

广州医科大学

本科课程教学大纲

课 程 名： 体育（1）

课程课时： 30

学 分： 2

开课单位： 体育教研室

广州医科大学教务处 编印

二〇一六年九月

目录

体育 1《篮球》教学大纲	1
体育 1《排球》教学大纲	6
体育 1《足球》教学大纲	10
体育 1《羽毛球》教学大纲.....	15
体育 1《乒乓球》教学大纲.....	19
体育 1—《网球》教学大纲.....	23
体育 1—《健美操》教学大纲.....	27
体育 1—《健身》教学大纲	31
体育 1—《体适能理论与实践》教学大纲.....	35
体育 1—《武术》教学大纲.....	45
体育 1—《啦啦操、游泳》教学大纲	49

体育 1《篮球》教学大纲

一、课程简介

篮球运动是深受学生们喜爱的体育运动项目之一，在世界各地得到广泛的开展。参加篮球运动不受年龄、性别限制，运动方式灵活多样，具有较大的吸引力。篮球运动不仅可以丰富学生们的文娱生活，同时又需机体全面协调参与，运用合理的技术动作或是通过参与者之间的默契配合，来获得比赛的胜利。经常参加篮球运动能促进身体素质的全面发展，培养团结协作、努力拼搏的精神。它集观赏、健身、娱乐、竞技于一身，给参与者带来健康与快乐。本课程共 30 学时，理论 2 学时，实践 28 学时。

Being one of the most popular sports among students, basketball is played all over the world as it is accessible to everyone regardless of sex and age and is played in flexible and diverse ways, which makes it even more attractive. In addition, playing basketball can not only enrich students' entertainment life, but also help develop their ability of cooperation, because in order to win in the game players have to adjust their organism, use adept techniques and cooperate with others very well. All in all, basketball combines spectating, body-building, entertaining and competing in one, promotes players' all-round development in physical, cultivates their spirit of cooperating and striving, and brings them fitness and happiness.

课程性质、目的和要求

在全面进行身体练习的前提下，根据学生的爱好与特长，以篮球为主组织教学，使学生掌握该项目科学锻炼的基本知识、基本技术和基本技能，培养良好锻炼习惯和兴趣，以及自我评价体质和健康的能力，继续提高身体素质，增强身心健康。学生在全面锻炼的基础上，学习和掌握篮球的基本知识、技术和简单的战术，提高篮球意识和体育成绩，进一步提高体育能力。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	选项理论（包括裁判规则）	理论	2
2	基本移动技术	实践	2
3	运、传接球	实践	4
4	投篮、篮板球	实践	4
5	持球突破	实践	2
6	防守对手	实践	2
7	中长跑	实践	2
8	基础战术配合与实践	实践	8
9	考试	实践	4
总计			30

三、教学要求及目标

第一节 选项理论

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

【掌握】

1. 篮球运动概述及发展趋势。
2. 篮球运动竞赛规则与裁判法。

第二节 篮球技术

1. 攻守移动

【掌握】重点掌握进攻与防守基本姿势，起动，急停，转身，侧身跑，变向跑，滑步与撤步的要点、动作方法。

【熟悉】进攻与防守基本姿势，起动，急停，转身，侧身跑，变向跑，滑步与撤步的临场运用。

【了解】变速跑，后退跑上步与碎步的方法。

2. 传接球

【掌握】重点掌握原地与行进间双手胸前传接球，单手胸前传球的要点、动作方法。

【熟悉】原地与行进间双手胸前传接球，单手胸前传球的临场运用。

【了解】单手肩上传球，单、双手反弹传球，单手体侧传球及双手头上传球的方法。

3. 投篮

【掌握】重点掌握双手胸前投篮（女），原地单手肩上投篮，行进间单手肩上投篮，跳起单手肩上投篮（男）的要点、动作方法。

【熟悉】双手胸前投篮（女），原地单手肩上投篮，行进间单手肩上投篮，跳起单手肩上投篮（男）的临场运用。

【了解】行进间单手高手投篮，反手投篮与勾手投篮的方法。

4. 运球

【掌握】重点掌握高、低运球，运球急停急起，体前换手变方向运球的要点、动作方法。

【熟悉】高、低运球，运球急停急起，体前换手变方向运球的临场运用；

【了解】背后变方向运球，运球转身的方法。

5. 篮板球

【掌握】重点掌握抢防守篮板球的要点、动作方法。

【熟悉】抢防守篮板球的临场运用。

【了解】抢进攻篮板球的方法。

6. 防守对手

【掌握】重点掌握防守持球队员和防守无球队员的的要点、动作方法。

【熟悉】防守持球队员和防守无球队员的临场运用。

【了解】抢、打、断球。

7. 持球突破

【掌握】重点掌握原地交叉步持球突破的要点、动作方法。

【熟悉】原地交叉步持球突破的临场运用。

【了解】了解同侧步持球突破的方法。

8. 篮球基础战术配合：

【掌握】重点掌握传切配合，侧掩护配合，挤过配合与交换防守配合的的要点、配合方法。

【熟悉】传切配合，侧掩护配合，挤过配合与交换防守配合的临场运用。

【了解】了解突分配合，关门配合，穿过配合，策应配合及补防的配合方法。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现行成性评价。

1. 考核目的：通过考核检查教学情况，了解教学效果和学生篮球基本知识、技战术水平和裁判学习的掌握情况。

2. 考核知识点：包括理论与实践两部分。理论部分为篮球运动的起源、基本技战术和裁判理论。实践部分为传接球、运球、投篮等基本技术和半场进攻与防守战术及教学比赛与裁判实习。

3. 考核要求（分章节）：篮球的理论为了解掌握内容。传接球、运球、投篮等基本技术和半场进攻与防守战术及教学比赛与裁判实习为教师授课重点，也是学生必须掌握的环节。

考核形式：

1. 考核形式：篮球基本理论和裁判理论为作业形式。

2. 基本技术考核：

（一）、考核项目

（1）蛇形运球往返（两次）投篮。

（2）定位投篮。

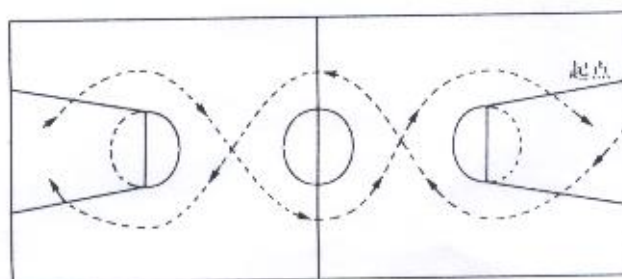
（3）半场比赛。

（4）半场裁判。

（5）耐力素质： 1000 米跑（男），800 米跑（女）。

（6）全场蛇形往返（两次）运球投篮

方法：受测者持球与端线与三秒区限制线交叉点处，听到“开始”口令（同时开表）后，可斜线运球按图依次绕三个圆圈到另一端篮下投篮命中后，从另一方向或同一方向同样绕三个圆圈到本方篮下投篮中，从此往返两次运球投篮，当第四球投中时停表。



规则：运球前进时，球和脚不得触及圆周或进入圈内，不准带球跑，不准两次运球违例，每违例一次在该项考分内扣一分。

每方投篮次数不限，但必须投中后，才可运球返回，违者，则考试不及格。

评分标准：达标分为该项得分的 70%，另 30%为技术评定分，两者之和为该项考试的得分。

时 间 得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82
性别										
男	30"	30"5	31"	31"5	32"	32"5	33"	33"5	34"	34"5
女	36"	36"5	37"	37"5	38"	38"5	39"	39"5	40"	40"5

时 间 得分	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62
性别										
男	35"	36"	37"	38"	39"	40"	41"	42"	43"	44"
女	41"	42"	43"	44"	45"	46"	47"	48"	49"	50"

时 间 得分	60	58	56	54	52	50	48	46	45
性别									
男	45"	46"	47"	48"	49"	50"	51"	52"	53"
女	51"	52"	53"	54"	55"	56"	57"	58"	59"

(2) 原地投篮

方法：受测者持球在罚球线上任一点，原地投篮 10 次，以投中计算成绩。

规则：投篮姿势不限。投篮时脚不得踏线，球出手后踏线不予追究。

评分标准：

得分 时间	100	90	80	70	60	50	45
男	7	6	5	4	3	2	1
女	6	5	4	3	2		1

(3) 半场比赛

方法：根据水平分队，每队 3-4 人，

规则：按篮球规则进行半场比赛

评分标准：比赛按名次进行等级打分，按队伍多少五到十分一档，每档根据队员表现进行加分；

(4) 裁判考试

方法：临场执法半场三人或四人篮球比赛

规则：按篮球规则裁判法进行裁判考核

评分标准：裁判考试则根据裁判员的精神面貌（10 分）、哨声（10 分）、手势（10 分）、跑位（20 分）、判罚（50 分）五个方面进行打分。

(5) 耐力素质：男 1000 米、女 800 米

单项	女生	男生	单项	女生	男生
----	----	----	----	----	----

得分			得分		
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 2. 3，800/1000 米

期末总分 = (蛇形运球 + 投篮 + 半场比赛 + 半场裁判) ÷ 2 × 60% + 学习态度 × 10% + 800/1000 米 × 30%

注：学习态度的评分标准（满分 10）

（1）课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

（2）出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

1. 《体育理论教程》 广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编写 广东高等教育出版社 2000 年 8 月
2. 《大学体育》 毕春佑 刘大川主编 北京体育大学出版社 2007 年
3. 《现代篮球运动教学与训练》 孙民治主编 人民体育出版社 2003 年

体育 1《排球》教学大纲

一、课程简介

排球运动是一项集广泛群众性、技术全面性、激烈竞赛性及严密的集体性为一体的运动项目。排球运动在我国有着很好的群众基础，受到老女排拼搏精神的影响及成绩的鼓舞，喜爱排球运动的人越来越多，它在健身社交中所起的特殊功能越趋明显，作为普通高校体育必修课中的一门选项课深受大学生的喜爱。

通过一年的组织教学，使学生基本掌握排球运动的基本知识、基本技战术，能熟练运用排球裁判规则来组织排球比赛。增强了学生体质、培养了学习排球的兴趣，提高了学生的集体凝聚力，陶冶自己的情操，增进自己的健康。本课程共 30 学时，理论 2 学时，实践 28 学时

Volleyball is a collection of broad mass, technical comprehensive, fierce competition and strict collective as one of the sport. Volleyball sports in our country has a good mass base, under the influence of old women's volleyball team work spirit and result, more and more people are like volleyball and its special function in fitness social more hasten is obvious, as an option in the ordinary university sports compulsory courses are popular among college students.

