

中国政法大学

体育课程教学大纲

体育教学大纲目录

序号	课程类别	课程名	课程号	学分	页码
1	必修	排球（一）	116030081	1	3
2	必修	排球（二）	116030091	1	3
3	必修	排球（三）	116030101	1	3
4	必修	排球（四）	116030711	1	3
5	必修	足球（一）	116030111	1	10
6	必修	足球（二）	116030121	1	10
7	必修	足球（三）	116030131	1	10
8	必修	足球（四）	116030721	1	10
9	必修	篮球（一）	116030051	1	16
10	必修	篮球（二）	116030061	1	16
11	必修	篮球（三）	116030071	1	16
12	必修	篮球（四）	116030701	1	16
13	必修	乒乓球（三）	116030311	1	22
14	必修	乒乓球（四）	116030771	1	22
15	必修	羽毛球（三）	116030341	1	25
16	必修	羽毛球（四）	116030761	1	25
17	必修	网球（一）	116030441	1	28
18	必修	网球（二）	116030471	1	28
19	必修	网球（三）	116030461	1	28
20	必修	网球（四）	116030741	1	28
21	必修	棒垒球（一）	116030351	1	32
22	必修	棒垒球（二）	116030361	1	32
23	必修	棒垒球（三）	116030371	1	32
24	必修	棒垒球（四）	116030751	1	32
25	必修	藤球（一）	116030171	1	36
26	必修	藤球（二）	116030181	1	36
27	必修	藤球（三）	116030191	1	36
28	必修	藤球（四）	116030731	1	36
29	必修	散打（一）	116030201	1	41
30	必修	散打（二）	116030211	1	41
31	必修	散打（三）	116030221	1	41
32	必修	散打（四）	116030791	1	41
33	必修	跆拳道（一）	116030261	1	44
34	必修	跆拳道（二）	116030271	1	44
35	必修	跆拳道（三）	116030281	1	44
36	必修	跆拳道（四）	116030801	1	44
37	必修	定向越野（三）	116030251	1	48

38	必修	定向越野（四）	116030811	1	48
39	必修	轮滑（一）	116030451	1	50
40	必修	轮滑（二）	116030481	1	50
41	必修	轮滑（三）	116030491	1	50
42	必修	轮滑（四）	116030781	1	50
43	必修	健美操（一）	116030141	1	55
44	必修	健美操（二）	116030151	1	55
45	必修	健美操（三）	116030161	1	55
46	必修	健美操（四）	116030831	1	55
47	必修	形体（一）	116030511	1	58
48	必修	形体（二）	116030521	1	58
49	必修	形体（三）	116030531	1	58
50	必修	形体（四）	116030861	1	58
51	必修	体育舞蹈（一）	116030501	1	62
52	必修	体育舞蹈（二）	116030511	1	62
53	必修	体育舞蹈（三）	116030631	1	62
54	必修	体育舞蹈（四）	116030821	1	62
55	必修	瑜伽（一）	116030541	1	65
56	必修	瑜伽（二）	116030551	1	65
57	必修	瑜伽（三）	116030561	1	65
58	必修	瑜伽（四）	116030841	1	65
59	必修	艺术体操（一）	116030601	1	69
60	必修	艺术体操（二）	116030611	1	69
61	必修	艺术体操（三）	116030621	1	69
62	必修	艺术体操（四）	116030851	1	69
63	必修	体育保健（一）	116030381	1	73
64	必修	体育保健（二）	116030391	1	73
65	必修	体育保健（三）	116030401	1	73
66	必修	体育保健（四）	116030871	1	73

排球（VolleyBall）课教学大纲

排球（一）	116030081
排球（二）	116030091
排球（三）	116030101
排球（四）	116030711

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

排球课程分为必修课程和选修课程两种。第一、二学年为必修课程，第三学年为选修课程。排球课程主要以身体练习及教学比赛为主要手段，通过合理、科学的体育锻炼、专项技战术学习和排球理论讲授过程，让学生了解排球运动锻炼价值及特点，达到增强体质，增进健康和提高体育素养的目标。

（二）课程的目的

排球课程的设置本着由简到难、循序渐进的原则，使学生能较系统地学习和掌握排球基本理论知识、裁判法、技术、技能及战术。通过排球技术、战术的学习，使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段，并能持之以恒的加以锻炼，为终身体育锻炼打下坚实的基础。

（三）课程的任务

- 1、了解排球运动规律及特点，培养学生对排球运动的兴趣与爱好。
- 2、学习和掌握排球基本技术——传球、垫球、发球、扣球、拦网等，并能合理运用各项技术进行排球比赛。
- 3、掌握排球基本战术，并在比赛中能进行简单的战术配合。
- 4、在全面发展学生一般身体素质的基础上，提高专项身体素质水平——力量、速度、弹跳力、耐力、灵活性、柔韧性等，增强体质。
- 5、培养良好的体育道德品质，树立勇敢、顽强、机智、灵活、刻苦、钻研的作风，加强团结协作意识和集体主义精神。
- 6、学习排球竞赛裁判法及规则，能担任比赛的组织和裁判工作。

二、教学大纲内容

排球《1》

（一）基本技术

- 1、排球的准备姿势和移动
- 2、双手正面传球技术
- 3、双手正面垫球技术
- 4、发球技术：（1）男生学习正面上手发球（2）女生学习正面下手发球。
- 5、介绍背传、跳传、侧垫、背垫、挡球技术
- 6、介绍扣球的助跑起跳及挥臂动作
- 7、介绍六人接发球轮次站位

(二) 专项理论

排球运动的起源和发展

(三) 专项身体素质训练

排球《2》

(一) 基本技术

- 1、复习双手正面传球、双手正面垫球、发球技术、扣球的助跑起跳及挥臂动作
- 2、学习二传技术
- 3、学习一传技术
- 4、学习正面扣球技术（四号位一般高球）
- 5、学习拦网技术
- 6、介绍扣半高球、快球、短平快、平拉开、梯次、交叉、快球时间差等技战术

(二) 基本战术

- 1、学习“中一二”接发球进攻战术
- 2、学习“边一二”接发球进攻战术

(三) 教学比赛

(四) 专项理论

排球规则及裁判法

排球《3》

(一) 基本技术

- 1、复习二传、一传、扣球、拦网技术
- 2、学习调整传球技术
- 3、学习发球（男生飘球、女生上手发球）
- 4、学习扣快球（女生为半高球）
- 5、发、垫、传、扣的串连技术
- 6、介绍处理球（球落后场和网前的情况下）
- 7、介绍轻打、吊球技术

(二) 基本战术

- 1、“无拦网”情况下的防守战术
- 2、“单人拦网”情况下的防守战术
- 3、介绍“双人拦网”下的防守阵形

(三) 裁判实习及教学比赛

(四) 专项理论

排球运动技战术分析

排球《4》

(一) 基本技术

- 1、复习双手正面传球、双手正面垫球、发球技术、扣球技术
- 2、复习扣快球技术（男生）扣快球（女生）半高球
- 4、复习拦网技术
- 3、学习二传技术（正面和背面传球
- 4、介绍吊球、轻打、短平快、平拉开、后排攻、交叉、跳发球等技术和战术

(二) 基本战术

- 1、接扣球及其进攻战术（“无拦网”情况下；“单人拦网”情况下；“双人拦网”情况下）。
- 2、接拦回球及其进攻战术。
- 3、介绍“插上”接发球战术。

(三) 教学比赛

(四) 裁判实习

(五) 专项理论

排球技战术介绍及如何欣赏排球比赛。

排球（VolleyBall）课程考试内容、标准和方法

排球《1》

一、考试内容

自传、自垫、发球（男生正面上手发球、女生正面下手发球）、身体素质、排球理论、课堂表现。

二、考试标准

1、自传、自垫

(1) 标准：从出手点至球上升最高点距离一米以上

(2) 评分参照：

5次——10分，10次——20分，15次——30分，20次——40分，25次——50分

30次——60分，35次——70分，40次——80分，45次——90分，50次——100分

(3) 考试要求

每人只给一次机会，若申请第二次考试，达到满分只为80分，依此比例推算其他相应分数。在一次考试中必须连续传球或垫球，出现持球或高度不够的传垫球在考试中不计为一次传垫球。

(4) 技术评定（占每项达标分数的30%）

技评考察点：注意手臂或手指的击球部位、击球点、准备姿势和移动、传送动作。

评分标准

分值	技评标准
90—100分	击球部位击球点正确，球感好，传送动作协调、熟练，移动积极
80—89分	击球部位击球点正确，球感一般，传送动作较为熟练，无明显错误。
70—79分	击球部位击球点正确，传送动作协调性差、但动作无根本错误。
60—69分	击球部位击球点不是很正确，传送动作协调性差，不够熟练积极。

2、发球

(1) 标准：男生正面上手发球、女生正面下手发球，每人发球十次。站在发球区内发球，球落至对方场区内为好球。

(2) 评分参照

1 个好球——30 分，2 个好球——40 分，3 个好球——50 分，4 个好球——60 分
5 个好球——70 分，6 个好球——80 分，7 个好球——90 分，8 个好球——100 分

(3) 考试要求：每人只给一次考试机会。

(4) 技术评定（占每项达标分数的 30%）

技评考察点：注意击球手的击球部位、击球点、准备姿势和抛球动作。

评分标准

分值	技评标准
90—100 分	击球部位击球点正确，球感好，传送及抛球动作协调、熟练，
80—89 分	击球部位击球点正确，球感一般，传送及抛球动作较为熟练，无明显错误。
70—79 分	击球部位击球点正确，传送及抛球动作协调性差、但动作无根本错误。
60—69 分	击球部位击球点不是很正确，传送及抛球动作协调性差，不够熟练积极。

三、考试方法

1、自传球、自垫球、发球进行随堂考试

2、理论考试：统一安排集中考试。

3、身体素质：按大学生体质健康标准评分。

4、课堂表现：对学生的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

排球《2》

一、考试内容

接发球、二传球、扣球、身体素质、排球理论、课堂表现。

二、考试标准：

1、接发球

(1) 标准：球垫起的高度在 1.8 米以上，落至 3 号位之间的网前，能组织进攻的球为好球，共十次接发球。

(2) 评分参照：

1 个好球——30 分，2 个好球——40 分，3 个好球——50 分，4 个好球——60 分
5 个好球——70 分，6 个好球——80 分，7 个好球——90 分，8 个好球——100 分

(3) 考试要求：每人只给一次考试机会。

(4) 技术评定（占每项达标分数的 30%）：

技评考察点：注意手臂的击球部位、击球点、准备姿势和移动、传送动作。

评分标准：

分值	技评标准
90—100 分	击球部位击球点正确，球感好，传送动作协调、熟练，移动积极

80—89 分	击球部位击球点正确，球感一般，传送动作较为熟练，无明显错误。
70—79 分	击球部位击球点正确，传送动作协调性差、但动作无根本错误。
60—69 分	击球部位击球点不是很正确，传送动作协调性差，不够熟练积极。

2、扣球

(1) 标准：扣四号位一般高球。助跑起跳动作正确，挥臂有鞭甩动作，空中击球至对方场区内为好球。共十次扣球。

(2) 评分参照：

1 个好球——30 分，2 个好球——40 分，3 个好球——50 分，4 个好球——60 分
5 个好球——70 分，6 个好球——80 分，7 个好球——90 分，8 个好球——100 分

(3) 考试要求：每人只给一次考试机会。

(4) 技术评定（占每项达标分数的 30%）：

技评考察点：注意助跑起跳动作、挥臂动作、击球点、是否包满球、击球的速度与力量。评分标准

分值	技评标准
90—100 分	助跑起跳动作协调、起跳点正确、挥臂鞭打动作明显、击球点准确，包满球、球速快且有力量
80—89 分	助跑起跳动作协调、起跳点正确、挥臂鞭打动作明显、击球点不是很准，没包满球、球速快
70—79 分	助跑起跳动作一般、起跳点正确、挥臂鞭打动作明显、击球点不是很准，没包满球、球速不快
60—69 分	助跑起跳动作不协调、起跳点不正确、挥臂鞭打动作不明显、击球点不准，没包满球、球速慢

三、考试方法

1、接发球：考试人站在 6 号位，抛球人隔网在进攻线附近抛低平球至考试人体前，教师给予评分。

2、扣球：教师站在三号位的位置传球或抛球，考试人在 4 号位连续扣球。

3、理论考试：统一安排集中考试

4、身体素质：按大学生体质健康标准评分。

5、课堂表现：对学生的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

排球《3》

一、考试内容

扣快球（占期末总分 30%）、临场比赛考核（占期末总分 20%）裁判能力考核（占期末总分 10%），身体素质、排球理论、课堂表现

二、考试标准

1、扣快球（男生）、扣半高球（女生）

(1) 标准：助跑起跳时机正确，空中击球至对面场区内为好球。

(2) 评分参照：

1 个好球——30 分，2 个好球——40 分，3 个好球——50 分，4 个好球——60 分
5 个好球——70 分，6 个好球——80 分，7 个好球——90 分，8 个好球——100 分

(3) 考试要求：每人只给一次考试机会。

(4) 技术评定（占每项达标分数的 30%）：

技评考察点：注意助跑起跳动作、挥臂动作、击球点、是否包满球、击球的速度与力量。

评分标准

分值	技评标准
90—100 分	助跑起跳动作协调、起跳点正确、挥臂鞭打动作明显、击球点准确，包满球、球速快且有力量
80—89 分	助跑起跳动作协调、起跳点正确、挥臂鞭打动作明显、击球点不是很准，没包满球、球速快
70—79 分	助跑起跳动作一般、起跳点正确、挥臂鞭打动作明显、击球点不是很准，没包满球、球速不快
60—69 分	助跑起跳动作不协调、起跳点不正确、挥臂鞭打动作不明显、击球点不准，没包满球、球速慢

