



山西师范大学
SHANXI NORMAL UNIVERSITY

体育教育专业 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》教学大纲.....	6
《运动解剖学》实验大纲.....	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》实验及实践教学大纲.....	32
《体育科学研究方法》教学大纲.....	34
《体育社会学》教学大纲.....	38
《学校体育学》课程教学大纲	41
《运动技能学习与技能控制》课程教学大纲.....	44
《体育课程与教学论》课程教学大纲.....	48
《田径》课程教学大纲.....	52
《体操普修》课程教学大纲.....	64
《篮球》课程教学大纲.....	72
《足球》课程教学大纲.....	78
《排球》课程教学大纲.....	83
《武术》课程教学大纲.....	90
《田径专项理论与实践》课程教学大纲.....	95
《体操专项理论与实践》课程教学大纲.....	102
《篮球专项理论与实践》课程教学大纲.....	112
《足球专项理论与实践》课程教学大纲.....	119
《排球专项理论与实践》课程教学大纲.....	124
《武术专项理论与实践》课程教学大纲.....	131
《运动训练学》课程教学大纲.....	136
《体育绘图》课程教学大纲.....	140
《运动伤害防护与急救》教学大纲.....	142
《体育测量与评价》课程教学大纲.....	145
《体育政策与法规》课程教学大纲.....	148
《体育史》课程教学大纲.....	151
《体能训练理论与方法》教学大纲.....	154
《体育管理学》课程教学大纲.....	158
《运动生物化学》课程教学大纲.....	161
《运动营养学》课程教学大纲.....	164
《体育统计学》课程教学大纲.....	167
《软式排球》课程教学大纲.....	170
《体育游戏》课程教学大纲.....	173
《健美操》课程教学大纲.....	176
《网球》课程教学大纲.....	178
《体育舞蹈》课程教学大纲.....	184
《瑜伽》课程教学大纲.....	187

《跆拳道》课程教学大纲.....	190
《乒乓球》课程教学大纲.....	194
《羽毛球》课程教学大纲.....	198
《运动伤病推拿学》教课程学大纲.....	202
《运动生物力学》课程教学大纲.....	204
《教育实习》教学大纲.....	209

《体育概论》课程教学大纲

课程名称：体育概论

课程类别：专业基础课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：16 学时 1 学分

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 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) 我国体育体制改革的趋势；
 - 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	体育的功能	2	
三	体育的目的	2	
四	体育手段	2	
五	体育过程	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：成绩构成包括平时成绩和期末考试成绩，平时成绩主要包括考勤、作业、小论文、课堂提问等内容。

九、选用教材和参考书目

[1] 《体育概论》，杨文轩，杨霆编.，高等教育出版社，北京，2005 年；

[2] 《体育基本理论教程》，周西宽编，人民体育出版社，北京，2004 年；

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

撰稿人：李俊明 审核人：张杰 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：体育教育

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。以便培养学生分析问题和解决问题的能力。
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

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. 教学提示

- (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、难点教学提示

- (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、膝关节, 体育运动对骨、关节和肌肉的影响。

2. 重、难点教学提示

- (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、难点教学提示

- (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、难点教学提示

- (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、难点教学提示

- (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、难点教学提示

- (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、难点教学提示

- (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、难点教学提示

- (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（4 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、考试成绩

十、选用教材和参考书目

[1] 《运动解剖学李世昌》，北京：高等教育出版社，2015；

[2] 《人体解剖学》卢义锦等，北京：高等教育出版社，2001；

[3] 《运动解剖学》，体育院校通用教材，北京：人民体育出版社，2000；

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

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

撰稿人：乔玉成 审核人：张杰 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

适用专业：体育教育

学时：16 学时

课程类别：专业基础课

考核方式：考试

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

通过实验课使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

重点：使学生掌握人体各系统主要器官的形态结构。

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

为体育教学和运动训练提供人体解剖学依据；

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，北京：高等教育出版社，2015；

[2] 《人体解剖学》，卢义锦等，北京：高等教育出版社，2001；

[3] 《运动解剖学》，体育院校通用教材，北京：人民体育出版社，2000；

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

[5] (法)布朗蒂娜·卡莱-热尔曼，安德烈·拉莫特著，张丽译. 北京：北京科学技术出版社. 2017。

撰稿人：乔玉成 审核人：张杰 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：体育教育

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，引导学生学以致用，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

(一) 充分利用多媒体教室授课。

(二) 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

③肌丝的分子组成

(2) 骨骼肌的生物电现象:

①静息电位

③动作电位的传导

(3) 肌纤维的收缩过程:

①肌丝滑行学说

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

(5) 骨骼肌的收缩形式

① 收缩形式与比较

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

③ 运动时不同类型运动单位的动员

⑤训练对肌纤维的影响

②肌管系统

②动作电位

④细胞间的兴奋传递

②肌纤维收缩的分子机制

②骨骼肌的生理特性及兴奋条件

②收缩的力学表现

②不同类型的形态、机能及代谢特征

④肌纤维类型与运动项目

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

③血液的功能

②内环境

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

③心脏的泵血功能

(2) 血管生理

①各类血管的功能特点

③动脉脉搏

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心肌的生理特性

④心电图

②血压

④静脉血压和静脉回心血量

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

- (1) 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%）+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：张杰 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：体育教育

所属实验室：运动生理实验室

实验学时、学分：16 学时 0.5 学分

一、实验教学目的

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

运动生理是我院为体育教育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 5m 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 、 O_2 、 CO_2 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1版),王瑞元编,人民体育出版社,2012年;

[2]《运动人体科学实验》(第1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1版),王瑞元等编,北京体育大学出版社,1997年。

《健康教育学》课程教学大纲

课程名称： 健康教育学
适用专业： 体育教育专业
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的社会责任感，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 and 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、滥用镇静催眠药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%）+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] 《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》，郑振全主编，人民卫生出版社，2008 年。

撰稿人：李海伟 审核人：张杰 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：体育教育
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
实验实践学时：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及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（2 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 体育活动和心理健康 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 体育活动的心理效益、影响人们坚持体育活动的因素。

(2) 体育活动行为的理论、预测及干预。

(3) 体育活动的成瘾行为。

2. 重、难点提示

(1) 重点有体育活动带来的心理效益, 影响人们体育活动坚持性的因素, 体育活动行为理论及促进人们体育活动坚持性的策略。

(2) 难点是体育活动行为理论。

第六章 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。

第七章 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。

第八章 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。

第九章 运动中的团体凝聚力（2 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	实践教学学时
一	第一章 体育心理学概述	2	
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 体育活动与心理健康	4	4
六	第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现	4	
七	第七章 心理技能训练	4	4
八	第八章 动作技能的学习	4	2
九	第九章 运动中的团体凝聚力	2	2
总 计		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%）+ 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] 《体育心理学》，马启伟编，人民教育出版社，1994 年；

[2] 《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；

[3] 《体育心理学》，祝蓓里，季浏编，高等教育出版社，2000 年；

[4] 《运动心理学》，张力为，毛志雄编，华东师范大学出版社，2003 年；

[5] 《体育心理学》，季浏，殷恒婵，颜军编，高等教育出版社，2010 年。

（撰稿人：王铁新 审核人：杨海龙 审定人：李吉慧）

《体育心理学》实验及实践教学大纲

课程名称：体育心理学

课程类别：专业基础课

适用专业：体育教育

所属实验室：体育心理学实验室

实验学时：12 学时

一、实验教学目标

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（一）体育学习目标设置

(1) 项目类别：必做

(2) 项目性质：应用型

(3) 项目主要目的及要求：掌握运动目标设置的具体原理，并能结合自身实际制定自己的大学四年学习计划及学期学习与训练目标。

实践项目（二）学生体育锻炼动机调查

(1) 项目类别：必做

(2) 项目性质：发现知识

(3) 项目主要目的及要求：通过对学生体育锻炼动机的调查，掌握动机的测量方法，并根据调查结果进行动机的激发与培养。

六、实验学时分配

序号	实验项目	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	4
4	注意集中能力测定	4
5	体育学习目标设置	2
6	学生体育锻炼动机调查	2
合 计		16

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：杨海龙 审定人：李吉慧

《体育科学研究方法》教学大纲

课程名称：体育科学研究方法

课程类别：专业基础课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：32 学时 2 学分

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，又注重从操作层面上用案例介绍科学研究的过程和方法，做到学以致用。教学中要重视各种方法的本质特点、应用条件、方法论基础、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方法设计和具体方法使用这两部分。根据体育教育专业的特点，可将文献法、观察法、调查法和实验法作为方法讲授的重点。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、翻转课堂、专题讨论、课程学术报告、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 导论（4 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）科学的目的与研究类型

讲授科学的目的、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) 体育科研选题来源及应注意的问题

介绍体育科学研究中题目的来源及选题指南，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 (5 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，课外全面复习《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 (4 学时)

1. 教学内容

（一）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。

（二）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。

（三）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。

（四）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（2 学时）

1. 教学内容

（一）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。

（二）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。

（三）运动技术与战术诊断

本内容为阅读材料，结合自己的专项阅读指定教材回答有关问题。

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（3 学时）

1. 教学内容

（一）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。

（二）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。

（三）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与评价（2 学时）

1. 教学内容

（一）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。

（二）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。

（三）体育科研论文的交流与报告

介绍体育科学研究交流形式、本科毕业论文报告与答辩程序、基本要求、注意事项。

（四）体育科研成果评价与学术道德规范

讲授体育科学研究论文的评价标准、方法、要求、学术道德规范。

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	导论	4	
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	5	
五	文献研究与评论	2	
六	社会调查研究	4	
七	运动技术与战术研究	2	
八	实验研究	3	
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

综合成绩=平时成绩（考勤、作业质量、学生讨论、课程论文等）+期末考试。

九、参考书目

- [1] 《体育科学研究方法》（第2版），郑旗，北京：人民体育出版社，2007年；
- [2] 《体育科学研究法》（第3版），黄汉升，北京：高等教育出版社，2015年；
- [3] 《体育科学研究方法》，张力为，北京：高等教育出版社，2002年；
- [4] 《体育科研方法导论》，黄汉升，周登嵩，北京：北京体育大学出版社，2008年；
- [5] 《社会研究方法》（第4版），风笑天，北京：中国人民大学出版社，2013年。

撰稿人：郑旗 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《体育社会学》教学大纲

课程名称：体育社会学

课程类别：专业基础课程

适用专业：体育教育专业

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：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：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（4 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（2 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 中国体育改革与发展的社会学分析（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育改革的本质，体育改革的动因。
- (2) 体育改革的过程，体育改革的特点。

(3) 中国体育发展的社会学阐释。

2. 重、难点提示

(1) 重点是体育改革的本质与动因。

(2) 难点是中国体育发展的社会学阐释。

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	4	
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	2	
九	中国体育改革与发展的社会学分析	4	
总计		32	

七、课程考核方式

1. 考核方式： 闭卷

2. 成绩构成：成绩评定按平时成绩和理论考试成绩综合评定。

八、选用教材和参考书目

[1] 《社会学概论新修》，郑杭生，北京：中国人民大学出版社，1994；

[2] 《体育社会学教程》，吕树庭，卢元镇，北京：高等教育出版社，2007；

[3] 《社会体育学》，毛秀珠，北京：人民体育出版社，1997；

[4] 《体育社会学》，吕树庭，刘德佩，北京：人民体育出版社，2007；

[5] 《论中国体育社团》，黄亚玲，北京：北京体育大学出版社，2004；

[6] 《中国群众体育现状调查研究》(2001年)，中国群众体育现状调查课题组，北京：北京体育大学出版社，2005。

撰稿人：李东蕾 审核人：张杰 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

课程类别：专业基础课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：32 学时 2 学分

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

学校体育学学科介绍。学校体育学研究对象。学校体育学的学科性质与特点。学校体育学的学习任务、内容与方法。

2. 重、难点提示

重点是学校体育学的概念与研究对象,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

国外学校体育发展概况。我国学校体育发展概况:

1. 建国初期学校体育思想的改造。
2. 主观主义和急功近利的学校体育思潮。
3. 十年动乱对学校体育的否定。
4. 七十年代学校体育缓慢恢复和竞技运动思想的影响。
5. 八十年代改革开放学校体育的发展。
6. 21 世纪素质教育与学校体育新发展。

学校体育的地位、意义：

1. 学校体育是全面发展教育的组成部分，是培养社会所需人才的重要内容。
2. 学校体育是国民体育的基础，对增强民族体质，提高运动技术水平有重要的战略意义。
3. 学校体育对建设社会主义精神文明有着积极的作用。
4. 学校体育是丰富现代化生活的重要内容。

学校体育的目的、任务：

1. 确定学校体育目的任务的依据。
2. 我国学校体育的目的任务。
3. 实现学校体育目的与任务的组织形式和基本要求。

2. 重、难点提示

重点是学校体育的地位作用；学校体育的目的、任务；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

体育教学的一般概述：1. 体育教学概念、特点。2. 体育教学目标(确定体育教学目标的依据)我国体育教学目标与任务。3. 正确处理各目标之间的关系。

体育教学过程：1. 体育教学过程的概念。2. 体育教学过程的构成。3. 体育教学过程的基本因素。4. 体育教学中师生活动因素分析。体育教学过程的基本规律：1. 认识事物的规律。2. 动作技能形成的规律。3. 人体机能适应性规律。4. 人体生理机能活动能力变化的规律。5. 学生身心发展规律。

2. 重、难点提示

重点是体育教学的特点学；体育教目标及其设计；难点体育教学基本规律。

第三章 体育课程（5 学时）

1. 教学内容

体育课程概述：1. 体育课程的概念与范围。2. 体育课程内容选择。

体育与健康课程标准解析：1. 体育与健康课程标准简介。2. 体育与健康课程标准的设计思路。3. 体育与健康课程的目标体系。

体育课程资源的开发与利用：1. 体育课程资源的概念。2. 体育课程资源开发与利用的必要性。3. 体育课程资源开发原则与途径。

2. 重、难点提示

重点是体育与健康课程理念；体育与健康课程的目标体系；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

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。

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。

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。体育教学方法的选择与运用。

2. 重、难点提示

重点是体育教学方法、方式、手段的概念；体育教学方法体系；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

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。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。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

重点是体育课的类型与结构，体育课的组织形式；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（3 学时）

1. 教学内容

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。阳光体育的产生、内容，每天体育锻炼一小时。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。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

重点是阳光体育的内容，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

体育教师概述：体育教师的职责，现代体育教师角色的转变。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。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

重点是体育教师的职责，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	
三	体育课程	5	
四	体育教学方法	6	
五	体育课组织工作	4	
六	课外体育活动	3	
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：平时成绩、考核成绩

九、选用教材和参考书目

- [1] 《学校体育学》，体育院校通用教材，周登嵩主编。北京：人民体育出版社 2005；
- [2] 《体育教学论》，樊临虎，北京：人民体育出版社 2008；
- [3] 《学校体育教程》，刘海元，北京：北京体育大学出版社 2011；
- [4] 《体育教学论》，毛振明，高等教育出版社 2017；
- [5] 《学校体育学》，高等学校教材，于可红、潘绍伟主编。北京：高等教育出版社 2016；
- [6] 《中国学校体育发展报告》，中国学校体育发展报告编写组，北京：高等教育出版社 2018。

撰稿人：樊临虎 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《运动技能学习与技能控制》课程教学大纲

课程名称：运动技能学习与技能控制

课程类别：专业基础课

适用专业：体育教育

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。

（一）利用多媒体教室授课。

（二）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

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。

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、信息加工的三个阶段、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、影响动作准备的因素。

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	32	

八、考核方式与要求

1. 考核方式： 笔试 ； 闭卷
2. 成绩构成 ： 平时成绩与期末考试综合

九、主要参考书目

- [1] 《运动技能学习与控制》（第1版），王树明主编，高等教育出版社，2018；
- [2] 《实用运动技能学》（第1版），杨锡让主编，高等教育出版社，2004；
- [3] 《动作学习与控制》（第1版），张英波主编. 北京体育大学出版社，2011。

撰稿人：刘宏超 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《体育课程与教学论》课程教学大纲

课程名称：体育课程与教学论

课程类别：专业基础课

适用专业：体育教育

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、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

学校体育概论

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 MOOK 教学。

六、课程教学内容

绪论（2 学时）

1. 教学目的

了解课程与教学的基本含义，识记体育教学的概念，了解体育课程与教学论的研究对象，理解体育课程与教学论的学科性质；了解学习体育教学论的意义及注意事项，初步形成对体育课程与教学论学科的整体印象。

2. 教学内容

体育课程与教学论学科介绍。体育课程与教学论研究对象。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。

3. 教学提示

重点是体育课程、体育教学的界说及研究对象，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. 教学目的

主要使学生了解国内外体育课程教学理论形成与发展概况，目前各个时期体育课程教学理论的特点，并对现阶段我国体育课程教学理论特征和未来的发展趋势有整体理解。

2. 教学内容

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。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。

3. 教学提示

重点是国内外教育家对有关体育课程与教学的论述；难点学校体育的发展趋势。

第二章 体育课程（4 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生了解体育课程的概念、范围及选择体育课程内容的原则。理解《体育与健康课程标准》，掌握体育课程资源的开发与利用的原理与方法。

2. 教学内容

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。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。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。

3. 教学提示

重点是体育与健康课程理念；体育与健康课程的目标体系；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. 教学目的

使学生了解体育教学过程的概念、特点及其基本要素，掌握体育教学过程的基本规律，通过对体育教学过程的改善提高体育教学效果。

2. 教学内容

体育教学过程概述：体育教学过程的概念与特点；体育教学过程的构成及其因素；体育教学过程中师生活动因素分析。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。

3. 教学提示

重点是体育教学规律；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. 教学目的

使学生了解体育教学原则的概念与确定体育教学原则的依据，掌握各项体育教学原则的涵义与基本要求，在此基础上把握现代体育教学原则的发展趋势。

2. 教学内容

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；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。

3. 教学提示

重点是体育教学原则概念，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. 教学目的

通过教学使学生了解体育教学方法的定义、特点与影响因素，根据体育教学规律、原则及教学目标，掌握常用的体育教学方法与要求，并能够对现代体育教学方法发展趋势作有全面的理解。

2. 教学内容

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。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。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。体育教学方法的选择与运用。

3. 教学提示

重点是体育教学方法、方式、手段的概念；体育教学方法体系；难点体育教学方法的选择与运用。

第六章 体育课组织工作（4 学时）

1. 教学目的

通过教学阐述体育课的类型、结构、组织教学、密度、负荷，体育课的准备与分析评价的基本理论，使学生掌握体育课密度、运动负荷，以及评价课的基本方法。

2. 教学内容

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。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。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。

3. 教学提示

重点是体育课的类型与结构，体育课的组织形式；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（3 学时）

1. 教学目的

使学生理解体育教学设计的概念、特点，体育教学设计的结构要素及体育教学设计的框架与原则，掌握体育教学设计过程及其方法。

2. 教学内容

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。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。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。

3. 教学提示

重点是体育教学指导思想、教材分析，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	
七	体育教学设计	3	
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：平时成绩、考核成绩

九、选用教材和参考书目

- [1] 《体育院校通用教材》、《体育教学论》，张志勇主编，北京：高等教育出版社，2019；
- [2] 《体育教学论》，樊临虎，北京：人民体育出版社，2006；
- [3] 《新版课程标准解析与教学指导》，毛振明等，北京：北京体育大学出版社，2013；
- [4] 《体育教学论》（第三版），毛振明，北京：高等教育出版社，2017；
- [5] 《学校体育课程论》，张学忠等，北京：中国科学技术出版社，2013。

撰稿人：许登云 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《田径》课程教学大纲

课程名称：田径

课程类别：专业必修课

适用专业：体育教育专业

考核方式：考试课

总学时、学分：176 学时 11 学分

一、课程性质与目的

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 2006 年体育教育专业本科培养方案而制定的。

教育学生热爱祖国、忠诚党的教育事业和体育事业，培养学生良好的职业道德和品德。通过教学使学生系统地掌握田径运动基本理论、基本技术、基本技能和基本教学方法。通过加强学生实际操作能力的培养，使学生具备讲解、示范、组织教学过程，纠正错误动作，制订教学文件，组织代表队训练，初步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能力。

二、课程教学要求

1. 严格执行教学常规，要求教师做到既教书又育人。
2. 对一些危险性较大的项目，上课时落实好安全措施，严防伤害事故，确保教学任务顺利完成。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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

该课程从第一学期至第四学期共计 176 学时，11 个学分。

《田径》课程普修教学内容分理论和实践两大部分。理论教学六个课题，实践教学共有九个项目，根据培养目标要求分为重点项目和一般项目。

第一学期 13 周，跑类 5 周，铅球 5 周，术科理论 2 周，其它 1 周。

第二学期 16 周，跳远 6 周，标枪 6 周，术科理论 4 周。

第三学期 16 周，跳高 12 周，术科理论 3 周，其它 1 周。

第四学期 16 周，跨栏跑 12 周，术科理论 4 周。

四、课程教学方法与教学手段

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本专业专项最新科研成果，树立学术观点。

一个学期中两个专业项目时，以周轮换形式进行教学。

1. 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。
2. 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。必须有教育教学任务。写清教学内容，教学手段，组织教法 and 运动负荷安排。课后应有课堂小结。
3. 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。
4. 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，与其他课程组进行广泛交流，以利于更好地提高教学效果。

五、课程教学内容

第一部分 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 田径运动健身理论与方法（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 田径健身运动的分类与内容
- (2) 田径健身运动的生理学基础及对人体的健身作用
- (3) 田径健身运动的主要方法
 - 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) 田径健身运动的指导与评价
- (5) 田径健身运动的注意事项

2. 重、难点提示

- (1) 田径健身运动的负荷确定

第五章 田径运动竞赛组织与裁判方法（7 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（6 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（16 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 接力跑（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 接力跑的技术
 - 1) 4×100 米接力跑技术
 - 2) 接力跑游戏
 - (2) 接力跑的教学
 - 1) 接力跑技术的教学步骤与方法（以 4×100 米接力为例）
 - 2) 接力跑教材的教法提示
 - (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) 接力跑的技术组成
- (2) 接力跑教学的步骤与方法
- (3) 传、接棒技术的时机把握

第九章 中长跑（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 中长跑的技术
 - 1) 中长跑的发展概况
 - 2) 中长跑的教学方法
 - 1) 中长跑技术教学的步骤与方法
 - 2) 中长跑锻炼身体的方法手段
 - (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) 途中跑上下肢的协调配合技术
- (2) 呼吸节奏

