



石河子大学  
Shihezi University

体育学院

# 本科课程教学大纲

UNDERGRADUATE COURSE SYLLABUS

通识教育必修课程



2022



石河子大学教务处

## 目 录

1. 《体能（一）》课程教学大纲.....	1
2. 《体能（二）》课程教学大纲.....	4
3. 《体育技能（一）、（二）-篮球》课程教学大纲.....	12
4. 《体育技能（一）、（二）-排球》课程教学大纲.....	错误!未定义书签。
5. 《体育技能（一）、（二）-气排球》课程教学大纲.....	错误!未定义书签。
6. 《体育技能（一）、（二）-足球》课程教学大纲.....	29
7. 《体育技能（一）、（二）-乒乓球》课程教学大纲.....	35
8. 《体育技能（一）、（二）-羽毛球》教学大纲.....	40
9. 《体育技能（一）、（二）-网球》课程教学大纲.....	45
10. 《体育技能（一）、（二）-跆拳道》课程教学大纲.....	51
11. 《体育技能（一）、（二）-健身气功》课程教学大纲.....	4
12. 《体育技能（一）、（二）-太极拳》课程教学大纲.....	11
13. 《体育技能（一）、（二）-轮滑》课程教学大纲.....	11
14. 《体育技能（一）、（二）-体育舞蹈》课程教学大纲.....	19
15. 《体育技能（一）、（二）-啦啦操》课程教学大纲.....	26
16. 《体育技能（一）、（二）-健身舞》课程教学大纲.....	32
17. 《体育技能（一）、（二）-踏板操》课程教学大纲.....	37
18. 《体育技能（一）、（二）-瑜伽》课程教学大纲.....	42
19. 《体育技能（一）、（二）-花样跳绳》课程教学大纲.....	49
20. 《体育技能（一）、（二）-健美操》课程教学大纲.....	55
21. 《体育技能（一）、（二）-散打》课程教学大纲.....	62

## 《体能（一）》——教学大纲

课程名称	体能（一）		
	Physical Capability I		
课程代码	10311001	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	无
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	12 学时/20 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	李涛	审定日期	2022 年 09 月

### 一、课程简介：

体能（一）是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。本课程主要是提高学生身体机能和运动素质以及掌握身体锻炼的方法，提升学生的运动表现能力。同时让学生掌握体育保健知识、体能训练、技能训练、大学生体质健康促进等相关基础理论知识，理论与实践相结合，从实际出发，以育人为宗旨，培养学生终身参与体育锻炼的意识、习惯和能力。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

**1.知识目标：**掌握体能训练、技能训练、大学生体质健康促进、体育保健等相关的基本理念和基础理论知识。

**2.能力目标：**提高学生的耐力素质和灵敏素质，增强心肺功能，增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。

**3.素质目标：**培养学生积极乐观的生活态度，建立良好的人际关系，表现出良好的体育道德和合作精神，培养学生终身参与体育锻炼的意识、习惯和能力。

### 三. 教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
耐力素质训练	课程目标 2、3	通过教学使学生掌握有氧耐力素质练习的方法与手段。	1.耐力训练的主要手段及要求 2.增强学生耐力，提高学生的心肺功能 3.思政元素：培养学生顽强拼搏、迎难而上的体育精神	1.教学活动：教师讲解与示范 2.学习任务：教师组织学生练习、课后作业	实践 14 学时
灵敏素质训练	课程目标 2、3	通过教学使学生掌握灵敏素质练习的方法与手段。	1.灵敏素质训练的主要手段及要求 2. 灵敏素质的训练方法 3.思政元素：培养学生团队合作的意识	1.教学活动：教师讲解与示范 2.学习任务：教师组织学生练习、课后作业	实践 6 学时
大学体育与健康课程绪论	课程目标 1、3	了解大学体育与健康课程，掌握网络学习的方法。	1.大学体育概述、教学大纲解读 2.网络学习导引，指导学生如何进行网络学习 3.思政元素：树立正确的人生价值观，遵守规则的意识	1.教学活动：教师讲解与示范 2.学习任务：教师组织学生练习、课后作业	理论 2 学时
体育保健	课程目标 1、3	掌握运动解剖、运动营养、运动损伤与保健防护、体育心理与健康、体育养生等相关理论知识。	1.运动解剖 2.运动营养 3.运动损伤与保健防护 4. 体育心理与健康 5. 体育养生	1.教学活动：课堂讲授、课堂案例讨论 2.学习任务：课后小组作业	理论 2 学时
大学生体质健康促进	课程目标 1、3	了解学生体质健康评价制度的发展，掌握大学生体质健康测试项目的技术方法与要求。	1.大学生体质健康 2. 大学生体质健康标准与测量评价 3.思政元素：激发学生爱国主义情怀	1.教学活动：课堂讲授、课堂案例讨论 2.学习任务：课后小组作业	理论 2 学时
体能训练	课程目标 1、3	掌握耐力、速度、力量、灵敏、柔韧和协调素质的相关理论知识。	1.有氧耐力训练 2.速度素质训练 3.力量素质训练 4.灵敏素质训练 5.柔韧素质训练思政元素：培养学生顽强拼搏、迎难而上的体育精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂案例讨论 2.学习任务：课后小组作业	理论 2 学时

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
球类、武术、搏击类运动	课程目标 1、3	掌握球类项目、武术和搏击类运动项目的相关理论知识。	1.足、篮、排大球运动项目的概述、技术、战术 2.乒、羽、网小球运动项目的概述、技术、战术 3.武术、跆拳道、散打项目的基本技术与规则 4.思政元素：培养学生顽强拼搏、迎难而上的体育精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂案例讨论 2.学习任务：课后小组作业	理论 2 学时
艺术体育、休闲健身类运动	课程目标 1、3	掌握操类项目、游泳、花样跳绳、轮滑、冰雪、健身气功等运动项目的相关理论知识。	1.健美操、啦啦操、体育舞蹈、瑜伽运动的概述、基本技术动作及套路创编 2.游泳、花样跳绳、轮滑、冰雪、健身气功等运动的概述、基本技术动作。 3.思政元素：培养学生顽强拼搏、迎难而上的体育精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂案例讨论 2.学习任务：课后小组作业	理论 2 学时

## 四、课程目标达成度评价方式及评价标准

### （一）评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，由过程性考核成绩和期末考试成绩组成。其中：过程性考核成绩占总成绩的 50 分，期末考试成绩占总成绩的 50 分。

1.过程性考核成绩 100 分：包括：课堂表现+作业+素质考核+理论学习+课外跑步打卡

（1）课堂表现 10 分

（2）作业 20 分：2 次作业，每次作业 10 分

（3）素质考核 20 分：三米三向移动测试

（4）理论学习 20 分：通过体适能 app 线上学习模块

（5）跑步打卡 30 分：学生需要在体能课之余进行跑步锻炼，并在体适能 APP 进行跑步打卡

（6）课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩

2.期末考试 100 分：采取一票否决制，即考试不及格者，总评成绩计算时，期末考试成绩以 0 分计。

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、期末考试成绩。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		成绩比例（分）
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	
课程目标 1	作业（10）、理论学习（10 分）	——	20
课程目标 2	身体素质考核（10）	实践考试（50 分）	60
课程目标 3	课堂表现（5 分）、跑步打卡（15 分）		20
合计	50 分	50 分	100

### （二）评价标准

#### 1.课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 1	课堂纪律、学习的主动性、授课内容的掌握程度等表现	遵守课堂纪律，学习主动性非常高，对学习内容掌握非常好	遵守课堂纪律，学习主动性比较高，对学习内容掌握比较好	基本能遵守课堂纪律，学习主动性一般，对学习内容掌握一般	不遵守课堂纪律，学习主动性差，无法掌握学习内容	100

## 2.课程作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	考查学生对体能基本理论知识的掌握	按时提交, 作业质量高	按时提交, 作业质量一般	延迟提交, 作业质量一般	未提交, 或作业质量较差	100

## 3.网络学习评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	在线学习时长	在线学习课时以上	在线学习 10-20 课时	在线学习 5-10 课时	在线学习 5 课时以下	60
	回答问题情况	回答问题正确率 90 分以上	回答问题正确率 75 分-89 分	回答问题正确率 60 分-74 分	回答问题正确率 60 分以下	40

## 4.跑步打卡评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	本学期跑步次数 (次)	33-36	28-32	21-27	20	100

## 5.12 分钟跑评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	12 分钟跑所用时间(分)	9.31-8.50	10.46-9.30	12.00-10.45	12.00 以下	100

## 6.素质考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)	
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)		
课程目标 2	三米三向所用时间 (秒)	男	10.1-9.7	10.7-10.1	11.3-10.6	11.3 以下	100
		女	13.9-13.5	14.5-13.8	15.1-14.4	15.1 以下	

## 五、推荐教材和教学参考资料

### (一) 建议教材

- 1.王莉莉, 张雄, 靳岭.大学体育与健康综合教程.成都: 电子科技大学出版社, 2020

### (二) 主要参考书及学习资源

- 1.杨世勇.体能训练(第一版).北京: 高等教育出版社, 2013.6
- 2.全国体育院校教材委员会.运动训练学.北京: 高等教育出版社, 2000.
- 3.万德光, 万猛.现代力量训练.北京: 人民体育出版社, 2003.
- 4.吴东明, 王健.体能训练.北京: 高等教育出版社, 2006.

大纲修订人签字: 李涛

修订日期: 2022年8月

大纲审定人签字: 王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期: 2022年12月



## 《体能（二）》课程教学大纲

课程名称	体能（二）		
	Physical Capability II		
课程代码	10311002	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	2/30 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	张岚	审定日期	2022 年 9 月

### 一、课程简介

体能（二）课程是全校非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。本课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养的目标。本课程主要是通过各种体能练习，提高学生速度、力量、柔韧、协调等身体素质，提升学生的运动表现能力，掌握基本运动技能，具备从事各类体育项目练习的基本身体能力。从实际出发,以育人为宗旨，培养学生终身参与体育锻炼的意识、习惯和能力。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1.知识目标：**通过课堂教学，学生能够掌握力量、柔韧、协调等身体素质的锻炼方法和手段。
- 2.能力目标：**通过合理的、多样的教学手段使学生掌握速度、力量、柔韧、协调等身体素质的技术要求，全面提高学生的身体素质与运动表现能力。
- 3.素质目标：**通过教学，建立正确的体育课态度，树立正确的体育道德观，促进学生德、智、体全面发展。培养学生积极乐观的生活态度，坚强的意志和团结合作的精神，培养学生终身参与体育锻炼的意识、习惯和能力。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
大学体育概述	课程目标 3	1.学生明确课堂纪律 2.学生课堂练习积极主动 3.认识体育锻炼的重要性 4.学生建立终身参与体育意识	1.大学体育的作用与地位 2.大学体育的形式与内容及教学大纲的解读 3.课堂教学要求 思政内容：健康中国	1.教学活动：教师讲述与总结 2.学习任务：教师组织学生学习、讨论	2 学时
力量素质	课程目标 2	1.掌握力量素质练习的方法与手段。 2.增强上肢力量	1.上肢、下肢、核心力量的练习与注意事项 思政点： 培养团队协作能力。	1.教学活动：教师讲解与示范 2.学习任务：课堂练习、展示	12 学时
速度素质	课程目标 2	1.掌握速度素质练习的方法与手段。 2.提高速度素质	1.学生直线速度的练习 2.学生多方向移动的练习与注意事项 思政点： 锤炼意志品格	1.教学活动：教师讲解与示范、保护与帮助 2.学习任务：课堂练习、展示	12 学时
协调、柔韧	课程目标 1	1. 掌握协调和柔韧素质练习的方法与手段。	1.学生的协调练习 2.学生的柔韧练习	1.教学活动：教师讲解与示范 2.学习任务：模仿练习、辅助练习	6 学时

## 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

### （一）评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，由过程性考核（50 分）和期末考试成绩（50 分）组成。具体要求及成绩评定方法如下：

#### 1.过程性考核 100 分

过程性考核 = 课堂表现（20 分）+ 素质考核（40 分）+ 跑步打卡（40 分）—考勤

课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在平时成绩中扣除 5 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 2 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。

（1）课堂表现 20 分：教师课堂安排活动，学生参与、组织、互动。依据学生课堂学习过程中的所呈现的学习态度、状态等给出相应的分值。

（2）素质考核 40 分：立位体前屈（20 分）+ 一分钟引体向上（男）/直臂悬垂（女）（20 分）

一分钟引体向上：两手正握单杠与肩同宽，两脚离地，两臂伸直身体自然下垂，将身体向上拉起，直到下颌超过单杠，然后身体下降直到两臂伸直。

直臂悬垂：预备时受试者站于单杠下，当受试者两手正(反)握双杠，双脚离地时开表计时，受试者需双手距离稍微大于肩宽，双脚并拢，脚尖并拢下压，身体保持静止，使整个身体呈悬挂状，当受试者任意手脱杠或脚触地时停表，计算悬垂时间。

立位体前屈：受试者立于测量台面上，两腿并立，足尖约分 5cm（公分），足尖与固定直尺的测量台台缘齐平，然后上体慢慢前屈，同时双手臂充分伸直并拢沿直尺尽力下伸，当双中指平行且停止不动时即可

读出成绩来。

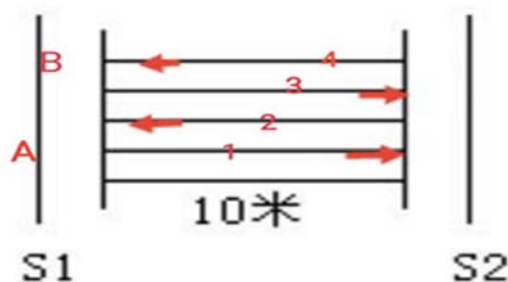
（3）跑步打卡 40 分：学生需要在体能课之余进行跑步锻炼，并在体适能 APP 进行跑步打卡（开课后 1-16 周），要求一周跑 3 次，每次 2 公里，本学期共计应完成 96 公里，上不封顶。任课教师根据学生完成情况只扣分不加分，未完成 1 次扣 3 分。任课教师给学生制订跑速的时候可根据学生实际情况而定，要体现出学生的进步。

#### 2.期末考试成绩：100 分

包括两项测试内容：立定跳远（50 分）+ 10 米\*4 折返跑（50 分）

（1）10 米\*4 折返跑

受测试者用站立式起跑，听到发令后从 S1 线外起跑，当跑到 S2 线前面，手触摸边线，随即往回跑，跑到 S1 线并触摸边线，再跑回 S2 边线，最后返回冲出 S1 线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进 1。



## (2) 立定跳远

两脚自然开立，两腿屈膝半蹲，两臂向后摆，上体稍微前倾，两臂迅速向前摆动，两脚用力蹬地向前上方跳起；迅速收腹屈膝，两腿并拢，双臂后摆，小腿向前伸，脚跟着地后，上体迅速迁移。

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核、期末考试成绩，具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		成绩比例（分）
	过程性考核 50 分	期末考试 50 分	
课程目标 1	素质考核 20	——	20
课程目标 2	跑步打卡 20	10 米*4 折返跑 25 立定跳远 25	70
课程目标 3	课堂表现 10		10
合计	50	50	100

## (二) 评价标准

### 1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 3	学习态度	遵守课堂纪律，积极主动学习。	遵守课堂纪律，学习主动性较好。	能够遵守课堂纪律，学习主动性一般。	课堂纪律一般，不主动学习。	50
	互相协作、意志品质	在练习中能积极地参与，并能充分体现坚强的意志和团结合作的精神	在练习中能较积极地参与，并能体现坚强的意志和团结合作的精神	在练习中偶尔参与，坚强的意志和团结合作的精神体现不够	在练习中基本不参与，无坚强的意志力和团结合作的精神	50

### 2. 跑步打卡评分标准

次数	分数	次数	分数	次数	分数
48	40	43	25	38	10
47	37	42	22	37	7
46	34	41	19	36	4
45	31	40	16	35	1
44	28	39	13		



### 3. 一分钟引体向上（男）/直臂悬垂（女）评分标准

一分钟引体向上评分表（男）

得分	个数	得分	个数	得分	个数
100	19	74		60	10
95	18	72	13	50	9
90	17	70		40	8
85	16	68	12	30	7
80	15	66		20	6
78		64	11	10	5
76	14	62			

直臂悬垂评分表（女生）

成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值	成绩(秒)	分值
71	100	54	67	37	39	20	16
70	98	53	65	36	37	19	15
69	96	52	63	35	36	18	14
68	94	51	61	34	34	17	12
67	92	50	60	33	33	16	11
66	90	49	58	32	31	15	10
65	88	48	56	31	30	14	9
64	86	47	54	30	29	13	8
63	84	46	53	29	27	12	7
62	82	45	51	28	26	11	6
61	80	44	50	27	25	10	5
60	78	43	48	26	23	9	4
59	76	42	46	25	22	8	3
58	74	41	45	24	21	7	2
57	72	40	43	23	19	6	1
56	70	39	42	22	18	5	0
55	68	38	40	21	17		

### 4.立位体前屈评分标准

得分	男 (cm)	女 (cm)	得分	男 (cm)	女 (cm)
100	24.9	25.8	68	9.3	11.2
95	23.1	24.0	66	7.9	9.9
90	21.3	22.2	64	6.5	8.6
85	19.5	20.6	62	5.1	7.3
80	17.7	19.0	60	3.7	6.0

得分	男 (cm)	女 (cm)	得分	男 (cm)	女 (cm)
78	16.3	17.7	50	2.7	5.2
76	14.9	16.4	40	1.7	4.4
74	13.5	15.1	30	0.7	3.6
72	12.1	13.8	20	-0.3	2.8
70	10.7	12.5	10	-1.3	2.0

#### 5. 10米\*4折返跑测试评分标准

得分	男 (秒)	女 (秒)	得分	男 (秒)	女 (秒)
100	9"6	10"6	55	11"9	12"9
95	9"8	10"8	50	12"2	13"2
90	10"0	11"0	45	12"5	13"5
85	10"2	11"2	40	12"8	13"8
80	10"4	11"4	35	13"4	14"1
75	10"7	11"7	25	13"7	14"7
70	11"0	12"0	20	14"0	15"0
65	11"3	12"4	10	14"6	15"6
60	11"6	12"6	5	14"9	15"9

#### 6. 立位体前屈测试评分标准

得分	男 (cm)	女 (cm)	得分	男 (cm)	女 (cm)
100	24.9	25.8	68	9.3	11.2
95	23.1	24.0	66	7.9	9.9
90	21.3	22.2	64	6.5	8.6
85	19.5	20.6	62	5.1	7.3
80	17.7	19.0	60	3.7	6.0
78	16.3	17.7	50	2.7	5.2
76	14.9	16.4	40	1.7	4.4
74	13.5	15.1	30	0.7	3.6
72	12.1	13.8	20	-0.3	2.8
70	10.7	12.5	10	-1.3	2.0

### 五、推荐教材和教学参考资料

#### (一) 建议教材

1. 王莉莉, 张雄, 靳岭. 大学体育与健康综合教程. 成都: 电子科技大学出版社, 2020

#### (二) 主要参考书及学习资源

1. 陈静, 姜晓飞. 体育与健康[M]. 江苏: 江苏大学出版社, 2015。
2. 刘秀东. 体育与健康[M]. 北京: 中国农业出版社, 2016.
3. 杨世勇. 体能训练(第一版). 北京: 高等教育出版社, 2013.6
4. 全国体育院校教材委员会. 运动训练学. 北京: 高等教育出版社, 2000.

