**南通师范高等专科学校**

**《体育与健康》课程标准**

**（五年制）**

（2023年）

**南通师范高等专科学校**

**公共体育教学部**

**2024年3月修订**

目 录

[一、课程性质与任务](#br0)

[（一）课](#br0)程性质[................................................................... ... .4](#br0)

[（二）课程任](#br0)务[................................................................... .. ..4](#br0)

[二、学科核心素养与课程目标....................................................... . ..](#br0) 5

[（一）学科核心素养............................................................ .. ..5](#br0)

[（二）课程目标.................................................................. .. ...6](#br0)

[三、课程结构........................................................................... ... .](#br0) 7

[（一）课程模块................................................................ .... ..7](#br0)

[（二）学时安排.................................................................. .. ...8](#br0)

[四、课程内容........................................................................ .... ...](#br0) 9

[（一）基础模块.................................................... .......... .. ......9](#br0)

[（二）拓展模块一................................................... ............ .....1](#br0)1

[（三）拓展模块二................................................... ........... .....8](#br0)5

[五、学业质量................................................................ ......... ......8](#br0)6

[（一）学业质量内涵................................................ .......... .... 8](#br0)6

[（二）学业质量水平................................................. .......... ...](#br0)86

[六、课程实施................................................................. .......... .. 8](#br0)7

[（一）教学要求......................................................... ........ .. .](#br0)87

[（二）学业水平评价................................................... ......... ..9](#br0)9

[（三）教材编写或选用要求...................................... ..... ...........1](#br0)00

[（四）课程资源开发与利用.............................................. ........](#br0)101

[（五）对地方与学校实施本课程的要求.............................. .........1](#br0)01

[七、贯彻执行本大纲的注意问题 ................................. . .... .....101](#_Toc17164)

[八、公共体育课身体素质项目考试评分标准........................ ............ ...1](#_Toc31636)02

[九、南通师范高等专科学校体育选项课程标准......................................1](#_Toc17368)05

1. 《篮球》选项体育课课程标准

2、《排球》选项体育课课程标准

3、《足球》选项体育课课程标准

4、《乒乓球》选项体育课课程标准

5、《羽毛球》选项体育课课程标准

6、《网球》选项体育课课程标准

7、《武术》选项体育课课程标准

8、《健美操》选项体育课课程标准

9、《瑜伽》选项体育课课程标准

10、《体育舞蹈》选项体育课课程标准

11、《跆拳道》选项体育课课程标准

12、《啦啦操》选项体育课课程标准

13、《轮滑》选项体育课课程标准

14、《定向运动》选项体育课课程标准

15、《体育保健》选项体育课课程标准

公共体育课《体育与健康》课程标准（总）

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：318学时

课程学分：18学分

授课学院：体育学院

课程负责人：王春燕

1. **课程性质与任务**

（一）课程性质

大学体育与健康课程是一门遵循学生身心发展特点和学习规律，以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以培养学生的体育与健康学科核心素养、促进学生身心健康发展为主要目标的课程。

本课程是面向全体五年制高职学生的公共基础必修课程，具有基础性、实践性、自主性和融合性等特征。基础性强调在义务教育基础上进一步提升学生学科核心素养，为学生终身体育锻炼、健康生活和职业生涯发展奠定坚实基础；实践性强调以身体练习为主要手段进行科学系统的学习，积极参加课内系统学习、课外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛活动，注重与职业生活、社会生活的联系和转化；自主性强调学生根据自身兴趣和专业特点，在学校开设的若干运动项目中进行选择，能较为系统地学习 2～3 个运动项目，培养运动爱好和专长，养成体育锻炼习惯；融合性强调关注多种教学内容和方法的整合，以体育教育为主，融合健康教育、品德教育、劳动教育、职业教育等，促进学生全面发展。

本课程对全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，推进“健康中国”建设，增强中华民族旺盛生命力，促进德技并修、工学结合的育人机制建设，培养德智体劳全面发展的高素质技术技能人才，都具有独特功能和重要作用。

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）课程任务

1.落实立德树人，坚持健康第一，促进学生全面发展

五年制高职体育与健康课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，传授体育与健康的知识、技能和方法，凸显体育与健康课程的育体、育智、育心功能，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，在促进学生身心协调、全面发展方面发挥课程的育人功能。

2.以学生为中心，围绕终身体育，引导学生运动实践

五年制高职体育与健康课程尊重学生的入学基础和现实需要，重视培养学生体育学科核心素养，遵循学生身心发展规律，突出学生主体地位，要求学生系统地学习 2～3 个运动项目，鼓励学生参与课内外体育锻炼、体育社团活动和体育竞赛活动等，养成健康管理意识和良好行为习惯，注重身体锻炼体验与社会生活体验、职业工作体验的学习引导，获取体育活动的成功感和社会交流的愉悦感，树立积极的人生观和价值观，为终身体育锻炼和职业生涯发展奠定基础。

3.凸显职教特色，适应时代需求，促进学生能力提升

五年制高职体育与健康课程体现职业教育对学生综合素质能力发展的期待，适应社会进步、科技发展、学科前沿和行业革新，结合五年一贯制的办学特点，关注中华传统体育项目、民族民间体育和新兴体育类运动等项目，运用多样教育与教学方式，多元教学与评价方法，重视信息技术运用，及时更新课程内容，聚焦学生能力提升，聚力时代新人培养。

**二、学科核心素养与课程目标**

1. 学科核心素养

五年制高职体育与健康学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习和应用而逐步形成的正确价值观、必备品格与关键能力，包括运动能力、健康行为和体育精神。

1. 运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。运动能力包括基本运动能力和专项运动能力。基本运动能力是从事生活、劳动和运动所必需的能力；专项运动能力是参与某项运动所需要的能力。运动能力的具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛等。

2.健康行为

健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现，是提高健康意识、改善健康状况并逐渐形成健康文明生活方式的关键。健康行为包括养成好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯，控制体重，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，积极主动地适应自然和社会环境等。健康行为的具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控和社会适应能力等。

3.体育精神

体育精神是指在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌，是通过体育运动形成的体育意识、品德风貌和健康心理的综合表现。具体体现在拼搏进取、公平竞争、诚信友善和团队协作等方面。拼搏进取是指勇于挑战、不畏艰难、坚韧不拔、追求卓越与胜不骄、败不馁的精神风貌；公平竞争是提倡公平参赛、遵守规则、服从裁判的基本态度；诚信友善是指品行端正、珍重友谊、珍惜荣誉的优良品格；团队协作是指具有责任意识、合作意识、团队意识和勇于担当的精神品质。

上述三个方面的学科核心素养联系密切、相互影响，在体育与健康课程教育教学过程中得以全面发展，并在解决复杂情境的实际问题过程中整体发挥作用。

1. 课程目标

通过本课程的学习，学生能增强对体育运动的兴趣，积极主动地参与体育运动，享受体育运动的乐趣，发展一般体能与职业体能，掌握运动技能，提高运动能力；树立健康观念，掌握健康知识和与职业相关的健康安全知识，形成健康文明的生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好的体育品格发扬体育精神，增强社会责任感和规则意识。促进学生运动能力、健康行为和体育精神三个方面学科核心素养协调和全面发展，塑造学生正确价值观、必备品格与关键能力，为新时代健康文明生活和未来职业生涯做好准备。

**运动能力**：五年制高职学生运动能力发展的重点是职业体能、技能应用和运动感知。通过本课程的学习，学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，理解与职业能力相关的身心健康原理；参加与组织体育展示和比赛活动，提升职业体能与运动技能水平；掌握和运用所学运动项目的方法和规则，增强创新思维与辨析能力；独立或合作制订和实施体能锻炼计划，进行科学管理与合理评价；了解和关注国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体育美学鉴赏能力。

**健康行为**：五年制高职学生健康行为养成的重点是健康管理、环境适应和情绪调控。通过本课程的学习，学生能够主动地参与校内外体育锻炼，掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，掌握提升个人健康的技能，学会自我健康管理，掌握职业健康安全知识；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于交往与合作，适应环境的能力强；关注健康，珍爱生命，热爱生活，养成健康文明的生活方式，改善身心健康状况，提高生存和生活的质量。

**体育精神**：五年制高职学生体育精神培养的重点是进取精神、责任意识和规则意识。通过本课程的学习，学生能够自尊自强，主动克服困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神；正确对待比赛的胜负，表现出胜不骄、败不馁的心态，能胜任不同的运动角色，表现出团队合作与负责任的行为和态度；遵守规则、文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争的意识和行为。

**三、课程结构**

（一）课程模块

五年制高职体育与健康课程由基础模块、拓展模块一和拓展模块二 3 个部分构成。

基础模块为必修必学内容，是对全体五年制高职学生学习体育与健康课程的共同要求。课程内容包括体能和健康教育 2 个子模块。体能模块涉及一般体能和职业体能，一般体能的教学通常安排在高职第 1 学期和第 2 学期进行，职业体能的教学通常安排在高职第 8 学期和第 9 学期进行。健康教育模块涉及基础健康教育和职业健康教育，该模块的教学通常分散在高职 9 个学期中进行。

拓展模块一是满足学生继续学习与个性发展等方面需要的必修选学内容，包括 6个运动技能系列，每个运动技能系列由若干运动项目组成，每个运动项目又由 4 个教学模块组成，以便学生对所选运动项目进行较为系统的学练。

拓展模块二是任意选修内容，采取体育练习作业、体育竞赛组织、体育社会实践等多种方式进行。

课程内容之间的关系分为两类：一类是平行关系，一类是递进关系。课程内容中的体能、健康教育和运动技能系列三者之间是相互联系、相互促进的关系。运动技能系列下的运动项目的教学模块之间呈递进关系，即下一个模块是上一个模块的延续和发展，它们之间是相互关联、衔接递进和逐渐拓展的关系。

课外体育锻炼、体育竞赛活动、体育社团活动等，是培养学生体育与健康学科核心素养的重要途径，要纳入整体课程结构设计和教学计划中，列入作息时间安排中，与体育与健康课程教学内容相衔接，切实保证学生每天一小时校园体育活动时间和效果。

（二）学时安排

根据五年制高职体育与健康课程的总学时不低于 288 学时，共 18 学分。其中，基础模块中的体能和健康教育教学时数均为 32 学时，共 4 学分；拓展模块一中每个运动技能系列的建议学时为 96 学时，学生须修满 192 学时，共 12 学分；拓展模块二教学时数为 32 学时，共 2 学分的相关要求，我校根据我校体育课程建设的实际，确立了五年制“3+1+1”的课程结构模式，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，五年级灵活开设模块2的学习和职业技能学习。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。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40人。具体学时安排如下：

表 1 模块学时安排表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | | 学分 | 模块学时 | 总学时 |
| 基础模块 | 体能 | 一般体能 | 1 | 16 | 64 |
| 职业体能 | 1 | 16 |
| 健康教育 | 基础健康教育 | 1 | 16 |
| 职业健康教育 | 1 | 16 |
| 拓展模块一 |  | 田径类运动 | 12 | 96 | 192（选2-3项） |
| 球类运动 |  | 96 |
| 体操类运动 |  | 96 |
| 武术与民族民间传统体育类运动 |  | 96 |
| 水上运动 |  | 96 |
| 新兴体育类运动 |  | 96 |
| 拓展模块二 | 根据学校教学实际灵活设置项目 | |  | 32 | 32 |

表2 体育与健康课程教学时数、教学内容分配表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。

**四、课程内容**

（一）基础模块

1.体能

体能模块包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划制订的程序与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容。依据五年制高职学生职业发展需求，体能还涉及职业体能。

（1）一般体能

一般体能的主要内容是充分发展与运动能力密切相关的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等运动素质。主要包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划制订的步骤与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容。

#### 【内容要求】

1 了解发展体能的基本原理和主要方法；掌握体能锻炼计划制订的步骤与方法，学会根据自身情况确定锻炼的方式、频率、强度和持续时间等；掌握

并运用测试与评价体能水平的科学方法，如用心率来测试和评价运动强度，用

《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》评价体能水平；运用科学方法评价体能锻炼效果，并及时改进体能锻炼计划等。

掌握并运用改善身体成分的基本原理和多种练习方法，如合理饮食、控制体重、改善体形，合理安排锻炼的时间、频率和强度等。



2

掌握并运用发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法，如耐久跑、游泳、跳绳、有氧健身操、长距离骑行和登山等；掌握并运用不同项目发展专项耐力的基本原理和多种练习方法，如连续跑台阶，匀变速越野跑，法特莱克跑，足球“YO－YO”间歇耐力跑，啦啦操反复成套练习、半套练习和组合练习等。



3

掌握并运用发展肌肉力量和肌肉耐力的基本原理和多种练习方法，如仰卧起坐、俯卧撑、双杠臂屈伸、单杠引体向上、举重物和拉力器弯举等。



4

掌握并运用发展速度的基本原理和多种练习方法，如小步跑、后蹬跑、加速跑、牵引跑、上坡跑接下坡跑等。掌握并运用不同项目发展专项速度的基本原理和多种练习方法，如排球看手势快速移动，以传接球的准备姿势接滑步、交叉步、跨步等快速移动练习，快速摆臂做鞭打动作等；篮球 3 米急停快速往返跑（10 趟计时），对墙快速传球 1 分钟（记次数），全场快速往返运球投篮等；足球全速带球跑、两人追球跑、快速上前传接球、断球、大力射门、冲刺射门等。



5

掌握并运用发展爆发力的基本原理和多种练习方法，如蛙跳、举重、推铅球等。



6

掌握并运用发展上肢、下肢、肩部、腰腹和躯干柔韧性的基本原理和多种练习方法，如坐位体前屈、压腿等静态拉伸和动态拉伸。掌握并运用不同项目发展专项柔韧性的基本原理和多种练习方法，如压肩、转肩、甩腰、劈腿、压腿、踢腿、体前屈、仰卧推起成桥、转髋走等。



7

掌握并运用发展灵敏性的基本原理和多种练习方法，如十字象限跳、六边形跳、“Z”字形跑、折返跑、变向跑、“8”字绕环跑和移动躲闪等。掌握并运用不同项目发展灵敏性的基本原理和多种练习方法，如躲闪摸肩、杠端转体跳下、足球绕杆运球、篮球抢断球等。



8

掌握并运用发展平衡能力的基本原理和多种练习方法，如单腿站立、燕式平衡和平衡站立等静态平衡练习；悬吊、双腿提踵下蹲、原地跳单脚落地、双足脚跟或双足脚尖走、单腿或双腿下蹲、弓步侧转体或弓步向后旋转等动态平衡练习。



9

掌握并运用发展协调能力的基本原理和多种练习方法，如跳绳、踢毽、跨步跳、单足跳、交叉步跑、后退跑、钻栏架和跳栏架等。



10

⑪ 掌握并运用发展反应时的基本原理和多种练习方法，如固定信号源单一信号或选择信号练习、移动信号源单一信号或选择信号练习等各类信号刺激练习法，根据口令快速变换动作练习，两人一组相互模仿对方动作练习，足球、篮球、排球两人一组的对抗练习等。

（2）职业体能

职业体能的内容是依据学生未来的工作岗位需求，有针对性地训练与发展特定体能。学校可以根据学生所学专业和未来职业需求将具有锻炼性、职业针对性的练习内容加以开发和组合，设计出具有本校特色的职业体能练习方法。

#### 【内容要求】

了解发展职业体能的基本原理与主要方法；理解职业体能对自己未来职业发展的促进作用和与身心健康的关系；学会根据自身职业（劳动）特点制订职业体能锻炼计划。



1

掌握并运用与岗位专业相关的力量素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如酒店服务、空中乘务等久站专业发展腰腹力量和下肢力量的练习方法，营销类专业防治下肢静脉曲张、躯干力量训练的练习方法，烹饪专业的上、下肢力量练习方法，推拿、康复专业的手臂、腕部力量训练等练习方法。



2

掌握并运用与岗位专业相关的柔韧素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如会计、文秘类等久坐专业防治颈椎病的颈部保健、身体拉伸操等练习方法。



3

掌握并运用与岗位专业相关的灵敏素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如邮轮乘务类专业的垫上侧滚翻等抗眩晕练习、十字象限跳等练习方法。



4

掌握并运用与岗位专业相关的耐力素质发展体能的基本原理和多种练



5

习方法，如焊接、烹饪等专业提高耐力、发展注意力的跳绳、跳台阶、骑自行车等练习方法。

掌握并运用与岗位专业相关的速度素质发展体能的基本原理和多种练习方法，如工程测量、刑事执行等专业的障碍路径的综合训练、攀爬绳（软绳、硬绳）等练习，重点发展跨越、奔跑等速度素质练习方法。



6

#### 【教学提示】

采用生动有趣、丰富多样的内容与方式进行体能教学，如采用音乐和韵律活动、新颖有趣的结对互助练习和教学比赛、定向越野、拓展活动等方式，避免单调、枯燥、乏味的体能练习，提高学生体能学练的兴趣。



1

将发展与健康相关的一般体能和与动作技能相关的专项体能、与特定职业相关的职业体能有机结合起来，促进学生体能全面协调发展，为学生增进健康、掌握运动技能和提高职业体能水平奠定良好基础。



2

根据五年制高职学生身心发展的特点和规律，创设体能练习的情境， 指导学生掌握体能练习的运动强度和密度的方法，增强体能练习的效果，提高体能练习的科学性和实效性，培养学生不畏困难、坚持不懈的意志品质。



3

关注学生体能发展的个体差异和性别差异，注重因材施教、区别对待，尤其应创设有利于体能较弱的学生积极、主动地进行体能练习的教学情境与活动，使学生体验运动的成功感，增强学练的自信心，提高自身的体能水平。



4

根据季节和气候等环境条件，充分开发与利用各种器械和场地资源， 指导学生学会因时、因地制宜地开展体能练习活动。



5

充分调动学生学练的自主性和积极性，指导学生进行自主学习、合作学习和探究学习，鼓励学生合作制订体能锻炼计划，自愿结成锻炼小组，相互评价、相互监督，提高学习能力和评价能力。



6

2.健康教育

健康教育包括健康的基本知识与技能，食品安全和合理营养，常见传染性和慢性非传染性疾病的预防和应对，安全运动和应急避险，常见运动损伤的预防与处理，常见职业性疾病的预防与康复，环境、健康与体育锻炼的关系，性与生殖健康知识，心理健康水平和社会适应能力提升等方面的内容。

#### 【内容要求】

掌握健康的基本知识和促进健康的原则与方法，培养自我健康管理的意识，形成良好的锻炼习惯，养成健康文明的生活方式。



1

掌握与健康相关的饮食和营养知识，了解常见食物的营养价值与合理的膳食结构；了解选购食品和辨识食品标签的方法；了解不同强度运动对营养的不同需求，认识不良饮食习惯，如长期大量饮用碳酸饮料、偏食、不吃早餐等对身体的危害；掌握食品安全和预防食物中毒的基本知识与方法。



2

养成良好的卫生习惯，提高疾病预防的意识与能力；掌握艾滋病、性病、结核病等传染性疾病和糖尿病、癌症等慢性非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。



3

掌握并运用安全运动和常见运动损伤的预防与处理的知识和方法，如掌握心肺复苏、溺水救护等知识与技能；掌握预防和简单处理骨折、扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性腹痛、运动性哮喘等的知识与方法。



4

掌握并运用应急避险的知识和方法，如拥挤、暴恐事件等紧急情况下的避险和急救常识；提高在社会交往中的防范意识和自我保护能力，如了解网络交友的危险性、与异性交往中避免遭受性侵犯、避免婚前性行为等。



5

了解职业性疾病的知识，掌握并运用常见职业性疾病的预防与康复方法，学会根据职业（劳动）的特点养成健康的职业行为习惯，提高职业危害识别能力和自我防护意识。



6

了解护眼知识，了解由于职业引起的视力衰退的原因与预防措施；掌握护眼知识与技能，养成良好的用眼习惯，增强保护视力健康的意识与能力。



7

掌握环境与健康的相关知识，并在日常生活中予以运用。学会选择在适当的时间和环境进行体育锻炼，避免在雾霾、灰尘、噪音等不利于身体健康的环境中进行体育活动，掌握在极热极寒、空气污染、水质污染、山体滑坡等有害环境中自我保护和降低危害程度的方法等。



8

提高增进心理健康的意识和能力，理解心理健康与身体健康同等重要，知晓心理健康的内容和特征，懂得不良情绪对健康的危害，掌握合理宣泄与倾诉的适宜途径，客观看待事物；掌握缓解压力的基本方法，学会有效应对抑郁、焦虑、恐惧等心理障碍，认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的



9

作用等。

增强社会适应能力，提高人际交往技能，做到主动、诚恳、公平、谦虚、宽厚地与人交往，具有和谐的人际关系；关心和尊重他人，在遇到矛盾和冲突时能够克制自己，宽容和理解对方；正确处理合作与竞争的关系，正确应对失败和挫折；具有积极的社会责任感等。



