、各泳姿的技术演变与特点。游泳的意义与安全	让学生对游泳运动有一定的了解，对游泳技术有初步的概念。
游泳技术原理	游泳的流体力学分析、阻力的形成、各阻力与游泳技术的关系与应用、合理游泳技术的一般原则与要素。	使学生对合理游泳技术有较为清楚的认识、
游泳教学与	游泳教学的影响因素与游泳教学特点、教学中安全保障、基本竞赛、裁判法。	让学生对游泳教学与游泳裁判法有一定

章节名称	教学内容	基本要求
游泳裁判法	水中自救与静水救生	的了解使学生明确的认识游泳教学的安全重要性。
游泳实用技术		让学生对游泳实用技术有一定的了解，对水中自救与静水救生有初步的概念。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
熟悉水性	水中行走、漂浮练习水中呼吸练习，完整配合技术	水中站立	掌握熟悉水性方法运用初步
蛙泳技术	手臂技术 腿部技术 呼吸技术 完整配合技术	蛙泳出发 与转身技术	掌握蛙泳的技术。完整的蛙泳技术游进，强调蛙泳技术的规范性与实用性。
介绍自由泳、仰泳、蝶泳技术	自由泳、仰泳、蝶泳技术	自由泳、仰泳、蝶泳的出发与转身技术 抬头爬泳技术	初步了解自由泳、仰泳、蝶泳技术
游泳救生救护实践	踩水、反蛙泳、侧泳、潜泳技术，间接与直接赴救技术，心肺复苏法		掌握初步的实用水中救护知识与能力

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
概述	6	1			1
游泳技术原理	6	1			1
游泳教学与游泳裁判法	6	1			1
熟悉水性	6		2		2
蛙泳技术	6		16		16
介绍自由泳、仰泳、蝶泳技术	6		2		2
游泳实用技术	6	1			1
游泳救生救护实践技能	6		4		4
蛙泳技评与达标考核	6			2	2
游泳技能考核	6			2	2
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

### 1. 实践能力培养的内容

针对专业培养目标，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

### (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（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%

### 1、平时综合（40%）

具体考核内容与考核形式如下：

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
平	学习参与	随堂考核	10%
时	理论 1：游泳运动概述	作业	10%
综	理论 2：游泳技术原理	小论文	10%
合	理论 3：游泳竞赛组织与规则	策划书	10%

### 2、期末综合（60%）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期	蛙泳距离游达标	随堂考核	20%

末	蛙泳 (25 米)技评	随堂考核	20%
综	救生实操 1: 心肺复苏	随堂考核	10%
合	救生实操 2: 解脱	随堂考核	10%

## (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, 练习积极主动, 虚心诚恳。学习目的明确, 学习态度端正。	
80-90	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。学习目的较明确, 学习态度端正。	
70-80	上、下课偶有迟到、早退及旷课现象, 听讲较认真, 服从教师指挥, 练习较积极。学习目的较明确, 学习态度较端正。	
60-70	上、下课有迟到、早退及旷课现象, 服从教师指挥, 练习较积极。学习目的基本明确, 学习态度基本端正。	
59 以下	不按时上、下课, 有旷课现象, 不认真听讲, 不服从教师指挥, 练习不积极。学习目的不明确, 学习态度不端正。	

### 2、理论作业 (30%):

分数	评定标准	备注
90-100	作业书写工整, 知识点涵盖广, 作业观点明确; 充足; 深刻, 严谨, 有一定的独创性; 结构完整, 层次清晰, 文理通顺, 表达准确, 格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力强。	理论作业为三次作业。作业内容为以下内容。
80-89	作业书写工整, 知识点涵盖, 观点明确; 内容充实; 有一定的理论性; 严谨, 逻辑性强。结构完整, 层次清楚, 流畅, 格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力较强。	理论作业内容: 游泳运动概述; 游泳技术原理; 游泳竞赛组织与规则; 游泳健身指导与培训游泳场馆运营与管理。(选三个为作业)
70-79	作业书写工整, 知识点涵盖较广, 观点明确; 内容完善; 有一定的理论性; 逻辑性强。结构完整, 层次清楚, 流畅, 格式规范。综合运用已学知识分析、解决问题的能力一般。	
60-69	作业书写较工整, 知识点涵盖较广, 观点基本明确; 内容较充实; 有一定的理论基础; 较为严谨, 逻辑性一般。格式规范基本正确; 综合运用已学知识分析、解决问题的能力一般。	理论作业根据具体情况可作一定的变换。
59 以下	作业书写乱, 知识点涵盖不广, 观点基本不明; 内容不充实; 没有理论基础; 不严谨, 逻辑性差。格式规范基本不正确; 综合运用已学知识分析、解决问题的能力不好。	

### 3、蛙泳距离游达标成绩标准（男、女）（20%）

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	700m	600m	500m	400m	300m	200m	以每 10 米为记分点
女	300m	250m	200m	150m	100m	50m	以每 5 米为记分点

### 4、蛙泳 25（米）技术项目技评成绩标准（男、女）（20%）

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(可借助背漂)，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。 动作符合蛙泳技术要求。游进时基本能平稳连贯，完成 25 米的游进次数为 20——24 次。
60-69	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
50-59	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。

### 5、救生实操 1、2 技术动作成绩评定标准（20%）

分数	技术动作评定标准	备注
90-100	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、轻松协调、实效性好。	救生实操 1: 心肺复苏。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、协调，实效性较好。	救生实操 2: 解脱。
70-79	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。 基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。	
60-69		
59 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。	

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

#### 作业：

为达到本课程的教学基本要求，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。

#### 自主学习要求：

课外自主学习应贯穿整个教学课程的始终。在学生自主学习阶段采用采用实践和教学相结合，使学生以此运动学习提高利用理论分析和解决问题的能力。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审定，人民体育出版社，2001年。

《游泳》，北京体育大学游泳教研室编著，北京体育大学出版社，2000年。

《游泳竞赛规则》，中国游泳协会审定，人民体育出版社，2003年。

《游泳竞救生员》，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。

#### 2、主要参考书

《奥林匹克—游泳》，俞继英等编著，人民体育出版社，2000年。

《游泳技术图解》丛书，温宇红、李文静编著，北京体育大学出版社，2003年。

《游泳竞赛规则问答》，许琦编著，北京体育大学出版社，2003年。

《游泳竞赛组织与裁判方法》，中国游泳协会裁判委员会编著，人民体育出版社，2005年

《游泳》，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，2005年。

#### 3、课外学习资源

各大游泳网站及图书馆游泳资料。

大纲执笔：熊斗斗

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 2 月 18 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熟知游泳课程的知识结构、课程特点，有高校教师资格证书，体育学科专业本科及以上学历。有游泳救生员证或游泳教练员证。

2、本门课程的新课任课教师应有高校教师资格证书，有游泳救生员证或游泳教练员证。体育学科专业硕士及以上学历。如任新课教师应进行 3 次以上公开课的教学，已完成 32 学时的教学文件撰写。



# 《体操》教学大纲

课程编码：14011110/14011111

课程学分：5 学分

课程学时：80 学时（上学期：48；下学期 32）

先修课程：无

适用专业：体育教育

## 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业术科必修课程，共 80 学时。其中课堂讲授 6 学时，实验实践 68 学时，考核 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，本课程培养具有专业技能的应用型专门人才，使学生掌握队列队形、徒手体操和技术类体操的技能与技术，并具备中小学体操运动的教学能力，重点培养学生的创新精神、实践及教学能力。具体培养目标描述如下：

### （一）知识目标

#### 1. 系统掌握中小學生体操运动主要理论知识

通过学习使学生系统掌握中小學生体操运动基本知识，了解体操运动的起源与发展；掌握体操的概念、内容、特点和分类；学习和掌握中小學生体操运动的教学、训练原则以及从事中小學生体操教学、训练工作的基本理论知识。

#### 2. 掌握体操运动基本技术

熟练掌握队列队形的做法和口令，具有熟练指挥和教学能力；系统掌握中小学广播体操教学、训练和竞赛组织与裁判工作的基本技能；掌握中小學生体操运动主要基本动作的技术、教法、学法、保护与帮助方法，培养学生基本的教学能力，并能在实践中恰当、灵活地运用。

### （二）能力目标

学生应具有指挥、带领、创编广播体操的能力；创编游戏、编写教案能力；示范、讲解能力；灵活运用教学方法、分析纠正错误动作的能力；组织广播体操比赛能力（掌握学校广播体操竞赛的组织与裁判方法）、保护与帮助能力等实践能力。

### （三）素质目标

提高学生的柔韧、力量、协调性、节奏感、灵活性能力；建立良好的人际关系，养成积极乐观的生活态度，在运动过程中体验运动带来的乐趣和成功的感受，同时表现出良好的体育道德和团队意识。

### 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 体操概述	1. 体操的概念 2. 体操的内容 3. 体操的分类 4. 体操的特点与任务 5. 体操发展简况	通过本讲教学使学生了解体操的概念、内容、特点、分类和任务要求；了解国内外体操发展；了解体操在学校体育中的作用和意义，增强学习体操的积极性。
第三章 基础类体操	1. 基本体操的概念、特点与作用 2. 基本体操的内容 3. 影响动作效果的因素 4. 编排动作的原则 5. 编排动作的方法 6. 基本体操的组织与教学	通过本讲教学，使学生了解基本体操的特点与作用，掌握基本体操的内容、影响动作效果的因素、编排的原则及创编方法。了解进行基本体操组织教学的方法与要求，使学生具有基本体操教学的能力。
第五章 体操保护与帮助	1. 保护与帮助的作用 2. 保护与帮助的分类与方法 3. 保护与帮助的实践运用 4. 对保护与帮助者的要求 5. 体操运动损伤及预防	通过本讲教学，使学生了解体操保护与帮助的意义、种类、概念及其一般方法，了解实际应用的一般原则和要求等基本理论知识，具有体操教学的保护与帮助技能。

#### (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
队列队形	1. 原地队队列动作 2. 队形基本动作	1. 行进间队列动作	掌握口令及变化方法，讲解动作要领，培养组织纪律性。
徒手与轻器械体操	1. 各部位基本动作 2. 定位徒手操 3. 广播体操	1. 跳绳	掌握各种操的特点，成套动作连贯，有节奏，姿态好，幅度大，会喊节拍口令，会编排不同类型的徒手与轻器械操，掌握教操的方法，有效的纠正错误。
技术类体操	1. 技巧 2. 跳马	1. 单杠 2. 双杠	掌握动作要领、讲解示范、教学方法、保护与帮助方法，具备分析纠错能力。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
体操概述	1	2			2
基础类体操	1	2			2
体操保护与帮助	2	2			2
队列队形	1		22		22
徒手操与轻器械操	1		18		18
技术类体操	2		28		28
技术考试	1			4	4
技术考试	2			2	2
合计		6	68	6	80

## 五、教学方法与手段

### （一）教学方法

本课程教学过程中使用的教学方法有：直观法、语音法、练习法等。

#### 1. 直观法

直观法是指通过体操动作的示范、模型演示、图解、图像等方式将动作的过程显示出来让学生了解动作外部的运动学特征。在体操教学中常采用的直观法有示范法和图像法。

##### （1）示范法

示范法是体操教学中最常用的直观法，它是指示范者通过自身完成动作，将动作展示给学生，让学生了解动作的一种方法。常用的有完整示范法、分解示范法、慢速示范法、对比示范法和领做示范法等。

##### （2）图像法

图像法是指运用图解、电影、录像、多媒体等手段，显示动作完成的过程，使学生了解动作的运动学特征。图像法虽不如示范法那么真实，但它却有许多示范法做不到的显示动作的功能。

#### 2. 语音法

语音法是指教学中由教师（或音响）发出有关体操动作的语音信息，通过声波传递到学生的听觉器官，由听觉器官接收信息并传递给大脑。体操教学中常用的语音法有讲解、提问、提示、口令、评价等

#### 3. 练习法

体操是典型的封闭式运动技能，这种运动技能的学习尤其需要反复练习才能掌握。因此，练习法是体操教学中最常用的教学方法。主要包括完整与分解法、重复练习法、变换练习法和游戏与比赛法。

### （二）教学手段

在体操教学中常用的教学手段有口哨、跳绳、体操垫、海绵包、山羊、跳箱、踏板、单杠、双杠、肋木、多媒体等。

## 六、考核方式

### (一) 考核的依据

本课程为专业术科必修课程。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

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，本课程的第一学期考核方式为技能考试、第二学期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%

具体考核内容与考核形式如下。

#### 1. 平时综合（40%）

##### (1) 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	10%
	创编一套广播体操	作业	10%
	身体素质	随堂考核	20%

##### (2) 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	10%
	关于体操教学的文章一篇	作业	10%
	身体素质	随堂考核	20%

#### 2. 期末综合（60%）

##### (1) 第一学期

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合 (第一学期)	队列	随堂考核	20%
	队形	随堂考核	20%
	广播体操	随堂考核	20%

##### (2) 第二学期

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合 (第二学期)	技巧	随堂考核	15%
	跳马	随堂考核	15%
	单杠	随堂考核	15%

### (三) 上学期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	评分标准
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。
70-89	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，服从教师指挥练习，练习较积极。
60-69	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。
50-59	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真。
50 以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。

#### 2. 创编一套广播体操

分数	评分标准
90-100	具有较高的教育性、动作设计健美大方、运动负荷适宜、具有创新性
70-89	具有一定的教育性、动作设计合理、运动负荷基本适宜、具有一定的创新性
60-69	具有教育性、动作设计基本合理、运动负荷基本适宜、无明显创新
50-59	动作设计存在抄袭嫌疑、运动负荷不适宜
50 以下	动作设计存在明显抄袭、运动负荷不合理、编排混乱

#### 3. 身体素质

考核内容为 3 分钟跳绳（单摇），按学号 5 人一组，老师计时，下一组计数。

##### 评分等级标准

500 以上	480-499	460-479	440-459	420-439	400-419	380-399
100 分	95-99 分	90-94 分	85-89 分	80-84 分	75-79 分	70-74 分

#### 4. 队列队形考核

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

##### 评分等级标准

分数	评分标准
90-100	口令标准、声音洪亮、动作标准、无停顿出界、有节奏感
70-89	口令标准、声音洪亮、动作标准、有停顿无出界、节奏感一般
60-69	口令基本标准、声音小、动作基本标准、有停顿出界、节奏感一般
50-59	有个别口令错误、声音小、个别动作错误、停顿较长、偶尔出界、节奏感较差
50 以下	多出口令错误、声音小、多出动作错误、停顿较长、经常出界、无节奏感

#### 5. 广播体操考核

随堂进行广播体操或轻器械体操成套动作的考核，包括口令、示范，要求口令宏亮、

准确、有力、节奏合理，示范动作熟练、到位、姿态好、幅度大、音乐配合准确，根据现场完成情况评分（评分标准：广播体操专项评分表）。

广播体操专项评分表

评分内容	轻微错误（扣2分）	明显错误（扣5分）	严重错误（扣10分）
动作准确度	位置路线有微小偏差	位置路线有显著偏差	位置路线有重大偏差
动作幅度	动作幅度有微小偏差	动作幅度有显著偏差	动作幅度有重大偏差
动作节奏	音乐节奏有微小偏差	音乐节奏有显著偏差	音乐节奏有重大偏差
动作力度	动作力度有微小偏差	动作力度有显著偏差	动作力度有重大偏差
动作一致性	动作一致性略有不足	动作一致性明显不足	动作一致性严重不足

#### （四）下学期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	评分标准
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
70-89	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，服从教师指挥练习，练习较积极
60-69	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
50-59	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真
50以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真

##### 2. 作业：撰写关于体操教学的文章一篇

分数	评分标准
90-100	字数在1.5千字以上、内容与体操教学紧密相关、具有较强的逻辑性
70-89	字数在1.2-1.5千字、内容与体操教学紧密相关、具有一定的逻辑性
60-69	字数在1-1.2千字、内容与体操教学相关、具有逻辑性
50-59	字数在0.8-1千字、内容与体操教学不相关、不具备逻辑性
50以下	字数在800字以下、内容与体操教学不相关、毫无逻辑性

##### 3. 身体素质

考核内容为靠倒立，按学号3人一组，老师计时。

评分等级标准：每秒一分，大于等于100秒为满分。

时间（秒）	1--20	21--40	41--60	61--80	81--100
成绩	1--20	21--40	41--60	61--80	81--100

##### 4. 技巧

考试内容：跳转360°→鱼跃前滚翻→分腿跳→跳转180°→团身后滚翻→燕式平衡（2秒）→侧手翻接俯撑→变仰撑→直角坐→肩肘倒立（2秒）→单肩后滚翻→跪跳起→挺身跳。

跳转360°	鱼跃前滚翻	分腿跳	跳转180°	团身后滚翻	燕式平衡（2秒）	侧手翻接俯撑
7分	15分	5分	5分	10分	5分	18分
变仰撑	直角坐	肩肘倒立（2秒）	单肩后滚翻	跪跳起	挺身跳	\

2分          2分          15分          12分          2分          2分

## 5. 跳马

考试内容：女生：山羊分腿腾越；男生：山羊屈腿腾跃

山羊分腿腾越（女生）					山羊屈腿腾跃（男生）				
三步上板	第一腾空	触马	第二腾空	落地	三步上板	第一腾空	触马	第二腾空	落地
15	25	15	25	20	15	25	15	25	20

## 6. 单杠

考试内容：翻上→支撑变骑撑→骑撑前回环→骑撑变支撑→支撑后回环→支撑后摆下。

翻上	支撑变骑撑	骑撑前回环	骑撑变支撑	支撑后回环	支撑后摆下
10	10	30	10	30	10

## 7. 双杠

考试内容：杠端跳起成分腿坐→前进一次成分腿坐→滚杠→单腿摆越转体 180° 成分腿坐→分腿坐慢起成肩倒立→前滚翻成分腿坐→支撑摆动 3 次→支撑前摆向内转 180° 下。

杠端跳起成分腿坐	前进一次成分腿坐	滚杠	单腿摆越转体 180° 成分腿坐	分腿坐慢起成肩倒立	前滚翻成分腿坐	支撑摆动 3 次	支撑前摆向内转 180° 下
5	5	20	20	20	10	10	10

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

课后积极复习所学技术动作，但要注意安全；认真学习老师布置的教材内容。

### （二）课程资源

#### 1. 建议教材

《体操》（第三版），张涵劲主编，高等教育出版社，2015 年第三版。

#### 2. 主要参考书

义务教育教科书《体育与健康》1--9 年级，人民教育出版社，2012 年第一版。

#### 3. 课外学习资源

百度、中国体操网、爱课程等网络资源。

### （三）补充说明

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

2. 有关教学工作的具体任务与要求，请任课教师参见《2014 年体操必修课程教学计划，内容及考试安排》的有关规定进行。

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

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

5. 课堂教学要注重对学生的全面培养。在传授技术的同时，要注重传授教学方法和基

本理论知识，培养学生必备的各种体操教学能力和良好的道德品质。

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

7.单独组织学生参加队列队形广播体操比赛，为学生创造各种实践的机会，提高学生组织广播体操竞赛的组织与裁判能力。

8.建立良好的课堂练习秩序，师生上课一律穿运动鞋，注意场地器材的安全检查，严防伤害事故，确保教学顺利进行。

**大纲执笔：冉圣男**

**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6月1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) 体操教学训练与理论研究方向研究生学历
- (2) 体操二级运动员及以上运动等级
- (3) 具有一年以上体操教学或训练的相关经验

2、本门课程的新课任课教师应：

- (1) 体育教育或运动训练专业研究生学历
- (2) 体操二级运动员及以上运动等级
- (3) 技术实践公开课2次，理论公开课1次



课程编码：14011118

## 《乒乓球》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： 体育教育

### 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课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 4 学时，技术实践教学 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，本课程培养体育师范生的乒乓球专业技术能力及乒乓球教学训练能力，使学生能掌握基础教育中体育教学的基本教学方法和体育训练实践方法，具备针对不同问题、不同年级灵活的进行课堂教学和课堂教学设计，同时在课余时间中能够指导和训练学生。其具体培养目标描述如下。

- 1、知识目标：**掌握乒乓球基本理论、基本知识、基本技能。较好地了解和掌握乒乓球运动教学与训练的基本规律和方法，重视能力培养。
- 2、能力目标：**掌握乒乓球运动基本技术、基本战术，实战能力，裁判能力，达到或接近乒乓球三级运动员标准，乒乓球三级裁判员标准。
- 3、素质目标：**培养学生的教学训练能力，具备一定的团队能力，创新能力，面对挫折的勇气和毅力。

### 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 乒乓球运动的概述	1、乒乓球运动的起源 2、中国乒乓球运动的发展 3、世界乒乓球运动的发展	了解乒乓球运动的起源和发展方向，乒乓球运动的历史变迁、历史重大事件。
第二章 乒乓球运动的基本理论知识	1、乒乓球技术的科学知识 2、乒乓球技术的经验知识	学习乒乓球运动中的物理学原理和生物学原理，结合原理进行乒乓球技术的教学和训练，能够发现教学中的问题，解决这些问

章节名称	教学内容	基本要求
第三章 乒乓球运动的规则及竞赛编排	1、乒乓球比赛规则 2、乒乓球竞赛规程 3、裁判临场操作规程	题。 学习乒乓球运动的基本规则和竞赛规程，能够对立进行乒乓球比赛的编排和仲裁。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
乒乓球准备技术	乒乓球的握拍技术	乒乓球站位技术	上课认真实践体会运动的内在变化。在学期末达到一定的量化要求。
发球技术	下旋发球技术	侧旋发球技术	
反手弧圈球技术	上旋弧圈球技术	下旋弧圈球技术	
正手弧圈球技术	上旋弧圈球技术	下旋弧圈球技术	
组合技术	左推右攻结合技术	推侧扑结合技术	
抢攻战术	发球抢攻战术	接发球抢攻战术	

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
乒乓球运动的概述	1	1			1
乒乓球运动的基本理论知识	1	1.5			1.5
乒乓球运动规则及竞赛编排	1	1.5			1.5
乒乓球准备技术	1		2		2
发球技术	1		4		4
反手弧圈球技术	1		6		6
正手弧圈球技术	1		6		6
组合技术	1		3		3
抢攻战术	1		3		3
期末测试	1			4	4
合计		4	24	4	32

## 五、教学方法与手段

### (一) 理论讲授法

通过乒乓球运动的理论讲解，运用多媒体工具，通过文字、图片、视频等结合教师的语言和动作讲解乒乓球的科学理论，让学生清晰的了解乒乓球这项运动。

### (二) 动作示范法以及乒乓球技术建立理论

在乒乓球的技术学习课上，运用示范法，让学生了解到技术的基本结构，模仿基本的动

作结构，参考教师的动作。在不同阶段，强调动作的结构重点。清晰的把握乒乓球技术动作形成的基本原理。

### (1) 条件反射学说

乒乓球技术动作教学过程，主要是乒乓球运动技能形成的过程。乒乓球运动技能形成的传统解释和所有的动作技能学习一样，被认为是一种运动条件反射的建立。主要是把普洛夫经典条件反射理论中关于兴奋和抑制、扩散与集中的实验。同时，斯金纳的操作条件反射是一种“反应性条件反射”，它的特征是：操作在前，刺激在后。强化物与反应相结合，强化的作用主要是增加操作的强度和操作发生的概率。结合乒乓球运动技术动作教学实践，可以运用这两种理论。

乒乓球技术动作教学内容	经典条件反射	操作条件反射	作用
1、有规律的陪练供球	○		单个动力定型的建立
2、多球训练	○		单个动力定型的建立
3、固定条件各种技术动作	○		单个动力定型的建立
4、无规律的各种技术动作		○	单个动力定型的组合
5、比赛		○	单个动力定型的组合

### (2) 动作技能的内隐学习理论

运动技能不仅可以内隐获得，而且内隐学习在运动技能领域还表现出外显学习无法比拟的优势。大量实验研究表明：内隐学习不仅能使运动技能保持时间更长，而且还有利于复杂运动技能的掌握，以及对各种应激条件的适应。在乒乓球技术的学习过程中，教师一定要重视内隐学习的作用，许多复杂的运动技能操作都需要个体不断的学习、记忆别人的动作，并在此基础上控制、矫正自己的动作。

### (3) 技能运用的觉知理论

这个理论对于乒乓球技能学习过程中，不同阶段技术动作学习和运用的意义，做出了理论上的区分。在乒乓球技术动作初步掌握阶段，动作的联系及其示范和讲解，是针对技术动作本身进行的，技术动作的目标就是技术动作本身，强调的是正确的掌握。因此，对正确的技术动作感觉（视觉、触觉、知觉、听觉）十分重要。但是在动作达到自动化后，由于技术动作的目标发生了变化，对于技术动作本身的感觉成为了附带的，而技术动作的效果成为了注意的焦点。因此强调效果，而不是感觉。

## (三) 多球教学训练法

乒乓球训练过程中，为了使训练强度和密度达到标准，在这个过程中，大量运用多球训练方法，分为多球单练、多球多练、三人多球、两人多球等练习方法。初期的作用是使单个技术动作达到动力定型，后期目的是演练技战术水平，和击球质量等。

## (四) 单球演练法

单球训练的目的在于实战中，具体演练技战术，目的在于对单个球的命中率和单个球的训练比赛敏感性。主要是强调单球的上台率，构建学习者的控制性和实战性。

### （五）比赛实战法

通过比赛实战的办法，锻炼学生对技战术、基本理论、基本战术的实际运用。比赛实战法在乒乓球专业训练中是一项非常重要的训练内容，也称为义赛代练。可以分为常规比赛训练、关键球比赛训练、特长球比赛训练等多种形式。

## 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。

考核内容	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 1：乒乓球运动竞赛规则学习	作业	10%
	理论 2：乒乓球运动的发展方向	作业	10%
	理论 3：乒乓球反手推拨球教案	作业	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	反手推拨球技评	随堂考核	15%
	正手攻球技术	随堂考核	15%
	左推右攻组合技术	随堂考核	15%
	并步步伐测试	随堂考核	15%

## （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，每迟到一次扣 10 分，早退一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。非正常出勤（无正当理由或证明）超过 8 学时，则取消学生考试资格。

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	基本能够做到按时上、下课，不旷课，上课态度端正，练习认真，虚心诚恳。	迟到一次扣 10 分，
70-80	能够做到按时上、下课，认真听讲，上课态度端正，基本能够完成练习任务和老师要求。	早退一次扣 10 分， 旷课一次扣 20 分。
60-70	做到按时上、下课，认真听讲，上课态度基本端正，听从教师安排，能够完成教师安排的任务。	非正常出勤超过 8 学时，取消考试资格。
60 以下	不按时上、下课，有旷课行为，不认真听讲，练习消极，不按教师要求完成上课安排任务。	

### 2、作业（规则学习）

#### 评分标准

分数（等级）	作业评定标准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地论述乒乓球运动规则。语句优美，内容充实，要点明确，无错别字，描述符合作业要求。
80-89 (良好)	能较正确、熟练地论述乒乓球运动规则。语句表达一般，内容明确，描述符合作业要求。
70-79 (中等)	能正确叙述大部分乒乓球运动规则。语句表达一般，内容基本明确，基本符合作业要求。
60-69 (及格)	基本上能叙述乒乓球运动规则。语句表达一般，内容不明确，大部分描述符合作业要求。
60 分以下 (不及格)	不能正确论述乒乓球运动规则。语句表达不清，内容欠缺，有明显错别字，描述不符合作业要求。

### 3、作业（乒乓球运动发展方向）

#### 评分标准

分数（等级）	作业评定标准
90-100	能正确、有创新的论述乒乓球运动的发展方向，有个人见解。语句优美，内容充

(优秀)	实, 要点明确, 无错别字, 描述符合作业要求。
80-89 (良好)	能正确、有逻辑的论述乒乓球运动的发展方向。语句表达一般, 内容明确, 描述符合作业要求。
70-79 (中等)	能合理的阐述乒乓球运动的发展方向。语句表达一般, 内容基本明确, 基本符合作业要求。
60-69 (及格)	基本上能够阐述乒乓球运动的发展方向。语句表达一般, 内容不明确, 大部分描述符合作业要求。
60分以下 (不及格)	不能正确、无逻辑的论述乒乓球运动的发展方向。语句表达不清, 内容欠缺, 有明显错别字, 描述不符合作业要求。

