



山西师范大学
SHANXI NORMAL UNIVERSITY

运动训练专业 教学大纲

体育学院
二〇一九年七月

目 录

《体育概论》课程教学大纲.....	1
《运动解剖学》课程教学大纲.....	6
《运动解剖学》实验教学大纲.....	11
《运动生理学》课程教学大纲.....	13
《运动生理学》实验教学大纲.....	19
《健康教育学》课程教学大纲.....	24
《体育心理学》课程教学大纲.....	28
《体育心理学》实验教学大纲.....	32
《体育科学研究方法》课程教学大纲.....	34
《体育社会学》课程教学大纲.....	38
《运动技能学习与控制》课程教学大纲.....	41
《运动训练学》课程教学大纲.....	415
《体育竞赛学》课程教学大纲.....	49
《田径》课程教学大纲.....	53
《篮球》课程教学大纲.....	58
《体操》课程教学大纲.....	63
《足球》课程教学大纲.....	69
《排球》课程教学大纲.....	73
《武术》课程教学大纲.....	79
《田径主项理论与实践》课程教学大纲.....	83
《篮球主项理论与实践》课程教学大纲.....	93
《排球主项理论与实践》课程教学大纲.....	101
《足球主项理论与实践》课程教学大纲.....	113
《乒乓球主项理论与实践》课程教学大纲.....	11322
《柔道主项理论与实践》课程教学大纲.....	128
《摔跤主项与理论实践》课程教学大纲.....	133
《跆拳道主项理论与实践》课程教学大纲.....	138
《田径副项理论与实践》课程教学大纲.....	144
《体操副项理论与实践》课程教学大纲.....	13851
《武术副项理论与实践》课程教学大纲.....	1601
《篮球副项理论与实践》课程教学大纲.....	165
《排球副项理论与实践》课程教学大纲.....	165
《足球副项理论与实践》课程教学大纲.....	16580
《体育管理学》课程教学大纲.....	186
《体能训练理论与方法》课程教学大纲.....	189
《体育教学论》课程教学大纲.....	192
《学校体育学》课程教学大纲.....	196
《运动员选材学》课程教学大纲.....	199
《运动伤害防护与急救》课程教学大纲.....	204
《中学体育教材教法》课程教学大纲.....	207
《体能测试与评估》课程教学大纲.....	212

《体育统计学》课程教学大纲.....	215
《教练员基础》课程教学大纲.....	218
《乒乓球》课程教学大纲.....	236
《羽毛球》课程教学大纲.....	23625
《网球》课程教学大纲.....	225
《健美操》课程教学大纲.....	234
《跆拳道》课程教学大纲.....	236
《体育舞蹈》课程教学大纲.....	239
《体育游戏》课程教学大纲.....	212
《体育绘图》课程教学大纲.....	246
《运动生物力学研究应用》课程教学大纲.....	246
《运动损伤与康复》课程教学大纲.....	246
《体育赛事策划与组织》课程教学大纲.....	253
《训练计划设计指南》课程教学大纲.....	246
《专业见习》课程教学大纲.....	254
《毕业实习》教学大纲.....	265

《体育概论》课程教学大纲

课程名称：体育概论

适用专业：运动训练

总学时、学分：16 学时 1 学分

课程类别：专业基础课

考核方式：考试

一、课程教学目的

体育概论的学习是为了加深学生对体育本质的理解与认识，掌握体育的基本规律，提高学生的专业理论水平，提高学生分析具体问题、解决实际问题的能力，使其更加热爱自己的职业，明确自己未来的使命。同时通过学习掌握体育的本质、特点、作用、体育的基本手段等基础理论和基本知识，使学生明确我国社会主义体育的性质、目的任务和制度，培养学生运用基础理论知识辩证分析体育有关问题的能力。结合教学进行爱国主义、思想品德教育和专业思想教育。

二、课程教学要求

1. 坚持辩证唯物主义为指导。把辩证唯物主义和历史唯物主义运用于体育概论的研究，可使我们对体育整体、体育与人和社会的关系，以及体育内部各因素之间的关系进行辩证分析，从而能从纷繁复杂的体育现象中概括出体育的本质特征，掌握其发展规律，加深对体育的认识。

2. 坚持理论与实践相结合。体育概论课程是在研究各种体育现象—体育实践活动的基础上形成的，丰富多彩的体育实践是体育概论内容的主要源泉。体育概论对各种体育现象进行综合的具体的分析，抽象概括，经过去伪存真，去粗取精，把它上升到理论高度来认识，揭示这些现象的共性特征和规律。

3. 处理好与其它学科的关系。体育概论课程内容有很多涉及到社会科学、自然科学的理论知识，因此在体育概论课程建设过程中，必须运用有关学科的理论知识深刻认识和阐明各种复杂的体育现象之间的关系。

4. 坚持“古为今用”、“洋为中用”的原则，处理好继承和创新、批判和吸收的关系。在建设和发展体育概论课程过程中，要密切注意国内外的体育实践和理论研究的动态，了解并研究体育科学研究中的新课题、新动向、新成果。把一切好的、有益的经验 and 理论，特别是新理论、新方法都吸取过来，为我所用，为建设具有中国特色的社会主义《体育概论》课程服务。

三、先修课程

无

四、课程教学重、难点

课程教学重点是对体育概论相关理论概念的理解、特点的掌握和对体育概论学科地位的认识。

课程教学的难点是对体育概论相关概念在实践当中的应用。

五、课程教学方法与教学手段

在教学活动中，以课堂教学为主，以多媒体为辅助手段，同时辅以专题讨论等形式，培养学生分析问题解决问题的能力。

六、课程教学内容

绪论（1 学时）

教学内容

体育概论学科介绍，建立体育概论的目的意义，体育概论的研究对象，体育概论的学科性质，学习体育概论的方法与要求。

第一章 体育概念（1 学时）

1. 教学内容

（1）体育概念的演变

① 学习和理解体育概念的重要意义

- ② 近代体育概念演变的主要脉络
- ③ 中、日、美等几个国家体育概念的比较

(2) 体育的基本概念

- ① 体育概念界定的逻辑学法则
- ② 体育概念的定义
- ③ 体育概念的分类
- ④ 体育的相关概念

(3) 体育的本质

- ① 体育本质的概念
- ② 对体育本质认识的演进
- ③ 身心关系与体育本质
- ④ 体育的多种属性与体育本质

2.重、难点提示

- (1) 重点是体育概念。
- (2) 难点是掌握运用逻辑学的法则给体育概念下定义的方法和能分析与评价我国现有的体育概念。

第二章 体育功能 (2 学时)

1.教学内容

(1) 体育功能概述

- ① 我国对体育功能研究的简要回顾
- ② 体育功能的概念及其构成要素
- ③ 体育功能的流动性和变化性
- ④ 系统理论中的结构—功能分析方法对我们的启示
- ⑤ 体育功能的层次性

(2) 体育的自然质功能

- ① 提高人体血管系统技能水平
- ② 调适和保持心理健康
- ③ 提高呼吸系统机能水平
- ④ 促进少年儿童骨骼和肌肉的生长发育
- ⑤ 延年益寿、提高生活质量功能

(3) 体育的结构质功能

- ① 体育的教育功能
- ② 体育的娱乐功能

(4) 体育的系统质功能

- ① 体育的经济功能
- ② 体育的政治功能

2.重、难点提示

- (1) 重点是体育的健身、教育、休闲娱乐功能和政治、经济功能。
- (2) 难点是体育功能的构成要素及特点。

第三章 体育目的 (2 学时)

1.教学内容

(1) 确定体育目的的依据

- ① 社会发展水平
- ② 体育自身的特点与体育本身所具有的功能
- ③ 人们的体育需求

(2) 我国体育目的与目标及其关系

- ① 目的与目标概述
- ② 我国的体育目的
- ③ 我国的体育目标
- ④ 我国体育目的与目标的关系

(3) 实现我国体育目的、目标的基本途径和要求

① 实现我国的体育目的、目标的基本途径

② 实现我国的体育目的目标的要求

2.重、难点提示

(1) 重点是实现我国体育目的、目标的基本途径与要求。

(2) 难点是体育的目的与目标及其相互之间的关系。

第四章 体育过程（2 学时）

1.教学内容

(1) 体育过程概述

① 体育过程的本质

② 体育过程的目标

③ 体育过程的特点

(2) 体育过程的要素

① 体育人

② 体育中介

③ 体育学习者

(3) 体育过程的结构与控制

① 体育过程的结构

② 体育过程控制

(4) 体育过程与相关过程的关系；

① 体育过程与健身过程

② 体育过程与竞技过程

③ 体育过程与娱乐过程

2.重、难点提示

(1) 重点是体育教育、竞技运动与健身体闲过程的基本内容、特点和发展趋势。

(2) 难点是体育过程的控制原则、方法和途径。

第五章 体育手段（2 学时）

1.教学内容

(1) 体育手段概述

① 体育手段的概念

② 体育手段的分类

(2) 身体运动与体育运动技术

① 身体运动的构成要素及其分析

② 体育运动技术

(3) 与体育运动项目

① 体育基本手段（途径）

② 体育运动项目

2.重、难点提示

(1) 重点是身体运动的构成要素和体育运动技术的基本结构以及体育运动技术动作质量和效果的综合评定。

(2) 难点是身体运动的构成要素的分析和体育运动技术的基本结构以及体育运动技术动作质量和效果的综合评定的运用。

第六章 体育科学（2 学时）

1.教学内容

(1) 体育科学的形成和发展

① 体育科学的概念

② 近代体育科学的形成

③ 现代体育科学的发展

④ 新中国体育科学发展状况

(2) 体育科学的三维视角

- ① 体育科学的生物学视角
- ② 体育科学的心理学视角
- ③ 体育科学的社会视角
- ④ 现代体育科学的三维视角

（3）体育科学体系

- ① 体育科学体系概述
- ② 体育科学体系的学科分类
- ③ 体育科学的属性

2.重、难点提示

- （1）重点是体育科学的生物学、心理学、社会学视角及其价值。
- （2）难点是体育科学体系的辨别。

第七章 体育文化（2 学时）

1.教学内容

- （1）体育文化的概念、本质属性
- （2）奥林匹克文化和体育文化的传承和创新
- （3）传统体育文化和现代体育文化

2.重、难点提示

- （1）重点是体育文化的概念、本质属性的理解和奥林匹克文化和体育文化的传承和创新的讨论。
- （2）难点是传统体育文化和现代体育文化理解和认识。

第八章 体育体制（1 学时）

1.教学内容

- （1）体育体制的概念及其构成
 - ① 体制的概念
 - ② 体育体制的概念
 - ③ 体育体制的构成
- （2）体育体制的特点与作用
 - ① 体育体制的特点
 - ② 体育体制的作用
- （3）国外体育体制
 - ① 美国、德国的体育体制
 - ② 英国、日本等国的体育体制
- （4）我国体育体制改革趋势
 - ① 国家对体育事业发展的宏观调控政策
 - ② 关于“举国体制”
 - ③ 我国体育体制改革

2.重、难点提示

- （1）重点是体育体制的构成、特点与作用。
- （2）难点是国外体育体制的共性和我国体育体制改革的趋势。

第九章 体育发展趋势（1 学时）

1.教学内容

- （1）从人发展的角度看体育发展趋势
 - ① 体育在人的可持续过程中将发挥更为重要的作用
 - ② 新世纪将呈现以人为本、追求健康幸福生活的新的体育观
 - ③ 生活方式的巨变加快体育生活化的进程
 - ④ 体育运动将更加有效地促进人的现代化
 - ⑤ 休闲体育有广阔的发展前景
- （2）从社会发展的角度看体育发展趋势
 - ① 老年人体育方兴未艾
 - ② 融入全球化势必促使体育产业快速发展

③ 体育终身化趋势日益明显

(3) 从体育全球化的角度看体育的发展趋势

2.重、难点提示

(1) 重点是从人、社会发展的角度看体育发展趋势。

(2) 难点是从体育全球化角度看体育发展趋势。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
	绪论	1	
一	体育概念	1	
二	体育功能	2	
三	体育目的	2	
四	体育过程	2	
五	体育手段	2	
六	体育科学	2	
七	体育文化	2	
八	体育体制	1	
九	体育发展趋势	1	
总 计		16	

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成

总评成绩构成：平时成绩（40%）+末考试成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《体育概论》，杨文轩等主编，高等教育出版社，2005 年；

[2] 《体育基本理论教程》，周西宽主编，人民体育出版社，2004 年；

[3] 《体育概论》，全国体育学院教材委员会主编，人民体育出版社，2005 年；

[4] 《体育概论》（第二版），杨文轩编，高等教育出版社，2013 年；

[5] 《体育概论》杨铁黎编，人民体育出版社，2014 年。

（撰写人：李俊明 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动解剖学》教学大纲

课程名称：运动解剖学

适用专业：运动训练

总学时、学分：64 学时 4 学分

课程类别：专业基础课

考试方式：考试

其中实验学时：16 学时

一、课程教学目的

《运动解剖学》是在正常人体解剖学的基础上，研究运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律与体育动作技术关系的一门学科。学习《运动解剖学》可促进学生学习运动技能的能力。全面认识人体骨骼、关节、肌肉的构造和分布，有利于更好分析和创造提高关节幅度和肌肉力量的练习方法，系统掌握人体运动规律和锻炼方法，有利于学好专业技术，提高运动技能和水平。

二、课程教学要求

1、根据运动技术上的要求，本课程内容侧重在与体育有关的运动系统，同时适应健康教育的发展，对内脏、感官和脉管系统的有关内容也有较多要求。

2、在教学重点的安排上，要突出理论联系实际，注意培养分析问题，解决问题的能力。

3、运动解剖学课程的教学，应坚持结构与功能相结合、局部与整体相统一、遗传与进化相联系的观点，坚持理论联系实际的原则，主要采用课堂讲授、多媒体、自学讨论、作业等方法，加深学生对所学知识的理解和掌握。以便培养学生分析、解决问题的能力。

4、通过本课程的讲授，要求学生初步掌握正常人体的形态结构和机能以及体育运动对人体形态结构的影响。掌握人体运动器官的运动规律与体育技术动作的关系。学会运用本学科知识，分析体育技术动作、鉴别其合理性。掌握发展肌肉力量和柔韧素质练习的解剖学依据，科学地训练或锻炼，预防运动损伤。

三、先修课程

无

四、课程教学重、难点

重点：运动解剖学概念、正常人体解剖学姿势，骨、关节和肌肉的结构特点，关节的分类和运动，肌肉的作用，消化系统、呼吸系统、脉管系统、神经系统、感觉器官的组成和结构。

难点：运动解剖学概念、骨、关节和肌肉的结构特点，关节的分类和运动，肌肉的作用，脉管系统、神经系统的结构。

五、课程教学方法与手段

根据理论和实践相结合的原则，主要采用课堂讲授、实践操作、自学、讨论、案例教学、作业等方法，要求通过多种学习形式的学习，使学生加深对所学理论知识的理解和掌握基本技能，并用以解决体育实践中的问题，教学过程中应充分利用直观教具、图表、录像、课件、以及网络等辅助教学。

六、课程教学内容

绪论（2 学时）

1.教学内容

（1）运动解剖学的定义，研究对象及研究内容，学习运动解剖学的目的任务以及学习方法。

（2）运动解剖学发展简史。

（3）解剖学定位术语（解剖学姿势；人体基本轴和基本面；常用术语）。

2.重、难点提示

（1）重点是正常人体解剖学姿势、运动解剖学的定义、解剖学定位术语。

（2）难点是运动解剖学定义。

第一章 人体组成的结构基础（2 学时）

1.教学内容

- (1) 细胞的形态。
- (2) 细胞结构(细胞膜、细胞质和细胞核的结构),组织的概念、分类。
- (3) 上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织的结构特点。

2.重、难点提示

- (1) 重点是细胞和组织的结构特点。
- (2) 难点是组织的结构特点

第二章 运动系统(30 学时)

1.教学内容

(1) 骨的形态、结构(骨膜、骨质和骨髓结构)和理化性质,附肢骨(上肢骨、下肢骨)和中轴骨的形态结构、体表标志,体育运动对骨的影响。

(2) 关节的结构、分类和运动,影响关节运动幅度的因素,上肢的关节(肩关节、肘关节和腕关节)的结构特点和运动形式,下肢的关节(髋关节、膝关节、踝关节)的结构特点和运动形式,中轴骨关节的结构特点和运动形式,体育运动的关节的影响。

(3) 骨骼肌的分类、结构、理化特性,肌肉的起止和工作条件;运动上肢的作用肌(使肩胛骨、肩关节、肘关节和腕关节运动的肌群),运动下肢的作用肌(使髋关节、膝关,体育运动对骨、关节和肌肉的影响。

2.重、难点提示

- (1) 重点是骨、关节和肌肉的结构特点,关节的运动。
- (2) 难点是肌肉的作用。

第三章 消化系统(2 学时)

1.教学内容

- (1) 消化管各组成部分的位置和主要结构。
- (2) 消化腺(唾液腺、肝和胰)的主要结构。
- (3) 体育运动对消化系统的影响。

2.重、难点提示

- (1) 重点是消化系统的组成和结构。
- (2) 难点是消化腺(唾液腺、肝和胰)的主要结构。

第四章 呼吸系统(1 学时)

1.教学内容

- (1) 呼吸道(鼻、咽、喉、气管和支气管)和肺的位置和结构特点。
- (2) 体育运动对呼吸系统的影响。

2.重、难点提示

- (1) 重点是鼻、咽、喉、气管和肺的结构特点。
- (2) 难点是肺泡的结构。

第五章 泌尿系统(1 学时)

1.教学内容

- (1) 泌尿系统的组成、位置和主要结构。
- (2) 肾的结构特点,输尿管和膀胱的结构特点。
- (3) 体育运动对泌尿系统的影响。

2.重、难点提示

- (1) 重点是泌尿系统的组成、位置和主要结构。
- (2) 难点是肾的结构特点。

第六章 脉管系统(4 学时)

1.教学内容

- (1) 血管的概述, 心血管系的组成及功能肺循环的血管途径, 体循环的血管途径。
- (2) 心脏的位置和外形、心脏各腔的形态结构、心壁的构造、心脏的传导系统、心脏的血管和神经。
- (3) 体育运动对心血管系统的影响。

2. 重、难点提示

(1) 重点是心脏的位置和外形、心脏各腔的形态结构、心壁的构造、心脏的传导系统、心脏的血管和神经。

(2) 难点是体循环和肺循环途径。

第七章 神经系统 (4 学时)

1. 教学内容

- (1) 神经元的结构特点及其分类。
- (2) 神经系统的组成与功能。
- (3) 神经系统的常用术语 (灰质和白质、神经节和神经核、神经束和神经), 脊髓的位置、结构和功能。
- (4) 脑: 位置、结构和功能; 脊神经的结构、主要分布特点。
- (5) 脑神经: 名称、功能和分布; 感觉传导路、运动传导路。
- (6) 体育运动对神经系统的影响。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是神经元的结构特点及其分类, 脑、脊髓、脑神经和脊神经的分布。
- (2) 难点是脑、脊髓、脑神经和脊神经的分布。

第八章 感觉器官 (2 学时)

1. 教学内容

- (1) 眼球的结构特点。
- (2) 眼球壁的外膜、中膜和内膜的主要结构特点。
- (3) 眼球折光装置的结构特点。
- (4) 前庭蜗器的结构特点, 外耳、中耳和内耳的位置和结构特点。
- (5) 听觉感受器和位觉感受器的概念、位置和结构特点。
- (6) 体育运动对感觉器官的影响。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是眼球壁和研究折光装置的结构特点。
- (2) 难点是听觉感受器和位觉感受器的结构特点。

七、实验教学内容 (16 学时)

实验项目 (一): 骨 (2 学时)

- (1) 项目类别: 必做
- (2) 项目性质: 验证性
- (3) 项目主要目的要求:
掌握人体骨的形态、分类及分布特征; 骨的结构。
- (4) 主要仪器: 骨的标本和模型

实验项目 (二): 关节 (2 学时)

- (1) 项目类别: 必做
- (2) 项目性质: 验证性
- (3) 项目主要目的要求:
掌握关节的基本结构特征, 了解关节的分类及其基本运动形式, 分析掌握关节灵活性和稳固性的影响因素。
- (4) 主要仪器: 关节的标本和模型

实验项目（三）：肌肉（2 学时）

（1）项目类别：必做

（2）项目性质：验证性

（3）项目主要目的要求：

掌握人体主要肌肉位置形态和功能及体表标志。

（4）主要仪器：肌肉的标本和模型

实验项目（四）：体育动作的解剖学分析与应用（4 学时）

（1）项目类别：必做

（2）项目性质：设计性

（3）项目主要目的要求：

掌握运动动作分析的基本理论以及解剖学分析方法，掌握人体主要肌群力量与伸展性练习方法设计、人体主要部位运动幅度和柔韧性测量与评价。

（4）主要仪器：肌肉的标本和模型、运动器械等。

实验项目（五）：内脏（2 学时）

（1）项目类别：必做

（2）项目性质：验证性

（3）项目主要目的要求：

掌握人体内脏器官的位置、形态及大体结构。

（4）主要仪器：内脏的标本和模型

实验项目（六）：脉管系（2 学时）

（1）项目类别：必做

（2）项目性质：验证性

（3）项目主要目的要求：

掌握人体心血管系主要器官的位置、形态及其结构。

（4）主要仪器：心血管标本和模型等

实验项目（七）：神经系统、感官（2 学时）

（1）项目类别：必做

（2）项目性质：验证性

（3）项目主要目的要求：

掌握人体眼、耳、中枢神经的位置、形态及其结构。

（4）主要仪器：感官、神经系统标本和模型

八、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
	绪论	2	
一	人体组成的结构基础	2	
二	运动系统	30	10
三	消化系统	2	2
四	呼吸系统	1	
五	泌尿系统	1	
六	脉管系统	4	2
七	神经系统	4	2
八	感觉器官	2	
	总计	48	16

九、考核方式与要求

1、考核方式：笔试、闭卷

2、成绩构成：平时成绩 40%、考试成绩 60%。

十、选用教材和参考书目

[1] 《运动解剖学》，李世昌主编，高等教育出版社，2015 年；

[2] 《人体解剖学》，卢义锦等主编，高等教育出版社，2001 年；

[3] 《运动解剖学》，体育院校通用教材，人民体育出版社，2000 年；

[4] 《运动解剖书》，(法)布朗蒂娜·卡莱-热尔曼著，张芳译，北京科学技术出版社，2015 年；

[5] 《运动解剖书》，(法)布朗蒂娜·卡莱-热尔曼，安德烈·拉莫特著，张丽译，北京科学技术出版社，2017 年。

(撰稿人：卢向阳 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧)

《运动解剖学》实验大纲

课程名称：运动解剖学实验

课程类别：专业基础课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

学时：16 学时

一、课程说明

运动解剖学是在正常人体解剖学的基础上，着重研究体育对人体形态结构、生长发育产生的影响的科学。通过实验，使学生更加直观地认识和了解人体的基本形态结构，是学习人体解剖学的基本方法。

二、实验目的及要求

通过实验课学生掌握人体基本形态结构，验证和巩固解剖学的基本理论，培养学生观察、分析和独立思考能力。

实验分组进行。要求学生明确每个实验的目的和要求；掌握人体各系统主要器官的形态结构；按实验要求编写出实验报告。

三、实验重点及难点

1. 重点：使学生掌握人体各系统主要器官的形态结构。
2. 难点：培养和提高学生观察、分析和独立思考能力。

四、与其它课程的关系

1. 为体育教学和运动训练提供人体解剖学依据；
2. 为后续课程的学习奠定人体解剖学基础。

五、实验教学内容（16 学时）

实验项目（一）：骨（2 学时）

- （1）项目类别：必做
- （2）项目性质：验证性
- （3）项目主要目的要求：
掌握人体骨的形态、分类及分布特征；骨的结构。
- （4）主要仪器：骨的标本和模型

实验项目（二）：关节（2 学时）

- （1）项目类别：必做
- （2）项目性质：验证性
- （3）项目主要目的要求：
掌握关节的基本结构特征，了解关节的分类及其基本运动形式，分析掌握关节灵活性和稳固性的影响因素。
- （4）主要仪器：关节的标本和模型

实验项目（三）：肌肉（2 学时）

- （1）项目类别：必做
- （2）项目性质：验证性
- （3）项目主要目的要求：
掌握人体主要肌肉位置形态和功能及体表标志。
- （4）主要仪器：肌肉的标本和模型

实验项目（四）：体育动作的解剖学分析与应用（4 学时）

- （1）项目类别：必做
- （2）项目性质：设计性
- （3）项目主要目的要求：

掌握运动动作分析的基本理论以及解剖学分析方法，掌握人体主要肌群力量与伸展性练习方法设计、人体主要部位运动幅度和柔韧性测量与评价。

(4) 主要仪器：肌肉的标本和模型、运动器械等。

实验项目（五）：内脏（2 学时）

(1) 项目类别：必做

(2) 项目性质：验证性

(3) 项目主要目的要求：

掌握人体内脏器官的位置、形态及大体结构。

(4) 主要仪器：内脏的标本和模型

实验项目（六）：脉管系（2 学时）

(1) 项目类别：必做

(2) 项目性质：验证性

(3) 项目主要目的要求：

掌握人体心血管系主要器官的位置、形态及其结构。

(4) 主要仪器：心血管标本和模型等

实验项目（七）：神经系统、感官（2 学时）

(1) 项目类别：必做

(2) 项目性质：验证性

(3) 项目主要目的要求：

掌握人体眼、耳、中枢神经的位置、形态及其结构。

(4) 主要仪器：感官、神经系统标本和模型

六、学时分配

章目	教学内容	实验教学学时
	绪论	
一	人体组成的结构基础	
二	运动系统	10
三	消化系统	2
四	呼吸系统	
五	泌尿系统	
六	脉管系统	2
七	神经系统	2
八	感觉器官	
	总计	16

七、教材及参考书

[1] 《运动解剖学》，李世昌主编，高等教育出版社，2015 年；

[2] 《人体解剖学》，卢义锦等主编，高等教育出版社，2001 年；

[3] 《运动解剖学》，体育院校通用教材，人民体育出版社，2000 年；

[4] 《运动解剖书》，(法)布朗蒂娜·卡莱-热尔曼著，张芳译，北京科学技术出版社，2015 年；

[5] 《运动解剖书》，(法)布朗蒂娜·卡莱-热尔曼，安德烈·拉莫特著，张丽译，北京科学技术出版社，2017 年。

(撰稿人：卢向阳 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧)

《运动生理学》课程教学大纲

课程名称：运动生理学

适用专业：运动训练

总学时、学分：64 学时 4 学分

课程类别：专业基础课

考核方式：考试

其中实验学时：16 学时

一、课程教学目的

运动生理学是专门研究人体的运动能力和对运动的反应与适应过程的科学,是体育科学中一门独立和重要的基础理论学科。体育科学的各个领域如体育各术科教学训练、康复体育、运动医学等均以运动生理学基本理论为其研究基础。这显出运动生理课程基本理论在体育科学中不可替代的基础理论作用。

二、课程教学要求

本课程分两大部分,在基础篇中,以人体器官、系统为章节系统介绍了传统的人体生理学基本内容,各章在提供相关的生理学背景知识的基础上,都紧扣与运动相关的生理学主题。在应用篇中,仍以运动生理学传统的专题划分章节,突出运动生理学机制在运动实际中的应用。在教学中,还安排较大比例的实验教学,培养学生的动手能力,引导学生学以至用,以保证理论性与实用性的衔接和生理学理论的完整性。课程要求同学全面掌握运动生理学的理论基础和实验技能,并对运动生理学未来的发展趋势和动态有所了解,为后续课程打下坚实的基础。

三、先修课程

运动解剖学

四、课程教学重、难点

主要讲授人体生理活动的现象、规律及其调节机理,重点讲授人体运动过程中的生理学原理,了解不同年龄、性别、不同锻炼项目人群的生理学特点,掌握科学锻炼方法的生理学依据。

五、课程教学方法与教学手段

运用传统与现代的教学方法,充分利用现代教育技术。

(1) 充分利用多媒体教室授课。

(2) 指导学生上网,学习网上“运动生理学精品课”中的有关内容。

六、课程教学内容

第一章 绪 论 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 运动生理学的概念与任务

(2) 生命的基本特征:

①新陈代谢

②兴奋性

③应激性

④适应性和生殖

(3) 人体生理机能的调节:

①神经调节

②体液调节

③自身调节

2. 重、难点提示

(1) 生命的基本特征

(2) 人体生理机能的调节

第二章 骨骼肌机能 (6 学时)

1. 教学内容

(1) 肌纤维的结构

①肌原纤维和肌小节

②肌管系统

- ③肌丝的分子组成
- (2) 骨骼肌的生物电现象
 - ①静息电位
 - ②动作电位
 - ③动作电位的传导
 - ④细胞间的兴奋传递
- (3) 肌纤维的收缩过程:
 - ①肌丝滑行学说
 - ② 肌纤维收缩的分子机制
 - ③肌纤维的兴奋——收缩耦联
- (4) 骨骼肌特性
 - ① 骨骼肌的物理特性
 - ② 骨骼肌的生理特性及兴奋条件
- (5) 骨骼肌的收缩形式
 - ① 收缩形式与比较
 - ② 收缩的力学表现
 - ③ 运动单位的动员
- (6) 肌纤维类型与运动能力
 - ①肌纤维类型的划分
 - ② 不同类型的形态、机能及代谢特征
 - ③ 运动时不同类型运动单位的动员
 - ④ 肌纤维类型与运动项目
 - ⑤训练对肌纤维的影响

2. 重、难点提示

- (1) 肌纤维的收缩过程
- (2) 骨骼肌收缩形式与比较
- (3) 肌纤维类型与运动能力

第三章 血液 (2 学时)

1. 教学内容

- (1) 血液组成
 - ①血液的组成
 - ②内环境
 - ③血液的功能
 - ④血液的理化特性

2. 重、难点提示

- (1) 血液的理化特性
- (2) 血液的组成

第四章 循环机能 (6 学时)

1. 教学内容

- (1) 心脏的机能
 - ①心脏的一般结构
 - ②心肌的生理特性
 - ③心脏的泵血功能
 - ④心电图
- (2) 血管生理
 - ①各类血管的功能特点
 - ②血压
 - ③动脉脉搏
 - ④静脉血压和静脉回心血量
 - ⑤微循环
- (3) 运动与心血管功能
 - ①运动时心血管功能的变化
 - ②运动心脏的特点

2. 重、难点提示

- (1) 心脏的泵血功能
- (2) 血压
- (3) 运动与心血管功能

第五章 呼吸机能 (4 学时)

1. 教学内容

- (1) 呼吸
 - ①外呼吸
 - ②气体运输
 - ③内呼吸
- (2) 呼吸运动和肺通气机能
 - ①肺通气的动力学
 - ②肺通气机能
 - ③肺通气机能的指标
- (3) 气体交换和运输
 - ①气体交换
 - ②O₂ 运输
- (4) 运动对呼吸机能的影响
 - ①运动时通气机能的变化
 - ②运动时合理呼吸

2. 重、难点提示

- (1) 气体交换和运输
- (2) 肺通气机能的指标
- (3) 运动时合理呼吸

第六章 物质与能量代谢（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 物质代谢
 - ①糖在体内的代谢
 - ②脂肪在体内的代谢
 - ③蛋白质在体内的代谢
- (2) 能量代谢
 - ①基础代谢
 - ②人体运动时的能量供应与消耗

2. 重、难点提示

- (1) 基础代谢
- (2) 人体运动时的能量供应与消耗

第七章 肾脏功能（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 肾脏的基本结构
- (2) 尿的生成过程
- (3) 肾脏在保持水平衡和酸碱平衡中的作用
- (4) 运动对肾脏功能的影响

2. 重、难点提示

- (1) 尿的生成过程
- (2) 运动对肾脏功能的影响

第八章 感觉机能（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 概述
 - ①感受器、感觉器官的概念
 - ②感受器的一般生理特征
- (2) 视觉
- (3) 听觉与位觉
- (4) 本体感觉

2. 重、难点提示

- (1) 听觉与位觉
- (2) 视觉

第九章 运动技能（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动技能的概念和生理本质
 - ①概念
 - ②分类
 - ③生理本质
- (2) 形成运动技能的过程及其发展
 - ①泛化过程
 - ②分化过程
 - ③巩固过程与动作自动化
- (3) 影响运动技能形成与发展的因素
 - ①动机与大脑皮质机能状态在运动技能形成中的作用
 - ②身体素质对运动技能发展的影响
 - ③感觉与反馈对运动技能发展的影响
 - ④运动技能的迁移

2. 重、难点提示

- (1) 形成运动技能的过程及其发展
- (2) 影响运动技能形成与发展的因素

第十章 有氧、无氧工作能力（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 概述
 - ①需氧量
 - ②摄氧量
 - ③氧亏
 - ④运动后过量氧耗
- (2) 有氧工作能力
 - ①最大摄氧量
 - ②乳酸阈
 - ③提高有氧工作能力的训练
- (3) 无氧工作能力
 - ①无氧工作能力的生理基础
 - ②无氧工作能力测试与评价
 - ③提高无氧工作能力的训练

2. 重、难点提示

- (1) 最大摄氧量
- (2) 乳酸阈
- (3) 提高有氧工作能力的训练

第十一章 身体素质（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 力量素质
 - ①决定肌肉力量的生物学因素
 - ②力量训练原则
 - ③力量训练的手段与方法
- (2) 速度素质
 - ①速度素质的生理学基础
 - ②速度素质的训练
- (3) 耐力素质
 - ①有氧耐力
 - ②无氧耐力

2. 重、难点提示

- (1) 力量素质
- (2) 速度素质

第十二章 运动过程中人体机能变化规律（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 赛前状态与准备活动
 - ①赛前状态
 - ②准备活动
- (2) 进入工作状态
 - ① 进入工作状态产生的原因
 - ② 影响进入工作状态的因素
 - ③ 生理“极点”与“第二次呼吸”
- (3) 稳定状态
 - ①真稳定状态
 - ②假稳定状态
- (4) 疲劳状态
 - ①运动性疲劳概念
 - ②运动性疲劳的产生机理
 - ③不同类型运动的疲劳特征
 - ④运动性疲劳的判断
- (5) 恢复过程
 - ①恢复过程的一般规律
 - ②机体能源贮备的恢复
 - ③促进人体机能恢复的措施

2. 重、难点提示

- (1) 赛前状态与准备活动
- (2) 疲劳状态
- (3) 恢复过程

第十三章 儿童少年生长发育与体育运动（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 儿童少年生长发育
 - ①基本概念
 - ② 儿少生长发育的一般规律
 - ③影响少儿生长发育的因素
 - ④生长发育年龄阶段的划分与青春发育期
- (2) 儿童少年的生理特点和体育教学与训练
 - ①骨骼
 - ②肌肉与关节
 - ③血液循环
 - ④呼吸系统
 - ⑤神经系统
- (3) 儿童少年身体素质的发展
 - ①儿童少年身体素质发展的规律
 - ② 儿童少年主要身体素质发展的特点

2. 重、难点提示

- (1) 儿童少年的生理特点和体育教学与运动训练
- (2) 儿童少年主要身体素质发展的特点

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学时数	实验教学时数
第一章	绪论	2	
第二章	骨骼肌机能	6	
第三章	血液	2	

第四章	循环机能	6	2
第五章	呼吸机能	4	2
第六章	物质与能量代谢	4	
第七章	肾脏功能	4	
第八章	感觉机能	4	3
第九章	运动技能	4	
第十章	有氧无氧工作能力	4	4
第十一章	身体素质	2	2
第十二章	运动过程中人体机能变化规律	4	3
第十三章	儿童少年生长发育与体育运动	2	
合计		48	16

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成

平时成绩（40%）+ 期末成绩（60%），其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+ 作业成绩（10%）+ 期中考试成绩（20%）。

理论测试以笔试为主；技能测验结合平时实验课情况以实验报告为主。

九、选用教材和参考书目

[1] 《运动生理学》第1版，王瑞元、苏全生编，人民体育出版社，2012年；

[2] 《运动生理学》第3版，邓淑勋主编，高等教育出版社，2015年；

[3] 《生理学》第4版，张镜如编，人民卫生出版社，1999年；

[4] 《运动生理学》运动生理学编写组编，北京体育大学出版社，2016年；

[5] 《运动生理学习题集》王瑞元主编，人民体育出版社，2014年。

（撰稿人：秦素荣、陈乐琴 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动生理学》实验教学大纲

课程名称：运动生理学

课程类别：专业基础课

适用专业：运动训练

所属实验室：运动生理学实验室

实验学时、学分：16 学时 0.5 学分

一、实验教学目标

学生通过运动生理学实验课的学习掌握一些生理学指标的测定方法,加深对理论的理解并验证。培养学生辩证唯物主义的观点,求实的科学态度和正确的思维方法,以及对事物具有客观地观察、比较、分析和综合的能力,从而为科学地组织体育教学、指导体育锻炼与训练,以及进行体育科学研究奠定初步基础。

二、实验教学要求

运动生理是我院为运动训练专业本科开设的一门专业基础理论课,是一门实验性很强的课程,阐述运动生理学教学实验的原理和方法,旨在培养学生实验动手能力和实验分析能力,使学生学会实验设计、能测定一些常用指标和撰写实验报告,同时结合运动实践介绍一些简易可操作性的实验及方法。

三、对学生的指导和要求

- (一) 实验前认真阅读实验指导,了解实验的目的、要求、原理、步骤和操作程序。
- (二) 实验过程中应严格遵守实验室的有关规定。
- (三) 按照实验步骤循序操作,不得进行与实验本身无关的活动。
- (四) 仪器使用要严格按照操作规程进行,如遇到仪器故障或损坏,应及时报告老师,以便修理或更换,不要自行修理和拆卸。
- (五) 爱护实验仪器和设备,使用电器设备注意安全。
- (六) 本组同学应分工合作,密切配合,各项工作轮流担任,使每人都有学习各项操作的机会,认真作好实验记录。
- (七) 实验后主动整理实验仪器,清理实验室卫生,离开实验室前关闭全部电源。
- (八) 认真整理实验记录,作出实验结论,按要求书写实验报告。

四、实验考核方式

考核方式:考查,其中包括实验考勤,操作技能,实验报告。

五、实验教学内容

实验项目(一):安静与运动后心率、血压的测定

- (1) 项目类别:必做
- (2) 项目性质:验证性
- (3) 项目主要目的:掌握人体安静时心率和动脉血压的测定方法,观察运动对心率和动脉血压的影响。
- (4) 主要仪器:听诊器、书拍器、心率遥测仪、秒表、酒精棉球、血压计等。
- (5) 主要原理:

①心率测定原理 心率测定的方法有心音听诊法、指触法和心率遥测法。心脏在活动过程中产生的心音可通过周围组织传递到胸壁,用听诊器在胸壁特定部位听诊能测量出心率,此为心率直接测量法。在一个心动周期中,心脏的舒缩会引起动脉血管内的压力产生周期性波动,导致管壁发生搏动,并能以波的形式沿管壁向外周传播,且以心脏活动的周期一致。故用手指触摸到的身体浅表部位动脉搏动速率,通常可以间接代表心率,此为心率的间接测量法。心率遥测法则是根据心脏活动时的电变化而采集心率的。心脏兴奋时的电变化传至体表,表面电极将心电信号接收后送入发射机,经接收机接收后显示。

②动脉血压测定原理 人体动脉血压测量采用听诊法,测量部位为上臂肱动脉。用血

压计的压脉带充气,通过在动脉外加压,然后根据血管音的变化来测量血压。通常血液在血管内流动时没有声音,但如果血液流经狭窄处形成涡流,则发出声音。当缠于上臂的压脉带内充气后压力超过肱动脉收缩压时,肱动脉内的血流完全被阻断,此时用听诊器在其远端听不到声音。徐徐放气,降低压脉带内的压力,当压脉带内压力低于肱动脉收缩压而高于舒张压,血液将断续流过肱动脉而产生声音,在肱动脉远端能听到动脉音。继续放气,当压脉带内压力等于舒张压时,血流由断续流动变为连续流动,声音突然由强变弱并消失。因此,从无声音到刚刚听见的第 1 个动脉音时的外加压力相当于收缩压,动脉音突然变弱 时的外加压力相当于舒张压。

实验项目(二):肺通气功能测定

(1) 项目类别:必做

(2) 项目性质:验证性

(3) 项目主要目的:掌握肺通气功能的测定方法。

(4) 主要仪器:电子肺活量计或肺活量计、肺量计、橡皮吹嘴、鼻夹、消毒棉球、1%过氧乙酸液。

(5) 主要原理:机体在进行新陈代谢时,不断地消耗氧和产生二氧化碳。为了实现机体与环境之间的气体交换,肺必须不断地与外界大气进行通气活动。通过肺量计测定人体肺容量和肺通气量来评定肺的通气功能。

实验项目(三):视力、视野的测评

(1) 项目类别:必做

(2) 项目性质:验证性

(3) 项目主要目的:掌握视力(视敏度)、视野及眼肌平衡的测定原理和方法。

(4) 主要仪器:国际标准视力表、遮眼板、指示棍、米尺、视野计、各色视标、视野图表、铅笔、眼肌平衡测定器(包括立杆)等

(5) 主要原理:

①视力(视敏度) 视觉器官对物体形态的辨别能力,常以能辨别两点的晟小距离为衡量 标准。当两点在视网膜上的成像有一定的距离,即两点与眼的节点所成的视角有一定大小时,便有可能被辨别清楚,故采用视角的倒数表示视敏度。视角为 1 分时,人正常眼即可辨别两 点,即 $\text{视力} = 1/\text{视角}$,因而临床上将 1 分视角的视力定为 1.0 为视力的正常值。分辨两点所需 要的最小视角越大则视力越弱,最小视角越小则视力越强。视力表就是根据此原理设计的,常用的国际标准视力表是大小不同的 E 字,按大小由上到下排成 12 横行,第 10 行是由直径为 7.5mm,缺口为 1.5mm 的 E 字组成。当人们站在距离视力表 5 m 处,能分辨该行 E 字缺口时,其视角恰好为 1 分,故规定此视力为 1.0,即认为是正常视力。若某人只能辨认此行上面的,则 $\text{视力} < 1$,为视敏度低;若某人能辨认此行下面的,则 $\text{视力} > 1$,为视敏度高。表上每行左边的数字表示在 5m 距离处能辨认该行 E 字的视力。

②视野单眼固定注视正前方某一点不动,所感受到的空间范围称为视野。视野的大小随视分析器的构造(如视网膜上圆柱细胞与圆锥细胞的分布情况)和功能状况,以及所用的视标 颜色、实验环境条件(如光亮程度)、人体面部骨骼结构而不同。

实验项目(四):前庭功能稳定性的测定

(1) 项目类别:必做

(2) 项目性质:验证性

(3) 项目主要目的:掌握测定前庭器官功能稳定性的方法。

(4) 主要仪器:旋转椅、血压计、听诊器、节拍器、秒表、皮尺、评分表。

(5) 主要原理:当人的身体或头在空间作直线或旋转的变速运动时,由于直线加速和角加速度的变化会使前庭器官受到刺激而兴奋,引起机体产生各种反射性反应。例如,姿势反射

(肌紧张发生改变)、眼震颤、植物性功能反应(脉、血压、呼吸频率、汗腺活动、消化系统等)功能变化)等。前庭感受器受到刺激强度愈大,这些反应也就表现得愈明显。经常地有系统的参加体育锻炼,可以有效地提高前庭器官功能的稳定性。也就是说,前庭器官受到较强的刺激时,其反应也较小。

实验项目(五): 体成分的测量与评价

- (1) 项目类别: 必做
- (2) 项目性质: 验证性
- (3) 项目主要目的: 学习并熟练掌握生物电阻抗法测量体脂%的技术和方法。
- (4) 主要仪器: 生物电阻抗体成分分析仪、测试平台及酒精棉球等
- (5) 主要原理: 非脂肪组织比脂肪组织有更高的电荷容量,更易于导电,电流传导速度越慢,表示身体所含脂肪越多,因此,测量电流通过身体脂肪和非脂肪组织时的差别可以估算体成分。

实验项目(六): 最大摄氧量的测定

- (1) 项目类别: 必做
- (2) 项目性质: 验证性
- (3) 项目主要目的: 了解和掌握最大摄氧量的直接测定法和间接测定法,并用于有氧能力的评价。
- (4) 主要仪器: 运动心肺功能测试系统、跑台(或功率自行车)、400 m 跑道、40cm 台阶、心率遥测仪、秒表、75%乙醇、自行车测功计、心率遥测仪、节拍器、秒表等。
- (5) 主要原理: 人体在进行有大量肌肉参加的长时间激烈运动中,心肺功能和肌肉利用氧的能力达到本人极限水平时,单位时间所能摄取的氧量称为最大摄氧量。通常以每分钟为计算单位。最大摄氧量反映机体氧运输系统的工作能力,是评价人体有氧工作能力的重要指标之一。最大摄氧量的测定方法分为直接测定法和间接测定法。通过气体分析仪器,收集受试者的呼出气,分析和计算 VE、O₂、CO₂ 浓度等所需要的指标,直到力竭运动负荷时测出运动中的最大摄氧量,这种方法称为最大摄氧量直接测定法。测定最大摄氧量的仪器昂贵,与此同时,测定时所进行的激烈运动,对于体弱和中老年人比较危险。于是采用小于测定最大摄氧量所需要的运动强度,并推测出受试者的最大摄氧量,此方法称为最大摄氧量的间接测定法。

实验项目(七): 无氧功率测评

- (1) 项目类别: 必做
- (2) 项目性质: 验证性
- (3) 项目主要目的: 掌握无氧功率的间接测定方法。
- (4) 主要仪器: 测试仪器采用 Monark 功率车。
- (5) 主要原理: 磷酸原系统又称非乳酸能系统,它供能时间短,但能量输出功率最高,常以几秒钟运动时的最大功率来间接测定。

实验项目(八): 反应时测试

- (1) 项目类别: 必做
- (2) 项目性质: 验证性
- (3) 项目主要目的: 掌握声、光反应时及综合反应时的测定方法,了解反应时的生理意义。
- (4) 主要仪器: 反应时测定仪等
- (5) 主要原理: 感受器从接收刺激到效应器发生反应所需要的时间称为反应时。通过测定反应时可以了解和评定人体神经系统反射弧不同环节的功能水平。机体对刺激的反应越迅速,反应时越短,灵活性越好。反应时分为简单反应时和综合反应时两种,简单反应

时是一个单一简单的刺激（声、光）与被试者做出单一简单反应（按下按钮、放开按钮等）之间的时间间隔，它代表机体接受刺激至产生反应所需的时间。综合反应时包括 2 个（或多个）刺激和 2 个（或多个）反应，它检验受试者对事物变化的综合反应，代表接受刺激至大脑皮层对信号分析、综合后支配效应器所需要的时间。

实验项目(九)：力量素质的测定

- (1) 项目类别：必做
- (2) 项目性质：验证性
- (3) 项目主要目的：掌握测定身体各部力量以及用极限下负荷推测最大力量的方法。
- (4) 主要仪器：握力计、背力计、杠铃
- (5) 主要原理：肌肉力量常以肌肉收缩时所能克服负荷的最大量或最大阻力来表示，一般用仪器来测定。

实验项目(十)：运动性疲劳的特征、诊断与消除

- (1) 项目类别：必做
- (2) 项目性质：验证性
- (3) 项目主要目的：在学习运动性疲劳与恢复手段理论知识的基础上，通过学生自行设计与实际操作，培养学生运用理论知识指导实践的能力。
- (4) 主要仪器：肺活量计、反应时测定仪、血压计、听诊器、诊断床、两脚规、闪烁值测定仪和秒表、按摩仪器、理疗器械、吸氧仪、针灸器械、气体代谢测试仪、心功能测试系统、肺功能测试系统、心电图仪、肌电图仪、等速肌力测试系统等(根据需要选择使用)。
- (5) 主要原理：运动性疲劳是人体进行连续多次的大负荷运动，机体不能在“预定和/或特定”时间、空间里重新建立适应性平衡的、复杂的功能变化过程。由于运动的负荷和性质不同，会对人体功能产生不同影响。因此，运动性疲劳的诊断须依据运动负荷的性质进行。不同时间的全力运动和不同代谢类型的运动项目，疲劳的特征不相同。短时间最大强度运动性疲劳是由于肌细胞内代谢变化导致 ATP 转换速率下降所致。长时间中等强度运动性疲劳往往与能源贮备运用过程受抑制有关。非周期性练习和混合性练习，其技术动作的不断变化是加深运动性疲劳的重要因素。要求精力高度集中以及运动中动作多变的练习，则较易产生疲劳。

静力性练习时，中枢神经系统的相应部位持续兴奋，肌肉中血液供应减少以及憋气引起的心血管系统功能下降是产生疲劳的主要原因。疲劳的消除要依据恢复过程的一般规律和机体能源贮备的恢复特点以及促进人体功能恢复的措施进行。

六、实验学时分配

序 号	实验项目	学 时
1	安静与运动后脉搏、血压的测定	2
2	肺通气功能测定	2
3	视力、视野的测评	2
4	前庭功能稳定性的测定	1
5	体成分的测量与评价	2
6	最大摄氧量的测定	2
7	无氧功率测评	2
8	反应时测试	1

9	力量素质的测定	1
10	闪烁值的测评	1
合计		16

七、推荐教材与辅助教学资料

- [1]《运动生理学》(第一版),王瑞元编,人民体育出版社,2012年;
 [2]《运动人体科学实验》(第一版),《体育教育专业基础实验教学改革研究》课题组编,人民体育出版社,1999年;
 [3]《实用运动生理实验》,(第一版),王瑞元等编,北京体育大学出版社,1997年。

(撰稿人:秦素荣、陈乐琴 审核人:郭丽娟 审定人:李吉慧)

《健康教育学》课程教学大纲

课程名称：健康教育学

适用专业：运动训练

总学时、学分：48 学时 3 学分

课程类别：专业基础课

考核方式：考试

一、课程教学目的

健康教育学是一门通过教育的手段向社会、家庭和个人传授卫生保健知识，提高自我保健能力，养成健康行为，纠正不良行为，消除危险因素，防止疾病的发生，促进人类健康，提高生活质量的科学。通过本门课程的学习为提高体育专业学生的健康水平和提升其日后从事体育与健康方面的教学能力提供保障，为全民健康教育的有效开展和健康中国的建设提供支持。

二、课程教学要求

通过本课程的学习，使学生树立现代的健康意识，掌握现代健康的概念及内容，掌握维护健康的知识和技能，提高心理健康水平，增强抗挫折的能力；养成健康的卫生行为和生活方式，纠正、改变不良的卫生习惯和不健康的生活方式；增加卫生知识，提高自我保健能力，树立健康意识，形成文明、健康生活方式，提高自身健康管理能力，增强维护全民健康的社會责任感，促进学生身心健康和全面发展。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学

四、课程教学重、难点

重点是健康教育与健康促进的涵义、研究领域、基本特征、社会作用和任务；健康教育与健康促进的设计、实施与评价等。难点是健康行为、危害健康行为、行为转变、健康心理的基本概念、主要方法、以及在健康教育与健康促进中的应用。

五、课程教学方法与手段

1. 课堂讲授和讨论相结合。通过阅读主要参考书目、网上查询、资料整理和专题讨论，加深对健康教育学生物了解，并掌握该学科的主要基本知识。
2. 开发健康教育网络课程、慕课等学习平台，扩大健康教育的覆盖面。

六、课程教学内容

第一章 健康与健康促进（6 学时）

1. 教学内容

- （1）健康概念、分类及影响健康的因素
- （2）健康促进、健康教育概述
- （3）健康管理概述
- （4）健康教育与健康促进的历史

2. 重、难点提示

- （1）重点是健康的概念，亚健康状态及预防，健康教育与健康促进的内涵。
- （2）难点是健康促进及健康管理。

第二章 健康行为（4 学时）

1. 教学内容

- （1）行为
- （2）健康行为
- （3）危害健康行为
- （4）行为转变理论及其在健康促进中的应用设计

2. 重、难点提示

- （1）重点是健康行为的概念，危害健康行为的病因及预防策略，烟草、毒品危害，酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。
- （2）难点是有害健康行为的病因及预防策略，行为转变理论及其应用。

第三章 心理健康（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 心理健康的概念
- (2) 心理健康与身体健康的关系
- (3) 人格心理健康
- (4) 健康人际关系
- (5) 情绪、压力与健康
- (6) 心理健康的评价

2. 重、难点提示

(1) 重点是心理健康与身体健康的关系，维护心理健康的原则，自我心理调适与技能，人际关系维护。

(2) 难点是心理健康与身体健康的关系，维护心理健康的原则，自我心理调适与技能，人际关系维护，心理健康的评价。

第四章 性与生殖健康（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 性概念
- (2) 性观念误区
- (3) 性保健
- (4) 生育与生育控制
- (5) 常见性传播疾病
- (6) 艾滋病
- (7) 中小学艾滋病健康教育的设计

2. 重、难点提示

(1) 重点是性与生殖健康的基本知识，性道德，艾滋病的传播途径。

(2) 难点是艾滋病的预防及健康教育。

第五章 环境与健康（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 人与环境
- (2) 自然环境与健康
- (3) 环境健康影响评价
- (4) 环境保护

2. 重、难点提示

(1) 重点是大气、水体、土壤污染对健康的影响。

(2) 难点是环境保护的策略。

第六章 饮食行为与健康（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 健康饮食的概念
- (2) 饮食的营养学基础
- (3) 膳食指南
- (4) 膳食评价

2. 重、难点提示

(1) 重点是中国居民膳食指南及其应用。

(2) 难点是膳食评价。

第七章 睡眠与健康（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 睡眠概述
- (2) 睡眠的生理学基础
- (3) 常见睡眠问题
- (4) 睡眠质量评价

2. 重、难点提示

- (1) 重点是睡眠不足与睡眠障碍的危害
- (2) 难点是睡眠质量的评价。

第八章 健康体适能（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 健康体适能的概念
- (2) 健康体适能的生理学基础
- (3) 健康体适能的训练
- (4) 健康体适能的评定设计

2. 重、难点提示

- (1) 重点是健康体适能的分类及训练。
- (2) 难点是健康体适能的生理学基础及评定。

第九章 疾病预防（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 疾病的概念
- (2) 常见传染病的预防
- (3) 慢性非传染性疾病的预防
- (4) 高血压人群健康教育设计

2. 重、难点提示

- (1) 重点是流感、病毒性肝炎等的预防方法，高血压、糖尿病、肿瘤等的预防。
- (2) 难点是不同类型疾病的健康教育的设计、实施与评价。

第十章 学校健康教育（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 学校与儿童青少年成长
- (2) 学校健康教育的内容与方法
- (3) 学校健康教育内容的设计、实施及评价

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学校健康教育的内容、方法。
- (2) 难点学校健康教育的设计、实施与评价。

七、学时分配

章目	主要教学内容	教学形式及学时分配	
		理论教学学时	实验教学学时
一	健康与健康促进	6	
二	健康行为	2	2
三	心理健康	4	2
四	性与生殖健康	4	2
五	环境与健康	4	
六	饮食行为与健康	2	2
七	睡眠与健康	2	2
八	健康体适能	2	2

九	疾病预防	4	2
十	学校健康教育	2	2
合计	总学时	32	16

八、考核方式与要求

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成：

总评成绩构成：平时成绩（40%）+ 期末成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+ 作业成绩（10%）+ 期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《健康教育学》，王建等主编，高等教育出版社，2012 年；

[2] 《健康教育学》，寇建民主编，浙江大学出版社，2014 年；

[3] 《普通高等学校健康教育指导纲要》，教育部，2017 年；

[4] 《健康教育学》，郑振铨主编，人民卫生出版社，2008 年。

（撰稿人：李海伟 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育心理学》课程教学大纲

课程名称：体育心理学

适用专业：运动训练

总学时、学分：48 学时 3 学分

课程类别：专业基础课

考核方式：考试

其中实验学时：12 学时

一、课程教学目的

体育心理学是研究人们从事体育活动（包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动）专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。体育心理学是高校体育专业的一门必修课程，可以给体育工作者提供重要的帮助。通过本课程的学习使学生掌握体育心理学的基本理论和方法，了解体育心理学的最新发展，培养学生运用体育心理学的知识和解决实际问题的能力。为学生毕业后能胜任所从事体育教学或运动训练工作奠定坚实的理论基础。

二、课程教学要求

1. 在体育心理学课程在教学的过程中，注意讲清本课程中的基本概念和基本理论，在保持课程的科学性、系统性的基础上突出重点、难点，并努力反映本学科的新成就，新动向。

2. 必要时对重点章节，可在讲授基础上，引导学生查阅资料，并进行学习兴趣小组讨论，写出读书报告，突出理论分析中学生的参与性，强调师生共同探讨与互动，以培养学生综合分析问题的能力。

3. 在教学过程中注重学生的思想品德教育和心理健康教育；注意培养学生运用所学知识指导体育教学、运动训练的能力。

4. 注重培养学生自主学习的能力，加强小组课后讨论与自学环节，提高学生学习积极性和自主解决问题的能力。

三、先修课程

普通心理学

四、课程教学重、难点

重点是体育学习的心理学基础，运动中的目标定向和目标设置，运动兴趣和动机，运动归因，体育活动与心理健康，唤醒、焦虑、心境状态与运动表现，心理技能训练，动作技能的学习。

难点是体育心理学与相关学科的关系，体育学习的心理学基础，归因理论，焦虑唤醒与运动表现，动作技能学习理论和迁移理论，运动中的攻击性行为。

五、课程教学方法与手段

体育心理学课程的教学，根据理论与实践相结合的原则，主要采用课堂讲授、自学指导、主题讨论、案例教学、作业等方法，在教学过程中能运用多媒体进行辅助教学。

六、课程教学内容

第一章 体育心理学概述（4 课时）

1. 教学内容

（1）心理的实质，认识过程、情感过程、意志过程、人格简要介绍。

（2）体育心理学的定义和研究对象：体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系；体育心理学概述；研究方法；体育心理学的多维性。

（3）体育教师的工作特点及体育活动的特点，学习体育心理学的意义。

（4）体育心理学简史和发展方向：19 世纪的动作心理学；体育心理学简史；体育心理学的发展方向。

（5）体育学习的心理学基础：行为主义心理学理论与体育学习；认知心理学理论与体育学习；建构主义心理学理论与体育学习；人本主义心理学。

2. 重、难点提示

（1）重点是体育心理学的定义、研究方法，体育心理学的发展简史，体育学习的心理学基础。

（2）难点是对体育学习各流派观点的掌握、在体育领域中的应用及其评价。

第二章 运动中的目标定向和目标设置（4 学时）

1. 教学内容

（1）体育活动的目标定向：目标定向法概念；体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向；体育教学中如何培养学生的学习目标定向

（2）体育活动的目标设置：何为目标设置、目标设置的作用，体育活动中有效目标设置的原则

（3）体育活动中团队目标的设置方法：团队的概念及特征；团队目标的作用；团队目标的设置方法；设置团队目标时应该注意的问题

2. 重、难点提示

（1）重点是体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向的区别；体育教学中培养学生学习目标定向的方法；体育教学训练中进行目标设置的原则；团队目标的设置方法及注意事项。

（2）难点是体育活动中团队目标的设置。

第三章 运动兴趣和动机（4 学时）

1. 教学内容

（1）运动兴趣的定义、运动兴趣的品质、分类及影响因素。

（2）运动动机的定义、功能、种类，运动动机的培养与激发。

2. 重、难点提示

（1）重点有运动兴趣、运动动机的概念及分类，影响运动兴趣形成的因素和运动动机的培养和激发。

（2）难点是运动动机的培养和激发及学生体育态度的转变。

第四章 运动归因（4 学时）

1. 教学内容

（1）归因的概念及理论

（2）运动中的归因分析：内外部归因、归因与情绪反应、稳定性。

（3）影响运动归因的因素

（4）运动中的归因训练和再归因训练

2. 重、难点提示

（1）重点是归因的概念及理论、运动中运动中习得性无助感的成因及对策，影响运动归因的内外部因素，归因训练的方法。

（2）难点是利用所学的归因理论解释运动情景中的成败原因。

第五章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现（4 学时）

1. 教学内容

（1）应激、唤醒和焦虑的定义。

（2）唤醒、焦虑与运动表现之间关系：驱力理论、倒 U 型假说、个人最佳功能区理论、多维焦虑理论。

（3）影响赛前状态焦虑的主要因素。

（4）心境状态与运动表现：心境状态的概念、测量，心境状态与运动员的成就水平，心境状态与运动疲劳的监测，赛前心境状态与运动成绩的预测，人格与心境的交互作用模式对运动表现的预测。

2. 重、难点提示

（1）重点是唤醒水平影响运动表现的主要理论，引起赛前焦虑的主要原因，心境状态的概念及测量方法。

（2）难点是唤醒水平影响运动表现的主要理论观点。

第六章 心理技能训练（4 学时）

1. 教学内容

（1）心理技能、心理技能训练的概念，心理技能训练计划、方案与实施。

（2）运动中的行为干预方法：渐进放松训练，自生训练，气功放松法，生物反馈训练，系统脱敏训练，模拟训练。

(3) 运动中的认知干预方法：表象训练，认知训练，暗示训练。

2. 重、难点提示

(1) 重点有模拟心理训练、表象训练的概念、理论及方法，认知训练的理论和方法及暗示训练的方法。

(2) 难点是系统脱敏训练、渐进放松训练和自生训练的方法练习。

第七章 动作技能的学习（4 学时）

1. 教学内容

(1) 动作技能的概念、组成，动作技能学习过程的变化特征，动作技能的分类、测量与评价。

(2) 动作技能形成的理论与过程，影响动作技能学习的因素，动作技能的学习与训练。

(3) 动作技能的迁移：技能的迁移及其理论、技能迁移的测量与评价，影响技能迁移的因素，迁移的原则。

2. 重、难点提示

(1) 重点是动作技能的概念、组成和基本特征；动作技能的分类、测量与评价；动作技能形成的理论、阶段和途径；影响动作技能学习的内部因素和外部因素；动作技能迁移的理论、原则、测量与评价；影响动作技能迁移的因素。

(2) 难点是动作技能的分类；动作技能形成的理论、阶段和途径；影响动作技能学习的内部因素和外部因素。动作技能迁移的理论、原则、测量与评价。

第八章 运动损伤的心理致因与康复（4 学时）

1. 教学内容

(1) 运动损伤发生的心理学解释，影响运动损伤发生的心理因素。

(2) 运动损伤的心理反应，运动损伤的心理评估作用、手段、具体内容及注意事项。

(3) 运动损伤的心理康复方法。

2. 重、难点提示

(1) 重点是影响运动损伤发生的心理因素、运动损伤的心理反应过程及其特征，运动损伤的心理康复方法。

(2) 难点是运动损伤的心理康复计划的制定。

第九章 运动中的团体凝聚力（4 学时）

1. 教学内容

(1) 体育运动中团体凝聚力的分类、概念模型和测量，影响体育团体凝聚力的因素。

(2) 团体凝聚力与运动成绩的关系；团体凝聚力产生的其他效益。

(3) 团体凝聚力的发展：团体凝聚力的发展模式，体育团体凝聚力发展的途径和方法。

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育团体凝聚力定义、特征以及分类、团体凝聚力的概念模型，影响团体凝聚力的因素，团体凝聚力与运动表现之间的关系，提高团体凝聚力的途径和方法。

(2) 难点是体育团体凝聚力定义、特征以及分类和影响团体凝聚力的因素。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
一	第一章 体育心理学概述	4	
二	第二章 运动中的目标定向和目标设置	4	2
三	第三章 运动兴趣和动机	4	2
四	第四章 运动归因	4	
五	第五章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现	4	2

六	第六章 心理技能训练	4	
七	第七章 动作技能的学习	4	2
八	第八章 运动损伤的心理致因和康复	4	2
九	第九章 运动中的团体凝聚力	4	2
总 计		36	12

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考试成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《体育运动心理学研究进展》，张力为、任未多编，高等教育出版社，2000年；

[2] 《体育心理学》，祝蓓里、季浏编，高等教育出版社，2000年；

[3] 《运动心理学》，张力为、毛志雄编，华东师范大学出版社，2003年；

[4] 《体育心理学》，季浏、殷恒婵、颜军编，高等教育出版社，2010年；

[5] 《体育心理学》，杨华东编，高等体育出版社，2010年。

（撰稿人：王铁新 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育心理学》实验教学大纲

课程名称：体育心理学

适用专业：运动训练

实验学时、学分：12 学时

课程类别：专业基础课

所属实验室：体育心理学实验室

一、实验教学目的

使学生形成科学的态度、动手操作的习惯以及对心理学研究的严谨态度。通过实验，要求学生掌握体育心理学实验的基本程序、实验目的与要求，能够根据实验中所得出的数据进行科学的分析和说明，学会实验中对无关变量的控制。通过体育心理学实践，养成应用知识解决问题的能力。

二、实验教学要求

体育心理学是一门兼具自然和社会科学性质的学科，通过体育心理学的实验使学生掌握心理的测量手段和方法，对体育心理学的学科性质能有准确把握。运动心理学中绝大部分以纸笔测验为主，通过主观报告的方法对人的心理进行测定。仪器实验部分以演示为主。实验以小组的形式进行，以4至5人为适宜。而体育心理学实践要求具有知识的实践转化能力。

三、对学生的指导和要求

- (一) 实验前了解实验的目的、要求、步骤和操作流程。
- (二) 实验过程中严格遵守实验室的有关规定。
- (三) 按照实验步骤程序操作，不得进行与实验本身无关的活动。
- (四) 仪器使用要严格按照操作规程进行，爱护实验仪器和设备。
- (五) 小组内成员要分工合作，各项工作轮流担任。做好实验记录。
- (六) 实验结束后主动整理实验仪器，清理实验室卫生。离开实验室前关闭电源。
- (七) 整理实验记录，撰写实验报告。
- (八) 体育心理学实践课要求学生必须理论联系实际，以问题解决为指向。

四、实验考核方式

考核方式：考察，包括实验考勤、技能操作和实验报告。

五、实验教学内容

实验项目（一）：动觉方位辨别能力的测定

- (1) 项目类别：必做
- (2) 项目性质：验证性
- (3) 项目主要目的要求：通过实验使学生本体感觉，对自身手臂的运动幅度和方位进行感知，了解感知误差的来源和大小，并通过反馈提高动觉感知能力。

(4) 主要仪器：动觉方位测定仪

实验项目（二）：双手协调性测定

- (1) 项目类别：必做
- (2) 项目性质：验证性
- (3) 项目主要目的要求：通过实验增进双手在动作完成过程中的协调与配合，使学生理解练习在动作技能形成过程中的地位及重要性。明确视觉反馈对动作操作的意义。

(4) 主要仪器：双手调节器

实验项目（三）：反应时测定

- (1) 项目类别：必做
- (2) 项目性质：验证性
- (3) 项目主要目的要求：掌握声、光反应时测定的测试方法与仪器使用。包括简单反应时和选择反应时，了解个体反应时的差异，并能有效认识反应时在体育活动中的作用。

(4) 主要仪器：反应时测试仪

实验项目（四）：注意集中能力测定

(1) 项目类别：必做
 (2) 项目性质：验证性
 (3) 项目主要目的要求：掌握注意集中能力的仪器使用和测试方法。通过实验深刻理解动作完成过程注意集中程度与完成质量的关系。

(4) 主要仪器：注意集中能力测定仪

实践项目（五）：运动员赛前心境状态测量

(1) 项目类别：必做

(2) 项目性质：发现性

(3) 项目的主要目的及要求：掌握运动员赛前心境状态测量的方法，学会对运动员的情绪诊断。

实践项目（六）：运动损伤心理康复方案制定

(1) 项目类别：必做

(2) 项目性质：应用

(3) 项目的主要目的及要求：根据运动员运动损伤及专项特点，学会制定心理康复计划与方案。

六、实验学时分配

序号	实验项目	实验教学学时
1	动觉方位辨别能力的测定	2
2	双手协调性测定	2
3	反应时测定	2
4	注意集中能力测定	2
5	运动员赛前心境状态测量	2
6	运动损伤心理康复方案制定	2
合 计		12

七、推荐教材和辅助教学资料

[1] 《实验心理学》（第3版），朱滢，北京大学出版社，2014年；

[2] 《实验心理学》，郭秀艳，人民教育出版社，2004年；

[3] 《体育心理学》，马启伟，高等教育出版社，1995年。

（撰稿人：王铁新 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育科学研究方法》课程教学大纲

课程名称：体育科学研究方法
适用专业：运动训练
总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：专业基础课
考核方式：考试

一、课程教学目的

使学生初步掌握体育科学研究的基本知识和基本方法；培养学生具备一定的体育科学研究能力及创新精神；提高学生科学素养、科学态度和学术道德规范；提高学生分析问题和解决问题的能力，能够撰写体育学术论文和研究报告。