10

#### 【教学提示】

根据所学内容与学生实际情况，通过讲座、专题宣传、参观展览、社团健康教育专题活动等形式，有效利用互联网等信息资源，采用线上线下混合式教学模式，丰富和拓展学生的健康知识。



1

教学中引导学生采用阅读、讨论、提问、辨析等多种学习方式，掌握和运用增进健康的基本知识、技能和方法，提高学生的学习兴趣和学习能力。



2

结合学生未来职业发展方向创设问题情境，指导学生通过小组合作进行常见职业性疾病的预防与康复，职业体能与健康体能、运动体能的关系等专题讨论，引导学生独立或合作进行调查和研究，培养学生综合分析、解决问题的能力和合作意识，提高学生的职业健康素养。



3

紧密结合学生已有的生活经验，启发学生进行思考和学习，指导学生将习得的健康知识运用于日常生活中，提高学生的实践运用能力。



4

## （二）拓展模块一

拓展模块一包括田径类运动、球类运动、体操类运动、武术与民族民间传统体育类运动、水上或冰雪类运动和新兴体育类运动 6 个运动技能系列。学生可以根据自己的兴趣爱好选择某一运动项目（如足球）持续学练两年。本课程标准拓展模块一在 6 个运动技能系列中以跑、跳远、足球、篮球、乒乓球、啦啦操、蛙泳、太极拳、舞龙、定向运动和极限飞盘 11 个运动项目为例，分别设计了这些运动项目的各 4 个教学模块内容。教学内容一般涉及运动项目历史文化介绍、基本知识和技能、技战术、比赛规则、观赏及体育精神的培养等内容，可供各学校参照。学校也可以依据本课程标准的基本要求，结合本校的实际情况和运动项目的特点，创造性地进行可行、有效的模块设计。

1.田径类运动

田径类运动系列包括短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项或多项进行较为系统的学习。本系列以跑（短跑、中长跑和接力跑）和跳远项目为例，各呈现 4 个模块计划。

跑和跳远的模块内容主要包括跑、跳远的基本知识与技能、技战术运用、一般体能与专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

### 跑模块一

#### 【内容要求】

了解跑对增进健康、培养体育精神的作用；掌握跑的动作技术与方法；了解和运用跑的运动的安全知识和方法。



1

掌握跑前的动态、静态拉伸和辅助活动以及体育游戏等热身动作与方法，掌握运动后的放松和静态拉伸动作与方法。



2

基本掌握短跑、中长跑的起跑技术，起跑后的加速跑，途中跑和终点冲刺跑的动作技术。



3

基本掌握短跑的完整动作技术。



4

参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。完成 800 米（女）、1500 米（男）跑步活动。了解跑的运动项目的比赛规则。



5



6



7

观看国内外高水平跑的比赛。



8

#### 【教学提示】

指导学生进行跑前的热身活动和跑后的放松活动，培养学生养成运动前热身、运动后拉伸放松的良好运动习惯。



1

侧重让学生进行跑的动作技术的学和练，应将动作技术的学习置于体育游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣和热情；注意练习密度和强度的合理性，帮助学生逐步掌握跑的动作技术，同时促进学生体能的发展。



2

在进行跑的学和练时，侧重采用原地弓步摆臂、原地快速高抬腿、小步跑、30 米快速跑、后蹬跑等练习，帮助学生掌握和改进跑的动作技术。



3

应指导学生进行多种跑的动作技术相结合的学和练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在体育游戏和比赛情境中加强动作技术的运用和提高，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力。



4

每节课可安排一般体能和专项体能的练习，如小组间 30 米、50 米计时跑，袋鼠跳接力和追逐跑等，提高学生的体能水平，培养学生顽强拼搏、不怕困难、坚持不懈的意志品质。



5

指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径，了解跑的有关知识。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生对跑具有一定的认知和了解，掌握并改进跑的动作技术，并能够在跑的游戏活动或比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取跑的知识的多种途径和方法（素养 1）；基本掌握并能够运用跑的安全防护知识，表现出一定的意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为，能够在课后主动进行跑的练习（素养 2、3）。

### 跑模块二

#### 【内容要求】

了解跑的运动发展历程及趋势，认识跑的运动文化与健身价值；熟练掌握并运用跑的运动的安全知识和防护技能。



1

基本掌握短跑的蹲踞式起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑的完整动作技术，了解跑速与步频、步幅之间的关系。



2

基本掌握并运用中长跑运动中呼吸节奏与步速的协调配合等方法；了解长跑过程中“极点”产生的原因以及缓解和克服的方法。



3

掌握接力跑的基本动作技术；参与完成多种形式接力跑的比赛。完成 1500 米（女）、3000 米（男）跑步活动。



4



5

积极参与跑的运动的一般体能和专项体能的练习。观看国内外高水平跑的比赛，并进行简要的评价。



6



7

#### 【教学提示】

综合运用讲授、讨论以及观看跑的动作技术视频、比赛录像等多种手



1

段和方法，提高学生对跑的运动的发展历程、文化价值和技术原理的理解与认识。

进行短跑教学时，应指导学生正确安装、使用起跑器，符合个人起跑特点，并听口令反复进行起跑练习；通过创设不同的起跑学练情境，提高学生练习的积极性和主动性。



2

进行中长跑教学时，应指导学生学会呼吸节奏与步速节奏的协调配合，掌握“极点”现象的解决办法，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，提高学生的心理控制能力，培养勇于拼搏、挑战自我的精神。



3

进行接力跑教学时，可以创设运用原地跑、慢跑、加速跑等多种传接棒学练方法的情境，强化接力跑的传接棒动作技术，逐步提高学生传接棒动作配合的能力，培养学生的团队意识和协作能力。



4

指导学生利用手机跑步应用程序，每周完成规定的跑步距离，培养学生的跑步习惯，提高学生身体素质水平。



5

指导学生学习跑的运动保健知识，学会分析和处理在跑的运动中出现的疲劳症状和运动损伤。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握短跑和接力跑的完整动作技术、中长跑的呼吸节奏和步速节奏的协调配合，初步形成在跑的学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与跑步运动，能预防和简单处理跑步运动中常见的运动损伤；能有计划地完成跑的练习，克服困难、坚持不懈、挑战自我（素养 2、3）。

### 跑模块三

#### 【内容要求】

了解跑的运动对人体机能的影响；理解跑的运动的文化内涵；掌握和运用跑的运动中消除疲劳的知识与方法。



1

熟练掌握短跑的各个阶段的完整动作技术，能对自身的动作技术进行调整和提高。



2

能运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等



3

动作技术，参与完成 1500 米（女）、3000 米（男）跑。

了解户外越野跑的基本动作技术，并掌握在不同地表上进行越野跑、上下坡跑和跨越小障碍跑的技巧。



4

能根据不同跑的运动，合理安排有氧与无氧练习；了解提高跑的运动成绩的基本练习方法。



5

积极主动地参与跑步活动，参与完成 3000 米及以上的跑步。积极主动地参与跑的一般体能和专项体能的练习。



6



7

积极参与各类跑的比赛，运用合理的技战术，基本掌握跑的运动项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。



8

观赏国内外高水平跑的比赛，用专业术语与同伴讨论比赛情况，点评运动员的表现等。



9

#### 【教学提示】

进行中长跑教学时，侧重教授起跑后的 30～50 米追逐跑、200 米反复跑和弯道变速跑等多种学练方法，引导学生体验中长跑的完整技术过程，培养学生顽强拼搏的意志品质和敢于挑战自我的精神。



1

指导学生运用所学的理论知识与基本动作技术，积极参加校内外的比赛，进一步提高运动水平，并根据比赛情况在动作技术完成、体能、情绪、技战术等方面进行自我评价。



2

利用校园或公园的自然环境作为越野跑练习场地，举行班级定向越野比赛，提高学生越野跑的能力，培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。



3

创设学生参与和组织的各类跑的教学比赛情境，指导学生担任不同的角色，如领队、裁判员、运动员等，培养学生的角色意识、组织能力、交往能力和责任感，引导学生将规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



4

指导学生了解跑的运动中疲劳产生的原因和恢复方法，学会分析与处理在跑的运动中产生的损伤，并积极进行恢复。



5

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能进一步认识跑的价值和内涵、拓宽跑的认知，能够掌握和运用所学短跑的完整动作技术、中长跑不同阶段的动作技术，并在比赛情境中予以运用；完整地参加短跑和中长跑的教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力（素养 1）；学会处理跑步运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；遵守规则、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负；能有计划地完成跑的练习并努力提升运动成绩（素养 2、3）。

### 跑模块四

#### 【内容要求】

基本掌握制定简单完整的跑的运动健身计划；深刻理解跑的文化内涵，初步养成“终身体育”的思想；牢固掌握和熟练运用提升跑的成绩的各种辅助练习方法以及安全防护知识。



1

掌握运用中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑等动作技术，较好地完成 1500 米（女）、3000 米（男）跑。



2

积极主动地参与跑步活动，能较好地完成 5000 米及以上的跑步，参与更长距离的跑，了解并尝试参与半程马拉松比赛。



3

基本掌握户外越野跑的基本动作技术，掌握运用在不同地表上进行越野跑、上下坡跑和跨越小障碍跑的技巧；了解并尝试参与校内外定向越野比赛。



4



5

练习。



6

基本掌握提高跑的运动成绩的基本练习方法，能合理安排有氧与无氧

能初步制定合理的跑的运动计划，积极主动地带动同伴参与一般体能

与专项体能练习。

积极主动地参与不同类型的跑的运动比赛，掌握跑的运动项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。



7

观赏国内外高水平跑的比赛，结合比赛规则和裁判法，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛的技战术特点并对比赛做出相应的分析和点评。



8

#### 【教学提示】

指导学生能根据不同跑的运动，合理安排有氧与无氧练习。侧重有氧练习，指导学生运用所学知识理论，制定简单完整的运动健身计划。



1

指导学生运用所学的理论知识和基本动作技术积极参加校内外的各类跑的比赛，进一步提高运动水平和体能，并根据比赛情况在动作技术完成、体能、情绪等方面进行自我评定。



2

指导学生从易到难开展自然环境下的越野跑，逐步提高学生越野跑的能力，进一步培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。



3

指导学生运用所学知识理论，基本掌握制定合理的一般体能和专项体能练习计划，主动带动同伴参与练习。



4

创设学生参与和组织各类跑的教学比赛情境，引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感； 指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对规则的理解和运用能力。



5

指导学生掌握消除跑的运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理的运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学跑的运动的完整动作技术和分解动作技术，能在比赛情境中予以运用；能完整地完成 5000 米的跑步练习，表现出充沛的体力（素养 1）；能够较好地独立或合作处理跑的运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够主动参与不同类型的跑的练习和比赛，遵守规则、尊重对手、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的公平竞争的意识， 能及时调控自己的情绪，正确对待比赛胜负；科学合理地制定跑的练习计划， 能坚持不懈、追求进步（素养 2、3）。

### 跳远模块一

#### 【内容要求】

了解和运用跳远运动的动作技术原理以及跳远运动的安全知识和方法，理解跳远运动对增进健康、培养体育精神的作用。



1

在起跳区内起跳，做出助跑与起跳、腾空与落地等组合动作。



2

短、中距离助跑，在起跳区内起跳，做出蹲踞式跳远的完整动作。参加多种竞争性的跳远游戏或比赛。



3



4

参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。了解跳远比赛的基本规则。



5



6

观看高水平的跳远比赛。



7

#### 【教学提示】

指导学生进行多种助跑起跳的练习，如原地摆腿摆臂起跳练习、上步起跳练习、连续三步助跑起跳练习等，强化助跑与起跳相结合的动作技术，建立正确的起跳动力定型，提高学生快速起跳能力，为学生提高动作技术水平打下良好的基础。



1

侧重让学生进行跳远动作技术与组合动作技术的学练，应将动作技术的学习置于体育游戏、练习和比赛情境之中，激发学生的学习兴趣和热情；注意练习密度和强度的合理性，帮助学生掌握跳远动作技术，同时也促进学生发展体能。



2

助跑与起跳教学可以在起跳板处设置较大起跳区，提高学生跑跳结合的信心和起跳的成功率。随着学生助跑节奏、步长的稳定，逐渐将起跳区减小到起跳板的标准宽度。



3

在进行跳远动作技术和组合动作技术教学时，教师除了引导学生自主学习外，还要采用合作学习的方式，如小组间助跑起跳触高悬物、单足跳接力等，培养学生的合作意识和团队精神。



4

每节课不能只教一项动作技术，应指导学生进行多种动作技术相结合的学和练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在体育游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整的跳远运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。



5

每节课除让学生学练动作技术和进行比赛外，还应有针对性地安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如小组间的 30 米、50 米计时跑和追逐跑比赛，两队间的跨步跳、立定三级跳远、助跑摸高、跳起空中连续触击篮板球等比赛，提高学生的体能水平，培养学生勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的意志品质。



6

指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊、观看比赛等多种途径学习跳远运动的有关知识。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够基本掌握跳远的基本动作技术和组合动作技术， 并能在游戏活动和小组比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定的提高；初步掌握获取跳远运动知识的多种途径和方法（素养 1）；基本掌握并能够运用跳远运动安全防护知识，表现出一定的合作能力、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为，坦然面对成败，遵守规则（素养 2、3）。

### 跳远模块二

#### 【内容要求】

了解跳远运动的发展简史、文化价值和技术原理等，掌握和运用跳远运动的安全知识和防护技能。



1

利用踏跳板起跳，做出助跑与起跳、腾空与落地等组合动作。



2

短、中距离助跑，利用踏跳板起跳，做出蹲踞式跳远的完整动作。积极参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。



3



4

参加跳远教学比赛，能将所学的动作技术运用在短、中距离助跑的比



5

赛中。

了解并初步运用跳远比赛的基本规则。



6

观看高水平的跳远比赛并进行简要评价。



7

#### 【教学提示】

综合运用讲授、讨论以及观看跳远动作技术视频、图片、比赛录像等多种手段和方法，提高学生对跳远运动发展简史、文化价值与技术原理的理解和认识。



1

合理地运用多种教学方法引导学生学习组合动作技术，掌握动作技术之间的衔接和连贯，如助跑最后三步的动作与起跳动作的衔接要连贯；起跳动作与腾空动作的衔接，应尽可能使起跳后有一个腾空步的过程，再衔接其他动作技术，并反复练习和强化这些衔接动作的技术，不断提高学生组合动作技术



2

的熟练程度。

在学生初步掌握动作技术的基础上，引导学生在比赛情境中反复运用所学动作技术，在实战中提高动作技术水平，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力、心理调控能力和挑战自我的精神。



3

重视学生参与一般体能和专项体能的练习，如指导学生进行 30 米、50 米计时跑等，立定跳远、立定五级跳、跨步跳比远、台阶上双脚上下交换跳比次数、引体向上等练习，促进学生体能水平的提高。



4

指导学生学习跳远运动的保健知识，初步学会处理跳远运动中常见的运动损伤。



5

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学跳远运动的基本动作技术和组合动作技术，并能够在比赛情境中予以运用，初步形成在跳远学练和比赛情境中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与跳远运动，能预防和简单处理跳远运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，在跳远比赛中具有一定的挑战自我和情绪调控能力，表现出一定的自信心、合作精神和公平竞争意识（素养 2、3）。

### 跳远模块三

#### 【内容要求】

了解跳远起跳时初速度和腾起角度决定跳远远度等基本原理，掌握和运用跳远运动中消除疲劳的知识与方法。



1

逐渐缩小起跳区，做出助跑起跳后越过障碍、腾空与落地等组合动



2

作。

基本掌握短、中距离助跑蹲踞式或挺身式跳远的完整动作技术。积极主动地参与跳远运动的一般体能和专项体能的练习。



3



4

积极参加班级内、校内比赛，基本掌握跳远比赛的规则、组织方法和



5

裁判方法，进一步提高跳远成绩和专项能力。

观看高水平跳远比赛，用专业术语与同伴讨论比赛队员使用的技战术，并点评他们的表现等。



6

#### 【教学提示】

在进行助跑起跳成腾空步后越过障碍着地动作的教学时，应侧重提高学生助跑与起跳组合动作技术的能力，强化蹲踞式跳远起跳腿快速与摆动腿并拢技术，挺身式跳远摆动腿下放后摆，提高学生动作技术的连贯性。



1

创设合作和探究情境，采取多种辅助练习手段，提高学生的腾空步动作技术水平，如采取小组合作探究学习方式，在起跳板前 1.5～2 米处设置高为 50～80 厘米的皮筋或横杆，引导学生体验和探究起跳成腾空步越过障碍物后落地的动作技术，培养学生的合作能力和探究意识。



2

指导学生运用所学的动作技术积极参加班内短、中距离助跑跳远教学比赛，体验完整跳远比赛的乐趣，加深对跳远运动的整体理解。同时，要求学生发扬敢于拼搏、勇于挑战自我的精神，正确对待比赛的结果，保持良好的心态。



3

注意结合跳远项目的特点，合理安排一般体能和专项体能的练习，特别是通过多种练习方式发展学生的专项体能，如立定三级跳远，五级、十级跨步跳，30～60 米单足跳、跨步跳、单跨结合跳、多级蛙跳、跳深，在规定时间内完成台阶或高物上双脚上下交换跳，俯卧撑，引体向上，推人车，3～5 分钟持续跳绳，1500 米跑等，不断提高学生的肌肉力量和耐力水平，培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。



4

创设学生参与和组织短、中距离助跑跳远教学比赛的情境，指导学生扮演不同的角色，如领队、裁判员、运动员和宣传员等，培养学生的角色意识、组织能力、交往能力和责任感。



5

引导学生将所学的裁判规则运用于教学比赛中，增强学生对规则的理解和运用能力。



6

指导学生了解消除跳远运动疲劳的知识与方法，学会分析与处理在跳远运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学跳远运动的基本动作技术、组合动作技术，积极参加中距离助跑跳远教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力（素养 1）；了解跳远运动产生疲劳的原因，能采取

合理方法处理跳远运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；在跳远练习和比赛中精神饱满，顽强拼搏，不畏挑战，奋发向上；具有较好的合作意识和能力；能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 跳远模块四

#### 【内容要求】

基本掌握制定简单完整的跳远运动的健身计划；深刻理解跳远运动的文化内涵；了解提升跳远专项能力基本知识，牢固掌握和熟练运用跳远运动中损伤的急救知识与简单处理方法。



1

在规定起跳区内，能做出稳定助跑、助跑与快速起跳结合，完成完整空中动作技术。



2

掌握中、长距离助跑挺身式跳远的完整动作技术，掌握提升跳远成绩的基本原理和多种辅助练习方法。



3

了解三级跳远的基本动作技术，知晓三级跳远的第一跳（单脚跳）、第二跳（跨步跳）和第三跳（跳跃）的动作技术要领及其与跳远动作技术的区别和联系。



4

能初步制定合理的跳远运动计划，积极及主动地带动同伴参与一般体能和专项体能的练习。



5

积极主动地参与不同类型的跳远比赛，掌握跳远项目的比赛规则、组织方法和裁判方法。



6

观赏国内外高水平跑的比赛，结合比赛规则和裁判法，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛的技战术特点并对比赛做出相应的分析和点评。



7

#### 【教学提示】

指导学生了解和掌握跳远运动专项能力练习以及多种辅助练习手段， 提高肌肉力量巩固动力定型，提高跳远运动水平。指导学生运用所学知识理论，制定简单完整的运动健身计划。



1

在跳远完整技术教学时，应侧重提高学生稳定的助跑、助跑与快速起跳相结合的能力，以及完成挺身式跳远的完整空中动作技术。



2

指导学生由易到难开展三级跳远的练习，基本掌握短、中程助跑练习



3

时三跳动作的连贯协调。

引导学生积极参加校内、校际跳远比赛，合理运用技战术，培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。



4

指导学生运用所学知识理论，基本掌握制定合理的一般体能和专项体能练习计划，主动带动同伴参与练习。



5

创设学生参与和组织各类跳远的教学比赛情境，引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感； 指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



6

指导学生掌握消除跳远的运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理跳远的运动中产生疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学跳远运动的完整动作技术和分解动作技术；能完整地完成蹲踞式和挺身式跳远练习，并在比赛情境中予以运用，表现出充沛的体力（素养 1）；能独立或合作处理跳远运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够主动参与不同类型的跳远练习和比赛，遵守规则、尊重对手、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有公平竞争的意识，合理调控情绪，正确对待比赛胜负；科学合理地制定跳远的练习计划，能坚持不懈、追求进步（素养 2、3）。

