

新乡医学院

本科教学大纲

(体育教学部承担课程)

教务处编制

二〇一七年十二月



# 目 录

一、《体育-篮球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 1 ）
二、《体育-排球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 5 ）
三、《体育-足球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 9 ）
四、《体育-网球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 14 ）
五、《体育-羽毛球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 18 ）
六、《体育-乒乓球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 23 ）
七、《体育-健美操》教学大纲（适用各专业） .....	（ 28 ）
八、《体育-武术》教学大纲（适用各专业） .....	（ 33 ）
九、《体育-毽球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 37 ）
十、《体育-旱地冰球》教学大纲（适用各专业） .....	（ 40 ）
十一、《体育-跆拳道》教学大纲（适用各专业） .....	（ 43 ）
十二、《体育-游泳》教学大纲（适用各专业） .....	（ 47 ）



# 《体育-篮球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

篮球运动是集跑、跳、投于一身的集体对抗项目，经常从事篮球运动，可以有效的促进身体素质的全面发展，有利于心肺功能的改善和提高，通过学习与运动实践，体验勇敢、顽强、竞争、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。

本课程主要学习篮球基础知识、基本技术、介绍战术、介绍基本原则，侧重基本技战术，寓练于乐，达到充分感悟篮球运动乐趣的目的。通过力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等一般素质练习和专项身体素质练习，促进学生体能全面发展，达到增强体质和提高健康水平的目的。

篮球课程总共 72 学时，安排在 1、2 和 3、4 学期进行，学分为 2 分。

### 二、课程目标

#### （一）基础理论知识

了解常用的名次和术语，掌握篮球的发展和起源、世界篮球运动的发展方向以及我国篮球发展的现状；掌握篮球运动的基础理论知识，以及篮球竞赛规则和裁判法。

#### （二）基本技能

掌握篮球运动中的移动、运球、传球、投篮、持球突破、抢篮板球、个人攻防等基本技术和基础配合与全队战术，并能够做到运用所学的技、战术进行比赛。

#### （三）基本素质

发展学生的特长和个性，培养竞争意识，培养勇敢顽强和集体主义精神等优良品质。在教学中对学生多种能力的培养，及逻辑思维能力、分析综合能力、创造思维能力等。同时提高学生的力量、耐力和身体灵敏度。

### 三、学时分配

单元	名称	理论学时	实践学时
1	篮球运动发展简介	2	
2	篮球规则及裁判法	2	
3	篮球基本战术理论	2	
4	基本姿势和移动		5
5	运球		8
6	传球		6
7	投篮		8
8	上篮		7
9	突破		6
10	快攻		5
11	防守		6
12	集体战术		7
13	体质测试		8
	合计	6	66

### 四、篮球教学目标与内容

#### 第一章 篮球运动发展概述、篮球技术基本理论知识

##### 目标

1. 掌握 篮球运动的特点、价值，篮球技术的概念、作用、分类特点和结构。
2. 熟悉 篮球运动的起源，演变及其发展趋势，篮球技术特点及其作用。
3. 了解 我国篮球运动的发展简况篮球运动的价值和作用，篮球技术的分类。

##### 内容

1. 重点阐述 篮球运动的起源，演变及其发展趋势，篮球运动理论知识指导的科学练习方法。
2. 详细了解 我国篮球运动的发展简况，篮球技术的概念及其作用。
3. 一般介绍 篮球运动的价值和作用，篮球技术的分类及各类技术的特点和结构。

#### 第二章 篮球战术理论知识竞赛规则和裁判法

##### 目标

1. 掌握 篮球战术的分类及其特点和结构，篮球竞赛规则和裁判法。
2. 熟悉 篮球战术配合的要素。
3. 了解 篮球战术配合的基本教学方法。

## 内容

1. 重点阐述 篮球战术的定义，主要违例及其罚则、主要犯规及其罚则，临场裁判员的分工与配合。
2. 详细了解 篮球战术的分类及其特点和结构篮球战术配合的要素。
3. 一般介绍 篮球配合的基本教学方法。

# 五、实践教学目标与内容

## 第一章 篮球基本技术

### 目标

1. 掌握 移动、投篮、突破、传接球、运球、防守、篮板球等基本技术。
2. 熟悉 各项技术的练习方法。
3. 了解 掌握各基本技术应具备的身体素质。

### 内容

1. 重点阐述 基本技能包括的内容（如移动包括启动、急停、转身、滑步、后撤步、基本姿势、变向跑等等）。
2. 详细了解 各项技能的练习方法、教学目的。
3. 一般介绍 各项技能的延伸技术。

## 第二章 篮球基本战术

### 目标

1. 掌握 篮球运动的进攻与防守的基本战术配合。
2. 熟悉 篮球运动中战术配合重要性及其意义。
3. 了解 篮球运动战术配合的分类及其教学方法。

### 内容

1. 重点阐述 基础配合包括传切配合、策应掩护配合、关门夹击配合、快攻包括发动与接应，二攻一。
2. 详细了解 全队防守战术 2—1—2 区域联防。
3. 一般介绍 战术意识的培养，具有在比赛中能根据对方的战术意图而采取针对性战术措施的能力。

# 六、措施与评价

## （一）措施

1. 在教学过程中认真对学生进行思想教育。

- (1) 以身作则，教书育人，在教学中发挥主导作用。
- (2) 严格进行课堂教学常规教育，对学生严格管理、严格要求。

## 2. 加强理论教学

- (1) 理论课主要采取课堂讲授。
- (2) 使学生掌握篮球技术、战术的基本理论知识。
- (3) 将理论讲授内容有计划、有目的地实践课中进一步讲解技术、战术理论知识。

## 3. 加强技能的培养

(1) 在教学过程中，加强每个重点技、战术基本教学方法的教授与总结，使学生初步了解基本教学方法和教学规律。

(2) 有计划的对学生进行课堂和现场技术动作示范，提高学生分析问题和识别错误动作，以及纠正错误动作的能力。

(3) 有计划安排每个学生担任临场裁判工作，以利提高裁判水平。

(4) 了解组织竞赛工作，通过课堂教授和完成作业学会一般性的竞赛组织工作。

## (二) 评价

考试成绩评定方法采用百分制，其中技术占 40%、专项身体素质占 10%、基本身体素质占 30%、平时成绩占 10%、理论成绩 10%。

编写 张 恺

审校 李继华

# 《体育-排球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

排球运动是一项开展比较普遍的体育运动项目之一，深受各阶层的人们特别是青少年的喜爱。对在校大学生来说，排球运动也是最适合这一群体进行身体锻炼，课外娱乐，调节紧张学习状态而选用的运动项目之一，其中包含了室内排球、沙滩排球、软式排球、气排球等。

通过运用合理的发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术，进行攻防对抗，不使球在本场内落地的一种球类运动。根据学生的心理、生理发展规律，并结合学生、时代的需要，选择排球教学内容。

适用专业：适用普通本科排球选修

性质：体育课程是学生以身体练习为主要手段，通过合理、科学的体育锻炼方法，达到增强体质、增进健康、娱乐身心和提高体育素养为主要目标。《排球》课程是非体育类专业的学生根据其兴趣爱好而开设的一门选项课程。

目的：本着循序渐进的原则使学生能系统的学习和掌握排球基本理论知识、排球基本技术、战术和基本技能，提高球技，为终身体育打下良好基础。

任务：通过排球基本技术、战术以及专项素质的练习，达到增强学生体质，促进学生身心健康、协调发展。通过理论教学，让学生了解体育的基本理论知识，了解运动医学、运动损伤、科学锻炼方法、自我锻炼评价、运动与健康等基本知识以及排球基本的竞赛法和裁判法。通过对本课程的学习，培养学生的体育意识和能力，养成良好的思想品质和优良作风以及勇于拼搏的精神。

学时：排球课程总共 72 学时，安排在 1~2 和 3~4 学期进行，学分位 2 分，考试成绩采用百分制，其中技术占 40%、专项身体素质占 10%、基本身体素质占 30%、平时成绩占 10%、理论成绩 10%。

通过排球选项课的学习，能发展学生的力量，弹跳，速度，灵敏，耐久力等身体素质，提高中枢神经系统和内脏器官的功能，增进健康；也能培养勇敢顽强，吃苦耐劳，遵守纪律，团结友爱等集体主义精神。同时，使学生能够了解排球的基本知识，初步掌握排球的基本技、战术，规则和裁判法，学会科学锻炼身体的方法，培养独立锻炼的能力、兴趣和习惯，为终身体育打好基础。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

1. 排球运动的基本知识；
2. 排球技战术分析；
3. 排球竞赛规则与裁判法简介；
4. 排球竞赛的组织工作、竞赛工作及记分方法；
5. 排球运动的欣赏。

## （二）基本技能

1. 基本技术
  - 1.1 准备姿势与移动；
  - 1.2 发球：正面下手发球、正面上手发球；
  - 1.3 垫球：正面双手垫球、双手侧垫球；
  - 1.4 传球：正面双手传球；
  - 1.5 扣球：4号位扣球、2号位扣球；
  - 1.6 拦网：单人拦网。
2. 基本战术
  - 2.1 个人战术；
  - 2.2 阵容配备：“四二配备”、“五一配备”；
  - 2.3 进攻战术：“中二三”；
  - 2.4 防守战术：“心跟进”；

## （三）基本素质

1. 速度素质；
2. 弹跳素质；
3. 灵敏素质；
4. 力量素质；
5. 耐力素质。

## 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	体育理论	4	
2	准备姿势和移动		3
3	发球		4
4	垫球		13
5	传球		13
6	扣球		6
7	拦网		2
8	个人战术		7
9	集体战术		7
10	体质测试		4
11	综合练习		3
12	综合练习和教学比赛		6
	合 计	4	68

