

广州医科大学

本科课程学习大纲

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》学习大纲.....	1
体育 1 《排球》学习大纲.....	5
体育 1 《足球》学习大纲.....	9
体育 1 《羽毛球》学习大纲.....	13
体育 1 《乒乓球》学习大纲.....	17
体育 1 《网球》学习大纲.....	20
体育 1 《健美操》学习大纲.....	24
体育 1 《健身》学习大纲.....	28
体育 1 《体适能理论与实践》学习大纲.....	32
体育 1 《体育舞蹈》学习大纲.....	38
体育 1 《武术》学习大纲.....	42
体育 1 《啦啦操、游泳》学习大纲.....	42

本科课程1《篮球》学习大纲

选项负责人：杨军

授课老师：杨军 李秋利 邱永红

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。同时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，而且需要机体全面协调参与。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，最重要的是它集观赏、健身、娱乐、竞技于一身，给参与者带来健康与快乐。

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，以篮球运动组织教学，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，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，进一步提高身体素质，增强身心健康。

二、学时分配

项目			时数	合计	百分比	备注
理论部分	选项理论（包括裁判规则）		2	2	6.67	
实践部分	选项教材	基本移动技术	2	28	93.33	
		运、传接球	4			
		投篮、篮板球	4			
		持球突破	2			
		防守对手	2			
		中长跑	2			
		基础战术配合与实践	8			
		考试	4			
合 计			30	30	100	

三、预期学习结果

（一）技能与知识

【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。

【熟悉】

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 区域联防的临场运用。

【了解】

1. 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。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1) 全面、系统的提高篮球的技、战术水平和正确地掌握篮球比赛的能力。
- (2) 全面培养组织篮球比赛的能力，胜任一般篮球比赛裁判工作的能力。
- (3) 促进欣赏篮球运动能力。
- (4) 培养自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 素质

- (1) 促进学生身心健康，提高学生体质。
- (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

（一）考核目的：通过考核检查学习情况，了解学习效果和学生对篮球基本知识、技战术水平和裁判学习的掌握情况。

（二）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学习比赛与裁判实习。

（三）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学习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。

（四）考核形式和内容：

1. 考核形式：篮球基本理论和裁判理论为作业形式。

2. 考核内容：

（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。

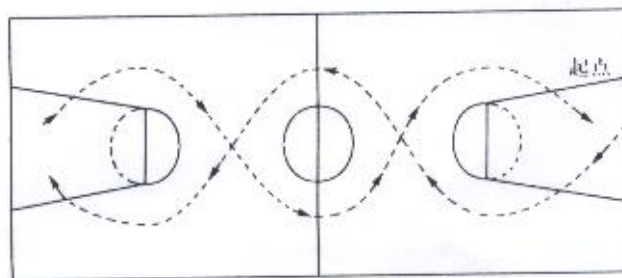
（5）耐力素质：1000 米跑（男），800 米跑（女）。

3. 考核方法和标准

（1）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。每次投篮次数不限，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 性别	得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82
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 性别	得分	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62
男		35"	36"	37"	38"	39"	40"	41"	42"	43"	44"
女		41"	42"	43"	44"	45"	46"	47"	48"	49"	50"

时 间 性别	得分	60	58	56	54	52	50	48	46	45
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' 31"	4' 29"
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。表现为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、推荐教材与学习资源

1. 广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编写:《体育理论教程》, 广东高等教育出版社, 2000, 8.

2. 毕春佑, 刘大川主编:《大学体育》, 北京体育大学出版社, 2007.

3. 孙民治主编:《现代篮球运动学习与训练》, 人民体育出版社 2003.

本科课程 1 《排球》学习大纲

选项负责人：蒋仲伟

授课老师：蒋仲伟 包希哲 龙继军

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。

通过一年的组织学习，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。

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学习，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

项		目		时数	合计	百分比	备	注
理论部分		基本理论		2	2	6.67		
实践部分	选项教材	准备姿势、步法移动		2	28	93.33		
		垫球基本技术		6				
		传球基本技术		6				
		发球基本技术		6				
		接发球		4				
		中长跑		2				
		考试		2				
小计				30	30	100		