#### 4、作业（教案）

##### 评分标准

分数（等级）	作业评定标准
90-100（优秀）	教案框架完整, 重难点清晰, 教学步骤明确, 逻辑清晰, 教学方法新颖有效, 组织方式正确。
80-89（良好）	教案框架完整, 重难点明确, 教学步骤清晰, 教学方法正确有效, 组织方式正确。
70-79（中等）	教案有一定框架, 教学步骤基本正确, 教学方法基本正确, 组织方式正确。
60-69（及格）	教案无框架, 教学方法, 步骤基本正确, 组织安排基本正确, 教学方法基本正确。
60分以下（不及格）	教案无框架结构, 教学方法和教学步骤有明显错误, 组织方式凌乱。教案中存在安全隐患等严重问题。

#### 5、技能评定标准

评定项目：反手推拨球

##### 评分标准

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、技术项目达标成绩标准

##### 评分标准

分数	1分钟左推右攻(组)	1分钟正手攻球(个)	男生1分钟并步步伐(个)	女生1分钟并步步伐(个)
100	22	50	48	44
90	20	45	46	42

80	18	40	44	40
70	16	35	42	38
60	14	30	40	36

步伐测试为相距 3.5 米远的两张球台，每次触及球台算一次。

## 七、其他

### （一）教师任课要求

1、担任本门课程的教师应具备师德优良，高校教师资格证，体育教育训练学硕士研究生及以上学历，讲师及以上职称，乒乓球专业方向，两年以上教学经验，教学效果良好；或者师德优良，体育教育训练学硕士研究生及以上学历，两年以上教学经验，教学效果良好，二级运动员水平或相当资质。

2、本门课程的新课任课教师，除具备基本条件 1 外，完成公开课 2 次，评价效果良好。

### （二）作业及自主学习要求

通过所学理论进行作业的撰写，文体用论文形式，包括前言、文献综述、研究方法和对象、研究结论与建议、参考文献等。

### （三）课程资源

#### 1、建议教材

《乒乓球运动教程》，唐建军主编，北京体育大学出版社，2005

#### 2、主要参考书

《乒乓球》，高等学校新世纪体育教材编写委员会组编，高等教育出版社，2006

《乒乓球竞赛规则》，中国乒乓球协会编译，人民体育出版社，2007

《跟专家练——乒乓球》，蔡继玲等编著，北京体育大学出版社，1999

《乒乓球运动教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，1996

《乒乓球》，全国体育学院教材委员会，人民体育出版社，1992

#### 3、课外学习资源

国球汇网站视频学习 [www.guoqiuhui.com](http://www.guoqiuhui.com)

全民学乒乓球网资源 [www.pingpangwang.com](http://www.pingpangwang.com)

大纲执笔：晏朝科

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：14011119

## 《篮球》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：体育教育

### 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课，是一门专业心修课程，共 64 学时。其中：理论讲授 6 学时，技术实践教学 54 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对体

育教育专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养学生篮球的基本运动技能和篮球教学的基本能力，使学生掌握篮球运动的基本知识、基本技术、基本能力，突出教学技能和运用能力的培养，学习和掌握篮球运动的主要技术分析、竞赛规则、裁判法、教学与指导的方法等内容，具备正确的讲解与示范能力，组织篮球比赛比赛和临场裁判的实际运用能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握篮球运动的基本技术，并掌握基本技术的教学内容的特点、教法与学法、教学评价、裁判法等知识和方法。
- 2、能力目标：**具备篮球课程教学方面的设计与创编能力和课程相关内容的讲解与示范能力，具备篮球国家三级裁判员执法能力。
- 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
记录台工作	计时员，24 秒计时员，记录员，助理记录员，宣告员，记录表	了解其工作职责 能够独立进行篮球比赛记录
常见违例及犯规	圆柱体原则；垂直原则。常见犯规	了解合法的防守位置 理解简单的违例及犯规判罚
常见球类编排方法	单循环/单淘汰	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
基本脚步	急停（一步；两步） 防守脚步（侧滑步，攻击步，后撤步）	持球后的脚步衔接动作	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。
投篮技术	单手肩上投篮技术 行进间上篮技术	急停跳投和投篮假动作后的衔接动作	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与训练方法。
运球技术	体侧体前运球技术 体前运球变向技术 胯下变向运球技术 背后变向运球技术	结合脚步的持球突破技术，衔接投篮动作	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与训练方法。
传球技术	双手（胸前传接球，击地传接球）技术 单手（体侧，肩上）	结合运球后的传球，及接传球后的突破与投篮技术	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。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
记录台工作	3	2			2
常见违例及犯规	3	2			2
常见球类编排方法	3	2			2
基本脚步	3		6		
投篮技术	3		120		
运球技术	3		10		
传球技术	3		8		
基本战术	3		10		
临场裁判	3		8		
技术考试	3			4	
合计		6	54	4	64

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，真正把课堂交给学生。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。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。

### （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，从单纯由老师带领训练，到师生互相交流的互动式教学。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、善教。

## 五、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 1：比赛记录表	作业	
	理论 2：规则及竞赛组织	作业	
	理论 3：教案	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	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
	综合技术	随堂考核	
	定点投篮	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、记录表

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、规程及竞赛组织

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、教案

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	书写规范，结构完整，内容清晰，重点突出，方法恰当
90—80	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，重点较突出，方法恰当
80—70	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，重点较突出，方法较恰当
70—60	书写基本规范，结构较完整，内容基本清晰，有重点，方法较恰当，错误较多
60 以下	书写不规范，结构有误，内容不清晰，无重点，错误多

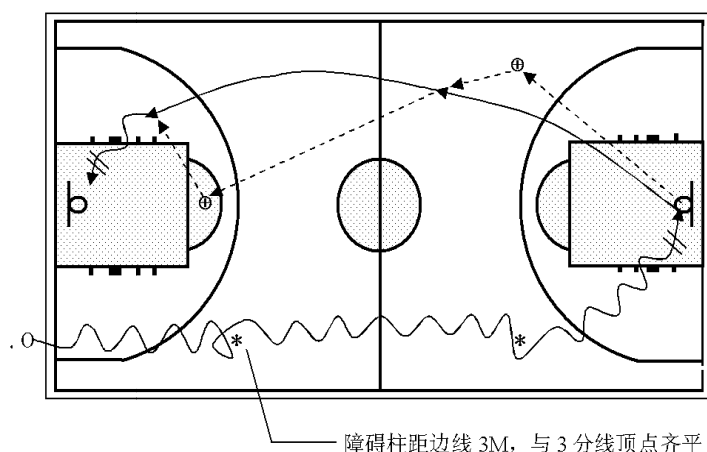
#### 5、教学比赛 20%

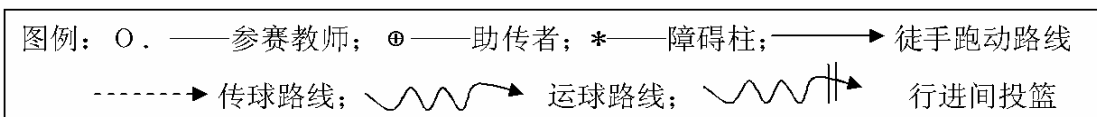
考核方法：进行三对三比赛，按照本届教学比赛竞赛规程，在本年级名次录取办法进行成绩评定。（具体参照比赛规程）

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、综合技术一

在端线后持球静止站立，右手运球出发至第一障碍柱前做后转身运球，换左手运球至第二障碍柱前做体前变向换手运球，换右手运球，接行进间单手肩上投篮或行进间单手低手投篮，无论投中与否均自抢篮板球，双手胸前传球给助传者，并在侧身跑过程中，用行进间双手胸前传球经与助传者传接球后，接行进间投篮结束。做两个来回（即上篮四次），每人两次测试机会，计最好一次成绩。





具体标准如下：

分数	标 准
100—90	运球熟练，变向流畅，传接球连贯，抢篮板球及时
90—80	运球比较熟练，变向比较流畅，传接球比较连贯，抢篮板球比较及时
80—70	运球较熟练，变向基本流畅，传接球基本连贯，抢篮板球较及时
70—60	运球基本熟练，变向基本流畅，传接球基本连贯，抢篮板球基本及时
60 以下	运球不熟练，变向不流畅，传接球不连贯，抢篮板球不及时

## 7、1 分钟投篮

1、考核方法：站在罚分线后面面向球篮投篮同时开表，自投自抢，抓篮板球后，在篮下进行 1 分钟投篮。以一分钟内投中个数计算成绩。

2、考核规则与要求：可在原地或在移动后投篮，移动过程中不得出现违例现象，每出现一次违例扣 5 分，投篮的方式（左、右手投篮，双手投篮等方法）不限。

3、考核标准：

分数	男	女
100	8	7
90	7	6
80	6	5
70	5	4
60	4	3

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、作业：基本能掌握的撰写篮球竞赛规程及相关记录台工作，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

《球类运动--篮球》，王家宏，高等教育出版社，2014.

### 2、主要参考书

《青少年篮球训练 110 法》，人民体育出版社，2013

《篮球规则》，中国篮球协会审定，光明日报出版社，2014，

《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，光明日报出版社，2014

### 3、课外学习资源

《篮球技术教学-训练步骤与方法》，谢铁兔，2014，北京体育大学出版社

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对篮球项目内容熟悉，对本学科前沿较了解，具有国家一级裁判员证书、中级职称以上职称或者研究生学历以上学历

2、本门课程的新任课教师应有本科体育教育专业篮球专业方向背景，研究生运动训练学方向。至少一学期在指导教师的指导下担任本门课程教学，至少 2 次公开技术课、1 次理论课（任教第一学期）。

课程编码：14011108-14011109

## 《田径》教学大纲

课程学分：7 学分

课程学时：112 学时

先修课程：无

适用专业：体育教育

### 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课，是一门专业必修课程，共 112 学时。其中：课堂讲授 16 学时，技术实践教学 88 学时，考核 8 学时（第一、二学期各 4 学时）。

### 二、课程目标

针对体育教育专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养体育与健康课程教学一线从事教学的高技能人才，使学生掌握田径运动的基本知识、基本技术、基本能力，突出教学技能素质和运用能力的培养，重点学习和掌握田径运动的主要技术分析、田径竞赛规则、裁判法、教学与指导的方法等内容，具备正确的讲解与示范能力；科学的教学、训练、科研及分析问题和解决问题的能力；特别是具有组织中、小型田径运动会比赛和临场裁判的实际运用能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握中学阶段体育与健康课程中田径中跑、跳、投三大项目教学内容的特点、教法与学法、教学评价、裁判法等知识和方法。
- 2、能力目标：**具备中学体育与健康课程教师在跑、跳、投三大项目教学方面的设计与创编能力和课程相关内容的讲解与示范能力，具备田径国家三级裁判员执法能力。
- 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
第一章	田径运动概述	了解田径运动的概念及分类、起源与发展。
第二章	田径运动竞赛组织与裁判工作	掌握运动竞赛编排工作、竞赛规则及裁判工作、田径运动场地器材

章节名称	教学内容	基本要求
第三章	田径运动项目的基本技术及训练方法	掌握短跑、接力跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、投掷项目的技术原理及训练方法

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
短距项目	起跑、起跑后加速跑、途中跑、弯道跑；接力跑技术。	中长跑技术	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训练方法。
跨栏跑项目	起跑到第一栏、跨栏步、栏间跑、终点跑技术	跨栏跑训练方法	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训练方法。
跳高项目	背越式跳高(助跑、起跳、过杆和落地)技术动作	跨越式和俯卧式跳高技术动作	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训练方法。
跳远项目	挺身式跳远(助跑、起跳、腾空和落地)技术动作	蹲踞式和走步式跳远技术动作	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训练方法。
投掷项目	原地侧向投铅球技术	侧向滑步推实心球、双手头上向前掷实心球动作、标枪和铁饼注意事项	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训练方法。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
田径运动概述	1	2			2
田径运动竞赛组织与编排工作	1	2			2
短跑、跳远、投掷项目技术分析及训练方法	1	4			4



教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
田径运动项目竞赛规则	2	4			4
跨栏、跳高项目技术分析及训练方法	2	4			4
短距离跑项目	1		14		14
跳远项目	1		14		14
投掷项目	1		8		8
跨栏跑项目	2		26		26
跳高项目	2		26		26
考试				8	8
合计		16	88	8	112

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，真正把课堂交给学生。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

#### 1、讲授

对于理论知识，讲授方式必不可少。

#### 2、演示

对跑、跳、投项目的技术要领在课堂上进行演示，提高学生的直观认识。

#### 3、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。

### （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，主要分以下两条线进行：

学生：角色分配—>实际操作—>分析改进—>实践验证—>总结

老师：导入任务—>过程指导—>结果点评

#### 1、学生：

①角色分配：学生根据工作任务分成若干小组，确定负责人，分工并明确责任。

②实际操作：学生按照分工，采用合适的工具与方法完成工作任务，对工作过程及结果进行消息记录。

③分析改进：对工作后的结果进行分析，分析存在的问题，针对问题找到改进措施。

④实践验证：通过分析改进，对改进后的措施再次进行实践，仍存在问题继续找到改进措施，再次实践。

⑤总结：根据以上实践过程，对工作方法、改进措施进行总结，寻找该工作任务的科学规律。

## 2、老师：

①导入任务：给各小组学生提出具体的工作任务，使学生明确工作任务、工作要求。

②过程指导：介绍可利用的工具与技术，启发学生怎样顺利完成工作任务，并提醒工作中应注意的事项；对学生实际操作进行观察，对学生操作过程中存在的问题做好记录；解答学生提出的问题，给予必要的提示，对学生提出有效的改进策略。

③对学生完成的情况进行点评，侧重对实践过程的点评，通过点评让学生明白存在的问题以及完成此项任务的所应具备的知识及技能。

## 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%）：第一学期（学习参与+理论 1+理论 2）、第二学期（学习参与+理论 3+理论 4）

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：讲解并撰写项目的裁判法	作业	
	理论 2：设撰写一份***学校秋季田径运动会竞赛规程	作业	
	理论 3：设计一份 15 分钟跳高教学内容的准备活动教案	作业	
	理论 4：口述并撰写跳高比赛的犯规情况和名次判断方法	作业	

2、期末综合（60%）：第一学期（跳远技评+铅球技评+跳远+铅球）、第二学期（跳高技评+跨栏技评+跳高+跨栏）

成绩构成	评价内容	考核形式	成绩统计
期末综合	跳远技评	随堂考核	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。
	铅球技评	随堂考核	
	跳远	以赛代考	
	铅球	以赛代考	
	跳高技评	随堂考核	
	跨栏技评	随堂考核	
	跳高	以赛代考	
	跨栏	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，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
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、理论 1-4：第一学期：讲解并撰写项目的裁判法、设撰写一份\*\*\*学校秋季田径运动会竞赛规程。第二学期：设计一份 15 分钟跳高教学内容的准备活动教案、口述并撰写跳高比赛的犯规情况和名次判断方法。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理清晰、重难点突出、阐述清晰准确、圆满地达到预期目标。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
60-69	作业书写一般，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理比较清晰、重难点基本突出、阐述比较清晰准确、基本圆满地达到预期目标。

60 以下

作业书写潦草，知识点没有涵盖相应题目的知识范围，条理不清晰、重难点不突出、阐述不清晰准确、不能圆满地达到预期目标。

### 3、集中达标考核项目

考核要求：以下四个项目以年级为单位集中考核，按照最新田径竞赛规则进行比赛给予相应的成绩，分数的计算按照以下标准进行折算（第一学期：跳远、铅球；第二学期：跨栏（半程栏：男子栏高 0.85 米、栏间距 8.5 米；女子栏高 0.762 米、栏间距 8.0 米）。

评分标准：

分数	跳远（米）		铅球（米）		跨栏（秒）		跳高（米）	
	男	女	男	女	男	女	男	女
100	6.0	4.5	11.0	9.0	8.5	10.5	1.65	1.30
90	5.7	4.3	10.5	8.3	9.5	11.5	1.60	1.25
80	5.3	4.0	10.0	7.7	10.5	12.5	1.50	1.20
70	5.0	3.8	9.5	7.0	11.5	13.5	1.40	1.10
60	4.5	3.6	9.0	6.5	12.5	14.5	1.35	1.05

### 4、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

考核要求：每一位同学每一个项目有三次机会，最后记录最好成绩（第一学期：跳远、铅球；第二学期：跨栏、跳高）。

评分标准：

分数（等级）	技术评定标准
90-100	达到规定的标准；完整技术连贯流畅；动作自然放松有一定的速度、力度和适宜的节 奏；各技术环节准确、到位；无多余动作。
80-89	达到规定的标准；完整技术连贯；动作自然放松；各技术环节准确；较少多余动作。
70-79	达到规定的标准；完整技术较为连贯；动作略有紧张；各技术环节较为准确；多余动 作较多。
60-69	达到规定的标准；能完成完整技术；动作紧张或协调性较差；各技术环节基本正确。
60 以下	出现其中一条即为不及格：未达到规定的标准；未能完成完整技术；各技术环节特别 是主要技术环节出现严重错误。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、作业：基本能掌握的撰写中小型田径运动会竞赛规程、田径各项目相关裁判法、田径运动会的组织办法及相关技术辅助练习方法。

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

①《田径运动》，刘建国等编著，高等教育出版社，2016年6月1日第3版。

### 2、主要参考书

①《田径》，刘建国等编著，高等教育出版社，2014年8月1日第三版。

②《田径竞赛规则 2016-2017》，中国田径协会审定，人民体育出版社，2016年8月。

### 3、课外学习资源

①《田径》，李鸿江等编著，高等教育出版社，2014年6月1日第三版。

大纲执笔：鲁长春

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对田径项目内容熟悉，对本学科前沿较了解，具有国家一级裁判员证书、中级职称以上职称或者研究生学历以上学历

2、本门课程的新任课教师应有本科体育教育专业田径专业方向背景，研究生运动训练学方向。至少一学期在指导教师的指导下担任本门课程教学，至少2次公开技术课、1次理论课（任教第一学期）。

课程编码：14011117

## 《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：体育教育专业

### 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课，是一门专业必修课程，共 32 学时。其中：理论讲授 6 学时，技术实践教学 20 学时，考核 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，本课程培养体育与健康课程教学一线从事羽毛球项目教学的技能人才，使学生掌握中、小学体育在羽毛球部分教学的基本理论、基本技术和基本技能，具备结合羽毛运动特点从事小学教育羽毛球内容设计、教案撰写、体育锻炼方案策划的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握中、小学体育与健康课程中羽毛球基本规则、基本技术、基本战术、裁判知识。
- 2、能力目标：**具备中、小学教师在羽毛球教学内容方面的设计与创编能力和课程相关内容的示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等讲授能力，具备羽毛球三级裁判执法实践能力。
- 3、素质目标：**培养吃苦耐劳和艰苦奋斗的良好品质、创新能力和合作精神，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。树立高尚的思想品德和从事中、小学羽毛球教育的事业心、责任感。

### 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 羽毛球运动的起源与发展		
1、羽毛球运动的起源	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的几个重要时期	通过对课程的讲解，学生应该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	

章节名称	教学内容	基本要求
	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 羽毛球竞赛规则与裁判法		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, 掌握常见羽毛球球拍、羽毛球以及羽毛球相关装备的各种参数知识, 同时掌握比赛中裁判长、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器材	
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 羽毛球运动损伤 及预防		通过讲解羽毛球运动常见的损伤以及处理办法, 掌握基本的羽毛球损伤处理办法, 同时了解羽毛球运动损伤的预防措施
1、羽毛球运动常见的损伤	讲解羽毛球运动中常见的肩关节、肘关节等损伤, 以及处理办法	
2、羽毛球运动损伤的预 防措施	讲解羽毛球运动损伤的预防措施	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
<b>握拍</b>	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
<b>发球</b>			
正手发球	正手发后场高远球 正手发网前小球	正手发后场平射球	掌握羽毛球的发球、击球的主要技术, 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
反手发球	反手发后场平高球 反手发网前小球	反手发后场平射球	
接发球	接发球的站位 接发球的准备姿势		
<b>击球技术</b>			
前场击球技术	正手搓球 反手搓球 正手放网前球 反手放网前球	正手勾对角球 反手勾对角球 正手挑球 反手挑球	

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
中场击球技术			
挡网前球技术	正手挡直线网前球 反手挡直线网前球		
挑高球技术	正手接杀挑直线后场高球 反手接杀挑后场高球		
抽球技术	正手平抽球 反手平抽球		
后场击球技术			
	正手高球	正手平高球	
吊球	正手吊直线球 正手吊斜线球 轻吊		
杀球	正手杀直线球 正手杀斜线球		
<b>基本步法</b>			
上网步法	右侧跨步上网	右侧交叉步上网	
	右侧跨步上网 并步上网	右侧交叉步上网	掌握羽毛球的上网步法、后退步法和中场
后退步法	正手交叉步后退步法 正手跨步退后场步法		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
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		
<b>基本战术</b>			
单打	发球抢攻战术 压底线战术		掌握羽毛球单打和双打当中的主要技术，并能灵活运用
双打	攻中路战术 攻人战术		
<b>教学实践</b>			
羽毛球教案设计	编写中小学羽毛球选项课教案		通过教学实践，能够编写规范的教案，同时能够承担中小学羽毛球课程。
中小学羽毛球课程教学实践	承担乐山市羽毛球选项课教学		



## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
羽毛球运动的起源与展		2			2
羽毛球竞赛规则与裁法		2			2
羽毛球运动损伤及预防		2			2
握拍技术			2		2
发球技术			2		2
接发球技术			2		2
击球技术			10		10
基本步法			2		2
教学实践			2		2
技术考试				2	2
技能考试				2	2
理论考试				2	2
合计		6	20	6	32

## 五、教学方法与手段

### （一）教学方法：

#### 1、传授技术——接受技术阶段

传授的方法是全息感知法,包括示范感知、语言感知、口令感知、电教感知和思维感知。在需要进行分解示范时,应遵循“完整示范——分解示范——完整示范”的顺序原则。在选取示范面时,应根据动作的难易程度选取正面、背面、镜面、侧面和斜面的一种或多种示范面。

#### 2、组织练习——进行练习阶段

练习的形式:集体练习、分组练习、单人练习。

#### 3、检查纠错

检查的方法:观察法、提问法、抽查法、测验法。

纠错的方法:慢解领做法、语言提控法、静站体验法、附设条件法、素质补缺法、讲示攻防法、对比求异法等。

巩固提高的方法:重复练习法、变换练习法、课外作业法、教学比赛法、模拟考试法等。

#### 4、考查考试——独立演练阶段

（二）教学手段：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。

（三）教学改革：积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 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， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩。
	羽毛球运动理论知识	出卷考核	
	绘制羽毛球标准场地图	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	正手发后场高远球正手	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
	击直线高远球	随堂考核	
	羽毛球裁判技能	随堂考	

### （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，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
100-90 优秀	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；学生请假达 5

89-80	按时上、下课，不旷课，基本认真听讲，能按照教师指挥练习，次及以上，取消考试资格。
良好	练习较积极。
79-60	有一次旷课，或两次迟到，上课不认真、不能听从教师讲课和在教师的指导下练习。
及格	
59-0	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 20
不及格	分，达两次者；请假、迟到、早退达到三次者。

2、羽毛球运动理论知识：学习过的羽毛球裁判知识、羽毛球健身理论知识、羽毛球赛编排知识为考核内容，出卷闭卷的形式考核。

### 3、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，最终成绩按照统计成绩×15%折合。

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
90-100	图形工整，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。
80-89	图形较工整，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。
70-79	图形工整，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。
60-69	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。
60 分以下	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。

### 2、期末综合:

#### (1)正手发后场高远球

考核方法：考生站在中线附近，用正手击高远球技术将球击到另一半场的对角区域，球要求落在单打场地底线前 1 米的区间内才算有效。备注：成绩达不到 50 分不计入期末综合成绩

评分标准：男/女

分数	正手发后场高远球有效个数
100	10
90	9
80	8
70	7

60	6
50	5

## (2) 对击直线高远球

考核方法：两个考生站在各自左场和右场区后场双打后发球线和底线之间，连续击直线高远球，掉地或违例一次考试结束，有两次考试机会。备注：成绩达不到 50 分不计入期末综合成绩。

评分标准：男/女

分数	对击直线高远球有效个数	备注
100	50	每成功击球一次得 2 分
90	45	
80	40	
70	35	
60	30	
50	25	

## (3) 羽毛球裁判技能

分数	评定标准	备注
100-90 优秀	熟悉单双打比赛规则，判罚准确无误、能够正确填写比赛计分表、手势正确、能够有效控制比赛节奏。整个比赛裁判工作流程正确。	参加过学校各级羽毛球比赛裁判工作的同学加 10 分，考过三级羽毛球裁判证的加 20 分。
89-80 良好	熟悉单双打比赛规则，判罚准确有一次误判、能够正确填写比赛计分表、手势正确、能够有的控制比赛节奏。整个比赛裁判工作程正确。	
79-60 及格	较熟悉单双打比赛规则，判罚准确有两次误判、能够正确填写比赛计分表、手势正确、能够较有的控制比赛节奏。整个比赛裁判工作程正确。	

## 七、其他

### (一) 作业自主学习要求

(1)

### (二) 课程资源

#### 1. 建议教材

(1) 肖杰. 羽毛球运动理论与实践 体育院校通用教材. [M] 北京：人民体育出版社，2013 年 6 月 第 2 版版

## 2. 主要参考书

(1) 郝卫宁. 羽毛球羽毛球竞赛规则问答. [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2014年 第一版

(2) 羽毛球竞赛规则. [M] ..北京:北京体育大学出版社人民教育出版社, 2012年

## 3. 课外学习资源<http://www.cba.org.cn/>

大纲执笔: 张康平

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学历。
- (2) 国家二级以上羽毛球裁判

2、本门课程的新课任课教师应...