## 四、理论教学目标与内容

### 第一章 排球运动概述

#### 目标

1. 掌握 排球运动的特点、分类、发展方向及锻炼价值。
2. 熟悉 体育锻炼的基本常识。
3. 了解 我院体育课组织形式及大学生体育合格标准。

#### 内容

1. 重点阐述 排球运动概论、排球运动特点、排球运动分类。
2. 详细了解 排球运动的锻炼价值、体育锻炼及体育教学。
3. 一般介绍 体育锻炼的基本常识、体育课堂教学及俱乐部组织。

### 第二章 排球竞赛规则

#### 目标

1. 掌握 排球运动竞赛规则及裁判法。
2. 熟悉 学生科学锻炼身体习惯。
3. 了解 学生团结协作精神、良好的体育锻炼习惯和终身体育意识。

#### 内容

1. 重点阐述 排球基本竞赛规则。
2. 详细了解 排球竞赛规则。
3. 一般介绍 排球竞赛观摩欣赏、排球竞赛裁判法。

## 五、实践教学目标与内容

### 第一章 排球运动基本站立姿势及移动

#### 目标

1. 掌握 排球的基本动作的特点和要求。
2. 熟悉 掌握排球运动基本站立姿势及移动。
3. 了解 基本技术。

#### 内容

1. 重点阐述 基本站立姿势。
2. 详细了解 基本步伐。

### 第二章 排球运动基本技术

#### 目标

1. 掌握 排球运动传、垫、扣、发、拦等基本技术。
2. 熟悉 排球各个技术的特点及其作用。
3. 了解 排球运动与健康 and 终身体育密切相关，培养学生良好的体育锻炼习惯和终身体育意识和背飞的技术。

### 内容

1. 重点阐述 排球的垫球、传球综合技术。
2. 详细了解 正手下发球等发球技术。
3. 一般介绍 二号位正面扣球等高难度动作。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 以“体育课”为核心，可外延伸“俱乐部”为辅，加强学生科学锻炼的管理与辅导。
2. 配备专用场地器材，保证教学顺利完成。
3. 组织排球比赛，促进各年级的交流和教师的指导，以提高排球的教学水平。
4. 每学期进行技术、素质综合测评，以促进学生锻炼的积极性。

### （二）评价

重点检查学生对排球技术的学习情况和教学效果的反馈信息，对学生理论、技术技能、基本素质等方面，依据学生的技术技能具体情况和特点进行综合评价。考试成绩评定方法采用百分制，其中技术占 40%、专项身体素质占 10%、基本身体素质占 30%、平时成绩占 10%、理论成绩 10%。

编写 凌文杰

审校 李继华

# 《体育-足球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

足球教学是我院体育教育中的重要组成部分，适用于本科各专业学生的体育课学习。其特点是，技术复杂，战术多样，竞争激烈，趣味无穷，在世界上影响广泛，号称世界第一运动。近几年来校园足球活动得到较好普及，教育部陆续出台支持校园足球发展的相关政策，我院也开展了形式多样的校园足球活动。通过参加足球运动，能有效的的发展学生身体素质，提高人体各器官系统的功能，达到强身健体的目的，在实现知识、技术、技能增长的同时，培养学生勇敢顽强，机智果断，团结互动，热爱集体等优良品质。足球课是我院体育必修课的选修项目。

我院根据学生心理、生理发展规律，结合足球运动的特点，精选足球教学内容。使学习者能有效的的发展身体素质，提高人体各器官系统的功能，达到强身健体的目的。

足球课程总共 72 学时，安排在 1~2 和 3~4 学期进行，学分为 2 分。

理论课学时占总学时 6%，实践课学时占总学时的 94%。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

阐述足球运动的起源发展，认识其锻炼价值，掌握足球比赛的基本战术，提高比赛的攻守能力，了解足球比赛阵型的发展过程及特点，丰富足球理论知识，学习足球比赛规则，加强临场裁判的执法能力，提高鉴赏足球比赛的水平。

#### （二）基本技能

使学生基本掌握足球基本技术，战术及具有代表性的战术阵型。提高学生在足球比赛中合理运用技术，战术及整体攻防的能力。

#### （三）基本素质

通过专项素质的练习，发展学生的速度、力量、弹跳、耐力及灵敏协调能力，增强心血管系统及身体各器官的生理机能，改善人体形态，培养学生吃苦耐劳、积极向上、团结友爱的良好品质，培养足球运动兴趣，继而为终身体育打基础。

### 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	足球运动发展概述	1	
2	足球规则简介	1	
3	足球阵型演变、特点及运用	1	
4	足球裁判法概述	1	
6	球性练习		2
7	运球		6
8	踢球停球		13
9	头顶球		2
10	拦截球		2
11	掷界外球		1
12	守门员技术		2
13	二过一战术		2
14	45度斜传冲吊、下底传中战术		2
15	任意球战术		2
16	角球战术		2
17	局部进攻与防守战术		2
18	教学比赛		2
19	体质测定		8
20	综合练习		20
	合 计	4	68

### 四、理论教学目标与内容

#### 第一章 足球运动发展简介

##### 目标

1. 掌握 体育锻炼和科学锻炼身体的原则和方法。
2. 熟悉 足球运动起源与发展及锻炼价值。
3. 了解 现在足球运动发展简况和我国足球运动发展简况。

##### 内容

1. 重点阐述 足球运动的发展和锻炼价值。
2. 详细讲述 现在足球运动发展情况和我国足球运动发展情况。
3. 一般介绍 足球运动的起源和发展情况。

## 第二章 足球规则简介

### 目标

1. 掌握 不同人数的足球比赛规则的区别。
2. 熟悉 比赛时间，计胜方法，场地、球、球员装备要求，球门球、边线球、角球的判定规则。
3. 了解 越位和犯规的判罚。

### 内容

1. 重点阐述 比赛开始和重新开始的方法，比赛进行及死球的分别。
2. 详细讲述 罚球点球，任意球，角球，球门球，边线球的规则要求。
3. 一般介绍 犯规与不正当行为的行为。

## 第三章 足球比赛欣赏指南

### 目标

1. 掌握 足球比赛的基本技战术，提高对比赛的阅读能力。
2. 熟悉 无球技术、有球技术、进攻战术、防守战术、局部和整体战术。
3. 了解 教练员、重点球员和裁判员对足球比赛的影响。

### 内容

1. 重点阐述 欣赏足球比赛的多种角度。
2. 详细讲述 观赛前的准备工作，需要在赛前了解的知识。
3. 一般介绍 赛后的评价与总结。

## 第四章 足球比赛阵型特点及演变

### 目标

1. 掌握 足球比赛的阵型。
2. 熟悉 足球比赛阵型的位置转换。
3. 了解 足球比赛阵型的发展过程及特点，丰富足球理论知识。

### 内容

1. 重点阐述 阵型的演变及发展，各位置的职责及踢法。
2. 详细讲述 各位置的职责和所具备的各种技术素质。
3. 一般介绍 各种阵型的特点及所侧重的方向，以及用途和采用的时机。

## 第五章 足球裁判法概述

### 目标

1. 掌握 掌握临场裁判的执行法规，提高学生对比赛的裁判能力。
2. 熟悉 裁判员的哨音、手势，助理裁判员的旗示，场上裁判员的分工。
3. 了解 犯规的判罚与执裁技巧，赛前准备工作和赛后总结。

### 内容

1. 重点阐述 裁判员的跑动与选位，红黄牌的使用。
2. 详细讲述 比赛中裁判员之间的配合与工作流程。
3. 一般介绍 足球裁判所要具备的专业素质和身体素质。

## 五、实践教学目标与内容

### 第一章 足球基本技术

#### 目标

1. 掌握 足球基本技术，提高学生的足球技术水平。
2. 熟悉 足球的各种基本技术，并能够熟练掌握。
3. 了解 各项基本技术的用处及其作用。

#### 内容

1. 重点阐述 踢球停球技术，运球技术，头顶球技术，抢截球技术，掷界外球技术，守门员技术。
2. 详细讲述 各种技术的运用时机和练习方法。
3. 一般介绍 凌空射门、倒钩踢球等动作技术及其练习方法。

### 第二章 足球战术

#### 目标

1. 掌握 在足球比赛中合理选择和运用基本战术的能力，使学生对足球比赛整体攻防的特点有具体的认识，提高学生在足球比赛中合理运用技战术及整体攻防的能力。
2. 熟悉 各项基本战术的用途和作用，阵型的作用及其运用。
3. 了解 基本战术在比赛中的重要作用。

#### 内容

1. 重点阐述 二过一战术、45度斜传冲吊战术、下底传中战术、定位球战术，局部攻防战术和整体攻防战术，阵型特点及运用。
2. 详细讲述 定位球战术，局部攻防战术，各种阵型位置在整体阵型中的选择。
3. 一般介绍 整体攻防战术，阵型运用比较经典的球队和成功的原因；比较实用及普遍的整体战术。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 以“体育课”为核心，课外延伸“体育协会”为辅导，加强学生科学锻炼的管理与辅导。
2. 配备专用场地与器材，确保教学顺利完成。
3. 每年组织校内院系间足球比赛，筑起良好的足球教与练习的平台，促进交流加强指导，以提高学生足球水平。
4. 每学期进行技术、素质的综合评定，促进学生锻炼的积极性。

### （二）评价

重点检查学生掌握技术战术及身体素质情况，每学期末采用考试的形式，对学生技术技能具体情况和特点进行综合评价。考试成绩评定方法采用百分制，其中技术占 40%、专项身体素质占 10%、基本身体素质占 30%、平时成绩占 10%、理论成绩 10%。

