

目 录

《户外运动教学俱乐部——拓展运动》教学大纲·····	1
《户外运动教学俱乐部——定向运动》教学大纲·····	11
《户外运动教学俱乐部——攀岩》教学大纲·····	18
《球类运动教学俱乐部——足球》教学大纲·····	25
《球类运动教学俱乐部——气排球》教学大纲·····	34
《球类运动教学俱乐部——乒乓球》教学大纲·····	42
《球类运动教学俱乐部——篮球》教学大纲·····	55
《球类运动教学俱乐部——羽毛球》教学大纲·····	63
《体育舞美健身教学俱乐部——健美操》教学大纲·····	70
《体育舞美健身教学俱乐部——体育舞蹈》教学大纲·····	79
《体育舞美健身教学俱乐部——形体训练》教学大纲·····	87
《体育舞美健身教学俱乐部——瑜伽》教学大纲·····	96
《武术与养生教学俱乐部——体育保健与康复》教学大纲·····	105
《武术与养生教学俱乐部——健身气功》教学大纲·····	114
《武术与养生教学俱乐部——跆拳道》教学大纲·····	123
《武术与养生教学俱乐部——散打武术》教学大纲·····	133

《户外运动教学俱乐部——拓展运动》教学大纲

课程学分：4.5 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分为：拓展运动球 1、拓展运动 2、拓展运动 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，考核 6 学时，实践教学 84 学时，每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

课程设置以学生为主体，遵循循序渐进的原则，让学生了解和掌握拓展的基础知识和基本方法，掌握拓展培训相关的技术技巧，扩充相关知识，使学生储备拓展培训所具备的基本素养和专业技能。

（二）能力

通过课程的学习及实践，培养学生的场控技能、项目设计技巧、项目策划能力以及项目运作的实践能力。

（三）素质

通过本课程的学习，使学生在锻炼身体机能、磨练意志品质的基础上，积极开发学生自主学习与自主探讨的能力，充分发挥学生的主观能动性，增强自信。积极配合应用型大学转型期的发展规划，培育出当代大学生知识、能力和素质“三位一体”的新要求，培养出党和国家及社会亟需的现代化建设者。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
拓展的起源与发展	1、拓展的起源	2	2
	2、拓展运动的发展和现状		

3、拓展运动课程设置			
拓展运动装备讲解	1、介绍拓展相关技术装备，用途及方法等 2、学生梳理教学内容，识别装备，正确穿戴装备等	3	2
拓展赛事管理	1、拓展运动竞赛组织与管理 2、教学比赛	4	2

(二) 技术技能 (84 学时)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
装备安全讲解	拓展运动中的安全	2	2
	拓展的结绳技术	2	2
	拓展的确保技术	2	2
基础破冰项目	热身游戏 1	2	2
	热身游戏 2	2	2
	队列分队 1	2	2
	寻找有缘人	2	2
	大风吹	2	2
	团队文化建设	2	2
中低空基础项目引入	信任背摔	2	2
	合力过桥	2	2
	毕业墙	2	2
	穿越电网	2	2
考试周	技能 1	2	2
	技能 2	2	2
常规项目	激情节拍	3	2
	急速 60 秒	3	2
	挑战 150	3	2
	有轨电车	3	2
	击鼓颠球	3	2
	雷阵	3	2
	七巧板	3	2
	盲人摸象	3	2
	驿站传书	3	2
	穿越封锁线	3	2

章节名称	主要内容	学期	学时分配
	月球行走	3	2
	群龙取水	3	2
	旅途人生	3	2
考试周	技术考核 1	3	2
	技术考核 2	3	2
	团队热身操	4	2
	趣味运动会项目 1	4	2
	趣味运动会项目 2	4	2
难度项目	松鼠与大树	4	2
	袋鼠跳	4	2
	牵手结	4	2
	数字传递	4	2
	校园“定向式”场地规划与布控	4	2
校园“定向式”场地拓展	校园“定向式”场地实施	4	2
	校园“定向式”场地管理运作及总结	4	2
	绳结技术	4	2
高空提升项目	高空安全操作讲解	4	2
	高空项目布控操作	4	2
考试周	技术考核 1	4	2
	技术考核 2	4	2

(三) 考核 (6 学时)

主要内容	学期
1、团队常规项目布控能力	2
2、拓展活动常用绳结	
3、坐位体前屈	
1、团队常规项目场控能力	3
2、驿站传书项目策划书撰写	
3、引体向上 (男), 仰卧起坐 (女)	
1、团队高级项目场控能力	4
2、高空项目保护站搭建	
3、校园趣味定向赛 (拓展类)	

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%			期末成绩	
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 20%

平时成绩的评价方式打破常规的评价方式，充分体现评价的人性化，在整个教学过程中来实施，教师要在整个学期的教学过程中注意观察学生的表现，采用定量与定性相结合的手段来综合评价，体现评价的过程性和评价的个体差异性。具体包含学习参与和锻炼参与两方面的内容，评价办法如下：

评分因素	评分内容与办法
学习 参与 (20分)	出勤率 一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分 扣分最多只扣 10 分 着装 一次着装不规范扣 2 分。

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：团队常规项目布控能力

②考核方式：按照班级内部团队分组进行团队活动项目策划书撰写要求，在北校区篮球场以团队分组分工（选派主带人员、助教人员、后勤人员）等相关人员构成，每组团队项目布控时间控制在 50-60 分钟以内，以活动的组织纪律性、团队成员的参与度、活动方案的撰写规范性、活动场面的控制能力等作为考核依据。

③考核标准：考核标准依据活动方案的规范性、活动时间的把控度、活动组织的纪律性、团队成员的参与度、活动场面的控制力等五个维度进行量化考评，依据量化的优、良、中、及格、差五个评价等级进行评分。

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
活动方案的规范性	4	3	2	1	0
活动时间的把控度	4	3	2	1	0
活动组织的纪律性	4	3	2	1	0
团队成员的参与度	4	3	2	1	0
活动场面的控制力	4	3	2	1	0

(3) 技能 20%

①考核项目：拓展活动常用绳结

②考核方式：以班级为标准在南校区攀岩场展开考核，考核依据学号班级顺序依次进场考核，考核内容为双 8 结、布林结、蝴蝶结，每人考核时随机抽签选定 2 个考试内容，单个结时间限定在 5 分钟以内，超过时间限定直接为 0 分，在规定时间内以时间短和绳结优美度作为评审标准。

③考核标准：考核标准依据绳结的优美度、实效性、时限性等三个维度进行量化考核，依据量化的优、良、中、及格、差五个评价等级进行评分。

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
优美度	5	4	3	2	1
实效性	4	3	2	1	0
时限性	5	4	3	2	1

(4) 身体素质 20%

①考核项目：坐位体前屈

②考核方式：以班级为标准在北校区篮球场展开考核，考核依据学号班级顺序展开，测试学生在静止状态下的身干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度。

③考核标准：

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
男	19.4~23.6	15.0~17.0	10.8~13.6	2.4~5.2	-4.0~0.0
女	20.8~24.2	19.1~20.0	12.1~16.4	4.4~6.8	0.4~2.8

(5) 作业 20%

拓展活动过程中应该注意哪些危险因素？

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。

2、第三学期

(1) 考勤 20%

平时成绩的评价方式打破常规的评价方式，充分体现评价的人性化，在整个教学过程中来实施，教师要在整个学期的教学过程中注意观察学生的表现，采用定量与定性相结合的手段来综合评价，体现评价的过程性和评价的个体差异性。具体包含学习参与和锻炼参与两方面的内容，评价办法如下：

评分因素	评分内容与办法		
学习 参与 (20分)	出勤率	一次旷课扣4分。迟到、早退、病假、事假一次扣2分	扣分最多只扣10分
	着装	一次着装不规范扣2分。	

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到6学时（含6学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：团队常规项目场控能力

②考核方式：按照班级内部团队分组进行团队活动项目策划书撰写要求，在北校区篮球场以团队分组分工（选派主带人员、助教人员、后勤人员）等相关人员构成，每组团队项目布控时间控制在10-20分钟以内，活动时间控制在30-40分钟，以活动的组织纪律性、团队成员的参与度、活动方案的撰写规范性、活动场面的控制能力等作为考核依据。

③考核标准：考核标准依据活动方案的规范性、活动时间的把控度、活动组织的纪律性、团队成员的参与度、活动场面的控制力等五个维度进行量化考评，依据量化的优、良、中、及格、差五个评价等级进行评分。

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
活动方案的规范性	4	3	2	1	0
活动时间的把控度	4	3	2	1	0

活动组织的纪律性	4	3	2	1	0
团队成员的参与度	4	3	2	1	0
活动场面的控制力	4	3	2	1	0

(3) 技能 20%

①考核项目：驿站传书项目策划书撰写

②考核方式：以班级为标准在南校区攀岩场展开考核，50 人群体，分成若干组展开，室外场地下进行，时间控制在 30-40 分钟，主带和助理教练等人员可以自行相互配置。

③考核标准：考核标准依据方案的优美度、实效性、时限性等三个维度进行量化考核，依据量化的优、良、中、及格、差五个评价等级进行评分。

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
优美度	5	4	3	2	1
实效性	10	8	6	4	3
时限性	5	4	3	2	1

(4) 身体素质 20%

①考核项目：引体向上（男），仰卧起坐（女）

②考核方式：以班级为标准在北校区篮球场展开考核，考核依据学号班级顺序展开，测试学生在静止状态下的上肢躯干活动幅度及力量。

③考核标准：

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
男	8-10	6-8	4-6	2	1
女	20-24	16-20	12-16	8-12	4-8

(5) 作业 20%

信任背摔项目怎么实施，请加以阐述？

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、第四学期

(1) 考勤 20%

平时成绩的评价方式打破常规的评价方式，充分体现评价的人性化，在整个教学过程中来实施，教师要在整个学期的教学过程中注意观察学生的表现，采用定量与定性相结合的手段来综合评价，体现评价的过程性和评价的个体差异性。具体包含学习参与和锻炼参与两方面的内容，评价办法如下：

评分因素	评分内容与办法	
学习	出勤率	一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
参与	着装	一次着装不规范扣 2 分。
(20 分)		扣分最多只扣 10 分

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：团队高级项目场控能力

②考核方式：按照班级内部团队分组进行团队活动项目策划书撰写要求，在北校区篮球场以团队分组分工（选派主带人员、助教人员、后勤人员）等相关人员构成，每组团队项目布控时间控制在 10-20 分钟以内，活动时间控制在 30-40 分钟，以活动的组织纪律性、团队成员的参与度、活动方案的撰写规范性、活动场面的控制能力等作为考核依据。

③考核标准：考核标准依据活动方案的规范性、活动时间的把控度、活动组织的纪律性、团队成员的参与度、活动场面的控制力等五个维度进行量化考评，依据量化的优、良、中、及格、差五个评价等级进行评分。

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
活动方案的规范性	5	4	3	2	1
活动时间的把控度	5	4	3	2	1
活动组织的纪律性	5	4	3	2	1
团队成员的参与度	5	4	3	2	1
活动场面的控制力	5	4	3	2	1

(3) 技能 20%

①考核项目：高空项目保护站搭建

②考核方式：以班级为标准在南校区攀岩场展开考核，考核依据学号班级顺序依次进场考核，考核内容为保护站搭建及下降程序，时间限定在 10 分钟以内，超过时间限定直接为 0 分，在规定时间内操作程序的完美度和安全度作为评审标准。

③考核标准：考核标准依据保护站项目搭建的安全性、稳定性、科学性、可操作性、便捷性等五个维度进行量化考评，依据量化的优、良、中、及格、差五个评价等级进行评分。

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
安全性	5	4	3	2	1
稳定性	5	4	3	2	1
可操作性	5	4	3	2	1
科学性	5	4	3	2	1
便捷性	5	4	3	2	1

(4) 身体素质 20%

①考核项目：校园趣味定向赛（拓展类）

②考核方式：以班级为标准在北校区篮球场展开考核，考核依据学号班级顺序展开（自行组织队伍，每队成员四人），测试学生在奔跑过程中的团结合作、坚强拼搏的意志，以时间长短来进行量化考核。

③考核标准：

量化评分	优秀	良好	中等	及格	差
男	18-20min	20-25min	25-28min	28-32min	32-40min
女	20-25min	25-28min	28-32min	32-40min	40-45min

(5) 作业 20%

拓展活动中如何合理安排整个部署工作，以高空断桥为例？

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。

五、教学手段与方法

通过以课堂讲授与实践操作相结合的方式，利用视屏、课件讲解教学方式与教学模式进行，采取分组教学管理和小队长组织管理的模式，充分调动学生的积极性和参与性，挖掘学生的主观能动性。

六、参考资料

- 1、建议教材：本教材选取高等教育出版社，钱永健著.
- 2、主要参考书：
《休闲体育概论》李相如、凌平、卢锋，高等教育出版社，2011年9月第1版。
《休闲体育学》卢锋，人民体育出版社，2005年10第1版.
- 3、课外学习资源
中国登山协会官网：<http://cmasports.sport.org.cn/>
同悦拓展：www.51tuozhan.com(拓展训练网)

大纲执笔人：吴静涛

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《户外运动教学俱乐部——定向运动》教学大纲

课程学分：4.5 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别为：户外运动俱乐部一定向运动 1、户外运动俱乐部一定向运动 2、户外运动俱乐部一定向运动 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，实践 84 学时，考核 6 学时。

二、课程目标

（一）知识：

定向运动课程的设置本着循序渐进的原则让学生了解和掌握攀岩定向运动的基础知识和基本方法，掌握定向运动相关的技术技巧，扩充相关知识。具体内容有：定向运动的图例符号、指北针的使用方法、地形地貌的认识、校园（公园）定向比赛、百米定向比赛、专项身体素质、简单户外生存技能等。

（二）能力

通过本课程的学习，学生不仅能锻炼身体，锻炼意志品质，还能在克服不同困难的情况下，积极有效的发挥学生的主观能动性，增加自信和信心。这不仅能让让学生强身健体还能培养学生体育文化素养、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。

（三）素质

通过本课程的学习，学生不仅能学到攀岩知识，还能培养学生挑战和克服困难的的意志品质，学生也能相互学习互为榜样，培养良好的互敬互爱意识。

三、教学内容

（一）理论知识

章节名称	主要内容	学期	学时分配
定向运动的起源与发展	1、 定向运动的起源与发展 2、 定向运动的竞赛方法	2	2
定向运动的地图知识	1、 地图的构成 2、 图例符号说明	3	2

	3、检查点说明		
定向竞赛规则	1、定向竞赛规则和定向比赛的组织	4	2

(二) 技术技能

章节名称	主要内容	学期	学时分配
读图技术	1、地图符合与实际地形地貌的结合	2	4
指北针使用技术	1、方位练习	2	6
距离判断技术	1、基本步测技术	2	6
	2、不同地形条件奔跑步测技术	2	8
路线选择技术	1、 导航	3	4
	2、 攻击点技术	3	4
	3、 偏向瞄准技术	3	4
	4、 等高线行进技术	3	4
	5、 直线穿越技术	3	4
定位技术	1、标定地图	3	2
检查点捕捉技术	1、专线定向、窗口定向	3	2
校园(公园)定向练习比赛	1、 道路与建筑物认知	4	6
	2、 不同植被覆盖地貌的认知	4	8
野外定向练习比赛	1、多种地形和距离的判断与认知	4	6
户外生存技能	1、营地基本技术	4	6

(三) 考核 (6 学时)

主要内容	学期
4、绳结技术 (技术评定)	2
5、横移(技能考核)	
6、身体素质	
1、10 公里野外穿越(技术评定)	3
2、野外(公园)定向比赛(技能考核)	
3、身体素质	
1、平板支撑(技术评定)	4
2、校园定向比赛(技能考核)	
3、身体素质	

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%		期末成绩 60%		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 20%

任课教师可依照学生的出勤和着装情况给予成绩评定。

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

出勤：旷课一次扣 5 分；病假一次扣 1 分；事假一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；早退一次扣 1 分；若无以上记录，全勤得满分。

着装：着装按每节课的实际情况给予评定（要求每节课学生必须穿运动装运动鞋），上课不穿运动装扣 2 分（一次）不穿运动鞋扣 2 分（一次），依次累计；若无以上记录，每节课都按要求穿运动装运动鞋，得满分。

考勤的成绩为出勤和着装最终成绩的平均值

(2) 技术评定 20%

① 考核项目： 长跑

②考核方式：教师根据学生完成情况给予成绩评定

③考核标准

考核项目：女生 800 米、男生 1000 米

	男（分.秒）	女（分.秒）
100	2.20	3.20
90	2.25	3.25
80	2.30	3.30
70	2.35	3.35
60	2.40	3.40
50	2.45	3.45
40	2.50	3.50
30	2.55	3.55
20	3.00	4.00
10	3.05	4.05

(3) 技能 20%

- ①考核项目：百米定向比赛
- ②考核方式：教师根据学生完成的时间给予成绩评定
- ③考核标准：根据竞赛规程与定向竞赛规则进行评定

(4) 身体素质 20%

- ①考核项目：3000 米越野跑
- ②考核方式：教师根据学生完成情况给予成绩评定
- ③考核标准

分值	男(分.秒)	女(分.秒)
20	14.00	18.00
19	15.00	20.00
18	17.00	21.00
17	19.00	22.20
16	20.00	24.00
15	20.30	25.00
14	21.00	25.00
13	21.30	25.30
12	22.00	26.00
11	22.30	26.30
10	23.00	27.00

(5) 作业 20%

定向运动的价值

第三学期

(1) 考勤 20%

任课教师可依照学生的出勤和着装情况给予成绩评定。

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

出勤：旷课一次扣 5 分；病假一次扣 1 分；事假一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；早退一次扣 1 分；若无以上记录，全勤得满分。

着装：着装按每节课的实际情况给予评定（要求每节课学生必须穿运动装运动鞋），上课不穿运动装扣 2 分（一次）不穿运动鞋扣 2 分（一次），依次累计；若无以上记录，每节课都按要求穿运动装运动鞋，得满分。

考勤的成绩为出勤和着装最终成绩的平均值。

(2) 技术评定 20%

① 考核项目：10 公里野外穿越

②考核方式：教师根据学生完成的时间给予成绩评定

③考核标准：

(单位：小时、分钟、秒；分)

得分	50	59	60	66	74	75	81	89	90	95	100
等级	不及格		及格			良好			优秀		
男	2:20.00	2:00.10	1:50.30	1:40.30	1:30.30	1:20.00	1:10.00	1:00.00	55.40	50.50	45.00
女	2:35.00	2:15.50	2:00.10	1:50.10	1:40.10	1:30.40	1:20.40	1:10.00	1:10.40	1:00.50	50.00

(3) 技能 20%

①考核项目：野外（公园）定向比赛

②考核方式：教师根据学生完成的时间给予技术评定

③考核标准，

	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10
分										
标准	时间≤ 5分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 6分 钟 >5 分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 7分 钟 >6 分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 8分 钟 >7 分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 9分 钟 >8 分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 10分 钟 >9 分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 11分 钟 >10 分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 12分 钟 >11 分钟 无漏、 错检查 点	时间≤ 13分 钟 >12 分钟 无漏、 错检查 点	超 过 13分 钟以及 有错漏 点

(4) 身体素质 20%

①考核项目：10 分钟 90 阶台阶跑

②考核方式：教师根据学生完成情况给予成绩评定

③考核标准：

分数	男（次）	女（次）
20	12	11
19	11	10
18	10	9
17	9	8
16	8	7
15	7	6

14	6	5
13	5	4
12	4	3
11	3	2
10	2	1

(5) 作业 20%

1、定向图例符号说明

第四学期

(1) 考勤 20%

任课教师可依照学生的出勤和着装情况给予成绩评定。

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

出勤：旷课一次扣 5 分；病假一次扣 1 分；事假一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；早退一次扣 1 分；若无以上记录，全勤得满分。

着装：着装按每节课的实际情况给予评定（要求每节课学生必须穿运动装运动鞋），上课不穿运动装扣 2 分（一次）不穿运动鞋扣 2 分（一次），依次累计；若无以上记录，每节课都按要求穿运动装运动鞋，得满分。

考勤的成绩为出勤和着装最终成绩的平均值。

(2) 技术评定 20%

① 考核项目： 平板支撑

② 考核方式： 教师根据学生完成情况给予成绩评定

③ 考核标准

得分	50	59	60	66	74	75	81	89	90	95	100
等级	不及格		及格			良好			优秀		
	平板支撑										
男	1.20	1.50	2.00	2.30	3.00	3.40	4.30	5.40	6.00	6.40	7.00
女	1.20	1.50	2.20	2.40	3.10	3.50	4.40	5.40	6.00	6.40	7.00

(3) 技能 20%

①考核项目： 校园定向比赛

②考核方式： 教师根据学生完成的时间给予技术成绩的评定

③考核标准： 根据竞赛规程与定向竞赛规则进行评定

(4) 身体素质 20%

①考核项目： 一分钟跳绳

②考核方式：教师根据学生完成情况给予成绩评定

③考核标准

分数	男（次）	女（次）
20	160	140
19	150-159	130-139
18	140-149	125-129
17	130-139	120-124
16	120-129	115-119
15	115-119	110-114
14	110-114	105-109
13	105-109	100-104
12	100-104	99-95

(5) 作业 20%

简述如何组织一场小型定向比赛。

五、教学手段与方法

采用实践和教学相结合，教师讲解示范，学生自主练习；培养学生自主学习和克服困难的能力。发挥学生主观能动性，多动多练多体验。

六、其他

1、建议教材

《大学体育俱乐部理论与实践教程》，宋海宾，北京体育大学出版社，2014

2、主要参考书

《定向运动》王翔 彭光辉 梁方勇 李飞龙, 高等教育出版社, 2009

大纲执笔人： 谢盛

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《户外运动教学俱乐部——攀岩》教学大纲

课程学分：4.5 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别为：户外运动俱乐部-攀岩 1、户外运动俱乐部-攀岩 2、户外运动俱乐部-攀岩 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，考核 6 学时，实践 84 学时，每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

攀岩课程的设置本着循序渐进的原则让学生了解和掌握攀岩的基础知识和基本方法，掌握攀岩相关的技术技巧，扩充相关知识。具体内容有：攀岩的手法脚法、侧身、转体、三点固定法、横移、攀岩专用绳结、五步保护法、岩降、简单户外生存技能等。

（二）技能

通过本课程的学习，学生不仅能锻炼身体，锻炼意志品质，还能在克服不同困难的情况下，积极有效的发挥学生的主观能动性，增加自信和信心。这不仅能让学生强身健体还能培养学生体育文化素养、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。

（三）情感价值观

通过本课程的学习，学生不仅能学到攀岩知识，还能培养学生挑战和克服困难的的意志品质，学生也能相互学习互为榜样，培养良好的互敬互爱意识。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时）

章节名称	主要内容	学期
攀岩运动的起源与发展	1、攀岩的起源	2
	2、我国攀岩运动的发展	
攀岩运动的分类	1、难度赛	3
	2、攀石赛	
	3、速度赛	

章节名称	主要内容	学期
攀岩运动的竞赛规程	1、难度赛竞赛规则	4
	2、攀石赛竞赛规则	
	3、速度赛竞赛规则	

(二) 技术技能 (84 学时)

章节名称	主要内容	学期
攀岩手法、脚法	1、手法	2
	2、脚法	
侧身、转体	1、侧身	2
	2、转体	
三点固定	1、三点固定	2
横移	1、横向移动	2
攀岩绳结	1、8 字结、布林结等	3
岩降	1、岩降	3
户外生存技能	1、搭帐篷	3
横移	1、横向移动	3
攀岩难度攀爬	1、向上攀爬	3
五步保护法	1、五步保护法	4
攀登保护	攀登 (向上攀爬) 保护	4
户外生存技能	1、净化水源	4
技能综合	1、攀岩所有技能巩固复习	4

(三) 考核 (6 学时)

