



石河子大学
Shihezi University

体育学院

本科课程教学大纲

UNDERGRADUATE COURSE SYLLABUS

体育教育专业

2022



石河子大学教务处

目 录

一、专业教育课程

1. 《体育教育专业导论》课程教学大纲.....	1
2. 《体育概论》课程教学大纲.....	6
3. 《运动解剖学》课程教学大纲.....	13
4. 《运动生理学》课程教学大纲.....	20
5. 《体育心理学》课程教学大纲.....	28
6. 《健康教育学》课程教学大纲.....	33
7. 《中学体育教学设计》课程教学大纲.....	39
8. 《体育社会学》课程教学大纲.....	44
9. 《体育科研方法》课程教学大纲.....	50
10. 《学校体育学》课程教学大纲.....	54
11. 《运动技能学习与控制》课程教学大纲.....	61
12. 《体育课程与教学论》课程教学大纲.....	66
13. 《田径（一）》课程教学大纲.....	74
14. 《田径（二）》课程教学大纲.....	78
15. 《田径（三）》课程教学大纲.....	84
16. 《体操》课程教学大纲.....	91
17. 《篮球》课程教学大纲.....	100
18. 《足球》课程教学大纲.....	108
19. 《排球》课程教学大纲.....	116
20. 《武术》课程教学大纲.....	124
21. 《跆拳道》课程教学大纲.....	129
22. 《健美操》课程教学大纲.....	136
23. 《运动创伤学》课程教学大纲.....	142
24. 《体育保健学》课程教学大纲.....	147
25. 《羽毛球》课程教学大纲.....	155
26. 《乒乓球》课程教学大纲.....	164
27. 《体育市场营销学》课程教学大纲.....	169
28. 《运动生物力学》课程教学大纲.....	176
29. 《定向运动》课程教学大纲.....	181
30. 《运动选材学》课程教学大纲.....	185
31. 《田径运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	189
32. 《田径运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	199
33. 《田径运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	208
34. 《篮球运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	216
35. 《篮球运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	225

36. 《篮球运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	233
37. 《足球运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	241
38. 《足球运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	250
39. 《足球运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	259
40. 《排球运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	269
41. 《排球运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	277
42. 《排球运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	285
43. 《羽毛球运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	292
44. 《羽毛球运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	297
45. 《羽毛球运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	302
46. 《乒乓球运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	307
47. 《乒乓球运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	313
48. 《乒乓球运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	319
49. 《跆拳道运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	325
50. 《跆拳道运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	332
51. 《跆拳道运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	339
52. 《健美操运动专项专修（一）》课程教学大纲.....	346
53. 《健美操运动专项专修（二）》课程教学大纲.....	353
54. 《健美操运动专项专修（三）》课程教学大纲.....	360
55. 《体育绘图》课程教学大纲.....	368
56. 《体育游戏》课程教学大纲.....	374
57. 《推拿与按摩》课程教学大纲.....	381
58. 《体育舞蹈》课程教学大纲.....	386
59. 《体育测量与评价》课程教学大纲.....	391
60. 《体育统计学》课程教学大纲.....	396
61. 《运动训练学》课程教学大纲.....	401
62. 《健康体适能》课程教学大纲.....	405
63. 《新疆少数民族舞蹈》课程教学大纲.....	409
64. 《体育赛事与经营管理》课程教学大纲.....	413
65. 《素质拓展教育实践教学》课程教学大纲.....	419
66. 《运动营养学》课程教学大纲.....	426
67. 《网球》课程教学大纲.....	431
68. 《游泳》课程教学大纲.....	438
69. 《轮滑/滑冰》课程教学大纲.....	444
70. 《散打》课程教学大纲.....	455
71. 《身体运动功能训练》课程教学大纲.....	460
72. 《康复医学》课程教学大纲课程教学大纲.....	465

二、专业综合实践环节

73. 《教育见习》教学大纲	470
74. 《教育研习》课程教学大纲	475
75. 《教育实习》课程教学大纲	480
76. 《教师综合技能强化训练》教学大纲	488
77. 《毕业论文》课程教学大纲	495

一、专业教育课程

《体育教育专业导论》课程教学大纲

课程名称	体育教育专业导论		
	Introduction to physical Education Teachin		
课程代码	10313101	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	体育与健康
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	鲁 勇	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育教育专业导论是体育教育专业的一门专业基础理论课程。通过体育教育专业导论这门课的学习，让学生对体育的概念、体育教育专业性质、专业能力要求、教育教学研究领域及未来就业前景、体育的手段、及体育各项目的发展趋势等有一定的了解，使学生明确在本科阶段专业学习的主要任务，了解体育教育专业的前沿知识和开发业前景，提高学生本科阶段学习的针对性和目的性，从而树立和培养从事体育教育的情怀，为兵团体育教育事业的奉献精神。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

目标 1.具有教师教育情怀，树立为兵团体育教育事业的奉献精神。

目标 2.了解体育教育的前沿知识和专业前景及体育各项目的发展趋势，掌握体育学科教书育人的基本途径与方法，促进学生身心发展。

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	指标点（主要内容）
目标 1	2.教育情怀	2.1 职业认同： 理解教师工作的意义，具有坚定的教育理想及奉献精神，具有在新疆、兵团的从教意愿，深刻认识教师工作的专业性。（H）
目标 2	6.综合育人	6.3 育人策略： 掌握教书育人的途径与方法，能在实践中设计综合育人活动，促进学生身心发展。（M）

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
专题一 1.体育的本质属性 2.体育目的与体育目标	课程目标 1	1.了解体育的本质属性 2.理解体育内涵，培养体育情怀	1.体育的概念 2.思政内容：体育精神	1.教学活动：课堂理论教学、讨论法。 2.学习任务：课后作业	2 学时
专题二 1.体育与体育教育 2.体育教育专业导论概述	课程目标 1	1.了解体育、体育教育和二者之间的关系	1.体育与体育教育 2.体育教育专业导论	1.教学活动：课堂理论教学、讨论法。 2.学习任务：课后作业	2 学时
专题三 1.体育教育专业在社会发展中的地位和作用 2.体育教育专业就业形势分析 3.体育教育专业人才面临的机遇与挑战	课程目标 1	1.了解体育教育发展前景 2.了解体育教育专业就业状况 3.了解体育人面临的发展机遇 4.培养学生体育精神，勇于挑战	1.体育教育未来方向 2.有效就业 3.体育教育发展机遇 4.思政内容：挑战精神	1.教学活动：课堂理论教学、讨论法。 2.学习任务：课后作业	2 学时
专题四 1.体育教育专业培养目标和培养规格 2.体育教育专业课程体系与特色课程 3.体育教育专业学制学分与毕业要求	课程目标 2	1.了解体育教育专业人才培养方案	1.培养目标和培养规格 2.课程体系与特色课程 3.学制学分与毕业要求	1.教学活动：课堂理论教学、讨论法。 2.学习任务：课后作业	4 学时
专题五 1.体育手段 2.体育科学与健康 3.体育教育专业各项目介绍	课程目标 2	1.掌握体育教学手段和方法 2.了解体育学科文化特点 3.体育专业各项目介绍 4.树立正确的体育文化，体育精神	1.体育手段 2.体育文化 3.体育项目 4.思政内容：文化教育	1.教学活动：课堂理论教学、视频； 讨论法、案例法。 2.学习任务：课后作业	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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和期末考核成绩 2 个部分组成，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末成绩占总成绩的 50%。

1.过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现（50%）、平时作业及小论文（50%）。

算分方式：平时成绩=课堂表现得分+平时作业与小论文得分-考勤扣分。

（1）课堂表现：要求每一位学生上课不仅要认真听讲同时还要积极参加课堂讨论和汇报。

（2）作业：根据老师每节课布置的不同作业完成情况给予评分。（注：至少有 3 次作业，能够体现学生对体育专业导论目标价值的了解、理解、掌握、应用等）

（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，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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2.期末成绩

100 分，以完成一篇小论文进行评分。

（1）论文立论正确，理论分析透彻，解决问题方案恰当，结论正确，并且有一定创见性，有较高的学术水平或较大的实用价值。

（2）论文中使用的概念正确，语言表达准确，结构严谨，条理清楚，逻辑性强，栏目齐全，书写工整。

（3）论文写作格式规范，符合有关规定。论文中的图表、设计中的图纸在书写和制作上规范，能够执行国家有关标准。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末成绩 50%	
课程目标 1	作业 25	论文 50	75
课程目标 2	课程表现 25	—	25
合计	50	50	100

(二) 评分标准

1. “作业”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (80-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59)	
课程目标1	作业	条理清晰、思路明确，能够体现学生对体育专业目标价值的理解、掌握、应用等。	思路明确、写作规范，能够理解学生对体育专业目标价值的了解、认识、掌握等。	基本理解学生对体育专业目标价值的了解、认识等。	未完成	100

2. “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2	听课	上课很认真听讲，思考，认真做笔记	上课较认真听讲，思考，较认真做笔记	上课基本认真听讲，思考，简单做笔记	上课不认真听讲，不做笔记	50
	互动	上课积极与老师互动，参与小组讨论并积极汇报等	上课较积极与老师互动，参与小组讨论等	上课勉强与老师互动，及小组讨论讨论等	上课不与老师互动，不能加讨论等	50

3. “论文”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	任务完成情况	按期圆满完成任务书规定的任务	能较圆满完成任务书规定的任务	基本完成任务书规定的任务	未完成任务书规定的任务	10
	选题的科学性	选题具有较强的研究价值及意义，非常符合中小学体育的研究方向。	选题具有一定的研究价值及意义，很好地符合中小学体育的研究方向。	选题具有研究价值及意义，符合基本符合中小学体育的研究方向。	选题不具有研究价值及意义，不符合中小学体育的研究方向。	20
	查阅资料	查阅10篇以上文献资料，文献资料充分，归纳整理科学，提出自己的观点。	查阅7-9篇文献资料，文献资料较充分，归纳整理规范，提出了自己的观点。	查阅4-6篇以上文献资料，文献资料基本充分，归纳整理较合理，提出自己的观点。	查阅4篇以下文献资料，文献资料缺少，归纳整理零乱，无自己的观点。	20
	研究意义及立论	研究报告有较强的现实意义，立论明确，观点新颖。	研习报告能联系实际，立论明确	研习报告基本能联系实际，立论较明确	无明确的研究意义，立论不明确	20
	论文的 主体	结构合理，内容完整，条理清晰，重点突出，资料翔实，论证有力，语言流畅，引文规范，表明作者有较强的研究能力和创新意识。	结构合理，内容完整，资料翔实，语言通顺，条理清楚，引文规范。	毕业论文质量一般，在结构、内容、引文等方面有个别错误。	毕业论文在结构、内容上有较大缺陷和错误。	30

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.鲁宗成、熊正英.体育教育专业导论.陕西：师范大学出版社,2013 年.

(二) 主要参考书及学习资源

1.体育教育专业 2022 版人才培养方案.

大纲修订人签字： 鲁 勇

修订日期：2022 年 8 月

大纲审定人签字： 唐武松

审定日期：2022 年 9 月

《体育概论》课程教学大纲

课程名称	体育概论		
	Physical Education Summary		
课程代码	10313102	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	哲学，社会学
学分/学时	2.5 学分/40 学时	理论学时 /实验学时	24 学时/16 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	毛淑芳	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

体育概论是关于体育学的要略论述，是体育专业的一门主干课程，也是刚跨入大学之门的体育学子全面了解体育与体育学的指导性课程。是一门研究体育的基本规律、特征和内在关系的综合性和概括性的学科。体育概论是体育专业本科学生的专业理论必修基础课程。通过对体育概念、本质、功能、目的、途径方法、过程、制度、文化、科学以及体育与社会方方面面的关系的学习和分析，帮助学生深入认识和了解体育发展的一般规律以及体育与社会发展的各种关系，使学生从总体上对体育有概括性的、整体的认识，明确体育对人类社会健康发展和我国社会主义建设事业的重要意义，逐步树立辩证唯物主义体育观，为学习其他各门专业课程奠定坚实的理论基础，也为学生在四年的体育学习中有的放矢明确方向，在毕业后能更好的从事体育教育教学、运动训练、科学研究，大众健身以及未来体育发展创新方面打下良好的基础。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

- 1.掌握体育概论的基本概念、术语、内容等基础理论知识，通过学科基础理论学习培养学生的体育理论素养和职业规范。
- 2.掌握体育活动中各种社会现象和规律，能够将所学体育理论知识应用到体育实践的各个方面，同时在学习应用过程中培养学生的职业素养。
- 3.通过课程学习，使学生具有较完善的学科知识，了解国家有关体育工作的方针、政策、法规，具备敏锐的观察力和创新意识，初步具备体育领域的科学研究和创新能力。
- 4.通过课程学习，使学生能够理论联系实际，具有一定的教学实践能力，具有初步解决体育领域中相关问题的能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	1.师德规范	1.3 职业规范： 了解中小学教师职业道德规范和教育相关法律，遵守职业道德，具有依法执教意识，立志成为“四有”好老师。（H）
目标 2	2.教育情怀	2.2 职业素养： 具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有乐观向上的情感及态度。（H）
目标 3	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 4	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（L）

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
体育概论 引论	课程目标 1	1.基本掌握体育概论的概念和学科性质 2.了解体育概论学习目的意义 3.培养爱国主义及奥运精神	1.体育概论的概念、内容、任务 2.体育概论的学科性质 3.思政内容：政治教育、体育品质	1.教学活动： 课堂讲授、分组讨论，课后思考 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	2 学时
第一章 体育概念	课程目标 1	1.基本掌握给概念下定义的方法 2.掌握体育的概念的定义 3.了解体育的分类	1.给概念下定义 2.体育概念的定义； 3.体育的分类	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
第二章 体育功能	课程目标 1、4	1.掌握体育功能的概念；构成要素等。 2.掌握体育功能的变化性和层次性。 3.掌握体育的本质、本质功能和延伸功能等。	1.体育功能的概念和构成要素 2.体育的本质功能和延伸功能 3.体育的作用和价值 4.思政内容：思想教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、素材分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	6 学时
第三章 体育目的	课程目标 1、3	1.基本掌握确定体育目的的依据。 2.掌握体育目的与目标及其关系。 3.了解实现我国体育目的、目标的基本途径和要求	1. 确定体育目的的依据 2. 体育目的与目标及其关系 3. 实现体育目的、目标的基本途径和要求。 4.思政内容：职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
第四章 体育过程	课程目标 1、2、3、4	1.了解体育过程概述 2. 掌握体育过程控制 3.了解体育过程的类型 4.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感	1.体育过程概念 2.体育过程控制 3.体育过程的类型 4.思政内容：思政教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、体育过程实践 2.学习任务：课堂作业、分组练习、过程实操等	6 学时
第五章 体育手段	课程目标 2、3、4	1.了解体育手段基本概念 2.掌握身体运动与体育运动技术 3了解体育运动项目 4.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感	1. 体育手段基本概念 2. 身体运动与体育运动技术 3. 体育运动项目 4.思政内容：思政教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、教学方法实践 2.学习任务：课堂作业、分组练习、过程实操等	6 学时
第六章 体育科学	课程目标 1.2、3	1.了解体育科学的形成和发展 2.掌握体育科学的三维视角，生物的，心理的，社会的。 3.掌握体育科学体系以及学科分类	1.了解体育科学的形成和发展 2.掌握体育科学的三维视角，生物的，心理的，社会的。 3.掌握体育科学体系以及学科分类。 4.思政：养成“科学”的思维品质，形成科学与人文相结合的体育科学发展观。	1.教学活动：课堂讲授、素材分析与讨论、教学方法实践 2.学习任务：课堂作业，课后查资料、写小论文	4 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
第七章 体育文化	课程目标 1、2、3、4	1.掌握体育文化的概念和含义 2.了解中西方体育文化的差别 3.了解奥林匹克文化内涵和价值 4.了解体育文化的继承和创新	1. 体育文化的概念和含义 2. 体育文化的形成和发展 3. 奥林匹克文化内涵和价值意义 4. 体育文化的继承与创新 5、思政内容：培养弘扬和传播我国优秀传统体育文化的自觉意识和实践能力、培养学生的爱国主义和民族主义情怀、提升学生文化自信和民族自豪感	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务：课堂作业、汇报，课后查资料、写小文章	6学时
第八章 体育体制	课程目标 1、2、3、4	1. 掌握体育体制的概念及其构成。 2. 掌握体育体制的作用和特点 3. 了解国外体育体制 4. 了解我国体育体制发展的趋势	1. 体育体制的概念与构成 2. 体育体制的作用和特点 3. 国外体育体制	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务：课堂作业、汇报，课后查资料	2学时
第九章 体育发展趋势	课程目标 1、2、3	1. 了解从人的发展角度看体育的发展趋势 2. 了解从社会发展的角度看体育发展趋势 3. 了解从全球化角度看体育发展趋势	1. 人发展的角度看世界。 2. 社会发展的角度看体育 3. 体育的全球化发展趋势 4.思政内容：培养学生对未来的格局和眼光	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务：课堂作业、汇报，课后查资料	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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩 30%、理论讲课实践成绩 20%、期末考试成绩 50%（其中平时成绩、理论讲课实践成绩属于过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 平时成绩。满分为 100 分计算，包括课堂表现（40 分）、平时作业及小论文（60 分）。

算分方式：平时成绩=课堂表现得分+平时作业与小论文得分-考勤扣分。

（1）课堂表现（40 分）：要求每一位学生上课不仅要认真听讲同时还要积极参加课堂讨论和回答问题。

（2）平时作业或小论文(60 分)：在理论内容教学后，安排 3 次作业或者根据授课内容要求学生写 1-2 篇 2000 字左右的小论文，根据学生完成情况进行评分，作业每次按 10 分进行评分；小论文 15-30 分。

（3）上课考勤：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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 讲课实践成绩

以讲课实践成绩为主，从学期第一章内容开始教师安排相应的内容给学生进行讲课实践练习，包括课前内容准备（备课），学习写教案，学习制作 PPT，进行授课（5-10 分钟一个内容或者问题）。一个学生只有一次机会，根据整个过程以及最后呈现的课上讲课情况进行评价打分,按百分制打分，最后占总成绩的 20%。

3. 期末考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试 50%	
	平时成绩 30%	理论讲课实践成绩 20%		
课程目标 1	——	——	期末考试：40	40
课程目标 2	上课听讲互动：10	备课教案课件：10	期末考试：10	30
课程目标 3	平时作业：20	——	——	20
课程目标 4		讲课实践：10	——	10
合计	30	20	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 2	听课	上课很认真听讲, 思考, 认真做笔记	上课较认真听讲, 思考, 较认真做笔记	上课基本认真听讲, 思考, 简单做笔记	上课不认真听讲, 不做笔记	50
	互动	上课积极与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	上课较积极与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	上课勉强与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	上课不与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等	50

2. “平时作业”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 3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	40
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体概知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	60

3. “讲课实践”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 4	备课情况	备课很充分, 课件制作很棒	备课比较充分, 课件制作不错	备课不充分, 课件制作一般	备课很差, 课件制作很差	50
课程目标 2	讲课展示的效果	能非常规范准确地运用术语概念、流畅讲授授课内容, 并在讲课中表现优秀的精神风貌	能比较规范准确地运用术语概念、基本顺畅讲授授课内容, 并在讲课中表现较好的精神风貌	能基本准确地运用术语概念、基本顺畅讲授授课内容, 并在讲课中基本保持镇静和仪态	不能规范准确地使用专业术语和概念, 表达内容混乱, 在讲课中精神面貌差很慌乱语无伦次	50

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 推荐教材

1. 杨文轩, 陈琦. 《体育概论》(第二版) [M]. 北京: 高等教育出版社, 2013年8月第二版.

（二）主要参考书

- 1.曹湘君主编.《体育概论》[M].北京：人民体育出版社.12006年6月.
- 2.叶加宝.《体育概论》[M].北京：北京体育大学出版社 2005年9月.

大纲修订人签字：毛淑芳

修订日期：2022年8月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022年9月

《运动解剖学》课程教学大纲

课程名称	运动解剖学		
	Sports anatomy		
课程代码	10313103	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	生物学
学分/学时	3.5 学分/64 学时	理论/实验学时	48/16 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李菊红	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介：

运动解剖学是体育教育专业基础课，是人体解剖学的一个分支，它是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构产生的影响和发展规律，探索人体机械运动与体育动作的关系，隶属运动人体科学范畴的一门基础科学，是体育教育专业必修主干课程、基础课程和先导课程。本课程主要学习人体各系统的基本组织与结构，主要内容包括运动系统、呼吸系统、心血管系统、神经系统等九大系统。课程旨在为学生进行体育教学、运动训练、体育锻炼及后续课程的学习奠定必要的人体科学基础，为培养学生成为 21 世纪新型复合型体育教育人才提供必要的运动人体科学知识相关理论知识。

二、课程目标与毕业要求关系

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 培养学生树立辩证唯物主义世界观、科学观，使学生掌握运动解剖学的基本理论知识，熟悉人体各部分的形态结构、主要功能以及体育锻炼对人体结构的影响及意义。
2. 学生能够运用运动解剖学的基本知识和基本理论、完成运动与日常活动时运动器官的基本工作规律，分析专业技术动作，并进行科学体育锻炼和指导体育教学、业余训练工作的能力。
3. 培养学生正确系统地观察、描述人体各器官的形态、结构、功能，具有科学的思维方式，在运动实践中学会反思，分析解决运动实践中存在的问题。

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	指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握运动解剖学基本知识，基本原理与基本方法。培养辩证唯物主义世界观、价值观、珍爱生命、具有奉献精神。(H)
目标 2	4.教学能力	4.3 教研能力： 培养学生能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，把成熟的研究成果应用或推广到体育教学中。(M)
目标 3	6.综合育人	6.1 育人理念： 培养学生在体育技能学习、体育训练、体育锻炼等学习过程中正确系统地观察，理解人体各形态、结构和功能，科学的运用理论知识指导实践教学，养成科学严谨的思维方式。(L)

三、教学内容与预期学效

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
绪论	课程目标 1.2.3	1.掌握运动解剖学定义、研究内容、学习方法以及其它相关学科的联系。 2.理解常用解剖学术语,掌握人体基本轴与基本面的概念,并能理论联系实际。	1. 运动解剖学的定义、研究内容、学习方法以及它与相关学科的联系。 2.学习常用解剖学术语,掌握人体基本轴与基本面的概念。 3. 思政内容: 培养自主学习、探究式学习习惯。	1.课前超星学习通上微课(翻转学习 1.1; 1.2; 1.3 章节微视频课)。 2.课堂概括、强调重点结合相应图片、三维动画展示讲解。 3.理论和运动案例相结合进行分析、讨论 4.布置课后作业。	线下理论讲课 2 学时
人体组成的结构基础	课程目标 1.2	1.掌握组织的概念、分类、分布与功能。 2.掌握骨骼肌纤维超微结构,肌纤维收缩和分型。 3.掌握神经元的分类与神经胶质细胞的特点	1.学习组织的概念、分类、分布与功能。 2.学习四大组织的结构与功能	1. 课堂结合图片和运动实践相结合进行理论讲解 2.案例分析、讨论。 3.布置课后作业	线下理论讲课 2 学时
运动系统	课程目标 1.2.3	1.掌握运动系统各器官(骨、关节、肌肉)的形态、结构和运动功能。 2.鼓励学生积极献血,培养学生无私奉献精神。	1.骨、骨连接、肌肉的分类、形态、结构与功能。 2. 思政内容: (1)结合中日甲午战争讲解,培养学生家国情怀、树立爱国情操。 (2)培养自主学习、探究式学习习惯。 (3)骨骼肌的功能与宇航员在太空失重后到地面运动功能暂时性是能想象	1. 根据导学,课前在超星学习通上进行微课学习(相应章节)、并进行课后测验 2.课堂概括、强调重点、并结合相应图片、三维动画展示讲解。 3.进行案例分析、课堂讨论。 4.布置课后作业	线下理论讲解 30 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
实验	课程目标 1.2.3	1.掌握各器官的（散骨、整体骨架、关节、骨骼肌）的组成，形态、结构特点。 2.掌握心脏的位置、形态、结构和功能 3.了解脊髓、脑的形态结构及功能。 4.了解神经系统传导路径、神经对人体运动的控制和调节 5.能够运用运动解剖学理论来解释或指导本专业技能实际问题的能力。	1.进行散骨的形态、结构、功能的实验认知。 2.进行整体骨架结构、功能的实验认知。 3.进行人体各部位骨骼肌的起止点、位置、功能等认知。 4.观察心脏的电动模型、了解心房和心室的收缩舒张规律 5.观察和触摸脑和脊髓模型，了解组成、形态和各自的功能。 6.演示并观察神经系统传导路径 7.思政内容：摸骨、摸肌肉、摸关节等器官比赛激发学习热情、培养集体荣誉感、团队配合意识。培养自主学习、探究式学习习惯。	1.课前 3Dbody 解剖软件仿真模拟平台，学习与认知（翻转课堂） 2.课堂认知、并分组进行实验比赛触摸和认知人体各器官。 3.进行提问，讨论。 4.总结实验效果及注意事。	线下实验 16 学时
体育动作的解剖学分析原理	课程目标 1.2.3	1.掌握动力性工作分析方法。 2.掌握静力性工作分析方法，分别能对上肢、下肢、躯干、全身静力性体育动作的解剖学分析	1.研究肌肉功能的方法：（1）掌握根据肌肉的固定情况、运动环节运动方向及其所受外力矩的关系、分析体育动作中的原动肌。 2.运用环节受力分析法分析上肢、下肢、躯干等体育动作的解剖学分析。 3.思政内容：培养自主学习、探究式学习习惯	1. 课前根据导学在超星学习通上微课 6.1、6.2、6.3 章微视频课、并进行课后测验 2.运用体育动作解剖学分析进行案例分析（下课前上传网络平台---课堂活动----作业）	线上理论 2 学时
内脏和消化系统	课程目标 1.2.3	1.了解内脏的一般结构，腹部的分区、清楚主要脏器体表投影的位置。 2.消化系统的组成及消化腺的功能。	1.掌握内脏的一般结构和腹部的分区及主要脏器体表投影 2.掌握消化系统与运动的关系。 3.思政内容：培养自主学习、探究式学习习惯	1. 课堂超星学习通上微课 3.2 章微视频课、并进行课后测验。 2.课堂根据导学进行消化系统课程的慕课（MOOC）学习。 3.课堂作业（下课前上传网络平台--作业）	线上理论 2 学时
呼吸系统	课程目标 1.2.3	1.了解呼吸系统的组成及各自的功能 2.掌握肺的位置、外形、结构和功能	1.掌握呼吸系统的功能与运动之间的相互影响关系 2.肺的位置、外形、结构和功能。 3.思政内容：培养自主学习、探究式学习习惯	1. 课前根据导学超星学习通上微课（翻转学 3.1 章微视频课、并进行课后测验，随堂测试，检查是否掌握本章内容。 2.课堂作业（下课前上传网络平台---课堂活动----作业）	线上理论 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
心血管系统	课程目标 1.2.3	1.了解心、动脉、静脉、毛细血管的结构和功能 2 理解.血液循环的途径中体循环和肺循环的路径及分布、功能。	1.心血管系统的组成：心、动脉、静脉、毛细血管的结构、功能 2.血液循环的途径：体循环、肺循环。 3. 理论与实践的结合。 4. 思政内容： 培养自主学习、探究式学习习惯延伸讲解“心肺复苏”救助操作方法。培养学生的担当与责任感。	1. 课前根据导学在超星学习通上微课，对心血管系统概述 3.4、3.7、3.8、3.9 章视频可)。并随堂测试，检查是否掌握本章内容，概括讲解。 2.链接“心肺复苏的视频”	线上理论 2 学时
感觉器官	课程目标 1.2.3	1.视器的结构与功能 1.位听器的结构与功能	1.掌握眼球的结构与内耳的结构与功能 2. 思政内容： 培养自主学习、探究式学习习惯	1. 课前根据导学在超星学习通上微课 4.1、4.2 章节)。随堂测试。 2.课堂作业（下课前上传网络平台---课堂活动----作业）	线上理论 2 学时
神经系统	课程目标 1.2.3	1.掌握神经系统的组成、功能 掌握神经系统的专业术语及活动方式 2.了解中枢神经系统的脊髓和脑的组成、形态和各自的功能 3.了解周围神经系统概况	1.理解神经系统的基本概念、术语，中枢神经系统的结构与功能之间的关系。 2. 思政内容： 培养自主学习、探究式学习习惯	1. 课前根据导学在超星学习通上进行微课 4.3、4.4 章) 随堂测试， 2.课前超星学习通学习微视频 4.1、4.2 章节) 并随堂测试 3.课堂作业（下课前上传网络平台---课堂活动----作业）	线上理论 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

课程成绩包括两个部分：课程综合成绩（100分）=过程性考核成绩（50%）和期末闭卷考试成绩（50%）具体要求及成绩评定方式如下：

1.过程性考核成绩

(1) 课后作业（20分）：每次作业根据完成质量给予（100分制）成绩评价，课程作业累积总成绩除以本学期共交作业次数作为课后作业总成绩，课后作业总成绩占20%。

(2) 实验课随堂比赛（20分）：每班分4组，每组进行四次实验认知（摸骨）比赛，每次根据每组同学认知的准确与否给予评价（每次100分制），实验总成绩占20%。

(3) 随堂期中测试（30分）：期中考试采取100分制的模拟试卷开卷考试方式进行。期中考试占30%。

(4) 课堂互动+课前微课（30分）：每次课中讨论和线线上微课积分、课中讨论成绩总平均值+课前微课积分成绩总共占30%。

(5) 平时考勤：平时出勤采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩。无故旷课1次扣除4分，无故旷课5次者取消本门课程的考核资格。迟到1次扣1分、请假1次扣1分、早退1次扣2分。

2.期末闭卷考试成绩占（100分占50%）

期末考试采取100分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为50分。大于等于50分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于50分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	——	期末闭卷考试（50）	50
课程目标 2	课后作业：（10） 实验课堂比赛成绩：（10）	——	20
课程目标 3	随堂互动+课前微课积分：（15） 随堂期中测试方式：（15）	——	30
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	每次作业评价标准				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	知识点掌握	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	40
	理论联系实际的能力	能科学合理地运用所学解剖学理论知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足。	不能运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段。	60

2. 实验课随堂比赛评价标准

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	实验比赛表现	比赛表现为非常规范、准确地认知各器官组成、结构、名称。	比赛表现为规范、准确地认知各器官组成、结构、名称。	比赛能基本规范, 准确地认知各器官组成、结构、名称。	比赛不能规范, 准确地认知各器官组成、结构、名称。	50
	实验报告	实验报告非常规范	实验报告比较规范	实验报告基本规范	实验报告不规范	50

3. 随堂互动+课前微课积分评价标准

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	课堂互动 (讨论、回答问题)	课中回答问题 4-3 次以上, 表现为非常积极、准确、流畅。	课中回答问题 2-3 次以上, 表现为主动、基本准确和流畅。	课中回答问题 1-2 次以上, 表现为主动、基本准确和流畅。	课中回答问题 0-1 次以下, 表现为不主动、不准确和不流畅。	50
	课前微课积分	网上微课积分为 60--50 分之间	网上微课积分为 49--39 分之间	网上微课积分为 48--38 分之间	网上微课积分为 37 分以下	50

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 李世昌. 运动解剖学. 北京: 高等教育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 胡声宇.运动解剖学 .北京：人民体育出版社，2000.
2. 卢义锦,姚士硕.人体解剖学 .北京：高等教育出版社，2001.
3. 李世昌 .运动解剖学实验.北京：高等教育出版社，2006.
4. 徐国栋,袁琼嘉.运动解剖学（第5版）.北京：人民体育出版社，2012 .
5. 超星学习通《运动解剖学》精品网络课程资源.
6. 3Dbody 解剖学数据平台.

六、附表

序号	实验（实践）项目名称	实验（实践）类型	开出要求	学时
1	骨	综合	必做	4
2	关节	综合	必做	2
3	躯干肌、上肢肌、下肢肌	综合	必做	6
4	力量练习对肌肉的影响	综合	必做	2
5	脊髓、脑和神经传导路	综合	必做	2

大纲修订人签字：李菊红
 大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022年8月
 审定日期：2022年9月

《运动生理学》课程教学大纲

课程名称	运动生理学		
	Sports Physiology		
课程代码	10313104	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	4 学分/64 学时	理论学时 /实验学时	48 学时/16 学时
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	周江	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

运动生理学体育科学中一门重要的应用基础理论学科，也是体育教育专业的核心主干必修课程。运动生理学是人体生理学的重要分支，以研究体育运动过程中人体各器官功能所发生的变化规律及机制为主要目标，是运动生理学通过揭示体育运动对人体机能影响的规律及机理，阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理，指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.系统掌握运动生理学的基本理论、基本技能和基本方法，理解运动生理学的课程内涵。

目标 2.具有跨学科专业知识学习的意识，了解运动生理学与其它相关学科及领域的逻辑关系，使体育教学与管理具有针对性和实效性。

目标 3.能综合运用运动生理学的专业知识和技能，教会学生掌握运动生理学的理论，强调运动生理学在运动实际中的应用，为体育教学和体育健身提供理论指导和方法依据，开展体育教学设计、实施、教学评价及课余体育活动指导等工作。

目标 4.具备教学研究能力，善于总结经验，能解决体育教育实践中的问题。

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	毕业指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（H）
目标 2	3.学科素养	3.3 学科融合： 了解跨学科知识，把握体育教学与其他学科、社会实践的联系，提高学科教学的科学性和实效性，能开展自主、合作和探究性学习，能够综合运用学科的知识分析和解决学习、工作中遇到的问题。（M）

课程目标	毕业要求	毕业指标点（主要内容）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（L）
目标 3	4.教学能力	4.3 教研能力： 能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，实现自我发展。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
1. 绪论	课程目标 1.2	1. 了解运动生理学的概述内容及发展现状和趋势。 2. 理解运动生理学若干基本概念。 3. 掌握运动生理学在健身和竞技中的应用。	1. 运动生理学概述。 2. 生命活动基本规律。 3. 机体内环境与稳态。 4. 人体生理功能活动的调节。 5. 反馈与前馈。	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习	理论 2 学时
2. 肌肉活动	课程目标 1.2	1. 了解肌肉的特性及引起兴奋的刺激条件; 膜电位的概念及离子学说的主要内容, 动作电位传导及肌肉兴奋传递的过程和原理。 2. 理解肌肉收缩形式及在运动中的应用; 肌纤维类型与运动项目的依存关系及运动训练对其影响。 3. 掌握肌肉收缩的力学特征及其分析与应用。	1. 细胞生物电现象; 2. 肌肉收缩原理; 3. 肌肉收缩的形式与力学特征; 4. 肌纤维类型与运动能力; 5. 肌电图	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习、实验	理论 4 学时 实验 2 学时
3. 能量代谢	课程目标 1.2	1. 了解 ATP 在肌肉活动时的作用及其维持稳态的途径 2. 理解能量代谢的影响因素 3. 掌握不同运动状态下的能量代谢测定的方法。	1. 人体能量的供给; 2. 人体能量代谢的测定; 3. 运动状态下的能量代谢	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习、实验	理论 2 学时 实验 2 学时
4. 神经系统的调节功能	课程目标 1	1. 了解神经元、突触、神经递质、受体和神经营养因子的功能; 感受器及感官的概念与分类。 2. 理解各感受器的机能及作用机制及神经系统的感觉分析功能。 3. 掌握躯体运动的脊髓、脑干和中枢的神经调控。	1. 组成神经系统的细胞及其一般功能; 2. 神经系统功能活动的基本原理; 3 神经系统的感觉分析功能; 4. 神经系统对姿势和运动的调节	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习、实验	理论 2 学时 实验 2 学时
5. 内分泌调节	课程目标 1.2	1. 了解激素的概述内容。 2. 理解主要内分泌腺的内分泌功能。 3. 掌握激素对运动的反应、适应与调节。	1. 内分泌与激素; 2. 主要内分泌腺的功能; 3. 运动与内分泌功能	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习	理论 4 学时
6. 免疫与运动	课程目标 1.2	1. 了解免疫学的基本知识和理论。 2. 理解身体运动对免疫机能的影响。 3. 掌握运动免疫调理 4. 培养学生健康意识及疾病预防	1. 免疫学基础; 2. 运动与免疫 3. 思政元素: 健康意识、新冠防控意识	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习	理论 2 学时
7. 血液与运动	课程目标 1.2	1. 了解血液的组成与特性。 2. 理解血液的功能。 3. 掌握运动对血液成分的影响。 4. 培养学生无私奉献精神	1. 血液的组成与特征; 2. 血液的功能; 3. 运动对血液成分的影响 4. 思政元素: 无偿献血、奉献精神。	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习	理论 4 学时
8. 呼吸与运动	课程目标 1.2	1. 了解呼吸运动的基本知识 2. 理解肺通气的基本原理与过程。 2. 掌握气体交换的原理与过程。 3. 应用呼吸运动的的基本原理, 实践与体育运动。	1. 肺通气; 2. 肺换气和组织换气; 3. 气体在血液中的运输; 4. 呼吸运动的调节	1. 教学活动: 课堂讲授, 案例分析 2. 学习任务: 作业练习、实验	理论 4 学时 实验 2 学时
9. 血液循环	课程目标	1. 了解血液循环的相关定义概念。	1. 心脏生理;	1. 教学活动: 课堂讲授,	理论 4 学时

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
与运动	1.2	2. 理解心肌的生理特性及影响心输出量的因素。 3. 掌握心泵功能的评定指标及其应用。	2. 血管生理； 3. 心血管活动的调节； 4. 运动对心血管系统的影响	案例分析 2. 学习任务：作业练习、实验	实验 4 学时
10 消化、吸收与排泄	课程目标 1.2	1 了解消化、吸收与排泄的概念。 2. 理解消化吸收的基本原理。 3. 掌握消化、吸收与排泄的过程。 4. 培养学生爱惜粮食尊重劳动精神。	1. 消化与吸收； 2. 排泄； 3. 思政元素： 国家粮食安全，	1. 教学活动：课堂讲授，案例分析 2. 学习任务：作业练习	理论 2 学时
11. 身体素质	课程目标 1.2	1 了解力量、速度、有氧耐力、无氧耐力等身体素质的概念。 2. 理解各身体素质的生理学原理 3. 掌握身体素质训练的几种新方法。 4. 培养学生吃苦耐劳精神。	1. 力量素质；2. 速度素质； 3. 无氧耐力素质；4. 有氧耐力素质；5. 平衡、灵敏、柔韧与协调素质；6. 身体素质训练的几种新方法 7. 思政元素： 坚强意志力。	1. 教学活动：课堂讲授，案例分析 2. 学习任务：作业练习	理论 6 学时
12. 运动与身体机能	课程目标 1.2	1 了解运动过程中身体机能变化的相关概念。 2. 理解各阶段身体机能状态原理。 3. 掌握各阶段身体机能特点。 4. 应用各阶段身体机能规律指导教学训练。	1. 赛前状态与准备活动； 2. 进入工作状态与稳定状态； 3. 运动性疲劳； 4. 恢复过程； 5. 拖训与尖峰状态训练	1. 教学活动：课堂讲授，案例分析 2. 学习任务：作业练习、实验	理论 2 学时 实验 2 学时
13 运动技能的形成	课程目标 1.2	1. 了解运动技能的概念及生理本质。 2. 理解运动技能形成的过程和发展， 3 掌握响运动技能形成的因素。 4. 应用运动技能形成规律指导体育教学训练。	1. 运动技能的生理学基础； 2. 运动技能形成的过程； 3. 影响运动技能形成的因素	1. 教学活动：课堂讲授，案例分析 2. 学习任务：作业练习	理论 4 学时
14. 年龄、性别与运动	课程目标 1.2	1. 了解儿童少年、女性及老年人体育锻炼基本知识。 2. 理解儿童少年、女性和老年人生理特征。 3. 掌握儿童少年、女性和老年人体育锻炼应注意的问题。 4. 应用儿童少年、女性和老年人身体机能特点指导体育锻炼。 5. 培养学生关心关爱他人精神。	1. 儿童少年与运动； 2. 女性与运动； 3. 老年人与体育锻炼 4. 思政元素： 互爱精神	1. 教学活动：课堂讲授，案例分析 2. 学习任务：作业练习	理论 2 学时
15. 肥胖、体重控制与运动处方	课程目标 1.2	1 了解肥胖、体成分、身体指数等基本概念。 2. 理解肥胖与体重控制的意义。 3. 掌握肥胖主要发病机制、防治理论和运动减肥机制。 4. 应用相关理论知识指导减肥健体运动处方制定和实施。	1. 身体成分概述； 2. 肥胖与体重控制； 3. 运动处方	1. 教学活动：课堂讲授，案例分析 2. 学习任务：作业练习	理论 2 学时 实验 2 学时
16 环境与运动	课程目标 1.2	1. 了解人体在不同环境下机能变化规律。 2. 理解不同环境下人体机能特点 3. 掌握不同环境运动对人体的影响和适应。 4. 应用相关知识和原理指导体育教学课余训练。 5. 培养学生环保意识。	1. 冷环境与运动； 2. 水环境与运动； 3. 大气环境与运动； 4. 生物节律与运动 5. 思政元素： 环境对人体机能的影响，保护环境的意识。	1. 教学活动：课堂讲授，案例分析 2. 学习任务：作业练习	理论 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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩 30%、期中考试成绩 20%、期末考试成绩 50%（其中平时成绩和期中考试成绩属于过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方式如下：

1、平时成绩

满分 100 分。包括课堂表现（40%），实验成绩（30%），课程作业（30%）。

算分方式：平时成绩= 课堂表现得分+实验得分+作业得分-考勤扣分。

（1）课堂表现：

主要考察学生上课听讲情况、参与小组讨论、小组实验等情况给予赋分。

（2）实验成绩：

主要考查学生实验参与性、实验操作及实验报告撰写能力等等。学生参与实验不给分，以学生至少 2 次的实验报告单完成情况进行给分。

（3）课程作业：

教师根据教学大纲向学生布置 5 次作业，按 10 分制进行评分，依据完成质量每次得 5--10 分。

（4）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程其它内容的考试资格。

2、期中考试

任课教师组卷，开卷考试的方法进行。试题卷面为 100 分，依据试卷标准答案进行成绩评定。

3、期末考试。

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试（50%）	
	平时成绩（30%）	期中考试（20%）		
课程目标 1	作业成绩（30%） 9	期中考试（50%） 10	期末考试（50%） 25	44
课程目标 2	——	——	期末考试（50%） 25	25
课程目标 3	课堂表现（40%） 12	——	——	12
课程目标 4	实验成绩（30%） 9	期中考试（50%） 10	——	19
合计	30	20	50	100

(二) 评价标准

1. 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	考查学生学科知识掌握情况	掌握 80% 以上的基本概念和基本知识点。	掌握 60% 以上的基本概念和基本知识点	掌握 40% 以上的基本概念和基本知识点	掌握 40% 以上的基本概念和基本知识点	60
	考查学生学科融合及灵活运用能力	能运用运动生理学基本知识和其他学科知识, 针对运动实践中存在的问题, 提出科学合理的解决方案。	能运用运动生理学基本知识和其他学科知识, 针对运动实践中存在的问题, 基本能够提出较为科学的解决方案。	基本能运用运动生理学基本知识和其他学科知识, 针对运动实践中存在的问题, 提出较为合理的解决方案。	不能运用运动生理学基本知识和其他学科知识, 针对运动实践中存在的问题不能提出科学的解决方案。	40

2. 实验评价标准

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 4	主要考查学生实验参与性、实验操作及实验报告撰写能力	能综合运用运动生理学专业知识和技能, 科学合理的开展体育教学设计、实施和教学评价。	能综合运用运动生理学专业知识和技能, 较为科学的开展体育教学设计、实施和教学评价。	基本能综合运用运动生理学专业知识和技能, 开展体育教学设计、实施和教学评价。	不能综合运用运动生理学专业知识和技能, 开展体育教学设计、实施和教学评价。	40
	考查学生教研能力	能结合运动生理学知识, 参与体育教学改革, 很好的总结经验, 具有一定的教学研究能力。	能结合运动生理学知识, 参与体育教学改革, 较好的总结经验, 具有一定的教学研究能力。	基本能结合运动生理学知识, 参与体育教学改革, 能够总结体育教育教学中的经验。	不能结合运动生理学知识, 参与体育教学改革, 不能总结体育教育教学中的经验。	60

3. 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	主要考察学生上课听讲情况、回答问题情况。	课中积极主动回答老师提问, 表述准确、流畅。	课中积极主动回答老师提问, 表述基本准确、流畅。	课中能回答老师提问, 表述基本准确、流畅。	课中不能主动回答老师提问, 表述不准确、流畅。	100

4. 期中考试评价标准

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 1	考核学生学科专业理论素养	全面掌握基础理论知识、回答问题正确、语言精练、逻辑性强。	掌握基础理论知识、回答问题比较正确、语言精练、逻辑性强。	基本掌握基础理论知识、回答问题基本正确、语言精练。	对基础理论知识缺乏了解、不能回答提出的。	50
课程目标 4	考查学生教研能力	能结合运动生理学知识,参与体育教学改革,很好的总结经验,具有一定的教学研究能力。	能结合运动生理学知识,参与体育教学改革,较好的总结经验,具有一定的教学研究能力。	基本能结合运动生理学知识,参与体育教学改革,能够总结体育教育中的经验。	不能结合运动生理学知识,参与体育教学改革,不能总结体育教育中的经验。	50

5. 理论考试评价标准

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 1	考核学生学科专业理论素养及学科融合素养知识掌握	全面掌握基础理论知识、回答问题正确、语言精练、逻辑性强。	掌握基础理论知识、回答问题比较正确、语言精练、逻辑性强。	基本掌握基础理论知识、回答问题基本正确、语言精练。	对基础理论知识缺乏了解、不能回答提出的。	50
课程目标 2	考查学生运用生理学专业知识和解决体育学习、训练、教学等工作中遇到的问题。	依据运动生理学专业知识和对体育实践中的问题有深入的思考,解决思路清晰准确。	依据运动生理学专业知识和对体育实践中的问题有比较深入的思考,解决思路比较清晰准确。	依据运动生理学专业知识和对体育实践中的问题有一定的思考,能够提出解决思路。	依据运动生理学专业知识和对体育实践中的问题进行思考。有深入的思考。	50

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 邓树勋, 王健, 乔德才等. 运动生理学 (第三版). 北京: 高等教育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 王瑞元, 苏全生. 运动生理学. 北京: 人民体育出版社, 2012.

