

目 录

普修课

《大学体育(1)(2)》	1
--------------------	---

专项课

《足球》	7
《篮球》	14
《女子篮球》	21
《排球》	29
《乒乓球》	35
《散打》	41
《初级剑术》	48
《跆拳道》	54
《轮滑》	60
《柔道》	65

通识教育选修课

《篮球》	73
《武术—初级剑术》	77
《形体》	81
《形体—健美操》	85
《健美》	90
《乒乓球》	94
《网球》	98
《足球》	101
《摄影》	105
《拳击》	109
《排球》	111
《体育保健》	115
《跆拳道》	119
《羽毛球》	122
《武术—太极拳》	125

普 修 课

《大学体育(1)(2)》

课程编号	1BL10001-2	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	大学体育(1)(2)	英文名称	Physical Education(1)(2)
课程类别	必修	适用专业	一年级所有专业
执 笔 人	勇 刚 徐 涛	审 核 人	张世忠
先修课程	无		

一、本课程的性质和目的

通过体育教学，完成高校体育的目的任务。使学生明确体育锻炼的目的、意义和作用，学会和掌握锻炼身体的基本知识、技术和技能，培养勇敢、顽强、坚毅、果断等良好的意志品质，进行集体主义、爱国主义思想教育，促进学生身心的健康成长。

Physical education is aimed at completing the task of college physical education, enabling students to realize the purpose, meaning and function of physical exercise and to learn and master the basic knowledge, skill and technique of physical training, cultivating students' virtues, such as courage, perseverance, and determination, and carrying out collectivism and patriotism education to promote students' physical and mental health.

二、本课程的教学内容和要求

(一) 第一学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 我国体育发展概况
- 2) 高校体育的目的任务
- 3) 体育课堂常规及要求

2. 实践部分：

- 1) 短跑
- 2) 中长跑
- 3) 民族传统体育：空竹、踢毽、跳绳、推铁环。
- 4) 球类运动：足球、篮球、排球、软排。

3. 素质部分：耐力练习、速度练习、协调练习

(二) 基本要求：通过学习能够了解短跑及中长跑运动的特点、锻炼价值，初步掌握短跑及中长跑运动的基本技术。

(三) 第二学期教学内容：

1. 理论部分：
 - 1) 现代社会发展对人的要求
 - 2) 体育锻炼与身体健康
 - 3) 体育课堂常规要求

2. 实践部分：
 - 1) 初级长拳第三路
 - 2) 民族传统体育：空竹、踢毽、跳绳、推铁环。
 - 3) 球类运动：足球、篮球、排球、软排。

3. 素质部分：灵活练习、柔韧练习。

(四) 基本要求：通过学习能够了解锻炼的价值，初步掌握初级长拳第三路的基本套路。

三、实践环节的安排和基本要求

1. 理论讲授：(4 学时)

通过理论讲授，使学生了解和掌握体育锻炼的基本知识、原理及方法，了解体育运动对人体的积极作用，培养学生正确的体育意识。

2. 技术实践：(54 学时)

通过运动实践，体会短跑及中长跑运动的正确技术，享受民族传统体育运动的乐趣，达到锻炼身心的目的。

3. 素质锻炼及测试(6 学时)

通过健康标准测试获取学生身体形态、机能等信息，并对获取的信息进行分析。

四、课程考核与评分标准

序号	考核内容	评分标准	分值
1	(一) 田径	男女 50 米、男子 1000 米、女子 800 米考试标准按大学生体质健康标准。	
2	(二) 抖空竹 (100 分)	姿势正确、舒展、协调、抖出声音开始持续响 1 分钟以上	100 分
		姿势基本正确、抖出声音开始持续响 0.5 分钟至 1 分钟	80 分
		能抖出声音持续响 0.5 分钟	60 分
		能使空竹较稳定的旋转，无法出声	50 分
		动作不协调，基本动作无法完成	30 分
3	(三) 单人跳绳 (100 分)	120 个以上/分钟	100 分
		80—120 个/分钟	80 分
		60—80 个/分钟	60 分
		40—60 个/分钟	50 分
		40 个以下/分钟	30 分
4	(四) 踢毽子 (100 分)	40 个以上/次	100 分
		30 个—40 个/次	80 分

序号	考核内容	评分标准	分值
		20个—30个/次	60分
		10个—20个/次	50分
		10个以下/次	30分
5	(五) 推铁环(100分) 从起环开始沿300米跑道走或跑两圈	中途环不倒到达终点	100分
		中途环倒地1—2次到达终点	80分
		中途环倒地3—4次到达终点	60分
		中途环倒地5—6次到达终点	50分
		中途环倒地6次以上到达终点	30分
6	(六) 足、篮、排球内容, 参照相应专项课教学大纲。		
7	(七) 初级长拳第三路	全套动作连贯, 动作准确, 精神劲力好, 无明显失误	100分
		全套动作基本连贯, 动作基本准确, 难度动作有失误	80分
		基本能够完成全套动作, 动作准确, 难度和个别动作有明显失误	70分
		全套动作掌握不熟悉, 有遗忘, 但动作基本能够完成	60分
		无法完成全套动作, 且经重做也无法完成	60分以下
8	(八) 学年总评分	平时成绩, 20%; 理论成绩, 20%; 实践成绩, 70%(包括: 1) 1000米/800米, 10%; 2) 50米, 10%; 民族传统体育项目四选二(每项10%), 20%; 4) 初级长拳三路, 30%)	

五、教学组织措施与要求

根据教学内容的特点, 可采用不同的教学方法, 科学合理的教学手段, 使学生掌握各项技术。

学生考勤的统一规定:

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生, 取消考试资格;
2. 学生无故不上课1/10以上(含1/10)者, 总评成绩为不及格(59分);
3. 1~4年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试;
4. 因某种疾病不能上体育课的学生, 需向有关部门提出申请并提交相关证明, 及时办理免体手续, 否则成绩为零分。
5. 学生因各种原因不能参加考试, 应申请缓考, 按学校有关规定办理缓考手续。

六、本课程与其他课程的联系

为大学体育专项课和体育专项选修课打下良好基础, 为二、三年级体育课做好准备。

七、教材与主要参考书

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. 《田径》体育学院普修通用教材 | 人民体育出版社 |
| 2. 《理论教程》全国普通高等学校体育教材 | 大连理工大学出版社 |
| 3. 《学校体育理论与研究》 | 北京体育大学出版社 |
| 4. 《武术》体育学院普修通用教材 | 人民体育出版社 |

八、大学体育普修课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

周次	教 学 内 容
1	理论： 一、我国体育发展概况 二、高校体育的目的任务 三、体育课堂常规及要求
2	一、快速跑（专门练习） 二、民族传统体育项目及球类
3	一、快速跑（途中跑，中速） 二、民族传统体育项目及球类
4	一、快速跑（途中跑，加速） 二、民族传统体育项目及球类
5	一、快速跑（蹲距式起跑） 二、民族传统体育项目及球类
6	一、快速跑（冲刺跑） 二、民族传统体育项目及球类
7	一、快速跑（全程） 二、民族传统体育项目及球类
8	一、快速跑（测试） 二、民族传统体育项目及球类
9	一、耐久跑（专门练习） 二、民族传统体育项目及球类
10	一、耐久跑（定时跑 8'—10'） 二、民族传统体育项目及球类
11	一、耐久跑（重复跑） 二、民族传统体育项目及球类
12	一、耐久跑（弯道跑） 二、民族传统体育项目及球类
13	一、耐久跑（站立式起跑） 二、民族传统体育项目及球类
14	一、耐久跑（全程 800m—1000m） 二、民族传统体育项目及球类

周次	教 学 内 容
15	一、耐久跑（测试） 二、民族传统体育项目及球类
16	理论考试
备注	一、民族传统体育及球类内容的选择为避免场地器材的冲突，任课教师可自选。 二、民族传统体育项目包括：空竹、踢毽、跳绳、推铁环。

（第二学期）

周次	教 学 内 容
1	理论 一、现代社会发展对人的要求 二、体育锻炼与身体健康 三、体育课堂常规要求
2	一、学习初级长拳第三路第一段前半段 二、球类及民族传统体育项目
3	一、学习初级长拳第三路第一段后半段 二、球类及民族传统体育项目
4	一、复习初级长拳第三路第一段 二、球类及民族传统体育项目
5	一、学习初级长拳第三路第二段前半段 二、球类及民族传统体育项目
6	一、学习初级长拳第三路第二段后半段 二、球类及民族传统体育项目
7	一、复习初级长拳第三路第一至二段 二、球类及民族传统体育项目
8	一、学习初级长拳第三路第三段前半段 二、球类及民族传统体育项目
9	一、学习初级长拳第三路第三段后半段 二、球类及民族传统体育项目 三、达标考核
10	一、复习初级长拳第三路第一至三段 二、球类及民族传统体育项目 三、达标考核
11	一、学习初级长拳第三路第四段前半段 二、球类及民族传统体育项目 三、达标考核
12	一、学习初级长拳第三路第四段后半段 二、球类及民族传统体育项目 三、达标考核

周次	教 学 内 容
13	一、复习初级长拳第三路第一至四段 二、球类及民族传统体育项目 三、达标考核
14	一、复习提高初级长拳第三路全套动作 二、球类及民族传统体育项目 三、达标考核
15	一、初级长拳第三路考试 二、球类及民族传统体育项目 三、达标考核
16	理论考试

专项课

《足球》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	大学体育—足球	英文名称	Physical Education—Football
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业学生
执 笔 人	徐 涛	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

足球是以身体练习为主要手段,向学生传授基本的足球运动技术和基本的体育健康理论知识,达到增强体质、增进健康和提高体育素养、促进身心和谐发展的目的。在培养学生团结协作、塑造勇敢顽强的意志品质方面具有良好的作用。

Football course is aimed at, by means of physical exercises, teaching students the basic football skills and basic theoretical knowledge of physical health, enhancing physical fitness, improving health and physical quality, and promoting both physically and mentally harmonious development. It plays a good role in the cultivation of virtues of unity and cooperation and shaping brave and persistent quality.

二、本课程的教学内容和要求

(一) 第一学期教学内容:

1. 理论部分:
 - 1) 介绍足球发展起源及上课内容、意义
 - 2) 学习足球规则与裁判法
2. 实践部分:
 - 1) 球性练习: 颠球、运球
 - 2) 基本技术练习: 脚内侧踢、停定位球、地滚球技术, 脚内侧踢空中球、反弹球技术, 行进间脚内侧踢、停球与传接球, 脚背正面踢、停定位球与地滚球, 掷界外球、胸部停球, 头顶球技术, 脚背外侧运球技术
- 3) 教学比赛
3. 素质部分:
 - 1) 专项素质: 柔韧练习, 灵敏练习, 耐力练习
 - 2) 一般素质: 力量练习, 速度练习

(二) 基本要求

1. 能对足球运动的认识更加深入，进一步提高对足球的兴趣，了解足球课的教学、考试内容；

2. 初步掌握各项足球基本技术，熟悉相关规则以及裁判法基本内容；
3. 练习时，严肃认真，运用所学技术，打好教学比赛。

(三) 第二学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 体育锻炼与身体健康
- 2) 学习足球规则与裁判法
- 3) 现代足球发展主要趋势
- 4) 足球战术学习

2. 实践部分：

1) 基本技术练习：脚背内侧踢定位球、地滚球技术，脚背内侧踢高远球技术，脚背外侧踢定位球、地滚球技术，1对1过人及假动作，身体掩护及合理冲撞；

2) 教学比赛

3. 素质部分：

- 1) 专项素质：柔韧练习，灵敏练习，耐力练习
- 2) 一般素质：力量练习，速度练习

(四) 基本要求

1. 加深对足球运动的了解和喜爱，进一步提高对足球的兴趣；
2. 通过战术学习提高学生战术意识，熟悉相关规则以及裁判法基本内容；
3. 练习时，严肃认真，运用所学技术，打好教学比赛。

三、实践环节的安排和基本要求

理论讲授（4学时）

技术实践（54学时）

素质锻炼及测试（6学时）

四、课程考核与评分标准

第一学期：

(一) 考核内容：(1) 颠球；(2) 足球基本技术考核—射门

(二) 评分标准

(1) 颠球评分标准

颠球评分标准	
个数	得分
>28	10

颠球评分标准	
个数	得分
23-27	9
19-22	8
15-18	7
13-14	6
10-12	5
8-9	4
<6	3

(2) 射门评分标准

射门评分标准	
个数	得分
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3

第二学期

(一) 考核内容：考核 25 米吊准

(二) 评分标准

吊准评分标准	
个数	得分
5	10
4	9
	8
3	7
	6

吊 准 评 分 标 准	
个 数	得 分
2	5
	4
	3

学年总评分：

平时成绩：20%

理论成绩：10%

实践成绩：70%

五、教学组织措施要求

1. 教学过程中，教师以身作则，教书育人
2. 合理组织教学，合理安排课程内容
3. 注重课外练习，使课外、课内有机结合，培养学生自学锻炼能力
4. 认真备课，编写教案
5. 加强预防措施，防止伤害事故
6. 出勤要求：
 - 迟到、早退 1 次扣 1 分；
 - 病、事假 1 次扣 2 分；
 - 旷课一次扣 3 分；
 - 无故不上课 1/10 学时成绩为不及格；
 - 缺课 1/3 以上无成绩。
7. 1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；
8. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。
9. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续。

六、本课程与其他课程的联系

为学生今后学习其他体育课程打下良好的基础，做好准备。

七、使用教材及参考书

- | | |
|--------------------|-----------|
| 体育学院普修通用教材《足球》 | 人民体育出版社 |
| 全国普通高等学校体育教材《理论教程》 | 大连理工大学出版社 |
| 《全国体育理论与研究》 | 北京体育大学出版社 |

八、《足球》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

序号	教 学 内 容
1	足球理论： 一、介绍足球发展起源及上课内容、意义 二、课堂常规与要求
2	一、学习球性练习—颠球 二、学习脚内侧踢、停定位球、地滚球技术
3	一、球性练习 二、复习脚内侧踢停定位球、地滚球，学习脚内侧踢空中球、反弹球技术
4	一、球性练习 二、学习脚内侧踢、停空中球和反弹球 三、学习脚内侧运球技术
5	一、复习脚内侧踢球、运球技术 二、行进间脚内侧踢、停球与传接球 三、素质练习
6	一、球性练习：颠球、运球 二、学习脚背正面踢、停定位球与地滚球 三、学习脚背正面运球技术
7	一、球性练习：颠球、运球 二、学习脚背正面踢、停定位球、地滚球；复习脚背正面运球 三、学习脚背正面踢空中球、反弹球
8	一、球性练习：颠球、运球 二、学习脚背外侧接球；复习脚背正面踢球，进一步提高准确性；介绍脚背正面倒勾球
9	一、巩固脚背正面踢球技术，有正确性与力量；复习脚背外侧接球技术 二、学习掷界外球、胸部停球；熟悉界外球相关规则 三、素质练习
10	一、巩固掷界外球方法，加深相关规则了解，复习胸部停球技术 二、学习头顶球技术
11	一、巩固头顶球技术 二、学习脚外侧运球技术
12	一、复习脚背外侧运球技术 二、国家体质健康标准测试 三、教学比赛
13	一、颠球考核 二、教学比赛
14	一、射门考核 二、健康标准、颠球补测

序号	教 学 内 容
	三、教学比赛
15	一、考试内容补测 二、教学比赛
16	理论考试

(第二学期)

序号	教 学 内 容
1	一、介绍本学期授课内容与任务 二、课堂常规与要求
2	一、学习脚背内侧踢定位球、地滚球 二、复习各部位运球技术
3	一、复习背内侧踢定位球、地滚球技术；学习空中、反弹球技术，提高行进间踢球能力 二、裁判法学习一任意球与界外球
4	一、学习脚背内侧踢高远球技术，提高行进间脚背内侧踢球能力 二、复习胸部停球与脚背正面停高球技术
5	一、复习脚背内侧踢各种球，深入巩固脚背内侧打远、打准能力 二、战术学习一防守原则 三、教学比赛
6	一、学习脚背外侧踢定位球、地滚球 二、裁判法学习一越位 三、战术学习一守门员与后卫之间的协调
7	一、复习脚背外侧踢球技术 二、裁判法学习一犯规与不当行为 三、教学比赛
8	一、1对1过人及假动作 二、裁判法学习一犯规与不当行为(2) 三、教学比赛
9	一、1对1过人及假动作 二、裁判法学习一犯规与不当行为(3) 三、教学比赛
10	一、1对1过人及假动作 二、裁判法学习一任意球 三、教学比赛
11	一、身体掩护及合理冲撞 二、足球战术教学 三、教学比赛
12	一、战术教学一局部配合 二、国家体质健康标准测试 三、教学比赛

序号	教 学 内 容
13	一、吊准考核 二、国家体质健康标准测试 三、教学比赛
14	一、足球基本技术考核（补测） 二、国家体质健康标准测试（补测） 三、教学比赛考核
15	一、补测 二、教学比赛考核
16	理论考试

《篮球》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	篮球	英文名称	Basketball
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业学生
执 笔 人	王 睿 勇 刚	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质、和目的：

篮球运动是集跑、跳、投于一身的集体对抗性项目。经常从事篮球运动，可以有效地促进身体素质的全面发展，有利于心肺功能的改善与提高。通过学习与运动实践，体验勇敢、顽强、竞争、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。

通过篮球课程的学习和实践使学生达到：掌握篮球基本知识、基本技术和基本技能，了解战术基本配合及一般整体攻防战术基本理论，并能运用简单的配合进行比赛，同时进行新规则和裁判法的学习。寓练于乐，达到增进健康的目的，为终生体育锻炼打下坚实的基础。

Basketball is a competitive and collective sport, which is a mixture of running, jumping and throwing. Engaging in basketball often can effectively promote the overall development of physical quality and improve the cardiopulmonary function of the players. Through learning and practice, students can experience courage, persistence, competition, hard working, and good team-working style.

Through the basketball course, students will be able to master the basic knowledge, techniques and skills, learn the basic tactics of cooperation and rudimentary theories of overall offensive and defensive tactics, use the simple cooperation skill, and at the same time, study new rules and judgement standards. The course is a combination of practice and joy, and will improve the student's health quality and lay a solid foundation for lifelong physical exercise.

二、本课程的教学内容和要求：

（一）第一学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 篮球运动发展概况
- 2) 简介篮球规则及裁判法

2. 实践部分：

- 1) 准备姿势。
- 2) 脚步移动：起动、急停、滑步、变速跑、变向跑、转身。
- 3) 传接球：原地传接球、行进间传接球。

- 4) 运球：原地运球技术、行进间运球技术。
- 5) 投篮：原地单肩上投篮、行进间单肩上投篮。
- 6) 持球突破：交叉步持球突破、同侧步持球突破
- 7) 基础配合：进攻基础配合及防守基础配合

3. 素质部分：专项素质：有氧耐力练习（1000米计时跑、折返跑）、上下肢力量练习（俯卧撑、立卧撑、收腹跳、蛙跳、单脚跳）、速度素质练习（50米加速跑）

（二）基本要求：通过学习能够了解篮球运动的特点，初步掌握篮球运动的基本技术，并在比赛中合理运用。在素质练习中，要按照要求完成每一项练习，不断提高各项身体素质。

（三）第二学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 篮球规则及裁判发
- 2) 篮球技战术分析

2. 实践部分：

- 1) 复习基本技术：准备姿势、运球、传接球、投篮。
- 2) 学习个人防守技术：防传球、防突破、防投篮、防运球、补防、换防、夹击、挤过、穿过、绕过。

3) 学习进攻和防守基础配合：传切配合、突分配合、掩护配合、

4) 介绍进攻及防守战术：1-3-1 进攻、2-1-2 区域联防、3-2 联防、2-3 联防

3. 素质部分：专项素质：有氧耐力练习（1000米计时跑、折返跑）、上下肢力量练习（俯卧撑、立卧撑、收腹跳、蛙跳、单脚跳）、速度素质练习（50米加速跑）

（四）基本要求：进一步学习和掌握篮球基本技术，提高身体素质，了解篮球进攻和防守战术安排，掌握简单的基础配合。

三、实践环节的安排和基本要求

（一）理论讲授：（4学时）

通过理论讲授，使学生了解和掌握篮球的基本知识、原理及方法，了解篮球运动对人体的积极作用，培养学生正确的体育意识。

（二）技术实践：（54学时）

通过运动实践，体会篮球正确的技术，享受篮球的运动乐趣；掌握篮球的步法、姿态、组合及套路动作；达到锻炼身心的目的。

（三）素质锻炼及测试（6学时）

通过健康标准测试获取学生身体形态、机能等信息，并对获取的信息进行分析。

四、课程考核与评分标准：

（一）第一学期：

1. 考核内容：

- 1) 投篮:
- 2) 全场折返运球上篮

2. 评分标准: 投篮评分标准: 考试者站在罚球线上进行原地定点投篮, 共投 10 次, 以进球数来计分。

评分标准:

进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

技评标准:

7—10 分	动作协调、规范。
4—6 分	能完成动作, 比较规范。
3—1 分	没有违例现象。

全场折返运球上篮评分标准: 考试者从底线开始运球, 进行行进间投篮, 共投 4 次。以用时长短来计分。

评分标准:

时间 (秒)	25	26—30	31—35	36—40	41—45	46—50	51—55	56—60
得分	15	14	13	12	11	10	9	8

评分标准:

7—10 分	动作协调、规范。
4—6 分	能完成动作, 比较规范。
3—1 分	没有违例现象。

(二) 第二学期:

1. 考核内容:

- 1) 五点投篮
- 2) 半场折返运球上篮:

2. 评分标准:

五点投篮: 考试者站在篮筐两侧 0 度、45 度及罚球线上进行原地投篮, 每点投篮两次, 共投 10 次。以进球多少来计分。

评分标准:

进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

技评标准:

7—10 分	动作协调、规范。
4—6 分	能完成动作, 比较规范。
3—1 分	没有违例现象。

2) 行进间运球上篮：考试者从中线及边线交接处开始运球，进行半场折返运球投篮，共投4次。以进球数及用时长短来计分。

评分标准：

时间（秒）	30	31—35	36—40	41—45	46—50	51—55	56—60	61—65
得分	15	14	13	12	11	10	9	8

评分标准：

7—10分	动作协调、规范。
4—6分	能完成动作，比较规范。
3—1分	没有违例现象。

(三) 学年总评分：

1. 平时成绩：20%
2. 理论成绩：10%
3. 实践成绩：70%

五、教学组织措施与要求：

根据教学内容的特点，可采用不同的教学方法，科学合理的教学手段，使学生掌握各项技术。

学生考勤的统一规定：

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
2. 学生无故不上课1/10以上（含1/10）者，总评成绩为不及格（59分）；
3. 1~4年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；
4. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。
5. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续。

六、本课程与其他课程的联系：

本专项课的先修课程是一年级体育基础课。

七、教材与主要参考书：

1. 《篮球》，体育院校专修通用教材，人民体育出版社
2. 《篮球规则》，光明日报出版社
3. 《理论教程》，全国普通高等学校体育教材，大连理工大学出版社
4. 《中国青少年篮球训练大纲》
5. 《体育运动心理学》

八、《篮球》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

周次	教 学 内 容	备注
1	选项教学分班 介绍学期任务、教学内容、考核内容 篮球基本水平测试 素质练习	
2	简介教学计划及考核内容 学习准备姿势、进攻脚步移动 学习原地及行进间运球技术 学习原地单手肩上投篮技术	
3	复习准备姿势、进攻脚步移动 学习防守脚步移动技术 学习原地双手胸前传接球技术 学习行进间单手肩上投篮技术	
4	巩固原地运球及传接球技术 学习行进间双手胸前传接球技术 复习行进间单手肩上投篮技术 素质练习	
5	复习行进间双手胸前传接球及单手肩上投篮技术 学习体前变向运球、学习徒手一攻一防 学习运球急停急起	
6	行进间单手肩上投篮技术 复习原地单手肩上投篮技术 学习交叉步持球突破 教学比赛	
7	复习行进间单手肩上投篮技术 复习交叉步持球突破 学习同侧步持球突破技术，素质练习	
8	复习交叉步持球突破及同侧步持球突破 学习跳投技术，教学比赛	
9	进一步提高有球一攻一防技术 复习跳投技术 复习行进间单手肩上投篮技术 教学比赛	
10	复习行进间单手肩上投篮技术 学习接球急停跳起投篮 教学比赛 素质练习	
11	复习行进间传接球上篮技术 学习运球急停跳起投篮	

周次	教 学 内 容	备注
	教学比赛	
12	复习跳起投篮技术 复习考试内容：投篮、全场折返运球上篮 教学比赛	
13	复习考试内容：投篮、全场折返运球上篮 考核：投篮 教学比赛	
14	复习考试内容：全场折返运球上篮 考核：全场折返运球上篮 教学比赛	
15	补测 教学比赛	
16	理论考试	

（第二学期）

周次	教 学 内 容	备注
1	1. 讲述本学期教学内容及考试安排 2. 复习投篮及行进间单手肩上投篮技术 3. 教学比赛 4. 素质练习	
2	复习脚步移动技术 复习行进间传接球上篮技术 复习有球一攻一防练习 教学比赛	
3	行进间单手肩上投篮练习 学习传切配合 教学比赛	
4	复习传切配合 学习突分配合 教学比赛 素质练习	
5	运球练习：变向运球、运球转身、背后运球 复习传切配合及突分配合 学习防守有球队员：防投篮、防运球 教学比赛	
6	行进间传接球练习：四角传球 复习行进间单手肩上投篮 学习防守有球队员：防传球、防突破 教学比赛	
7	传接球练习：四角传球 复习原地单手肩上投篮技术	

周次	教 学 内 容	备注
	介绍抢篮板球技术 教学比赛：介绍半场扩大人盯人防守	
8	行进间传接球练习：“8”字围绕传球 抢防守篮板球快攻技术 教学比赛	
9	复习“8”字围绕传球 介绍 2-1-2 区域联防配合 教学比赛	
10	复习行进间单手肩上投篮 介绍 1-3-1 进攻配合 教学比赛：复习进攻及防守战术配合	
11	复习原地及行进间投篮技术 教学比赛：复习进攻及防守战术配合 素质练习	
12	复习原地及行进间单手肩上投篮技术 教学比赛：复习进攻及防守战术配合 教学比赛	
13	复习考试内容：五点投篮 五点投篮考核 教学比赛	
14	1. 复习考试内容：五点投篮 2. 半场折返运球 3. 教学比赛	
15	补测 教学比赛	
16	理论考试	

《女子篮球》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	女子篮球	英文名称	Women Basketball
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业女学生
执 笔 人	刘守君 骆艳斌	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

女子篮球课程是普通高等学校公共体育课选项课之一，是大学体育课课程的重要组成部分。篮球运动具有对抗性、集体性、多变性、激烈性、综合性等，而且富有健身性、娱乐性、艺术性、趣味性。通过学习篮球可以体验强者间的对抗与拼斗，能显示生命的活力，激烈人们树立勇猛、顽强、拼搏、竞争、机智、合作的进取精神，培养个人良好的配合意识和团队作风以及克服困难、自强不息、夺取胜利的信念。本课程主要学习篮球基本知识、基本技术、基本战术、基本规则和裁判法，侧重实战教学，使参与者全身心的投入到练习中来，不仅能够强身健体，还可以使人的个性、潜能和创造力得到充分展示。

Women basketball course is one of the optional courses of Public Physical Education in colleges and universities. It is an important part of college physical education courses. Basketball sport is antagonistic, collective, flexible, intensive, and comprehensive, and it is full of vitality to stimulate students' enterprising spirit of bravery, fortitude, competition, tact, cooperation, team style, will of overcoming difficulty, and lifelong self-improvement. The purpose of this course is to teach the basic knowledge, skills, tactics, rules and judgment standards of basketball, emphasizing on practical teaching, and enabling the participants to devote to the practice which not only benefits physical fitness, but also enables students to fully show their personality, potential and creation.

二、本课程的教学内容和要求

（一）第一学期教学内容：

1. 理论部分：

1) 篮球运动的起源与发展及其锻炼身体的价值；篮球运动常见的身体伤害，以及预防、保护和自救措施；

2) 篮球运动基本规则及裁判法

2. 实践部分：

1) 基本姿势、持球手型、手腕基本功；

2) 脚步动作:各种滑步、平滑步、后撤步、上步、交叉步、原地跨步转体；

3) 运球:高运球、低运球、侧身运球、变向运球、行进间运球技术、

4) 投篮:单手肩上投篮技术、行进间运球投篮技术;

5) 传接球:双手胸前传接球技术、各种单手传接球技术;

3. 素质部分:

1) 发展速度身体素质

2) 发展耐力身体素质

(二) 基本要求

以篮球基本技术和综合性身体能力教学为主,培养学生对篮球运动的兴趣和爱好,使学生掌握篮球运动的基本知识、基本技术、基本战术和主要规则,具备一定的竞赛能力。

(三) 第二学期教学内容:

1. 理论部分:

1) 防守技术理论:①个人防守的基本原则;②联防防守战术;③人盯人防守战术。

2) 进攻技术理论:①传切配合、掩护配合;②快攻战术。

2. 实践部分:

1) 脚步动作:变向摆脱移动技术

2) 突破:运球起动急停、持球交叉步突破、运球变向突破;

3) 个人防守技术:人盯人防守战术、联防防守战术

4) 快攻:个人运球快攻、传接球快攻;

5) 基本战术:传切配合、掩护配合;

6) 抢篮板球技术

3. 素质部分:

1) 速度耐力身体素质

2) 力量与柔韧身体素质

(四) 基本要求

提高学生各种技术的运用能力和个人攻防能力,发展专项素质。发展学生速度,弹跳,耐力和力量等身体素质,全面身体练习与专项身体练习相结合,并使学生掌握科学锻炼身体方法和手段。

培养学生高尚的思想品质、体育道德,以及优秀的心理素质。在严格教学管理的同时,引导学生参与教学活动的主动性、积极性、活跃性。

三、实践环节的安排和基本要求

1. 理论讲授:(4学时)

2. 技术实践:(54学时)

3. 素质锻炼及测试:(6学时)

四、课程考核与评分标准：

(一) 第一学期：

1. 考核内容：

1) 运球折返跑

运球过程：本方底线→本方罚球线→本方底线→中线→对方底线→对方罚球线→对方底线→本方底线。根据运球的速度计时和技术质量评定成绩。

2) 原地单手肩上投篮

由底线至罚球线 5 米处划一横线，站在线后在 60 秒内连续投篮，根据投中次数和技术质量评定成绩。对学生投篮前的附加动作不作任何限制，但投中次数必须以完成单手肩上投篮技术动作为基础。

2. 评分标准

1) 运球折返跑（15%）

运球的速度评分（10 分）

时 间	45~46 秒	43~44 秒	41~42 秒	40 秒内
分 值	4-5 分	6-7 分	8-9 分	10 分

技术质量评分（5 分）

技术质量	运球行进过程不规范、不协调，急停、转向、起动不灵活。	动作过程比较协调合理，速率一般。	动作规范协调，急停、转向、起动速率快，运球技术较好。
分 值	1-2 分	3-4 分	5 分

2) 原地单手肩上投篮（15%）

投中次数评分（10 分）

投中次数(个)	1	2	3	4	5	6	7	8 个以上
分 值	2 分	4 分	5 分	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分

技术质量评分（5 分）

技术质量	基本完成投篮动作，动作过程不规范、不协调。	基本完成投篮动作，但动作过程或投篮手型不太规范。	投篮动作规范协调，投篮手型较好。
分 值	1-2 分	3-4 分	5 分

(二) 第二学期：

1. 考核内容：

1) 原地五点定位投篮

方法：考试者站在投球点上进行原地投篮：每点投 2 次共 10 次。五点为 0 度点 2 个，45 度点 2 个，罚球线 1 个，共计 5 点，距球篮 3m 处。

2) 全场行进间折返投篮

2. 评分标准

1) 原地五点定位投篮 (20%)

投中次数	1	2	3	4	5	6	7	8个以上
分值	6	8	10	12	14	16	18	20

2) 全场行进间折返投篮 (20%)

运球的速度评分 (15分)

时间	60''以下	56~60''	51~55''	46~50''	41~45''	36~40''	35''以下
分值	4	6	8	10	12	14	15

技术质量评分 (5分)

技术质量	基本完成运球跑投篮动作。整个动作过程不规范、不协调,运球及上篮的技术质量较差。	基本完成全部技术动作。但整个动作过程质量一般,动作速率较慢,技术动作的某些环节不够规范。	完成技术动作规范协调,速率快,动作过程连贯,上篮时有明显的腾空感,上篮手型较好。
分值	1-2分	3-4分	5分

(三) 学年总评分:

1. 平时成绩: 20%
2. 理论成绩: 10%
3. 实践成绩: 70%

五、教学组织措施与要求

1. 在教学过程中,教师以身作则、教书育人。
2. 科学设计教学过程,合理组织教学,科学合理的安排课程内容。
3. 注重课外练习,使课外、课内有机结合,培养学生自学锻炼的能力,采取多种形式吸引学生锻炼的积极性

4. 认真细致备课,编写教案,明确教学目的和任务。

5. 加强预防措施,防止伤害事故。

学生考勤的统一规定:

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生,取消考试资格;
2. 学生无故不上课 1 / 10 以上 (含 1 / 10) 者,总评成绩为不及格 (59 分);
3. 1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试;
4. 因某种疾病不能上体育课的学生,需向有关部门提出申请并提交相关证明,及时办理免体手续,否则成绩为零分。
5. 学生因各种原因不能参加考试,应申请缓考,按学校有关规定办理缓考手续。
6. 迟到、早退 1 次扣 1 分;
7. 病、事假 1 次扣 2 分;

8. 旷课一次扣3分；

六、本课程与其它课程的联系

为三、四年级篮球选修课打下良好基础。

七、教材与主要参考书

1. 使用教材 《篮球》人民体育出版社 2000.5
2. 参考书目 《篮球普修课基本教案》北京体育大学出版社
《学校体育学》人民体育出版社 2005.6

八、《女子篮球》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

周次	教 学 内 容	备 注
1	1. 开课导言 2. 手腕基本功练习 3. 学习持球基本姿势和手形 4. 学习原地高运球技术 5. 行进间运球练习	
2	1. 复习持球基本姿势和手形 2. 学习平滑步技术 3. 复习原地及行进间运球技术 4. 学习双手胸前传接球技术 5. 身体素质练习：快速跑专门练习	
3	1. 学习上步、后撤步 2. 球操活动 3. 复习原地及行进间运球技术 4. 复习双手胸前传接球技术 5. 学习原地单手肩上投篮技术 6. 身体素质练习：快速跑专门练习	
4	1. 复习原地及行进间运球技术 2. 复习双手胸前传接球技术 3. 学习单手上手传球 4. 学习单手肩上投篮技术 5. 篮球游戏活动	
5	1. 球操活动 2. 转身跑、曲线跑练习 3. 学习行进间投篮技术	

周次	教 学 内 容	备 注
	4. 复习原地单手肩上投篮技术 5. 身体素质练习：50 米计时跑	
7	1. 球操活动 2. 学习单手侧传球和肩上传球技术 3. 学习运球起动和急停 4. 复习行进间投篮技术	
8	1. 准备活动：游戏 2. 曲线运球练习 3. 基本技术综合复习 4. 专项素质练习:往返跑接力比赛\蛙跳 5. 专项素质练习：耐力跑练习	
9	1. 准备活动：游戏 2. 曲线运球练习 3. 基本技术综合复习 4. 身体素质练习：耐力跑练习	
10	1. 技术考核：运球折返跑(一) 2. 半场传球计数练习 3. 身体素质练习：发展速度耐力	
11	1. 技术考核：原地单手肩上投篮(一) 2. 半场传球计数比赛 3. 身体素质考核：耐力跑练习	
12	1. 学习侧身运球技术 2. 技术考核：运球折返跑(二) 原地单手肩上投篮(二) 3. 半场教学比赛	
13	1. 基本技术综合练习 2. 一对一攻防练习 3. 教学比赛 4. 身体素质考核：800 米跑	
14	1. 教学比赛 2. 各项补考	
15	1. 教学比赛 2. 各项补考	
16	理论考试	

(第二学期)

周次	教 学 内 容	备 注
1	1. 开课导言 2. 复习各种移动技术 3. 综合复习传球、运球、投篮技术 4. 篮球游戏或比赛	
2	1. 球操活动 2. 原地及行进间运球练习 3. 复习单手肩上投篮技术、行进间投篮练习 4. 身体素质练习：耐力和弹跳	
3	1. 复习双手和单手传接球技术 2. 复习单手肩上投篮技术 3. 学习变向摆脱移动技术 4. 基本战术：传切配合 5. 身体素质练习：双脚跳、单脚跳等	
4	1. 球操活动 2. 复习原地跨步转体技术 3. 二人对传球跑投篮练习 4. 基本战术：掩护配合,教学比赛 5. 身体素质练习:力量与柔韧	
5	1. 运球快攻练习 2. 学习持球交叉步突破技术 3. 原地五点定位投篮练习 4. 基本战术：快攻配合,教学比赛 5. 身体素质练习：力量与柔韧	
6	1. 球操活动 2. 交叉步突破跑投篮练习 3. 二人对传球跑投篮练习 4. 原地五点定位投篮练习 5. 防守技术: 人盯人防守战术、联防防守战术	
7	1. 体侧换手运球练习 2. 行进间投篮练习 3. 原地五点定位投篮练习 4. 二人对传球跑投篮练习 5. 教学比赛	
8	1. 跑动传接球练习 2. 曲线运球练习 3. 运球投篮练习	

周次	教 学 内 容	备 注
	4. 复习单手肩上投篮技术 5. 身体素质考核：仰卧起坐	
9	1. 技术考核：原地五点定位投篮（一） 2. 运球投篮练习 3. 篮球教学比赛	
10	1. 复习运球投篮练习 2. 技术考核：原地五点定位投篮（二） 3. 抢篮板球技术 4. 教学比赛	
11	1. 复习运球投篮练习 2. 全场行进间折返投篮练习 3. 半场教学比赛	
12	1. 二人短传快攻练习 2. 全场进行间折返投篮练习 3. 半场教学比赛	
13	1. 基本技术综合练习 2. 一对一攻防练习 3. 技术考核：全场进行间折返投篮	
14	1. 素质测试:肺活量、身高体重 2. 教学比赛和各项补考	
15	教学比赛和各项补考	
16	理论考试	

《排球》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	排球	英文名称	Volleyball
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业学生
执 笔 人	文革平 王 琰	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的：

排球运动是由两个人数相等的球队，在隔网的两个均等场区内，根据规则的规定，运用各种击球技术，进行集体的攻防对抗的体育项目。排球运动在世界各国开展比较普及，在我国深受广大群众，特别是青少年喜爱，学习和掌握排球运动的基本技术，基本理论与技能，对强身，健体，实施全民健民计划，均有重要的意义。

通过排球课的教学，使学生了解和掌握排球运动的基本理论，掌握、巩固和提高排球的技术、技能,在此基础上，进一步学习排球技术的串联及排球技战术在排球比赛中的运用，学习排球裁判规则及手势，并在实践中得到锻炼；提高学生的身体素质，促进身心健康发展。

Volleyball, according to the rules, is a collective, offensive and defensive sport with a variety of ball-hitting techniques, which compose of two teams with equal numbers in the two equal areas of the court. Volleyball is widely carried out in the world and popular in vast masses, especially young people in our country. Learning and mastering the basic techniques, the basic theories and skills of volleyball play a meaningful role in strengthening physical health and the implementation of the national fitness program.

The volleyball course will make students understand and master the basic theory of volleyball, master, consolidate and improve the skills of volleyball, and on this basis, further learn the combination of different volleyball tactics in a volleyball match, study volleyball judgment rules and gestures, make students take exercise in practice and improve the physical quality of students and promote the development of their physical and mental health.

二、本课程的教学内容和要求：

（一）第一学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 讲授体育与健康理论教程
- 2) 讲授排球运动的概况、特点、作用和锻炼的价值
- 3) 讲授排球运动规则及裁判法

2. 实践部分：

- 1) 准备姿势和移动
- 2) 垫球：自垫球、正面双手垫球
- 3) 传球：自传球、双手上手传球
- 4) 发球：正面上手发球（大力球、飘球）、正面下手发球
- 5) 扣球：自抛上步起跳扣球、助跑起跳正面扣球
- 6) 拦网：单人拦网
- 7) 战术：“中一二”接发球站位
- 8) 教学比赛

3. 素质部分：

- 1) 专项素质： 36 米往返跑、弹跳练习、俯卧撑、仰卧起坐、收腹跳
- 2) 一般素质： 800 米跑、1000 米跑、立定跳远、多级跳

(二) 基本要求

通过排球基本技术的学习和练习,发展以有氧代谢能力和肌肉力量为重点的全面身体训练,继续提高学生的身体机能和各项身体素质,促进身心全面发展,进一步增强体质,通过《大学生体质健康标准》。

(三) 第二学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 讲授体育与健康理论教程
- 2) 讲授规则裁判法、教学比赛
- 3) 体育基础理论

2. 实践部分：

- 1) 垫球：正面双手垫球、体侧垫球、移动侧垫球和接发球
- 2) 传球：双手上手传球、移动变向传球、二传球
- 3) 发球：正面上手发球（大力球、飘球）、正面下手发球
- 4) 扣球：自抛上步起跳扣球、助跑起跳正面扣球、扣半高球
- 5) 拦网：单人拦网、双人拦网
- 6) 战术：“中一二”进攻
- 7) 教学比赛

3. 素质部分：

- 1) 专项素质： 36 米往返跑、弹跳练习、俯卧撑、仰卧起坐、收腹跳
- 2) 一般素质： 50 米、100 米、立定跳远、多级跳

(四) 基本要求

使学生明确排球运动对于增强体质的作用；掌握该项运动的专项基础知识和一般技术、战术理论；学会将排球作为锻炼身体的基本手段,达到健身、强体、育智、娱乐的目的；并学会掌握运用排球作为锻炼身体的理论、方法,养成锻炼的习惯；具备组织小型竞赛、解释

一般规则、执行裁判的能力。

三、实践环节的安排和基本要求

1. 理论讲授：（4学时）使学生基本掌握体育健康理论知识，领会体育锻炼的重要性，养成自觉锻炼身体的习惯。

2. 技术实践：（54学时）使学生基本掌握排球运动的基本技术、战术及规则。

3. 素质锻炼及测试：（6学时）掌握评价自身体质健康状况的基本方法，了解自己的身体状况，编制可行的个人锻炼计划，直觉进行体育锻炼。

四、课程考核与评分标准：

（一）第一学期：

1. 考核内容：

1) 垫球：两人相距3米左右，每人连续完成25次垫球，计两人连续垫球的次数

2) 传球：两人相距3米左右，每人连续完成25次传球，计两人连续传球的次数

3) 体质达标测试

2. 评分标准

1) 垫球、传球标准

传、垫球成绩对照表

成绩	15	13.5	12	10.5	9	7.5	6	4.5	3	1.5
次数	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

2) 体质达标按国家标准执行

（二）第二学期：

1. 考核内容：

1) 发球：男生上手发球、女生下手发球

每名同学连续发球10次

2. 评分标准

1) 发球标准：在发球区域内连续发球10次。

2) 踩线、球发出排球场地、碰到建筑物等都计失误一次。

发球成绩对照表

成绩	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
次数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（三）学年总评分：

1. 平时成绩：20%

平时成绩：迟到、早退一次扣1分；事假、病假一次扣2分；旷课一次扣3分、缺课1/3以上无成绩。

2. 理论成绩：10%

理论成绩：理论考试采用开卷笔试的方法，由教研室统一命题。

3. 实践成绩：70%

技术成绩：传、垫球两项技术考试占成绩 30%；发球考试占成绩 40%。

五、教学组织措施与要求

1. 教学过程中，教师以身作则、教书育人。

2. 课堂讲授、观看录像、实践操作，使学生基本掌握排球技、战术教学法，场地器材的使用方法，培养学生的教学组织能力。

3. 教学实践，有计划安排学生带准备活动，要求课前认真备课，写好教案，经教师审阅批准后方可上课，准备活动后由学生进行自评、互评，最后由教师进行全面评定并给出成绩。