第十章 越野跑（校园定向）（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 定向越野跑技术
 - 1) 定向越野运动概述
 - 2) 定向越野比赛基本规则
 - 3) 识别地图、设计和编制路线图。
 - (2) 定向越野跑基本技能的练习方法与手段
 - 1) 利用地图和指北针定向、辨向、选择路线、寻找检查点
 - (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) 地图、设计和编制路线图
- (2) 地图和指北针的运用
- (3) 定向、辨向、选择路线、寻找检查点

第十一章 跨栏跑（22 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

第十二章 跳 高（22 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

第十三章 跳 远 (22 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

第十四章 推铅球 (18 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 and 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 and 维持身体平衡
- (3) 滑步与最后用力相结合技术 (过渡阶段)

第十五章 掷标枪 (22 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 and 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技术

六、学时分配

课目	教 学 内 容	学时分配	第一学年		第二学年		学时 %	授课方式
			一 学期	二 学期	三 学期	四 学期		
			13×4	16×4	16×2	16×2		
理论部分 (38学时)	田径运动概述	4	4					讲授
	田径运动技术原理(跑跳投)	6	2 + 2	2				
	田径运动教学理论与方法	8		8				
	田径运动健身理论与方法	6		6				
	田径运动竞赛组织、裁判方法	7				7		
	田径运动场地、教学能力培养	6			6			
技术部分 (136学时)	短跑	16	16					实践
	接力跑	2	2					
	中长跑	1	1					
	越野跑(校园定向方式)	1	1					
	跨栏跑	22				22		
	跳高	22			22			
	跳远(三级跳远介绍)	22		22				
	铅球(铁饼介绍)	18	18					
	标枪	22		22				
基本技能 (5学时)	讲解示范、组织教学训练、正误对比、分析能力等	5	1	2	2			指导
其 它 (8学时)	考试(或机动)	8	2	2	2	2		考试
总 计		176	49	64	32	31	100	

七、课程考核方式

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的效果,有助于总结教学经验,改进教学模式与方法,提高教学效果。

1. 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; 田径运动健身理论与方法; 田径运动竞赛组织工作; 田径运动裁判工作; 田径运动场地; 田径各单项技术理论、教学方法。

(2) 技术考核: 短跑; 跨栏跑; 跳高; 跳远; 推铅球; 掷标枪等技术评定与达标。

(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, 组织教学训练过程以及实际操作和运用能力。

2. 考核方式

(1) 理论考核: 以笔试为主, 结合口试和开卷考试的方法。

(2) 技术考核: 分为技术评定和达标。达标由学校统一以“以赛代考”形式组织实施。考核实行教考分离制, 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。

1) 技评: 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。

2) 达标: 成绩与得分见后面附表。

(3) 技能考核: 通过口试; 部分课程与裁判实习, 教育见习, 课堂提问等给予评分。

3. 成绩的构成与考核

考核评价主要由平时考核和期末理论考试加术科考试组成。每学期田径课程得分应包括平时成绩、术科成绩(达标、技评、技能)及理论考试成绩, 术科中的两个专项成绩可以互补。

根据体育学院关于成绩考核与记载办法的精神, 从培养学生能力角度出发, 评分比重为:

(1) 平时成绩 40%;

包括: 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) 理论(考试、考查): 综合成绩 $100\% = \text{平时成绩 } 40\% + \text{期末理论成绩 } 60\%$

(3) 术科(考试): 综合成绩 $100\% = \text{平时成绩 } 40\% + \text{理论成绩 } 24\% + \text{术科成绩 } 36\%$ 。

(4) 术科(考查): 综合成绩 $100\% = \text{平时成绩 } 40\% + \text{术科成绩 } 60\%$ (技评 36 分加达标 24 分)。

4. 考核要求

(1) 凡参加上课的学生, 必须参加大纲规定所有项目的考核。

(2) 学生一门课一学期病假、事假、旷课、见习累计学时达三分之一者, 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, 毕业生需在毕业后一年内返校考核。

(3) 学生补考时, 只补考四项内容中不及格的项目。

(4) 凡擅自旷考或考试作弊者, 该门课程成绩按零分计算, 并不准正常补考。

(5) 学生不及格或缓考的课程。可以补缓考。补缓考时间一般在下学期开学后第二周进行, 补考成绩只记及格或不及格字样。

(6) 术课考核。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, 并做好充分准备。

(7) 技术评定要在达标合格的基础上进行评定。

5. 技评考核标准

各专项技术评定符合标准者, 按完成的质量分及格, 良好、优秀给予评分, 及格 60-75 分, 良好 76-85 分, 优秀 86-100 分。

(1) 短距离跑

达标: 100 米计时。

技评: 主要环节与及格标准

1) 能独立安装起跑器

2) 能按口令完成起跑的所有动作

3) 起跑与起跑后的加速跑; 途中跑, 终点跑; 终点撞线各部分整体连贯

4) 两臂, 躯干, 两腿动作能协调配合, 没明显的错误

(2) 跨栏跑

达标: 男: 110 米栏计时, 栏高 91.4 厘米, 栏间距离 8.50 米, 9.14 米任选。

女: 100 米栏计时, 栏高 76.2 厘米, 栏间距离 7.50 米, 8.50 米任选。

技评: 主要环节和及格标准

1) 采用蹲距式起跑, 起跑动作正确, 起跑至第一栏能用八步跑完, 节奏流畅。并能准确上栏。

2) 过栏时有攻栏意识, 摆动腿有抬伸动作, 过栏时重心起伏较平稳, 起跨腿向前有提拉动作, 着地较平稳。

3) 能用 3—5 步跑完五个栏架。

(3) 中长跑

达标: 男 1500 米、女 800 米。

技评：主要环节和及格标准。

- 1) 能按口令完成起跑和起跑后抢占有利位置。
- 2) 途中跑动作放松自然，上、下肢能协调配合，身体重心起伏较平稳，呼吸能与跑的动作协调配合。

3) 终点冲刺有力，动作幅度较大

(4) 跳远

达标：挺身式跳远或走步式跳远。

技评：主要环节和及格标准。

- 1) 助跑 14 步以上。有一定的速度和正确的节奏，步点较准确。
- 2) 起跑时放脚积极，蹬伸较充分。两臂的摆动和两腿蹬摆能协调配合，并形成腾空步姿势。

3) 腾空后，摆动腿及时下放（挺身式），身体充分伸展，并能收腹举腿和伸小腿，落地后能及时屈膝缓冲，腾空后，以大腿带动两腿进行换步动作（走步式）两臂摆合两腿做好绕环摆，落地运动正确。

(5) 跳高

达标：背越式。

技评：主要环节与及格标准。

- 1) 助跑八步以上，动作自然，节奏明显，助跑与起跳衔接连贯。
- 2) 起跳时蹬摆积极，方向正确，没有倒杆现象上下肢能协调配合。
- 3) 杆上身体形成：“背弓”姿势。身体依次过杆，肩背着地乎稳。

(6) 推铅球

达标：背向滑步推铅球。铅球重量：男 5 公斤，女 4 公斤。

技评：主要环节与及格标准。

- 1) 握球、持球，开始姿势基本正确。
- 2) 滑步摆、蹬动作协调有力，双脚落地动作合理，超越器械动作基本合理。
- 3) 滑步与最后用力动作基本连贯，单双腿支撑有力，推球较充分。
- 4) 能保持身体平衡。

(7) 掷标枪

达标：助跑掷标枪。标枪重量：男、女均为竹竿标枪 500 克

技评：主要环节与及格标准：

- 1) 握持枪动作正确，预跑动作自然协调，与投掷步衔接连贯。
- 2) 投掷步中引枪充分，交叉步蹬摆积极，有一定的超越器械动作，并与最后用力衔接自然。
- 3) 最后用力顺序正确，动作结构合理，出手角度适宜，标枪飞行乎稳。
- 4) 能保持身体平衡。

6. 达标考核标准（见下表）

田 径 各 项 达 标 标 准（男）

100 米	110 米栏	1500 米	跳 高	跳 远	推铅球	掷标枪	分 值
11. 8	16. 5	4:45	1. 70	5. 90	12. 5	46. 0	100
	16. 6	4:46	1. 69	5. 88	12. 4	45. 6	99
	16. 7	4:47	1. 68	5. 86	12. 3	45. 2	98
	16. 8	4:48	1. 67	5. 84	12. 2	44. 8	97
11. 9	16. 9	4:49	1. 66	5. 82	12. 1	44. 4	96
	17. 0	4:50	1. 65	5. 80	12. 0	44. 0	95
	17. 1	4: 51	1. 64	5. 78	11. 9	43. 6	94
	17. 2	4:52	1. 63	5. 76	11. 8	43. 2	93
12. 0	17. 3	4:53	1. 62	5. 74	11. 7	42. 8	92
	17. 4	4:54	1. 61	5. 72	11. 6	42. 4	91
	17. 5	4:55	1. 60	5. 70	11. 5	42. 0	90

12.1	17.6	4:56	1.59	5.68	11.4	41.7	89
	17.7	4:57	1.58	5.66	11.3	41.4	88
	17.8	4:58	1.57	5.64	11.2	41.1	87
12.2	17.9	4:59	1.56	5.62	11.1	40.8	86
	18.0	5:00	1.55	5.60	11.0	40.5	85
	18.1	5:01	1.54	5.58	10.9	40.2	84
12.3	18.2	5:02	1.53	5.56	10.8	39.9	83
	18.2	5:03	1.52	5.54	10.7	39.6	82
	18.4	5:04	1.51	5.52	10.6	39.3	81
12.4	18.5	5:05	1.50	5.50	10.5	39.0	80
	18.6	5:06	1.49	5.48	10.4	38.7	79
	18.7	5:07	1.48	5.46	10.3	38.4	78
12.5	18.8	5:08	1.47	5.43	10.2	38.1	77
	18.9	5:09	1.46	5.40	10.1	37.8	76
	19.0	5:10	1.45	5.35	10.0	37.5	75
12.6	19.1	5:11	1.44	5.30	9.90	37.2	74
	19.2	5:12	1.43	5.25	9.80	36.9	73
	19.3	5:13	1.42	5.20	9.70	36.6	72
12.7	19.4	5:14	1.41	5.15	9.60	36.3	71
	19.5	5:15	1.40	5.10	9.50	36.0	70
12.8	19.6	5:16	1.39	5.05	9.40	35.7	69
	19.7	5:17	1.38	5.00	9.30	35.4	68
12.9	19.8	5:18	1.37	4.95	9.20	35.1	67
	19.9	5:19	1.36	4.90	9.10	34.8	66
13.0	20.0	5:20	1.35	4.85	9.0	34.5	65
	20.1	5:22	1.34	4.80	8.90	34.2	64
13.1	20.3	5:24	1.33	4.75	8.80	33.9	63
	20.5	5:26	1.32	4.70	8.70	33.6	62
	20.7	5:28	1.31	4.65	8.60	33.3	61
13.2	21.0	5:30	1.30	4.60	8.50	33.0	60
	21.2	5:32	1.29	4.55	8.40	32.7	59
13.3	21.4	5:34	1.28	4.50	8.30	32.4	58
	21.6	5:36	1.27	4.45	8.20	32.1	57
13.4	21.8	5:38	1.26	4.40	8.10	31.8	56
	22.1	5:40	1.25	4.35	8.00	31.5	55
13.5	22.3	5:42	1.24	4.30	7.9	31.2	54
	22.5	5:44	1.23	4.25	7.8	30.9	53
13.6	22.7	5:46	1.22	4.20	7.7	30.6	52
	22.9	5:48	1.21	4.15	7.6	30.3	51
13.7	23.2	5:50	1.20	4.10	7.5	30.0	50

田 径 各 项 目 达 标 标 准 (女)

100 米	100 米栏	800 米	跳 高	跳 远	推铅球	掷标枪	分 值
13.5	17.0	2:40	1.40	4.80	10.00	33.0	100
13.6	17.1	2:41		4.78	9.93	32.6	99
13.7	17.2	2:42	1.39	4.76	9.86	32.2	98
	17.3	2:43		4.74	9.79	31.8	97

13.8	17.4	2:44	1.38	4.72	9.72	31.4	96
	17.5	2:45		4.70	9.65	31.0	95
13.9	17.6	2:46	1.37	4.68	9.58	30.6	94
	17.7	2:47		4.66	9.51	30.2	93
14.0	17.8	2:48	1.36	4.64	9.44	29.8	92
	17.9	2:49		4.62	9.37	29.4	91
14.1	18.0	2:50	1.35	4.60	9.30	29.0	90
	18.1	2:51		4.58	9.23	28.7	89
14.2	18.2	2:52	1.34	4.56	9.16	28.4	88
	18.3	2:53		4.54	9.09	28.1	87
14.3	18.4	2:54	1.33	4.52	9.02	27.8	86
	18.5	2:55		4.50	8.95	27.5	85
14.4	18.6	2:56	1.32	4.48	8.88	27.2	84
	18.7	2:57		4.45	8.81	26.9	83
14.5	18.8	2:58	1.31	4.42	8.74	26.5	82
	18.9	2:59		4.39	8.67	26.3	81
14.6	19.0	3:00	1.30	4.36	8.60	26.0	80
	19.1	3:01	1.29	4.33	8.52	25.7	79
14.7	19.2	3:02	1.28	4.30	8.44	25.4	78
	19.3	3:03	1.27	4.27	8.36	25.1	77
14.8	19.4	3:04	1.26	4.24	8.28	24.8	76
	19.5	3:05	1.25	4.21	8.20	24.5	75
14.9	19.6	3:06	1.24	4.18	8.12	24.2	74
	19.7	3:07	1.23	4.15	8.04	23.9	73
15.0	19.8	3:08	1.22	4.12	7.96	23.6	72
	19.9	3:09	L 21	4.09	7.88	23.3	71
15.1	20.0	3:10	1.20	4.06	7.80	23.0	70
	20.1	3:11	1.19	4.03	7.72	22.7	69
15.2	20.2	3:12	1.18	4.00	7.64	22.4	68
	20.3	3:13	1.17	3.95	7.56	22.1	67
15.3	20.4	3:14	1.16	3.90	7.48	21.8	66
	20.5	3:15	1.15	3.85	7.40	21.5	65
15.4	20.6	3:16	1.14	3.80	7.32	21.2	64
	20.7	3:17	1.13	3.75	7.24	20.9	63
15.5	20.8	3:18	1.12	3.70	7.16	20.6	62
	20.9	3:19	1.11	3.65	7.08	20.3	61
15.6	21.0	3:20	1.10	3.60	7.00	20.0	60
15.7	21.2	3:21	1.09	3.56	6.92	19.7	59
15.8	21.4	3:22	1.08	3.51	6.84	19.4	58
15.9	21.6	3:23	1.07	3.46	6.76	19.1	57
16.0	21.8	3:24	1.06	3.42	6.68	18.8	56
16.1	22.1	3:25	1.05	3.37	6.60	18.5	55
16.2	22.3	3:26	1.04	3.32	6.52	18.2	54
16.3	22.5	3:27	1.03	3.28	6.44	17.9	53
16.4	22.7	3:28	1.02	3.23	6.36	17.6	52
16.5	22.9	3:29	1.01	3.18	6.28	17.3	51
16.6	23.2	3:30	1.00	3.13	6.20	17.0	50

八、主要参考书目

- [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1版), 全国体育院校教材委员会审定, 北京: 人民体育出版社, 1994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: 张杰 审定人: 李吉慧

《体操普修》课程教学大纲

课程名称：体操普修

课程类别：专业主干课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：112 学时 7 学分

一、课程性质、目的和要求

体操是体育教育专业的专业主干课程，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。并具有一定的审美与艺术鉴赏能力及组织基本体操比赛与裁判工作能力。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。

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、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。初步掌握组织基层体操竞赛和裁判工作。

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。

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。

二、教学内容、要点和课时安排

理论课（16 学时）

第一章 对体操的认识（2 学时）

1. 教学目的

通过本章内容的学习和探究，能准确掌握体操的概念，系统认识体操内容和分类的体系，正确掌握体操的特点，了解体操的功能、价值等。

2. 教学内容

- (1) 体操的概念
- (2) 体操的特点
- (3) 体操的功能、价值

3. 教学提示

重点是体操的概念、内容、特点、分类，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. 教学目的

通过本章内容的学习，了解古希腊体操教学的创立、欧洲体操发展及演变的过程，世界竞技体操的创立与发展过程，我国体操教学模式形成与发展的阶段性特征。

2. 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

3. 教学提示

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. 教学目的

通过本章内容的学习，使学生正确掌握各种体操术语的概念，全面了解各种体操术语的内容，并能在实践中正确地运用体操术语。

2. 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

3. 教学提示

重点是队列队形和徒手体操动作的基本术语。难点是学会体操术语的运用。

第六章 队列队形练习（2 学时）

1. 教学目的

通过讲授，使学生掌握队列练习的做法和口令，学会队形变换，具有熟练指挥队列队形练习的能力，培养学生队列队形练习技术动作的讲解与示范能力。

2. 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

3. 教学提示

重点是队列队形练习口令、指挥、组织。难点是行进间转法练习。

第七章 徒手体操（2 学时）

1. 教学目的

通过讲授，使学生了解徒手体操的特点、作用、动作内容、练习形式等，掌握徒手体操的编排方法，了解影响徒手体操动作效果的因素。

2. 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

3. 教学提示

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。

难点是徒手体操的编排方法。

第八章 持轻器械体操（2 学时）

1. 教学目的

通过学习，使学生了解持轻器械体操练习的特点、作用和练习内容，掌握轻器械体操的基本动作和健身的基本方法，学会轻器械体操成套动作的创编。

2. 教学内容

- (1) 持轻器械体操的特点及作用
- (2) 持轻器械体操动作内容与编排
- (3) 持轻器械体操教学的注意事项

3. 教学提示

重点是掌握轻器械体操的基本动作和健身的基本方法。难点是持轻器械体操成套动作的创编。

第九章 保护与帮助（2 学时）

1. 教学目的

通过讲授，使学生了解保护与帮助的分类、意义和重要性，并且在实践中知道每个动作保护与帮助的位置与部位，还能积极去保护帮助练习者。

2. 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

3. 教学提示

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

第十三章 体操比赛的组织与方法（2 学时）

1. 教学目的

通过讲授，使学生从理论上掌握体操比赛的组织与方法，进而运用于队列队形比赛、徒手体操比赛、持轻器械体操比赛、器械体操比赛之中，并能在比赛实践中编排秩序册、制定比赛规程、顺利实施比赛等。

2. 教学内容

- (1) 秩序册的编排
- (2) 体操比赛程序
- (3) 体操比赛裁判组成人员及其职责
- (4) 队列队形、徒手体操、持轻器械体操比赛的裁判工作
- (5) 器械体操比赛的裁判工作

3. 教学提示

重点是从理论上掌握队列队形、徒手体操、持轻器械体操、器械体操四大比赛的组织与方法。难点是在比赛实践中编排秩序册、制定比赛规程。

技术课（96 学时）

基础类体操（男、女共用）（12 学时）

1. 教学目的

通过队列队形学习，使学生正确掌握原地动作、行进间的步法、队列变换、队形变化、

行进间的转法等要领及口令。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。正确的掌握第九套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. 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. 教学提示

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（76 学时）

1. 教学目的

通过四项的练习，全面了解技巧、跳跃、双杠、单杠的特点、动作类型及锻炼价值。掌握各项目基本动作的技术、教法、学法、保护与帮助方法等，培养学生基本的教学能力。

2. 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，跳转体 180 度，前滚翻分腿起，鱼跃前滚翻，屈体后滚翻，手倒立（扶持下），侧手翻，燕式平衡，头手倒立，手倒立前滚翻，前滚翻直腿起。

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，站马接分腿挺身跳下、纵马前滚翻，山羊分腿腾越，横马分腿腾越，横马屈腿腾越（介绍），纵马分腿腾越。

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，支撑前摆直角挺身下，支撑后摆挺身下，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，挂臂屈伸上，支撑前摆向内转体 180 度下，分腿坐一腿从杠中后摆转体 180 度成分腿坐。

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，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，骑撑后倒挂膝上，支撑后回环，骑撑后腿摆越转体 180 度成支撑，后摆下。

（2）女生技术动作教学内容

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

跳山羊：弹板并腿、分腿、挺身跳，弹板分腿屈体跳、团身跳，山羊分腿腾越。

单杠：跳上成支撑，支撑前翻下，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，支撑后摆挺身下，支撑后回环。背后正握杠跳起成屈体悬垂，双挂膝悬垂，骑撑后倒挂膝上，骑撑前回环，骑撑转体 180 度成支撑。

双杠：跳上支撑分腿坐，分腿坐前进成分腿坐，分腿坐前进成杠外侧坐，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，支撑后摆转体 180 度成分腿坐。

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，保护与帮助能力。要求示范标准，讲解简明。会用教法，纠正错误，会组织教学。

教学提示：

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。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。

三、学时分配

教学内容与时数分配（112 学时）

内容	第一学期	第二学期	合计	百分比
	12 周	16 周		
理论	8	8	16	17.9%
技术	36	46	82	69.6%
基本能力	4	2	6	5.4%
考核	4	4	8	7.1%
合计	52	60	112	100%

体操理论课学时分配（16 学时）

教学内容	第一学期	第二学期	教学形式
第一章 对体操的认识	2		讲授与讨论
第二章 体操发展简况	2		讲授与讨论
第三章 体操术语		2	讲授与讨论
第六章 队列队形练习	2		讲授与实践
第七章 徒手体操		2	讲授与讨论
第八章 持轻器械体操		2	讲授与实践
第九章 保护与帮助		2	讲授与实践
第十三章 体操比赛的组织与方法		2	讲授与实践
合计	6	10	

基本体操、竞技体操项目学时分配（96 学时）

教学内容	第一学期	第二学期	教学形式
基础类体操	12		讲解、练习
技巧	6	12	讲解、练习
双杠	6	12	讲解、练习
单杠	6	12	讲解、练习
跳马	6	12	讲解、练习
基本能力	指挥、编操、带操的能力	2	学生互相讲解
	讲解示范与组织教学能力	2	学生互相讲解
考核	基本能力	2	讲解
	技术能力	2	示范
合计	44	52	

四、课程考核方式（8 学时）

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。

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。

基本体操考核内容及标准：队列队形、徒手操（以广播体操为主）。

男生各项目技术考试动作：

第一学期：

技巧：侧手翻（2分）——前滚翻（2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）——鱼跃前滚翻（2分）。