主要内容	学期
7、绳结技术 (技术评定)	2
8、横移 (技能考核)	
9、身体素质	
1、保护点的设置 (技术评定)	3
2、岩降 (技能考核)	
3、身体素质	
1、攀爬 (技术评定)	4
2、五步保护法 (技能考核)	
3、身体素质	

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%		期末成绩 60%		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 20%

任课教师可依照学生的出勤和着装情况给予成绩评定。

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

出勤：旷课一次扣 5 分；病假一次扣 1 分；事假一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；早退一次扣 1 分；若无以上记录，全勤得满分。

着装：着装按每节课的实际情况给予评定（要求每节课学生必须穿运动装运动鞋），上课不穿运动装扣 2 分（一次）不穿运动鞋扣 2 分（一次），依次累计；若无以上记录，每节课都按要求穿运动装运动鞋，得满分。

考勤的成绩为出勤和着装最终成绩的平均值

(2) 技术评定 20%

①考核项目：绳结技术

②考核方式：教师根据学生完成的掌握程度给予成绩评定

③考核标准

(3) 技能考核 20%

分数（等级）	技能评定标准
20（优秀）	能正确、熟练地按要求完成所有绳结的打法，并能流畅的阐述绳结的优缺点。
16-19（良好）	能较正确、熟练地按要求完成所有绳结的打法，并能流畅的阐述绳结的优缺点。
13-15（中等）	能较正确、熟练地按要求完成大多数绳结的打法，并能流畅的阐述绳结的优缺点。
12（及格）	能较正确、熟练地按要求完成少数绳结的打法，并能流畅的阐述绳结的优缺点。
11 分以下（不及格）	不能按要求完成绳结的打法（基本什么绳结都不会），并对绳结的优缺点一点都不熟悉的

①考核项目：横向移动（预先设计好的线路）

②考核方式：教师根据学生完成的技术动作、时间、操作方法给予成绩评定

③考核标准

分值	技术	时间	操作方法
20	优秀	≤15 分钟	正确
17-19	良好	≤20 分钟	正确

13-16	一般	≤23 分钟	基本正确
12	及格	≤25 分钟	错误较多
11 以下	不及格	≥30 分钟	错误

(4) 身体素质 20%

- ①考核项目： 一分钟跳绳
- ②考核方式： 教师根据学生完成情况给予成绩评定
- ③考核标准

分数	男 (个)	女 (个)
20	160 以上	140 以上
19	150-159	130-139
18	140-149	125-129
17	130-139	120-124
16	120-129	115-119
15	115-119	110-114
14	110-114	105-109
13	105-109	100-104
12	104 以下	100 以下

(5) 作业 20%

观看攀岩相关视频，写一篇不少于 1000 字的观后感
第三学期

(3) 考勤 20%

任课教师可依照学生的出勤和着装情况给予成绩评定。

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

出勤：旷课一次扣 5 分；病假一次扣 1 分；事假一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；早退一次扣 1 分；若无以上记录，全勤得满分。

着装：着装按每节课的实际情况给予评定（要求每节课学生必须穿运动装运动鞋），上课不穿运动装扣 2 分（一次）不穿运动鞋扣 2 分（一次），依次累计；若无以上记录，每节课都按要求穿运动装运动鞋，得满分。

考勤的成绩为出勤和着装最终成绩的平均值

(2) 技术评定 20%

- ①考核项目： 保护点的设置
- ②考核方式： 教师根据学生掌握程度给予技术评定

③考核标准

分数（等级）	技能评定标准
20（优秀）	装备清理正确，操作流程熟练，思路清晰，内容掌握透彻。实操性强。
16-19（良好）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握较透彻。实操性较强。
13-15（中等）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握一般。实操性一般。
12（及格）	装备清理正确，操作流程不是很熟练，思路不是很清晰，内容掌握一般。实操性一般。
11分以下	装备清理不正确，操作流程不熟练，思路不清晰，实操性差。

（3）技能考核 20%

①考核项目：岩降

②考核方式：教师根据学生操作流程给予技术评定

③考核标准

分数（等级）	技能评定标准
20（优秀）	装备清理正确，操作流程熟练，思路清晰，内容掌握透彻。实操性强。
16-19（良好）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握较透彻。实操性较强。
13-15（中等）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握一般。实操性一般。
12（及格）	装备清理正确，操作流程不是很熟练，思路不是很清晰，内容掌握一般。实操性一般。
11分以下	装备清理不正确，操作流程不熟练，思路不清晰，实操性差。

（4）身体素质 20%

①考核项目：一分钟仰卧起坐

②考核方式：教师根据学生完成情况给予成绩评定

③考核标准

分数	男（个）	女（个）
20	70-70 以上	65-65 以上
19	65-69	60-64
17	60-64	55-59
16	55-59	50-54
15	50-54	45-49
14	45-49	40-44
13	40-44	35-39
12	39 以下	34 以下

（5）作业 20%

1、横向移动与向上攀登有什么区别？需要注意什么？

2、详细阐述岩降的操作流程？

第四学期

(1) 考勤 20%

任课教师可依照学生的出勤和着装情况给予成绩评定。

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

出勤：旷课一次扣 5 分；病假一次扣 1 分；事假一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；早退一次扣 1 分；若无以上记录，全勤得满分。

着装：着装按每节课的实际情况给予评定（要求每节课学生必须穿运动装运动鞋），上课不穿运动装扣 2 分（一次）不穿运动鞋扣 2 分（一次），依次累计；若无以上记录，每节课都按要求穿运动装运动鞋，得满分。

考勤的成绩为出勤和着装最终成绩的平均值

(2) 技术评定 20%

①考核项目：攀爬

②考核方式：教师根据学生的技术技巧、连贯性等给予技术成绩的评定

③考核标准

分数（等级）	技能评定标准
20（优秀）	能正确应运技术技巧完成线路，操作性强，动作连贯、轻松协调、实效性好。
16-19（良好）	能正确应运技术技巧完成线路，操作性较强，动作较连贯、轻松协调、实效性较好。
13-15（中等）	能正确应运技术技巧完成线路，操作性一般，动作较连贯、轻松协调、实效性一般。
12（及格）	基本能正确应运技术技巧完成线路。动作的实效性一般。
11 分以下（不及格）	不能正确应运技术技巧完成线路，动作错误，实效性差。

(3) 技能 20%

①考核项目：五步保护法

②考核方式：教师根据学生的熟练程度及掌握程度给予技术成绩的评定

③考核标准

分数（等级）	技能评定标准
20（优秀）	装备清理正确，操作流程熟练，思路清晰，内容掌握熟练。实操性强。
16-19（良好）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握较熟练。实操性较强。
13-15（中等）	装备清理正确，操作流程较熟练，思路较清晰，内容掌握一般。实操性一般。
12（及格）	装备清理正确，操作流程不是很熟练，思路不是很清晰，内容掌握一般。实操性一般。
11 分以下	装备清理不正确，操作流程不熟练，思路不清晰，实操性差。

(4) 身体素质 20%

- ①考核项目：男：引体向上 女：收腹举腿
- ②考核方式：教师根据学生完成情况给予成绩评定
- ③考核标准

分数	引体向上 男（个）	收腹举腿女（个）
20	10 个以上	25 个以上
19	9	24
18	8	20-23
15	7	17-19
12	6	16
10	5	15
8	4	14
5	3	13
2	2	12
0	1	11

(5) 作业 20%

- 1、叙述攀岩运动对大学生身心健康发展的好处？
- 2、详细阐述你对攀岩课的想法及建议？

五、教学手段与方法

采用实践和教学相结合，教师讲解示范，学生自主练习；培养学生自主学习和克服困难的能力。发挥学生主观能动性，多动多练多体验。

六、其他

1、教材

《攀岩》国家体育总局职业技能鉴定指导中心，高等教育出版社（2012.6）

2、主要参考书

《攀岩运动》韩春远主编，广州高等教育出版社，2009.7

3、课外学习资源

中国登山协会官网

大纲执笔人：胡娇娇

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《球类运动教学俱乐部—足球》教学大纲

课程学分：4.5 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、第三、第四学期。课程名称分别为：足球 1、足球 2、足球 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，考核 6 学时，实验实践 84 学时，每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

系统地学习和掌握足球基本理论、基本知识、基本技能。较好地了解和掌握足球运动的基本规律和方法，重视比赛能力的培养。

（二）能力

较熟练地掌握足球的基本技术，包含控制球与支配球、颠球、护球、拖、踩、拉球、脚内侧、脚背内侧踢球、脚内侧停地滚球。

（三）情感价值观

通过足球的训练和竞技比赛，培养学生的吃苦耐劳精神，团结互助，积极向上。学生养成良好的锻炼参与习惯，尤其是养成利用足球进行锻炼的习惯，从足球运动竞赛中学会公平、公正的看待比赛，并且积极认识体育锻炼的价值，从而提升自己的个性品质与精神世界。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时占 6.3%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
第一章 足球运动概述	1、足球运动的起源	2	2
	2、中国足球运动的发展		
	3、世界足球运动的发展		
第二章 足球运动的基本理论知识	1、足球技术的科学知识	3	2
	2、足球技术的经验知识		

第三章 足球运动技术规则裁判法	1、足球比赛规则		
	2、足球竞赛规程	4	2
	3、竞赛规则与裁判法		

(二) 技术技能 (84 学时占 87.5%)

技术名称	主要内容	学期	学时分配
球性训练	1、颠球练习	2	2
	2、足球的拉、踩、推、拨球	2	2
	3、变向运球训练	2	4
传球技术	1、脚内侧传球地面球技术	2	4
	2、脚背内侧传高远球技术	2	6
	3、脚背正面传地面球技术	3	6
	4、脚背外侧传地面球技术	3	4
	5、脚内侧传空中球技术	3	4
	6、脚背外侧传高远球技术	3	2
停球技术	1、脚内侧停球地面球技术	2	4
	2、脚内侧停球高空球技术	2	4
	3、胸部停高空球技术	2	4
	4、大腿停高空球技术	2	4
射门技术	1、脚内侧射门技术	2	4
	2、脚背内侧射门技术	2	6
	3、脚背外侧射门技术	3	4
	4、头顶球射门技术	2	4
运球过人技术	1、运球过人的时机	2	4
	2、运球过人的空间	4	4
组合技术	1、接球转身过人技术	3	4
	2、接球转身射门技术	4	4
位置技术	1、前锋位置技术	3	4
	2、中场位置技术	3	4
	3、后场位置技术	4	4
	4、守门员技术	4	4

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%		期末成绩 60%		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

说明：

- 1、考勤：主要包括学生的迟到、早退、出勤情况等，占总成绩的 20%。
- 2、技术评定：将采用综合技评给分，教师在期末客观的量化学生的竞技水平，参照动作完成规格给予技术评定，占总成绩的 20%。
- 3、作业：每学期进行一次，采用手写形式，作业成绩不及格（未达 60 分）者，不予总评，作业内容与足球运动相关，具体内容根据教师的理论讲授和学生自学，进行作业的安排，占总成绩 20%。
- 4、技能考试：技术部分考试采用分项测试综合技术进行评定，达标不及格者，不予参加总评，占总成绩 20%。
- 5、身体素质测试：身体素质主要采用足球的步伐测试、立定跳远、仰卧起坐，占总成绩 20%。

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 (20%)：

根据学生平时学习态度、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

分数	评定标准	备注
20	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	
18	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，参与比赛	
16	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，参与	
14	比赛	
12	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，参与比赛	
10	旷课 2 次以上、平时学习态度一般、课堂表现一般	
8	旷课 3 次以上、平时学习态度一般，不参与比赛	
	旷课 4 次以上、平时学习态度差、不参与比赛	

(2) 作业 (20%)：

- 1、校园足球发展中面临的问题与对策。

分数	评定标准
20	书写非常工整，回答问题能涵盖校园足球发展中面临的问题与对策等方面的知识点，能够正确进行分析题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。
18	书写非常工整，能把握校园足球发展中面临的问题与对策等方面的知识点，基本能够理解题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。
16	书写较工整，回答问题能涵盖校园足球发展中面临的问题与对策等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。
14	书写一般，回答问题校园足球发展中面临的问题与对策等方面的知识点，不能正确进行分析题目，答题逻辑性不好。
12	书写不规范，回答问题基本能涵盖校园足球发展中面临的问题与对策等方面的知识点，但不能正确分析题目，答题逻辑性差。
10	书写不规范，回答问题不能涵盖校园足球发展中面临的问题与对策等方面的知识点，不能正确分析题目，答题偏差较大。
8	书写不规范，回答问题不能涵盖校园足球发展中面临的问题与对策等方面的知识点，不能正确分析题目，答非所问。

(3) 技术考试项目：

1、脚内侧传地面球（技评）20%

传球要求：每人传球 5 次，传球点与目标点相距 8 米，目标区域由二个相距一米的标志物组成，踢球前将球放定，用正确的踢球技术去完成五次传球。

序号	考核标准及要求	分值
1	传球 5 次，全中目标区域且动作协调准确，速度、力量结合好。	20
2	传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作协调准确，速度、力量较好。	18
3	传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作基本正确，速度力量控制不好。	16
4	传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作基本正确，发力不均衡。	14
5	传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作协调性较好，发力不好	12
6	传球 5 次，有 2 次传中目标区域，踢球动作不准确。	10
7	传球 5 次，有 1 次传中目标区域，踢球动作错误	8
8	传球 5 次，有 0 次传中目标区域，踢球动作错误	0

2、脚背内侧传高远球（技评）20%

传球要求：每人传球 5 次，传球点与目标点相距 25 米，目标区域由半径为 2 米的标志物组成，踢球前将球放定，用正确的脚背内侧踢球技术完成五次传球。

序号	考核标准及要求	分值
1	传球 5 次，全中目标区域且动作协调准确，速度、力量结合好。	20
2	传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作协调准确，速度、力量较好。	18

3	传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作基本正确，速度力量控制不好。	16
4	传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作基本正确，发力不均衡。	14
5	传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作协调性较好，发力不好	12
6	传球 5 次，有 2 次传中目标区域，踢球动作不准确。	10
7	传球 5 次，有 1 次传中目标区域，踢球动作错误	8
8	传球 5 次，有 0 次传中目标区域，踢球动作错误	0

(四) 身体素质：4*25 米折返跑（以完成时间定成绩）20%

得分	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
时间 女	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
(秒) 男	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23

2、第三学期

(1) 考勤 20%:

根据学生平时学习态度、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

分数	评定标准	备注
20	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	
18	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，参与比赛	
16	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，参与比赛	
14	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，参与比赛	
12	旷课 2 次以上、平时学习态度一般、课堂表现一般	
10	旷课 3 次以上、平时学习态度一般，不参与比赛	
8	旷课 4 次以上、平时学习态度差、不参与比赛	

(2) 作业 20%:

校园足球发展的困境与路径分析

分数	评定标准
20	书写非常工整，回答问题能涵盖校园足球发展的困境与路径分析等方面的知识点，能够正确进行分析题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。
18	书写非常工整，能把握校园足球发展的困境与路径分析等方面的知识点，基本能够理解题目意义，逻辑表述清楚，有个人见解。
16	书写较工整，回答问题能涵盖校园足球发展的困境与路径分析等方面的知识点，基本能够分析题目意义，逻辑表述一般。

14	书写一般,回答问题校园足球发展的困境与路径分析等方面的知识点,不能正确进行分析题目,答题逻辑性不好。
12	书写不规范,回答问题基本能涵盖校园足球发展的困境与路径分析等方面的知识点,但不能正确分析题目,答题逻辑性差。
10	书写不规范,回答问题不能涵盖校园足球发展的困境与路径分析等方面的知识点,不能正确分析题目,答题偏差较大。
8	书写不规范,回答问题不能涵盖校园足球发展的困境与路径分析等方面的知识点,不能正确分析题目,答非所问。

(3) 技术考试项目:

1、脚内侧射门技术(技评与达标) 20%

传球要求:每人射门5次,射线点与目标点相距12米,目标区域为五人制球门,踢球前将球放定,用正确的射门技术去完成五次射门。

序号	考核标准及要求	分值
1	完成射门5次,全部射中目标区域且动作协调准确,速度、力量、角度结合良好。	20
2	完成射门5次,有4次射中目标区域,动作协调准确,速度、力量较好。	18
3	完成射门5次,有4次射中目标区域,动作基本正确,速度力量控制不好。	16
4	完成射门5次,有3次射中目标区域,动作基本正确,发力不均衡。	14
5	完成射门5次,有3次射中目标区域,动作协调性较好,发力不好。	12
6	完成射门5次,有2次射中目标区域,踢球动作不准确。	10
7	完成射门5次,有1次射中目标区域,踢球动作错误。	8
8	完成射门5次,有0次射中目标区域,踢球动作错误。	0

2、脚背内侧传高远球(技评与达标) 20%

传球要求:每人传球5次,传球点与目标点相距25米,目标区域由半径为2米的标志物组成,踢球前将球放定,用正确的踢球技术完成五次传球。

序号	考核标准及要求	分值
1	传球5次,全中目标区域且动作协调准确,速度、力量结合好。	20
2	传球5次,有4次传中目标区域,动作协调准确,速度、力量较好。	18
3	传球5次,有4次传中目标区域,动作基本正确,速度力量控制不好。	16
4	传球5次,有3次传中目标区域,动作基本正确,发力不均衡。	14
5	传球5次,有3次传中目标区域,动作协调性较好,发力不好	12
6	传球5次,有2次传中目标区域,踢球动作不准确。	10
7	传球5次,有1次传中目标区域,踢球动作错误	8
8	传球5次,有0次传中目标区域,踢球动作错误	0

(4) 身体素质:

40 米折返跑 (以完成时间多少定成绩) 20%

得分	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
时间	女	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
(秒)	男	35	34	33	32	30	29	28	27	26	25	24

3、第四学期

(1) 考勤 (20%):

根据学生平时学习态度、课堂纪律及出勤率等情况评定成绩。

分数	评定标准	备注
20	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	
18	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,参与比赛	
16	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,参与比赛	
14	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,参与比赛	
12	旷课 2 次以上、平时学习态度一般、课堂表现一般	
10	旷课 3 次以上、平时学习态度一般,不参与比赛	
8	旷课 4 次以上、平时学习态度差、不参与比赛	

(2) 作业 (20%):

1、校园足球文化节的组织流程

分数	评定标准
20	书写非常工整,回答问题能涵盖校园足球文化节的组织流程等方面的知识点,能够正确进行分析题目意义,逻辑表述清楚,有个人见解。
18	书写非常工整,能把握校园足球文化节的组织流程等方面的知识点,基本能够理解题目意义,逻辑表述清楚,有个人见解。
16	书写较工整,回答问题能涵盖校园足球文化节的组织流程等方面的知识点,基本能够分析题目意义,逻辑表述一般。
14	书写一般,回答问题校园足球文化节的组织流程等方面的知识点,不能正确进行分析题目,答题逻辑性不好。
12	书写不规范,回答问题基本能涵盖校园足球文化节的组织流程等方面的知识点,但不能正确分析题目,答题逻辑性差。
10	书写不规范,回答问题不能涵盖校园足球文化节的组织流程等方面的知识点,不能正确分析题目,答题偏差较大。

8	书写不规范，回答问题不能涵盖校园足球文化节的组织流程等方面的知识点，不能正确分析题目，答非所问。
---	--

(3) 技术考试项目：

1、头顶球技术（技评与达标）

传球要求：每人传球 5 次，传球点与目标点相距 6 米，目标区域由二个相距一米的标志物组成。二个人为一组，一个人抛球，一个顶球，用正确的头顶球技术去完成五次传球。

序号	考核标准及要求	分值
1	完成传球 5 次，全中目标区域且动作协调准确，速度、力量结合好。	20
2	完成传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作协调准确，速度、力量较好。	18
3	完成传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作基本正确，速度力量控制不好。	16
4	完成传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作基本正确，发力不均衡。	14
5	完成传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作协调性较好，发力不好	12
6	完成传球 5 次，有 2 次传中目标区域，踢球动作不准确。	10
7	完成传球 5 次，有 1 次传中目标区域，踢球动作错误。	8
8	完成传球 5 次，有 0 次传中目标区域，踢球动作错误。	0

2、脚背外侧传高远球（技评与达标）

传球要求：每人传球 5 次，传球点与目标点相距 25 米，目标区域由半径为 2 米的标志物组成，踢球前将球放定，用正确的踢球技术完成五次传球。

序号	考核标准及要求	分值
1	完成传球 5 次，全中目标区域且动作协调准确，速度、力量结合好。	20
2	完成传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作协调准确，速度、力量较好。	18
3	完成传球 5 次，有 4 次传中目标区域，动作基本正确，速度力量控制不好。	16
4	完成传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作基本正确，发力不均衡。	14
5	完成传球 5 次，有 3 次传中目标区域，动作协调性较好，发力不好	12
6	完成传球 5 次，有 2 次传中目标区域，踢球动作不准确。	10
7	完成传球 5 次，有 1 次传中目标区域，踢球动作错误。	8
8	完成传球 5 次，有 0 次传中目标区域，踢球动作错误。	0

(4) 身体素质：

400 米跑（以完成时间定成绩）

得分	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
时间	女	120	110	105	100	98	96	94	90	88	86	82
(秒)	男	100	95	90	88	86	84	82	80	78	75	70

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、其他

（一）作业

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。

参考资料

1、建议教材

《球类足球》 王崇喜主编 高等教育出版社 2012

2、主要参考书

《足球运动》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

《足球竞赛规则》 中国足球协会编译 北京：人民体育出版社 2016

《足球运动教学与训练》 北京：人民体育出版社 1996

《现代足球》 全国体育学院教材委员会 北京：人民体育出版社 1992

3、课外学习资源

1、爱高体育视频学习

2、全国青少年足球官网

大纲执笔人：张孝禄

修订时间：2017年4月20日

教师审核签字：

日期：

负责人审核签字：

日期：

教学院领导签字审核：

日期：

《球类运动教学俱乐部—气排球》教学大纲

课程学分：本科 4.5 学分、专科 3 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、第三、第四学期(专科无)。课程名称分别为：公体球类教学俱乐部—气排球 1、公体球类教学俱乐部—气排球 2、公体球类教学俱乐部—气排球 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，实验实践 84 学时，考核 6 学时。

二、课程目标

(一) 知识

1、通过本课程的学习，使学生了解气排球运动的基本理论知识；初步掌握气排球运动的主要技术和战术，初步了解气排球竞赛的组织方法、裁判法和规则。并在比赛实践中能初步运用。

2、气排球课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习和掌握气排球的基本理论知识和基本技、战术。并能持之以恒的加以练习，为终生体育锻炼打下良好的基础。

3、通过学习，让学生掌握气排球运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。

(二) 能力

通过本课程的学习，让学生了解排球运动的基本理论知识、基本竞赛组织，初步掌握排球运动的各项主要技术和基本战术，具备一定实践能力和竞赛组织能力。

(三) 素质

通过本课程的学习，对学生进行爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质，团结协作精神，吃苦耐劳精神和创新精神。

三、教学内容

(一) 理论知识 (6 学时 6.3%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
气排球的起源与发展	1、气排球的起源	2	
	2、气排球场地规则的变化		2

篮球裁判法	1、气排球规则解读	3	
	2、气排球判罚法则解读		2
篮球发展趋势	1、气排球的发展趋势	4	
	2、中国排球联赛解读		2

(二) 技术技能 (84 学时占 87.4%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
准备姿势及移动	1、基本准备姿势	2	4
	2、并步、滑步、交叉步移动	2	4
发球	1、正面下手发球	2	8
	2、正面上手发球	3	6
垫球	1、正面双手垫球	2	6
	2、移动接发球垫球	3	10
传球	1、正面双手传球	2	4
	2、网前二传	3	6
扣球	1、4号位扣球, 2号位扣球	3	2
	2、扣球组合技术	4	8
拦网	1、单人拦网、双人拦网	3	4
	2、拦网组合技术	4	2
防守战术	1、5人“W”接发球阵型	4	2
	2、综合防守技术	4	4
进攻战术	1、“中一二”进攻	4	4
	2、“边一二”进攻	4	4
	3、综合进攻技术	4	4