大纲修订人签字: 张岚

修订日期: 2022 年 9 月

大纲审定人签字: 王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期: 2022 年 12 月



## 《体育技能（一）、（二）-篮球》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-篮球		
	Physical Skills -Basketball		
课程代码	TB03003、TB03004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	2/30 学时
适用专业	非体育专业全体在校生	开课单位	体育学院
课程负责人	王波	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介

篮球是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。本课程主要使学生了解篮球项目，以掌握篮球基本技术，发展学生的灵敏协调，技巧为主的项目。通过篮球课程的学习，使学生掌握篮球运动的基本知识、基本技术和运动技能。改善心肺功能、增强四肢和躯干的肌肉力量、提高身体的协调性和快速反应能力。培养机敏、顽强的品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活的目的。

### 二、课程目标

1.通过篮球理论课的学习，使学生了解篮球运动的发展史以及篮球运动练习对人身心发展的功效，掌握篮球运动的基本理论知识，培养学生积极乐观的生活态度：建立良好的人际关系、使学生达到经常锻炼身体、提高身体素质终身受益的目标。

2.通过合理多样的教学方法和手段让学生掌握原地运球、移动运球、换手变向运球、双手胸前传球、肩上传球、肩上投篮、运球低手上篮、运球高手上篮等基本技术。

3.通过基础篮球技战术结合教学手段提高学生的技战术水平,有效的增强专项身体素质,养成正确的竞争意识与良好的合作精神，促进学生身心能力全面发展。

### 三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章：篮球发展概述与基本要求	课程目标 1	1.了解篮球的起源与发展概况。 2.了解篮球的相关知识。 3.明确本课程内容、计划、考试方法和要求。 思政点： 了解篮球文化，培养知识理念、	1. 篮球的基本理论知识 2. 篮球练习的基本要求 3. 本学期课程内容，以及课程的计划、考试方法和上课要求。 思政元素 1.文化自信 2.取其精华、去其糟粕 3.提升认知，科学精神	1.教学活动：教师讲述与总结 2.学习任务：教师组织学生学学习、讨论 3.课后作业	理论 2 学时
第二章：篮球基本技术	课程目标 2、3	1. 篮球场上移动基本步伐 2.掌握双手胸前传球和原地单手肩上投篮方法 3.掌握跳投的基本技术 思政点、顽强拼搏、勇于挑战以及公平竞争的体育精神。	1、移动基本步伐练习。 2、双手胸前传接球。 3、原地单手肩上投篮（女）。 4、学习跳投（男）。 思政元素：培养学生服从管理，遵守规则的意识，培养社会责任感，吃苦耐劳的优良品质。	室外教学 1.教师讲解与示范 2.教师组织学生练习 3.纠正错误动作；学生分组练习； 4.课后练习	实践 8 学时
第三章：篮球成套动作组合	课程目标 2、3	1.掌握全场“8”字运球行进间单手低手（手）投篮全场变向、转身运球行进间单手低手投篮（男）；抢后场篮板球技术 2.掌握传切配合投篮和上篮技术  思政点：培养学生吃苦耐劳、互帮互助、竞争意识、积极向上。	学习全场“8”字运球行进间单手低手（手）投篮（女）； 学习全场变向、转身运球行进间单手低手投篮（男）； 复习原地跳起投篮（男）、原地单手肩上投篮（女）； 随堂测试。  思政元素：团结合作、整体意识，分工协作、不断进步。	室外教学 1.教师讲解与示范 2.教师组织学生练习 3.组织教学比赛 4.赛后总结	实践 22 学时

#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

##### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分为 100 分，包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和期末考试成绩。其中过程性考核成绩占总成绩的 50 分，期末考试成绩占总成绩的 50 分。具体要求及成绩评定方式如下：

##### 1.过程性考核成绩

满分为 100 分（占总成绩的 50 分）。包括课堂表现 30 分、专项身体素质 10 分、专项技能 60 分。  
**考勤：**采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分（请假以课前学院签批的正规请假条为准）。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现得分+专项身体素质得分+专项技能得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现 (30 分) 评分=10 分：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及参与积极性等给出相应的分值。

(2) 专项身体素质 (10 分) 评分=10 分：(5 分钟折返跑)

女生：6 组 10 分；5 组合格 6 分。男生：7 组 10 分；6 组合格 6 分（不合格 0 分）

(3) 专项技能 60 分

女生：原地单手肩上投篮

受试者持球罚球线后站立，原地单手肩上投篮 10 次，计算投中次数；每人可进行 2 次考核，取成绩最好一次。

分数	60	54	51	48	42	36	33	30	27	24
进球个数	6		5	4	3	2		1		

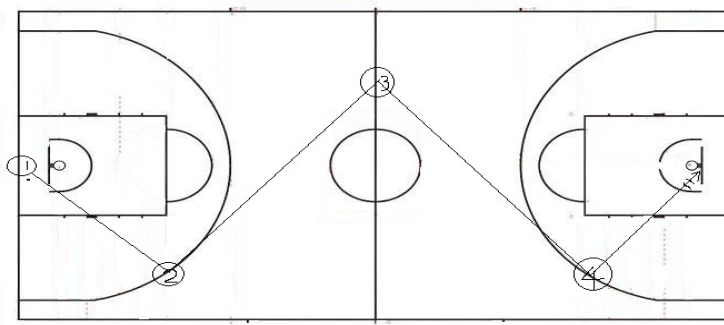
男生：1 分钟跳投

受试者站在以端线中点为圆心，以 5.8 米为半径画的半圆之外持球，听到测试者开表口令后开始跳投，自投自抢，直至听到停表口令后，停止跳投，并计投篮次数。每人可测 2 次，取最好成绩。

分数	60	54	51	48	42	36	33	30	27	24
进球个数	8	7	6	5	4	3		2		1

2.篮球期末考试 100 分。占总成绩的 50 分：经代课教师准许、专项技能考试合格后，学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均成绩。

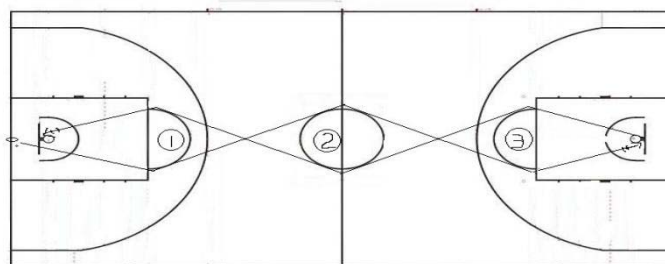
男生：全场综合运球投篮：如下图



受试者站在①号点上听到测试者口令后，立即用右手运球至②号点，做体前变向换手运球，换至左手运球到③号点，然后做左后转身换右手运球至④号点，在做右后转身运球，换左手运球至⑤号点再做体前变向换手运球，换至右手运球上篮（球不中补中），抢篮板后，按相同方法运球，左手运球开始原路线返回，球中篮筐停表。每人可测 2 次，取最好成绩。

女生：全场往返运球切三圆单手低（高）手投篮（女生）：如下图

受试者在起点持球，听到测试者开表口令后，运球切①号圆，再切②号圆，然后切③号圆，（1 和 2、2 和 3 之间必须换手运球）绕“8”字全场运球上篮（球不中补中），抢篮板后按相同方法返回，球中篮筐停表。每人可测 2 次，取最好成绩。



考试内容		全场往返切三圆上篮（女） 全场综合运球投篮（男）							
		100	90	80	70	60	50	40	30
分数		100	90	80	70	60	50	40	30
时间（秒）	男、女	30	32	34	36	38	40	42	45

### 3.技术考核要求

①课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

②第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

③因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

④缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		成绩比例（分）
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	

课程目标 1	15 分		20 分
课程目标 2	5 分		20 分
课程目标 3	30 分	50 分	60 分
合计	50 分	50 分	100

## (二) 评价标准

### 1. 课堂表此案评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1、2	学习态度, 积极主动的学习能力	全勤	缺勤 1 次	缺勤 2 次	缺勤 3 次	50
	理论知识和基本技术动作掌握能力	熟练掌握基本动作	掌握动作	基本掌握动	没完全掌握动作	50

### 2. 技评考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3	完整、规范	动作规范、熟练、完整, 动作过渡自然、串联流畅、动静相宜。有清晰地起势、停留、收势过程, 每个体式保持 3 秒钟;	动作规范、熟练、完整, 动作过渡自然、串联流畅、动静相宜。有清晰地起势、停留、收势过程, 每个体式基本保持 3 秒钟;	动作基本规范、熟练、完整, 动作过渡自然、串联流畅、动静相宜。有清晰地起势、停留、收势过程, 每个体式保持时间较短;	动作不规范、熟练、完整, 动作不流畅, 每个体式保持时间较短	50
	节奏、动作自然流畅	动作自然流畅, 姿态优美, 注意力集中, 较好配合, 能够体现篮球竞技水平特征。	动作基本流畅, 姿态基本优美, 注意力集中, 能够体现篮球竞技水平特征。	技术动作基本能够完成, 姿态优美一般, 过程不太流畅, 注意力不太集中。	技术动作不能能够完成, 动作过程不流畅, 注意力不太集中, 完全没有节奏。	50

## 五、推荐教材和教学参考资源

1.建议教材:《新编大学体育教程》 柳若松 陕西人民出版社

### 2.主要参考书:

《篮球裁判法》 中国篮协 光明日报出版社

《篮球实战技巧》 贾志强 北京体育大学出版社

大纲修订人签字: 李卫恒

修订日期: 2022年10月

大纲审定人签字: 王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期: 2022年12月

## 《体育技能（一）、（二）-排球》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-排球		
	Sports skills 1、2( Volleyball )		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识教育必修课	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校类非体育各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	赵凤霞	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介

排球又称“空中飞球”，是通过场上 12 名队员利用排球，双方隔网击球使其不在本方场区内落地的集体运动项目。是以身体练习为基本手段，达到增进健康、促进交流为目的的一项体育运动。随着时代的发展，排球被赋予了新的内涵与精髓——团结、坚韧、集体智慧。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高基本技术能力，以达到增进健康、提高身体素质的目标。通过学习、合作、体验与帮助培养学生团结合作、公平竞争、顽强拼搏、克服困难的体育精神。

### 二、课程目标

1. 通过基本排球知识教学使学生了解排球运动的基本知识，了解排球运动的基本规则和裁判方法，在实践中得以灵活运用，并形成尊重体育裁判、遵守体育规则的好习惯。

2. 通过合理的、多样的教学手段掌握准备姿势与移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术，全面提高学生的一般身体素质和专项身体素质，有效的增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。

3. 通过合理的教学，培养学生爱国主义、团结协作勇于进取的优良品质，树立正确的体育道德观，促进学生德、智、体全面发展。培养学生积极乐观的生活态度，在气排球运动中体验体育的乐趣和成就感，建立良好的人际关系，表现出良好的体育道德和合作精神，使学生达到经常锻炼身体，终身受益的目标。

各课程目标对毕业要求指标点的支撑关系见下表：

课程目标	毕业要求	相关内容
课程目标 1	知识	通过教学，使学生了解排球运动的基本知识，了解排球运动的基本规则和裁判方法。
课程目标 2	技能	学生通过学习与锻炼，熟练掌握排球项目的垫球、传球、发球、扣球等基础知识以及身体素质锻炼方法。
课程目标 3	健康	通过教学，培养学生爱国主义、团结协作勇于进取的优良品质，树立正确的体育道德观，促进学生德、智、体全面发展。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
排球运动概述	课程目标 1	通过教学大纲解读,了解课程学习目标与课程评价方式。通过排球运动理论课的教学,使学生了解并掌握这些理论知识,提高学生对学习排球技术的兴趣,为进一步学习、掌握排球技术、战术打下基础。	1. 教学大纲解读 2. 排球运动比赛方法及特点 3. 排球运动的起源与发展 4. 排球比赛 思政元素: 中国女排发展历程, 中国女排精神解读	教师活动: 教师讲解, 视频学习 学生任务: 认真听课、讨论发言、视频观摩	2 学时
排球运动技能	课程目标 2	掌握排球运动中的准备姿势与步法移动、发球技术、垫球技术、传球技术、扣球技术、单人、双人拦网技术,为以后的进一步学习打下基础,并培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及集体主义的精神。	1. 学习三种准备姿势及移动步法(并步、滑步、交叉步) 2. 学习正面垫球技术; 学习侧垫球; 学习背垫球技术 ★ 3. 学习下手发球技术(正面、侧面)下手发球 4. 学习正面上手发球; 学习上手发飘球技术 5. 学习正面传球技术 ★ 7. 学习单人、双人、三人拦网技术;	教师活动: 教师讲解、动作示范、视频学习 学生任务: 认真听课、视频观摩、技能练习	8 学时
排球运动技能	课程目标 2	掌握排球运动的基本技术与各项战术,通过教学实践与锻炼,提高学生排球综合技能。	1. 学习阵形、阵容配备 2. 学习裁判工作 3. 学习接发球站位及轮转 4. 学习“中一二”进攻阵型; 学习 2—2 配备“边一二”进攻阵形; 学习位置交换 5. 介绍单人拦网防守阵型 6. 学习双人拦网边跟进 7. 学习扣球技术	教师活动: 教师讲解、动作示范、视频学习 学生任务: 认真听课、视频观摩、技能练习、实践练习	2 学时
排球实践与考核	课程目标 3	培养学生团结合作、顽强拼搏、团结协作和不断进取的体育精神。	1. 传球、垫球技术综合复习; 模拟考试 2. 发球、扣球技术综合复习; 模拟考试 3. 教学比赛模拟考试	教师活动: 教师讲解、动作示范、模拟考试 学生任务: 小组合作学习与锻炼、小组比赛、裁判实践	4 学时



#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

##### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，由过程性考核成绩和期末考试成绩组成。其中，过程性考核占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。

##### 1. 过程性考核成绩 100 分：包括课堂表现+专项技能考核

(1) 课堂表现 30 分：采取定性与定量方法相结合。学生根据学生课堂参与积极表现、集体意识、见习情况等进行统计，并给予学生综合评价。

(2) 专项技能 70 分：

第一项为自垫球考核 50 分：

第二项为传球考核 20 分

(3) 课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在过程性考核成绩中扣除 3 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 1 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。

##### 2. 期末考试 100 分，占总评成绩的 50%，考试内容为传垫球组合考核。

具体成绩构成见下表

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	平时成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	课堂表现或作业 (15 分)	—	50
课程目标 3	专项技能考试 (35 分)	—	
课程目标 2		实践考试 (50 分)	50
合计	50	50	100

##### (二) 评价标准

##### (1) 课堂表现评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (13-15 分)	良 (10-12 分)	中/及格 (9 分)	不及格 (0-8 分)	

课程目标 1、3	课堂纪律及体育锻炼积极性	按时上下课, 积极参与课堂练习, 并能主动帮助其他学生, 善于合作, 课堂效果显著。	按时上下课, 较为主动参与课堂练习, 善于合作和交流, 课堂学习效果良好	学生能按照教师要求完成各项练习, 遵守课堂纪律, 教学效果一般。	学生有违反课堂纪律, 课堂练习积极主动性欠佳, 课堂学习效果欠佳。	1.0
----------	--------------	--------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----

### (2) 专业技能评分标准

课程目标	考核依据	评价标准										权重 (%)																						
		优 (18-20分)		良 (15-17分)		中/及格 (12-14分)			不及格 (0-11分)																									
课程目标1、3	自垫球数量	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>个数</td> <td>60</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>分数</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> <td colspan="4"></td> </tr> </table>										个数	60	50	40	30	20	10					分数	30	25	20	15	10	5					0.7
	个数	60	50	40	30	20	10																											
	分数	30	25	20	15	10	5																											
技术动作评定	<p>手型正确, 击球点准确, 垫球动作协调, 垫球高度、方向稳定, 无明显步伐移动, 垫球质量高。</p>	<p>手型正确, 击球点较为稳点, 垫球动作较协调, 垫球高度、方向有轻微变换和调整, 垫球质量较高。</p>	<p>手型基本正确, 击球点总体稳定, 垫球动作相对协调, 垫球高度、方向有一定变换, 垫球移动范围较大, 垫球质量一般。</p>	<p>手型不正确, 击球部位错误, 有明显曲肘动作, 垫球方向、高度不稳定, 动作不协调, 垫球质量差。</p>	0.3																													
自传球综合评定	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>个数</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>分数</td> <td>20</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>14</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>4</td> <td>2</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>	个数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			分数	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2			0.3						
个数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																								
分数	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2																								

### (3) 综合技能

经代课教师准许、专项技能考试合格后, 学生网上约考, 三位专家 100 制进行打分, 最终取平均值。网上约考内容为传垫球组合考核, 占总评成绩的 50%; (传垫球组合考核 100 分, 其中个数分值为 60 分, 技术评定分值为 40 分)

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)														
		优 (36-40分)	良 (32-38分)	中/及格 (24-31分)	不及格 (0-23分)																
课程目标 2	传垫球连续完成的数量	<table border="1"> <tr> <td>个数</td> <td>60</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>分数</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> </table>					个数	60	50	40	30	20	10	分数	30	25	20	15	10	5	0.6
	个数	60	50	40	30	20	10														
分数	30	25	20	15	10	5															
	技术动作评定	手型正确，击球点准确，传垫球动作协调，传垫球高度、方向稳定，无明显步伐移动，传垫球质量高。	手型正确，击球点较为稳点，传垫球动作较协调，传垫球高度、方向有轻微变换和调整，传垫球质量较高。	手型基本正确，击球点总体稳定，传垫球动作相对协调，传垫球高度、方向有一定变换，传垫球移动范围较大，传垫球质量一般。	手型不正确，击球部位错误，垫球有明显曲肘动作，传垫球方向、高度不稳定，动作不协调，传垫球质量差。		0.4														

### 技术考核要求

(1) 技能考核要求：课程评定采取一票否决制，即平时过程性考核和期末考核任何一项专项技能不及格者均为课程考核不及格。

(2) 期末约考实践测试中，考试学生必须为同场次约考学生，两人一组自由组合，相隔 2-3 米进行垫传球组合考试，每组两次机会，取最好成绩。

(3) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

(4) 缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

## 五、课程教材及主要参考书

### (一) 建议教材

[1]排球运动教程编写组编.《排球运动教程》[M].北京体育大学出版社, 2016.

### (二) 主要参考书目

[1]刘江.《排球裁判员手册》[M].北京体育大学出版社, 2018.

[2]陈佩杰, 唐炎.《青少年运动技能等级标准与测试方法》[M].科学出版社, 2018.

[3]腾讯赢德体育.《中国骄傲—女排世界杯十一连胜夺冠路》[M].陕西师范大学出版总社, 2020.

大纲修订人签字：赵凤霞

修订日期：2022 年 8 月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022 年 9 月

## 体育技能（一）、（二）-气排球》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-气排球		
	Sports skills I、II-Balloon Volleyball		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识教育必修课	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校类非体育各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	张新辉	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的体育项目，作为一项新的体育运动项目，如今已经受到越来越多朋友的青睐。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。气排球由于运动适量、不激烈，男女都可以混合进场参与，适合各个年龄层次的人进行强身健体活动。本课程主要讲授气排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高实战能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1.知识目标：建立正确的体育课态度，了解有关气排球运动的相关基本理论知识。
- 2.能力目标：使学生掌握气排球运动的准备姿势与移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术，全面提高学生的一般身体素质和专项身体素质，有效的增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。
- 3.素质目标：培养学生团结协作和团队合作精神，建立良好的人际关系，利用技能和方法进行社交活动，适应社会需要。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
气排球运动导论	课程目标 1	通过气排球运动理论课的教学，使学生了解并掌握气排球基本理论知识，提高学生对学习气排球技术的兴趣，为进一步学习掌握气排球技术、战术打下基础。了解中国气排球运动的发展历程，对中国女排精神进行解读，培养顽强拼搏为国争光精神。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教学大纲解读</li> <li>2. 中国气排球运动起源和发展</li> <li>3. 气排球的选择与购买</li> <li>4. 思政元素：解读中国女排精神，激发学生爱国主义情怀</li> </ol>	<p>教学活动：教师讲解、视频学习</p> <p>学习任务：认真听课、讨论发言、视频观摩</p>	<p>理论</p> <p>2 学时</p>
气排球运动技能	课程目标 2	掌握气排球运动中的准备姿势与步法移动、发球技术、垫球技术、传球技术、扣球技术、单人、双人拦网技术，为以后的进一步学习打下基础，并培养学生自学、自练和合作学习、团结互助、积极竞争意识。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 气排球准备姿势和移动</li> <li>2. 气排球发球技术</li> <li>3. 气排球垫球技术</li> <li>4. 气排球传球技术</li> <li>5. 气排球扣球技术</li> <li>6. 气排球拦网技术</li> <li>7. 思政元素：培养学生顽强拼搏、迎难而上、合作学习的体育精神</li> </ol>	<p>教学活动：教师讲解、动作示范</p> <p>学习任务：认真听课、技能练习和展示</p>	<p>16 学时</p>
气排球运动比赛	课程目标 3	掌握气排球运动裁判法和比赛的组织编排方法，掌握基本的战术运用能力。培养学生团结合作、顽强拼搏、勇于挑战、尊重裁判以及公平竞争的体育精神。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 气排球比赛规则</li> <li>2. 气排球比赛裁判</li> <li>3. 气排球比赛组织</li> <li>4. 气排球教学比赛</li> <li>5. 思政元素：树立遵守规则和团结合作的意识</li> </ol>	<p>教学活动：教师讲解、分组教学</p> <p>学习任务：认真听课、小组合作学习、模拟小组教学比赛、裁判实践</p>	<p>14 学时</p>

#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

##### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，由过程性考核成绩和期末考试成绩组成。其中，过程性考核占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。

##### 1. 过程性考核成绩 100 分：包括课堂表现+专项技能考核

(1) 课堂表现 30 分：采取定性与定量方法相结合。根据学生课堂参与积极表现、集体意识等进行统计，并给予学生综合评价。

(2) 专项技能考核 70 分：以考促练，每生至少 6 次考核机会。第一项为自垫球捧球考核 50 分，第二项为发球考核 20 分。

(3) 课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在过程性考核成绩中扣除 3 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 1 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。

2. 期末考试 100 分，占总评成绩的 50%，考试内容为网约教学比赛考核。具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		成绩比例（分）
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	
课程目标 1	课堂表现：15 分	—	15 分
课程目标 2	专项技能：35 分	—	35 分
课程目标 3	—	期末考试：50 分	50 分
合计	50 分	50	100 分

##### (二) 评价标准

##### (1) 课堂表现评分标准（共 30 分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优 (26-30 分)	良 (20-24 分)	中/及格 (18 分)	不及格 (0-16 分)	
课程目标 1	学习态度、学练表现、参与积极性	积极参与借还球和课堂练习，并能主动帮助其他学生，善于合作，课堂学习效果显著。	较为主动参与借还球和课堂练习，善于合作和交流，课堂学习效果良好。	学生能按照教师要求完成各项练习，遵守课堂纪律，课堂学习效果一般。	学生有违反课堂纪律，课堂练习积极主动性欠佳，课堂学习效果欠佳。	0.3

(4) 专项技能评分标准

课程目标	考核依据	评价标准										权重 (%)																					
		优 (18-20分)		良 (15-17分)		中/及格 (12-14分)			不及格 (0-11分)																								
课程目标 2	自垫球捧球数量	<table border="1"> <tr> <td>个数</td> <td>50</td> <td>45</td> <td>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>分数</td> <td>30</td> <td>27</td> <td>24</td> <td>21</td> <td>18</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>9</td> <td>6</td> </tr> </table>										个数	50	45	40	35	30	25	20	15	10	分数	30	27	24	21	18	15	12	9	6	0.3	
	个数	50	45	40	35	30	25	20	15	10																							
	分数	30	27	24	21	18	15	12	9	6																							
技术动作评定	<p>手型正确，击球点准确，垫球动作协调，垫球高度、方向稳定，无明显步伐移动，垫球质量高。</p>	<p>手型正确，击球点较为稳点，垫球动作较协调，垫球高度、方向有轻微变换和调整，垫球质量较高。</p>	<p>手型基本正确，击球点总体稳定，垫球动作相对协调，垫球高度、方向有一定变换，垫球移动范围较大，垫球质量一般。</p>	<p>手型不正确，击球部位错误，有明显曲肘动作，垫球方向、高度不稳定，动作不协调，垫球质量差。</p>	0.2																												
发球成功率	<table border="1"> <tr> <td>个数</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>分数</td> <td>20</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>14</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>4</td> <td>2</td> </tr> </table>										个数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	分数	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0.2
个数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																							
分数	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2																							

(3) 期末考试评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (91-100分)	良 (80-89分)	中/及格 (60-70)	不及格 (0-59分)	



课程目标 3	教学比赛综合表现	学生比赛中能够熟练进行站位、换位，并针对比赛情境进行有效调整。气排球技术（垫球、传球、扣球、发球）水平高，并能有效得分。具有较强战术意识及，团队配合默契，在比赛情境中具有主导作用，发扬团结合作、拼搏进取的体育精神。	学生较熟练进行站位、换位，并在比赛中灵活运用。气排球技术相对全面，发挥比较稳定，有 1-2 项气排球技术突出。比赛情境中，能够与其他队员具有多次互动与配合，防守能力较好。	学生了解气排球裁判常识，并能运用于实践。气排球技术水平中等，发挥相对稳定，具有一定防守能力与进攻能力，但总体质量水平中等。	学生站位、换位、及顺序轮转不明确不合理，团队成员配合意识差，主动接球意识差，判断不准确，防守能力弱，接球与处理球质量差，不能保障比赛的顺利进行。	1.0
--------	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----

### 技术考核要求

(1) 技能考核要求：课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能考核不及格、期末考试不及格，均为课程考核不及格。专项技能考核与期末考试均合格者方可进行最终的成绩评定。

(2) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

(3) 缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

## 五、课程教材及主要参考书

### (一) 建议教材

1.王成,卫荣辉.气排球教程.[M].西北工业大学出版社, 2021.