双杠：跳上成分腿坐（1分）——前滚翻成分腿坐（2.5分）——前进一次成支撑摆动（1分）——支撑后摆转体180度成分腿坐（2.5分）——弹杠后摆前摆向内转体180度下（3分）。

单杠：翻上成支撑（2.5分）——支撑后回环（3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（2.5分）。

跳马：横马分腿腾越。（10分 高度1.25米 要求：第二腾空有挺身展体动作。）

第二学期：

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

双杠：挂臂撑屈伸上（2.5分）——前摆成分腿坐（0.5分）——慢起肩倒立前滚翻成分腿坐（2分）——分腿坐前进（0.5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：慢翻上成支撑（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180度（1分）——后摆下（1分）。

跳跃：纵马分腿腾越（10分，高度：1.25米）

女生各项目技术考试动作：

第一学期：

技巧：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）——侧手翻（2分）

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（1分）——前进（或弹腿）成支撑摆动2-3次（2分）——支撑前摆下（2分）。

单杠：蹬地翻上成支撑（4分）——单腿向前摆越成骑撑（3分）——骑撑单腿向前摆越转体90度挺身下（3分）。

跳马：山羊分腿腾越（10分，高度：1.10米）。

第二学期：

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)——跳转180度(1分)——肩肘倒立(2分)——经单肩后滚翻成跪撑平衡(1.5分)——跪跳起(1分)——燕式平衡(1.5分)——侧手翻(2分)。

加分动作：手倒立前滚翻

双杠：杠端跳起成分腿坐(1分)——前进一次成分腿坐(1分)——前进成外侧坐(1分)——转体180度成分腿坐(1分)——滚杠(2.5分)——前进成支撑摆动(1分)——支撑前摆下(2.5分)。

加分动作：支撑摆动转体180度成分腿坐

单杠：蹬地翻上成支撑(3分)——支撑后回环(3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(2分)。

加分动作：骑撑前回环

跳马：山羊分腿腾越(10分，高度：1.20米)。

五、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]《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月第三版；

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

撰稿人：杜治华 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《篮球》课程教学大纲

课程名称：篮球

课程类别：专修课

适用专业：体育教育专业

考核方式：考试

总学时、学分：64 学时 4 学分

一、课程教学目的

本课程是针对体育教育专业本科生开设的篮球课程，该课程主要向体育教育专业学生传授篮球运动相关理论与实践知识，培养学生一般的篮球运动与教学能力，组织一般篮球竞赛活动的一门课程。

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、课程教学重点、难点

1. 理论课教学重点：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；竞赛方法；篮球竞赛规则；裁判法。

2. 理论课教学难点：篮球运动的规律及特点；各赛制的编排与成绩计算方法；判断身体接触合法的原则与依据；区域分工及跑动路线。

3. 术科教学重点：移动技术，有球技术，快攻，局部战术配合

4. 术科教学难点：支配球技术，各种攻防技术组合，进攻和防守基础配合。

四、课程教学方法与教学手段

1. 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、图解、语言提示、教学比赛、学生设计等教学方法和手段。

2. 篮球理论课采用讲授、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 现代篮球运动发展概论（4 学时）

1. 教学内容

（1）篮球运动的起源与演进

（一）篮球游戏的起源

（二）篮球运动的演进；

（2）中国的篮球运动

（一）篮球运动传入中国的时间

（二）现代篮球运动在中国的发展概况

（三）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

（一）空间对抗

（二）内容多元

（三）集约多变

（四）健身强心

（五）启示教育

（六）职业、商业化特点

（4）篮球运动的发展趋势

- (一) 大众篮球运动在全球普及，竞技比赛文化氛围全面提高。
- (二) 学校篮球运动的健身、教育功能显著，活动形式丰富多样。
- (三) 职业篮球运动在全球拓展，商业化气息加强，观赏性加浓。
- (四) 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。
- (五) 竞技篮球群雄相争，出现新格局，呈现新特点。

2. 重、难点提示

- (1) 重点：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：篮球运动的规律及特点。

第六章 篮球竞赛的组织工作（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 竞赛的意义和种类
- (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

一、竞赛方式

- (一) 赛会式
- (二) 赛季式

二、竞赛方法

- (一) 淘汰法

- (二) 循环法

- (三) 混合法

2. 重、难点提示

- (1) 重点：1、赛前准备工作；2、比赛期间工作；3、赛后结束工作
- (2) 难点：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

第九章 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

一、违例及其罚则：

- (一) 带球走违例
- (二) 非法运球违例
- (三) 球回后场违例
- (四) 干扰球违例
- (五) 使球出界违例
- (六) 掷界外球违例
- (七) 罚球违例
- (八) 跳球违例
- (九) 时间违例

二、犯规及其罚则：

- (一) 侵人犯规的判罚
- (二) 技术犯规的判罚
- (三) 不道德的举止判罚

- (3) 临场裁判员的分工与配合

一、临场裁判员的职责

二、区域分工和跑动路线

三、各种情况的分工与配合等

- (4) 篮球比赛的记录台工作

一、计时员的职责和工作

二、30 秒钟计时员的职责与工作

三、技术代表的职责

四、记录员的职责

五、记录表的使用

2. 重、难点提示

- (1) 重点：1、主要违例的概念；2、犯规的判断及判罚程序

(2) 难点：1、临场裁判员的职责、2、区域分工及跑动路线

实践部分

一、基本技术（34 学时）

1. 教学内容

(1) 篮球基本功：

1)、基本步法：

(1) 侧身跑；变向跑；(2) 急停；转身；(3) 滑步；撤步；(4) 起动。

2)、基本手法：

(1) 持球手法；(2) 接球手法；(3) 运球手法；

(2) 投篮技术：

1)、原地投篮：原地单手肩上投篮；双手胸前投篮。

2)、行进间投篮：行进间单手肩上投篮；行进间单手低手投篮。

3)、跳起投篮：跳起单手肩上投篮。

(3) 获得球技术：

1)、接球技术：双手接球；单手接球。

2)、抢断球技术：抢、断、打球技术。

3)、抢篮板球：抢进攻篮板球；抢防守篮板球。

(4) 支配球技术：

1)、传球技术：双手胸前传球；单手肩上传球；单手体侧传球。

2)、运球技术：运球急起急停；体前变向换手运球；背后运球；后转身运球。

(5) 一对一个人攻防技术

1)、有球一对一个人攻防行动：持球交叉步突破。

2)、无球一对一个人攻防技术：

防守持球队员与防守不持球队员；进攻与防守的组合技术。

2. 重、难点提示

(1) 重点

侧身跑；变向跑；急停；转身；滑步；持球手法；接球手法；运球手法；原地单手肩上投篮；双手接球；双手胸前传球；单手肩上传球；单手体侧传球；运球急起急停；体前变向换手运球；持球交叉步突破。

(2) 难点

撤步；起动；行进间单手肩上投篮；行进间单手低手投篮；跳起单手肩上投篮；单手接球；抢进攻篮板球；抢防守篮板球；背后运球；后转身运球；防守持球队员与防守不持球队员。

二、基本战术（9 学时）

1. 教学内容

(1) 进攻战术基础配合：传切配合；侧掩护配合；策应配合；突分配合。

(2) 防守战术基础配合：挤过配合；穿过配合；绕过配合；交换防守配合；关门配合；夹击配合；补防配合。

2. 重、难点提示

(1) 重点：

传切配合；侧掩护配合；挤过配合；穿过配合；绕过配合；交换防守配合；快攻的发动与推进。

(2) 难点：

策应配合；突分配合；关门配合；夹击配合；补防配合。

三、教学实践（5 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篮球游戏，并在课堂的准备部分加以运用。

2) 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。

(2) 篮球裁判和记录台工作

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。

2. 重、难点提示

(1) 重点

学生参与课堂准备部分内容的安排, 参与复习内容的组织练习。

(2) 难点

对临场裁判所需的理论知识的掌握与运用。

六、学时分配

分 类	内 容	时 数	百 分 比
理论部分	篮球运动发展概述	4	17.6%
	篮球竞赛规则和裁判法	4	
	篮球竞赛的组织与编排	4	
实践部分	基本技术	34	76.5%
	基本战术	9	
	裁判实习与教学实践	5	
考核	考 核	4	5.9%
合 计		64	100%

七、课程考核方式

1. 考核方式:

(1) 理论考核: 采用统一笔试方法

(2) 实践考核: 技术考核(篮球技术评定与达标方法); 平时成绩考核

1) . 一分钟投篮 35 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。(女子可做定位或跳投, 男子必须跳投)

B. 评分: 技评标准

分 值	优秀 20—18 分	良好 17-15 分	合格 14-12 分	不合格 12 分以下
标 准	投篮手法正确, 动作连贯协调。	投篮手法较正确, 动作较连贯协调。	投篮手法基本正确, 动作基本连贯协调。	投篮手法不正确, 动作不协调。

达标标准

男女成绩 (个)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
分值	15	14	13	12	11	9	7	5	3	0

C. 要求：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。

2). 半场往返运球上篮 35 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，仍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，仍以左手运球回到原起点。同样再重复上述运球投篮一次，再回到原起点停表。

B. 评分：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	动作正确、协调、熟练； 能运用左右手投篮，投篮一次投中	动作较正确、熟练， 投篮一次投中	动作基本正确、熟练， 动作不够协调。	投篮手法不 正确，动作不 协调。

达标标准

分值		20	19	18		17		16		13	10	7	0
成绩 (秒)	男	31 以内	32	33	34	35	36	37	38	39-42	43-46	47-50	50 以下
	女	35 以内	36	37	38	39	40	41	42	43-45	46-49	50-53	53 以下

C. 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。

3). 十字障碍变向运球 30 分

A. 方法：从右侧标志开始绕过两个标志，从第三个标志开始向左绕，绕过两个标志返回后，从第三个标志再向左绕，重复前面的路径，直到从开始的标志绕出，计算整个过程所用的时间。标志呈十字状，纵横各五个标志，每个标志之间距离 2.5 米。

B. 评分：男：20 秒为及格，19 秒为良好，18 秒为优秀

女：22 秒为及格，21 秒为良好，20 秒为优秀

C. 技评：优秀：运球熟练、协调，身体任何部位不碰标志，左右手交替运球；

良好：运球较熟练、协调，身体任何部位不碰标志，左右手交替运球；

及格：运球较熟练、不协调，身体某部位触碰标志，单手运球较多。

3). 平时成绩考核：

考核包括学生出勤率、第六周、第十二周教学阶段性考核，作业评定四项内容，每项 10 分。阶段性考核标准原则上统一尺度，教师也可以班为单位统一标准，自行安排考核，但须在制定教学计划时提交考核内容和标准。示例见附件。

2. 成绩构成

1. 理论； 2. 实践； 3. 平时成绩。

八、选用教材和参考书目

[1] 《篮球》，全国体育学院教材委员会，北京：人民体育出版社，1993；

[2] 《2005 篮球规则》《2005 篮球裁判法》，中国篮球协会，光明出版社，2005；

[3] 《篮球运动教程》，孙民治主编，北京：人民体育出版社，2006；

[4] 《中国篮球教练员岗位培训教材》，孙民治主编，北京：人民体育出版社，2002。

撰稿人：李向前 审核人：张杰 审定人：李吉慧

附件

1 出勤率评分标准:

出勤 分值	优秀 10 分	良好 8 分	合格 6 分	不合格 0 分以下
标准	全勤	请假三次以内	旷课两次以内、累计 请假超过四次	旷课三次、累计请 假超过五次

2 阶段性考核评分标准:

2.1 体育教育系第六周篮球体能（边线折返跑六趟）测试标准

男子成绩（秒）	分值	女子成绩（秒）	分值
43" 85	10	52" 74	10
44" 70	9.5	53" 55	9.5
45" 55	9	54" 31	9
46" 40	8.5	55" 13	8.5
47" 25	8	55" 96	8
48" 11	7.5	56" 73	7.5
48" 96	7	57" 55	7
49" 12	6.5	58" 77	6.5
51" 21	6	59" 98	6
52" 44	5.5	1' 01" 11	5.5
53" 96	5	1' 02" 10	5

2.2 体育教育系第六周篮球体能（运球边线折返跑六趟）测试标准

男子成绩（秒）	分值	女子成绩（秒）	分值
40" 44	10	45" 66	10
41" 29	9.5	47" 25	9.5
42" 14	9	49" 81	9
42" 99	8.5	51" 51	8.5
43" 85	8	52" 74	8
44" 70	7.5	53" 55	7.5
45" 55	7	54" 31	7
46" 40	6.5	55" 13	6.5
47" 25	6	55" 96	6
48" 11	5.5	56" 73	5.5
48" 96	5	57" 55	5

3 学生完成作业的标准

作业 分值	优秀 10 分	良好 8 分	合格 6 分	不合格 0 分以下
标准	准确、规范	较准确、规范	完成作业质量一般	完成作业质量差 或未按要求完成

《足球》课程教学大纲

课程名称：足球

适用专业：体育教育

总学时、学分：64 学时 4 学分

课程类别：普修课

考核方式：考试

一、课程教学目的

1. 通过足球课的学习，提高学生综合素质，培养学生正确的认识体育道德和体育规范。
2. 使学生掌握足球运动的基本理论知识、基本技术、战术和基本技能，在足球教学中做到会讲解、会示范、会组织教学的能力。
3. 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，运用各种形式和方法指导大众健身活动。

二、课程教学要求

1. 根据国家教委 2015 年颁发的全国普通高等体育教育本科专业方案，结合我院的总体教育计划，在教学过程中，突出体现学生的自主学习、合作学习和研究性学习。

2. 在足球课的教学内容安排上，存在着教学时数少，内容多的特点。在编写大纲时力求实用，以常用内容为主要教材。要掌握：

(1) 教学内容要突出足球运动的特点，增强体育的凝聚力、感受足球运动中带来的协同、对抗、多变的特征，加强学生的竞争合作意识。

(2) 在教学内容中，要体现出理论联系实际，以学生的实际操作能力为依托，以适应社会的需要为发展。加强理论指导于实践的能力。

三、先修课程

运动解剖学

四、课程教学重点、难点

(一) 重点

足球运动概述、足球技术分析、足球战术分析，足球规则与裁判法分析、足球基本技术、足球基本战术、学生裁判实习

(二) 难点

足球基本技术、足球基本战术、规则裁判法

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、教学内容与时数分配：

表一

类别	内容	学时	小计	百分比
基本理论	足球技术分析	2	8	11.8
	足球运动概述、足球战术分析	4		
	足球竞赛规则及裁判法	2		
基本技术与战术	足球技术	22	42	61.8
	足球战术	16		
基本技能与能力	教学实践能力、自学自练能力	6	14	20.6
	承担足球裁判基本能力	8		
考核	基本能力考核	2	4	5.8
	技、战术考核	2		
合计		64		100%

七、课程内容

（一）理论部分

第一章 足球技术分析

- (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
- (4) 守门员的职能
- (5) 守门员的基本技术分析

第二章 足球运动概述

- (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

第三章 足球战术分析：

- (1) 战术的概念，分类
- (2) 比赛阵型的发展
- (3) 足球的进攻战术
- (4) 足球的防守战术

第四章 足球竞赛规则与裁判法

- (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

（二）实践部分

本教学内容分成三类，教学重点内容要求掌握并能运用；一般内容要求基本掌握运用；介绍或自学内容要求基本了解。

第一章 足球技术（见附表二）

（表二）

类别	重点内容	一般内容	介绍内容
踢球	脚内侧踢球、脚背内侧踢球	脚背正面踢球、脚背外踢球	脚尖和脚跟踢球
接球	脚内侧接球、脚背正面接球	脚底接球	大腿接球、胸部接球、
头顶球	原地前额正面头顶球、	原地侧面顶球	跳起前额正面头顶球
运球与过人	脚背正面运球、脚背外侧运球、左幌右拨	脚背内侧运球	假动作过人
抢球	正面抢球	侧面抢球	
掷界外球	原地掷界外球		助跑掷界外球
守门员技术	选位、接球	移动	拳击球、发球

第二章 足球战术（见附表三）

（表三）

内容	重点内容	一般内容	介绍内容
进攻	摆脱、跑位、斜传直插二过一、直传斜插二过一	踢墙式二过一	回传反切二过一、交叉掩护二过一
防守	选位、盯人	保护、补位	局部盯防
整体与阵型	中路进攻、	边路进攻、区域防守	常见比赛阵型

第三章 基本技能与能力

在基本技能与能力培养时，应注意：

1. 思想管理方面

- （1）对从事本专业课的思想教育
- （2）提高学生学习足球课的目的与动机
- （3）热爱集体、团结协作
- （4）加强课堂上的思想作风和道德品质教育

2. 教学管理方面

- （1）培养学生不怕苦、不怕累、不怕难的学习精神
- （2）要求学生认真上好每一节足球教学课
- （3）培养学生善于思考，勤奋学习
- （4）服从教师的教学内容和加强学生间的教学合作

3. 学习管理方面

- （1）提高学生对足球运动的认识水平
- （2）加强学生的基础理论水平
- （3）掌握足球课的教学要求与方法
- （4）指导学生进行足球裁判工作
- （5）辅导学生教学实习（讲解、示范、纠错、带操等）

在整个基本技能和能力的培养中，要求学生掌握课堂的教学常规，做到会讲、会做、会教、会写教案的能力。

八、考核方式与要求

（一）理论考核

采用统一笔试方法，占总成绩的 40%。

（二）实践考核

采用达标，占总成绩的 60%。

足球技术达标方法（见附表四、五）

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为测试的远度。
- （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。

3. 脚内侧传接球

两人一组相距 6—8 米进行脚内侧传球，根据学生技术动作进行评定。

4. 原地头顶球

两人一组，一人抛球另一人顶球，根据学生顶球的技术动作进行评定。

九、完成大纲的主要措施

- (一) 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。
 (二) 教学比赛要做到：任务明确、要求具体。服从裁判和注意安全。
 (三) 理论联系实际、注意培养学生的能力。

(表四) 基本能力考试评分标准

脚内侧传接球	等级	分值 (占 25%)	等级	原地头顶球
技术运用合理 动作协调 讲解正确	A 上	25	A 上	技术运用规范 动作协调 讲解正确
	A	24	A	
	A 下	23	A 下	
技术运用较合理 动作较协调 讲解较正确	B 上	22	B 上	技术运用较规范 动作较协调 讲解较正确
	B	21	B	
	B 下	20	B 下	
技术运用基本合理 动作基本协调 讲解基本正确	C 上	18—19	C 上	技术运用基本规范 动作基本协调 讲解基本正确
	C	16—17	C	
	C 下	14—15	C 下	
技术运用不合理 动作不协调 讲解不准确	D 上	12—13	D 上	技术运用不规范 动作不协调 讲解不准确
	D	8—11	D	
	D 下	1—7	D 下	

(表五) 足球考试评分标准 (达标)

踢远成绩 (米)		分值 (各占 20%)	30 米过杆成绩 (秒)	
男	女		男	女
38	32	20	6	7
37	31	19	6.2	7.2
36	30	18	6.4	7.4
35	29	17	6.6	7.6
34	28	16	6.8	7.8
33	27	15	7	8
32	26	14	7.2	8.2

31	25	13	7.4	8.4
30	24	12	7.6	8.6
29	23	11	7.8	8.8
28	22	10	8	9
27	21	9	8.2	9.2
26	20	8	8.4	9.4
25	19	7	8.6	9.6
24	18	6	8.8	9.8
23	17	5	9	10
21	16	4	9.3	10.3
19	15	3	9.6	10.6
17	13	2	10	11
15	10	1	10.5	11.5

十、主要参考书目

- [1] 《足球教学设计》，王崇喜 主编，高等教育出版社，2009 年；
 [2] 《现代足球训练理论与实践》，李吉慧等著，人民体育出版社，2008；
 [3] 全国普通高等学校体育教育本科专业课方案，2005；
 [4] 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，2003；
 [5] 《足球》体育学院普修通用教材，1990 年；
 [6] 《现代足球》全国体育院校通用教材，2000 年；
 [7] 《教练员岗位培训教材—足球》，中国国家体委，人民体育出版社，1997 年；
 [8] 《足球裁判 K 工作指南》，中国足球协会，人民体育出版社，2001 年；
 [9] 《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，1999 年；
 [10] 《足球竞赛规则—2017/2018》，中国足球协会 审定，人民体育出版社，2017 年 12 月；
 [11] 《球类运动—足球》第三版，王崇喜 主编，高等教育出版社，2014 年；
 [12] 《校园足球游戏 100 例》，王民享 吴金贵 主编，北京体育大学出版社，2016 年。

撰稿人：沈国征 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《排球》课程教学大纲

课程名称：排球

课程类别：专业主干课

试用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：64 学时 4 学分

一、课程性质、目的和要求

课程性质：

本大纲是根据教育部颁布的《普通高等学校体育学类教学质量国家标准》和体育学院《2018 年体育教育专业本科人才培养方案》制定。本课程是为我院体育教育专业学生开设的专业主干课，总课时为 64 个学时，4 个学分，在第二学年第三学期进行。

课程目的：

通过本课程的理论讲授与实践操作，使学生基本了解排球运动的基本理论知识；基本掌握排球运动的主要技术和战术，初步掌握主要技术动作和主要战术打法，并在比赛中初步运用；了解排球主要技战术的教学方法，初步具备排球技战术的教学能力，做到能示范、会讲解、能组织教学；初步掌握排球竞赛的组织方法，做到能组织基层比赛和承担裁判工作，达到排球国家三级裁判员水平；使学生能够胜任中级及以上排球课程的教学和基层体育工作。

课程教学基本要求：

1. 教学内容要兼顾时代特征，要与高校教育改革相一致；
2. 教学内容要能够反映排球课程领域的新进展、新成果、新观点与新方法，注重学习方式的转变，要适用于全体学生，有助于自主学习、合作学习和研究性学习；
3. 教学内容要突出排球运动特点，有助于对学生进行团结协作、勇敢顽强等优良品质和作风的教育；
4. 教学内容要理论联系实际，有助于学生实践操作能力的培养，以适应社会的需要；
5. 教学内容要符合我院的办学条件并能充分发挥我院的优势和特色，有助于我院办出特色。