- (1) 承担公体羽毛球选项课程教学三年以上
- (2) 担任过市厅级羽毛球比赛裁判工作一次以上
- (3) 技术实践公开课 2 次, 理论公开课 1 次

课程编码：14011210

## 《户外运动与安全防卫技能》大纲

课程学分：2 学分

课程学时： 学时 32

先修课程： 无

适用专业：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业拓展课，是一门专业选修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 2 学时，技术（技能）实践教学 28 学时，考试 2 学时。

### 二、课程目标

针对专业培养目标对于体育教育体育的人才培养要求，本课程旨在提高和拓展教学能力培养体育户外运动指导与服务技能，使学生掌握与户外运动相关基础核心知识，具备教学中指导和推广户外运动工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**掌握定向运动、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：**创培养学生的野外实践能力，能够参加业余比赛的能力，组织校园比赛的能力，提升学生的安全意识与能力
- 3、素质目标：**炼意志品质，强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对搞中得以升华。使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段，增进健康，增强体质。

### 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	定向运动概述及发展	掌握

#### （二）实践部分

章节名称	教学内容	基本要求
定向运动	定向运动基本知识	熟练掌握
	定向运动基本技术	熟练掌握
	定向运动的组织和参赛	熟练掌握

野外生存	野外装备	熟练掌握
	野外生存实用技能	熟练掌握
	野外生存活动的生存与管理	熟练掌握
安全防卫	安全理念	基本掌握
	户外运动安全技能	基本掌握
	突发性事故逃生技能	基本掌握

## 四、学时分配

教学内容	讲授	实践实训	专题讨论	总学时
定向运动概述及发展	2			
定向运动基本知识		2		
地图的认识与使用				
读图技术		2		
指北针使用技术		2		
路线和定位技术		2		
定向运动的组织和参赛		2		
野外露营装备		2		
野外生存的物品与工具		2		
基本结绳技术		2		
攀岩技能		2		
速降技能		2		
野外生存活动的生存与管理		2		
户外运动安全技能		2		
突发性事故逃生技能		2		
考试		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的定向、野外生存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：定向地图图例符号认识	作业	
	理论 2：简述突发性事件逃生方案	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	垂直下降技术	随堂考核	20%
	户外绳结技术	随堂考核	10%
	校园定向比赛	随堂考核	30%

## （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
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。	缺席（不含旷课）
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。	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、技术、技能评定标准（达到起评成绩方予以技评）

考核项目：垂直下降技术 20%

考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

考核标准



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。

### 3、考核项目：绳结技术 10%

考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

考核标准

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、定向比赛能力考核：30分。

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。

校园定向赛

完成时间	23'	22'	21'	20'	19'	18'	17'	16'
得分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分

漏一点扣 12 分，错一点扣 6 分，（男生 2.5km，8 个点标；女生 2.2km，6 个点标）

### 5、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。	

## 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

《户外运动与安全防卫技能》，朱建清等，北京师范大学出版社，2012. 2。

### 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年9月第1版。
- （2）《休闲体育学》卢锋，人民体育出版社，2005年10第1版。

### 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：

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。

课程编码：14021506

## 《结构化面试》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：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的学科教学课，是一门教师教育专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂理论讲授 10 学时，技能实践教学 20 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，本课程培养师范生从事教师职业所必需的职业道德、专业知识与基本技能，使学生了解教师资格证考试面试要求，掌握结构化面试中的技巧以及掌握教育教学、学生指导和班级管理的基本理论和基本知识，并能正确解决教育教学中实际问题，具备学科教学能力。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过课程的学习，掌握教师职业所必需的职业道德、专业知识与基本技能。

2、能力目标：通过课程的学习，培养学生学科教学能力，具有从事教师职业所必需的科学文化素养和阅读理解、语言表达、逻辑推理和信息处理等基本能力。

3、素质目标：通过课程的学习，认同教师职业理念，具备审辨性思维的能力。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
面试概述	国考面试须知，面试准备。	了解面试中的相关要求。
职业认知	职业道德与素养、教育知识与应用、教学知识与能力。	掌握结构化面试中的相关知识。
仪表仪态	服饰仪表，行为举止，肢体语言。	衣着整洁，行为举止大方，肢体表达得当。
言语表达	语音语速的训练。	不同语句用不同语言表达。
教学设计	教学设计的撰写要求。	掌握教学设计的基本步骤。
教学实施	教学的实施过程。	掌握教学过程的相关内容。
教学评价	对学生的评价，对自身的评价。	能有效客观的进行评价。

## （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
言语表达	语言的抑扬顿挫	声音的大小	进行声情并茂的语言表达
思维品质	准确性，逻辑性，灵活性。	创新性	迅速准确地理解与分析问题
教学设计	目标与要求，重难点。	形式与方法	掌握教学设计的基本步骤
教学实施	组织教学，内容表达。	板书设计	掌握在教学设施过程中的教学节奏。
情境模拟	得体的仪表仪态，表达、交流、沟通的能力。	着装要求，语速的控制。	言语清晰，讲话流利。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
国考面试须知	4	2			2
职业认知	4	2			2
仪表仪态	4	1			1
言语表达	4	1	2		3
思维品质	4	1	2		3
情境模拟	4		10		10
教学设计	4	1	1		2
教学实施	4	1	5		6
教学评价	4	1			1
考核				2	2
合计		10	20	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。

（2）采用课堂教师讲授、专题介绍、各种图片展示、视频的播放、讨论、学生上讲台等方式；注重理论与实践相结合，前沿与理论相结合。在课堂教学中采用多种方法：① 教师除按教学大纲讲授课程外，还将必须举例，使理论变得通俗化。② 每章授课内容完成后，布置与本章内容相关的练习题。通过练习题的形式促进学生理解并复习本课程内容。③ 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。写出解决问题的方案，培养学生运用所学的知识分析问题、解决问题的能力。

（3）案例教学，培养学生分析问题的能力。实践教学，培养学生的运用知识的能力。

## 2、教学手段

该课程主要教学方法是理论与实践相结合。在实践环节中，使学生更进一步融会贯通理论知识。可通过多种途径和采用不同的手段与方式（如多媒体、启发式、讨论式等）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%

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 1：如何才能上好一堂体育课？	作业	
	理论 2：教学设计	作业	
	职业认知	提问	

### 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	思维品质	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。
	模拟教学（过程展示）	随堂考核	
	模拟教学（心理素质与仪表仪态）	随堂考核	

### （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。	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 1: 如何才能上好一堂体育课?

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，了解本门课程的实际意义，能正确解读中学教师资格证考试大纲，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，了解本门课程的实际意义，能正确解读中学教师资格证考试大纲，条理较清楚，分析较透彻，无错别字，个人观点较准确。作业字数在3000字以上。
70-80	作业书写基本工整，基本了解本门课程的实际意义，基本能正确解读中学教师资格证考试大纲，分析一般，有个人观点。作业字数在2000字以上。
60-70	作业书写一般，对本门课程的实际意义了解一般，对中学教师资格证考试大纲的了解一般，分析一般。作业字数在1000字以上。
60分以下	作业书写差，对本门课程的实际意义了解差，未能理解中学教师资格证考试大纲，分析差，作业字数在1000字以下。

### (3) 理论 2: 进行一堂体育课的教学设计

分数	评定标准
90-100	书写工整，准确把握说教的教学内容，理解本课在教材中的地位以及其他单元的关系，根据教学内容和课程标准的要求确定教学目标、教学重点和难点，教学设计充分体现学生的主体性，因材施教，教学形式与方法选择合适。
80-90	书写工整，说教的教学内容较准确，能理解本课在教材中的地位以及其他单元的关系，根据教学内容和课程标准的要求确定教学目标、教学重点和难点，教学设计能体现学生的主体性，因材施教，教学形式与方法较合适。
70-80	书写基本工整，说教的教学内容基本准确，基本能理解本课在教材中的地位以及其他单元的关系，基本能根据教学内容和课程标准的要求确定教学目标、教学重点和难点，教学设计基本能体现学生的主体性，因材施教，教学形式与方法基本合适。
60-70	书写一般，说教的教学内容准确度一般，理解本课在教材中的地位以及其他单元的关系也一般，根据教学内容和课程标准的要求确定教学目标、教学重点和难点一般，教学设

计在体现学生的主体性上一般，因材施教，教学形式与方法一般。

60分以下 作业书写差，说教的教学内容准确度差，理解本课在教材中的地位以及其他单元的关系也差，根据教学内容和课程标准的要求确定教学目标、教学重点和难点差，教学设计在体现学生的主体性上差，因材施教，教学形式与方法差。

(4) 职业认知（所提问题全部围绕面试中的职业认知相关问题进行，在不同的课堂中对不同的学生提问，做到每个学生都有机会回答相关的问题。）

以课堂提问的方式进行，根据学生回答问题的相关表现给予评分。

分数	评定标准
90-100	回答问题自信大方，声音洪亮，语速适宜，有较强的从教愿望，对教师职业有高度的认同，对教师工作的基本内容和职责有清楚的了解。
80-90	回答问题较自信大方，声音洪亮，语速较适宜，从教愿望较强，对教师职业有一定的认同，对教师工作的基本内容和职责有清楚的了解。
70-80	回答问题较自信大方，声音较洪亮，有一定的从教愿望，对教师职业基本认同，对教师工作的基本内容和职责有一定的了解。
60-70	回答问题不够自信，声音较小，从教愿望不强烈，对教师职业基本认同，对教师工作的基本内容和职责了解甚少。
60分以下	回答问题不自信，声音小，从教愿望不强烈，对教师职业认同感不强，对教师工作的基本内容和职责不够了解。

## 2、期末综合（60%）

### (1) 思维品质

以抽签的形式进行问题的准备，学生随机抽题，在最短的时间完成该题的回答，根据学生回答问题情况给予评分。

分数	评定标准
90-100	回答问题自信大方，思维缜密，富有条理，能迅速抓住核心要素，准确地理解和分析问题，看待问题全面，思维灵活，具有创新性的解决问题的思路和方法。
80-90	回答问题较自信大方，思维较缜密，富有条理，能抓住核心要素，较准确地理解和分析问题，看待问题较全面，具有创新性的解决问题的思路和方法。
70-80	回答问题较自信大方，基本能抓住核心要素，理解和分析问题、看待问题基本全面，创新性的解决问题的思路和方法方面一般。
60-70	回答问题不够自信，未能很好的抓住核心要素，理解和分析问题、看待问题不够全面，创新性的解决问题的思路和方法方面一般。
60分以下	回答问题不自信，抓住核心要素上面差，理解和分析问题、看待问题差，创新性的解决问题的思路和方法方面差。

## (2) 模拟教学的过程展示

分数	评定标准
90-100	情境创设合理，关注学习动机的激发，教学内容表述和呈现清楚、准确，有与学生交流的意识，提出的问题富有启发性，教学环节安排合理，时间节奏控制恰当，教学方法和手段运用有效。
80-90	情境创设较合理，较关注学习动机的激发，教学内容表述和呈现较清楚、准确，有与学生交流的意识，提出的问题较富有启发性，教学环节安排较合理，时间节奏控制较恰当，教学方法和手段运用有效。
70-80	情境创设基本合理，基本能关注学习动机的激发，教学内容表述和呈现基本清楚、准确，有与学生交流的意识，提出的问题启发性一般，教学环节安排基本合理，时间节奏控制基本恰当，教学方法和手段运用基本有效。
60-70	情境创设合理性一般，学习动机的激发性一般，教学内容表述和呈现清楚、准确性一般，与学生交流很少，教学环节安排合理性一般，时间节奏控制一般，教学方法和手段运用一般。
60分以下	情境创设合理性差，学习动机的激发性差，教学内容表述和呈现清楚、准确性差，与学生无交流，教学环节安排差，时间节奏控制差，教学方法和手段运用差。

## (3) 模拟教学的心理素质与仪表仪态

分数	评定标准
90-100	有较强的情绪调节能力，有自信、活泼、开朗的性格特征，衣着整洁，仪表得体，符合教师职业特点，行为举止稳重端庄大方，教态自然，肢体表达得当。
80-90	情绪调节能力较强，有自信、活泼、开朗的性格特征，衣着整洁，仪表较得体，符合教师职业特点，行为举止较稳重端庄大方，教态较自然，肢体表达得当。
70-80	情绪调节能力一般，衣着整洁，仪表基本得体，基本符合教师职业特点，行为举止基本能展现出稳重端庄大方，肢体表达基本得当。
60-70	情绪调节能力一般，仪表仪态一般，基本符合教师职业特点，行为举止一般，肢体表达一般。
60分以下	情绪调节能力差，仪表仪态差，未能体现教师职业特点，行为举止差，肢体表达差。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、课外作业采用课后自主练习的形式，围绕心理素质、言语表达的基本要求进行相关



练习。

2、自主学习要求学生在课后进行历年来的相关题型进行查阅，根据往年的题型进行总结与归纳。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

《国家教师资格证考试-面试实战过关宝典》，教育科学出版社，2015年4月。

### 2、主要参考书

《面试讲义》，胡宜海, 龚耀昌, 东北师范大学出版社, 2015年4月。

### 3、课外学习资源

<http://www.offcn.com/jiaoshi/zige/2873/>

<http://www.offcn.com/jiaoshi/2016/0422/105866.html>（相关结构化面试题）

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该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，教师应具备相应的结构化面试的测试或指导工作经验。

2、本门课程的新课任课教师应具有热爱本门课程的心，在结构化面试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2次的公开课教学，完成32学时的教学文件撰写。

课程编码：14011207

## 《体育教师技能》教学大纲

课程学分：2 学分

课程学时：32 学时

先修课程：结构化面试

适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的学科教学课，是一门教师教育专业必修课程，共 32 学时。其中：课堂讲授 12 学时，实践 18 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，本课程培养学生的创新精神和实践能力，使他们掌握体育教育、教学必备的基本技能，增强自主创新能力，并能正确解决体育教育教学中的实际问题。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过课程的学习，掌握体育教育、教学必备的基本技能，以及参与教育的技能、组织管理技能、教学技能、运动技能。

2、能力目标：通过课程的学习，培养学生自主学习的能力和对实践进行分析、评价、判断和反思的技能。

3、素质目标：通过课程的学习，强调教师职业道德建设，提倡敬业爱生，乐于奉献的精神，不断提高体育教师的教育教学专业水平，不断创新。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
体育教师职业技能概述	历史发展沿革，训练现状与优化途径，目的与任务，内容与作用。	了解体育教师职业技能的基本发展过程，明确其目的与意义。
语言表达技能	语言表达技能的功能，构成要素。	了解什么是语言表达技能，并掌握运用语言的技能。
讲解技能	讲解技能的概述，讲解技能的类型，讲解技能的运用。	了解讲解技能的概述以及类型，并能合理的运用该技能。
示范技能	示范技能的概述，示范技能的类型，示范技能的运用。	了解示范技能的概述以及类型，并能合理的运用该技能。
说课和讲课技能	体育实践课说课和讲课，以及基本的内容，说课的艺术。	知道什么叫说课，什么叫讲课，并能进行相应的说课和讲课。

## （二）实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
示范技能	镜面示范、正面示范、背面示范、侧面示范	完整示范、分解示范	根据不同项目的特点进行相应的示范选择。
队列队形与口令	常用术语的运用，动作要领的掌握，基本口令的运用。	队形变化的教法提示	通过练习能熟练运用口令指挥队列队形练习。
口哨	学会如何在体育教学中吹出相应的口令。	节奏的掌握	在不同的体育项目中能合理的运用不同的口哨音。
说课和讲课	说课和讲课中的舞台艺术个人魅力。	空间的运用	能够展现出个人的魅力，很好地完成相关内容。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
体育教师职业技能概述	5	2			2
语言表达技能	5	2	2		4
讲解技能	5	2	2		4
示范技能	5	2	4		6
说课和讲课技能	5	2	4		6
队列队形与口令	5	2	4		6
口哨	5		2		2
考核	5			2	2
合计		12	18	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。

(2) 采用课堂教师讲授、专题介绍、各种图片展示、视频的播放、讨论、学生上讲台等方式；注重理论与实践相结合，前沿与理论相结合。在课堂教学中采用多种方法：① 教师除按教学大纲讲授课程外，还将必须举例，使理论变得通俗化。② 每章授课内容完成后，布置与本章内容相关的练习题。通过练习题的形式促进学生理解并复习本课程内容。③ 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。写出解决问题的方案，培养学生运用所学的知识分析问题、解决问题的能力。

### 2、教学手段

该课程主要教学方法是理论与实践相结合。在实践环节中，使学生更进一步融会贯通理

论知识。可通过多种途径和采用不同的手段与方式（如多媒体、启发式、讨论式等）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%

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 1：体育教师职业技能概述	作业	
	理论 2：语言表达技能	小论文	
	理论 3：示范技能	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	队列队形与口令展示	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。
	说课展示	随堂考核	
	讲课展示	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，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	无故旷课扣 20 分/次，迟

	极，虚心诚恳。	到、早退、请假 10 分/次。
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。	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
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。	出勤情况进行综合评分，一并体现在记分册上。
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：体育教师职业技能包括哪些方面？

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖历史发展沿革，训练现状与优化途径，目的与任务，内容与作用等方面的知识要点，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，知识点涵盖历史发展沿革，训练现状与优化途径，目的与任务，内容与作用等方面的知识要点，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，知识点基本涵盖历史发展沿革，目的与任务，内容与作用等方面的知识要点，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，知识点未全部涵盖历史发展沿革，目的与任务，内容与作用等方面的知识要点，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，知识点未全部涵盖历史发展沿革，目的与任务，内容与作用等方面的知识要点，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 1000 字以下。

### (3) 小论文：浅析体育教学中语言表达的重要性。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖语言表达技能的功能，构成要素等方面的知识要点，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，知识点涵盖语言表达技能的功能，构成要素等方面的知识要点，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，知识点基本涵盖语言表达技能的功能，构成要素等方面的知识要点，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，知识点未全部涵盖语言表达技能的功能，构成要素等方面的知识要点，条理一般，分析一般。作业字数在 2000 字以下。
60 分以下	作业书写差，知识点未全部涵盖语言表达技能的功能，构成要素等方面的知识要点，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 1000 字以下。

### (4) 小组报告：举实例说明不同项目特点采用不同的示范选择

要求：以小组形式完成，8-10 人为一个小组，并派 1-2 名小组成员进行现场讲解

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，条理清楚，分析透彻，实例举证准确；讲解人员自信大方，普通话标准，条理清晰，所写与所表达完美切合。
80-90	作业书写工整，条理较清楚，分析较透彻，实例举证准确；讲解人员自信大方，普通话标准，条理清晰，所写与所表达切合。
70-80	作业书写较工整，条理较清楚，分析较透彻，实例举证较准确；讲解人员自信大方，普通话较标准，条理较清晰，所写与所表达较切合。
60-70	作业书写一般，分析一般，实例举证一般；讲解人员自信大方，普通话较一般，条理一般，所写与所表达一般。
60 分以下	作业书写差，分析差，实例举证差；讲解人员不自信，思路混乱，所写与所表达不符。

## 2、期末综合（60%）

期末综合成绩包括队列队形与口令的展示、说课展示、讲课展示三个方面，分小组完成相关内容，小组中一人完成内容时，其他同学进行相关配合。

### （1）队列队形与口令

分数	评定标准
90-100	教态自然，声音洪亮，普通话标准，口令运用准确，学生排面整齐，口令与动作配合默契，充分体现体育课堂的“快”“静”“齐”特点，学生精神饱满。
80-90	教态自然，声音洪亮，普通话标准，口令运用较准确，学生排面整齐，口令与动作配合较默契，体现体育课堂的“快”“静”“齐”特点，学生精神饱满。
70-80	教态基本自然，普通话较标准，口令运用基本准确，学生排面较整齐，口令与动作配合基本默契，基本能体现体育课堂的“快”“静”“齐”特点，学生精神饱满。
60-70	教态一般，普通话一般，口令运用一般，学生排面一般，口令与动作配合一般，未能体现体育课堂的“快”“静”“齐”特点。
60 分以下	教态差，普通话差，口令运用差，口令与动作配合差，未能体现体育课堂的“快”“静”“齐”特点。

### （2）说课展示

分数	评定标准
90-100	声音洪亮，普通话标准，教态自然大方，有得体的肢体语言，富有激情，富有感染力，知识点涵盖了说教材、说教法、说学法、说学生、说程序等方面的内容。
80-90	声音洪亮，普通话较标准，教态较自然大方，肢体语言较为得体，有激情，有感染力，知识点涵盖了说教材、说教法、说学法、说学生、说程序等方面的内容。
70-80	普通话较标准，教态较自然大方，肢体语言较为得体，有一定的激情和感染力，知识

点基本涵盖了说教材、说教法、说学法、说学生、说程序等方面的内容。

60-70 普通话一般，教态一般，肢体语言一般，知识点未全部涵盖说教材、说教法、说学法、说学生、说程序等方面的内容。

60 分以下 普通话差，教态差，肢体语言差，知识点未全部涵盖说教材、说教法、说学法、说学生、说程序等方面的内容。

---

### (3) 讲课展示

---

分数	评定标准
90-100	声音洪亮，普通话标准，教态自然大方，有得体的肢体语言，富有激情，富有感染力，讲课条理清晰，概念准确，重点突出，教学手段使用得当。
80-90	声音洪亮，普通话较标准，教态较自然大方，有较得体的肢体语言，富有激情，富有感染力，讲课条理较清晰，概念准确，重点突出，教学手段使用得当。
70-80	声音洪亮，普通话较标准，教态较自然大方，肢体语言较为得体，有一定的激情与感染力，讲课条理基本清晰，概念基本准确，重点突出，教学手段使用基本得当。
60-70	普通话一般，教态一般，肢体语言使用一般，讲课条理清晰一般，概念准确度一般，教学手段使用一般。
60 分以下	普通话差，教态差，肢体语言差，讲课条理差，概念准确度差，教学手段使用差。

---

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

1、课外作业采用自主练习的形式，围绕口哨的运用、口令的练习、言语的表达等基本要求进行相关练习。

2、自主学习要求学生重点在课后进行试讲试教的相关练习。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《体育教师职业技能》，王长生，华中师范大学出版社，2012年3月。

《体育教师职业技能训练》，王金稳，曾黎，西南交通大学出版社，2016年8月。

#### 2、主要参考书

《教师专业发展的4项基本技能》，方贤忠，华东师范大学出版社，2013年8月。

#### 3、课外学习资源

<http://www.docin.com/p-1349584159.html>

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

2、担任本门课程的教师应具备该本门课程的知识结构、课程特点的熟练掌握，教师应具备相应的说课和讲课的比赛或指导经验。

2、本门课程的新课任课教师应具有热爱本门课程的心，在体育教师职业技能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 2 次的公开课教学，完成 32 学时的教学文件撰写。



课程编码：14011505

## 《形体礼仪》教学大纲

课程学分:2 学分  
先修课程

课程学时 32 学时  
适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的 素质能力基础课，是一门通识必修课程，共 32 学时，其中：理论讲授 2 学时，技术（技能）实践教学 28 学时、自主学习 0 学时、考试 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，本课程培养高素质的应用型专门人才，重点培养学生的综合能力和实践能力。具体培养目标描述如下：

#### 1、知识目标

通过本课程的教学培养学生理论联系实际的能力，使学生认识和掌握礼仪的概念，认识社会活动和人际交往中礼仪的重要性，立足于提高学生整体素质，强化学生技能训练，培养学生综合实践能力，为学生将来走上工作岗位，提高社会适应能力，奠定良好基础的一门课程。

#### 2、能力目标：

掌握形体训练基础技术，创编形体训练组合。使学生掌握科学的练习方法和教学方法。掌握仪表礼仪、社交礼仪、求职礼仪、学校礼仪、求职技巧等综合能力

#### 3、素质目标：

提高学生的柔韧、协调性、节奏感、灵活性能力。 培养良好的身体形态，培养和提高学生欣赏美的能力

### 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 形体训练概论		
1. 形体与体型	形体、体型、形体训练	通过本讲教学使学生了解形
2. 形体训练的特点与作用	内容方法多样、具有艺术性、组织形式 灵活、实用性强	体课的概念、内容、特点、分类和 任务要求。

章节名称	教学内容	基本要求
3. 人体形体美的标准	形体美的基本标准	形体练习的意义和作用，增强学习形体课的积极性。
3. 形体训练注意事项及锻炼方法	注意事项、形体锻炼的方法	
第二章求职与面试中的礼仪		
1. 影响第一印象的因素	1. 外貌与着装 2. 语气与声音 3. 言谈与举止	
2. 求职礼仪的内容	1、基本礼仪 2、仪表、仪态、表情、眼神、 3、握手、称呼、电话、善后 4、简历、自荐信、名片、	
3. 求职礼仪的精髓	其精髓是： 1. 尊重为本 2. 善于表达 3. 遵守规矩	
4. 仪表——服饰与仪容	1、服饰与仪容是社会规范和个人品位的体现。 2、服装在我们日常生活中扮演着十分重要的角色。 3、不同的场合着装的要求也有所不同。	
5. 职业装及其搭配	职业装的基本原则。	讲授和演示求职中男女不同角色的形象，礼仪和禁忌。阐述面试中的体态、举止要求和语言沟通礼仪技巧，强化细节，提升求职成功率。
6. 女性职业装搭配及禁忌	佩饰、发型、鞋帽、书包	
7. 男士职业着装禁忌	1、符合“三色”原理。  2、符合“三一”定律。 3、符合“三不”原则。	
8. 女士的着装与禁忌	1 职业套装：西装套裙，正式皮鞋。 2、长袖衬、衣丝袜、皮鞋 3、公文包：式样简洁，跟服装相搭配。 4、女士职场着装“六不宜”	

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
第一章 基本形态控制练习 1. 基本姿态练习 2. 基本形态	方向术语、站立姿态、手型和基本手位、脚位和本教法	头部的基​​本位置、脸部表情和眼神的合理运用,	通过练习使学生具备塑造完美的脚部和腿部线条, 初步形成挺拔的姿态。认识自身潜能, 增强自信心。
第二章 把杆基本练习	立、小踢、划圆、擦地、蹲、小弹、踢腿	五位擦地、地面划园控制组合	优美的站姿和舞姿。提高人体运动状态的稳定性, 形成良好的气质和风度
第三章 基本步伐练习	柔软步、足尖步、滚动步、波尔卡、变换步, 华尔兹。		掌握地面综合性的体能素质训练的方法
第四章地面形体训练	呼吸的练习 腰、背肌的练习 手臂和腰的练习 脚和腿的练习		
第五章 中间形体训练	手臂练习 踢腿、地面划园 转体 小跳 变位跳 双起双落的跳	五位小跳 波浪练习: 全身波浪, 躯干绕环, 腿部弹动和移重心,	训练腿部的弹性和弹跳, 培养空中的身体感觉和优美的空中姿态
第六章成套动作练习	基本姿态组合、基本步伐组合、华尔兹组合、波浪组合、形体徒手组合练习。		要求在音乐中体验轻舞飞扬的感觉、完善个人形象。
第七章仪容的规范与塑造	1、礼仪站姿 2、坐姿 3、蹲姿 4、手势 5、握手、鞠躬礼。		掌握基本礼仪并应用于工作生活中

#### 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
形体训练概论	1	1			1
求职与面试中的礼仪	1	1			1
1 基本形态控制练习	1		3		3
2. 基本姿态练习	1		3		3
3、把杆基本练习	1		3		3
4、基本步伐练习	1				2
			2		
5、地面形体训练	1		2		2
	1				3
6、中间形体训练			3		
7、成套动作练习	1		4		4
8、仪容的规范与塑造	1		2		2
9、模拟实践	1		6		6
考试	1			2	2
		2	28	2	32

#### 五、教学方法与手段

1、本期以实践课为主直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、分解练习法、完整练习法、纠正错误与帮助法等。

2、情景为主的体育教学方法：模拟实践、表演情景教学法等。

3、适当布置课外小组练习内容，养成自觉练习习惯。

4、探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小组教学

#### 六、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 10%	随堂考核	各项采用百分制统计，三项评价内容的按%比制计算综合成绩
	理论 1: 形体训练的价值 10%	作业	
	理论 2: 求职简历 20%	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	教学实践、形体组合展示能力 20%	随堂考核小组比赛	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
	面试技能 20%根据学生的、个人求职简历评定成绩	期末随堂考核	
	应聘礼仪 20%个人仪态服饰装扮交谈礼仪		

### （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。	
80-89	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	

70-79	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。
60-69	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真
50-59	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。
50 以下	缺课现象严重，且上课不认真，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。

## 2、理论 1：形体训练的价值

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖形体训练的 1、形体塑造、2、气质的培养、3、修身养性、4、提高生命质量。作业字数在 500 字以上。本题目共 4 点。每小点各 20 分。书写工整、综合能力 20 分。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖形体训练的 1、形体塑造、2、气质的培养、3、修身养性、作业字数在 300 字以上。本题目共 4 点。每小点各 20 分。书写工整、综合能力 20 分。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖形体训练的 1、形体塑造、2、气质的培养、3、修身养性、作业字数在 200 字以上。本题目共 4 点。每小点各 20 分。书写工整、综合能力 20 分
60-69	作业书写一般，知识点基本涵盖形体训练的 1、形体塑造、2、气质的培养、3、修身养性、作业字数在 150 字以上。本题目共 4 点。每小点各 20 分。书写工整、综合能力 20 分
50-59	作业书写一般，知识点不全面。1、形体塑造、2、气质的培养、3、修身养性、作业字数在 100 字以上。本题目共 4 点。每小点各 20 分。书写工整、综合能力 20

## 理论 2：求职简历一份

分数	评定标准
90-100	作业书写工整。内容包含 1、个人的基本情况、2、求职意向、3、教育背景、4、外语与计算机水平、5、奖励、荣誉、6、实践经历、7、其他个人特长及技能、8、自我评价。一页打印为宜。 共 8 点，每一小点 10 分。综合能力 20 分
80-89	作业书写工整。内容包含 1、个人的基本情况、2、求职意向、3、教育背景、4、外语与计算机水平、5、奖励、荣誉、6、实践经历、7、其他个人特长及技能、8、自我评价。一页打印为宜。 共 8 点，每一小点 10 分。综合能力 20 分 内容只包含了 6 点
70-79	作业书写较工整。内容包含 1、个人的基本情况、2、求职意向、3、教育背景、4、外语与计算机水平、5、奖励、荣誉、6、实践经历、7、其他个人特长及技能、8、自我评价。一页打印为宜。 共 8 点，每一小点 10 分。综合能力 20 分 内容只包含了 5 点
60-69	作业书写一般。内容包含 1、个人的基本情况、2、求职意向、3、教育背景、4、外语与计

算机水平、5、奖励、荣誉、6、实践经历、7、其他个人特长及技能、8、自我评价。一页打印为宜。

共 8 点，每一小点 10 分。综合能力 20 分

内容只包含了 4 点

50-59 作业书写一般。内容包含 1、个人的基本情况、2、求职意向、3、教育背景、4、外语与计算机水平、5、奖励、荣誉、6、实践经历、7、其他个人特长及技能、8、自我评价。一页打印为宜。

共 8 点，每一小点 10 分。综合能力 20 分

内容只包含了 3 点

### 3、形体组合展示能力

①项目：形体组合

② 考试方法：形体组合集体 4—6 人一组。依据学生完成测试项目的能力进行评分

每人只测试一次

③ 考核标准：

分数	评定标准
90-100	姿态优美、富有表现力、动作熟练、连贯、整齐。
80-89	姿态尚可、表现力一般、动作较熟练、整齐连贯。
70-79	姿态尚可、表现力一般、动作基本完成、较整齐连贯。
60-69	姿态尚可、表现力一般、动作能基本完成、较整齐。
50-59	姿态较差、没有表现力、节奏一般，动作不熟练、不连贯、不整齐。
50 分以下	动作极不熟练、不连贯、不整齐、

### 4、面试技能

分数	评定标准
90-100	语言流畅、逻辑清晰、表述得体、真挚感人、音量适中、语音标准、表情自然、动作规范。
80-89	语言较流畅、逻辑较清晰、表述得体、真挚感人、音量适中、语音较标准、表情自然、动作规范。
70-79	语言较流畅、逻辑一般、表述一般得、语音标准一般、表情自然、动作较规范。。
60-69	逻辑一般、语言表述一般、语音不太标准、表情不太自然、动作显呆板。
50-59	逻辑不太清晰、语言表述一般、语音不太标准、表情不太自然、动作呆板。
50 分以下	逻辑不清晰、语言表述不清楚、语音不标准、表情不自然、动作呆板。

### 5、应聘礼仪

分数	评定标准
90-100	服饰干净整洁、搭配无失误、服饰仪表风格符合岗位要求、仪态大方、表情自然、言谈

---

	得体。
80-89	服饰干净整齐、搭配无失误、服饰仪表风格符合岗位要求、仪态较大方、表情比较自然、言谈得体。
70-79	服饰较干净整齐、搭配无失误、服饰仪表风格比较符合岗位要求、仪态较大方、表情比较自然、言谈比较得体。
60-69	服饰一般、搭配不太协调、仪态较大方、表情不太自然、言谈一般。
50-59	服饰搭配不太协调、表情不太自然、言谈一般。
50分以下	服饰搭配不协调、服饰仪表风格不符合岗位要求、表情不太自然、言谈一般。

---

## 七、其他

### （一）作业要求

理论作业 1 在学期第八周上交。

理论作业 2 第十六周上交。

### （二）自主学习：

1、学生可以自主安排学习内容、学习方式、学习目标，学生对整个学习过程是心中有数。

2、培养学生主动探究乐趣，个性张扬使自己得到发展，自身价值得到肯定，好奇心和求知欲被激发，会迸发出创造力。教师应不断检查各小组的情况、成果，给予必要的鼓励与帮助。

3、可以帮助学生组建化学兴趣小组，鼓励他们勇于实践，在实践中增强自己的创造意志力，同时还可以培养他们的团队合作精神。

### （三）课程资源

#### 1、建议教材

《形体及礼仪训练》主编潘安岚

旅游教育出版社 出版时间 2011 年 8 月

#### 2、主要参考书：

《形体训练》主编马桂霞 高等教育出版社 出版时间 2016 年 5 月

《形体训练与形象塑造》主编陈宝珠 清华大学出版社 2008 年 8 月

#### 3、课外学习资源

《职业形象礼仪》录像

《求职面试中的礼仪》录像



大纲执笔：

课程（组）负责人审核签字：

任课教师审核签字：王樱

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、运动训练研究生学历。在本科或研究生学习期间专项是艺术体操、体育舞蹈、健美操、体操。

2、本门课程的新课任课教师应...