By a year of teaching, so that the students basic mastering the basic knowledge, basic volleyball technology and tactics, able to skillfully use volleyball referee rules to organize the volleyball match. To enhance the physical, cultivation of students learning volleyball interest, improve the students' collective cohesion, edify their sentiment, improve their health.

课程性质、目的

排球是高等医学教育中一、二年级学生的选项课，它的目的和任务是：在全面进行身体练习的前提下，根据学生的爱好与特长，以排球运动的基本技战术、身体辅助素质练习项目为主组织教学，使学生掌握排球项目科学锻炼的基本知识、基本技术和基本技能，培养良好锻炼习惯和兴趣，以及自我评价体质和健康的能力，继续提高身体素质，增强身心健康。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	基本理论	理论	2
2	准备姿势、步法移动	实践	2
3	垫球基本技术	实践	6
4	传球基本技术	实践	6
5	发球基本技术	实践	6
6	接发球	实践	4
7	中长跑	实践	2
8	考试	实践	2
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一节、理论要求

1. 选项理论

- a、排球运动的发展。
- b、排球运动特点及基本技术。

第二节、实践要求

1. 基本技术

- a、正准备姿势、步法移动（并步滑步、交叉步滑步、跨跳步、组合步法练习）。

b、垫球基本技术

- 1) 正面双手垫球技术。
- 2) 侧垫球技术。
- 3) 背垫球技术。

c、传球基本技术

- 1) 正面双手传球技术。
- 2) 背传球技术。
- 3) 跳传球技术。

d、发球基本技术

- 1) 下手发球技术。
- 2) 上手发球技术。
- 3) 勾手发球技术。

(2) 身体素质练习

- 1) 挥臂鞭打爆发力练习。
- 2) 下肢弹跳力练习。
- 3) 腰腹力练习。

3. 教学目的与要求

【掌握】

- 1. 初步掌握排球步法移动，垫、传、发球三大有球基本技术要领及练习方法。
- 2. 培养学生对排球学习的兴趣，提高学习排球技术的积极性。

【熟悉】熟悉所学技术的要领及练习方法与手段，熟悉排球运动的起源与发展。

【了解】

- 1. 了解排球运动的起源与发展。
- 2. 掌握了解排球垫、传、发球三大有球技术要领。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现形成性评价。

1. 对墙传垫球

(1) 方法：对墙进行传球或垫球考试，受测者与墙之间的距离不限。每人有两次考试的机会，取最好的一次成绩为最终考试成绩。

(2) 规则：按排球运动竞赛规则执行。传球时如出现持球或球落地时该次考试结束。

(3) 评分标准：要求每个考生传、垫球 100 次，满分为 100 分，即每垫或传一次球得 1 分。

2. 两人传垫球考试

(1) 方法：两人进行传垫球考试时不限距离，考试时要合理运用传垫球技术，每人要进行传或垫球的总数不少于 25 次。

(2) 规则：按排球运动竞赛规则执行。传球时如出现持球或球落地时该次考试结束。

(3) 评分标准：按次数计分为达标分，占传垫球分的 70%，技术评定分占 30%，两者之和为该项考试得分。

3. 发球考试

(1) 方法：受测者站在左半场端线后向对面半场发球 10 个。要求男生必须用上手或勾手发球，女生可以用任何形式发球。

(2) 规则：按排球运动竞赛规则执行。

(3) 评分标准：按落点计分为达标分，占发球分值的 70%，技术评定分占 30%，两者之和为该项考试得分。

		8 分	7 分	9 分
		6 分	4 分	7 分
		8 分	7 分	9 分

4. 身体素质

1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

考核内容：平时成绩（出勤、学习情况、借还器材等方面）、选项技能 1. 选项技能
2. 800/1000 米

期末总分 = (对墙传垫球成绩 + 两人传垫成绩 + 发球成绩) ÷ 3 × 60% + 平时成绩 × 10%
+ 800/1000 米 × 30%

注：平时成绩的评分标准（满分 10 分）

(1) 课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 5 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

(3) 借还器材 2 分。

五、推荐教材与教学资源

1. 《大学体育》 毕春估、刘大川编写 北京体育大学出版社 2007, 8
2. 《体育基本理论教程》 邓树勋、陈小蓉编写 广东高等教育出版社 2005, 9
3. 《现代排球》 陈亚麟编写 西北工大出版社 2011, 12
4. 《排球实用教程》 周振华编写 农业科技出版社 2010, 3
5. 《. 现代排球技战术创新发展与实战训练探析》 廖钟锋编写 人民体育出版社 2014, 3
6. 《球类运动-排球》 黄汉升编写. 高等教育出版社 2010, 11
7. 《. 排球教学文件的制订与范例》 孙平编写 体育大学出版社 2011, 1
8. 《排球运动技能学习分析》 宋元平、马建桥编写. 体育大学出版社 2011, 1
9. 《排球》 吴国正编写 体育大学出版社 2010, 1
10. 《排球技战术全图解》 赵青编写 体育大学出版社 2009

体育 1《足球》教学大纲

一、课程简介

足球是学生最喜爱的球类活动之一，是一项以脚支配球为主，两队攻与守相对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动。在世界性的各项体育比赛中，足球比赛的场面壮观，竞争激烈，颇具魅力，被人们称为“世界第一运动”。首先，足球活动是在跑动中进行的。足球教学和比赛中的运动负荷要比其他项目大一些，在不断跑动中经常变换速度、方向，对于内脏器官，特别是呼吸系统和心血管系统的生理功能影响较大，在奔跑和跳跃中发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质，全面锻炼身体。其次，足球活动是在不断变化中进行的，球的滚动与飞行，同伴的跑动与传球，进攻与防守，都在不断的变化。人对时间、空间、方位、距离等的判断也在不断的变化中调整和掌握，这有利于训练学生的思维敏捷、灵活、判断的准确性，预测事物发展的能力和果断的应变能力。再次，足球活动的集体性强，要求同伴之间相互配合，相互鼓舞，能很好体现团队精神和参与意识，培养学生勇敢顽强、积极主动、相互合作的精神。本课程共 30 学时，理论 2 学时，实践 28 学时。

Football is the most popular ball games the students is one of a foot to the ball dominated mainly against the two-phase attack with the Code in order to determine the number of shooting the ball started winning ball games. In the sports world, the spectacular scenes of football competition, considerable charm, known as "the world movement." First of all, football is conducted in the running. Football games in teaching and exercise load larger than other projects, constantly running in the constantly changing speed, direction, the internal organs, especially the respiratory and cardiovascular systems influenced physiological function, in running and jumping in the development of speed, strength, endurance, agility, flexibility and other physical fitness, overall exercise. Second, football is conducted in the ever-changing ball rolling with the flight, the running and passing companion, offensive and defensive, are constantly changing. People time, space, direction, distance, etc. are also constantly judging the changes in adjustment and control, this will help train students of the mind sharp, flexible, determine the accuracy of the forecast capacity and the development of things and decisive response capabilities.

Again, the collective football strong interaction between the demands companions, mutual encouragement, could well reflect the team spirit and sense of participation, students indomitable courage, initiative, spirit of mutual cooperation

课程性质、目的和任务

足球是高等医学教育中二年级学生的选项课，它的任务是：在全面进行身体练习的前提下，根据学生的爱好与特长，以足球运动的身体练习项目为主组织教学，使学生掌握足球项目科学锻炼的基本知识、基本技术和基本技能，培养良好锻炼习惯和兴趣，以及自我评价体质和健康的能力，继续提高身体素质，增强身心健康。

学生在全面锻炼的基础上，学习和掌握足球的基本知识、技术和简单战术和比赛规则，培养良好锻炼习惯和兴趣，进一步提高足球的技、战术水平和欣赏足球运动能力。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	选项理论	理论	2
2	起动、跑、急停、转身、跳	实践	1
3	跑位、选位、补位、盯人、摆脱	实践	1
4	颠球	实践	1
5	踢球（传、射）	实践	4
6	接球（停球）	实践	2
7	头顶球	实践	1
8	运球与运球过人	实践	2
9	抢截球	实践	1
10	假动作	实践	1.5
11	掷界外球	实践	0.5
12	守门员技术	实践	1
13	中长跑	实践	2
14	进攻战术	实践	4
15	防守战术	实践	2
16	教学比赛	实践	2
17	考试	实践	2
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一节 理论教学