执行本大纲应注意的问题：

1. 认真钻研教材教法，认真备课，注意教学方法应具有实用性、针对性、创新性和多样化；
2. 对大纲规定的基本理论、基本技术和教学的基本技能要系统的掌握，了解和关注排球技战术发展变化的趋势；
3. 掌握排球运动健身娱乐的方法，具有胜任排球教学、训练、组织竞赛和裁判工作的能力；
4. 深入学生，搞好课外辅导，并通过教学比赛、裁判工作、教育实习，了解学生所掌握的专业理论知识和技术水平与实践能力，做好反馈信息的收集整理工作，有效地提高教学质量；
5. 大纲中规定的教学重点内容要求掌握并能运用；一般内容要求基本掌握运用；介绍或自学内容要求基本了解。

二、教学内容、要点和课时安排

（一）理论部分

第一章 排球运动导论（2 学时）

1. 教学内容

- （1）排球运动的比赛方法；
- （2）排球运动的特点与作用；
- （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 排球基本技术与教法（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与教法；
- (3) 正面上手发球技术与教法；
- (4) 正面双手垫球技术与教法；
- (5) 正面双手传球技术与教法；
- (6) 正面扣球技术与教法；
- (7) 单双人拦网技术与教法。

2. 重、难点提示

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

第三章 排球基本战术分析与教法（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) 集体进攻战术分析与教法
“中二三”进攻阵形（接发球站位、前排队员之间的换位、进攻打法）；
- (4) 集体防守战术与教法

①5 人接发球阵形；

②单人拦网防守阵形（防守布局、职责与分工）；

③双人拦网“心跟进”防守阵形（防守布局、职责与分工）；

2. 重、难点提示

- (1) 重点是“中二三”进攻、双人拦网“心跟进”防守；
- (2) 难点是基本战术教法。

第四章 排球运动竞赛组织编排与裁判（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 贝格尔编排法；
- (2) 成绩计算方法；
- (3) 场地器材设备；
- (4) 主要规则及裁判方法。

2. 重、难点提示

(1) 教学提示：重点是贝格尔编排方法、成绩计算、名次确定；主要裁判规则、一、二裁判员的分工；

(2) 难点是贝格尔编排方法、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。

第五章 排球技术录像观摩课（2 学时）

1. 教学内容

观看优秀排球运动员排球传球、垫球、扣球、发球、拦网技术录像。

2. 重、难点提示

- (1) 重点是排球传球、垫球、扣球、发球、拦网技术动作要领；
- (2) 难点是排球传球、垫球、扣球、发球、拦网技术动作在实践中的运用。

（二）实践部分

第一部分 排球基本技术（27 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 (15 学时)

1. 教学内容

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

2. 重、难点提示

- (1) 重点是五人接发球阵形; 中二三进攻战术形式; 双人拦网“心跟进”防守阵形;
- (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 (7 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 (1 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, 在复习中贯彻。

第五部分 考核 (4 学时)

1. 阶段性考核 (随堂结束)

(1) 教学内容:

- ① 身体素质测试——60 米折返跑;
- ② 对墙传球;
- ③ 对墙垫球;
- ④ 对墙扣反弹球。

(2) 重、难点提示

- ① 重点是传球、垫球、扣球的考核;
- ② 难点是边疆对墙传球、垫球、扣球技巧和方法。

2. 期末技术考核 (4 学时)

(1) 教学内容

- ① 发球;
- ② 传球;
- ③ 垫球;
- 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。

课时安排

	教学内容	教学时数	教学形式	百分比
理论部分	排球运动导论	2	课堂讲授、观看录像等。	15%
	排球基本技术及战术分析	4		
	排球规则竞赛组织与裁判	2		
	排球技术录像观摩	2		
实践部分	主要技术及教学技能	27	教学实践课。	79%
	主要战术及教学技能	15		
	排球教学比赛及裁判实习	7		
	复习考试内容	1		
考试	阶段性考核、期末技术考核	4		6%
合计		64		100%

三、教学方法

理论课：讲授法；PPT 课件；多媒体；录像观摩；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；作业；教学基本技能。

四、成绩评价方式

（一）考核的依据

根据教学目标，本课程主要考核学生技术、战术的掌握程度，主要技战术教法掌握情况，比赛能力等，兼顾考查学生基本理论知识了解程度，以及裁判能力。

（二）考核内容、方式与要求

1. 考核内容及比例

（1）理论知识：占 24%。

（2）平时成绩：占 40%（其中出勤、作业完成情况占 10 分，基本能力考核占 15 分，阶段性考核占 15 分）。

（3）技术水平：占 36%。

（4）成绩构成

学期成绩= 理论成绩 + 实践成绩 + 平时成绩

分 类	内 容		成绩比重 (%)	考核时间
平时成绩	出勤、平时作业		10	平时
	基本能力考核		15	平时
	阶段性考核（身体素质测试、对墙传球、对墙垫球、对墙扣反弹球。）		15	第 6、8、10、12 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、传球、垫球、扣球	36	第 17 周
合计			100	

（二）考核方法

1. 理论考核：（成绩=试卷成绩×24%）

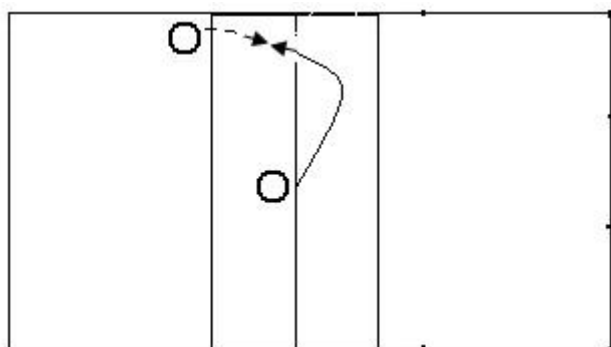
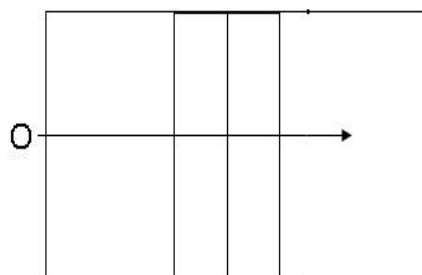
由教务科从题库抽题(百分制),采取闭卷统一考试,具体办法和评分标准按照学校标准化考试制度进行。

2. 技术考核

考发球、垫球、传球、扣球四项技术,每项技术9分,其中技评4分,达标5分。

考核方法

发球：站在发球区任意位置采用上手发球（女生可采用下手发球，但技评下降一级），每人连续发球5次。（如下图所示）



达标：成功发1球得1分，失误得0分，满分5分。

技评：挥臂击球动作1分，击球手形1分，全身协调用力1分，攻击性1分。

传球：两人连续对传，相距3~4米。

技评：传球手形占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

垫球：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

扣球：学生在4号位，3人一组轮流扣教师抛起的一般高球，每人扣5次。

技评：助跑起跳占1分，挥臂击球占1分，击球手法占1分，扣球攻击性占1分。

达标：每个球1分，根据扣球力量给分。擦网减速得0.5分，失误为0分。

(3) 平时成绩(40分)

①出勤、平时作业(10分)

根据考勤、准备活动教案、组织情况及课后作业完成情况评定，分数为0—10分，其中旷课1次扣除1分，请假1次扣除0.5分，见习1次扣除0.5分（女生特殊情况除外），缺勤超过本学期课时数1/3者，本学期不能参加结业考核，下学期重修，对于缺勤频繁及课堂表现差根据情况可从实践考核成绩中额外扣除一定分数；

②基本能力考核(15分)

其中比赛实战能力占5分，示范、讲解能力占5分，裁判能力占分。

比赛实战能力的考核根据学生在平时教学比赛中技术、战术的实际应用能力给出成绩；示范、讲解能力的考核根据每次都针对的复习内容提问学生，依据学生表现给予评定；裁判能力根据学生在平时教学比赛中所承担的实践裁判给予评定。

比赛实战能力评分标准

优秀	良好	合格	不合格
5-4.6分	4.5-3.6分	3.5—3分	2分以下

示范、讲解能力评分标准

优秀	良好	合格	不合格
5-4.6分	4.5-3.6分	3.5—3分	2分以下

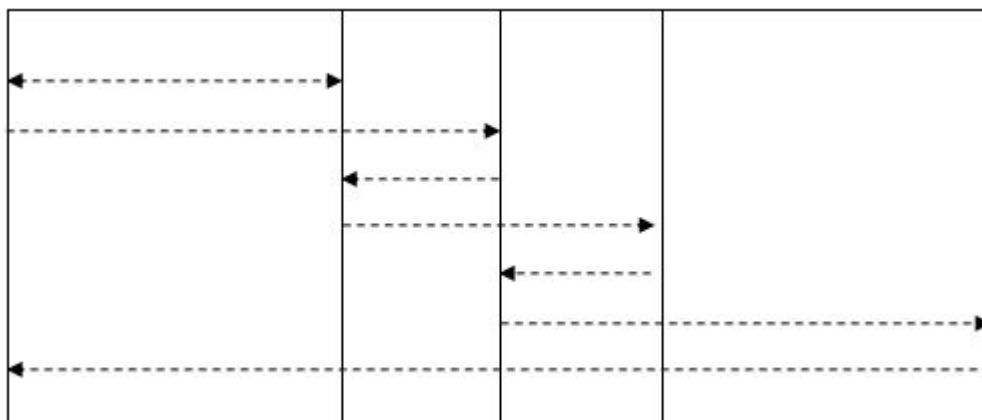
裁判能力评分标准

优秀	良好	合格	不合格
5-4.6分	4.5-3.6分	3.5—3分	2分以下

③阶段性考核（15分）

A、身体素质测试——60米折返跑（5分）

参照《中国青少年排球教学训练大纲》（2012版）测试标准在第6周进行测试。



B、对墙传球（5分）

方法：学生连续对墙传球，要求把球传到墙上距离地面男为3米，女为2.5米的线以上范围，连续100次，持球、连击即为失败，达不到高度者不计数，两次机会，在第9周测试。

评分：达到100次开始计分，每个球0.05分，满分5分。

C、对墙垫球（5分）

方法：学生连续对墙垫球，要求把球垫到墙上距离地面男为2.5米，女为2米的线以上范围，连续100次，持球、连击即为失败，达不到高度者不计数，两次机会，在第12周测试。

评分：达到100次开始计分，每个球0.05分，满分5分。

D、对墙连续扣反弹球

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。

五、主要参考书目

- [1] 《球类运动——排球》，[M]. 黄汉升，高等教育出版社，2015. 8；
- [2] 《中国体育教练员岗位培训教材——排球》，[M]. 国家体育总局，人民体育出版社，2018. 2；
- [3] 《排球竞赛规则 2017-2020》，[M]. 中国排球协会. 人民体育出版社，2017. 10；
- [4] 《排球裁判员手册》，刘江. [M]. 北京体育大学出版社，2014. 1。

撰稿人：孟春雷 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《武术》课程教学大纲

课程名称：武术

课程类别：专业主干课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：48 学时 3 学分

一、课程教学目的

本大纲是根据我院体育教育专业 2019 年教学计划制订的，适用于我院体育教育系武术普修课程。

1. 通过武术知识、技术、技能的学习，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，具备从事武术教学、训练和科研能力的专门人才。

2 掌握基本的武术基础理论知识，教学原则和特点，教学方法和练习形式，以及武术基本功、基本动作和初级套路。

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. 把武术基本功、基本技术、基本技能贯穿教学始终，严格要求武术套路技术的规范性和实效性。

2. 理论教学应注重武术基础理论，基本知识和基本技能的培养。

3. 教学过程应注重以教师主导，学生为主体的教学观念，通过理论知识启发学生思维和学习兴趣，通过技术传授，提高学生技能水平。

4. 通过本课程学习，使学生能够达到准确讲解武术知识、标准示范武术动作，能够胜任中、小学武术教学、训练和弘扬民族文化。

三、先修课程

无

四、课程教学重点、难点

重点：

1. 武术套路中手型、手法、步型、步法。

2. 掌握长拳基本技法。

3. 提高动作质量，发展专项素质

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，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 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）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 & 走向
- (5) 武术发展的主要特征

第二章 武术技法分析

1. 教学内容

- (1) 长拳、南拳、太极拳技法
- (2) 刀术、剑术、棍术、枪术、技法
- (3) 传统拳术技法与传统器械技法
- (4) 武术体系中具有代表性拳种的技法特点、运动特点及源流

2. 重、难点提示

- (1) 长拳、南拳、太极拳技法
- (2) 刀术、剑术、棍术、枪术、技法
- (3) 传统拳术技法
- (4) 传统器械技法
- (5) 武术体系中具有代表性拳种的技法特点、运动特点及源流

第三章 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) 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

第四章 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) 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

第五章 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) 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

（二）武术技术教学内容

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；
- 跳跃动作

2. 重、难点提示

- (1) 武术基本功、基本动作、组合动作
- (2) 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) 初级长拳第三路全套技术动作内容及纠错与改错
- (2) 全套动作熟练、演练规格、节奏及动作路线

第三章 初级刀术套路

1. 教学内容

- (1) 初级刀术的技术动作
- (2) 初级刀术的动作名称
- (3) 初级刀术的基本技法
- (4) 初级刀术的动作路线

2. 重、难点提示

- (1) 初级刀术全套技术动作内容及纠错与改错
- (2) 全套动作熟练、演练规格、节奏及动作路线

第四章 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) 二十四式简化太极拳全套技术动作内容及纠错与改错
- (2) 全套动作熟练、演练规格、节奏及动作路线

七、学时分配

（一）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	12	32	4	48
百分比 (%)	24%	69%	7%	100
学 分				3

(二) 理论课教学安排与学时分配

学 期	类 别	教 学 内 容	时 数	合 计 时 数
第 三 学 期	理 论 部 分	武术概述	4	12
		武术技法分析	2	
		武术套路教学及录像观摩	2	
		武术竞赛组织与裁判	2	
		武术图解知识	2	
	技 术 部 分	基本功、基本动作、组合动作	7	32
		三路长拳	7	
		初级刀	7	
		二十四式简化太极拳	7	
	考 核		4	48
	合 计			

八、考核方式与要求

(一) 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。

(二) 成绩构成

考试课：

1. 理论考试 2、技术考试 3、平时成绩

平时成绩：40%

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	基本功	基本技术	拳术组合	拳术套路
分值	2	2	3	3

3. 阶段性考核二（10%）

具体方法：对学生的演练技术和演练水平进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	初级刀术	24 式太极拳
分值	5	5

理论考核

理论考核采用作业，按学校规定要求进行。

技术考核

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。

考查课

考试成绩 2、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	基本功	基本技术	拳术组合	拳术套路
分值	2	2	3	3

3. 阶段性考核二（10%）

具体方法：对学生的演练技术和演练水平进行考核。

考核指标及所占分值

类别	专项技能	
考核指标	初级刀术	24 式太极拳
分值	5	5

技术考核

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。

九、选用教材和参考书目

[1] 《武术》（第 2 版）蔡仲林，周之华主编 高等教育出版社，2007 年；

[2] 《武术》（第 4 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 2 版）国家体委武术研究院编纂人民体育出版社，2008 年；

[4] 《中国武术教程》（第 1 版）全国体育学院教材委员会人民体育出版社，2003 年。

撰稿人：赵海涛 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《田径专项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：田径专项理论与实践

课程类别：专业选修课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：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，掌握跳高锻炼身体的方法，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 and 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 and 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

学 期 \ 比 例			第五学 期	第六学 期	第八学 期	总学 时	百分比
			16×6	16×6	16×6		
理 论 部 分	1	田径运动教学理论与方法	12			12	26%
	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	9	短 跑	22			22	74%
	10	跨 栏		22		22	
	11	中长跑			8	8	
	12	跳 远	22			22	
	13	跳 高		22		22	
	14	三级跳远			8	8	
	15	铅 球	22			22	
	16	标 枪		22		22	
	17	铁 饼			8	8	
	18	全能运动			36	36	
	19	考 试	6	6	12	24	
合 计			96	96	96	288	100%

七、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,以全面提高学生的学习的效果。

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、主要参考书目

[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 月；

[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 8 月；

[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 4 月；

[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：张杰 审定人：李吉慧

《体操专项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：专项理论与实践
适用专业：体育教育
总学时：288 学时 18 学分

课程类别：专选课
考核方式：考试

一、课程教学目的

本大纲是根据高等学校体育教育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,针对中学体育教学的需要,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,注重培养学生的教学训练能力、组织活动的的能力以及适应社会需求的综合能力,培养能适应中学体育教学和科研的复合型体育人才。

二、课程教学要求

(一)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。

(二)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。

(三)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。

(四)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。

(五)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。

(六)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。

(七)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

(一)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。

(二)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

(一)讲解动作规格和标准,是体操技术规范化的关键。

(二)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。

(三)反复练习,多实践,掌握、提高、巩固所学基本知识,技术和技能。

(四)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。

(五)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 体操动作力学原理与技术分析

1.教学内容

第一章 应用于体操动作技术分析的基本力学原理

第一节 体操动作的静力学原理与基本知识

第二节 体操动作的运动学原理与基本知识

第三节 体操动作的动力学原理与基本知识

第二章 体操动作的基本规律

第一节 重心运动轨迹的基本规律

第二节 无支撑时期的相向运动与制动的基本规律

第三节 力的传递与摆动反作用力

第四节 单杠大摆动的基本规律

第五节 起跳与推手的基本规律

第六节 脱手再握与落地站稳的基本规律

第七节 空翻转体的动力分析

第三章 体操动作技术分析范例

第一节 平衡类动作

第二节 大摆动动作

第三节 手翻与空翻

2.重、难点提示

(1) 重点是基本力学原理。

(2) 难点是体操动作技术分析。

第三篇 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。

第四篇 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。

第五篇 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。

第六篇 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。

第七篇 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。

第八篇 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。

第九篇 国际体操评分规则

(略)

第十篇 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。

第十一篇 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。

第十二篇 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。

第十三篇 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

第十四篇 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。

第十五篇 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

(一) 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) 后手翻蹶子 | (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 | (16) 介绍前手翻单足落接前手翻 |
| (11) 介绍后手翻蹶子 | |

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。

(二) 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
- (7) 低木手倒立
- (9) 挺身跳下
- (11) 向前跨步跳
- (13) 前滚翻
- (15) 双腿蹲立转体 180 度
- (6) 双腿站立蹲立转体 180 度
- (8) 单肩后滚翻成跪撑平衡
- (10) 木端单腿跳上成蹲立
- (12) 原地交换腿跳（双起双落）
- (14) 弓箭步转体 180 度
- (16) 介绍侧起手倒立转体 90 度挺身下

技巧

- (1) 前滚翻
- (3) 挺身鱼跃前滚翻
- (5) 手倒立推起站立
- (4) 侧手翻
- (6) 后软翻
- (8) 手倒立前滚翻
- (10) “桥”
- (2) 后滚翻
- (4) 扶持手倒立
- (6) 燕式平衡
- (5) 前软翻
- (7) 经单肩后滚翻成跪撑平衡
- (9) 前后劈叉
- (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。

(三) 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	31.4%
技 术	64	64	64	192	68.6%
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	体操动作力学原理与技术分析		6	
第三篇	体操教学	6		
第四篇	竞技体操的训练	8		
第五篇	体操科研与方法		6	
第六篇	体操竞赛的组织与裁判	6		
第七篇	竞赛篇		6	
第八篇	保障篇		6	
第九篇	国际体操评分规则	8	8	

第十篇	健美操教学			4
第十一篇	学校健美操教学课			6
第十二篇	健美操竞赛的组织			4
第十三篇	健身性健美操竞赛规则			6
第十四篇	竞技性健美操竞赛规则			6
第十五篇	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、主要参考书目

- [1]《现代体操运动训练方法》（第1版），董进霞编，北京体育大学出版社，2005年；
- [2]《现代体操教学理论与方法》（第1版），北京体育大学出版社，2005年；
- [3]《竞技体操高级教程》（第1版），全国体育院校教材委员会编，人民体育出版社，2002；
- [4]《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；
- [5]《高等学校教材》体操（第1版），童昭岗编，高等教育出版社，2005年
- [6]最新国际体联男子技术委员会负责制定《国际体操男子评分规则》，中国体操协会印制；

[7]最新国际体联女子技术委员会负责制定《国际体操女子评分规则》，中国体操协会印制；

[8]《健美操》（第1版），肖光来等编，人民体育出版社，2004；

[9]《健美操》（第1版），匡小红编，高等教育出版社，2011年；

[10]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；

[11]最新《健身健美操竞赛规则》，中国健美操协会印制。

撰稿人：冯瑞 王红芳 张秀珍 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《篮球专项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：专项理论与实践

课程类别：专选课

试用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：288 学时 18 学分

一、课程教学目的

本课程是根据山西师范大学 2019 年修订的《体育教育专业本科人才培养方案》制定的体育教育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

1. 教学重点：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。
2. 教学难点：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

重点是世界篮球运动的发展趋势。

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

重点是对篮球技术结构的掌握。

(2) 难点

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

重点是篮球技术教学的内容。

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

重点是篮球战术的设计与运用。

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

重点是篮球战术教学与训练的内容。

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

重点是篮球教学步骤与方法。

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

重点是篮球中锋、核心后卫的分析。

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

重点是篮球比赛的临场指挥工作。

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

重点是掌握篮球竞赛方式和方法。

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

重点是国际篮联(FIBA)规则与裁判法。

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(80 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

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。

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(80 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▲;

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

重点是熟练掌握篮球运动的各种战术的配合方法。

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

重点是技战术在篮球比赛中的实战运用。

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	30.7%		篮球规则与裁判法	36	
	篮球运动技术原理	6			篮球竞赛的组织管理	10	
	篮球技术教学与训练	24		实践部分	篮球技术教学与训练	80	67.3%
	篮球运动战术原理	4			篮球战术教学与训练	40	
	篮球战术教学与训练	24			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					
	篮球中锋、核心后卫的培养与分析	6		考核	实践考核	6	2.0%
	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	24	26	24	74	30.7%
实践	70	68	70	208	67.3%
考核	2	2	2	6	2.0%
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	12		
篮球运动战术原理		4	
篮球战术教学与训练			12
篮球教学理论与方法	6		
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		14	12
篮球技术教学与训练	66	20	
篮球战术教学与训练		28	48

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、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%

(三) 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，仍以右手运球至左侧边线中点线，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，绕罚球区在三分区线内做

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、主要参考书目

[1] 《篮球竞赛规则》(第 1 版)，中国篮球协会，北京体育大学出版社，2018；

[2] 《篮球运动高级教程》(第 1 版)，孙民治主编，人民体育出版社，2007；

[3] 《篮球运动教程》(第 1 版)，孙民治主编，人民体育出版社，2007。

撰稿人：吴合斌 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《足球专项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：足球专项理论与实践