（1）担任过舞美俱乐部形体课 1、2、3 教学

（2）技术实践公开课 2 次，理论公开课 1 次

课程编码：14011302

## 《篮球理论教学与实践 1》教学大纲

课程学分： 4 学分

课程学时： 64 学时

先修课程： 篮球

适用专业： 体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 70 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术实践教学 52 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，本课程培养应用型人才，具有良好的科学素质，现代教育观念，崇高职业道德和创新精神，使学生掌握篮球基本知识和基本技能、教学方法，以及篮球裁判竞赛组织相关知识，具备从事学校体育与健康的教学，篮球训练和竞赛组织工作的能力。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：
  - (1) 巩固提高篮球裁判理论知识、篮球竞赛组织相关知识。
  - (2) 掌握小学阶段的训练计划和任务、以及训练方法。
  - (3) 掌握篮球基本技术、基本战术的教学教法。
- 2、能力目标：
  - (1) 巩固提高学生的篮球基本技术水平及纠错能力。
  - (2) 提高学生临场执裁能力，基本达到篮球国家二级裁判能力。
  - (3) 具备指导小学阶段篮球训练能力。
  - (4) 具备篮球基本技术、基本战术的教学能力。
- 3、素质目标： 培养和提高学生的主动思考、主动交流及团队合作等方面的素质。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
篮球裁判	规则，记录台，临场等方面 篮球竞赛组织	熟悉掌握相关项目的裁判法，基本达到二级水平相关项目的要求。 掌握以及小学阶段训练的内容方

章节名称	教学内容	基本要求
小学篮球训练计划、任务	制定训练计划的基本要求	法等
基本技战术教学教法	基本技术动作的教学教法	掌握篮球基本技术、基本战术的教学教法

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
综合运传球技术	综合运传球的专项训练方法	各种运传球技术的衔接练习	全面掌握篮球基本技术动作、
综合投篮技术	投篮技术动作的专项训练方法	与运球、传球相结合的投篮技术动作	基础配合的专项训练方式、辅
人盯人防守技术	人盯人防守技术的训练方法与要求	协防补位的意识训练方法	助训练方法及纠错方法。
联防防守战术	两种联防防守技术的训练方法与要求	联防体系中相互协防	
突破技术	持球突破技术动作要领与训练方法	突破上篮、突破分球等突破后的衔接动作	
篮板球技术	抢篮板球技术动作的要领与训练方法	抢篮板球的意识与抢位的训练	
篮板球快攻技术	抢篮板球后的衔接、快攻的发起训练方法	结束快攻的多打少练习方法	
二三人基础配合	挡拆、掩护、策应等基础配合的训练方法	基础配合后的衔接动作	
小学训练手段与方法	各种基本技术和基础配合的训练方法、教学讲授	小学生篮球训练的心理和生理特点	

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
篮球裁判	4	4			4
篮球训练计划	4	2			2
篮球教学教法	4	2			2
综合运传球技术	4		8		8
综合投篮技术	4		10		10
联防防守战术	4		8		8
人盯人防守	4		4		4
篮板球技术	4		4		6

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
篮板球发动快攻	4		6		4
二三人基础配合	4		6		6
教学技能训练			6		6
技术考核				4	4
合计		8	52	4	64

## 五、教学方法与手段

### 1、教学方法：

改革传统教学模式，综合运用多种教学方法。注重实践与理论相结合，培养学生的教学实践能力，做到会讲、会做、会写、善教，以胜任小学校篮球教学和课外活动的指导工作。

### 2、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，从单纯由老师带领训练，到师生互相交流的互动式教学。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。

(2) 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、善教。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核内容、方式（课程成绩中平时成绩、期末成绩等构成要素及比例。）

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
	理论 1：比赛记录表	作业	

理论 2: 小学篮球训练教案	作业	即为最终的平时综合成
理论 3: 教学讲授	视频	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	运传球上篮	随堂考核	采用百分制统计，四项评
	联防技评	随堂考核	价内容的平均分即为最
	教学比赛	以赛代考	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）、运动参与

具体标准（此部分成绩为不及格者，期末考试成绩不予以评定）：

运动参与考核：根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩，每迟到一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。（此部分成绩为不及格者，期末考试成绩直接是不及格）

评分标准：

分数	标 准
100—90	着装整洁；按时上、下课，不旷课；认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
90—80	着装整洁；按时上、下课，不旷课；能认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
80—70	着装整洁；时而有迟到、早退现象；较认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
70—60	着装整洁；时而有迟到、早退现象；基本能认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
60 以下	经常有迟到、早退现象；不认真听讲；不服从教师指挥；练习不积极。

##### （2）、实践技能 1：比赛记录表

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）、实践技能 2：小学篮球训练教案

分数	标 准
100—90	书写规范，结构完整，内容清晰，重点突出，方法恰当
90—80	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，重点较突出，方法恰当
80—70	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，重点较突出，方法较恰当
70—60	书写基本规范，结构较完整，内容基本清晰，有重点，方法较恰当，错误较多
60 以下	书写不规范，结构有误，内容不清晰，无重点，错误多

#### (4)、实践技能 3：教学讲授

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	动作规范，设计合理，示范准确，声音洪亮，讲解清晰
90—80	动作较规范，设计合理，示范较准确，声音洪亮，讲解清晰
80—70	动作比较规范，设计比较合理，示范较准确，声音比较洪亮，讲解比较清晰
70—60	动作基本规范，设计基本合理，示范基本准确，声音基本洪亮，讲解基本清晰
60 以下	动作不规范，设计不合理，声音不洪亮，听不清讲解

## 2、综合技术 60%

### (1)、综合运传球上篮

测试方法：四次变向向，依次为转身、背后、跨下、转身运球上篮，往返一次，（投中两个篮），最后一次投篮时篮球完全穿过篮圈停表，计算成绩。

测试要求：①起跑时双脚必须在端线外，测试人员鸣哨后开始计时。

② 不能带球跑和两次运球，否则被判违例。如违例，裁判员立即鸣哨并给口语明确指出违例地点，并让考生在就近边线外重新运球入场继续测试，计时表不停。

③ 不能碰倒标杆，如碰倒，考生必须自己扶好后才能继续测试。

④每人测两次，取最佳的一次成绩。

分数	男	女
100	26.0	28.0
90	27.0	29.0
80	28.0	30.0
70	29.0	31.0
60	30.0	32.0

### (2)、全场运传球上篮

测试方法：

如右图所示，▲为标杆、A1、A2 为固定传球者、Q 为考生，裁判员发令后开始计时，

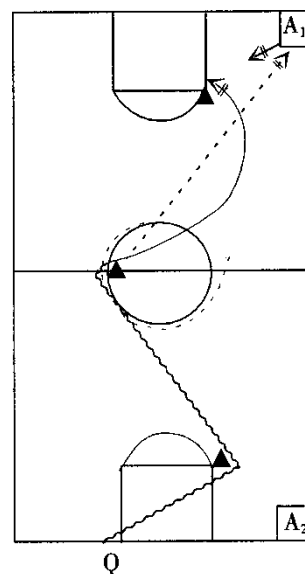
考生 Q 按图示路线运球，绕过中圈标杆后（一只脚必须触及前场），将球传至 A1，并接 A1 回传球上篮（绕杆），中篮后立即绕杆返回，要求同上，传球给 A2，并接 A2 的回传球上篮（绕杆），中篮后立即绕杆返回。依次往返一次（投中两个个篮），最后一次投篮时篮球完全穿过篮圈停表，计算成绩。

测试要求：

- ① 起跑时双脚必须在端线外，测试人员鸣哨后开始计时。
- ② 不能带球跑和两次运球，否则被判违例。如违例，裁判员立即鸣哨并给口语明确指出违例地点，并让考生在就近边线外重新运球入场继续测试，计时表不停。
- ③ 不能碰倒标杆，如碰倒，考生必须自己扶好后才能继续测试。
- ④ 考生传球明显失误时，由考生自己负责。

标准：

分数	男	女
100	26.0	28.0
90	27.0	29.0
80	28.0	30.0
70	29.0	31.0
60	30.0	32.0



### (3)、联防技评

考核方法：教学比赛中进行测试。

考核规则与要求：每人只考一次，根据比赛中联防技术水平表现打分。

考核标准：

分数	标 准
100—90	整体移动快，位置感强，移动补位快，技术动作运用好，快攻整体战术意识强
90—80	整体移动快，位置感强，移动补位速度一般，技术动作运用好，快攻整体战术意识一般
80—70	整体移动慢，位置感一般，移动补位快，技术动作运用一般，快攻整体战术意识一般
70—60	整体移动慢，位置感一般，移动补位慢，技术动作运用一般，快攻整体战术意识弱
60 以下	整体移动慢，位置感差，移动补位慢，技术动作运用差，快攻整体战术意识弱

### (4)、教学比赛

考核方法：与上一年级进行三对三比赛，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	第一名
90—80	第二名

80—70	第三名
70—60	第四名

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、作业：熟练掌握的篮球比赛记录表及记录台相关知识，教案的完整性，以及教学视频的方式方法。
- 2、要求：有目的、有计划、有针对性对课堂讲授内容进行全面补充与提升。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《球类运动--篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015

#### 2、主要参考书

- (1)《篮球规则》，中国篮球协会审定，光明日报出版社. 2016
- (2)《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，2016，光明日报出版社
- (3)《青少年篮球教与练》，虞重干，2014，人民体育出版社
- (4)《篮球训练计划制定与范例》，谢铁兔 2014，北京体育大学出版社

#### 3、课外学习资源

《篮球技术教学-训练步骤与方法》，谢铁兔，2014，北京体育大学出版社

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本科毕业的专项为篮球，应具备篮球课程教学经验较丰富，对篮球理论、实践、裁判法、场地器材及学科前沿非常熟悉。

2、本门课程的新课任课教师应热爱体育教育专业，喜欢篮球运动项目，具有担任篮球普修课程5年以上的教学经历，至少一学期在指导教师的指导下担任本门课程教学，至少2次公开课、1次理论课（任教第一学期）。具有担任过市级篮球运动会主裁判以上裁判经历。



课程编码：14011307

## 《篮球理论教学与实践 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：篮球

适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 12 学时，技术实践教学 84 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

针对高校专业培养目标及人才培养要求，本课程为篮球理论教学与实践第二期，主要培养学生的团队篮球的技战术等方面的技能，使学生全面了解篮球全队进攻及防守战术和篮球裁判竞赛相关知识，以及学习青少年乙组的训练计划和任务。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：
  - (1) 巩固提高篮球裁判理论知识
  - (2) 掌握初中阶段青少年乙组训练计划和任务、以及训练方法
  - (3) 全面掌握全队的进攻及防守配合的理论体系。
- 2、能力目标：
  - (1) 巩固提高学生的篮球技术水平及战术素养。
  - (2) 提高学生临场阅读比赛的能力。
  - (3) 具备指导初中阶段青少年乙组的训练能力
- 3、素质目标：培养学生整体的大局观、搭建完整的全队战术体系等方面的素质。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
篮球规则 中学篮球训练计划、任务	技术、战术、身体、 力量、心理	掌握篮球裁判相关知识、以及 青少年乙组训练的内容方法等

#### (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
局部进攻战术	挡拆、掩护	无球策应	
局部防守战术	穿过、挤过、绕过	补位意识	
全队进攻战术	1-3-1 进攻落位	2-3 进攻落位	

全队防守战术	3-1-1 全场紧逼	2-3 联防
--------	------------	--------

### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
篮球规则 中学篮球训练计划、任务	技术、战术、身体、 力量、心理	掌握篮球裁判相关知识、以及青 少年乙组训练的内容方法等

### (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
局部进攻战术	挡拆、掩护	无球策应	掌握基础进
局部防守战术	穿过、挤过、绕过	补位意识	攻及防守配合，熟
全队进攻战术	1-3-1 进攻落位	2-3 进攻落位	练运用挡拆、掩护、 穿过、挤过、绕过
全队防守战术	3-1-1 全场紧逼	2-3 联防	等基础配合。理解 全队进攻及防守战 术的理论体系，在 实践教学中正确使用。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
篮球规则	5	4			96
中学篮球训练计划、任务	5	8			
局部配合防守技术	5		6		
局部配合进攻技术	5		6		
全队进攻战术（1-3-1）	5		20		
全队进攻战术（2-3）	5		14		
全队防守战术（3-1-1 全场紧逼）			20		
全队防守战术（2-3 区域联防）	5		14		
技术考核				4	
		12	80		

## 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。

(2) 注重实践与理论相结合，培养学生的教学实践能力，做到会讲、会做、会写、善教，以胜任中学学校篮球教学和课外活动的指导工作。

### 2、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，从单纯由老师带领训练，到师生互相交流的互动式教学。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。

(2) 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、善教。

## 六、课程考核方式

### (一) 考核内容、方式（课程成绩中平时成绩、期末成绩等构成要素及比例。）

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：防守战术学习心得体会	作业	
	理论 2：青少年乙组篮球训练教案	作业	
	理论 3：进攻战术学习心得体会	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	半场往返罚球线投篮	随堂考核	采用百分制统计，四项评

3-1-1 全场紧逼技评	以赛代考	价内容的平均分即为最
1-3-1 进攻技评	以赛代考	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)、运动参与

具体标准（此部分成绩为不及格者，期末考试成绩不予以评定）：

运动参与考核：根据学生平时学习态度、课堂回答问题、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩，占总成绩的 10%，共 10 分。（此部分成绩为不及格者，期末考试成绩直接是不及格）

评分标准：

分数	标 准
100—90	着装整洁；按时上、下课，不旷课；认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
90—80	着装整洁；按时上、下课，不旷课；能认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
80—70	着装整洁；时而有迟到、早退现象；较认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
70—60	着装整洁；时而有迟到、早退现象；基本能认真听讲；服从教师指挥；练习较积极，虚心诚恳。
60 以下	经常有迟到、早退现象；不认真听讲；不服从教师指挥；练习不积极。

#### (2)、实践技能 1：防守战术心得体会

具体标准如下：

分数	标 准
100—90	书写规范，内容清晰，理论知识丰富，能构建合理的防守体系。
90—80	书写比较规范，内容比较清晰，理论知识较丰富，了解基本防守体系
80—70	书写基本规范，内容基本清晰，基本了解理论，防守体系构建合格
70—60	书写基本规范，内容基本清晰，理论知识了解不够深入，防守体系构建基本合格
60 以下	书写不规范，内容不清晰，缺乏整体性，防守体系构建不合格

#### (3)、实践技能 2：青少年乙组篮球训练教案

分数	标 准
100—90	书写规范，结构完整，内容清晰，重点突出，方法恰当
90—80	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，重点较突出，方法恰当
80—70	书写较规范，结构较完整，内容比较清晰，重点较突出，方法较恰当
70—60	书写基本规范，结构较完整，内容基本清晰，有重点，方法较恰当，错误较多
60 以下	书写不规范，结构有误，内容不清晰，无重点，错误多

#### (4)、实践技能 3：进攻战术心得体会

分数	标 准
100—90	书写规范，内容清晰，理论知识丰富，能构建合理的进攻体系。
90—80	书写比较规范，内容比较清晰，理论知识较丰富，了解基本进攻体系
80—70	书写基本规范，内容基本清晰，基本了解理论，进攻体系构建合格
70—60	书写基本规范，内容基本清晰，理论知识了解不够深入，进攻体系构建基本合格
60 以下	书写不规范，内容不清晰，缺乏整体性，进攻体系构建不合格

## 2、综合技术 60%

### (1)、半场往返罚球线投篮（20%）

测试方法：测试者从罚球线开始投篮（以罚球线为半径画半圆）开表计时，投篮者迅速折返至中线后再返回罚球线接球投篮，时间 90 秒。每人有两次测试的机会。

测试要求：（1）、测试者站立在罚球线开始投篮计时开始

（2）、折返到中线后需手触到中线。

（3）、时间结束前的最后一投可以自行选择投篮地点

标准：

分数	男	女
100	10	8
90	8	6
80	7	5
70	6	4
60	5	3
50	4	2

### (2)、3-1-1 全场紧逼技评（20%）

考核方法：教学比赛中进行测试。

考核规则与要求：每人只考一次，根据比赛中紧逼技术水平表现打分。

考核标准：

考核标准：

分数	标 准
100—90	移动快，位置感强，移动补位快，运用好，轮转换位意识强
90—80	移动快，位置感强，移动补位速度一般，夹击时机运用好，轮转换位意识一般
80—70	整体移动一般，位置感一般，移动补位快，夹击时机运用一般，轮转换位意识一般
70—60	整体移动不快，位置感一般，移动补位慢，夹击时机运用一般，轮转换位意识弱
60 以下	整体移动慢，位置感不强，移动补位慢，夹击时机运用差，轮转换位意识差

### (3) 1-3-1 进攻战术技评 (20%)

考核方法：教学比赛中进行测试。

考核规则与要求：每人只考一次，根据比赛中联防技术水平表现打分。

考核标准：

分数	标 准
100—90	整体移动快，位置感强，有目的性，技术动作运用好，和同伴配合非常娴熟，整体战术意识强
90—80	整体移动较快，位置感较强，有较强目的性，技术动作运用较好，和同伴配合很娴熟，整体战术意识强
80—70	整体移动一般，位置感较强，有一定的目的性，技术动作运用一般，和同伴配合不多，整体战术意识一般
70—60	整体移动一般，位置感一般，几乎没有目的性，技术动作运用一般，和同伴配合少，整体战术意识不好
60 以下	整体移动慢，位置感不好，没有目的性，技术动作运用一般，和同伴几乎没有配合，整体战术意识差。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

- 1、作业：熟练掌握的进攻及防守理论体系以及青少年乙组训练相关知识。
- 2、要求：有目的、有计划、有针对性对防守及进攻理论体系内容进行全面补充与提升。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《球类运动--篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015

#### 2、主要参考书

- (1)《篮球规则》，中国篮球协会审定，光明日报出版社. 2016
- (2)《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，2016，光明日报出版社
- (3)《青少年篮球教与练》，虞重干，2014，人民体育出版社
- (4)《篮球训练计划制定与范例》，谢铁兔 2014，北京体育大学出版社

#### 3、课外学习资源

《篮球技术教学-训练步骤与方法》，谢铁兔，2014，北京体育大学出版社

#### 1、建议教材

《球类运动—篮球》.王家宏.高等教育出版社.2015.

## 2、主要参考书

- (1) 篮球规则.中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.
- (2) 篮球裁判员手册.中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.
- (3) 青少年篮球训练110法.2014.人民体育出版社
- (4) 篮球训练计划制定与范例.2014.北京体育大学出版社

**大纲执笔：黄震**

**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**

课程编码：14011308

## 《篮球理论教学与实践 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：篮球理论教学与实践 2

实用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 6 学时，技术实践教学 86 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

1、**知识目标**：学生全面掌握篮球基本理论、裁判法以及与相关的教学方式方法。

2、**能力目标**：

- (1) 提高学生从事中小学篮球类课程独立授课的能力。
- (2) 规范学生的技术动作、提高学生的战术意思，提升学生基本技战术教学的能力。
- (3) 提升学生作为篮球裁判员临场执法的能力。
- (4) 提升学生科研、教学研究的能力。

3、**素质目标**：培养学生的社会交往、团队合作、主动交流等良好的社交素质。

### 三、教学内容

#### (一) 理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
篮球基本理论	起源、发展、技战术基本理论	全面掌握基本的理论知识
篮球裁判法	竞赛规则与裁判法	必须全面掌握
体育科研、教学研究	科研与教学研究的方法	会写文章、会做教学研究

#### (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
基本技术与教学	基本技术的运用于教学	运用在青少年训练	熟练运用
基本战术与教学	基本技术的运用于教学	运用在青少年训练	熟练运用



教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
篮球裁判法教与学	篮球比赛的规则, 以及临场的裁判法教学	基层比赛临场技术	熟练运用
教学与科学研究	篮球相关的教学研究与科研论文的撰写	毕业论文	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
篮球基本理论	5	2			2
篮球裁判法	5	2			2
体育科研、教学研究	5	2			2
基本技术教学	5		26		
基本战术教学	5		24		
篮球裁判法	5		24		
篮球科研与教学研究	5		8		
理论考试	5			2	
技术考试	5			1	
技能考试	5			1	
合计		6	86	4	96

#### 五、考核方式

##### (一) 考核的依据

本课程为专业必须课程。按我院关于考试的规定, 课程的考核方式为技能考试(综合考试), 成绩评定以平时考核与期末考核相结合的办法, 加大平时考核力度, 突出对学生教学实践能力的考核。

##### (二) 考核内容、方式

采用综合考试, 成绩以出勤情况、技能测试、理论测试和期末考试综合评定, 其中: 平时参与 10%包括出勤、课堂表现两部分; 专项教学技能和和篮球技能能力测试占 50%; 期末卷面占 40%, 期末卷面考核采用闭卷方式用笔试进行。

考核内容	第一学期	备注
考勤及课堂表现	10%	平时综合
专项教学技能	30%	40%
理论	40%	期末综合

篮球技能能力	20%	60%
合计	100%	100%

### (三) 评分标准及考核要求

(一)、课程成绩构成及比例 (课程成绩中平时成绩、期末成绩等构成要素及比例。)

比例综合	平时综合 40%		期末综合 60%	
考试项目	考勤	技能评定	技术考核	理论
所占比例	10%	30%	40%	20%
内容	学生参与情况	篮球操的创编 10% 篮球基本技术 10%: 篮球基本战术动作 10%	篮球裁判员临场 执裁	专业理论 理论考核。

#### (二)、考试目标与组织

##### 1、考勤 10%

学生的上课到勤率，出勤状况。

##### 2、教学技能教学 30%

考查学生对基本技战术教学 (动作规范与讲解) 的能力。

##### 3、篮球技能能力 40%

裁判能力。

##### 4、专业理论 20%

考查学生对篮球基本知识、编排和规则等方面的知识掌握程度。

#### (三)、评分标准

##### 1.考勤 10%

具体标准 (此部分成绩为不及格者，期末考试成绩不予以评定):

分数	评分标准	备注
9-10 分	按时上、下课，不旷课，练习积极。	学生缺勤达 3 次及以上，取消考试资格；学生请假达 5 次及以上，取消考试资格；任课教师做好记录，做到有理有据，
7-8 分	比较按时上、下课/有缺勤现象，练习比较积极。	
6 分	基本按时上、下课/缺勤达两次，练习基本积极	
6 分以下	经常迟到，早退/缺勤达三次者；	

#### 2、篮球操的创编

成绩评定	篮球操的创编
0—59	动作不协调、不符合体操创编原理
60—69	动作相对规范、能遵循原则
70—79	动作规范。节拍正确

80—89	动作规范、流畅、符合学生的身心特点
90—100	动作规范、流畅、符合学生的身心特点、能配乐完成

### 3、移动、传接球教法

成绩评定	移动、传接球教法
0—59	示范不准确、口令不清晰，讲解不清楚
60—69	示范一般、口令较清晰、讲解较清晰
70—79	示范准确、口令清晰、讲解清晰
80—89	动作准确、口令清晰、语言较好、有感染力
90—100	内容熟悉、口令清晰、熟练运用

### 4、篮球战术教法

成绩评定	篮球战术
0—59	不清楚战术设计、无法调动学生
60—69	示范一般、口令较清晰、讲解较清晰
70—79	示范准确、口令清晰、讲解清晰
80—89	动作准确、口令清晰、语言较好、有感染力
90—100	内容熟悉、口令清晰、熟练运用

### 4、临场执裁

成绩评定	临场执裁
0—59	宣判动作不协调、手势错误、漏判较多、错判较多、移动不到位
60—69	宣判动作较协调、漏判较少、错判较少、移动能到位、整体形象一般
70—79	宣判动作协调、漏判较少、错判较少、移动到位、整体形象较好
80—89	宣判动作协调、无漏判、错判、移动到位、整体形象好
90—100	宣判动作协调、无漏判、错判、移动到位、整体形象优异

## 七、其他

#### （一）作业及自主学习要求

作业：1、篮球操创编；2、篮球运球、传球技术综合练习 3、技战术综合练习

#### （二）课程资源

##### 1、教材选用

普通高等教育“十五”国家级规划教材·《球类运动--篮球》.王家宏.2014.高等教育出版社.

## 2、教师备课参考书

- (1) 青少年篮球训练 110 法.2013 人民体育出版社
- (2) 篮球规则.中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.
- (3) 篮球裁判员手册. 中国篮球协会审定.2014.光明日报出版社.

## 3、课外学习资源

- (1) 普通高等教育“十五”国家级规划教材·《球类运动--篮球》.王家宏.2014.高等教育出版社.
- (2) 青少年篮球训练 110 法.2013.人民体育出版社.