1.球类运动

球类运动系列包括足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球等运动项目。学生可以根据自己的兴趣爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以足球、篮球和乒乓球项目为例，各呈现 4 个模块计划。

足球、篮球、乒乓球模块的内容主要包括足球、篮球、乒乓球运动的基本知识与技能、技战术运用、一般体能与专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

### 足球模块一

#### 【内容要求】

了解足球运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解所学足球动作技术和基础战术配合的基本知识；了解足球运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用。



1

掌握脚内侧传球、接球与接球转身动作技术；基本掌握原地脚背内侧踢空中球，脚底接反弹球，脚内侧接空中球，行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球突破，传接球射门等动作技术。



2

基本掌握传球与接球、运球与传球、接球—运球突破—射门等组合动作技术。



3

学习正面和侧面抢球、合理冲撞抢球和捅球等个人防守技术；基本掌握防守有球队员与防守无球队员时的身体姿态与移动步伐等动作技术。



4

基本掌握斜传直插、直传斜插等基础二过一战术配合；积极参与二对一、三对二、二对二加自由人等的小场地比赛。



5

积极参与小组间的踢准、运球接力、运球射门等多种竞争性的练习活动或比赛。



6

参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。



7

了解场地、越位、犯规与不正当行为等足球比赛基本规则和裁判方



8

法。

观看国内外高水平的足球比赛。



9

#### 【教学提示】

引导学生采用多种熟悉球性的练习方法，如从原地过渡到行进间的双脚左右交替踩球、拉球、推球、拨球等练习，固定区域随机摆放不同距离的标志筒或标志盘进行绕“8”字练习等，增强学生的球感。



1

在进行足球单项技术教学时，应合理安排学练内容与方式，提高练习的密度和强度，如进行两人或三人运动中传接球、运球过杆等练习；避免让学生采用单个静态的学练手段，注意不要过度强调动作技术的细节，应引导学生在运动中反复学练，提高学生单项技术的熟练程度；把单项技术的学练置于游



2

戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣和热情，促进学生运动技能和体能的发展。

在进行足球组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以让学生先自主体验组合动作技术，再分组练习，如 4 人自由组合，一组一球，一对三围抢球练习，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。



3

在进行基础战术配合的教学时，指导学生学习跑位、制造空当及接应的方法，让学生在逐步增加防守压力的情境下进行练习，逐步提高与同伴配合的熟练程度、配合意识以及在比赛中主动观察和快速决策的能力。



4

每节课都应结合足球学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如各种姿势的起动跑 10 米、跳过或绕过 5 个栏架（栏架高度等于或低于 40 厘米）接冲刺、俯卧撑、仰卧举腿、分组追逐游戏等。这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，要让学生增强安全意识，懂得在安全的环境下参与足球运动。



5

指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习有关规则，这既有助于增强学生对足球比赛规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。



6

指导学生通过课堂教学、网络学习、阅读图书报刊、观看比赛、浏览新闻等多种途径，了解足球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生的足球运动认知水平。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生对足球运动具有一定的认知和了解，掌握所学足球运动的动作技术和基础配合，并能够在足球游戏活动和小场地比赛中予以运用； 一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取足球运动知识的多种途径和方法（素养 1）；基本掌握和运用足球运动安全防护知识，表现出一定的合作能力、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为，按照基本规则参与足球游戏或比赛（素养 2、3）。

### 足球模块二

#### 【内容要求】

了解足球运动的发展历程及趋势，认识足球运动的文化与健身价值； 了解所学足球动作技术、组合动作技术和基础战术配合等知识；掌握和运用足球运动的安全知识和防护技能。



1

基本掌握脚背正面踢定位球和原地正面头顶球动作技术；掌握原地脚背内侧踢空中球，脚内侧、大腿正面接空中球和脚内侧接反弹球，行进间脚内侧传球、接球和接球转身动作技术；能合理运用行进间脚内侧、脚背内侧和脚背外侧变向、变速运球，运球假动作，传接球射门等动作技术。



2

基本掌握碰墙式二过一基础战术配合、运球突破—传球—斜插或直插接球—传球（射门）、接球—运球—过人—传球（射门）、抢球—运球—传球



3

（射门）等组合动作技术。

基本掌握背后紧逼盯人、捅球破坏、封堵、头顶球争顶防守技术，以及防守有球队员与防守无球队员时的身体姿态与移动步伐等动作技术。



4

积极参与二对一、三对二、三对三等多种竞争性的练习活动和四对四、五对五小场地比赛。



5

积极参与足球运动的一般体能和专项体能的练习。



6

了解越位、角球、球门球等足球比赛基本规则；了解足球比赛常用阵形及战术打法特点。



7

对国内外高水平的足球比赛或重要足球事件进行简要评价。



8

#### 【教学提示】

在进行足球动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项动作技术，如传球的准确性练习，合理运用不同部位接球的练习，在掌握一定动作技术的基础上逐步增加防守压力进行两人或三人一组的传接球练习、各种运球突破练习等。此外，让学生在足球比赛情境中反复运用动作技术，通过实战演练提高动作技术水平。



1

在进行足球组合动作技术的教学时，应通过有效的教学方法促使学生掌握动作技术之间的衔接，保持动作技术的连贯性，如学习接球—运球—过



2

人—传球（射门）组合动作技术时，可以设计在固定区域内进行三对二、三对三加一名中间人的传抢球练习，让学生在逐步增加防守压力的情境下进行练习。同时要求学生在足球练习和比赛情境中反复运用和强化组合动作技术，提高学生学以致用的能力。

在进行局部进攻战术配合的教学时，让学生学习和掌握运球突破—传球—斜插或直插接球、连续二过一、碰墙式二过一等有一定技术要求的基础配合。在此基础上组织小组对抗练习，引导学生学练跑位、接应配合、协防配合、保护等，将配合方法在足球练习和比赛情境中运用和强化，既能增强学生的运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。



3

重视学生一般体能和专项体能的练习，如“8”字形跑后直线加速跑、100～200 米多组变速加速跑、多级跳、大力射门、运球绕杆、固定区域内自由运球 1 分钟等练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。



4

侧重指导学生开展四对四、五对五的教学比赛，引导学生将基本技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力，培养合作精神和公平竞争的意识。



5

除了教授足球比赛规则之外，应通过不断的实践提高学生对足球比赛规则的理解程度。



6

指导学生学习足球运动的保健知识，学会预防与处理足球运动中常见的运动损伤。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学足球运动的动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用，初步形成在足球学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与足球运动，能预防和简单处理足球运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，具有一定的挑战自我的能力和情绪调控能力，表现出合作精神和公平竞争意识；遵守规则，相互尊重（素养 2、3）。

### 足球模块三

#### 【内容要求】

了解足球相关动作技术、组合动作技术和局部战术配合等基本原理， 理解足球运动的文化内涵，掌握和运用足球运动中消除疲劳的知识与方法。



1

基本掌握行进间脚背内侧传地滚球，接球转身，原地脚背内侧传空中球，脚内侧、大腿接空中球和脚内侧接反弹球，侧面头顶球，变向、变速运控球，运球假动作，行进间运控球，传接球射门等动作技术。



2

基本掌握背后紧逼盯人与捅球破坏、断球、头顶球争顶防守等动作技



3

术。

掌握接球—运球—过人—传球（射门）、抢球—运球—传球（射门）、



4

运球突破—传球—斜插或直插接球—传球（射门）等组合动作技术。

掌握中路、边路局部进攻与防守战术配合练习和定位球进攻与防守战术练习。



5

运用所学的技战术参加五人制、七人制的教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。



6

积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。



7

了解罚任意球、罚点球、掷界外球等足球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。



8

观赏国内外高水平的足球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和优劣势等。



9

#### 【教学提示】

在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在三对三、四对四、五对五的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。



1

在足球组合动作技术和局部战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如接球后的运、传、突、射的衔接，二过一后的跑动接应等基础配合。组织固定区域内二对二、三对三的练习，在对抗情境中反复运用和强化组合动作技术。同时，要把组合动作技术、基础战术



2

配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

在进行中路、边路攻防战术教学时，由以多打少逐渐过渡到人数均等，逐步增加防守压力，再进行四对四或五对五的练习，提高学生综合运用技战术的能力和应对不同情境的对抗能力。



3

安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加五人制、七人制比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的体育道德，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。



4

通过创设足球游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如全场运球跑、禁区内运球折返跑、仰卧起坐、远距离传球、射门等练习，为提高学生的足球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



5

指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



6

引导学生在课外、校外运用所学的足球基本技战术参加体育锻炼。



7

指导学生了解足球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在足球运动中产生的损伤，并积极进行恢复。



8

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学足球运动的动作技术、组合动作技术以及局部战术配合、定位球战术配合，并能在对抗情境中予以运用；完整地参加五对五、七对七的教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力（素养 1）；学会处理足球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上， 有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 足球模块四

#### 【内容要求】

了解足球运动中相关的技术、组合动作技术和小组、局部以及整体战术配合的基本原理，知晓足球战术的发展历史，掌握和运用现代足球规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力。



1

基本掌握原地与行进间脚背外侧传空中球，接球转身，脚内侧、脚背外侧、胸部接空中球，双手掷界外球，变向、变速运控球，运球假动作，行进间运控球，传接球射门等动作技术。



2

基本掌握脚背内侧踢定位球与头顶球的战术配合，掌握无球跑动的方法以及背后盯人、断球、抢球、封堵防守等动作技术。



3

掌握接球—运球—过人—传球（射门）、抢球—运球—传球（射门）、运球突破—传球—斜插或直插接球—传球（射门）等组合动作技术。



4

掌握快速反击、转移进攻、整体进攻与保护、补位与围抢等防守战术配合练习，进一步巩固定位球进攻与防守战术练习。



5

积极主动参加班内五对五、七对七的教学比赛，能运用所学的技战术参加十一人制的足球比赛，并能对比赛中的战术安排进行简要评价。



6

积极主动地带动同伴参与一般体能与足球专项体能练习，如俯卧撑、连续夹球跳、跳起头顶球、1500 米跑等。



7

了解开球、合理冲撞、背后铲球、红黄牌等足球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判；能够有信心、有能力参与班级比赛、校级比赛的执裁任务。



8

观赏国内外高水平的足球比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。



9

#### 【教学提示】

组织引导学生主动完成包含热身活动、球性练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。



1

在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境，也可以通过游戏等激发学生学练热情，并适当运用信息化技



2

术和手段帮助学生更好地掌握技术。同时，让学生在五人制、七人制、十一人制的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。

在足球组合动作技术和局部战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如接球后的运、传、突、射的衔接，二过一后的跑动接应等基础配合。组织固定区域内二对二、三对三、五对五、七对七的练习，在对抗情境中反复运用和强化组合动作技术。同时，要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。



3

在进行中路、边路攻防战术教学时，教师应先结合实战演示配合方法，讲解战术的基本原理，然后让学生在由以多打少逐渐过渡到人数均等，逐步增加防守压力，再进行五对五或七对七的练习，提高学生综合运用技战术的能力。



4

安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加七人制和十一人制比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。



5

注重足球游戏和竞赛情境下，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，如全场运球跑、禁区内运球折返跑、仰卧起坐、远距离传球、射门等练习，为提高学生的足球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



6

引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



7

引导学生在课外、校外运用所学的足球基本技战术参加体育锻炼以及草根足球比赛。



8

指导学生掌握消除足球运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理足球运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



9

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学足球运动的动作技术、组合动作技术以及局部和整体战术配合，能在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与

十一人制的教学比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力

（素养 1）；能独立或合作处理足球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能在足球比赛中合理运用技战术，发挥团队作用；能遵守规则、服从裁判、相互尊重、公平竞争、顽强拼搏、奋发向上，能及时调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 篮球模块一

#### 【内容要求】

了解篮球运动发展概况和中国篮球的发展简史；了解篮球运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解和运用篮球运动的安全知识与方法；了解所学篮球基本步法、移动、篮球动作技术和基础战术配合的基本知识。



1

基本掌握接球后的“三威胁”、原地和行进间双手胸前传接球，反弹传球和接反弹球，原地单手肩上传球，行进间直线运球、变线运球，运球急停急起，行进间单手低手投篮，近距离、中距离单手肩上投篮等动作技术。



2

基本掌握运球与传球、运球与投篮、运球与突破等组合动作技术。



3

掌握个人防守技术，做出防守移动步伐，防守有球队员、防守无球队员等动作技术。



4

基本掌握篮球传切、挤过、穿过等基础战术配合。



5

积极参与小组间运球接力、一分钟投篮、一对一和二对二等多种竞争性的练习活动或弱对抗比赛。



6

参与篮球运动的一般体能和专项体能的练习。



7

了解带球跑、出界、打手、推人等篮球比赛基本规则和裁判方法。观看国内外高水平的篮球比赛。



8



9

#### 【教学提示】

引导学生采用多种熟悉球性的练习方式，如体前双手手指拨球、围绕躯干的绕球等练习，增强学生的球感。



1

在进行篮球单项技术教学时，避免让学生只采用单项技术的静态学练手段，注意不要过度强调动作技术的细节，侧重引导学生在运动中反复学练， 提高学生对单项技术的熟练掌握程度；应合理安排学练内容与方式，加大学生



2

的运动密度和强度，如进行两人或三人行进间传接球、篮球场“8”字运球等练习。同时，要重视把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣和热情。

在进行篮球组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以先让学生自主体验组合动作技术，再进行分组练习。如运球与传球组合动作技术练习，先让学生从中场运球至罚球线附近，再把球传给右边线



3

（或左边线）的同伴等，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

在进行篮球基础战术配合教学时，让学生在从无人防守过渡到逐步增加防守压力的情境下进行练习，如四人一组，两人练习传切配合、两人进行防守等，逐步提高学生配合的熟练程度和配合意识。



4

每节课都应结合篮球学练实际情况，安排一般体能和专项体能的练习，如两人手拉手侧向蹲跳、篮球场折返跑、步伐移动与快速启动跑练习等， 这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和基础战术配合的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，要让学生增强安全意识，懂得在安全的环境下参与篮球运动。



5

指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习有关规则，有助于增强学生对篮球比赛规则的理解，培养学生遵守规则的意识。



6

指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛、浏览新闻等多种途径，了解篮球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生对篮球运动的认知水平。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生对篮球运动发展历史具有一定的认知和了解，了解和运用篮球运动的安全知识与方法，掌握所学篮球运动的基本步法、移动、篮球动作技术和基础战术配合的基本知识，并能够在篮球游戏活动和比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取篮球运动知识的多种途径和方法（素养 1）；基本掌握并能够运用篮球运动安全防护知识，表现出一定的合作能力、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为，按照基本规则参与篮球游戏或比赛（素养 2、3）。

### 篮球模块二

#### 【内容要求】

了解篮球运动的发展历程及趋势，认识篮球运动的文化与健身价值； 了解所学篮球动作技术、组合动作技术和基础战术配合等知识；掌握和运用篮球运动的安全知识和防护技能。



1

基本掌握篮球体侧传球，左、右手行进间直线运球、变向运球，体前变向换手运球，持球交叉步突破，行进间单手高手、低手投篮，跳投篮等动作技术。



2

基本掌握行进间运球急停跳起投篮，接传球后运球行进间单手高手、低手投篮等组合动作技术。



3

基本掌握篮球突分、侧掩护、绕过、交换等基础战术配合。积极参与二对二、三对三等多种竞争性的练习活动或比赛。积极参与篮球运动的一般体能和专项体能的练习。



4



5



6

了解两次运球、3 秒违例等篮球比赛基本规则；了解篮球比赛常用阵形及战术配合；基本了解三对三和五对五规则判罚的差异。



7

对国内外高水平的篮球比赛或重要篮球事件进行简要评价。



8

#### 【教学提示】

在进行篮球动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项动作技术，特别要重视让学生尝试左右手的交替练习，在无防守、弱防守压力的情境下进行两人或三人一组的体侧传球练习和各种运球练习。此外，让学生在篮球比赛情境中反复运用动作技术，通过实战演练提高动作技术水平。



1

在进行篮球组合动作技术的教学时，应通过有效的教学方法促使学生掌握动作技术之间的衔接，保持动作技术的连贯性，让学生体验在从无防守过渡到逐步增加防守压力的情境下反复运用和强化组合动作技术，提高学生学以致用的能力。



2

注重教学生学习和掌握突分、侧掩护、绕过、交换等有一定难度的基础战术配合，在学生基本掌握配合方法的基础上，可以创设防守的情境，鼓励学生将这些配合方法在篮球练习和比赛情境中予以运用和强化，既增强学生的



3

运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。

重视学生一般体能和专项体能的练习，如边线往返跑、助跑摸高、全场运球跑等，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。



4

侧重指导学生开展二对二、三对三的教学比赛，引导学生将基本技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力，培养合作精神和公平竞争的意识。



5

除了教授篮球比赛规则之外，应通过不断的实践提高学生对篮球比赛规则的理解程度，尤其注意区别三人制和五人制篮球赛的在规则上的显著差异。



6

指导学生学习篮球运动的保健知识，学会预防与处理篮球运动中常见的运动损伤。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用，初步形成在篮球学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与篮球运动，能预防和简单处理篮球运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，具有一定的挑战自我的能力，表现出合作精神和公平竞争意识；在比赛场上遵守规则，尊重对手（素养 2、3）。

### 篮球模块三

#### 【内容要求】

理解篮球运动的文化内涵；了解篮球相关动作技术、组合动作技术和基础战术配合等基本知识；掌握和运用篮球运动中消除疲劳与体能恢复的知识与方法。



1

基本掌握头上传球、体前变向不换手运球、中远距离投篮、运球急停跳投、抢篮板球、弱侧手低手上篮等基本动作技术。



2

基本掌握策应、后掩护、补防、夹击等基础进攻战术配合及全场人盯人防守战术、全场区域联防等防守战术配合。



3

运用所学的技战术参与三人制、五人制的教学比赛，并能对教学比赛



4

进行简要评价。

积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。



5

基本掌握篮球比赛规则与裁判方法，能区别三人制和五人制篮球赛的规则差异，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。



6

观赏国内外高水平的篮球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和优劣势等。



7

#### 【教学提示】

在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在一对一、二对二、三对三的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。



1

侧重教学生策应、后掩护、补防、夹击等基础战术配合，在教学中引导学生从无人防守过渡到逐步增加防守压力的情境下进行练习。同时，要把动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，逐步提高学生动作技术的运用能力与实战能力。



2

安排更多的时间进行三人制、五人制的教学比赛，让学生体验篮球比赛的乐趣，逐步加深对篮球运动的理解，提高运用综合知识和技能解决问题的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我的精神，具有遵守规则、公平公正、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。



3

通过创设篮球游戏和比赛情境，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，如固定人数、固定距离、各种图形的对角跳起双手头上传接球，小组间10～20 米的蹲行走或跳，两人手拉手侧向蹲跳，篮球场折返跑练习，两队之间纵跳摸高比赛，单摇跳绳 3～5 分钟，1500 米跑等练习，为提高学生的篮球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



4

指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感。指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



5

引导学生在课外、校外运用所学的篮球基本技战术进行体育锻炼。



6

指导学生了解篮球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析和处理在篮球运动中的损伤，并积极进行恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学篮球运动的基本动作技术、组合动作技术以及基础战术配合，并在实战情境中予以运用；完整地参加三人制、五人制的教学比赛，表现出比较良好的体力储备，具有一定的应对场上变化的能力（素养 1）；学会处理篮球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 篮球模块四

#### 【内容要求】

了解篮球运动发展趋势和未来变革方向；熟练地运用篮球运动基本动作技术、组合动作技术和基础及整体战术配合，认识篮球战术的发展历史，掌握和运用现代篮球三人制和五人制规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力。



1

熟练地运用各项运球动作技术、传球接球动作技术、变向突破动作技术、投篮和上篮等基础动作技术和组合动作技术。



2

熟练运用挡拆配合、传切配合、中锋策应基础进攻战术和防守战术。熟练掌握快攻与抢攻、防守快攻与抢攻、补防与协防等战术配合练



3



4

习，进一步巩固一对一或者少对多防守战术练习。

熟练的运用进攻基础和全场战术配合，熟练掌握全场人盯人、全场区域联防等战术配合。



5

熟练运用所学的技战术参加三人制和五人制的教学比赛，并能对教学比赛中的战术安排进行简要评价。



6

积极主动地带动同伴参与一般体能与篮球专项体能练习，如运球折返跑、连续抢篮板球、传球快攻、1500 米跑等。



7

了解阻挡犯规和撞人犯规、合理冲撞区、技术犯规、违反体育道德犯规等篮球比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判；能够有信心、有能力参与班级比赛、校级比赛的执裁任务。



8

观赏国内外高水平的篮球比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨



9

论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。

#### 【教学提示】

组织引导学生熟练掌握包含热身活动、球性练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。



1

在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境也可以通过游戏等激发学生学习的动机，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，让学生在三人制和五人制的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。