2、临场比赛考核（技评）

根据学生在比赛中表现出的技战术水平及发挥的情况给予评分

三、考试方法

1、扣快球（半高球）：教师在 3 号位传球，学生自己抛球上步扣球，连续扣球。

2、临场比赛考核：每个学生安排 1-2 局比赛，根据临场比赛技战术发挥情况分别评分。

3、理论考试：统一安排集中考试。

4、身体素质：按大学生体质健康标准评分。

5、课堂表现：对学生的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

排球《4》

一、考试内容（100）

裁判能力考核（20%）、临场比赛考核（30%）、身体素质（20%）、排球理论（10%）、课堂表现（20%）。

二、考试标准

1、裁判能力考核

(1) 标准：教师根据学生裁判实际水平给予评分。

(2) 评分参照：

1) 判罚得当 2) 鸣哨及时、准确 3) 手势基本正确 4) 精神面貌好

2、临场比赛考核：教师根据学生在比赛中表现出来的技战术水平、比赛意识及拼搏精神给予评分。

三、考试方法

- 1、裁判能力考核：结合教学比赛，随时安排。
- 2、临场比赛考核：每个学生安排 1-2 局比赛，根据临场比赛技战术发挥情况分别评分。
- 3、理论考试：
- 4、身体素质：按大学生体质健康标准评分。
- 5、课堂表现：对学生的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

足球 (FootBall) 专项课程教学大纲

足球 (一)	116030111
足球 (二)	116030121
足球 (三)	116030131
足球 (四)	116030721

一、课程的性质、目的与任务

(一) 课程的性质

足球专项课 1—4 学期为必修课程。主要以身体下肢练习,以踢、停、传球为主要手段,通过合理、科学的体育锻炼方法和足球理论讲授,让学生了解足球运动的锻炼价值及特点,培养学生对足球运动的兴趣与爱好,达到增强体质与健康和提高足球运动技术的目标。

(二) 课程的目的

足球课程的设置本着由简到难、循序渐进的原则,使学生能较系统的学习和掌握足球的基本理论知识、裁判法、基本技术和战术。通过足球课程的学习,使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段,并能持之以恒的加以锻炼,为终身体育锻炼打下坚实的基础。

(三) 课程的任务

- 1、了解足球运动的规律及特点,培养学生对足球运动的兴趣与爱好。
- 2、学习和掌握足球基本技术——踢球、停球、传球、过人、射门、守门等,并能合理运用各项技术进行足球比赛。
- 3、掌握足球基本战术,并能在比赛中进行简单的战术配合。
- 4、全面提高学生的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等综合身体素质。
- 5、培养良好的体育道德品质,树立勇敢、顽强、机智、灵活、刻苦、钻研的作风,实现个性与集体主义精神的完美结合。
- 6、学习足球竞赛裁判法及规则,能担任比赛的组织和裁判工作。

二、教学大纲内容

足球《1》

(一) 基本技术

- 1、通过练习颠球、踩球等技术达到熟悉球性的目的
- 2、学习脚背外侧运球
- 3、学习脚内侧运球
- 4、学习脚背内侧踢球
- 5、学习脚内侧停球
- 6、学习脚内侧停反弹球
- 7、学习大腿停球
- 8、学习掷界外球

(二) 基本战术

学习“斜传直插”（踢墙式）二过一战术

（三）教学比赛

练习在实践中基本技、战术的应用

足球《2》

一、基本技术

- 1、学习头顶球
- 2、学习胸部停球
- 3、学习用不同部位停各种方向的空中球
- 4、学习脚背正面踢球
- 5、学习脚背内侧踢长传球
- 6、学习脚内侧踢弧线球

二、基本战术

- 1、学习直传斜插二过一战术
- 2、学习居后插上二过一战术

三、教学比赛

练习在实践中技战术的应用

四、专项理论

足球发展简史与概论

足球《3》

一、基本技术

- 1、学习踢反弹球
- 2、学习跑动中停球技术
- 3、接滚动球脚背内侧射门
- 4、接滚动球脚背正面射门
- 5、接滚动球脚背外侧射门
- 6、运球与运球过人技术

二、基本战术

- 1、介绍比赛阵形。
- 2、学习“回传反切”二过一战术
- 3、学习“交叉掩护”二过一战术

三、教学比赛及学生裁判实习

四、专项理论

足球规则及裁判法

足球《4》

一、基本技术

1、几种拦截球技术

(1) 学习正面拦截球

(2) 学习侧面拦截球

(3) 学习侧后面拦截球

2、学习侧面和侧后铲球技术

3、学习假动作过人

4、学习守门员技术

5、学习跳起头顶球射门技术

6、学习凌空射门技术

二、基本战术

1、不同位置队员的主要职责及相互配合

2、学习局部防守战术

3、学习定位球进攻及防守战术

(三) 教学比赛

提高实践中技战术应用能力和提高比赛能力

四、专项理论

足球技战术理论

足球课程考试内容、标准和方法

足球《1》

一、考试内容

颠球、运球、身体素质、足球理论、课堂表现。

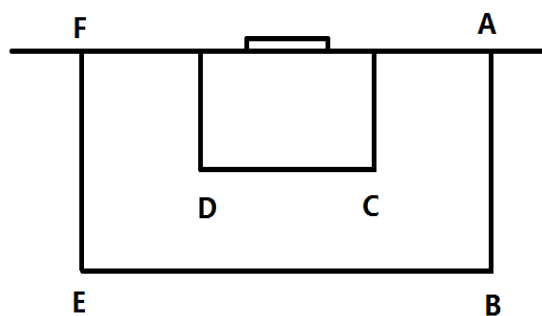
二、考试标准

1、颠球：只可用脚颠球，标准如下。

要求：头、胸、大腿颠球只能作为过渡，在这些部位颠球超过两次以上只按一次计算。脚颠球只有连续两次以上才可以计入总的次数。失误后不得用手拣球重新开始。

	男生个数	女生个数
100	25	15
90	17	10
80	12	8
70	8	6
60	6	4

2、M型运球测试。从A点出发，经过B、C、D、E，最后到达F点。要求每次变向都从外侧运球。如图：



三、考试方法和成绩评定

1、随堂考试

2、理论考试，采取闭卷方式

3、身体素质考试

按《大学生体质健康标准》和《国家体育锻炼标准》评分

4、课堂表现

综合评定学生考勤和学习中的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度等情况

足球《2》

一、考试内容

接停球射门、踢准、身体素质、足球理论、课堂表现。

二、考试要求和标准：

1、踢远：以踢出的球落点的远近评定成绩（含10分技术评定分）。

男生：20米及格，40米满分，20米以上，每米2分。

女生：12米及格，20米满分，12米以上，每米5分。

2、脚弓射门准确度测试：

男生与女生罚球点球。根据球进门的不同区域，获得相对应的分值。男生踢10次，女生踢5次，累计分数为最终成绩。A、C区域宽为1.5米。

男生：A=10分，B=2分，C=5分

女生：A=20分，B=5分，C=10分



3、足球理论课考试：

《足球发展简史与概论》

三、考试方法和成绩评定：同《足球1》

1、随堂考试

2、理论考试

采取闭卷方式

3、身体素质考试

按《大学生体质健康标准》和《国家体育锻炼标准》评分

4、课堂表现

综合评定学生考勤和学习中的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度等情况

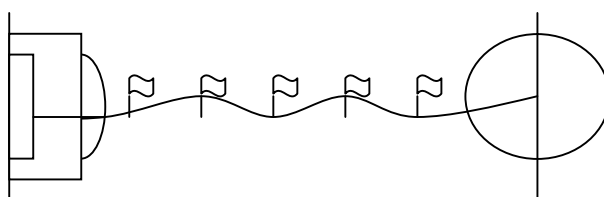
足球《3》

一、考试内容

射门技评、运球过杆射门、身体素质、足球理论、课堂表现等

二、考试标准

1、运球过杆射门：

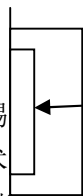


(1) 要求：从中线开始运球，依次绕过 5 个立杆，射门球进。

(2) 标准：运球开始计时，球进门停表。

(3) 考试要求：按照排名，结合优秀率，给出相应的分数，最高 95，最低 60 分。

2、射门技评：



(1) 在罚球区外任意一点踢射门，每人踢 5 次。

(2) 教师根据其射门的技术运用、连贯性，射出球的球速、力量和效果进行评分。

3、足球理论课考试：《足球规则与裁判法》

三、考试方法和成绩评定：

1、随堂考试

2、理论考试

采取闭卷方式。

3、身体素质考试

按《大学生体质健康标准》和《国家体育锻炼标准》评分。

4、课堂表现

综合评定学生考勤和学习中的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度等情况。

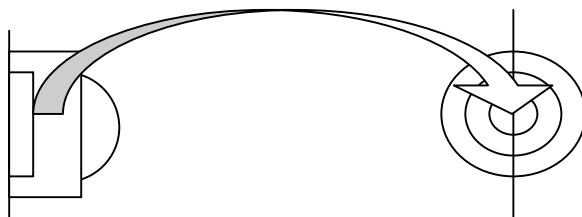
足球《4》

一、考试内容

踢准、实战比赛、身体素质、足球理论、课堂表现等。

二、考试标准

1、踢准：



(1) 评分标准：按踢出的球的落点距离靶心远近评分。

(2) 考试要求：每人试踢 3 次，以最好的一次计算得分。

2、实战比赛：

半场 9V9 比赛，看每位球员在各自位置上的综合表现，包括技术运用和战术意识表现力。

3、足球理论课考试

《足球基本技战术概论》

三、考试方法和成绩评定：

1、随堂考试

2、理论考试

采取开卷、闭卷和口试相结合方式

3、身体素质考试

按《大学生体质健康标准》和《国家体育锻炼标准》评分

4、课堂表现

综合评定学生考勤和学习中的参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度等情况

篮球（BasketBall）课教学大纲

篮球（一）	116030051
篮球（二）	116030061
篮球（三）	116030071
篮球（四）	116030701

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程性质

篮球课程一、二年级为必修课程，三年级为选修课程。

（二）课程的目的

培养学生对篮球的兴趣、爱好，并树立终身体育的意识，以此作为终身体育的手段。

（三）课程的任务

1、技术：以行进间技术、组合技术为主，以行进间投、突、传、运以及组合技术为核心。各个班的教学形式应与学生的实际水平和能力相适应。

2、战术：以传切、掩护、突分、关门、换防、挤过、补防等为基础，以快攻及防快攻、盯人以及进攻盯人、区域联防以及进攻区域联防战术为核心，辅以教学比赛。各班的战术教学，应根据学生的实际水平和能力有针对性地安排。

3、身体活动能力：一般和专项身体活动能力的练习应始终贯穿于整个教学过程中，应注意连续性、全面性和趣味性，教师应根据各个班的实际情况灵活掌握。

4、专项理论课：技、战术分析及裁判法为主，教师应突出理论联系实际。

5、能力培养：能力的培养应始终结合教学进行。在培养自学生我锻炼身体的能力及提高体育活动能力的基础上提高综合能力，培养集体主义精神。

二、教学大纲内容

篮球《1》

（一）基本技术、技能

基本姿势（防守姿势、前转身、后转身）、基本步法（侧身跑、倒退跑、交叉步跑、后退转侧身跑），急停（一步急停、两步急停），耍球（含篮球游戏），原地双手胸前传、接球，原地运球，行进间运球及运球上篮，原地单手肩上投篮，体前变向运球，两三人之间简单的传接配合。

（二）专项活动能力

各种全身协调性练习，各种力量练习

（三）一般身体活动能力

健身跑及综合素质练习

篮球《2》

（一）基本技术

1、转身运球，背后运球，持球突破、勾手或反手跑投篮

- 2、单手肩上传球，体侧传球、勾手传球，单手胸前传球，跳投
- (二) 基本战术
传切、掩护、策应、突分、攻守联防
- (三)、专项理论
 - 1、篮球运动简介
 - 2、篮球运动特点及锻炼价值
 - 3、基本技术分析
- (四) 专项素质训练

篮球《3》

- (一) 基本技术
胯下运球，背后传球，抢篮板球技术，防守技术
- (二) 基本战术
快攻发动，攻守半场人盯人防守
- (三) 专项理论
 - 1、基本战术分析；
 - 2、基本技术分析。
- (四) 专项身体素质训练

篮球《4》

- (一) 基本技术
运球急停跳投，投、突、传球的衔接动作
- (二) 基本战术
攻守全场人盯人防守，攻守全场夹击防守
- (三) 专项理论
 - 1、规则裁判法
 - 2、篮球比赛的组织与竞赛
- (四) 专项身体素质训练

篮球课程考试内容、标准和方法

篮球《1》

- 一、考试内容
 - 1、半场运球折返跑投篮（男生）；三分线运球折返跑投篮（女生）
 - 2、全场运球折返跑投篮（男生）；全场运球折返（女生）
 - 3、专项理论考试
 - 4、考勤表现：考勤、课堂表现（态度、具体学习效果）评定。
 - 5、身体素质测试：根据学生体质健康标准评定。
- 二、考试标准

半场和三分线运球折返跑投篮得分标准

得分	跑投篮（次）
100	8
90	7
80	6
70	5
60	4
50	3
40	2

全场运球折返跑投篮得分标准

得分	时间（秒）
100	12”
95	12” 5
90	13”
85	13” 5
80	14”
75	14” 5
70	16”
65	17”
60	18”
50	19”
40	20”

全场运球折返得分标准

得分	时间（秒）
100	11”
95	11” 5
90	12”
85	12” 5
80	13”
75	13” 5
70	14” 5
65	16”
60	17”
50	18”
40	19”

三、考试方法

1、半场和三分线运球折返跑投篮

动作正确，不走步,三步动作明显，每次必须脚踩中线（男生）或三分线（女生）

2、全场运球折返跑投篮(男生)

一侧底线运球开始计时,全场折返跑投篮,球不进补进,一来一回,第二次跑投篮球进停表

3、全场运球折返（女生）

一侧底线运球开始计时，至另一侧底线折返，返回到起始底线停表

篮球《2》

一、考试内容

1、定点投篮

2、全场运球折返跑投篮（女生）；全场综合练习（男生）

3、专项理论考试

4、考勤表现：考勤、课堂表现（态度、具体学习效果）评定。

二、考试方法

1、定点投篮：

罚球线上投篮，每人十次

2、全场运球折返跑投篮

一侧底线运球开始计时，全场折返跑投篮，球不进补进，一来一回，第二次跑投篮球进停表。

3、全场综合练习

一侧底线运球开始，做一次体前变向运球突破，然后传球至前方罚球线上同学，徒手跟进，接传球跑投篮，两个来回，变向、传接球跑投篮各4次。

三、考试标准

1、定点投篮得分标准

得分	男生	女生
	投中(次)	投中(次)
100	7	6
90	6	5
80	5	4
70	4	3
60	3	2
50	2	1
40	1	

2、全场运球折返跑投篮得分标准（女生）

得分	时间(秒)
100	17”
95	17” 5
90	18”
85	18” 5
80	19”
75	19” 5
70	20”
65	21”
60	22”
50	23”
40	24”