六、附表

序号	实验(上机实训)项目名称	实验性质	开出要求	学时
1	最大摄氧量测定	验证性	必做	2
2	肺活量测定	验证性	必做	2

序号	实验（上机实训）项目名称	实验性质	开出要求	学时
3	无氧阈的测评	验证性	必做	2
4	体成分的测量与评价	验证性	必做	2
5	人体反应时的测定	验证性	必做	2
6	肌肉的收缩形式与刺激频率的关系	验证性	选做	2
7	蛙心搏动观察和心搏起源分析	验证性	选做	2
8	心脏兴奋性的周期变化	验证性	选做	2
9	人体心音的听诊	验证性	选做	2
10	人体动脉血压的测量	验证性	选做	2
11	呼吸运动的调节	验证性	选做	2
12	反射弧的分析	验证性	选做	2

注：1. 实验性质应在“验证性、综合性、设计性”中选择；2. 若为上机实训，则删除“实验性质”列。

大纲修订人签字：周 江

修订日期：2022 年 8 月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022 年 9 月

《体育心理学》课程教学大纲

课程名称	体育心理学 Physical Education Psychology		
课程代码	20313105	课程性质	专业必修课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	心理学
学分/学时	2.5 学分/40 学时	理论学时 /实验学时	24 学时/16 学时
适用专业	体育教育	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

体育心理学是体育教育专业的专业教育基础课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在高校的体育教学中占有重要的地位。本课程以体育心理学理论知识为教学内容，掌握运动目标设置、心理技能训练、动作技能学习、培养运动动机和兴趣的方法，增强学生的心理健康和团队凝聚力，提高体育教学效果的心理学优化，注重培养学生处理运动归因、体育活动与心理健康、焦虑与运动表现、运动损伤的心理致因和康复的能力。有助于学生将心理学的基本原理与知识应用到体育运动实践中，解决体育运动实践中心理方面的相关问题，使得学生毕业后能够胜任体育教学实践和体育科学研究的工作任务。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.系统掌握体育心理学的基本理论、基本技能和基本方法，理解体育心理学核心素养的内涵；了解体育心理学与其它相关学科及领域的逻辑关系。

目标 2.能综合运用体育心理学的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，依据学校体育课程标准和学生身心发展的规律，开展体育教学设计、实施、教学评价，使体育心理学教学与管理具有针对性和实效性。

目标 3.善于利用体育的团队精神和规则要求，开展班级管理工作、课余体育活动指导工作，及组织与指导学生心理健康教育。了解学生身心发展和养成教育规律，能够有机结合体育教学进行育人活动，能有效地与团队成员进行协同合作。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（H）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（L）
目标 3	5.班级指导	5.2 活动指导： 善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。（H）

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
第一章 体育心理学概述	课程目标 1	1.掌握体育心理学的概念； 2.了解体育心理学意义、发展史；	1.体育心理学的概念、内容、任务； 2.体育心理学得多维性作用、发展史重要时期。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论。 2.学习任务：知识拓展。	理论 2 学时
第二章 运动中的目标定向和目标设置 第三章 运动兴趣与动机 第四章 运动归因	课程目标 1、2	1.掌握目标设置概念、原则、方法； 2.掌握动机和兴趣的概念、分类、激发； 3.掌握运动归因的概念、影响因素及训练； 4.培养学生凡事养成制定目标的好习惯。鼓励学生勇于面对失败，接受自身的不足。	1.目标设置的概念、原则、方法；动机和兴趣的概念、分类、激发；运动归因的概念、影响因素及训练； 2.思政内容：通过案例分析融入制定目标的优点和克服自卑、提高自信的方法。	1.教学活动：课堂讲授、案例分析。 2.学习任务：单元测试、课后作业。	理论 10 学时
第五章 体育活动与心理健康 第六章 唤醒焦虑、心境状态与运动表现 第七章 心理技能训练	课程目标 1、2、3	1.了解体育活动的心理效益、影响因素、成瘾行为干预策略； 2.了解唤醒或焦虑与运动表现的关系、影响赛前焦虑的主要原因； 3.了解心理技能训练的意义和作用，掌握几种训练方式的原理和机制； 4.培养学生建立健康的运动价值观。	1.体育活动的心理效益、影响因素、成瘾行为干预策略；唤醒或焦虑与运动表现的关系、影响赛前焦虑的主要原因；心理技能训练的意义和作用，几种训练方式的原理和机制； 2.思政内容：通过实验测试教育学生正确面对过去的挫折，了解自己、接受自己。	1.教学活动：课堂讲授、实验测试。 2.学习任务：单元测试、实验报告。	理论 6 学时 + 实验 8 学时
第八章 运动技能的学习 第九章 提高体育教学效果的心理学方法 第十章 体育教学中的个体差异	课程目标 1、2、3	1.了解影响运动技能学习效率的因素； 2.理解体育活动中的个体差异及教学策略； 3.掌握体育教学过程中问题行为控制的方法，运用心理学的知识与方法评价体育课堂学习； 4.培养学生团结友爱、互帮互助的优良作风。	1.影响运动技能学习效率的因素、理解体育活动中的个体差异及教学策略、体育教学过程中问题行为控制的方法，运用心理学的知识与方法评价体育课堂学习的手段； 2.思政内容：培养学生尊重他人、帮助他人。	1.教学活动：课堂讲授、实操演练。 2.学习任务：单元测试、课后作业。	理论 2 学时 + 实验 4 学时
第十一章 运动损伤的心里致因和康复	课程目标 1、3	1.掌握运动损伤的心理康复方法。 2.养成健康的生活方式。	1.应激对运动损伤发生的影响、应对方式对运动损伤的预防作用； 2.运动损伤的心理康复方法；	1.教学活动：课堂讲授、实验测试。 2.学习任务：剖析自己、实验报告。	理论 2 学时 + 实验 2 学时
第十二章 运动中的团体凝聚力 第十三章 运动中的领导行为 第十四章 体育运动中的品德心理	课程目标 1、3	1.了解团体凝聚力及其特征、它与运动成绩和运动表现之间的关系； 2.了解领导心理学方面的基本知识及其作用； 3.了解降低攻击性行为的有效方法。 4.培养学生建立良好的人际关系。	1.团体凝聚力的概念、分类及影响团体凝聚力的因素；团体凝聚力与运动成绩之间的关系；提高学校体育团体凝聚力的途径和方法；教练员的影响力问题及与效果关系问题；敌意性攻击和工具性攻击的不同点，以及攻击性行为与果断行为的不同点； 2.思政内容：培养学生严格的组织纪律。	1.教学活动：课堂讲授、实验测试。 2.学习任务：单元测试、实验报告。	理论 2 学时 + 实验 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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩（50%）、期末考试成绩（50%）。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，包括线上单元测试 40%、实验报告 40%、课后作业 20%。

算分方式：平时成绩=线上单元测试得分+课后作业得分+实验报告得分-考勤扣分。

(1) **线上单元测试（40 分）** 评分=20 分：布置单元测试 4 次，每次 10 分（每个单元测试共 5 道选择题和 5 道判断题，每道题 1 分），需到线上测试单元进行测试。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的测试情况进行评分。

(2) **实验报告（40 分）** 评分=20 分：布置实验报告 4 次，每次 10 分，需提交到线上实验报告单元。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的完成情况进行评分。

(3) **课后作业（20 分）** 评分=10 分：布置作业 2 次，每次 10 分，需提交到线上作业单元。依据本课程培养目标的知识与能力要求，根据学生的完成情况进行评分。

(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，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。）。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. 期末考试成绩

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末考试成绩 50%	
课程目标 1	线上单元测试（40%）：20	期末考试（50%）：30	50
课程目标 2	课后作业（20%）：10	——	10
课程目标 3	实验报告（40%）：20	期末考试（50%）：20	40
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1.线上单元测试评价标准（4次，每次10分，共40分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (40-36分)	良 (35-30分)	中/及格 (29-24分)	不及格 (23—0)	
课程目标 1	选择题 (20道, 每道1分)	正确 40-36道题	正确 35-30道题	正确 29-24道题	正确 23道题及 以下	100
	判断题 (20道, 每道1分)					

2.实验报告评价标准（4次，每次10分，共40分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (40-36分)	良 (35-30分)	中/及格 (29-24分)	不及格 (23—0分)	
课程目标 3	体育心理学 实验测试的 撰写情况	90%以上的过 程完整,分析合 理,表述准确。	80%以上的过 程完整,分析合 理,表述准确。	60%以上的过 程完整,分析合 理,表述准确。	60%以下的过 程完整,分析合 理,表述准确。	100

3.课后作业评价标准（2次，每次10分，共20分）

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (20-18分)	良 (17-15分)	中/及格 (14-12分)	不及格 (11—0分)	
课程目标 2	体育心理学理论知 识的掌握情况	90%以上的 概念准确,设 计描述正确。	80%以上的 概念准确,设 计描述正确。	60%以上的 概念准确,设 计描述正确。	60%以下的 概念准确。	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	良	中/及格	不及格	
课程目标 1	闭卷理论 考试	90-100分	75-89分	60-74分	0-59分	100
课程目标 3						

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.季浏.《体育心理学》.北京:高等教育出版社,2006.

(二) 主要参考书及学习资源

1.祝蓓里,丁忠元.《体育心理学》.上海:华东师范大学出版社.1990.

2.祝蓓里,季浏.《体育心理学》.北京:高等教育出版社.2000.

3.季浏.《体育心理学学与教的指导》.北京:高等教育出版社.2006.

六、附表

序号	实验项目名称	实验类型	实验地点	开出要求	学时
1	唤醒、焦虑、心境状态	验证性实验	沙盘室 中区理学院四楼 431	必做	4
2	心理技能训练	验证性实验	行为实验室（心理测评室） 中区理学院四楼 437	必做	4
3	心理水平测试	验证性实验	生理心理学实验室 中区会一东 311	必做	2
4	运动损伤的心里致因	验证性实验	个体咨询室 中区理学院四楼 439	必做	4
5	团体凝聚力表现	验证性实验	团体辅导室 中区理学院四楼 423	必做	2

大纲修订人签字：马 玲

修订日期：2022 年 8 月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022 年 9 月

《健康教育学》课程教学大纲

课程名称	健康教育学		
	Health Education		
课程代码	30313106	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	解剖学, 教育学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	毛淑芳	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

本课程通过课堂教学,使学生了解健康是指人在生理心理及社会适应性的良好状态。帮助学生建立科学的健康观,能以科学的态度和方法来认识和处理健康问题。本课程旨在通过课堂教学普及心理生理健康知识,使学生能自我保健,强健身心。切实提高学生的身心健康水平。学会自我保健,自我调适,更好地认识自己促进自我身心健康的发展。学生的身心健康是推进学生素质教育,实现培养目标综合化的重要保障。健康的身心素质是大学生素质要求的重要方面,是他们正常生活、学习和工作的基本保证。在当前社会处于多变革、快节奏、高信息、强竞争的情况下,积极引导大学生提高身心素质,掌握心理调适方法,优化心理健康途径,预防心理疾病,纠正不良心理,促进身心健康,是学校教育的一个重要目标,也是大学生自我修养的重要内容。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标,具体如下:

目标 1.掌握健康教育学的基本概念、内容、术语等基础理论知识,具备一定的健康教育学学科知识和理论素养。

目标 2.培养学生能够联系体育领域中的相关问题,熟练掌握健康的相关知识,并积极引导学生掌握健康教育中各种社会现象和规律,并用所学知识 with 体育的方方面面相结合,提高健康理论应用与实践应用能力。

目标 3.通过学习使学生能够理论联系实际,具有初步解决健康教育领域中相关问题的能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识: 掌握坚实的健康教育学基本理论、基本原理,提高健康教育学科的理论素养。(M)
目标 2	5.班级指导	3.2 活动指导: 掌握坚实的健康教育学基本技术、基本技能和基本方法,理解健康教育学科核心素养的内涵。(M)
目标 3	6.综合育人	6.3 育人策略: 掌握健康教育学科精神的内涵和健康教育学科育人价值,在健康教育学科教育实践中,通过专业教育和思政教育有机融合,开展全面育人。(H)

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 引论	课程目标 1	1.掌握现代科学的健康和教育的概念 2.熟悉影响健康的主要因素，了解健康的标准和层次 3.培养尊重健康和生命及医者仁心精神	1.正确认识健康的科学概念、标准、层次 2.了解亚健康与生活相关疾病及影响健康的因素 3.思政内容： 尊重生命、医者品质	1.教学活动： 课堂讲授、分组讨论，课后思考 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	2 学时
第二章 健康相关行为	课程目标 1	1.掌握健康相关行为的概念 2.掌握健康相关行为的基本分类 3.熟悉了解健康行为的建立和危害健康行为的控制	1.促进健康的行为 2.危害健康的行为 3.常见几种危险行为及其控制	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
第三章 健康教育与健康促进	课程目标 1、2	1.掌握健康教育与健康促进的概念 2.掌握健康教育与健康促进的目标、任务和意义 3.理解健康教育与健康促进的关系	1.健康教育与健康促进概念综述 2.健康教育与健康促进的目标、任务和意义 3.健康教育与健康促进的发展及展望 4.思政内容： 思想教育、健康品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、素材分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
第四章 健康教育诊断、计划、干预和评价	课程目标 1、3	1.基本掌握健康教育诊断 2.掌握健康教育干预实施措施 3.了解健康教育计划与评价	1. 健康教育诊断 2. 健康教育计划 3. 健康教育干预实施与评价 4.思政内容： 职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
第五章 运动与健康	课程目标 1、2、3	1. 了解体育锻炼与健康 2. 掌握体育锻炼的原则与方法 3.了解运动疾病及运动损伤诊断与处理	1.体育锻炼与健康 2.体育锻炼原则与方法 3.运动疾病及运动损伤诊断与处理 4.思政内容： 思政教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、体育过程实践 2.学习任务：课堂作业、分组练习、过程实操等	4 学时
第六章 营养与健康教育	课程目标 1、2、3	1.熟悉人体营养和能量需求 2.掌握膳食营养的合理搭配 3.了解各种人群营养需求与健康	1.人体营养和能量需求 2.膳食营养的合理搭配 3.各种人群的营养搭配 4.思政内容： 职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、教学方法实践 2.学习任务：课堂作业、分组练习、过程实操等	4 学时
第七章 心理健康教育	课程目标 1.2、3	1.了解心理健康概念与标准 2.熟悉健康人际关系处理 3.掌握情绪、压力与健康处理方法	1.了解健康心理概念与标准 2.掌握健康人际关系处理方法 3.掌握处理情绪与压力的健康方法 4.思政内容： 养成“科学”的思维品质，形成科学与人文相结合的健康科学发展的观。	1.教学活动：课堂讲授、素材分析与讨论、教学方法实践 2.学习任务：课堂作业，课后查资料、写小论文	4 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
第八章 常见非传染慢性病的健康教育	课程目标 1、2、3	1.了解常见非传染性慢性病种类 2. 基本掌握肥胖的健康教育 3.基本掌握“三高”的健康教育 4.了解恶性肿瘤的健康教育	1.肥胖的健康教育 2. 高血压健康教育 3. 糖尿病健康教育 4. 恶性肿瘤健康教育 5. 思政内容：医者仁心，乐于奉献	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务：课堂作业、汇报，课后查资料、写小文章	4 学时
第九章 不同场合的健康教育	课程目标 1、2、3	1. 掌握学校健康教育 2. 掌握公共场所健康教育 3. 了解医院健康教育 4. 了解社区健康教育	1. 学校健康教育 2. 公共场所健康教育 3. 医院健康教育 4. 社区健康教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务：课堂作业、汇报，课后查资料	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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩（50%）、期末考试成绩（50%）。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 分计算，包括课堂表现 20%、平时作业或者小论文 40%、讲课实践成绩 40%

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现得分+平时作业与小论文得分+讲课实践成绩-考勤扣分。

（1）**课堂表现：**要求每一位学生积极参加课堂讨论和回答问题。

（2）**平时作业或小论文：**在理论内容教学后，安排 3 次作业或者根据授课内容要求学生写 1-2 篇 2000 字左右的小论文，根据学生完成情况进行评分。

（3）讲课实践成绩

以讲课实践成绩为主，从学期第一章内容开始教师安排相应的内容给学生进行讲课实践练习，包括课前内容准备（备课），学习写教案，学习制作 PPT，进行授课（5-10 分钟一个内容或者问题）。一个学生只有一次机会，根据整个过程以及最后呈现的课上讲课情况进行评价打分，按百分制打分。

（4）**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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	—	期末考试：50	50
课程目标 2	课堂表现：10		10
课程目标 3	平时作业：20 讲课实践：20	—	40
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 平时作业评价标准

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 3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以上的概念准确, 知识要点正确。	40%以上的概念准确, 知识发点正确。	40%以下的概念准确, 知识要点正确。	40
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能较合理地运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的体概知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足。	运用所学的体概知识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段。	60

2. 课堂实践评价标准

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	备课情况	备课很充分, 课件制作很棒。	备课比较充分, 课件制作不错。	备课不充分, 课件制作一般。	备课很差, 课件制作很差。	50
	讲课展示的效果	能非常规范准确地运用术语概念、流畅讲授授课内容, 并在讲课中表现优秀的精神风貌。	能比较规范准确地运用术语概念、基本顺畅讲授授课内容, 并在讲课中表现较好的精神风貌。	能基本准确地运用术语概念、基本顺畅讲授授课内容, 并在讲课中基本保持镇静和仪态。	不能规范准确地使用专业术语和概念, 表达内容混乱, 在讲课中精神面貌差很慌乱语无伦次。	50

3. 上课听讲互动评价标准

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	听课	上课很认真听讲, 思考, 认真做笔记。	上课较认真听讲, 思考, 较认真做笔记。	上课基本认真听讲, 思考, 简单做笔记。	上课不认真听讲, 不做笔记。	50
	互动	上课积极与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等。	上课较积极与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等。	上课勉强与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等。	上课不与老师互动, 提问、回答问题, 讨论等。	50

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 推荐教材

[1] 翟向阳.《健康教育学》[M].重庆:重庆大学出版社,2018年2月第二版.

(二) 主要参考书

[1] 黄敬亨、邢育健主编.《健康教育学》[M].上海:复旦大学出版社.2011年1月.

[2] 郑振全、王宏主编.《健康教育学》[M].北京:科学出版社 2016年9月.

大纲修订人签字:毛淑芳

修订日期:2022年8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《中学体育教学设计》课程教学大纲

课程名称	中学体育教学设计		
	Teaching Design of Middle School Physical Education		
课程代码	30313107	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	学校体育学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	周江	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

《中学体育教学设计》是研究中学体育教学方法的一门学科，是高等师范院校体育专业的一门重要的专业基础理论课。课程阐述了体育与健康课程的新理念，中学体育与健康课程的设计思路、学习目标、学习内容、课程资源、课堂组织、学习评价，以及开展中学体育教学的新方法。全面地阐述了与中学体育与健康课程有关的教学实践问题，并以教学案例加以说明，对广大体育教师把握中学体育课程目标，创造性地开发与利用体育课程资源，创编、改造体育教学内容，合理选择和使用现代体育教学方法，有效开展中学体育课的教学具有积极的指导意义。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握体育教学规律，熟练体育教学原则，牢记体育教学设计内涵、意义与方法等，具有丰厚的理论基础水平，并能对教学实践提供理论指导，加强理论与实践的紧密联系。

目标 2.根据中学实际情况，因地制宜、因人而异的进行科学合理的体育教学设计与运用，学生具备合作、创新、探索的科研精神，以及综合应用的实践能力。

目标 3.具备良好体育科学文化素养，掌握体育教育发展动态及趋势，关注与熟悉体育教育政策法规及中小学体育课程改革动向、课程标准要求等相关信息。

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	指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施：能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
	7.学会反思	7.2 反思能力：掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。（L）
目标 3	6.综合育人	6.1 育人理念：了解中学生身心发展和养成教育规律，了解学校的文化和育人内涵和方法。（H）

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
1.体育教学设计概述	课程目标 1.2	1.能够理解体育教学设计的基本概念与特点 2.学生掌握体育教学设计的基本理论与原作 3.了解体育教学设计的背景。 4.培养热爱祖国、为国奉献的精神	1.体育教学设计概念与意义 2.体育教学设计理论基础 3.体育教学设计原则 4.体育教学设计背景分析	1.课堂教学：讲解法、讨论法、案例法 2.课后实践：作业	2 学时
2.体育教学目标设计	课程目标 1.2.3	1.学生了解体育教学目标基本概况 2.解体育教学目标的结构构成 3.学生掌握体育教学目标设计方法。	1.体育教学目标概述 2.体育教学目标结构 3.体育教学目标设计	1.课堂教学：讲解法、讨论法、案例法 2.课堂任务：分组、研讨、汇报	4 学时
3.体育教学策略设计	课程目标 1.2.3	1.学生了解体育教学策略概述基本知识 2.学生理解体育学法指导策略知识。 3.学生掌握体育教学活动策略设计方法。	1.体育教学策略概述 2.体育学法指导策略 3.体育教学活动策略设计	1.课堂教学：讲解法、讨论法、案例法 2.课后实践：作业	2 学时
4.体育教学方法设计	课程目标 1.2.3	1.学生了解体育方法基本知识 2.理解体育教学方法概述 3.熟练掌握体育教学方法设计。	1.教学方法概述 2.体育教学方法概述 3.体育教学方法设计	1.课堂教学：讲解法、讨论法、案例法 2.课堂任务：分组、研讨、汇报	2 学时
5.体育教学组织设计	课程目标 1.2.3	1.学生了解教学组织概述 2.学生熟练掌握体育教学组织设计方法。	1.教学组织概述 2.体育教学组织设计	1.课堂教学：讨论法、案例法 2.课堂任务：分组、研讨、汇报	2 学时
6.体育教学过程设计	课程目标 1.2.3	1.学生了解教学过程基本知识 2.理解教学过程本质原理 3.掌握体育教学过程设计方法。	1.教学过程概述 2.教学过程本质 3.体育教学过程设计	1.课堂教学：讨论法、案例法 2.课后实践：作业	4 学时
7.体育课结构与模式设计	课程目标 1.2.3	1.学生理解体育课程结果与设计基本知识 2.学生熟练掌握体育课教学模式与设计方法。	1.体育课结构与与设计 2.体育课教学模式与设计	1.课堂教学：讲解法、案例法 2.课堂任务：分组、研讨、汇报	2 学时
8.体育教学计划设计	课程目标 1.2.3	1.学生理解各类体育教学计划设计的基本知识 2.熟练掌握各类体育教学计划设计的方法。	水平、学期、单元、课时体育教学计划设计	1. 课堂教学；讲解法、案例法 2.课堂任务：分组、研讨、汇报	2 学时
9.体育教学评价设计	课程目标 1.2.3	1.学生理解体育教学评价的基本原理和知识。 2.学生熟练掌握体育教学方案评价与内容设计的方法。	1.体育教学评价概述 2.体育教学方案评价与内容设计	1. 课堂教学；讲解法、讨论法、案例法 2.课后实践：作业	2 学时
10.体育教学设计综合实践训练	课程目标 2.3	1.学生在综合实践训练中进一步理解体育教学设计的基本原理和知识，培养团结协作精神 2.学生在综合实践训练中巩固已掌握的教学设计方法。	1.体育教学设计基本原理知识 2.体育教学设计方法手段巩固提高 3.教学及学会反思。	1.课堂教学：学生研讨、展示 2.课后实践：学生根据指定项目群进行教学设计。	10 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

课程成绩包括两部分，分别为过程性考核成绩和期末考试成绩组成。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%。

1.过程性考核成绩 100 分：过程性考核成绩=课堂表现+理论作业+说课-考勤
包括课堂表现 40 分，理论作业（设计）成绩 30 分，说课成绩 30 分。

（1）课堂表现

- ①课后作业 20 分：学生上课听讲情况以及课后反思梳理。
- ②小组研讨 20 分：设计讨论主题，分组讨论汇报。

（2）理论作业（设计）

布置 3 次，每次作业满分 10 分。

（3）说课成绩

课程说课环节中结合中学体育教师的特点，要求学生以小组的形式进行全流程的体育课说课设计和策划，并进行 PPT 的展示与答辩，根据展示及答辩情况进行评分。

（4）平时考勤

无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次及以上或缺勤达课程总课时三分之一学时者平时成绩为 0 分，并取消本门课程的考试资格。

2.期末考试成绩

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	理论考试成绩 50%	
课程目标 1	课后作业：10	理论考试：15	25
课程目标 2	说课：15 小组研讨：10	理论考试：15	40
课程目标 3	理论作业：15	理论考试：20	35
合计	50	50	100

（二）评价标准

1.课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 1	考察学生自主学习与善于总结与归纳学习习惯, 以及具有自我发展意识的程度。	按时提交教师所布置的各项作业, 作业书写整洁规范, 内容全面, 重难点突出, 学术性和教育性突出。	按时提交教师所布置的各项作业, 内容较为全面, 重难点突出, 书写规范性欠佳, 作业整体质量良好。	按时提交教师所布置的各项作业, 内容相对简单, 书写质量一般, 学术性和教育性不突出。	未能按时提交作业, 作业书写潦草凌乱, 内容简单, 没有重难点, 完成质量差。	100

2.小组观摩研讨评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 2	学生学习积极性	参与讨论非常积极, 研讨非常认真, 分工非常明确	参与讨论较为积极, 研讨较为认真, 分工较为明确	参与讨论不太积极, 研讨不太认真, 分工不太明确	不参与讨论, 研讨不认真, 没有分工	40
	考察发现与解决中学体育实践中问题的能力。	探讨全面深入, 条理与讲解清晰, 能全面反映体育教学现实问题。	探讨深入, 条理与讲解较为清晰, 能较为全面反映现实问题。	探讨不太深入, 条理与讲解不太清晰, 不太能反映现实问题。	探讨不深入, 条理与讲解不清晰, 不能反映现实问题。	60

3.理论作业(教学设计)评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (25-30分)	不及格 (0-24分)	
课程目标 3	书写规范	书写字体非常工整, 书面非常整洁, 姓名、学号及班级信息非常完整。	书写字体工整, 书面整洁, 姓名、学号及班级信息完整。	书写字体较为工整, 书面较为整洁, 姓名、学号及班级信息较为完整。	书写字体不工整, 书面不整洁, 姓名、学号及班级信息不完整。	40
	学生能够掌握教学设计的原理	结构完整、目标设置准确、合理、导向性准确; 教学重点难点把握准确; 教学过程完整、创设有一定的教学情景、教学方法体现以学生为本的指导思想	结构完整、目标设置较准确、合理、导向性较准确; 教学重点难点把握较准确; 教学过程完整、教学方法较能体现以学生为本的指导思想,	结构完整、目标设置较准确、合理、导向性不太准确; 教学重点难点把握不太准确; 教学过程完整、教学方法不太符合以学生为本的指导思想。	结构不完整、目标设置不准确、导向性错误; 教学重点难点把握不到位; 教学过程不完整、教学方法不能体现以学生为本的指导思想。	60

4. 说课评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (54-60分)	良 (48-53分)	中/及格 (36-42分)	不及格 (0-35分)	
课程目标 2	考察学生进行体育教学创新能力。 (教学实施)	按时提交教学设计; 教学设计结构完整、内容设计新颖全面、操作性强, 具有创新和突破。	按时提交教学设计; 教学设计结构完整、内容设计合理全面, 操作性强。	按时提交教学设计; 教学设计结构完整、内容较为乏味, 具有一定操作性。	未能按时提交设计, 教学结构基本合理, 内容安排不合理, 不具有操作性。	40
	考察学生体育教学技能掌握情况。 (教学方法与手段)	小组团结协作, 高质量完成PPT的制作与课堂展示环节, 讲解清晰, 示范优美, 方法科学有效, 效果优秀。	小组团结协作, 较好完成PPT的制作与课堂展示环节, 讲解清晰, 示范准确, 教法运用合理, 效果良好。	小组团结协作, 完成PPT的制作与课堂展示环节。讲解与示范存在一定不足, 教法运用基本合理, 效果一般。	小组团结协作, 未完成PPT的制作与课堂展示环节。	30
	考察学生体育教学效果能力。 (说课效果)	精神面貌好, 仪表仪态适宜。时间把控精准, 结构完整, 语言明了, 教学设计有创新, 组织有序, 完成质量优秀。	精神面貌好, 仪表仪态适宜。结构完整, 时间把控略有不择, 组织合理, 教学设计科学合理, 完成质量良好。	精神面貌尚可, 仪表仪态适宜。模拟各环节全面, 在语言表达较为繁琐, 教学设计合理, 整体完成质量一般。	模拟上课环节不完整, 时间把控差, 讲解不清, 准备不充分, 表现较差。	30

五、课程教材及主要参考书

(一) 建议教材

1. 张天成, 张福兰. 中学体育教学设计. 四川: 西南交通大学出版社, 2018.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 黄超群, 施小菊. 中学体育教材教法. 北京: 中国科学文化出版社 2003 .
2. 周登嵩. 学校体育学简编本. 北京: 人民体育出版社, 2005 .
3. 季 浏. 走进课堂—体育与健康新课程案例与评析, 北京: 高等教育出版社, 2003.
4. 毛振明. 体育教学论. 北京: 高等教育出版社, 2005.
5. 教育部, 体育与健康课程标准. 2002.
6. 潘绍伟, 中学体育新课程教材教法. 广西: 广西师范大学出版社, 2005.

大纲修订人签字: 王学文

修订日期: 2022年8月

大纲审定人签字: 唐武松

审定日期: 2022年9月

《体育社会学》课程教学大纲

课程名称	体育社会学		
	Sports Sociology		
课程代码	40313108	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	体育概论
学分/学时	1 学分/16 学时	理论学时 /实践学时	16 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	朱梅新	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育社会学是社会学的分支学科，是一门融体育学、社会学、管理学和心理学的综合性学科。掌握体育社会学的基本理论，学会以社会学原理剖析体育运动发展中的重要现象，把握作为一种社会制度的体育运动的内部结构及其运行规律，了解体育运动在社会中的地位、价值以及与其它社会组成部分的关系。通过课程学习，培养学生掌握体育社会学的基本理论与方法，以及运用基础理论知识分析问题解决问题的能力，加深对体育运动以及体育运动与整个社会的关系的认识和理解。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1.通过本课程的学习，让学生具有较好的科学文化素养，能从文化学、人类学、社会心理学体育学的角度广泛地解释体育社会现象，能从社会学的角度说明体育活动中的经济现象，以及揭示体育经济活动中的社会现象。

2.通过本课程学习，使学生具有体育社会工作和体育行政、企业管理所需的知识，以为今后进入社会做好准备。

3.通过普及体育社会学知识，使学生能在未来工作中采用社会调查的科研方法，丰富学生的视野，迅速获得大量社会信息能为政府的体育决策及综合育人提供科学依据，同时锤炼学生的意志品格、创新思维、团队意识等。

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	毕业要求指标点
目标 1	2.教育情怀	2.2 职业素养： 具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有乐观向上的情感及态度。(H)
目标 2	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。(L)
目标 3	6.综合育人	6.3 育人策略： 掌握教书育人的途径与方法，能在实践中设计主题教育及综合育人活动，促进学生身心发展。(H)

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
绪论	课程目标 1.3	1.了解体育社会学的概念及当代理论；体育社会学的研究对象； 2.掌握体育社会学的演变过程；体育社会学与社会学的关系；体育社会学的性质及学科位置； 3.拓展视野，树立理想信念；	1.体育社会学的概念、性质 2.体育社会学形成的影响因素与演变过程 3.我国体育社会学内容结构体系的变化 4.我国体育社会学最新进展 5.国际体育社会学进展 6.思政元素：理想信念	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第一章 体育社会现象的社会学分析	课程目标 1.2.3	1.了解体育社会现象概述，体育社会现象的重大变化 2.掌握关于体育社会现象的几个基本命题 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信	1.体育社会学原理 2.体育社会学方法体系发展沿革 3.思政元素：家国情怀、民族自信	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	理论 0.5 学时
第二章 体育运动的社会分层、流动与控制	课程目标 1.3	1.了解社会分层与体育运动，社会流动与体育运动关系 2.掌握社会控制与体育运动 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信	1.社会分层概述，社会分层与体育运动关系 2.社会流动与体育运动关系 3.社会控制与体育运动关系 4.思政元素：家国情怀、民族自信	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	理论 0.5 学时
第三章 社会结构中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解体育运动与经济、政治、科学技术的互动，人口结构中的体育运动 2.掌握体育运动在教育中的地位和作用，大众传播媒介对体育运动的影响 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.体育运动与经济、政治、科学技术互动概述 2.人口结构中的体育运动规律及体育运动在教育中的地位和作用 3.大众传播媒介对体育运动的影响 4.思政元素：家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 1 学时 调研实践 1 学时
第四章 社会文化中的体育运动	课程目标 1.3	1.了解文化的一般概述，文化的要素与特性，体育文化概述 2.掌握社会文化中的体育文化 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.文化的一般概述，要素与特性 2. 体育文化概述 3.社会文化中的体育文化 4.思政元素：家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第五章 社会进步中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解社会恶性运行中的体育运动，社会中性运行中的体育运动 2.掌握社会良性运行中的体育运动 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.社会恶性运行中的体育运动 2.社会中性运行中的体育运动 3.社会良性运行中的体育运动 4.思政元素：家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第六章 社会制度中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解不同社会制度的体育运动，中国体育制度的演进与创新 2.掌握体育运动的制度结构 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.不同社会制度的体育运动 2.体育运动的制度结构 3.中、国体育制度的演进与创新 4.思政元素：家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 0.5 学时 调研实践 0.5 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
第七章 社会关系与互动中的体育运动	课程目标 1.3	1.了解体育运动中的社会角色 2.掌握体育运动中的社会关系，体育运动中的社会互动	1.体育运动中的社会角色 2.体育运动中的社会关系 3.体育运动中的社会互动	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第八章 社会生活中的体育运动	课程目标 1.2.3	1.了解生活方式概述，现代生活方式中的健康隐患 2.掌握体育运动与生活方式改善，体育休闲的社会价值 3.培养学生热爱祖国，增强民族自信，养成一定的批判思维	1.生活方式概述 2.现代生活方式中的健康隐患 3.体育运动与生活方式改善 4.体育休闲的社会价值 5. 思政元素： 家国情怀、民族自信、批判思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 0.5 学时 调研实践 0.5 学时
第九章 竞技体育的社会学分析	课程目标 1.2.3	1.了解竞技体育概述，竞技体育与社会竞争的关系 2.掌握竞技体育与社会规则，竞技体育与社会公平公正，竞技体育的分类，竞技体育的社会价值 3.公平竞争、民族自信	1.竞技体育概述 2.竞技体育与社会竞争 3.竞技体育与社会规则 4.竞技体育与社会公平公正 5.竞技体育的分类 6. 思政元素： 竞技体育的社会价值	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 1 学时 调研实践 1 学时
第十章 社会体育的社会学分析	课程目标 1.2.3	1.了解社会体育概述，社会体育参与概述 2.掌握社会体育与社会健康 3.培养学生分析问题解决问题的能力	1.社会体育概述 2.社会体育参与概述 3.社会体育与社会健康 4. 思政元素： 创新思维	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 1 学时 调研实践 1 学时
第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析 第十二章 体育运动的民族与宗教问题	课程目标 1.3	1.了解群体概述，体育群体概述，民族问题概述 2.掌握体育运动与民族，体育与民族主义，宗教原理体育与宗教的关系，警惕邪教利用体育借尸还魂，掌握老年人体育，妇女体育，农民工体育，残疾人体育 3.民族自信及科学的民族观	1.群体概述 2.体育群体概述 3.老年人体育、妇女、农民工、残疾人体育 4.民族问题概述 5.体育运动与民族、体育与民族主义 6.宗教原理、体育与宗教的关系、警惕邪教利用体育借尸还魂	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第十三章 体育的社会问题	课程目标 1.2.3	1.了解体育社会问题概述 2.掌握体育社会问题特点与种类、体育社会问题的预防和解决 3.培养学生分析问题解决问题的能力，具有一定的创新精神	1.体育社会问题概述 2.体育社会问题特点与种类 3.体育社会问题的预防和解决 4. 思政元素： 批判思维、创新精神	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 学时
第十四章 体育社会学研究方法	课程目标 1.2.3	1.了解体育社会学学科方法论 2.掌握体育社会学研究程序，收集资料和处理资料的方法 3.培养学生分析问题解决问题的能力，养成一定的创新精神	1.体育社会学学科方法论 2.体育社会学研究程序 3.收集资料和处理资料的方法 4. 思政元素： 批判思维、创新精神	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 1 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

本课程成绩构成包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和期末实践调查报告。课程成绩满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，实践调查报告占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩。满分为 100 分，包括课堂表现占 40%、课后作业占 60%。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现分+作业得分-考勤扣分。

（1）课堂表现。主要根据学生在课堂当中教学互动、学习的参与程度进行整体评价。

（2）课程作业。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业。每上交 1 次按百分制进行评定成绩，最终成绩取平均成绩。

（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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 实践调查报告。

主要考查学生社会调查方法的使用及对体育社会现象的解释，两份调查报告，根据调查报告的完成情况进行评分，最后取平均分。

（其中一篇为体育社会学融合家国情怀和民族自信的小论文）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	实践调查报告 50%	
课程目标 1	理论作业（30%） 15	调查报告 1（50%） 25	40
课程目标 2	理论作业（30%） 15	—	15
课程目标 3	课堂表现（40%） 20	调查报告 2（50%） 25	45
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	参与课堂互动的次数	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
	参与课堂互动的效果	善于思考, 能发表有建设性的论点及科学性的观点	能积极思考, 发表的论点及观点具有一定的科学性及建设性。	思维较活跃, 发表的论点及观点具有一定的建设性。	不主动思考, 互动比较被动, 无正确的观点。	50

2. “理论作业”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 课程目标 2	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识发点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	50
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育社会学知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体育社会学知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体育社会学知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的体育社会学知识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	50

3. “调查报告”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 课程目标 3	调查方法的合理运用及调查报告的撰写	能科学合理运用社会学调查方法去发现问题, 研究问题, 并能规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能合理运用社会学调查方法去发现问题, 研究问题, 并能较规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能基本运用社会学调查方法去发现问题, 研究问题, 基本能将调查结果进行分析总结撰写出来。	社会学调查方法运用不合理, 难以去发现研究问题, 报告撰写不合理。	50
	调研的价值及时性	能真正从社会学、体育学等视角发现体育社会的现象, 总结出规律, 提出有价值的对策或依据。	能从社会学、体育学等视角发现体育社会的现象, 能提出有一定价值的对策或依据。	从社会学或体育学等单一视角去发现体育社会的现象, 对现象分析不够系统, 价值认识不够充分。	研究视角不明确, 对社会现象调查不到位, 价值认识偏颇, 不充分。	50

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

- 1.卢元镇.体育社会学（第三版）.北京:高等教育出版社，2010.
- 2.卢元镇.中国体育社会学评说.北京:北京体育大学出版社，2003.

（二）主要参考书及学习资源

- 1.陆学艺.社会学原理.北京:中国社会科学出版社，2001.
- 2.吕树庭，卢元镇.体育社会学.北京:高等教育出版社，1995.
- 3.郑杭生.社会学新概论.北京:中国人民大学出版社，1998.
- 4.（美）杰.科克利.体育社会学.北京：清华大学出版社，2003.

大纲修订人签字：朱梅新

修订日期：2022年08月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022年09月

《体育科研方法》课程教学大纲

课程名称	体育科研方法		
	Scientific Research Methods for Physical Education		
课程代码	40313109	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业基础课程	先修课程	体育统计
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	马海江	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

《体育科学研究方法》作为高等院校体育教育专业基础必修课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程运用科学的原理和方法研究体育领域体育现象和内外规律的一门系统性学科，属于综合学科范畴。其目标是通过教学使学生掌握体育科学研究的基本理论、基本方法；培养学生在学习和工作中发现问题、分析问题、解决问题的能力。另一方面激发和培养学生探索创新的意识，提高学生的科学思维能力，培养学生的科学研究素养。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1. 较系统了解和掌握科学、体育科学、科学研究、体育科学研究、体育科学研究方法的基本理概念、分类和发展趋势。

目标 2. 能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，实现自我发展。

目标 3. 掌握科学反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育科学研究方法概念、内涵，了解体育科研方法分类以及发展趋势。提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	4.教学能力	4.3 教研能力： 能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，实现自我发展。（H）
目标 3	7.学会反思	7.2 反思能力： 掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。（H）

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
第一单元 体育科学概述	课程目标 1	1. 体育体育科学研究中的若干基本概念、内容分类。 2. 掌握体育科学研究的基本程序。理解体育科学研究在体育活动中的作用	1. 掌握科学、体育科学研究基本概念、内容、分类以及发展趋势。 2. 了解体育科学研究的任务、内容，理解并掌握体育科学研究的基本程序。	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2. 学习任务：课堂作业。	理论 4 学时
第二单元 体育科学研究原理	课程目标 1、2、3	1. 掌握选题程序、选题方法和原则 2. 掌握研究假设、研究设计和研究计划的基本理论。 3. 掌握体育科学研究设计与研究计划撰写的一般方法。	1. 体育科学选题的概述（选题的原则、选题程序、选题方法） 2. 研究假设的概述和常用方法 3. 体育科学研究设计与研究计划撰写的方法。 4. 开题报告包含的主要内容 5. 思政元素：创新精神及批判精神	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2. 学习任务：课堂作业、	理论 8 学时
第三单元 体育科学研究方法 (文献法、观察法、 调查法、实验法)	课程目标 1、2、3	1. 掌握文献综述撰写和我国几大数据库的检索方法 3. 掌握观察法的基本概念、基本类型、作用以及在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用。 4. 能正确认识调查法的基本概念及常见的调查方法；掌握问卷调查法的运用要求 5. 实验设计的基本内容、原则 6. 实验设计方法	1. 当前文献的特点和基本类型；文献检索的基本方法 2. 观察法的特点、基本类型、作用、基本程序和实施运用 3. 调查法的定义、特点及常见的调查方法基本程序和运用要求； 4. 实验设计的基本内容、原则；控制实验内部效度的常见方法；常见的实验设计方法 5. 思政元素：科研态度，创新精神	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2. 学习任务：课堂作业。	理论 8 学时
第四单元 体育科学研究资料的 整理与分析	课程目标 2、3	1. 定性资料和定量资料的整理方法 2. 定量资料的统计分析方法	1. 掌握定性资料和定量资料的整理方法。 2. 掌握各种图表的编制方法和使用技巧。 3. 基本掌握定性资料的逻辑分析方法 4. 初步掌握定量资料的统计分析方法	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2. 学习任务：课堂作业。	理论 6 学时
第五单元 体育科学研究论文的 撰写与评价	课程目标 2、3	1. 掌握体育科学研究论文的基本写作规范 2. 明确学位论文答辩的程序与注意事项。	1. 体育科学研究论文的基本结构与写作体例 2. 明确学位论文答辩的程序与注意事项。 3. 思政元素：科研态度，创新精神	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2. 学习任务：课堂作业。	理论 4 学时
第六单元 体育科学研究者的基本 素养与规范	课程目标 3、4	1、培养体育科学研究者的道德与品格、素质和能力 2、理解体育体育科学研究者的伦理问题	1. 培养体育科学研究者的道德与品格 2. 理解体育体育科学研究者的素质和能力 3. 理解体育科学研究中的伦理问题 4. 思政元素：科研精神，创新精神	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2. 学习任务：阅读本章内容	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

课程成绩包括 2 个部分，包含过程性考核成绩占 50%和期末考试成绩占 50%，具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性考核成绩

过程性考核成绩满分 100 分，课堂表现 40 分，作业 60 分。

过程性考核成绩=课堂表现分+课堂作业分-考勤分

(1) **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 3 分，请假一次扣 2 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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) **课堂表现 40 分**。积极参与课堂互动、讨论、小组研讨、主动回答问题等。

(3) **课程作业 60 分**。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业。

2.期末考试：

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	理论考式 50%	
课程目标 1	课堂表现 40% 20	理论考试 20% 10	30
课程目标 2	作业: 60% 30	理论考试 50% 25	55
课程目标 3	—	理论考试 30% 15	15
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 理论作业评价标准

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、2、3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	100

2. 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	学习反思成果展示的次数	积极回答问题, 参与协作研讨 3 次以上	积极回答问题, 参与协作研讨 2-3 次以上	积极回答问题, 参与协作研讨 1-2 次	积极回答问题, 参与协作研讨 1 次及以下	40
	学习反思成果展示的效果	能非常积极规范准确地回答问题, 并在研讨中展现优秀的精神风貌	能较积极规范准确地回答问题, 并在研讨中展现良好的精神风貌	能积极基本规范准确地回答问题, 精神风貌展现一般	不能积极规范准确地回答问题, 在展示中精神风貌展示很差	60

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 黄汉升. 体育科学研究方法. 北京: 高等教育出版社, 2016.
2. 郑旗. 体育科研方法. 北京: 人民体育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 詹姆斯.R. 莫罗等. 人体运动试验测量与评价. 北京: 北京体育大学出版社, 2010.
2. 李学贞. 体育用数据处理方法. 北京: 北京体育大学出版社, 2010.