### (二) 主要参考书目

1.张红松.《气排球》[M].华东理工大学出版社, 2021.

2.李莹.《气排球》[M].中国人民大学出版社, 2018.

大纲修订人签字：张新辉

修订日期：2022 年 10 月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022 年 12 月

## 《体育技能（一）、（二）-足球》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-足球		
	Physical Skills-football		
课程代码	10031100TB030004	课程性质	通识教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	4 学时/28 学时
适用专业	全校非体育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	吴建华	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介：

足球是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目，是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，被誉为“世界第一运动”，深受各国人民的喜爱，也是广大学生喜爱的运动项目。古代足球起源我国，我们有着强烈的民族自豪感、自信心。足球运动有很强的锻炼和欣赏价值，经常参加能增强体质，提高人体健康水平和运动能力。足球运动又有很高的人文价值，通过练习，可以培养学生勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的思想品质。

教学内容包括基本知识、基本技术、基本战术，在掌握足球基本技术的前提下，科学创新，着重对比赛进行指导，立德树人，提高学生实战能力，尊重对手、裁判。了解足球知识和规则，培养讲规矩守纪律的人，胜不骄，败不馁，能够欣赏高水平足球比赛，知其然，知其所以然。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

#### 1.知识类目标：

通过教学，使学生了解现代足球运动的基础理论及其发展现状并掌握比赛裁判法。

#### 2.技能类目标：

通过教学，使学生熟练掌握足球运动的基本技术，能积极参加和指导群众健身，胜任社会教学指导工作。

#### 3.身心健康和社会适应类目标：

通过足球课程理论和实践内容的学习与掌握，帮助和支持学生提高身心健康标准，能运用适宜的方法调节自身的情绪，改善心理状态，克服心理障碍 通过教学，培养学生的知行合一，团队精神、顽强拼搏作风、文明守纪品质、竞争合作意识。提高学生的社会适应和主动的社会交往能力，陶冶思想情操，树立正确积极的社会竞争意识。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
足球运动概述	课程目标 1、2	通过足球运动理论课的教学,使学生了解并掌握足球运动发展的理论知识,提高学生对学习足球技术的兴趣,为进一步学习、掌握足球技术、战术打下基础。 思政途径:中国体育案例分析、视频欣赏、小组讨论	1.足球运动的特点、功能与比赛方法。 2.足球运动的起源与传播。 3.世界足球运动的发展。 4.足球运动在我国的发展。 5.国际和国内足球比赛简介。 6.足球技术的理论。 7.足球战术的理论	课堂教学尽可能采用多媒体进行教学	理论 4 学时
足球运动技能	课程目标 2、3	掌握足球运动中的有球、无球、防守技术为以后的进一步学习打下基础,并培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及集体主义的精神。思政途径:分组练习,确立高目标、高标准、高要求,小组之间互帮互助;	1.学习踢停顶运技术 2.学习踢球技术; 3.学习运球、射门、二过一技术,局部配合、整体配合战术。 4.1v1、2v2、3v3 攻守练习	室外教学 1.教师讲解与示范 2.教师组织学生练习	实践 16 学时
足球运动技能	课程目标 2、3	掌握足球运动的基本知识规则与足球裁判法及比赛的组织编排方法,掌握基本的战术运用能力。思政途径:分组教学比赛中,学生轮流执裁进行体验与学习,同时进行探讨与交流。	1.学习阵形、阵容配备 433、451、532 战术 2.学习裁判工作	室外教学 1.教师讲解与示范 2.教师组织学生练习 3.组织教学比赛	实践 8 学时
足球运动技能	课程目标 2、3	通过足球综合复习,使学生巩固、提高足球运动技术水平,完成教学大纲规定的学习要求。思政途径:采取小组教学比赛方式,增进同学之间友谊,培养默契,同时培养学生合作与竞争意识。	1.复习防守技术 2.复习过人、射门技术。 3.教学比赛	室外教学 1.教师组织学生练习 2.组织教学比赛	实践 2 学时
足球运动技能	课程目标 2、3	通过足球运动技术课的考试,了解学生排掌握球基本技术动作及理论学习情况。思政途径:合理提供多次模拟考试机会,提高技能同时,培养追求进步、积极向上的体育精神;通过教学比赛培养学生团结合作、顽强拼搏体育精神。	1.技术综合复习;模拟考试 2.进攻防守技术综合复习;模拟考试 3.教学比赛模拟考试	室外教学 1.教师组织学生模拟考试 2.组织模拟教学比赛	实践 2 学时

#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

课程成绩包括过程性考核成绩和期末成绩两个部分，各占 50 分。具体要求及成绩评定如下：

**（一）过程性考核成绩** 100 分占总评成绩的 50 分，具体要求如下：

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现得分+单元测试得分+专项多项跑素质得分-考勤扣分。

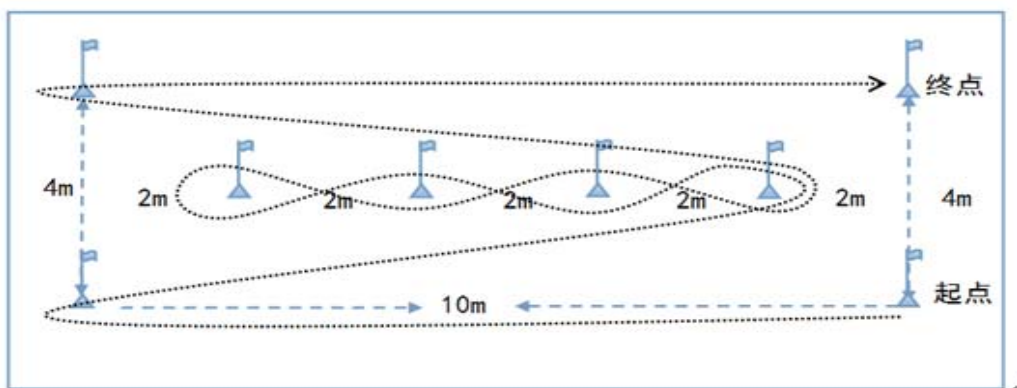
**1. 课题表现 20 分：**依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及参与积极性等给出相应的分值。

**（2）单元测试（60 分）** 评分=30 分：布置单元测试 6 次，每次 10 分，依据学生课题学习掌握技术动作的准确性、规范性、节奏性、动作的力度、活力及表现能力给出相应的分值。

**（3）专项多项跑素质 20 分：**多向绕杆跑

（1）测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 15 米×5 米区域。中间标志杆间距 2 米。

如下图：



（2）测试方法：听监考老师口令后，从起始点采用站立式起跑，按照规定路线，依次越过各标志杆后冲过终点。

（3）评分方法：监考老师记录其所用时间。漏杆或者没有按照既定路线则没有成绩，测试两次，记录最佳成绩。

（4）考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分（请假以课前学院签批的正规请假条为准）。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

#### 2. 期末考试成绩

满分为 100 分（占总成绩 50 分），采用学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均值的考试形式进行评分。

**（一）五次连续定点射门（40 分）。**球门罚球区沿线上正脚背射门五次，每射进球门一球记 8 分。每生一次考试机会。从罚球区线连续射 5 球，空中射入球门，第一落点在球门里，球打在门框，横梁算射偏，不计分。

**（二）运球绕杆射门 60 分。**经代课教师准许、专项技能考试合格后，学生网上约考，监考教

师打分。

**运球绕杆射门：**

A.方法：罚球点处摆放第一个标志杆，每杆相距 2.5 米，依次摆放 8 个标志杆。考生运球依次绕过 8 根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表。

B.要求：凡出现漏杆、射门偏出球门或球中门框弹出，均属犯规，不计成绩。每人 3 次机会，记其中一次最佳成绩。

**具体成绩构成见下表：**

课程目标	评价方式及比例（分）		
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	成绩比例（分）
课程目标 1	课堂表现：10 分	—	10
课程目标 2	单元测试：30 分 专项多项跑：10 分	—	40 分
课程目标 3		期末考试：50 分	50 分
合计	50 分	50 分	100 分

**1.课堂表现评价标准（共 20 分）**

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 1	学习态度、学练表现、参与积极性	学习态度非常端正、练习非常积极主动，及时纠正错误。	学习态度端正、练习比较主动，及时纠正错误。	学习态度一般、需要提醒下会练习和纠正错误。	学习态度非常不端正、练习不积极主动，不能及时纠正错误。	100

**2.单元测试评价标准（6 次，每次 10 分，共 60 分）**

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 2	动作 1	动作准确、连贯自如，能充分表现自己。	动作基本准确，能很好完成动作；能很好的保持动作节奏。	基本能完成动作，动作力度不明显；表现力弱。	动作不能顺利完成，动作不准确，动作没有力度；毫无表现力。	15
	动作 2					17
	动作 3					17
	动作 4					17
	动作 5					17
	动作 6					17



### 3.多项跑测试标准：（共 20 分）

测评内容	性别	单位	单项得分									
			20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-1
多向绕杆跑	女	(秒)	≤18.4	18.5-18.8	18.9-19.3	19.4-20.8	20.9-21.5	21.6-22.2	22.3-23.0	23.1-23.8	23.9-24.7	24.8-25.5
	男		≤17.4	17.5-17.8	17.9-18.2	18.3-19.4	19.5-20.8	20.9-21.2	21.3-22.8	22.9-23.4	23.5-24.3	24.4-25.0

### 4.六次连续定点射门标准（共 40 分）

个数	5 个	4	3	2	1 个
六次连续定点射门	40 分	32 分	24 分	16 分	8 分

### 5.运球绕杆射门考 试 标 准（60 分）

测评内容	性别	单位	单项得分									
			100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
绕杆运球	女	(秒)	≤10.5	10.6-11	11.1-12.8	13.9-13.5	13.6-14.2	14.3-15.9	16.0-16.6	16.7-17.3	17.4-18.0	18.1-18.6
	男		≤8	8.1-9.1	9.2-10.8	10.9-11.5	11.6-12.2	12.3-13.9	14.0-14.6	14.7-15.3	15.4-16.0	16.1-16.7

## 五、推荐教材和教学参考资源

1.教材：《大学体育足球》。

2.主要参考书目：《足球战术与技巧》、《现代足球》、《足球体能训练》等。

大纲修订人签字：吴建华

修订日期：2022 年 9 月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022 年 12 月

## 《体育技能（一）、（二）-乒乓球》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-乒乓球		
	Physical Skills -Table tennis		
课程代码	TB03003、TB03004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	舒新钧	审定日期	2022 年 09 月

### 一、课程简介：

乒乓球是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。本课程主要使学生了解乒乓球项目，以掌握乒乓球基本技术，发展学生的灵敏协调，技巧为主的项目。通过乒乓球课程的学习，使学生掌握乒乓球运动的基本知识、基本技术和运动技能。改善心肺功能、增强四肢和躯干的肌肉力量、提高身体的协调性和快速反应能力。培养机敏、顽强的品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活的目的。

### 二、课程目标

#### 1.知识目标：

学习了解乒乓球运动的发展史，基本规则和裁判方法，乒乓球的基本技术，教学的原则、方法与组织管理

#### 2.能力目标：

通过乒乓球技战术练习，发展学生的身心素质，增强体质，并能在今后的实践中加以灵活运用。

#### 3.素质目标：

了解乒乓球文化内涵，传承拼搏精神。注重意志品质培养，养成正确的竞争意识与良好的合作精神，形成较强的社会适应能力，锤炼学生的意志品格、创新思维、团队意识等。



### 三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
乒乓球基本知识	课程目标 1	1. 掌握和了解乒乓球运动的历史、现状及发展趋势，竞赛规则。	1.乒乓球起源与发展。 2..学习乒乓球规则及裁判法 3.思政元素：提高中国传统文化自信；激发爱国主义精神；学会遵守社会规则。	1.教学活动：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作； 课堂讨论 2.学习任务：课后作业	理论 2 学时
乒乓球基本功及动作	课程目标 2、3	1.掌握乒乓球基本手法 2.掌握脚步技术 3.掌握组合技术	1.学习手法技术 2.学习腿步技术 3.学习组合技术 4.思政元素：培养学生服从管理，遵守规则的意识，培养社会责任感，吃苦耐劳的优良品质。	1.教学活动：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习； 2.学习任务：课后练习	实践 30 学时

## 四、课程目标达成度评价方式及评价标准

### （一）评价方式及成绩比例

课程成绩分别为过程性考核成绩、期末考试成绩。其中：过程性考核成绩占总成绩的 50 分，期末考试成绩占总成绩的 50 分。：

#### 1.过程性考核成绩 100 分，具体如下：

（1）课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在平时成绩中扣除 5 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 2 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。

（2）课堂表现 20 分：可从学生对课堂纪律、学习的主动性、授课内容的掌握程度等表现给分。

（3）专项身体素质 20 分：1 分钟单摇跳绳（男：满分 180 个 及格 150 个； 女：满分 150 及格 120 个）。见评分标准表三

（4）专项技能 60 分：

测试内容：正手攻球。

①测试方法：正手中等力量连续正手攻球，每成功上台一次，得 2 分，满分为 15 个，每位同学两次考试机会

②评分标准：动作规范，上下协调，发动迅猛，力点准确，连续 15 个为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表一）

测试内容：搓球。

①测试方法：正反手中等力量连续搓球，搓球不能高于球网 30 厘米，每成功上台一次，得 3 个，满分为 10 个。每位同学两次考试机会

②评分标准：动作规范，上下协调，搓球下旋强，力点准确，连续 10 个为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表二）

**2. 期末考试成绩 100 分：**经代课教师准许、专项技能考试合格后，学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均值。

（1）乒乓球比赛 100 分

①测试方法：两位考试同学打一局比赛，测试老师根据其技术打分。

考试要求：1. 课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

2.第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣 5 分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

3.因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

4.缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、期末考试成绩。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		
	过程性考核成绩（50分）	期末考试成绩（50分）	成绩比例（分）
课程目标1	课程作业（10）	—	10
课程目标2	专项素质（10）专项技能（20）	技术考试（50分）	80分
课程目标3	课堂表现（10）	—	10
合计	50分	50分	100分

## （二）评分标准：

### 1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100分）	良（75-89分）	中/及格（60-74分）	不及格（0-59分）	
课程目标1	教学成果展示的次数	参加5次以上	参加3-4次以上	参加2-3次	参加1次及以下	50
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作，并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作，并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作，精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作，在展示中精神风貌展示很差	50

### 2. 课程作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100分）	良（75-89分）	中/及格（60-74分）	不及格（0-59分）	
课程目标1	考查学生对乒乓球基本理论知识的掌握	按时提交，作业质量高	按时提交，作业质量一般	延迟提交，作业质量一般	未提交，或作业质量较差	100

### 3. 专项身体素质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）	
		优（90-100分）	良（75-89分）	中/及格（60-74分）	不及格（0-59分）		
课程目标2	跳绳数量（个）	男	171-180	161-170	151-160	150以下	100
		女	141-150	131-140	120-130	120以下	

### 3. 专项技能考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、正手攻球准确有力、	动作较规范、上下协调、正手攻球准确有力、	动作不够规范、上下不够协调、正手攻球不够准确有力、	动作很不规范、上下很不协调、正手发力较弱	50
课程目标2、3	技战术的运用能力	技战术运用基本科学合理，正反手转换非常强	技战术运用较科学合理，正反手转换较强	技战术运用不够科学合理，正反手转换不够强	技战术运用很不科学合理，正反手转换意识很弱	50

## 五、推荐教材和教学参考资料

### (一) 建议教材

《乒乓球运动教程》 苏丕仁 人民体育出版社 2004年。

### (二) 主要参考书及学习资源

《乒乓球竞赛规则》 中国乒乓球协会 人民体育出版社 2010年。

大纲修订人签字：舒新钧

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月

## 《体育技能（一）、（二）-羽毛球》教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-羽毛球		
	Physical Skills -Badminton		
课程代码	TB03003、TB03004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一、二
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	李菊红	审定日期	2022 年 09 月

### 一、课程简介：

羽毛球是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。羽毛球运动是快速、灵活、多变的隔网对抗性项目。技术动作变化多，对场地器材有一定的要求，易学上手快，娱乐性强，深受广大运动者的喜爱。作为大学公共体育必修课，《体育技能（一）、（二）一、二》羽毛球课程主要教授羽毛球的基本技术，步法移动，单、双打战术及羽毛球比赛场地、规则、羽毛球运动发展、起源等相关知识。通过羽毛球课程教学，培养学生羽毛球运动兴趣、掌握羽毛球运动技能、形成终身体育运动习惯，以增强大学生身体素质、提高心肺功能，培养大学生顽强意志品质、团队配合意识和集体荣誉感。

### 二、课程目标

1.知识目标：培养学生掌握羽毛球基本技术、练习方法、羽毛球比赛裁判规则、羽毛球运动的发展概况等基本理论知识。

2.能力目标：培养学生掌握羽毛球运动战术应用能力，并能够组织基层羽毛球比赛，具备进行裁判执裁的能力，最终增强学生的社会适应能力。

3.素质目标：培养学生羽毛球运动身体素质，运动兴趣、顽强进取，团结协作，勇于接受挑战的意志品质，养成终身进行体育锻炼的行为习惯。

### 三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
羽毛球基本知识	课程目标 1	了解羽毛球运动起源与发展史，羽毛球场地、器材、裁判知识等。	1.羽毛球运动起源与发展史、裁判知识 2.羽毛球场地、球、拍的介绍。 3.思政元素：学习国际性羽毛球比赛及中国羽毛球运动发展历程。介绍中国羽毛球取得的成绩，培养学生民族自豪感。学习运动员顽强拼搏、坚持不懈、艰苦奋斗的体育精神。	1.教学活动：教师讲解、举例分析、提问讨论。 2.学习任务：课后作业	理论教学 2 学时
羽毛球基本发球技术	课程目标 1.2	了解羽毛球基本技术，并掌握基本发球技术（正手发高远球、反手发小球技术）	1.学习羽毛球基本技术，并掌握基本发球技术（正手发高远球、反手发小球技术）。 2.思政元素：培养学生持之以恒，遵守规则，吃苦耐劳的体育精神。	1.教学活动：教师讲解、示范，并组织学生进行练习，教师巡回指导、纠正错误动作； 2.学习任务：学生分组练习，课后完成练习任务。	实践教学 8 学时
羽毛球基本击球技术	课程目标 1.2	了解羽毛球基本击球技术，并掌握基本正手击高远球、正手杀头顶球技术、放网前球技术、吊网前球技术。	1.学习羽毛球基本战术，并掌握基本击球技术（正手击高远球、正手杀头顶球技术、放网前球技术）。 2.思政元素：培养学生持之以恒，遵守规则，吃苦耐劳的体育精神。	1.教学活动：教师讲解、示范，并组织学生进行练习，教师巡回指导、纠正错误动作； 2.学习任务：学生分组练习，课后完成练习任务。	实践教学 10 学时
羽毛球基本战术	课程目标 1.2.3	1.了解羽毛球基本战术技术类型。 2.基本能运用主要的战术 3.具有一定的羽毛球运动兴趣和运动意识。	1.学习羽毛球基本战术思想和相关战术套路。 2.单打教学比赛 3.思政元素：培养学生持之以恒，遵守规则，吃苦耐劳、协作配合等的体育精神。	1.教学活动：教师讲解、示范，并组织学生进行练习，教师巡回指导、纠正错误动作； 2.学习任务：学生分组比赛练习，课后完成练习任务。	实践教学 8 学时
羽毛球脚步专项素质	课程目标 3	1.能够熟练的掌握羽毛球移动步法。 2.能够连贯完成羽毛球米字步伐专项素质任务。3.养成羽毛	1.学习羽毛球脚步移动、握拍、站位等基本姿势。 2.思政元素：通过羽毛球素质练习，培养学生刻苦锻炼、团结互助的优良品德。培养学生吃苦耐劳、持之以恒的体育习惯。	1.教学活动：教师讲解、示范，并组织学生进行练习，教师巡回指导、纠正错误动作； 2.学习任务：学生分组练习，课后完成练习任务。	实践教学 4 学时

## 四、课程目标达成度评价方式及评价标准

### (一) 评价方式及成绩比例

课程综合成绩(百分制)构成包括二个部分:平时成绩占50分+技能考核占50分。具体要求及成绩评定方法如下:

#### 1.平时成绩考核:100分(占总评成绩50分)

(1) 考勤:10分(占总平时成绩10分)。迟到早退一次扣1分,请假一次扣2分,旷课一次扣3分,旷课3次以上,考勤为0,且取消考试资格。(请假以课前学院签批的正规请假条为准)

(2) 课堂表现:10分(占总平时成绩10分)。集体活动(分组练习、比赛)本学期最多8次,最少4次教学比赛,组长表现为优另加1.5分,表现良好另加1分,表现中等另加0.5分。