二、课程教学要求

教学内容力求反映体育科学理论和研究的最新进展，既强调体育科学研究方法基础知识的重要性，又注重研究方法的程序和操作，做到学以致用。教学中要重视各种方法的本质特点、方法论基础、应用条件、方法的局限性。

三、先修课程

计算机应用、体育统计学、体育测量与评价。

四、课程教学重点、难点

本课程教学的重点是体育科学研究设计和具体方法使用这两部分。根据运动训练专业的特点，可将文献法、观察法、技术与战术统计、调查法作为讲授的重点。教学内容的难点在于研究方法的统计学内容上，力求使学生将统计方法与研究问题的有机结合。

五、课程教学方法与教学手段

在教学活动中，力求体现以学生中心的课程理念，以课堂讲授为主，充分利用 MOOC、微信平台、翻转课堂、专题讨论、调查报告、案例教学等形式，并注重研究性教学，以培养学生科研实践能力和创新能力。

六、课程教学内容

第一章 绪论（2 学时）

1. 教学内容

（1）科学、技术与科学研究

讲授科学、技术、科学研究等概念，重点介绍科学与技术之间的关系。

（2）科研成果的确认

讲授科研成果确认的主要形式、标准，科研成果难以确认的主要原因。

（3）科学的目的是与研究类型

讲授科学的目的是、科学研究的分类、基础研究、应用研究、开发推广研究、描述性研究、分析性研究。

（4）体育科学研究的现状与发展趋势

讲授体育科学研究的现状、体育科学未来的发展趋势。

2. 重、难点提示

（1）重点是体育科学研究的基本概念和概况。

（2）难点是体育科学研究的发展趋势。

第二章 体育科学研究方法论基础（2 学时）

1. 教学内容

（1）研究方法论概述

讲授方法、方法论、体育科学研究方法论的概念，科学方法的特征，研究方法的体系，重点介绍哲学方法、一般方法和具体方法。

（2）研究方法选用原则及哲学基础

讲授体育科学研究方法的原则，介绍实证主义、实用主义、证伪思想、范式理论、问题模型等哲学思潮对体育科学研究的影响。

（3）研究方法的逻辑学基础

本内容为学生阅读材料，在课余时间阅读后回答有关问题。

(4) 体育科学研究程序与过程

讲授体育科学研究的基本程序，主要包括研究选题、确定研究目标和研究假设、研究设计、收集研究材料、整理和分析研究材料、论文撰写等6个阶段。

2. 重、难点提示

(1) 重点是研究方法选用原则。

(2) 难点是体育科学研究程序与过程。

第三章 体育科学研究选题（4学时）

1. 教学内容

(1) 科学问题概述

(2) 科学研究选题的准则

讲授科学研究选题中的主要原则：创新性原则、价值性原则、可行性原则、效益性原则。

(3) 科研选题的程序与过程

讲授体育科学研究选题的基本过程：查询信息资料阶段、课题系统化阶段、初步确定题目阶段、课题论证阶段。

(4) 体育科研选题来源、案例及应注意的问题

介绍体育科学研究中题目的来源及指南，并就大学生研究选题中易犯的错误进行分析。

2. 重、难点提示

(1) 重点是科学研究选题的准则。

(2) 难点是科研选题的程序与过程。

第四章 体育科学研究设计（6学时）

1. 教学内容

(1) 研究假说与科学理论

讲授研究假设、科学理论的概念、研究假设的特征、提出研究假设的方法及验证假设的根据和方法，体育科学研究中科学理论形成的重要性，研究假设与科学理论的区别。

(2) 研究样本设计

讲授体育科学研究中样本设计的方法，主要介绍体育社会调查研究和实验研究的样本设计，影响样本含量的因素，常用的抽样方法等内容。

(3) “三性理论”与研究指标设计

讲授研究指标、抽象定义、操作定义的概念、研究指标设计的要求，介绍指标设计的可靠性、有效性、客观性，并就“三性理论”与指标设计之间的关系进行讨论。

(4) 统计分析设计

本节内容为阅读复习材料，课余时间要全面复习《体育统计学》的内容。

2. 重、难点提示

(1) 重点是研究样本设计。

(2) 难点是统计分析设计。

第五章 文献研究与评论（2学时）

1. 教学内容

(1) 文献研究工作概述

介绍文献、体育文献、文献研究、文献综述的概念，并就文献综述在科学研究的意义进行讨论。

(2) 文献的类型与检索

介绍文献类型、体育中文核心期刊、文献的检索方法，并选定一个题目进行文献检索训练。

(3) 撰写文献综述与评论

讲授文献综述方法的特点，综述的基本结构、写作要求，并就选定的题目进行文献综述。

2. 重、难点提示

(1) 重点是文献的类型与检索。

(2) 难点是撰写文献综述。

第六章 社会调查研究（2学时）

1. 教学内容

(1) 社会调查研究概述

讲授社会调查研究的概念、社会调查研究的特点、社会调查研究的分类。

(2) 结构访谈

讲授结构访谈的概念、优点、结构访谈的设计、结构访谈的实施及注意事项。

(3) 问卷调查

讲授问卷调查的概念、特点、类型，重点讲授社会调查问卷的设计、常见错误、社会调查资料的数量化方法。

(4) 特尔菲法

介绍特尔菲法的概念、来历、特点，主要介绍特尔菲法的设计及实施，特尔菲法在体育科学研究的应用。

2. 重、难点提示

(1) 重点是社会调查研究。

(2) 难点是体育科学研究的调查法及其运用。

第七章 运动技术与战术研究（6 学时）

1. 教学内容

(1) 运动技术战术研究概述

介绍运动技术战术研究的特点、过程、要求。

(2) 比赛技术、战术统计

介绍比赛技术、战术统计的要求、指标设计原则及注意事项。

(3) 运动技术与战术诊断

本内容为阅读材料，课外阅读教材后回答有关问题。

2. 重、难点提示

(1) 重点是运动技术与战术诊断。

(2) 难点是体育科学研究的运动技术与战术研究方法和临场统计设计。

第八章 实验研究（2 学时）

1. 教学内容

(1) 实验研究概述

讲授实验研究概念、特点、目的、分类、实验研究中的基本术语。

(2) 实验设计的原则与程序

讲授实验设计的原则：随机化原则、重复性原则、对照性原则、控制性原则。介绍实验设计的基本程序。

(3) 基本实验设计

介绍单组前后测设计、两组前后测设计、双重对照设计等常用实验设计。

2. 重、难点提示

(1) 重点是基本实验设计。

(2) 难点是体育科学研究的实验设计及开展基本的教学实验。

第九章 体育科学研究论文的撰写报告与评价（2 学时）

1. 教学内容

(1) 科研论文的撰写要遵循国际惯例

讲授科研论文的概念、特点、类别、基本结构。

(2) 体育科研论文写作体例

讲授体育科学研究论文的写作规范、体例要求、图表案例。

(3) 体育科研论文的交流与报告

介绍体育科学研究论文交流形式、本科毕业论文报告与答辩程序、基本要求、注意事项。

(4) 体育科研成果的评价

讲授体育科学研究论文的评价概况、本科毕业论文评价标准、方法、要求。

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育科学研究论文的撰写格式。

(2) 难点是毕业论文答辩与报告。

第十章 模拟开题报告（2 学时）

1. 教学内容

根据教学目标，结合本科学生的毕业论文选题，进行模拟开题报告。

2. 重、难点提示

体育科学研究选题的基本程序，课题论证的基本方法，课题整体设计，开题的科学规范。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
一	绪论	2	
二	体育科学研究方法论基础	2	
三	体育科学研究选题	4	
四	体育科学研究设计	6	
五	文献研究与评论	2	
六	社会调查研究	2	
七	运动技术与战术研究	6	
八	实验研究	2	
九	体育科学研究论文的撰写、报告与评价	2	
十	模拟开题报告	2	
	综合考评	2	
总 计		32	

八、课程考核方式

1. 考核方式

本课程是体育学类专业基础课程，考核方式采用形成性评价（课程过程中的学习投入、作业质量、努力程度等实作评价）和终结性（课程考试）等综合方式评定成绩。

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《体育科学研究方法》（第二版），郑旗主编，人民体育出版社，2007 年；

[2] 《体育科学研究法》（第三版），黄汉升主编，高等教育出版社，2015 年；

[3] 《体育科学研究方法》，张力为主编，高等教育出版社，2002 年；

[4] 《体育科研方法导论》，黄汉升等主编，北京体育大学出版社，2008 年；

[5] 《社会研究方法》（第四版），风笑天主编，中国人民大学出版社，2013 年。

（撰写人：郑 旗 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育社会学》课程教学大纲

课程名称：体育社会学

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：专业基础课

考核方式：考试

一、课程教学目的

体育社会学在体育科学体系中占有重要地位。它是一门把体育这种社会文化现象作为一个不断变化发展的整体，在外部研究体育与其它社会现象之间的相互关系，在内部研究体育与人的社会行为、社会观念的关系，以及体育运动的结构、功能、发展动力和制约因素，用以推动体育和社会合理发展的综合性学科。通过本课程的教学使学生掌握体育内在要素的运行规律及与社会现象间相互作用，培养学生运用社会学观点分析体育社会实践问题的能力。通过这门课程的学习，使学生掌握社会进步中的体育运动、社会制度中的体育运动等基本知识，提高对体育这一社会现象的理性认识，同时使学生对现代体育有一个全面的、辩证的认识。

二、课程教学要求

课程要求同学在学习过程中，要理论联系实际，能够用所学的体育社会学基本理论、观点来解释、分析社会现实，指导当前的体育改革实践。

三、课程教学重、难点

重点是体育与政治、经济、文化、教育以及传媒等社会现象的关系。

难点是体育社会学的研究方法、体育社会学研究范围和对象的确立。

四、课程教学方法与教学手段

在教学活动中，以课堂讲授为主，同时辅以专题讨论等形式，通过阅读参考书目、网上检索、加深对体育社会学基本理论的理解，并通过现场调查和访谈法，以培养学生发现问题和解决问题的实践能力和创新能力。

五、课程教学内容

第一章 绪论（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育社会现象概述、体育社会现象的重大变化
- （2）体育社会现象专门化、体育社会现象扩大化、体育社会现象复杂化
- （3）关于体育社会现象的几个基本命题：体育是社会大系统中的一个子系统、体育是社会文化的重要组成部分、体育是社会的缩影和焦点、体育必须紧随社会的发展与时俱进

2. 重、难点提示

- （1）重点是体育社会现象的扩大化与复杂化。
- （2）难点是体育社会现象如何与时俱进。

第二章 社会学与体育社会学（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育社会学的概念、研究对象与研究范畴
- （2）体育社会学研究的地位和价值
- （3）体育社会学在中国的发展：学科的引进恢复阶段、学科的组织加强阶段、学科的独立发展阶段

2. 重、难点提示

- （1）重点是社会体育学的概念及体育社会学研究的地位与价值。
- （2）难点是体育社会学的研究对象与研究范畴。

第三章 体育流动的社会分层、流动与控制（4 学时）

1. 教学内容

- （1）社会分层与体育运动：社会分层概述、体育与社会分层的关系
- （2）社会流动与体育运动：社会流动理论、体育社会流动的方式

(3) 社会控制与体育运动：体育的社会控制体系、体育的社会控制作用、体育社会控制的机制

2. 重、难点提示

- (1) 重点是社会分层的概念、体育运动中的社会分层现象及体育社团的性质和分类。
- (2) 难点是体育的社会控制体系与社会流动方式。

第四章 人口与体育人口（4 学时）

1. 教学内容

(1) 人口结构中的体育运动：人口数量与体育运动、人口质量与体育运动、人口分布与体育运动、人口结构域体育运动

- (2) 体育人口的判定标准。我国体育人口的基本情况

2. 重、难点提示

- (1) 重点是决定人口质量的因素和人口质量与体育的关系。
- (2) 难点是中国体育人口的判定标准。

第五章 体育群体（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 群体的概念，群体的要素，群体的分类，群体的功能
- (2) 体育群体的概念，体育群体的特征，体育群体的类别

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育群体的分类特征。
- (2) 难点是社会群体的界定，体育群体中的竞技群体的特点。

第六章 体育与文化（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 文化、体育文化的一般概述：文化的概念、文化的结构
- (2) 文化的要素与特征：语言与符号、规范、价值观、文化的多样性、统一性、共有性和发展性
- (3) 中国文化的特性：统一性、连续性、非宗教性、泛道德性、中庸和平、乡土情谊。体育文化的概念，体育文化在文化中的地位，体育文化的价值
- (4) 体育文化产生的社会原因，体育文化的发展，东方体育文化与西方体育文化的差异

2. 重、难点提示

- (1) 重点是文化的概念、结构、要素和特征以及体育文化的概念和所包含的内容。
- (2) 难点是现代体育几种主要特征的产生和发展过程。

第七章 体育与人的社会化（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 社会化的定义，社会化的内容
- (2) 体育社会化的功能，体育与人的现代化

2. 重、难点提示

- (1) 重点是社会化的定义，体育的社会化功能。
- (2) 难点是体育与人的社会化的重要作用。

第八章 体育的社会问题（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 社会问题的概念及性质
- (2) 体育社会问题出现的必然性
- (3) 体育社会问题的特点与种类，体育社会问题的解决

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育社会问题的特点与种类。
- (2) 难点是体育社会问题如何解决。

第九章 竞技体育的社会学分析（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 竞技体育的概念，竞技体育产生发展的社会文化背景

- (2) 竞技体育的特点
- (3) 竞技体育的分类
- (4) 竞技体育的社会价值

2. 重、难点提示

- (1) 重点是竞技体育的特点，竞技体育发展的社会文化背景。
- (2) 难点是竞技体育与政治、经济、教育、文化等的关系。

六、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
一	绪论	2	
二	社会学与体育社会学	2	
三	体育运动的社会分层、流动与控制	4	
四	人口与体育人口	4	
五	体育群体	4	
六	体育与文化	4	
七	体育与人的社会化	4	
八	体育的社会问题	4	
九	竞技体育的社会学分析	4	
总 计		32	

七、课程考核方式

1. 考核方式：闭卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

八、选用教材和参考书目

- [1] 《体育社会学教程》，吕树庭等主编，高等教育出版社，2007 年；
- [2] 《体育社会学》，吕树庭等主编，人民体育出版社，2007 年；
- [3] 《论中国体育社团》，黄亚玲主编，北京体育大学出版社，2004 年；
- [4] 《体育社会学》，卢元镇编，高等教育出版社，2010 年；
- [5] 《社会体育学》，郭亚飞编，北京师范大学出版社，2011 年。

（撰写人：李东蕾 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动技能学习与控制》课程教学大纲

课程名称：运动技能学习与控制

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：专业主干课

考核方式：考试

一、课程教学目的

“运动技能学习与技能控制”是研究人的运动技能发展形成过程的规律和运动技能表现过程中的形成、控制机制的学科。本课程是体育学院各专业的必修课。通过本课程的学习使学生应掌握运动技能的学习、发展规律以及技能控制的机制。帮助学习掌握在体育教学情境和运动训练竞赛情境中与技能控制和技能学习有关知识和方法。培养学生运用运动技能学习与控制的理论与知识来解决教学和训练实践中的问题。

二、课程教学要求

本课程包括运动技能概述、运动技能控制和运动技能学习三个部分，第一部分包括：动作技能概论、运动中的信息加工、运动能力与个体差异；第二部分包括：动作行为研究的理论、感觉系统对运动控制的作用、中枢系统与运动控制、注意与动作技能的控制、动作技能的协调控制；第三部分包括：动作技能学习概论、动作练习的准备与安排、动作技能的指导与示范、动作技能的练习、动作学习的反馈、动作技能的保持与迁移、动作学习的评价。在教学中，还安排实验教学，引导学生学以至用，以保证理论性与实用性的衔接和心理学理论的完整性。课程要求同学全面掌握学生应掌握运动技能的学习、发展规律以及技能控制的机制；帮助学习掌握在体育教学情境和运动训练竞赛情境中与技能控制和技能学习有关的心理学知识和方法。

三、先修课程

运动心理学

四、课程教学重、难点

通过本课程的学习，学生应掌握运动技能的学习、发展规律以及技能控制的机制。重点学习掌握在体育教学情境和运动训练竞赛情境中与技能控制和技能学习有关的心理学知识和方法，培养学生运用运动技能学习与控制的理论与知识来解决教学和训练实践中的问题。

五、课程教学方法与教学手段

课堂讲授和讨论相结合。通过阅读主要参考书目、网上查询、资料整理和专题讨论，加深对运动技能学习于控制基本原理的了解，并掌握该学科的发展动态。通过实际的训练学习，掌握运动技能学习于控制的原理，运用运动技能学习与控制的理论与知识来解决教学和训练实践中的问题。

(1) 利用多媒体教室授课。

(2) 充分利用“网络教学平台”学习运动技能学习与技能控制中的有关内容。

六、教学内容、要点和课时安排

第一章 运动技能学习与控制概述（2 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生了解运动技能的概念、组成、分类和特征；运动技能与人类发展的关系；运动技能学习于控制的学科基础；运动技能学习与控制的研究历史与现状，明确本课程的教学内容和学习方法。

2. 教学内容

运动技能的概念、组成、分类和特征；运动技能与人类发展的关系；运动技能学习于控制的学科基础；运动技能学习与控制的研究历史与现状。

3. 教学提示

第二章 运动中的信息加工（2 学时）

1. 教学目的

通过教学,使学生了解信息加工速度与反应时之间的关系;了解信息加工的三个阶段的组成要素;理解知觉预判的意义以及运动员知觉预判的因素;掌握促进运动记忆的有效策略。

2. 教学内容

信息加工、信息加工三个阶段、信息加工与知觉预判、运动中的记忆

3. 教学提示

重点是运动员知觉预判的因素,掌握促进运动记忆的有效策略。

第三章 运动能力与个体差异 (2 学时)

1. 教学目的

通过教学,使学生掌握能力、技能、运动能力、一般运动能力的基本概念;理解 Henry 运动能力的特异性假说;运动任务分析法对运动技能进行分类;理解影响运动能力个体差异的因素;了解专家与新手产生技能操作绩效差异的原因。

2. 教学内容

运动能力;运动能力的个体差异;运动能力的预测

3. 教学提示

重点是掌握运动任务分析法对运动技能进行分类。

第四章 感觉系统对运动控制的作用 (4 学时)

1. 教学目的

通过教学,使学生了解各种感觉信息在动作控制中的作用及意义;了解闭环控制系统的动作控制,以及视觉在动作控制中的重要作用。

2. 教学内容

感觉系统与闭环控制;视觉与动作控制;听觉与动作控制;本体感觉与运动控制;前馈对动作控制的影响。

3. 教学提示

重点是了解闭环控制系统的动作控制,以及视觉在动作控制中的重要作用。

第五章 运动中的中枢控制 (2 学时)

1. 教学目的

通过教学,使学生理解开环控制系统的模型及其余闭环控制系统模型的区别、中枢控制的机制;掌握动作程序的概念、一般程序理论及其局限性。了解几种典型的运动中的中枢控制。

2. 教学内容

中枢控制与开环控制系统;动作程序理论;运动中的中枢控制

3. 教学提示

重点是理解开环控制系统,了解几种典型的运动中的中枢控制。

第六章 注意与运动技能的控制 (2 学时)

1. 教学目的

通过教学,使学生掌握注意资源有限性在运动技能学习中的应用和心理不应期效应及其应用。熟悉双重任务及次任务技术在运动技能学习与控制中的应用。了解研究视觉选择性注意的方法。理解在完成不同运动技能时人们是如何进行视觉搜索的。

2. 教学内容

注意概述、注意理论、注意与运动的控制

3. 教学提示

重点是掌握注意资源有限性在运动技能学习中的应用和心理不应期效应及其应用,熟悉双重任务及次任务技术在运动技能学习与控制中的应用。

第七章 运动技能的协调与控制 (2 学时)

1. 教学目的

通过教学,使学生掌握影响速度-准确权衡的影响因素及实际应用。熟悉动力系统理论的观点及核心概念。了解几种典型的非连续性运动技能的协调控制。描述连续性运动技能协调控制的特点。

2. 教学内容

运动技能协调控制概述；非连续性运动技能的协调控制；连续性运动技能的协调控制。

3. 教学提示

重点是掌握影响速度—准确权衡的影响因素及实际应用。

第八章 动作技能的准备与安排（4 学时）

1. 教学目的

通过教学，了解激发学生运动技能学习兴趣的方法。掌握运动技能练习中过度学习的策略。详细说明影响动作准备的因素，描述动作练习中几种不同的特异性。

2. 教学内容

练习动机的激发；练习量的安排；动作练习的特异性；运动技能的准备、影响动作准备的

3. 教学提示

重点是掌握运动技能练习中过度学习的策略。

第九章 运动技能学习概述（4 学时）

1. 教学目的

通过教学，了解运动技能学习的概念、基本理论、形成阶段和特征。掌握运动技能学习的测量与评价方法。

2. 教学内容

运动技能学习的概念、理论、阶段；运动技能学习的测量与评价和基本特征。

3. 教学提示

重点是掌握运动技能学习的测量与评价方法。

第十章 运动技能的示范与指导（2 学时）

1. 教学目的

通过教学，掌握运动技能示范的概念及其在运动技能学习过程中的作用。了解运动技能示范的理论和指导的注意事项。举例说明如何有效应用运动技能示范和指导。

2. 教学内容

运动技能的示范；运动技能的指导。

3. 教学提示

重点是掌握运动技能示范在运动技能学习过程中的作用

第十一章 运动技能的练习（2 学时）

1. 教学目的

通过教学，理解集中练习与分散练习的异同及如何在实际技能学习中应用。了解练习的变异性对运动技能保持与迁移的影响；理解背景干扰的理论假说及对实践的启示；了解心理练习的作用机制和各种技能练习方法如何运用于实践教学和训练中。

2. 教学内容

集中练习与分散练习；固定练习与变换练习；组块练习与随机练习；整体练习与分解练习；心理练习；模拟练习。

3. 教学提示

重点是理解集中练习与分散练习的异同及如何在实际技能学习中应用。心理练习的作用机制和各种技能练习方法。

第十二章 运动技能学习的反馈（2 学时）

1. 教学目的

通过教学，掌握反馈的概念、分类以及理解。了解追加反馈在动作技能学习中的作用机制和实践中的应用。

2. 教学内容

反馈与追加反馈的作用；运动技能的追加反馈；体育教学中的追加反馈

3. 教学提示

重点是了解反馈在动作技能学习中的重要性

第十三章 动作技能的保持与迁移（2 学时）

1. 教学目的

通过教学，掌握动作技能领域中保持与迁移的基本概念和测试。理解不同类型迁移的机制。学会将技能迁移的基本原理运用到体育教学实际中。

2. 教学内容

动作技能领域中保持与迁移的基本概念和测试方法；不同类型迁移的机制；技能迁移的基本原理的运用。

3. 教学提示

重点是学会将技能迁移的基本原理运用到体育教学实际中。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学时数	实验教学时数
第一章	运动技能学习与控制概述	2	
第二章	运动中的信息加工	2	
第三章	运动能力与个体差异	2	
第四章	感觉系统对运动控制的作用	4	
第五章	运动中的中枢控制	2	
第六章	注意与运动技能的控制	2	
第七章	运动技能的协调与控制	2	
第八章	动作技能的准备与安排	4	
第九章	运动技能学习概述	4	
第十章	运动技能的示范与指导	2	
第十一章	运动技能的练习	2	
第十二章	运动技能学习的反馈	2	
第十三章	动作技能的保持与迁移	2	
合计		32	

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《运动技能学习与控制》（第一版），王树明主编，高等教育出版社，2018年；

[2] 《实用运动技能学》（第一版），杨锡让主编，高等教育出版社，2004年；

[3] 《动作学习与控制》（第一版），张英波主编，北京体育大学出版社，2011年；

[4] 《运动生物力学》（第三版），赵焕彬，李建设主编，高等教育出版社，2008年；

[5] 《运动生物力学多维分析与应用研究》（第一版），刘宏超主编，吉林大学出版社，2016年。

（撰写人：刘宏超 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动训练学》课程教学大纲

课程名称：运动训练学

课程类别：专业主干课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

运动训练学是研究和阐明运动训练过程普遍规律的一门综合性应用学科。根据运动训练方向的培养目标，运动训练教学的基本任务是：使学生掌握和了解运动训练最基本的理论与方法，认识运动训练在我国竞技体育中的地位和作用。培养学生结合自己所学专业应用运动训练学最基本原理与方法的能力。

二、课程教学要求

掌握运动训练学最基本的原理和方法，正确和科学的掌握运动训练过程的普遍规律，使学生能基本了解现代运动训练理论与实践的新动向和新成果。认识运动训练在我国竞技体育中的地位和作用。培养学生结合自己所学专业应用运动训练学最基本原理与方法的能力。

三、先修课程

主干课程运动解剖学、运动生理学、教育学及田径普修课程。

四、课程教学重、难点

重点是项群训练理论、各训练原则、方法及各阶段训练计划。

难点是运用已学知识对实践的指导及实施

五、课程教学方法与教学手段

讲授、探究、启发、合作

六、课程教学内容

第一章 竞技体育与运动训练（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 竞技体育理论
- (2) 运动训练学及其理论体系
- (3) 运动成绩与竞技能力

2. 重、难点提示

- (1) 竞技体育的构成及基本特点。
- (2) 运动训练学的任务及内容。

第二章 运动训练的科学管理（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动训练的管理体系
- (2) 高水平运动队的训练管理
- (3) 高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理
- (4) 竞技体育后备队伍的训练管理

2. 重、难点提示

- (1) 高水平运动队运动员的管理。
- (2) 竞技体育后备队伍的训练管理。

第三章 项群训练理论（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 项群训练理论总论
- (2) 各项群训练的基本特征

2. 重、难点提示

- (1) 竞技运动项目的分类及项群体系的构成。
- (2) 各项群训练特征。

第四章 运动训练的基本原则（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 竞技需要与定向发展原则
- (2) 系统训练与周期安排原则
- (3) 集群组训与区别对待原则
- (4) 适宜负荷与适时恢复原则
- (5) 导向激励与有效控制原则

2. 重、难点提示

各原则释义、科学基础、训练学要点。

第五章 运动员选材（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动员选材概述
- (2) 运动员选材的生物学基础
- (3) 运动员科学选材的实施

2. 重、难点提示

各个项目选材的标准。

第六章 运动训练方法与手段（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动训练方法与手段概述
- (2) 运动训练方法的演进
- (3) 运动训练方法体系与应用
- (4) 运动训练手段体系与应用

2. 重、难点提示

各训练方法的运用。

第七章 运动员体能及其训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动员体能训练概述
- (2) 身体形态及其训练
- (3) 力量素质及其训练
- (4) 速度素质及其训练
- (5) 耐力素质及其训练

2. 重、难点提示

各项素质评定、训练量度的确定、训练的方法和手段、基本要求

第八章 运动员技术能力及其训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动技术与运动员技术能力
- (2) 协调能力是技术能力的重要基础
- (3) 技术训练常用方法
- (4) 运动技术训练的基本要求
- (5) 运动项群技术训练要点

2. 重、难点提示

技术训练的基本要求。

第九章 运动员战术能力及其训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 竞技战术与运动员战术能力
- (2) 战术训练方法
- (3) 战术方案的制订
- (4) 战术训练的基本要求

2. 重、难点提示

战术训练方法、方案的制定及训练的基本要求。

第十章 运动员心理能力与运动智能及其训练（2 学时）

1. 教学内容

- （1）运动员心理能力及其训练
- （2）运动智能及其训练
- （3）运动员心理训练与智能训练的相关问题

2. 重、难点提示

心理能力训练、智能训练的基本方法。

第十一章 运动员年度训练过程的计划与组织（2 学时）

1. 教学内容

- （1）年度训练中的周期安排
- （2）大周期训练计划的基本构成模式
- （3）年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化
- （4）赛前中短期集训的训练安排
- （5）年度训练计划表

2. 重、难点提示

- （1）大周期时间的确定及训练计划要点。
- （2）年度训练过程中负荷量度的动态变化。

第十二章 多年训练过程与训练周课过程的计划与组织（2 学时）

1. 教学内容

- （1）运动训练过程与运动训练计划
- （2）运动员的多年训练过程
- （3）全程性多年训练计划
- （4）区间性多年训练计划
- （5）周训练计划于组织
- （6）课训练计划的制订

2. 重、难点提示

- （1）全程性多年训练过程的阶段划分。
- （2）四个周型的计划与组织。
- （3）训练课的负荷量度。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实践教学学时
一	竞技体育与运动训练	2	
二	运动训练的科学管理	2	
三	项群训练理论	2	
四	运动训练的基本原则	2	
五	运动员选材	2	
六	运动训练方法与手段	2	2
七	运动员体能及其训练	2	2
八	运动员技术能力及其训练	2	2
九	运动员战术能力及其训练	2	2

十	运动员心理能力与运动智能及其训练	2	
十一	运动员年度训练过程的计划与组织	2	
十二	多年训练过程与训练周课过程的计划与组织	2	
总 计		24	8

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、闭卷、实践调研

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《运动训练学》，高等学校教材，高等教育出版社，2006 年；

[2] 《运动训练学》，体育院校通用教材，人民体育出版社，2000 年；

[3] 《运动训练学》，田麦久主编，人民体育出版社，2012 年；

[4] 《运动训练学》，体育院校通用教材，人民体育出版社，2012 年；

[5] 《运动训练学管理教程》，刘青主编，人民体育出版社，2014 年。

（撰写人：张 伟 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育竞赛学》课程教学大纲

课程名称：体育竞赛学

课程类别：专业主干课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程性质、目的和要求

1. 课程性质

运动竞赛学是体育教育专业本科学生的选修课程。通过运动竞赛学的理论教学和实践活动，了解和掌握运动竞赛的基本知识、基本原理，加深对运动竞赛的认识；学会运动竞赛的组织与管理方法，培养学生从事运动竞赛设计、组织管理工作所具备的能力，提高学生从事运动竞赛工作所必备的素质。

2. 课程教学目的

通过运动竞赛学的理论学习和实践教学，使学生了解运动竞赛的基本知识，掌握运动竞赛学的基本原理以及运动竞赛的组织与管理方法，进一步加深学生对运动竞赛的认识，提高学生组织和参与运动竞赛的水平。

3. 教学基本要求或建议

执行本大纲时应注重理论联系实际及应用性等方面的问题。学习本课程的同学应了解和掌握体育基础理论知识和体育管理学的基本概念、基本原理和基本方法。

本课程开课学期为第6学期，适用运动训练专业。

二、教学内容纲目及标准

第一章 运动竞赛概述（2 学时）

1. 教学目的

了解运动竞赛的基本概念和内涵；运动竞赛对竞技体育的重要作用。构成竞赛的要素和影响竞赛的因素。掌握竞赛的基本特征。了解运动竞赛的分类，根据各类竞赛的规律组织和从事竞赛组织和管理工作的。

2. 教学重点与难点

构成竞赛的要素和影响竞赛的因素。

3. 教学内容

- (1) 运动竞赛的概念及构成因素
- (2) 运动竞赛的基本属性
- (3) 运动竞赛的价值
- (4) 运动竞赛及竞赛项目的分类

第二章 现代大型运动竞赛简介（2 学时）

1. 教学目的

了解国际奥林匹克运动会、亚运会、全运会概况

2. 教学重点与难点

国际奥林匹克运动会概况

3. 教学内容

- (1) 国际奥林匹克运动会
- (2) 亚洲运动会
- (3) 全国运动会

第三章 运动竞赛体制（2 学时）

1. 教学目的

了解运动竞赛机制的含义和影响的因素，了解国内外竞赛体制的类型，我国现行竞赛体制的优劣与改革。

2. 教学重点与难点

运动竞赛机制的含义和影响的因素

3. 教学内容

- (1) 运动竞赛体制概述
- (2) 国际运动竞赛组织制度
- (3) 我国现行的运动竞赛体制
- (4) 我国运动竞赛体制的改革

第四章 运动竞赛计划（2 学时）

1. 教学目的

掌握运动竞赛计划的定义，运动竞赛计划的作用，了解制约运动竞赛计划的因素，学会编制运动竞赛计划

2. 教学重点与难点

运动竞赛计划的作用，了解制约运动竞赛计划的因素，编制运动竞赛计划

3. 教学内容

- (1) 运动竞赛计划的定义
- (2) 运动竞赛计划的作用
- (3) 制约运动竞赛计划的因素
- (4) 编制运动竞赛计划

第五章 运动竞赛规程（2 学时）

1. 教学目的

了解制订运动竞赛规程的作用，制订竞赛规程的依据和原则，学会编制运动竞赛规程

2. 教学重点与难点

编制运动竞赛规程

3. 教学内容

- (1) 制订运动竞赛规程的作用
- (2) 制订竞赛规程的依据和原则
- (3) 制订竞赛规程的内容和方法

第六章 运动竞赛方法（6 学时）

1. 教学目的

了解运动竞赛方法的重要作用。正确理解运动竞赛方法的基本含义，正确把握运动竞赛方法的基本原则。了解竞赛项目与竞赛方法的分类。

2. 教学重点与难点

学会淘汰赛的办法与编排，循环赛的办法与编排，混合、佩奇制、顺序、轮换等竞赛办法

3. 教学内容

- (1) 运动竞赛办法概述
- (2) 淘汰赛的办法与编排
- (3) 循环赛的办法与编排
- (4) 混合、佩奇制、顺序、轮换等竞赛办法

第七章 田径运动竞赛的组织办法（4 学时）

1. 教学目的

初步掌握田径运动会的竞赛组织方法，学会对田径运动会进行编排。

2. 教学重点与难点

田径运动会的竞赛组织方法、田径运动会编排

3. 教学内容

- (1) 田径运动竞赛的特点与作用
- (2) 田径运动竞赛的组织与筹备
- (3) 田径运动竞赛的编排
- (4) 基层田径运动会的组织

第八章 篮球、足球、排球竞赛的组织办法（4 学时）

1. 教学目的

了解和掌握篮球、足球、排球竞赛的组织办法和编排特点

2. 教学重点与难点

篮球、足球、排球竞赛的组织办法、篮球、足球、排球竞赛的编排特点。

3. 教学内容

- (1) 篮球竞赛的组织办法
- (2) 足球竞赛的组织办法
- (3) 排球竞赛的组织办法

第九章 乒乓球、羽毛球、网球竞赛的组织办法（1 学时）

1. 教学目的

了解和掌握乒乓球、羽毛球、网球竞赛的组织办法和编排特点

2. 教学重点与难点

乒乓球、羽毛球、网球竞赛的组织办法与编排特点

3. 教学内容

- (1) 乒乓球、羽毛球、网球竞赛的特点与作用
- (2) 乒乓球、羽毛球、网球竞赛的组织与筹备
- (3) 乒乓球、羽毛球、网球竞赛的项目与办法
- (4) 乒乓球、羽毛球、网球竞赛的竞赛编排

第十章 体操、武术等运动竞赛的组织办法（1 学时）

1. 教学目的

了解体操、武术、游泳、举重等竞赛项目的组织方法。

2. 教学重点与难点

体操、武术、游泳、举重等竞赛项目的组织方法、体操、武术、游泳、举重等竞赛项目的编排特点

3. 教学内容

- (1) 基本体操竞赛的组织办法
- (2) 竞技体操竞赛的组织办法
- (3) 艺术体操竞赛的组织办法
- (4) 健美操竞赛的组织办法
- (5) 武术竞赛的组织办法
- (6) 跆拳道竞赛的组织办法
- (7) 健美竞赛的组织办法
- (8) 举重竞赛的组织办法
- (9) 游泳竞赛的组织办法

第十一章 运动竞赛管理（2 学时）

1. 教学目的

了解运动竞赛的管理方法，了解运动竞赛的过程管理。

2. 教学重点与难点

运动竞赛的过程管理

3. 教学内容

- (1) 运动竞赛管理概述
- (2) 运动竞赛管理方法

第十二章 运动竞赛与运动训练（2 学时）

1. 教学目的

全面了解运动训练过程中，竞赛对训练安排的影响。根据比赛安排调整运动训练计划。

2. 教学重点与难点

了解运动训练过程中，竞赛对训练安排的影响、运动训练过程中，竞赛对训练安排的影响

3. 教学内容

- (1) 运动竞赛在运动训练过程中的特殊功能
- (2) 运动竞赛对训练过程中某些规律的影响
- (3) 运动训练过程中的运动竞赛安排

三、课程学时分配

周次（内容）	教学时数	教学内容	教学方式
一	2	运动竞赛概述	讲授
二	2	现代大型运动竞赛简介	讲授
三	2	运动竞赛体制	讲授
四	2	运动竞赛计划	讲授
五	2	运动竞赛规程	讲授
六一八	6	运动竞赛方法	讲授
九一十	4	田径运动竞赛组织方法	讲授与实践
十一一十二	4	篮球、足球、排球赛组织方法	讲授与实践
十三	2	乒乓球、羽毛球、网球、体操、武术等项目竞赛组织方法	讲授与实践
十四一十五	2	运动竞赛管理	讲授
	2	运动竞赛与运动训练	讲授
十六	2	复习考核	
总计	32		

四、考试基本要求

运动竞赛学该课程考试要求学生能通过本课程的学习。通过运动竞赛学的理论教学和实践活动，了解和掌握运动竞赛的基本知识、基本原理，加深对运动竞赛的认识；学会运动竞赛的组织与管理方法，培养学生从事运动竞赛设计、组织管理工作所具备的能力，提高学生从事运动竞赛工作所必备的素质。

通过考试，考查学生对运动竞赛学课程教学大纲要求掌握的内容的学习情况，了解学生运动竞赛学知识、理论和能力形成情况，为对学生的学习水平和态度作出评价，同时也为课程教学反馈提供依据。

考试内容按教学要求，涵盖全部教学中十二章内容，建立考试试题库，命题应科学、合理，确保适宜的难度和较高的区分度，以保证试卷的质量。

期末考试必须完成 60% 的书面成绩，否则，40% 的平时成绩不能综合。

五、考试方法与试题类型

1. 采用闭(开)卷方式(编写竞赛计划、竞赛规程、竞赛编排)
2. 名词解释、选择、填空、简答、问答、实践题

六、课程考核方式

考核评价主要由平时考核和期末考试组成。

1. 平时成绩占 40%

(1) 阶段考试(20%)：包括第一阶段和第二阶段考核(第六周和第十二周进行)。

(2) 课程作业(10%)：以书面、课堂笔记、讨论、调研等给予成绩。

(3) 课堂考勤(10%)：旷课一次扣 2 分；迟到一次扣 1 分；请假一次扣 0.5 分；根据学生学习情况酌情给予成绩。

2. 期末考试成绩占 60%

闭卷笔试

3. 总成绩

平时成绩 40%+期末考试成绩 60%

七、选用教材和参考书目

- [1] 《运动竞赛学》，王亚琼主编，北京师范大学出版集团，2015 年；
- [2] 《运动竞赛学》，李少丹主编，北京体育大学出版社，2005 年；
- [3] 《球类运动竞赛法》，程嘉炎主编，人民体育出版社，2004 年；
- [4] 《运动竞赛学》，陆红主编，北京体育大学出版社，2005 年；
- [5] 《体育竞赛组织编排》，张孝平主编，北京体育大学出版社，2005 年。

(撰写人：王文武 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧)

《田径》课程教学大纲

课程名称：田 径

适用专业：运动训练

总学时、学分： 112 学时 7 学分

课程类别：专业主干课

考核方式：考试

一、课程教学目的

教育学生热爱祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，培养学生的职业道德修养和品德。通过教学使学生系统的掌握田径基本理论、技术技能和基本教学方法。加强学生实际操作能力的培养，是学生具备从事群众性田径活动的组织管理，咨询指导、经营开发组织教学过程、具备设计和管理田径运动场地，组织田径运动会和担任裁判工作的初步能力。

二、课程教学要求

通过教学使学生系统的掌握田径基本理论、技术技能和基本教学方法。加强学生实际操作能力的培养，是学生具备从事群众性田径活动的组织管理，咨询指导、经营开发组织教学过程、具备设计和管理田径运动场地，组织田径运动会和担任裁判工作的初步能力。

三、课程教学重、难点

重点：通过田径教学、训练和实际，培养学生具有较深的分析问题和解决问题的能力，并有一定的分析问题和解决问题的方法。

难点：如何使学生较扎实的掌握田径运动理论知识，各单项技术和教学方法。

四、课程教学方法与教学手段

(1) 教学原则在田径教学中的应用，自觉积极性原则，直观性原则，从实际出发原则，循序渐进原则，身体全面发展原则，合理运动负荷原则，巩固性原则。

(2) 田径运动技术教学的基本阶段，学习阶段，掌握阶段，提高阶段。

(3) 途径教学工作的几个环节：备课、上课、课后小结、考核、总结教学。

(4) 田径运动技术教学方法：完整法、与分解法。

(5) 田径运动教学文件的制定：教学大纲、教学进度、讲稿、技术教学教案。

五、课程教学内容

理论部分

第一章 田径运动概述（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动的定义
- (2) 田径运动的项目于分类
- (3) 田径运动的价值与特点
- (4) 田径运动的意义
- (5) 田径运动的产生于发展
- (6) 世界田径运动的发展与成就
- (7) 我国田径运动的发展与成就

2. 重、难点提示

- (1) 田径运动的定义
- (2) 田径运动的项目和分类

第二章 田径运动技术基础理论（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 走跑技术基础理论

竞走的运动周期，单足支撑阶段的运动特征；双脚支撑与走速的关系。

跑步动作周期的运动学特征；跑步的动力学分析；决定跑步的因素。

(2) 跳跃运动技术基础理论

决定跳跃成绩的因素，跳跃运动中速度的作用，跳跃运动各基本技术阶段的特点。

(3) 投掷运动技术基础理论

决定投掷技术远度的因素，流体学的作用，对投掷个技术阶段的要求。

2. 重、难点提示

(1) 决定跳跃成绩的因素

(2) 对投掷技术阶段的要求

第三章 田径运动教学理论与方法（4 学时）

1. 教学内容

(1) 教学原则在田径教学中的应用，自觉积极性原则，直观性原则，从实际出发原则，循序渐进原则，身体全面发展原则，合理运动负荷原则，巩固性原则。

(2) 田径运动技术教学的基本阶段，学习阶段，掌握阶段，提高阶段。

(3) 途径教学工作的几个环节：备课、上课、课后小结、考核、总结教学。

(4) 田径运动技术教学方法：完整法、与分解法。

(5) 田径运动教学文件的制定：教学大纲、教学进度、讲稿、技术教学教案。

2. 重、难点提示

(1) 教学的阶段

(2) 教学的方法

第四章 田径运动健身理论与方法（4 学时）

1. 教学内容

(1) 田径运动健身概述

(2) 创编田径运动健身项目的步骤及注意的问题

(3) 田径运动健身常见的内容与方法

(4) 田径运动健身项目的组织竞赛特点

2. 重、难点提示

(1) 创编田径运动健身项目的步骤及注意的问题

(2) 田径运动健身项目的组织竞赛特点

第五章 田径竞赛组织工作、裁判工作（4 学时）

1. 教学内容

(1) 田径运动竞赛的意义与形式。

(2) 田径运动会的筹备及组织工作；组织机构与分工；工作计划；组织方案；竞赛规程。

(3) 田径运动会的编排和记录公告工作；编排前的准备工作；各项竞赛分组的编排；编印秩序册；比赛期间的编排记录公告工作；比赛结束后的工作。

(4) 田径运动竞赛会场，比赛场地、器材准备工作；会场布置；比赛场地与器材的准备；田径运动会常用的表格。

(5) 赛前、赛后的裁判工作。

(6) 裁判长及主裁判工作。

(7) 经赛裁判工作：检录、法令、终点；计时；检查等工作。

(8) 田径裁判工作：跳部；掷部；全能等工作。

(9) 风速测量和赛中宣告工作。

(10) 仲裁委员会工作

2. 重、难点提示

(1) 田径运动会的筹备及组织工作

(2) 田径运动竞赛会场，比赛场地、器材准备工作

第六章 田径运动场地（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动场地的种类及修建要求
- (2) 不标准场地的设计与计算
- (3) 竞赛场地的设计、计算和画法；田赛场地画法
- (4) 田径场地布局
- (5) 田径场地的修建、使用和管理

2. 重、难点提示

- (1) 竞赛场地的设计、计算和画法；田赛场地画法
- (2) 田径场地布局

技术部分

第一章 短跑距离（14 学时）

1. 教学内容

- (1) 短距离跑的发展概况。
- (2) 短距离跑的技术：100 米跑的技术；起跑器的安装和要求；弯道起跑和起跑后的加速跑；弯道跑的技术特点；200 米和 400 米跑的全程节奏。
- (3) 短距离跑教学法：短距离跑教学步骤与方法；教学中易产生的错误动作和纠正的方法；短距离跑的专门练习。
- (4) 短距离跑的训练：短距离跑训练的主要内容与方法；短距离跑训练的特点和要求；400 米跑的训练要点。
- (5) 技能培养：培养讲解、示范能力、组织能力、正误动作分析能力；组织短跑比赛裁判工作能力。

接力跑：

- (1) 4×100 米接力跑的技术：“上挑式”“下压式”“混合式”传接棒技术；持棒与起跑；传接棒的时机；标志线的确定与配合；4×100 米接力跑的传接棒技术及棒次安排。
- (2) 接力跑的教法。

2. 重、难点提示

- (1) 短距离跑的技术
- (2) 起跑器的安装

第二章 跳远（14 学时）

1. 教学内容

- (1) 跳远发展概况。
- (2) 跳远的技术：助跑；起跳；腾空（挺身、走步）落地技术。
- (3) 挺身式、走步式的教学法。
- (4) 跳远的训练：身体训练，技术训练，影响跳远成绩的有关因素，训练计划。
- (5) 技能培养：讲解、示范能力；组织教学与纠正错误动作能力；组织跳远比赛与裁判能力。

2. 重、难点提示

- (1) 跳远的技术
- (2) 技能的培养

第三章 铅球（14 学时）

1. 教学内容

- (1) 推铅球的发展概况。

(2) 背向滑步推铅球的技术(以右手推铅球为例):握、持球;滑步的预备姿势;滑步;最后用力和维持身体平衡。

(3) 推铅球教学方法:教学步骤与方法;常见错误及纠正方法;教学注意事项。

(4) 推铅球的训练。身体训练,技术训练,训练计划的制定。

(5) 技能培养:讲解、示范能力,组织教学和纠正错误动作能力,组织铅球比赛及裁判工作能力。

2. 重、难点提示

(1) 背向滑步推铅球的技术

(2) 推铅球教学方法:教学步骤与方法

第四章 跳高(14 学时)

1. 教学内容

(1) 跳高的发展概况。

(2) 掌握跳高的基本理论知识,掌握背越式跳高的基本技术与教学方法,掌握跳高锻炼身体方法,初步具备中学跳高教材的教学能力和课外锻炼的指导能力。

(3) 跳高专门性练习,助跑技术,踏跳技术,背越跳高过杆技术,利用跳高锻炼身体的手段。

2. 重、难点提示

(1) 背越式跳高的基本技术

(2) 背越跳高过杆技术

第五章 标枪(14 学时)

1. 教学内容

(1) 掷标枪的发展概况。

(2) 掌握掷标枪的基本理论知识,掌握掷标枪的基本技术和教学方法,掌握掷垒球的基本方法、教学方法与锻炼方法、初步具备中学体育与健康课中掷垒球和标枪教材的教学能力以及课外掷垒球锻炼的指导能力。

(3) 掷标枪专门性练习,标枪握、持方法,助跑技术,投掷步技术,最后用力技术,维护身体平衡技术。

2. 重、难点提示

(1) 掷标枪的基本技术和教学方法

(2) 标枪握、持方法,助跑技术,投掷步技术,最后用力技术,维护身体平衡技术。

第六章 跨栏跑(14 学时)

1. 教学内容

(1) 跨栏跑的发展概况。

(2) 了解跨栏跑的基本理论知识,掌握跨栏跑的基本技术与教学方法,掌握多种越过障碍物的方法和中学障碍跑的教学方法与锻炼方法,初步具备中学体育健康课中跨栏跑教材的教学能力。

(3) 跨栏跑专门性练习、过栏技术、起跑至第一栏技术、栏间跑技术、全程跨栏跑技术中学障碍跑的方法。

2. 重、难点提示

(1) 跨栏跑的基本技术与教学方法

(2) 跨栏跑专门性练习、过栏技术、起跑至第一栏技术、栏间跑技术

六、学时分配

课目	教学内容	学时 分配	第一学年		学时 %	授课 方式
			一学期	二学期		
			12×4	16×4		
理论部分（24学时）	田径运动概述	4	4		24	讲授
	田径运动技术基础理论	6	6			
	田径运动教学理论与方法	4	4			
	田径运动健身理论与方法	4		4		
	田径竞赛组织、裁判方法	4	4			
	田径运动场地	2		2		
技术部分（88学时）	短跑距离	14	14		88	实践
	跳远	14		14		
	铅球	14	14			
	跳高	14		14		
	标枪	14		14		
	跨栏跑	14		14		
	考核	4	2	2		
总计		112	48	64	112	

七、课程考核方式

1. 考核方式

理论考核：以笔试为主，结合口试和开卷考试等方法进行。

技术考核：由三位同专业的教师组成考评组，其中主考一人必须具备副教授以上职称。

技术考核分为技术评定和达标测验。技术评定为三位教师按照统一制定的动作规格和评分标准分别打分，三位教师给分之和除以三，为该生的技评得分，达标得分见表一、表二。

技能考核通过口试课间部分实习，裁判实习，教育见习，课堂提问等给予评分。

2. 成绩构成

每学期田径得分应包括技术达标、技术评定、理论考试、能力考评、平时成绩五项内容。田径技评与达标可以互补。

八、选用教材和参考书目

[1]《田径》（体育学院必修通用教材），全国体育学院教材委员会审定，人民体育出版社，1991年；

[2]《田径运动高级教程》，全国体育学院教材委员会审定，人民体育出版社，1994年；

[3]《田径运动教程》（体育学院普修通用教材），全国体育学院教材委员会审定，人民体育出版社，1999年；

[4]《田径运动教程》（体育学院普修通用教材），全国体育学院教材委员会审定，人民体育出版社，2007年；

[5]体能训练丛书《田径体能训练》，张英波编著，人民体育出版社，2005年。

（撰写人：张 杰 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《篮球》课程教学大纲

课程名称：篮球

适用专业：运动训练

总学时、学分：48 学时 3 学分

课程类别：专业主干课

考核方式：考试

一、课程教学目标

1. 在教学中加强对学生的思想工作、结合篮球运动的特点，加强组织纪律性教育，培养集体主义精神和勤学向上的良好学习风气，以及顽强奋斗的意志品质。
2. 通过本课程的教学使学生系统的掌握篮球基本理论、基本技术、基本战术和基本教学方法，以及篮球教学训练理论、竞赛的组织编排和规则裁判法。
3. 加强学生实际操作能力的培养，使学生具备从事中学篮球教学、训练、组织竞赛和裁判工作的能力。

二、课程教学要求

1. 通过不同形式的教学，掌握篮球基本技术、基本战术的基本知识，以及主要技术动作方法并能正确地示范和运用。
2. 初步掌握篮球基本技术的教学方法和步骤。具有基本胜任中学篮球课教学及辅导课外篮球锻炼的能力。
3. 初步掌握篮球竞赛组织工作方法及篮球竞赛规则、裁判法的主要内容，并且有担任学校基层篮球竞赛组织和裁判工作的一般能力。大部分学生达到国家篮球三级裁判员标准。

三、课程教学重、难点

重点是掌握篮球的基本技术以及战术的配合；难点是熟练的掌握及灵活的运用规范的技术动作和战术意识的培养及顽强拼搏作风的形成。

四、课程教学方法与教学手段

1. 讲授法。即在教学中运用讲授指导学生学习，达到教学要求的方法。
2. 直观法。即教学中通过一定的直观方式，作用于人体感觉器官、引起感知的一种教学方法。
3. 完整法。即从动作的开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。
4. 分解法。即从掌握完整动作出发，把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部位分成几个部分，逐段或按部分进行教学和练习，最后完整地掌握动作的方法。
5. 预防和纠正错误动作法。即教师为了防止和纠正学生在练习中出现的动作错误所采用的方法。

五、课程教学内容

【理论部分】

第一章 现代篮球运动发展概论（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 篮球运动的起源与演进，篮球游戏的起源；篮球运动的演进
- (2) 中国的篮球运动，篮球运动传入中国的时间；现代篮球运动在中国的发展概况；中国篮球运动在改革发展中重视的问题
- (3) 篮球运动的特点，空间对抗；内容多元；集约多变；健身强心；启示教育；职业、商业化特点
- (4) 篮球运动的发展趋势，大众篮球运动在全球普及，竞技比赛文化氛围全面提高；学校篮球运动的健身、教育功能显著，活动形式丰富多样；职业篮球运动在全球拓展，商业化气息加强，观赏性加浓；篮球运动理论与实践进一步渗透高科技，形成新结构、新体系；竞技篮球群雄相争，出现新格局，呈现新特点

2. 教学重、难点

- (1) 重点是篮球运动发展简况、现代篮球运动的新理念与当代化特点及中国的篮球运

动。

(2) 难点是篮球运动的规律及特点。

第二章 篮球竞赛的组织与编排 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 竞赛的意义和种类, 竞赛的意义: 促进篮球运动的发展; 丰富文化生活的内容; 适应社会政治的需要; 推动篮球运动的产业化进展; 带动社会其它行业的发展。篮球竞赛的种类: 非职业性比赛, 综合性运动会中的篮球比赛; 单一篮球项目的比赛; 交往性的比赛; 职业性比赛; 国外的职业比赛; 国内的职业比赛。

(2) 篮球竞赛的组织工作, 竞赛前的准备工作; 竞赛期间的工作; 竞赛的结束工作。

(3) 篮球竞赛的方式与方法, 竞赛方式: 赛会式, 赛季式; 竞赛方法: 淘汰法, 循环法, 混合法。

2. 教学重、难点

(1) 重点是①赛前准备工作; ②比赛期间工作; ③赛后结束工作

(2) 难点是①循环制、淘汰制及混合制的编排; ②各赛制的编排与成绩计算方法

第三章 篮球运动的竞赛规则、裁判法 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 篮球裁判工作的意义和要求

(2) 篮球规则, 违例及其罚则: 带球走违例, 非法运球违例, 球回后场违例, 干扰球违例, 使球出界违例, 掷界外球违例, 罚球违例, 跳球违例, 时间违例。犯规及其罚则: 侵入犯规的判罚, 技术犯规的判罚, 违反体育运动精神的判罚

(3) 临场裁判员的分工与配合, 临场裁判员的职责, 区域分工和跑动路线, 各种情况的分工与配合等, 第四节篮球比赛的记录台工作, 计时员的职责和工作, 24 秒钟计时员的职责与工作, 技术代表的职责, 记录员的职责, 记录表的使用

2. 教学重、难点

(1) 重点是①主要违例的概念; ②犯规的判断及判罚程序

(2) 难点是①临场裁判员的职责; ②区域分工及跑动路线

第二部分 实践部分

第三章 篮球技术 (28 学时)

第一节 移动 (2 学时)

1. 教学内容

篮球移动技术, 移动技术的动作方法包括起动、跑、急停、转身、滑步、跳六个动作方法。其中以侧身跑、跨步急停、跳步急停、前转身、后转身和滑步为课堂主要内容进行练习。且练习应先在原地练习, 让学生体会动作方法和难点, 然后在慢跑中学习, 掌握正确的动作方法, 在此基础上逐渐提高速度。

2. 重、难点提示

(1) 重点是各种移动步伐的掌握。

(2) 难点是移动的速度, 学生自身的身体素质与动作协调性的掌握。

第二节 传接球 (4 学时)

1. 教学内容

传接球技术动作, 包括传球动作方法, 球的飞行路线, 球传到的位置。传球技术的动作方法有双手胸前传球, 单手肩上传球。单手胸前传球单手体侧传球, 双手头上传球。接触的动作方法有双手接球单手接球等。且在传接球技术的教学中, 首先通过讲解与示范的方法, 使学生初步掌握原地传, 接球的动作方法, 然后逐步过渡到行进间传接球的教学。在原地和行进间动作方法的基础上再进行与其他技术相结合的教学。最后在进行有防守对抗的情况下的练习, 提高在实践运用中的能力。

2. 重、难点提示

(1) 重点是传球的准确性、全身的配合和对球的控制。

(2) 难点是传球时蹬地、伸臂、翻腕、拨指的有机结合、接球时迎球缓冲的有机结合。

第三节 投篮 (6 学时)

1. 教学内容

原地单手肩上投篮；行进间单手肩上投篮；行进间单手低手上篮；原地起跳投篮；原地接球后起跳投篮；持球方法有单手持球法、双手持球法。投篮技术动作方法有原地投篮和行进间投篮两种，行进间投篮学习行进间单手肩上投篮，行进间单手低手投篮。原地投篮学习单手肩上投篮和原地双手胸前投篮。

2. 重、难点提示

重点难点是投篮命中率、出手角度和出手速度。

第四节 运球（6 学时）

1. 教学内容

原地高、低运球，行进间高、低运球，运球急停急起，体前变向运球，运球转身、背后、胯下运球。运球技术先教原地运球，行进间高与低运球、运球急停急起、体前变向运球，背后运球，转身运球和胯下运球。

2. 重、难点提示

（1）重点是控制球的技术、身体随球移动、且运球时应该抬头。

（2）难点是在运球中应当注意不能长脚踢球，带球跑二次运球。在原地和行进间运球时不能低头看球，运球时不能脚踢球。

第五节 持球突破（4 学时）

1. 教学内容

持球突破技术动作主要有蹬跨转体，侧身探肩，推放球和加速等环节所组成，我们主要学习的持球突破技术的动作方法有交叉步持球突破、同侧步持球突破。

2. 重、难点提示

（1）重点是教学应该先教原地交叉步突破和同侧步突破。

（2）难点是突破时机的选择、假动作逼真、动作连贯。

第六节 防守技术（4 学时）

1. 教学内容

防守无球队员和防守持球队员。防守无球队员的方法，包括防守位置的选择防守姿势，脚步动作和断球等环节。防守持球队员的动作方法有防投篮，防突破，防运球，防传球抢球。要教给学生如何正确合理地抢占有利位置、正确的防守姿势和正确的脚步动作。以便更好的掌握技术动作。

2. 重、难点提示

（1）重点的是脚步移动和移动速度。

（2）难点是球权的控制。

第七节 抢篮板球（2 学时）

1. 教学内容

抢进攻篮板球、抢防守篮板球。抢篮板球技术动作，包括判断与抢占位置，起跳动作，空中强球动作。抢球动作有双手抢篮板球。单手抢篮板球和点拨球。教学中主要学习抢篮板球的动作。

2. 重、难点提示

（1）重点是抢占位置技术。

（2）难点是判断球的反弹方向和落点。

第四章 篮球战术（4 学时）

1. 教学内容

进攻战术基础配合、防守战术基础配合。进攻战术基础配合包括传切配合、掩护配合、策应配合、突分配合。防守战术基础配合有防守掩护配合、关门配合补防配合等。主要学习进攻基础配合。

2. 重、难点提示

（1）重点是在教学过程中要强调合作意识的培养与配合的质量。

（2）难点是注意节奏与变化，不断提高运用和应变的能力。

第五章 裁判实习与教学实践（4 学时）

1. 教学内容

教师根据学生的实际情况，要求学生在实践课中根据课的目的、任务，合理选用或设计

一种篮球游戏，并在课堂的准备部分加以运用。在实践复习课中，要求学生根据所学的基本技术，选择一项已学技术进行教学实践。实践内容应包括：技术动作的概念解释、动作示范、动作练习步骤与组织方法、对其它学生错误动作的纠正等部分。

临场裁判工作和比赛记录及计时工作。根据学生对篮球规则和裁判法的掌握程度，组织学生分组进行教学比赛，并要求学生分别轮换进行竞赛记录台和临场裁判等工作的实践。

六、学时分配

分 类	内 容	时 数	百 分 比
部 分 理 论	篮球运动发展概述	2	16.7%
	篮球竞赛规则和裁判法	4	
	篮球竞赛的组织与编排	2	
部 分 实 践	基本技术	28	75%
	基本战术	4	
	裁判实习与教学实践	4	
考 核	阶段性考核	2	8.3%
	期末考核	2	
合 计		48	100%

七、课程考核方式

1. 方法

(1) 理论考核：采用统一笔试方法。

(2) 实践考核：技术考核采用达标 40%、技评 60%，教学实践考核纳入到平时表现考核中。

2. 考试成绩的比例

(1) 理论成绩：24%

(2) 实践成绩：36%

(3) 平时成绩：40%

3. 篮球技术评定与达标方法

(1) 一分钟投篮 25 分

A. 方法：以篮圈中心的垂直地面投影点为圆心，男子以 5 米，女子以 4.5 米为半径画一圆弧，开始时运动员在线外做投篮并开始计时，投篮后自己抢篮板球再到线外继续做投篮，连续一分钟。

B. 投篮后拿到篮板球必须运球出来，投篮出手前不得踏线或越线，持球跑违例，投中无效。

C. 评分，满分为 25 分，其中达标 10 分，技评 15 分，投中 2 个为 3 分，投中 3 个为 4 分，投中 4 个为及格 6 分，5 个为良好 8 分，7 个为优秀 10 分。

D. 技评

优秀：13—15 分，动作连贯协调、规范，手型好，球出手后有一定的向后旋转，落地身体平稳。

良好：11—12 分，动作较连贯，投篮动作较规范协调，投篮手型较好。

及格：9—10 分，投篮动作基本规范，不协调，能完成投篮动作。

(2) 半场往返运球上篮 25 分

A. 方法

由球场右侧边线中点开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时，球投中后，还以右手运球至左侧边线中点处，然后折转换左手运球上篮，投中篮后，还以左手运球回到原起点。同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点停表。

要求：连续运球不得运推运球上篮，必须投中篮后，才能继续运球，投不中要补中。

B. 评分：满分 25 分，达标 10 分，技评 15 分

男：37 秒为及格 6 分，35 秒为良好 8 分，33 秒为优秀 10 分。

女：41 秒为及格 6 分，39 秒为良好 8 分，37 秒为优秀 10 分。

C. 技评：15 分

优秀：13—15分，动作正确、协调、熟练能运用左右手投篮，投篮一次投中。

良好：11—12分，动作较正确、熟练，投篮一次投中。

及格：9—10分，动作基本正确、熟练，动作不够协调。

(3) 全场往返运球上篮 25分

A. 方法

从一方端线处运球开始，起动开表，快速运球向前推进至另一方球篮做行进间投篮，命中后运球返回再做一次投篮，将球投中为一次，往返三次，共投中六个球，最后一次投篮命中停表。

B. 评分 10分

男：43秒为及格6分，41秒为良好8分，39秒为优秀10分。

女：50秒为及格6分，47秒为良好8分，45秒为优秀10分。

C. 技评 15分

优秀：13—15分，动作正确、协调、熟练，能运用左右手投篮。

良好：11—12分，动作较正确、协调、熟练，投篮一次投中。

及格：9—10分，动作基本正确、熟练，身体不够协调。

(4) 十字变向障碍运球 25分

A. 方法：从右侧①开始绕②绕③向左转绕④绕⑤转回绕④绕③转左绕⑥绕⑦转回绕⑥绕③转向绕⑧绕⑨转回绕⑧绕③绕②到①为终点，杆与杆之间距离为2.5米，纵横各5个杆。

B. 评分 10分

男：20秒为及格6分，19秒为良好，18秒为优秀10分。

女：21秒为及格6分，20秒为良好，19秒为优秀10分。

C. 技评 15分

优秀：13—15分，运球动作正确、协调、熟练，不碰杆，左右手运球。

良好：11—12分，运球动作基本正确，较协调、熟练，左右手运球。

及格：9—10分，运球动作较正确，不协调、熟练，一只手运球。

4. 平时成绩考核

由考勤课堂表现、阶段性考核、作业三部分组成。

1. 考勤课堂表现占课程成绩10%，旷课一次扣2分，迟到1次扣1分，请假一次扣0.5分，教师根据学生学习情况酌情给予成绩。

2. 阶段性考核占课程成绩20%，教师分别在教学第六周和十二周（一年级第一学期课程在实际教学第四周和第八周）进行阶段性测试给予成绩一式二份，考核结束第七周和第十三周（一年级第一学期课程在实际教学第五周和第九周）分别交系主任签字并备案一份。技术、理论课程考核由任课教师随堂进行，技术课程考核内容为阶段所学运动技能和专项体能等，理论课程考核内容为阶段所学内容。

3. 作业占课程成绩10%，每学期教师至少批改两次作业并酌情给予成绩。

作业评分标准：按时很好地完成作业5分；按时较好地完成作业4分；没有按时或一般完成作业3分；较差完成作业2—1分；抄袭别人或未交作业0分。

八、选用教材和参考书目

[1] 《篮球运动高级教程》，体育院系通用教材，孙民治等，人民体育出版社，2007年；

[2] 《篮球规则》，中国篮球协会，北京体育大学出版社，2017年；

[3] 《篮球裁判法》中国篮球协会，北京体育大学出版社，2017年；

[4] 《篮球竞赛规则》（第一版），中国篮球协会，北京体育大学出版社，2018年；

[5] 《篮球运动教程》（第一版），孙民治主编，人民体育出版社，2007年。

（撰写人：李 恒 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体操》课程教学大纲

课程名称：体操

适用专业：运动训练

总学时、学分：64 学时 4 学分

课程类别：专业主干课

考核方式：考试

一、课程教学目的

通过本课程教学使学生掌握体操教学的基本知识，并初步掌握体操教学的一般规律。通过教学使学生掌握器械体操基本动作技术和教学方法及基本体操内容的基本练习方法。使学生具备自由体操、器械体操、基本体操各项基本内容的教学能力。加强安全教育，结合技术教学培养学生正确运用保护与帮助的技能 and 基本要求，认识体操运动损伤的诱因，并掌握预防损伤的措施。使学生学会利用体操器械、场地及动作技术进行身体素质练习方法。

二、课程教学要求

要求学生掌握器械体操和基本体操的基本技术和教法，具备体操教学的示范、讲解、保护帮助、队列指挥、广播体操、运用教法、组织教学、编写教案、编操和创编小型团体操的能力。使学生具有从事中级以上学校体操教学、课外指导和场地器材管理等能力。

三、课程教学重、难点

课程教学的重点是体操术语、保护与帮助、基础类体操、技术类体操，难点是体操技术动作教学。

四、课程教学方法与教学手段

1. 理论教学

教学方法：课堂讲授、教法作业课。讲授体操理论知识，组合教学实际启发、引导学生对体操的认识、作用、价值及体操教学的一般规律。每专题多做作业，鼓励学生自学，活跃学生思维，使学生积极主动的获取知识。

教学手段：除课堂讲授外，更多的是采用教法作业课教学，以实、物、人的教学实际操作环节入手。

2. 技术教学

教学方法：采用直观、图像、语音、练习等方法的具体运用。

教学手段：教师应根据教材不同内容采用相应合理的教学手段与步骤。

五、课程教学内容

理论课（12 学时）

第一章 对体操的认识（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体操的概念
- （2）体操的特点
- （3）体操的功能、价值

2. 重难点提示

- （1）重点是体操的概念、内容、特点、分类。
- （2）难点是了解体操在学校体育中的作用和意义。

第二章 体操发展简况（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体操教学的创立与发展
- （2）竞技体操的创立与发展

2. 重点提示

重点是我国体操教学模式形成与发展的阶段性特征。

第三章 体操术语（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体操术语概述
- (2) 体操器械名称术语
- (3) 体操队列队形术语
- (4) 体操动作术语
- (5) 体操常用动作要领术语

2. 重难点提示

- (1) 重点是队列队形和徒手体操动作的基本术语。
- (2) 难点是学会体操术语的运用。

第四章 队列队形练习（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 队列队形概述
- (2) 基本动作要领及教法
- (3) 队列变化练习动作要领及教法
- (4) 队形变化练习动作要领及教法
- (5) 成套队列队形指挥综合练习内容与行进路线

2. 重难点提示

- (1) 重点是队列队形练习口令、指挥、组织。
- (2) 难点是行进间转法练习。

第五章 徒手体操（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 徒手体操的特点及作用
- (2) 徒手体操动作内容
- (3) 徒手体操练习的形式
- (4) 徒手体操的编排
- (5) 徒手体操组织教学的注意事项

2. 重难点提示

(1) 重点是徒手体操的特点、作用、动作内容、练习形式、影响徒手体操动作效果的因素。

- (2) 难点是徒手体操的编排方法。

第六章 保护与帮助（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 保护与帮助的意义
- (2) 保护与帮助的分类概念及相互关系
- (3) 体操教学、训练中常用保护与帮助方法简介
- (4) 保护与帮助在实际操作中必须考虑的要素
- (5) 对保护者的几点要求
- (6) 体操创伤的预防