3、全场综合练习标准（男生）

(1)、体前变向运球动作 20 分，变向动作、侧肩动作、跨步动作明显

(2)、跑投篮 20 分

(3)、传接球 20 分

以上动作协调、连贯、到位 40 分。

篮球《3》

一、考试内容

1、罚球线距离五点投篮

2、全场综合练习

3、专项理论考试

4、考勤表现：考勤、课堂表现（态度、具体学习效果）评定。

5、身体素质测试：根据学生体质健康标准评定。

二、考试方法

1、以篮框中心点在地面的投影为圆心，以这一点到罚球线距离为半径划圆，同学站左右零度角、左右四十五度角、罚球线中点的位置，各投篮两次。

2、全场综合练习（女生）

一侧底线运球开始，做一次体前变向运球突破，然后传球前方罚球线上同学，徒手跟进，接传球跑投篮，一个来回跑投篮 2 次。

3、全场综合练习（男生）

一侧底线运球开始，先做一次体前变向运球突破（变向动作、侧肩动作、跨步动作。明显），紧接着做一次转身运球（重心平稳，无明显起伏，中枢脚明显、固定，转身迅速、到位，换手运球），然后传球至前方罚球线上同学，徒手跟进，接传球跑投篮。两个来回跑投篮 4 次。

三、考试标准

1、五点投篮标准

得分	男生	女生
	投中（次）	投中（次）
100	7	6
90	6	5
80	5	4
70	4	3
60	3	2
50	2	1
40	1	

2、全场综合练习标准（男生）

（1）体前变向运球动作 20 分，变向动作、侧肩动作、跨步动作明显

（2）转身运球 20 分，其中保持重心 5 分，中枢脚 5 分，转身动作 5 分，换手动作 5 分

（3）传接球 20 分

（4）跑投篮 20 分

以上动作协调、连贯、到位 20 分。

3、全场综合练习标准（女生）

1、体前变向运球动作 20 分，变向动作、侧肩动作、跨步动作明显

2、跑投篮 20 分

3、传接球 20 分

以上动作协调、连贯、到位 40 分。

篮球《4》

一、考试内容

1、一分钟投篮

2、半场对角跑投篮

3、专项理论考试

4、考勤表现：考勤、课堂表现（态度、具体学习效果）评定。

二、考试方法

1、一分钟投篮

以篮框中心点在地面的投影为圆心，以这一点到罚球线距离为半径划圆，同学每次均由圆外投篮，自投自抢，时间为一分钟。

2、半场对角跑投篮

持球从中场右角开始，运球跑投篮，进球后，运球至中场左角，折返后运球跑投篮，进球后，运球至中场右角。男生两个来回跑投篮4次，女生一个来回跑投篮2次。

三、考试标准

1、一分钟投篮标准

得分	男生	女生
	投中(次)	投中(次)
100	7	5
90	6	4
80	5	3
70	4	2
60	3	1
50	2	
40	1	

2、半场对角跑投篮

得分	男生	女生
	时间	时间
100	30"	16"
95	31"	17"
90	32"	18"
85	33"	19"
80	35"	21"
75	37"	23"
70	39"	25"
65	41"	27"
60	43"	30"
50	46"	35"
40	50"	40"

乒乓球 (Table Tennis) 课程教学大纲

乒乓球 (三)	116030311
乒乓球 (四)	116030771

一、课程的性质、目的与任务

(一) 课程的性质

乒乓球课程为必修课程。主要以身体练习为主要手段,通过合理、科学的体育锻炼过程,达到增强体质,增进健康和提高体育素养为主要目的。

(二) 课程目的

通过乒乓球基本技术、战术及专项素质的练习,掌握一定的基本技术;培养兴趣和竞争意识,建立终身体育思想和自觉锻炼身体的习惯;养成良好的思想品质和优良的作风以及团结协作和勇于拼搏的精神。

(三) 课程任务

1、学习乒乓球的基本技术,逐步掌握正手、反手的攻防技术、发球、步法和基本战术,并应用于比赛中。

2、战术部分中根据乒乓球体积小、重量轻、速度快和变化多的特点,在斗智斗勇中合理有效的运用近台快攻、长短结合等变化多样的战术。

3、学习乒乓球竞赛法和裁判法,能担任比赛组织和裁判工作。

二、教学大纲内容:

乒乓球《3》

(一) 基本技术

正手攻球、反手推挡(拨)、搓球、上下旋发球、站位和步法

(二) 基本战术

单一技术的战术运用包括:发球技术的战术运用和正反手攻球技术的战术运用

(三) 乒乓球理论

1、乒乓球运动发展史

2、乒乓球运动特点及锻炼价值

(四) 专项身体素质训练

乒乓球《4》

(一) 基本技术

正手拉弧圈球、反手推攻、正反手攻球结合、侧旋发球和步法

(二) 基本战术

结合技术的战术运用包括:发球抢攻技术的战术运用和相持对攻技术的战术运用

(三) 乒乓球理论

乒乓球竞赛法和裁判法

(四) 专项身体素质训练

考试内容、标准和方法

乒乓球《3》

一、考试内容：正手攻球、反手推挡、身体素质、课堂表现。

二、考试标准

正手攻球评分标准

得分	一推一攻（次）	技评标准
90~100分	30	速度快、中等力量、动作协调
70~80分	25	速度较快、较有力量、动作较协调
50~60分	20	速度、力量一般、动作较协调
30~40分	15	技术动作较差、协调性差

反手推挡评分标准

得分	反手推挡（次）	技评标准
90~100分	30	速度快、力量大、动作协调
70~80分	25	动作较快、力量较大、动作较协调
50~60分	20	速度、力量一般、动作较协调
30~40分	15	技术动作较差、协调性差

三、考试方法

- 1、正手攻球：一人推球一人攻球，计攻球者次数，同时教师给予技术评定。
- 2、反手推挡球：两人相互反手推挡球，同时计两人各自次数，教师给予技术评定。
- 3、身体素质：按学生体质健康标准评分。
- 4、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、人际关系、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

乒乓球《4》

一、专项技术评分

1、按比赛名次评分：建议采用分组单循环比赛办法。

得分	实战
50分	同班单打比赛名次前 1/3
40分	同班单打比赛名次中 1/3
30分	同班单打比赛名次后 1/3

(1) 第一阶段

抽签分 3 个组单循环：小组前 3 名进入 A 组进行第二阶段；
小组后 3 名进入 B 组进行第二阶段。

(2) 第二阶段

A 组采用单循环比赛办法：获前 6 名同学成绩评定为 50 分。
获后 3 名同学成绩评定为 40 分。
B 组采用单循环比赛办法：获前 3 名同学成绩评定为 40 分。
获后 6 名同学成绩评定为 30 分。

2、教师根据学生的基本技术评分

得分	基本技术情况
50分	技术动作规范协调、效果好
40分	技术动作较规范协调、效果较好
30分	技术动作较规范协调、效果一般
20分	技术动作较差、不够协调、效果稍差

二、课堂表现：根据学生考勤、学习进取精神、学习提高幅度、团结协作表现等方面进行综合评定。

三、身体素质：按本学期要求评分。

四、专项理论：开卷答题。

羽毛球（Badminton）专项课教学大纲

羽毛球（三）	116030341
羽毛球（四）	116030761

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

羽毛球课程为选修课程。主要以身体练习为主要手段，通过合理、科学的体育锻炼过程，让学生了解羽毛球运动锻炼价值及特点，培养学生对羽毛球运动的兴趣与爱好，达到增强体质，增进健康和提高体育素养的目标。

（二）课程的目的

羽毛球课程的设置本着由简到难、循序渐进的原则，使学生能较系统的学习和掌握羽毛球基本理论知识、裁判法、技术、技能及战术。通过羽毛球技术战术的学习，使学生基本掌握锻炼身体方法和手段，并能持之以恒地加以锻炼，为终身体育锻炼打下坚实的基础。（三）课程的任务

- 1、掌握羽毛球运动的基本技术、战术。
- 2、通过羽毛球专项课练习和素质练习，使学生的身体素质提高。
- 3、通过羽毛球专项课培养学生顽强拼搏，独立思考能力。
- 4、了解羽毛球运动起源，发展、教授羽毛球基本理论知识。
- 5、培养学生的对羽毛球运动的热爱，加强锻炼意识。

二、教学内容

羽毛球《3》

（一）基本技术

- 1、学习握拍，准备姿势和移动步伐
- 2、学习正手发高远球技术
- 3、学习正手击打高远球的技术
- 4、学习挑球技术
- 5、学习前场技术（搓、勾、推球）
- 6、学习后场技术（高、吊、杀球）

（二）专项理论

羽毛球运动的起源和发展史

（三）专项身体素质训练

羽毛球《4》

（一）基本技术学习：正手发网前球、反手发球。

- 1、巩固与提高单打基本技术（高、吊、杀、搓、勾、推球）
- 2、学习单打的比赛规则
- 3、学习单打的基本战术与打法（防守反击、下压上网、拉吊突击）

(二) 专项理论

羽毛球竞赛裁判法及规则

(三) 专项身体素质训练

羽毛球课程考试内容、标准和方法

羽毛球《3》

一、考试内容

正手发高远球，正手击直线高远球、身体素质、课堂表现

二、考试评分标准

1、正手发高远球评分标准：

分 值	标 准
90——100	握拍正确，转体动作连贯，出球有高度，动作协调一致，落点好。
80——89	握拍较正确，转体动作较连贯，出球有一定高度，动作比较协调，落点较好。
70——79	握拍较正确，转体动作较连贯，出球有一定高度，动作协调不好，落点较好。
60——69	握拍较正确，转体动作不连贯，出球有一定高度，动作协调不好，落点不稳定。
60 分以下	握拍错误，转体动作不连贯，出球过平，动作协调不好，落点差。

2、正手击直线高远球

分 值	标 准
90——100	挥拍击球动作连贯，一致，击球点高，球飞行的路线高远，能落在对方场区底线附近。
80——89	挥拍击球动作连贯，一致，击球点较高，球飞行的路线较高，较远，能够落在对方场区底线附近。
70——79	挥拍击球动作较连贯，击球点较高，球飞行的路线较高远，并能够落在对方场区底线附近。
60——69	挥拍击球动作较差，击球点较低，球飞行的路线较高远，并能够在对方后场区附近。
60 分以下	基本动作不能连贯的将球击出，球不能落在对方后场区。

三、考试方法

1、正手发高远球（每人发 10 个球）

每人独立完成发球次数，教师根据学生完成情况给予技术评定

2、正手击直线高远球（每人击 10 个球）

一人发高远球一人正手击直线高远球，计击高远球者次数，教师根据学生完成情况给予技术评定

3、身体素质：按学生体质健康标准评分。

4、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

羽毛球《4》

（一）考试内容：比赛、课堂表现、身体素质。

（二）考试标准：单打比赛。

分 值	标 准
90——100	获胜场次多，技战术运用合理，动作规范，身体素质好，赛场上精神状态好。
80——89	获胜场次较多，技战术运用较合理，动作较规范，身体素质较好，赛场上精神状态好。
70——79	获胜场次一般，技战术运用一般，动作规范一般，身体素质较好，赛场上精神状态较好。
60	获胜场次少，技战术运用不合理，动作不规范，身体素质一般，赛场上精神状态较好。
60 以下	获胜场次少，技战术运用不合理，动作不规范，身体素质不好，赛场上精神状态不好。

（三）考试方法

1、比赛采取男、女分组单打比赛。第一阶段：分组循环第二阶段：交叉赛或全班大循环比赛

2、身体素质：按学生体质健康标准评分。

3、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方法进行综合评定。

网球（Tennis）课程教学大纲

网球（一）	116030441
网球（二）	116030471
网球（三）	116030461
网球（四）	116030741

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

网球课程为选项课程。主要以身体练习及教学比赛为主要手段，培养学生对网球运动的兴趣与爱好，通过合理、科学的体育锻炼、专项技战术学习和网球理论讲授过程，让学生了解网球运动锻炼价值及特点，达到增强体质、增进健康和提高体育素养的目标。

（二）课程的目的

网球课程的设置本着由简到难、循序渐进的原则，使学生能较系统地学习和掌握网球基本理论知识、裁判法、技术、技能及战术。通过网球技术、战术地学习，使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段，并能持之以恒的加以锻炼，为终身体育锻炼打下坚实的基础。

（三）课程的任务

- 1、了解网球运动的规律及特点，培养学生对网球运动的兴趣与爱好。
- 2、学习和掌握网球基本技术——正手击球、反手击球、发球、截击（正手截击、反手截击）、接发球、高压球、放小球等，并能合理运用各项技术进行网球比赛。
- 3、掌握网球基本单双打战术，并能在比赛中使用和进行简单的战术配合。
- 4、在全面发展学生一般身体素质的基础上，提高专项身体素质水平——力量、速度、耐力、灵活性、柔韧性等，增强体质。
- 5、培养良好的体育道德品质，树立勇敢、顽强、机智、灵活、刻苦、钻研的作风，加强团结协作意识和集体主义精神。
- 6、学习网球竞赛裁判及规则，能担任比赛的组织和裁判工作。

二、教学大纲内容：

网球《1》

（一）基本技术

- 1、网球的握拍方法
- 2、网球的准备姿势和移动
- 3、正手击球
- 4、反手击球

（二）专项理论

网球起源与现代网球的发展

（三）专项身体素质训练

网球《2》

- (一) 基本技术
 - 1、正手截击
 - 2、反手截击
- (二) 基本战术
 - 网球单、双打战位及底线相持战术
- (三) 教学比赛
- (四) 专项理论
 - 网球礼仪和比赛时的各种注意事项
- (五) 专项身体素质训练

网球《3》

- (一) 基本技术
 - 1、上手发球技术
 - 2、高压球技术
- (二) 基本战术
 - 1、单打战术方法：底线、上网、综合。
- (三) 教学比赛
- (四) 专项理论
 - 网球单打技术的演变及发展趋势
- (五) 专项身体素质训练