三、预期学习结果

（一）技能与知识

【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 1000 \800 米中距离跑的技术。

【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. 了解中长跑对人体的作用。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1)全面、系统、正确地掌握排球的扣球、拦网能力。
- (2)组织排球比赛的能力，胜任排球比赛裁判工作的能力。
- (3)提高排球的技、战术水平和欣赏排球运动能力。
- (4)具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

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：按照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：按照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：按照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' 31"	4' 29"
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、推荐教材与学习资源

1. 毕春估、刘大川编写：《大学体育》，北京体育大学出版社，2007，8
2. 邓树勋、陈小蓉编写：《体育基本理论教程》，广东高等教育出版社，2005，9
3. 陈亚麟编写：《现代排球》，西北工大出版社，2011，12
4. 周振华编写：《排球实用教程》，农业科技出版社，2010，3
5. 廖钟锋. 现代排球技战术创新发展与实战训练探析[M] 人民体育出版社，2014，3
6. 黄汉升. 球类运动-排球[M] 高等教育出版社，2010. 11
7. 孙平. 排球学习文件的制订与范例[M] 体育大学出版社，2011，1
8. 宋元平、马建桥. 排球运动技能学习分析[M] 体育大学出版社，2011，1
9. 吴国正. 排球[M] 体育大学出版社，2010，1
10. 赵青. 排球技战术全图解[M] 体育大学出版社，2009，8
11. 葛春林. 最新排球训练理论与实践[M]北京体育大学出版社，2003，1
12. 中国排球协会. 2013-2016-排球竞赛规则[M]. 人民体育出版社，2013，10

本科课程 1--《足球》学习大纲

选项负责人：曾亦斌
授课老师：曾亦斌 金弘

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。足球学习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。

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学习，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

项		目	时数	合计	百分比	备	注
理 论 部 分	选项理论		1	2	6.67		
	选项理论		1				
实 践 部 分	选 项 教 材	起动、跑、急停、转身、跳	1	28	93.33		
		跑位、选位、补位、盯人、摆脱	1				
		颠球	1				
		踢球（传、射）	4				
		接球（停球）	2				
		头顶球	1				
		运球与运球过人	2				
		抢截球	1				
		假动作	1.5				
		掷界外球	0.5				
		守门员技术	1				
		中长跑	2				
		进攻战术	4				
		防守战术	2				
		学习比赛	2				
		考试	2				
小 计			30	30	100		

三、预期学习结果

（一）技能与知识

【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。

【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。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1) 全面、系统、正确地掌握足球踢球的能力。
- (2) 组织参与足球比赛的能力，胜任足球比赛裁判工作的能力。
- (3) 提高足球的技、战术水平和欣赏足球运动能力。
- (4) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

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
次数	男	50	45	40	35	30	25	20	15	10	8	7	6
	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' 31"	4' 29"
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、推荐教材与学习资源

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

体育 1 《羽毛球》学习大纲

Badminton

选项负责人：包希哲

授课老师：包希哲 胡永芳

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。

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）学习目的

1. 通过羽毛球课程的学习，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. 在学习中，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）学习任务

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

章节内容	总学时	理论学时	实验	学习方法
1. 体育基本理论知识 2. 羽毛球运动发展概况与趋势 3. 羽毛球技术、战术分析 4. 羽毛球主要规则及裁判方法	2	2		讲授
1. 基本技术 2. 基本战术	15 5		15 5	讲授
专项素质 a. 速度 e. 灵敏 b. 力量 f. 柔韧 c. 耐力 g. 协调 d. 弹跳	4		4	讲授
考核 机动	4		4	测试
学 时 合 计	30		28	

三、预期学习结果

(一) 技能与知识

【掌握】

1. 掌握发球的基本技术。
2. 掌握击球的基本技术。
3. 进一步提高移动能力。
4. 了解羽毛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. 初步掌握高、吊、扣的技术动作要领，学习网前挑、搓、勾、推、扑技术，提高控球能力。
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. 初步掌握羽毛球的基本规则与裁判法。
2. 初步掌握羽毛球单、双打技、战术。

(二) 能力和素质

1. 能力

- (1) 全面、系统、正确地掌握羽毛球击球的能力。
- (2) 组织羽毛球比赛的能力，胜任羽毛球比赛裁判工作的能力。
- (3) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

（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' 31"	4' 29"
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、推荐教材与学习资源

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

体育1《乒乓球》学习大纲

选项负责人：陈荣超

授课老师：陈荣超 刘改成 关尚一

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

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学习，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