2

在篮球组合动作技术和基础战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如接球后的三威胁姿势与交叉步突破连贯、传切配合的假动作与反向跑位接球等基础配合。要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。



3

在进行快攻攻防战术教学时，教师应先结合战术板、实战演示配合方法，讲解战术的时机与要领，然后让学生逐步增加防守压力，再进行三对三或五对五的练习，提高学生综合运用技战术的能力。



4

安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加三对三和五对五全场比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好心态。



5

注重篮球游戏和竞赛情境下，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，如全场传接球跑、全场运球折返跑、变向组合等练习，为提高学生的篮球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



6

引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



7

引导学生在课外、校外运用所学的篮球基本技战术参加体育锻炼以及草根篮球比赛。



8

指导学生掌握消除篮球运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理篮球运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



9

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学篮球运动的动作技术、组合动作技术以及基础和整体战术配合，并在比赛情境中合理运用；能完整地参与三人制和五人制的教学比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力（素养 1）；学会在篮球比赛中合理运用所学的技战术，发挥团队作用；能积极主动地参与篮球比赛，遵守规则、尊重对手、服从裁判、顽强拼搏、公平竞争、挑战自我、奋发向上，能及时合理地调控自情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 乒乓球模块一

#### 【内容要求】

了解乒乓球运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解所学乒乓球动作技术和基本战术打法的基本知识；了解乒乓球运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用。



1

掌握单步、跨步、并步等步法，正、反手平击发球，正、反手发奔球，平挡球，快推球动作技术；基本掌握发侧旋球、加力推挡球、减力推挡球、正手攻球、反手攻球等动作技术。



2

基本掌握步法与推挡球、步法与正手攻球等组合动作技术。基本掌握发球抢攻、接发球抢攻等基本战术。



3



4

积极参与小组间的固定时间颠球、对墙击球、移动击球、发球与接发球抢攻等多种竞争性的练习活动或比赛。



5

参与乒乓球运动的一般体能和专项体能的练习。



6

了解握拍、器材、场地、得分等乒乓球比赛基本规则和裁判方法。观看国内外高水平的乒乓球比赛。



7



8

#### 【教学提示】

引导学生采用多种提升球性的练习方法，如从原地过渡到行进间的托球、颠球、对墙击球等练习，增强学生的球感。



1

在进行乒乓球单项技术教学时，应合理安排学练内容与方式，提高练习的密度和强度，如多球发球练习、小组间多人发球一人攻球等练习；避免让



2

学生采用单个静态的学练手段，注意不要过度强调动作技术的细节，应引导学生在运动中反复学练，提高学生单项技术的熟练程度；把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中，激发学生的学习兴趣和热情，促进学生运动技能和体能的发展。

在进行乒乓球组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以让学生先自主体验组合动作技术，再分组练习，如 6 人自由组合，一组多球，5 人连续发球 1 人连续攻球，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。



3

在进行基本战术的教学时，指导学生学习步法与攻球技术的衔接，尝试利用固定击球器强化步法与攻球的衔接，逐步提高技术的熟练程度。



4

每节课都应结合乒乓球学练实际，安排一般体能和专项体能的练习， 如负重挥拍、快速移动摸台角、快速移动击球、俯卧撑、仰卧举腿等。这既有助于增强学生的体能，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时， 要让学生增强安全意识，懂得在安全的环境下参与乒乓球运动。



5

指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习有关规则，这既有助于增强学生对乒乓球比赛规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。



6

指导学生通过课堂教学、网络学习、阅读图书报刊、观看比赛、浏览新闻等多种途径，了解乒乓球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生的乒乓球运动认知水平。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生对乒乓球运动具有一定的认知和了解，掌握所学乒乓球运动的基本动作技术和基本战术打法，并能够在乒乓球游戏活动或比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取乒乓球运动知识的多种途径和方法（素养 1）；基本掌握并能够运用乒乓球运动安全防护知识，表现出一定的互帮互助、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为，按照基本规则参与乒乓球游戏或比赛（素养 2、3）。

### 乒乓球模块二

#### 【内容要求】

了解乒乓球运动的发展历程及趋势，知晓中国乒乓球运动的发展历程，初步领悟“国球”的荣耀和魅力；认识乒乓球运动的文化与健身价值；了解所学乒乓球动作技术、组合动作技术和基本战术配合等知识；了解乒乓球运动的安全知识和防护技能。



1

掌握正反手平击发球、发侧旋球、加力推挡球、减力推挡球、正手攻球、反手攻球等动作技术；基本掌握交叉步和侧身步等步法、发下旋球、慢搓、快搓、搓转球与不转球等动作技术。



2

基本掌握步法与推挡球、步法与攻球、左推右攻等组合动作技术。



3

能合理运用发球抢攻、接发球抢攻等基本战术，基本掌握搓球战术、对攻战术。



4

积极参与移动攻球、左推右攻等多种竞争性的练习活动和单打比赛。积极参与乒乓球运动的一般体能和专项体能的练习。



5



6

了解违例、计分规则、单打规则等乒乓球比赛基本规则；了解乒乓球比赛常用战术打法特点。



7

对国内外高水平的乒乓球比赛或重要乒乓球事件进行简要评价。



8

#### 【教学提示】

在进行乒乓球动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项动作技术，如强调回球落点的准确性练习，控制击球力量的练习；在掌握一定动作技术的基础上过渡到不同步法与攻球、左推右攻等组合技术。此外，让学生在乒乓球比赛情境中反复运用动作技术，通过实战演练提高动作技术水平。



1

在基本战术的教学时，让学生学习和掌握不同发球方式的旋转、落点变化，学会判断对方发球旋转和落点，学会在果断判断的基础上做到脚步的迅速移动。强调在基本战术练习和比赛情境中运用和强化，既能增强学生对基本技战术的运用能力，又能培养学生的竞争意识和拼搏精神。



2

重视学生一般体能和专项体能的练习，如“8”字形跑后直线加速跑、



3

多级跳、3～5 分钟跳绳、俯卧撑、立卧撑等练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。

侧重指导学生开展单打教学比赛和小组间对抗赛，引导学生将基本技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力，培养合作精神和公平竞争的意识。



4

除了教授乒乓球比赛规则之外，应通过不断的实践提高学生对乒乓球比赛规则的理解程度。指导学生学习乒乓球运动的保健知识，学会预防与处理乒乓球运动中常见的运动损伤。



5

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学乒乓球运动的基本动作技术、组合动作技术和基本战术打法，并能够在比赛情境下予以运用，初步形成在乒乓球学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高

（素养 1）；学会安全地参与乒乓球运动，能预防和简单处理乒乓球运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，具有一定的拼搏进取、挑战自我的能力和情绪调控能力，表现出合作精神和公平竞争意识（素养 2、3）。

### 乒乓球模块三

#### 【内容要求】

了解乒乓球相关动作技术、组合动作技术和战术打法等基本原理，理解乒乓球运动的文化内涵，进一步感悟“国乒精神”；掌握和运用乒乓球运动中消除疲劳的知识与方法。



1

掌握单步、并步、小碎步、交叉步、跳步和跨步等基本步法，能将步法与击球动作熟练地衔接。



2

基本掌握发奔球、发下旋球、发上旋球、发侧旋球等发球基本技术， 能区别运用不同发球方式的击球点和发力方式。



3

掌握推挡、正反手攻球、搓长球、搓短球等动作技术，学习正手弧圈球技术。



4

熟练运用发球抢攻、接发球抢攻、左推右攻战术，基本掌握搓攻战术、拉攻战术。



5

运用所学的技战术参与乒乓球单打和双打教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。



6

积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。



7

了解乒乓球单打和双打比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。



8

观赏国内外高水平的乒乓球比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方的技战术运用和获胜方的优势等。



9

#### 【教学提示】

在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在一对一甚至一对二的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用的能力。



1

在乒乓球组合动作技术和基本战术打法教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，如发下旋球后的接发球、搓球后的抢攻等。要把组合动作技术、基础战术打法与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。



2

安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加 11 分制的单打和双打比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神， 具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。



3

通过创设乒乓球游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如螃蟹步、跳梯绳、仰卧起坐、分组追逐游戏等练习，为提高学生的乒乓球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



4

指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



5

引导学生在课外、校外运用所学的乒乓球基本技战术参加体育锻炼。指导学生了解乒乓球运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析



6



7

与处理在乒乓球运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学乒乓球运动的动作技术、组合动作技术以及不同的战术打法，并在比赛情境中予以运用；完整地参加单打和双打的教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力，能针对不同的对手采取合理的战术打法（素养 1）；学会处理乒乓球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 乒乓球模块四

#### 【内容要求】

了解乒乓球运动中相关的技术、组合动作技术和不同战术打法的基本原理，知晓乒乓球战术打法的发展历史，掌握和运用乒乓球规则与裁判知识， 具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力。



1

熟练运用单步、并步、小碎步、交叉步、跳步和跨步等基本步法，能将步法与击球动作有效衔接，提升回球质量。



2

掌握发奔球、发下旋球、发上旋球、发侧旋球等发球基本技术，掌握不同发球方式的击球点和发力技巧。



3

熟练运用推挡、正反手攻球、搓长球、搓短球等动作技术，基本掌握正手弧圈球技术。



4

自信运用发球抢攻、接发球抢攻、左推右攻战术，基本掌握搓攻战术和拉攻战术。



5

积极主动地带动同伴参与一般体能与乒乓球专项体能练习，如俯卧撑、蹲起跳、波比跳、折返跑等。



6

知晓乒乓球单打、双打比赛规则与裁判方法，能够在比赛中遵守规则，服从裁判。



7

观赏国内外高水平的乒乓球比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。



8

#### 【教学提示】

组织引导学生主动完成包含热身活动、球性练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。



1

在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，让学生在不同类型的比赛情境中运用和强化动作技术。



2

安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加双打和团体比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持积极向上的心态。



3

注重乒乓球游戏和竞赛情境下，继续强化学生一般体能和专项体能的练习，鼓励小组间合作练习，如连续攻球练习、快速移动后攻球练习、1 分钟双摇跳绳、各种姿势的起动跑 10 米等练习，为提高学生的乒乓球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



4

引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



5

引导学生在课外、校外运用所学的乒乓球基本技战术参加体育锻炼以及草根乒乓球比赛。



6

指导学生掌握消除乒乓球运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理乒乓球运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



**7**

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学乒乓球运动的动作技术、组合动作技术以及不同的战术打法，在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与单打、双打和团体教学比赛，表现出充沛的体力，具有较好的应对场上变化的能力，能够根据比赛的进程变化合理调整战术打法（素养 1）；能独立或合作处理乒乓球运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的

意识，能及时调控情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

1.体操类运动

体操类运动系列包括基本体操、体操（单杠、双杠、支撑跳跃等）、技巧、韵律操（健身健美操、竞技健美操、啦啦操等）、操舞（街舞、校园集体舞等） 等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以啦啦操项目为例呈现 4 个模块计划。

啦啦操模块的内容主要包括啦啦操运动的基本知识与技能、技战术运用、一般体能与专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

### 啦啦操模块一

#### 【内容要求】

了解啦啦操运动对增进健康、培养体育精神的作用；掌握啦啦操的基本动作技术；了解和运用啦啦操运动的安全知识和方法。



1

掌握啦啦操 32 个基本手位、常用手型、立正站、军姿站、弓步站、侧弓步站、锁步站、吸腿站等上、下肢基本动作。



2

基本掌握啦啦操垂直跳、吸腿垂直跳、分腿小跳、吸腿平衡（前、侧）、屈腿搬腿平衡（前、侧、后）、侧倒地踢腿的动作技术。



3

配合音乐完成徒手啦啦操两组 4 个 8 拍的基本组合动作技术。参与啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习。



4



5

观看国内外高水平的啦啦操比赛，建立对啦啦操运动的正确表象。



6

#### 【教学提示】

在节拍教学时，可以让学生双手击掌或拍打身体的不同部位（1 拍一击、2 拍一击、4 拍一击等），使学生能够准确听出音乐节奏，体验不同音乐节奏的力度和情感。



1

进行 32 个基本手位教学时，在完成手位动作练习后，再结合踏步进行行进间手位动作练习，提高身体的协调性和节奏感。通过情境设计，在教师的口令下，两人比赛面对面做动作的速度和准确性，提高学生对动作的记忆力、



2

反应速度和学习兴趣。

在啦啦操基本动作技术教学时，首先要关注学生身体姿态的规范化， 通过简单的芭蕾舞蹈基本功练习，提高学生身体姿态的控制力和身体姿态的稳定性。



3

在啦啦操基本组合动作技术学练过程中，应引导学生通过转换角色， 反复进行练习，熟练掌握所学动作组合；注重强调发力的瞬间要快、准、稳， 要求肢体动作通过短暂加速、制动定位来表现啦啦操特有的力度感，提高学生的动作感知能力和学习能力。



4

通过创设自主学习、分组教学和比赛的情境，激发学生的学习兴趣， 培养学生自主学习的能力和团结合作的精神。



5

每节课都应结合啦啦操学练实际情况，安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如通过 800 米跑或 1000 米跑、纵跳、蹲跳、快速小步跑、仰卧支撑、侧卧臂撑等练习，增强学生的体能，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。



6

对学生的动作学习与展示进行录像并播放视频，引导学生进行自我分析与相互分析，教师有针对性地进行点评和总结，提高学生分析问题和解决问题的能力。



7

指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊和观看比赛等多种途径，了解啦啦操运动的有关知识。



8

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够配合音乐节奏正确做出啦啦操基本手位、基本动作技术以及基本组合动作技术，在感受音乐节奏、力度和情绪的基础上做出与音乐配合的徒手啦啦操动作技术，一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高（素养 1）；基本掌握和运用啦啦操运动的安全防护知识，初步辨识基本动作的姿态美，勇于展现个人和团队的动作，并能与同伴进行一定的交流与合作， 表现出谦虚好学、不畏困难和坚韧不拔的良好品质（素养 2、3）。

### 啦啦操模块二

#### 【内容要求】

了解啦啦操运动的发展历程及趋势；认识啦啦操运动的文化与健身价值；了解啦啦操组合动作技术与成套动作编排的基本要素；掌握和运用啦啦操运动的安全知识和防护技能。



1

做出平转 360°、垂直跳转 180°、团身跳、后屈腿跳等动作技术；初步掌握啦啦操纵劈腿、连续 4 次吸踢腿的难度基本动作技术。



2

配合音乐掌握花球啦啦操 4 个 8 拍的成套动作技术；基本掌握 4 个 8 拍融入流行舞蹈元素的啦啦操基本组合动作技术，如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操等。



3

编排并完成一套 12 个 8 拍的成套动作。



4

积极参加啦啦操的小团体教学展示或比赛；了解啦啦操比赛规则。积极参与啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习。



5



6

观看国内外高水平啦啦操比赛，并进行简要评价。



7

#### 【教学提示】

在啦啦操难度基本动作技术教学时，先通过图片、小视频等帮助学生建立直观表象，再进行分解动作示范教学。学练过程中可将学生分成小组，指导学生在互相帮助的方式下结合音乐进行练习，感受啦啦操动作与音乐节奏完美融合的魅力。



1

在花球组合动作技术教学时，可创设分组交替、循环反复的学练情境，提高学生的注意力，帮助学生熟练掌握动作和增强学生的动作协调性。



2

在融入流行舞蹈元素的啦啦操教学时，引导学生运用不同风格特点的舞蹈进行学练和编排，所选音乐与所选舞蹈的风格要一致。同时，指导学生将几个动作简单串联起来进行学练，认知和体验动作组合，促进学生主动发现、积极思考并解决问题，提高学生自主学习的能力。



3

通过班级个人比赛、团队比赛等，促进学生感受动作美、体验成就感，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，提高学生的合作能力和竞争意识。同时，根据学生个体差异，因材施教，创设平等参与学练的情境，鼓



4

励和帮助学习有困难的学生跟上学习进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

安排学生进行啦啦操运动的一般体能和专项体能的练习，如 1 分钟高抬腿跑、蹲起跳、俯卧撑、分腿小跳、团身跳等练习，提高学生的体能水平， 培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。



5

指导学生学习啦啦操运动的保健知识，学会处理啦啦操运动中常见的运动损伤。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够配合音乐节奏正确做出花球啦啦操 4 个 8 拍的成套动作技术，并能做出融入流行舞蹈元素的组合动作技术，表现出良好的节奏感和身体协调能力，以较为规范的姿态和动作进行个人展示或团队展示；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与啦啦操运动，能预防和简单处理啦啦操运动中常见的运动损伤；表现出自尊自信、朝气蓬勃、文明礼貌的精神风貌，能够克服困难、持之以恒，具备一定的情绪调控能力和团队协作意识（素养 2、3）。

### 啦啦操模块三

#### 【内容要求】

了解不同风格的音乐在啦啦操成套动作编排中的特点和作用；理解啦啦操运动的文化内涵；掌握和运用啦啦操运动中消除疲劳的知识与方法。



1

掌握啦啦操小跨跳、击腿跳（前、侧）、连续 4 次中踢腿、侧搬腿平衡等难度基本动作技术。



2

配合音乐掌握花球啦啦操 16 个 8 拍的成套动作技术；熟练完成 4～8 个8 拍具有不同风格特点的啦啦操，如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操或自由舞蹈啦啦操等。



3

在音乐的伴奏下，熟练完成已学啦啦操的成套动作，并增加 3～5 个队形的变化练习。



4

运用比赛规则参加团队比赛，准确把握音乐风格和动作技术。积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。



5



6

基本掌握啦啦操的比赛规则、组织方式与评分标准，能承担比赛记录等简单工作。



7

观赏国内外高水平的啦啦操比赛，了解比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴讨论比赛双方的组合动作技术，点评运动员的表现等。



8

#### 【教学提示】

引导学生感受音乐节奏、旋律的变化和情感的体现，在理解音乐风格特点的基础上，用肢体动作清晰地表达自己的情感，提高自我展示的能力。



1

以分组教学的方式给学生提供充分的时间进行合作学练，引导学生对有关问题进行交流和讨论，培养学生的合作能力和团队精神。



2

指导学生在音乐伴奏下持续进行 3 分钟以上中高负荷的组合动作技术练习。鼓励学生在组合动作技术练习的最后阶段，依然能以良好的状态和精神风貌完成练习，培养学生克服困难、坚持不懈的意志品质。



3

鼓励学生参加教学比赛并大胆展示自己，及时鼓励和指导动作协调性较差或动作不熟练的学生，帮助其解决学练过程中遇到的困难，树立自信心， 并能够尽快进入下一阶段的学练。



4

重视学生一般体能和专项体能的练习，如 10～20 分钟的跑跳操、低单杠斜身引体、平板支撑、击腿跳、单腿平衡等练习，为提高学生的啦啦操运动能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



5

指导学生运用比赛规则和裁判方法组织小组和班级间的教学比赛，引导学生主动承担裁判和记录工作。



6

指导学生了解啦啦操运中疲劳产生的原因与恢复的方法，指导其积极进行恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够在音乐伴奏下，比较正确地完成包括难度基本动作技术在内的花球啦啦操 16 个 8 拍的成套动作技术，并能完成融入不同元素的4～8 个 8 拍的啦啦操组合动作技术，积极参加展示或比赛；能初步运用规则对动作技术水平进行评价；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会简单处理啦啦操运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在理解音乐风

格、内涵的基础上，较好地展示动作的美，精神饱满、身心愉悦，具有良好的合作意识和克服困难、坚持不懈的意志品质（素养 2、3）。

### 啦啦操模块四

#### 【内容要求】

熟练掌握啦啦操成套动作编排的原则及方法，深入了解啦啦操运动的文化底蕴，掌握和运用啦啦操运动中消除疲劳的知识和方法。



1

掌握啦啦操吸腿转体 360°、连续四次大踢腿、C 跳等难度基本动作技



2

术。

配合音乐完成花球啦啦操成套动作；基本完成 16 个 8 拍具有不同风格



3

特点的啦啦操，如爵士舞啦啦操、街舞啦啦操或自由舞蹈啦啦操等。

在音乐伴奏下，结合队形变化及表现力展示，完成时间为 3 分钟左右的成套啦啦操表演或比赛。



4

积极主动地带动同伴参与一般体能和啦啦操专项体能的练习。



5

熟练掌握啦啦操比赛规则、组织方法与评分标准，能够在比赛中遵守规则、尊重对手，能承担比赛的基本裁判工作。



6

欣赏国内外高水平啦啦操比赛，了解比赛成套动作动作技术及队形编排的要素，能与同伴一起欣赏并讨论高水平比赛套路的表现形式。



7

#### 【教学提示】

多用音乐代替口令进行啦啦操教学，引导学生将肢体表现融入音乐， 并通过面部表情、肢体动作等展示出来，增强表演或比赛时的表现力。



1

通过创设小型比赛情境，让学生小组组合，共同商讨、编排、参与比赛，锻炼学生的团结合作及分析问题和解决问题的能力。



2

指导学生在音乐伴奏下持续进行 3 分钟以上完整的动作套路表演或比赛。鼓励学生在成套动作的整个阶段，以良好的状态及优秀的表现力完成动作，培养学生积极向上、不折不挠的意志品质。