1、基本理论

- a、体育锻炼
- b、体质测定与评价
- c、体育保健

2、实践教学

(1) 基本技术

- a、踢球(传、射)：脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球。
- b、接球：脚内侧接球、脚底接球、脚背外侧接球、胸部接球。
补充教材：大腿、脚背正面接球。
- c、运球：脚内侧运球、脚背内侧运球、脚背外侧运球、脚背正面运球。
- d、头顶球：原地、跳起前额正面顶球，原地、跳起前额侧面顶球。
- e、抢截球：正面、侧面、后面抢截球。

f、假动作：

无球的假动作、改变速度的假动作、改变方向的假动作、抢截假动作。

有球的假动作：踢球假动作、接球假动作、运球假动作。

g、掷界外球：

h、颠球：

i、守门员技术：

B、基本战术

a、介绍比赛战术。

b、个人进攻战术：摆脱、跑位、运球突破。

c、个人防守战术：站位、盯人

d、集体进攻战术：二过一、边路进攻、定位球战术。

f、集体防守战术：补球、区域防守、斜线与折线防守。

第二节、机动教材（自选）

结合课程实际情况，通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

【掌握】基本技术

(1) 颠球：

(2) 踢球(传、射)：脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球。

(3) 接球：脚内侧接球、脚底接球、脚背外侧接球、胸部接球。

(4) 运球：脚内侧运球、脚背内侧运球、脚背外侧运球、脚背正面运球。

【熟悉】基本技术

(1) 头顶球：原地、跳起前额正面顶球，原地、跳起前额侧面顶球。

(2) 抢截球：正面、侧面、后面抢截球。

(3) 假动作：无球的假动作、改变速度的假动作、改变方向的假动作、抢截假动作。

有球的假动作：踢球假动作、接球假动作、运球假动作。

(4) 掷界外球：

(5) 守门员技术：

【了解】足球竞赛规则

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现行成性评价。

1. 颠球

(1) 方法：受测者用下肢、胸部、头颠球。

(2) 规则：颠球高度不限。

颠球过程中球落地或手手臂触球时颠球即停，考试即止。

受测者两脚、大腿部位颠球时，两脚必须交替进行。单脚或大腿连续颠球时，颠球不予计算计数。

评分标准

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

次	男	50	45	40	35	30	25	20	15	10	8	7	6
数	女	40	36	32	28	24	20	16	12	9	7	6	5

达标分为该项得分的 70%，另 30%为技术评定分，两者之和为该项考试得分。

2. 定位球踢远

(1) 方法：受测者将定位球凌空踢起，落在 10 米宽的范围内，按第一落点丈量成绩。

(2) 规则：受测者每人踢球三个，以最远的一个丈量成绩。

球必须凌空踢起，地滚球的远度为零。

球必须落在规定的场区内，触界线为有效球，球的整体出界为踢球失误。

评分标准

得 分		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
次 数	男	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
	女	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8

达标分为该项得分的 70%，另 30%为技术评定分，两者之和为该项考试得分。

3. 速度和耐力素质

按田径项目考试评分标准执行。

4. 1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 800/1000 米

期末总分 = (颠球 + 定位球踢远) × 60% + 学习态度 × 10% + 800/1000 米 × 30%

注：学习态度的评分标准（满分 10）

(1) 课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

1. 《大学体育》 2007, 8 毕春估、刘大川编写 北京体育大学出版社
2. 《体育基本理论教程》 2005, 9 邓树勋、陈小蓉编写 广东高等教育出版社
3. 学校体育学 1994 金钦昌主编 北京高等教育出版社
4. 大学体育 C A I 课件研制与网络教学开发[J] 2002, 2 张学亮, 吕小津编写 天津大学学报
5. 现代足球[M] 2000 杨一民, 何志林编写 北京人民体育出版社
6. 足球训练[M] 1999 邓达之 编写 北京人民体育出版社
7. 河南省高校体育专业专科教材. 足球[M] 1994 河南科学技术出版社
8. DreamweaverUltraDev4 网站开发[M] 俞俊平编写 北京电子工业出版社
9. 教育心理学[M] 1998 张春兴编写 浙江浙江教育出版社
10. 从行为主义与建构主义学习理论探索多媒体教学课件的设计[J] 1999, 4 张萍编写 云南师范大学学报
11. 多媒体 C A I 技术在体育教学中的应用研究[J] 2000, 2 周星宇, 王阜存, 曹红编写 北京体育大学学报

体育 1《羽毛球》教学大纲

一、课程简介

羽毛球是一项灵活、多变、可快可慢、隔网对击的运动，既是奥运会的正式比赛项目，又是老少偕宜、易于掌握的大众体育项目。由于趣味性强，锻炼价值高，又极具竞争性，因而深受大学生的喜爱。本课程主要教授羽毛球的发球、击球、移动等基本技术及单打、双打战术和规则裁判法，并培养学生学习的主动性、创造性和终身体育思想。本课程共 3 学时，理论 2 学时，实践 28 学时。

英文简介

Badminton is a sport that be flexible, changeable, can be fast or slow, be separated by a net which strikes. It is not only a formal competition of the Olympic games but also a sports item which suitable for all ages and easy to learn. Because of interesting and the exercise value is high, moreover being highly competitive, therefore be loved by many University students. Teaching content of this curriculum include the skills of badminton serves, strokes, moving and other basic techniques. And also include essential tactic of singles and doubles, contest rules and judge rules. To develop their learning initiative, creativity and life-long physical culture thought.

课程性质、目的和任务

羽毛球是大学公共体育课中的一门选项课，它的目的和任务是：

（一）教学目的

1. 通过羽毛球课程的教学，使学生能较好的掌握和合理运用羽毛球技、战术，学会运用羽毛球运动自觉锻炼身体的习惯，为终身体育打下良好基础。
2. 在教学中，教会学生的羽毛球运动的技、战术方法和手段，培养学生管理能力，鉴赏能力和积极参与竞赛裁判工作的能力。勇于拼搏、竞争的心理素质和顽强意志品德。

（二）教学任务

在教师的指导下，在提高学生羽毛球运动的综合能力基础上，初步掌握羽毛球的基本技术，使初级水平的学生技术动作合理化，使中级水平学生的技术动作比较规范化，重点强调，加大培养学生对羽毛球技、战术的综合运用的能力，及各种练习和学习方法。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	基本理论	理论	2
2	基本战术	实践	20
3	专项素质 a、速度 e、灵敏	实践	4

	b、力量 c、耐力 d、弹跳	f、柔韧 g、协调	
4	考核	实践	4
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一节、理论部分

【掌握】羽毛球运动的基本常识。

【熟悉】体育基础理论。

【了解】现代羽毛球运动的发展趋势

第二节、实践部分

【掌握】

1. 羽毛球正手、反手握拍的方法
2. 羽毛球发球动作方法

【熟悉】

1. 羽毛球握拍的正手反手的转换

【了解】

1. 羽毛球正手反手握拍的不同用途
2. 羽毛球的发球的基本战术
3. 挑球技术及上网步法。

【掌握】羽毛球正手、反手挑球的动作方法

【熟悉】羽毛球挑球的上网步法

【了解】

1. 羽毛球正手反手挑球的用途
2. 正手高远球技术及后退步法。

【掌握】

1. 羽毛球正手击高远球的动作方法

【熟悉】后场后退步法

【了解】

1. 羽毛球正手击高远球在比赛中的用途
2. 羽毛球的正手击高远球的战术用途
3. 正手吊球技术。

【掌握】羽毛球正手吊球的动作方法

【熟悉】羽毛球正手吊球的击球点的选取及步法的结合

【了解】

1. 羽毛球正手在比赛中用途

2. 羽毛球的正手吊球的战术要领

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现形成性评价。

（一）内容

1. 羽毛球技术部分（占 60%）
 - （1）发高远球 10 次（规定区域）（占 30%）
 - （2）羽毛球高远球对打（半块场地）（占 30%）
2. 身体素质考试 1000 米/800 米跑（占 30%）
3. 学习态度（占 10%）

（二）评分标准

1. 技术部分：满分 60 分

（1）发高远球（规定区域）：30 分

优秀：命中 8 个以上，动作正确、规范，击球连贯、身体各部位协调、灵活

26—30 分

良好：命中 6—7 个，动作较正确、规范，身体各部位较为协调

23—25 分

及格：命中 5 个，动作有连续性、较慢，身体各部位协调稍差

18—22 分

不及格：命中 4 个以下，身体各部位不协调、僵硬、击球部位不准确

17 分以下

（2）高远球对打（半片场地）：30 分

优秀：连续击球 8 个以上，动作正确、规范，击球连贯、身体各部位协调、灵活

26—30 分

良好：连续击球 6—7 个，动作较正确、规范，身体各部位较为协调

23—25 分

及格：连续击球 5 个，动作有连续性、较慢，身体各部位协调稍差

18—22 分

不及格：连续击球 4 个以下，身体各部位不协调、僵硬、击球部位不准确

17 分以下

2. 身体素质评分标准

1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"

84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

3. 学习态度：满分 10 分。

(1) 课堂表现 5 分。 (2) 出勤情况 5 分。

期末总分=（正手发后场高远球+高远球对打）X60%+学习态度 X10%+800/1000 米 X30%

五、推荐教材与教学资源

1. 大学体育系列教材——乒乓球·羽毛球·网球 2005.8 吴兆祥 张勇编写 安徽大学出版社
2. 普通高校羽毛球选项课教材 2003.8 北京体育大学出版社
3. 羽毛球 跟专家练 1998.8 北京体育大学出版社
4. 羽毛球技巧图解 2001.1 北京体育大学出版社

体育 1 《乒乓球》教学大纲

一、课程简介

乒乓球是我国的国球，是广大人民群众喜爱的体育运动之一。乒乓球运动的设备比较简单，在室内外都可以进行，运动量可大可小，不同年龄，性别和身体条件的人都可以参加活动。因此，这项运动易于开展和普及。经常参加，不仅可以发展人的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上、下肢活动的能力，改善心血管系统的机能，增强体质，而且有助于培养人的勇敢顽强，机智果断，沉着冷静，敢于拼搏的优良品质。本课程共 30 学时，理论 2 学时，实践 28 学时。

In china, table tennis is one of the most popular games. Table tennis is easily developed, inside or outside. The exercise loads can be easily controlled, that the people whoever are different ages or different body conditions can all participate in. Compared to the others, the people who usually participate in this item, will be more healthy, sensitive and have better muscle coordination. Also according to this sport, people can be trained to be more bravery, have better strong will.

