**南通师范高等专科学校**

**体育与健康课程**

**教学大纲**

****

**南通师范高等专科学校**

**公共体育教学部**

**2024年3月修订**

**前 言**

国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）中指出：坚持全面发展，全面加强和改进德育、智育、体育、美育。坚持文化知识学习和思想品德修养的统一、理论学习与社会实践的统一、全面发展与个性发展的统一。加强体育，牢固树立健康第一的思想，切实保证体育课和体育锻炼时间，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强；加强美育，培养学生良好的审美情趣和人文素养。重视可持续发展教育、国防教育、安全教育。促进德育、智育、体育、美育有机融合，提高学生综合素质，使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。增强学生的身心健康，体育课程、教材建设是核心和关键。

体育课程教学大纲的制定、教材的编写和选用是事关体育教育发展，带有全局性、根本性的问题。它总是需要不断地进行变革，以适应时代发展，社会进步的要求。体育课程既是教育内容的集中体现，也是学校贯彻国家教育方针、落实培养目标的主要形式和途径。体育课程的结构是否合理、内容是否适当、教材质量和水平如何，在很大程度上决定着体育教育的质量，决定着国民身体素质的质量，从而对一个国家的综合国力产生至关重要的影响。因此，体育课程教材改革既是体育教育自身发展所必须的，也是事关民族素质的大事。

高校体育课程是学生必修课程之一，是学校体育工作的中心环节，也是完成高校体育工作的主要途径。为了全面贯彻党的教育方针，提高大学生体质与健康水平，为社会主义事业培养合格人才，进一步加强体育课程建设与提高教学质量。根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育决定》、《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》，结合我校目前的教学实际情况和教学条件，总结了前一时期体育教学改革经验，在实施现有大纲的基础上，根据教学需要，重新修改编写了《南通师范高等专科学校体育与健康课程教学大纲》**2023**版。

《大纲》在教材选编上，力求体现我校公共体育课程教学的主导思想：“育人为最高目标，突出素质教育，奠定终身体育基础为基本宗旨。”厚基础、宽口径、有特色为基本原则，健身、休闲、娱乐和社交体育为基本任务，兴趣与需求结合、健身与个性张扬统一；培养学生从事体育锻炼的意识、兴趣、习惯和能力，掌握体育的基本技术和技能，增进学生健康、增强体质、发展个性，提高体育文化素养和生活质量，造就新世纪一代体质强健，身心协调发展的社会主义建设者。

本大纲包括南通师范高等专科学校体育与健康课程教学总纲和各选项体育课程教学大纲，在教学内容、时数和体育考核标准上作了详细规定，教师应在教学实践中根据总纲和各选项体育课程大纲参照执行。

本校五年制体育与健康课程1-3年级开设体育基础课，4年级开设体育选项课；三年制体育与健康课程在1、2年级开设选项课。在教学内容上开设了球类、健美操、田径、武术、保健等十多个项目，供同学们自由选择，使学生在加强基本身体素质和掌握基本体育理论知识的同时又学到体育专项技术、技能，培养学生个性及对体育锻炼的兴趣爱好，提高体育运动水平和能力，养成科学良好的生活习惯。

南通师范高等专科学校公共体育教学部

2023年3月

目 录

[一、南通师范高等专科学校体育与健康课程总纲 1](#_Toc13284)

[1、体育课程性质 1](#_Toc32705)

[2、体育课程理念 5](#_Toc3266)

[3、体育课程设计思路 6](#_Toc3266)

[4、体育课程目标 7](#_Toc3266)

[5、课程目标与专业毕业要求的关系 8](#_Toc289)

[6、体育课程内容 8](#_Toc289)

[7、体育课程实施 2](#_Toc19018)1

[8、贯彻执行本大纲的注意问题 2](#_Toc17164)5

[9、公共体育课身体素质项目考试评分标准 2](#_Toc31636)6

[二、南通师范高等专科学校体育选项课程教学大纲 2](#_Toc17368)8

1、篮球选项体育课课程大纲

2、排球选项体育课课程大纲

3、足球选项体育课课程大纲

4、乒乓球选项体育课课程大纲

5、羽毛球选项体育课课程大纲

6、网球选项体育课课程大纲

7、武术选项体育课课程大纲

8、健美操选项体育课课程大纲

9、瑜伽选项体育课课程大纲

10、体育舞蹈选项体育课课程大纲

11、跆拳道选项体育课课程大纲

12、啦啦操选项体育课课程大纲

13、轮滑选项体育课课程大纲

14、定向运动选项体育课课程大纲

15、体育保健选项体育课课程大纲

公共体育课《体育与健康》课程教学总纲

课程编号：

课程名称：体育与健康

课程类型：理论课+实践课

课程性质：公共必修课

适用专业：各专业

课程学时：128学时（三年制）；318学时（五年制）

课程学分：8学分（三年制）；18学分（五年制）

授课学院：体育学院

课程负责人：王春燕

一、课程性质

大学体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，增强体质、增进健康，健全人格、锤炼意志、掌握体育知识与技能、提升体育核心素养，促进学生适应未来职业岗位所需要的身体技能与素质的发展为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是我校体育工作的中心环节。大学体育课程的主要任务是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，学生的体育技能水平得到提高，能够熟练掌握两项以上运动技能并能持续不断地运用于锻炼实践中；对体育与健康的知识有更深刻的理解，提高体育比赛的鉴赏能力，丰富体育文化素养，促进学生健康意识和锻炼习惯的养成；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度；对自身专业岗位群的身体、心理素质要求有深刻的认识，能够通过体育手段提升职业专门性身体能力、工作技能和职业素养。

高职高专院校大学体育课程作为实现高职高专人才培养目标的重要组成部分，具有以下四个方面的特性：

基础性—高职高专体育课程是融身心健康发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育、职业素养教育与体育教育过程中并有机结合的综合基础教育课程。通过学习掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活方式，为终身体育学习和健康生活与工作奠定良好的基础。

健身性—体育课程是在直接的身体实践中进行的，在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。

人文性—高职高专体育突出以人为本，尊重学生的个性和发展需要，通过体育文化的传承实现身体健康发展的同时，人格修养、心理品质和社会适应能力也得到提高，使学生把体育活动作为完善人生，完善个性，丰富生活，提高生活质量的主要手段。

职业指向性—高职高专体育要面向高职教育的培养目标，与专业教育相结合、与职业素质教育相适应，关注不同职业岗位对身心素质和体育文化素养的要求，为培养社会发展需要的高素质技术技能应用型人才服务。

二、课程基本理念

（一）坚持立德树人为根本，突出全面育人

根据高职体育课程的功能，力求在全面实现学生体质健康、身体素质发展、运动技能提高、高尚道德品质的养成和个性完美的基础上，以培养高素质应用型人才为最高目标，突出作为未来职业人的通识性身心素质的发展，实现高职体育课程与职业教育在教育目标上的统一；在学生体育技能学习、体育文化素养发展的同时，注重体育课程思政功能的挖掘，秉持以课程学习为手段与条件、以全面培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人为前提，以学生身心健康和谐发展为根本目的的价值取向，实现课程手段与育人目标的统一。

（二）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

体育课程以“健康第一”为指导思想，在注重课堂教学的同时，注重对学生课外自主学习和锻炼的引导，突出正确体育情感、态度、价值观的形成，使体育活动成为学生的自觉行动，实现课程学习与自主实践的统一。通过体育课程的教学和学生的自主运动实践，使学生掌握运动技能，发展体能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面地发展。

（三）激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识和习惯

体育课程突出自主性，强调体验性，着眼于终身性。内容选择上具有自主性，教学策略上倡导自主体验、主动思考与探索为主的探究式学习方式，教学目标上突出自主学习能力的培养，引导学生自觉参与，使学生在掌握技能的同时，能力也得到发展。应通过教学内容和教学方式的改变，使学生获得克服困难取得进步的体验，感受到在合作与竞争中活动的乐趣，体会到体育活动身心发展的成就，从而产生积极而深刻的情感体验，进而把体育作为他们生活方式不可缺少的一个部分，促进终身体育所需要的体育习惯和正确体育态度的形成。

（四）关注个体差异，保证每一位学生受益

高职学生受生源地、毕业学校在体育学习水平和内容，以及学生身心发展差异的影响，个体差异更加显著。体育课程与教学既要创造条件，确保每一位在身体素质、运动能力和体育文化素养方面达到国家对高职人才的基本体育素质要求，又要尊重学生的选择，促进所有学生的个性特长的发展2.课程设计思路

三、课程设计思路

（一）建立有利于学生自主发展的课程结构模式

根据我校体育课程建设的实际，确立了五年制“3+1”和三年制“1+1”课程结构模式，五年制学生在1-3年级开设公共体育基础课，四年级开设选项课两学期。四年级第一学期开学进行第一次选项，学习一学期；在第2学期开学进行第二次选项，学生在前面1学期的体育学习的基础上，可以继续选择原来的项目高级课程，进行学习，也可选择新的项目进行学习。三年制学生1-2年级的第1、2、3、4学期均为选项课，学生选择自己喜欢或擅长的项目进行学习。第一学期开学进行第一次选项，学习一学期；在第2、3、4学期开学都进行第二次选项，学生在前面体育学习的基础上，可以继续选择原来的项目高级课程，进行学习，也可选择新的项目进行学习，每位学生2学年不得少于两项体育课程学习。《总纲》在课程内容和评价标准上确立了两个学习水平，满足四学期的专项学习任务，以此提高各学校课程设置和学生课程选择的灵活性。

根据学生根据实际情况，每学期开设选项不得少于12项，教学班实际上课人数原则上不超过35人。

（二）按照目标引领内容的思路构建教学内容体系

为了确保教学内容对学生全面发展的促进作用，突出学生发展的中心地位，《总纲》在确定课程总目标的基础上，并确定了具体的、可观测的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应等四个领域的体育学习目标，按照课程目标体系确定体育课程的内容标准以及各子课程的具体内容，使教学内容的选择有据可依，为各学校制定具体的课程方案提供参照依据，也为学生的自主选择创造良好条件，从而有效发挥《总纲》在各高职院校大学体育课程建设中的指导性作用。

（三）突出课程思政，构建了“大课程观”下的具体操作模式

把“课程思政”理念融入课程实施的各个环节，提高学生体育核心素养。通过设计弹性化的课程结构，为不同类型的学校教学方案的设计留下了空间；教学内容力求多样化，便于学生自主选择；课程实施倡导自主、合作、探究式学习，在强调教学中心的前提下，强调选修课、体育社团活动、运动队训练、小型多样的竞赛活动以及网络学习等体育课程实践活动环节，以促进学生学会学习，提高体育学习和增进健康的能力，培养正确的体育情感、态度和价值观，提高学生的体育文化素养。

（四）建立发展性评价体系

为了淡化体育课程评价的甄别、排序功能，强化评价的激励、发展功能，《总纲》》设计了发展性学生学业成绩评价体系。重视评价内容的多样化，把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现和合作精神、健康行为以及课余运动实践纳入学习评价的范围；评价标准上通过研制各项目各水平段的最低评价标准，为学生的自主学习、自我评价创造良好条件，有效发挥评价在促进学生学习和发展中的作用。

四、课程目标

通过体育课程的学习，掌握体育与健康的基础知识，丰富体育文化素养；熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，提高运动能力；在学习和自主运动实践中体验运动的乐趣和成功，具有一定的体育文化欣赏能力，建立正确的价值观，形成终身体育的意识和自觉锻炼习惯；发展良好的道德品质、合作与交往能力和规则意识，培养集体主义精神，提高自觉维护健康的意识，提升职业专门性身体能力、工作技能和职业素养，形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。具体领域目标如下：

（一）运动认知与技能领域

1、全面了解体育运动的基本知识，掌握科学锻炼身体的方法，能够制定符合自身特点的体育锻炼计划和运动处方，掌握与日常锻炼相关的安全防护措施与方法，提高体育文化素养。

2、在原有体育学习基础上，熟练掌握1-2项体育运动的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，提高专项运动能力，形成稳定的体育专长。

3、具有一定的自主锻炼能力、运动鉴赏能力，以及基层小型竞赛的组织能力。

4、了解岗位职业素质特点，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的训练和培养，提升与职业相关的关键身体素质和素养，为未来更好地应职应岗打下良好的基础

（二）运动参与领域

1、明确体育课程学习目标，通过运动体验对体育运动建立正确的价值认识，对所要学习的专项技能及其价值获得正确而较全面的理解。

2、以正确的态度和科学的方法参与到体育课程学习之中，激发运动潜能，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，基本形成终身体育的意识。

3、能够制定在校期间体育学习和运动参与的计划，形成自觉锻炼的习惯，关注国内外重大体育事件。

（三）身体健康领域

1、掌握科学锻炼和发展运动素质的方法，全面提高各项身体素质，提高《总课标》测试的成绩。

2、形成良好的健康和安全意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

3、初步掌握常见运动性疾病和运动损伤的防护和处理方法。

（四）心理健康、社会适应及思政领域

1、自觉通过体育活动改善和调节心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。

2、培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；正确处理竞争与合作的关系，培养良好的体育道德与合作精神。

3、培养规矩意识，自觉遵守运动规则，进而养成遵纪守法的意识；

4、养成正确的胜负观，在规则允许的范围内、努力拼搏奋勇争先，同时也要坦然接受失败，做到胜不骄败不馁。

5、培养政治认同感。拥护中国共产党的领导、坚定中国特色社会主义理想信念，爱党、爱国、爱人民。

五、课程目标与专业毕业要求的关系（待补）

六、课程内容

（一）体育课程各领域目标与教学内容标准

按照目标引领内容的设计思路，根据大学体育课程各领域目标，确定具体教学内容标准。

1、运动认知与技能领域

【学习目标1】全面了解体育运动的基本知识，掌握科学锻炼身体的方法，能够制定符合自身特点的体育锻炼计划和运动处方，掌握与日常锻炼相关的安全防护措施与方法，提高体育文化素养。

【内容标准】理论课的教学应包含体育的价值、科学锻炼身体的方法、各运动项目基础理论和方法、运动损伤及预防、运动处方制定等内容；通过各选项课的技能学习过程的讲授和学生的体验，掌握有关的专项运动理论知识；利用网络资源自主学习体育知识。

【评价要点】学生的体育文化素养显著提高，能够在运动实践中表现出良好的体育与健康素养；通过体育基础知识的考核。

【学习目标2】熟练掌握两项以上体育运动的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，提高专项运动能力，形成稳定的体育专长。

【内容标准】每所学校选项课至少开设12个项目；每个学生选择一至两个专项技能学习（选项课内容见表1），至少通过课余运动训练、体育社团获得、公共选修课等运动实践课程参与一个项目的课余锻炼、训练或竞赛。

表1 选项课教学内容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 子课程名称 | 主 要 教 学 内 容 |
| 1 | 篮球 | 篮球运动特点、锻炼价值、竞赛规则与裁判法；运球、传球、投篮等篮球基本技术；个人进攻与防守技术、进攻防守配合及全队进攻与防守战术。 |
| 2 | 排球 | 排球运动的特点、锻炼价值、竞赛规则与裁判法；发球、传球、垫球、扣球等基本技术；发球战术、接发球进攻等。 |
| 3 | 足球 | 足球运动的特点、锻炼价值、竞赛规则与裁判法；踢球、停球、顶球、运球、抢截球、掷界外球和守门等基本技术；个人防守与进攻，局部防守与进攻，整体防守与进攻等基本战术。 |
| 4 | 乒乓球 | 乒乓球运动的特点、锻炼价值、竞赛规则与裁判法；发球、接发球、击球等基本技术；单打个人防守与进攻、双打局部防守与进攻等基本战术。 |
| 5 | 羽毛球 | 羽毛球运动的特点、锻炼价值、竞赛规则与裁判法；发球、接发球、杀球等基本技术；单打个人防守与进攻、双打局部防守与进攻等基本技术与战术。 |
| 6 | 网球 | 网球运动的特点、锻炼价值、竞赛规则与裁判法；发球、接发球、击球等基本技术；单打个人防守与进攻、双打局部防守与进攻等基本战术。 |
| 7 | 武术 | 武术运动的特点、锻炼价值；太极拳、初级长拳等基本技术；精气神的配合等技能；武术运动和中华传统养生的主要思想、原理。 |
| 8 | 健美操 | 健美操运动的特点、锻炼价值、竞赛规则与编排原则；健美操动作及套路：随音乐独立完成成套动作。 |
| 9 | 健身瑜伽 | 瑜伽运动的特点、锻炼价值、编排原则；瑜伽一级动作及套路；跟随音乐独立完成成套动作。 |
| 12 | 体育舞蹈 | 体育舞蹈的发展历史、特点及健身价值、体育舞蹈比赛规则及组织方法；体育舞蹈的常用技能。 |
| 13 | 定向运动 | 主要通过完成带有一定运动量和难度的定向越野线路，来培养学员解决问题的能力，正确运用跑步、体能分配、识图用图等定向技术，达到提升体适能，提高户外适应能力和组织管理能力。 |
| 14 | 跆拳道 | 跆拳道的产生与发展现状、价值；跆拳道基本技术及其练习方法；跆拳道基本攻防战术。 |
| 15 | 啦啦操 | 啦啦操的发展及其应用价值；啦啦操基本动作；啦啦操的编排；啦啦操的展示。 |
| 16 | 轮滑 | 轮滑运动的基本技术动作、动作组合及轮滑表演的组合动作、专项身体素质等内容。 |
| 17 | 体育保健（面向特殊学生） | 中国传统健身养生术的运动特征、技术概念和练习指导方法；体育基础理论，康复保健理论，八段锦，24式太极拳等基本技术；气功、导引、太极拳等练习方法和技术要领。 |

2、运动参与领域

【学习目标1】明确体育课程学习目标，通过运动体验对体育运动建立正确的价值认识，对所要学习的专项技能及其价值获得正确而较全面的理解。

【内容标准】在理论课和实践课教学中不断突出参加体育活动的作用及专项技能对终身体育的价值；选择适合学生学习的内容和手段进行教学。

【评价要点】学生对所学习专项技能有浓厚的兴趣；通过体育基础知识相关内容的考核。

【学习目标2】以正确的态度和科学的方法参与到体育课程学习之中，激发运动潜能，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，基本形成终身体育的意识。

【内容标准】完成规定课时的学习，早锻炼和课外体育活动积极参加；运动实践环节让所有学生选择到适合的锻炼、训练或竞赛项目。

【评价要点】考勤合格，早锻炼达到规定的次数（每周3次），运动实践环节有积极的表现。

【学习目标3】形成在校期间体育学习和运动参与的计划，形成自觉锻炼的习惯，关注国内外重大体育事件。

【内容标准】教学中说明大学体育课结构和形式，引导学生制定个人学习计划；主动关注国内外重大体育事件。

【评价要点】每个学生完成“学生体育课程学习计划表”（见表2），并检查学生计划执行情况。

表2 学生体育课程学习计划表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本信息 | 姓 名 |  | | 性别 |  | 专业 |  | |
| 体育特长 | |  | | 运动兴趣 |  | | |
| 学习计划 | 选项课内容 | | 体育（1） | |  | 体育（2） | |  |
| 运动实践内容 | | 公共基础或  选修课 | |  | 体育社团 | |  |
| 运动队训练 | |  | 运动会参赛 | |  |
| 其它 | |  | | | |
| 体质健康测试实现成绩 | | 测试（1） | |  | 测试（2） | |  |

注：1.体育（1）和体育（2）为任意两项选项课内容；2.运动实践内容主要填写运动项目；3.体质健康测试实现成绩填写两次体质健康测试的目标成绩。

3、身心健康领域

【学习目标1】掌握科学锻炼和发展运动素质的方法，全面提高各项身体素质，提高《总课标》测试的成绩。

【内容标准】安排有关科学锻炼身体的理论内容；在专项基础课安排身体素质练习方法的实践课内容；选项课每次课必须安排适量的一般身体素质和专项身体素质的内容，安排时间根据专项技能教学的负荷量确定。

【评价要点】理论知识通过体育知识考核，运动素质有显著提高；能对自身健康状况作出科学评价；《总纲》测试成绩达到及格以上；各专项素质考试合格。

【学习目标2】形成良好的健康和安全意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

【内容标准】理论教学包含健康、安全及传统养身理论的内容；在专项教学中突出健康、安全知识的教育。

【评价要点】理论知识通过体育知识考核；能够以科学、安全的方式参加体育活动。

【学习目标3】初步掌握常见运动性疾病和运动损伤的防护和处理方法。

【评价要点】理论教学包含运动性疾病和运动损伤理论的内容；在专项教学中能适时示范运动性疾病和运动损伤的现场处理方法并把握时机进行方法传授。

【评价要点】理论知识通过体育知识考核；能够在运动过程中预防运动损伤，并以正确的方法处理自身或他人的运动损伤。

4、思想品格领域

【学习目标1】自觉通过体育活动改善和调节心理状态、克服心理障碍；养成积极乐观的生活态度。

【内容标准】安排多样化的游戏活动内容，注重创设愉悦的体育学习环境；各选项课教学要突出心理素质的培养。

【评价要点】自觉参与课堂交往，正确对待学习和生活中的困难和障碍。

【学习目标2】培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；正确处理竞争与合作的关系，培养良好的体育道德与合作精神，提高社会交往能力。