编写 柴 新

审校 李继华

# 《体育-网球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程介绍

网球运动被称为世界第二大球类运动，网球与高尔夫球、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动，是深受人们喜爱，极富乐趣的一项体育活动。它既是一种消遣，一种增进健康的方式，也是一种艺术追求和享受，当然它还是一种扣人心弦的竞赛项目。在高校开设网球课，可以培养学生动作迅速，判断准确的能力并能提高速度、力量、耐力、灵敏等素质，对发展协调性有积极作用，还可培养顽强拼搏、沉着果断等意志品质。

本课程主要讲授网球运动的基本知识、基本技术与战术、基本规则与裁判法等，侧重技术教学与实战练习，为网球健身奠定基础。

网球课程总共 72 学时，安排在 1、2 和 3、4 学期进行，学分为 2 分。理论课学时占总课时 8%，实践课学时占总学时的 92%。每学期进行学期末考试，考试成绩评定方法采用百分制，其中技术占 40%、专项身体素质占 10%、基本身体素质占 30%、平时成绩占 10%、理论成绩 10%。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

通过学习使学生初步了解掌握网球运动的礼仪、基本技术、战术和竞赛的裁判方法等相关理论知识，进一步掌握科学的锻炼身体的方法，养成自觉锻炼的习惯和终身体育的意识。

#### （二）基本技能

掌握基本的技术、战术及实战应用能力，提高学生对竞赛规则、裁判法的应用能力。

#### （三）基本素质

通过一般素质和专项素质的训练，改善学生的力量、速度、灵敏、协调素质，增强心肺功能，促进学生的全面发展，达到增强学生体制和提高健康水平的目的。通过网球学习比赛，培养学生自信、勇敢、顽强、沉着、果断等优良品质及在健康快乐的锻炼中，学会以球会友，融洽人际关系，增强交际能力。

### 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	网球运动概述、礼仪	2	
2	握拍法		2
3	准备姿势		2
4	正手击球		8
5	反手击球		8
6	反手削球		2
7	截击		2
8	下手发球		2
9	上手发球		8
10	高压球		2
11	网球规则及裁判法	2	
12	教学比赛		4
13	体质健康测试		8
14	基本战术理论	2	
15	综合练习		6
16	考试		12
	合 计	6	66

### 四、理论教学目标与内容

#### 第一章 网球运动概述与裁判规则

##### 目标

1. 掌握 网球运动的特点、价值、礼仪。
2. 熟悉 网球运动的发展历史、发展趋势。
3. 了解 网球裁判规则和教学方法，掌握网球竞赛组织的程序。

##### 内容

1. 重点阐述 网球运动的起源，演变及其发展。
2. 详细了解 网球运动的发展和网球裁判规则和教学方法，掌握网球竞赛组织的程序。
3. 一般介绍 网球运动的价值和作用。

#### 第二章 网球技术基本理论知识

##### 目标

1. 掌握 网球技术的概念、作用、分类特点和结构。

2. 熟悉 网球技术特点及其作用。
3. 了解 网球技术的分类。

#### 内容

1. 重点阐述 网球理论知识指导的科学练习方法。
2. 详细了解 网球技术的概念及其作用。
3. 一般介绍 网球技术的分类及各类技术的特点和结构。

### 第三章 网球战术理论知识

#### 目标

1. 掌握 网球战术的分类及其特点结构。
2. 熟悉 网球战术配合的要素。
3. 了解 网球战术配合的基本教学方法。

#### 内容

1. 重点阐述 网球战术的定义。
2. 详细了解 网球战术的分类及其特点和结构，网球战术配合的要素。
3. 一般介绍 网球战术配合的基本教学方法。

## 五、实践教学目标与内容

### 第一章 网球基本技能

#### 目标

1. 掌握 握拍法：正手东方式、大陆式、反手东方式；发球：下手发球、上手发球、发上旋球、发平击球、发切削球；击球：底线正反手抽球、反手削球、放小球、底线挑高球、高压球、网球截击球。

2. 熟悉 各种技术的练习方法。
3. 了解 掌握各个基本技术应具备的身体素质。

#### 内容

1. 重点阐述 基本技能内容。
2. 详细了解 各项技能的练习方法、教学目的。
3. 一般介绍 各项技能的延伸技术。

### 第二章 网球基本战术

#### 目标

1. 掌握 网球运动的进攻与防守的基本战术配合。
2. 熟悉 网球运动中战术配合重要性及其意义。

3. 了解 网球运动战术配合的分类及其教学方法。

### 内容

1. 重点阐述 （单打）发球上网战术、底线相持球战术、网前球战术、击四方球结合突击战术、击对角线直线球战术。

2. 详细了解 （双打）中间策略、双上网战术、一前一后战术、双底线战术。

3. 一般介绍 战术意识的培养。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 在教学过程中认真对学生进行思想教育。

2. 加强理论教学

（1）理论课主要采取课堂讲授。

（2）使学生掌握网球技战术的基本理论知识。

（3）使理论讲授内容有计划，有目的地在实践课中进一步讲解技术、战术理论知识。

3. 加强技能的培养

（1）在教学过程中，加强每个重点技战术基本教学方法的讲授与总结，使学生初步了解基本教学和教学规律。

（2）有计划地对学生进行课堂和现场技术动作示范，提高学生分析问题和识别正误动作，以及纠正错误动作的能力。

（3）有计划安排每个学生担任临场裁判工作，以利于提高裁判水平。

（4）会组织竞赛工作，通过课堂讲授和完成作业学会一般性的竞赛组织工作。

A 会制定网球比赛的竞赛规程。

B 会编制单循环比赛的轮次表和比赛日程表。

C 会计算网球比赛的计分和排列名次。

### （二）评价

考试成绩评定方法采用百分制，其中技术占 40%、专项身体素质占 10%、基本身体素质占 30%、平时成绩占 10%、理论成绩 10%。

编写 赵书巍

审校 李继华

# 《体育-羽毛球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程介绍

羽毛球运动是一项灵活、快速、多变的隔网对击性项目，其动作容易掌握，设施简便，融观赏、娱乐、健身于一体，老少皆宜，便于开展，深受人们喜爱。大学生从事羽毛球运动可发展身体的灵敏性、协调性、爆发力等，有利于心肺功能的改善和运动能力的提高，可培养顽强拼搏、沉着果断等意志品质。

本课程主要讲授羽毛球运动的基本知识、基本技术与战术、基本规则与裁判法等，侧重技术教学与实战练习，为羽毛球健身奠定基础。

羽毛球课程总共 72 学时，安排在大二年级第一学期至第二学期进行，学分为 2 分。理论课时占总课时 8%，实践课学时占总学时的 87%，体质测试学时占总学时的 5%。每学期进行学期末考核。每学期进行学期末考核。考试成绩采用百分制，总成绩为 100 分，其中技术占 40%（基本专项技术占 20%、综合专项技术占 20%），身体素质 40%（专项素质占 10%，基本素质占 30%），理论占 10%，考勤占 10%。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

通过学习使学生初步了解掌握羽毛球运动单双打的基本技术、战术和竞赛的裁判方法等相关理论知识，进一步掌握科学的锻炼身体的方法，养成自觉锻炼的习惯和终身体育的意识。

#### （二）基本技能

掌握基本的单、双打的技术、战术及实战应用能力，提高学生对竞赛规则、裁判法的应用能力。

#### （三）基本素质

通过一般素质和专项素质的训练，改善学生的灵敏、协调能力，增强心肺功能，促进学生的全面发展，达到增强学生体制和提高健康水平的目的。通过羽毛球学习比赛，培养学生自信、勇敢、顽强、沉着、果断等优良品质及在健康快乐的锻炼中，学会以球会友，融洽人际关系，增强交际能力。

### 三、学时分配

单元	名称	理论学时	实践学时
1	羽毛球运动概述	2	
2	羽毛球裁判规则	2	
3	基本技术		40
4	基本战术	2	12
5	教学比赛		10
6	体质测量		4
	合计	6	66

### 四、理论教学目标与内容

#### 第一章 羽毛球运动概述与裁判规则

##### 目标

1. 掌握 羽毛球运动的特点、价值。
2. 熟悉 羽毛球裁判规则和教学方法，掌握羽毛球竞赛组织的程序。
3. 了解 羽毛球运动的发展历史、发展趋势。

##### 内容

1. 重点阐述 羽毛球运动的价值和作用。
2. 详细了解 羽毛球裁判规则和方法，掌握羽毛球竞赛组织的程序。
3. 一般介绍 羽毛球运动的起源，演变及其发展。

#### 第二章 羽毛球技术基本理论知识

##### 目标

1. 掌握 羽毛球重点技术的概念、特点及其作用。
2. 熟悉 羽毛球次重点技术的概念、特点及其作用。
3. 了解 羽毛球各项技术的分类和作用。

##### 内容

1. 重点阐述 羽毛球重点技术的技术结构、发力方式及其应用。
2. 详细了解 羽毛球次重点技术的技术结构、发力方式及其应用。
3. 一般介绍 羽毛球技术的总体分类及各类技术的特点、结构及其应用。

#### 第三章 羽毛球战术理论知识

##### 目标

1. 掌握 羽毛球战术的分类及其特点。
2. 熟悉 羽毛球战术配合的基本方法。
3. 了解 战术与技术、身体素质、心理素质的配合应用。

#### 内容

1. 重点阐述 羽毛球战术的定义及其分类和特点。
2. 详细了解 羽毛球战术结构及其具体应用。
3. 一般介绍 羽毛球战术与技术、身体素质、心理素质的关系。

## 五、实践教学目标与内容

### 第一章 羽毛球基本技术

#### 目标

1. 掌握 握拍法：正手、反手握拍法；发球：发高远球、网前球；击球：后场技术（击高远球、吊球）前场技术（挑后场球、搓球、放网前球、推球、扑网前球）。
2. 熟悉 各项技术的练习方法。
3. 了解 羽毛球前后场脚步移动方式和方法。