课程类别：专业选修课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：288 学时 18 学分

一、课程性质、目的和要求

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。

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。

根据全国体育学院足球教材小组对教学的基本要求和计划规定，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。

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	80	30%
	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		
	足球运动的竞赛工作	6		
	足球比赛规则及裁判法	14		
	校园足球	6		
	青少年足球训练	4		
	技术部分	122		
	战术部分	54		
	身体训练	8		
	中期考核	12	208	70%
	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
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		12		
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
技术部分	52	26		44
战术部分		32		18
身体训练	6			
考核	4	2		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.教学提示

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.教学提示

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
- (十一) 常见的进攻打法
- (十三) 定位球进攻
- (十五) 足球比赛意识

- (十) 防守过程的三个阶段
- (十二) 常见的防守打法
- (十四) 定位球防守

2.教学提示

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
- (三) 如何制定科学可行的训练计划

- (二) 各种训练计划的模式

2.教学提示

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
- (三) 前卫主要攻守打法分析
- (五) 守门员主要攻守打法分析

- (二) 锋线主要攻守打法分析
- (四) 后卫主要攻守打法分析

2.教学提示

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
- (三) 各项身体素质的训练原理与方法

- (二) 足球比赛供能系统及特点

2.教学提示

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
- (三) 常见的训练方法简介

- (二) 变化足球训练方法的若干因素

2.教学提示

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.教学提升

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
- (三) 研究设计
- (五) 足球训练和比赛中常用的科研方法介绍

- (二) 足球运动科研选题
- (四) 收集和整理资料的方法

2.教学提升

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.教学提升

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.教学提升

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.教学提示

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.教学提示

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》, 王崇喜, 北京: 高等教育出版社, 2005;
- [2] 《足球》, 体育院校通用教材, 北京: 人民体育出版社, 1990;
- [3] 《现代足球》, 全国体育院校通用教材. 北京: 人民体育出版社, 2000;
- [4] 《教练员岗位培训教材—足球》, 中国国家体委, 北京: 人民体育出版社, 1997;
- [5] 《中国校园足球指导员培训教程》, 中国足球协会、全国校足办, 人民体育出版社 2015 年;
- [6] 《中国青少年儿童足球训练大纲》, 中国足球协会, 人民体育出版社, 2013 年。

撰稿人: 王卫东 审核人: 张杰 审定人: 李吉慧

《排球专项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：排球专项理论与实践
适用专业：体育教育
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、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。

二、教学内容、要点和课时安排

附表 1 学期学时数分配表

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	26	28	26	80	25.5%
技术	70	68	70	208	74.5%
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			6
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	4
排球基本技术	72	10	4
排球基本战术		30	22
排球基本教法			6
裁判实习		16	12
教学比赛		10	12
考核	6	6	6
合计	96	96	96

附表3 教学内容时数分配表

(一) 理论部分

分 类	内 容	学 时	百 分 比
理 论 部 分	排球运动概述	4	25.5%
	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	8	
	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	
	电化教学	10	
实 践 部 分	排球基本技术	90	74.5%
	排球基本战术	46	
	裁判实习	22	
	教学比赛	22	
	排球基本教法	6	
	排球运动员的心理训练	4	
	考核	18	
总计		288	100%

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.教学提示

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.教学提示

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.教学提示

重点：(1)单循环的编排方法；(2)比赛名次的确定。

难点：(1)“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.教学提示

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.教学提示

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.教学提示

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.教学提示

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.教学提示

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

①第五学期考核理论与实践

(一)考核形式

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、技术考试：60% 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

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

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 24%

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。

②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

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

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%

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

次数	10--9	8--7	6--5	4--3
分值	10	8	6	4

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	10--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

③第七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

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

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] 《排球运动》《排球》,黄汉升主编,3版,北京:高等教育出版社,2015.11;

[2] 《排球教练员手册》,刘江主编,北京:北京体育大学出版社,2017.12;

[3] 《排球竞赛规则》,2017—2020,中国排球协会译定,北京:人民体育出版社,2017.10(2018.2.重印)。

撰稿人:赵道卿 审核人:张杰 审定人:李吉慧

《武术专项理论与实践》课程教学大纲

课程名称：武术专选

课程类别：专选课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：288 学时 18 学分

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

（一）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。

（二）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

（一）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。

（二）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。

（三）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。

（四）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

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

重点是武术的概念内涵的认识。

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

重点是教学原则的理解。

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

重点是训练原则的理解。

难点是训练方法的运用。

第四章 武术竞赛组织裁判理论与方法

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

重点是竞赛规则。

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

重点是武术与中国传统文化关系的理解。

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

重点是养生理论基础的认识。

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

重点是技法理论分析。

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

重点是武术发展脉络。

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

重点是掌握科研方法。

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

重点是理论方法的掌握。

难点是理论方法的运用。

第二部分 技术部分

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

重点是套路。

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	26	5.9%
		武术与中国传统文化	4		
		长拳技法理论分析	6		
		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	6		
		民国时期武术的发展专题	2		

	实践部分	基本功、基本动作	42	66	26.1%
		长拳	24		
	考核		4	4	1.3%
第六学期	理论部分	武术教学理论与方法	4	28	7.8%
		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	4		
		剑术技法理论分析	4		
		枪术技法理论分析	2		
		棍术技法理论分析	2		
	实践部分	刀术	12	64	24.2%
		枪术	12		
		剑术	12		
		棍术	28		
	考核		4	4	1.3%
第七学期	理论部分	太极拳技法理论分析	2	26	16.3%
		形意拳技法理论分析	2		
		散手技术分析	4		
		推手技法与理论分析	3		
		武术散手竞赛规则与裁判方法	3		
		武术散手裁判实习	1		
		推手竞赛规则与裁判	1		
		中国武术传播的特点与方法	1		
		武术发展的个案分析	1		
		中国武术当代发展及其评价	1		
		武术传统理论思想	1		
		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	31	70	17%
		形意拳	25		
		散手	10		
		推手	4		
合计			288	288	100%

八、课程考核方式

1. 考核方式

理论考核采用作业，按学校规定要求进行。

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] 《武术》体育专业通用教材(专修)，人民体育出版社，1999 年；
- [2] 《武术学概论》，徐才主编，人民体育出版社，1999 年；
- [3] 《中国武术史》，周伟良，高等教育出版社，2003 年；
- [4] 《中国武术文化概论》，旷文楠等，四川教育出版社，1990 年；
- [5] 《武术理论基础》，邱丕相主编，人民体育出版社，1997 年；
- [6] 《现代散手技巧》，王岗，张铁矛，中国水利水电出版社，1997 年；
- [7] 《武术套路教学与训练》，侯介华著，体育大学出版社，2002 年；
- [8] 《中国武术史专论》，蔡宝忠编著，人民体育出版社，2003 年；
- [9] 《中华养生学》，罗时铭编著，山西科技出版社，2002 年；
- [10] 《精武会 50 年》，陈公哲著，春风文艺出版社，2000 年。

撰稿人：侯介华 审核人：张杰 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
适用专业：体育教育专业
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：项群训练理论、各训练原则、方法及各阶段训练计划。

难点：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（2 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

(2) 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	
七	运动员体能及其训练	4	
八	运动员技术能力及其训练	4	
九	运动员战术能力及其训练	4	
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	
十三	考核	2	
总计	32	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

平时成绩、课堂笔记、作业、实践总结、期末考试。

九、选用教材和参考书目

- [1] 《运动训练学》，高等学校教材，北京：高等教育出版社，2006年7月第一版；
- [2] 《体育院校通用教材》，运动训练学，北京：人民体育出版社，2000年；
- [3] 《运动训练学》，李志勇主编，山东：山东大学出版社，2002年。

撰稿人：张伟 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《体育绘图》课程教学大纲

课程名称：体育绘图
适用专业：体育教育专业
总学时、学分：16 学时 1 学分

课程类别：专业选修课
考核方式：考查

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（7 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

重点内容是单线图的画法；
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

重点内容是火柴棒、稻草人简图的画法。
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

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	7
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
四	考查	1
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 2 版), 雷咏时, 高等教育出版社, 2010;

[2] 《体育绘图》(第 2 版), 于振峰, 教育科学出版社, 2008。

撰稿人：卢向阳 审核人：张杰 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：专业基础课

适用专业：体育教育专业

考试方式：考查

总学时、学分：16 学时 1 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,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: 常见运动损伤的分类与处理方法,热身与整理活动,贴扎与护具的应用,包扎、止血和心肺复苏,头颈部损伤、脊柱损伤、上肢运动损伤、下肢运动损伤的预防方法。

难点: 心肺复苏,头颈部损伤、脊柱损伤、上肢运动损伤、下肢运动损伤的筛查技术。

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

绪论 (1 学时)

1. 教学内容

- (1) 运动防护的概念及发展概况。
- (2) 运动伤害的原因,运动防护的实施过程。
- (3) 常见运动损伤的分类与处理。

2. 重、难点提示

重点是运动防护的实施过程。常见运动损伤的分类与处理,运动损伤的处理方法。

难点是运动伤害的原因。

第一章 运动损伤概述 (2 学时)

1. 教学内容

- (1) 运动损伤的概念。
- (2) 常见运动损伤的分类与处理。
- (3) 轻微运动损伤的处理方法。

2. 重、难点提示

重点是轻微运动损伤的处理方法。

难点是常见运动损伤的分类与处理。

第二章 运动损伤预防知识与技术 (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) 其它运动伤病预防要点。

2. 重、难点提示

重点是热身与整理活动。

难点是贴扎与护具的应用。

第三章 急救基本知识与技术（3 学时）

1. 教学内容

- (1) 急救基本知识。
- (2) 创伤基本急救技术。
- (3) 重大运动伤病的现场急救。

2. 重、难点提示

重点是包扎、止血心肺复苏。

难点是重大运动伤病的现场急救。

第四章 颜面、头颈部、脊柱损伤防护（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 头颈部的预防重点。
- (2) 头颈部、脊柱损伤的筛查技术。
- (3) 头颈部、脊柱损伤的现场急救。

2. 重、难点提示

重点是头颈部的预防重点。

难点是头颈部、脊柱损伤的筛查技术。

第五章 上肢损伤防护（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 上肢部运动伤害的预防重点。
- (2) 上肢损伤的筛查技术。
- (3) 上肢损伤部的现场急救。

2. 重、难点提示

重点是上肢部运动伤害的预防重点。

难点是上肢损伤的筛查技术。

第六章 下肢损伤防护（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 下肢部运动伤害的预防重点。
- (2) 下肢损伤的筛查技术。
- (3) 上肢损伤部的现场急救。

2. 重、难点提示

重点是下肢部运动伤害的预防重点。

难点是下肢损伤的筛查技术。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节	
		讲授	
	绪论	1	
一	运动损伤概述	2	
二	运动损伤预防知识与技术	4	
三	急救基本知识与技术	3	
四	颜面、头颈部、脊柱损伤防护	2	
五	上肢损伤防护	2	
六	下肢损伤防护	2	
合计		16	

八、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、考试成绩。

九、选用教材和参考书目

《运动伤害防护与急救》，杨忠伟 李豪杰，高等教育出版社, 2015. 8。

撰稿人：张红娟 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《体育测量与评价》课程教学大纲

课程名称：体育测量与评价
适用专业：体育教育
总学时、学分：32 学时、2 学分

课程类别：专选课
考核方式：考查

一、课程教学目的

通过本课程的学习，使学生掌握体育测量的基础知识、体育评价的基础知识、体育测量的科学性，体育测量的编制与组织实施，常用评价方法与评价标准，人体形态、机能、素质、心理等测量在体育实践中的应用。使学生掌握本学科独特的测量与评价基本理论，实用测量与评价方法，以便科学、主动地调控体育实践活动过程，提高教学，训练效果，使体育实践活动形成良性循环。

二、课程教学要求

1. 贯彻以科学为依据，满足学校体育课程中体育教育和相关训练的实用测量与评价方法。
2. 突出体育教育专业特点，在注重基础性的同时强调应用性，以便科学，主动地调控体育实践活动过程，提高教学，训练效果，使体育实践活动形成良性循环。
3. 体现教学内容的时代性及先进性，适量补充体育测量与评价发展的新知识，较好反映体育测量与评价学科的新进展。
4. 通过多种教学形式，积极培养学生分析问题、解决问题及教师技能能力。

三、先修课程

运动解剖学、运动生理学

四、课程教学重、难点

掌握本学科独特的测量与评价基本理论，实用测量与评价方法，以便科学，主动地调控体育实践活动过程，提高教学，训练效果，使体育实践活动形成良性循环。

五、课程教学方法与教学手段

1. 教学方法灵活：在讲授式基础上，大胆采用各种先进有效的教学方法，教学中要突出学生的主体地位，注意教师的指导作用。激发学生学习兴趣，提倡师生互动，重视研讨，探究式教学方式的运用，让学生学会学习。
2. 教学手段多样：充分运用现代教育技术。应用多媒体设备和技术进行辅助教学，优化教学过程，提高教学效果。
3. 教学重、难点突出：在学生掌握一般理论知识基础上，通过课上提问、讨论、课后作业等多种形式，做到重点反复强调，难点有效掌握、科学运用。
4. 培养自学能力：开展以教师分析、研讨教材、学生评论教材，提高教师学术水平，学生理解能力，有效促进教学质量的提高。

六、课程教学内容

第一章 体育测量与评价概论（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育测量评价的含义与特点
- (2) 体育测量评价学科的研究对象与任务
- (3) 体育测量评价学科发展简况

2. 重、难点提示

- (1) 体育测量评价的特点
- (2) 研究对象的选择

第二章 体育测量的科学性（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育测量的基础理论
- (2) 测量难度与区分度
- (3) 测量的可靠性
- (4) 测量的有效性

(5) 测量的客观性

2. 重、难点提示

(1) 测量的可靠性、有效性、客观性

第三章 评价的基本理论 (1 学时)

1. 教学内容

(1) 评价的基本知识

(2) 评价方法

2. 重、难点提示

(1) 评价的基本形式

(2) 评价方法

第四章 身体形态的测量与评价 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 身体形态测量概述

(2) 体格测量与评价

(3) 身体成分测量与评价

(4) 身体姿势测量与评价

(5) 骨龄测量与评价

2. 重、难点提示

(1) 体格测量与评价

第五章 身体机能的测量与评价 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 循环机能的测量与评价

(2) 呼吸机能的测量与评价

(3) 感觉与神经系统机能的测量与评价

(4) 平衡机能的测量与评价

2. 重、难点提示

(1) 循环机能的测量与评价

(2) 呼吸机能的测量与评价

第六章 身体素质测量与评价 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 力量素质测量与评价

(2) 速度素质测量与评价

(3) 耐力素质测量与评价

(4) 柔韧性素质测量与评价

(5) 灵敏素质测量与评价

(6) 身体素质的成套测验

2. 重、难点提示

(1) 身体素质的成套测验

第七章 体育教学中的测量与评价 (2 学时)

1. 教学内容

(1) 理论知识测验

(2) 试卷质量分析

(3) 体育教学效果与质量评估

2. 重、难点提示

(1) 体育教学效果与质量评估

第八章 运动技术测量与评价 (4 学时)

1. 教学内容

(1) 运动技术测量概述

(2) 部分运动项目技术测量与评价方法示例

2. 重、难点提示

(1) 不同运动项目技术测量与评价方法示例

第九章 运动员选材的测量与评价（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动员选材概述
- (2) 运动员选材的组织
- (3) 部分运动项目的选材指标体系

2. 重、难点提示

- (1) 不同运动项目的选材指标体系

第十章 体质测量与评价（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 体质与健康概述
- (2) 体质测试的内容及综合评价
- (3) 学生体质监测
- (4) 国民体质监测

2. 重、难点提示

- (1) 体质测试的内容及综合评价

第十一章 测验的编制与实施（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 编制测验的基本原则
- (2) 测验编制的基本程序
- (3) 测验的组织与实施

2. 重、难点提示

- (1) 测验编制的基本程序

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	体育测量与评价概论	1	
二	体育测量的科学性	4	
三	评价的基本理论	1	
四	身体形态的测量与评价	4	
五	身体机能的测量与评价	4	
六	身体素质测量与评价	4	
七	体育教学中的测量与评价	2	
八	运动技术测量与评价	4	
九	运动员选材的测量与评价	2	
十	体质测量与评价	4	
十一	测验的编制与实施	2	
总计	32	32	

八、课程考核方式

1. 考核方式

笔试；开卷。

2. 成绩构成

课程最终成绩由平时成绩 40%：作业、考勤 20%，期中考试 20%；期末考试 60%，进行综合评定；

九、选用教材和参考书目

[1]《体育测量评价》（版次 4），全国体育学院教材编写组编，人民体育出版社，2013 年；

[2]《运动选材原理与方法》（版次 3），王金灿编，人民体育出版社，2015 年。

撰稿人：屈小川 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《体育政策与法规》课程教学大纲

课程名称：体育法规

课程类别：任意选修课

适用专业：体育教育

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，使学生掌握我国的体育法律和法规，增强依法治体的意识。以法制管理体育，调整社会体育活动中的各种体育社会关系，为体育事业，尤其是为社会体育的发展保驾护航。

二、课程教学要求

为了更好的完成课程的教学目的，要求教师认真备课，要求学生阅读相关书籍；针对学生所学专业特点，理论联系实际，以案例的形式完成教学内容，要求学生认真做好课堂笔记，按时完成课后作业。

三、先修课程

法律基础

四、课程教学重、难点

重点：体育法规的特征，作用，掌握现行的体育法律法规内容。

难点：如何使学生懂法、用法、守法。

五、课程教学方法与教学手段

教学方法：讲授、探究、启发、合作

教学手段：多媒体

六、课程教学内容

第一章 体育法规概述（4 学时）

1. 教学内容

- （1）体育法规的概念、本质、特征；
- （2）体育法规的作用和意义；
- （3）体育法规的起源。

2. 重难点提示

- （1）体育法规的本质、作用、起源。
- （2）如何正确理解体育法规的本质和作用。

第二章 体育法律关系与体育法规体系（4 学时）

1. 教学内容

- （1）体育法律关系；
- （2）体育法规体系。

2. 重难点提示

- （1）体育法律关系及权利和义务，体育法规体系的特征。
- （2）如何理清体育法律关系。

第三章 体育法律与其它调控手段之间的关系（4 学时）

1. 教学内容

- （1）体育法律与体育政策的关系；
- （2）体育法律与体育道德的关系；
- （3）体育法规与体育纪律的关系。

2. 重难点提示

- （1）体育法律与体育道德、体育纪律的关系。
- （2）怎样才能达到理想的调控结果。

第四章 我国现行的体育法律（5 学时）

1. 教学内容

- （1）中华人民共和国宪法；

- (2) 中华人民共和国体育法;
- (3) 中华人民共和国教育法;
- (4) 中华人民共和国教师法;
- (5) 全民健身条例。

2. 重难点提示

- (1) 体育法、教育法、教师法。
- (2) 法律条款在体育实践活动中能否贯彻执行。

第五章 学校体育法规（7 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育法有关学校体育的条款;
- (2) 学校体育工作条例;
- (3) 国家有关学校体育的文件;
- (4) 学校体育的各种管理规章制度;
- (5) 学校体育有关法律法规的执行情况;
- (6) 学校体育伤害事故的处理。

2. 重难点提示

- (1) 有关学校体育法律、法规。
- (2) 如何执法，违法如何面对。

第六章 体育法规的实施与遵守（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 体育法规的实施;
- (2) 体育法规的遵守;
- (3) 体育法律的责任和制裁。

2. 重难点提示

- (1) 体育法律的遵守和体育法律责任。
- (2) 如何正确理解体育法规的实施及应承担的体育法律责任。

第七章 竞技体育法规与社会体育法规（2 学时）

1. 教学内容

- (1) 竞技体育法规：①体育竞赛法规；②运动员、教练员、裁判相关法律法规；
- (2) 社会体育法规：①社会体育组织法律法规；②全民健身条例；③公民的体育权利与义务。

2. 重难点提示

- (1) 有关运动员、裁判员的法律法规，公民参加体育锻炼的法律法规。
- (2) 如何用公平、公正的理念判断竞技体育中运动员、裁判员的违法行为。

第八章 我国体育法规发展现状与发展趋势（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 我国体育法规发展现状;
- (2) 我国体育法规发展趋势;
- (3) 我国体育法规存在的问题。

2. 重、难点提示

- (1) 体育法规的发展趋势。
- (2) 如何正确理解不同时期的体育法规。

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	体育法规概述	4	
二	体育法律关系与体育法规体系	4	

三	体育法规与其它调控手段之间的关系	4	
四	我国现行的体育法律	5	
五	学校体育法规	7	
六	体育法规实施与遵守	2	
七	竞技体育与社会体育法规	2	
八	我国体育法制的现状及发展趋势	4	
	考 核	32	

八、课程考核方式

1. 考核方式

开卷、闭卷、口试。

2. 成绩构成

平时成绩：考勤、作业笔记、第一阶段第六周考核、第二阶段第十二周考核。

期末成绩：旷课扣 5 分，旷两次课取消本门课程期末考核资格。

九、选用教材和参考书目

- [1]《体育政策与法规》M. 杨海龙，任作虎著，山西，中华国际出版社. 2001；
- [2]《体育法理》M. 张厚福著，北京，人民体育出版社，2001；
- [3]《体育法的理论与实践》M. 韩勇著，北京，北京体育大学出版社，2009；
- [4]《体育与法律-体育纠纷案例评析》（第一版）M. 韩勇著，人民体育出版社，2006；
- [5]《调节与仲裁相结合的理论实务》（第一版）M. 王生长著，法律出版社，2001；
- [6]《体育法规研究》M. 杨海龙著，北京，人民体育出版社，2017。

撰稿人：杨海龙 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《体育史》课程教学大纲

课程名称： 体育史

课程类别：专业选修课

适用专业： 体育教育

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

通过体育史与奥林匹克的教学，使学生掌握体育这种社会现象发生、发展的历史过程及其规律；奥林匹克运动的基本特征、发展规律等。提高学生的历史和文化修养，培养敬业乐业精神，坚定献身体育事业的决心。

通过体育史教学使学生了解体育的产生和发展过程，以及与不同历史时期的社会、政治、经济、军事、文化、教育等的联系，启发学生历史地认识和考究体育的演变规律，使学生受到历史唯物主义的教育，从而逐步树立科学的体育观。

通过奥林匹克的教学使学生了解奥林匹克运动的由来、发展及体系，了解奥林匹克运动与现代社会的关系以及奥林匹克运动在中国开展的情况。并且使学生以辩证的历史的观点来看待奥林匹克运动，激励学生为建立一个更加和平和美好的世界做出贡献。

