

《大学体育》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	College Physical Education		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	310100102	学 分	4
学 时	共 128 学时。含讲授 24 学时，实践 104 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	廖华晓	审定人	袁毓玲
讨论参与者	袁毓玲、邓楠、廖华晓、孙盛强、秦风冰、李秀丽、王明勇、陈赛红、蒋街良、蔡煜浩、胡桂康、陈佳、黄茂林、陈堪富		

二、课程简介

体育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为主要目标的公共必修课程。

通过体育课强化学生参与体育练习的过程和体育选项技术能力的提高，教育和培养学生树立“健康第一”思想及“终身体育”意识，掌握必要的体育基础理论知识和技能以及强身健体的锻炼方法，养成良好的锻炼习惯，拓宽体育人文知识以及思想政治教育，结合各项目体育运动的特点，对学生进行综合素质教育。

本课程为本科一、二年级学生开设以体育俱乐部形式为主的体育必修课程。学生在校期间修满规定学分并达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。

三、课程目标

毕业要求	课程目标
学生获得体育课程 4 学分是毕业和获得学位的必要条件。	1、运动参与目标：通过体育课程的教学，切实提高学生对体育锻炼的认识，深刻理解体育运动的内涵及其对自身发展的影响，激发学生参加体育活动的兴趣，并养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识。 2、运动技能目标：通过体育课程的教学，帮助学生找

	<p>到适合自己的体育运动项目，较熟练掌握两项以上体育锻炼的基本方法和技能，能够掌握常见运动创伤的处置办法，为终身体育打下良好的基础。</p> <p>3、身体健康目标：使大学生掌握有效提高身体素质、体能的知识与方法，合理选择时间、环境，提高自身科学健身锻炼的能力，学会测试和评价自身健康状况的方法和手段，形成健康的生活方式，练就强健的体魄。</p> <p>4、心理健康目标：使大学生能够根据个体能力设置体育学习的目标。通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；能掌握运用适宜的锻炼方法调节自我情绪，在体育活动中体验运动的乐趣和自我成功的感觉；能在运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。</p> <p>5、社会适应健康目标：关心集体、团结互助。通过体育教育表现出良好的体育道德精神，正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯，能发挥长处，积极参与各种社会事务。</p>
<p>达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。</p>	<p>学生在校期间每年参加一次体质健康测试。测试项目为长跑（男生 1000 米，女生 800 米）、50 米跑、立定跳远、引体向上（男生）、仰卧起坐（女生）等身体素质。</p>

四、课程内容与学时分配

第 1 章 体育基本理论（24 学时）

第 1 节 大学体育引导（8 学时）

知识要点：1、选项体育运动基本知识和技术要求；2、各选项技战术及裁判规则等；

3、运动健身的原理与科学锻炼方法；4、身体健康状况自我评价与诊断；

重点：选项体育运动基本知识和技术要求

难点：身体健康状况自我评价与诊断

教学方法：课堂讲解和多媒体演示或微视频演示相结合

第2节 大学体育课程思政（16学时）

知识要点：1、体育安全常识；2、体育相关政策法规；3、体育名人励志事迹

重点：体育安全常识

难点：对常见运动损伤的应急处理等

教学方法：课堂讲解、多媒体演示、微视频演示

第2章 选项运动基本技术（48学时）

知识要点：各选项运动的基本知识、关键技术动作要点、发展概述及对身体的锻炼价值

重点：各选项运动的关键技术动作要点

难点：熟练掌握关键技术动作要点

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究

第3章 选项运动基本战术（32学时）

知识要点：各选项运动的战术特点、战术运用；健美操、瑜伽、体育舞蹈、武术等项目动作组合或套路创编

重点：各选项运动的战术特点

难点：战术运用

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究、教学竞赛

第4章 身体素质、大学生体质健康测试及课程考核（24学时）

知识要点：1、柔韧素质；2、力量素质；3、耐力素质；4、灵敏素质；

重点：掌握各项素质的技术要点

难点：各项身体素质达到选项运动需求

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究、教学竞赛等

五、教学重点与难点

教学重点：

1. 了解体育与健康的基础理论知识，掌握科学锻炼身体的方法，及常见运动损伤的预防与应急处理方法。

2. 掌握 1-2 项体育项目的运动技术和相关知识，了解其他相关体育项目的运

动技术和相关知识。

3. 了解相关体育政策法规和各项运动项目的竞赛规程及裁判法等。

教学难点：

1. 具备常见体育赛事的鉴赏能力。
2. 能养成自觉参与体育运动的意识和能力。
3. 能掌握常见体育项目的组织编排和裁判能力。

六、教学方法

课堂讲解、动作示范、多媒体演示、微视频演示、分组探究、教学竞赛等

七、作业要求

鼓励学生积极参与课余每天 1 小时锻炼，力求力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质得到全面均衡发展，逐渐养成顽强拼搏、团结合作的意志品质，积极乐观的生活态度，及良好的行为习惯和人格魅力。

八、课程考核及成绩评定

1. **考核方式：**集中考试（ ）；分散考试（√）；其他（ ）。

考核形式：闭卷（ ）；开卷（√）；开闭卷结合（ ）；在线测试（ ）；课程论文（ ）；实操（ ）；作品设计（ ）；答辩（ ）；口试（ ）；调研报告（ ）；其他（ ）。

2. 成绩评定：

总评成绩构成：平时考核（ 50 ）%；结课考核（ 50 ）%。

平时成绩构成：考勤（ 30 ）%；习题作业（ ）%；其他 素质考核（20）%。

3. 评价内容

1) 俱乐部选项课技能考核（50 分）。主要包括各选项综合技术内容。可以采用作

4. 业、提问、口试等形式穿插理论知识的考核，成绩包含在选项技能考核中。

2) 平时成绩（30 分）：主要包括学生的课堂考勤及学习态度等方面，教师根据学生平时学习过程的表现给予评价。

课堂考勤具体扣分标准规定如下：

①旷课一次扣 10 分，旷课 3 次以上（含 3 次）该学期体育课成绩不及格；

迟到每次扣 3 分，早退每次扣 5 分；

②服装必须符合体育课的着装要求，穿牛仔裤、高跟鞋、拖鞋等上体育课每次扣 5 分。

3) 课外锻炼 (20 分)。一是参加校级以上运动竞赛获奖或学校运动队队员，二是参加中长跑测试 (男生 1000 米，女生 800 米，其评分标准按国家大学生体质测试成绩评定标准执行。满足以上任何一项要求均获得相应课外锻炼成绩。

九、课程的教材及参考资料

1. 建议使用教材：

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康(微课版)》. 电子科技大学出版社, 2019 年 5 月.

2. 推荐参考资料：各选项课程专业书籍

十、体育俱乐部教学大纲

各体育俱乐部教学内容和考核标准根据各项目的特点来制定，详见附件：各体育俱乐部教学大纲。

《定向运动》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Directional Movement		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100007	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	廖华晓	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程性质、任务

定向运动起源于瑞典，1983 年传入我国，在短短的二十几年时间里，越来越受众人的青睐。特别是近几年，国家体育总局每年要举行两到三次全国性比赛，各类学校也有越来越多的学生开始热衷于这一运动。

定向运动选项课的任务是将学生置于一个陌生的环境中，且学生只有一张地图和指南针的情况下，学生能够快速找到地图中所有的点标。通过这种锻炼培养学生的探索意识与自信、果断、勇敢、顽强的精神。

通过定向运动选项课的学习，努力将学生的毅力、体力、智力完美的结合，且对于巩固军训成果，拓宽学生的知识面，加强国防观念等方面有着重要意义。

三、课程教学内容

1) 教学内容、目标与学时分配

（一）专项理论

1. 定向运动概述。运用多媒体教学，放映一些定向越野比赛录像、图片和地图，建立直观教学。

2. 定向运动中的识图用图。认识地图中的比例尺，颜色代表的意义，符号的涵义，等高线和等高距的辨别。

3. 指南针的使用。学习如何用指南针给地图定向，如何用指南针确定行进的方向。

4. 如何定向。学习从 A 地到 B 地如何选择一条最佳的行进路线。

（二）专项技术

1. 识图、用图能力。快速行进中的识图、用图能力。

2. 学生专项距离感、方向感的培养。

（三）教学要求：

1. 实践部分：学生能够运用地图与指北针在一个陌生的环境中给自己定向，能够到达地图中所在的点标，并且能够在保持一定的速度的情况下快速定向。具有一定的距离感和方向感。

2. 理论部分：掌握地图中颜色、符号的涵义及指北针的使用，能够快速的多条路线中选择出一条最佳的路线。了解国际、国内定向运动的发展及定向运动赛事。

（四）学时分配（64 学时）

内容		学时
理论部分	定向越野概述	3
	定向运动中的识图、用图	3
	定向运动中指南针的使用、定向名人事迹	3
	如何定向、定向名人事迹	3
实践部分	快速跑动中的识图、用图；定向运动中距离感、方向感的培养的	42
	分组比赛	10

2) 教学重点与难点

1. **重点：**识图、用图、越野跑技术、路线选择技术、参照物选择技术、

路线选择技术。

2. **难点：**上坡跑技术、下坡跑技术、密林穿越技术、检查点的精确定位技术。

四、课程各教学环节的基本要求

1) 课堂讲授：

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		作业	备注
		理论	实操		
1	1. 定向越野运动简介 2. 体力恢复练习	2			
2	1. 专项游戏 2. 介绍指北针的使用方法 3. 对专业定向图的图例信息进行分析、比较	2			
3	1. 理论知识窗（1） 2. 进行校园平面图的实地对照练习 3. 身体素质练习		2	课后练习	
4	1. 专项游戏 2. 校园内寻找检查点（跑路）		2	课后练习	
5	1. 理论知识窗（2） 2. 校园内寻找检查点练习 3. 距离感培养训练		2	课后练习	
6	1. 专项游戏 2. 寻找检查点的练习（尽量尝试少跑路） 3. 身体素质练习		2	课后练习	
7	1. 理论知识窗（3） 2. 图上沿百米定向路线训练 3. 素质练习		2	课后练习	
8	1. 专项游戏 2. 实地沿百米定向定向路线训练 3. 素质练习		2	课后练习	

9	1. 理论知识窗 (4) 2. 教学比赛 3. 小游戏		2	课后练习	
1 0	1. 专项游戏 2. 专线训练 3. 素质练习		2	课后练习	
1 1	1. 理论知识窗 (5) 2. 接力比赛		2	课后练习	
1 2	1. 专项游戏 2. 同学们自己布置检查点练习 3. 身体素质练习		2	课后练习	
1 3	1. 理论知识窗 (6) 2. 越野跑技术练习		2	课后练习	
1 4	1. 专项游戏 2. 专线练习 3. 身体素质练习		2	课后练习	
1 5	1. 理论知识窗 (7) 2. 记忆 4-6 个点的专线练习 3. 身体素质能力		2	课后练习	
1 6	考试		2		

第二学期教学进度

周次	教学内容 (章节名称、主要知识点)	课时数		作业	备注
		理论	实操		
1	1. 理论知识窗 (1) 2. 专项课课程介绍 3. 恢复体力	2		课后练习	
2	1. 专项游戏 2. 图上沿扶手定向路线的训练、名人介绍	2		课后练习	

	3. 身体素质练习				
3	1. 理论知识窗（2） 2. 实地沿扶手定向路线的训练		2	课后练习	
4	1. 专项游戏 2. 比赛		2	课后练习	
5	1. 理论知识窗（3） 2. 专线记忆训练、定向轶事 3. 身体素质练习	2		课后练习	
6	1. 专项游戏 2. 专线记忆力比赛		2	课后练习	
7	1. 理论知识窗（4） 2. 布置检查点训练 3. 身体素质练习		2	课后练习	
8	1. 专项游戏 2. 接力赛		2	课后练习	
9	1. 理论知识窗（5） 2. 百米定向训练		2	课后练习	
10	1. 专项游戏 2. 脱离指北针的百米定向训练		2	课后练习	
11	1. 理论知识窗（6） 2. 脱离指北针与检查点号码的百米定向训练		2	课后练习	
12	1. 专项游戏 2. 模拟公园内定向训练		2	课后练习	
13	1. 理论知识窗（7） 2. 定向规则	2		课后练习	
14	1. 专项游戏 2. 模拟公园定向个人赛		2	课后练习	
15	1. 理论知识窗（8） 2. 模拟公园定向接力赛		2	课后练习	

16	考试		2		
----	----	--	---	--	--

2) 实验 (实训、实习): 实践

3) 作业: 课后练习

4) 课程设计: 先理论后实践

5) 考试:

5.1 考试方法: 实践技能考核

5.2 各章考题权重

1. 考核方式: 集中考试 () ; 分散考试 (√); 其他 () 。

考核形式: 闭卷 () ; 开卷 () ; 开闭卷结合 () ; 在线测试 () ; 课程论文 () ; 实操 (√); 作品设计 () ; 答辩 () ; 口试 () ; 调研报告 () ; 其他 () 。

2. 成绩评定:

总评成绩构成: 平时考核 (50) % ; 结课考核 (50) % 。

平时成绩构成: 考勤 (30) % ; 习题作业 () % ; 其他 素质 (20) % 。

平时成绩: 根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者 (包括: 病、事、公假) 取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育平时成绩 5 分, 迟到、早退或请假一次扣 2 分; 素质考核: 一是参加校级以上运动竞赛获奖或学校运动队队员, 二是参加中长跑测试 (男生 1000 米, 女生 800 米, 其评分标准按国家大学生体质测试成绩评定标准执行。满足以上任何一项要求均获得相应课外锻炼成绩。。

技术部分:

百米定向评分表			单位: 分·秒		
男生 (项目: 600 米)			女生 (项目: 600 米)		
等级	得分	时间	等级	得分	时间
优秀	100	2' 55"	优秀	100	3' 17"
	95	3' 00"		95	3' 22"
	90	3' 05"		90	3' 27"

良好	85	3' 09"	良好	85	3' 34"
	80	3' 13"		80	3' 42"
及格	78	3' 17"	及格	78	3' 47"
	76	3' 22"		76	3' 52"
	74	3' 27"		74	3' 57"
	72	3' 34"		72	4' 02"
	70	3' 42"		70	4' 07"
	68	3' 47"		68	4' 12"
	66	3' 52"		66	4' 17"
	64	3' 57"		64	4' 22"
	62	4' 02"		62	4' 27"
	60	4' 07"		60	4' 32"
不及格	50	4' 12"	不及格	50	4' 52"
	40	4' 17"		40	5' 12"
	30	4' 22"		30	5' 32"
	20	4' 27"		20	5' 52"
	10	4' 32"		10	6' 12"

注：手动打卡

五、建议教材及教学参考书

《蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社, 2019年5月.