(3) 专项素质测试:20分(占总平时成绩20分),进行米字步伐测试、男女生在两分钟内完成羽毛球专项步伐的圈数。

(4) 专项技能测试:60分(占总平时成绩60分)。两人一组对拉高远球(10个)要求又高又远把球对拉到底线(间隔9米,击球高度在3.5米)。

#### 2.技术应用考核:100分(占总评成绩50分)

(1) 考核内容:男女单打比赛,11分制,比赛中比分只是参考。关键是技术、战术和裁判知识展示。

(2) 考核方法:代课教师准许,学生网上约考,三位专家100制进行打分(比赛过程中,学生对裁判知识表现错误一次警告、二次取消考试资格),最终取平值。

#### 3.技术应用考核要求

(1) 技能考核要求:课程评定采取一票否决制,任何一项专项技能不及格、实践技能不及格,均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

(2) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续,并可在一周后参加第二次考核,按正常考核对待,但只有一次机会,不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

(3) 缓考和不及格的处理,按教学管理的有关规定执行。

课程成绩包括2个部分,分别为平时成绩、技术考试。具体见下表:

课程目标	评价方式及比例(分)		
	平时成绩(50分)	技术考试(50分)	成绩比例(分)
课程目标1	课堂表现(10)	—	10
课程目标2	专项技能(30)	技术考试(50分)	80
课程目标3	专项素质(10)	—	10
合计	50分	50分	100分

## (二) 评分标准:

### 1.课堂表现评价标准:

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (7.5-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3		参加 8 次以上	参加 7-6 次以上	参加 5-4 次	参加 3 次及以下	50
	参与教学比赛次数及效果	能非常规范准确地承担裁判组织工作,并展现的优秀无争议。	能规范准确地承担裁判组织工作,并展现的良好基本无争议。	能基本规范准确地承担裁判组织工作,并基本展现判罚无争议。	不规范准确,不能承担裁判组织工作,并不能展现判罚无争议。	50

### 2.专项素质测试评价标准:

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)	
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)		
课程目标 3	米字步法(圈)	男	8 圈 (2 分钟)	7 圈 (2 分钟)	6 圈 (2 分钟)	5 圈 (2 分钟)	100
		女	7 圈 (2 分钟)	6 圈 (2 分钟)	5 圈 (2 分钟)	4 圈 (2 分钟)	

### 3.专项技能测试评价标准:

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1.2	对拉高远球的成功数	10 个	9-8 个	7-6 个-	5 个以下	70
	拉高远球技评	动作非常规范、协调、蹬转、手腕发力正确	动作规范、协调、蹬转、手腕发力正确	动作基本规范、协调、蹬转、手腕发力基本正确	动作基本规范、协调、蹬转、手腕发力基本正确	30

### 4.技术应用考核评价标准:

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1.2	单打比赛 (11 分制)	技术非常熟练、战术应用合理、脚步移动流畅,裁判知识掌握。	技术熟练、战术应用基本合理、脚步移动流畅,裁判知识清楚。	技术基本熟练、战术应用基本合理、脚步移动基本流畅。裁判知识清楚。	技术不熟练、战术应用不合理、脚步移动不流畅。裁判知识不清楚。	100



## 五、推荐教材和教学参考资料

### 1.建议教材（作者、教材名称、出版社）

作者：肖杰、羽毛球运动理论与实践，人民体育出版社、2016年第一版

### 2.主要参考书（作者、教材名称、出版社）

作者：朱建国、羽毛球运动教学与训练教程、清华大学出版社、2015年第一版。

大纲修订人：李菊红

修订日期：2022年10月

大纲审定人：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月

## 《体育技能（一）、（二）-网球》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-网球		
	Physical Skills -Tennis		
课程代码	TB03003、TB03004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体育与健康
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责	张建磊	审定日期	2022 年 9 月

### 一、课程简介：

网球是大学非体育类各专业的通识教育必修课程。课程主要内容包括：世界网球发展历程，网球基本技术与战术，网球规则与裁判、网球运动发展趋势等等。通过本课程学习，使非体育各类专业学生能够进行网球理论、技术普教工作，能够承担网球比赛组织，对自身体育兴趣培养、社会网球活动起推动作用。能促进学生身心素质全面发展，增强学生运动技能，使学生掌握健身技能，培养学生团结友爱、互帮互助的社会素质。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 使学生了解网球运动文化基本特征和网球运动基本规律、掌握网球运动基本理论与基本方法。理解网球技、战术体系和理论体系知识，为今后的技战术学习与教学训练打下基础。
2. 熟练掌握网球基本技能，具有从事网球课程教学的能力和运用网球运动手段进行强身健体活动的指导能力，并能运用已学技术组织教学、比赛。
3. 培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进取的优良品德；培养学生互帮互学，团结友爱的良好团队精神及服从命令的组织纪律性。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章 网球运动概述	课程目标 1	1.使学生了解网球运动的起源与发展现状,认识到学好网球课的重要意义,强调师生积极配合、发挥主导、主体作用,完成排课教学任务。	1.了解网球发展概况,能够把握网球发展趋势; 2.掌握网球定义,初步了解网球内容,以及网球的特点和价值。 3..思政内容:思想教育、职业道德教育、体育品德教育	1.教学活动:课堂讲授、小组合作。 2.学习任务:课堂作业	2 学时
第三章 网球运动教学	课程目标 2、3	1.学生理解网球技术内容及教学手段,重点掌握正手击球、反手击球、发球、网前截击技术动作,并能熟练运用到比赛中。 2.引导学生积极思维,勤学巧练,培养学生吃苦与团结精神。 3.培养学生互帮互助,相互配合学习。	1.掌握网球动作标准,学习网球基本动作。 2.学生相互帮助和配合,培养学生操作能力,解决问题的能力。 3.思政内容:思政教育,体育品质	1.教学活动:课堂讲授、示范法、讲解、练习法、纠错法、小组合作。 2.学习任务:练习、分组训练、动作演练及展示。	8 学时
第四章 网球教学与训练能力	课程目标 2、3	1.使学生了解网球竞赛常识,获得临场裁判、组织竞赛的相关知识。 2.注重培养学生具有指导基层网球运动队训练、开展比赛的能力。 3.相互配合,合作学习,培养合作精神。	1.学习及掌握网球战术 2.培养学生具有指导基层网球运动队训练、开展比赛的能力。 3.思政内容:思政教育,体育品德教育	1.教学活动:课堂讲授、示范法、讲解、练习法、纠错法、小组合作。 2.学习任务:练习、分组训练、动作演练及展示。	10 学时
第六章 网球运动的战略、战术	课程目标 2、3	1.学生了解网球教学常识、展开训练队的相关知识。 2.注重培养学生具有指导基层网球运动队训练、开展比赛的能力。	1.掌握网球教学与训练能力 2.学会赛事基本礼仪及赛事规则。 3.思政内容:思政教育,体育品德教育	1.教学活动:课堂讲授、示范法、讲解、练习法、纠错法、小组合作。 2.学习任务:练习、分组训练、动作演练及展示。	10 学时
第七章 网球比赛的编排方法和裁判法	课程目标 3	1.学生理解网球竞赛组织与编排,培养学生组织工作能力、裁判能力。 2.培养学生组织管理能力以及提高管理纪律性	1.学习及掌握网球裁判规则法 2.培养学生对赛事的组织和管理能力。 3.学习组织管理编排,培养学生组织管理能力以及提高管理纪律性 4.思政内容:职业道德教育,体育品德教育	1.教学活动:课堂讲授、示范法、讲解、练习法、纠错法、小组合作。 2.学习任务:练习、分组训练、动作演练及展示。	2 学时

## 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

### （一）评价方式及成绩比例

总评成绩由过程性考核成绩和期末考试成绩组成。其中：过程性考核成绩占总成绩的 50 分，期末考试成绩占总成绩的 50 分。具体要求及成绩评定方式如下：

#### 过程性考核成绩

（1）课堂表现 20 分：可从学生对课堂纪律、学习的主动性、授课内容的掌握程度等表现给分。

（2）课程作业 20 分：分两次完成一次 10 分。

（3）技能正手击球考核 20 分：（1）测试方法：结合步法移动，进行移动正手挥拍、上步、击球的测试。（2）评分标准：动作规范，身体协调，发力流畅，击球扎实有力为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表一）

（4）技能反手击球考核 20 分：（1）测试方法：结合步法移动，进行移动反手挥拍、上步、击球的测试。（2）评分标准：动作规范，身体协调，发力流畅，击球扎实有力为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表二）

（5）技能正反手组合考核 20 分：（1）测试方法：结合步法移动，进行移动正反手组合挥拍、上步、击球的测试。（2）评分标准：动作规范，身体协调，发力流畅，击球扎实有力为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表三）

（6）课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在平时成绩中扣除 5 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 2 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。

2.期末考试成绩 100 分：经代课教师准许、专项技能考试合格后，学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均值。

#### （1）正反手击球 80 分

①测试方法：结合步法移动，进行正反手击球的测试。

②评分标准：动作规范，身体协调，发力流畅，击球扎实有力（见表五）

#### （2）底线下手发球 20 分

测试方法：底线下手发球

①测试方法：结合下手发球动作，进行底线发球考试

②评分标准：动作规范，上下协调，落点准确为优秀。与优秀标准有轻微错误者为良好。与优秀标准有显著错误者为中等。与优秀标准有严重错误者为差。（见表四）

考试要求：1. 课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

2.第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

3.因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

4.缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、期末考试成绩。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		
	过程性考核成绩（45分）	期末考试成绩（50分）	成绩比例（分）
课程目标 1	课程作业（10）	—	10
课程目标 2	正手击球考核（10分）、反手击球考核（10分）正反手组合考核（10分）	技术考试（50分）	80
课程目标 1、3	课堂表现（10）	—	10
合计	50分	50分	100分

## （二）评分标准：

### 1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100分）	良（75-89分）	中/及格（60-74分）	不及格（0-59分）	
课程目标 1	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	50
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作，并在展示中展现优秀 2. 身体素质评价标准的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作，并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作，精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作，在展示中精神风貌展示很差	50

### 2. 课程作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100分）	良（75-89分）	中/及格（60-74分）	不及格（0-59分）	
课程目标 1	考查学生对网球基本理论知识的掌握	按时提交，作业质量高	按时提交，作业质量一般	延迟提交，作业质量一般	未提交，或作业质量较差	100

### 3.技能正手击球考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、身体协调、发力正确	动作较规范、身体协调、发力正确	动作不够规范、身体不够协调、发力不正确	动作很不规范、身体很不协调、发力不正确	50
课程目标 2、3	完成个数 (个)	9-10	7-8	5-6	0-4	50

### 4.技能反手击球考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、身体协调、发力正确	动作较规范、身体协调、发力正确	动作不够规范、身体不够协调、发力不正确	动作很不规范、身体很不协调、发力不正确	50
课程目标 2、3	完成个数 (个)	9-10	7-8	5-6	0-4	50

### 5.技能正反手击球考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、身体协调、发力正确	动作较规范、身体协调、发力正确	动作不够规范、身体不够协调、发力不正确	动作很不规范、身体很不协调、发力不正确	50
课程目标 2、3	完成个数 (个)	9-10	7-8	5-6	0-4	50

### 6.期末技能正反手击球考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、身体协调、发力正确	动作较规范、身体协调、发力正确	动作不够规范、身体不够协调、发力不正确	动作很不规范、身体很不协调、发力不正确	50
课程目标 2、3	完成个数 (个)	9-10	7-8	5-6	0-4	50

### 7. 期末考核下手发球考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、落点准确	动作较规范、上下协调、落点准确	动作不够规范、上下不够协调、落点不够准确	动作很不规范、上下很不协调、落点不对	50
课程目标 2、3	完成个数	9-10	7-8	5-6	0-4	50

## 五、推荐教材和教学参考资源

### (一) 建议教材

1. 陶志翔. 网球运动教程. 北京: 高等教育出版社, 2015.

### (二) 主要参考书及学习资源

1. 周铭共. 网球世界因你而精彩. 北京: 高等教育出版社, 2012.

大纲修订人签字: 张建磊

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期: 2022年12月

## 《体育技能（一）、（二）-跆拳道》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-跆拳道		
	Physical Skills -Taekwondo		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	靳岭	审定日期	2022 年 09 月

### 一、课程简介：

跆拳道是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。本课程主要学习跆拳道理论知识、礼仪、基本功、竞技技术。通过学习，使学生提高道德修养，掌握运动技能，具备防身自卫的能力。

### 二、课程目标

#### 1.知识目标：

通过跆拳道课程教学内容的学习，使学生对跆拳道运动有比较全面系统的认识，掌握和了解跆拳道运动的历史、现状及发展趋势，竞赛规则及裁判法。

#### 2.能力目标：

通过跆拳道课程教学内容的学习，使学生尽快建立正确的动作技术概念，学习跆拳道基本技术与基本战术，了解跆拳道的比赛方法和规则。

#### 3.素质目标：

通过跆拳道课程教学内容的学习，培养学生礼仪廉耻，忍耐克己，百折不屈，敢于拼搏，顽强果断的优良品德和尚武精神；使学生树立正确的人生观、世界观和价值观。



### 三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跆拳道基本知识	课程目标 1	1.了解跆拳道运动的历史、现状及发展趋势，竞赛规则。 2.注重学生德育素质培养，行为教育。	1.跆拳道的概念；跆拳道的产生和发展，跆拳道的运动形式和分类，竞赛规则，跆拳道的特点、作用。 2.思政元素：树立学生热爱祖国，尊敬师长的情怀，培养学生社会责任感。	1.教学活动：实践理论教学，教师讲解、示范，课堂讨论 2.学习任务：课后作业	理论 2 学时
跆拳道实战技术与战术	课程目标 2、3	1.掌握跆拳道基本礼仪 2.掌握跆拳道格斗式 3.掌握跆拳道基本步法 4.掌握腿法技术 5.掌握组合技术	1.学习礼仪、格斗式技术 2.学习腿法技术 3.学习组合技术 4.思政元素：通过跆拳道练习，培养学生刻苦锻炼、团结互助、敢于拼搏的优良品德。	1.教学活动：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习； 2.学习任务：课后练习	实践 30 学时

## 四、课程目标达成度评价方式及评价标准

### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括两个部分，分别为过程性考核成绩和期末考试成绩。具体要求及成绩评定方法如下：

**总成绩=过程性考核成绩（50分）+期末考试成绩（50分）**

**过程性考核成绩**包括考勤、课堂表现、课堂展示、专项身体素质、专项技能（15秒腹部横踢）。

1、课堂表现（20分），依据学生课堂学习中的学习态度、课堂参与积极性、协助与合作等给出相应的分值。

2、课堂展示：（20分）在学习完横踢、下劈、侧踢技术后由学生自主展示相应动作，在动作达到技术规范的情况下，每展示一次计5分，三次以上。

3、专项身体素质（20分）：柔韧考试，竖叉占10分，横叉占10分，离地最高位10cm以内满分，26cm60分及格，大于26cm以上0分；

4、专项技能（40分）（15秒腹部横踢）：使用横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行，不得腾空），时间为15秒。每个技术动作须达到技术规范，方被视为有效。技术规范是指动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显。教师对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

上课考勤（0分，只扣分，不加分）：迟到、早退一次扣1分；病假一次扣2分；事假（因公外出的事假不扣分）一次扣1分；无故旷课一次扣除3分。无故旷课3次者，取消本门课程的考核资格，记缺考。

**期末考试**：100分，占总成绩的50分；经任课教师准许、过程性考核成绩合格后，学生网上约考，由二至三位专家100制进行打分，最终取平均值。

1、基本技术考核：（20分）

考试内容：后脚横踢（左右各三次）、后脚下劈（左右各三次）、侧踢（任选前脚或后脚三次），  
考核标准：技术动作正确、规范，踢击迅速有力，靶位准确，发声响亮。

2、组合技术考核：（50分）

考试内容：1、横踢、横踢、下劈 要求：左右各三次。（顺序不限）

2、横踢、下劈、侧踢 要求：左右各三次。（顺序不限）

考核标准：动作技术连贯、节奏清晰、靶位准确，发声响亮。

3、20秒移动反应靶考核：（20分）

考核标准：实战反应意识迅速、准确、发声响亮。计时一次性考试。

4、礼仪：（10分）

考核标准：在整个考试过程中遵循跆拳道礼仪规范，做到礼始礼终。

考试要求：

1. 课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不

及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

2.第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣 5 分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

3.因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

4.缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、技术考试。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		
	过程性考核成绩（50 分）	期末考试（50 分）	成绩比例（分）
课程目标 1	课堂表现（10）	—	10
课程目标 2	专项素质（10）专项技能（20）	约考考试（45 分）	75 分
课程目标 3	课堂展示（10）考勤（0）	约考考试（5 分）	15
合计	50 分	50 分	100 分

## （二）评分标准及细则：

### 1 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 1	学习态度	上课着运动装、运动鞋，不怕吃苦，积极参与学习、锻炼与运动，与同伴有很好的的交流，善于与人合作。	上课着运动装、运动鞋，不怕吃苦，积极参与学习、锻炼与运动，与同伴有很好的的交流。	上课着运动装、运动鞋，能够参与学习、锻炼与运动，与同伴有交流，与人合作。	上课着运动装、运动鞋，参与学习、锻炼与运动。	100

### 2. 课堂展示评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 3	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	50
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示跆拳道技术动作，并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作，并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作，精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作，在展示中精神风貌展示很差	50



### 3. 专项素质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	横叉、竖叉	10-14CM	15-19CM	20-26CM	26CM 以上	100

### 4. 专项技能考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	腹部横踢	33-38 (个)	25-35	18-24	18 以下	100

### 5. 期末考核评价标准:

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2、3	基本技术、组合技术、移动反应靶	技术动作环节正确。动作协调放松。击打准确有力。喊声响亮有力。	技术动作环节正确。动作协调放松度、击打准确性和力度、喊声，中有一项略有不足	技术动作环节正确。动作协调放松度、击打准确性和力度、喊声，中有一项较差	技术动作环节基本正确。动作协调放松度、击打准确性和力度、喊声，中有二项以上较差。	90
	跆拳道礼仪	礼仪规范	较规范	动作不到位	动作随意或没有礼仪	10

## 五、推荐教材和教学参考资料

### (一) 建议教材

1. 王莉莉, 张雄, 靳岭. 大学体育与健康综合教程. 成都: 电子科技大学出版社, 2020

### (二) 主要参考书及学习资源

1. 赵光圣, 刘宏伟. 跆拳道运动教程. 北京: 高等教育出版社 2015

大纲修订人签字: 靳岭

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期: 2022年12月

## 《体育技能（一）、（二）-健身气功》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）- 健身气功		
	Sports skills I 、II -Health Qigong		
课程代码	10311003 10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识教育必修课	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校类非体育各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	鲁勇	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介

体育技能（一）、（二）健身气功课程是大学体育通识教育课程。健身气功是中华民族体育文化宝库的瑰宝，以其良好健身防病、保健康复、心身修养功能及简单易学、便于实践、场地条件要求不高等优点，深受广大人民群众喜爱。同时她还以其丰富的中国传统文化内涵，具有很好的文化教育价值，是现代终身体育、素质教育的好内容，也是全民健身和社会体育的重要项目。

本教学大纲的编写遵循“取其精华、去其糟粕，结合时代精神加以继承和发展，做到古为今用”的精神、教育“三个面向”的指导思想，以国家体育总局健身气功管理中心 2003 年推出的“四种健身气功”为主要内容，结合石河子大学公体改革培养目标的实际要求制定。教学目的是提高学生传统体育养生理念，了解传统体育养生基本知识，学会国家普及的健身气功功法，树立良好的传统健身观念。

### 二、课程目标

#### 1.知识类目标：

通过教学，使学生掌握传统体育养生功法有关的基本理念、基础理论，了解传统体育养生功法的历史沿革，及其时代产物——健身气功的发展现状。

#### 2.技能类目标：

通过教学，使学生掌握国家体育总局推广的四种健身气功的知识与演练教学技法，能正确指导群众健身，胜任社会教学指导工作。

#### 3.身心健康和社会适应类目标：

通过健身气功的学习与掌握，帮助和支持学生提高身心健康标准，能运用适宜的方法调节自身的情绪，改善心理状态，克服心理障碍，正确处理好各种关系，同时要表现出良好的体育道德和合作、协作精神。

各课程目标对毕业要求指标点的支撑关系见下表：

课程目标	毕业要求	相关内容
课程目标 1	知识	通过教学，使学生掌握传统体育养生功法有关的基本理念、基础理论，了解传统体育养生功法的历史沿革，及其时代产物——健身气功的发展现状。
课程目标 2	技能	通过教学，使学生掌握国家体育总局推广的四种健身气功的知识与演练教学技法，能正确指导群众健身，胜任社会教学指导工作。
课程目标 3	健康	通过健身气功的学习与掌握，帮助和支持学生提高身心健康标准，能运用适宜的方法调节自身的情绪，改善心理状态，克服心理障碍，正确处理好各种关系，同时要表现出良好的体育道德和合作、协作精神。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
一、传统体育养生功法有关基本概念的界定 二、传统体育养生功法的分类与流派 三、传统体育养生功法历史回顾 四、健身气功的新定义及其内涵分析 五、健身气功与时代需求	课程目标 1	1. 通过教学, 使同学们了解传统体育养生功法发展历史与目前的新形势。 2. 通过教学, 使同学们理解常见传统体育养生功法中的相关概念内涵与分类。 3. 通过教学, 使同学们掌握健身气功的定义、特点及时代功能。	1. 气功、养生、体育的概念联系与区别 2. 保健气功、健身气功、体育养生的概念联系与区别 3. 国家有关部门对“社会气功、健身气功、医疗气功”的界定	教学活动, 教师讲解,	2 学时
一、健身气功锻炼的练功要领和注意事项 二、健身气功的来源 三、健身气功的三调	课程目标 1	1. 通过教学, 使同学们了解健身气功的技术渊源。 2. 通过教学, 使同学们了解健身气功三调的基本方法, 掌握三调的要求和要领。 3. 通过教学, 使同学们理解健身气功健身作用与原理。 4. 通过教学, 使同学们熟悉健身气功练功要领与注意事项	1. 健身气功三调的基本方法与要求作用	教学活动, 教师讲解	2 学时
一、传统体育养生功法思想理论基础 二、传统体育养生功法与传统医学 三、传统体育养生功法与现代心理学	课程目标 3	1. 通过教学, 使同学们理解传统体育养生功法的思想理论基础。 2. 通过教学, 使同学们掌握传统体育养生功法的中西医学相关理论。 3. 通过教学, 使同学们理解掌握传统体育养生功法身心保健的作用原理。	1. 整体观方法论 2. 传统体育养生功法健身的理论基础	教学活动, 教师讲解	2 学时
易筋经	课程目标 2	1. 学习并掌握健身气功(易筋经)	1. 健身气功•易筋经	教师讲解、示范, 巡回指导、纠正错误动作; 学生分组练习;	8 学时
五禽戏	课程目标 2	1. 学习并掌握健身气功(五禽戏)	2. 健身气功•五禽戏	教师讲解、示范, 巡回指导、纠正错误动作; 学生分组练习;	10 学时
八段锦	课程目标 2	1. 学习并掌握健身气功(八段锦)	4. 健身气功•八段锦	教师讲解、示范, 巡回指导、纠正错误动作; 学生分组练习;	8 学时