二、课程教学要求

按照各节内容提要，围绕重点并有所侧重。

有一定数量历史地图、文史图片等资料向学生展示，以加强感性认识。

面提高自身的整体业务素质，要弄清各种体育现象发生的时间、地点、过程及牵涉到的人、事、物。纵的方面，把握事件的前因后果，地位意义；横的方面，注意联系、区别与特点。总之，要理出头绪，找出规律，施教与生。

三、课程教学重、难点

教学重点：了解各个历史时期体育的具体形态、结构和功能，掌握其体育文化形态的本质、规律及与社会发展的关系。了解奥林匹克运动体系的内部结构、内容以及与现代社会的相互关系。

教学难点：深刻地理解以往和当前的体育现象，把握体育发展的规律。辩证地分析奥林匹克运动的真善假丑，透过现象深入到本质。

四、课程教学方法与教学手段

以课堂讲授为主，适当配以自学、答疑、课堂讨论、作业等形式。

为了增强教学效果，应向学生展示大量历史地图、文史图片等资料，采用投影、录像、多媒体课件演示等手段辅助教学。

五、课程教学内容

第一章 中国古代体育史（10 学时）

1. 教学内容

- (1) 原始社会时期的体育
- (2) 奴隶社会时期的体育
- (3) 奴隶社会向封建社会过渡时期的体育
- (4) 封建社会前期的体育
- (5) 封建社会中期的体育
- (6) 封建社会后期的体育

2. 重、难点提示

- (1) 学校教育中的体育
- (2) 私学中的体育教育
- (3) 教育思想的演变与学校体育的衰落
- (4) 角抵百戏与民俗节令中的体育活动
- (5) 玄、道、医、佛与养生
- (6) 学校体育的变化
- (7) 武艺的新发展与武术体系的形成
- (8) 休闲娱乐体育活动的发展

(9) 养生理论与养生术的发展

第二章 中国近代体育史（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 鸦片战争至辛亥革命时期的体育
- (2) 中华民国时期的体育
- (3) 革命根据地与解放区的体育

2. 重、难点提示

- (1) 西方近代体育的传入
- (2) 新教育制度和学校体育的确立
- (3) 早期体育团体和运动竞赛的初步形成
- (4) 一些先进人物的体育思想
- (5) 学校体育的变化与体育专业教育的发展
- (6) 体育管理机构的建立与体育法规

第三章 中国现代体育史（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 中华人民共和国初创时期的体育
- (2) 曲折发展时期的体育
- (3) “文化大革命”时期的体育
- (4) 社会主义建设新时期的体育

2. 重、难点提示

- (1) 体育方针和体育管理体制的建立
- (2) 学校体育管理体制的建立
- (3) 竞技体育的初步发展
- (4) 体育的曲折发展
- (5) 拨乱反正与调整改革

第四章 外国体育史（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 外国古代体育
- (2) 外国近代体育
- (3) 外国现代体育

2. 重、难点提示

- (1) 近代体育思想的形成
- (2) 近代学校体育体制的确立与体育手段的形成
- (3) 近代体育科学的形成和马克思主义体育观
- (4) 现代体育运动的发展
- (5) 战后世界体育格局与体育思潮

第五章 奥林匹克运动（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 奥林匹克的历史回顾清末中国体育
- (2) 奥林匹克思想中华民国时期体育
- (3) 奥林匹克组织
- (4) 奥林匹克竞技
- (5) 奥林匹克文化
- (6) 奥林匹克功能
- (7) 中国与奥林匹克运动
- (8) 奥林匹克的未来

2. 重、难点提示

- (1) 奥林匹克主义
- (2) 奥林匹克宗旨
- (3) 奥林匹克精神
- (4) 奥林匹克组织内的相互关系

- (5) 奥运会的竞赛与组织
(6) 奥林匹克发展中存在的问题

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	中国古代体育史	10	
二	中国近代体育史	6	
三	中国现代体育史	4	
四	外国体育史	6	
五	奥林匹克运动	6	
总计		32	

七、课程考核方式

1. 考核方式

开卷

2. 成绩构成

考查成绩可按学生的出勤率、作业、阶段测验、课堂讨论等情况评定。

八、选用教材和参考书目

- [1] 《体育史》(第二版), 谭华、刘春燕编, 高等教育出版社, 2017 年;
- [2] 《体育史》(第一版), 谭华编, 高等教育出版社, 2009 年;
- [3] 《奥林匹克学》(第三版), 罗时铭、曹守和编, 高等教育出版社, 2016 年;
- [4] 《奥林匹克学》(第二版), 罗时铭、谭华编, 高等教育出版社, 2007 年;
- [5] 《中华人民共和国体育史》(版次), 伍绍祖编, 中国书籍出版社, 1999 年;
- [6] 《体育史》(第二版), 全国高师体育史编写组, 高等教育出版社, 1996 年;
- [7] 《中国近代体育史》中国体育史学会编, 北京体院出版社, 1989;
- [8] 《中国古代体育史》中国体育史学会编, 高等教育出版社, 1989 年。

撰稿人: 闫小平 审核人: 张杰 审定人: 李吉慧

《体能训练理论与方法》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：体育教育

考核方式：考察

总学时、学分： 32 学时 2 学分

一、课程性质、目的和要求

体能训练是普通高等学校体育专业的重要课程之一。通过教学培养学生忠诚党的教育事业，认真学习，树立刻苦锻炼和吃苦耐劳的思想品质。系统学习和掌握体能相关理论、基本训练方法和体能能力对技能的渗透基本原理。在系统学习和掌握体能相关理论及训练方法基础上，重点领会各户外运动体能训练理论与方法，达到贯通学生所学基础和户外运动理论与训练实践的结合，为学生认识体质与运动能力关系打好基础。

本课程以是一门涵盖运动训练学、运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动保健学、运动生物力学、运动营养学等学科知识的综合课程。

执行本大纲应注意的问题：

1. 体能训练技术部分虽已独立，但仍应注意理论与技术的联系。
2. 因学时有限，而内容较多，因此有一部分内容要求学生自学。学生自学部位不占总学时，但仍然是大纲要求掌握内容。学生自学部分，采用由教师提示，学生课后自学并提出问题，老师课后解答的方式；
3. 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；

二、教学内容、要点和课时安排

理论部分

第一章 身体素质概述（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，了解身体素质的概念和定义，理解各项身体素质的概念，掌握各项身体素质训练的内容，熟练掌握各项身体素质训练的方法和手段。

2. 教学内容

身体素质的概念；身体素质的意义；身体素质训练的内容；各项身体素质的关系；发展身体素质应注意的一般问题。

第二章 力量素质的教学与训练（1 学时）

1. 教学目的

通过教学了解力量训练的特点，理解力量训练的概念，掌握力量训练的内容，熟练掌握力量训练的方法与手段。

2. 教学内容

力量素质概述；力量素质的种类及特点；影响力量素质的因素分析；力量素质练习方法、手段；发展力量素质应注意事项。

3. 教学提示

难点是力量训练的分类、内容、影响因素、负荷特征、方法、手段及要求。

第三章 速度素质的教学与训练（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生了解速度训练的特点，理解速度训练的概念，掌握速度训练的种类和意义，熟练掌握速度训练的特点影响因素、手段和注意事项。

2. 教学内容

速度素质的概念及意义；速度素质的种类与特点；影响速度素质的因素分析；速度素质练习的方法、手段；发展速度素质应注意事项。

3. 教学提示

难点结合专项特点发展速度素质的理论与方法。

第四章 耐力素质的教学与训练（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生了解耐力素质训练的意义理解耐力素质的概念、种类及特点，掌握耐力素质训练的方法与手段，熟练掌握耐力素质训练的方式方法及相关原理。

2. 教学内容

耐力素质的概念与意义；耐力素质的种类与特点；影响耐力素质的因素分析；耐力素质练习的方法、手段；发展耐力素质应注意事项。

3. 教学提示

难点疲劳与负荷的相互关系。

第五章 柔韧素质的教学方法与训练（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生了解柔韧素质训练的意义，理解柔韧素质的概念、特点与意义，掌握柔韧素质训练的方法与手段，熟练掌握结合项目特点的柔韧素质要求与练习注意事项。

2 教学内容

柔韧素质的概念及意义；柔韧素质的种类及特点；影响柔韧素质的因素分析；柔韧素质练习的方法、手段；发展柔韧素质应注意事项。

3. 教学提示

难点柔韧素质要求的项目特点与差异。

第六章 灵敏素质的教学与训练（1 学时）

1. 教学目的

通过教学，使学生了解灵敏素质的概念，理解灵敏素质的种类与特点，掌握影响灵敏素质的种类与特点，掌握影响灵敏素质的生理学基础，熟练掌握灵敏素质练习的方法、手段。

2. 教学内容

灵敏素质的概念及意义；灵敏素质的种类与特点；灵敏素质的因素分析；灵敏素质练习的方法、手段；发展灵敏素质应注意事项

3. 教学提示

难点影响灵敏素质的生理学基础及灵敏素质练习的方法、手段。

技术部分

第一节 力量素质训练手段与方法（6 学时）

1. 教学目的

通过训练发展学生的力量素质，使学生掌握身体各部位力量的训练手段。

2. 教学内容

一、发展力量素质具体方法

（1）、最大力量训练：发展最大力量的训练方法。

- 1、重复法：负荷强度 75%-90% 组数 6-10 组 每组重复次数 3-6 次 每组间歇 3min
- 2、强度法：负荷强度 85%-100% 组数 6-10 组 每组重复次数 1-3 次 每组间歇 3min
- 3、极限强度法：每周每天每项都要求达到、接近本人最高水平
- 4、退让训练法
- 5、静力性练习法

（2）、速度力量训练：速度力量的决定因素的肌肉收缩速度

- 1、爆发力的训练：快速用力法和超等长练习法
- 2、起动力的训练：①各种地形的短跑练习 ②利用器械 ③利用阻力

3、反应力的训练：跳跃反应力和击打反应力的训练

(3)、力量耐力训练：力量耐力训练方法

1、极端用力法：负荷强度 50%-75% 组数 3-6 组 每组重复次数 10-12 次 每组间歇 3min

2、等动训练法：每周 2-4 次为宜

3、循环训练法

二、力量训练的技术动作

(1)、躯干力量训练

1、肩部力量训练：胸前推举、颈后推举、两臂侧摆、快挺杠铃等手段。

2、背部力量训练：高翻、宽握距引体向上、卧推上拉等手段。

3、胸部力量训练：颈上卧推、直臂扩胸、俯卧撑等手段

4、腰部力量训练：山羊挺身、负重弓身等手段

5、腹部力量训练：仰卧起坐、仰卧举腿等手段

(2)、四肢力量训练

1、臂部力量训练：双臂屈伸、腕屈伸等手段

2、腿部力量训练：深蹲、半蹲、蛙跳等手段

(3)、全身力量训练：高翻半挺、高抓、等手段。。

3. 教学提示

重点是动作的准确以及做动作时的用力部位合理，以及负荷的重量。

第二节 速度素质训练手段与方法（6 学时）

1. 教学目的

通过训练发展学生的速度素质，使学生掌握发展速度素质的技术动作和练习方法。

2. 教学内容

一、发展速度素质的具体方法

(1)、反应速度训练

1、简单反应速度：例如短跑起跑时鸣枪的反应。重复反应法、分解运动法、变换练习法、运动感觉法

2、复杂反应速度：例如球类运动及对抗性项目对复杂反应速度有极高的要求。移动目标练习、选择性练习、选择性反应能力练习

(2) 动作速度训练：加速动作法、减小阻力法、利用后效作用法、负重练习法、完善技术法、加大练习难度法

(3) 移动速度训练：发展力量法、重复法、综合性练习法、比赛法、接力跑和游戏法

2、速度训练的技术动作

(1) 反应速度的技术动作：徒手练习：启动跑、蹲踞式起跑、高抬腿接跑等动作。器械练习：高抬腿跳绳、小步跑跳绳等动作。组合练习：高抬腿接加速跑加变速跑等

(2) 动作速度的技术动作：徒手练习：摆臂、起跳快速转体等。器械练习：投掷铁球、交叉步掷球等。组合练习：快速俯卧撑接原地摆臂等

(3) 移动速度的技术动作：徒手练习：快速跑、高抬腿、小步跑等。器械练习：扶肋木高抬腿小步跑等。组合练习：牵引上坡跑接下坡跑等。

3. 教学提示

重点是完成练习动作必须快速。

第三节 耐力素质训练方法与手段（6 学时）

1. 教学目的

通过训练发展学生的耐力素质，使学生掌握发展耐力素质的技术动作和练习方法。

2. 教学内容

一、发展耐力训练具体方法

1、有氧耐力训练：持续负荷法、间断负荷法

2、无氧耐力训练：间歇训练法、重复训练法

3、一般耐力训练：法特莱克训练法、循环训练法

4、专项耐力训练：体能类周期性竞速性长、中、短距离项目、体能类速度力量、技能类表现、技能类对抗

二、耐力训练技术动作：徒手练习：快走、反复跑、定时跑等。器械练习：跳绳跑、较长时间球类等。组合练习：卧推+前后滚翻+纵跳等

3. 教学提示

重点和难点均是耐力训练时负荷与恢复的关系。

第四节 灵敏素质训练方法与手段 (4 学时)

1. 教学目的

通过训练发展学生的灵敏素质，使学生掌握发展灵敏素质的技术动作和练习方法。

2. 教学内容

一、发展灵敏训练的具体方法

1、徒手训练：弓箭步转体、屈体跳、障碍追逐等

2、器械训练：传球、运球、扑球、跳起踢球等

3、绳梯训练：高抬腿、小步跑等

4、组合训练：游戏法

3. 教学提示

重点是做灵敏素质训练时的动作的速度和反应的速度。

第五节 柔韧素质训练方法与手段 (4 学时)

1. 教学目的

通过训练发展学生的柔韧素质，使学生掌握发展柔韧素质的技术动作和练习方法。

2. 教学内容

一、发展柔韧训练的具体方法

1、主动性拉伸方法：主动的动力拉伸、主动的静力拉伸

2、被动性联系方法：被动的动力拉伸、被动的静力拉伸

二、柔韧训练技术动作

1、躯干柔韧训练：肩部：压、拉、转、吊等手段。胸部：仰卧背屈伸、虎伸腰等。腰部：甩腰、体前屈等。

2、四肢柔韧训练：上肢：肘、弯。下肢：压腿、踢腿等

3. 教学提示

重点是做柔韧素质训练时的动作的幅度和舒展。

三、教学方法

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，加深对体能基本原理的了解，并掌握该学科的发展动态。通过技术课的学习，用分解法和完整法。发展学生的身体素质。

四、成绩评价方式

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。

五、主要参考书目

[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；

[3] 《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：刘林 审核人：张杰 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：任意选修课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分： 32 学时 2 学分

一、课程教学目的

通过教学，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。使学生对体育管理的基本理论、基本方法、体育管理的职能有较系统地了解，熟练掌握体育管理的原理和方法，并能较合理的运用到体育管理活动之中，达到最佳的管理效益。

二、课程教学要求

1. 要求教师厘清本课程基本概念和基本理论，保持课程的系统性和完整性。
2. 要求教师掌握该学科发展的前沿动态。
3. 要求教师突出理论与实践的结合。
4. 要求学生做好课前预习，记好课堂笔记，完成好课后作业。
5. 要求学生不迟到、不旷课、不干与课堂无关的事。

三、课程教学重、难点

重点：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：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 导论（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

教学重点：体育管理学的概念、性质、任务。

教学难点：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（4 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

教学重点：东西方管理思想及理论的本质与核心理论。

教学难点：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

教学重点：东西方管理思想及理论的本质与核心理论。

教学难点：如何正确理解各种管理理论。

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

教学重点：体育管理体制概念及类型及影响因素。

教学难点：如何正确理解体育管理体制的影响因素。

第五章 竞技体育管理与体育产业管理（4 学时）

1. 教学内容

- （1）竞技体育管理；
- （2）体育产业管理。

2. 重难点提示

教学重点：学校体育管理方法、评价目的、作用和方法。

教学难点：如何实施科学管理并提升到管理科学。

第六章 社会体育管理（4 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。

第七章 学校体育管理理论与实践（6 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。

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	导论	2	
二	体育管理学基础理论	4	
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	竞技体育管理与体育产业管理	4	
六	社会体育管理	4	
七	学校体育管理	6	
八	考核	2	
总计		32	

七、课程考核方式

1. 考核方式

开卷、闭卷、口试。

2. 成绩构成

平时成绩：考勤、作业笔记、第一阶段第六周考核、第二阶段第十二周考核。

期末成绩：旷课扣 5 分，旷两次课取消本门课程期末考核资格。

八、选用教材和参考书目

- [1]《体育管理学》（第一版）M，秦椿林，张瑞林编，高等教育出版社，2004；
- [2]《社会体育管理》（第一版）M，肖林鹏编，北京体育大学出版社，2005；
- [3]《体育管理学》（第二版）M，秦椿林，张瑞林编，高等教育出版社，2008；
- [4]《现代体育管理学》（第一版）M，张厚华编，中山大学出版社，2005；
- [5]《体育管理学》（第一版）M，秦椿林，孙汉超主编，人民体育出版社，1999。

撰稿人：杨海龙 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《运动生物化学》课程教学大纲

课程名称：运动生物化学

课程类别：专业基础课

适用专业：体育教育

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

通过学习使学生掌握有关运动生物化学基本理论、概念和方法，熟悉运动训练和体育锻炼中人体的生物化学变化特点，了解运动生物化学的发展趋势。在学生掌握运动生物化学基本理论概念的基础上，掌握运动生化实验操作与设计为将来学生从事教学、科研、指导体育健身等打基础。

二、课程教学要求

学会应用运动生物化学的理论方法指导训练和体育锻炼，并为今后进一步学习体育保健学、运动训练学、运动营养学、康复医学相关课程打下基础。

三、先修课程

运动生理学、运动解剖学

四、课程教学重、难点

运动生物化学基本理论、概念和方法；应用运动生物化学的理论方法指导训练和体育锻炼。

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

（一）充分利用多媒体教室授课。

（二）指导学生上网，学习网上“运动生物化学精品课”中的有关内容。

六、课程教学内容

第一章 绪论（1 学时）

1. 教学内容

- （1）运动生物化学的任务
- （2）发展及其与其它学科的关系

2. 重、难点提示

运动生物化学的任务

第二章 物质代谢与运动概述（4 学时）

1. 教学内容

- （1）运动人体的物质组成
- （2）酶；酶的概述；酶催化反应的特点；影响酶促反应的因素；运动与血清酶
- （3）运动时物质代谢：水代谢；无机盐代谢；维生素代谢
- （4）运动时机体的能量代谢：ATP；生物氧化

2. 重、难点提示

重、难点是生物氧化

第三章 糖代谢与运动（7 学时）

1. 教学内容

- （1）糖概述：糖的概念和化学组成；糖的分类；糖的生物学功能
- （2）糖的分解代谢：糖的无氧酵解；糖的有氧氧化
- （3）糖异生作用
- （4）运动对糖代谢的影响：肌糖原与运动能力；血糖与运动能力；乳酸代谢与运动

2. 重、难点提示

重、难点是糖的无氧酵解、糖的有氧氧化

第四章 脂质代谢与运动（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 脂质概述：脂质的概念；脂质的分类；脂质的生物学功能
 (2) 脂肪的分解代谢：脂肪的动员与水解；甘油代谢及其生物学意义；脂肪酸的分解代谢；酮体代谢；影响脂肪代谢的因素与运动能力；脂肪的分解代谢与运动适应。
 (3) 运动、血脂与健康：血脂的概念、分类及功能、运动与血脂。

2. 重、难点提示

重、难点是脂肪的分解代谢

第五章 蛋白质代谢与运动（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 蛋白质概述：蛋白质的概念、分类与功能、蛋白质的分子组成
 (2) 蛋白质和氨基酸代谢过程：相关概念、氨基酸分解代谢的基本过程
 (3) 运动时蛋白质代谢特点：骨骼肌的氨基酸代谢与运动、个别氨基酸代谢与运动

2. 重、难点提示

重、难点是氨基酸分解代谢的基本过程

第六章 运动性疲劳和恢复过程的生化特点（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动性疲劳概述
 (2) 运动性中枢疲劳的生化特点
 (3) 运动性外周疲劳的生化特点
 (4) 运动性疲劳的机制
 (5) 运动后恢复过程的生化特点
 (6) 运动应激与适应

2. 重、难点提示

重点是运动后恢复过程的生化特点；难点是运动性疲劳的机制

第七章 运动人体机能的生化评定（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 运动人体机能评定的生化原则和意义
 (2) 评定运动人体机能生化指标的分析：血乳酸；血尿素；血红蛋白（Hb）；尿蛋白；血睾酮；血清肌酸激酶；尿肌酐。
 (3) 运动人体机能的生化综合评定

2. 重、难点提示

重、难点是评定运动人体机能生化指标的分析

第八章 提高运动能力方法的生化分析（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 影响运动能力的生化因素
 (2) 提高机体代谢能力训练方法的生化分析：发展磷酸原代谢能力训练的生化分析；发展糖酵解系统供能能力训练的生化分析；发展有氧代谢供能系统供能能力训练的生化分析
 (3) 提高运动能力的物质手段及生化基础：补糖与运动能力；补液与运动能力；补充蛋白质和氨基酸与运动能力；补充维生素与运动能力；补充无机盐与运动能力

2. 重、难点提示

重、难点是提高机体代谢能力训练方法的生化分析

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
一	绪论	1	
二	物质代谢与运动概述	4	
三	运动和糖代谢	7	
四	运动和脂类代谢	4	
五	运动和蛋白质代谢	4	
六	运动性疲劳及恢复过程的生化特点	4	