《校园定向运动教程》同济大学出版社 陈蕴霞等主编 2010年6月第1版

《定向运动》高等教育出版社 王翔等主编 2009年7月第2版

《健美操》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Aerobics		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100006	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时。		
适用专业	全校各专业		
执笔人	陈佳	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程简介

健美操是一项低风险高强度的健身，塑形的体育锻炼运动。健美操教学过程中，培养学生正确体态，良好的审美观念，促进学生个性发展，通过教学，使学生掌握健美操的基本技术、技能和指导方法，并具有一定的健指导能力，通过健美操练习开阔学生视野，活泼学生性格，锻炼学生的社交能力。

三、课程内容与时间分配

分类	教学内容	时间分配（课时）
----	------	----------

		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、健美操知识、比赛解析	4	2	2
	2、健美操竞赛规则及名人轶事	8	4	4
实践部分	1、健美操基本动作学习	26	20	6
	2、健美操组合学习	14	0	14
	5、考级组合学习	4	2	2
	6、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

四、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	一、健美操教学内容 二、健美操赛事分析	2		
2	健美操比赛规则 及裁判方法	2		
3	健美操比赛规则 及裁判方法 及名人轶事	2		
4	健美操七个基本步伐、大众健美操三级套路组合一的动作		2	
5	大众健美操三级套路组合二的动作		2	
6	大众健美操三级套路组合三和四的动作		2	
7	大众健美操三级套路成套动作的练习		2	
8	大众健美操五级套路组合一的动作		2	
9	大众健美操五级套路组合二的动作		2	
10	大学生体质健康测试		2	
11	大众健美操五级套路组合三的动作		2	
12	大众健美操五级套路组合四的动作		2	
13	大众健美操五级套路地上动作		2	
14	力量练习		2	
15	大众健美操五级套路成套动作的练习		2	

16	考核：三级 五级成套考核		2	
----	--------------	--	---	--

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	高等级健美的练习与锻炼	2		
2	健美操的编排	2		
3	健美操的编排、体育名人轶事等	2		
4	大众健美操六级套路组合一、二的动作		2	
5	大学生体质健康测试		2	
6	大众健美操六级套路组合三的动作		2	
7	大众健美操六级套路组合四的动作		2	
8	大众健美操六级套路成套动作的练习		2	
9	大众健美操六级套路地上动作		2	
10	大众健美操六级套路成套动作的练习		2	
11	水、黄、白金操选套组合一至二		2	
12	水、黄、白金操选套组合三至四		2	
13	水、黄、白金操选套组合五至二六		2	
14	水、黄、白金操选套组合七至二八		2	
15	健美操自编排动作		2	
16	考核：水 黄 白组合成套考核		2	

五、考试：

1、考试方法：平时成绩加健美操成套考核。

2、成绩结构：按照平时成绩 50%（包括素质 20%）、考核成绩 50%的比例，依照多元化考评的思路，给予学生客观评定。

平时成绩：根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假），取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育成绩 5 分，迟到、早退或请假一次扣 2 分。

考核成绩：每学期确定 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各

项评分标准进行评分。

3、考试项目

(1) 大众健身操成套动作表演

考试方法：用标准音乐，一至四个人成套的独立的完成大众健美成套组合动作的表演

(2) 水、黄、白金操选套组合动作表演

考试方法：用标准音乐，一至四个人成套的独立的完成水、黄、白金操选套组合动作的表演

评分标准

分 数	舞步组合 评分依据	评 分 标 准				
		熟练性	准确性	协调性	表现力	节奏感
90 分以上	很自然	熟练	很准确	协调优美	表现力强	节奏感强
90—80 分	较自然	较熟练	较准确	较协调优美	有较好表现力	节奏感较强
80—70 分	有小错误	一般熟练	有小错误	不够协调	一般	不明显失去节奏
70—60 分	有明显错误	不熟练	错误明显	协调性较差	表现力差	明显失去节奏
60 分以下	有严重错误	很不熟练	错误严重	不协调	无表现力	大部分失去节奏

4、考试安排

第一学期

- (1) 三级成套 五级成套 50%
- (2) 平时成绩 50%

第二学期

- (1) 水 黄 白成套组合 50%
- (2) 平时成绩 50%

5、教学参考书

1. 刘令姝, 等. 《健身房百问——专业教练带你走进健身房》. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.
2. (澳) 格林·霍斯特, 等. 《有氧训练——教练员手册》. 北京: 北京体育大学出版社, 2002.
3. 王洪. 《健美操教程》. 北京: 人民体育出版社. 2001.

《毽球俱乐部》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Shuttlecock		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100007	学 分	4
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时, 实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	蒋街良	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程简介

毽球运动具有竞技性、游戏性、健身性、趣味性等特点, 是历史悠久的民间体育活动, 现已发展成为一门深受学生喜欢的课程——毽球课是以毽球技战术学习和毽球竞赛规则学习为主的一门体育俱乐部课程, 通过本门课程的学习, 可以使学生掌握毽球运动的基本理论知识, 掌握毽球的基本技能, 熟悉毽球竞赛规则和裁判方法; 培养学生坚韧的意志品质和努力拼搏、团结协作的集体主义精神。

三、课程目标

毕业要求	课程目标
学生获得体育课程 4 学分是毕业和获得学位的必要条件。	<p>1、运动参与目标：通过体育课程的教学，切实提高学生对体育锻炼的认识，深刻理解体育运动的内涵及其对自身发展的影响，激发学生参加体育活动的兴趣，并养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识。</p> <p>2、运动技能目标：通过体育课程的教学，帮助学生找到适合自己的体育运动项目，较熟练掌握两项以上体育锻炼的基本方法和技能，能够掌握常见运动创伤的处置办法，为终身体育打下良好的基础。</p> <p>3、身体健康目标：使大学生掌握有效提高身体素质、体能的知识与方法，合理选择时间、环境，提高自身科学健身锻炼的能力，学会测试和评价自身健康状况的方法和手段，形成健康的生活方式，练就强健的体魄。</p> <p>4、心理健康目标：使大学生能够根据个体能力设置体育学习的目标。通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；能掌握运用适宜的锻炼方法调节自我情绪，在体育活动中体验运动的乐趣和自我成功的感觉；能在运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。</p> <p>5、社会适应健康目标：关心集体、团结互助。通过体育教育表现出良好的体育道德精神，正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯，能发挥长处，积极参与各种社会事务。</p>
达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。	学生在校期间每年参加一次体质健康测试。测试项目为长跑（男生 1000 米，女生 800 米）、50 米跑、立定跳远、引体向上（男生）、仰卧起坐（女生）等身体素质。

四、课程内容与学时分配

第1章 体育基本理论（12学时）

第1节 大学体育引导（4学时）

知识要点：1、毽球的发展概述、毽球知识、比赛解析；2、毽球运动基本知识和技

术要求等；3、毽球竞赛规则；4、身体健康状况自我评价与诊断；

重点：毽球运动基本知识和技术要求；毽球竞赛规则。

难点：毽球知识、比赛解析；身体健康状况自我评价与诊断。

教学方法：课堂讲解或微视频演示相结合。

第2节 大学体育课程思政（8学时）

知识要点：1、体育安全常识；2、体育相关政策法规；3、体育名人励志事迹

重点：体育安全常识

难点：对常见运动损伤的应急处理等

教学方法：课堂讲解、多媒体演示、微视频演示

第2章 毽球运动基本技术（24学时）

知识要点：毽球基本技术学习踢球（传、接）、触球（传、接）、发球

重点：毽球基本技术动作要点

难点：毽球基本技术的协调配合

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究

第3章 毽球教学比赛与毽球竞赛规则，裁判实习（16学时）

知识要点：比赛队组合及毽球竞赛规则，裁判实习

重点：毽球比赛组队及毽球竞赛规则

难点：如何了解毽球比赛及毽球竞赛规则

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究、教学竞赛

第4章 身体素质、大学生体质健康测试及课程考核（12学时）

知识要点：1、柔韧素质；2、力量素质；3、耐力素质；4、灵敏素质；

重点：掌握各项素质的技术要点

难点：各项身体素质达到选项运动需求

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究、教学竞赛等

五、教学重点与难点

教学重点：

1. 了解体育与健康的基础理论知识，掌握科学锻炼身体的方法，及常见运动损伤的预防与应急处理方法。
2. 掌握毽球基本技术学习踢球（传、接）、触球（传、接）、发球等技术。
3. 了解相关体育政策法规和各项运动项目的竞赛规程及裁判法等。

教学难点：

1. 具备常见体育赛事的鉴赏能力。
2. 能养成自觉参与体育运动的意识和能力。
3. 能掌握常见体育项目的组织编排和裁判能力。

六、教学方法

课堂讲解、动作示范、多媒体演示、微视频演示、分组探究、教学竞赛等

七、作业要求

鼓励学生积极参与课余每天 1 小时锻炼，力求力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质得到全面均衡发展，逐渐养成顽强拼搏、团结合作的意志品质，积极乐观的生活态度，及良好的行为习惯和人格魅力。

八、课程考核及成绩评定

1. **考核方式：**集中考试（ ）；分散考试（√）；其他（ ）。

考核形式：闭卷（ ）；开卷（ ）；开闭卷结合（ ）；在线测试（ ）；课程论文（ ）；实操（√）；作品设计（ ）；答辩（ ）；口试（ ）；调研报告（ ）；其他（ ）。

2. 成绩评定：

总评成绩构成：平时考核（ 50 ）%；结课考核（ 50 ）%。

平时成绩构成：考勤（ 30 ）%；习题作业（ ）%；其他 素质考核（20）%。

3. 评价内容

1) 俱乐部选项课技能考核（50分）。主要包括各选项综合技术内容。可以采用作业、提问、口试等形式穿插理论知识的考核，成绩包含在选项技能考核中。

2) 平时成绩（30分）：主要包括学生的课堂考勤及学习态度等方面，教师

根据学生平时学习过程的表现给予评价。

课堂考勤具体扣分标准规定如下：

①旷课一次扣 10 分，旷课 3 次以上（含 3 次）该学期体育课成绩不及格；
迟到每次扣 3 分，早退每次扣 5 分；

②服装必须符合体育课的着装要求，穿牛仔裤、高跟鞋、拖鞋等上体育课
每次扣 5 分。

3) 课外锻炼（20 分）。一是参加校级以上运动竞赛获奖或学校运动队队员，
二是参加中长跑测试（男生 1000 米，女生 800 米，其评分标准按国家大学
生体质测试成绩评定标准执行。满足以上任何一项要求均获得相应课外锻炼
成绩。

九、课程的教材及参考资料

1. 建议使用教材：

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019
年 5 月.

2. 推荐参考资料：各选项课程专业书籍

《男子篮球》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Basketball		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	310100201	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	蔡煜浩	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓、胡桂康		

二、课程简介

篮球课是以篮球技战术学习和篮球竞赛规则学习为主的一门体育俱乐部课程，通过本门课程的学习，使学生基本掌握篮球运动的基础理论、基本技术、简单战术及比赛的主要规则和裁判法。通过篮球教学，使学生的身体素质和运动能力不断提高，使更多的学生达到《学生体质健康标准》要求。培养学生爱国主义，集体主义的精神和优良的体育道德作风，结合篮球教学特点，培养学生竞争意识和机智果断、勇敢顽强、团结协作的精神。

三、课程目标

毕业要求	课程目标
了解篮球的裁判规则	学习篮球裁判规则以后、能够了解规则的基本手势及简单的判罚。
理解篮球运动中的战术安排	通过学习，对篮球运动中的战术（包括全场、半场、各种小配合）能充分的理解
掌握篮球运动的基础功	通过课堂学习，必须掌握篮球的基本技术、例如：投篮、传球、上篮、防守动作、抢篮板球等。

四、课程内容与学时分配

分类	教学内容	时间分配（课时）		
		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、篮球教学计划介绍、篮球运动概述	4	2	2
	2、篮球竞赛规则简介和裁判法、篮球竞赛的组织与编排	4	2	2
	3、	4	2	2
实践部分	1、篮球基本技术学习	24	18	6
	2、篮球局部战术学习	12	0	12
	3、教学比赛与裁判实习	12	6	6
其它	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

五、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	1、篮球教学计划介绍 2、篮球运动概述	2		
2	篮球竞赛规则简介和裁判法	2		
3	1、分组比赛，进行技术摸底 2、学习移动：基本站立姿势站立、起动		2	
4	1、复习站立、起动 2、学习高、低球 3、学习双手胸		2	
5	1、复习运球、双手胸前传球 2、学习急停、转身、原地单手肩上投篮 3、短跑：100米×4间歇跑		2	
6	1、复习原地单手肩上投篮 2、学习滑步、撤步、变向跑		2	
7	1、复习移动基本技术 2、学习行进间高手投篮		2	
8	1、复习双手胸前传接球 2、复习行进间单手高手投篮 3、学习行进间单手低手投篮		2	
9	1、复习行进间单手低手投篮 2、学习单手肩上传接球、单双手反弹传接 3、学习原地跳起单手投篮 4、中长跑：400米×2间歇跑		2	
10	1、复习单手肩上传接球，单双手反弹传接球 2、复习原地跳起单手投篮 3、学习持球交叉步突破		2	
11	加强思想道德建设，培养坚韧、拼搏、爱国的品质	2		
12	1、运球与传接球组合练习 2、学习双手头上传接球、体前变方向运球 3、学习裁判手势 4、教学比赛和裁判实践		2	
13	1、复习裁判手势和各种传球技术 2、教学比赛和裁判实践		2	
14	1、传接球与上篮组合练习 2、短跑：100米×4间歇跑 3、教学比赛和裁判实践		2	
15	1、裁判手势练习 2、复习考核内容 3、教学比赛和裁判实践		2	