项目			时数	合计	百分比	备注
理论部分	基本理论		2	2	6.7	
实践部分	选项教材	握拍法, 站位, 步法	2	28	93.3	
		发球, 接发球	6			
		推挡	6			
		正手攻球	6			
		中长跑	4			
		考试	4			
小计			30	30	100	

（二）教材纲要

1. 理论教材

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、预期学习结果

(一) 技能与知识

【掌握】

1. 乒乓球比赛的基本规则
2. 练习力量，身体的方法
3. 乒乓球左推右攻技术
4. 发球抢攻的战术目的并培养其战术意识
5. 弧圈球的技术特点与类别

【熟悉】

1. 乒乓球比赛规则的演变历史
2. 专项素质的练习
3. 发球抢攻在前三板中的演变组合
4. 乒乓球左推右攻所需要采用的步法及步法组合
5. 弧圈球的发展历程及未来发展趋势
6. 在实践中进一步熟悉和应用乒乓球比赛基本规则
7. 乒乓球各种技术与比赛规则的运用

【了解】

1. 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
2. 身体素质的应用
3. 乒乓球运动的国内国际赛事
4. 发球抢攻战术在比赛中的应用
5. 乒乓球的几大国际赛事

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' 31"	4' 29"
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"

(二) 技术考核：按学习大纲规定的技术进行考核。

四、评价与考核

1. 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

3. 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

3. 发球. 正反手发球(上/下旋) 技评

4. 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、推荐教材与学习资源

1. 广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编写:《体育理论教程》, 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

本科课程 1——《网球》学习大纲

选项负责人：张少生

授课老师：张少生 曾亦斌 龙继军

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。

通过一年的组织学习，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。

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学习，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

项	目	时数	合计	百分比	备注
理论部分	基本理论	2	2	6.67	
实践部分	选项教材	握拍法、准备姿势	1	28	93.33
		基本步法	1		
		正手击落地球	8		
		反手击落地球	8		
		中长跑	4		
		对打练习和专项素质	4		
		考试	2		
小	计	30	30	100	

三、预期学习结果

（一）技能与知识

【掌握】

1. 掌握上手发球的基本技术。
2. 掌握正反手截击球的基本技术。
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。

【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。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1) 全面、系统、正确地掌握网球击球的能力。
- (2) 组织网球比赛的能力，胜任网球比赛裁判工作的能力。
- (3) 提高网球的技、战术水平和欣赏网球运动能力。
- (4) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

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 ----- 7 分	10 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 ----- 7 分	10 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"
86	3' 35"	3' 33"	60	4' 31"	4' 29"
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"

1000 米/800 米跑

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 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、推荐教材与学习资源

1. 毕春估、刘大川编写：《大学体育》，北京体育大学出版社，2007，8
2. 邓树勋、陈小蓉编写：《体育基本理论教程》，广东高等教育出版社，2005，9
3. 阮伯仁、沈剑威. 体适能基础理论[M]人民体育出版社, 2008. 3
4. 伦斯特伦. (徐国栋审译) 网球[M] 人民体育出版社, 2006. 8
5. 王俊祺. 试论体育课中的探究式学习[J]. 四川体育科学, 2003,
6. 薛留成. 探究式体育学习模式的构建[J]. 体育文化导刊, 2003, (1)
7. 赖天德. 素质教育与学校体育[M]. 南京:新世纪出版社, 2000.
8. 于红. 运用新的学习模式提高网球课学习质量的研究[J]. 沈阳体育学报, 2001,
9. 王越鹏. 普通高校网球选项课学习与学生能力培养[J]. 吉林体育学院学报, 2001, 4:1
10. 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
11. 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

本科课程 1-《健美操》学习大纲

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学习中占有重要的地位。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、学时分配表

项 目			时数	合计	百分比	备注
理论部分	基本理论 2			2	6.67	
实践部分	选项教材	基本姿态动作	2	28	93.33	
		基本步伐、手位动作	2			
		健美操成套动作	16			
		地面动作	2			
		中长跑练习	2			
		考 试	4			
合 计			30	30	100	

三、预期学习结果

（一）技能与知识

【掌握】

1. 熟练掌握大众健美操第三套大众锻炼标准三级成套动作。
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三级成套动作
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。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1) 能够正确纠正身体姿态和提高自信心的能力。
- (2) 组织健美操比赛的能力，胜任健美操比赛裁判工作的能力。
- (3) 提高学生对美的欣赏能力。
- (4) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