2. 重难点提示

- (1) 重点是保护与帮助的分类、方法、运用和要求。
- (2) 难点是了解体操运动损伤的诱因，懂得预防损伤的措施。

技术课（52 学时）

基础类体操（男、女共用）（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 队列队形练习

队列练习

原地动作：立正，稍息，看齐，报数，踏步，立定，集合，解散，出列，入列

转法：向左(右)转，半面向左(右)转，向后转

队列定位变化

行进间队列动作

步伐及其变换

转法

向左(右)转走，向后转走，左(右)转弯走，左(右)后转弯走。

队列变化

同原地队形变化内容，在行进间进行。

队形练习

绕场行进，交叉行进，分队走，并队走，裂队走，合队走

由一路纵队变多路纵队，散开和靠拢。

教学要求：使学生掌握各种队列队形变化的方法，会讲解动作要领，会下达口令，会进行队列队形教学的程序和教法。并通过课堂实习，使教与练紧密结合，提高学生的实际指挥能力。

(2) 徒手体操

头颈动作

屈：前、后、侧屈

转：向左、向右转

绕环：向左、向右绕环

上肢动作

举：前、上、侧、后、侧上、侧下、斜上、斜下举

振：上、侧、后振等

屈：肩侧屈、胸前平屈、两手插腰、臂头后屈

绕与绕环：向前、向后、向左、向右、向内、向外

下肢动作

举：前、侧、后举

屈：前、侧、后屈

伸：前、侧、后伸

踢：前、侧、后踢

绕和绕环：向前、向后

蹲：半蹲、全蹲

弓步：前、侧、后弓步

跳：单、双脚跳。

躯干动作

屈：前、侧、后屈

转：向左、向右转

绕环：向左、向右绕环

身体的基本姿势

立：直立、开立、提踵立

坐：分腿坐、并腿坐、直角坐、跪坐

撑：俯撑、侧撑、仰撑

卧：俯卧、侧卧、仰卧、卧撑

双人动作

助力性动作

对抗性动作

协同性动作

集体动作

第九套广播体操和新发行的广播体操

(3) 轻器械体操

体操棍：持棍方法、持棍体操一套。

实心球：持球方法、传递、抛接、球操一套

跳绳：持、结、停绳的方法、跳绳、绳操一套

教学要求：在掌握身体各部位基本动作的基础上，进一步掌握徒手和持轻器械进行成套动作练习的方法。正确的掌握大众广播体操和中学生广播体操的成套动作。通过课堂教学和实习，培养学生具有编操和教操的能力。要求示范标准，讲解简明。会用教法，纠正错误，会组织教学。

2. 重、难点提示

重点是使学生掌握各种队列队形变化的方法，会讲解动作要领，会下达口令，会进行队列队形教学的程序和教法。掌握徒手和持轻器械进行成套动作练习的方法。正确的掌握大众广播体操和中学生广播体操的成套动作。难点是提高学生的实际指挥能力。会用教法，纠正错误，会组织教学。

技术类体操（40 学时）

1. 教学内容

（1）男生技术动作教学内容

技巧：前滚翻，后滚翻，跪跳起，前滚翻分腿起，前滚翻交叉转体 180 度，鱼跃前滚翻，手倒立（扶持下），侧手翻，燕式平衡，头手倒立，头手倒立前滚翻（介绍），手倒立前滚翻，前滚翻直腿起。

双杠：跳上支撑成分腿坐，分腿坐前进，分腿坐慢起肩倒立，支撑摆动，挂臂摆动，支撑前摆直角挺身下，支撑后摆转体 180 度成分腿坐，分腿坐前滚翻成分腿坐，挂臂屈伸上成分腿坐，支撑前摆向内转体 180 度下。

跳马：弹板分腿、并腿、挺身跳，弹板团身挺身跳，弹板分腿击足跳，跳上成蹲撑，跳上成分腿立撑——分腿挺身跳下、山羊分腿腾越，横马分腿腾越。

单杠：跳上成支撑，单腿向前摆越成骑撑，骑撑单腿向后摆越成支撑，单腿蹬地翻上成支撑，骑撑单腿向前摆越转体 90 度挺身下，骑撑前回环，翻上成支撑，支撑后回环。

（2）女生技术动作教学内容

技巧：原地挺身跳，前滚翻，后滚翻，跪跳起，燕式平衡，肩肘倒立，侧手翻，手倒立（扶持下），纵劈叉，单肩后滚翻成跪撑平衡。

双杠：跳上支撑分腿坐，分腿坐前进成分腿坐，跳上支撑前摆成杠外侧坐，杠外侧坐转体 180 度成分腿坐，支撑摆动，支撑前摆下，滚杠。

单杠：跳上成支撑，背后正握杠跳起成屈体悬垂，双挂膝悬垂，单腿蹬地翻上成支撑，单腿摆越杠成骑撑，骑撑单腿向前摆越转体 90 度挺身下，骑撑前回环。

跳跃：弹板练习，挺身跳、分腿跳、跳转体，介绍横马分腿腾越，山羊分腿腾越

教学要求：在教学过程中要培养学生的教学能力，自学自练能力。要求示范标准，讲解简明。会用教法，纠正错误，会组织教学。

2. 重、难点提示

（1）重点是全面了解技巧、跳跃、双杠、单杠各项目的特点、动作类型及锻炼价值。

（2）难点是体会和掌握各项目基本动作技术、教法、学法、保护与帮助方法等，具有基本的、系统的教学能力。

六、学时分配

教学内容和课时安排（64 学时）

学期	类别	教学内容	教学形式	时数	小计	百分比
第三学期 16 周	基本理论	第一章 对体操的认识	讲授	2	12	18.7%
		第二章 体操发展简况	讲授	2		
		第三章 体操术语	讲授	2		
		第四章 队列队形练习	讲授与实践	2		
		第五章 徒手体操	讲授与实践	2		
		第六章 保护与帮助	讲授与实践	2		
	技术部分	基础类体操	讲解、练习	12	44	68.7%
		技巧	讲解、练习	8		
		单杠	讲解、练习	8		
		双杠	讲解、练习	8		
		跳马	讲解、练习	8		
	基本能力	指挥、编操、带操的能力	学生互相讲解	2	4	6.3%
		讲解示范与组织教学能力	学生互相讲解	2		
	考核	基本能力	讲解	2	4	6.3%
		技术能力	示范	2		
	合计			64	64	100%

七、课程考核方式（4 学时）

1. 考核方式

(1) 理论考试采用闭卷笔试，按学校规定要求进行。

(2) 实践能力的考核，采用现场抽签和规定方法确定内容，通过口试与实践操作；技能考核为四个项目的讲解动作要点、保护帮助、教法讲述。

(3) 作业是根据理论课讲授内容，授课教师布置的作业要求，评定分数。

(4) 平时成绩是根据学生平时的学习态度、课堂表现、考查、提问、讨论等情况及第六周和第十二周考核成绩、作业，由任课教师综合评定成绩。

2. 成绩构成

体操考核成绩评定是按平时成绩、理论、技术考核成绩所占百分比之和计算成绩。

男生各项目考试动作：

技巧：侧手翻（2 分）——前滚翻分腿起（1.5 分）——头手倒立成跪（2 分）——跪跳起（0.5 分）——跳转体 180 度（0.5 分）——燕式平衡（1 分）——手倒立前滚翻（2.5 分）。

双杠：挂臂撑屈伸上成分腿坐（2.5 分）——慢起肩倒立成分腿坐（2 分）——分腿坐前进（1 分）——支撑后摆转体 180 度成分腿坐（2 分）——弹杠后摆前摆向内转体 180 度下（2.5 分）。

单杠：翻上成支撑（2 分）——支撑后回环（2.5 分）——单腿向前摆越成骑撑（1 分）——骑撑前回环（2.5 分）——骑撑单腿向前摆越转体 90 度挺身下（2 分）。

跳跃：横马分腿腾越（10 分，高度：1.25 米）

女生各项目考试动作：

技巧：舞蹈动作：①左脚向左侧一步，同时两膝自然屈伸，重心移至左腿，右脚尖侧点地，两臂向左侧摆动；②动作同 1 拍，方向相反；③右脚并于左脚成提踵立，同时两臂经左绕至上举；④腿的动作同 1，同时两臂经右绕至右侧举；⑤--⑧动作同 1—4，方向相反（1 分）——前滚翻（2 分）——纵劈叉（1 分）——肩肘倒立（2 分）——经单肩后滚翻成跪撑平衡（2 分）——跪跳起（1 分）——燕式平衡（1 分）。

加分动作：侧手翻

双杠：杠端跳起成分腿坐(1分)——前进一次成分腿坐(2分)——前进成外侧坐(2分)——转体180度成分腿坐(2分)——支撑摆动前摆下(3分)。

加分动作：滚杠

单杠：蹬地翻上成支撑(4分)——单腿向前摆越成骑撑(2分)——骑撑单腿向前摆越转体90度挺身下(4分)。

加分动作：支撑后回环

跳马：山羊分腿腾越(10分，高度：1.10米)。

八、选用教材和参考书目

[1]《普通高等教育“十一五”国家级规划教材，普通高等学校体育教育专业主干课教材》体操（第2版），童昭岗编，高等教育出版社，2010年；

[2]《高等学校教材》体操（第1版），童昭岗编，高等教育出版社，2005年；

[3]《高等学校教材》体操（第3版），黄燊编，高等教育出版社，2000年；

[4]《第九套广播体操》图解，教育部，2011年；

[5]《基本体操》（第1版），冯瑞、王永明编，山西人民出版社，2002年；

[6]《普通高等学校体育教育专业主干课教材》体操（第三版），张涵劲主编，高等教育出版社，2015年3月；

[7]《体操》（初级教程），张予南 高留红编，北京体育大学出版社，2011年。

（撰写人：杜治华 王红芳 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《足球》课程教学大纲

课程名称：足球

适用专业：运动训练

总学时、学分：48 学时 3 学分

课程类别：专业主干课

考核方式：考试

一、课程教学目的

本大纲编写的依据及目的

本大纲依据山西师范大学体育学院 2019 年修订的《运动训练专业教育计划》制订的。

1. 通过本课程教学，学生应了解足球运动的基本理论知识，应基本掌握足球运动基本技术，应理解足球运动基本战术，应在教学互动中形成一定组织教学能力。

2. 根据足球运动的竞技性、游戏性、健身性、集体性的特点，培养学生具有组织学校和社会足球活动的实践能力。

二、课程教学要求

1. 根据山西师范大学体育学院 2019 年修订的《运动训练专业本科人才培养方案》，在教学过程中，应突出学生的自主学习、合作学习和研究性学习，应引导学生组织、教学、指导、管理等实践能力的形成。

2. 本课程在教学内容安排上，存在着教学时数少，内容多的特点。在编写大纲时力求实用，以足球运动重点内容为主要教材。应掌握以下原则：

(1) 教学内容应突出足球运动的主要技战术，突出学生自主学习能力与教学实践能力的培养与引导。

(2) 教学内容应体现理论联系实际，以社会需要为出发点，引导学生社会适应能力的形成和发展。

三、先修课程

无

四、课程教学重、难点

重点是使学生了解足球运动的基本理论知识，基本掌握足球运动基本技术，理解足球运动基本战术，在教学互动中形成一定组织教学、社会实践能力。

难点是在教学互动中形成一定组织教学、社会实践能力。

五、课程教学方法与教学手段

理论课主要采取讲授、讨论等方法，辅以多媒体演示手段；实践课主要采取讲解、示范、练习、纠错、分组互助、教学比赛、学生教学管理实践等方法。

六、课程教学内容

第一部分 理论部分

第一章 足球运动概述（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球运动的特点和作用
- (2) 我国足球运动发展概况
- (3) 世界足球运动发展概况

2. 重、难点提示

- (1) 重点是足球运动起源与发展
- (2) 难点是主要足球组织机构与主要足球赛事。

第二章 足球技术分析（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球技术的概念与分类
- (2) 足球基本技术动作分析
- (3) 足球技术教法要点

2. 重、难点提示

(1) 重点是脚内侧踢球、脚背内侧踢球技术动作分析, 常见错误动作分析与解决方法, 脚内侧踢球、脚背内侧踢球技术教法。

(2) 难点是脚背内侧踢球技术动作分析及教法。

第三章 足球战术分析 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 战术的概念, 分类

(2) 比赛阵型的发展

(3) 足球的进攻战术分析

(1) 重点是进攻战术中的二过一局部进攻战术分析, 局部防守战术分析。

(2) 难点是进攻战术中的二过一局部进攻战术分析。

第四章 足球竞赛规则与裁判法 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 足球比赛场地

(2) 比赛人数、时间和用球

(3) 越位

(4) 不正当行为

(5) 裁判员和助理裁判员的主要职责

(6) 裁判员与助理裁判员的跑动与选位

(7) 手势、哨音、旗示、配合

2. 重、难点提示

(1) 重点是足球比赛基本规则和比赛流程及裁判员基本职责。

(2) 难点是规则中的越位规则。

第二部分 实践部分

足球基本技术 (24 学时)

1. 教学内容

(1) 运球: 脚背正面加速运球, 脚内侧变向运球, 脚外侧变向运球, 脚背正面加速运球结合脚内侧

踢球: 脚内侧踢球, 脚背正面踢球, 脚背内侧踢球, 脚内侧踢空中球, 脚背外侧踢球, 脚尖和脚跟踢球

接球: 脚内侧接球地滚球, 脚内侧接空中球, 脚背正面接空中球, 大腿接球, 脚底接反弹球, 胸部接球

头顶球: 原地正面头顶球跳起头顶球, 鱼跃冲顶

假动作过人技术: 常用假动作过人技术, 常用假动作过人技术衔接射门, 各种假动作过人动作

拦截球: 正面拦截球, 侧面拦截球, 侧后方铲球

掷界外球: 原地掷界外球, 助跑掷界外球

守门员技术: 选位, 地滚球、平高球、高空球的接球技术, 移动、拳击球、发球, 扑球

2. 重、难点提示

(1) 重点

①运球中的脚背正面加速运球, 脚内侧变向运球, 脚外侧变向运球及教学组织方法;

②踢球中的脚内侧踢球, 脚背正面踢球, 脚背内侧踢球及教学组织方法;

③接球中的脚内侧接球地滚球, 脚内侧接空中球及教学组织方法;

④头顶球中的原地正面头顶球跳起头顶球及教学组织方法;

⑤假动作过人技术中的常用假动作过人技术及教学组织方法;

⑥拦截球: 正面拦截球, 侧面拦截球及教学组织方法。

(2) 难点: 技术教学难点在学生脚背内侧踢球技术的掌握, 更重要的难点在于如何引导学生掌握和理解各教学重点内容的教学组织方法。

足球基本战术 (10 学时)

1. 教学内容

(1) 个人进攻战术: 跑位, 传球, 射门, 运球突破

- (2) 个人防守战术: 选位, 盯人, 抢断
- (3) 局部进攻战术: 五种二过一, 三人以上传切配合
- (4) 局部防守战术: 保护、补位
- (5) 整体战术: 中路与两个边路结合的进攻, 区域结合盯人的防守, 常用比赛阵型

2. 重、难点提示

(1) 重点

- ①个人进攻战术中的跑位, 传球, 射门, 运球突破;
- ②局部进攻战术中的五种二过一。

(2) 难点

- ①个人进攻战术中的跑位, 传球, 射门, 运球突破及在教学比赛中的应用;
- ②局部进攻战术中的五种二过一及在教学比赛中的应用。

3. 实践: 足球技术教学阶段完成后开始教学比赛、组织管理实践与裁判实践。

七、学时分配

章目	教学内容	学时	小计	百分比
基本理论	足球运动概述	2	10	20.8%
	足球技术分析	2		
	足球战术分析	2		
	足球竞赛规则及裁判法	4		
基本技术与战术	足球基本技术	24	34	70.8%
	足球基本战术	10		
考核	阶段性考核	2	4	8.4%
	期末考核	2		
合 计		48	48	100%

八、课程考核方式

- 1. 平时成绩: 占总成绩的 40%, 其中考勤 10%, 作业 10%, 阶段性考核 20%。
- 2. 理论考核: 采用统一笔试方法, 占总成绩的 24%。
- 3. 实践考核: 采用技术达标方法, 占总成绩的 36%。

足球技术达标方法

1. 踢远

(1) 将球从起点处的地面踢起, 球在空中运行落地第一点, 测垂直远度。

(2) 每人踢三次, 取最好成绩。

2. 30 米运球绕标志物

(1) 从起点处划一条 30 米的垂线, 放置标志物 5 个, 每个标志物间距 5 米, 学生依次运球绕过标志物, 运球时漏标志物为运球失败。从起点开始, 脚触球即开始计时, 当人、球最后通过终点线时即停表。

(2) 每人做两次, 取最好成绩。

足球考试评分标准 (达标)

踢远成绩 (米)		分值 (各占 18%)	30 米过杆成绩 (秒)	
男生	女生		男生	女生
40	30	18	6	7
37	27	17	6.3	7.3
35	25	16	6.6	7.6
32	23	15	6.8	7.8
30	22	14	7	8
28	21	13	7.2	8.2
26	20	12	7.4	8.4
24	19	11	7.6	8.6

22	18	10	7.8	8.8
19	17	9	8	9
18	16	8	8.2	9.2
17	15	7	8.4	9.4
16	14	6	8.6	9.6
15	13	5	8.8	9.8
14	12	4	9	10
13	11	3	9.3	10.3
12	10	2	9.6	10.6
10	8	1	10	11

九、选用教材和参考书目

- [1] 《现代足球》，何志林主编，人民体育出版社，2000 年；
 [2] 《球类运动—足球》（第二版），王崇喜主编，高等教育出版社，2011 年；
 [3] 《球类运动—足球》，王崇喜主编，高等教育出版社，2014 年；
 [4] 《足球竞赛规则与裁判法分析》，中国足球协会，人民体育出版社，2013 年；
 [5] 《足球竞赛规则 2016—2017》，中国足球协会，人民体育出版社，2016 年；

（撰写人：王 林 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《排球》课程教学大纲

课程名称：排球

适用专业：运动训练

总学时、学分：48 学时 3 学分

课程类别：专业主干课

考核方式：考试

一、课程教学目的

排球是运动训练专业的一门专业主干课。通过本课程的教学活动，使学生较系统掌握排球的基本理论知识、基本技术、基本战术和教学的基本技能，培养学生对排球运动的兴趣，掌握通过排球运动健身的方法，全面提高身体素质，强健体魄。对学生进行品德教育，培养学生的集体主义和爱国主义精神，勤学苦练的优良学风，顽强拼搏的意志品质，勇于创新的竞争意识。使其胜任群众排球教学、训练、竞赛组织和担任裁判工作，提高学生社会适应能力。

二、课程教学要求

1. 教师根据大纲中课时分配和教学目的、任务的要求，在学期开始前制定出教学进度，并按统一的教学进度进行教学，保证大纲、进度、教案一致，教师上课前必须要写出具体教案。

2. 理论课讲授的内容重点要突出，结合实际采用课堂提问、讨论以及布置课后作业，培养学生语言表达、分析问题、自主学习的能力。

3. 实践课要贯彻精讲多练的原则，注重培养学生的技术运用能力、组织教学和裁判能力。

4. 教学比赛是促进和提高排球技战术的重要手段，学院应组织形式多样的排球比赛，教师参与指导学生进行比赛。

5. 在室外授课会受到不良天气的影响，为此，授课内容和时间可适当调整或利用学院的场馆进行授课。

6. 实践考核实行教考分离办法，严格按考核标准进行。

7. 学期结束后，教师应就一学期中的教学情况及对大纲执行中存在的问题有相应总结，并通过同专业小组讨论解决。

三、课程教学重、难点

重点是了解排球运动的基本理论知识，掌握排球传球、垫球、发球、扣球、拦网等基本技术，熟悉排球基本攻防战术，培养学生参与排球运动的兴趣。

难点是实践中能够合理地运用排球基本技术和战术。

四、课程教学方法与教学手段

理论课：讲授法；PPT 课件；多媒体；讨论；提问；作业。

实践课：语言法；直观法；练习法；游戏法；比赛法；预防与纠正错误法。

五、课程教学内容

第一部分 理论部分

第一章 排球运动概述（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球运动的比赛方法
- (2) 排球运动的特点
- (3) 排球运动的起源、传播与繁衍
- (4) 世界排球运动的发展
- (5) 我国排球运动的发展

2. 重、难点提示

- (1) 重点是排球运动比赛方法、特点、我国排球运动的发展。
- (2) 难点是我国排球运动的发展。

第二章 排球基本技术分析（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球技术的概念、分类及特点
- (2) 准备姿势与移动技术分析（半蹲和深蹲准备姿势、并步移动、交叉步移动、跨步移动）

- (3) 发球技术分析（下手发球、正面上手发球）
- (4) 垫球技术分析（正面双手垫球、接发球与接扣球垫球）
- (5) 传球技术分析（正面传球、正面一般二传）
- (6) 扣球技术分析（正面扣球、扣近体快球）
- (7) 拦网技术分析（单人拦网、双人拦网）

2. 教学重、难点提示

- (1) 重点是各项技术动作方法。重点是基本技术教法、各项技术动作方法。
- (2) 难点是基本技术教法。

第三章 排球基本战术分析（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球战术概念、分类
- (2) 阵容配置（“四二”配备、“五一”配备）
- (3) 位置交换（前排交换位置）
- (4) 集体进攻战术
 - ① “中二三”进攻阵型（接发球站位、前排队员之间的换位、进攻打法）。
 - ② “边二三”进攻阵型（接发球站位、前排队员之间的换位、进攻打法）。
- (5) 集体防守战术
 - ① 5 人接发球阵型。
 - ② 单人拦网防守阵型（防守布局、职责与分工）。
 - ③ 双人拦网“心跟进”防守阵型（防守布局、职责与分工）。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是“中二传”进攻、单人拦网防守。
- (2) 难点是基本战术教法。

第四章 排球运动竞赛编排（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 贝格尔编排法
- (2) 成绩计算方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是贝格尔编排方法、成绩计算、名次确定。
- (2) 难点是贝格尔编排方法。

第五章 排球竞赛规则与裁判方法（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 场地器材设备
- (2) 主要规则及裁判方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是主要规则的理解。
- (2) 难点是后排队员进攻性击球犯规、过网击球、越位等主要规则的判断。

第二部分 实践部分

第一部分 排球基本技术（16 学时）

1. 教学内容

- (1) 准备姿势与移动
- (2) 传球
- (3) 垫球
- (4) 扣球
- (5) 发球
- (6) 拦网

2. 重、难点提示

(1) 重点是半蹲姿势；跨步、滑步、交叉步移动；正面双手传球；正面双手垫球；正面扣高球；单人拦网。

(2) 难点是重点技术的规范及合理运用。

第二部分 排球基本战术（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 轮转位置
- (2) 阵容配备
- (3) 五人接发球阵型
- (4) 中二三进攻战术形式
- (5) 双人拦网防守阵型
- (6) 强攻

2. 重、难点提示

- (1) 重点是五人接发球阵型；中二三进攻战术形式；双人拦网防守阵型。
- (2) 难点是重点战术在实战中的熟练运用。

第三部分 排球教学比赛及裁判实习（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 教学比赛
- (2) 裁判实习

2. 重、难点提示

- (1) 重点是提高学生比赛能力及临场裁判能力。
- (2) 难点是战术组成的质量及裁判员公正、准确的执法。

第四部分 复习（2 学时）

1. 教学内容

复习考核内容

2. 重、难点提示

- (1) 重点是进一步明确考核标准要求，提高技术。
- (2) 难点是对考核内容的标准要求复习中贯彻。

第五部分 考核（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 发球
- (2) 一传
- (3) 二传
- (4) 扣球

2. 重、难点提示

- (1) 重点是发球、垫球、传球和扣球的考核。
- (2) 难点是准确对各项技术的达标和技评做出评价。

六、学时分配

(1) 理论课学时分配

部分	教学内容	学时分配
一	排球运动概述	1
二	排球基本技术分析	2
三	排球基本战术分析	2
四	排球竞赛编排	1
五	排球裁判工作	2
六	排球技术录像片	2
总计		10

(2) 实践课学时分配

部分	教学内容	学时分配
一	排球基本技术	16
二	排球基本战术	10
三	排球教学比赛及裁判实习	6
四	机动（复习、答疑）	2
五	期末技术考核	4
总 计		38

七、课程考核方式

1. 考核方式

(1) 理论闭卷 (2) 实践考试

2. 成绩构成

(1) 考核内容、时间及成绩比重

分 类	内 容		成绩 比重 (%)	考核时间
平时 成绩	出勤		5	平时
	作业		5	期中
	阶段性测试		30	第六、八、 十、十二周
期末 考试	理论考试	概述、技战术、竞赛与裁判	24	期末
	技术考核	发球、一传、二传、扣球	36	第十六周
合计	100			

(2) 理论考核（成绩=试卷成绩×24%）

由教务科从试题库抽题（百分制），采取闭卷统一考试，具体办法和评分标准按照学校标准化考试制度进行。

(3) 技术考核（36分）

①发球（9分）

方法：站在发球区任意位置采用上手发球（女生可采用下手发球），每人连续发球9次。
得分：根据发球质量、失误分别计A为1分，B为0.8分，C为0.6分，D（失误）为0分。

②垫球（9分）

两人连续对垫，相距3—4米。
技评：击球点占1分，手臂触球位置占1分，垫球高度适宜占1分，全身协调发力占1分。

达标：

30次	26次以上	21次以上	20次以下	15次以下
5分	4分	3分	2分	1分

③传球（9分）

两人连续对传，相距3—4米。

技评：传球手型占 1 分，击球点占 1 分，传球高度适宜占 1 分，全身协调用力占 1 分。
达标

30 次	26 次以上	21 次以上	20 次以下	15 次以下
5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

④扣球（9 分）

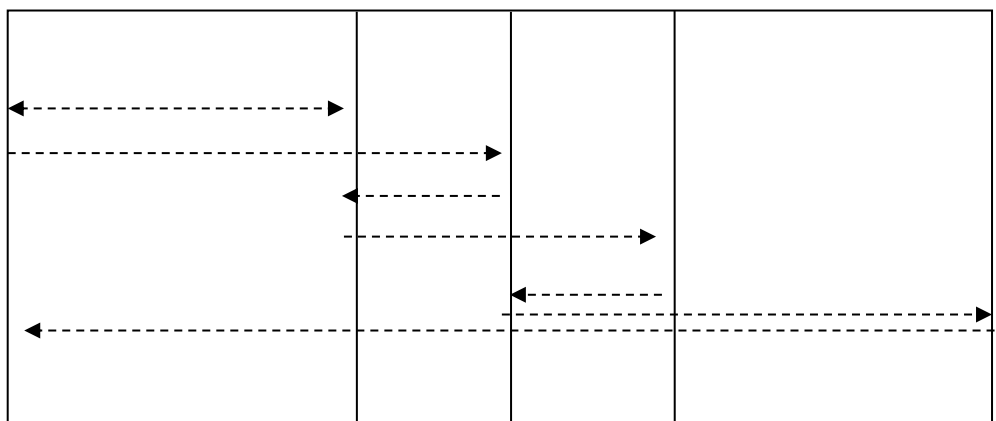
方法：学生于 4 号位扣 3 号位抛或传来的顺网高弧度球，每人连续扣球 9 次。

得分：根据发球质量、失误分别计 A 为 1 分，B 为 0.8 分，C 为 0.6 分，D（失误）为 0 分。

（4）阶段性测试（20 分）

第六周 60 米移动（5 分）

方法：考核者站在一方端线后，起动即开始计时。往返移动摸线，第一来回需要前后跑，向前时双手摸线，后退需要双脚退出端线，其余单手摸线，最后摸冲过出发线即完成，停表计时。记录以秒为单位，精确到小数点后一位，四舍五入。



第八周 对墙传球（5 分）

方法：考核者面对挡墙连续对墙传球，男生需把球传向距离地面 3 米横线以上区域，女生需把球传向距离地面 2.5 米横线以上区域，低于横线不计数。

要求：1、每个考核者两次机会，第一次达到 100 次，不需要进行第二次。

2、考核期间，如出现持球、连击或球落地均为失败。

第十周 对墙垫球（10 分）

方法：考核者面对挡墙连续对墙垫球，男生需把球垫向距离地面 2.5 米横线以上区域，女生需把球垫向距离地面 2 米以上区域，低于横线不计数。

要求：1、每个考核者两次机会，第一次达到 100 次，不需要进行第二次。

2、考核期间，如出现持球、连击或球落地均为失败。

第十二周 对墙扣球（10 分）

方法：女生距离墙至少 3 米，男生距离墙至少 4 米，对墙原地连续扣反弹球。少于规定距离的不计数。

要求：1、每个考核者两次机会，第一次达到 40 次，不需要进行第二次。

2、考核期间，如出现持球、传球或垫球均为失败。

（5）考核要求

①理论考试的阅卷应设立阅卷小组，采用分工流水作业法，依照标准答案评分。

②实践考核都要设立有考核组长的 3—5 人考核小组，坚持考核组对同一专业、同一年级集体评分，小组成员依据评分标准各自评分，然后取平均成绩的办法。

③除理论成绩外，其余考核成绩一经考完，交给考核组长。

八、选用教材和参考书目

- [1] 《球类运动—排球》，黄汉升主编，高等教育出版社，2015 年；
- [2] 《中国体育教练员岗位培训教材—排球》，国家体育总局，人民体育出版社，2018 年；
- [3] 《排球竞赛规则 2017-2020》，中国排球协会，人民体育出版社，2017 年；
- [4] 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2014 年；
- [5] 《排球运动教程》，虞重干编，人民体育出版社，2009 年。

（撰写人：王晓桐 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《武术》课程教学大纲

课程名称：武术

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：专业主干课

考核方式：考试

一、课程教学目的

本大纲是根据我院运动训练专业 2019 年教学计划制订的，适用于我院运动训练系武术普修课。

1. 培养学生热爱祖国、忠诚党的教育事业，养成良好的道德品质和职业习惯，树立大众健身和武术群体活动的服务意识，培养民族自尊心和自豪感。

2. 掌握武术基础理论知识，教学原则和特点，教学方法和练习形式，以及武术基本功、基本动作、初级套路和简化太极拳。

3. 能具备一定的武术科研能力和基层武术竞赛及担任裁判工作的能力。

二、课程教学要求

1. 根据我院教学计划规定，总结我院武术教学多年的教学经验，针对我院现有的教学设施以及学生的实际情况，根据武术普修的发展动态和趋势，使教师有计划、有目的教学。

2. 任课教师要以大纲为依据编写教学进度与理论讲稿，在深入钻研教材的基础上，认真撰写教案，采用科学的组织教法，为完成教学基本任务而不断总结创新。

三、先修课程

无

四、教学课程重点、难点

重点

- (1) 武术套路中长拳基本功、基本动作、基本技术
- (2) 掌握的长拳基本技法，领悟其技术原理
- (3) 发展专项，提高专项动作技术

难点

- (1) 长拳基本功的柔韧性练习
- (2) 对长拳基本动作技术规格的学习及掌握

五、课程教学方法与教学手段

1. 课堂教学中，实践课以观摩、教师示范和学生操作等形式进行教学；理论课以多媒体教学、观摩技术动作录像、讲授的方法进行。

2. 用作业、学生演示、提问、考查等形式检查和督促学生提高学习质量。

六、课程教学内容

第一部分：武术理论

第一章 武术运动概述

1. 教学内容

- (1) 武术的概念与武术的产生与发展
- (2) 武术的特点与价值
- (3) 武术的内容与分类
- (4) 当代武术的现状与走向

2. 重、难点提示

(1) 重点是武术的概念与武术的产生与发展、武术的特点与价值、武术的内容与分类、当代武术的现状与走向。

(2) 难点是武术发展的主要特征。

第二章 武术套路教学

1. 教学内容

- (1) 武术教学的概念

- (2) 武术教学的原则和特点
- (3) 武术教学的阶段与步骤
- (4) 武术教学的方法
- (5) 武术教学的方法及其运用

2. 重、难点提示

(1) 重点是武术教学的概念、武术教学的原则和特点、武术教学的阶段与步骤、武术教学的方法

- (2) 难点是武术教学的方法及其运用

第三章 武术套路竞赛的组织与裁判

1. 教学内容

- (1) 武术套路竞赛的组织与武术套路竞赛规则
- (2) 武术套路竞赛的裁判评分
- (3) 基层武术竞赛
- (4) 武术套路竞赛的裁判评分

2. 重、难点提示

(1) 重点是武术套路竞赛的组织与武术套路竞赛规则、武术套路竞赛的裁判评分、基层武术竞赛。

- (2) 难点是武术套路竞赛的裁判评分。

第四章 武术图解知识

1. 教学内容

- (1) 武术图解的概念、作用意义
- (2) 武术图解的一般知识
- (3) 看图解的方法
- (4) 武术图解速记法
- (5) 看图学练武术套路的方法及注意事项

2. 重、难点提示

(1) 重点是武术图解的概念、作用意义、武术图解的一般知识、看图解的方法、武术图解速记法。

- (2) 难点是看图学练武术套路的方法及注意事项。

第二部分：武术技术

第一章 武术基本功、基本动作、组合动作

1. 教学内容

- (1) 武术的手型、手法、步型、步法、腿法；
- (2) 结合步型、步法的组合；结合手型、手法的组合
- (3) 跳跃动作

2. 重、难点提示

- (1) 重点是武术基本功、基本动作、组合动作。
- (2) 难点是柔韧、组合动作。

第二章 初级长拳第三路

1. 教学内容

- (1) 初级长拳的技术动作
- (2) 初级长拳的动作名称
- (3) 初级长拳的基本技法
- (4) 初级长拳的动作路线

2. 重、难点提示

- (1) 重点是初级长拳第三路全套技术动作内容及纠错与改错。
- (2) 难点是全套动作熟练、演练规格、节奏及动作路线。

第三章 二十四式简化太极拳套路

1. 教学内容

- (1) 二十四式简化太极拳的技术动作

- (2) 二十四式简化太极拳的动作名称
- (3) 二十四式简化太极拳的基本技法
- (4) 二十四式简化太极拳的动作路线

2. 重、难点提示

- (1) 重点是二十四式简化太极拳全套技术动作内容及纠错与改错。
- (2) 难点是全套动作熟练、演练规格、节奏及动作路线。

七、学时分配

(1) 总学时教学安排与学时分配

类别 学时	教 学 安 排			总 计
	理论课	技术课	考核课	
学 时	6	24	2	32
百分比 (%)	18.75%	75%	6.25%	100
学 分				2

(2) 教学安排与学时分配

学 期	类 别	教 学 内 容	时 数	合 计 时 数	百分比%
第三学期	理论部分	武术概述	2	6	18.75%
		武术套路教学	2		
		武术竞赛组织、裁判与武术图解	2		
	技术部分	基本功、基本动作、组合动作	8	26	81.25%
		三路长拳	8		
		二十四式简化太极拳	8		
	考 核		2		
	合 计			32	100%

八、考核方式与要求

1. 考核形式

- (1) 理论考核采用作业，按学校规定要求进行。
- (2) 考各学期技术课重点内容。技术考试由三位本专业的教师组成考核组。

2. 成绩构成

考试课

- (1) 理论考试 (2) 技术考试 (3) 平时成绩

考查课

- (1) 考试成绩 (2) 平时成绩

平时成绩

- (1) 学习态度考核
- (2) 根据学生的出勤情况评定成绩
- (3) 依据课后布置作业完成情况评定成绩

3. 阶段性考核一：专项素质、基本技术考核

具体方法：对基本功、基本技术、拳术组合、拳术套路进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项身体素质			
考核指标	俯卧撑	立定三级蛙跳	两头起	8m×8 次往返跑
分值	3	2	3	2

4. 阶段性考核二（基本技术考核）（10%）

具体方法：依据制定的四项专项技术指标进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	基本功	三路长拳
分值	5	5

技术考核：

（1）初级长拳评分标准

90—100 分动作规格规范；劲力顺达、刚柔得当，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合协调；精神饱满、节奏清晰分明，内容充实、全面，结构合理、紧凑，布局合理均衡。

80—90 分动作规格较规范；劲力较顺达，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合较协调；精神面貌较好、节奏较清晰分明，内容较充实、全面，结构较合理、紧凑。布局较合理、均衡。

70—80 分动作规格基本规范；劲力基本顺达，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合一般；精神面貌一般、节奏处理一般，内容一般，结构、布局基本合理。

60—70 分动作规格不规范；劲力不顺达，手、眼、身法、步法以及身体各部分配合差或较差；精神面貌较差、节奏处理较差，内容一般，结构、布局不太合理。

备注：整套无法演练完成，成绩按“0”分计算。

（2）太极拳评分标准

90—100 分动作规范；手脚相合、上下相随；套路演练速度均匀；动作演练姿态端正。

80—90 分动作较规范；手脚相合、上下相随较好；套路演练速度较均匀；动作演练姿态较端正。

70—80 分动作规格一般；手脚相合、上下相随一般；套路演练速度基本均匀；动作演练姿态一般。

60—70 分动作规格差；手脚相合、上下相随较差；套路演练速度不均匀；动作演练姿态一般。

九、选用教材和参考书目

- [1]《武术》（第一版），蔡仲林等主编，高等教育出版社，2007 年；
- [2]《武术》（第四版），全国体育学院教材委员会，人民体育出版社，2008 年；
- [3]《中国武术史》（第二版），国家体委武术研究院编纂，人民体育出版社，2008 年；
- [4]《武术》，全国体育院校教材委员会主编，人民体育出版社，2017 年；
- [5]《太极拳史》，于志钧编，中国人民大学出版社，2012 年。

（撰写人：高贯发 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《田径主项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：主项理论与实践

课程类别：专业选修课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时、学分：240 学时 15 学分

一、课程教学目的

(一) 结合本课程的特点, 加强对学生组织纪律和团结合作的集体主义思想教育。在教学过程中加强培养学生勇敢顽强和积极拼搏的优良作风, 培养勤学苦练、认真钻研和不断创新的精神。

(二) 通过学习本课程, 使学生具备田径课程的基本教学训练能力、主要项目的竞赛组织与裁判工作能力和田径健身的指导与管理能力。掌握田径主要项目的基本理论知识和基本技术, 提高专项的教学训练实践能力并达到一定水平的运动技能。

(三) 本大纲的教学内容、考试方法与标准等方面, 充分考虑了教学对象的实际情况, 体现从实际出发与区别对待的原则。

二、课程教学要求

(一) 严格执行教学常规, 要求教师做到既教书又育人。

(二) 对一些危险性较大的项目, 上课时要落实好安全措施, 严防伤害事故, 确保教学任务顺利完成。

(三) 加强学生能力的培养, 有计划安排学生领操, 相互纠正技术, 通过提问提高讲解能力, 并可利用学生进行示范。

(四) 不仅要使学生掌握田径教学与训练的方法、手段, 还要培养学生良好的学习习惯, 提高学生观察问题、分析问题和解决问题的能力, 培养学生自学自练和独立思考的能力, 使学生具有开拓、创新精神。

(五) 教学中抓住主要矛盾, 突出重点、难点, 做到精讲多练, 提倡启发式教学, 充分发挥学生积极性和创造性。

(六) 做好教学总结工作, 不断积累教学经验, 改进教学方法, 充分调动教师教学和学生学习的积极性。

三、课程教学重、难点

根据高师体育本科培养目标结合我院运动训练专业本科培养方案, 分配教学时数 240 学时, 安排在第一学年和第二学年的第一、二、三、四学期修完, 考核合格获 15 学分。

本课程授课内容分为理论和技术两个部分。

理论部分有七个专题内容, 分配 54 学时占总学时数的 22.5%。技术部分有六个主干项目以及全能(项目组合)内容, 分配 186 学时占总学时数的 77.5%。课程内容与学时分配符合我院运动训练专业本科培训方案的具体要求。详见表 1。

四、课程教学方法与手段

教师应以大纲为依据编写教学进度、理论课、技术课教案等, 在此基础上授课教师可以补充新的体育科学研究成果和学术观点。

两项周轮换形式教学。

(一) 教师应认真学习大纲的内容和要求, 按规定认真做好教学工作。

(二) 每个教学组由副教授以上职称一人负责制订所教项目的教学进度, 教师根据进度认真编写教案。教案整洁, 文字清楚。必须有教育教养任务。写清教学内容, 教学手段, 组织教法和运动负荷安排。课后应有课堂小结。

(三) 技术理论课应占所授课时数的 25% 左右。

(四) 实习助教应给指定的具有丰富教学经验的、副教授以上职称的教师助课, 能独立上课时, 所写教案应经指导教师批准。

(五) 每学期每个项目课程结束后, 任课教师应通过书面形式, 认真总结本轮课程教学过程中成功的经验和失败的教训, 各教学组进行广泛交流, 以利于更好地提高教学效果。

五、课程教学内容

理论部分

第一章 田径运动概述（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动概念和功能
- (2) 田径运动的分类
- (3) 田径运动产生与发展概括
- (4) 我国田径运动的发展概括
- (5) 普通高等学校体育教育专业本科田径运动课程目标、任务、教学内容和学习要求

2. 重、难点提示

- (1) 田径运动定义
- (2) 田径运动地位与作用
- (3) 近代世界田径运动的发展
- (4) 田径运动的分类
- (5) 田径运动迅速发展的原因

第二章 田径运动技术原理（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 跑技术基础理论
 - 1) 跑的概念和时期、阶段的划分
 - 2) 决定跑的运动成绩的因素
 - 3) 跑的各阶段技术要求
- (2) 跳跃运动技术基础理论
 - 1) 跳跃的概念和阶段的划分
 - 2) 决定跳跃成绩的因素
 - 3) 跳跃运动各阶段的技术要求
- (3) 投掷运动技术基础理论
 - 1) 投掷的概念和阶段的划分
 - 2) 决定投掷成绩的因素
 - 3) 投掷各技术阶段的要求

2. 重、难点提示

- (1) 评价田径运动技术的标准
- (2) 跑的动作时期与阶段划分
- (3) 决定跑速的主要因素
- (4) 决定跳跃高度和远度的因素
- (5) 决定投掷远度的因素
- (6) 影响跑动的力
- (7) 跳跃的力学分析
- (8) 投掷的力学分析

第三章 田径运动教学理论与方法（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 中学田径运动的教学任务、教学内容和成绩考核
 - 1) 中学田径运动的教学任务
 - 2) 中学田径运动的教学内容
 - 3) 中学田径运动教学成绩考核

- (2) 田径运动技术的教学阶段和教学方法
 - 1) 田径运动技术的教学阶段
 - 2) 田径运动技术的教学方法
- (3) 田径运动技术教学中增强学生体质的方法
 - 1) 要树立和加强在田径运动教学中锻炼身体的意识
 - 2) 贯彻适量性身体锻炼原则
 - 3) 适宜的课的组织形式
- (4) 田径运动技术教学中的思想品德教育工作
- (5) 田径运动教学中伤害事故的预防
 - 1) 田径运动教学中伤害事故发生的主要原因
 - 2) 预防伤害事故发生的主要措施

2. 重、难点提示

- (1) 田径运动教学的基本阶段
- (2) 中学田径教材分析
- (3) 田径运动技术教学的方法

第四章 田径运动训练理论与方法（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动的分类与内容
- (2) 田径运动的生理学基础及对人的健身作用
- (3) 田径运动训练的主要方法
 - 1) 重复锻炼法
 - 2) 间歇锻炼法
 - 3) 变换锻炼法
 - 4) 持续锻炼法
 - 5) 循环练习法
- (4) 田径运动训练的指导与评价
- (5) 田径运动训练的注意事项

2. 重、难点提示

田径运动训练的负荷确定

第五章 田径运动竞赛组织与裁判方法（16 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动竞赛组织工作
 - 1) 学校运动会的意义和要求
 - 2) 学校田径运动会的筹备组织工作
 - 3) 田径运动会秩序册的编排
 - 4) 田径运动会的其他工作
- (2) 田径运动竞赛的裁判工作
 - 1) 田径运动竞赛前的准备工作
 - 2) 田径运动竞赛的主要规则
 - 3) 田径运动竞赛裁判工作方法

2. 重、难点提示

- (1) 学校田径运动会的竞赛组织方案的制定
- (2) 竞赛日程的编排
- (3) 竞赛分组的编排

- (4) 秩序册的内容与编排

第六章 田径运动场地（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 径赛场地
 - 1) 半圆式田径场地的结构
 - 2) 标准半圆式田径场地跑道的计算
 - 3) 跑道的画法
 - 4) 小型田径场地跑道的设计和计算
- (2) 田赛场地
 - 1) 跳跃项目场地的要求
 - 2) 投掷项目场地的画法
- (3) 田径运动场地的修建、保养和维修
 - 1) 修建田径运动场地的基本要求
 - 2) 田径运动场地的修建
 - 3) 田径运动场地的保养和维修

2. 重、难点提示

- (1) 标准半圆式田径场地跑道的计算、设计、画法。
- (2) 非标准田径场的设计

第二部分 实践部分

第七章 短距离跑（18 学时）

1. 教学内容

- (1) 短距离跑的技术
 - 1) 短距离跑的发展概况
 - 2) 短距离跑的技术
- (2) 短距离跑教学法
 - 1) 短距离跑教学步骤和方法
 - 2) 短距离跑锻炼身体的手段
 - 3) 短跑教材的教法提示
- (3) 技能培养
 - 1) 讲解，示范能力
 - 2) 组织教学与纠正错误动作能力
 - 3) 组织比赛与裁判能力

2. 重、难点提示

- (1) 短距离途中跑技术与特点
- (2) 短距离途中跑的关键技术
- (3) 蹲踞式起跑与起跑后加速跑技术的衔接
- (4) 途中跑步长与步频的关系

第八章 跨栏跑（24 学时）

1. 教学内容

- (1) 跨栏跑的技术
 - 1) 男子 110 米栏技术
 - 2) 女子 100 米栏技术
- (2) 跨栏跑的教学
 - 1) “跨栏步”；栏间跑；起跑至第一栏；终点跑；全程节奏

- 2) 跨栏跑教学步骤与方法
- 3) 利用跨栏跑来锻炼身体的手段
- 4) 中学跨栏跑教材的教法提示
- (3) 技能培养
 - 1) 讲解, 示范能力
 - 2) 组织教学与纠正错误动作能力
 - 3) 组织比赛与裁判能力

2. 重、难点提示

- (1) 起跨攻栏
- (2) 腾空过栏
- (3) 下栏支撑
- (4) 跨栏的周期节奏

第九章 跳 高 (24 学时)

1. 教学内容

- (1) 背越式技术
 - 1) 助跑、起跑、过竿、落地技术
- (2) 跳高教学法
 - 1) 教学步骤与方法
 - 2) 利用跳高来锻炼身体的手段
 - 3) 中学跳高教材的教法提示
- (3) 技能培养
 - 1) 讲解, 示范能力
 - 2) 组织教学与纠正错误动作能力
 - 3) 组织比赛与裁判能力

2. 重、难点提示

- (1) 背越式跳高和起跳技术
- (2) 背越式跳高技术中助跑与起跳相结合技术

第十章 跳 远 (18 学时)

1. 教学内容

- (1) 跳远技术 (挺身式 走步式)
 - 1) 助跑、起跳、腾空、落地技术
- (2) 跳远 (挺身式, 走步) 的教学
 - 1) 教学步骤与方法
 - 2) 利用跳远来锻炼身体的手段
 - 3) 中学跳远教材的教法提示
- (3) 技能培养
 - 1) 讲解, 示范能力
 - 2) 组织教学与纠正错误动作能力
 - 3) 组织跳远比赛与裁判能力

2. 重、难点提示

- (1) 快速助跑技术
- (2) 起跳技术
- (3) 助跑步点的准确性
- (4) 快速助跑与正确起跳相结合的技术

第十一章 推铅球（24 学时）

1. 教学内容

- (1) 推铅球的技术
 - 1) 握球与持球、预备姿势、滑步、最后用力和维持身体平衡技术
- (2) 推铅球的教学
 - 1) 教学步骤与方法
 - 2) 利用推铅球来锻炼身体的手段
 - 3) 中学推铅球教材的教法提示
- (3) 技能培养
 - 1) 讲解，示范能力
 - 2) 组织教学与纠正错误动作能力
 - 3) 组织跳远比赛与裁判能力

2. 重、难点提示

- (1) 滑步
- (2) 最后用力和维持身体平衡
- (3) 滑步与最后用力相结合技术（过渡阶段）

第十二章 掷标枪（24 学时）

1. 教学内容

- (1) 掷标枪的技术
 - 1) 握枪与持枪、助跑、最后用力和标枪出手后的维持身体平衡技术
- (2) 掷标枪的教学
 - 1) 教学步骤与方法
 - 2) 利用掷标枪来锻炼身体的手段
 - 3) 掷标枪教材的教法提示
- (3) 技能培养
 - 1) 讲解，示范能力
 - 2) 组织教学与纠正错误动作能力
 - 3) 组织跳远比赛与裁判能力

2. 重、难点提示

- (1) 最后用力技术环节
- (2) 投掷步与最后用力的衔接

第十三章 全能运动（54 学时）

1. 教学内容

- (1) 现代全能运动的发展
 - 1) 评分表变化对全能运动发展的影响
- (2) 现代全能运动项目的特点
- (3) 全能运动的训练
 - 1) 选材
 - 2) 训练
- (4) 技能培养
 - 1) 讲解，示范能力
 - 2) 组织教学与纠正错误动作能力
 - 3) 组织跳远比赛与裁判能力

2. 重、难点提示

- (1) 各项目训练的合理搭配
- (2) 运动训练计划的制定
- (3) 体能训练

六、学时分配

课程内容与学时分配

课 目	教 学 内 容	学 时 分 配	第一学年		第二学年		学 时 百 分 比	授 课 方 式
			一 学 期	二 学 期	三 学 期	四 学 期		
			12×4	16×4	16×4	16×4		
理论部分 (54 学时)	田径运动概述	6	6				22.5	讲 授
	田径运动技术原理	6	6					
	田径运动教学理论与方法	8			8			
	田径运动训练理论与方法	8			8			
	田径运动竞赛组织工作	8		8				
	田径运动竞赛裁判方法	8		8				
	田径运动场地	10				10		
技术部分 (186 学时)	短跑	18	18				77.5	实 践
	跳远	18	18					
	跨栏	24			24			
	标枪	24			24			
	跳高	24		24				
	铅球	24		24				
	全能（项目组合）	54				54		
总 计		240	48	64	64	64	100	

七、考核方式

考核的目的是为了巩固和提高学生已掌握的知识、技术和技能，考核成绩客观地反映田径教学训练的效果。

(一) 考核内容

(1) 理论考核：

田径运动概述；田径运动技术基础理论；田径运动教学理论与方法，田径运动训练理论与方法；田径竞赛组织与裁判工作；田径运动场地，田径各单项技术理论。

(2) 技术考核：

短跑，跨栏跑，跳高，跳远，推铅球，标枪和全能项目的技术评定与达标。

(3) 技能考核：

通过教学训练、裁判实习等考核学生的讲解、示范、组织教学训练过程及实际操作和分析、解决问题的运用能力。

(二) 考核方法

(1) 理论考核：以笔试为主，结合口试和开卷考试等方法由教务科统一安排时间进行。

1) 考试内容按教学要求,覆盖全部教学内容。

2) 采用流水作业批改试卷方式。

(2) 技术考核：分为技术评定和达标，各项目结束时随堂进行。

技术考核时由三位同专业的教师组成考评组，技术评定为三位教师按照统一制定的动作规格和评分标准分别打分，三位教师给分之和除以三，为该生的技评得分。

技评标准见表，达标标准表。

(3) 技能考核：通过口试、课间部分实习，裁判实习，教育见习，课堂提问等结合其它情况由任课教师直接给予评分。

(4) 规格要求：短跑使用起跑器跑 100 米；跨栏跑技评要求跨越五个栏架，栏间跑三步。栏高男生 0.914 米，女生 0.762 米；栏距男生 8.50—9.14 米，女生 7.50—8.5 米。跳高技评起跳高度男 1.30 米，女 1.10 米；跳远技评可用踏板；男子铅球使用 5 公斤，女子铅球使用 4 公斤；标枪男子使用 700 克，女子使用 600 克。

(5) 田径成绩的构成：

理论（考试、考查）：100%=平时成绩 40%+期末成绩 60%

术科：100%=平时成绩 40%+理论成绩 36%+术科成绩 24%

全能：各单项成绩按全能查分表得分的总合计算出最后百分制考试成绩。

(6) 每学期田径成绩应包括技术达标、技术评定、理论考试，能力考评四项内容。

(7) 全能项目考试安排在第二学年的第二学期，以全能得分成绩为本学期考试成绩。不在进行相应的理论考试。800 米和 1500 米成绩换算见普修课达标成绩上显示

(三) 考核要求

(1) 凡参加上课的学生，必须参加大纲所规定的所有项目的考核。

(2) 学生不能参加本学期本门课程的考核，所缺课程经过课外自行补习后，可随下一年级考试。

(3) 技术考核，应严格执行最新田径比赛规则，技评达标所用器材、场地、人员安排，均应在考前认真检查，并作好充分准备。

表 1 运动训练专业《田径主项》课程技评标准（单位：分）

序号	百分制	评分标准	动作规格
1	100	A+	能独立操作、完成动作、技术正确、放松、流畅
2	95	A	能独立操作、动作技术正确、较为放松、流畅
3	90	A-	能独立操作、动作技术正确、较为放松、较为流畅
4	85	B+	能独立操作、动作技术基本正确、放松、流畅
5	80	B	能独立操作、动作技术基本正确、较为放松、流畅
6	75	B-	能独立操作、动作技术基本正确、较为放松、较为流畅
7	70	C+	能独立操作、动作技术存在着错误动作、放松、流畅
8	65	C	能独立操作、动作技术存在着错误动作、较为放松、流畅
9	60	C-	能独立操作、动作技术存有错误、较为放松、较为流畅
说明			

表 2 运动训练专业《田径主项》课程达标标准（单位：分）

分值	男 子						女 子					
	100 米	110 栏	跳高	跳远	铅球	标枪	100 米	100 栏	跳高	跳远	铅球	标枪
100	11.8	15.5	1.76	6.20	12.79	51.36	13.8	17.3	1.45	4.86	8.90	33.22
99		15.6	1.75	6.18	12.71	51.00		17.4	1.44	4.84	8.86	32.94
98		15.7		6.16	12.63	50.64		17.5		4.82	8.82	32.66
97		15.8	1.74	6.14	12.55	50.28		17.6	1.43	4.80	8.78	32.38
96	11.9	15.9	1.73	6.12	12.47	49.92	13.9	17.7		4.78	8.74	32.10
95		16.0	1.72	6.10	12.39	49.56		17.8	1.42	4.76	8.70	31.82
94		16.1	1.71	6.08	12.31	49.20		17.9	1.41	4.74	8.66	31.54
93		16.2		6.06	12.23	48.84		18.0		4.72	8.62	31.26
92	12.0	16.3	1.70	6.04	12.15	48.48	14.0	18.1	1.40	4.70	8.58	30.98
91		16.4	1.69	6.02	12.07	48.12		18.2		4.68	8.54	30.70
90		16.5	1.68	6.00	11.99	47.76		18.3	1.39	4.66	8.50	30.42
89		16.6		5.98	11.91	47.40		18.4	1.38	4.64	8.46	30.14
88	12.1	16.8	1.67	5.96	11.83	47.04	14.1	18.5		4.62	8.42	29.86
87		16.9	1.66	5.94	11.75	46.68		18.6	1.37	4.60	8.38	29.58
86		17.0	1.65	5.92	11.67	46.32		18.7		4.57	8.34	29.30
85		17.1	1.64	5.90	11.59	45.96		18.9	1.36	4.55	8.30	29.02
84	12.2	17.2	1.63	5.88	11.51	45.60	14.2	19.0	1.35	4.53	8.26	28.74
83		17.3		5.86	11.43	45.24		19.1		4.51	8.22	28.46
82		17.4	1.62	5.84	11.35	44.88		19.2	1.34	4.48	8.18	28.18
81		17.5	1.61	5.82	11.27	44.52		19.3	1.33	4.46	8.14	27.90
80	12.3	17.7	1.60	5.80	11.19	44.16	14.3	19.5		4.44	8.10	27.62
79		17.8	1.59	5.78	11.11	43.80		19.6	1.32	4.41	8.06	27.34
78		17.9	1.58	5.76	11.03	43.44		19.7	1.31	4.39	8.02	27.06
77		18.0	1.57	5.74	10.95	43.08		19.8	1.30	4.36	7.98	26.78
76	12.4	18.2	1.56	5.72	10.87	42.72	14.4	20.0		4.34	7.94	26.50
75		18.3	1.55	5.70	10.79	42.20		20.1	1.29	4.31	7.88	26.12
74		18.4	1.54	5.66	10.69	41.68		20.2	1.28	4.28	7.82	25.74
73		18.6	1.53	5.62	10.59	41.16		20.4		4.26	7.76	25.36
72	12.5	18.7	1.52	5.58	10.49	40.64	14.5	20.5	1.27	4.23	7.70	24.98
71		18.8	1.51	5.54	10.39	40.12		20.7	1.26	4.20	7.64	24.60
70		19.0	1.50	5.50	10.26	39.60		20.8	1.25	4.17	7.58	24.22
69		19.1	1.49	5.46	10.13	39.08		20.9	1.24	4.14	7.50	23.84
68	12.6	19.3	1.48	5.42	10.00	38.56	14.6	21.1	1.23	4.11	7.42	23.46
67		19.4	1.46	5.38	9.87	38.04		21.3	1.22	4.08	7.34	23.08
66		19.6	1.45	5.34	9.74	37.52		21.4	1.21	4.05	7.26	22.70
65		19.8	1.44	5.30	9.61	37.00		21.6		4.02	7.18	22.32
64	12.7	19.9	1.43	5.26	9.48	36.48	14.7	21.8	1.20	3.98	7.10	21.94

63		20.1	1.41	5.22	9.35	35.96		21.9	1.19	3.95	7.02	21.56
62		20.3	1.40	5.18	9.22	35.44		22.1	1.28	3.91	6.94	21.18
61		20.5	1.39	5.14	9.09	34.92		22.3	1.26	3.88	6.86	20.80
60	12.8	20.7	1.37	5.10	8.96	34.40	14.8	22.5	1.25	3.84	6.78	20.42

表 3 运动训练专业《田径主项》课程全能评分对照表（单位：分）

分 数	男	女	分 数	男	女
100	4100	4000	79	3050	2950
99	4050	3950	78	3000	2900
90	3600	3500	77	2950	2850
89	3550	3450	68	2500	2400
88	3500	3400	67	2450	2350
87	3450	3350	66	2400	2300
86	3400	3300	65	2350	2250
85	3350	3250	64	2300	2200
84	3300	3200	63	2250	2150
83	3250	3150	62	2200	2100
82	3200	3100	61	2150	2050
81	3150	3050	60	2100	2000
80	3100	3000			

八、教学用书与参考书目

[1] 《田径》（第 1 版），全国体育院校教材委员会审定，北京，人民体育出版社，1991 年；

[2] 《田径运动高级教程（第 3 版）》，全国体育院校教材委员会审定，北京：人民体育出版社，2012 年；

[3] 《田径》（第 1 版），孙庆杰主编，高等教育出版社，2001 年；

[4] 《田径运动教程》（第 2 版），张贵敏主编，人民体育出版社，2008 年。

（撰稿人：张 杰 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《篮球主项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：主项理论与实践

适用专业：运动训练

总学时、学分：240 学时 15 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考试

一、课程教学目的

本课程是根据山西师范大学 2019 年修订的《运动训练专业本科人才培养方案》制定的运动训练专业本科生专业必修课程。共计 240 学时，学完本课程并通过考试合格后可获 15 学分。

1. 在教学中加强对学生的思想工作、结合篮球运动的特点，加强组织纪律性教育，培养集体主义精神和勤学向上的良好学习风气，以及顽强奋斗的意志品质。

2. 通过本课程的教学使学生系统的掌握篮球基本理论、基本技术、基本战术和基本教学方法，以及篮球教学训练理论、竞赛的组织编排和规则裁判法。

3. 加强学生实际操作能力的培养，使学生具备从事中学篮球教学、训练、科研、组织竞赛和裁判工作的能力，并具有一定的篮球运动技能水平，能够胜任学校体育工作。

二、课程教学要求

1. 通过不同形式的教学，使学生全面系统掌握篮球基本理论、基本技术、基本战术，并具有一定的篮球运动技能水平。

2. 掌握篮球基本技术的教学与训练方法和步骤。具有胜任中学篮球课教学及课余篮球训练工作的能力。

3. 掌握篮球竞赛组织工作方法及篮球竞赛规则、裁判法，具有胜任学校基层篮球竞赛组织和裁判工作能力。大部分学生达到国家篮球二级裁判员标准。

4. 掌握篮球运动的基本规律和科学研究方法，具备一定的科研能力。

三、先修课程

篮球普修

四、课程教学重点、难点

重点是系统完整的掌握篮球运动的理论知识，深刻理解篮球运动的特点、现状、规律和发展趋势，加强体能，全面、准确、熟练地掌握篮球技战术，提高技战术水平，并能在实战中运用，形成对篮球技战术体系的完整认识。并能够在篮球运动领域中运用自己所学知识科学的加以分析与解决。

教学难点是在实践过程中对技战术的灵活运用，把握比赛节奏，临场比赛过程中的应变能力的培养，对解决篮球运动领域中的一些实际问题需要科学的分析和实践的相结合。

五、课程教学方法与教学手段

篮球实践教学采用讲解、示范、演示、练习法，运用沙盘图解、语言提示、教学比赛、学生设计等教学方法和手段，参加校外比赛。

篮球理论课多采用讲授、多媒体、提问、分组讨论、课外作业等教学方法和手段。

六、课程教学内容

理论部分：

第一章 篮球运动概论(2 学时)

1. 教学内容

- (1) 世界篮球运动竞技水平的现状
- (2) 21 世纪世界篮球运动的发展趋势

2. 重、难点提示

- (1) 重点是世界篮球运动的发展趋势。
- (2) 难点是中国篮球运动的战略对策。

第二章 篮球运动技术原理(2 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球技术概述
- (2) 篮球技术结构原理
- (3) 篮球技术分类体系
- (4) 篮球技术运用

2. 重、难点提示

- (1) 重点是对篮球技术结构的掌握。
- (2) 难点是篮球技术分类的依据。

第三章 篮球运动战术原理(4 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球战术概述
- (2) 篮球战术结构原理
- (3) 篮球战术分类体系
- (4) 篮球战术设计与运用

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球战术的设计与运用。
- (2) 难点是篮球战术的运用时机。

第四章 篮球战术教学与训练(4 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球战术教学与训练的任务
- (2) 篮球战术教学与训练的内容
- (3) 篮球战术教学与训练的原理与方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球战术教学与训练的内容。
- (2) 难点是根据实际情况对战术的设计与运用。

第五章 篮球教学理论与方法(6 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球教学概述
- (2) 篮球教学任务与内容
- (3) 篮球教学理论与原则
- (4) 篮球教学步骤与方法
- (5) 篮球教学文件的制定
- (6) 篮球教学课的组织模式与方法
- (7) 篮球教学质量的测量与评价

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球技、战术教学步骤与方法。
- (2) 难点是篮球教学文件的制定。

第六章 篮球训练理论与方法(6 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球训练概述
- (2) 篮球训练理论与原则
- (3) 篮球训练步骤与方法
- (4) 篮球训练文件的制定
- (5) 篮球训练负荷的构成因素及特点
- (6) 训练水平的测定与评价

2. 重、难点提示

(1) 重点是篮球技、战术训练步骤与方法。

(2) 难点是篮球训练计划的制定。

第七章 篮球比赛中的攻守转换(4 学时)

1. 教学内容

(1) 篮球比赛中攻守转换的特征

(2) 篮球比赛中攻守转换的方式与类型

(3) 篮球比赛中攻守转换训练的内容、方法与要求

2. 重、难点提示

(1) 重点是篮球比赛中的攻守转换的意识的培养。

(2) 难点是篮球比赛攻守转换具体方法的实际运用。

第八章 篮球比赛训练(4 学时)

1. 教学内容

(1) 篮球比赛训练的任务与种类

(2) 篮球比赛训练的方法与要求

2. 重、难点提示

(1) 重点是篮球比赛训练步骤与方法。

(2) 难点是篮球比赛训练过程中对技战术的实际运用。

第十章 篮球运动员心理训练(4 学时)

1. 教学内容

(1) 运动员的专项心理训练

(2) 篮球运动员比赛时心理训练

2. 重、难点提示

(1) 重点是篮球心理训练的方法。

(2) 难点是如何帮助运动员克服临场心理障碍。

第十一章 篮球比赛的准备与指挥工作(4 学时)

1. 教学内容

(1) 比赛前的准备工作

(2) 临场比赛的指挥工作

2. 重、难点提示

(1) 重点是篮球比赛的临场指挥工作。

(2) 难点是临场指挥的应变能力的把握。

第十二章 篮球竞赛的组织管理(4 学时)

1. 教学内容

(1) 竞赛的意义和种类

(2) 竞赛的组织管理

(3) 竞赛方式和方法

2. 重、难点提示

(1) 重点

重点是掌握篮球竞赛方式和方法。

难点

难点是针对实际情况的编排工作。

第十三章 篮球规则与裁判法(6 学时)

1. 教学内容

(1) 篮球规则的起源与演变

(2) 国际篮联(FIBA)规则与裁判法(三人裁判法)

2. 重、难点提示

(1) 重点是国际篮联(FIBA)规则与裁判法。

(2) 难点是裁判员之间的配合与合作。

第十四章 篮球运动员专项身体素质训练(8 学时)

1. 教学内容

(1) 篮球专项力量素质训练

(2) 篮球专项速度素质训练

(3) 篮球专项耐力素质训练

(4) 篮球专项灵敏素质训练

(5) 篮球专项弹跳素质训练

(6) 篮球专项柔韧素质训练

2. 重、难点提示

(1) 重点是力量素质和速度耐力的训练手段的选择。

(2) 难点是篮球运动员力量素质和速度耐力训练强度的把握。

实践部分：

【实践部分】(★——重点内容， ▲——一般内容， ●——介绍内容)

(一) 篮球技术教学与训练(114 学时)

1. 教学内容

(1) 移动技术

a. 起动★；b. 跑★；c. 跳▲；d. 急停★；e. 转身★；f. 跨步▲；g. 滑步★；h. 后撤步★；
i. 攻击步★；j. 绕步●

(2) 传、接球技术

1)、传球

a. 双手胸前传球★；b. 双手低手传球●；c. 双手头上传球★；d. 单手肩上传球★；
e. 单手胸前传球★；f. 单手低手传球★；g. 单手背后传球▲；h. 单手体侧传球★；i. 勾手传球●

2)、接球

a. 双手接球★；b. 单手接球★；

(3) 投篮技术

1) 原地投篮：a. 原地单手肩上投篮★；b. 双手胸前投篮★；c. 双手头上投篮●

2)、行进间投篮：a. 行进间单手肩上投篮★；b. 行进间单手低手投篮★；c. 行进间双手低手投篮●；d. 行进间反手投篮★；e. 行进间勾手投篮★

3)、跳起投篮：a. 原地跳起单手肩上投篮★；b. 急停跳起单手肩上投篮★

(4) 运球技术

a. 高运球▲；b. 低运球▲；c. 运球急停急起★；d. 体前变向运球★；e. 背后运球★；
f. 转身运球★；g. 胯下运球▲；

(5) 持球突破技术：

A. 交叉步突破★；b. 顺步（同侧步）突破★；c. 行进间运球突破★；d. 前后转身突破▲；

(6) 防守技术

a. 防守无球队员★；b. 防守有球队员★；

(7) 抢篮板球技术：

a. 抢进攻篮板球★；b. 抢防守篮板球★；

2. 重、难点提示

(1) 重点

重点是篮球各种技术的动作方法的掌握以及各技术动作之间的衔接与运用。

(2) 难点

难点是对篮球各种技术动作的运动技能的掌握以及教学能力的培养。

(二) 篮球战术教学与训练(54 学时)

1. 教学内容

(1) 战术基础配合

- 1) 进攻基础配合: a. 传切配合★; b. 突分配合 ★; c. 掩护配合★; d. 策应配合 ★;
- 2) 防守基础配合: a. 挤过配合★; b. 穿过配合★; c. 绕过配合★; d. 交换配合★;
e. 关门配合▲; f. 夹击配合▲; g. 协防、补防配合▲;

(2) 快攻与防守快攻

- 1) 快攻: a. 长传快攻▲; b. 短传结合运球快攻★; c. 运球突破快攻 ●
- 2) 防守快攻: a. 防快攻的发动与接应★; b. 防快攻的推进★; c. 防快攻的结束★;

(3) 人盯人防守与进攻人盯人防守

1) 人盯人防守:

- a. 半场人盯人防守: A. 半场扩大人盯人防守 ▲; B. 半场缩小人盯人防守 ★;
- b. 全场人盯人防守: A. 前场紧逼防守★; B. 中场紧逼防守▲; C. 后场紧逼防守●

2) 进攻人盯人防守:

- a. 进攻半场人盯人防守: A. 落位队形 ★; B. 进攻战术方法★;
- b. 进攻全场人盯人防守: A. 落位阵势★; B. 后场进攻紧逼防守▲;
C. 中场进攻紧逼防守▲; D. 前场进攻紧逼防守●

(4) 区域联防与进攻区域联防:

- 1) 区域联防: a. 区域联防的队形 ★; b. 区域联防的方法★;
- 2) 进攻区域联防: a. 进攻区域联防的形式★; b. 进攻区域联防的方法★

(5) 区域紧逼与进攻区域紧逼:

- 1) 区域紧逼 a. 全场区域紧逼★; b. 四分之三场区域紧逼▲; c. 半场区域紧逼 ★;
- 2) 进攻区域紧逼 a. 进攻全场区域紧逼★; b. 进攻四分之三场区域紧逼▲;
c. 进攻半场区域紧逼▲;

(6) 综合防守与进攻综合防守:

- 1) 综合防守的方法 a. 一盯四联★; b. 二盯三联▲; c. 三盯二联 ●
- 2) 进攻综合防守的方法 a. 进攻一盯四联★; b. 进攻二盯三联▲; c. 进攻三盯二联 ●

(7) 固定战术:

- 1) 前场发边线球时的固定战术配合▲;
- 2) 前场发端线球时的固定战术配合▲;
- 3) 中圈跳球时的固定战术配合▲;
- 4) 5 秒钟内在后场发端线球时的固定战术配合▲。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是熟练掌握篮球运动的各种战术的配合方法。
- (2) 难点是篮球战术的设计与在实战中的运用。

(三) 教学比赛(6 学时)

1. 教学内容

- (1) 教学比赛技、战术实战运用。(运动员部分)
- (2) 裁判实习。(裁判员部分)
- (3) 记录台工作。(记录台部分)
- (4) 临场指挥。(教练员部分)

2. 重、难点提示

- (1) 重点是技战术在篮球比赛中的实战运用。
- (2) 难点是学生集运动员、裁判员、教练员于一身,对篮球竞赛的编排、技战术在篮

球比赛中的实战运用、裁判员的工作、记录台工作以及教练员临场指挥的综合掌握与运用。

七、教学内容与时数分配

表一 教学内容与学时分配表

分类	内容	时数	百分比	分类	内容	时数	百分比
理论部分	篮球运动概论	2	24%		篮球运动员专项身体素质训练	8	
	篮球运动技术原理	2		实践部分	篮球基本功训练	8	73%
	篮球运动战术原理	4			篮球技术教学与训练	106	
	篮球战术教学与训练	4			篮球战术教学与训练	54	
	篮球训练理论与方法	6			教学比赛（裁判实习、记录台工作、临场指挥）	6	
	篮球教学理论与方法	6			考核	8	3%
	篮球比赛中的攻守转换	4			合计	240	100%
	篮球比赛训练	4		其他			
	篮球运动员心理训练	4					
	篮球比赛准备与指挥工作	4					
	篮球竞赛的组织管理	4					
	篮球规则与裁判法	6					

表二 各学期学时分配表

内容	第一学期 12周	第二学期 16周	第三学期 16周	第四学期 16周	合计	百分比
理论	4	22	12	20	58	24%
技术	42	40	50	42	174	73%
考核	2	2	2	2	8	3%
合计	48	64	64	64	240	100%

表三 各学期教学内容安排

序号	内容	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
1	篮球运动总论	2			
2	篮球运动技术原理	2			
3	篮球运动战术原理		4		
4	篮球战术教学与训练			4	
5	篮球教学理论与方法		6		
6	篮球训练理论与方法		6		
7	篮球比赛中的攻守转换				4
8	篮球比赛训练				4
9	篮球运动员心理训练				4
10	篮球比赛的准备与指挥工作			4	

11	篮球竞赛的组织管理			4	
12	篮球规则与裁判法		6		
13	篮球运动员专项身体素质训练				8
14	篮球基本功训练	8			
15	篮球技术教学与训练	34	30	28	14
16	篮球战术教学与训练		10	22	22
17	教学比赛（裁判实习、记录台工作、临场指挥）				6
18	考核	2	2	2	2
19	合计	48	64	64	64

八、考核方式与要求(百分制)

(一) 方法

1. 理论考核：采用统一笔试方法
2. 实践考核：技术考核采用达标 80%、技评 20%。
3. 平时考核：根据学生学习态度与考勤、作业完成程度、平时的专项素质考核、平时技能考核，共 40 分。

(二) 考试成绩的比例

1. 第一学期 实践考试：60%

平时考核：40%

2. 第二学期 理论：36%

实践考试：24%

平时考核：40%

3. 第三学期 实践考试：60%

平时考核：40%

4. 第四学期 理论：36%

实践考试：24%

平时考核：40%

(三) 篮球技术评定与达标方法（100 分）

1. 一分钟投篮：25 分（达标 20 分，技评 5 分）

(1)方法：以篮圈中的垂直地面投影点为圆心点，男、女均以 5.5 米为半径划一圆弧，设三个投篮区“A、B、C”，球落区为投篮区，开始时运动员在线外任一区做跳投并开始计时，投篮后自己抢到篮板球后运球至投篮区线外继续做投篮，连续一分钟。（女子可做原地或跳投，男子必须做跳投）。

(2)投篮后抢到篮板球必须运球出来，投篮出手前不得踏线或越线，持球跑违例，投中无效。

(3)评分：满分为 25 分，其中达标 20 分，技评 5 分，每投中一个记 2 分，满分 20 分。

(4)技评：

优秀 5 分，动作连贯协调，动作规范手型好，球出手后有一定的向后旋转，身体落地平稳。

良好 4 分，动作较连贯，投篮动作较规范协调，投篮手型较好。

及格 3 分，投篮动作基本规范，但不协调，能完成投篮动作。

2. 半场往返运球上篮：25 分（达标 20 分，技评 5 分）

(1)方法：由球场右侧边线中点线开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时，球

投中后，仍以右手运至左侧边线中线点，然后折转换左手运球上篮，投中篮后，仍以左手运球回到原起点。同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表。

(2)要求：连续运球，不得远推运球上篮，必须投中篮后，才能继续运球，投不中要补中。

(3)评分：达标 20 分

男：33 秒为及格 12 分，31 秒为良好 16 分，30 秒为优秀 20 分。

女：34 秒为及格 12 分，32 秒为良好 16 分，31 秒为优秀 20 分。

(4)技评：5 分

优秀 5 分，动作正确、协调，熟练能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

良好 4 分，动作较正确、熟练，投篮一次投中。

及格 3 分，动作基本正确，熟练，身体不够协调。

3. 全场往返切三圆运球上篮：25 分（达标 20 分，技评 5 分）

(1)方法：从端线与限制区线交叉点运球开始，起动开表，在三分线处做一次行进间传球，快速运球按规定路线向前推进至另一方球篮做行进间投篮，命中后运球按原路线、原方法返回再做一次投篮，将球投中为一次。往返三次，共投中六次球，最后一次投篮命中停表。

(2)评分 20 分

男：55 秒为及格 12 分，52 秒为良好 16 分，48 秒为优秀 20 分。

女：60 秒为及格 12 分，57 秒为良好 16 分，53 秒为优秀 20 分。

(3)技评：5 分

优秀 5 分，动作正确、协调，熟练能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

良好 4 分，动作较正确、熟练，投篮一次投中。

及格 3 分，动作基本正确，熟练，身体不够协调。

4. 全场综合运球行进间投篮：25 分（达标 20 分，技评 5 分）

(1)方法：从端线与限制区线交叉点开始至第①标志物前背后运球运至第二标志物前做后转身运球运至第三标志物前做胯下运球并进行行进间投篮，投中后按原路线运球返回，背后运球+后转身+胯下运球+行进间运球投篮。往返两次，投中 4 球。

(2)评分：20 分

男：45 秒为及格 12 分，42 秒为良好 16 分，39 秒为优秀 20 分。

女：50 秒为及格 12 分，46 秒为良好 16 分，43 秒为优秀 20 分。

(3)技评 5 分

优秀 5 分，动作正确、协调，熟练能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

良好 4 分，动作较正确、熟练，补篮不超过两次。

及格 3 分，动作基本正确，熟练，技术动作的衔接不够协调，补篮超过两次。

九、选用教材和参考书目

- [1]《篮球运动高级教程》，体育院系通用教材，孙民治等，人民体育出版社，2007 年；
- [2]《球类运动-篮球》（第三版），王家宏主编，高等教育出版社，2017 年；
- [3]《篮球裁判法》中国篮球协会，北京体育大学出版社，2017 年；
- [4]《篮球竞赛规则》（第一版），中国篮球协会，北京体育大学出版社，2018 年；
- [5]《篮球运动教程》（第一版），孙民治主编，人民体育出版社，2007 年；
- [6]《篮球裁判员手册》（最新版），中国篮球协会，北京体育大学出版社，2018 年。

（撰稿人：李 伊 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《排球主项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：主项理论与实践
适用专业：运动训练
总学时、学分：240 学时 15 学分

课程类别：专业选修课
考核方式：考试

一、课程教学目的

1. 培养学生爱国主义和集体主义精神，热爱祖国体育教育事业；具备体育教育工作者的良好道德品质和作风。
2. 使学生系统完整地掌握排球运动的理论知识，深刻理解排球运动的特点、现状、规律和发展趋势，学会应用相关学科知识分析排球运动发展的问题。
3. 全面掌握排球运动的基本技术和基本战术，全面提高学生的排球运动专项身体素质、技战术运用与实战能力。
4. 具备排球运动竞赛的组织编排能力、裁判工作能力，大多数学生达到国家二级裁判员水平，个别学生达到国家一级裁判员水平。
5. 掌握排球运动教学与训练的基本方法，学会制订各种教学训练文件，具备从事排球运动教学训练、带队参赛、社区辅导等各种实际工作能力；胜任中高等学校排球教学、训练工作。
6. 掌握排球运动科学研究的基本方法，培养分析问题、解决问题的实际能力，具备独立撰写运动训练专业学士学位论文的科研能力。

二、课程教学要求

1. 教师根据大纲中课时分配和教学目的、任务的要求，在学期开始前制定出教学进度，并按统一的教学进度进行教学，保证大纲、进度、教案与讲稿的一致，教师上课前必须要写出具体教案。
2. 理论课讲授的内容重点要突出，结合实际采用课堂提问、讨论、学生讲课以及布置课后作业，培养学生语言表达、分析问题、解决问题和自主学习的能力。
3. 实践课要贯彻精讲多练的原则，注重培养学生的技术运用能力、组织竞赛、教学训练和裁判能力。
4. 教学比赛是促进和提高排球技战术的重要手段，学校应组织形式多样的排球比赛，创造与其它院校进行比赛交流的条件，教师应经常参与指导学生进行比赛。
5. 组织学生观看现场或电视直播的大型排球比赛，安排学生做好比赛统计，并写观后体会。
6. 实践考核中，阶段考核随堂进行，期末考核实行教考分离办法，严格按考核标准进行。
7. 理论考核根据大纲规定内容出题，统一闭卷考试，阅卷严格按照规定进行。
8. 学期结束后，教师应就一学期中的教学情况及对大纲执行中存在的问题有相应总结，并通过同专业小组讨论解决。

三、课程教学重、难点

重点是系统完整地掌握排球运动的理论知识，深刻理解排球运动的特点、现状、规律和发展趋势，加强体能，全面、准确、熟练地掌握排球技战术，提高技战术水平，并能在实战中综合运用，形成对排球技战术体系的完整认识。对排球竞赛及裁判工作熟练驾驭，对排球运动领域中的问题运用自己所学知识科学的分析与解决。

难点是实践中灵活多变的运用技战术，实战中根据临场情况做出及时的变化，控制比赛节奏。对解决排球领域中的一些实际问题需要立足于科学的分析和与实践的结合。

四、课程教学方法与教学手段

1. 理论课：讲授法；PPT 课件；多媒体；讨论；提问；作业
2. 实践课：语言法；直观法；练习法；游戏法；比赛法；预防与纠正错误法；作业；（现场）观摩高水平比赛；参加校外比赛；教学训练技能

五、课程教学内容

第一部分 理论部分

第一章 排球运动概述（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球运动简介
- (2) 中国排球运动发展史
- (3) 世界排球运动发展史
- (4) 排球运动发展态势

2. 重、难点提示

- (1) 重点是中国排球运动发展史、排球运动发展态势。
- (2) 难点是排球运动发展态势。

第二章 排球运动竞赛规则（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球运动竞赛规则的演变
- (2) 排球运动发展与规则的辩证关系
- (3) 最新排球竞赛规则

2. 重、难点提示

- (1) 重点是竞赛规则的诠释、规则与排球运动发展的关系。
- (2) 难点是规则的诠释。

第三章 排球运动裁判法（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 临场裁判的工作方法
- (2) 排球比赛的工作程序
- (3) 排球比赛的记录台工作
- (4) 优秀裁判员应具备的素质

2. 重、难点提示

- (1) 重点是临场执法工作的内容、执法工作的方法和程序。
- (2) 难点是执法工作的方法和程序。

第四章 排球运动竞赛组织工作（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球竞赛的组织工作
- (2) 排球竞赛制度、编排方法及成绩计算方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是比赛编排、成绩计算、名次确定。
- (2) 难点是比赛编排。

第五章 排球教学训练原则与方法（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球教学训练原则
- (2) 排球基本教学训练法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是排球教学训练原则、排球基本教学训练法。
- (2) 难点是排球基本教学训练法。

第六章 排球技术原理与教学训练（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球技术的基本理论
- (2) 准备姿势与移动技术原理与教学训练
- (3) 发球技术原理与教学训练
- (4) 接发球技术原理与教学训练
- (5) 二传技术原理与教学训练
- (6) 扣球技术原理与教学训练
- (7) 拦网技术原理与教学训练

(8) 后排防守原理与教学训练

(9) 错误动作的纠正

2. 重、难点提示

(1) 重点是半蹲姿势、起动、移动、制动、正面上手发球、上手飘球、勾手飘球、跳发球、正面双手垫球、低姿垫球、滚翻垫球(女)、鱼跃垫球(男)、垫球技术的运用、正面传球、传球的技术运用、正面扣球、近体快、短平快、近网扣球、远网扣球、调整扣球、单人拦网、双人拦网技术的原理与教学训练。

(2) 难点是各项技术的教学训练方法的运用。

第七章 排球战术原理与教学训练(8 学时)

1. 教学内容

(1) 战术指导思想

(2) 战术意识

(3) 战术分类

(4) 选择战术的依据

(5) 信号联系

(6) 个人战术的教学训练

(7) 排球进攻战术的基本阵形与教学训练

(8) 接发球站位与教学训练

(9) 防守阵形与教学训练

(10) 练习方法示例

(11) 战术教学中应注意的问题

2. 重、难点提示

(1) 重点是战术指导思想、战术意识、发球个人战术、扣球个人战术、拦网个人战术、插上进攻阵形、拉开进攻、调整进攻、后排进攻、快球进攻、快球掩护进攻、“三差”进攻、接发球的要求、站位阵形、接发球进攻、前排拦网、后排防守、双人拦网心跟进、边跟进、三人拦网“3-2-1”防守、五人、四人接拦回球的基本要求和阵形变化、接传垫球及其进攻的注意事项。

(2) 难点是各项战术的教学训练方法的运用，攻防衔接和节奏的控制。

第八章 排球运动员专项身体素质训练(2 学时)

1. 教学内容

(1) 体能训练概述

(2) 弹跳力训练

(3) 灵敏素质训练

(4) 移动速度训练

(5) 提高扣球力量的训练

(6) 高大队员的身体训练

2. 重、难点提示

(1) 重点是体能训练依据、体能训练法。

(2) 难点是弹跳力训练、灵敏素质训练、移动速度训练、提高扣球力量的训练中的一些生物力学问题和如何把训练理论运用于实践。

第九章 排球运动员的心理训练(2 学时)

1. 教学内容

(1) 排球运动员的心理训练概述

(2) 心理训练的基本方法

(3) 排球运动员心理状态的调控

(4) 排球运动员的心理训练

2. 重、难点提示

(1) 重点是心理训练的基本方法、排球运动员心理状态的调控、排球运动员的心理训练。

(2) 难点是排球运动员心理状态的调控、排球运动员的心理训练方法。

第十章 排球运动训练计划与安排（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球运动训练计划概述
- (2) 如何制定训练计划
- (3) 制定训练计划示例

2. 重、难点提示

- (1) 重点是训练计划制定的意义、训练计划的种类和依据、多年训练计划、全年训练计划、周期训练计划、课训练计划身体训练课、运动量安排。
- (2) 难点是训练计划的实践运用。

第十一章 青少年排球训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 青少年排球运动员选材
- (2) 青少年运动员的解剖生理特点与教学训练
- (3) 青少年运动员身体素质发展的年龄特点
- (4) 青少年运动员技、战术训练中应注意的问题

2. 重、难点提示

- (1) 重点是青少年运动员身体素质发展的年龄特点、青少年运动员技、战术训练中应注意的问题。
- (2) 难点是如何根据青少年运动员的解剖生理特点安排教学训练。

第十二章 学校排球队工作（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 排球教练员
- (2) 学校排球队的组建
- (3) 学校排球队的管理
- (4) 比赛的指导工作

2. 重、难点提示

- (1) 重点是排球教练员应具备的条件、教育的概念、比赛的指导工作。
- (2) 难点是不同年龄阶段的生理、心理特点，比赛的指导工作。

第十三章 排球运动科学研究方法（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 科学研究的范围与内容
- (2) 科学研究的基本程序与方法学问题
- (3) 科学研究的选题
- (4) 科学研究资料与事实的收集和整理分析
- (5) 撰写论文

2. 重、难点提示

- (1) 重点是科学研究的选题、科学研究资料与事实的收集和整理分析、撰写论文。
- (2) 难点是撰写论文。

第十四章 电化教学（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 技术教学训练视频
- (2) 战术教学训练视频
- (3) 比赛视频

2. 重、难点提示

- (1) 重点是新、难技术的动作分析、一攻、反攻和保攻战术的形成，以及攻防的衔接。
- (2) 难点是如何在实践中加以运用。

第二部分 实践部分

第一部分 排球基本技术教学与训练（74 学时）

1. 教学内容

- (1) 发球：正面上手发球、正面上手发飘球、跳发飘球、跳发大力球

(2) 垫球：正垫、侧垫、背垫、跨步垫、让垫、单手垫、低姿垫、挡球、侧倒垫、前扑垫球、滚翻垫球、鱼跃垫球、接发球垫球、接扣球垫球、接拦回球垫球、垫二传、垫入网球

(3) 传球：正传、侧传、背传、顺网二传、调整二传、背向二传、侧向二传、传低球、传近体快球、传背快球、传调整快球、传后排快球、传时间差快球、传交叉半高球、传位置差快球、传前飞快球、传平快球、传短平快球、传平拉开快球、传背平快球、二传吊球

(4) 扣球：正面扣球、单脚起跳扣球、后排扣球、近网扣球、远网扣球、调整扣球、扣近体快球、扣短平快球、扣背快球、扣背平快球、扣4号位平拉开球、时间差扣球、位置差扣球、空间差扣球、转体扣球、转腕扣球、打手出界、超手扣球、轻扣球、轻吊球

(5) 拦网：单人拦网、双人拦网、三人拦网、拦集中球、拦拉开球、拦近体快球、拦短平快球、拦打手出界球、拦远网扣球和后排扣球

2. 重、难点提示

(1) 重点是半蹲姿势、起动、移动、制动、正面上手发球、上手飘球、跳发球、正面双手垫球、低姿垫球、滚翻垫球（女）、鱼跃垫球（男）、接发球垫球、接扣球垫球、正面传球、顺网二传、调整二传、背向二传、传近体快球、传背快球、传交叉半高球、传前飞快球、传平快球、传短平快球、传平拉开快球、传背平快球、正面扣球、近体快、短平快、近网扣球、远网扣球、调整扣球、近网扣球、远网扣球、调整扣球、扣近体快球、扣短平快球、扣背快球、扣4号位平拉开球、时间差扣球、单人拦网、双人拦网、拦集中球、拦拉开球、拦近体快球、拦远网扣球技术。

(2) 难点是发球、扣球和拦网的手法，传球、垫球时的控制球能力，二传技术的教学训练。

第二部分 排球个人战术教学与训练（12学时）

1. 教学内容

- (1) 发球个人战术教学与训练
- (2) 一传个人战术教学与训练
- (3) 二传个人战术教学与训练
- (4) 扣球个人战术教学与训练
- (5) 拦网个人战术教学与训练
- (6) 防守个人战术教学与训练

2. 重、难点提示

- (1) 重点是发球个人战术、扣球个人战术和拦网个人战术的教学与训练。
- (2) 难点是学生的战术意识和能力的培养。

第三部分 排球集体战术教学与训练（26学时）

1. 教学内容

- (1) 进攻战术阵形教学与训练
 - ①中二传进攻战术阵形
 - ②边二传进攻战术阵形
 - ③插上进攻战术阵形
- (2) 进攻打法教学与训练
 - ①强攻
 - ②快攻
 - ③立体进攻
 - ④两次球及其转移进攻
- (3) 集体防守战术教学与训练
 - ①接发球及其阵形
 - ②接扣球防守及其阵形
 - ③接拦回球防守及其阵形
 - ④接传、垫球防守及其阵形

2. 重、难点提示

- (1) 重点是插上进攻战术阵形、双人拦网防守战术、三人拦网防守战术的教学与训练。

(2) 难点是插上二传队员的专门训练及与扣球队员的进攻套路配合,前排双人和三人拦网的配合和后排队员的取位跟进,以及根据场上变化和对方的特点针对性的灵活运用。

第四部分 排球专项身体素质训练(8学时)

1. 教学内容

- (1) 力量素质
- (2) 速度素质
- (3) 弹跳素质
- (4) 耐力素质
- (5) 灵敏素质
- (6) 柔韧素质

2. 重、难点提示

- (1) 重点是力量素质、速度素质、弹跳素质。
- (2) 难点是对不同学生、不同素质的训练方法的选择。

第五部分 排球教练员带练技法(4学时)

1. 教学内容

- (1) 扣打技法
- (2) 抛二传技法
- (3) 掷球技法
- (4) 推吊球技法
- (5) 平发球技法
- (6) 单手击球技法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是扣打技法、平发球技法、单手击球技法。
- (2) 难点是对球的控制。

第六部分 教学比赛与裁判实习(30学时)

1. 教学内容

- (1) 教学比赛
- (2) 裁判实习

2. 重、难点提示

- (1) 重点是根据临场情况运用技战术的能力、裁判员之间的配合。
- (2) 难点是对不同情况下比赛的控制和裁判员之间的配合。

第七部分 教法实践(8学时)

1. 教学内容

- (1) 准备部分的组织
- (2) 技术教学
- (3) 战术教学

2. 重、难点提示

- (1) 重点是课的组织、技术教学。
- (2) 难点是讲解的简练性和准确性,示范位置的把握,组织节奏的控制。

第八部分 实践考核(16学时)

1. 教学内容

- (1) 阶段考核
- (2) 期末考核

2. 重、难点提示

- (1) 重点是发球、垫球、传球和扣球的考核。
- (2) 难点是准确对各项技术的达标和技评做出评价。

六、学时分配

(1) 理论课学时分配

章目	教学内容	学期				小计
1	排球运动概述	2				2
2	排球运动竞赛规则	2	2			4
3	排球运动裁判法			4		4
4	排球运动竞赛组织工作			2		2
5	排球教学训练原则与方法		4			4
6	排球技术原理与教学训练	2	6		2	10
7	排球战术原理与教学训练	2	4		2	8
8	排球运动员的身体素质训练			2		2
9	排球运动员的心理训练			2		2
10	排球运动训练计划与安排				4	4
11	青少年排球训练				4	4
12	学校排球队工作				2	2
13	排球运动科学研究方法				2	2
14	电化教学	2	2	4	4	12
合 计		10	18	14	20	62

(2) 实践课学时分配

部分	教学内容	学期				小计
		一	二	三	四	
1	排球基本技术教学与训练	22	26	16	10	74
2	排球个人战术教学与训练	4	4	2	2	12
3	排球集体战术教学与训练	4	8	8	6	26
4	排球运动员的身体素质训练	2	2	2	2	8
5	排球教练员带练技法				4	4
6	教学比赛与裁判实习	2	2	14	12	30
7	教法实践			4	4	8
8	实践考核	4	4	4	4	16
合 计		38	46	50	44	178

七、考核方式与要求

第一学期考查课，考核内容、评分和成绩构成

1. 平时成绩（40分）

(1) 平时考勤（10分）

根据学生课堂出勤和表现情况给以评分 0—10 分，缺勤超过本学期课时数三分之一者，本学期不能参加实践考核，如超过 10 分，则从实践考核成绩中扣除分数。

(2) 完成作业（10分）

根据学生完成作业情况给以评分 0—10 分。

(3) 阶段实践考核（20分）

第六周 800 米（10分）

男生 2 分 20 秒为 10 分，差 1 秒减 0.1 分。

女生 2 分 40 秒为 10 分，差 1 秒减 0.1 分。

第十二周 对墙扣反弹球（10分）

男生距离挡墙 5 米以外，连续对墙扣反弹球，5 米以内不计数。50 次为 10 分，差一次减 0.2 分，两次机会。

女生距离挡墙 4 米以外，连续对墙扣反弹球，4 米以内不计数。50 次为 10 分，差一次

减 0.2 分，两次机会。

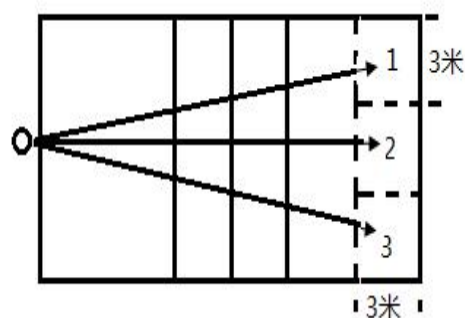
2. 期末实践考核 (60%)

(1) 发球 (25 分，其中达标 10 分，技评 15 分)

学生在发球区内自选一个位置，将球发入 1、2、3 三个区域，连续 10 个球，要求前四个球发入 1 号区，第五、六个球发入 2 号区，后四个球发入 3 号区，发入成功，发不入或发球犯规为该球失误。(如右图所示)

达标：成功一球计 1 分，失误扣 1 分，满分 10 分

技评：根据发球动作和发球攻击性的整体情况分别给以：优秀：A 15 分 良好：B 13 分 中等：C 11 分 及格：D 9 分 不及格：E 0—8 分

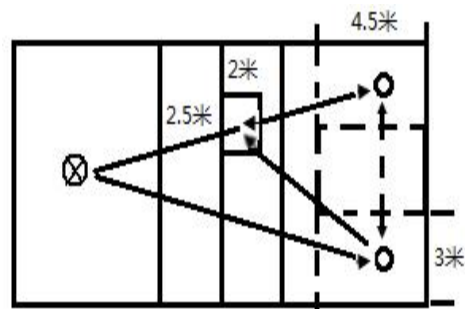


(2) 一传 (25 分，其中达标 10 分，技评 15 分)

学生左右移动，依次在两个区内连续垫规定区域发来的 10 个教练球，垫球的弧度高出球网上沿并落入网前规定区域为成功，球落入规定范围内不接为失误，球垫不入网前区内也为失误。(如右图所示)

达标：成功一球计 1 分，失误扣 1 分，满分 10 分

技评：根据垫球动作和垫球弧度的整体情况分别给以：优秀：A 15 分 良好：B 13 分 中等：C 11 分 及格：D 9 分 不及格：E 0—8 分



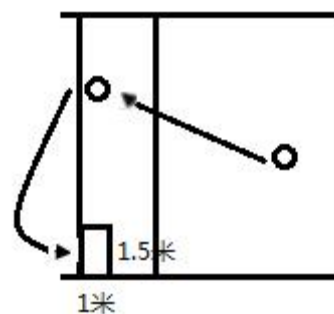
(3) 二传 (25 分，其中达标 10 分，技评 15 分)

学生在 2 号位接 6 号位抛来的连续 10 个球作二传，要求二传落点在规定区域内，弧度高出网上沿至少 2 米，犯规或没有达到要求为失误。(如右图所示)

达标：成功一球计 1 分，失误扣 1 分，满分 10 分

技评：根据垫球动作和传球弧度的整体情况分别给以：

优秀：A 15 分 良好：B 13 分 中等：C 11 分 及格：D 9 分 不及格：E 0—8 分



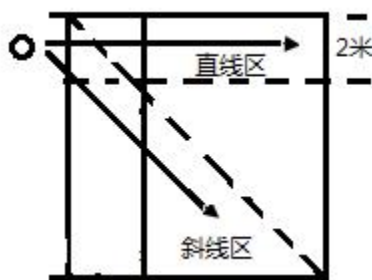
(4) 扣球 (25 分，其中达标 10 分，技评 15 分)

学生在 4 号位扣 10 个球，扣入规定的斜线区、直线区，前五个球扣斜线区，后五个球扣直线区，犯规或没扣入规定区为失误。(如右图所示)

达标：成功一球计 1 分，失误扣 1 分，满分 10 分

技评：根据扣球动作和扣球攻击性的整体情况分别给以：

优秀：A 15 分 良好：B 13 分 中等：C 11 分 及格：D 9 分 不及格：E 0—8 分



第二学期考试课，考核内容、评分和成绩构成

1. 平时成绩 (40 分)

(1) 平时考勤 (10 分)

根据学生课堂出勤和表现情况给以评分 0—10 分，缺勤超过本学期课时数三分之一者，本学期不能参加实践考核，如超过 10 分，则从实践考核成绩中额外扣除分数。

(2) 完成作业 (10 分)

根据学生完成作业情况给以评分 0—10 分。

(3) 阶段实践考核 (20 分)

第六周 1 分钟立卧撑 (10 分)

先做一个俯卧撑，然后收腿、站起来，同时双脚起跳，两手臂伸直在头顶拍手。重复以上动作，趴下，俯卧撑一次，再站起来，同时双脚起跳，两手臂伸直在头顶拍手，连续进行。30 次为 10 分，差一次减 0.3 分。

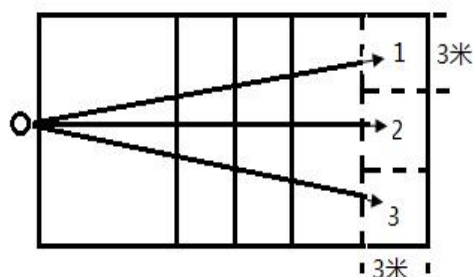
第十二周 两人一组隔网背传球 (10分)

两人一组隔网相对站在3米线处,自传或自垫对方来球后背传过网,连续进行。各完成25次为10分,差一次减0.4分。每组两次机会。

2. 期末实践考核 (24%)

(1) 发球 (25分,其中达标10分,技评15分)

学生在发球区内自选一个位置,将球发入1、2、3三个区域,连续10个球,要求前四个球发入1号区,第五、六个球发入2号区,后四个球发入3号区,发入成功,发不入或发球犯规为该球失误。(如右图所示)



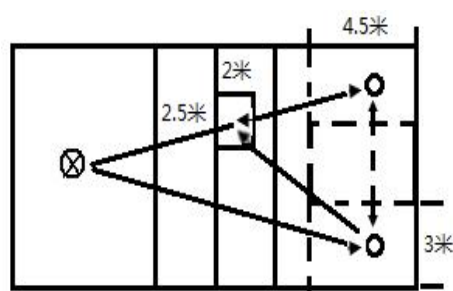
达标:成功一球计1分,失误扣1分,满分10分

技评:根据发球动作和发球攻击性的整体情况分别给以:

优秀: A 15分 良好: B 13分 中等: C 11分
及格: D 9分 不及格: E 0—8分

(2) 一传 (25分,其中达标10分,技评15分)

学生左右移动,依次在两个区内连续垫规定区域发来的10个教练球,垫球的弧度高出球网上沿并落入网前规定区域为成功,球落入规定范围内不接为失误,球垫不入网前区内也为失误。(如右图所示)



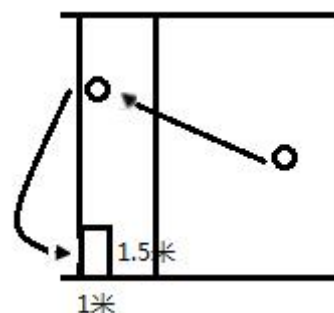
达标:成功一球计1分,失误扣1分,满分10分

技评:根据垫球动作和垫球弧度的整体情况分别给以:

优秀: A 15分 良好: B 13分 中等: C 11分
及格: D 9分 不及格: E 0—8分

(3) 二传 (25分,其中达标10分,技评15分)

学生在2号位接6号位抛来的连续10个球作二传,要求二传落点在规定区域内,弧度高出网上沿至少2米,犯规或没有达到要求为失误。(如右图所示)



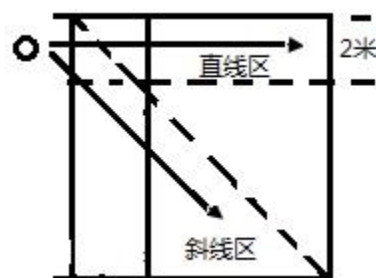
达标:成功一球计1分,失误扣1分,满分10分

技评:根据垫球动作和传球弧度的整体情况分别给以:

优秀: A 15分 良好: B 13分 中等: C 11分
及格: D 9分 不及格: E 0—8分

(4) 扣球 (25分,其中达标10分,技评15分)

学生在4号位扣10个球,扣入规定的斜线区、直线区,前五个球扣斜线区,后五个球扣直线区,犯规或没扣入规定区为失误。(如右图所示)



达标:成功一球计1分,失误扣1分,满分10分

技评:根据扣球动作和扣球攻击性的整体情况分别给以:

优秀: A 15分 良好: B 13分 中等: C 11分 及格: D 9分 不及格: E 0—8分

3. 理论考核 (36%)

闭卷统一考试,总成绩100分

第三学期考查课,考核内容、评分和成绩构成

1. 平时成绩 (40分)

(1) 平时考勤 (10分)

根据学生课堂出勤和表现情况给以评分0—10分,缺勤超过本学期课时数三分之一者,本学期不能参加实践考核,如超过10分,则从实践考核成绩中额外扣除分数。

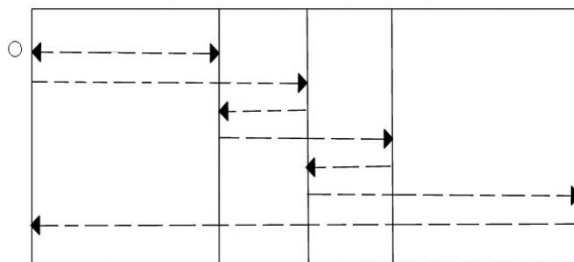
(2) 完成作业 (10分)

根据学生完成作业情况给以评分0—10分。

(3) 阶段实践考核 (20 分)

第六周 60 米移动 (10 分)

站在场地一方端线后, 起动即开始计时。往返移动摸线, 第一来回需要前后跑, 向前时双手摸线, 后退需要双脚退出端线, 其余单手摸线, 最后摸冲过出发线即完成, 停表计时。记录以秒为单位, 精确到小数点后一位, 四舍五入。(如右图所示)



男生 15 秒为 10 分, 女生 17 秒为 10 分, 差 0.1 秒, 减 0.1 分。

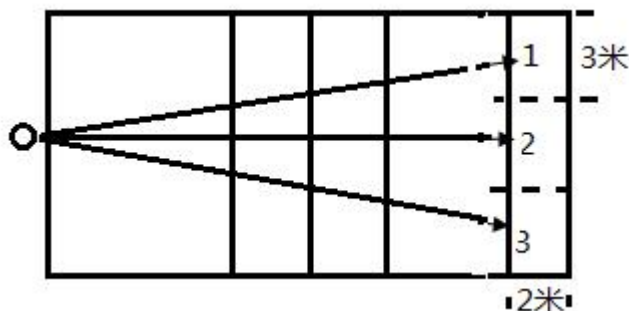
第十二周 两人一组打防 (10 分)

两人一组距离 5—6 米打防, 各完成 10 次为 10 分, 差一次减 1 分。每组两次机会。

2. 实践考核 (60%)

(1) 发球 (25 分, 其中达标 10 分, 技评 15 分)

学生在发球区内自选一个位置, 将球发入 1、2、3 三个区域, 连续 10 个球, 要求前四个球发入 1 号区, 第五、六个球发入 2 号区, 后四个球发入 3 号区, 发入成功, 发不入或发球犯规为该球失误。(如右图所示)



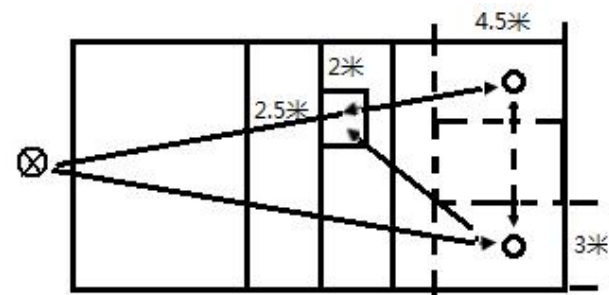
达标: 成功一球计 1 分, 失误扣 1 分, 满分 10 分

技评: 根据发球动作和发球攻击性的整体情况分别给以:

优秀: A 15 分 良好: B 13 分 中等: C 11 分 及格: D 9 分 不及格: E 0—8 分

(2) 一传 (25 分, 其中达标 10 分, 技评 15 分)

左右移动, 依次在两个区内连续接 10 个发球, 球的弧度高出球网上沿并落入网前规定区域为成功, 球落入规定范围内不接为失误, 球垫不入网前区内也为失误。(如右图所示)



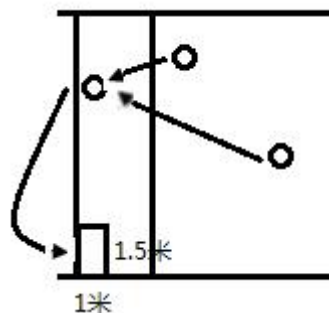
达标: 成功一球计 1 分, 失误扣 1 分, 满分 10 分

技评: 根据垫球动作和垫球弧度的整体情况分别给以:

优秀: A 15 分 良好: B 13 分 中等: C 11 分 及格: D 9 分 不及格: E 0—8 分

(3) 二传 (25 分, 其中达标 10 分, 技评 15 分)

学生在 2 号位插上 6 号位抛来球, 连续 10 个球, 要求二传落点在规定区域内, 弧度高出网上沿至少 2 米, 犯规或没有达到要求为失误。(如右图所示)



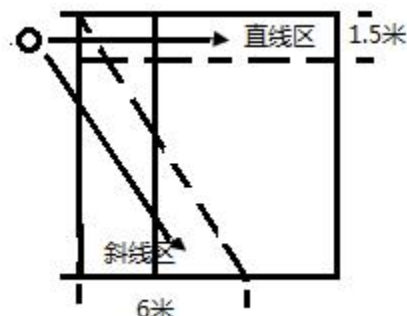
达标: 成功一球计 1 分, 失误扣 1 分, 满分 10 分

技评: 根据垫球动作和传球弧度的整体情况分别给以:

优秀: A 15 分 良好: B 13 分 中等: C 11 分 及格: D 9 分 不及格: E 0—8 分

(4) 扣球 (25 分, 其中达标 10 分, 技评 15 分)

学生在 4 号位扣 10 个球, 扣入规定的斜线区、直线区, 前五个球扣斜线区, 后五个球扣直线区, 犯规或没扣入规定区为失误。(如右图所示)



达标：成功一球计1分，失误扣1分，满分10分

技评：根据扣球动作和扣球攻击性的整体情况分别给以：

优秀：A 15分 良好：B 13分 中等：C 11分 及格：D 9分 不及格：E 0—8分
第四学期考试课，考核内容、评分和成绩构成

1. 平时成绩（40分）

（1）平时考勤（10分）

根据学生课堂出勤和表现情况给以评分0—10分，缺勤超过本学期课时数三分之一者，本学期不能参加实践考核，如超过10分，则从实践考核成绩中额外扣除分数。

（2）完成作业（10分）

根据学生完成作业情况给以评分0—10分。

（3）阶段实践考核（20分）

第六周 平板支撑（10分）

俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面。支撑3分钟为10分，差1秒减0.05分。

第十二周 发教练球（10分）

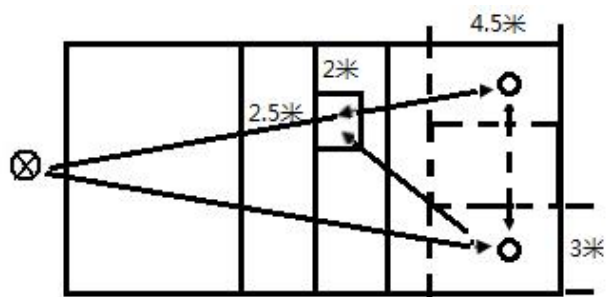
采用侧面下手发球，在6号位向对区1、5号位设置的2米见方区域内依次各发10个球，进区1球算0.5分。

2. 期末实践考核（24%）

（1）发球（25分，其中达标10分，

技评15分）

学生在发球区内自选一个位置，将球发入1、2、3三个区域，连续10个球，要求前四个球发入1号区，第五、六个球发入2号区，后四个球发入3号区，发入成功，发不入或发球犯规为该球失误。（如右图所示）



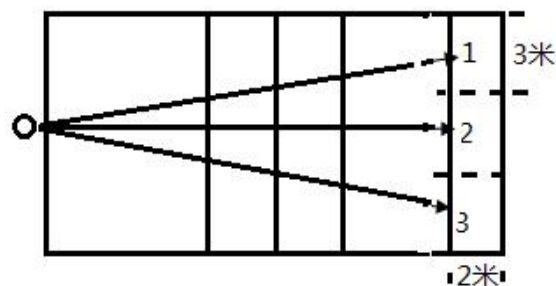
达标：成功一球计1分，失误扣1分，满分10分

技评：根据发球动作和发球攻击性的整体情况分别给以：

优秀：A 15分 良好：B 13分 中等：C 11分 及格：D 9分 不及格：E 0—8分

（2）一传（25分，其中达标10分，技评15分）

学生左右移动，依次在两个区内连续接10个发球，球的弧度高出球网上沿并落入网前规定区域为成功，球落入规定范围内不接为失误，球垫不入网前区内也为失误。（如右图所示）



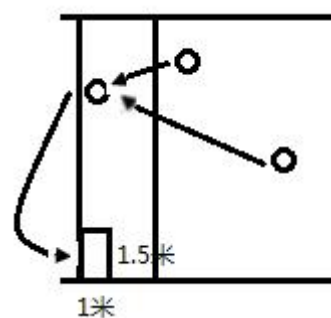
达标：成功一球计1分，失误扣1分，满分10分

技评：根据垫球动作和垫球弧度的整体情况分别给以：

优秀：A 15分 良好：B 13分 中等：C 11分 及格：D 9分 不及格：E 0—8分

（3）二传（25分，其中达标10分，技评15分）

学生在2号位插上传6号位抛来球，连续10个球，要求二传落点在规定区域内，弧度高出网上沿至少2米，犯规或没有达到要求为失误。（如右图所示）



达标：成功一球计1分，失误扣1分，满分10分

技评：根据垫球动作和传球弧度的整体情况分别给以：

优秀：A 15分 良好：B 13分 中等：C 11分 及格：D 9分 不及格：E 0—8分

分

(4) 扣球 (25 分, 其中达标 10 分, 技评 15 分)

学生在 4 号位扣 10 个球, 扣入规定的斜线区、直线区, 前五个球扣斜线区, 后五个球扣直线区, 犯规或没扣入规定区为失误。(如右图所示)

达标: 成功一球计 1 分, 失误扣 1 分, 满分 10 分

技评: 根据扣球动作和扣球攻击性的整体情况分别给以:

优秀: A 15 分 良好: B 13 分 中等: C 11 分
及格: D 9 分 不及格: E 0--8 分

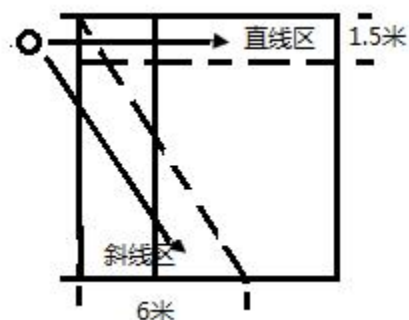
3. 理论考核 (36%)

闭卷考试, 总成绩 100 分

八、选用教材和参考书目

- [1]《中国体育教练员岗位培训教材—排球》, 国家体育总局主编, 人民体育出版社, 2018 年;
- [2]《排球裁判员手册》, 刘江主编, 北京体育大学出版社, 2014 年;
- [3]《球类运动—排球》, 黄汉升主编, 高等教育出版社, 2015 年;
- [4]《排球竞赛规则 2017-2020》, 中国排球协会主编, 人民体育出版社, 2017 年;
- [5]《排球运动教程》, 虞重干编, 人民体育出版社, 2009 年。

(撰写人: 王泽杰 审核人: 郭丽娟 审定人: 李吉慧)



《足球主项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：主项理论与实践

适用专业：运动训练

总学时、学分：240 学时 15 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考试

一、课程教学目的

足球专项理论与实践是研究足球运动理论与训练实践的课程。本课程是运动训练本科专业的专业选修课。通过本课程的学习使学生对足球运动的理论知识体系有比较完整和系统的了解，正确掌握足球技术、战术的基本原理；学会青少年及女子足球教学与训练的基本方法；在科学态度、教学训练技能、青少年选材、组织足球竞赛与裁判等实践动手能力方面受到初级训练；使学生具备能运用所学的足球教学与训练知识，说明和解决青少年与女子足球训练相关的一些实际问题，毕业后能胜任中等运动学校和普通中学足球专项训练、足球教学以及组织足球竞赛和担任裁判员等相关工作。

二、课程教学要求

课程要求学生热爱足球运动，愿意为改变中国足球的落后面貌贡献自己的最大力量。为此要按照教学大纲和课程特点的要求，努力学习和掌握与足球教学、足球训练有关的基础知识；通过自觉、刻苦、科学的练习，全面系统地掌握足球运动专项训练的理论基础和训练过程所需要的相关技能，同时拥有良好的足球专项身体素质；对足球运动的发展趋势和动态有较深刻的认识，为今后从事足球教学训练工作打下坚实的基础。

三、先修课程

足球普修

四、课程教学重、难点

1. 课程教学重点

足球运动的发展趋势；现代足球训练理念；足球运动员的技能及训练；足球运动员战术能力及训练；足球教练员；足球训练计划的制定；足球运动员的高原训练；青少年足球训练；女子足球训练；优秀足球运动员机能评价；足球运动员的心理训练；足球运动员体能及训练；足球运动科研工作；足球运动竞赛组织工作；足球运动竞赛规则与裁判法分析；足球运动员的营养保健和医疗。

2. 课程教学难点

中国足球运动的发展；现代足球运动理念；技术与现代足球特点的结合；教练员与运动员的沟通技巧；如何制定科学、可行的训练计划；教练员选择技术训练方法的能力构成；青少年足球训练应注意的问题；女子心理特点与足球训练；训练原则在足球战术训练过程中的运用；足球运动员的心理状态诊断；足球运动的科研选题；足球运动体能训练评价的内容与指标；竞赛制度、编排与成绩计算；如何运用规则控制比赛；足球运动员运动损伤的特点分析。

五、课程教学方法与教学手段

理论课主要采取讲授法、讨论法，辅以多媒体演示手段；实践课主要采取直观法（示范）、语言法（讲解）、练习法、纠正错误法等。

六、课程教学内容

第一部分 理论部分

专题一 足球运动的起源与发展趋势（4 学时）

1. 教学内容

（1）足球运动的起源与发展

（2）现代足球运动特征

A 足球运动的特点 B 足球的制胜规律

（3）现代足球比赛特征

A 快速准确 B 对抗激烈 C 时空狭小 D 攻防频繁

- (4) 现代足球运动规律
- (5) 女子足球运动的发展
- (6) 足球运动的发展趋势

2. 重、难点提示

- (1) 重点是足球运动的发展趋势。
- (2) 难点是中国足球运动的发展。

专题二 现代足球训练理念（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 训练理念的概念
- (2) 训练理念的特点
 - A 个体性 B 客观性 C 稳定性 D 全面性 E 导向性
- (3) 训练理念的分类
 - A 按产生的过程 B 按涉及范围 C 按竞技体育项目 D 按指向的对象及过程
- (4) 训练理念的形成阶段和过程
 - A 初步认识与启示 B 感悟验证与完善 C 确定并指导行为
- (5) 现代足球训练理念
 - A 现代足球训练理念：“以球为中心、以集体对抗为灵魂”
 - B 世界足球强国足球理念指导训练的分析
 - C 对中国队外籍教练足球理念的分析

2. 重、难点提示

- (1) 重点是现代足球训练理念。
- (2) 难点是现代足球运动理念。

专题三 足球运动员的技能及训练（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球技术的基本概念、特征及其分类
- (2) 足球运动技术原理
- (3) 足球技术动作要素与技术结构
- (4) 影响技术的因素
- (5) 足球运动员技术训练常用方法
- (6) 足球运动员技术训练的基本要求
- (7) 足球运动员运动技术评价

2. 重、难点提示

重难点是足球技术动作要素与技术结构；足球运动员技术训练常用方法；足球运动员运动技术评价。

专题四 足球运动员战术能力及训练（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球战术意识
 - A 对意识的认识
 - B 战术意识
 - C 战术意识的基本特征
 - D 战术意识的外在表现
 - E 足球战术意识
 - F 集体攻防战术意识
- (2) 现代足球比赛的时间和空间特征
 - A 争夺攻防时空主动权
 - B 变换比赛节奏、赢得攻防时空优势
 - C 创造和利用比赛的时间和空间
- (3) 足球攻防战术原则
 - A 进攻战术原则
 - B 防守战术原则
- (4) 个人攻防战术行动准则
 - A 个人进攻战术行动准则
 - B 个人进攻战术行动准则
- (5) 足球比赛阵型与队形
 - A 比赛阵型和比赛队形的概念与作用
 - B 比赛队形的概念与作用
 - C 比赛阵型的演变与发展
 - D 常用比赛阵型的攻守打法分析
 - E 比赛队形分析
- (6) 足球进攻战术
 - A 个人进攻战术
 - B 局部进攻战术

C 整体进攻战术

(7) 足球防守战术

A 个人防守战术

B 局部防守战术

C 整体防守战术

(8) 定位球战术

A 任意球进攻战术

B 任意球防守战术

C 角球攻守战术

D 界外球攻守战术

(9) 运用足球战术时应考虑的因素

A 足球战术运用的基本原则

B 足球比赛中三个重要时刻的战术运用

C 足球战术运用中应考虑的三个重要因素

D 不同比赛环境条件下的战术运用

(10) 如何处理战术的不适应性

A 战术预测

B 战术谋略

C 赛前战术准备

D 临场应变能力

2. 重、难点提示

(1) 重点是足球战术意识、现代足球比赛的时间和空间特征。

(2) 难点是如何处理战术的不适应性。

专题五 足球教练员(4 学时)

1. 教学内容

(1) 发展足球教练员的指导哲学

(2) 教练员应具备的专业素质

(3) 教练员的管理与使用

(4) 教练员的培训与考核

(5) 训练原则在足球训练过程中的运用

(6) 足球训练法分析

(7) 教练员与运动员的沟通技巧

2. 重、难点提示

(1) 重点是发展足球教练员的指导哲学。

(2) 难点是教练员与运动员的沟通技巧。

专题六 足球训练计划(6 学时)

1. 教学内容

(1) 足球训练设计导论

A 把握足球运动员的竞技能力 B 青少年足球训练基本规律及原则

C 青少年足球运动员训练阶段划分及基本结构与特性

(2) 小学、中学、大学阶段足球训练实施依据

(3) 制定训练计划的意义

A 训练计划的依据

B 训练计划的类型

C 科学安排训练负荷

(4) 训练计划的制定

A 多年训练计划

B 年度训练计划

C 阶段训练计划

D 周训练计划

E 课训练计划

(5) 各种训练计划的模式

(6) 如何制定科学、可行的训练计划

(7) 足球训练课的设计

A 学校足球训练课的种类和特点 B 足球训练课的结构与组织

C 足球训练课的设计策略

D 训练指导的基本策略与方法要点

2. 重、难点提示

(1) 重点是各种训练计划的模式。

(2) 难点是如何制定科学、可行的训练计划。

专题七 足球运动员的高原训练(4 学时)

1. 教学内容

(1) 高原自然环境的特征

- (2) 高原环境对足球运动员的影响
- (3) 足球运动员高原训练的实施
- (4) 足球运动员高原训练和比赛的注意事项
- (5) 足球运动员高原训练的疲劳消除和恢复措施

2. 重、难点提示

重难点是高原环境对足球运动员的影响；足球运动员高原训练的实施。

专题八 青少年足球选材及训练（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 开展青少年足球训练的意义
- (2) 青少年足球运动员的选材
- (3) 青少年足球训练的任务
- (4) 青少年足球训练的指导
- (5) 青少年足球训练应注意的问题
- (6) 学校足球队的组织原则
- (7) 选拔与组建学校足球队
- (8) 学校足球队的训练工作
- (9) 比赛的指导工作

2. 重、难点提示

- (1) 重点是青少年足球训练的指导。
- (2) 难点是青少年足球训练应注意的问题。

专题九 女子足球选材及训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 女子生理特点与足球训练
- (2) 女子心理特点与足球训练
- (3) 月经期训练
- (4) 女子足球训练应注意的几个问题

2. 重、难点提示

- (1) 重点是女子生理特点与足球训练。
- (2) 难点是女子心理特点与足球训练。

专题十 优秀足球运动员机能评定（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 优秀足球运动员机能评定概述
- (2) 优秀足球运动员技能评定的常用生理指标
- (3) 优秀足球运动员机能评定的常用神经、内分泌指标
- (4) 优秀足球运动员机能评定的常用血液指标
- (5) 优秀足球运动员技能评定的常用免疫指标

2. 重、难点提示

重难点是优秀足球运动员技能评定的常用生理指标；优秀足球运动员机能评定的常用血液指标。

专题十一 足球运动员的心理训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 心理训练的意义和作用
 - A 促进球员心理过程的完善
 - B 促进球员个性心理特征的发展
 - C 促进适度比赛心态的形成
- (2) 青少年心理发展特征
 - A 青少年智力的发展
 - B 青少年思维的发展
 - C 青少年的情感特征
 - D 青少年的注意特征
 - E 青少年自我意识的发展
- (3) 应激与心理能量
- (4) 足球运动员的心理状态诊断
- (5) 足球运动员的心理训练
 - A 改善心理品质的训练
 - B 心理调节训练

2. 重、难点提示

- (1) 重点是足球运动员的心理训练。
- (2) 难点是足球运动员的心理状态诊断。

专题十二 足球运动的科研工作（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 科学研究的内容
- (2) 科学研究的形式
- (3) 科学研究的程序
- (4) 选题
- (5) 研究设计与制定科研工作计划
- (6) 收集资料的方法
- (7) 资料整理与分析
- (8) 撰写论文

2. 重、难点提示

- (1) 重点是足球科研收集资料的方法。
- (2) 难点是足球运动的科研选题。

专题十三 足球运动员的体能及训练（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 体能训练的基本理论与方法

A 体能训练概述

B 力量素质与体能训练

C 速度素质与体能训练

D 耐力素质与体能训练

E 柔韧素质与体能训练

- (2) 提高运动能力的营养学强力手段
- (3) 足球运动员的身体训练

A 足球运动的项目特点与体能要求

B 足球运动员的基础体能训练

C 足球运动员的专项体能训练

- (4) 女子足球运动员的体能训练
- (5) 足球运动体能训练评价的内容与指标

2. 重、难点提示

重点是足球运动员体能训练的基本理论与方法；难点是足球运动体能训练评价的内容与指标。

专题十四 竞赛组织及编排竞赛组织及编排（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球运动竞赛的意义
- (2) 足球运动竞赛计划
- (3) 足球运动竞赛的性质与种类

A 循环制 B 淘汰制 C 混合制

- (4) 足球竞赛的组织筹备工作
- (5) 竞赛制度、编排与成绩计算
- (6) 竞赛前的筹备工作
- (7) 竞赛期间的工作
- (8) 竞赛的结束工作

2. 重、难点提示

- (1) 重点是足球运动竞赛的性质与种类。
- (2) 难点是竞赛制度、编排与成绩计算。

专题十五 足球规则与裁判法（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球竞赛规则分析

A 足球比赛场地和球

B 队员人数和装备

C 裁判员和助理裁判员

D 比赛时间和过程

E 计胜方法

F 越位和犯规

G 定位球

- (2) 足球裁判法分析
- (3) 如何运用规则控制比赛
- (4) 如何根据球员的心理控制场上气氛

2. 重、难点提示

- (1) 重点是对足球竞赛规则精神的理解。
- (2) 难点是如何运用规则控制比赛。

专题十六 足球运动员的营养保健和医疗（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球运动员的医务保健
- (2) 疲劳与消除疲劳的手段
 - A 疲劳的分类 B 疲劳程度的评定 C 消除疲劳
- (3) 常见运动性疾病预防与处理
 - A 过度训练 B 运动中腹痛 C 肌肉痉挛 D 运动性中暑
- (4) 足球运动员运动损伤的特点分析
- (5) 常见损伤的处理及预防
- (6) 营养与生活卫生要求

2. 重、难点提示

- (1) 重点是疲劳与消除疲劳的手段。
- (2) 难点是足球运动员运动损伤的特点分析。

七、实践教学部分

1. 技术训练实践（48 学时）

- (1) 踢球技术：A 脚内侧 B 脚背正面 C 脚背内侧 D 脚背外侧 E 脚尖 F 脚跟
- (2) 运球技术：A 脚内侧 B 脚背正面 C 脚背内侧 D 脚背外侧
- (3) 接球技术：A 脚内侧 B 脚背正面 C 脚背内侧 D 脚背外侧 E 脚底 F 大腿 G 胸部 H 头
- (4) 顶球技术：A 前额正面 B 前额侧面——原地、跑动、跳起、鱼跃顶球
- (5) 拦截球技术：A 正面 B 侧面 C 侧后
- (6) 假动作技术：A 变速 B 变向
- (7) 掷界外球技术：A 原地 B 跑动

2. 位置技术训练实践（16 学时）

- (1) 后卫技术训练特点
- (2) 前卫技术训练特点
- (3) 前锋技术训练特点
- (4) 守门员技术训练特点
- ①移动、选位 ②接球 ③扑球 ④托球 ⑤拳击球 ⑥发球

3. 战术训练实践（46 学时）

- (1) 足球比赛阵形
- (2) 进攻战术
 - ①进攻战术练习 ②进攻战术打法 ③进攻战术推进速度
- (3) 防守战术
 - ①防守战术练习 ②防守战术打法

4. 心理训练实践（4 学时）

- (1) 放松训练 (2) 表象训练 (3) 集中注意力训练
- (4) 目标设置训练 (5) 暗示训练 (6) 模拟训练

5. 身体训练实践（8 学时）

- (1) 速度训练
 - ①一般速度训练 ②专项速度训练
- (2) 力量训练
 - ①一般力量训练 ②专项力量训练 ③核心区力量训练
- (3) 耐力训练
 - ①有氧耐力训练 ②无氧耐力训练
- (4) 灵敏训练
- (5) 柔韧训练

6. 比赛指导实践（6 学时）

- (1) 赛前情报搜集 (2) 制定比赛方案
- (3) 组织针对性教学比赛 (4) 临场比赛指导

7. 足球科研实践（4 学时）

- (1) 查阅文献 (2) 设计问卷 (3) 设计现场统计表格 (4) 进行现场统计
(5) 处理统计数据

8. 竞赛组织及裁判实践（10 学时）

- (1) 讨论规则要点及精神 (2) 练习裁判手势及哨音 (3) 练习裁判特殊跑动及旗示
(4) 现场裁判实践（含助理裁判、第四官员） (5) 裁判员体能练习及测试

9. 实践能力测试（8 学时）

八、学时分配

类别	章目	内容	理论教学学时	实践教学学时
理论部分	一	足球运动的起源与发展趋势	4	
	二	现代足球训练理念	6	
	三	足球运动员的技能及训练	8	48
	四	足球运动员战术能力及训练	8	62
	五	足球教练员	4	
	六	足球训练计划的制定	6	
	七	足球运动员的高原训练	4	
	八	青少年足球选材及训练	6	
	九	女子足球选材及训练	4	
	十	优秀足球运动员机能评定	6	
	十一	足球运动员的心理训练	4	4
	十二	足球运动员的体能及训练	6	8
	十三	足球科研方法	4	4
	十四	竞赛组织及编排	8	
	十五	足球规则与裁判法	8	16
	十六	足球运动的保健知识	4	
			90	142
考核		实践能力测试	8	
合 计			240	

九、课程考核方式

1. 考核方式（闭卷笔试、开卷口试、术科测试）

A 理论考核采用闭卷笔试与开卷口试结合方法。

B 实践考核采用技术达标与技术评定结合方法。

C 平时考核采用提问、作业、课堂表现及考勤结合方法。

2. 成绩构成：理论考核、实践考核、平时考核。

考核项目与评价方法（见附页）

附：足球实践考核项目与评价标准

1. 身体素质

(1) 30 米跑：10 分

方法：站立式起跑，每人跑两次，取最佳成绩。

分值	10	8	6	4	2	1
时间	3" 90	4" 1	4" 3	4" 5	4" 7	4" 9

(2) 30 米三角形顺逆时针变向跑：10 分

方法：以 10 米为边长设置 30 米周长的等边三角形，顺逆时针方向各跑一次。每人跑两次，取最佳成绩。

分值	10	8	6	4	2
时间	12" 08	12" 20	12" 50	13" 30	14" 40

(3) 25 米折返跑：10 分

方法：在足球场画一条 3 米长起跑线，距该线 5 米、10 米、15 米、20 米、25 米各画一条 3 米长的平行线作为折返线，每条线上放置约 35 厘米高度的瓶子一个。测试者起跑后跑到 5 米线并推倒立瓶，然后折返跑回起点，推倒起点的立瓶后再次折返跑往 10 米……依此类推，直至完成 25 米折返后，返回起点，人到表停，记录成绩，每人一次。

分值	10	9	8	7	6	5	3
时间	33" 00	33" 50	34" 00	34" 50	35" 00	35" 50	36" 00

(4) 12 分钟跑：10 分

方法：统一发令起跑，到 12 分钟时听哨音或口令停止在原地，统计所跑距离。

分值	10	8	6	4	2
距离	3300	3150	3100	3050	3000

(5) 立定五级跳：10 分

方法：双脚站在起跳线后不得触线，第一跳为双脚起跳，单脚落地；第二跳始用落地脚起跳，向前跨出一步，以摆动腿单脚落地再起跳，直至第四跳；第五跳，用落地单脚起跳，用双脚同时落地。测量所跳成绩。

分值	10	8	6	4	2
标准	16 米	15 米 70	15 米 40	15 米 10	14 米 80

(6) 间歇耐力测试 (YOYO 测试)

方法：在 20 米间距各画一条线，测试者从起点线向折返线跑去，根据音乐节奏，控制速度，返回起点后有 5 秒的恢复期，听到音乐后进行下一次测试。在规定时限内未达标志线，第一次警告，第二次淘汰。按所跑级数计算成绩。

分值	10	9	8	7	6	5
标准	15+2	15+1	14.5+3	14.5+2	14.5+1	14

2. 技术

(1) 一分钟颠球：20 分

方法：部位不限，失误不限，球落地后必须用脚恢复颠球。

分值	20	17	14	11	8	5	2
次数	120	115	110	105	100	95	90

(2) 30 米行进间颠球：20 分

方法：在行进间用身体的合理部位颠球 30 米。每人两次，取最好成绩。

分值	20	16	12	8	4
标准	不落地	一次落地	二次落地	三次落地	四次落地

(3) 20 米运球过杆射门：20 分

方法：20 米过 8 个杆，每杆距离 2 米，起点到第一杆为 4 米，最后一杆到罚球线为 2 米，必须射进球门（击中横梁和门柱算进），每人两次，取最好成绩。

分值	20	17	14	11	8	5	2
时间	8"	8" 30	9"	9" 30	10"	10" 30	11"

(4) 定位球射门：20 分

方法：在罚球弧线上，均匀摆放上五个球，测试者用左（右）脚分别射放置在右（左）侧的 4 个球，中间放置的球可用任一只脚射门，将球射入规定的区域（距门柱 2 米的范围内）。

分值	20	16	12	8	4
数量	5	4	3	2	1

(5) 一分钟脚内侧踢停球转身：20 分

方法：测试者位于足球墙对面 5 米处，在直径为两米的圆圈内，用脚弓踢球至足球墙，弹回后用脚弓停球并转身 360° 后重复上述动作，直到所限时间（一分钟）结束，计算完成的次数。

分值	20	16	12	8	4
数量	15	13	11	10	8

(6) 头顶球射门：20 分

方法：测试者在罚球点附近 5 米范围内，接同伴传来的球后头顶球射门，每人六次，计算成功次数。

分值	20	16	12	8	4
数量	5	4	3	2	1

(7) 胸部、大腿停空中球后凌空射门：20 分

方法：测试者在罚球点附近 5 米范围内，接同伴传来的球，用胸部或大腿停球后凌空射门，每人六次，计算成功次数。

分值	20	16	12	8	4
数量	5	4	3	2	1

注：每学期任课教师根据学期教学内容及学生存在的问题选择测试项目，组合 100 分的不同类型项目进行测试。

十、选用教材和参考书目

- [1] 《球类运动—足球》（第二版），王崇喜等主编，高等教育出版社，2009 年；
- [2] 《足球教学设计》（第一版），王崇喜等主编，高等教育出版社，2009 年；
- [3] 《足球训练设计》（第一版），王崇喜等主编，高等教育出版社，2010 年；
- [4] 《校园足球游戏 100 例》，王民享等主编，北京体育大学出版社，2016 年；
- [5] 《现代足球训练理论与实践》，李吉慧等主编，人民体育出版社，2008 年；

（撰写人：沈国征 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《乒乓球主项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：主项理论与实践

适用专业：运动训练

总学时、学分：240 学时 15 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考试

一、课程性质、目的和要求

掌握乒乓球运动教学、训练、竞赛的基本理论与方法，具备较强的专项运动技能和运动训练指导及竞赛组织能力，能胜任专项运动教学、训练和竞赛组织工作。通过乒乓球基本技术、战术以及专项身体素质的练习；达到增强学生体质，促进学生身心健康、协调发展；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精神。

二、课程教学要求

1. 根据大纲内容和基本任务，认真备课上课。
2. 教师在教学训练中，要坚持教书育人，以身作则，严格要求和管理。
3. 在教学训练中要因材施教。
4. 加强培养学生的基本教学能力和灵活运用教学内容的能力。

三、先修课程

相关运动技术能力的掌握。

四、课程教学重、难点

重点是乒乓球各项基本技术的掌握

难点是控制球的能力；威胁与准确的把握。

五、课程教学方法与教学手段

1. 教学方法：(1) 直观教学法；(2) 语言提示法；(3) 练习法；(4) 预防和纠正错误法；(5) 球练习法。
2. 教学手段：(1) 集体讲解示范；(2) 分组练习；(3) 比赛。

六、课程教学内容

(一) 理论课教学内容 (80 学时)

第一章 乒乓球运动发展概述 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 世界乒乓球运动发展概况

乒乓球运动的起源，球拍的革新与规则的演变，各种类型打法的形成与发展，世界乒乓球运动发展的历程。

(2) 中国乒乓球运动发展概况

旧中国的乒乓球运动，新中国的乒乓球运动。

(3) 世界乒乓球运动的现状与发展趋势

当今欧亚乒乓球运动发展的现状，新规则的实施对乒乓球运动的影响，乒乓球运动的发展趋势。

2. 重、难点提示

(1) 重点是了解世界及中国乒乓球发展历程。

(2) 难点是乒乓球运动现状及发展趋势。

第二章 乒乓球基本理论知识 (12 学时)

1. 教学内容

(1) 乒乓球的常用术语和击球的基本环节分析

常用术语，判断、移步、击球、还原。

(2) 乒乓球击球的动作结构分析

乒乓球击球动作的特点和规律。

(3) 乒乓球技术要素分析

制造适度的弧线，提高击球的速度，增大击球的力量，掌握多变的旋转规律，控制好回

球的落点。

- (4) 乒乓球技术的分类
- 各种类型打法区分方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是击球动作的结构原理。
- (2) 难点是乒乓球击球环节。