网球《4》

- (一) 基本技术
 - 1、反弹球技术
 - 2、凌空抽击
 - 3、放小球技术
- (二) 基本战术
 - 1、双打战术方法：发球局战术、接发球局战术。
- (三) 教学比赛
- (四) 专项理论
 - 网球双打战术的演变及发展趋势
- (五) 专项身体素质训练

网球课程考试内容、标准和方法

网球《1》

- 一、考试内容
 - 正手击球、身体素质、学习态度与课堂表现、理论考试
- 二、考试评分标准

表 1 网球课程正（反）手击球技评标准

分值	标 准
90 — — 100	握拍、准备姿势正确，步法调整到位，引拍及时，前挥击球，击球随挥，球的飞行路线平稳，击完球后及时回位
80— —89	握拍、准备姿势正确，步法调整到位，引拍及时，前挥击球，击球随挥
70— —79	握拍正确、引拍及时，前挥击球
60— —69	击球时，拍头不下掉、手腕不松
60分以下	无法作出基本正确的动作

表2 网球课程正（反）手击球技评标准

得分	100	90	80	70	60	50	40
好球（次）	9	8	7	6	5	4	3

三、考试方法

- 1、正手击球：教师在网对面送十个球给学生，学生用正手将球击过网，不出端线、单打边线为一记好球。
- 2、身体素质：按学生体质健康标准评分。
- 3、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

网球《2》

一、考试内容

反手击球、身体素质、学习态度与课堂表现、理论考试

二、考试评分标准

评分标准与网球《1》同等

三、考试方法

- 1、反手击球：教师在网对面送十个球给学生，学生用反手将球击过网，不出端线、单打边线为一记好球。
- 2、身体素质：按学生体质健康标准评分
- 3、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。
- 4、理论考试为开卷考试

网球《3》

一、考试内容

上手发球、身体素质、学习态度与课堂表现、理论考试

二、考试评分标准

分值	标准
90 — — 100	站位正确，抛球稳定，发球全在区域内有力，速度较快，飞行路线平稳，击球动作非常协调

80—89	站位正确，速度较快，击球动作协调，基本连贯
70—79	站位基本正确，击球动作正确
60—69	站位基本正确，击球动作基本正确
60分以下	不能基本完成上手发球动作

三、考试方法

- 1、上手发球：学生发球左区 5 球，右区 5 球，共 10 个球，落在正确区域内为好球。
- 2、身体素质：按学生体质健康标准评分。
- 3、学习态度与课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。
- 4、理论考试为开卷考试

网球《4》

一 考试内容：比赛、课堂表现、身体素质。

二 考试标准：单打比赛。

分 值	标 准
90—100	获胜场次多，技战术运用合理，动作规范，身体素质好，赛场上精神状态好。
80—89	获胜场次较多，技战术运用较合理，动作较规范，身体素质较好，赛场上精神状态好。
70—79	获胜场次一般，技战术运用一般，动作规范一般，身体素质较好，赛场上精神状态较好。
60	获胜场次少，技战术运用不合理，动作不规范，身体素质一般，赛场上精神状态较好。
60 以下	获胜场次少，技战术运用不合理，动作不规范，身体素质不好，赛场上精神状态不好。

三 考试方法

- 1、比赛采取男、女分组单打比赛。第一阶段：分组循环 第二阶段：交叉赛或全班大循环比赛
- 2、身体素质：按学生体质健康标准评分。
- 3 课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方法进行综合评定。
- 4、理论考试为开卷考试

棒、垒球 (Baseball and Softball) 课程教学大纲

棒垒球 (一)	116030351
棒垒球 (二)	116030361
棒垒球 (三)	116030371
棒垒球 (四)	116030751

一、课程的性质、目的与任务

(一) 课程的性质

通过棒垒球课程的学习和锻炼,培养学生棒垒球运动的兴趣与爱好,增强学生体质,增进健康和提高体育素养为目标。

(二) 课程的目的

使学生了解棒垒球运动,参与棒垒球活动。通过学习基本技术、战术及专项素质的学习,掌握一定水平的棒垒球竞赛技,培养学生的团队精神。

(三) 课程的任务

- 1、学习棒垒球规则,了解棒垒球运动的竞赛方法。
- 2、学习棒垒球基本技术,逐步掌握传接球、挥棒、跑垒、结合技战术运用到实战中。
- 3、学习棒垒球竞赛法和裁判法,具备基层组织比赛和裁判工作。

二、教学大纲内容

棒垒球《1》

(一) 基本技术学习

- 1、学习上手传球、练习投球
- 2、学习接平直球、地滚球
- 3、学习挥棒、击球、练习打抛击球
- 4、跑垒、如何跑上一垒

(一) 专项理论

棒垒球的起源、特点、锻炼价值用国内外发展情况

(三) 专项身体素质训练

棒垒球《2》

(一) 基本技术学习

- 1、学习内场传球技术
- 2、学习外场接腾空球技术
- 3、学习各位置的防守技术
- 4、学习击球、触击、垒上跑垒员战术配合
- 5、教学比赛

(二) 专项理论

棒球观赏指引、基础棒垒球规则

(三) 专项身体素质训练

棒垒球《3》

（一）进攻技术学习

- 1、学习进一垒跑垒员偷向二垒技术
- 2、学习如何连续进垒
- 3、介绍滑垒、扑垒技术、抢分技术
- 4、教学比赛

（二）专项理论

棒垒球规则

（三）专项身体素质训练

棒垒球《4》

（一）防守技术学习

- 1、垒上无人和一垒有人的防守技术
- 2、一、二垒有人的防守技术
- 3、一、三垒有人的防守技术
- 4、满垒有人的防守技术
- 5、教学比赛

（二）专项理论

《裁判法》

（三）专项身体素质训练

三、棒垒球课考试内容、标准和方法

棒垒球《1》

一、考试内容：垒间传球、接球。棒垒球掷远、身体素质、课堂考勤与表现。

二、考试标准：

1、垒间传球：传接、接球各 10 次，满分 80 分，技术评定 20 分。

技术评定标准

得分	技评标准
15—20 分	判断准确、动作协调、球速快而准确
10—15 分	判断准确、动作连贯
5—10 分	能接到球和将球传到位
5 分	传球不准确，接球失误较多
0 分	怕球、传球偏离较大

2、垒球掷远

性别	得分	100	90	80	70	60
男生	距离（米）	40	35	30	25	20
女生	距离（米）	30	25	20	15	10

三、考试方法

1、垒间距离 15 米，接球时必须单脚踏于垒上，在脚不离垒情况下如接不到来球，判定对方传球扣分。传球时不允许助跑，在单脚踏垒情况下可上步。

2、掷远考试助跑距离不得超过 5 米。

四、身体素质按国家大学生体质健康统一测试评分

五、课堂表现：综合学生考勤、学习态度、参与意识进行评定。

棒垒球《2》

一、考试内容：垒间传球、接球。棒垒球投准、理论考试、课堂考勤与表现。

二、考试标准：

1、垒间传球：传接、接球各 10 次，满分 80 分，技术评定 20 分。

技术评定标准

得分	技评标准
15—20 分	判断准确、动作协调、球速快而准确
10—15 分	判断准确、动作连贯
5—10 分	能接到球和将球传到位
5 分	传球不准确，接球失误较多
0 分	怕球、传球偏离较大

2、投准考试：按一定距离向直径约一米的圆圈内传球。

性别	次数	2	2	2	2	2
男生	距离（米）	7	8	9	10	12
女生	距离（米）	6	7	8	9	10

三、考试方法

1、垒间距离 20 米，接球时必须单脚踏于垒上，在脚不离垒情况下如接不到来球，判定对方传球扣分。传球时不允许助跑，在单脚踏垒情况下可上步。

2、投准考试共 10 次，圆圈直径约 1 米，各投 10 次，每次 10 分。

四、课堂表现：综合学生考勤、学习态度、参与意识进行评定。

棒垒球《3》

一、考试内容：抛击考试、垒间跑考试、理论考试、身体素质、课堂考勤与表现。

二、考试标准：

1、挥击考试：抛击 10 次，共 80 分，技术评定 20 分。

技术评定标准

得分	技评标准
15—20 分	握棒姿势正确、动作协调，击球距离大于 30 米
10—15 分	握棒姿势正确、动作协调、击球距离大于 20 米
5—10 分	握棒姿势正确、挥击动作不协调，距离大于 20 米
5 分	握棒姿势正确、挥击动作不协调，距离小于 20 米
0 分	握棒姿势不正确，动作不协调，距离小于 10 米

2、垒间跑：

性别	成绩	100	90	80	70	60
男生	时间（秒）	13	13.5	14	14.5	15
女生	时间（秒）	18	19	19.5	20	21

三、考试方法

1、挥击考试：由专人身前抛球，击中一次 8 分，允许两次擦棒球重打。

2、垒间跑：垒球场地，由本垒出发，依次踏 1、2、3 垒后回到本垒，跑出开表，间距行进不得偏离 1 米以上，漏踏垒成绩不效。

四、身体素质按国家大学生体质健康统一测试评分

五、课堂表现：综合学生考勤、学习态度、参与意识进行评定。

棒垒球《4》

一、考试内容：接球投准考试、接腾空球考试、理论考试、课堂考勤与表现。

二、考试标准：

1、接球投准考试：接地滚球投准 10 次，共 80 分，技术评定 20 分。

技术评定标准

得分	技评标准
15—20 分	判断准确、动作协调、球速快而准确
10—15 分	判断准确、接球稳定、动作连贯
5—10 分	判断准确、接球稳定、动作缓慢不连贯
5 分	接球不稳，动作不连贯
0 分	多次漏球、传球偏离较大

2、垒间跑：

技术评定标准

性别	接腾空球距离
男生	30 米
女生	25 米

三、考试方法

1、接球传球考试：由专人距离 10 米抛地滚球，接球后向直径约 1 米的圆圈内投球，投中得 8 分，技术评定 20 分。距接球人三米处画线，抛出的地滚球过线后计时，至投入圆圈结束计时，耗时不得超过 3 秒。

2、接腾空球考试：由专人抛球，规定距离内接球，每人 10 次，一次 10 分。

四、课堂表现：综合学生考勤、学习态度、参与意识进行评定。

藤球(Sepaktakraw)课程教学大纲

藤球（一）	116030171
藤球（二）	116030181
藤球（三）	116030191
藤球（四）	116030731

一、 课程的性质、目的与任务

（一） 课程的性质

藤球课程为体育必修课。主要以身体练习为主要手段，通过合理、科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康为主要目标。

（二） 课程的目的

通过藤球基本技术、战术及专项素质的练习，使学生了解藤球运动的规律及其特点，掌握一定的基本技术和战术，培养学生对藤球运动的兴趣与爱好，建立终身体育思想和主动锻炼身体的习惯，具有坚韧不拔的毅力、团结协作的团队精神。

（三） 课程的任务

1. 学习了解藤球运动起源与发展、学习掌握藤球运动技术与战术、学习藤球竞赛规则及裁判法。
2. 学习藤球的基本技术：掌握藤球的准备姿势和移动、脚内侧踢球技术及多点控制球技术，学会藤球踢发球和手抛球技术。学会藤球扣球、拦网技术。
3. 根据藤球运动动作技巧性高、位置固定，突出个人技术的特点，在比赛中充分发挥个人特长，使其特长溶入集体战术之中。

二、 教学大纲内容

藤球《1》

- （一） 基本技术：准备姿势和移动、脚内侧踢球、脚背正面颠球、低点踢发球、手抛球。
- （二） 基本战术：发球战术、一次球战术。
- （三） 专项身体素质训练。

藤球《2》

- （一） 基本技术：脚内侧左右交替踢球、脚背大腿控制球、头顶球、高点发球、二传。
- （二） 基本战术：二次球战术、头顶球。
- （三） 专项理论：藤球运动概述。
- （四） 专项身体素质训练。

藤球《3》

- （一） 基本技术：双人对传球、接发球、头扣球、脚底踏扣球。
- （二） 基本战术：接发球进攻。
- （三） 专项理论：藤球技术战术分析。
- （四） 专项身体素质训练。

藤球《4》

- （一） 基本技术：脚外侧踢球、传球技术、钩扣球、拦网
- （二） 基本战术：拦网个人战术
- （三） 专项理论：藤球竞赛规则及裁判法。

(四) 专项身体素质训练

三、藤球课程考试内容、标准和方法

藤球《1》

一、考试内容：脚内侧踢球、低点发球、手抛球、身体素质、课堂表现与出勤

二、考试标准

1 脚内侧踢球评分标准

数量	得分	技 术 评 定 标 准
5	50	踢球技术动作差 协调性差
10	60	踢球技术动作一般
15	70	踢球动作较稳定 动作较协调
20	80	踢球动作基本正确
25	90	踢球动作较正确 控制较好
30	100	踢球动作正确 控制球平稳

2 低点发球评分标准

数量	得分	技 术 评 定 标 准	数量	得分	技 术 评 定 标 准
8	100	发球动作有力速度快 落点好	4	60	技术动作一般 协调性略差
7	90	发球动作较有力 落点较好	3	50	技术动作较差 协调性较差
6	80	发球力量速度一般 动作协调	2	40	
5	70	发球动作正确 动作协调一般	1	30	

3. 手抛球评分标准

数量	得分	技 术 评 定 标 准	数量	得分	技 术 评 定 标 准
8	100	抛球动作协调球体平稳到位	4	60	技术动作合格 落点差
7	90	抛球动作协调 落点好	3	50	技术动作协调性差 落点差
6	80	抛球动作协调球体飞行较稳	2	40	动作协调性差 抛球不到位
5	70	球体飞行较平稳落点稍差	1	30	

三、考试方法

1、脚内侧踢球

每人脚内踢球三次，计成绩最好的一次，同时教师给予技术评定。

2、低点发球

一人抛球一人发球，每人发球 10 次，同时教师给予技术评定。

3、学生站在四分之一圈内，每人抛球 10 次，同时教师给予技术评定。

4、身体素质：按学生体质健康标准评分。

5、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

藤球《2》

一、考试内容：二传、头顶球、半场变向移动、身体素质、课堂表现与出勤

二、考试标准

1. 二传评分标准

数量	得分	技 术 评 定	数量	得分	技 术 评 定
----	----	---------	----	----	---------

8	100	技术正确传球平稳到位	4	60	传球落点方向一般动作较协调
7	90	技术正确传球较到位	3	50	传球落点方向略差动作不协调
6	80	技术较正确传球较到位	2	40	传球落点方向差动作不协调
5	70	技术基本正确落点稍差	1	20	技术动作差 协调性差