16	考核：一分钟罚球线自投自抢投篮或端线运球往返上篮		2	
----	--------------------------	--	---	--

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	1、二人制裁判法 2、裁判观摩、学习（录像）	2		
2	篮球竞赛的组织与编排	2		
3	1、复习违例、犯规手势 2、学习防守有球队员、无球队员 3、教学比赛和裁判实践		2	
4	1、运球、传、投篮组合练习 2、复习防守无球、有球队员 3、教学比赛和裁判实践		2	
5	1、运球、传、投篮组合练习 2、学习抢、打球技术 3、教学比赛和裁判实践		2	
6	1、复习裁判方法、手势 2、复习抢、打球技术 3、学习传切配合 4、教学比赛和裁判实践		2	
7	1、复习原地跳起单手投篮 2、复习传切配合 3、学习掩护 4、教学比赛和裁判实践		2	
8	1、复习接球与投篮组合技术 2、复习掩护配合 3、学习交换防守的配合方法 4、中长跑：400米×3间歇跑		2	
9	1、复习运、传、投组合技术 2、复习交换防守的配合方法 3、学习挤过、穿过的配合方法 4、学习策应配合的方法		2	
10	1、复习运、传、上篮组合技术 2、复习挤过、穿过的配合 3、学习快攻的发动和接应 4、教学比赛和裁判实践		2	
11	1、复习快攻配合方法 2、学习抢篮板球技术 3、学习半场缩小人盯人防守 4、教学比赛和裁判实践		2	

12	1、复习抢篮板球技术 2、学习快攻结束二打一 3、学习 2-1-2 区域联防 4、教学比赛和裁判实践		2	
13	渗透社会主义核心价值观，促使学生自我认识、自我鼓励、自我评价、自我总结		2	
14	1、复习跳投技术 2、复习 2-1-2 区域联防的配合方法 3、学习 2-3 区域联防 4、教学比赛和裁判实践		2	
15	1、 篮球教学比赛 2、 记录台工作实习 3、教学比赛和裁判实践		2	
16	考核：运球上篮衔接绕杆定点投篮考试		2	

六、考试：

1、考试方法：平时成绩加篮球技能考核。

2、成绩结构：按照平时成绩 50%、考核成绩 50%的比例，依照多元化考评的思路，给予学生客观评定。

平时成绩：根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假），取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育成绩 5 分，迟到、早退或请假一次扣 2 分。

考核成绩：每学期确定 1 至 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各项评分标准进行评分。

3、考试项目

(1) 一分钟罚球线自投自抢投篮

考试方法：投篮时，持球站在罚球线位置投篮，自投自抢，以一分钟中篮次数计成绩，每人两次机会。

评分标准

分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	10	9	8	7	6		5	4	3		2		1		
女	8	7	6	5	4		3		2		1				

(2) 端线运球往返上篮

考试方法：持球在中线对角线站立，运球行进间投篮（不中补中）后抢篮板球运球至另一边的中线对角线（以脚踩进半弧圈为准），转身再运球行进间投篮，第二次球中篮停表，以时间计成绩，每人两次机会。

评分标准

分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	30
男	10' 0--10' ' 4	10' 5--10' ' 9	11' 0--11' ' 4	11' 5--11' ' 9	12' 0--12' ' 4	12' 5--12' ' 9	13' 0--13' ' 4	13' 5--13' ' 9	14' 0--14' ' 9	15' 0--15' ' 9	16' 0--16' ' 9	17' 0--17' ' 9	18' 0--18' ' 9
女	17' 0--17' ' 4	17' 5--17' ' 9	18' 0--18' ' 4	18' 5--18' ' 9	19' 0--19' ' 4	19' 5--19' ' 9	20' 0--20' ' 4	20' 5--20' ' 9	21' 0--21' ' 9	21' 0--21' ' 9	22' 0--22' ' 9	23' 0--23' ' 9	24' 0--24' ' 9

(3) 运球上篮衔接绕杆定点投篮

考试方法：持球于中线对角线，听信号向底线篮框运球上篮，（不中补篮）再运球绕过五个障碍物到达指定地点投篮，以完成时间计算成绩。。

评分标准

得分 内容	性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	30	10
		男	14' ' 0 以 内	14' ' 0 15' ' 9	16' ' 0 17' ' 9	18' ' 0 19' ' 9	20' ' 0 21' ' 9	22' ' 0 23' ' 9	24' ' 0 25' ' 9	26' ' 0 27' ' 9	28' ' 0 30' ' 0					

4、考试安排

第一学期

- (1) 一分钟罚球线自投自抢投篮或端线运球往返上篮 50%
- (2) 平时成绩 50%

第二学期

- (1) 运球上篮衔接绕杆定点投篮 50%
- (2) 平时成绩 50%

七、教学方法

本课程为室外实操教学，在课堂教学中将通过讲解法、示范法、分解法、完整法、游戏与比赛法、纠正动作错误法等教学方法进行实操教学。

八、课程考核及成绩评定

1. 考核方式：集中考试（ ）；分散考试（√）；其他（ ）。

考核形式：闭卷（ ）；开卷（ ）；开闭卷结合（ ）；在线测试（ ）；课程论文（ ）；实操（√）；作品设计（ ）；答辩（ ）；口试（ ）；调研报告（ ）；其他（ ）。

2. 成绩评定：

总评成绩构成：平时考核（50）%；结课考核（50）%。

平时成绩构成：考勤（20）%；习题作业（ ）%；其他身体素质（30）%。

九、课程的教材及参考资料

1. 建议使用教材：

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019年5月.

《女子篮球》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Basketball		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100010	学 分	2
周 数	32	适用专业	全校各专业
执笔人	黄茂林	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程简介

女子篮球课是以篮球基本术学习和篮球竞赛规则学习为主的一门体育俱乐部课程,通过本门课程的学习,使学生基本掌握篮球运动的基础理论、基本技术、简单战术及比赛的主要规则和裁判法。通过篮球教学,使学生的身体素质和运动能力不断提高,使更多的学生达到《学生体质健康标准》要求。培养学生爱国主义,集体主义的精神和优良的体育道德作风,结合篮球教学特点,培养学生竞争意识和机智果断、勇敢顽强、团结协作的精神。

三、课程内容与时间分配

分类	教学内容	时间分配(课时)		
		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、开展篮球运动的指导思想,以及进行篮球运动对思想意志力的磨练动能。2、篮球历史名人事迹。	6	3	3
	2、篮球教学计划介绍、篮球运动概述篮球竞赛规则简介和裁判法、篮球竞赛的组织与编排	6	3	3
实践部分	1、篮球基本技术学习	18	12	6
	2、篮球局部战术学习	14	6	8
	5、教学比赛与裁判实习	12	6	6
	6、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

四、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容(章节名称、主要知识点)	课时数		备注
		理论	实操	
1	1. 篮球球感练习,基本姿势练习; 2. 学习持球动作,三威胁动作要领		2	
2	1. 复习持球动作,三威胁动作; 2. 学习运球基本技术		2	
3	1. 复习运球基本技术; 2. 学习运球发展技术		2	
4	1. 复习运球发展技术; 2. 学习运球组合技术		2	

5	1. 复习运球组合技术；2. 学习运球综合技术		2	
6	1. 复习运球组合技术；2. 学习运球综合技术		2	
7	介绍篮球基本知识，基本原理，裁判规则		2	
8	1. 复习三步上篮技术；2. 学习行进间三步上篮技术	2		
9	1. 复习行进间三步上篮技术；2. 学习投篮技术（考试内容）		2	
10	1. 复习投篮技术；2. 学习运球、停球、投篮组合技术		2	
11	1. 复习运球、停球、投篮组合技术；2. 学习急停投篮技术		2	
12	1. 复习传球技术；2. 学习传球发展技术		2	
13	1. 复习传球发展技术；2. 学习运球、传球组合技术		2	
14	1. 复习投篮技术；2. 复习三步上篮技术		2	
15	1. 复习三步上篮技术；2. 学习二联防战术，人盯人防守战术		2	
16	期末考核：半场运球三步上篮		2	

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	1. 介绍篮球文化，如何提高篮球兴趣与学习、训练的积极性。		2	
2	1. 运球练习，一对一练习；2. 三威胁动作要领，加强练习，一对一练习。		2	
3	1. 复习运球动作，三威胁动作；2. 加强学习传接球技术（防传球技术、防接球技术）		2	
4	1. 复习传球技术；2. 加强学习投篮发展技术。		2	
5	复习投篮技术；2. 学习篮球脚步技术（运球脚步动作、三步脚步动作、投篮脚步动作、防守脚步）		2	
6	1. 复习篮球脚步技术；2. 加强学习篮球脚步综合		2	

	技术。			
7	1 复习篮球脚步综合技术；2. 加强学习防守技术（考试内容）。		2	
8	1. 复习防守技术；2. 学习行进间三步上篮技术。		2	
9	1. 复习行进间三步上篮技术；2. 学习底线投篮技术（考试内容）		2	
10	1. 复习底线投篮技术；2. 加强学习运球、停球、投篮组合技术。		2	
11	1. 复习运球、停球、投篮组合技术；2. 加强学习急停投篮技术		2	
12	1. 复习急停投篮技术；2. 加强学习传接球技术。		2	
13	1. 复习传球技术；2. 加强学习传球发展技术。		2	
14	1. 复习传球发展技术；2；学习运传球、接球、投篮组合技术。		2	
15	1. 复习投篮技术；2. 分组打比赛。		2	
16	期末考核：1 分钟底线投篮。		2	

五、考试：

1、考试方法：平时成绩加篮球技能考核。

2、成绩结构：按照平时成绩 50%、考核成绩 50%的比例，依照多元化考评的思路，给予学生客观评定。

平时成绩：根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假），取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育成绩 5 分，迟到、早退或请假一次扣 2 分。

考核成绩：每学期确定 1 至 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各项评分标准进行评分。

3、考试项目

(1) 一分钟罚球线自投自抢投篮

考试方法：投篮时，持球站在罚球线位置投篮，自投自抢，以一分钟中篮次数计成绩，每人两次机会。

评分标准

分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	10	9	8	7	6		5	4	3		2		1		
女	8	7	6	5	4		3		2		1				

(2) 端线运球往返上篮

考试方法：持球在中线对角线站立，运球行进间投篮（不中补中）后抢篮板球运球至另一边的中线对角线（以脚踩进半弧圈为准），转身再运球行进间投篮，第二次球中篮停表，以时间计成绩，每人两次机会。

评分标准

分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	30
男	10' 0--10' ' 4	10' 5--10' ' 9	11' 0--11' ' 4	11' 5--11' ' 9	12' 0--12' ' 4	12' 5--12' ' 9	13' 0--13' ' 4	13' 5--13' ' 9	14' 0--14' ' 9	15' 0--15' ' 9	16' 0--16' ' 9	17' 0--17' ' 9	18' 0--18' ' 9
女	17' 0--17' ' 4	17' 5--17' ' 9	18' 0--18' ' 4	18' 5--18' ' 9	19' 0--19' ' 4	19' 5--19' ' 9	20' 0--20' ' 4	20' 5--20' ' 9	21' 0--21' ' 9	21' 0--21' ' 9	22' 0--22' ' 9	23' 0--23' 3' 9	24' 0--24' ' 9

(3) 一分钟底线来回定点投篮

考试方法：分组考核，四人一组，一人底线来回投篮，一人在罚球线传球，两个人捡球，以投篮同学一分钟内投中数量计算成绩’。

评分标准

得分	性别	100	90	80	70	60	50	0
内容	女	6	5	4	3	2	1	0
投中数量								

4、考试安排

第一学期

- (1) 一分钟罚球线自投自抢投篮或端线运球往返上篮 50%
- (2) 平时成绩（含素质考核 20%） 50%

第二学期

(1) 一分钟底线来回定点投篮 50%

(2) 平时成绩（含素质考核 20%） 50%

六、教学参考书

参考书：

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019年5月.

《排球》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	volleyball		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	310100102	学 分	4
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		

执笔人	王明勇	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程简介

通过体育教育教学手段和科学的体育锻炼过程，提高学生的体育素质。熟练掌握增进健康的技能和方法基本形成“健康第一”思想及“终身体育”意识，良好的行为规范和健康的生活方式；促进学生身心健康发展，增强适应社会生存的能力。表现出良好的体育道德风尚团队精神体育文化素养和顽强的意志品质。

《排球》课程是面向我校一、二年级学生开设，以排球技战术学习和排球竞赛规则学习为主，以体育俱乐部形式为主的体育必修课程，是一门实践性较强的课程。可以使学生了解排球运动的发展历程和基本理论知识，掌握排球的发、垫、传、扣球，拦网及步伐移动等基本技能，熟悉排球竞赛规则和裁判方法；学生在校期间修满规定学分并达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。

三、课程内容与时间分配

分类	教学内容	时间分配（课时）		
		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、排球知识、比赛解析、体育安全常识	6	2	4
	2、排球竞赛规则、体育名人励志事迹	6	4	2
实践部分	1、排球基本技术学习	26	14	12
	2、排球局部战术学习	14	6	8
	3、教学比赛与裁判实习	4	2	2
	4、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	考核	4	2	2
	机动	4	2	2
	合计	64	32	32

四、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数	备注
----	------------------	-----	----

		理论	实操	
1	建立班级组织机构、球基本知识、 比赛解析、体育安全常识	2		
2	学习排球的准备姿势及双手正面垫球 介绍基本掌握各种移动步伐。		2	
3	复习正面双手垫球，介绍侧垫、背垫技术		2	
4	复习准备姿势及脚步移动、正面双手垫球 学习侧垫、背垫技术		2	
5	正面双手垫球测验，记入平时成绩		2	
6	复习垫球技术，学习下手发球技术（男、女）		2	
7	复习下手发球技术（女），学习上手发球技术（男）		2	
8	复习下手发球技术及垫球（女） 复习上手发球技术及垫球（男）		2	
9	提高垫球和发球技术，接发球比赛		2	
10	介绍正面双手传球理论知识 学习正面双手传球技术		2	
11	排球竞赛规则、体育名人励志事迹	2		
12	复习正面双手传球技术， 介绍侧面传球技术、后传技术		2	
13	进一步复习正面双手传球技术 学习侧面传球技术、后传技术		2	
14	正面双手传球测验，记入平时成绩		2	
15	排球竞赛规则、体育名人励志事迹	2		
16	期末考核排球发球		2	

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	球基本知识、比赛解析、体育安全常识	2		
2	复习排球准备姿势、步伐移动、正面垫球技术 学习助跑、起跳及4号位扣球技术		2	
3	复习垫球技术		2	

	练习助跑、起跳及 4 号位扣球技术			
4	复习传球技术 进一步练习助跑、起跳及 4 号位扣球技术		2	
5	4 号位扣球或垫球测验，记入平时成绩		2	
6	学习传、垫球结合技术，介绍 2 号位口球 学习拦网的脚步及起跳，单人拦网技术		2	
7	练习传、垫球结合技术，介绍后排扣球 复习拦网的脚步及起跳，多人拦网技术		2	
8	练习传、垫球结合技术，介绍背快球 复习拦网的脚步及起跳，多人拦网技术		2	
9	复习传、垫球、发球结合技术 复习拦网的脚步及起跳，单人及多人拦网技术		2	
10	拦网的脚步、起跳及单人技术或传垫球技术测验， 记入平时成绩		2	
11	比赛解析、体育安全常识	2		
12	复习发球技术；复习中一二站位进攻体系		2	
13	复习发球技术 学习边一二站位进攻体系（小组比赛）		2	
14	复习中一二、边一二体系（小组比赛） 学习后排插上体系（裁判规则实习）		2	
15	排球竞赛规则、体育名人励志事迹	2		
16	期末考核（发球）		2	

