## 《大学体育》教学大纲

课程名称：大学体育 课程代码：17041012、

17041013

适应专业：本科所有专业 课时学分：8

教学系部：基础教学部 体育活动中心

编 制 人：张瑞超 审 核 人：任海军

1. 课程简介

大学体育课程是以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的公共课程，是高等学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。

中共中央国务院在《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中强调“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，面向全体学生实施素质教育”。在这一思想的指导下，我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》的有关规定，围绕“终身体育”、“健康第一”这一主题，全面落实党的教育方针，结合我院应用型试点院校改革实施方案和体育教学资源的实际情况，构建传统课堂教学模式与“互联网+”教学模式，实现优势互补，“课堂教学+课外活动”相结合，编写了山西应用科技学院《体育》教学大纲。

大学体育课程是我院各专业公共必修课程之一，是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构，融合了体育、生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”的思想落到实处，使学生健康成长。《大学生体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段通过合理的体育理论教育和科学的体育锻炼过程达到增强体质，增进健康和提高体育素养的目的，是我院体育工作的中心环节，也是完成我院体育工作任务的主要途径。

1. 教学目标和能力要求

（一）课程总目标

通过体育与健康课程的学习，学生将：

1.增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；

2.培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；

3.具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；

4.提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；

5.发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度；

6.提高与专业特点相适应的体育素养。

（二）学习领域目标

运动参与目标：

1.具有积极参与体育活动的态度和行为；

2.用科学的方法参与体育活动。

运动技能目标：

1.获得运动基础知识；

2.学习和应用运动技能；

3.安全地进行体育活动；

4.获得野外活动的基本技能。

身体健康目标：

1.形成正确的身体姿势；

2.发展体能；

3.具有关注身体和健康的意识；

4.懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

心理健康目标：

1.了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系；

2.正确理解体育活动 与自尊、自信的关系；

3.学会通过体育活动等方法调控情绪；

4.形成克服困难的坚强意志。

社会适应目标：

1.具备与专业特点相适应的体育素养，以适应社会专业工作需要；

2.建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；

3.学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

1. 教学要求

1.积极宣传体育与健康课程改革的意义和作用；

2.认真贯彻落实体育与健康课程大纲的各项规定和措施；

3.认真备课，积极创新教学手段和方法，不断提高教学质量；

4.坚持教学常规，以身作则，严格要求，教书育人。

四、教学方法和手段

体育教学中有传授理论知识的方法和进行实际练习的方法。根据普通大学生的身心特点和终身体育需求，努力倡导开放式、探究式教学方法，实现营造生动、活泼、主动的学习氛围，将促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程，充分体现实践性教学的设计思想。围绕“健康第一，促进学生健康成长；激发运动兴趣，培养学生终生体育意识；以人为本，重视学生的主体地位；关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益”的指导思想。把素质教育贯穿于教学的全过程。

（一）采用主要教学方法有：（一）采用主要教学方法有

理论方面：

现代化教学方法（多媒体），此方法能通过图、文、影、音等多角度、应用学习通、腾讯会议、QQ直播课堂等网络教学平台，较全面的讲授理论知识，形成“线上+线下”混合式教学模式。

讲授法，通过教师个体的提炼和组织，个性化的讲授内容。

提问法，根据所学内容使学生明确学习任务和目的。

师生互动，良好的师生互动能使教学内容更好的植入学生的知识库中去。

案例法，通过各种案例或结合自身及学生的实际情况进行教学，可使更加形象的接受内容。

实践方面：

指导法

①语言法：是体育教学中运用各种形式的语言指导学生学习，达到教学要求的方法。

②直观法：是体育教学中通过一定的直观方式，作用于人体感觉器官、引起感知的一种教学方法。

③完整法：是从动作的开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

④分解法：是从掌握完整动作出发，把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部位分成几个部分，逐段或按部分进行教学和练习，最后完整地掌握动作的方法。

⑤预防和纠正错误动作法：是教师为了防止和纠正学生在练习中出现的动作错误所采用的方法。

练习法

①游戏练习法：是以游戏的方式组织学生进行练习的方法。

②比赛练习法：是在比赛的条件下组织学生进行练习的方法。

③综合练习法：是根据练习任务的需要，综合运用某些练习法的特点而组成的一类练习方法。

④循环练习法：是根据练习任务的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站(点)，学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次循环练习的方法。

⑤重复练习法：是根据练习任务的需要，在相对固定的条件下反复进行练习的方法。

⑥变换练习法：是根据练习任务的需要，在变换条件下进行练习的方法。

（二）教学手段

体育课程以室外课教学为主，综合利用计算机辅助教学、多媒体教学等教学手段，优化教学过程，提高了教学质量和学生综合能力。主要有：

1.利用完善的体育场和充足体育器材进行室外课教学；

2.（混合式教学模式）多媒体教学：本课程的理论课内容制作了多媒体（PPT格式和Flash）教学课件。用生动形象的图像、实物照片表现先进的教学思想与方法，教学课件集文字、图形、图像、动画、实物照片、录像于一体，通过学习通平台，以丰富多彩的形象描述和实物展示，有效地化解了教学中的重点和难点内容，增加了课堂教学的信息量，显著提高了课堂教学的效率，增强了教学效果，有效推动了课堂理论教学改革的发展。

五、教学内容和课时安排

本科一年级 （第一学期）

体质测试（两个教学周）、篮球（七个教学周）、田径（五个教学周）考试（两个教学周周）共计十六周

大学生体质健康测试（两周教学课时）

1.进行《学生体质健康标准》测试的意义

大学生是祖国现代化建设的栋梁之才，担负着中华民族伟大复兴的历史重任。拥有强健的体魄是社会对每一位未来建设者的基本要求。大学生体质健康测试是科学健身的第一步，是促进学生体质健康发展，激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，学生体质健康的个体评价标准，是促进大学生养成体育锻炼的习惯、不断增强体质健康的重要方法。