(三) 考核 (6 学时 6.3%)

考试内容	学期	学时分配
1、正手发球		
2、作业	2	2
3、身体素质		
1、双人对垫球		
2、作业	3	2
3、身体素质		
1、定点垫球		

2、作业	4	2
3、身体素质		

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%			期末成绩 60%		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%	

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 20%

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 1 分，事假一次扣 1 分，旷课一次扣 3 分。

分数	评定标准
18-20	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。
	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。
16-18	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。
14-16	偶尔上、下课迟到或早退、有旷课，基本认真听讲，基本服从教师指挥，练习基本积极，虚心诚恳。
12-14	经常上、下课迟到或早退、有旷课，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极。
12 以下	

(2) 身体素质与 20%

①考核项目：立定跳远

②考核方式：每人独立完成，依据学生完成专项素质测试项目的的能力进行评分，每人测试两次，取最好成绩。

③考核标准

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
性别											
男	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
女	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0

(3) 技能考核 20%

①考核项目：正手发球

②考核方式：考核方式：考生在发球区按规则要求连续发球 10 次，结合学生的技术运用，按发球有效性进行评分。每人只考一次，发球技术必须符合规则规定，发出的球应具有一定速度和力量。

③考核标准

得分	20	18	16	14	12	11	8	6	4	0
次数	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

(4) 技术评定 20%

①考核项目：发球技术评定 20%

②考核方式：在发球考核中同步进行。考核的时候根据考生的发球动作运用的技巧、技术要求给与评分。

③考核标准：

分数	评定标准
18-20	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，球的飞行轨迹、落点好，力度适宜；各技术环节准确、到位；无多余动作。
16-18	达到规定的标准；完整技术连贯，球的飞行轨迹、落点较好，力度适宜；动作自然放松；各技术环节准确；较少多余动作。
14-16	达到规定的标准；完整技术较为连贯；球的飞行轨迹、落点一般，力度适宜，动作略有紧张；各技术环节较为准确；多余动作较多。
12-14	达到规定的标准；能完成完整技术；球的飞行轨迹、落点一般，力度适宜，动作紧张或协调性较差；各技术环节基本正确。
12 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

(5) 作业 20%

①考核项目：气排球的场地及规则

②考核标准：每篇作业手写，字数不少于 800 字，内容必须符合题目要求范围。

分数	评定标准
18-20	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。
16-18	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。
14-16	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。
12-14	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。

12 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。
-------	---

2、第三学期

(1) 考勤 20%

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 1 分，事假一次扣 1 分，旷课一次扣 3 分。

分数	评定标准
18-20	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。
16-18	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。
14-16	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。
12-14	偶尔上、下课迟到或早退、有旷课，基本认真听讲，基本服从教师指挥，练习基本积极，虚心诚恳。
12 以下	经常上、下课迟到或早退、有旷课，不认真听讲，不服从教师指挥，练习不积极。

(2) 身体素质 20%

①考核项目：400 米

②考核方式：人独立完成，依据学生完成专项素质测试项目的能力进行评分，每人测试一次。

③考核标准

分值	20	18	16	14	12	11	8	6	4	2	0
性别											
男	1: 10	1: 15	1: 20	1: 25	1: 30	1: 35	1: 40	1: 45	1: 50	1: 55	2: 00
女	1: 30	1: 35	1: 40	1: 45	1: 50	2: 00	1: 55	2: 00	2: 05	2: 10	2: 15

(3) 技能考核 20%

①考核项目：双人对垫球

②考核方式：在排球场进行，相距约 1-3 米进行两人一组的对垫。排球比赛规则进行，每人触球一次，计算一次，连击不算失误，但也不计次数，每人可考试两次，取最好成绩。

③考核标准

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
次数	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10

(4) 技术评定 20%

①考核项目：垫球技术评定 20%

②考核方式：在双人对垫考核中同步进行。考核的时候根据考生的垫球动作运用的技巧、技术要求给与评分。

③考核标准：

分数	评定标准
18-20	达到规定的标准；动作连贯流畅；垫球部位准确，球的飞行轨迹好，力度适宜；各技术环节准确、到位。
16-18	达到规定的标准；动作连贯较流畅；垫球部位较准确，球的飞行轨迹较好，力度适宜；各技术环节较准确、到位。
14-16	达到规定的标准；动作连贯流畅；垫球部位基本准确，球的飞行轨迹落点较好，力度较适宜；各技术环节基本准确、到位。
12-14	达到规定的标准；动作连贯基本流畅；垫球部位基本准确，球的飞行轨迹基本合适，力度基本适宜；各技术环节基本准确、到位。
12 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

(5) 作业 20%

①考核项目：气排球的发展

②考核标准：每篇作业手写，字数不少于 800 字，内容必须符合题目要求范围。

分数	评定标准
18-20	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。
16-18	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。
14-16	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。
12-14	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。
12 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、第四学期

(1) 考勤 20%

根据学生的出勤，回答课堂提问等情况评定成绩。

(2) 身体素质 20%

①考核项目：4*25 折返跑

②考核方式：单人独立完成，依据学生完成专项素质测试项目的能力进行评分
每人只测试一次。

③考核标准

得分 性别	20	18	16	14	12	11	8	6	4	2	0
4*25 (男)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
4*25 (女)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30

(3) 技术考核 20%

①考核项目：定点垫球

②考核方式：两人相距 3 米，一人抛球，一人垫球，考生将抛来的球垫入到指定的区域，共垫 10 次球，左右各 5 次。每人只考一次。

③考核标准

得分	20	18	16	14	12	11	8	6	4	0
次数	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

(4) 技能评定 20%

①考核项目：定点垫球技术评定

②考核方式：在定点垫球考核中同步进行。考核的时候根据考生的移动垫球球动作运用的技巧、技术要求给与评分。

③考核标准：考核的时候从以下六个方面给与技术评定：1、移动的基本技术 2、垫球球手法 3、球的飞行路线 4、球的落点。

分数	评定标准
18-20	达到规定的标准；动作连贯流畅；垫球部位准确，球的飞行轨迹好，落点准确，力度适宜；各技术环节准确、到位。
16-18	达到规定的标准；动作连贯较流畅；垫球部位较准确，球的飞行轨迹较好，落点较准确，力度适宜；各技术环节较准确、到位。
14-16	达到规定的标准；动作连贯流畅；垫球部位基本准确，球的飞行轨迹较好，落点基本准确，力度较适宜；各技术环节基本准确、到位。
12-14	达到规定的标准；动作连贯基本流畅；垫球部位基本准确，球的飞行轨迹基本合适，球的落点基本准确，力度基本适宜；各技术环节基本准确、到位。
12 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

(5) 作业 20%

①考核项目：气排球的健身方法与作用

②考核标准：每篇作业手写，字数不少于 800 字，内容必须符合题目要求范围。

分数	评定标准
18-20	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。
16-18	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。
14-16	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。
12-14	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。
12 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。

五、教学手段与方法

1、本课程以实践教学为主，教学方法与手段的运用要考虑到学生的实际情况，实际出发，因材施教，注意区别对待，重视学生实践能力的培养，并在教学中注意学生学习兴趣的培养。

2、教学方法与手段的运用，要注意防止伤害事故发生，重视学生自我保护能力培养。

3、有目的的组织一些教学比赛，发展学生技战术动作能力与裁判实践能力。

六、参考资料

（一）教材

宋海滨. 大学体育俱乐部理论与实践教程. 北京. 北京体育大学出版社. 2014. 9.

（二）主要参考书

1、谭洁. 气排球运动教程. 湖南. 湖南师范大学出版社. 2017. 1.

2、徐远香. 气排球运动通用教材. 西南交通大学出版社. 2015. 12.

（三）课外学习资源

体育教程. 第三版. 普通高等学校体育教材. 四川大学出版社. 2015. 2.

大纲执笔人： 杨建

修订时间： 2017 年 3 月 20

教师审核签字：

日期：

负责人审核签字：

日期：

教学院领导签字审核：

日期：

《球类运动教学俱乐部—乒乓球》教学大纲

课程学分：4.5 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、第三、第四学期。课程名称分别叫：乒乓球 1、乒乓球 2、乒乓球 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，实验实践 84 学时，考核 6 学时。

二、课程目标

（二）知识：

系统地学习和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的基本规律和方法，重视能力的培养。

（二）能力

较熟练地掌握乒乓球的基本技术，包含正手攻球、反手推拨球、搓球、拉球、左推右攻、推侧扑、发球等。

（三）素质

通过乒乓球的训练和竞技比赛，培养学生的吃苦耐劳精神，团结他人，积极向上。学生养成良好的锻炼习惯，尤其是养成利用乒乓球进行锻炼的习惯，从中学会公平、公正的看待比赛，并且积极认识体育锻炼的价值，从而提升自己的精神世界。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时占 6.3%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
第一章 乒乓球运动概述	1、乒乓球运动的起源		
	2、中国乒乓球运动的发展	2	2
	3、世界乒乓球运动的发展		
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	3	2
第三章 乒乓球运动技术规则裁判法	1、乒乓球比赛规则	4	2
	2、乒乓球竞赛规程		

3、裁判临场操作规程

(二) 技术技能 (84 学时占 87.4%)

技术名称	主要内容	学期	学时分配
基本站位、握拍、球性训练	1、乒乓球的基本站位	2	1
	2、乒乓球的握拍法	2	1
	3、乒乓球运动的球性训练	2	2
发球技术	1、正手发奔球技术	2	2
	2、反手发奔球技术	2	2
	3、正手发下旋球技术	3	2
	4、反手发下旋球技术	3	2
	5、侧上旋发球技术	4	2
	6、侧下旋发球技术	4	2
反手推拨球技术	1、原地反手推拨球	2	10
	2、左右定点反手推拨球	2	4
	3、前后定点反手推拨球	2	4
	4、不定点反手推拨球	2	4
正手攻球技术	1、原地正手攻球	3	6
	2、左右定点正手攻球	3	4
	3、前后定点正手攻球	3	4
	4、不定点正手攻球	3	4
反手搓球技术	1、反手定点搓球	3	2
	2、反手不定点搓球	3	2
正手搓球技术	1、正手定点搓球	3	2
	2、正手不定点搓球	3	2
左推右攻结合技术	1、定点摆速	4	4
	2、不定点摆速	4	4
推侧扑结合技术	1、定点技术	4	4
	2、不定点技术	4	2
正手提拉下旋球技术	1、定点下旋提拉技术	4	4
	2、不定点下旋提拉技术	4	4
反手提拉下旋球技术	1、定点下旋提拉技术	4	2
	2、不定点下旋提拉技术	4	2

(三) 考核 (6 学时占 6.3%)

编号	考核内容	学期	学时分配
1	1、技术评定：反手发奔球技术 2、技能考核：反手推拨球技术 3、身体素质：并步步伐	2	2
2	1、技术评定：反手搓球技术 2、技能考核：正手攻球技术 3、身体素质：立定跳远	3	2
3	1、技术评定：推侧扑组合技术 2、技能考核：左推右攻集合技术 3、身体素质：仰卧起坐	4	2

四、考核方式

（一）成绩比例构成

平时成绩 40%		期末成绩 60%		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

说明：

- 1、考勤：主要包括学生的迟到、早退、出勤情况等，占总成绩的 20%。
- 2、技术评定：将采用综合技评给分，教师在期末客观的量化学生的竞技水平，参照动作完成规格给予技术评定，占总成绩的 20%。
- 3、作业：每学期进行一次，采用手写形式，作业成绩不及格（未达 60 分）者，不予总评，作业内容与乒乓球运动相关，具体内容根据教师的理论讲授和学生自学，进行作业的安排，占总成绩 20%。
- 4、技能考试：技术部分考试采用分项测试综合技术进行评定，达标不及格者，不予参加总评，占总成绩 20%。
- 5、身体素质测试：身体素质主要采用乒乓球的步伐测试、立定跳远、仰卧起坐，占总成绩 20%。

（二）考核项目与评分标准

1、第二学期

（1）考勤 20%

学生上课期间，服装必须为运动装，运动鞋。如违反着装要求，每次扣除期末成绩 2 分；如教师批评后，无特殊情况，屡教不改，可取消其考试资格。

无故缺席 1 次，期末成绩扣 2 分；迟到、早退 1 次，期末成绩扣除 1 分；每学期非正常出勤超过 8 学时，取消学生考试资格。

学生因为生病或者有特殊情况，须出具学生所属学院的正规假条；如有特殊情况，可事

后补回假条。学生请假次数如超过三分之一学时，则需重修本门课程。

分数	评定标准	备注
19-20	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。	迟到一次扣1分，早退一次扣1分，旷课
17-18	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。	一次扣2分。非正常
15-16	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。	出勤超过8学时，取消考试资格。
13-14	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。	
12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) 技术评定 20%

①考核项目：反手发奔球技术

②考核方式：教师客观的根据学生完成的动作规格给予技能评定

③考核标准：

分数	18~20	15~17	12~14	0~12
类型	优秀	良好	及格	不及格

优秀：动作正确、协调、挥拍过程连贯、发力集中、还原及时

良好：动作基本正确、节奏感差、无明显错误

及格：动作僵硬无力、协调性差、但动作无根本性质错误

不及格：动作有原则性错误

(3) 作业 20%

①作业题目：乒乓球历史文化的探索

②考核方式：课下作业

③考核标准：要求字数在 1000 字以上，评定标准如下

分数（等级）	作业评定标准
19-20（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。
17-18（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。
15-16（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。

12-14（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。
12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。

(4) 技能考核 20%

①考核项目：反手推拨球技术测试

②考核方式：按照数量进行评分，相应的数量对应分数的评定

③考核标准：考生在规定时间内（60秒），击球次数多少计算成绩

得分	次数	
	男	女
1	15	11
2	16	12
3	17	13
4	18	14
5	19	15
6	20	16
7	21	17
8	22	18
9	23	19
10	24	20
11	25	21
12	26	22
13	27	23
14	28	24
15	29	25
16	30	26
17	31	27
18	32	28
19	33	29
20	34	30

(5) 身体素质 20%

①考核项目：并步步伐

②考核方式：在两个相隔3米的球台之间，利用并步移动，用同一只手触摸到球台

③考核标准：考生在规定时间内（60 秒），触摸球台次数多少计算成绩

得分	次数	
	男	女
1	15	11
2	16	12
3	17	13
4	18	14
5	19	15
6	20	16
7	21	17
8	22	18
9	23	19
10	24	20
11	25	21
12	26	22
13	27	23
14	28	24
15	29	25
16	30	26
17	31	27
18	32	28
19	33	29
20	34	30

2、第三学期

(1) 考勤 20%

学生上课期间，服装必须为运动装，运动鞋。如违反着装要求，每次扣除期末成绩 2 分；如教师批评后，无特殊情况，屡教不改，可取消其考试资格。

无故缺席 1 次，期末成绩扣 2 分；迟到、早退 1 次，期末成绩扣除 1 分；每学期非正常出勤超过 8 学时，取消学生考试资格。

学生因为生病或者有特殊情况，须出具学生所属学院的正规假条；如有特殊情况，可事后补回假条。学生请假次数如超过三分之一学时，则需重修本门课程。

分数	评定标准	备注
19-20	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。	迟到一次扣 1 分，早退一次扣 1 分，旷课

分数	评定标准	备注
17-18	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。	一次扣2分。非正常出勤超过8学时，取消考试资格。
15-16	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。	
13-14	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。	
12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) 技术评定 20%

- ①考核项目：反手搓球技术
 ②考核方式：教师客观的根据学生完成的动作规格给予技术评定
 ③考核标准：

分数	18~20	15~17	12~14	0~12
类型	优秀	良好	及格	不及格

优秀：动作正确、协调、挥拍过程连贯、发力集中、还原及时

良好：动作基本正确、节奏感差、无明显错误

及格：动作僵硬无力、协调性差、但动作无根本性质错误

不及格：动作有原则性错误

(3) 作业 20%

- ①作业题目：乒乓球历史文化的探索
 ②考核方式：课下作业
 ③考核标准：要求字数在 1000 字以上，评定标准如下

分数（等级）	作业评定标准
19-20（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。
17-18（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。
15-16（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。
12-14（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。
12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，描述符合作业要求。

(4) 技能考核 20%

①考核项目：正手攻球技术

②考核方式：按照数量进行评分，相应的数量对应分数的评定

③考核标准：考生在规定时间内（60 秒），击球次数多少计算成绩

得分	次数	
	男	女
1	15	11
2	16	12
3	17	13
4	18	14
5	19	15
6	20	16
7	21	17
8	22	18
9	23	19
10	24	20
11	25	21
12	26	22
13	27	23
14	28	24
15	29	25
16	30	26
17	31	27
18	32	28
19	33	29
20	34	30

(5) 身体素质 20%

①考核项目：立定跳远

②考核方式：学生站在起跳标准线后面，不用助跑从立定姿势开始的跳远。考核时双脚站立的位置不限定。每个学生能跳两次，取最好成绩。

③考核标准：考生的跳跃长度对应得分

得分	距离	
	男(厘米)	女(厘米)
1	145	105
2	150	110
3	155	115

得分	距离	
	男(厘米)	女(厘米)
4	160	120
5	165	125
6	170	130
7	175	135
8	180	140
9	185	145
10	190	150
11	195	155
12	200	160
13	205	165
14	210	170
15	215	175
16	220	180
17	225	185
18	230	190
19	235	195
20	240	200

3、第四学期

(1) 考勤 20%

学生上课期间，服装必须为运动装，运动鞋。如违反着装要求，每次扣除期末成绩 2 分；如教师批评后，无特殊情况，屡教不改，可取消其考试资格。

无故缺席 1 次，期末成绩扣 2 分；迟到、早退 1 次，期末成绩扣除 1 分；每学期非正常出勤超过 8 学时，取消学生考试资格。

学生因为生病或者有特殊情况，须出具学生所属学院的正规假条；如有特殊情况，可事后补回假条。学生请假次数如超过三分之一学时，则需重修本门课程。

分数	评定标准	备注
19-20	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。	
17-18	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 1 分，早退一次扣 1 分，旷课一次扣 2 分。非正常出勤超过 8 学时，取消考试资格。
15-16	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。	
13-14	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。	

12 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) 技术评定 20%

①考核项目：推侧扑组合技术

②考核方式：教师客观的根据学生完成的动作规格给予技术评定

③考核标准：

分数	18~20	15~17	12~14	0~12
类型	优秀	良好	及格	不及格

优秀：动作正确、协调、挥拍过程连贯、发力集中、还原及时

良好：动作基本正确、节奏感差、无明显错误

及格：动作僵硬无力、协调性差、但动作无根本性质错误

不及格：动作有原则性错误

(3) 作业 20%

①作业题目：乒乓球运动的规则

②考核方式：课下作业

③考核标准：要求字数在 1000 字以上，评定标准如下

分数（等级）	作业评定标准
19-20（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。
17-18（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。
15-16（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。
12-14（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。
12 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。

(4) 技能考核 20%

①考核项目：左推右攻结合技术

②核方式：按照数量进行评分，相应的数量对应分数的评定

③核标准：考生在规定时间内（60 秒），击球组数多少计算成绩

得分	次数	
	男	女
1	19	14
2	20	15
3	21	16
4	22	17
5	23	18
6	24	19
7	25	20
8	26	21
9	27	22
10	28	23
11	29	24
12	30	25
13	31	26
14	32	27
15	33	28
16	34	29
17	35	30
18	36	31
19	37	32
20	38	33

(5) 身体素质 20%

①考核项目：仰卧起坐

②考核方式：考生仰卧于水平放置的垫子上，双腿稍分开，屈膝呈 90°，双手手指交叉抱于脑后，由同伴压住双脚以固定下肢。教师发出开始口令的同时开表计时，受试者快速起坐，双肘触及或超过双膝，然后还原为仰卧，双肩胛触垫为完成 1 次。

③考核标准：60 秒钟，学生完成的次数对应的得分。

得分	次数	
	男	女
1	19	14
2	20	15
3	21	16
4	22	17

得分	次数	
	男	女
5	23	18
6	24	19
7	25	20
8	26	21
9	27	22
10	28	23
11	29	24
12	30	25
13	31	26
14	32	27
15	33	28
16	34	29
17	35	30
18	36	31
19	37	32
20	38	33

五、教学手段与方法

（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

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。

（二）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。

（三）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。

六、参考资料

1、教材

宋海滨. 大学体育俱乐部理论与实践教学. 北京: 北京体育大学出版社. 2014. 9

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. 北京: 人民体育出版社. 2007

跟专家练——乒乓球. 蔡继玲等编著. 北京: 北京体育大学出版社. 1999

3、课外学习资源

国球汇网站视频学习 www.guoqiuahui.com

全名学乒乓球网资源 www.pingpangwang.com

大纲执笔人: 晏朝科

负责人审核签字:

教学院领导签字审核:

修订时间: 2018年5月6日

附件:

教师任课要求

- 1、担任本门课程的教师应具备乒乓球基础理论知识, 有一定技术水平。
- 2、本门课程的新课任课教师应完成 2 次公开课示范, 并通过该课程组老师的考评, 能够胜任该课程的教学、考核等工作。

《球类运动教学俱乐部——篮球》教学大纲

课程学分：本科 4.5 学分、专科 3 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第二、第三、第四学期（专科无），课程名称分别为：球类运动教学俱乐部—篮球 1、球类运动教学俱乐部—篮球 2、球类运动教学俱乐部—篮球 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，考核 6 学时，实践 84 学时，每期 32 学时。

二、课程教学目的与要求：

（一）知识

课程主要学习篮球运动基础理论知识。通过本课程的学习，丰富学生的篮球知识背景，使学生更加了解、更加喜欢篮球运动。让学生基本掌握篮球运动锻炼身体方法和手段，培养学生对篮球运动的兴趣。

（二）能力

通过篮球课程的教学，使学生初步掌握篮球运动的主要技术和战术，初步了解篮球竞赛的组织方法、裁判法和规则。并在比赛实践中能初步运用。培养学生管理能力，鉴赏能力和积极参与竞赛工作的能力

（三）素质

通过本课程的学习，磨练学生的意志品质，培养学生勇于拼搏，敢于竞争的心理素质；以及对学进行爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时占 6.3%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
篮球的起源与发展	1、篮球的起源		
	2、篮球场地规则的变化	2	2
	3、篮球在国内外的的发展		
篮球裁判法	1、篮球规则解读	3	2

章节名称	主要内容	学期	学时分配
篮球发展趋势	2、篮球判罚法则解读	4	2
	1、世界篮球格局		
	2、NBA 联赛与 CBA 联赛解读		

(二) 技术技能 (84 学时占 87.4%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配	
运球	1、原地高、低运球, 体前换手、前后拉球	2	4	
	2、行进间运球	2	4	
		3	4	
		4	4	
		4	4	
	投篮	3、背后、转身、胯下	2	4
3			4	
4			4	
1、原地单手肩上投篮		2	4	
		3	4	
		4	6	
	2、行进间运球高手、低手投篮	2	4	
		3	6	
		4	6	
传球	3、行进间急停跳投	3	6	
		4	6	
		4	6	
	1、原地传球	2	4	
		2、行进间传球	2	2
			3	4
		4	4	

(三) 考核 (6 学时占 6.3%)

名称	考核内容	学期	学时分配
篮球 1	1、40 秒篮下投篮	2	2
	2、立定跳远		
篮球 2	1、全场运球上篮	3	2
	2、400 米		

篮球 3	1、60 秒投篮	4	2
	2、俯卧撑/仰卧起坐		

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%		期末成绩 60%		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

1、第二学期

(1) 考勤 20%

分数	评分标准	备注
18-20 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；学生请假
14-17 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。	达 5 次及以上，取消考试资格；学生迟到、早退情
12-13 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。	况根据次数决定，得分不满 3 分者，取消考试资格。
12 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 1 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 0.5 分。	任课教师做好笔记，做到有理有据，