七	运动人体机能的生化评定	4	
八	提高运动能力方法的生化分析	4	
总计		32	

八、课程考核方式

1. 考核方式

笔试；闭卷

2. 成绩构成

平时成绩占 40%，期末考试占 60%，理论测试以笔试为主。

九、选用教材和参考书目

[1]《运动生物化学》(第 2 版)，张蕴琨，丁树哲 主编，高等教育出版社，2014 年；

[2]《优秀运动员身体机能评定方法》(第 1 版)，冯连世，冯美云，冯炜权 编，人民体育出版社，2003 年；

[3]《运动生物化学》(第 1 版)，许豪文编，高等教育出版社，2001 年；

[4]《生物化学》(第 6 版)，周爱儒、查锡良编，人民卫生出版社，2004 年；

[5]《运动生物化学》(第 1 版)，冯美云编，人民体育出版社，1999 年。

撰稿人：秦素荣 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《运动营养学》课程教学大纲

课程名称：运动营养学

课程类别：专业选修课

适用专业：体育教育

考核方式：考试

总学时、学分：16 学时 1 学分

一、课程教学目的

《运动营养学》是研究健身人群和运动员在运动过程中营养学问题的一门学科，是营养学中的一个分支，是体育学课程中的重要组成部分。通过本课程的学习，要求学生能够掌握营养食物营养素的基本知识（营养素基本生理功用，食物合理选择等），掌握不同人群进行体育运动时营养需要特点及营养补充策略，同时熟悉人体营养状况调查和营养评价等实践方法。

二、课程教学要求

为完成本课程的教学任务和实现本课程的教学目标，应具备以下要求：（1）有相对稳定的教学大纲、基本教材及必要的专业图书资料 and 教学参考书；（2）有相关专业的教师任教；（3）保证教学时数、教学场所及其它必要教学条件；（4）教师在教学中要充分考虑到学生的接受能力和学习负担，教学内容要注意少而精，并突出专业特色。

三、先修课程

先修课程：《运动解剖学》、《运动生理学》等。

四、课程教学重、难点

重点：营养素概念、分类、食物的营养价值、不同人群进行体育锻炼时营养需要特点及营养补充策略、人体营养状况调查和营养评价。

难点：不同人群进行体育锻炼时营养需要特点及营养补充策略。

五、课程教学方法与教学手段

教学方法：讲授法、讨论法、演示法、练习法等

教学手段：电子教案、多媒体课件、文献资料、互联网教学影片等。

六、课程教学内容

绪论（1 学时）

1. 教学内容

（1）营养、营养学、运动营养学的概念

（2）运动营养的意义

2. 重、难点提示

重点：营养学的概念及营养与运动的关系。

难点：营养学的概念及营养与运动的关系。

第一章 营养素（5 学时）

1. 教学内容

（1）营养素的定义及分类

（2）碳水化合物的生理功能与缺乏、吸收与代谢、不同人群的需要量与膳食参考摄入量以及食物来源。

（3）蛋白质的生理功能与缺乏、吸收与代谢、不同人群的需要量与膳食参考摄入量以及食物来源。

（4）脂肪的生理功能与缺乏、吸收与代谢、不同人群的需要量与膳食参考摄入量以及食物来源。

（5）无机盐的生理功能与缺乏、吸收与代谢、不同人群的需要量与膳食参考摄入量以及食物来源。

（6）维生素的生理功能与缺乏、吸收与代谢、不同人群的需要量与膳食参考摄入量以及食物来源。

（7）水的生理功能与缺乏、吸收与代谢、不同人群的需要量与膳食参考摄入量以及食

物来源。

(8) 膳食纤维的生理功能与缺乏、吸收与代谢、不同人群的需要量与膳食参考摄入量以及食物来源。

2. 重、难点提示

重点：碳水化合物、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、水和膳食纤维的生理功能与缺乏，不同人群需要量与膳食参考摄入量以及食物来源。

难点：碳水化合物、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素、水和膳食纤维的生理功能。

第二章 运动与能量平衡（2 学时）

1. 教学内容

(1) 能量的计量单位

(2) 能量来源

(3) 能量消耗

基础代谢、运动的热效应、食物的热效应、生长发育的能量消耗、影响热能消耗的其他因素

(4) 运动与能量平衡的关系

2. 重、难点提示

重点是：能量的计量单位、能量消耗、能量需要量的确定及膳食能量的摄入推荐量。

难点：能量的计量单位、能量需要量的确定。

第三章 营养的食物价值（1 学时）

1. 教学内容

(1) 食物营养价值的含义

(2) 各类食物的营养特点

(3) 调味品及其他食品的营养价值

2. 重、难点提示

重点：各类食物的营养特点。

难点：各类食物的营养特点。

第四章 合理营养和平衡膳食（1 学时）

1. 教学内容

(1) 合理营养和平衡膳食的含义

(2) 膳食宝塔的意义

(3) 一般人群的膳食指南

(4) 特殊人群的膳食指南

2. 重、难点提示

重点：合理营养、平衡膳食以及膳食多宝塔的含义。

难点：膳食宝塔的含义

第五章 健身人群的膳食营养（4 学时）

1. 教学内容

(1) 青少年健身运动的膳食营养

(2) 中老年人健身运动膳食营养

(3) 女性健身运动膳食营养

(4) 控制体重运动的膳食营养

(5) 健美增肌运动的膳食营养

2. 重、难点提示

重点：减肥运动和健美增肌运动膳食营养特点。

难点：减肥运动和健美增肌运动膳食营养特点

第六章 营养评价（2 学时）

1. 教学内容

(1) 膳食调查与营养评估的目的

(2) 膳食调查和营养评估的方法

(3) 膳食调查和营养评估的设计

(4) 营养评估结果评价

(5) 案例分析：常见的膳食调查营养评估结果及评价

2. 重、难点提示

重点：膳食调查与营养评价的设计及结果评价。

难点：膳食调查与营养评价的设计及结果评价。

七、实验教学内容

无

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	1	
一	营养素	5	
二	运动与能量平衡	2	
三	食物的营养价值	1	
四	合理营养和平衡膳食	1	
五	健身人群的膳食营养	4	
六	营养评价	2	
总计		16	

九、课程考核方式

1. 考核方式

笔试

2. 成绩构成

成绩评价采用过程性学业评价方式。总评成绩构成由平时成绩(40%)和末考成绩(60%)构成，其中平时成绩的构成包括：课堂考勤、作业成绩和课堂表现等。

十、选用教材和参考书目

[1] 《营养学》(第一版)，高言诚编，北京体育大学出版社，2006；

[2] 《运动营养学》(第二版)，张钧，张蕴琨编，高等教育出版社，2010；

[3] 《运动营养学》(第一版)，张蕴琨编，广西师范大学出版社，2005；

[4] 《运动营养学》(第一版)，陈吉棣编，北京大学医学出版社，2002；

[5] 《运动营养学》(第一版)，刘宏编，安徽科学技术出版社，2005。

撰稿人：李海伟 审核人：张杰 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
适用专业：体育教育专业
总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：选修课
考核方式：考查

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 and 形式，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（1 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

重点：了解体育统计的基本原则及研究对象与作用。

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

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。

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

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。

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（6 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

重点：了解概率的基础知识及正态分布

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

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。

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

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，

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

重点：掌握非统计量的检验方法，

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

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。

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

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。

难点：回归方程的建立检验及使用

第九章 统计图表（1 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

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。

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	1	
二	统计资料的收集与整理	2	
三	样本特征数	4	
四	正态分布	6	
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	1	
总计		32	

七、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%），期末考试 60%。

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；

[2] 《体育统计》，第 1 版，陈及之，人民体育出版社，2005。

撰稿人：屈小川 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《软式排球》课程教学大纲

课程名称：软式排球

课程类别：专选课

适用专业：体育教育

考核方式：考查

总学时、学分：16 学时 1 学分

本大纲是参照教体艺厅[2004]9号《关于普修高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导》文件，依据我校2019版本科人才培养计划方案要求而制定的。

一、课程教学的目的

1、通过教学工作，使学生领会与掌握党的指导思想；熟悉国家有关教育、体育工作的方针、政策与法规；忠诚党的教育事业，具有良好的品德。

2、通过教学工作，使学生系统地学习和掌握软式排球运动的基本理论知识，基本技术和基本战术。

3、了解竞赛组织工作及编排方法以及软式排球运动规则与裁判法。

二、课程教学要求

本大纲内容编选的原则是根据我院培养目标，使学生了解软式排球运动发展情况，熟悉软式排球运动的基本理论知识，基本掌握软式排球运动的各项技术与部分简单的战术，在掌握技术串联的基础上能够进行教学比赛。在教学过程中应注意以下要求：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；随着软式排球运动发展，注意及时补充讲授新内容，扩大学生的知识面。

三、课程教学重、难点

本课程教学重点包括以下几点：软式排球运动基础理论知识；软式排球各项基本技术；软式排球运动规则与裁判法。教学难点包括：软式排球与排球各项技术及裁判法的区别。

四、教学方法与手段

就理论部分的教学运用多媒体等现代教育技术，注重激发学生对软式排球理论课的兴趣；在技战术实践课教学中，采用多种示范、讲解法，组织练习中多采用教学比赛法，注重增强学生成功体验感；纠正学生错误动作时采用集体纠正与个别纠正；整体而言，充分利用软式排球的特点使大部分学生尤其是女学生喜爱排球运动。

五、课程教学内容

理论部分

1. 软式排球运动概述

(1) 软式排球运动简介

(2) 中国软式排球运动发展史

(3) 世界软式排球运动发展史

(4) 软式排球运动发展态势

2. 软式排球运动竞赛规则

(1) 软式排球运动竞赛规则

(2) 软式排球运动与排球运动规则的联系

3. 软式排球运动裁判法

(1) 临场裁判的工作方法

(2) 软式排球比赛的工作程序

(3) 软式排球比赛的记录台工作

4. 软式排球运动竞赛组织工作

(1) 软式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

5. 软式排球技术分析

(1) 软式排球技术的基本理论

(2) 无球技术

(3) 软式排球

发球技术

(4) 软式垫球技

(5) 软式传球技术

(6) 软式扣球技术

实践部分

1. 软式排球基本技术

- (1) 准备姿势与移动
- (2) 发球：上手发球
- (3) 垫球：正垫球
- (4) 传球：正传、侧传、背传、调整传、传前、后快球、短平快、背溜、平拉开
- (5) 扣球：4 号位高球
- (6) 拦网：单人拦网、双人拦网

2. 软式排球基本战术

- (1) 进攻战术
 - ①中二传进攻战术
 - ②边二传进攻战术
- (2) 集体防守战术
 - ① 接发球及其阵形
 - ②单人拦网防守阵形
 - ③双人拦网防守阵形接拦回球及其防守阵形
- (3) 教学比赛与裁判实习

六、学时分配（见附表）

教学内容学时数分配表

分 类	内 容	学 时	百 分 比
理 论 部 分	软式排球运动概述	1	18%
	软式排球运动竞赛规则	1	
	软式排球运动竞赛组织工作	1	
	软式排球技战术分析	1	
实 践 部 分	软式排球基本技战术	6	82%
	软式排球裁判实习	2	
	教学比赛	2	
	考核	2	
合 计		16	100%

七、课程考核方式

1. 考核方式

考核方式：考查。

理论部分采用随堂口试考查；实践部分采用技术考核。技术考核与达标方法如下：

两人传球：两人一组，相距 6 米连续传球 达标 10 分、技评 10 分。

次数	20	18	16	14
分值	10	8	6	4

两人垫球：两人一组，相距 6 米连续垫球 达标 10 分 技评 10 分。

次数	20	18	16	14
分值	10	8	6	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 10 分。

次数	10—9	8—7	6—5	4—3
分值	10	8	6	4

技评：(A) 优秀：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。

(B) 良好：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。

(C) 及格：判断移动比较准确、迅速，动作比较规范，落点基本到位。

(D) 不及格：判断移动不准确、迅速，动作不规范，失误率高。

教学比赛（6 人制比赛）（40 分）

方法：

提前两周，学生抽签决定分组，组长抽签决定比赛的顺序，每场比赛 15 个球，技术表现如发垫传扣拦防守 15 分，战术意识和比赛作风 10 分。赢的队伍加 5 分，负队加 2 分，合计 40 分。

2. 成绩构成

成绩构成：平时成绩+期末成绩。

平时成绩侧重考查学生平时上课时的努力程度、课业完成质量、进步程度等。期末成绩考查学生掌握技战术的能力。

八、选用教材和参考书目

[1]《球类运动——排球》，黄汉升，北京：高等教育出版社，2001 年；

[2]《软式排球》，普通高校体育选项课教材，北京体育大学出版社，2005 年；

[3]《软式竞赛规则裁判法》，人民体育出版社，2004 年。

《体育游戏》课程教学大纲

课程名称：体育游戏

运用专业：武术与民族传统体育

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

其中实践学时：12 学时

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

重点是体育游戏的创编原则与方法

难点是体育游戏的创编与教学组织

五、课程教学方法与手段

1. 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）。

2. 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（2 学时）

1. 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

2. 重难点提示

- (1) 重点是体育游戏的概念与特点。
- (2) 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（2 学时）

1. 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

2. 重难点提示

- (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（3 学时）

1. 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

2. 重难点提示

- (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

2. 重难点提示

(1) 重点是体育游戏教学的准备、组织与教学。

(2) 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。

2. 重难点提示

(1) 重点是少年儿童体育游戏的心理特点与教学指导。

(2) 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

2. 重难点提示

(1) 重点是社会适应的概念、指标和标准。

(2) 难点是体育游戏与人的社会化关系。

第七章 体育游戏实践 (6 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. 重难点提示

(1) 重点是各类体育游戏的特点与内容。

(2) 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 (12 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 etc 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	2	
二	青少年的年龄特征与体育游戏		2
三	体育游戏的创编	2	1
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		6
总计	16	4	12

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

课程成绩由平时成绩（考勤、作业）、实践考核（游戏创编与讲评）与理论知识考查三个部分。

十、选用教材和参考书目

[1] 《体育游戏》（第二版），于振峰、赵宗跃、孟刚主编，高等教育出版社，2007 年；

[2] 《体育游戏》（修订版），刘福林等编，北京体育大学出版社，2010 年；

[3] 《体育游戏》（第一版），蔡锡元、李淑芳编，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：张杰 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：体育教育

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：普修

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

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。

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。

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

教学重点：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。

教学难点：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

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。

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。

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。

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(2 学时)

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(2 学时)

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) 学生个人 32 拍组合的创编实践与教学指导;
- (6) 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		10
五	健美操教学方法		2
六	学生个人创编		2
七	学生小组集体创编		6
八	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; 个人 32 拍组合创编和小组集体创编操。

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、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。

撰稿人: 龙勋 审核人: 张杰 审定人: 李吉慧

《网球》教学大纲

课程名称：网球

适用专业：体育教育

总学时、学分：32 学时 2 学分

课程类别：选修课

考核方式：考查

一、课程教学目的

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。

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。

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

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。

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。

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。

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

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。

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。

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。

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

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。

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

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。

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

重点：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。

难点：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（2 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

重点：国际上一般采用的编排方法；裁判员的分工职责。

难点：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

第一部分 基本技术（20 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

重点: 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;

难点: 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

第二部分 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

重点: 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。

难点: 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	内 容	时 数	百 分 比
理论部分	网球运动发展概述	1	17.6%
	网球运动教学	1	
	网球比赛的编排方法和裁判法	2	
实践部分	基本技术	20	70.6%
	裁判实习与教学实践	4	
考核	考 核	4	11.8%
合 计		32	100%

七、课程教学方法与教学手段

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。

八、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)

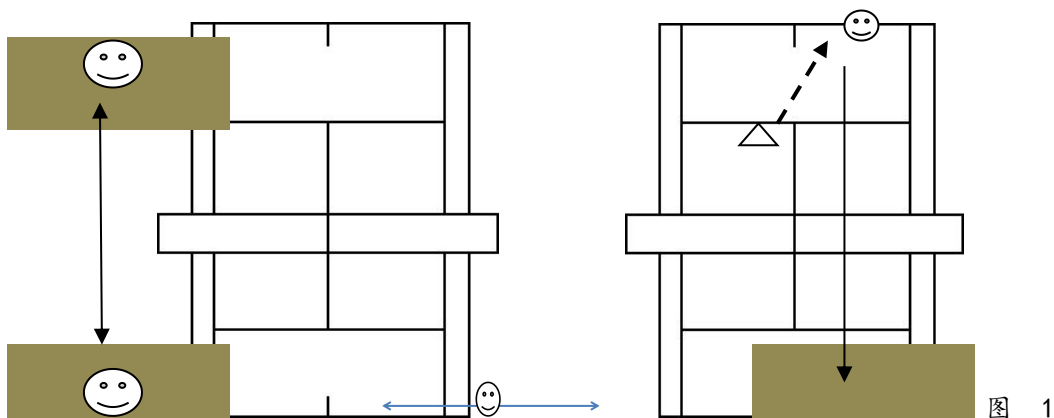


图 1

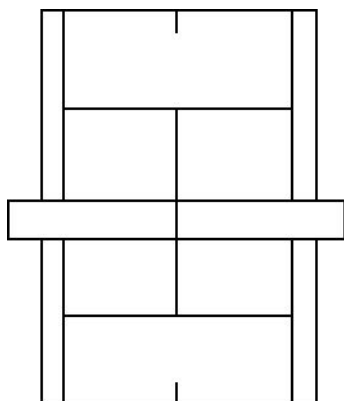


图 2

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）

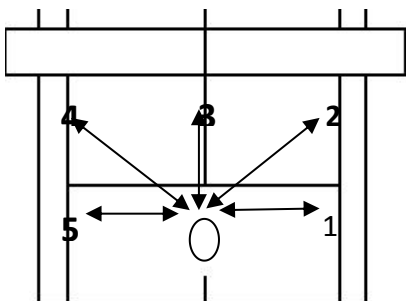


图 4

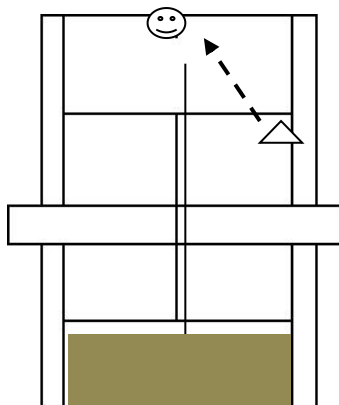


图 5

评分标准

	成绩			成绩			成绩	
	16" 0	17" 0		19" 5	20" 5		23" 0	24" 0
	16" 5	17" 5		20" 0	21" 0		23" 5	24" 5
	17" 0	18" 0		20" 5	21" 5		24" 0	25" 0
	17" 5	18" 5		21" 0	22" 0		24" 5	25" 5
	18" 0	19" 0		21" 5	22" 5		25" 0	26" 0

	18" 5	19" 5		22" 0	23" 0		25" 5	26" 5
	19" 0	20" 0		22" 5	23" 5		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] 《网球运动教程》，陶志翔等编著，北京：北京体育大学出版社，1998；
- [2] 《网球》，王家正著，北京：人民体育出版社，1996；
- [3] 《网球》，王希升、刘占捷著，北京：人民体育出版社，1999；
- [4] 《网球全程点拨》，汪俊著，北京：人民体育出版社，2001；
- [5] 《网球裁判必读》，陶志翔，沈芝萍等著，北京：北京体育大学出版社，1998；
- [6] 《网球技术图解》，何阳译，北京：人民体育出版社，1997；
- [7] 《现代网球运动实用手册》，张学军，北京：人民体育出版社，2003。

撰稿人：张学龙 审核人：张杰 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：专业选修课

适用专业：体育教育专业

考核方式：考察课

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程性质、目的和要求

本课程是一门重要的专业选修课。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，具有从事学校体育教育所具备的教学和组织活动的能力，并具有运用体育舞蹈的教学方法和手段在指导社会体育活动中发挥作用的能力。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；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，提高学生整体素质和审美能力；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。

二、教学内容、要点和课时安排

第一部分 理论部分

第一章 体育舞蹈概述

1. 教学目的

通过教学，使学生了解体育舞蹈的起源及其发展状况，了解体育舞蹈个物种的特点。

2. 教学内容

体育舞蹈的起源及发展概况；体育舞蹈的分类和特点 and 体育舞蹈的功能。

3. 教学提示

重点是体育舞蹈的分类，难点是体育舞蹈的功能。

第二章 体育舞蹈术语

1. 教学目的

通过教学，使学生基本了解和掌握体育舞蹈术语。

2. 教学内容

体育舞蹈基本术语；体育舞蹈术语记写。

3. 教学提示

重点是体育舞蹈基本术语；难点是体育舞蹈术语记写。

第三章 体育舞蹈教学

1. 教学内容

通过教学，使学生基本掌握体育舞蹈的教学的特点教学方法。

2. 教学目的

体育舞蹈教学特点；体育舞蹈教学方法；中学体育舞蹈教材内容。

3. 教学提示

重点是体育舞蹈教学特点，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

1. 教学目的

通过教学，使学生掌握和了解如何编排和在比赛中如何执法裁判，从而提高学生的组织和实践能力。

2. 教学内容

体育舞蹈竞赛概述；体育舞蹈竞赛编排；体育舞蹈竞赛规则与裁判工作；裁判评判标准；比赛场地、服装和仪容；比赛的计分方法。

3. 教学提示

重点是体育舞蹈竞赛编排，难点是裁判评判标准。

第二部分 实践部分

1. 教学内容

1. 舞蹈基本动作练习

(1) 手位练习

(2) 手臂摆动

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. 教学目的

通过学习,使学生初步了解并掌握体育舞蹈的舞蹈特点,并能够基本掌握每支舞的基本元素和指定套路。

3. 教学提示

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。难点是技术动作的掌握和灵活运用。

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
第六学期	理论部分	第一章 体育舞蹈概述	讲授	1	4	17.6%
		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	1		
		第四章 体育舞蹈竞赛规则与裁判法	讲授与实践	1		
	技术部分	形体练习	讲解、练习	2	26	76.5%
		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		
	考核			2	2	5.9%
	合计			32	32	100%

三、教学方法

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;通过教学比赛或表演检验学习效果,使学生获得成功体验,培养、巩固和提高学习兴趣;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;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。课堂教学实行启发式,力求做到精讲多练,突出重点,并注意将培养和提高学生的分析问题和解决问题的能力放在重要位置。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。