2. 头顶球评分标准

数量	得分	技术评定	数量	得分	技术评定
8	100	头球力量大速度快落点好	4	60	头球力量速度一般落点较差
7	90	力量较大速度较快落点好	3	50	技术动作略差协调性差
6	80	力量速度一般落点较好	2	40	技术动作较差动作不协调
5	70	力量速度一般落点差	1	20	

3 半场变向移动评分标准

得分	成绩男	成绩女	得分	成绩男	成绩女	得分	成绩男	成绩女	得分	成绩男	成绩女
100	9" 0	10" 0	75	10" 0	11" 0	50	11" 0	12" 0	25	12" 0	13" 0
95	9" 2	10" 2	70	10" 2	11" 2	45	11" 2	12" 2	20	12" 2	13" 2
90	9" 4	10" 4	65	10" 4	11" 4	40	11" 4	12" 4	15	12" 4	13" 4
85	9" 6	10" 6	60	10" 6	11" 6	35	11" 6	12" 6	10	12" 6	13" 6
80	9" 8	10" 8	55	10" 8	11" 8	30	11" 8	12" 8	5	12" 8	13" 8

三、考试方法

1. 二传

学生站在发球圈，接教师抛来的球进行二传，传球 10 次同时教师给予技术评定

2. 头顶球

学生站在网前用头顶教师隔网抛来的球 10 次，同时教师给予技术评定

3. 半场变向移动

学生每人测两次，计成绩最好的一次

4. 身体素质：按学生体质健康标准评分

5. 课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定

藤球《3》

一、考试内容：接发球、两人对传、身体素质、课堂表现和出勤。

二、考试标准：

1. 接发球评分标准

数量	得分	技 术 评 定	数量	得分	技 术 评 定
8	100--90	接发球平稳起球有一定的高度	4	60	接球不稳起球不高
7	90	接发球平稳 接球动作正确	3	50	接球动作差球不稳
6	80	接发球较平稳接球动作基本正确	2	40	接发球动作较差
5	70	接球动作基本正确起球高度不高	1	20	

2. 两人对传评分标准

得 分	两人对传（对）	技 术 评 定 标 准
90···100	15	传球动作正确球速平稳配合默契
70···80	10	传球动作基本正确球速较平稳
50···60	5	传球动作差球速不平稳
30···40	3	传球动作较差动作不协调

三、考试方法：

1. 接发球

学生站在发球圈附近，接教师隔网抛来的球，共接十次同时教师给予技术评定。

2. 两人对传

两人对传，同时计两人的各自次数，同时教师给予技术评定。

3. 身体素质：按学生体质健康标准评分。

4. 课堂表现：对学生参与意识、学习态度、人际关系、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

藤球《4》

一、考试内容：扣球、拦网、实战比赛、身体素质、课堂表现和出勤

二、考试标准：

1. 拦网分标准

数量	得分	技 术 评 定	数量	得分	技 术 评 定
8	100	起跳时机好高度高选位准	4	60	拦网动作基本正确协调性稍差
7	90	起跳时机一般但高度较高	3	50	技术动作略差、协调性差
6	80	起跳时机一般高度稍差	2	40	技术动作较差、动作不协调
5	70	起跳时机一般高度较差	1	20	

2. 扣球评分标准

数量	得分	技 术 评 定	数量	得分	技 术 评 定
8	100	助跑起跳好、击球点高、准确有力、线路落点好	4	60	扣球动作基本正确、协调性稍差力量落点差
7	90	扣球技术正确、较有力、落点较好	3	50	技术动作略差、协调性差
6	80	扣球技术基本正确、力量略差	2	40	技术动作较差、动作不协调
5	70	扣球技术略差、击球时机落点稍差、	1	20	

三、考试方法

1、拦网

教师站在球场一侧用脚将球踢过球网，学生观察踢球动作并看准时机起跳拦网，拦网十次同时教师给与技术评定。

2、扣球

教师站在发球圈附近将球传至球网上方，学生观察传球线路和落点并选择时机起跳扣球，扣球十次同时教师给与技术评定。

3、实战比赛

教师根据比赛实战情况给学生评定比赛实战成绩。

4、身体素质：按学生体质健康标准评分。

5 课堂表现：对学生参与意识、学习态度、人际关系、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

散打（SanDa）课程教学大纲

散打（一）	116030201
散打（二）	116030211
散打（三）	116030221
散打（四）	116030791

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

散手课程为必修课程，以身体练习为主要手段，通过合理的、科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标。

（二）课程的目的

通过散手课程的学习，使学生掌握锻炼身体的方法和手段，磨练学生的意志品质，培养学生良好的身体素质和心理素质，掌握武术散手理论知识和技术。

（三）课程的任务

通过教学，全面提高学生素质，了解散手的发展过程，掌握散手中踢、打、摔、拿等基本技术和技巧。培养学生的高尚武德、拼搏精神、热爱祖国、弘扬民族文化，发展学生的特长和个性，培养竞争意识和对散手运动的兴趣爱好。

二、教学大纲内容

散打《1》

（一）基本技术

1、基本步法：前进步、后退步、收步、撤步、上步、进步、退步、插步、垫步、纵步、闪步、调闪步、侧跨步、换步。

2、基本拳法：直拳、摆拳、勾拳、转身左右鞭拳。

（二）组合技术

拳法的组合：左右冲拳、左右摆拳、左右勾拳、左冲右摆、左摆右冲、左摆右勾、左冲右鞭。

（三）专项理论

散手运动的概述及价值

散打《2》

（一）基本技术

1、基本步法：前进步、后退步、收步、撤步、上步、进步、退步、插步、垫步、纵步、闪步、调闪步、侧跨步、换步。

2、基本腿法：蹬腿、揣腿、鞭腿、勾腿、摆腿、扫腿、劈腿。

（二）组合技术

腿法的组合：左右蹬腿、左右揣腿、左右鞭腿、左蹬右揣、左揣右鞭、左鞭右蹬。

（三）专项理论

散手运动竞赛规则及裁判法

散打《3》

(一) 基本技术

- 1、基本拳法：直拳、摆拳、勾拳、转身左右鞭拳。
- 2、基本腿法：蹬腿、揣腿、鞭腿、勾腿、摆腿、扫腿、劈腿。
- 3、基本防守法

- (1) 接触性防守：拍挡、挂挡、拍压、外抄抱、里抄抱、外截、掩肘、阻挡、阻截、里挂。
- (2) 非接触性防守：提膝、收步、后闪、侧闪、下躲闪、跳步躲。

(二) 组合技术

- 1、拳法组合和腿法组合

2、拳腿的组合：左右冲拳接右鞭腿、左蹬腿接左右冲拳、左鞭腿接右鞭右摆拳、左摆拳右冲拳接侧踹腿、左冲拳接坐踹右鞭腿、左冲拳右摆接右蹬腿。

(三) 应用技术

- 1、主动进攻技术
- 2、防守反击技术

(四) 专项理论

散手组合技术在实战中的运用

散打《4》

(一) 基本技术

- 1、基本摔法：抱腿摔、抱腰搂腿摔、压胫搂腿摔、夹胫摔、叉腰摔、接臂摔、接腿勾摔、顺牵摔、接腿上托摔、爬拿摔。
- 2、基本跌法：前滚翻、后滚翻、鱼跃抢背、前倒、后倒、侧倒、左右斜后倒。
- 3、武术式摔跤的跤法：脚部摔法、腿部摔法、腰臀摔法、手部摔法、肩头摔法。

(二) 组合技术

拳摔的组合：左冲拳接抱腿前顶、左摆拳接抱腿旋压，左冲拳右摆拳接抱腿顶摔、左冲拳接夹胫过背摔、左摆拳夹颈挑摔、侧身爬拿摔。

(三) 实战演练

(四) 专项理论

散手运动欣赏及竞赛组织

三、散打课程考核内容、标准

- 一、考核内容：专项技术、实践、素质、考勤及课堂表现。
- 二、专项技术及实践标准

散打《1》

分数	标准	(1) 拳法
85——100	组合动作连贯、协调、熟练，击打效果明显	
75——84	组合动作连贯、较熟练，击打效果较明显	
60——74	组合动作不协调、组合动作能基本连续完成	
60 以下	组合动作不能完成	

散打《2》

分数	标准 (2) 腿法
80—100	腿法组合动作连贯、协调、熟练，高度动作标准
80—60	腿法组合动作较连贯、不协调、熟练，高度动作较差
60 以下	腿法组合动作不连贯、不协调、熟练，高度动作没有

散打《3》

分数	标准 (3) 综合拳法腿法
80—100	拳腿技术动作连贯、协调、熟练，干净利落，反应快
80—60	拳腿技术动作基本连贯、协调性不好，反应基本好
60 以下	动作技术不连贯、防守进攻没有

散打《4》

分数	标准 (4) 摔法
80—100	技术动作连贯、协调、熟练，干净利落，反应快，敢于进攻动作好
80—60	技术动作基本连贯、熟练协调性，反应一般，没有明显进攻
60 以下	动作不连贯、熟练和协调性没有，没有反映

跆拳道 (Taekwondo) 课程教学大纲

跆拳道 (一)	116030261
跆拳道 (二)	116030271
跆拳道 (三)	116030281
跆拳道 (四)	116030801

一、课程的性质、目的与任务

(一) 课程的性质

跆拳道课程在一、二、年级设为必修课程,三年级为选修课。使学生经过科学、合理的身体锻炼体现其哲学和教育的价值,跆拳道的学习和实践,首先可外修身体、内修性情。学员学会做自己的同时懂得尊重他人,并增强体质、增进健康和提高自信心,其次通过“以礼始、以礼终”的尚武教育,完善自我、提高武道素养,培养积极健康的心理,在学武的同时也能受到精神洗礼。

(二) 课程目的

跆拳道外可锻炼身体、内可修性情。通过具体的锻炼方式增强身体的柔韧性、力量性、协调性、和灵敏、速度等素质,而强力型的对抗性运动培养了坚强的意志品质,增强人的胆量和自信心。柔软轻快的基本功练习培养了人的忍耐性。“以礼始、以礼终”的尚武教育,体现出真正的自我意识,培养良好的思想品质和优良作风。跆拳道练习也是人格的形成和导引。

(三) 课程任务

1、学习基拳法、肘法、踢法、步法、防守技法提高身体的协调性、柔韧性、灵敏感性、和身体力量等素质,改善肌肉质量、增强体质提高胆量和自信心。

2、学习跆拳道品式体验武道精神,内修性情。通过踢击脚靶提高腿部肌肉力量和柔韧性,外修身体。增强身体的忍耐性和意志力。

3、通过两人组合练习或集练习培养人与人交往的礼节和团队合作精神,并学会尊重他人。发声与动作配合来激发身体潜力、使身心合一、并培养人的注意力。

4、跆拳道在使用技术的同时还是比较安全的,在模拟实战和实战中斗智斗勇、学会各种战术并运用,培养勇猛顽强,拼搏向前的优良品质。

5、在三年级跆拳道设为选修课时将学习跆拳道裁判方法,模拟比赛及临场裁判实践,除了进行技术实践和功力测验还将进行道德修养和文化素养方面的评判。

6、跆拳道的学习不是一朝一夕所能完成、必将有一个连续的长久的情感体验过程,在不断的学习和实践中锻炼和提高。

二、教学大纲内容

跆拳道《1》

(一) 基本技术

1、前踢、横踢、下劈

这三种基本踢击方法--撑握踢击要领,要高质量完成好踢击方法必需提高整体身体素质,加强柔韧性协调性练习,并严格要求基本功

2、中下格挡、中格挡、及中上格挡

用心去体验每一个动作的进攻防守的含义、需要反反复复长期的艰苦磨练才能领会武道的真正内涵

3、礼节及品式教学

提高武术的道德修养，增强身体的灵敏性、协调性等能力

4、踢脚靶

着重提高肌肉的力量及柔韧性

(二) 专项身体素质

以提供跆拳道技术所需要的各种身体能力为主。例如跑，跳，柔韧和力量等

(三) 理论教学

1、学跆拳道知识及武术的伦理道德，即传统文化的学习

2、跆拳道的段位制度，跆拳道的基本内容，在我国的开展情况，尚武精神及礼节，练武术基本常识及注意事项,加强柔韧练习，练习的长期性和连续性。传统文化教育使学生习武的兴趣和决心得到提高，必须循序渐进

跆拳道《2》

(一) 基本技术

1、基本踢法

撑握并能运用其中一种踢法于实战中，进一步加强腿的柔韧及力量练习

2、基本格挡

进一步领悟格挡的使用方法，并加强手臂的抗击打练习、体现进攻和防守武术含义

3、品式教学

进一步规范动作，发力要准。精、气、神运用要足

4、踢靶练习

发挥自觉积极性，让学员多踢、多练还可以组织两人和多人的练习或集体操练

5、进攻与防守

经常做模拟的想象的进攻、防守练习，启发个人智慧。以锻炼人健全的思维

(二) 实战

是检验练习者的训练水平，只有敢于实践不怕困难，勇敢拼搏才能真正培养健康--健全的人格

(三) 身体素质训练

(四) 专项理论

跆拳道基本技术

跆拳道《3》

(一) 基本技术

1、前踢—横踢—下劈腿的组合

要求动作连贯性好，协调能力强，腿法清楚并能控制好节奏

2、基本踢法—步法的组合

要求步法轻快准确，步法与腿法动作的组合协调有力

3、步法—格挡—反击腿法的组合

要求反击动作的时机要迅速，有力，准确

4、品式教学

要求体现出进攻和防守的含义，动作要求简捷明快刚柔相济

5、进攻—防守

设计多种简短组合反复进行习练，还可以编排好对练模式两人进行反复练习

(二) 模拟实战—实战

是一种综合能力的考验，可以全面提高各项身体能力，要求对自己的身体能力要有信心，敢于实践勇于拼搏

(三) 身体素质训练

(四) 专项理论

跆拳道基本战术

跆拳道《4》

(一) 基本技术

- 1、后踢--后旋踢--组合步法的配合，在原有基础上学习
- 2、--后旋踢的脚靶练习，力求在动作正确的时候踢的准确
- 3、踢—教学并练习，动作正确的时候踢的迅速，有力，准确
- 4、进行穿护具对踢练习，是进行对各种腿法距离感觉，空间感觉，时间感觉的掌握