【内容标准】安排形式多样的团队活动和游戏比赛，课内外有小型多样的体育竞赛内容；课堂教学中注重渗透德育教育内容。

【评价要点】团队活动中有良好的角色意识，积极参加体育竞赛等运动实践活动；比赛中自觉遵守规则。

【学习目标3】了解岗位职业素质特点，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的训练和培养，提升与职业相关的关键身体素质和素养，为未来更好地应职应岗打下良好的基础。

【内容标准】联系学生专业特点安排身体素质练习，注重运动文化的培养，引导学生结合专业特点选择适合的选项内容；专项教学中渗透职业安全、生存技能的教学内容。

【评价要点】结合专业特点的运动素质测试和体育基础知识考核。

【学习目标（4）】政治认同、家国情怀

【内容标准】关注重大体育国际赛事，关注并观看中国队参加的国际赛事。

【评价要点】积极关注重大体育赛事、观看中国队和中国运动员参加的国际赛事，能从心底里为中国队和中国运动员鼓劲加油，为他们的胜利欢欣雀跃，为他们的失败遗憾难受。

（二）不同学制体育课程教学时数、教学内容与教学目标

表3 体育与健康课程教学时数分配（三年制）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程内容 | 一年级 | | 二年级 | | 总计 |
| 第一学期 | 第二学期 | 第一学期 | 第二学期 |
| 专项理论 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 专项技能学习 | 26 | 26 | 26 | 26 | 104 |
| 国测内容 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 机动 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| 合计 | 32 | 32 | 32 | 32 | 128 |
|  |  |  |  |  |  |

注：具体教学内容与目标详见各选项课课程内容

表4 体育与健康课程教学时数分配（五年制）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程内容 | 一年级 | | 二年级 | | 三年级 | | 四年级 | | 五年级 | 总计 |
| 第一学期 | 第二学期 | 第一学期 | 第二学期 | 第一  学期 | 第二  学期 | 第一  学期 | 第二  学期 | 第一学期 |
| 基础/职业健康教育 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 32 |
| 一般/职业体能学习 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 234 |
| 选修项目 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 34 |
| 机动 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 合计 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 32 | 34 | 32 | 318 |

注：1-3年级项目教学内容要求、教学提示与学业要求，详见各项目模块要求和各年级各学期教学内容、时数与目标安排；

4、5年级选项课具体教学内容要求、教学提示与学业要求，详见各项目模块要求和各选项课课程标准。

一年级第一学期体育与健康课程教学内容、时数与目标

理论部分：

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康  理论知识 | 了解体育的概念、功能，大学体育的目标及实施途径；  掌握健康与健康的生活方式：健康的涵义、影响健康的因素，体育对健康的影响；  了解《 国家学生体质健康标准》实施细则。 | 2 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |

技术部分：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学目标 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| 项目1：  耐久跑 | 耐久跑（女800米/男1000米），耐久跑的呼吸方法、极点克服、弯道跑技术 | 通过学习使学生掌握耐力跑的方法与技术，克服自身极限，努力达到自身最佳水平，提升耐力。 | 6 | 认知与技能领域目标（2）（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 项目2：  基本体操 | 原地转法、行进间转法、队列队形的变换 | 通过学习使学生掌握基本体操的技术与方法，能够在实践中应用。 | 4 |
| 项目3：  技巧 | 前滚翻、后滚翻、肩肘倒立（女）、头后倒立（男） | 通过学习使学生掌握练习方法，完成各种动作，了解教学特点及保护帮助的方法。 | 4 |
| 项目4：  篮球 | 球性熟悉，双手胸前投篮（女）、原地单手肩上投篮（男） | 知道定点投篮的技术环节，并能按要求完成投篮。 | 8 |
| 项目5：  跳高 | 跨越式跳高、背向跳高 | 了解跳高的几种方式方法 | 2 |
| 项目6：  民间传统体育 | 五步拳 | 熟练完成五步拳动作 | 2 |
| 项目7：  自选内容 | 教师自选 | 了解，提高学习兴趣 | 4 |
| 项目8：  身体素质（国测项目） | 耐力、速度、力量、柔韧、灵敏 | 了解国家体质健康测试的内容与细则，注重平时的练习 | 2 |
| 复习考试 | 加强联系 | 尽自己最大努力 | 2 |
| 总学时 | |  | 34 |

**考核项目** ：耐久跑（800米/1000米）、基本体操（口令、原地转法、行进间转法）、篮球（定点投篮）、立定跳远、坐位体前屈

**选用教材**：体育游戏、乒乓球、羽毛球、排球、健美操、排舞、大众健身操、瑜伽等。

一年级第二学期体育与健康课程教学内容、时数与目标

（一）理论部分

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康理论知识 | 1、了解体育锻炼与现代生活方式 ，体育锻炼与心理健康，体育锻炼卫生与自我监督，体育运动的保健指导。  2、了解体育锻炼的原则，体育锻炼的内容与选择，体育锻炼的计划，体育锻炼的一般方法，体育锻炼效果的评定  3、掌握常见运动损伤的预防与急救，运动中常见的生理现象及处置。 | 2 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |

（二）技术部分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| 项目1：快速跑 | 蹲踞式起跑、起跑后的加速跑、冲刺跑及各种事方式的快速跑 | 通过学习使学生掌握快速跑的方法与技术，克服自身极限，努力达到自身最佳水平，并能按要求完成50米全程跑。 | 6 | 认知与技能领域目标（2）（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 项目2：投掷 | 原地滑步、侧向滑步、原地肩上投实心球 | 通过学习使学生掌握各式推实心球的技术环节，并能按要求将实心球推出。 | 4 |
| 项目3：排球 | 原地垫球、对垫、发球 | 通过学习使学生熟练掌握排球垫球技术，初步了解发球的技术要领。 | 12 |
| 项目6：民间传统体育 | 少年拳 | 熟练完成少年拳动作。 | 4 |
| 项目7：自选内容 | 教师自选 | 了解，提高学习兴趣 | 4 |
| 项目8：身体素质（国测项目） | 耐力、速度、力量、柔韧、灵敏 | 了解国家体质健康测试的内容与细则，注重平时的练习 | 2 |
| 复习考试 | 加强练习 | 尽自己最大努力 | 2 |
| 总学时 | |  | 34 |  |

考核项目 ：体育理论知识、50米、排球（自垫、对垫）、引体向上（男）仰卧体坐（女）

选用教材：体育游戏、乒乓球、羽毛球、排球、健美操、排舞、大众健身操、瑜伽等。

二年级第一学期体育与健康课程教学内容、时数与目标

（一）理论部分

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 体育与健康理论知识 | 1、了解体育锻炼与现代生活方式 ，体育锻炼与心理健康，体育锻炼卫生与自我监督，体育运动的保健指导。  2、了解体育锻炼的原则，体育锻炼的内容与选择，体育锻炼的计划，体育锻炼的一般方法，体育锻炼效果的评定  3、掌握常见运动损伤的预防与急救，运动中常见的生理现象及处置。 | 2 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |

（二）技术部分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| 项目1：耐久跑 | 耐久跑（女800米/男1000米），耐久跑的呼吸方法、极点克服、弯道跑技术 | 通过学习使学生进一步掌握耐力跑的方法与技术，克服自身极限，努力达到自身最佳水平，提升耐力。 | 4 | 认知与技能领域目标（2）（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 项目2：基本体操 | 后滚翻、徒手操 | 通过学习使学生掌握后滚翻技巧与一套徒手操 | 6 |
| 项目4：排球 | 发球、传球、隔网对垫 | 熟练掌握发球技术、学习传球技术，并基本能够隔网对垫。 | 10 |
| 项目5：跳远 | 原地、跑跳、三级跳 | 了解掌握的几种方式方法，课后加强练习。 | 4 |
| 项目6：民间传统体育 | 五禽戏1-2个动作 | 基本掌握五禽戏的动作，课后加强练习以熟练掌握。 | 4 |
| 项目7：自选内容 | 教师自选 | 了解，提高学习兴趣 | 2 |
| 项目8：身体素质（国测项目） | 耐力、速度、力量、柔韧、灵敏 | 了解国家体质健康测试的内容与细则，注重平时的练习 | 2 |
| 复习考试 | 加强练习 | 尽自己最大努力 | 2 |
| 总学时 | |  | 34 |  |

考核项目 ：耐力跑、排球（传球）、立定跳远、坐位体前屈

选用教材：体育游戏、乒乓球、羽毛球、排球、健美操、排舞、大众健身操、瑜伽等。

二年级第二学期体育与健康课程教学内容、时数与目标

（一）理论部分

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 运动项目简介 | 了解所学运动项目的发展概况、项目特点及竞赛规则 | 2 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |

（二）技术部分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| 项目1：篮球 | 三步上篮、技战术介绍 | 掌握三步上篮的技术环节，对篮球项目及比赛知识有一定了解。 | 4 | 认知与技能领域目标（2）（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 项目2：体育游戏 | 体育游戏创编原理、实践模拟 | 通过学习使学生了解体育游戏创编及教学的知识，能够参与体育游戏中，激发运动兴趣 | 6 |
| 项目4：排球 | 扣球、比赛的技战术介绍、实战模拟 | 熟练掌握发球技术、学习传球技术，并基本能够隔网对垫。 | 10 |
| 项目6：民间传统体育 | 太极拳 | 基本掌握太极拳的动作，课后加强练习以熟练掌握。 | 8 |
| 项目7：自选内容 | 教师自选（足球） | 了解，提高学习兴趣 | 2 |
| 项目8：身体素质（国测项目） | 耐力、速度、力量、柔韧、灵敏 | 了解国家体质健康测试的内容与细则，注重平时的练习 | 2 |
| 复习考试 | 加强练习 | 尽自己最大努力 | 2 |
| 总学时 | |  | 34 |  |

考核项目 ：篮球（三步上篮）、太极拳、引体向上（男）仰卧体坐（女）、耐力跑

选用教材：体育游戏、乒乓球、足球、羽毛球、排球、健美操、排舞、大众健身操、瑜伽等。

三年级第一学期体育与健康课程教学内容、时数与目标

（一）理论部分

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 运动项目简介 | 了解所学运动项目的发展概况、项目特点及竞赛规则 | 2 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |

（二）技术部分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| 项目1：耐久跑 | 耐久跑（女800米/男1000米），耐久跑的呼吸方法、极点克服、弯道跑技术 | 通过学习使学生进一步掌握耐力跑的方法与技术，克服自身极限，努力达到自身最佳水平，提升耐力。 | 4 | 认知与技能领域目标（2）（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 项目2：三级跳远 | 跑跳与原地三级跳 | 通过学习使学生掌握三级跳基本动作技能 | 6 |
| 项目4：乒乓球 | 发球、推球、扣杀 | 基本掌握乒乓球发球、推球与扣杀技术。 | 10 |
| 项目5：啦啦操 | 基本步伐与手臂动作 | 掌握啦啦操的基本步伐与手臂动作 | 4 |
| 项目6：民间传统体育 | 五禽戏2-3个动作 | 基本掌握五禽戏全套动作，课后加强练习以熟练掌握。 | 4 |
| 项目7：自选内容 | 教师自选 | 了解，提高学习兴趣 | 2 |
| 项目8：身体素质（国测项目） | 耐力、速度、力量、柔韧、灵敏 | 了解国家体质健康测试的内容与细则，注重平时的练习 | 2 |
| 复习考试 | 加强练习 | 尽自己最大努力 | 2 |
| 总学时 | |  | 34 |  |

考核项目 ：乒乓球推球、五禽戏、国测项目

选用教材：体育游戏、乒乓球、足球、羽毛球、排球、健美操、排舞、大众健身操、瑜伽等。

三年级第二学期体育与健康课程教学内容、时数与目标

（一）理论部分

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 运动项目简介 | 了解所学运动项目的发展概况、项目特点及竞赛规则 | 2 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |

（二）技术部分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 | 支撑的课程目标 |
| 项目1：接力跑 | 快速跑中的接力跑 | 掌握接力跑的技术要领 | 4 | 认知与技能领域目标（2）（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 项目2：技巧 | 简单的站立瑜伽动作 | 通过学习使学生掌握瑜伽站立的3-4个基本动作 | 6 |
| 项目4：羽毛球 | 发球、对打技术 | 熟练掌握羽毛球发球及对打技术 | 10 |
| 项目6：民间传统体育 | 太极拳复习、八段锦练习 | 熟练掌握太极拳的动作，初步掌握八段锦动作。 | 8 |
| 项目7：自选内容 | 教师自选（足球） | 了解，提高学习兴趣 | 2 |
| 项目8：身体素质（国测项目） | 耐力、速度、力量、柔韧、灵敏 | 了解国家体质健康测试的内容与细则，注重平时的练习 | 2 |
| 复习考试 | 加强练习 | 尽自己最大努力 | 2 |
| 总学时 | |  | 34 |  |

考核项目 ：快速跑、羽毛球对打、跳远、50米

选用教材：体育游戏、乒乓球、足球、羽毛球、排球、健美操、排舞、大众健身操、瑜伽等。

七、课程实施

（一）教学方法与手段的运用

1、教学策略

（1）结构化的体育教学

结构化的体育教学就是在每堂课都让学生进行多种动作技术的学练，参加形式多样的展示和比赛，增强知识点之间或技术之间的有机联系的教学过程。

结构化的体育教学主要体现在四个方面：第一，学科内的知识间的互相融会贯通；第二，学科间的知识相互渗透与支撑；第三，学科知识和学生生活经验的和谐结合；第四，学科知识学习和核心素养养成的有机统一。

（2）信息化的体育教学

信息化的体育教学是在教学过程中充分利用现代化信息化和数字化手段，实现个性化和多样化的学习，提升学习活动的互动性个生产性的教学过程。在体育课程实施过程中将多媒体、电子白板、智能手机、运动手环、计步器等信息技术和手段深度通入到体育教学、训练和比赛中。同时尝试在体育课程中开展微课、慕课、和翻转课堂等教学，促进学生线上与线下学习相结合，为学生提供给更多现代化的学习体验。

（3）问题化的体育教学

问题是触发学生思维的引擎。没有问题的教学难以激发学生的求知欲，导致学习动力不足。没有问题的教学不能引导学生深入思考，将学习停留在表层和形式上。

问题化的体育教学就是将一系列精心设计的问题贯穿于教学过程，引导学生参与复杂情境下的学习活动或比赛，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。问题化的教学强调“探索实践”，注重学生的自主学习、合作学习和探究学习。具体做法是将学生在掌握、提高和运用运动技能过程中可能存在的问题梳理成“问题链”，引导学生开展实践活动和探究活动，分析遇到困难的原因，并尝试运用结构化的知识和技能解决问题。

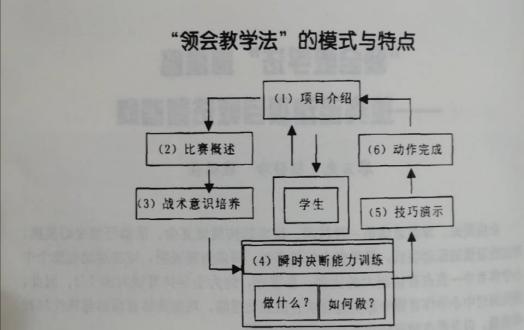
（4）先学后教的体育教学

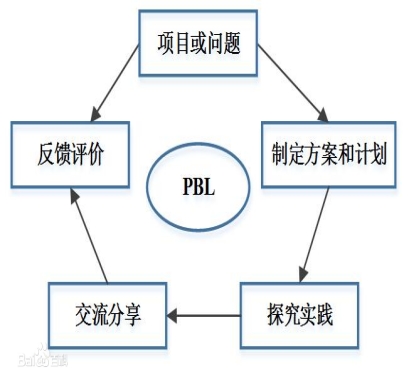
先学后教指学生的学在前，教学的教在后，即变“学跟着教走”为“教为学服务”。先学强调的是学生要摆脱对教师的依赖，独立开展学习、思考，自行解决能够解决的问题。教师教学是对学生独立学习的深化、拓展和提升。从时间上讲，先学要求每个学生按照自己的进度和方式进行超前学习，从效果上讲，每个学生的基础和能力不一样，同样的内容、先学的质量和理解的深浅也不一样，这种差异是课堂开展合作学习的宝贵资源。先学后教包括“先学环节”、“后教环节”和、“练习环节”。“先学环节”可以在课前也可以在课中，“后教环节”中教师让和学生在先学的基础上提出学习中存在的和困惑，在此基础上通过小组合作和探究等方法有针对性地展开教学。课堂练习是让学生将刚刚理解的知识和技战术加以运用，练习和反馈是课堂教学的重要环节，是提高课堂教学质量的重要保证。课后练习和比赛也必不可少，是技战术习得、运动习惯养成的重要条件。

2、教学方式

（1）领会教学法

“领会教学法”是针对传统的“技术教学法”提出来的。传统的“技巧教学法”过分地强调单个技能学习，而忽略了运动项目整体的特点。以球类项目为例，在传统教学中，教师过分注重众多单个运动技能的教学和练习，并不强调学生如何运动技术的时机、目的和效果，使得许多学生对技术缺乏理解，造成他们或因能力问题没能掌握动作或因缺乏实战经验无法发挥和运用技术，最终导致对学习失去信心或兴趣。

“领会教学法”是把运动项目作为一个整体，而不是把教学重心放在单个运动技术动作上。以羽毛球项目为例，就是把羽毛球项目的特点和战术作为教学重点。教师从项目介绍和比赛概述开始教学，让学生首先了解项目特点、比赛规则和常用的比赛战术，并展示技术体系。在日常教学中把学生战术意识的培训放在首位，技术是实现战术的具体手段，通过大量的练习和比赛对学“瞬时决断能力”进行训练，以培养学生全面观察、把握时机、及时应变的能力。由于比赛临场情况瞬息万变，要求学生根据所学的战术做出决断－-“做什么”，并选择最佳的技术－-“如何做”，这真正体现了现代运动的身体素质、运动技能、战术素养和心理素质的完美统一。

（2）“PBL”教学法

“PBL”教学法以问题为导向的教学方法，是基于现实世界的以学生为中心的教育方式， 是在教师的引导下，“以学生为中心，以问题为基础”，通过采用小组讨论的形式，学生围绕问题独立收集资料，发现问题、解决问题，培养学生自主学习能力和创新能力的教学模式  。与传统的教学法有很大不同，PBL 强调以学生的主动学习为主，而不是传统教学中的以教师讲授为主。

（二）体育课程资源开发与利用

1、按照教育部办公厅发布的《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》（教体艺厅[2004]6号）及有关规定进行场地器材的规划和建设，并按照学校大学体育课程教学及课外体育活动的实际需要，开发和建设体育场馆设备，确保体育课程教学活动的开展。

2、根据体育课程教学、课外体育活动等总工作量，按不超过350:1师生比配备合格的专任体育教师，外聘体育教师人数不超过本校专任教师总数的三分之一。有计划地安排体育教师定期接受岗位培训，完善教师的知识结构、技能结构和能力结构，促进教师专业发展，主动适应大学体育课程改革和发展的需要。

3、鼓励教师编写供本校使用的校本特色教材。教师应为学生积极推荐多样化的媒体学习资源和学习参考书，丰富学生的体育文化素养。

4、信息化数字资源非常丰富，常见的信息数字资源氛围网络资源和多媒体资源。网络资源包括网络上的海量图片、动画和视频音频等素材，包括教材、教案、文章等文本资源，还包括网站、公众号、订阅号等信息平台。多媒体资源包括PPT课件、播放设备、智能手机、平板电脑、运动穿戴设备等能为教学提供帮助的媒体。

教材：

五年制高师高职《体育与健康教程》主编 丁兆雄 南京大学出版社2016.06

参考资料：

（1）《学校体育教学探索》主编 曲宗湖 杨文轩 人民体育出版社

（2）《课余体育新视野》 主编 曲宗湖 杨文轩 人民体育出版社

（3）《域外学校体育传真》 主编 曲宗湖 人民体育出版社

（4）《探索成功的体育教学》 主编 毛振明 北京师范大学出版社

（5）《学校体育素质教育理论与实践》主编 黄超文 南方出版社

（6）《体育教学改革新视野》 毛振明著 北京体育大学出版社

（7）各专项体育课程教材、参考教材及相关的多媒体课件及视频资料等。

1. 教学评价与考核要求

1、考核性质

本课程考核性质为考试。

2、考核评价方式

采用定量评价和定性评价相结合的原则。根据各专项教学内容的不同要求，对专项素质和基础知识采用定量评价方式；对技战术水平采用定量评价和定性评价相结合的方法；体育品格和健康行为等评价内容，主要以定性评价为主。