五、教学方法

- 1、教师示范
- 2、学生反复练习。
- 3、分组交流。
- 4、相互观摩交流。

六、教学重点及难点

重点：

- 1、增进健康。
- 2、培养兴趣，提高能力素质，掌握基本动作技能。
- 3、提高学生体能和对环境的适应能力。
- 4、形成排球技战术体系完整认识。

难点：

- 1、基本动作之间的综合运用以及动作衔接的协调性。
- 2、技战术运用的灵活多变要求学生能灵活综合的临场运用动作技能。

七、考试：

（一）考试方法：平时成绩（出勤及课堂表现）、课外锻炼、随堂测验以及期末技能考核。

（二）成绩结构：按照平时成绩 30%、体侧成绩 20%、随堂测验两次 30%、期末考核成绩 20%的比例，依照多元量化考评的思路，给予学生客观评定。

1、平时成绩：根据学生出勤、课堂表现（主要是练习态度）等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假），取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育成绩 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，事、病假（公假除外）一次扣 2 分。

2、课外锻炼：参加校级以上运动竞赛获奖或学校运动队队员，可获满分；体侧成绩（男生 1000 米、女生 800 米），按每年学院统一体侧成绩为主。

3、随堂测验：对本学期阶段性所学内容，进行随堂测试，计入总成绩，体现过程管理，提高学生练习的积极性，测两次，各占总成绩 15%，共占总成绩 30%。

4、考核成绩：每学期确定 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各项评分标准进行评分。

（三）随堂测试项目

1、排球一分钟自垫球

（1）考试方法：

- a、分小组测试，由班长看时间，组长负责计数；
- b、每人两次机会，不足 60 分者，下次课再给一次机会；
- c、结合数量的情况下，要求动作标准，对排球的控制较好。

（2）评分标准：

分数	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

次数	15	13	11	9	7	5	4	3	3	1
----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---

2、排球一分钟对墙传球

(1) 考试方法:

- a、分小组测试，由班长看时间，组长负责计数；
- b、每人两次机会，不足 60 分者，下次课再给一次机会；
- c、距离墙面 1.5 米以上，高出头顶；
- d、结合数量的情况下，要求动作标准，对排球的控制较好。

(2) 评分标准:

分数	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
次数	15	13	11	9	7	5	4	3	3	1

3、拦网和扣球技术因学生身高等条件限制，技术学习后，视学生情况测试，不做硬性规定，但动作技术要领要掌握。第二学期随堂测试仍以提高传、垫球技术为主。

(四) 期末考试项目：排球发球（男生正面上手发球、女生正面下手发球）

1、考试方法:

- (1) 每个同学发 5 个球，第一学期要求发到对方场地即可，第二学期要求发到指定的区域，成功一次得 20 分（占总成绩 20%）；
- (2) 分小组测试，由班长看时间，组长负责计数；
- (3) 每人两次机会，不足 60 分者，再给一次机会；
- (4) 结合数量的情况下，要求动作标准，对排球的控制较好。

2、评分标准

分数	100	80	60	40	20
次数	5	4	3	2	1

(五) 考试安

排

第一学期

- (1) 垫球、传球，发球 50%
- (2) 平时成绩及体测成绩 50%

第二学期

- | | |
|---------------------------|-----|
| (1) 垫球（拦网）、传球（扣球），发球及教学比赛 | 50% |
| (2) 平时成绩及体测成绩 | 50% |

八、教学参考书

1. 建议使用教材：

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019年5月.

2. 推荐参考资料：排球选项课程专业书籍

《乒乓球》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Tabel tennis		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100002	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	李秀丽	审定人	袁毓玲
讨论参与人			

二、课程简介

乒乓球课是以乒乓球技术学习和乒乓球竞赛规则学习为主的一门体育俱乐部课程，通过本门课程的学习，可以使学生掌握乒乓球运动的基本理论知识，掌握乒乓球的基本技能，熟悉乒乓球竞赛规则和裁判方法；培养学生坚韧的意志品质和努力拼搏、团结协作的集体主义精神。

三、课程内容与时间分配

分类	教学内容	时间分配（课时）		
		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、乒乓球理论知识	8	4	4
	2、乒乓球竞赛规则	4	2	2
实践部分	1、乒乓球基本技术学习	32	16	16
	2、教学比赛与裁判实践	12	6	6
	3、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

四、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实践	
1	乒乓球的要求，注意事项，考试方法简介球拍握拍方法，站位姿势	2		
2	学习定点正手攻球的技术	1	1	

3	学习定点反手推球的技术	1	1	
4	学习发正手平球与反手平球		2	
5	复习正手攻球和反手推球		2	
6	多球练习正手攻球点位		2	
7	多球练习反手推球点位		2	
8	发平球抢收比赛		2	
9	步伐练习，滑步并步交叉步		2	
10	老师一对一正手攻球		2	
11	老师一对一反手推球		2	
12	学习结合正手攻球反手推球练习，简称左推右攻。 结合步伐，正手转换反手的方法		2	
13	多球练习左推右攻		2	
14	老师一对一单球练习左推右攻		2	
15	学习乒乓球理论知识，竞赛规则和裁判法	2		
16	考试		2	

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实践	
1	上课的纪律与注意事项, 考试项目与要求	2		
2	复习上学期的推挡、攻球、左推右攻、以及球感的练习	2		
3	学习正手搓球技术	2		
4	多球复习定点的正手攻球		2	
5	学习反手搓球的技术		2	
6	多球复习定点的反手搓球		2	
7	多球加强定点正反搓球、步法灵活与协调		2	
8	学习发球:上(下)旋、左右上(下)旋		2	
9	学习发球后转变成台内左右对搓		2	
10	学习拉球, 综合步法要求高		2	

11	多球定点拉球		2	
12	发球抢攻		2	
13	多球练习推挡侧身拉		2	
14	综合性比赛(单), 比赛规则		2	
15	综合性比赛(双), 比赛规则		2	
16	考试		2	

五、考试:

(一) 考试方法: 平时成绩加乒乓球技能考核。

(二) 成绩结构: 按照平时成绩 50%、考核成绩 50%的比例, 依照多元化考评的思路, 给予学生客观评定。

平时成绩: 根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者(包括: 病、事、公假), 取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育成绩 5 分, 迟到、早退或请假一次扣 2 分。

考核成绩: 每学期确定 1 个项目为考试内容, 按各项评分标准进行评分。

(三) 考核办法及评分标准

1、发球

每个考生都站在发球区, 连续发十个平击球, 用所教发球动作完成. 总分是 20 分。

得分评分标准 50%

个数 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	10		9		8		7		6		5		4		3
女	9		8		7		6		5		4		3		2

每个考生都站在发球区, 连续发十个旋球(上下旋、左右上下旋), 用所教发球动作完成. 总分是 20 分。

得分评分标准 50%

个数 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	8		7		6		5		4		3		2		1

女	7		6		5		4		3			2			1
---	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	---	--	--	---

技术评定评分标准 50%

成绩	100~85分	84~70分	69~60分	59~50分	49分以下
评定标准	站位合理	站位合理	站位合理	站位合理	站位合理
	技术正确	技术较正确	技术一般	技术较差	技术不正确
	动作连贯	动作连贯	动作尚连贯	动作不连贯	线路低平
	用力协调	用力尚协调	用力不够协调	用力不协调	落点差
	球速急快	球速快	球速中度	球速慢	未掌握好 技术要领
	落点准确	落点较准确	落点不够准确	落点较差	

2、左推右攻

左推右攻是本学期学习的重点,也是重要的考试项目,占30分.

得分评分标准 50%

个数 绩 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
男	50	46	42	38	35	31	27	23	20	17	15	10	7
女	40	36	32	28	25	21	17	13	10	9	8	7	5

左右搓球是第二学期的考试重点,占10分

得分评分标准 50%

个数 绩 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
男	60	56	52	48	45	41	37	33	30	25	20	10	7
女	50	46	42	38	35	31	27	23	20	15	8	7	5

技术评定评分标准 50%

成绩	100~85分	84~70分	69~60分	59~50分	49分以下
----	---------	--------	--------	--------	-------

评 定 标 准	站位合理	站位合理	站位合理	站位合理	站位合理
	技术正确	技术较正确	技术一般	技术较差	技术不正确
	动作连贯	动作连贯	动作尚连贯	动作不连贯	线路低平
	用力协调	用力尚协调	用力不够协调	用力不协调	落点差
	球速急快	球速快	球速中度	球速慢	未掌握好 技术要领
	落点准确	落点较准确	落点不够准确	落点较差	

3、考试安排

第一学期

(1) 发球 50% (2) 平时成绩 考勤 30%——其它素质考
核 20%

第二学期

(1) 左推右攻 50% (2) 平时成绩 考勤 30%——其它素质考
核 20%

六、教学参考书

参考书：

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康(微课版)》. 电子科技大学出版社, 2019
年5月.

《武术》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Martial arts		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100004	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时 32		
适用专业	全校各专业		
执笔人	李秀丽	审定人	袁毓玲
讨论参与人	李秀丽		

二、课程简介

教学目的要求：

(一)课程性质

本课程为天河学院体育俱乐部课程武术课，是根据我校《公共基础课程教学计划》和学生的实际情况而制订的，也是一门较系统讲授武术运动概述、发展过程、竞赛与裁判法以及图解知识的课程。在技术上它包括强身方面的基本功、基本技术、规定拳术、健身养身方面的太极桩功、吐纳导引术、杨氏大架为基础的二十四式太极拳、四十八式太极拳、初级剑以及防身自卫方面的攻防技巧等。

(二)目的与任务

1、在本课程的教学过程中，加强学生的思想教育，使学生明确武术教学的目的。全面提高其综合素质，为终身锻炼打下良好的基础。

2、通过本课程的学习，体现武术的教育功能，加深学生对祖国传统文化的了解，领悟武术运动对其身心健康，意志品质，振奋民族精神，培养优良品质等的作用。

3、本课程的设置本着循序渐进、由浅入深的原则，使学生初步掌握武术套路的基本理论、基本技术、初级套路及其防身自卫的方法。了解武术套路裁判法等的基本知识。

(三)课程的基本要求

本课程主要学习武术基本功、基本动作、二十四式太极拳、四十八式太极拳、五步拳、初级长拳（第三路）、初级剑以及攻防技巧等。使学生掌握其基本技能，

达到强身健体、养身防身的目的。

四、教学内容

第一学期教学进度表

周次	课次/节次	讲授主要内容 (分配到每两节课上, 注明章节、写明课题)	授课类型				
			讲课	实验	上机	实训	作业
1	1 1~2	一、武术学习内容 二、武术运动的分类及发展	2				
2	2 3~4	一、武术竞赛规则	2				
3	3 5~6	一、学习武术基本功 二、学习少年拳第一路				2	
4	4 7~8	一、学习武术基本功 二、学习少年拳第一路				2	
5	5 9~10	一、学习武术基本功 二、学习少年拳第一路				2	
6	6 11~12	一、学习武术基本功 二、学习少年拳第一路				2	
7	7 13~14	一、学习武术基本功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
8	8 15~16	一、学习太极内功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
9	9 17~18	一、学习太极内功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
10	10 19~20	少年拳及武术基本功测试				2	
11	11 21~22	一、学习太极内功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
12	12 23~24	一、学习太极内功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
13	13 25~26	一、学习太极内功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
14	14 27~28	一、学习太极内功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
15	15 29~30	一、学习太极内功 二、学习 24 式杨氏太极拳				2	
16	16 31~32	考试				2	

第二学期教学进度表

周次	课次/节次	讲授主要内容 (分配到每两节课上, 注明章节、写明课题)	授课类型				
			讲课	实验	上机	实训	作业
1	1 1~2	介绍本学期的教学计划及要求、剑术的起源与发展	2				
2	2 3~4	剑术的特点与攻防技术	2				
3	3 5~6	学习三十二式太极剑: 起势、1—2 式 身体素质练习				2	
4	4 7~8	学习三十二式太极剑: 3—5 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
5	5 9~10	学习三十二式太极剑: 6—8 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
6	6 11~12	学习三十二式太极剑: 9—11 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
7	7 13~14	学习三十二式太极剑: 12—13 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
8	8 15~16	学习三十二式太极剑: 14—16 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
9	9 17~18	学习三十二式太极剑: 17—20 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
10	10 19~20	学习三十二式太极剑: 21—22 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
11	11 21~22	学习三十二式太极剑: 23—25 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
12	12 23~24	学习三十二式太极剑: 26—28 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
13	13 25~26	学习三十二式太极剑: 29—32 式、复习前面所学内容、身体素质练习				2	
14	14 27~28	复习三十二式太极剑: 完整套路练习。身体素质训练				2	
15	15 29~30	复习前面所学内容、完整套路测试、身体素质测试				2	
16	16 31~32	考试				2	

(三) 学时分配

分类	教学内容	时间分配 (课时)		
		全年学时分配	第 1 学期	第 2 学期

理论部分	武术学习内容 二、武术运动的分类及发展	8	4	4
	2、武术竞赛规则	4	2	2
实践部分	1、基本技术学习	44	22	22
	2、大学生体质健康测试	4	2	2
	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

四、教材

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康(微课版)》. 电子科技大学出版社, 2019年5月.