(二) 模拟实战--实战

是进行对各种腿法实践运用，是对技术的运用和心理品质的检验

(三) 身体素质训练

三、跆拳道课程考试内容、方法、评定标准及方法

跆拳道《1》

得分	技评标准	考试方法
85 ~ 100	品式演示---腿法正确、有力、精神饱满，各项身体素质良好、勇猛顽强敢于拼搏。	1. 单独操练。 2. 踢靶操练。 3. 两人攻防操练。 4. 实战检验。 要求：反应快、敢于拼搏。
60 ~ 84	能按动作规格练习,进攻--防守意识差。	
60 分以下	进攻--防守意识差、动作无力不协调。	

跆拳道《2》

得分	技评标准	考试方法
85 ~ 100	品式演示刚劲有力、攻防方法明确，柔韧好动作协调。前踢、横踢、下劈能把握要领。	1. 单独操练。 2. 踢靶操练。

60 ~ 85 动作不熟、踢腿无力、格挡方法不明确。

3. 攻防对踢。
4. 实战检验。

60 分以下 柔韧差、动作不协调、散乱。

要求：反应快、敢于拼搏、有攻防。

跆拳道《3》

得分	技评标准	考试方法
85 ~ 100	腿法组合连贯、腿法与步法清楚，攻防明确进攻--防守时机掌握的好。整体能力强。	1. 单独操练。 2. 组合踢靶操练。 3. 两人攻防操练。 4. 实战检验。 要求：反应快、有组合进攻、敢于拼搏。
60 ~ 85	腿法--步法--攻防组合能力差。	
60 分以下	腿法组合差、动作没有力量不协调。	

跆拳道《4》

得分	技评标准	考试方法
85 ~ 100	能较好完成后踢、后旋踢、能运用腰胯动作，有较好的基本踢法、能作旋风踢基本攻扎实。	1. 单独操练。 2. 步法--踢靶操练。 3. 两人攻防护具踢。 4. 模拟实战、实战。 要求：反应快、会用战术攻防，敢于拼搏。
60 ~ 85	基本踢法撑握的好，不能完成后踢及后旋踢。	
60 分以下	对所学基本踢法都不能撑握。基本功明显差。	

定向越野（Cross Country Orienteering）课程教学大纲

定向越野（三）	116030251
定向越野（四）	116030811

一、课程的性质、目的和任务

（一）课程的性质

定向课程为选项必修体育课程。主要以身体练习为主要手段，通过合理、科学的体育锻炼过程，让学生了解定向运动锻炼价值及特点，培养学生对定向运动的兴趣与爱好，达到增强体质，增进健康和提高体育素养的目标。

（二）课程的目的

定向课程的设置本着由简到难、循序渐进的原则，使学生能较系统的学习和掌握定向运动基本理论知识、技术、技能及比赛规则。通过定向运动学习与实践，使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段，并能持之以恒地加以锻炼，为终身体育锻炼打下坚实的基础。

（三）课程的任务

- 1、了解定向运动起源、发展，掌握定向运动的基本理论知识、基本技术。
- 2、通过定向运动专项课练习和素质练习，使学生的身体素质提高。
- 3、通过定向运动专项课培养学生意志品质，独立思考能力。
- 4、培养学生的对定向运动运动的兴趣，加强锻炼意识。

二、教学大纲内容

定向《3》

（一）基本技术

- 1、认识定向运动，掌握定向运动的分类。
- 2、学会正确使用指北针及掌握辨别方向的一些常识和技巧。
- 3、学会目测距离。
- 4、计算出自己步行和中速跑 100 米分别需要的步数。
- 5、识图（比例尺计算，图例中的符号，等高线计算），路线的选择方法。

（二）素质练习：

- 1、一般体能训练
- 2、专项体能训练

（三）专项理论：

定向运动的起源和发展史

定向《4》

（一）基本技术

- 1、通过各种练习，提高读图识图和选择比赛路线的能力。
- 2、掌握《检查点说明》中的主要符号。
- 3、学习无线电定向技术。

（二）素质练习：

- 1、一般体能训练

2、专项体能训练

(三) 专项理论：

定向运动技战术及裁判规则

三、定向运动课程考试内容、标准和方法

定向运动《3》

一、考试内容

技能、技评、身体素质、课堂表现

二、考试评分标准

- 1、技评标准：找点正确率 90%以上优秀；找点正确率 80%及格；找点正确率 80%以下不及格。
- 2、技能标准：全年级定向班学生考试成绩排名（按时间或按积分分值排名）。
- 3、身体素质：按学生体质健康标准评分。
- 4、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

定向运动《4》

一、考试内容

技能、技评、身体素质、课堂表现

二、考试评分标准

- 1、技评标准：找点正确率 100%以上优秀；找点正确率 90%及格；找点正确率 90%以下不及格。
- 2、技能标准：全年级定向班学生考试成绩排名（按时间或按积分分值排名）。
- 3、身体素质：按学生体质健康标准评分。
- 4、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

轮滑（Roller Skating）课程教学大纲

轮滑（一）	116030451
轮滑（二）	116030481
轮滑（三）	116030491
轮滑（四）	116030781

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

轮滑课程为必修课程。主要以身体练习和兴趣培养为主要手段，让学生了解轮滑运动的锻炼价值及特点，达到增强体质、增进健康和提高体育素养的目标。

（二）课程的目的

轮滑课程的设置由简到繁，由易到难，有层次，突出重点，逐步提高的体系，并根据我校学生身体条件、身体素质状况、各种能力差异和基础水平，结合学生的生理、心理特点，提高学生的身体素质水平，使学生成为终身体育的受益者。理论与实践教材从素质教育的目的出发，符合社会主义的教育方向，培养我国现代化建设的有用之才。

（三）课程的任务

1、通过轮滑课程的学习使学生掌握轮滑基本的理论知识、技术和技能，培养学生对轮滑运动的兴趣，提高运动能力，养成良好的体育健身意识，为终身体育奠定基础。

2、通过轮滑学习和锻炼，提高学生有氧代谢能力，改善心肺功能，增强四肢和躯干的肌肉力量、提高身体的协调性和平衡能力。促进学生身心全面发展，进一步增强体质，通过《学生体质健康标准》。

3、通过教学，使学生掌握体育锻炼的基本方法和养生保健的基本知识，培养学生对身体机能进行自我评价和独立进行科学锻炼身体的能力。

4、结合轮滑运动的特点，培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，树立科学的世界观、人生观、价值观。培养学生勇于拼搏、机智灵活、勇敢顽强的精神。

二、教学大纲内容

轮滑《1》

（一）基本技术

- 1、基本站立法
- 2、交替正滑技术
- 3、单腿支撑滑行技术
- 4、弯道压步技术
- 5、惯性轻弯技术
- 6、减速停止技术
- 7、直线滑跑的起跑技术

8、冲刺技术

(二) 专项理论

- 1、轮滑运动的起源与发展
- 2、轮滑的作用与特点

轮滑《2》

(一) 基本技术

- 1、直道滑行的蹬地技术
- 2、直道滑行的收腿技术
- 3、直道滑行的下轮技术
- 4、直道滑行的惯性滑进技术
- 5、直道滑行的摆臂技术
- 6、弯道滑行的蹬地技术
- 7、弯道滑行的收腿技术
- 8、弯道滑行的下轮技术
- 9、弯道滑行的惯性滑进技术
- 10、弯道滑行的摆臂技术
- 11、入弯道技术
- 12、出弯道技术
- 13、正滑与倒滑转换技术

(二) 专项理论

- 1、轮滑运动安全卫生常识
- 2、轮滑技术理论

轮滑《3》

(一) 基本技术

- 1、交替正滑技术
- 2、弯道压步技术
- 3、单腿直线惯性滑行技术
- 4、惯性轻弯接压步技术
- 5、“S”行滑跑技术
- 6、画“葫芦”技术
- 7、交替倒滑技术
- 8、倒滑压步技术
- 9、正滑接倒滑技术
- 10、倒滑接正滑技术
- 11、“8”字滑行

(二) 专项理论

- 1、轮滑运动的技战术
- 2、轮滑运动的竞赛规则

轮滑《4》

（一）基本技术

- 1、正滑接倒滑技术
- 2、倒滑接正滑技术
- 3、交替倒滑技术
- 4、倒滑压步技术
- 5、双脚并步前过桩技术
- 6、双脚并步倒过桩技术
- 7、双脚剪刀步前过桩技术
- 8、双脚剪刀步后过桩技术
- 9、单脚前过桩技术
- 10、单脚倒过桩技术
- 11、单脚蹲式过桩技术

（二）专项理论

- 1、轮滑运动欣赏
- 2、花样轮滑的竞赛规则

三、考试内容、标准和方法

轮滑《1》

一、轮滑专项技术考试内容

- 1、男生：直道滑行 500 米（计时）。
- 2、女生：直道滑行 300 米（计时）。

二、考试标准

轮滑选项课考核计时项目及评分标准

分值 成绩	性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
项目														
300 米跑（秒）	女	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	100
500 米跑（秒）	男	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110

三、考试方法

- 1、一人次在环形跑道全速滑行考试要求的距离，由教师负责发令和计时。
- 2、理论课考试：统一安排集中考试（以闭卷答题形式）。
- 3、身体素质：按学生体质健康标准评分。
- 4、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、人际关系、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

轮滑《2》

一、轮滑专项技术考试内容：男女生田径场直道滑行 100 米。

二、考试标准

轮滑选项课考核计时项目及评分标准

分值 成绩 项目	性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
100 米跑（秒）	女	18	19	21	23	25	27	30	35	40	45	50	55	60
100 米跑（秒）	男	14	14.5	15	16	18	20	22	26	30	35	40	45	50

三、考试方法

1、教师负责计时，可多人次在田径场直道处全速滑行考试要求的距离。

2、理论课考试：统一安排集中考试（以闭卷答题形式）。

3、身体素质：按学生体质健康标准评分。

4、课堂表现：对学生参与意识、学习态度、人际关系、进取精神、提高幅度、考勤等方面进行综合评定。

四、体育成绩考核

轮滑选项体育课考核采用结构考核，综合评分方法进行，体育成绩用百分制记分，各项考核内容及其比重（见表 2）

轮滑《3》

一、轮滑专项技术考试内容：

1、轮滑刹车技术

2、正、反压步技术（“8”字绕行）

二、考试标准

轮滑选项课技术考核评分标准

分值	技 评 标 准
90-100 分	动作协调优美、滑行流畅、技术运用合理
80-89 分	动作协调自然、直线滑行较顺畅、转弯技术合理
70-79 分	动作协调、直线、转弯滑行技术合理
60-69 分	动作较协调、直线、转弯滑行技术一般
60 分以下	动作不协调、直线滑行不稳、转弯技术不合理

轮滑《4》

一、轮滑专项技术考试内容：

1、倒压步技术

2、基本过桩技术

二、考试标准

轮滑选项课技术考核评分标准

分值	技 评 标 准
90-100 分	动作协调优美、滑行流畅、技术运用合理，协调，速度快
80-89 分	姿势正确、动作协调自然、滑行技术较顺畅合理，速度较快
70-79 分	姿势一般、动作较协调、滑行技术合理，速度适中
60-69 分	动作较协调、滑行技术一般、有多余动作、速度较慢
60 分以下	动作僵硬，吃力，不协调，速度慢

健美操课程教学大纲

健美操（一）	116030141
健美操（二）	116030151
健美操（三）	116030161
健美操（四）	116030831

一、课程介绍、目的与任务、要求

（一）、课程介绍

健美操运动是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。它通过多种组合练习，提高人体心肺功能，达到锻炼身体、增强体质、健美形体的目的。本课程主要讲授健美操运动的基本理论知识、技术动作、套路组合和竞赛规则，介绍健美操的基本创编以及国内外发展的最新动态与趋势。

（二）课程的目的与任务

- 1、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，实行“完全开放式教学”。
- 2、使学生掌握健美操的基本理论与基本技能，学会自我锻炼的手段与方法。
- 3、促进学生身体的正常发育，增强肌肉、韧带和内脏器官的功能，发展柔韧性等基本素质，增强体质，增进健康。
- 4、培养学生正确的身体姿势，协调人体各个部位的肌肉群，形成正确优美的体态。
- 5、培养学生健康向上的审美观念，乐观进取的精神和增强终身体育的健身意识。

（三）课程要求

- 1、教师要充分发挥自己的专长与潜力，将基本技术和基本知识融于教学之中。以学生为中心，采取灵活多样的教学形式和动态的教学模式，提高教学效果。
- 2、培养学生自觉锻炼的能力与习惯，不断提高学生的生理心理的综合素质，增强学生体质。

二、教学大纲内容

健美操《1》

（一）专项技术

1、健身健美操基本动作。

（1）基本步伐：弹动、踏步、走步、一字步、V字步、Mambo、点地、并步、侧交叉步、半蹲、弓步、移重心、后屈腿、吸腿、摆腿、踢腿、跑、弹踢腿跳、双脚跳、开合跳、并步跳、点跳。

（2）上肢动作：手型、屈伸、摆动、举、冲拳、前推、上提、绕和绕环。

2、全民健身操2级规定动作。

（二）专项身体素质训练

健美操《2》

（一）专项技术

1、健身健美操基本动作。

（1）基本步伐：弹动、踏步、走步、一字步、V字步、Mambo、点地、并步、侧交叉步、半蹲、弓步、移重心、后屈腿、吸腿、摆腿、踢腿、跑、弹踢腿跳、双脚跳、开合跳、并步跳、点跳。