为了提高评价对学生发展的促进作用，应根据评价内容将教师评价、学生相互评价和自主评价相结合。

1. 考核评价内容

体育课程评价应包括对学生的运动能力、健康行为和体育品德的综合评价。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评价内容 | 评价观测点 | 评价方式 |
| 运动认知 | 1.运动技战术要领、项目知识与裁判法的掌握情况  2.健康知识、运动相关的跨学科知识的掌握情况 | 课上抽测 |
| 运动技能 | 1.运动技战术的掌握情况  2.体育展示或比赛水平 | 技术观测 |
| 体能状况 | 1.身体成分、身体形态的评定情况  2.身体素质的发展水平及测试情况 | 体能测试 |
| 锻炼习惯 | 1.参与体育学习和课外锻炼的兴趣和态度  2.锻炼方法的掌握情况和健康管理水平 | 成长记录 |
| 情绪调控 | 1.学练和比赛过程中的情绪稳定性  2.体育锻炼过程中的情绪稳定性 | 行为观测、口头点评、  问卷调查、访谈 |
| 适应能力 | 1.适应自然环境的情况  2.交流互动、组织协调的水平 | 行为观测、口头点评、  问卷调查、访谈 |
| 体育精神 | 1.运动过程中展现的精神风貌  2.面对问题、困难和挑战时的应对情况 | 行为观测、口头点评、  问卷调查、访谈 |
| 体育道德 | 1.运动过程中遵守规则、公平参赛的情况  2.运动过程中诚实守信、自觉自律的情况 | 行为观测、口头点评、  问卷调查、访谈 |
| 体育品格 | 1.运动过程中对待他人和比赛胜负的态度  2.运动过程中展现的合作意识和责任意识 | 行为观测、口头点评、  问卷调查、访谈 |

4、课程考核成绩组成及占比

（1）期末成绩：运动技能和体能（60%）

运动技能考核主要是各专项的基本技术技能，占比30%。运动技能主要考核技术综合运用能力，多个技术的串联、比赛中技术运用的合理性等。

体能与身体素质包括一般身体素质和专项身体素质，根据各专项特点确定二者的考核占比。运动素质在每学期的总分占比不低于30%。

（2）平时成绩：健康行为和体育品德（40%）

平时运动参与考核主要包括对学生课外锻炼情况、参与运动俱乐部情况、体育课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、积极主动地探究问题等参与态度以及课堂情感表现、意志品质、人际交往与合作行为等进行评价（如在教学比赛中的规则遵守、有无恶意犯规、尊重对手和裁判情况等）。

其中，凡每学期缺课课时累计超过6课时者（含6课时），不得评定体育课成绩，以零分计。每学期缺课课时累计超过4课时者（含4课时），体育课成绩最高分记59分。

**八、贯彻执行本大纲的注意问题**

1、全体教师应认真学习与领会教学大纲的精神实质，严格执行教学大纲，并按要求完成大纲所规定的各项教学内容。

2、教师可根据学生掌握的技术与技能，以及场地、气候等具体情况，对教学内容与教学进度进行必要的调整。

3、理论部分，尽量利用雨天进行。

4、课堂上应注重理论与实践相结合，努力做到课内与课外相结合。

**九、公共体育课身体素质项目考试评分标准**

女生身体素质项目考试评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **800米**  **（分.秒）** | **50米跑**  **（秒）** | **立定跳远**  **（厘米）** | **仰卧起坐**  **（次/分钟）** | **坐位体前屈**  **（厘米）** | **得分** |
| 100 | 3'18" | 7.5 | 207 | 56 | 25.8 | 100 |
| 95 | 3'24" | 7.6 | 201 | 54 | 24.0 | 95 |
| 90 | 3'30" | 7.7 | 195 | 52 | 22.2 | 90 |
| 85 | 3'37" | 8.0 | 188 | 49 | 20.6 | 85 |
| 80 | 3'44" | 8.3 | 181 | 46 | 19.0 | 80 |
| 78 | 3'49" | 8.5 | 178 | 44 | 17.7 | 78 |
| 76 | 3'54" | 8.7 | 175 | 42 | 16.4 | 76 |
| 74 | 3'59" | 8.9 | 172 | 40 | 15.1 | 74 |
| 72 | 4'04" | 9.1 | 169 | 38 | 13.8 | 72 |
| 70 | 4'09" | 9.3 | 166 | 36 | 12.5 | 70 |
| 68 | 4'14" | 9.5 | 163 | 34 | 11.2 | 68 |
| 66 | 4'19" | 9.7 | 160 | 32 | 9.9 | 66 |
| 64 | 4'24" | 9.9 | 157 | 30 | 8.6 | 64 |
| 62 | 4'29" | 10.1 | 154 | 28 | 7.3 | 62 |
| 60 | 4'34" | 10.3 | 151 | 26 | 6.0 | 60 |
| 50 | 4'44" | 10.5 | 146 | 24 | 5.2 | 50 |
| 40 | 4'54" | 10.7 | 141 | 22 | 4.4 | 40 |
| 30 | 5'04" | 10.9 | 136 | 20 | 3.6 | 30 |
| 20 | 5'14" | 11.1 | 131 | 18 | 2.8 | 20 |
| 10 | 5'24" | 11.3 | 126 | 16 | 2.0 | 10 |

**男生身体素质项目考试评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **1000米**  **（分.秒）** | **50米跑**  **（秒）** | **立定跳远**  **（厘米）** | **引体向上**  **（次）** | **坐位体前屈**  **（厘米）** | **得分** |
| 100 | 3'17" | 6.7 | 273 | 19 | 24.9 | 100 |
| 95 | 3'22" | 6.8 | 268 | 18 | 23.1 | 95 |
| 90 | 3'27" | 6.9 | 263 | 17 | 21.3 | 90 |
| 85 | 3'34" | 7.0 | 256 | 16 | 19.5 | 85 |
| 80 | 3'42" | 7.1 | 248 | 15 | 17.7 | 80 |
| 78 | 3'47" | 7.3 | 244 | \* | 16.3 | 78 |
| 76 | 3'52" | 7.5 | 240 | 14 | 14.9 | 76 |
| 74 | 3'57" | 7.7 | 236 | \* | 13.5 | 74 |
| 72 | 4'02" | 7.9 | 232 | 13 | 12.1 | 72 |
| 70 | 4'07" | 8.1 | 228 | \* | 10.7 | 70 |
| 68 | 4'12" | 8.3 | 224 | 12 | 9.3 | 68 |
| 66 | 4'17" | 8.5 | 220 | \* | 7.9 | 66 |
| 64 | 4'22" | 8.7 | 216 | 11 | 6.5 | 64 |
| 62 | 4'27" | 8.9 | 212 | \* | 5.1 | 62 |
| 60 | 4'32" | 9.1 | 208 | 10 | 3.7 | 60 |
| 50 | 4'52" | 9.3 | 203 | 9 | 2.7 | 50 |
| 40 | 5'12" | 9.5 | 198 | 8 | 1.7 | 40 |
| 30 | 5'32" | 9.7 | 193 | 7 | 0.7 | 30 |
| 20 | 5'52" | 9.9 | 188 | 6 | -0.3 | 20 |
| 10 | 6'12" | 10.1 | 183 | 5 | -1.3 | 10 |

执笔人：王春燕

制定时间：2023年3月6日

南通师范高等专科学校

体育选项课程

教学大纲

**《**篮球》选项课课程教学大纲

**课程名称：**篮球

**课程类型：**理论+实践课

**先修课程：**公共体育基础课

**适用专业：**各专业

**适用对象：**三年制专科一二年级和五年制专科四年级学生

**课程学时：**64学时

**课程学分：**4

**授课学院：**体育学院

**课程负责人：**徐烨

1. 课程性质

篮球选项课程面向三年制专科一二年级和五年制专科四年级学生的任选必修课程。是促进学生身体健康、心理健康发展的基础课程，是发展体能素质和运动技能，提升职业能力的准备课程，是传授篮球相关知识的教育课程。篮球选项课的前导课程是《体育与健康》课程。

本课程主要讲授篮球运动的基本理论知识，篮球运动的技术、战术以及最新篮球运动的规则、裁判法。该课程以实践为主。

1. 课程目标

1运动认知与技能领域

1.1学习并掌握篮球理论知识、基本技术和基本战术，并能在实战中灵活运用，提高实战能力;

1.2增强学生的身体素质，促进身体的全面发展。

1.3基本掌握篮球裁判法，并会简单运用，为参与篮球比赛打下基础。

1.4了解岗位职业素质特点，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的训练和培养，提升与职业相关的关键身体素质和素养，为未来更好地应职应岗打下良好的基础

2运动参与领域

2.1明确篮球课程学习目标，通过运动体验对篮球运动建立正确的价值认识，对所要学习的专项技能及其价值获得正确而较全面的理解。

2.2以正确的态度和科学的方法参与到篮球课程学习之中，激发运动潜能，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，基本形成终身体育的意识。

2.3能够制定在校期间体育学习和运动参与的计划，形成自觉锻炼的习惯，关注国内外重大体育事件。

3身体健康领域

3.1掌握科学锻炼和发展运动素质的方法，全面提高各项身体素质，提高《总课标》测试的成绩。

3.2形成良好的健康和安全意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

3.3初步掌握常见篮球运动运动性疾病和运动损伤的防护和处理方法。

4心理健康、社会适应及思政领域

4.1自觉通过篮球运动改善和调节心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。

4.2培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心。

4.3篮球运动是一项讲究规则和礼仪的体育运动，篮球课程可以强化学生对中华优秀传统礼仪文化的认同和坚持。

4.4以篮球选项课为载体,使学生掌握科学的世界观和方法论,养成团结协作、艰苦奋斗、公平竞赛遵守规则的思想品质

1. 课程内容与要求

初级班 ：

| 课程  单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 实践  学时 | | 理论  学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 篮球基础理论 | 任务1:  1、篮球运动的特点、起源作用及发展趋势  2、篮球运动伤害预防 | 了解篮球运动的基础知识以及篮球运动的发展趋势;  培养学生的创新精神和实践能力;提高社会适应能力，增强爱国主义情感。 |  | | 1 | 1.1、2.1、3.1、3.3 |
| 任务2:  篮球裁判法 | 1、了解篮球裁判法的基本内容  2、初步了解篮球裁判判罚规则 |  | | 1 | 1.1、1.3 |
| 篮球技术 | 任务1:  准备姿势、移动 | 1、学习并掌握篮球运动的准备姿势、起动与移动技术。  2、发展学生的身体协调性和灵活性，增强学生体质。 | 1 | |  | 1.1 |
| 任务2:传接球技术 | 学习并掌握双手胸前传接球、单手肩上传接球技术。 | 5 | |  | 1.1、4.1 |
| 任务3:投篮技术 | 学习并掌握单手肩上投篮技术、行进间单手高、低手上篮技术。 | 7 |  | | 1.1 |
| 任务4:运球技术 | 学习并掌握高低运球、直线运球、变向运球技术 | 4 |  | | 1.1 |
| 任务5:个人防守技术 | 学习并掌握有球和无球防守技术 | 1 |  | | 1.1、4.2 |
| 任务6:持球突破 | 学习并掌握交叉步持球突破技术 | 2 |  | | 1.1 |
| 任务7:抢篮板技术 | 学习并掌握抢篮板技术 | 1 |  | | 1.1 |
| 篮球基本战术 | 任务1:进攻战术 | 学习并掌握掩护、传切战术 | 2 |  | | 1.1、4.2 |
| 任务2:防守战术 | 学习并掌握“人盯人”战术、区域联防战术 | 3 |  | | 1.1、4.2 |
| 其他 | 1、专项身体素质测试 |  | 2 |  | | 1.2、1.4 |
| 2、篮球技战术考核 |  | 2 |  | | 1.1、4.4 |
| 合计32 | | | 30 | | 2 |  |

高级班：

| 课程  单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 实践  学时 | | 理论  学时 | 支撑的课程目标 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 篮球基础理论 | 任务1:  篮球主要技战术及其原理 | 理解篮球基本动作对身体健康促进的原理。 |  | | 1 | 1.1、2.1、3.1、3.3 |
| 任务2:  篮球裁判法 | 1、了解篮球裁判法的基本内容  2、进一步掌握篮球裁判判罚规则 |  | | 1 | 1.1、1.3 |
| 篮球技术 | 任务1:  球性练习 | 掌握指间弹拨球、双手身体各部位绕球动作 | 1 | |  | 1.1 |
| 任务2:传接球技术 | 进一步掌握双手胸前、双手头上、单手胸前、单手肩上、单手体侧、单手背后、反弹、勾手等传球和接球技术动作 | 4 | |  | 1.1、4.1 |
| 任务3:投篮技术 | 进一步掌握单手肩上投篮、双手胸前投篮、行进间高低手投篮等投篮技术动作 | 4 |  | | 1.1 |
| 任务4:运球技术 | 进一步掌握高运球、低运球、运球急起急停、体前变速变向运球、背后运球、转身运球、胯下运球等运球技术动作 | 4 |  | | 1.1 |
| 任务5:抢球、断球、盖帽及抢篮板球 | 掌握抢球、断球、盖帽、抢篮板球技术动作 | 2 |  | | 1.1、4.2 |
| 任务6:攻、防脚步动作 | 掌握起动、急停、变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、转身、跨步、滑步等脚步移动技术动作 | 2 |  | | 1.1 |
| 任务7:策应与掩护 | 掌握策应和掩护技术动作 | 2 |  | | 1.1 |
| 战术 | 任务1:攻防战术 | 初步掌握个人攻防战术（摆脱、传切、突分、策应、掩护、盯人等）；局部攻防战术（“二对二”战术、“三打三”战术等） | 4 |  | | 1.1、4.2 |
| 任务2:防守战术 | 掌握整体攻防战术（盯人防守、区域联防、区域紧逼综合防守等） | 4 |  | | 1.1、4.2 |
| 其他 | 1、专项身体素质测试 |  | 2 |  | | 1.2、1.4 |
| 2、篮球技战术考核 |  | 2 |  | | 1.1、4.4 |
| 合计32 | | | 30 | | 2 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的运用

1.篮球选项课程的教学方法体现“以人为本，实践取向，智慧融合”的教学设计理念，力求教学方法多元，尽可能采用行动导向教学模式，融“教、做、学”为一体，力求将思政教育贯穿于教学全过程之中，以身立德,以德施教,以身作则，言传身教,实现立德树人的根本目标,促进大学生全面、健康成长。

2.针对具体的教学内容和教学过程需要，采用项目教学法、任务驱动法、讲授法、引导教学法、角色扮演法、案例教学法、情境教学法、实训作业法等。本课程的教学主要以实践教学为主，在教学方法的运用上，要充分考虑到学生体育兴趣的提高，可采用一些体育游戏和新颖教学模式来实现本课程的教学目标。

3.在教学中将技术教学与学生的活动合理的结合起来，要使学生在活动的过程中学习体育运动技术，并有针对性对学生进行及时的指导。在运动实践教学中注意渗透相关理论知识，使学生自然地接受理论指导。

4.加强课堂教学的实效性，使学生在体育课堂上有一定运动强度，切实地使学生得到身体上的锻炼。结合选项课教学，应使学生掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。遇有篮球重大赛事，可组织学生观看比赛，教师要加以点评。

5.教学手段还注重多媒体及网络等现代教学技术的应用，充分运用网络资源，依托慕课、翻转课堂、在线开放课程，采用线上、线上线下混合式开展课堂教学。

课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

按照教育部发布的《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》及有关规定进行篮球场馆及配套设施的规划和建设，创造条件满足篮球课程的实际需要。根据篮球选项课课程教学的特点，一个教学班（30人左右）应具有一片标准篮球场。其中的器材和辅助器材配置至少包括：篮球30个左右，篮球场4片，以及其他辅助教学和素质练习器材。

2．教材与参考书

孙民治主编.《篮球运动教程》,人民体育出版社,2019.

田振生.《大学体育教程》，第一版，河北大学出版社，2004.

北京大学体育教研部编.篮球入门捷径,北京体育大学出版社,1996.

马毅等编著.体育运动入门丛书《篮球》,人民体育出版社，1997.

王家宏主编.球类运动—篮球（第三版）,高等教育出版社,2016.

3.其他资源的利用与开发

篮球技术

https://www.icourse163.org/course/NEU-1003247016?from=searchPage

篮球，福建师范大学

https://www.icourse163.org/course/FJNU-1003150002?from=searchPage

篮球—基本技术，北京师范大学

https://www.icourse163.org/course/BNU-1003766017?from=searchPage

篮球竞赛与裁判,

<https://www.icourse163.org/course/HIT-1205979817?from=searchPage>

（三）教学评价与考核要求

1、以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。专业技能考核内容和标准见表1、2。具体考核内容和标准见表1、2。

表1 篮球专业技能考核内容与标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩组成 | 考核/评价环节 | | | | | 权重 | 考核/评价细则 | 课程目标 |
| 平时成绩 | 课堂出勤 | | | | | 20% | 每旷课一次扣2分，旷课4次及以上者或缺课总学时数的1∕3者将被取消考试资格 | 2.2、4.3 |
| 体育品德 | | | | | 20% | 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，思想是否端正，是否有吃苦耐劳的精神。 | 2.1、2.2、4.1  4.2 |
| 期末考试  成绩 | 专项技能30% | 水平一 | 定点投篮  男：罚球线  女：罚球线前1米 | 水平二 | 1分钟限制区外投篮（自投自抢） | 10% | 见表2专项技能评分表 | 1.1 |
| 两人全场行进间传接球 | 两人全场行进间传接球 | 10% | 见表2专项技能评分表 | 1.1、4.4 |
| 全场往返运球上篮 | 全场往返运球上篮 | 10% | 见表2专项技能评分表 | 1.1、4.1 |
| 专项身体素质30% | 水平一 | 28米跑 | 水平二 | 男生：1000米，女生：800米 | 10% | 见表3专项身体素质评分表；国测标准 | 1.2 |
| 立定跳远 | 坐位体前屈 | 10% | 见表3专项身体素质评分表；国测标准 | 1.2 |
| 半场往返跑 | 50m跑 | 10% | 见表3专项身体素质评分表；国测标准 | 1.2 |

表2 篮球专项技能评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 定点  投篮 | 两人全场行进  间传球 | 全场往返  运球上篮 | 实战  能力 |
| 80—100  （优秀） | 持球动作正确，蹬地发力协调，手指拨球准确，进球6个以上。 | 传球动作熟练，部位、提前量准确，无失误，球无落地现象。 | 变向动作正确、连贯,进2个球。 | 合理运用个人攻、防技术；战术配合意识好，有实效；意志品质顽强。 |
| 60—79  （良好） | 持球动作正确，蹬地发力协调，进球3个以上。 | 传球动作正确，部位、提前量较准确，失误或球落地1次。 | 变向动作正确、连贯,补1次球。 | 个人攻、防技术较全面，运用较合理；战术配合意识较好，较有实效；意志品质较顽强。 |
| 40—59  （中等） | 投篮动作较正确，进球3个以上。 | 传球动作较正确，部位较准确，失误或球落地2次。 | 变向动作较正确、较连贯，补2次球。 | 个人攻、防技术较熟练；战术配合意识较好；拼搏精神表现一般。 |
| 20—39  （合格） | 投篮动作较正确，进球1个以上。 | 传球动作较正确，部位较准确，失误或球落地2次以上。 | 变向动作不连贯，补2次球以上。 | 个人攻、防技术基本掌握；战术配合意识一般；拼搏精神表现一般。 |
| 0—19  （不合格） | 投篮动作不正确。 | 传球动作不正确，部位不准。 | 变向动作不熟练，补2次球以上。 | 个人攻、防技术不熟练；战术配合意识差；意志品质差。 |

表3 篮球专项身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 28米跑 | | 立定跳远 | | 半场往返跑 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 15 | 4" | 4"5 | 2.40M | 1.90M | 9" | 10" |
| 14 | 4"1 | 4"6 | 2.36M | 1.86M | 9"2 | 10"2 |
| 13 | 4"2 | 4"7 | 2.32M | 1.82M | 9"4 | 10"4 |
| 12 | 4"3 | 4"8 | 2.28M | 1.78M | 9"6 | 10"6 |
| 11 | 4"4 | 4"9 | 2.24M | 1.74M | 9"8 | 10"8 |
| 10 | 4"5 | 5" | 2.20M | 1.70M | 10" | 11" |
| 9 | 4"6 | 5"1 | 2.16M | 1.66M | 10"2 | 11"2 |
| 8 | 4"7 | 5"2 | 2.12M | 1.62M | 10"4 | 11"4 |
| 7 | 4"9 | 5"4 | 2.08M | 1.58M | 10"6 | 11"6 |
| 6 | 5"3 | 5"8 | 2.04M | 1.54M | 10"8 | 11"8 |
| 5 | 5"6 | 6"1 | 2.00M | 1.50M | 11" | 12" |