(2) 技术评定 20%

①考核项目：投篮技术评定

②考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

③考核标准：1、出球手法 2、球的飞行路线 3、球的落点 4 出球手型、5、接球后与下一技术动作的衔接。

分数	评分标准
18-20 分	技术动作示范动作规范、步骤正确、条理清晰
14-17 分	技术动作示范动作比较规范、步骤比较正确、条理比较清晰
12-13 分	技术动作示范动作基本规范、步骤基本正确、条理基本清晰
12 分以下	技术动作示范动作不规范、步骤不正确、条理不清晰

(3) 理论考核 20%

①考核项目：篮球运动的发展历史 20%（教师也可根据自身情况拟定）

②考核方式：纸张大小（A4 或乐山师范学院信签纸）、不得抄袭（必须手写）

③考核标准

分数	评分标准
18-20分	知识论点阐述正确、书写工整、条理清晰、
14-17分	知识论点阐述比较正确、书写比较公正、条理比较清晰
12-13分	知识论点阐述基本正确、书写比较公正、条理基本清晰
12分以下	知识论点阐述不正确、书写潦草、条理不清晰

(4) 技能考核 20%

①考核项目：40秒篮下投篮

②考核方式：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40秒钟投篮。以40秒内投中个数计算成绩。在40秒时间到的时候，球已经出手命中的算投中。

③考核标准

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
投中个数										
男	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4
女	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0

(5) 身体素质 20%

①考核项目：立定跳远

②考核方式：单人独立完成，依据学生完成专项素质测试项目的的能力进行评分。

③考核标准：

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
内容（米）										
男	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7
女	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1

2、第三学期

(1) 考勤 20%

分数	评分标准	备注
18-20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；学生请假达5
14-17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。	次及以上，取消考试资格；
12-13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。	学生迟到、早退情况根据次数决定，得分不满3分者，
12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1分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣0.5分。	取消考试资格。任课教师做好笔记，做到有理有据，

(2) 技术评定 20%

①考核项目：行进间运球上篮技术评定

②考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

③考核标准：1、运球手法 2、球的落点 3、出球手型、5、运球与跑动技术动作的衔接。

分数	评分标准
18-20 分	技术动作示范动作规范、步骤正确、条理清晰
14-17 分	技术动作示范动作比较规范、步骤比较正确、条理比较清晰
12-13 分	技术动作示范动作基本规范、步骤基本正确、条理基本清晰
12 分以下	技术动作示范动作不规范、步骤不正确、条理不清晰

(3) 理论考核 20%

①考核项目：篮球运动的健身健身功能 20%（教师也可根据自身情况拟定）

②考核方式：纸张大小（A4 或乐山师范学院信签纸）、不得抄袭（必须手写）

③考核标准

分数	评分标准
18-20 分	知识论点阐述正确、书写工整、条理清晰、
14-17 分	知识论点阐述比较正确、书写比较公正、条理比较清晰
12-13 分	知识论点阐述基本正确、书写比较公正、条理基本清晰
12 分以下	知识论点阐述不正确、书写潦草、条理不清晰

(4) 技能考核 20%

①考核项目：全场运球上篮

②考核方式：测试者从底线出发(开表计时)，运球至对面球篮完成上篮（不中必须补中方可返回），进球后运球返回上篮(进球停表)。

原则上测试者要运用上篮技术完成投篮，但考试中可以允许学生采用其它技术动作完成投篮，但考核标准不变。运球时不能出现运球违例动作，出现两次违例动作，不计成绩，两次投篮必须命中才能计算成绩。连续运球，不得进行远推运球上篮，必须投中后方能继续运球，投不中必须补中，投篮手（左、右）不加限制，投篮的方式（高、低手）不加限制。每人有两次测试的机会

③考核标准

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
时间（秒）										
男	13	14	15	17	18	19	20	22	24	26
女	16	17	18	20	22	24	27	29	31	33

(5) 身体素质 20%

①考核项目：400 米

②考核方式：单人独立完成，依据学生完成专项素质测试项目的的能力进行评分。

③考核标准：每人有两次测试机会，取成绩最好的一次，根据学生意愿，也可以只测试一次。

400 米标准：

单位：分

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
性别										
男	1: 05	1: 10	1: 15	1: 20	1: 25	1: 30	1: 35	1: 40	1: 45	1: 50
女	1: 15	1: 20	1: 25	1: 30	1: 35	1: 40	1: 45	1: 50	1: 55	2

3、第四学期

(1) 考勤 20%

分数	评分标准	备注
18-20 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；学生请假达 5
14-17 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。	次及以上，取消考试资格；
12-13 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。	学生迟到、早退情况根据次数决定，得分不满 3 分者，取消考试资格。任课教师做
12 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 1 分，达三次者；请假、迟到、早退每次扣 0.5 分。	好笔记，做到有理有据，

(2) 技术评定 20%

①考核项目：双手胸前传接球

②考核方式：在篮球场进行，两人一组站在间隔大约 3 米的距离进行传接球

③考核标准：1、出球手法 2、球的飞行路线 3、球的落点 4 接球手型、5、接球后与下一技术动作的衔接 6、传球时身体重心的移动。

分数	评分标准
18-20 分	技术动作示范动作规范、步骤正确、条理清晰
14-17 分	技术动作示范动作比较规范、步骤比较正确、条理比较清晰
12-13 分	技术动作示范动作基本规范、步骤基本正确、条理基本清晰
12 分以下	技术动作示范动作不规范、步骤不正确、条理不清晰

(3) 理论考核 20%

①考核项目：当今篮球运动发展趋势 20%（教师也可根据自身情况拟定）

②考核方式：纸张大小（A4 或乐山师范学院信签纸）、不得抄袭（必须手写）

③考核标准

分数	评分标准
18-20 分	知识论点阐述正确、书写工整、条理清晰、
14-17 分	知识论点阐述比较正确、书写比较公正、条理比较清晰
12-13 分	知识论点阐述基本正确、书写比较公正、条理基本清晰
12 分以下	知识论点阐述不正确、书写潦草、条理不清晰

(4) 技能考核 20%

①考核项目：60 秒投篮

②考核方式：以篮筐中心点垂直于地面为圆心，半径 3 米画弧。60 秒的时间内，自投自抢，抓到篮板球后，自行运球出圆弧外继续投篮。（女生和男生应采用双手胸前投篮技术和单肩上投篮上技术中的一种进行考试）在 60 秒时间到的时候，球已经出手命中的算投中。**注：男生 60 秒进 3 个球；女生 60 秒进 2 个球已经不能进行期末评定。**

③考核标准：

得分	20	18	16	14	12	10	8	6
投中个数								
男	8	7	6	5	4	3	2	1
女	7	6	5	4	3	2	1	0

(5) 身体素质 20%

①考核项目：俯卧撑、仰卧起坐

②考核方式：每人只测试一次，时间为 30 秒

(1) 男生俯卧撑必须是夹臂俯卧撑，即手臂紧贴身体，双脚并拢，身体在同一水平面上，身体撑起的时候必须是身体的平面同时移动，不得出现臀部翘起，或者是身体的前半部分向上，出现这种情况视为无效。(2) 女生仰卧起坐需要双人完成，一人压住脚，测试的学生双腿必须伸直，双手十指交叉抱于脑后，身体起来后，身体上半部分与下半部分的夹角不得大于 90 度。

③考核标准：

评分标准（次）	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
性别											
男（俯卧撑）		16	14	12	10	8	6	5	4	3	2
女（仰卧起坐）		18	16	14	12	10	8	7	6	5	4

五、教学手段与方法

本大纲根据《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神，结合《乐山师范学院公共体育课程暂行办法》以及本院学生、教学资源的实际情况制定。是一门较系统讲授篮球运动概述，篮球运动基本技术、战术，竞赛与裁判法的课程。在内容上包含篮球的基本技术、基本战术、比赛意识、身体素质练习等方面。

六、其他

教材及主要参考资料

(一)、教材

宋海滨. 大学体育俱乐部理论与实践教程. 北京: 北京体育大学出版社. 2014. 9

(二)、主要参考书

篮球运动教程编写组. 《篮球运动教程》. 北京: 北京体育大学出版社. 2013

王家宏. 球类运动—篮球. 高等教育出版社. 2015

大纲执笔人: 王力

负责人审核签字:

教学院领导签字审核:

修订时间:

《球类运动教学俱乐部—羽毛球》教学大纲

课程学分：4.5 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别是：球类教学俱乐部-羽毛球 1，球类教学俱乐部-羽毛球 2，球类教学俱乐部-羽毛球 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，其中理论讲授 6 学时，实验实践 78 学时，考核 12 学时，每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

课程主要学习羽毛球运动的基本理论知识，通过本课程的学习，丰富学生的羽毛球知识背景，使学生学会欣赏羽毛球比赛。让学生掌握羽毛球运动锻炼身体的方法和手段，培养学生对羽毛球的兴趣。

（二）能力

通过羽毛球课程的教学，学生能基本掌握羽毛球技、战术，学会运用羽毛球运动自觉锻炼身体，为终身体育打下良好基础。教会学生羽毛球运动的技、战术方法和手段，培养学生管理能力，鉴赏能力和积极参与竞赛裁判工作的能力。

（三）素质

通过本课程的学习，磨练学生的意志，勇于拼搏、敢于竞争的心理素质和顽强意志品德，锻炼学生的心理素质，为全面提高学生综合素质打下坚实基础。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时占 6.3%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
羽毛球运动概述	1. 掌握现代羽毛球的起源	2	1
	2. 了解各国羽毛球的现状及发展趋势		
羽毛球裁判法	1、羽毛球规则解读	3	2
	2、羽毛球裁判执法解读	4	2

羽毛球健身原理	1. 羽毛球锻炼对身体机能的作用 2. 如何通过羽毛球运动预防疾病	2	1
---------	--------------------------------------	---	---

(二) 技术技能 (78 学时占 81.3%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
单打基本技术	1、握拍法 2、发球法	2	6
	3、击球法 4、站位的基本姿势	2	24
	5、基本步法 6 专项身体素质	3	8
基本战术	1 击球法 2、专项身体素质	3	12
	1、单打战术 2、专项身体素质	3	10
课堂小循环比赛	1、双打战术 2、专项身体素质	4	10
	组织小型羽毛球循环赛	4	20

(三) 考核 (12 学时占 12.5%)

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%		期末成绩		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 10%	技能考核 20%	身体素质 20%

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 20%

课堂出勤、着装、学习表现、积极性等课堂学习的多方面表现给予评定成绩。

得分	考核标准
19-20	全勤、学习态度积极、服装每次合格
17-18	全勤、学习态度积极、服装有 1-2 次不合格
15-16	请假 1-2 次、学习态度较好、服装合格
13-14	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般。
12 分以下	旷课 3 次以上，学习态度差，服装不合格

(2) 技术评定 20%

①考核项目：正手发高远球

②考核方式：在羽毛球场地进行统一考试，每个考生发 10 个球，其中男生要求球落在单打场

地底线前 1.5 米的区间内才算有效,女生要求球落在单打场地底线前 2 米的区间内才算有效。

③考核标准

分值	技术评定
19-20	动作规范、击球动作连贯、身体各部位协调、灵活
17-18	动作规范、击球动作连贯、身体各部位基本协调
15-16	动作基本规范、击球动作连贯、身体各部位协调差
13-14	动作基本规范、击球动作不连续、身体各部位不协调
12 分以下	动作不规范、击球动作不连续、身体各部位不协调

(3) 技能考核 20%

①考核项目: 正手发高远球

②考核方式: 在羽毛球场进行统一考试, 每个考生发 10 个球, 其中男生要求球落在单打场地底线前 1.5 米的区间内才算有效, 女生要求球落在单打场地底线前 2 米的区间内才算有效。

③考核标准: 考生站在中线附近, 用正手发高远球技术将球击到另一半场的对角区域, 发在规定的区域内每个得 10 分。

评分标准:

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(4) 身体素质 20%

①考核项目: 30 秒仰卧起坐

②考核方式:

考生仰卧于水平放置的垫子上, 双腿稍分开, 屈膝呈 90°, 双手手指交叉抱于脑后, 由同伴压住双脚以固定下肢。教师发出开始口令的同时开表计时, 受试者快速起坐, 双肘触及或超过双膝, 然后还原为仰卧, 双肩胛触垫为完成 1 次。

考核要求: 学生必须双手抱头, 双肩靠在垫上, 每次动作头必须尽量触及双膝, 然后还原才能算有效个数

③考核标准: 个

男	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
女	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(5)、理论考核 (20%):

①考试题目: 羽毛球健身感受

②考核要求: 能正确阐述要求、书写工整、不得抄袭

③评分标准:

得分	考核标准
19-20	阐述正确, 逻辑清晰, 无抄袭现象
17-18	阐述正确, 逻辑基本清晰, 无抄袭现象
15-16	阐述基本正确, 逻辑基本清晰, 无抄袭现象
13-14	阐述不正确, 逻辑清晰程度一般, 有部分抄袭现象
12分以下	阐述内容与题目不相符, 逻辑清晰程度较差, 抄袭现象严重

2、第三学期

(1) 考勤 20%

课堂出勤、着装、学习表现、积极性等课堂学习的多方面表现给予评定成绩。

得分	考核标准
19-20	全勤、学习态度积极、服装每次合格
17-18	全勤、学习态度积极、服装有 1-2 次不合格
15-16	请假 1-2 次、学习态度较好、服装合格
13-14	迟到或早退 1-2 次, 学习态度一般。
12分以下	旷课 3 次以上, 学习态度差, 服装不合格

(2) 技术评定 20%

①考核项目: 对击高远球

②考核方式: 在单打场地内, 距离底线前 3 米的区域为击球区。考试学生自由组合, 计数标准以击到对方 3 米线后。以下情况不计数: ①在 3 米线前击球。②在 3 米线后击球, 但击不到对方三米线后者。

③考核标准

分值	技术评定
19-20	动作规范、击球动作连贯、身体各部位协调、灵活
17-18	动作规范、击球动作连贯、身体各部位基本协调
15-16	动作基本规范、击球动作连贯、身体各部位协调差
13-14	动作基本规范、击球动作不连续、身体各部位不协调
12分以下	动作不规范、击球动作不连续、身体各部位不协调

(3) 技能考核 20%

①考核项目: 对击高远球

②考核方式: 在羽毛球场进行统一考试, 两个考生一组, 同伴自由选择, 只计当时测试的考生成绩。

③考核标准: 在单打场地内, 距离底线前 3 米的区域为击球区。考试学生自由组合, 计数标

准以击到对方 3 米线后。以下情况不计数：①在 3 米线前击球。②在 3 米线后击球，但击不到对方三米线后者。

评分标准：（个）：

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
女	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（4）身体素质 20%

①考核项目：立定跳远

②考核方式：学生站在起跳标准线后面，不用助跑从立定姿势开始的跳远。考核时双脚站立的位置不限定。每个学生能跳两次，取最好成绩

考试规则与要求：学生考核过程中，只准离地一次，成绩计算按照落地后脚跟到起跳标准线的距离，起跳踩线成绩无效，如果发生扑到或者后座算犯规，重新再跳一次，如果两次都犯规，成绩以 0 分计算

③考核标准： 单位米

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1	0.9	0.8
女	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4

（5）、理论考核（20%）：

① 考试题目：简述汤姆斯杯或苏迪曼杯的历史

②考核要求：能正确阐述要求、书写工整、不得抄袭，字数不少 800 字。

得分	考核标准
19-20	阐述正确，逻辑清晰，无抄袭现象
17-18	阐述正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
15-16	阐述基本正确，逻辑基本清晰，无抄袭现象
13-14	阐述不正确，逻辑清晰程度一般，有部分抄袭现象
12 分以下	阐述内容与题目不相符，逻辑清晰程度较差，抄袭现象严重

3、第四学期

（1）考勤 20%

课堂出勤、着装、学习表现、积极性等课堂学习的多方面表现给予评定成绩。

得分	考核标准
19-20	全勤、学习态度积极、服装每次合格
17-18	全勤、学习态度积极、服装有 1-2 次不合格
15-16	请假 1-2 次、学习态度较好、服装合格

13-14	迟到或早退 1-2 次，学习态度一般。
12 分以下	旷课 3 次以上，学习态度差，服装不合格

(2) 技术评定 20%

①考核项目：放网前小球

②考试方法：两个学生一组，其中一个学生用手抛球至考试者场地中央距离前发球线 1 米处区域，喂 10 个球，考试者将球击到考试规定区域，喂完球后交换考试。

③考核标准

分值	技术评定
19-20	动作规范、击球动作连贯、身体各部位协调、灵活
17-18	动作规范、击球动作连贯、身体各部位基本协调
15-16	动作基本规范、击球动作连贯、身体各部位协调差
13-14	动作基本规范、击球动作不连续、身体各部位不协调
12 分以下	动作不规范、击球动作不连续、身体各部位不协调

(3) 技能考核 20%

①考核项目：放网前小球

②考试方法：两个学生一组，其中一个学生用手抛球至考试者场地中央距离前发球线 1 米处区域，喂 10 个球，考试者将球击到考试规定区域，喂完球后交换考试。

③考试标准：站在场地中央距离前发球线 1 米处，经过移动正手吊对方网前球，球落点在过网至对方前发球线之间区域，球过网不能超过球网 50 公分。

评分标准：

得分	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(4) 身体素质 20%

①考核项目：3 米往返移动（第三学期）

②考核方式：在 3 米直线距离上固定两个标志，要求考生在 30 秒内固定用一只手触摸地上标志，可以采用并步或者交叉步。

③考核标准：考生在两个固定点间做平行移动，手必须要触摸到地上标志，方能算计数。

评分标准：次

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
女	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

(5)、理论考核(20%):

① 考核题目: 通过羽毛球课的学习,你最大的收获是什么?

②考核要求: 能正确阐述要求、书写工整、不得抄袭

③评分标准:

得分	考核标准
19-20	阐述正确,逻辑清晰,无抄袭现象
17-18	阐述正确,逻辑基本清晰,无抄袭现象
15-16	阐述基本正确,逻辑基本清晰,无抄袭现象
13-14	阐述不正确,逻辑清晰程度一般,有部分抄袭现象
12分以下	阐述内容与题目不相符,逻辑清晰程度较差,抄袭现象严重

五、教学手段与方法

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

(2) 抓住技术难点和关键,改进教法提高质量,根据队员情况区别对待,培养和发展个人特点。

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

六、其他

(一) 教材

宋海宾. 大学体育俱乐部理论与实践教程. 北京: 北京体育大学出版社. 2014. 9.

(二) 主要参考书

中国羽协. 羽毛球竞赛规则. [M] 北京: 北京体育大学出版社, 2015.

陆淳. 羽毛球技术训练与战术运用 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2015.

(三) 课外学习资源

<http://www.yumaoclub.com/yumaoqiu/Video.htm>

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

《体育舞美健身教学俱乐部——健美操》教学大纲

课程学分：本科 4.5 学分 专科 3 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别为：体育舞美健身教学俱乐部-健美操 1、体育舞美健身教学俱乐部-健美操 2、体育舞美健身教学俱乐部-健美操 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，其中理论讲授 6 学时，实践教学 84 学时，期末考核 6 学时。每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

掌握健美操、啦啦操的基础理论知识与基本的技术技巧，使学生掌握科学锻炼身体的方法；培养和提高体育欣赏能力。掌握两套大众健身操的基础套路和一套啦啦操的基础套路。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。

（二）能力

通过课程学习，具备创编初级健美操课程中热身活动和多人队形变化的能力、通过学习，掌握示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力；能够熟练掌握两套健美操的规定动作和一套花球啦啦操的规定动作。

（三）素质

通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时，6.25%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
健美操的起源与发展	1、健美操的起源		
中外健美操发展对比	2、健美操在国内外的的发展	2	2
健美操的分类	3、健美操的分类		
健美操的编排	1、健美操的创编原则	3	2

章节名称	主要内容	学期	学时分配
健美操的实践技术	2、健美操的时间技术分析		
啦啦操的起源与发展	1、啦啦操的起源		
中外啦啦操发展对比	2、啦啦操在国内外的的发展	4	2
啦啦操的分类	3、啦啦操的分类		

(二) 实践教学 (84 学时, 占 87.5%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
健美操一级套路	1、健美操基本步法技术		
		2	4
	2、健美操规定套路技术	2	22
健美操二级套路	3、健美操编排技术	2	2
	1、健美操基本组合技术	3	4
	2、健美操规定套路技术	3	22
花球啦啦操套路	3、健美操编排技术	3	2
	1、啦啦操基本手势技术	4	4
	2、啦啦操规定套路技术	4	22
	3、啦啦操编排技术	4	2

(三) 期末考核 (6 学时, 占 6.25%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
大众健美操	1、考勤		
	2、技术评定: 自编组合		
	3、技能考核: 套路展示	2	2
	4、身体素质: 1 分钟仰卧起坐		
	5、作业		
大众健美操	1、考勤		
	2、技术评定: 自编组合		
	3、技能考核: 套路展示	3	2
	4、身体素质: 女生 800M. 男生 1000M		
	5、作业		
	1、考勤		
	2、技术评定: 基本手位展示		

花球啦啦操	3、技能考核：套路展示 4、身体素质：纵叉 5、作业	4	2
-------	----------------------------------	---	---

四、考核方式

（一）成绩比例构成

平时成绩 40%			期末成绩 60%	
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

（二）考核项目与评分标准

1、第二学期

（1）考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假扣 1 分/次，着装不符合要求的扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

（2）技术评定 20%

①考核项目：健美操小组组合创编动作考核

②考核方式：学生 5-8 人一组进行 8 个八拍的自编组合动作考核。

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	全套动作熟练，编排新颖，具有一定的创造性，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的健美操特点。
16—17 分段	全套动作熟练，编排新颖，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。
14—15 分段	全套动作熟练，编排合理，力度中等，动作与音乐配合尚可。
12—13 分段	全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐配合协调一般。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差。
0—9 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调，动作未完成则为 0 分。

（3）技能考核 20%

①考核项目：健美操规定套路考核（国家锻炼标准第三套一级套路动作）

②考核方式：学生 5-8 人一组进行考核。

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的健美操特点；队形编排新颖，能够充分利用四线五区进行队形展示。

16—17 分段	全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的健美操表现力；队形编排有特点，场地利用较充分。
14—15 分段	全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚可；队形编排合理。
12—13 分段	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；队形编排一般。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差，但成套动作基本能完成。
0—9 分段	全套动作不熟练，动作衔接产生严重停顿，动作与音乐不协调，动作未完成则为 0 分。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：1 分钟仰卧起坐

②考核方式：双脚呈九十度弯曲，起身时学生双手抱头，并用肘关节触碰到膝盖，上身的幅度必须超过 90 度。以在一分钟完成的数量给予相应的分值。

③考核标准：

女：

数量 (个)	45 -40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-12	12-8	8-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

男：

数量 (个)	50 -45	45-40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-10	10-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

(5) 作业 20%

①考核项目：以理论作业的形式完成。

②内容：健美操的起源、特点以及锻炼价值有哪些？

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	作业书写工整，能对健美操的起源与特点有准确的知识掌握，对健美操的锻炼价值有清楚的认识与分析，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。
16—17 分段	作业书写较工整，能对健美操的起源与特点有准确的知识掌握，对健美操的锻炼价值有清楚的认识与分析，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。
14—15 分段	作业书写基本工整，对健美操的起源与特点知识掌握一般，对健美操的锻炼价值的认识与分析一般，有个人观点。作业字数在 2000 字以上。
12—13 分段	作业书写一般，对本门课程的了解一般，对健美操的起源与特点知识掌握一般，对健

得分	评分依据
	美操的锻炼价值的认识与分析一般。作业字数在 1000 字以上。
10—11 分段	作业书写较差，对本门课程的了解一般，对健美操的起源与特点知识掌握一般，分析较差，作业字数在 500-1000 字左右。
0—9 分段	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 500 字以下。