五、成绩评定

根据教育目标, 本课程主要考核学生基本技术, 掌握程度, 兼顾考查学生基本理论知识和专项基础理论知识。

考核内容、方式与要求

1、考核内容及比例

平时成绩: 总成绩占 30%。

技术水平: 总成绩占 50%;

体质考核: 总成绩占 20%

2、考核方法及要求

(1) 专项体育理论知识考核

采用网上考卷形式, 内容包括: 武术基本技术、发展概述、裁判法、常见错误纠正方法等。

评分标准

优秀	良好	一般	及格	不及格
27~30分	24~26分	21~23分	18~20分	17分以下

(1) 平时成绩考核

根据学生的出勤、课堂纪律、学习态度等情况评定成绩。

评分标准

优 秀	良 好	一 般	及 格	不 及 格
19-20 分	16-18 分	14-15 分	12-13 分	11 分以下

(2) 技术水平考核

考试:

1、基本技术

2、理论考试（第二、四学期考试理论课网上考试：①体育概论②专项理论）

考试内容:

第一学期

① 考核内容:

1. 二十四式太极拳

② 考核方法:

1. 两人一组背向站立，按照规定的考核内容进行考试，每人考试一次。

2. 第一次不及格，第二次视为补考，但最高分为 60 分。

第二学期

① 考核内容:

1. 四十八式太极拳

②考核方法:

1. 两人一组背向站立，按照规定的考核内容进行考试，每人考试一次。

2. 第一次不及格，第二次视为补考，但最高分为 60 分。

第三学期

①考核内容:

1. 初级长拳第三路

②考核方法:

1. 两人一组按照规定的考核内容进行考试。

2. 第一次不及格，第二次视为补考，但最高分为 60 分。

第四学期

①考核内容:

1. 理论考试（专项理论）

2. 初级剑

②考核方法：

1. 理论考试为网上考试。
2. 两人一组，同时上两组按照规定的考试内容进行考试。
3. 第一次不及格，第二次视为补考，但最高分为 60 分。

(3) 评分标准

二十四式太极拳、四十八式太极拳

考试标准

优：90—100 分，姿势正确，动作规范，身形正直，手法圆和，用劲连绵，套路熟练，手眼配合好，有太极拳的特点和意识。

良：80—89 分，姿势正确，动作比较规范，套路也比较熟练，动作之间用力基本不断，身形保持较好，有一定的手眼配合。

中：70—79 分，姿势基本正确，动作也较协调，套路不够熟练，（遗忘 3 次以下）。

及格：60—69 分，姿势不够准确，但有一定的协调性，基本上能够完成套路，（遗忘在

5 次以下）。

不及格：60 分以下，姿势基本正确，但不能独立的完成套路或整套动作遗忘在 5 次以上。

注：遗忘是指在太极拳的演练过程中出现停顿，但在 10 秒钟之内能接着完成下面的动作，如学生遗忘的时间超过 10 秒以上，应视为不能完成套路（教师应允许他（她）在规定的考试时间内进行第二次考核），在套路演练过程中，每出现一次扣 5 分。

初级长拳（第三路）

考试标准

优：90—100 分，姿势正确，动作规范，劲力顺达，套路熟练，手眼配合好，有武术的意识。

良：80—89 分，姿势比较正确，动作比较规范，劲力顺达，套路熟练，手眼配合好。

中：70—79 分，姿势基本正确，动作比较规范，劲力顺达，套路基本熟练，

手眼配合好。(遗忘在 3 次以下)。

及格：60—69 分，姿势基本正确，动作基本规范，套路基本熟练。(遗忘在 5 次以下)。

不及格：60 分以下，姿势基本正确，但不能独立的完成套路或整套动作遗忘在 5 次以上。

注：遗忘是指在初级长拳的演练过程中出现停顿，但在 10 秒钟之内能接着完成下面的动作，如学生遗忘的时间超过 10 秒以上，应视为不能完成套路（教师应允许他（她）在规定的考试时间内进行第二次考核），在套路演练过程中，每出现一次扣 5 分

初级剑考试标准

优：90—100 分，姿势正确，动作规范，身械协调，剑术风格突出，手眼配合好，有良好的武术意识。

良：80—89 分，姿势基本正确，动作比较规范，身械比较协调，剑术风格较突出，手眼配合好。

中：70—79 分，姿势基本正确，动作比较规范，身械比较协调，套路基本熟练，手眼配合好。(遗忘在 3 次以下)。

及格：60—69 分，姿势基本正确，动作基本规范，套路基本熟练。(遗忘在 5 次以下)。

不及格：60 分以下，姿势基本正确，但不能独立的完成套路或整套动作遗忘在 5 次以上。

注：遗忘是指在初级剑的演练过程中出现停顿，但在 10 秒钟之内能接着完成下面的动作，如学生遗忘的时间超过 10 秒以上，应视为不能完成套路（教师应允许他（她）在规定的考试时间内进行第二次考核），在套路演练过程中，每出现一次扣 5 分

六、主要参考教材

教材：蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019 年 5 月.

《武术》全国体育学院普修通用教材、人民体育出版社、1997 年 6 月

《四十八式太极拳》北京体育大学出版社、2001 年 1 月

《太极拳规范教程》人民体育出版社、2003 年 2 月

《体育舞蹈》俱乐部教学大纲

一、基本信息

英文名称	Physic dance (Sport dance)		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100007	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时。		
适用专业	全校各专业		
执笔人	陈佳	审定人	袁毓玲
讨论参与者	廖华晓		

二、课程简介

体育舞蹈的教学与科学锻炼方法学习，使学生在优美的音乐旋律中享受舞姿妙曼的乐趣；花式中的艺术内涵，从而达到增进健康、提高能力、美化形体、培养舞技和陶冶情操的目的。

三、课程内容与时间分配

分类	教学内容	时间分配（课时）		
		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、体育舞蹈知识、比赛解析	12	6	6

实践部分	1、体育舞蹈基本动作学习	20	10	10
	2、体育舞蹈组合学习	12	6	6
	3、考级组合学习	12	6	6
	4、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

四、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	体育舞蹈教学内容	2		
2	体育舞蹈比赛规则 及裁判方法	2		
3	体育舞蹈赛事分析	2		
4	形体芭蕾的七个手型，五个脚位的练习		2	
5	华尔兹站姿训练；男女架形训练		2	
6	握姿训练；邀请方式训练		2	
7	学习华尔兹前进步，后退步		2	
8	学习华尔兹方步，摆荡		2	
9	学习华尔兹四分之一转		2	
10	大学生体质健康测试		2	
11	学习小组合		2	
12	学习华尔兹铜牌套路前半段		2	
13	学习华尔兹铜牌套路后半段		2	
14	华尔兹考级铜牌套路成套方向练习		2	
15	华尔兹考级铜牌套路复习		2	
16	考核		2	

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	

1	体育舞蹈十个舞种的特点及区别	2		
2	音乐的选择和特点	2		
3	考级与赛事	2		
4	伦巴：交叉步；恰恰恰：前进后退步		2	
5	大学生健康体质测试		2	
6	伦巴：开扩脱步；恰恰恰：定点转		2	
7	伦巴：古巴式脱步；恰恰恰：手对手		2	
8	伦巴：古巴式走步；恰恰恰：高级扭臀步；		2	
9	伦巴：前进、后退脱步；恰恰恰：古巴切分步		2	
10	伦巴：原地右转身；恰恰恰：扇形；		2	
11	力量及柔韧练习		2	
12	伦巴：左、右横脱步；恰恰恰：阿列曼娜		2	
13	伦巴：蝴蝶式脱步；恰恰恰：右陀螺转		2	
14	伦巴：组合训练；恰恰恰：右分展步		2	
15	伦巴，恰恰考级铜牌套路练习		2	
16	考核		2	

五、考试：

1、考试方法：平时成绩加体育舞蹈考级成套考核。

2、成绩结构：按照平时成绩 50%、考核成绩 50%的比例，依照多元化考评的思路，给予学生客观评定。考核成绩：每学期确定 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各项评分标准进行评分。

六、成绩评定：

总评成绩构成：平时考核（ 50 ）%；结课考核（ 50 ）%。

平时成绩构成：考勤（ 30 ）%；其他 素质考核（20）%。

平时成绩（30分）：主要包括学生的课堂考勤及学习态度等方面，教师根据学生平时学习过程的表现给予评价。

课堂考勤具体扣分标准规定如下：

1. 旷课一次扣 10 分，旷课 3 次以上（含 3 次）该学期体育课成绩不及格；
迟到每

次扣 3 分，早退每次扣 5 分；

2. 服装必须符合体育课的着装要求，穿牛仔裤、拖鞋等上体育课每次扣 5 分。

课外锻炼（20 分）。一是参加校级以上运动竞赛获奖或学校运动队队员，二是参加中长跑测试（男生 1000 米，女生 800 米，其评分标准按国家大学生体质测试成绩评定标准执行。满足以上任何一项要求均获得相应课外锻炼成绩。

七、考试内容

1. 华尔兹铜牌 快步成套动作表演

考试方法：用标准音乐，两个人成套的独立的完成考级动作的表演

2. 伦巴 恰恰考级套路动作表演

考试方法：用标准音乐，两个人成套的独立的完成考级动作的表演

评分标准

分 数	舞步组合 评分依据	评 分 标 准				
		熟练性	准确性	协调性	表现力	节奏感
90 分以上	很自然	熟练	很准确	协调优美	表现力强	节奏感强
90—80 分	较自然	较熟练	较准确	较协调优美	有较好表现力	节奏感较强
80—70 分	有小错误	一般熟练	有小错误	不够协调	一般	不明显失去节奏
70—60 分	有明显错误	不熟练	错误明显	协调性较差	表现力差	明显失去节奏
60 分以下	有严重错误	很不熟练	错误严重	不协调	无表现力	大部分失去节奏

八、教学参考书

(1) 教材：蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019 年 5 月.

(2) 参考教材：

《新编大学体育教程》，人民体育出版社，2008 年第 1 版

刘光红· 体育舞蹈读本 · 人民体育出版社 · 2006 年

翟林· 体育舞蹈教程 · 云南科技出版社 · 2002 年 7 月

刘建军、孟昭新· 体育舞蹈 · 北京体育大学出版社 · 2004 年 1 月

张清澍、陈瑞璋、伏宇军· 体育舞蹈 · 北京体育大学出版社 · 1997 年 5 月

《国际标准舞范本》，王台生著. 国巨出版社，1993

《网球》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Tennis		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100011	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	陈堪富	审定人	袁毓玲
讨论参与人			

二、课程简介

网球课是以网球基本技术学习和网球竞赛规则学习为主的一门体育俱乐部课程，重点以球拍隔网对击球的对抗项目，网球运动具有娱乐性，观赏性，健身性强等特点，能培养大学生速度，力量，耐力，灵敏等身体素质及判断，反应等心理素质。本课程主要讲授网球基本知识，基本技术，基本规则，引导学生网球入门，初步掌握正反手击球技术和发球等技术。侧重体验在实践中的应用，使学

生具有一定的欣赏能力。培养大学生的自信心，坚韧的意志品质和努力拼搏、团结协作的集体主义精神。

三、课程目标

毕业要求	课程目标
<p>1. 学生获得体育课程 2 学分是毕业和获得学位的必要条件。</p> <p>2. 掌握网球正反手移动击球和发球技术</p>	<p>1、运动参与目标：通过对网球知识和技术练习激发学生的参与激情，让学生积极的学习和掌握网球的基本技术，养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识。</p> <p>2、运动技能目标：通过讲解示范和分组练习法让学生能够掌握网球基本的正反手击球技术和发球技术。</p> <p>3、身体健康目标：使大学生掌握有效提高身体素质、体能的知识与方法，合理选择时间、环境，提高自身科学健身锻炼的能力，学会测试和评价自身健康状况的方法和手段，形成健康的生活方式，练就强健的体魄。</p> <p>4、心理健康目标：使大学生能够根据个体能力设置体育学习的目标。通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；能掌握运用适宜的锻炼方法调节自我情绪，在体育活动中体验运动的乐趣和自我成功的感觉；能在运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。</p> <p>5、社会适应健康目标：通过练习的方式加强同学之间的协作，建立学生的自信心，培养学生的社会适应能力，关心集体、团结互助。</p>

四、课程内容一与学时分配

分类	教学内容	时间分配（课时）		
		全年学时分配	第 1 学期	第 2 学期
理论部分	1、网球知识、比赛解析	8	4	4
	2、网球竞赛规则	4	2	2
实践部分	1、网球基本技术学习	32	18	14
	2、网球基本技战术学习	6	2	4

	3、教学比赛与裁判实践	6	2	4
	4、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	机动	0	0	0
	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

五、教学进度

第1学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	1. 网球教学内容，课堂常规，考核要求； 2. 网球运动的特点和历史发展的概述。	2		
2	1. 网球各项技术讲解	2		下雨室内
3	1. 学习网球握拍方法、准备姿势和基本站位； 2. 学习网球正手击球技术；3、身体素质练习。		2	
4	1、学习正手定点击球技术； 2、移动步法；3、身体素质练习。		2	
5	1、复习正手定点击球技术； 2、学习正手移动击球技术；3、身体素质练习。		2	
6	1、复习正手底线移动击球技术； 2、学习正手对墙击球练习；3、灵敏性练习。		2	
7	1、学习双手反拍击球技术； 2、步法练习；3、身体素质练习。		2	
8	1、复习双手反拍击球技术； 2、学习定点反手击球练习；3、协调性练习。		2	
9	1、复习双手反拍击球技术； 2、学习底线移动反手击球技术； 3、身体素质练习。		2	

10	1、大学生体质健康测试		2	
11	1. 网球比赛规则； 2. 欣赏职业经典比赛, 学习基本裁判法。	2		下雨室内
12	1、学习正反手直线、斜线击球技术； 2、身体素质练习。		2	
13	1、学习中场正反手对拉球技术； 2、综合步法练习；3、身体素质练习。		2	
14	1、学习正反手底线交叉组合击球技术； 2、步法练习；3、身体素质练习。		2	
15	1、复习正反手底线移动击球技术； 2、学习小组底线对拉球；3、身体素质练习。		2	
16	1、考核：正、反手底线移动击球		2	

第2学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	1. 网球单双打战术； 2. 网球比赛观赏和解析。	2		下雨室内
2	1、常见运动损伤与救护。	2		下雨室内
3	1、复习正反手底线移动击球技术； 2、身体素质练习。		2	
4	1、学习正手截击球技术； 2、抛球练习，提高敏锐的判断能力。		2	
5	1、大学生体质健康测试。		2	
6	1、复习反手截击球技术； 2、身体素质练习。		2	
7	1、复习正反手截击球技术； 2、学习随球上网+截击组合技术。		2	
8	学习反手切削球技术；		2	

	2、定点反手切削球练习。			
9	1、复习反手切削球技术； 2、底线移动切削球练习。		2	
10	1、学习平击发球技术；2、抛球练习； 3、腰腹力量练习。		2	
11	1、学习切削发球技术；2、抛球练习； 3、腰腹力量练习。		2	
12	1、学习上旋发球技术；2、抛球练习； 3、身体素质练习。		2	
13	1、复习平击、切削、上旋三种发球； 2、外角、内角、追身发球练习； 3、身体素质练习。		2	
14	1、网球竞赛规则。	2		下雨室内
15	1、学习单双打技战术； 2、教学比赛。		2	
16	1、考核：左、右区发球考试		2	