执笔人：徐烨

制定时间：2023年3月6日

**《排球》选项课课程教学大纲**

课程名称：排球

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：庄小芳

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，排球是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

排球运动是两队各6名队员，以中间球网为界，不断进行攻防对抗以决出胜负的球类竞赛运动，具有广泛的群众性、技术的多样性、高度的技巧性、激烈的对抗性、攻防的两重性和严密的集体性等特点。经常参加排球运动能够提高力量、速度、灵活、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力，改善身体各器官、系统的机能状况，培养机智、果断、沉着、冷静等良好的心理素质和团结协作的集体主义精神；锻炼勇敢顽强、不畏困难、坚忍不拔的意志品质。高职学生通过排球选项课的学习，有助于提升未来职业岗位所需的耐力、灵敏素质及团队协作能力，为职业能力的发展和终身体育习惯的养成奠定良好的基础。

二、课程目标

（一）课程目标

高职院校学生通过排球选项课的学习，熟练掌握排球的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；了解排球项目的发展历史、技术原理、锻炼价值，提升其体育学习能力、体育实践能力、体育鉴赏能力、体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，提高其运动能力，获得良好的协调性；培养学生坚韧不拔的意志力品质和团队协作精神，形成积极乐观的生活态度；激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解排球项目的技术原理、锻炼价值和方法，掌握排球运动的基本技术的要领及各技术的作用，提高体育文化素养。

（2）掌握排球运动的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）十九大报告曾提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”。作为当代大学生，必将担负起建设体育强国的历史使命，要让大学体育课程成为响应“全民健康”，实现“健康中国”的战略需求，以培养体育锻炼习惯、养成终身体育运动生活方式为主线，提升大学生健康水平和体育核心素养为终极目标的体育课程格局。排球运动是全身性的运动，更易于向体育锻炼的终身化方向发展。

2.运动参与领域

（1）明确排球课程学习目标，对所学排球专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到排球课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极参与各项排球活动，观赏各类排球赛事。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）排球项目可以有效的提高学生的身体爆发力和身体协调性，也可以切实感受我国传承了一代又一代的“女排精神”。

（4）能根据自身身体状况和排球运动专长了解运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过排球课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、仪态、综合素质的要求，形成自信优雅的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。排球课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐排球教学可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在健美操教学中让学生体会到学习的乐趣。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践  学时 | 支撑的课程目标 |
| 排球 | 任务1：  排球理论 | 了解排球运动的特点、健身价值及锻炼意义，丰富学生的体育理论知识；  普及安全知识，增强学生的安全意识，提高防范能力。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  排球实践 | 初步掌握排球准备姿势；  初步掌握排球基本步法及运用；  学习排球自垫球技术、熟悉球性练习；  重点学习排球正面双手垫球技术；  初步掌握排球发球技术；  初步学习排球正面双手传球技术； |  | 2  2  4  6  4  4 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  体能与素质训练 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 4 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 考核 | 复习考试 | 理论、技能 |  | 2 |  |
| 总学时 | | | 2 | 30 |  |

高级班：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践  学时 | 支撑的课程目标 |
| 排球 | 任务1：  排球理论 | 使学生了解排球运动的基本战术；  了解并掌握排球基本规则及裁判法 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  排球实践 | 进一步掌握排球垫球技术；  巩固排球步法练习，进一步学习排球传球技术；  学习传垫球配合练习；  重点学习排球正面双手垫球技术；  学习排球拦网技术；  学习排球基本战术； |  | 2  4  6  6  4  2 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  体能与素质训练 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 4 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 考核 | 复习考试 | 理论、技能 |  | 2 |  |
| 总学时 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.排球课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、示范法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、合作学习法、比赛法等。教师应根据教学内容特点、教学目标和学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合排球课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合、连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在排球项目学习中技能基础、身体素质、学习能力等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自信心，促进每一位学生更好地发展。

4.排球运动主要是在大量、反复练习中掌握技能，特别是初学时垫球、发球、传球的练习形式多，要求高，需要坚强的意志去努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，既要创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，也要注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据排球课程教学的特点，一个教学班（30人左右）应具备两片排球场地。其中的器材和辅助器材配置至少包括：排球15只，以及其他辅助器材和素质练习器材。

2.教材与参考书

孟祥立,杜红宇.体育与健康[M].南开大学出版社，2010.

全国体育院校教材委员会.排球运动[M].北京:人民体育出版社,2006.

中国排球协会.排球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社,2000.

李毅钧.排球理论与方法[M].西安:西北大学出版社,2000.

朱征宇,付强.软式排球教程[M].北京:人民体育出版社,2006.

3.其他资源的利用与开发

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末成绩相结合的考核方式。平时成绩占60%，期末成绩占40%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。 专业技能考核内容和标准见表1、2。

表1 排球专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习 | 考核内容 | 考核方式 | 考核标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 自垫球 | 达标 | 30个（高度超过头顶） | 20% |
| 对垫球 | 达标 | 16个（相距2米以上，连续完成） | 50% |
| 技评 | 手型、垫球部位正确，移动及时到位，全身动作协调连贯 |
| 侧面下手发球 | 达标 | 发10个球，落在界内6个 | 30% |
| 水平二 | 对垫球 | 达标 | 24个（相距2米以上，连续完成） | 40% |
| 正面上手发球（男）  侧面下手发球（女） | 技评 | 抛球高度和位置不稳定，挥臂动作一般，击球不准，攻击性一般，基本能落到有效区内（男）  抛球高度和位置一般，身体发力较协调，基本能落到有效区内（女） | 30% |
| 基本技术组合 | 技评 | 发球－接发球－传球三人轮换，能较熟练运用各种基本技术动作，无重大技术错误。 | 30% |

表2垫球、发球技评评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 动作完成情况 |
| 60分以下 | 1、动作不正确，身体协调性差；2、击球效果不好；3、控球能力较弱 |
| 60~69分 | 1、动作尚正确，动作不够协调、连贯；2、击球效果一般；3、控球能力不强 |
| 70~79分 | 1、动作基本正确，动作较协调；2、击球效果时好时差；3、控球能力一般 |
| 80~89分 | 1、动作正确，较熟练、连贯、协调；2、击球效果较好；3、控球能力较强（不稳定） |
| 90分以上 | 1、动作正确，熟练、连贯、协调；2、击球有力合适且效果好；3、控球能力强（稳定） |

表3 排球专项身体素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 及 标 准 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 折返跑 | 排球场地折返跑路线：端线—进攻线—中线—对面场区进攻线—端线（90米），每触网1次加1秒。  合格时间男生25″；女生30″ | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间75″（男）  合格时间45″（女） | 50% |
| 水平二 | 折返跑 | 排球场地折返跑路线：端线—进攻线—中线—对面场区进攻线—端线（90米），每触网1次加1秒。  合格时间男生23″30；女生28″30 | 50% |
| 原地摸高 | 合格高度男生45厘米；女生30厘米 | 50% |

执笔人：庄小芳

制定时间：2023年3月8日

**《足球》选项课课程标准**

课程名称：足球

课程类型：理论+实践课

课程性质：公共体育基础课

适用专业：三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：俞敏

1. 课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，足球是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

足球选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的足球技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

1. 课程目标

（一）课程目标

高职院校学生通过足球选项课的学习，熟练掌握足球的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；了解足球项目的发展历史、技术原理、锻炼价值，提升其体育学习能力、体育实践能力、体育鉴赏能力、体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，提高其运动能力，获得自信从容的体态和气质；培养学生坚韧不拔的意志力品质和团队协作精神，形成积极乐观的生活态度；激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）多了解一些足球的常识，认识足球在体育中，特别是在中国体育中的重要性。

（2）掌握足球的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）积极参加足球运动，并逐渐养成经常锻炼的习惯，具有一定的欣赏足球比赛的能力。

（4）十九大报告曾提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”。作为当代大学生，必将担负起建设体育强国的历史使命，要让大学体育课程成为响应“全民健康”，实现“健康中国”的战略需求，以培养体育锻炼习惯、养成终身体育运动生活方式为主线，提升大学生健康水平和体育核心素养为终极目标的体育课程格局。足球能够在运动中享受乐趣，体验成功的感觉，陶冶学生的情操。

2.运动参与领域

（1）明确足球课程学习目标，对所学足球专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到足球课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极组织或参与校园足球比赛活动；关注国内外各类重大足球赛事。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，形成良好的身体素质；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）足球能够在运动中表现出良好的体育道德和个人、集体团队的合作精神，正确处理竞争与合作的关系，同时能够形成良好的行为习惯。

（4）能根据自身身体状况和足球运动专长了解运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过足球课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、综合素质的要求，形成自信有礼的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。足球课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐足球教学可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在足球教学中让学生体会到学习的乐趣。

1. **课程内容与要求**

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 足球 | 任务1：  足球理论:  足球运动简介；  足球运动的锻炼与要求 | 了解足球的产生与发展过程；理解足球运动的特点；了解场地及比赛欣赏；  掌握以足球为主选内容的运动处方的制定；明确足球锻炼过程中的技术要求、安全防患。 | 2 | |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  足球实践:  球性练习；  踢（停）球；  运控球；  假动作；  抢截球；  头顶球 | 初步掌握脚各部位推、拨、扣、拖、拉球，学会正脚背颠球 |  | | 4 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 掌握脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球技术动作；脚内侧停球、脚底停球技术动作 |  | | 6 |
| 初步掌握直线运球、变线运球动作，体会变速运球、运球转身技术动作 |  | | 6 |
| 初步学会假传真拔，左右虚晃技术动作 |  | | 2 |
| 初步学会假传真拔，左右虚晃技术动作 |  | | 4 |
| 初步掌握正面抢截、侧面抢截技术动作；初步掌握正面头顶球、侧面头顶球技术动作 |  | | 4 |
| 任务3：体能与素质训练 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | | 4 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务4：考核 |  |  | | 2 |  |
| 合计 | | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 足球 | 任务1：  足球理论:  足球主要技战术及其原理；  足球规则与裁判法 | (1)理解足球基本动作对身体健康促进的原理；  (2)理解足球比赛基本规则；初步掌握足球比赛裁判法。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  足球实践:  球性练习；  踢（停）球；  运控球；  抢截球；  头顶球；  守门员技术；  战术练习 | 进一步掌握脚各部位推、拨、扣、拖、拉球、正脚背颠球，学会身体多部位颠球 |  | 2 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 掌握脚背外侧踢球技术；学会脚背正面停球、大腿停球、胸部停球技术动作 |  | 4 |
| 掌握脚背外侧踢球技术；学会脚背正面停球、大腿停球、胸部停球技术动作 |  | 4 |
| 掌握直线运球、变线运球、变速运球、运球转身技术动作 |  | 4 |
| 掌握正面抢截、侧面抢截技术动作 |  | 4 |
| 初步掌握接平直球、接高空球、接地滚球技术动作 |  | 4 |
| 初步掌握个人攻防战术（摆脱、跑位、接应、策动、选位、盯人等）；局部攻防战术（“二过一”战术、“三打二”战术等） |  | 4 |
| 任务3：  体能与素质训练 | 培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 2 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4：  考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.足球子课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，融合了“教、学、做、练”为一体。所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件。充分利用场馆资源，组织学生进行各类足球比赛，让学生在真实的环境中磨练自己，提升综合素质。利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

3.应根据高职学生在足球项目学习中技能基础、身体素质、体形体态等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.足球主要是在体验过程中获得技能，特别是专项素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据足球课程教学的特点，学生可以通过探究型学习、自主性学习、小组合作学习、双人配合练习、游戏法练习、模拟练习。以及其他辅助教学和素质练习器材。此外，应开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件，充分利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

（1）孟祥立,杜红宇.体育与健康[M].南开大学出版社，2010.全国体育院校教材委员会

（2）足球运动[M].北京:人民体育出版社,2003.

（3）中国足球协会.足球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社,2014.

（4）张宏成.大学体育新教程[M].苏州大学出版社,2004.

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。足球专业技能考核内容和标准见表1、2。

表1 足球技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 脚内侧传接球动作 | 完成情况 | 连续传球20对，击球部位准确，出球有力度，贴地，直线传球允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 记评标准 | 触球质量，踢球效果，传球次数进行评分 | 40% |
| 水平二 | 绕杆 | 完成情况 | 动作基本到位、规范，节奏把握准确，动作较协调，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 记评标准 | 时间，节奏，完成度 | 40% |

表2 足球专项素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 标准 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 4×10 m  折返跑 | 男：11”6  女：12”8 | 50% |
| 俯卧撑（男）  仰卧起坐（女） | 合格：30个/min（男）；满分：50个/min（男）  合格：26/min（女）；满分：56个/ min（女） | 50% |
| 水平二 | 男生：2400米  女生：2000米 | 男：13.42”  女：13.47” | 50% |
| 跳远 | 参见国测标准 | 50% |

执笔人：俞敏

制定时间：2023年3月6日

**《乒乓球》选项课课程教学大纲**

课程名称：乒乓球

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：罗铮

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，乒乓球是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

乒乓球选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的乒乓球技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

1. 课程目标
2. 课程目标

高职院校学生通过乒乓球选项课的学习，熟练掌握乒乓球的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；了解乒乓球项目的发展历史、技术原理、锻炼价值，提升其体育学习能力、体育实践能力、体育鉴赏能力、体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，提高其运动能力，获得自信从容的体态和气质；培养学生坚韧不拔的意志力品质和团队协作精神，形成积极乐观的生活态度；激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）多了解一些乒乓球的常识，认识乒乓球在体育中，特别是在中国体育中的重要性。

（2）掌握乒乓球的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）积极参加乒乓球运动，并逐渐养成经常锻炼的习惯，具有一定的欣赏乒乓球比赛的能力。

（4）十九大报告曾提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”。作为当代大学生，必将担负起建设体育强国的历史使命，要让大学体育课程成为响应“全民健康”，实现“健康中国”的战略需求，以培养体育锻炼习惯、养成终身体育运动生活方式为主线，提升大学生健康水平和体育核心素养为终极目标的体育课程格局。乒乓球能够在运动中享受乐趣，体验成功的感觉，陶冶学生的情操。

2.运动参与领域

（1）明确乒乓球课程学习目标，对所学乒乓球专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到乒乓球课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极组织或参与校园乒乓球比赛活动；关注国内外各类重大乒乓球赛事。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，形成良好的身体素质；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）乒乓球能够在运动中表现出良好的体育道德和个人、集体团队的合作精神，正确处理竞争与合作的关系，同时能够形成良好的行为习惯。

（4）能根据自身身体状况和乒乓球运动专长了解运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过乒乓球课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、综合素质的要求，形成自信有礼的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。乒乓球课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐乒乓球教学可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在乒乓球教学中让学生体会到学习的乐趣。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 乒 乓  球 | 任务1：  乒乓球理论：  1、乒乓球运动简介；  2、乒乓球运动锻炼与要求 | 1、了解乒乓球运动的起源与发展；了解乒乓球运动的特点，各种打法的特点，不同球拍与胶皮的性能及特点；了解世界乒乓球顶级赛事时间及周期。；  2、掌握以乒乓球运动为主选内容的运动处方的制定；明确乒乓球锻炼过程中的技术要求、安全防患。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  乒乓球实践：  颠球与对墙打球；  准备姿势与步法移动；  反手平击发球；  正手平击发球；  直拍反手推挡、横拍反手快拨；  正手攻球 | (1)熟悉乒乓球的球性，提高手对球的控制能力，为其他乒乓球单项技术打下良好的基础。 |  |  | 认知与技能领域目标（2）； |
| (2)掌握正确的正反手握拍方法，能够根据实际需要选择相应的握拍方法；  (3)能够掌握基本的正反手击球姿势和技术动作，流畅的进行对打；  (4)初步了解发球的技术动作,能够根据发球的不同标准选择相应的抛球路线和旋转轨迹；  (5)基本掌握乒乓球技战术打法,初步了解随球上网的相应步伐和击球技术。 |  | 24 | 运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：体能与素质训练 | (1)增强学生的身体素质，提高学生的运动能力；  (2)培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 6 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 乒  乓  球 | 任务1：  乒乓球理论：  1、乒乓球基本技术要领与作用；  2、乒乓球竞赛规则与裁判法 | 1、了解乒乓球旋转原理，掌握乒乓球基本技术要领及对身体促进作用的原理；学会鉴赏比赛。  2、理解乒乓球竞赛规则，并合理运用到比赛中；了解乒乓球裁判法。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  乒乓球实践：  准备姿势、步法移动；  左推右攻；  推挡侧身；  接、发下旋球；  教学比赛 | (1)在初级班的基础上，进一步掌握正手发旋球技术；  (2)在初级班的基础上，进一步掌握侧身正手攻球技术在研究性学习中明确其技术特点；  (3)在初级班的基础上，进一步掌握推挡变线技术，在研究性学习中明确其技术特点；  (4)在初级班的基础上，进一步掌握左推右攻技术，在研究性学习中明确其技术特点；  (5)在初级班的基础上，进一步掌握推挡侧身抢攻技术，在研究性学习中明确其技术特点  （6）理解制造旋转的方法，初步掌握发下旋球技术，根据来球方位，判断用何种搓球技术去接好下旋球  （7）能将学得的各项技术合理应用在比赛中 |  | 24 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  体能与素质训练 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力；  培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 6 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.乒乓球子课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、示范法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、合作学习法、比赛法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合乒乓球课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合、连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在乒乓球项目学习中技能基础、身体素质、学习能力等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自信心，促进每一位学生更好地发展。

4.乒乓球运动主要是在大量、反复练习中掌握技能，特别是初学时的正手攻球、反手推挡、发球、搓球对手感要求较高，难度大，需要坚强的意志去努力勤加练习才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，既要创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，也要注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据乒乓球课程教学的特点，学生可以通过探究型学习、自主性学习、小组合作学习、双人配合练习、游戏法练习、模拟练习。以及其他辅助教学和素质练习器材。此外，应开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件，充分利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

《乒乓球运动》第二版，张瑞林.高等教育出版社，2010年3月

3.其他资源的利用与开发

《乒乓球基础与实战技巧》（附光盘）

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。 乒乓球专业技能考核内容和标准见表1、2、3、4。

表1 乒乓球技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 反手击球  正手击球 | 完成情况 | 每人击球10次，其中正反手击直线球5次，正反手击斜线球5次，要求命中相应区域，以进入有效区域的击球数量评分。 | 60% |
| 击球质量 | 动作、弧线、落点等进行评分； | 40% |
| 水平二 | 左推右攻 | 完成情况 | 合格：步法移动速度一般，动作协调，击球质量一般  满分：步法移动速度快，动作协调正确，击球弧线低、速度快、落点稳定 | 60% |
| 击球质量 | 动作、弧线、落点等进行评分； | 40% |

表2 乒乓球技术评定评分标准 （男、女相同）

|  |  |
| --- | --- |
| 得 分 | 动作完成情况 |
| 90—100分  80—89分  70—79分  60—69分  60分以下 | 技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好  主要技术阶段动作正确，次要技术阶段或环节还存在缺点，整个动作较自然、协调，具有一定的实效性  主要技术阶段动作不够完善或次要技术阶段存在明显缺点，整个动作不够自然、协调，但具有一定的实效性  主要技术阶段和次要技术阶段动作存在缺点，动作较紧张，实效性一般  主要技术阶段和次要技术阶段的动作都存在错误，动作紧张，不协调，实效性差 |

表3乒乓球考试（达标）成绩评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分数 | 推挡（男） | 推挡（女） | 搓球（男） | 搓球（女） |
| 100 | 30 | 28 | 24 | 22 |
| 95 | 28 | 26 | 23 | 21 |
| 90 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 85 | 24 | 22 | 21 | 19 |
| 80 | 22 | 20 | 20 | 18 |
| 75 | 20 | 18 | 19 | 17 |
| 70 | 19 | 17 | 18 | 16 |
| 65 | 18 | 16 | 17 | 15 |
| 60 | 17 | 15 | 15 | 13 |
| 55 | 15 | 13 | 14 | 12 |
| 50 | 12 | 10 | 12 | 10 |
| 45 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| 40 | 8 | 6 | 8 | 6 |
| 35 | 7 | 5 | 7 | 5 |
| 30 | 6 | 4 | 6 | 4 |
| 考试方法 | 30”内主动击球累计成功的个数 | | 30”内磨擦球累计成功的个数 | |

表4乒乓球专项身体素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 及 标 准 | 占专项身体  素质考核比重 |
| 水平一 | 蹬步踩点 | 两点间隔3米，蹬步踩到一点后立即折返踩另外一点  合格时间：男生40个来回/min；女生35个来回/min  满分时间：男生48个来回/min；女生42个来回/min | 15% |
| 平板支撑 | 合格时间：75′（男）； 45′（女）  满分时间：120′（男）； 90′（女） | 15% |
| 水平二 | 折返滑步 | 在球台侧面滑步到端线后用右手去触摸两个桌角  合格时间：男生35个来回/min；女生25个来回/min  满分时间：男生45个来回/min；女生35个来回/min | 15% |
| 垫上举腿 | 合格：男生35次/min；女：25次/min  满分：男生45次/min；女：35次/min | 15% |