4. 通过课堂教学比赛、裁判实习，培养学生技战术运用能力及组织比赛与裁判工作能力。

5. 用课堂提问、课外作业、学生间相互评价技术动作等方法，培养学生语言表达、分析问题、自主学习的能力。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；

2. 病、事假 1 次扣 2 分；

3. 旷课一次扣 3 分；

4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；

5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

6. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续。

7.1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；

8. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。

六、本课程与其它课程的联系

为三年级排球选修课打下良好基础和准备。

七、教材与主要参考书

1. 《体育与健康理论教程》编委会，体育与健康理论教程，高等教育出版社，2001.9

2. 《排球运动》. 全国体育院校教材，人民体育出版社，1999 年

八、《排球》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

（第一学期）

周次	教 学 内 容
1	1. 讲解本学期教学计划、教学进度、考试要求

周次	教 学 内 容
	2. 排球运动及发展概况 3. 学习准备姿势、移动技术和正面双手垫球
2	1. 复习准备姿势和移动技术 2. 学习对墙垫球技术 3. 学习两人对垫技术，素质练习
3	1. 复习巩固对墙垫球，复习两人对垫球 2. 学习体侧垫球 3. 素质练习
4	1. 复习体侧双手垫球，复习正面垫球技术 2. 复习两人对垫球技术， 3. 素质练习
5	1. 复习对墙垫球、两人对垫球技术 2. 学习上手传球技术 3. 素质练习
6	1. 复习垫球技术和上手传球技术 2. 素质练习
7	1. 巩固提高垫球、传球技术 2. 传垫球串联练习 3. 身体素质练习
8	1. 巩固提高垫球、传球技术 2. 学习侧面下手发球技术
9	1. 复习两人对垫球技术和传球技术 2. 复习下手发球技术
10	1. 复习两人对垫球技术和传球技术 2. 复习下手发球技术
11	1. 复习垫球、传球技术和下手发球技术 2. 学习排球比赛的轮转和站位
12	1. 复习各项排球技术 2. 学习接发球技术 3. 教学比赛
13	1. 复习各项排球技术 2. 排球考试 3. 教学比赛
14	1. 复习各项排球技术 2. 排球考试、补测 3. 教学比赛
15	1. 排球考试补测 2. 分组教学比赛
16	理论考试

(第二学期)

周次	教 学 内 容
1	1. 讲解本学期教学计划、教学进度、考试要求 2. 复习对墙垫球、素质练习
2	1. 复习巩固对墙垫球，复习两人对垫球 2. 素质练习
3	1. 复习两人对垫球技术和传球技术 2. 复习下手发球技术、素质练习
4	1. 复习上手传球技术和下手发球技术 2. 学习排球比赛的轮转和站位，学习接发球技术 3. 素质练习
5	复习垫球技术和下手发球技术 巩固提高接发球技术 素质练习
6	复习垫球、传球技术和下手发球技术 学习上手发旋转球 素质练习
7	学习扣球手法和扣球挥臂动作 复习垫球、传球技术和上手发旋转球技术 学习排球比赛的打法
8	复习垫球、传球技术和上手发旋转球技术 学习扣球的助跑和空中击球技术，排球比赛
9	1. 复习扣球技术。 2. 学习拦网技术，教学比赛
10	1. 复习扣球技术、拦网技术 2. 学习进攻战术，教学比赛
11	1. 复习各项排球技术 2. 学习防守战术，教学比赛
12	1. 复习各项排球技术，下手发球测试 2. 教学比赛
13	1. 复习各项排球技术 2. 下手发球补考
14	1. 学习排球比赛规则
15	1. 复习排球比赛规则 2. 学习排球裁判手势
16	理论考试

《乒乓球》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	乒乓球	英文名称	Table Tennis
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业学生
执 笔 人	刘春萍	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、课程的性质和目的：

乒乓球专项课是以有效增强学生体质，提高健康水平为目的，以身体练习为主要手段，通过向学生传授知识、技术、技能，培养与提高学生的身体素质与心理素质，提高学生的基本活动能力及运动水平。培养学生对乒乓球运动的兴趣，努力提高运动技术水平，熟练掌握一技之长，养成自觉锻炼的习惯，使之终身受益并结合乒乓球运动的特点，加强对学生思想品德的教育，培养学生团结互助、刻苦锻炼、认真学习的良好学风。

Table tennis course is aimed at enhancing students' fitness and improving their health level by means of physical exercise, and with the teaching of knowledge, technology and skills to students, it cultivates and improves students' physical and psychological quality, improve students' basic ability of activity and athletic level. It cultivates students' interest in table tennis, improves the technique level of sports, and cultivates the habit of lifelong exercise. With the features of table tennis, the course strengthens students' ideological and moral education and cultivates students' good study style of unity and mutual assistance, training hard and consciousness.

二、本课程的教学内容和要求：

（一）第一学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 讲授体育与健康基础理论
- 2) 讲授乒乓球运动的发展概况、项目特点、作用及锻炼价值

2. 实践部分：

- 1) 学习乒乓球运动的基本知识、技术、技能
- 2) 学习乒乓球运动的各种打法及战术
- 3) 乒乓球教学比赛

3. 素质部分：

- 1) 专项素质：发展与提高身体素质（速度、力量、弹跳、耐力、协调、柔韧等）
- 2) 一般素质：学习掌握科学锻炼身体的方法、作用及锻炼价值

（二）基本要求

1. 要求学生对体育锻炼和身体健康及乒乓球发展的趋势、流派、内容、要求的基本理论知识与课堂常规要求有进一步的了解与认识。

2. 要求学生对参加任何运动都要有不怕苦不怕累勇于克服困难的精神。建立正确的握拍方法的概念，熟悉球性。了解大纲的内容、进度及要求。

3. 要求初步掌握乒乓球技术的基本站位和基本步法，初步掌握正手平击发球技术；纠正改进提高基本技术。

4. 要求综合练习与针对性练习要认真、正确并能做到较熟练运用所学技术。

（三）第二学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 讲授体育与健康基础理论
- 2) 讲授乒乓球运动的竞赛规则及裁判法

2. 实践部分：

- 1) 学习乒乓球运动的基本知识、技术、技能
- 2) 学习乒乓球运动的各种打法及战术
- 3) 乒乓球教学比赛（结合规则与裁判法进行比赛，提高裁判水平，培养裁判员）

3. 素质部分：

- 1) 科学锻炼身体的方法、作用及锻炼价值
- 2) 发展与提高身体素质（速度、力量、弹跳、耐力、协调、柔韧等）

（四）基本要求

1. 要求学生对体育锻炼和身体健康及乒乓球技、战术及规则与裁判法基本理论知识有进一步的了解与认识。

2. 强调发球技术与接发球技术的重要性；巩固、提高并熟练掌握推挡与攻球技术；安排好素质练习。

3. 强调基本战术的重要性；初步掌握攻削结合战术、攻削球战术的概念与要领并逐步运用到战术配合中。

4. 通过教学比赛检验所学技术、战术的运用，加强规则与裁判法的实习并力争做到公正、认真、准确。

三、实践环节的排列和基本要求

1. 理论讲授：（4 学时）
2. 技术实践：（54 学时）
3. 素质锻炼及测试：（6 学时）

四、课程考核与评分标准

（一）第一学期：

1. 考核内容：

- 1) 乒乓球基本技术—推挡
- 2) 乒乓球基本技术—正手攻球

2. 评分标准

1) 推挡：连续推挡 12 次为 100 分，10 次为 90 分，8 次为 80 分，6 次为 70 分，4 次为 60 分

2) 正手攻球：连续攻球 12 次为 100 分，10 次为 90 分，8 次为 80 分，6 次为 70 分，4 次为 60 分

(二) 第二学期：

1. 考核内容：

- 1) 乒乓球基本技术—发球
- 2) 乒乓球基本技术—攻球

2. 评分标准：

1) 发球：发直线、斜线各 5 个球；发中 9 个为 100 分，发中 8 个为 90 分，发中 7 个为 80 分，发中 6 个为 70 分，发中 5 个为 60 分

2) 攻球：连续攻球 15 次为 100 分，13 次为 90 分，11 次为 80 分，9 次为 70 分，7 次为 60 分

(三) 学年总评分：

1. 平时成绩：20%
2. 理论成绩：10%
3. 实践成绩：70%

五、教学组织措施与要求：

1. 在教学过程中，教师要以身作则并将教书育人贯穿课的始终。
2. 科学设计教学过程，规范组织教学，科学合理的安排课程内容。
3. 培养学生自觉锻炼的能力，努力提高学习兴趣与积极性。
4. 认真编写教案，细致备课并明确教学目的与任务。
5. 在教学过程中，培养学生掌握技、战术的运动能力。
6. 加强预防措施，防止伤害事故。
7. 注重课外练习，真正做到课内外有机结合。
8. 出勤要求：
 - 1) 迟到、早退 1 次扣 1 分；
 - 2) 病、事假 1 次扣 2 分；
 - 3) 旷课一次扣 3 分；
 - 4) 无故不上课 1/10 学时成绩为不及格；
 - 5) 缺课 1/3 以上无成绩。
9. 1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；

10. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。

11. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续

六、本课程与其它课程的联系

为乒乓球选修课打下良好基础，做好准备。

七、使用教材及教学参考书

1. 《体育与健康理论教程》
2. 《乒乓球》
3. 《高等学校体育》

八、《乒乓球》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

周次	教 学 内 容
1	1. 体育锻炼与身体健康 2. 现代乒乓球发展的主要趋势与流派以及内容与要求 3. 体育课堂常规要求
2	1. 培养学生不怕苦不怕累勇于克服困难的精神 2. 介绍正确的握持拍方法及熟悉球性 3. 介绍教学大纲内容进度及教学要求
3	1. 学习乒乓球技术的基本站位 2. 学习乒乓球技术的基本步法 3. 学习乒乓球技术的正手平击发球
4	1. 复习正手平击发球技术 2. 学习正面推挡和加力推挡技术 3. 素质练习
5	1. 复习正手平击发球技术 2. 复习推挡和加力推挡技术 3. 学习反手平击发球技术
6	1. 培养学生认真坚强勇于挑战的精神 2. 复习反手平击发球技术 3. 利用发球机练习直斜线推挡技术
7	1. 复习提高推挡球技术能力 2. 学习正手攻球技术 3. 素质练习
8	1. 加强集体主义精神集体荣誉感教育 2. 复习巩固正手攻球技术 3. 教学比赛
9	1. 进一步提高正手攻球技术

周次	教 学 内 容
	2. 介绍练习左推右攻等综合技术 3. 教学比赛
10	1. 巩固提高正手攻球技术 2. 练习提高左推右攻技术 3. 学习正手旋球发球技术及接球技术
11	1. 复习正手旋球发球技术及接球技术 2. 学习反手旋球发球技术 3. 学习接反手旋球技术
12	1. 复习正手接发旋球技术 2. 复习反手接发旋球技术 3. 巩固提高左推右攻技术
13	1. 综合性复习 2. 结合考核内容进行针对性练习 3. 教学比赛
14	1. 乒乓球基本技术考核—推挡 2. 教学比赛
15	1. 乒乓球基本技术考核—正手攻球 2. 教学比赛
16	理论考试

（第二学期）

周次	教 学 内 容
1	1. 复习上学期所学内容（发球、推球、攻球等） 2. 学习反手攻球技术 3. 巩固左推右攻技术、教学比赛
2	1. 学习正手发下旋球技术 2. 复习反手攻球技术
3	1. 复习正手发下旋球技术 2. 学习反手搓球技术
4	1. 培养同学们不怕苦、不怕累勇于克服困难的精神 2. 学习反手发下旋球技术；复习反手搓球技术
5	1. 培养同学们不怕苦、不怕累勇于克服困难的精神 2. 复习反手发下旋球技术 3. 学习正手搓球
6	1. 培养同学们诚实、认真、坚强，勇于挑战困难的精神 2. 学习正手发侧下旋球技术 3. 利用发球机复习正、反手搓球技术
7	1. 培养同学们诚实、认真、坚强，勇于挑战困难的精神 2. 学习反手发侧下旋球技术；复习正手发侧下旋球技术 3. 利用发球机巩固左推右攻技术，不断提高学生实战能力
8	1. 加强同学们的集体主义精神和集体荣誉感

周次	教 学 内 容
	2. 复习反手发侧下旋球技术；学习正手高抛发球
9	1. 复习正手高抛发球技术 2. 教学比赛
10	1. 学习正手拉球技术 2. 复习各种发球技术
11	1. 复习拉球技术 2. 考核左推右攻
12	1. 培养同学们不怕苦、不怕累勇于克服困难的精神 2. 复习搓球技术 3. 考核正反手平击球
13	1. 培养同学们不怕苦、不怕累勇于克服困难的精神 2. 考核正反手发下旋球 3. 教学比赛（双打规则介绍）
14	1. 考核正反手发侧下旋球 2. 教学比赛（双打技术介绍）
15	1. 考核搓球技术 2. 教学比赛（双打技术介绍）
16	理论考试

《散打》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	散打	英文名称	Free Combat
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业学生
执 笔 人	陈永存	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的：

散手亦称散打，是现代武术中的对抗项目，具有独特的民族风格。多年来，在民间广为流传和发展。它在我国历代有诸多称谓，如相搏手搏白打和技击等。由于这种对抗形式多是在擂台上进行的，所以在民间称为打擂台。散手是中国武术攻防比赛的一种形式，以二人互为对手，进攻以踢打摔拿为主，防守以格挡躲闪为主。

散手比赛较力，较技，斗智，斗勇，对抗性强，尤其为广大青少年所喜爱。它对提高人体的速度、力量、灵巧、耐力等身体素质，提高内脏器官的机能特别是对于提高神经系统的灵活性有较大的帮助和明显的作用。通过实用性的攻防技术练习，并在比赛中不断体验战术的运用以提高应变能力。另外，通过散手的巡礼还可以培养人顽强、果断、坚毅的精神，锻炼人摒弃软弱，怯懦而培养勇于进取，积极向上的品质。

Free combat, also known as “Sanshou” in China, is a competitive sport in the modern martial arts. It has a distinct national style. Over the years, it has been widely spread and developed among the people. It has many names in ancient China, such as counterattacking, bare-hand fighting and attack and defense. Because of this form of counterattacking is often carried out in the ring, so people called it “Da Lei Tai”. Sanshou is a form of offensive and defensive completion of Chinese Martial arts with two people as mutual attack rival, mainly kicking and throwing to fight, and blocking and dodging to defense.

Free combat is a battle of strength, technique, wits, courage, and strong confrontation, especially favored by the majority of young people. It is to improve the speed of the human body, strength, dexterity, endurance and other physical qualities, improve the function of the internal organs, especially has a great help to improve the flexibility of the nervous system. Through the practical application of offensive and defensive techniques, the game players continue to experience the use of tactics to improve the ability of the strain. In addition, people can also cultivate the spirit of tenacity, decisiveness and perseverance, abandon the weakness of cowardice and cultivate enterprising spirit and positive qualities.

二、本课程的教学内容和要求：

（一）第一学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 介绍本学期任务、课的安排及考试内容。
- 2) 散打运动概述：特点、现状及发展。

2. 实践部分：

- 1) 武术操学与练（六节操二八拍）
- 2) 学习武术基本功：

手型步型：拳、掌、勾；弓、马、仆、虚、歇；柔韧性练习：压腿：正压、侧压、后压。

肩部：压肩、单双肩绕环、仆步抡拍；腰部：前府腰、甩腰、涮腰、下腰。

3) 手法与步型的各种组合练习

劈腿（竖叉、横叉）、扫腿（前扫、后扫）；踢腿：正踢、侧踢、里合、外摆、正拍；手法与步型的各种组合练习；劈腿（竖叉、横叉）、扫腿（前扫、后扫）；踢腿：正踢、侧踢、里合、外摆、正拍

4) 学习散打技术：

- （1）备战姿势；（2）基本步法；（3）冲拳

介绍冲拳打靶方法和要求复习；直拳组合；前踢腿；打靶练习复习及组合练习；拍、挂、格防守；抄拳及打靶练习；模拟实战复习及组合练习；鞭腿；踢靶或踢沙包练习；复习及拳脚组合练习；抱接腿摔；组合打靶练习。

复习及组合练习；贯拳；活动打靶练习；模拟实战复习及组合练习；身法教学；实战练习复习及组合练习；蹬腿、侧踹、腿法防守、扛摔；腿法反应踢靶练习。

3. 素质部分：

1) 专项素质：

学习散打技术；组合打靶练习；模拟实战复习及组合练习

2) 一般素质：

学习武术基本功；手法与步型的各种组合练习

（二）基本要求

初步掌握备战姿势、基本步法；掌握打靶练习，在实践中正确运用基本技术，基本技术衔接好，并在实战中合理运用。

（三）第二学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 散打运动竞赛规则及裁判法（一）
- 2) 散打运动竞赛规则及裁判法（二）

2. 实践部分：

- 1) 扣拳, 步法, 截腿鞭拳, 跌法介绍 (前、后、侧滚翻)
- 2) 劈拳, 掌法, 战术分析, 扫腿, 肘法膝法。
- 3) 过背摔, 跌法 (前倒、后倒、侧倒), 挂劈腿。
- 4) 复习及组合练习, 擒拿及反擒拿, 灵敏练习, 撩腿, 反应练习, 实战。
- 5) 复习及组合练习, 拍打练习, 女子防身术介绍, 转身腿法介绍, 实战。

3. 素质部分:

1) 专项素质:

拍打技术; 组合打靶练习; 模拟实战及组合练习; 灵敏训练

2) 一般素质:

武术基本功; 各种组合练习; 擒拿力量练习

(四) 基本要求

初步掌握备战姿势、基本步法; 掌握打靶练习, 在实践中正确运用基本技术, 基本技术衔接好, 并在实战中合理运用。

三、实践环节的安排和基本要求

1. 理论讲授: (4 学时)
2. 技术实践: (54 学时)
3. 素质锻炼及测试: (6 学时)

四、课程考核与评分标准:

(一) 第一学期:

1. 考核内容:

- 1) 拳法、腿法技术衔接和运用
- 2) 进攻技术, 防守技术, 实战

2. 评分标准

- 1) 拳法技术占 20 分
- 2) 腿法技术占 20 分
- 3) 进攻技术 10 分
- 4) 防守技术 10 分
- 5) 实战占 40 分

(二) 第二学期:

1. 考核内容:

- 1) 组合打靶练习,
- 2) 擒拿和防身技术

2. 评分标准

- 1) 组合打靶练习占 20 分

2) 模拟实战及组合练习占 40 分

3) 擒拿占 20 分

42) 防身术占 20 分

(三) 学年总评分:

1. 平时成绩: 20%

2. 理论成绩: 10%

3. 实践成绩: 70%

五、教学组织措施与要求

教学组织措施要求:

1. 认真细致备课, 编写教案, 明确教学的目的和任务。

2. 注重理论联系实际, 使课内外有机结合, 培养学生的实践能力和自觉锻炼的习惯。

学生考勤的统一规定:

3. 出勤要求:

1) 迟到、早退 1 次扣 1 分;

2) 病、事假 1 次扣 2 分;

3) 旷课一次扣 3 分;

4) 无故不上课 1/10 学时成绩为不及格;

5) 缺课 1/3 以上无成绩。

4. 1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试;

5. 因某种疾病不能上体育课的学生, 需向有关部门提出申请并提交相关证明, 及时办理免体手续, 否则成绩为零分。

6. 学生因各种原因不能参加考试, 应申请缓考, 按学校有关规定办理缓考手续

六、本课程与其它课程的联系

为培养学生的审美能力打下坚实的基础。

七、教材与主要参考书

体育学院普修通用教材《散打》

人民体育出版社

《散打规则及裁判法》

北京体育大学出版社

八、《散打》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

周次	教 学 内 容
1	介绍本学期教学任务、课程安排及考试内容。

周次	教 学 内 容
2	专项理论：散打运动概述：特点、现状及发展。
3	武术操学与练（六节操二八拍）
4	学习武术基本功： 1. 手型步型：拳、掌、勾；弓、马、仆、虚、歇 2. 柔韧性练习： 压腿：正压、侧压、后压 肩部：压肩、单双肩绕环、仆步抡拍 腰部：前府腰、甩腰、涮腰、下腰
5	学习武术基本功： 1. 手法与步型的各种组合练习 2. 劈腿（竖叉、横叉）、扫腿（前扫、后扫） 3. 踢腿：1）正踢、侧踢 2）里合、外摆、正拍
6	学习武术基本功： 1. 手法与步型的各种组合练习 2. 劈腿（竖叉、横叉）、扫腿（前扫、后扫） 3. 踢腿：1）正踢、侧踢 2）里合、外摆、正拍
7	1. 学习散打技术： （1）备战姿势；（2）基本步法；（3）冲拳 2. 介绍冲拳打靶方法和要求
8	1. 复习。 2. 直拳组合。 3. 前踢腿。 4. 打靶练习。
9	1. 复习及组合练习。 2. 拍、挂、格防守。 3. 抄拳及打靶练习。 4. 模拟实战。
10	1. 复习及组合练习。 2. 鞭腿。 3. 踢靶或踢沙包练习。 4. 模拟实战。
11	1. 复习及拳脚组合练习。 2. 抱接腿摔。 3. 组合打靶练习。 4. 模拟实战。
12	1. 复习及组合练习。 2. 贯拳。 3. 活动打靶练习。 4. 模拟实战。
13	1. 复习及组合练习。 2. 身法教学。

周次	教 学 内 容
	3. 身法反应。 4. 实战练习。
14	1. 复习及组合练习。 2. 蹬腿、侧踹、腿法防守。 3. 身法步法结合练习。 4. 实战练习。 5. 扛摔。
15	实践考试
16	理论考试

(第二学期)

周次	教 学 内 容
1	专项理论：散打运动竞赛规则及裁判法（一）；散打运动竞赛规则及裁判法（二）
2	武术基本功：拳法组合、腿部力量练习、柔软性练习、各种组合练习
3	1. 技术恢复练习。 2. 扣拳。 3. 步法。 4. 实战练习。
4	1. 复习及组合练习。 2. 截腿。 3. 掌法 4. 实战练习
5	1. 复习及组合练习。 2. 鞭拳。 3. 跌法介绍（前、后、侧滚翻）。 4. 实战。
6	1. 复习及组合练习。 2. 鞭拳。 3. 跌法介绍（前、后、侧滚翻）。 4. 实战。
7	1. 复习及组合练习。 2. 劈拳。 3. 掌法。 4. 战术分析。 5. 实战。
8	1. 复习及组合练习。 2. 扫腿。 3. 肘法。 4. 战术分析。 5. 实战。

周次	教 学 内 容
9	1. 复习及组合练习。 2. 膝法。 3. 过背摔。 4. 战术分析。 5. 实战
10	1. 复习及组合练习。 2. 跌法（前倒、后倒、侧倒） 3. 挂劈腿。 4. 战术分析。 5. 实战。
11	1. 复习及组合练习。 2. 擒拿及反擒拿。 3. 灵敏练习。 4. 实战练习
12	1. 复习及组合练习。 2. 撩腿。 3. 反应练习。 4. 实战。
13	1. 复习及组合练习。 2. 拍打练习。 3. 女子防身术介绍。 4. 实战。
14	1. 复习及组合练习。 2. 转身腿法介绍。 3 复习考试内容。 4. 实战。
15	专项考试
16	理论考试

《初级剑术》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	初级剑术	英文名称	Basic Fencing
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业学生
执 笔 人	曾万梅	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的：

武术中剑术是大学生喜爱的体育项目之一。它具有很强的终身体育保健的适用性。为满足学生需要，本课将介绍武术运动中剑术及健身的基本知识，并以此使学生认识中国武术在终身体育保健中的适用性及积极作用。通过运动技术的教学实践，使学生掌握基本学习方法、基本技术和初级剑术套路及健身方法，培养对武术的兴趣爱好，陶冶美的情操。为大学生终身体育保健奠定良好的基础。

In the martial arts, fencing is one of university students' favorite sports. It has a strong applicability of lifelong physical health care. In order to meet the needs of students, this course will introduce the basic knowledge of fencing and fitness in martial arts, and enable students to understand Chinese martial arts applicability and positive role in lifelong physical health care. Through the teaching and practice of sports technology, students will grasp the basic learning method, basic technology, basic fencing routines and methods of fitness training. The course will cultivate their interest in martial arts and their sentiment of beauty. It lays a good foundation for college students' lifelong physical health care.