大纲执笔：张爱平

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：14011306

## 《武术理论教学与实践 1》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：武术

适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，其中：理论讲授 6 学时，技术实践教学 54 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

体育教育专业培养目标是围绕师范复合型体育师资的要求，在掌握武术专项运动的技术技能与方法基础上，能在各级中、小学从事普通武术专业的教学、训练和竞赛组织等工作。本课程以教师资格证中有关武术的内容为指导，培养学生对中国传统武术项目的认知能力，知道武术运动在中国的起源、发展状况与发展前景，领悟武德内涵，学会武术基本动作、基本功、组合动作、成套套路。并具备会讲解、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：**了解传统武术的起源与发展，现代武术运动的发展规模，知道武术运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵，理解武术运动“仁、义、礼、智、信”的精神。

**2、能力目标：**掌握武术运动的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础套路，能看懂武术比赛与表演，具备能在高级中学进行武术教学的能力。

**3、素质目标：**理解武术运动的礼仪，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 武术运动概述	1、武术的概念	了解武术的历史沿革及其辨析，掌
	2、武术的特点	握武术的基本概念及流派分类和
	3、武术的价值	方法，对武术的价值有自我的认
	4、武术的流派与分类	识。
	5、武术理论的基本范畴	
	6、我国武术工作的基本任务	

章节名称	教学内容	基本要求
第二章 武术的形成与发展	1、武术的来源 2、古代武术的发展 3、近代武术 4、当代武术的现状与走向	从历史的纵向脉络了解武术发展的历程，能比较和分析战争与武术之间的关系，及其民间武术组织建立与发展。
第三章 武术的技法分析	1、防身自卫知识与技法分析 2、套路演练的知识与技法分析 3、攻防运动的知识与技法分析	在对防身自卫、套路演练和攻防技法三方面有了解的基础上，对其姿势、方法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸和节奏有正确认识；对散打及攻防技术特征、技术要点有理解。
第四章 武术徒手基本动作与方法	1、手型手法与步型步法 2、腿法练习 3、基本防守方法 4、徒手组合练习 5、跌摔练习 6、擒拿与解脱 7、跳跃动作 8、身体素质	全面了解武术的基本动作名称及含义，掌握武术的基本手型手法及步型步法，对不同腿法有正确表述，能正确使用武术专业术语。
第五章 武术教学	1、武术教学的特点与要求 2、武术教学法 3、套路教学的步骤与要求 4、攻防技术教学的步骤与要求 5、中心武术教学的要求 6、武术教学评价	掌握武术教学的特点、步骤、要求及评价，能使用现代教学工具培养学生学习武术的兴趣。具备一定的武术教学方法实际运用能力探讨。

## (二) 实践实训部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、武术基本功	1、手型手法	1、身法	重视基本功与专业技术的发展连续性，打好基础务必凸显身体素质的全面性和技术能力的多样性。把握好全面身体训练和专项身体训练的关系及专项技术与基本技术向结合的特点及要
	2、步型步法	2、跌扑翻滚	
	3、腿法	3、腰功	
	4、跳跃	4、桩功	
	5、平衡		
	6、功架拳		
二、拳术	1、功架拳（1、2）	1、武术基本功	
	2、初级长拳	2、组合动作	

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
	3、少年规定拳		求。
三、身体素质	1、一般身体素质 2、专项身体素质	非专业身体素质	

## 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 武术运动概述					
第二章 武术的形成与发展					
第三章 武术的技法分析					
第四章 武术徒手基本动作与方法					
第五章 武术教学		6			6
一、武术基本功			20		20
二、拳术	4		28		28
三、身体素质			4		4
四、自学			2		2
五、考试				4	4
合计		6	54	4	64

## 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

1、直观教学法。运用“动作示范”准确表达动作路线、形象、结构和要领，使学生获得动作技术的全貌，提高学生学习、训练的兴趣，激发学生学习、训练的自觉性。“多媒体教学”直观法是利用现代化的科学技术进行的武术教学法，对于提高教学质量具有重大的促进作用。

2、完整与分解法。“完整法”是使学生了解动作的全貌，形成完整的概念的教学方法。在

(1) 动作结构简单和难度不大的动作；(2) 对有一定专业基础的学生进行教学时使用。“分解法”是将完整的单个动作合理地分解成两个或两个以上的部分进行教学的一种方法。有利于学生掌握动作细节。

3、语言法。是正确运用语言进行讲解、启发和提示，使学生明白任务，端正态度，启发思维的一种方法。重点突出讲解的内容的精炼，讲解的方法合理科学，口令的合理运用等。

4、预防与纠正错误法。教师在学生习练的过程中，根据学生练习的情况，及时指导与纠正。

5、练习法。此教学法中包含有重复练习法、变换练习法、综合练习法、个人练习法、分组练习法和集体练习法。

6、比赛法。以赛代练，以赛促技。

## 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	10%
期末考试	(3) 身体素质	随堂考核	20%
	(1) 武术基本功	随堂考核	20%
	(2) 功架拳	随堂考核	20%
	(3) 初级长拳、少年规定拳	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、身体素质

(1) 1000 米（男）/800 米（女）；（单位：分、秒；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	4.40	4.33	4.26	4.19	4.12	4.05	3.58	3.53	3.49	3.45	3.42	3.39	3.35	3.33	3.31	3.28	3.27
女	4.30	4.23	4.18	4.13	4.08	4.03	3.58	3.54	3.50	3.46	3.42	3.38	3.35	3.32	3.29	3.27	3.24

(2) 正压腿（左、右）：面对肋木或以定高度的物体，并步站立，一脚架起脚尖勾紧，两腿伸直，立腰收髋，前额触脚尖。以左右两脚为测量对象，且以前额至脚尖的距离为评分标准。

达标成绩标准：

分值	评分标准
0—59	完成此项目的动作及方法不正确，且距离在50厘米及以上。
60—69	动作及方法基本正确，前额至脚尖的距离在40-49厘米范围之内。
70—79	动作及方法较好，前额至脚尖的距离在30-39厘米范围之内。
80—89	动作及方法完全正确，前额至脚尖的距离在20-29厘米范围之内。

---

90—100 动作及方法标准，前额至脚尖的距离在0-19厘米范围之内。

---

4、武术基本功（正踢腿、里合腿、外摆腿、侧踢腿）：行进间四种腿法动作，每种腿法做一个往返，教师根据学生的展示水平情况给予评分。

---

分值	评分标准
0—59	不能独立完成四种腿法，且方法和动作错误。
60—69	四种腿法动作及方法基本正确，基本能达到三直一勾，过腰发力，快上快下的要求。
70—79	四种腿法动作及方法完成较好，并体现出一定的武术精气神。
80—89	四种腿法动作及方法正确，能体现出较好的精气神。
90—100	动作标准，方法正确，精气神体现充分，且带有个体风格。

---

5、功架拳：学生独立成功架拳全套动作演示，教师根据学生完成情况给予评分。

---

分值	评分标准
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

---

6、初级长拳 / 少年规定拳(二选一)

---

分值	评分标准
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

---

## 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。

### （三）课程资源

#### 1、建议教材

【1】. 全国体育学院教材委员会. 中国武术教程（上、下册）[M]，北京：人民体育出

出版社, 2003, ISBN:7-5009-2447-X (上册); 7-5009-2448-8 (下册)。

## 2、主要参考书

【1】. 中国武术百科全书编撰委员会. 中国武术百科全书[M], 北京: 中国大百科全书出版社, 1998. 10, ISBN:7-5000-6087-4.

【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)); 7-5009-1700-7(武术(套路))。

【3】. 国家体委武术研究院. 中国武术史[M], 北京: 人民体育出版社, 1996, ISBN:7-5009-1341-9.

【4】. 温力. 中国武术概论[M], 北京: 人民体育出版社, ISBN:7-5009-2829-7.

【5】. 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.

## 3、课外学习资源

【1】. 中国武术协会官网, <http://wushu.sport.org.cn/>

【2】. 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: 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) 爱岗敬业, 对恪守专业及武术行业的职业操守;
- (2) 具备高校教师资格、硕士研究生及以上学历;
- (3) 具备武术教学及运动训练的专业背景, 且3年工作经验以上;
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究, 对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做, 且有一定的风格特点。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

- (1) 爱岗敬业, 对恪守专业及武术行业的职业操守;
- (2) 具备高校教师资格;
- (3) 具备武术教学及运动训练的专业背景, 且3年工作经验以上;
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究, 对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做, 且有一定的风格特点;
- (5) 具有二级及以上武术专业运动员等级或武术专业教学10年工龄以上。

课程编码：14011306

## 《武术理论教学与实践 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：武术、武术理论教学与实践 1

适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课程，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中理论讲授 8 学时，技术（技能）实践教学 80 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

体育教育专业培养目标是围绕师范复合型体育师资的要求，在掌握武术专项运动的技术技能与方法基础上，能在各级中、小学从事普通武术专业的教学、训练和竞赛组织等工作。本课程以教师资格证中有关武术的内容为指导，培养学生对中国传统武术项目的认知能力，知道武术运动在中国的起源、发展状况与发展前景，领悟武德内涵，学会武术基本动作、基本功、组合动作、成套套路。并具备会讲解、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：**了解传统武术的起源与发展，现代武术运动的发展规模，知道武术运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵，理解武术运动“仁、义、礼、智、信”的精神。

**2、能力目标：**掌握武术运动的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础套路，能看懂武术比赛与表演，具备能在高级中学进行武术教学的能力。

**3、素质目标：**理解武术运动的礼仪，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
	1、长拳（概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点）	对不同拳术有较为准确的
	2、太极拳（概述、技法特点、基本动作	的认识和感知。并掌握长

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 拳术	及方法、基础练习和教学要点) 3、南拳(概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点) 4、峨眉拳(概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点)	拳类、太极拳类及传统拳术类的技法特点及教学要点。
第二章 器械	1、刀术(概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点) 2、枪术(概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点) 3、剑术(概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点) 4、棍术(概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点) 5、峨眉刺(概述、技法特点、基本动作及方法、基础练习和教学要点)	对四种器械有较为准确的认识和感知。并掌握四种器械的技法特点、习练方法及教学要点。
第三章 套路武术教学	1、套路教学的基本特点 2、套路教学的阶段与步骤 3、套路教学的方法 4、套路教学效果的评价 5、教案的制定	对套路武术的教学特点有较为准确的认识,能弄清套路武术教学的阶段及步骤,掌握套路武术教学常用方法,并能制订和
第四章 套路武术运动训练	1、套路运动员的选材 2、套路训练的原则、内容、方法及注意事项 3、身体训练 4、技术训练 5、心理、智能训练 6、训练中运动负荷的安排 7、训练计划的制定 8、训练课的组织与指导	撰写武术教案。懂得武术评价体系的内容和方法、手段。并能完成训练计划的制订。
第五章 套路武术竞赛的组织与裁判	1、套路武术竞赛的组织工作 2、套路武术竞赛的编排记录工作 3、套路武术竞赛规则简介 4、套路武术竞赛的裁判评分 5、基层套路武术竞赛的组织	对套路武术竞赛内容有大体了解,对评判标准及方法有一定认识。能看懂武术图解。
第六章 套路武术创编与图解知识	1、套路武术的创编 2、武术图解知识	

## （二）实践实训部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、初级拳术及器械 (长拳、太极拳、刀术、 枪术、剑术、棍术)	1、长拳 2、太极拳 3、方向性器械(二选一) (①刀术、棍术;②枪术、剑术)	1、身法 2、跌扑翻滚 3、腰功 4、桩功	熟悉基本功练习内 容,并掌握基本的自 我习练方法,对拳 术、器械、太极拳及
二、自选,自编拳术	1、长拳 2、器械	5、组合动作	传统拳术的功法特 点及动作要点有准 确认识和理解。
三、传统拳术	1、南拳 2、峨眉拳		

## 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 拳术					
第二章 器械					
第三章 套路武术教学					
第四章 套路武术运动训练					
第五章 套路武术竞赛的组织 与裁判		8			8
第六章 套路武术创编与图解 知识	5				
一、初级拳术 (长拳、太极拳、刀术、枪术、 剑术、棍术)			32		32
二、自选,自编拳术			32		32
三、传统拳术			16		16
四、自学			4		4
五、考试				4	4
合计		8	84	4	96

## 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

1、直观教学法。运用“动作示范”准确表达动作路线、形象、结构和要领，使学生获得动作技术的全貌，提高学生学习、训练的兴趣，激发学生学习、训练的自觉性。“多媒体教学”直观法是利用现代化的科学技术进行的武术教学法，对于提高教学质量具有重大的促进作用。

2、完整与分解法。“完整法”是使学生了解动作的全貌，形成完整的概念的教学方法。在（1）动作结构简单和难度不大的动作；（2）对有一定专业基础的学生进行教学时使用。“分解法”是将完整的单个动作合理地分解成两个或两个以上的部分进行教学的一种方法。有利于学生掌握动作细节。

3、语言法。是正确运用语言进行讲解、启发和提示，使学生明白任务，端正态度，启发思维的一种方法。重点突出讲解的内容的精炼，讲解的方法合理科学，口令的合理运用等。

4、预防与纠正错误法。教师在学生习练的过程中，根据学生练习的情况，及时指导与纠正。

5、练习法。此教学法中包含有重复练习法、变换练习法、综合练习法、个人练习法、分组练习法和集体练习法。

6、比赛法。以赛代练，以赛促技。

## 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	10%
	(3) 身体素质	随堂考核	20%
期末考试	(1) 拳术	随堂考核	10%
	(2) 刀术、棍术/剑术、枪术	随堂考核	20%
	(3) 太极拳	随堂考核	10%
	(4) 自选套路	随堂考核	10%
	(5) 传统拳术	随堂考核	10%

(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”五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（1500 米）

（单位：分钟、秒；分）

得分	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100
等级	不及格		及格			良好		优秀		
男	7.00	6.05	5.58	5.51	5.44	5.37	5.30	5.23	5.16	5.09
女	8.00	7.15	7.00	6.50	6.35	6.25	6.10	5.55	5.40	5.25

## 4、拳术

分值	评分标准
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。

## 5、器械（①刀术、棍术 / ②枪术、剑术）二选一

分值	评分标准
0—59	不能独立完成套路。
60—69	能连贯独立地完成整套器械套路。
70—79	独立完成器械套路，有一定的节奏，手法、步法、步型基本准确，体现一定器械特点风格。
80—89	节奏感强，动作规格质量较好，有劲力，有精神。并体现有较好的器械风格。
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好，体现器械风格。

## 6、太极拳

分值	评分标准
0—59	不能独立完成套路。
60—69	能连贯独立地完成整个太极拳套路。
70—79	独立完成套路，有一定的太极拳节奏，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，体现了太极拳的技术风格。
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

## 7、自选套路

考试方法：学生自编拳术一套参与考试，教师根据学生动作的准确、力度、连贯性、高度等完成能力给予评判。

分值	评分标准
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

## 8、传统拳术（峨眉拳/峨眉刺）

考试方法：学生自选一套参与考试，教师根据学生动作的准确、力度、连贯性、高度等完成能力给予评判。

分值	评分标准
0—59	不能独立完成套路。
60—69	能连贯独立地完成整个套路，路线和方向基本正确。
70—79	独立完成套路，具有有一定传统拳节奏，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。能体现出传统拳基本风格。
90—100	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好，完全具有传统拳术风格， 并有自己的技术特点。

## 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】. 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、主要参考书

【1】. 中国武术百科全书编撰委员会. 中国武术百科全书[M]，北京：中国大百科全书出版社，1998.10，ISBN:7-5000-6087-4.

【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））；7-5009-1700-7（武术（套路））.

【3】. 国家体委武术研究院. 中国武术史[M], 北京: 人民体育出版社, 1996, ISBN:7-5009-1341-9.

【4】. 温力. 中国武术概论[M], 北京: 人民体育出版社, ISBN:7-5009-2829-7.

【5】. 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.

### 3、课外学习资源

【1】. 中国武术协会官网, <http://wushu.sport.org.cn/>

【2】. 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: 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) 爱岗敬业, 对恪守专业及武术行业的职业操守;
- (2) 具备高校教师资格、硕士研究生及以上学历;
- (3) 具备武术教学及运动训练的专业背景, 且3年工作经验以上;
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究, 对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做, 且有一定的风格特点。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

- (1) 爱岗敬业, 对恪守专业及武术行业的职业操守;
- (2) 具备高校教师资格;
- (3) 具备武术教学及运动训练的专业背景, 且3年工作经验以上;
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究, 对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做, 且有一定的风格特点;
- (5) 具有二级及以上武术专业运动员等级或武术专业教学10年工龄以上。

课程编码：14011306

## 《武术理论教学与实践 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：《武术》、《武术理论教学与实践 1、2》

适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时，其中理论讲授 8 学时，技术实践教学 84 学时，考核 4 学时。

### 二、课程目标

体育教育专业培养目标是围绕师范复合型体育师资的要求，在掌握武术专项运动的技术技能与方法基础上，能在各级中、小学从事普通武术专业的教学、训练和竞赛组织等工作。本课程以教师资格证中有关武术的内容为指导，培养学生对中国传统武术项目的认知能力，知道武术运动在中国的起源、发展状况与发展前景，领悟武德内涵，学会武术基本动作、基本功、组合动作、成套套路。并具备会讲解、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：**了解中华武术的起源与发展，现代武术运动的发展规模，重点了解和學習散打武术及健身气功的定义、实用价值、运动特点与项目内涵，理解中华传统武术运动“仁、义、礼、智、信”的精神。

**2、能力目标：**掌握散打武术、健身气功运动的基础技术：手型、手法、步型、步法、腿法和基础套路，能看懂散打武术、健身气功比赛与表演，具备能在高级中学进行散打武术、健身气功教学的能力。

**3、素质目标：**理解武术运动的礼仪，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 散打武术	1、概述	了解散打武术的发展历史，掌握
	2、散打武术基本技术	散打武术的技术构成体系。

章节名称	教学内容	基本要求
	3、散打武术教学 4、散打武术训练 5、散打武术裁判法	
第二章 其它格斗术介绍	1、中国式摔跤 2、双节棍 3、擒拿与解脱 4、现代综合格斗术	了解当前世界格斗术发展形势，能比较中国格斗术与世界格斗术的优劣。
第三章 健身气功 (易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)	1、功法源流 2、功法特点 3、习练要领 4、动作说明	宏观了解健身气功的历史渊源及功法特点。对四套健身气功中的特征动作有一定的认识能力。

## (二) 实践实训部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
一、散打武术	1、单个技术（实战姿势、拳法、腿法、摔法） 2、组合技术 3、条件实战 4、实战	1、防守法 2、跌法 3、抗击打能力	熟悉散打的技术构成体系，能无对抗情况下，示范散打技术，从事简单的散打武术基本技术教学。
二、其它格斗术	1、擒拿与反擒拿 2、泰拳 3、双节棍	世界其它格斗术介绍	了解格斗的本质要求，从世界格斗角度出发，认识格斗本质。
三、健身气功	1、易筋经 2、五禽戏 3、六字诀 4、八段锦	1、身体素质 2、健身气功（竞赛）	能用身体去感悟健身气功的特点及作用，掌握2/4套健身气功技术动作。

## 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 散打武术					
第二章 其它格斗术介绍					
第三章 健身气功 (易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)	6	8			8
一、散打武术技术训练			38		38

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
二、 其它格斗术介绍			4		4
三、 健身气功技术训练 (易筋经、五禽戏、六字诀、 八段锦)			38		38
四、自学			4		4
五、考试				4	4
合计		8	84	4	96

## 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

1、直观教学法。运用“动作示范”准确表达动作路线、形象、结构和要领，使学生获得动作技术的全貌，提高学生在学习、训练的兴趣，激发学生在学习、训练的自觉性。“多媒体教学”直观法是利用现代化的科学技术进行的武术教学法，对于提高教学质量具有重大的促进作用。

2、完整与分解法。“完整法”是使学生了解动作的全貌，形成完整的概念的教学方法。在（1）动作结构简单和难度不大的动作；（2）对有一定专业基础的学生进行教学时使用。“分解法”是将完整的单个动作合理地分解成两个或两个以上的部分进行教学的一种方法。有利于学生掌握动作细节。

3、语言法。是正确运用语言进行讲解、启发和提示，使学生明白任务，端正态度，启发思维的一种方法。重点突出讲解的内容的精炼，讲解的方法合理科学，口令的合理运用等。

4、预防与纠正错误法。教师在学生习练的过程中，根据学生练习的情况，及时指导与纠正。

5、练习法。此教学法中包含有重复练习法、变换练习法、综合练习法、个人练习法、分组练习法和集体练习法。

6、比赛法。以赛代练，以赛促技。

## 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，本门课程的考试方式为“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) 散打武术	随堂考核	20%
	(2) 健身气功	随堂考核	20%
	(3) 理论（试卷）	统一考试	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、身体素质

#### (1) 100 米 (单位: 秒; 分)

得分	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100
等级	不及格		及格			良好		优秀		
男	14.50	13.70	13.40	13.25	13.00	12.90	12.75	12.50	12.30	12.00
女	18.00	17.00	16.30	15.50	14.55	14.15	13.50	13.20	13.00	12.80

#### (2) 坐位体前屈

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	19.4	19.9	20.3	20.8	21.1

### 4、散打武术

#### (1) 技术评定

考试方法: 采用空击和打靶两种形式进行考试, 教师根据学生动作的准确、力度、连贯性、风格等完成能力给予评判。

分值	评分标准
0—59	不能完成散打的基本拳法、腿法和摔法的技术动作。
60—69	能基本完成散打武术的拳法、腿法和摔法技术动作, 发力顺达。
70—79	能较好的完成散打武术的拳法、腿法和摔法技术动作, 动作顺达, 发力迅猛, 移动机身体配合协调。
80—89	空击动作时, 动作规格标准, 组合动作协调, 且符合实战技术设计。整体移动协调, 灵敏性强。
90—100	动作标准, 发力迅猛, 移动协调灵敏, 组合动作完全符合实战要求, 具备自己的特长技术。



## (2) 实战。

考试方法：采用按体重分组后，随机抽签，两两配对进行实战。教师根据学生在实践条件下，运用散打武术基本技术、临场应变能力及胜负情况给予评判。

分值	评分标准
0—59	不敢上场比赛，或在比赛的整个过程中无正确的拳法、腿法和摔法技术。
60—69	能基本运用散打武术技术的拳法、腿法和摔法技术动作。
70—79	能较好的运用散打武术技术的拳法、腿法和摔法技术动作动作顺达，发力迅猛，移动机身体配合协调，实战效果一般。
80—89	能较好的运用散打武术技术的拳法、腿法和摔法技术动作动作顺达，发力迅猛，移动机身体配合协调，实战效果良好。
90—100	散打武术的技术运用合理，有个人特长技术并在实战中使用3次以上。实战效果良好并获胜。

## 5、健身气功

考试方法：学生在四套功法中选取二个项目进行独立演练。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。

## 6、理论（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】. 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）。

### 2、主要参考书

【1】. 中国武术百科全书编撰委员会. 中国武术百科全书[M], 北京: 中国大百科全书出版社, 1998. 10, ISBN:7-5000-6087-4.

【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));7-5009-1700-7(武术(套路)).

【3】. 国家体委武术研究院. 中国武术史[M], 北京: 人民体育出版社, 1996, ISBN:7-5009-1341-9.

【4】. 温力. 中国武术概论[M], 北京: 人民体育出版社, ISBN:7-5009-2829-7.

【5】. 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.

### 3、课外学习资源

【1】. 中国武术协会官网, <http://wushu.sport.org.cn/>

【2】. 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: 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) 爱岗敬业, 对恪守专业及武术行业的职业操守;
- (2) 具备高校教师资格、硕士研究生及以上学历;
- (3) 具备武术教学及运动训练的专业背景, 且3年工作经验以上;
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究, 对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做, 且有一定的风格特点。

2、本门课程的新课任课教师应具备条件如下。

- (1) 爱岗敬业, 对恪守专业及武术行业的职业操守;
- (2) 具备高校教师资格;
- (3) 具备武术教学及运动训练的专业背景, 且3年工作经验以上;
- (4) 对课程的知识结构、教学特点有深入而详尽的研究, 对所上课程的教学内容(基本功、套路)完全会做, 且有一定的风格特点;
- (5) 具有二级及以上武术专业运动员等级或武术专业教学10年工龄以上。

## 《足球教学理论与实践 1》教学大纲

课程学分： 4 学分

课程学时： 64 学时

先修课程： 《足球》

适用专业： 体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程。本课程学习共 64 学时。其中：理论讲授 6 学时，技术实践教学 54 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，本课程培养学生基本能掌握足球项目的基础理论知识，掌握和提高普修足球基础上的基本技术和战术，使学生掌握一定的实战技术能力，掌握教学训练的方法，具备担任中小学足球课教学和学校足球代表队的训练工作，并且能组织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技术、战术，基本能在实际比赛中运动技战术能力。能合理地设计教学方法并进行有效的组织教学；能担任校足球代表队的训练与比赛组织工作。
- 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，能组织青少年足球文化节，能很好地参与社区足球指导活动。

### 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；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，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	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；		能具体运动相关理论知识到教学与训练的实践当中，做到理论与实践相结合。
3、足球运动的发展趋势；		
4、足球技战术理论知识；		
5、足球竞赛规则与裁判		

章节名称	教学内容	基本要求
法;	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;	(2) 专项力量训练; (2) 耐力训练。 (3) 灵敏性训练。	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	(3) 踢球、停球、运球; (4) 射门技术; (3) 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) 裁判员手势和鸣哨;	(1) 助理裁判和第四官员 (2) 突发情况的处理	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。
教学设计	(4) 课堂设计背景; (5) 教学内容与方法; (6) 教学组织形式。	(1) 教学评价 (2) 器材安排 (3) 学情分析	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	4	4			4
专项体能	4				4
足球技术	4		4	2	32

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
足球战术	4		30		16
裁判实践					4
	4		14		
			4		
教学设计	4		2		2
教学比赛	4		2	2	2
总计		4	56	4	64

## 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。
	足球专项体能训练法的设计	理论作业	
	足球技术与战术原理及其关系分析	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，二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	
	比赛能力	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 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	
60-69	旷课四次以上、平时学习态度一般、课堂表现一般	
60分以下		

### 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，回答问题涵盖运动技术技能技巧的原理等方面的知识点，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，回答问题涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，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，回答问题能涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。
60-69	书写一般，回答问题基本运动技术技能的原理等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。
50-59	书写不规范，回答问题不能涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性差。

### 3、技术项目：

分数	双人传接球 (个)	绕杆射门 (秒)	长传球 (米)
100	40	8.0	50.00
90	35	8.5	45.00
80	30	9.0	40.00
70	25	9.5	35.00
60	20	10.0	30.00
50	10	11	25.00

### 4、技能评定：

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、比赛能力：

根据学生在平时教学比赛中技战术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

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，动作连贯、轻松协调、实效性好，比赛意识很强，能担当比赛重任。
80-89	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、

(良好)	协调，实效性较好，比赛意识一般。
70-79	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，具有一定的实效性。
(中等)	
60-69	基本上能完成技术动作。有一定比赛意识，动作实效性一般。
(及格)	
60分以下	不能按技术规格要求完成动作。没有比赛意识，实效性
(不及格)	差。

## 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) 掌握足球教学的不同方法和内容；(2) 会撰写足球教案与设计。

### (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，2008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，人民体育出版社，2017年第2版。

#### 4、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25日



课程编码：14011303

## 《足球教学理论与实践 2》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时： 96 学时

先修课程： 《足球》

适用专业： 体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程。 本课程学习共 96 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术实践教学 84 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，本课程培养学生基本能掌握足球项目的基础理论知识，掌握和提高普修足球基础上的基本技术和战术，使学生掌握一定的实战技术能力，掌握教学训练的方法，具备担任中小学足球课教学和学校足球代表队的训练工作，并且能组织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：**了解足球文化发展历史，充分掌握足球技战术理论及足球心理知识、足球训练方法和手段、足球竞赛规则和裁判法。