执笔人：罗铮

制定时间：2023年3月6日

**《羽毛球》选项课课程教学大纲**

课程名称：羽毛球

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：张建明

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，羽毛球是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

羽毛球运动可以全面增强人的体质。因此，经常从事该项体育活动可以发展人体 的灵活性，协调性，可以提高人们上下肢及躯干的活动能力，改善呼吸系统和心血管系统的功 能，提高有氧供能和无氧供能的能力，调节神经系统并提高其抗乳酸的能力，而且能起到增进 健康、抗病防衰、调节精神的作用。经常从事该项运动可以使人思维敏捷，使练习者的心理素质得到很好的的锻炼，在竞争中，强化进取精神，使人的智、勇、技在 竞争与对抗中得到升华。既增长了智慧又陶冶了心理，不仅能在羽毛球活动中应付自如，而且能以良好的形态，正确的人生观去面对事业、家 庭、荣辱等。

二、课程目标

（一）课程目标

1.通过羽毛球专项课的教学，使学生全面了解羽毛球运动的基本知识；掌握羽毛球的基本理论、基本技术、基本技能、基本战术；熟悉羽毛球运动规则和裁判法，并 能在实践中熟练运用，达到锻炼身体，终身受益的目的。   
 2.通过合理的教学内容和教学手段，全面提高学生的一般素质和专项素质，增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。   
 3.培养学生身体素质、身体协调能力。热爱集体、团结协作、勇于进取、勇于拼搏、吃苦耐劳的思想品质。   
（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解羽毛球技术原理、锻炼价值和方法，掌握羽毛球基本技术的要领及各技术的作用，提高体育文化素养。

（2）掌握羽毛球的基本技术和技能，并能作为健身手段有效运用于锻炼实践中。

（3）初步理解羽毛球比赛基本规则和简单战术，并能在比赛中进行运用。

2.运动参与领域

（1）明确羽毛球课程学习目标，对所学羽毛球专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到羽毛球课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极组织或参与校园羽毛球活动；关注国内外各类重大羽毛球赛事及表演活动。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）注重自身健康素养的提升，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过羽毛球课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的综合素质的要求，形成自信文明的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。羽毛球课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐羽毛球教学可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在羽毛球教学中让学生体会到学习的乐趣。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 羽  毛  球 | 任务1：  羽毛球理论 | 1.了解羽毛球的产生与发展过程  2.了解羽毛球的特点  3.了解羽毛球场地要求 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  羽毛球基本技术 | 1.掌握羽毛球步法与基本站位及握拍技术  2.掌握发球技术  3.掌握接发球技术  4.掌握头顶高远球技术  5.掌握正手攻球技术  6.掌握网前球技术 |  | 22 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：羽毛球基本战术及比赛 | 1.掌握羽毛球单打战术  2.掌握羽毛球运动规则  3掌握羽毛球锻炼过程中的技术要求、安全防患。  4.羽毛球赛事赏析 |  | 4 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 羽  毛  球 | 任务1：  羽毛球理论： | 1.羽毛球竞赛规则  2.羽毛球裁判法  3.羽毛球竞赛编排 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  羽毛球技术 | 1.进一步掌握基本站位、握拍、步法  2.进一步掌握发球技术  3.进一步掌握接球技术  4.进一步掌握击球技术  5.进一步掌握网前球技术  6.进一步掌握压后场底线技术 |  | 18 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  羽毛球基本战术及比赛 | 1.进一步掌握羽毛球双打基本战术  2.进一步掌握羽毛球锻炼过程中的技术要求、安全防患。  3.羽毛球赛事赏析 |  | 10 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.羽毛球课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合羽毛球课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在羽毛球项目学习中技能基础、身体素质等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.羽毛球主要是在体验过程中获得技能，特别是专项素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据羽毛球课程教学的特点，一个教学班（40人左右）应不少于5片羽毛球场。此外，应开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件，充分利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

《羽毛球教学与训练》，杨敏丽编著，[北京体育大学出版社：](http://search.dangdang.com/?key3=%BF%C6%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "_blank)2018年1月；

《羽毛球运动理论与实践》，肖杰主编，[人民体育出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%B1%B1%BE%A9%CA%A6%B7%B6%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "_blank)：2011年06月；

《羽毛球竞赛规则》，中国羽毛球协会编，人民体育出版社：2020年03月

3.其他资源的利用与开发

《爱羽客 - 中国新锐的羽毛球网站 <http://www.aiyuke.com/>》

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、课余体育锻炼（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。具体技能考核内容和标准见表1、2、3、4。

表1 羽毛球专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考核方式 | 考核标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 正手发高远球 | 达标 | 左右发球区各发5个球，球落在对应得分区域的得分之和达到60分为合格 | 30% |
| 技评 | 技术动作基本标准，发力基本协调，球飞行线路较为稳定。 | 30% |
| 正手击高远球 | 达标 | 在左、右两区各击5个直线高远球，球落在对应得分区域的得分之和达到60分为合格 | 20% |
| 技评 | 技术动作基本标准，发力基本协调，球飞行线路较为稳定。 | 20% |
| 水平二 | 吊球 | 达标 | 在左、右两区各吊5个球，球落在对应得分区域的得分之和达到60分为合格。 | 30% |
| 技评 | 技术动作基本稳定，发力基本协调，吊球质量一般。 | 30% |
| 跨步网前搓球 | 技评 | 技术动作基本稳定，步法基本协调，击球质量一般。 | 40% |

表2羽毛球技评标准（A）

|  |  |
| --- | --- |
| A～A－ | 动作准确，衔接好，轻松协调 |
| B＋～B－ | 动作较准确，技术应用较到位，动作较协调 |
| C＋～C－ | 动作基本准确，技术应用不太到位，动作不太协调 |
| D＋～D－ | 动作生硬，不协调 |

表3羽毛球技评标准（B）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 95 | 92 | 88 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 50 | 30 |
| 等级 | A | A－ | B＋ | B | B－ | C＋ | C | C－ | D＋ | D | D－ |

表4羽毛球专项身体素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 标 准 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 800米/1000米  跳远 | 参照学生体质健康测试标准 | 50%  50% |
| 水平二 | 坐位体前屈  50米 | 参照学生体质健康测试标准 | 50%  50% |

执笔人：张建明

制定时间：2023年3月6日

**《网球》选项课课程教学大纲**

课程名称：网球

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：刘礼国

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节。

网球是我校公共体育课程选项课的基本内容之一，其主要任务是通过网球基本理论知识和基本技能的学习，提高学生网球专项运动技能和身体素质，培养良好的人格品质、独立锻炼身体的能力以及体育鉴赏能力，丰富体育文化素养，促进学生健康意识和锻炼习惯的养成；培养学生良好的体育道德和意志品质，引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。

高职学生一般都没有网球基础，通过网球选项课的学习，对于掌握一项新的体育运动技能，体育提高学生体育文化素养，更好地适应未来职业素养的发展要求和终身体育意识的养成具有十分积极的作用。（1）适合人群范围广泛。目前各级各类学校均开设网球课程、网球练习形式丰富适合各年龄阶段的学生参与。（2）育人途径多。课堂中讲述网球运动国内外发展史，弘扬爱国主义精神、立足自身不懈奋斗等思政元素；在网球竞赛中诠释体育礼仪、剖析运动竞赛过程判罚；在课堂学练中强调合作重要性；通过布置课后练习作业，督促学生学练的同时加强搭档间的互动交流。（3）育人过程乐。网球运动具有游戏特点，游戏是人的天性。可以在玩中学技术，育品德，易接受。（4）育人体验深。体育课程要求身心参与，亲身体验，使人热血沸腾，刻骨铭心，改造形体，锤炼意志。（5）育人思想丰。团队精神、规则意识、拼搏精神、责任担当、爱国情怀、文化自信在体育课堂中均可展现。(6) 育人价值独特。网球运动能很好地锻炼人的反应能力，锻炼人脑对周围事物的灵敏性。同场对抗、挫折教育、以术载道，用身传文，文体兼备，终身受益。

二、课程目标

（一）课程目标

高职学生通过网球选项课的学习，掌握网球运动的技术技战术，并能运用到日常锻炼实践中；了解网球项目的发展历史、技战术原理、锻炼价值；提升网球技术学习能力、运动实践中合作交往能力、竞赛鉴赏能力以及体育文化素养；为完成“立德树人”根本任务，充分发挥体育课程教学的德育功能与价值引领，贯穿于体育知识技能传授和体育能力培养的全过程，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生终生体育意识、激发学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，提升全民族身体素质的责任感。了解未来岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效利用网球选项课的学习进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争能力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解网球的发展历史、技术原理、锻炼价值以及该项目的基本规则和比赛方法，掌握常用网球技术的动作要领，提高体育文化素养。

（2）掌握网球的基本技术和战术，并能将网球运动作为稳定的体育专长有效运用到锻炼实践中。

（3）具有运用网球基本技能进行自主锻炼的能力；具有鉴赏分析高水平网球比赛的能力；具备组织基层网球比赛的能力。

2.运动参与领域

（1）明确学习目标，对所学网球专项技能及价值建立正确的理解。

（2）以积极的态度参与课堂学习和课余锻炼，激发运动潜能，并从中体验到网球运动的乐趣和成功的感觉，形成终身体育意识。

（3）能根据自身身心状况和网球专长制定自主学习计划；积极组织或参与院系及班级的排球竞赛活动，关注国内外重要网球赛事。

**3.身体健康领域**

（1）全面提高一般身体素质和专项身体素质，提高《国家学生体质健康标准》测试成绩；

（2）在校期间养成积极健康的生活方式与规律，保持良好的生活行为习惯；

（3）能根据自身身体状况制定运动处方，掌握日常锻炼安全防护措施与方法。

**4.心理健康与社会适应**

（1）通过网球运动改善和调节心理状态，具备良好的情绪调节能力，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和不畏困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）充分发挥网球社交工具的功能，在专项学习的同时提升与未来职业相关的身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

**5.思政领域**

（1）培养规矩意识，自觉遵守运动规则，进而养成遵纪守法的意识；

（2）课内外对技术动作和竞赛规则的不断钻研，培养其精益求精的工匠精神。

（3）培养政治认同感。拥护中国共产党的领导、坚定中国特色社会主义理想信念，爱党、爱国、爱人民。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 网球 | 任务1：  网球专项理论：  网球运动简介；  网球竞赛规则 | 了解网球运动的产生、发展与特点、网球场地器材、懂得观赛礼仪；  掌握以网球选项为内容的运动处方的制定，明确网球运动的技术要求和考评标准。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  网球基本技术：  1.熟悉球和拍的练习；  2.基本步法和握拍；  3.正、反手击球技术；  4.发、接发球 | 1.初步体验拍球（正面拍球、反面拍球、双面交替拍球）颠球（单人正反面，拍框颠球、正反面拍框交替颠球、双人颠球、双人行进间颠球），双人及多人抛接球等；  2.掌握开放、半开放及关闭步。初步掌握垫步、并步、交叉步、碎步等；掌握大陆式、东方式、西方式、半西方式握拍方法；  3.初步掌握截击技术原理及动作要领并能在双人抛、截的练习中运用  4.初步掌握发球、接发球动作要领 |  | 22 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  专项身体素质练习 | 提高身体素质，增强体质与运动能力 |  | 6 |  |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 网球 | 任务1：  1.网球主要技术及其原理；  2.网球裁判法及基本战术 | 1.学会网球旋转原理、技术组成及球拍和球的特点与性能；掌握基本的计分方法；  2.了解网球运动对提高身体素质的原理，理解网球运动基本战术掌握提高各技术的方法；  学会网球比赛裁判法，能够简单执裁一场比赛。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  网球基本技术：  1.正反手击球；  2.截击；  3.削球；  4.基本战术 | 1.掌握半场正反手击打上旋球技术，掌握移动正反手击球技术和动作要领；  2.基本掌握截击技术，并能在半场或对墙练习中熟练应用；  3.基本掌握反手削球动作，并能在半场手抛球的练习中运用；  4.初步掌握单、双打比赛中的发上、随上、攻反调正、双上网等基本战术并能在比赛中运用。 |  | 22 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务3：  专项身体素质练习 | 提高身体素质，增强体质与运动能力 |  | 6 |  |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.网球课程以教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、观摩法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、比赛法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合作学习、探究学习与传授式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法，培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性的学习，不断丰富体育活动经验，学会体育学习和锻炼。

3.应根据高职新生在网球项目学习中技能基础和身体素质差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.在运动技能教学的同时，应通过教学手段的创新，利用网球练习器、网球发球机、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，激发学生的学习兴趣，提高技能教学效果。

5.加强教学过程控制，教学方法要讲究个性化和多样化，将基本技能的传授与终身体育习惯的养成、体育文化的传承与职业素质素养的养成有机统一。重视教学过程中的加强安全防范。

6.注重课内外结合，网球教学团队应在教学之余参与学生体育社团的网球指导工作，带领学生组织校内多层次的网球比赛，为学生的课余学习和锻炼创造良好条件，营造良好的校园网球活动氛围。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

室外网球场为主要教学场所。有数量足够的网球，网球练习器，绳梯，标志桶等专用器材。应开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件，充分利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

《网球运动教程》，杨桦主编，北京体育大学大学出版社，2013。

《高职体育》，梁培根，河海大学出版社，2014。

3.其他资源的利用与开发

https://www.imooc.com/

抖音（天天网球、普乐网球、未来慧体育等）

微信公众号（网球之家、网球派等）

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。专业技能考核内容和标准见表1、2、3。

表1 网球专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考核方式 | 考核标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 对墙击球 | 达标 | 25个（标志线以上） | 20% |
| 正、反手击球 | 达标 | 近身抛球正反手各5个（回击到规定区域6个） | 20% |
| 技评 | 握拍手型正确，击球点正确，动作规范、连贯 | 40% |
| 发球 | 达标 | 1、2区各发6个球，落在发球区内6个 | 20% |
| 水平二 | 发球 | 达标 | 1、2区各发6个球，落在发球区内6个 | 20% |
| 正反手击球 | 技评 | 移动取位及时，人与球位置适合，手臂后摆及时，挥臂基本正确，身体协调，控球能力一般 | 40% |
| 达标 | 半场抛球正反手各5次（落点在规定区域6个） | 20% |
| 教学比赛 | 技评 | 熟悉计分，步法运用得当，战术运用不清晰 | 20% |

表2网球技评标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 动作完成情况 |
| 60分以下 | 1、动作不正确，身体协调性差；2、击球效果不好；3、控球能力较弱 |
| 60~69分 | 1、动作尚正确，动作不够协调；2、击球效果一般；3、控球能力不强 |
| 70~79分 | 1、动作基本正确，动作较协调；2、击球效果时好时差；3、控球能力一般 |
| 80~89分 | 1、动作正确，动作协调；2、击球效果较好；3、控球能力较强（不稳定） |
| 90分以上 | 1、动作正确，动作协调；2、击球有力且效果好；3、控球能力强（稳定） |

表3 网球专项素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 及标 准 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 折返跑 | 折返跑路线：中线—单打边线—另一侧单打边线—双打边线—另一侧双打边线（38米），手触线  合格时间男生10″；女生15″ | 50% |
| 男生俯卧撑  女生仰卧起坐（一分钟） | （男）6—42个  （女）6—45个 | 50% |
| 水平二 | 折返跑 | 折返跑路线：中线—单打边线—另一侧单打边线—双打边线—另一侧双打边线（38米），手触线.合格时间男生9″\女生13″ | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间75″（男）  合格时间45″（女） | 50% |
| 水平三 | 男子1000米  女子800米 | 男生3′33″--4′20″  女生3′23″--4′20″ |  |
| 跳远 | 男生2.14合格  女生1.58合格 | 50% |

执笔人：刘礼国

制定时间：2023年3月6日

**《武术》选项课课程标准**

课程名称：武术

课程类型：理论+实践课

课程性质：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象：五年制三年级和三年制一、二年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：

1. 课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，武术是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。武术作为我国宝贵的文化遗产，它历史悠久，内容丰富，深受广大青年学生喜爱。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过套路和搏斗的运动形式，以徒手或借助于器械的身体运动来表现攻防格斗的能力，注重内外兼任的中国民族传统体育项目。

武术选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的武术技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

二、课程目标

**（一）课程目标**

高职学生通过武术选修课的学习，掌握武术运动的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；熟悉武术运动的发展历史、技术原理、锻炼价值，提高体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，发展身体素质，提高运动能力，提升气质，改善心理状态，克服心理障碍，培养顽强坚毅的意志品质；提高社会交往能力，形成积极乐观的生活态度；积极参与群体活动，激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；通过武术文化熏陶，坚定理想信念，激发学生为民族谋复兴，为国家富强的历史责任感。了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

**（二）学习领域目标**

**1.认知与技能领域**

（1）了解武术运动技术原理、锻炼价值和方法，认识到承担中国传统武术文化在当今发展的重要意义，掌握武术基本技术的要领及各技术的作用，提高武术文化素养。

（2）掌握武术的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）具有运用武术运动技能进行自主锻炼的能力，具备优秀表演展示的鉴赏能力，具有武术表演或展示的组织能力。

**2.运动参与领域**

（1）明确课程学习目标，对所学武术专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度参与课堂学习和课余锻炼，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的快乐，形成终身体育的意识。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，关注国内外各类重大武术赛事及表演活动。

**3.身体健康领域**

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态和精气神。提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）能根据自身身体状况和武术运动专长制定运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

**4.心理健康与社会适应领域**

（1）通过专项活动改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的武术道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来职业岗位对人的专门身体素质和特殊技能的要求，提升与职业相关的关键身体素质和职业能力，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

**5.思政领域**

（1）了解中国武术对中华民族生存和发展的重要意义，在历史长河中保家卫国，除暴安良……功勋卓著，传递坚忍不拔的奋斗精神，自觉融化在我们的文化血脉中，以高度的文化自信和社会责任感，坚定理想信念。

（2）开拓进取，提高就业、创业、立业的素质和奉献中国特色社会主义的社会能力，迎接新时代赋予我们的使命，适应习近平新时代中国特色社会主义发展对人才的新要求。

（3）练武强身，以武报国，坚定对我国优秀武术文化的认同，在文化认同中，以文化自信和自觉推动中国传统武术文化的传播与发展。

**三、课程内容与要求**

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 实践学时 | 理论学时 | 支撑课程目标 |
| 理论 | 任务1：  武术运动概述；  武术套路教学 | 了解武术内容分类和发展趋势；  知道武术套路教学的步骤、方法。 |  | 1  1 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 实践 | 任务2：  武术基本功；  套路教学--五步拳 | 知道压柔韧的方法、三种手型、五种步型、三种腿法；  掌握套路动作名称动作路线。 | 3  3 |  | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  套路教学--24式简化太极拳 | 掌握太极拳的基本手型、步型，基本掌握太极拳手法及步法的练习内容，体会运动特征；  掌握24式太极拳的动作名称、方向、运动轨迹，基本体现运动特征。 | 18 |  | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 体能与素质训练 | 任务4：  上肢力量练习  腿部力量练习  耐力素质练习  爆发力素质练习 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力；  培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 | 4 |  | 运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）； |
| 考核 | 复习考试 | 理论；专项，尽自己最大努力 | 2 |  |  |
| 总学时 | | | | 32 |  |

高级班：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 实践学时 | 理论学时 | 支撑课程目标 |
| 武术  理论 | 武术套路竞赛的组织与裁判  2.武术套路创编与图解知识 | 了解竞赛的组织工作、规则及裁判方法；  通过看图自学武术初级套路。 |  | 2 | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 武术  实践 | 武术基本功  2.套路教学—段位制长拳 | 知道压柔韧的方法、三种手型、五种步型、三种腿；  掌握套路动作名称动作路线。 | 4  20 |  | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 体能与素质训练 | 上肢力量练习；  腿部力量；  爆发力训练；  耐力训练 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力；  培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 | 4 |  | 运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4） |
| 考核 | 复习考试 | 理论；专项，尽自己最大努力 | 2 |  |  |
| 总学时 | | | | 32 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.武术课程以技术课实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合武术课程特点创新教学模式和方法，重视现代及教学手段的应用，利用投影仪、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在武术选项学习中技能基础、身体素质、协调性等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.武术主要是在体验过程中获得技能，特别是专项素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据武术训练课程教学的特点，一个教学班（30人左右）应具有120平方米左右的武术训练房。其中的器材和辅助器材配置至少包括：多媒体及教学设备一套，音响设备一套，单面墙镜，沙袋4个，剑40把以上，以及其他辅助教学和素质练习器材。

2．教材与参考书

蔡仲林.武术[M].人民体育出版社,2009.

温力.武术与武术文化[M].人民教育出版社,2009.