(2) 上肢动作：手型、屈伸、摆动、举、冲拳、前推、上提、绕和绕环。

(3) 爵士舞基本动作。

2、全民健身操 3 级规定动作及自编爵士舞动作组合。

(二) 专项理论

健美操的基本动作与基本技术及记写方法。

(三) 专项身体素质训练

(四) 特殊课种介绍：教师根据本班学生实际水平自定。

健美操《3》

(一) 专项技术

1、健身健美操基本动作。

(1) 基本步伐：弹动、踏步、走步、一字步、V 字步、Mambo、点地、并步、侧交叉步、半蹲、弓步、移重心、后屈腿、吸腿、摆腿、踢腿、跑、弹踢腿跳、双脚跳、开合跳、并步跳、点跳。

(2) 上肢动作：手型、屈伸、摆动、举、冲拳、前推、上提、绕和绕环。

(3) 有氧踏板的基本动作。

2、全民健身操 4 级规定动作及自编有氧踏板动作组合。

(二) 专项理论

健美操运动概述。

(三) 专项身体素质训练

(四) 特殊课种介绍：教师根据本班学生实际水平自定。

健美操《4》

(一) 专项技术

1、健身健美操基本动作。

(1) 基本步伐：弹动、踏步、走步、一字步、V 字步、Mambo、点地、并步、侧交叉步、半蹲、弓步、移重心、后屈腿、吸腿、摆腿、踢腿、跑、弹踢腿跳、双脚跳、开合跳、并步跳、点跳等。

(2) 上肢动作：手型、屈伸、摆动、举、冲拳、前推、上提、绕和绕环。

(3) 拉丁健美操基本动作

2、全民健身操 5 级动作及自编拉丁健美操动作组合。

(二) 专项理论

健美操的音乐与编排。

(三) 专项身体素质训练

(四) 特殊课种介绍：教师根据本班学生实际水平自定。

三、健美操课程考试内容、标准与方法

一、考试内容：

1、专项技术：全民健身操 2—5 级规定动作。

2、专项理论。

3、身体素质。

4、课堂表现。

二、专项技术考试标准

得分	标准
85-100	动作熟练、幅度大、体现“健、力、美”、与音乐节奏合拍。
70-80	动作熟练、幅度较大、与音乐节奏合拍。
69-60	随音乐节奏能完成整套动作。
60分以下	有较严重的中断动作或时间与音乐节奏不合拍。

三、考试方法

- 1、 专项技术：采取个人独立完成成套动作的方式进行评定。
- 2、 专项理论：以答卷形式完成。
- 3、 身体素质：根据全国大学生体质健康标准评定。
- 4、 课堂表现：对学生参与意识、学习态度、考勤等方面进行综合评定。

形体 (Shape) 课程教学大纲

形体 (一)	116030511
形体 (二)	116030521
形体 (三)	116030531
形体 (四)	116030861

一、课程的性质、目的、任务和要求

(一) 课程的性质

形体课程为一、二年级必修课

(二) 课程的目的

通过由简到难、循序渐进的学习,使学生能够充分体会形体课的美感,同时可以改变学生的形体原始状态,提高灵活性,增强可塑性,提高学生的形体表现力。并培养学生对形体运动的兴趣与爱好,基本掌握锻炼身体方法和手段,建立终身体育的思想。

(三) 课程的任务

- 1、通过柔韧的拉伸,加强学生身体柔韧的伸展性,改善肌肉的基本线条。
- 2、根据形体训练的特点,逐步提高学生的身体协调性、动作的节奏感以及舞姿的优美感和表现力。
- 3、通过器械练习,了解形体这门课的多元化,使学生对形体训练有更深入的了解和认识。

(四) 教学要求

- 1、徒手动作:通过肩、胸、腰、髋的拉伸,增强肌肉、韧带的伸展性,增强体质,增进健康。
- 2、组合动作:通过连贯的舞蹈组合练习,强化学生的舞姿,身体姿态的优美感、表现力和节奏感。
- 3、器械练习:结合器械的组合动作,进一步提高学生的协调能力和舞蹈动作。

二、教学大纲内容:

形体《1》

(一) 专项技术:

- 1、柔韧练习:肩、胸、腰、髋柔韧。
- 2、基本练习:手位、波浪、行进间舞步。
- 3、组合练习:配乐基础舞蹈组合一套。

(二) 专项身体素质训练

形体《2》

(一) 专项技术

- 1、柔韧练习:肩、胸、腰、髋柔韧。
- 2、移动组合:中间移动组合,步法组合。
- 3、舞蹈练习:舞蹈基本动作、舞蹈组合练习。

(二) 专项理论

1、形体概述。

(三) 专项身体素质训练

形体《3》

(一) 专项技术

1、柔韧练习：肩、胸、腰、髋柔韧。

2、跳跃练习：小跳、中跳。

3、器械练习：扇子舞基本动作、扇子舞组合练习。

(二) 专项理论

1、形体基本素质训练

(三) 专项身体素质训练

形体《4》

(一) 专项技术

1、柔韧练习：肩、胸、腰、髋柔韧。

2、编排练习：徒手舞蹈编排。

3、舞蹈练习：舞蹈基本动作、舞蹈组合练习。

(二) 专项理论

1、避免运动损伤

(三) 专项身体素质训练

三、形体课程考试内容、标准和方法

形体《1》

一、考试内容：徒手舞蹈组合、身体素质、课堂表现。

二、考试标准

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，动作与动作衔接连贯，动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，动作与动作的衔接连贯，中间无停顿，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，无明显失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现忘动作错动作等导致组合无法完成。

（二）考试方式

- 1 徒手舞蹈组合：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3 课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

形体《2》

一、考试内容：舞蹈组合、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、考试标准

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。无失误。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，，无明显重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现忘动作等导致组合无法完成。

三、考试方式

- 1、舞蹈动作组合：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：闭卷答题。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

形体《3》

一、考试内容：扇子组合、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、考试标准

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，器械运用流畅，动作与器械配合默契 动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，器械运用顺利，动作与器械配合无停顿，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。无失误。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，器械动作完成勉强，无明显重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现器械失误 2 次以上或出现忘动作等导致组合无法完成。

三、考试方式

- 1、器械动作组合：采取个人独立完成的方式进行评定。

- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：答卷。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

形体《4》

一、考试内容：舞蹈组合、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、考试标准：

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。无失误。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，无明显重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现忘动作等导致组合无法完成。

三、考试方式

- 1、舞蹈动作组合：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：答卷。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

体育舞蹈 (Sports Dancing) 课程教学大纲

体育舞蹈 (一)	116030501
体育舞蹈 (二)	116030511
体育舞蹈 (三)	116030631
体育舞蹈 (四)	116030821

一、课程的性质、目的与任务

(一) 课程的性质

体育舞蹈为我校开设的体育必修课程。体育舞蹈 (或称国际标准交谊舞), 是现代国际社会流行的一种国际性的竞技舞蹈, 它有严格的训练规范和竞技规则, 不仅能发展学生身体的协调性、柔软性、灵活性, 和良好的身体姿态, 还可以发展学生的艺术素质, 提高表现力、创造力、鉴赏能力, 陶冶情操, 能够促进学生身心全面发展。

(二) 课程的目的

本课程通过系统的体育舞蹈教学, 使学生在参与体育舞蹈基本知识和基本技能学习的基础上, 形成良好的锻炼习惯和终身体育意识, 具有较高的体育文化素养和欣赏能力。在学习, 体现热情、奔放、浪漫等不同的风格特点提高学生的自信心表现力、创造力和社交活动能力, 陶冶情操、塑造健美综合素质培养学生综合性的人体动态造型艺术, 在兴趣的基础上, 更科学、合理的健康学生的体魄。

(三) 课程的任务

1、发展学生身体的协调、灵活性, 改善身体姿态。学习掌握体育舞蹈的基本知识及华尔兹、探戈、北京平四 (水兵舞) 的基本步伐、组合和花样。对舞蹈的音乐、起源、风格和基本节奏, 要基本掌握。对体育舞蹈要有全面的了解。

2、身体健康目标:

通过体育舞蹈教学促进学生身心全面发展, 提高学生健康水平, 形成良好的行为习惯。在舞蹈中体验运动的乐趣和成功的感受, 形成良好的行为习惯和人际关系。

3、心理健康目标:

通过体育舞蹈教学培养学生的表演欲、富于表现力、感染力, 体现健康、青春的气质。提高学生向上、自信、并具有时代气息。主张——服、容、辞、德、行的统一。

二、教学大纲内容

体育舞蹈《1》

(一) 基本技术

- 1、音乐节奏的培养
- 2、舞蹈基本训练
- 3、华尔兹
- 4、北京平四 (水兵舞) 组合

(二) 身体素质训练

基础素质及专项素质练习

（三）专项理论

体育舞蹈的发展史，重点介绍摩登舞的分类特点，以及体育舞蹈的基本知识，锻炼价值

体育舞蹈《2》

（一）基本技术

- 1、乐感培养
- 2、舞蹈基本训练
- 3、探戈、伦巴舞步组合

（二）身体素质训练

专项及一般身体素质练习

（三）专项理论

拉丁舞的特点，重点介绍伦巴和恰恰舞步节奏，特点，锻炼价值；简介体育舞蹈的赛事，最新动态及一般规则

体育舞蹈《3》

（一）专项技术

学习华尔兹和探戈的铜牌动作

（二）身体素质训练

专项及一般身体素质练习

（四）专项理论

如何组织简单的小型比赛

体育舞蹈《4》

（一）专项技术

学习华尔兹和探戈动作

（二）身体素质训练

专项及一般身体素质练习

（五）专项理论

如何组织小型比赛

三、体育舞蹈课程的考试标准和评定方法

如何构建促进学生全面发展的体育教学评价体系，如何选择评价内容、方法、形式、标准等是摆在我们广大教师面前的巨大课题。作为评价的参与者,应该充分发挥评价的扩展功能，激励和改进学生的学习行为，引导和促进学生身心健康发展。强调评价内容的全面性和综合性，关注学生的心理健康和社会适应能力。注重学生创新精神和实践能力的发展。为此探究如下：

1、体育舞蹈评价内容

- 1) 身体健康评价——身体形态、素质体能、生活习惯
- 2) 心理健康评价——情绪要素、自我概念要素、意志要素
- 3) 情感方面评价——认知艺术、追求艺术、内涵的行为指标
- 4) 技能方面评价——熟练性、准确性、协调性和自动化程度

2、体育舞蹈评价方法

- 1) 重视质性评价，以质性评价量化评价
- 2) 关注学生的个体差异，注重差异性评价

3、体育舞蹈评价形式

- 1) 对照标准为各个指标打分或评级
- 2) 以人为本，强调评价的人文性、参与性和教育性，适合于难以量化的教育领域
- 3) 考试内容
 - (1) 平时表现：出勤情况、课堂表现。
 - (2) 平时考试：根据课堂的理论与实践和随堂的考试情况给予评定。
 - (3) 技术动作：技评，组合与套路。

4、考试的方式及标准

- (1) 考试方式——采取 a、b、c 三种考评方式
 - a、男女舞步自由组合，根据课堂内容随堂技术评定，期末综合成绩
 - b、根据本学期所学，期末任选一种舞蹈、在 1 分 30 秒内完成考试
 - c、期末任选一种舞蹈已比赛的形式进行考试
- (2) 考核标准——（评价方案）：初级班（一般标准评价）
 - 1) 姿态、基本舞态、步态、神态与音乐协调一致
 - 2) 舞蹈的风格、特点、结构及花样、组合套路的完成自然流畅
 - 3) 基本姿态和技术动作轻松准确、造型优美，风格突出，富有创意
 - 4) 舞蹈中表情自然、大方、自信，富于表现，体现健康、青春的气质

评价标准——分值（40 分）

评价标准扣分表				
分 值	评分因素	一 般	较 差	不可接受
1) 25 分	考核标准 1)	扣 0. 3-0. 5	扣 0. 6-1.0	1. 1 或更多
2) 25 分	考核标准 2)	扣 0. 3-0. 5	扣 0. 6-1.0	1. 1 或更多
3) 25 分	考核标准 3)	扣 0. 3-0. 5	扣 0. 6-1.0	1. 1 或更多
4) 25 分	考核标准 4)	扣 0. 3-0. 5	扣 0. 6-1.0	1. 1 或更多

瑜伽（Yoga）课程教学大纲

瑜伽（一）	116030541
瑜伽（二）	116030551
瑜伽（三）	116030561
瑜伽（四）	116030841

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

瑜伽课程为一、二年级的必修课。

（二）课程的目的

通过瑜伽课程的介绍，使学生了解这门新兴课程，产生对瑜伽的兴趣、爱好，并树立终身体育的意识，以此作为终身体育的手段。

（三）课程的任务

- 1、根据瑜伽的特点，协调人体各部位的肌肉群，使人的体形匀称和谐的发展。
- 2、通过瑜伽不同层次的练习，舒缓身体各部位的疲劳，缓解精神压力。
- 3、通过理论与实践的结合，使学生更好的在课程中享受乐趣。

二、教学大纲内容

瑜伽《1》

（一）专项技术

- 1、单个动作练习：根据组合里的动作，将较复杂的动作进行分解练习。
- 2、基本动作组合：以基础动作为主，在音乐的配合下，辅助柔韧牵拉，连贯的完成。

（二）专项身体素质训练

瑜伽《2》

（一）专项技术

- 1、单个动作练习：根据组合里的动作，将较复杂的动作进行分解练习。
- 2、初级组合：将初级动作的组合在配乐的情况下，结合瑜伽的呼吸，连贯的完成。

（二）专项理论

- 1、瑜伽概述
- 2、腹式、胸式呼吸

（三）专项身体素质训练

瑜伽《3》

（一）专项技术

- 1、单个动作练习：根据组合里的动作，将较复杂的动作进行分解练习。
- 2、中级组合：将中级动作的组合在配乐的情况下，结合瑜伽的呼吸、冥想，连贯的完成。

（二）专项理论

- 1、瑜伽的作用与特点
- 2、瑜伽的基本冥想

（三）专项身体素质训练

瑜伽《4》

（一）专项技术：

- 1、单个动作练习：根据组合里的动作，将较复杂的动作进行分解练习。
- 2、中高级组合：将中高级动作的组合在配乐的情况下，结合瑜伽的呼吸、冥想，连贯的完成。

（二）专项理论：

- 1、瑜伽的派系
- 2、瑜伽冥想

（三）专项身体素质训练

三、瑜伽课程考试内容、标准和方法

瑜伽《1》

二、考试内容：基本动作组合、身体素质、课堂表现。

三、基本动作组合考试标准（12个动作）

得分	标准
85~100	成套动作优美 伸展 准确 稳定性好，动作与动作衔接连贯，要求动作有始有终。动作 呼吸与音乐融为一体。
70~84	成套动作标准，舒展 稳定性较好，动作与动作的衔接连贯，中间无停顿，动作 呼吸与音乐配合协调。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，稳定性较差，无重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，出现 2 次以上无法独立完成的难度动作，。