四、成绩评价方式

1. 考核方式

(1) 理论: 考查完成课外书面作业、按作业质量评价;考试笔试闭卷。

(2) 技能: 教师可根据教学内容,组合2—3个套路供学业生选择。学生也可自编套路进行考核。

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、讨论等情况,由任课教师综合评定成绩。

3. 评分标准

90—100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。

80-89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。

70-79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。

60-69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。

60分以下：不能跟音乐完成与舞伴共舞。

五、选用教材和参考书目

[1] 《体育舞蹈》(第1版)，童昭岗，雷咏时主编，广西师范大学出版社，2005年；

[2] 《体育舞蹈》(第2版)，张瑞林总主编，高等教育出版社，2005年；

[3] 《健美操与体育舞蹈》(第1版)，浙江省高校体育教材编委会编，浙江大学出版社，2010年；

[4] 《健美操 体育舞蹈》(第1版)，黄宽柔等主编，高等教育出版社，2007年；

[5] 《体育舞蹈摩登舞基础教程》(第1版)，樊更生编著，北京体育大学出版社，2004年。

撰稿人：冯瑞 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《瑜伽》课程教学大纲

课程名称：瑜伽

课程类别：专业选修课程

适用专业：体育教育专业

考核方式：考查

总学时、学分：16 学时 1 学分

一、课程教学目的

结合瑜伽运动的特点，在教学过程中培养学生积极的运动参与意识和团队协作、热爱集体文明守纪、勤学苦练、勇于拼搏的精神和敢于克服各种困难与压力等道德意志品质。

向学生讲授瑜伽的基本理论知识、运动特点、锻炼价值等，使学生对瑜伽有一个基本全面地了解，从而热爱瑜伽运动。

二、课程教学要求

根据学生的生理心理特点，增强体质，塑造健美的形体，陶冶情操、促进学生身心全面发展。

培养学生运用瑜伽进行体育锻炼的基本能力，掌握瑜伽最基本的锻炼方法、卫生保健知识和预防运动损伤的方法，为养成经常锻炼身体的习惯，建立终身体育意识打下良好的基础

三、先修课程

体操

四、课程教学重、难点

（一）重点

1. 瑜伽呼吸方法
2. 瑜伽基本动作技术
3. 读懂音乐

（二）难点

1. 难度动作的技巧
2. 瑜伽呼吸与动作的配合
3. 动作与意念结合

五、课程教学方法与教学手段

讲解与示范法、反馈法、合作学习法。

教师教法演示、学生的实际操作、教师评定、学生互评。

六、课程教学内容

（一）理论部分

第一章 瑜伽概述（1 学时）

1. 教学内容

第一节 瑜伽简介

- （1）瑜伽的起源发展
- （2）瑜伽内容与特点

第二节 瑜伽的健身价值

- （1）瑜伽的机质
- （2）瑜伽的原理
- （3）瑜伽的作用
- （4）瑜伽的功效

2. 重、难点提示

重点是瑜伽内容与特点。

难点是瑜伽的原理。

第二章 瑜伽的基本动作（2 学时）

1. 教学内容

- （1）瑜伽坐姿：简易坐、半莲花坐、雷电坐、至善坐

- (2) 瑜伽呼吸：腹式呼吸、胸式呼吸
- (3) 静坐冥想
- (4) 热身操、拜日式、简易瑜伽功基本姿势小组合
- (5) 体位练习：各种瑜伽姿势的练习方法、医疗效果
- (6) 素质练习：臂部、腰部、腿部力量、柔韧、协调性等
- (7) 休息术

2. 重、难点提示

重点是各项练习基本原理。

难点是体位练习。

第三章 瑜伽的教学原则与方法（1 学时）

1. 教学内容

- (1) 瑜伽的教学原则
- (2) 瑜伽的教学方法
- (3) 瑜伽的教学中应注意的问题

2. 重、难点提示

重点是瑜伽的教学原则。

难点是瑜伽的教学方法。

（二）实践部分

1. 教学内容

- (1) 瑜伽调息法
- (2) 瑜伽基本坐姿
- (3) 瑜伽坐姿、呼吸、肩肘部练习
- (4) 拜日式、瑜伽休息术
- (5) 前屈式、后屈式、顶峰式、祈祷式、眼镜蛇式
- (6) 腿部练习、骆驼式、拜日式初级、
- (7) 婴儿式、敬礼式、英雄式、猫式、虎式
- (8) 花环式、兔式、战士一式、舞蹈式
- (9) 犁式、趾尖式、三角式、骑马式、战士二式
- (10) 半月式、笨拙式、鸟王式、站立头触膝式
- (11) 战士三式、站立分腿伸展式、树式、除风式
- (12) 半龟式、单腿及双腿头触膝式、脊柱扭转式
- (13) 霹雳坐吸气式、半莲花脊柱扭转式、侧角伸展式

2. 重、难点提示

掌握瑜伽体位法的动作及作用，瑜伽的动作与呼吸要协调配合。

通过各种姿势的练习在规范动作的同时感受身体的感觉。

七、学时分配

理论课学时分配（一）

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 瑜伽概述	1	
二	第二章 瑜伽的基本动作	2	
三	第三章瑜伽的教学原则与方法	1	
总计		4	

实践课学时分配（二）

章目	教学内容	教学环节	
		实践教学学时	实验教学学时
1	学习瑜伽坐姿、呼吸、肩肘部练习	2	
2	学习拜日式、瑜伽休息术	2	

3	学习前屈式、后屈式、顶峰式、祈祷式、眼镜蛇式	2	
4	学习腿部练习、骆驼式、拜日式初级、	2	
5	学习婴儿式、敬礼式、英雄式、猫式、虎式	2	
6	学习花环式、兔式、战士一式、舞蹈式	2	
7	学习犁式、趾尖式、三角式、骑马式、战士二式	2	
8	学习半月式、笨拙式、鸟王式、站立头触膝式	2	
9	学习战士三式、站立分腿伸展式、树式、除风式	2	
10	学习蝗虫式、全蝗虫式、弓式、卧英雄式	2	
11	学习半龟式、单腿及双腿头触膝式、脊柱扭转式	2	
12	学习霹雳坐吸气式、半莲花脊柱扭转式、侧角伸展式	2	
13	复习所有瑜伽体位练习	2	
14	考试	2	
总计		28	

八、课程考核方式

1. 考核方式

考核形式：学生自评、互评，教师评定、技术技能考核。

2. 成绩构成

平时成绩和技术技能两部分。

九、选用教材和参考书目

[1] 《瑜伽教练》，李思远主编，吉林大学出版社，2009年；

[2] 《瑜伽气功与冥想》（第1版），张慧兰、柏忠言主编，人民体育出版社，2006年；

[3] 《瑜伽中级教程》，韩俊著译，沈阳，辽宁科技技术出版社，2006；

[4] 《瑜伽大全》，尹珏林主编，华文出版社，2010；

[5] 《瑜伽之光》，B.K.S. 艾扬格主编，世界图书出版公司，第2版，2006年6月第1次印刷。

撰稿人：王红芳 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《跆拳道》课程教学大纲

课程名称：跆拳道

课程类别：专业选修课

适用专业：体育教育专业

考核方式：考查

总学时、学分：16 学时 1 学分

一、课程教学目的

本大纲是根据我院体育教育专业 2019 年教学计划制订的，适用于我院体育教育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：跆拳道的基本步法、基本技术、战术等技术内容。

难点：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

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

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

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

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

重点：跆拳道腿法的技术学习。

难点：跆拳道腿法跨、膝、腰的协调运用

第五章 跆拳道品式

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

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

(一) 总学时分配

学 时 类 别	教 学 安 排			总 计
	理论课	技术课	考核课	
学 时	2	11	3	16
百分比 (%)	11%	70%	19%	100
学 分				1

（二）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	2	11%
	实践	跆拳道基本步法、手法	2	11	58%
		跆拳道腿法	3		
		跆拳道品式	2		
		跆拳道战术	2		
		录象观摩	2		
	考核		3	3	17%

八、考核方式与要求

（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：由本专业课程教师组织考试

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

（二）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
 - （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

（一）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。

(二) 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。

(四) 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 1 版），刘卫军 编著，体育大学出版社，2001. 1；

[2] 《跆拳道快速入门》（第 1 版），体育大学出版社，1999. 1；

[3] 《跆拳道实战绝技》（第 1 版），李德详 编著，体育大学出版社，2000. 6；

[4] 《跆拳道》（第 1 版），刘卫军，高等教育出版社，2004 年.6。

撰稿人：金涛 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《乒乓球》教学大纲

课程名称：乒乓球

课程类别：专业选修课

适用专业：体育教育专业

考核方式：考察课

总学时、学分：32 学时 2 学分

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

根据大纲内容和基本任务，认真备课上课。

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。

在教学训练中要因材施教。

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：乒乓球各项基本技术的掌握。

难点：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

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。

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（4 学时）

第一章 乒乓球运动发展概述

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

重点：了解世界及中国乒乓球发展历程。

难点：乒乓球运动现状及发展趋势。

第二章 乒乓球基本理论知识

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

重点：击球动作的结构原理。

难点：乒乓球击球环节。

第三章 乒乓球的基本技术

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

重点：各项基本动作的特点与要求。

难点：各项基本动作的教学方法。

第四章 乒乓球的基本战术

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

重点：制订战术的方法、内容和要求。

难点：各类打法战术运用的教学方法。

第五章 乒乓球的双打

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

重点：双打配对与走位。

难点：双打教学要求与教学方法。

第六章 乒乓球的教学

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

重点：掌握教学原则。

难点：乒乓球教学组织方法。

第七章 乒乓球训练

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

重点：乒乓球训练原则、身体训练的方法。

难点：乒乓球多球训练方法与注意事项。

第八章 乒乓球比赛规则

1. 教学内容

最新乒乓球比赛规则。

2. 重、难点提示

重点：乒乓球比赛规则。

难点：临场判罚手势。

第九章 乒乓球竞赛组织编排

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

重点：乒乓球竞赛编排。

难点：抽签编排方法。

（二）技术课教学内容（24 学时）

第一章 乒乓球基本技术教学（18 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

重点：各项技术的练习方法和线路。

难点：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

重点：战术组成要素。

难点：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

重点：各项身体素质训练方法。

难点：灵敏、协调专项素质的提高。

七、学时分配

分类	内 容	时数	合 计	百分比
理论部分	乒乓球运动概述	1	4	23.5 %
	乒乓球常用术语、重大赛事	1		
	乒乓球竞赛规则及裁判法	1		
	乒乓球竞赛组织与编排	1		
实践部分	基本技术	18	26	70.5 %
	基本战术	4		
	乒乓球运动员身体素质教学	4		
考核		2	2	6 %
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；

[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；

[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；

[4] 《乒乓球》（第一版）崔秀馥主编，北京体育大学出版社，2003。

撰稿人：贾建学 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《羽毛球》课程教学大纲

课程名称：羽毛球

课程类别：专业主干课

适用专业：体育教育专业

考核方法：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

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。

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

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。

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。

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：正手发高远球、反手发网前球、正手击打高远球

难点：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：
 - （一）以击球点在击球身体位置的方向分类
 1. 正拍：用掌心一边的拍面击球称为正拍。
 2. 反拍：用手背一边的拍面击球称为反拍。
 3. 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。
 4. 上手球：击球点在击球者肩部以上。
 5. 下手球：击球点在击球者肩部以下。
 - （二）以击球者击球时在场地的位置分类
 1. 前场：前发球线附近至球网。
 2. 后场：从端线至场内约 1 米处。
 3. 中场：前、后场区之间的区域。
 4. 左、右场区：以发球区的中线为界，分为左、右两个场区。
 - （三）以球的飞行弧线分类

1. 高球：从场地一边后场，以高弧度击到对方后场。
2. 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。
3. 平射球：从场地一边后场，以较平的弧度击到对方后场。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 放网前球：使球从本方网前击到对方近网区。
10. 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。
11. 勾球：在网前使球以对角球路线击到对方网前。
12. 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

重点：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。

难点：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

重点：掌握羽毛球单、双打战术的打法类型与内容。

难点：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

重点：掌握临场的比赛，组织、编排不同级别的竞赛方法。

难点：裁判员比赛中对突发情况的解决能力。

实践篇：

（一）基本技术（18 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

重点：正确熟练掌握各项技术的动作要领。

难点：各项技术的动作的灵活运用。

（二）基本战术（4 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

重点：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。

难点：根据不同比赛对手，综合运用各项战术的能力。

（四）教学比赛与裁判实践（4 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

重点：裁判员临场的能力

难点：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	实验教学学时
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、主要参考书目

[1] 《中国体育教练员岗位培训教材(羽毛球)》(第1版1次),王文教主编,人民体育出版社,1995;

[2] 《羽毛球》(第1版1次),侯恩毅、彭美丽、李瑞生,北京体育大学出版社,1998;

[3] 《羽毛球教学训练大纲》,羽毛球教学训练大纲编制组,1990;

[4] 《羽毛球竞赛规则》,中国体育运动委员会,人民体育出版社,2007;

[5] 《羽毛球运动理论与实践》(第1版1次),肖杰主编,北京人民体育出版社,2005。

撰稿人：沈军 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《运动伤病推拿学》教学大纲

课程名称：运动伤病推拿学

课程类别：专业选修课

适用专业：体育教育

考试方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

《运动伤病推拿学》是研究和阐释推拿的起源、发展、预防和治疗疾病方法的一门学科，也是体育保健学的重要组成部分。通过本课程的学习，要求学生全面而系统地掌握常见运动伤病康复推拿方法的基本知识、基本手法，同时熟练掌握运动推拿方法和保健推拿方法。

二、课程教学要求

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。

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。

坚持理论与实践相结合，在注重培养学生运动伤病康复推拿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。

四、课程教学重点、难点

重点：摆动类、摩擦类、挤压类和运动关节类推拿手法的操作方法，身体各部位的常规推拿手法，运动伤病推拿的作用原理、治疗原则、注意事项、适应症和禁忌症，常见运动推拿手法，运动前中后的保健推拿手法。

难点：运动关节类推拿手法的操作方法，常见运动伤病推拿的作用原理、康复推拿手法，运动前中后推拿的常用手法。

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）推拿学发展源流
- （2）推拿学的特点
- （3）推拿的作用原理
- （4）推拿的治疗原则
- （5）推拿的注意事项
- （6）推拿的适应症与禁忌症

2. 重点、难点提示

- （1）重点：推拿的作用原理、治疗原则、注意事项、适应症和禁忌症。
- （2）难点：推拿的作用原理、注意事项。

第一章 推拿基本手法（6 学时）

1. 教学内容

- (1) 手法概述
- (2) 摆动类手法
- (3) 摩擦类手法
- (4) 振动类手法
- (5) 挤压类手法
- (6) 叩击类手法
- (7) 运动关节类手法

2. 重点、难点提示

重点：摆动类、摩擦类、挤压类和运动关节类推拿手法的操作方法。

难点：运动关节类推拿手法的操作方法。

第二章 不同部位的常规推拿手法（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 头面部
- (2) 颈项部
- (3) 胸腹部
- (4) 腰背部
- (5) 上肢部
- (6) 下肢部

2. 重点、难点提示

重点：头面部、颈项部、胸腹部和腰背部的常规推拿手法。

难点：颈项部和腰背部的常规推拿手法。

第三章 常见运动伤病的康复推拿治疗（8 学时）

1. 教学内容

- (1) 落枕
- (2) 肩关节周围炎
- (3) 腰部软组织劳损
- (4) 急性腰部软组织损伤
- (5) 腰椎间盘突出症
- (6) 膝关节韧带损伤
- (7) 髌骨劳损
- (8) 踝关节软组织损伤

2. 重点、难点提示

重点：落枕、肩关节周围炎、腰部软组织劳损、急性腰部软组织损伤、腰椎间盘突出症、膝关节韧带损伤、髌骨劳损、踝关节软组织损伤的常规康复推拿治疗手法。

难点：落枕、腰椎间盘突出症、膝关节韧带损伤、踝关节软组织损伤的常规康复推拿治疗手法。

第四章 保健推拿（4 学时）

1. 教学内容

- (1) 眼部保健推拿
- (2) 上肢保健推拿
- (3) 下肢保健推拿
- (4) 背腰部保健推拿
- (5) 宽胸理气法

(6) 健胃法

2. 重点、难点提示

重点：眼部、上肢、下肢和背腰部的保健推拿手法。

难点：上肢和下肢的保健推拿手法。

第五章 运动推拿（4 学时）

1. 教学内容

(1) 运动前推拿常用手法及注意事项。

(2) 运动中推拿常用手法及注意事项。

(3) 运动后推拿常用手法及注意事项。

2. 重点、难点提示

重点：运动前、后推拿的常用手法和常用穴位。

难点：运动后推拿的常用手法和常用穴位。

七、学时分配

章目	教学内容	教学环节		总学时数
		讲授	实践	
	概论	2		2
一	推拿基本手法	4	2	6
二	不同部位的常规推拿手法	6	2	8
三	常见运动损伤的康复推拿治疗	6	2	8
四	保健推拿	3	1	4
五	运动推拿	3	1	4
合计		24	8	32

八、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、考试成绩。

九、选用教材和参考书目

[1] 《推拿学》（五版教材）俞大方,, 上海:上海科学技术出版社. 2018;

[2] 《推拿学》, 严隽陶, 北京:中国中医药出版社. 2018;

[3] 《针灸推拿学》石学敏,, 北京:中国中医药出版社. 2018;

[4] 《推拿学》李义凯, 蒋松鹤,, 北京:科学出版社. 2017;

[5] 《针灸推拿学》, 梁繁荣, 北京:中国中医药出版社. 2016;

[6] 《推拿治疗学》, 宋柏林, 北京:人民卫生出版社, 2012。

撰稿人：王明明

审核人：张杰

审定人：李吉慧

《运动生物力学》课程教学大纲

课程名称：运动生物力学

课程类别：专业选修课

适用专业：体育教育

考核方式：考查

总学时、学分：32 学时 2 学分

一、课程教学目的

《运动生物力学》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、新技术的应用，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

重点：运动生物力学概念；研究内容。

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

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。

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

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。

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

重点：运动学参数；参数采集方法及对比，运动解析软件

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

重点：内外力类型及相互关系；动力学参数。

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

重点：流体参数；升力产生的原理；球体飞行的空气动力学。

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

重点：摆动、鞭打、冲击、相向、缓冲、蹬伸的力学原理及动作特征。

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

重点：动作技术分析方法；走、跑、跳、投、游的生物力学分析。

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

1. 考核方式

笔试、开卷。

2. 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；
- [2] 《人体运动生物力学》，刘 宇，上海交通大学出版社, 2017；
- [3] 《运动生物力学》，赵焕彬，高等教育出版社, 2008；
- [4] 《运动生物力学》，陆爱云，人民体育出版社, 2010。

撰稿人：侯亚丽 审核人：张杰 审定人：李吉慧

《教育实习》教学大纲

课程名称：教育实习
适用专业：体育教育

课程类别：教育实习
学分：6 学分

一、体育教育实习目的

1. 通过教育、教学实践，强化体育师范生的专业思想教育，使学生将所学的体育基础理论、基本知识和基本技能，综合运用于体育教学和训练实践，培养独立工作能力。
2. 引导学生认真学习和研究体育教育科学，探索教学训练规律，受到独立从事教学与训练的实践锻炼。
3. 全面检验我院办学思想和培养规格，及时获得反馈信息，不断改进教育、教学与训练工作，提高教育质量，培养出适应社会需求的合格人才。

二、体育教育实习要求

1. 认真钻研教材，分析教材的性质、作用、动作方法、技术要领、重点、难点及技术各环节及其相关动作技术之间的联系；结合教学实际和要求，选择适当的教法。
2. 教学目的明确，要求具体，符合课程标准要求，切合学生实际，教学要求适度，教学内容和密度适中。并能结合教学培养学生良好的道德情操、个性品质、学习习惯和方法等。教学目标全面、具体、简明、可行。“全面掌握三基”即增强体质、技术、技能、思想品德教育三方面的任务；“具体”指易于检查，衡量；“简明”指文字；“可行”指通过努力可达到。
3. 教案、讲稿字迹清楚，设计合理、规范、合乎要求，并详细体现出：①教学顺序和练习步骤；②场地器材的布置使用；③学生的组织；④练习时间的分配；⑤运动负荷的安排；⑥教学方法的运用；根据教学需要规定的教学要求等方面的内容。
4. 教学中，教态自然大方，教学语言表达完整，条理清楚，准确生动，讲普通话；示范准确、优美、熟练、自如。
5. 教学重点突出，难点突破，按时、按质完成教学任务，课堂气氛活跃，纪律好，教学效果良好。
6. 虚心接受指导，认真进行课后分析总结，不断改进教学。

三、体育教育实习内容

1. 体育教学实习

实习的第一周，实习生应在原任指导教师的指导下，深入学习钻研体育教学工作计划，并制订出教学实习计划，按课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。实习期间，每个实习生听看、观摩原任教师上课应不少于4次，教案和讲稿须提前两天提交指导教师审阅，在指导教师指导下才能上课，实习期间，体育基础理论讲授应不少于2课时。

2. 课外体育实习

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，努力开创学校体育工作新局面。

积极主动配合实习学校，重点抓好早操、课间操的质量。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。

积极推行《中学生体质测试标准》，广泛开展课外体育活动。

主动开展课外群体活动，运动训练和比赛。通过小型、多样、学生喜爱的活动内容，使学生养成自觉锻炼的良好习惯。

3. 班主任、共青团工作实习

实习生应请求实习学校安排一个班的（助理）班主任和共青团工作的实习。在原班主任、原辅导员的指导下，学习对学生进行德、智、体、美、劳全面发展的各项组织，教育工作及共青团的组织辅导工作。

通过了解班主任、共青团工作内容及规律，在原班主任指导下，制定并实施实习期间班

主任、共青团工作计划。并组织、指导学生的班、团活动，课外学科、文体活动。做到热爱学生、了解学生，耐心教育学生。通过班会、主题会、座谈会、个别谈话，家访等形式，做好学生思想工作。特别是后进生的工作。以“教书育人，以身作则，言传身教，为人师表”的标准要求自己。

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，签名并加盖实习学校公章。

五、考核方式

体育教育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%）、高校指导教师成绩（20%）和实习考核成绩（60%）。

1. 实习考核先由实习人填写《教育实习总结》和自我鉴定
2. 实习学校的指导教师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《山西师范大学教育实习总结与成绩评定表》中“实习单位评价”一栏并给予成绩，指导教师签名后，由实习单位负责人统一审核后加盖实习学校公章。
3. 高校指导（管理）教师结合校内培训、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《山西师范大学实习总结与成绩评定表》的规定权值进行评定。
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，评定实习成绩，填入“教育实习成绩评定表”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。

六、成绩评定评分标准

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		40%	
	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			
高校管理（指导）教师	实习态度	20~16	15~11	10~6	6~0		30%	
	实习文件（教案等）	40~36	35~31	30~26	25~0			
	实习报告	40~36	35~31	30~26	25~0			
实习工作领导小组考核	行为表现	20~16	15~11	10~6	6~0		30%	
	教学实习	50~46	45~41	40~36	35~0			
	课外活动	30~26	25~21	20~16	15~0			
实习总分								