六、教学方法

教学方法：课堂讲解法、动作示范法、多媒体演示、微视频演示、分组练习法、游戏与比赛法，纠正与错误法。

七、作业要求

身体素质练习，每周三次 4 分钟 tabata 极速燃脂训练

八、课程考核及成绩评定

1. 考核方式：集中考试（ ）；分散考试（√）；其他（ ）。

考核形式：闭卷（ ）；开卷（ ）；开闭卷结合（ ）；在线测试（ ）；课程论文（ ）；实操（√）；作品设计（ ）；答辩（ ）；口试（ ）；调研报告（ ）；其他（ ）。

2. 成绩评定：

总评成绩构成：平时考核（50）%；结课考核（50）%。

平时成绩构成：考勤（30）%；习题作业（ ）%；其他___（20）%。

平时成绩：根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假）取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育平时成绩 5 分，迟到、早退或请假一次扣 2 分，球打出场外不拾一次扣 20 分。

考核成绩：每学期确定 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各项评分标准进行评分。

3、考试项目：

(1) 正手底线移动击球技术（50 分）

A、学生自由组合，两人一组，一人隔网用拍送球，一人进行底线正手移动击球，共 10 次累计 40 分。

B、技评：教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。

C、技术达标：40 分，详见评分表

击球次数	10									
有效击球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
获得分数	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

D、技术评定：10 分，详见评分表

分 值	技术评定标准
10	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点好。
9	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速较快、落点较好。
8	移动到位，引拍到位，击球动作较舒展、有力，落点较好。
7	移动到位，引拍到位，击球有力，球速适中，落点较差。
6	移动到位，但动作不协调，击球无力，球速慢，落点较差。
5	移动不到位，基本无动作，击球无力，球速慢，落点差。

(2) 反手底线移动击球技术（50 分）

A、学生自由组合，两人一组，一人隔网用拍送球，一人进行底线反手移动击球，共 10 次累计 40 分。

B、技评：教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。

C、技术达标：40 分，详见评分表

击球次数	10									
有效击球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
获得分数	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

D、技术评定：10分，详见评分表

分 值	技术评定标准
10	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点好。
9	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速较快、落点较好。
8	移动到位，引拍到位，击球动作较舒展、有力，落点较好。
7	移动到位，引拍到位，击球有力，球速适中，落点较差。
6	移动到位，但动作不协调，击球无力，球速慢，落点较差。
5	移动不到位，基本无动作，击球无力，球速慢，落点差。

(3) 发球技术 (50分)

A、分左、右两个发球区，各5分，每一分2次发球机会，发球进有效区域算成功

B、技评：教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。

C、技术达标：40分，详见评分表

发球次数	左区					右区				
发球成功	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
获得分数	20	16	12	8	4	20	16	12	8	4

D、技术评定：10分，详见评分表

分 值	技术评定标准
10	完成动作准确、舒展、流畅，发球有力、球速快、落点好。
9	完成动作准确、舒展、流畅，发球有力、球速较快、落点较好。
8	站位合理，抛球引拍到位，发球动作较舒展、有力，落点较好。
7	站位合理，抛球引拍到位，发球有力，球速适中，落点较差。
6	站位合理，但动作不协调，发球无力，球速慢，落点较差。
5	站位不合理，基本无动作，发球无力，球速慢，落点差。

(4) 切削球技术 (50分)

A、学生自由组合，两人一组，一人隔网用拍送球，一人进行底线反手移动

切削击球，共 10 次次累计 40 分。

B、技评：教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。

C、技术达标：40 分，详见评分表

击球次数	10									
有效击球	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
获得分数	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

D、技术评定：10 分，详见评分表

分 值	技术评定标准
10	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点好。
9	完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速较快、落点较好。
8	移动到位，引拍到位，击球动作较舒展、有力，落点较好。
7	移动到位，引拍到位，击球有力，球速适中，落点较差。
6	移动到位，但动作不协调，击球无力，球速慢，落点较差。
5	移动不到位，基本无动作，击球无力，球速慢，落点差。

4、考试安排

第一学期

- (1) 正反手底线移动击球 50%
- (2) 平时成绩 50%

第二学期

- (1) 发球或对拉球 50%
- (2) 平时成绩 50%

九、课程的教材及参考资料

建议使用教材：

(1) 教材：蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019 年 5 月. 2. 推荐参考资料：

- (2)《网球教材》 陆光平著. 华南农业大学出版社. 2003 年

《瑜伽俱乐部》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Yoga Club-- College Physical Education		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100007	学 分	4
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	陈赛红	审定人	袁毓玲
讨论参与人			

二、课程简介

瑜伽课程以适合大学生生理、心理特点的瑜伽运动项目为主。通过瑜伽基础

理论、基本技术和技能的学习，使学生掌握一定的健身、塑身锻炼方法，以达到发展体能、增强体质、改善形体、陶冶情操和树立终身体育观念的目的。学生在校期间修满规定学分并达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。

本课是以“健康第一”为指导思想，通过瑜伽体位动作的教学“运用身体之活动，以教育我之人格”。在重视学生的身体锻炼的同时，又突出“整体育人”、“协同育人”、“发展育人”的理念，在教学过程中融入团队协作精神、奉献教育、坚守和责任教育，通过教学活动各环节的设计将体育元素与思政元素融合，运动技能与思想教育对接，充分体现体育教学改革的价值所归，彰显出了体育文化魅力，为课程注入了新的发展活力。

三、课程目标

毕业要求	课程目标
<p>学生获得体育课程 4 学分是毕业和获得学位的必要条件。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、运动参与目标：通过对瑜伽知识的介绍激发学生的参与激情，让学生积极的学习和掌握基本的体位法，激发学生参加体育活动的兴趣，并养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识。 2、运动技能目标：通过开发式教学和反复练习使学生能够掌握基本体位法并能熟悉的跟着音乐进行演练。 3、身体健康目标：使大学生掌握有效提高身体素质、体能的知识与方法，合理选择时间、环境，提高自身科学健身锻炼的能力，学会测试和评价自身健康状况的方法和手段，形成健康的生活方式，练就强健的体魄。 4、心理健康目标：使大学生能够根据个体能力设置体育学习的目标。通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；能掌握运用适宜的锻炼方法调节自我情绪，在体育活动中体验运动的乐趣和自我成功的感觉；能在运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。 5、社会适应健康目标：通过练习的方式加强同学之间

	的协作, 建立学生的自信心, 培养学生的社会适应能力, 关心集体、团结互助。
达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。	学生在校期间每年参加一次体质健康测试。测试项目为长跑(男生 1000 米, 女生 800 米)、50 米跑、立定跳远、引体向上(男生)、仰卧起坐(女生)等身体素质。

四、课程内容与学时分配

第 1 章 体育基本理论 (12 学时)

第 1 节 大学体育引导 (4 学时)

知识要点: 1、瑜伽的发展概述、锻炼价值、练习原则、运动注意事项; 2、瑜伽运动基本知识和技术要求等; 3、运动健身的原理与科学锻炼方法; 4、身体健康状况自我评价与诊断。

重点: 瑜伽运动基本知识和技术要求

难点: 身体健康状况自我评价与诊断

教学方法: 课堂讲解和多媒体演示或微视频演示相结合

第 2 节 大学体育课程思政 (8 学时)

知识要点: 1、体育安全常识; 2、体育相关政策法规; 3、体育名人励志事迹

重点: 体育安全常识

难点: 对常见运动损伤的应急处理等

教学方法: 课堂讲解、多媒体演示、微视频演示

第 2 章 瑜伽运动基本技术 (24 学时)

知识要点: 瑜伽运动的常用的呼吸法、瑜伽体位动作

重点: 瑜伽体位动作要点

难点: 瑜伽体位动作与呼吸的配合

教学方法: 课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究

第 3 章 瑜伽运动成套动作练习及编排 (16 学时)

知识要点: 瑜伽动作组合及套路创编

重点：瑜伽组合动作的练习

难点：如何创编成套动作

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究、教学竞赛

第4章 身体素质、大学生体质健康测试及课程考核（12学时）

知识要点：1、柔韧素质；2、力量素质；3、耐力素质；4、灵敏素质；

重点：掌握各项素质的技术要点

难点：各项身体素质达到选项运动需求

教学方法：课堂讲解、动作示范、微视频演示、分组探究、教学竞赛等

教学进度：

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	瑜伽的发展概述、锻炼价值、练习原则、运动注意事项	2		
2	1、学习基本呼吸方法：腹式呼吸、胸式呼吸、完全呼吸； 2、简易坐、半莲花坐、莲花坐 3、学习冥想；4、学习简易瑜伽功基本体位法	2		
3	1、复习完全呼吸、莲花坐 2、复习简易瑜伽功基本体位法；学习前倾式坐姿、背部伸展式、跨骑式、射箭式、船式 3、放松冥想		2	
4	1、学习交换呼吸法；复习莲花坐 2、复习前倾式坐姿、背部伸展式、跨骑式、射箭式 学习后仰式坐姿体位猫伸展式、骆驼式、眼镜蛇式 3、放松冥想		2	
5	1、复习交换呼吸法、莲花坐； 2、复习后仰式坐姿体位猫伸展式、骆驼式、眼镜蛇式、蝗虫式；学习钻石式、英雄式、蛙泳式、牛面式、束角式； 3、放松冥想		2	
6	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习蝗虫式、单腿交换伸展式、钻石式、英雄式、牛面式、束角式；学习门闩式、顶峰式、下半身摇摆式		2	
7	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习英雄式、牛面式、束角式、门闩式、顶峰式、下半身摇摆式；学习坐角式、鸳鸯式		2	
8	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习蝗虫式、单腿交换伸展式、门闩式、顶峰式、下半身摇摆式、坐角式、鸳鸯式；学习弓式、鱼式、下		2	

	犬式； 3、放松冥想			
9	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习单腿交换伸展式、钻石式、英雄式、牛面式、束角式、弓式、鱼式、下犬式；学习桥式； 3、放松冥想		2	
10	大学生体质健康测试		2	
11	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习单腿交换伸展式、钻石式、英雄式、牛面式、束角式、弓式、鱼式、下犬式、桥式； 3、 放松冥想		2	
12	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习牛面式、束角式、弓式、鱼式、下犬式、蛙泳式、蝗虫式、船式、骆驼式、桥式学习站姿姿势：山式、战士第二式、侧三角式、三角式等 3、放松冥想		2	
13	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习山式、战士第二式、侧三角式、三角式； 学习平衡姿势树式、支架式、后仰支架式、战士第三式 3、放松冥想		2	
14	1、复习基本呼吸方法：完全呼吸 2、复习树式、支架式、后仰支架式、战士第三式， 学习倒立式、犁式、坐扭曲式 3、放松冥想		2	
15	1、复习倒立式、犁式、坐扭曲式，学习拜日式 2、复习准备考试		2	
16	复习，考试		2	

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	1、讲解本课程教学目标、任务、上课要求、课堂常规、注意事项等；2、体育锻炼与健康教育理论常识、如何科学的安排体育锻炼；3、提高身体健康标准的运动处方。 4、瑜伽功练习的特点和方法、遵循的原则	2		
2	1、复习呼吸方法：完全呼吸、单鼻孔清理经络呼吸 2、学习静坐冥想坐姿：简易坐、半莲花坐、莲花坐、金刚坐	2		
3	1、基本动作：山式、前立式、三体碰膝式 2、组合练习：学习瑜伽组合（一）		2	

	3、素质练习：立定跳远			
4	1、基本动作：半锁莲式、船头式、鞋匠式、骆驼式 2、组合练习：①复习瑜伽组合（一）②学习瑜伽组合（二） 3、素质练习：全身各部位拉伸		2	
5	1、基本功：压腿、肩、胸 2、基本动作：①复习上次课所学内容 ②学习帐篷式、后视式、牛头式 3、组合练习：①复习组合（一）—（二）②学习组合（三）		2	
6	1、基本功：压腿、肩、胸 2、基本动作：①复习上次课所学内容 ②半扭转式、老鹰式、侧转锄式 3、组合练习：①复习组合（一）—（三）②学习组合（四）		2	
7	1、基本功：压腿、肩、胸 2 基本动作：花环式、卧扭转放松式、蹬自行车式 3、组合练习：①复习组合（一）—（四）②学习组合（五）4、专项素质练习：手臂支撑练习		2	
8	1、基本功：压腿、肩、胸 2、基本动作：摩天式、蹲式、半莲花单腿背部伸展式、圣哲玛里琪第一式 3、组合练习：①复习组合（一）—（五）②学习组合（六）4、素质练习：①俯卧撑②原地高抬腿		2	
9	1、基本功：压腿、肩、胸 2、基本动作：单足伸展式、坐角式、桥式、战士第二式 3、组合练习：①复习组合（一）—（六）②学习组合（七）4、素质练习：手臂支撑练习		2	
10	1、复习成套组合（一）—（七） 2、深度休息 仰尸功		2	
11	大学生体质健康测试		2	
12	大学生体质健康测试		2	
13	1、静坐冥想调整呼吸 2、学习编排适合自身的成套练习	2		
14	练习编排适合自身的成套练习		2	
15	瑜伽自编动作组合考试		2	
16	补考、观摩与交流		2	

五、教学重点与难点

教学重点：

1. 了解体育与健康的基础理论知识，掌握科学锻炼身体的方法，及常见运动

损伤的预防与应急处理方法。

2. 掌握瑜伽项目的基本体位动作及瑜伽式呼吸法，学会放松调适身体及减压释压的方法。

3. 将瑜伽运动教学与“课程思政”结合。瑜伽习练包含诸多的哲学思想，把哲学原理自觉地运用到瑜伽教学中，使学生的身心习练和思想境界都得到升华。

教学难点：

1. 具备合理设计和安排瑜伽练习内容及独立完成瑜伽练习的能力。
2. 能养成自觉参与体育运动意识和能力。
3. 能熟练掌握瑜伽完全式呼吸法并将完全式呼吸法应用于日常。

六、教学方法

课堂讲解、动作示范、多媒体演示、微视频演示、分组探究、教学表演等

七、作业要求

鼓励学生积极参与课余每天 1 小时锻炼，力求力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质得到全面均衡发展，逐渐养成顽强拼搏、团结合作的意志品质，积极乐观的生活态度，及良好的行为习惯和人格魅力。