#### 内容

1. 重点阐述 基本技术的技术特点、发力方式和应用。
2. 详细了解 各项技术的练习方法、教学目的。
3. 一般介绍 羽毛球前后场脚步移动方式和方法。

### 第二章 羽毛球基本战术

#### 目标

1. 掌握 羽毛球运动的进攻与防守的基本战术配合。
2. 熟悉 羽毛球运动战术配合的分类及其应用。
3. 了解 羽毛球运动中战术配合重要性及其意义。

#### 内容

1. 重点阐述 （单打战术）控制后场，高球压底；打四角球，高短结合；下压为主，控制网前。  
（双打战术）攻人；攻中路；后攻前封。
2. 详细了解 单打基本战术的应用
  - （1）站位；
  - （2）发球；
  - （3）接发球；
  - （4）控制后场，高球压底；

- (5) 打四角球，高短结合；
- (6) 下压为主，控制网前；
- (7) 快拉快吊，前后结合；
- (8) 守中反攻，攻守兼备。

#### 双打基本战术的应用

- (1) 站位；
- (2) 分工；
- (3) 发球；
- (4) 接发球；
- (5) 攻人；
- (6) 攻中路；
- (7) 攻后场；
- (8) 后攻前封；
- (9) 防守反击。

#### 3. 一般介绍 战术意识的培养。

## 六、措施与评价

### (一) 措施

#### 1. 在教学过程中认真对学生进行思想教育。

#### 2. 加强理论教学

- (1) 理论课主要采取课堂讲授。
- (2) 使学生掌握羽毛球技战术的基本理论知识。
- (3) 有计划，有目的地在实践课中进一步讲解技术、战术理论知识。

#### 3. 加强技能的培养

- (1) 在教学过程中，加强每个重点技战术的讲授与总结，使学生初步了解基本教学和教学规律。
- (2) 有计划地对学生进行课堂和现场技术动作示范，提高学生分析问题和识别正误动作以及纠正错误动作的能力。

(3) 有计划安排每个学生担任临场裁判工作，以利于提高学生羽毛球裁判水平。

(4) 会组织竞赛工作，通过课堂讲授和完成作业学会一般性的竞赛组织工作。

A 会制定羽毛球比赛的竞赛规程。

B 会编制单循环比赛的轮次表和比赛日程表。

C 会计算羽毛球比赛的计分和排列名次。

## （二）评价

考试成绩评定方法采用百分制，总成绩为 100 分，其中技术占 40%（基本专项技术占 20%、综合专项技术占 20%），身体素质 40%（专项素质占 10%，基本素质占 30%），理论占 10%，考勤占 10%。

编写 穆 鹏

审校 李继华

# 《体育-乒乓球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

乒乓球运动是由两名或两对选手，用球拍在中间隔放一个球网的球台两端轮流击球的一项球运动。乒乓球运动为学生进行终身体育锻炼提供了一种选择途径。通过课程的学习能全面发展学生的身体素质，培养学生的道德情操、自觉锻炼意识和能力，促进学生身心的健康发展，为终身体育打下良好的基础。乒乓球选项课是以乒乓球项目（乒乓球入门技术、基本战术）练习为主要手段。通过乒乓球模块课教学，能够使比较全面的了解乒乓球运动的产生和发展，掌握该运动的基本知识和基本技术，从而培养学生对乒乓球运动的兴趣爱好，提高对乒乓球运动技术及鉴赏水平，推进乒乓球运动的普及和发展。我们根据《全国普通高等学校体育与健康课教程教学指导纲要》和《河南省高校体育教学大纲》的精神，编写了本大纲。

根据学生心理、生理发展规律，结合乒乓球运动特点，精选了乒乓球课内容。

乒乓球课程总共 72 学时，安排在第一、二学期进行。学分为 2 分。考试成绩评定方法采用百分制，总成绩为 100 分，其中技术占 40%（基本专项技术占 20%、综合专项技术占 20%），身体素质 40%（专项素质占 10%，基本素质占 30%），理论占 10%，考勤占 10%。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

通过乒乓球教学，使学生掌握乒乓球的基本技术和相关理论，提高球技，培养学生树立终身体育的观念。

#### （二）基本技能

通过乒乓球教学，使学生初步了解乒乓球运动的特点和发展趋势，初步了解乒乓球运动的比赛规则和裁判方法，提高学生的灵敏，协调能力，改善心肺功能。

#### （三）基本素质

通过乒乓球教学，让学生体验乒乓球的乐趣，加强同学间的交流合作，培养学生自信、果断、顽强的意志品质及良好的团队合作意识。

### 三、学时分配

单元	名称	理论学时	实践学时
1	乒乓球理论	4	
2	握拍方法和准备姿势		1
3	步法		4
4	正手攻球		8
5	反手推挡（拨球）		8
6	发球		8
7	搓球		2
8	左推右攻		6
9	推挡侧身扑右手		2
10	正手拉球		7
11	反手拉球		6
12	教学比赛		8
13	体质测试		8
	合计	4	68

### 四、理论教学目标与内容

#### 第一章 乒乓球运动发展概述

##### 目标

1. 掌握 乒乓球运动概述。
2. 熟悉 体育基础与专项理论。
3. 了解 中国乒乓球的发展现状。

##### 内容

1. 重点阐述 教学大纲规定的教学目标，考试内容与方法。
2. 详细了解 乒乓球运动的起源、发展状况及趋势。
3. 一般介绍 乒乓球的场地、器材、规则等。

#### 第二章 乒乓球技术基本理论知识

##### 目标

1. 掌握 乒乓球技术的概念、作用、分类特点和结构。
2. 熟悉 乒乓球技术的基本教学方法。
3. 了解 乒乓球技术的发展方向。

## 内容

1. 重点阐述 乒乓球的概念及其作用。
2. 详细了解 乒乓球技术的分类及各类技术的特点和结构。
3. 一般介绍 乒乓球的基本教学方法。

## 第三章 乒乓球战术理论知识

### 目标

1. 掌握 乒乓球的分类及其特点。
2. 熟悉 乒乓球战术的结构及其要素。
3. 了解 乒乓球战术配合的基本教学方法。

### 内容

1. 重点阐述 乒乓球战术的定义。
2. 详细了解 乒乓球战术的分类及其特点和结构。
3. 一般介绍 乒乓球战术配合的要素。

## 第四章 乒乓球竞赛规则和裁判法

### 目标

1. 掌握 乒乓球竞赛规则和裁判法。
2. 熟悉 乒乓球竞赛的组织模式。
3. 了解 乒乓球竞赛的组织与编排。

### 内容

1. 重点阐述 场地设备、比赛规则；主要违例及其判罚、主要犯规及其判罚。
2. 详细了解 主副裁判的分工和配合、比赛的记录等。
3. 一般介绍 乒乓球竞赛的意义和种类、乒乓球竞赛的组织工作；乒乓球竞赛制度、编排方法及比赛成绩的计算方法。

## 五、实践教学目标与内容

### 目标

1. 掌握 乒乓球基本技术训练。
2. 熟悉 乒乓球专项素质的训练方法。
3. 了解 乒乓球技术与素质之间的联系。

### 内容

1. 重点阐述 乒乓球基本技术的训练方法。
2. 详细了解 乒乓球专项素质的训练方法。
3. 一般介绍 乒乓球技术与战术之间的联系。

## 六、措施与评价

### (一) 措施

#### 1. 在教学过程中认真对学生进行思想教育

- (1) 以身作则，教书育人，在教学中发挥主导作用。
- (2) 严格进行课堂教学常规教育，对学生严格管理、严格要求。

#### 2. 加强理论教学

- (1) 理论课主要采取课堂讲授。
- (2) 使学生掌握乒乓球技术、战术的基本理论知识。
- (3) 将理论讲授内容有计划、有目的地在实践课中进一步讲解技术、战术理论知识。

#### 3. 在教学过程中应注意以下几点

- (1) 教学重点放在重点技术动作的示范能力和教学方法上。
- (2) 认真细致的备课及编写教案，教案中应明确提出教育和技能培养任务。本课程规定讲授的教学内容，均以全国体育院系通用教材为准。
- (3) 课的组织要严禁，教学步骤层次要清楚、科学、合理，动作规格要严格并要突出教学因素。
- (4) 各种练习方法的选择与运用要结合学生的实际水平和乒乓球运动的规律特点，避免脱离实际的形式主义。
- (5) 实践课中加强个别对待，必要时可实行分隔教学，尤其对课中完不成任务或掌握技术动作的质量达不到要求的学生，应布置课外作业，并给予必要的监督和辅导。
- (6) 要重视预防伤害事故的教育，加强预防措施。
- (7) 教学比赛应对技术、战术和裁判技能培养提出明确的要求，为学生所学的技、战术提供良好的实践机会。

#### 4. 加强技能的培养

- (1) 在教学的过程中，加强每个技术、战术基本教学方法的传授与总结，使学生初步了解基本教学方法和教学规律。
- (2) 有计划的针对学生进行课堂和现场技术动作示范，提高学生分析问题和识别正误动作，以及纠正错误动作的能力。
- (3) 有计划的安排每个学生担任临场裁判工作，以利提高裁判水平。
- (4) 会组织竞赛工作，通过课堂讲授和完成作业学会一般性的竞赛组织工作。

- A. 会制定乒乓球比赛的竞赛规程。
- B. 会编制单循环比赛的轮次表和比赛日程表。
- C. 会计算乒乓球比赛的积分和排列名次。

## （二）评价

考试成绩评定方法采用百分制，总成绩为 100 分，其中技术占 40%（基本专项技术占 20%、综合专项技术占 20%），身体素质 40%（专项素质占 10%，基本素质占 30%），理论占 10%，考勤占 10%。