#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

##### (一) 评价方式及成绩比例

考核方式及成绩构成：1.过程性考核成绩 50%，2.期末考试成绩 50%。

##### 1.过程性考核成绩 100 分：

(1) 课堂表现：50 分

包括分组练习（20 分）技能展示 2 次（每次 15 分）同时考查参与、组织、互动以及课堂当中展现遵守纪律、团结协作、刻苦锻炼的意志品质等。

(2) 技术训练：50 分

包括身体素质（20 分）、阶段性测试 2 次（每次 15 分）及根据学生在动作学习及练习当中的动作质量表现的整体情况进行评分。

(3) 平时考勤：

采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。无故旷课一次扣 5 分，迟到、早退一次扣 2 分，请假一次扣 1 分，旷课 3 次（含）以上或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消课程其它内容的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2.期末考试成绩 100 分：考核采取实践套路选考（三选一）的模式。

3.评价标准：（参考国家体育总局身健气功动作标准）

具体成绩构成见下表

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性成绩 50%	期末考试成绩 50%	
课程目标 1	课堂表现		50
课程目标 3	技术训练		
课程目标 2		实践套路考试	50
合计	50	50	100

##### 评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	课堂表现	主动参与课堂师生互动与交流。 参加 5 次以上	乐于参与课堂师生互动与交流。 参加 3-4 次以上	被动参与课堂师生互动与交流。 参加 2-3 次以上	不愿意参与课堂师生互动与交流。	0.5

课程目标 3	技术训练	在动作练习中能反复练习，追求完美、精益求精	在动作练习中能积极地练习，追求动作良好	在动作练习中能较积极地练习，追求动作技术基本完成	在动作练习中能不积极，常偷懒，动作随意	
课程目标 2	期末实践考试	凡劲力充足，节奏分明，编排合理，风格突出，动作与音乐和谐一致者为“很好”	凡劲力较充足，节奏较分明，编排较合理，风格较突出，动作与音乐较和谐一致者为“一般”		凡劲力不充足，节奏不分明，编排不合理，风格不突出，动作与音乐不和谐一致者为“较差”	0.5

## 五、课程教材及主要参考书

### （一）建议教材

1. 国家体育总局健身气功管理中心编，《健身气功：易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦》，北京人民体育出版社，2005年10月第一版

### （二）主要参考书及学习资源

1. 健身气功新功法培训班理论课讲议，国家体育总局健身气功管理中心（参考资料）。
2. 《健身气功培训教程（试用）》国家体育总局武术管理中心编，（北京）人民体育出版社，1998年12月第一版（参考教材）

大纲修订人签字：鲁勇 张静丽 苏科

修订日期：2022年10月

大纲审定人：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月



## 《体育技能（一）、（二）-太极拳》课程教学大纲

课程名称	体育技能-轮滑		
	Physical Skills-Roller Skating		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识教育必修课	先修课程	体能（一）
学分/学时	1 学分/ 32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	董诚	审定日期	2022 年 12 月

### 一、课程简介

轮滑是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。轮滑运动是一项深受广大青年所喜爱、有益于健康的体育项目。它包括速度轮滑、花样轮滑、轮滑球、极限轮滑、自由式轮滑等五个竞赛项目，具有较强的锻炼和欣赏价值。经常参加轮滑运动可以不断增强体质、发展运动能力，对于改善人体的心肺功能、增强四肢和躯干的肌肉力量、提高身体的协调性和平衡能力，培养机敏、顽强的思想品质有着积极的作用。教学内容以速度轮滑为主，包括轮滑运动的基本知识、基本技术和基本技能，在掌握基本技术的前提下，着重对学生进行各种滑行能力的培养，使其掌握轮滑运动这一锻炼方法，为其今后更好地从事体育锻炼打下良好的运动基础。

### 二、课程目标

#### 1. 知识类目标：

通过教学，使学生掌握轮滑运动有关的基础常识和理论，了解轮滑运动项目的起源和发展，以及轮滑运动的基本规则和裁判方法。

#### 2. 技能类目标：

通过教学，使学生掌握通过安全的、多样的教学手段使学生掌握速度轮滑直道、弯道、起跑技术并具有速度轮滑全程滑行的比赛能力，全面提高学生的一般身体素质和专项身体素质，有效的增强体质，增进健康，促进学生身心全面发展。

#### 3. 综合能力发展目标：

通过教学，培养学生积极乐观的生活态度，建立良好的人际关系，表现出良好的体育道德和合作精神。培养学生勇敢坚强的性格和永不言弃的精神。培养学生爱国主义，团结协作勇于进取的优良品质。树立正确的体育道德观，促进学生德、智、体全面发展。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1. 轮滑运动概述	课程目标 1、4	1. 了解轮滑运动的特点并产生轮滑练习的兴趣； 2. 了解轮滑运动的起源和发展； 3. 形成良好的安全意识；	1. 轮滑运动的锻炼价值；轮滑运动安全常识与措施； 2. 轮滑运动的起源和发展简介；★ 3. 速度轮滑的技术；	课堂教学尽可能采用多媒体进行教学；	理论 4 学时
2. 练习轮滑的站立和基础滑行	课程目标 2、3	1. 能够正确穿戴轮滑护具并稳定站立； 2. 能够缓慢自主滑行；	1. 轮滑的站立姿势与平衡控制；★ 2. 轮滑滑行的用力特点与平衡控制； 思政内容：坚强耐挫的意志品质；	课堂实践教学； 1. 讲解与示范； 2. 分组练习； 3. 纠正错误动作；	实践 4 学时
3. 速度轮滑的直道滑行技术	课程目标 2、3	1. 能够掌握速度轮滑的直道滑行技术并协调滑行；	1. 速度轮滑的直道滑行技术；★ 思政内容：顽强拼搏的精神；	课堂实践教学； 1. 讲解与示范； 2. 分组练习； 3. 纠正错误动作；	实践 8 学时
4. 速度轮滑的弯道滑行技术	课程目标 2、3	1. 能够掌握速度轮滑的弯道滑行技术并协调滑行；	1. 速度轮滑的弯道滑行技术；★ 思政内容：互帮互助、团结协作、解决问题；	课堂实践教学； 1. 讲解与示范； 2. 分组练习； 3. 纠正错误动作；	实践 6 学时
5. 速度轮滑的起跑滑行技术和全程滑行	课程目标 2、3	1. 能够进行速度轮滑全程的比赛滑行；	1. 速度轮滑的起跑和全程滑行； 思政内容：规则意识；	课堂实践教学； 1. 分组练习； 2. 组织教学比赛	实践 6 学时

6. 速度轮滑的考试	课程目标 2、3	1. 能够协调流畅的完成速度轮滑的全程滑行；	1. 速度轮滑的全程滑行计时和技术评价； 思政内容：公平竞争；	考试；	实践 4 学时
------------	----------	------------------------	------------------------------------	-----	------------

## 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩（百分制）构成包括二个部分：过程性考核（占总成绩 50%）+期末成绩（占总成绩 50%）。具体要求及成绩评定方法如下：

#### 1. 过程性考核 100 分（占总成绩的 50%）。

过程性考核 100 分=课堂表现（20 分）+身体素质（20）+技术训练（60 分）。

(1) 课堂表现（占过程性考核的 20%）：依据学生课堂学习中是否能勇敢接受挑战、顽强的耐挫能力、积极的进取精神以及课堂中的学习态度、参与积极性等给出相应的分值（优秀 10~9；良好 9~8；中等 8~7；及格 7~6；不及格 5~0）。上课玩手机者一次扣 3 分。

(2) 身体素质（占过程性考核的 20%）： 1 分钟跳绳。

(3) 轮滑专项技术评定（占过程性考核的 60%）：（单脚滑行技术评定占 10%，直道滑行技术评定占 10%，弯道道滑行技术评定占 10%，起跑加速技术评定占 10%，全程滑行技术评定占 20%）根据学生掌握轮滑技术水平分为优秀、良好、中等、及格、不及格，评分如下。

优秀 60~54：起跑加速节奏快、动作有力、加速效果明显；直道滑行动作协调流畅，左右脚合理运用轮内侧、轮正中和轮外侧独立滑行；弯道能够合理运用技术偏压重心加速滑行、弯道交叉步技术动作完整流畅；整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调、迅捷。

良好 53~48：起跑加速节奏较快、加速效果比较明显；直道滑行动作协调流畅，左右脚可独立滑行；弯道能够合理运用技术偏压重心加速滑行、弯道技术交叉步动作较为完整流畅；整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调。

中等 47~42：基本掌握起跑加速技术；直道滑行动作协调，左右脚基本可独立滑行；弯道技术动作较为完整；整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定。

及格 41~36：基本掌握起跑加速技术；直道滑行动作协调；弯道可以平稳滑行；整体滑行的重心转移较为流畅、动作稳定。

不及格 35~0：无法起跑加速；直道滑行重心不稳定；弯道滑行减速、有心理畏惧感；整体滑行重心无法自控，滑行时动作紧张僵硬。

(4) 上课考勤（不计分只扣分）：迟到或早退一次扣 3 分，请假一次扣 2 分，无故旷课 1 次扣除 5 分。（因公外出比赛的事假不扣分，但可根据请假时间长短予以相应的减分处理）。无故旷课 3 次者，取消本门课程的考核资格。

#### 2. 轮滑期末考试 100 分，占总成绩的 50%

##### (1) 速度轮滑

用小桩摆一个周长不少于 111 米（短道速度滑冰周长）的环形封闭跑道，男生滑 800 米，女生滑 600 米，男生 2 分 10 秒满分，女生 2 分 00 秒满分，每减少 1.5 秒递增 1 分，男生 3 分 10 秒及格，女生 3 分 00 秒及格。

##### (2) 花式绕桩

一排 20 个桩排成直线，间距为 80cm，学生可自排动作连续在桩间表演。

花式绕桩的表演时间为 60-120 秒，可脱桩表演舞蹈，时间不能超过 30 秒。

根据学生掌握轮滑技术水平分为优秀、良好、中等、及格、不及格，评分如下。

优秀 100~90：有 5 个和 5 个以上 C 级难度动作，并且动作完整、完成度较高，动作编排合理，表演时技术衔接合理、动作自然流畅，与自选音乐有较高吻合度，充分表达音乐思想，有较高的观赏性。

良好 89~80：有 4 个和 4 个以上 C 级难度动作，并且动作较完整、完成度较高，动作编排较合理，表演时技术衔接合理、动作比较自然流畅，与自选音乐有较高吻合度，能表达音乐思想，有较好的观赏性。

中等 79~70：有 3 个和 3 个以上 C 级难度动作，并且动作较完整、完成度较好，动作编排较合理，表演时技术衔接合理、动作比较自然流畅，与自选音乐有较高吻合度，能表达音乐思想，有观赏性。

及格 69~60：有 2 个和 2 个以上 C 级难度动作，并且动作较完整、完成度较好，动作编排较合理，表演时技术衔接合理、动作比较自然流畅，与自选音乐有较高吻合度，能表达音乐思想，有观赏性。

不及格 59~0：最高难度动作达不到 C 级难度，并且动作完整性和完成度较差，动作编排不合理，表演时技术衔接较差、动作不流畅，与自选音乐有较高吻合度不高，缺乏观赏性。

**注：以上两项考试项目任选其一。**

### 3. 考核要求

(1) 任何一项技评不及格、平时成绩或总评不及格，均为课程考核不及格。

(2) 第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣 5 分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

(3) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

(4) 缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

## 具体成绩构成见下表

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	平时成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	身体素质 (10 分)	—	10
课程目标 2	单元测试 (30 分)	期末考试 (50 分)	80
课程目标 3	课堂表现 (10 分)	—	10
合计	50	50	100

### (二) 评价标准



## 1.课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	学习态度	遵守课堂纪律，积极主动学习。	遵守课堂纪律，学习主动性较好。	能够遵守课堂纪律，学习主动性一般。	课堂纪律一般，不主动学习。	50
	互相协作、意志品质	在练习中能积极地参与，并能充分体现坚强的意志和团结合作的精神。	在练习中能较积极地参，并能体现坚强的意志和团结合作的精神。	在练习中偶尔参与，坚强的意志和团结合作的精神体现不够。	在练习中基本不参，无坚强的意志力和团结合作的精神。	50

## 2.轮滑专项技术评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	轮滑平衡控制能力、滑行动作规范性、各项技术衔接能力	起跑加速节奏快、动作有力、加速效果明显；直道滑行动作协调流畅，左右脚合理运用轮内侧、轮正中和轮外侧独立滑行；弯道能够合理运用技术偏压重心加速滑行、弯道交叉步技术动作完整流畅；整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调、迅捷。	起跑加速节奏较快、加速效果比较明显；直道滑行动作协调流畅，左右脚可独立滑行；弯道能够合理运用技术偏压重心加速滑行、弯道技术交叉步动作较为完整流畅；整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调。	基本掌握起跑加速技术；直道滑行动作协调，左右脚基本可独立滑行；弯道技术动作较为完整；整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定。	无法起跑加速；直道滑行重心不稳定；弯道滑行减速、有心理畏惧感；整体滑行重心无法自控，滑行时动作紧张僵硬。	100

## 3.身体素质评分标准（1分钟跳绳）

女生		男生	
个数	分值	个数	分值
180-	20	190-	20

170-179	19	180-189	19
160-169	18	170-179	18
150-159	17	160-169	17
140-149	16	150-159	16
130-139	15	140-149	15
120-129	14	130-139	14
110-119	13	120-129	13
100-109	12	110-119	12
90-99	11	100-109	11
80-89	10	90-99	10
70-79	9	80-89	9
60-69	8	70-79	8

#### 4. 轮滑速度考试评价标准

轮滑速度考试成绩分数对照表（百分制）

男生 800 米	分数	女生 600 米	男生 800 米	分数	女生 600 米
2' 10"	100	2' 00"	3' 11" 5	59	3' 01" 5
2' 11" 5	99	2' 01" 5	3' 13"	58	3' 03"
2' 13"	98	2' 03"	3' 14" 5	57	3' 04" 5
2' 14" 5	97	2' 04" 5	3' 16"	56	3' 06"
2' 16"	96	2' 06"	3' 17" 5	55	3' 07" 5
2' 17" 5	95	2' 07" 5	3' 19"	54	3' 09"
2' 19"	94	2' 09"	3' 20" 5	53	3' 10" 5
2' 20" 5	93	2' 10" 5	3' 22"	52	3' 12"
2' 22"	92	2' 12"	3' 23" 5	51	3' 13" 5
2' 23" 5	91	2' 13" 5	3' 25"	50	3' 15"
2' 25"	90	2' 15"	3' 26" 5	49	3' 16" 5
2' 26" 5	89	2' 16" 5	3' 28"	48	3' 18"
2' 28"	88	2' 18"	3' 29" 5	47	3' 19" 5
2' 29" 5	87	2' 19" 5	3' 31"	46	3' 21"
2' 31"	86	2' 21"	3' 32" 5	45	3' 22" 5
2' 32" 5	85	2' 22" 5	3' 34"	44	3' 24"
2' 34"	84	2' 24"	3' 35" 5	43	3' 25" 5
2' 35" 5	83	2' 25" 5	3' 37"	42	3' 27"
2' 37"	82	2' 27"	3' 38" 5	41	3' 28" 5

2' 38" 5	81	2' 28" 5	3' 40"	40	3' 30"
2' 40"	80	2' 30"	3' 41" 5	39	3' 31" 5
2' 41" 5	79	2' 31" 5	3' 43"	38	3' 33"
2' 43"	78	2' 33"	3' 44" 5	37	3' 34" 5
2' 44" 5	77	2' 34" 5	3' 46"	36	3' 36"
2' 46"	76	2' 36"	3' 47" 5	35	3' 37" 5
2' 47" 5	75	2' 37" 5	3' 49"	34	3' 39"
2' 49"	74	2' 39"	3' 50" 5	33	3' 40" 5
2' 50" 5	73	2' 40" 5	3' 52"	32	3' 42"
2' 52"	72	2' 42"	3' 53" 5	31	3' 43" 5
2' 53" 5	71	2' 43" 5	3' 55"	30	3' 45"
2' 55"	70	2' 45"	3' 56" 5	29	3' 46" 5
2' 56" 5	69	2' 46" 5	3' 58"	28	3' 48"
2' 58"	68	2' 48"	3' 59" 5	27	3' 49" 5
男生 800 米	分数	女生 600 米	男生 800 米	分数	女生 600 米
2' 59" 5	67	2' 49" 5	4' 01"	26	3' 51"
3' 01"	66	2' 51"	4' 02" 5	25	3' 52" 5
3' 02" 5	65	2' 52" 5	4' 04"	24	3' 54"
3' 04"	64	2' 54"	4' 05" 5	23	3' 55" 5
3' 05" 5	63	2' 55" 5	4' 07"	22	3' 57"
3' 07"	62	2' 57"	4' 08" 5	21	3' 58" 5
3' 08" 5	61	2' 58" 5	4' 10"	20	4' 00"
3' 10"	60	3' 00"	4' 40"	0	4' 30"

## 五、推荐教材和教学参考资料

### 1. 建议教材（作者、教材名称、出版社）

作者：陈晨、自由式轮滑教程、高等教育出版社出版发行、2016年11月第一版。

### 2. 主要参考书（作者、教材名称、出版社）

作者：邓立平、轮滑、厦门大学出版社出版、2006年10月第一版。

大纲修订人签字：董诚

修订日期：2022年12月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月

## 《体育技能（一）、（二）-体育舞蹈》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-体育舞蹈		
	Physical Skills -sport-dance		
课程代码	10311003/10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	王惊雷	审定日期	2022 年 10 月

### 一. 课程简介:

本课程属于大学非体育类专业通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。体育舞蹈又称国际标准交谊舞，它分标准舞和拉丁舞两大类，十个舞种，是一项世界性的体育运动项目。本课程主要讲授标准舞：华尔兹舞。通过学习掌握一定的表演技能，具备欣赏舞蹈美的能力。通过华尔兹课程学习，了解并掌握体育舞蹈基本礼仪、技术基本原理，体育舞蹈基本锻炼方法、体育舞蹈规则与裁判法，学习掌握体育舞蹈基本比赛方法。本课程不仅可以锻炼学生身体，提升学生气质，同时还可以促进学生之间的交流，掌握一定的社交技能与方法。

### 二. 课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下

1、知识目标：掌握体育舞蹈基础知识，了解体育舞蹈的竞赛规则和裁判法。学习舞种的起源、发展概况、舞种特征、音乐使用、对规则和裁判法有初步的了解、基本掌握体育理论知识。

2、能力目标掌握华尔兹舞的基本技能、技巧以及练习方法，培养乐感，进行自我的审美教育，培养学生具有一定表演能力和欣赏比赛能力。同时锻炼学生身体，提升学生气质，还可以促进学生之间的交流，掌握一定的社交技能与方法。

3、素质目标：培养学生爱国主义和集体主义精神，吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的作风，养成终身锻炼习惯。利用技能和方法进行社交礼仪活动，适应社会需要。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	学科素养	<b>学科技能：</b> 了解体育舞蹈运动的起源与发展概况，掌握坚实的体育舞蹈基本技术、基本技能和基本方法，理解体育舞蹈核心素养的内涵。
目标 2	锻炼能力	<b>指导技能：</b> 掌握体育舞蹈的内涵和体育学科育人价值，在体育学科教育实践中，通过专业教育和思政教育有机融合，开展全面自我锻炼能力。
目标 3	意志品质	<b>意志品质：</b> 培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进取的优良品德；培养学生互帮互学，团结友爱的良好团队精神及服从命令的组织纪律性

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
体育舞蹈发展概述	课程目标 1、2、3	1.《体育技能一、二》体育舞蹈教学大纲解读 2.了解体育舞蹈运动的起源与发展概况。 3.了解体育舞蹈运动的相关规则和裁判知识。 4.身体素质练习	1.世界以及中国体育舞蹈简况，体育舞蹈发展趋势 2.体育舞蹈运动规则和裁判知识 3.华尔兹舞身体素质锻炼	<b>1.教学活动:</b> 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 <b>2.学习任务:</b> 课堂作业、汇报、课堂交流互动	理论 2 学时
体育舞蹈华尔兹舞技术	课程目标 2、3	1. 华尔兹基本动作练习 2. 华尔兹基本步伐 3. 华尔兹基本动作组合 4. 培养乐观的心态、拼搏精神及协作的能力	1. 华尔兹舞技术的基本理论 2. 准备站立姿势与移动 3. 基本步的学习 4. 音乐的节奏 5. 动作组合的编排	<b>1.教学活动:</b> 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 <b>2.学习任务:</b> 课堂作业、汇报、课堂交流互动	实践 4 学时
体育舞蹈华尔兹舞技术	课程目标 2、3	1. 双人华尔兹基本动作练习 2. 双人华尔兹基本步伐 3. 双人华尔兹基本动作组合 4. 培养乐观的心态、拼搏精神及协作的能力	1. 华尔兹技术的基本理论 2. 准备站立姿势与移动 3. 基本步的学习 4. 音乐的节奏 5. 动作组合的编排	<b>1.教学活动:</b> 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 <b>2.学习任务:</b> 课堂作业、汇报、课堂交流互动	实践 4 学时
体育舞蹈华尔兹舞技术	课程目标 2、3	1. 学习体育舞蹈华尔兹铜牌规定套路 2. 专项身体素质的练习 3. 培养乐观的心态、拼搏精神及协作的能力	1. 男女步的组合步伐练习 2. 双人配合技巧 3. 音乐节奏配合练习 4. 力量和柔韧素质练习	<b>1.教学活动:</b> 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 <b>2.学习任务:</b> 课堂作业、汇报、课堂交流互动	理论 14 学时
体育舞蹈华尔兹舞技术	课程目标 2、3	1. 复习体育舞蹈华尔兹铜牌规定套路全体动作 2. 模拟考核铜牌规定套路全套动作 3. 培养乐观的心态、拼搏精神及团队协作的能力	1. 男女步的组合步伐练习 2. 双人配合技巧 3. 音乐节奏配合练习 4. 舞蹈礼仪的展示	<b>1.教学活动:</b> 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 <b>2.学习任务:</b> 课堂作业、汇报、课堂交流互动	理论 8 学时