**2、能力目标：**掌握足球运动的各种技术、战术，能在实际比赛中运动技战术能力；能合理地设计教学方法并进行有效的组织教学；能担任校足球代表队的训练与比赛组织的工作；能进行初步的科研选题能力。

**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，能组织青少年足球文化节，能参与业余足球和社区足球指导活动。

### 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；	
2、足球运动在世界和我国的发展；	足球运动在我国的发展历程以及现阶段遇到的问题；	校园 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。
3、足球运动的发展趋势；	足球发展现状与对策；	竞技足球的发展
4、足球技战术理论知识；	路径；足球技术的重要性和科学性，	足 能具体运动相关理论知识到教学

章节名称	教学内容	基本要求
5、足球竞赛规则与裁判法；	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；足球科研的选题与研究方法。	与训练的实践当中，做到理论与实践相结合；能够有初步的科研选题和研究的基本能力。
6、足球科研基础及训练。		
7、校园足球开展策略		

## (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。	(3) 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	(5) 踢球、停球、运球；(6) 射门技术；(3) 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) 无球跑位战术；(2) 局部二过一战术；(3) 个人进攻战术	(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) 裁判员手势和鸣哨；	(1) 助理裁判和第四官员(2) 突发情况的处理	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。
教学设计	(7) 课堂设计背景；(8) 教学内容与方法；(9) 教学组织形式。	(1) 教学评价(2) 器材安排(3) 学情分析	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	5	8			8

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
专项体能	5				8
足球技术	5		8		46
				2	
足球战术	5		44		20
裁判实践	5		20	2	6
			4		
教学设计	5		4		4
教学比赛	5		4		4
总计		8	84	4	96

## 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媒体技术相融合，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。
	足球技术训练与战术训练的关系	理论作业	
	足球技术课的训练设计	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	双人短传球	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、平时参与

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，回答问题涵盖运动技术技能技巧的原理等方面的知识点，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，回答问题涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，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，回答问题能涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。
60-69	书写一般，回答问题基本运动技术技能的原理等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。
50-59	书写不规范，回答问题不能涵盖运动技术技能的原理等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性差。

### 3、技术项目：

分数	双人短传球 (个)	绕杆射门 (秒)	脚背内侧长传球 (米)
100	40	8.0	50.00
90	35	8.5	45.00
80	30	9.0	40.00
70	25	9.5	35.00
60	20	10.0	30.00
50	10	11	25.00

### 4、技能评定：

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、比赛能力：

根据学生在平时教学比赛中技战术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

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，动作连贯、轻松协调、实效性好，比赛意识很强，能担当比赛重任。

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，比赛意识一般。
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)	基本上能完成技术动作。有一定比赛意识，动作实效性一般。
60分以下 (不及格)	不能按技术规格要求完成动作。没有比赛意识，实效性差。

## 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) 掌握足球教学的不同方法和内容；(2) 会撰写足球教案设计。

### (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，2015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，人民体育出版社，2015年第2版。

#### 3、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25日

课程编码：14011303

## 《足球教学理论与实践 3》教学大纲

课程学分： 6 学分

课程学时： 96 学时

先修课程： 《足球》

适用专业： 体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程。本课程学习共 96 学时，其中：理论讲授 8 学时，技术实践教学 84 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，本课程培养学生基本能掌握足球项目的基础理论知识，掌握和提高普修足球基础上的基本技术和战术，使学生掌握一定的实战技术能力，掌握教学训练的方法，具备担任中小学足球课教学和学校足球代表队的训练工作，并且能组织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：**了解足球文化发展历史，充分掌握足球技战术理论及足球心理知识、足球训练方法和手段、足球竞赛规则和裁判法。
- 2、能力目标：**掌握足球运动的各种技术、战术，能在实际比赛中运动技战术能力；能合理地设计教学方法并进行有效的组织教学；能担任校足球代表队的训练与比赛组织的工作。
- 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，能组织青少年足球文化节，能参与业余足球和社区足球指导活动。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
1、足球运动的体能训练方法；	足球体能训练的理论起源与发展历程，	
2、足球世界杯的发展历史；	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。
3、足球运动的发展趋势；	题；校园足球发展现状与对策；竞技足球的发展路径；	能具体运动相关理论知识到教学
4、足球技战术理论知识；	足球技术的重要性和科	

章节名称	教学内容	基本要求
5、足球最新竞赛规则与裁判法；	学性，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；	与训练的实践当中，做到理论与实践相结合；能够有初步的科研选题和研究的基本能力，对足球产业的发展路径与方法。
6、足球科研基础及训练；	足球比赛的组织方法和编排；足球科研的选题与研究方法。	
7、足球产业的发展路径。		

## (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；	(4) 专项力量训练；(2) 耐力训练。 (3) 灵敏性训练。	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	(7) 踢球、停球、运球； (8) 射门技术； (3) 头顶球技术。 (4) 抢断球技术；	(1) 掷界外球技术； (2) 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； (3) 半场攻防战术；	(1) 直接任意球战术。 (2) 间接任意球战术。	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) 裁判员手势和鸣哨； (3) 裁判员间的配合	(1) 助理裁判和第四官员 (2) 突发情况的处理	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。
教学设计	(10) 课堂设计背景； (11) 教学内容的选择与方法； (12) 教学组织形式创新。	(1) 教学评价 (2) 器材安排 (3) 学情分析	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	6	8			6
专项体能	6				6
足球技术	6		6		48
				2	
足球战术	6		44		20
裁判实践				2	4
	6		20		
			2		
教学设计	6		8		8
教学比赛	6		4		4
总计		8	84	4	96

## 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
	校园足球开展及文化建设	理论作业	
	足球竞技文化与竞赛体系的研究	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	理论考核	期末集中闭卷考试	均采用百分制统计，三项评价内容的平均分即为最终的期末综合成绩。
	技巧绕杆+射门	随堂考试	
	比赛能力	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，回答问题涵盖校园足球发展理念、竞技文化与竞赛体系等方面的知识点，能够正确进行分析题目的内涵和意义，逻辑表述清楚，有个人见解。

80-89	书写非常工整，回答问题涵盖校园足球发展理念、竞技文化与竞赛体系等方面的知识点，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，回答问题能涵盖校园足球发展理念、竞技文化与竞赛体系等方面的知识点，基本能够分析题目意义，有一定的阐述，逻辑表述一般。
60-69	书写一般，有相关校园足球发展理念、竞技文化与竞赛体系等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。
50-59	书写不规范，不能涵盖校园足球发展理念、竞技文化与竞赛体系等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性差。

### 3、技术项目：（技巧绕杆+射门）

分数	双人短传球 (个)	技巧绕杆+射门 (秒)	脚背内侧长传球 (米)
100	40	8.0	50.00
90	35	8.5	45.00
80	30	9.0	40.00
70	25	9.5	35.00
60	20	10.0	30.00
50	10	11	25.00

### 4、技能评定

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、比赛能力

根据学生在平时教学比赛中技战术运用情况及比赛作风等情况评定成绩。

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，动作连贯、轻松协调、实效性好，比赛意识很强，能担当比赛重任。
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，比赛意识一般。
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）	基本上能完成技术动作。有一定比赛意识，动作实效性一般。
60分以下（不及格）	不能按技术规格要求完成动作。没有比赛意识，实效性差。

## 6、理论考核

考核要求：掌握足球基本理论知识和裁判法知识的前提下，能够运用相关足球原理分析足球比赛现象及问题，能做到理论联系实际，提高理论水平的同时加大对知识的运用。

评分标准：详见《足球教学理论与实践3》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

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；（4）完成一定的体育科研训练，积累相关经验。

2、要求：（1）掌握足球教学的不同方法和内容；（2）会撰写足球教案和教学设计。

### （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，2009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，人民体育出版社，2017年第2版。

#### 3、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25日

课程编码：14011316

## 《健美操理论教学与实践 1》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：健美操

适用专业：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 64 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践教学 56 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，本课程注重学生的实践能力的培养，提高学生健美操的教学与实践能力。使学生掌握竞技健美操相关专业知识，能在各级各类学校从事竞技健美操教学、训练、竞赛组织以及学校体育管理工作，具有创新能力“多能一专”复合型体育师资。其具体培养目标描述如下：

1、知识目标：通过健美操相关理论与实践发面的教学，能掌握竞技健美操的相关基本理论知识，掌握从事体育教育必需的基础和核心知识，以及必需的体育教学实务操作应用的基本技术和基本方法，学会健美操中有氧舞蹈的技术动作。

2、能力目标：达到基本的“六会”技能，会讲解示范、会示范、会分析纠正错误、会制定教学文件，提高师范技能，能胜任中学健美操课程教学以及相关训练任务，达到《国家教师资格职业标准》和体育学院“教师职业技能素质合格证书”要求。

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
健美操概述	1、健美操运动的概念与分类	了解健美操运动的起源与发展，正
	2、健美操运动的特点与功能	确理解健美操运动的功能。
	3、健美操运动的起源与发展	
	1、动作方法术语	掌握健美操基本动作名称和中英
	2、关系术语	文术语，了解健美操动作的分类原
	3、基本概念术语	则，学会健美操术语的记写方法。

章节名称	教学内容	基本要求
健美操术语与记写方法	4、基本动作术语 5、动作名称的构成 6、术语的记写方法	

## (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。
基本步法与手臂控制练习	弹动技术，身体控制技术，手臂的延伸与控制。	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，充分体现手臂过渡过程中的无限延伸。
难度动作练习	落地技术，腾空技术，身体姿态技术，力量控制技术。	缓冲技术，手臂支撑技术，脚尖的控制技术。	能够完成成套动作中的相关难度动作。
健美操套路动作教学 (有氧舞蹈)	弹动技术，肢体姿态技术，躯干稳定技术，难度技术，腾跃技术，空中姿态技术，落地技术。	音乐节奏的掌握技术，表达动作能力的技术，双人协调配合技术。	完美完成成套动作，能充分展示出动作的技术要领，并掌握成套动作的教学方法。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
健美操概述	4	2			2
健美操术语与记写方法	4	2			2
身体素质练习	4		4		4
基本步法与手臂控制练习	4		4		4
健美操套路动作教学 (有氧舞蹈)	4		40		40
健美操编排综合练习	4		4		4
教学比赛	4		4		4
技术考试	4			2	2
技能考试	4			2	2
合计		4	56	4	64

## 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，可使学生对健美操和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。

让每个学生先自学 2-4 个八拍的动作，再进行现场的教学，这样既能激发学生的自主学习能力，又能培养他们的教学组织能力，从而提高师范技能。

### (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，以激发学生学习竞技健美操的积极性、自觉性为先导，以“实践——理论——实践”教学模式逐步提高学生健美操技术技能以及教学组织能力；逐步扩大学生对健美操的知识视野。

## 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：健美操运动概述学习	作业	
	纵叉	随堂考试	
	悬垂举腿	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	教学能力	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。
	完成情况	随堂考核	
	艺术表达	随堂考核	

### （四）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，任课教师根据学生平时表现和评定标准结
60-70	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真。	合出勤情况进行综合评分，一并
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	体现在记分册上。

##### （2）理论作业：健美操的起源以及在中国的发展历程是怎样的？

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖健美操运动的概念、特点、分类、发展等方面的知识点，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，知识点涵盖健美操运动的概念、特点、分类、发展等方面的知识点，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，知识点涵盖健美操运动的概念、特点、分类、发展等方面的知识点，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，知识点涵盖健美操运动的概念、特点、分类、发展等方面的知识点，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，知识点未全部涵盖健美操运动的概念、特点、分类、发展等方面的知识点，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 1000 字以下。



### (3) 纵叉

要求：双脚的膝盖和脚尖必须绷直，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) 悬垂收复举腿

要求：双手保持垂直状态，双脚的膝盖和脚尖必须绷直，双脚同时举起且必需超过与身体的垂直角度，动作之间的间隔时间不得超过 3 秒钟，否则不再计动作个数。

标准：

男生：

数量（个）	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	7 个以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50 分以下

女生：

数量（个）	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	3 个以下
分值	100-90	90-80	80-70	70-60	60-50	50 分以下

## 2、期末综合（60%）

期末综合成绩包括教学能力和套路展示两个部分，其中套路展示分艺术和完成两个部分的内容进行成绩评定。

### (1) 教学能力评定

分数	评定标准
90-100	示范技能较强，语言的组织能力较强，有自己的观点，能充分凸显一种教学方法，动作示范到位。
80-90	教态自然，语言的组织能力也较强，有自己的观点，能充分凸显一种教学方法，动作示范到位。
70-80	教态尚可，语言的组织能力也一般，基本能凸显一种教学方法，动作示范一般。
60-70	教态一般，语言组织也一般，教学方法运用未能凸显，动作示范不到位。
60 分以下	教态一般，语言组织混乱，未能凸显教学方法运用，动作示范较差。

## (2) 套路展示完成情况评分

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，两人的动作完成一致，动作连贯、轻松协调、实效性好。
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，实效性较好。
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。
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。
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。

## (3) 套路展示艺术表达评分

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，队形变化流畅合理，配合默契，眼神的交流自然。
80-90	能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化流畅合理，配合默契，眼神的交流自然。
70-80	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，配合一般。
60-70	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。
60分以下	动作表达差，无特点展示，与音乐不合拍，队形变化不流畅。

## 七、其他

### (一) 作业及自主学习要求

自主学习主要为课后作业的完成，通过网络、报刊和影像资料自主学习设计创编健美操动作。并创作一套训练健美操的方法，要求有目的、有计划、有针对性对教学对象进行全面运动、技能教学、素质锻炼和动作练习。

### (二) 课程资源

#### 1、建议教材

《健美操》，黄宽柔 李佐惠主编，高等教育出版社，2016年3月第2版。

#### 2、主要参考书

《高校健美操训练理论与方法》，叶文娟 著，水利水电出版社，2013年4月第1版。

#### 3、课外学习资源

《健美操》，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，2013年11月第8次印刷。

《中国大学生健美操竞赛规定套路-有氧舞蹈》影像资料，李洪波 主编，北京体育大学音响电子出版社

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）对健美操课程的最新知识掌握准确，具有健美操中级教练、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 64 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：14011317

## 《健美操理论教学与实践 2》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：《健美操理论教学与实践 1》

适用专业：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践教学 88 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，本课程注重学生的实践能力的培养，提高学生竞技健美操的教学与实践能力。使学生掌握竞技健美操相关专业知识，能在各级各类学校从事竞技健美操教学、训练、竞赛组织以及学校体育管理工作，具有创新能力“多能一专”复合型体育师资。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**通过健美操相关理论与实践发面的教学，能掌握竞技健美操的相关基本理论知识，掌握从事体育教育必需的基础和核心知识，以及必需的体育教学实务操作应用的基本技术和基本方法。

**2、能力目标：**达到基本的“六会”技能，会讲解示范、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，能胜任中学竞技健美操课程教学以及相关训练任务。

**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
第三章 健美操基础训练方法	基本动作训练，身体能力训练，竞技健美操基本难度动作训练。	懂得健美操的基本动作规范要求，掌握身体能力的训练方法，学习基本健美操基本难度训练的范例。
第四章 竞技健美操创编指导	造型创编，队形设计，音乐选配，套路创编，健美操规则简介。	了解健美操造型和队形设计的思路，学会如何选编健美操音乐，掌握创编不同类型健美操套路的原則和方法。

## （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。
基本步法与手臂控制练习	弹动技术，身体控制技术，手臂的延伸与控制。	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，充分体现手臂过渡过程中的无限延伸。
难度动作练习	落地技术，腾空技术，身体姿态技术，力量控制技术。	缓冲技术，手臂支撑技术，脚尖的控制技术。	能够完成成套动作中的相关难度动作。
竞技健美操套路动作教学（三人操）	弹动技术，肢体姿态技术，躯干稳定技术，难度技术，腾跃技术，空中姿态技术，落地技术。	音乐节奏的掌握技术，表达动作能力的技术。	完美完成成套动作，能充分展示出动作的技术要领，并掌握成套动作的教学方法。
竞技健美操创编综合训练	操化动作之间的连接操化动作与难度之间的过渡衔接。	表现力的展示。	将三人操的动作，根据个人难度掌握情况，进行重新组合编排，有个人展示完成动作。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
健美操基础训练方法	5	2			2
健美操创编指导	5	2			2
身体素质练习	5		12		12
基本步法与手臂控制练习	5		12		12
竞技健美操套路动作教学（三人操）	5		52		52
健美操编排综合练习	5		10		10
教学比赛	5		2		2
技术考试	5			2	2
技能考试	5			2	2
合计		4	88	4	96

## 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，可使学生对健美操和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。

让每个学生先自学 2-4 个八拍的动作，再进行现场的教学，这样既能激发学生的自主学习能力，又能培养他们的教学组织能力。

## （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，以激发学生学习竞技健美操的积极性、自觉性为先导，以“实践——理论——实践”教学模式逐步提高学生竞技健美操技术技能以及教学组织能力；逐步扩大学生对竞技健美操的知识视野。

# 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：竞技健美操创编指导	作业	四项评价内容的平均分
	横叉	随堂考试	即为最终的平时综合成
	直角支撑	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	套路完成情况展示	随堂考核	各项采用百分制统计，三
	套路艺术表达展示	随堂考核	项评价内容的平均分即
	创编展示	以赛代考	为最终的平时综合成绩。

## （五）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、请假扣 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
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。	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
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。	并体现在记分册上。
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：如何才能完成一套竞技健美操创编？

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖竞技健美操创编的造型创编，队形设计，音乐选配，套路创编，竞技健美操规则简介等方面，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，知识点涵盖竞技健美操创编的造型创编，队形设计，音乐选配，套路创编，竞技健美操规则简介等方面，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，知识点基本涵盖竞技健美操创编的造型创编，队形设计，音乐选配，套路创编等方面，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，知识点基本涵盖竞技健美操创编的造型创编，队形设计，音乐选配，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，知识点未全部涵盖竞技健美操创编的造型创编，队形设计，音乐选配，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 1000 字以下。

### （3）横叉

要求：双脚必须绷直膝盖和脚尖，以两脚开度的度数进行评分。

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) 悬垂收复举腿

要求：并腿支撑，膝盖要求绷直，不能有任何晃动，除双手接触地面以外其它部位不得与地面接触，否则算动作结束，以时间的长短进行评分。

标准：

时间/秒	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50

## 2、期末综合（60%）

期末综合成绩包括创编和套路展示两个部分，其中套路展示分艺术和完成两个部分的内容成绩评定。套路展示采取随堂考核的形式进行，自编展示采取以赛代考的形式进行，并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。

### (1) 套路展示完成情况

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，两人的动作完成一致，动作连贯、轻松协调、实效性好。
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，实效性较好。
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。
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。
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。

### (2) 套路展示艺术表达

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，队形变化流畅合理，配合默契，眼神的交流自然。
80-90	能很好的表达动作艺术特点，并能表达出音乐特点，队形变化流畅合理，配合默契，眼神的交流自然。
70-80	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，配合一般。
60-70	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。
60分以下	动作表达差，无特点展示，与音乐不合拍，队形变化不流畅。

### (3) 创编展示

单人独立完成展示，进行 60 秒左右的竞技健美操动作编排展示，要求自己剪辑音乐，所剪辑的音乐质量要达到参赛的相关要求。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

通过网络、报刊和影像资料自主学习设计创编竞技健美操动作。并创作一套训练竞技健美操的方法，要求有目的、有计划、有针对性对教学对象进行全面运动、技能教学、素质锻炼和动作练习。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《健美操》，黄宽柔 李佐惠主编，高等教育出版社，2016年3月第2版。

#### 2、主要参考书

《高校健美操训练理论与方法》，叶文娟 著，水利水电出版社，2013年4月第1版。

《健美操运动教程》，马鸿韬 主编，北京体育大学出版社，2010年2月第1版。

#### 3、课外学习资源

《健美操》，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，2013年11月第8次印刷。

《中国大学生健美操竞赛规定套路-混双》影像资料，宋波 主编，北京体育大学音像电子出版社

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）对健美操课程的最新知识掌握准确，具有健美操中级教练、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64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：14011318

## 《健美操理论教学与实践 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：《健美操理论教学与实践 1、2》

适用专业：体育教育专业

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，共 96 学时。其中：理论讲授 4 学时，技术实践教学 88 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，本课程注重学生的实践能力的培养，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，能在各级各类学校从事啦啦操教学、训练、竞赛组织以及学校体育管理工作，具有创新能力“多能一专”复合型体育师资。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发面的教学，能掌握啦啦操的相关基本理论知识，掌握从事体育教育必需的基础和核心知识，以及必需的体育教学实务操作应用的基本技术和基本方法，学会舞蹈啦啦操的相关技术动作。

2、能力目标：达到基本的“六会”技能，会讲解示范、会示范、会分析纠正错误、会制定教学文件，能胜任中学啦啦操课程教学以及相关训练任务。达到《国家教师资格职业标准》和体育学院“教师职业技能素质合格证书”要求。

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
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。
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。	懂得啦啦操的基本动作规范要求，掌握身体能力的训练方法，学习基本啦啦操基本难度训练的范例。
舞蹈啦啦操分类	分类、定义及技术特征，难度动作等级、	了解不同啦啦操的技术特征，啦啦

章节名称	教学内容	基本要求
	分类、创编。	操造型和队形设计的思路，学会如何选编啦啦操音乐，掌握创编不同类型啦啦操套路的原则和方法。

## (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32个基本手位练习	身体控制技术，手臂的力量控制。	身体重心的控制	控制技术在整个动作中的合理运用，充分体现整个动作的快、准、狠。
花球啦啦操一级套路	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。
自编花球啦啦操	编排技术的合理性，音乐的诠释，空间的运用。	难度动作的展示	根据啦啦操创编要求完成合理的编排，进一步掌握花球啦啦操的编排法则。

## 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	6	2			2
啦啦操基本技术特征及训练方法	6	1			1
舞蹈啦啦操分类	6	1			1
基本步法与手臂控制练习	6		6		6
啦啦操套路动作学习	6		58		58
啦啦操编排综合练习	6		22		22
教学比赛	6		2		2
技术考试	6			2	2
技能考试	6			2	2
合计		4	88	4	96

## 五、教学方法与手段

### (一)、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，四项评价内容的平均分即为最终的平时综合成绩
	理论：中国啦啦操发展现状	小论文	
	32个手位展示	随堂考试	
	躯体分腿跳	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	试卷	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
	花球啦啦操套路展示	随堂考核	
	自编啦啦操套路展示	随堂考核	

## （六）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
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。	册上任课教师做好笔记，做到有理有据。学习态度上，任课
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。	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
60-70	迟到，早退、旷课现象轻微，练习基本认真。	评分，一并体现在记分册
60 分以下	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。	上。

#### （2）理论作业：浅析中国啦啦操发展现状？

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 5000 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，等方面，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 4000 字以上。
70-80	作业书写较工整，知识点基本啦啦操的分类、特点、技术特征、发展历程等方面，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 3000 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	13	2	11	10	9	8	7
分值	100	90	80	70	60	50	40

女：

个数	10	9	8	7	6	5	4
分值	100	90	80	70	60	50	40

## 2、期末综合（60%）

期末综合成绩包括试卷成绩、花球啦啦操套路成绩、自编啦啦操套路成绩三个部分。

(1) 试卷将采用期末随堂考核的形式进行，主要包括健身健美操、竞技健美操、啦啦操三个方面的基础理论知识方面的内容。

(2) 花球啦啦操套路展示

要求：学生 8—12 人自由组合完成动作展示

分数	评定标准
90-100	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，能很好的体现音乐特点，有较强的花球啦啦操特点；队形编排新颖，充分利用场地进行队形变化。
80-90	全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度控制，动作与音乐配合良好，有一定的花球啦啦操表现力；队形编排具有特点，能利用场地进行展示动作。
70-80	全套动作熟练，技术要点基本正确，力度中等，动作与音乐配合尚可。基本能体现花球啦啦操的技术特点；队形编排合理。
60-70	全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐配合基本协调，花球啦啦操的技术特点未能很好的体现。
60 分以下	全套动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合不协调，未能体现出花球啦啦操的技术特点。

### （3）自编啦啦操动作展示

要求：学生 8—12 人自由组合完成 90 秒左右的啦啦操动作编排展示（编排的啦啦操类型为舞蹈类啦啦操，禁止编排技巧类啦啦操动作），要求自己剪辑音乐，所剪辑的音乐质量要达到参赛的相关要求。

分数	评定标准
90-100	动作编排新颖，队形变化流畅，动作的完成质量很高，表现欲望强烈，音乐剪辑质量高，具有较高的艺术表现力，能够淋漓尽致的将动作与音乐完美结合。
80-90	动作编排较新颖，队形变化流畅，动作的完成质量较好，表现欲望强烈，音乐剪辑质量较好，团队配合默契，动作与音乐完美结合。
70-80	动作编排较好，队形变化尚可，动作的完成质量尚可，有一定的团队配合，动作与音乐结合尚可。
60-70	动作编排一般，队形变化一般，动作的完成质量一般，有一定的团队配合，动作与音乐结合一般。
60 分以下	动作编排较差，动作完成差，音乐节奏掌握差。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

通过网络、报刊和影像资料自主学习设计创编啦啦操动作。并创作一套训练啦啦操的方法，要求有目的、有计划、有针对性对教学对象进行全面运动、技能教学、素质锻炼和动作练习。

### （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

《健美操》，黄宽柔 李佐惠主编，高等教育出版社，2016年3月第2版。

《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

《健美操》，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，2013年11月第8次印刷。

《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

《中国大学生健美操竞赛规定套路》影像资料，北京体育大学音像电子出版社

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 64 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：14011331-14011333

# 《乒、羽理论教学与实践 1》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：乒乓球、羽毛球

适用专业：体育教育

## 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 64 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术实践教学 50 学时，考试 6 学时。

## 二、课程目标

针对专业培养目标对于体育教育专业人才要求，本课程培养学生的羽毛球教学能力、羽毛球竞赛训练管理、羽毛球比赛组织与裁判等综合能力。通过教学使学生掌握羽毛球的基本技术、基本战术、羽毛球裁判基础知识、羽毛球教学文件制定、羽毛球竞赛组织。其具体培养目标描述如下：

### 1、知识目标：

- 1) 掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术、基本技能和方法，羽毛球训练理论；羽毛球健身价值，羽毛球裁判知识，并掌握在羽毛球运动中常见运动创伤的处置方法。
- 2) 理解羽毛球单、双基本战术，提高对比赛的欣赏能力、裁判能力。
- 3) 掌握体质健康标准的测试方法，并能评价健身者的体质健康状况，根据体质健康状况设计合理的运动处方，全面掌握发展体能的理论知识与提高身体素质的方法。

### 2、能力目标：

掌握羽毛球基本技术，羽毛球裁判水平达到国家三级，会运用教法、会分析纠正错误动作、会讲解、会示范、会组织教学

### 3、素质目标：

培养学生树立终身体育的理想，积极投身体育事业的信念，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。在羽毛球运动中表现出良好的体育道德，培养集体主义精神，正确处理成功与失败的关系、集体与个人的关系。

### 4、发展目标

发展目标是为一一些对羽毛球运动学有所长和学有余力的学生制定的，也可作为羽毛球班多数学生的努力目标。

(1) 运动参与目标：通过羽毛球教学培养学习兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯，能独立制定适合自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和对羽毛球运动的欣赏水平。

(2) 运动技能目标：积极提高羽毛球运动技术水平，发展自己的运动能力，掌握科学合理的锻炼方法，达到或相当于国家等级运动员水平，能代表学校参加羽毛球比赛。

### 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		
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的几个重要时期	通过对课程的讲解，学生应该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		
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	通过对羽毛球场地设备、竞赛项目设置以及羽毛球裁判员与裁判方法的讲解，掌握常见羽毛球拍、羽毛球以及羽毛球相关装备的各种参数知识，同时掌握比赛中
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	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。
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 羽毛球运动损伤及预防		通过讲解羽毛球运动常见的
1、羽毛球运动常见的损伤	讲解羽毛球运动中常见的肩关节、肘关节等损伤，以及处理办法	损伤以及处理办法，掌握基本的羽毛球损伤处理办法，同时了解羽毛球运动损伤的预防措施
2、羽毛球运动损伤的预防措施	讲解羽毛球运动损伤的预防措施	
第四讲 中、小学羽毛球教学		
1、中小学羽毛球初级课程的内容与要求	讲解中小学羽毛球课程目标的特点，如何根据青少年的身体素质要求，设计中小学羽毛球课程的教学内容。	通过对中小学羽毛球课程目标、内容、评价的讲解与实践，掌握中小学羽毛球课程教学要求
2、中小学羽毛球课程设计应遵循的原则	讲解在中小学羽毛球课程设计中如何遵循系统性、程序性、可行	的要求。

