

广州医科大学

本科课程教学大纲

课程名：_____ 体育（2）_____

课程课时：_____ 36 _____

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 2-篮球教学大纲	1
体育 2-排球教学大纲	6
体育 2-足球教学大纲	11
体育 2-羽毛球教学大纲	17
体育 2-乒乓球教学大纲	21
体育 2-网球教学大纲	24
体育 2-健美操教学大纲	28
体育 2-健身教学大纲	33
体育 2-体适能教学大纲	38
体育 2-排舞教学大纲	44
体育 2-武术教学大纲	48
体育 2-啦啦操、游泳教学大纲	52
体育 2-留学生教学大纲	56

体育 2-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 36 学时，其中理论 4 学时，实践 32 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	篮球运动基本知识	理论	2
2	篮球规则与裁判法	理论	2
3	快攻与防守快攻	实践	3
4	人盯人防守与进攻	实践	4
5	2-3 区域联防	实践	3
6	教学比赛与裁判练习	实践	8
7	动作 1-6 式	实践	2
8	动作 7-12 式	实践	2
9	动作 13-18 式	实践	2
10	动作 19-24 式	实践	2
11	整套动作	实践	2
12	测试	实践	4
总计			36

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如下相关要求。

第一节、理论要求

1. 基本理论
 - a、体育锻炼。
 - b、体质测定与评价。
 - c、体育保健。
2. 选项理论
 - a、篮球运动概论。
 - b、篮球运动竞赛规则与裁判法。

第二节、实践要求

1. 基本战术：快攻与防守快攻
2. 半场人盯人防守与进攻， 2-3 区域联防
3. 篮球比赛组织与裁判

第三节、二十四式太极拳动作名称及分解提要

- （一）起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- （二）左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- （三）白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- （四）左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步

- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步
6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身
5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身
5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳
5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

【掌握】

1. 快攻与防守快攻，快攻结束段二攻一、三攻二、一防二、二防三，半场人盯人防守与进攻，2-3 区域联防的要点、配合方法。
2. 了解篮球运动概述及发展趋势，掌握一般篮球运动竞赛规则与裁判法。
3. 掌握二十四式太极拳动作。

【熟悉】

快攻与防守快攻，快攻结束段二攻一、三攻二、一防二、二防三，半场人盯人防守与进攻以及 2-3 区域联防的临场运用。

【了解】

了解抢获后场篮板球后的一传与固定接应，2-1-2 落位进攻半场松动人盯人防守，1-3-1 落位进攻 2-3 区域联防及短传推进快攻的配合方法。

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. 跳投

方法：受测者持球在罚球线上任一点，一分钟内自抢自投，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；同时投篮后必须自己抢篮板球运球到罚球线上进行投篮。

评分标准：

得分时间	100	95	90	85	80	70	60	50	45
男	9	8	7	6	5	4	3	2	1
女	5		4		3	2	1		

2. 篮球比赛（技、战术能力）及篮球裁判的考核。

项目	内容	评定要求	方法与形式	分值	分制	比重
裁判工作能力	组织竞赛能力	制定比赛规程、安排比赛日程表	组织比赛的过程中组织考评小组评定	20	100	30%
	记录台工作能力	计时、记录、24秒计时,对暂停换人是否清楚		30		
	现场比赛实践	违例、犯规宣判是否及时准确,运用规则的合理性和一致性如何,判罚与事实是否一致		50		
技、战术实践能力	全场五对五比赛	进攻技战术运用时机的选择及运用效果、助攻能力、配合意识、应变能力	采用考试的方法由考评小组评定,考核后老师点评反馈	50	100	70%
		防守对手的选位、移动、协防意识、防守的效果		50		

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+（跳投+比赛与裁判）÷2×60%+简化太极拳 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
2. 《大学体育》 毕春佑, 刘大川主编 北京体育大学出版社 2007
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
4. www.bsgb.com/-44k:CBA 中国篮球专业网站
5. www.espnstar.com.cn/staticNEWS/P15.htm-91k 篮球 ESPNSTAR 中文网站

体育 2-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36学时，其中理论占4学时，实践占32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、目的和任务：

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。

学生在全面锻炼的基础上，学习和掌握排球的基本知识、技战术水平和比赛规则，培养良好锻炼习惯和兴趣，进一步巩固提高排球的技、战术水平和欣赏排球运动能力。

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	扣球、拦网、进攻防守阵型等理论知识		2
2	排球竞赛规程、主裁判手势等理论知识		2
3	扣球手型、挥臂击球技术		2
4	助跑起跳扣球技术		2
5	2.4号位完整扣球技术		2
6	3号位扣快球技术		2
7	组合接发球后完整扣球技术		2
8	拦网移动步伐、手型基本技术		2
9	组合扣球进行拦网技术学习		2
10	组合排球教学比赛进行规程的学习		4
11	动作 1-6 式		2
12	动作 7-12 式		2
13	动作 13-18 式		2
14	动作 19-24 式		2
15	整套动作		2
16	考试：比赛、裁判、太极拳		4
总计			36

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如下相关要求。

第一节、理论要求

1. 基本理论

- a、体育锻炼。
- b、体质测定与评价。
- c、体育保健。

2. 选项理论

- a、排球运动概论。
- b、排球运动竞赛规则与裁判法。

第二节、实践要求

1. 基本技术

- (1) 扣球手型、挥臂击球技术。
- (2) 扣球助跑起跳扣球技术。
- (3) 助跑起跳扣固定球技术。

- (4) 2.4号位完整扣球技术。
- (5) 3号位扣快球技术。
- (6) 组合接发球后完整扣球技术。
- (7) 拦网移动步伐、手型基本技术。
- (8) 组合扣球进行拦网技术学习。

2. 基本战术

- (1) “中一二、边一二”战术。
- (2) 接发球后的进攻战术。

第三节、二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (一) 起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (二) 左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (三) 白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (四) 左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步
6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身
5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身
5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳
5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

【掌握】

- 1. 掌握扣球的基本技术要领及练习方法。
- 2. 掌握拦网的基本技术要领及练习方法。
- 3. 巩固提高接发球后完整扣球技术。

4. 巩固提高结合扣球进行拦网技术。
5. 了解掌握排球运动的竞赛规则与裁判法。
6. 掌握二十四式太极拳动作。

【熟悉】

1. 熟悉扣球、拦网的技术动作要领。
2. 熟悉 2. 3. 4 号位的扣球技术。
3. 熟悉排球比赛的各种战术。

【了解】

1. 了解排球比赛的竞赛规则与裁判法。
2. 了解练习二十四式太极拳对人体的作用。

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. 比赛

1) 考核内容：发球技术、接发球技术、拦网技术（男生）、比赛团队配合、比赛意识。

2) 得分评价

- (a) 优秀：在比赛中熟练运用各项技术、比赛意识好、场上处理球合理。
- (b) 良好：在比赛中基本能运用各项技术、比赛意识一般、场上处理球合理。
- (c) 及格：在比赛中运用各项技术水平一般、比赛意识一般、场上处理球有失误。
- (d) 不及格：在比赛中运用各项技术水平差、比赛意识差、场上处理球多失误。