## 四. 课程目标达成的评价方式及评价标准

### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分 100 分，包括 2 大部分：过程性考核成绩+期末技能考试成绩。其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末技能考试占总成绩的 50%。

具体要求及成绩评定方法如下：

#### 1. 过程性考核成绩的 100 分评分细则。

满分为 100 分，包括课堂抽查 20 分、单元测试 40 分、专项技能 20 分、专项身体素质 20 分、上课考勤。

算分方式：过程性考核成绩=课堂抽查得分+单元测试得分+专项身体素质得分+专项技能得分-考勤扣分。

(1) 课堂抽查(20 分)评分：2 次抽查，每次抽查 10 分。以小组为单位完成 2 次抽查，检查学习效果，小组赋分。根据小组动作的清晰度、动作与音乐同步性及出错次数进行评判。

(2) 单元测试(40 分)评分：布置单元测试 4 次，每次 10 分，依据每一段动作的完整性、规范性、节奏性、动作的力度、活力及表现能力给出相应的分值。

(3) 专项技能(20 分)评分：全套动作完整展示，依据整套动作的完整性、规范性、节奏性、动作的力度、活力及表现能力给出相应的分值。

(4) 专项身体素质(20 分)：(占平时成绩 20%) 1 分钟仰卧起坐参照大学生身体素质达标要求进行评定

(5) 考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分(请假以课前学院签批的正规请假条为准)。无故旷课一次扣除 3 分，无故旷课 3 次者，取消本门课程的考核资格，考试成绩以零分计并标注为“缺考”。

#### 2. 期末技能考试 100 分

期末技能考试考核标准满分 100 分：动作规范、熟练、完整，动作姿态优美，能够配合音乐展示舞蹈的特性

**考试方式：**以 8 人(或者 4 对)以上为一小组的方式进行规定套路创编考试。

#### 3. 技术考核要求说明

(1) 课程结束时，学生按约考顺序分组进行考试。

(2) 任何一项期末考试不及格、过程性评价成绩或总评不及格，均为课程考核不及格。

(3) 第一次技术考核不及格者，允许参加第二次考核。对不能参加第二次考核者，不保留第

二次考核的机会。

(4) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续, 并可参加第二次考核, 按正常考核对待, 但只有一次机会。

## 具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例 (分)		成绩比例 (分)
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	
课程目标 1	课堂抽查: 10 分	—	10 分
课程目标 2	单元测试 20 分 专项技能: 10 分	—	30 分
课程目标 3	专项身体素质: 10 分	期末考试: 50 分	60 分
合计	50 分	50 分	100 分

### (二) 评价标准

#### 1. 课堂抽查 (2 次, 每次 10 分, 共计 20 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	动作规范性、发力、表演、错误动作数量	动作规范性: 小组整套动作清晰、移动较迅速, 有力、精准。舞蹈动作正确, 风格明显; 与音乐合拍; 小组动作与音乐同步; 表演能力: 动态表演能力强; 出错次数: 小组无错误动作;	动作规范性: 小组整套动作清晰、移动较迅速, 较有力、精准。舞蹈动作正确, 风格明显; 与音乐合拍: 小组动作与音乐不一致不多于 1 小节; 表演能力: 动态表演能力; 出错次数: 小组错误动作不得多于 4 拍;	动作规范性: 小组整套动作较清晰、移动较迅速, 较有力、精准。舞蹈动作正确, 有一定风格; 与音乐合拍: 小组动作与音乐不一致不多于 2 小节; 表演能力: 比较有观众号召力、动态表演能力; 出错次数: 小组错误动作不得多于 1×8 拍;	动作规范性: 小组整套动作不清晰、移动不迅速、不精准。舞蹈动作不正确; 与音乐合拍: 小组动作与音乐完全不一致; 表演能力: 没有观众号召力、动态表演能力; 出错次数: 小组不能完成整套动作;	100

#### 2. 单元测试评价标准 (4 次, 每次 10 分, 共 40 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	



课程目标 2	第一段动作	动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度感很强；能充分表现自己。	动作基本准确，能很好配合音乐完成动作；动作有一定的力度感；能很好的表现自己。	能独立较连贯的完成该段动作，音乐配合基本合理；动作力度不明显；表现力弱。	分段动作不能顺利完成，动作不准确，无法与音乐配合；动作没有力度；毫无表现力。	25
	第二段动作					25
	第三段动作					25
	第四段动作					25

### 3. 专项技能评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	2016 年全国体育舞蹈等级考试全套动作考核标准	基本要求：无错误动作；熟练程度：动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度：动作力度感很强；表现力：能充分表现自己。	基本要求：错误动作不得多于 1 小节；熟练程度：动作准确，能很好配合音乐完成动作；动作力度：动作有一定的力度感；表现力：能很好的表现自己。	基本要求：错误动作不得多于 2 小节；熟练程度：能独立较连贯的完成整套动作，音乐配合基本合理；动作力度：动作力度不明显；表现力：不能表现自己。	基本要求：错误动作多于 2 小节；熟练程度：整套动作不能顺利完成动作，动作不准确，无法与音乐配合；动作力度：动作没有力度；表现力：不能表现自己。	100

### 4. 专项身体素质 1 分钟仰卧起坐评价标准

女生：

分数	100 分	95 分	90 分	85 分	80 分	75 分	70 分	65 分	60 分	55 分
个数	42 个	41 个	39 个	37 个	35 个	33 个	31 个	29 个	27 个	25 个
分数	50 分	45 分	40 分	35 分	30 分	25 分	20 分	15 分	10 分	5 分
个数	23 个	21 个	19 个	17 个	15 个	13 个	11 个	9 个	7 个	5 个

男生：

分数	100 分	95 分	90 分	85 分	80 分	75 分	70 分	65 分	60 分	55 分
个数	48 个	45 个	42 个	40 个	38 个	36 个	34 个	32 个	30 个	28 个
分数	50 分	45 分	40 分	35 分	30 分	25 分	20 分	15 分	10 分	5 分

个数	26 个	24 个	22 个	20 个	18 个	16 个	14 个	12 个	10 个	8 个
----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----

### 5. 期末技能考试评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 3	2016 年全国体育舞蹈等级考试全套动作考核标准	基本要求：无错误动作；熟练程度：动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度：动作力度感很强；表现力：能充分表现自己。	基本要求：错误动作不得多于 1 小节或者动作和音乐不合拍不得多于 2 小节；熟练程度：动作准确，能很好配合音乐完成动作；动作力度：动作有一定的力度感；表现力：能很好的表现自己。	基本要求：错误动作不得多于 2 小节或者动作和音乐不合拍不得多于 4 小节；熟练程度：能独立较连贯的完成整套动作，音乐配合基本合理；动作力度：动作力度不明显；表现力：不能表现自己。	基本要求：错误动作多于 2 小节或者动作和音乐不合拍多于 4 小节；熟练程度：整套动作不能顺利完成动作，动作不准确，无法与音乐配合；动作力度：动作没有力度；表现力：不能表现自己。	100

### 五. 教学参考资料

主要参考书：

1. 体育舞蹈运动教程编写组编著. 体育舞蹈运动教程. 北京：北京体育大学出版社 2016
2. 中国体育舞蹈联合会编著. 中国体育舞蹈联合会技术等级教材. 北京：北京体育大学出版社 2016

大纲修订人签字：王惊雷

修订日期：2022 年 10 月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022 年 12 月

## 《体育技能（一）、（二）-啦啦操》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-啦啦操		
	Physical Skills -cheer leading		
课程代码	10311003 10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	薛瑞妮	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介

啦啦操是全校非体育类各专业学生的通识必修课程，是大学体育公共必修课程的重要组成部分，在学校体育教学中占有重要地位。本课程主要以发展学生协调性、节奏感、乐感，提高灵敏素质，掌握啦啦操知识和技能为教学内容。本课程的学习，旨在为学生进行实践运动指导和培养学生终身参与体育锻炼意识、习惯奠定良好基础。

### 二、课程目标

**1.知识目标：**了解啦啦操基本理论知识，理解口号创编原则与方法。

**2.能力目标：**学习啦啦操成套技术动作，提高协调性、节奏感、乐感及表现力，激发学生体育锻炼兴趣和自我锻炼能力。培养学生团结协作学习，具有知识转化、创造和创新能力，将专项运动技能应用到实际动作创编中。

**3.素质目标：**培养学生爱国主义、敢于吃苦、勇于进取的优良品质，良好的团队荣誉感和心理素质,形成健康、向上的学习和生活态度。

### 三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
啦啦操发展概述	课程目标 1	了解啦啦操发展概述的相 关理论知识	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 啦啦操运动的起源与发展</li> <li>2. 啦啦操运动的定义与分类</li> <li>3. 啦啦操运动的特征</li> <li>4. 啦啦操运动的任务与意义</li> <li>5. 啦啦操运动的文化诠释</li> </ol> <p>3.思政元素： 人生观：树立学生健康第一，科学锻炼健身意识。 体育精神：激发学生顽强拼搏、团结合作、坚持不懈体育精神。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教学活动：课堂讲授、课堂案例讨论。</li> <li>2.学习任务：课后锻炼。</li> </ol>	实践 2 学时
啦啦操基本动作	课程目标 2、3	掌握啦啦操基本步 伐、手 位、手型、组合动作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 啦啦操 3 个基本步伐</li> <li>2.啦啦操 32 个基本手位、手型</li> <li>2.4×8 拍自编组合</li> <li>3.思政元素： 遵守守纪：帮助学生形成尊师重教、遵守时间的优良品德。 塑造性格：勇敢、大方、自信。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教学活动：课堂教授，教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生个人或分组练习。</li> <li>2.学习任务：课上练习、课后练习。</li> </ol>	实践 2 学时
啦啦操成套技能	课程目标 2、3	掌握《全国校园啦啦 操示 范套路大学组花球》	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.《全国校园啦啦操示范套路大学组花球》 1-6 段动作</li> <li>2.思政元素： 提高审美：提升审美、鉴赏美意识。锤炼意志与健全人格：培养学生顽强拼搏、吃苦耐劳的坚强意志品质，磨炼意志。 塑造品格：培养学生沉着冷静，积极乐观的心态，享受乐趣，激发努力向上进取心。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教学活动：课堂教授，教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生个人或分组练习。</li> <li>2.学习任务：课上练习、课后练习。</li> </ol>	实践 24 学时
啦啦操技能创编	课程目标 2、3	分小组达到能够创编 一段完整啦啦操口号	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.示范口号，讲解口号内容的组成、元素、表演形式。</li> <li>2.学生分小组以团队形式进行动作创编。</li> <li>3.思政元素： 团队意识：培养学生具有团队荣誉感及集体意识。 合作能力：培养学生互帮互助、互帮互学，相互合作学习。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教学活动：课堂教授，教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生个人或分组练习。</li> <li>2.学习任务：课上练习、课后练习。</li> </ol>	实践 4 学时

## 四、课程目标达成度评价方式及评价标准

### （一）评价方式及成绩比例

课程成绩分别为过程性考核成绩、期末考试成绩。具体要求及成绩评定方法如下：

#### 1.过程性考核成绩 100 分（占总成绩的 50 分）

算分方式：过程性考核成绩=抽查 10 分+测试 20 分+作业 10 分+专项身体素质 20 分+专项技能 40 分—考勤扣分。

（1）抽查 10 分。以小组为单位完成 1 次抽查，检查学习效果，小组赋分。根据小组动作的清晰度、观众号召力、动作与音乐同步性及出错次数进行评判。

（2）测试 20 分。教学周第六周对 1-3 段教学动作进行测试，个人赋分。根据动作清晰度、移动速度、力度、精准度；舞蹈动作与风格的正确性，动作与音乐同步性，观众号召力、动态表演进行评判。

（3）作业 10 分。根据学生对知识点掌握情况，以作业的实际得分赋分。

（4）专项身体素质 20 分。1 分钟跳绳

（5）专项技能 40 分

测试内容：自编口号。

①测试方法：分组 4 人以上 1 小组，自选动作并加口号进行 10 秒以上动作编排。

②测试标准：根据动作清晰程度、移动速度、力度；观众号召力、动态表演能力；口号内容创编的丰富性、积极健康性及与动作配合的一致性；整套动作节奏感强，声音洪亮进行评判。

（6）出勤采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，在过程性考核总成绩中扣分。旷课一次扣 5 分，请假一次扣 2 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 1 分，旷课 3 次取消本门课程的考核资格。

**2. 期末考试成绩 100 分（占总成绩的 50 分）：经代课教师准许、专项技能考试合格后，**  
学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均值。

（1）测试内容：实践考核全国校园啦啦操示范套路大学组花球

（2）测试方法：个人独立完成。

（3）测试标准：根据动作清晰度、移动速度、力度、精准度；舞蹈动作与风格的正确性，动作与音乐同步性，观众号召力、动态表演进行评判。

#### 3.实践考核要求

（1）课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

（2）第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣 5 分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

（3）因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

（4）缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

课程成绩包括 2 个部分，分别为平时成绩、技术考试。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		
	过程性考核成绩（50 分）	期末考试成绩（50 分）	成绩比例（分）
课程目标 1 课程目标 2	作业)：5 分	—	60 分
	抽查：5 分 测试：10 分 专项素质)：5 分 专项技能：10 分	实践考试：25 分	
课程目标 3	专项素质：5 分 专项技能)：10 分	实践考试：25 分	40 分
合计	50 分	50 分	100 分

## (二) 评分标准

### 1. 抽查

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	动作规范性、发力、表演、错误动作数量	动作规范性：小组整套动作清晰、移动较迅速，有力、精准。舞蹈动作正确，风格明显； 与音乐合拍：小组动作与音乐同步； 表演能力：观众号召力、动态表演能力强； 出错次数：小组无错误动作；	动作规范性：小组整套动作清晰、移动较迅速，较有力、精准。舞蹈动作正确，风格明显； 与音乐合拍：小组动作与音乐不一致不多于 2 拍； 表演能力：有一定观众号召力、动态表演能力； 出错次数：小组错误动作不得多于 4 拍；	动作规范性：小组整套动作较清晰、移动较迅速，较有力、精准。舞蹈动作正确，有一定风格； 与音乐合拍：小组动作与音乐不一致不多于 3 拍； 表演能力：比较有观众号召力、动态表演能力； 出错次数：小组错误动作不得多于 1×8 拍；	动作规范性：小组整套动作不清晰、移动不迅速、不精准。舞蹈动作不正确； 与音乐合拍：小组动作与音乐完全不一致； 表演能力：没有观众号召力、动态表演能力； 出错次数：小组不能完成整套动作；	100

### 2. 测试

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	动作规范性、发力、表演、错误动作数量	动作规范性：整套动作清晰、移动较迅速，有力、精准。舞蹈动作正确，风格明显； 与音乐合拍：动作与音乐同步； 表演能力：观众号召力、动态表演能力强； 出错次数：无错误动作；	动作规范性：整套动作清晰、移动较迅速，较有力、精准。舞蹈动作正确，风格明显； 与音乐合拍：动作与音乐不一致不多于 2 拍； 表演能力：有一定观众号召力、动态表演能力； 出错次数：错误动作不得多于 4 拍；	动作规范性：整套动作较清晰、移动较迅速，较有力、精准。舞蹈动作正确，有一定风格； 与音乐合拍：动作与音乐不一致不多于 3 拍； 表演能力：比较有观众号召力、动态表演能力； 出错次数：错误动作不得多于 1×8 拍；	动作规范性：整套动作不清晰、移动不迅速、不精准。舞蹈动作不正确； 与音乐合拍：动作与音乐完全不一致； 表演能力：没有观众号召力、动态表演能力； 出错次数：不能完成整套动作；	100

### 3.作业

作业占过程性考核成绩的 20 分，根据学生对知识点掌握情况，以作业实际得分赋分。

### 4. 专项身体素质评价标准

#### 专项身体素质评分标准（1 分钟跳绳）

女生		男生	
个数	分值	个数	分值
180-	20 分	190-	20 分
170-179	19 分	180-189	19 分
160-169	18 分	170-179	18 分
150-159	17 分	160-169	17 分
140-149	16 分	150-159	16 分
130-139	15 分	140-149	15 分
120-129	14 分	130-139	14 分
110-119	13 分	120-129	13 分
100-109	12 分	110-119	12 分
90-99	11 分	100-109	11 分
80-89	10 分	90-99	10 分
70-79	9 分	80-89	9 分
60-69	8 分	70-79	8 分

### 5. 专项技能评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 2	小组内容创编的丰富与合理性、动作规范性、表演能力、出错次数	创编内容：口号创编内容丰富、积极健康与动作配合一致； 动作规范性：动作清晰、移动迅速，有力精准； 表演能力：观众号召力、动态表演能力强，节奏感强，声音洪亮； 出错次数：无错误动作；	创编内容：口号创编内容丰富、积极健康与动作配合一致； 动作规范性：动作清晰、移动迅速，较有力精准； 表演能力：观众号召力、动态表演能力强，节奏感较强，声音洪亮； 出错次数：错误动作不得多于 3 拍；	创编内容：口号创编内容丰富、积极健康与动作配合较一致； 动作规范性：动作清晰、移动较迅速，较有力精准； 表演能力：观众号召力、动态表演能力较强，节奏感较强，声音较洪亮； 出错次数：错误动作不得多于 4 拍；	创编内容：口号创编内容不丰富与动作配合不一致； 动作规范性：动作不清晰、移动不迅速，不精准； 表演能力：没有观众号召力、动态表演能力，节奏感不强，声音不洪亮； 出错次数：不能完成整套动作；	100
课程目标 3						

### 6.期末考试成绩评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	动作规范性、发力、表演、错误动作数量	动作规范性：整套动作清晰、移动较迅速，有力、精准。舞蹈动作正确，风格明显；与音乐合拍：动作与音乐同步；	动作规范性：整套动作清晰、移动较迅速，较有力、精准。舞蹈动作正确，风格明显；	动作规范性：整套动作较清晰、移动较迅速，较有力、精准。舞蹈动作正确，有一定风格；	动作规范性：整套动作不清晰、移动不迅速、不精准。舞蹈动作不正确；	100
课程目标 3		表演能力：观众号召力、动态表演能力强； 出错次数：无错误动作；	与音乐合拍：动作与音乐不一致不多于 2 拍； 表演能力：有一定观众号召力、动态表演能力； 出错次数：错误动作不得多于 4 拍；	与音乐合拍：动作与音乐不一致不多于 3 拍； 表演能力：比较有观众号召力、动态表演能力； 出错次数：错误动作不得多于 1×8 拍；	与音乐合拍：动作与音乐完全不一致； 表演能力：没有观众号召力、动态表演能力； 出错次数：不能完成整套动作；	

### 五、课程教材及主要参考书

#### 1. 建议教材：

王莉莉，张雄，靳岭，《大学体育与健康综合教程》微课版，电子科技大学出版社；

#### 2. 主要参考书：

张卓，啦啦操基础教材，民族出版社；

王洪，啦啦操教程，人民体育出版社；

大纲修订人：薛瑞妮

修订日期：2022 年 9 月

大纲审定人：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022 年 12 月



## 《体育技能（一）、（二）-健身舞》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-健身舞		
	Physical Skills -I Aerobic Dance		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一、二
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	马玲	审定日期	2022 年 9 月

### 一、课程简介

健身舞是全校非体育类各专业学生的通识必修课程，是大学体育公共必修课程的重要组成部分，在学校体育教学中占有重要的地位。本课程主要以发展学生的灵敏素质、音乐素养，改善形体和提高美感为教学内容，掌握健身操舞类知识和技能训练等相关内容，注重培养学生运动表现能力和修身养性的心境。本课程的学习，旨在为学生进行运动实践指导和培养学生终身参与体育锻炼的意识、习惯和能力奠定良好的基础。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.知识目标：建立正确的体育课态度，了解有关健身舞的基本理论知识、健身舞的创编，同时培养学生良好的身体姿势，以及大学生体质健康促进等相关的基本理念和基础理论知识。

2.能力目标：使学生掌握健身舞运动的基本技术、技能，提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力、动作的创编能力。增强学生的自我体育意识，养成锻炼身体的好习惯，使其终身受益。