3

鼓励学生在比赛或者表演中勇敢自信地展示自己，在同伴共同进步的同时，表现出良好的比赛风貌，增强表现力，活跃比赛氛围。



4

注重创设游戏和竞赛情境，强化一般体能和专项体能的练习，鼓励小



5

组间合作练习，如仰卧控腿、俯卧背肌、横竖叉的柔韧等练习，为提高学生的啦啦操比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生严格要求自己、迎难而上的意志品质。

引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力；指导学生运用比赛规则和裁判方法组织校内外比赛，积极主动地承担裁判和记录工作。



6

指导学生掌握消除啦啦操运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理啦啦操运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够配合音乐伴奏，较好地完成包括难度基本技术在内的花球啦啦操成套动作技术，并能完成融入不同元素的 16 个 8 拍啦啦操组合动作技术，能积极参加展示或比赛，表现出充沛的体力；能较好地运用规则对动作技术水平进行评价（素养 1）；掌握处理啦啦操运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在理解音乐风格、内涵的基础上，较好地展示动作的美，精神饱满、身心愉悦，具有良好的合作意识和公平竞争意识，具备迎难而上、坚持不懈的意志品质；能合理调控情绪，正确对待比赛胜负，保持良好心态（素养 2、3）。

4.武术与民族民间传统体育类运动

武术与民族民间传统体育类运动系列包括武术的基本功、太极拳、剑术、刀术、棍术、防身术、散打、舞龙、舞狮、赛龙舟、赛马、毽球、拔河等运动项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以武术的代表性项目——太极拳和民族民间传统体育的代表性项目——舞龙为例，各呈现 4 个模块计划。

太极拳模块的内容主要包括太极拳运动的基本功、基本技术、基本技法、攻防含义、文化内涵及单练、对练、演练等动作技术理论和运用，一般体能与专项体能，展示与比赛，规则与裁判方法，观赏与评价等。

### 太极拳模块一

#### 【内容要求】

了解八式太极拳动作技术，包括基本手型、手法、步型、步法、桩功、推手方法等；提高身体素质，培养武术素养；了解太极拳健身、防身的知识与方法。



1

基本掌握八式太极拳的动作技术，包括手法、步法、路线及风格特点、运动规律，并能够进行完整演练。



2

进行太极拳动作技术练习，能做到上下相随、虚实分明、动作协调、连绵不断，熟悉八式太极拳的动作技术要领。



3

熟练完成八式太极拳套路，并可以与同学配合进行推手练习和攻防技术“拆招”练习等。



4

参与一般体能和专项体能的练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。



5

观看高水平的太极拳比赛，了解太极拳的运动风格和特点。



6

通过练习太极拳，了解其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，初步建立对太极拳技艺、理论的基本认知。



7

#### 【教学提示】

按照桩功、手型、步型、手法、步法的教学顺序及上下肢运动分开的教学步骤，运用攻防含义融合的教学思路，融入教学理念。



1

引导学生体会松、静、沉的练习要求，感受太极拳轻灵、柔和、缓慢的运动规律。



2

重视基本步法的练习，强化步法的基本功训练，以步型辅助，让学生在掌握重心的基础上完成“虚实结合”的动作练习。



3

通过定势、静力练习，以形成动作定势为目标，纠正错误动作，提高学生动作的规范性。



4

安排学生进行太极拳的一般体能和专项体能的练习，以提高学生的体能水平。



5

指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观看比赛等多种途



6

径，了解太极拳运动的有关知识。

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够基本掌握八式太极拳的动作技术，基本理解太极拳的手法、步法、路线及风格特点、运动规律；能熟练完成八式太极拳的完整套路，并能和同伴进行推手练习和攻防技术练习；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高，初步掌握获取太极拳运动知识的多种途径和方法（素养1）；基本掌握和运用太极拳运动安全防护知识，表现出专注、果敢等品质，具有一定的合作精神，心平气和、坦然豁达、坚持不懈，能够按照基本规则参与太极拳的练习和比赛（素养 2、3）。

### 太极拳模块二

#### 【内容要求】

了解十六式太极拳，掌握基本动作技术的路线、方向、劲力要点；了解太极拳运动的发展历程及趋势，认识太极拳运动修身养性的价值；掌握太极拳健身、防身的知识和方法。



1

基本掌握十六式太极拳套路动作，并可与同学配合进行“喂招”“拆招”练习。



2

在掌握八式太极拳套路动作的基础上，掌握十六式太极拳套路动作及攻防含义。



3

积极参与太极推手辅助练习、双人练习，加深对太极拳攻防、格斗、劲力要领的理解。



4

积极参与一般体能和专项体能的练习，提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。



5

观看高水平的太极拳比赛，加深对太极拳运动规律的理解，并能对比赛进行简要评价。



6

通过练习太极拳，深入了解其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，深化对太极拳技艺、理论的认知。



7

#### 【教学提示】

教学中融入太极拳文化，引导学生了解太极拳除健身功能之外还有修



1

身、防身的价值。

进行“拆招”技术教学时，把攻与防结合起来，并从“喂招”着手， 重视学生的身体体验。



2

加强完整的动作演练指导，通过整套动作练习，提高学生对套路动作的整体性认知，体会太极拳运动“形断意连”“势断气连”的特点；进行太极拳推手教学时，先从单人练习开始，逐步过渡到双人单手练习，再到双人双手练习。



3

设置有一定难度的对抗情境，引导学生综合运用太极拳动作技术和方法应对情境的变化，提高学生分析问题和解决问题的能力，培养竞争意识。



4

合理安排一般体能和专项体能的练习，提高学生的体能水平，为学生的技术运用能力和实战能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



5

可安排学生体验太极拳场地、服装，有条件的学校可利用室外草坪练习太极拳，让学生体悟“天人合一”的状态，理解中华优秀传统文化的意蕴。



6

指导学生学习太极拳运动的保健知识，学会处理太极拳运动中常见的运动损伤，培养学生安全运动的意识，并提高学生处理问题的能力。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生在掌握八式太极拳完整动作技术的基础上，基本掌握十六式太极拳套路动作、理解攻防含义；基本掌握动作技术的路线、方向、劲力要点，深化对太极拳运动规律的理解；能在一定的对抗情境下和同伴进行推手练习和攻防技术练习；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与太极拳运动，能预防和简单处理太极拳运动中常见的运动损伤；能够在对抗练习和比赛中较好地调控情绪，心平气和、坦然豁达、相互尊重、坚持不懈，具有合作精神和竞争意识（素养 2、3）。

### 太极拳模块三

#### 【内容要求】

了解二十四式太极拳，掌握基本动作技术、方向、路线；理解太极拳运动的文化内涵；掌握太极拳轻灵、柔和、缓慢的运动规律。



1

掌握二十四式太极拳套路动作，了解动作技术的攻防含义；可在同学的配合下，对每招每式进行攻防技术拆解。



2

积极参加小组间团队展示或比赛。



3

积极主动地参与一般体能和专项体能的练习，进一步提高身体的平衡能力和上下肢协调配合的能力。



4

掌握太极拳比赛规则与评分标准，了解裁判员的基本工作，可根据比赛规则评价同学的演练动作。



5

观赏高水平的太极拳比赛，基本掌握太极拳比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴讨论动作技术的表现力。



6

通过练习太极拳，领悟其动静、刚柔、虚实、进退、上下、开合的辩证统一规律，深刻认识其柔中寓刚、慢练快用、养练结合的原理，建立对太极拳技艺、理论的整体认知。



7

#### 【教学提示】

教学过程中注意融入太极拳的比赛规则，从动作规格、路线、劲力、节奏等方面规范学生的动作。



1

单项动作技术的教学要结合攻防含义进行，让学生在配合中体验太极拳动作的劲力，避免无劲力的盲目放松。



2

重视过程考核和平时成绩的记录，提高学生学习的自觉性，可在每段、多段教学后组织教学比赛。



3

注重一般体能和专项体能的练习，如俯卧撑、立卧撑、10～20 米蹲行走等练习，加强腿部力量的静力练习及以腰为轴的上下肢配合能力的练习。



4

教师在组织教学比赛时，要让学生承担不同角色，既做运动员，也做教练员、裁判员，提高学生的综合能力。



5

在教学讲解中，把哲学、美学等与太极拳结合起来，让学生对太极拳有深入的认知和理解，以传承中华民族精神和优秀的民族文化。



6

指导学生了解太极拳运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在太极拳运动中产生的损伤，并积极进行恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生在掌握十六式太极拳完整动作技术的基础上，基本掌握二十四式太极拳套路动作；基本掌握基本动作技术的路线、方向、劲力要点，深化对太极拳运动规律和攻防含义的理解；积极参与小组间展示或比赛， 具备一定的分析问题和解决问题的能力，表现出比较充沛的体力（素养 1）；学会处理太极拳运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够在对抗练习和比赛中合理调控情绪，心平气和、坦然豁达、相互尊重、挑战自我、奋发向上，具有较强的合作精神和竞争意识，能正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 太极拳模块四

#### 【内容要求】

熟练掌握二十四式太极拳动作，通过整套动作反复练习，提高对套路动作的整体性认知，掌握太极拳运动“形断意连”“势断气连”的特点。



1

通过练习太极拳，体悟其中蕴含的哲理及道与气的关系，理解太极拳与中国传统医学、经络学、养生学、美学的融合与共通，建立对中华优秀传统文化的认同感。



2

通过练习太极拳，理解太极拳蕴含的中华优秀传统文化精神，树立自强不息、厚德载物的思想，培养爱国主义情感和民族主义情感。



3

掌握太极拳比赛规则与评分标准，熟悉裁判员的基本工作，根据比赛规则评价同学的演练动作。



4

结合音乐伴奏，完成二十四式太极拳成套动作的表演或比赛。



5

积极主动地带动同伴参与一般体能和太极拳运动专项体能的练习。



6

熟练掌握太极拳比赛规则、组织方法与评分标准，能够在比赛中遵守规则、尊重对手，能承担比赛的基本裁判工作。



7

欣赏国内外高水平太极拳比赛，了解比赛成套动作技术及编排的要素，能与同伴一起欣赏并讨论高水平比赛套路的表现形式。



8

#### 【教学提示】

在基本技术教学中，把哲学、美学等与太极拳结合起来，让学生对太极拳有深入的认知和理解，以传承中华民族精神和优秀的民族文化。



1

可安排学生体验太极拳场地、服装，也可利用室外草坪练习太极拳， 让学生体悟“天人合一”的状态，理解中华优秀传统文化的意蕴，激发学生为中华民族伟大复兴而奋斗的使命感。



2

鼓励学生在比赛或者表演中勇敢自信地展示自己，在与同伴共同进步的同时，表现出良好的比赛风貌，增强表现力，活跃比赛氛围。



3

注重创设游戏和竞赛情境强化一般体能和专项体能的练习，鼓励小组间合作练习，如立卧撑、卧控腿、10～20 米地蹲行走或跳、1500 米跑等练习， 为提高学生的太极拳比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生不畏艰难、奋发向上的意志品质。



4

引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



5

指导学生掌握消除太极拳运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理太极拳运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能掌握二十四式太极拳动作技术、方向、路线和劲力要点；在对太极拳运动规律和攻防含义的理解的基础上，积极自信地参与小组间展示或比赛，体能充沛（素养 1）；掌握处理太极拳运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在太极拳展示或表演中，精神饱满、身心愉悦，有较强的合作意识和公平竞争意识，能心平气和、坦然豁达、挑战自我、奋发向上；能及时调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

舞龙模块的内容主要包括舞龙运动的基本功、基本技术、组合动作技术、组合造型动作以及文化内涵等动作技术理论和运用，一般体能与专项体能，展示与比赛，规则与裁判方法，观赏与评价等。

### 舞龙模块一

#### 【内容要求】

1 了解舞龙运动对增进健康、培养体育精神的作用；了解所学舞龙动作技术的基本知识；了解和运用舞龙项目的基本礼仪、安全知识和方法。

掌握舞龙运动的基本握法（正常位、滑把）、基本步型（正步、丁字步、虚步）、基本步法（圆场步、矮步、弧形步）。



2

基本掌握舞龙运动原地快速“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、靠背舞龙、起伏行进等基本动作技术，学习绕身舞龙、站腿舞龙、直躺舞龙等基本动作技术。



3

基本掌握穿龙尾、单侧起伏小圆场等穿腾类和游龙类组合动作技术， 参与形式多样的舞龙展示或游戏。



4

参与舞龙运动的一般体能和专项体能的练习。



5

了解场地器材、计时要求等舞龙运动的基本规则和裁判方法，能基本判断滑把、起伏小圆场等动作技术的对错。



6

观看高水平的舞龙表演或比赛，建立对舞龙运动的正确表象。



7

#### 【教学提示】

借助现代信息技术手段展示和模拟动作技术，帮助学生理解所学舞龙项目的知识和技能。例如利用视频、动画等呈现“8”字舞龙、游龙飞行等形态，形象直观地展示舞龙项目的步型、步法和动作，提高学生的模仿能力。



1

在舞龙基本动作技术教学时，首先要关注学生身体姿态的规范化，通过简单的武术基本功练习，提高学生身体姿态的控制力和身体姿态的稳定性。此外，要创设多种形式的体能游戏和比赛，增加基本功和基本动作练习的乐趣，发展学生的体能和运动技能。



2

在舞龙基本组合动作技术学练过程中，应引导学生反复练习，熟练掌握所学动作组合；强调基本功、基本动作之间的关联和有机衔接，如将游龙基本动作与矮步、换把、滑把等基本步法和基本手法联系起来，帮助学生形成动作序列，发展完整的运动技能。



3

通过创设自主学习、分组教学和展示的情境，激发学生的学习兴趣， 培养学生自主学习的能力和团结合作的精神。



4

每节课都应结合舞龙学练实际情况，安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如通过 1 分钟原地“8”字舞龙计数、规定时间内变向跑、不同距离的折返跑、追逐游戏等练习，增强学生的体能，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。



5

对学生的动作学习与展示进行录像并播放视频，引导学生进行自我分析与相互分析，教师有针对性地进行点评和总结，提高学生分析问题和解决问题的能力。



6

指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊和观看表演或比赛等多种途径，了解舞龙运动的有关知识。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够正确做出舞龙运动基本握法、基本步型和基本步法，完成穿龙尾、单侧起伏小圆场基本组合动作技术，在感受节奏、力度和情绪的基础上准确做出所学的舞龙动作技术，一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高（素养 1）；了解和运用舞龙运动的安全防护知识，初步辨识舞龙运动标准的基本动作，勇于展现个人和团队的动作，并能与同伴进行一定的交流与合作，表现出谦虚好学、果敢坚毅和不畏困难的良好品质（素养 2、3）。

### 舞龙模块二

#### 【内容要求】

了解舞龙运动的发展历程及趋势；认识不同区域的舞龙运动文化和价值；了解舞龙组合动作技术和造型的基本要素；基本掌握和运用舞龙运动的安全知识和防护技能。



1

在掌握基本握法的基础上学会换把握法，在掌握正步、丁字步等基本步型的基础上学会弓箭步、横弓步、单碾步等步型。



2

基本掌握快舞龙磨转、靠背舞龙等“8”字舞龙类组合动作技术，矮步跑圆场、快速曲线起伏行进等游龙类组合动作技术，首尾穿肚、穿龙身等穿龙类组合动作技术，能完成曲线造型、龙出宫造型等组合造型类动作。



3

在舞龙矮步跑圆场接快速曲线起伏行进、靠背舞龙接龙穿身等展示或比赛中，运用组合动作技术并进行简单战术配合。



4

积极参加舞龙的小团体教学展示和比赛。



5

了解器材规格、成绩记录、入场和出场要求、所学动作完成标准等舞龙比赛的基本规则，了解常见犯规动作及裁判方法，并能对常见犯规动作进行判罚。



6

积极参与舞龙运动的一般体能和专项体能的练习。观看国内外高水平舞龙比赛，并进行简要评价。



7



8

#### 【教学提示】

在舞龙难度动作技术教学时，先通过图片、小视频等帮助学生建立直观表象，再进行分解动作示范教学。学练过程中可将学生分成小组，指导学生在互相帮助的方式下进行练习。



1

在舞龙组合动作技术教学时，可创设分组交替、循环反复的学练情境，提高学生的注意力，帮助学生熟练掌握动作和增强学生的动作正确性、规范性和协调性。



2

利用视频材料等帮助学生理解舞龙项目的文化内涵，比如播放特定地区、特定节日时的舞龙表演，帮助学生理解舞龙项目与风俗习惯、节日庆典等中华优秀传统文化的关系。同时，积极创设问题情境，引导学生思考和学习， 如在游龙动作练习时，创设“龙体塌肚打折”“龙体脱节”等问题情境，帮助学生体会舞龙过程中把位撑紧撑圆、团队协调配合、运动轨迹一致的重要性，培养学生分析问题和解决问题的能力。



3

通过班级个人比赛、团队比赛等，促进学生感受舞龙魅力、体验成就感，培养学生综合运用知识和技能解决问题的能力，提高学生的合作能力和竞争意识。同时，根据学生个体差异，因材施教，创设平等参与学练的情境，鼓励和帮助学习有困难的学生跟上学习进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。



4

安排学生进行舞龙运动的一般体能和专项体能的练习，如通过把位控制力训练、上下肢与躯干的左右旋转等练习发展协调性和灵敏性等，培养学生克服困难、持之以恒的意志品质。



5

指导学生学习舞龙运动的保健知识，学会处理舞龙运动中常见的运动



6

损伤。

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够完成正确、规范、协调的基本动作技术，并能做出“8”字舞龙类、游龙类、穿龙类组合动作技术，能和小组成员共同完成所学

的组合造型类动作，表现出良好的把位控制能力和身体协调能力，以较为规范的姿态和动作进行个人展示或团队展示；一般体能和专项体能的水平明显提高

（素养 1）；学会安全地参与舞龙运动，能预防和简单处理舞龙运动中常见的运动损伤；表现出自尊自信、朝气蓬勃、文明礼貌的精神风貌，能够克服困难、持之以恒，具备一定的情绪调控能力和团队协作意识（素养 2、3）。

### 舞龙模块三

#### 【内容要求】

了解舞龙运动相关动作技术、组合动作技术和组合动作造型的基本原理；理解舞龙运动的文化内涵、特点与价值；学会和运用舞龙运动中消除疲劳的知识与方法。



1

熟练掌握舞龙基本握法、基本步型和基本步法，能完成半马步、提膝、双碾步等难度动作技术。



2

掌握快舞龙磨转、靠背舞龙、直躺舞龙等“8”字舞龙类组合动作技术，矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、快速矮步圆场越障碍等游龙类组合动作技术，首尾穿肚、穿龙身、穿尾跃龙身等穿龙类组合动作技术，基本掌握曲线造型、龙出宫造型、龙舟造型等组合造型类动作，学习大立圆螺旋行进、快速逆向跳龙行进等翻滚动作。



3

将舞龙的靠背、接龙、穿身等基本动作技术以及快速矮步跑圆场越障碍接绕身舞龙等组合动作技术运用到个人和小组展示或比赛中，思考关键衔接点及配合的最好时机。



4

积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。



5

基本掌握舞龙的比赛规则、组织方式与评分标准，能承担比赛记录等简单工作。



6

观赏国内外高水平的舞龙表演或比赛，了解比赛成套动作的组成要素，用专业术语与同伴讨论运动员表现等。



7

#### 【教学提示】

以分组教学的方式给学生提供充分的时间进行合作学练，引导学生对有关问题进行交流和讨论，培养学生的合作能力和团队精神。



1

凸显舞龙项目的文化底蕴。舞龙项目具有浓厚的民族传统文化特色， 在教学中可强调地域特色、风俗习惯或生活方式等，凸显民族传统体育独特的思维方式，帮助学生理解中国优秀传统体育，增强中华民族认同感和文化自信。



2

鼓励学生参加教学比赛并大胆展示自己，及时鼓励和指导动作协调性较差或动作不熟练的学生，帮助其解决学练过程中遇到的困难，树立自信心， 并能够尽快进入下一阶段的学练。



3

重视学生一般体能和专项体能的练习，如通过换把、上肢旋腕转膀、躯干旋腰转脊等练习提高协调性，通过低单杠斜身引体、平板支撑、俯卧撑等提高上肢力量，为提高学生的舞龙运动能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、持之以恒的意志品质。