2. 裁判执法

1) 考核内容：规则的熟悉程度、主裁判的手势、哨声、判罚的准确、场面的控制。

2) 得分评价

- (a) 优秀：对规则比较熟悉、执法手势规范、判罚准确无误、哨声坚决果断、场面控制有序。
- (b) 良好：对规则比较熟悉、执法手势规范、判罚偶有错误、哨声响亮、场面控制有序。
- (c) 及格：对规则熟悉程度一般、执法手势规范、判罚常有错误、哨声响亮、场面控制有序。
- (d) 不及格：对规则熟悉程度一般、执法手势不规范、判罚犹豫多错误、哨声不够响亮。

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+（比赛+裁判）÷2×60%+简化太极拳 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. 《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[M] 廖钟锋 人民体育出版社 2014, 3
6. 球类运动-排球[M] 黄汉升 高等教育出版社 2010.11
7. 排球教学文件的制订与范例[M] 孙平 体育大学出版社 2011, 1
8. 排球运动技能学习分析[M] 宋元平、马建桥 体育大学出版社 2011, 1
9. 排球[M] 吴国正 体育大学出版社 2010, 1
10. 排球技战术全图解[M] 赵青 体育大学出版社 2009, 8
11. 最新排球训练理论与实践[M] 葛春林 北京体育大学出版社 2003, 1
12. 2013-2016-排球竞赛规则[M] 中国排球协会人民体育出版社 2013, 10

体育 2-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 36 学时，其中理论占 4 学时，实践占 32 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	足球运动基本知识	理论	2.0
2	足球战术配合理论	理论	2.0
3	射门技术	实践	2.0
4	定位球踢准技术	实践	1.0
5	行进间传吊技术	实践	3.0
6	摆脱与跑位传接球技术	实践	1
7	二过一配合	实践	2
8	一对一二对二区域防守	实践	1
9	多人传接球技术	实践	2
10	角球技战术	实践	1
11	比赛阵型站位	实践	1
12	整体战术	实践	2
13	教学比赛	实践	2
14	裁判与实习	实践	2
15	动作 1-6 式	实践	2
16	动作 7-12 式	实践	2
17	动作 13-18 式	实践	2
18	动作 19-24 式	实践	2
19	整套动作	实践	2
20	测试	实践	2
总计			36

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如下相关要求。

第一节、理论要求

1. 基本理论
 - a、体育锻炼。。
 - b、体质测定与评价。
 - c、体育保健。
2. 选项理论
 - a、足球运动概论。
 - b、足球赛规则与裁判法。

第二节、实践要求

1. 基本足球运动技术
 - (1) 射门技术
 - (2) 定位球踢准技术
 - (3) 行进间传吊技术
 - (4) 摆脱与跑位接球技术
2. 基本足球运动战术
 - (1) 二过一配合
 - (2) 一对一、二对二区域防守
 - (3) 多人传接球技术
 - (4) 角球技战术
 - (5) 比赛阵型站位
 - (6) 整体战术（集体进攻战术：二过一、边路进攻、定位球战术
集体防守战术：补球、区域防守、斜线与折线防守。）
 - (7) 教学比赛与裁判实习

第三节、二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (一) 起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (二) 左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (三) 白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (四) 左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步
6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身

5. 独立挑掌

(十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身

5. 独立挑掌

(十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭

(十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌

(二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌

(二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳

5. 上步拦掌

6. 弓步打拳

(二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌

(二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱

(二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

【掌握】

1. 掌握足球各项的基本技术要领及练习方法。
2. 掌握足球的基本战术要领及配合练习方法
3. 进一步提高足球的技战术能力。
4. 了解足球运动的起源与发展，掌握一般规则与裁判法。
5. 掌握二十四式太极拳动作。

【熟悉】

1. 初步掌握长传吊射技术动作要领，学习开角球、高远球、解围球，过人技术，提高控球能力。
2. 了解足球比赛的基本战术，进一步完善足球的常用技术环节。

【了解】

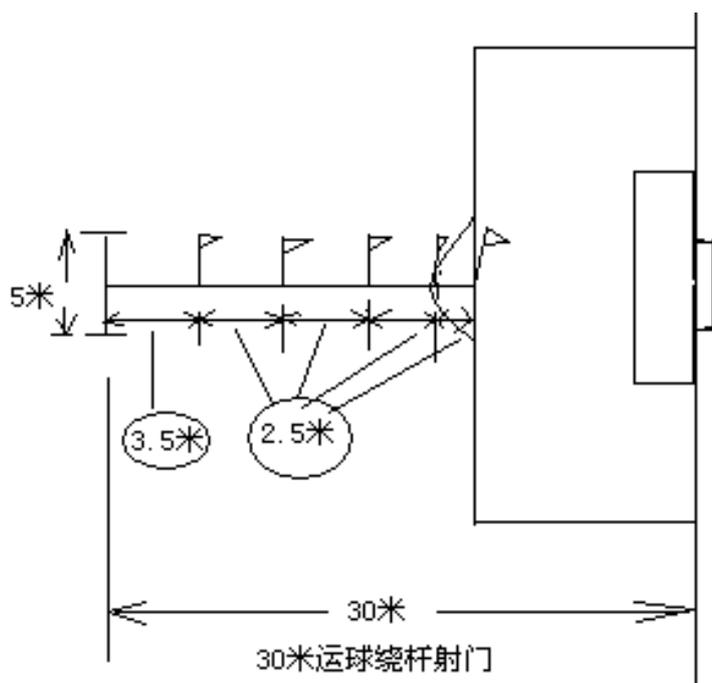
1. 初步掌握足球的基本规则与裁判法。
2. 初步掌握足球七人场、十一人场比赛技战术。

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. 运球绕杆射门（占 30%）

方法：距球门 30 米处为起始点，向前 3.5 米处为第一杆，每间隔 2.5 米设一个杆，共设 5 个杆。



技术要求：在起始线触球开始，向前依次蛇行绕过每一根标志杆后将球射入球门，记录时间为考核成绩。漏杆无效，碰杆可继续进行。射门时球击中门柱可补射（或重做），两次射门不中扣十分。考核2次，取最好成绩。运球绕杆射门：20分
（单位：秒）