第三章 乒乓球的基本技术（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 发球技术分析
- 发球技术的特点和要求，各种发球技术的特点、动作要领及教学方法。
- (2) 接发球技术分析
- 接发球的特点和要求，各种接发球技术方法，接发球的教学方法。
- (3) 推挡技术分析
- 推挡技术的特点和要求，各种推挡技术的动作要领，推挡技术的运用及教学方法。
- (4) 攻球技术分析
- 攻球技术的特点和要求，各种攻球技术的动作要领，攻球技术的运用及教学方法。
- (5) 弧圈球技术分析
- 弧圈球技术的特点和要求，各种弧圈球技术动作要领，弧圈球技术的运用及教学方法。
- (6) 搓球技术分析
- 搓球技术的特点和要求，各种搓球技术的动作要领，搓球技术的运用和教学方法。
- (7) 削球技术分析
- 削球技术的特点和要求，各种削球技术的动作要领，削球技术的运用和教学方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是各项基本动作的特点与要求。
- (2) 难点是各项基本动作的教学方法。

第四章 乒乓球的基本战术（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 制订战术的基本原则
- 制订战术的方法、内容和要求。
- (2) 各种类型打法的基本战术
- 单打战术的类型，单打各类打法战术运用的教学方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是制订战术的方法、内容和要求。
- (2) 难点是各类打法战术运用的教学方法。

第五章 乒乓球的双打（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 乒乓球的双打技术
- 双打的配对，双打的走位，双打的发球，双打的接发球。
- (2) 乒乓球双打战术
- 发球抢攻战术，接发球战术，相持球战术。
- (3) 双打的训练
- 双打教学的要求，双打教学的方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是双打配对与走位。
- (2) 难点是双打教学要求与教学方法。

第六章 乒乓球的教学（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 乒乓球的教学原则
- 六点教学原则。
- (2) 乒乓球教学组织方法

乒乓球动作技能形成的规律，乒乓球教学的主要方法，教学文件的制订。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是掌握教学原则。
- (2) 难点是乒乓球教学组织方法。

第七章 乒乓球训练（14 学时）

1. 教学内容

- (1) 乒乓球的训练原则

乒乓球训练的六点原则。

- (2) 各种类型打法的训练

快攻打法，弧圈球打法，削球打法的训练方法。

- (3) 乒乓球运动员的身体训练

身体训练的方法，身体训练应注意的问题。

- (4) 乒乓球运动员的心理训练

一般心理训练，赛前心理训练，心理训练的方法。

- (5) 乒乓球运动员的多球训练

多球训练的特点，多球训练的方法，多球训练注意事项。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是乒乓球训练原则、身体训练的方法。
- (2) 难点是乒乓球多球训练方法与注意事项。

第八章 乒乓球教练员主要工作（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动员选材和组队

乒乓球选材的内容和方法。

- (2) 教练员在训练期的主要工作

组织实施训练计划，关心运动员德、智、体全面发展。

- (3) 教练员在比赛期的主要工作

赛前准备、赛中工作，赛后总结。

- (4) 运动队训练计划的制订

训练计划类型，训练计划的内容，各类型的训练计划的制订。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是乒乓球选材的内容和方法。
- (2) 难点是训练计划的制订。

第九章 乒乓球比赛规则（2 学时）

1. 教学内容

最新乒乓球比赛规则。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是乒乓球比赛规则。
- (2) 难点是临场判罚手势。

第十章 乒乓球竞赛组织编排（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 男、女团体赛比赛方法

男女团体赛的比赛方法、团体赛的排阵。

- (2) 单循环赛制

特点，轮次，场数，比赛成绩的计算，抽签编排方法。

- (3) 单淘汰赛制

特点，抽签编排方法，轮次场数的计算，附加赛的编排。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是乒乓球竞赛编排。
- (2) 难点是抽签编排方法。

第十一章 乒乓球的科学研究工作（2 学时）

1. 教学内容

(1) 乒乓球运动科研工作形式

文献综述，经验总结，学术论文。

(2) 乒乓球运动科研工作方法

理论（文献）研究法，观察法，调查法，实验法。

(3) 乒乓球运动科研工作程序

选题，制订工作计划，阅读和收集资料，整理和分析所得材料，文集的撰写与宣读。

2. 重、难点提示

(1) 重点是乒乓球科研工作形式和方法。

(2) 难点是乒乓球科研工作程序。

(二) 技术课教学内容（160 学时）

第一章 乒乓球基本技术教学（74 学时）

1. 教学内容

(1) 基本站位和基本姿势

站位，身体姿势。

(2) 握拍方法

直握拍，横握拍。

(3) 基本步法

各种步法移动的特点和方法。

(4) 发球技术

正手发球，反手发球。

(5) 接发球技术

正手接发球，反手接发球。

(6) 推挡球技术

快推，加力推。

(7) 攻球技术

正手攻球，反手攻球。

(8) 弧圈球技术

加转弧圈球，前冲弧圈球。

(9) 搓球技术

正手搓球，反手搓球。

(10) 削球技术

正手削球，反手削球。

2. 重、难点提示

(1) 重点是各项技术的练习方法和线路。

(2) 难点是手感控制能力的练习。

第二章 乒乓球基本战术的教学、比赛与裁判实践（70 学时）

1. 教学内容

(1) 单打战术。

快攻打法的战术，弧圈球打法的战术，快攻结合弧圈打法的战术。

(2) 双打战术

双打的走位，双打的发球战术，双打的接发球战术，双打的相持球战术。

(3) 教学比赛与裁判

2. 重、难点提示

(1) 重点是战术组成要素。

(2) 难点是如何随机应变使用战术。

第三章 乒乓球运动员身体素质教学（随堂）

1. 教学内容

灵敏、协调、速度、力量、耐力素质的训练。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是各项身体素质训练方法。
(2) 难点是灵敏、协调专项素质的提高。

七、学时分配

(1) 理论课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学期				小计	合计	百分比
		一	二	三	四			
1	乒乓球运动发展概述	2				2	80	33%
2	乒乓球基本理论	2	2	2	2	8		
3	乒乓球的基本技术	4	2	2	2	10		
4	乒乓球的基本战术	4	4	4	4	16		
5	乒乓球的双打	2	2	2	2	8		
6	乒乓球的教学	2	2	2	2	8		
7	乒乓球的训练	4	2	2	4	12		
8	乒乓球教练员的主要工作		2		2	4		
9	乒乓球比赛规则	2	2	2		6		
10	乒乓球竞赛组织编排	2		2		4		
11	乒乓球的科学研究工作			2		2		

(2) 技术课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学期				小计	合计	百分比
		一	二	三	四			
1	基本站位、握拍法	2				2	160	67%
2	基本步法	2	2	2	2	8		
3	反手推挡	2	2			4		
4	正手攻球	4	4			8		
5	搓球	4	2	2		8		
6	正手拉弧圈球		6	4	4	14		
7	反手攻球	2	2	2	4	10		
8	发球与接发球	4	4	4	4	16		
9	削球		2	2		4		
10	单打战术	2	4	4	4	14		
11	双打战术		4	4	4	12		
12	比赛	4	8	8	8	28		
13	身体素质	随堂	随堂	随堂	随堂			
14	教学训练实践		4	2	2	8		
15	裁判实践	2	2	2	2	8		
16	考核	4	4	4	4	16		

八、课程考核方式

1. 考核形式

本课程的结业考核采取理论闭卷考核与技术评定、技术达标相结合的形式进行。

2. 成绩构成

平时成绩、理论成绩、实践成绩。

九、选用教材和参考书目

- [1] 《乒乓球教学与训练》（第一版），苏丕仁主编，人民体育出版社，1995 年；
- [2] 《乒乓球教学与训练》（第一版），刘建和主编，人民体育出版社，2006 年；
- [3] 《乒乓球教学与训练》（第二版），刘建和主编，人民体育出版社，2010 年；
- [4] 《乒乓球》（第一版），崔秀馥主编，北京体育大学出版社，2003 年；
- [5] 《球类教学训练理论与方法》，王润平等编，清华大学出版社，2017 年。

（撰写人：贾建学 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《柔道主项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：主项理论与实践

课程类别：专业选修课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时、学分：240 学时 15 学分

一、课程教学目的

本大纲是根据我院运动训练系专业 2019 年教学计划制订的，适用于我院运动训练系专业的柔道主项课。

1. 认真学习党和政府关于运动训练文化的方针、政策，继承和发扬传统美德的精髓，忠诚党的柔道教育事业，全心全意为人民服务。
2. 基本掌握柔道运动的基本理论和相关的基础知识。
3. 初步掌握柔道打运动的基本技术、基本技能和基本战术。
4. 了解教学与训练的一般原理、方法、形式和手段，及教学、训练计划的制订和实践能力。

二、课程教学要求

1. 根据我院教学计划规定，总结我院柔道教学多年的教学经验，针对我院现有的教学设施以及学生的实际情况，根据柔道运动的发展动态和趋势与授课相联系，使教师有计划、的目的针对性教学。
2. 任课教师要以大纲为依据编写教学进度，理论讲稿，在深入钻研教材的基础上，认真编写教案，采用科学的组织教法，为完成教学基本任务而不断总结，创新。

三、先修课程

无

四、课程教学重点、难点

重点：

1. 掌握正确的自我保护动作要领。
2. 掌握摔跤的运行规律，领悟其技击原理，并能合理运用于实战。
3. 发展专项素质，提高专项动作质量。

难点：

1. 摔跤基本素质的力量性练习。
2. 技术进行中分解和发力点与发力方向的掌握。

五、课程教学方法与教学手段

1. 课堂教学中，技术课以直观教学法、教师示范讲解相结合、完整和分解相结合、纠错法等和学生练习等形式进行教学
2. 用作业、学生演示、提问、考查等形式检查和督促学生提高学习质量。

六、课程教学内容

（一）理论课教学内容

第一单元 柔道概论（4 学时）

1. 教学内容

- （1）柔道的概念及历史沿革
- （2）柔道的发展历程
- （3）柔道运动的特点
- （4）柔道的作用

2. 重、难点提示

- （1）重点是柔道概念；发展简史；柔道的分类；特点和作用；
- （2）难点是学习柔道的注意事项。

第二单元 柔道技术分析（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 柔道技术概念
- (2) 柔道技术原理
- (3) 柔道技术运用时的动态变化与调节
- (4) 柔道技术运用的战机
- (5) 柔道技术运用的规律
- (6) 柔道技术要求

2. 重、难点提示

(1) 重点是技术概念、作用、性质；动作的结构及表现特征；技术原理；动态变化与调节。

(2) 难点是技术运用规律和战机。

第三单元 柔道技能训练（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 柔道技能的概念
- (2) 柔道技能训练的因素
- (3) 柔道技能的训练方法
- (4) 柔道技能训练的要求

2. 重、难点提示

(1) 重点是技能的概念；技能训练的因素。

(2) 难点是训练方法和要求。

第四单元 柔道战术及其训练（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 柔道战术概论
- (2) 柔道战术意识
- (3) 柔道战术形式
- (4) 柔道战术运用
- (5) 柔道战术训练

2. 重、难点提示

(1) 重点是柔道战术的作用、意义；战术原则；战术形式与运用。

(2) 难点是战术训练的方法。如何进行柔道运动员的战术训练。

第五单元 柔道教学与训练（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 柔道教学方法
- (2) 柔道训练方法
- (3) 柔道训练计划的制定

2. 重、难点提示

(1) 重点是教学与训练的原则、方法和手段。

(2) 难点是年度、阶段、周、课训练计划的制定。

第六单元 散打科学研究的内容与方法（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 散打科研的内容与发展趋势
- (2) 散打科研的程序与方法

2. 重、难点提示

(1) 重点是散打科研领域与内容。

(2) 难点是科研的程序与方法。

第七单元 散打竞赛临场指挥的原则与方法（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 临场指挥的意义与特点
- (2) 临场指挥的基本原则与要求
- (3) 临场指挥的内容与方法
- (4) 影响散打竞赛临场指挥效果的因素

2. 重、难点提示

- (1) 重点是临场指挥作用与特点；临场指挥的原则与要求。
- (2) 难点是临场指挥内容与方法；临场指挥应注意的问题。

第八单元 柔道竞赛规则与裁判法（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 柔道竞赛的组织
- (2) 柔道竞赛的编排
- (3) 柔道竞赛规则
- (4) 柔道竞赛裁判法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是竞赛的组织与编排；体重称量；得分面积与禁击部位；得分方法；胜负评定。
- (2) 难点是裁判员的职责与裁判方法。

（二）技术课教学内容

第一单元 体能训练（22 学时）

1. 教学内容

力 量：仰卧起坐，引体向上，俯卧撑，深蹲、卧推，硬拉等。

速 度：各种信号的快速反应练习，快速投入练习，400 米计时练习等。

耐 力：计时往返跑，较长时间的技术训练和实战比赛等。

灵 敏：跑、跳练习，游戏，信号反应练习等。

柔 韧：各种压、踢腿练习，转肩、腰及绕环练习，搬、拉关节韧带练习等。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学习了解柔道体能训练的基本内容。
- (2) 难点是训练方法的灵活多变。

第二单元 基本技术（68 学时）

1. 教学内容

基本功：肩部练习、腰部练习、腿部练习

预备法：实战姿势

步 法：上步、垫步、背步、滑步等

手 法：抢靶、散靶等

足 法：里倒勾、大内刈、小外刈、躺刀等

摔 法：大外刈、扫腰、内股、背负投、后靠、过胸、大腰、体落、掉袖、夹颈背等

舍身技：带躯翻、引入法、扒头等

固 技：袈裟固、四方固、肩固

绞 技：片羽绞、送襟绞、三角绞等

关节技：腕挫十字固、腋固、腕挫腕固等

2. 重、难点提示

- (1) 重点是柔道基本技术中投技和寝技的掌握。
- (2) 难点是柔道基本技术教学中要求做到技术规范、力点准确、方法清楚。

第三单元 抢靶训练（26 学时）

1. 教学内容

靶位的练习方法和手段，以及注意事项。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是靶位、抢靶的练习方法和手段。
- (2) 难点是抢靶的训练实践。

第四单元 基本战术（24 学时）

1. 教学内容

战术内容：强攻战术、防守反攻战术、虚实结合战术、突袭战术、边线战术、制长战术、制短战术、声东击西战术。

战术训练方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是战术内容的掌握。
- (2) 难点是进行战术训练的方法。

第五单元 技能培养（14 学时）

1. 教学内容

主动进攻：靶位、固技、绞技、关节技、
 防守反击：靶位、固技、绞技、关节技、
 攻中防攻：防腿、防摔、
 攻中反攻：反攻腿、反攻摔、
 实战比赛：条件实战、模拟实战、教学实战、比赛实战。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学习柔道实战中的制胜因素。
- (2) 难点是如何在训练实践中培养运动员的这种能力。

七、学时分配

(1) 总学时教学安排与学时分配

类别 学时	教 学 安 排			总 计
	理论课	技术课	考核课	
学 时	62	154	24	240
百分比 (%)	25.8%	64.2%	10%	100
学 分				15

(2) 理论课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学 期								小计
		一	二	三	四	五	六	七	八	
1	柔道概论	4								4
2	柔道技术分析	8								8
3	柔道技能训练		8							8
4	柔道战术及其训练		6	4						10
5	柔道教学与训练			10						10
6	柔道科研内容与方法				8					8
7	柔道比赛临场指导方法				4					4
8	柔道竞赛规则与裁判法		4	4	2					10
合 计		12	18	18	14					62

(3) 技术课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学 期								小计
		一	二	三	四	五	六	七	八	
1	体能训练	6	4	6	6					22
2	基本技术	20	20	14	14					68
3	专项训练	4	8	6	8					26
4	战术训练		4	10	10					24
5	实战比赛		4	4	6					14
6	技术考试	6	6	6	6					24
合 计		36	46	46	50					178

八、课程考核方式

1. 考核形式

- (1) 理论考试：采用闭卷的形式，在期末考试时统一进行。
- (2) 技术考试：由本专业课程组选派 1 名教师。

2. 成绩计算

考试课

(1) 理论考试 (2) 技术考试 (3) 平时成绩

平时成绩

1. 学习态度考核

(1) 根据学生的出勤情况评定成绩

(2) 依据课后布置作业完成情况评定成绩

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核

具体方法：依据制定的两项专项素质指标进行考核

考核指标及所占分值

类别	专项身体素质	
考核指标	双人涮腰	俯撑跨步
分值	5	5

3. 阶段性考核二（基本技术考核）(10%)

具体方法：依据制定的两项专项技术指标进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	20”投技	20”寝技
分值	5	5

实战能力考核

具体方法：以比赛的形式进行分组考核，最后根据比赛成绩和临场表现评定成绩。

九、选用教材和参考书目

[1] 《柔道》，钟晓燕主编，中国社会出版社，2007年；

[2] 《柔道竞赛规则》，人民体育出版社，2001年；

[3] 《柔道教室》，真柄浩等主编，1993年；

[4] 《欧林匹克柔道》，刘卫军主编，人民体育出版社，2000年

[5] 《柔道》，钟晓燕主编，中国社会出版社，2008年。

（撰写人：王朝丽 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《摔跤主项与理论实践》课程教学大纲

课程名称：主项与理论实践

适用专业：运动训练

总学时、学分：240 学时 15 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考试

一、课程教学目的

本大纲是根据我院运动训练体育专业 2019 年教学计划制订的，适用于我院运动训练系专业的摔跤主项课。

1. 认真学习党和政府关于运动训练文化的方针、政策，继承和发扬传统美德的精髓，忠诚党的摔跤教育事业，全心全意为人民服务。
2. 具有初步的摔跤运动科研能力，具备独立进行教学和训练的工作能力
3. 使学生成为专业和职业队、体校和学校代表队、体育俱乐部等相关部门的训练、教学、竞赛、管理等方面工作的复合型人才
4. 通过本课程的教学，使学生较全面、正确地掌握摔跤技术，提高常用技、战术的竞技能力

二、课程教学要求

1. 根据我院教学计划规定，总结我院教学多年的教学经验，针对我院现有的教学设施以及学生的实际情况，根据摔跤运动的发展动态和趋势与授课相联系，使教师有计划、的目的针对性教学。
2. 任课教师要以大纲为依据编写教学进度，理论讲稿，在深入钻研教材的基础上，认真编写教案，采用科学的组织教法，为完成教学基本任务而不断总结，创新。

三、先修课程

无

四、课程教学重点、难点

重点

1. 掌握正确的自我保护动作要领。
2. 掌握摔跤的运行规律，领悟其技击原理，并能合理运用于实战。
3. 发展专项素质，提高专项动作质量。

难点

1. 摔跤基本素质的力量性练习。
2. 技术进行中分解和发力点与发力方向的掌握。

五、课程教学方法与教学手段

1. 课堂教学中，技术课以直观教学法、教师示范讲解相结合、完整和分解相结合、纠错法等和学生练习等形式进行教学
2. 用作业、学生演示、提问、考查等形式检查和督促学生提高学习质量。

六、课程教学内容

（一）理论课教学内容

第一单元 摔跤概论（6 学时）

1. 教学内容

- （1）掌握摔跤的战术的使用知识
- （2）实战中如何运用战术
- （3）摔跤战术的特点
- （4）摔跤理论指导

2. 重、难点提示

- （1）重点是摔跤战术运用；摔跤的实战特点；
- （2）难点是摔跤的实战技术运用的理论。

第二单元 摔跤技术分析（16 学时）

1. 教学内容

- (1) 摔跤技术原理
- (2) 摔跤实战技术运用时的动态变化与调节
- (3) 摔跤实战技术运用的战机
- (4) 摔跤实战技术运用的规律
- (5) 摔跤战术的掌握

2. 重、难点提示

(1) 重点是技术概念、作用、性质；动作的结构及表现特征；技术原理；动态变化与调节。

(2) 难点是技术运用规律和战机。

第三单元 摔跤技能训练（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 摔跤技能的概念
- (2) 摔跤技能训练的因素
- (3) 摔跤技能的训练方法
- (4) 摔跤技能训练的要求

2. 重、难点提示

(1) 重点是技能的运用；技能训练的因素。

(2) 难点是训练方法和要求。

第四单元 摔跤战术及其训练（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 摔跤战术概论
- (2) 摔跤战术意识
- (3) 摔跤战术形式
- (4) 摔跤战术运用
- (5) 摔跤战术训练

2. 重、难点提示

(1) 重点是摔跤战术的作用、意义；战术原则；战术形式与运用。

(2) 难点是战术训练的方法。如何进行摔跤运动员的战术训练。

第五单元 摔跤教学与训练（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 摔跤动作的运用
- (2) 摔跤站立接跪撑技术运用

2. 重、难点提示

(1) 重点是教学与训练的原则、方法和手段。

(2) 难点是动作之间的连接性。

第六单元 摔跤竞赛规则与裁判法（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 摔跤竞赛的组织
- (2) 摔跤竞赛的编排
- (3) 摔跤竞赛规则
- (4) 摔跤竞赛裁判法

2. 重、难点提示

(1) 重点是竞赛的组织与编排；体重称量；得分动作；得分方法；胜负评定。

(2) 难点是裁判员的职责与裁判方法。

（二）技术课教学内容

第一单元 体能训练（28 学时）

1. 教学内容

力 量：双人抱、双人起桥、双人练习等。

速度：摸肩，往返跑等。
耐力：5000 米等。
灵敏：跑、跳练习，游戏，信号反应练习等。
柔韧：各种压、踢腿练习，转肩、腰及绕环练习，搬、拉关节韧带练习等。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学习了解摔跤体能训练的基本内容。
- (2) 难点是训练方法的灵活多变。

第二单元 基本技术（64 学时）

1. 教学内容

基本功：把位练习、进攻练习、防守练习。
预备法：实战姿势
步法：上步，撤步、背步、垫步等。
腿法：蹬腿、勾踢腿、扫腿。
摔法：夹颈背、抱腰背、插肩背、抱腿前顶、抱腿手别、抱腿别腿等
防守法：站立防守、跪撑防守、抱腿防守等

2. 重、难点提示

- (1) 重点是摔跤基本技术中手法和进攻的掌握。
- (2) 难点是摔跤基本技术教学中要求做到技术规范、力点准确、方法清楚。

第三单元 抢靶训练（24 学时）

1. 教学内容

抢靶和进攻的练习方法和手段，以及注意事项。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是抢靶和进攻的练习方法和手段。
- (2) 难点是进攻的训练实践。

第四单元 基本战术（24 学时）

1. 教学内容

战术内容：控制封堵战术、消极对抗战术、假进攻真防守战术、以攻代守战术等。
战术训练方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是战术内容的掌握。
- (2) 难点是进行战术训练的方法。

第五单元 技能培养（14 学时）

1. 教学内容

主动进攻：抢靶位、抱腿等
防守反击：顺势反攻、靶位反攻、被抱腿反攻、以守代攻等
攻中防攻：防靶位、防抱腿、诱攻等。
攻中反攻：反攻抢靶、反攻抱腿、反攻摔等。
实战比赛：条件实战、模拟实战、教学实战、比赛实战等。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学习摔跤实战中的制胜因素。
- (2) 难点是如何在训练实践中培养运动员的这种能力。

七、学时分配

- (1) 总学时教学安排与学时分配

学 时	类 别	教 学 安 排			总 计
		理论课	技术课	考核课	
学 时		62	154	24	240
百分比 (%)		25.8%	64.2%	10%	100
学 分					15

(2) 理论课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学 期								小计
		一	二	三	四	五	六	七	八	
1	摔跤概论	6								6
2	摔跤技术分析	8	8							16
3	摔跤技能训练		8	4						12
4	摔跤战术及其训练			10						10
5	摔跤教学与训练			6	2					8
6	摔跤竞赛规则与裁判法				10					10
合 计		14	16	20	12					62

(3) 技术课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学 期								小计
		一	二	三	四	五	六	七	八	
1	体能训练	8	8	6	6					28
2	基本技术	16	22	14	12					64
3	专项训练	4	6	6	8					24
4	战术训练		4	10	10					24
5	实战比赛		2	2	10					14
6	技术考试	6	6	6	6					24
合 计		34	48	44	52					178

八、课程考核方式

(1) 考核形式

1. 理论考试：采用闭卷的形式，在期末考试时统一进行。
2. 技术考试：由本专业课程组选派 3-5 名教师，采用“以赛代考”形式进行。

(2) 成绩计算

考试课

1. 理论考试；2. 技术考试；3. 平时成绩。

平时成绩

1. 学习态度考核

- (1) 根据学生的出勤情况评定成绩；

- (2) 依据课后布置作业完成情况评定成绩

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核

具体方法：依据制定的两项专项素质指标进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项身体素质	
考核指标	跳马钻档	绕 8 字
分值	5	5

3. 阶段性考核二（基本技术考核）

具体方法：依据制定的四项专项技术指标进行考核

考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	20 秒站立	20 秒跪撑
分值	5	5

实战能力考核

具体方法：以比赛的形式进行分组考核，最后根据比赛成绩和临场表现评定成绩。

十、选用教材与参考书目

- [1] 《摔跤》，刘卫军主编，北京体育大学出版社，2000 年；
- [2] 《中国式摔跤》，沈福康主编，人民体育出版社，2006 年；
- [3] 《摔跤柔道运动小知识》，黄斌等主编，人民体育出版社，1983 年；
- [4] 《第 29 届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书-摔跤》，张霞主编，北京体育大学出版社，2007 年；
- [5] 《中国式摔跤运动入门》，朱建亮编，人民体育出版社，2013 年。

（撰写人：王朝丽 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《跆拳道主项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：主项理论与实践
适用专业：运动训练
总学时、学分：240 学时 15 学分

课程类别：专业选修课
考核方式：考试

一、课程教学目的

本大纲是根据我院运动训练体育专业 2019 年教学计划制订的，适用于我院运动训练专业的跆拳道主项课。

1. 思想素质和职业道德要求：培养学生热爱祖国体育事业，具备的良好职业道德和职业习惯。
2. 理论要求：应掌握主要章节的概述、动作技术的训练方法、较全面的了解跆拳道理论知识。
3. 技术要求：全面掌握跆拳道基本动作的技法，具备较强的实战能力及较高的专业技术水平。
4. 教学法和训练法要求：应掌握跆拳道教学与训练的一般原则和特点，及常用的教学方法和教学方法和训练手段，达到四会要求（会练、会教、会讲、会写）。
5. 竞赛组织与裁判要求：掌握跆拳道竞赛规则的主要精神和条款内容，了解组织竞赛的整个过程。

二、课程教学要求

1. 了解跆拳道运动的器材、发展概况、锻炼价值、新的技战术及最新规则和裁判法及编排与组织等。
2. 理解跆拳道运动的基本原理；跆拳道技战术教学的基本规律；跆拳道规则及裁判法内容实质及编排与组织工作程序等。
3. 掌握跆拳道的进攻、防守的主要技战术、教学训练指导及科研方法等。

三、先修课程

无

四、课程教学重、难点

教学重点

1. 了解竞技跆拳道发展的现状及走向。
2. 重视理论知识学习，通过理论指导实践。
3. 重视基本功、基本动作的练习。
4. 讲解动作攻防特点，突出不同拳种的技击风格。

五、课程教学方法与教学手段

1. 教学方法主要有领做示范法、术语化讲解法、完整教学法、分解教学法、重复练习法、变换练习法、比赛法等。
2. 通过多媒体教学有助于学生建立正确的动作概念，能充分显示动作的结构、过程、关键、要领与细节。
3. 通过直观教学使学生了解动作的形象、结构、要领和方法。正确的示范，可以提高学生学习的兴趣，激发学生学习的自觉性。
4. 通过正确地运用语言进行讲解、启发和提示，使学生明确任务，端正学习态度，启发学生积极思维。

六、课程教学内容

（一）跆拳道理论

第一章 跆拳道运动概述（4 学时）

1. 教学内容

- （1）跆拳道的概念
- （2）跆拳道的简史

- (3) 跆拳道分类
- (4) 跆拳道的特点
- (5) 跆拳道的作用

2. 重、难点提示

- (1) 重点是跆拳道概念；发展简史；跆拳道的分类；特点和作用；
- (2) 难点是学习跆拳道的注意事项。

第二章 跆拳道技术分析（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 跆拳道技术概念
- (2) 跆拳道技术原理
- (3) 跆拳道技术运用时的动态变化与调节
- (4) 跆拳道技术运用的战机
- (5) 跆拳道技术运用的规律
- (6) 跆拳道技术要求

2. 重、难点提示

- (1) 重点是技术概念、作用、性质；动作的结构及表现特征；技术原理；动态变化与调节。
- (2) 难点是技术运用规律和战机。

第三章 跆拳道技能训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 跆拳道技能的概念
- (2) 跆拳道技能训练的因素
- (3) 跆拳道技能的训练方法
- (4) 跆拳道技能训练的要求

2. 重、难点提示

- (1) 重点是技能的概念；技能训练的因素。
- (2) 难点是训练方法和要求。

第四章 跆拳道战术及其训练（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 跆拳道战术概论
- (2) 跆拳道战术意识
- (3) 跆拳道战术形式
- (4) 跆拳道战术运用
- (5) 跆拳道战术训练

2. 重、难点提示

- (1) 重点是跆拳道战术的作用、意义；战术原则；战术形式与运用。
- (2) 难点是战术训练的方法。如何进行跆拳道运动员的战术训练。

第五章 跆拳道运动员的智能及其训练（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 跆拳道运动员智能概述
- (3) 跆拳道运动员智能的表现形式
- (3) 跆拳道运动员智能训练的方法与手段

2. 重、难点提示

- (1) 重点是智能的概念跆拳道智能的内容和作用；智能的表现形式。
- (2) 难点是智能训练的方法。

第六章 跆拳道教学与训练（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 跆拳道教学方法
- (2) 跆拳道训练方法
- (3) 跆拳道训练计划的制定

2. 重、难点提示

- (1) 重点是教学与训练的原则、方法和手段。
- (2) 难点是年度、阶段、周、课训练计划的制定。

第七章 跆拳道运动员赛前训练与恢复 (8 学时)

1. 教学内容

- (1) 跆拳道运动员赛前训练的目的与任务
- (2) 跆拳道运动员赛前训练的特点
- (3) 跆拳道运动员赛前训练的安排
- (4) 跆拳道运动员体重的控制

2. 重、难点提示

(1) 重点是赛前训练的目的与任务；赛前训练的时间、内容与负荷特点；控制和合理减体重的方法及要求。

- (2) 难点是如何科学安排赛前训练。

第八章 跆拳道竞赛临场指挥的原则与方法 (8 学时)

1. 教学内容

- (1) 临场指挥的意义与特点
- (2) 临场指挥的基本原则与要求
- (3) 临场指挥的内容与方法
- (4) 影响跆拳道竞赛临场指挥效果的因素

2. 重、难点提示

- (1) 重点是临场指挥作用与特点；临场指挥的原则与要求。
- (2) 难点是临场指挥内容与方法；临场指挥应注意的问题。

第九章 跆拳道科学研究的内容与方法 (8 学时)

1. 教学内容

- (1) 跆拳道科研的内容与发展趋势
- (2) 跆拳道科研的程序与方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是跆拳道科研领域与内容。
- (2) 难点是科研的程序与方法。

第十章 跆拳道竞赛规则与裁判法 (6 学时)

1. 教学内容

- (1) 跆拳道竞赛的组织
- (2) 跆拳道竞赛的编排
- (3) 跆拳道竞赛规则
- (4) 跆拳道竞赛裁判法

2. 重、难点提示

(1) 重点是竞赛的组织与编排；体重称量；得分部位与禁击部位；得分方法；胜负评定。

- (2) 难点是裁判员的职责与裁判方法。

(二) 技术课教学内容

第一章 体能训练 (30 学时)

1. 教学内容

(1) 力 量：卧推、深蹲杠铃，负重半蹲跳，负重平推，仰卧起坐，引体向上，俯卧撑，矮步走，负重打拳、踢腿，打沙包等。

(2) 速 度：60M、100M、200M 短冲，各种信号的快速反应练习，技术动作空击练习，打靶练习等。

(3) 耐 力：400M、800M 计时跑，3000M 变速跑，6KM—10KM 越野跑，较长时间的技术训练和实战比赛等。

- (4) 灵 敏：跑、跳练习，游戏，跳绳，球类比赛，信号反应练习等。

- (5) 柔 韧：各种压、踢腿练习，转肩、腰及绕环练习，搬、拉关节韧带练习等。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学习了解跆拳道训练的基本内容。
- (2) 难点是训练方法的灵活多变。

第二章 基本技术 (62 学时)

1. 教学内容

- (1) 基本功：肩部练习、腰部练习、腿部练习。
- (2) 预备法：基本预备法、战术预备法。
- (3) 步 法：第一节：基本步法 1. 前进步 2. 后退步 3. 后撤步 4. 跳换步
- (4) 拳 法： 1. 拳 2. 手刀 3. 掌 4. 格挡
- (5) 腿 法：前踢 横踢 后踢 后旋踢 旋风踢 下劈退 双飞腿 侧踹腿 勾踢
- (6) 虚引法：左右虚晃、前后虚晃、上下虚晃、步法移动、指上打下、指下打上、指左打右、指右打左、指那打那。
- (7) 防守法：拨防、格防、压防、挡防、推防、拍防、抱防、退防。
- (8) 连击法：手法连击、腿法连击、手腿法连击、手摔法连击、腿摔法连击、手腿摔法连击。
- (9) 抗击法：头部抗击、手臂抗击、躯干抗击、下肢抗击。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是跆拳道基本技术中拳法和腿法的掌握。
- (2) 难点是跆拳道基本技术教学中要求做到技术规范、力点准确、方法清楚。

第三章 靶法训练 (32 学时)

1. 教学内容

持靶、打靶的练习方法和手段，以及注意事项

2. 重、难点提示

- (1) 重点是持靶、打靶的练习方法和手段。
- (2) 难点是固定靶、移动靶的训练实践。

第四章 基本战术 (14 学时)

1. 教学内容

- (1) 战术内容：直攻战术、佯攻战术、强攻战术、突袭战术、迂回战术、多点战术、重创战术、制长战术、制短战术、反击战术、边角战术、下台战术、心理战术、体力战术
- (2) 战术训练方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是战术内容的掌握。
- (2) 难点是进行战术训练的方法。

第五章 技能培养 (26 学时)

1. 教学内容

- (1) 主动进攻：变点、变线、变面、变距
- (2) 防守反击：迎击、挡击、抱击、顺击、闪击
- (3) 攻中防攻：防拳、防腿、防摔
- (4) 攻中反攻：反攻拳、反攻腿、反攻摔
- (5) 实战比赛：条件实战、模拟实战、教学实战、比赛实战

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学习跆拳道实战中的制胜因素。
- (2) 难点是如何在训练实践中培养运动员的这种能力。

七、学时分配

(1) 总学时分配

类别 学时	教 学 安 排			总 计
	理论课	技术课	考核课	
学 时	68	164	8	240
百分比 (%)	28.3%	68.3%	3.4%	100
学 分				15

(2) 理论课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学 期								小计
		一	二	三	四	五	六	七	八	
1	跆拳道概论	4								4
2	跆拳道术分析	8								8
3	跆拳道技能训练	4								8
4	跆拳道战术及其训练		8							8
5	跆拳道运动员的智能及其训练		4							4
6	跆拳道教学与训练		6	4						10
7	跆拳道运动员赛前训练与恢复			4	4					8
8	跆拳道竞赛临场指导的原则与方法			4	4					8
9	跆拳道科学研究的内容与方法				8					8
10	跆拳道竞赛规则与裁判法		6							6
合 计		16	24	12	16					68

(3) 技术课教学安排与学时分配

序号	教学基本内容	学 期								小计
		一	二	三	四	五	六	七	八	
1	体能训练	8	10	6	6					30
2	基本技术	18	20	14	10					62
3	靶法训练	4	8	10	10					32
4	战术训练			8	6					14
5	技能培养			4	4					8
6	实战比赛			4	4					8
7	教学训练实践			4	6					10
8	技术考查考试	2	2	2	2					8
合 计		32	40	52	48					172

八、课程考核方式

1. 考核形式

(1) 理论考试：采用闭卷的形式，在期末考试时统一进行。

(2) 技术考试：由本专业教师组织

2. 成绩构成

考试课：

(1) 理论考试：36% (2) 技术考试：24% (3) 平时成绩：40%

平时成绩：40%

1. 学习态度考核 (20%)

(1) 根据学生的出勤情况评定成绩，10%；

(2) 依据课后布置作业完成情况评定成绩

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核 (10%)

具体方法：依据制定的四项专项素质指标进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项身体素质			
考核指标	立卧撑	立定三级蛙跳	两头起	高踢
分值	3	2	3	2

3. 阶段性考核二（基本技术考核）(10%)

具体方法：依据制定的四项专项技术指标进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	空击技术	实战
分值	5	5

实战能力考核 24%

具体方法

以比赛的形式按体重进行分组抽签，最后根据比赛成绩和临场表现评定成绩。

考查课

(1) 考试成绩：60% (2) 平时成绩：40%

平时成绩：40%

1. 学习态度考核 (20%)

(1) 根据学生的出勤情况评定成绩，10%；

(2) 依据课后布置作业完成情况评定成绩

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核 (10%)

具体方法：依据制定的四项专项素质指标进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项身体素质			
考核指标	立卧撑	立定跳远	双飞	跳绳
分值	3	2	3	2

3. 阶段性考核二（基本技术考核）(10%)

具体方法：依据制定的四项专项技术指标进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	空击技术	组合靶法技术
分值	5	5

实战能力考核 60%

具体方法：

以比赛的形式按体重进行分组抽签，最后根据比赛成绩和临场表现评定成绩。

九、选用教材和参考书目

[1] 《跆拳道高级教程》，刘卫军主编，体育大学出版社，2001 年；

[2] 《跆拳道快速入门》，李德详主编，体育大学出版社，1999 年；

[3] 《跆拳道实战绝技》，沈达政主编，体育大学出版社，2000 年；

[4] 《跆拳道》，刘卫军主编，高等教育出版社，2004 年；

[5] 《跆拳道运动教程》，赵光圣主编，高等教育出版社，2015 年。

(撰写人：金 涛 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧)

《田径副项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：副项理论与实践

课程类别：专业选修课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时：288 学时 18 学分

一、课程教学目的

本大纲是根据山西师范大学体育教育专业本科教学计划的培养方案和有关具体条件制定的，是为具有田径专项特长的学生开设的，教学时数 288 学时。大纲内规定了教学内容、教学内容与时数分配、成绩考核、教学措施及要求等，是教师教学工作的主要依据。

通过教学，培养学生在田径运动方面有所专长，能较好地掌握田径运动的理论知识、技术和技能，具备指导学生课余田径运动训练和竞赛工作的能力。

二、课程教学要求

1. 在完成普修课的基础上，进一步学习田径运动内容，拓宽田径运动的专业知识，掌握田径运动主要项目的教学与训练方法。

2. 提高田径运动竞赛的组织能力和裁判工作能力，并具备田径二级裁判员水平。

3. 加强对学生的教学与训练技能的培养，使其今后在学校体育工作中具有指导学校课余田径运动训练的能力。

三、选修课程

田径六大主干课程，包括短跑、跨栏跑、跳高、跳远、掷铅球、掷标枪以及田径运动基础理论知识。

四、课程教学重、难点

课程重点：1. 在田径技术教学方面，我们重点突出田径短跑、跨栏、跳高、跳远、铅球、标枪 6 个运动项目的基本技术、基本知识、基本教法的学习与掌握；2. 田径理论专题：田径运动教学理论与方法、田径运动训练理论与方法、青少年田径运动员比赛能力的培养、田径运动员选材、田径运动科学研究、大型田径运动会的裁判工作。

课程难点：1. 理论联系实际，善于发现、分析、解决实践中存在问题的能力，逐步培养创新意识。2. 如何贯彻区别对待原则，发挥学生探究性、自主性学习热情，提高学生主观能动性。3. 提高学生对技术的理解，以及对所学知识综合运用能力。

五、课程教学方法与教学手段

1. 运动技术理论教学法：语言法；问答法、讨论法、归纳法与演绎法。

2. 运动技术教学法：启发法、发现法、比较法、直观法、模拟法、辅助练习法、自练法、暗示法、范例法、合作学习法、完整法、分解法、纠错法、循环练习法、比赛法。运用运动技术教学法，使技术教学更加规范，技术动作更加合理。

3. 技能提高方法：重复练习法、变换条件法、过度练习法、强化法。反复训练，不断强化，使学生提高技能水平。

4. 发展体能方法：负重法、持续法、间歇法、游戏法、综合法、比赛法。体能的增强，有利于技术动作的掌握。

5. 激发学习兴趣方法：成功教学法、愉快教学法、需要满足法、教学引趣法。激发学习兴趣，可以提高效率，缩短教学过程。

6. 激发学习动机方法：目标设置法、创新情境法、积极反馈法、归因教育法。学习目的明确，事半功倍。

7. 教育方法：说服法、鼓励法、榜样法、评比法、表扬法、批评法。教育方法是做教师的必备素质。

8. 评价学生方法：积极评价法、鼓励评价法、信息反馈法、自我评价法。激励学生学习的积极性。

六、课程教学内容

理论部分

第一章 田径运动教学理论与方法（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动技术教学中动作技术学习的相关理论
- (2) 田径运动教学的特点和课程实施的条件
- (3) 田径运动教学中知识传授过程的状态
- (4) 田径运动技术教学的方法：“化难为易”教学法、“分解拓展求整”教学法、“假定设想”教学法
- (5) 田径运动理论教学方法：讲授教学法、调控教学法

2. 重、难点提示

- (1) 技术教学方法的运用
- (2) 田径运动教学理论与方法的发展和改革

第二章 田径运动训练理论与方法（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动训练的基本原则。
- (2) 田径运动员各训练阶段的任务与特点。
- (3) 田径运动训练的内容与基本方法。
- (4) 田径运动训练计划的制定。

2. 重、难点提示

- (1) 理论联系实际
- (2) 如何贯彻区别对待原则，发挥学生探究性、自主性学习热情。

第三章 青少年田径运动员比赛能力的培养（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径运动员比赛能力概述。
- (2) 青少年田径运动员比赛能力培养的基本方法。
- (3) 赛前训练与田径运动员比赛能力的培养。

2. 重、难点提示

- (1) 比赛准备活动强度的安排，机体各系统最高机能能力的发挥。
- (2) 重大比赛的赛前如何安排。

第四章 田径运动员选材（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 国内外田径运动员选材的研究现状。
- (2) 田径运动员选材的基本内容与方法。
- (3) 田径运动员选材注意事项。

2. 重、难点提示

- (1) 专项技术与专项成绩的关系。
- (2) 区分选材的两个基本原则，突出重点选“天才”，分清主次不求“全才”。

第五章 田径运动科学研究（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 文献资料阅读与文献综述撰写。
- (2) 田径运动科学研究常用的方法。
- (3) 体育科研论文的撰写与报告。
- (4) 学位论文的撰写。

2. 重、难点提示

- (1) 如何确定选题的方向。
- (2) 理论与实践的结合。

第六章 大型田径运动会的裁判工作（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 国内外田径运动大赛概述。
- (2) 现代田径运动竞赛的组织。

- (3) 现代田径运动裁判工作与方法。
- (4) 现代田径运动竞赛的场地、器材。

2. 重、难点提示

- (1) 编排竞赛日程的编排。
- (2) 田径运动裁判工作中对规则的理解。

实践部分

第一章 短距离跑（22 学时）

1. 教学内容

- (1) 短距离跑的发展概况。
- (2) 短距离跑的技术：100 米跑的技术；起跑器的安装和要求；弯道起跑和起跑后的加速跑；弯道跑的技术特点；200 米和 400 米跑的全程节奏。
- (3) 短距离跑教学法：短距离跑教学步骤与方法；教学中易产生的错误动作和纠正的方法；短距离跑的专门练习。
- (4) 短距离跑的训练：短距离跑训练的主要内容与方法；短距离跑训练的特点和要求；400 米跑的训练要点。
- (5) 技能培养：培养讲解、示范能力、组织能力、正误动作分析能力；组织短跑比赛裁判工作能力。
- (6) 接力跑：4×100 米接力跑的技术：“上挑式”“下压式”“混合式”传接棒技术；持棒与起跑；传接棒的时机；标志线的确定与配合；4×100 米接力跑的传接棒技术及棒次安排。接力跑的教法。

2. 重、难点提示

- (1) 短距离跑的技术
- (2) 起跑器的安装
- (3) 传接棒的时机及棒次安排

第二章 中长跑（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 起跑和加速跑技术。
- (2) 途中跑技术：上体姿势、手臂动作、腿部动作。
- (3) 终点跑技术。
- (4) 呼吸方法。

2. 重、难点提示

- (1) 如何解决长距离跑的极点问题。
- (2) 教学与训练方法。

第三章 跨栏跑（22 学时）

1. 教学内容

- (1) 110 米栏技术：起跑至第一栏、过栏、栏间跑、全程跑技术。
- (2) 女子 100 米栏技术：起跑至第一栏、过栏、栏间跑、全程跑技术。
- (3) 跨栏步的专门性练习
- (4) 男、女 400 米栏技术。

2. 重、难点提示

- (1) 跨栏跑技术教学应注意观察学生练习时的足迹，及时调整起跨距离。
- (2) 加强栏间跑节奏。

第四章 跳 高（22 学时）

1. 教学内容

- (1) 跳高的发展概况。
- (2) 掌握跳高的基本理论知识，掌握背越式跳高的基本技术与教学方法，掌握跳高锻炼身体方法，初步具备中学跳高教材的教学能力和课外锻炼的指导能力。
- (3) 跳高专门性练习，助跑技术，起跳技术，背越跳高过杆技术。

2. 重、难点提示

- (1) 背越式跳高的基本技术

(2) 背越跳高过杆技术

第五章 跳 远（22 学时）

1. 教学内容

- (1) 跳远发展概况。
- (2) 跳远的技术：助跑；起跳；腾空（挺身、走步）落地技术。
- (3) 挺身式、走步式的教学法。
- (4) 跳远的训练：身体训练，技术训练，影响跳远成绩的有关因素，训练计划。
- (5) 技能培养：讲解、示范能力；组织教学与纠正错误动作能力；组织跳远比赛与裁判能力。

2. 重、难点提示

- (1) 跳远的技术
- (2) 跳远腾空技术
- (3) 学生技能的培养

第六章 三级跳远（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 助跑技术。
- (2) 单脚跳技术（踏跳）。
- (3) 跨步跳技术（第二跳）。
- (4) 跳跃技术（第三跳）。

2. 重、难点提示

- (1) 三跳的比例关系。
- (2) 教学与训练方法。

第七章 推铅球（22 学时）

1. 教学内容

- (1) 推铅球的发展概况。
- (2) 背向滑步推铅球的技术（以右手推铅球为例）：握、持球；滑步的预备姿势；滑步；最后用力和维持身体平衡。
- (3) 推铅球教学方法：教学步骤与方法；常见错误及纠正方法；教学注意事项。
- (4) 推铅球的训练。身体训练，技术训练，训练计划的制定。
- (5) 技能培养：讲解、示范能力，组织教学和纠正错误动作能力，组织铅球比赛及裁判工作能力。

2. 重、难点提示

- (1) 背向滑步推铅球的技术
- (2) 推铅球教学方法：教学步骤与方法
- (3) 最后用力和维持身体平衡

第八章 掷标枪（22 学时）

1. 教学内容

- (1) 握标：两种不同的方法。
- (2) 持枪：两种不同的方法。
- (3) 助跑技术：预跑阶段，投掷步阶段。
- (4) 最后用力及缓冲。

2. 重、难点提示

- (1) 做交叉步动作时，左右腿蹬、摆配合自然协调，幅度适宜，控制好标枪
- (2) 注意动作的连贯性和节奏，从预跑、投掷步到，动作要连贯，节奏感强。

第九章 掷铁饼（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 握、持饼技术。
- (2) 预备姿势和预摆技术。
- (3) 旋转技术。
- (4) 最后用力及缓冲技术。

2. 重、难点提示

- (1) 最后用力，维持平衡。
- (2) 教学与训练方法。

第十章 全能运动（36 学时）

1. 教学内容

- (1) 全能运动教学。
- (2) 全能运动训练。
- (3) 专项组合训练。

2. 重、难点提示

- (1) 比赛计划的制定
- (2) 教学与训练方法。

七、学时分配

比 例			第五学期	第六学期	第八学期	总学时	百分比
学 期			16×6	16×6	16×6		
理 论 部 分	1	田径运动教学理论与方法	12			12	25%
	2	田径运动训练理论与方法		12		12	
	3	青少年田径运动员 比赛能力的培养	12			12	
	4	田径运动员选材			12	12	
	5	田径运动科学研究		12		12	
	6	大型田径运动会的 裁判工作			12	12	
技 术 部 分	7	短 跑	22			22	75%
	8	跨 栏		22		22	
	9	中长跑			8	8	
	10	跳 远	22			22	
	11	跳 高		22		22	
	12	三级跳远			8	8	
	13	铅 球	22			22	
	14	标 枪		22		22	
	15	铁 饼			8	8	
	16	全能运动			36	36	
	17	考 试	6	6	12	24	
合 计			96	96	96	288	100%

八、课程考核方式

考核的目的是巩固，掌握所学的知识、技术、技能。客观地反映教学与训练效果的重要措施。

1. 第五学期

本学期考试内容主要为大纲规定的基本技术与基本技术密切相关的基本手段，以及平时学习情况的检查，基本技术通过技评实施。凡本学期学习过的技术中有一项不及格者，必须进行补考。若补考再不及格者，则本学期学习成绩以不及格论。平时成绩主要考核学生的基本技能，内容包括笔记、作业、课堂实习和提问、裁判实习、技术和身体素质等。基本技能与基本技术手段成绩占 60%，平时成绩占 40%。

2. 第六学期

本学期考试内容为该学期所学习的基本理论、基本技术和基本技能。占总成

绩的 30%，基本技术为本学期安排的各项技术和本技术密切的基本手段，技评达标，占总成绩的 30%，基本技能考试指对平时笔记、作业、课堂实习和提问、裁判实习等的检查，占总成绩的 40%。

3. 第八学期

本学期为专修班结业考试，内容要求全面。基本理论包括第八学期学习的全部内容，占考试总成绩的 60%；基本技术男女生均为七项全能达标考试：100 米、110 米栏（女 100 米栏）、1500 米（女 800 米）、跳高、跳远、铅球、标枪。其中男生 110 米栏高为 1 米。铅球重量为 6 公斤。占总成绩的 40%。其中，七项全能达标考核中达标成绩占 60%，平时成绩占 40%。七项全能达标标准见表 4. 考核的要求：

（1）学生第八学期全能达标考试，须在两天内完成，项目为：

男：100m；跳远；铅球；跳高；110m 栏；标枪；1500m

女：200m；跳远；铅球；跳高；100m 栏；标枪；800m

（2）本科学生第八学期全能达标考试，场地，器材，评分标准均参照最新田径规则执行，按查分表查出各单项得分之和，然后根据对照表得出百分制。

田径专修七项全能评分对照表

分 数	男 生	女 生	分 数	男 生	女 生	分 数	男 生	女 生
100	3800	3300	83	3290	2875	66	2710	2380
99	3770	3275	82	3260	2850	65	2675	2350
98	3740	3250	81	3230	2825	64	2640	2320
97	3710	3225	80	3200	2800	63	2605	2290
96	3680	3200	79	3160	2770	62	2570	2260
95	3650	3175	78	3130	2740	61	2535	2230
94	3620	3150	77	3095	2710	60	2500	2200
93	3590	3125	76	3060	2680	59	2465	2170
92	3560	3100	75	3025	2650	58	2430	2140
91	3530	3075	74	2990	2620	57	2395	2110
90	3500	3050	73	2955	2590	56	2360	2080
89	3470	3025	72	2920	2560	55	2325	2050
88	3440	3000	71	2885	2530	54	2290	2020
87	3410	2975	70	2850	2500	53	2255	1990
86	3330	2950	69	2815	2470	52	2220	1960
85	3350	2925	68	2780	2440	51	2185	1930
84	3320	2900	67	2745	2410	50	2150	1900

九、必要说明

1. 田径专修课是在田径普修课的基础上进一步深造田径理论知识、技术和技能的课程。因此，任课教师在讲授时应注意内容的深度和广度，在完善技术的基础上要注重技能的培养。

2. 加强集体备课，不断改进教学方法，充分运用现代科学的教学手段，及时获取最新科研信息，充实教材内容，提高课堂数学质量。

3. 在理论教学方面应注意提高学生分析问题的能力并能运用于实践；在技术教学方面要使学生掌握正确技术动作，并表现出相应的运动成绩；在技能方面培养学生学会课的组织讲解、示范、教法手段的选择运用，对错误动作的发现和纠正等能力，以全面提高学生学习的效果。

4. 充分发挥教师的主导作用和学生主体作用，提高学生的学习积极性，坚持教书育人、为人师表，关心与爱护学生，教学相长。

5. 在教学过程中，要根据不同学生的水平特点，针对个体差异，因材施教，以利于发掘

和重点培养田径运动人才。

6. 重视对学生教学能力的培养,在教学中有计划有步骤地创造一些条件给予学生自教自练的机会,使其在自教中得到锻炼,做到学用配合,学以致用。

7. 加强学生课外自学,指定有关专业书籍,要求学生进行文献资料收集,做好读书笔记,拓宽学生的专业理论知识。

8. 通过组织学生参与校内外田径竞赛工作,提高其裁判业务水平,鼓励学生担任系级田径运动队教学与训练任务,培养学生社会实践能力。

9. 加强组织纪律与安全教育,严格课堂管理,采取切实有效的措施,防止伤害事故发生,保证教学工作顺利进行。

十、选用教材和参考书目

[1] 《田径运动高级教程》(修订版),文超主编,全国体育院校教材委员会审定,人民体育出版社,2013年;

[2] 《田径运动高级教程》,全国体育学院教材委员会审定,人民体育出版社,1994年;

[3] 《田径运动教程》(体育学院普修通用教材),全国体育学院教材委员会审定,人民体育出版社,2007年;

[4] 《田径运动教程》(体育学院普修通用教材),全国体育学院教材委员会审定,人民体育出版社,2009年;

[5] 《美国田径训练指南》[美]美国田径运动协会编,刘江南等编译,人民体育出版社,2002年;

[6] 《世界田径技术大全》VCS+书,国际田联地区发展中心·北京,北京体育大学音像出版社,2002年;

[7] 《田径体能训练》体能训练丛书,张英波编著,人民体育出版社,2005年。

(撰稿人:张 振 审核人:郭丽娟 审定人:李吉慧)

《体操副项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：副项理论与实践

课程类别：专业选修课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时：288 学时 18 学分

一、课程教学目的

本大纲是根据高等学校运动训练专业教学计划所规定的培养目标和要求,结合我校的具体情况,考虑到体操的发展趋势,从我国当前实际情况出发而编制的。在编制过程中,主要遵循理论与实践相结合、需要与可能相结合,一般与重点相结合的原则,加强体操理论和基本体操技术的学习,使学生在体操、健美操普修的基础上,进一步加深理解体操、健美操理论和项目发展的趋势,掌握体操、健美操基本技术、基本技能,在提高运动技术水平的同时,注重培养学生实践能力与创新精神,使学生能胜任体操专项运动教学、训练、竞赛、科研等工作的专门人才。

二、课程教学要求

1. 理论课讲授主要采用多媒体技术,运用启发式、研讨式教学。在教学中根据循序渐进的原则,由浅入深,由易到难,使学生正确掌握动作的路线、方向、节奏及发力的时机。
2. 教师要认真讲解动作技术的要领,正确示范,并且根据学生的实际水平,因材施教,加强学生的灵敏、力量、协调和柔韧的锻炼。
3. 培养学生在思想要爱党、爱国、爱社会主义、做忠诚教育事业的体育教育工作者。
4. 通过专修课教学训练,在技术上基本完成体操三级运动员动作。培养学生具有从事专项教学与训练的基本理论知识,做到会讲、会用。
5. 培养学生具有组织体操竞赛和裁判工作的能力,培养学生能够进行体操专项教学与训练所必须的各种教学能力,会制定教学文件,会组织教学、运用教法,分析纠正错误,以及讲解,示范和保护帮助等综合能力。
6. 培养学生具有体操科学研究的能力,每个学生必须完成一篇合格的毕业论文。
7. 本大纲是体操普修教学大纲的继续和发展。学生要进一步巩固、提高普修课学过的基本体操动作。

三、先修课程

体操

四、课程教学重点、难点

1. 教学重点

- (1) 体操基本功
- (2) 体操基本知识
- (3) 技巧、支撑跳跃、双杠、单杠、基本动作。
- (4) 体操竞赛的组织与裁判学习。

2. 教学难点

- (1) 掌握体操保护与帮助的手段和方法。
- (2) 技巧、双杠成套动作的,连接。
- (3) 观察技术动作及纠正错误动作能力,组织教学训练能力。

五、课程教学方法与教学手段

1. 讲解动作规格和标准,是体操技术规范化的关键。
2. 标准的高规格的示范、使学生了解体操动作的形态、结构、技术要领和练习方法。
3. 反复练习,多实践,掌握、提高、巩固所学基本知识,技术和技能。
4. 在教学的不同阶段,采用比赛评分方法提高学生学习的积极性和主动性。
5. 在教学中,教师应注意防止和纠正学生的错误。

六、课程教学内容

教学内容分为理论和技术两部分,要求学生较好地掌握基本理论,基本技术和基本技能,达到会讲,会做,会教;介绍内容要求学生初步掌握和有所了解。

第一部分 理论内容

第一篇 体操运动发展史

1. 教学内容

第一章 中国体操运动发展史

第一节 中国古代体操运动

第二节 中国近代体操运动

第三节 中国现代体操运动

第二章 世界体操运动发展史

第一节 “体操”一词的考证与发展概述

第二节 世界体操运动的起源与古希腊的体育活动

第三节 世界近代体操的兴起与发展

第四节 现代竞技体操及其比赛项目的发展概述

第五节 竞技体操世界“三大赛”发展概述

2. 重、难点提示

(1) 重点是中国近代体操运动。

(2) 难点是竞技体操发展趋势。

第二篇 体操教学

1. 教学内容

第一章 体操教学的基础理论

第一节 体操教学理论的发展与现状

第二节 体操教学的基本任务与功能

第三节 体操动作的教学过程

第二章 体操教学方法

第一节 体操教学方法的分类

第二节 体操教学的具体方法

第三章 体操课的组织形式及实施

第一节 体操课堂教学

第二节 体操课的类型和结构

第三节 体操课的组织 and 进行

第四章 体操教学能力的培养

第一节 教学设计能力的要求及培养

第二节 编写教案能力的要求及培养

第三节 直观演示能力的要求及培养

第四节 语言表达能力的要求及培养

第五节 技术观察能力的要求及培养

第六节 保护与帮助能力的要求及培养

第五章 基本体操教学

第一节 队列队形教学

第二节 徒手体操教学

第三节 轻器械体操教学

第六章 竞技体操教学

第一节 竞技体操的特点

第二节 动作技能形成的过程

第三节 各项目的教学特点

第七章 体操教学手段的现代化

第一节 体操教学手段的现代化的意义

第二节 体操教学手段的现代化的形式及其运用

第三节 运用现代化教学手段的方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体操教学方法。
- (2) 难点是体操教学能力的培养。

第三篇 竞技体操的训练

1. 教学内容

第一章 体操运动员的选材

第一节 选材的意义与现状

第二节 体操选材的基本因素与测试办法

第三节 体操选材的步骤

第二章 体操运动员的身体训练

第一节 身体训练的意义

第二节 体操运动员身体训练的内容和方法

第三章 体操运动员的技术训练

第一节 体操技术的概念、特点和作用

第二节 体操技术训练的内容与方法

第三节 体操技术训练的基本要求

第四章 体操运动员的心理训练

第一节 心理训练的意义与作用

第二节 心理训练的基本要求

第三节 心理训练的内容

第四节 心理训练的主要方法

第五节 心理训练的原则与计划的制定

第五章 体操训练计划的制定

第一节 训练计划的种类与内容

第二节 各种训练计划介绍

第三节 制定训练计划的依据

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体操运动员身体训练的内容和方法。
- (2) 难点是体操技术训练的内容与方法。

第四篇 体操科研与方法

1. 教学内容

第一章 概 述

第一节 体操科研的发展概况

第二节 体操科研的意义

第三节 体操科研的内容

第二章 体操科研的方法与步骤

第一节 体操科研的基本方法

第二节 体操科研的步骤

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体操科研的内容。
- (2) 难点是体操科研的基本方法。

第五篇 体操竞赛的组织与裁判

1. 教学内容

第一章 体操竞赛的组织

第一节 体操竞赛的概述

第二节 体操竞赛的组织工作

第二章 国际体操评分规则的发展与完善

第一节 制定国际体操评分规则的依据、任务与主要功能

第二节 男子国际体操评分规则的沿革

第三节 女子国际体操评分规则的沿革

2. 重、难点提示

(1) 重点是体操竞赛的组织工作。

(2) 难点是国际体操评分规则的发展。

第六篇 竞赛篇

1. 教学内容

第一节 竞技体操比赛的制胜规律

第二节 高水平运动员比赛的临场指挥

第三节 高水平运动员的赛前准备

2. 重、难点提示

(1) 重点是竞技体操比赛的制胜规律。

(2) 难点是高水平运动员比赛的临场指挥。

第七篇 保障篇

1. 教学内容

第一节 优秀教练员的修养

第二节 高水平体操运动员的教育手段与行为激励

第三节 高水平体操运动队的训练管理

第四节 高水平体操运动员的业务档案

第五节 高水平体操运动员的体重、体成分和营养

第六节 竞技体操常见创伤的防治

2. 重、难点提示

(1) 重点是优秀教练员的修养。

(2) 难点是竞技体操常见创伤的防治。

第八篇 国际体操评分规则

(略)

第九篇 健美操教学

1. 教学内容

第一节 健美操教学概述

(1) 健美操教学任务

(2) 健美操教学特点

第二节 健美操教学方法和手段

(1) 健美操教学方法

(2) 健美操教学手段

第三节 健美操教学内容

(1) 健美操教学大纲

(2) 健美操教材

第四节 健美操教学能力的培养

(1) 教学能力的概念和构成

(2) 教学能力的培养途径与方法

2. 重、难点提示

(1) 重点是健美操教学能力的培养途径。

(2) 难点是学校健美操与俱乐部健美操教学方法的区别。

第十篇 学校健美操教学课

1. 教学内容

第一节 学校健美操课的类型与结构

(1) 学校健美操课的类型

(2) 学校健美操课的结构

第二节 学校健美操课的组织

(1) 健美操课堂常规

- (2) 组织练习队形
- (3) 场地器材的布置
- (4) 练习的组织形式
- (5) 队伍的调动

第三节 学校健美操课的准备

- (1) 课前准备的意义和形式
- (2) 课前准备的内容与要求

第四节 学校健美操课中应注意的问题

- (1) 课前准备与课堂教学的一致性与灵活性
- (2) 要善于寓教于乐
- (3) 音乐的选择与运用
- (4) 合理安排课的负荷
- (5) 预防和纠正错误动作

第五节 上好健美操课的条件

- (1) 教师应具备的条件
- (2) 对学生的要求
- (3) 场地、装备是上好健美操课的保证

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学校健美操课的类型与结构。
- (2) 难点是学校健美操课的组织。

第十一篇 健美操竞赛的组织

1. 教学内容

第一节 健美操竞赛的意义、种类及内容

- (1) 健美操竞赛的意义
- (2) 健美操竞赛的种类
- (3) 健美操竞赛的内容

第二节 健美操竞赛的组织

- (1) 召开主办单位筹备联席会议
- (2) 制定竞赛规程
- (3) 建立竞赛组织机构
- (4) 领队和教练员会议
- (5) 比赛的进行
- (6) 赛后结束工作

2. 重、难点提示

- (1) 重点是健美操竞赛的种类。
- (2) 难点是健美操竞赛的组织。

第十二篇 健身性健美操竞赛规则

1. 教学内容

第一节 总则

第二节 成套动作评分

第三节 特殊情况

2. 重、难点提示

重点和难点是成套动作评分

第十三篇 竞技性健美操竞赛规则

1. 教学内容

第一节 总则

第二节 健美操世界锦标赛

第三节 动作编排

第四节 裁判

第五节 评分

第六节 违例动作和纪律处罚

第七节 特殊情况

2. 重、难点提示

(1) 重点是总则。

(2) 难点是评分。

第十四篇 健美操科研方法

1. 教学内容

第一节 健美操科研的程序

- (1) 选题
- (2) 提出假说
- (3) 选定研究方法
- (4) 制定研究计划
- (5) 收集研究材料
- (6) 加工整理材料
- (7) 撰写论文
- (8) 科研成果的发表、评审、应用与存档

第二节 健美操科研的选题问题

- (1) 选题的概念
- (2) 课题的来源
- (3) 选题的原则
- (4) 选题的程序步骤
- (5) 选题应注意的问题

第三节 论文开题报告的设计

- (1) 前期准备工作
- (2) 开题报告的结构
- (3) 报告时应注意的问题

第四节 科研论文的结构

- (1) 理科性论文结构
- (2) 文科性论文结构

第五节 常用研究方法介绍

- (1) 文献资料法
- (2) 调查法
- (3) 实验法
- (4) 数理统计法
- (5) 观察法（现场观察与录像解析法）
- (6) 测量法

2. 重、难点提示

(1) 重点是健美操科研的选题问题。

(2) 难点是研究方法。

第二部分 实践部分

(1) 男子技术大纲

1. 教学内容

技巧

- | | |
|----------------------|--------------|
| (1) 一腿蹬地另一腿摆动手倒立 | (2) 侧手翻 |
| (3) 单脚蹬地鱼跃前滚翻 | (4) 头手翻 |
| (5) 俯撑双腿经左（右）向前摆越成仰撑 | (6) 由蹲撑开始头手翻 |
| (7) 燕式平衡 | (8) 前手翻 |
| (9) 后手翻毽子 | (10) 介绍原地后手翻 |
| (11) 手倒立前滚翻直腿起 | (12) 挺身鱼跃前滚翻 |
| (13) 跪撑蹬地成手倒立 | (14) 前手翻单足落 |

- (15) 侧平衡
- (11) 介绍后手翻毽子
- (16) 介绍前手翻单足落接前手翻

跳跃

- (1) 山羊分腿腾越 (1.25 米)
- (2) 山羊屈腿腾越 (1.25 米)
- (3) 纵马分腿腾越 (1.25 米)
- (4) 横马屈体腾越 (1.30 米)
- (5) 纵马屈腿腾越 (1.30 米)

双杠

- (1) 挂臂挺身后滚翻
- (2) 挂臂撑屈伸上
- (3) 支撑后摆成肩倒立
- (4) 挂臂撑后摆上
- (5) 支撑前摆向内转体 180 度下
- (6) 支撑摆动手倒立
- (7) 杠端短振屈伸上
- (8) 挂臂撑前摆上
- (9) 摆动手倒立
- (10) 介绍长振屈伸上一双腿向前摆越一肩倒立

单杠

- (1) 悬垂起摆前后摆动
- (2) 前摆转体 180 度成正反握、悬垂前摆
- (3) 左 (右) 腿骑上
- (4) 骑撑前回环
- (5) 支撑后回环
- (6) 支撑后摆倒立弧形摆
- (7) 后摆转体 90 度下
- (8) 支撑后倒短振屈伸上
- (9) 后摆转体 90 度下
- (10) 屈体立撑弧形转体 180 度下

2. 重、难点提示

- (1) 重点是各项目的基本动作。
- (2) 难点是三级运动员成套动作之间的衔接与完成。

(2) 女子技术大纲

1. 教学内容

跳跃

- (1) 弹板练习：直体跳、挺身跳、分腿击足跳、直体跳转 180 度。
- (2) 横马屈体腾越 (1.10 米)
- (3) 横马分腿腾越 (1.10 米)

低单杠

- (1) 各种基本支撑、摆越、悬垂，跳上成支撑
- (2) 骑撑前回环
- (3) 慢翻上
- (4) 支撑后腿向前摆越成骑撑
- (5) 骑撑后腿向前摆越转体 180 度成支撑
- (6) 支撑后摆下
- (7) 支撑后回环
- (8) 挂膝上
- (9) 介绍支撑后摆转体 90 度下

平衡木

- (1) 木上基本功练习
- (2) 侧起手倒立
- (3) 各种走、跑、跳基本步伐
- (4) 斜进助跑，单腿摆越成分腿骑坐
- (5) 挺身跳、踏点跳
- (6) 双腿站立蹲立转体 180 度
- (7) 低木手倒立
- (8) 单肩后滚翻成跪撑平衡
- (9) 挺身跳下
- (10) 木端单腿跳上成蹲立
- (11) 向前跨步跳
- (12) 原地交换腿跳 (双起双落)
- (13) 前滚翻
- (14) 弓箭步转体 180 度
- (15) 双腿蹲立转体 180 度
- (16) 介绍侧起手倒立转体 90 度挺身下

技巧

- (1) 前滚翻
- (2) 后滚翻
- (3) 挺身鱼跃前滚翻
- (4) 扶持手倒立
- (5) 手倒立推起站立
- (6) 燕式平衡
- (4) 侧手翻
- (5) 前软翻
- (6) 后软翻
- (7) 经单肩后滚翻成跪撑平衡
- (8) 手倒立前滚翻
- (9) 前后劈叉
- (10) “桥”
- (11) 介绍后手翻毽子