1. 成套动作考核（选项技能 1）（30 分）：

(1)方法：按学习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' 31"	4' 29"
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、推荐教材与学习资源

1. 广东省普通高等学校《体育理论教程》编写组编写：《体育理论教程》，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. 国际体联制定，由中国健美操协会审核：《竞技健美操竞赛规则》，2014—2016 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

本科课程 1-《健身》学习大纲

选项负责人：李秋利

授课老师：李秋利 杨德军 关尚一

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。

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学习，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

项 目			时数	合计	百分比	备 注
理论部分	基本理论		1	2	6.67	
	选项理论		1			
实 践 部 分	选 项 教 材	杠 铃	8	24	80	
		哑 铃	2			
		联合器械	2			
		力量举重	2			
		中长跑	4			
		拉力器或橡皮筋	2			
		比赛运作	2			
		考 试	2			
小 计			26	26	86.67	
机 动 部 分			4	4	13.33	
合 计			30	30	100	

三、预期学习结果

（一）技能与知识

【掌握】

1. 掌握健身的基本练习方法。
2. 掌握健身动作相对应练习到的肌肉。
3. 掌握全面身体锻炼的方法和技巧。
4. 了解健美比赛的一些基本常识。
5. 掌握长跑的基本方法和要领。

【熟悉】

1. 对于练习身体不同部位需要用到的动作。
2. 对于练习需要达到的效果需要的练习量和强度。

【了解】

1. 健身的基本原则和方法。
2. 如何为初学者制定健身方案。
3. 了解长跑对身体的好处。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1) 全面身体素质加强。
- (2) 对自己身体素质加强制定可行方案。
- (3) 提高对健身健美的鉴赏能力。
- (4) 提高有氧耐力心肺功能。
- (5) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的意识能力。

2. 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

1.考核目的：通过考核检查学习情况，了解学习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。

5.基本技术定量考核：

抓举、挺举、硬拉、卧推、深蹲。

6.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

7.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。

8.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' 31"	4' 29"
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、推荐教材与学习资源

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

本科课程 1——《体适能理论与实践》学习大纲

选项负责人：关尚一

授课老师：关尚一

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；是体育学习的探索和创新。（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》课程学习，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。

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

体适能理论与实践是高等医学教育中的公共必修课。通过《体适能理论与实践》课程学习，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》课程学习坚持理论与实践相结合、课堂学习与课外锻炼相结合，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	内容	理论	实践	总学时
1	体适能与健康	1		1
2	体适能检测与评价	1	2	3
3	柔韧性改善策略与实践	1	3	4
4	心肺功能改善策略与实践	1	6	7
5	力量素质改善策略与实践	1	8	9
6	中长跑		2	2
7	术科考试		4	4
合计		5	25	30

三、预期学习结果

（一）技能与知识

1. 控制体重原理与应用

【掌握】控制体重的方法。

【熟悉】能量平衡原理及失衡导致的体重变化。

【了解】肥胖对健康的影响、体育锻炼在控制体重中的重要性。

2. 速度训练理论与实践

【掌握】改善速度的具体方法；速度训练计划的制定。

【熟悉】速度训练运动技巧。

【了解】速度的作用、影响因素。

3. 灵敏性训练理论与实践

【掌握】

(1) 改善灵敏性的具体方法；

(2) 灵敏性训练计划的制定。

【熟悉】灵敏性训练运动技巧。

【了解】灵敏性的作用、影响因素。

4. 身体运动功能训练理论与实践

【掌握】

(1) 快速伸缩复合力量练习的方法；

(2) 上肢功能性动作模式；

(3) 下肢功能性动作模式；

- (4) 躯干支柱动作模式；
 (5) 身体运动功能训练计划制订。
【熟悉】掌握功能性动作筛查的方法。
【了解】身体运动功能训练的科学基础、理念与原则。

5. 不同人群运动健身处方

- 【掌握】**儿童、老人、孕妇、糖尿病、高血压、心脏病患者运动处方制订原则和方法。
【熟悉】哮喘病人、癫痫症、慢性肺病患者运动处方制订原则和方法。
【了解】了解影响人们参与运动健身的因素。