2、第三学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假扣 1 分/次，着装不符合要求的扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：健美操小组组合创编动作考核

②考核方式：学生 5-8 人一组进行 12 个八拍的自编组合动作考核。

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	全套动作熟练，编排新颖，具有一定的创造性，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的健美操特点。
16—17 分段	全套动作熟练，编排新颖，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的表现力。
14—15 分段	全套动作熟练，编排合理，力度中等，动作与音乐配合尚可
13—12 分段	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。
10—11 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调。
0—9 分段	动作及其不熟练，动作衔接产生严重停顿，动作与音乐无配合，动作未完成则为 0 分。

(3) 技能考核 20%

①考核项目：健美操规定套路考核（国家锻炼标准第三套二级套路动作）

②考核方式：学生 5-8 人一组进行考核。

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的健美操特点；队形编排新颖，能够充分利用四线五区进行队形展示。
16—17 分段	全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的健美操表现力；队形编排有特点，场地利用较充分。
14—15 分段	全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚可；队形编排合理。
13—12 分段	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。

10—11 分段	全套动作不够熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调。
0—9 分段	动作及其不熟练，动作衔接产生严重停顿，动作与音乐无配合，动作未完成则为 0 分。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：女生 800M. 男生 1000M

②考核方式：单人独立完成

③考核标准：

女子（800m）：

时间	3:30—	3:40—	3:50—	4:00—	4:20—	4:40—	5:00—	5:20—	5:40—	6:00—
	3:40	3:50	4:00	4:20	4:40	5:00	5:20	5:40	6:00	6:20
分值	20—18	18—16	16—14	14—12	12—10	10—8	8—6	6—4	4—2	2—0

男子（1000m）：

时间	3:30—	3:40—	3:50—	4:00—	4:20—	4:40—	5:00—	5:20—	5:40—	6:00—
	3:40	3:50	4:00	4:20	4:40	5:00	5:20	5:40	6:00	6:20
分值	20—18	18—16	16—14	14—12	12—10	10—8	8—6	6—4	4—2	2—0

(5) 作业 20%

①考核项目：以理论作业形式完成。

②内容：如何预防健美操的运动损伤？以及你对本学期健美操课程有何评价？

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	作业书写工整，对健美操运动中常见的运动损伤有较好的认识，并对其有正确的预防措施；对本学期课程有一个客观的评价；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。
16—17 分段	作业书写较工整，对健美操运动中常见的运动损伤有较好的认识，并对其有正确的预防措施；对本学期课程有一个客观的评价；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。
14—15 分段	作业书写基本工整，对健美操运动中常见的运动损伤有一定的认识，并对其有一定的预防措施；对本学期课程有一个客观的评价，有个人观点。作业字数在 2000 字以上。
12—13 分段	作业书写一般，对健美操运动中常见的运动损伤认识不够，并对其预防措施理解一般。作业字数在 1000 字以上。
10—11 分段	作业书写较差，对健美操运动中常见的运动损伤认识不清，并对其预防措施理解不够准确，对课程的认识与分析不够客观。作业字数在 500-1000 字左右。
0—9 分段	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 500 字以下。

3、第四学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假扣 1 分/次，着装不符合要求的扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：啦啦操 32 个基本手位考核。

②考核方式：学生三人一组进行考核，将 32 个啦啦操的基本手位进行逐一展示。

③考核标准

得分	评分依据
18—20 分段	32 个基本手位完全正确，力度到位，富有较强的表现力，并能很好的跟着音乐的节奏进行完美的展示。
16—17 分段	32 个基本手位完全正确，力度到位，富有一定的表现力，并能跟着音乐的节奏进行很好的展示动作。
14—15 分段	32 个基本手位基本正确，力度尚可，表现力一般，能跟着音乐的节奏进行动作的展示。
13—12 分段	32 个基本手位不熟悉，力度一般，未能跟着音乐的节奏进行动作的展示。
10—11 分段	32 个基本手位很不熟悉，力度差，未能跟着音乐的节奏进行动作的展示。
0—9 分段	未能够完成 32 个基本手位的动作，若未完成一半的动作则为 0 分。

(3) 技能考核 20%

①考核项目：啦啦操套路展示。(花球啦啦操一级规定动作)

②考核方式：学生 9-16 人一组进行考核。

③考核标准

得分	评分依据
18—20 分段	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。
16—17 分段	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。
14—15 分段	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。
13—12 分段	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。
10—11 分段	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。
0—9 分段	全套动作很不熟练，动作衔接产生严重停顿，动作与音乐无配合，动作未完成则为 0 分。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：纵叉

②考核方式：纵叉时左脚在前或右脚在前都可以，但前后脚必须绷直膝盖和脚尖，以两脚开度的距离以及姿态进行评分。

③考核标准（男女生标准一样）

两脚的 开度	180	170	160	150	140	130	120	110	100
分值	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-4	3-0

(5) 作业 20%

①考核项目：以理论作业的形式完成。

②内容：啦啦操的起源及其特点是怎样的？并制定一份啦啦操学年锻炼计划。

③考核标准

得分	评分依据
18—20 分段	作业书写工整，对啦啦操的起源及其特点的相关知识要点掌握全面，啦啦操的学年锻炼计划的制定很有科学依据，方法与手段新颖，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。
16—17 分段	作业书写较工整，对啦啦操的起源及其特点的相关知识要点掌握较好，啦啦操的学年锻炼计划的制定有科学依据，方法与手段较新颖，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。
14—15 分段	作业书写基本工整，对啦啦操的起源及其特点的相关知识要点掌握一般，啦啦操的学年锻炼计划的制定一般，方法与手段一般。作业字数在 2000 字以上。
12—13 分段	作业书写一般，对啦啦操的起源及其特点的相关知识要点掌握一般，啦啦操的学年锻炼计划的制定一般。作业字数在 1000 字以上。
10—11 分段	作业书写较差，对啦啦操的起源及其特点的相关知识要点较差，啦啦操的学年锻炼计划的制定较差。作业字数在 500-1000 字左右。
0—9 分段	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 500 字以下。

五、教学手段与方法

(一) 语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。

(二) 身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习。

(三) 直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法。

(四) 情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动竞赛法、情景教学法。

(五) 探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小群体教学法。

六、其他

(一) 作业及自主学习要求

作业以健美操、啦啦操基础理论知识为主，自主练习主要以布置课后作业（以复习与预习为主）为主。

(二) 参考资料

1、教材

《大学体育俱乐部理论与实践教程》，宋海滨主编，北京体育大学出版社，2014年8月。

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。

《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。

《全国健美操大众锻炼标准—第三套》相关影像资料。

《花球啦啦操一级规定动作》影像资料。

大纲执笔人：黄 河

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《体育舞美健身教学俱乐部——体育舞蹈》教学大纲

课程学分：本科 4.5 学分 专科 3 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别为：体育舞美健身教学俱乐部-体育舞蹈 1、体育舞美健身教学俱乐部-体育舞蹈 2、体育舞美健身教学俱乐部-体育舞蹈 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，其中理论讲授 6 学时，实践 84 学时，考核 6 学时。每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

掌握体育舞蹈中拉丁舞的基础理论和伦巴、恰恰、牛仔三支舞的基本步伐、规定套路、自编技术技巧，掌握拉丁舞的正确身体姿态，并加强协调性和节奏感的训练。

（二）能力

通过课程学习，具备创编初级体育舞蹈课程中热身活动的的能力、通过学习，掌握示范、讲解、运用教法、分析纠正错误、组织教学等实践能力。

（三）素质

通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时 6.25%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
体育舞蹈的起源与发展以及拉丁舞中伦巴的特点	1、体育舞蹈的起源	2	2
	2、体育舞蹈在国内外的的发展		
	3、伦巴舞的起源		
	4、伦巴舞的技术特点		
拉丁舞中恰恰的特点	1、恰恰舞的起源	3	2
	2、恰恰舞的技术特点		

拉丁舞中牛仔的特点	1、牛仔舞的起源 2、牛仔舞的技术特点	4	2
-----------	------------------------	---	---

(二) 实践 (84 学时占 87.5%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
恰恰舞	1、恰恰舞基本步法技术	2	12
	2、恰恰舞规定套路技术	2	8
	3、恰恰舞编排技术	2	8
牛仔舞	1、牛仔舞基本步法技术	3	12
	2、牛仔舞规定套路技术	3	8
	3、牛仔舞编排技术	3	8
伦巴舞	1、伦巴舞基本步法技术	4	12
	2、伦巴舞规定套路技术	4	8
	3、伦巴舞编排技术	4	8

(三) 期末考核 (6 学时占 6.25%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
恰恰舞	1、技术评定：恰恰舞单人规定套路	2	2
	2、技能考核：恰恰舞自编套路		
	3、身体素质：1 分钟仰卧起坐		
	4、作业		
牛仔舞	1、技术评定：牛仔舞单人规定套路	3	2
	2、技能考核：牛仔舞自编套路		
	3、身体素质：女生 800M. 男生 1000M		
	4、作业		
伦巴舞	1、技术评定：伦巴舞单人规定套路	4	2
	2、技能考核：伦巴舞自编套路		
	3、身体素质：纵叉		
	4、作业		

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%			期末成绩 60%	
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假 1 分/次，服装不达标 1 分/次。若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：恰恰舞单人规定套路

②考核方式：学生两人一组进行考核，至少连续完成规定套路两遍以上，录取最好成绩，教师随机播放音乐。

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的体育舞蹈特点。
16-17 分段	全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的体育舞蹈表现力。
14-15 分段	全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚可。
12-13 分段	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。
10-11 分段	全套动作基本熟练，但动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。
0-9 分段	完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合出现不协调时数占半。

(3) 技能考核 20%

①考核项目：恰恰舞自编套路

②考核方式：学生 6-8 人一组进行考核，教师随机播放音乐。

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	编排合理，全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的体育舞蹈特点。
16-17 分段	编排合理，全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的体育舞蹈表现力。
14-15 分段	编排合理，全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚可。
12-13 分段	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。
10-11 分段	全套动作基本熟练，但动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。
0-9 分段	完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合出现不协调时数占半。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：1 分钟仰卧起坐

②考核方式：双脚呈九十度弯曲，起身时学生双手抱头，并用肘关节触碰到膝盖，上身的幅度必须超过 90 度。以在一分钟完成的数量给予相应的分值。

③考核标准：

女

类别	具体参数									
数量 (个)	45-40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-12	12-8	8-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

男

类别	具体参数									
数量 (个)	50-45	45-40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-10	10-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

(5) 作业 20%

①考核项目：理论作业

②内容：恰恰舞的特点以及锻炼价值有哪些？

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	手写稿，1000 字以上，字迹工整，有较强的文字功底，对该舞蹈的阐述有较多的个人观点，并罗列出较为丰富的数据。
16-17 分段	手写稿，1000 字以上，字迹工整，有较强的文字功底，对该舞蹈的阐述有一定的个人观点，并罗列出一定的数据。
14-15 分段	手写稿，800 字以上，字迹工整，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点，并罗列出一定的数据。
12-13 分段	手写稿，800 字以上，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点，并罗列出一定的数据。
10-11 分段	手写稿，800 字以上，字迹工整，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点。
0-9 分段	手写稿，800 字以上，论文格式不规范，文字功底差，对该舞蹈的阐述无个人观点。

2、第三学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假 1 分/次，服装不达标 1 分/次。若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：牛仔舞规定套路

②考核方式：学生两人一组进行考核，至少连续完成规定套路两遍以上，录取最好成绩，教师随机播放音乐。

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的体育舞蹈特点。
16-17 分段	全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的体育舞蹈表现力。
14-15 分段	全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚可。
12-13 分段	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。
10-11 分段	全套动作基本熟练，但动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。
0-9 分段	完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合出现不协调时数占半。

(3) 技能考核 20%

①考核项目：牛仔舞自编套路

②考核方式：学生 6-8 人一组进行考核，教师随机播放音乐。

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	编排合理，全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的体育舞蹈特点。
16-17 分段	编排合理，全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的体育舞蹈表现力。
14-15 分段	编排合理，全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚可。
12-13 分段	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。
10-11 分段	全套动作基本熟练，但动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。
0-9 分段	完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合出现不协调时数占半。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：女生 800M. 男生 1000M

②考核方式：单人独立完成

③考核标准：

女子（800m）：

时间	3:30—	3:40—	3:50—	4:00—	4:20—	4:40—	5:00—	5:20—	5:40—	6:00—
	3:40	3:50	4:00	4:20	4:40	5:00	5:20	5:40	6:00	6:20
分值	20—18	18—16	16—14	14—12	12—10	10—8	8—6	6—4	4—2	2—0

男子（1000m）：

时间	3:30— 3:40	3:40— 3:50	3:50— 4:00	4:00— 4:20	4:20— 4:40	4:40— 5:00	5:00— 5:20	5:20— 5:40	5:40— 6:00	6:00— 6:20
分值	20—18	18—16	16—14	14—12	12—10	10—8	8—6	6—4	4—2	2—0

(5) 作业 20%

①考核项目：理论作业

②内容：牛仔舞的特点及锻炼价值有哪些？

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	手写稿，1000 字以上，字迹工整，有较强的文字功底，对该舞蹈的阐述有较多的个人观点，并罗列出较为丰富的数据。
16-17 分段	手写稿，1000 字以上，字迹工整，有较强的文字功底，对该舞蹈的阐述有一定的个人观点，并罗列出一定的数据。
14-15 分段	手写稿，800 字以上，字迹工整，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点，并罗列出一定的数据。
12-13 分段	手写稿，800 字以上，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点，并罗列出一定的数据。
10-11 分段	手写稿，800 字以上，字迹工整，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点。
0-9 分段	手写稿，800 字以上，论文格式不规范，文字功底差，对该舞蹈的阐述无个人观点。

3、第四学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假 1 分/次，服装不达标 1 分/次。若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：伦巴舞规定套路

②考核方式：学生两人一组进行考核，至少连续完成规定套路两遍以上，录取最好成绩，教师随机播放音乐。

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的体育舞蹈特点。
16-17 分段	全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的体育舞蹈表现力。
14-15 分段	全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚。。

12-13 分段	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。
10-11 分段	全套动作基本熟练，但动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。
0-9 分段	完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合出现不协调时数占半。

(3) 技能考核 20%

①考核项目：伦巴舞自编套路

②考核方式：学生 6-8 人一组进行考核，教师随机播放音乐。

③考核标准

得分	评分依据
18-20 分段	编排合理，全套动作熟练，技术正确，动作姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的体育舞蹈特点。
16-17 分段	编排合理，全套动作熟练，技术正确，姿态优美有一定的力度和幅度，动作与音乐配合良好，有一定的体育舞蹈表现力。
14-15 分段	编排合理，全套动作熟练，有一定的路线跑动，力度中等，动作与音乐配合尚可。
12-13 分段	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。
10-11 分段	全套动作基本熟练，但动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合偶尔出现不协调。
0-9 分段	完成成套动作时有停顿，动作连接生硬，动作与音乐配合出现不协调时数占半。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：纵叉

②考核方式：纵叉时左脚在前或右脚在前都可以，但前后脚必须绷直膝盖和脚尖，以两脚开度的距离以及姿态进行评分。

③考核标准（男女生标准一样）

类别	具体参数								
两脚的 开度	180	170	160	150	140	130	120	110	100
分值	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-4	3-0

(5) 作业 20%

①考核项目：理论作业

②内容：伦巴舞的特点及锻炼价值有哪些？

③考核标准：

得分	评分依据
18-20 分段	手写稿，1000 字以上，字迹工整，有较强的文字功底，对该舞蹈的阐述有较多的个人观点，并罗列出较为丰富的数据。
16-17 分段	手写稿，1000 字以上，字迹工整，有较强的文字功底，对该舞蹈的阐述有一定的个人观

	点，并罗列出一一定的数据。
14-15 分段	手写稿，800 字以上，字迹工整，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点，并罗列出一一定的数据。
12-13 分段	手写稿，800 字以上，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点，并罗列出一一定的数据。
10-11 分段	手写稿，800 字以上，字迹工整，有一定的文字功底，对该舞蹈的阐述有个人观点。
0-9 分段	手写稿，800 字以上，论文格式不规范，文字功底差，对该舞蹈的阐述无个人观点。

五、教学手段与方法

- 1、语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。
- 2、身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法。
- 4、情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动竞赛法、情景教学法。
- 5、探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小群体教学法。

六、其他

（一）作业及自主学习要求

作业以体育舞蹈（国际标准舞）技术理论知识为主。自主练习主要以布置课后作业（以复习与预习为主）为主。

（二）参考资料

1、教材

《大学体育俱乐部理论与实践教程》，宋海滨主编，北京体育大学出版社，2014.8

2、主要参考书

《体育舞蹈教程》，翟林 主编，云南科技出版社，2002.6

《体育舞蹈》，张清澍 主编，北京体育大学出版社，1997.7

3、课外学习资源

中国国标舞总会官网、中国体育舞蹈官网

大纲执笔人：谢宁

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《体育舞美健身教学俱乐部——形体训练》教学大纲

课程学分：本科 4.5 学分 专科 3 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别为：体育舞美健身教学俱乐部-形体训练 1、体育舞美健身教学俱乐部-形体训练 2、体育舞美健身教学俱乐部-形体训练 3。三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，实践 84 学时，考核 6 学时。每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

传授形体训练的技术，使学生掌握科学锻炼身体的方法；培养和提高体育欣赏能力，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。

（二）能力

掌握形体训练基础技术，提高学生的柔韧、协调性、节奏感、灵活性能力，并运用于形体表演训练。在教学过程中应该掌握柔软步、足尖步、滚动步、波尔卡、变换步，华尔兹、跑跳步。以及上面基本步伐的组合、基本姿态组合、华尔兹组合、波浪组合、形体徒手综合组合。

（三）素质

使学生掌握形体训练的基本知识及方法，提高学生身体的协调、控制及表现能力，矫正不良姿势，练就健美形体，提高审美情趣。使自身的形体姿态适应所从事工作的需要。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时 6.25%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
第一章 形体训练概论	通过本讲教学使学生了解形体课的概念、内容、特点、分类。注意事项、形体锻炼的方法。形体练习的意义和作用，增强学习形体课的积极性。	2	2

第二章	形体美的基本标准 1、基本礼仪、仪表、仪态、 表情。2、体测量与衡量指数	3	2
形体与体型			
第三章	肥胖的成因、减肥的误区、形体减肥、科学饮 食	4	2
形体与健康减肥			

(二) 实践教学 (84 学时占 87.5%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
第一章基本形态控制练习	基本姿态练习、基本形态、方向术语、 站立姿态、头部的基​​本位置、身体形态 姿态组合练习	2、3	8
第二章			
把杆基本练习	立、划圆、擦地、蹲、踢腿、弹、控制	2、3、 4	18
第三章	柔软步、足尖步、滚动步、波尔卡、变 换步、华尔兹、跑跳步	2、3、 4	18
第四章	头和呼吸的练习、背肌的练习、手臂和 腰的练习、脚和腿的练习	2、3、 4	10
第五章	手臂练习、踢腿、地面划圆、小跳、中 跳、波浪练习：躯干绕环，腿部弹动、 平衡、转体、	2、3、 4	10
第六章	姿态组合、华尔兹组合、变换步组合、 形体综合组合、排舞成套	2、3、 4	20

(三) 考核 (6 学时占 6.25%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
形体综合组合一	1、考勤	2	2
	2、技术评定：形体小组合一		
	3、技能考核：综合组合动作		
	4、身体素质：1 分钟仰卧起坐		
	5、作业		
形体综合组合二	1、考勤		
	2、技术评定：形体小组合二		

形体综合组合二	3、技能考核：综合组合动作 4、身体素质：直角坐举腿 5、作业	3	2
形体综合组合三	1、考勤 2、技术评定：形体小组合三 3、技能考核：排舞套路展示 4、身体素质：纵叉 5、作业	4	2

四、考核方式

（一）成绩比例构成

平时成绩 40%		期末成绩		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

（二）考核项目与评分标准

1、第二学期

（1）考勤 20%

迟到、早退、请假扣 1 分/次。无故旷课扣 2 分/次。着装不符合上课要求扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

（2）技术评定 20%

①项目：形体小组合一

②考试方法：形体小组合集体 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：

分值	评分依据
18—20	姿态优美、富有表现力、动作熟练、连贯、整齐。
16—17	姿态尚可、表现力一般、动作较熟练、整齐连贯。
14—15	姿态尚可、表现力一般、动作基本完成、较整齐连贯。
12—13	姿态尚可、表现力一般、动作能基本完成、较整齐。
10—11	姿态较差、没有表现力、节奏一般，动作不熟练、不连贯、不整齐。
0—9	动作极不熟练、不连贯、不整齐。

（3）技能考核 20%

①项目：综合组合动作

②考试方法：依据学生完成测试项目的能力进行评分，每次 4—6 人。每人只测试一次

③考核标准：

分值	评分依据
18—20	姿态优美、富有表现力、节奏正确、能展示音乐特色、动作熟练、连贯。
16—17	姿态尚可、表现力一般、节奏较正确、尚能展示音乐特色、动作较熟练、连贯。
14—15	姿态尚可、表现力一般、有一定节奏、尚能展示音乐特色、动作较熟练、连贯。
12—13	姿态尚可、表现力一般、节奏正确、动作能独立完成。
10—11	姿态较差、没有表现力、节奏一般、动作不熟练、不连贯。
9—0	姿态差、没有表现力、动作无节奏感、动作不熟练、不连贯。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：1 分钟仰卧起坐

②考核方式：双脚呈九十度弯曲，起身时学生双手抱头，并用肘关节触碰到膝盖，上身的幅度必须超过 90 度。以在一分钟完成的数量给予相应的分值。

③考核标准：

女：

数量 (个)	45-40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-12	12-8	8-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

男：

数量 (个)	50-45	45-40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-10	10-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

(5) 作业 20%

形体训练的定义是什么？形体训练有哪些特点及作用？

分数	评定标准
18—20	作业书写工整，知识点涵盖 1、形体训练的定义、2 形体训练内容和方法、3、艺术性、4、组织形式、5 实用价值。作业字数在 500 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分。
16—17	作业书写工整，知识点涵盖 1、形体训练的定义、2 形体训练内容和方法、3、艺术性、4、组织形式、5 实用价值。作业字数在 400 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分。

分数	评定标准
14—15	作业书写较工整，知识点涵盖 1、形体训练的定义、2 形体训练内容和方法、3、艺术性、4、组织形式、5 实用价值。作业字数在 300 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分。
12—13	作业书写较工整，知识点基本涵盖 1、形体训练的定义、2 形体训练内容和方法、3、艺术性、4、组织形式、5 实用价值。作业字数在 200 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分。
10—11	作业书写一般，知识点基本涵盖 1、形体训练的定义、2 形体训练内容和方法、3、艺术性、4、组织形式、5 实用价值。作业字数在 200 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分。
0—9	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 200 字以下。

第三学期

(1) 考勤 20%

迟到、早退、请假扣 1 分/次。无故旷课扣 2 分/次。着装不符合上课要求扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①项目：形体小组合二（变换步）

② 考试方法：形体小组合集体 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：

分值	评分依据
18—20	姿态优美、富有表现力、动作熟练、连贯、整齐。
16—17	姿态尚可、表现力一般、动作较熟练、整齐连贯。
14—15	姿态尚可、表现力一般、动作基本完成、较整齐连贯。
12—13	姿态尚可、表现力一般、动作能基本完成、较整齐。
10—11	姿态较差、没有表现力、节奏一般，动作不熟练、不连贯、不整齐。
0—9	动作极不熟练、不连贯、不整齐。