二、本课程的教学内容和要求：

（一）第一学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 介绍本课计划、上课形式及要求。
- 2) 武术与剑术基本概述：武术与剑术、特点、健身作用及内容。
- 3) 基本的学习方法。
- 4) 课外锻炼方法。

2. 实践部分：

- 1) 武术的基本步型、剑术的基本剑法及剑术基本组合。
- 2) 学习剑术基本的方法。
- 3) 在学习中体会武术剑术对人体保健作用。

3. 素质部分：

1) 专项素质：发展学生的力量、灵活、协调、空间感觉能力。

2) 一般素质：达到体质测试标准。

(二) 基本要求

1. 通过进行武术运动基本知识及剑术技术的教学，提高学生中国传统武术的认识，培养学生对武术运动的兴趣爱好。

2. 使学生掌握武术运动基本知识、剑术技术及健身方法。

3. 介绍速度、耐力、弹跳和力量练习方法，使学生掌握基本的课余锻炼的方法，并能够自主地参加课余锻炼。

4. 培养学生积极进取、团结互助的学习精神。

5. 培养学生勤于思考、善于动手的学习习惯。

(三) 第二学期教学内容：

1. 理论部分：

1) 总结上学期学习情况。

2) 介绍本课计划、上课形式及要求。

3) 分析武术与剑术基本技术要领及技术。

2. 实践部分：

1) 学习武术的基本步型、剑术的基本剑法及初级剑术套路技术。

2) 介绍学习剑术基本的方法。

3) 在学习中学会武术剑术对人体保健作用。

3. 素质部分：

1) 专项素质：发展学生的力量、灵活、协调、空间感觉能力。

2) 一般素质：达到体质测试标准。

(四) 基本要求

1. 通过进行武术运动剑术技术的教学，提高学生中国传统武术的认识，培养学生对武术运动的兴趣爱好。

2. 使学生熟练掌握《初级剑术》套路技术。

3. 介绍速度、耐力、弹跳和力量练习方法，使学生掌握基本的课余锻炼的方法，并能够自主地参加课余锻炼。

4. 培养学生积极进取、团结互助的学习精神。

5. 培养学生勤于思考、善于动手的学习习惯。

三、实践环节的排列和基本要求

1. 理论讲授：（4 学时）

2. 技术实践（54 学时）

3. 素质锻炼及测试：（6 学时）

四、考核与评分标准：

(一) 第一学期：

1. 考核内容：

- 1) 武术基本步型、基本剑法
- 2) 剑术基础套路

2. 评分标准

1) 武术基本步型占学年总分 10%、基本剑法学年总分 10%、基本组合占学年总分 20%。

2) 技术考核：

技 术 考 核	100 分	技术熟练、正确、动作有力
	90 分	能独立完成动作，动作正确率达 90%
	80 分	能独立完成动作，动作正确率达 80%
	70 分	能独立完成动作，动作正确率达 70%
	60 分	能独立完成动作，动作正确率达 60%
	40 分以下	不能独立完成套路动作，动作正确未达到 60%。

(二) 第二学期：

1. 考核内容：

- 1) 武术基础理论知识
- 2) 初级剑术套路

2. 评分标准

1) 理论考核：

题 种	每题（分）	题数量	共 计	合 计
填 空	1	30	30	100
名词解释	5	8	40	
简 答	10	3	30	

2) 技术考核：初级剑术套路分数占体育总分的 30%。

技 术 考 核	100 分	技术熟练、正确、动作有力
	90 分	能独立完成动作，动作正确率达 90%
	80 分	能独立完成动作，动作正确率达 80%
	70 分	能独立完成动作，动作正确率达 70%
	60 分	能独立完成动作，动作正确率达 60%
	40 分以下	不能独立完成套路动作，动作正确未达到 60%。

（三）学年总评分

1. 平时成绩：20%
2. 理论成绩：10%
3. 实践成绩：70%

五、教学组织措施及要求

1. 在理论课中，利用多媒体教学使学生对本课有一个全面认识和对武术的进一步了解；在实践课中，学生课余时间利用教学录像进行自主学习，课上教师讲授技术动作要领及要求，帮助学生分析并、理解、记忆动作，使学生建立正确的技术概念。

2. 用课堂提问、课外作业、学生间相互评价技术动作等方法，培养学生语言表达、分析问题、自主学习的能力。

3. 组织安排学生值日，培养学生劳动意识和处理能力。

4. 为防止伤害事故、加强预防措施。理论课上加强安全教育，提高学生的安全意识。课前做好场地器材的安全检查工作，课上充分做好必要的准备活动，练习中随时提醒注意学生持剑练习的空间距离。

学生考勤的统一规定：

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
2. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；
3. 1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；
4. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。
5. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续。

六、本课程与其它课程的联系

《初级剑术》是一年武术课的延伸，在学生了解了武术的基本知识，掌握了武术拳术的基本技术后，为那些喜爱中国传统武术的学生开设的。适选对象：适合于喜爱武术运动、不同体质状况的学生，尤其是肥胖、体弱及不喜爱运动者的适宜选择。

开课条件：为保证学生安全和上课质量，每班人数应控制在 25 以下人、最适宜人数为 20 人。

七、教材与主要参考书

1. 《武术初级教程》上 人民体育出版社 1997 年 1 月。
2. 《大学体育》光盘 北京航空航天大学出版社 2004 年 7 月第 2 版

八、《初级剑术》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

序号	教 学 内 容	备注
1	1. 介绍本课计划、上课形式及要求。 2. 武术与剑术基本概述：武术与剑术、特点、健身作用及内容。 3. 基本的学习方法。	
2	学习武术基本步型、武术基本剑法 速度素质练习：练习方法介绍、短跑专门练习。	
3	复习武术基本步型、武术基本剑法 学习基本剑法 速度素质练习：短跑专门练习	
4	复习武术基本步型、武术基本剑法 速度素质练习：短跑专门练习	
5	考核：1. 短跑测试。 2. 武术基本步型、基本剑法	
6	1. 复习步型、剑法 2. 学习剑术第一组合 3. 力量素质练习。	
7	学习剑术第一组合。 力量素质练习。	
8	1. 复习剑术第一组合。 2. 力量素质测试。	
9	考核：剑术第一组合。	
10	1. 学习剑术第二组合。 2. 耐力素质练习：长跑练习。	
11	1. 学习剑术第二组合。 2. 耐力素质练习：长跑练习。	
12	1. 复习剑术第二组合。 2. 长跑测试。	
13	复习剑术第二组合。	
14	考核：剑术第二组合。	
15	收集本学期学生学习素材。	
16	理论考试	

(第二学期)

序号	教 学 内 容	备注
1	1. 介绍本课计划、上课形式及要求。 2. 总结第一学期学习状况，学生技术动作分析。	
2	复习基本步型、基本剑法 全面身体素质练习。	
3	学习初级剑术第一段	

序号	教 学 内 容	备注
	专项素质练习。上肢柔韧练习。	
4	学习初级剑术第二段。 专项素质练习：下肢柔韧练习。	
5	1. 复习：初级剑术第一段、第二段 2. 力量素质练习：下肢力量练习。	
6	考核：初级剑术第一段、第二段	
7	学习初级剑术第三段。 专项素质练习。下肢力量练习。	
8	学习初级剑术第四段 专项素质练习。耐力素质练习。	
9	1. 复习：初级剑术第三段、第四段 2. 专项素质练习。耐力素质练习。	
10	考核：初级剑术第三段、第四段	
11	复习初级剑术总复习。 全面身体素质练习。	
12	复习初级剑术总复习。 全面身体素质练习。	
13	复习初级剑术总复习。 全面身体素质练习。	
14	考核：初级剑术	
15	考核：初级剑术。	
16	理论考试	

《跆拳道》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	跆拳道	英文名称	Taekwondo
课程类别	必修	适用专业	二年级所有专业学生
执 笔 人	陆 娟	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的：

跆拳道是一项以手脚技术和身体能力进行搏击格斗和自身修炼的竞技体育运动，是对抗项目，它能培养人的礼仪忍耐谦虚和坚忍不拔的精神，给人以勇敢善战积极进取的竞争个性。

跆拳道比赛较力，较技，斗智，斗勇，对抗性强，尤其为广大青少年所喜爱。它对人身体的速度、力量、灵巧、耐力等素质有明显的提高。通过实用性的攻防技术练习，并在训练中不断进行跆拳道技术的运用以提高应变能力。另外，通过对跆拳道的学习还可以培养人顽强，果断，坚毅的精神，锻炼人摒弃软弱，怯懦而培养勇于进取，积极向上的品质。

Taekwondo is a competitive and confronted sport, fighting with hands and feet techniques and requiring self-cultivation. It can cultivate people's spirit of courtesy, patience, modesty, fortitude and competitive personality of bravery, courage and enterprising.

Taekwondo is a battle of strength, technique, wits, courage, and strong confrontation, especially favored by the majority of young people. It is also to improve the speed of the human body, strength, dexterity, endurance and other physical qualities. Through the practical application of offensive and defensive techniques, in the game, players continue to experience the use of tactics to improve the ability of the strain. In addition, people can also cultivate the spirit of tenacity, decisiveness and perseverance through the free exercise. The course will help students abandon the weakness, cowardice and cultivate enterprising spirit and positive qualities.

二、本课程的教学内容和要求：

（一）第一学期教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 介绍本学期任务、课的安排及考试内容。
- 2) 跆拳道运动概述：特点、现状及发展。

2. 实践部分：

- 1) 讲授跆拳道运动竞赛规则及裁判法
- 2) 介绍跆拳道的太极八章
- 3) 基本腿法的练习

前踢、正踢、侧踢、横踢、下劈、后踢、后旋踢、旋风踢、双飞踢、

4) 学习跆拳道技术:

(1) 备战姿势; (2) 基本步法;

介绍冲拳打靶方法和要求复习; 前踢腿; 打靶练习复习及组合练习; 模拟实战复习及组合练习; 横踢; 踢靶或踢沙包练习; 复习及拳脚组合练习; 组合打靶练习。

3. 素质部分:

1) 专项素质:

学习跆拳道技术; 组合打靶练习; 模拟实战复习及组合练习

2) 一般素质:

学习跆拳道基本功; 腿法与步法的各种组合练习

(二) 基本要求

初步掌握备战姿势、基本步法; 掌握打靶练习, 在实践中正确运用基本技术, 基本技术衔接好, 并在实战中合理运用。

(三) 第二学期教学内容:

1. 理论部分:

1) 跆拳道运动竞赛规则及裁判法(一)

2) 跆拳道运动竞赛规则及裁判法(二)

2. 实践部分:

1) 基本拳腿法: 冲拳、弹踢、横踢、正踢、侧踢、下劈、后踢、后旋、双飞踢

2) 柔韧性练习: 压腿: 正压、侧压、后压、肩部: 压肩、单双肩绕环、仆步抡拍、腰部: 前俯腰、甩腰、涮腰、下腰

3) 跆拳道太极八章

4) 实战练习

3. 素质部分:

1) 专项素质:

拍打技术; 组合打靶练习; 模拟实战及组合练习; 灵敏训练

2) 一般素质:

跆拳道基本功; 各种组合练习;

(四) 基本要求

初步掌握备战姿势、基本步法; 掌握打靶练习, 在实践中正确运用基本技术, 基本技术衔接好, 并在实战中合理运用。

三、实践环节的安排和基本要求

1. 理论讲授: (4 学时)

2. 技术实践: (54 学时)

3. 素质锻炼及测试: (6 学时)

四、课程考核与评分标准：

（一）第一学期：

1. 考核内容：
 - 1) 腿法技术衔接和运用
 - 2) 进攻技术，防守技术，实战
2. 评分标准
 - 1) 腿法技术 40 分
 - 2) 进攻技术 10 分
 - 3) 防守技术 10 分
 - 4) 实战 40 分

（二）第二学期：

1. 考核内容：
 - 1) 组合打靶练习，
 - 2) 跆拳道太极八章
2. 评分标准
 - 1) 组合打靶练习 20 分
 - 2) 模拟实战及组合练习 40 分
 - 3) 跆拳道太极八章 40 分

（三）学年总评分：

1. 平时成绩：20%
2. 理论成绩：10%
3. 实践成绩：70%

五、教学组织措施与要求

教学组织措施要求：

认真细致备课，编写教案，明确教学的目的和任务。

注重理论联系实际，使课内外有机结合，培养学生的实践能力和自觉锻炼的习惯。

学生考勤的统一规定：

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
2. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；
3. 1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；
4. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。
5. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续。

六、本课程与其它课程的联系

为提高学生各项身体能力打下坚实的基础。

七、教材与主要参考书

《跆拳道》

北京体育大学出版社

《跆拳道竞赛规则问答》

北京体育大学出版社

八、《跆拳道》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

周次	教 学 内 容
1	介绍本学期任务、课的安排及考试内容。
2	专项理论： 跆拳道运动概述：特点、现状及发展。
3	1. 跆拳道基本动作练习。 2. 跆拳道技术动作的基本运用。
4	学习跆拳道基本功： 1. 基本拳腿法：冲拳、弹踢、横踢、正踢、侧踢、下劈、后踢、后旋、。 2. 柔韧性练习： 压腿：正压、侧压、后压 肩部：压肩、单双肩绕环、仆步抡拍 腰部：前府腰、甩腰、涮腰、下腰
5	学习跆拳道基本功： 1. 腿法与步法的各种组合练习 2. 劈腿（竖叉、横叉） 3. 踢腿： 1) 弹踢、横踢 2) 正踢、侧踢。
6	学习跆拳道基本功： 1. 手法与步型的各种组合练习 2. 劈腿（竖叉、横叉）、扫腿（前扫、后扫） 3. 踢腿： 1) 正踢、侧踢 2) 里合、外摆、正拍
7	1. 学习跆拳道技术： （1）备战姿势；（2）基本步法；（3）冲拳 2. 介绍冲拳打靶方法和要求
8	1. 复习。 2. 腿法组合。 3. 打靶练习。

周次	教 学 内 容
9	1. 复习及组合练习。 2. 格挡防守。 3. 打靶练习。 4. 模拟实战。
10	1. 复习及组合练习。 2. 后踢。 3. 踢靶或踢沙包练习。 4. 模拟实战。
11	1. 复习及拳脚组合练习。 2. 抱接腿摔。 3. 组合打靶练习。 4. 模拟实战。
12	1. 复习及组合练习。 2. 后旋。 3. 活动打靶练习。 4. 模拟实战。
13	1. 复习及组合练习。 2. 身法教学。 3. 身法反应。 4. 实战练习。
14	1. 复习及组合练习。 2. 身法步法结合练习。 3. 实战练习。
15	1. 腿法反应踢靶练习 2. 实战练习。
16	理论考试

(第二学期)

周次	教 学 内 容
1	专项理论： 跆拳道运动竞赛规则及裁判法（一）
2	专项理论： 跆拳道运动竞赛规则及裁判法（二）
3	1. 技术恢复。 2. 练习。 3. 下劈。 4. 步法。 5. 实战练习
4	1. 复习基本腿法练习。 2. 实战练习。
5	1. 介绍跆拳道的太极八章。

周次	教 学 内 容
	2. 学习跆拳道太极一章
6	1. 复习跆拳道太极一章。 2. 学习跆拳道太极二章。
7	1. 复习跆拳道太极二章。 2. 学习跆拳道太极三章。
8	1. 复习跆拳道太极三章。 2. 学习跆拳道太极四章。
9	1. 复习跆拳道太极四章。 2. 学习跆拳道太极五章。
10	1. 复习跆拳道太极五章。 2. 学习跆拳道太极六章。
11	1. 复习跆拳道太极六章。 2. 学习跆拳道太极七章。
12	1. 复习跆拳道太极七章。 2. 学习跆拳道太极八章。
13	1. 复习跆拳道太极八章。 2. 基本腿法技术动作纠正。
14	1. 复习跆拳道太极一到八章。 2. 复习考试内容。
15	专项考试
16	理论考试

《轮滑》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	轮滑	英文名称	Roller-Skating
课程类别	必修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	席军 张明丽	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、课程介绍与目的

轮滑运动是穿着特制轮滑鞋，在坚实平整的地面上进行滑行的一项运动，它包括速度轮滑、花样轮滑和轮滑球。其中，速度轮滑充分体现了速度和力量的结合；轮滑球富有竞争性和对抗性。

本课程主要讲授速度轮滑。通过本课程的学习，使学生掌握速度轮滑的基本知识和基本技术以及一些切实可行的练习方法，学会自我锻炼身体的方法和手段，为终身体育打下基础。

Roller-skating is a sport of gliding in the solid formation of the ground in special skating shoes. It includes the speed skating, acrobatic roller-skating and skating ball. Among them, the speed skating fully embodies the combination of speed and strength. Roller-ball is full of competition and confrontation.

The course mainly focuses on speed skating. The course will help students master the basic knowledge of speed skating, its basic technology and some feasible methods of practice. Students will learn the methods and means of self-exercise. It lays a foundation for lifelong sports.