(二) 能力和素质

1. 能力

- (1) 全面、系统、正确地掌握控制体重原理与应用的能力。
 (2) 根据具体情况制定改善速度、灵敏性素质、身体运动功能训练计划的能力。
 (3) 根据不同人群的具体情况制定运动处方的能力。
 (4) 提高耐力素质、速度素质、灵敏性素质和身体运动功能性素质等运动能力。
 (5) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

(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

单项得分	女生	男生
100	16	18
95	15	17
90	14	16
85	13	15
80	12	14
75	11	13
70	10	12
65	9	11
60	8	10
50	7	9
40	6	8
30	5	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' 31"	4' 29"
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）÷3×60%+学习态度×10%+中长跑 800/1000 米×30%

五、推荐教材与学习资源

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

本科课程 1-----《排舞》学习大纲

选项负责人：邓邦桐

授课人：邓邦桐

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。

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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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

章(节) 内容	总学时	理论学时	实验学时	教学方法
1. 理论	2	2		讲授
2. 舞蹈基本功练习	2		2	讲授、领做
3. 《舞动中国》	6		6	讲授、领做
4. 《踩踩踩》	4		4	讲授、领做
5. 《美丽的地方》	4		4	讲授、领做
6. 《勇敢穿越》	8		8	讲授、领做
	2		2	
总计	30	2	28	

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、预期学习结果

(一) 技能与知识

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】

《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】

1. 了解不同风格, 不同难度的排舞

(二) 能力和素质

1. 能力

- (1) 全面、系统、正确地掌握控制体重原理与应用的能力。
- (2) 根据具体情况制定改善速度、灵敏性素质、身体运动功能训练计划的能力。
- (3) 根据不同人群的具体情况制定运动处方的能力。
- (4) 提高耐力素质、速度素质、灵敏性素质和身体运动功能性素质等运动能力。
- (5) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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、理论及实践考核形式和要求

1. 成绩考核

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%

2. 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

3. 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"

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、推荐教材与学习资源

1. 《2009 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》
2. 《2012 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》
3. 《2013 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》
4. 《2015 全国全健排舞教程和比赛评分标准及规则》

本科课程 1----《武术》学习大纲

选项负责人：梁雪珍

授课老师：梁雪珍

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。

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学习的主要内容之一。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，以武术的身体练习项目为主组织学习，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

项目			时数	合计	百分比	备注
	选项理论		2	4	13.3	
	考试		2			
实 践 部 分	选 项 教 材	长拳基本功	4	26	86.7	
		长拳	8			
		南拳或太极拳、太极剑	2			
		对练	8			
		100/800 米跑	2			
		考试	2			
合 计			30	30	100	

（二）教材纲要

1. 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。

2. 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、预期学习结果

（一）技能与知识

【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 and 特点。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1)正确地掌握武术基本动作和基础套路。
- (2)提高武术套路的演练水平，增加展示才艺的机会。
- (3)提高观赏武术套路表演和比赛的能力。

- (4) 掌握攻防意识, 提高自我保护能力。
 (5) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

(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: 按学习大纲规定的套路(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' 31"	4' 29"
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、推荐教材与学习资源

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

本科课程 1----《啦啦操、游泳》学习大纲

选项负责人：陶燕

授课老师：陶燕

一、课程简介

1. 通过游泳学习增强学生体质，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。

2. 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合理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。

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

项		目	时数	合计	百分比	备	注
理论部分	基本理论		2	2	6.67	了解游泳运动的特点、分类、功能和安全卫生常识	
实践部分	选项教材	蛙泳技术（包括转身与出发）	8	28	93.33		
		实用游泳技术	1				
		爬泳技术（包括转身与出发）	8				
		游泳竞赛组织、规则与裁判方法	1				
		中长跑	4				
		专项素质	4				
		考试	2				
小计			30	30	100		

三、预期学习结果

（一）技能与知识

【掌握】

1. 初步掌握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。

（二）能力和素质

1. 能力

- (1) 全面、系统、正确地掌握自由泳技术。
- (2) 组织游泳比赛的能力，胜任游泳比赛裁判工作的能力。
- (3) 具有自主锻炼身体和终身锻炼身体的能力。

2. 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

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。
- (2) 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。

2. 身体素质

1000 米/800 米跑

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' 31"	4' 29"
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 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、推荐教材与学习资源

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