编写 聂同海 胡志斌

审校 李继华

# 《体育-健美操》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

健美操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的体育运动项目，因此，健美操具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会功能。健美操也是一种有氧运动健美操运动不仅具有健美、健身、健心一体性动作的多样性和协调性，而且是在愉悦、激情的欢快中进行的，此项运动实现知识、技术、技能的增长，培养了学生的协调能力、表现自我能力、创新创编能力以及锻炼身体的自觉能力，使学生养成终身体育锻炼的习惯，并且学生达到国家要求的健康中国，健康学生的效果。

本课程主要讲授健美操运动的基本知识、基本技术和套路，健美操基本规则与裁判法等，侧重健美操成套动作的教学，为学生掌握健美、健身奠定一定的基础。

健美操课教学内容，理论部分：健美操、轻器械健美操、拓展各舞种内容与自编操概念及其锻炼价值；健美操竞赛规则；全民健身有氧运动（健美操）的锻炼益处。实践部分：全国健身操规定动作、轻器械健美操、拓展各舞种内容与自编操。

健美操课程总共 144 学时，安排在第一学期至第四学期进行每学期进行学期末考核，学期末总成绩为 100 分。考试内容包括一项综合专项技术（占总成绩的 40%）；一项专项身体素质（占总成绩的 10%）；基本身体素质（占总成绩的 30%）；理论考试（占总成绩的 10%）；考勤（占总成绩的 10%）。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

学生通过学习理论知识，了解健美操概念、内容、性质、特点、分类、锻炼价值和竞赛规则；了解竞技健美操及健美操的区别和竞赛欣赏，使学生掌握科学锻炼身体的方法，也使学生养成了终身体育锻炼的好习惯，并且培养了学生团结协作的集体主义的精神和遵纪守法的优良品质和作风，让学生体会到我强则中国强，健康学生，健康中国的思想。

#### （二）基本技能

基本掌握健美操的基本动作技术、全国健身操成套规定动作第一套；第二套、轻器械健美操成套动作和拓展各舞种内容的成套技术动作，了解健美操的编排原则，使每个学生参与到编排成套健美操的教学氛围里，通过学生自主的创新，创编，不但使学生掌握了健美操知识和对健美操技术的编排、而且增强了学生的讲解、领做、教、授的能力，学生借助自编操的教学手段，每个上课学生参与汇报演出，展示学生自己的风采，并且培养了学生的大胆能力、工作能力，培养了学生对音乐乐感素养，造就了学生优雅的气质，陶冶学生高尚的情操。

### （三）基本素质

在课程教学中针对学生的专项身体素质和一般身体素质的训练，发展学生的柔韧性、协调性、力量性、灵敏性等专业素质和一般素质，通过有氧运动发展了学生的有氧耐力，培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏、勤奋学习、团结友爱的集体主义思想和良好作风。

## 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	健美操理论	8	
2	全国健身操成套规定动作		44
3	轻器械健美操		20
4	拓展各舞种内容、自编操		20
5	体质健康测试		12
6	综合练习		40
	合 计	8	144

## 四、理论教学目标与内容

### 第一单元 健美操概述

#### 目标

1. 掌握 健美操运动的概念、内容、特点、分类、发展方向。
2. 熟悉 学生对我校健美操课程的四年当中的安排和体育课的组织形式，及大学生在校期间健美操竞赛的内容及安排，体育锻炼的基本常识和我院体育课组织形式及大学生体育合格标准。
3. 了解 健美操的基本内容，激发学生锻炼热情，树立终身体育意识，学生强则中国强。

#### 内容

1. 重点阐述 健美操概念、特点、内容、分类、发展方向。
2. 详细了解 体育课堂教学及健美操协会组织。
3. 一般介绍 健美操的结构分类；拉丁健身操、器械健美操，广场舞、啦啦操、有氧舞、拉丁健身操的运动锻炼的基本常识。

### 第二单元 健美操竞赛规则

#### 目标

1. 掌握 健美操的锻炼价值和竞赛规则。
2. 熟悉 大众健美操与竞技健美操的区别及竞赛欣赏。
3. 了解 健美操的锻炼方式、方法和手段，培养学生锻炼的习惯和终身体育意识。

## 内容

1. 重点阐述 健美操竞赛规则。
2. 详细了解 大众健美操与竞技健美操的竞赛欣赏。
3. 一般介绍 介绍拉丁健身操、器械健美操，广场舞、啦啦操、有氧舞、拉丁健身操的运动比赛的规则要求。

## 第三单元 有氧运动与无氧运动的科学锻炼方法

### 目标

1. 掌握 有氧运动、无氧运动的涵义及锻炼的不同意义，健身健美操的科学锻炼方法。
2. 熟悉 有氧运动、无氧运动的内容、特点、适合的项目。
3. 了解 有氧运动、无氧运动锻炼的目的、任务及发展身体的不同特性，体育锻炼对增强体质的作用，培养学生刻苦锻炼的精神。

### 内容

1. 重点阐述 有氧运动、无氧运动的涵义，特点。健身健美操的科学锻炼方法。
2. 详细了解 有氧运动、无氧运动的供能机制及锻炼人体不同部位的机能，以及体育锻炼对增强体质的作用。
3. 一般介绍 无氧运动、有氧运动各项目的掌握，养成科学锻炼的身体的方法。

## 第四单元 健美操创编、医疗体育与医务监督

### 目标

1. 掌握 健美操创编原则和步骤。
2. 熟悉 健美操创编的要求和要领。
3. 了解 医疗体育和医务监督，培养学生科学地参加体育锻炼。

### 内容

1. 重点阐述 健美操创编的原则、步骤和要点。
2. 详细了解 医疗体育与医务监督。
3. 一般介绍 运动处方。

# 五、实践教学目标与内容

## 第一单元 全国健身操成套规定动作第一套

### 目标

1. 掌握 健身操的基本步伐，学会各种步伐和各个部位的灵活组合成套动作。
2. 熟悉 健身操所具有的协调、柔韧、力量、灵敏、节奏等基本素质。
3. 了解 健身操基本动作的特点和要求，培养学生正确的运动姿态。

### 内容

1. 重点阐述 重点讲解全国健身操的成套动作。
2. 详细了解 健身健美操的动作技术结构，健美操基本手形及基本站姿。
3. 一般介绍 基本步伐（迈步类、交叉类、交替类、点地类、跑跳类），身体部位基本动作（头、肩、胸、腰、髋、上、下肢）。

## 第二单元 轻器械健美操

### 目标

1. 掌握 轻器械健美操的成套动作。
2. 熟悉 轻器械健美操的内容结构及特点和要求。
3. 了解 轻器械健美操的分类和内容，通过轻器械健美操的学习和锻炼，发展了上肢力量和学生的全身协调的能力，培养了学生手持器械的节奏感，特别是增长了学生的胸大肌力量，塑造了学生的健美。

### 内容

1. 重点阐述 轻器械健美操的成套动作及自编队形变化。
2. 详细了解 健美操的健身要求和健身作用。
3. 一般介绍 轻器械健美操的塑形和负重的练习，提高趣味和锻炼的效果。

## 第三单元 全国健身操成套规定动作第二套

### 目标

1. 掌握 全国健身操成套规定动作
2. 熟悉 健身操的内容结构及特点和要求。
3. 了解 健身操成套动作的基本素质练习，对健身的作用，培养学生持之以恒的锻炼习惯。

### 内容

1. 重点阐述 全国健身操成套规定动作
2. 详细了解 健身操专项素质的练习方法，教学目的，认识到身体锻炼的价值。
3. 一般介绍 介绍每年更新的健身操新规定动作，和各项健美操成套动作的延伸。

## 第四单元 自编操、拓展各舞种内容（见每位教师计划的内容）

### 目标

1. 掌握 学生掌握自主的学会编一套健身操。
2. 熟悉 自编操的原则、内容、方法，同时熟悉排舞的特点和风格，学习排舞，它包括很多种舞种，不强调基本步法，它是健身操的一种，强调能量消耗，对动作的细节要求不高，注重运动量和对髋、腰、胸、肩部关节的活动。
3. 了解 每位教师据自身特长拓展的新的舞种，舞种要求自由随意，热情奔放，节奏明显。它的锻炼了全身协调用力和发展全身的各关节灵活性，增强了肺活量的功能，了解各种舞种的锻炼价值，

培养学生张扬个性、自我表现的能力。

### 内容

1. 重点阐述 重点讲解大学生自主编操的方法。
2. 详细了解 自编操的创编操的原则、方法、内容及要求。排舞的风格和健身作用。
3. 一般介绍 拓展内容的各种舞种的成套动作。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 加强学生思想素质教育，发展学生“德、智、体全面发展”健康中国，健康学生。
2. 以实践课为主，理论课为辅，理论课主要采用课堂教学，传授健美操的基本理论知识，使学生掌握健身健美的基本常识和自身锻炼的科学方法。
3. 以“体育课”为核心，课外延伸“健美操协会”为辅，加强学生对有氧运动项目及科学锻炼的指导。
4. 配备专用体育器材，确保场地安全，保证教学顺利完成。
5. 每年举行一届健美操教学比赛，促进各年级的交流和教师的指导，以提高健美操教学水平。
6. 每学期进行技术、素质综合评定，发展学生身体机能能力，促进学生各项身体素质的提高，从而促进学生锻炼的积极性，健康学生体魄。