4

指导学生运用比赛规则和裁判方法组织小组和班级间的教学比赛，引导学生主动承担裁判和记录工作。



5

指导学生了解舞龙运中疲劳产生的原因与恢复的方法，指导其积极进行恢复。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够熟练地完成基本动作技术，并能做出“8”字舞龙类、游龙类、穿龙类、翻滚类组合动作技术，能和小组成员共同完成较为复杂的组合造型类动作；以规范的姿态和动作进行个人展示或团队展示，具备一定的分析问题和解决问题的能力，表现出较为充沛的体力（素养 1）；学会简单处理舞龙运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在理解舞龙文化内涵的基础上，较好地展示舞龙运动的魅力，文明礼貌、精神饱满、身心愉悦，具有良好的合作意识和克服困难、坚持不懈的意志品质（素养 2、3）。

### 舞龙模块四

#### 【内容要求】

深入了解舞龙运动的文化底蕴；掌握和运用舞龙运动中消除疲劳的知识和方法；掌握舞龙的评分规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力；合理地制定并实施舞龙学练计划。



1

熟练掌握快舞龙磨转、靠背舞龙、直躺舞龙、绕身舞龙等“8”字舞龙类组合动作技术，矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、快速矮步圆场越障碍等游龙类组合动作技术，首尾穿肚、穿龙身、穿尾跃龙身、快速连续穿越行进等穿龙类组合动作技术。



2

熟练掌握曲线造型、龙出宫造型、龙舟造型、五角星造型等组合造型类动作，掌握大立圆螺旋行进、快速逆向跳龙行进、快速连续螺旋跳龙等翻滚动作。



3

根据基本的创编原则，小组间完成舞龙套路的创编，并积极参与展示或比赛，做好难度动作技术、组合动作技术和造型动作的有机融入、关键衔接点的确立，准确把握配合的良好时机。



4

积极主动地带动同伴参与一般体能和舞龙专项体能的练习。



5

熟练掌握舞龙比赛规则、组织方法与评分标准，如竞速舞龙、彩带龙的完成质量标准等，能够在比赛中遵守规则、尊重对手，能承担比赛的基本裁判工作。



6

欣赏国内外高水平舞龙表演或比赛，了解比赛成套动作技术及队形编排的要素，能与同伴一起欣赏并讨论并点评高水平舞龙表演或比赛的表现形式。



7

#### 【教学提示】

舞龙项目的动作技术丰富多样，学生很难在课堂中一一领略，教师在教学实践中可采用主题式教学。比如，采用“跳”这一主题将先后所学的单跳、双跳、全跳等动作技术组合起来练习，采用“穿”这一主题将先后所学的穿头、穿尾、双穿、间隔穿等动作技术组合起来练习，引导学生发现“跳” “穿”类动作技术的主要特点和共性，举一反三，帮助学生更好地掌握该类动作技术的要领，提高分析问题和解决问题的能力。



1

通过创设小型比赛情境，让学生小组组合，共同商讨、编排、参与比赛，锻炼学生的团结合作及分析问题和解决问题的能力。鼓励学生在比赛或者表演中勇敢自信地展示自己，在同伴共同进步的同时，表现出良好的比赛风貌，增强表现力，活跃比赛氛围。



2

注重创设游戏和竞赛情境强化一般体能和专项体能的练习，鼓励小组



3

间合作练习，如通过各种姿势快速启动与急停、不同距离的折返跑等进行速度素质练习，通过定时跑、定距跑、波比跳、梯绳跳等进行耐力素质练习，为提高学生的舞龙比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生严于律己、迎难而上的意志品质。

持续挖掘舞龙项目的文化底蕴和价值内涵。在教学中可引导学生小组合作探究、展示不同地区特色舞龙项目及其文化内涵，竞技类舞龙项目中的竞速舞龙、障碍舞龙等竞赛内容及要求，进一步深化学生对舞龙项目的理解、对民族文化的认同和自信。



4

引导学生自我组织管理，主动扮演舞龙汇报展示或比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生运用比赛规则和裁判方法组织校内外比赛，积极主动地承担裁判和记录工作。



5

指导学生掌握消除舞龙运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理舞龙运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够熟练地完成所学动作技术，能做出“8”字舞龙类、游龙类、穿龙类、翻滚类组合动作技术，能和小组成员共同完成复杂的组合造型类动作；能基于基本创编原则进行编排和表演，具备良好的分析问题和解决问题的能力，表现出充沛的体力（素养 1）；掌握处理舞龙运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在深刻理解文化内涵的基础上，展现舞龙项目的独特魅力，文明礼貌、精神饱满、身心愉悦，具有良好的合作意识和公平竞争意识，具备迎难而上、坚持不懈的意志品质；能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

1. 水上或冰雪类运动

水上或冰雪类运动系列包括蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳、水球、滑冰、滑雪等项目。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择 1 项进行较为系统的学

习。本系列以蛙泳项目为例呈现 4 个模块计划。

蛙泳模块的内容主要包括蛙泳运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

### 蛙泳模块一

#### 【内容要求】

认识四种竞技游泳姿势并说出名称，知道蛙泳名称的由来，了解蛙泳的技术特点及健身意义。



1

能在水中行走、水中漂浮，触壁蹬腿能向前滑行，手扶池壁头部能自由入水吐气出水吸气。



2

在泳池的浅水区初步体验和学习呼吸、收腿、翻脚、蹬夹、滑行和手臂外划、内划、伸臂的基本动作技术和方法。



3

借助浮板等辅助器材能基本做出划臂 1 次、蹬夹 1 次、呼吸 1 次的完整配合动作。



4

不用辅助器材，做出划臂、蹬夹、呼吸较连贯的完整配合动作，独自游进 30～50 米。



5

参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。培养兴趣，乐于观看蛙泳比赛。



6



7

#### 【教学提示】

要求学生开始学习游泳前一定要进行健康体检，建立缜密的游泳教学管理制度，如在游泳前询问学生的身体状况、要求学生做好淋浴和准备活动、下水前了解泳池的水深和水温等，培养学生的安全意识，保障学生游泳的安全。



1

授课初期动作技术不宜讲得过细，鼓励学生在安全的前提下尽早感受到学习蛙泳运动的乐趣和价值，提高学生的参与度。



2

鼓励学生合作学习，如两人一组，甲学生直线浮在水面上，乙学生在前方牵引甲学生的手，慢慢朝前游动，增强学生的自主学习、合作学习和探究学习的能力。



3

指导学生正确做出划臂、蹬夹腿和呼吸配合动作，可使用浮力板、泡沫球等辅助器材进行练习，鼓励较熟练的学生在保护帮助下游进 30～50 米。



4

通过采取降低难度、个别辅导等方式，帮助有畏惧心理的学生逐步熟悉水环境并掌握蛙泳的基本技术，在感受进步的过程中树立自信心。



5



6

精神。



7

在安全的前提下鼓励学生勤练蛙泳，培养学生不怕困难、勇于挑战的

应结合蛙泳技术要求，安排学生进行多种体能练习，如耐久跑、波比

跳、仰卧起坐、直立的前脚掌走等一般体能练习，以及提高肩部和腿部柔韧性、划臂幅度等专项体能练习。

鼓励学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊和观看比赛等多种途径了解蛙泳运动的有关知识。



8

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生对蛙泳产生兴趣，能主动适应水环境，初步学会水中换气的方法，运用蛙泳运动的基本知识主动探究呼吸、划臂和蹬夹腿的动作技术，以及游进中呼吸、臂、腿配合的方法，并能游进 30～50 米；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取蛙泳运动知识的多种途径和方法（素养 1）；基本掌握和运用蛙泳运动安全防护知识，表现出一定的合作精神和竞争意识，能理性面对暂时遇到的困难并勇于克服，按照基本的规则参加蛙泳游戏、练习和比赛，基本养成蛙泳的卫生与锻炼习惯（素养 2、3）。

### 蛙泳模块二

#### 【内容要求】

了解蛙泳运动的发展简史和发展特点以及蛙泳运动所蕴含的文化价值，理解蛙泳前行与克服水的阻力的基本原理，学习判断泳池水深、水质和水温的方法等知识，掌握和运用蛙泳运动的安全保健知识和防护技能。



1

熟练做出水中行走、水中漂浮、踩水和漂浮前行等动作，掌握水中换气的方法。



2

掌握呼吸、收腿、翻脚、蹬夹和滑行以及手臂外划、内划和伸臂的动作技术。



3

做出划臂 1 次、蹬夹 1 次和呼吸 1 次的完整配合动作，能游进 50 米以上，并能参加蛙泳教学比赛。



4

积极参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。了解蛙泳比赛规则。



5



6

欣赏国内外高水平蛙泳比赛并能进行简要评价。



7

#### 【教学提示】

充分利用教学视频、文献资料让学生了解蛙泳的历史及文化内涵，利用运动力学使学生明白游泳时阻力与动力之间的关系。



1

使学生明确蛙泳教学过程中教师给出的信号所对应的动作要求和遵守信号的重要性，保证学生在安全的前提下有效地开展学练活动。



2

及时启发学生体验呼吸与划臂、蹬夹腿前行的正确动作感觉，不断提高学生的运动感知能力，使蛙泳动作更加熟练和顺畅。



3

适时地鼓励学生之间、小组之间相互分析各自在呼吸与划臂和蹬夹腿前行动作中的问题，探索解决问题的方法，分享对动作技术重点的理解，提高学生合作学习和探究学习的能力。



4

关注学生的个体差异，对呼吸与动作配合不够协调的学生采取降低难度等方式，使他们掌握动作技术，在逐渐进步的学习过程中树立自信心。



5

鼓励学生参加蛙泳教学比赛，在体验完整运动的过程中理解蛙泳运动的价值和意义，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力。



6

引导学生进行提高腿部力量和腰部力量等一般体能练习，利用拉力绳进行各种陆上划臂等专项体能练习，发展学生的一般体能和专项体能，为掌握和运用蛙泳技术奠定良好的体能基础，培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质。



7

指导学生学习蛙泳运动的保健知识，学会处理蛙泳运动中常见的运动损伤。学会分析和处理在蛙泳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。



8

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够运用蛙泳前行与克服水的阻力等基本运动原理， 主动体验和探究游进中划臂、蹬夹腿前行动作与呼吸配合的方法，掌握水中换气的方法，顺畅地游进 50 米以上，敢于参加蛙泳教学比赛；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与蛙泳运动，能预防和简单处理蛙泳运动中常见的运动损伤，养成蛙泳的卫生与锻炼习惯；在困难面前沉着机智、果敢顽强、自尊自信，表现出一定的合作精神和竞争意识，能够调控自己的情绪（素养 2、3）。

### 蛙泳模块三

#### 【内容要求】

掌握游进过程中手臂划水动作和腿部蹬夹水动作获得推力与速度的关系的知识，学会正确判断自己的健康状况，理解水温与热身活动的关系，掌握和运用消除疲劳的知识与方法。



1

能熟练地做出水中换气、行走、漂浮、触壁蹬腿、踩水和滑行等基本



2

动作。

基本掌握并运用蛙泳收腿、翻脚、蹬夹和滑行，以及手臂外划、内划



3

和伸臂的动作技术。

游进时，身体位置要平、高，动作保持流线型，呼吸时头部和躯干保持一致，游进时起伏要小。



4

用较合理的划臂 1 次、蹬夹 1 次和呼吸 1 次的完整配合动作游进 50～



5

100 米。

积极主动地参与蛙泳运动的一般体能和专项体能的练习。积极参加蛙泳的教学比赛，理解蛙泳比赛规则。



6



7

欣赏国内外高水平蛙泳比赛，用专业术语与同伴讨论运动员使用的技战术，并能点评运动员的表现等。



8

#### 【教学提示】

引导学生懂得进行自我身体状况的判断，自觉做好准备活动与放松活动，做好游泳设备、洗浴用具爱护与整理，讲究卫生，培养学生的行为规范和遵守公共道德的意识。



1

通过设置踩水、蹬腿等游戏和比赛，激发学生学习的兴趣和积极性； 通过采取双腿夹板划臂、扶板蹬腿等限制性练习方式，提高学生对正确动作技术的本体感觉以及动作的熟练程度和流畅性。



2

引导学生之间、小组之间运用蛙泳运动的科学原理，共同探索呼吸与划臂、蹬夹腿前行中的问题和解决方法。通过分享对问题的理解，帮助学生完善动作技术，提高分析问题、解决问题以及合作学习和探究学习的能力。



3

让学生完整体验 50 米或 100 米的蛙泳过程，鼓励学生积极参加 50 米或



4

100 米的教学比赛，深化学生对蛙泳运动的整体理解，培养学生积极进取、顽强拼搏的精神。

重视对学生进行补偿性体能练习，通过辅助性的教学手段发展学生的速度、灵敏、柔韧和耐力等，全面发展学生体能，培养学生坚强的毅力和勇往直前的精神。



5

指导学生了解消除蛙泳运动疲劳的知识与方法，学会分析和处理在蛙泳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够运用手臂划水和腿部蹬夹水获得动力与速度的知识，主动探究高效率的蛙泳前行动作与方法，顺畅地游进 50～100 米，积极参加 50 米或 100 米蛙泳比赛；与同伴共同探讨有效解决学习问题的方法；表现出较为充沛的体力（素养 1）；学会处理蛙泳运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复；有较好的合作精神和公平竞争意识，相互尊重、服从裁判，能够调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 蛙泳模块四

#### 【内容要求】

了解蛙泳技术的演变过程和发展趋势，掌握溺水者被救上岸后施救的基本步骤与方法。



1

熟练做出水中换气、行走、漂浮、触壁蹬腿、踩水和滑行等动作，能根据学习进度和实际情况改进蛙泳技能。



2

利用身体前进中的波浪动作，发挥躯干的推进力，保持重心的稳定性和直线性，减少阻力。



3

熟练掌握划臂、蹬夹和呼吸动作技术，并能保持动作连贯性，能游行



4

100～200 米。

让学生完整体验 100～200 米的蛙泳过程，鼓励学生积极参加 100 米或200 米的教学比赛，提高学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，增强对蛙泳运动的整体理解。



5

积极主动地带动同伴进行一般体能和专项体能的练习。



6

熟悉蛙游比赛规则，能够参与组织班级或校级的蛙泳赛事。



7

欣赏世界高水平蛙泳比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享并从专业角度分析运动员比赛表现。



8

#### 【教学提示】

教学中要让学生明确老师所释放的教学信号，并能按照信号完成技术



1

动作。

指导学生不断巩固提高呼吸、划臂与蹬夹腿技术，确保动作的连贯



2

性、熟练性。

鼓励学生参与 100～200 米蛙泳比赛，学会在比赛中发现问题、解决问题，改进和提高蛙泳技能，进一步培养学生竞争意识和拼搏精神。



3

对学生进行运动保健学等方面的教育，比如人工呼吸和心脏胸外挤压



4

法等。

指导学生运用规则组织蛙泳比赛，让学生体验组织者、运动员、裁判



5

员等不同角色，提高角色意识和责任感，培养组织能力和协调能力。重视学生核心力量训练，为提高蛙泳成绩奠定体能基础。



6

指导学生掌握消除蛙泳运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理蛙泳运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生基本掌握蛙泳的演变过程与发展趋势；掌握游泳相关保健知识；熟练掌握蛙泳成套技术，能顺畅地游进 100～200 米；勇于挑战，积极参加蛙泳比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对泳池变化的能力（素养1）；能独立或合作处理游泳运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；在蛙泳练习或比赛中表现出遵守规则、坚持到底、奋发向上、勇于拼搏的精神，有较强的安全意识和公平竞争意识，能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负，保持良好心态（素养 2、3）。

1. 新兴体育类运动

新兴体育类运动是指在国际上比较流行、在国内开展不久或国内外新创的、大众运动色彩浓郁、深受青年学生喜爱的体育活动。本标准中的新兴体育类运动可分为生存探险类项目（如定向运动、登山、攀岩等）和时尚运动类项

目（如花样跳绳、轮滑、极限飞盘、小轮车、飞镖等）。新兴体育类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值和能力要求外，在增进学生对不同国家和地域体育文化的了解，激发学生的求知欲和探索欲、好奇心和冒险精神等方面具有独特的育人价值。学生可以根据自己的兴趣和爱好从中选择一项进行较为系统的学习。本系列以定向运动和极限飞盘项目为例，各呈现 4 个模块计划。

定向运动和极限飞盘模块的内容主要包括定向运动和极限飞盘运动的基本知识与技能、技战术运用、一般体能与专项体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等。

### 定向运动模块一

#### 【内容要求】

了解定向运动的基本知识，知晓定向运动的起源和发展及其对增进健康、培养体育精神的作用；了解定向运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用。



1

掌握定向运动中的地图元素，包括颜色、地物地貌、比例尺、等高线、图例、检查点说明表等基本知识。



2

基本掌握定向运动的基本技术，如拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点等。基本掌握手绘定向地图、路线选择的方法。基本掌握计算线路距离与奔跑时间、地图拼图组合动作技术。



3

积极参与班级内的小型定向运动比赛，如班级内百米定向赛、星形定向赛、闯关游戏赛等，懂得定向运动比赛中的互相保护与行为礼仪。



4

了解定向运动比赛的基本规则和裁判方法，如百米定向赛的比赛流程、场地设置、器材、装备、排名方法等，能知晓定向运动游戏与比赛中违反规则的行为，并能进行简单判罚。



5

参与定向运动的一般体能和专项体能的练习。观看高水平的定向运动比赛。



6



7

#### 【教学提示】

引导学生了解和熟悉定向运动的理论知识与方法，如定向运动概述与指北针的使用方法、技巧，定向运动发展简史、定向运动图例的常识、预测与



1

预防危险知识等，提升学生对定向运动的认识。

指导学生进行定向运动知识的实践技能练习，主要包括定向运动地物、地貌、地图知识的识别、指北针的适用、地图颜色、星形定位实践、路线选择原则、校园定向实践等内容。



2

每节课都应落实“学、练、赛”的要求，逐步提高学生对基本知识的理解和动作技术的熟练程度以及适应户外环境变化的能力。比如，在教学中引导学生既要学练手绘地图、地图拼图、拇指辅行等技术，又要参与多种形式的游戏或比赛。



3

每节课都应结合定向运动学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如通过各种方式的慢跑练习发展学生心肺耐力，通过金鸡独立、攀爬游戏、网鱼游戏等发展学生平衡能力和灵敏性等素质。这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。同时，要让学生懂得在安全的环境下参与定向运动，提高安全锻炼的意识和能力。



4

注意采用灵活多变、简便易行的教学方式，如通过不同数量、时间、形式、场景和不同模块的分组活动以及个人与小组挑战赛等，激发学生的学习兴趣和参与热情。同时，在对学生进行组织时，需要考虑不同学生身体上的差异，要将能力比较强的学生分配到不同小组，带动小组中其他学生完成任务。



5

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学定向运动的基本知识和基本动作技术， 并能在手绘地图、地图拼图、闯关游戏赛等练习或比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取定向运动知识的多种途径和方法（素养 1）；基本掌握和运用定向运动的安全防护知识，表现出较高的学习兴趣以及良好的合作意识、意志品质和文明礼貌行为，能够按照基本的规则进行定向运动的游戏和比赛（素养 2、3）。

### 定向运动模块二

#### 【内容要求】

了解定向运动的发展历程和发展特点以及所蕴含的文化价值；掌握和



1

运用定向运动的安全知识和防护技能；了解和运用定向运动中常见的疲劳产生的原因与恢复的方法。

掌握定向运动拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等中级技术，学会手绘定向地图、路线选择的方法； 掌握计算线路距离与奔跑时间、地图拼图组合动作技术，能根据自身和团队优势进行分工合作。



2

了解找回站立点、跑法和提高跑速度等进阶技术，理解相关技术的基本原理。



3

积极参与定向运动的综合练习、游戏或比赛，比如迷宫定向赛、九宫格定向赛等，并能合理运用所学的组合动作技术，初步发展定向运动中的逻辑思维和阅读能力。



4

知晓定向运动比赛的基本规则和裁判方法，如迷宫定向赛、九宫格定向赛的开展条件、场地与器材、装备要求、获胜方法等，主动参与组织班级内的定向运动比赛，能承担比赛的基础裁判工作。



5

积极参与定向运动的一般体能和专项体能的练习。



6

观看高水平的定向运动比赛、关注重要的定向运动事件，并进行简要



7

评价。

#### 【教学提示】

尝试将定向运动与耐久跑结合。利用田径场、教学楼等校园环境设计一些定向运动比赛的模拟练习活动，如定向接力比赛、定向团队接力赛、定向寻宝等活动。在提高学生的定向运动技能水平的同时促进学生耐力素质发展。