《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的一个组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校中的具体应用。《学生体质健康标准》测试的目的是为了贯彻落实第三次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”的精神，促进学生积极地参加体育锻炼，上好体育课，增强学生的体质和提高健康水平，把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。

通过《学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可监测自己的体质与健康状况的变化程度。这些都有助于学生在学校有的放矢地设定自己的锻炼目标，有针对性地选择锻炼策略，制定切实可行的锻炼计划。

2.项目及指数

（1）50米跑（20）

（2）坐位体前屈（10）

（3）立定跳远（10）

（4）男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐（10）

（5）男生1000米跑、女生800米跑（20）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米跑 |
| 2 | 2 | 仰卧起坐、立定跳远、女生800米跑、男生1000米跑 |

3.评分标准

总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

### 单项指标

表1-1 男生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大学 |
| 正常 | 100 | 17.9~23.9 |
| 低体重 | 80 | ≤17.8 |
| 超重 | 24.0~27.9 |
| 肥胖 | 60 | ≥28.0 |

表1-2 女生体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大学 |
| 正常 | 100 | 17.2~23.9 |
| 低体重 | 80 | ≤17.1 |
| 超重 | 24.0~27.9 |
| 肥胖 | 60 | ≥28.0 |

表1-3 男生肺活量单项评分表（单位：毫升）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 5040 | 5140 |
| 95 | 4920 | 5020 |
| 90 | 4800 | 4900 |
| 良好 | 85 | 4550 | 4650 |
| 80 | 4300 | 4400 |
| 及格 | 78 | 4180 | 4280 |
| 76 | 4060 | 4160 |
| 74 | 3940 | 4040 |
| 72 | 3820 | 3920 |
| 70 | 3700 | 3800 |
| 68 | 3580 | 3680 |
| 66 | 3460 | 3560 |
| 64 | 3340 | 3440 |
| 62 | 3220 | 3320 |
| 60 | 3100 | 3200 |
| 不及格 | 50 | 2940 | 3030 |
| 40 | 2780 | 2860 |
| 30 | 2620 | 2690 |
| 20 | 2460 | 2520 |
| 10 | 2300 | 2350 |

表1-4 女生肺活量单项评分表（单位：毫升）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 3400 | 3450 |
| 95 | 3350 | 3400 |
| 90 | 3300 | 3350 |
| 良好 | 85 | 3150 | 3200 |
| 80 | 3000 | 3050 |
| 及格 | 78 | 2900 | 2950 |
| 76 | 2800 | 2850 |
| 74 | 2700 | 2750 |
| 72 | 2600 | 2650 |
| 70 | 2500 | 2550 |
| 68 | 2400 | 2450 |
| 66 | 2300 | 2350 |
| 64 | 2200 | 2250 |
| 62 | 2100 | 2150 |
| 60 | 2000 | 2050 |
| 不及格 | 50 | 1960 | 2010 |
| 40 | 1920 | 1970 |
| 30 | 1880 | 1930 |
| 20 | 1840 | 1890 |
| 10 | 1800 | 1850 |

表1-5 男生50米跑单项评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 6.7 | 6.6 |
| 95 | 6.8 | 6.7 |
| 90 | 6.9 | 6.8 |
| 良好 | 85 | 7.0 | 6.9 |
| 80 | 7.1 | 7.0 |
| 及格 | 78 | 7.3 | 7.2 |
| 76 | 7.5 | 7.4 |
| 74 | 7.7 | 7.6 |
| 72 | 7.9 | 7.8 |
| 70 | 8.1 | 8.0 |
| 68 | 8.3 | 8.2 |
| 66 | 8.5 | 8.4 |
| 64 | 8.7 | 8.6 |
| 62 | 8.9 | 8.8 |
| 60 | 9.1 | 9.0 |
| 不及格 | 50 | 9.3 | 9.2 |
| 40 | 9.5 | 9.4 |
| 30 | 9.7 | 9.6 |
| 20 | 9.9 | 9.8 |
| 10 | 10.1 | 10.0 |

表1-6 女生50米跑单项评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 7.5 | 7.4 |
| 95 | 7.6 | 7.5 |
| 90 | 7.7 | 7.6 |
| 良好 | 85 | 8.0 | 7.9 |
| 80 | 8.3 | 8.2 |
| 及格 | 78 | 8.5 | 8.4 |
| 76 | 8.7 | 8.6 |
| 74 | 8.9 | 8.8 |
| 72 | 9.1 | 9.0 |
| 70 | 9.3 | 9.2 |
| 68 | 9.5 | 9.4 |
| 66 | 9.7 | 9.6 |
| 64 | 9.9 | 9.8 |
| 62 | 10.1 | 10.0 |
| 60 | 10.3 | 10.2 |
| 不及格 | 50 | 10.5 | 10.4 |
| 40 | 10.7 | 10.6 |
| 30 | 10.9 | 10.8 |
| 20 | 11.1 | 11.0 |
| 10 | 11.3 | 11.2 |

表1-7 男生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 24.9 | 25.1 |
| 95 | 23.1 | 23.3 |
| 90 | 21.3 | 21.5 |
| 良好 | 85 | 19.5 | 19.9 |
| 80 | 17.7 | 18.2 |
| 及格 | 78 | 16.3 | 16.8 |
| 76 | 14.9 | 15.4 |
| 74 | 13.5 | 14.0 |
| 72 | 12.1 | 12.6 |
| 70 | 10.7 | 11.2 |
| 68 | 9.3 | 9.8 |
| 66 | 7.9 | 8.4 |
| 64 | 6.5 | 7.0 |
| 62 | 5.1 | 5.6 |
| 60 | 3.7 | 4.2 |
| 不及格 | 50 | 2.7 | 3.2 |
| 40 | 1.7 | 2.2 |
| 30 | 0.7 | 1.2 |
| 20 | -0.3 | 0.2 |
| 10 | -1.3 | -0.8 |