运球绕杆射门成绩与得分对照表

成绩	男	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5
	女	10.8	10.9	11.0	11.1	11.2	11.3	11.4	11.5
得分		100	99	98	97	96	95	94	93
成绩	男	10.6	10.7	10.8	10.9	11.0	11.1	11.2	11.3
	女	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3
得分		92	91	90	89	88	87	86	85
成绩	男	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1
	女	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1
得分		84	83	82	81	80	79	78	77
成绩	男	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9
	女	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9
得分		76	75	74	73	72	71	70	69
成绩	男	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7
	女	14	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.8
得分		68	67	66	65	64	63	62	61
以此类推。。。									

2. 半场两人行进间传接地滚球（20%）
1. 测试方法：考试两人一组自由结合。间隔十米左右，足球场半场进行行进

间传接球配合。

2. 成绩评定：对双方传接球配合中的跑动，传球准确性，接球调整脚法以及配合默契度进行测评。

3. 5 人制比赛测试方法及评分标准(10%)

1. 测试方法：考生分组（队），进行比赛。

指标	基本技术	位置技术	战术意识	个人特点	综合能力
分值	20 分	20 分	30 分	10 分	20 分
技 评 标 准	传、接、带、控、射、头球等个人基本技术以及基本的步伐、变向跑、折返跑等有球与无球技术等。	后卫的防守技术，中场的组织传接与跑位，前锋的穿插与射门，各位置的职责与整体的协调性等。	小组、局部、整体的传接球配合意识与跑位接应意识及预判能力，定位球的攻防意识。	射门欲望与抢点、渗透性传球意识，头球与补位意识。1V1 攻防、协防，身体素质的速度与灵敏性等。	阅读比赛的能力、观察、决策、应变力、创造力、心里状态的稳定性等。

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+（运球绕杆射门+行进间传接地滚球+比赛）÷3×60%+简化太极拳 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. 学校体育学 金钦昌主编 北京高等教育出版社 1994
2. 大学体育 张学亮, 吕小津 天津大学学报 2002, 2
3. 现代足球 杨一民, 何志林 北京人民体育出版社 2000
4. 足球训练 邓达之 北京人民体育出版社 1999
5. 足球 河南省高校体育专业专科教材 河南科学技术出版社 1994
6. DreamweaverUltraDev4 网站开发[M] 俞俊平北京电子工业出版社
7. 教育心理学 张春兴 浙江浙江教育出版社 1998
8. 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 张萍云 南师范大学学报 1999, 4
9. 多媒体 C A I 技术在体育教学中的应用研究 周星宇, 王阜存, 曹红 北京体育大学学报 2000, 2

体育 2-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 36 学时，其中理论课占 4 学时，实践课占 32 学时。

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.

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	羽毛球运动的概述	理论	2
2	羽毛球竞赛规则和裁判法	理论	2
3	接发球站位	实践	2
4	步 法	实践	2
5	发球技术	实践	2
6	击球技术	实践	4
7	网前球技术	实践	2
8	单打战术	实践	2.5
9	双打战术	实践	2

10	单打教学比赛	实践	2.5
11	动作 1-6 式	实践	2
12	动作 7-12 式	实践	2
13	动作 13-18 式	实践	2
4	动作 19-24 式	实践	2
15	整套动作	实践	2
16	测试	实践	2
总计			36

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如下相关要求。

第一节、理论要求

1. 基本理论
 - a. 体育锻炼。
 - b. 体质测定与评价。
 - c. 体育保健。
2. 选项理论
 - a. 羽毛球运动概论。
 - b. 羽毛球运动竞赛规则与裁判法。

第二节、实践要求

1. 基本技术
 - a. 羽毛球接发球的基本站位。
 - b. 基本步法：上网步法、后场步法等。
 - c. 发球技术：正手发高远球、发网前小球；介绍发平高球和平快球。
 - d. 击球技术：正手击高远球、头顶击高远球、吊球、扣球。
 - e. 网前球技术：挑后场高远球、搓球、推球和扑球。
2. 基本战术
 - a. 单打技术：打四方球战术、压后场底线战术。
 - b. 介绍双打战术。

第三节、二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (1) 起势： 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (2) 左右野马分鬃： 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (3) 白鹤亮翅： 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (4) 左右搂膝拗步： 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- (5) 手挥琵琶： 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (6) 左右倒卷肱： 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (7) 左揽雀尾： 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂
5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤
9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (8) 右揽雀尾： 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂

5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤
9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (9) 单鞭: 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (10) 云手: 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步 6. 左云并步
- (11) 单鞭: 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (12) 高探马: 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (13) 右蹬脚: 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (14) 双峰贯耳: 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (15) 转身左蹬脚: 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (16) 左下势独立: 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (17) 右下势独立: 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (18) 左右穿梭: 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (19) 海底针: 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (20) 闪通臂: 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (21) 转身搬拦捶: 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳 5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (22) 如封似闭: 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (23) 十字手: 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (24) 收势: 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

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。

比赛制

以比赛成绩计分。进行教学班的循环赛, 一局决胜负, 采用21分制, 先得30分者为胜。累计得分的多少排序, 根据排序与100-60相对应的分数为该项考试得分。

考核内容: 学习态度的评分、选项技能、简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+比赛×60%+简化太极拳 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. 怎样打羽毛球 傅汉询, 林瑞谟, 王华龙编著 北京人民体育出版社 1987
2. 网球、羽毛球、乒乓球技法入门 郝光安编著 北京体育出版社 1984
3. 体育理论 体育院系教材编审委员会《体育理论》编写组编 北京人民体育出版社 1981
4. 羽毛球运动理论与实践 肖杰 北京人民体育出版社 2006

5. 羽毛球教学中的“一个关键”和“四个基础” 仲达 体育教学 2005, 1
6. 我校开展羽毛球运动存在的问题及对策 冯秋 明五邑大学学报
2003, 12.
7. 普通高校羽毛球选修课教学现状研究 刘军辉 张弛 体育世界 2011, 6
8. 对普通高校羽毛球教学现状的研究 邵金艇 科技信息 2010, 10
9. 高校羽毛球教学现状及发展对策研究 王海 运动 2013, 2

体育 2-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 34 学时，其中理论课占 2 学时，实践课占 32 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	太极拳	实践	10
3	左推右攻	实践	5
4	发球抢攻, 搓球	实践	5
5	弧圈球, 削球	实践	2
6	教学比赛	实践	8
7	考试	实践	4
总计			34