课程性质、目的和任务

在全面进行身体练习的前提下，根据学生的爱好与特长，以乒乓球的身体练习项目为主组织教学，使学生掌握乒乓球项目科学锻炼的基本知识、基本技术和基本技能，培养良好锻炼习惯和兴趣，以及自我评价体质和健康的能力，继续提高身体素质，增强身心健康。

学生在全面锻炼的基础上，学习和掌握乒乓球的基本知识、技术和战术，提高乒乓球意识和体育成绩，进一步提高体育能力。

二、学时分配

（一）时数分配表

序号	教学内容	教学形式	学时
1	基本理论	理论	2
2	握拍法,站位,步法	实践	2
3	发球,接发球	实践	6
4	推挡	实践	6
5	正手攻球	实践	6
6	中长跑	实践	4
7	考试	实践	4
总计			30

(二) 教材纲要

1. 理论教材

(1) 乒乓球运动的起源、发展、流派

2. 实践教材

(1) 乒乓球基本步法：并步、滑步、交叉步、单步

(2) 乒乓球基本技术：发球、推挡、正手攻球、

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一节、 乒乓球运动的起源、发展和基本技术和要求

【掌握】

1. 乒乓球运动的起源、发展

2. 乒乓球运动的基本内容和要求

【熟悉】 乒乓球运动的最新发展趋势

【了解】 乒乓球运动的国内国际赛事

第二节、 乒乓球的握拍, 站位, 步法

【掌握】

1. 乒乓球的握拍种类

2. 乒乓球的准备姿势

【熟悉】 乒乓球的基本步法

【了解】 乒乓球的步法组合及其在比赛中的应用

第三节、乒乓球的发球

【掌握】

1. 乒乓球平击发球

2. 正/反手右侧上旋发球

3. 正/反手下旋发球

【熟悉】 乒乓球的高抛发球

【了解】乒乓球各发球技术在比赛中应用的时机

第四节、 攻球和推挡

【掌握】

1. 乒乓球推挡基本技术
2. 正手攻球技术

【熟悉】

1. 乒乓球快推、慢推和加力推的区别与联系
2. 乒乓球正手快攻、正手拉攻技术的区别与联系

【了解】乒乓球推挡与攻球的组合配套应用技巧

第五节、 身体素质

1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

(2) 技术考核：按教学大纲规定的技术进行考核。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现形成性评价。

A、正手攻球.

男子. 1 分钟 60 个 100 分, 40 个 60 分 两次机会

女子. 1 分钟 60 个 100 分, 40 个 60 分 两次机会

B、推挡，

男子. 1 分钟 60 个 100 分，40 个 60 分 两次机会

女子. 1 分钟 60 个 100 分，40 个 60 分 两次机会

C、发球. 正反手发球(上/下旋) 技评

成绩评定方式：

(推挡+正手攻球+发球) / 3X60%+平时成绩 10%+ +800/1000 米 X30%

五、推荐教材与教学资源

1. 《体育理论教程》 广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编写 广东高等教育出版社

2. <<体育知识百科全书>> 延边人民出版社

3. <<乒乓球>>体育通用教材 人民体育出版社

体育 1—《网球》教学大纲

一、课程简介

网球运动是一项集娱乐性、健身性、竞赛性为一体的运动项目。随着我国国民经济的快速发展，人们的生活水平不断提高，喜爱网球运动的人越来越多，它在健身社交中所起的特殊功能越趋明显，作为普通高校体育必修课中的一门选项课深受大学生的喜爱。

通过一年的组织教学，使学生基本掌握网球运动的基本知识、基本技术、基本战术，在三基传授的过程中贯穿对学生勇敢、顽强的拼搏精神的培养，促使学生在学习过程中领悟网球运动魅力，陶冶自己的情操，增进自己的健康。本课程共 30 学时，理论 2 学时，实践 28 学时。

Tennis is an entertainment, fitness, competition as one of the sport. With the rapid development of our national economy, improving people's living standards, like tennis more and more people, which played in the gym in the special social function was more obvious, as the PE of a required course in elective course deeply loved by students.

The organization of teaching through the year so that students have mastered the basics of tennis, basic skills, basic tactics, basic teaching in the course of three students through the courage and indomitable fighting spirit of the culture to engage students in the learning process comprehend Tennis sports charm, cultivate their own sentiment, improve their health.

课程性质、目的和任务

网球是高等医学教育中二年级学生的选项课，它的任务是：在全面进行身体练习的前提下，根据学生的爱好与特长，以网球运动的身体练习项目为主组织教学，使学生掌握网球项目科学锻炼的基本知识、基本技术和基本技能，培养良好锻炼习惯和兴趣，以及自我评价体质和健康的能力，继续提高身体素质，增强身心健康。

学生在全面锻炼的基础上，学习和掌握网球的基本知识、技术和简单战术和比赛规则，培养良好锻炼习惯和兴趣，进一步提高网球的技、战术水平和欣赏网球运动能力。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	基本理论	理论	2
2	握拍法、准备姿势	实践	1
3	基本步法	实践	1
4	正手击落地球	实践	8
5	反手击落地球	实践	8
6	中长跑	实践	4
7	对打练习和专项素质	实践	4

8	考试	实践	2
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一节、理论要求

(1)、选项理论

- a、网球运动概论。
- b、网球运动竞赛规则与裁判法。

第二节、实践要求

(1)基本技术

- a、正手握拍法。
- b、反手握拍法。
- c、反手击球双手握拍法。
- d、击球前的准备姿势。
- e、正、反手击球的基本步法。
- 1)、原地正手击球的基本功步法。
- 2)、原地反手击球的基本功步法。
- 3)、滑步移动。

(2) 正、反手击落地球技术。

- 1)、正手击球的练习
- 2)、反手击球的练习
- 3)、下手发球的练习
- 4)、专项素质练习

【掌握】

- 1. 初步掌握正反手，下手发球的基本技术要领及练习方法。
 - 2. 培养学生对网球的兴趣，端正学习态度。
- 了解网球运动的起源与发展，介绍一般规则与裁判法。

【熟悉】

- 1. 初步掌握侧旋发球的技术动作要领，学习切削球技术，提高正反手击球能力。
- 2. 了解网球比赛的基本战术，进一步完善网球的常用技术环节。

【了解】

- 1. 初步掌握网球的基本规则与裁判法。
- 2. 培养学生发现问题，解决问题的能力。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现形成性评价。

1. 正拍击落地球

(1) 方法：受测者站在右发球区端线后准备，陪考者将球发到发球有效区，受测者用正拍予以回击。

单打场		右发球区 6 分	8 分	10 分
			7 分	9 分
		左发球区 6 分	8 分	10 分

球网 2.485 米 3 米

(2) 规则：按网球运动竞赛规则执行。

(3) 共击 10 个落地球，累计得分为正拍击落地球分，最高不超过 70 分。

(4) 评分标准：按落点计分为达标分，占正拍击落地球分的 70%，技术评定分占 30%，两者之和为该项考试得分。

2. 反拍击落地球

(1) 方法：受测者站在左发球区端线后准备，陪考者将球发到发球有效区，受测者用反拍予以回击。

(2) 规则：按网球运动竞赛规则执行。

(3) 评分标准：按落点计分为达标分，占正拍击落地球分的 70%，技术评定分占 30%，两者之和为该项考试得分。

单打场		右发球区 6 分	8 分	10 分
			7 分	9 分
		左发球区 6 分	8 分	10 分

球网 2.485 米 3 米

3. 身体素质

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"

88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"	1000 米 /800 米 跑
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"	
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"	
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"	
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"	
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"	
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"	

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 800/1000 米

期末总分 = (正拍击落地球 + 反拍击落地球) ÷ 2 × 60% + 学习态度 × 10% + 800/1000 米 × 30%

注：学习态度的评分标准（满分 10）

（1）课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

（2）出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

1. 《大学体育》 2007, 8 毕春估、刘大川编写 北京体育大学出版社
2. 《体育基本理论教程》 2005, 9 邓树勋、陈小蓉编写 广东高等教育出版社
3. 体适能基础理论[M] 2008. 3 阮伯仁、沈剑威编写 人民体育出版社
4. 网球[M] 2006. 8 伦斯特伦编写（徐国栋审译） 人民体育出版社
5. 试论体育课中的探究式教学[J] 2003 王俊祺编写 四川体育科学
6. 探究式体育教学模式的构建[J] 2003, 1 薛留成编写 体育文化导刊
7. 素质教育与学校体育[M] 2000 赖天德编写 南京新世纪出版社
8. 运用新的教学模式提高网球课教学质量的研究[J] 2001 于红编写 沈阳体育学报
9. 普通高校网球选项课教学与学生能力培养[J] 2001, 4, 1 王越鹏编写 吉林体育学院学报
10. 新形势下对普通高校网球课教法的探讨[J] 2002, 4 任林峰编写 福建体育科技
11. 构建多样化内容体系的研究与实践[J] 2001 谭沃杰编写 体育与科技

体育 1-《健美操》教学大纲

一、课程简介

健美操是一项融音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新兴体育项目。它以其自身固有的锻炼价值和魅力风靡世界，深受广大青年学生及群众的喜爱。目前，健美操运动已在全国各高校体育教学中占有重要的地位。健美操动作讲究造型美，动作美观大方，朝气蓬勃，动作完成由力度、准确到位等。因此健美操的每一个动作，可有效地训练身体各有关部位的正确姿势，使人体匀称、和谐地发展，轮廓线条清晰而优美，有利于培养健美的体态和风度，塑造健美的体型。它对发展大学生的身体素质，培养端庄体态，提高审美能力和艺术素养，焕发精神面貌，陶冶高雅情操均有良好的作用。本课程共 30 学时，理论 2 学时，实践 28 学时。

Aerobics is that merges music, dance, gymnastics or aesthetic the new sports. it is famous for its own intrinsic value of the exercise in the world, and charm, the young students and the masses of the aerobic exercise. at present, has been in the collegiate sports teaching occupies an important position.

Aerobics action particular shape, and beauty, and action by our efforts to complete and accurate in place, etc. the aerobic every movement, be efficiently trained in various parts of the correct posture, cause the body well-proportioned, harmony and development in clear and fine lines, and to develop and form and manner, form and healthy body. It on the development of quality, develop a student body erect postures and improve taste and artistic quality, mental outlook and cultivate good feeling will be good.