表1-8 女生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 25.8 | 26.3 |
| 95 | 24.0 | 24.4 |
| 90 | 22.2 | 22.4 |
| 良好 | 85 | 20.6 | 21.0 |
| 80 | 19.0 | 19.5 |
| 及格 | 78 | 17.7 | 18.2 |
| 76 | 16.4 | 16.9 |
| 74 | 15.1 | 15.6 |
| 72 | 13.8 | 14.3 |
| 70 | 12.5 | 13.0 |
| 68 | 11.2 | 11.7 |
| 66 | 9.9 | 10.4 |
| 64 | 8.6 | 9.1 |
| 62 | 7.3 | 7.8 |
| 60 | 6.0 | 6.5 |
| 不及格 | 50 | 5.2 | 5.7 |
| 40 | 4.4 | 4.9 |
| 30 | 3.6 | 4.1 |
| 20 | 2.8 | 3.3 |
| 10 | 2.0 | 2.5 |

表1-9 男生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 273 | 275 |
| 95 | 268 | 270 |
| 90 | 263 | 265 |
| 良好 | 85 | 256 | 258 |
| 80 | 248 | 250 |
| 及格 | 78 | 244 | 246 |
| 76 | 240 | 242 |
| 74 | 236 | 238 |
| 72 | 232 | 234 |
| 70 | 228 | 230 |
| 68 | 224 | 226 |
| 66 | 220 | 222 |
| 64 | 216 | 218 |
| 62 | 212 | 214 |
| 60 | 208 | 210 |
| 不及格 | 50 | 203 | 205 |
| 40 | 198 | 200 |
| 30 | 193 | 195 |
| 20 | 188 | 190 |
| 10 | 183 | 185 |

表1-10 女生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 207 | 208 |
| 95 | 201 | 202 |
| 90 | 195 | 196 |
| 良好 | 85 | 188 | 189 |
| 80 | 181 | 182 |
| 及格 | 78 | 178 | 179 |
| 76 | 175 | 176 |
| 74 | 172 | 173 |
| 72 | 169 | 170 |
| 70 | 166 | 167 |
| 68 | 163 | 164 |
| 66 | 160 | 161 |
| 64 | 157 | 158 |
| 62 | 154 | 155 |
| 60 | 151 | 152 |
| 不及格 | 50 | 146 | 147 |
| 40 | 141 | 142 |
| 30 | 136 | 137 |
| 20 | 131 | 132 |
| 10 | 126 | 127 |

表1-11 男生引体向上单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 19 | 20 |
| 95 | 18 | 19 |
| 90 | 17 | 18 |
| 良好 | 85 | 16 | 17 |
| 80 | 15 | 16 |
| 及格 | 78 |  |  |
| 76 | 14 | 15 |
| 74 |  |  |
| 72 | 13 | 14 |
| 70 |  |  |
| 68 | 12 | 13 |
| 66 |  |  |
| 64 | 11 | 12 |
| 62 |  |  |
| 60 | 10 | 11 |
| 不及格 | 50 | 9 | 10 |
| 40 | 8 | 9 |
| 30 | 7 | 8 |
| 20 | 6 | 7 |
| 10 | 5 | 6 |

表1-12 女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 56 | 57 |
| 95 | 54 | 55 |
| 90 | 52 | 53 |
| 良好 | 85 | 49 | 50 |
| 80 | 46 | 47 |
| 及格 | 78 | 44 | 45 |
| 76 | 42 | 43 |
| 74 | 40 | 41 |
| 72 | 38 | 39 |
| 70 | 36 | 37 |
| 68 | 34 | 35 |
| 66 | 32 | 33 |
| 64 | 30 | 31 |
| 62 | 28 | 29 |
| 60 | 26 | 27 |
| 不及格 | 50 | 24 | 25 |
| 40 | 22 | 23 |
| 30 | 20 | 21 |
| 20 | 18 | 19 |
| 10 | 16 | 17 |

表1-13 男生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 3'17" | 3'15" |
| 95 | 3'22" | 3'20" |
| 90 | 3'27" | 3'25" |
| 良好 | 85 | 3'34" | 3'32" |
| 80 | 3'42" | 3'40" |
| 及格 | 78 | 3'47" | 3'45" |
| 76 | 3'52" | 3'50" |
| 74 | 3'57" | 3'55" |
| 72 | 4'02" | 4'00" |
| 70 | 4'07" | 4'05" |
| 68 | 4'12" | 4'10" |
| 66 | 4'17" | 4'15" |
| 64 | 4'22" | 4'20" |
| 62 | 4'27" | 4'25" |
| 60 | 4'32" | 4'30" |
| 不及格 | 50 | 4'52" | 4'50" |
| 40 | 5'12" | 5'10" |
| 30 | 5'32" | 5'30" |
| 20 | 5'52" | 5'50" |
| 10 | 6'12" | 6'10" |

注：小学五年级～六年级：50米×8往返跑；初中、高中、大学：1000米跑。

表1-14 女生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项  得分 | 大一  大二 | 大三  大四 |
| 优秀 | 100 | 3'18" | 3'16" |
| 95 | 3'24" | 3'22" |
| 90 | 3'30" | 3'28" |
| 良好 | 85 | 3'37" | 3'35" |
| 80 | 3'44" | 3'42" |
| 及格 | 78 | 3'49" | 3'47" |
| 76 | 3'54" | 3'52" |
| 74 | 3'59" | 3'57" |
| 72 | 4'04" | 4'02" |
| 70 | 4'09" | 4'07" |
| 68 | 4'14" | 4'12" |
| 66 | 4'19" | 4'17" |
| 64 | 4'24" | 4'22" |
| 62 | 4'29" | 4'27" |
| 60 | 4'34" | 4'32" |
| 不及格 | 50 | 4'44" | 4'42" |
| 40 | 4'54" | 4'52" |
| 30 | 5'04" | 5'02" |
| 20 | 5'14" | 5'12" |
| 10 | 5'24" | 5'22" |