2. 重、难点提示

- (1) 重点是各项目的基本动作。
- (2) 难点是三级运动员成套动作之间的衔接与完成。

(3) 健美操技术大纲

1. 教学内容

- (1) 健美操创编与教学
- (2) 校园青春健美操
- (3) 花球啦啦操

2. 重、难点提示

- (1) 重点是健身健美操套路的学习与健美操套路创编能力的培养。
- (2) 难点是健身健美操成套动作的训练与表演。

七、学时分配

(一) 教学内容与时数分配

内 容	第五学期	第六学期	第八学期	合 计	百分比
	16 周	16 周	16 周		
理 论	32	32	32	96	33.3%
技 术	64	64	64	192	66.7%
合 计	96	96	96	288	100%

(二) 体操专修理论课学时分配

篇目	教学内容	第五学期	第六学期	第八学期
第一篇	体操运动发展史	4		
第二篇	体操教学	6		
第三篇	竞技体操的训练	8		
第四篇	体操科研与方法		6	
第五篇	体操竞赛的组织与裁判	6	6	
第六篇	竞赛篇		6	
第七篇	保障篇		6	
第八篇	国际体操评分规则	8	8	
第九篇	健美操教学			4
第十篇	学校健美操教学课			6
第十一篇	健美操竞赛的组织			4
第十二篇	健身性健美操竞赛规则			6
第十三篇	竞技性健美操竞赛规则			6
第十四篇	健美操科研方法			6
合 计		32	32	32

八、课程考核方式

1. 考核方式

(1) 理论评定部分

- ①第六、八学期，考核方式为笔试、闭卷。
 - ②第七学期，由任课教师根据口试或作业按要求给予成绩。
- (2) 技术评定部分：由考核小组或以竞赛形式评定成绩。

第五学期

男子：三级自由体操成套规定动作；

女子：三级自由体操成套规定动作。

第六学期

男子：

技巧：三级成套规定动作

跳跃：纵马屈体腾越（1.25 米）

双杠：三级成套规定动作

单杠：三级成套规定动作

女子：

技巧：三级成套规定动作

跳跃：横马水平分腿腾越（1.10 米）

单杠：三级成套规定动作。

平衡木：三级成套规定动作

第八学期

①健美操创编与教学

②校园青春健美操

（3）技能评定部分

由任课教师或考试小组对每学期技能部分进行考核。

（4）平时成绩：由任课教师对学习态度、出勤率、作业完成情况、阶段性随堂考核等进行综合评定，注重过程评价与终结性评价相结合。

2. 成绩构成

由技术水平成绩、理论成绩、技能成绩和平时成绩四部分构成。

注：①技术考核内容是以大纲中规定的各学期考查与考试动作为基本内容；

②等级测验成绩，可作为学期的考核成绩。

九、选用教材和参考书目

[1]《国际体操男子评分规则》，最新国际体联男子技术委员会负责制定，中国体操协会印制；

[2]《国际体操女子评分规则》，最新国际体联女子技术委员会负责制定，中国体操协会印制；

[3]《健美操》（第一版），匡小红主编，高等教育出版社，2011 年；

[4]最新《国际体操联合会竞技健美操竞赛规则》，中国健美操协会印制；

[5]最新《健身健美操竞赛规则》，中国健美操协会印制。

（撰写人：冯 瑞 王红芳 张秀珍 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《武术副项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：副项理论与实践

适用专业：运动训练

总学时、学分：288 学时 18 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考试

一、课程教学目的

通过本课程的学习使学生初步了解武术与中国传统文化，武术的起源与不同时期的发展，武术教学与训练的理论与方法，武术的规则与裁判法，武术的技法理论分析武术技术的实践，武术科研理论等内容，使学生掌握相关的理论和技能，具备完成武术的教学与训练任务的能力。

二、课程教学要求

通过本课程的学习使学生初步了解武术的基础理论知识，掌握有关武术的教学训练等基本方法；加深学生对武术的认识和理解，并学会用理论指导武术运动实践，扩大学生的知识面，提高学生适应社会的能力；发展学生的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等方面的身体素质，全面提高学生的技术水平；培养学生对武术的兴趣，激发学生的爱国主义热情，锻炼学生的意志品质；使学生能够进行武术的初、中级教学训练。具备组织基层武术竞赛、编排方法和指导武术比赛及担任武术裁判的工作能力。对武术学科领域的一些学术性问题具有一定的科学研究能力及解决问题的能力。

三、先修课程

武术普修

四、课程教学重、难点

1. 教学重点

武术文化的学习，武术套路技术的掌握及技法的分析。

2. 教学难点

套路动作中技击内涵的理解，技击意识的培养。

五、课程教学方法与教学手段

1. 教学方法主要有讲解法、示范法、完整法与分解法、重复练习法、领做法、提示法和引导法等，使教学富有成效。

2. 通过理论讲解和讨论相结合提高教学效果，使学生自发的探究武术内涵，不断提高学习兴趣。

3. 运用多媒体教学，观看高水平的比赛录像或学生自己的比赛录像发现问题、找出差距，有针对性地进行学习。

4. 将教学比赛、裁判法的学习以及裁判员的培训有机结合起来，做到理论结合实践，使教学、训练、竞赛的组织与教学、训练、竞赛的效果同步提高。

六、课程教学内容

第一部分 理论部分（92 学时）

第一章 武术基本理论

1. 教学内容

第一节 武术的概念的认识和讨论

第二节 武术的内容与分类

第三节 武术的作用和价值分析

2. 重、难点提示

（1）重点是武术的概念内涵的认识。

（2）难点是武术的价值分析。

第二章 武术教学理论与方法

1. 教学内容

第一节 武术教学的一般原则

第二节 武术教学方法的理论分析
第三节 武术教学法示例(实习)

2. 重、难点提示

- (1) 重点是教学原则的理解。
- (2) 难点是教学方法的运用。

第三章 武术训练理论与方法

1. 教学内容

第一节 武术训练的一般原则
第二节 武术训练方法
第三节 武术教学法示例

2. 重、难点提示

- (1) 重点是训练原则的理解。
- (2) 难点是训练方法的运用。

第四章 武术竞赛组织与编排

1. 教学内容

第一节 武术竞赛组织与编排
第二节 武术套路竞赛规则与裁判方法
第三节 武术套路裁判实习
第四节 武术散手竞赛规则与裁判方法
第五节 武术散手裁判实习
第六节 推手竞赛规则与裁判

2. 重、难点提示

- (1) 重点是竞赛规则。
- (2) 难点是裁判能力的培养。

第五章 武术理论基础

1. 教学内容

第一节 武术与中国传统文化
第二节 武术传统理论思想

2. 重、难点提示

- (1) 重点是武术与中国传统文化关系的理解。
- (2) 难点是武术传统理论思想的具体应用。

第六章 传统养生理论与方法

1. 教学内容

第一节 中国传统养生理论基础
第二节 中国传统养生功法介绍

2. 重、难点提示

- (1) 重点是养生理论基础的认识。
- (2) 难点是养生功法的运用。

第七章 武术技法理论分析

1. 教学内容

第一节 长拳技法理论分析
第二节 太极拳技法理论分析
第三节 形意拳技法理论分析
第四节 刀术技法理论分析
第五节 剑术技法理论分析
第六节 枪术技法理论分析
第七节 棍术技法理论分析
第八节 散手技术分析
第九节 推手技法与理论分析

2. 重、难点提示

(1) 重点是技法理论分析。

(2) 难点是技法的运用。

第八章 武术发展的历史回顾专题

1. 教学内容

第一节 武术的起源与不同时期的发展

第二节 明清时期武术集大成的发展特征

第三节 民国时期武术的发展专题

第四节 中国武术传播的特点与方法

第五节 武术发展的个案分析

第六节 中国武术当代发展及其评价

2. 重、难点提示

(1) 重点是武术发展脉络。

(2) 难点是武术发展评价。

第九章 武术科研理论与方法

1. 教学内容

第一节 武术科学研究的理论与方法

第二节 学位论文的撰写

2. 重、难点提示

(1) 重点是掌握科研方法。

(2) 难点是论文撰写。

第十章 武术套路创编方法与理论

1. 教学内容

第一节 武术技术创新的理论与方法

第二节 武术套路创编的理论与方法

2. 重、难点提示

(1) 重点是理论方法的掌握。

(2) 难点是理论方法的运用。

第二部分 技术部分（206 学时）

1. 教学内容

(1) 长拳类

基本功、基本动作

长拳

刀术

枪术

剑术

棍术

(2) 太极拳

(3) 形意拳

(4) 散手

(5) 推手

2. 重、难点提示

(1) 重点是套路。

(2) 难点是技击能力的培养。

七、学时分配

学期	类别	内容	学时	小计	百分比	
第五学期	理论部分	武术基本理论	4	18	6.3%	
		武术与中国传统文化	4			
		长拳技法理论分析	2			
		武术的起源与不同时期的发展	4			
		明清时期武术集大成的发展特征	2			
		民国时期武术的发展专题	2			
	实践部分	基本功、基本动作	42	74	25.7%	
长拳		38				
	考核		4	4	1.4%	
第六学期	理论部分	武术教学理论与方法	4	24	8.3%	
		武术训练理论与方法	2			
		武术竞赛组织与编排	2			
		武术套路竞赛规则与裁判方法	4			
		武术套路裁判实习	4			
		刀术技法理论分析	2			
		剑术技法理论分析	2			
		枪术技法理论分析	2			
		棍术技法理论分析	2			
	实践部分	刀术	16	68	23.6%	
		枪术	16			
		剑术	16			
		棍术	16			
		考核		4	4	1.4%
第八学期	理论部分	太极拳技法理论分析	4	48	16.7%	
		形意拳技法理论分析	4			
		散手技术分析	6			
		推手技法与理论分析	6			
		武术散手竞赛规则与裁判方法	6			
		武术散手裁判实习	2			
		推手竞赛规则与裁判	2			
		中国武术传播的特点与方法	2			
		武术发展的个案分析	2			
		中国武术当代发展及其评价	2			
		武术传统理论思想	6			
		武术科研理论与方法	2			
		传统养生理论与方法	2			
		武术套路创编方法与理论	2			
		实践部分	太极拳			20
	形意拳		14			
	散手		10			
	推手		4			
	合 计			288	288	100%

八、课程考核方式

1. 考核方式

(1) 理论考核采用作业，按学校规定要求进行。

(2) 考各学期技术课重点内容。技术考试由三位本专业的教师组成考核组。

2. 成绩构成

考核成绩评定是按平时成绩、技术考核成绩所占百分比之和计算成绩。

注：平时成绩是根据学生平时的学习态度、课堂表现、考查、提问、讨论等情况。由任课教师综合评定成绩。

九、选用教材和参考书目

[1] 《中国武术史》，周伟良主编，高等教育出版社，2003 年；

[2] 《武术套路教学与训练》，侯介华主编，体育大学出版社，2002 年；

[3] 《中国武术史专论》，蔡宝忠主编，人民体育出版社，2003 年；

[4] 《中华养生学》，罗时铭主编，山西科技出版社，2002 年；

[5] 《精武会 50 年》，陈公哲主编，春风文艺出版社，2000 年。

(撰写人：侯介华 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧)

《篮球副项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：副项理论与实践
适用专业：运动训练
总学时、学分：288 学时 18 学分

课程类别：专业选修课
考核方式：考试

一、课程教学目的

本课程是根据山西师范大学 2019 年修订的《运动训练专业本科人才培养方案》制定的运动训练专业本科生专业必修课程。共计 288 学时，学完本课程并通过考试合格后可获 18 学分。

1. 在教学中加强对学生的思想工作、结合篮球运动的特点，加强组织纪律性教育，培养集体主义精神和勤学向上的良好学习风气，以及顽强奋斗的意志品质。
2. 通过本课程的教学使学生系统的掌握篮球基本理论、基本技术、基本战术和基本教学方法，以及篮球教学训练理论、竞赛的组织编排和规则裁判法。
3. 加强学生实际操作能力的培养，使学生具备从事中学篮球教学、训练、科研、组织竞赛和裁判工作的能力，并具有一定的篮球运动技能水平，能够胜任学校体育工作。

二、课程教学要求

1. 通过不同形式的教学，使学生全面系统掌握篮球基本理论、基本技术、基本战术，并具有一定的篮球运动技能水平。
2. 掌握篮球基本技术的教学与训练方法和步骤。具有胜任中学篮球课教学及课余篮球训练工作的能力。
3. 掌握篮球竞赛组织工作方法及篮球竞赛规则、裁判法，具有胜任学校基层篮球竞赛组织和裁判工作能力。大部分学生达到国家篮球二级裁判员标准。
4. 掌握篮球运动的基本规律和科学研究方法，具备一定的科研能力。

三、先修课程

篮球普修

四、课程教学重点、难点

教学重点是世界篮球运动发展趋势，对篮球技术结构的掌握、篮球技术教学的内容、篮球战术教学与训练的内容、篮球教学步骤与方法、篮球战术的设计与运用、篮球比赛的临场指挥工作。

教学难点是中国篮球运动的战略对策、篮球技术分类的依据、篮球各种技术动作的要领和规格、篮球教学文件的制定、篮球战术的运用时机、根据实际对战术的设计与运用、临场指挥的应变能力的把握。

五、课程教学方法与教学手段

篮球实践教学采用讲解、示范、演示、组织学生练习、纠正错误、完整与分解相结合、沙盘图解、语言提示、教学比赛、学生设计等教学方法和手段。

篮球理论课多采用讲授、多媒体、提问、分组讨论、课外作业等教学方法和手段。

六、课程教学内容

理论部分：

第一章 篮球运动总论(4 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球运动演进的哲学基础与运动规律
- (2) 世界篮球运动竞技水平的现状
- (3) 21 世纪世界篮球运动的发展趋势
- (4) 中国的篮球运动

2. 重、难点提示

- (1) 重点是世界篮球运动的发展趋势。
- (2) 难点是中国篮球运动的战略对策。

第二章 篮球运动技术原理(6 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球技术概述
- (2) 篮球技术结构原理
- (3) 篮球技术分类体系
- (4) 篮球技术运用

2. 重、难点提示

- (1) 重点是对篮球技术结构的掌握。
- (2) 难点是篮球技术分类的依据。

第三章 篮球技术教学与训练(14 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球技术教学的任务
- (2) 篮球技术教学的内容
- (3) 篮球技术教学的原则

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球技术教学的内容。
- (2) 难点是篮球各种技术动作的要领和规格。

第四章 篮球运动战术原理(4 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球战术概述
- (2) 篮球战术结构原理
- (3) 篮球战术分类体系
- (4) 篮球战术设计与运用

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球战术的设计与运用。
- (2) 难点是篮球战术的运用时机。

第五章 篮球战术教学与训练(14 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球战术教学与训练的任务
- (2) 篮球战术教学与训练的内容
- (3) 篮球战术教学与训练的原理与方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球战术教学与训练的内容。
- (2) 难点是根据实际情况对战术的设计与运用。

第六章 篮球教学理论与方法(8 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球教学概述
- (2) 篮球教学任务与内容
- (3) 篮球教学理论与原则
- (4) 篮球教学步骤与方法
- (5) 篮球教学文件的制定
- (6) 篮球教学课的组织模式与方法
- (7) 篮球教学质量的测量与评价

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球教学步骤与方法。
- (2) 难点是篮球教学文件的制定。

第七章 篮球中锋、核心后卫的分析与培养(6 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球中锋的分析与培养
- (2) 篮球核心后卫的分析与培养

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球中锋、核心后卫的分析。
- (2) 难点是篮球中锋、核心后卫的训练。

第八章 篮球比赛的准备与指挥工作(4 学时)

1. 教学内容

- (1) 比赛前的准备工作
- (2) 临场比赛的指挥工作

2. 重、难点提示

- (1) 重点是篮球比赛的临场指挥工作。
- (2) 难点是临场指挥的应变能力的把握。

第九章 篮球竞赛的组织管理(4 学时)

1. 教学内容

- (1) 竞赛的意义和种类
- (2) 竞赛的组织管理
- (3) 竞赛方式和方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是掌握篮球竞赛方式和方法。
- (2) 难点是针对实际情况的编排工作。

第十章 篮球规则与裁判法(30 学时)

1. 教学内容

- (1) 篮球规则的起源与演变
- (2) 国际篮联(FIBA)规则与裁判法(两人、三人裁判法)

2. 重、难点提示

- (1) 重点是国际篮联(FIBA)规则与裁判法。
- (2) 难点是裁判员之间的配合与合作。

实践部分:

【实践部分】(★——重点内容, ▲——一般内容, ●——介绍内容)

一、篮球技术教学与训练(82 学时)

1. 教学内容

- (1) 移动技术
 - a. 起动★; b. 跑★; c. 跳▲; d. 急停★; e. 转身★; f. 跨步▲;
 - g. 滑步★; h. 后撤步▲; i. 攻击步●; j. 绕步●
- (2) 传、接球技术
 - ①传球
 - a. 双手胸前传球★; b. 双手低手传球●; c. 双手头上传球▲; d. 单手肩上传球★;
 - e. 单手胸前传球★; f. 单手低手传球▲; g. 单手背后传球▲; h. 单手体侧传球★;
 - i. 勾手传球●
 - ②接球
 - a. 双手接球★; b. 单手接球★;
- (3) 投篮技术
 - ①原地投篮: a. 原地单手肩上投篮★; b. 双手胸前投篮●; c. 双手头上投篮●
 - ②行进间投篮: a. 行进间单手肩上投篮★; b. 行进间单手低手投篮★;
 - c. 行进间双手低手投篮●; d. 行进间反手投篮▲; e. 行进间勾手投篮●
 - ③跳起投篮: a. 原地跳起单手肩上投篮★; b. 急停跳起单手肩上投篮★
- (4) 运球技术
 - a. 高运球▲; b. 低运球▲; c. 运球急停急起★; d. 体前变向运球★;
 - e. 背后运球(★); f. 转身运球★; g. 胯下运球▲;
- (5) 持球突破技术:
 - A. 交叉步突破★; b. 顺步(同侧步)突破★; c. 前转身突破▲; d. 后转身突破▲;
- (6) 防守技术

a. 防守无球队员★；b. 防守有球队员★；

(7) 抢篮板球技术：

a. 抢进攻篮板球★；b. 抢防守篮板球★；

2. 重、难点提示

(1) 重点是篮球各种技术的动作方法的掌握以及各技术动作之间的衔接与运用。

(2) 难点是对篮球各种技术动作的运动技能的掌握以及教学能力的培养。

二、篮球战术教学与训练(70 学时)

1. 教学内容

(1) 战术基础配合

①进攻基础配合 a. 传切配合★；b. 突分配合 ★；c. 掩护配合★； d. 策应配合 ★；

②防守基础配合 a. 挤过配合★；b. 穿过配合★；c. 绕过配合★；d. 交换配合★；e. 关门配合▲；f. 夹击配合▲；g. 协防、补防配合▲；

(2) 快攻与防守快攻

①快攻 a. 长传快攻▲；b. 短传结合运球快攻★；c. 运球突破快攻 ●

②防守快攻 a. 防快攻的发动与接应★；b. 防快攻的推进★；c. 防快攻的结束★；

(3) 人盯人防守与进攻人盯人防守

①人盯人防守

a. 半场人盯人防守：A. 半场扩大人盯人防守 ▲；B. 半场缩小人盯人防守 ★；

b. 全场人盯人防守：A. 前场紧逼防守★；B. 中场紧逼防守▲；C. 后场紧逼防守●

②进攻人盯人防守战术

a. 进攻半场人盯人防守：A. 落位队形 ★；B. 进攻战术方法★；

b. 进攻全场人盯人防守：A. 落位阵势★；B. 后场进攻紧逼防守▲；C. 中场进攻紧逼▲；防守 D. 前场进攻紧逼防守●

(4) 区域联防与进攻区域联防

①区域联防 a. 区域联防的队形 ★； b. 区域联防的方法★；

②进攻区域联防 a. 进攻区域联防的形式★；b. 进攻区域联防的方法★

(5) 区域紧逼与进攻区域紧逼

①区域紧逼 a. 全场区域紧逼★；b. 四分之三场区域紧逼▲；c. 半场区域紧逼 ★；

②进攻区域紧逼 a. 进攻全场区域紧逼★；b. 进攻四分之三场区域紧逼▲；c. 进攻半场区域紧逼▲；

(6) 综合防守与进攻综合防守

①综合防守的方法 a. 一盯四联★；b. 二盯三联▲；c. 三盯二联 ●

②进攻综合防守的方法 a. 进攻一盯四联★；b. 进攻二盯三联▲；c. 进攻三盯二联 ●

(7) 固定战术

①前场发边线球时的固定战术配合▲；

②前场发端线球时的固定战术配合▲；

③中圈跳球时的固定战术配合▲；

④5 秒钟内在后场发端线球时的固定战术配合▲；

2. 重、难点提示

(1) 重点是熟练掌握篮球运动的各种战术的配合方法。

(2) 难点是篮球战术的设计与在实战中的运用。

三、教学比赛(36 学时)

1. 教学内容

(1) 教学比赛技、战术实战运用。(运动员部分)

(2) 裁判实习。(裁判员部分)

(3) 记录台工作。(记录台部分)

(4) 临场指挥。(教练员部分)

2. 重、难点提示

(1) 重点是技战术在篮球比赛中的实战运用。

(2) 难点是学生集运动员、裁判员、教练员于一身，对篮球竞赛的编排、技战术在篮

球比赛中的实战运用、裁判员的工作、记录台工作以及教练员临场指挥的综合掌握与运用。

七、教学内容与时数分配

表一 教学内容与时数分配表

分类	内容	时数	百分比	分类	内容	时数	百分比
理论部分	篮球运动总论	4	32.6%		篮球规则与裁判法	30	
	篮球运动技术原理	6			篮球竞赛的组织管理	4	
	篮球技术教学与训练	14		实践部分	篮球技术教学与训练	82	65.3%
	篮球运动战术原理	4			篮球战术教学与训练	70	
	篮球战术教学与训练	14			教学比赛（裁判实习、记录台工作、临场指挥、战术实践）	36	
	篮球教学理论与方法	8		考核	实践考核	6	2.1%
	篮球中锋、核心后卫的培养与分析	6					
	篮球比赛的准备与指挥工作	4		其他	合计	288	100%

表二 各学期时数分配表

内容	第五学期 16周	第六学期 16周	第八学期 16周	合计	百分比
理论	32	30	32	94	32.6%
实践	62	64	62	188	65.3%
考核	2	2	2	6	2.1%
合计	96	96	96	288	100%

表三 学期教学内容安排

内 容	第五学期	第六学期	第八学期
篮球运动总论	4		
篮球运动技术原理	6		
篮球技术教学与训练	14		
篮球运动战术原理		4	
篮球战术教学与训练			14
篮球教学理论与方法	8		
篮球中锋、核心后卫的分析与培养		6	
篮球比赛的准备与指挥工作			4
篮球竞赛的组织管理		4	
篮球规则与裁判法		16	14
篮球技术教学与训练	62	20	
篮球战术教学与训练		26	44
教学比赛（裁判实习、记录台工作、临场指挥、战术实践）		18	18
考 核	2	2	2
合 计	96	96	96

八、课程考核方式（百分制）

1. 方法

- (1) 理论考核：采用统一笔试方法
- (2) 实践考核：技术考核采用达标 80%、技评 20%。
- (3) 平时考核：根据学生学习态度与考勤、作业完成程度、平时的专项素质考核、平时技能考核，共 40 分。

2. 考试成绩的比例

- (1) 第五学期 实践考试 60%

平时考核 40%

- (2) 第六学期 理论 24%

实践考试 36%

平时考核 40%

- (3) 第八学期 理论、24%

实践考试 36%

平时考核 40%

3. 篮球技术评定与达标方法（100 分）

- (1) 一分钟投篮 25 分

①方法：以篮圈中的垂直地面投影点为圆心点，男子以 5 米，女子以 4.5 米为半径划一圆弧，设三个投篮区“A、B、C”，球落区为投篮区，开始时运动员在线外任一区做跳投并开始计时，投篮后自己抢到篮板球后运球至投篮区线外继续做投篮，连续一分钟。（女子可做原地或跳投，男子必须做跳投）。

②要求：投篮后抢到篮板球必须运球出来，投篮出手前不得踏线或越线，持球跑违例，投中无效。

- ③评分，满分为 25 分，其中达标 20 分，技评 5 分。

达标

投中 8 个记 20 分，投中 7 个记 18 分，投中 6 个记 16 分，投中 5 个记 12 分，5 个以下每投中一球记 2 分。

技评

优秀 5 分，动作连贯协调，动作规范手型好，球出手后有一定的向后旋转，身体落地平稳。

良好 4 分，动作较连贯，投篮动作较规范协调，投篮手型较好。

及格 3 分，投篮动作基本规范，但不协调，能完成投篮动作。

- (2) 半场往返运球上篮 25 分

①方法：由球场右侧边线中点线开始，面向球篮以右手运球上篮，同时开始计时，球投中后，仍以右手运至左侧边线中线点，然后折转换左手运球上篮，投中篮后，仍以左手运球回到原起点。同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点时停表。

②要求：连续运球，不得远推运球上篮，必须投中篮后，才能继续运球，投不中要补中。

- ③评分，满分为 25 分，达标 20 分，技评 5 分。

达标：

男： 31 秒为优秀 20 分，33 秒为良好 16 分，35 秒为及格 12 分，36-38 秒 6 分，39-41 秒 3 分，41 秒以后不计分。

女： 33 秒为优秀 20 分，35 秒为良好 16 分，37 秒为及格 12 分，38-40 秒 6 分，41-43 秒 3 分，43 秒以后不计分。

技评：

优秀 5 分，动作正确、协调，熟练能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

良好 4 分，动作较正确、熟练，投篮一次投中。

及格 3 分，动作基本正确，熟练，身体不够协调。

- (3) 全场往返切三圆运球上篮，三个来回 25 分

①方法：从端线与限制区线交叉点右手运球开始，起动开表，绕罚球区在三分区内做一次行进间传球给对面边线外骑跨中线的队员，然后绕中圈，接边线外队员的传球快速运球至

另一方球篮绕罚球区行进间投篮，命中后换左手运球按原路线、原方法返回左手投篮，将球投中为一次。往返三次，共投中六次球，最后一次投篮命中停表。

②评分，满分 25 分，达标 20 分，技评 5 分。

达标

男： 48 秒为优秀 20 分，52 秒为良好 16 分，56 秒为及格 12 分，57-59 秒 6 分，60-62 秒 3 分，62 秒以后不计分。

女： 54 秒为优秀 20 分，58 秒为良好 16 分，62 秒为及格 12 分，63-66 秒 6 分，67-70 秒 3 分，70 秒以后不计分。

技评

优秀 5 分，动作正确、协调，熟练能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

良好 4 分，动作较正确、熟练，投篮一次投中。

及格 3 分，动作基本正确，熟练，身体不够协调。

(4) 全场运球变向行进间投篮

①方法：从端线与限制区线交叉点开始至第①标志物前背后运球，到第二标志物前体前变向运球，到第三标志物前后转身运球并行进间投篮，投中后按原路线运球返回，背后运球——体前变向——后转身运球——行进间运球投篮。往返三次，投中 6 球。

②评分，满分 25 分，达标 20 分，技评 5 分。

达标

男： 62 秒为优秀 20 分，68 秒为良好 16 分，72 秒为及格 12 分，73-76 秒 6 分，77-80 秒 3 分，80 秒以后不计分。

女： 68 秒为优秀 20 分，74 秒为良好 16 分，80 秒为及格 12 分，81-84 秒 6 分，85-88 秒 3 分，88 秒以后不计分。

技评

优秀 5 分，动作正确、协调，熟练能运用左、右手投篮，投篮一次投中。

良好 4 分，动作较正确、熟练，补篮不超过两次。

及格 3 分，动作基本正确，熟练，技术动作的衔接不够协调，补篮超过两次。

九、选用教材和参考书目

[1] 《篮球竞赛规则》(第一版)，中国篮球协会，北京体育大学出版社，2018 年；

[2] 《篮球运动高级教程》(第一版)，孙民治主编，人民体育出版社，2007 年；

[3] 《篮球运动教程》(第一版)，孙民治主编，人民体育出版社，2007 年；

[4] 《篮球运动高级教程》，体育院系通用教材，孙民治等，人民体育出版社，2007 年；

[5] 《篮球规则》，中国篮球协会，北京体育大学出版社，2017 年。

(撰写人：吴合斌 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧)

《排球副项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：副项理论与实践
适用专业：运动训练
总学时、学分：288 学时 18 学分

课程类别：专业选修课
考核方式：考试

一、课程性质、目的和要求

本大纲是根据我院年体育教育专业教育 2019 年计划制定的。

教学的基本任务：

1. 通过教学工作，加强学生思想教育，忠诚党的教育事业，培养团结协作的集体主义精神，及顽强的意志品质。
2. 通过教学工作，使学生系统地学习和掌握排球运动的基本理论知识，基本技术和基本战术。
3. 通过教学工作，使学生学会和掌握技、战术的讲解、示范、纠正错误动作方法，培养学生观察、分析、解决问题的能力。
4. 掌握竞赛组织工作及编排方法，指导排球比赛，能达到二级裁判水平。

本大纲内容编选的原则和要求：

1. 根据我院教学计划规定，总结我院排球教学多年的教学经验，在学生原有运动技术水平的基础上，针对我院现有的教学设施以及学生的实际情况，有选择性的增强了深度和广度，并要求根据散打运动的发展动态和趋势与授课相联系，使教师有计划、有目的针对性教学。
2. 任课教师要以大纲为依据编写教学进度，理论讲稿，在深入钻研教材的基础上，认真编写教案，采用科学的组织教法，为完成教学基本任务而不断总结，创新。

二、教学内容、要点和课时安排

附表 1 学期学时分配表

内容	第五学期	第六学期	第七学期	合计	百分比
	16 周	16 周	16 周		
理论	18	24	36	78	27.1%
技术	78	72	60	210	72.9%
合计	96	96	96	288	100%

附表 2 学期教学内容安排表

内 容	第 五 学 期	第 六 学 期	第 七 学 期
排球运动概述	4		
排球运动竞赛规则		8	
排球运动裁判法		10	
排球运动竞赛组织工作			6
排球技术分析	14		
排球战术分析			12
教练员工作			6
排球基本教学训练法			8
排球运动员的心理训练			4
电化教学		6	
排球基本技术	72	16	4
排球基本战术		30	24
排球基本教法			6

裁判实习		12	12
教学比赛		8	8
考核	6	6	6
合计	96	96	96

附表3 教学内容时数分配表

分 类	内 容	学 时	百 分 比
理 论 部 分	排球运动概述	4	27.1%
	排球运动竞赛规则	8	
	排球运动裁判法	10	
	排球运动竞赛组织工作	6	
	排球技术分析	14	
	排球战术分析	12	
	教练员工作	6	
	排球基本教学训练法	8	
	排球运动员的心理训练	4	
	电化教学	6	
实 践 部 分	排球基本技术	92	72.9%
	排球基本战术	54	
	裁判实习	24	
	教学比赛	16	
	排球基本教法	6	
	考核	18	
总计		288	100%

（一）理论部分

第一章 中国排球运动发展史

1. 教学内容

- (1) 我国排球运动发展史；
- (2) 我国排球运动发展中的有益的经验；
- (3) 世界排球运动的发展历史及现状；
- (4) 排球进入奥运会；
- (5) 排球规则的发展。

2. 重、难点提示

重点：(1) 远东运动会上的中国排球；(2) 新中国成立后排球发展的几个阶段；(3) 中国排球对世界排球运动发展的作用；(4) 中国女排成功的经验。

难点：中国女排成功的经验和对世界排球的作用。

第二章 排球运动竞赛规则与裁判

1. 教学内容

- (1) 排球竞赛规则的演变；
- (2) 掌握排球规则变化后比赛出现的新规律；
- (3) 排球竞赛规则的发展趋势分析。

2. 重、难点提示

重点：(1) 排球竞赛规则的演变；(2) 排球竞赛规则；(3) 一场比赛的组织和裁判员之间的配合；(4) 裁判员比赛节奏的控制；(5) 广播员术语；(6) 第一、第二裁判员工作职责。

难点：(1) 对竞赛规则的理解；(2) 排球裁判方法。

第三章 排球运动竞赛组织工作

1. 教学内容

- (1) 竞赛的组织工作；
- (2) 竞赛制度、编排与成绩计算及名次确定。

2. 重、难点提示

重点：(1)单循环的编排方法；(2)比赛名次的确定。

难点：“贝格尔”编排方法。

第四章 排球技术分析

1. 教学内容

- (1)排球技术理论分析；
- (2)无球技术分析与应用；
- (3)发球技术分析与应用；
- (4)垫球技术分析与应用；
- (5)传球技术分析与应用；
- (6)扣球技术分析与应用；
- (7)拦网技术分析与应用。

2. 重、难点提示

重点：(1)排球基本技术理论；(2)无球技术；(3)发球技；(4)垫球技术；(5)扣球技术；(6)传球技术。

难点：无球技术、防守技术和二传技术。

第五章 排球战术分析

1. 教学内容

- (1)排球战术理论基础知识；
- (2)战术意识；
- (3)排球战术组成及运用要点；
- (4)接发球进攻战术形式及教学训练方法；
- (5)接扣球防守反击战术形成的教学训练法。

2. 重、难点提示

重点：(1)排球战术基本理论知识；(2)战术意识；(3)排球战术组成及运用要点；(4)接发球进攻战术(5)接扣球防守反击战术。

难点：接发球和接扣球进攻战术。

第六章 教练员工作

1. 教学内容

- (1)怎样做好教练员工作；
- (2)排球比赛的指导工作。

2. 重、难点提示

重点：(1)教练员应具备的条件；(2)教练临场指挥工作；(3)排球队建设。

难点：赛前准备工作和排球建设和管理。

第七章 排球教学工作

1. 教学内容

- (1)准备姿势与移动的教学；
- (2)传球的教学与训练；
- (3)接发球教学训练方法；
- (4)扣球技术的教学与训练；
- (5)发球技术的教学与训练；
- (6)拦网技术教学与训练。

2. 重、难点提示

重点：(1)传球技术教学训练；(2)扣球技术教学训练；(3)垫球技术教学训练；(4)防守教学训练。

难点：(1)技术教学程序；(2)技术教学易犯错误。

(二) 实践部分

第一章 排球基本技术

1. 教学内容

- (1)准备姿势与移动；
- (2)发球：上手旋转球、飘球、勾手飘球、跳起飘球；

- (3) 垫球：正垫、侧垫、背垫、单手垫、接发球、接扣球、倒地单、双手垫球；
 (4) 传球：正传、侧传、背传、调整传、传前、后快球；
 (5) 扣球：4 号位高球、4 号位平拉开、3 号位半高球、2 号位一般球、快球、短平快、交叉、夹塞、后排扣球；
 (6) 拦网：单人拦网、双人拦网。

第二章 排球基本战术

1. 教学内容

- (1) 进攻战术：①中二传进攻战术②边二传进攻战术 ③插上进攻战术
 (2) 集体防守战术：①接发球及其阵形②接扣球防守及其阵形 ③单人拦网防守阵形④双人拦网防守阵形接拦回球及其防守阵形⑤接传垫球防守及其防守阵形
 (3) 教学比赛与裁判实习
 (4) 技术教学实习。

2. 重、难点提示

重点：边一二战术, 插上战术。

难点：接扣球进攻。

三、教学方法

1. 课堂教学中, 实践课以观摩、教师示范和学生操作等形式进行教学理论课以多媒体教学观摩技术动作录像、讲授的方法进行。
 2. 用比赛、作业、学生演示、提问、考查等形式检查和监督学生提高学习质量。

四、成绩评价方式

第五学期考核实践

(一) 考核形式：由本专业课程组选派 3 名教师进行技术考试。

(二) 成绩计算：1、技术考试：60% 2、平时成绩：40%

平时成绩：

1. 学习态度考核 (20%)

- (1) 根据学生的出勤情况评定成绩，10%；
 (2) 依据课后布置作业完成情况评定成绩，10%；

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核（10%），具体方法：依据制定的两项专项素质指标进行考核。考核指标及所占分值如下：

类别	专项身体素质	
考核指标	2 分钟跳绳	“半米字”移动
分值	5	5

3. 阶段性考核二（基本技术考核）(10%)，具体方法：依据制定的两项专项技术指标进行考核。考核指标及所占分值如下：

类别	专项技能	
考核指标	对墙传球 200 次	对墙垫球 200 次
分值	5	5

实战能力考核 60%

1、两人传球：两人一组，相距 6 米连续传球。达标 10 分，技评 15 分。

次数	20	18	16	14
分值	10	8	6	4

2、两人垫球：两人一组，相距 6 米连续垫球。达标 10 分，技评 15 分。

次数	20	18	16	14
分值	10	8	6	4

3、两人连续打防：两人一组，相距 6 米左右，一人连续扣，一人连续防，中间不能有任何调整，要求扣球力量为中等以上，每组两次，记最高次数，一组完成后，两人交换扣防。达标 10 分，技评 15 分。

次数	4	3	2	1
分值	10	8	6	4

4、接发球：发球人站在端线后上手发球，另一人站在对面6号位接发球，将球垫到2、3号位之间。达标10分，技评15分。

次数	10--9	8--7	6--5	4--3
分值	10	8	6	4

技评：

优秀（A）判断准确，移动迅速，动作规范，身体协调，落点到位，球有一定后旋，弧度适宜。

良好（B）判断准确，移动迅速，动作规范，身体较协调，落点到位，球有一定弧度。

及格（C）判断移动比较准确、迅速，动作比较规范，落点基本到位。

不及格（D）判断移动不准确、迅速，动作不规范，失误率高。

第六学期考核实践

（一）考核形式

1、理论考试：采用闭卷的形式，在期末考试时统一进行。

2、技术考试：由本专业课程组选派3名教师进行考试。

（二）成绩计算

考试课：1. 理论考试：36%

2、技术考试：24%

3、平时成绩：40%

平时成绩：40%

1. 学习态度考核（20%）

（1）根据学生的出勤情况评定成绩，10%；

（2）依据课后布置作业完成情况评定成绩，10%；

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核（10%）。具体方法：依据制定的两项专项素质指标进行考核，考核指标及所占分值如下：

类别	专项身体素质	
考核指标	60米折返跑	立定三级跳
分值	5	5

3. 阶段性考核二（基本技术考核）（10%）。具体方法：依据制定的两项专项技术指标进行考核，考核指标及所占分值如下：

类别	专项技能	
考核指标	两人打防	发球
分值	5	5

实战能力考核 24%

次数	10--9	8--7	6--5	4--3
分值	10	8	6	4

1、接扣球：防守人站在1号位、5号位各防起5个中等力量以上的球，将球垫到2、3号位之间。达标10分，技评15分。方法同上。

2、两人防调串联：1、5号位各站一名队员，教师站在3号位原地扣球，5号位队员防守，1号位调整将球传向4号位，1号位队员防守，5号位调整将球传向2号位，一个位置各传5个球，防5个球，然后，交换位置继续。达标10分，技评15分。

调整传球达标：

次数	10--9	8--7	6--5	4--3
分值	10	8	6	4

调整传球技评：

优秀（A）判断准确，移动迅速，传球动作规范，身体协调，高度、弧度适宜，落点到位。

良好（B）判断准确，移动迅速，传球动作较规范，身体较协调，球有一定高度、弧度，落点到位。

及格（C）判断移动比较准确、迅速，传球动作比较规范，高度、弧度不太合适，落点基本到位。

不及格（D）判断移动不准确、迅速，传球动作不规范，失误率高。

防守达标：方法同上。

防守技评：

优秀（A）判断准确，移动迅速，垫球动作规范，身体协调，高度适宜，落点在传球人附近。

良好（B）判断准确，移动迅速，垫球动作较规范，身体较协调，球距传球人稍远，高度适宜。

及格（C）判断移动比较准确、迅速，垫球动作比较规范，球距传球人较远，高度不太合适。

不及格（D）判断移动不准确、迅速，垫球动作不规范，失误率高。

3、传4号位球：传球人站在2、3号位之间，将6号位抛来的球传向4号位。达标10分，技评15分。

达标：

次数	0--9	8--7	6--5	4--3
分值	10	8	6	4

技评：

优秀（A）判断准确，传球手法规范，身体协调，高度、弧度适宜，落点合适。

良好（B）判断准确，传球手法较规范，身体较协调，高度、弧度适宜，落点合适。

及格（C）判断比较准确，传球手法比较规范，高度、弧度不太合适，落点基本合适。

不及格（D）判断不准确，传球手法不规范，失误率高。

4、传近体快球、短平快球：传球人站在2、3号位之间，将6号位抛来的球传近体快球5次、短平快球5次。达标10分 技评15分

方法同上

次数	5	4	3	2
分值	10	8	6	4

第八学期考核理论与实践

（一）考核形式

1、理论考试：采用闭卷的形式，在期末考试时统一进行。

2、技术考试：由本专业课程组选派3名教师进行考试。

（二）成绩计算

考试课：1. 理论考试：36% 2、技术考试：24% 3、平时成绩：40%

平时成绩：40%

1. 学习态度考核（20%）

（1）根据学生的出勤情况评定成绩，10%；

（2）依据课后布置作业完成情况评定成绩，10%；

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核（10%），具体方法：依据制定的两项专项素质指标进行考核。考核指标及所占分值如下：

类别	专项身体素质	
考核指标	60米折返跑	羽毛球掷远
分值	5	5

3. 阶段性考核二（基本技术考核）（10%），具体方法：依据制定的两项专项技术指标进

行考核。考核指标及所占分值如下：

类别	专项技能	
考核指标	两人打防	对墙扣球 30 次
分值	5	5

实战能力考核 24%

1、4 号位扣球：扣球人从 3 米线后将球传向站在 2、3 号位之间的传球人，然后撤到场外扣 4 号位高球。达标 10 分，技评 15 分。

达标：

次数	5	4	3	2
分值	10	8	6	4

技评：

优秀（A）判断准确，助跑起跳及时，空中动作舒展，击球动作合理，力量大，线路明确。

良好（B）判断准确，助跑起跳及时，空中动作较舒展，击球动作较合理，力量较小，线路明确。

及格（C）判断准确，助跑起跳及时，空中动作不太舒展，击球动作不太合理，力量较小，线路不明确。

不及格（D）判断不准确，助跑起跳不及时，击球动作不规范，失误率高。

2、后排扣球：从 1、5 号位将球传向 2、3 号位之间的传球人，然后从 1 号位助跑在 3 米起跳扣球 3 次，从 5 号位助跑在 3 米起跳扣球 2 次。达标 10 分，技评 15 分。方法同上。

3、战术进攻：两人配合打跑动进攻，教师在后排给二传抛球，扣球前选定三种打法（必须在交叉、夹塞和梯次战术中选定），两人共扣 10 次球，要求每人完成 5 次跑动，5 次扣球。达标 10 分，技评 15 分。

达标同上。

技评：

优秀（A）跑动掩护逼真，隐蔽性强，起跳时机位置合适，空中动作舒展，击球动作合理，力量大，线路明确。

良好（B）跑动掩护较逼真，隐蔽性较强，起跳时机位置合适，空中动作舒展，击球动作合理，力量较大，线路明确。

及格（C）跑动掩护较逼真，隐蔽性较强，起跳时机位置不太合适，空中动作不太舒展，击球动作合理，力量较小，线路明确。

不及格（D）跑动掩护不逼真，隐蔽性不强，起跳时机位置不合适，失误率高。

4、发上手球：发球人站在端线后，向对面 1、6、5 号位发球。1 号位 4 个球，6 号位 2 个球，5 号位 4 个球。达标 10 分 技评 15 分

达标：

次数	10--9	8--7	6--5	4--3
分值	10	8	6	4

技评：

优秀（A）抛球稳，挥臂轨迹稳定，击球准，手法正确，速度快，力量大，球在空中呈旋转状态，落点准确。

良好（B）抛球稳，挥臂轨迹比较稳定，击球较准，手法正确，速度快，力量较大，球在空中呈旋转状态，落点较准确。

及格（C）抛球比较稳，挥臂轨迹比较稳定，击球较准，手法不太正确，速度较慢，力量小，落点较准确。

不及格（D）抛球不稳，挥臂轨迹不稳定，击球不准，手法不正确，速度慢，力量小，失误率高。

五、主要参考书目

[1]《中国体育教练员岗位培训教材—排球》，国家体育总局主编，人民体育出版社，2018

年；

- [2] 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2014 年；
- [3] 《球类运动—排球》，黄汉升主编，高等教育出版社，2015 年；
- [4] 《排球竞赛规则 2017-2020》，中国排球协会主编，人民体育出版社，2017 年；
- [5] 《排球运动教程》，虞重干编，人民体育出版社，2009 年。

（撰稿人：赵道卿 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《足球副项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：副项理论与实践
适用专业：运动训练
总学时、学分：288 学时 18 学分

课程类别：专业选修课
考核方式：考试

一、课程性质、目的和要求

（一）本大纲编写依据及目的

本大纲是根据教育部颁布的《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》和体育学院 2019 年体育教育专业本科培养方案而制定的。

（二）培养目标及规格

1. 培养目标：体育教育的学生必须掌握现代教学理论与方法，以及学校体育课程与教学，课外体育锻炼，训练水平和竞赛管理，组织的基本理论与方法，具备一定的运动技能和较强的体育教育教学能力，能胜任学校体育工作。

2. 培养规格：系统地学习与掌握足球基本理论知识、基本技术，战术和主要技术、战术的运用能力。培养学生讲解、示范，会分析纠正错误技术动作方法、培养学生观察分析、解决问题的能力。掌握足球竞赛编排方法、指导足球比赛，担任足球裁判工作以及具有一定的科学研究能力。

（三）本大纲内容编选的原则和要求

根据全国体育学院足球教材小组对教学的基本要求和我院计划规定，总结我院足球教学多年的教学经验，在普修的基础上，针对专修学生的水平，增强深度和广度，并要求根据足球运动的发展动态和趋势与授课相联系，使教师有计划，有目的的教学。

教师要以大纲为依据编写教学进度，理论讲稿，在深入钻研教材的基础上，认真编写教案，采用科学的组织教法，以完成教学基本任务而不断总结、创新。

（四）完成本大纲应注意的问题

1. 教师必须全面贯彻、认真落实大纲规定的教学任务，注意加强学生能力的培养。
2. 随着足球运动发展，注意及时补充讲授新内容、采用新方法，从而扩大学生的知识面。
3. 教师要努力培养和挖掘学生的智力潜力。

二、教学内容与时数分配（见表一、表二）

表一 教学内容分配

类别	内容	学时	小计	百分化
理论部分	现代足球运动发展趋势	4	82	28.5%
	足球技术分析	8		
	足球战术分析	8		
	足球教练员	6		
	足球运动员各位置技术分析	6		
	足球运动员的身体训练	6		
	足球训练法及训练中的选用	4		
	五人制足球规则及裁判法	8		
	足球运动的科研工作	6		
	足球运动的竞赛工作	6		
	足球比赛规则及裁判法	12		
	校园足球	4		
	青少年足球训练	4		

实践部分	技术部分	124	206	71.5%
	战术部分	52		
	身体训练	6		
	中期考核	12		
	考核	12		
合计		288	288	100%

表二 教学时数分配

内 容		第三学年		第四学年	
		第五学期	第六学期	第七学期	第八学期
理论部分	现代足球运动发展趋势	4			
	足球技术分析	8			
	足球战术分析		8		
	足球教练员				6
	足球运动员各位置技术分析		6		
	足球运动员的身体训练	6			
	足球训练法及训练中的选用				4
	五人制足球规则与裁判法				8
	足球运动的科研工作		6		
	足球运动的竞赛工作		6		
	足球比赛规则及裁判法	12			
	校园足球				4
	青少年足球训练				4
实践部分	技术部分	52	28		44
	战术部分		34		18
	身体训练	6			
	考核	4	4		4
	中期考核	4	4		4
合计		96	96		96

三、课程内容

第一部分 理论部分

第一章 现代足球运动发展趋势

1. 教学内容

- (一) 总的发展趋势
- (二) 技术发展的主要趋势
- (三) 战术发展的主要趋势
- (四) 身体发展的主要趋势
- (五) 现今技战术训练的主要发展趋势

2. 重、难点提示

重点：世界足球发展总趋势。

难点：足球战术发展的总趋势。

第二章 足球技术分析

1. 教学内容

- (一) 现代足球技术特征
- (二) 足球基本技术动作分析及教学与训练

(三) 足球实战技术分析及训练

2. 重、难点提示

重点：基本技术分析。难点：足球技术教学与训练。

第三章 足球战术分析

1. 教学内容

- | | |
|------------------|--------------------|
| (一) 现代足球战术特征 | (二) 接应技巧 |
| (三) 保护技巧 | (四) 局部进攻配合 |
| (五) 创造和利用空间 | (六) 控制和封锁空间 |
| (七) 比赛战术运用中的几个因素 | (八) 比赛阵形、队形及队的人员组合 |
| (九) 进攻发展过程的三个阶段 | (十) 防守过程的三个阶段 |
| (十一) 常见的进攻打法 | (十二) 常见的防守打法 |
| (十三) 定位球进攻 | (十四) 定位球防守 |
| (十五) 足球比赛意识 | |

2. 重、难点提示

重点：现代足球战术特征。难点：足球比赛的队形保持

第四章 足球训练计划的制定

1. 教学内容

- | | |
|-------------------|---------------|
| (一) 训练计划制定的原则 | (二) 各种训练计划的模式 |
| (三) 如何制定科学可行的训练计划 | |

2. 重、难点提示

重点：足球训练计划的指定依据。难点：足球训练计划的可行性。

第五章 足球运动员各位置技术分析

1. 教学内容

- | | |
|-----------------|----------------|
| (一) 足球场上各位置技术特点 | (二) 锋线主要攻守打法分析 |
| (三) 前卫主要攻守打法分析 | (四) 后卫主要攻守打法分析 |
| (五) 守门员主要攻守打法分析 | |

2. 重、难点提示

重点：足球运动员各位置的职责。难点：足球运动员各位置的打法要求。

第六章 足球运动员的身体训练

1. 教学内容

- | | |
|--------------------|-----------------|
| (一) 身体训练概述 | (二) 足球比赛供能系统及特点 |
| (三) 各项身体素质的训练原理与方法 | |

2. 重、难点提示

重点：身体训练的重要性。难点：身体训练的个体性差别。

第七章 足训法及在训练中的选用

1. 教学内容

- | | |
|---------------|-------------------|
| (一) 教练员的教法概述 | (二) 变化足球训练方法的若干因素 |
| (三) 常见的训练方法简介 | |

2. 重、难点提示

重点：足球训练法的方法掌握。难点：足球训练方法的选择。

第八章 五人制足球规则与裁判法

1. 教学内容

- | | |
|---------------|----------------|
| (一) 五人制足球规则分析 | (二) 五人制足球裁判法分析 |
|---------------|----------------|

2. 重、难点提示

重点：重点规则分析。难点：裁判员在实践比赛中的跑位。

第九章 足球运动的科研工作

1. 教学内容

- | | |
|-----------------------|----------------|
| (一) 足球科研工作概述 | (二) 足球运动科研选题 |
| (三) 研究设计 | (四) 收集和整理资料的方法 |
| (五) 足球训练和比赛中常用的科研方法介绍 | |

2. 重、难点提示

重点：足球科研方法的选择。难点：足球科研方法的运用。

第十章 足球运动的竞赛工作

1. 教学内容

- (一) 竞赛工作的意义
- (二) 竞赛的种类和制度
- (三) 竞赛的组织工作

2. 重、难点提示

重点：足球竞赛的编排。难点：实际比赛中的竞赛组织。

第十一章 足球比赛规则与裁判法

1. 教学内容

- (一) 足球规则分析
- (二) 足球裁判法分析
- (三) 掌握和利用原则
- (四) 如何做好裁判工作

2. 重、难点提示

重点：越位，犯规与不正当行为。

难点：裁判员的跑位技巧。

第十二章 校园足球

1. 教学内容

- (一) 校园足球发展历程
- (二) 校园足球指导员培训体系
- (三) 校园足球存在的问题
- (四) 校园足球的教育功能

2. 重、难点提示

重点：校园足球的发展历程及展望。

难点：校园足球目前存在的问题。

第十三章 青少年足球训练

1. 教学内容

- (一) 青少年足球训练的意义与任务
- (二) 青少年足球训练问题
- (三) 青少年各年龄段的训练特点
- (四) 青少年足球训练中应注意的事项

2. 重、难点提示

重点：青少年足球训练的注意事项。

难点：青少年足球训练方法的选择。

第二部分 实践部分

(一) 足球技术

1. 单个技术

2. 组合技术

(二) 足球运动员各位置技术

1. 后卫技术特点训练

2. 前卫技术特点训练

3. 前锋技术特点训练

(三) 守门员技术训练

1. 移动、选位

2. 接球

3. 扑球

4. 托球

5. 拳击球

6. 发球

(四) 足球战术

1. 足球比赛阵型及队形

2. 进攻战术：

- (1) 进攻战术练习
- (2) 进攻战术打法
- (3) 进攻战术推进速度

3. 防守战术：

- (1) 防守战术练习
- (2) 防守战术打法

4. 定位球战术：

- (1) 定位球进攻
- (2) 定位球防守

(五) 身体素质练习

1. 速度训练：(1) 一般训练

(2) 专项训练

2. 力量训练：(1) 一般力量训练 (2) 专项力量训练
 3. 耐力训练：(1) 有氧耐力训练 (2) 无氧耐力训练
 4. 灵敏训练：(1) 灵敏训练 (2) 柔韧训练

(六) 教训能力

1. 教训比赛与裁判实习
 2. 教学实习、讲解、示范、纠正、带操

四、考核方式与要求

- (一) 理论考核：占总成绩的 60%采用统一笔试方法
 (二) 时间考核：占总成绩的 30%采用达标与技评
 (三) 平时考核：占总成绩的 10%

1. 课堂提问与作业
 2. 考勤情况

(四) 足球技术评定与达标方法

1. 25 米折返跑

分值：	20	18	16	14	12	10	8
时间：	33"00	00"50	34"00	34"50	35"00	35"50	36"00

方法：在足球场画一条 3 米长起跑线，距该线 5 米、10 米、20 米、25 米各画一条 3 米长的平行线作为折返线。测试者应推倒立瓶，然后返回起点，推倒起点的瓶在折往，依此类推，直至完成 25 米折返后，返回起点，人到表停，记录成绩，每人一次。

2. 30 米行走中颠球 20 分

分值：	20	17	14	11	8
标准：	不落地	一次落地	二次落地	三次落地	四次落地

方法：在行走中用身体的合理部位颠球 30 米，每人两次，取最好成绩

3. 20 米运球过杆射门 20 分

分值：	20	17	14	11	8	5	2
时间：	8"00	8"30	9"00	9"30	10"00	10"30	11"00

方法：20 米过 8 个杆，每杆距离 2 米，起点到第一杆为 4 米，最后一杆到罚球线 2 米，必须射进球门，每人两次，取最好成绩。

4. 脚内侧传接球 20 分 (技评)

方法：二人一组相距 15 米，测试者在二人之间往返做脚内侧传接球，一次性接球转身并传球给对面同伴。

5. 胸部接球转身 20 分 (技评)

方法：二人一组，相距 25 米，艺人先传空中球给另一个人，另一人做胸部接球转身，控球后再回传，每人各做传接球 5 次。

动作协调正确		动作较协调正确		动作基本协调基本正确		动作不协调不正确	
$A_{上}$	20	$B_{上}$	17	$C_{上}$	14	$D_{上}$	10
A	19	B	16	C	13	D	9
$A_{下}$	18	$B_{下}$	15	$C_{下}$	12	$D_{下}$	8

五、完成大纲的主要措施

(一) 加强对学生进行思想教育严格执行大纲，不断提高自己自身的业务水平，做到既教书又育人。

(二) 任课教师要认真备课，注意教材搭配和组织教学方法的传授，运用多媒体等现代化教学手段，加强直观教学，除课堂讲授，还要安排实习、讨论、作业等多种形式，培养提高学生观察、分析、解决问题的能力。

(三) 教学比赛做到，任务明确、要求具体、服从裁判和注意安全。

(四) 理论联系实际，注重培养学生能力和挖掘学生智力潜力。

六、主要参考书目

- [1] 《球类运动—足球》(第二版),王崇喜等主编,高等教育出版社,2009年;
- [2] 《足球教学设计》(第一版),王崇喜等主编,高等教育出版社,2009年;
- [3] 《足球训练设计》(第一版),王崇喜等主编,高等教育出版社,2010年;
- [4] 《校园足球游戏100例》,王民享等主编,北京体育大学出版社,2016年;
- [5] 《现代足球训练理论与实践》,李吉慧等主编,人民体育出版社,2008年。

(撰稿人:王卫东 审核人:郭丽娟 审定人:李吉慧)

《体育管理学》课程教学大纲

课程名称：体育管理学

课程类别：专业选修课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

体育管理学是一门研究和阐明体育管理现象和规律的综合性应用学科，通过教学与实践，使学生掌握体育管理学的概念、性质、任务，明确体育管理学学科地位及研究方法，能够运用管理原理和办法科学的分析和解决体育管理中的问题和现象。

二、课程教学要求

通过本课程的学习，使同学们对体育管理的基本理论、基本方法、体育管理的职能有较完整的了解。基本掌握体育管理的原理和方法，能较合理的运用到体育管理活动之中，努力取得最佳的管理效益。

三、课程教学重、难点

重点是体育教育学的任务，体育管理的基础理论，体育管理的原理、职能、方法。难点是体育管理理论、原理、职能、方法在体育实践活动中的应用。

四、课程教学方法与教学手段

1. 灵活运用多种教学手段；
2. 灵活使用案例讨论的教学方案；
3. 开展情境模拟教学法。

五、课程教学内容

第一章 绪论（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育管理学的概念、研究对象、性质
- （2）体育管理学学科地位
- （3）体育管理学研究任务
- （4）体育管理学研究的方法

2. 重难点提示

- （1）体育管理学的概念、性质、任务。
- （2）如何正确理解体育管理学性质。

第二章 体育管理学的基础理论（2 学时）

1. 教学内容

- （1）东方管理思想及理论
- （2）西方管理思想及理论

2. 重难点提示

- （1）东西方管理思想及理论的本质与核心理论。
- （2）如何正确理解各种管理理论。

第三章 体育管理的基本原理、方法和职能（8 学时）

1. 教学内容

- （1）体育管理的基本原理：系统原理、人本原理、动态原理、效益原理
- （2）体育管理的方法：基本方法
- （3）体育管理的职能：计划、组织、控制、协调等

2. 重难点提示

- （1）体育管理原理、方法、职能。
- （2）原理方法的运用，各种职能的执行效果。

第四章 体育管理体制（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育管理体制的概念
- (2) 体育管理体制的类型
- (3) 体育管理体制的影响因素
- (4) 我国体育管理体制的改革趋势

2. 重难点提示

- (1) 体育管理体制概念及类型及影响因素。
- (2) 如何正确理解体育管理体制的影响因素。

第五章 竞技体育管理（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动竞赛管理
- (2) 运动训练管理

2. 重难点提示

- (1) 运动员的管理、裁判员的管理的内容。
- (2) 如何加强对运动员和裁判员的管理，提高其综合素质。
- (3) 实践调研分析运动训练、运动竞赛管理中存在的问题、现象，讨论解决办法。

第六章 体育产业管理（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育产业的分类
- (2) 体育产业管理的内容

2. 重难点提示

- (1) 体育产业管理的方式。
- (2) 实践调研分析体育产业管理中存在的问题、现象，讨论解决办法。

第七章 学校体育管理（3 学时）

1. 教学内容

- (1) 学校体育管理概念
- (2) 学校体育管理的内容
- (3) 学校体育管理的方法
- (4) 学校体育管理评价目的、作用、方法

2. 重难点提示

- (1) 学校体育管理方法、评价目的、作用和方法。
- (2) 如何实施科学管理并提升到管理科学。
- (3) 实践调研分析学校体育管理中存在的问题、现象，讨论解决办法。

第八章 社会体育管理（3 学时）

1. 教学内容

- (1) 社会体育管理的特点
- (2) 社会体育管理的组织体系
- (3) 社会体育管理的内容
- (4) 社会体育管理的评价

2. 重难点提示

- (1) 社会体育管理特点、内容与评价。
- (2) 如何运用管理知识解决社会体育实践中的矛盾。
- (3) 实践调研分析社会体育管理中存在的问题、现象，讨论解决办法。

六、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实践教学学时
一	绪论	2	
二	体育管理学基础理论	2	
三	体育管理的基本原理、方法和职能	8	
四	体育管理体制	2	

五	竞技体育管理	4	2
六	体育产业管理	2	2
七	社会体育管理	2	1
八	学校体育管理	2	1
九	考核	2	
总 计		26	6

七、课程考核方式

1. 考核方式

开卷、闭卷、讨论、问答、成果展示；

2. 成绩构成

总评成绩构成：总成绩=平时成绩（40%）+末考试成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

八、选用教材和参考书目

[1] 《体育管理学》（第一版），秦椿林等主编，高等教育出版社，2004 年；

[2] 《社会体育管理》（第一版），肖林鹏主编，北京体育大学出版社，2005 年；

[3] 《体育管理学》（第二版），秦椿林等主编，高等教育出版社，2008 年；

[4] 《现代体育管理学》（第一版），张厚华主编，中山大学出版社，2005 年；

[5] 《体育管理学》（第三版），张瑞林主编，高等教育出版社，2015 年。

（撰写人：张 伟 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体能训练理论与方法》课程教学大纲

课程名称：体能训练理论与方法

课程类别：专业选修课

适用专业：运动训练

考核方式：考试

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

体能训练是近年来大众和竞技体育领域普遍关注的热点问题,也是体育教育工作的基本内容之一。通过本课程的学习,使学生了解国内外体能的训练新理论、新方法,掌握体能训练的基本理念与方法,理解体能训练的基础原理,旨在为学生实践环节上提供基础理论和基本知识。

二、课程教学要求

掌握体能训练基本的概念、原理、方法与手段,正确和科学的掌握体能训练过程的普遍规律,使学生能基本了解现代体能训练理论与实践的新动向和新成果,认识体能训练在我国运动训练中的地位 and 作用,注重培养学生结合自己所学专业应用体能训练学基本原理与方法的能力。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学、运动训练学、运动心理学以及教育学及田径普修课程。

四、课程教学重、难点

重点是体能训练的内容方法以及不同竞技项目的体能训练。

难点是运用已学知识对实践的指导及实施。

五、课程教学方法与教学手段

贯彻理论联系实际的原则,加强学生分析问题,解决问题的能力,以理论学习为主,实践操作为辅,主要以专题讲座的形式进行授课。

六、课程教学内容

第一章 体能训练 (4 学时)

1. 教学内容

- (1) 体能的概述
- (2) 体能训练的概述

2. 重、难点提示

- (1) 体能训练的含义及其分类。
- (2) 体能训练与身体训练的区别。

第二章 体能训练的原则 (4 学时)

1. 教学内容

- (1) 体能训练原则概述
- (2) 自觉性原则
- (3) 区别对待原则
- (4) 一般和专项训练原则
- (5) “三从一大”训练原则
- (6) 系统训练原则
- (7) 适宜负荷原则
- (8) 恢复原则

2. 重、难点提示

- (1) 各训练原则的概念释义。
- (2) 各训练原则的理论依据、基本要求。

第三章 体能训练的内容及其训练方法 (6 学时)

1. 教学内容

- (1) 体能训练的内容及其内在关系

- (2) 身体形态及其训练
- (3) 身体机能的训练
- (4) 力量及其训练
- (5) 速度的训练
- (6) 耐力及其训练
- (7) 柔韧素质及其训练

2. 重、难点提示

- (1) 体能训练的内容以及内在联系。
- (2) 各个身体素质的训练。

第四章 不同竞技项目的体能训练（16 学时）

1. 教学内容

- (1) 足球运动员的体能训练
- (2) 篮球运动员的体能训练
- (3) 排球运动员的体能训练
- (4) 乒乓球运动员的体能训练
- (5) 羽毛球运动员的体能训练
- (6) 网球运动员的体能训练
- (7) 游泳运动员的体能训练
- (8) 格斗运动员的体能训练
- (9) 体操运动员的体能训练
- (10) 田径运动员的体能训练

2. 重、难点提示

- (1) 各个运动项目特征、体能特征。
- (2) 各个项目运动员的体能训练的内容、方法与手段。

第五章 体能训练的医务监督（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动性疲劳程度的判别
- (2) 常见运动性疾病
- (3) 体能训练后恢复的措施

2. 重、难点提示

- (1) 区别病理与生理之间的界限
- (2) 运动员身体机能状况的医学评定
- (3) 运动性疾病的防治
- (4) 伤病后训练的恢复
- (5) 运动性疲劳的消除

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实践教学学时
一	体能训练	4	
二	体能训练的原则	4	
三	体能训练的内容及其训练方法	6	
四	不同竞技项目的体能训练	8	8
五	体能训练的医务监督	2	
总 计		24	8

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、闭卷、实践调研

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《体能训练理论与方法》（第2版），王向宏主编，北京航空航天大学出版社，2014年；

[2] 《体能训练理论与方法》，耿建华主编，高等师范院校规划教材，陕西师范大学出版社，2013年。

[3] 《身体运动功能训练》，尹军，袁守龙主编，人民体育出版社，2017年。

（撰写人：张学兵 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育教学论》课程教学大纲

课程名称：体育教学论

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考试

一、课程教学目的

体育课程与教学论是建立在指导体育教学实践、适应体育课程与教学改革和发展需求之上的知识与方法论，是关于体育学科教学的理论体系。它以体育和教育科学为基础，主要阐明体育教学系统的各种关系和活动规律，是体育院校体育教育专业的必修课。通过本课程的学习使学生正确理解体育课程与教学基本理论，掌握体育教学设计的基本原理和教学技能，以及应用这些理论和技能进行体育教学工作的能力。同学毕业后能够胜任中小学体育教学工作，同时对体育课程教学的发展趋势和动态有所了解，为今后从事体育教学工作打好坚实的基础。

二、课程教学要求

1. 本课程结合体育教学的理论体系和实践特征，结合体育与健康课程改革的发展趋势，凸显教材的理论基础性与实践应用性，精选教材内容、增加拓展资源与案例，促进学生更好地理解体育教学基本理论，掌握基本方法。

2. 根据理论和实践相结合的原则。主要采用课堂讲授、自学、讨论、到中学观摩课、具体实践、作业等方法。要求通过上述多种形式的学习，加深对所学理论知识的理解和掌握基本技能，并用以分析体育教学实践中的问题。还要结合教育见习和教育实习，对学校体育进行专题调查研究，以进一步巩固所学的理论知识 and 技能，提高运用能力。

3. 注意讲清本课程中的基本概念和基本理论，在保持课程的科学性及系统性的基础上，应突出重点、难点，并努力反映本学科的新成就，新动向。

4. 对于重点章节，可在讲授基础上，引导学生查阅资料，并进行课后学习兴趣小组讨论，写出读书报告，以培养学生综合分析问题的能力。

5. 体育课程与教学论是理论性和实践性较强的学科，应注意理论与实践紧密结合，并在实践中检验体育课程与教学理论的正确性和可行性。

三、先修课程

体育概论

四、课程教学重、难点：

重点：体育教学目标、体育课程、体育教学设计、体育教学规律、体育教学方法。

难点：体育教学规律、体育课程资源开发与利用、体育教学方法选择与运用、体育教学组织与实施。

五、课程教学方法与手段：

体育课程与教学论课程的教学，根据理论和实践相结合的原则。主要采用课堂讲授、自学、讨论、案例教学，要求通过上述多种形式的学习，使学生加深对所学理论知识的理解和掌握基本的体育教学技能，并用以分析体育教学实践中的问题。教学过程中应充分利用直观教具如模型、图表及计算机辅助教学软件等，同时可结合中国大学 MOOC 教学。

六、课程教学内容：

绪论（2 学时）

1. 教学内容

（1）体育课程与教学论学科介绍。

（2）体育课程与教学论研究对象。

（3）体育课程教学论的学科性质与特点，以及学习任务、内容与方法。

2. 重、难点提示

（1）重点是体育课程、体育教学的界定及研究对象；

(2) 难点体育课程与教学论的学科性质。

第一章 国内外体育课程教学理论发展 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 国外体育教学理论的发展：体育课程教学理论的萌芽期；国外近代体育课程教学理论的发展；当代体育教学理论的发展。

(2) 中国体育课程教学理论的发展：中国近代体育教学理论的考察；中国当代体育课程教学理论；中国体育课程教学理论发展的趋势。

2. 重、难点提示

(1) 重点是国内外教育家对有关体育课程与教学的论述；

(2) 难点学校体育的发展趋势。

第二章 体育课程 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 体育课程概述：体育课程的概念与类型；体育课程内容选择；体育课程编制。