### （二）评价

1. 授课质量评价：按教务处及体育部制定的教师教学质量评价表，由教师本人、学生及同行教师予以评定。定期召开学生座谈会，了解学生对各个教学环节教师授课的意见和建议，作为授课质量评价的重要参考资料。
2. 学生成绩评价：依据教学大纲进行综合评价，包括理论、技术技能、专项素质、基本素质的综合评定。以本课程教育目标为依据，理论进行网上考试。素质测试标准参照“身体素质测试评分对照表”（略），“技术考核标准对照表”（略）其中综合专项技术占 40%；专项身体素质占 10%；基本身体素质占 30%；理论成绩占 10%；考勤占 10%。

编写 江 洪

审校 李继华

# 《体育-武术》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

武术又称国术或武艺，是我国具有独特民族风格的传统体育项目，是我国人民在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的，具有独特的民族风格和特点，蕴含着深邃的哲学思想和道德观念，武术作为国术、文化瑰宝，不但深受我国人民喜爱，而且也受到国际友人的青睐，成为传播友谊、增进健康的使者。其内容是把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作，按照一定的规律组成徒手和器械的攻防格斗的套路练习。例如：少林拳、太极拳、棍术、刀术等，单势练习如散打、擒拿等内容。

根据医学院校大学生的生理、心理发展规律，结合武术专业与时代的特点，精选武术内容，理论部分：1. 结合武术教学，讲授武术的基本知识，武术运动的特点和作用。2. 介绍武术运动的竞赛规则和裁判方法。实践部分：1. 学习武术套路：少林拳、太极拳、棍术、剑术，掌握各种套路的基本手型、手法、步型、身法等。2. 介绍武术实战技法，包括散打、擒拿基本方法。

武术课程总共 144 学时，安排在第 1 至第 4 学期进行，学分为 4 分。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

了解武术起源、发展，拳术、器械的分类方法，基本掌握武术的健身作用、实战技法的原理以及武术比赛规则裁判方法等理论知识。

#### （二）基本技能

熟练掌握武术的基本功，少林拳、太极拳；基本掌握棍、剑等套路和实战技法，培养学生的体育能力和锻炼身体的习惯，促进身体正常发育，提高对社会、对自然环境的适应能力。

#### （三）基本素质

通过合理科学的体育教学和锻炼过程，发展与人体健康密切相关的身体素质，增强心血管系统的生理机能，改善人体形态，发展学生体育运动能力，培养兴趣爱好，继而为终身体育打基础；对学生进行思想品德、意志品质教育，使之具有爱国主义和顽强拼搏的精神，做到机智勇敢，反应灵敏及思路敏捷，促进学生良好个性的发展。

### 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	少林拳	2	30
2	陈式太极拳	2	30
3	棍术	2	34
4	剑术	2	30
5	体质健康测试		12
	合 计	8	136

### 四、理论教学目标与内容

#### 武术基本理论

##### 目标

1. 掌握 体育锻炼和科学锻炼身体的原则和方法，并能自我进行锻炼。武术运动的竞赛规则和裁判方法。大学生体质健康测试标准与方法。
2. 熟悉 武术运动的特点和健身、防身作用介绍。达到强身健体，服务社会而顽强进取，勇于拼搏的精神。
3. 了解 武术运动发展的历史以及基本知识。

##### 内容

1. 重点阐述 武术基本功锻炼的基本方法、规律以及武术锻炼原则及效果评价。武术运动的竞赛规则和裁判方法。
2. 详细了解 武术的概念、发展以及分类。
3. 一般介绍 武术的健身、防身、治病强身的作用。

### 五、实践教学目标与内容

#### 少 林 拳

##### 目标

1. 掌握 少林拳的基本功和少林拳整套动作。
2. 熟悉 少林拳的基本知识。
3. 了解 少林拳健身、防身作用以及驱病强身的机理。

##### 内容

1. 重点阐述 武术基本知识，武术基本功，少林拳基本手型、手法、步型、步法，腿法练习。

2. 详细了解 少林拳的起源、发展、分类，少林拳套路动作要领。

3. 一般介绍 少林拳的特点和健身作用。武术专项素质练习：柔韧素质（劈叉、下腰等），力量素质（站桩等），耐力素质（连续武术套路练习等）。

## 太 极 拳

### 目标

1. 掌握 太极拳的基本功和陈式太极拳套路动作方法。

2. 熟悉 太极拳运动的基本知识、健身作用，以及驱病强身的机理。

3. 了解 太极拳练习方法，能够自我进行练习与指导病人，更好地为社会服务。

### 内容

1. 重点阐述 太极拳套路 陈式十八式太极拳：起势，金刚捣碓，懒扎衣，六封四闭，单鞭，白鹤亮翅，斜行，搂膝，上三步，掩手冲拳等动作；陈式太极拳的技术特点和练习方法。

2. 详细了解 太极拳的基本理论：太极拳的发展历史、分类，健身作用介绍；武术基本功：腿部、腰部、肩部柔韧性；手型、手法（云手式、搂按式），步型、步法（上步、退步、斜行步），太极拳的基本动作（金刚捣碓、斜行等，）。

3. 一般介绍 武术基本素质练习方法：一般身体素质：100 米、跳绳、引体向上/仰卧起坐等。专项身体素质：劈叉、进步、退步、立卧撑等。

## 棍 术

### 目标

1. 掌握 棍术基本动作和初级棍术套路。

2. 熟悉 棍术的基本知识以及练习棍术对身体的健身作用。

3. 了解 棍术练习方法，以及对上肢力量以及身体、器械配合的协调性意义。

### 内容

1. 重点阐述 初级棍术套路：起势，并步举棍，弓步劈棍。

2. 详细了解 武术基本功，棍术的握法、基本动作（抡棍、摔棍、劈棍、舞花棍等）。

3. 一般介绍 武术基本素质练习：一般身体素质：800 米/1000 米，跳绳等；专项身体素质：正踢腿、平抡棍、舞花棍、摔棍等。

## 剑 术

### 目标

1. 掌握 剑术基本技法和初级剑术套路。

2. 熟悉 传统健身方法，全面发展身体素质，增强体质，促进健康。

3. 了解 剑术对身体的健身作用。激发学生对祖国传统文化的热爱，培养爱国主义思想。

## 内容

1. 重点阐述 初级剑术的运动特点和练习方法；武术裁判法介绍。
2. 详细了解 剑术基本动作与动作方法（云剑，崩剑，撩剑，挂剑，点剑，劈剑以及剑法组合练习等）。
3. 一般介绍 剑术的发展概况；武术基本功（肩部练习、腰部练习、腿部练习、手型、步型，手法、步法、腿法等）。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 以教学目标要求和教学大纲指导教学的各个环节（包括备课、上课、考试等）。
2. 充分利用体育器材、体育场地，以“体育课”为核心，结合第二课堂的辅导，加强对学生“终身体育”意识的培养。激发学生的学习兴趣和积极性，以保证学生学习的积极性。
3. 积极开展武术教学竞赛与辅助学生组织的武术活动，培养学生科学锻炼身体的自觉性和组织能力，使学生更好的体会武术文化内涵。

### （二）评价

1. 授课质量评价 按教务处及体育部制定的教师教学质量评价表，有教师本人、学生及同行教师予以评定，定期召开学生座谈会，了解学生对各个教学环节教师授课的意见和建议，作为授课质量评价的重要参考资料。
2. 学生成绩评价：依据教学大纲进行综合评价，包括理论、基本技术、基本素质、专项素质的综合评定。素质测试标准参照“身体素质测试评分对照表”（略），考试成绩，评定方法采用百分制，其中技术占 40%，基本素质占 30%，专项素质占 10%，理论考试占 10%，考勤占 10%。

编写 崔花云

审校 李继华

# 《体育-毽球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

毽球运动是一项集娱乐性、运动性、群众性、健身性、可普及性、教育性于一体较新兴体育运动项目，它在花毽的趣味性、观赏性、健身性基础上，增加了对抗性和观赏性。集羽毛球的场地、排球的规则与战术、足球的技术为一体，是一种隔网对抗运动项目。课程多样化是高校教学改革的一个重要方向，处于改革大潮中的高校体育毽球运动已经被列入我院体育课程的必修课。

根据学生的心理、生理发展规律，并结合学生、时代的需要，精选毽球运动课教学内容。理论部分：毽球运动概述和毽球运动竞赛规则。毽球运动应该适应社会多样化的需求，向多样化、多学科、多方向进行探索，教学改革由传统单一的运动技术项目向多样化、民族体育、民间体育、运动健身方向进行过渡是必然的，毽球运动正是顺应高校体育教学改革这种形势而引入高校课堂的。实践部分：毽球运动的基本技术、综合技术和基本战术。

毽球运动课程总共 72 学时，安排在第三至第四学期进行，学分为 2 分。成绩考核采用百分制，技术占 40%，其中专项技术占 20%，综合专项技术占 20%，专项素质占 10%，基本素质占 30%，理论占 10%，考勤占 10%。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

掌握毽球运动的锻炼价值和竞赛规则；了解毽球运动竞赛欣赏，培养学生科学锻炼身体的习惯、团结协作的精神、树立终身体育思想和遵纪守法的优良品质和作风。

#### （二）基本技能

基本掌握毽球运动的移动步伐、基本技术和战术，了解毽球运动的运动特点，培养学生的吃苦耐劳，乐观积极的生活理念。

#### （三）基本素质

在教学中发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性、有氧耐力和腰腹力量等专业素质和一般素质，培养学生吃苦耐劳、刻苦学习、团结友爱的良好作风。

### 三、学时分配

单元	名称	理论学时	实践学时
1	毽球运动理论	4	
2	毽球运动基本技术		26
3	毽球运动基本战术		26
8	体质测定		4
9	素质测试		4
10	技术测试		8
	合计	4	68