二、教学任务

1. 培养大学生树立“健康第一”的思想，积极主动的参加体育锻炼，增强体质，在体育的学习中培养学生的运动兴趣，形成终身体的意识。
2. 掌握轮滑运动的基本知识、基本技术和基本技能，促进学生身体素质和机能得到全面发展。
3. 培养学生学习的自觉性，克服困难、勇敢顽强的意志品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活。
4. 掌握轮滑竞赛的规则及裁判法，提高欣赏高水平轮滑技术的能力。

三、教学内容

（一）第一学期

1. 轮滑技术的练习：

- （1）直线滑行技术
- （2）“T”停止技术
- （3）葫芦形倒滑技术
- （4）蛇行倒滑技术

2. 素质练习：

(1) 专项力量练习 (2) 协调性练习 (3) 耐力素质练习

(二) 第二学期

1. 轮滑基本技术的练习:

(1) 向前转急弯技术 (2) 向前转弯压步技术 (3) 倒滑压步技术 (4) 教学比赛 (5) 理论知识

2. 素质练习:

(1) 专项力量练习 (2) 协调性练习 (3) 耐力素质练习

四、教学对象:

大二本科生

五、教学时数分配:

轮滑课教学内容学时分配

学 时	学 年 内 容	第一学期	第二学期
	体育基础理论		2
体育专项理论		0	4
专项技术		22	22
学生体质健康标准测试		6	0
考 核		2	2
机 动		0	2
合 计		32	32

六、考核方法与标准

1. 成绩考核由技术评定、理论作业、平时成绩和体质健康标准等四部分组成。其中，技术评定 40 分；理论作业 10 分；平时成绩 10 分；体质健康标准测试 40 分，四项成绩之和为考核总成绩。技术评定分为四项内容，即：起跑、直道滑、弯道滑和刹车，每项 10 分。理论作业内容为：轮滑的基本内容和基本技术、轮滑的场地和规则、学习轮滑的目的意义和体会。平时成绩的评定标准为学习态度和出勤率。根据有关规定：缺课三分之一以上和旷课三次以上，不参加成绩考核。

2. 技术评定方法及标准。技术评定采用完整技术滑行 100 米，不计时的方式。如中途摔倒可起来后继续完成，也可回到起点重新开始。技术评定标准为：

A. 起跑 10 分

分值	内 容 及 标 准
3	基本姿势正确、蹬地有力、躯干保持前倾

分值	内 容 及 标 准
3	起跑后逐渐加速、两臂摆动积极
4	重心较低、稳定、顺利进入直线滑行

B. 直道滑 10 分

分值	内 容 及 标 准
3	基本姿势正确、滑行流畅
3	两臂摆动自然、协调
4	重心移动平稳、顺利进入弯道滑行

C. 弯道滑 10 分

分值	内 容 及 标 准
3	基本姿势正确、切入角度正确
3	手臂、头、眼协调配合，动作放松自然
4	重心变换及时、稳定、顺利进入直线滑行

D. 刹车 10 分

分值	内 容 及 标 准
3	基本姿势正确、进入刹车动作自然
3	动作稳定、能一次性完成
4	使用距离短、实效性较好

学生考勤的统一规定：

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
2. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；
3. 1~4 年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；
4. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。
5. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续

七、教材与主要参考书

大学体育标准教程

北京体育大学出版社

八、《轮滑》专项课教学进度

上课周数： 16×2

周学时： 2

总学时： 32×2

(第一学期)

序号	教 学 内 容	备注
1	一、本课的目的与任务 二、课堂要求、评分方法 三、恢复体力练习	
2	一、学习初步掌握站立与平衡技术 二、学习初步学习向前双脚行走	
3	一、复习站立与平衡技术 二、复习向前双脚行走 三、学习蹲式滑行	
4	一、复习向前双脚行走 二、复习蹲式滑行 三、学习直线滑行	
5	复习蹲式滑行 二、复习直线滑行 三、学习“T”形停止法	
6	1000米测验	
7	一、复习直线滑行 二、复习“T”形停止法 三、学习葫芦倒滑技术	
8	一、复习直线滑行 二、复习“T”形停止法 三、复习葫芦倒滑技术	
9	一、强化向前直线滑行技术 二、身体素质练习	
10	学生体质健康标准测试	
11	一、复习向前直线滑行技术 二、复习“T”形停止技术 三、复习葫芦倒滑技术	
12	一、复习向前直线滑行技术 二、复习葫芦倒滑技术 三、学习蛇行倒滑技术	
13	学生体质健康标准项目补测	
14	一、复习向前直线滑行技术 二、复习蛇行倒滑技术	
15	轮滑专项考试	
16	理论考试	

(第二学期)

序号	教 学 内 容	备注
1	一、本课的目的与任务 二、课堂要求、评分方法 三、恢复体力练习	
2	一、复习直线正滑技术 二、复习葫芦形倒滑技术	
3	一、复习直线正滑技术 二、复习蛇行倒滑技术 三、学习正滑转急弯技术	
4	一、复习正滑转急弯技术 二、复习直线正滑技术 三、学习正滑、倒滑变换技术	
5	复习正滑转急弯技术 二、复习正滑、倒滑变换技术 三、学习启动技术	
6	理论课：观看技术录像	
7	一、复习启动技术 二、复习转急弯技术 三、学习正滑压步技术	
8	一、复习转急弯技术 二、复习“T”形停止法 三、复习正滑、倒滑变换技术	
9	一、强化正滑压步技术 二、身体素质练习	
10	理论课：轮滑的基本知识及规则的讲解	
11	一、复习启动技术 二、复习向前直线滑行技术 三、学习倒滑压步技术	
12	一、复习倒滑压步技术 二、复习正滑压步技术 三、全面复习滑行技术	
13	教学比赛	
14	轮滑专项考试	
15	轮滑专项考试	
16	理论考试	

《柔道》

课程编号	1BL10003-4	学 分	2
总 学 时	64	实验/上机学时	0
课程名称	柔道	英文名称	JUDO
课程类别	必修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	徐丽丽	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

柔道是一项拥有 100 多年历史的奥林匹克项目，也是最早源于亚洲旨在教育大众的运动项目。它强调选手对技巧掌握的娴熟程度，而非单纯力量的对比。它不仅是一种行之有效的自卫技能，而且是一项引人入胜的体育运动；不但可以增强人们体质，而且有益于精神锤炼，提高人的警觉、应变能力，加强自信心和意志力。通过柔道选项课的学习和实践，达到以下目标：1、运动技能目标。了解柔道运动的基本知识、基本理论、比赛规则，掌握柔道的基本技术、基本战术及锻炼方法，培养学生对柔道的学习兴趣，养成自觉锻炼的习惯，并具备一定的运用柔道技战术进行自卫防身的技能。2、生理健康目标。通过柔道运动的训练和课的实践，增强心肺功能，提高速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质指标，改善生理健康状况。3、心理健康目标。通过柔道运动实战的激烈对抗，培养学生勇敢、顽强和勇于拼搏的进取精神和坚韧不拔的意志品质，增强学生的自信心。4、社会适应目标。通过柔道的礼节教育，培养学生尊师重道，学会建立良好协调的人际关系，同时培养学生积极向上、坚定自信、吃苦耐劳、战胜困难、谦虚谨慎、礼貌待人的性格品质。

Judo is an Olympic sport with a history of more than 100 years. It is a sport that originates from Asia aiming to educate the public. It emphasizes the athletes' mastery of great skill instead of simple power play. It is not only an efficient self-defense skill, but also an intriguing sport. It can build up people's health and benefit spiritual tempering, stimulate people's vigilance and adaptability, and improve confidence and willpower at the same time. Through Judo course learning and practice, the following aims can be achieved: 1. Athletic Skill. Enable students to learn the rudimentary knowledge, rudimentary theory and game rules of Judo, to master its basic skill, basic strategy and effective ways of exercise, to cultivate their interests in learning Judo and habits of self-exercise, and to be able to defend themselves by using Judo strategy. 2. Physical Health. Through the training and practice of Judo course, enhance cardiopulmonary, build up speed, strength, endurance, quick respond, flexibility and other physical qualities. 3. Mental Health. Through the fierce confrontation in real Judo combat, cultivate students' enterprising spirit and firm willpower, such as bravery and fortitude and enhance their confidence. 4. Social Adaptability. Through the courtesy education of Judo, enable students to respect their teachers, establish good

interpersonal interaction, and cultivate students' good characteristics: positive, assertive and confident, hard-working, brave, modest and prudent, and polite.

二、本课程的教学内容和要求

(一) 第一学期教学内容:

1. 理论部分:

- (1) 柔道概念。
- (2) 柔道运动起源、世界发展现状及趋势、国内发展及趋势。
- (3) 柔道运动特点、文化和意义。
- (4) 柔道术语。

2. 实践部分:

(1) 身体素质: 柔韧练习、跳绳练习、核心力量练习、动静力拉伸、跑跳反应练习等。

(2) 基本动作:

自我保护: 前受身、后受身、横受身, 侧滚翻受身。

站立姿势: 自然本体、左自然体、右自然体; 自护本体、左自护体、右自护体。

基本手法抓握位置: 大领襟、前胸襟、小袖、腰带。

基本步法: 普通步、前进步、后退步、横跨步、倒插步、擦步。

(3) 基本技术

手技: 体落

足技: 出足扫、大外刈、小外刈、大内刈、小内刈

固技: 袈裟固

(4) 条件对抗游戏练习

(二) 第二学期教学内容:

1. 理论部分:

- (1) 柔道战术作用
- (2) 常用的战术
- (3) 裁判规则
- (4) 竞赛常识

2. 实践部分:

(1) 身体素质: 柔韧练习、跳绳练习、核心力量练习、动静力拉伸、各种信号跑跳练习等。

(2) 基本技术:

单个技术:

手 技: 背负投

足 技: 膝车、内股

腰 技：大腰

舍身技：巴投

连络技术：学生根据自己掌握的核心技术设计投技、寝技各 2~3 个合理的连络技术连进行反复。

(3) 条件对抗游戏练习

(三) 基本要求

(1) 加深对柔道运动的了解和喜爱，进一步提高对柔道的兴趣。

(2) 练习时，严肃认真，注意安全，运用所学技术。

三、实践环节的安排和基本要求

1. 理论讲授：(4 学时)

2. 技术实践：(54 学时)

3. 素质锻炼及测试：(6 学时)

四、课程考核与评分标准

(一) 第一学期：

考核内容	考核类型	考核方式	占总成绩比例
1、学习态度	考查	考 勤	20%
2、理论知识	期末考试	开卷考试	10%
3、基本技术	期末考核	技评	40%
4、基本能力	期末考核	测验	30%

(二) 第二学期

考核内容	考核类型	考核方式	占总成绩比例
1、学习态度	考查	考 勤	20%
2、理论知识	期末考试	开卷考试	10%
3、基本技术	期末考核	技评	40%
4、基本能力	期末考核	测验	30%

(三) 成绩评定方法

1. 学习态度考核 (20%)

根据学生的出勤情况评定成绩，考勤按优、良、中三个等级来划分，优为 18-20 分；良为 15-17；中为 12-14。

2. 理论知识考核 (10%)

采用开卷考试的形式，占总成绩的 10%。作业按优、良、中三个等级来划分，优为 9-10 分；良为 7-8；中为 5-6。

3. 基本技术考核 (40%)

具体方法：对技术的评定考核。

(1) 技评：单个技术

学生自由组合，依据技术的规范性、熟练性、协调性给出成绩。为优、良、中、一般4个等级来划分，优为40--50分；良为30-39分；中为20-29分；一般为10-19分。

(2) 技评：连络技术应用

学生自由组合，依据技术的规范性、熟练性、协调性给出成绩。为优、良、中、一般4个等级来划分，优为40--50分；良为30-39分；中为20-29分；一般为10-19分。

4. 基本能力考核（30%）

依据学生每学期学习具体内容不同、培养目标不同，要求不同，学期考查基本能力分具体为：

第一学期：身体素质考核、口试柔道术语、简要讲解技术

第二学期：身体素质考核、裁判技能、简要讲解技战术

按学生的表现划分为优、良、中、三个等级，优为18-20分；良为15-17分；中为12-14分。

五、教学组织措施要求

1. 教学过程中，教师以身作则，教书育人
2. 合理组织教学，合理安排课程内容
3. 注重课外练习，使课外、课内有机结合，培养学生自学锻炼能力
4. 认真备课，编写教案
5. 加强预防措施，防止伤害事故
6. 出勤要求：
 - 迟到、早退1次扣1分；
 - 病、事假1次扣2分；
 - 旷课一次扣3分；
 - 无故不上课1/10学时成绩为不及格；
 - 缺课1/3以上无成绩。
7. 1~4年级每学年必须参加一次《学生体质健康标准》测试；
8. 因某种疾病不能上体育课的学生，需向有关部门提出申请并提交相关证明，及时办理免体手续，否则成绩为零分。
9. 学生因各种原因不能参加考试，应申请缓考，按学校有关规定办理缓考手续。

六、本课程与其他课程的联系

为学生今后学习其他体育课程打下良好的基础，做好准备。

七、使用教材及参考书

1. 《柔道运动教程》，刘卫军 编著，北京体育大学出版社，2004年第1版。
2. 《中国体育教练员培训岗位教材》 宋兆年等编著 人民体育出版社 2001年。

3. 《柔道》 李贤英 编著, 北京体育大学出版社, 1994 年第 1 版。

4. 《柔道教室》, 真柄浩编著, 永岗书店, 1993 年第 1 版。

八、《柔道》专项课教学进度

上课周次 16×2

周学时 2

总学时 32×2

(第一学期)

序号	教 学 内 容
1	柔道理论: 一、介绍柔道发展起源、世界发展现状及趋势、国内发展及趋势 二、课堂常规与要求
2	一、柔道理论: 柔道运动特点、文化、意义 二、柔道基础练习---行礼、受身
3	一、复习基础练习---行礼、受身 二、柔道着装---穿道服、系道带
4	一、复习柔道着装---穿道服、系道带 二、柔道基础练习---站立姿势 三、柔道游戏
5	一、复习柔道基础练习---站立姿势 二、柔道基础动作---抓把和步法 三、柔道游戏
6	一、复习柔道基础动作---抓把和步法 二、柔道基础动作---大外刈 三、柔道术语
7	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---大外刈 三、柔道基础动作---大内刈 四、柔道术语
8	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---大内刈 三、柔道基础动作---出足扫 四、柔道术语
9	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---出足扫 三、柔道基础动作---袈裟固 四、柔道术语
10	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---袈裟固 三、柔道基础动作---体落 四、条件对抗游戏练习
11	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---体落 三、柔道基础动作---小内刈 四、条件对抗游戏练习

序号	教 学 内 容
12	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---小内刈 三、柔道基础动作---小外刈 四、条件对抗游戏练习
13	一、复习所有柔道基础动作 二、复习柔道理论 三、复习柔道术语
14	理论考试（开卷考试柔道常识）
15	期末考核---基本能力 （身体素质考核、口试柔道术语、着装、系道带、行礼、姿势、受身、步法等）
16	期末考核---基本技术（选择 2-3 个所学技术进行动作展示）
备注	理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间。

（第二学期）

序号	教 学 内 容
1	一、介绍本学期授课内容与任务 二、课堂常规与要求 三、回顾第一学期教学内容
2	一、身体素质训练 二、复习所学动作 三、柔道基础技术---膝车 四、条件对抗游戏练习
3	一、身体素质训练 二、复习柔道基础技术---膝车 三、柔道基础技术---背负投 四、条件对抗游戏练习
4	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---背负投 三、柔道基础动作---大腰 四、条件对抗游戏练习
5	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---大腰 三、柔道基础技术---内股 四、条件对抗游戏练习
6	一、身体素质训练 二、复习柔道基础动作---内股 三、柔道基础技术---巴投 四、条件对抗游戏练习
7	一、身体素质训练 二、复习所学动作

序号	教 学 内 容
	三、柔道寝技进攻的准备动作
8	一、身体素质训练 二、复习所学动作 三、柔道基础固技环节---抽出被夹住的腿
9	一、身体素质训练 二、复习所学动作 三、柔道基础固技连贯技术---袈裟固接肩固、袈裟固接纵四方固、袈裟固接横四方固
10	一、柔道理论---战术作用、常用的战术 二、身体素质训练 三、复习所学动作 四、柔道基础连贯技术---体落接体落
11	一、柔道理论---裁判规则 二、身体素质训练 三、复习所学动作 四、柔道基础连贯技术---右小内刈接右体落
12	一、柔道理论---竞赛常识 二、身体素质训练 三、复习所学动作 四、柔道基础连贯技术---右大内刈接右小内刈
13	一、复习所有柔道基础动作和联络技术 二、复习柔道战术 三、复习裁判规则和竞赛常识
14	理论考试（开卷考试柔道技战术常识、裁判规则和竞赛常识）
15	期末考核---基本能力（专项素质考核、基本功、裁判技能、简要讲解技战术）
16	期末考核---基本技术（选择3-4个所学技术展示动作）
备注	理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间。

通识教育选修课

《篮球》

课程编号	1RL10002	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	篮球	英文名称	Basketball
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	王 睿 勇 刚	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质、和目的：

篮球运动是集跑、跳、投于一身的集体对抗性项目。经常从事篮球运动，可以有效地促进身体素质的全面发展，有利于心肺功能的改善与提高。通过学习与运动实践，体验勇敢、顽强、竞争、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。

通过篮球课程的学习和实践使学生达到：掌握篮球基本知识、基本技术和基本技能，了解战术基本配合及一般整体攻防战术基本理论，并能运用简单的配合进行比赛，同时进行新规则和裁判法的学习。寓练于乐，达到增进健康的目的，为终生体育锻炼打下坚实的基础。

Basketball is a competitive and collective sport, which is a mixture of running, jumping and throwing. Engaging in basketball often can effectively promote the overall development of physical quality and improve the cardiopulmonary function of the players. Through learning and practice, students can experience courage, persistence, competition, hard working, and good team-working style.

Through the basketball course, students will be able to master the basic knowledge, techniques and skills, learn the basic tactics of cooperation and rudimentary theories of overall offensive and defensive tactics, use the simple cooperation skill, and at the same time, study new rules and judgment standards. The course is a combination of practice and joy, and will improve the student's health quality and lay a solid foundation for lifelong physical exercise.

二、课程教学内容与要求

（一）教学内容：

- 1) 准备姿势。
- 2) 脚步移动：起动、急停、滑步、变速跑、变向跑、转身。
- 3) 传接球：原地传接球、行进间传接球。
- 4) 运球：原地运球技术、行进间运球技术。
- 5) 投篮：原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮。

6) 持球突破：交叉步持球突破、同侧步持球突破

7) 基础配合：进攻基础配合及防守基础配合

(二) 教学要求：

通过学习了解篮球运动的特点，初步掌握篮球运动的基本技术。进一步熟悉和了解各项基础配合及战术安排，并能够在比赛中合理运用。

三、课程教学环节的安排

(一) 理论讲授：2 学时

(二) 技术时间：22 学时

四、教学组织措施与要求

根据教学内容的特点，可采用不同的教学方法，科学合理的教学手段，使学生掌握各项技术。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

五、课程考核与评分标准

(一) 考核内容

1. 五点投篮
2. 全场折返运球投篮

(二) 评分标准

1. 五点投篮：考试者站在篮筐两侧 0 度、45 度及罚球线上进行原地投篮，每点投篮两次，共投 10 次。以进球多少来计分。

评分标准：

进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

技评标准：

7——10 分	动作协调、规范。
4——6 分	能完成动作，比较规范。
3——1 分	没有违例现象。

2. 全场折返运球投篮

全场折返运球上篮评分标准：考试者从底线开始运球，进行行进间投篮，共投 4 次。以

用时长短来计分。

评分标准：

时间（秒）	25	26—30	31—35	36—40	41—45	46—50	51—55	56—60
得 分	15	14	13	12	11	10	9	8

评分标准：

7—10 分	动作协调、规范。
4—6 分	能完成动作，比较规范。
3—1 分	没有违例现象。

（三）课程总成绩

1. 平时成绩 20%
2. 理论成绩 10%
3. 实践成绩 70%

六、教材与主要参考书

1. 《篮球》，体育院校专修通用教材，人民体育出版社
2. 《篮球规则》，光明日报出版社
3. 《理论教程》，全国普通高等学校体育教材，大连理工大学出版社
4. 《中国青少年篮球训练大纲》
5. 《体育运动心理学》

七、《篮球》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周 次	教 学 内 容
1	1. 简介教学计划及考核内容 2. 学习准备姿势、进攻脚步移动 3. 学习原地及行进间运球技术 4. 学习原地单手肩上投篮技术
2	1. 复习准备姿势、进攻脚步移动 2. 学习防守脚步移动技术 3. 学习原地双手胸前传接球技术 4. 学习行进间单手肩上投篮技术
3	1. 巩固提高原地运球及传接球技术 2. 学习行进间双手胸前传接球技术 3. 复习行进间单手肩上投篮技术 4. 素质练习
4	1. 复习行进间传接球：四角传球 2. 复习行进间单手肩上投篮技术 3. 学习持球突破技术：交叉步突破

周次	教 学 内 容
	4. 教学比赛
5	1. 行进间传接球练习：“8”字传球 2. 复习行进间单手肩上投篮技术 3. 复习交叉步持球突破技术 4. 学习持球突破技术：同侧步突破
6	1. 复习持球突破技术 2. 介绍进攻基础配合：掩护配合 3. 教学比赛
7	1. 复习行进间上篮技术 2. 复习行进间传接球上篮技术 3. 介绍传切配合 4. 教学比赛
8	1. 复习原地及行进间投篮技术 2. 介绍掩护配合 3. 教学比赛 4. 素质练习
9	1. 介绍区域联防战术配合 2. 介绍全队进攻技术配合 3. 教学比赛
10	1. 复习考核内容 2. 考核：五点投篮 3. 教学比赛
11	1. 复习考核内容 2. 考核：全场折返运球上篮 3. 教学比赛
12	1. 补测 2. 教学比赛

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间

《武术—初级剑术》

课程编号	1RL10003	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	初级剑术	英文名称	Basic Fencing
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	曾万梅	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的：

武术中剑术是大学生喜爱的体育项目之一。它具有很强的终身体育保健的适用性。为满足学生需要，本课将介绍武术运动中剑术及健身的基本知识，并以此使学生认识中国武术在终身体育保健中的适用性及积极作用。通过运动技术的教学实践，使学生掌握基本学习方法、基本技术和初级剑术套路及健身方法，培养其对武术的兴趣爱好，陶冶美的情操。为大学生终身体育保健奠定良好的基础。

In the martial arts, fencing is one of university students' favorite sports. It has a strong applicability of lifelong physical health care. In order to meet the needs of students, this course will introduce the basic knowledge of fencing and fitness in martial arts, and enable students to understand Chinese martial arts applicability and positive role in lifelong physical health care. Through the teaching and practice of sports technology, students will grasp the basic learning method, basic technology, basic fencing routines and methods of fitness training. The course will cultivate their interest in martial arts and their sentiment of beauty. It lays a good foundation for college students' lifelong physical health care.