（二）教材纲要

1. 理论教材

（1）乒乓球比赛的规则

2. 实践教材

（1）乒乓球基本技术：发球、推挡、正手攻球、搓球、拉球、弧圈球

（2）乒乓球基本组合练习：左推右攻、两点攻

（3）乒乓球战术练习：发球抢攻

三、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。

第一章 乒乓球基本规则

【掌握】

乒乓球比赛的基本规则

【熟悉】

乒乓球比赛规则的演变历史

【了解】

乒乓球运动的国内国际赛事

第二章 太极拳

【掌握】

太极拳的基本招式

【熟悉】

太极拳应用

【了解】

太极拳的应用技巧

第三章 左推右攻

【掌握】

乒乓球左推右攻技术

【熟悉】

乒乓球左推右攻所需要采用的步法及步法组合

【了解】

了解乒乓球左推右攻技术在实际大赛中的演变与应用技巧

第四章 发球抢攻，搓球

【掌握】

发球抢攻的战术目的并培养其战术意识

【熟悉】

发球抢攻在前三板中的演变组合，搓上旋球和下旋球的基本技术

【了解】

搓球，发球抢攻战术在比赛中的应用

第五章 弧圈球

【掌握】

1. 弧圈球的技术特点

2. 弧圈球的类别

【熟悉】

弧圈球的发展历程及未来发展趋势

【了解】

弧圈球在比赛中的应用

第六章 教学比赛

【掌握】

在实践中进一步熟悉和应用乒乓球比赛基本规则

【熟悉】

乒乓球各种技术与比赛规则的运用

【了解】

乒乓球的几大国际赛事

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乒乓球知识掌握和技术水平的高低。

2. 考核形式:

(1) 理论考核: 作业形式。知识点包括乒乓球运动的起源、发展、裁判法考核要求(分章节): 第一章为记忆内容、理解内容, 第二至第六章要求达到独立演练的程度。

(2) 技术考核: 按教学大纲规定的技术进行考核。

考核内容及要求

教学比赛 按名次排列

参考成绩评定方式: 平时成绩 100%+考试成绩 60 %+太极拳 30%

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
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 2-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 36 学时。其中理论课占 4 学时，实践课占 32 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	网球运动基本知识	理论	2
2	上手发球	理论	2
3	接发球	实践	2

4	步 法	实践	2
5	单打战术	实践	2
6	侧身攻战术	实践	2
7	强攻后上网战术	实践	2
8	前场截击	实践	2
9	中、后场截击	实践	2.5
10	左削右攻	实践	2
11	单打教学比赛	实践	2.5
12	动作 1-6 式	实践	2
13	动作 7-12 式	实践	2
14	动作 13-18 式	实践	2
15	动作 19-24 式	实践	2
16	整套动作	实践	2
17	测试	实践	2
总计			36

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如下相关要求。

第一节、理论要求

1. 基本理论

- a、体育锻炼。。
- b、体质测定与评价。
- c、体育保健。

2. 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

- (1) 正、反手击落地球技术。
- (2) 发球。
- (3) 发侧旋球、平击球、上旋球
- (4) 正、反截击球。
- (5) 高压球、反弹球。
- (6) 挑高球和放小球

2. 基本技术

- (1) 单打技术。
- (2) 双打战术。
- (3) 机动教材（自选）

第三节、二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (一) 起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (二) 左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (三) 白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (四) 左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步 6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳 5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

【掌握】

1. 掌握上手发球的基本技术要领及练习方法。
2. 掌握正反手截击球的基本技术要领及练习方法
3. 进一步提高正反手击球能力。
4. 了解网球运动的起源与发展，掌握一般规则与裁判法。
5. 掌握二十四式太极拳动作。

【熟悉】

1. 初步掌握侧旋发球的技术动作要领，学习切削球、挑高球、高压球、放小球技术，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. 初步掌握网球单、双打技、战术。

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. 发球

(1) 方法：按网球运动竞赛规则进行发球，受测者在右发球区和左发球区的端线各发球5个，以球的落点计分。

1.5 米	10 分	右发球区	
1 米	9 分		
	8 分		
1. 米	8 分	左发球区	
	9 分		
	10 分		

(2) 规则：按网球运动竞赛规则规则执行。

(3) 评分标准：按球的落点计分为达标分，占发球分的30%，技术评定占70%，两者之和为该项考试得分。

2. 比赛

以比赛成绩计分。进行教学班的循环赛，一局决胜负，每局先得7分者为胜。累计得分的多少排序，根据排序与100-60相对应的分数为该项考试得分。

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+(上手发球+比赛)÷2×60%+简化太极拳×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. 阮伯仁、沈剑威. 体适能基础理论[M]人民体育出版社, 2008. 3
2. 伦斯特伦. (徐国栋审译) 网球[M] 人民体育出版社, 2006. 8
3. 王俊祺. 试论体育课中的探究式教学[J]. 四川体育科学, 2003,
4. 薛留成. 探究式体育教学模式的构建[J]. 体育文化导刊, 2003, (1)
5. 赖天德. 素质教育与学校体育[M]. 南京:新世纪出版社, 2000.
6. 于红. 运用新的教学模式提高网球课教学质量的研究[J]. 沈阳体育学报, 2001,
7. 王越鹏. 普通高校网球选项课教学与学生能力培养[J]. 吉林体育学院学报, 2001, 4:1
8. 任林峰. 新形势下对普通高校网球课教法的探讨[J]. 福建体育科技, 2002, 4:20 22
9. 谭沃杰. 构建多样化内容体系的研究与实践[J]. 体育与科技, 2001, 122 123

体育 2-健美操教学大纲

选项负责人：曾玲玲

授课老师：曾玲玲

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。

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

项	目	时数	合计	百分比	备注
理论部分	基本理论 2	2	2	5.56	
实践部分	基本姿态动作	2	34	94.44	
	基本步伐、手位动作	2			
	健美操成套动作	16			
	地面动作	2			
	24式太极拳	8			
	考 试	4			
合 计		36	36	100	

三、教学要求及目标

通过实践授课、理论授课、自主学习等教学或学习形式达到如下相关要求。

1. 理论要求

- (1) 基本理论
 - a、体育锻炼。
 - b、体质测定与评价。
 - c、体育保健。
- (2)、选项理论
 - a、健美操运动概论。
 - b、健美操运动竞赛规则与裁判法。