课程性质、目的和任务

（一）学习和掌握健美操的基础理论知识、技术及科学锻炼身体的方法，培养自学、自创的能力，促进身体的正常发育，增进肌肉力量和机体有氧代谢能力，发展身体柔韧等基本素质，增进健康，增强体质，为“终身体育”打下有益的基础。

（二）通过学习健身健美操、拉丁健美操、搏击健美操、街舞、形体、专项素质等练习内容，激发学生自觉参与体育的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯、促进身心健康发展。

（三）“懂得”健美韵律操的锻炼和编创基本原则，在音乐伴奏下，能较正确的进行形体等基本动作的练习，培养良好的身体姿态、节奏感、韵律感、想象力及动作表现力，树立正确的审美观。

（四）培养学生爱祖国、爱集体，团结协作，自强自立，开拓创新等优良品德，发展个性，培养顽强的意志品质和进取精神。

二、学时分配表

序号	教学内容	教学形式	学时
1	理论基础	理论	2
2	本姿态动作	实践	2

3	基本步伐、手位动作	实践	2
4	健美操成套动作	实践	16
5	地面动作	实践	2
6	中长跑练习	实践	2
7	考试	实践	4
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一章、理论部分

第一节、健美操运动的发展概况

【掌握】

1. 健美操定义。
2. 健美操运动的发展。
3. 健美操的作用。

【熟悉】

1. 健美操的分类。
2. 健美操的特点。

【了解】健美操与校园文化

第二节、健美操学习法

【掌握】

1. 健美操学习的特点。
2. 健美操学习的原则。

【熟悉】健美操学习基本要素

【了解】健美操的锻炼的科学性

第二章、实践部分

(1) 基本动作：

原地动作：起踵，双膝屈伸弹动，单膝前、侧、后抬腿；

手臂动作：前、侧、上、下、斜举，肘平举、上举，伸、振、绕环；

走：踏步，左右并步，左右移动步，前后移动步，踏点步，交叉步；

跑和跳：弹性跑，碎步跑，吸腿跑，跑跳步，原地跳，开合跳，交换腿跳，分腿跳，并步跳，踏点跳；

卧：仰卧，侧卧，俯卧；

撑：蹲撑，仰撑，俯撑，跪撑，坐撑；

健身健美操基本动作及组合。

(2) 成套动作：《全国健美操第三套大众锻炼标准二级动作》（注：根据我校学生健美操水平、场地器材等实际情况，可对成套动作进行适当调整）。

（3）身体素质：

一般身体素质：上肢力量练习、腰腹力量练习、下肢力量；

专项身体素质：弹跳、腰腹力量和反应、移动速度。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现行成性评价。

1. 成套动作考核（选项技能 1）（30 分）：

(1)方法：按教学大纲规定的成套套路动作进行考核。

(2)规则：按健美操运动竞赛规则执行。但对时间、场地限制、服装不做要求。

(3)评分标准：

90 分以上——全套动作熟练，动作正确，姿态优美，力度和幅度大，节奏感强，动作与音乐配合准确，有较强的健美表现力和感染力。

80 至 90 分——全套动作熟练，动作正确，姿态优美，有一定的力度和动作幅度，动作与音乐配合良好，有一定的健美表现能力。

70 至 79 分——全套动作尚熟练，动作基本正确，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60 至 69 分——全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐配合基本协调。

45 至 59 分——在两次提示下方可完成全套动作，缺乏动作力度，动作与音乐配合多处不协调。

45 分以下——无法完成成套动作，不协调，无力度。

2. 素质与提高考核（选项技能 2）：韧带考核 10 分（竖叉）、套路队列编排 20 分（人数 6 至 8 人）

（1）方法：按照规定动作要求进行考核。

（2）规则：按健美操运动竞赛规则执行。但对时间、场地限制、服装不做要求。

（3）评分标准：

90 分以上——全组所有队员动作熟练，动作正确，姿态优美，队列变化多，队列意识强，有节奏感，较强的健美表现力和感染力。

80 至 90 分——全组所有队员全套动作熟练，动作正确，姿态优美，队列意识较强，有一定的力度和动作幅度，动作与音乐配合良好，有一定的健美表现能力。

70 至 79 分——全组所有队员全套动作尚熟练，动作基本正确，队列意识较强，力度中等，动作与音乐配合尚可。

60 至 69 分——全组所有队员全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，队列变化少，队列意识一般，有节奏感动作与音乐配合基本协调。

45 至 59 分——全组所有队员在两次提示下方可完成全套队列编排动作，缺乏动作力度，动作与音乐配合多处不协调。

45 分以下——无法完成成套动作队列编排，不协调，无力度。

3. 中长跑

800 米/100 米

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3' 14"	3' 12"	74	3' 59"	3' 57"
98	3' 17"	3' 15"	72	4' 04"	4' 02"
96	3' 20"	3' 18"	70	4' 09"	4' 07"
94	3' 23"	3' 21"	68	4' 14"	4' 12"
92	3' 26"	3' 24"	66	4' 19"	4' 17"
90	3' 29"	3' 27"	64	4' 24"	4' 22"
88	3' 32"	3' 30"	62	4' 29"	4' 27"
86	3' 35"	3' 33"	60	4' 24"	4' 22"
84	3' 38"	3' 36"	50	4' 34"	4' 32"
82	3' 41"	3' 39"	40	4' 44"	4' 42"
80	3' 44"	3' 42"	30	4' 54"	4' 52"
78	3' 49"	3' 47"	20	5' 04"	5' 02"
76	3' 54"	3' 52"	10	5' 14"	5' 12"

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 中长跑 800/1000 米

期末总分=(成套动作+素质与提高)÷2×60%+学习态度×10%+中长跑 800/1000 米 X30%

注：学习态度的评分标准（满分 10）

（1）课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

（2）出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

1. 《体育理论教程》 2000 广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编写广东高等教育出版社
2. 《大学体育》 2003 张哨声编写 苏州大学出版社
3. 《健美操教程》 2004 王洪编著 人民体育出版社
4. 《竞技健美操竞赛规则》 国际体联制定由中国健美操协会审核 2014——2016 年执行。
5. 《健美操 团体操》 2003 黄宽柔等 编写 广西师范大学出版社
6. 《全国健美操第三套大众锻炼标准规定动作》 国家体育总局体操运动管理中心制定

体育 1-《健身》教学大纲

一、课程简介

健身是一项通过徒手和各种器械,运用专门的动作方式和方法进行锻炼,以发达肌肉、增长体力,改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。健身运动与健美运动是一个概念,只是健身运动比较大众化,健美运动比较专业化,健美运动又是举重的一个分支,也是一个独立的非奥运会竞赛项目。

健美运动的动作方式多种多样, 为了达到健美的目的,它需要有专门的训练器械和方法。例如。采用器械做各种动作时,在器械的轻重,动作的做法、次数、组数、速度等方面,都有特殊的要求和安排。

健美运动是举重运动的一个分支。发展成为个相对独立的运动项目。举重即竞技举重,又称奥林匹克举重,通称举重;健美运动,又称健身运动,其中健美运动也形成了一个独立的竞赛项目,它有自己的竞赛动作,世界锦标赛等和国际组织。本课程共 30 学时,理论 2 学时,实践 28 学时。

Course Description: Fitness is a dynamic and a variety of instruments by hand, using special exercise modalities and methods to well-developed muscles, increase strength, improve the shape and character cultivation for the purpose of sport. Fitness and bodybuilding is a concept, just exercise more popular, more professional bodybuilding, bodybuilding is a branch of weightlifting is also an independent non-Olympic event.

Bodybuilding moves a variety of ways, in order to achieve the purpose of bodybuilding, which requires specialized training equipment and methods. For example: When using equipment to do all kinds of action, in the light and heavy equipment, the practice of movement, frequency, group number, speed and so on, have special requirements and arrangements.

Bodybuilding is a sport for a branch. Become a relatively independent sport. Competitive weightlifting is also called Olympic weightlifting, commonly known as weight lifting; body building, also known as fitness, bodybuilding which also formed a separate sport, and it has its own race action, the World Championships and international organizations

课程性质、目的和要求

健美运动作为一个运动项目,除了具有一般体育活动所共有的能锻炼身体、增进健康、增强体质的作用外,还特别能发达全身各部位的肌肉,增长体力,改善体形体态,以及陶冶美好的情操。它不仅强调“健”,而且强调“美”,把体育和美育融为一体。

在全面进行身体练习的前提下,根据学生的爱好与特长,以男子健身的身体练习组织教学,使学生掌握男子健身科学锻炼的基本知识、基本技术和基本技能,培养良好锻炼习惯和兴趣,以及自我评价体质和健康的能力,继续提高身体素质、改善体形体态、增强身心健康、进一步提高体育能力。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	基本理论	理论	1
2	选项理论	理论	1
3	杠铃	实践	8
4	哑铃	实践	2
5	联合器械	实践	2
6	力量举重	实践	2
7	中长跑	实践	4
8	拉力器或橡皮筋	实践	2
9	比赛运作	实践	2
10	考试	实践	2
11	机动部分	实践	4
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一节、理论要求

1. 基本理论

- (1) 体育锻炼。
- (2) 体质测定与评价。
- (3) 体育保健。

2. 选项理论

- (1) 健身运动概述。
- (2) 发展肌肉力量的原理和方法。
- (3) 如何制订健身运动计划。

第二节、实践要求

(第一学期动作要规范安全、重量不大，强度不能太高要渐渐适应力量练习)

1. 发展肌肉群体积（利用徒手、杠铃、哑铃或联合器械进行）

(1) 发展主要肌肉群体积：（主要在动作规范和数量上）

三角肌：前举、前上举、侧举、侧上举、耸肩、站立划船、坐式屈臂侧举。

三头肌：实力推、立姿颈后臂屈伸、仰卧撑、仰卧上拉。

三头肌：正（反）握站立慢弯举、斜板卧弯举、依次弯举、俯立垂臂弯举。

胸大肌：（窄）握卧推举、斜板推举、仰卧飞鸟举、颈后垂直拉力。

腹直肌：仰卧起坐、斜板仰卧起坐、悬垂举腿、仰卧打腿、仰卧两腿绕环。

外斜肌：负重体侧屈、转体、负重躬身。

股四头肌：负重深蹲、负重半蹲、弓步蹲走、蹲跳、仰卧蹬举。

腿后肌群：俯卧腿弯举。

2. 发展小肌肉体积：

颈部肌群：卧式颈屈伸、站式颈屈伸。

前臂肌群：正（反）握腕屈伸、卷绳、斜板弯举。

小腿肌群：负重提踵、负重连续跳。

3. 发展肌肉力量

（1）三项力量举重动作：

硬拉。

仰卧宽握推举。

后深蹲。

（2）发展绝对力量（略）。

（3）发展爆发力、力量耐力（略）。

3. 健美比赛动作

规定动作：

前展肱二头肌。

前展背阔肌。

侧展胸部。

后展肱二头肌。

后展背阔肌。

侧展肱三头肌。

前展腹部和腿部。

（三）机动

需安排一定数量的身体素质练习教材。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现形成性评价。

1. 考核目的：通过考核检查教学情况，了解教学效果和学生对男子健身运动基本知识、技术水平的掌握情况。

2. 考核知识点：包括理论与实践两部分。理论部分为男子健身运动的起源、发展、基本技术。实践部分为男子健身运动处方的制定，练习，帮助等。

3. 考核要求：男子健身运动的基本理论为了解内容。男子健身运动处方的制定、练习为授课重点。

4. 考核形式：男子健身运动理论为作业形式。实践采用定量考核和定性考核。

(1) 基本技术定量考核：

抓举、挺举、硬拉、卧推、深蹲。

（2）标准：

抓举、挺举等考试评分。

抓举 35 40 45 55 60（公斤）

分数 60 70 80 90 100（分）

硬拉 90 100 110 130 150（公斤）参考

分数 60 70 80 90 100（分） 参考

深蹲 65 75 85 110 120（公斤）参考
 分数 60 70 80 90 100（分） 参考
 卧推 45 50 60 75 90（公斤）参考
 分数 60 70 80 90 100（分） 参考