3.素质目标：培养学生积极乐观的生活态度和学生之间的团队合作精神，建立良好的人际关系，利用技能和方法进行社交活动，适应社会需要。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
操舞类运动概述	课程目标 1	1.通过理论课的教学,使学生了解操舞类运动发展的理论知识,提高学生对操舞类运动技术的兴趣,为进一步学习、掌握踏板操动作学习打下基础。 2.学习顽强拼搏、不屈不挠、坚持不懈、艰苦奋斗的体育精神。	1.操舞类运动的特点、分类。 2.操舞类运动的起源与传播。 3.世界操舞类运动的发展。 4.操舞类运动在我国发展。 5.操舞类运动的基本动作和技术。 思政内容: 爱国主义情怀:为国争光。 体育精神:集体主义精神、团结合作、艰苦奋斗、坚持不懈。	1.教学活动:课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务:课后锻炼	实践 2 学时
技能动作学习	课程目标 1、2、3	1.达到全面发展学生的身体素质,改善和提高学生生理机能和心理素质,塑造健康、踏板的体态。 2.培养学生吃苦耐劳、不畏困难、互相帮助、团结友爱、追求进步与积极向上的体育精神。	1.掌握踏板操基本动作和组合动作,提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力。 2.学习 2019 全国健身舞<<天南地北唱中华>>。 思政内容:锤炼意志与健全人格:吃苦耐劳、部位困难、积极进去、追求进步。 学风建设:积极向上、不断进取、精益求精。	1.教学活动:课堂教授。 2.学习任务:课上练习、课后练习。	实践 14 学时
技能动作分组练习	课程目标 2、3	1.达到全面发展学生的身体素质,改善和提高学生生理机能和心理素质,塑造健康、踏板的体态。 2.培养学生团结合作、顽强拼搏、公平竞争的体育精神。	1.掌握踏板操基本动作和组合动作,提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力。 2.分组练习 2019 全国健身舞<<天南地北唱中华>>。 思政内容: 合作学习能力:团结合作、互帮互助。 团队意识:合作与竞争、强身健体与陶冶情操。	1.教学活动:课堂教授。 2.学习任务:分组练习、课后练习。	实践 12 学时
技能动作模拟考试	课程目标 2、3	1.达到全面发展学生的身体素质,改善和提高学生生理机能和心理素质,塑造健康、踏板的体态。 2.培养学生尊重裁判,尊重对手、遵守体育规则等良好的体育规范意识。	1.掌握踏板操基本动作和组合动作,提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力。 2.模拟考试 2019 全国健身舞<<天南地北唱中华>>。 思政内容: 考风建设:严格遵守考试纪律与要求。 做人处事原则:尊重他人(尊重裁判与对手)、公平公正处事原则。	1.教学活动:课堂测试。 2.学习任务:模拟考试	实践 4 学时

#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

##### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分为 100 分，包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和期末考试成绩。其中过程性考核成绩占总成绩的 50 分，期末考试成绩占总成绩的 50 分。具体要求及成绩评定方式如下：

##### 1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂表现 10 分、单元测试 30 分、创编展示 60 分、上课考勤。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现得分+单元测试得分+创编展示得分-考勤扣分。

(1) **课堂表现 (20 分)** 评分=10 分：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及参与积极性等给出相应的分值。

(2) **单元测试 (30 分)** 评分=15 分：布置单元测试 3 次，每次 10 分，依据每一段动作的完整性、规范性、节奏性、动作的力度、活力及表现能力给出相应的分值。

(3) **创编展示 (50 分)** 评分=25 分：分组创编展示，共展示 2 次，每次 25 分，分别依据动作、队形、团队配合的创编给出相应的分值。

(4) **考勤**：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分（请假以课前学院签批的正规请假条为准）。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

##### 2. 期末考试成绩

满分为 100 分，采用学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平值的考试形式进行评分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (分)		成绩比例 (分)
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	
课程目标 1	课堂表现：10 分	—	10 分
课程目标 2	单元测试：15 分 创编展示：25 分	—	40 分
课程目标 3	—	期末考试：50 分	50 分
合计	50 分	50 分	100 分

##### (二) 评价标准

##### 1. 课堂表现评价标准 (共 20 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	学习态度、学练表现、参与积极性	学习态度非常端正、练习非常积极主动，及时纠正错误。	学习态度端正、练习比较主动，及时纠正错误。	学习态度一般、需要提醒下会练习和纠正错误。	学习态度非常不端正、练习不积极主动，不能及时纠正错误。	100

## 2.单元测试评价标准（3次，每次10分，共30分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	第一段动作	动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度感很强；能充分表现自己。	动作基本准确，能很好配合音乐完成动作；动作有一定的力度感；能很好的表现自己。	能独立较连贯的完成该段动作，音乐配合基本合理；动作力度不明显；表现力弱。	分段动作不能顺利完成，动作不准确，无法与音乐配合；动作没有力度；毫无表现力。	30
	第二段动作					30
	整段动作					40

## 3.创编展示评价标准（共50分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	创编展示1	基本要求：无不协调动作；熟练程度：动作衔接连贯自如，音乐合拍；动作力度：动作力度感很强；表现力：能充分表现自己。	基本要求：无不协调动作；熟练程度：动作衔接连贯，音乐合拍；动作力度：动作有一定的力度感；表现力：能很好的表现自己。	基本要求：有少于1×8拍的不协调动作；熟练程度：动作比较连贯，音乐比较合拍；动作力度：动作力度不明显；表现力：不能表现自己。	基本要求：有少于2×8拍的不协调动作；熟练程度：整套动作不能顺利完成，动作衔接不准确，无法与音乐配合；动作力度：动作没有力度；表现力：不能表现自己。	50
	创编展示2					50

## 4.期末考试成绩评价标准（共100分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	2019全国健身舞<<天南地北唱中华>>全套动作考试	基本要求：无错误动作；熟练程度：动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度：动作力度感很强；表现力：能充分表现自己。	基本要求：错误动作不得多于1×8拍；熟练程度：动作准确，能很好配合音乐完成动作；动作力度：动作有一定的力度感；表现力：能很好的表现自己。	基本要求：错误动作不得多于2×8拍；熟练程度：能独立较连贯的完成整套动作，音乐配合基本合理；动作力度：动作力度不明显；表现力：不能表现自己。	基本要求：错误动作多于2×8拍；熟练程度：整套动作不能顺利完成，动作不准确，无法与音乐配合；动作力度：动作没有力度；表现力：不能表现自己。	100

## 五、推荐教材和教学参考资源

2019全国健身舞<<天南地北唱中华>>教学视频和音乐

大纲修订人签字：马玲

修订日期：2022年10月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月



## 《体育技能（一）、（二）-踏板操》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-踏板操		
	Physical Skills -Aerobic Tap		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能一、二
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	马玲	审定日期	2022 年 9 月

### 一、课程简介

踏板操是全校非体育类各专业学生的通识必修课程，是大学体育公共必修课程的重要组成部分，在学校体育教学中占有重要的地位。本课程主要以发展学生的耐力素质、灵敏素质，提高学生的音乐节拍感和台阶练习的协调性为教学内容，掌握健身操舞类知识和技能训练等相关内容，注重培养学生运动表现能力。本课程的学习，旨在为学生进行运动实践指导和培养学生终身参与体育锻炼的意识、习惯和能力奠定良好的基础。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 知识目标：建立正确的体育课态度，了解有关踏板操的基本理论知识、踏板操的创编，同时培养学生良好的身体姿势，以及大学生体质健康促进等相关的基本理念和基础理论知识。
2. 能力目标：使学生掌握踏板操运动的基本技术、技能，提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力、动作的创编能力。增强学生的自我体育意识，养成锻炼身体的好习惯，使其终身受益。
3. 素质目标：培养学生积极乐观的生活态度和学生之间的团队合作精神，建立良好的人际关系，利用技能和方法进行社交活动，适应社会需要。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	预期学习成效	教学内容	教学活动	学时分配
操舞类运动概述	课程目标 1	1.通过理论课的教学,使学生了解操舞类运动发展的理论知识,提高学生对操舞类运动技术的兴趣,为进一步学习、掌握踏板操动作学习打下基础。 2.学习顽强拼搏、不屈不挠、坚持不懈、艰苦奋斗的体育精神。	1.操舞类运动的特点、分类。 2.操舞类运动的起源与传播。 3.世界操舞类运动的发展。 4.操舞类运动在我国发展。 5.操舞类运动的基本动作和技术。 思政内容: 爱国主义情怀:为国争光。 体育精神:集体主义精神、团结合作、艰苦奋斗、坚持不懈。	1.教学活动:课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务:课后锻炼	实践 2 学时
技能动作学习	课程目标 1、2、3	1.达到全面发展学生的身体素质,改善和提高学生生理机能和心理素质,塑造健康、踏板的体态。 2.培养学生吃苦耐劳、不畏困难、互相帮助、团结友爱、追求进步与积极向上的体育精神。	1.掌握踏板操基本动作和组合动作,提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力。 2.学习 2017 全国校园踏板操规定动作。 思政内容:锤炼意志与健全人格:吃苦耐劳、部位困难、积极进去、追求进步。 学风建设:积极向上、不断进取、精益求精。	1.教学活动:课堂教授。 2.学习任务:课上练习、课后练习。	实践 14 学时
技能动作分组练习	课程目标 2、3	1.达到全面发展学生的身体素质,改善和提高学生生理机能和心理素质,塑造健康、踏板的体态。 2.培养学生团结合作、顽强拼搏、公平竞争的体育精神。	1.掌握踏板操基本动作和组合动作,提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力。 2.分组练习 2017 全国校园踏板操规定动作。 思政内容: 合作学习能力:团结合作、互帮互助。 团队意识:合作与竞争、强身健体与陶冶情操。	1.教学活动:课堂教授。 2.学习任务:分组练习、课后练习。	实践 12 学时
技能动作模拟考试	课程目标 2、3	1.达到全面发展学生的身体素质,改善和提高学生生理机能和心理素质,塑造健康、踏板的体态。 2.培养学生尊重裁判,尊重对手、遵守体育规则等良好的体育规范意识。	1.掌握踏板操基本动作和组合动作,提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力。 2.模拟考试 2017 全国校园踏板操规定动作。 思政内容: 考风建设:严格遵守考试纪律与要求。 做人处事原则:尊重他人(尊重裁判与对手)、公平公正处事原则。	1.教学活动:课堂测试。 2.学习任务:模拟考试	实践 4 学时

#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

##### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩满分为 100 分，包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和期末考试成绩。其中过程性考核成绩占总成绩的 50 分，期末考试成绩占总成绩的 50 分。具体要求及成绩评定方式如下：

##### 1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂表现 20 分、单元测试 60 分、专项技能 20 分、上课考勤。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现得分+单元测试得分+专项技能得分-考勤扣分。

(1) **课堂表现 (20 分)** 评分=10 分：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及参与积极性等给出相应的分值。

(2) **单元测试 (60 分)** 评分=30 分：布置单元测试 6 次，每次 10 分，依据每一段动作的完整性、规范性、节奏性、动作的力度、活力及表现能力给出相应的分值。

(3) **专项技能 (20 分)** 评分=10 分：全套动作完整展示，依据整套动作的完整性、规范性、节奏性、动作的力度、活力及表现能力给出相应的分值。

(4) **考勤**：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 5 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 3 分（请假以课前学院签批的正规请假条为准）。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

##### 2. 期末考试成绩

满分为 100 分，采用学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平值的考试形式进行评分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (分)		成绩比例 (分)
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	
课程目标 1	课堂表现：10 分	—	10 分
课程目标 2	单元测试 30 分 专项技能：10 分	—	40 分
课程目标 3	—	期末考试：50 分	50 分
合计	50 分	50 分	100 分

##### (二) 评价标准

##### 1. 课堂表现评价标准 (共 20 分)

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	学习态度、学练表现、参与积极性	学习态度非常端正、练习非常积极主动，及时纠正错误。	学习态度端正、练习比较主动，及时纠正错误。	学习态度一般、需要提醒下会练习和纠正错误。	学习态度非常不端正、练习不积极主动，不能及时纠正错误。	100



## 2.单元测试评价标准（6次，每次10分，共60分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	第一段动作	动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度感很强；能充分表现自己。	动作基本准确，能很好配合音乐完成动作；动作有一定的力度感；能很好的表现自己。	能独立较连贯的完成该段动作，音乐配合基本合理；动作力度不明显；表现力弱。	分段动作不能顺利完成，动作不准确，无法与音乐配合；动作没有力度；毫无表现力。	15
	第二段动作					17
	第三段动作					17
	第四段动作					17
	第五段动作					17
	第六段动作					17

## 3.专项技能评价标准（共20分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标2	《2017全国校园踏板操规定动作》全套动作考核	基本要求：无错误动作；熟练程度：动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度：动作力度感很强；表现力：能充分表现自己。	基本要求：错误动作不得多于1×8拍；熟练程度：动作准确，能很好配合音乐完成动作；动作力度：动作有一定的力度感；表现力：能很好的表现自己。	基本要求：错误动作不得多于2×8拍；熟练程度：能独立较连贯的完成整套动作，音乐配合基本合理；动作力度：动作力度不明显；表现力：不能表现自己。	基本要求：错误动作多于2×8拍；熟练程度：整套动作不能顺利完成动作，动作不准确，无法与音乐配合；动作力度：动作没有力度；表现力：不能表现自己。	100

## 4.期末考试成绩评价标准（共100分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标3	《2017全国校园踏板操规定动作》全套动作考试	基本要求：无错误动作；熟练程度：动作准确、连贯自如，音乐合拍；动作力度：动作力度感很强；表现力：能充分表现自己。	基本要求：错误动作不得多于1×8拍；熟练程度：动作准确，能很好配合音乐完成动作；动作力度：动作有一定的力度感；表现力：能很好的表现自己。	基本要求：错误动作不得多于2×8拍；熟练程度：能独立较连贯的完成整套动作，音乐配合基本合理；动作力度：动作力度不明显；表现力：不能表现自己。	基本要求：错误动作多于2×8拍；熟练程度：整套动作不能顺利完成动作，动作不准确，无法与音乐配合；动作力度：动作没有力度；表现力：不能表现自己。	100

## 五、推荐教材和教学参考资源

《2017全国校园踏板操规定动作》教学视频和音乐

大纲修订人签字：马玲

修订日期：2022年10月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月



## 《体育技能（一）、（二）-瑜伽》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-瑜伽		
	Physical Skills-YaGo		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	2/30 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	张岚	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介

瑜伽课程是全校非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。瑜伽练习是由简单的动作配合呼吸的一种锻炼方法，由呼吸法、体位法、冥想法三部分组成。本课程主要让学生了解瑜伽运动文化基本特征和瑜伽运动基本规律、掌握瑜伽运动基本理论与基本技能，并以体能、基本动作练习为基础，全面提高身体素质，培养学生心理调整能力，建立人与人之间的相互协作关系，从而树立高尚、乐观的生活。通过对瑜伽的学习，使学生明确人生目标，培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力，增强经受挫折、适应生存环境的能力，塑造健全的人格，培养坚强的意志和团结合作的精神，纠正精神的不安宁和感情的紊乱，增强健全的精神和保持积极旺盛的生命力。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

- 1、通过瑜伽理论课的学习，使学生了解瑜伽的含义、瑜伽运动的发展史以及瑜伽习练对人身心发展的功效，掌握瑜伽的功能等基本理论知识，养成良好的生活方式和健康心态。
- 2、掌握瑜伽基本体位和组合动作，配和常用的呼吸方法，增强学生身体素质，强化的柔韧性和协调性。使学生在掌握健身瑜伽的基本锻炼方法同时，提高学生的主体意识，激发学生对瑜伽运动的兴趣、爱好，培养终生体育的观念，为终身体育打下基础。
- 3、通过自身练习的提升和同学之间的协作，从热爱生活、尊重自己、尊重他人的角度出发，在强身健体的同时，学会自我调节，减轻压力，培养和形成良好的体态和心灵。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章：瑜伽发展概述与基本要求	课程目标 1	1.学生明确瑜伽知识点。 2. 学生明确本课程内容、计划、考试方法和要求。	1. 瑜伽的基本理论知识 2. 瑜伽练习的基本要求 3. 本学期课程内容，以及课程的计划、考试方法和上课要求。 思政点：提升认知，科学精神	1.教学活动：教师讲述与总结 2.学习任务：教师组织学生进行学习、讨论	2 学时
第二章：瑜伽基本技术	课程目标 2、3	1.掌握瑜伽基本素质各项技术的动作练习 2.掌握瑜伽行礼及基本站姿、坐姿对各项技术。 3.掌握瑜伽呼吸、体位、放松功基本理论及技术。	1.瑜伽专项素质技术的基本理论 2.行礼、调息时坐姿简易、全莲花、半莲花、缅甸、至善。体位时站姿、蹲姿、坐姿、仰卧、俯卧和能量手印 3.瑜伽腹式呼吸学习  思政点：谦卑、尊敬	1.教学活动：教师讲解与示范 2.学习任务：模仿练习、辅助练习	4 学时
第三章：瑜伽成套动作组合	课程目标 2、3	1.掌握瑜伽套路动作(单人组合) 2.掌握拜日一式套路组合动作 3.熟悉动作和呼吸的配合	1.瑜伽体位学习（单、串） 2.单人单套示范组合 3.拜日一式 4.拜日一式作为专项素质考核  思政点：抗挫折、抗压力	1.教学活动：教师讲解与示范 2.学习任务：模仿练习、辅助练习	26 学时

## 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩（百分制）构成包括二个部分：过程性考核（50分），期末考试（50分）。具体要求及成绩评定方法如下：

#### 1. 过程性考核 100 分（占总成绩的 50 分）。

过程性考核 = 课堂表现（20分）+ 作业（20分）+ 专项身体素质（20分）+ 专项技能（40分）— 考勤

(1) 课堂表现 20 分，依据学生课堂学习过程中的所呈现的学习态度、状态、以及参与积极性等给出相应的分值。

(2) 作业 20 分，按学生完成情况给予评定。

(3) 专项身体素质 20 分：课堂上组织阶段性测试，每次 10 分

(4) 专项技能 40 分：腹式呼吸（10分）+ 拜日式（30分）

(5) 上课考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在平时成绩中扣除 5 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 2 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

**2. 期末考试 100 分占总成绩的 50 分：**经代课教师批准、专项技能考试合格后，学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平值。

期末技能考试考核标准满分 100 分：优（90-100 分）良（75-89 分）中/及格（60-74 分）不及格（0-59 分）

#### 3. 技术考核要求

(1) 课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

(2) 第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

(3) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

(4) 缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		成绩比例（分）
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	
课程目标 1	作业 10	——	10
课程目标 2	专项身体素质 10 腹式呼吸 5 拜日式组合 15	单人组合 50	90
课程目标 3	课堂表现 10	——	
合计	50	50	100

## (二) 评价标准

### 1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	学习态度, 积极主动的学习能力	遵守课堂纪律, 积极主动学习, 能很好的掌握并完成学习内容。	遵守课堂纪律, 学习主动性较好, 基本掌握并完成学习内容。	能够遵守课堂纪律, 学习主动性一般, 勉强完成课堂的教学内容。	课堂纪律一般, 不主动学习, 不能按时完成课堂教学内容	50
	互相协作、意志品质	在练习中能积极地参与, 并能充分体现坚强的意志和团结合作的精神	在练习中能较积极地参, 并能体现坚强的意志和团结合作的精神	在练习中偶尔参与, 坚强的意志和团结合作的精神体现不够	在练习中基本不参, 无坚强的意志力和团结合作的精神	50

### 2. 课程作业的评价指标

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	基础理论知识的掌握程度	完全掌握基础理论知识、概念, 能科学合理地将在所学的知识运用到实践学习中	基本掌握基础理论知识、概念, 能将所学的知识运用到实践学习中	掌握部分基础理论知识、概念, 将所学的知识部分运用到实践学习中	不能掌握基础理论知识、概念, 不能将所学的知识运用到实践学习中	40
	认知程度	学习体会非常深刻, 能从中领悟实践与理论相结合的意义。	学习体会深刻, 能认识到实践与理论相结合重要性	学习体会较为深刻, 能认识到实践的重要性	学习体会不深刻, 不能领悟参与实践的意义	60

### 3. 腹式呼吸考核评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	呼吸的掌握	完全掌握呼吸要领	基本掌握呼吸要领	初步掌握呼吸要领	未掌握呼吸要领	50
	呼吸的运用	将呼吸熟练的运用在体位练习中	基本能将呼吸运用在体位练习中	呼吸能和部分体位结合	在练习中不会运用呼吸	50



#### 4. 拜日式考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2、3	完整、规范、幅度、力度	动作准确熟练，动作舒展、有力度	动作基本准确，熟练，个别动作幅度较小，力度稍差	动作不熟练，有明显错误，部分动作幅度小，动作松懈	动作有严重的错误，不能完成，无力度	50
	协调性、表现力	协调优美，表现力强	较为协调优美，有一定表现力	不够协调，表现力一般	不协调，无表现力	50

#### 5. 技评考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2、3	完整、规范、表现力、力度	动作规范、熟练、完整，动作过渡自然、串联流畅、动静相宜；有力度表现力强；每个体式保持3秒钟	动作基本规范、完整，串联基本流畅、动静相宜；力度稍差，有一定表现力；每个体式基本保持3秒钟	动作不太规范、串联不熟练，动作松懈，表现力一般，每个体式保持时间较短	动作不规范，不完整，不流畅，无力度，不协调，每个体式没有停留	50
	心态、呼吸	心态平和，呼吸配合好	心态较平和，呼吸配合较好	心态不平和，呼吸配合差	心态不平和，无呼吸配合	50

#### 6. 专项身体素质：1分钟仰卧起坐评分标准

1分钟仰卧起坐参照大学生身体素质达标要求进行评定，两人一组进行考核。

分数	10分	8分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分
个数	42个	38个	35个	31个	27个	25个	20个	15个	10个	5个

### 五、推荐教材和教学参考资料

#### (一) 建议教材

1.王娟.大学健身瑜伽教程.北京：北京理工大学出版社，2014

#### (二) 主要参考书及学习资源

1.吴嘉玲.大学健身瑜伽教程.北京：北京体育大学出版社，2014

2.《初级瑜伽教材》亚洲瑜伽协会通用教材

3.《中高级瑜伽教材》亚洲瑜伽协会通用教材

大纲修订人签字：张岚

修订日期：2022年10月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月





## 《体育技能（一）、（二）-花样跳绳》课程教学大纲

课程名称	（体育技能二——花样跳绳）		
	（Fancy rope skipping ）		
课程代码	10311004、TB03004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课	先修课程	体能（一）、（二）
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	0 学时/32 学时
适用专业	非体育专业学生	开课单位	体育学院
课程负责人	董山山	审定日期	2022 年 10 月

### 一、课程简介

花样跳绳是一项以促进身体发育、强身健体、开发智力、健康身心的为目标的运动。通过练习花样跳绳，学们的心肺功能得到提升，可以加速学生的血液循环和新陈代谢，促进学生身体协调性、团队协作能力发展以及促进学生身心的健康发展。花样跳绳的多变性以及多样性能够充分调动学生体育锻炼的积极性和创造性，突出普通高校体育课程中学生的主体地位，使学生在体育课堂中充分发挥主观能动性，积极主动地参与到体育锻炼中来。主要包括两部分（一）个人绳练习：单摇、编花、简单步伐、双摇、多摇；（二）两人一绳和两人两绳：人带人练习、车轮跳系列练习、两人一绳花式练习。