三、考试方式

- 1、基本动作组合：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

瑜伽《2》

一 考试内容：初级整套动作、专项理论、身体素质、课堂表现。

二 初级整套动作考试标准（12个动作）

得分	标准
85~100	成套动作优美 伸展 准确 稳定性好，动作与动作衔接连贯，要求动作有始有终。动作 呼吸与音乐融为一体。

70~84	成套动作标准，舒展 稳定性较好，动作与动作的衔接连贯，中间无停顿，动作 呼吸与音乐配合协调。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，稳定性较差，无重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，出现 2 次以上无法独立完成的难度动作，

三、考试方式

- 1、初级整套动作：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：开卷答题。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

瑜伽《3》

一、考试内容：中级整套动作、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、中级整套动作考试标准（12 个动作）

得分	标准
85~100	成套动作优美 伸展 准确 稳定性好，动作与动作衔接连贯，要求动作有始有终。动作 呼吸与音乐融为一体。
70~84	成套动作标准，舒展 稳定性较好，动作与动作的衔接连贯，中间无停顿，动作 呼吸与音乐配合协调。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，稳定性较差，无重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，出现 2 次以上无法独立完成的难度动作，

三、考试方式

- 1、中级整套动作：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：开卷答题。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

瑜伽《4》

一 考试内容：中高级整套动作、专项理论、身体素质、课堂表现。

二 中高级整套动作考试标准（12 个动作）

得分	标准
85~100	成套动作优美 伸展 准确 稳定性好，动作与动作衔接连贯，要求动作有始有终。动作 呼吸与音乐融为一体。

70~84	成套动作标准，舒展 稳定性较好，动作与动作的衔接连贯，中间无停顿，动作 呼吸与音乐配合协调。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，稳定性较差，无重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，出现 2 次以上无法独立完成的难度动作，

三、考试方式

- 1、中高级整套动作：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：开卷答题。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

艺术体操（Rhythmic gymnastics）课程教学大纲

艺术体操（一）	116030601
艺术体操（二）	116030611
艺术体操（三）	116030621
艺术体操（四）	116030851

一、课程的性质、目的和任务

（一）课程的性质

艺术体操课程为一、二年级必修课

（二）课程的目的

通过有简到难、循序渐进的学习，使学生能够充分体会艺术体操的美感，并培养学生对艺术体操运动的兴趣与爱好，基本掌握锻炼身体的方法和手段，建立终身体育的思想。

（三）课程的任务

- 1、通过柔韧的纤拉，加强学生身体柔韧的伸展性，改善肌肉的基本线条。
- 2、根据艺术体操的特点，逐步提高学生的身体协调性、动作的节奏感以及舞姿的优美感。
- 3、通过器械练习，了解艺术体操这门课的多元化，使学生对艺术体操运动有更深入的了解和认识。

二、教学大纲内容：

艺术体操《1》

（一）专项技术：

- 1、柔韧练习：肩、胸、腰、髋柔韧。
- 2、基本练习：手位、波浪、行进间舞步。
- 3、组合练习：配乐基础舞蹈组合一套。

（二）专项理论：艺术体操概述。

（三）专项身体素质训练

艺术体操《2》

（一）专项技术

- 1、柔韧练习：肩、胸、腰、髋柔韧。
- 2、移动组合：中间移动组合，步法组合。
- 3、器械练习：绳操基本动作、绳操组合练习。

（二）专项理论

- 1、艺术体操徒手动作专业术语。
- 2、艺术体操器械介绍。

（三）专项身体素质训练

艺术体操《3》

(一) 专项技术

- 1、柔韧练习：肩、胸、腰、髋柔韧。
- 2、跳跃练习：小跳、中跳。
- 3、器械练习：球操基本动作、球操组合练习。

(二) 专项理论

- 1、艺术体操比赛规则介绍
- 2、艺术体操绘图

(三) 专项身体素质训练

艺术体操《4》

(一) 专项技术

- 1、柔韧练习：肩、胸、腰、髋柔韧。
- 2、编排练习：徒手舞蹈编排。
- 3、器械练习：圈操基本动作、圈操组合练习。

(二) 专项理论

- 1、艺术体操编排
- 2、艺术表演、比赛欣赏

三、艺术体操课程考试内容、标准和方法

艺术体操《1》

一、考试内容：徒手舞蹈组合、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、考试标准

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，动作与动作衔接连贯，动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，动作与动作的衔接连贯，中间无停顿，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，无明显失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现忘动作错动作等导致组合无法完成。

(三) 考试方式

- a) 徒手舞蹈组合：采取个人独立完成的方式进行评定。

- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

艺术体操《2》

一、考试内容：绳操组合、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、考试标准

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，器械运用流畅，动作与器械配合默契 动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，器械运用顺利，动作与器械配合无停顿，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。无失误。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，器械动作完成勉强，无明显重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现器械失误 2 次以上或出现忘动作等导致组合无法完成。

三、考试方式

- 1、器械动作组合：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：开卷答题。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

艺术体操《3》

一、考试内容：球操组合、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、考试标准

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，器械运用流畅，动作与器械配合默契 动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，器械运用顺利，动作与器械配合无停顿，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。无失误。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，器械动作完成勉强，无明显重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现器械失误 2 次以上或出现忘动作等导致组合无法完成。

三、考试方式

- 1、器械动作组合：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：答卷。

4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

艺术体操《4》

一、考试内容：圈操组合、专项理论、身体素质、课堂表现。

二、考试标准：

得分	标准
85~100	成套动作舞姿优美 伸展 细腻 表现力强，器械运用流畅，动作与器械配合默契 动作与音乐的配合节奏准确，且融为一体，具有明显的个人舞蹈风格
70~84	成套动作标准，舒展 模仿能力较好，器械运用顺利，动作与器械配合无停顿，动作与音乐的节奏准且，表现力一般。无失误。
60~69	基本完成成套动作，动作不够舒展，舞姿不够优美，动作与音乐节奏基本准确，器械动作完成勉强，无明显重大失误
60 以下	不能顺利完成整套动作，动作与音乐配合不上，出现器械失误 2 次以上或出现忘动作等导致组合无法完成。

三、考试方式

- 1、器械动作组合：采取个人独立完成的方式进行评定。
- 2、身体素质：根据学生体质健康标准评定。
- 3、专项理论：答卷。
- 4、课堂表现：根据学生的出勤率、练习态度、进取精神和动作的提高幅度等方面进行综合评定。

体育保健 (Traditional Health Care) 课程教学大纲

体育保健 (一)	116030381
体育保健 (二)	116030391
体育保健 (三)	116030401
体育保健 (四)	116030871

一、课程的性质、目的和任务

(一) 课程的性质

体育保健课程(康复课)是为体弱、患慢性疾病和伤残学生开设的体育课程,作为他们的体育必修课程。通过理论学习、使学生了解保健体育健身的道理和锻炼价值,传统武术和气功作为防治疾病的手段,具有健康身心、祛病延年的价值,而又无毒副作用,随时可进行锻炼。实践部分重点学习太极基本筑基本功,掌握二十四式太极拳、扬式太极拳,结合导引、吐纳、静功、动功的练习以此康复身体提高太极拳练习水平。辅助以保健按摩、易筋经、欣赏古典音乐进行太极拳练习,使学生产生兴趣并达到乐而好之,掌握这些保健方法使其能伴随终生。

(二) 课程的目的

康复课主要以中国传统武术中的太极拳、气功中的导引、吐纳、静功、站桩功为练习手段,其目的在于有效地促使学生健康和康复,逐渐地增强体质,打下较好的身体基础和养成体育锻炼的习惯,使学生掌握一两种终身受益的健身方法。

(三) 课程的任务

- 1、通过康复课的教学使学生树立与疾病斗争的信心并养成锻炼身体的习惯、增进健康。
- 2、根据学生,生理,病理特点,进一步促进学生身体正常发育和身体机能全面发展,提高自身整体素质,增强身体对社会、自然环境的适应能力,提高适应生活的能力。
- 3、使学生正确认识体育锻炼的重意义,掌握保健体育的基本理论知识、卫生常识和科学锻炼的方法。

二、教学大纲内容

教学大纲只列出教材内容,保健体育课只针对身体条件较差不能很好完成学业的学生而开设,有些内容是反复练习才能达到康复健身效果,通过理论学习结合娱乐性体育使学生建立信心、增加自我锻炼的时间,根据不同情况和个体差异加强柔韧、力量、灵敏、协调练习。

体育保健《1》

(一) 基本技术

- 1、动功、静功。
- 2、太极拳基本进退步法和桩功。
- 3、易经筋功法

4、二十四式太极拳的“云手”，“揽雀尾”，“单鞭”，“右蹬腿双贯耳”，“左右下势独立”，“海底针”，“闪通背”，“转身搬拦捶”---等基本动作，分别独立掌握。

5、24式太极拳。

(二) 身体素质练习

增加身体力量、柔韧和协调性的多种练习。

(三) 专项理论

桩功功法。

体育保健《2》

(一) 基本技术

1、巩固、提高易筋经及二十四式太极拳进退步法、桩功水平。

2、学习提高二十四式太极拳练习水平。

3、观赏并学练四十二式太极拳。

(二) 身体素质

增强身体整体能力，严格要求功法练习。

(三) 专项理论

基本步法、身法。

体育保健《3》

(一) 基本技术

1、在以上基本功基础上学习二十四式太极拳完整动作。

2、基本功好的学员学练四十二式太极拳。

(二) 身体素质

各种一般身体素质的练习，提高学生身体的综合能力。

(三) 专项理论

二十四式太极拳演练的步奏。

体育保健《4》

(一) 基本技术

1、复习、巩固、提高二十四式太拳水平，并能完整的练习。

2、复习、巩固、提高四十二式太拳水平，并有针对性的教学。

(二) 专项理论

太极拳的呼吸及节奏控制要领。

说明

由于体育保健课的特殊性，所以对大部分学生只要求掌握二十四式太拳，要求更专业，以点带面。根据练习情况可结合音乐伴奏进行练习。经过四个学期的教学不仅让学生增强体质，更主要是学习和继承传统文化。使学生能真正掌握这些知识、成为他们自己的东西并受益于此。中国传统武术历经几千年发展，积累了丰富的训练方法和理论。总结出一套系统的恢复疲劳保持良好心理状态的理和法。它们与现代体育有相同之处，也有不同之点。武术中的力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质的训练、必须与意念、呼吸紧密结合以求最大限度地发挥人体的潜能和最适宜地协调人体各系统间的机能。太极拳要求在练拳时用意念始终保持放松状态，本身就对调节身心具有良好作用。能防治疾病具有无毒无副作用、无需昂贵的医疗器械、设施及疗效显著等优点。是人人可获得的康复、健身、休闲方式。

体育保健课的考核内容、标准

体育保健《1》

一、考试内容及要求

- 1、能掌握易筋经的练习方法。
- 2、能独立修练太极动功、静功 30 分钟以上。
- 3、能口述练习要领。

二、考试标准

- 65 分~~~75 分能较好掌握练习要领，动作协调。
- 60 分~~~65 分不能完成动作、方法不清。
- 60 分以下 无故缺勤达三分之一以上。

体育保健《2》

一、考试内容及要求

- 1、能练习基础功法、具有自觉性。
- 2、能掌握 “云手、揽雀尾、单鞭” 动作练习方法。

二、考试标准

- 65 分~~~75 分能撑握八式、十六式太极拳练习要领。
- 60 分~~~65 分不明要诀只是摆动作。
- 60 分以下 无故缺勤达三分之一以上，不认真上课。

体育保健《3》

一、考试内容及要求

- 1、能完整练习八式、十六式太极拳，动作连贯。
- 2、能记忆二十四式太极拳动作。

二、考试标准

65分~~~75分 八式、十六式太拳动作熟练，能体现太极拳的特点。

60分~~~65分 能记忆动作但不具太极拳基本特点。

60分以下：无故缺勤三分之一以上，又不认真上课。

体育保健《4》

一、考试内容及要求

- 1、能记忆练习完二十四式太极拳全套动作。
- 2、基本体现太极拳松、静、慢、匀、圆特点。

二、考试标准

65分~~~75分 具有太极拳特点、能完整的记忆练习。

60分~~~65分 动作不能记忆、精神不集中方法不清。

60分以下：无故缺课三分之一以上，不认真上课。

备注：体育保健课程的最高分数（满分）为75分。

附：（一）50米跑评分标准

男 生		女 生	
得 分	标 准	得 分	标 准
100分	6" 3	100分	7" 8
95分	6" 4	95分	7" 9
90分	6" 5	90分	8" 0
85分	6" 6	85分	8" 1
80分	6" 7	80分	8" 2
75分	6" 8	75分	8" 3
70分	6" 9	70分	8" 4
65分	7" 0	65分	8" 5
60分	7" 1	60分	8" 6
55分	7" 2	55分	8" 7
50分	7" 3	50分	8" 8
45分	7" 4	45分	8" 9
40分	7" 5 以上	40分	9" 以上

（二）800米跑（女）、1000米跑（男）、评分标准

男生（1000米）		女生（800米）	
得 分	标 准	得 分	标 准
100分	3' 15"	100分	3' 10"
95分	3' 20"	95分	3' 15"
90分	3' 25"	90分	3' 20"

85 分	3' 30"	85 分	3' 25"
80 分	3' 40"	80 分	3' 30"
75 分	3' 45"	75 分	3' 35"
70 分	3' 50"	70 分	3' 40"
65 分	3' 55"	65 分	3' 45"
60 分	4' 00"	60 分	3' 50"
55 分	4' 05"	55 分	3' 55"
50 分	4' 10"	50 分	4' 00"
45 分	4' 15"	45 分	4' 05"
40 分	4' 16" 以上	40 分	4' 06" 以上