二、本课程的教学内容和要求：

（一）教学内容：

1. 理论部分：

- 1) 介绍本课计划、上课形式及要求。
- 2) 武术与剑术基本概述：武术与剑术、特点、健身作用及内容。
- 3) 基本的学习方法。

2. 实践部分：

- 1) 武术的基本步型、剑术的基本剑法及初级剑术。
- 2) 学习剑术基本的方法。
- 3) 在学习中学会武术剑术对人体保健作用。

（二）基本要求

1. 通过进行武术运动基本知识及剑术技术的教学，提高学生中国传统武术的认识，

培养学生对武术运动的兴趣爱好。

2. 使学生了解武术运动基本知识、熟练掌握《初级剑术》套路技术。
3. 培养学生积极进取、团结互助的学习精神。
4. 培养学生勤于思考、善于动手的学习习惯。

三、实践环节的安排和基本要求

1. 理论讲授：（2 学时）
2. 技术实践（22 学时）

四、考核与评分标准：

1. 考核内容：
 - 1) 武术基础理论知识
 - 2) 初级剑术套路
2. 评分标准
 - 1) 理论考核：

题 种	每题（分）	题数量	共 计	合 计
填空	1	30	30	100
名词解释	5	8	40	
简答	10	3	30	

- 2) 技术考核：初级剑术套路分数占体育总分的 70%。

技 术 考 核	100 分	技术熟练、正确、动作有力
	90 分	能独立完成动作，动作正确率达 90%
	80 分	能独立完成动作，动作正确率达 80%
	70 分	能独立完成动作，动作正确率达 70%
	60 分	能独立完成动作，动作正确率达 60%
	40 分以下	不能独立完成套路动作，动作正确未达到 60%。

（三）学年总评分

1. 平时成绩：20%
2. 理论成绩：10%
3. 实践成绩：70%

五、教学组织措施及要求

1. 在理论课中，利用多媒体教学使学生对本课有一个全面认识和对武术的进一步了解；在实践课中，学生课余时间利用教学录像进行自主学习，课上教师讲授技术动作要领及要求，帮助学生分析并、理解、记忆动作，使学生建立正确的技术概念。

2. 用课堂提问、学生间相互评价技术动作等方法，培养学生语言表达、分析问题、自主学习的能力。

3. 组织安排学生值日，培养学生劳动意识和处理能力。

4. 为防止伤害事故、加强预防措施。理论课上加强安全教育，提高学生的安全意识。课前做好场地器材的安全检查工作，课上充分做好必要的准备活动，练习中随时提醒注意学生持剑练习的空间距离。

学生考勤的统一规定：

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；

2. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

六、本课课程与其它课程的联系

《初级剑术》是一年武术课的延伸，在学生了解了武术的基本知识，掌握了武术拳术的基本技术后，为那些喜爱中国传统武术的学生开设的。

适选对象：适合于喜爱武术运动、不同体质状况的学生，尤其是肥胖、体弱及不喜爱运动者的适宜选择。

开课条件：为保证学生安全和上课质量，每班人数应控制在 25 以下人、最适宜人数为 20 人。

七、教材与主要参考书

1. 《武术初级教程》上 人民体育出版社 1997 年 1 月。

2. 《大学体育》光盘 北京航空航天大学出版社 2004 年 7 月第 2 版

八、《武术—初级剑术》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	1. 介绍本课计划、上课形式及要求。 2. 武术与剑术基本概述：武术与剑术、特点、健身作用及内容。 3. 基本的学习方法。
2	1. 学习基本步型、基本剑法 2. 全面身体素质练习。
3	1. 学习初级剑术第一段 2. 专项素质练习。下肢柔韧练习。
4	1. 学习初级剑术第二段。 2. 专项素质练习。上肢力量练习。
5	初级剑术第一段、第二段
6	复习：初级剑术第一段、第二段

周次	教 学 内 容
7	1. 学习初级剑术第三段。 2. 专项素质练习。腿部力量练习。
8	学习初级剑术第四段
9	复习：初级剑术第三段、第四段
10	1. 初级剑术总复习。 2. 全面身体素质练习。
11	1. 初级剑术总复习。 2. 全面身体素质练习。
12	考核：初级剑术

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间

《形体》

课程编号	1RL10004	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	形体	英文名称	Physique
课程类别	选修	适用专业	所有专业女生
执 笔 人	王慧丽 刘守君	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

高校开设形体选修课程符合女生心理、生理需要，能够促进女大学生的生长发育，使各器官功能得以改善，增强体质，使学生体形匀称、协调、优美，通过形体课教学培养学生的优雅气质和艺术欣赏能力，改变通过和矫正学生不良的习惯动作，促进身心健康发展，对培养终身体育运动的能力打下基础。

Setting up physique class as an elective course in university and college meets the physiological and psychological needs of college girls. It can promote the growth of female college students, so that each organ function can be improved. It enables students to enhance physical fitness, body symmetry, harmony and beauty. The physique class will cultivate students' ability of art appreciation and elegant temperament, and through changing and correcting students' bad habits, it promotes the development of the students' physical and mental health, which can lay a foundation for the cultivation of lifelong sports ability.

二、课程教学内容和要求

（一）教学的基本内容

1. 讲授形体课理论的特点和内容
 - （1）讲授形体美训练能使人获得美丽和健康
 - （2）讲授形体美训练基本姿态练习、素质训练、形态控制练习
2. 讲授形体课的作用与饮食
 - （1）讲授形体课能够使人获得形体美、姿态美、动作美和气质美
 - （2）讲授科学合理的饮食方法：形体练习与饮食结构
3. 学习形体课中的基本动作
 - （1）学习正确的站姿、端庄的坐姿、优美的走姿
 - （2）学习芭蕾脚的基本部位、芭蕾手臂的基本形态和部位
 - （3）学习芭蕾小组合练习
4. 学习形体操组合：印度舞组合
5. 实践考试：印度舞组合

（二）教学的基本要求

通过基础理论教学向学生们介绍形体课的特点和内容，使学生们初步掌握科学的饮食方法与形体练习的关系，在思想上加深对形体课的理解和认识过程。

通过形体课正确的身体姿态练习使学生的站姿象躯干象树干一样挺拔，伟岸；坐姿象钟一样沉稳，端庄，大方，舒展，起立落座时轻如鸿雁；走时步态象风一样轻盈，敏捷，举手投足更加优美，典雅，给人以美的感受。芭蕾脚位训练主要是增强腰、腿部力量，加强良好的体态控制，手臂及把杆练习要配合传统的芭蕾、舞蹈、柔韧性及控制力等动作的辅助练习，并选用音乐伴奏，提高学生的感受力，理解力和表现力。通过专门训练可以改善姿态，美化体型，提高柔韧性、稳定性、灵活性、协调性和力量形体素质，提高节奏感、音乐的表现力和形体的表达能力，陶冶情操，培养风度和美的感受，促进优美形态的形成。

通过印度舞组合训练，体会印度舞的跣步、转体、身段、手臂、造形等动作，要用心理解并掌握印度舞的眼神、手型、造形等动作，注意动作组合的舞姿与音乐节奏的配合。培养学生的想象力，充分体会音乐与动作融为一体的感觉，强化美感训练，培养学生的内涵和表现力。

三、课程教学环节的安排

理论课：2学时，使学生掌握形体健康理论的基本知识，领会形体课教学和体育锻炼的重要性，培养学生对音乐的理解能力和节奏感，养成自觉锻炼身体的习惯和能力。

实践课：22学时，通过形体课教学使学生了解正确的身体姿态概念，强化正确动作的本体肌肉感觉，提高人体正确姿态的控制能力，改善手臂、躯干的柔韧性和身体的协调性，提高腿部肌肉的力量和灵活性，强化学生对音乐节奏、音乐内涵等方面的理解，通过形体练习动作来丰富学生的想象力、表现力和感染力，以此提高学生的音乐素养。

四、教学组织措施与要求

1. 在教学过程中，教师要为人师表，教书育人
2. 科学的，合理的设计、组织和安排形体课程内容
3. 使课内、外练习有机的相结合，采用多种形式和方法来吸引学生锻炼的积极性，培养学生自觉锻炼的习惯和能力
4. 认真备课、编写教案，明确形体课教学的目的和任务
5. 通过形体课教学培养学生富有魅力的形象和气质及音乐素养
6. 加强预防措施，防止伤害事故的发生

学生考勤的统一规定：

1. 每迟到、早退一次：各扣一分
2. 旷课一次：扣3分
3. 缺课：累计缺课1/3以上课时的学生，取消考试资格
4. 学生无故不上课1/10以上（含1/10）者，总评成绩为不及格（59分）

五、课程的考试内容与评价标准

1. 理论考试

- (1) 填空：(每题 1 分，共 30 分)
- (2) 体育名词解释：(每题 5 分，共 40 分)
- (3) 简答题：(每题 10 分，共 30 分)

2. 形体课评分标准细则(女子)

100-91 分：动作熟练，优美大方，轻柔正确，手眼相随，刚柔相济，节奏感明显，全套动作与音乐吻合

90-80 分：动作熟练，舒展流畅，动作较正确，协调，连贯性较好，动作能与音乐配合，动作的路线方向感稍有差错

79-70 分：动作熟练，动作的幅度较小，上下肢能协调配合，全套动作基本与音乐吻合

69-60 分：全套动作尚能基本熟练完成，但有时出现小的错误，全套动作与音乐节奏配合的基本吻合

3. 课程总成绩

- (1) 平时成绩：20% (2) 理论成绩：10% (3) 实践成绩：70%

六、本课程与其他课程的联系

本课程的开设能够提高学生的柔韧、速度、灵敏、耐力、力量等方面的素质，为身体素质的提高奠定基础，为达标测试取得好成绩创造条件

七、使用教材及参考书籍

1. 《青少年形体美练习》迟兴华 吴枫桐 主编 北京体育大学出版社 1995 年出版
2. 《形体训练纲论》扬斌 著 北京体育大学出版社 2002 年出版
3. 《形体运动》杨晓美 冯晓辉 编著 人民体育出版社 1999 年出版
4. 《大学体育》教材 赖有才 主编 黑龙江教育出版社 1991 年出版

八、《形体》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	形体课的特点、内容、作用 1. 形体美训练能使人获得美丽和健康 2. 基本姿态练习、素质训练、形态控制练习 3. 使人获得形体美、姿态美、动作美和气质美
2	1. 正确的站姿 2. 端庄的坐姿 3. 优美的走姿
3	1. 芭蕾脚的基本部位

周次	教 学 内 容
	2. 芭蕾手臂的基本形态 3. 芭蕾手臂的基本部位
4	1. 手臂形体操组合练习 2. 芭蕾小组合练习 3. 形体操组合练习
5	1. 复习手臂形体操组合练习 2. 芭蕾小组合练习 3. 学习印度舞组合 1 - 4 节
6	1. 复习手臂形体操组合练习 2. 芭蕾小组合练习 3. 复习印度舞组合所学过的动作 4. 学习印度舞组合 5 - 10 节动作
7	1. 复习手臂形体操组合练习 2. 芭蕾小组合练习 3. 复习印度舞组合所学过的动作 4. 学习印度舞组合 11 - 16 节动作
8	1. 复习手臂形体操组合练习 2. 复习芭蕾小组合练习 3. 复习印度舞组合所学过的动作 4. 学习印度舞组合 17 - 22 节动作
9	1. 复习手臂形体操组合练习 2. 复习芭蕾小组合练习 3. 复习印度舞组合所学过的动作
10	1. 复习手臂形体操组合练习 2. 复习芭蕾小组合练习 3. 复习印度舞全套组合动作
11	1. 复习手臂、印度舞等组合练习 2. 考试：印度舞组合
12	1. 理论考试：（可以开卷答题） 2. 考试：印度舞组合（针对缺考同学）

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间

《形体—健美操》

课程编号	1RL10004	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	健美操	英文名称	Aerobics
课程类别	选修	适用专业	所有专业
执 笔 人	刘守君 王慧丽	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、课程的性质与目的

健美操是以健身为基础,把形体美、姿态美、动作美、精神美四点有机地结合起来,既注意形体的、姿态的、动作的、外在美的训练,又注重美的欣赏力、美的情操等内在美的培养。运用科学方法进行系统的练习,增强学生的身体素质,帮助学生造就出富有魅力的形体美的形象和气质,乐观进取的精神,有助于学生适应大学生期间的学习和生活节奏。

Aerobics, based on fitness, organically combines four features: physical beauty, posture beauty, movement beauty and spiritual aestheticism. The course pays attention to the training of figure, posture, movement, and cosmetic beauty, as well as the training of inner beauty of beauty appreciation and beauty sentiment. With the use of practice with scientific method, the course will enhance students' physical quality, help students to create a charming image with physical beauty and optimistic and enterprising spirit, and help students to adapt to learning and life rhythm during college life.

二、课程教学内容与要求

1. 教学内容:

1) 健美操基本动作

头颈部练习: 屈、转、绕、绕环、平移

肩部练习: 提肩和沉肩、绕环、摆肩

胸部练习: 含胸、展胸

腰部练习: 屈、转、绕、绕环

胯部练习: 顶胯、提胯、摆胯、三角胯、绕胯

上肢部分的练习: 屈臂、举臂、摆臂、振臂、悬臂

下肢部分的练习: 踢、弓步、压腿、膝的屈伸

基本步伐、跳步、跑步、转体、波浪练习

2) 健美操套路

第一段: 上肢、下肢、头颈部姿态练习

第二段: 四肢与躯干配合的姿态练习

第三段：跳跃中的姿态练习

第四段：整理放松练习

3) 理论教学

健美操概述、锻炼价值、锻炼方法、音乐的运用。

2. 教学要求：

- 1) 科学设计教学过程，认真编写教案；明确每次课的教学目标、任务，并根据目标及任务选择合理的教学方法及手段。
- 2) 严谨组织教学，方法利用得当，注意理论与实践的结合；在学习健美操动作技术及其原理时要教会学生如何应用，积极培养学生的实际运用能力。
- 3) 在教学过程中，注意培养学生的健身意识与锻炼习惯。

三、课程教学环节的安排

1. 理论讲授：2 学时
2. 技术实践：22 学时

四、教学组织措施与要求

1. 在教学过程中，教师以身作则、教书育人。
2. 科学设计教学过程，合理组织教学，科学合理的安排课程内容。
3. 注重课外练习，使课外、课内有机结合，培养学生自学锻炼的能力，采取多种形式吸引学生锻炼的积极性
4. 认真细致备课，编写教案，明确教学目的和任务。
5. 加强预防措施，防止伤害事故。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

五、课程考核与评分标准

（一）考核内容：

健美操套路

（二）评分标准：

健美操套路评分标准（100 分）

类别	分值	评分因素	扣分标准
动作的正确性	30 分	身体姿态要舒展；动作技术要正确；动作范围要适当。	轻微错误 1-2 分 显著错误 3-4 分

类别	分值	评分因素	扣分标准
			严重错误 5-10 分
动作连接的流畅性	20 分	动作之间的连接要自然、流畅；动作的转换及方向的变化要干净利落，无多余动作。	轻微错误 1-2 分 显著错误 3-4 分 严重错误 5-10 分
表现力	20 分	动作应表现出芭蕾健美操的特殊风格，完成动作应富有激情。	轻微错误 1-2 分 显著错误 3-4 分 严重错误 5-10 分
身体的协调性	10 分	全身协调运动；动作轻松、有弹性；动作清晰，无多余动作；动作避免过分松弛或过分紧张。	轻微错误 1-2 分 显著错误 3-4 分 严重错误 5-10 分
节奏感	10 分	动作要充分表现音乐情绪；动作和音乐节奏要配合协调；一连串动作的节奏要准确。	轻微错误 1-2 分 显著错误 3-4 分 严重错误 5-10 分
集体动作的配合	10 分	双人、三人及多人配合时动作的一至性、完整性	轻微错误 1-2 分 显著错误 3-4 分 严重错误 5-10 分

(三) 课程总成绩:

1. 平时成绩: 20%
2. 理论成绩: 10%
3. 实践成绩: 70%

六、教材与主要参考书

1. 《健美操》张绍程 牛乾元 主编 北京体育大学出版社 1992 年出版
2. 《女子健美操》孙玉昆编著 人民体育出版社 1987 年出版

七、《形体—健美操》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	1. 理论: (1) 健美操发展及现状 (2) 健美操训练体系 (3) 健美操对人体的积极影响 (4) 健美操锻炼的原则 2. 感受健美操: 热身—有氧锻炼—拉伸—局部练习
2	1. 健美操基础 (1) 学习健美操基本技术 (2) 学习姿态与节奏 (3) 学习手型、手位 (4) 学习上肢动作

周次	教 学 内 容
	2. 健美操基本动作组合练习 3. 身体局部练习
3	1. 健美操基础 (1) 复习上肢动作 (2) 学习胯部练习 (3) 步法组合练习(热身—有氧练习) 2. 理论(1) 健美操基本步法内容及强度划分 (2) 健美操的锻炼原则 3. 身体局部练习
4	1. 健美操基础 (1) 复习上肢动作 (2) 步法组合练习(热身—有氧练习) (3) 学习跳步组合 2. 理论: 简介健美操的内容、特点及练习方法 3. 身体局部练习
5	1. 健美操基础 (1) 复习基本步法 (2) 复习跳步组合 2. 学习健美操成套动作: 学习 1-4 节, 3. 身体局部练习
6	1. 健美操基础 (1) 复习基本步法 (2) 复习上肢动作 (3) 步法组合练习(热身—有氧练习) 2. 学习健美操成套动作: 复习 1-4 节,学习 5-8 节 3. 身体局部练习
7	1. 热身—有氧锻炼 2. 健美操步伐组合实践 3. 拉伸练习 4. 学习健美操成套动作: 复习 1-8 节,学习 9-12 节 5. 身体局部练习
8	1. 热身—有氧锻炼 2. 健美操步伐组合实践 3. 拉伸练习 4. 学习健美操成套动作: 复习 1-12 节,学习 13-16 节 5. 身体局部练习

周次	教 学 内 容
9	1. 拉伸练习 2. 理论：健美操锻炼的方法、音乐的运用。 3. 健美操成套动作练习 4. 身体局部练习
10	1. 健美操步伐组合实践 2. 拉伸练习 3. 健美操套路 (1) 简介健美操套路评分标准及考试方法 (2) 复习成套动作练习(配音乐) 4. 身体局部练习
11	1. 健美操步伐组合实践 2. 拉伸练习 3. 健美操套路 (1) 简介健美操套路评分标准及考试方法 (2) 复习成套动作练习(配音乐) 4. 身体局部练习
12	健美操套路考试

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间

《健美》

课程编号	1RL10005	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	健 美	英文名称	Body Building
课程类别	选修	适用专业	所有专业男生
执 笔 人	于洪琦	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质与目的

健美运动是一门通过徒手和各种器械，运用专门的动作方式和方法，以增强体质、发达肌肉、改善体形、陶冶情操、促进人体健美为目的的体育科学。开展本课的任务是大学生通过对健美知识的学习与了解；加大学生对健美运动深刻认知与兴趣培养。从而达到坚持、长期进行健美锻炼、使其能够发达肌肉、增长力量；增进健康、增强体质；改善体形体态、矫正畸形；调节心理活动，陶冶美好情操；提高神经系统机能，减缓老化速度；培养顽强意志品质。

Body building is a sports science, which, through bare hands and a variety of instruments and the use of special movement ways and methods, enhances physical fitness, develops muscles, improves body shape, edifies sentiment, and promotes body building. The task of this course is to enable students to learn and understand the knowledge of body building, raise their awareness of body building and cultivate their interest in it, which helps to achieve persistent and long-term body building exercise, so that it will develop muscles, increase strength, improve health and enhance physical quality. It may improve body posture, correct deformities, regulate mental activities, edify sentiment, improve the function of the nervous system, slow the aging speed and cultivate strong willpower.

二、课程教学内容与要求

（一）教学内容

1. 讲述什么是健美运动、介绍国内外健美运动发展的历史。
2. 讲解人体主要肌肉群的位置、名称及功能；介绍练习器械的使用及安全注意事项。
3. 讲解初学者健美锻炼计划的制定。
4. 简要介绍健美比赛规则以及健美比赛的评判和欣赏。
5. 使用器械及徒手进行人体肌肉群的练习。
6. 制定健美锻炼计划。
7. 进行专项素质以及健美比赛规定动作练习

（二）教学要求：

1. 通过健美课的教学过程，使学生了解、学习和掌握健美运动的基本知识及理论知识。
2. 培养学生对健美运动深刻认知与兴趣。
3. 通过课程实践，全面提高学生身体素质，增强体质。
4. 使学生基本掌握体育健康与专项理论知识，领会体育锻炼的重要性，养成自觉锻炼身体的习惯。

三、课程教学环节的安排

(一) 理论部分：2 学时

(二) 实践部分：22 学时

四、教学组织措施与要求

1. 教师要在思想上高度重视，以增强学生的身心健康为目的；认真贯彻以科学育人的教学方针，切实安排、开展教学。

2. 课前准备充分。教师课前应对场地、器材进行细致检查，排除安全事故的隐患。以健康第一，安全至上的宗旨开展教学。

3. 认真做好准备活动。安排准备活动的内容要根据教学内容而定，要有一般性的准备活动，也要有专项准备活动，对运动中负担较大和易伤的部位，要特别注意做好准备活动。

4. 科学组织教学，教师在备课的过程中要充分估计哪些动作容易发生安全事故，做到心中有数，有相应的预防措施。科学地有步骤地组织教学。

5. 加强纪律教育。要求学生上课穿运动服，上课要听从指挥，遵守纪律，严禁学生出现嬉戏，任性蛮干，动作粗野，违反运动规则的行为。

6. 加强学生的安全意识，丰富学生的安全知识。加强自我保护意识，对控制能力差、身体素质弱的学生进行重点保护与帮助，切实做好预防安全事故的工作。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

五、课程考核与评分标准

(一) 考核内容：

1. 理论知识试卷测试。
2. 健美比赛动作测试。

(二) 考核标准：

1. 及格： 60-69 分

动作较熟练、姿势较正确。

2. 中等： 70-79 分

动作熟练、姿势正确。

3. 良好： 80-89 分

动作正确，肌肉发达。

4. 优秀： 90-100 分

动作正确、肌肉发达、形体健美。

(三) 课程总成绩:

1. 平时成绩: 20%

2. 理论成绩: 10%

3. 实践成绩: 70%

六、使用教材及参考书

1. 健美——体育院校专修通用教材
2. 体育运动生理学
3. 体育运动解剖学

七、《健美》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	1. 介绍国内外健美运动发展的历史 2. 什么是健美运动 3. 讲解人体主要肌肉群的位置、名称及功能 4. 介绍练习器械的使用及安全注意事项
2	1. 讲解初练者如何选择练习的重量、组数、次数及间歇时间 2. 学习肱二头肌、三角肌的锻炼方法（每块肌肉介绍 2-3 种练习方法）
3	1. 复习上次课 2. 讲解初练者一周练几次，每次练多长时间合适 3. 学习胸大肌、背阔肌的锻炼方法（每块肌肉介绍 2-3 种练习方法）
4	1. 复习上一次课 2. 健美体型的评分标准有哪些 3. 如何安排每次课的练习内容 4. 学习斜方肌、肱三头肌的锻炼方法
5	1. 复习上次课 2. 讲解初学者如何制订健美锻炼计划 3. 学习腹部、股四头肌的练习方法 4. 学习腿部、臀部减肥的练习方法（针对较肥胖的）
6	1. 复习上次课 2. 使肌肉增长的三大要素：训练、营养饮食、恢复三者之间的关系 3. 学习腰部、股二头肌、小腿三头肌的练习方法

周次	教 学 内 容
7	1. 初练健美者的误区 2. 简要介绍健美比赛规则； 3. 怎样评判和欣赏健美比赛 4. 学习健美比赛的规定动作、介绍自选动作
8	1. 减肥训练的生理机制 2. 饮食减肥的诀窍 3. 身材靓丽的秘诀 4. 自由安排练习内容 5. 健美练习答疑
9	身体素质测验：1.50 米 2. 引体向上 3. 双杠臂屈伸
10	1. 健美练习答疑 2. 自由练习
11	考核：1. 理论 2. 某块肌肉练习方法及规范动作演示
12	1. 安排补测 2. 自由练习

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间

《乒乓球》

课程编号	1RL10006	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	乒乓球	英文名称	Table Tennis
课程类别	选修	适用专业	所有专业
执 笔 人	刘春萍	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、课程的性质与目的

乒乓球是以有效增强学生体质，提高健康水平为目的，以身体练习为主要手段，通过向学生传授知识、技术、技能，培养与提高学生的身体素质与心理素质，提高学生的基本活动能力及运动水平。培养学生对乒乓球运动的兴趣，努力提高运动技术水平，熟练掌握一技之长，养成自觉锻炼的习惯，使之终身受益并结合乒乓球运动的特点，加强对学生思想品德的教育，培养学生团结互助、刻苦锻炼、认真学习的良好学风。

Table tennis course is aimed at enhancing students' fitness and improving their health level by means of physical exercise, and with the teaching of knowledge, technology and skills to students, it cultivates and improves students' physical and psychological quality, improve students' basic ability of activity and athletic level. It cultivates students' interest in table tennis, improves the technique level of sports, and cultivates the habit of lifelong exercise. With the features of table tennis, the course strengthens students' ideological and moral education and cultivates students' good study style of unity and mutual assistance, training hard and consciousness.