大纲修订人签字: 马海江

修订日期: 2022 年 8 月

大纲审定人签字: 唐武松

审定日期: 2022 年 9 月

《学校体育学》课程教学大纲

课程名称	学校体育学		
	Physical Education in School		
课程代码	20314101	课程性质	专业必修课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	体育概论
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	赵凤霞	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

普通高等学校体育教育专业人才培养课程体系中，《学校体育学》是培养各级体育教师与实施学校体育工作所必须开设一门专业基础理论课程，对各级各类学校体育工作者尤其是体育教育专业人才的成长与发展具有重大理论意义与实用价值。该课程主要涵盖体育教学、课外体育、学校体育教研、学校体育管理等四个领域问题。通过课程学习，学生了解学校体育工作方针、政策和法规，全面掌握开展学校体育教学、课外体育活动、体质健康等工作的基本知识、技能和方法，基本具备运用专业知识和技能开展学校体育系列工作的能力。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

1. 学生能够认真贯彻党和国家的教育和体育工作方针，热爱体育教育事业，具备良好的体育教师政治业务素质，树立体育教师所具备的职业操守和师德规范，具有为体育事业无私奉献的情怀；

2. 学生全面系统掌握学校体育教学、课外体育锻炼和训练、学生体质健康管理、学校体育管理等领域基本理论知识与方法，具备丰厚扎实的专业理论知识和学科素养；

3. 理论与实践高度结合，在掌握基本的教学原理基础上，结合专业特点和学生身心发展规律，完成体育教学中的教学设计、教学资源开发、教学实施和教学评价等相关教学工作。同时，学生能主动参与和组织中小学校课外体育活动开展、体质健康测定、学校体育管理等实践工作。

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	毕业要求指标点
目标 1	2.教育情怀	2.1 职业认同： 贯彻党和国家的教育和体育工作方针，热爱体育教育事业，具备良好的体育教师政治、业务素质，树立体育教师所具备的职业操守和师德规范，具有为体育事业无私奉献的情怀。（H）
目标 2	3.学科素养	3.1 学科知识： 全面系统掌握学校体育教学、课外体育锻炼和训练、学生体质健康管理、学校体育管理等领域基本理论知识与方法，具备丰厚扎实的专业理论知识和学科素养。（M）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学实施： 理论应用于实践，结合学校实际情况完成体育教学设计、体育课教学等相关工作，积累一定的教学经验和技巧。（H）

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
绪论	课程目标 2	1.深刻认识到学校体育学的学科地位; 2.掌握学习学校体育的意义与方法; 3.明确学校体育发展的历程	1.学校体育学的概念、研究对象、目标及方法等。 2.国内外学校体育起源与发展	1.教学活动: 课堂教学; 课堂讨论; 学习课外资源。 2.学习任务: 课堂作业、章节测试。	4 学时
学校体育理论与发展	课程目标 1	1.了解学校体育管理体制 3 2.全面了解学校体育最新法规制度, 掌握学校体育最新政策; (思政点) 3.对体育教师职业有深刻认识与理解, 形成正确的职业观, 形成高尚的职业情操 (思政点)	1.学校体育的管理与政策法规 2.学校体育的功能与目标 3.体育教师的职责与要求 4.体育教师专业化发展 思政点: (1) 学校体育政策法规颁布执行 (2) 体育教师的职业素养与情操	1.教学活动: 课堂教学; 课堂讨论; 政策解读; 案例分析与研讨 (优秀体育教师事迹) 2.学习任务: 课后作业、章节测试。	4 学时
体育教学实施	课程目标 2	1.掌握体育教学目标制定依据与方法; 2.掌握体育教学内容选用依据及教学内容蕴含的文化与精神价值; (思政点) 3.熟练掌握体育教学原则方法的理论及应用技巧; 4.了解体育教学评价的方法与手段; 5.能够根据学生身心发展特点独立完成体育教学设计; 6.能够独立较为熟练完成体育课教学工作。	1.体育教学目标 2.体育教学内容 3.体育教学原则与方法 4.体育教学评价 5.体育教学设计 6.体育课 思政点: 教学内容章节中竞技体育项目、民族民间传统体育项目等体育精神与文化价值传承与发扬	1.教学活动: 课堂教学; 课堂讨论; 案例学习; 教学展示; 教学实践; 2.学习任务: 课后作业; 章节测试; 教学展示; 学设计; 模拟上课;	22 学时
课外体育	课程目标 2、3	了解课外体育锻炼的原则、方法与形式; 了解课外体育训练与竞赛相关理论知识	1.课外体育锻炼 2.课外体育训练与竞赛	1.教学活动: 课堂教学; 课堂讨论; 案例分析; 2.学习任务: 观摩学习; 章节测试; 参与讨论与交流;	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

课程成绩满分 100 分，包括 3 个部分：分别由平时成绩、期中考试和期末考试（闭卷考试）成绩组成（其中平时成绩和期中考试为过程性考核成绩）。其中平时成绩占总成绩的 40%，期中考试成绩占总成绩的 10%，期末考试成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括课堂表现 20 分，课后作业 10 分，章节测试 10 分；课堂教学实践 60 分。

（1）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 2 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（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）。

（2）课堂表现（20 分）：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及回答问题、参与互动的积极性等给出相应的分值。

（3）课后作业（10 分）

根据教学内容，布置相应的作业，根据学生作业完成的次数和质量给予相应的评定。其中一次作业未交者扣 3 分，以此类推。

（4）在线学习与测试（10 分）

学生在课后进行自主的线上学习，并完成相应的章节测试，每名同学至少完成 5 次，根据学生作业完成的次数和质量给予相应的评定。

（5）课堂教学实践（60 分）

本课程坚持理论与实践并重，提高学生实践应用能力和创新能力。要求学生以分小组形式开展（建议 4 人一组，每组确定一个组长），根据教学内容，分别完成体育课教学设计、课堂展示、模拟上课等 3 项实践教学环节，以小组形式完成并展示，根据学生每次完成质量给予一定赋分，每项作业满分为 20 分，根据学生的完成质量分别给予一定评定。

2.期中考试

期中考试满分为 100 分，考试形式为撰写调查报告，调查报告内容或主题是学校体育相关理论与实践。

3.期末考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试 50%	
	平时成绩 40%	期中考试 10%		
课程目标 1	课堂表现：20% (8) 课后作业：10% (4) 在线学习与测验：10% (4)	——	——	16
课程目标 2	——	——	期末闭卷考试： (50)	50
课程目标 3	课堂教学实践：60% (24)	调查报告：(10)	——	34
合计	40	10	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 (18-20分)	良 (15-17分)	中/及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标 1	考察学生遵守课堂常规、参与课堂学习的主动积极性以及合作研讨的互动情况。	学生提前到达课堂，座位始终处于前三排，课堂回答问题积极，参与研讨与互动频繁，发言质量高。	学生提前到达课堂，座位经常处于前三排，课堂回答问题较为积极，参与研讨与互动较多，发言质量好。	学生按时到达课堂，座位经常处于居中位置，能较准确回答老师对学生提问，课堂参与研讨与互动一般，回答问题缺乏建树和创新。	学生上课出现迟到、旷课等现象较多，作为经常处于后三排，课堂回答问题不积极，互动较被动，回答问题质量差。	100

2. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优 (9-10分)	良 (8分)	中/及格 (6-7分)	不及格 (0-5分)	
课程目标 1	考察学生自主学习与善于总结与归纳学习习惯，以及具有自我发展意识的程度。	按时提交教师所布置的各项作业，作业书写整洁规范，内容全面，重难点突出，学术性和教育性突出。	按时提交教师所布置的各项作业，内容较为全面，重难点突出，书写规范性欠佳，作业整体质量好。	按时提交教师所布置的各项作业，内容相对简单，书写质量一般，学术性和教育性不突出。	未能按时提交作业，作业书写潦草凌乱，内容简单，没有重难点，完成质量差。	100

3.在线学习与测验评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (9-10分)	良 (8分)	中/及格 (6-7分)	不及格 (0-5分)	
课程目标 1	考察学生自主学习习惯的养成以及自我发展、自我提高的职业素养形成情况。	按时完成5次及以上的线上学习与线上测试任务，线上测验成绩始终优秀。	按时完成4次的线上学习与线上测试任务，线上测验成绩为良好。	按时完成3次的线上学习与线上测试任务，线上测验成绩为中等。	按时完成线上学习与测试任务3次以下，线上学习时长短，测试成绩不及格。	100

4.课堂教学实践评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (54-60分)	良 (48-53分)	中/及格 (36-42分)	不及格 (0-35分)	
课程目标 3	考察学生进行体育教学设计的能力。 (体育教学设计)	按时提交教学设计；教学设计结构完整、内容设计新颖全面、操作性强，具有创新和突破。	按时提交教学设计；教学设计结构完整、内容设计合理全面，操作性强。	按时提交教学设计；教学设计结构完整、内容较为乏味，具有一定操作性。	未能按时提交设计，教学结构基本合理，内容安排不合理，不具有操作性。	35
	考察学生体育教学技能掌握情况。 (教学方法展示)	小组团结协作，高质量完成PPT的制作与课堂展示环节，讲解清晰，示范优美，方法科学有效，效果优秀。	小组团结协作，较好完成PPT的制作与课堂展示环节，讲解清晰，示范准确，教法运用合理，效果良好。	小组之间有配合，完成PPT的制作与课堂展示环节。讲解与示范存在一定不足，教法运用基本合理，效果一般。	小组之间配合不够密切，未完成PPT的制作与课堂教学环节。	35
	考察学生体育教学实施能力。 (模拟上课)	精神面貌好，仪表仪态适宜。时间把控精准，结构完整，语言明了，示范优美，教学设计有创新，组织有序，完成质量优秀。	精神面貌好，仪表仪态适宜。结构完整，时间把控略有不足，组织合理，教学设计科学合理，完成质量良好。	精神面貌尚可，仪表仪态适宜。模拟各环节全面，在语言表达较为繁琐，示范基本正确，教学设计合理，整体完成质量一般。	模拟上课环节不完整，时间把控差，讲解不清，示范错误，准备不充分，表现较差。	30

5.期中考试成绩评价标准

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 3	考察发现与解决学校体育实践工作中问题的能力。	调查问卷设计格式规范,内容全面深入,结构合理科学,回收率高,能全面反映体育教学现实问题。	调查问卷设计格式规范,结构合理,内容较为全面,回收率较高,能较为全面反映现实问题。	调查问卷设计格式基本规范,结构较为合理,内容相对较少,缺乏深入,能部分反映体育教学中存在问题。	调查问卷设计格式不规范,结构不合理,内容过于单一,不能够客观反映体育教学中的问题。	100

6.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	考察学生对学科理论知识的掌握和理论实践结合应用能力。	知识点掌握全面牢固,专业知识素养高,理论与实践综合应用能力较强,具备较强解决教学实际问题的能力。	知识点掌握较为全面和扎实,专业知识素养较高,但在理论和实践应用相结合能力方面有所欠缺,具备解决教学实践问题的能力。	知识点掌握较为全面,但扎实度不够,具备一定的专业知识素养,但在实践能力方面较为欠缺,基本能处理教学中常规问题。	知识点掌握不够扎实和全面,专业知识素养差,实践能力差,在文字表达与知识素养方面存在明显问题。	100

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 杨文轩,张细谦,李星华.学校体育学.北京:高等教育出版社,2016.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 唐炎,刘昕.学校体育学.北京:高等教育出版社.2020年8月.
2. 董翠香.学校体育学.北京:高等教育出版社.2021.5
3. 刘海元.学校体育学.北京:北京体育大学出版社,2011.9.
4. 于可红.学校体育学.北京:高等教育出版社.2005.
5. 潘绍伟,于可红.学校体育学.北京:高等教育出版社.2005.
6. 《体育与健康课程标准(2022版)》,教育部.教育部官方网站.

大纲修订人签字: 赵凤霞
大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年7月
审定日期: 2022年8月

《运动技能学习与控制》课程教学大纲

课程名称	运动技能学习与控制		
	Motor Learning and Control		
课程代码	30314102	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董山山	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动技能学习与控制是体育教育专业的专业教育核心课程，是我国体育教育的一个重要组成部分，是体育学科领域非常重要的一门课程。运动技能学习与控制就是一门专门讲述人类运动技能在学习和控制中的理论与实践规律的课程。课程内容以信息加工理论为基础，并结合了认知心理和行为控制理论，阐述了影响运动技能习得和控制的要素，介绍了提高运动技能学习效果和控制效果的理论知识，能有效指导体育运动中运动技能的教学和训练实践。掌握运动技能学习与控制基础理论知识，掌握运动技能的学习和控制原理在运动实践中的应用，注重培养学生运动技术分析能力，为体育教育其他技术课程的学习提供基本理论知识的指导和方法依据。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标1.掌握运动技能学习与控制的基础理论知识，了解运动技能学习与控制发展方面的前沿知识和发展趋势。

目标2.掌握运动技能的学习和控制原理在运动实践中的应用，掌握正确的运动技能的指导与示范，为体育教学、运动训练、体育健身提供理论指导和方法依据。

目标 3.培养学生善于思考，能够运用运动技能学习与控制的基本知识，对体育教学、运动训练、体育健身中的现象进行科学观察和分析的能力，提高学生的反思意识与能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。(H)
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。(M)
目标 3	7.学会反思	7.2 反思能力： 掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。(L)

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
1.运动技能概述	课程目标 1	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解运动技能的发展现状和趋势、理解运动技能概念、种类 2.运动技能绩效测量和评价的方法。 3.培养爱国主义及奥运精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1.运动技能的概念与种类； 2.运动技能绩效测量和评价； 3.思政内容：政治教育、体育品质 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业 	4 学时
2.运动技能控制理论	课程目标 1.3	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解信息加工的过程，掌握运动决策的影响因素 2.了解注意的基本理论，掌握注意与唤醒对运动技能的影响 3.掌握运动技能的闭环回路控制和开放回路控制，能够分析运动技能和生活中技能的运动控制。 4.掌握简单运动和复杂运动在运动技能中的应用 5.培养学生刻苦训练，坚持不懈，顽强拼搏的体育精神，培养学生的反思意识，善于总结经验教训。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.运动认知与决策 2.注意与唤醒 3.运动技能的闭环回路控制和开放回路控制 4.简单运动和复杂运动的控制原理、 5.思政内容：思想教育，体育精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业 	14 学时
3.运动技能学习概述	课程目标 1	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解运动技能学习的定义。 2.理解技能绩效与学习的区别。 3.掌握学习的概念、技能学习的阶段，运动技能学习的测量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.运动技能学习的概念、阶段与基本特征 2.运动技能学习的理论 3.运动技能学习的测量 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业 	理论 2 学时
4..运动技能的学习过程	课程目标 1.2.3	<ol style="list-style-type: none"> 1.掌握正确的练习指导与示范方法 2.能够对运动技能进行正确的练习安排 3.掌握反馈的理论知识及在运动技能中的应用 4.了解个体差异 5.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范，培养学生善于因材施教、因人而异 	<ol style="list-style-type: none"> 1.运动技能的指导与示范 2.运动技能的安排 3.追加反馈与运动技能学习 4.个体差异与运动能力 5.思政内容：职业道德教育 	<ol style="list-style-type: none"> 1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业 	12 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 3 个部分，分别为平时成绩、期中考试成绩、期末考试成绩（其中平时成绩和期中考试成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，期中考试占总成绩的 10%，期末考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 20 分，课后作业 40 分，课堂教学实践 40 分，平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=课堂表现得分+课后作业得分+课堂教学实践得分-考勤扣分。

（1）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 2 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（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）。

（2）课堂表现（20 分）：依据学生课堂学习中的学习态度、课堂表现及回答问题、参与互动的积极性等给出相应的分值。（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）

（3）课后作业（40 分）

根据教学内容，布置相应的作业，根据学生作业完成的次数和质量给予相应的评定。其中一次作业未交者扣 5 分，以此类推。（优 40-30 分，良 29-20 分，中 19-11 分，差 10 分以下）

（4）课堂教学实践（40 分）

本课程坚持理论与实践并重，提高学生实践应用能力和创新能力。要求学生以分小组形式开展（建议 4 人一组，每组确定一个组长），根据教学内容，分别完成运动技能练习的安排设计、运动技能指导与示范展示等 2 项实践教学环节，以小组形式完成并展示，根据学生每次完成质量给予一定赋分，每项满分为 20 分，（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）

2. 期中考试（满分为 100 分）

期中考试采取撰写小论文方式进行。

3. 期末考试（满分 100 分）

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试 50%	
	平时成绩 40%	期中考试 10%		
课程目标 1	作业 16	—	闭卷考试 30	46
课程目标 2	课堂教学实践 16	小论文 10	闭卷考试 10	36
课程目标 3	课堂表现 8	—	闭卷考试 10	18
合计	40	10	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（20-18）	良（17-15分）	中/及格（14-12分）	差（0-12分）	
课程目标 3	学习态度、互动积极性	学习态度非常好，互动积极性高	学习态度比较好，互动积极性较高	学习态度比较一般，互动积极性较差	学习态度差，基本没有互动	100

2. 课后作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（40-30分）	良（29-20分）	中/及格（19-11分）	差（0-10分）	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确，知识要点正确	60%以上的概念准确，知识要点正确	40%以上的概念准确，知识发点正确	40%以下的概念准确，知识要点正确	60
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题，能提出较好的解决方案，具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题，能提出一定的解决方案，具有一定的观点、方法手段，但有效性不足	不能运用所学的体知识来解决实践问题不够，不能提出有效解决方案，观点、方法手段	40

3. 课堂教学实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (40-30分)	良 (29-20分)	中 (19-11分)	差 (0-10分)	
课程目标 2	教学设计	教学设计非常合理	教学设计比较合理	教学设计基本合理	教学设计不合理	50
	动作技能指导效果	非常准确的进行运动技能的指导与示范	比较准确的进行运动技能的指导与示范	能基本规范的进行运动技能的指导与示范	不能准确的进行运动技能的指导与示范	50

4. 期中考试评价标准

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	选题是否切题	选题符合要求	选题基本符合要求	选题不符合要求	跑题	30
	论文质量	论文结构完整, 观点鲜明, 言语通顺	论文结构较完整, 观点基本鲜明, 言语通顺	论文结构基本完整, 观点不鲜明, 言语通顺	论文结构不完整, 观点不鲜明, 言语不通顺	70

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.任杰. 运动技能学习与控制 北京: 高等教育出版社, 2019.

(二) 主要参考书及学习资源

1.章建成.任杰, 运动技能学.北京: 高等教育出版社, 2018.

2.王树明.运动技能学习与控制.北京: 高等教育出版社, 2018.

大纲修订人签字: 董山山

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年9月

审定日期: 2022年9月

《体育课程与教学论》课程教学大纲

课程名称	体育课程与教学论		
	Curriculum and Teaching Methodology of Physical Education		
课程代码	30314103	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	教育学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	张建磊	审定日期	2022 年 09 月

一、课程简介

体育课程与教学论是分科教学论的组成部分，是研究和说明体育教学的现象、基本因素、本质以及内在规律的一门科学和学科，其研究的主要内容有体育教学中的学生、教师、目标、内容、过程、环境、方法、评价以及它们之间的相互关系。体育课程与教学论的各个因素之间有着相互的内在联系。各个基本要素是我们教学过程中必须要认识的基本知识，体育课程与教学论属于体育教育基础课程，总的培养目标就是利用教学论原理结合体育锻炼实际，使学生掌握体育理论在实践中的应用，以便更好地指导实践。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标1. 较全面系统地学习和掌握体育课程与教学论的基础理论知识。

目标2. 使学生较好的掌握体育课程与教学论的基本概念、基本知识和基本方法。在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出体育课程与教学论的整体性和概括性。

目标3. 通过积极引导帮助学生掌握体育活动中各种社会现象和规律，能够将所学体育理论知识应用到体育实践的各个方面。

目标 4. 通过课程学习，使学生具有较好的体育科学文化素养，具备沟通和交流技能，乐于参与小组互助和合作学习体验。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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： 绪论	课程目标 1、2	1.了解体育课程与教学论历史发展过程。 2.掌握体育课程与教学论的概念和学科性质，体育教学诸要素。 3.基本了解体育课程与教学论学习方法和学习目的意义。	1.体育教学论小史 2.体育教学的诸要素 3.学习体育课程与教学论的意义和要点。 4.思政内容：体育品质教育	1.教学活动：课堂讲授，多媒体教学辅助。课堂思考，分组讨论。 2.学习任务：安排课后作业。	2 学时
第二章： 体育教学目标	课程目标 1、2	1.基本掌握体育教学目标以及相关概念、功能、价值等 2.基本掌握体育教学目标的制订 3.相互配合，合作学习，培养合作精神及课堂管理能力。	1.体育教学目标以及相关概念 2.体育教学目标的外部特征和内部要素。 3.体育教学目标的制订及原则等。 4.思政内容：合作精神	1.教学活动：课堂讲授，多媒体教学辅助 2.学习任务：课后讨论与作业	2 学时
第三章： 体育教学主体	课程目标 2、4	1.了解体育教学主体 2.根据不同授课情况，掌握制定体育教学目标的依据 3.能够根据教学主体制定体育课堂教学目标。 4.培养学生相互尊重，学会课堂管理及提高纪律性。 5.培养学生相互尊重，学会课堂管理及提高纪律性。	1.体育教师—体育学习的主导 2.学生—体育学习的主体 3.体育学习中的主导性与主体性的关系 4.思政内容：组织纪律教育	1.教学活动：课堂讲授，多媒体教学辅助，按照老师分配内容派代表学习讲课进行分享，老师进行点评，然后补充强调重点和难点内容 2.学习任务：课后讨论与作业	4 学时
第四章： 体育教学内容	课程目标 2、3	1.了解体育教学内容的概念，主要由来与发展简史， 2.掌握体育教学内容特性与共性。 3.我国主要体育教学内容的目标与要求 4.培养爱国主义精神，提高学生体育道德。	1.体育教学内容的概述 2. 体育教学内容的特性 3.我国主要体育教学内容的目标与要求。 4.思政内容：爱国主义教育	1.教学活动：课堂讲授，多媒体教学辅助，按照老师分配内容派代表学习讲课进行分享，老师进行点评，然后补充强调重点和难点内容 2.学习任务：课后讨论与作业	8 学时
第五章：体育 教学过程	课程目标 2、3、4	1.了解体育教学过程的含义与性质 2.掌握体育教学规律 3.掌握体育教学过程层次及特点	1.体育教学过程的含义与性质 2.体育教学规律 3.体育教学过程的层次及特点	1.教学活动：课堂讲授，多媒体教学辅助，按照老师分配内容派代表学习讲课进行分享，老师进行点评，然后补充强调重点和难点内容 2.学习任务：课后讨论与作业	8 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
第六章：体育教学原则	课程目标 2、3、4	1.了解体育教学原则概述 2.掌握当前中国的基本体育教学原则。 3.充分了解坚持体育教学原则的案例分析 4.培养学生合作学习，团结互助。	1.体育教学原则概述 2.当前中国的基本体育教学原则 3.坚持体育教学原则的案例分析。 4.思政内容：体育品质教育	1.教学活动：课堂讲授，多媒体教学辅助，按照老师分配内容派代表学习讲课进行分享，老师进行点评，然后补充强调重点和难点内容 2.学习任务：课后讨论与作业	4 学时
第七章：体育教学设计	课程目标 1、3、4	1.基本掌握体育教学设计与体育教学计划 2.掌握学年、单元和课时体育教学的设计与计划案例 3.培养学生合作学习，团结互助。	1.体育教学设计与体育教学计划 2.学年、单元和课时体育教学的设计与计划案例。 3.思政内容：合作精神	1.教学活动：课堂讲授，多媒体教学辅助，按照老师分配内容派代表学习讲课进行分享，老师进行点评，然后补充强调重点和难点内容 2.学习任务：课后讨论与作业	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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩、期中考试（讲课实践成绩）、期末考试成绩（其中平时成绩和期中考试成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，期中考试成绩占总成绩的 20%，末考成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40 分，理论作业 60 分，平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=课堂表现得分+作业得分。

（1）上课考勤：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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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）课堂表现：要求每一位学生上课不仅要认真听讲同时还要积极参加课堂讨论和回答问题，参与一次讨论或者回答一次问题得 5 分，要求每位学生至少参加 3 次讨论且回答 3 次问题，根据回答问题好坏评价成绩，讨论根据参与度给每个同学打分。

（3）理论作业：在理论内容教学后，安排 3 次作业，作业每次按 10 分进行评分；

2. 期中考试成绩：以讲课实践练习成绩为主，从学期第一章内容开始教师安排相应的内容给学生进行讲课实践练习，包括课前内容准备（备课），学习写教案，学习制作 PPT，进行授课（5-10 分钟一个内容或者问题）。一个学生只有一次机会，根据整个过程以及最后呈现的课上讲课情况进行评价打分，按百分制打分，最后占总成绩的 20%。

3. 理论考试：

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试 50%	
	平时成绩 30%	期中考试 20%		
课程目标 1	—	课件制作：10	—	10
课程目标 2	—	—	闭卷考试：50	50
课程目标 3	课堂表现：12	课堂实践：10	—	22
课程目标 4	理论作业：18	—	—	18
合计	30	20	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 (36-40 分)	良 (30-35 分)	中/及格 (25-30 分)	不及格 (0-25 分)	
课程目标 3	课堂讨论与交流的频次	课堂讨论与交流 3 次以上	课堂讨论与交流 2-3 次	课堂讨论与交流 1-2 次	课堂讨论与交流 0 次	50
	课堂表现的积极性	在上课中能积极地参与讨论交流,并能充分体现小组合作学习及互助精神	在上课中较积极地参与讨论交流,并能充分体现小组合作学习及互助精神	在上课中偶尔参与讨论交流,并偶尔能充分体现小组合作学习及互助精神	在上课中不能积极地参与讨论交流,并不能充分体现小组合作学习及互助精神	50

2. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (50-60) (90-100 分)	良 (40-50) (75-89 分)	中/及格 (30-40) (60-74 分)	不及格 (0-30) (0-59 分)	
课程目标 4	理论作业的完成情况	3 次	2 次	1 次	0 次	40
	理论作业完成质量	字体工整,条理清晰,回答准确且完整。	字体较工整,条理较清晰,回答较准确且较完整。	字体不太工整,条理不太清晰,回答不太准确且不太完整。	字体不工整,条理不清晰,回答不准确且不完整。	60

3. 期中考试(课堂实践与课件制作)评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100) (90-100 分)	良 (80-90) (75-89 分)	中/及格 (60-80) (60-74 分)	不及格 (0-59) (0-59 分)	
课程目标 3	教学成果课件展示质量	PPT 制作精美,授课内容逻辑性强	PPT 制作较为精美,授课内容逻辑性较强	PPT 制作一般,授课内容逻辑一般	PPT 制作很差,授课内容逻辑性很差	50
	教学成果课件展示的效果	能非常规范准确地展示授课内容,并在展示中展现优秀的精神风貌	能较规范准确地展示授课内容,并在展示中展现良好的精神风貌	能基本规范准确地展示授课内容,精神风貌展现一般	不能规范准确地展示授课内容,在展示中精神风貌展示很差	50

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.毛振明.体育课程与教学论.北京:高等教育出版社,2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1.范海荣,任继祖. 学校体育学.北京: 北京师范大学出版社,2009.

2.叶加宝.体育概论.北京体育大学出版社,2005.

大纲修订人签字: 张建磊

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022 年 9 月

审定日期: 2022 年 9 月

《田径（一）》课程教学大纲

课程名称	田径（一）		
	Track and Field I		
课程代码	10314104	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	中学体育
学分/学时	1.5 学分/48 学时	实践学时	48 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	熊 飞	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

田径（一）是体育教育专业的专业教育核心课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以跨栏和短跑的基本理论知识、基本技能及教学能力为教学内容，掌握跨栏和短跑基础理论知识和基本技术，增强学生的专项身体素质，提高跨栏和短跑技术水平，培养跨栏和短跑组织教学能力，注重培养学生跨栏和短跑动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础及良好的课堂组织能力，能胜任中学体育与健康课程跨栏和短跑课堂教学及跨栏和短跑课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握跨栏和短跑项目的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的田径理论素养。

目标 2.掌握跨栏和短跑技术动作，并达到一定技术水平。

目标 3.具备跨栏和短跑技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析跨栏和短跑教材，具有中学跨栏和短跑课的课程设计、教材分析、组织教学等基本教学能力。

目标 4.培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进步的优良品德；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。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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：跨栏和跑概述	课程目标 1、4	1.掌握跨栏和跑的基本理论 2.了解跨栏和跑的发展历史 3.培养爱国主义及奥运精神	1.跨栏和跑项目的技术 2.跨栏和跑项目的教学 3.跨栏和跑项目的训练 4.思政内容：政治教育、体育品质	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：讨论中华体育精神历史形成。	2 学时
第五章：跨栏和跑运动竞赛组织与裁判 第六章：跨栏和跑场地	课程目标 1	1.掌握跨栏和跑项目竞赛组织与裁判 2.掌握跨栏和跑项目场地的基本知识	1.跨栏和跑项目竞赛组织与编排 2.基层跨栏和跑项目竞赛裁判工作与方 法 3. 跨栏和跑项目场地的基本知识	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：课后实践，课堂汇报。	2 学时
第十一章：跨栏跑	课程目标 2、3、4	1.掌握跨栏跑基本技能和基本方法 2.了解跨栏跑的体育教学设计、实施和教学评价 3.培养团结协作能力 4.能够开展课余训练及指导工作 5. 培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.跨栏跑基本技能和基本方法 2.跨栏跑的体育教学设计、实施和教学评价 3.相互技术指导与帮助 4.跨栏跑课余训练与方法 5.思政内容：思想教育、体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跨栏跑课余训练，课堂汇报。	20 学时
第八章：短跑 第九章：接力跑 第十章：中长跑	课程目标 2、3、4	1.掌握短跑、接力跑和中长跑基本技能和基本方法 2.了解跨短跑、接力跑和中长跑的体育教学设计、实施和教学评价 3.培养团结协作能力 4.能够开展课余训练及指导工作 5. 培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.短跑、接力跑和中长跑基本技能和基本方法 2.短跑、接力跑和中长跑的体育教学设计、实施和教学评价 3.相互技术指导与帮助 4.短跑、接力跑和中长跑课余训练与方法 5.思政内容：思想教育、体育品德教育	课堂教学：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：短跑、接力跑和中长跑的课余训练，课堂汇报。	20 学时
考核	课程目标 4	评价教学效果	技术和达标考核	考核	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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩 30%、理论考查 20%、期末技术类考试成绩 50%（其中平时成绩和理论考查成绩为过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括：体育活动的组织训练及指导 50 分、意志品质 50 分。

算分方式：平时成绩=体育活动的组织训练及指导得分+意志品质得分-考勤扣分-保护帮助扣分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

(1) 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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) 体育活动的组织训练及指导：满分为 50 分。较好地组织 1 次课前徒手操活动（25 分）；较好地组织 1 次课前专项练习活动。（25 分）。

(3) 意志品质：以课堂表现为主进行评分，基数分为 50 分。学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。讲不文明的话 1 次扣 5 分；服装不规范 1 次扣 5 分；随意打电话、看手机 1 次扣 5 分；不按上课安全要求作危险动作 1 次或不团结，扣 5 分。

(4) 保护帮助：在训练指导中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。不积极参与教学过程中同学间的组织活动或相互技术指导与帮助 1 次扣 5 分。

2. 理论考查

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等 3 个方面，综合评定成绩。

3. 技术类考试

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论考查：20	—	20
课程目标 2	—	—	技术考试：50	50
课程目标 3	体育活动的组织训练及指导：15	—	—	15

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 4	保护帮助+意志品质: 15	—	—	15
合计	30	20	50	100

(二) 评价标准

1. 课前徒手操活动评价标准

由 1 名学生领带徒手操，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

2. 课前专项练习活动

由 1 名学生领带课前专项练习活动，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

3. 理论考试评价标准

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等方面，综合评定成绩。

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
目标 1	学科素养	说课内容	教材分析	大纲计划处理搭配 重点难点 价值内涵 深化创新	3	2	1
			学情分析	基础起点身心特点 条件习惯 与课联系	3	2	1
			教学目标	确切合理 具体 可操作	3	2	1
			教法学法	教师教法：紧扣目标切实有效 探索创新 体现主导 学生学法：充分活动 明白道理 学会学习 体现主体	10	8	6
			教学过程	设计合理过程清晰 优化组合 目标达成 理论与过程结合	16	12	10
			场地器材	充分利用变化新颖 一材多用 改革创新	3	2	1
		说课艺术	讲述	普通话脱稿 清晰 激情 时间（20'）	4	3	2
			艺术	教态节奏 表现力 感染力	4	3	2
			媒体	合理实效现代技术	4	3	2
		加分因素			有特色有创新 效果显著		

4.技术类考试评价标准

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

（1）技术技评成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重（%）
		优（90-100分）	良（80-89分）	中（70-79分）	及格（60-69分）	不及格（60分以下分）	
课程目标 1	动作规范	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	主要技术和次要技术动作都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。	100

(2) 技术达标成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	项目	男子		女子		项目	男子		女子	
		项目	100米	110米栏	100米	100米栏	项目	100米	110米栏	100米	100米栏
目标 1	学科素养	分值	秒	秒	秒	秒	分值	秒	秒	秒	秒
		100	12"	16"7	13"8	16"7	78		17"8		17"8
		99					77				
		98		16"8		16"8	76		17"9	14"3	17"9
		97					75	12"5			
		96		16"9		16"9	74		18"		18"
		95	12"1		13"9		73			14"4	
		94		17"0		17"0	72		18"1		18"1
		93					71		18"2		18"2
		92		17"1		17"1	70	12"6	18"3	14"5	18"3
		91					69		18"4		18"4
		90	12"2	17"2	14"	17"2	68		18"5		18"5
		89					67	12"7	18"6		18"6
		88		17"3		17"3	66		18"7	14"7	18"7
		87					65		18"8		18"8
		86		17"4		17"4	64	12"8	18"9	14"8	18"9
		85	12"3		14"1		63		19"0		19"0
		84		17"5		17"5	62		19"1	1"9	19"1
		83					61		19"2		19"2
		82		17"6		17"6	60	13"±.2	19"3±.2	15"±.2	19"3±.2
81					50	13"5	20"3	16"	20"3		
80	12"4	17"7	14"2	17"7	40	14"	21"5	17"	21"5		
79					30	14"5	23"	18"	23"		

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.李鸿江主编.《田径》(第三版).北京:高等教育出版社,2018.

(二) 主要参考书及学习资源

1.文超主编.《田径运动高级教程》.北京:人民体育出版社出版,2013.

2.全国体育院校教材委员会.《田径》.北京:人民体育出版社,2016.

3.体育院校通用教材.《田径》.北京:人民体育出版社,2016.

大纲修订人签字:熊 飞

大纲审定人签字:唐武松

修订日期:2022年9月

审定日期:2022年10月

《田径（二）》课程教学大纲

课程名称	田径（二）		
	Track and FieldII		
课程代码	10314105	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	田径（一）
学分/学时	1.5 学分/48 学时	实践学时	48 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	熊 飞	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

田径（二）是体育教育专业的专业教育核心课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以标枪和跳高的基本理论知识、基本技能及教学能力为教学内容，掌握标枪和跳高基础理论知识和基本技术，增强学生的专项身体素质，提高标枪和跳高技术水平，培养标枪和跳高组织教学能力，注重培养学生标枪和跳高动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础及良好的课堂组织能力，能胜任中学体育与健康课程标枪和跳高课堂教学及标枪和跳高课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

- 1.掌握标枪和跳高项目的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的田径理论素养。
- 2.掌握标枪和跳高技术动作，并达到一定技术水平。
- 3.具备标枪和跳高技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析标枪和跳高教材，具有中学标枪和跳高课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。
- 4.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。

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章 跳高和标枪跑运动概述	课程目标 1、4	1.掌握跳高和标枪的基本理论 2.了解跳高和标枪的发展历史	1. 跳高和标枪项目的技术 2. 跳高和标枪项目的教学 3. 跳高和标枪项目的训练 4. 思政内容：政治教育、体育品质	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：讨论中华体育精神历史形成。	2 学时
第五章 跳高和标枪竞赛组织与裁判 第六章 跳高和标枪运动场地	课程目标 1	1 掌握跳高和标枪项目竞赛组织与裁判 2. 掌握跳高和标枪项目场地的基本知识	1. 跳高和标枪项目竞赛组织与编排 2.基层跳高和标枪项目竞赛裁判工作与 方法 3. 跳高和标枪项目场地的基本知识	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：课后实践，课堂汇报。	2 学时
第十二章 跳高	课程目标 2、3、4	1.掌握跳高基本技能和基本方法 2.了解跳高的体育教学设计、实施和教学评价 3.培养团结协作能力 4.能够开展课余训练及指导工作 5. 培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1. 跳高基本技能和基本方法 2. 跳高的体育教学设计、实施和教学评价 3. 相互技术指导与帮助 4. 跳高课余训练与方法 5.思政内容：思想教育、体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳高课余训练，课堂汇报。	20 学时
第十八章 标枪	课程目标 2、3、4	1.掌握标枪技能和基本方法 2.了解标枪的体育教学设计、实施和教学评价 3.培养团结协作能力 4.能够开展课余训练及指导工作 5. 培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1. 标枪基本技能和基本方法 2. 标枪的体育教学设计、实施和教学评价 3. 相互技术指导与帮助 4. 标枪课余训练与方法 5.思政内容：思想教育、体育品德教育	课堂教学：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：标枪的课余训练，课堂汇报。	20 学时
考核	课程目标 4	评价教学效果	技术和达标考核	考核	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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩、理论考查成绩、技术类考试成绩（其中平时成绩和理论考查成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，理论考查占总成绩的 20%、技术类考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括：体育活动的组织训练及指导 50 分、意志品质 50 分，平时考勤和保护帮助只扣分。算分方式：平时成绩=体育活动的组织训练及指导得分+意志品质得分-考勤扣分-保护帮助扣分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

（1）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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）体育活动的组织训练及指导：满分为 50 分。较好地组织 1 次课前徒手操活动（25 分）；较好地组织 1 次课前专项练习活动。（25 分）。

（3）意志品质：以课堂表现为主进行评分，基数分为 50 分。学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。讲不文明的话 1 次扣 5 分；服装不规范 1 次扣 5 分；随意打电话、看手机 1 次扣 5 分；不按上课安全要求作危险动作 1 次或不团结，扣 5 分。

（4）保护帮助：在训练指导中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。不积极参与教学过程中同学间的组织活动或相互技术指导与帮助 1 次扣 5 分。

2. 理论考查成绩

理论考查满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等 3 个方面，综合评定成绩。

3. 技术类考试成绩

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论考查：20	—	20
课程目标 2	—	—	技术考试：50	50
课程目标 3	体育活动的组织训练及指导：15		—	15
课程目标 4	保护帮助： 意志品质： 15		—	15
合计	30	20	50	100

（二）评价标准

1.课前徒手操活动评价标准

由 1 名学生领带徒手操，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（21-25 分）	良（15-20 分）	中/及格（12-14 分）	不及格（0-11 分）	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

2.课前专项练习活动评价标准

由 1 名学生领带课前专项练习活动，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（21-25 分）	良（15-20 分）	中/及格（12-14 分）	不及格（0-11 分）	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

3.理论考试评价标准

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等方面，综合评定成绩。

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
课程目标 1	学科素养	说课内容	教材分析	大纲计划处理搭配 重点难点 价值内涵 深化创新	3	2	1
			学情分析	基础起点身心特点 条件习惯 与课联系	3	2	1
			教学目标	确切合理 具体 可操作	3	2	1
			教法学法	教师教法：紧扣目标切实有效 探索创新 体现主导 学生学法：充分活动 明白道理 学会学习 体现主体	10	8	6
			教学过程	设计合理过程清晰 优化组合 目标达成 理论与过程结合	16	12	10
			场地器材	充分利用变化新颖 一材多用 改革创新	3	2	1
		说课艺术	讲述	普通话脱稿 清晰 激情 时间（20'）	4	3	2
			艺术	教态节奏 表现力 感染力	4	3	2
			媒体	合理实效现代技术	4	3	2
		加分因素		有特色有创新 效果显著			

4.技术类考试评价标准

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

（1）技术技评成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重（%）
		优（90-100分）	良（80-89分）	中（70-79分）	及格（60-69分）	不及格 60分以下分	
课程目标 1	动作规范	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	主要技术和次要技术动作都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。	100

(2) 技术达标成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	项目	女子		项目	女子		项目	男子		项目	男子	
			跳高	标枪		跳高	标枪		跳高	标枪		跳高	标枪
		分值	厘米	米	分值	厘米	米	分值	厘米	米 (600克)	分值	厘米	米
目标 1	学科素养	100	138	27.0	79		23.7	100	170	42.0	79		36.6
		99		26.9	78		23.4	99		41.8	78	159	36.2
		98		26.8	77	132	23.1	98	169	41.6	77		35.8
		97		26.7	76		22.8	97		41.4	76	158	35.4
		96		26.6	75		22.5	96	168	41.2	75		35.0
		95	137	26.5	74	131	22.2	95		41.0	74	157	34.6
		94		26.4	73		21.9	94	167	40.8	73		34.2
		93		26.3	72	130	21.6	93		40.6	72	156	33.8
		92		26.2	71		21.3	92	166	40.4	71		33.4
		91		26.1	70	129	21.0	91		40.2	70	155	33.0
		90	136	26.0	69		20.7	90	165	40.0	69	154	32.5
		89		25.8	68	128	20.4	89		39.7	68	153	32.0
		88		25.6	67	127	20.1	88	164	39.4	67	152	31.5
		87		25.4	66	126	19.8	87		39.1	66	151	31.0
		86	135	25.2	65	125	19.5	86	163	38.8	65	150	30.5
		85		25.0	64	124	19.2	85		38.5	64	149	30.0
		84		24.8	63	123	18.9	84	162	38.2	63	148	29.5
		83	134	24.6	62	122	18.6	83		37.9	62	147	29.0
82		24.4	61	121	18.3	82	161	37.6	61	146	28.5		
81		24.2	60	120±5	18±1	81		37.3	60	145±.5	28±1		
80	133	24.0	50	115	12.0	80	160	37.0	50	135	25.0		

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.李鸿江主编.《田径》(第三版).北京:高等教育出版社,2018.

(二) 主要参考书及学习资源

1.文超主编.《田径运动高级教程》.北京:人民体育出版社出版,2013.

2.全国体育院校教材委员会.《田径》.北京:人民体育出版社,2016.

3.体育院校通用教材.《田径》.北京:人民体育出版社,2016.

大纲修订人签字:熊 飞

大纲审定人签字:唐武松

修订日期:2022年9月

审定日期:2022年10月

《田径（三）》课程教学大纲

课程名称	田径（三）		
	Track and Field III		
课程代码	20314106	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	田径（二）
学分/学时	1.5 学分/48 学时	实践学时	48 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	熊飞	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

田径（三）是体育教育专业的专业教育核心课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以铅球和跳远的基本理论知识、基本技能及教学能力为教学内容，掌握铅球和跳远基础理论知识和基本技术，增强学生的专项身体素质，提高铅球和跳远技术水平，培养铅球和跳远组织教学能力，注重培养学生铅球和跳远动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础及良好的课堂组织能力，能胜任中学体育与健康课程铅球和跳远课堂教学及铅球和跳远课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握铅球和跳远项目的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的田径理论素养。

目标 2.掌握铅球和跳远技术动作，并达到一定技术水平。

目标 3.具备铅球和跳远技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析铅球和跳远教材，具有中学铅球和跳远课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。

目标 4.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，团结友爱的好团队精神及服从命令的组织纪律性。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一章 铅球和跳远运动概述	课程目标 1、4	1.掌握铅球和跳远的基本理论 2.了解铅球和跳远的发展历史	1. 铅球和跳远项目的技术 2. 铅球和跳远项目的教学 3. 铅球和跳远项目的训练 4. 思政内容：体育品质	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：讨论中华体育精神历史形成。	2学时
第五章：铅球和跳远竞赛组织与裁判 第六章：铅球和跳远运动场地	课程目标 1	1 掌握铅球和跳远项目竞赛组织与裁判 2. 掌握铅球和跳远项目场地的基本知识	1. 铅球和跳远项目竞赛组织与编排 2.基层铅球和跳远项目竞赛裁判工作与 3. 铅球和跳远项目场地的基本知识 4. 思政内容：体育品质	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：课后实践，课堂汇报。	2学时
第十六章：铅球	课程目标 2、3、4	1.掌握铅球基本技能和基本方法 2.了解铅球的体育教学设计、实施和教学评价 3.培养团结协作能力 4.能够开展课余训练及指导工作 5.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1. 铅球基本技能和基本方法 2. 铅球的体育教学设计、实施和教学评价 3. 相互技术指导与帮助 4. 铅球课余训练与方法 5. 思政内容：体育品质	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：铅球课余训练，课堂汇报。	20学时
第十四章：跳远 第十五章：三级跳远	课程目标 2、3、4	1.掌握跳远、三级跳远基本技能和基本方法 2.了跳远、三级跳远的体育教学设计、实施和教学评价 3.培养团结协作能力 4.能够开展课余训练及指导工作 5.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1. 跳远、三级跳远基本技能和基本方法 2. 跳远、三级跳远的体育教学设计、实施和教学评价 3. 相互技术指导与帮助 4. 跳远、三级跳远课余训练与方法 5. 思政内容：体育品质	课堂教学：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳远、三级跳远的课余训练，课堂汇报。	20学时
考核	课程目标 2	评价教学效果	技术和达标考核	考核	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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩、技术类考查、期末理论考试成绩（其中平时成绩和技术类考查成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，理论考试占总成绩的 20%、技术类考查占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括：体育活动的组织训练及指导 50 分、意志品质 50 分，平时考勤和保护帮助只扣分。算分方式：平时成绩=体育活动的组织训练及指导得分+意志品质得分-考勤扣分-保护帮助扣分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

（1）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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）体育活动的组织训练及指导：满分为 50 分。组织 1 次课前徒手操活动（25 分）；组织 1 次课前专项练习活动。（25 分）。

（3）意志品质：以课堂表现为主进行评分，基数分为 50 分。学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。讲不文明的话 1 次扣 5 分；服装不规范 1 次扣 5 分；随意打电话、看手机 1 次扣 5 分；不按上课安全要求作危险动作 1 次或不团结，扣 5 分。

（4）保护帮助：在训练指导中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。不积极参与教学过程中同学间 1 次扣 5 分。

2.理论考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3.技术类考查

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		理论考试 20%	
	平时成绩 30%	技术考查 50%		
课程目标 1	—	—	理论考试：20	20
课程目标 2	—	技术考试：50	—	50
课程目标 3	体育活动的组织训练及指导：15		—	15
课程目标 4	保护帮助+意志品质：15		—	15
合计	30	50	20	100

（二）评价标准

1.课前徒手操活动评价标准

由 1 名学生领带徒手操，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（21-25 分）	良（15-20 分）	中/及格（12-14 分）	不及格（0-11 分）	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

2.课前专项练习活动评价标准

由 1 名学生领带课前专项练习活动，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（21-25 分）	良（15-20 分）	中/及格（12-14 分）	不及格（0-11 分）	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

3.技术类考查评价标准

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

(1) “技术技评” 成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 (90-100分)	良 (80-89分)	中 (70-79分)	及格 (60-69分)	不及格 60分以下分)	
课程目标1	动作规范	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	主要技术和次要技术动作都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。	100

(2) “技术达标” 成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	女子		项目	女子		项目	男子		项目	男子		
		铅球	跳远		铅球	跳远		铅球	跳远		铅球	跳远	
		分值	厘米	米	分值	厘米	米	分值	厘米	米(600克)	分值	厘米	米
目标1	学科素养	100	9.5	4.6	79	8.45	4.28	100	12	5.8	79	10.9	5.47
		99	9.45	4.59	78	8.3	4.26	99	11.95	5.79	78	10.8	5.44
		98	9.4	4.58	77	8.2	4.24	98	11.9	5.78	77	10.7	5.41
		97	9.35	4.57	76	8.1	4.22	97	11.85	5.77	76	10.6	5.38
		96	9.3	4.56	75	8	4.2	96	11.8	5.76	75	10.5	5.35
		95	9.25	4.55	74	7.9	4.18	95	11.75	5.75	74	10.4	5.32
		94	9.2	4.54	73	7.8	4.16	94	11.7	5.74	73	10.3	5.29
		93	9.15	4.53	72	7.7	4.14	93	11.65	5.73	72	10.2	5.26
		92	9.1	4.52	71	7.6	4.12	92	11.6	5.72	71	10.1	5.23
		91	9.05	4.51	70	7.5	4.1	91	11.55	5.71	70	10	5.2
		90	9	4.5	69	7.4	4.07	90	11.5	5.7	69	9.9	5.16
		89	8.95	4.48	68	7.3	4.04	89	11.45	5.68	68	9.8	5.12
		88	8.9	4.46	67	7.2	4.01	88	11.4	5.66	67	9.7	5.08
		87	8.85	4.44	66	7.1	3.98	87	11.35	5.64	66	9.6	5.04
		86	8.8	4.42	65	7	3.95	86	11.3	5.62	65	9.5	5
		85	8.75	4.4	64	6.9	3.92	85	11.25	5.6	64	9.4	4.94
		84	8.7	4.38	63	6.8	3.89	84	11.2	5.58	63	9.3	4.92
		83	8.65	4.36	62	6.7	3.86	83	11.15	5.56	62	9.2	4.88
82	8.6	4.34	61	6.6	3.83	82	11.1	5.54	61	9.1	4.84		
81	8.55	4.32	60	6.5±.2	3.8±.2	81	11.05	5.52	60	9±.2	4.8±		
80	8.5	4.3	50	6.4	3.7	80	11	5.5	50	8.9	4.7		

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.李鸿江主编.《田径》（第三版）.北京：高等教育出版社，2018.

（二）主要参考书及学习资源

1.文超主编.《田径运动高级教程》.北京：人民体育出版社出版，2013.

2.全国体育院校教材委员会.《田径》.北京：人民体育出版社，2016.

3.体育院校通用教材.《田径》.北京：人民体育出版社，2016.