注：大学：800米跑。

### 加分指标

表2-1 男生引体向上评分表（单位：次）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 加分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 10 | 10 | 10 |
| 9 | 9 | 9 |
| 8 | 8 | 8 |
| 7 | 7 | 7 |
| 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 1 |

表2-2 女生一分钟仰卧起坐评分表（单位：次）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 加分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 10 | 13 | 13 |
| 9 | 12 | 12 |
| 8 | 11 | 11 |
| 7 | 10 | 10 |
| 6 | 9 | 9 |
| 5 | 8 | 8 |
| 4 | 7 | 7 |
| 3 | 6 | 6 |
| 2 | 4 | 4 |
| 1 | 2 | 2 |

注:引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分100分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表2-3 男生1000米跑评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 加分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 10 | -35" | -35" |
| 9 | -32" | -32" |
| 8 | -29" | -29" |
| 7 | -26" | -26" |
| 6 | -23" | -23" |
| 5 | -20" | -20" |
| 4 | -16" | -16" |
| 3 | -12" | -12" |
| 2 | -8" | -8" |
| 1 | -4" | -4" |

表2-4女生800米跑评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 加分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 10 | -50" | -50" |
| 9 | -45" | -45" |
| 8 | -40" | -40" |
| 7 | -35" | -35" |
| 6 | -30" | -30" |
| 5 | -25" | -25" |
| 4 | -20" | -20" |
| 3 | -15" | -15" |
| 2 | -10" | -10" |
| 1 | -5" | -5" |

注:1000米跑、800米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分100分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

4、特殊说明

学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》，存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

篮球 （七个教学周）

1. 理论部分

1 教学目标与要求:

熟悉篮球的基本知识、技、战术，提高篮球素养。

2 教学内容:

篮球运动的起源、发展趋势；篮球运动的特点；篮球运动竞赛规则、裁判法。

3 教学重点、难点:

教学重点：篮球的基本知识。

教学难点：篮球基本技、战术的理解。

（二）实践部分

1.教学目的与要求：通过本课程的理论讲授与实践练习，使学生初步了解篮球主要的技、战术基本理论，篮球规则及其篮球的相关知识；初步掌握篮球的主要技术和基础配合，使学生初步学会打篮球，通过本课程的学习，提高学生的身体机能水平，培养学生喜爱篮球运动；学会利用篮球从事健身活动，会观赏篮球比赛，组织小型篮球比赛，养成经常参加篮球运动和体育锻炼的习惯。

学习本课程要求学生全面了解篮球运动的基础知识；掌握篮球的基本理论；基本技术和基本战术；了解篮球运动规则和裁判法，在实践中运用提高自身组织和协调能力，并能持之以恒的加以练习，为终身体育打下良好基础。

2.教学内容

（1）篮球运动的基本脚步动作；

（2）篮球运动的多种传接球、运球、投篮技术；

（3）篮球三步上篮技术；

（4）教学比赛各项技术综合运用。

3.教学重点、难点

滑步的技术教学重点是：重心放在前脚掌上,始终保持屈膝的动作；教学难点是：滑步时降低重心，保持重心的平稳，不要上下起伏。

双手胸前传球的技术教学重点是：持球手法；技术教学难点是：传球时用力顺序。

单手肩上传球的技术教学重点是：动作的协调用力；技术教学难点是：挥小臂，扣腕，拨指动作连贯性。

双手接球的技术教学重点是：两臂伸出迎球的动作；技术教学难点是：双手触球后的后引缓冲动作。

原地单手肩上投篮的技术教学重点是：抬肘伸臂的动作；技术教学难点是：上下肢的协调用力。

原地双手胸前投篮的技术教学重点是：投篮时的手臂动作；技术教学难点是：上下肢的协调用力。

行进间单手低手投篮的技术教学重点是：接近最高点时,手臂的投篮动作；技术教学难点是：跨(第一)步接球动作。

高、低运球的技术教学重点是：运球手法；技术教学难点是：球的落点控制。

运球急停急起的技术教学重点是：急停时按拍球的部位；技术教学难点是：急停时的动作。

体前变向运球的技术教学重点是：变向按拍球的部位；技术教学难点是：蹬跨后的转体探肩。

交叉步持球突破的技术教学重点是：左脚迅速蹬地跨步；技术教学难点是：左脚蹬地向右跨步,同时右转探肩护球,贴近对手。

防守持球队员技术教学重点是：防守的距离与位置；技术教学难点是：防守步法。三步上篮的重点是一大二小三高跳；难点是动作的衔接与控制。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 篮球的起源、发展趋势、特点；熟悉球性练习、三威胁姿势 |
| 2 | 2 | 篮球运动的特点、基本脚步移动 |
| 3 | 2 | 双手胸前传球、击地传球、单手肩上传球 |
| 4 | 2 | 基本运球、持球突破 |
| 5 | 2 | 原地单手肩上投篮技术的 |
| 6 | 2 | 行进间单手肩上低手投篮 |
| 7 | 2 | 篮球运动竞赛规则、裁判法；巩固练习、复习 |