(2) 基本技术定性考核:

出勤、抓举、挺举、硬拉、卧推、深蹲技术规范程度等。

(3) 身体素质

1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

考核内容: 学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 800/1000 米

期末总分=基本技术定量考核×60%+学习态度×10% +800/1000 米 X30%

注: 学习态度的评分标准(满分 10)

(1) 课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正, 技术技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分, 分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

- | | | |
|-------------|-----------|---------------|
| (1) 体育理论教程 | 广东高等教育出版社 | 2000 年 8 月出版 |
| (2) 教练员训练指南 | 人民体育出版社 | 1992 年 10 月出版 |
| (3) 健美训练方法 | 人民体育出版社 | 1999 年 6 月出版 |
| (4) 举重 | 人民体育出版社 | 1996 年 10 月出版 |

体育 1—《体适能理论与实践》教学大纲

一、课程简介

体适能理论与实践课程是以健康知识和锻炼方法为理论，以健康体适能评价为依据，以运动处方的制定和实施为主要手段，通过科学的健身和锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的必修课程；是体育课程体系的重要组成部分；是体育教学的探索和创新。（强调趣味性和拓展的身体练习）。《体适能理论与实践》课程主要教授与健康体适能有关的知识和方法，体育活动对改善身体成分、柔韧性、灵敏性、心肺功能、肌肉力量和耐力的知识和方法。旨在帮助学生发展有助于形成体力充沛、健康生活方式的知识、技能、态度和行为，从而达到终身体育活动的目的。

通过《体适能理论与实践》课程教学，对学生进行全面系统的训练，使之了解体适能理论，掌握体适能基本技术、技能，全面发展心肺功能、力量、灵敏性、柔韧性等身体素质，培养学生勇敢、顽强、坚韧、果断的意志品质和心理适应能力。本课程共 30 学时，理论 5 学时，实践 25 学时。

Theories and Applications of Physical Fitness curriculum is basic on health knowledge and training method of theory in health related physical fitness evaluation according to exercise prescription formulation and implementation as the main means, through scientific fitness and exercise, to enhance physical fitness, enhance health and improve the quality of PE is a compulsory course for the main target; is an important part of physical education curriculum system; exploration and innovation of sports teaching. (emphasis on the physical exercise of the fun and development). The physical fitness of theory and practice course teaching health related physical fitness related knowledge and methods, and sports activities to improve the knowledge and methods of body composition, flexibility, agility, heart and lung function, muscle strength and endurance. Aims to help students develop knowledge, skills, attitudes and behaviors that contribute to a healthy, healthy lifestyle, and achieve the purpose of lifelong physical activity.

Through the fitness theory and practice teaching, students can be train comprehensive and systematic, can disintegrated of the theories, master the fitness basic techniques and skills, all-round development of heart and lung function, strength, agility, flexibility, physical quality, cultivate students brave, tenacious, tough, decisive character and psychological ability to adapt.

课程性质、目的和任务

性质：体适能理论与实践是高等医学教育中的公共必修课。

目的和任务：通过《体适能理论与实践》课程教学，对学生进行全面系统的训练，使之了解体适能理论，掌握体适能基本技术、技能，全面发展心肺功能、力量、灵敏性、柔韧性等身体素质，培养学生勇敢、顽强、坚韧、果断的意志品质和心理适应能力。

《体适能理论与实践》课程教学坚持理论与实践相结合、课堂教学与课外锻炼相结合，培养学生参加体育运动的热情和自觉性，坚持经常地、科学地锻炼，促进人体的新陈代谢，协调神经系统与运动器官之间的联系，增强肌肉力量、提高心血管系统、呼吸系统等内脏

器官的机能，促进学生正常发育，增强健康水平，有效地锻炼和提高人体基本活动和适应能力，促进学生德、智、体的全面发展，更好地完成学习和工作任务。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	体适能与健康	理论	1
2	体适能检测与评价	理论	1
3	柔韧性改善策略与实践	理论	1
4	心肺功能改善策略与实践	理论	1
5	力量素质改善策略与实践	理论	1
6	体适能检测与评价	实践	2
7	柔韧性改善策略与实践	实践	3
8	心肺功能改善策略与实践	实践	6
9	力量素质改善策略与实践	实践	8
10	中长跑	实践	2
11	术科考试	实践	4
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学达到相关要求。

第一章 体适能与健康

第一节 健康

知识要点： 1. 健康的定义； 2. 健康的五要素说。

第二节 体适能

知识要点：

1. 健康体适能； 2. 运动体适能； 3. 专项运动体适能。

第二章 体适能检测与评价

第一节 体适能检测

知识要点：

1. 身体组成的检测； 2. 柔韧性的检测； 3. 灵敏性的检测； 4. 心肺功能的检测； 5. 肌肉力量的检测。

第二节 体适能评价

知识要点：

1. 身体组成的评价； 2. 柔韧性的评价； 3. 灵敏性的评价； 4. 心肺功能的评价； 5. 肌肉力量的评价。

第三章 柔韧性改善策略与实践

基本要求：了解柔韧性的种类、作用、影响因素。掌握改善柔韧性的具体方法；柔韧性训练运动技巧；柔韧性训练计划的制定。

第一节 柔韧性训练的理论

知识要点：

1. 柔韧性概述；2. 影响柔韧性的因素。

第二节 柔韧性训练的实践

知识要点：

1. 改善柔韧性的方法；2. 柔韧性训练运动技巧；3. 静态拉伸；4. 动态拉伸；5. PNF 牵拉；6. 柔韧性训练计划的制定。

第四章 心肺功能改善策略与实践

第一节 心肺功能训练的理论

知识要点：

1. 心血管系统和呼吸系统的结构和功能；2. 心肺功能适应的意义；3. 耐力练习的益处。

第二节 心肺功能训练的实践

知识要点：

1. 改善心肺功能的方法；2. 心肺功能训练运动技巧；3. 科学跑步技巧；4. 高强度间歇训练技巧；5. 有氧训练计划的制定。

第五章 力量素质改善策略与实践

第一节 力量训练的理论

知识要点：

1. 骨骼肌系统概述；2. 力量的生物力学因素；3. 发展肌肉力量、耐力的必要性；4. 力量训练的一般训练原则和影响因素；

第二节 力量训练的实践

知识要点：

1. 力量训练的运动技巧；2. 上肢力量素质训练；3. 下肢力量素质训练；4. 核心力量素质训练；5. 全身力量素质训练；6. 力量训练计划的制定；

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现形成性评价。

一）考试内容及比重：

考试内容	分值	百分比%	考试侧重
基本理论	10	10%	理论知识与分析
全身肌肉力量	25	25%	立卧撑
核心力量	25	25%	平板支撑
800/1000 米跑	30	30%	
学习态度	10	10%	课堂表现、出勤等
合计	100	100%	

二）评分标准：

1. 理论知识：考核体适能与健康、体适能检测与评价、柔韧性改善策略与实践、心肺功能改善策略与实践、力量素质改善策略与实践等基本理论知识，依据卷面评分。

2. 全身肌肉力量：

30 秒立卧撑

1) 测试方法

在地面平整、干净的场地(地质不限)上进行；考生站立于指定的区域内，当听到“开始(或哨声)”口令后(开表计时)，迅速成蹲撑，两脚同时后伸，脚点地后即迅速收腿成蹲撑起立，起立后，再进行下一个动作的重复；记录 30 秒内完成的有效次数。

2) 测试规则

考生测试前直体站立于测试线后，距考生 50-60 厘米处拉一条可升降的与考生眼睛部位平行的绳或皮筋，测试时，考生处于俯撑状态时，手与脚不得触碰地面规定的两条平行线(身高 1.59 米以下为 80 公分；身高 1.60 米以上为 90 公分)；起立后，眼睛部位与悬挂的绳或皮筋处于平行后即有效完成一次；如俯撑时手或脚触碰地面规定的两条平行线，或起立后眼睛部位明显低于悬挂的绳或皮筋，则判该次无效。每考生有两次测试机会，取其中最好一次成绩。

3) 评分标准

单项得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50	40	30
女生	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
男生	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

3. 核心肌肉力量：

平板支撑

1) 测试方法与规则

参赛者肘卧地面，两脚前掌着地，两肘关节支撑，两手掌向上，手背向下，贴地。身体与头、肩、腿形成水平面，肩肘关节与身体保持夹角 90 度，不动。

在静止过程中，凡出现身体变动，支撑臂与身体不在 90 度上，视情节轻重，分别给予 1-5 的扣分，直至判失败，中止考试资格。

2) 评分标准

男子

成绩	3'40"	3'35"	3'30"	3'25"	3'20"	3'13"	3'06"	2'58"
得分	100	95	90	85	80	75	70	65
成绩	2'50"	2'40"	2'30"	2'20"	2'10"	2'00"	1'50"	
得分	60	55	50	45	40	35	30	