2. 实践要求

- (1) 基本技术
 - a、熟练掌握大众健美操第三套大众锻炼标准一级动作；
 - b、掌握健美操的队列编排技术；
 - c、提高韧带、柔韧、平衡能力；
- (2) 裁判技术
能够组织基本的健美操教学训练和比赛；

3. 二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (一) 起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (二) 左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (三) 白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (四) 左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步 6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳 5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

教学目的与要求

【掌握】

1. 熟练掌握大众健美操第三套大众锻炼标准二级成套动作。
2. 柔韧性、协调能力和平衡能力提高。
3. 音乐节奏感加强，自我表现能力提高。
4. 了解健美操运动的起源与发展，掌握一般竞赛规则与裁判法。
5. 掌握二十四式太极拳动作。

【熟悉】

1. 掌握大众健美操第三套大众锻炼标准二级成套动作
2. 了解健美操运动的起源与发展，掌握一般竞赛规则与裁判法。

【了解】

1. 了解健美操运动的起源与发展，掌握一般竞赛规则与裁判法。
2. 初步掌握健美操的队列编排技术。

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）（40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）（20分）：韧带考核10分（竖叉）、套路队列编排10分（6至10人一组）

(1) 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。

(2) 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. 24式简化太极拳（30分）

90分以上——动作正确，连贯协调，圆活，体现了杨式太极拳的风格和特点，重心低而稳定，绵绵不断而不停顿，心静体松。

80分至89分——动作正确，连贯协调，圆活，体现了杨式太极拳的风格和特点，重心稍低而稳定，绵绵不断，心静体松。在整套动作中出现一次的停顿。

70分至79分——动作正确，连贯协调，圆活，体现了杨式太极拳的风格和特点，重心稍低而稳定，绵绵不断，心静体松。在整套动作中出现二次的停顿。

60分至69分——动作较正确，较连贯协调，圆活，体现了杨式太极拳的风格和特点，重心高而稳定，绵绵不断，心静体松。在整套动作中出现二次的停顿。

60分以下——动作有严重的错误，在整套动作中出现三次或三次以上的停顿。

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+（上手发球+比赛）÷2×60%+简化太极拳×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
2. 《大学体育》 张哨声 苏州大学出版社 2003
3. 《健美操教程》王洪编著 人民体育出版社 2004
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 2009——2012年执行
5. 《健美操 团体操》 黄宽柔等 广西师范大学出版社 2003
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 2-健身教学大纲

一、课程简介:

健身运动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 36 学时,其中理论课占 2 学时,实践课占 34 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

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	4
6	力量举重	实践	2
7	拉力器或橡皮筋	实践	2
8	比赛运作	实践	2
9	24 式简化太极	实践	10
10	考 试	实践	2
11	机动部分	实践	2
总计			36

三、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。

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。
- (4) 健身课的要求、考评内容及要求

第二节、实践要求

1. 站姿、坐姿、卧姿、足距、握法、握具
2. 实力推
3. 借力推
4. 弯举（正反握）

5. 单（双）颈后臂屈伸
6. 直立前平举
7. 直立侧平举
8. 提铃耸肩、肩环绕
9. 提肘拉、提铃至胸
10. 俯卧撑（上斜、下斜、平斜）
11. 俯卧撑扩胸（上斜、下斜、平卧）
12. 俯卧撑飞鸟（上斜、下斜、平卧）
13. 卧推（上斜、下斜、平卧）
14. 仰卧头后上拉
15. 深蹲
16. 半蹲
17. 负重半蹲跳
18. 负重弓步跳
19. 俯立拉
20. 俯身弯起
21. 俯身飞鸟
22. 卷腹
23. 划船
24. 直立转体
25. 负重提踵
26. 腕屈伸
27. 仰卧起坐
28. 仰卧举腿
29. 硬拉
30. 挺举
31. 平板支撑
32. 平躺踩单车

第三节、二十四式太极拳动作名称及分解提要

- （一）起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- （二）左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- （三）白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- （四）左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- （五）手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- （六）左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- （七）左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- （八）右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- （九）单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- （十）云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步 6. 左云并步
- （十一）单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- （十二）高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌

- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳 5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

四、考核内容、要求及考核形式

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：
卷腹、硬拉、卧推、深蹲。

(2) 标准：

抓举、挺举等考试评分。

卷腹 30 40 50 60 70 (个数)

分数 60 70 80 90 100 (分)

硬拉 100 110 120 130 140 (公斤)

分数 60 70 80 90 100 (分)

深蹲 70 80 90 120 130 (公斤)

分数 60 70 80 90 100 (分)

卧推 50 60 70 80 95 (公斤)

分数 60 70 80 90 100 (分)

(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) 24 式简化太极考核

考核内容：学习态度的评分、选项技能 1. 选项技能 2. 二十四式简化太极

期末总分=基本技术定量考核×60%+学习态度×10% +24 式简化太极×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 2-体适能教学大纲

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（2）》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、灵敏性、身体功能性动作的知识和方法。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（2）》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 46 学时，其中理论课占 7 学时，实践课占 29 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, agility, and Functional Fitness. Aims to help students develop knowledge, skills, attitudes and behaviors that contribute a 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.

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	控制体重原理与应用	理论	2
2	速度训练理论与实践	理论	1
3	灵敏性训练理论与实践	理论	1
4	身体运动功能训练理论与实践	理论	2
5	太极拳	理论	1
6	控制体重原理与应用	实践	2
7	速度训练理论与实践	实践	3
8	灵敏性训练理论与实践	实践	3
9	身体运动功能训练理论与实践	实践	12
10	太极拳	实践	9
总计			36