（四）篮球考核方式及评定

1.考试内容：篮球理论基本理论、原地定点投篮；行进间单手肩上低手投篮

2.考试方法与要求

（1）篮球基本理论知识：通过“学习通”平台进行篮球基本理论知识评价。

（2）原地定点投篮

方法：受试者在以篮圈圆心投影4.5m外任意一点，1分钟时间内连续投篮，计算命中的个数。

要求：受试者在投篮出手之前，任何一只脚都不得触及以篮圈圆心投影外4．5m的线，否则投中无效；受试者最多有两次机会。

评分标准：个数换算成分数，3个及格，7个满分。

（3）三步上篮技术

方法：全场运球上篮，球不进篮下补篮后继续运球回来再上一次篮

要求：不能走步、二次运球，运球与跨步衔接良好，一大二小三高跳

评分标准：

A.优秀（90分以上）：运球熟练，动作流畅，没有出现走步、二次违例、无补篮

B.良好（80—89分）：运球基本熟练，动作基本流畅，无违例，无补篮

C.中等（70—79分）：运球基本熟练，动作基本流畅，无违例，一次补篮

D.及格（60—69分）：基本完成技术动作，出现违例，补篮两次或以上

E.不及格（60分以下）：不能完成运球以及上篮技术动作

田径（五个教学周）

（一）理论部分

1 教学目标与要求

使学生比较全面、系统地掌握田径运动的基本理论知识。

2 教学内容

田径运动的起源、发展趋势；田径运动的特点；田径运动竞赛规则、裁判法

3 教学重点、难点

教学重点：田径径赛的基本理论。

教学难点：田径径赛规则裁判法的理解

（二）实践部分

1.教学目的与要求：通过田径教学，掌握田径运动主要项目的技术、技能；了解田径运动其他项目的基本知识和基本技术；比较系统地掌握田径运动锻炼身体,增强体质的手段和方法。提高学生各项能力，做到“四会”（会讲、会做、会教、会做思想工作），掌握田径运动竞赛文件的制定方法，能胜任各种田径运动教学、训练，并具备指导课外田径健身锻炼、组织田径运动竞赛、担任裁判工作、绘制田径场地及基本科研等多方面的实际工作能力。通过田径运动教学、训练，增强学生体质，提高运动技术水平，达到一定的运动成绩；结合“以专带面”，实现培养学生的一专多能目标，达到适应社会需要的目的。

2.教学内容：短跑技术；跳高技术

3.教学重点、难点

短跑教学重点：途中跑是短跑全程跑中，距离最长、速度最快的一段，占全程跑的60%～70%的距离。所以，在短跑教学中应以途中跑技术教学为重点，在途中跑教学中，应注意双臂摆动和两腿蹬与摆的协调配合。短跑教学难点：起跑和起跑后加速跑技术，即是短跑技术中比较复杂的部分。也是短跑技术教学的难点。

跳高教学重点：起跳动作和过杆技术。跳高教学难点：动作的协调性和身体的支配能力。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 田径运动的起源、发展趋势、特点蹲踞式起跑 |
| 2 | 2 | 起跑后加速跑技术的学习 |
| 3 | 2 | 途中跑和冲刺技术的学习 |
| 4 | 2 | 短跑整体技术的提高 |
| 5 | 2 | 短跑素质练习方法学习、竞赛规则、裁判法 |

（四）田径考核方式及评定

1.考试内容：熟悉田径径赛的基本理论、100米跑；

2.考试方法与要求

（1）田径径赛理论知识：通过“学习通”平台进行径赛基本理论知识评价。

（2）100米跑

方法：受试者进行100米跑测试，计时并对技术进行评价。

要求：受试者按照短跑规则进行测试。

本科一年级 （第二学期）

初级长拳第三路（八个教学周）、羽毛球（四个教学周）、广播体操（两个教学周）、考试（两个教学周）共计十六周

武术初级长拳第三路（八个教学周）

（一）理论部分

1 教学目标与要求:

武术是中华民族的传统体育项目，武术课的目的是增强学生体质，发扬民族精神。通过严谨的课堂体育教学，是学生了解一些基本的中国武术常识。

2 教学内容:

武术的起源、发展、特点、作用；传统体育养生锻炼的科学方法；

3 教学重点、难点:

教学重点：武术基本知识

教学难点：传统体育养生锻炼的科学方法

（二）实践部分

1.教学目的与要求：掌握一定的武术基本技术，培养学生的武术兴趣，养成良好的健身习惯。增强学生体质，培养学生综合素质，促进身心和谐发展。

2.教学内容

（1）武术基本功；

（2）初级长拳第三路。

3.教学重点是武术的基本动作及攻防含义。教学难点是动作的连贯性、节奏感和上下肢的协调配合。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 武术的起源、发展、特点；传统体育养生锻炼的科学方法 |
| 2 | 2 | 武数的基本手型和步型、长拳第一段 |
| 3 | 2 | 长拳第二段 |
| 4 | 2 | 长拳第一、二段复习 |
| 5 | 2 | 长拳第三段 |
| 6 | 2 | 长拳第四段 |
| 7 | 2 | 长拳第三、四段复习 |
| 8 | 2 | 长拳的整体巩固、提高 |

（四）武术考核方式及评定

考试内容：

（1）武术理论知识：通过“学习通”平台进行径赛基本理论知识评价。

（2）初级长拳（第三路）技术动作评价

评分标准：

A.优秀（90分以上）：动作规格正确，路线清晰，节奏合理，手眼身法步配合协调。

B.良好（80—89分）：动作规格基本相符，动作路线正确，节奏合理，精神饱满。

C.中等（70—79分）：熟练完成整套动作，路线正确，精神饱满。

D.及格（60—69分）：能独立完成整套动作，路线基本正确。

E.不及格（60分以下）：不能独立完成整套动作。

羽毛球（四个教学周）

（一）理论部分

1 教学目标与要求:

通过教学使学生了解羽毛球运动的产生、发展的基本现状。

2 教学内容:

羽毛球运动的起源、发展趋势；羽毛球运动的特点；羽毛球运动竞赛规则、裁判法。

3 教学重点、难点:

教学重点：羽毛球运动的基本理论知识

教学难点：认识羽毛球发展的基本现状

（二）实践部分

1.教学目的与要求：羽毛球运动因其娱乐性、简便性、锻炼性等特点，可增强人的体质，培养人的意志品质，增长人的智慧，陶冶人的情操，深受高校师生的喜爱。掌握羽毛球运动基本的技术、战术及练习方法，懂得欣赏羽毛球比赛，并选择将其作为未来生活方式的一部分。