3.其他资源的利用与开发

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》

中国武术协会网站：http://www.sport.org.cn

中华武术网站：<http://www.wushu.cc>

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。 专业技能考核内容和标准见表1、2、3。

表1 武术专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习 | 考核内容 | | 合格标准 | 比重 |
| 水平一 | 柔韧度 | 前腿 | 压前腿手摸至脚踝处 | 20% |
| 侧腿 | 侧腿两腿打开至120度 |
| 后腿 | 压后腿能够伸直 |
| 24式简化太极拳 | 动作规范 | 手型、步型、弓架基本规范 | 80% |
| 动作完整 | 套路基本熟练，动作完整 |
| 协调连贯 | 基本协调流畅（允许出现3次以下动作错误） |
| 精气神 | 精神饱满 |
| 水平二 | 柔韧度 | 前腿 | 地面压前腿双手可以超过脚尖 | 20% |
| 侧腿 | 侧腿两腿可打开160度以上，肘部可以触碰地面 |
| 段位长拳 | 动作规范 | 手型、步型、弓架基本规范 | 80% |
| 动作完整 | 套路基本熟练，动作完整 |
| 协调连贯 | 基本协调流畅（允许出现3次以下动作错误） |
| 精气神 | 精神饱满 |

表2 武术技评标准

|  |  |
| --- | --- |
| 得分 | 第一学期 |
| 90—100 | 动作方法清楚、姿势正确、节奏明显、劲力顺达、手眼配合好、风格突出 |
| 80—89 | 姿势动作较正确、套路较熟练、攻防较到位、劲力较顺当、手眼配合较好 |
| 70—79 | 姿势动作基本正确、套路尚熟练、攻防到位不够、劲力尚顺当、手眼配合一般 |
| 60—69 | 能基本完成套路、并有少许遗忘现象、姿势基本正确 |
| 60分以下 | 姿势动作不正确、并有多次遗忘现象、套路演练不完整 |

表3 武术专项身体素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 俯卧撑 | 合格标准： 20 个（男子）10个（女子） | 50% |
| 单脚跳 | 30米直线单脚跳（双脚起跳右脚先跳六步－- 左右交替循环）  合格标准：男子：9″ ；女子：11″ | 50% |
| 水平二 | 两头起 | 一分钟计时：  合格标准：16个（男子）；10个（女子） | 50% |
| 50米 | 合格标准：详见国测标准 | 50% |

执笔人：孙家蒙

制定时间：2023.3

**《健美操》选项课课程教学大纲**

课程名称：健美操

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：王春燕

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，健美操是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

健美操选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的健美操技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

二、课程目标

（一）课程目标

高职院校学生通过健美操选项课的学习，熟练掌握健美操的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；了解健美操项目的发展历史、技术原理、锻炼价值，提升其体育学习能力、体育实践能力、体育鉴赏能力、体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，提高其运动能力，获得优雅端庄的体态和气质；培养学生坚韧不拔的意志力品质和团队协作精神，形成积极乐观的生活态度；激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解健美操技术原理、锻炼价值和方法，掌握健美操基本技术的要领及各技术的作用，提高体育文化素养。

（2）掌握健美操的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）能够运用健美操的基本动作进行组合创编；具有运用健美操技能进行自主锻炼能力，获得优秀表演展示的鉴赏能力；具有基层健美操表演或展示的组织能力。

（4）十九大报告曾提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”。作为当代大学生，必将担负起建设体育强国的历史使命，要让大学体育课程成为响应“全民健康”，实现“健康中国”的战略需求，以培养体育锻炼习惯、养成终身体育运动生活方式为主线，提升大学生健康水平和体育核心素养为终极目标的体育课程格局。健美操不受时间和空间的限制，易于开展，锻炼手段多样，动作呈现优美，更易于向体育锻炼的终身化方向发展。

2.运动参与领域

（1）明确健美操课程学习目标，对所学健美操专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到健美操课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极组织或参与校园健美操表演活动；关注国内外各类重大健美操赛事及表演活动。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）健美操课程能够有效提升大学生对美的感受，从而更好地欣赏美、创造美。大学生自身审美的提升有益于活泼、健康、开朗等精神风貌的形成。健美操课程教学通过动作展示出自身的姿态之美，从而提升大学生的自信心和创造美的能力。

（4）能根据自身身体状况和健美操运动专长了解运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过健美操课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、仪态、综合素质的要求，形成自信优雅的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。健美操课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐健美操教学可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在健美操教学中让学生体会到学习的乐趣。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 健美操 | 任务1：  健美操理论 | 了解健美操的产生与发展过程；  了解健美操的特点；  了解健美操场地要求；视频赏析。  了解以健美操为主选内容的运动处方；明确健美操锻炼过程中的技术要求、安全防患。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  健美操基本动作 | 掌握基本站立姿态及训练方法；  掌握头颈的屈、转及其动作方向；  掌握胸、腰、髋等部位的动作及其动作变化；  掌握基本手型，如掌和拳的动作；  掌握简单的、对称性的上肢动作；  掌握无冲击步伐、低冲击步伐、高冲击步伐动作； |  | 8 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：健美操成套组合动作及专项身体素质 | 掌握《第三套全国健美操大众锻炼标准》一级动作并能够在音乐伴奏下熟练练习；  增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 20 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 健美操 | 任务1：  健美操理论：  健美操主要技术及其原理；  健美操成套组合动作的创编；健美操的表演与鉴赏 | 了解健美操基本动作对身体健康促的原理。  了解队形设计、成组合动作创编的原则与方法；创编实例欣赏。  具有健美操表演的设计与组织能力；优秀健美操视频欣赏。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  健美操基本动作 | 掌握简单的、对称性的上肢动作；  掌握无冲击步伐、低冲击步伐、高冲击步伐动作。 |  | 6 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  健美操成套组合动作及专项身体素质 | 掌握《第三套全国健美操大众锻炼标准》二级动作并能够在音乐伴奏下熟练练习；  增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 16 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4：  健美操成套组合动作创编 | 能够在音乐伴奏下，对成套动作进行合理的队形变换； |  | 6 |  |
|  | 任务5 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.健美操子课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合健美操课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在健美操项目学习中技能基础、身体素质、体形体态等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.健美操主要是在体验过程中获得技能，特别是专项素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据健美操课程教学的特点，一个教学班（30人左右）应具有100平方米左右的健美操房。其中的器材和辅助器材配置至少包括：多媒体及教学设备一套，音响设备一套，单面墙镜，把杆30米，以及其他辅助教学和素质练习器材。此外，应开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件，充分利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

《健美操运动教程》，健美操运动教程编写组编，[北京体育大学出版社：](http://search.dangdang.com/?key3=%BF%C6%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "_blank)2016年10月；

《健美操》，黄荣、张鹏等编，[清华大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%B1%B1%BE%A9%CA%A6%B7%B6%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "_blank)：2015年08月；

3.其他资源的利用与开发

《第三套全国健美操大众锻炼标准》动作图解和光盘；

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。 健美操专业技能考核内容和标准见表1、2、3。

表1 健美操技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 健美操成套组合动作  （《第三套全国健美操大众锻炼标准》一级） | 完成情况 | 成套动作基本到位、规范，力度不够，音乐与动作协调一般，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作表现力、感染力、自信心不够； | 40% |
| 水平二 | 健美操成套组合动作  （《第三套全国健美操大众锻炼标准》二级） | 完成情况 | 成套动作基本到位、规范，有一定力度，音乐与动作较协调，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 编排情况 | 成套动作队形变化不少于5个，且队形变化较自然、流畅、连贯，但整体队形展示的一致性、整齐性一般；场地、空间使用一般； | 20% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作表现力、感染力、自信心一般。 | 20% |
| 编排情况 | 成套动作有开头造型和结尾造型，队形变化不少于8个，且队形变化较自然、流畅、连贯，整体队形展示一致性、整齐性较好；场地、空间使用一般； | 20% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作有一定表现力、感染力、自信心。 | 10% |

表2 健美操评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目  分植 | 规定动作 | 集体编排动作 |
| 100—90分 | 成套动作准确、熟练，姿势优美，动作幅度大，力度好，节奏感强，动作与音乐配合准确、有感染力 | 成套动作编排合理，新颖有独创性，队形变化多样，对形变化清晰、明朗、快速，音乐与成套动作配合准确、有感染力 |
| 89—80分 | 成套动作正确、姿势优美，动作幅度较大，力度较好，节奏感强，动作与音乐配合准确 | 成套动作编排合理，队形变化多样，对形变化清晰、明朗、快速，音乐与成套动作配合准确 |
| 79—70分 | 成套动作较正确、动作幅度一般，力度，节奏感一般，动作与音乐配合一般 | 成套动作编排一般 |
| 69—60分 | 能够独立完成动作 | 能够完整完成成套动作 |
| 60分以下 | 不能独立完成动作 | 成套编排不完整 |

表3 健美操专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 坐位体前屈 | 合格： 8cm（男）；10cm（女）  满分：25cm（男）；26cm（女） | 50% |
| 俯卧撑（男）  仰卧起坐（女） | 合格：30个/min（男）；满分：50个/min（男）  合格：26/min（女）；满分：56个/ min（女） | 50% |
| 水平二 | 立位体前屈 | 合格：两手指尖触到地面  满分：两手全手掌触到地面 | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间： 80″（男）； 50″（女）  满分时间：120″（男）； 90″（女） | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间：110″（男）； 80″（女）  满分时间：150″（男）；120″（女） | 50% |

执笔人：王春燕

制定时间：2023年3月6日

**《瑜伽》选项课课程教学大纲**

课程名称：瑜伽

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：王春燕

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，瑜伽是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

瑜伽课是一门以瑜伽体位法为基础教学内容，通过调节身心促进人体健康的课程。瑜伽受到越来越多的人青睐，一方面因为其动作简单易学，舒展优美，无需器械，导致身体受伤的可能性很小，另一方面，其弥补了人的运动不足或过度的弊端，可使神经得以放松安定，达到自然减肥，塑造完美型体，缓解人体身体，心理压力的目的。

二、课程目标

（一）课程目标

高职院校学生通过学习瑜伽，了解瑜伽的起源与发展，使学生基本掌握瑜伽的练习方法，着重培养学生的学习兴趣，培养健康意识，同时塑造完美的形体和良好姿态，培养其良好的体育锻炼的行为习惯。做一个身心健康、精力充沛、处事乐观、适应环境、积极向上的青年。运动有益健康是毋庸置疑的。瑜伽具有动作轻柔、配合呼吸、动作多偏向控制身体的平稳和安定等特点，控制身体并维持某个动作的过程需要很高的关节肌肉群力量和稳定性。通过教学使学生掌握科学的瑜伽健身术，提高学生身心健康水平；根据瑜伽练习可消除体内脂肪减轻体重的特点，通过对不同身体部位进行选择性的练习进而塑造健美形体。使学生的瑜伽技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解瑜伽起源、发展与特点，练习方法和价值，掌握瑜伽基本技巧与方法，提高身体健康、心理健康以及改善体态，提高体育文化素养。

（2）掌握瑜伽的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中，做到终身体育。

（3）能够运用瑜伽的基本动作进行组合创编；具有运用瑜伽技能进行自主锻炼能力，获得优秀表演展示的鉴赏能力。

（4）十九大报告曾提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”。作为当代大学生，必将担负起建设体育强国的历史使命，要让大学体育课程成为响应“全民健康”，实现“健康中国”的战略需求，以培养体育锻炼习惯、养成终身体育运动生活方式为主线，提升大学生健康水平和体育核心素养为终极目标的体育课程格局。瑜伽不受时间和空间的限制，易于开展，锻炼手段多样，动作呈现优美，更易于向体育锻炼的终身化方向发展。

2.运动参与领域

（1）明确瑜伽课程学习目标，对所学的瑜伽专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到瑜伽课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，满足现代社会中，人的心理健康和身体健康。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）瑜伽课程能够有效提升大学生体态、放松、伸展肌肉，提高身体平衡，改善技能健康，增加随意肌和非随意肌的健康，同时改善、增加韧带弹性。通过练习瑜伽，提高大学生自身审美的提升有益于活泼、健康、开朗等精神风貌的形成。

（4）能根据自身身体状况和瑜伽运动专长了解运动方法，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过瑜伽课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、仪态、综合素质的要求，形成自信优雅的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。瑜伽课程主要的培养目标在于促进大学生心理健康、身体健康等全面发展﹐瑜伽教学可以改善学生的体态，同时通过身体运动，让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在瑜伽教学中让学生体会到学习的乐趣。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 瑜伽 | 任务1：  瑜伽理论 | 了解瑜伽与其他运动区别；  了解健瑜伽的起源和特点；  了解瑜伽课程的价值；  了解瑜伽设计方法，以及练习中的技术要求，安全防患。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  瑜伽基本动作 | 掌握呼吸及训练方法；  掌握呼吸调整之慢的控制技巧；  掌握呼吸调整之换的控制技巧；  掌握呼吸方法之合的控制技巧；  掌握简单的呼吸方法与体式配合  掌握瑜伽热身 |  | 8 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  瑜伽基本组合 | 掌握瑜伽基本动作组合；  改善学生正确体态，增强学生的身体素质，增加抵抗力，健壮的体格，免疫能力。 |  | 20 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 瑜伽 | 任务1：  瑜伽理论：  瑜伽的来源、发展；  瑜伽的基本原理与要素；  瑜伽课程的设计与基本原则； | 了解瑜伽对身体和心理的健康价值；  了解瑜伽课程设计的基本原则；  了解瑜伽的基本技巧；  了解瑜伽基本体位动作 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  瑜伽基本动作 | 掌握瑜伽基本手印；  掌握瑜伽基本坐姿；  掌握瑜伽基本体位 |  | 6 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  瑜伽担任徒手组合 | 掌握单人徒手瑜伽组合；  增强学生的身体素质，提高学生的运动能力；  增强学生的身体素质，增加抵抗力，健壮的体格，免疫能力 |  | 16 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4：  瑜伽组合编排 | 能够区分课程质量的好坏，保证在课程编排时的安全性，避免运动损伤的发生； |  | 6 |  |
|  | 任务5 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.瑜伽课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合瑜伽课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动，学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在瑜伽项目学习中呼吸控制法、瑜伽坐姿、瑜伽体式、瑜伽课程编排等方面，差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.瑜伽主要是在体验过程中获得技能，瑜伽呼吸法、瑜伽冥想法、瑜伽基本坐姿、瑜伽体位等动作的教授，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据瑜伽课程教学的特点，一个教学班（30人左右）应具有100平方米左右的舞蹈房。其中的器材和辅助器材配置至少包括：多媒体及教学设备一套，音响设备一套，单面墙镜，瑜伽垫30张，以及其他辅助教学和素质练习器材。此外，应开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件，充分利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

杨秀丽,冯世伟.健身瑜伽对大学生身体形态和柔韧性影响的实验研究[J].当代体育科技,2021,11(27):228-231.

郝倩,高燕鹏.互联网时代瑜伽对大学生身心健康的影响[J].经济师,2021(09):185-186.

甄嫒圆.健康中国视域下提升高校瑜伽教学对大学生身心健康实效性的策略研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2021(09):245-248.

黎荣.瑜伽语音冥想对大学生心理健康的干预作用[J].体育风尚,2021(08):11-12.

3.其他资源的利用与开发

《瑜伽课程》https://v.qq.com/x/page/p0517vepw63.html

《初级瑜伽教程》<https://v.qq.com/x/page/k0840902xx4.html>

《初级瑜伽教程》https://www.iqiyi.com/v\_19rr7dh3ps.html

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。 瑜伽专业技能考核内容和标准见表1、2、3。

表1 瑜伽技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 初学者瑜伽组合 | 完成情况 | 组合动作基本到位、规范，柔韧不足的同学，尽力拉伸到位。配合音乐，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 表演及总体印象 | 调整自我状态，主动使肌肉伸展、放松，增加身体耐力 | 40% |
| 水平二 | 中级瑜伽组合 | 完成情况 | 成套动作基本到位、规范，有一定力度，音乐与动作较协调，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 编排情况 | 编排瑜伽组合，先易后难、先左后右、有前屈就要有后屈，使动作顺畅的编排串联。 | 20% |
| 表演及总体印象 | 面部、灵活性、柔韧性到位，熟练掌握瑜伽组合。 | 20% |

表2 瑜伽技评评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 动作完成情况 |
| 60分以下 | 1、动作不正确，身体协调性差，呼吸不畅 |
| 60~69分 | 1、动作尚正确，动作不够协调、连贯，呼吸基本顺畅 |
| 70~79分 | 1、动作基本正确，动作较协调、连贯，呼吸基本顺畅 |
| 80~89分 | 1、动作正确，较熟练、连贯、协调，呼吸较顺畅 |
| 90分以上 | 1、动作正确，熟练、连贯、协调，呼吸顺畅 |

表3 瑜伽专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 仰卧腿伸展 | 合格：80°（男）；90″（女）  满分：110°″（男）；150″（女） | 50% |
| 蹲式 | 合格：2′（男）1′30″女；  满分：4′（男）3′女 | 50% |
| 战士三式 | 合格时间：10″（男）； 15″（女）  满分时间：20″（男）； 30″（女） | 50% |
| 四柱支撑 | 合格时间：15″（男）； 10″（女）  满分时间：30″（男）；20秒（女） | 50% |

执笔人：施小红

制定时间：2023年3月5日

**《体育舞蹈》选项课课程教学大纲**

课程名称：体育舞蹈

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：庄小芳

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，体育舞蹈是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

体育舞蹈选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的体育舞蹈水平得到提高，并能持续不断地运用于课余体育锻炼中；提高学生身体素质和运动能力，使得学生的心理素质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

二、课程目标

（一）课程目标

学生通过体育舞蹈选项课的学习，熟练掌握体育舞蹈的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；了解体育舞蹈项目的发展历史、技术原理、锻炼价值，提升其体育学习能力、体育实践能力、体育鉴赏能力、体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，提高其运动能力，获得优雅端庄的体态和气质；培养学生坚韧不拔的意志力品质和团队协作精神，形成积极乐观的生活态度；激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解体育舞蹈技术原理、锻炼价值和方法，掌握体育舞蹈基本技术的要领及各技术的作用，提高体育文化素养。

（2）掌握体育舞蹈的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）能够运用体育舞蹈的基本动作进行组合创编；具有运用体育舞蹈技能进行自主锻炼能力，获得优秀表演展示的鉴赏能力；具有基层体育舞蹈表演或展示的组织能力。

2.运动参与领域

（1）明确体育舞蹈课程学习目标，对所学体育舞蹈专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到体育舞蹈课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极组织或参与校园体育舞蹈表演活动；关注国内外各类重大体育舞蹈赛事及表演活动。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）体育舞蹈课程能够有效提升大学生对美的感受，从而更好地欣赏美、创造美。大学生自身审美的提升有益于活泼、健康、开朗等精神风貌的形成。体育舞蹈课程教学通过动作展示出自身的姿态之美，从而提升大学生的自信心和创造美的能力。

（4）能根据自身身体状况和体育舞蹈运动专长了解运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过体育舞蹈课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、仪态、综合素质的要求，形成自信优雅的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。体育舞蹈课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐体育舞蹈教学可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在体育舞蹈教学中让学生体会到学习的乐趣。

**三、课程内容与要求**

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 体育舞蹈 | 任务1：  体育舞蹈理论 | 1.了解体育舞蹈的概念；  2.了解体育舞蹈的发展历程；  3.明确体育舞蹈与高校体育教学的课程目标。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（3）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  体育舞蹈实践 | 1.掌握恰恰舞的基本站位、身体姿态、基本律动、移动、basic movement  2. 掌握单人组合和铜牌双人套路组合（一）（二）  3、掌握体育舞蹈基本技术、编排、竞赛规则及裁判法，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身习惯，为终身体育打下坚实的基础。  4.培养学生动作美、姿态美，提高审美能力 |  | 22 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：体能与素质训练 | 1、增强学生的身体素质  2、提高学生的运动能力  3、培养学生吃苦耐劳  4、顽强拼搏的意志品质 |  | 6 | 认知与技能领域目标（2）（3）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 体育舞蹈 | 任务1：  体育舞蹈理论 | 1.了解体育舞蹈的概念；  2.了解体育舞蹈的发展历程；  3.明确体育舞蹈与高校体育教学的课程目标。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  体育舞蹈实践 | 1.掌握伦巴舞的基本站位、身体姿态、基本律动、移动、basic movement  2. 掌握伦巴单人表演套路组合1，组合2。  3、掌握体育舞蹈基本技术、编排、竞赛规则及裁判法，学会必要的健身手段与方法，养成自觉健身习惯，为终身体育打下坚实的基础。  4.培养学生动作美、姿态美，提高审美能力 |  | 22 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：体能与素质训练 | 1、增强学生的身体素质  2、提高学生的运动能力  3、培养学生吃苦耐劳  4、顽强拼搏的意志品质 |  | 6 | 认知与技能领域目标（2）（3）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

高级班：

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.体育舞蹈子课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合体育舞蹈课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在体育舞蹈项目学习中技能基础、身体素质、体形体态等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.体育舞蹈主要是在体验过程中获得技能，特别是专项素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

（1）开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件。

（2）充分利用场馆资源，组织学生进行体育舞蹈展示，让学生在真实的环境中磨练自己，提升综合素质。

（3）利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

（4）录制视频资源，提倡影像、图文并茂，增加直观性，有利于初学者引发学习兴趣，提高学习的持续性。

2．教材与参考书

丁兆雄.体育与健康——运动实践[M].南京大学出版社，2010.