章节名称	教学内容	基本要求
	性、反馈性四大原则。	
第五讲 羽毛球赛事策划	领导小组职责；办公室职责；	
1. 羽毛球比赛组织结构设置	秘书组职责；竞赛组职责；后勤组职责。	熟悉组织大、中、小型羽毛球比赛的组织机构，了解策划书的主要内容，以及各部分的重要要求。
2. 羽毛球比赛的内容编排与设计	编排的基本原则，编排的一般方法。	
3. 组织羽毛球比赛注意事项		
第六讲 羽毛球运动战术意识		
1、战术意识的概述	理解羽毛球单打、双打、混双的各种战术，在平时训练和比赛中培养每名运动员的战术意识有着极其重大的意义。	理解羽毛球单打、双打、混双的各种战术，并在羽毛球比赛中，
2、战术意识的内容	运用技术的目的性、行动预见性、判断准确性、出手动作隐蔽性	根据不同对手的特点，能够灵活运用战术，从而赢得比赛。
3、培养与提高运动员的战术意识	了解自己和了解对手、培养敏锐的判断能力、善于思考	

## (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
1、发球			掌握羽毛球的发球、击球的主要技术，
正手发球	正手发后场高远球 正手发网前小球	正手发后场平射球	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
反手发球	反手发后场平高球 反手发网前小球	反手发后场平射球	
接发球	接发球的站位 接发球的准备姿势		
2、击球技术			
前场击球技术	正手搓球	正手勾对角球	

	反手搓球	反手勾对角球	
	正手放网前球	正手挑球	
	反手放网前球	反手挑球	
中场击球技术			
挡网前球技术	正手挡直线网前球		
	反手挡直线网前球		
挑高球技术	正挑直线后场高球		
	反手挑后场高球		
抽球技术	正手平抽球		
	反手平抽球		
后场击球技术			
	正手高球	正手平高球	
吊球	正手吊直线球		
	正手吊斜线球		
	轻吊		
杀球	正手杀直线球		
	正手杀斜线球		
3、基本步法			
上网步法	右侧跨步上网	右侧交叉步上网	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。
	右侧跨步上网	右侧交叉步上网	
	并步上网		
后退步法	交叉步后退步法		
	跨步退后场步法		
两侧移动步法	蹬跨步移动步法		
	左侧正对球网移动步法		
4、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		
5、身体素质训练			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
	跳绳练习		
	立卧撑练习		

## 6、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。

## 7、教学实践

羽毛球教案设计 编写中小学羽毛球  
选项课教案  
中小学羽毛球课程教学 承担乐山市羽毛球  
选项课教学  
实践

通过教学实践，能够编写规范的教案，同时能够承担中小学羽毛球课程

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
羽毛球运动的起源与展		2			2
羽毛球竞赛规则与裁法		4			2
羽毛球运动损伤及预防		2			2
握拍技术			2		2
发球技术			6		6
接发球技术			6		6
击球技术			24		24
基本步法			6		6
教学实践			6		6
技术考试				2	2
技能考试				2	2
理论考试				2	2
合计		8	50	6	64

## 五、教学方法与手段

### (一) 教学方法:

#### 1、传授技术——接受技术阶段

传授的方法是全息感知法，包括示范感知、语言感知、口令感知、电教感知和思维感知。在需要进行分解示范时，应遵循“完整示范——分解示范——完整示范”的顺序原则。在选取示范面时，应根据动作的难易程度选取正面、背面、镜面、侧面和斜面的一种或多种示范面。

#### 2、组织练习——进行练习阶段

练习的形式：集体练习、分组练习、单人练习。

### 3、检查纠错

检查的方法：观察法、提问法、抽查法、测验法。

纠错的方法：慢解领做法、语言提控法、静站体验法、附设条件法、素质补缺法、讲示攻防法、对比求异法等。

巩固提高的方法：重复练习法、变换练习法、课外作业法、教学比赛法、模拟考试法等。

### 4、考查考试——独立演练阶段

（二）教学手段：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。

（三）教学改革：积极组织学生参加校外羽毛球比赛以及培训，参与校外羽毛球俱乐部教学与管理，与上级羽毛球管理部门联系，组织学生考取有关羽毛球行业的相关证书。

## 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。
	羽毛球运动理论知识	出卷考核	
	羽毛球裁判技能	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	前后左右场地移动	随堂考核	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
	正手发后场高远球	随堂考核	
	对击直线高远球	随堂考核	
	后场综合技术	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
100-90 优秀	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；学生请假达 5
89-80 良好	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。	次及以上，取消考试资格。
79-60 及格	有一次旷课，或两次迟到，上课不认真、不能听从教师讲课和在教师的指导下练习。	
59-0 不及格	经常迟到，早退、且有旷课现象，练习不认真。旷课每次扣 20 分，达两次者；请假、迟到、早退达到三次者。	

2、羽毛球运动理论知识：学习过的羽毛球裁判知识、羽毛球健身理论知识、羽毛球赛编排知识为考核内容，出卷闭卷的形式考核。

### 3、羽毛球裁判技能

分数	评定标准	备注
100-90 优秀	熟悉单双打比赛规则，判罚准确无误、能够正确填写比赛计分表、手势正确、能够有效控制比赛节奏。整个比赛裁判工作流程正确。	参加过学校各级羽毛球比赛裁判工作的同学加 10 分，考过三级羽毛球裁判证的加 20 分。
89-80 良好	熟悉单双打比赛规则，判罚准确有一次误判、能够正确填写比赛计分表、手势正确、能够有的控制比赛节奏。整个比赛裁判工作程正确。	
79-60 及格	较熟悉单双打比赛规则，判罚准确有两次误判、能够正确填写比赛计分表、手势正确、能够较有的控制比赛节奏。整个比赛裁判工作程正确。	
59-0 不及格	不能按裁判规则完成裁判工作。存在较多错误，不能控制比赛节奏。	

### 2、期末综合：

#### (1) 前后左右场地移动

测试方法：测试者站在双打后发球线以外，听到动令(同时开表)后，采用上网步法直线上网，上网触球网上端白线后，再采用后退步法直线后退至底线，当任意一脚踩到或超过底线时，为完成一次进退移动跑。如此反复进行五次。当完成第五次时双脚退出单打边线踩底

线后接着左右移动反复五次。当完成第五次时停表，计算时间，注意必须采用专项的移动步法进行跑动。备注：成绩达不到 50 分不计入期末综合成绩

评分标准

分数	完成时间（男子）	完成时间（女子）	备注
100	38"	41"	计分点以每 0.05 秒为单位
90	38" 50	41" 50	
80	39"	42"	
70	39" 50	42" 50	
60	40"	43"	
50	40" 50	43" 50	

### (2)正手发后场高远球

考核方法：考生站在中线附近，用正手击高远球技术将球击到另一半场的对角区域，球要求落在单打场地底线前 1 米的区间内才算有效。备注：成绩达不到 50 分不计入期末综合成绩

评分标准： 男/女

分数	正手发后场高远球有效个数
100	10
90	9
80	8
70	7
60	6
50	5

### (3) 对击直线高远球

考核方法：两个考生站在各自左场和右场区后场双打后发球线和底线之间，连续击直线高远球，掉地或违例一次考试结束，有两次考试机会。备注：成绩达不到 50 分不计入期末综合成绩。

评分标准： 男/女

分数	对击斜线高远球有效个数	备注
100	50	每成功击球一次得 2 分
90	45	
80	40	
70	35	
60	30	
50	25	

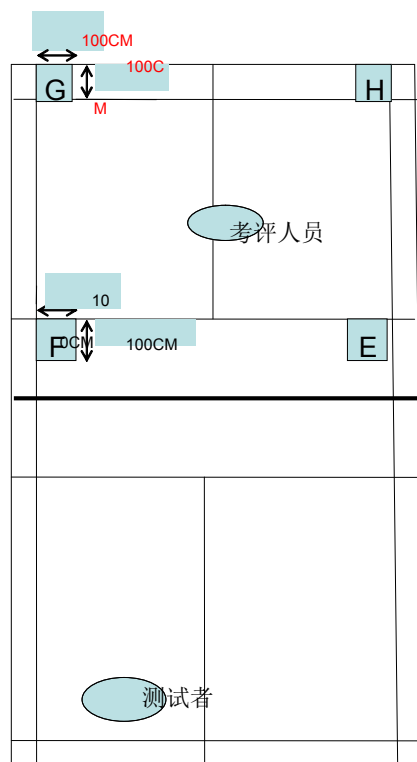


#### (4) 后场技术（直线和斜线高远球、吊球）

测试方法：左侧场区击球（共 10 个球）

由考评员发高远球，考生在右场区双打后发球线外，分别应用高远球和吊球技术将球击到指定的区域内（E、F、G、H），。最后两球的落点由考生分别在 E、F 区域中选择一个和 G、H 区域中选择一个（见图）。

场地设置



评分标准:

分数	有效个数	备注
100	10	每有效 1 个球得 10 分
90	9	
80	8	
70	7	
60	6	
50	5	

## 七、其他

(一) 作粗及自主学习要求

(二) 课程资源

1、建议教材

肖杰. 羽毛球运动理论与实践 体育院校通用教材. [M] 北京: 人民体育出版社, 2015年6月 第2版版

## 2、主要参考书

(1) 郝卫宁. 羽毛球羽毛球竞赛规则问答. [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2015年 第一版

(2) 羽毛球竞赛规则. [M] ..北京:北京体育大学出版社人民体育出版社, 2015年

(3) 课外学习资源 <http://www.cba.org.cn/>

**大纲执笔: 张康平**

**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学历。
- (2) 国家二级以上羽毛球裁判

2、本门课程的新课任课教师应...

- (1) 承担羽毛球普修课程教学一年以上
- (2) 担任过市厅级羽毛球比赛裁判工作一次以上
- (3) 技术实践公开课 2 次, 理论公开课 1 次

课程编码：14011332

## 《乒、羽理论教学与实践 2》教学大纲

课程学分： 6 学分  
先修课程： 乒乓球

课程学时： 96 学时  
适用专业： 体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术实践教学 84 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，本课程全面的培养学生的乒乓球专业技术能力及乒乓球教学训练能力，使其乒乓球技术水平和裁判水平到达一定高度，使学生能掌握基础教育中体育教学的基本教学方法和体育训练实践方法，具备针对不同问题、不同年级灵活的进行课堂教学和课堂教学设计，同时在课余时间中能够指导和训练学生。其具体培养目标描述如下：

**1、知识目标：**全面掌握乒乓球基本理论、基本知识、基本技能。较好地了解和掌握乒乓球运动教学与训练的基本规律和方法，重视能力的培养，突出专项能力的培养。

**2、能力目标：**掌握乒乓球运动基本技术、基本战术，实战能力，裁判能力，达到或接近乒乓球二级运动员标准，乒乓球二级裁判员标准。

**3、素质目标：**培养学生的教学训练能力，具备一定的团队能力，创新能力，面对挫折的勇气和毅力。

### 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 乒乓球运动的概述	1、乒乓球运动的起源 2、中国乒乓球运动的发展 3、世界乒乓球运动的发展	全面了解乒乓球运动的起源和 发展方向，乒乓球运动的历史变 迁、历史重大事件。
第二章 乒乓球运动的基本理论知识	1、乒乓球技术的科学知识 2、乒乓球技术的经验知识	学习乒乓球运动中的物理学原 理和生物学原理，结合原理进行

章节名称	教学内容	基本要求
		乒乓球技术的教学和训练，能够发现教学中的问题，解决这些问题。
第三章 乒乓球运动的规则及竞赛编排	1、乒乓球比赛规则 2、乒乓球竞赛规程 3、裁判临场操作规程	学习乒乓球运动的基本规则和竞赛规程，能够对立进行乒乓球比赛的编排和执裁。
第四章 乒乓球技术动作理论	1、单一技术 2、结合技术 3、步伐技术	全面了解单项技术的内在规律，能够分析和判断动作的准确性，并且能够找出错误及纠正动作。
第五章 乒乓球技术的战术运用	1、乒乓球技术动作、战术和战术形成 2、单一技术的战术运用 3、结合技术的战术运用 4、技术体系的战术运用	能够合理的运用战术，在比赛中结合实际，运用战术理论去干预比赛。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
乒乓球准备技术	乒乓球的握拍技术	乒乓球站位技术	
发球技术	下旋发球技术	侧旋发球技术	在实践过程中体会
正手攻球技术	移动攻球技术	定点攻球技术	乒乓球的五大要素，力
反手推拨球技术	移动拨球技术	定点拨球技术	量、速度、弧线、落点、
搓球技术	快搓技术	慢搓技术	旋转。重视脚下的步伐
左推右攻组合技术	步伐技术		训练。
推侧扑组合技术	步伐技术		

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
乒乓球运动的概述	1	1.5			1.5
乒乓球运动的基本理论知识	1	1.5			1.5
乒乓球运动规则及竞赛编排	1	2			2
乒乓球技术动作理论	1	1.5			1.5
乒乓球技术的战术运用	1	1.5			1.5
乒乓球准备技术	1		4		4
发球技术	1		8		8

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
正手攻球技术	1		15		15
反手推拨球技术	1		15		15
搓球技术	1		12		12
左推右攻组合技术	1		15		15
推侧扑组合技术	1		15		15
期末测试	1			4	4
合计		8	84	4	96

## 五、教学方法与手段

### （一）理论讲授法

通过乒乓球运动的理论讲解，运用多媒体工具，通过文字、图片、视频等结合教师的语言和动作讲解乒乓球的科学理论，让学生清晰的了解乒乓球这项运动。

### （二）动作示范法以及乒乓球技术建立理论

在乒乓球的技术学习课上，运用示范法，让学生了解到技术的基本结构，模仿基本的动作结构，参考教师的动作。在不同阶段，强调动作的结构重点。清晰的把握乒乓球技术动作形成的基本原理。

#### 1、条件反射学说

乒乓球技术动作教学过程，主要是乒乓球运动技能形成的过程。乒乓球运动技能形成的传统解释和所有的动作技能学习一样，被认为是一种运动条件反射的建立。主要是把普洛夫经典条件反射理论中关于兴奋和抑制、扩散与集中的实验。同时，斯金纳的操作条件反射是一种“反应性条件反射”，它的特征是：操作在前，刺激在后。强化物与反应相结合，强化的作用主要是增加操作的强度和操作发生的概率。结合乒乓球运动技术动作教学实践，可以运用这两种理论。

乒乓球技术动作教学内容	经典条件反射	操作条件反射	作用
1、有规律的陪练供球	○		单个动力定型的建立
2、多球训练	○		单个动力定型的建立
3、固定条件各种技术动作	○		单个动力定型的建立
4、无规律的各种技术动作		○	单个动力定型的组合
5、比赛		○	单个动力定型的组合

#### 2、动作技能的内隐学习理论

运动技能不仅可以内隐获得，而且内隐学习在运动技能领域还表现出外显学习无法比拟

的优势。大量实验研究表明：内隐学习不仅能使运动技能保持时间更长，而且还有利于复杂运动技能的掌握，以及对各种应激条件的适应。在乒乓球技术的学习过程中，教师一定要重视内隐学习的作用，许多复杂的运动技能操作都需要个体不断的学习、记忆别人的动作，并在此基础上控制、矫正自己的动作。

### 3、技能运用的觉知理论

这个理论对于乒乓球技能学习过程中，不同阶段技术动作学习和运用的意义，做出了理论上的区分。在乒乓球技术动作初步掌握阶段，动作的联系及其示范和讲解，是针对技术动作本身进行的，技术动作的目标就是技术动作本身，强调的是正确的掌握。因此，对正确的技术动作感觉（视觉、触觉、知觉、听觉）十分重要。但是在动作达到自动化后，由于技术动作的目标发生了变化，对于技术动作本身的感觉成为了附带的，而技术动作的效果成为了注意的焦点。因此强调效果，而不是感觉。

#### （三）多球教学训练法

乒乓球训练过程中，为了使训练强度和密度达到标准，在这个过程中，大量运用多球训练方法，分为多球单练、多球多练、三人多球、两人多球等练习方法。初期的作用是使单个技术动作达到动力定型，后期目的是演练技战术水平，和击球质量等。

#### （四）单球演练法

单球训练的目的在于实战中，具体演练技战术，目的在于对单个球的命中率和单个球的训练比赛敏感性。主要是强调单球的上台率，构建学习者的控制性和实战性。

#### （五）比赛实战法

通过比赛实战的办法，锻炼学生对技战术、基本理论、基本战术的实际运用。比赛实战法在乒乓球专业训练中是一项非常重要的训练内容，也称为义赛代练。可以分为常规比赛训练、关键球比赛训练、特长球比赛训练等多种形式。

## 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。

考核内容	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 1: 乒乓球运动竞赛规则学习	作业	15%
	理论 2: 乒乓球运动的发展方向	作业	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	正手攻球技评	随堂考核	15%
	左推右攻组合技术	随堂考核	15%
	下旋发球技术	随堂考核	15%
	并步步伐测试	随堂考核	15%

## （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，早退一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。非正常出勤（无正当理由或证明）超过 8 学时，则取消学生考试资格。

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	基本能够做到按时上、下课，不旷课，上课态度端正，练习认真，虚心诚恳。	迟到一次扣 10 分，
70-80	能够做到按时上、下课，认真听讲，上课态度端正，基本能够完成练习任务和老师要求。	早退一次扣 10 分， 旷课一次扣 20 分。
60-70	做到按时上、下课，认真听讲，上课态度基本端正，听从教师安排，能够完成教师安排的任务。	非正常出勤超过 8 学时，取消考试资格。
60 以下	不按时上、下课，有旷课行为，不认真听讲，练习消极，不按教师要求完成上课安排任务。	

## 2、作业（规则学习）

### 评分标准

分数（等级）	作业评定标准
90-100 (优秀)	能正确、熟练地论述乒乓球运动规则。语句优美，内容充实，要点明确，无错别字，描述符合作业要求。

80-89 (良好)	能较正确、熟练地论述乒乓球运动规则。语句表达一般，内容明确，描述符合作业要求。
70-79 (中等)	能正确叙述大部分乒乓球运动规则。语句表达一般，内容基本明确，基本符合作业要求。
60-69 (及格)	基本上能叙述乒乓球运动规则。语句表达一般，内容不明确，大部分描述符合作业要求。
60分以下 (不及格)	不能正确论述乒乓球运动规则。语句表达不清，内容欠缺，有明显错别字，描述不符合作业要求。

### 3、作业（乒乓球运动发展方向）

#### 评分标准

分数（等级）	作业评定标准
90-100 (优秀)	能正确、有创新的论述乒乓球运动的发展方向，有个人见解。语句优美，内容充实，要点明确，无错别字，描述符合作业要求。
80-89 (良好)	能正确、有逻辑的论述乒乓球运动的发展方向。语句表达一般，内容明确，描述符合作业要求。
70-79 (中等)	能合理的阐述乒乓球运动的发展方向。语句表达一般，内容基本明确，基本符合作业要求。
60-69 (及格)	基本上能够阐述乒乓球运动的发展方向。语句表达一般，内容不明确，大部分描述符合作业要求。
60分以下 (不及格)	不能正确、无逻辑的论述乒乓球运动的发展方向。语句表达不清，内容欠缺，有明显错别字，描述不符合作业要求。

### 4、技能评定标准

评定项目：正手攻球

#### 评分标准

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、技术项目达标成绩标准（1分钟左推右攻）

#### 评分标准

分数	1分钟左推右攻（组）
100	22



90	20
80	18
70	16
60	14

## 6、技术项目达标成绩标准（1分钟下旋发球）

### 评分标准

分数	1分钟下旋发球(个)
100	20
90	18
80	16
70	14
60	12

## 7、技术项目达标成绩标准（步伐测试）

### 评分标准

分数	男生1分钟并步步伐	女生1分钟并步步伐
	(个)	(个)
100	48	44
90	46	42
80	44	40
70	42	38
60	40	36

备注：两张相距 3.5 米的球台，每触碰一次算移动一次。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

通过所学理论进行作业的撰写，文体用论文形式，包括前言、文献综述、研究方法和对象、研究结论与建议、参考文献等。自主参加乒乓球课余训练和比赛，加强乒乓球专业技术水平。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《乒乓球运动教程》，唐建军主编，北京体育大学出版社，2005

## 2、主要参考书

- 《乒乓球》，高等学校新世纪体育教材编写委员会组编，高等教育出版社，2006
- 《乒乓球竞赛规则》，中国乒乓球协会编译，人民体育出版社，2007
- 《跟专家练——乒乓球》，蔡继玲等编著，北京体育大学出版社，1999
- 《乒乓球运动教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，1996
- 《乒乓球》，全国体育学院教材委员会，人民体育出版社，1992

## 3、课外学习资源

国球汇网站视频学习 [www.guoqiuahui.com](http://www.guoqiuahui.com)

全民学乒乓球网资源 [www.pingpangwang.com](http://www.pingpangwang.com)

大纲执笔：晏朝科

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

## 附件：教师任课要求

1、担任本门课程的教师应具备师德优良，高校教师资格证，体育教育训练学硕士研究生及以上学历，讲师及以上职称，乒乓球专业方向，两年以上教学经验，教学效果良好；或者师德优良，体育教育训练学硕士研究生及以上学历，两年以上教学经验，教学效果良好，二级运动员水平或相当资质。

2、本门课程的新课任课教师，除具备基本条件 1 外，完成公开课 2 次，评价效果良好。

课程编码：14011333

## 《乒、羽理论教学与实践 3》教学大纲

课程学分： 6 学分  
先修课程： 乒乓球

课程学时： 96 学时  
适用专业： 体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 8 学时，技术实践教学 84 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，本课程全面的培养学生的乒乓球专业技术能力及乒乓球教学训练能力，使其乒乓球技术水平和裁判水平到达一定高度，使学生能掌握基础教育中体育教学的基本教学方法和体育训练实践方法，具备针对不同问题、不同年级灵活的进行课堂教学和课堂教学设计，同时在课余时间中能够指导和训练学生。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**全面掌握乒乓球基本理论、基本知识、基本技能。较好地了解和掌握乒乓球运动教学与训练的基本规律和方法，重视能力的培养，突出专项能力的培养。
- 2、能力目标：**掌握乒乓球运动基本技术、基本战术，实战能力，裁判能力，达到或接近乒乓球二级运动员标准，乒乓球二级裁判员标准。
- 3、素质目标：**培养学生的教学训练能力，具备一定的团队能力，创新能力，面对挫折的勇气和毅力。

### 三、教学内容

#### （一）理论部分

章节名称	教学内容	基本要求
第六章 乒乓球运动教学理论	1、乒乓球技术动作教学原理 2、乒乓球技术动作教学的方法 3、击球技术分析和错误动作纠正 4、教学文件的制定	能够独立的制定教学文件和教学方案，并且细化至教学环节。
第七章 乒乓球运动训练理论	1、乒乓球运动的基本特征和训练的	能够明白乒乓球的训练规律，

章节名称	教学内容	基本要求
	关系	安排好训练计划，制定好训练文件。
	2、乒乓球的训练原则	
	3、乒乓球竞技能力训练	
	4、双打及其训练	
	5、步伐及其训练	
	6、乒乓球竞技能力诊断及其训练安排	
第八章 乒乓球运动的科学研究	1、研究的内容、理论和方法 2、研究工作步骤 3、乒乓球运动科学研究工作的形式	可以初步的进行科研，并进行论文的独立撰写，了解乒乓球科研的内容及方向。
第九章 乒乓球前沿发展及交叉领域知识	1、乒乓球的体能训练 2、乒乓球运动员的科学选材 3、乒乓球运动在运动处方中的运用 4、乒乓球运动员的科学训练监控	把握好乒乓球的发展方向，了解前言的乒乓球运动知识，积极的和其他学科交叉，运用其他学科知识进行科学的教学与训练。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
正手弧圈球技术	上旋及下旋弧圈球	侧弧圈技术	在练习过程中要结合实际，尽量模拟实战化，重视战术的运用和变化，充分调动自身的兴奋性去掌握练习的节奏。
反手弧圈球技术	上旋及下旋弧圈球	侧弧圈技术	
摆短、劈长技术	摆短技术	劈长技术	
发球抢攻战术	不定点抢攻技术		
接发球抢攻战术	不定点抢攻技术		
相持战术	不定点相持技术	定点相持技术	

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
乒乓球运动教学理论	2	2			2
乒乓球运动训练理论	2	2			2
乒乓球运动的科学研究	2	2			2
乒乓球前沿发展及交叉领域知识	2	2			2
正手弧圈球技术	2		20		
反手弧圈球技术	2		20		4
摆短、劈长技术	2		9		8
发球抢攻战术	2		15		15

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
接发球抢攻战术	2		15		15
相持战术	2		15		12
期末测试	2			4	4
合计		8	84	4	96

## 五、教学方法与手段

### （一）理论讲授法

通过乒乓球运动的理论讲解，运用多媒体工具，通过文字、图片、视频等结合教师的语言和动作讲解乒乓球的科学理论，让学生清晰的了解乒乓球这项运动。

### （二）动作示范法以及乒乓球技术建立理论

在乒乓球的技术学习课上，运用示范法，让学生了解到技术的基本结构，模仿基本的动作结构，参考教师的动作。在不同阶段，强调动作的结构重点。清晰的把握乒乓球技术动作形成的基本原理。

#### （1）条件反射学说

乒乓球技术动作教学过程，主要是乒乓球运动技能形成的过程。乒乓球运动技能形成的传统解释和所有的动作技能学习一样，被认为是一种运动条件反射的建立。主要是把普洛夫经典条件反射理论中关于兴奋和抑制、扩散与集中的实验。同时，斯金纳的操作条件反射是一种“反应性条件反射”，它的特征是：操作在前，刺激在后。强化物与反应相结合，强化的作用主要是增加操作的强度和操作发生的概率。结合乒乓球运动技术动作教学实践，可以运用这两种理论。

乒乓球技术动作教学内容	经典条件反射	操作条件反射	作用
1、有规律的陪练供球	○		单个动力定型的建立
2、多球训练	○		单个动力定型的建立
3、固定条件各种技术动作	○		单个动力定型的建立
4、无规律的各种技术动作		○	单个动力定型的组合
5、比赛		○	单个动力定型的组合

#### （2）动作技能的内隐学习理论

运动技能不仅可以内隐获得，而且内隐学习在运动技能领域还表现出外显学习无法比拟的优势。大量实验研究表明：内隐学习不仅能使运动技能保持时间更长，而且还有利于复杂运动技能的掌握，以及对各种应激条件的适应。在乒乓球技术的学习过程中，教师一定要重视内隐学习的作用，许多复杂的运动技能操作都需要个体不断的学习、记忆别人的动作，并在此基础上控制、矫正自己的动作。

### (3) 技能运用的觉知理论

这个理论对于乒乓球技能学习过程中，不同阶段技术动作学习和运用的意义，做出了理论上的区分。在乒乓球技术动作初步掌握阶段，动作的联系及其示范和讲解，是针对技术动作本身进行的，技术动作的目标就是技术动作本身，强调的是正确的掌握。因此，对正确的技术动作感觉（视觉、触觉、知觉、听觉）十分重要。但是在动作达到自动化后，由于技术动作的目标发生了变化，对于技术动作本身的感觉成为了附带的，而技术动作的效果成为了注意的焦点。因此强调效果，而不是感觉。

### (三) 多球教学训练法

乒乓球训练过程中，为了使训练强度和密度达到标准，在这个过程中，大量运用多球训练方法，分为多球单练、多球多练、三人多球、两人多球等练习方法。初期的作用是使单个技术动作达到动力定型，后期目的是演练技战术水平，和击球质量等。

### (四) 单球演练法

单球训练的目的在于实战中，具体演练技战术，目的在于对单个球的命中率和单个球的训练比赛敏感性。主要是强调单球的上台率，构建学习者的控制性和实战性。

### (五) 比赛实战法

通过比赛实战的办法，锻炼学生对技战术、基本理论、基本战术的实际运用。比赛实战法在乒乓球专业训练中是一项非常重要的训练内容，也称为义赛代练。可以分为常规比赛训练、关键球比赛训练、特长球比赛训练等多种形式。

## 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，具体成绩组成及比例为。

考核内容	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：

#### 2、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 1：乒乓球运动历史及文化探索	作业	15%
	理论 2：乒乓球左推右攻组合学习教案	作业	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	闭卷理论考试	随堂考核	20%
	乒乓球比赛	随堂考核	40%