2.教学内容

（1）羽毛球运动的基本技术

（2）羽毛球运动的基本战术及练习方法

3.教学重点是竞赛规则和基本技术。教学难点是裁判法和技术的合理运用。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 羽毛球运动的起源、发展趋势、特点、竞赛规则、裁判法 |
| 2 | 2 | 握拍法和熟悉球性站位和步伐、发球 |
| 3 | 2 | 扣球和吊球、挑球和平高球 |
| 4 | 2 | 教学比赛；规则和裁判法 |

1. 羽毛球考核方式及评定

（1）羽毛球运动理论知识：通过“学习通”平台进行基本理论知识评价。

（2）正手发高远球

方法：考察者按单打比赛的要求在左右区各发5个球。

标准：按每球的落点累计得分（如下图）。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 球  网 |  | 0分 | 7分 | 10分 |
| 8分 |
| 9分 |
| 0分 | 7分 | 9分 |
| 8分 |
| 10分 |

2.击高远球

方法：陪考者在左右区各发5个高远球，考试者击高远球至对方后场得分区。

标准：按每球的落点累计得分（如下图）。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 球  网 |  | 0分 | 7分 | 10分 |
| 8分 |
| 9分 |
| 0分 | 7分 | 9分 |
| 8分 |
| 10分 |

第九套广播体操（二个教学周）

（一）理论部分

1.教学目的与要求：

通过教学，使学生理解推广广播体操运动的重要意义。

2.教学内容：

第九套广播体操特点、作用。

教学重点、难点：

教学重点：第九套广播体操特点、作用

教学难点：理解开展广播体操运动的重要意义

（二）实践部分

1.教学目的与要求：它以“科学简便、普及实用、因地制宜、健身趣味”为原则， 在保持传统广播体操特点的同时，引入了[武术](https://baike.baidu.com/item/%E6%AD%A6%E6%9C%AF/25433" \t "_blank)、[踢毽](https://baike.baidu.com/item/%E8%B8%A2%E6%AF%BD" \t "_blank)、[游泳](https://baike.baidu.com/item/%E6%B8%B8%E6%B3%B3/65394" \t "_blank)、[保龄球](https://baike.baidu.com/item/%E4%BF%9D%E9%BE%84%E7%90%83" \t "_blank)及[现代舞](https://baike.baidu.com/item/%E7%8E%B0%E4%BB%A3%E8%88%9E" \t "_blank)等时尚运动的基本动作，突出了“健康、欢乐、时代”的风格。广播体操对锻炼者产生中等强度的运动刺激，对提高机体各关节的灵敏性，增强大肌肉群力量，促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。通过教学使学生掌握基本动作技能，养成良好的运动习惯。

2.教学内容

第九套广播体操

3.教学重点是第九套广播体操的基本动作。教学难点是动作的连贯性、舒展性和协调性。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 第九套广播体操特点、作用；预备节，原地踏步：伸展运动、扩胸运动、踢腿运动，体侧运动、 |
| 2 | 2 | 体转运动、全身运动，跳跃运动，整理运动 |

（四）体操考核方式及评定

评分标准：

A.优秀（90分以上）：动作规格正确，协调自然，舒展大方。

B.良好（80—89分）：动作规格基本相符，较协调自然，舒展大方。

C.中等（70—79分）：熟练完成整套动作，较协调，不够舒展。

D.及格（60—69分）：能独立完成整套动作，欠协调，不舒展。

E.不及格（60分以下）：不能独立完成整套动作。

本科二年级（第一学期）

体质测试（两个教学周）、太极拳（八个教学周）、足球（四个教学周）、考试（两个教学周周）共计十六周

大学生体质健康测试（两周教学课时）

1.进行《学生体质健康标准》测试的意义

大学生是祖国现代化建设的栋梁之才，担负着中华民族伟大复兴的历史重任。拥有强健的体魄是社会对每一位未来建设者的基本要求。大学生体质健康测试是科学健身的第一步，是促进学生体质健康发展，激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，学生体质健康的个体评价标准，是促进大学生养成体育锻炼的习惯、不断增强体质健康的重要方法。

《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的一个组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校中的具体应用。《学生体质健康标准》测试的目的是为了贯彻落实第三次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”的精神，促进学生积极地参加体育锻炼，上好体育课，增强学生的体质和提高健康水平，把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。

通过《学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可监测自己的体质与健康状况的变化程度。这些都有助于学生在学校有的放矢地设定自己的锻炼目标，有针对性地选择锻炼策略，制定切实可行的锻炼计划。

2.项目及指数

（1）50米跑（20）

（2）坐位体前屈（10）

（3）立定跳远（10）

（4）男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐（10）

（5）男生1000米跑、女生800米跑（20）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米跑 |
| 2 | 2 | 仰卧起坐、立定跳远、女生800米跑、男生1000米跑 |

3.评分标准

总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

3.评分标准

总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分;大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

具体指标同本科一年级（第一学期）

4.特殊说明

学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》(附表7)，存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

太极拳(八个教学周)

（一）理论部分

1 教学目标与要求：通过学习太极拳的基本理论知识，了解中国传统文化。

2 教学内容：太极拳的起源、发展； 太极拳的特点。

3 教学重点、难点：教学重点是二十四式太极拳的起源，发展；难点是理解太极拳的养生功理。

（二）实践部分

1.教学目的与要求：太极拳教学旨在发展学生的身体素质，促进其生理、心理、机能水平的提高。初步掌握武术运动基本原理、基本技术和基本战术。培养学生集体主义思想和勇敢顽强的意志品质，养成良好的体育锻炼习惯。

2.教学内容：二十四式简化太极拳

3.教学重点是太极拳的基本技术动作；教学难点是太极拳动作的连贯性和协调性

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 太极拳的起源、发展、特点；第一组 |
| 2 | 2 | 第二组 |
| 3 | 2 | 第三组 |
| 4 | 2 | 第四组 |
| 5 | 2 | 第五组 |
| 6 | 2 | 第六组 |
| 7 | 2 | 第七组 |
| 8 | 2 | 第八组 |