1

重视组合动作技术的教学，提高学生自主设计定向比赛的能力。通过不断变换练习帮助学生加强动作技术之间的衔接和连贯，并在有一定运动负荷的情境中反复运用和强化组合动作技术，培养学生吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质和合作学习的能力。



2

注意指导学生学练基本技战术，引导学生在基本掌握多人合作的基础上通过游戏和比赛强化动作技术，培养学生的合作意识和实践运用能力。



3

合理安排一般体能和专项体能的练习，如通过俯卧撑、仰卧起坐、耐久跑等发展学生的一般体能；通过变速变向跑、专项读图跑等练习提高位移速



4

度和心肺耐力等专项体能，培养学生不畏艰难、积极向上的意志品质。

引导学生积极参与多种定向运动比赛，如校园定向赛（个人赛、集体赛）、定向技能挑战赛等，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力、心理调控能力和顽强拼搏的精神。



5

指导学生学习定向运动的保健知识，学会处理定向运动中常见的运动损伤，培养学生安全运动的意识。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学定向运动比较复杂的动作技术和多种配合，并在比赛情境中予以运用，初步形成在定向运动学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与定向运动，能预防和简单处理定向运动中常见的运动损伤；能够调控定向运动练习和比赛中产生的情绪，克服困难、积极向上、自尊自信，具有一定的合作精神和竞争意识（素养 2、3）。

### 定向运动模块三

#### 【内容要求】

了解定向运动相关动作技术、组合动作技术以及团体赛和积分赛战术配合等基本原理，理解定向运动的文化内涵，掌握和运用定向运动中消除疲劳的知识与方法。



1

熟练运用定向运动中拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等技术，掌握手绘定向地图、路线选择的方法；掌握计算线路距离与奔跑时间、地图拼图组合动作技术；基本掌握跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律等动作技术。



2

基本掌握找回站立点、跑法和提高跑速度等进阶技术；了解公园和野外定向运动的基础知识。



3

运用所学的技战术参与不同类型的定向运动教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。



4

积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。



5

了解徒步定向比赛与定向技能挑战赛的规则和裁判方法，并能够在比



6

赛中遵守规则，服从裁判。

观赏国内外高水平的定向运动比赛，用专业术语与同伴讨论比赛技战术运用和优劣势等。



7

#### 【教学提示】

在进行动作技术教学时， 注意强调各个动作技术之间的有机联系，避免只进行单一动作技术的教学，引导学生采用结构化知识与技能学练，以完整的练习活动为主，并进行反复练习和强化巩固，逐步提高学练的难度和要求， 促进学生对定向运动的完整体验和深入理解。



1

通过创设定向运动游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如不同距离的变速变向跑、爬坡、攀岩、引体向上等练习，为提高学生的定向运动比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



2

指导学生运用规则组织定向运动比赛，让学生体验组织者、运动员、裁判员、计时员等不同角色，提高角色意识和责任感，培养组织能力、沟通能力和协调能力。指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



3

指导学生通过演讲赛、辩论赛、小组展示等方式，进一步深化学生学习定向运动项目基本原理和历史文化的理解，提高表达能力和综合运用知识的能力。



4

鼓励学生在课外、校外运用所学的定向运动基本技战术参加体育锻炼，指导学生能初步制定较为合理的定向运动学练计划，提升身体素质和比赛成绩。



5

指导学生了解定向运动运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分析与处理在定向运动运动中产生的损伤，并积极进行恢复。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学定向运动的基本动作技术、组合动作技术以及基本战术配合，并在比赛情境中予以运用；能完整地参加校园定向运动个人赛和集体赛以及不同类型的技能挑战赛，表现出比较充沛的体力， 具有一定的应对场上变化的能力（素养 1）；学会处理定向运动中出现的疲劳问

题并积极进行身心恢复；遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 定向运动模块四

#### 【内容要求】

了解定向运动中相关的基本技术、组合动作技术和小组战术配合的基本原理，深入理解定向运动的文化内涵和价值；掌握和运用定向运动中消除疲劳的知识和方法；掌握和运用定向运动比赛的规则与裁判知识，具备执裁班级内部和校级比赛的意愿和能力；合理制定并实施定向运动学练计划。



1

掌握跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律等中高级技术；熟练运用找回站立点、跑法和提高平跑速度等进阶技术。熟练运用实地识图、检查点捕捉、重新定位等基本技术，能够理解和运用接力和团体比赛中的排兵战术和积分战术等知识。



2

积极主动参加多种定向运动比赛，如校园或公园的定向赛（个人赛、集体赛）、定向技能挑战赛等，能在比赛中准确、规范地运用定向运动技能。



3

基本掌握野外定向运动的基本知识，如安全保障措施、遇险急救的原则与步骤、常见的野外紧急事故及医疗救护等。



4

积极主动地带动同伴参与一般体能与定向运动专项体能练习，鼓励小组间的合作练习，如通过不同距离的变速变向跑、专项读图跑等练习提高位移速度和心肺耐力等素质。



5

理解徒步定向比赛与定向技能挑战赛的规则和裁判方法，如器材、活动安全条件、起点和终点设置、裁判标准等；能够在比赛中遵守规则、服从裁判，积极参与组织班级和校际间的定向运动比赛，并积极主动地承担裁判工作。



6

观赏国内外高水平的定向运动比赛，能熟练运用专业术语与同伴讨论比赛的技战术特点并进行相应的分析。



7

#### 【教学提示】

组织引导学生主动完成包含热身活动、技战术演练、教学比赛的组



1

织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。

在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境也可以通过游戏等激发学生学练热情，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，应适当提高学练的难度和要求，促进学生对定向运动的完整体验和深入理解。



2

在定向运动组合动作技术和战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯。同时，要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。



3

在条件允许的情况下，通过公园及野外定向模块的内容，进一步强化定向运动技能，亲身体验更有挑战性的定向运动，锻炼学生在压力情境下的选择、判断、应变能力，提高心理适应能力以及团结合作精神。



4

安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加定向技能挑战赛、公园集体赛等比赛的能力。引导学生在比赛中发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。此外，要给学生留有自主、合作和探究学习的空间，如引导学生自制定向运动地图等，培养学生的独立思考能力和团队精神。



5

指导学生设计、参与和组织定向运动的小赛季或嘉年华活动等，提高学生的比赛能力、组织能力、协调能力、裁判能力，加强学生的角色意识和责任意识。



6

指导学生掌握消除定向运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理定向运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学定向运动的基本动作技术、组合动作技术以及战术配合，能在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与不同类型的定向运动比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力（素养 1）；能独立或合作处理定向运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；学会在定向运动比赛中合理运用所学的技战术，积极发挥团队作用，遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、公平竞争、挑战自我、奋发向上，能合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 极限飞盘模块一

#### 【内容要求】

了解极限飞盘的定义、极限飞盘起源和发展、极限飞盘的精神、极限飞盘运动的价值；了解所学极限飞盘基本动作技术；了解极限飞盘运动对养成良好的行为习惯的作用。



1

掌握极限飞盘运动甩腕、转体甩腕等手法，基本站位姿势，以及侧身跑、变向跑、后退跑等移动技术；掌握原地反手掷高盘、原地接高盘、原地反手掷中盘、原地接中盘、原地反手掷低盘和原地接低盘等原地掷盘和接盘技术；基本掌握双手接盘技术（三明治式夹接盘），学习原地正手掷盘技术。



2

学习接盘跑位技术、飞盘传接配合技术。



3

了解极限飞盘的防守理念，学习飞盘的个人防守技术；基本掌握防守持盘队员和非持盘队员时的身体姿态与移动步法等动作技术。



4

积极参与小组间的掷准、掷远、掷接盘接力、夹盘、持盘等多种竞争性的练习活动或比赛。



5

参与极限飞盘运动的一般体能和专项体能的练习。



6

了解器材、场地、得分等极限飞盘比赛基本规则，了解极限飞盘比赛中的“自我裁决”理念。



7

观看国内外高水平的极限飞盘比赛。



8

#### 【教学提示】

引导学生采用多种方法进行练习，如两名队员一组面对面站立（女生相距 10 米，男生相距 15 米）采用正、反手掷盘和接盘的方式，相互原地传递飞盘或移动传递飞盘，接盘队员根据飞盘的路线合理跑动接盘。



1

在进行极限飞盘单项技术教学时，应合理安排学练内容与方式，提高练习的密度与强度，如进行两人或三人运动中传接盘、摆脱接盘等练习；避免让学生采用单个静态的学练手段，把单项技术的学练置于游戏和比赛情境中， 激发学生的学习兴趣和热情，促进学生运动技能和体能的发展。



2

在进行极限飞盘组合动作技术教学时，提示学生注意动作技术之间的衔接和连贯，可以让学生先自主体验组合动作技术，再分组练习，如 4 人自由



3

组合，一组一盘，二对二传接盘练习，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

在进行基础战术配合的教学时，指导学生学习跑位、制造空当及接应的方法，让学生在弱防守压力的情境下进行练习，逐步提高与同伴配合的熟练程度、配合意识以及在比赛中主动观察和快速决策的能力。



4

在进行极限飞盘传盘、接盘和移动技术教学时，指导学生提升掷盘的准确性、接盘跑动的敏捷性以及接盘时机的到位性。



5

要求每节课都应结合极限飞盘学练实际，安排一般体能和专项体能的练习，如 10 米侧身跑练习、跳过或绕过障碍物接冲刺、摆脱练习等。这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和战术配合的基础水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。



6

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生对极限飞盘运动具有一定的认知，掌握所学极限飞盘的基本动作技术和基础配合，并能够在极限飞盘游戏活动或小场地比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取极限飞盘运动知识的多种途径和方法（素养 1）；学习和运用极限飞盘运动的安全防护知识；初步理解“极限飞盘精神”，表现出一定的合作能力、竞争意识和规则意识，体现出一定的豁达包容、自尊自信、文明礼貌的品质（素养 2、3）。

### 极限飞盘模块二

#### 【内容要求】

了解极限飞盘运动的发展历程及趋势，认识极限飞盘运动的文化与健身价值；了解所学极限飞盘基本动作技术、组合动作技术和基础战术配合等知识；基本掌握极限飞盘运动的安全知识与防护技能。



1

掌握行进间反手掷盘技术、行进间双手接盘技术；基本掌握原地正手掷高盘技术、原地正手接高盘技术、原地正手掷中盘技术、原地接中盘技术、原地正手掷低盘技术、原地接低盘技术。



2

3 基本掌握掷盘手的站位与技巧、防掷盘手的站位与技巧；基本掌握接

盘跑位技术、飞盘传接配合技术。

积极参与小组间的掷准、掷接盘接力、夹盘、持盘等多种竞争性的练习活动或比赛。



4

参与极限飞盘运动的一般体能和专项体能的练习。



5

了解犯规与不正当行为等极限飞盘比赛基本规则和裁判方法，进一步极限飞盘比赛中的“自我裁决”理念，能做出符合“极限飞盘精神”的防守动作。



6

观看国内外高水平的极限飞盘比赛，对重要的极限飞盘事件进行简要



7

评价。

#### 【教学提示】

在进行极限飞盘动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上基本掌握单项动作技术，如强调掷盘的准确性练习，移动中接盘的练习，在掌握一定动作技术的基础上过渡到逐步增加防守压力的情境下进行两人或三人一组的传接盘练习等。此外，让学生在极限飞盘比赛情境中反复运用动作技术，通过实战演练提高动作技术水平。



1

在进行极限飞盘组合动作技术的教学时，应通过有效的教学方法促使学生掌握动作技术之间的衔接，保持动作技术的连贯性，如学习接盘—假动作—掷盘组合动作技术时，可以设计在固定区域内进行三对二、三对三加一名中间人的传抢盘练习，让学生在逐步增加防守压力的情境下进行练习。同时要求学生在极限飞盘练习和比赛情境中反复运用和强化组合动作技术，提高学以致用的能力。



2

在进行局部进攻战术配合的教学时，引导学生学练如何跑位、接应配合、保护等，将配合方法在极限飞盘练习和比赛情境中运用和强化，既能增强学生的运用能力，又能培养学生的合作意识和团队意识。



3

重视学生一般体能和专项体能的练习，如“8”字形跑后直线加速跑、100～200 米多组变速加速跑、多级跳、固定区域内自由传接盘 3～5 分钟等练习，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的体能基础。



4

侧重指导学生开展四对四、五对五的教学比赛，引导学生将基本技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力，培养合作精神和公平竞争的意识。



5

除了教授极限飞盘比赛规则之外，应通过不断的实践提高学生对极限飞盘比赛规则的理解。



6

指导学生学习极限飞盘运动的保健知识，学会预防与处理极限飞盘运动中常见的运动损伤。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握所学极限飞盘运动的移动、掷盘、接盘等基本动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用；一般体能和专项体能的水平明显提高（素养 1）；学会安全地参与极限飞盘运动，能预防和简单处理极限飞盘运动中常见的运动损伤；能较好地理解并运用彼此尊重、互相包容、团队协作的“极限飞盘精神”，具有一定的挑战自我、奋发向上的品质和较好的情绪调控能力，表现出合作精神和公平竞争意识（素养 2、3）。

### 极限飞盘模块三

#### 【内容要求】

了解极限飞盘相关动作技术、组合动作技术和局部战术配合等基本原理，理解极限飞盘运动的文化内涵，掌握和运用极限飞盘运动中消除疲劳的知识与方法。



1

掌握行进间反手掷盘和接盘技术，熟练运用行进间正手掷盘和接盘技术，学习双手腰上和腰下接盘技术、三点传盘技术、反手弧线盘技术、正手弧线盘技术，能识别不同盘的运行轨迹并做出合理预判。



2

在理解极限飞盘防守理念的基础上熟练运用防守技术。



3

运用所学的技战术参加五人制、七人制的教学比赛，并能对教学比赛进行简要评价。



4

积极主动地参与一般体能和专项体能的练习。



5

了解极限飞盘比赛规则与裁判方法，并能够在比赛中遵守规则，服从



6

裁判。

观赏国内外高水平的极限飞盘比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方



7

的技战术运用和优劣势等。

#### 【教学提示】

在进行动作技术教学时，可以创设让学生反复进行练习的情境。同时，让学生在三对三、四对四、五对五的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。



1

安排更多的时间进行教学比赛，逐步发展学生参加五人制、七人制比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平竞争、相互尊重的品质，正确对待比赛结果，保持良好的心态。



2

通过创设极限飞盘游戏情境等，持续强化学生一般体能和专项体能的练习，如 30 米快速折返跑、仰卧起坐、跳起摸高、原地收腹跳等练习，为提高学生的极限飞盘比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。



3

指导学生在教学比赛中扮演不同的角色，如领队、主教练、体能教练、运动员、宣传员等，增强学生的角色意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



4

引导学生在课外、校外运用所学的极限飞盘基本技战术参加体育锻



5

炼。

指导学生了解极限飞盘运动中疲劳产生的原因与恢复的方法，学会分



6

析与处理在极限飞盘运动中产生的损伤，并积极进行恢复。

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学极限飞盘运动的动作技术、组合动作技术以及局部战术配合，并在对抗情境中予以运用；完整地参加五对五教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力（素养 1）；学会处理极限飞盘运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；严格遵从极限飞盘运动倡导的理念，遵守规则、尊重对手、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

### 极限飞盘模块四

#### 【内容要求】

了解极限飞盘运动中相关的基本技术、组合动作技术和小组、局部以及整体战术配合的基本原理，知晓极限飞盘战术的发展历史，掌握和运用极限飞盘规则。



1

熟练掌握行进间反手掷盘和接盘技术、行进间正手掷盘和接盘技术、双手腰上和腰下接盘技术、三点传盘技术、反手弧线盘技术、正手弧线盘技术，能准确识别不同盘的运行轨迹；能运用跳跃双手接盘、单手摘盘等难度动作技术，学习假动作摆脱、变向掷盘等动作技术。



2

基本掌握快速反击、转移进攻整体进攻与读秒、保护防守战术技战术



3

练习。

积极主动参加班内四对四、五对五的教学比赛，能运用所学的技战术



4

参加七人制极限飞盘比赛，并能对比赛中的战术安排进行简要评价。

积极主动地带动同伴参与一般体能与极限飞盘专项体能练习，如俯卧撑、多级跳、跳起头、追逐跑、1500 米跑等。



5

了解开盘、失误、无身体接触等极限飞盘比赛规则，并能够在比赛中遵守规则，体现“极限飞盘精神”。



6

观赏国内外高水平的极限飞盘比赛，能熟练运用专业术语与同伴分享与讨论比赛双方的技战术特点并进行相应的分析。



7

#### 【教学提示】

组织引导学生主动完成包含热身活动、基本功练习、技战术练习、教学比赛的组织、游戏、专项体能练习、放松整理活动等环节。



1

在进行动作技术教学时，应设定多种练习方法，可以创设让学生反复进行练习的情境也可以通过游戏等激发学生学练热情，并适当运用信息化技术和手段帮助学生更好的掌握技术。同时，让学生在五人制、七人制的比赛情境中运用和强化动作技术，培养学生综合运用动作技术的能力。



2

在极限飞盘组合动作技术和局部战术教学时，注重利用有效的教学方法使学生掌握动作技术之间的衔接和连贯，在对抗情境中反复运用和强化组合



3

动作技术。同时，要把组合动作技术、基础战术配合与比赛结合起来，提高学生动作技术的运用能力。

在进行攻防战术教学时，教师应先结合实战演示配合方法，讲解战术的基本原理，然后让学生在由以多打少逐渐过渡到人数均等，逐步增加防守压力，再进行五对五或七对七的练习，提高学生综合运用技战术的能力。



4

引导学生自我组织管理，主动扮演教学比赛中的不同角色，进一步增强学生的身份意识和责任感；指导学生将比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。



5

鼓励学生在课外、校外运用所学的极限飞盘基本技战术参加体育锻炼以及业余极限飞盘比赛，学会制定并实施科学合理的极限飞盘学练计划。



6

指导学生掌握消除极限飞盘运动疲劳的知识与方法，能够分析和处理极限飞盘运动中产生的疲劳问题，能够独立或指导同伴积极进行身心恢复。



7

#### 【学业要求】

学习本模块后，学生能够掌握和运用所学极限飞盘运动的动作技术、组合动作技术以及局部和整体战术配合，并在比赛情境中予以合理运用；能完整地参与七人制的教学比赛，表现出充沛的体力，具有良好的应对场上变化的能力（素养 1）；能独立或合作处理极限飞盘运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；学会在极限飞盘比赛中运用所学的战术，发挥团队作用；在运动中充分体现“极限飞盘精神”，自尊自信、宽容豁达、顽强拼搏、公平竞争、挑战自我、奋发向上，能及时合理调控自己的情绪，正确对待比赛胜负（素养 2、3）。

## （三）拓展模块二

拓展模块二是任意选修内容，各校可结合地方资源、学校特色、师资优势、学生发展需求等自主进行内容安排，可依托校本课程、校企合作课程等形式，并采取体育练习作业、体育竞赛组织、体育社会实践等多种方式进行。此处不再列举相关内容。

**五、学业质量**

（一）学业质量内涵

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。学业质量标准是以本学科核心素养及其表现水平为主要维度，结合课程内容，对学生学业成就表现的总体刻画，是学生自主学习与评价、教师教学活动与评价、教材编写的指导性要求。依据不同水平学业成就表现的关键特征，学业质量标准明确将学业质量划分为两个层次的水平，并描述了不同水平学习结果在运动能力、健康行为和体育精神三个方面的具体表现。