二、课程教学内容与要求

（一）教学内容

1. 讲授体育与健康基础理论
2. 讲授乒乓球运动的发展概况、项目特点、作用及锻炼价值
3. 学习乒乓球运动的基本知识、技术、技能
4. 讲授乒乓球运动的各种打法、战术及技、战术分析
5. 讲授乒乓球运动的竞赛规则及裁判法
6. 乒乓球教学比赛（模拟奥运会乒乓球赛制进行比赛）
7. 理论考试与技术考核

（二）教学要求：

- 1) 使学生基本掌握体育健康与专项理论知识，领会体育锻炼的重要性，养成自觉锻炼身体的习惯。
- 2) 使学生基本掌握乒乓球运动的基本技术、战术及规则

三、课程教学环节的安排

体育健康与专项理论：2学时；使学生基本掌握体育健康与专项理论知识，领会体育锻炼的重要性，养成自觉锻炼身体的习惯。

技术实践：22学时；使学生基本掌握乒乓球运动的基本技术、战术及规则。

四、课程考核与评分标准

(一) 考核内容：

1. 乒乓球基本技术—发球
2. 乒乓球基本技术—正手攻球

(二) 评分标准：

1. 发球：

发直线、斜线各5个球；发中9个为100分，发中8个为90分，发中7个为80分，发中6个为70分，发中5个为60分。

2. 正手攻球：

连续攻12板球为100分，10板球为90分，8板球为80分，6板球为70分，4板球为60分。

1. 乒乓球基本技术—发球
2. 乒乓球基本技术—正手攻球
3. 技评

评分比例：

技术完成 60分

技术评定 30分

教学态度 10分

五、教学组织措施与要求：

1. 在教学过程中，教师要以身作则并将教书育人贯穿课的始终。
2. 科学设计教学过程，规范组织教学，科学合理的安排课程内容。
3. 培养学生自觉锻炼的能力，努力提高学习兴趣与积极性，注重课外练习，真正做到课内外有机结合。

4. 认真编写教案，细致备课并明确教学目的与任务。
5. 在教学过程中，培养学生掌握技、战术的运动能力。
6. 加强预防措施，防止伤害事故

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退1次扣1分；
2. 病、事假1次扣2分；
3. 旷课一次扣3分；

4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

六、使用教材及教学参考书

1. 《体育与健康理论教程》
2. 《乒乓球》

七、《乒乓球》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	1. 体育锻炼与身体健康 2. 现代乒乓球发展的趋势与流派 3. 乒乓球教学的内容与进度 4. 体育课堂常规要求
2	1. 学习乒乓球的握拍与基本站位 2. 学习乒乓球技术的基本步法 3. 学习乒乓球技术的正手平击发球
3	1. 复习正手平击发球技术 2. 学习正面推挡和加力推挡技术 3. 素质练习
4	1. 复习正手平击发球技术 2. 复习推挡和加力推挡技术 3. 学习反手平击发球技术
5	1. 复习提高推挡球技术能力 2. 学习正手攻球技术 3. 素质练习
6	1. 进一步提高正手攻球技术 2. 介绍练习左推右攻等综合技术 3. 教学比赛（简要介绍规则与裁判）
7	1. 巩固提高正手攻球技术 2. 练习提高左推右攻技术 3. 学习正手旋球发球技术及接球技术
8	1. 学习高抛发球 2. 学习前冲弧圈球、加转弧圈球 3. 教学比赛（检验弧圈球的运用）
9	1. 介绍乒乓球的基本战术与战术分析 2. 学习左推右攻战术、两面攻战术 3. 介绍攻削结合战术、攻削球战术

周次	教 学 内 容
10	1. 学习双打技、战术 2. 介绍双打竞赛办法、规则与裁判 3. 教学比赛（结合双打技、战术）
11	1. 综合性复习 2. 结合考核内容进行针对性练习 3. 教学比赛（介绍规则与裁判法）
12	1. 乒乓球基本技术考核—推挡 2. 乒乓球基本技术考核—正手攻球 3. 教学比赛

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间。

《网球》

课程编号	1RL10007	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	网球	英文名称	Tennis
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	姜震松 江 群	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

本课程是以教师为主导，学生为主体的互动行为，学生通过网球以各种身体练习为主要手段，通过自觉、刻苦、合理、科学的锻炼过程，达到增强体质，促进身心健康和提高综合素质为主要目标。

This course is an interacting course joined by both teacher as a guide and students as the subjects. Through playing tennis by means of physical exercise and through the process of conscious, hard-working, rational and scientific training, students will achieve the goal of enhancing physical fitness, promoting physical and mental health and enhancing comprehensive quality.

二、课程教学内容和要求

1. 教学内容：通过网球课的教学过程，使学生了解、学习和掌握网球运动的基本技术、基本战术及理论知识。

2. 教学要求：培养学生具有高雅情操、互相帮助的集体主义思想、培养学生团队精神及吃苦耐劳的作风。通过课程实践，全面提高学生身体素质，强身健体。

三、课程教学环节的安排

1. 理论讲授：2 学时

网球运动发展概况

网球运动的基本技术和规则与裁判法

2. 技术实践：22 学时

握拍方法及准备姿势

正反拍击球方法

脚步移动方法

发球接发球方法

正反拍网前截击方法

四、教学组织措施及要求

通过本课程的学习，要求学生掌握基本技、战术、竞赛规则及裁判法，并能坚持练习，为终身体育锻炼打下基础。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

五、课程考核与评分标准：

1. 理论成绩： 10 分，卷面成绩为学生实际得分。
2. 实践成绩： 70 分

1) 底线正反拍击球技术（ 60 分）

学生自由组合，两人一组，一人喂送球，一人进行底线正反拍击球，共 20 次。其中底线正反拍击直线球、底线正反拍击斜线球各 5 次。

落点正确的每次击球给 2 分， 20 次累计 40 分。

技评：教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。（ 20 分）

2) 发球技评（ 10 分）

教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。

3. 平时成绩： 20 分

1) 课堂表现 5 分。课堂学习的态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

2) 考勤情况 15 分。每缺勤一次扣 3 分，缺勤 4 次及 4 次以上者将被取消考试资格。

六、使用教材及参考书籍

体育学院普修通用教材，《网球》，人民体育出版社

陶志翔等，《网球》，北京体育大学出版社， 1999 年 8 月

王希升等，《网球入门》，人民体育出版社， 1997 年 9 月

丸山薰，《网球图解技巧》，北京体育大学出版社， 2001 年 10 月

七、《网球》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	内容	基本要求
1	一、简单介绍网球运动概况	一、对网球运动有一定的了解，熟悉网球运动的起

周次	内容	基本要求
	二、球感球性练习	源、发展与技术流派 二、对网球的球性有一定的掌握，了解练习方法
2	一、学习东方式正手握拍基本姿势 二、原地正手击球练习	一、初步掌握握持拍技术，能较熟练使用东方式正手握拍 二、初步掌握正手击球的技术动作
3	一、复习正手击球动作及练习 二、基本姿势（开、关位）的练习	一、熟练掌握正手击球技术动作，不断提高成功率 二、初步掌握开关位基本姿势
4	一、学习正手击球的移动步法 二、学习正手移动中击球	一、初步掌握正手击球的移动步法。 二、巩固正手击球，掌握提高移动中击球的能力，提高正手击球成功率
5	一、步法练习 二、对不同落点的击球练习	一、巩固击球时的移动步法，提高同学的灵活性 二、巩固学生移动中击球的能力，能对处理不同落点的球
6	一、学习东方式反手握拍动作 二、进行原地反手击球的练习	一、初步掌握东方式反手握拍的技术 二、初步掌握反手击球技术，能原地反手将球击出
7	一、巩固原地反手击球的技术 二、学习反手击球的移动步法	一、熟练掌握原地反手击球的技术，提高成功率 二、初步掌握反手击球时的移动步法
8	一、复习反手击球技术 二、学习移动中反手击球	一、巩固提高反手击球技术，不断提高成功率 二、初步掌握在移动中反手击球技术
9	一、复习移动中反手击球 二、学习底线正反手击球技术	一、熟练掌握反手击球技术，能在移动中很好的完成技术动作 二、初步掌握在底线正反手击球的技术
10	一、复习正反手底线击球技术 二、学习发球技术及接发球	一、熟练掌握在底线的正反手击球技术，动作规范，有效 二、初步掌握发球技术及接发球技术
11	一、复习接发球技术 二、巩固提高综合技术的练习	一、巩固接发球技术，熟练动作技术的练习方法 二、能有回合的打比赛，巩固网球的各项基本技术动作
12	技术考核	技术考核

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间

《足球》

课程编号	1RL10008	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	足球	英文名称	Football
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	姜震松 江 群	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

足球是以身体练习为主要手段,向学生传授基本的足球运动技术和基本的体育健康理论知识,达到增强体质、增进健康和提高体育素养、促进身心和谐发展的目的。在培养学生团结协作、塑造勇敢顽强的意志品质方面具有良好的作用。

Football course is aimed at, by means of physical exercises, teaching students the basic football skills and basic theoretical knowledge of physical health, enhancing physical fitness, improving health and physical quality, and promoting both physically and mentally harmonious development. It plays a good role in the cultivation of virtues of unity and cooperation, and shaping brave and persistent quality.

二、本课程的教学内容和要求

1. 教学内容:

- 1) 介绍足球发展起源及上课内容、意义
- 2) 学习足球规则与裁判法
- 3) 球性练习:颠球、运球
- 4) 基本技术练习:脚内侧踢、停定位球、地滚球技术,脚内侧踢空中球、反弹球技术,行进间脚内侧踢、停球与传接球,脚背正面踢、停定位球与地滚球,掷界外球、胸部停球,头顶球技术,脚背外侧运球技术
- 5) 教学比赛

2. 教学要求:

- 1) 能对足球运动的认识更加深入,进一步提高对足球的兴趣,了解足球课的教学、考试内容;
- 2) 熟练掌握各项足球基本技术,熟悉相关规则以及裁判法基本内容;
- 3) 练习时,严肃认真,运用所学技术,打好教学比赛。

三、课程教学环节的安排

1. 理论讲授:2学时
2. 技术实践:22学时

四、教学组织措施与要求

教学过程中，教师以身作则，教书育人

合理组织教学，合理安排课程内容

注重课外练习，使课外、课内有机结合，培养学生自学锻炼能力

认真备课，编写教案

加强预防措施，防止伤害事故

学生考勤的统一规定：

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
2. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

五、课程考核与评分标准

（一）考核内容：

1. 脚背内侧踢球（远度）
2. 足球基本技术考核—射门

（二）评分标准：

1. 脚背内侧踢球评分标准

脚背内侧踢球评分标准	
远度	得分
35	100
33	95
31	90
29	85
27	80
25	75
23	70
21	65
19	60

2. 射门评分标准

射 门 评 分 标 准	
个数	得分
10	10
9	9

射 门 评 分 标 准	
个数	得分
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3

(三) 课程总成绩:

1. 平时成绩: 20%
2. 理论成绩: 10%
3. 实践成绩: 70%

六、使用教材及参考书

体育学院普修通用教材《足球》	人民体育出版社
全国普通高等学校体育教材《理论教程》	大连理工大学出版社
《全国体育理论与研究》	北京体育大学出版社

七、《足球》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	一、介绍本学期授课内容与任务 二、课堂常规与要求 三、足球规则与裁判法
2	一、学习脚背内侧踢定位球、地滚球 二、复习各部位运球技术
3	一、复习背内侧踢定位球、地滚球技术;学习空中、反弹球技术,提高行进间踢球能力 二、裁判法学习—任意球与界外球
4	一、学习脚背内侧踢高远球技术,提高行进间脚背内侧踢球能力 二、复习胸部停球与脚背正面停高球技术
5	一、复习脚背内侧踢各种球,深入巩固脚背内侧打远、打准能力 二、战术学习—防守原则 三、教学比赛
6	一、学习脚背外侧踢定位球、地滚球 二、裁判法学习—越位 三、战术学习—守门员与后卫之间的协调

周次	教 学 内 容
7	一、复习脚背外侧踢球技术 二、裁判法学习一犯规与不当行为 三、教学比赛
8	一、1对1过人及假动作 二、裁判法学习一犯规与不当行为（2） 三、教学比赛
9	一、1对1过人及假动作 二、裁判法学习一犯规与不当行为（3） 三、教学比赛
10	一、1对1过人及假动作 二、裁判法学习一任意球 三、教学比赛
11	一、身体掩护及合理冲撞 二、足球战术教学 三、教学比赛
12	考试

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间

《摄影》

课程编号	1RL10001	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	摄影	英文名称	Photography
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	陈永存	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

本课程为了丰富同学们的文化生活，培养学生的艺术修养，锻炼学生的审美能力，使其通过相机来记录社会，分析社会，拍下大学生活的精彩瞬间。通过传统相机和数码相机的发展，了解科学的发展；通过画面构图和如何用光，了解美的组成，培养学生的审美意识；通过暗房技术，来了解相片的处理过程；为大学生们提供展示自己的舞台。

全面了解照相机并进行有效操作，学习摄影的有关理论知识，培养摄影实践，培养摄影美学眼光及培养创造性的拍摄能力

This course is to enrich students' cultural life, cultivate students' artistic accomplishment, train students' aesthetic ability, teach students to record and analyze society by camera, and take the photos of wonderful moments of college life. Through the development of the traditional camera and digital camera, the course will make students understand the development of science; through picture composition and the knowledge of how to use light, the course will make students understand the beauty of composition, cultivate students' aesthetic consciousness; through the teaching of darkroom techniques, the course will enable students to understand the process of photo. On the whole, the course is a stage for college students.

The course is aimed at helping students comprehensively understand and effectively operate camera, learn the relevant theoretical knowledge of photography, gain the experience of photographic practice, train photographic and aesthetic vision and cultivate the ability of creative shooting.

二、课程教学内容、学时及基本要求

序号	内容	基本要求
1	理论： 一、什么是摄影美 二、如何欣赏摄影作品	掌握摄影美的三个要素，通过作品分析提高自己的欣赏水平
2	理论： 一、相机结构 二、胶卷的构成及种类	了解相机及胶片的功能、维修及注意事项，如何使用

序号	内容	基本要求
3	理论： 一、镜头的作用 二、如何使用闪光灯	了解镜头的种类、使用与闪光灯的配合
4	理论： 一、景深的定义及计算 二、摄影用光	景深的运用及对照片的影响；摄影用光的处理
5	理论： 一、摄影构图 二、黄金分割 三、介绍摄影中构图方法的运用	掌握构图的定义、作用及实践
6	理论： 一、体育摄影 二、广告摄影	掌握体育摄影注意事项；广告摄影要素及对光的要求
7	理论： 一、新闻摄影 二、如何抓拍	新闻摄影几个要素、定义；抓拍的种类及运用
8	理论： 一、暗房技术 二、数码摄影（上）	掌握暗房中的配药、显影、定影及冲洗照片
9	理论： 一、数码摄影（中） 二、数码摄影（下）	掌握数码摄影注意事项及光线对数码摄影的影响
10	理论： 一、体育摄影 二、体育摄影实战应用	掌握体育摄影快门运用，拍摄中推拉镜头的运用，拍摄中俄位置。
11	考试： 学生作品讲评，拍摄实景，暗房技术	使学生学会评析作品，通过实践，学会运用相机，发现问题及时解决
12	考试： 学生作品讲评	通过讲评作品发现自己的不足

三、课程教学环节的安排

摄影理论：18学时，使学生基本掌握摄影理论知识，掌握相机功能的重要性，学会熟练运用相机各种功能。

技术实践：4学时，理论联系实际，发挥相机的功能，运用技术大胆创作，在实践中积累经验，总结经验。

四、课程教学评价标准

理论课：在我校网络教学平台里留作业，网上批改作业，占总分20分。

实践课：通过学生提交的作品，互相交流，最后选出自己满意的作品评分，占总分80分。

五、教学组织措施要求：

认真细致备课，编写教案，明确教学的目的和任务。

注重理论联系实际，使课内外有机结合，培养学生的实践能力和作品的欣赏水平。

学生考勤的统一规定：

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
2. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

六、本课程与其它课程的联系

为培养学生的审美能力打下坚实的基础。

七、使用教材及参考书

自编教材		
哈尔斯曼摄影艺术	人民美术出版社	1991.9.10
数码摄影技术	浙江摄影出版社	2001
美国纽约摄影学院摄影教材	中国摄影出版社	1986.3

八、《摄影》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	1. 摄影基础知识 2. 摄影的美学
2	1. 传统及数码照相机、镜头、胶卷 2. 相机的使用及其各种功能
3	1. 影像构成的要素 2. 光圈、景深、快门、测量
4	1. 彩色摄影及用光 2. 光与色、彩色胶片、彩色片的拍摄
5	1. 取景与构图的关系 2. 影响构图的因素 3. 摄影与摄像的构图
6	1. 摄影实践曝光的控制 2. 风光摄影
7	1. 人像摄影 2. 广告摄影 3. 新闻摄影
8	1. 摄影抓拍应注意的问题

周次	教 学 内 容
	2. 抓拍技术的运用
9	1. 数码摄影：数码照相机 2. 数字影像
10	1. 体育摄影 2. 体育摄影实战应用
11	1. 摄影实践 2. 如何解决实战拍摄中的问题 3. 暗房技术
12	学生摄影作品讲评

《拳击》

课程编号	1RL10009	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	拳击	英文名称	Boxing
课程类别	选修	适用专业	所有专业
执 笔 人	文革平	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、课程的性质与目的

拳击课是以身体练习为主要手段,向学生传授基本的拳击运动技术和体育健康理论知识,达到增强人体的力量,提高人的灵敏性和反应能力,促进人的身心健康发展的目的。

The boxing course, with exercise as the main part, is to teach students basic boxing skills and physical and health theoretical knowledge, enhance the strength of human body, improve the capabilities of sensitivity and response, and promote students' development of physical and mental health.

二、课程教学内容与要求

1. 教学内容:

讲授拳击运动特点、现状及发展;使学生掌握拳击的基本动作和基本技术,掌握拳击的组合拳技术。

2. 教学要求:

加强对学生思想政治教育和德育教育,结合学生思想实际和拳击课程的特点,充分调动学生勤学苦练的自觉性,即教书又育人。

三、课程教学环节的排列

1. 理论讲授: 2 学时

2. 技术实践: 22 学时

四、教学组织措施与要求

1. 在教学过程中,教师以身作则,教书育人。

2. 科学设计教学过程,全理组织教学,科学合理的安排课程内容。

3. 注重课外练习,使课外、课内有机结合,培养学生自学锻炼的能力,采取多种形式吸引学生锻炼的积极性。

4. 认真细致备课,编写教案,明确教学目的和任务。

5. 加强预防措施,防止伤害事故。

学生考勤的统一规定:

1. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
2. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

五、课程考核与评分标准

（一）考核内容：同级别一对一实战

（二）评分标准

1. 动作正确，能熟练掌握和灵活运用多种组合拳法： 70 分
2. 动作正确，基本掌握和运用多种组合拳法： 60 分
3. 动作正确，基本掌握拳击基本拳法： 50 分

（三）课程总成绩：

1. 平时成绩： 20%
2. 理论成绩： 10%
3. 实践成绩： 70%

六、《拳击》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	理论： 一、拳击运动概况 二、体育课堂常规及要求
2	一、准备姿势 二、掌握拳法 三、拳击的基本方法
3	一、复习拳击基本动作 二、学习拳击的基本技术：刺拳、直拳、摆拳
4	一、复习拳击基本动作 二、复习拳击的基本技术：直拳、摆拳、刺拳
5	一、复习拳击基本动作 二、复习拳击的基本技术：直拳、摆拳、刺拳
6	一、复习拳击基本技术：直拳、摆拳、刺拳
7	一、复习拳击基本技术：勾拳、抛拳 二、学习拳击防守、反击技术
8	一、复习拳击基本技术 二、学习防守反击技术
9	一、复习防守反击技术 二、学习拳击防守反击组合拳打法
10	一、复习防守反击技术组合拳实战 二、学习拳击的距离与组合拳技法
11	总复习： 同级别一对一实战练习
12	考核

《排球》

课程编号	1RL10010	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	排球	英文名称	Volleyball
课程类别	选修	适用专业	所有专业
执 笔 人	文革平 王 琰	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、课程的性质与目的

全面提高学生身体素质，有效增强体质，增进健康，促进身心全面发展。掌握排球运动的基本理论知识、基本技术、基本战术、了解部分规则与裁判法，做到学有所长，终身受益。培养爱国主义、集体主义思想、勇敢顽强的意志品质、团结协作的精神，树立正确的体育观念，为健康教育服务。

The course is aimed at comprehensively improving students' physical quality, effectively enhancing physical fitness, improving health, and promoting the physical and mental development in the round. It helps students to learn and master the basic techniques, theories and skills of volleyball, study some volleyball judgment rules and laws, acquire special skills and gain lifelong benefit. It will cultivate the spirit of patriotism, collectivism, willpower, unity and cooperation, and establish the correct concept of physical education.