大纲修订人签字：熊 飞

修订日期：2022 年 09 月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022 年 10 月

《体操》课程教学大纲

课程名称	体操		
	Gymnastics		
课程代码	10314107	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	体育与健康、运动解剖学
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体操是体育教育专业的专业教育核心课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以体操基础理论知识、基本体操、体操动作技术、技能及体操教学能力为教学内容，让学生掌握体操基础理论知识和基本技术，增强学生的专项身体素质，提高体操动作的完成质量，培养基本体操的指挥技能和组织教学能力，注重培养学生体操动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础及良好的课堂组织能力，能胜任中学体育与健康课程体操课堂教学及体操课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握体操的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的体操理论素养。

目标 2.掌握标准的广播体操动作、队列队形动作和双杠、自由体操、单杠、跳跃 4 项竞技体操技术动作，并能够演练或示范出单个及成套动作。

目标 3.具备体操技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析体操教材，具有中学体操课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。

目标 4.培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强、不断进步的优良品德；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。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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 体操概述	课程目标 1	1.理解体操的概念、内容及分类 2.了解体操的发展趋势 3.培养学生具有爱国主义及奥运精神	1.体操的概念、内容、分类 2.体操的发展概况 3.思政内容: 体育品质	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
第二章 体操术语	课程目标 1	1.掌握体操术语的类型、基本术语及各个体操项目术语。并能熟练动作体操术语。 2.在学习或教学中能熟练运用体操术语。	1.体操术语的类型 2.体操基本术语 3.器械体操和技巧动作术语 4.队列队形和徒手体操动作术语 5.体操动作术语的运用	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
第五章 保护与帮助	课程目标 1、4	1.熟练掌握体操保护与帮助的意义、分类与方法及要求。 2.在学习及教学中能合理运用保护与帮助。 3.培养责任感、安全意识、及良好的团结互助品质。	1.保护与帮助的意义、分类与方法 2.保护与帮助的运用 3.对保护与帮助的要求 4.体操运动损伤的预防 5.思政内容: 团队精神、安全意识	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
第六章 体操技术动作教学	课程目标 1、3	1.正确认识与把握体操教学的特点、原则、方法与体操教学设计。 2.能运用体操教学的原则及方法进行体操教学设计。 3. 培养热爱体育教育事业,形成良好的职业精神和职业规范。	1.体操教学的特点 2.体操教学的原则 3.体操教学的方法 4.体操教学设计 5.思政内容: 职业道德教育	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	1 学时
第三章 基础类体操	课程目标 1、2、3、4	1.掌握队列队形练习及徒手体操动作的要领及指挥口令。 2.能运用于队伍的调动、技术课的教学组织、课余活动指导。 3.培养行动统一、服从命令的军人气质,团结合作意识及集体荣誉感。	1.队列练习 2.队形练习 3.徒手体操 4.口令练习 5.思政内容: 思政教育、体育品德教育	1.教学活动: 课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务: 课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	10 学时
第七章 技术类体操	课程目标 2、3、4	1.掌握自由体操、双杠、单杠、跳跃动作的技术原理和技术动作环节; 2. 掌握自由体操、双杠、单杠、跳跃技术动作的保护与帮助方法; 3.掌握,并能熟练运用技术类体操的的教学及训练的方法和手段; 4.激发学习内驱力、提高学习的自觉性,培养协作意识及安全意识,拼搏精神,提高分析问题,解决问题的能力。	1.自由体操: 单个动作、成套动作 2.双杠: 单个动作、成套动作 3.单杠: 单个动作、成套动作 4.跳跃: 一般跳跃、支撑跳跃 5.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: 讲解法、示范法、口令与指示、视频分析与讨论、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务: 课堂作业、练习、保护与帮助、动作演练及展示。	50 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3个部分，分别为平时成绩、理论考查成绩、技术考试成绩（其中平时成绩、理论考查成绩为过程性考核成绩）。满分为100分，其中平时成绩占总成绩的30%，理论考查占总成绩的20%，技术类体操考试占总成绩的50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 平时成绩

满分为100分计算，包括保护与帮助40%、课堂实践40%、意志品质20%。

算分方式：平时成绩=保护与帮助得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）**保护与帮助**。在课内外体操动作练习过程中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。

（2）**课堂实践**。本课程具有较强操作性及实践性，老师将会安排每位同参与5次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生汇报练习情况，配合老师的教学活动。

（3）**意志品质**。在体操技术动作练习中具有一定的挑战性及危险性，特别是双杠、单杠、跳跃技术动作，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

（4）**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10分，迟到、早退一次扣5分，请假一次扣3分；旷课3次以上，或1/3以上的课时未到课堂，平时成绩为0分，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，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 理论考查

满分为100分计算，包括单元测试50%、技术动作教学50%。

（1）技术动作教学

在所学的体操技术动作中，学生随机抽取体操技术动作，进行技术动作教学，包含教学设计及说课。

1) **教学设计**：提交教学设计一份。简要写出体操技术动作的要领、重点难点、教法提示及过程、保护与帮助的方法、常见错误动作的纠正方法。

2) **教学**：从体操动作技术要领的讲解示范、重点难点、技术动作教学过程、保护与帮助的方法、及常见错误动作的纠正5个方面的内容，在5-8分钟之内完成技术动作说课考核。

（2）单元测试

根据体操理论课的教学内容安排2次单元测试，根据学生完成情况进行评分。

3. 技术考试

满分为100分，分别进行5套规定动作的考试，依据评分标准进行评分。最终得分=（自由体操+双杠+单杠+跳跃+基本体操）÷5×10

（1）自由体操

男生：左侧弓步，左臂屈肘，手背贴于腰背后，右臂上举（稍停），还原直立（0.5）——手倒立前滚翻（2.0分）——前滚翻成蹲撑（1.0分）——头手倒立（1.5分）——前滚翻接跳转180度（1.0

分)——侧手翻(1.5分)——转体90度原地或助跑鱼跃前滚翻(1.5分)——挺身跳(1.0分)。

女生:前滚翻(1.0分)——前滚翻成直角坐(1.0分)——后倒成肩肘倒立(1.0分)——向前滚动成蹲撑(1.0分)——后滚翻成跪撑(1.0分)——跪跳起(1.0分)——上步踏跳步(左右两次)(1.0分)——一脚在前双脚转体180°(1.0分)——燕式平衡(1.0分)——前倒单腿蹬地前接滚翻挺身跳(1.0分)。

(2) 双杠

男生:挂臂撑屈伸上成分腿坐(2.0分)——慢起肩倒立接前滚翻(2.0分)——后摆转体180°成分腿坐(1.5分)——前滚翻成分腿坐(2.5分)——弹杠并腿支撑摆动一次接后摆下(2.0分)。

女生:挂臂撑屈伸上成分腿坐(2.0分)——前滚翻成腿坐(1.5分)——后摆转体180°成分腿坐(2.0分)——分腿坐前进一次(1.5分)——弹杠并腿后摆(1.0分)——前摆下(2.0分)。

(3) 单杠

男生:蹬摆翻上成支撑(1.0分)——单腿向前摆越成骑撑(1.0分)——骑撑前回环(2.5分)——后腿摆越转体180度成支撑(1.0分)——支撑后回环(2.5分)——后摆挺身下(2.0分)。

女生:蹬摆翻上成支撑(1.0分)——支撑后回环(2.5分)——单腿向前摆越成骑撑(1.0分)——后倒挂膝摆动1次(1.5分)——挂膝上成骑撑(2.5分)——后腿摆越同时转体90°下(1.5分)

(4) 跳跃

男生:纵马(1.30m)分腿腾越 女生:山羊(1.25m)分腿腾越

(5) 基本体操

队列队形广播操内容考试范例:

入场——整队——报告——向左转——向左转——向后转——向左转走——向左转走——向后转走——向右转走——向右转走——向后转走——立定——向两侧成广播体操队形散开——第九套广播体操(口令)——向中看集——向左转——跑步走——退场。

组织形式:教师编排多套类似以上的基本体操考试成套考试内容,学生分组后随机抽取一套进行练习,然后统一按评分标准进行考试。

具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例(%)			成绩比例(%)
	过程性考核成绩		技术考试50%	
	平时成绩30%	理论考查20%		
课程目标1	—	单元测试(50%) 10	—	10
课程目标2	—	—	技术动作考试 50	50
课程目标3	课堂实践(40%) 12	技术动作教学(50%) 10	—	22
课程目标4	保护帮助(40%) 意志品质(20%) 18	—	—	18
合计	30	20	50	100

(二) 评价标准

1. 保护与帮助评价标准

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 4	保护与帮助的运用	保护与帮助的方法准确, 并能熟练运用	保护与帮助的方法较准确, 并能较好地运用	保护与帮助的方法不太准确, 运用比较生硬	不会保护与帮助的方法, 不能运用	50
	保护与帮助的积极性	在练习中能积极地参与保护与帮助, 并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能较积极地参与保护与帮助, 并能体现责任心及互助精神	在练习中偶尔参与保护与帮助, 责任心及互助精神体现不够	在练习中基本不参与保护与帮助, 无责任心及互助精神	50

2. 课堂实践评价标准

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. 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 4	勇敢顽强	在体操技术动作学习中, 具有优秀的安全意识, 不惧风险, 勇于挑战	在体操技术动作学习中, 具有良好的安全意识, 不惧风险, 敢于尝试	在体操技术动作学习中, 具有一定的安全意识, 有惧怕的表现, 在在鼓励中挑战	在体操技术动作学习中, 比较鲁莽或非常惧怕风险, 不敢挑战	50
	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	50

4. 技术动作教学评价标准

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	教学设计	准确把握动作要领,明确动作的重点和难点,教学方法及教学过程设计合理、保护与帮助能正确科学运用,纠错方法设计合理	能较好地把握动作要领,理解动作的重点和难点,教学方法及教学过程设计较合理、保护与帮助能正确运用,纠错方法设计较好	能基本把握动作要领,基本理解动作的重点和难点,教学方法及教学过程设计一般、知道保护与帮助,有纠错方法的设计	不能准确把握动作要领,不能很好理解动作的重点和难点,教学方法及教学过程无设计、保护与帮助不正确,纠错方法的设计不太合理	20
	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	10
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	10
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生学习兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	30
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施,能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施,能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理,保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施,不能运用保护与帮助的方法	30

5. “单元测试”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	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	50

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)	
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体操知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	50

6. 竞技体操的评分:

体操技术动作的考试是以完成规定动作的方式进行的,一套动作满分为10分,依据评分标准以减分的形式对动作进行评定。

评分标准:漏做或动作失败扣除本动作的分值;失败重做扣0.5分;完成的动作,但未达到要求者,按以下标准进行评分:

竞技体操评分标准

课程目标	扣分内容	小 错 (扣0.1)	中 错 (扣0.3)	大 错 (扣0.5)
课程目标 2	身体姿态	轻微弯曲	弯曲超过15度	轻微弯曲超过30度
	错误分腿	10厘米以内	10-25厘米	25-40厘米
	技术质量	轻微错误	显著错误	严重错误
	动作连贯性	不太熟练	稍有停顿	明显停顿
	平衡/倒立时间	不足3秒	不足2秒	不足1秒
	跳 跃	扣0.5分以下	扣0.6-1.1分	扣1.1-2.0分

7. 基本体操的评分:以完成抽签的规定基本体操考试动作,一套动作满分为10分,依据评分标准以减分的形式对动作进行评定。

基本体操评分标准

课程目标	项目	评分指标	分值
课程目标 2	1.进退场	服装统一,队伍整齐,精神面貌好,气势高昂,步调一致	1分
	2.队列队形	整队快静齐,报数精神有节奏	0.5分
		动作整齐、统一、迅速,有精神	1.5分
		动作标准规范、步调一致,速度合理,有节奏	1.5分
		指挥员站位合理,口令准确洪亮,调度合理,程序准确	1.0分
	3.广播体操	身体姿态标准,精神饱满	0.5分
		动作标准、有力度、有节奏,富有美感	1.0分

课程目标	项目	评分指标	分值
		小组队员动作整齐划一	1.0分
		口令标准、连贯、洪亮、有节奏、有力度	1.0分
	4.唱国歌	唱国歌时声音洪亮，态度严肃，节奏准确	1.0分

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

- 1.张涵劲.体操（第三版）.北京：高等教育出版社，2018年
- 2.童昭岗.体操.北京：高等教育出版社，2007年

（二）主要参考书及学习资源

1. 国家体育总局体操运动管理中心.《体操等级运动员规定动作及评分规则》.北京：国体育总局体操运动管理中心，2006年
- 2.黄燊.体操（第三版）.北京：高等教育出版社，2000年
- 3.编写组.体操.北京：人民体育出版社，1990年

大纲修订人签字：唐武松

大纲审定人签字：鲁勇

修订日期：2022年8月

审定日期：2022年9月

《篮球》课程教学大纲

课程名称	篮球		
	Basketball		
课程代码	10314109	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	体育与健康、运动解剖学
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	56 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董杰	审定日期	2022 年 7 月

一、课程简介

篮球是体育教育专业的专业教育核心课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。篮球课程的教学内容主要包括篮球基础理论知识、基本技术、攻守战术基础配合、快攻和篮球教学能力，掌握篮球基础理论知识，熟练运用篮球基本技术，注重培养学生的篮球教学能力，增强学生的篮球专项身体素质，提高篮球竞技运动能力。能胜任中学体育与健康课程的篮球教学，开展实施中学篮球比赛及课余篮球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握篮球的基本技术和基础战术，培养和提高学生的基本技能，具备一定的篮球素养。

目标 2.掌握篮球的技战术概念、竞赛规则、编排方法和篮球教学的基础理论知识，能运用篮球专业知识和技能，开展篮球教学设计、实施和教学评价，具有基本的篮球教学能力。

目标 3.在篮球教学实践中，专业教育有机融合思政教育，培养团队精神和组织能力，有效地与团队成员进行协同合作，促进学生身心全面发展。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
目标 3	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）
	8.沟通合作	8.2 团队合作： 理解学习共同体的特点与价值，具有团队精神和组织能力，能够在团队中做好自己承担的角色，有效地与团队成员进行协同合作。（H）

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.篮球教学	课程目标 2	1.掌握篮球教学原则和程序 2.理解篮球教学文件设计,掌握教学设计 3.培养爱国主义及奥运精神	1.篮球教学原则、程序 2.篮球教学文件设计 3.思政内容:中国女篮顽强拼搏的精神	1.教学活动:课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务:课堂作业、汇报。	2 学时
2. 篮球竞赛规则	课程目标 1	1. 掌握违例与犯规、及罚则 2.学会运用规则、制度解决遇到的问题	1.违例的概念、分类、罚则; 2.犯规的概念、分类、罚则; 3.思政内容:中国男篮巧妙利用规则战胜对手	1. 讲解阐述; 2. 播放教学课件; 3. 案例分析	4 学时
3. 篮球竞赛组织与编排	目标 2	1. 掌握篮球竞赛的编排方法 2. 培养遵纪守法、爱岗敬业的行为习惯	1. 篮球运动竞赛的组织工作; 2. 编排方法:淘汰制、循环制和混合制; 3.思政内容:不同编排对比赛公平性的体现	1. 讲解阐述; 2. 播放教学课件; 3. 案例分析	2 学时
4. 基本技术	课程目标 1、2、3	1. 掌握篮球运动的移动、传接球、投篮、运球、持球突破、防守和抢篮板等技术 2.培养学生团队协作意识和合作精神	1.篮球进攻基本技术 2.篮球防守基本技术 3.思政内容:合作共赢、顽强拼搏、刻苦学习	1. 讲解、示范、纠错和小组学习; 2. 微课教学实习法 ; 3. 循序渐进,分组教学	34 学时
5. 基础配合	课程目标 1、2、3	1. 基础战术配合中的传切配合、掩护配合(侧、后),了解突分配合、策应配合 2.掌握快攻战术和防守快攻战术 3.发展学生观察、思考和判断能力,培养友善修养。	1. 传切配合、掩护配合(侧、后)、突分配合、 2. 挤过配合、交换配合、穿过、绕过配合、关门配合 3. 快攻战术:二攻一、三攻二; 4.思政内容:团结协作、培养严谨的作风	1. 讲解、示范、模仿与练习 ; 2. 纠正错误动作 ; 3. 循序渐进,分组教学	18 学时
6. 篮球技术考核					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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩 50%、教学实践成绩 20%、技术考试成绩 30%（其中平时成绩、教学实践成绩为过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 平时成绩（50%）

满分为 100 分计算，包括课堂表现（10 分）、团队比赛（30 分）、过程评价（60 分）和平时考勤四部分。平时成绩=课堂表现得分+团队比赛得分+过程评价得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现 10 分评分=5 分。检查学生对知识的复习和掌握情况，培养学生自主学习的能力；维护课堂教学正常的秩序，培养学生遵守纪律的习惯。

(2) 团队比赛 30 分评分=15 分。课堂内以学习小组为单位进行的的篮球教学比赛，检验学生掌握技术的情况，同时培养团队精神和组织能力，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识，有效地与团队成员进行协同合作，促进学生身心全面发展。

(3) 过程评价 60 分评分=30 分。包含体能、必考项目和选考项目三部分内容组成，检验学生掌握篮球的基本技术和基础战术情况，同时培养和学生的基本技能。

4) 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（含课程组篮球赛活动）一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 教学实践（20%）

(1) 撰写教案，占教学实践成绩的 50%。

学生随机抽取篮球技术动作为教学内容，撰写 1 份微课的教案，根据学生完成情况进行评分。

(2) 教学实习，占教学实践成绩的 50%。

学生随机抽取篮球技术动作为教学内容，完成微课教案，经教师检查通过后，进行 10 分钟的微课教学实习，根据学生完成情况进行评分。

3. 技术考试

技术考试成绩总分(100 分)= 原地投篮（50）+全场运球投篮（50 分）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		技术考试 30%	
	平时成绩 50%	教学实践 20%		
课程目标 1	过程评价：30	—	技术考试：30	60
课程目标 2	课堂表现：5	教案：10 教实实习：10	—	25
课程目标 3	团队比赛：15	—	—	15
合计	50	20	30	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 2	考查篮球理论知识的掌握情况	回答问题正确全面	回答问题比较正确、全面	回答问题基本正确	回答问题不够正确	100

2. 教学实践评价标准

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	教案撰写	能非常规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法切实有效。	能比较规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法比较切实有效。	基本能规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法基本有效。	不能规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法不切实际。	50
	教学过程实践	能科学合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体操知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	50

3. “团队比赛”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	考查学生对篮球技术的掌握情况	熟练掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中能够熟练运用,效果显著。	比较熟练掌握篮球技术和战术方法,在比赛中比较熟练运用,效果较好。	基本掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中基本能够运用,效果一般。	不能掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中不会运用。	0.2
	考查与团队成员相互协作、互相帮助的能力,以及团队精神。	在比赛中团队成员很好的相互协作、帮助,具有很强的团队精神和组织能力。	比赛中团队成员较好的相互协作、帮助,具有较强的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员有一定的相互协作、帮助,具有一定的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员不能的相互协作、帮助,不具有有团队精神和组织能力。	0.4
	勇敢顽强	在比赛中团队成员,具有很强的沟通能力,不惧风险,勇于挑战。	在比赛中团队成员,具有较强的沟通能力,不惧风险,敢于尝试。	在比赛中团队成员,具有一定的沟通能力,不惧风险,在鼓励中敢于挑战。	在比赛中团队成员,仅有较差的沟通能力,比较鲁莽或非常惧怕风险,不敢挑战。	0.4

课内以学习小组为单位的教学竞赛，每次比赛的1-4名，分别赋予1-4分的得分，学期结束后累计每队的总积分，积分少者名次列前。小组第一名全体成员每人+30分，小组第二名全体成员每人+28分，小组第三名全体成员每人+26分，小组第四名全体成员每人+25分。

4. “过程评价”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 1	考查学生对篮球技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核达到优秀的标准。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核达到良好的标准。	能基本规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核达到及格以上的标准。	不能比较规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核没有达到及格标准。	1

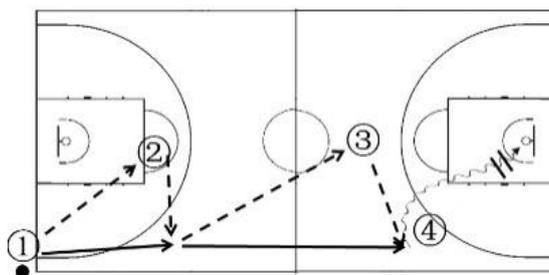
包含体能、必考项目和选考项目三部分内容组成，检验学生掌握篮球的基本技术和基础战术情况，同时培养和提高学生的基本技能。

①体能达标 15分评分=7.5分。篮球场 17 趟折返跑，在篮球场两个边线之间，来回折返跑 17 趟，必须用脚或手触及边线后才能折回，否则成绩无效。男生 1'06"、女生 1'15"通过得 15 分，否则为 0 分。

②必考项目 30分评分=15分。行进间传球交叉步持球突破（20分）、三角滑步（10分）

a. 行进间传球交叉步持球突破 20分评分=10分。

受试者站在①号点上听到测试者口令后，立即运用双手胸前传球给②号点的同伴，沿边快下在行进间接②号同伴的回传球，再传给③号点的同伴，快跑至④号点前做反跑假动作摆脱，跳步急停接球后做交叉步持球突破运球上篮，如图。



评分细则：

动作要求	优	良	中	差	不及格
整体动作技术规范；动作连贯、熟练；整体技术运用协调，合理；衔接好。传接球准确到位，急停接球两脚平行落地，突破时重心低，蹬地有力，放球时机合理，转体探肩，加速显著，上篮投进。	20-18	17-16	15-14	13-12	12 以下

b.三角滑步 10 分评分=5 分。

应试者站在端线与限制区斜线交点处的 1 点，听口令（同时开表）前滑步至罚球线上 2 点（脚必须踩到罚球线），然后撤步接横滑步至 3 点（脚必须踩到端线与限制区斜线交点处），再撤步接横滑步回到 1 点（脚必须踩到端线与限制区斜线交点处）为一个往返，当应试者连续完成三个往返三角滑步时停表。每名测试者需完成两次测试，然后取最优成绩核算最后得分。

评分细则：

时 间		14"	15"	16"	17"	18"	19"	20"	21"	22"	23"	24"	25"
评 分	男	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
	女			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

③选考项目 15 分评分=7.5 分。行进间传接球上篮、1 分钟中距离跳投、三分投篮、内线接球投篮、胯下运球、全场长传和学生自定义篮球考核项目，经课程组同意后采纳。所有考核项目学生任选，每个项目均为 5 分，通过标准得 5 分，否则为 0 分。每人有 2 次考试机会，取最佳成绩。

a. 行进间传接球上篮：

应试者两人一组，一人在篮下发动传球，另一人在距离边线 1 米处接球及开始行进间传接球上篮，一轮后两人交换位置再进行一轮结束。要求四个上篮必须全部投中，不得运球、没有违例和失误，单趟传球次数不得超过 5 次，成功完成即为达标。

b. 1 分钟中距离跳投：

应试者站在以篮圈中点为圆心，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。1 分钟内投中 6 次即为达标。

c. 三分投篮：

应试者站在三分线外任意一点，投 10 次，投中 4 次即为达标。

d. 内线接球投篮：

应试者先徒手站于限制区左侧，外围①、②、③每人各持一球，当听到开始口令时，应试者立即从左横移溜底到右侧罚球区外分位线上落位（两脚同时落地，有片刻停留动作），接①的传球侧对篮进行转身跳投，球出手后立即上提到罚球线外侧接②的传球背对篮进行转身跳投，球出手后立即下顺到左侧罚球区外分位线上落位，接③的传球做左手勾手投篮，转身跳投。如此反复进行先后顺、逆时针交替连续“溜底、上提、下顺”移动接球转身面对球篮跳投各两轮，共 12 次跳投次数，投中 6 次即为达标。

e. 胯下运球：

应试者站在端线上，运用连续胯下运球，过对侧端线（15 米）即为达标。

f. 外线接球突破左右手上篮：

应试者在两侧三分线外接到传球后突破运球上篮，分别采用左右手上篮，连续四次（左走各两次）突破运球上篮投中，且没有违例即为达标。

g. 全场长传:

应试者站在 3 分线弧顶位置, 接到球后长传球, 球触及对侧篮板即为成功。5 次长传球 3 次触及篮板即为达标。

4) 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(含课程组篮球赛活动)一次扣 10 分, 迟到、早退一次扣 5 分, 请假一次扣 3 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, 取消参加该课程的考核资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

5. “技术考试”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	篮球技术动作的规范程度和协调用力	能非常规范准确地掌握篮球技术动作, 发力协调连贯。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作, 发力协调连贯。	基本能规范准确地掌握篮球技术动作, 发力基本协调连贯。	不能规范准确地掌握篮球技术动作, 发力吧协调连贯。	0.2
	考查学生对篮球技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握篮球技术动作, 并在完成技术动作中展现优秀的精神风貌。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作, 并在完成技术动作中展现良好的精神风貌。	能基本规范准确地掌握篮球技术动作, 并在完成技术动作中精神风貌展现一般	不能比较规范准确地掌握篮球技术动作, 并在完成技术动作中精神风貌展示很差。	0.8

(1) 原地投篮 (50 分)

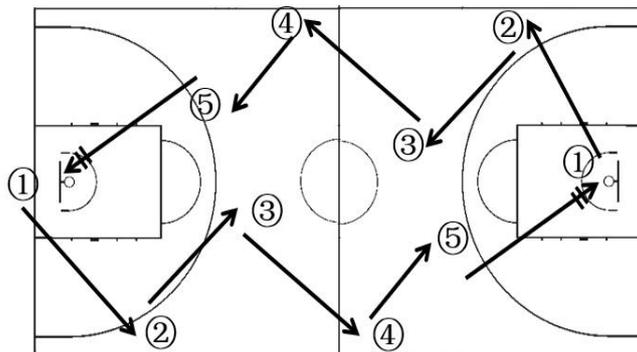
方法: 罚球线后投篮, 投 10 次, 计命中次数。

要求: 投篮时不得踏线违例, 违者投中无效。必须运用原地单手肩上投篮。

评分细则:

达标评分标准 30 分			评分标准 20 分	
男	分值	女	动作质量	分值
8	30	7	基本姿势	2
7	27	6	动作连贯、协调	8
6	24	5	投篮手法正确性	7
5	21	4	投篮标准性、准确性	3
4	18	3		
3	15	2		
2	12	1		
1	9			

(2) 全场综合运球往返投篮 (50 分)



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，然后做背后运球换右手运球至④号点，做背后运球换左手运球至⑤号点，做体前变向换手运球换至右手运球上篮。球不中补中后抢篮板，从右侧以相同的方法和路线返回，球中篮筐停表。每人可测 2 次，取最好成绩。

评分细则：

成绩	50	47	44	41	38	35	32	30	27
男	20	21	22	23	24	25	26	27	28
女	25	26	27	28	29	30	31	32	33
成绩	24	21	18	15	12	9	6	3	0
男	29	30	31	32	33	34	35	36	37
女	34	35	36	37	38	39	40	41	42

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

- 1.王家宏. 球类运动—篮球 (第三版). 北京: 高等教育出版社.2005 年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.孙民治. 球类运动—篮球第三版. 北京: 高等教育出版社, 2001 年
- 2.孙民治. 现代篮球运动高级教程. 北京: 人民体育出版社. 2004 年

大纲修订人签字: 董 杰

修订日期: 2022 年 8 月

大纲审定人签字: 唐武松

审定日期: 2022 年 9 月

《足球》课程教学大纲

课程名称	足球		
	Football		
课程代码	10314108	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	田径
学分/学时	2 学分/64 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李旭天	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

足球是体育教育专业教育核心课程，是我国体育教育的一个重要组成部分，是各级各类学校体育教学中普遍开展的运动项目，在学校的体育教学中占有重要的地位。足球课程以足球基本理论、足球基本技术和战术、足球训练基本理论与方法、足球规则和裁判法、中小学足球教学理论与方法等为教学主要内容。通过本课程的学习，能够提高学生专项身体素质、提升学生足球技能、组织比赛和临场裁判能力。能够胜任中小学校足球教学、课余训练、校园足球活动组织、比赛及活动开展的需要。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.了解足球运动的特点、规律及发展趋势，较系统全面学习和掌握足球基本技术、技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。

目标 2.能够运用体育专业知识和足球基本技能，开展足球教学设计、说课、教学评价等活动。具备指导校园足球训练、竞赛和裁判工作能力。

目标 3.发挥足球育人作用，培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强的作风，遵守规则和纪律，培养体育精神；通过足球教学、比赛活动，培养学生足球兴趣，促进学生体质健康和健康生活习惯的养成,实现课程育人。

目标 4.在教学和比赛中进行学生的集体主义教育，培养互帮互学的良好学风；培养学生组织、沟通、培养团队精神及合作能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
目标 3	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）
目标 4	8.沟通合作	8.2 团队合作： 理解学习共同体的特点与价值，具有团队精神和组织能力，能够在团队中做好自己承担的角色，有效地与团队成员进行协同合作。（H）

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
足球运动的起源与发展	课程目标 1	1.了解足球运动基本常识、 2.掌握足球运动起源、发展和主要赛事 3.正确认识中国足球、培养爱国主义	1.中国古代足球运动，现代英国足球起源、诞生与发展 2.主要足球赛事、校园足球 3.思政内容:优秀足球传统文化、辩证思维、爱国主义	1.教学活动：课堂讲授、案例分析、 2.学习任务：课堂讨论	2 学时
足球基本技术	课程目标 2、3	1.掌握足球技术基本知识 2.了解足球技术教学练习的构成要素 3.常见技术教学方法 4.培养拼搏精神。	1.运球、踢球、接球、头顶球、抢、断球、掷界外球动作分析、 2.足球技术教学练习的构成要素 3.常见足球技术教学方法 4.思政内容：体育精神、互帮互学	1.教学活动：课堂讲授、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	34 学时
足球战术理论与原则、 足球攻防战术	课程目标 2、3、4	掌握足球攻防战术基本原则 2.了解个人和全队攻防战术、掌握二过一战术 3.了解个人和全队攻防战术 4、培养集体主义和团队意识	1.足球攻防战术基本原则 2.个人和全队攻防战术、二过一战术 3.个人和全队攻防战术 4.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	8 学时
定位球战术	课程目标 2、3、4	1.了解定位球战术 2.掌握定位球攻防打法 3.培养集体主义和团队意识	1.任意球、角球、掷界外球等定位球战术 2.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	4 学时
足球训练基本理论与方法	课程目标 2、3、4	1.了解足球训练理念、 2.训练课设计要点 3.培养体育精神	1.足球训练理念、训练课设计要点。 2.足球战术、身体训练基本内容和方法。 3.思政内容：拼搏精神、	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习，课后作业	6 学时
足球运动竞赛与裁判工作	课程目标 2、3、4、	1.了解足球裁判员哨声与手势、 旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.培养遵规守礼	1.了解足球裁判员哨声与手势、旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.思政内容：纪律和规则意识等	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	10 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 3 个部分，分别为平时成绩、线上理论考查成绩、足球技术实践考试成绩（其中平时成绩、线上理论考查成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，线上理论考查成绩占总成绩的 20%、足球技术实践考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩（占总成绩的 30%）

满分为 100 分计算，包括课堂表现 20 分、课堂实践练习 60 分，课后训练 20 分；平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂表现成绩+课堂实践练习成绩+课后训练成绩-考勤扣分。

（1）课堂表现：总分为 20 分，教师课堂安排活动，学生参与、组织、互动等，根据学生表现给分。扣分项：出现上课玩手机、说话、打闹、不听讲、随意离开课堂、不按要求进行练习上述情况经过教师提醒仍不改变的同学，再出现一次扣 2 分、见习 1 次扣 1 分。

（2）课堂实践练习：总分为 60 分，分为三项，每项加 0-20 分，不参加相应活动不得分。学生参与教师课堂安排活动项目：A 技能展示（动作示范和讲解）、B 教学比赛（培养学生集体主义和团队合作精神）、C 裁判实习和实践（培养学生规则和规矩意识）。

（3）课后训练 20 分：教师布置相应课后训练内容，教师按学生完成次数和质量给予相应分值。抽查练习次数少于 4 次同学，课后训练成绩不及格。（培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强的作风和拼搏的体育精神）课后训练要求见附表 4。

（4）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 线上理论考查成绩：（占总成绩的 20%）

教师依据教学内容，制作足球基本理论、足球技术、战术、规则与裁判法等，利用雨课堂等网络教学平台，根据教学内容制作 4-5 次网上理论考试，依据试卷标准答案进行自动评定（测试主要采用填空、选择、判断等客观题型进行考核），学生在教学完成后，2 周内必须完成测验。线上测试采用百分制度，由系统自动换算，五次测验完成后，汇总形成线上理论考查总成绩。

3. 足球技术实践考试（占总成绩的 50%）

足球技术实践考核采用百分制，内容由：颠球、运球绕杆、定位球射门、脚内侧传接球（培养合作意识）四项技术构成。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	——	——	实践考核（35）	35
课程目标 2	课堂实践练习： A 技能展示（6）	线上理论考查成绩 （16）	——	22
课程目标 3	课堂实践练习： C 裁判实习和实践（6） 课后训练：（6）	线上理论考查成绩 （4）	——	16
课程目标 4	课堂表现：（6） 课堂实践练习： B 教学比赛（6）	——	实践考核（15）	27
合计	30	20	50	100

（二）评价标准

1.课堂表现

课程目标	考核依据	评价标准					权重（%）
		优 18-20 分	良 15-17 分	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 4	参与教师安排活动	每次都参加	参加 5 次以上	参加3-4次以上	参加 2-3 次	参加 1 次	50
	组织、互动	参与组织和互动主动积极	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组织和互动较差	50

2.“课堂实践练习：技能展示”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	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 2	指导技能（动作示范）	技能展示动作示范准确熟练	技能展示动作示范较准确熟练	技能展示动作示范准一般	技能展示动作示范不准确	技能展示动作示范准较差	60
	指导技能（讲解）	语言生动，条理清晰地讲解技术动作要领、重难点 激发学生 学习兴趣	语言较生动，条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点	能基本地讲解技术动作要领、重难点，不清晰；	技术动作要领、重难点的讲解不准确；不完整	技术动作要领、重难点的讲解混乱，语言表达不清晰	40

3.“课堂实践练习：教学比赛”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	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 3	集体主义	集体主义感强、	集体主义感较强、	集体主义感一般	集体主义感差	缺乏集体主义	50
	团队合作	注重战术合作，团队合作优秀	战术合作，团队合作较好	战术合作，团队合作一般	战术合作，团队合作差	战术合作，团队合作未体现，	50

4.“课堂实践练习：裁判实习与实践”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	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 4	培养学生规则和规矩意识	掌握规则、规矩意识强	熟悉规则，遵守规矩意识较好	了解规则、规矩意识一般	规则不熟悉和规矩意识差	规则认识较差、规矩意识较差	60
	培养学生纪律意识	意识优秀	意识较好	意识一般	意识差	意识较差	40

5.“课后训练”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	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 3	刻苦锻炼、勇敢顽强的作风	坚持训练表现优秀	坚持训练表现较好	坚持训练表现一般	不能坚持训练、表现差	表现较差	50
	拼搏的体育精神	坚持比赛、敢于拼搏，表现优秀	坚持比赛、拼搏较好	坚持比赛、拼搏表现一般	不能坚持比赛坚持	整体表现较差	50

6.线上理论考查成绩

参考理论考试标准答案，采用百分制度，五次测验完成后，汇总形成线上理论考查总成绩。

7.技术实践考试

足球技术实践考核内容由：颠球、运球绕杆、定位球射门、脚内侧传接球（培养合作意识）四项技术构成，采用百分制，具体要求见表 1。

表 1 实践考核项目与方法

项目	方法与要求	占实践总成绩 %
颠球	以双脚或单脚交替进行，在两分钟内连续颠球，次数最多一次评分（除手以外其他颠球亦算一次）。	20%
运球绕杆	每人运球依次绕杆至始点，二次机会，按最快一次时间计算成绩（单位/秒），不返回。（见图 A）	20%
定位球射门	男生将距离球门线 16.50 米（女 11 米）处的定位球踢进球门，每人踢 5 个球，计进球个数评分。脚法不限，要求空中进门。如踢中门柱弹回场内，不计个数，重踢一次。	30%
脚内侧传接球（技评）	教师与考核者相距 15 米进行传接球，根据学生传接球动作的准确性及熟练程度评定成绩。	30%
合计		100%

(2) 算分方式及评分标准:

满分为 100 分，分别进行 4 项技术的考核。具体要求、方法和标准见表 2-、表 3 和图 1。总成绩=颠球技术×20%+运球绕杆×20%+定位球射门×30%+脚内侧传接球×30%

表 2 实践达标考核评分及标准（颠球、运球、射门技术）

标准 分值		100	90	80	70	60
颠球		30	25	20	15	10
运球绕杆	(女生)	10''	10''5	11''	12''	13''
	(男生)	9''	9''5	10''	11''	12''
定位球射门		5	4	3	2	1

表 3 脚内侧传接球成绩评定评分标准（技评）

等级	标准
90 分以上	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、熟练实效性好，合作配合熟练
80-89 分	主要技术动作正确，整个动作自然协调，实效性好，合作配合较熟练
70-79 分	主要技术环节基本正确，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性，合作配合一般。
60-69 分	主要技术环节无重大错误，动作紧张，熟练性、实效性一般，合作配合效果差。
60 以下分	主要技术环节存在重大错误，动作紧张、不协调、十分不熟练性、实效性差合作配合较差。

运球绕杆路线图

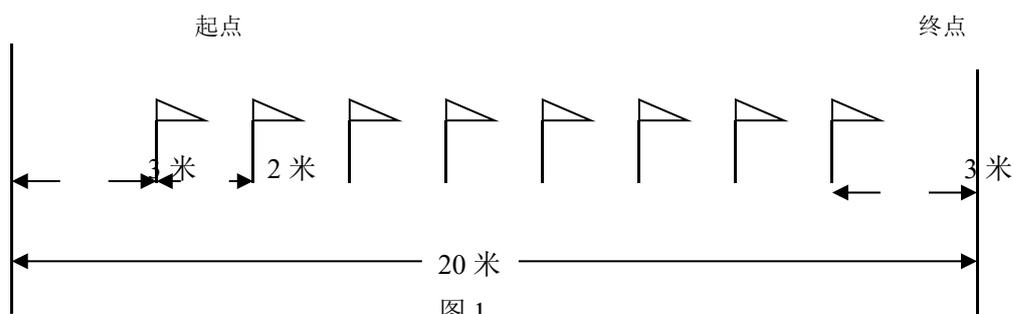


图 1

表 4 课后训练内容

学时	内容	要求	学时
1	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球	2
2	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
3	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
4	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
5	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
6	踢球技术	脚背正面踢球技术、比赛	2
7	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
8	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
合计			16

备注：学生练习不少于 4 次

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

1.王崇喜.球类运动—足球(第四版).北京：高等教育出版社，2014.

（二）主要参考书及学习资源

1.何志林.现代足球(第一版).北京：人民体育出版社，2000.

2.王崇喜.球类运动—足球(第二版).北京：高等教育出版社，2009.

3.王崇喜.足球教学设计(第一版).北京：高等教育出版社，2009.

4.黄竹杭 王方.足球训练设计高等教育出版社，2010

5. [美]吉姆·加兰(Jim Garland)少年足球训练圣经(第 3 版 修订版) 人民邮电出版社，2019

6.麻雪田.现代足球运动高级教程.高等教育出版社，2004

大纲修订人签字：李旭天

修订日期：2022 年 8 月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022 年 9 月

《排球》课程教学大纲

课程名称	排球		
	Volleyball		
课程代码	10314110	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	体育与健康
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	王莉莉	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

排球课程是本科体育教育专业核心课程之一，在基础教育阶段的体育教学中占有重要地位。《排球》课程主要教学内容为：排球运动概括、我国排球运动的发展、排球技术、排球战术、竞赛编排与规则、排球科研与发展趋势等。通过本课程的学习，使学生了解排球运动的基本理论知识；掌握排球运动的主要技术和战术，并在比赛中灵活运用；掌握排球竞赛的组织方法和裁判能力；了解排球主要技战术的教学方法，具备排球技战术的教学能力，培养出具有创新精神和实践能力的优秀体育人才，更好胜任中小学体育与健康课程的课堂教学、排球运动项目的课外体育活动指导等相关学校体育工作。

二、课程目标

本课程有 5 个课程目标，具体如下：

目标 1.全面了解排球运动的发展史、国内外排球主要运动赛事，了解排球运动的基本特征和基本规律，掌握排球运动基本理论与基本教学方法及排球技战术体系知识。

目标 2.熟练掌握排球基本技术和战术，具有从事排球课程教学的能力和运用排球运动手段进行强身健体活动的指导能力。

目标 3.具有从事排球课程教学的能力和运用排球运动方法进行强身健体活动的指导能力。能根据中等学校实际，较合理的安排教材，选用教法和组织教学工作，具有从事中、小学或基层排球队训练的能力和水平。

目标 4.学生通过理论学习与教学实践，顺利开展与实施排球比赛，发扬排球比赛中尊重规则、尊重裁判以及刻苦锻炼、顽强拼搏的体育精神，树立高尚的体育价值观。

目标 5.通过排球教学的实施，加强学生的合作与学习，培养学生互帮互学，团结友爱的良好学风和严格的组织纪律性；培养学生勇敢顽强不断进取的思想素质。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用排球学科的专业知识和技能，结合现代教学技术及科学教育理论方法，开展排球项目体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 3	4.教学能力	4.2 指导技能： 运用专业理论与实践经验，能有效地开展中小学排球项目课余体育锻炼、体育竞赛等学校体育的指导工作。（M）
目标 4	6.综合育人	6.2 育人价值： 通过理论学习与教学实践，顺利开展与实施排球比赛，发扬排球比赛中尊重规则、尊重裁判以及刻苦锻炼、顽强拼搏的体育精神，树立高尚的体育价值观。（H）
目标 5	8 沟通合作	8.3 团队合作： 理解学习共同体的特点与价值，具有团队精神和组织能力，能够在团队中做好自己承担的角色，有效地与团队成员进行协同合作。（H）

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
排球运动导论	课程目标1	1.了解排球发展概况，能够把握排球发展趋势； 2.清楚世界主要排球比赛及现状； 3.获悉排球运动的比赛形式及运动规律；	1.排球运动起源于发展； 2.世界主要排球比赛 3.排球运动比赛方法与特点	教学活动：理论讲授；MOOC 视频 资源 学习任务：课堂学习、网上学习	2 学时
排球运动技战术	课程目标2、3、5	1.熟练掌握排球运动中的准备姿势和移动； 2.熟练掌握排球运动中的发球、垫球、传球、扣球、拦网技术； 3.数量排球运动基本的进攻和防守技术，并在比赛中能够灵活应用； 3.能够科学合理指导学生进行技战术的学习，具备指导应用能力。	1.准备姿势和移动 2.发球技术 3.垫球技术 4.传球技术 5.扣球技术 6.拦网技术 7.排球的进攻战术 8.排球的防守战术	教学活动：理论讲授、技术指导、课堂学练、课后指导与练习；线上学习；视频观摩； 学习任务：课堂学习；技战术学习与训练、课后练习、视频学习、课后作业	理论 2 学时+实践 36 学时
排球教学与训练	课程目标3、4、5	1.熟悉排球教学基本文件与规范； 2.熟悉与把握排球运动教学的基本形式与结构； 3.基本掌握排球技战术的教学方法与教学组织管理等教学技能； 3.有效开展排球运动的课后训练与组织； 5.能积极参与与组织教学比赛，体会与发扬团结协作、顽强拼搏的体育精神。	1. 排球教学文件 2. 排球课教学的形式与结构 3. 排球技战术教学顺序及方法 4. 排球教学的课堂组织与管理 5. 排球运动的训练 6. 排球教学比赛的实施 思政点：教学比赛中的团体协作、顽强拼搏、集体荣誉感等体育精神。	教学活动：理论学习、实践教学、教学比赛、教学设计与实施 学习任务：课堂学习、教学设计与实施、教学实践体验、排球训练与比赛	理论 2 学时+实践 16 学时
第七、八章排球竞赛规则裁判法	课程目标1、4	1.学生掌握排球的场地器材以及比赛的主要规则； 2.学生能够应用排球比赛规则进行教学比赛的制裁，效果良好；	1. 场地、设备及球 2. 排球比赛主要规则 3. 排球裁判的手势及鸣哨 思政点：遵守比赛规则、尊重裁判和对手、发扬体育比赛精神	教学活动：理论学习、比赛分析、视频学习、比赛实践 学习任务：课堂学习、视频学习与模仿、教学实践与体验	理论 2 学时+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

课程成绩包括三个部分，分别为平时成绩、排球技术考试、期末理论考试（其中平时成绩和技术考试成绩为过程性考核成绩）。满分为100分，其中平时成绩占总成绩的30%，理论考试占总成绩的20%，排球技术考试占总成绩的50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分为100分计算，包括课堂实践40分、协助与合作30分，理论作业30分、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂实践得分+协助与合作得分+理论作业得分-考勤扣分。

（1）课堂实践（40分）。本课程具有较强操作性，课堂要求学生每人分别组织1次课前热身活动（热身操、专项练习及游戏）和1次课课练，每项任务20分，共计40分。

（2）课堂协助与合作（30分）。本课程侧重于学生团队合作意识的培养，在课堂教学实施初期，根据学生人数进行合理分组，建议设6-7人为一组，每组设定组长1名。每组分别安排借还器材、场地安全检查与布置两项任务，每项任务15分，共计30分。

（3）课后作业（30分）。在理论内容教学后，安排3次理论作业，分别为课堂笔记、准备活动设计或方案、排球项目教学指导微视频等3项作业。每项作业满分为10分，根据学生完成情况进行酌情评分。

（4）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3分，请假一次扣3分，旷课3次及以上，平时成绩为0分，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. 理论考试

期末考试采取100分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为50分。大于等于50分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于50分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3. 排球技术考试

满分为100分，分别进行垫球、传球、发球、扣球和比赛等规定动作的考试，依据评分标准进行评分。

（1）垫球（20分）：

两人一组相隔3米进行对垫球50次（来回），每次0.3分，满分15分，每组两次机会以最多次数计算。技评分值为5分。

（2）传球（20分）

两人一组相隔3米进行对传球50次（来回），每次0.3分，满分15分，每组两次机会以最多的次数计算。技评分值为5分。

（3）扣球（20分）

学生分别站4号位、2号位各扣球5个，每成功一球得1.5分，满分15分，每组两次机会以最多的次数计算。技评分值为5分。

(4) 发球 (20 分)

男生用上手发球（正面上手发球、正面上手发飘球），女生用下手发球（正面下手发球，侧面下手发球任选一种），考试学生位于发球区任意位置，连续发 10 个球，要求 5 个直线，5 个斜线，每球 1.5 分，满分 15 分，每组两次机会以最多的次数计算。技评分值为 5 分。

(5) 比赛 (20 分)

学生自由组合，六人一组分别进行排球比赛，以学生比赛轮次跑位、处理球技巧、技术运用综合进行评分。满分 20 分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		理论考查 20%	
	平时成绩 30%	技术考试 50%		
课程目标 1	课后作业 (9)	---	理论考试 (20)	29
课程目标 2	课堂教学实践 (12)	---	---	12
课程目标 3	---	教学比赛 (10)	---	10
课程目标 4	---	技术考试 (20)	---	20
课程目标 5	课堂协助与合作 (9)	技术考试 (20)	---	29
合计	30	50	20	100

(二) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

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	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序，活动形式多样，内容丰富，学生参与热情高涨，效果显著。	准备活动组织纪律良好，内容安排较为全面，学生能够积极参与配合，效果良好。	准备活动组织纪律一般，形式较为单一，内容安排基本达到热身效果，学生较为配合，效果一般。	准备活动纪律松散，内容单调，形式单一，学生参与程度低，效果差。	50
	考察学生设计与组织课练活动的的能力	课课练设计内容新颖，针对本节课专项练习具有针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣高涨，参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项练习具有一定针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣较高，参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项技术学习针对性不强，强度适宜，学生锻炼兴趣一般，参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味，针对本节课专项技术学习针对性不强，学生参与锻炼积极性较差。	50

2.课堂协助与合作评分标准

课程目标	考核依据	评价标				权重 (%)
		优 (14-15 分)	良 (12-13 分)	中/及格 (9-11 分)	不及格 (0-8 分)	
目标 5	培养学生团结协作及为班集体服务意识	小组成员积极协作于开课前完成教学器材的借调工作,按时归还器材,器材完整无损。	小组成员协作良好,于课前完成教学器材的借调工作,按时归还器材,器材完整无损。	小组成员较为配合,能够按时完成教学器材的借调工作,归还较为及时,器材完整无损。	小组成员借还教学器材不积极,影响正常课堂教学;教学器材有丢失或故意损坏。	50
	培养学生团结协作及为班集体服务意识,同时注重教学安全常规检查。	小组成员积极协作,工作热情高涨,安全意识充足,能科学快速地完成场地的布置与教学安全检查工作。	小组成员协作良好,参与工作较为积极,安全意识足,能够科学合理进行场地的布置,教学安全检查全面。	小组成员较为配合完成工作,具有一定安全意识,并能合理进行教学场地布置,但全面性不足。	小组成员工作积极性欠佳,场地布置不够及时,教学安全检查缺乏,存在一定安全隐患。	50

3.课后作业评分标准

课程目标	考核依据	评价标				权重 (%)
		优 (9-10 分)	良 (8 分)	中/及格 (6-7 分)	不及格 (0-5 分)	
课程目标 1	具有良好的自主学习意识和习惯,提升理论素养。(学习笔记)	认真学习排球相关理论知识并完成学习笔记本的撰写,字迹工整,把握重难点,内容全面。	认真学习排球相关理论知识的学习与笔记,书面整洁,内容较全面,但重难点把握不突出。	按时完成理论知识的学习与笔记撰写,书面整洁,把握部分重难点,内容全面性不足。	未按期完成理论学习,内容少,无重难点,书写质量差。	30
	培养学生教学技能,善于创新和解决教学实际问题。(准备活动设计)	学生按时完成准备活动设计工作;准备活动设计内容新颖全面,趣味性和可操作性非常强,预期效果好。	学生按时完成准备活动设计工作;准备活动设计内容较为全面,设计趣味性足,但新颖性有所欠缺,操作性强。	学生按时完成准备活动设计工作;准备活动设计内容较为常规化,缺少一定趣味和新鲜,但操作性强。	学生未按期完成准备活动设计工作;活动设计单调枯燥,不具有可操作性,预期效果差。	30
	具有运用专业知识和技能进行教学指导的能力。(教学指导视频)	学生按时提交视频作业;教学指导语言简洁明了,动作示范优美,讲解清晰,指导重难点突出,教学效果优。	学生按时提交视频作业;讲解清晰明了,动作示范准确,动作重难点把握良好,教学效果良好。	学生按时提交视频作业;学生动作示范准确,语言较为冗长繁琐,重难点不够突出,基本完成教学指导,教学效果一般。	学生未按期提交视频作业;动作示范准确性欠佳,讲解不清晰,不能顺利完成教学指导工作。	40

4.理论考试评分标准

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 1	考察学生对学科理论知识的掌握和理论实践结合应用能力。	知识点掌握全面牢固, 专业技术要领掌握扎实, 理论与实践综合应用能力强, 具备较强解决教学实际问题的能力。	知识点掌握较为全面和扎实, 技术要领掌握较为熟练, 但在理论和实践应用相结合能力方面有所欠缺, 具备解决教学实践问题的能力。	知识点掌握较为全面, 但扎实度不够。技术要领基本掌握, 在实践应用能力方面较为欠缺, 基本能处理教学中常规问题。	知识点掌握不够扎实和全面, 技术要领掌握不扎实, 实践应用能力差, 在文字表达与知识素养方面存在明显问题。	100

5.排球技术考核评分标准

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 4、5	学生掌握扎实的垫球专业技术, 并具备垫球教学的能力。	进行对垫球数量达到 45 个及以上。判断取位准确, 步伐移动迅速、动作协调熟练, 控制球好。	进行对垫球数量达到 40 个及以上。判断取位尚好, 移动及时, 动作协调, 控制球一般。	进行对垫球数量达到 30 个及以上。判断取位一般, 动作不够协调, 垫球效果一般。	进行对垫球数量达到 30 个以下。判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25
	学生掌握扎实的传球专业技术, 并具备垫球教学的能力。	进行对传球数量达到 45 个及以上。判断取位准确, 步伐移动迅速、动作协调熟练, 控制球好。	进行对传球数量达到 40 个及以上。判断取位尚好, 移动及时, 动作协调, 控制球一般。	进行对传球数量达到 30 个及以上。判断取位一般, 动作不够协调, 传球效果差。	进行对垫传球数量达到 30 个以下。判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25
	学生掌握扎实的扣球专业技术, 并具备垫球教学的能力。	学生扣球成功 9 个及以上。助跑起跳动作连贯、步伐准确, 选位合适, 起跳时间适宜, 击球点高, 挥臂和手法正确、扣球力量大, 控球较好。	学生扣球成功 8 个。助跑起跳动作连贯、选位正确, 击球点高, 挥臂和手法正确、力量不大, 控球能力稍差。	学生扣球成功 6-7 个。助跑起跳动作协调性差, 选位不稳定, 起跳时间不合适, 挥臂击球和手法一般, 失误较多。	学生扣球成功 6 个以下。助跑不连贯, 起跳不及时, 取位不合适, 挥臂动作不正确, 击球不准, 扣球力量差, 失误较多。	25
	学生掌握扎实的发球专业技术, 并具备垫球教学的能力。	学生发球成功 9 个及以上。抛球、挥臂和击球手法正确合理、动作熟练、协调, 击球部位准确, 控制球好。	学生发球成功 8 个。抛球、控制球较好。挥臂和击球手法基本正确、动作协调、击球部位准确, 控制球好。	学生发球成功 6-7 个。抛球和挥臂尚正确, 但动作不够连贯, 击球不准, 控球差。	学生发球成功 6 个以下。抛球和挥臂不正确, 动作不协调、失误多, 控制球差。	25

6.教学比赛考核标准

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 3	培养学生公平公正进行体育比赛的体育道德品质,以及学生团结合作、顽强拼搏、遵守规则的体育精神。	小组成员之间团结互助,配合默契,严格遵守规则,尊重队友与对手,具有浓厚的拼搏精神,能合理运用排球技术动作,熟练组织简单战术进攻,效果明显。	小组成员直接团结互助,能够遵守排球比赛规则,团队成员较为积极,但配合度一般,处理球基本到位,轮次无错位。	小组成员之间具有基本的分工与合作,能够遵守排球比赛规则,团队成员配合较少,处理球简单,无法组织有效进攻或防守有困难	小组成员之间分工不明确,缺少配合和默契,处理球不到位,教学比赛连贯性差,进攻或防守存在明显失误,无法进行回合比赛。	100

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 全国体育院校教材委员会.排球运动(第一版).北京:人民体育出版社,2003.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 黄汉升.球类运动——排球.北京:高等教育出版社,2005.
2. 排球教学训练指导编写组.排球教学训练指导.北京:人民体育出版社,2002.