(3) 技能考核 20%

①项目：形体综合组合

②考试方法：依据学生完成测试项目的能力进行评分，每次 4—6 人。每人只测试一次

③ 考核标准：

分值	评分依据
18—20	姿态优美、富有表现力、节奏正确、能展示音乐特色、动作熟练、连贯。

16—17	姿态尚可、表现力一般、节奏较正确、尚能展示音乐特色、动作较熟练、连贯。
14—15	姿态尚可、表现力一般、有一定节奏、尚能展示音乐特色、动作较熟练、连贯。
12—13	姿态尚可、表现力一般、节奏正确、动作能独立完成。
10—11	姿态较差、没有表现力、节奏一般、动作不熟练、不连贯。
0—9	姿态差、没有表现力、动作无节奏感、动作不熟练、不连贯。

(4) 身体素质 20%

①项目：直角坐举腿（秒）

②考试方法：直角坐举腿以控腿的时间进行评分。手臂侧平举，两腿并腿前举 45 度。

③ 考核标准：

得分	18-20	16-17	14-15	12-13	10-11	1-9
直角坐举腿（秒）	70 秒	60 秒	50 秒	40 秒	30 秒	20 秒

(5) 作业 20%

形体美的基本标准是什么？形体锻炼的方法有哪些？

分数	评定标准
18-20	作业书写工整，知识点涵盖 1、肌肉发达，有力、体型均匀 2、精神饱满、坚韧不拔 3、正常型的特征与训练方法、4 瘦型的特征与练习方法 5、肥胖型的特征与练习方法作业字数在 500 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分。
16-17	作业书写工整，知识点涵盖 1、肌肉发达，有力、体型均匀 2、精神饱满、坚韧不拔 3、正常型的特征与训练方法、4 瘦型的特征与练习方法 5、肥胖型的特征与练习方法。作业字数在 400 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分
14-15	作业书写较工整，知识点涵盖 1、肌肉发达，有力、体型均匀 2、精神饱满、坚韧不拔 3、正常型的特征与训练方法、4 瘦型的特征与练习方法 5、肥胖型的特征与练习方法。作业字数在 300 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20 分。
12-13	作业书写较工整，知识点基本涵盖 1、肌肉发达，有力、体型均匀 2、精神饱满、坚韧不拔 3、正常型的特征与训练方法、4 瘦型的特征与练习方法 5、肥胖型的特征与练习方法。作业字数在 200 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20。
10-11	作业书写一般，知识点基本涵盖 1、肌肉发达，有力、体型均匀 2、精神饱满、坚韧不拔 3、正常型的特征与训练方法、4 瘦型的特征与练习方法 5、肥胖型的特征与练习方法作业字数在 200 字以上。本题目共 5 点。每小点各 20。

分数	评定标准
0—9	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在200字以下。

第四学期

(1) 考勤 20%

迟到、早退、请假扣1分/次。无故旷课扣2分/次。着装不符合上课要求扣1分/次，若缺课达到三分之一的将直接为0分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①项目：形体组合三

② 考试方法：形体小组集合体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：

0.7	评分依据
18—20	姿态优美、富有表现力、动作熟练、连贯、整齐。
16—17	姿态尚可、表现力一般、动作较熟练、整齐连贯。
14—15	姿态尚可、表现力一般、动作基本完成、较整齐连贯。
12—13	姿态尚可、表现力一般、动作能基本完成、较整齐。
10—11	姿态较差、没有表现力、动作不熟练、不连贯、不整齐。
0—9	动作极不熟练、不连贯、不整齐。

(3) 技能考核 20%

①项目：排舞成套动作

②考试方法：依据学生完成测试项目的能力进行评分，每次4—6人。每人只测试一次

分值	评分依据
18—20	姿态优美、富有表现力、节奏正确、能展示音乐特色、动作熟练、连贯。
16—17	姿态尚、表现力一般、节奏较正确、尚能展示音乐、，动作较熟练、连贯。
14—15	姿态尚可、表现力一般、有一定节奏、尚能展示音乐特色、动作较熟练、连贯。
12—13	姿态尚可、表现力一般、节奏正确、动作能独立完成。
10—11	姿态较差、没有表现力、节奏一般、动作不熟练、不连贯。
0—9	姿态、，没有表现力、动作无节奏感、动作不熟练、不连贯。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：纵叉

②考核方式：纵叉时左脚在前或右脚在前都可，但前后脚必须绷直膝盖和脚尖，以两脚开度的距离以及姿态进行评分。

③考核标准（男女生标准一样）

两脚的 开度	180	170	160	150	140	130	120	110	100
分值	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-4	3-0

(5) 理论作业 20%

形体训练的价值有哪些？

分数	评定标准
18—20	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。
16—17	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。
14—15	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。
12—13	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。
10—11	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。
0—9	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 100 字以下。

五、教学手段与方法

- 1、语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。
- 2、身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。
- 3、直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法等。
- 4、情景为主的体育教学方法：模拟实践、表演情景教学法等。
- 5、探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小组教学

六、其他

(一) 作业及自主学习要求

自主学习采用完成课后作业为主，可以网上查阅资料、参考教材完成。

(二) 参考资料

1、教材

《形体及礼仪训练》旅游教育出版社 出版时间 2011 年 8 月 主编：潘安岚

2、主要参考书

《形体训练与形象塑造》清华大学出版社 2008 年 8 月主编陈宝珠

《形体训练教程》北京体育大学出版社

3、课外学习资源

《形体训练》录像影像资料

大纲执笔人：王 樱

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《体育舞美健身教学俱乐部——瑜伽》教学大纲

课程学分：本科 4.5 学分 专科 3 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别为：体育舞美健身教学俱乐部-瑜伽 1、体育舞美健身教学俱乐部-瑜伽 2、体育舞美健身教学俱乐部-瑜伽 3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，其中理论讲授 6 学时，实践教学 84 学时，期末考核 6 学时。每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

掌握瑜伽的基础理论知识与基本的技术技巧，使学生掌握科学锻炼身体的方法；培养和提高体育欣赏能力，了解瑜伽的起源以及发展历程。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。

（二）能力

通过课程学习，掌握瑜伽的呼吸方法，瑜伽的站姿、坐姿、卧姿三种姿势的练习方式，以及提高身体素质的项目练习。

（三）素质

通过学习树立学生自尊心和自信心，培养学生的竞争和创新意识，增强学生的团结协作精神。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时，占 6.25%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
体育与健康的概述	1、运动与健康的重要性 3、瑜伽的概念	2	2
瑜伽的概述	1、了解健康与亚健康 2、了解瑜伽的起源	3	2
瑜伽的演变历程	1、瑜伽的发展过程		

章节名称	主要内容	学期	学时分配
中外瑜伽发展的对比分析	2、瑜伽在国内外的对比分析	4	2

(二) 实践教学 (84 学时, 占 87.5%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
瑜伽站姿练习	1、瑜伽基本呼吸方法		
		2	4
	2、瑜伽基本站姿动作	2	22
瑜伽坐姿练习	3、身体素质练习	2	2
	1、瑜伽基本呼吸练习	3	4
	2、瑜伽基本坐姿动作	3	22
	3、身体素质练习	3	2
	1、瑜伽基本卧姿练习	4	12
	瑜伽卧姿与双人练习	2、双人瑜伽配合练习	4
	3、身体素质练习	4	2

(三) 期末考核 (6 学时, 占 6.25%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
瑜伽站姿	1、考勤		
	2、技术评定: 拜日式		
	3、技能考核: 自编展示	2	2
	4、身体素质: 1 分钟仰卧起坐		
	5、作业		
瑜伽坐姿	1、考勤		
	2、技术评定: 八大坐姿		
	3、技能考核: 自编展示	3	2
	4、身体素质: 女生 800M. 男生 1000M		
	5、作业		
瑜伽卧姿与双人瑜伽	1、考勤		
	2、技术评定: 卧姿展示		
	3、技能考核: 双人瑜伽展示	4	2
	4、身体素质: 纵叉		
	5、作业		

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

平时成绩 40%			期末成绩 60%	
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

(二) 考核项目与评分标准

1、第二学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假扣 1 分/次，着装不符合要求的扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：瑜伽拜日式

②考核方式：将学生分成 5-8 人一组进行考核

③考核标准：

得 分	评 分 依 据
18—20 分段	技术正确，动作姿态优美，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，动作熟练、连贯，富有表现力。
16—17 分段	技术正确，动作姿态尚可，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，动作较熟练、连贯，有表现力。
14—15 分段	技术动作一般，动作姿态一般，瑜伽特点较明确，动作与音乐配合一般，动作较熟练、连贯。
12—13 分段	技术动作一般，动作姿态一般，动作与音乐配合一般，动作不熟练、连贯。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差。
0—9 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调，动作未完成则为 0 分。

(3) 技能考核 20%

①考核项目：展示自学五个瑜伽站姿动作。

②考核方式：学生 5-8 人一组进行考核，跟随音乐进行自学动作的编排展示。

③考核标准：

得 分	评 分 依 据
18—20 分段	技术正确，动作姿态优美，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，编排动作熟练、连贯，富有表现力。
16—17 分段	技术正确，动作姿态尚可，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，编排的动作较熟练、连贯，有表现力。

14—15 分段	技术动作一般，动作姿态一般，瑜伽特点较明确，动作与音乐配合一般，编排的动作较熟练、连贯。
12—13 分段	技术动作一般，动作姿态一般，动作与音乐配合一般，编排动作不熟练、连贯。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差。
0—9 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调，动作未完成则为 0 分。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：1 分钟仰卧起坐

②考核方式：双脚呈九十度弯曲，起身时学生双手抱头，并用肘关节触碰到膝盖，上身的幅度必须超过 90 度。以在一分钟完成的数量给予相应的分值。

③考核标准：

女：

数量 (个)	45-40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-12	12-8	8-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

男：

数量 (个)	50-45	45-40	40-35	35-30	30-25	25-20	20-15	15-10	10-5	5-0
分值	20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2-0

(5) 作业 20%

①考核项目：理论作业

②内容：瑜伽的起源、特点以及锻炼价值是怎样的？

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	作业书写工整，能对瑜伽的起源与特点有准确的知识掌握，对瑜伽的锻炼价值有清楚的认识与分析，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。
16—17 分段	作业书写较工整，能对瑜伽的起源与特点有准确的知识掌握，对瑜伽的锻炼价值有清楚的认识与分析，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。
14—15 分段	作业书写基本工整，对瑜伽的起源与特点知识掌握一般，对瑜伽的锻炼价值的认识与分析一般，有个人观点。作业字数在 2000 字以上。

得分	评分依据
12—13 分段	作业书写一般，对本门课程的了解一般，对瑜伽的起源与特点知识掌握一般，对瑜伽的锻炼价值的认识与分析一般。作业字数在 1000 字以上。
10—11 分段	作业书写较差，对本门课程的了解一般，对瑜伽的起源与特点知识掌握一般，分析较差，作业字数在 500-1000 字左右。
0—9 分段	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 500 字以下。

2、第三学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假扣 1 分/次，着装不符合要求的扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：瑜伽坐姿动作展示（八大基本坐姿）

②考核方式：学生 5-8 人一组进行考核。

③考核标准：

(3) 技能考核 20%

得分	评分依据
18—20 分段	技术正确，动作姿态优美，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，动作熟练、连贯，富有表现力。
16—17 分段	技术正确，动作姿态尚可，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，动作较熟练、连贯，有表现力。
14—15 分段	技术动作一般，动作姿态一般，瑜伽特点较明确，动作与音乐配合一般，动作较熟练、连贯。
12—13 分段	技术动作一般，动作姿态一般，动作与音乐配合一般，动作不熟练、连贯。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差。
0—9 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调，动作未完成则为 0 分。

①考核项目：自选五个瑜伽坐姿动作

②考核方式：学生 5-8 人一组进行考核，跟随音乐进行自学动作的编排展示。

③考核标准：

得分	评分依据
18—20 分段	技术正确，动作姿态优美，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，编排动作熟练、连贯，富有表现力。
16—17 分段	技术正确，动作姿态尚可，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，编排的动作较熟练、

	连贯，有表现力。
14—15 分段	技术动作一般，动作姿态一般，瑜伽特点较明确，动作与音乐配合一般，编排的动作较熟练、连贯。
12—13 分段	技术动作一般，动作姿态一般，动作与音乐配合一般，编排动作不熟练、连贯。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差。
0—9 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调，动作未完成则为 0 分。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：女生 800M. 男生 1000M

②考核方式：单人独立完成

③考核标准：

女子（800m）：

时间	3:30—	3:40—	3:50—	4:00—	4:20—	4:40—	5:00—	5:20—	5:40—	6:00—
	3:40	3:50	4:00	4:20	4:40	5:00	5:20	5:40	6:00	6:20
分值	20—18	18—16	16—14	14—12	12—10	10—8	8—6	6—4	4—2	2—0

男子（1000m）：

时间	3:30—	3:40—	3:50—	4:00—	4:20—	4:40—	5:00—	5:20—	5:40—	6:00—
	3:40	3:50	4:00	4:20	4:40	5:00	5:20	5:40	6:00	6:20
分值	20—18	18—16	16—14	14—12	12—10	10—8	8—6	6—4	4—2	2—0

(5) 作业 20%

①考核项目：理论作业

②内容：如何预防瑜伽练习中的运动损伤？以及你对本学期瑜伽课程有何评价？

③考核标准

得分	评分依据
18—20 分段	作业书写工整，对瑜伽运动中常见的运动损伤有较好的认识，并对其有正确的预防措施；对本学期课程有一个客观的评价；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。
16—17 分段	作业书写较工整，对瑜伽运动中常见的运动损伤有较好的认识，并对其有正确的预防措施；对本学期课程有一个客观的评价；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。
14—15 分段	作业书写基本工整，对瑜伽运动中常见的运动损伤有一定的认识，并对其有一定的预防措施；对本学期课程有一个客观的评价，有个人观点。作业字数在 2000 字以上。
12—13 分段	作业书写一般，对瑜伽运动中常见的运动损伤认识不够，并对其预防措施理解一般。作业字数在 1000 字以上。

10—11 分段	作业书写较差，对瑜伽运动中常见的运动损伤认识不清，并对其预防措施理解不够准确，对课程的认识与分析不够客观。作业字数在 500-1000 字左右。
0—9 分段	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 500 字以下。

3、第四学期

(1) 考勤 20%

无故旷课的扣 2 分/次，迟到、早退、请假扣 1 分/次，着装不符合要求的扣 1 分/次，若缺课达到三分之一的将直接为 0 分。任课教师做好笔记，做到有理有据。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：瑜伽卧姿动作展示（蜥蜴式、蜘蛛式、倒箭式、头顶地式、侧撑式）

②考核方式：学生 5-8 人一组进行考核。

③考核标准：

得 分	评 分 依 据
18—20 分段	技术正确，动作姿态优美，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，动作熟练、连贯，富有表现力。
16—17 分段	技术正确，动作姿态尚可，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，动作较熟练、连贯，有表现力。
14—15 分段	技术动作一般，动作姿态一般，瑜伽特点较明确，动作与音乐配合一般，动作较熟练、连贯。
13—12 分段	技术动作一般，动作姿态一般，动作与音乐配合一般，动作不熟练、连贯。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差。
0—9 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调，动作未完成则为 0 分。

(3) 技能考核 20%

①考核项目：双人瑜伽动作自编展示（不得少于五个动作）

②考核方式：学生 2-8 人一组进行考核。

③考核标准：

得 分	评 分 依 据
18—20 分段	技术正确，两人配合默契，动作姿态优美，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，编排动作熟练、连贯，富有表现力。
16—17 分段	技术正确，两人配合较默契，动作姿态尚可，瑜伽特点明确，动作与音乐配合准确，编排的动作较熟练、连贯，有表现力。
14—15 分段	技术动作一般，配合一般，动作姿态一般，瑜伽特点较明确，动作与音乐配合一般，编排的动作较熟练、连贯。

13—12 分段	技术动作一般，动作姿态一般，动作与音乐配合一般，编排动作不熟练、连贯。
10—11 分段	全套动作不熟悉，动作较差，协调性较差。
0—9 分段	动作不熟练，动作衔接产生停顿，动作与音乐的配合出现不协调，动作未完成则为 0 分。

(4) 身体素质 20%

①考核项目：纵叉

②考核方式：纵叉时左脚在前或右脚在前都可以，但前后脚必须绷直膝盖和脚尖，以两脚开度的距离以及姿态进行评分。

③考核标准（男女生标准一样）

两脚的 开度	180	170	160	150	140	130	120	110	100
分值	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-4	3-0

(5) 作业 20%

①考核项目：理论作业

②内容：请制定一份瑜伽的学年锻炼计划。

③考核标准：

得 分	评 分 依 据
18—20 分段	作业书写工整，瑜伽的学年锻炼计划的制定很有科学依据，方法与手段新颖，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。
16—17 分段	作业书写较工整，瑜伽的学年锻炼计划的制定有一定的科学依据，方法与手段较新颖，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。
14—15 分段	作业书写基本工整，瑜伽的学年锻炼计划的制定较好，方法与手段一般。作业字数在 2000 字以上。
12—13 分段	作业书写一般，啦啦操的学年锻炼计划的制定一般。作业字数在 1000 字以上。
10—11 分段	作业书写较差，瑜伽的学年锻炼计划的制定较差。作业字数在 500-1000 字左右。
0—9 分段	作业书写很差，完成态度很不好，抱着应付的态度在完成作业，作业字数在 500 字以下。

五、教学手段与方法

(一) 语言传递信息为主的体育教学方法：讲解法、问答法和讨论法。

(二) 身体练习为主的体育教学方法：分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法。

(三) 直接感知为主的体育教学方法：动作示范法、演示法、纠正错误与帮助法。

(四) 情景和竞赛活动为主的体育教学方法：运动竞赛法、情景教学法。

(五) 探究活动为主的体育教学方法：发现引导法、小群体教学法。

六、其他

(一) 作业及自主学习要求

作业以瑜伽基本理论知识为主，自主练习主要以完成课后作业（复习与预习为主）为主。

(二) 参考资料

1、教材

《健身 享瘦 塑形瑜伽一本全》美梓 张秀丽，北京联合出版公司出版，2015.9

2、主要参考书

《瑜伽—气功与冥想》柏忠言、张蕙兰，人民体育出版社，2007

《瑜伽呼吸控制法》斯瓦米.库瓦雷阳南达，北方妇女儿童出版社，2009

《瑜伽体位法》斯瓦米.库瓦雷阳南达，北方妇女儿童出版社，2009

3、课外学习资源

《调理瑜伽》科雯，半岛音像出版社，2005

《瑜伽健身媒体》何倩倩，农村读物出版社，2004

《瑜伽解剖学》赖斯利.卡米诺夫著，王启荣，刘烨译，人民体育出版社，2009

大纲执笔人：黄 河

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：2018.4

《武术与养生教学俱乐部——体育保健与康复》教学大纲

课程学分：本科 6 学分、专科 4.5 学分

学时：120 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第一、第二、第三、第四学期，课程名称分别为体育保健与康复 1、2、3、4，四学期课程呈平行关系。总课时 120 学时，理论讲授 8 学时，考核 8 学时，实践 104 学时。本课程根据保健班学生的实际情况制订的一门较系统的讲授，以传统养生为素材，进行徒手练习的一项体育项目。本课程本着简明扼要、易学易懂的原则，采用循序渐进的教学原则，系统介绍了传统养生理论、功法、作用经过四学期（120 学时）的体育课系统学习和自我锻炼，能较好的掌握传统体育保健与康复法，同时可丰富校园文化生活，培养学生坚韧、顽强、自信、果断等良好的意志品质。其具体培养目标描述如下：

二、课程目标

（一）知识

通过本课程的学习，使学生了解祖国传统养生的基本原理和方法，将身体活动与思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育、心理健康有机的结合，了解体育保健与康复的内涵，继承和发扬民族体育文化。

（二）技能

通过本课程学习，使学生初步掌握散易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦四套体育保健与康复养生功法具备能动手展示、自我锻炼能力。

（三）情感价值观

通过科学、合理的体育保健与康复教学和锻炼过程，达到增强体质、增进健康，掌握体育保健与康复法运动技能，养成自觉锻炼，终身练习的习惯，培养大学生正确对待胜负的心理素质和拼搏向上的意志品质以及顽强、果断、坚毅的性格，使练习者摒弃软弱和怯懦而敢于拼搏进取。全面提高身体素质，强健体魄。

三、教学内容

（一）理论知识（8 学时 6.7%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
一、体育保健与康复简介			
1、传统养生基础理论	1、 传统养生的历史溯源、特点、练习要	1	2

领、作用；易筋经的健身价值		
2、 养生功法站桩、呼吸；五禽戏的健身价值	2	2
3、 经络学说；六字诀的健身价值		
4、 脏腑理论；八段锦健身价值	3	2
	4	2

(二) 技术技能 (104 学时占 86.7%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
一、易筋经	易筋经 预备式 第一式：韦陀献杵一、二、三 第四式：摘星换斗势 第五式：倒拽九牛尾势 第六式：出爪亮翅势 第七式：九鬼拔马刀势 第八式：三盘落地式 第九式：青龙探爪势 第十式：卧虎扑食势第 第十一式：打躬式 第十二式：掉尾势 收势调息	1	20
二、五禽戏	起势 第一戏：虎戏（虎举、虎扑） 第二戏：鹿戏（鹿抵、鹿奔） 第三戏：熊戏（熊运、熊晃） 第四戏：猿戏（猿提、猿摘） 第五戏：鸟戏（鸟伸、鸟飞） 收 势：引气归元	2	28
三、六字诀	嘘、 呵、 呼、 咽、 吹 嘻、	3	28

四、八段锦	预备式			
	第一式：两手托天理三焦	第二式：左右		
	开弓似射雕			
	第三式：调理脾胃需单举	第四式：五劳	4	28
	七伤往后瞧			
	第五式：摇头摆尾去心火	第六式：两手		
	攀足固肾腰			
	第七式：攒拳怒目增气力	第八式：背后		
	七颠百病消			
	收势			

(三) 技术技能考核 (8 学时占 6.6%)

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

本课程的成绩以出勤情况、技术评定、理论作业和技能考核，其中：平时参与占 40%；包括出勤 20%，技术评定 20%两部分；期末成绩占 60%：包括理论作业占 20%、技能考核占 20%、技品考核占 20%三部分。

平时成绩 40%	期末成绩 60%
考勤 20%	技能考核 20%
技术评定 20%	技品考核 20%
	作业 20%

(二) 考核项目与评分标准

第一学期

1 考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、

时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(4) 扣分最多只扣 10 分，计分按 10-扣分+加分

2 技术评定 20%

①考核项目：易筋经功法中的基本手型、步法、站桩进行抽查考核

②考核方式：学生单人演练或口述，教师技评打分

③考核标准

A、18-20 正确独自迅速完成动作

B、16-17 分有遗忘但能完成动作

C、14-15 分有轻微角度或方向错误动作

D、12-13 分动作不符错误明显

E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作或者口述完全错误

3 作业 20%

①考核项目：作业一次占 20%。(题目易筋经健身原理及锻炼心得)

②考核方式：课后书面作业

③考核标准：

A、18-20 分书写工整清晰，涵盖所有知识点，每个知识点分述详细。

B、16-17 分书写工整，涵盖所有知识点，每个知识点粗略论述。

C、14-15 分书写工整，知识点论述不完整有遗漏。

D、12-13 分书写欠工整，论述不全面。

E、12 分以下书写潦草，论述片面。

4 技术 20%

① 核项目：易筋经功法一套。

②考核方式：学生单人演练，教师打分。

③考核标准：

A、18-20 分顺利独自完成动作

B、16-17 分有遗忘但能完成动作

C、14-15 分有错误动作或者动作顺序错误

D、12-13 分动作不符错误明显

E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作

5 技品 20%

A、18-20 分：凡符合姿势正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，力点准确，动作干净利落者；

B、16-17 分：凡与要求轻微不符者；

C、14-15 分：一般不符者；

D、12-13 分：显著不符者；

E、12分以下：严重不符者。

第二学期

1 考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	一次旷课扣4分。迟到、早退、病假、事假一次扣2分
着装	一次着装不规范扣2分
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分5档加分，“差”0分，“一般”4分，较好6分，“好”8分，“非常好”10分