二、课程教学内容与要求

1. 教学内容：

- 1) 讲授排球运动的概况、特点、作用和锻炼的价值
- 2) 学习排球运动基本技术
- 3) 讲授基本战术进攻和运用
- 4) 讲授排球运动规则及裁判法
- 5) 发展一般力量素质、耐力素质
- 6) 实践考试

2. 教学要求：

- 1) 明确排球运动对于增强体质的作用
- 2) 掌握该项运动的专项基础知识和一般技术、战术
- 3) 学会掌握运用排球作为锻炼身体的理论、方法，养成锻炼的习惯
- 4) 具备组织小型竞赛、解释一般规则、执行裁判的能力

三、课程教学环节的安排

1. 理论讲授：2学时使学生了解排球运动的发展和现状

2. 技术实践：22 学时掌握排球运动的基本技术、基本战术的运用和规则

四、教学组织措施与要求

1. 在教学中教师要以身作则，以身代教，做到既教学又育人。严格要求学生，完成教学中的各项要求。培养学生的优良品质，达到身心全面发展。

2. 根据排球运动的规律，学生运动水平的具体情况，选用学生容易掌握的技战术，对难度较大的技、战术，采用循序渐进、区别对待的方式教学，使学生在教师传授和练习中，均得到不同程度的收获。

3. 在技术、战术教学中，采用各种行之有效的方法，使学生既掌握技术，又发展身体素质，促进身心全面发展。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

五、课程考核与评分标准

（一）考核内容：

1. 双人对传：每人连续完成 20 次传球、满分 20 分。
2. 双人对垫：每人连续完成 20 次垫球、满分 20 分。
3. 正面上、下手发球（个人）每人连续完成直线 5 次、斜线 5 次发球，满分 30 分。

（二）评分标准：

1. 垫球、传球评分标准

传、垫球成绩对照表

成绩	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
次数	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

2. 发球评分标准

- 1) 发球标准：在发球区域内连续发球 5 次直线、5 次斜线。
- 2) 发直线球落到斜线场区或发斜线球落到直线场区都计失误一次；踩线、球发出排球场地、碰到建筑物等都计失误一次。

发球成绩对照表

成绩	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
次数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

（三）课程总成绩：

1. 平时成绩：20%

平时成绩：迟到、早退一次扣 1 分；事假、病假一次扣 2 分；旷课一次扣 3 分、缺课 1/3 以上无成绩。

2. 理论成绩：10%

理论成绩：理论考试采用开卷笔试的方法，由教研室统一命题。

3. 实践成绩：70%

技术成绩：传、垫、球两项考试占成绩 30%；发球考试占成绩 40%。

六、教材与主要参考书

1. 《体育与健康理论教程》编委会，体育与健康理论教程，高等教育出版社，2001.9
2. 《排球运动》. 全国体育院校教材，人民体育出版社，1999 年

七、《排球》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	一、介绍本学期大纲内容及考试评分依据和课堂常规 二、简介排球运动发展概况 三、学习准备姿势和移动步法
2	一、复习准备姿势和移动 二、学习正面双手垫球 三、素质练习
3	一、复习正面双手垫球 二、学习正面双手传球 三、素质练习
4	一、传、垫球综合练习 二、学习正面下手发球 三、素质练习
5	一、复习提高传垫球技术 二、介绍体侧垫球 三、素质练习
6	一、复习提高传球、垫球技术 二、介绍跳传球技术 三、学习扣球技术
7	一、巩固与提高传、垫球技术 二、复习发球的技术 三、复习扣球
8	一、巩固与提高传垫技术 二、介绍跨步垫球 三、复习正面下手发球 四、介绍拦网技术
9	一、巩固与提高传垫球技术 二、扣球练习

周 次	教 学 内 容
	三、复习正面下手发球 四、介绍排球比赛方法
10	一、巩固与提高传垫球技术 二、介绍背传球技术 三、正面下手发球
11	一、全面复习掌握本学期所学技术 二、考试 三、教学比赛
12	一、全面复习掌握本学期所学技术 二、考试 三、教学比赛

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间。

《体育保健》

课程编号	1RL10012	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	体育保健	英文名称	Health Care
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	曾万梅	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

体育保健课是为患有较严重的慢性病、残障、体胖或有医院证明确实不能参加正常的体育活动的学生而开设的一门适应性体育教育课程。课程以保健康复基本原理知识为基础，以中国传统体育养生保健和各种体育疗法相结合作为康复手段，达到适应性体育教育的目的。学生通过保健课的学习，能够根据自身的健康状况制定科学的运动处方，并进行有目的的锻炼，从而达到身心健康的目的。

Health care course is an adaptive physical education course set for students who suffer from serious chronic diseases, disabilities, and fatness or have other medical certificates proving that they cannot participate in normal physical activities. The course is based on the basic principles of health care and rehabilitation, taking traditional Chinese sports health care and all kinds of sports therapy as rehabilitation means. It is aimed at achieving the goal of adaptive physical education. Through the health care course, students will establish a scientific exercise prescription according to their own health conditions and focus on physical exercise with the purpose of physical and mental health.

二、课程教学内容和要求

(一) 理论部分

1. 体育保健与康复概述：主要介绍保健与康复、特点、作用及内容和方法。
2. 学会对自己身体健康的自我监测
3. 针对每个同学制定相应的康复性运动处方
4. 学会掌握生理指标的测试方法
5. 介绍简单人体解剖生理知识
6. 体育基础理论知识介绍及实践

(二) 实践部分

1. 学习基本健身功法：八段锦、简单气功。
2. 学习十六式太极拳
3. 部分体育运动项目实践

三、课程教学环节的安排

保健理论 6 学时

运动实践 16 学时

考试安排 2 学时

类别	教 学 内 容	学 时
理 论 部 分	体育保健与康复概述	1
	学会对自己身体健康的自我监测	1
	针对每个同学制定相应的康复性运动处方	1
	学会掌握生理指标的测试方法	1
	介绍简单人体解剖生理知识	1
	体育基础理论知识介绍及实践	1
实 践 部 分	简单气功	2
	八段锦	2
	16 式太极拳	10
	球类康复练习	2
	考核	2
	合 计	24

四、课程教学评价标准：

保健课评分标准细则

序号	内容	分值	评 分 标 准	
1	太 极 拳	40	40 分	姿势正确、路线清楚、连贯圆活、套路熟练。
			30 分	套路熟练、姿势尚正确、欠连贯圆活。
			25 分	套路熟练、姿势尚正确、欠连贯圆活、有停顿。
			20 分	套路不够熟练、有停顿、方法上有错误。
			不评分	经提示 2 次仍不能完成套路。
2	八 段 锦	10	10 分	动作准确、方法清楚、连贯圆活、松静自然。
			8 分	动作尚准确、欠连贯圆活、不够自然。
			6 分	动作较差、有停顿、较拘僵。
			不评分	动作有 2~3 节遗忘、经提示一次仍不能完成。

序号	内容	分值	评分标准
3	理论	50	按试卷成绩理论
4	合计	100	

评分比例：理论 50 分 实践 50 分

五、教学组织措施及要求

1. 理论部分充分利用多媒体技术教学、挂图教学、校外参观学习，通过康复理论课学会制定运动处方，学会对自己身体健康的自我监测，根据自己的身体健康状况，掌握生理指标的测试方法。

2. 实践部分利用现有场地、器材进行教学，通过对健身功法和十八式太极拳的学习，熟练掌握健身功法的技术技能和健身方法，培养对体育健身功法或太极拳的兴趣，养成体育锻炼的习惯。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）；

六、本课程与其他课程的联系

体育保健课是针对我校体弱、肥胖、病残的学生开设的一种以康复体育保健为主的体育课。

七、使用教材及参考书籍

目前使用（体育与健康理论教程）保健篇

八、《体育保健》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	体育保健与康复概述：主要介绍保健与康复、特点、作用及内容和方法。
2	体育保健与康复运动处方：主要介绍制定运动处方的基本原则、内容、程序等
3	体育保健与康复测定评价：主要介绍身体形态、机能、素质等测定与条理评价。
4	体育运动生理基础：主要介绍人体骨骼、肌肉等
5	武术与导引养生：主要介绍特点及锻炼方法。
6	体育基础理论知识：体育发展及体育运动项目分类。

周次	教 学 内 容
7	武术基本功：腿、腰肩、手型、步型的练习 介绍三大球类项目锻炼的安全原则和练习方法
9	练民族传统体育练功十八法动作的学习
10	扬式 16 式太极拳的动作的学习（1—8 动）
11	扬式 16 式太极拳的动作的学习（9—16 动）
12	考试。

《跆拳道》

课程编号	1RL10013	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	跆拳道	英文名称	Taekwondo
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	陆 娟	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、本课程的性质和目的

跆拳道是一项以手脚技术和身体能力进行搏击格斗和自身修炼的竞技体育运动，是对抗项目，它能培养人的礼仪忍耐谦虚和坚忍不拔的精神，给人以勇敢善战积极进取的竞争个性。

跆拳道比赛较力，较技，斗智，斗勇，对抗性强，尤其为广大青少年所喜爱。它对人身体的速度、力量、灵巧、耐力等素质有明显的提高。通过实用性的攻防技术练习，并在训练中不断进行跆拳道技术的运用以提高应变能力。另外，通过对跆拳道的学习还可以培养人顽强，果断，坚毅的精神，锻炼人摒弃软弱，怯懦而培养勇于进取，积极向上的品质。

Taekwondo is a competitive and confronted sport, fighting with hands and feet techniques and requiring self-cultivation. It can cultivate people's spirit of courtesy, patience, modesty, fortitude and competitive personality of bravery, courage and enterprising.

Taekwondo is a battle of strength, technique, wits, courage, and strong confrontation, especially favored by the majority of young people. It is also to improve the speed of the human body, strength, dexterity, endurance and other physical qualities. Through the practical application of offensive and defensive techniques, in the game, players continue to experience the use of tactics to improve the ability of the strain. In addition, people can also cultivate the spirit of tenacity, decisiveness and perseverance through the free exercise. The course will help students abandon the weakness, cowardice and cultivate enterprising spirit and positive qualities.

二、课程教学内容和要求

（一）教学内容

1. 介绍本学期任务、课的安排及考试内容。
2. 专项理论：跆拳道运动概述：特点、现状及发展，学会掌握生理指标的测试方法。
3. 跆拳道基本动作练习，跆拳道技术动作的基本运用。
4. 学习跆拳道基本功。

（二）教学要求

1. 了解跆拳道运动的各项基本技术及考试内容。
2. 初步了解跆拳道运动的发展趋势，掌握正确的运动技术。

3. 初步掌握跆拳道的基本动作，掌握动作技术的基本运用，提高柔韧性。

三、课程教学环节的安排

跆拳道理论：4学时，使学生了解跆拳道规则理论知识，跆拳道的发展现状。掌握跆拳道规则的重要性，学会在比赛中熟练运用规则。

技术实践：20学时，理论联系实际，通过模拟实战和教学比赛，使学生掌握动作，在实践中积累经验，总结经验。

四、课程教学评价标准

理论课：在课上留作业，批改作业并评分，占总分 20 分。

实践课：通过学生模拟练习和实战，互相交流，最后按同一级别分组比赛评分，加上平时模拟实战评分，占总分 80 分。

五、教学组织措施要求：

认真细致备课，编写教案，明确教学的目的和任务。

注重理论联系实际，使课内外有机结合，培养学生的实践能力和自觉锻炼的习惯。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）。

六、本课程与其它课程的联系

为提高学生各项身体能力打下坚实的基础。

七、使用教材及参考书

《跆拳道》 北京体育大学出版社

《跆拳道竞赛规则问答》 北京体育大学出版社

八、《跆拳道》任选课教学进度

上课周次 12 周学时 2 总学时 24

周次	教 学 内 容
1	介绍本学期任务、课的安排及考试内容。
2	专项理论：跆拳道运动概述：特点、现状及发展。
3	1. 跆拳道基本动作练习。 2. 跆拳道技术动作的基本运用。

周次	教 学 内 容
4	学习跆拳道基本功： 1. 基本拳腿法：冲拳、弹踢、横踢、正踢、侧踢、下劈、后踢、后旋。 2. 柔韧性练习： 压腿：正压、侧压、后压 肩部：压肩、单双肩绕环、仆步抡拍 腰部：前府腰、甩腰、涮腰、下腰
5	学习跆拳道基本功： 1. 腿法与步法的各种组合练习 2. 劈腿（竖叉、横叉） 3. 踢腿：（1）弹踢、横踢 （2）正踢、侧踢。
6	学习跆拳道基本功： 1. 手法与步型的各种组合练习 2. 劈腿（竖叉、横叉）、扫腿（前扫、后扫） 3. 踢腿：（1）正踢、侧踢 （2）里合、外摆、正拍
7	1. 学习跆拳道技术： （1）备战姿势； （2）基本步法； （3）冲拳 2. 介绍冲拳打靶方法和要求
8	1. 复习。 2. 腿法组合。 3. 打靶练习。
9	1. 复习及组合练习。 2. 格挡防守。 3. 打靶练习。 4. 模拟实战。
10	1. 复习及组合练习。 2. 后踢。 3. 踢靶或踢沙包练习。 4. 模拟实战。
11	1. 复习及拳脚组合练习。 2. 抱接腿摔。 3. 组合打靶练习。 4. 模拟实战。
12	1. 复习及组合练习。 2. 考试。

《羽毛球》

课程编号	1RL10014	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	羽毛球	英文名称	Badminton
课程类别	选修	适用专业	适用所有专业
执 笔 人	吴淑君 韩晋宏	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、课程的性质和目的

羽毛球是以身体练习为主要手段，向学生传授基本的羽毛球运动技术和体育健康理论知识，达到增强体质、提高学生的灵活性、协调性、和速度、耐力，促进身心和谐发展的目的。

Badminton is mainly for the physical exercises, which teaches students basic badminton skills and theoretical knowledge of sports and health, enhances physical fitness, improves students' flexibility, coordination, speed, and endurance, and promotes the harmonious development of physical and psychological health.

二、课程的教学内容和要求

总学时：24 学时

1. 讲授学习，考试内容及基本理论教程。
2. 讲授接发球及步伐基本技术。
3. 讲授正手，击高球基本技术。
4. 讲授回网前球及垫步。
5. 单打的比赛及裁判法。
6. 双打的比赛及裁判法。
7. 单项考试和实际运用考试。

三、课程教学环节的安排

技术实践：22 学时使学生基本掌握羽毛球运动的基本技术，竞赛规则。

技术考试：2 学时。

四、课程教学评价标准

实践：接发网前短球，接发高球技术，单，双打比赛的裁判法。

评分比例：单项技术 60%

技术实际运用 30%

教学态度 10%

五、教学组织措施要求：

1. 在教学过程中，教师以身作则；教书育人。
2. 科学设计教学过程，合理组织教学，合理的安排课程内容。
3. 采用多种形式的锻炼培养学生的兴趣，使其养成自我锻炼的习惯，为终身体育打下良好的基础。
4. 认真细致备课，编写教案，明确教学目的和任务。
5. 在比赛中培养学生技，战术的运用能力。
6. 加强预防措施，防止伤害事故。

学生考勤的统一规定：

1. 迟到、早退 1 次扣 1 分；
2. 病、事假 1 次扣 2 分；
3. 旷课一次扣 3 分；
4. 一门课程累计超过教学时数的三分之一的学生，取消考试资格；
5. 学生无故不上课 1 / 10 以上（含 1 / 10）者，总评成绩为不及格（59 分）。

六、本课程与其它课程的联系

养成自学锻炼的能力，为终身体育打下良好的基础。

七、建议教材及教学参考书

- 《乒乓球 羽毛球 网球》 广西师范大学出版社
《羽毛球专修课教材》 北京体育大学出版社

八、《羽毛球》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	1. 介绍学习内容 考试内容. 。
	2. 了解场地、竞赛等。
	3. 学习正反手握拍、发网前球。
2	1. 复习发球、学习接发球及站位。
	2. 学习交叉步，打教学比赛. 。
3	1. 进一步掌握发球技术、接发球及站位. .
	2. 学习正手高手击球、教学比赛。
4	1. 复习发球、接发球、接球站位. 。
	2. 学习挡网前球，教学比赛。

周次	教 学 内 容
5	1. 复习发球、接发球、接球站位、回平高球
	2. 学习回网前球。
6	1. 复习发球、接发球、接球站位、回平高球。
	2. 学习网前推球。
7	1. 复习所学技术。
	2. 学习单打战术，教学比赛。
8	1. 复习所学技术。
	2. 学习网前扑球技术。
	3. 打教学比赛。
9	1. 复习所学技术。
	2. 学习网前搓球技术。
	3. 教学比赛。
10	1. 综合运用所学技术。
	2. 学习双侧移动步法。
11	1. 学习竞赛、规则与裁判法。
	2. 学习双打战术
12	考试（单项、实际运用）

《武术—太极拳》

课程编号	2151B002	学 分	1.5
总 学 时	24	实验/上机学时	0
课程名称	太极拳	英文名称	Taijiquan
课程类别	选修	适用专业	所有专业
执 笔 人	邹爱华	审 核 人	张世忠
先修课程			

一、教学性质、目的、任务

1. 培养对太极拳运动的兴趣和爱好，掌握太极拳体育锻炼的基本理论、基本技术和基本技能，养成用太极拳来进行体育锻炼的习惯。

2. 通过太极拳基本技术的学习和练习，发展以有氧代谢能力和肌肉力量为重点的全面身体训练，继续提高学生的身体素质和身体技能，促进身心全面发展，进一步增强体质，通过《大学生体质健康标准》。

3. 掌握体育锻炼和养生保健的基本知识，培养学生对身体技能自我评价能力和独立进行科学锻炼的能力。

4. 培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，发展个性，树立正确的体育道德观，结合太极拳运动的特点，培养敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。

1. Cultivate the interests in Taijiquan, grasp the basic theory, basic techniques, and basic skills of Taijiquan, and develop the habit of using Taijiquan to carry out physical exercise.

2. Through the basic technical study and practice of Taijiquan, develop overall physical training, focusing on aerobic metabolism and muscle strength, continue to improve students' physical quality and physical skills, promote comprehensive development of physical and mental health, further physical quality improvement, and achieve the goals set in University Students' Physical Health Standard.

3. Enable students to master the basic knowledge of physical exercise and health care, train students to gain the ability of self-evaluation of physical techniques and independent and scientific exercise.

4. Cultivate students' morality of patriotism and collectivism, develop their personality, enable them to establish correct sports moral values, and combined with the features of Taijiquan, cultivate students' spirit of courage to fight, wit and flexibility, bravery and fortitude, unity and cooperation.

二、教学内容及要求

(一) 理论部分：

(1) 专项理论：太极拳健身治病的理论依据。

(2) 基础理论：使用经全国普通高等教育“十一五”国家级规划教材，全国高校体育教学指导委员会（公体组）审定批准的北京航空航天大学出版社出版的《大学体育》教程。

(二) 实践部分：

(1) 基本手型与手法、步型与步法

(2) 二十四式太极拳

(3) 介绍太极拳中意念、呼吸的作用及基本方法

(4) 介绍太极推手基本方法

(三) 教学基本要求：

(1) 对学生加强思想政治教育和武德教育，结合学生思想实际和太极拳课程的特点，充分调动学生勤学苦练的自觉性，教书育人。

(2) 充分发挥以学生为主体，教师的主导作用。不断的总结教学中出现的问题和经验。及时改进教学手段，更好的完成教学目标。

(3) 结合教材联系实际，有计划的把太极拳运动的推广贯彻到教学的过程中。

(4) 严格和规范教学各项要求

(5) 要求教学条件能逐步改善，能提供电教设备为学生提供直观教学

三、教程实践环节的安排和基本要求

1. 体育健康与专项理论：2学时；使学生基本掌握体育健康与专项理论知识，领会体育锻炼的重要性，养成自觉锻炼身体的习惯。

2. 技术实践：22学时，使学生基本掌握太极拳中意念、呼吸及基本套路。

四、课程教学考核与评价标准

(一) 考核内容：

1. 基本功的评定

2. 太极拳的基本套路

(二) 评分标准及比例

考核内容	分值	评分标准	考试办法
初级 (男、女) 全套 动作 技评	70分	70分以上——动作规格准确，套路十分熟练，动作配合协调，精神饱满，中正安舒。 60分—69分——动作规格准确，套路熟练，节奏分明，呼吸自然、轻柔匀缓。 50分—59分——动作规格较准确，套路熟练，动作配合较协调，刚柔相济。 40分—49分——动作规格基本完成，套路不够熟练，节奏较明	二至五人一组进行考试

考核内容	分值	评分标准	考试办法
		显。 39分以下——动作规格错误较多，套路不熟练，没有节奏。	

评分比例：

1. 平时成绩 20%
2. 理论成绩 10%
3. 实践成绩 70%

五、教学组织措施与要求

1. 在教学过程中，教师以身作则、教书育人。
2. 科学设计教学过程，合理组织教学，科学合理的安排课程内容。
3. 注重课外练习，使课外、课内有机结合，培养学生自学锻炼的能力，采取多种形式吸引学生锻炼的积极性
4. 认真细致备课，编写教案，明确教学目的和任务。
5. 加强预防措施，防止伤害事故。
6. 出勤要求：
 - 1) 迟到、早退 1 次扣 1 分；
 - 2) 病、事假 1 次扣 2 分；
 - 3) 旷课一次扣 3 分；
 - 3) 无故不上课 1/10 学时成绩为不及格；
 - 4) 缺课 1/3 以上无成绩。

六、建议教材及教学参考书

《太极拳学堂》《大学体育教程》。

七、《太极拳》任选课教学进度

上课周次 12

周学时 2

总学时 24

周次	教 学 内 容
1	太极拳史简介，武术基本功（身法、手法、步法等）太极拳基本功（踢腿、压腿、手法、步法）
2	学二十四式太极拳 第一段
3	学二十四式太极拳 第二段
4	复习二十四式太极拳 第一段 第二段
5	学习二十四式太极拳 第三段
6	复习二十四式太极拳 第一段 第二段 第三段

周次	教 学 内 容
7	学习二十四式太极拳 第四段
8	复习二十四式太极拳 第三段 第四段
9	复习二十四式太极拳 第一、二、三、四段
10	复习二十四式太极拳 整套套路
11	复习二十四式太极拳 整套套路
12	太极拳 成套动作测试 素质考核

理论部分授课时间安排在第一周或遇风、雨的时间。