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: 唐武松

审定日期: 2022年9月

《武术》课程教学大纲

课程名称	武 术		
	Wushu		
课程代码	20314111	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业核心课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/64 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	鲁 勇	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

武术是体育教育专业的专业教育核心课程，课程主要内容包括武术概论、技术分析、图解知识、裁判法和教学法、武术基本功、初级长拳、剑术、二十四式太极拳等。通过本课程的学习，使学生掌握武术的基本理论、基本技术、基本技能，了解武术文化内涵，树立传承武术精神和强身健体的爱国主义情怀，并能够逐步提高武术运动技能和武术教学能力，毕业后能胜任中学武术教学、武术训练与竞赛工作。

二、课程目标与毕业要求关系

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.通过武术课程学习使学生掌握武术的基本理论、基本技能和基本方法。

目标 2.通过武术课程学习使学生具备武术活动组织、武术教学、训练与竞赛的能力。

目标 3.通过武术课程学习了解武术特有的文化内涵，传承武术精神，培养学生爱国情怀。

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	指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本技能和基本方法。（H）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 3	6.综合育人	6.2 育人价值： 理解体育学科的育人价值，能够有机结合体育教学，参与组织主题教育和社团活动，对学生进行教育和引导。（H）

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 武术概述 第一节 武术的产生和发展 第二节 武术的形式、内容与分类 第三节 武术的特点和作用	课程目标 1、3	1.掌握和了解武术发展历史 2.掌握和了解武术运动基本构成 3.掌握和了解武术发展的特点和作用 4.了解武术文化，培养武德精神。	1.武术的概念；武术的产生和发展 2.武术的运动形式和分类 3.武术的特点：武术的作用 4.思政内容：爱国主义情怀	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	4 学时
第二章 武术的教学 第一节 武术教学的特点 第二节 武术教学的组织与方法	课程目标 2、3	1.掌握武术运动的基本知识与基本理论。 2.了解武术发展规律和特点，掌握武术教学要领 3.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.武术教学的特点 2.武术教学的过程、武术教学的方法 3.思政内容：职业道德教育	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第三章 武术竞赛的组织与裁判 第一节 武术竞赛规则与裁判法 第二节 基层武术竞赛	课程目标 3	1.了解武术竞赛要求 2.建立公正，公平意识。	1.裁判员的组成、裁判员临场的位置、竞赛性质、竞赛项目、运动员完成套路时间、场地、器械的要求 知识点：竞赛的组织、制定竞赛规程、竞赛的编排方法 2.思政内容：体育品德教育	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。 3. 分组实践	2 学时
第五章 武术基本功、基本技术	课程目标 1、2、3	1.掌握武术基本功，掌握武术基本技术 2.培养学生努力、坚持、拼搏的品质	1.武术的手型、手法、步型、步法、腿法；结合步型、步法的组合及基本跳跃 2.思政内容：体育品德教育	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习；	14 学时
第六章 第一节 初级长拳第三路	课程目标 1、2、3	1.学习并掌握初级套路（拳术）2.培养学生努力、坚持、拼搏的品质	1.动作路线；动作名称；拳术的基本技法 2.思政内容：体育品德教育	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习；	14 学时
第六章 第四节 初级器械(初级剑)	课程目标 1、2、3	1.学习并掌握初级套路（剑术）2.培养学生努力、坚持、拼搏的品质	1.动作路线；动作名称；器械的基本技法 2.思政内容：体育品德教育	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习；	14 学时
第四章 第二节 简化二十四式太极拳	课程目标 1、2、3	1.学习并掌握初级套路（太极拳）2.培养学生努力、坚持、拼搏的品质	1.动作路线；动作名称；动作方法 2.思政内容：体育品德教育	教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作；学生分组练习；	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 3 个部分：平时成绩 30%，理论成绩 20%，技术考试成绩 50%（其中平时成绩和技术考试成绩为过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩 100 分：包括课堂表现、技术训练。

满分为 100 分计算，包括课堂表现（占 50%）、技术训练（占 50%），平时考勤只扣分。
算分方式：平时成绩=课堂表现得分+技术训练得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现

包括参与、组织、互动的次数（权重 0.5）以及参与态度，课堂当中展现遵守纪律、团结协作、刻苦锻炼的意志品质（权重 0.5）等。

(2) 技术训练

包括技能展示（权重 0.5）、教学比赛（权重 0.5）等阶段性测试及其他根据学生在动作学习及练习当中的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. 理论考试 100 分：

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3. 实践考试 100 分：三路长拳、简化太极拳、初级剑。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		理论考查 20%	
	平时成绩 30%	技术考试 50%		
课程目标 1	技术训练 (15)	技术考试 (20)	理论考查 (7)	42
课程目标 2	——	技术考试 (20)	理论考查 (8)	28
课程目标 3	课堂表现 (15)	技术考试 (10)	理论考查 (5)	30
合计	30	50	20	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	参与课堂互动的次数	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。	50
	参与课堂练习	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	50

2. 技术训练评价标准

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	技能展示	专业技能水平高，动作示范准确规范	专业技能水平较高，动作示范准确	专业技能水平较差，动作示范不太准确	专业技能水平很差，动作不示范，不能完整完成	50
	教学比赛	动作准确，劲力充足，节奏分明，风格突出，动作与音乐和谐一致者	动作较准确，节奏较分明，风格较突出，动作与音乐较和谐一致者	凡劲力不充足，节奏不分明，风格不突出，动作与音乐不和谐一致者为“较差”	遗忘，动作套路未能独立完成	50

3. 技术套路考试评标准

(1) 要求按照规定的时间在 8×14 米的场地上完成套路，规定套路包括：三路长拳、简化太极拳、初级剑。

(2) 完成套路时间：太极拳 3-4 分钟；其它拳术及器械不少于 1 分 20 秒。套路时间不足或超出规定时间 5 秒（含 5 秒）扣 0.1 分，5 秒以上 10 秒以内（含 10 秒）扣 0.2 分，以此类推。其它拳术及器械套路时间不足规定时间 2 秒（含 2 秒）扣 0.1 分，2 秒以上 4 秒以内（含 4 秒）扣 0.2 分，以此类推。

(3) 按照套路动作规格对考生的动作质量和演练水平进行综合评定。采用 10 分制打分，分数至多可到小数点后 1 位。

套路评价标准:

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (10-8.6分)	良 (8.5-7.6分)	中/及格 (7.5-6分)	不及格 (6分以下)	
课程目标 1、2、3	套路考核	动作姿势规范、方法运用合理、技术熟练、节奏分明、协调流畅劲力充足、风格突出。	动作姿势较规范、方法运用较合理、技术较熟练、节奏处理较好动作较流畅、劲力较充足、风格较突出。	动作姿势基本规范、方法运用基本合理、动作流畅性、劲力、节奏、风格一般。	动作姿势不规范、方法运用不合理、技术不熟练、节奏、动作协调性、劲力、拳种风格特点不突出。	100

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- 1.编写组.武术.体育学院普修通用教材.北京:人民体育出版社,2010年
- 2.蔡仲林.武术.北京:高等教育出版社,2008年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.全国体育学院教材委员会主编.武术.北京:人民体育出版社,2007年

大纲修订人签字: 鲁 勇
大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月
审定日期: 2022年9月

《跆拳道》课程教学大纲

课程名称	跆拳道		
	Taekwondo		
课程代码	20315101	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	王学文	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

跆拳道课程是我国体育教育的一个重要组成部分，是体育教育专业教育必修课。本课程通过跆拳道基本理论知识、竞技、品势基本动作技术技能及跆拳道教学能力的教学，重视专业基础理论和能力的培养，掌握跆拳道教学与跆拳道训练的基本方法，增强学生的专项身体素质，提高跆拳道基本技术动作及应用，注重培养专项和相关专项的训练水平及讲解、示范和组织教法能力。能胜任中学跆拳道教学以及对课余跆拳道活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1. 学生较系统的学习和掌握跆拳道基础理论知识。

目标 2. 通过跆拳道技战术的学习，学生掌握跆拳道基本技术与基本战术；通过品势学习，学生基本了解基本攻防含义，并掌握品势教学基本步骤与方法。

目标 3. 通过竞赛规程的学习，学生了解比赛规则，为参加比赛和指导教学与比赛奠定基础。并通过学习竞赛常识，获得场上执裁、组织竞赛的相关知识，具备基本的社会服务能力

目标 4. 通过礼仪行为教育，培养学生规矩意识，规范学生言行举止，树立学生热爱祖国，尊敬师长的情怀，培养学生社会责任感。通过跆拳道专项素质练习，培养学生刻苦锻炼、团结互助的优良品德。通过跆拳道技战术学习，培养学生敢于拼搏，顽强果断，宽厚待人的体育精神。

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	毕业要求指标点
目标 1	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 3	4. 教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
目标 4	6. 综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

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
第一章跆拳道总论 第一节跆拳道概述 第二节跆拳道礼仪 第四节跆拳道技术应用基本原理	课程目标 1、4	1.掌握和了解跆拳道发展历史、内容及发展趋势 2.认识和深入了解跆拳道礼仪内涵，培养学生规矩意识 3.掌握和了解跆拳道技术应用理论原理	1.跆拳道的概念、发展、运动形式和分类及竞技跆拳道与大众跆拳道发展 2.礼仪的内涵、礼仪的规范 3.力量与速度原理、时间与空间原理	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业。	4 学时
第二章跆拳道品势、击破和防身术 第一节跆拳道品势基本知识与技术 第二节太极一章-太极八章	课程目标 2	1.掌握跆拳道动作标准，学习跆拳道基本动作 2.学习并掌握跆拳道传统品势，初步建立教学步骤概念 3.强化行为教育，培养学生良好行为习惯	1.跆拳道基本格挡技术、站姿、手型动作 2.品势套路：太极一章、太极三章、太极四章 3.课程思政： 习惯教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	20 学时
第三章跆拳道实战技术与战术 第一节跆拳道实战技术 第二节跆拳道战术	课程目标 2、4	1.学习及掌握跆拳道基本技术，学生建立教学步骤概念 2.体会跆拳道技术运用原理，培养学生敢打敢拼的体育精神	1.跆拳道技术：横踢、下劈、侧踢、后踢、旋风踢、拳 2.条件下双人攻防练习	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	30 学时
第四章跆拳道教学 第一节跆拳道教学原则与要求 第二节跆拳道教学理念在教学中的应用	课程目标 3	1.了解及掌握跆拳道教学原则 2.了解及掌握现代教学法 3.了解及掌握跆拳道教学方法 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.教学原则六个方面 2.现代教学理念、教学模式 3.跆拳道教学中教师教授的方法、学生学习的方法 4.课程思政： 体育职业精神	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组讨论。	4 学时
第六章跆拳道竞赛 第一节：跆拳道竞赛组织 第五节跆拳道竞赛规则的主要内容	课程目标 3、4	1.掌握及了解竞赛组织流程 2.掌握及了解跆拳道裁判法 3.培养学生规则意识	1.竞赛组织赛前、赛中、赛后内容 2.竞赛规则及裁判手势、口令、实践 3.课程思政： 规则意识	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论 2.学习任务：模仿练习、分组轮换、课堂演示等	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

课程成绩包括 3 个部分，平时成绩占 40%，理论考查占 20%，技能考核占 40%（其中平时成绩和理论考查成绩为过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩 100 分

平时成绩=在线时长（20 分）+单元测试（20 分）+线上作业（60 分）-考勤

- （1）在线时长 20 分：100 分钟以下（5 分），101--200 分钟（10 分），201-300 分钟（15 分），301 分钟以上（20 分）。
- （2）单元测试 20 分：线上建立单元测试题目，根据标准答案进行成绩评定。
- （3）线上作业 60 分：（技术展示、动作讲解、口述品势），各 20 分。
- （4）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 3 分，请假一次扣 2 分，旷课 3 次以上，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.理论考查 100 分：理论作业占 50%，理论测验占 50%

- （1）理论作业（50 分）：完成两次理论作业。
- （2）理论测验（50 分）：任课教师在线上平台建立试题库，系统随机生成试题学生进行考试，并依据答案标准进行成绩评定。

3.技能考核 100 分

考评采取学完即考的模式（竞技技术 40 分，品势 20 分，实践观摩 20 分，礼仪 20 分）。

- （1）竞技技术=横踢（10 分）+后踢（10 分）+侧踢（10 分）+组合技术（10 分）
- （2）品势=抽考品势（10 分）+太极四章（10 分）
- （3）实践观摩 20 分：观摩学习，并撰写心得
- （4）礼仪 20 分

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技能考试 40%	
	平时成绩 40%	理论考查 20%		
课程目标 1	单元测试：8	理论测验：10	—	18
课程目标 2	线上作业：24	—	品势：8 竞技：16	48
课程目标 3	—	理论作业：10	实践观摩：8	18
课程目标 4	在线时长：8	—	礼仪：8	16
合计	40	20	40	100

(二) 评价标准

1. 技术展示评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20 分)	良 (16-18 分)	中/及格 (13-15 分)	不及格 (0-12 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,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差	50

2. 线上技术讲解评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20 分)	良 (16-18 分)	中/及格 (13-15 分)	不及格 (0-12 分)	
课程目标 3	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差	10
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	10
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生学习兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	40
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施	40

3.口述品势动作评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 3	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求；行为举止端庄大方、教态亲切自然	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求；行为举止较端庄大方、教态较自然	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求；行为举止不太端庄大方、教态不自然	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求；行为举止差	40
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	60

4.竞技技术评价标准

课程目标	评判依据	评价标准				权重 (%)
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (25-30分)	不及格 (0-24分)	
课程目标 2	技术动作	技术动作正确	技术动作比较正确	技术动作不太正确	技术动作错误	20
	速度	踢击迅速	踢击比较迅速	踢击不太迅速	踢击无力	20
	力度	很有力度	比较有力度	不太有力度	力度小	20
	靶位	靶位准确	靶位较准确	靶位不太准确	靶位不准确	20
	发声	发声响亮	发声比较响亮	发声不太响	不发声	20

5.品势套路评价标准（10分制）

课程目标	评判依据	评价标准		权重 (%)
		小错误（扣0.1）	大错误（扣0.3）	
课程目标 2	基本动作的正确	—	技术动作错误	10
	各品势动作的正确	出现细小失误	出现明显错误	20
	均衡	—	稳定性不好，身体失去重心	10
	速度与力量	—	动作熟练度差	20
	刚柔缓急、节奏	—	动作快慢、动作过程及动作衔接不够流畅	20
	气的表现	—	气势差、缺乏自信	20

6.理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (45-50分)	良 (37-44分)	中/及格 (31-36分)	不及格 (0-30分)	
课程目标 4	书写规范	书写字体非常工整，书面非常整洁，姓名、学号及班级信息非常完整。	书写字体工整，书面整洁，姓名、学号及班级信息完整。	书写字体较为工整，书面较为整洁，姓名、学号及班级信息较为完整。	书写字体不工整，书面不整洁，姓名、学号及班级信息不完整。	40
	学生能够掌握教学设计的原理	结构完整、目标设置准确、合理、导向性准确；教学重点难点把握准确；教学过程完整、创设有一定的教学情景、教学方法体现以学生为本的指导思想	结构完整、目标设置较准确、合理导向性较准确；教学重点难点把握较准确；教学过程完整、教学方法较能体现以学生为本的指导思想，	结构完整、目标设置较准确、合理、导向性不太准确；教学重点难点把握不太准确；教学过程完整、教学方法不太符合以学生为本的指导思想。	结构不完整、目标设置不准确、导向性错误；教学重点难点把握不到位；教学过程不完整、教学方法不能体现以学生为本的指导思想。	60

7.实践观摩学习体会评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 3	书写规范	书写字体非常工整，书面非常整洁，姓名、学号及班级信息非常完整。	书写字体工整，书面整洁，姓名、学号及班级信息完整。	书写字体较为工整，书面较为整洁，姓名、学号及班级信息较为完整。	书写字体不工整，书面不整洁，姓名、学号及班级信息不完整。	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

8.礼仪评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 4	行为规范	行为举止端庄大方，动作标准，语言清晰	行为举止较端庄大方，动作较为标准，语言清晰	行为举止不太端庄大方，动作不太标准，语言较为清晰	行为举止差，无肢体语言	40
	规矩意识	课堂内外的行为表现中，非常懂礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，较有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，不懂礼貌，不谦虚。	60

五、课程教材及主要参考书

(一) 建议教材

1.赵光圣. 跆拳道运动教程. 北京: 高等教育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1.国家体育总局职业技能鉴定指导中心.跆拳道. 北京: 高等教育出版社, 2016.

2.中国跆拳道协会.中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇. 北京: 人民体育出版社, 2009.

大纲修订人签字: 王学文

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月

审定日期: 2022年9月

《健美操》课程教学大纲

课程名称	健美操		
	Aerobics		
课程代码	20315102	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	体操
学分/学时	2 学分/64 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	叶红	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

健美操是体育教育专业的专业教育方向课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。本课程以健美操运动的基础理论、基本知识、基本技术、基本技能为教学内容，掌握健美操基础理论知识和基本技术，增强学生的专项身体素质，提高动作的完成质量，正确理解健美操基本动作的技术要点，掌握利用健美操运动锻炼身体的手段与方法。培养学生良好的身体姿势，提高协调性、节奏感、韵律感及动作的表现力，重点培养学生动作示范能力、教学能力和组织基层健美操活动的的能力。为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础及良好的动作示范能力，能胜任中学体育与健康课程健美操课堂教学及课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1：掌握健美操的基本技术动作、基本教学技能和教学方法，熟练运用健美操基本术语，动作示范规范，口令清晰准确，能够根据动作简图、图片、视频学习动作。

目标 2：能综合运用健美操的专业知识和技能，具有中学健美操课的课程设计、教材分析、组织教学等基本教学能力。

目标 3：学习健美操套路和竞赛规则，能进行健美操套路的创编，开展基层健美操竞赛、课余锻炼等活动的组织、训练及指导工作。

目标 4：培养学生团结友爱、互帮互助、互相学习的氛围，具有团队合作精神和创新意识。具有良好的科学素养、积极的人生态度、健康的心理品质。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 3	4.教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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. 健美操概述	课程目标 1	1.掌握健美操的定义、分类及特点。 2.了解熟悉健美操的发展现状及发展趋势。 3.培养爱国主义及奥运精神。	1.健美操的定义、分类和特点 2.健美操运动的发展沿革和发展趋势 3.思政内容：爱国教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、视频分析。 2.学习任务：课堂作业。	2 学时
2. 健美操术语	课程目标 1、2	1.了解健美操术语的概念、特征与构成； 2.学习并掌握健美操基本术语、专门术语和机械方法。 3.数量并正确使用健美操术语。	1.我国健美操术语的特征与构成 2.健美操基本术语 3.健美操专门术语 4.健美操术语的记写方法	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	6 学时
3. 健美操教学理论与方法	课程目标 1、2	1.了解健美操教学方法、课程设计及对健美操课的评价。 2.掌握各教学环节及教学指导技巧，提高实践能力。 3.培养学生教学能力和良好的职业素养。	1.健美操教学方法 2.健美操教学指导技巧 3.健美操课程设计 4.健美操教学评价 5.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论与分析。 2.学习任务：动作演练及展示。	8 学时
4. 健美操竞赛组织与裁判方法	课程目标 1、3	1.了解健美操竞赛组织与管理的作用及部门的职责。 2.学会编写健美操竞赛的秩序册及现场展示的工作流程。 3.培养学生严谨、认真、规范、守则的意识。	1.健美操竞赛组织的管理 2.健美操竞赛的组织机构及职责 3.竞技健美操的裁判方法 4.健美操竞赛流程 5.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论与分析。 2.学习任务：课堂作业、展示。	8 学时
5. 大众健美操	课程目标 1、2、4	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力。 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.大众健美操套路 2.思政内容：职业素养、体育拼搏精神教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时
6. 全民健身操	课程目标 1、2、4	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力。 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.全民健身操套路 2.思政内容：职业素养、体育拼搏精神教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时
7. 健美操编排	课程目 3、4	1.掌握健美操编排中的队形变换的方法、技巧。 2.培养学生团结协作意识，拼搏精神，提高分析问题，解决问题的能力。	1.健美操编排中的队形变换的方法、技巧 2.思政内容：合作意识、职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、讲解示范、分组讨论。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	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

课程成绩包括 3 个部分，分别是平时成绩、技能考试成绩、技术考试成绩（其中平时成绩、和技能考试成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%技能考试占总成绩的 20%，技术考试占总成绩的 40%，。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩

满分 100 分。包括课堂表现 20%，实践作业 60%，小测验 20%。算分方式：平时成绩=课堂表现得分+实践作业得分+小测验得分-考勤扣分。

（1）平时考勤。采用“只扣分、不加分”的方式，无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次及以上或缺勤达课程总课时三分之一学时者平时成绩为 0 分，并取消本门课程的考试资格。

（2）课堂表现：满分 100 分，参加 1 次教师安排的实践训练（领操），参加 1 次教师安排的实践环节（教学法实践），最后取平均分作为课堂表现得分。

（3）实践作业：满分 100 分，安排 6 次课外练习，在规定的时间内提交，每次作业满分 100 分，最后取 6 次作业的平均分作为实践作业得分。

（4）小测验：满分 100 分，课上安排 2 次测验，最后取平均分作为小测验得分。

2.技能考试

满分 100 分，根据所学健美操套路进行 6-8 人不少于 6 次队形变化的编排，编排要充分利用场地、空间及层次，要体现团队整体风貌积极向上的精神状态。

3.技术考试

满分 100 分，共考核两个健美操套路，依据评分标准进行评分。两个套路平均分为最终得分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技术考试 40%	
	平时成绩 40%	技能考试 20%		
课程目标 1	—	—	技术考试 50% 20	20
课程目标 2	小测验 20% 课堂表现 20% 16	—	—	16
课程目标 3	—	技能考试 100% 20	技术考试 50% 20	40
课程目标 4	实践作业 60% 24	—	—	24
合计	40	20	40	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 2	领操的效果	口令清晰、洪亮, 提示及时、得当, 音乐与动作合拍, 动作过渡流畅	口令较清晰、洪亮, 提示较及时、得当, 音乐与动作较合拍, 动作过渡较流畅	口令不够清晰、洪亮, 提示不够及时、得当, 音乐与动作不够合拍, 动作过渡不够流畅	口令不清晰、洪亮, 提示不及时、得当, 音乐与动作不合拍, 动作过渡不流畅	50
	教学法运用的熟练性	口令提示清晰、及时, 声音洪亮, 动作准确、流畅, 教学方法得当, 组织有序	口令提示较清晰、及时, 声音较洪亮, 动作较准确、流畅, 教学方法较得当, 组织较有序	口令提示不够清晰、及时, 声音不够洪亮, 动作不够准确、流畅, 教学方法不够得当, 组织不够有序	口令提示不清晰、及时, 声音不洪亮, 动作不准确、流畅, 教学方法不得当, 组织无序	50

2. 实践作业评价标准

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 4	动作质量和态度	全员参与, 态度认真、动作规范	全员参与, 态度较认真、动作较规范	全员参与, 态度不够认真、动作不够规范	参与率不足 100%, 态度不认真、动作不规范未参与记 0 分	80
	时效性	布置作业的当天提交	提前一天交作业	交作业当天提交	晚交 1 天, 晚交 1 天以上记 0 分	20

3. 小测验评价标准: 见试题参考答案及评分标准

4. 技术考试评价标准

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 1	成套动作的质量	动作熟练, 姿态优美, 动作规范, 幅度大、有力度, 动作与音乐合拍。	整套动作较为熟练, 姿态基本正确, 动作较规范, 幅度较大、动作与音乐较合拍。	整套动作中间稍有停顿, 姿态一般, 规范性不够, 力度缺乏, 动作与音乐基本合拍。	动作不规范, 基本姿态差, 幅度小, 动作笨拙, 僵硬, 不协调, 部分动作与音乐不合拍。	50
课程目标 3	完成成套动作的能力	整套动作流畅, 姿态优美, 动作规范, 幅度大、有力度, 充满活力和激情, 在音乐的开始、中间能很好地运用口令和手势提示。	整套动作较为熟练, 姿态基本正确, 动作较规范, 幅度较大、较有力度, 较有激情, 在音乐的开始、中间能较好地运用口令和手势提示。	整套动作中间稍有停顿, 姿态一般, 规范性不够, 力度缺乏, 缺乏激情, 在音乐的开始、中间较少运用口令和手势提示。	动作不规范, 基本姿态差, 幅度小, 动作笨拙, 僵硬, 不协调, 不能完成整套动作, 在音乐的开始、中间不能运用口令和手势提示。	50

5. 技能考试评价标准

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 3	编排的艺术性	创编合理有新意，动作与音乐配合一致，场地利用合理，充分体现空间和层次。	创编较合理有新意，动作与音乐配合较一致，场地利用较合理，体现空间和层次。	创编基本合理有新意，动作与音乐基本一致，场地利用基本合理，基本体现空间和层次。	创编没有新意，动作与音乐配合基本一致，场地利用缺乏合理，不能体现空间和层次。	80
	团队的面貌	整套动作熟练，队形变换流畅、自然，表现极强的凝聚力。	整套动作较熟练，队形变换较流畅、自然，表现较强的凝聚力。	整套动作基本熟练，队形变换基本流畅、自然，表现一定的凝聚力。	整套动作不熟练，队形变换不流畅、自然，团队表现没有凝聚力。	20

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 匡小红.健美操（第二版）. 北京：高等教育出版社，2019年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.王洪.健美操（第一版）. 北京：人民体育出版社，2001年
- 2.肖光来.健美操（第一版）. 北京：人民体育出版社，2017年
- 3.第三套大众健身操等级套路. 北京：中国学生健美操艺术体操协会，2009年
- 4.全国全民健身操等级套路. 北京：中国学生健美操艺术体操协会，2012年

大纲修订人签字：叶 红

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022年9月

《运动创伤学》课程教学大纲

课程名称	运动创伤学		
	Sports Traumatology		
课程代码	20315103	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李险峰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动损伤与康复是体育教育专业的方向课程，它是全国普通高等学校体育教育专业和运动训练等专业本科选修课程之一。本课程以运动损伤的原因、发病规律、预防、诊断、治疗和康复为教学内容。通过本课程学习，掌握运动损伤学科的理论知识和诊断康复方法，保护其身体健康，延长运动寿命。为以后的体育教学工作、训练和比赛提供科学指导，改善教学训练方法，改进运动条件，为体育运动参加者提供预防措施。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

1.掌握运动损伤的原因、发病规律、预防、诊断、治疗和康复等基础理论知识，具备一定的运动损伤理论素养。

2.根据运动项目和体育参加者的特点，研究分析可能导致运动损伤的各种因素，提出预防措施。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 能够系统掌握运动损伤学的理论知识，并能够结合实践，促进人体健康和运动康复。（M）
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能： 运用理论知识、诊断技术和康复方法，能够理论指导实践，因材施教，区别对待。（H）

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 运动损伤概述	课程目标 1	1.掌握运动损伤的基本概念及各种分类。 2.了解运动损伤的病理变化过程。	1.运动损伤的概念与分类 2.运动损伤的病理变化过程	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	4 学时
第二章 运动损伤的检查与诊断	课程目标 1、2	1.了解运动损伤的一般检查方法，掌握特殊检查的操作过程，及各代表什么损伤。 2.掌握运动损伤的诊断方法。	1.运动损伤的一般检查和特殊检查 2.骨折、关节脱位、软组织损伤的诊断	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实践操作	8 学时
第三章 运动损伤的处理和治疗	课程目标 1、2	1.掌握运动损伤的急救方法。 2.了解运动损伤的各种物理疗法，并能够在实践中运用。 3.熟悉中国传统的康复方法。 4.加强学生民族自信、文化自信，增强民族自豪感	1.运动损伤的急救方法 2.运动损伤的物理疗法（冷疗、热疗、电疗等） 3.中医传统疗法 4.思政点：民族自信、文化自信	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	4 学时
第四章 运动损伤的预防和康复锻炼	课程目标 1	1.掌握运动损伤原因和预防原则。 2.掌握运动损伤康复锻炼的原则及方法，缩短停训时间，及时恢复正常训练。	1.运动损伤的原因与预防（思政点：遵守规则，公平竞争，避免伤害） 2.运动损伤的康复锻炼	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	4 学时
第五章 常见运动损伤及预防	课程目标 1、2	1.掌握常见运动损伤的发病机制、症状、诊断及治疗，预防运动损伤的发生。	1.肘、腕部的运动损伤 2.膝关节的运动损伤 3.腿部及踝关节的运动损伤	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	12 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，分别为过程性考核成绩和期末考试成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考核占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1、过程性考核成绩。由课堂表现、作业、实验报告和考勤四个方面构成，计分方法=课堂表现（40 分）+作业（40 分）+实验报告（20 分）-考勤，具体要求如下：

(1) 课堂表现 40 分：根据本学期每节课参与雨课堂答题情况，给予相应的分值。

(2) 作业 40 分。作业每人一份，依据学生作业的完成质量给予相应的分值。

(3) 实验报告 20 分。依据学生实验报告的完成质量给予相应的分值。

(4) 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 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，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，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。（缺勤学生直接扣减平时考核成绩）

2、期末考核 100 分。2-3 人为一个小组，结合自己的专项，小组共同完成《***运动损伤的调查与分析》，评分方式由小组整体完成情况（50 分）和个人负责部分撰写情况（50 分）赋予相应分值。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末考试 50%	
课程目标 1	课堂表现（40%）：20 作业（40%）：20 实践报告（20%）：10	—	50
课程目标 2	—	调查研究（100%）：50	60
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（36-40 分）	良（30-35 分）	中/及格（24-29 分）	不及格（0-23 分）	
课程目标 1	雨课堂答题得分	得分占全学期总得分的 90%以上。	得分占全学期总得分的 75-89%。	得分占全学期总得分的 60-74%。	得分占全学期总得分的 60%以下。	100

2.作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (36-40分)	良 (30-35分)	中/及格 (24-29分)	不及格 (0-23分)	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确, 知识要点正确。	75%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以下的概念准确, 知识要点正确。	70
	作业书写	字迹工整; 格式规范; 条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整; 格式比较规范; 条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整; 格式基本规范; 条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草; 格式不规范; 条理不清晰。不能及时订正错误。	30

3.实验报告评价标准

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 1	实验内容撰写情况	对实验过程叙述详细, 语言表达准确, 数据分析准确, 条理清晰; 对实验过程中存在的问题分析详细透彻、全面; 实验心得体会深刻, 有自己的个人见解和想法。	对实验过程叙述较为详细, 语言表达流畅, 数据分析基本准确, 条理较为清晰; 对实验过程中存在的问题分析较为深入全面; 实验心得体会会有自己的见解。	对实验内容过程叙述简单, 语言表达基本准确, 对实验数据分析不够, 过于简单; 实验心得体会不够深刻, 缺乏创意。	没交实验报告; 实验报告基本抄袭; 内容空泛, 太简单。	70
	作业书写	字迹工整; 格式规范; 条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整; 格式比较规范; 条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整; 格式基本规范; 条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草; 格式不规范; 条理不清晰。不能及时订正错误。	30

4.调查报告(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	调查过程	调查过程记录准确, 详实。整理过程清晰。	调查过程记录较为准确, 详细。整理过程较清晰。	调查过程记录基本准确, 比较详细。整理过程相对清晰。	调查过程记录不够准确详细。整理过程混乱不清晰。	20
	数据统计分析	数据统计结果正确, 对比清晰。能针对调查反映出的问题进行全面分析。	数据统计结果正确, 对比较为清晰。对调查反映出的问题进行较为全面的分析。	数据统计结果基本正确, 有简单对比。对调查反映出的问题进行基本的分析。	数据统计结果有错误, 没有对比。对调查反映出的问题分析不够。	20
	对策方案	能提出详实的对策方案, 可操作性强, 能解决实际问题。	能提出可行的对策方案, 具有一定的可操作性, 能解决大部分实际问题。	能提出基本的对策方案, 有一定的可操作性, 能解决一部分实际问题。	提出的对策方案可操作性不强, 不能解决实际问题。	40

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)	
	报告撰写	对整个调查过程的报告撰写叙述详细,语言表达准确流畅;结论分析准确到位、全面;能主动发现实践过程中存在的问题,找出原因,并能提出改进方法。	对整个调查过程的报告撰写叙述较详细,语言表达流畅;结论分析比较到位;能发现实践过程中存在的问题,但找出的原因不够准确。	对整个调查过程的报告撰写叙述有一定描述,语言表达基本准确;结论分析较为简单、不够全面;对实践过程中存在的问题,不能主动找出原因。	对整个调查过程的报告撰写叙述过于简单,语言表达不够准确;没有结论分析或分析错误;不能发现实践过程中存在的问题。	20

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.赵斌.运动损伤预防与处理.桂林:广西师范大学出版社,2018

(二) 主要参考书及学习资源

1.王予彬.运动创伤学.北京:人民军医出版社,2015

六、附表

序号	实验(上机实训)项目名称	实验性质	开出要求	学时
1	关节活动度的测量	综合性实验	必做	2

大纲修订人签字:李险峰

大纲审定人签字:唐武松

修订日期:2022年8月

审定日期:2022年9月

《体育保健学》课程教学大纲

课程名称	体育保健学		
	Physical Education and Health		
课程代码	20315104	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	3.5 学分/56 学时	理论学时 /实验学时	40 学时/16 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李险峰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育保健学是体育教育专业的方向课程，它是医疗保健和体育运动相结合逐渐发展起来的交叉学科，是运动人体科学领域中非常重要的一门课程。本课程包括体育卫生、医务监督、运动创伤防治以及医疗体育四个部分。通过本课程学习，掌握不同人群的体育卫生要求，应用医务监督的方法合理地进行体育锻炼、训练及比赛，运用运动按摩的手法消除疲劳，遇到运动性疾病或运动损伤能进行基本急救和处理，确保体育教学和训练的正常进行。为科学合理地安排体育、运动训练与竞赛提高科学依据，并给予医务监督和指导。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握体育运动卫生、医务监督及常见运动性疾病、运动损伤等基础理论知识，具备一定的体育保健理论素养。

目标 2.掌握体育参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平，科学安排体育教学、运动训练与比赛并进行医务监督；掌握影响体育参与者身心健康的各种外界环境因素，并采取相应的体育卫生措施；掌握运动损伤急救的方法与技术，能处理和解决在体育教学、训练与比赛中遇到的问题。

目标 3.掌握不同人群的体育卫生要求，科学指导学生教学与训练；掌握体育教学及课外训练的生理负荷的测量，指导学生合理安排运动负荷；掌握体育运动与合理膳食营养，科学指导运动员在训练与比赛期间的膳食营养。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	3.学科素养	3.3 学科融合： 了解跨学科知识，把握体育教学与其他学科、社会实践的联系，提高学科教学的科学性和实效性，能开展自主、合作和探究性学习，能够综合运用学科的知识分析和解决学习、工作中遇到的问题。（H）
目标 3	4.教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）

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
绪言、第一章 体育卫生与运动环境卫生	课程目标 1	1.掌握体育保健学的概念及研究内容； 2.掌握健康的概念及影响因素。	1.体育保健学概念； 2.健康的概念；（思政点：树立“健康第一”的健康理念） 3.体育运动对健康的影响；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 2 学时
第二章 体育运动的卫生要求	课程目标 1、2、3	1.了解体育锻炼的卫生原则； 2.掌握运动环境对人体健康与运动能力的影响。 3.掌握不同人群的体育卫生要求，特别是少年儿童。	1.运动环境卫生（思政点：长津湖冷环境案例） 2.儿童少年体育教学的卫生要求； 3.女子的体育卫生要求；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 4 学时
第三章 体育运动的医务监督	课程目标 1、2、3	1.掌握体格检查的方法及评价，培养学生实践应用能力，团队合作能力。 2.掌握学校体育教学分组的依据及组别的划分； 3.掌握竞技体育医务监督的方法； 4.掌握过度训练的诊断和恢复 5.掌握运动性疲劳的检测方法以及疲劳的消除方法	1.医务监督概述（思政点：加强健康意识，杜绝“手机控”，养成良好的身体姿态及生活方式。） 2.体育教学的医务监督 3.运动训练的医务监督	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实验报告、课外实践。	理论 6 学时 + 实验 8 学时
第四章 体育运动与合理膳食营养	课程目标 1、3	1.掌握一般营养学知识； 2.掌握运动员比赛期间营养膳食。	1.营养学基础知识（思政点：珍惜粮食） 2.体育运动的膳食营养 3.运动员的膳食营养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 4 学时
第五章 运动性疾病	课程目标 1、2	掌握常见的六种运动性疾病的发病病因、发生规律及其防治措施，重点掌握运动性疾病处理方法和预防措施。	1.运动性应激综合征； 2.肌肉痉挛； 3.运动性腹痛； 4.运动性低血糖症； 5.运动性血尿； 6.运动性中暑；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 4 学时
第六章 运动伤害的现场急救	课程目标 1、2	1.掌握急救的一般性知识； 2.掌握出血、绷带包扎、骨折的急救方法； 3.熟练掌握心肺复苏术操作过程；加强学生实践操作应用，培养学生责任感。 4.掌握开放性损伤和闭合性损伤的急救方法；	1.急救概述；出血的急救 2.绷带包扎 3.骨折和脱位 4.心肺复苏术（思政点：尊重生命，珍惜生命） 5.休克急救	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实践操作	理论 6 学时 + 实验 6 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
第七章 运动损伤	课程目标 1、2、3	1.掌握关于损伤的基本概念及各种分类；掌握运动损伤原因和预防原则 2.了解常见运动损伤的发病原因，熟悉临床症状和检查方法，掌握预防措施及伤后的急救与处理。	1.运动损伤的概述（思政点：遵守规则，公平竞争，避免伤害） 2.软组织损伤的处理 3.常见运动损伤	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 10 学时
第八章 按摩	课程目标 1、2	1.熟悉运动按摩的常用手法； 2.能够独立的在运动实践中运用按摩手法，减轻或消除疲劳。 3.熟悉按摩的注意事项、适应症和禁忌症。	1.按摩基础知识（思政点：加强学生民族自信、文化自信，增强民族自豪感） 2.常用的运动按摩手法 3.运动按摩的应用、穴位按摩	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、实践操作	理论 2 学时 + 实践 2 学时
第九章 运动康复	课程目标 1	1.了解体疗康复的原则、方法； 2.掌握运动处方的制定的原则和方法。	1.体疗康复概述 2.运动处方 3.中国传统体育养生方法（思政点：加强学生民族自信、文化自信，增强民族自豪感）	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业	理论 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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩、期中考试成绩和期末考试成绩（其中平时成绩、期中考试成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，期中考试占总成绩的 10%，期末考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 平时成绩

由课堂表现、作业、实验操作、实验报告和考勤五个方面构成，计分方法=课堂表现（30 分）+作业（20 分）+实验报告（20 分）+实验操作（30 分）-考勤，具体要求如下：

- （1）课堂表现 30 分：根据本学期每节课参与雨课堂答题情况，给予相应的分值。
- （2）作业 20 分。作业每人一份，依据学生作业的完成质量给予相应的分值。
- （3）实验报告 20 分。依据学生实验报告的完成质量给予相应的分值。
- （4）实践操作 30 分。依据学生操作的完成质量和熟练度及其他注意事项等给予相应的分值。
- （5）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 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，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，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 期中考试

小组共同完成《体育课生理负担量》的测量、数据整理、绘图及汇总报告的撰写，评分方式由小组完成情况（50 分）和个人负责部分撰写情况（50 分）赋予相应分值。

3. 期末理论考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试 50%	
	平时成绩 40%	期中考试 10%		
课程目标 1	课堂表现（30%）：12 作业（20%）：8	—	闭卷考试（30%）：15	35
课程目标 2	实验报告（20%）：8 实践操作（30%）：12	—	闭卷考试（50%）：25	45
课程目标 3	—	期中考试（100%） 10	闭卷考试（20%）：10	20
合计	40	10	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 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (18-22分)	不及格 (0-17分)	
课程目标 1	雨课堂答题得分	得分占全学期总得分的 90%以上。	得分占全学期总得分的 75-89%。	得分占全学期总得分的 60-74%。	得分占全学期总得分的 60% 以下。	100

2. 作业评价标准

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 1	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确。	75%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以上的概念准确，知识要点正确。	60%以下的概念准确，知识要点正确。	70
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	30

3. 实验报告评价标准

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	实验内容撰写情况	对实验过程叙述详细，语言表达准确，数据分析准确，条理清晰；对实验过程中存在的问题分析详细透彻、全面；实验心得体会深刻，有自己的个人见解和想法。	对实验过程叙述较为详细，语言表达流畅，数据分析基本准确，条理较为清晰；对实验过程中存在的问题分析较为深入全面；实验心得体会有自己的见解。	对实验内容过程叙述简单，语言表达基本准确，对实验数据分析不够，过于简单；实验心得体会不够深刻，缺乏创意。	没交实验报告；实验报告基本抄袭；内容空泛，太简单。	70
	作业书写	字迹工整；格式规范；条理清晰。能及时订正错误。	字迹比较工整；格式比较规范；条理比较清晰。能及时订正错误。	字迹基本工整；格式基本规范；条理基本清晰。基本能订正错误。	字迹潦草；格式不规范；条理不清晰。不能及时订正错误。	30

4. 实践操作评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (18-22分)	不及格 (0-17分)	
课程目标 2	熟练度	包扎熟练, 能在 2'40 内完成。	包扎较熟练, 能在 2'50 之内完成。	包扎基本熟练, 能在 3'之内完成。	包扎不熟练, 不能在 3'之内完成。	20
	包扎质量	包扎方向正确, 包扎牢固, 松紧合适, 没有皱褶和空隙。几种包扎方法使用正确。	包扎方向正确, 包扎比较牢固, 松紧合适, 有个别皱褶和空隙。几种包扎方法使用合理。	包扎方向正确, 包扎基本牢固, 松紧合适, 有少量皱褶和空隙。几种包扎方法均使用。	包扎方向正确, 包扎不够牢固, 过松或过紧, 皱褶和空隙较多。包扎方法使用。	50
	其他注意事项	操作者与伤者体位正确; 绷带无掉落; 操作时与伤者沟通交流较好。	操作者与伤者体位正确; 绷带无掉落; 操作时与伤者沟通交流较少。	操作者与伤者体位基本正确; 绷带无掉落; 操作时与伤者无沟通交流。	操作者与伤者体位不正确; 绷带掉落; 操作时与伤者无沟通交流。	30

5. 综合实践 (期中考核) 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	数据测量与整理	数据测量无误; 记录准确, 详细。整理过程清晰。	数据测量基本无误; 记录较为准确, 详细。整理过程较清晰。	数据测量基本无误; 记录基本准确, 详细。整理过程相对清晰。	数据测量有误; 记录不够准确详细。整理过程混乱不清晰。	20
	数据计算	数据计算过程详细; 步骤清晰, 结果正确。容错性低。	数据计算过程较为详细; 步骤较为清晰, 结果正确。容错性较低。	数据计算过程基本细致; 步骤基本清晰, 结果正确。有一定的容错性。	数据计算过程粗略; 步骤不清晰, 结果有误。容错性高。	30
	绘图	绘图坐标标识准确, 标识数据与前期整理的数据对应无误。绘制线条流畅。	绘图坐标标识较准确, 标识数据与前期整理的数据对应无误。绘制线条较为流畅。	绘图坐标标识基本准确, 标识数据与前期整理的数据基本对应。绘制线条不够流畅。	没有绘图坐标标识, 标识数据与前期整理的数据对应不上。绘制线条不流畅。	30
	报告撰写	对整个实践过程的报告撰写叙述详细, 语言表达准确流畅; 结论分析准确到位、全面; 能主动发现实践过程中存在的问题, 找出原因, 并能提出改进方法。	对整个实践过程的报告撰写叙述较详细, 语言表达流畅; 结论分析比较到位; 能发现实践过程中存在的问题, 但找出的原因不够准确。	对整个实践过程的报告撰写叙述有一定描述, 语言表达基本准确; 结论分析较为简单、不够全面; 对实践过程中存在的问题, 不能主动找出原因。	对整个实践过程的报告撰写叙述过于简单, 语言表达不够准确; 没有结论分析或分析错误; 不能发现实践过程中存在的问题。	20

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.赵斌.体育保健学.北京：高等出版社，2018

(二) 主要参考书及学习资源

1.佟晖.运动医学.北京：北京体育大学出版社，2016

2.姚鸿恩.体育保健学实验.北京：高等教育出版社，2008

六、附表

序号	实验（上机实训）项目名称	实验性质	开出要求	学时
1	体格检查与评价	综合性实验	必做	2
2	心血管系统机能检查	综合性实验	必做	2
3	呼吸和神经系统机能检查	综合性实验	必做	2
4	体育课生理负担量的测定	设计性实验	必做	2
5	急救、包扎操作	综合性实验	必做	2
6	心肺复苏术	综合性实验	必做	2
7	夹板固定	综合性实验	必做	2
8	运动按摩	验证性实验	必做	2