八、课程考核及成绩评定

1. **考核方式：**集中考试（）；分散考试（）；其他（）。

考核形式：闭卷（）；开卷（）；开闭卷结合（）；在线测试（）；课程论文（）；实操（）；作品设计（）；答辩（）；口试（）；调研报告（）；其他（）。

2. 成绩评定：

总评成绩构成：平时考核（ 50 ）%；结课考核（ 50 ）%。

平时成绩构成：考勤（ 30 ）%；习题作业（）%；其他素质考核（20）%。

3. 评价内容：

1) 瑜伽动作技能考核（50 分）。可以采用作业、提问、口试等形式穿插瑜伽理论知识的考核，成绩包含在动作技能考核中。

A. 第一学期安排瑜伽基本技术动作考核

考试方法：在教学内容规定范围内，进行分组后的学生根据所学动作选择 4 个适合自己的初学者的瑜伽动作进行考核。

B. 第二学期瑜伽自编成套动作考试

考试方法：

学生自由组合（人数 3-6 人），根据瑜伽舞蹈创编原则，从一学年来所学的动作中选取自己做得最好的动作加以改进，编成不少于十个动作时间不短于三分种的瑜伽舞蹈。

评分标准：

瑜伽技术动作及自编成套动作考试均以百分制评分。根据自编成套动作具体情况确定每一个瑜伽姿势的分值，从完成质量（准确、力度、幅度）、熟练性（有无停顿、与呼吸配合）等方面酌情减分：

90-100 分：给熟练掌握动作，动作伸展、有力度、幅度大、呼吸配合协调、组合顺序合理，难度适度，适合自身能力，效果好；

80-90 分：能熟练掌握动作，动作伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，组合安排较合适，允许小错误动作在二次以内；

70-79 分：能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，允许小错误在三次以内；

60-69 分：能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度很差，幅度一般、呼吸配合比较协调，允许小错误在四次以内；

60 分以下：不能独立掌握所学动作；

2) 平时成绩（30 分）：主要包括学生的课堂考勤及学习态度等方面，教师根据学生平时学习过程的表现给予评价。

课堂考勤具体扣分标准规定如下：

①旷课一次扣 10 分，旷课 3 次以上（含 3 次）该学期体育课成绩不及格；迟到每次扣 3 分，早退每次扣 5 分；

②服装必须符合体育课的着装要求，穿牛仔裤、高跟鞋、拖鞋等上体育课每次扣 5 分。

3) 课外锻炼（20 分）。一是参加校级以上运动竞赛获奖或学校运动队队员，二是参加中长跑测试（男生 1000 米，女生 800 米，其评分标准按国家大学生体质测试成绩评定标准执行。满足以上任何一项要求均获得相应课外锻炼成绩。

九、课程的教材及参考资料

1. 建议使用教材：

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019年5月.

2. 推荐参考资料：国家体育总局社会体育指导中心.《健身瑜伽体位标准（试行）》.全国健身瑜伽指导委员会，2018.

《羽毛球》俱乐部教学大纲

一、基本信息

英文名称	Badminton		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	310100302	学 分	4
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		

执笔人	秦风冰	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程简介

羽毛球课是以羽毛球技战术学习和竞赛规则学习为主的一门体育俱乐部课程，通过本门课程的学习，使学生掌握羽毛球运动的基本理论知识和基本技能，熟悉羽毛球竞赛规则和裁判方法，培养学生坚韧的意志品质和努力拼搏的精神。

现代羽毛球运动起源于英国。1873年，英国格拉斯哥郡伯明顿镇，一位叫鲍弗特的公爵，在领地开游园会，有几个从印度回来的退役军官向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏。因这项活动极富趣味性，很快就在上层社会风行开来。“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的称谓。1992年起，羽毛球成为奥运会的正式比赛项目。世界上著名的羽毛球赛事主要有汤姆斯杯、尤伯杯以及苏迪曼杯。我国羽毛球运动发展全面，一直处于世界领先水平。

三、课程目标

毕业要求	课程目标
学生获得体育课程4学分是毕业和获得学位的必要条件。	<p>（一）通过羽毛球选项课的教学，使学生掌握羽毛球运动的基本理论知识和科学锻炼方法，了解羽毛球运动常见创伤和处置方法，为终身体育打下良好的基础。</p> <p>（二）通过羽毛球选项课的教学，使学生掌握羽毛球运动基本技能，并逐步形成体育特长，激发学生参加体育活动的兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯，形成终身体育的意识。</p> <p>（三）通过羽毛球选项课的教学，培养学生正确处理竞争与合作的关系，形成良好的行为习惯，培养学生爱国主义和集体主义的思想品德，树立正确的体育道德观，具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神。</p>
达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。	学生在校期间每年参加一次体质健康测试。测试项目为长跑（男生1000米，女生800米）、50米跑、立定跳远、引体向上（男生）、仰卧起坐（女生）等身体素质。

四、课程内容与学时分配

分类	教学内容	时间分配（课时）
----	------	----------

		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、羽毛球运动发展简介	2	1	1
	2、羽毛球运动基本技战术和常见运动损伤的应急处理	4	2	2
	3、羽毛球竞赛规则与裁判法	6	3	3
实践部分	1、羽毛球基本技战术学习	26	16	10
	2、羽毛球基本步法学习	6	3	3
	3、教学比赛与裁判实习	12	4	8
	4、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

五、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	一、羽毛球运动发展概况 二、学习握拍法（正、反） 三、学习颠球技术	1	1	
2	一、羽毛球的基本技术 二、复习握拍法、颠球技术 三、学习正手发高远球技术	1	1	
3	一、熟悉球性练习 二、学习正手击高远球技术 三、复习正手发高远球技术		2	
4	一、熟悉球性练习 二、复习正手发高远球技术、正手击高远球技术		2	
5	一、学习前后移动正手击高远球技术 二、复习正手发高远球技术		2	
6	一、羽毛球运动常见损伤的应急处理 二、学习网前挑球（正、反）技术 三、复习前后移动正手击高远球技术	1	1	

7	一、学习步法移动 二、结合步法移动复习网前挑球（正、反）技术 三、复习正手发高远球、击高远球技术		2	
8	一、羽毛球竞赛规则（一） 二、复习步法移动和正反手挑球技术 三、复习正手发高远球、击高远球技术	1	1	
9	一、学习正反手发网前球技术 二、复习正手发高远球、击高远球技术		2	
10	大学生体质健康测试		2	
11	一、学习前后场连贯移动步法 二、复习正反手发网前球、发高远球技术 三、结合后场两点移动击打高远球		2	
12	一、羽毛球竞赛规则（二） 二、教学比赛	1	1	
13	一、学习单双打发球和接发球基本站位 二、复习正手发高远球和击高远球技术 三、教学比赛		2	
14	一、羽毛球竞赛规则（三） 二、复习单双打发球和接发球基本站位 三、教学比赛	1	1	
15	复习正手发高远球技术和正手击高远球技术		2	
16	考核：正手发高远球技术和正手击高远球技术		2	

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	一、羽毛球运动发展趋势 二、熟悉球性练习 三、复习上学期学过的内容（发球、正反手挑球、击高远球）	1	1	
2	一、熟悉球性练习 二、学习正手杀球技术 三、复习发球、正手击高远球技术		2	
3	一、学习正手吊球技术 二、复习正手击高远球、杀球、发球、		2	
4	一、介绍中场平抽挡球技术 二、复习正手击高远球、吊球、杀球、发球、		2	

5	大学生体质健康测试		2	
6	一、介绍正反手搓球技术 二、复习杀球、吊球技术 三、羽毛球竞赛规则（四）教学比赛与裁判实习	1	1	
7	一、介绍正手勾对角技术 二、复习杀球、吊球技术三、羽毛球竞赛裁判法（一）教学比赛与裁判实习	1	1	
8	一、复习发球、击高远球、杀球、吊球技术 二、教学比赛与裁判实习		2	
9	一、复习发球、击高远球、杀球、吊球技术二、羽毛球竞赛裁判法 三、教学比赛与裁判实习	1	1	
10	一、单打基本战术（一） 二、教学比赛和裁判实习	1	1	
11	一、双打基本战术（二） 二、教学比赛和裁判实习	1	1	
12	教学比赛和裁判实习		2	
13	一、复习杀球、吊球技术、四点移动步法 二、单打对抗比赛与裁判实习		2	
14	一、复习杀球、吊球技术、四点移动步法 二、双打对抗比赛与裁判实习		2	
15	复习正手吊球技术、正手杀球技术和四点移动步法		2	
16	考核：正手吊球技术、正手杀球技术和四点移动步法		2	

六、教学重点与难点

教学重点：

1. 了解羽毛球运动的基本理论知识，掌握科学训练的方法，及常见羽毛球运动损伤的预防与应急处理方法。

2. 掌握羽毛球运动的基本技术技能，激发学生参加体育活动的兴趣，养成自

觉锻炼身体的习惯，为终身体育打下良好的基础。

3. 了解羽毛球运动项目的竞赛规程及裁判法等，为今后走向社会能发挥长处，积极参与各种社会事务做准备。。

教学难点：

1. 具备羽毛球赛事的鉴赏能力。
2. 养成自觉参与体育运动的意识和能力。
3. 掌握羽毛球运动项目的组织编排和裁判能力。

七、教学方法

课堂讲解、动作示范、多媒体演示、微视频演示、分组探究、教学竞赛等

八、作业要求

鼓励学生积极参与课余每天 1 小时锻炼，力求力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质得到全面均衡发展，逐渐养成顽强拼搏、团结合作的意志品质，积极乐观的生活态度，及良好的行为习惯和人格魅力。

九、课程考核及成绩评定

（一）考试方法：平时成绩加羽毛球技能考核。

（二）成绩结构：按照平时成绩 50%、考核成绩 50%的比例，依照多元化考评的思路，给予学生客观评定。

平时成绩：根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。

1、全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假），取消参加该课期末考试资格；

2、旷课一次扣 10 分，旷课 3 次以上（含 3 次）该学期体育课成绩不及格，迟到早退请假扣 3 分；

3、服装必须符合体育课的着装要求，穿牛仔裤、高跟鞋、拖鞋等上体育课每次扣 5 分。

考核成绩：每学期确定 2 个项目为考试内容，按各项评分标准进行评分。

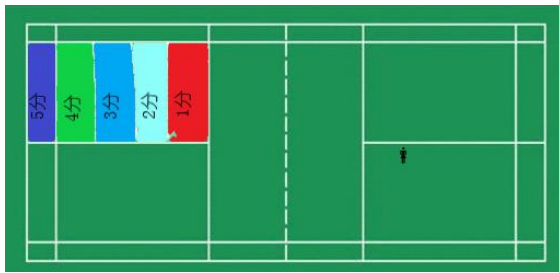
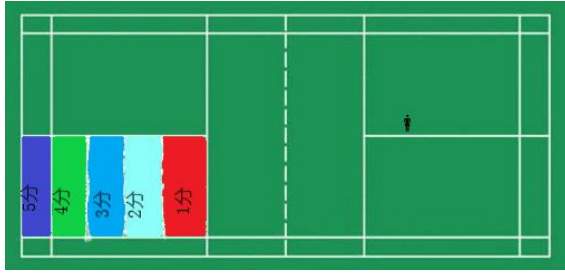
（三）考试项目

1、正手发高远球

考试方法：考生站在前场发球线后，运用正手发高远球动作进行发斜对场区球，左右场区各发 5 个球，发到规定的区域。（如图所示）发球到固定区域外或

出界均不得分。

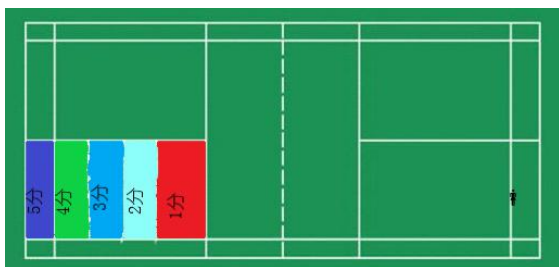
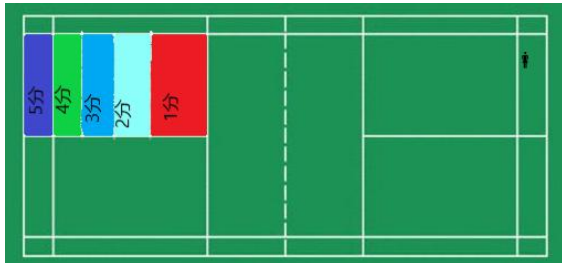
评分标准



2、正手击高远球

考试方法：教师发后场高远球，考生站在后场区运用正手击高远球动作进行击球，每个考生击打 10 个球，左右场区各击打 5 个球，打到规定的区域。（如图所示）考生将球击打到固定区域外或出界均不得分。

评分标准



3、四点移动步法

考试方法：在某半场四个角共放 20 个球，每个角 5 个球，球托朝上，学生从中心点（半场对角线的交点）出发，依次触碰 20 个球（可推倒）。要求：1.

步法要清晰；2. 每次只允许触碰或推倒 1 个球；3. 每触碰或推倒 1 个球后，必须回到中心点。计时 1 分钟，在有效时间内，按触碰或推倒球的个数进行评分：

评分标准

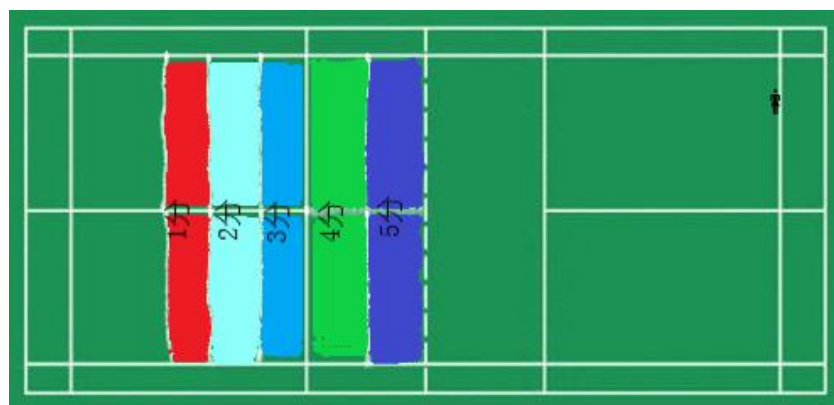
分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
女	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

4、正手吊球（女生）

考试方法：教师发后场高远球，考生站在后场区运用正手吊球技术动作进行击球，每个考生吊 10 个球，吊直线球和斜线球各 5 个，落点打到规定的区域。

（如图所示）考生将球击打到固定区域外或出界均不得分。

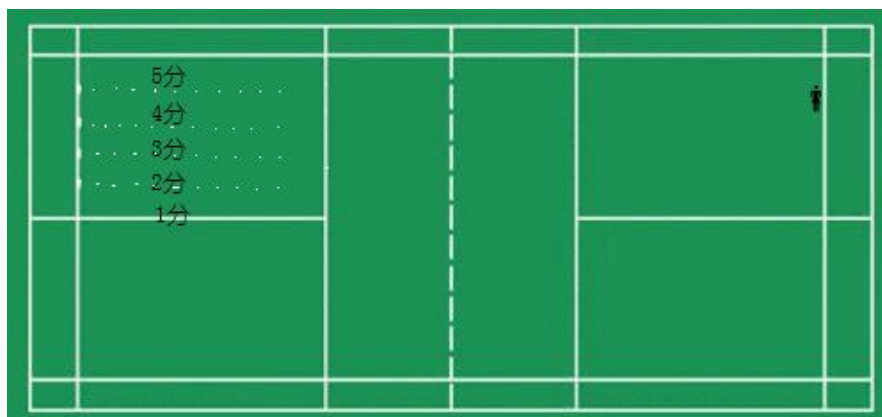
评分标准



5、正手杀球（男生）

考试方法：教师发后场高远球，考生站在后场区运用正手杀球技术动作进行击球，每个考生杀 10 个球，落点杀到规定的区域。（如图所示）考生将球击打到固定区域外或出界均不得分。

评分标准



(四) 考试安排

第一学期

- | | |
|-----------------|-----|
| 1、正手发高远球和正手击高远球 | 50% |
| 2、平时成绩 | 50% |

第二学期

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1、四点移动步法和正手吊球（女生）正手杀球（男生） | 50% |
| 2、平时成绩 | 50% |

十、教材与参考书

1. 教材：蒋街良、蔡煜浩. 《大学体育与健康（微课版）》. 电子科技大学出版社，2019年5月.