### 四、理论教学目标与内容

#### 第一章 毽球运动概述

##### 目标

1. 掌握 毽球运动历史发展和发展方向。
2. 熟悉 体育锻炼的基本常识和我院体育课组织形式及大学生体育合格标准。
3. 了解 毽球运动的基本内容，激发学生锻炼热情，树立终身体育意识。

##### 内容

1. 重点阐述 毽球运动的内容、特点和发展方向。
2. 详细了解 体育课堂教学及体育协会组织。
3. 一般介绍 体育锻炼的基本常识。

#### 第二章 毽球运动竞赛规则

##### 目标

1. 掌握 毽球运动的竞赛规则和锻炼价值。
2. 熟悉 毽球运动的竞赛欣赏。
3. 了解 毽球运动的锻炼手段、培养学生锻炼的习惯和终身体育意识。

##### 内容

1. 重点阐述 毽球运动竞赛规则。
2. 详细了解 毽球运动竞赛欣赏。
3. 一般介绍 毽球运动运动与科学锻炼。

### 五、实践教学目标与内容

#### 第一章 毽球运动的基本技术

##### 目标

1. 掌握 毽球运动的移动步伐，基本技术
2. 熟悉 毽球运动所具有的协调、灵敏、柔韧、力量、节奏等基本素质。
3. 了解 毽球运动基本动作的特点和要求，培养学生良好的运动习惯。

### 内容

1. 重点阐述 移动步伐，基本技术。
2. 详细了解 基本素质的内容和练习方法。
3. 一般介绍 毽球运动开展的多样性手段

## 第二章 毽球运动的基本战术

### 目标

1. 掌握 毽球运动的综合技术和基本战术。
2. 熟悉 毽球运动的锻炼方法。
3. 了解 毽球运动的特点和健身作用，培养学生持之以恒的锻炼习惯。

### 内容

1. 重点阐述 毽球运动的传接技术和配合战术。
2. 详细了解 毽球运动的特点和健身作用。
3. 一般介绍 花球运动的开展与欣赏。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 以“体育课”为核心，课外延伸“体育协会”为辅，加强学生科学锻炼的管理与辅导。
2. 配备专用体育器材，确保场地安全，保证教学顺利完成。
3. 每年进行多次的体育协会活动，促进各年级的交流和教师的指导，以提高毽球运动的教学水平。
4. 每学期进行技术、素质等综合评定，以促进学生锻炼的积极性。

### （二）评价

1. 授课质量评价：按教务处及体育部制定的教师教学质量评价表，由教师本人、学生及同行教师予以评定。定期召开学生座谈会，了解学生对各个教学环节教师授课的意见和建议，作为授课质量评价的重要参考资料。

2. 学生成绩评价：依据教学大纲进行综合评价，包括理论、基本技术、基本素质、专项素质的综合评定。素质测试标准参照“身体素质测试评分对照表”（略），考试成绩，评定方法采用百分制，其中技术占 40%，基本素质占 30%，专项素质占 10%，理论考试占 10%，考勤占 10%。

编写 刘秋玲

审校 李继华

# 《体育-旱地冰球》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

旱地冰球是一项集娱乐性、运动性、群众性、健身性、可普及性、教育性于一体较新兴体育运动项目，它在趣味性、观赏性、健身性基础上，增加了对抗性和观赏性。课程多样化是高校教学改革的一个重要方向，处于改革大潮中的高校体育旱地冰球运动已经被列入我院体育课程的必修课。

根据学生的心理、生理发展规律，并结合学生、时代的需要，精选旱地冰球运动课教学内容。理论部分：旱地冰球运动概述、旱地冰球运动应该适应社会多样化的需求，向多样化、多学科、多方向进行探索，教学改革由传统单一的运动技术项目向多样化、民族体育、民间体育、运动健身方向进行过渡是必然的，旱地冰球运动正是顺应高校体育教学改革这种形势而引入高校课堂的。

旱地冰球运动课程总共 72 学时，安排在第 1、2 学期进行，学分为 2 分。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

掌握旱地冰球运动的锻炼价值和竞赛规则；了解旱地冰球运动竞赛欣赏，培养学生科学锻炼身体、团结协作的精神、树立终身体育思想和遵纪守法的优良品质和作风。

#### （二）基本技能

掌握旱地冰球运动的基本移动步伐、基本技术和战术，了解旱地冰球运动的运动特点，培养学生的吃苦耐劳，乐观积极的生活理念。

#### （三）基本素质

在教学中发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性、有氧耐力和腰腹力量等专业素质和一般素质，培养学生吃苦耐劳、刻苦学习、团结友爱的良好作风。

### 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	旱地冰球运动理论	2	
2	旱地冰球运动基本技术		31
3	旱地冰球运动基本战术		31
8	体质测定		4
9	技术测试		4
	合 计	2	70

## 四、理论教学目标与内容

### 第一章 旱地冰球运动概述

#### 目标

1. 掌握 旱地冰球运动简介和发展方向。
2. 熟悉 体育锻炼的基本常识和我院体育课组织形式及大学生体育合格标准。
3. 了解 旱地冰球运动的基本内容，激发学生锻炼热情，树立终身体育意识。

#### 内容

1. 重点阐述 旱地冰球运动的内容、特点和发展方向。
2. 详细了解 体育课堂教学及体育协会组织。
3. 一般介绍 体育锻炼的基本常识。

### 第二章 旱地冰球运动竞赛规则

#### 目标

1. 掌握 旱地冰球运动的锻炼价值和竞赛规则。
2. 熟悉 旱地冰球运动的竞赛欣赏。
3. 了解 旱地冰球运动的锻炼手段、培养学生锻炼的习惯和终身体育意识。

#### 内容

1. 重点阐述 旱地冰球运动竞赛规则。
2. 详细了解 旱地冰球运动竞赛欣赏。
3. 一般介绍 旱地冰球运动运动与科学锻炼。

## 五、实践教学目标与内容

### 第一章 旱地冰球运动的基本技术

#### 目标

1. 掌握 旱地冰球运动的移动步伐，基本技术
2. 熟悉 旱地冰球运动所具有的协调、灵敏、柔韧、力量、节奏等基本素质。
3. 了解 旱地冰球运动基本动作的特点和要求，培养学生良好的运动习惯。

#### 内容

1. 重点阐述 移动步伐，基本技术。
2. 详细了解 基本素质的内容和练习方法。
3. 一般介绍 旱地冰球运动开展的多样性手段

## 第二章 旱地冰球运动的基本战术

### 目标

1. 掌握 旱地冰球运动的综合技术和基本战术。
2. 熟悉 旱地冰球运动的锻炼方法。
3. 了解 旱地冰球运动的特点和健身作用，培养学生持之以恒的锻炼习惯。

### 内容

1. 重点阐述 旱地冰球运动的传接技术和配合战术。
2. 详细了解 旱地冰球运动的特点和健身作用。
3. 一般介绍 旱地冰球运动的开展与欣赏。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 以“体育课”为核心，课外延伸为辅，加强学生科学锻炼的管理与辅导。
2. 配备专用体育器材，确保场地安全，保证教学顺利完成。
3. 每年进行多次相关体育活动，促进各年级的交流和教师的指导，以提高旱地冰球运动的教学水平。
4. 每学期进行技术、素质综合评定，以促进学生锻炼的积极性。

### （二）评价

1. 授课质量评价：按教务处及体育部制定的教师教学质量评价表，由教师本人、学生及同行教师予以评定。定期召开学生座谈会，了解学生对各个教学环节教师授课的意见和建议，作为授课质量评价的重要参考资料。

2. 学生成绩评价：依据教学大纲进行综合评价，包括理论、技术技能、基本素质、专项素质的综合评定。素质测试标准参照“身体素质测试评分对照表”（略），考试成绩，评定采用百分制，技术占 40%：其中基本专项技术占 20%、综合专项技术占 20%，专项素质占 10%，基本素质占 30%，理论占 10%，考勤占 10%。

编写 党 剑

审校 李继华

# 《体育-跆拳道》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

跆拳道运动起源朝鲜半岛，是多种民间传统技击术和日本空手道融合发展演化而来，1955年由韩国崔泓熙将军命名，是现代奥运会正式比赛项目之一，是一种主要使用手及脚进行格斗或对抗的运动。

该运动具有搏击、健身等多种功能，跆拳道动作中各种踢腿、拉伸以及配合的手臂动作，可以锻炼孩子的肌肉力量，肌腱、韧带、肌肉的弹性也得以提高，从而锻炼孩子身体的柔韧性和协调性。

除了身体方面，跆拳道是一种很讲究“精神”的运动，一方面培养孩子勇于进取的精神和坚韧不拔的意志，对孩子自信心的建立很有帮助。另一方面，跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，讲究未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。

本课程主要介绍竞技跆拳道基本技术、战术以及防身自卫术和跆拳道品式。教学由浅入深、循序渐进注重基本动作、各种辅助练习和实战演练的结合，使学生能较快的掌握和运用。

本课程是学校公共体育课的跆拳道专项课程，是根据医学院校大学生的生理、心理发展规律，结合跆拳道专业与时代的特点而制订的一门必修课，其本着循序渐进的原则使学生能系统的学习和掌握跆拳道的基本技术。

本课程教学目的和任务是：通过本课程学习，能够让学生掌握通过跆拳道运动锻炼身体的方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄；通过跆拳道选修课理论教学，让学生了解体育的基本理论知识，了解运动医学、运动损伤、科学锻炼方法、自我锻炼评价以及运动与健康等基本知识。学习本课程要求学生掌握跆拳道运动的基本理论知识、基本技术，并能持之以恒的加以练习，为终生体育锻炼打下良好基础。

本课程课时安排：大一第一、二学期，72学时/学年。理论课学时占总课时8%，实践课学时占总学时的87%，体质测量学时占总学时的5%。每学期进行学期末考核，考试成绩采用百分制，总成绩为100分，其中技术占40%（基本专项技术占10%、综合专项技术占30%），身体素质40%（专项素质占10%，基本素质占30%），理论占10%，考勤占10%。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识：