大纲修订人签字：李险峰

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022年9月

审定日期：2022年9月

《羽毛球》课程教学大纲

课程名称	羽毛球		
	Badminton		
课程代码	20315105	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	叶圣钢	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球是体育教育专业的专业方向课程，是体育教育专业的重要组成部分之一。并且由于好开展、受场地等其他限制条件较小等优势，在我国拥有广泛的群众基础，在各大中小学的课程中也在迅速的普及开来。本课程通过羽毛球基本理论知识、基本技术动作，以及羽毛球教学能力的教学，重视专业基础理论和能力的培养，增强学生的专项身体素质，使学生学习和掌握羽毛球技术动作，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中小学羽毛球教学及对课余羽毛球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握羽毛球的基础理论知识，具备基础的羽毛球理论素养；掌握羽毛球各项基本技术动作。

目标 2.掌握羽毛球正手发高远球、正手击高远球等 5 项基本技术，运用羽毛球的教学手段与方法，依据《体育与健康课程标准》分析羽毛球教材，具有中、小学羽毛球课程的教学设计、教材分析和组织教学等基本教学能力。

目标 3.掌握单打和双打的基本技术，能够进行简单的战术配合基本技术，具备参加教学、组织比赛的能力，并能运用羽毛球的手段开展组织活动、竞赛、体育锻炼等指导工作。

目标 4.通过羽毛球教学、执裁的实施，培养刻苦锻炼的优良品德，培养学生互帮互学，团结友爱的良好学风和严格的组织纪律性；培养学生勇敢顽强不断进取的思想素质。

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	毕业要求指标点
目标 1	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（M）
目标 3	4. 教学能力	4.2 指导技能： 能够有效的开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
目标 4	6. 综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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 羽毛球概述	课程目标 1	1、了解羽毛球运动的概念、内容、分类、特点以及羽毛球论的发展趋势， 2、正确认识、理解羽毛球课程的概念与目标。 3、培养爱国主义及奥运精神。	1、羽毛球的概念。 2、羽毛球内容。 3、羽毛球的手法。 4、羽毛球步法。 5、羽毛球的发展概况。	1、课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2、课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第二章 羽毛球术语	课程目标 1	1、掌握羽毛球运动的基本术语，并能熟练使用羽毛球运动的术语。 2、正确认识、理解羽毛球术语的概念与目标。	1、羽毛球术语的类型。 2、羽毛球基本术语。 3、裁判员术语。 4、运动员术语。 5、羽毛球动作术语的运用。	1、课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2、课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第三章 羽毛球技术动作教学	课程目标 2、3	1、正确认识与把握羽毛球教学的特点、原则、方法与教学设计。 2、培养学生的团结协作能力和团队配合意识。	1、羽毛球教学的特点。 2、羽毛球教学的原则。 3、羽毛球教学的方法。 4、羽毛球教学设计。 5、思政内容： 职业道德教育。	1、课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2、课后作业：由教师安排作业。	8 学时
第四章 羽毛球技术训练	课程目标 2、3	1、能正确认识、理解羽毛球运动的概述、价值、原则。 2、培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。 3、培养学生的团结协作能力和团队配合意识。	1、羽毛球技术概述。 2、羽毛球训练常用的手段。 3、羽毛球训练方法。	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	24 学时
第五章 羽毛球步法训练	课程目标 2、3	1、学生掌握羽毛球基本步法，了解羽毛球步法的重要性，掌握训练方法。 2、培养学生终身体育的意识。	1、前场步法。 2、中场步法。 3、后场步法。 4、全场步法。 5、思政内容： 体育品德教育。	1、课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2、课后作业：由教师安排作业。	8 学时
第六章 羽毛球战术训练	课程目标 3、4	1、掌握羽毛球战术 2、运用羽毛球战术 3、培养学生终身体育的意识。	1、进攻战术练习：杀上网，劈上网，后攻前封。 2、防守战术练习：单打防守战术，双打防守战术。	1、课堂教学：讲解法、练习法。 2、课内外实践：学生自主训练。 3、课内外实践：学生分组对抗训练，组织能力、相互指导能力培养。	10 学时
第七章 教学比赛和裁判练习	课程目标 3、4	1、使学生掌握技术原理和技术动作环节。 2、使学生掌握羽毛球技术动作的教学方法。 3、具备较强的羽毛球专项技术能力，并初步应用于羽毛球的技术教学和技能训练中。	1、单打比赛。 2、双打比赛。 3、裁判实习。 4、思政内容： 规则意识、尊重裁判和尊重对手的良好竞技精神。	1、课堂教学：讲解法、练习法。 2、课内外实践：学生自身的系统训练。 3、课内外实践：学生分组比赛，轮流执裁，锻炼组织能力。	10 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 3 个部分，分别为平时成绩、理论考试成绩、专项考核成绩（其中平时成绩、专项考核成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中，平时成绩占总成绩的 20%，理论考试成绩占总成绩的 20%，专项考核成绩占总成绩的 60%。具体要求及成绩评定方法如下：

1、平时成绩：

满分为 100 分计算，包括课堂实践 40 分，执裁 20 分，课后作业 40 分，考勤只扣分不加分。算分方式：平时成绩 = 技术动作成绩 + 执裁表现得分 + 课后作业得分 - 考勤扣分。

（1）课堂表现（40 分）

本课程具有较强操作性，课堂要求学生每人分别组织 1 次课前热身活动（热身操、专项练习及游戏）和 1 次课课练，每项任务 20 分，共计 40 分。

（2）执裁（30 分）

本课程侧重于学生团队合作意识的培养，在课堂教学实施初期，根据羽毛球比赛规则需要，按照裁判员的角色对学生进行分组，每组设定组长 1 名。在进行教学比赛时，将分别安排主裁判、发球裁判和边界裁判几个位置，对期末教学比赛进行执裁，每人都需要分别承担主裁判和边界裁判的角色，并根据实际的执裁综合表现给予评价。

（3）课后作业（30 分）

在对羽毛球基础理论知识进行教学后，结合后续的实践课内容，会安排 3 次理论作业，分别为基础知识、比赛组织编排、小组单循环赛制的算法等 3 项作业。每项作业满分为 10 分，根据学生完成情况进行酌情评分。

（4）考勤

采用只扣分，不加分的方式进行计算。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分。旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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、理论考试成绩：

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3、专项考核成绩：

满分为 100 分，分别进行正手发高远球、反手发球、对打高远球、米字步伐、平抽挡和教学比赛等专项技术的考试，依据评分标准进行评分。

（1）正手发高远球（10 分）：

发球高度离网不低于 3 米，落点在单打场地的两条底线之间，发 10 球，每达到要求一个得 1 分，未达要求不得分。

(2) 反手发球 (10分)

按照双打场地，反手发1、2位置球时，发球高度离网不高于1米，反手发3、4位置球时高度不做限制。每个位置3次机会，4个位置全部发到位则得10分，发到位3个得8分，发到位2个得6分，发到位少于2个得0分。

(3) 对打高远球 (10分)

两人对打，发球后两人对打高远球，击球高度离网不低于4米，落点在两条底线之间，每人击球10次，每达到要求1个得1分，未达到要求不得分，球落地则从新开始计算。

(4) 米字步伐 (10分)

步法流畅、清晰，步点准确。按照双打比赛场地，一共6个点，13圈在3分钟内完成20分，每超时5秒，减1分，依次类推。

(5) 平抽挡 (10分)

两人对打，位置位于发球线和中场之间的位置，进行平抽挡对打。击球高度离网不超过0.5米，球尽量保持与地面平行的飞行轨迹，不能够进行下压，两人进行直线平抽挡每人10次，每完成1个得2分，未达到要求不得分。

(6) 教学比赛 (50分)

学生自由组合，单打比赛时2人一组，双打比赛时4人一组，进行单打和双打的教学比赛，以学生对比赛规则的了解程度、基本技术的掌握程度、基本战术的理解和运用程度、配合意识的程度等进行综合评分。满分50分，单打25分，双打25分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		理论考试成绩 (20%)	
	平时成绩 (20%)	专项考核成绩 (60%)		
课程目标 1	——	——	理论考试 20	20
课程目标 2	——	基本技术 30	——	30
课程目标 3	课后作业 6	双打比赛、单打比赛 30	——	36
课程目标 4	执裁 (6) 课堂表现 (8) 14		——	14
合计	20	60	20	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 (18-20分)	良 (15-17分)	及格 (12-14分)	不及格 (0-11分)	
课程目标 4	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序, 活动形式多样, 内容丰富, 学生参与热情高涨, 效果显著。	准备活动组织纪律良好, 内容安排较为全面, 学生能够积极参与配合, 效果良好。	准备活动组织纪律一般, 形式较为单一, 内容安排基本达到热身效果, 学生较为配合, 效果一般。	准备活动纪律松散, 内容单调, 形式单一, 学生参与程度低, 效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖, 针对本节课专项练习具有针对性, 强度适宜, 学生锻炼兴趣高涨, 参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规, 针对本节课专项练习具有一定针对性, 强度适宜, 学生锻炼兴趣较高, 参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规, 针对本节课专项技术学习针对性不强, 强度适宜, 学生锻炼兴趣一般, 参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味, 针对本节课专项技术学习针对性不强, 学生参与锻炼积极性较差。	50

2. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	及格 (12-14分)	不及格 (12分以下)	
课程目标 4	主裁判	能够完整的主持完成一场正式比赛的所有流程, 能够合理的处理在一场比赛中出现的各种问题, 清楚执裁手势和动作, 全面的掌握整个比赛的场面。	能够比较完整的主持完成一场正式比赛的所有流程, 能够比较合理的处理在一场比赛中出现的各种问题, 比较清楚执裁手势和动作, 比较全面的掌握整个比赛的场面。	能够基本主持一场正式比赛的所有流程, 基本能够合理的处理在一场比赛中出现的各种问题, 清楚基本的执裁手势和动作, 基本能够掌握整个比赛的场面。	不能够主持完成一场正式比赛的所有流程, 不能够合理的处理在一场比赛中出现的各种问题, 不太清楚执裁手势和动作, 不能够掌握整个比赛的场面。	50
	边界裁判	能够清楚的知晓自己的职责范围, 能够在恰当的时机进行准确的判罚, 清楚执裁手势和动作。	能够比较清楚的知晓自己的职责范围, 能够在恰当的时机进行比较准确的判罚, 比较清楚执裁手势和动作。	基本能够清楚的知晓自己的职责范围, 基本能够在恰当的时机进行准确的判罚, 基本清楚执裁手势和动作。	不能够清楚的知晓自己的职责范围, 不能够在恰当的时机进行准确的判罚, 不太清楚执裁手势和动作。	50

3. 课后作业评分标准

课程目标	考核依据	评价标				权重 (%)
		优 (9-10分)	良 (8分)	及格 (6-7分)	不及格 (0-5分)	
课程目标 3	具有良好的自主学习意识和习惯,提升理论素养。	认真学习羽毛球相关理论知识并完成学习笔记的撰写,字迹工整,把握重难点,内容全面。	认真学习羽毛球相关理论知识的学习与笔记,书面整洁,内容较全面,但重难点把握不突出。	按时完成理论知识的学习与笔记撰写,书面整洁,把握部分重难点,内容全面性不足。	未按期完成理论学习,内容少,无重难点,书写质量差。	30
	培养学生对于中小型羽毛球赛事的组织和编排能力,能够具备解决教学中的实际问题能力。	学生按时完成小型羽毛球赛事的组织编排工作。赛事编排合理,可实施性强,能够解决赛事汇总容易出现的各类问题,预期效果好。	学生按时完成小型羽毛球赛事的组织编排工作。赛事编排比较合理,可实施性一般,能够解决赛事汇总容易出现的各类问题,预期效果良好。	学生按时完成小型羽毛球赛事的组织编排工作。赛事编排比较合理,可实施性一般,勉强能够解决赛事汇总容易出现的各类问题,预期效果一般。	学生不能按时完成小型羽毛球赛事的组织编排工作。赛事编排不合理,可实施性不强,不能解决赛事汇总容易出现的各类问题,预期效果差。	40
	能够熟练运用专业知识,完成单循环赛制的相关算法和排名等环节。	能够熟练进行单循环赛制的编排,明确知道单循环赛制的排名算法和原则,独立完成单循环赛的组织、对阵安排、排名等作业。	基本能够熟练进行单循环赛制的编排,明确知道单循环赛制的排名算法和原则,基本可以完成单循环赛的组织、对阵安排、排名等作业。	勉强能够进行单循环赛制的编排,基本知道单循环赛制的排名算法和原则,勉强能独立完成单循环赛的组织、对阵安排、排名等作业。	不能熟练进行单循环赛制的编排,不明确掌握单循环赛制的排名算法和原则,无法独立完成单循环赛的组织、对阵安排、排名等作业。	30

4 理论考试评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	考察学生对学科理论知识的掌握和理论实践结合应用能力。	知识点掌握全面牢固,专业技术要领掌握扎实,理论与实践综合应用能力强,具备较强解决教学实际问题的能力。	知识点掌握较为全面和扎实,技术要领掌握较为熟练,但在理论和实践应用相结合能力方面有所欠缺,具备解决教学实践问题的能力。	知识点掌握较为全面,但扎实度不够。技术要领基本掌握,在实践应用能力方面较为欠缺,基本能处理教学中常规问题。	知识点掌握不够扎实和全面,技术要领掌握不扎实,实践应用能力差,在文字表达与知识素养方面存在明显问题。	1.0

5.技术动作评价标准

课程目标	考核依据	评价标准	权重 (%)
课程目标 2	发球	正手发高远球： 发球高度离网不低于 3 米，落点在单打场地的两条底线之间，发 10 球，每达到要求一个得 1 分，未达要求不得分	10
		反手发球： 按照双打场地，反手发 1、2、5 位置球时，发球高度离网不高于 1 米，反手发 3、4、6 位置球时高度不做限制。每个位置 3 次机会，6 个位置全部发到位则得 10 分，发到位 5 个得 8 分，发到位 4 个得 6 分，发到位 3 个得 4 分，发到位少于 3 个得 0 分。	10
	高远球	两人对打，发球后两人对打高远球，击球高度离网不低于 4 米，落点在两条底线之间，每人击球 10 次，每达到要求 1 个得 1 分，未达到要求不得分，球落地则从新开始计算。	10
	步伐	步法流畅、清晰，步点准确。按照双打比赛场地，一共 6 个点，13 圈在 3 分钟内完成 20 分，每超时 5 秒，减 1 分，依次类推。	10
	平抽挡	两人对打，位置位于发球线和中场之间的位置，进行平抽挡对打。击球高度离网不超过 0.5 米，球尽量保持与地面平行的飞行轨迹，不能够进行下压，两人进行直线平抽挡每人 10 次，每完成 1 个得 2 分，未达到要求不得分。	10

6.教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (46-50 分)	良 (41-45 分)	及格 (31-40 分)	不及格 (0-30 分)	
课程目标 3	单打	清楚的了解比赛规则，各项基本技术动作全部熟练掌握，并且能够在比赛中熟练运用，击球点准确，步伐跑动流畅，击球的落点准确、到位。	清楚的了解比赛规则，各项基本技术动作掌握比较熟练，能够在比赛中比较完整的运用，击球点比较准确，步伐跑动比较流畅，击球的落点比较准确、到位。	基本清楚的了解比赛规则，各项基本技术动作基本掌握，能够在比赛中运用基本的各项技术动作，击球点基本准确，步伐跑动基本正确，击球的落点基本准确、到位。	不清楚的了解比赛规则，未能掌握各项基本技术动作，不能够在比赛中运用，击球点不准确，不会正确的步伐跑动，击球的落点不准确、到位。	25
	双打	清楚的了解比赛规则，各项基本技术动作全部熟练掌握，能够在比赛中熟练运用，击球点准确，步伐跑动流畅，击球的落点准确、到位，配合意识优秀，清楚了解双打的位置跑动和轮转换位。	清楚的了解比赛规则，各项基本技术动作熟练比较掌握，能够在比赛中比较熟练的运用，击球点比较准确，步伐跑动比较流畅，击球的落点比较准确、到位，配合意识良好，比较清楚了解双打的位置跑动和轮转换位。	基本清楚的了解比赛规则，各项基本技术动作基本掌握，能够在比赛中运用基本的各项技术动作，击球点基本准确，步伐跑动基本正确，击球的落点基本准确、到位，有基本的配合意识，基本了解双打的位置跑动和轮转换位。	不清楚的了解比赛规则，未能掌握各项基本技术动作全，不能够在比赛中运用，击球点不准确，不会正确的步伐跑动，击球的落点不准确、到位，没有基本的配合意识，不了解双打的位置跑动和轮转换位。	25

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 肖杰.《羽毛球运动理论与实践》.北京:人民体育出版社,2011年
2. 国家体育总局羽毛球运动管理中心.羽毛球等级运动员规定动作及评分规则.北京:国家体育总局羽毛球运动管理中心,2006年

(二) 主要参考书

1. 黄燊.羽毛球.北京:高等教育出版社,2000年
2. 童昭岗.羽毛球.北京:高等教育出版社,2007年

大纲修订人签字:叶圣钢

大纲审定人签字:唐武松

修订日期:2022年8月

审定日期:2022年9月

《乒乓球》课程教学大纲

课程名称	乒乓球		
	Table Tennis		
课程代码	20315106	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	体育与健康、运动解剖学
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	舒新钧	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

本课程是体育学院学生体育教育专业方向课，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。同时重视专业基础理论和能力的培养，掌握广播乒乓球基本技术的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，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。提高乒乓球基本技术的完成质量，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。培养机敏、顽强的品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活。使学生能够完成简单的乒乓球课教学。能胜任中学体操教学及对课余乒乓球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.了解并掌握乒乓球运动的基本理理论，了解战术要求。

目标 2.掌握乒乓球的基本技术、战术，并能运用乒乓球技术进行教学指导。

目标 3.具备参加教学、组织比赛的能力，并具备执裁能力。

目标 4.本课程在提高学生的身体素质，协调性之余，还能够提高学生的组织能力和团队意识，并通过乒乓球课程学习了解乒乓球文化内涵，传承拼搏精神，培养学生爱国情怀。

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	毕业要求指标点
目标 1	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4. 教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 4	6. 综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	课程达标方式	学时
1.技术	课程目标 1、3	1.能够掌握乒乓球运动的基本技术动作 2.能够达到较好的击球效果 3.培养爱国主义情怀。	1.发力部位；正手攻球、反手推拨 2.动作顺序；正手攻球、反手推拨 3.动作效果；正手攻球、反手推拨结合步法 4.思政内容：了解中国乒乓球如何为国争光，树立文化自信，培养爱国主义情怀	1.教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作； 2.学生分组练习；	40 学时
2.战术	课程目标 1	1.能够了解并使用乒乓球战术 2.在场上比赛时运用战术创造得分机会	1.单打战术；综合技术的运用 2.双打战术； 3.混合双打战术； 4.团体赛战术	1.教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作； 2.学生分组练习；	20 学时
3.裁判法	课程目标 2	1.具备执裁和组织比赛能力	1.裁判法	1.课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2.课后作业：由教师安排作业。 3.分组实践	2 学时
4.比赛	课程目标 4	1.具备组织能力和团队意识	1.团体比赛 2.思政内容：体育精神、顽强拼搏、互帮互学	1.课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2.课后作业：由教师安排作业。	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

课程成绩满分为 100 分，课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩、理论考试、技能术类考试（其中平时成绩、技术类考试成绩属于过程性考核成绩）。其中平时成绩占总成绩的 20%，理论考试占总成绩的 30%，技能类考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 30 分、技术训练 40 分、执裁能力 30 分。

算分方式：平时成绩=课堂表现分+技术训练分+执裁分-平时考勤分。

（1）课堂表现。本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示、参与的积极、真确与否等。

（2）技术训练。每一位学生在课堂上的表现，练习动作的准确性，协调性，示范和徒手练习，单个技术，组合技术。

（3）执裁。裁判练习等方面综合表现，教师给予评分。

（4）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 3 分，请假一次扣 2 分，旷课 3 次以上，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. 专项技能考核

满分 100 分（正手攻球、反手推拨每个学生必考的项目，剩余的项目学生可根据自身能力水平的高低任选）。其中技术考核 80%，教学比赛 20%。

3. 理论考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		理论考试 20%	
	平时成绩 30%	技能考核 50%		
课程目标 1	---	---	试卷（15）	15
课程目标 2	技术训练（12）	乒乓球教学技术考核（40）		52
课程目标 3	执裁（9）	---	试卷（5）	14
课程目标 4	课堂表现（9）	教学比赛（10）		19
合计	30	50	20	100

(二) 评价标准

1. 课堂表现

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 4	参与教师安排活动	每次都参加	参加 5 次以上	参加3-4次以上	参加 2-3 次	参加 1 次	50
	组织、互动	参与组织和互动主动积极	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组织和互动较差	50

2.. “技术训练”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)	及格 (12-14分)	不及格 (12分以下)	
课程目标 2	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序,活动形式多样,内容丰富,学生参与热情高涨,效果显著。	准备活动组织纪律良好,内容安排较为全面,学生能够积极参与配合,效果良好。	准备活动组织纪律一般,形式较为单一,内容安排基本达到热身效果,学生较为配合,效果一般。	准备活动纪律松散,内容单调,形式单一,学生参与程度低,效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖,针对本节课专项练习具有针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣高涨,参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规,针对本节课专项练习具有一定针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣较高,参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规,针对本节课专项技术学习针对性不强,强度适宜,学生锻炼兴趣一般,参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味,针对本节课专项技术学习针对性不强,学生参与锻炼积极性较差。	50

3. 执裁

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (18-20分)	良 (15-17分)	及格 (12-14分)	不及格 (12分以下)	
课程目标 3	裁判	能够完整的主持完成一场正式比赛的所有流程,能够合理的处理在一场比赛中出现的各种问题,清楚执裁手势和动作,全面的掌握整个比赛的场面。	能够比较完整的主持完成一场正式比赛的所有流程,能够比较合理的处理在一场比赛中出现的各种问题,比较清楚执裁手势和动作,比较全面的掌握整个比赛的场面。	能够基本主持一场正式比赛的所有流程,基本能够合理的处理在一场比赛中出现的各种问题,清楚基本的执裁手势和动作,基本能够掌握整个比赛的场面。	不能够主持完成一场正式比赛的所有流程,不能够合理的处理在一场比赛中出现的各种问题,不太清楚执裁手势和动作,不能够掌握整个比赛的场面。	100

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 2	正手攻球 (次 / 30 秒) 钟)	30~40 次以上	20~29 次	10~19 次	10 次以下	50
	反手推挡 (次 / 1 分)	50~60 次以上	35~49 次	20~34 次	20 次以下	
	正手攻球	速度快, 较有力量, 动作协调	速度较快, 中等力量, 动作较协调	速度和力量一般, 动作较协调	技术动作掌握较差, 协调性差	50
	反手推拨	速度快, 较有力量, 动作协调	速度较快, 中等力量, 动作较协调	速度和力量一般, 动作较协调	技术动作掌握较差, 协调性差	

5. 教学比赛

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (46-50 分)	良 (41-45 分)	及格 (31-40 分)	不及格 (0-30 分)	
课程目标 4	单打	清楚的了解比赛规则, 各项基本技术动作全部熟练掌握, 并且能够在比赛中熟练运用, 击球点准确, 步伐跑动流畅, 击球的落点准确、到位。	清楚的了解比赛规则, 各项基本技术动作掌握比较熟练, 能够在比赛中比较完整的运用, 击球点比较准确, 步伐跑动比较流畅, 击球的落点比较准确、到位。	基本清楚的了解比赛规则, 各项基本技术动作基本掌握, 能够在比赛中运用基本的各项技术动作, 击球点基本准确, 步伐跑动基本正确, 击球的落点基本准确、到位。	不清楚的了解比赛规则, 未能掌握各项基本技术动作, 不能够在比赛中运用, 击球点不准确, 不会正确的步伐跑动, 击球的落点不准确、到位。	100

五、课程教材及主要参考书

(一) 建议教材

1. 施之皓. 现代乒乓球运动教程-基本理论与技战术. 北京: 高等教育出版社, 2018 年

(二) 主要参考书

1. 乒乓球技巧图解, 北京: 北京体育大学出版社 2010 年

大纲修订人签字: 舒新钧

修订日期: 2022 年 8 月

大纲审定人签字: 鲁勇

审定日期: 2021 年 9 月

《体育市场营销学》课程教学大纲

课程名称	体育市场营销学		
	Sports Marketing		
课程代码	20315107	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课	先修课程	体育管理学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	24/8
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	李菊红	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介：

体育市场营销是指体育组织或与体育有密切依附关系的组织或机构，为满足消费者的需求，实现自身及利益相关者的目标，而将体育营销原理应用到涉及体育产业的一系列商业活动过程，它是一门新兴应用型学科。本课程学习体育市场中的营销运作，以适应体育产业化发展趋势，充分发挥体育的经济功能。本门课为体育教育开设的专业选修课，是为了突出本专业的应用型特点，对拓宽体育教育专业或运动训练专业学生视野，了解社会体育产业发展动向、规划职业生涯、注重知识体系与专业技能体系相互融合等起到引导作用。

二、课程目标与毕业要求关系

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握体育市场营销学基础知识，了解体育市场营销心理与行为、营销环境分析、体育产品和品牌管理、营销渠道等基本概念，了解体育产业、体育经济学等相关基础理论知识。

目标 2.初步具敏锐的观察力、有从事体育相关创业意识、赛事组织与管理、体育市场营销策划等能力，为社会体育相关领域的综合服务能力。

目标 3.培养体育市场营销技巧，提高对体育市场营销观念、方式、策略、预测、组织、公关、语言表达及团队协作等沟通与合作素养。

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	指标点（主要内容）
课程目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握体育市场营销基本知识，基本理论与基本方法。（L） 3.3 学科融合：了解跨学科知识，掌握体育教学与体育市场营销、社会实践相互融合，提高学科教学的科学性和实效性。（H）
课程目标 2	7.学会反思	7.3 反思习惯：把体育市场营销方式与方法，应用到体育教学实践的组织与管理中，养成反思习惯，学会观察分析问题和解决问题的能力。（M）
课程目标 3	8.沟通合作	8.2 沟通协作：在调研实践过程中培养具备与部门领导、社会各界人士的沟通交流知识和沟通表达能力。（M）

四、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
1. 体育市场概论	课程目标 1.2	1. 掌握体育市场概述、体育目标市场的选择及定位 2. 了解体育市场细分、体育市场法规	1. 体育市场概述 2. 体育市场细分、目标市场的选择及定位 3. 思政内容: 体育市场法规	1. 教师课堂主要知识教学讲解、讨论、交流。 2. 教师课堂对主要知识设计单项选择、多项选择、简答题等题测试,了解同学们掌握情况。 3. 课中借助插入雨课堂平台优质课程资源平台,进行线上微课学习	理论讲授 2 学时
2. 体育市场营销概论	课程目标 1.2	1. 能够掌握体育市场营销的概念,理解体育市场营销的特征、基本过程 2. 了解体育市场营销战略、策略(市场组合、市场竞争、品牌、服务产品有幸化);体育市场营销组织与管理	1. 体育市场营销概述 2. 体育市场营销战略与策略 3. 思政内容: 体育市场营销组织与管理	1. 课堂借助雨课堂平台优质课程资源《体育市场营销概论》微视频教学学习。 2. 教师课堂主要知识教学讲解、讨论、交流。 3. 由教师确定案例素材,各小组根据素材进行逻辑分析、讨论、交流。	理论授课 2 学时
3. 体育消费心理与购买行为	课程目标 1.2	1. 能够掌握体育消费者购买行为的心理活动过程和决策过程 2. 了解体育消费者的心理活动过程,理解购买决策过程及服务质量(行为模式与决策程序)	1. 体育消费者的心理 2. 体育消费者的购买行为与决策 3. 体育消费者对服务质量的量度模型	1. 课堂主要知识教学讲解。 2. 课堂对主要知识设计单项选择、多项选择、简答题等题测试,了解同其掌握情况 3. 课中借助插入雨课堂平台优质课程资源平台,进行线上微课学习	理论授课 2 学时
4. 体育市场营销环境分析	课程目标 1.2	1. 能够掌握体育市场营销环境的构成要素,理解宏观营销环境和微观营销环境对体育企业营销工作的影响 2. 了解体育市场营销环境的概念、特点、分类	1. 体育市场营销宏观环境 2. 体育市场营销微观环境 3. 思想政治: 体育市场营销环境概述	1. 超星学习通平台、优质课程资源—体育市场营销环境分析录播视频课堂教学。 2. 由教师确定案例素材,各小组的根据素材进行逻辑分析、讨论	理论授课 2 学时
5. 体育产品和品牌管理	课程目标 1.2	1. 能够掌握体育产品的开发组合,理解体育产品的品牌和商标等管理 2. 了解体育产品的一般属性、分析其特殊性、理解体育产品分类、生命周期	1. 体育产品及其营销策略 2. 体育新产品开发及管理 3. 体育产品的品牌管理	1. 雨课堂平台、优质课程资源—体育产品和品牌录播视频课堂教学学习。 2. 并由教师确定案例素材,各小组根据素材进行逻辑分析、讨论、交流。	理论授课 2 学时
6. 体育市场价格管理	课程目标 1.2	1. 掌握体育市场中定价策略和定价方法,理解体育市场价格调整与改革后体育企业的反应和应对策略 2. 了解体育市场价格概念、作用、探讨体育市场需求、成本和竞争对手体市场价格的影响	1. 体育市场价格概述 2. 体育市场定价策略 3. 体育市场价格调整与改革	遵循体育市场价格变化规律,合理规范制定体育市场价格。 1. 雨课堂平台、优质课程资源—体育产品和品牌微视频课堂教学。 2. 由教师确定案例素材,带领课堂进行讨论、交流。	理论授课 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
7. 体育市场价格管理	课程目标 1.2.3	1. 培养学生对体育市场价格管理规律的掌握，并理解体育市场价格波动规律。 2. 培养学生具备较高的体育市场营销观察和分析能力 3. 撰写体育市场某产品价格变化调研报告。	1. 理解影响体育市场价格决策的因素。 2. 思想政治： 价格调整与定价策略，促进实践能力和团队意识	体育市场价格管理实践调研活动： 1. 要求同学深入到体育市场中，就某产品近3个月来的价格变化，进行跟踪调研， 2. 根据时间跨度撰写调研报告，并提交调研报告。	实践 2 学时
8. 体育市场营销渠道管理	课程目标 1.2.3	1. 掌握体育市场营销渠道含义、价值、结构与组织 2. 了解体育市场营销渠道的选择与管理	1. 体育市场营销渠道概述 2. 体育市场营销渠道结构与组织 3. 思想政治： 体育市场营销渠道的选择与管理。规范体育市场营销渠道，反对体育市场营销垄断	1. 雨课堂平台、优质课程资源--体育市场营销渠道管理传播录播视频课堂教学。 2. 对本次课的小结，以引导或作业形式对关键问题进行反思。	理论 授课 2 学时
9. 体育市场整合营销传播	课程目标 1.2	1. 能够掌握体育市场人员推销、体育广告、体育公关三种营销传播方式的概念、特点和实施策略 2. 了解体育营销传播方式的分类（体育产品的营销传播、非体育产品借助体育明星或体育赛事等媒介进行非体育类产品的营销传播）	1. 体育市场整合营销传播概述 2. 体育市场人员推销策略 3. 体育广告策略 4. 体育公共关系策略	1. 借助雨课堂平台、优质课程资源--体育市场整合营销传播录播视频课堂教学学习。 2. 对本次课的小结，以引导或作业形式对关键问题进行反思。	理论 授课 2 学时
10. 体育市场整合营销传播	课程目标 1.2	通过分析案例，使学生掌握体育市场整合营销传播的推销、广告、公关等方式、概念、特点等理论知识，并能进行制定实施策略	理解与运用体育市场整合营销传播的推销、广告、公关等方式、概念、特点和实施策略	1. 借助雨课堂平台、优质课程资源--体育市场整合营销传播录播视频课堂教学学习。 2. 由教师，确定案例素材，各小组的根据素材进行逻辑分析、讨论	线上 理论 授课 2 学时
11. 体育用品营销	课程目标 1.2	1. 掌握探讨体育用品营销方式的选择、体育用品销售网络的建设 2. 了解体育网络营销的策划以及跨国营销	1. 体育用品概述 2. 体育用品销售网络的建设 3. 体育用品的网络营销 4. 体育用品的跨国营销	1. 借助雨课堂平台、优质课程资源--体育用品营销传播录播视频课堂教学学习。 2. 由教师，确定案例素材，各小组的根据素材进行逻辑分析、讨论	理论 授课 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
12. 体育产品市场营销调研	课程目标 1. 2. 3	1. 根据对体育市场营销产品调研、培养学生对问卷设计、资料收集和分析等方面的调查研究方法, 掌握体育产品调查报告的撰写 2. 培养学生具备较高的体育市场营销观察和分析能力 3. 通过 ppt 的制作、展示培养同学们合作、协调、配合、表达的能力	1. 根据设计的体育产品营销调研项目, 同学们抽签完成 2. 课程思政: 通过对体育产品市场营销调研, 促进实践能力和团队意识, 培养学生深入到基层、科学、严谨、认真的进行调研。	体育产品营销实践调研活动: 1. 根据老师对本次调研内容的要求, 各小组确定其调研项目进行市场营销调研实践。 2. 并撰写调研报告、提交调研报告。	实践 2 学时
13. 体育明星营销	课程目标 1. 2	1. 掌握体育明星营销概念、特点、现状的基础上的体育明星营销的产品 2. 了解体育明星营销的主要方法。	1. 体育明星营销概述 2. 体育明星营销的产品 3. 体育明星营销的主要方法	1. 借助雨课堂平台、优质课程资源--体育明星营销播 录播视频课堂教学学习。 2. 以提问的形式进行回答、讨论。	理论 2 学时
14. 体育彩票营销调研	课程目标 1. 2. 3	1. 能够通过调查, 了解熟悉体育彩票的概念、内涵、特点、性质。 2. ppt 的制作、展示、分工培养同学们合作、协调、配合、表达的能	1. 体育彩票的营销 2. 体育彩票营销管理	1. 通过分小组, 并由教师安排, 确定各小组的对体育彩票销售部: 项目进行市场营销调研, 并撰写调研报告。 2. 了解性质, 培养企业的社会责任担当市。	实践 2 学时
15. 体育赞助营销	课程目标 1. 2	1. 体育赞助营销的策划和实施 2. 体育赞助营销的实施方法	1. 体育赞助概述 2. 体育赞助营销的策划 3 体育赞助营销的实施	1. 借助雨课堂平台、优质课程资源--体育赞助营销播 录播视频课堂教学学习。 2. 课后小结、就关键内容进行强化。	理论 2 学时
16. 体育旅游营销	课程目标 1. 2. 3	1. 能够通过调查, 了解熟悉体育旅游的概念、内涵、特点。 2. 通过 ppt 的制作、展示、分工培养同学们合作、协调、配合、表达的能力	1. 体育旅游概述 2. 体育旅游市场开发 3. 体育旅游市场营销策略	体育旅游营销调研: 1. 根据教师提出的要求, 各小组进行项目调研实践活动。 2. 并撰写调研报告并提交调研报告。	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 3 个部分，分别为过程考性考核成绩 50%，实践教学考查成绩 50%。

具体要求及成绩评定方法如下：

（一）评价方式及成绩比例

1. 过程性考核成绩的评分细则：（100 分占 50%）

（1）平时出勤率：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩，旷课一次扣 4 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 1 分。旷课 5 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,平时出勤采用惩戒制管理，只扣分不减分。

（2）课后作业（30）：课后作业评价根据完成的质量、数量评价、成绩占 30%。

（3）课堂测试（30 分）：课堂随课测试成绩每次 100 分制，累计取平均值、成绩占 30%，

（4）课堂讨论（40 分）：结合每次课的主要内容，提出问题要求学生以分小组的形式（每组应确定一个组长），按照所提供的素材进行全流程的小组讨论，互评、老师点评。要求小组成员都要充分参与发言，并根据回答质量每人每次给予 100-60 分评价，成绩占 40%。

2. 实践应用教学成绩的评分细则：（100 分占 50%）

（1）体育市场营销策划报告（40 分）：要求每位同学根据自己观察的某体育产品，结合本地区的社会、经济、政治、文化等策划一份市场营销策划报告（不少于 2000 字）。根据完成质量和数量给予评价，成绩占 40%。

（2）体育市场调研报告（60 分）：要求各小组学生根据所分配的体育产品进行市场调研，撰写调研报告（不少于 3000 字）1-2 份调研报告按 100 制评价，依次累计取平均分，成绩占 60%。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	实践教学考查 50%	
课程目标 1	课后作业 30 分（15） 随堂测试 30 分（15）	-----	30
课程目标 2	课堂讨论 40 分（20）	-----	20
课程目标 3	-----	体育市场营销策划报告 40 分（20） 体育市场调研报告 60 分（30）	50
合计	50	50	100

（二）评价标准

1. 课后作业和随堂测试评价标准

课程目标	考核依据	每次作业评价标准				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	作业知识点掌握, 理论联系实际的能力。	80%以上的概念准确, 知识要点正确。能科学合理地运用所学解剖学理论知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	60%以上的概念准确。知识要点正确。能较合理地运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段。	40%以上的概念准确, 知识发点正确。能运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足。	40%以下的概念准确, 知识要点正确。不能运用所学的解剖学理论知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段。	50
	随堂测验 (总评成绩)	每次随堂测试的概念和知识要点非常正确。	每次随堂测试的概念和知识要点正确。	每次随堂测试的概念和知识要点基本正确。	每次随堂测试的概念和知识要点不是很正确。	50

2. 随堂互动、讨论评价标准

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	每次课堂互动 (讨论、回答问题)	课中回答问题 4-3 次以上, 表现为非常积极、准确、流畅。	课中回答问题 2-3 次以上, 表现为主动、基本准确和流畅。	课中回答问题 1-2 次以上, 表现为主动、基本准确和流畅。	课中回答问题 1 次以下, 表现为不主动、不准确和不流畅。	100

3. 体育市场营销策划、调研报告评价标准

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	体育市场营销策划报告	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告 (不少于 2000 字, 完整、非常规范)	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告 (不少于 2000 字, 完整、比较规范)	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告 (不少于 2000 字, 基本完整、规范)	策划一份某体育产品体育市场营销策划报告 (不少于 2000 字, 不完整、不规范)	40
	体育市场调研报告	对某体育产品进行市场调研 (2-3 周), 各团队成员配合分工完成调研报告 (不少于 3000 字、调研数据可靠、结果可信、结论非常客观)	对某体育产品进行市场调研 (2-3 周), 各团队成员配合分工完成调研报告 (不少于 3000 字、调研数据可靠、结果基本可信、结论客观)	对某体育产品进行市场调研 (2-3 周), 各团队成员配合分工完成调研报告 (不少于 3000 字、调研数据可靠、结果基本可信、结论基本客观)	对某体育产品进行市场调研 (2-3 周), 各团队成员配合分工完成调研报告 (少于 3000 字、调研数据不可靠、结果不可信、结论不客观)	60

六、推荐教材和教学参考资源

1.建议教材（作者、教材名称、出版社）

刘勇 .体育市场营销（第三版）.北京:高等教育出版社，2015.

2.主要参考书（作者、教材名称、出版社）

[1]陈林祥.体育市场营销 .北京:人民体育出版社，2004 .

[2]赵长杰. 现代体育营销学 .北京: 北京体育大学出版, 2005 .

[3]刘勇. 体育市场营销(第2版) .北京：高等教育出版社，2007.

[4]王晓东. 体育赛事营销传播 . 北京：北京体育大学出版社，2011.

七、附表

序号	实验（实践）项目名称	学时	实验（实践）类型	开出要求
1	体育市场价格调研	2	综合	必做
2	体育产品营销调研	2	综合	必做
3	体育彩票营销调研	2	综合	必做
4	体育旅游营销调研	2	综合	必做

大纲修订人签字：李菊红

修订日期：2022 年 8 月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022 年 9 月

《运动生物力学》课程教学大纲

课程名称	运动生物力学		
	Sports Biomechanics		
课程代码	30315108	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责	李旭天	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动生物力学体育教育专业方向课程，是体育学科的一个重要组成部分，为科学训练、动作技术诊断与优化、运动损伤预防、体育教学提供支持。运动生物力学是应用力学原理和方法研究生物体机械运动的生物力学分支。狭义的运动生物力学研究人体运动器系的生物力学特性、运动器械和人体运动动作的规律。课程主要内容包括静力学、动力学、运动学和流体力学的基本理论、人体基本动作原理和常规生物力学分析方法及基本测量技术，通过本课程学习能够培养学生运用这些方法和技术分析走、跑、跳跃、投掷、游泳等基本动作的能力，并为今后的体育课技术教学、业余训练动作技术诊断与分析、预防运动损伤提供力学支持。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.具有科学精神，了解运动生物力学学科发展趋势，系统学习运动生物力学基本理论、掌握人体基本动作力学原理、具有运动生物力学学科素养。

目标 2.具有跨学科知识，能够将运动生物力学与体育学其它学科相结合。能够自主学习并运用生物力学对人体走、跑、跳跃、投掷、游泳等基本动作进行分析的能力，运用力学原理对体育教学、训练中动作技术进行诊断与分析，解决体育教学、训练中遇到的问题。

目标 3.对于教学和训练中的力学问题，能够反思，不断提高分析，解决问题的能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	3.学科素养	3.3 学科融合： 了解跨学科知识，把握体育教学与其他学科、社会实践的联系，提高学科教学的科学性和实效性，能开展自主、合作和探究性学习，能够综合运用学科的知识分析和解决学习、工作中遇到的问题。（H）
目标 3	7.学会反思	7.2 反思能力： 掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。（M）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	教学活动	学时
运动生物力学导论	课程目标 1、2、	1.了解运动生物力学及演变发展 2.理解运动生物力学学科特性 3.掌握运动生物力学概念、理解运动技术规律、运动技术最优化 4.具有科学精神	1.运动生物力学概念、及演变发展 2.运动技术规律、运动技术最优化、 3.运动生物力学学科特性及任务 4.思政内容： 科学探索精神	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、 2.学习任务： 课后作业、	2 学时
人体运动的生物力学基础	课程目标 1、2、	1.了解人体惯性参数模型，熟悉人体惯性参数测量方法 2.掌握人体惯性参数	1.人体模型 2.人体惯性参数及测量	1.教学活动： 课堂讲授、观看视频 2.学习任务： 课后作业、	2 学时
人体平衡的生物力学基础	课程目标 1、2、3	1.了解影响人体平衡的力学条件； 2.掌握人体平衡的力学条件、人体平衡的特点	1.人体平衡的力学条件、 2.影响人体平衡的因素以及人体平衡的特点	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、课堂讨论 2.学习任务： 课后作业	2 学时
人体运动的运动学	课程目标 1、2、3	1.了解人体运动的运动学特征 2.理解人体运动学参数的采集与处理 3.掌握人体运动学原理与应用	1.人体运动的运动学特征、 2.人体运动学参数的采集与处理 2.抛体运动的生物力学运用分析	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、课堂讨论 2.学习任务： 课后作业	4 学时
人体运动的动力学	课程目标 1、2、3	1.了解人体运动的动力学特征 2.理解人体动力学参数的采集与处理 3.掌握人体动力学原理与应用	1.人体运动的动力学特征、 2.人体动力学参数的采集与处理 2.转动力学原理及运用分析	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、课堂讨论 2.学习任务： 课后作业	6 学时
人体运动适应的生物力学	课程目标 1、2、3	1.了解骨、关节、骨骼肌的生物力学适应， 2.掌握运动对肌肉功能的影响	1.骨骼肌运动适应的生物力学 2.运动对肌肉功能的影响、肌肉损伤的力学	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析 2.学习任务： 课后作业	6 学时
动作技术的生物力学分析	课程目标 1、2、3	1.了解动作技术的生物力学分析方法和流程 2.动作技术的生物力学分析案例	1.人体运动动作的生物力学分析方法和流程、 2.动作技术的生物力学分析案例	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、视频分析 2.学习任务： 课堂讨论、汇报	10 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

运动生物力学采用考查的方式评定课程成绩，课程成绩包括两个部分，分别为过程性考核成绩和课程论文成绩。总成绩=过程性考核成绩×50%+在线理论考查成绩×50%。具体要求及评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为100分，包括课堂表现20分、课后案例分析40分，课后作业40分、平时考勤扣分。算分方式：过程性考核成绩=课堂表现成绩+课后案例分析成绩+课后作业成绩-考勤扣分。

(1) 课堂表现：总分为20分，教师课堂安排活动，学生参与、回答问题、互动等，根据学生表现赋分。扣分项：出现上课玩手机、说话、打闹、不听讲、随意离开课堂、不按要求进行练习上述情况经过教师提醒仍不改变的同学，再出现一次扣2分。

(2) 课后案例作业：总分为40分，学生完成教师布置的相关体育测量实践或者教师布置的相关讨论作业，学生进行分析，每学期两个，20分/个，学生上交作业文档，教师根据学生完成情况给与评分。学生申报与运动生物力学相关项目，立项成功，成绩为优秀、参与教师布置的相关运动生物力学方面实验，并写出实验报告，成绩优秀。

(3) 课后作业：总分40分，教师每学期布置两次理论作业（以名次解释、简答、论述和开放式题目），学生按完成情况给分。

(4) 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10分，迟到、早退一次扣5分，请假一次扣3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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 线上理论考查

采用雨课堂等网络教学平台，根据教学内容制作五次网上理论考试，依据试卷标准答案进行自动评定（测试主要采用填空、选择、判断等客观题型进行考核），学生在教学完成后，2周内必须完成测验。线上测试采用百分制度，每次线上总成绩的20%，由系统自动换算，五次测验完成后，汇总形成线上理论总成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	线上理论考查 50%	
课程目标 1	课后作业 20 分+课堂表现 20	线上理论考查 10	30
课程目标 2	课后案例作业 10	线上理论考查 30	40
课程目标 3	课后作业 20 分+课后案例作业 20	线上理论考查 10	30
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂表现:

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1	参与次数	每次都参加	参加 5 次以上	参加3-4次以上	参加 2-3 次	参加 1 次	50
	组织、互动	参与组织和互动积极主动积极	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组织和互动较差	50

2. 课后案例作业

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 2、3	基本理论知识点的掌握情况	案例使用知识要点正确概念准确, 与问题紧密结合, 表达准确。	案例使用知识要点正确概念准确, 与问题结合较紧密, 表达较准确。	案例使用知识要点正确概念准确, 与问题结合, 表达准确一般。	案例使用知识要点存在不足概念不清晰与问题结合, 不紧密表达不够准确。	案例使用知识要点概念错误与问题结合, 表达错误	40
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的测量知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的测量知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的测量知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	运用所学的测量识来解决实践问题思路不足, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	不能运用所学的测量识来解决实践问题不够, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	60

3. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1、3	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确, 知识要点正确	75%以上的概念准确, 知识要点正确	65%以上的概念准确, 知识发点正确	60%以下的概念准确, 知识要点正确	50%以下的概念准确, 知识要点正确	60

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
	作业完成积极性和质量	能够积极完成并按时上交作业,答题完整、准确。	能够较积极完成并上交作业,答题较完整、准确。	能够完成并上交作业,答题完整、准确程度一般。	不能够积极完成作业,上交作业不及时,答题不完整、存在较一定错误。	上交作业不及时,不完整、存在较多错误或者抄袭现象。	60

4.线上理论考查参照标准答案。

参考理论考试标准答案,采用百分制度,五次测验完成后,汇总形成线上理论考查总成绩。

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.陆阿明 赵焕彬 顾耀东.运动生物力学.(第四版).北京:高等教育出版社 2018.

(二) 主要参考书及学习资源

1.赵焕彬,李建设.运动生物力学.(第三版).北京:高等教育出版社 2008.

2.运动生物力学学习指导(第二版).北京:高等教育出版社 2000.

3.李建设,赵焕彬.运动生物力学实验.北京:高等教育出版社 2008.

4.徐晓阳,纪仲秋主编.运动生物化学.运动生物力学.广西:广西师范大学出版社 2000.