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如下相关要求。

第一章 控制体重原理与应用

第一节 肥胖

肥胖对健康的影响； 2. 肥胖的原因； 3. 肥胖的评估。

第二节 控制体重的方法

饮食与控体重； 2. 运动与控体重； 3. 控制体重方案的制定。

【了解】肥胖对健康的影响、体育锻炼在控制体重中的重要性。

【熟悉】能量平衡原理及失衡导致的体重变化。

【掌握】控制体重的方法

第二章 速度训练理论与实践

第一节 速度训练的理论

速度概述； 2. 影响速度的因素。

第二节 速度训练的实践

改善速度的方法； 2. 速度训练运动技巧； 3. 速度训练计划的制定。

【了解】速度的作用、影响因素。

【熟悉】速度训练运动技巧；

【掌握】改善速度的具体方法；速度训练计划的制定。

第三章 灵敏性训练理论与实践

第一节 灵敏性训练的理论

灵敏性概述； 2. 影响灵敏性的因素。

第二节 灵敏性训练的实践

改善灵敏性的方法； 2. 灵敏性训练运动技巧； 3. 灵敏性训练计划的制定。

【了解】灵敏性的作用、影响因素。

【熟悉】灵敏性训练运动技巧；

【掌握】改善灵敏性的具体方法；灵敏性训练计划的制定。

第四章 身体运动功能训练理论与实践

第一节 身体运动功能训练概论

身体运动功能训练的起源与发展现状；2. 身体运动功能训练的科学基础；3. 身体运动功能训练的理念与原则

第二节 身体运动功能性动作筛查

功能性动作筛查概述；2. 功能性动作筛查的方法；3. 选择性功能动作评估

第三节 快速伸缩复合力量练习

跳深与跳箱练习；2. 纵跳和侧跳的增强式训练；3. 低栏架练习；3. 实心球增强式训练

第四节 上肢动作模式

上肢推动作模式；2. 上肢拉动作模式

第五节 下肢动作模式

基本姿势；2. 下肢推动作模式；3. 下肢拉动作模式

第六节 躯干支柱动作模式

稳定支撑躯干支柱俯桥动作模式；2. 非稳定支撑躯干支柱俯桥动作模式；3. 稳定支撑躯干支柱侧桥动作模式；4. 非稳定支撑躯干支柱侧桥动作模式；5. 稳定支撑躯干支柱背桥动作模式；6. 非稳定支撑躯干支柱背桥动作模式

第七节 身体运动功能训练计划制订

身体运动功能训练计划的特点；2. 身体运动功能训练计划的四个变量；3. 身体运动功能训练计划的基本要素与结构；4. 身体运动功能训练计划的内容与负荷安排；

5. 身体运动功能训练计划范例

【了解】身体运动功能训练的科学基础、理念与原则。

【熟悉】功能性动作筛查的方法。

【掌握】快速伸缩复合力量练习的方法；上肢功能性动作模式；下肢功能性动作模式；躯干支柱动作模式；身体运动功能训练计划制订。

第五章 太极拳

第一节 太极拳基础理论

1. 太极拳运动定义、特点、作用；2. 太极拳运动的发展趋势；3. 太极拳运动套路创编的基本规律

第二节 太极拳技术教学

1. 基本动作：

(1) 步法：弓步、马步、仆步、虚步、进步、退步

(2) 手法：左右抱球、棚、捋、挤、按

(3) 腿法：右蹬脚、左蹬脚

2. 二十四式简化太极拳：

起势→左右野马分鬃→白鹤亮翅→左右搂膝拗步→手挥琵琶→左右倒卷肱→左揽雀尾→右揽雀尾→单鞭→云手→单鞭→高探马→右蹬脚→双峰贯耳→转身左蹬脚→左下势独立→右下势独立→左右穿梭→海底针→闪通臂→转身搬拦捶→如风似闭→十字手→收势

- 【了解】太极拳运动的特点、作用。
- 【熟悉】太极拳套路基本规律。
- 【掌握】太极拳的基本动作及成套动作。

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：(见表 2)

表 2 《体适能理论与实践(2)》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
灵敏性素质	20	20%	象限跳
身体运动功能训练计划创编及演练	30	30%	
太极拳	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：考核控制体重原理与应用、速度训练理论与实践、灵敏性训练理论与实践、身体运动功能训练理论与实践和太极拳等基本理论知识，依据卷面评分。

2. 灵敏性素质:

象限跳

1) 测试方法及要求

(1) 动作规格：双足同进跳跃(图 3-16)

(2) 测试场地：在平坦的地面上画两条互相垂直的直线(约 1 米长)。将测试地面分为 4 个象限，并标示数字，标示数字顺序见图。

(3) 测试方法：受试者双脚并拢，微屈膝立于象限“1”中。听到开始口令后，双脚并拢按 1→2→3→4→1 顺序跳跃，计完成 10 次循环。

(4) 测试单位：秒(精确到 1/100 秒)。

(5) 测试器材：秒表、直尺、粉笔。

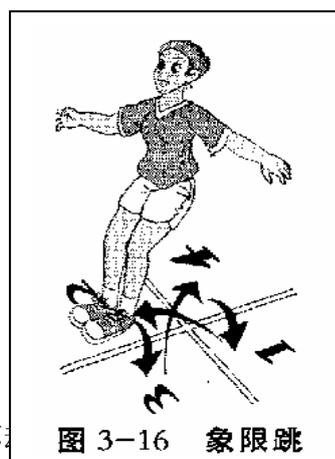


图 3-16 象限跳

(6) 注意事项：双脚要同时起跳、落地；受试者每完成一次时，测试员应向受试者提示次数。

2) 评分标准（见表 3）

表 3 象限跳评分标准

单项得分	女生	男生
100	9"500	9"10
95	10"00	9"60
90	10"50	10"20
85	11"20	10"80
80	11"80	11"50
75	12"60	12"20
70	13"50	13"00
65	14"10	13"60
60	15"00	14"10
50	15"40	15"00
40	16"50	16"00
30	17"30	16"50

3. 身体运动功能训练计划创编及演练：

1) 测试方法与规则

同学们将所学的身体运动功能性训练知识，自己创编一套功能性训练计划，并进行示范演练。老师根据该套训练计划（50%）和示范演练的动作完成质量（50%）进行打分。

2) 评分标准（见表 4.表 5）

表 4 身体运动功能训练计划创编评分标准

标 准	得分
训练计划科学、合理、正确	90~100 分
训练计划基本科学、合理、正确	75~89 分
训练计划较科学、合理、正确	60~74 分
训练计划不科学、不合理	59 分以下

表 5 身体运动功能训练计划动作演练评分标准

标 准	得分
动作正确、熟练、协调、衔接好	90~100 分
动作基本正确、熟练、协调、衔接好	75~89 分
动作较正确、协调、不够熟练	60~74 分
动作生硬、不协调	59 分以下

4. 太极拳

1) 测试方法与规则

同学们将所学的二十四太极拳套路，以完整的套路演练形式进行考核。老师根据完成动作及套路的质量进行打分。

2) 评分标准（见表 6）

表 6 太极拳评分标准

评分标准	得分
动作标准、流畅能突出太极拳运动风格	90~100
动作正确、能熟练完成太极拳套路	80~89
动作生疏、能完成太极拳套路	70~79
动作出现轻微错误或轻微遗忘、间断性完成太极拳套路	60~69
动作出现严重错误或严重遗忘、未能完成太极拳套路	59 分以下

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。

五、推荐教材与教学资源

1. 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 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 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 2-排舞教学大纲

一、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 36 学时, 其中理论课占 2 学时, 实践课占 32 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.