2. 参考书：杨敏丽《羽毛球教学与训练》. 北京体育大学出版社 2012年5月1日

《足球》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Football		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	0100007	学 分	2
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	孙盛强	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程简介

足球课是以足球技战术学习和足球竞赛规则学习为主的一门体育俱乐部课程，通过本门课程的学习，可以使学生掌握足球运动的基本理论知识，掌握踢球的基本技能，熟悉足球竞赛规则和裁判方法；培养学生坚韧的意志品质和努力拼搏、团结协作的集体主义精神。

三、课程内容与时间分配

分类	教学内容	时间分配（课时）		
		全年学时分配	第一学期	第二学期

理论部分	1、足球运动的概述、技术分析、战术分析	6	2	4
	2、足球竞赛规则、裁判以及比赛阵型的演变发展	6	2	4
实践部分	1、足球基本技术学习	18	12	6
	2、足球局部战术学习	14	6	8
	3、教学比赛与裁判实践	12	6	6
	4、大学生体质健康测试	4	2	2
其它	考核	4	2	2
	合计	64	32	32

四、教学进度

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	一、足球教学内容 二、足球运动特点和发展概况	2		
2	足球竞赛规则	2		
3	一、熟悉球性练习 二、学习脚内侧踢球、停球		2	
4	一、熟悉球性练习 二、学习脚背内侧踢球技术		2	
5	一、熟悉球性练习 二、巩固踢球技术		2	
6	一、巩固踢球技术 二、学习脚背正面踢球		2	
7	一、巩固踢球技术 二、学习运球技术		2	
8	一、巩固运球技术 二、学习停球技术		2	
9	一、巩固停球技术 二、学习掷界外球技术		2	
10	大学生体质健康测试		2	
11	一、学习头顶球技术 二、教学比赛和裁判实践		2	
12	一、巩固运球技术 二、教学比赛和裁判实践		2	
13	一、定位球射门技术 二、教学比赛和裁判实践		2	
14	一、定位球射门技术 二、教学比赛和裁判实践		2	
15	一、巩固踢球技术 二、教学比赛和裁判实践		2	

16	考核：脚内侧传球技术或定位球射门		2	
----	------------------	--	---	--

第二学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	一、足球基本战术的讲解 二、足球阵形演变	2		
2	一、足球基本战术的讲解 二、足球阵形演变	2		
3	足球竞赛规则、裁判	2		
4	足球竞赛规则、裁判	2		
5	一、巩固踢球技术 二、踢墙式“二过一”配合		2	
6	一、巩固踢球技术 二、传切“二过一”配合		2	
7	大学生体质健康测试		2	
8	一、传、接技术综合练习 二、运球变向的练习		2	
9	二、横直“二过一”配合 二、运球绕标志碟练习		2	
10	一、运球练习 二、横直“二过一”配合		2	
11	一、巩固“二过一”配合 二、定位球射门技术		2	
12	一、巩固“二过一”配合 二、运球射门技术		2	
13	一、运球射门技术 二、教学比赛与裁判		2	
14	一、局部配合衔接射门 二、教学比赛与裁判		2	
15	一、局部战术意识练习 二、教学比赛与裁判		2	
16	考核：运球绕标志物衔接射门能力考试		2	

五、考试：

1、考试方法：平时成绩加足球技能考核。

2、成绩结构：按照平时成绩 50%、考核成绩 50%的比例，依照多元化考评的思路，给予学生客观评定。

平时成绩：根据学生出勤、课堂表现等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假），取消参加该课期末考试资格。凡旷课一次扣体育成绩 5 分，迟到、早退或请假一次扣 2 分。

考核成绩：每学期确定 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各项评分标准进行评分。

3、考试项目

(1) 定位球射门

考试方法：男生在离球门线 16.5 米距离外任意地点踢定位球；女生在离球门线 11.5 米距离外任意地点踢定位球，脚法不限，足球空中进球有效，每位同学踢 10 个球每人机会一次。

评分标准

分数	100	98	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
次数	10	9	8	7	6		5		4		3		2		1

(2) 脚内侧踢球

考试方法：两名考试者面相距 5 米，在 30 秒钟时间内，脚内侧部位连续传球的次数（一个来回算一次）记成绩。要求：五米线外连续迎撤传球；可以停球调整；左右脚交替。

评分标准

分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11	10	9	8	7	6
女	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10	9	8	7	6	5	4

(3) 颠球

考试方法：运用身体合理部位颠球（脚背正面、脚内侧、脚外侧、腿部、头）的次数，每人可考两次，取最好成绩。

评分标准

分数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	50	45	35	30	25	22	20	17	15	13	10	9	8	7	6
女	30	28	25	23	20	17	15	12	10	8	7	6	5	4	3

(4) 运球绕标志物射门

考试方法：中场线开始，5 米放第一个标志物，接下去每 3 米 1 个标志物，共 6 个标志物，学生运球绕过每一个标志物后射门，要求足球必须射进球门里。在绕过标志物的过程中如果碰到标志物或者少绕一个标志物扣 10 分，少绕两个标志物记 0 分。每人 2 次，取最好成绩。

评分标准

分 数	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
男	8s	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	14	15	16	17
女	12s	12.5	13	13.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

4、考试安排

第一学期

(1) 定位球射门或脚内侧传球 50%

(2) 平时成绩 50%

第二学期

(1) 颠球或运球绕标志物射门 50%

(2) 平时成绩 50%

六、教学参考书

参考书:

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康(微课版)》. 电子科技大学出版社, 2019年5月.

《太极拳》课程教学大纲

一、基本信息

英文名称	Taijiquan		
课程类别	公共必修课	课程性质	必修
课程代码	310100102	学 分	4
学 时	共 64 学时。含讲授 12 学时，实践 52 学时		
适用专业	全校各专业		
执笔人	王明勇	审定人	袁毓玲
讨论参与人	廖华晓		

二、课程简介

《太极拳》课程是面向我校一、二年级学生开设，以体育俱乐部形式为主的体育必修课程，太极拳被称为“国术”，它是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术，它以“棚、捋、挤、按、推、肘、靠、进、退、顾、盼、定”等为基本方法，动作轻柔圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，势势相承，是适合男女生兼修的一项强身健体、修身养性的拳种课程。本课程主要内容为“八法五步”、“24 式太极拳”、“太极推手”、“32 式太极剑”。

通过学习，让同学们熟练掌握增进健康的技能和方法，基本形成“健康第一”思想及“终身体育”意识，良好的行为规范和健康的生活方式；促进学生身心健

康发展，增强适应社会生存的能力。学生在校期间修满规定学分并达到体质健康测试标准的合格要求是学生毕业的必要条件。

三、课程内容与时间分配

分类	教学内容	时间分配（课时）		
		全年学时分配	第一学期	第二学期
理论部分	1、介绍太极拳的基本知识，体育安全常识	6	2	4
	2、介绍太极剑及太极推手比赛规则，体育名人励志事迹	6	4	2
实践部分	1、基本功、基本动作	4	4	0
	2、24 式太极拳、八法五步	20	20	0
	3、太极推手、32 式太极剑	20	0	20
其它	考核	4	2	2
	机动	4	2	2
	合计	64	32	32

四、授课计划

第一学期教学进度

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	介绍太极拳的基本知识	2		
2	介绍太极拳基本手型、步型及无极桩 学习 24 式简化太极拳第 1—3 式		2	
3	复习 24 式简化太极拳第 1—3 式 学习 24 式简化太极拳第 4—6 式		2	
4	复习 24 式简化太极拳第 1—6 式 学习 24 式简化太极拳第 7—9 式		2	
5	复习 24 式简化太极拳第 7—9 式		2	

	学习 24 式简化太极拳第 1—12 式			
6	复习 24 式简化太极拳第 10—12 式 学习 24 式简化太极拳第 13—15 式		2	
7	复习 24 式简化太极拳第 13—15 式 学习 24 式简化太极拳第 1—18 式		2	
8	复习 24 式简化太极拳第 16—18 式 学习 24 式简化太极拳第 19—21 式		2	
9	复习 24 式简化太极拳第 1—21 式 学习 24 式简化太极拳第 21—24 式		2	
10	体育安全常识教育	2		
11	复习 24 式简化太极拳第 1—24 式		2	
12	考试 24 式简化太极拳全套动作		2	
13	学习《八法五步》		2	
14	复习《八法五步》 学习《八法五步》		2	
15	测试《八法五步》		2	
16	体育名人励志事迹	2		

第二学期授课计划

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数		备注
		理论	实操	
1	介绍太极剑及太极推手比赛规则	2	2	
2	介绍定步单推手（平圆） 学习 32 式太极剑起势及第 1—2 式		2	
3	32 式太极剑起势及第 1—2 式 学习 32 式太极剑第 3—5 式		2	
4	复习 32 式太极剑起势及第 1—5 式 学习 32 式太极剑第 6—8 式		2	
5	复习 32 式太极剑第 1—8 式 学习 32 式太极剑第 9—11 式		2	
6	复习 32 式太极剑第 6—11 式 学习 32 式太极剑第 12—14 式		2	
7	复习 32 式太极剑第 1—14 式 学习 32 式太极剑第 15—17 式		2	

8	复习 32 式太极剑第 12—17 式 学习 32 式太极剑第 18—20 式		2	
9	测试 32 式太极剑第 1—20 式（记入平时成绩）		2	
10	体育名人励志事迹	2		
11	复习 32 式太极剑第 1—20 式 学习 32 式太极剑第 21—24 式		2	
12	复习 32 式太极剑第 21—24 式 学习 32 式太极剑第 25—28 式		2	
13	复习 32 式太极剑第 1—28 式 学习 32 式太极剑第 29—32 式		2	
14	复习 32 式太极剑第 1—32 式 学习 32 式太极剑收势		2	
15	考试 32 式太极剑第全套动作		2	
16	体育安全常识教育	2		

五、教学方法

1. 教师示范
2. 学生反复练习。
3. 分组交流。
4. 相互观摩交流。
5. 独立完成套路。

六、教学重点及难点

1. 理论部分：

重点：太极拳的理论思维，用意不用力。

难点：改变常规的用力习惯，达到不丢不顶，回归本能。

2. 技术部分：

重点：基本套路。

难点：体会太极拳的轻灵圆活、松柔慢匀、刚柔相济、开合有序，做到“行云流水、连绵不断”。

七、课程考核及成绩评定

（一）考试方法：平时成绩（出勤及课堂表现）、课外锻炼、随堂测验以及期末技能考核。

（二）成绩结构：按照平时成绩 30%、体侧成绩 20%、随堂测验两次 30%、期末考核成绩 20%的比例，依照多元量化考评的思路，给予学生客观评定。

1. 平时成绩：根据学生出勤、课堂表现（主要是练习态度）等情况综合评定。全学期缺课 1/3 及 1/3 以上者（包括：病、事、公假），取消参加该课期末考试 的资格。凡旷课一次扣体育成绩 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，事、病假（公假除外）一次扣 2 分。

2. 课外锻炼：参加校级以上运动竞赛获奖或学校运动队队员，可获满分；体侧成绩（男生 1000 米、女生 800 米），按每年学院统一体侧成绩为主。

3. 随堂测验：对本学期阶段性所学内容，进行随堂测试，计入总成绩，体现过程管理，提高学生练习的积极性，测两次，各占总成绩 15%，共占总成绩 30%。

4. 考核成绩：每学期确定 2 个项目为考试内容（学生可自由选考一项），按各项 1. 考核方式：集中考试（_____）；分散考试（）；其他（）。

5. 考试方法

学生以 2--3 人一组，一排站立。

6. 评分标准

（1）91—100 分：姿势正确、动作规范、路线清楚，手、腿、身、步协调配合，精神饱满，节奏分明，套路熟练，在规定时间内完成。

（2）81—90 分：姿势正确、动作规范、路线清楚，手、腿、身、步配合较好，精神较饱满，能比较熟练地完成套路，在规定时间内完成。

（3）71—80 分：姿势基本正确、动作基本规范、路线基本清楚，手、腿、身、步协调不够好，套路不够熟练（遗忘 3 次以下），在规定时间内完成。

（4）61—70 分：姿势不够准确，路线基本清楚，手、腿、身、步协调不够好，套路不够熟练（遗忘 5 次以下），超出或不足规定时间。

（5）60 分以下：姿势不够正确，不能独立的完成套路或整套动作遗忘在 5 次以上，超出或不足规定时间。

说明：

1. 遗忘是指在太极拳的演练过程中出现停顿。超过 5 秒视为不能完成套路，在套路演练过程中，每出现一次扣 5 分。

2. 太极拳套路时间：演练套路超出或不足规定时间达 1 秒至 5 秒扣 2 分，达 5 秒至 10 秒扣 3 分，依次类推。

八、教材使用：

1. 建议使用教材:

蒋街良、蔡煜浩.《大学体育与健康(微课版)》. 电子科技大学出版社, 2019年5月.

2. 李德印编著,《太极拳入门与提高》, 北京: 人民体育出版社, 1999年10