大纲修订人签字:李旭天

修订日期:2022年8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《定向运动》课程教学大纲

课程名称	定向运动		
	Orienteering		
课程代码	30315109	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	田径（一）
学分/学时	1.5 学分/24 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/24 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李宝国	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

定向运动（Orienteering），简称“定向”，是体育教育专业的一门个性选修课程，能够发展学生的空间意识，自然和环境意识，让学生学会尊重乡村、尊重自然，保护环境；让学生理解规则，尊重规则。定向运动具有回归自然、项目多样性、场地多样性、形式多样性、内容的多样性、目的多样性、体能与智能一体性等性质。本课程在熟悉定向运动基本理论和基本技能，掌握定向运动基本教学方法，初步具备组织定向运动教学和社会活动能力。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握定向运动项目的基本理论和技能。

目标 2.能综合运用定向运动的知识和技能，依据中小学体育课程标准和学生身心发展的规律，开展体育教学设计和课余体育活动指导等工作。

目标 3.理解定向运动项目的育人价值，能够有机结合定向运动教学进行育人活动。培养爱国意识、团体意识、生态意识、环境保护意识、参与意识、户外自我救助意识、发展身体素质、培养心理素质；

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（L）
目标 3	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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.定向运动概述	课程目标 1、3	1.能够掌握定向运动的概念，理解定向运动的组织形式及开展现状。 2.培养学生积极参与体育锻炼，养成健康的意识。	1.定向运动的概念、性质、特征以及教育价值； 2.定向运动基本组织形式； 3.4.思政内容：健康意识	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	2 学时
2.定向运动的地图要素	课程目标 1、2	1. 能够掌握定向运动各类地图符号的意义及等高线的识别 2.培养学生积极参与体育锻炼，养成健康的意识。	1.识别定向地图、路线及技术符号；☆ 2.能够正确使用地图和指北针； 3.4.思政内容：健康意识	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	4 学时
3.定向运动的教学设计	课程目标 2、3	1.能够掌握定向运动的教学设计思路和活动组织策划	1.了解如何利用 OCAD 进行测绘定向地图教学设计的理念及目标	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	2 学时
4.定向运动技术 1	课程目标 1、2、3	1.通过练习掌握操场百米定向技术特点 2.通过练习掌握建筑物定向技术特点 3.通过练习掌握植被百米定向技术特点 4.培养学生团结合作、相互帮助的精神。	1.能够利用地图通过方向导航寻找到各个检查点 2.能够利用地图通过拇指法导航寻找到各个检查点 3.初步了解图地对照技术 4.4.思政内容：合作与帮助	1.教学活动： 课堂讲授、课堂实践。 2.学习任务： 实地跑图练习	8 学时
5.定向运动技术 2	课程目标 1、2、3	1.掌握短距离定向技术特点及教学设计 2.掌握积分定向技术特点及教学设计。 3.掌握团队赛技术特点及教学设计；掌握接力赛技术特点及教学设计。 4.培养学生团结合作、相互帮助的精神。	1.学会利用各类地图要素进行导航寻找各个检查点。 2.定向的路线设计及方法。概略读图、精确度图、偏向法和放大法等技术。 3.4.思政内容：合作与帮助	1.教学活动： 课堂讲授、课堂实践。 2.学习任务： 实地跑图练习	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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和技术考核。课程成绩满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，技术考评成绩的 50%。具体成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂实践 5 次 5 公里 40%、跑图 60%，平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂实践分+跑图分-考勤扣分。

（1）课堂实践：要求完成 5 次 5 公里跑（40 分）

（2）跑图（60 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 技术考核

场地定向考试方法和标准

设置 N 个点，学生按定向地图的要求路线跑完全程并按顺序找全全部点标，以耗时最短的成绩为基准，递减累计（即每一名次减 1 分）；男生、女生分别计取得分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技术考核 50%	
课程目标 1		技术考核（100%） 50	50
课程目标 2	课堂实践（40%） 20		20
课程目标 3	跑图（60%） 30		30
合计	50	50	100

（二）评价标准

1. “课堂实践”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重（%）
		优（40分）	良（35分）	中（30分）	及格（25分）	不及格（0分）	
课程目标 2	跑 5 次 5 公里的完成情况	参加 5 次	参加 4 次	参加 3 次	参加 2 次	参加 1 次及以下	100

2.“跑图”评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 (60分)	良 (55分)	中 (50分)	及格 (45分)	0-40分	
课程目标3	跑图完成的情况	参加6次及以上	参加5次	参加4次	参加3次	每少一次减5分	100

3.“技术考核”评分标准

支撑：课程目标1

①考试内容：校园定向（男生3.4km，15-20个点标；女生2.8km，14-18个点标）。

②考试方法：每人各一张地图和一个指北针，按比赛方法进行定向考试

③评分标准（漏一点扣12分，错一点扣6分）

完成时间	55'	50'	45'	40'	35'	30'	25'	20'
得分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.王翔等.定向运动（第三版）.北京:高等教育出版社.2009.

（二）主要参考书及学习资源

1.王翔等.定向运动（第二版）.北京:高等教育出版社.2005.

大纲修订人签字：李宝国

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022年08月

审定日期：2022年09月

《运动选材学》课程教学大纲

课程名称	运动选材学		
	Selection of Sports Talents		
课程代码	40315110	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李旭天	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动选材学体育教育专业方向课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。运动选材学以遗传学理论为基础，运用运动生理学、运动解剖学、训练学等多学科理论，探究如何依据不同项目的特点与要求，用科学的方法挑选具有发展前途的儿童少年，进行科学训练的方法学科。课程内容从运动选材基本因素、方法、过程、评价方法来探讨运动选材原理与方法体系。通过本课程学习学生初步掌握初级选材的基本理论和方法，为今后从事业余训练和课余体育活动的科学选材奠定理论基础。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下

目标 1.较系统地学习运动选材学的基本理论，基本知识，掌握身体形态、身体机能、身体素质、心理素质指标、技能等选材基本因素选材的方法、以及测试、评价指标，运用多学科地知识为选材服务，具备体育选材学理论素养。

目标 2.学生能够依据学运动选材地方法和步骤，掌握常见运动项目选材地特点和指标要求，评价基本原理和方法，并能够结合项目实施初级选材和选报工作，服务运动竞赛和业余训练。

目标 3.具备科学选材意识，能够在学校体育初级选材工作中，不断积累选材经验，加强反思，提高业余训练工作问题的解决能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（H）
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
目标 3	7.学会反思	7.2 反思能力： 掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。（L）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成果	教学内容	教学活动	学时
运动选材概念与学科概述	课程目标 1、2	1.掌握运动选材的概念、选材与选拔的异同点 2.了解运动选材的发展 3.理解运动选材的难点 4、培养科学精神	1.运动选材的概念 运动选材要素、 2.运动选材概论、 3、运动选材预测 4.思政内容： 科学探索精神	1.教学活动： 课堂讲授、 案例分析 2.学习任务： 课后作业、	2 学时
遗传选材	课程目标 1、2	1.掌握运动能力的遗传、变异的规律 2.遗传度的概念，遗传力选材法 3.了解皮纹选材方法	1.运动能力的遗传变异、 2.遗传力选材法、谱系选材、3.皮纹选材、性染色体选材、血型选材)	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、提问 2.学习任务： 课后作业、	4 学时
年龄选材	课程目标 1、2	1.掌握生长发育特征、发育分型、 2.骨龄的概念和发育分型的确定)	1.生长发育特征、发育分型与选材 2.骨龄的概念和发育分型的确定 3.思政内容： 科学探索精神	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、提问 2.学习任务： 讨论	4 学时
体型选材	课程目标 1、2	1.掌握常用体型测试指标、克托莱指数体型分类、 2.了解身高预测的方法、	1.常用体型测试指标、克托莱指数体型分类、 2.身高预测的方法、	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析 2.学习任务： 课后作业、	4 学时
运动素质选材	课程目标 1、2、3	1.了解运动素质的分类， 2.掌握主要运动素质测试常用指标、	1.运动素质的分类， 2.主要运动素质测试常用指标、	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析、课堂讨论 2.学习任务： 课后作业、	4 学时
运动生理生化机能选材	课程目标 1、2	1.了解常用选材生理生化指标及测评方法	1.常用选材生理生化指标及测评	1.教学活动： 课堂讲授、 案例分析 2.学习任务： 课后作业、	4 学时
运动心理选材	课程目标 1、2	1.掌握个性心理特征概念，了 2.解心理能力及测评常用方法	1.个性心理特征) 2.心理能力及测评、	1.教学活动： 课堂讲授、案例分析 2.学习任务： 课后作业、	2 学时
运动技能选材	课程目标 1、2、3	1.掌握运动技术、运动战术选材概念 2.不同项目选材的主要内容。 3.常见运动项目选材的方法	1. 运动技术、运动战术选材概念 2. 不同项目选材的主要内容。 3. 常见运动项目选材的方法 4. 思政内容： 科学探索精神	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析 2.学习任务： 课后作业、	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

运动选材学采用考查的方式评定课程成绩，课程成绩包括两个部分，分别为过程性考核成绩 50%和课程论文成绩 50%。具体要求及评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂表现 20 分、课堂实践练习 40 分，课后作业 40 分、平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现成绩+课后案例分析成绩+课后作业成绩-考勤扣分。

（1）课堂表现：总分为 20 分，教师课堂安排活动，学生参与、回答问题、互动等，根据学生表现赋分。扣分项：出现上课玩手机、说话、打闹、不听讲、随意离开课堂、不按要求进行练习上述情况经过教师提醒仍不改变的同学，再出现一次扣 2 分。

（2）课后案例作业：总分为 40 分，学生完成教师布置的相关体育测量实践或者教师布置的相关讨论作业，学生进行分析，每学期两个，20 分/个，学生上交作业文档，教师根据学生完成情况给与评分。

（3）课后作业：总分 40 分，教师每学期布置两次理论作业（以名次解释、简答、论述和开放式题目），学生按完成情况给分。

（4）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 线上理论考查

采用雨课堂等网络教学平台，根据教学内容制作五次网上理论考试，依据试卷标准答案进行自动评定（测试主要采用填空、选择、判断等客观题型进行考核），学生在教学完成后，2 周内必须完成测验。线上测试采用百分制度，每次展线上总成绩的 20%，由系统自动换算，五次测验完成后，汇总形成线上理论总成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	线上理论考查 50%	
课程目标 1	课后作业+课堂表现 20	线上理论考查 30	50
课程目标 2	课后案例作业 20	线上理论考查 10	30
课程目标 3	课后作业 10	线上理论考查 10	20
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1.课堂表现:

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1	参与活动的次数	每次都参加	参加5次以上	参加3-4次以上	参加2-3次	参加1次	50
	组织、互动	参与组织和互动积极主动	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组织和互动较差	50

2.课后案例作业

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 2	基本理论知识点的掌握情况	案例使用知识要点正确概念准确,与问题紧密结合,表达准确。	案例使用知识要点正确概念准确,与问题结合较紧密,表达较准确。	案例使用知识要点正确概念准确,与问题结合,表达准确一般。	案例使用知识要点存在不足概念不清晰与问题结合,不紧密表达不够准确。	案例使用知识要点概念错误与问题结合,表达错误	40
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的测量知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的测量知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的测量知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	运用所学的测量知识来解决实践问题思路不足,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	不能运用所学的测量知识来解决实践问题,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	60

3.理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1、3	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确,知识要点正确	75%以上的概念准确,知识要点正确	65%以上的概念准确,知识要点正确	60%以下的概念准确,知识要点正确	50%以下的概念准确,知识要点正确	60

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
	作业完成积极性和质量	能够积极完成并按时上交作业,答题完整、准确。	能够较积极完成并上交作业,答题较完整、准确。	能够完成并上交作业,答题完整、准确程度一般。	不能够积极完成作业,上交作业不及时,答题不完整、存在较一定错误。	上交作业不及时,不完整、存在较多错误或者抄袭现象。	40

4.线上理论考查参照标准答案。

参考理论考试标准答案,采用百分制度,五次测验完成后,汇总形成线上理论考查总成绩。

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.王金灿.运动选材学[M].北京:人民体育出版社,2009.

(二) 主要参考书及学习资源

1.王荣辉 任弘.运动员选材 全国运动员文化教育统编教材.高等教育出版社 2022

2.王茹 余竹生 于新凯 竞技运动员选材.科学出版社.2019

3.蔡睿 张一民.运动员选材理论与实践 竞技体育学教材.人民体育出版社.2013

4.王金灿.运动选材原理与方法 .北京:人民体育出版社,2005.

5.金健秋.运动选材学.广西:广西师范大学出版社,2000.

6.王家宏.运动选材学.运动训练学 运动竞赛学.广西:广西师范大学出版社,2005.

大纲修订人签字:李旭天

修订日期:2022年8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《田径运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	田径运动专项专修（一）		
	Special Course in Track and Field I		
课程代码	20315111	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	田径（一）（二）（三）
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	熊飞	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

运动专项专修（田径）课程是体育教育专业的专业方向课程课程，田径运动是各项运动的基础。本课程包括跑（短跑、中长跑）、跨栏、跳高、标枪、跳远、三级跳远、铅球、铁饼 8 个田径项目的技术教学和理论教学。通过本课程的学习，使学生进一步掌握 8 个田径项目的基本理论，掌握 8 个田径项目的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，提高 8 个田径项目动作的完成质量，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中学体育与健康课程 8 个田径项目教学及对课余训练的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握 8 个田径项目的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的田径理论素养。

目标 2.掌握 8 个田径项目技术动作，并达到一定技术水平。

目标 3.具备 8 个田径项目技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析 8 个田径项目教材，具有中学 8 个田径项目课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。

目标 4.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。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
课程目标 2	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
课程目标 4	6. 综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跑、跨栏、跳高、标枪、跳远、三级跳远、铅球、铁饼 8 个项目的理论	课程目标 1、4	1.进一步掌握 8 个项目的理论； 2.了解中国 8 个项目发展概况，培养爱国主义精神	1.8 个项目的技术理论 2.8 个项目的教学理论 3.8 个项目的训练理论 4.体育中的爱国主义故事	1.课堂教学：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.课后作业：由教师安排作业 3.课后讨论：中华体育精神形成	6 学时
跑的项目（短跑、中长跑、跨栏）	课程目标 2、3、4	1.掌握跑的项目基本技能和基本方法 2.掌握跑的项目体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.跑的项目基本技能和基本方法 2.跑的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳的项目课余训练，课堂汇报。	30 学时
跳的项目（跳高、跳远、三级跳远）	课程目标 2、3、4	1.掌握跳的项目基本技能和基本方法 2.掌握跳的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.跳的项目基本技能和基本方法 2.跳的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳的项目课余训练，课堂汇报。	30 学时
投的项目（铅球、标枪、铁饼）	课程目标 2、3、4	1.掌握投的项目基本技能和基本方法 2.掌握投的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.投的项目基本技能和基本方法 2.投的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：体育品德教育	课堂教学：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 课后实践：投的项目的课余训练	30 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 3 个部分，分别为平时成绩 30%、理论考查 20%、技术类考试成绩 50%（其中平时成绩、理论考查成绩属于过程考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括：体育活动的组织训练及指导 50 分、意志品质 50 分，平时考勤和保护帮助只扣分。算分方式：平时成绩=体育活动的组织训练及指导得分+意志品质得分-考勤扣分-保护帮助扣分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

(1) 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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) 体育活动的组织训练及指导：满分为 50 分。组织 1 次课前徒手操活动（25 分）；组织 1 次课前专项练习活动（25 分）。

(3) 意志品质：学生在学习时要体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

(4) 保护帮助：在训练指导中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。不积极参与教学过程中同学 1 次扣 5 分。

2. 理论考查

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等 3 个方面，综合评定成绩。

3. 技术类考试

满分为 100 分，分别进行 100 米、1500 米、跨栏、跳高、标枪、跳远、铅球等 7 个项目技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	体育活动的组织训练及指导：15		—	15
课程目标 2	—		技术考试：50	50
课程目标 3		理论说课：20		20
课程目标 4	保护帮助+意志品质 15	—	—	15
合计	30	20	50	100

(二) 评价标准

1. 课前徒手操活动

由 1 名学生领带徒手操，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

2. 课前专项练习活动

由 1 名学生领带课前专项练习活动，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

3. 理论考试评价标准

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等方面，综合评定成绩。

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
目标 1	学科素养	说课内容	教材分析	大纲计划处理搭配 重点难点 价值内涵 深化创新	3	2	1
			学情分析	基础起点身心特点 条件习惯 与课联系	3	2	1
			教学目标	确切合理 具体 可操作	3	2	1
			教法学法	教师教法：紧扣目标切实有效 探索创新 体现主导 学生学法：充分活动 明白道理 学会学习 体现主体	10	8	6
			教学过程	设计合理过程清晰 优化组合 目标达成 理论与过程结合	16	12	10
			场地器材	充分利用变化新颖 一材多用 改革创新	3	2	1
		说课艺术	讲述	普通话脱稿 清晰 激情 时间 (20')	4	3	2

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
			艺术	教态节奏 表现力 感染力	4	3	2
			媒体	合理实效现代技术	4	3	2
		加分因素		有特色有创新 效果显著			

4.技术类考试评价标准

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

(1) 技术技评成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (80-89 分)	中 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 60 分以下	
课程目标 1	动作规范	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	主要技术和次要技术动作都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。	100

(2) 七项达标评分表 (男子)

项目	100 米	110 米栏	1500 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米(7.26 公斤)	米 (800 克)
100	12"	16"7	4'40"	170	5.8	12	47
99			4'40"5		5.79	11.95	46.8
98		16"8	4'41"	169	5.78	11.9	46.6
97			4'41"5		5.77	11.85	46.4
96		16"9	4'42"	168	5.76	11.8	46.2
95	12"1		4'42"5		5.75	11.75	46
94		17"0	4'43"	167	5.74	11.7	45.8
93			4'43"5		5.73	11.65	45.6
92		17"1	4'44"	166	5.72	11.6	45.4
91			4'44"5		5.71	11.55	45.2
90	12"2	17"2	4'45"	165	5.7	11.5	45
89			4'45"5		5.68	11.45	44.7
88		17"3	4'46"	164	5.66	11.4	44.4
87			4'46"5		5.64	11.35	44.1
86		17"4	4'47"	163	5.62	11.3	43.8

项目	100 米	110 米栏	1500 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米(7.26 公斤)	米 (800 克)
85	12"3		4'47"5		5.6	11.25	43.5
84		17"5	4'48"	162	5.58	11.2	43.2
83			4'48"5		5.56	11.15	42.9
82		17"6	4'49"5	161	5.54	11.1	42.6
81			4'49"5		5.52	11.05	42.3
80	12"4	17"7	4'50"	160	5.5	11	42
79			4'51"		5.47	10.9	41.6
78		17"8	4'52"	159	5.44	10.8	41.2
77			4'53"		5.41	10.7	40.8
76		17"9	4'54"	158	5.38	10.6	40.4
75	12"5		4'55"		5.35	10.5	40
74		18"	4'56"	157	5.32	10.4	39.6
73			4'57"		5.29	10.3	39.2
72		18"1	4'58"	156	5.26	10.2	38.8
71		18"2	4'59"		5.23	10.1	38.4
70	12"6	18"3	5'00"	155	5.2	10	38
69		18"4	5'01"5	154	5.16	9.9	37.5
68		18"5	5'03"	153	5.12	9.8	37
67	12"7	18"6	5'04"5	152	5.08	9.7	36.5
66		18"7	5'06"	151	5.04	9.6	36
65		18"8	5'07"5	150	5	9.5	35.5
64	12"8	18"9	5'09"	149	4.94	9.4	35
63		19"0	5'10"5	148	4.92	9.3	34.5
62		19"1	5'12"	147	4.88	9.2	34
61		19"2	5'13"5	146	4.84	9.1	33.5
60	13"±.2	19"3±.2	5'15±.5	145±.5	4.8±	9±.2	33±1

(3) 七项达标评分表 (女子)

项目	100 米	100 米栏	800 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米 (4 公斤)	米 (600 科)
100	13"8	16"7	2'45"	138	4.6	9.5	29
99			2'45"5		4.59	9.45	28.39
98		16"8	2'46"		4.58	9.4	28.8
97			2'46"5		4.57	9.35	28.7
96		16"9	2'47"		4.56	9.3	28.6
95	13"9		2'47"5	137	4.55	9.25	28.5
94		17"0	2'48"		4.54	9.2	28.4

项目	100 米	100 米栏	800 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米 (4 公斤)	米 (600 科)
93			2'48"5		4.53	9.15	28.3
92		17"1	2'49"		4.52	9.1	28.2
91			2'49"5		4.51	9.05	28.1
90	14"	17"2	2'50"	136	4.5	9	28
89			2'50"5		4.48	8.95	27.8
88		17"3	2'51"		4.46	8.9	27.6
87			2'51"5		4.44	8.85	27.4
86		17"4	2'52"	135	4.42	8.8	27.2
85	14"1		2'52"5		4.4	8.75	27
84		17"5	2'53"		4.38	8.7	26.8
83			2'53"5	134	4.36	8.65	26.6
82		17"6	2'54"		4.34	8.6	26.4
81			2'54"5		4.32	8.55	26.2
80	14"2	17"7	2'55"	133	4.3	8.5	26
79			2'55"5		4.28	8.45	25.7
78		17"8	2'56"		4.26	8.3	25.4
77			2'56"5	132	4.24	8.2	25.1
76	14"3	17"9	2'57"		4.22	8.1	24.8
75			2'57"5		4.2	8	24.5
74		18"	2'58"	131	4.18	7.9	24.2
73	14"4		2'58"5		4.16	7.8	23.9
72		18"1	2'59"	130	4.14	7.7	23.6
71		18"2	2'59"5		4.12	7.6	23.3
70	14"5	18"3	3'00"	129	4.1	7.5	23
69		18"4	3'01"		4.07	7.4	22.7
68		18"5	3'02"	128	4.04	7.3	22.4
67		18"6	3'03"	127	4.01	7.2	22.1
66	14"7	18"7	3'04"	126	3.98	7.1	21.8
65		18"8	3'05"	125	3.95	7	21.5
64	14"8	18"9	3'06"	124	3.92	6.9	21.2
63		19"0	3'07"	123	3.89	6.8	20.9
62	1"9	19"1	3'08"	122	3.86	6.7	20.6
61		19"2	3'09"	121	3.83	6.6	20.3
60	15"±.2	19"3±.2	3'10±.5	120±5	3.8±2	6.5±.2	20±1

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.李鸿江主编.《田径》(第三版).北京:高等教育出版社,2018

(二) 主要参考书 及学习资源

1.文超主编.《田径运动高级教程》.北京:人民体育出版社出版,2013

2.全国体育院校教材委员会.《田径》.北京:人民体育出版社,2016

3.体育院校通用教材.《田径》.北京:人民体育出版社,2016

大纲修订人签字:熊 飞

修订日期:2022年8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《田径运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	田径运动专项专修（二）		
	Special Course in Track and Field II		
课程代码	30315111	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	田径主修（一）
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	熊飞	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

运动专项专修（田径）课程是体育教育专业的专业方向课程课程，田径运动是各项运动的基础。本课程包括跑（短跑、中长跑）、跨栏、跳高、标枪、跳远、三级跳远、铅球、铁饼 8 个田径项目的技术教学和理论教学。通过本课程的学习，使学生进一步掌握 8 个田径项目的基本理论，掌握 8 个田径项目的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，提高 8 个田径项目动作的完成质量，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中学体育与健康课程 8 个田径项目教学及对课余训练的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握 8 个田径项目的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的田径理论素养。

目标 2.掌握 8 个田径项目技术动作，并达到一定技术水平。

目标 3.具备 8 个田径项目技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析 8 个田径项目教材，具有中学 8 个田径项目课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。

目标 4.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。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
课程目标 2	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
课程目标 5	5. 班级指导	5.2 活动指导： 善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。（H）

三、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跑、跨栏、跳高、标枪、跳远、三级跳远、铅球、铁饼 8 个项目的理论	课程目标 1、4	1.进一步掌握 8 个项目的理论； 2.了解中国 8 个项目发展概况，培养爱国主义精神	1.8 个项目的技术理论 2.8 个项目的教学理论 3.8 个项目的训练理论 4.体育中的爱国主义故事	1.课堂教学：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.课后作业：由教师安排作业 3.课后讨论：中华体育精神形成	6 学时
跑的项目（短跑、中长跑、跨栏）	课程目标 2、3、4	1.掌握跑的项目基本技能和基本方法 2.掌握跑的项目体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.跑的项目基本技能和基本方法 2.跑的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：思想教育、体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳的项目课余训练，课堂汇报。	30 学时
跳的项目（跳高、跳远、三级跳远）	课程目标 2、3、4	1.掌握跳的项目基本技能和基本方法 2.掌握跳的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.跳的项目基本技能和基本方法 2.跳的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：思想教育、体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳的项目课余训练，课堂汇报。	30 学时
投的项目（铅球、标枪、铁饼）	课程目标 2、3、4	1.掌握投的项目基本技能和基本方法 2.掌握投的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.投的项目基本技能和基本方法 2.投的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：思想教育、体育品德教育	课堂教学：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 课后实践：投的项目的课余训练	30 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 3 个部分，分别为平时成绩 30%、理论考查 20%、技术类考试成绩 50%（其中平时成绩、理论考查成绩属于过程考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1、平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括：体育活动的组织训练及指导 50 分、意志品质 50 分，平时考勤和保护帮助只扣分。算分方式：平时成绩=体育活动的组织训练及指导得分+意志品质得分-考勤扣分-保护帮助扣分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

(1) 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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) 体育活动的组织训练及指导：满分为 50 分。组织 1 次课前徒手操活动（25 分）；组织 1 次课前专项练习活动（25 分）。

(3) 意志品质：学生在学习时要体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

(4) 保护帮助：在训练指导中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。不积极参与教学过程中同学 1 次扣 5 分。

2、理论考试

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等 3 个方面，综合评定成绩。

3、技术类考试

满分为 100 分，分别进行 100 米、1500 米、跨栏、跳高、标枪、跳远、铅球等 7 个项目技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	体育活动的组织训练及指导：15		—	15
课程目标 2	—		技术考试：50	50
课程目标 3		理论说课：20		20
课程目标 4	保护帮助+意志品质 15	—	—	15
合计	30	20	50	100

(二) 评价标准

1. 课前徒手操活动

由 1 名学生领带徒手操，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

2. 课前专项练习活动

由 1 名学生领带课前专项练习活动，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

3. 理论考试评价标准

理论考试满分 100 分，采取说课形式，学生抽题，当面回答。具体方法如下：（1）共抽 2 题，每题满分 50 分。（2）考试学生当场作答评分。（3）依据回答的准确性、规范术语、动作演示等方面，综合评定成绩。

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
目标 1	学科素养	说课内容	教材分析	大纲计划处理搭配 重点难点 价值内涵 深化创新	3	2	1
			学情分析	基础起点身心特点 条件习惯 与课联系	3	2	1
			教学目标	确切合理 具体 可操作	3	2	1
			教法学法	教师教法：紧扣目标切实有效 探索创新 体现主导 学生学法：充分活动 明白道理 学会学习 体现主体	10	8	6
			教学过程	设计合理过程清晰 优化组合 目标达成 理论与过程结合	16	12	10
			场地器材	充分利用变化新颖 一材多用 改革创新	3	2	1

课程目标	考核依据	评分类别	评分内容	评分指标	评价分值		
					A	B	C
		说课艺术	讲述	普通话脱稿 清晰 激情 时间 (20')	4	3	2
			艺术	教态节奏 表现力 感染力	4	3	2
			媒体	合理实效现代技术	4	3	2
		加分因素		有特色有创新 效果显著			

4.技术类考试评价标准

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为：（跨栏成绩+短跑成绩）/2=技术考试成绩。

（一）技术技评成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (80-89 分)	中 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (60 分以下分)	
课程目标 1	动作规范	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	主要技术和次要技术动作都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。	1

（二）七项达标评分表（男子）

项目	100 米	110 米栏	1500 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米(7.26 公斤)	米 (800 克)
100	12"	16"7	4'40"	170	5.8	12	47
99			4'40"5		5.79	11.95	46.8
98		16"8	4'41"	169	5.78	11.9	46.6
97			4'41"5		5.77	11.85	46.4
96		16"9	4'42"	168	5.76	11.8	46.2
95	12"1		4'42"5		5.75	11.75	46
94		17"0	4'43"	167	5.74	11.7	45.8
93			4'43"5		5.73	11.65	45.6
92		17"1	4'44"	166	5.72	11.6	45.4
91			4'44"5		5.71	11.55	45.2
90	12"2	17"2	4'45"	165	5.7	11.5	45
89			4'45"5		5.68	11.45	44.7

项目	100 米	110 米栏	1500 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米(7.26 公斤)	米 (800 克)
88		17"3	4'46"	164	5.66	11.4	44.4
87			4'46"5		5.64	11.35	44.1
86		17"4	4'47"	163	5.62	11.3	43.8
85	12"3		4'47"5		5.6	11.25	43.5
84		17"5	4'48"	162	5.58	11.2	43.2
83			4'48"5		5.56	11.15	42.9
82		17"6	4'49"5	161	5.54	11.1	42.6
81			4'49"5		5.52	11.05	42.3
80	12"4	17"7	4'50"	160	5.5	11	42
79			4'51"		5.47	10.9	41.6
78		17"8	4'52"	159	5.44	10.8	41.2
77			4'53"		5.41	10.7	40.8
76		17"9	4'54"	158	5.38	10.6	40.4
75	12"5		4'55"		5.35	10.5	40
74		18"	4'56"	157	5.32	10.4	39.6
73			4'57"		5.29	10.3	39.2
72		18"1	4'58"	156	5.26	10.2	38.8
71		18"2	4'59"		5.23	10.1	38.4
70	12"6	18"3	5'00"	155	5.2	10	38
69		18"4	5'01"5	154	5.16	9.9	37.5
68		18"5	5'03"	153	5.12	9.8	37
67	12"7	18"6	5'04"5	152	5.08	9.7	36.5
66		18"7	5'06"	151	5.04	9.6	36
65		18"8	5'07"5	150	5	9.5	35.5
64	12"8	18"9	5'09"	149	4.94	9.4	35
63		19"0	5'10"5	148	4.92	9.3	34.5
62		19"1	5'12"	147	4.88	9.2	34
61		19"2	5'13"5	146	4.84	9.1	33.5
60	13"±.2	19"3±.2	5'15±.5	145±.5	4.8±	9±.2	33±1

(三)七项达标评分表 (女子)

项目	100 米	100 米栏	800 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米 (4 公斤)	米 (600 科)
100	13"8	16"7	2'45"	138	4.6	9.5	29
99			2'45"5		4.59	9.45	28.39
98		16"8	2'46"		4.58	9.4	28.8
97			2'46"5		4.57	9.35	28.7

项目	100 米	100 米栏	800 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米 (4 公斤)	米 (600 科)
96		16"9	2'47"		4.56	9.3	28.6
95	13"9		2'47"5	137	4.55	9.25	28.5
94		17"0	2'48"		4.54	9.2	28.4
93			2'48"5		4.53	9.15	28.3
92		17"1	2'49"		4.52	9.1	28.2
91			2'49"5		4.51	9.05	28.1
90	14"	17"2	2'50"	136	4.5	9	28
89			2'50"5		4.48	8.95	27.8
88		17"3	2'51"		4.46	8.9	27.6
87			2'51"5		4.44	8.85	27.4
86		17"4	2'52"	135	4.42	8.8	27.2
85	14"1		2'52"5		4.4	8.75	27
84		17"5	2'53"		4.38	8.7	26.8
83			2'53"5	134	4.36	8.65	26.6
82		17"6	2'54"		4.34	8.6	26.4
81			2'54"5		4.32	8.55	26.2
80	14"2	17"7	2'55"	133	4.3	8.5	26
79			2'55"5		4.28	8.45	25.7
78		17"8	2'56"		4.26	8.3	25.4
77			2'56"5	132	4.24	8.2	25.1
76	14"3	17"9	2'57"		4.22	8.1	24.8
75			2'57"5		4.2	8	24.5
74		18"	2'58"	131	4.18	7.9	24.2
73	14"4		2'58"5		4.16	7.8	23.9
72		18"1	2'59"	130	4.14	7.7	23.6
71		18"2	2'59"5		4.12	7.6	23.3
70	14"5	18"3	3'00"	129	4.1	7.5	23
69		18"4	3'01"		4.07	7.4	22.7
68		18"5	3'02"	128	4.04	7.3	22.4
67		18"6	3'03"	127	4.01	7.2	22.1
66	14"7	18"7	3'04"	126	3.98	7.1	21.8
65		18"8	3'05"	125	3.95	7	21.5
64	14"8	18"9	3'06"	124	3.92	6.9	21.2
63		19"0	3'07"	123	3.89	6.8	20.9
62	1"9	19"1	3'08"	122	3.86	6.7	20.6
61		19"2	3'09"	121	3.83	6.6	20.3
60	15"±.2	19"3±.2	3'10±.5	120±5	3.8±2	6.5±.2	20±1

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.李鸿江主编.《田径》(第三版).北京:高等教育出版社,2018

(二) 主要参考书 及学习资源

1.文超主编.《田径运动高级教程》.北京:人民体育出版社出版,2013

2.全国体育院校教材委员会.《田径》.北京:人民体育出版社,2016

3.体育院校通用教材.《田径》.北京:人民体育出版社,2016

大纲修订人签字:熊 飞

大纲审定人签字:唐武松

修订日期:2022年9月

审定日期:2022年10月

《田径运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	田径运动专项专修（二）		
	Special Course in Basketball III		
课程代码	40315111	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	田径主修（二）
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	熊飞	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

运动专项专修（田径）课程是体育教育专业的专业方向课程课程，田径运动是各项运动的基础。本课程包括跑（短跑、中长跑）、跨栏、跳高、标枪、跳远、三级跳远、铅球、铁饼 8 个田径项目的技术教学和理论教学。通过本课程的学习，使学生进一步掌握 8 个田径项目的基本理论，掌握 8 个田径项目的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，提高 8 个田径项目动作的完成质量，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中学体育与健康课程 8 个田径项目教学及对课余训练的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握 8 个田径项目的概念、内容、术语、保护与帮助等基础理论知识，具备一定的田径理论素养。

目标 2.掌握 8 个田径项目技术动作，并达到一定技术水平。

目标 3.具备 8 个田径项目技术动作教学的基本技能，能根据《体育与健康课程标准》分析 8 个田径项目教材，具有中学 8 个田径项目课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。

目标 4.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。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
课程目标 2	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
课程目标 4	8. 沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（H）

二、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
跑、跨栏、跳高、标枪、跳远、三级跳远、铅球、铁饼 8 个项目的理论	课程目标 1、4	1.进一步掌握 8 个项目的理论； 2.了解中国 8 个项目发展概况，培养爱国主义精神	1.8 个项目的技术理论 2.8 个项目的教学理论 3.8 个项目的训练理论 4.体育中的爱国主义故事	1.课堂教学：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.课后作业：由教师安排作业 3.课后讨论：中华体育精神形成	4 学时
跑的项目（短跑、中长跑、跨栏）	课程目标 2、3、4	1.掌握跑的项目基本技能和基本方法 2.掌握跑的项目体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.跑的项目基本技能和基本方法 2.跑的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳的项目课余训练，课堂汇报。	20 学时
跳的项目（跳高、跳远、三级跳远）	课程目标 2、3、4	1.掌握跳的项目基本技能和基本方法 2.掌握跳的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.跳的项目基本技能和基本方法 2.跳的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：体育品德教育	1.教学活动：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 2.学习任务：跳的项目课余训练，课堂汇报。	20 学时
投的项目（铅球、标枪、铁饼）	课程目标 2、3、4	1.掌握投的项目基本技能和基本方法 2.掌握投的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练及指导工作 3.培养团结协作能力 4.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.投的项目基本技能和基本方法 2.投的项目的体育教学设计、实施、教学评价和课余训练与方法 3.相互技术指导与帮助 4.思政内容：体育品德教育	课堂教学：讲解、示范、技术动作分析、学生分组练习；学生相互指导。 课后实践：投的项目的课余训练	20 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 3 个部分，分别为平时成绩 30%、理论考试 20%、技术类考试 50%（其中平时成绩、技术类考试成绩属于过程考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括：体育活动的组织训练及指导 50 分、意志品质 50 分，平时考勤和保护帮助只扣分。算分方式：平时成绩=体育活动的组织训练及指导得分+意志品质得分-考勤扣分-保护帮助扣分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

(1) 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 0 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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) 体育活动的组织训练及指导：满分为 50 分。组织 1 次课前徒手操活动（25 分）；组织 1 次课前专项练习活动（25 分）。

(3) 意志品质：学生在学习时要体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

(4) 保护帮助：在训练指导中能够运用保护与帮助的技巧积极参与保护与帮助，体现互帮互助、团结友爱的良好协助意识。不积极参与教学过程中同学 1 次扣 5 分。

2. 理论考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3. 技术类考核

满分为 100 分，分别进行 100 米、1500 米、跨栏、跳高、标枪、跳远、铅球等 7 个项目技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为： $(\text{跨栏成绩} + \text{短跑成绩}) / 2 = \text{技术考试成绩}$ 。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		理论考试 20%	
	平时成绩 30%	技术类考核 50%		
课程目标 1	—	—	理论考试: 20 分	20
课程目标 2	体育活动的组织训练及指导: 15	—	—	15
课程目标 3	—	技术考试: 50	—	50
课程目标 4	保护帮助+意志品质: 15	—	—	15
合计	30	50	20	100

（二）评价标准

1.课前徒手操活动评价标准

由 1 名学生领带徒手操，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

2.课前专项练习活动评价标准

由 1 名学生领带课前专项练习活动，时间 10 分钟左右，满分 25 分。

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (21-25 分)	良 (15-20 分)	中/及格 (12-14 分)	不及格 (0-11 分)	
课程目标 3	教学能力	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术或环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	100

3.理论考试评价标准

参照理论试卷参考答案

4.技术类考试评价标准

满分为 100 分，分别进行跨栏和短跑的技能考试，技能考试包括技评和达标 2 项考核，以达标为最终成绩，其中，技评成绩低于 60 分，不予评定达标成绩。技术考试计分方法为： $(\text{跨栏成绩} + \text{短跑成绩}) / 2 = \text{技术考试成绩}$ 。

（一）技术技评成绩评定评分标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 (90-100 分)	良 (80-89 分)	中 (70-79 分)	及格 (60-69 分)	不及格 (60 分以下分)	
课程目标 1	动作规范	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、实效性好	主要技术动作正确、次要技术环节还存在缺点，整个动作自然协调，实效性好	主要技术动作不完整或次要技术存在明显的缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。	主要技术和次要技术都存在动作紧张，实效性一般。	主要技术和次要技术动作都存在错误，动作紧张、不协调、实效性差。	100

(二) 七项达标评分表 (男子)

项目	100 米	110 米栏	1500 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米(7.26 公斤)	米 (800 克)
100	12"	16"7	4'40"	170	5.8	12	47
99			4'40"5		5.79	11.95	46.8
98		16"8	4'41"	169	5.78	11.9	46.6
97			4'41"5		5.77	11.85	46.4
96		16"9	4'42"	168	5.76	11.8	46.2
95	12"1		4'42"5		5.75	11.75	46
94		17"0	4'43"	167	5.74	11.7	45.8
93			4'43"5		5.73	11.65	45.6
92		17"1	4'44"	166	5.72	11.6	45.4
91			4'44"5		5.71	11.55	45.2
90	12"2	17"2	4'45"	165	5.7	11.5	45
89			4'45"5		5.68	11.45	44.7
88		17"3	4'46"	164	5.66	11.4	44.4
87			4'46"5		5.64	11.35	44.1
86		17"4	4'47"	163	5.62	11.3	43.8
85	12"3		4'47"5		5.6	11.25	43.5
84		17"5	4'48"	162	5.58	11.2	43.2
83			4'48"5		5.56	11.15	42.9
82		17"6	4'49"5	161	5.54	11.1	42.6
81			4'49"5		5.52	11.05	42.3
80	12"4	17"7	4'50"	160	5.5	11	42
79			4'51"		5.47	10.9	41.6
78		17"8	4'52"	159	5.44	10.8	41.2
77			4'53"		5.41	10.7	40.8
76		17"9	4'54"	158	5.38	10.6	40.4
75	12"5		4'55"		5.35	10.5	40
74		18"	4'56"	157	5.32	10.4	39.6
73			4'57"		5.29	10.3	39.2
72		18"1	4'58"	156	5.26	10.2	38.8
71		18"2	4'59"		5.23	10.1	38.4
70	12"6	18"3	5'00"	155	5.2	10	38
69		18"4	5'01"5	154	5.16	9.9	37.5
68		18"5	5'03"	153	5.12	9.8	37
67	12"7	18"6	5'04"5	152	5.08	9.7	36.5
66		18"7	5'06"	151	5.04	9.6	36
65		18"8	5'07"5	150	5	9.5	35.5

项目	100 米	110 米栏	1500 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米(7.26 公斤)	米 (800 克)
64	12"8	18"9	5'09"	149	4.94	9.4	35
63		19"0	5'10"5	148	4.92	9.3	34.5
62		19"1	5'12"	147	4.88	9.2	34
61		19"2	5'13"5	146	4.84	9.1	33.5
60	13"±.2	19"3±.2	5'15±.5	145±.5	4.8±	9±.2	33±1

(三)七项达标评分表 (女子)

项目	100 米	100 米栏	800 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米 (4 公斤)	米 (600 科)
100	13"8	16"7	2'45"	138	4.6	9.5	29
99			2'45"5		4.59	9.45	28.39
98		16"8	2'46"		4.58	9.4	28.8
97			2'46"5		4.57	9.35	28.7
96		16"9	2'47"		4.56	9.3	28.6
95	13"9		2'47"5	137	4.55	9.25	28.5
94		17"0	2'48"		4.54	9.2	28.4
93			2'48"5		4.53	9.15	28.3
92		17"1	2'49"		4.52	9.1	28.2
91			2'49"5		4.51	9.05	28.1
90	14"	17"2	2'50"	136	4.5	9	28
89			2'50"5		4.48	8.95	27.8
88		17"3	2'51"		4.46	8.9	27.6
87			2'51"5		4.44	8.85	27.4
86		17"4	2'52"	135	4.42	8.8	27.2
85	14"1		2'52"5		4.4	8.75	27
84		17"5	2'53"		4.38	8.7	26.8
83			2'53"5	134	4.36	8.65	26.6
82		17"6	2'54"		4.34	8.6	26.4
81			2'54"5		4.32	8.55	26.2
80	14"2	17"7	2'55"	133	4.3	8.5	26
79			2'55"5		4.28	8.45	25.7
78		17"8	2'56"		4.26	8.3	25.4
77			2'56"5	132	4.24	8.2	25.1
76	14"3	17"9	2'57"		4.22	8.1	24.8
75			2'57"5		4.2	8	24.5
74		18"	2'58"	131	4.18	7.9	24.2
73	14"4		2'58"5		4.16	7.8	23.9

项目	100 米	100 米栏	800 米	跳高	跳远	铅球	标枪
分值	秒	秒	分、秒	厘米	米	米 (4 公斤)	米 (600 科)
72		18"1	2'59"	130	4.14	7.7	23.6
71		18"2	2'59"5		4.12	7.6	23.3
70	14"5	18"3	3'00"	129	4.1	7.5	23
69		18"4	3'01"		4.07	7.4	22.7
68		18"5	3'02"	128	4.04	7.3	22.4
67		18"6	3'03"	127	4.01	7.2	22.1
66	14"7	18"7	3'04"	126	3.98	7.1	21.8
65		18"8	3'05"	125	3.95	7	21.5
64	14"8	18"9	3'06"	124	3.92	6.9	21.2
63		19"0	3'07"	123	3.89	6.8	20.9
62	1"9	19"1	3'08"	122	3.86	6.7	20.6
61		19"2	3'09"	121	3.83	6.6	20.3
60	15"±.2	19"3±.2	3'10±.5	120±5	3.8±2	6.5±.2	20±1

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.李鸿江主编.《田径》(第三版).北京:高等教育出版社,2018

(二) 主要参考书 及学习资源

1.文超主编.《田径运动高级教程》.北京:人民体育出版社出版,2013

2.全国体育院校教材委员会.《田径》.北京:人民体育出版社,2016

3.体育院校通用教材.《田径》.北京:人民体育出版社,2016

大纲修订人签字:熊 飞

大纲审定人签字:唐武松

修订日期:2022年9月

审定日期:2022年10月

《篮球运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	篮球运动专项专修（一）		
	Special Course in Basketball I		
课程代码	20315112	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	篮球、田径
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董杰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动专项专修是体育教育专业的专业教育选修课，篮球项目是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。篮球课程的教学内容主要包括篮球基础理论知识、基本技术、攻守战术配合、篮球竞赛规则及裁判法和篮球教学能力，系统掌握篮球的专项基础理论、技战术教学与训练的教育理论和方法、熟练掌握篮球竞赛规则以及篮球比赛组织与编排的相关知识，理解篮球运动核心素养的内涵；能运用篮球的专业知识和技能，开展中小学体育课篮球项目教学设计、实施、教学评价及课余体育活动指导等工作。系统掌握篮球的基本技术和基础战术，培养和提高学生的篮球竞技能力，具备较好的篮球素养；能有效地开展篮球竞赛、课余篮球锻炼等活动的组织、训练及指导工作。专业教育有机融合思政教育，开展全面育人，培养团队精神和组织能力理解与体验学习共同体的特点与价值，培养学生的团队意识和协作能力。能胜任中学体育与健康课程的篮球教学，开展实施中学篮球比赛及课余篮球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.系统掌握篮球技战术教学与训练的基础理论和方法、竞赛规则以及比赛组织与编排的相关知识，能够开展中小学体育课篮球项目教学设计、实施、教学评价及课余体育活动指导等工作。

目标 2. 系统掌握篮球的基本技术和基础战术，提高学生的篮球竞技能力，具备较好的篮球素养；能有效地开展篮球竞赛、课余篮球锻炼等活动的组织、训练及指导工作。

目标 3.在篮球教学实践中，专业教育有机融合思政教育，开展全面育人，培养团队精神和组织能力，有效地与团队成员进行协同合作，促进学生身心全面发展；培养学生的团队意识和协作能力，能够在团队中做好自己承担的角色，有效地与团队成员进行协同合作。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
		3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
目标 3	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

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.篮球教学	课程目标 2	1.掌握篮球教学原则和程序 2.理解篮球教学文件设计，掌握教学设计 3.培养爱国主义及奥运精神	1.篮球教学原则、程序 2.篮球教学文件设计 3.思政内容：中国女篮拼搏精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
2. 篮球竞赛规则	课程目标 1	1. 掌握违例与犯规、及罚则 2.学会运用规则、制度解决遇到的问题	1.违例的概念、分类、罚则； 2.犯规的概念、分类、罚则； 3.思政内容：中国男篮巧妙利用规则战胜对手	1. 讲解阐述；2. 播放教学课件； 3. 案例分析	4 学时
3. 篮球竞赛组织与编排	目标 2	1. 掌握篮球竞赛的编排方法 2. 培养遵纪守法、爱岗敬业的行为习惯	1. 篮球运动竞赛的组织工作； 2. 编排方法：淘汰制、循环制和混合制； 3.思政内容：规则意识	1. 讲解阐述；2. 播放教学课件； 3. 案例分析	2 学时
4. 基本技术	课程目标 1、2、3	1. 掌握篮球运动的移动、传接球、投篮、运球、持球突破、防守和抢篮板等技术 2.培养学生团队协作意识和合作精神	1.篮球进攻基本技术 2.篮球防守基本技术 3.思政内容：合作共赢、顽强拼搏、刻苦学习	1. 讲解、示范、纠错和小组学习； 2. 微课教学实习法； 3. 循序渐进，分组教学	60 学时
5. 基础配合	课程目标 1、2、3	1. 基础战术配合中的传切配合、掩护配合（侧、后），了解突分配合、策应配合 2.掌握快攻战术和防守快攻战术 3.发展学生观察、思考和判断能力，培养友善修养。	1. 传切配合、掩护配合（侧、后）、突分配合、 2. 挤过配合、交换配合、穿过、绕过配合、关门配合 3. 快攻战术：二攻一、三攻二； 4.思政内容：团结协作、培养严谨的作风	1. 讲解、示范、模仿与练习； 2. 纠正错误动作； 3. 循序渐进，分组教学	28 学时
6. 篮球技术考核					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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、技术考试成绩。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 70%，技术考试占总成绩的 30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩（70%）