### 二、课程目标

目标 1：通过教学使学生尽快建立正确的体育课态度，掌握花样跳绳的基本理念和基础理论。培养学生坚强不屈、永不放弃、团结协作、勇于创新的体育精神。

目标 2：通过教学使学生熟练掌握花样跳绳的基本动作方法与技巧。

目标 3：通过花样跳绳课程教学提高学生的身体素质与运动能力，促进学生身心的健康发展。

### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章 花样跳绳发展概述	课程目标 1、2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解花样跳绳运动的起源与发展概况，了解中国传统文化；</li> <li>2. 了解花样跳绳运动的相关理论知识；</li> <li>3. 花样跳绳的基本内容；…….</li> <li>4. 培养学生传统与现代结合的健身理论与思维，增强体育文化修养，弘扬传统体育文化</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教学大纲解读</li> <li>2. 花样跳绳运动的起源与发展；</li> <li>3. 花样跳绳运动的定义与分类；</li> <li>4. 花样跳绳运动的特征；</li> <li>5. 花样跳绳运动的目的与意义；</li> <li>6. 花样跳绳的基本内容；</li> </ol> 思政内容：弘扬传统体育文化	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教学活动：课堂讲授、分析与讨论、示范法、讲解、练习法、纠错法。</li> <li>2. 学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。</li> </ol>	2 学时
单人绳部分	课程目标 2、3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握单人绳部分的动作方法，基本步伐；</li> <li>2. 能将动作进行简单组合编排。</li> <li>3. 掌握全国花样跳绳大众 1-3 级动作</li> <li>4. 顽强拼搏，奋斗有我的精神，培养学生永不放弃的顽强意志</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳绳的基本姿势，基本步伐</li> <li>2. 将基本步伐进行编排组合；</li> </ol> 思政内容：体育精神	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教学活动：课堂讲授、分析与讨论、示范法、讲解、练习法、纠错法。</li> <li>2. 学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。</li> </ol>	16 学时
两人绳部分	课程目标 2、3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握两人一绳的动作方法；</li> <li>2. 掌握车轮跳（两人两绳）动作方法</li> <li>3. 培养学生团结合作精神</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两人一绳的练习动作</li> <li>2. 两人两绳的基本练习动作以及车轮跳练习</li> </ol> 思政内容：体育精神	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教学活动：课堂讲授、分析与讨论、示范法、讲解、练习法、纠错法。</li> <li>2. 学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。</li> </ol>	14 学时

#### 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

##### (一) 评价方式及成绩比例

课程成绩包括 2 个部分，分别由过程性考核成绩和期末考试成绩（闭卷）组成。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

##### 1. 过程性考核成绩

满分 100 分，包括课堂表现 10 分、意志品质 10 分、专项身体素质 20 分、专项技能 60 分、考勤（只扣分）。算分方式：课堂表现成绩+意志品质成绩+专项身体素质成绩+专项技能成绩-考勤扣分。

(1) 合作与帮助（10 分）。可从学生主动合作的意识，互相帮助的情况等表现给分。（优 10-9 分，良 8-7 分，中 6-5 分，差 4 分以下）。

(2) 意志品质（10 分）：学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦练习、勇于挑战的意志品质。（优 10-9 分，良 8-7 分，中 6-5 分，差 4 分以下）。

(3) 专项身体素质（20 分）。本学期共进行 3 次 1 分钟单摇跳：

等级	得分	个数
优秀	100	180 及以上
	95	170-180
	90	160-170
良好	85	150-160
	80	140-150
及格	75	130-140
	70	120-130
	65	110-120
	60	100-110
不及格	50	90-100
	40	80-90
	30	70-80
	20	60-70
	10	50-60

(4) 专项技能（60 分）。车轮跳组合动作（不少于 4\*8 拍）。

(5) 考勤。采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 3 分，请假一次扣 2 分，迟到、早退一次扣 1 分。旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学时者，取消其参加该课程的考核资格。

## 2. 期末考试

100 分占总评成绩 50%：经代课教师准许、专项技能考试合格后，学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均值。60 分为期末考试及格线。

(1) 考试内容：花样跳绳大众三级套路。在考核小组处进行考核，考核时间为 12 周以后进行预约。

### (2) 考试要求

1) 课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

2) 第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣 5 分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

3) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

4) 缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	平时成绩 50%	实践考试 50%	
课程目标 1	合作与帮助 5 分 意志品质 5 分		10
课程目标 2	专项身体素质 10 分	期末考试 50 分	60
课程目标 3	专项技能 30 分		30
合计	50 分	50 分	100 分

## (二) 评价标准

### 1. 合作与帮助

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (100%)	良 (80%)	中/及格 (60%)	不及格 (0%)	
课程目标 1	学生主动合作的态度、积极性，是否主动参与小组练习，互相帮助情况	非常积极主动参与小组练习，有积极的合作态度，能互相帮助同学	比较积极主动参与小组练习，有积极的合作态度，能互相帮助同学	基本能参与小组练习，但合作态度不够积极，较少去帮助同学	不参与小组练习，没有积极的合作态度，不能互相帮助同学	1

## 2.意志品质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	勇敢顽强	在动作学习中, 具有优秀的安全意识, 不惧风险, 勇于挑战	在动作学习中, 具有良好的安全意识, 不惧风险, 敢于尝试	在动作学习中, 具有一定的安全意识, 有惧怕的表现, 在鼓励中敢于挑战	在动作学习中, 比较鲁莽或非常惧怕风险, 不敢挑战	0.5
	刻苦勤奋	在动作练习中能反复练习, 追求完美、精益求精	在动作练习中能积极地练习, 追求动作良好	在动作练习中能较积极地练习, 追求动作技术基本完成	在动作练习中能不积极, 常偷懒, 动作随意	0.5

## 3. 专项身体素质评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	单摇的数量	180 以上个	160-179 个	140-159 个	140 以下	1

## 4. 专项技能评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 3	失误次数	0	失误不得多于 1 次	失误不得多于 2 次	失误不得多于 3 次	0.5
课程目标 3	动作流畅度, 节奏感, 合作能力	动作非常流畅, 节奏感强, 体现较好的合作能力	动作比较流畅, 节奏感比较强, 体现较好的合作能力	动作基本流畅, 有一定的节奏感, 合作能力一般	动作不流畅, 节奏感差, 合作能力差	0.5

## 5.期末考试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	失误次数	0	失误不得多于 1 次	失误不得多于 2 次	失误不得多于 3 次	0.5

课程目标 2	动作流畅度，节奏感，动作完成程度	动作非常流畅，节奏感强，非常好的完成整套动作	动作比较流畅，节奏感比较强，体现较好的完成整套动作	动作基本流畅，有一定的节奏感，基本能够完成整套动作	动作不流畅，节奏感差，不能完成整套动作	0.5
--------	------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------	-----

## 五、推荐教材和教学参考资源

### （一）建议教材

1. 张永茂《现代高校花样跳绳理论与实践探究》，中国水利水电出版社

### （二）主要参考书及学习资源

1. 刘树军《花样跳绳》，高等教育出版社

大纲修订人签字：董山山

修订日期：2022 年 10 月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022 年 12 月

## 《体育技能（一）、（二）-健美操》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-健美操		
	Physical Skills-Aerobics		
课程代码	10311003、10311004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能
学分/学时	1 学分/ 32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	银小芹	审定日期	2022 年 9 月

### 一、课程简介：

健美操是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是体育与健康课程的重要组成部分。本课程主要讲授健美操的基本动作、动作组合和《全国校园健身操规定套路》、领操方法、跳绳的方法与技巧，全面发展学生的身体素质，提高节奏感、韵律感及动作的表现力，使其具有终身学习的健康体魄及终身体育锻炼意识。

### 二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1：掌握健美操节拍和基本动作（基本步伐、动作组合），掌握《全国校园健身操规定套路》，提高学生的节奏感、韵律感及动作的表现力；掌握领操过程中的讲解与示范、位置、步骤与方法。

目标 2：掌握跳绳的方法与技巧，提高学生的专项身体素质的同时全面发展身体素质。

目标 3：培养学生尊师重教、遵守纪律、遵守规则、团结协作的意识，提升人际交往能力及社会适应力。



### 三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
健美操技术动作	课程目标 1、3	1. 掌握健美操基本动作（基本步伐、动作组合），掌握《全国校园健身操规定套路》，提高学生的节奏感、韵律感及动作的表现力。 2. 激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性，培养学生善于学习、积极进取的精神及遵守纪律、遵守规则的意识	1. 健美操基本步伐 2. 健美操基本动作组合 3. 《全国校园健身操规定套路》	1. 教学活动：课堂讲授、分组讨论 2. 学习任务：课堂练习、汇报。	22
专项技能 (4×8拍领操)	课程目标 2、3	1. 掌握领操过程中的讲解与示范、位置、步骤与方法。 2. 培养学生遵守纪律、遵守规则的意识，积极参与的态度，体会合作、探究学习的快乐，培养学生的自信心、人际交往能力及社会适应力。	领操的讲解与示范、位置、步骤与方法	1. 教学活动：课堂讲授、分组讨论，团队合作 2. 学习任务：课堂练习、汇报。	6
专项身体素质 (1分钟跳绳)	课程目标 2	1. 掌握跳绳的方法与技巧，提高学生的专项身体素质时全面发展身体素质。 2. 培养学生吃苦耐劳、不畏困难、积极进取的精神，养成科学锻炼的运动习惯。	1. 跳绳的方法 2. 跳绳的技巧	1. 教学活动：课堂讲授 2. 学习任务：课堂练习、汇报。	4

## 四、课程目标达成的评价方式及评价标准

### （一）评价方式及成绩比例

课程成绩（百分制）构成包括两个部分：过程性考核成绩（50分），期末考试成绩（50分）。具体要求及成绩评定方法如下：

#### 1.过程性考核成绩 100 分（占总成绩的 50 分）。

过程性考核成绩 = 课堂表现（20分）+ 阶段性测试（30分）+ 专项身体素质（20分）+ 专项技能（30分）— 考勤

（1）课堂表现：20分（占总成绩的10分）：依据学生课堂学习中的课堂纪律、参与程度、课堂互动、团队协作方面给出相应的分值。

阶段性测试：30分（占总成绩的15分）

①节拍口令测试（10分）：依据学生节拍口令与音乐的配合及准确性、清晰度给出相应的分值。

②组合动作测试 1（10分）：基本动作组合

③组合动作测试 2（10分）：难度动作组合

依据学生完成组合动作的流畅性、准确性、力度感及动作与音乐的配合，给出相应的分值。

（3）专项身体素质：20分（占总成绩的10分）

1分钟跳绳（见评分标准）

（4）专项技能：30分（占总成绩的15分）

学生领操 4×8 拍：依据学生领操过程中的讲解与示范、领操的位置、领操的步骤与方法方面给出相应的分值。

考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在平时成绩中扣除 5 分；请假 1 次扣 2 分；迟到早退扣 2 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

#### 2.期末考试：100 分（占总成绩的 50 分）《全国校园健身操规定套路》

通过完整套路考核完成情况进行考评，经代课教师准许、专项技能考试合格后，学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均值。

《全国校园健身操规定套路》成套动作从以下四个方面进行评价：

（1）成套动作流畅、连贯、自如；

（2）成套动作准确、规范、到位；

（3）成套动作与音乐合拍；

（4）成套动作有力度。

#### 3.技术考核要求

（1）课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

(2) 第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

(3) 因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

(4) 缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		成绩比例（分）
	过程性考核成绩 50 分	期末考试成绩 50 分	
课程目标 1	—	《全国校园健身操规定套路》成套动作 50	50
	阶段性测试 15	—	15
	专项技能：4×8 拍领操 15	—	15
课程目标 2	专项身体素质：1 分钟跳绳 10	—	10
课程目标 3	课堂表现 10	—	10
合计	50	50	100

## （二）评价标准

### 1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 3	课堂表现（20 分）	遵守课堂纪律；积极参与课堂练习；主动参与师生互动与交流；团队协作意识强。	遵守课堂纪律；参与课堂练习较积极；参与师生互动与交流较积极；团队协作意识较强。	较遵守课堂纪律；参与课堂练习积极性一般；参与师生互动与交流不积极；团队协作意识不强。	不遵守课堂纪律；参与课堂练习不积极；参与师生互动与交流不积极，团队协作意识较差。	100

### 2. 阶段性测试：组合动作测试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100 分）	良（75-89 分）	中/及格（60-74 分）	不及格（0-59 分）	
课程目标 1	组合动作测试（10 分）	动作流畅、准确，有力度，准确把握音乐节奏。	动作较流畅、准确，有一定的力度，能够较准确的把握音乐。	动作基本流畅、准确，力度不足，音乐把握不准确。	不能独立完成组合动作。	100

### 3.节拍口令测试评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	节拍口令测试 (10分)	口令与音乐合拍, 节拍准确, 声音清晰、洪亮。	口令与音乐较合拍, 节拍准确, 声音较清晰、洪亮。	口令与音乐较合拍, 节拍较准确, 声音小。	口令与音乐不合拍, 节拍不准确, 声音小。	100

### 4.1 分钟跳绳评分标准

课程目标	考核依据	女生		男生		权重 (%)
		个数	分值	个数	分值	
课程目标 2	1分钟跳绳个数 (20分)	180-	20分	190-	20分	100
		170-179	19分	180-189	19分	
		160-169	18分	170-179	18分	
		150-159	17分	160-169	17分	
		140-149	16分	150-159	16分	
		130-139	15分	140-149	15分	
		120-129	14分	130-139	14分	
		110-119	13分	120-129	13分	
		100-109	12分	110-119	12分	
		90-99	11分	100-109	11分	
		80-89	10分	90-99	10分	
		70-79	9分	80-89	9分	
		60-69	8分	70-79	8分	

### 5.专项技能：4×8拍领操评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	专项技能： 4×8拍领操 (30分)	领操过程中的讲解与示范、位置、领操的步骤与方法准确。	领操过程中的讲解与示范、位置、领操的步骤与方法较准确。	领操过程中的讲解与示范、位置、领操的步骤与方法基本准确。	领操过程中的讲解与示范、位置、领操的步骤与方法错误。	100



6.期末成绩：《全国校园健身操规定套路》成套动作评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	成套动作考核	能够独立完成成套动作，动作流畅、准确，有力度，准确把握音乐节奏。	能够独立完成成套动作，动作较流畅、准确，有一定的力度，较准确把握音乐。	基本能够独立完成成套动作，动作基本流畅、准确，力度较差，音乐把握不准确。	不能独立完成成套动作。	100

五、推荐教材和教学参考资料

(一)建议教材：

- 1.张虹.教育部推荐教材.健美操.北京：北京师范大学出版社，2008年
- 2.黄荣.健美操/普通高校体育选项课系列教材.北京：清华大学出版社，2015年

(二)主要参考书及学习资源

王洪.健美操教程.北京：人民体育出版社，2001年

大纲修订人签字：银小芹、李险峰

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期：2022年12月

## 《体育技能（一）、（二）-散打》课程教学大纲

课程名称	体育技能（一）、（二）-散打		
	Physical Skills -Sanda		
课程代码	TB03003、TB03004	课程性质	通识教育课程
课程类别	通识必修课程	先修课程	体能（一）
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时/ 实践学时	2 学时/32 学时
适用专业	全校非体育类各专业	开课单位	体育学院
课程负责人	李涛	审定日期	2022 年 09 月

### 一、课程简介：

体育技能（一）、（二）散打是大学非体育专业学生的通识教育必修课程，是大学体育与健康课程的重要组成部分。本课程主要通过散打基本理论知识、基本拳法、腿法及组合技术的教学，培养学生良好的武德修养和顽强的意志品质；从实际出发,以育人为宗旨，培养学生终身参与体育锻炼的意识、习惯和能力。培养学生坚韧、顽强、自信、果断等良好的意志品质，同时具有丰富文化生活的目的。

### 二、课程目标

#### 1.知识目标：

学习散打、裁判法等相关理论知识。

#### 2.能力目标：

通过散打技战术练习，发展学生的身心素质，增强体质，并能在今后的实践中加以灵活运用

#### 3.素质目标：

了解武术的内涵，继承和发扬民族体育文化。注重武德培养，养成正确的竞争意识与良好的合作精神，形成较强的社会适应能力，锤炼学生的意志品格、创新思维、团队意识等。

### 三、教学内容与预期学习成效

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
散打基本知识	课程目标 1	1.了解散打运动,提高学生对民族传统体育的认识	1.散打起源与发展。 2..学习散打规则及裁判法、教学大纲的解读 3.思政元素:提高中国传统文化自信;激发爱国主义精神;学会遵守社会规则。	1.教学活动:教师讲解、示范,巡回指导、纠正错误动作; 课堂讨论 2.学习任务:课后作业	理论 2 学时
散打基本功及动作	课程目标 2、3	1.掌握散打基本步法 2.掌握拳法技术 3.掌握腿法技术 4.掌握组合技术	1.学习拳法技术 2.学习腿法技术 3.学习组合技术 4.思政元素:培养学生服从管理,遵守规则的意识,培养社会责任感,吃苦耐劳的优良品质。	1.教学活动:教师讲解、示范,巡回指导、纠正错误动作;学生分组练习; 2.学习任务:课后练习	实践 30 学时



## 四、课程目标达成度评价方式及评价标准

### （一）评价方式及成绩比例

总评成绩由过程性考核成绩和期末考试成绩组成。其中：过程性考核成绩占总成绩的 50 分，期末考试成绩占总成绩的 50 分。：

1.过程性考核成绩 100 分，具体如下：

（1）课堂表现 20 分：可从学生对课堂纪律、学习的主动性、授课内容的掌握程度等表现给分

（2）课程作业 20 分：分两次完成一次 10 分

（3）技能拳法考核 20 分

（4）技能腿法考核 20 分

（5）一般身体素质考核：20 分

（6）课堂出勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，无故旷课一次，将在平时成绩中扣除 5 分。请假 1 次扣 2 分，迟到早退扣 2 分。无故缺勤 3 次者，取消本门课程的考核资格。

2.期末考试成绩 100 分：经代课教师准许、专项技能考试合格后，学生网上约考，三位专家 100 制进行打分，最终取平均值。

（1）20 秒左右高鞭腿 40 分

（2）30 秒拳法、腿法组合空击 60 分

考试要求：1. 课程评定采取一票否决制，任何一项专项技能不及格、实践技能不及格，均为课程考核不及格。专项技能与实践技能均合格者方可进行最终的成绩评定。

2.第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣 5 分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。

3.因公或因病不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。

4.缓考和不及格的处理，按教学管理的有关规定执行。

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、期末考试成绩。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（分）		
	过程性考核成绩（50 分）	期末考试成绩（50 分）	成绩比例（分）
课程目标 1	课程作业（10）	—	10
课程目标 2	拳法考核（10 分）、腿法考核（10 分）、一般身体素质考核（10 分）	技术考试（50 分）	80
课程目标 3	课堂表现（10）	—	10
合计	50 分	50 分	100 分

## (二) 评分标准:

### 1. 课堂表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	教学成果展示的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次及以下	50
	教学成果展示的效果	能非常规范准确地展示技术动作,并在展示中展现优秀 2. 身体素质评价标准的精神风貌	能较规范准确地展示技术动作,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示技术动作,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示技术动作,在展示中精神风貌展示很差	50

### 2. 课程作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 1	考查学生对散打基本理论知识的掌握	按时提交, 作业质量高	按时提交, 作业质量一般	延迟提交, 作业质量一般	未提交, 或作业质量较差	100

### 3. 技能拳法考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (75-89 分)	中/及格 (60-74 分)	不及格 (0-59 分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、发力迅猛、	动作较规范、上下协调、发力迅猛	动作不够规范、上下不够协调、发力不够迅猛、	动作很不规范、上下很不协调、发力较弱	60
课程目标 2、3	技战术的运用能力	技战术运用基本科学合理, 攻防意识非常强	技战术运用较科学合理, 攻防意识较强	技战术运用不够科学合理, 攻防意识不够强	技战术运用很不科学合理, 攻防意识很弱	40

#### 4.技能腿法考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、发力迅猛、	动作较规范、上下协调、发力迅猛	动作不够规范、上下不够协调、发力不够迅猛、	动作很不规范、上下很不协调、发力较弱	60
课程目标 2、3	技战术的运用能力	技战术运用基本科学合理，攻防意识非常强	技战术运用较科学合理，攻防意识较强	技战术运用不够科学合理，攻防意识不够强	技战术运用很不科学合理，攻防意识很弱	40

#### 5.一般身体素质考核

课程目标	考核依据		评价标准				权重 (%)
			优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	跳绳数量 (个)	男	171-180	161-170	151-160	150 以下	100
		女	141-150	131-140	120-130	120 以下	

#### 6.期末 20 秒左右高鞭腿考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、发力迅猛、	动作较规范、上下协调、发力迅猛	动作不够规范、上下不够协调、发力不够迅猛、	动作很不规范、上下很不协调、发力较弱	40
课程目标 2	完成个数 (个)	36-40	31-35	26-30	21-25	60

### 7. 期末考核拳法、腿法组合考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	基本技能的掌握	动作基本规范、上下协调、发力迅猛、	动作较规范、上下协调、发力迅猛	动作不够规范、上下不够协调、发力不够迅猛、	动作很不规范、上下很不协调、发力较弱	50
课程目标 2、3	技战术的运用能力	技战术运用基本科学合理，攻防意识非常强	技战术运用较科学合理，攻防意识较强	技战术运用不够科学合理，攻防意识不够强	技战术运用很不科学合理，攻防意识很弱	50

## 五、推荐教材和教学参考资料

### (一) 建议教材

1. 中国武术散手编写组. 中国散手. 北京: 人民体育出版社, 1990.

### (二) 主要参考书及学习资源

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京: 人民体育出版社, 1990.

2. 中国国家体育总局. 散打教练员岗位培训教材. 北京: 人民体育出版社, 1999.

大纲修订人签字: 李涛

修订日期: 2022年9月

大纲审定人签字: 王莉莉、李涛、刘国峰、张岚

审定日期: 2022年9月



# 就业