(2) 体育与健康课程标准解析：体育与健康课程标准简介；体育与健康课程标准的设计思路；体育与健康课程的目标体系。

(3) 体育课程资源的开发与利用：体育课程资源的概念；体育课程资源开发与利用的必要性；体育课程资源开发原则与途径。

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育与健康课程理念；体育与健康课程的目标体系；

(2) 难点体育课程资源开发与利用。

第三章 体育教学过程 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 体育教学过程概述：体育教学过程的的概念与特点；体育教学过程的构成及其因素；体育教学过程中师生活活动因素分析。

(2) 体育教学过程的规律：动作技能形成的规律；人体生理机能活动能力变化的规律；人体机能适应性规律；学生身心发展性规律。

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育教学规律；

(2) 难点是体育教学过程的基本因素。

第四章 体育教学原则 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 体育教学原则概述：体育教学原则的概念与意义；制定体育教学原则的依据；

(2) 体育教学原则体系：增进健康与促进学生全面和谐发展相统一原则；教师的主导作用与学生主动性相统一的原则；适宜的负荷与间歇相统一的原则；掌握体育“三基”与发展体能相统一的原则；直观性、启发性与活动性相统一的原则；循序渐进与突出重点相统一的原则。

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育教学原则概念；

(2) 难点贯彻体育教学原则的基本要求。

第五章 体育教学方法 (6 学时)

1. 教学内容

(1) 体育教学方法概述：体育教学方法及其定义；体育教学方法的基本特征。

(2) 体育教学中的指导法：直观法，完整法、分解法、预防与纠正错误法。

(3) 体育教学中的练习法：重复练习法、变换练习法、循环练习法、游戏法与比赛法。

(4) 体育教学方法的选择与运用。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育教学方法、方式、手段的概念；体育教学方法体系；
- (2) 难点体育教学方法的选择与运用。

第六章 体育课组织工作（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育课及特点。体育课的类型：普通体育课、专项提高课、保健体育课、引导课、新授课、复习课、综合课、考核课。
- (2) 体育课的结构：确定体育课结构的依据，体育课基本结构：准备、基本、结束部分的内容、任务、组织教法、时间等。
- (3) 体育课的组织工作：教学常规的基本内容，教学分组。体育课的密度和负荷。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育课的类型与结构，体育课的组织形式；
- (2) 难点体育课的密度和负荷及体育课的准备与评价。

第七章 体育教学设计与实施（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育教学设计概述：体育教学设计概念与特点；体育教学设计结构与原则。
- (2) 体育教学设计过程：体育教学指导思想、教材分析、学情分析、体育教学目标设计、体育教学策略制定。
- (3) 体育教学设计撰写：体育教学设计撰写内容及步骤；体育教学设计编写。体育教学设计实施：体育教学设计实施及要求；体育教学设计的课堂组织。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育教学指导思想、教材分析；
- (2) 难点是学情分析、教学目标、体育教学策略设计。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
	绪论	2	
一	体育课程教学理论发展	2	
二	体育课程	4	
三	体育教学过程	4	
四	体育教学原则	4	
五	体育教学方法	6	
六	体育课组织工作	4	2
七	体育教学设计	3	1
总计		32	

八、考核方式与要求

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

- [1] 《体育教学论》，张志勇主编，高等教育出版社, 2019 年；
- [2] 《体育教学论》，樊临虎，人民体育出版社，2006 年；
- [3] 《新版课程标准解析与教学指导》，毛振明等，北京体育大学出版社，2013 年；
- [4] 《体育教学论》（第三版），毛振明，高等教育出版社，2017 年；
- [5] 《学校体育课程论》，张学忠等，中国科学技术出版社，2013 年。

（撰稿人：樊临虎 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《学校体育学》课程教学大纲

课程名称：学校体育学

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考试

一、课程教学目的

学校体育学是研究学校体育现象,揭示学校规律,阐明学校体育工作原理与方法的学科,是培养适应体育教师需要所开设的一门专业基础理论课程。本课程是体育院校体育教育专业的必修课,通过本课程的学习使学生明确学校体育的地位、意义,正确理解学校体育的目标,系统地掌握开展学校体育教学、训练、课外群体活动,运动竞赛等基本原理和方法。掌握学校体育教学工作的基本原理和教学技能,以及应用这些理论、知识和技能开展学校体育工作的能力,以及学校体育工作的组织管理与科学研究的一般理论与方法。同学毕业后能够胜任中等学校体育教学工作,并对学校体育学的发展趋势和动态有所了解,为今后从事学校体育工作打好坚实的基础。

二、课程教学要求

1. 学校体育学课程的教学,根据理论和实践相结合的原则。主要采用课堂讲授、自学、讨论、到中学观摩课、具体实践、作业等方法。要求通过上述多种形式的学习,加深对所学理论知识的理解和掌握基本技能,并用以分析学校体育实践中的问题。还要结合教育见习和教育实习,对学校体育进行专题调查研究,以进一步巩固所学的理论和技能,提高运用能力。
2. 注意讲清本课程中的基本概念和基本理论,在保持课程的科学性及系统性的基础上,应突出重点、难点,并努力反映本学科的新成就,新动向。
3. 教学过程中要充分利用直观教具如模型、图表、幻灯及录像和计算机辅助教学软件。
4. 必要时对重点章节,可在讲授基础上,引导学生查阅资料,并进行课后学习兴趣小组讨论,写出读书报告,以培养学生综合分析问题的能力。
5. 学校体育学是理论性和实践性较强的学科,为了减少与后续课程有关内容的重复,可适当压缩学校体育课余训练、学校体育管理等方面的内容。

三、先修课程

体育概论

四、课程教学重、难点

重点:学校体育教学目标、体育课程、体育教学过程、体育教学规律、体育教学方法。

难点:体育课程资源开发与利用、体育教学方法选择与运用、体育教学组织与实施。

五、课程教学方法与手段

学校体育学课程的教学,根据理论和实践相结合的原则。主要采用课堂讲授、自学、讨论、案例教学、作业等方法。要求通过上述多种形式的学习,使学生加深对所学理论知识的理解和掌握基本技能,并用以分析学校体育实践中的问题。教学过程中应充分利用直观教具如模型、图表、录像及计算机辅助教学软件等。

六、课程教学内容

绪论(2 学时)

1. 教学内容

- (1) 学校体育学学科介绍。
- (2) 学校体育学研究对象。
- (3) 学校体育学的学科性质与特点。
- (4) 学校体育学的学习任务、内容与方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学校体育学的概念与研究对象。
- (2) 难点学校体育学学科性质。

第一章 学校体育的地位和任务（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 国外学校体育发展概况。
- (2) 我国学校体育发展概况。
- (3) 学校体育的地位、意义。
- (4) 学校体育的目的、任务。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是学校体育的地位作用；学校体育的目的、任务。
- (2) 难点学校体育的发展趋势。

第二章 体育教学的基本原理（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育教学的一般概述。
- (2) 体育教学过程。
- (3) 体育教学过程的基本规律。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育教学的特点学；体育教目标及其设计。
- (2) 难点体育教学基本规律。

第三章 体育课程（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育课程概述。
- (2) 体育与健康课程标准解析。
- (3) 体育课程资源的开发与利用。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育与健康课程理念；体育与健康课程的目标体系。
- (2) 难点体育课程资源开发与利用。

第四章 体育教学方法（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育教学方法概述；体育教学方法及其定义，体育教学方法的基本特征。
- (2) 体育教学中的指导法：直观法，完整法、分解法、预防与纠正错误法。
- (3) 体育教学中的练习法：重复练习法、变换练习法、循环练习法、游戏法与比赛法。
- (4) 体育教学方法的选择与运用。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育教学方法、方式、手段的概念；体育教学方法体系。
- (2) 难点体育教学方法的选择与运用。

第五章 体育课组织工作（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育课及特点。体育课的类型；普通体育课、专项提高课、保健体育课、引导课、新授课、复习课、综合课、考核课。
- (2) 体育课的结构：确定体育课结构的依据，体育课基本结构：准备、基本、结束部分的内容、任务、组织教法、时间等。
- (3) 体育课的组织工作，教学常规的基本内容，教学分组。
- (4) 体育课的密度和负荷。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育课的类型与结构，体育课的组织形式。
- (2) 难点体育课的密度和负荷及体育课的准备与评价。

第六章 课外体育活动（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 学校课外体育活动概述：定义、特点；早操、课间操（大课间体育活动）、班级体育锻炼的组织。
- (2) 阳光体育的产生、内容，每天体育锻炼一小时。

- (3) 学校运动队训练的定义、意义，运动队的组织、运动队的训练，注意事项等。
(4) 运动竞赛的定义、意义、种类，学校运动竞赛的组织和计划，校外、家庭体育。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是阳光体育的内容。
(2) 难点每天锻炼一小时的组织组织与实施，开展学校体育竞赛的基本要求。

第七章 体育教师（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育教师概述：体育教师的职责，现代体育教师角色的转变。
(2) 体育教师专业化：体育教师专业化的内涵，体育教师专业素质要求，体育教师专业考评，体育教师资格制度。
(3) 体育教师教育：体育教师教育的含义，体育教师的职前培养，体育教师的入职与职后教育。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育教师的职责。
(2) 难点现代体育教师角色的转变及体育教师专业化问题。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
	绪论	2	
一	学校体育的地位和任务	4	
二	体育教学的基本原理	6	
二	体育课程	6	
四	体育教学方法	6	
五	体育课组织工作	4	
六	课外体育活动	2	
七	体育教师	2	
总计		32	

八、考核方式与要求

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

- [1] 《学校体育学》，周登嵩主编，人民体育出版社，2005 年；
[2] 《体育教学论》，樊临虎，人民体育出版社，2008 年；
[3] 《学校体育教程》，刘海元，北京体育大学出版社，2011 年；
[4] 《体育教学论》，毛振明，高等教育出版社，2017 年；
[5] 《学校体育学》，于可红、潘绍伟主编，高等教育出版社，2016 年；
[6] 《中国学校体育发展报告》，中国学校体育发展报告编写组，高等教育出版社，2018 年。

（撰稿人：樊临虎 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动员选材学》课程教学大纲

课程名称：运动员选材学

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：专业选修课

考核方式：考查

一、课程教学目的

运动选材学是运动训练专业一门比较重要的专业选修课程。通过课程学习使学生初步了解运动选材学的性质和意义，国内外运动选材概况、运动选材要素、依据、原则、方法、组织管理、资料处理、选材预测等内容。正确理解遗传选材、年龄选材、体型选材、运动素质选材、运动生理机能选材等各基本因素的选材理论依据、方法过程或操作细则、评价方法或选材应用等。科学掌握少儿运动员的初级选材、中级选材方法和选材模式。为进一步探究和发展运动选材学做出贡献。

二、课程教学要求

1. 加强基础性知识学习，为科学选材课程学习奠定基础。
2. 注重先行课程知识，运动选材学是众多学科为基础的一门方法学。
3. 重视过程评价，考察学生学习态度，把过程评价与终结评价有机结合。
4. 强调能力培养，将教材知识和实践应用紧密联系。
5. 发挥学生主体作用，正确引导学习讨论课。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学、体育保健学、运动心理学、遗传变异学、体育测量与评价学、运动训练学。

四、课程教学重、难点

重点是年龄选材，体型选材，运动素质选材，运动生理生化机能选材。

难点是遗传选材，运动心理选材。

五、课程教学方法与手段

1. 方法：讲授法 提问法 讨论法
2. 手段：板书 PPT 课件演示

六、课程教学内容

第一章 运动选材及其学科概述（6 学时）

1. 教学内容

（1）运动选材的概念，意义

①运动选材的概念和内涵

②运动选材的意义

（2）运动选材学学科形式与发展

溯源，历史背景

（3）运动选材学学科性质与研究内容

①运动选材学学科性质

②运动选材学的研究内容

（4）运动选材要素

①决定竞技能力的主要因素

②影响运动选材的主要因素

（5）运动选材的依据

①专项运动特点及优秀运动员的模式特征

②运动选材的科学依据

（6）运动选材方法概论

①运动选材方法的基本结构

②运动选材方法的分类

(7) 运动选材预测

2. 重、难点提示

(1) 重点是选材概念及内涵；运动选材学科性质，研究内容；运动选材要素。

(2) 难点是运动选材预测。

第二章 遗传选材（4学时）

1. 教学内容

(1) 运动能力的遗传

①运动能力遗传的物质基础

②运动能力遗传规律

(2) 运动能力的变异

①基因突变

②重组变异

(3) 遗传力选材法

①理论依据

②组成人体运动能力主要性状的遗传力

(4) 谱系选材法

①理论依据

②谱系调查

③家系调查

(5) 性染色体选材法

利用性染色体鉴定性别

(6) 血型选材法

①血型遗传简述

②血型与运动能力

2. 重、难点提示

(1) 重点是运动能力的遗传与变异，遗传力选材法。

(2) 难点是运动能力的遗传与变异，遗传力选材法。

第三章 年龄选材（4学时）

1. 教学内容

(1) 人体生长发育的年龄特征

①生长发育的基本规律

②青春发育期的基本特点

③身体形态的年龄特征

④身体机能的年龄特征

⑤运动素质的年龄特征

(2) 选材年龄

①成材的年龄范围

②育材的必要年龄

③选材的适宜年龄

(3) 儿童少年生长发育程度及其鉴别方法概述

①儿少发育分型及其确定

②发育分型与运动能力的关系

(4) 齿龄及其判定方法

①乳牙排列和萌出时间

②恒牙排列及萌出时间

(5) 睾丸和第二性征判定发育程度

①男少年睾丸测量及其评定标准

②女少年乳房分度及标准

③儿少阴毛发育分度及标准

2. 重、难点提示

- (1) 重点是生长发育的年龄特征、选材年龄。
- (2) 难点是发育程度及其鉴别方法

第四章 体型选材（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 影响体型的因素
- (2) 各主要项目（群）的体型特点

① 体能竞速类项群

② 体能跳跃类项群

③ 体能举投类项群

④ 技能表现类项群

⑤ 技能对抗类项群

- (3) 体型测量方法

体型常用指标的测量细则

- (4) 体型预测方法

① 身高预测方法

② 体宽预测方法

- (5) 体型分类及其评价法

- (6) 身体充实度评价法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是各主要项目体型特点，体型测量方法。
- (2) 难点是体型分类及其评价法，身体充实度评价法。

第五章 运动素质选材（6 学时，讲授 4，讨论 2）

1. 教学内容

- (1) 运动素质选材的依据

① 运动素质及其选材测评原理

② 主要运动项目运动素质选材要点

③ 主要运动项目运动素质选材测评指标

- (2) 主要运动素质指标测试细则

① 力量素质

② 速度素质

③ 耐力素质

④ 柔韧素质

⑤ 灵敏与协调素质

⑥ 平衡能力

⑦ 韵律

- (3) 运动素质预测

① 力量素质的预测

② 速度素质的预测

③ 耐力素质的预测

④ 灵敏素质的预测

⑤ 柔韧素质的预测

2. 重、难点提示

- (1) 重点是运动素质选材依据，运动素质指标测试细则。
- (2) 难点是运动素质预测。

第六章 运动生理生化机能选材（6 学时，讲授 4，讨论 2）

1. 教学内容

- (1) 运动生理生化机能选材的依据

① 生理机能的特点

②不同运动项群对生理机能的不同要求

(2) 常用生理生化选材指标及其测评

①骨骼肌选材指标及其测评

②血液机能选材指标及其测评

③心血管机能选材指标及其测评

④呼吸机能选材指标及其测评

⑤感官机能选材指标及其测评

⑥有氧工作能力选材指标及其测评

⑦无氧工作能力选材指标及其测评

2. 重、难点提示

(1) 重点是运动生理特生化机能选材的要求。

(2) 难点是生理生化选材指标及其测评。

第七章 运动心理选材 (4 学时, 讲授 2, 讨论 2)

1. 教学内容

(1) 运动心理选材概述

①心理选材的起源及发展

②运动员心理选材的依据

③运动员心理选材的主要测试内容

(2) 运动心理能力选材测试及其测评

①运动心理能力的选材测评

②专项运动心理能力的选材测评

③运动员个性心理特征选材及其测评方法

④个性心理特征与运动能力和选材的关系

⑤神经类型测评方法

⑥情感态度测量

(3) 运动员个性心理特征选材及其测评方法

①个性心理特征与运动能力和选材的关系

②神经类型测评方法

③情感态度测量

2. 重、难点提示

(1) 重点是心理选材主要测评方法。

(2) 难点是测评方法的测评与应用。

七、学时分配

教学内容与课时分配表

章目	教学目录	授课方式及时数		合计
		讲学	探讨	
1	运动选材及其学科概述	6		6
2	遗传选材	4		4
3	年龄选材	4		4
4	体型选材	2		2
5	运动素质选材	4	2	6
6	运动生理生化机能选材	4	2	6
7	运动心理选材	2	2	4
合计		26	6	32

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试，口试；闭卷，开卷。
2. 成绩构成：总评成绩构成：总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）。其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）。

九、选用教材和参考书目

- [1] 《运动选材学》，王金灿主编，人民体育出版社，2009 年；
- [2] 《运动选材原理与方法》，王金灿主编，人民体育出版社，2005 年；
- [3] 《运动选材学》，刘献武主编，人民体育出版社，1991 年；
- [4] 《运动选材》，王家宏等编，广西师范大学出版社，2000 年；
- [5] 《运动员选材理论与实践》，张一民主编，人民体育出版社，2013 年。

（撰稿人：张海潮 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动伤害防护与急救》教学大纲

课程名称：运动伤害防护与急救

课程类别：任意选修课程

适用专业：运动训练

考试方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

运动伤害是影响人们参与运动的重要因素之一，如何预防和处理各种运动性伤害越来越受到人们的重视。本课程综合运动医学与预防急救知识，是有针对性的预防各种急性、慢性运动损伤，并指导运动现场急救的一门学科。

运动伤害与防护是体育教育专业主要专业课程，通过该课程的学习，使学生了解运动伤害防护的基本理论，掌握各种运动损伤的发病机制，指导学生掌握运动损伤的预防措施和运动现场的急救方法。

二、课程教学要求

1. 注意本课程中的基本概念和基本理论，在保持课程的科学性及系统性的基础上，应突出重点、难点，并努力反映本学科的新成就。

2. 对重点章节，可在讲授基础上，引导学生查阅资料，并进行课后学习兴趣小组讨论，突出理论分析中学生的参与性，强调师生共同探讨与互动，培养学生综合分析问题的能力。

3. 坚持理论与实践相结合，在注重培养学生运动伤害防护与急救基础理论的同时注重实践能力培养，提高学生的实践能力，做到学以致用。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学、运动生物力学

四、课程教学重、难点

重点：常见运动伤害的分类与处理方法，热身与整理活动，贴扎与护具的应用，包扎、止血和心肺复苏，头颈部运动伤害、脊柱运动伤害、上肢运动伤害、下肢运动伤害的预防方法。

难点：心肺复苏，头颈部运动伤害、脊柱运动伤害、上肢运动伤害、下肢运动伤害的筛查技术。

五、课程教学的方法与手段

根据理论和实践相结合的原则，主要采用课堂讲授、实践操作、自学、讨论、案例教学、作业等方法，要求通过多种学习形式的学习，使学生加深对所学理论知识的理解和掌握基本技能，并用以解决体育实践中的问题，教学过程中应充分利用直观教具、图表、录像、课件、以及网络等辅助教学。

六、课程教学内容

第一章 运动伤害与防护概述（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动伤害的概念。
- (2) 常见运动伤害的分类与处理。
- (3) 轻微运动伤害的处理方法。
- (4) 运动防护的概念及发展概况。
- (5) 运动防护的实施过程。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是轻微运动伤害的处理方法、运动防护的实施过程。
- (2) 难点是常见运动伤害的分类与处理。

第二章 运动伤害预防基本知识与技术（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 热身与整理活动。
- (2) 贴扎与护具的应用。

- (3) 肌能贴扎的原理与使用方法。
- (4) 其它运动伤害的预防要点。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是热身与整理活动。
- (2) 难点是贴扎与护具的应用。

第三章 运动伤害急救基本知识与技术（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动伤害急救基本知识。
- (2) 创伤基本急救技术。
- (3) 重大运动伤害的现场急救。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是包扎、止血心肺复苏。
- (2) 难点是重大运动伤害的现场急救。

第四章 头颈部、脊柱运动伤害的防护·（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 头颈部、脊柱运动伤害的筛查技术。
- (2) 头颈部、脊柱运动伤害的现场急救。
- (3) 头颈部、脊柱运动伤害的预防。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是头颈部、脊柱运动伤害的预防。
- (2) 难点是头颈部、脊柱运动伤害的筛查技术。

第五章 上肢运动伤害的防护·（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 上肢运动伤害的筛查技术。
- (2) 上肢运动伤害的现场急救。
- (3) 上肢运动伤害的预防。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是上肢运动伤害的预防。
- (2) 难点是上肢运动伤害的筛查技术。

第六章 下肢运动伤害的防护·（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 下肢运动伤害的筛查技术。
- (2) 下肢运动伤害的现场急救。
- (3) 下肢运动伤害的预防。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是下肢运动伤害的预防。
- (2) 难点是下肢运动伤害的筛查技术。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		讲授	
一	运动伤害与防护概述	4	
二	运动伤害预防基本知识与技术	4	
三	运动伤害急救基本知识与技术	6	
四	头颈部、脊柱运动伤害的防护	6	
五	上肢运动伤害的防护	6	
六	下肢运动伤害的防护	6	
合计		32	

八、考核方式与要求

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《运动伤害防护与急救》，杨忠伟, 李豪杰, 高等教育出版社, 2015 年;

[2] 《体育运动伤害防护》，王国祥、王虎, 苏州大学出版社, 2017 年;

[3] 《运动损伤的预防、治疗与恢复》，[美] 罗伯特·S. 高特林著. 高旦潇译, 人民邮电出版社, 2017 年;

[4] 《运动防护指南：运动损伤的预防、评估与恢复》（第 3 版），[美] 洛林·A. 卡特赖特·威廉著. 郑尉译, 人民邮电出版社, 2019 年;

[5] 《脊柱运动损伤》，[美] Andrew C. Hecht 主编. 朱丹杰主译, 浙江大学出版社, 2019 年;

[6] 《运动损伤与康复》，王国祥, 王琳, 高等教育出版社, 2019 年。

（撰稿人：王明明 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《中学体育教材教法》课程教学大纲

课程名称：中学体育教材教法
适用专业：运动训练
总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程
考核方式：考查
其中实践学时：14 学时

一、课程教学目的

中学体育教材教法是体育科学、教育科学和技术科学相互交叉、相互渗透所形成的综合性边缘学科。本课程是运动训练专业的选修课程。通过本课程的学习，使学生能了解中小学体育与健康课的改革现状，掌握在体育指导与管理中的基本理论知识；通过教学技能的实践练习，使学生能根据教学内容、教学条件以及教学对象的年龄、性别特点，选择合理有效的教学方法，较熟练地编制教案、组织体育与健康课的教学活动，具备一定的体育教学能力及教学评价能力。

二、课程教学要求

本课程要求学生更新教育理念，强化教学能力，理论联系实际，注重对先进教学经验的吸收与消化，全面掌握体育教学中的理论基础和实践技能，解决教学实践中的问题。

三、先修课程

体育概论、运动生理学、体育心理学、田径普修、体操普修、篮球普修、排球普修、足球普修、武术普修等。

四、课程教学重、难点

教学重点是对体育教学内容的把握与体育教学方法的运用，提高体育教师的业务能力和教学质量。

教学难点是体育教学设计能力，体育教法的灵活运用与创新精神的培养。

五、课程教学方法与教学手段

教学方法：语言教学法（讲解法、讨论法、读书指导法），直观法（示范法、观摩法），实践教学法（练习法、实习作业法）。

教学手段：多媒体辅助教学

六、课程教学内容

绪论（1 学时）

1. 教学内容

- （1）体育与健康教育概述
- （2）体育教材教法的内容和研究对象
- （3）中学体育与健康课程标准与教材
- （4）体育教材教法的任务和要求

2. 重、难点提示

- （1）重点是中学体育教材教法的研究内容。
- （2）难点是中学体育教材教法的研究对象和范围。

第一章 体育与健康课程标准与教材教法实施（3 学时）

1. 教学内容

- （1）当前中小学体育与健康课程的改革趋势
- （2）中小学体育与健康课程标准
- （3）体育教学原则
- （4）体育教学方法及特点
- （5）中学体育与健康课程教学设计与课时计划的编写

2. 重、难点提示

- （1）重点是体育教学原则对完成教学目标，选择教材教法的重要意义；
- （2）难点是如何才能更好地运用体育教学方法。

第二章 体育与健康基础知识课教学（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育与健康基础知识课的意义与内容
- (2) 体育与健康基础知识课的教学设计
- (3) 体育理论课教案的基本格式
- (4) 体育与健康基础知识课教学中应注意的问题
- (5) 体育与健康基础知识的说课理论与实践

2. 重、难点提示

- (1) 重点是初、高中各年级体育与健康基础理论教学要求与内容。
- (2) 难点是体育与健康基础知识课的教学设计内容。

第三章 田径教材教法与实践（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 跑（快速跑、耐久跑、接力跑、障碍跑、跨栏跑）动作要领与教学方法
- (2) 跳跃（跨越式跳高、俯卧式跳高、背越式跳高、蹲踞式跳远、挺身式跳远、三级跳远）动作要领与教学方法
- (3) 投掷（推铅球、抛实心球）动作要领与教学方法
- (4) 发展身体素质和跑、跳、投能力的练习

2. 重、难点提示

- (1) 重点是田径类教材的动作要领与教学方法。
- (2) 难点是在田径教学中选择合适的教学方法。

第四章 体育游戏教材教法与实践（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育游戏教材的内容与分类
- (2) 选编体育游戏的原则
- (3) 体育游戏的教学准备
- (4) 体育游戏的组织教法
- (5) 体育游戏的创编与实践

2. 重、难点提示

- (1) 重点是游戏教材的意义与教法。
- (2) 难点是体育游戏的创编与实践。

第五章 体操教材教法与实践（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 队列队行的基本术语、教材内容与教学指导
- (2) 徒手体操的基本术语、教材内容与教学指导
- (3) 轻器械、专门器械与实用性体操的教材内容与教学指导
- (4) 技巧的教材内容与教学指导
- (5) 器械体操（单杠、双杠、支撑跳跃）的教材内容与教学指导

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体操技术项目教学方法及特点。
- (2) 难点是中学体操各教材的教法要求。

第六章 球类教材教法与实践（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 篮球基本技术与简单战术的动作方法与教学方法
- (2) 排球基本技术与基本战术的动作方法、配合方法与教学方法
- (3) 足球无球技术与有球技术与战术的动作方法与教学方法
- (4) 常见小球类（乒乓球、羽毛球等）技术动作方法与战术配合方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是中学球类各教材的重、难点及教法要求。
- (2) 难点是球类教材的教学设计。

第七章 武术教材教法与实践（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 武术基础知识和武术教学，武术教学原则，中学武术教学应注意的问题
- (2) 武术基本功和基本动作，中学长拳、器械教材的动作方法、动作重点及教学方法
- (3) 中学武术教材易犯错误与纠正方法及教学指导

2. 重、难点提示

- (1) 重点是中学武术教学应注意的问题。
- (2) 难点是武术的教学原则的实践运用。

第八章 体育模拟课堂教学与实践（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 模拟课堂教学（无生试讲）基本理论
- (2) 模拟课堂教学中的基本要求
- (3) 模拟课堂教学实践

2. 重、难点提示

- (1) 重点是模拟课堂教学的基本要求与注意问题。
- (2) 难点是模拟课堂教学的实践。

七、实践教学内容

实践项目（一）体育与健康基础知识教学实践（2 学时）

- 1. 项目类别：必做 ☒ 选做 ☐
- 2. 项目性质：演示性 ☐ 验证性 ☐ 设计性 ☐ 综合性 ☒
- 3. 项目主要目的要求

通过体育与健康基础知识教学设计与试讲，锻炼学生基础知识教学技能。

根据选题编写一份体育与健康基础知识课教案，要求有教学设计、提纲（简案）与讲稿（详案）。根据所编写的教案进行说课，阐明教学设计，列出提纲，说明讲课内容及方式方法。采取分组试讲的形式，每人 10 分钟，要求讨论、分析，并写出书面报告。

- 4. 主要器材：黑板、粉笔等

实践项目（二）田径运动教学实践（2 学时）

- 1. 项目类别：必做 ☒ 选做 ☐
- 2. 项目性质：演示性 ☐ 验证性 ☐ 设计性 ☐ 综合性 ☒
- 3. 项目主要目的要求

通过田径运动技术的教学设计与试讲，锻炼学生田径教学技能。

根据要求，编写一份田径技术教学为主的教案，要求有课的设计与表格式课时计划（详案）。试讲要求阐明教学设计，说明教学内容和组织、教法步骤、要求、易犯错误及纠正方法等。

- 4. 主要器材：田径类器材

实践项目（三）体育游戏教学实践（2 学时）

- 1. 项目类别：必做 ☒ 选做 ☐
- 2. 项目性质：演示性 ☐ 验证性 ☐ 设计性 ☐ 综合性 ☒
- 3. 项目主要目的要求

通过体育游戏的创编与试讲，锻炼学生运用游戏的教学技能。

根据要求创编一个完整的体育游戏，采取分组的形式进行试讲。

- 4. 主要器材：标志物、跳绳、沙包、球类等

实践项目（四）体操运动教学实践（2 学时）

- 1. 项目类别：必做 ☒ 选做 ☐
- 2. 项目性质：演示性 ☐ 验证性 ☐ 设计性 ☐ 综合性 ☒
- 3. 项目主要目的要求

通过体操运动技术的教学设计与试讲，锻炼学生体操教学技能。

根据要求，编写一份体操技术教学为主的教案，要求有课的设计与表格式课时计划（详

案)。试讲要求阐明教学设计,说明教学内容和组织、教法步骤、要求、易犯错误及纠正方法等。

4. 主要器材: 体操类器材

实践项目(五) 球类运动教学实践(2 学时)

1. 项目类别: 必做☒ 选做☐

2. 项目性质: 演示性☐ 验证性☐ 设计性☐ 综合性☒

3. 项目主要目的要求:

通过球类运动技术的教学设计与试讲,锻炼学生球类教学技能。

根据要求,编写一份体操技术教学为主的教案,要求有课的设计与表格式课时计划(详案)。试讲要求阐明教学设计,说明教学内容和组织、教法步骤、要求、易犯错误及纠正方法等。

4. 主要器材: 篮球、排球、足球、羽毛球等

实践项目(六) 武术运动教学实践(2 学时)

1. 项目类别: 必做☒ 选做☐

2. 项目性质: 演示性☐ 验证性☐ 设计性☐ 综合性☒

3. 项目主要目的要求:

通过武术运动技术的教学设计与试讲,锻炼学生武术教学技能。

根据要求,编写一份武术技术教学为主的教案,要求有课的设计与表格式课时计划(详案)。试讲要求阐明教学设计,说明教学内容和组织、教法步骤、要求、易犯错误及纠正方法等。

4. 主要器材: 刀、剑, 等

实践项目(七) 体育模拟课堂教学实践(2 学时):

1. 项目类别: 必做☒ 选做☐

2. 项目性质: 演示性☐ 验证性☐ 设计性☐ 综合性☒

3. 项目主要目的要求:

通过体育与健康教学设计与无生试讲,锻炼学生教学技能。

根据要求,编写一份中学体育与健康技术类教学为主的教案,要求有课的设计与表格式课时计划(教案)。试讲要求教学流程完整、教学内容和组织、教法步骤、要求、易犯错误及纠正方法等。

4. 主要器材: 体育技术类相关体育器材

八、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实践教学学时
	绪论	1	
一	体育与健康课程标准与教材教法实施	3	
二	体育与健康基础知识课教学	2	2
三	田径教材教法与实践	2	2
四	体育游戏教材教法与实践	2	2
五	体操教材教法与实践	2	2
六	球类教材教法与实践	2	2
七	武术教材教法与实践	2	2
八	体育模拟课堂教学与实践	2	2
总计	32	18	14

九、课程考核方式

1. 考核方式：课程考核采取考查方式，结构计分，可采取口试与开卷方式。

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括考勤、课堂发言、课后作业等；实践成绩，包括体育说课、试讲等课堂实践。

十、选用教材和参考书目

[1]《中学体育与健康教材教法》（第一版），王启明等主编，人民体育出版社，2017年；

[2]《新编中学体育教材教法》（第一版），杨建国等主编，北京体育大学出版社，2011年；

[3]《中小学体育与健康教材教法》（第一版），戴三育等主编，人民体育出版社，2004年；

[4]《普通高中体育与健康课程标准》（2017年版），中华人民共和国教育部制订，北京师范大学出版社，2018年；

[5]《义务教育体育与健康课程标准》，中华人民共和国教育部制订，（2011年版），北京师范大学出版社，2012年。

（撰写人：许登云 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体能测试与评估》课程教学大纲

课程名称：体能测试与评估

课程类别：任意选修课程

适用专业：运动训练

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

通过体能测试与评估课程的教学，使学生掌握运动损伤危险因素评估、力量、速度、功率、灵敏、有氧、平衡-稳定、身体成分的评估方法，以及测试的注意事项、测试数据的处理分析方法。

二、课程教学要求

在教学过程中必须贯彻理论联系实际的原则，加强学生分析问题、解决问题的能力。通过理论课程的学习，使学生掌握体能测试的基本原理，各种测试的操作流程、数据收集和分析评价方法，为体能训练实践奠定基础；通过实践课程的学习，突出对体能测试和分析基本原理的理解和运用，掌握常用体能测试与评估的方法，加强学生应用运动科学知识，分析问题、解决问题的能力。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学

四、课程教学重、难点

课程教学重点是学生能够对体能测试的基本理论、测试方法、数据分析有全面了解。

课程教学的难点是实现通过体能测试结果对体能训练实践的指导作用。

五、课程教学方法与教学手段

通过讲授、探究等现场教学、实验室教学、测试实操、案例分析等教学手段方法，帮助学生理解和掌握。

六、课程教学内容

第一章 绪论（2 学时）

1. 教学内容

了解体能测试与评估的概念、目的意义、内容。掌握影响体能测试成绩的因素，体能测试的注意事项。

- （1）测试的可靠性、有效性、误差；
- （2）测试流程的标准化；
- （3）测试过程中的心理学因素；
- （4）测试的安全性；
- （5）结构性测试与连续性监测；
- （6）影响体能测试结果的因素。

2. 重、难点提示

- （1）重点：体能测试的科学性原则、测试流程的标准化。
- （2）难点：影响体能测试成绩的因素。

第二章 损伤风险筛查（6 学时）

1. 教学内容

- （1）运动损伤发生的危险因素分析；
- （2）静态姿势评估、动态动作模式评估；
- （3）功能性不对称的测试与评估；
- （4）运动损伤危险因素常用的筛查测试。

2. 重、难点提示

- （1）重点：静态姿势评估、动态动作模式评估、运动损伤常用筛查测试方法。

(2) 难点：肌肉不平衡；功能性不对称；测定结果的分析及运用。

第三章 有氧能力（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 最大摄氧量、无氧阈、跑步经济性与有氧耐力的基本理论；
- (2) 最大有氧能力、无氧阈的实验室和场地测试方法；
- (3) 跑步经济性的实验室测定方法；
- (4) 测试结果的分析与运用。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：最大有氧能力的场地测试方法；跑步经济性的实验室测定方法。
- (2) 难点：最大有氧能力、无氧阈、跑步经济性测定结果的分析及运用。

第四单元：肌肉力量与肌肉耐力（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 肌肉力量、肌肉耐力与体能训练关系的基本理论；
- (2) 最大力量的直接测定方法、间接推算方法；
- (3) 等速测试方法；
- (4) 肌肉耐力的实验室、运动场测定方法；
- (5) 测试结果的分析与运用。

2. 重、难点提示

(1) 重点：最大力量的直接测定方法、间接推算方法；等速测试方法；肌肉耐力的场地测试方法。

- (2) 难点：肌肉力量、肌肉耐力测试结果的分析及运用。

第五单元：功率（爆发力）（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 功率（爆发力）与体能训练关系的基本理论，功率（爆发力）的测试方法；
- (2) 功率（爆发力）测试结果的分析与运用；
- (3) 功率（爆发力）测试中的特殊问题：热身、后激活效应。

2. 重、难点提示

(1) 重点：上肢、下肢功率（爆发力）的测定方法；功率（爆发力）测试时的特殊问题。

- (2) 难点：功率（爆发力）测试结果的分析及运用。

第六单元：速度、灵敏（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 速度、灵敏与体能训练关系的基本理论；
- (2) 速度、灵敏的测试方法；
- (3) 速度、灵敏测试结果的分析与运用。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：速度、灵敏的测定方法。
- (2) 难点：速度、灵敏测试结果的分析及运用。

第七单元：平衡与稳定（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 平衡、稳定能力与体能训练关系的基本理论；
- (2) 平衡、稳定能力的测试方法；
- (3) 平衡、稳定能力测试结果的分析与运用。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：平衡、稳定能力的测定方法。
- (2) 难点：平衡、稳定能力测试结果的分析及运用。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
一	绪论	2	
二	损伤风险筛查	4	2
三	有氧能力	4	2
四	肌肉力量与肌肉耐力	4	2
五	功率（爆发力）	2	2
六	速度、灵敏	2	2
七	平衡、稳定	2	2
八	考试	2	
总 计		22	12

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、闭卷、实操报告

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《NSCA's Guide to Tests and Assessments》，Todd Miller 编著，Human Kinetics, 2011 年；

[2] 《美国国家体能协会体能测试与评估指南》，Todd Miller 编著，高炳宏，杨涛译，人民邮电出版社，2019 年；

[3] 《体育测量与评价》，袁尽州，黄海编著，人民体育出版社，2011 年；

[4] 《运动机能评定理论与方法》，张艺宏编著，科学出版社，2018 年。

（撰写人：郭丽娟 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育统计学》课程教学大纲

课程名称：体育统计

课程类别：任意选修课程

适用专业：运动训练

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

体育统计是以数理统计理论研究体育教学、社区体育、运动训练和体育管理，是现代体育的主要研究方法之一。基本任务是使学生了解体育统计的基本原理，培养学生的科学思维能力，提高阅读体育科技资料的能力，掌握收集、处理和分析统计资料的基本方法。

二、课程教学要求

《体育统计学》是一门很实用的应用学科，在教学中一定要努力贯彻理论联系实际的原则，培养学生分析和解决实际问题的能力。

三、课程重点、难点

教学重点：正态分布，体育评分，假设检验，方差分析

教学难点：各种统计方法的理解和在实际工作中的灵活运用

四、教学方法与教学手段

体育统计学课程的教学，根据理论联系实际的原则，主要采用课堂讲授、自学讨论、作业等方法，加深学生对所学知识的理解和掌握。以便培养学生分析问题和解决问题的能力。

五、课程教学内容

绪论（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育统计简介：体育统计的概念、研究对象、发展历史、目的作用。
- (2) 基本概念：总体、个体、样本、抽样及抽样方法、参数、统计量、误差及种类。
- (3) 学习体育统计应注意的问题。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：了解体育统计的基本原则及研究对象与作用。
- (2) 难点：基本概念的理解

第一章 统计资料的收集与整理（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 统计资料的收集：体育课考核纪录、体育实验、体育调查、体检纪录等。
- (2) 统计资料的整理：统计资料的审核方法、连续型变量及离散型变量频数分布表的制作方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点：了解资料的收集方法过程及对收集来的资料如何处理。
- (2) 难点：频数分布表的制作

第二章 样本特征数（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 平均数：简单平均数、加权平均数的计算。
- (2) 标准差：简单标准差、加权标准差的计算。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：了解体育统计中常用的样本特征数及它们的意义和计算方法。
- (2) 难点：样本特征数的理解和在实际工作中的使用

第三章 正态分布（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 概率的基础知识：概率的概念、概率的统计定义、概率的古典定义。

- (2) 二项分布简介。
- (3) 正态分布：概念、特点、应用。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：了解概率的基础知识及正态分布
- (2) 难点：正态分布的理解和在实际工作中的使用

第四章 体育评分方法（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 预备知识：名称量表、有序量表、区间量表、比例量表。
- (2) 标准分数的计算。
- (3) 百分位数的计算。
- (4) 累进记分的计算。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：掌握分数的定义及如何把体育成绩换算成分数的方法。
- (2) 难点：如何制定评价标准

第五章 参数估计与假设检验（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 参数估计：点估计、区间估计。
- (2) 假设检验：概述、步骤、单双侧检验、假设检验的两类错误、平均数的假设检验方法、标准差的假设检验方法、率的假设检验方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：掌握统计理论的基础知识及假设检验的基本步骤和各种方法，
- (2) 难点：区别各种统计方法，提高学生分析、解决问题的能力。

第六章 非参数估计（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 符号检验方法。
- (2) 配对秩和检验方法。
- (3) 分组秩和检验方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：掌握非统计量的检验方法，
- (2) 难点：与区别参数检验。

第七章 单因素方差分析（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 单因素方差分析的意义及应注意的问题。
- (2) 单因素方差分析的方法及多重比较方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：在进行多个样本的比较时，从中找出影响比较结果的主要因素。
- (2) 难点：单因素方差分析的基本理论

第八章 回归分析（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 相关分析：相关系数的概念及计算方法、等级相关系数的计算。
- (2) 一元线性回归：回归方程的建立及检验。
- (3) 二元线性回归及多元统计方法简介。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：掌握推导两事物之间关系的方法，及以一个已知事物推测另一未知事物的过程及方法。
- (2) 难点：回归方程的建立检验及使用

第九章 统计图表（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 统计图：直条图、百分直条图、圆形比例图、线图、直方图、多边图、蛛网图。
- (2) 统计表：简单表、分组表、复合表。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：使学生了解和掌握各种统计图表的结构及设计，了解统计图表在统计中的作用。
- (2) 难点：统计图表的制作

六. 学时分配

章 目	教学内容	教学环节	
		讲 授	实 验
一	绪 论	2	
二	统计资料的收集与整理	2	
三	样本特征数	4	
四	正态分布	4	
五	体育评分方法	2	
六	参数估计与假设检验	6	
七	非参数估计	2	
八	单因素方差分析	4	
九	回归分析	4	
十	统计图表	2	
总计		32	

七. 课程考核方式

1. 考核方式：笔试、开卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

八. 选用教材和参考书目

- [1] 《体育统计》，第1版，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2011年；
- [2] 《体育统计》，第1版，陈及之，人民体育出版社，2005年。

（撰稿人：屈小川 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《教练员基础》课程教学大纲

课程名称：教练员基础

课程类别：任意选修课程

适用专业：运动训练

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

通过本课程的学习，初步了解教练员工作的范畴、性质以及所具备的素质；理解教练员的训练、管理过程；学习借鉴成功教练员的工作经验掌握新的训练理念、训练技术和训练方法，提高科学训练水平，为今后从事教练工作打下坚实的基础。

二、课程教学要求

课程教学力求体现运动训练专业的培养目标，注重理论联系实际，突出案例教学，聘请部分教练员授课；采用专题讲座形式，不断补充新内容，以保持该课程的前瞻性。

三、先修课程

运动解剖学 运动生理学 体育运动心理学

四、课程教学重、难点

重、难点是教练员工作的任务、性质、特点与目标；教练员权威、心理品质与心理健康；教练员的素质结构与教练员的能力结构；训练的目的，教练员工作方式与评价；教练员组织与管理行为，思维方式与教练员应具有的观念；教练员的职业道德规范；教练员选拔培养与发展过程；教练员的临场指挥能力与指挥艺术；训练创新方法、创新思维与训练创新的案例分析；运动训练的趋势，经典理论的质疑与训练的创新。

五、课程教学方法与教学手段

在教学活动中，以课堂讲授为主，同时辅以专题讲座和讨论等形式，并注重实习作业法的应用，以培养学生的实践能力。

六、课程教学内容

第一章 概述（2 学时）

1. 教学内容

- （1）教练员的产生及发展
- （2）教练目标与教练类型
- （3）教练员的社会作用和工作特点

2. 重、难点提示

教练员工作的任务、性质、特点与目标。

第二章 教练员的行为与心理（4 学时）

1. 教学内容

- （1）教练员权威与人格力量
- （2）教练员的威信与权威
- （3）教练员人格力量及影响
- （4）教练员的心理品质与心理健康
- （5）教练员的心理概述
- （6）教练员心理健康
- （7）教练员缓解心理压力的方法
- （8）教练员的人际关系
- （9）人际关系的一般含义
- （10）教练员的人际关系及其内容
- （11）人际关系的行为模式与正确对待运动员的方式
- （12）增进教练员的人际关系的因素

2. 重、难点提示

教练员权威、心理品质与心理健康。

第三章 教练员的素质与能力结构（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 教练员素质观的演变
- (2) 教练员人才观的变化
- (3) 确定教练员素质的依据
- (4) 优秀教练员素质和能力结构
- (5) 教练员的素质结构
- (6) 教练员的能力结构

2. 重、难点提示

教练员的素质结构与教练员的能力结构。

第四章 有效的教练工作（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 教练宗旨
- (2) 训练的目的
- (3) 你属于哪种类型的教练员？
- (4) 传授技术动作的重要方法
- (5) 关于提供信息的自我检查表
- (6) 对教练工作的评价

2. 重、难点提示

训练的目的，教练员工作方式与评价。

第五章 教练员的管理行为及其思想基础（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 组织与管理行为概述
- (2) 教练员管理行为及效果
- (3) 教练员管理运动员应该处理好的几对关系
- (4) 教练员管理行为的思想观念基础
- (5) 教练员的精神状态
- (6) 教练员的思维方法
- (7) 教练员应具有的观念

2. 重、难点提示

组织与管理行为，思维方式与教练员应具有的观念。

第六章 教练员的职业道德（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 道德与职业道德的依据、含义及作用
- (2) 竞技运动（运动与竞赛）中的道德调节

2. 重、难点提示

道德与职业道德的依据、含义及作用职业道德规范，提高教练员职业道德修养的途径与方法。

第七章 教练员选拔培养的途径与方式（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 教练员培养的发展过程
- (2) 优秀教练员的成材规律
- (3) 不同类型教练的培养
- (4) 世界各国教练员培养趋势

- (5) 我国教练员的选拔培养
- (6) 我国教练员队伍现状
- (7) 我国培养教练员的形式
- (8) 教练员岗位培训制度

2. 重、难点提示

教练员选拔培养与发展过程。

第八章 教练员的临场指挥艺术（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 教练员的临场指挥能力
- (2) 教练员的指挥艺术

2. 重、难点提示

教练员的临场指挥能力与指挥艺术。

第九章 训练创新与科学训练（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 重视运动训练的创新
- (2) 徐寅生谈教练员的创新意识
- (3) 论创新竞技教练员的核心
- (4) 刘翔——成功源于训练创新

2. 重、难点提示

训练创新方法、创新思维与训练创新的案例分析。

第十章 现代运动训练中的几个热点问题（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 讲授运动训练的趋势
- (2) 经典理论的质疑与训练的创新（包括：周期性理论“三从一大”“一般训练与专项训练”“两严”与训练的针对性、有效性等）

2. 重、难点提示

运动训练的趋势，经典理论的质疑与训练的创新。

第十一章 教练员专题讲座（6 学时）

1. 教学内容（选择 3 个专题，每专题 2 学时）

- 专题讲座 1 如何努力成为一名优秀教练员
- 专题讲座 2 论“创新”和“精雕细刻”
- 专题讲座 3 教练员执教经验谈
- 专题讲座 4 优秀运动员培养的体会和建议
- 专题讲座 5 后备力量的培养和选材
- 专题讲座 6 市场经济条件下的运动员思想教育问题
- 专题讲座 7 运动训练新思路
- 专题讲座 8 怎样搞好训练？

2. 重、难点提示

教练员执教经验谈、培养的体会和建议、后备力量的培养和选材。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
一	概述	2	
二	教练员的行为与心理	4	
三	教练员的素质与能力结构	2	
四	有效的教练工作	4	
五	教练员的管理行为及其思想基础	2	
六	教练员的职业道德	2	
七	教练员选拔培养的途径与方式	4	
八	教练员的临场指挥艺术	2	
九	训练创新与科学训练	2	
十	现代运动训练中的几个热点问题	2	
十一	教练员专题讲座	6	
总计		32	

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、开卷

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1]《教练员学》（第1版），周西宽、吴亚初等编，四川教育出版社，1993年；

[2]《教练员学》（第1版），吴贻刚编，上海体育学院自编教材系列，2004年；

[3]《教练员胜任特征研究》，邱芬著，华中科技大学出版社，2012年；

[4]《高校体育教练员基本教学训练技能岗位培训》，王皋华著，北京理工大学出版社，2009年。

（撰稿人：冯 瑞 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《乒乓球》课程教学大纲

课程名称：乒乓球

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程

考核方式：考查

一、课程性质、目的和要求

通过乒乓球基本技术、战术以及专项身体素质的练习，达到增强学生体质，促进学生身心健康、协调发展；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精神；掌握一定的乒乓球基本技术，使其在未来的工作中，成为乒乓球运动的积极参与者。

二、课程教学要求

1. 根据大纲内容和基本任务，认真备课上课。
2. 教师在教学训练中，要坚持教书育人，以身作则，严格要求和管理。
3. 在教学训练中要因材施教。
4. 加强培养学生的基本教学能力和灵活运用教学内容的能力。

三、先修课程

相关运动技术能力的掌握。

四、课程教学重、难点

1. 重点是乒乓球各项基本技术的掌握。
2. 难点是控制球的能力；威胁与准确的把握。

五、课程教学方法与教学手段

1. 教学方法：(1) 直观教学法；(2) 语言提示法；(3) 练习法；(4) 预防和纠正错误法；(5) 多球练习法。
2. 教学手段：(1) 集体讲解示范；(2) 分组练习；(3) 比赛。

六、课程教学内容

(一) 理论课教学内容 (8 学时)

第一章 乒乓球运动发展概述 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 世界乒乓球运动发展概况

乒乓球运动的起源，球拍的革新与规则的演变，各种类型打法的形成与发展，世界乒乓球运动发展的历程。

(2) 中国乒乓球运动发展概况

旧中国的乒乓球运动，新中国的乒乓球运动。

(3) 世界乒乓球运动的现状与发展趋势

当今欧亚乒乓球运动发展的现状，新规则的实施对乒乓球运动的影响，乒乓球运动的发展趋势。

2. 重、难点提示

(1) 重点是了解世界及中国乒乓球发展历程。

(2) 难点是乒乓球运动现状及发展趋势。

第二章 乒乓球基本理论知识 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 乒乓球的常用术语和击球的基本环节分析

常用术语，判断、移步、击球、还原。

(2) 乒乓球击球的动作结构分析

乒乓球击球动作的特点和规律。

(3) 乒乓球技术要素分析

制造适度的弧线，提高击球的速度，增大击球的力量，掌握多变的旋转规律，控制好回

球的落点。

- (4) 乒乓球技术的分类
各种类型打法区分方法。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是击球动作的结构原理。
- (2) 难点是乒乓球击球环节。

第三章 乒乓球比赛规则（2 学时）

1. 教学内容

最新乒乓球比赛规则。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是乒乓球比赛规则。
- (2) 难点是临场判罚手势。

第四章 乒乓球竞赛组织编排（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 男、女团体赛比赛方法

男女团体赛的比赛方法、团体赛的排阵。

- (2) 单循环赛制

特点，轮次，场数，比赛成绩的计算，抽签编排方法。

- (3) 单淘汰赛制

特点，抽签编排方法，轮次场数的计算，附加赛的编排。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是乒乓球竞赛编排。
- (2) 难点是抽签编排方法。

（二）技术课教学内容（22 学时）

第一章 乒乓球基本技术教学（16 学时）

1. 教学内容

- (1) 基本站位和基本姿势

站位，身体姿势。

- (2) 握拍方法

直握拍，横握拍。

- (3) 基本步法

各种步法移动的特点和方法。

- (4) 发球技术

正手发球，反手发球。

- (5) 接发球技术

正手接发球，反手接发球。

- (6) 推挡球技术

快推，加力推。

- (7) 攻球技术

正手攻球，反手攻球。

- (8) 弧圈球技术

加转弧圈球，前冲弧圈球。

- (9) 搓球技术

正手搓球，反手搓球。

- (10) 削球技术

正手削球，反手削球。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是各项技术的练习方法和线路。
- (2) 难点是手感控制能力的练习。

第二章 乒乓球基本战术的教学（4 学时）

1. 教学内容

(1) 单打战术

快攻打法的战术，弧圈球打法的战术，快攻结合弧圈打法的战术。

(2) 双打战术

双打的走位，双打的发球战术，双打的接发球战术，双打的相持球战术。

2. 重、难点提示

(1) 重点是战术组成要素。

(2) 难点是如何随机应变使用战术。

第三章 乒乓球运动员身体素质教学（2 学时）

1. 教学内容

灵敏、协调、速度、力量、耐力素质的训练

2. 重、难点提示

(1) 重点是各项身体素质训练方法。

(2) 难点是灵敏、协调专项素质的提高。

七、学时分配

分类	教学内容	时数	合 计	百分比
理论部分	乒乓球运动概述	2	8	25 %
	乒乓球常用术语、重大赛事	2		
	乒乓球竞赛规则及裁判法	2		
	乒乓球竞赛组织与编排	2		
实践部分	基本技术	16	22	68.8 %
	基本战术	4		
	乒乓球运动员身体素质教学	2		
考 核		2	2	6.2 %
总 计		32		100 %

八、课程考核方式

1. 考核形式

本课程的结业考核采取理论闭卷考核与技术评定、技术达标相结合的形式进行。

2. 成绩构成

平时成绩、理论成绩、实践成绩。

九、选用教材和参考书目

[1] 《乒乓球教学与训练》（第一版），苏丕仁主编，人民体育出版社，1995 年；

[2] 《乒乓球教学与训练》（第一版），刘建和主编，人民体育出版社，2006 年；

[3] 《乒乓球教学与训练》（第二版），刘建和主编，人民体育出版社，2010 年；

[4] 《乒乓球》（第一版），崔秀馥主编，北京体育大学出版社，2003 年；

[5] 《球类教学训练理论与方法》，王润平等编，清华大学出版社，2017 年。

（撰写人：贾建学 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《羽毛球》课程教学大纲

课程名称：羽毛球

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程

考核方法：考查

一、课程教学目的

1. 通过羽毛球课程的教学，使学生能够全面掌握羽毛球技术与战术。

通过课堂示范、讲解与组织训练等教学方式，教会学生上课规范、教学实践能力，羽毛球裁判技术，培养学生羽毛球运动兴趣，使羽毛球成为其日常生活的运动方式之一。

2. 在教学中，教会学生的羽毛球运动的技、战术方法和手段，培养学生竞赛裁判工作的能力。相互竞争与合作能力，培养其团队精神，积极拼搏勇于奉献。

二、课程教学要求

1. 传授羽毛球运动的基本知识，技、战术技能，采用重复练习法，提高学生对羽毛球运动的兴趣。

2. 培养学生课外参与体育活动的的能力，养成羽毛球锻炼的习惯。

3. 通过羽毛球专项课发挥学生的主体、教师的主导作用，培养学生顽强拼搏，独立思考能力，使学生能在羽毛球运动中体会到更多乐趣，在羽毛球运动中建立好和谐的人际关系。

三、课程教学重、难点

重点是正手发高远球、反手发网前球、正手击打高远球

难点是杀球、吊球

四、课程教学方法与教学手段

教学方法：讲解法、示范法、视频观摩、分组练习、讨论法

教学手段：多媒体、器械、标志物、跳绳

五、课程教学内容

理论篇

第一章 羽毛球运动发展概述（1 学时）

1. 教学内容

（1）羽毛球运动的起源与发展

（2）国际羽毛球的组织

（3）国际重大羽毛球的赛事

（4）羽毛球运动的特点、价值

2. 重、难点提示

第二章 羽毛球技术分析（1 学时）

1. 教学内容

（1）羽毛球技术的分类

① 以击球点在击球身体位置的方向分类

正拍：用掌心一边的拍面击球称为正拍。

反拍：用手背一边的拍面击球称为反拍。

头顶球：击球者用正拍拍面击打反手区的上手球，称为头顶球。

上手球：击球点在击球者肩部以上。

下手球：击球点在击球者肩部以下。

②以击球者击球时在场地的位置分类

前场：前发球线附近至球网。

后场：从端线至场内约 1 米处。

中场：前、后场区之间的区域。

左、右场区：以发球区的中线为界，分为左、右两个场区。

③以球的飞行弧线分类

高球：从场地一边后场，以高弧度击到对方后场。

平高球：从场地一边后场，以较低弧度（不让对方在半途拦截到）击到对方后场。

平射球：从场地一边后场，以较平的弧度击到对方后场。

吊球：从场地一边后场，把球以向下飞行的弧线击到对方近网区。

杀球：从场地一边的中、后场使球快速向下直线飞行到对方场区。

平抽挡：击球点在击球员身体的两侧或近身，挥拍动作较大的称为抽球，挥拍动作小的叫挡球，使球以与地面平行向下飞行的弧线击到对方后场区。

挑高球：把球从前场或中场在低于球网处，向上以较高的弧度击到对方后场。

推球：在靠近网的三分之一上部，使球以低平的弧线击到对方后场区。

放网前球：使球从本方网前击到对方近网区。

搓球：用拍面切击球托，使球带有旋转和翻滚飞行过网称作搓球。

勾球：在网前使球以对角球路线击到对方网前。

扑球：在近网高处把球以快速直线向下击到对方场区。

（2）击球技术的基本环节

羽毛球比赛时，运动员的每一次击球动作，都是从站位准备开始，在判断对方来球的路线、落点后反应起动，移动到击球位置击球，然后做下一次的击球准备判断、选位—>反应、起动—>移动、引拍—>到位、击球—>判断、选位……在比赛的对击过程中，双方都按此程序击球，周而复始，直至成死球。这四个环节都会影响击球员击球技术的好坏，并且它们之间有着密切的内在联系，环环相扣。

（3）羽毛球技术的风格和指导思想

中国羽毛球战术的指导思想是“以我为主、以快为主、以攻为主”。中国羽毛球运动的技术风格是“快速、凶狠、准确、灵活”。对技术的要求是快字当头，基本技术全面、熟练、特长突出，进攻点多，封网积极，杀劈凶狠，防守刁稳，以攻为主，能攻善守，达到全面结合，正确运用。

以我为主：不受或尽可能少受对方影响，积极施展自己的特长技术和打法，压制对方技术的发挥，掌握比赛场上的主动权。

以快为主：即在手法上、步法上、意识上都要抢时间，争速度，从而能抓住有利时机控制场上的主动。同时也要善于根据战术变化的需要，把握快慢节奏的转换，使快速进攻收到更好的效果。

以攻为主：进攻是得分的最好手段，任何时候都要把进攻放在首位。同时，也强调要能攻善守，在防守时仍要以各种球路变化来积极地转守为攻。

快：意识上强调判断、反应快。步法上要求起动、移动、制动、回动快。手法上要求出手动作快，击球点高而前。战术上力争突击进攻快，防守反攻快，战术变化快。

狠：进攻点多、凶狠凌厉，落点刁钻，抓住有利时机突击，连续进攻或一拍解决战斗。

准：落点准，战机抓得准，在快速多变中准确掌握技术并运用自如，有多拍控制能力。

活：握拍活，站位活，步法活，战术变化机动灵活。

“快”是第一位的，“狠、准、活”都应建立在快速的基础上，它们是并列的，在理解上不应该有前后轻重的区分。在具体的贯彻过程中，则应根据羽毛球运动发展的不同时期的条件和运动员个人发展阶段与打法不同的特点，在全面发展的基础上有所侧重。

（4）羽毛球击球技术名称分类：

握拍法：正手握拍法；反手握拍法

发球法：正手发高远球、平高球、平快球、网前球；反手发平高球、平快球、网前球

击球法：高远球、平高球、杀球、吊球、平抽球、挑球、搓球、推球、挡球

2. 重、难点提示

（1）重点是掌握各项击球技术的动作要领，击球技术的基本环节、要素，并进行技术分析。

（2）难点是各项羽毛球主要基本技术在战术中的运用，提高运动员的战术能力。

第三章 羽毛球战术（1学时）

1. 教学内容

（1）羽毛球战术概述

羽毛球战术的含义、要求与原则；

- 羽毛球战术、技术、身体素质、心理素质的关系；
- (2) 羽毛球战术的指导思想；
- (3) 羽毛球战术分析

羽毛球单打战术；羽毛球双打战术；

2. 重、难点提示

- (1) 重点是掌握羽毛球单、双打战术的打法类型与内容。
- (2) 难点是羽毛球单打、双打、混合战术在比赛中的运用、变化和原则。

第四章 羽毛球竞赛规则与裁判法（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 羽毛球比赛规则与竞赛组织
- 羽毛球竞赛的分类及内容；羽毛球竞赛的方法；
- (2) 羽毛球裁判法
- 羽毛球场地与器材的基本要求；羽毛球裁判规则

2. 重、难点提示

- (1) 重点是掌握临场的比赛，组织、编排不同级别的竞赛方法。
- (2) 难点是裁判员比赛中对突发情况的解决能力。

实践篇

(1) 基本技术（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 握拍技术：正手握拍、反手握拍
- (2) 发球技术：正手发高远球、网前球；反手发网前球、平快球
- (3) 接发球技术：正确的站位与准备姿势；接发球抢攻、接挑球；
- (4) 击球技术：高远球、平高球、杀球、吊球、平抽球、挑球、搓球、推球、挡球、勾对角球、击头顶球

2. 重、难点提示

- (1) 重点是正确熟练掌握各项技术的动作要领。
- (2) 难点是各项技术的动作的灵活运用。

(2) 基本战术（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 单打战术：杀、吊球战术、打四角球战术、逼反手战术、压后场底线；
- (2) 双打战术：发球抢攻战术、后攻前封战术、攻人战术、

2. 重、难点提示

- (1) 重点是掌握单打、双打、混合双打不同战术的目的与要求，并熟练运用。
- (2) 难点是根据不同比赛对手，综合运用各项战术的能力。

(3) 教学比赛与裁判实践（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 羽毛球竞赛的组织与编排
- (2) 裁判员临场实践，

2. 重、难点提示

- (1) 重点是裁判员临场的能力
- (2) 难点是竞赛方法与要求、竞赛项目、编排工作。

六、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实践教学学时
第一章	羽毛球运动概述	1	
第二章	羽毛球基本技术、战术的运用	1	18

第三章	羽毛球裁判法与裁判实践	1	4
第四章	羽毛球竞赛规则及竞赛组织	1	4
考 核			2
合 计		4	28
总 计		32	

七、课程考核方式

1. 考核方法：(技术考核)

(1) 技术部分考核：

①达标：50%

发 球：发高远球、网前球。发 10 次球，按教师要求将球发入规定区域内。

正手击打高远球：直线、斜线。击球 10 次，按落入规定区域内次数计分。

正反手击网前球：直线、斜线。击球 10 次，按落入规定区域内次数计分。

正 手 吊 球：直线、斜线。击球 10 次，按落入规定区域内次数计分。

正 手 杀 球：直线、斜线。击球 10 次，按落入规定区域内次数计分。

②技 评：40%

优 秀 (40—36 分)：发球、击球技术动作要领正确、协调，判断准确，线路清晰，步法灵活，击球有力，落点准确。

良 好 (35—30 分)：发球、击球技术动作要领较正确、协调，判断较准确、线路较清晰、步法较灵活，击球较有力，落点较准确。

合 格 (29—20 分)：发球、击球技术动作要领基本正确、基本协调，判断基本准确，击球无力，线路不清晰，落点不太准确。

不合格 (19 分以下)：总计发球、击球技术动作要领不正确、不协调，判断不准确、线路不清晰、步法混乱，击球无有力，落点不准确。。

③实战能力：10%

根据实际情况 (教学设备、班级人数) 另行制订比赛记分标准。

2. 成绩结构 (只填写成绩组成部分，具体比例不写)

(1) 技术成绩

(2) 平时成绩：根据课堂提问、课外作业、出勤等方面综合考评

八、选用教材和参考书目

[1] 《中国体育教练员岗位培训教材 (羽毛球)》(第一版)，王文教主编，人民体育出版社，1995 年；

[2] 《羽毛球》(第一版)，侯恩毅等主编，北京体育大学出版社，1998 年；

[3] 《羽毛球竞赛规则》，中国体育运动委员会主编，人民体育出版社，2007 年；

[4] 《羽毛球运动理论与实践》(第一版)，肖杰主编，北京人民体育出版社，2005 年；

[5] 《羽毛球》，郑其适主编，浙江大学出版社，2017 年。

(撰写人：沈 军 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧)

《网球》课程教学大纲

课程名称：网球

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程

考核方式：考查

一、课程教学目的

1. 在教学中加强对学生的思想工作，结合网球的运动特点，加强网球运动文化的培养，加强组织性、纪律性培养力度，培养集体主义精神和团结互助、勤学好问的良好学风。
2. 通过本课程的学习使学生系统的掌握网球基本理论、基本技术、基本战术和基本教学方法，以及网球教学的教学训练理论、竞赛的组织编排和裁判法。
3. 加强学生实践能力的培养，使学生具备从事网球教学、训练、组织竞赛和裁判工作的能力。

二、课程教学要求

1. 通过不同的教学组织形式，使学生掌握网球基本技术、基本战术知识，以及主要的技术动作的讲解方法，并且能够正确的讲解、示范动作。
2. 初步掌握网球技术动作的教学方法和步骤。具有胜任中小学网球课教学，网球俱乐部网球教学、训练以及课外辅导网球训练的能力。
3. 初步掌握网球竞赛组织工作和网球竞赛规则、裁判法的主要内容，并且有担任校内或俱乐部网球比赛组织和裁判工作的能力。
4. 术科教学难点：移动击球；移动击球打点；连续对抽。

三、课程教学重、难点

1. 理论课教学重点：网运动发展简况；现代网球运动特点与发展趋势；中国的网球运动；网球运动的教学阶段与教学要求；网球运动教学原则；网球运动教学的组织与实施；网球运动的教学方法；国际上一般采用的编排方法；裁判员的分工职责。
2. 理论课教学难点：网球运动的规律及特点；网球运动教学原则；网球运动教学的组织与实施；淘汰制的编排；计分方法。
3. 术科教学重点：移动步法；正手击球技术；反手击球技术；原地击球技术；移动击球技术；击球打点；连续对抽。
4. 术科教学难点：正反手移动击球；控球；比赛。

四、课程教学方法和手段

1. 网球实践教学采用讲解、示范、演示、组织学生练习、纠正错误、完整与分解相结合、图解、语言提示、教学比赛、学生设计等教学方法和手段。
2. 网球理论课采用讲授、多媒体、提问、分组讨论、课外作业等教学方法和手段。

五、课程教学内容

理论部分

第一章 网球运动概论（1 学时）

1. 教学内容

（1）网球运动的发展概况

- ①网球运动的起源及早期的网球活动
- ②网球运动的发展概况

世界网球运动的发展；我国网球运动的发展；现代网球运动的特点及发展趋势

（2）世界网球运动组织、重大赛事及优秀运动员介绍

①世界网球运动组织

国际网球联合会（ITF）；世界男子职业网球协会（ATP）；国际女子职业网球协会（WTA）

②世界网球运动重大赛事

戴维斯杯赛；联合会杯赛；澳大利亚网球公开赛；法国网球公开赛；温布尔顿草地网球锦标赛；美国网球公开赛；大满贯杯赛；年终总决赛

③网坛明星介绍

(3) 网球运动的价值和分类

- ①网球运动的价值 健身价值；社会价值
- ②网球运动分类 竞技网球；大众网球

2. 重、难点提示

- (1) 重点是网运动发展简况、现代网球运动特点与发展趋势、中国的网球运动。
- (2) 难点是网球运动的规律及特点。

第二章 网球运动教学（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 网球运动的教学阶段与教学要求

- ①粗略掌握运动阶段 ②纠正错误、改进动作阶段 ③巩固和完善动作阶段

- (2) 网球运动教学原则

- ①自觉积极性原则 ②循序渐进原则 ③因材施教原则 ④巩固提高原则

- (3) 网球运动教学的组织与实施

- ①网球运动教学的分组 ②网球运动的教学顺序 ③网球运动教学进度的安排

- (4) 网球运动的教学方法 示范、讲解、分解教学与完整教学

- (5) 教学文件的制定

教学大纲的作用、结构、内容、基本要求；教学进度；课时计划（教案）；工作总结。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是网球运动的教学阶段与教学要求；网球运动教学原则；网球运动教学的组织与实施；网球运动的教学方法。

- (2) 难点是网球运动教学原则；网球运动教学的组织与实施；教案的制定。

第三章 网球比赛的编排方法和裁判法（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 网球比赛的编排方法