孟祥立,杜红宇.体育与健康[M].南开大学出版社，2010.

张清澍,陈瑞璋,伏宇军.体育舞蹈[M].北京体育大学出版社,1997.

刘建军,孟昭新.体育舞蹈[M].北京体育大学出版社,2004.

黄宽柔,姜桂萍.体育舞蹈-体育舞蹈[M].高等教育出版社,2006.

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.考核内容、方法及评分标准

平时成绩和期末成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%），考核内容和标准见表1、2。

表1 体育舞蹈技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 初级班 | 伦巴单人表演套路组合1、2 | 完成情况 | 成套动作基本到位、规范，力度不够，音乐与动作协调一般，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作表现力、感染力、自信心不够； | 40% |
| 高级班 | 恰恰恰铜牌双人组合1、2 | 完成情况 | 成套动作基本到位、规范，有一定力度，音乐与动作较协调，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 编排情况 | 动作编排较自然、流畅、连贯，动作的一致性、整齐性一般；场地、空间使用一般； | 10% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作表现力、感染力、自信心一般。 | 20% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作有一定表现力、感染力、自信心。 | 10% |

表2 体育舞蹈专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 坐位体前屈 | 合格： 8cm（男）；10cm（女）  满分：25cm（男）；26cm（女） | 50% |
| 俯卧撑（男）  仰卧起坐（女） | 合格：30个/min（男）；满分：50个/min（男）  合格：26/min（女）；满分：56个/ min（女） | 50% |
| 水平二 | 立位体前屈 | 合格：两手指尖触到地面  满分：两手全手掌触到地面 | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间： 80″（男）； 50″（女）  满分时间：120″（男）； 90″（女） | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间：110″（男）； 80″（女）  满分时间：150″（男）；120″（女） | 50% |

执笔人：庄小芳

制定时间：2023年3月6日

**《跆拳道》选项课课程大纲**

课程名称：跆拳道

课程类型：理论+实践课

课程性质：公共必修课

适用专业：各专业

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：吴杰

一、课程定位

1.课程性质和作用

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；跆拳道是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

跆拳道选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的跆拳道技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

跆拳道是我校开设的体育选项课之一，是为对搏击有一定爱好的学生开设的课程。本课程是一门系统教授跆拳道基本理论、技术和培养专项教学、训练能力的课程。在课程教学中，指导学生学习基础理论知识和掌握跆拳道运动的基本技术，学生能够深刻理解足球技术在日常生活中的应用，通过学习跆拳道技战术、竞赛规则和裁判法，学生能更好的掌握跆拳道技能。提高应变能力，掌握运动技巧，在提高学生综合能力的同时，提高身体素质。

二、课程目标

（一）课程目标

高职院校学生通过跆拳道选项课的学习，熟练掌握跆拳道的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；了解跆拳道项目的发展历史、技术原理、锻炼价值，提升其体育学习能力、体育实践能力、体育鉴赏能力、体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，提高其运动能力，获得优雅端庄的体态和气质；培养学生坚韧不拔的意志力品质和团队协作精神，形成积极乐观的生活态度；激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解跆拳道技术原理、锻炼价值和方法，掌握跆拳道基本技术的要领及各技术的作用，提高体育文化素养。

（2）掌握跆拳道的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）能够运用跆拳道的基本动作进行组合创编；具有运用跆拳道技能进行自主锻炼能力，获得优秀表演展示的鉴赏能力；具有基层跆拳道表演或展示的组织能力。

（4）十九大报告曾提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”。作为当代大学生，必将担负起建设体育强国的历史使命，要让大学体育课程成为响应“全民健康”，实现“健康中国”的战略需求，以培养体育锻炼习惯、养成终身体育运动生活方式为主线，提升大学生健康水平和体育核心素养为终极目标的体育课程格局。跆拳道不受时间和空间的限制，易于开展，锻炼手段多样，动作呈现优美，更易于向体育锻炼的终身化方向发展。

2.运动参与领域

（1）明确跆拳道课程学习目标，对所学跆拳道专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到跆拳道课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极组织或参与校园跆拳道表演活动；关注国内外各类重大跆拳道赛事及表演活动。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）跆拳道课程能够有效提升大学生对美的感受，从而更好地欣赏美、创造美。大学生自身审美的提升有益于活泼、健康、开朗等精神风貌的形成。跆拳道课程教学通过动作展示出自身的姿态之美，从而提升大学生的自信心和创造美的能力。

（4）能根据自身身体状况和跆拳道运动专长了解运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过跆拳道课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、仪态、综合素质的要求，形成自信优雅的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。跆拳道课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐跆拳道运动可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在跆拳道锻炼中让学生体会到学习的乐趣。

**三、课程内容与要求**

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 跆拳道 | 任务1：  跆拳道理论 | 学生能够掌握跆拳道的起源与发展，了解跆拳道的特点与作用。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  跆拳道基本动作 | 通过技术内容的学习，能够让学生掌握简单实用的实战式和步伐，感受跆拳道的氛围，找到跆拳道运动的乐趣。 |  | 2 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 通过学习，学生可掌握基本腿法弹踢的动作要领，能够将提膝弹腿做到位。 |  | 2 |
| 通过学习，学生可掌握基本腿法前踢的动作要领，能够将提膝弹腿做到位。 |  | 2 |
| 通过学习，学生可掌握直腿下劈的基本要领，能够做到做动作时能够抬高身体重心，攻击腿尽量上举，起腿够快速、果断。 |  | 4 |
| 通过练习，学生可掌握横踢的基本要领，能够知道并做到提膝、反胯、弹腿的重点。 |  | 4 |
| 通过教师示范讲解动作，观看录像，学生能够掌握上格挡、中格挡、下格挡动作及太极一章。 |  | 4 |
| 任务3：跆拳道成套组合动作及专项身体素质 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 2 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 | 考核内容：   1. 太极一章 2. 2.步伐与腿法考核 |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 跆拳道 | 任务1：  跆拳道理论：  跆拳道主要技术及其原理；  跆拳道成套组合动作的创编；跆拳道的表演与鉴赏 | 理解跆拳道基本战术；  了解掌握跆拳道基本规则与裁判法 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  跆拳道基本动作 | 学生能够灵活运用横踢腿法组合，做到反应灵敏，步伐轻盈，  动作准确到位。 |  | 4 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 通过练习，学生能够掌握横踢与下劈的组合，并结合实战步伐能够灵活运用到实战中去。 |  | 4 |
| 通过学习，学生可以掌握太极二章基本动作，套路的准确性、动作平衡性与协调性强、动作有节奏、表现力突出，有气势。 |  | 4 |
| 通过学习，学生能够掌握后踢动作，动作可以做到动作准确、连贯，击打目标准确。 |  | 4 |
| 通过学习，学生能够掌握旋风踢重点难点，动作可以做到准确、连贯，击打目标准确。 |  | 4 |
| 通过3分钟的实战对抗，学生能够合理运用所学步伐、腿法，  出腿稳、准、  有气势、速度调节的快、重心、  技术多样性、攻击部位准确，同时能够掌握跆拳道实战规则。 |  | 4 |
| 任务3：  跆拳道成套组合动作及专项身体素质 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 2 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 | 考核内容：1.太极一章2.步伐与腿法考核 |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.跆拳道子课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合跆拳道课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在跆拳道项目学习中技能基础、身体素质、体形体态等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.跆拳道主要是在体验过程中获得技能，特别是专项素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

（1）开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件。

（2）充分利用场馆资源，组织学生进行各类跆拳道比赛，让学生在真实的环境中磨练自己，提升综合素质。

（3）利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

孙宝柱.大学生体质健康理论与实践[M].天津教育出版社,2005.

鲍巨彬,陈静.跆拳道[M].世界科学教育出版社,2002.

3.其他资源的利用与开发

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。 跆拳道专业技能考核内容和标准见表1、2、3。

表1 跆拳道专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习 | 考核内容 | | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 跆拳道腿法、品势、实战 | 品势、腿法 | 1、基本动作，套路的准确性、动作平衡性与协调性强、动作有节奏、表现力突出，有气势  2、将所学腿法、步伐合理用上、动作规范、协调、准确、有力、 | 60% |
| 实战 | 实战时出腿稳、准、有气势、速度调节的快、重心、技术多样性、攻击部位准确 | 40% |
| 水平二 | 跆拳道腿法、品势、实战 | 品势、腿法 | 1、基本动作，套路的准确性、动作平衡性与协调性强、动作有节奏、表现力突出，有气势  2、将所学腿法、步伐合理用上、动作规范、协调、准确、有力、 | 60% |
| 实战 | 实战时出腿稳、准、有气势、速度调节的快、重心、技术多样性、攻击部位准确 | 40% |

表2 跆拳道专项素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 坐位体前屈 | 合格： 8cm（男）；10cm（女）  满分：25cm（男）；26cm（女） | 50% |
| 俯卧撑（男）  仰卧起坐（女） | 合格：30个/min（男）；满分：50个/min（男）  合格：26/min（女）；满分：56个/ min（女） | 50% |
| 水平二 | 立位体前屈 | 合格：两手指尖触到地面  满分：两手全手掌触到地面 | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间： 80″（男）； 50″（女）  满分时间：120″（男）； 90″（女） | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间：110″（男）； 80″（女）  满分时间：150″（男）；120″（女） | 50% |

表3 跆拳道专项技能考核评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评分标准 | 技评100% | 85-100分 | 1、基本动作，套路的准确性、动作平衡性与协调性强、动作有节奏、表现力突出，有气势  2、将所学腿法、步伐合理用上、动作规范、协调、准确、有力、有节奏、编排合理  3、实战时出腿稳、准、有气势、速度调节的快、重心、技术多样性、攻击部位准确 |
| 75-84分 | 1、基本动作、套路的准确性、动作平衡性与协调性强  2、将所学腿法、步伐合理用上、动作规范、协调、准确、编排较合理  3、实战时出腿稳、准、有气势、速度调节的较快、重心、技术多样性、攻击部位较准确 |
| 60-74分 | 1、基本动作、套路的准确性、动作有节奏  2、将所学腿法、步伐合理用上、动作规范、编排较合理  3、实战时出腿稳、准、速度调节的快、重心、技术多样性 |
| 60分以下 | 1、动作不准确  2、动作不准确、编排不合理  3、动作不准确、消极实战 |

执笔人：吴杰

制定时间：2023年3月8日

**《啦啦操》选项课课程教学大纲**

课程名称：啦啦操

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：张卫平

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，啦啦操是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

啦啦操选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的啦啦操技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

二、课程目标

（一）课程目标

高职院校学生通过啦啦操选项课的学习，熟练掌握啦啦操的基本技术和技能，并能运用于日常锻炼实践中；了解啦啦操项目的发展历史、技术原理、锻炼价值，提升其体育学习能力、体育实践能力、体育鉴赏能力、体育文化素养；通过有效的学习和锻炼，提高其运动能力，获得优雅端庄的体态和气质；培养学生坚韧不拔的意志力品质和团队协作精神，形成积极乐观的生活态度；激发运动潜能，形成稳定的运动特长，体验身体活动的乐趣和成功的感觉，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1.认知与技能领域

（1）了解啦啦操技术原理、锻炼价值和方法，掌握啦啦操基本技术的要领及各技术的作用，提高体育文化素养。

（2）掌握啦啦操的基本技术和技能，并能作为稳定的体育专长有效运用于锻炼实践中。

（3）能够运用啦啦操的基本动作进行组合创编；具有运用啦啦操技能进行自主锻炼能力，获得优秀表演展示的鉴赏能力；具有基层啦啦操表演或展示的组织能力。

（4）十九大报告曾提出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”。作为当代大学生，必将担负起建设体育强国的历史使命，要让大学体育课程成为响应“全民健康”，实现“健康中国”的战略需求，以培养体育锻炼习惯、养成终身体育运动生活方式为主线，提升大学生健康水平和体育核心素养为终极目标的体育课程格局。啦啦操不受时间和空间的限制，易于开展，锻炼手段多样，动作呈现优美，更易于向体育锻炼的终身化方向发展。

2.运动参与领域

（1）明确啦啦操课程学习目标，对所学啦啦操专项技能及价值有较深刻的理解。

（2）以积极的态度和科学的锻炼方法参与到啦啦操课程学习之中，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，基本形成自觉锻炼的习惯。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，积极组织或参与校园啦啦操表演活动；关注国内外各类重大啦啦操赛事及表演活动。

3.身心健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好的体形体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）形成良好的健康意识，养成健康的生活方式和行为习惯。

（3）啦啦操课程能够有效提升大学生对美的感受，从而更好地欣赏美、创造美。大学生自身审美的提升有益于活泼、健康、开朗等精神风貌的形成。啦啦操课程教学通过动作展示出自身的姿态之美，从而提升大学生的自信心和创造美的能力。

（4）能根据自身身体状况和啦啦操运动专长了解运动处方，掌握日常锻炼的安全防护措施与方法。

4.心理健康与社会适应领域

（1）通过啦啦操课程学习改善和调节心理状态，提高自信心，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。具备良好的情绪调节能力，心理素质得到良好改善。

（2）培养顽强坚毅的意志品质和克服困难、勇于接受挑战的勇气与信心；养成良好的体育道德和团队意识，并逐步迁移成为优良的社会公德、合作精神和社会责任意识。

（3）了解未来岗位对人的体表、仪态、综合素质的要求，形成自信优雅的行为举止，提高团队合作意识，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。

（4）健康的心理是道德教育的基础所在。啦啦操课程主要的培养目标在于促进大学生身心健康的全面发展﹐啦啦操教学可以改善学生的体质，同时通过身体运动让精神愉悦从而改善心理状态，对健全学生的人格起到十分重要的作用。在课程的设计、组织和实施过程中﹐要始终以人为本，让学生领悟到尊重人、爱护人、理解人的重要性﹐在啦啦操教学中让学生体会到学习的乐趣。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 啦啦操 | 任务1：  啦啦操理论 | 了解啦啦操的产生与发展过程；  了解啦啦操的特点；  了解啦啦操场地要求；视频赏析。  了解以啦啦操为主选内容的运动处方；明确啦啦操锻炼过程中的技术要求、安全防患。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  啦啦操基本动作 | 掌握基本站立姿态及训练方法；  掌握花球啦啦操的基本手位  掌握基本手型，如掌和拳的动作；  掌握简单的、对称性的上肢动作；  掌握基本步伐 |  | 8 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：啦啦操成套组合动作及专项身体素质 | 掌握《第三套全国校园示范套路》中学组花球、街舞套路并能够在音乐伴奏下熟练练习；  增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 20 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 啦啦操 | 任务1：  啦啦操理论：  啦啦操主要技术及其原理；  啦啦操成套组合动作的创编；啦啦操的表演与鉴赏 | 了解啦啦操基本动作对身体健康促的原理。  了解队形设计、成组合动作创编的原则与方法；创编实例欣赏。  具有啦啦操表演的设计与组织能力；优秀啦啦操视频欣赏。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  啦啦操基本动作 | 掌握简单的、对称性的上肢动作；  掌握基本步伐。 |  | 6 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：  啦啦操成套组合动作及专项身体素质 | 掌握《第三套全国校园示范套路》大学组花球、街舞并能够在音乐伴奏下熟练练习；  增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 16 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4：  啦啦操成套组合动作创编 | 能够在音乐伴奏下，对成套动作进行合理的队形变换； |  | 6 |  |
|  | 任务5 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.啦啦操课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，所采用的主要教法包括：讲解法、演示法、预防与纠正错误法等，主要学法包括练习法、体验法、合作学习法、观摩法等。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合啦啦操课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在啦啦操项目学习中技能基础、身体素质、体形体态等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.啦啦操主要是在体验过程中获得技能，特别是专项素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好的学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据啦啦操课程教学的特点，一个教学班（30人左右）应具有100平方米左右的啦啦操房。其中的器材和辅助器材配置至少包括：多媒体及教学设备一套，音响设备一套，单面墙镜，把杆30米，以及其他辅助教学和素质练习器材。此外，应开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件，充分利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

1、《啦啦操教程》，王洪主编，人民体育出版社，2013 年

2、《啦啦操》， 佘保玲、郭虹，浙江大学出版社，2021 年

3、《啦啦操运动教程》，编者：杨巧静、李逸群，人民体育出版社，2020 年

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。啦啦操专业技能考核内容和标准见表1、2。

表1 健美操技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 啦啦操成套组合动作  （《第三套全国校园示范套路》中学组花球、街舞） | 完成情况 | 成套动作基本到位、规范，力度不够，音乐与动作协调一般，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作表现力、感染力、自信心不够； | 40% |
| 水平二 | 啦啦操成套组合动作  （《第三套全国校园示范套路》大学组花球、街舞） | 完成情况 | 成套动作基本到位、规范，有一定力度，音乐与动作较协调，允许个别动作出现微小错误，完成得比较连贯； | 60% |
| 编排情况 | 成套动作队形变化不少于5个，且队形变化较自然、流畅、连贯，但整体队形展示的一致性、整齐性一般；场地、空间使用一般； | 20% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作表现力、感染力、自信心一般。 | 20% |
| 编排情况 | 成套动作有开头造型和结尾造型，队形变化不少于8个，且队形变化较自然、流畅、连贯，整体队形展示一致性、整齐性较好；场地、空间使用一般； | 20% |
| 表演及总体印象 | 面部、肢体动作有一定表现力、感染力、自信心。 | 10% |

表2 啦啦操专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 坐位体前屈 | 合格： 8cm（男）；10cm（女）  满分：25cm（男）；26cm（女） | 50% |
| 俯卧撑（男）  仰卧起坐（女） | 合格：30个/min（男）；满分：50个/min（男）  合格：26/min（女）；满分：56个/ min（女） | 50% |
| 水平二 | 立位体前屈 | 合格：两手指尖触到地面  满分：两手全手掌触到地面 | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间： 80″（男）； 50″（女）  满分时间：120″（男）； 90″（女） | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间：110″（男）； 80″（女）  满分时间：150″（男）；120″（女） | 50% |

执笔人：张卫平

制定时间：2023年3月6日

**《轮滑》选项课课程教学大纲**

课程名称：轮滑

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共选项课（必修）

适用专业：各专业

适用对象: 五年制三年级和三年制一二年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：刘倍亨

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；轮滑是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节，是我校公共体育课程选项课的基本内容之一。

轮滑选项课的主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的轮滑技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；全面发展人体的速度、力量、柔韧、协调和平衡能力等身体素质，改善和提高人体的心血管系统和呼吸系统的功能，促进了新陈代谢，增强了各个关节的灵活性，同时还能培养勇敢顽强的意志品质，积极果断的判断能力，提高个人的综合素质。

二、课程目标

1. 基本目标

基本目标是对轮滑班大多数学生的基本要求。

1.运动参与目标：积极主动地参与轮滑活动，有计划地将轮滑活动作为参加课外体育锻炼的主要内容之一，逐步养成自觉锻炼的习惯，具有一定的欣赏轮滑各类比赛的能力。

2. 运动技能目标：掌握轮滑运动的基本方法和技能;科学地从事以轮滑为 主要内容的体育锻炼，提高运动能力;掌握在轮滑等体育运动中常见运动创伤的 处置方法。

3. 身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、 全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的 行为习惯，形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

4. 心理健康目标：根据自己的能力设置轮滑运动的学习目标;自觉通过轮 滑活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方 法调节自己的情绪；在轮滑运动中享受运动的乐趣，体验成功的感觉。

5. 社会适应目标：在轮滑等体育运动中表现出良好的体育道德和合作精神; 正确处理竞争与合作的关系.