### （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，每迟到一次扣 10 分，早退一次扣 10 分，事假一次扣 10 分，旷课一次扣 20 分。非正常出勤（无正当理由或证明）超过 8 学时，则取消学生考试资格。

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	基本能够做到按时上、下课，不旷课，上课态度端正，练习认真，虚心诚恳。	迟到一次扣 10 分，
70-80	能够做到按时上、下课，认真听讲，上课态度端正，基本能够完成练习任务和老师要求。	早退一次扣 10 分， 旷课一次扣 20 分。
60-70	做到按时上、下课，认真听讲，上课态度基本端正，听从教师安排，能够完成教师安排的任务。	非正常出勤超过 8 学时，取消考试资格。
60 以下	不按时上、下课，有旷课行为，不认真听讲，练习消极，不按教师要求完成上课安排任务。	

## 2、作业（乒乓球运动的历史及文化探索）

### 评分标准

分数（等级）	作业评定标准
90-100 （优秀）	能正确、有创新的论述乒乓球运动的历史及文化，有个人见解。语句优美，内容充实，要点明确，无错别字，描述符合作业要求。
80-89 （良好）	能正确、有逻辑的论述乒乓球运动的历史及文化。语句表达一般，内容明确，描述符合作业要求。
70-79 （中等）	能阐述乒乓球运动的历史及文化。语句表达一般，内容基本明确，基本符合作业要求。
60-69 （及格）	基本上能够阐述乒乓球运动的历史文化。语句表达一般，内容不明确，大部分描述符合作业要求。
60 分以下 （不及格）	不能正确、无逻辑的论述乒乓球运动历史及文化。语句表达不清，内容欠缺，有明显错别字，描述不符合作业要求。

### 3、作业（教案）

#### 评分标准

分数（等级）	作业评定标准
90-100 (优秀)	教案框架完整，重难点清晰，教学步骤明确，逻辑清晰，教学方法新颖有效，组织方式正确。
80-89 (良好)	教案框架完整，重难点明确，教学步骤清晰，教学方法正确有效，组织方式正确。
70-79 (中等)	教案有一定框架，教学步骤基本正确，教学方法基本正确，组织方式正确。
60-69 (及格)	教案无框架，教学方法，步骤基本正确，组织安排基本正确，教学方法基本正确。
60 分以下 (不及格)	教案无框架结构，教学方法和教学步骤有明显错误，组织方式凌乱。教案中存在安全隐患等严重问题。

### 4、闭卷考试

第十五周进行闭卷随堂考试，试卷满分 100 分，考核内容为乒乓球专项理论知识。

### 5、乒乓球比赛

采用以赛代考的项目，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

通过所学理论进行作业的撰写，文体用论文形式，包括前言、文献综述、研究方法和对象、研究结论与建议、参考文献等。自主参加乒乓球业余训练和比赛，积极提高乒乓球技术的专业水平。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

《乒乓球运动教程》，唐建军主编，北京体育大学出版社，2005

#### 2、主要参考书

《乒乓球》，高等学校新世纪体育教材编写委员会组编，高等教育出版社，2006

《乒乓球竞赛规则》，中国乒乓球协会编译，人民体育出版社，2007

《跟专家练——乒乓球》，蔡继玲等编著，北京体育大学出版社，1999



《乒乓球运动教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，1996

《乒乓球》，全国体育学院教材委员会，人民体育出版社，1992

### 3、课外学习资源

国球汇网站视频学习 [www.guoqiuhui.com](http://www.guoqiuhui.com)

全民学乒乓球网资源 [www.pingpangwang.com](http://www.pingpangwang.com)

大纲执笔：晏朝科

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

### 附件：教师任课要求

1、担任本门课程的教师应具备师德优良，高校教师资格证，体育教育训练学硕士研究生及以上学历，讲师及以上职称，乒乓球专业方向，两年以上教学经验，教学效果良好；或者师德优良，体育教育训练学硕士研究生及以上学历，两年以上教学经验，教学效果良好，二级运动员水平或相当资质。

2、本门课程的新课任课教师，除具备基本条件 1 外，完成公开课 2 次，评价效果良好。

课程编码：14011301

# 《田径理论教学与实践 1》教学大纲

课程学分：4 学分

课程学时：64 学时

先修课程：田径

适用专业：体育教育

## 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 64 学时。其中：理论讲授 10 学时，技术实践教学 52 学时，考试 2 学时。

## 二、课程目标

针对体育教育专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养适应社会主义现代化建设需要的，具有良好科学素质，现代教育观念，崇高职业道德和创新精神，掌握田径与健康教育的基本理论、基本知识和基本技能，既能从事学校体育与健康的教学、田径训练和竞赛工作又能从事田径科学研究、学校体育管理、社会体育指导等工作的应用型体育教育人才。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**通过田径教学理论与实践 1 课程的学习，使学生全面系统地掌握（提高完善）田径跑项目的基本技术的身体素质练习、基本的辅助练习内容和项目代表队训练方法。
- 2、能力目标：**培养学生的田径基本身体素质教学技能，掌握田径跑项目身体素质练习的教学方法，使学生具有讲解、示范、分析能力，组织田径教学，运用教学方法和纠正错误动作的能力和基本达到田径国家二级裁判执裁能力。
- 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
第一章	田径运动发展	了解田径发展概述、起源与发展，掌握田径项目基本技术原理。
第二章	田径运动基本身体素质训练原理	掌握田径身体素质训练的基本原理，基本原则和方法。
第三章	田径竞赛组织与编排	掌握运动竞赛编排工作、竞赛规则及裁判工作。

章节名称	教学内容	基本要求
第四章	短跑、接力、中长跑、跨栏相关竞赛规则的学习及其竞赛组织	熟练掌握相关项目的裁判法，基本达到二级水平相关项目的要求。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
田径基础体能训练方法	力量、速度、柔韧、协调性练习方法	核心力量训练方法与运动量的监控方法	全面掌握田径项目基础体能的训练方法及其应用方式。
短跑项目	巩固提升短跑各阶段技术和学习专项训练方法	短跑项目的专项训练方法及其辅助练习方式	全面掌握短跑项目各阶段的技术动作原理、专项训练的训练方式、辅助练习方式及纠错方法。
接力跑项目	巩固提升接力跑完整技术、战术技术和学习专门训练方法	棒次的分配及其交接棒时机练习方式	全面掌握接力项目技战术、辅助练习方式及纠错方法。
中长跑项目	巩固提升中长跑技术和专项训练方法	中长跑战术分析	全面掌握中长跑的体能分配方式、辅助练习方法及纠错方法。
跨栏项目	学习全程栏的技术和专项训练方法	跨栏的辅助练习方法	全面掌握全程跨栏技术、专项训练方式、辅助训练方法及纠错方法。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
田径运动发展	4	2			2
田径运动基本身体素质训练原理	4	4			4
田径竞赛组织与编排	4	2			2
短跑、接力、中长跑、跨栏相关竞赛规则的学习及其竞赛组织	4	2	2		4
田径基础体能训练方法	4		16		16

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
短跑项目	4		14		14
接力跑项目	4		4		4
中长跑项目	4		4		4
跨栏项目	4		12		12
考试				2	2
合计		10	52	2	64

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，真正把课堂交给学生。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

#### 1、讲授

对于理论知识，讲授方式必不可少。

#### 2、演示

对跑、跳、投项目的技术要领在课堂上进行演示，提高学生的直观认识。

#### 3、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。

### （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，主要分以下两条线进行：

学生：角色分配—>实际操作—>分析改进—>实践验证—>总结

老师：导入任务—>过程指导—>结果点评

#### 1、学生：

①角色分配：学生根据工作任务分成若干小组，确定负责人，分工并明确责任。

②实际操作：学生按照分工，采用合适的工具与方法完成工作任务，对工作过程及结果进行消息记录。

③分析改进：对工作后的结果进行分析，分析存在的问题，针对问题找到改进措施。

④实践验证：通过分析改进，对改进后的措施再次进行实践，仍存在问题继续找到改进措施，再次实践。

⑤总结：根据以上实践过程，对工作方法、改进措施进行总结，寻找该工作任务的科学规范。

#### 2、老师：

①导入任务：给各小组学生提出具体的工作任务，使学生明确工作任务、工作要求。

②过程指导：介绍可利用的工具与技术，启发学生怎样顺利完成工作任务，并提醒工作中应注意的事项；对学生实际操作进行观察，对学生操作过程中存在的问题做好记录；解答学生提出的问题，给予必要的提示，对学生提出有效的改进策略。

③对学生完成的情况进行点评，侧重对实践过程的点评，通过点评让学生明白存在的问题以及完成此项任务的所应具备的知识及技能。

## 六、课程考核

### （一）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
	理论 1：撰写（发令、检查、终点计时主裁判三选一）裁判工作流程及裁判法	作业	
	理论 2：设计一份时间为 40 分钟的短跑或者跨栏项目专项身体素质训练课程内容教案	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	小步跑、高抬腿、后蹬跑	随堂考核	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
	技评抽签三选一		
	起跑上第一栏技术评	随堂考核	
	100 米跑	随堂考核	
	跨栏跑	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
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。 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。
70-79	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。
60-69	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。
60 以下	

2、理论 1-2：撰写（发令、检查、终点计时主裁判三选一）裁判工作流程及裁判法、设计一份时间为 40 分钟的短跑或者跨栏项目专项身体素质训练课程内容教案。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理清晰、重难点突出、阐述清晰准确、圆满地达到预期目标。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
60-69	作业书写一般，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理比较清晰、重难点基本突出、阐述比较清晰准确、基本圆满地达到预期目标。 作业书写潦草，知识点没有涵盖相应题目的知识范围，条理不清晰、重难点不突出、阐述不清晰准确、不能圆满地达到预期目标。
60 以下	

3、100 米跑和全程栏项目：每一人有两次机会，按照田径最新规则进行考核。

评分标准：

分数	100 米		110 米栏	100 米栏
	男	女	男	女
100	11.6	13.6	15.8	15.8
90	11.8	14.0	16.3	16.3
80	12.2	14.4	16.8	16.8
70	12.6	14.8	17.3	17.3
60	13.0	15.2	17.8	17.8

4、技能技术评定要求：每一人有两次机会，取最高分计算成绩。

评分标准：

分数（等级）	技术评定标准
90-100	完整技术连贯流畅；动作自然放松有一定的速度、力度和适宜的节奏；各技术环节准确、到位；无多余动作。
80-89	完整技术连贯；动作自然放松；各技术环节准确；较少多余动作。
70-79	完整技术较为连贯；动作略有紧张；各技术环节较为准确；多余动作较多。
60-69	能完成完整技术；动作紧张或协调性较差；各技术环节基本正确。
60 以下	出现其中一条即为不及格：未达到规定的的成绩标准；未能完成完整技术；各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、作业：熟练掌握的撰写中小型田径运动会竞赛规程、田径跑项目相关裁判法、田径运动会的组织办法及相关技术辅助练习方法。

2、要求：有目的、有计划、有针对性对课堂讲授内容进行全面补充与提升，达到通过专选课程教学在田径项目教学中比较顺利的目的。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

①《田径运动高级教程》第3版，文超主编，人民体育出版社，2013年2月1日。

#### 2、主要参考书

①《田径训练实用教程》，藏海波主编，武汉大学出版社，2016年5月1日。

②《田径竞赛规则 2016-2017》，中国田径协会审定，人民体育出版社，2016年8月。

③《田径运动体能训练》，王丙振主编，化学工业出版社，2017年1月1日。

④《田径运动技术研究与实践项目分析》，高峰主编，中国纺织出版社，2017年3月1日。

#### 3、课外学习资源

①《少儿趣味田径运动》，张贵敏主编，人民体育出版社，2015年7月1日。

②《田径场地设计计算测量和画法》，陈于山主编，人民体育出版社，2016年4月1日。

③《田径专项训练理论与方法》，王晓刚主编，中国书籍出版社，2014年9月1日

大纲执笔：鲁长春

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：

担任本门课程的教师应具备田径课程教学经验较丰富，对田径理论、实践、裁判法、场地器材及学科前沿非常熟悉。

2、本门课程的新课任课教师应热爱体育教育专业，喜欢田径运动项目，具有担任田径普修课程 3 年以上的教学经历，具有担任过市级田径运动会主裁判以上裁判经历。



课程编码：14011302

## 《田径理论教学与实践 2》教学大纲

课程学分：6 学分  
先修课程：田径

课程学时：96 学时  
适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 14 学时，技术实践教学 80 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对体育教育专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养适应社会主义现代化建设需要的，具有良好科学素质，现代教育观念，崇高职业道德和创新精神，掌握田径与健康教育的基本理论、基本知识和基本技能，既能从事学校体育与健康的教学、田径训练和竞赛工作又能从事田径科学研究、学校体育管理、社会体育指导等工作的应用型体育教育人才。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**通过田径教学理论与实践 2 课程的学习，使学生全面系统地掌握（提高完善）田径跳高、跳远项目的基本技术的身体素质练习、基本的辅助练习内容和项目代表队训练方法。掌握田径场基本画法和距离测量方法。
- 2、能力目标：**培养学生的田径基本身体素质教学技能，掌握田径跳高、跳远项目身体素质练习的教学方法，使学生具有讲解、示范、分析能力，组织田径教学，运用教学方法和纠正错误动作的能力和达到田径国家二级裁判执裁能力。
- 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
第一章	田径运动技术分析	全面掌握田径各项目技术原理及其纠错方法。
第二章	田径场地器材	掌握田径场的计算测量及画法。 掌握跳高、跳远项目的裁判组织工

章节名称	教学内容	基本要求
第三章	跳高、跳远项目竞赛组织与裁判法	作流程、裁判法

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
跳高项目	巩固提升背越式跳高完整技术和学习专项训练方法	跨越式跳高技术及其训练方法	全面掌握跳高技术动作、专项训练方法、辅助练习方法及纠错方法。
跳远项目	巩固提升挺身式跳远完整技术和学习专项训练方法	蹲踞式和走步式跳远技术及其训练方法	全面掌握跳远技术动作、专项训练方法、辅助练习方法及纠错方法。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
田径运动技术分析	5	6			6
田径场地器材	5	4	2		6
跳高、跳远项目竞赛组织与裁判法	5	4	2		6
跳高项目	5		36		36
跳远项目	5		40		40
考试				2	2
合计		14	80	2	96

## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，真正把课堂交给学生。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

#### 1、讲授

对于理论知识，讲授方式必不可少。

#### 2、演示

对跑、跳、投项目的技术要领在课堂上进行演示，提高学生的直观认识。

#### 3、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。

## （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，主要分以下两条线进行：

学生：角色分配—>实际操作—>分析改进—>实践验证—>总结

老师：导入任务—>过程指导—>结果点评

### 1、学生：

①角色分配：学生根据工作任务分成若干小组，确定负责人，分工并明确责任。

②实际操作：学生按照分工，采用合适的工具与方法完成工作任务，对工作过程及结果进行消息记录。

③分析改进：对工作后的结果进行分析，分析存在的问题，针对问题找到改进措施。

④实践验证：通过分析改进，对改进后的措施再次进行实践，仍存在问题继续找到改进措施，再次实践。

⑤总结：根据以上实践过程，对工作方法、改进措施进行总结，寻找该工作任务的科学规。

### 2、老师：

①导入任务：给各小组学生提出具体的工作任务，使学生明确工作任务、工作要求。

②过程指导：介绍可利用的工具与技术，启发学生怎样顺利完成工作任务，并提醒工作中应注意的事项；对学生实际操作进行观察，对学生操作过程中存在的问题做好记录；解答学生提出的问题，给予必要的提示，对学生提出有效的改进策略。

③对学生完成的情况进行点评，侧重对实践过程的点评，通过点评让学生明白存在的问题以及完成此项任务的所应具备的知识及技能。

## 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	
	理论 1: 撰写（跳远、跳高主裁判三选一）裁判工作流程及裁判法	作业	各项采用百分制统计，三项评价内容的平均分
	理论 2: 设计一份时间为 40 分钟的跳远或者跳高项目专项身体素质训练课程内容教案	作业	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	蹲踞式跳远技评	随堂考核	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
	跨越式跳高技评	随堂考核	
	跳远	随堂考核	
	跳高	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
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、理论 1-2：撰写（跳远、跳高主裁判三选一）裁判工作流程及裁判法、设计一份时间为 40 分钟的跳远或者跳高项目专项身体素质训练课程内容教案。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理清晰、重难点突出、阐述清晰准确、圆满地达到预期目标。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、

	阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
60-69	作业书写一般，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理比较清晰、重难点基本突出、阐述比较清晰准确、基本圆满地达到预期目标。
60 以下	作业书写潦草，知识点没有涵盖相应题目的知识范围，条理不清晰、重难点不突出、阐述不清晰准确、不能圆满地达到预期目标。

3、跳远、跳高项目达标成绩要求：每一人有两次机会，按照田径最新规则进行考核。

评分标准：

分数	跳远		跳高	
	男	女	男	女
100	6.2	4.5	1.70	1.40
90	5.9	4.3	1.60	1.30
80	5.6	4.1	1.50	1.20
70	5.3	3.9	1.45	1.15
60	5.0	3.7	1.40	1.10

4、技能技术（蹲踞式跳远、跨越跳高完整技术）评定要求：每一人有两次机会，取最高分计算成绩。

评分标准：

分数（等级）	技术评定标准
90-100	完整技术连贯流畅；动作自然放松有一定的速度、力度和适宜的节奏；各技术环节准确、到位；无多余动作。
80-89	完整技术连贯；动作自然放松；各技术环节准确；较少多余动作。
70-79	完整技术较为连贯；动作略有紧张；各技术环节较为准确；多余动作较多。
60-69	能完成完整技术；动作紧张或协调性较差；各技术环节基本正确。
60 以下	出现其中一条即为不及格：未达到规定的标准；未能完成完整技术；各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、作业：熟练掌握跳高、跳远项目相关裁判法和竞赛组织工作；实践操作画田径比赛

场地和课余参加相应业余训练工作。

2、要求：有目的、有计划、有针对性对课堂讲授内容进行全面补充与提升，达到通过专选课程教学在田径项目教学中比较顺利的目的。

## （二）课程资源

### 1、建议教材

①《田径运动高级教程》第3版，文超主编，人民体育出版社，2013年2月1日。

### 2、主要参考书

①《田径训练实用教程》，藏海波主编，武汉大学出版社，2016年5月1日。

②《田径竞赛规则 2016-2017》，中国田径协会审定，人民体育出版社，2016年8月。

③《田径运动体能训练》，王丙振主编，化学工业出版社，2017年1月1日。

④《田径运动技术研究与实践项目分析》，高峰主编，中国纺织出版社，2017年3月1日。

### 3、课外学习资源

①《少儿趣味田径运动》，张贵敏主编，人民体育出版社，2015年7月1日。

②《田径场地设计计算测量和画法》，陈于山主编，人民体育出版社，2016年4月1日。

③《田径专项训练理论与方法》，王晓刚主编，中国书籍出版社，2014年9月1日

大纲执笔：鲁长春

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：

担任本门课程的教师应具备田径课程教学经验较丰富，对田径理论、实践、裁判法、场地器材及学科前沿非常熟悉。

2、本门课程的新课任课教师应热爱体育教育专业，喜欢田径运动项目，具有担任田径普修课程4年以上的教学经历，具有担任过市级田径运动会主裁判以上裁判经历。

课程编码：14011303

## 《田径理论教学与实践 3》教学大纲

课程学分：6 学分

课程学时：96 学时

先修课程：田径

适用专业：体育教育

### 一、课程性质

本课程是为体育教育专业学生开设的专业方向课，是一门专业选修课程，共 96 学时。其中：理论讲授 22 学时，技术实践教学 72 学时，考核 2 学时。

### 二、课程目标

针对体育教育专业培养目标对于基础教育教师的人才培养要求，本课程培养适应社会主义现代化建设需要的，具有良好科学素质，现代教育观念，崇高职业道德和创新精神，掌握田径与健康教育的基本理论、基本知识和基本技能，既能从事学校体育与健康的教学、田径训练和竞赛工作又能从事田径科学研究、学校体育管理、社会体育指导等工作的应用型体育教育人才。其具体培养目标描述如下：

- 1、知识目标：**通过田径教学理论与实践 3 课程的学习，使学生全面系统地掌握（提高完善）田径投掷项目的基本技术的身体素质练习、基本的辅助练习内容和项目代表队训练方法。掌握田径健身游戏的设计与组织、基本科研方法。
- 2、能力目标：**培养学生的田径基本身体素质教学技能，掌握田径投掷项目身体素质练习的教学方法，使学生具有讲解、示范、分析能力，组织田径教学，运用教学方法和纠正错误动作的能力和达到田径国家二级裁判执裁能力。
- 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
第一章	田径运动员选材	了解田径项目中跑、跳、投三大项目运动员选材的依据、指标等相关知识。
第二章	田径训练计划制定	学会制定田径长期、中期、短期以

章节名称	教学内容	基本要求
第三章	田径科研方法	及周训练计划，掌握其制定原则和基本方法。 了解如何在田径方向去筛选、撰写科研论文方法、途径。
第四章	田径投掷项目竞赛组织与裁判法	掌握投掷项目的竞赛组织与裁判法。
第五章	田径健身原理	掌握设计田径健身游戏的方法及原则。

## (二) 实践部分

教学内容	主要技术	次要技术	基本要求
投掷项目	学习侧向滑步、背向滑步 推铅球技术动作及其专项训练方法	长投项目（标枪、铁饼） 技术分析、训练方法及注意事项	掌握短投项目的基本技术动作，全面掌握投掷项目的相关竞赛组织方式和裁判法，了解长投项目的技术原理、基本训练方法及注意事项。
田径健身游戏	田径健身游戏的创编及组织方式学习	田径健身游戏的竞赛组织方式	掌握如何将田径项目内容有机的以游戏形式来进行达到健身的游戏。

## 四、学时分配

教学内容	学期	理论讲授	技术实践	考试	总时数
田径运动员选材	6	4			4
田径训练计划制定	6	6			6
田径科研方法	6	6			6
田径投掷项目竞赛组织与裁判法	6	2	2		4
田径健身原理	6	4			4
投掷项目	6		60		60
田径健身游戏	6		10		10
考试				2	2
合计		22	72	2	96



## 五、教学方法与手段

为提高学生积极性、主动性，真正把课堂交给学生。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

#### 1、讲授

对于理论知识，讲授方式必不可少。

#### 2、演示

对跑、跳、投项目的技术要领在课堂上进行演示，提高学生的直观认识。

#### 3、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。

### （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，主要分以下两条线进行：

学生：角色分配—>实际操作—>分析改进—>实践验证—>总结

老师：导入任务—>过程指导—>结果点评

#### 1、学生：

①角色分配：学生根据工作任务分成若干小组，确定负责人，分工并明确责任。

②实际操作：学生按照分工，采用合适的工具与方法完成工作任务，对工作过程及结果进行消息记录。

③分析改进：对工作后的结果进行分析，分析存在的问题，针对问题找到改进措施。

④实践验证：通过分析改进，对改进后的措施再次进行实践，仍存在问题继续找到改进措施，再次实践。

⑤总结：根据以上实践过程，对工作方法、改进措施进行总结，寻找该工作任务的科学规。

#### 2、老师：

①导入任务：给各小组学生提出具体的工作任务，使学生明确工作任务、工作要求。

②过程指导：介绍可利用的工具与技术，启发学生怎样顺利完成工作任务，并提醒工作中应注意的事项；对学生实际操作进行观察，对学生操作过程中存在的问题做好记录；解答学生提出的问题，给予必要的提示，对学生提出有效的改进策略。

③对学生完成的情况进行点评，侧重对实践过程的点评，通过点评让学生明白存在的问题以及完成此项任务的所应具备的知识及技能。

## 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， 三项评价内容的平均分 即为最终的平时综合成 绩
	理论 1：撰写短投项目裁判工作流程及	作业	
	裁判法		
	理论 2：撰写一份田径方面论文开题报 告	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	背向滑步推铅球完整技 术评定	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
	组织一次时间为 15 分钟 的田径健身游戏理论考 核	随堂考核	
		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
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、理论 1-2：撰写短投项目裁判工作流程及裁判法、撰写一份田径方面论文开题报告。

分数	评定标准
90-100	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理清晰、重难点突出、阐述清晰准确、圆满地达到预期目标。
80-89	作业书写工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
70-79	作业书写较工整，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理较清晰、重难点突出、阐述较清晰准确、能圆满地达到预期目标。
60-69	作业书写一般，知识点涵盖相应题目的知识范围，条理比较清晰、重难点基本突出、阐述比较清晰准确、基本圆满地达到预期目标。
60 以下	作业书写潦草，知识点没有涵盖相应题目的知识范围，条理不清晰、重难点不突出、阐述不清晰准确、不能圆满地达到预期目标。

## 3、背向滑步推铅球完整技术评定（达到起评成绩方予以技评）：每一人有两次机会，取最高分计算成绩。

评分标准：

分数（等级）	技术评定标准
90-100	完整技术连贯流畅；动作自然放松有一定的速度、力度和适宜的节奏；各技术环节准确、到位；无多余动作。
80-89	完整技术连贯；动作自然放松；各技术环节准确；较少多余动作。
70-79	完整技术较为连贯；动作略有紧张；各技术环节较为准确；多余动作较多。
60-69	能完成完整技术；动作紧张或协调性较差；各技术环节基本正确。
60 以下	出现其中一条即为不及格：未达到规定的标准；未能完成完整技术；各技术环节特别是主要技术环节出现严重错误。

## 4、组织一次时间为 15 分钟的田径健身游戏评定要求：以班级为单位组织相应考核，每一位同学一次机会。

评分标准：

分数	评定标准
90-100	目的意义性明显，组织有序，结构安排合理，思路清晰，圆满的完成相关的教学任务，学生互动性强，参与性高，圆满地达到相关活动的目的。
80-89	目的意义性明显，组织较有序，结构安排合理，思路清晰，能完成相关的教学任务，学生互动性强，参与性较高能达到相关活动的目的。
70-79	目的意义性明显，组织较有序，结构安排较合理，思路较清晰，能完成相关的教学任务，学生互动性强，参与性高，基本达到相关活动的目的。
60-69	目的意义性明显，组织一般，结构安排较合理，思路较清晰，基本能完成相关的教学任务，学生互动性一般，参与性一般，基本达到相关活动的目的。
60 以下	目的意义性不明显；组织混乱；结构安排不合理；思路不清晰；达不到相关的教学任务。学生互动性差，参与性差；不能达到相关活动的目的。

5、理论考核：涵盖 4-6 学期田径理论教学与实践课程所有内容，评分标准见试卷参考答案及评分标准。

## 七、其他

### （一）作业及自主学习要求

1、作业：熟练掌握投掷项目相关裁判法和竞赛组织工作；田径运动员选材详细办法与指标和课余参加相应业余训练工作。

2、要求：有目的、有计划、有针对性对课堂讲授内容进行全面补充与提升，达到通过专选课程教学在田径项目教学中比较顺利的目的。

### （二）课程资源

#### 1、建议教材

①《田径运动高级教程》第3版，文超主编，人民体育出版社，2013年2月1日。

#### 2、主要参考书

①《田径训练实用教程》，藏海波主编，武汉大学出版社，2016年5月1日。

②《田径竞赛规则 2016-2017》，中国田径协会审定，人民体育出版社，2016年8月。

③《田径运动体能训练》，王丙振主编，化学工业出版社，2017年1月1日。

④《田径运动技术研究与实践项目分析》，高峰主编，中国纺织出版社，2017年3月1日。

#### 3、课外学习资源

①《少儿趣味田径运动》，张贵敏主编，人民体育出版社，2015年7月1日。

② 《田径场地设计计算测量和画法》，陈于山主编，人民体育出版社，2016年4月1日。

③ 《田径专项训练理论与方法》，王晓刚主编，中国书籍出版社，2014年9月1日

**大纲执笔：**鲁长春

**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：

担任本门课程的教师应具备田径课程教学经验较丰富，对田径理论、实践、裁判法、场地器材及学科前沿非常熟悉。

2、本门课程的新课任课教师应热爱体育教育专业，喜欢田径运动项目，具有担任田径普修课程5年以上的教学经历，具有担任过市级田径运动会主裁判以上裁判经历。