（二）学业质量水平

我校五年制高职体育与健康学业质量的两个水平描述如表 3。

**表3 学业质量水平描述**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **核心**  **素养** | **质量描述** | |
| 水平一 | 水平二 |
| **运动**  **能力** | 1. 了解体能对于个人学习和生活的重要性，在教师的指导下制订和实施体能锻炼计划，达到《 国 家 学 生 体 质 健 康 标 准（ 2014 年 修 订 ）》 的 合 格 水平； 2. 正确认识未来职业对于体能的需求，能制订并实施职业体能锻炼计划；   3.在运动项目的学习中，达到模块二的学业要求，掌握 2～3 项运动项目的基本原理和动作技术，通过运动体验增强对所学运动项目的理解，愿意且能够进行体育展示或参与比赛；结合所学运动项目每周进行 3 次中等强度的课外体育锻炼；  4. 基本掌握所学运动项目的比赛规则和裁判规则，能担任组内展示或班级内部比赛的裁判或组织工作；  5. 关注 所学运 动项目 的相关信息，每学期现场或通过多种媒介观看 10 次国内外所学运动项目的高水平比赛，能进行简要评价。 | 1. 较 好 地 掌 握 体 能 练习的多种方法主动地参与练习，达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的良好及以上水平，具有为家庭成员、同学和朋友制订锻炼计划的意愿和能力；   2.针对未来职业需求，运用科学锻炼的原理制订和实施职业体能锻炼计划，精力充沛；  3.在运动项目的学习中，达到模块三的学业要求，熟练运用 2～3 项运动项目的技战术、比赛规则，积 极 主 动 地 进 行 体 育 展 示 或 比赛，结合所学运动项目每周进行 5次中高强度地课外体育锻炼或比赛，能担任比赛中的不同角色；  4.熟练运用所学运动项目的比赛规则和裁判规则，能在班级甚至校级 比 赛 中 担 任 裁 判 且 能 正 确 执裁，能参与组织不同级别的体育展示或比赛；  5.主 动 关 注 所 学 运 动 项 目 相 关 信息，每学期现场或通过多种媒介观看 16 次国内外所学运动项目的高水平比赛，并加以合理分析和评价。 |
| **健康**  **行为** | 1. 认识体育锻炼对健康的重要性，积极参与课外体育活动； 2. 了解和运用食品营养、卫生安全、疾病预防、心理健康、社会适应、应急避险、运动损伤和消除运动疲劳等方面的知识； 3. 了解与未来职业相关的职业性疾病的预防与康复方法，具有一定的职业危害识别能力和自我防护意识；   4. 在运动、学习和生活中保持较好的稳定情绪，基本适应自然环境和社会环境的变化。 | 1. 积极参与校内外体育活动，并根据锻炼效果及时调整自己的体育锻炼方案； 2. 具有良好的健康意识，养成健康文明的生活方式，将所学的健康知识运用到运动、学习和生活中； 3. 掌握并运用常见职业性疾病的预防与康复方法，逐步养成健康的职业行为习惯，具备较好的职业危害识别能力和自我防护意识；   4.在运动、学习和生活中敢于面对困难和挫折，有效调控自己的情绪，积极适应自然环境和社会环境的变化。 |
| **体育**  **精神** | 1.在体育运动中克服困难、迎接挑战，具有积极进取的精神；  2.能按照运动规范和比赛规则参与体育活动和比赛，在运动过程中信任同伴、尊重对手、服从裁判；  3.了解不同运动角色的职责，体验不同的运动角色，在运动中和同伴进行顺畅的交流与合作。 | 1.在体育运动中迎难而上、挑战自我、追求进步，具有顽强拼搏、坚持不懈和胜不骄、败不馁的品质；  2.在体育学习、体育展示活动和比赛中自觉遵守比赛规则，服从裁判，尊重对手，信任同伴，并能有效解决比赛中产生的问题；  3.在运动中正确对待比赛的结果，胜任不同的运动角色，表现出负责任的社会行为，在运动中积极主动地和同伴进行交流与合作。 |

**六、课程实施**

（一）教学要求

1.课程要求

（1）全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。五年制高职体育与健康课程教学要落实立德树人的根本任务，遵循体育教学规律，始终以促进学科核心素养的形成和发展为主要目标。教师应发挥体育独特的育人功能，在磨练意志、陶冶情操、养成文明行为以及集体主义教育等与体育运动密切相关的方面加强对学生的教育与培养，并将体育教学的过程变为目标、内容和方法有机融合的教育过程。教师应严格落实作为课堂教学第一责任人的要求，科学、安全、有效地实施课堂教学，牢牢把握意识形态的主动权。

（2）紧扣学科核心素养培养，达成课程目标任务要求。五年制高职体育与健康课程教学要以身体练习为主，体现体育运动的实践性，要根据不同教学内容所蕴含的学科核心素养，合理设计教学目标、教学方法、教学过程和教学评价，积极进行教学反思等，以达到教学目的和学业水平要求。

（3）灵活开展体能模块教学，服务职业生涯长期发展。五年制高职体育与健康课程教学应采用多样的方式进行体能教学，保证体能练习强度和密度，要求学生掌握并运用发展力量、速度、耐力、协调、灵敏等素质的基本原理和多种练习方法，提高体能练习的科学性和实用性，增强体能练习的效果。通过体能模块教学，培养学生运用体能训练提高体质健康水平，促进运动专长发展， 增强运用职业体能为未来职业生涯服务的能力。

（4）遵守课程教学客观规律，凸显以学生为中心理念。五年制高职体育与健康课程教学应体现运动技能形成的学理内涵，体现难度递进的能力发展特点。教师应不断优化设计教学过程，注重体育活动及比赛情境的创设，促进学生积极主动参加体育活动和比赛，激发学生提高运动技能的内在动力，在学练中调动学生积极性，激发学生竞争意识和表现意识。教师应认真研究与总结教学规律和经验，开发和创新教学内容和组织形式等，增强课程教学的针对性与实效性。

（5）浸润中华体育精神内涵，营造争做时代新人氛围。五年制高职体育与健康课程教学应充分发挥体育与健康教育在培养学生顽强拼搏精神、遵守规则意识，提高团队协作能力等方面具有特殊作用。教学中要不断渗透中华体育精神的精髓和内容，增强学生文化自信和认同感，引导学生正确处理个人与集体、竞争与合作、权力与义务、自由与纪律之间的关系，锤炼无私奉献、开拓进取的品格，鼓励学生争做有理想、有担当、有自信的时代新人。

2. 教学组织

根据实际条件，我校选择行政班教学组织形式。该教学组织形式是以原有的教学行政班为基本的教学单位来开展体育教学活动。这一组织形式比较方便，学生相互之间比较、熟悉，适宜采用分层教学方式，可以让有运动专长的学生协助教师开展教学。

3. 教学计划

表4 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。 |

**表5 一年级第一学期体育与健康课程教学内容、时数与目标**

基础健康教育：

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 |
| --- | --- | --- |
| 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。 | 4 |

一般体能与职业体能：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学目标 | 学时 |
| 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 |
| 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 | 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 | 加强联系 | 尽自己最大努力 | 2 |
| 总学时 | |  | 32 |

**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。

**表6 一年级第二学期体育与健康课程教学内容、时数与目标**

（一）基础与职业健康教育：

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 |
| --- | --- | --- |
| 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。 | 4 |

（二）一般与职业体能：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 |
| 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 |
| 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。 | 10 |
| 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 | |  | 32 |

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.

**表7 二年级第一学期体育与健康课程教学内容、时数与目标**

（一）基础与职业健康教育

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 |
| --- | --- | --- |
| 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。 | 4 |

（二）技术部分

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 |
| 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 |
| 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。 | 8 |
| 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 | |  | 32 |

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。

**表8 二年级第二学期体育与健康课程教学内容、时数与目标**

（一）基础与职业健康教育

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 |
| --- | --- | --- |
| 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 |

（二）一般与职业体能

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 |
| 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 |
| 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。 | 6 |
| 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 | |  | 32 |

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。

**表9 三年级第一学期体育与健康课程教学内容、时数与目标**

（一）基础与职业健康教育

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 |
| --- | --- | --- |
| 运动项目简介与体育精神学习 | 了解所学运动项目的发展概况、项目特点及竞赛规则 | 4 |

（二）一般与职业体能

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 |
| 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 |
| 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 | 4 |
| 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 | |  | 32 |

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。

表10 三年级第二学期体育与健康课程教学内容、时数与目标

（一）基础与职业健康教育

| 教学内容 | 教学目标 | 学时 |
| --- | --- | --- |
| 运动项目简介与体育精神学习 | 了解所学运动项目的发展概况、项目特点及竞赛规则 | 4 |

（二）一般与专业体能

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学任务 | 教学内容 | 教学要求 | 学时 |
| 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 |
| 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 | 8 |
| 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 | |  | 32 |

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。

4.课堂教学

**（1）突出学生主体地位**。基于课程实践性强的特征和五年制高职学生的特点，教师要创设培养学生学科核心素养的多元化情境。在尊重学生个性、特长的基础上，结合学校的实际情况，鼓励学生根据自己的兴趣爱好与需求选择运动项目进行学习，以加深对运动项目的体验和理解，发展运动爱好和专长。同时倡导自主、合作、探究的学习方式，增强学生主动参与教学过程的积极性， 提高学生运用知识的能力。创设问题情境，结合学生未来的职业发展与已有的生活经验，让学生通过小组合作进行关于常见职业性疾病的防治、职业安全等专题的讨论与研究，帮助学生理解职业体能的内涵，鼓励学生主动地开展职业体能训练，提升职业耐受力，培养与提高综合职业能力和职业素养。

**（2）选用适宜教学方法。**健康教育教学模块要根据所学内容与学生实际情况，有效利用互联网等信息资源平台，丰富和拓展学生对健康的认知。在课堂教学中可以采用讨论、提问、辨析等多种方式，提高学生学习兴趣，使学生掌握促进健康的相关知识、技能和方法，全面提升学生健康素养。积极引导学生针对未来的职业，掌握符合个人身体素质的职业体能锻炼方法，并纳入个人体能锻炼计划中。根据《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》，结合五年制高职学生体质健康现状，采用多种锻炼方法，提升学生体能，并使学生能自我评价体能锻炼的效果和改进体能锻炼计划。运动技能系列项目的选择可根据专业、职业的需要和学生的实际情况来确定。每个项目的内容要衔接递进、逐步拓展，帮助学生对所选运动项目进行较为系统的学练。

**（3）设定合理运动负荷。**合理的运动负荷是提高学生体能和技能水平、培养学生学科核心素养的根本保证，也是衡量体育与健康课教学质量的重要标准。体育与健康课要采用多样化的教学手段和方法，每节体育与健康课学生总体运动时间占课堂总时间的比例，即群体运动密度，应不低于 75% ；每节体育与健康课单个学生的练习时间占课堂总时间的比例，即个体运动密度，应不低于 50% ；每节体育与健康课学生的平均心率，即运动强度，原则上应在 140～ 160 次/分钟。同时，根据课的内容特点和不同课型，可采用相应的体能练习， 以保证达到规定的运动负荷。

**（4）关注学生个体差异**。学生在身体形态、运动素质和性格特征方面差异明显，在学习态度、运动展示能力以及对危险的认知方面也有较大差异，因此教师要通过项目模块调整、课堂分组教学、课堂分层教学等方法，最大限度地因材施教，力争使每个学生都能在体育与健康课中学有所获、学有所乐，都能体验体育带来的快乐与成功感。要根据不同运动项目的特点与学生的实际情况，采用多种练习方式，激发学生学习兴趣和热情。通过班级个人比赛、团队比赛和特长展示，促使学生积极参与和展现自己，感受运动过程，体验运动成就感。根据学生个体差异，因材施教，创设平等参与学习与练习的情境，提高学生的运动能力，培养团队合作意识。同时，鼓励和帮助学习有困难的学生适应集体的学练进度，在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

**（5）提高风险防范意识。**组织教学应把安全教育放在首位，应认真研究和分析教学中可能发生的情况，较好地掌握一般性（共性）和特殊性（个性）的情况，循序渐进地安排锻炼，规范课堂行为，确保场地器材安全，提高应急处置能力，强化学生的安全意识，提高学生的自我保护意识，确保教学安全。

**（6）重视信息技术运用。**积极利用微课、慕课、翻转课堂等教学形式，实现课堂教学的有效延伸，促进学生将线上学习与线下学习相结合，丰富学生的学习体验，提高学生的信息素养。指导学生通过课堂学习、网络学习、阅读报刊、观赏比赛等多种途径，了解所学运动项目的有关知识。指导学生学会处理运动中常见的运动损伤，知晓疲劳产生的原因与恢复的方法。

**（7）营造良好教学生态**。要发挥家庭、学校、社会三位一体的教育功能， 把家庭、学校、社会三个方面的力量有机组合起来，构建三位一体的体育与健康教育平台，营造有利于学生健康成长和全面发展的良好环境，促进学生更好地养成核心素养。

（二）学业水平评价

1.以学科核心素养为评价依据

体育与健康课程学习评价的根本目的是促进学生学科核心素养的不断提升。评价应依据运动能力、健康行为、体育精神三个方面，对学生的学习与锻炼行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，并衡量课程目标的达成情况。

2.注重评价的多元化

在体育与健康课程学习评价的过程中，应围绕学科核心素养，依据学业要求选择评价内容，注意多种评价方式的有机结合与运用，强调多元评价主体的共同参与。

在评价内容上应围绕学科核心素养的三个维度。评价内容的选择要关注在不同模块学习后学生的收获与变化。每个模块评价内容的选择应根据不同的学习内容而有所侧重。

在评价方式上应注重过程性评价与终结性评价、定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价等多种评价方式的有机结合与运用，注意在多种情境中运用多种方法对获得的学习评价信息进行综合分析，以便充分了解学生现有的学习水平。

在评价主体上应强调多元评价主体的参与，以获取更为全面的评价信息。可以通过学生自评、互评，教师评价，家庭反馈，毕业生跟踪调查等方式进行评价。既要注重评价学生的学习态度、情感表现、进步幅度、课外参与活动程度和潜能发展，还要注重评价学生的职业意识与能力的提高程度。

对于一些无法量化的评价内容，如学生对个人情绪的调控、运动过程中个人融入团队和个人接纳成员的意识等，则可以通过行为观察记录、团队记分的形式，把运动能力、健康行为和体育精神由隐性表达转化为显性表现，从而提高这些评价内容的可观测性和可操作性。如对运动能力的评价可以强调过程性评价与终结性评价的有机结合与运用，其中，过程性评价可以以学生团队为单位进行，课堂上教师可以对每个团队的课堂表现进行打分，主要关注团队技战术的运用、合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、遵守规则、尊重他人以及比赛成绩等方面。

模块学习结束后，每个团队的课堂表现总分即为该团队中每个成员在整个模块学习过程中的平时成绩。在评价的实施过程中应注重评价主体的参与性， 既要让学生明确评价目标，又要让学生主动参与评价标准的制订和评价结果的交流。

教师在评价过程中要关注学生个体的差异性，针对不同的内容进行不同的评价。对于有评价指标的内容可以直接运用，也可对现有评价指标进行调整和修改。如果没有相应的评价指标，教师可以根据学生的学习基础制订相应的评价指标，既要根据学生在运动能力、健康行为和体育精神三个方面的表现，制订绝对性评价指标，也要根据学生的努力程度和进步幅度，制订相对性评价指标，将绝对性评价与相对性评价有机结合与运用。

健康教育模块可针对学生的健康认知、健康行为等方面进行评价。其中， 健康认知的评价主要采用理论考试的形式，健康行为的评价主要采用自评或互评的形式。无论采用何种评价指标，都应以本课程标准为依据，评价要有利于促进学生学科核心素养的提升，以促进学生的全面发展。

3.重视评价结果的呈现

评价结果的呈现有反馈与解释两种形式，也是评价的重要组成部分。通过多元化的评价方式形成的观察记录表、考核表等结果，能够综合反映学生的学科核心素养水平。教师要采用合适的方式，及时向学生反馈评价结果，帮助学生进行分析与改进，以更好地提升学生学科核心素养，充分发挥评价的诊断、激励和引导作用。

4.我校学业水平评价方案

（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。

（3）考核评价内容：体育课程评价应包括对学生的体能模块、运动能力模块、健康行为和体育精神的综合评价。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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：健康行为和体育精神（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。

1. 教材编写或选用

依据标准对教材教材的编写或选用的要求：教材的编写或选用要坚持正确的政治方向和价值导向；要落实立德树人的根本任务，秉持健康第一的理念， 突出课程的育人价值；教应遵循职业教育和体育教学的基本规律；应有利于学生学习方式的转变；应充分考虑学生职业发展的需要；应强调体育知识的掌握和体育文化的传承；应注重内容的知识性和科学性；应注重健康教育的针对性；要充分体现体育运动技能的实践性的要求，我校选用：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。

（四）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.

七、贯彻执行本课程标准的注意问题

1、全体教师应认真学习与领会标准的精神实质，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。

八、公共体育课学生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

修订时间：2024年3月11日

南通师范高等专科学校

体育选项课课程标准

1、《篮球》选项体育课课程标准

2、《排球》选项体育课课程标准

3、《足球》选项体育课课程标准

4、《乒乓球》选项体育课课程标准

5、《羽毛球》选项体育课课程标准

6、《网球》选项体育课课程标准

7、《武术》选项体育课课程标准

8、《健美操》选项体育课课程标准

9、《瑜伽》选项体育课课程标准

10、《体育舞蹈》选项体育课课程标准

11、《跆拳道》选项体育课课程标准

12、《啦啦操》选项体育课课程标准

13、《轮滑》选项体育课课程标准

14、《定向运动》选项体育课课程标准

15、《体育保健》选项体育课课程标准

**《**篮球》选项课课程标准

**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、五年级学生

**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、五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

（一）运动能力

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。

（二）健康行为

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.初步掌握常见篮球运动运动性疾病和运动损伤的防护和处理方法。

（三）体育精神

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。

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。

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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
| 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 | |  |
| 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 | |  |
| 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 |  | |
| 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 |  | |
| 任务5:个人防守技术 | 学习并掌握有球和无球防守技术 | 1 |  | |
| 任务6:持球突破 | 学习并掌握交叉步持球突破技术 | 2 |  | |
| 任务7:抢篮板技术 | 学习并掌握抢篮板技术 | 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 |  | |
| 任务2:防守战术 | 学习并掌握“人盯人”战术、区域联防战术 | 3 |  | |
| 其他 | 1、专项身体素质测试 |  | 2 |  | |
| 2、篮球技战术考核 |  | 2 |  | |
| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |
| 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 | |  |
| 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 | |  |
| 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 |  | |
| 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 |  | |
| 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 |  | |
| 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 |  | |
| 任务7:策应与掩护 | 掌握策应和掩护技术动作 | 2 |  | |
| 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 |  | |
| 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 |  | |
| 其他 | 1、专项身体素质测试 |  | 2 |  | |
| 2、篮球技战术考核 |  | 2 |  | |
| 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

修订时间：2024年3月2日

**《排球》选项课课程标准**

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、五年级学生

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、四、五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.运动能力

（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。

（4）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。

（5）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。

（6）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。

2.体育精神

（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。

3.健康行为

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
| 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

修订时间：2024年3月12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、五年级学生

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、四、五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.运动能力

（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。

（5）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。

（6）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。

（7）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 | |  |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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

修订时间：2024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、五年级学生

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、四、五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.运动能力

（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。

（5）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。

（6）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。

（7）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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。 |  |  |
| (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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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

修订时间：2024年3月6日

**《羽毛球》选项课课程标准**

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、五年级学生

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三、四、五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.运动能力

（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。

（4）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。

（5）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。

（6）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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

修订时间：2024年3月6日

**《网球》选项课课程标准**

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、五年级学生

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三、四

五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.运动能力

（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。

（4）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。

（5）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。

（6）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。

**2.健康行为**

（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.体育精神**

（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。

（4）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；

（5）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。

（6）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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程单元 | 学习任务模块 | 教学目标 | 理论学时 | 实践学时 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |

**初级班：**

**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 |
|  |  |  |  |  |
| 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 |  |
| 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 |
|  | 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：2024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、四、五年级和三年制一、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：孙家蒙

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.运动能力**

（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。

（4）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。

（5）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。

（6）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。

**2.健康行为**

（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。

**3.体育精神**

（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。

（4）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。

（5）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。

（6）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 |
| 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 |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 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

修订时间：2024.03

**《健美操》选项课课程标准**

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；五年制三、四、五年级学生

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：施小红

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三、四、五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.运动能力

（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。

（5）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。

（6）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。

（7）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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：施小红

制定时间：2023年3月8日

**《瑜伽》选项课课程标准**

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；五年制三、四五年级学生

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：施小红

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三、四五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.运动能力

（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。

（5）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。

（6）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。

（7）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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

修订时间：2024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；五年制三、四五年级学生

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：朱薇

一、课程性质

本课程面向学校所有专业五年制三、四五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.运动能力

（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。

（4）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。

（5）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。

（6）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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：朱薇

制定时间：2024年3月11日

**《跆拳道》选项课课程标准**

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三、四五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.运动能力

（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。

（5）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。

（6）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。

（7）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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：月13日

**《啦啦操》选项课课程标准**

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；五年制三、四、五年级学生

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.运动能力

（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。

（5）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。

（6）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。

（7）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。

2.健康行为

（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。

3.体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |

1. 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

修订时间：2024年3月6日

**《轮滑》选项课课程标准**

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、四、五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、四、五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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
|  | 任务4 ：考核 |  |  | 2 |
| 合计 | | | 2 | 30 |

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（一）教学方法与手段的应用

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：2024年3月5日

**《定向运动》选项课课程标准**

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、五年级学生

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三、四五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．运动能力

（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。

（4）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。

（5）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。

（6）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。

2．健康行为

（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。

3．体育精神

（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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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 |
| 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 |  |
| 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 |
| 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

审核人：

修订时间：2024年3月6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

修订时间：2024.03