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到6学时（含6学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(4) 扣分最多只扣10分，计分按10-扣分+加分

2 技术评定 20%

①考核项目：五禽戏功法中的基本手型、步法、站桩进行抽查考核

②考核方式：学生单人演练或口述，教师技评打分

③考核标准

A、18-20 正确独自迅速完成动作

B、16-17 分有遗忘但能完成动作

C、14-15 分有轻微角度或方向错误动作

D、12-13 分动作不符错误明显

E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作或者口述完全错误

3 作业 20%

①考核项目：作业一次占20%。（题目五禽戏健身原理及锻炼心得）

②考核方式：课后书面作业

③考核标准：

A、18-20 分书写工整清晰，涵盖所有知识点，每个知识点分述详细。

B、16-17 分书写工整，涵盖所有知识点，每个知识点粗略论述。

C、14-15 分书写工整，知识点论述不完整有遗漏。

D、12-13 分书写欠工整，论述不全面。

E、12 分以下书写潦草，论述片面。

4 技术 20%

①核项目：五禽戏功法一套。

②考核方式：学生单人演练，教师技评打分。

③考核标准：

A、18-20 分顺利独立完成动作

B、16-17 分有遗忘但能完成动作

C、14-15 分有错误动作或者动作顺序错误

D、12-13 分动作不符错误明显

E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作

5 技品 20%

A、18-20 分：凡符合姿势正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，力点准确，动作干净利落者；

B、16-17 分：凡与要求轻微不符者；

C、14-15 分：一般不符者；

D、12-13 分：显著不符者；

E、12 分以下：严重不符者。

第三学期

1 考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(4) 扣分最多只扣 10 分，计分按 10-扣分+加分

2 技术评定 20%

①考核项目：六字诀功法中的基本手型、步法、站桩进行抽查考核

②考核方式：学生单人演练或口述，教师技评打分

③考核标准

- A、18-20 正确独自迅速完成动作
- B、16-17 分有遗忘但能完成动作
- C、14-15 分有轻微角度或方向错误动作
- D、12-13 分动作不符错误明显
- E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作或者口述完全错误

3 作业 20%

①考核项目：作业一次占 20%。（题目六字诀健身原理及锻炼心得）

②考核方式：课后书面作业

③考核标准：

- A、18-20 分书写工整清晰，涵盖所有知识点，每个知识点分述详细。
- B、16-17 分书写工整，涵盖所有知识点，每个知识点粗略论述。
- C、14-15 分书写工整，知识点论述不完整有遗漏。
- D、12-13 分书写欠工整，论述不全面。
- E、12 分以下书写潦草，论述片面。

4 技术 20%

② 核项目：六字诀功法一套。

②考核方式：学生单人演练，教师技评打分。

③考核标准：

- A、18-20 分顺利独自完成动作
- B、16-17 分有遗忘但能完成动作
- C、14-15 分有错误动作或者动作顺序错误
- D、12-13 分动作不符错误明显
- E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作

5 技品 20%

A、18-20 分：凡符合姿势正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，力点准确，动作干净利落者；

B、16-17 分：凡与要求轻微不符者；

C、14-15 分：一般不符者；

D、12-13 分：显著不符者；

E、12 分以下：严重不符者。

第四学期

1 考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(4) 扣分最多只扣 10 分，计分按 10-扣分+加分

2 技术评定 20%

①考核项目：八段锦功法中的基本手型、步法、站桩进行抽查考核

②考核方式：学生单人演练或口述，教师技评打分

③考核标准

A、18-20 正确独自迅速完成动作

B、16-17 分有遗忘但能完成动作

C、14-15 分有轻微角度或方向错误动作

D、12-13 分动作不符错误明显

E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作或者口述完全错误

3 作业 20%

①考核项目：作业一次占 20%。（题目八段锦健身原理及锻炼心得）

②考核方式：课后书面作业

③考核标准：

A、18-20 分书写工整清晰，涵盖所有知识点，每个知识点分述详细。

B、16-17 分书写工整，涵盖所有知识点，每个知识点粗略论述。

C、14-15 分书写工整，知识点论述不完整有遗漏。

D、12-13 分书写欠工整，论述不全面。

E、12 分以下书写潦草，论述片面。

4 技术 20%

③ 核项目：八段锦功法一套。

②考核方式：学生单人演练，教师技评打分。

③考核标准:

- A、18-20 分顺利独立完成动作
- B、16-17 分有遗忘但能完成动作
- C、14-15 分有错误动作或者动作顺序错误
- D、12-13 分动作不符错误明显
- E、12 分以下动作严重不符不能独立完成动作

5 技品 20%

- A、18-20 分：凡符合姿势正确，精神饱满，劲力充足，用力顺达，力点准确，动作干净利落者；
- B、16-17 分：凡与要求轻微不符者；
- C、14-15 分：一般不符者；
- D、12-13 分：显著不符者；
- E、12 分以下：严重不符者。

五、教学手段与方法

（一）教学方法

在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。

（二）教学手段

- 1、信息技术手段：本课程采用多媒体和传统方式相结合的教学手段
- 2、实践技术手段：通过组织课堂技术考核与课后自我练习以及对练习的自我体验相结合来指导技术学习。

六、教材选用：

《大学体育俱乐部理论与实践教程》北京体育大学出版社

学生参考书：

《易筋经》、《五禽戏》《八段锦》人民体育出版社

网络视频资源：全套动作演练

大纲执笔人： 邢尊飞

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《武术与养生教学俱乐部——健身气功》教学大纲

课程学分：4.5 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别为健身气功1、2、3，三学期课程呈递进关系。总课时96学时，理论讲授12学时，考核6学时，实践84学时，每学期32学时。

二、课程目标

（一）知识

- 1、健身气功的时代背景和时代价值；健身气功的历史渊源
- 2、健身气功的练功要素及要领
- 3、健身气功的传统理论基础
- 4、健身气功的练功反应与偏差预防
- 5、健身气功教学；竞赛组织、评判；健身气功观赏。
- 6、四套功法（易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦）的功法特点、源流、要领及动作说明。

（二）能力

通过本课程学习，使学生初步掌握散易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦四套养生功法具备能动手展示、自我锻炼能力。

（三）素质

1、培养温良恭谦让“气”的中国传统气质。健身气功是中华民族的瑰宝，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。最宜于中国人健身的健身术。在文化心理上也是容易被中国人接受和接纳的。它是以形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。

2、养成整体和谐的运动、生活方式。人生命的精神和肉体的统一，形、气、神三位一体的人体生命整体观，调身、调息和调心的综合锻炼可以培养人的整体和谐与统一是健身气功最高追求。

三、教学内容

(一) 理论知识 (6 学时, 占 6.25%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
第一章: 健身气功的历史及时代背景	1、 健身气功的由来;	2	2
第二章: 健身气功的练功要素	2、 健身气功的历史渊源。 3、 健身气功的练功要素		
第三章: 健身气功的传统理论基础	1、 健身气功的整体观		
第四章: 健身气功竞赛组织与欣赏	2、 健身气功与各种传统学说 3、 健身气功裁判法	3	2
第五章: 健身气功的练功反应与偏差预防	1、 练功的正常反应与效验 2、 偏差产生的原因与预防		2
第六章: 四套功法(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)的功法特点、源流、要领及动作说明	3、 易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)的功法特点、源流、要领及动作说明	4	

(二) 技术技能 (84 学时, 占 87.5%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
一、八段锦功法	1、 技术动作学习。(起势;(1)、两手托天理三焦; (2)、左右开弓似射雕;(3)、调理脾胃须单举;	2	20
二、素质	(4)、五劳七伤往后瞧;(5)、摇头摆尾去心火; (6)、两手攀足固肾腰;(7)、攢拳怒目增气力; (8)、身后七颠百病消;收势。)		
	2、 健身气功身体素质	2	8
	(1) 下腰成桥		
	(2) 前府或坐位体前屈		
	(3) 跳绳		
一、六字诀功法	1、技术动作学习。(起势;1、嘘字诀;2、呵字诀;	3	20
二、复习八段锦	3、呼字诀;4、四字诀;5、吹字诀;6、嘻字诀;收		
三、素质	势。)	3	8
	2、 健身气功身体素质		
	(1) 下腰成桥		
	(2) 前府或坐位体前屈		
	(3) 跳绳		
一、易筋经、五禽戏功法	1、易筋经(起势;1、韦陀献杵1、2、3势;2、摘星换斗势;3、倒拽九牛尾势;4、出爪亮翅势;5、九鬼拔马刀势;6、三盘落地势;7青龙探爪势;8、	4	20
二、自学能力	饿虎扑食势;9、打躬势;10、掉尾势;收势。)		

章节名称	主要内容	学期	学时分配
三、素质	2、五禽戏（起势；1、虎戏（虎举、虎扑）；2、鹿戏（鹿抵、鹿奔）；3、熊戏（熊运、熊晃）；4、猿戏（猿提、猿摘）、5、鸟戏（鸟伸、鸟飞）；收势。） （说明：教授一套功法，自学一套功法） 3、健身气功身体素质 （1）下腰成桥 （2）前府或坐位体前屈 （3）跳绳	4	8

（三）考核（6学时，占6.25%）

四、考核方式

（一）成绩比例构成

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时成绩占40%，包括出勤20%，技术评定20%两部分；期末成绩占60%，包括作业20%、技能考核20%，身体素质20%。

平时成绩40%	期末成绩60%
考勤20%	作业20%
技术评定20%	技能考核20%
	身体素质20%

（二）考核项目与评分标准

1、第二学期

（1）考勤 20%

1、考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	共10分。一次旷课扣4分，迟到、早退、病假、事假一次扣2分
着装	一次着装不规范扣2分。
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分5档加分，“差”0分，“一般”4分，较好6分，“好”8分，“非常好”10分

计分办法：按公式：（10-扣分+加分）来计算，扣分最多只扣10分。

（1）出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到6学时（含6学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

2、技能评定 20%

考核项目：八段锦功法演练

考核方式：教师根据学生完成八段锦全套动作时展现的功法水平给予评分。

考核标准：

分数	技 能 评 定 标 准
18-20	形神合一，气寓其中；动作协调连贯，上下左右对称；展现本功法要点
16-17	形神合一，气寓其中；动作较协调连贯，上下左右对称；展现本功法要点
14-15	形神合一，气寓其中；动作基本协调连贯，上下左右基本对称；展现本功法要点
12-13	形神合一，气寓其中；动作一般，上下左右对称；展现本功法要点
12 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，不能独立完成功法

3、技术考核 20%

考核项目：八段锦套路技术动作

考核方式：教师根据学生完成八段锦动作的技术规格给予评分。

考核标准：

分数	技 能 评 定 标 准
18-20	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯协调，能很好体现功法特点。
16-17	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、较能体现功法特点。
14-15	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，基本能体现功法特点
12-13	基本上能完成主要环节的技术动作。动作一般，基本能掌握功法特点
12 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，不能独立完成功法

(4、) 身体素质 20%

两项身体素质，每项 10%，占总成绩 20%。

立位体前屈，以手指最下端到测量点的距离记录。单位：厘米

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	-18	-14	-10	-6	-2	6	10	14	18	22
女	-20	-16	-12	-8	-4	0	4	8	12	16

(2) 立定跳远，以立定跳远，以起跳点到测量点的距离记录。单位：厘米

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	250	235	220	205	190	180	170	160	150	140
女	180	165	150	145	135	125	115	110	105	100

(5) 完成一次书面作业，20%

理论作业：健身气功发展历程是怎样的？

分数	评定标准
18-20	作业书写工整，知识点涵盖健身气功的分类、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 1000 字以上。
16-17	作业书写工整，知识点涵盖健身气功的分类、特点、技术特征、发展历程等方面，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 800 字以上。
14-15	作业书写较工整，知识点基本涵盖健身气功的分类、特点、技术特征、发展历程等方面，条理基本清楚，分析基本透彻，个人观点一般。作业字数在 700 字以上。
12-13	作业书写一般，知识点基本涵盖健身气功的分类、特点、发展历程等方面，条理一般，分析一般。作业字数在 600 字以上。
12 分以下	作业书写差，知识点未全部涵盖健身气功的分类、特点、发展历程等方面，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 600 字以下。

3、第三学期

(1) 考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	共 10 分。一次旷课扣 4 分，迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分。
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

计分办法：按公式：(10-扣分+加分) 来计算，扣分最多只扣 10 分。

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(2) 技术 20%

①考核项目：六字诀法技术考评

③ 考核方式：教师根据学生完成的技能评定

③考核标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
18-20	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯协调，能很好体现功法特点。
16-17	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、较能体现功法特点。
14-15	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，基本能体现功法特点
12-13	基本上能完成主要环节的技术动作。动作一般，基本能掌握功法特点
12 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，不能独立完成功法

(3) 技能评定 20%

①考核项目：六字诀功法展示

②考核方式：教师根据学生完成功法动作的技术给予评分。

③考核标准：

评分标准：

分数	技 能 评 定 标 准
18-20	形神合一，气寓其中；动作协调连贯，上下左右对称；展现本功法要点
16-17	形神合一，气寓其中；动作较协调连贯，上下左右对称；展现本功法要点
14-15	形神合一，气寓其中；动作基本协调连贯，上下左右基本对称；展现本功法要点
12-13	形神合一，气寓其中；动作一般，上下左右对称；展现本功法要点
12 分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，不能独立完成功法

(4) 身体素质 20%

两项身体素质考核，每项 10%，占总成绩 20%。

平板支撑，测试者双手肘关节小臂接触垫子，身体与腿成一条直线前脚掌接触地面，静止状态下开始计时，以支撑的时长做为评价标准。单位：秒

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	120	115	110	105	100	95	90	80	70	60
女	90	85	80	75	70	65	60	50	40	30

1 分钟跳绳，以测试时间内测试者完成跳绳的次数记录。单位：次

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	150	140	130	120	110	100	85	70	55	40
女	160	150	140	130	120	105	90	75	60	45

(5) 完成一次书面作业，20%

理论：健身气功的实用价值

分数	评定标准
18-20	作业书写工整，知识点涵盖健身气功的特点、作用等方面，条理清楚，分析透彻，无错别字，个人观点准确。作业字数在 1000 字以上。
16-17	作业书写工整，知识点涵盖健身气功的特点、作用等方面，条理清楚，分析透彻，无错别字，个人观点较准确。作业字数在 800 字以上。
14-15	作业书写较工整，知识点基本健身气功的特点、作用等方面，条理基本清楚，分析基本透彻，个人观点一般。作业字数在 700 字以上。
12-13	作业书写一般，知识点基本涵盖健身气功的特点、作用等方面，条理一般，分析一般。作业字数在 600 字以上。
12 分以下	作业书写差，知识点未全部涵盖健身气功的特点、作用等方面，条理不清晰，分析不透彻。作业字数在 600 字以下。

4、第四学期

(1) 考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	共 10 分。一次旷课扣 4 分，迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分。
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

计分办法：按公式：(10-扣分+加分) 来计算，扣分最多只扣 10 分。

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(2) 技术 20%

①考核项目：易筋经功法技术考评

②考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

③考核标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
19-20（优秀）	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯协调，能很好体现功法特点。
16-18（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、较能体现功法特点。
13-15（中等）	能完成主要环节的技术动作。动作尚协调，基本能体现功法特点
11-12（及格）	基本上能完成主要环节的技术动作。动作一般，基本能掌握功法特点
11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，不能独立完成功法。

（3）技能 20%

①考核项目：五禽戏功法展示

②考核方式：教师根据学生完成功法动作的能力给予评分。

分数	技 能 评 定 标 准
18-20	形神合一，气寓其中；动作协调连贯，上下左右对称；展现本功法要点
16-17	形神合一，气寓其中；动作较协调连贯，上下左右对称；展现本功法要点
14-15	形神合一，气寓其中；动作基本协调连贯，上下左右基本对称；展现本功法要点
12-13	形神合一，气寓其中；动作一般，上下左右对称；展现本功法要点
12分以下	不能按技术规格要求完成动作。存在较多动作错误，不能独立完成功法

（4）身体素质 20%评分标准：

两项身体素质考核，每项 10%，占总成绩 20%。

4X25 米折返跑，测试者从出发点发口令“跑”开始计时，以完成全部折返回到起点的时间做记录。单位：秒

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29
女	22	24	25	26	27	28	30	32	33	34

30 秒收膝两头起，按规范动作，以测试时间内测试者完成的次数记录。单位：次

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	25	22	20	18	16	14	12	10	9	8
女	20	18	16	15	14	12	10	8	7	6

（5）完成一次书面作业，20%

理论：根据自身实际情况制定一个合理的健身计划

分数	评定标准
18-20	作业书写工整，知识点涵盖全面，条理清楚，分析透彻，个人观点准确且有一定的新颖性。 作业字数在 1200 字以上。

16-17	作业书写工整，知识点涵盖方面较多，，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 1000 字以上。
14-15	作业书写较工整，知识点基本清晰，条理基本清楚，个人观点一般。作业字数在 800 字以上。
12-13	作业书写一般，知识点涵盖不足，条理一般，分析一般。作业字数在 600 字以上。
12 分以下	作业书写差，知识点与题目不吻合，条理不清晰。作业字数在 500 字以下。

五、教学方法与手段

（一）教学方法

- 1、视觉信息类体育教学法
- 2、听觉信息类体育教学法
- 3、动觉、触觉、本体感觉信息类体育教学法

（二）教学手段

是指为了提高体育教学方法效果而采用的实物或设备，以此达到沟通信息，调控教学过程；提高信息接收效果，提高教学质量；加快认识过程和充分发挥两个信号系统的作用；提高体育教师指导水平的作用。

六、其他

（一）参考资料

1、建议教材

《大学体育俱乐部理论与实践教程》，北京体育大学出版社，2014 年第 1 版

2、主要参考书

【1】国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功社会体育指导员培训教材[M]. 北京：人民体育出版社，2007. 10.

【2】田麦久. 运动训练学[M]. 北京：高等教育出版社，2006. 07.

【3】全国体育院校教材委员审定. 中国武术教程（上、下）. 北京：人民体育出版社，2004.

【4】. 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）. 北京：人民体育出版社，2005.

3、课外学习资源

【1】中国武术协会官网，[http:// wushu. sport. org. cn/](http://wushu.sport.org.cn/)

【2】中国健身气功协会官网，[http://www. chqa. org. cn/index. php](http://www.chqa.org.cn/index.php)

大纲执笔人： 辜伟

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《武术与养生教学俱乐部——跆拳道》教学大纲

课程学分：4.5学分

学时：96学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育选修课程，开设在第二、三、四学期（专科无），课程名称分别为跆拳道1、2、3，三学期课程呈递进关系。总课时96学时，理论讲授6学时，实践84学时，考核6学时，每学期32学时。

二、课程目标

针对公共体育俱乐部的培养要求，本课程培养学生对跆拳道运动的认知能力，加深了解跆拳道项目在中国的市场发展状况与发展前景，同时掌握跆拳道运动的相关理论知识和技能，通过本课程的学习，达到培养兴趣爱好，增强学生健康体质的目的。技术方面学生需掌握跆拳道运动的技术有手型、手法、步型、步法、腿法和品势 1、2、3 章。其具体培养目标描述如下：

（一）知识

初级阶段知道跆拳道运动的起源与现代跆拳道运动的发展规模与市场前景，理解跆拳道运动的定义、实用价值、运动特点与项目内涵；理解跆拳道运动“礼、义、廉、耻、克己忍耐、百折不屈”的精神；掌握跆拳道竞技规则的基础理论知识，学会简单的韩语术语发音。

（二）能力

学会跆拳道运动的技术动作：手型、手法、步型、步法、腿法和品势套路太极 1、2、3 章三个基础套路，能看懂跆拳道表演与比赛。学生能够独立、完整、规范地完成跆拳道腿法和品势技术动作；能够正确使用所学腿法和步法技术进行模拟对抗。

（三）素质

理解跆拳道运动的礼仪，达到尊师重道、知书达理、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；具有良好的职业道德修养和团队合作的精神，同时培养培养学生不断进取、自我完善的学习态度。

三、教学内容

（一）理论知识（6学时，占6.25%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
第一部分			
跆拳道运动概述			
第一节 跆拳道的起源与发展	简述跆拳道运动产生、发展的历史及与中国跆拳道的关系。 一、跆拳道的产生 二、近代跆拳道运动的发展 三、现代跆拳道运动的发展		
第二节 跆拳道基础知识	一、跆拳道的定义 二、跆拳道术语 三、跆拳道的段位制	2	2
第三节 跆拳道的内容与分类	概述系统的跆拳道技术体系与表现形式、特点以及为人类身心所带来的良好作用		
第四节 跆拳道的特点、作用与价值	内容：1、品势 2、特技 3、威力 4、实战 特点、作用与运动价值	3	2
第二部分 跆拳道运动技术体系			
第一节 跆拳道技术体系	一、非得分技术： 1、手型、手法技术 2、步型技术 二、得分技术分析		
第三部分 跆拳道的竞赛组织与裁判			
第一节 跆拳道竞赛的组织	1、手法技术 2、腿法技术 初步讲述裁判的组织、工作安排、竞赛的程序及各部门之间的工作协调	4	2
第二节 跆拳道的裁判工作	一、跆拳道竞赛的组织 二、跆拳道的裁判工作 1、裁判员应具备的条件 2、裁判准备工作 3、裁判组的组成		
第三节 跆拳道的规则与裁判法	4、裁判人员的职责 学习裁判规则和裁判方法 一、跆拳道竞赛规则 二、裁判手势及发音		

(二) 技术技能 (84学时, 占87.5%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
跆拳道腿法技术	1、腿法： 前踢、横踢、侧踢、推踢、下劈 、后踢、旋风踢等	2、3、4	34
	2、步法： 前进步、后退步；上步、撤步；前滑步、 后滑步；换跳步；前垫步、后垫步；左右 侧移步等		
品势技术	1、品势手法： 冲拳、格挡技术、手刀等	2、3、4	30
	2、品势步型： 前行步、弓步、马步、三七步等		
	3、品势腿法： 前踢		
	4、品势套路 太极1--3章	4	
跆拳道组合技术	1、腿法组合技术 2、步法、腿法组合技术 3、其他组合技术		10
跆拳道竞技实战技术	1、跆拳道对练技术	2、3、4	10
	1、耐力训练 2、速度训练 3、力量训练 4、柔韧训练 5、协调灵敏系列		

(三) 考核 (6学时, 占6.25%)

四、考核方式

(一) 成绩比例构成

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时成绩占 40%，包括出勤 20%，技术评定 20%两部分；期末成绩占 60%，包括作业 20%、技能考核 20%，身体素质 20%。

平时成绩40%	期末成绩60%
考勤20%	作业20%
技术评定20%	技能考核20%
	身体素质20%

(二) 考核项目与评分标准

第二学期：

1、考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	共 10 分。一次旷课扣 4 分，迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分。
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

计分办法：按公式：（10-扣分+加分）来计算，扣分最多只扣 10 分。

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

2、两项身体素质考核，每项 10%，占总成绩 20%。

(1) 立位体前屈，双腿直立站与平台上，上体前屈以手指最下端到测量点的距离记录。单位：厘米

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	-18	-14	-10	-6	-2	6	10	14	18	22
女	-20	-16	-12	-8	-4	0	4	8	12	16

(2) 立定跳远，以起跳点到测量点的距离记录。单位：厘米

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	250	235	220	205	190	180	170	160	150	140
女	180	165	150	145	135	125	115	110	105	100

3、技术考核，占总成绩 20%

学生独立完成行进间前行步与上、中、下格挡，行进间弓步上、中、下格挡的组合动作，每组动作前后各 4 次，根据学生完成动作的规范性、速度、力度、表现力等情况评定成绩。

评分标准

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
18-20	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、速度、力量协调、实效性好。
16-17	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、速度、力量、协调，实效性较好。
14-15	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。
12-13	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
12 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。