(二) 发展目标

发展目标是为部分对轮滑运动学有所长和学有余力的学生确定的，也可作为 大多数轮滑班学生的努力目标。

1. 运动参与目标：将轮滑活动作为体育锻炼的主要内容之一，形成良好的 锻炼习惯，能独立制定适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素 养和对轮滑各类竞赛的欣赏水平.
2. 运动技能目标：积极提高轮滑运动技术水平，发展自己的运动才能，达 到或相当于国家等级运动员水平;能代表学校参加轮滑各类竞赛.
3. 身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学 锻炼的能力，练就强健的体魄。
4. 心理健康目标：在轮滑竞赛中表现出强烈的集体荣誉感和勇敢顽强的意志。
5. 社会适应目标：形成良好的行为习惯，成为学校和社区轮滑活动的积极 参加者和组织者。

三、课程内容与要求

**初级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 轮滑 | 任务1：  轮滑理论 | 学生了解轮滑运动的起源、发展及现代轮滑的分类同时掌握轮滑器材的使用方法。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  轮滑基本技术 | 1.学生在穿上轮滑鞋后能掌握轮滑的基本动作；  2.熟练掌握双腿支撑向前惯性滑行；  3.在惯性滑行中能做到重心左右转移，能自如的改变滑行方向。；  4.在前滑中改变双脚的滑行方向提方向控制能力；  5.能在滑行过程中自如的停住停稳；  6.练习蹬地滑行的技术并熟练掌握；  7.能自由熟练的摆臂加速滑行 |  | 26 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：体能与素质训练 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 2 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

**高级班：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 轮滑 | 任务1：  轮滑理论： | 1.了解轮滑运动组合技术的特点  2.了解并掌握轮滑比赛的基本规则 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；  身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  轮滑基本动作 | 1.能够掌握单腿支撑身体向前的滑行；  2.掌握向前快速滑行和急停能力；  3.掌握倒滑技术要领；  4.熟练掌握双脚“S”的技术；  5.在前滑中改变双脚的滑行方向提方向控制能力；  6.在掌握双脚“S”滑的基础上，加上绕桩技术；  7.练习蹬地滑行的技术并熟练掌握；  8.能自由熟练的摆臂加速滑行 |  | 26 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3：体能与素质训练 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |  | 2 | 认知与技能领域目标（3）（4）；  运动参与领域（2）（3）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.轮滑课程以实践教学为主，主要以教师指导下的学生自主学习为主要教学手段，采用行动导向教学模式，融合了“教、学、做、练”为一体。针对本课程的具体教学内容和教学过程需要，采用项目教学法、任务驱动法、讲授法、示范法、引导教学法、角色扮演法、案例教学法、情境教学法等方法。

2.要注重结合轮滑课程特点创新教学模式和方法，重视现代教学手段的应用，利用多媒体、手机移动学习平台等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在轮滑项目学习中技能基础、身体素质、体形体态等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.轮滑练习中应注意学生学习过程中的安全防范。实训条件场地设施条件要求场地平整，平配有保护垫，配备了一定的专用护具。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

根据轮滑运动课程教学的特点，一个教学班（30人左右）应具有200平方米左右的轮滑运动场。其中的器材和辅助器材配置至少包括：多媒体及教学设备一套，音响设备一套，头盔、护具30套，花桩40个，以及其它辅助教学和素质练习器材。

2.教材与参考书

《大学体育与健康教程》林志超主编，北京体育大学出版社,2005年；

《轮滑教育》于立强、孙维民、王焕主编，吉林科学技术出版社：2008年；.

《体育与健康》孙兴东、姚亚飞主编，[苏州大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%B1%B1%BE%A9%CA%A6%B7%B6%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "_blank)：2010年07月；

3.其他资源的利用与开发

中国轮滑协会 <http://www.rollersports.cn/>

中国轮滑网 <http://rollerfun.net/>

国际轮滑联合会官网 <http://www.dalunhua.com/daquan/global/20150711154.html>

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。轮滑专业技能考核内容和标准见表1、2。

表1 轮滑技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习 | 考核内容 | 合格标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 对所学习的直道滑行基本技木进行综合评价 | 90-100分:直道滑行动作正确、协调、连贯；滑行200米时间在2分30以内；  80-89分；直道行动作正确，滑行200米时间在3分30以内；  70-79分:直道滑行动作较正确、滑行200米时间在4分30内；  60-69分:直道滑行动作基本正确；滑行200米时间在5分30以内；  60分以下:直道滑行动作基本不正确；滑行200米时间在5分30以外； | 100% |
| 水平二 | 对所学习的直道滑行基本技木、弯道滑行技术、简自由式轮滑技进行综合评价 | 90-100分:直道与弯道滑行动作正确、协调、连贯；滑行200米时间在2分30以内;会简单的自由式轮滑动作；进步幅度大。  80-90：直道与弯道滑行动作正确、协调、连贯；滑行200米时间在3分30以内；会简单的自由式轮滑动作；进步幅度大。  70-79分:直道与弯道滑行动作正确、协调、连贯；滑行200米时间在4分30秒以内；会简单的自由式轮滑动作。进步幅度较大。  60-69分:直道与弯道滑行动作正确、协调、连贯；滑行200米时间在5分30秒以内；会简单的自由式轮滑动作。进步幅度一般。  60分以下:直道与道滑行动作参本不正确；滑行200米時间在5分30以上，不会的自由式轮滑动作，进步不大。 | 100% |

注：200米速滑和8字滑行测试方法：

专项测试200米速滑

考核方式：在平整的场地上进行200米测试，根据考试者完成时间及动作质量进行评判。

专项测试8字滑行（直道滑行技术、左、右交叉步，T型刹车）

考核方式：在平整的场地上中央以8米的间隔横向画3个点（A、B、C）。分别以A、C点为圆心，画两个相对的半圆（半径5m），在半圆上摆放标志物。测试者从中间B点出发，按照图中所表示轨迹滑行，在半圆处做交叉步滑行，到达D线时做T型刹车停止。根据考试者完成考试内容所用的时间及动作质量进行评判。

A B C

D

D

交叉步滑行场地示意图

表2 轮滑专项素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 坐位体前屈 | 合格： 8cm（男）；10cm（女）  满分：25cm（男）；26cm（女） | 50% |
| 俯卧撑（男）  仰卧起坐（女） | 合格：30个/min（男）；满分：50个/min（男）  合格：26/min（女）；满分：56个/ min（女） | 50% |
| 水平二 | 立位体前屈 | 合格：两手指尖触到地面  满分：两手全手掌触到地面 | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间： 80″（男）； 50″（女）  满分时间：120″（男）； 90″（女） | 50% |
| 平板支撑 | 合格时间：110″（男）； 80″（女）  满分时间：150″（男）；120″（女） | 50% |

执笔人：刘倍亨

制定时间：2023年3月5日

**《定向运动》选项课课程教学大纲**

课程名称：定向运动

课程类型：理论+实践课

先修课程：公共体育基础课

适用专业：各专业

适用对象: 三年制各专业一二年级学生；五年制四年级学生

课程学时：64学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：王春燕

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制四年级和三年制一二年级学生，属于公共选项课（必修）。公共体育课程是以身体练习为主要手段，通过对体育与健康知识、技能、方法的学习和科学的体育锻炼，以增强体质、增进健康，促进学生未来岗位所需要的身体技能与素质的发展、提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分，是我校体育工作的中心环节。

定向运动是我校公共体育课程选项课的基本内容之一，其主要作用是通过体育课程的学习和自主多样的体育活动，使学生的拓展训练技能水平得到提高，并能持续不断地运用于锻炼实践中；促进学生身体素质和运动能力得到有效提高、心理品质和社会适应能力得到发展，并使体育学习能力和体育综合素养得到提高，促进学生健康意识、锻炼习惯的养成，为终身体育意识、能力、习惯的形成奠定基础。

二、课程目标

（一）课程总目标

高职学生经过定向运动选项课的学习，掌握定向运动的基本技术和技能，并能运用于教学实践中；熟悉定向运动项目的文化、历史、技术原理、锻炼价值、提高体育文化素养；通过课堂练习赛的学习和锻炼，有效地促进学生的耐力素质等身体素质发展，提高运动能力，获得各种环境下果断辨别方向的能力和识图能力；改善心理状态，培养参与者独立思考、独立解决所遇到困难的能力及迅速反应，果断决定的能力；提高团队协作精神，有效提高团队形式的定向运动水平；积极参与群体定向活动，培养组织定向运动的能力，形成稳定的运动特长，培养终身体育意识，形成自觉锻炼的习惯，养成健康的生活方式；了解岗位职业素质特点，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与所学专业相关的职业身心基本素质、职业安全技能和生存技能的培养，提升学生职业竞争力和社会适应能力。

（二）学习领域目标

1．认知与技能领域

（1）了解定向运动概况，技术原理、锻炼价值和方法；初步掌握定向运动规则要领及技战术的作用，提高体育文化素养。

（2）掌握识图用图及辨别方向的方法，具有一定的定向技能水平，并能作为专项技术有效的运用到锻炼实践中。

（3）具有较强的地图识别能力、辨别方向、选择线路的能力；掌握定向运动的技战术和运用能力，了解野外定向的相关基础知识；具有较强野外定向活动和组织定向活动的能力。

2．运动参与领域

（1）对定向运动热情高，积极参与各种定向活动，基本形成终身体育的意识和习惯，对定向运动有较深的理解。

（2）以积极的态度参与课堂学习和课余锻炼，激发运动潜能，并从中体验到运动的乐趣和成功的感觉，形成终身体育的意识。

（3）能根据自身身心特点制定自主学习计划，并关注国内外各类重大定向运动赛事。

3．身体健康领域

（1）在专项学习的同时全面提高各项身体素质，塑造良好地体型体态；提高《国家学生体质健康标准》测试成绩。

（2）提高身体素质，发展心肺功能、速度和反应能力等素质，形成健康的行为生活方式。

（3）能选择良好的定向运动环境，制定科学定向锻炼方法，发展定向运动的身体适应能力，强健体魄。

4．心理健康与社会适应领域

（1）建立和谐的人际关系、人与自然地关系，具备良好的团队合作精神和体育道德，具备快速调整个人心理情绪的能力，心理素质较强。

（2）锻炼学生意志品质，提高自信心，培养克服迷途的勇气和应对突发事件的能力，以及团队协作的意识和互助精神。

（3）了解未来岗位对人的素质、体能要求，形成积极乐观的精神面貌，提升与职业相关的关键身体素质和素养，以适应当代社会及未来职业岗位的需求。三、课程内容与要求

初级班：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 定  向  运  动 | 任务1：  定向运动理论知识  定向赛规则和裁判法 | 1、了解定向运动和项目特点；理解地图要素；学会正确读图方法；学会利用相关技术理论，提高选择正确线路的能力；了解野外安全常识。目的意义。  2、掌握个人定向赛规则，正确运用技战术，了解定向运动组织方法和裁判法 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  定向技术 | 1、掌握指北针的使用方法；  2、初步理解图和地的比较关；  3、掌握定向地图信息，完成一系列的校园定向练习 |  | 14 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3:  定向战术 | 达到合理运用个人赛战术目的 |  | 6 |
| 任务3：  专项身体素质练习 | 提高身体素质，增强体质与运动能力 |  | 6 |
| 任务4 ：  考核 | 校园操场百米定向，10分钟以内完成20 个检查点，线路的直线距离男女生800—1000米。 |  | 4 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

高级班：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 | 支撑的课程目标 |
| 定  向  运  动 | 任务1：  1、定向运动理论知识  2、各种定向赛规则和裁判法 | 1、掌握折叠读图和拇指辅行技术；运用站立点确定的方位；提高对等高线的理解；学会使用磁间距技术；初步掌握定向运动基本战术要求。  2、掌握接力定向赛、积分定向赛、团队定向赛规则，掌握定向运动组织方法和裁判工作；掌握野外自救技术。 | 2 |  | 认知与技能领域目标（1）（4）；  运动参与领域（1）（2）；身心健康领域（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4）。 |
| 任务2：  定向技术 | 1、加深运动读图技术，理解重新定位技术；  2、利用等高线定向原则，学会认知等高线；  3、利用等高线定向技术。 |  | 16 | 认知与技能领域目标（2）；  运动参与领域（2）；  身心健康领域（1）（2）（3）（4）；  心理健康与社会适应领域（1）（2）（3）（4） |
| 任务3:  定向战术 | 了解其它定向运动形式的战术；  初步学会定向运动的基本战术 |  | 4 |
| 任务4：  专项身体素质练习 | 提高身体素质，增强体质与运动能力 |  | 6 |
| 任务5 ：  考核 | 完成校园或公园中距离个人赛考核，在面积0.5平方公里的范围内（场地无起伏），30分钟以内完成15个检查点，线路的直线距离 男生： 2500—3000米，女生：2000米—2500 米。 |  | 4 |  |
| 合计 | | | 2 | 30 |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

1.定向运动子课程以图地实践教学为主，主要以教师指导下的学习为主要教学手段，所采用的主要教法应该以讲解法和完整法教学为主，示范法为辅，更多的采用个人赛和团队赛的形式。教师应根据教学内容特点和教学目标、学生特点等选择合适的教学方法。教学方法的运用应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。

2.要注重结合定向运动课程特点创新教学模式和方法，重视现代及教学手段的应用，利用投影仪、电子打卡器、手机APP定向平台、GPS定位指卡等现代教学设施和手段，开发多种网络学习资源，激发学生的学习兴趣，拓展学生的学习空间，在课内外有机结合的连续不断的自主体验中提高技能教学效果。

3.应根据高职学生在定向运动项目学习中技能基础、身体素质、体型体态等方面差异性大的特点，因材施教，区别对待，特别要关注身体素质和方向感较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

4.定向运动主要是在实践过程中获得技能，特别是技战术素质练习内容多，要求高，需要伴随着意志努力才能够达到良好地学习效果。因此要加强教学过程的控制，采用多样化和个性化的教学手段，创设张弛有度的民主、和谐的课堂教学情境，并注意学生学习过程中的安全防范。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

以校园现有自然环境为主要教学场所，拓展到学校周边的公园和自然空旷地区作为定向教学场所，理论课教学可以在多媒体教室。教学器材和辅助器材：点标旗30个，拇指指北针50个，电子计时系统（20个点签器、50个指卡、手持式热敏打印机一台），定向地图（包括百米、校园、公园）。辅助器材：防盗钢丝绳，密码锁，热敏打印纸等。

2．教材与参考书

《定向运动教学与训练》，刘玉江，西南交通大学出版社，2015年第二版

《21世纪体育系列规划教材:定向运动与野外生存训练教程》，冉孟刚等主编，北京师范大学出版社，2014年版

《定向越野》，张晓威主编，星球地图出版社，2013年版

《定向越野》，刘小沙主编，天津人民美术出版社，2016年版

《军事地形学与定向越野》，胡允达，金明野主编，武汉大学出版社，2016年版

3.其他资源的利用与开发

<http://oacn.sport.org.cn/>中国定向运动协会

http://www.cuoa.org/ 中国大学生体育协会定向分会

[http://www.jsroa.org/](http://www.orienteering.cn/)江苏省无线电与定向运动协会

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的身体素质综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：专项技能（30%）、专项身体素质（30%）。专业技能考核内容和标准见表1、2。

表1 定向运动专项技能考核内容和考核标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考核方式 | 考核标准 | 占专项技能考核比重 |
| 水平一 | 定向运动理论考核 | 达标 | 采用试卷形式全面考核地图图例和检查点说明表完成的正确率，给相应的分值。 | 10%  （5分） |
| 定向运动练习赛 | 达标 | 10分钟以内完成20 个检查点，线路的直线距离男女生800—1000米。 | 30%  （15分） |
| 技评 | 完成一场足球场百米定向考核，折叠地图和标定地图技术熟练连贯。 | 60%  （30分） |
| 水平二 | 定向运动理论考核 | 达标 | 用试卷形式全面考核定向知识，以正确率给相应的分值。 | 10%  （5分） |
| 校园或公园定向赛 | 达标 | 在面积0.5平方公里的范围内（场地无起伏），30分钟以内完成15个检查点，线路的直线距离 男生： 2500—3000米，女生：2000米—2500 米 | 30%  （15分） |
| 技评 | 熟练使用指北针，线路选择，重新定位技术。 | 60%  （30分） |

表2 定向运动专项素质考核内容和考核标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 考核内容 | 考 核 方 法 及 标 准 | 占专项身体素质考核比重 |
| 水平一 | 跳远 | 参见国测标准 | 50%  （5分） |
| 障碍跑 | 100米直道，5个跨越障碍5个绕杆障碍，间隔5米  合格时间：30″（男）  合格时间：40″（女） | 50%  （5分） |
| 水平二 | 坐位体前屈 | 参见国测标准 | 50%  （5分） |
| 障碍跑 | 100米直道，6个跨越障碍6个绕杆障碍，间隔5米  合格时间：25″（男）  合格时间：35″（女） | 50%  （5分） |

执笔人：王春燕

制定时间：2021年10月26日

《体育保健课》课程标准

课程名称：体育保健

课程类型：理论课+实践课

课程性质：公共必修课

适用专业：全校各专业

适用对象: 三年制、五年制各专业一二年级学生

课程学时：32学时

课程学分：4

授课学院：体育学院

课程负责人：孙家蒙

一、课程性质

公共体育课程作为公共基础课，在高师课程体系中具有相对独立性，而体育保健选项课是我校体育选项课的一个组成部分，与其它选项课是平行关系，共同实现我校公共体育课程的目标。

本教材为一、二年级中有慢性病和身体虚弱的学生开设，是一门公共选项体育课程（必修）。保健课是针对有各种慢性疾病和处于恢复期的学生所开设的体育课程，其宗旨是辅助和配合医务人员的治疗，是这些学生在身心两方面尽快恢复健康，以积极的态度和良好的状态投入到学习生活中，圆满的完成在校期间的学习任务。教学中，培养学生掌握一般自我体育康复和保健的基本知识、方法的基础上，注重个体差异，有针对性的组织教学。（注：参加保健班的学生需凭医院的证明，由有关主管领导批准安排到相应班级学习。）

二、课程目标

目标1.知识目标：通过学习，使学生了解体育保健知识，掌握一定的健康常识。

目标2.能力目标：掌握一至几种有益于身心健康并能加速身体康复的体育技能和方法；帮助学生选择自己所喜欢的体育项目，掌握有效的锻炼方法，并进行适当的身体练习。

目标3.素质目标：通过身体练习，培养学生增进健康、增强体质的体育意识和乐观向上的精神面貌与稳定的情绪。

1. 课程内容与要求

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 实践学时 | 理论学时 | 支撑课程目标 |
| 体育保健理论 | 任务1：  体育基础理论；  体育保健知识与方法；  运动损伤与运动性疾病的防治；  医疗体育治疗方法 | 了解体育保健知识，掌握一定的健康常识。 |  | 4 | 目标1 |
| 体育保健实践 | 任务2：  太极拳；  按摩保健操；  气功养生操；  球类活动；  常见慢性病的体育疗法 | 掌握基本技术；  养成自我锻炼保健习惯 | 6  6  6  2  4 |  | 目标2、3 |
| 任务3：  体能与素质训练:力量、速度、耐力、柔韧、灵敏 | 增强学生的身体素质，提高学生的运动能力；  培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 | 2 |  | 目标3 |
| 考核 | 复习考试 |  | 2 |  |  |
| 总学时 | | | 32 | |  |

四、课程实施建议

（一）教学方法与手段的应用

在教学过程中，尽量创造轻松、愉快的教学氛围，组织教法应结合学生的身体情况在掌握一定运动技能的基础上，更主要的是培养学生的体育意识，培养学生的锻炼信心，让学生掌握科学锻炼身体的知识，养成经常锻炼身体的习惯。必须采用因人而异的教学原则、循序渐进的教学原则、体疗康复与运动处方相结合的教学原则、身体康复与心理健康相结合的教学原则。

（二）课程资源的开发与利用

1.课程基础资源的开发和应用

（1）开发适合教学使用的多媒体教学资源库和多媒体教学课件。

（2）充分利用场馆资源，组织学生进行各类教学，让学生在真实的环境中磨练自己，提升综合素质。

（3）利用网络教学资源，通过课程资源库平台调用选择合适的素材和资源，实现教学方式的多样化。

2．教材与参考书

孟祥立,杜红宇.体育与健康[M].南开大学出版社，2010.全国体育院校教材委员会

《体育与健康》 南开大学出版社2012

3.其他资源的利用与开发

《中国学生体质健康网[www.csh.edu.cn](http://www.csh.edu.cn)》；

《星火视频教程： www.21edu8.com/medical/tiyujx/17293/》；

《中国高等职业教育网[www.chinagz.org](http://www.chinagz.org)》；

《中国高校体育网www.chinagxty.com》。

（三）教学评价与考核要求

1.以学习目标为评价标准，坚持用多元评价方式引导学生形成个性化的学习方式，养成良好的学习习惯。

2.学习评价宜以过程评价和目标评价，学生评价和教师评价相结合，注重实践性引导，过程评价以鼓励为主。

3.教学效果评价重点评价学习者的体育保健方法掌握的综合能力。

4.平时成绩和期末总成绩相结合的考核方式。平时成绩占40%，期末成绩占60%。平时成绩包括：课堂出勤与平时表现（20%）、体育品德（20%）；期末成绩包含：技能（30%）：简化太极拳（占技能权重100%）、健身理论（30%）：占理论权重100%。考试的标准及项目要视学生的具体情况而制定，努力做到切实可行。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学 期  内 容 | 第一  % | 第二  % | 第三  % | 第四  % |
| 保健课所授技能部分 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 理论 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 平时体育活动表现 | 40 | 40 | 40 | 40 |

执笔人：孙家蒙

制定时间：2023.3