（四）太极拳考核方式及评定

1.内容：太极拳的基本理论、二十四式太极拳

2.考核方式

（1）方法：通过“学习通”平台进行太极拳基本理论知识评价。

（2）方法：根据套路要求，单人独自完成整套套路。根据学生对整个套路完成的熟练程度及对动作规格、方法、节奏、意识的掌握程度，进行严肃、认真、公正的评定。

标准：

（1）动作熟练，协调连贯，路线清楚，姿势正确（60分）

（2）动作较熟练，欠协调连贯，路线清楚，姿势正确（50分）

（3）动作不够熟练，动作有小错误，欠协调连贯（40分）

（4）动作不熟练，有停顿，有个别动作遗忘，方法有错误（30分）

（5）经提示仍不能独立完成套路（20分）

足球（四个教学周）

（一）理论部分

1 教学目标与要求：通过学习，熟悉足球的基本知识和足球发展现状

2 教学内容：足球运动概述；足球运动的起源、发展、特点、作用。

3 教学重点、难点：教学重点是足球的起源、发展；教学难点是：足球技、战术的理解

（二）实践部分

1.教学目的与要求：足球运动是一项以脚为主来支配球，两队按照一定规则对抗，以射球入门多少判决胜负的球类运动。足球教学要求学生了解运动产生、发展的基本情况，掌握足球运动基本的技术、战术及练习方法，懂得欣赏足球比赛。

2.教学内容

（1）足球运动的基本技术；

（2）足球运动的基本战术；

（3）足球运动竞赛规则和裁判法。

3.教学重点是足球的各项技术的基本动作要领。教学难点是脚对球的支配能力及各项技术的合理运用。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 足球运动概述；足球球性练习；脚内侧停球、脚掌停球 |
| 2 | 2 | 足球脚背内、外侧运球技术；运球过人技术 |
| 3 | 2 | 脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球 |
| 4 | 2 | 足球射门技术 |

（四）足球考核方式及评定

1.考试内容：足球基本理论；定位球射门；运球绕杆

2.方法及标准：

（1）方法：通过“学习通”平台进行太极拳基本理论知识评价。

（2）距离球门13米，10个球。脚内侧、脚背内侧、脚背正面、脚背外侧各两球，自选两球。成绩与分值：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 分值 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 9＂ | 9＂ | 9＂ | 9＂ | 9＂ | 10＂ | 10＂ | 10＂ | 10＂ | 10＂ | 10＂ | 10＂ | 10＂ |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |

（3）从起点运球开始计时，S形绕杆到终点停表。两次机会取最高成绩，运球漏杆无成绩。

本科二年级 （第二学期）

排球（五个教学周）、体操（三个教学周）、田径（跳远、铅球共六个教学周）、考试（两个教学周）共计十六周

排球（五个教学周）

（一）理论部分

1 教学目标与要求：通过学习，使学生全面熟悉排球运动的基本知识，提高排球基本素养。

2 教学内容：排球运动概述； 排球竞赛规则和裁判法。

3 教学重点、难点：教学难点是排球运动的基本常识；教学难点是排球运动基本技术、战术和裁判规则的理解。

（二）实践部分

1.教学目的与要求：排球运动是以是以排球技战术和身体素质练习为主要手段，通过合理、科学的体育教学，达到增强体质和健康，促进身心和谐的发展，生活质量和体育技能与素养的提高。通过教学，使学生了解排球运动产生、发展的基本情况，掌握排球运动的基本技术、战术和练习方法，懂得欣赏排球比赛，并将其作为现代体育生活方式的一部分。

2.教学内容：排球基本技术；排球基本战术；实践与身体素质。

3.教学重点：培养兴趣，提高能力素质，掌握基本动作技能。

4.教学难点：基本动作之间的综合运用及动作衔接的协调性。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 排球运动概述；准备姿势和基本移动、排球正面、体侧双手垫球 |
| 2 | 2 | 排球正、侧面传球技术 |
| 3 | 2 | 排球正面上手、下手发球技术 |
| 4 | 2 | 扣球 |
| 5 | 2 | 排球竞赛规则和裁判法；战术和教学比赛 |

1. 排球考核方式及评定

1. 内容：排球的基本理论知识；发球、垫球、传球

2.考核方法：

（1）排球基本理论：通过“学习通”平台进行太极拳基本理论知识评价。

（2）发球、垫球、传球考核方法：两人一组对发、对垫、对传

3.标准：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | | 评分标准 | 分值 | 考试办法 |
| 实践  70％ | 1.两人对发 | 每人发球10个，每球10分 | 20分 | 1.发球要求用正面上手发球过网到对方场区内  2.传垫球要求两人相距3米以上，高度在2.5米以上 |
| 2.两人对传 | 对传20次，每少传一次扣分 | 25分 |
| 3.两人对垫 | 对垫20次，每少垫一次扣分 | 25分 |
| 考勤和学习态度 | |  | 30分 | 考勤和课堂表现 |

体操（三个教学周）

（一）理论部分

1 教学目标与要求：掌握体操的概念、内容、特点和分类；了解世界体操发展史和我国体操的发展历程。

2 教学内容：体操概述；体操的起源、发展、特点、作用。

3 教学重点、难点：教学重点是体操的概念和分类；教学难点是理解高校开展体操运动的作用和意义。

（二）实践部分

1.教学目的与要求：体操是一项要求动作协调自然、舒展大方、姿态优美、韵律性强的运动，无论是单个动作还是成套动作都要求准确协调，节奏韵律明快，动作舒展、飘逸、优美。通过教学使学生掌握基本动作技能，养成良好的运动习惯并学会欣赏体操比赛。