女子

成绩	3'10"	3'05"	3'00"	2'55"	2'50"	2'43"	2'36"	2'28"
得分	100	95	90	85	80	75	70	65
成绩	2'20"	2'10"	2'00"	1'50"	1'40"	1'30"	1'20"	
得分	60	55	50	45	40	35	30	

4. 身体素质:

1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

5. 学习态度的评分标准

(1) 课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

期末总分 = (理论知识 + 全身肌肉力量 + 核心肌肉力量) ÷ 2 × 60% + 学习态度 × 10% + 中长跑 800/1000 米 × 30%

五、推荐教材与教学资源

1. 高等学校教材：健康体适能 王健，何玉秀 高等教育出版社
2. 体适能基础理论[M] 阮伯仁、沈剑威 人民体育出版社 2008. 3
3. 体适能评定理论与方法 陈佩杰，王人卫，胡琪琛，张春华 黑龙江科技出版社
4. NSCA's 私人教练基础[M] 罗杰. 尔勒, 汤玛士. 巴驰勒编 文汇出版社 2005
5. 体质改善策略与实践 王晖 华东理工大学出版社

体育 1-----《排舞》教学大纲

课程简介：排舞萌芽于美国西部乡村民间社交舞. 上世纪 50 年代在美国电视节目上出现, 80 年代美国人吉姆编排了第一支排舞, 90 年代 排舞进入全面发展阶段, 是一项通过丰富的舞步变化和段落循环将舞蹈、音乐、体育、文化等有机结合、用以诠释风格各异的舞蹈形式和音乐元素, 是一项陶冶身心的健身运动。排舞每曲的唯一性: 每一曲排舞全世界的跳法都是一样和每一支舞曲的舞步都是独一无二的。

排舞非常适合日常健身、工间操、课间操、开展比赛等活动。在丰富人民文体生活、增强团队精神、促进生产力、创建和谐社会等方面具有特殊的作用和意义。本课程共 30 学时, 理论 2 学时, 实践 28 学时。

Course Description: dance originated from the western country folk social dance. In the 1950s appeared on the American television program, the 1980s Americans Jim choreographed dance, dance of the 1990s entered the stage of comprehensive development, through a rich dance changes and paragraphs cycle will dance, music, sports, cultural and other organic combination, used in interpreting different styles of dance forms and musical elements is a cultivate physical and mental exercise. Uniqueness in each song dance: each song dance around the world jump method are as per a dance dance is unique.

The dance is very suitable for daily exercises, fitness, competitions and other activities, to carry out class-break setting-up exercise. Has special function and significance in enriching people's style of life, enhancing team spirit, promoting productive forces, creating a harmonious society and so on.

一、课程性质、目的和任务

- 一) 通过排舞教学, 使学生掌握排舞的音乐、技术、裁判法和编排原则。
- 二) 了解各类排舞基本风格, 本学期要求掌握《舞动中国》《踩踩踩》《勇敢穿越》《美丽的地方》等 3~4 首初级到中级的曲目, 选考 2 首曲子并有相关的队形编排。
- 三) 学生通过排舞的学习, 塑造形体, 陶冶情操, 提高艺术修养和审美情趣。
- 四) 提高学生参与意识, 培养学生团队、合作、勇敢、进取精神。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	理论	理论	2

2	舞蹈基本功练习	实践	2
3	《舞动中国》	实践	6
4	《踩踩踩》	实践	4
5	《美丽的地方》	实践	4
5	《勇敢穿越》	实践	8
6	考试	实践	2
总计			30

具体分配：

周次	课次	教学内容	备注
四	1	理论课：课程简介。认识音乐。排舞基本理论：排舞风格、跳法、音乐和编排方法。	讲座
五	2	舞蹈基本功练习：身体形态和古典音乐。	实践
六	3	《舞动中国》：学习 A 和 B 段	实践
七	4	《舞动中国》：学习 C 段	实践
八	5	《舞动中国》：配音乐练习	实践
九	6	《踩踩踩》：学习 A 和 B 段	实践
十	7	《踩踩踩》：配音乐练习	实践
十一	8	《美丽的地方》：学习 A 和 B 段	实践
十二	9	《美丽的地方》：配音乐练习	实践
十三	10	《勇敢穿越》：学习 A 和 B 段	实践
十四	11	《勇敢穿越》：学习 C 和 D 段	实践
十五	12	《勇敢穿越》：配音乐练习	实践
十六	13	复习、进行队形编排。	实践
十七	14	套路考试	实践
十八	15	机动、补考	实践
			实践

三、理论与实践教学内容及基本要求

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到如下相关要求。

一）理论

：

1. 基础理论知识：体育锻炼对人体的影响。
2. 专项理论知识：排舞的基本理论知识；介绍排舞的形成与发展，国外发展的状况；介绍我国排舞发展的概况。

二）技术学习

基本技术：介绍排舞的基本名词与动作术语，学习《舞动中国》《踩踩踩》《美丽的地方》《勇敢穿越》舞曲，行进路线，比赛形式和比赛规则。讲述音乐与舞步的结合，音乐的欣赏音乐节奏，进行文明礼貌教育，加强素质和美学教育。

【掌握】

1. 《舞动中国》《踩踩踩》《美丽的地方》基本舞步及音乐搭配。
2. 《勇敢穿越》基本舞步及音乐搭配，并进行队形编排。

【熟悉】

《舞动中国》《踩踩踩》《美丽的地方》《勇敢穿越》的规定套路

【了解】

了解不同风格，不同难度的排舞

四、理论及实践考核形式和要求

一）成绩考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现形成性评价。

考试内容及比重：

内容	《舞动中国》 《踩踩踩》《美丽的地方》选考一首	《勇敢穿越》	长跑	平时成绩
比重	30%	30%	30%	10%

二）专项评分标准：

技术评定考核标准：（每两对为一组，在音乐的伴奏下独立完成动作）

套路动作 评分依据	分数	评分标准		
		舞步完成	节奏感	艺术分，表现力
动作完成 质量好	90 分以上	动作准确	音乐合拍，快慢 分明	艺术性强，表现力强
质量较好， 稍有错误	80 — 89 分	动作基本准确	节奏基本正确	艺术性较强，具有一 定的表现力
能完成，有 明显错误	70 — 79 分	动作有明显错 误	节奏有明显错 误	表现力一般
能完成，有 严重错误	60 — 69 分	动作有严重错 误	音乐节奏错乱	表现力差
不能完成	60 分以下	不能完成动作	不听音乐节奏	无表现力

三）身体素质评分标准

1000 米/800 米跑

单项 得分	女生	男生
100	3' 18"	3' 17"
95	3' 24"	3' 22"
90	3' 30"	3' 27"
85	3' 37"	3' 34"
80	3' 44"	3' 42"
78	3' 49"	3' 47"
76	3' 54"	3' 52"
74	3' 59"	3' 57"
72	4' 04"	4' 02"
70	4' 09"	4' 07"
68	4' 14"	4' 12"
66	4' 19"	4' 17"
64	4' 24"	4' 22"
62	4' 29"	4' 27"
60	4' 34"	4' 32"
50	4' 44"	4' 52"
40	4' 54"	5' 12"
30	5' 04"	5' 32"
20	5' 14"	5' 52"
10	5' 24"	6' 12"

注：平时成绩的评分标准（满分 10）

（1）课堂表现 4 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

（2）出勤情况 6 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

《2009 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》

《2012 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》

《2013 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》

《2015 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》

体育 1—《武术》教学大纲

一、课程简介

武术是以技击动作为主要内容，以套路、格斗和功法练习为主要运动形式，注重内外兼修的民族传统体育项目。

武术课程作为中华民族传统体育项目的代表，一直都是我国各级各类学校体育课程中不可缺少的重要组成部分。新中国成立后，武术课程内容体系在继承与发展的基础上，不断汲取精华、剔除糟粕，在理论与技术方法上逐步科学化、规范化。进入 21 世纪以来，随着现代教育思想和教育理论的引进和更新，武术课程的发展与提高也进入了新的高度。

武术课程主要学习武术基本理论知识、武术基本功、基本技术、初级长拳、二十四式太极拳、初级刀以及对练套路等内容。

课程的教育理念是牢固树立武术教育不仅具有与其它体育项目共有的教育价值，还具有传承中华民族优秀文化、培养和弘扬民族精神的特殊价值。本课程共 30 学时，理论 4 学时，实践 26 学时。

Wushu is skillful actions as the main content, method and practice routines, fighting for the main forms of exercise, pay attention to the internal and external and the traditional ethnic sports.

Martial arts of traditional Chinese national sport as the representative, is always our various schools sports course indispensable important component. After the founding of new China, along with the progress of science and education, and the development of wushu curriculum content system in inheriting and developing, and on the basis of absorbing essence, eliminate dregs, in theory and methods on scientific and standardization. Entering the 21st century, with the continuous development of society, the modern education ideas and introduction of the theory of education, sports and update relevant basic knowledge of this subject, and the implementation of the new teaching method, so that ordinary college PE curriculum reform deepening of martial arts, and to improve the development of entering a new height.

Martial arts courses major learning wushu elementary theory knowledge, basic skills, basic technology and martial arts, 24 ChangQuan primary and junior knife taijiquan, 2 men forms, etc.

The course is firmly establish martial arts education concept education not only has Shared with other sports education value, also has the Chinese excellent culture and cultivate and carry forward the national spirit of the special value.