- ①国际上一般采用的编排方法

单淘汰制的抽签办法；种子选手的确定与排列；如何安排种子选手

- ②其他编排方法

单循环制；分组循环；制混合制

- (2) 网球比赛裁判法

- ①竞赛规程的制定

- ②赛程表的制定

- ③裁判员的分工职责：

主裁判的分工职责；司线员的分工职责；司网员及拾球员的分工职责；裁判员、司线员及拾球员的位置图；计分的裁判方法

- (3) 网球比赛信任制准则

- (4) 比赛中运动员行为准则

- (5) 观看网球比赛须知

2. 重、难点提示

- (1) 重点是国际上一般采用的编排方法；裁判员的分工职责。

- (2) 难点是淘汰制的编排以及种子的确定与排列；计分的裁判方法。

实践部分

一、基本技术（18 学时）

1. 教学内容

- (1) 网球基本功：

- ①基本步法：

侧身跑；底线折返跑；急停；快速启动；滑步；撤并步；交叉步、小碎步。

- ②握拍方法：东方式正手握拍；东方式反手握拍；大陆式握拍；

- (2) 正反手击球技术：

- ①原地击球：原地击（直线或斜线）球；②移动击球：移动击（直线或斜线）球；

③击球打点

④两人对抽

(3) 发球技术:

①平击发球: 内角、外角; ②上旋发球: 内角、外角; ③切削发球: 内角、外角

(4) 截击技术:

①正手截击: 正手截击直线、斜线、深球、浅球。

②反手截击: 正手截击直线、斜线、深球、浅球

(5) 高压球技术

①进攻性高压球; ②防守性高压球; ③凌空高压球 ④反弹高压球

(6) 放小球技术

①前场放网前小球; ②后场放网前小球

(7) 削球技术

①削直线球; ②削斜线球

2. 重、难点提示

(1) 重点是侧身跑; 底线折返跑; 急停; 快速启动; 滑步; 并步; 交叉步; 小碎步; 原地击(直线、斜线)球; 移动击(直线、斜线)球; 平击发球; 切削发球;

(2) 难点是起动; 底线折返跑; 滑步; 并步; 交叉步; 小碎步; 移动击(直线、斜线)球; 平击发球

二、教学实践(4 学时)

1. 教学内容

(1) 教学技能实践

①教师根据学生的实际情况, 要求学生在实践课中根据课的目的、任务, 合理选用或设计一种网球游戏, 并在课堂的准备部分加以运用。

②在实践课中, 要求学生根据所学的基本技术, 选择一项已学技术进行教学实践。实践内容应包括: 技术动作的概念解释、动作示范、动作练习步骤与组织方法、对其它学生错误动作的纠正等部分。

(2) 网球裁判和计分表记录工作

主裁判和司线员的分工职责以及计分表的记录工作。根据学生对网球规则和裁判法的掌握程度, 组织学生分组进行教学比赛, 并要求学生分别轮换进行主裁判和司线员工作的实践。

2. 重、难点提示

(1) 重点是学生参与课堂基本部分教学内容的安排, 参与练习课内容的组织练习。

(2) 难点是主裁判所需的理论知识的掌握与临场发挥。

六、学时分配

分 类	教 学 内 容	时 数	百 分 比
部 理 分 论	网球运动发展概述	1	18.8%
	网球运动教学	1	
	网球比赛的编排方法和裁判法	4	
实 践	基本技术	18	68.7%
	裁判实习与教学实践	4	
考 核		4	12.5%
合 计		32	100%

七、考核方式与要求

1. 考核方法

(1) 理论考核: 采用统一笔试方法

(2) 实践考核: 技术考核

2. 期末技术测试方法

①场地对打 50 分 (如图 1)

A. 方法: 考试学生两人一组进行考试, 站在发球线后, 每人一拍为一个回合, 10 个回

合为满分。每个回合 2 分。技评如表 1

表 1 技评标准

分值	优秀 30—25.5 分	良好 25.4—22.5 分	合格 22.4—16.5 分	不合格 16 分以下
标准	击球方法正确，动作连贯协调。	击球方法较正确，动作较连贯协调。	击球方法基本正确，动作基本连贯协调。	击球方法不正确，动作不协调。

②对墙连续击球 50 分（男 30 次，女 25 次）

距墙 8 米处划一平行与墙的线。受测者在线后连续对墙击球，凡球在墙上弹回落地两跳记失误一次，每人测三次，受测者在连续对墙击球中进入线内救球，不记入击球总数，但不算失败。以其中最多一次的有效击球次数作为考试成绩。

评分如表 1，达标如表 2。

表 2 达标标准

成绩 (个)	男	30	26	24	21	18	15	12	9	6	3
	女	25	22	19	16	14	12	10	8	5	2
分值		20	18	16	14	12	10	8	6	4	1

3. 阶段性测试方法

(1) 第 6 周测试项目和标准

①底线折返跑（5 分）

考核方法：面向球网，以端线中点为起点，横向移动到右侧边线，手触边线返回起点停止，面向球网，重新启动横向移动到左侧边线，手触边线返回起点停止，重复五次，记录所用时间。（如图 2）

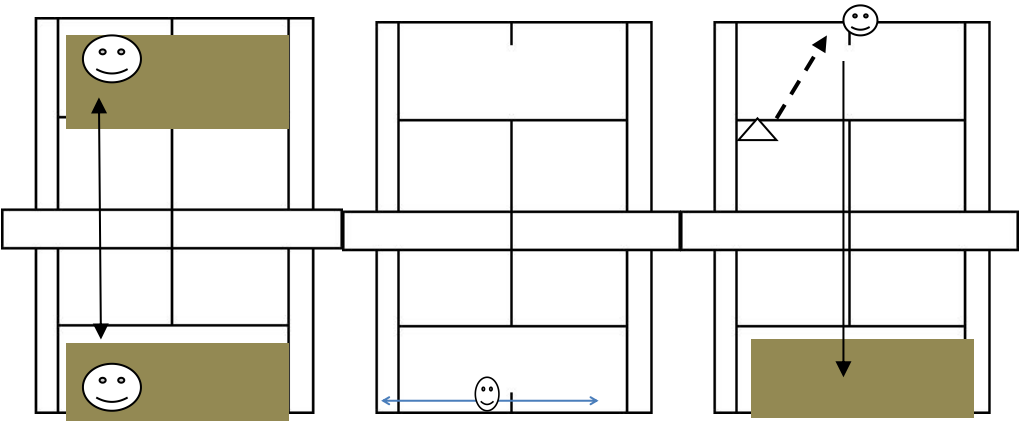


图 1

图 2

图 3

②正手移动击球（5 分）

考核方法：测试者站在端线中点处，抛球者从如图位置给测试者左右两侧抛球，一左一右，击球者需移动到合适位置用正手或反手击球技术将球击到有效区域内（如图 3）。

评分标准：正反手各 5 个球，共十个球。共 5 分，其中技评 3 分，落点 2 分（落点在有效区域内得 0.2 分，落入发球区内得 0.1 分，出界球不得分）。

(2) 12 周测试项目和标准

①扇形跑（5 分）

考核方法：将一只球拍放在底线重点后面，拍头指向球网，5 个球的位置如图所示，学生从底线中点开始，依次跑向 1-5 号位置，将每个点上的球取回放到球拍上，记录所用时间。（如图 5）

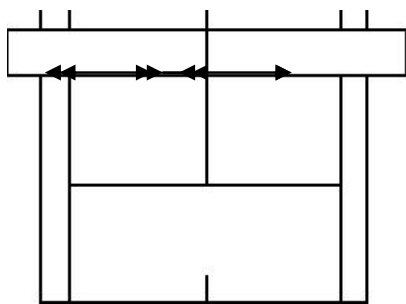


图 4

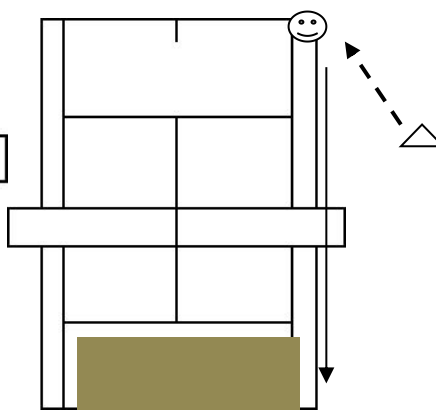


图 5

评分标准

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
5.0	16" 0	17" 0	3.6	19" 5	20" 5	2.2	23" 0	24" 0
4.8	16" 5	17" 5	3.4	20" 0	21" 0	2.0	23" 5	24" 5
4.6	17" 0	18" 0	3.2	20" 5	21" 5	1.8	24" 0	25" 0
4.4	17" 5	18" 5	3.0	21" 0	22" 0	1.6	24" 5	25" 5
4.2	18" 0	19" 0	2.8	21" 5	22" 5	1.4	25" 0	26" 0
4.0	18" 5	19" 5	2.6	22" 0	23" 0	1.2	25" 5	26" 5
3.8	19" 0	20" 0	2.4	22" 5	23" 5	1.0	26" 0	27" 0

②反手移动击球（5 分）

考核方法：测试者站在端线中点处，抛球者从如图位置给测试者左右两侧抛球，一左一右，击球者需移动到合适位置用正手或反手击球技术将球击到有效区域内（如图 3）。

评分标准：正反手各 5 个球，共十个球。共 5 分，其中技评 3 分，落点 2 分（落点在有效区域内得 0.2 分，落入发球区内得 0.1 分，出界球不得分）

4. 成绩结构

（1）技术成绩 60%

（2）平时成绩（40%）

第 6 周阶段性考核占 10%

第 12 周阶段性考核占 10%

两次作业占 10%

考勤占 10%

八、选用教材和参考书目

[1] 《网球》，王希升等主编，人民体育出版社，1999 年；

[2] 《网球全程点拨》，汪俊主编，人民体育出版社，2001 年；

[3] 《网球裁判必读》，陶志翔等主编，北京体育大学出版社，1998 年；

[4] 《现代网球运动实用手册》，张学军主编，人民体育出版社，2003 年；

[5] 《网球运动教程》，陈德志主编，中山大学出版社，2017 年。

（撰写人：张学龙 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《健美操》课程教学大纲

课程名称：健美操

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程

考核方式：考查

一、课程教学目的

通过本课程的学习，使学生掌握健美操的基本理论知识、掌握正确的健美操基本技术要领、掌握健美操的基本步伐内容及动作变化的规律和要领，加深对健美操编排理论的理解，提高分析与解决问题的能力，为学生今后从事健美操教学指导奠定基础。

二、课程教学要求

1. 要求学生在全面学习健美操运动的基础上，加强健美操基础动作内容实践和创编，并且了解目前健美操发展的最新方向。
2. 结合时尚健美操一级规定成套动作的学习，掌握各种基本教学技巧和方法；同时要与理论联系实际，使学生真正做到会讲、会做、会编、会教，激发学生学习的兴趣和创新动机。
3. 使学生掌握动作编排的技巧和教学过程的实施，同时起到改善学生的身体素质，培养美的道德情操，提升学生具有一定的专业的基本素质与基本技能。

三、课程教学重、难点

1. 教学重点是健美操的基本步伐内容及动作变化的规律；时尚健身操一级规定成套动作的学习。
2. 教学难点是学生个人 32 拍创编和学生小集体成套创编。

四、课程教学方法与教学手段

1. 以健美操的“三基”教学为主，理论与实践相结合，教学方法主要有讲解法、示范法、完整法与分解法、重复练习法、带领法、提示法和引导法等，使教学富有成效。
2. 通过教学比赛和表演检验学习效果，使学生获得成功体验，培养、巩固和提高学习兴趣。
3. 运用多媒体教学，观看高水平的比赛录像或学生自己的比赛录像发现问题、找出差距，有针对性地进行学习。
4. 充分发挥骨干学生在教学中的组织、示范和带头作用，将健美操教学、训练和竞赛有机结合起来，使教学、训练、竞赛的组织与教学、训练、竞赛的效果同步提高。

五、课程教学内容

第一部分 理论部分教学内容

第一章 健美操概述

1. 教学内容

- (1) 健美操发展简况
- (2) 健美操运动基础知识
- (3) 健美操运动的发展趋势

2. 重、难点提示

- (1) 重点是健美操的概念、特点与分类。
- (2) 难点是健美操分类的发展趋势。

第二章 健美操的创编

1. 教学内容

- (1) 健美操创编中的重要因素
- (2) 健美操创编的目的
- (3) 健美操创编的指导思想与原则
- (4) 创编方法
- (5) 健美操的创编过程

2. 重、难点提示

- (1) 重点是健美操创编的原则和方法。
- (2) 难点是健美操创编过程的实施。

第二部分 实践部分

1. 教学内容

- (1) 健美操音乐基本常识和掌控音乐节奏的技能
- (2) 健美操基本动作和常用术语
- (3) 全国时尚健身操一级规定动作套路
- (4) 健美操教学方法与技能介绍
- (5) 学生分组小集体健身操成套创编与表演

2. 重、难点提示

- (1) 重点是健美操基本动作和基本技术的掌握以及全国时尚健身操一级规定动作套路。
- (2) 难点是健美操教学方法及个人 32 拍组合的创编中左右脚自然转换法的应用。

六、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实验教学学时
一	健美操概述	2	
二	健美操创编	2	
三	健美操音乐常识与基本动作		4
四	全国时尚健身操一级成套动作		12
五	健美操教学方法与技能介绍		2
六	学生小组集体创编		6
七	考核		4
总计	32	4	28

七、课程考核方式

1. 考核方式

- (1) 理论：完成课外书面作业、按作业质量评价。
- (2) 技术：全国时尚健身操一级规定动作；小组集体创编操。

2. 成绩构成

考核成绩评定是按平时成绩、理论部分、技术考核成绩所占百分比之和计算成绩。

注：平时成绩是根据学生平时的学习态度、课堂表现、考查、提问等情况，由任课教师综合评定成绩。

八、选用教材和参考书目

- [1] 《健美操》，肖光来等编，人民体育出版社，2004 年；
- [2] 《健美操》，匡小红编，高等教育出版社，2011 年；
- [3] 《健美操创编理论与实践》，马鸿韬编，高等教育出版社，2004 年；
- [4] 《现代健美操训练方法》，马鸿韬编，人民体育出版社，2005；
- [5] 《健身健美操竞赛规则》，中国健美操协会印制，最新。

（撰写人：龙 勋 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《跆拳道》课程教学大纲

课程名称：跆拳道

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

程类别：任意选修课程

考核方式：考查

一、课程教学目的

本大纲是根据我院运动训练专业 2019 年教学计划制订的，适用于我院运动训练专业的跆拳道选修课。

1. 它以向学生传授跆拳道的基本知识、基本技术、基本能力为基础，突出素质和运动能力的培养，重点学习和掌握跆拳道的主要技战术、裁判规则、训练与指导的方法。

2. 培养学生正确的讲解与示范能力；科学的教学、训练、科研及分析问题和解决问题的能力；具有基层跆拳道运动队的训练能力；具有组织中小型的跆拳道比赛和临场裁判的实际应用能力。

3. 要求大部分学生运动能力和裁判等级达到国家跆拳道二级运动员和国家二级裁判员水平

二、课程教学要求

1. 了解跆拳道运动的器材、发展概况、锻炼价值、新的技战术及最新规则和裁判法及编排与组织等。

2. 理解跆拳道运动的基本原理；跆拳道技战术教学的基本规律；跆拳道规则及裁判法内容实质及编排与组织工作程序等。

3. 掌握跆拳道的进攻、防守的主要技战术、教学训练指导及科研方法等。

三、先修课程

无

四、课程教学重点、难点

重点是跆拳道的基本步法、基本技术、战术等技术内容。

难点是跆拳道基本动作掌握的熟练程度，基本技战术在实战中的运用。

五、课程教学方法与教学手段

1. 课堂教学中，技术课以直观教学法、教师示范讲解相结合、完整和分解相结合、纠错法等和学生练习等形式进行教学；理论课以课堂讲授和讨论相结合，通过多媒体教学、观摩技术动作录像方法进行。

2. 用作业、学生演示、提问、考查等形式检查和督促学生提高学习质量。

六、课程教学内容

（一）理论课教学内容

第一章 跆拳道概述（2 学时）

1. 教学内容

（1）跆拳道的起源于发展

（2）跆拳道的特点

（3）跆拳道的十二字精神

（4）主要组织

2. 重、难点提示

（1）跆拳道经历的历史阶段

（2）跆拳道精神礼仪的内涵

（3）国际跆拳道联盟的成立

第二章 跆拳道运动的竞赛规则（4 学时）

1. 教学内容

竞赛通则、场地、器材、运动员级别的划分、级位与段位腰带象征的颜色及意义

2. 重、难点提示

- (1) 竞赛规则的发展历
- (2) 跆拳道规则的熟悉和执裁能力
- (3) 跆拳道级别的确认

(二) 技术课教学内容

第三章 跆拳道基本步法与手法 (6 学时)

1. 教学内容

- (1) 基本步法 1. 前进步 2. 后退步 3. 后撤步 4. 跳换步
- (2) 基本手法 1. 拳 2. 手刀 3. 掌 4. 格挡
- (3) 基本步法和腿法的运用

2. 重、难点提示

- (1) 动作协调、快速、准确、有力
- (2) 步伐与各种腿法的协调运用。

第四章 跆拳道基本腿法 (6 学时)

1. 教学内容

跆拳道腿法技术：前踢技术、侧踢技术、后踢技术、下劈技术、横踢技术、单腿连踢技术、双腿连踢技术

2. 重、难点提示

- (1) 重点是跆拳道腿法的技术学习。
- (2) 难点是跆拳道腿法跨、膝、腰的协调运用

第五章 跆拳道品式 (8 学时)

1. 教学内容

太极一章 太极二章

2. 重、难点提示

- (1) 动作名称和动作路线
- (2) 动作规格准确、有力

第六章 跆拳道战术 (4 学时)

1. 教学内容

进攻技术与防守技术

2. 重、难点提示

- (1) 进攻与防守
- (2) 战机的把握和利用

七、学时分配

(1) 总学时分配

类别 学时	教 学 安 排			总 计
	理论课	技术课	考核课	
学 时	6	24	2	32
百分比 (%)	18.8%	75%	6.2%	100
学 分				2

(2) 教学安排与学时分配

学期	类别	内容	学时	小计	百分比
第六学期	理论	跆拳道概述与技术	2	6	18.8%
		竞赛规则	4		
	实践	跆拳道基本步法、手法	6	24	75%
		跆拳道腿法	6		
		跆拳道品式	8		
		跆拳道战术	4		
	考 核		2	2	6.2%

八、课程考核方式

1. 考核形式

(1) 理论考试：采用闭卷的形式，在期末考试时统一进行。

(2) 技术考试：由本专业课程教师组织考试

平时成绩：

学习态度考核

(1) 根据学生的出勤情况评定成绩；

(2) 依据课后布置作业完成情况评定成绩

成绩计算

考试课

理论成绩；技术成绩；平时成绩

平时成绩

(1) 学习态度考核

(2) 根据学生的出勤情况评定成绩

(3) 依据课后布置作业完成情况评定成绩

2. 阶段性考核一（专项身体素质）基本技术考核

具体方法：依据制定的四项专项素质指标进行考核

考核指标及所占分值

类别	专项身体素质			
考核指标	立卧撑	立定跳远	两头起	跳绳
分值	3	2	3	2

3. 阶段性考核二（基本技术考核）

具体方法：依据制定的四项专项技术指标进行考核. 考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	太极一章	实战
分值	5	5

(1) 运动技术与技能评价（60分）

根据学校教务处的统一规定，结合实际情况以便操作和执行，考核时以100分计算，最后再根据该项权重换算。

90—100分：品势能够熟练完成，步法、路线清晰，格挡、冲拳有力。

80—89分：品势能够较熟练完成，腿法技术能较熟练完成。

70—79分：品势完成欠熟练，腿法技术完成欠熟练。

60—69分：品势能够独立完成，腿法技术基本正确。

60分以下：品势不能够独立完成，腿法技术不正确。

(2) 学习过程评价（20分）

①评价内容与标准：评价学生在学习过程中的技术和技能、知识的掌握、学习态度、练习积极程度、情感、与人合作等方面的进步幅度。自评5%、互评5%、教师评10%。

②评价方法：学生自我评价、学生互相评价、教师评价。

4. 平时成绩评价（20分）

根据学生的课堂纪律、出勤情况、学习态度等给予评价。缺课5次及以上者不允许考试，体育课成绩以0分计算；每缺课一次扣2分。

九、选用教材和参考文献

[1] 《跆拳道高级教程》（第一版），刘卫军主编，体育大学出版社，2001年；

[2] 《跆拳道快速入门》（第一版），体育大学出版社，1999年；

[3] 《跆拳道实战绝技》（第一版），李德详主编，体育大学出版社，2000年；

[4] 《跆拳道》（第一版），刘卫军主编，高等教育出版社，2004年；

[5] 《跆拳道运动教程》，赵光圣主编，高等教育出版社，2015年。

（撰写人：金涛 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育舞蹈》课程教学大纲

课程名称：体育舞蹈

课程类别：任意选修课程

适用专业：运动训练

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

通过本课程的学习，使学生掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技术和基本技能，具有从事学校体育所具备的教学训练和组织活动的能力，并具有运用体育舞蹈的教学训练方法和手段在指导运动训练中发挥作用的能力。

二、课程教学要求

1. 通过体育舞蹈的教学，培养学生正确的审美观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进学生身心健康成长。

2. 在符合人体的生理、心理的基础上，尽可能更多地提高舞蹈技术、技能和技巧，扩大学生的知识结构，开阔视野，使之了解舞蹈、形体艺术，提高学生整体素质，在教学过程中加强“美”的教育。以及竞赛组织裁判工作能力。

3. 增加学生社交知识技能，增进学生对体育、音乐、舞蹈、艺术的感知认识和兴趣，提高学生的综合素质，协同其它方面的教育，把学生培养成为德智体美全面发展的应用型人才。

三、课程教学重、难点

1. 教学重点

身体基本形态的训练，各教学舞蹈种类的舞蹈风格的掌握。听音乐练习，摩登舞的握抱舞姿、拉丁舞的握抱姿势等基本动作。

2. 教学难点

各教学舞蹈种类的舞蹈风格的掌握，领会舞蹈动作和理解音乐、把动作和音乐合理的融合在一起。

四、课程教学方法与教学手段

1. 针对学生喜欢体育舞蹈的特点，以体育舞蹈的“三基”教学为主，理论与实践相结合，教学方法主要有讲解法、示范法、完整法与分解法、重复练习法、领带法、提示法和引导法等，使教学富有成效。

2. 通过教学比赛和表演检验学习效果，使学生获得成功体验，培养、巩固和提高学习兴趣。

3. 运用多媒体教学，观看高水平的比赛录像或学生自己的比赛录像发现问题、找出差距，有针对性地进行学习。

4. 充分发挥体育骨干在教学中的组织、示范和带头作用。将舞会与教学比赛、表演、训练和学生教练员、裁判员的培养有机结合起来，使教学、训练、竞赛的组织与教学、训练、竞赛的效果同步提高。

5. 坚持课后练习是教好、学好本门课程的关键。在整个教学过程中，将根据正常教学进度布置一定量的课后作业，要求学生按时完成。

五、课程教学内容

第一部分 理论部分

第一章 体育舞蹈概述（1 学时）

1. 教学内容

- （1）体育舞蹈的起源及发展概况
- （2）体育舞蹈的分类和特点
- （3）体育舞蹈的功能

2. 重、难点提示

- （1）重点是体育舞蹈的分类。
- （2）难点是体育舞蹈的功能。

第二章 体育舞蹈术语（1 学时）

1. 教学内容

- （1）体育舞蹈基本术语
- （2）体育舞蹈术语记写

2. 重、难点提示

- （1）重点是体育舞蹈基本术语。
- （2）难点是体育舞蹈术语记写。

第三章 体育舞蹈教学（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育舞蹈教学特点
- （2）体育舞蹈教学方法
- （3）中学体育舞蹈教材内容

2. 重、难点提示

- （1）重点是体育舞蹈教学特点
- （2）难点是体育舞蹈教学方法

第四章 体育舞蹈竞赛规则与裁判法（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育舞蹈竞赛概述
- （2）体育舞蹈竞赛编排
- （3）体育舞蹈竞赛规则与裁判工作
- （4）裁判评判标准
- （5）比赛场地、服装和仪容
- （6）比赛的计分方法

2. 重、难点提示

- （1）重点是体育舞蹈竞赛编排。
- （2）难点是裁判评判标准

第二部分 实践部分（26 学时）

1. 教学内容

- （1）学习舞蹈基本动作练习
①手位练习 ②臂的摆动
- （2）华尔兹基本舞蹈技巧与花样组合
- （3）布鲁斯基本舞蹈技巧与花样组合
- （4）北京平四基本舞蹈技巧与花样组合

2. 重、难点提示

- （1）重点是身体基本形态练习和各舞种的基本步法，各教学舞蹈种类的舞蹈风格的掌握，领会舞蹈动作和理解音乐、把动作和音乐合理的融合在一起。
- （2）难点是技术动作的掌握和灵活运用。

六、学时分配

体育舞蹈课时分配表

学期	类别	教学内容	教学形式	时数	小计	百分比
第五学期	理论部分	第一章 体育舞蹈概述	讲授	1	6	18.8%
		第二章 体育舞蹈术语	讲授	1		
		第三章 体育舞蹈教学	讲授与实践	2		
		第四章 体育舞蹈竞赛规则与裁判法	讲授与实践	2		
	实践部分	形体练习	讲解、练习	2	26	81.2%
		华尔兹	讲解、练习	8		
		布鲁斯	讲解、练习	8		
		北京平四	讲解、练习	8		

	合 计	32	32	100%
--	-----	----	----	------

七、课程考核方式

1. 本课程为考查课，课程成绩构成由平时成绩和期末考试成绩两个部分，平时成绩占课程成绩 40%，期末考试成绩占课程成绩 60%。

2. 平时成绩由考勤课堂表现、阶段性考核、作业三部分组成。考勤课堂表现占课程成绩 10%，旷课一次扣 2 分，迟到 1 次扣 1 分，请假一次扣 0.5 分，教师根据学生学习情况酌情给予成绩。阶段性考核占课程成绩 20%，分别在教学第六周测试手臂摆动和十二周测试布鲁斯测试给予成绩。作业占课程成绩 10%，每学期教师至少批改两次作业并酌情给予成绩。作业评分标准：按时很好地完成作业 5 分；按时较好地完成作业 4 分；没有按时或一般完成作业 3 分；较差完成作业 2-1 分；抄袭别人或未交作业 0 分。

3. 期末考核华尔兹和北京平四套路，成绩占 60%。

4. 评分标准：

表 1 手臂摆动组合评分标准

内容	分值	评分标准
手臂摆动	10 分-9 分	熟练完成完整动作，动作完成优美、连贯、协调、幅度大、节奏明快，能体现舞蹈风格和特点，有很好的表达形体动作特点的能力。
	8.9 分-8 分	熟练完成完整动作，动作完成较优美、连贯、协调、幅度较大、节奏好，能体现舞蹈风格和特点，有较好的表达形体特点的能力。
	7.9 分-6 分	熟练完成完整动作，动作完成较优美、连贯、协调、幅度较大、节奏好，能体现舞蹈风格和特点，有较好的表达形体特点的能力。
	5.9 分-0 分	基本独立完成完整动作，动作完成一般、有停顿、项目特点一般，风格不突出，动作完成质量不高，有明显错误，或多处在提示下完成。

表 2 体育舞蹈套路评分标准

内容	分值	评分标准
舞蹈套路	10 分-9 分	要求能与音乐完美结合与舞伴共舞。能协调默契进行两人的配合，身体姿态优美，动作规范到位且协调轻松，能很好地表现本舞种的独特风格且具有个人风格，具有很好的舞蹈表现力。
	8.9 分-8 分	要求能与音乐完美结合与舞伴共舞。能协调默契进行两人的配合，身体姿态较好，动作规范到位且协调轻松，能较好地表现本舞种的独特风格，具有很一定的表现力。
	7.9 分-7 分	要求能跟音乐完成与舞伴共舞。表现出正确的节奏，两人的配合及身体姿态较好，动作清晰有一定的协调性，两人配合一般。
	6.9 分-6 分	要求能跟音乐完成与舞伴共舞。表现出正确的节奏，两人的配合及身体姿态一般，欠优美。动作不清晰协调性一般，两人配合较差。
	5.9 分以下	不能跟音乐完成与舞伴共舞。

八、选用教材和参考书目

- [1] 《体育舞蹈》(第二版), 张瑞林总主编, 高等教育出版社, 2011 年;
- [2] 《健美操与体育舞蹈》(第一版), 浙江省高校体育教材编委会主编, 浙江大学出版社, 2010 年;
- [3] 《健美操 体育舞蹈》(第一版), 黄宽柔等主编, 高等教育出版社, 2007 年;
- [4] 《体育舞蹈》(第一版), 朱萍主编, 浙江大学出版社, 2016 年;
- [5] 《体育舞蹈》(第一版), 姜桂萍主编, 高等教育出版社, 2008 年。

(撰写人: 冯 瑞 审核人: 郭丽娟 审定人: 李吉慧)

《体育游戏》课程教学大纲

课程名称：体育游戏

运用专业：运动训练

总学时、学分：16 学时 1 学分

课程类别：任意选修课程

考核方式：考查

一、课程教学目的

通过本课程的教学，使学生掌握体育游戏的基本理论及创编原则与方法，提高学生体育游戏的教学组织与运用能力，能根据实际工作条件改编、创编，灵活运用体育游戏，把体育游戏合理，科学地运用到体育活动实践中，培养学生创造意识与创新能力。

二、课程教学要求

本课程的教学要求是：使学生掌握体育游戏的一般理论及创编的原则、方法，并掌握一定数量的体育游戏实践内容。通过教学，培养学生创编游戏能力及组织游戏的能力。

三、先修课程

田径、体操、篮球、排球、足球、武术

四、课程教学重、难点

教学重点是体育游戏的创编原则与方法

教学难点是体育游戏的创编与教学组织

五、课程教学方法与教学手段

教学方法：语言教学法（讲解法、讨论法、读书指导法），直观法（示范法、观摩法），实践教学法（练习法，实习作业法）。

教学手段：多媒体辅助教育

六、课程教学内容

第一章 体育游戏概述（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，是学生了解本课程的学习内容，理解体育游戏的起源于发展。

2. 教学内容

- （1）教学的当代理论
- （2）教学与体育游戏
- （3）体育游戏的分类
- （4）体育游戏的起源于发展
- （5）体育游戏的特点

3. 教学提示

- （1）教学重点是体育游戏的概念与特点。
- （2）教育难点是体育游戏的分类。

第二章 青少年的年龄特征与体育游戏（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生理解青少年的年龄特征，并能结合体育游戏进行教学。

2. 教学内容

- （1）儿童体育游戏的特点与策略
- （2）少年体育游戏的特点与策略
- （3）青年体育游戏的特点与策略

3. 教学提示

- （1）教学重点是青少年各时期体育游戏的特点。
- （2）教学难点是青少年各时期体育游戏的策略。

第三章 体育游戏的创编（2 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生掌握创编体育游戏的程序和原则。

2. 教学内容

- (1) 体育游戏的创编原则
- (2) 体育游戏创编技法与程序
- (3) 体育游戏组织形式图的画法

3. 教学提示

- (1) 教学重点是体育游戏的创编原则、技法、程序。
- (2) 教学难点是如何增加体育游戏的趣味性。

第四章 体育游戏的教学（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生掌握体育游戏教学中的一些方法，能结合实践进行教学。

2. 教学内容

- (1) 体育游戏的教学原则
- (2) 体育游戏教学的特点与形式
- (2) 体育游戏教学的方法

3. 教学提示

- (1) 教学重点是体育游戏教学的准备、组织与教学。
- (2) 教学难点是室内、外体育游戏的教学特点。

第五章 体育游戏与心理健康（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生理解心理健康的重要性，并结合体育游戏的实例来开展教学。

2. 教学内容

- (1) 体育游戏与少年儿童心理发展
- (2) 儿童少年的生理、心理特点及体育游戏教学指导
- (3) 体育游戏与心理健康

3. 教学提示

- (1) 教学重点是少年儿童体育游戏的心理特点与教学指导。
- (2) 教学难点是体育游戏对少年儿童心理健康的作用。

第六章 体育游戏与社会适应（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，是学生理解社会适应的重要性，在社会化的角色扮演好自己学生的角色。

2. 教学内容

- (1) 社会适应概述
- (2) 体育游戏与人的社会化
- (3) 体育游戏与社会适应

3. 教学提示

- (1) 教学重点是社会适应的概念、指标和标准。
- (2) 教学难点是体育游戏与人的社会化关系。

第七章 体育游戏实践（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 篮球类游戏；(2) 排球类游戏；(3) 足球类游戏；
- (4) 田径类游戏；(5) 体操类游戏；(6) 综合游戏。

2. 教学提示

- (1) 教学重点是各类体育游戏的特点与内容。
- (2) 教学难点是掌握各类体育游戏在体育课中的运用。

七、实践教学内容

实践项目（8 学时）：

- 1. 项目类别：必做 ☐ √ 选做 ☐
- 2. 项目性质：演示性 ☐ 验证性 ☐ 设计性 ☐ 综合性 ☐
- 3. 项目主要目的的要求：

通过各类体育游戏（篮球类、排球类、足球类、田径类、体操类、武术类、综合类）的

教学设计与试讲，培养学生对各类体育游戏的创编、组织、管理等能力。要求学生具备一定的创新意识与能力。

4. 主要仪器：各项目器材、自制器材

八、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		理论教学学时	实践教学学时
一	体育游戏概述	1	
二	青少年的年龄特征与体育游戏	1	
三	体育游戏的创编	2	
四	体育游戏的教学	1	
五	体育游戏与心理健康	1	
六	体育游戏与社会适应	1	
七	体育游戏实践	1	8
总计	16	8	8

九、课程考核方式

1. 考核方式：课程考核采取考查方式，结构计分，可采取口试与闭卷方式

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

十、选用教材和参考书目

- [1] 《体育游戏》（第二版），于振峰等主编，高等教育出版社，2007年；
- [2] 《体育游戏》，刘福林等主编，北京体育大学出版社，2010年；
- [3] 《体育游戏》（第一版），蔡锡元等主编，人民体育出版社，2003年；
- [4] 《体育游戏》（第一版），姚维国主编，人民体育出版社，2012年；
- [5] 《体育游戏》（第一版），陈刚主编，吉林出版社，2008年。

（撰写人：王卫东 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育绘图》课程教学大纲

课程名称：体育绘图

课程类别：任意选修课程

适用专业：运动训练

考核方式：考查

总学时、学分：16 学时 1 学分

一、课程教学目的

《体育绘图》是一门专业基础课程，具有较强的实用性。它具有简单易学，易于掌握，但又具有较强的表现力。通过学习掌握体育绘图的基本技法，在教学实践中可以帮助学生理解动作要领，成为提高及教学教学效果的重要手段之一；同时它还便于体育教师编写教案和开展科研工作。

二、课程要求

根据理论联系实际的原则，主要采用课堂讲授、练习、作业等方法 and 形式，加深学生对所学知识技能的理解和掌握。以便培养学生掌握体育绘图的能力。通过本课程的讲授，要求学生掌握绘图基本知识和各项运动技术简图的画法。

三、先修课程

运动解剖学

四、课程教学重、难点

根据具体实践的要求，课程教授重点内容是人体运动技术简图。在教学重点的安排上，要突出理论联系实际，注意培养分析问题，解决问题的能力。难点二型图的画法。

五、课程教学方法与教学手段

课堂讲授、临摹与课后作业练习。

六、课程教学内容

绪论（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育绘图的定义，研究对象及研究内容，学习的目的任务以及学习方法
- （2）绘图用具

2. 重、难点提示

- （1）重点内容是基本观点和方法。

第一章 单线图的基本画法（8 学时）

1. 教学内容

- （1）体育动作简图基本知识
- （2）单线图的基本画法
- （3）单线图的表现技巧

2. 重、难点提示

- （1）重点内容是单线图的画法。
- （2）难点单线图的表现技巧。

第二章 火柴棒、稻草人简图的画法（4 学时）

1. 教学内容

- （1）火柴棒简图的画法
- （2）稻草人简图的画法

2. 重、难点提示

- （1）重点内容是火柴棒、稻草人简图的画法。
- （2）难点稻草人图的表现技巧。

第三章 场地器材及体育教学组织图的画法（2 学时）

1. 教学内容

- （1）田径、篮球、排球、足球标准场地及常用体育器材的画法
- （2）体育教学组织图的概念以及画法

2. 重、难点提示

- (1) 重点内容是场地器材的画法。
- (2) 篮球场的画法。

七、学时分配

章 目	教 学 内 容	讲课方式及课时
		讲 授
	绪论	2
一	单线图的基本画法	8
二	火柴棒、稻草人简图的画法	4
三	场地器材及体育教学组织图的画法	2
总 计		16

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试；开卷
2. 成绩构成：平时成绩 40%：考勤、作业 20%，期中考试 20%；按要求画图作业 60%。

九、选用教材和参考书目

- [1] 《体育绘图》（第二版），雷咏时主编，高等教育出版社，2010 年；
- [2] 《体育绘图》（第二版），于振峰主编，教育科学出版社，2008 年；
- [3] 《体育绘图》（第三版），谢清编，广西师范大学出版社，2013 年；
- [4] 《体育绘图基本技法与应用》，胡军主编，西南交通大学出版社，2012 年；
- [5] 《体育绘图》，许春利，范美艳编，人民体育出版社，2006 年。

（撰写人：卢向阳 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动生物力学研究应用》课程教学大纲

课程名称：运动生物力学研究应用

课程类别：任意选修课程

适用专业：运动训练

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时（讲授 24 学时，实践 8 学时） 2 学分

一、课程教学目的

《运动生物力学研究应用》是体育科学学科体系中科学与技术含量较高、理论与实践性较强的应用性学科。它是将数理概念和力学理论应用在体育实践中，探讨人体在内外力作用下机械运动规律的一门课程。通过本课程学习，使学生掌握运动生物力学基本理论；以及体育动作的力学分析方法；提高学生理论联系实践的能力，能够在体育实践中利用运动生物力学知识客观分析、指导日常训练和教学。

二、课程教学要求

1. 贯彻以科学为依据，运用运动生物力学知识对体育教学、训练进行力学分析。
2. 突出体育专业特点，注重基础性的同时强调应用性，为教学、训练提供理论依据。
3. 体现教学内容的时代性，补充运动生物力学发展的新知识、新科技的应用，较好反映运动生物力学的新进展。
4. 通过多种教学形式，激发学生兴趣，注重理论联系体育实践，提高学生分析、解决问题的能力，培养其量化运动现象的科学素养。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学、体育统计学。

四、课程教学重、难点

重点：生物材料的力学特性；人体惯性参数、运动学、动力学等参数采集方法；基本动作的力学原理；以及动作技术分析的一般方法及流程。

难点：人体惯性参数、动力学及基本动作的力学原理。

五、课程教学方法与教学手段

1. 教学方法灵活，在讲授的基础上，积极采用其他先进有效的教学方法，教学中突出学生的主体地位和教师的指导作用，激发学生兴趣，提倡师生互动，重视研讨，探究式教学方法的运用，让学生学会学习。
2. 教学手段多样，充分利用现代网络资源及多媒体技术进行教学，优化教学过程。教学中做到重难点突出，在学生掌握一般理论的基础上，通过课上提问、讨论、课后作业等形式，提高教学效果。
3. 贯彻理论联系实际的原则，增加教学实践环节，重视实验课教学。让学生熟悉方法及仪器设备的使用，学会运用运动生物力学分析实验结果，课后要求完成实验报告，培养学生分析解决问题的能力。

六、课程教学内容

第一章 运动生物力学导论（2 学时）

1. 教学内容

- （1）运动生物力学概念及学科特性
- （2）运动生物力学的研究内容
- （3）运动生物力学的发展简史

2. 重、难点提示

- （1）重点：运动生物力学概念；研究内容。
- （2）难点：理解运动生物力学的研究内容。

第二章 人体模型与惯性参数（2 学时）

1. 教学内容

- （1）人体惯性参数中转动惯量、回转半径及应用

- (2) 人体惯性参数的采集方法
- (3) 人体惯性参数模型

2. 重、难点提示

(1) 重点：转动惯量公式及影响因素；回转半径；转动惯量的计算；人体惯性参数模型。

(2) 难点：回转半径；转动惯量的计算。

第三章 人体运动器官系统的生物力学（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 载荷的表现形式及应力-应变曲线
- (2) 黏弹体力学特性
- (3) 骨的力学特性及骨疲劳
- (4) 关节、肌肉的力学特性
- (5) 体育锻炼对运动器系的影响

2. 重、难点提示

- (1) 重点：应力-应变曲线；黏弹体力学特性；骨疲劳；关节的力学特性。
- (2) 难点：理解应力-应变曲线；黏弹体力学特性。

第四章 人体运动的运动学（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 人体运动学参数及其特征
- (2) 参考系与坐标系
- (3) 人体运动学参数的采集方法
- (4) 摄影采集及运动学解析软件的使用

2. 重、难点提示

- (1) 重点：运动学参数；参数采集方法及对比，运动解析软件
- (2) 难点：运动学参数采集方法及解析。

第五章 人体运动的动力学（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 人体运动的内力、外力类型及相互关系
- (2) 动力学参数、参数意义及参数特性
- (3) 动量定理及其应用
- (4) 动力学参数采集设备与方法介绍

2. 重、难点提示

- (1) 重点：内外力类型及相互关系；动力学参数。
- (2) 难点：动量守恒定律及其应用。

第六章 体育运动中的流体力学（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 流体及其特性
- (2) 流体相关概念及参数
- (3) 人体在流体中的运动
- (4) 运动器械在流体中的运动

2. 重、难点提示

- (1) 重点：流体参数；升力产生的原理；球体飞行的空气动力学。
- (2) 难点：升力原理；速差压力。

第七章 人体动作系统及基本动作原理（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 生物运动链及动作系统

- (2) 人体运动的基本动作形式及其生物力学原理
- (3) 动量守恒及动量矩转移的应用
- (4) 纵跳实验

2. 重、难点提示

- (1) 重点：摆动、鞭打、冲击、相向、缓冲、蹬伸的力学原理及动作特征。
- (2) 难点：动量守恒及动量矩转移的应用。

第八章 动作技术的生物力学分析（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 动作技术结构及分析动作技术的一般流程
- (2) 走的生物力学参数及实验案例
- (3) 跑的生物力学分析
- (4) 跳跃的生物力学分析
- (5) 投掷的生物力学分析
- (6) 游泳的生物力学分析
- (7) 运动装备的生物力学分析

2. 重、难点提示

- (1) 重点：动作技术分析方法；走、跑、跳、投、游的生物力学分析。
- (2) 难点：动作技术的动作阶段划分、特征指标的寻找。

七、学时分配

章节	教学内容	教学环节		总学时数
		理论教学	实验教学	
一	导论	2		2
二	模型与惯性参数	2		2
三	器系生物力学	4		4
四	运动学	2	2	4
五	动力学	2	2	4
六	流体力学	2		2
七	基本动作原理	2	2	4
八	动作技术分析	8	2	10
总计		24	8	32

八、考核方式及要求

考核方式：笔试、开卷。

成绩计算：考试成绩占 60%；平时考查占 40%，包括考勤 10%，课堂提问及实验报告 10%，期中考核 20%。

九、主要参考书目

- [1] 《运动生物力学》，陆阿明，高等教育出版社，2018 年；
- [2] 《人体运动生物力学》，刘 宇，上海交通大学出版社，2017 年；
- [3] 《运动生物力学》，赵焕彬，高等教育出版社，2008 年；
- [4] 《运动生物力学》，陆爱云，人民体育出版社，2010 年。

（撰写人：侯亚丽 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《运动损伤与康复》课程教学大纲

课程名称：运动损伤与康复
适用专业：运动训练
总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程
考试方式：考查

一、课程教学目的

运动损伤的治疗与康复是研究和阐释运动损伤的原因、预防原则以及康复方法的一门学科。通过本课程的学习，要求学生在全面而系统地了解运动损伤的分类、运动损伤的原因、运动损伤的预防原则、常见的运动损伤的治疗及康复方法。

二、课程教学要求

1. 注意本课程中的基本概念和基本理论，在保持课程的科学性及系统性的基础上，应突出重点、难点，并努力反映本学科的新成就。
2. 对重点章节，可在讲授基础上，引导学生查阅资料，并进行课后学习兴趣小组讨论，突出理论分析中学生的参与性，强调师生共同探讨与互动，以培养学生综合分析问题的能力。
3. 坚持理论与实践相结合，在注重培养学生运动损伤的治疗与康复基础理论的同时注重实践能力培养，提高学生的实践能力，做到学以致用。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学、运动生物力学

四、课程教学重难点

重点是运动损伤的分类，人工呼吸和胸外心脏按压，急性闭合性软组织损伤的处理原则与方法，肩关节脱位，肩袖损伤，肱骨外上髁炎，肱骨内上髁炎，股四头肌挫伤，股后侧肌群拉伤，膝关节交叉韧带损伤，膝关节半月板损伤，髌上滑囊炎，颈椎病，急性腰部损伤，腰椎间盘突出症。

难点是运动损伤的预防原则，肩袖损伤，肱骨外上髁炎，肱骨内上髁炎，膝关节交叉韧带损伤，膝关节半月板损伤，胫腓骨应力性骨膜炎与骨折，踝关节韧带损伤。

五、课程教学的方法与手段

根据理论和实践相结合的原则，主要采用课堂讲授、自学、讨论、案例教学、作业等方法，要求通过多种学习形式的学习，使学生加深对所学理论知识的理解和掌握基本技能，并用以解决体育实践中的问题，教学过程中应充分利用直观教具、图表、录像、课件、以及网络等辅助教学。

六、课程教学内容

第一章 运动损伤的基本知识和处理（6 学时）

1. 教学内容

- （1）运动损伤概论
- （2）组织损伤的病理学简介
- （3）组织损伤的病理学简介
- （4）运动损伤的一般处理

2. 重点、难点提示

- （1）重点是运动损伤的分类，运动损伤的原因，运动损伤的预防原则，出血与止血，骨折及骨折临时固定，人工呼吸和胸外心脏按压，急性闭合性软组织损伤的处理原则与方法。
- （2）难点是运动损伤的预防原则，休克和休克的现场处理，骨折及骨折临时固定，人工呼吸和胸外心脏按压，急性闭合性软组织损伤的处理原则与方法。

第二章 上肢运动损伤（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 肩部损伤
- (2) 肘部损伤
- (3) 腕及手部的运动损伤

2. 重点、难点提示

(1) 重点是锁骨骨折，肩关节脱位，肩袖损伤，肱二头肌长头肌腱鞘炎，肱骨内上髁骨骺分离与骨折，桡骨小头半脱位，肱骨外上髁炎，肱骨内上髁炎，腕管综合征，腱鞘囊肿。

(2) 难点是肩袖损伤，桡骨小头半脱位，肱骨外上髁炎，肱骨内上髁炎，腕管综合征。

第三章 下肢运动损伤（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 髋及大腿部运动损伤
- (2) 膝关节、小腿运动损伤
- (3) 踝及足部的运动损伤

2. 重点、难点提示

(1) 重点是坐骨结节滑囊炎，股四头肌挫伤，股后侧肌群拉伤，膝关节交叉韧带损伤，膝关节半月板损伤，髌上滑囊炎，胫腓骨应力性骨膜炎与骨折，跟腱周围炎，跟腱断裂，踝关节韧带损伤，跟痛症，跖骨疲劳性骨膜炎与骨折。

(2) 难点是坐骨结节滑囊炎，膝关节交叉韧带损伤，膝关节半月板损伤，胫腓骨应力性骨膜炎与骨折，踝关节韧带损伤。

第四章 躯干部运动损伤（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 颈椎病
- (2) 急性腰部损伤
- (3) 慢性腰部损伤
- (4) 腰椎间盘突出症

2. 重点、难点提示

- (1) 重点是颈椎病，急性腰部损伤，腰椎间盘突出症。
- (2) 难点是颈椎病，腰椎间盘突出症。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		讲授	实验
一	运动损伤的基本知识和处理	6	
二	上肢运动损伤	10	
三	下肢运动损伤	10	
四	躯干部运动损伤	6	
合 计		32	

八、考核方式与要求

1. 考核方式：笔试、闭卷

2. 成绩构成：

总评成绩构成：平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《运动损伤的治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社，2016年；

[2] 《运动损伤预防的功能训练》，王安利编，北京大学出版社，2013年；

[3] 《运动医学》，王安利编，人民体育出版社，2008年；

[4] 《运动损伤的预防》，王正珍编，人民体育出版社，2011年；

[5] 《体育保健学》，姚鸿恩主编，人民体育出版社，2001年。

（撰写人：张红娟 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《体育赛事策划与组织》课程教学大纲

课程名称：体育赛事策划与组织

适用专业：运动训练

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程

考试方式：考查

一、课程教学目的

体育赛事策划与组织是通过讲授体育赛事的策划与组织运营管理的基本理论、方法、流程、要点等内容，结合体育赛事的实践活动，培养学生理论联系实际和初步运用所学知识策划、组织、运作体育赛事的能力，以适应我国体育产业化发展趋势和要求。

二、课程教学要求

初步掌握体育赛事策划与组织运作管理的相关基础理论知识和基本方法、了解人力资源管理、竞赛管理、市场营销、市场开发、后勤保障、风险管理、举办过程管理、赛事的评估和收尾的基本流程和要点等主要内容，初步具备分析和解决体育赛事经纪的理论和实践问题能力，能够胜任体育赛事活动的策划与组织实施工作。

三、先修课程

体育市场营销和体育产业学课程。

四、课程教学重、难点

重点是体育赛事策划及组织运作管理的相关基础理论知识和基本方法及举办过程管理等基础知识。

难点是人力资源管理、竞赛管理、市场营销、市场开发、后勤保障、风险管理赛事的评估和收尾的基本流程和要点等基础知识。

五、课程教学方法与教学手段

教师讲授，组织学生课堂讨论，分组实践。

六、课程教学内容

第一章 我国体育竞赛管理的体制、种类及制度（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育竞赛的管理体制
- （2）体育竞赛的种类及分类
- （3）我国体育赛事的现状与发展趋势

2. 重、难点提示

- （1）重点是我国体育赛事现状。
- （2）难点是体育竞赛的管理体制。

第二章 体育赛事运作管理战略与计划（2 学时）

1. 教学内容

- （1）体育竞赛活动组织与管理的基本内容
- （2）体育竞赛的组织形式
- （3）体育赛事常用机构设置及职能

2. 重、难点提示

- （1）重点是体育竞赛活动组织与管理的基本内容。
- （2）难点是体育赛事常用机构的职能。

第三章 体育赛事运作管理机构（2 学时）

- （1）大、中型运动会工作机构的设置
- （2）一般大型运动会组委会及其主要机构职能介绍

2. 重、难点提示

- （1）重点是大、中型运动会工作机构的设置。
- （2）难点是大型运动会组委会主要机构职能。

第四章 体育赛事运作的人力资源管理（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育赛事运作的人力资源管理特点
- (2) 为赛事运作管理机构配置的人力资源
- (3) 大型综合性运动会人事管理主要工作任务

2. 重、难点提示

- (1) 重点是为赛事运作管理机构配置的人力资源。
- (2) 难点是大型综合性运动会人事管理主要工作任务。

第五章 体育赛事竞赛管理（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 信息技术在体育赛事管理中的应用
- (2) 体育赛事活动中的反兴奋剂管理
- (3) 体育赛事活动中的体育保险
- (4) 体育赛会对参赛运动队的管理
- (5) 比赛期间的管理
- (6) 比赛结束的管理
- (7) 组委会新闻宣传部门的管理

2. 重、难点提示

- (1) 重点是比赛期间的管理。
- (2) 难点是体育赛会对参赛运动队的管理。

第六章 体育赛事市场开发与营销（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育竞赛的经管理概述
- (2) 我国竞赛经营活动的现状
- (3) 大型赛事活动对举办城市的深远影响
- (4) 我国体育赛事营销案例

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育竞赛的经管理概述。
- (2) 难点是大型赛事活动对举办城市的影响。

第七章 体育赛事后勤保障（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育赛事后勤岗位设置和人员要求
- (2) 体育赛事后勤工作程序和方法
- (3) 体育赛事后勤保障内容及应注意的有关问题

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育赛事后勤保障内容。
- (2) 难点是体育赛事后勤工作程序和方法。

第八章 体育赛事风险管理（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育竞赛可能遇到的突发情况
- (2) 预防风险管理的主要措施
- (3) 减少风险的几种基本控制方法

2. 重、难点提示

- (1) 重点是体育竞赛可能遇到的突发情况。
- (2) 难点是预防风险管理的主要措施。

第九章 体育赛事举办过程管理（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育竞赛组织工作流程
- (2) 体育竞赛活动组织机构设置及工作职能

(3) 体育竞赛规程

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育竞赛组织工作流程。

(2) 难点是体育竞赛规程。

第十章 体育赛事的评估和收尾 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 运动会全面总结、评价

(2) 表彰工作

(3) 办公用品及财物的归还和清点工作

(4) 运动会各类资料的收集、整理、归档工作

2. 重、难点提示

(1) 重点是运动会各类资料的收集、整理、归档工作。

(2) 难点是运动会全面总结与评价。

第十一章 体育赛事的设计与筹办 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 体育赛事基本特征、构成要素分析

(2) 体育赛事方案设计与组织的计划与实施

(3) 体育赛事筹办方案设计与实施步骤

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育赛事方案设计与组织的计划与实施

(2) 难点是体育赛事筹办方案设计与实施步骤

第十二章 体育赛事的项目管理 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 体育赛事项目管理概念

(2) 体育赛事项目管理特征

(3) 我国体育项目管理现状

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育赛事项目管理概念。

(2) 难点是体育赛事项目管理现状。

七、学时分配

章 节	教学内容	教学时数
一	我国体育竞赛管理的体制、种类及制度	2
二	体育赛事运作管理战略与计划	2
三	体育赛事运作管理机构	2
四	体育赛事运作的人力资源管理	2
五	体育赛事竞赛管理	2
六	体育赛事市场开发与营销	4
七	体育赛事后勤保障	2
八	体育赛事风险管理	2
九	体育赛事举办过程管理	2
十	体育赛事的评估和收尾	2
十一	体育赛事的设计与筹办	4
十二	体育赛事的项目管理	4
十三	考查	2
总 计		32

八、课程考核方式

1. 考核方式：笔试、开卷。考查各个章节重点知识的掌握情况和针对实际问题应用情况，写一篇关于体育赛事运作管理的文献综述或调查报告。

2. 成绩构成

总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《体育赛事管理》，高等教育体育学精品教材，体育赛事管理编写组，北京体育大学出版社，2017年；

[2] 《体育赛事管理教程》，张春萍，经济管理出版社，2016年；

[3] 《体育赛事管理》，李海，重庆大学出版社，2017年；

[4] 《体育赛事管理》，黄海燕，人民体育出版社，2012年；

[5] 《体育赛事主题活动运作管理》，刘清早，人民体育出版社，2013年。

（撰写人：卢向阳 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《训练计划设计指南》课程教学大纲

课程名称：训练计划设计指南
适用专业：运动训练
总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：任意选修课程
考试方式：考查

一、课程教学目的

训练计划设计指南是研究和阐明训练计划设计普遍规律的一门综合性应用学科。根据运动训练方向的培养目标，训练计划设计指南的基本任务是：使学生掌握和了解训练计划设计最基本的理论与方法，认识训练计划的设计是实施运动训练过程的核心和软实力，培养学生结合自己所学专业进行训练计划设计与实施的能力。

二、课程教学要求

掌握训练计划设计最基本的原理和方法，正确和科学的掌握训练过程的普遍规律，使学生能基本了解现代训练计划设计理论与实践的新动向和新成果，培养学生组织安排训练过程的能力。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学、运动训练学等课程。

四、课程教学重、难点

重点是教练员应该如何组织安排训练过程。

难点是运用已学知识对具体专项训练计划的设计及实施。

五、课程教学方法与教学手段

讲授、探究、启发、合作

六、课程教学内容

专题一 运动员多年训练计划设计指南（4 学时）

1. 教学内容

- （1）运动员多年训练过程的结构
- （2）全程性多年训练计划设计指南
- （3）区间性多年训练计划设计指南
- （4）多年训练过程中三个链接区间的训练安排

2. 重、难点提示

（1）重点是多年训练计划的层次和阶段；全程多年性训练计划中各阶段的内容与负荷安排特点。

（2）难点是多年训练过程中三个链接区间的训练安排。

专题二 运动员年度训练计划设计指南（4 学时）

1. 教学内容

- （1）运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型
- （2）大周期训练计划的基本构成
- （3）赛前中短期集训的训练安排
- （4）年度训练计划的规范性用表

2. 重、难点提示

（1）重点是年度训练计划的类型及安排特点。

（2）难点是制定年度训练计划是如何科学组合两种不同的大周期。

专题三 周课训练计划设计指南（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 周训练计划设计指南
- (2) 训练课的计划与组织

2. 重、难点提示

- (1) 重点是不同训练周型的主要任务及负荷安排特点。
- (2) 难点是负荷量和负荷强度的控制。

专题四 体能训练计划设计指南（12 学时）

1. 教学内容

- (1) 热身运动与柔韧性
- (2) 抗阻训练计划设计指南
- (3) 快速伸缩复合训练计划设计指南
- (4) 冲刺与灵敏性训练计划设计指南
- (5) 有氧训练计划设计指南
- (6) 周期训练与赛前减量

2. 重、难点提示

- (1) 重点是制定体能训练计划的基本步骤；合理设定体能训练计划的各项构成要素。
- (2) 难点是同时进行高强度有氧、力量和爆发力训练的兼容性问题。

专题五 青少年运动员体能训练计划设计指南（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 青少年运动员训练指南
- (2) 青少年运动能力发展的阶段划分
- (3) 青少年运动员长期训练的制订
- (4) 青少年运动员训练误区

2. 重、难点提示

- (1) 重点是运动神经技能训练的周期模型。
- (2) 难点是不同项目的长期训练模型。

七、学时分配

章节	教学内容	教学时数
专题一	运动员多年训练计划设计指南	4
专题二	运动员年度训练计划设计指南	4
专题三	周课训练计划设计指南	4
专题四	体能训练计划设计指南	12
专题五	青少年运动员体能训练计划设计指南	6
	考核	2
总 计		32

八、课程考核方式

- 1. 考核方式：笔试、闭卷、实践调研
- 2. 成绩构成
总成绩=平时成绩（40%）+末考成绩（60%）

其中平时成绩的构成包括：课堂考勤（10%）+作业成绩（10%）+期中成绩（20%）

九、选用教材和参考书目

[1] 《运动训练学》，田麦久，刘大庆主编，人民体育出版社，2012 年；

[2] 《ACSM 体能训练概论》，[美]尼古拉斯·拉塔美斯主编，李丹阳，李春雷，王雄主译，人民卫生出版社，2018 年；

[3] 《体能训练设计指南》，[美]Jay R. Hoffman 主编，周志雄译，北京体育大学出版社，2015 年；

[4] 《青少年运动员体能训练》，[美]杜泽·邦帕，[加]迈克尔·卡雷拉著，尹晓峰等译，上海文化出版社，2017 年。

（撰写人：郭丽娟 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

《专业见习》课程教学大纲

课程名称：专业见习

适用专业：运动训练

总学时、学分：1-6 学期，1 学分

课程类别：专业实践

考试方式：考查

一、课程教学目的

专业见习是在本专业实习之前，对专业实践行业的认知教学环节。通过专业见习使学生初步了解相关实习的实际过程，帮助学生更好地理论结合实践，强化专业知识，深入理解教育、教学的目标和策略；而且能极大程度地发挥学生的主观能动性，培养良好的学习习惯，探索精神和创新能力，通过教学实践中的摸索与探讨，专业教师的协助与指导，学生逐步获得实践工作的能力。

二、课程教学要求

1. 要端正教育见习态度，积极认真的投入见习工作。服从见习单位指导老师的具体领导和安排，做好本职工作。注意安全管理，不出责任事故。
2. 关心热爱学生，以身作则，为人师表。严格遵守见习单位的规章制度，虚心向见习单位老师学习，认真做好见习的教学、交流等工作，为学校做贡献。
3. 遵守见习学校的一切规章制度。尊重见习学校领导和指导教师以及各部门工作人员，服从我系带队教师和见习学校领导、指导教师的指挥。举止文明，待人有礼貌，穿着整洁，仪表端庄，符合师范生的规范。见习时间不得使用手机。
4. 遵守见习纪律，不迟到、不早退，按时到岗，注意安全，一般情况不许请假。特殊情况需请事假、病假的，必须经指导老师同意、带队教师批准后提出申请获批准，并安排好工作方可离去。
5. 每天及时整理见习日记或完成听课记录。
6. 通过见习，要使学生清楚在专业上还需要补充哪些方面的知识，今后的学习应该如何规划。

三、课程教学内容

学生前往临汾市中学、临汾市体校等教学训练单位，进行专业见习的学习。

1. 听取见习学校相关领导介绍学校的概况、发展史和运作机制，听取见习学校领导介绍该校的概况（内容包括该校的发展史、现状与教改情况），了解该校的管理规章制度以及教师、教练的岗位职责。
2. 听取学校优秀教师、教练谈个人的教育、训练经历，加深对教师、教练工作的认识。
3. 观察了解学校体育课的教学内容、目标、方法和过程，并作详细记录。
4. 记录学校教学、训练的内容，记录体育教育观摩课的全过程。
5. 跟班学校教师的日常教学训练活动，了解本班学生的特点，重点学习本班教师是如何组织各项教育活动以及如何对学生进行体育训练课的开展。
6. 结合已学的专业素质知识，观察学生在活动中所表现出来的体育特征，尤其是该年龄段学生的注意特点。
7. 观察了解学校的环境创设，了解环境创设与体育教学训练工作的关系，学习体育教学训练环境创设的技巧和场地器材的布置。
8. 了解学校的家长工作，清楚见习学校常用的校家联系的内容和形式。

四、见习成绩评定

见习成绩按优秀、良好、中等、及格和不及格五个等级评定。

优秀（90-100分）：认真完成见习任务。见习过程中积极主动，虚心好学，严格要求自己，服从校内外见习指导教师的领导和安排。遵守见习单位的各项规章制度，见习总结有丰富的材料，能运用学过的理论对某些问题加以深入的分析。

良好（80-89分）：完成见习任务，见习态度认真，遵守见习单位的规章制度。见习总结有较丰富的材料，并能较好地运用所学知识。

中等（70-79分）：达到见习主要要求，见习态度较认真，表现尚好。见习总结有材料。

及格（60-69分）：达到见习基本要求，见习期间表现一般。见习总结基本正确，但不完整、系统。

不及格（0-59分）：有下列情况之一：

- （1）未达到见习规定的基本要求；
- （2）见习报告混乱，内容有原则性的错误；
- （3）见习缺席累计达三分之一及以上；
- （4）见习中严重违反纪律。

不完成作业和见习总结报告的学生不予评定成绩。无故不参加见习者，以旷课论处。

五、学时分配

项目	学时
1、专业见习讲座	0.5 天
2、临汾市中学专业见习	4.5 天
3、临汾市体校专业见习	5 天
合计	10 天

六、其它说明

1. 本大纲是专业见习的指导性文件，大纲中所列内容主要是专业见习的基本内容。
2. 大纲中所列内容只表示实习的范围和深度，但也可以根据见习学校和见习的具体情况，对见习内容作适度调整，但深度和广度不应降低。
3. 建议专业见习进行期间或结束后对学生进行现场考试或根据见习报告并结合见习日记、见习期间的表现给予成绩。
4. 专业见习的具体学时分配可以根据后续实习的时间，做具体安排，但应该保证总学时要求。

（撰写人：张 伟 审核人：郭丽娟 审定人：李吉慧）

中学（体校）见习听课记录表

听课人		授课教师		教学内容	
授课时间		授课地点		授课班级	
教学过程					及时评价
反思：					

专业见习鉴定表

班级		姓名		学号	
见习时间				请假天数	
见习单位					
体育学院 指导老师		成绩评定 占 50%		总成绩	
见习单位 指导老师		成绩评定 是占 50%			
见习小结					
见习单位评语： 见习单位（盖章） 年 月 日					

《毕业实习》教学大纲

课程名称：毕业实习

课程类别：专业实践

适用专业：运动训练

学分： 6 学分

一、运动训练专业实习目的

1. 通过专业实践,使学生把所学的竞技运动专业基础理论和技能综合地运用,理论与实践相结合,使学生具备从事竞技运动教学、训练、科研、管理等方面工作的实际能力。

2. 接受竞技体育相关工作的基本训练,培养学生从事竞技体育活动组织管理、咨询指导、经营开发、健身项目推广和教学科研等方面的基本能力,培养学生对竞技体育工作的认识。

3. 了解与熟悉基层竞技体育的实际情况,检查学生自身知识与能力的实际水平,明确努力方向,培养职业技能。

二、运动训练专业实习要求

1. 实习期间,每个实习生听看、观摩原任教练(教师)上课训练或社会体育指导活动应不少于4次,在指导教师指导下才能上课训练或社会体育指导活动,实习期间,专业理论知识讲授应不少于2课时。

2. 实习的第一周,实习生应在原任指导教师的指导下,深入的学习钻研体育教学训练工作计划或社会体育工作计划,并制订出实习计划,按课次或活动列出教学内容和主要组织教法要求等,提交指导教师审核通过后方准上课,否则不准上课。

3. 课外体育实习的内容包括早操、课间操、课外锻炼、组织竞赛、运动队训练等。实习前应有充分的准备,对课外班、组的体育锻炼、运动队的训练应制订简要的指导计划,做到有组织、有要求、有措施、生动活泼地进行,培养体育骨干,加强思想教育,提高学生对体育的认识,努力开创实习单位(学校)体育工作新局面。

4. 积极主动配合实习单位,重点抓好大众体育的质量,主动开展课外群体活动,运动训练和比赛。通过墙报等形式,做好体育知识、卫生保健知识的宣传、普及工作。

三、运动训练专业实习内容

1. 办学条件较好,管理正规,教育质量较高的体育大、中专以及中、小学进行教学、训练、管理实习。

2. 政府、企事业单位的体育相关组织进行竞技体育活动的组织管理实习。

3. 健身场馆(俱乐部)休闲娱乐的基本技术、技能实习。

4. 社区体育指导站、学校体育俱乐部健身指导及调查研究实习。

四、指导教师的责任

实习指导教师由实习单位指定思想品德好、业务能力强、工作认真负责的人员担任。其主要工作职责如下:

1. 根据实习工作的需要,结合实习生的个人特点,妥善地安排实习生的工作任务。

2. 审批实习生的个人工作计划,并督促检查计划的执行情况。

3. 指导各项实习工作,检查和督促实习生全面完成各项实习任务。

4. 全面了解和掌握实习生的思想、业务和生活情况,并有针对性地对实习生进行思想工作。

5. 密切与实习管理教师的联系,取得实习单位领导的支持,及时向实习生传达有关实习工作的要求。

6. 实习结束,进行总结考核与成绩评定,写出每个实习生的鉴定,签名并加盖实习单位公章。

五、考核方式

运动训练专业实习考核采取考查方式,结构计分。包括实习单位指导教师成绩(20%)、实习单位成绩(20%)和实习考核成绩(60%)。

1. 实习考核先由实习人填写《专业实习总结》和自我鉴定

2. 实习单位的指导教师(教练)对实习生的实习工作全面指导,评定成绩时由指导教师

根据实习生实习期间的情况填写《山西师范大学专业实习总结与成绩评定表》中“指导教师评价”一栏并给予成绩，并签名。

3. 实习单位的相关负责人，应从思想政治、专业素养及完成工作任务的能力等方面，结合指导教师（教练）的意见进行综合评价，在“实习单位评价”栏目给予成绩后，由实习单位负责人统一审核后加盖实习单位公章。

4. 学院实习工作领导小组与实习指导教师根据相关实习标准对实习生总体实习情况进行考核，结合实习指导教师（教练）、实习单位评价及返校汇报情况，对实习生的实习成绩进行综合评定，并按《山西师范大学专业实习总结与成绩评定表》的规定权值进行评定。评定实习成绩，填入“专业实习成绩评定表”中的“实习考核”栏目。并根据各项指标权重，计算汇总学生总成绩，报送教务处。

评价人	评定内容	评价等级				得分	权重	得分小计
		优秀	良好	合格	不合格			
实习单位指导教师	实习态度	30~26	25~21	20~16	15~0		20%	
	实习工作量	30~26	25~21	20~16	15~0			
	实习完成质量	40~36	35~31	30~26	25~0			
实习单位负责人	思想政治	20~16	15~11	10~6	6~0		20%	
	专业素养	40~36	35~31	30~26	25~0			
	专业能力与水平	40~36	35~31	30~26	25~0			
实习工作领导小组	专业知识运用能力	30~26	25~21	20~16	15~0		60%	
	独立思考能力	30~26	25~21	20~16	15~0			
	分析实际问题	40~36	35~31	30~26	25~0			
实习总分								