二、学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	理论		2
2	《幸福排舞》		8
3	《歌舞青春》		2
4	《新康定情歌》		8
5	《爱你所爱》		8
6	太极拳		8
总计			36

具体分配:

周次	课次	教学内容	备注
一	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
二	2	《幸福排舞》: 学习 A 和 B 段	实践
三	3	《幸福排舞》: 学习 C 段	实践
四	4	《幸福排舞》: 间奏和配乐	实践
五	5	《爱你所爱》: 学习 A 和 B 段	实践
六	6	《爱你所爱》: 学习 C 和 D 段	实践
七	7	《爱你所爱》: 间奏和配乐	实践
八	8	《新康定情歌》: 学习 A 和 B 段	实践
九	9	《新康定情歌》: 学习 C 和 D 段	实践
十	10	《新康定情歌》: 配音乐练习	实践
十一	11	《新康定情歌》: 复习	实践
十二	12	排舞考试	实践
十三	13	太极拳 1~6	实践
十四	14	太极拳 7~16	实践
十五	15	太极拳 17~24	实践
十六	16	太极拳复习	实践
十七	17	太极拳考试	
十八	18	机动、补考	

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。

第一节、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。

第二节、技术学习

1. 排舞基本技术: 介绍排舞的基本名词与动作术语, 学习《幸福排舞》《歌舞青春》《新康定情歌》《爱你所爱》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。

2. 二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (一) 起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (二) 左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (三) 白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (四) 左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱

- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步
6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身
5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身
5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳
5. 上步拦掌
6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

【掌握】

1. 《幸福排舞》《歌舞青春》《新康定情歌》《你所爱》基本舞步及音乐搭配。
2. 《幸福排舞》基本舞步及音乐搭配，并进行队形编排。

【熟悉】

《幸福排舞》《新康定情歌》《你所爱》的规定套路

【了解】

《歌舞青春》

四、理论及实践考核形式和要求

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) 成绩考核

考试内容及比重：

内容	《新康定情歌》 《你所爱》选 考一首	《幸福排 舞》	太极拳	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：

套路动作	分数	评分标准		
		舞步完成	节奏感	艺术分，表现力
评分依据				
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

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

《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 2-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、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 36 学时，其中理论课占 2 学时，实践课占 34 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

序号	教学内容	教学形式	学时
1	武术运动基本知识	理论	2
2	武术基本功	实践	4
3	武术基本刀法	实践	2
4	初级刀第 1-6 节	实践	2
5	初级刀第 7-12 节	实践	2
6	初级刀第 13-18 节	实践	2
7	初级刀第 19-24 节	实践	2
8	初级刀第 25-32 节	实践	2
9	初级刀全套动作	实践	4
10	初级刀考核	实践	2
11	动作 1-6 式	实践	2
12	动作 7-12 式	实践	2
13	动作 13-18 式	实践	2
14	动作 19-24 式	实践	2
15	整套动作	实践	2
16	测试	实践	2
总计			36

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如下相关要求。

1. 理论要求

(1) 基本理论

- a、体育锻炼。。
- b、体质测定与评价。
- c、体育保健。

(2)、选项理论

- a、武术运动概论。
- b、武术运动竞赛规则与裁判法。

2. 实践要求

(1) 基本技术

- 1) 武术手型、手法、步法、腿法。
- 2) 基本动作组合。
- 3) 肩功、腰功、腿功。
- 4) 腾空动作。

(2) 武术套路

- 1) 初级刀术
- 2) 机动教材 (自选)

3. 二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (一) 起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (二) 左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (三) 白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (四) 左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步
- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步 6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳 5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

【掌握】

1. 初步掌握武术运动基础理论。
2. 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以及所教的武术套路 (初级刀、太极拳), 提高套路演练水平。

【熟悉】

基本动作以及套路的动作规格要求。

【了解】

武术套路的风格和特点。

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。

套路考试:初级刀术、简化太极拳。

方法:按教学大纲规定的套路(初级刀、太极拳)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:

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,体现套路风格和特点。

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,较好体现套路风格和特点。

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,基本体现套路风格和特点。

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,基本体现套路风格和特点。

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。

考核内容:学习态度的评分、选项技能、简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+初级刀×60%+简化太极拳×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.《武术》 纪秋云主编北京体育大学出版社 2007
- 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 2-啦啦操、游泳教学大纲

一、课程简介

游泳是凭借人自身的动作和与水的相互作用力，在水里进行运动的一种体育项目，也是人们生活和劳动中的实用技能。游泳能充分利用日光、空气和水等自然条件进行身体锻炼，深受广大学生喜爱。通过游泳锻炼，能提高心肺功能，促进新陈代谢，培养勇敢顽强的意志品质，促进身心素质的全面发展。游泳课主要讲授专项基本知识、基本技术，使学生掌握游泳的基本技能，具备技评与达标的的能力。本课程共 36 学时，其中理论课占 4 学时，实践课占 32 学时。

Swimming is by virtue of man's own actions and interaction with water in the water sports were a sport, but also people living and working in practical skills. Swimming can take full advantage of sunlight, air and water and other natural conditions for physical exercise, the majority of the students loved. By swimming exercise, can improve heart and lung function, promote metabolism, culture courage and indomitable will, to promote the comprehensive development of physical and mental quality. The main swimming lessons taught special basic knowledge, basic technology, so that students master basic swimming skills, with the ability to compliance with technical assessment.

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：使学生掌握蛙泳的技术，游泳的基本知识，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	游泳发展史	理论	2
2	蛙泳技术理论	理论	2
3	蛙泳技术（包括转身与出发）	实践	2
4	实用游泳技术	实践	8
5	游泳竞赛组织、规则与裁判方法	实践	8
6	动作 1-6 式	实践	2
7	动作 7-12 式	实践	2
8	动作 13-18 式	实践	2
9	动作 19-24 式	实践	2
10	整套动作	实践	2
11	复习	实践	2
12	测试	实践	2
13	测试	实践	2
总计			36

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如下相关要求。

第一节、理论要求

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。

第三节、二十四式太极拳动作名称及分解提要

- (一) 起势 1. 左脚开立 2. 两臂前举 3. 屈腿按掌
- (二) 左右野马分鬃 1. 左野马分鬃 2. 右野马分鬃 3. 左野马分鬃
- (三) 白鹤亮翅 1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手
- (四) 左右搂膝拗步 1. 左搂膝拗步 2. 右搂膝拗步 3. 左搂膝拗步