课程性质、目的和任务

武术课程是我国各级学校体育教学的主要内容之一。它的目的是任务：

在全面进行身体练习的前提下，根据学生的爱好与特长，以武术的身体练习项目为主组织教学，使学生掌握武术项目科学锻炼的基本知识、基本技术和基本技能，培养良好锻炼习惯和兴趣，以及自我评价体质和健康的能力，达到提高身体素质，增强身心健康，传承民族体育文化，弘扬民族精神的目的。

二、学时分配

（一）时数分配表

序号	教学内容	教学形式	学时
1	选项理论	理论	2
2	考试	理论	2
3	长拳基本功	实践	4
4	长拳	实践	4
5	南拳或太极拳、太极剑	实践	8
6	对练	实践	2
7	100/800 米跑	实践	2
8	考试	实践	2
总计			30

（二）教材纲要

理论教材

- (1)、武术运动的特点、作用、内容和分类。
- (2)、如何自学武术，锻炼身体。

实践教材

- (1)、拳术基本功：手型、手法、步型、步法、腿法和跳跃动作。
- (2)、器械方法：
刀：藏、刺、点、劈、撩、砍、斩、缠头、裹脑、挂架。
剑：刺、点、劈、撩、挂、绞、斩、抹、崩、云。
- (3)、套路学习：简化太极拳、初级长拳第三路、初级刀、长拳对练。

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一章 武术运动的特点、作用、内容和分类

【掌握】

1. 武术运动的特点、作用。
2. 武术运动的内容和分类。

【熟悉】武术的起源与发展。

【了解】

1. 武术的国际赛事
2. 拳术基本功

【掌握】拳术的基本手型、手法、步型、步法、腿法和简单的跳跃动作。

【熟悉】基本组合动作。

【了解】发展武术专项素质的方法。

第三章 套路

【掌握】所教的武术套路（初级长拳第三路、初级刀、太极拳），提高套路的演练水平

【熟悉】各种套路的动作规格要求。

【了解】各种套路的风格 and 特点。

第四章 长拳对练

【掌握】学习和掌握长拳对练动作，并能从中体会和理解单练套路中各个动作的技击含义和实战用法。

【熟悉】长拳对练动作技术特点。

【了解】对练套路应遵循的原则。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现行成性评价。

（一）理论考核形式和要求

2 个学时，作业形式，占总成绩 10%

（二）实验考核形式和要求

1. 套路考试：单独考核，按抽签决定考试顺序。（2 学时）

方法：按教学大纲规定的套路（初级长拳第三路、长拳对练）进行考核。

规则：按武术运动竞赛规则执行。但对时间、场地限制、服装不作要求。

评分标准：

（1）初级长拳第三路评分标准

90 分以上——动作规格准确，套路十分熟练；演练中劲力充足，用力准确，动作配合协调；精神饱满，节奏分明，体现套路风格 and 特点。

80 至 90 分——动作规格准确，套路熟练，演练中劲力充足，用力顺达，力点准确，动作配合协调；精神饱满，节奏分明，较好体现套路风格 and 特点。

70 至 79 分——动作规格较准确，套路熟练，演练中，用力顺达，动作配合协调；精神较饱满，节奏分明，基本体现套路风格 and 特点。

60 至 69 分——动作规格基本完成，但套路不够熟练；演练中精神较饱满，节奏分明，基本体现套路风格 and 特点。

45 至 59 分——动作规格错误较多，套路不熟练；演练中精神不集中，能在提示下完成套路。

45 分以下——无法完成套路。

（2）对练评分标准

A、动作分 占 60 分

要求：动作熟练、配合严密、意识逼真、距离适当。

※凡出现击打动作落空、，每出现一次扣 5 分。

※配合中出现“等待”，每次扣 5 分。

※遗忘，每出现一次扣 5 分。

b、精神分 占 20 分

要求：精神饱满、节奏分明、神情威严。

c、创编分 占 20 分

要求：自编 10 个动作，编排动作要求方法准确、攻防合理。

※每少编一个动作扣 5 分。

攻击性动作离目标太远、明显失真，每次扣 5 分

2. 身体素质

1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

（三）学习态度的评分标准（满分 10）

（1）课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正，技术技能表现进步程度。

（2）出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分，分数扣完取消考试资格。

（四）参考成绩评定方式

考核内容：学习态度的评分、选项理论、选项技能 1. 选项技能 2. 800/1000 米
 期末总分 = (初级长拳第三路 + 长拳对练) ÷ 2 × 50% + 选项理论 × 10% + 学习态度 × 10% + 800/1000 米 × 30%

五、推荐教材与教学资源

1. 《武术》 纪秋云主编 北京体育大学出版社 2007 年
2. 《体育理论教程》 广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编写 广东高等教育出版社 2000, 8。
3. 《武术套路教学与训练》 侯介华著 北京体育大学出版社 2002, 6
4. 《怎样练武术》 陈根福编 苏州大学出版社 1997, 11
5. 《武术基本功与基本动作》 刘玉萍编写 编著人民出版社 2000, 7
6. 《武术》 全国体育学院教材委员会审定 人民体育出版社 1998, 6

体育 1--《啦啦操、游泳》教学大纲

一、课程简介

通过游泳教学增强学生体质，增进学生身体、心理和社会适应等方面的健康，提高学生体育素养。在全面普及学生游泳知识、技能的基础上，提高学生游泳技术的规范性。使学生学会制订科学的游泳锻炼计划和运用安全有效的方法进行游泳锻炼，养成良好的锻炼习惯。使此项目成为学生终生参与和喜爱锻炼的项目之一。本课程共 30 学时，理论 2 学时，实践 28 学时。

课程性质、目的和任务

游泳是高等医学教育中二年级学生的选项课，它的性质是：培养良好锻炼习惯和兴趣，以及自我评价体质和健康的能力，继续提高身体素质，增强身心健康。它的任务是：使学生掌握蛙泳、爬泳的技术，游泳基本知识，规则与裁判方法。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	基本理论	理论	2
2	蛙泳技术（包括转身与出发）	实践	8
3	实用游泳技术	实践	1
4	爬泳技术（包括转身与出发）	实践	8
5	游泳竞赛组织、规则与裁判方法	实践	1
6	中长跑	实践	4
7	专项素质	实践	4
8	考试	实践	2
总计			30

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学形式达到相关要求。

第一节、理论要求

1. 选项理论

- (1) 游泳运动概述
- (2) 游泳运动、竞赛规则与裁判法
- (3) 游泳技术分析
- (4) 游泳安全卫生及水上救护知识

第二节、实践要求

1. 蛙泳技术

- (1) 腿的动作：收腿、翻脚、鞭状蹬夹水。
- (2) 臂的动作：划水轨迹及“高肘”。
- (3) 呼吸：早呼吸，晚呼吸。
- (4) 完整配合。
- (5) 完整配合技术，转身与出发。

2. 自由泳技术

- (1) 腿的技术动作（两次、四次、六次打腿技术）
- (2) 臂的技术动作“高肘”划水。
- (3) 呼吸。
- (4) 完整配合（腿、臂、呼吸为 6:2:1）
- (5) 出发与转身。

3. 仰泳技术

- (1) 腿（鞭状踢水）
- (2) 臂（垂直摆支高移臂、屈臂划水技术）
- (3) 呼吸与腿臂配合（腿臂呼吸配合为 6:2:1）
- (4) 出发与转身（拉臂、侧摆臂出发，平转式和滚翻式转身）

4. 蝶泳技术（介绍教材）

- (1) 腿（由腰发力、鞭状打腿）
- (2) 臂（高肘划水）
- (3) 完整配合（臂、腿、呼吸配合为 6:2:1）
- (4) 出发与转身（与蛙泳相同）

5. 水上救护

- (1) 间接救护（利用器材救护）
- (2) 直接救护（徒手救护）
- (3) 自我救护
- (4) 基本急救方法

【掌握】

1. 初步蛙泳与自由泳的基本技术要领及练习方法。
 2. 培养学生对游泳项目的兴趣，端正学习态度。
- 了解游泳运动的起源与发展，介绍一般规则与裁判法。

【熟悉】

1. 掌握蛙泳与自由泳的技术动作要领。
2. 了解技术要领以及竞赛规则。

【了解】

1. 掌握游泳的基本规则与裁判法。
2. 培养学生发现问题，解决问题的能力。

四、评价与考核

通过调整教学内容来转变传统以技术教学内容为主的教学模式，体质测试的内容穿插到体育课中，同时利用游戏、比赛的教学方法，使学生得到身体全面发展。评价的各部分都有体现行成性评价。根据高校游泳大纲考试要求，采用达标与技评结合的考评方法。

评分标准:

(1) 25 米蛙泳、爬泳技评: 各占 50%, 评分标准如下:

①泳姿完全符合该泳式的技术要求, 动作正确, 划水效果好, 配合协调连贯, 85—100 分。

②泳姿符合该泳式的技术, 臂、腿动作有轻微的错误, 配合比较协调, 划水效果较好, 达到示范的基本要求, 75—84 分。

③泳姿基本符合该泳式的技术要求, 臂、腿及配合动作有明显的错误, 配合动作协调性较差, 60—74 分。

④泳姿不能达到该泳式的基本规格, 或不符合规则的要求, 或游距达不到规定的 25 米距离, 均不予评分。

规 则: 按游泳动作竞赛规则执行。

1. 身体素质

1000 米/800 米跑

单项得分	女生	男生	单项得分	女生	男生
100	3'14"	3'12"	74	3'59"	3'57"
98	3'17"	3'15"	72	4'04"	4'02"
96	3'20"	3'18"	70	4'09"	4'07"
94	3'23"	3'21"	68	4'14"	4'12"
92	3'26"	3'24"	66	4'19"	4'17"
90	3'29"	3'27"	64	4'24"	4'22"
88	3'32"	3'30"	62	4'29"	4'27"
86	3'35"	3'33"	60	4'24"	4'22"
84	3'38"	3'36"	50	4'34"	4'32"
82	3'41"	3'39"	40	4'44"	4'42"
80	3'44"	3'42"	30	4'54"	4'52"
78	3'49"	3'47"	20	5'04"	5'02"
76	3'54"	3'52"	10	5'14"	5'12"

考核内容: 学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 800/1000 米

期末总分 = (蛙泳技术 + 自由泳技术) ÷ 2 × 60% + 学习态度 × 10% + 800/1000 米 × 30%

注: 学习态度的评分标准 (满分 10)

(1) 课堂表现 3 分。课堂学习态度是否积极认真端正, 技术技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 7 分。缺勤一次扣二分, 分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

- | | | | |
|--------------|-----|-----------|---------|
| 1. 《游泳运动》 | 吴河海 | 人民体育出版社出版 | 2001. 9 |
| 2. 《游泳运动》 | 吴河海 | 人民体育出版社出版 | 2001. 9 |
| 3. 《蛙泳技术与练习》 | 吴河海 | 人民体育出版社出版 | 2001. 6 |
| 4. 《爬泳技术与练习》 | 吴河海 | 人民体育出版社出版 | 2001. 6 |