2.教学内容

（1）翻滚动作

（2）倒立动作

（3）跳鞍马

3.教学重点是体操的基本动作及安全保护方法。教学难点是动作的连贯性、舒展性和协调性。

（三）课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 体操概述；体操的起源、发展、特点、作用；前滚翻 |
| 2 | 2 | 侧手翻（男）、燕式平衡（女）：肩肘倒立（女）、头手倒立（男） |
| 3 | 2 | 跳鞍马，整套动作学习 |

1. 体操考核方式及评定

（1）体操理论：通过“学习通”平台进行体操基本理论知识评价。

（2）体操技术动作评分标准：

A.优秀（90分以上）：动作规格正确，协调自然，舒展大方。

B.良好（80—89分）：动作规格基本相符，较协调自然，舒展大方。

C.中等（70—79分）：熟练完成整套动作，较协调，不够舒展。

D.及格（60—69分）：能独立完成整套动作，欠协调，不舒展。

E.不及格（60分以下）：不能独立完成整套动作。

铅球、跳远（六个教学周）

（一）理论部分

1 教学目标与要求：通过学习，理解铅球、跳远运动的基本竞赛规则，学会欣赏田径运动赛事。

2 教学内容：

铅球：铅球运动的特点；铅球运动竞赛规则、裁判法。

跳远：跳远运动的特点；跳远运动竞赛规则、裁判法。

3 教学重点、难点：

教学重点是理解铅球、跳远运动的基本竞赛规则；教学难点是学会如何欣赏铅球、跳远竞赛。

（二）实践部分

铅球：

1.教学目的与要求：铅球教学主要是发展学生的力量素质，培养学生的意志并养成良好的体育锻炼习惯。

2.教学内容：原地推铅球技术；侧向滑步推铅球技术；背向滑步推铅球技术。

3.教学重点：推铅球的基本技术。教学难点：蹬、转、送、推、拨五个环节的有效衔接。

跳远:

1.教学目的与要求：跳远教学主要是发展学生的腿部力量素质和爆发力，培养学生的意志并养成良好的体育锻炼习惯。

2.教学内容：助跑和起跳技术；腾空和落地技术；三级跳远技术

3.跳远教学重点：跳远的基本技术动作。

跳远教学难点：助跑、踏板、起跳、腾空的衔接

1. 课时安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 内容 |
| 1 | 2 | 铅球运动基本概述，原地推铅球的基本练习 |
| 2 | 2 | 原地侧向推铅球技术 |
| 3 | 2 | 侧向滑步推铅球技术 |
| 4 | 2 | 跳远运动基本概述；助跑和起跳技术 |
| 5 | 2 | 腾空和落地技术 |
| 6 | 2 | 三级跳远技术 |

（四）

铅球考核方式及评定

1.考试内容：铅球基本理论知识；原地侧向推铅球技术

2.考试方法与要求

（1）铅球理论知识：通过“学习通”平台进行铅球基本理论知识评价。

（2）原地侧向推铅球技术方法：受试者进行三次投掷，记最好成绩并对技术进行评价。

要求：受试者按照规则进行测试。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 60 |
| 女生 | 7.70 | 6.90 | 6.70 | 6.50 | 6.30 | 6.10 | 5.90 | 5.50 |
| 男生 | 10.2 | 9.90 | 9.60 | 9.30 | 9.00 | 8.70 | 8.40 | 8.10 |

跳远考核方式及评定

1.考试内容：跳远基本理论知识；跳远

2.考试方法与要求

（1）跳远理论知识：通过“学习通”平台进行跳远基本理论知识评价。

（2）跳远测试方法：受试者进行三次试跳，记最好成绩。

要求：受试者按照规则进行测试。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 60 |
| 女生 | 3.80 | 3.50 | 3.30 | 3.10 | 2.80 | 2.60 | 2.40 | 2.20 |
| 男生 | 5.90 | 5.60 | 5.30 | 5.00 | 4.70 | 4.40 | 4.10 | 3.60 |

六、考核方式

采用“边学边评、以评促学、学评同步”的“形成性考评”的评价方式。“形成性考评”，采用过程性考核和终结性考核相结合的考核形式，淡化了期末考试的比重，调动了学生日常学习的积极性，对项目化教学的推行及教学质量的提高有着明显的促进作用。

考核方法：综合成绩=平时成绩（20%）+过程评价（20%）+考试成绩（60%）（平时成绩：包括到课率、课堂表现及完成课后练习情况；过程评价:每学期测试男生1000米、女生800米，依据成绩进行评价）。具体每一个项目的考试方法、评分标准已在前文详细列出。

七、教材选用与参考书目

1.推荐教材

[1]李学军.大学生体育与健康[M].中国传媒大学出版社,2014.5（普通高等学校“十二五”规划教材.普通高等院校课程建设精品教材）

[2]刘正武.大学生体育与健康教程.[M]南开大学出版社,2017.3（普通高等教育“十三五”体育规划教材.全国高等院校体育教学指导委员会审定）

[3]毛振明.现代大学体育.教育科学出版社, 2015.7.1（普通高等教育公共课精品教材.30所“985”大学联合编写）

2.参考教材

[1]蔡仲林等：武术[M].广西师范大学出版社

[2]篮球规则[M].中国篮球协会审定，北京体育大学出版社

[3]王崇喜 主编：球类运动——足球（高等学校教材）[M].高等教育出版社

[4]全国体育院校教材委员会足球教材编写组：现代足球[M].人民体育出版社

[5]足球竞赛规则分析与裁判法[M].中国足球协会审定，人民体育出版社

[6]杨一民主编：中国体育教练员岗位培训教材-足球[M].人民体育出版社

[7]马鸿韬主编：健美操运动[M].北京体育大学出版社

[8]马鸿韬：现代健美操训练方法[M].人民体育出版社

[9]黄宽柔，姜桂萍：舞蹈与健美操[M].高等教育出版社