- (五) 手挥琵琶 1. 跟步展臂 2. 后坐引手 3. 虚步和手
- (六) 左右倒卷肱 1. 右倒卷肱 2. 左到卷肱 3. 右到卷肱 4. 左到卷肱
- (七) 左揽雀尾 1. 转体撤手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (八) 右揽雀尾 1. 转体分手 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步绷臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋 7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按
- (九) 单鞭 1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌
- (十) 云手 1. 转体送勾 2. 左云并步 3. 右云开步 4. 左云并步 5. 右云开步 6. 左云并步
- (十一) 单鞭 1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌
- (十二) 高探马 1. 跟步翻手 2. 后坐卷肱 3. 虚步推掌
- (十三) 右蹬脚 1. 穿手上步 2. 分手弓腿 3. 抱手收脚 4. 分手蹬脚
- (十四) 双峰贯耳 1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳
- (十五) 转身左蹬脚 1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 分手蹬脚
- (十六) 左下势独立 1. 收脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十七) 右下势独立 1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌
- (十八) 左右穿梭 1. 左穿梭 2. 右穿梭
- (十九) 海底针 1. 跟步提手 2. 虚步插掌
- (二十) 闪通臂 1. 提手收脚 2. 弓步推掌
- (二十一) 转身搬拦捶 1. 转身扣脚 2. 坐腿握拳 3. 摆步搬拳 4. 转体收拳 5. 上步拦掌 6. 弓步打拳
- (二十二) 如封似闭 1. 穿手翻掌 2. 后坐引收 3. 弓步按掌
- (二十三) 十字手 1. 转体扣脚 2. 弓腿分手 3. 交叉搭手 4. 收脚合抱
- (二十四) 收势 1. 翻掌分手 2. 垂臂落手 3. 并步还原

【掌握】

1. 初步掌握蛙泳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。

3. 掌握二十四式太极拳动作。

【熟悉】

1. 掌握蛙泳的技术动作要领。
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。

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。

考核内容:学习态度的评分、选项技能、简化太极拳

期末总分=学习态度×10%+蛙泳配合×60%+简化太极拳×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.《蛙泳技术与练习》 吴河海 人民体育出版社出版 2001.6
- 3.《爬泳技术与练习》 吴河海 人民体育出版社出版 2001.6

体育 2-留学生教学大纲

一、课程简介

留学生体育课(2)属于学校公共体育课的范畴,是学校留学生在 5 年本科教学课程体系不可缺少的组成部分。其主要内容包括八段锦、体适能理论与实践等。通过体育课程学习,激发留学生参与体育活动的兴趣、习惯,切实增强留学生的身心健康,丰富留学生校园文化生活;并有目的、有计划地向留学生传授中华传统武术运动项目,努力使我们的体育教学活动成为向留学生宣扬中华璀璨历史文明,加强国际体育文化交流的文化园地与重要途径。本课程共 36 学时,理论 4 学时,实践 32 学时,适用于在校留学生,建议在第二学年第二学期修读。

二、学时分配(见表 1)

表 1 《留学生体育(2)》学时分配

序号	教学内容	教学形式	学时
1	八段锦		2
2	体适能理论与实践		2
3	八段锦		12
4	体适能理论与实践		16
5	考核		4
总计			36

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如下相关要求。

第一篇 八段锦

【掌握】八段锦的基本动作及成套动作。

【熟悉】八段锦套路基本规律。

【了解】八段锦的特点、作用及发展历史。

第一节 八段锦基础理论

1. 八段锦运动定义、特点、作用; 2. 八段锦运动的发展趋势; 3. 八段锦运动套路创编的基本规律

第二节 八段锦技术教学

第一式 双手托天理三焦
第三式 调理脾胃需单举
第五式 摇头摆尾去心火
第七式 攒拳怒目增气力

第二式 左右开弓似射雕
第四式 五劳七伤往后瞧
第六式 背后七颠百病消
第八式 两手攀足固肾腰

第二篇 体适能理论与实践

【掌握】柔韧性训练运动技巧；柔韧性训练计划的制定。心肺功能训练的运动技巧，心肺功能训练计划的制定。力量训练的运动技巧，力量训练计划的制定。

【熟悉】改善柔韧性、心肺功能和力量的具体方法；

【了解】体适能和健康的定义、组成、影响因素及它们之间的联系与区别。

第一章 体适能与健康

第一节 健康

1. 健康的定义；2. 健康的五要素说。

第二节 体适能

1. 健康体适能；2. 运动体适能；3. 专项运动体适能。

第二章 柔韧性改善策略与实践

第一节 柔韧性训练的理论

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

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。

第三章 心肺功能改善策略与实践

第一节 心肺功能训练的理论

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

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。

第四章 力量素质改善策略与实践

第一节 力量训练的理论

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；

第二篇、能力和素质

第一节、能力

(1)全面、正确、熟练地演练八段锦套路的能力。

(2)提高健康体适能水平的能力。

(3)具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

第二节、素质

- (1) 增进学生身心健康，增强学生体质。
- (2) 增强组织纪律性，培养学生的勇敢顽强进取精神。

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：(见表 2)

表 2 《留学生体育 (2)》考试内容及比重

考试内容	分值	百分比%	考试侧重
八段锦	40	40%	套路演练
全身肌肉力量素质	40	40%	立卧撑
学习态度	20	20%	课堂表现、出勤等
合计	100	100%	

二) 评分标准：

1. 八段锦

1) 测试方法与规则

同学们将所学的八段锦套路，以完整的套路演练形式进行考核。老师根据完成动作及套路的质量进行打分。

2) 评分标准 (见表 3)

表 3 八段锦评分标准

评分标准	得分
动作标准、流畅能突出八段锦运动风格	90~100
动作正确、能熟练完成八段锦套路	80~89
动作生疏、能完成八段锦套路	70~79
动作出现轻微错误或轻微遗忘、间断性完成八段锦套路	60~69
动作出现严重错误或严重遗忘、未能完成八段锦套路	59 分以下

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,眼睛部位与悬拉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拉的绳或皮筋,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

表 4 30 秒立卧撑评分标准

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

3. 学习态度的评分标准

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 16 分。缺勤一次扣四分,分数扣完取消考试资格。

五、推荐教材与教学资源

1. 《武术》 纪秋云主编 普通高校体育选项课教材 北京体育大学出版社 2007
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. 体适能基础理论 阮伯仁、沈剑威 人民体育出版社 2008.3
4. 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
5. NSCA's 私人教练基础 罗杰. 尔勒, 汤玛士. 巴驰勒编 文汇出版社 2005