跆拳道（Taekwondo）是一门韩国格斗术，以其腾空、旋踢脚法而闻名，名称来源于韩语的“跆拳道”。

(指用脚踢打)，“拳”(指用拳击打)，“道”(指格斗的艺术和一种原理)。

跆拳道运动特点：以腿为主，以拳为辅，主要关节武器化；方法简捷，刚直相向，少用躲闪防守法 不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的；内外兼修，方法独特，以功力验水平；跆拳道的作用：修身性，培养人优秀的意志品质等。本课程主要介绍竞技跆拳道基本技术、战术以及防身自卫术和跆拳道品式等，教学由浅入深、循序渐进，注重基本动作、各种辅助练习和实战演练的结合，使学生能较快的掌握和运用。

### (二) 基本技能：

跆拳道的基本步法：初步掌握跆拳道的上步，后撤步，前跃步，后跃步，侧移步，弹跳步，垫步，交叉步等基本步法；前踢、横踢、侧踢、下劈、后踢、旋踢等踢击技术，太极一章及太极二章的学习，各种腿法组合等基本腿法。进一步掌握跆拳道的基本腿法及基本腿法的连接技术。掌握跆拳道的进攻及防守，双方进攻和防守反击战术对练组合技、战术及实战演练。

### (三) 基本素质：

增强体质，增进健康，提高各关节柔韧性和灵敏度，增加击打与抗击打能力。培养体育意识，养成体育锻炼习惯。素质包括速度、力量、反应、协调性等。练习者防身健体、修身养性、娱乐观赏、增强体质、培养意志品质的一种较好的手段，跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神、“礼仪廉耻、忍耐克己、百折不挠”的宗旨，并突出爱国主义。

## 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	跆拳道运动概述	2	
2	跆拳道竞赛竞技、品势规则及裁判法	4	
3	跆拳道竞技基本技术		40
4	跆拳道竞技实战		12
5	跆拳道品势		10
6	体质测量		4
	合 计	6	66

## 四、理论教学目标与内容

### 第一章 跆拳道概述

#### 目标

1. 掌握 跆拳道概念、起源及发展方向。
2. 熟悉 跆拳道基本理论、运动特点以及练习跆拳道的重要意义。

3. 了解 跆拳道运动特点;使学生正确理解跆拳道运动对身体运动素质要求,激发学生为提高个人身体素质内在需求的动力。

### 内容

1. 重点阐述 跆拳道竞技、品势概念及主要技术。
2. 详细了解 跆拳道的基本知识和基本技术。
3. 一般介绍 跆拳道的发展历史及跆拳道在我国的发展。

## 第二章 跆拳道竞技、品势竞赛规则和裁判法

### 目标

1. 掌握 跆拳道竞技、品势的竞赛规则和裁判法。
2. 熟悉 跆拳道比赛的评分规则。
3. 了解 跆拳道竞赛欣赏性,培养学生科学锻炼身体习惯、团结协作精神和终身体育的意识。

### 内容

1. 重点阐述 跆拳道竞技、品势比赛的规则。
2. 详细了解 跆拳道比赛礼仪。
3. 一般介绍 跆拳道比赛的组织方法。

# 五、实践教学目标与内容

## 第一章 跆拳道基本技术

### 目标

1. 掌握 跆拳道的基本竞技技术。
2. 熟悉 理解各技术动作基本原理,巩固提高技术水平,发展各项身体素质。

### 内容

1. 重点阐述 跆拳道竞技基本技术是以腿法、步法为主,拳法作为辅助,结合进攻、防守、战术运用来对抗竞技。品势是根据基本动作把防御和攻击作成套路来训练的练习体系。

#### 2. 详细了解

(1) 跆拳道的基本功,步法、腿法、横踢腿、里合腿、劈腿、转身后摆腿、旋踢、双飞踢的基本技术。

(2) 品势是假设真实格斗,当对方攻击时反击的技法。即先定好对方的攻击,利用适当的技术练习的训练体系。品势按修炼者的实力与级别来分配,一套品势套路可由 20~30 个技术动作组成。

3. 一般介绍 身体素质 速度、耐力、力量、弹跳、灵敏、柔韧、协调;以柔韧素质、力量素质、灵敏素质为主。

## 第二章 跆拳道竞技实战

### 目标

1. 掌握 跆拳道竞赛规则和裁判法，了解比赛评分。
2. 熟悉 跆拳道比赛中能熟练运用技术对抗。
3. 了解 跆拳道竞赛欣赏性，培养学生科学锻炼身体习惯、团结协作精神和终身体育的意识。

### 内容

1. 重点阐述 跆拳道竞技比赛的规则。
2. 详细了解 跆拳道比赛中技战术的运用，加强组织技术练习。
3. 一般介绍 跆拳道比赛的组织方法。

## 第三章 跆拳道品势

### 目标

1. 掌握 跆拳道品势的竞赛规则和裁判法。
2. 熟悉 跆拳道品势比赛的评分。
3. 了解 跆拳道品势竞赛欣赏，提高学生品势竞技水平。

### 内容

1. 重点阐述 跆拳道品势比赛的规则。
2. 详细了解 跆拳道品势比赛礼仪，加强组织品势技术练习。
3. 一般介绍 跆拳道品势比赛的组织方法。

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 随堂考核与期终考核相结合。
2. 每学期体育成绩采取综合评定百分制方法。
3. 总成绩评定在学期结束前，本学期成绩按技评 40%，素质 40%，平时表现占 10%，理论 10% 的四项指标综合评定，换算成百分制。
4. 学生必须按教学大纲要求，修完必修的课时与内容。
5. 无故旷课达到 1/3 者，不对其体育成绩进行评定。
6. 补考、免修者按学校统一规定进行。

### （二）评价

考试成绩评定方法采用百分制，总成绩为 100 分，其中技术占 40%（基本专项技术占 10%、品势和竞技比赛二选一占 30%），身体素质 40%（专项素质占 10%，基本素质占 30%），理论占 10%，考勤占 10%。

编写 周亚飞

审校 李继华

# 《体育-游泳》教学大纲

## 适用各专业

### 一、课程简介

游泳是人们喜爱的体育运动，经常进行游泳锻炼能改善体温调节，增强机体代谢，提高肺活量，增强机体对外界环境变化的适应能力，抵御寒冷、预防疾病，对体弱和某些慢性病患者更是一种有效的体育医疗手段。游泳能提高肌肉力量、速度、耐力、弹性和全身各关节的灵活性，使身体得到全面、匀称、协调的发展。本课程主要以游泳运动为载体，传授游泳基本理论知识、技术、技能和有效促进身心健康发展的锻炼方法，通过合理的教学和锻炼手段增强学生体质、提高学生体育参与意识，促进学生身心全面发展。

本课程总共 12 学时，成绩采用百分制，其中技术 60%，体质测试 30%，课堂表现 10%。

### 二、课程目标

#### （一）基本理论知识

掌握游泳运动的锻炼价值和竞赛规则；了解游泳运动竞赛欣赏，培养学生科学锻炼身体的习惯、团结协作的精神、树立终身体育思想和遵纪守法的优良品质和作风。

#### （二）基本技能

掌握蛙泳的基本动作了解运动的运动特点，培养学生的吃苦耐劳，乐观积极的生活理念。

#### （三）基本素质

在教学中发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性、有氧耐力和腰腹力量等专业素质和一般素质，培养学生吃苦耐劳、刻苦学习、团结友爱的良好作风。

### 三、学时分配

单 元	名 称	理论学时	实践学时
1	游泳运动理论	2	
2	蛙泳基本动作		10
	合 计	2	10

### 四、理论教学目标与内容

#### 第一章 游泳运动概述

##### 目标

1. 掌握 游泳运动简介和发展方向。

2. 熟悉 体育锻炼的基本常识和我院体育课组织形式及大学生体育合格标准。
3. 了解 游泳运动的基本内容，激发学生锻炼热情，树立终身体育意识。

### 内容

1. 重点阐述 游泳运动的内容、特点和发展方向。
2. 详细了解 体育课堂教学及体育协会组织。
3. 一般介绍 体育锻炼的基本常识。

## 五、实践教学目标与内容

### 第一章 旱地冰球运动的基本技术

#### 目标

1. 掌握 蛙泳基本技术
2. 熟悉 运动所具有的协调、灵敏、柔韧、力量、节奏等基本素质。
3. 了解 运动基本动作的特点和要求，培养学生良好的运动习惯。

#### 内容

1. 重点阐述 基本技术。
2. 详细了解 基本素质的内容和练习方法。
3. 一般介绍 开展的多样性手段

## 六、措施与评价

### （一）措施

1. 以“体育课”为核心，课外延伸为辅，加强学生科学锻炼的管理与辅导。
2. 配备专用体育器材，确保场地安全，保证教学顺利完成。
3. 每年进行多次相关体育活动，促进各年级的交流和教师的指导，以提高旱地冰球运动的教学水平。
4. 每学期进行技术、素质综合评定，以促进学生锻炼的积极性。

### （二）评价

1. 授课质量评价：按教务处及体育部制定的教师教学质量评价表，由教师本人、学生及同行教师予以评定。定期召开学生座谈会，了解学生对各个教学环节教师授课的意见和建议，作为授课质量评价的重要参考资料。

2. 学生成绩评价：依据教学大纲进行综合评价，包括理论、技术技能、基本素质、专项素质的综合评定。素质测试标准参照“身体素质测试评分对照表”（略），考试成绩，评定采用百分制，其中技术 60%，体质测试 30%，课堂表现 10%。

编写 党 剑

审校 李继华