4、技能考核：跆拳道品势套路太极 1 章，占总成绩 20%。

评分标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
18-20 分	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好
16-17 分	节奏感强，动作完成较好，有劲力，有精神
14-15 分	独立完成品势套路，有一定的节奏，手法、步法、步型基本准确
12-13 分	能连贯独立地完成整个品势套路，有部分错误动作
12 分以下	不能独立完成品势套路，错误动作很多

5、1 个作业，。占总成绩 20%。

题目：跆拳道运动的发展概况及特点作用。

分数	评定标准
18-20	作业书写工整，知识点涵盖全面，条理清楚，分析透彻，个人观点准确且有一定的新颖性。作业字数在 1200 字以上。
16-17	作业书写工整，知识点涵盖方面较多，，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 1000 字以上。
14-15	作业书写较工整，知识点基本清晰，条理基本清楚，个人观点一般。作业字数在 800 字以上。

12-13	作业书写一般，知识点涵盖不足，条理一般，分析一般。作业字数在 600 字以上。
12 分以下	作业书写差，知识点与题目不吻合，条理不清晰。作业字数在 500 字以下。

第三学期:

1、考勤 20%

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

评分因素	评分内容与办法
出勤率	共 10 分。一次旷课扣 4 分，迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分。
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

计分办法：按公式：(10-扣分+加分) 来计算，扣分最多只扣 10 分。

2、两项身体素质考核，每项 10%，占总成绩 20%。

(1) 屈臂悬垂，测试者双手反握单杠，屈臂静止状态下开始计时，以下颌在单杠上缘保持的时间做记录。单位：秒

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	75	70	65	60	55	50	45	40	30	20
女	45	40	35	30	25	20	16	12	8	5

(2) 1 分钟跳绳，以测试时间内测试者完成跳绳的次数记录。单位：次

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	150	140	130	120	110	100	85	70	55	40
女	160	150	140	130	120	105	90	75	60	45

3、技术考核，占总成绩 20%

学生独立完成行进间左右前踢、左右下劈、左右横踢三组技术动作，每组动作左右各 8 次，根据学生完成动作的规范性、速度、力度、踢腿高度等质量情况评定成绩。

评分标准

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
18-20	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、速度、力量协调、实效性好。
16-17	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、速度、力量、协调，实效性较好。
14-15	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。
12-13	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
12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。

4、技能考核：跆拳道品势套路太极 2 章，占总成绩 20%。

评分标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
18-20 分	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好
16-17 分	节奏感强，动作完成较好，有劲力，有精神
14-15 分	独立完成品势套路，有一定的节奏，手法、步法、步型基本准确
12-13 分	能连贯独立地完成整个品势套路，有部分错误动作
12 分以下	不能独立完成品势套路，错误动作很多

5、1 次作业，占总成绩 20%

题目：制定一个适合自己的跆拳道健身计划。

分数	评定标准
18-20	作业书写工整，知识点涵盖全面，条理清楚，分析透彻，个人观点准确且有一定的新颖性。作业字数在 1200 字以上。
16-17	作业书写工整，知识点涵盖方面较多，，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 1000 字以上。
14-15	作业书写较工整，知识点基本清晰，条理基本清楚，个人观点一般。作业字数在 800 字以上。
12-13	作业书写一般，知识点涵盖不足，条理一般，分析一般。作业字数在 600 字以上。
12 分以下	作业书写差，知识点与题目不吻合，条理不清晰。作业字数在 500 字以下。

第四学期：

1、考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
出勤率	共 10 分。一次旷课扣 4 分，迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
着装	一次着装不规范扣 2 分。
课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，分

5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分

计分办法：按公式：（10-扣分+加分）来计算，扣分最多只扣 10 分。

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

2、两项身体素质考核，每项 10%，占总成绩 20%。

(1) 4X25 米折返跑，测试者从出发点发口令“跑”开始计时，以完成全部折返回到起点的时间做记录。单位：秒

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29
女	22	24	25	26	27	28	30	32	33	34

(2) 30 秒收膝两头起，按规范动作，以测试时间内测试者完成的次数记录。单位：次

分数成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男	25	22	20	18	16	14	12	10	9	8
女	20	18	16	15	14	12	10	8	7	6

3、技术考核，占总成绩 20%

学生独立完成前垫步+前腿横踢+后腿高位横踢、前垫步+前腿侧踢+后踢、左右横踢+后踢三种腿法组合技术动作，每组动作完成 3 次，根据学生完成动作的规范性、速度、力度、连贯性等质量情况评定成绩。

评分标准

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
18-20	能正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作连贯、速度、力量协调、实效性好。
16-17	能较正确、熟练地按技术规格要求完成动作。动作较连贯、速度、力量、协调，实效性较好。
14-15	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。
12-13	基本上能完成主要环节的技术动作。动作的实效性一般。
12 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。

4、技能考核：跆拳道品势套路太极 3 章，占总成绩 20%。

评分标准：

分数（等级）	技 能 评 定 标 准
18-20 分	节奏处理得当，动作准确无误，劲力充分，精神面貌良好
16-17 分	节奏感强，动作完成较好，有劲力，有精神
14-15 分	独立完成品势套路，有一定的节奏，手法、步法、步型基本准确
12-13 分	能连贯独立地完成整个品势套路，有部分错误动作
12 分以下	不能独立完成品势套路，错误动作很多

5、1 次作业，占总成绩 20%。

题目：简述现代跆拳道运动的发展趋势。

分数	评定标准
18-20	作业书写工整，知识点涵盖全面，条理清楚，分析透彻，个人观点准确且有一定的新颖性。作业字数在 1200 字以上。
16-17	作业书写工整，知识点涵盖方面较多，，条理较清楚，分析较透彻，有个人观点。作业字数在 1000 字以上。
14-15	作业书写较工整，知识点基本清晰，条理基本清楚，个人观点一般。作业字数在 800 字以上。
12-13	作业书写一般，知识点涵盖不足，条理一般，分析一般。作业字数在 600 字以上。
12 分以下	作业书写差，知识点与题目不吻合，条理不清晰。作业字数在 500 字以下。

五、教学手段与方法

1、新授课程教师多讲解技术要领要求，进行规范的技术示范，认真指导学生在学习新技术。

2、复习课程教师多指导，提出要求，辅导学生完成练习，并培养教学指导、组织教学比赛等。

3、学生多注意观摩动作，认真听技术讲解和动作分析，练习时注重技术和技能的双重掌握。

4、在教学过程中，针对不同的学生，使用不同的方法，如基础较差的采用循序渐进、区别对待等方法，基础良好和接受能力较强的采用个别辅导、重点培养等方法，提高学生的各项能力。

六、其他

(一) 参考资料

1、建议教材

《大学体育俱乐部理论与实践教程》，北京体育大学出版社，2014年第1版。

2、主要参考书

《跆拳道》. 家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. 等教育出版社 . 2010年第1版。

《跆拳道入门》，杨刚强，江苏科技出版社，2015年5月第1版

《跆拳道运动教程》.赵光圣,刘宏伟.高等教育出版社.2015 年第一版

3、课外学习资源

中国跆拳道协会官网，<http://www.taekwondo.org.cn/>互联网相关学习资料：文档、视频等

大纲执笔人： 曾祥义

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：

《武术与养生教学俱乐部--散打武术》教学大纲

课程学分：4.5 学分、专科 3 学分

学时：96 学时

适用对象：非体育专业本、专科学生

一、课程性质

本课程为通识教育必修课程，开设在第二、第三、第四学期，课程名称分别散打武术 1、2、3，三学期课程呈递进关系。总课时 96 学时，理论讲授 6 学时，考核 6 学时，实验实践 84 学时，每学期 32 学时。

二、课程目标

（一）知识

通过本课程的学习，使学生了解散打武术的历史、益处、要求与特性；将身体活动与思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育、心理健康有机的结合，了解武术散打的内涵，继承和发扬民族体育文化。

（二）能力

通过本课程学习，使学生初步掌握散打武术基础理论知识、基本技术和实战技巧、竞赛方法与赛事的组织，掌握散打的基本步法、拳法、腿法和摔法、防守技术、实战技术及竞赛规则等。具备能动手展示、能口令指挥、能简单组织教学的能力。

（三）素质

通过科学、合理的散打武术教学和锻炼过程，达到增强体质、增进健康，掌握散打运动技能，养成自觉锻炼，终身练习的习惯，培养大学生正确对待胜负的心理素质和拼搏向上的意志品质以及顽强、果断、坚毅的性格，使练习者摒弃软弱和怯懦而敢于拼搏进取。全面提高身体素质，强健体魄。

三、教学内容

（一）理论知识（6 学时 6.3%）

章节名称	主要内容	学期	学时分配
一、散打武术简介	1、散打武术的定义		
1、散打武术的定义	散打是武术运动的对抗性形式，更是武术运	2	2
2、散打武术的历史	动的最高表现形式，是武术的精髓之所在。		
3、散打武术的特点、内容	2、散打武术的历史		

现代散打运动，是以踢、打、摔、拿为主要技击内容，在比赛规则的限制下互以双方格斗技击动作作为转移的斗智、较技的对抗性体育竞赛项目。它是格斗者双方智力、体力、技术和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈对抗性。

3、散打武术的特点、内容

观赏性、对抗性、提高竞技水平、增进友谊。自由踢打、摔倒和地面擒打技术、推手、擒拿点穴、气功修练、套路训练。

1、散打武术技术训练理论

基本理论知识，学习基本功，基本技术动作阶段。此时应加强基本功训练，掌握理论知识、动作原理，特别是掌握正确的基本动作。

二、散打武术训练理论

1、散打武术技术训练理论

2、散打武术战术训练理论

3、散打武术身体素质训练理论

三、散打武术竞赛规则、裁判法

2、散打武术战术训练理论

强攻战术、先得分战术、直攻战术、佯攻战术、迂回战术、防守反击战术、制长战术。

3、散打武术身体素质训练理论

速度、力量、体力、柔韧性、反应、。灵巧、耐力等训练方法。

1、散打武术裁判法

弃权、禁击部位、得分部位、禁用方法、得分标准、犯规与罚则、胜负评定

2、散打武术运动竞赛规则

3 2

4 2

(二) 技术技能 (84 学时占 87.5%)

章节名称	主要内容	学期	学时分配
一、基本技术	1、实战拳法 冲拳、贯拳、抄拳、劈拳、弹拳、鞭拳。	2	4
1、实战拳法	2、实战步法 前滑步、后滑步；左闪步、右闪步；前进步、后退步；跳换步；盖步；单跳步；前纵步、后纵步；插步；左右环绕步；左右垫步；左右跨步；步法组合练习。		
2、实战步法	3、实战防守 拍击防守、格档防守、下压防守、上架防守、阻击防守、躲闪防守、腿法防守拍击、格臂防守、		
3、实战防守			
4、实战腿法			

章节名称	主要内容	学期	学时分配
	后仰防守。		
	4、实战腿法		
	前正蹬腿；左右侧踹腿；左右鞭腿；后蹬腿、转身后蹬腿；转身摆腿；扫腿；劈腿；勾踢腿。		
	1、进攻技术组合	4	10
	左直拳+右直拳+左手勾拳+左手勾+右手勾+右直拳。		
二、基本技术组合	2、防守技术组合		
1、进攻技术组合	左右手左右格挡，左右手下格挡防腿。		
2、防守技术组合	3、攻中有防技术组合		
3、攻中有防技术组合	左手格挡，右直拳出击。		
4、防守反击技术组合	4、防守反击技术组合		
	左手防拳，右手出击。		
	1、强攻战术、直攻战术		
	用于体强打体弱，技高战技弱。		
	2、佯攻战术、迂回战术	3	6
	多用于体弱打体强，真假虚实，迂回巧取。		
三、基本战术	3、防守反击战术、多点战术		
1、强攻战术、直攻战术	抓住反攻时机，后发制人，拳脚交加。		
2、佯攻战术、迂回战术	4、重创战术、体力战术		
3、防守反击战术、多点战术	利用比赛数秒规则保存体力，一拳取胜。		
4、重创战术、体力战术	5、突袭战术、心理战术		
5、突袭战术、心理战术	出其不意，攻其不备，相信自己，藐视对手。		
	1、有条件实战		
	2、无条件实战	3	8
四、自由实战		4	8
1、有条件实战			
2、无条件实战			
		4	6

(三) 考核 (6 学时占 6.25%)

期末考核	考核方式	学期	学时分配
技能考试	随堂考核	2	2
	随堂考核	3	2
	随堂考核	4	2

四、考核方式

（一）成绩比例构成

本课程为公共选修课程。按我校关于考试的规定，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。

考核内容、方式

本课程的成绩以出勤情况、技能测试、体能测试和期末考试综合评定，其中：平时参与占 40%：包括出勤 20%，锻炼参与 20%两部分；期末成绩占 60%：包括作业测试占 20%、技术考核占 20%、素质考核占 20%三部分。

平时成绩 40%		期末成绩 60%		
考勤 20%	技术评定 20%	作业 20%	技能考核 20%	身体素质 20%

（二）考核项目与评分标准

1、第二学期

（1）考勤 20%

评分因素	评分内容与办法
学习 出勤率	一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分
参与 着装	一次着装不规范扣 2 分。
(20 分) 课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价， 分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非常好” 10 分
	扣分最多只扣 10 分 计分办法：按公式：(10-扣分+加分) 来计算

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：实战拳法（冲拳、贯拳、抄拳）

②考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

③考核标准：

A、19-20 分：凡符合精神饱满，动作规范，内容充实，变化多样，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，动作干净利落者；

B、16-18 分：凡与要求轻微不符者；

C、13-15 分：一般不符者；

D、12 分：显著不符者；

E、12 以下：严重不符者。

(3) 作业 20%

①考核项目：作业 20%

②考核方式：武术散打的理论知识

③考核标准：

优秀（18-20 分）	良好（17-15 分）	及格（14-12 分）	不及格（12 分以下）
1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路不清晰
2.内容完整	2.内容完整	2.内容基本完整	2.内容不完整
3.格式正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确
4.布局和构图合理	4.布局欠妥	4.构图基本真确	4.安排不具体

(4) 技能考核 20%

①考核项目：格斗式结合三种腿法的练习。

②考核方式：学生单人演练，时间限定 30 秒，教师技评打分。

③考核标准：

A、19-20 分：凡符合精神饱满，动作规范，内容充实，变化多样，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，动作干净利落者；

B、16-18 分：凡与要求轻微不符者；

C、13-15 分：一般不符者；

D、12 分：显著不符者；

E、12 以下：严重不符者。

(5) 身体素质 20%

①考核项目：50 米跑，立定跳远

②考核方式：学生单人测试

③考核标准 国家学生体质健康标准(2014 年修订)是指 2014 年 7 月 18 日教育部公布的最新修订的《国家学生体质健康标准》

1、技术项目达标成绩标准：各项 10 分

项目一：男生 50 米跑单项评分表（单位：秒）

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩	6.7	6.9	7.1	8.1	9.1	9.3	9.5

女生 50 米跑单项评分表（单位：秒）

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩	7.5	7.7	8.3	9.3	10.3	10.6	10.8

项目二：立定跳远，单位：厘米

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩							
男	273	263	248	228	208	203	198
女	207	195	181	166	151	146	141

2、第三学期

(1) 考勤 20%

评分因素	评分内容与办法	
		扣分最多只
	一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分	扣 10 分
学习 出勤率	一次着装不规范扣 2 分。	
参与 着装	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价，	计分办法：按
(20 分) 课堂参与	分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非	公式：(10-扣
	常好” 10 分	分+加分) 来
		计算

(1) 出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

(2) 着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

(3) 课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

(2) 技术评定 20%

①考核项目：实战拳法（组合拳）

②考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

③考核标准:

- A、19-20 分: 凡符合精神饱满, 动作规范, 内容充实, 变化多样, 劲力充足, 用力顺达, 力点准确, 手眼身法步协调, 动作干净利落者;
- B、16-18 分: 凡与要求轻微不符者;
- C、13-15 分: 一般不符者;
- D、12 分: 显著不符者;
- E、12 以下: 严重不符者。

(3) 作业 20%

①考核项目: 作业 20%

②考核方式: 武术散打的理论知识

③考核标准:

优秀 (18-20 分)	良好 (17-15 分)	及格 (14-12 分)	不及格 (12 分以下)
1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路不清晰
2.内容完整	2.内容完整	2.内容基本完整	2.内容不完整
3.格式正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确
4.布局和构图合理	4.布局欠妥	4.构图基本真确	4.安排不具体

(4) 技能考核 20%

①考核项目: 格斗式结合三种不同腿法、六种不同步法组合、三种不同拳法的练习。

②考核方式: 学生双人对练, 时间限定 1 分钟, 教师技评打分。

③考核标准: 国家学生体质健康标准(2014 年修订)是指 2014 年 7 月 18 日教育部公布的最新修订的《国家学生体质健康标准》

- A、19-20 分: 凡符合精神饱满, 动作规范, 内容充实, 变化多样, 劲力充足, 用力顺达, 力点准确, 手眼身法步协调, 动作干净利落者;
- B、16-18 分: 凡与要求轻微不符者;
- C、13-15 分: 一般不符者;
- D、12 分: 显著不符者;
- E、12 以下: 严重不符者。

(5) 身体素质 20%

①考核项目: 引体向上, 仰卧起坐, 坐位体前屈

②考核方式: 学生单人测试

③考核标准: 国家学生体质健康标准(2014 年修订)是指 2014 年 7 月 18 日教育部公布的最新修订的《国家学生体质健康标准》

1、技术项目达标成绩标准: 各项 10 分

项目一: 引体向上(男), 单位: 个

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩							
	19	16	15	13	10	9	8

仰卧起坐（女），单位：个

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩							
	56	51	45	36	26	24	22

项目二：坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩							
男	24.9	21.3	17.7	10.7	3.7	2.7	1.7
女	25.8	22.2	19.0	12.5	6.0	5.2	4.4

3、第四学期

（1）考勤 20%

评分因素	评分内容与办法	扣分最多只
学习 出勤率	一次旷课扣 4 分。迟到、早退、病假、事假一次扣 2 分。	扣 10 分
参与 着装	一次着装不规范扣 2 分。	
参与 课堂参与	从学生在整个学期的学习态度、积极性、主动性来进行定性评价， 分 5 档加分，“差” 0 分，“一般” 4 分，较好 6 分，“好” 8 分，“非 常好” 10 分	计分办法：按 公式：（10-扣 分+加分）来 计算

（1）出勤率：旷课学生除课程扣分外，如达到 6 学时（含 6 学时），要取消该生考试资格，两次迟到、病假、事假计一次旷课。

（2）着装：学生上体育课必须着运动服，运动鞋。严禁着牛仔裤、西装、西裤、衬衣、时装背心、裙装、皮鞋等明显不适应体育活动的服装，不能带有明显悬挂的首饰上课。

（3）课堂参与：是教师在教学过程中对学生在课堂教学、课堂体育活动、课堂素质锻炼中的活跃度的综合评价。

（2）技术评定 20%

①考核项目：实战腿法

②考核方式：教师根据学生完成的动作规格给予技术评定

③考核标准：

A、19-20 分：凡符合精神饱满，动作规范，内容充实，变化多样，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步协调，动作干净利落者；

B、16-18分：凡与要求轻微不符者；

C、13-15分：一般不符者；

D、12分：显著不符者；

E、12分以下：严重不符者。

(4) 作业 20%

①考核项目：作业 20%。

②考核方式：武术散打的理论知识

③考核标准：

优秀（18-20分）	良好（17-15分）	及格（14-12分）	不及格（12分以下）
			1
1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路清晰	1.思路不清晰
2.内容完整	2.内容完整	2.内容基本完整	2.内容不完整
3.格式正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确	3.格式基本正确
4.布局和构图合理	4.布局欠妥	4.构图基本真确	4.安排不具体

(4) 技能考核 20%

①考试内容：双人实战对抗。

②考试方法：

学生双人实战对抗。时间限定1分钟，教师按散打竞赛规则和技术评判打分。

③考试标准：

A、19-20分：凡符合精神饱满，动作规范，技术合理，内容充实，战术变化多样，手眼身法步协调，动作干净利落者并结合得点情况；

B、16-18分：凡与要求轻微不符者；

C、13-15分：一般不符者；

D、12分：显著不符者；

E、12分以下：严重不符者。

(5) 身体素质 20%

①考核项目：引体向上（男），仰卧起坐（女），立定跳远。

②考核方式：学生单人测试

③考核标准

1、技术项目达标成绩标准：各项 10 分

项目一：引体向上（男），单位：个

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩	19	16	15	13	10	9	8

仰卧起坐（女），单位：个

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩	56	51	45	36	26	24	22

项目二：立定跳远，单位：厘米

分数	10	9	8	7	6	5	4
成绩							
男	273	263	248	228	208	203	198
女	207	195	181	166	151	146	141

五、教学手段与方法

（一）教学方法

1、讲解法

用带有启发性的语言向学生说明动作名称、要领和方法，使学生获得知识，了解动作的要领和方法，促使学生进行思维，培养学生认识事物、分析问题和解决问题的能力。但用讲解法教学时需要讲解目的明确、内容正确，要抓住教材的关键，简明扼要地进行讲解。讲解要符合班级学生实际，启发学生思维，教师讲的深浅、语言的运用都要符合学生的实际。同时还要注意时机和形式。

2、示范法

通过具体动作范例，让学生直接感知所要学习的动作结构、顺序和要领，直观的建立正确的动作概念，激发学生学习的兴趣，调动学生学习的积极性。但运用示范法要有明确的目的，注意示范的位置和方向，示范要正确，且示范与讲解相结合，与学生练习相结合。除了亲自做示范之外，也可由动作掌握较好的学生做示范，这样可以起到与教师示范的相同作用，还能增强学生学习的信心。如果有条件，还应利用直观教具(如照片、画片等)进行教学。但使用时要防止学生注意力的转移，或流于形式。

（二）教学手段

1、多媒体的运用

适当的根据教学内容和学生的需要，精心设计一些多媒体课件可以丰富学生的视野。一个完整的技术动作包括几个连续技术环节，如果单凭教师的示范，由于速度快，往往是在瞬间完成，学生看得不清楚，这就影响学生掌握动作的准确性及快慢程度。采用多媒体技术进行教学，学生看得清、学得快、记得牢、把握得准确。这个课件可以是有关技能学习的，或者是体育常识方面的，也可以是体育欣赏方面的，那具有代表性的画面、优美的艺术造型、简明的文字显示加上生动的语言解说总能给学生以深深的触动。

2、视觉的刺激

除了丰富学生的体育基本知识，提高技术、技能外，还要对学生进行竞争意识教育。比

如，在室内课时，收看体育健儿在奥运会赛场上夺冠、国旗升起时的动人场景，教师及时通过语言激励学生，让学生知道只有拼搏、努力才有提高。图片是最直接的视觉刺激，它具有逼真、形象、美观、新颖等特点，多变的图片不断地给学生全新的感受，刺激学生活动的欲望。

六、其他

(一) 作业

(二) 参考资料

1、建议教材

《大学体育俱乐部理论与实践教程》作者：宋海滨，北京体育大学出版社

2、主要参考书

1、《散打入门教程》作者：陈超，北京体育大学出版社；

2、《武术》作者：全国体育学院武术教材小组，人民体育出版社；3、《中国武术概论》作者：温力，人民体育出版社；

4、《中国武术史》作者：国家体委武术研究院，人民体育出版社；

5、《现代散打技法》作者：王智慧，人民体育出版社；

6、《无限制泰拳》作者：朱建华，北京体育大学出版社。

7、《散打运动训练理论与实践》作者：叶伟，人民体育出版社；

8、《武术散打裁判必读》作者：李士英，北京体育大学出版社；

3、课外学习资源：互联网相关学习资料：文档、视频等。

中国散打网 <http://www.hz-earl.com/>

大纲执笔人：石曼曼

负责人审核签字：

教学院领导签字审核：

修订时间：