满分为 100 分计算，包括课堂表现（15 分）、教学比赛（30 分）、教学实践（20 分）、过程评价（35 分）和平时考勤五部分。过程性考核成绩=课堂表现得分+教学比赛得分+教学实践得分+过程评价得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现（15 分）：上课积极回答问题。

(2) 教学比赛（30 分）：教学比赛由比赛参与（20 分）和裁判实习（10 分）两部分构成，课内组织的教学比赛中，获胜队成员每人每次得 1.5 分的积分，负队成员每人得 1 分的积分，满分 20 分；教学比赛中担任临床裁判的，每人每次得 1.5 分。

(3) 教学实践（20 分）：教教学实践由教案撰写（10 分）和教学过程实践（10 分）两部分构成。

(4) 过程评价（35 分）：由体能（10 分）、“梯形”滑步（10 分）和外线持球突破（15 分）三部分内容组成。

(4) 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（含课程组篮球赛活动）一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 技术考试（30%）

技术考试成绩总分(100 分)= 60 s 自抢篮板投篮（50）+全场运球投篮（50 分）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 70%	技术考试 30%	
课程目标 1	课堂表现 15	——	24.5
	教学实践 20	——	
课程目标 2	平时成绩：过程评价： 35	技术考试： 100	54.5
课程目标 3	平时成绩：教学比赛： 30	—	21
合计	70	30	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	考查篮球理论知识的掌握情况	回答问题正确全面	回答问题比较正确、全面	回答问题基本正确	回答问题不够正确	100

2. 教学比赛评价标准

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	考查学生对篮球技术以及临场裁判技能的掌握情况	熟练掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中能够熟练运用,效果显著。	比较熟练掌握篮球技术和战术方法,在比赛中比较熟练运用,效果较好。	基本掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中基本能够运用,效果一般。	不能掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中不会运用。	20
	考查与团队成员相互协助、互相帮助的能力,以及团队精神。	在比赛中团队成员很好的相互协助、帮助,具有很强的团队精神和组织能力。	比赛中团队成员较好的相互协助、帮助,具有较强的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员有一定的相互协助、帮助,具有一定的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员不能的相互协助、帮助,不具有团队精神 and 组织能力。	40
	勇敢顽强	在比赛中团队成员,具有很强的沟通能力,不惧风险,勇于挑战。	在比赛中团队成员,具有较强的沟通能力,不惧风险,敢于尝试。	在比赛中团队成员,具有一定的沟通能力,不惧风险,在鼓励中敢于挑战。	在比赛中团队成员,仅有较差的沟通能力,比较鲁莽或非常惧怕风险,不敢挑战。	40

3. 教学实践评价标准

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	教案撰写	能非常规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法切实有效。	能比较规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法比较切实有效。	基本能规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法基本有效。	不能规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法不切实际。	50
	教学过程实践	能科学合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体操知识来解决实践问题,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	50

4. 过程考核评价标准

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	考查学生对篮球技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核达到优秀的标准。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核达到良好的标准。	能基本规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核达到及格以上的标准。	不能比较规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核没有达到及格标准。	100

5. 技术考试评价标准

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	考查学生对篮球技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握篮球技术动作，并在完成技术动作中展现优秀的精神风貌。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作，并在完成技术动作中展现良好的精神风貌。	能基本规范准确地掌握篮球技术动作，并在完成技术动作中精神风貌展现一般	不能比较规范准确地掌握篮球技术动作，并在完成技术动作中精神风貌展示很差。	100

6. “过程考核”评价细则

①体能达标（10分）：篮球场 17 趟折返跑，在篮球场两个边线之间，来回折返跑 17 趟，须用脚或手触及边线后才能折回，否则成绩无效。男生 1'02"、女生 1'12"通过得 10 分，否则为 0 分。

②“梯形”滑步（10分）：

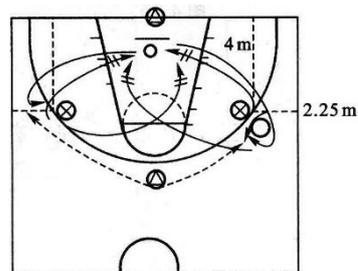
开始前受试者位于端线中点的起点处，另外让甲、乙两名队员站立于距罚球线外 1.2m，各持球放置身前齐腰部位。当听到“开始”口令时，受试者先沿端线向右侧横滑步至端线与罚球区右侧腰线的交点处时，迅速上左脚，沿腰线前滑步至罚球线以上，并用左手触甲所持的球，触球后立即后撤左脚(要求踩罚球线)，做横滑步并再上左脚用左手触乙所持的球，并迅速后撤左脚，沿罚球区左侧腰线向后滑步，至端线与罚球区左侧腰线的交点处，再撤右脚横滑至起点(当右脚踩到起点后，又向左侧同前面一样进行防守滑步，上右脚前滑步至罚球线上，用右手触乙所持的球，再后撤右脚横滑上右脚用右手触甲所持的球，然后撤右脚沿罚球区右侧腰线后滑至与端线交点处，再撤左脚，横滑回起点处时停表，记录进行两周梯形滑步的时间。

梯形滑步标准

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时间(男)	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
时间(女)	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5

③外线持球顺步、交叉步突破（技评）（15分）

考试者先站于右侧限制线外障碍杆的位置，配合测试的同学持球，当听到端线外的老师发出口令时，受测者做压缩摆脱跳步接球动作的瞬间，圈顶的同伴要及时将球传到。受测者接到球后，从底线顺步突破右手上篮，中篮后将球传给同伴后，从底线跑至左侧障碍杆前接球再次顺步突破左手上篮，中篮后跑至右侧障碍杆前从外侧做交叉步突破左手上篮，再跑至左侧从外线做交叉步突破右手上篮，中篮考试结束。



要求：必须按测试要求的突破动作顺序和左、右手上篮的规定进行测试。上篮必须投中。如出现违例和上述错误作犯规论，仅补测一次。

1	持球准备姿势(3.5分)	
	双脚平行或斜前开立与肩同宽或略窄于肩宽，臀部降低并带动双膝弯曲，上体略前倾，双手持球于额前(要靠近而不是远离)持球手五指自然张开，持球的后下部，持球的力度应在持球时能做到手腕自由摆动为宜，双肘自然下垂于体侧(其紧张度应能自由做出外展内收动作为宜)，双眼从球上注视投篮瞄准点。	双腿直立或弯腰不弯腿扣1分； 两肘过分外展或夹紧扣1.5分； 持球过低或离身体太远扣1分。
	投篮动作(6.5分)	
2	投篮时，双脚蹬地和双手向上送球同时开始(亦是身体伸展的开始)，双手持球应贴着脸向上移动，直到球过眼睛才迅速向球篮上方伸展，双手手臂内旋、手腕前屈，两手食中指加力拨球，使球在后旋中以良好的弧线飞出与落向球篮，球出手之时也是身体完全伸展之时。在这个动作过程中，双脚、双腿、双手、双腕、及双手手指都要做到同时开始、同时用力、同时完成动作，并在球出手时双臂以球篮为对称点向球篮上方伸展。	双臂未向前上方伸展与伸直扣1.5分 手臂未内旋手腕未前屈扣1.0分 食中指未拨球、球不旋转或侧旋扣1.5分 双脚、双腿、双臂、双腕、手指用力不均衡扣1.0分

7. “技术考试”细则

技术考试成绩总分(100分)=60s自抢篮板投篮(50)+全场运球投篮(50分)

(1) 60s自抢篮板投篮(50分)：达标30分，计评20分。

以篮圈中心的地面投影点为圆心，以5.5m为半径画一半圆弧为投篮限制线，听到信号后立即开始投篮，且自己抢篮板球，然后运球到限制线外投篮，如此继续到60s时间到，计投中次数。

要求：①每次投篮不得踩限制线；②测验中不得走步或运球违例；③必须用跳投。

① 60s自抢篮板球投篮达标标准：

分值	30	27	24	21	18	15	12	9	6
个数	9	8	7	6	5	4	3	2	1

② 计评评分标准：（20分）

优秀（20-17分）：动作协调，出手形状正确。

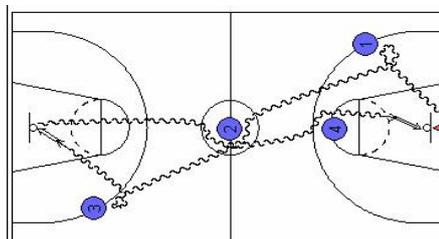
良好（16.9-14分）：动作协调，出手形状不正确。

及格分（13.9-12）：动作不协调，出手形状不正确。

不及格分（11.9-0）：动作有明显错误，勉强完成动作。

（2）全场综合运球上篮技术（50分）

测试方法：（如图所示）受试者从端线的中点出发，同时开表记时，受试者用右手运球前进，到标志物①后用后转身运球，换左手运球，到中圈标志物②后（脚必须触及前场地面）做两次胯下运球，用左手运球到标志物③后做后转身运球，用右手运球上篮。中篮后（不中补篮）左手运球到中圈标志物②做左手背后运球，变右手运球前进，在标志物④前做右手背后运球，变左手运球上篮，命中后停表。



标志物放置的位置：标志物①③放在罚球线的延长线与3分线的交接点处；标志物②放在中圈的圆心处；标志物④放在罚球区半圆的顶部。

要求：考试过程中考生不能违例；考生不能碰倒标志物；每人两次记最好成绩。

①全场综合运球上篮技术技评标准：30分

分值	标准
30-26	能左右手运球和上篮，动作熟练正确，速度快，不违例，命中率高
25-21	能左右手运球和上篮，动作较熟练正确，速度较快，不违例，命中率较高
20-16	动作熟练正确，速度快，不违例，有补篮
15-11	动作熟练较正确，速度较快，不违例，有补篮
10以下	动作不熟练不正确，速度慢，有违例，多次补篮

②全场综合运球上篮技术达标标准：20分

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
男子	16''	17''	18''	19''	20''	21''	22''	23''	24''	25''
女子	18''	19''	20''	21''	22''	23''	24''	25''	26''	27''

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 孙民治. 球类运动—篮球第三版. 北京: 高等教育出版社, 2001 年

(二) 主要参考书及学习资源

1. 中国篮球协会. 篮球规则. 北京: 北京体育大学出版社. 2020 年
2. 中国篮球协会. 篮球裁判员手册. 北京: 北京体育大学出版社. 2020 年

大纲修订人签字: 董杰

修订日期: 2022 年 8 月

大纲审定人签字: 鲁勇

审定日期: 2022 年 9 月

《篮球运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	运动专项专修（二）		
	Special Course in Basketball II		
课程代码	30315112	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	篮球、田径
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董杰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动专项专修是体育教育专业的专业教育选修课，篮球项目是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。篮球课程的教学内容主要包括篮球基础理论知识、基本技术、攻守战术配合、篮球竞赛规则及裁判法和篮球教学能力，系统掌握篮球的专项基础理论、技战术教学与训练的教育理论和方法、熟练掌握篮球竞赛规则以及篮球比赛组织与编排的相关知识，理解篮球运动核心素养的内涵；能运用篮球的专业知识和技能，开展中小学体育课篮球项目教学设计、实施、教学评价及课余体育活动指导等工作。系统掌握篮球的基本技术和基础战术，培养和提高学生的篮球竞技能力，具备较好的篮球素养；能有效地开展篮球竞赛、课余篮球锻炼等活动的组织、训练及指导工作。专业教育有机融合思政教育，开展全面育人，培养团队精神和组织能力理解与体验学习共同体的特点与价值，培养学生的团队意识和协作能力。能胜任中学体育与健康课程的篮球教学，开展实施中学篮球比赛及课余篮球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.系统掌握篮球技战术教学与训练的基础理论和方法、竞赛规则以及比赛组织与编排的相关知识，能够开展中小学体育课篮球项目教学设计、实施、教学评价及课余体育活动指导等工作。

目标 2. 系统掌握篮球的基本技术和基础战术，提高学生的篮球竞技能力，具备较好的篮球素养；能有效地开展篮球竞赛、课余篮球锻炼等活动的组织、训练及指导工作。

目标 3.在篮球教学实践中，专业教育有机融合思政教育，开展全面育人，培养团队精神和组织能力，有效地与团队成员进行协同合作，促进学生身心全面发展；培养学生的团队意识和协作能力，能够在团队中做好自己承担的角色，有效地与团队成员进行协同合作。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
		3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
课程目标 2	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
课程目标 5	5. 班级指导	5.2 活动指导： 善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。（H）

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.裁判法	课程目标 1	1.掌握 2 人制裁判员站位和职责 2.理解犯规和违例的内涵,掌握执裁方法 3.培养职业道德操守和职业精神	1. 裁判员站位和职责 2.执裁手势和程序 3.思政内容: 公平、公正、严谨、依法执裁	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报。	4 学时
2. 篮球竞赛规则	课程目标 1	1. 掌握违例与犯规、及罚则 2. 培养遵纪守法、爱岗敬业的行为习惯	1.违例的特殊情况及罚则; 2.犯规的特殊情况及罚则; 3.思政内容: 规则意识	1. 讲解阐述; 2. 播放教学课件; 3. 案例分析	4 学时
4. 基本技术	课程目标 1、2、3	1. 掌握篮球运动的移动、传接球、投篮、运球、持球突破、防守和抢篮板等技术 2.培养学生团队协作意识和合作精神	1.篮球进攻基本技术 2.篮球防守基本技术 3.思政内容: 合作共赢、顽强拼搏、刻苦学习	1. 讲解、示范、纠错和小组学习; 2. 微课教学实习法 ; 3. 循序渐进, 分组教学	56 学时
5. 基础配合	课程目标 1、2、3	1. 基础战术配合中的传切配合、掩护配合(侧、后), 了解突分配合、策应配合 2.掌握快攻战术和防守快攻战术 3.发展学生观察、思考和判断能力, 培养友善修养。	1. 传切配合、掩护配合(侧、后)、突分配合、 2. 挤过配合、交换配合、穿过、绕过配合、关门配合 3. 快攻战术: 二攻一、三攻二; 4.思政内容: 团结协作	1. 讲解、示范、模仿与练习 ; 2. 纠正错误动作 ; 3. 循序渐进, 分组教学	28 学时
6. 篮球技术考核					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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、技术考试成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 70%，技术考试占总成绩的 30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩 (70%)

满分为 100 分计算，包括课堂表现 (15 分)、教学比赛 (30 分)、教学实践 (20 分)、过程评价 (35 分) 和平时考勤五部分。过程性考核成绩=课堂表现得分+教学比赛得分+教学实践得分+过程评价得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现 (15 分)：上课参与讨论互动。

(2) 教学比赛 (30 分)：教学比赛由比赛参与 (20 分) 和裁判实习 (10 分) 两部分构成，课内组织的教学比赛中，获胜队成员每人每次得 1.5 分的积分，负队成员每人得 1 分的积分，满分 20 分；教学比赛中担任临床裁判的，每人每次得 1.5 分。

(3) 教学实践 (20 分)：教教学实践由教案撰写 (10 分) 和教学过程实践 (10 分) 两部分构成。

(4) 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 (含课程组篮球赛活动) 一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 技术考试 (30%)

技术考试成绩总分(100 分)= 60 s 自抢篮板投篮 (50) + 全场运球投篮 (50 分)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 70%	技术考试 30%	
课程目标 1	课堂表现 15	—	24.5
	教学实践 20		
课程目标 2	平时成绩：过程评价： 35	技术考试： 100	54.5
课程目标 3	平时成绩：教学比赛： 30	—	21
合计	70	30	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	考查篮球理论知识的掌握情况	回答问题正确全面	回答问题比较正确、全面	回答问题基本正确	回答问题不够正确	100

2. 教学比赛评价标准

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	考查学生对篮球技术以及临场裁判技能的掌握情况	熟练掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中能够熟练运用,效果显著。	比较熟练掌握篮球技术和战术方法,在比赛中比较熟练运用,效果较好。	基本掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中基本能够运用,效果一般。	不能掌握篮球技术动作和战术方法,在比赛中不会运用。	20
	考查与团队成员相互协作、互相帮助的能力,以及团队精神。	在比赛中团队成员很好的相互协作、帮助,具有很强的团队精神和组织能力。	比赛中团队成员较好的相互协作、帮助,具有较强的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员有一定的相互协作、帮助,具有一定的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员不能的相互协作、帮助,不具有团队精神 and 组织能力。	40
	勇敢顽强	在比赛中团队成员,具有很强的沟通能力,不惧风险,勇于挑战。	在比赛中团队成员,具有较强的沟通能力,不惧风险,敢于尝试。	在比赛中团队成员,具有一定的沟通能力,不惧风险,在鼓励中敢于挑战。	在比赛中团队成员,仅有较差的沟通能力,比较鲁莽 or 非常惧怕风险,不敢挑战。	40

3. 教学实践评价标准

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	教案撰写	能非常规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法切实有效。	能比较规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法比较切实有效。	基本能规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法基本有效。	不能规范准确地撰写教学目标、重难点,教学方法不切实际。	50

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)	
	教学过程实践	能科学合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体操知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的体操知识来解决实践问题,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	50

4. 过程考核评价标准

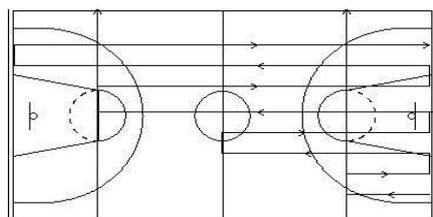
课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (90-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	考查学生对篮球技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核达到优秀的标准。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作,并在完成技术动作中展现良好的精神风貌。	能基本规范准确地掌握篮球技术动作,并在完成技术动作中精神风貌展现一般	不能比较规范准确地掌握篮球技术动作,并在完成技术动作中精神风貌展示很差。	100

5. 技术考试评价标准

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	考查学生对篮球技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核达到优秀的标准。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核达到良好的标准。	能基本规范准确地掌握篮球技术动作在所有项目考核达到及格以上的标准。	不能比较规范准确地掌握篮球技术动作,在所有项目考核没有达到及格标准。	100

6. “过程考核”评价细则:

①全场往返折回跑: 测试方法: 考生从端线、罚球线、中线、罚球线、端线连续做全场折回跑两组。每组之间间隔 30 秒。两组成绩相加取平均成绩(如图)。男生 32"、女生 34"通过得 10 分, 否则为 0 分。



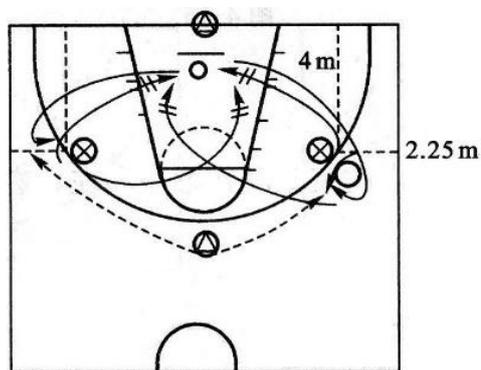
②投篮：（10分）测试方法：以篮圈的中心垂直线与地面的交点为圆心至罚球线距离画弧，弧线外自投自抢1分30秒。记录投中次数，要求男生跳投，女生投篮方式不限。

达标标准：

分值	10	9	8	7	6	5	4
男子	13	11	9	7	5	3	1
女子	10	8	6	4	2	1	

③外线持球顺步、交叉步突破（技评）（15分）

考试者先站于右侧限制线外障碍杆的位置，配合测试的同学持球，当听到端线外的老师发出口令时，受测者做压缩摆脱跳步接球动作的瞬间，圈顶的同伴要及时将球传到。受测者接到球后，从底线顺步突破右手上篮，中篮后将球传给同伴后，从底线跑至左侧障碍杆前接球再次顺步突破左手上篮，中篮后跑至右侧障碍杆前从外侧做交叉步突破左手上篮，再跑至左侧从外线做交叉步突破右手上篮，中篮考试结束。



要求：必须按测试要求的突破动作顺序和左、右手上篮的规定进行测试。上篮必须投中。如出现违例和上述错误作犯规论，仅补测一次。

分值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
男子(秒)	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
女子(秒)	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

7. “技术考试”评价细则

(1) 90s自抢篮板投篮（50分）

以篮圈中心的地面投影点为圆心，以5.5m为半径画一半圆弧为投篮限制线，听到信号后立即开始投篮，且自己抢篮板球，然后运球到限制线外投篮，如此继续到90s时间到，计投中次数。

要求：①每次投篮不得踩限制线；②测验中不得走步或运球违例；③必须用跳投。

90s自抢篮板球投篮评分标准：

分值	50	47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	22.5	20
男子(个)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
女子(个)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

(2) 全场综合运球上篮技术（50分）

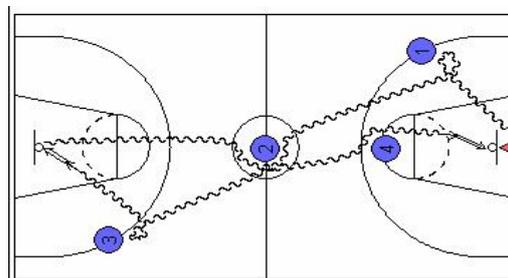
测试方法：（如图所示）受试者从端线的中点出发，同时开表计时，受试者用右手运球前进，到标志物①后用后转身运球，换左手运球，到中圈标志物②后（脚必须触及前场地面）做两次胯下运球，用左手运球到标志物③后做后转身运球，用右手运球上篮。中篮后（不中补篮）左手运

球到中圈标志物②做左手背后运球，变右手运球前进，在标志物④前做右手背后运球，变左手运球上篮，命中后停表。

标志物放置的位置：标志物①③放在罚球线的延长线与3分线的交接点处；标志物②放在中圈的圆心处；标志物④放在罚球区半圆的顶部。

要求：考试过程中考生不能违例；考生不能碰倒标志物；每人两次记最好成绩。

全场综合运球上篮技术达标标准：50分



分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
男子(秒)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
女子(秒)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 孙民治. 球类运动—篮球第三版. 北京: 高等教育出版社, 2001年

(二) 主要参考书及学习资源

1. 中国篮球协会. 篮球规则. 北京: 北京体育大学出版社, 2020年
2. 中国篮球协会. 篮球裁判员手册. 北京: 北京体育大学出版社, 2020年

大纲修订人签字：董杰

大纲审定人签字：鲁勇

修订日期：2022年8月

审定日期：2022年9月

《篮球运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	篮球运动专项专修（三）		
	Special Course in Basketball III		
课程代码	40315112	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	篮球、田径
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董杰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

运动专项专修是体育教育专业的专业教育选修课，篮球项目是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。篮球课程的教学内容主要包括篮球基础理论知识、基本技术、攻守战术配合、篮球竞赛规则及裁判法和篮球教学能力，系统掌握篮球的专项基础理论、技战术教学与训练的教育理论和方法、熟练掌握篮球竞赛规则以及篮球比赛组织与编排的相关知识，理解篮球运动核心素养的内涵；能运用篮球的专业知识和技能，开展中小学体育课篮球项目教学设计、实施、教学评价及课余体育活动指导等工作。系统掌握篮球的基本技术和基础战术，培养和提高学生的篮球竞技能力，具备较好的篮球素养；能有效地开展篮球竞赛、课余篮球锻炼等活动的组织、训练及指导工作。专业教育有机融合思政教育，开展全面育人，培养团队精神和组织能力理解与体验学习共同体的特点与价值，培养学生的团队意识和协作能力。能胜任中学体育与健康课程的篮球教学，开展实施中学篮球比赛及课余篮球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.系统掌握篮球技战术教学与训练的基础理论和方法、竞赛规则以及比赛组织与编排的相关知识，能够开展中小学体育课篮球项目教学设计、实施、教学评价及课余体育活动指导等工作。

目标 2. 系统掌握篮球的基本技术和基础战术，提高学生的篮球竞技能力，具备较好的篮球素养；能有效地开展篮球竞赛、课余篮球锻炼等活动的组织、训练及指导工作。

目标 3.在篮球教学实践中，专业教育有机融合思政教育，开展全面育人，培养团队精神和组织能力，有效地与团队成员进行协同合作，促进学生身心全面发展；培养学生的团队意识和协作能力，能够在团队中做好自己承担的角色，有效地与团队成员进行协同合作。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
		3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
课程目标 5	8. 沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（H）

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.裁判法	课程目标 1	1.掌握 3 人制裁判员站位和职责 2.理解犯规和违例的内涵，掌握执裁方法 3.培养职业道德操守和职业精神	1. 裁判员站位和职责 2.执裁手势和程序 3.思政内容：公平、公正、严谨、依法执裁	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
2. 篮球竞赛规则	课程目标 1	1. 掌握违例特殊情况的处理和罚则 2. 掌握犯规特殊情况的处理和罚则 3.培养遵纪守法、爱岗敬业的行为习惯	1.违例的特殊情况、罚则及技巧； 2.犯规的特殊情况、罚则及技巧； 3.思政内容：规则意识	1. 讲解阐述；2. 播放教学课件； 3. 案例分析	4 学时
4. 基本技术	课程目标 1、2、3	1. 掌握篮球运动的移动、传接球、投篮、运球、持球突破、防守和抢篮板等技术 2.培养学生团队协作意识和合作精神	1.篮球进攻基本技术 2.篮球防守基本技术 3.思政内容：合作共赢、顽强拼搏、刻苦学习	1. 讲解、示范、纠错和小组学习； 2. 微课教学实习法； 3. 循序渐进，分组教学	16 学时
5. 基础配合	课程目标 1、2、3	1. 掌握全队攻防战术配合：区域联防及进攻区域联防；人盯人防守及进攻人盯人防守；全场紧逼人盯人。 2.掌握全队进攻战术和全队防守战术 3.发展学生观察、思考和判断能力，培养友善修养。	1. 区域联防 2. 进攻区域联防 3. 盯人防守及进攻人盯人防守 4.思政内容：团结协作、培养严谨的作风	1. 讲解、示范、模仿与练习； 2. 纠正错误动作； 3. 循序渐进，分组教学	36 学时
6. 篮球技术考核					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

课程成绩包括 2 个部分，分别为平时成绩、期末理论考试和技术考试成绩（其中平时成绩和技术考试成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 50%，理论考试占总成绩的 20%，技术考试占总成绩的 30%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 平时成绩（50%）

满分为 100 分计算，包括课堂表现（20 分）、教学比赛（30 分）、过程评价（50 分）和平时考勤四部分。平时成绩=课堂表现得分+教学比赛得分+过程评价得分-考勤扣分。

（1）课堂表现（20 分）：上课回答问题正确者，每次+5 分，参与讨论互动，回答有独到见解者，每次+5 分，主动帮助其他学生的，每次+5 分，参与课堂教学实践或活动，每次+5 分，上课玩手机的，每次-5 分，上课交头接耳影响课堂秩序的，每次-5 分，总得分上限为 20 分。

（2）教学比赛（30 分）：教学比赛由比赛参与（20 分）和裁判实习（10 分）两部分构成。

（3）过程评价（50 分）：由体能（10 分）、3 分投篮（10 分）和裁判实践（30 分）三部分内容组成。

（4）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（含课程组篮球赛活动）一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 期末理论考试（20%）

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3. 技术考试（30%）

技术考试成绩总分(100 分)= 60 s 自抢篮板投篮（50）+教学比赛（50 分）

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试成绩 20%	
	平时成绩 50%	技术考试 30%		
课程目标 1	课堂表现：10	—	闭卷考试 20	30
课程目标 2	过程评价：25	技术考试：50	—	55
课程目标 3	教学比赛：15	—	—	15
合计	50	30	20	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	考查篮球理论知识的掌握情况	回答问题正确全面	回答问题比较正确、全面	回答问题基本正确	回答问题不够正确	100

2. “教学比赛”评价标准

课内组织的教学比赛中，获胜队成员每人每次得 1.5 分的积分，负队成员每人得 1 分的积分，满分 20 分；教学比赛中担任临床裁判的，每人每次得 1.5 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	考查学生对篮球技术以及临场裁判技能的掌握情况	熟练掌握篮球技术动作和战术方法，在比赛中能够熟练运用，效果显著。	比较熟练掌握篮球技术和战术方法，在比赛中比较熟练运用，效果较好。	基本掌握篮球技术动作和战术方法，在比赛中基本能够运用，效果一般。	不能掌握篮球技术动作和战术方法，在比赛中不会运用。	20
	考查与团队成员相互协作、互相帮助的能力，以及团队精神。	在比赛中团队成员很好的相互协作、帮助，具有很强的团队精神和组织能力。	比赛中团队成员较好的相互协作、帮助，具有较强的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员有一定的相互协作、帮助，具有一定的团队精神和组织能力。	在比赛中团队成员不能的相互协作、帮助，不具有有团队精神和组织能力。	40
	勇敢顽强	在比赛中团队成员，具有很强的沟通能力，不惧风险，勇于挑战。	在比赛中团队成员，具有较强的沟通能力，不惧风险，敢于尝试。	在比赛中团队成员，具有一定的沟通能力，不惧风险，在鼓励中敢于挑战。	在比赛中团队成员，仅有较差的沟通能力，比较鲁莽或非常惧怕风险，不敢挑战。	40

3. 过程考核评价标准

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	考查学生对篮球技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核达到优秀的标准。	能比较规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核达到良好的标准。	能基本规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核达到及格以上的标准。	不能比较规范准确地掌握篮球技术动作，在所有项目考核没有达到及格标准。	100

4.理论考试评价标准

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 1	基础知识 篮球规则 篮球裁判法	能够正确的答出试卷中的相关知识、理论和方法, 有个别小的错误。	能够比较正确的答出试卷中的相关知识、理论和方法, 有一些小的错误存在。	能够基本正确的答出试卷中的相关知识、理论和方法, 有较多的错误。	很多不能正确的答出试卷中的相关知识、理论和方法。	100

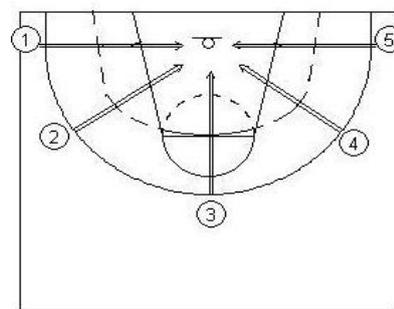
5. 技术考试评价标准

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	个人攻防技术能力	攻防技术合理, 熟练准确, 攻击性强。	攻防技术较合理, 较熟练准确, 攻击性较强。	攻防技术不太合理, 基本熟练准确, 攻击性较差。	攻防技术不合理, 基本熟练准确, 攻击性差。	50
	战术意识与战术配合能力	运用攻防基础战术配合意识和能力强。	运用攻防基础战术配合意识和能力较强。	运用攻防基础战术配合意识和能力较差。	运用攻防基础战术配合意识和能力差。	40
	控制比赛节奏、比赛意识与能力	快攻与防快攻意识与能力强, 控制比赛节奏好, 比赛意识与能力强	快攻与防快攻意识与能力较强, 控制比赛节奏较好, 比赛意识与能力较强。	快攻与防快攻意识与能力较差, 控制比赛节奏较差, 比赛意识与能力较差。	快攻与防快攻意识与能力差, 控制比赛节奏差, 比赛意识与能力差。	10

6. “ ” 过程评价细则: 由体能 (10分)、3分投篮 (10分) 和裁判实践 (30分) 三部分组成。

①体能达标 (10分): 篮球场 17 趟折返跑, 在篮球场两个边线之间, 来回折返跑 17 趟, 必须用脚或手触及边线后才能折回, 否则成绩无效。男生 1'、女生 1'10" 通过得 10 分, 否则为 0 分。

②五点移动投篮 (10分): 篮圈中心投影点到罚球线的距离画弧线, 设①②③④⑤五个点, 测试者从①点开始投篮, 依次移到各点投篮, (篮下有人给连续传球) 一分钟计投中次数。1.9 米以上学生可选择三分或两分投篮; 1.90 米以下的学生必须进行 3 分投篮。



①至⑤五点放置的位置: ①⑤点放在球篮的 0 度角; ②④点放在罚球线的延长线与 3 分线的交点处; ③点放在球篮的正前。

要求：投篮时，脚不能踏线，否则投中无效；投3分球的男生，跳投和原地投篮自己选择，投2分球的男生必须要跳投；女生可选择单双手原地投篮；测试两次记最好成绩。

投篮评分标准：

分值	10	9	8	7	6	5	4	3
时间(男)	8	7	6	5	4	3	2	1
时间(女)	6	5	4		3	2	1	

③篮球竞赛与裁判临场和记录台工作实习（30分）

裁判实习要求：

- a. 学生要懂得竞赛的组织及编排。
- b. 能掌握篮球裁判的基本功与手势、篮球裁判的移动与宣判程序。
- c. 具有二级以上篮球裁判的临场技能及记录台工作水平。

7. “技术考试”评价细则

（1）90s自抢篮板投篮（50分）

以篮圈中心的地面投影点为圆心，以5.5m为半径画一半圆弧为投篮限制线，听到信号后立即开始投篮，且自己抢篮板球，然后运球到限制线外投篮，如此继续到90s时间到，计投中次数。

要求：①每次投篮不得踩限制线；②测验中不得走步或运球违例；③必须用跳投。

90s自抢篮板球投篮评分标准：

分值	50	47.5	45	42.5	40	37.5	35	32.5	30	27.5	25	22.5	20
男子(个)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
女子(个)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

（2）全场五对五教学比赛（50分）

测试方法：学生五人一组，进行全场五对五比赛。采用半场盯人防守，测试考生技术合理运用和战术意识战术能力。

评定内容：

- ①个人攻防技术能力，评定考生攻防技术运用的合理性、熟练性、准确性和攻击性。
- ②战术意识与战术配合能力，组织发动快攻与防快攻、攻防转换、两三人配合的意识与能力。
- ③控制比赛节奏、比赛的意识与能力。

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

1. 孙民治. 球类运动—篮球第三版. 北京: 高等教育出版社, 2001 年

(二) 主要参考书及学习资源

1. 中国篮球协会. 篮球规则. 北京: 北京体育大学出版社. 2020 年

2. 中国篮球协会. 篮球裁判员手册. 北京: 北京体育大学出版社. 2020 年

大纲修订人签字: 董杰

修订日期: 2022 年 8 月

大纲审定人签字: 鲁勇

审定日期: 2022 年 9 月

《足球运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	足球运动专项专修（一）		
	Special Course in Football I		
课程代码	20315113	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	足球
学分/学时	3 学分/96 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李旭天	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

足球专修一是体育教育专业方向课，是体育教育专业教育课程，是学生经过足球课程学习后的进一步提高，专修一为第四学期开设。课程以足球技术、战术等理论的教学、训练、比赛等为教学主要内容，从专项发展的要求不断提高学生足球专业素养，教学内容紧密结合国家校园足球发展变化的需要。通过学习能够使学生掌握足球专业知识和较强的足球专项技能、具备一定的比赛经验和水平、较强的足球裁判实践能力和一定的教学能力，发挥足球育人的价值。学生毕业后从事中小校园足球教学、课余训练、赛事组织和裁判工作开展的需要。

三、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.了解足球运动的特点、规律及发展趋势，较系统全面学习和掌握足球基本理论知识、足球技术、技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。

目标 2.掌握足球教学基本技能，能够综合运用体育学科知识，开展中小校园足球课程教学、设计等基本教学能力。能够有效开展校园足球训练、比赛组织和指导能力。

目标 3.发挥足球课程的育人作用，培养学生刻苦锻炼、勇敢顽强的作风，遵守规则和纪律，培养体育精神；通过足球教学、比赛活动促进学生体质健康和健康生活习惯的养成，发挥全面育人功效。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
		3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
目标 3	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

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
足球运动的起源与发展	课程目标 1	1.了解足球运动基本常识、 2.掌握足球运动起源、发展和主要赛事 3.正确认识中国足球、培养爱国主义	1.中国古代足球运动，现代英国足球起源、诞生与发展 2.主要足球赛事、校园足球 3.思政内容:优秀足球传统文化、辩证思维、爱国主义	1.教学活动：课堂讲授、案例分析、 2.学习任务：课堂讨论	8 学时
足球基本技术	课程目标 2、3	1.掌握足球技术基本知识 2.了解足球技术教学练习的构成要素 3.常见技术教学方法	1.运球、踢球、接球、头顶球、抢、断球、掷界外球动作分析、 2.足球技术教学练习的构成要素 3.常见足球技术教学方法 4.思政内容：体育精神、互帮互学	1.教学活动：课堂讲授、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	48 学时
足球战术理论与原则、足球攻防战术	课程目标 2、3、4	1、掌握足球攻防战术基本原则 2.了解个人和全队攻防战术、掌握二过一战术 3.了解个人和全队攻防战术 4、培养集体主义和团队意识	1.足球攻防战术基本原则 2.个人和全队攻防战术、二过一战术 3.个人和全队攻防战术 4.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	12 学时
定位球战术	课程目标 2、3、4	1.了解定位球战术 2.掌握定位球攻防打法 3.培养集体主义和团队意识	1.任意球、角球、掷界外球等定位球战术 2.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	8 学时
足球技术教学与训练	课程目标 2、3、4	1.了解足球训练理念、 2.训练课设计要点 3.培养体育精神	1.足球训练理念、训练课设计要点。 2.足球战术、身体训练基本内容和方法。 3.思政内容：拼搏精神、	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习，课后作业	8 学时
足球运动竞赛与裁判工作	课程目标 2、3、4、	1.了解足球裁判员哨声与手势、旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.培养遵规守礼	1.了解足球裁判员哨声与手势、旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.思政内容：纪律和规则意识等	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	12 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 3 个部分，分别为过程性考核成绩、足球技术实践考试成绩两部分构成，满分为 100 分。总成绩=过程性考核成绩×50%+足球技术实践考试成绩×50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 20 分、课堂实践练习 60 分，课后作业 20 分、平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩= 课堂实践练习成绩+课后足球训练和活动+课后理论作业成绩-考勤扣分。

（1）课堂实践练习：总分为 60 分，分为三项，每项加 0-20 分，不参加相应活动不得分。学生参与教师课堂安排活动项目：A 技能展示（动作示范和讲解）、B 教学比赛（培养学生集体主义和团队合作精神）、C 裁判实习和实践（培养学生规则和规矩意识）。

（2）课后足球训练和活动：总分为 20 分，教师安排课后训练和组织足球活动，学生参与、组织等，教师根据学生表现赋分。

（3）课后理论作业：总分 20 分，教师布置理论作业，按学生完成质量给予相应分值。

（4）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学者，取消其参加该课程的考核资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 足球技术实践考试

期末足球技术实践考核内容由：颠球、运球绕杆、定位球射门、脚背正面传接球四项技术构成，具体要求见表 1。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	理论作业（10）	实践考核（25）	35
课程目标 2	课堂实践练习： A 技能展示（10）	实践考核（25）	35
课程目标 3	课后足球训练和活动：（10） 课堂实践练习： B 教学比赛（10） C 裁判实习和实践（10） （分） 课后训练：（6分）		30
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂实践练习 A

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20 分	良 15-17 分	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 2	指导技能 (动作示范)	技能展示动作示范准确熟练	技能展示动作示范较准确熟练	技能展示动作示范一般	技能展示动作示范不准确	技能展示动作示范较差	60
	指导技能 (讲解)	语言生动, 条理清晰地讲解技术动作要领、重难点 激发学生兴趣	语言较生动, 条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点	能基本地讲解技术动作要领、重难点, 不清晰;	技术动作要领、重难点的讲不准确; 不完整	技术动作要领、重难点的讲解混乱, 语言表达不清晰	40

2. 课堂实践练习 B

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20 分	良 15-17 分	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 3	集体主义	集体主义感强、	集体主义感较强、	集体主义感一般	集体主义感差	缺乏集体主义	50
	团队合作	注重战术合作, 团队合作优秀	战术合作, 团队合作较好	战术合作, 团队合作一般	战术合作, 团队合作差	战术合作, 团队合作未体现,	50

3. 课堂实践练习 C

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20 分	良 15-17 分	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 3	培养学生规则和规矩意识	掌握规则、规矩意识强	熟悉规则, 遵守规矩意识较好	了解规则、规矩意识一般	规则不熟悉和规矩意识差	规则认识较差、规矩意识较差	60
	培养学生纪律意识	意识优秀	意识较好	意识一般	意识差	意识较差	40

4.课后足球训练和活动

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 3	刻苦锻炼、勇敢顽强的作风	坚持训练表现优秀	坚持训练表现较好	坚持训练表现一般	不能坚持训练、表现差	表现较差	50
	拼搏的体育精神	坚持比赛、敢于拼搏，表现优秀	坚持比赛、拼搏较好	坚持比赛、拼搏表现一般	不能坚持比赛坚持	整体表现较差	50

5.课后理论作业

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确，知识要点正确	75%以上的概念准确，知识要点正确	65%以上的概念准确，知识要点正确	60%以下的概念准确，知识要点正确	60
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题，能提出较好的解决方案，方法手段可行度高	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题，能提出较可行的解决方案，方法手段可行。	能运用所学的知识来解决实践问题，能提出一定的解决方案，具有一定的观点、方法手段，有效性不足	运用所学的知识来解决实践问题思路不足，不能提出有效解决方案，观点、方法手段待改进。	运用所学的知识来解决实践问题欠缺，不能提出有效解决方案，观点、方法手段。	40

6.技术实践考试

表 1 实践考核项目与方法

项目	方法与要求	占实践总成绩%
颠球	以双脚或单脚交替进行，在两分钟内连续颠球，次数最多一次评分（除手以外其他颠球亦算一次）。	20%
运球绕杆	每人运球依次绕杆至始点，二次机会，按最快一次时间计算成绩（单位/秒），不返回。（见图 A）	20%
定位球射门	男生将距离球门线 16.50 米（女 11 米）处的定位球踢进球门，每人踢 5 个球，计进球个数评分。脚法不限，要求空中进门。如踢中门柱弹回场内，不计个数，重踢一次。	30%
脚背正面传接球（技评）	两考核者相距 15 米进行连续脚背正面传地滚球，接球部位不限制，根据学生传接球动作的准确性及熟练程度评定成绩。	30%
合计		100%

备注：12分跑2800米跑过允许考专项。考试内容根据学生整体技能水平进行调整：运球绕杆也可以根据学生情况调整运球绕杆射门、定位球射门可以调整为传球。具体要求由课程组协定，见补充说明。

(2) 算分方式及评分标准：

满分为100分，分别进行4项技术的考核，依据评分标准进行评分。具体要求、方法和标准见表2-、表3和图1。总成绩=颠球技术成绩×20%+运球绕杆成绩×20%+定位球射门成绩×30%+脚背正面传球成绩×30%。

表2 实践达标考核评分及标准（颠球、运球、射门技术）

标准 分值		100	90	80	70	60
颠球		30	25	20	15	10
运球 绕杆	(女生)	10''	10''5	11''	12''	13''
	(男生)	9''	9''5	10''	11''	12''
定位球射门		5	4	3	2	1

表3 脚背正面传球成绩评定评分标准（技评）

等级	标准
90-100分	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、熟练实效性好
80-89分	主要技术动作正确，整个动作自然协调，实效性好
70-79分	主要技术环节基本正确，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。
60-69分	主要技术环节无重大错误，动作紧张，熟练性、实效性一般。
60以下分	主要技术环节存在重大错误，动作紧张、不协调、十分不熟练性、实效性差。

运球绕杆路线图1

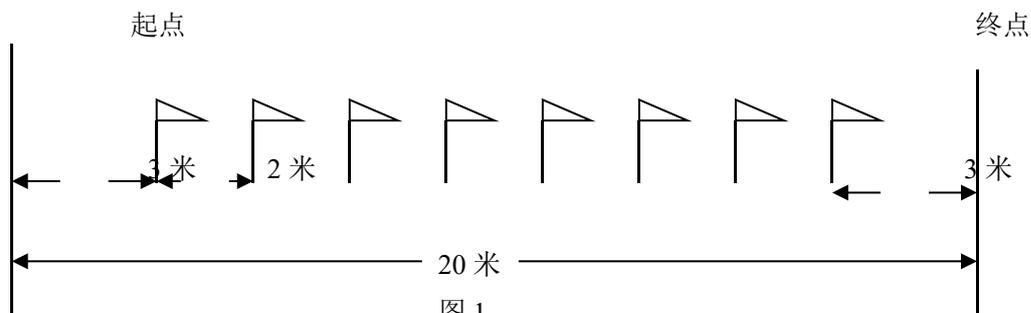


图1

(3) 补充说明

1) 绕杆射门 见下图

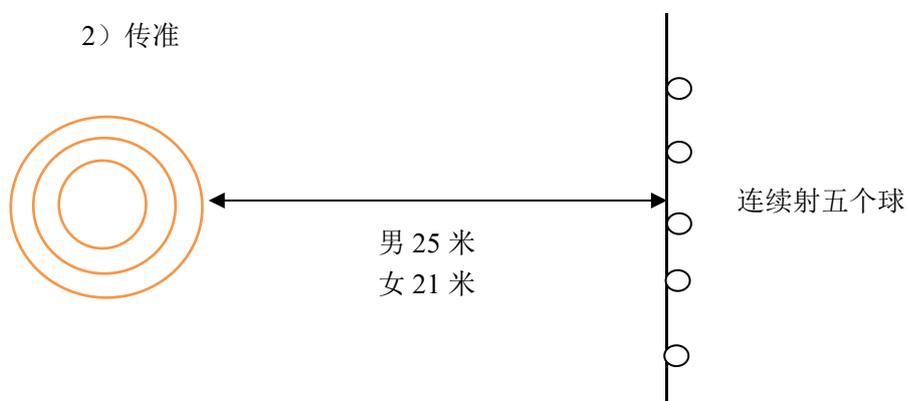
(1)方法和要求:

A.方法:从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处画一条6米长的横线为起始线,考生先将球放在起始线上,然后起动运球依次绕过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。每人两次机会,记其中一次最佳成绩

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01-9.20	10.81-11.00
19	7.21-7.40	9.01-9.20	9	9.21-9.40	11.01-11.20
18	7.41-7.60	9.21-9.40	8	9.41-9.60	11.21-11.40
17	7.61-7.80	9.41-9.60	7	9.61-9.80	11.41-11.60
16	7.81-8.00	9.61-9.80	6	9.81-10.00	11.61-11.80
15	8.01-8.20	9.81-10.00	5	10.01-10.20	11.81-12.00
14	8.21-8.40	10.01-10.20	4	10.21-10.40	12.01-12.20
13	8.41-8.60	10.21-10.40	3	10.41-10.60	12.21-12.40
12	8.61-8.80	10.41-10.60	2	10.61-10.80	12.41-12.60
11	8.81-9.00	10.61-10.80	1	10.81-11.00	12.61-12.80

2) 传准



(1)方法和要求:

从长 5 米, 宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前 25 米(女子为 21 米)为圆心画一同心圆为传准目标, 同心圆从内到外分为三圈, 其半径分别为 1.5 米、2 米、2.5 米。考生从限制线上向目标圆连续传球 5 次, 脚法不限。

(2) 评分标准

传准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。5 次传球的累计得分, 为最终得分: 由外向内分别为: 2 分、3 分、4 分, 以上两个测试需要转换为百分制。

表 4 课后训练内容

学时	内容	要求	学时
1	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球	2
2	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
3	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
4	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
5	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
6	踢球技术	脚背正面踢球技术、比赛	2
7	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
8	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
合计			16

备注: 学生练习不少于 4 次

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.王崇喜.球类运动—足球(第四版).北京:高等教育出版社,2014.

(二) 主要参考书及学习资源

1.何志林.现代足球(第一版).北京:人民体育出版社,2000.

2.王崇喜.球类运动—足球(第二版).北京:高等教育出版社,2009.

3.王崇喜.足球教学设计(第一版).北京:高等教育出版社,2009.

4.黄竹杭 王方.足球训练设计高等教育出版社,2010

5.[美]吉姆·加兰(Jim Garland)少年足球训练圣经(第3版 修订版)人民邮电出版社,2019

6.麻雪田.现代足球运动高级教程.高等教育出版社,2004

大纲修订人签字:李旭天、吴建华

修订日期:2022年8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《足球运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	足球运动专项专修（二）		
	Special Course in Football II		
课程代码	30315113	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	足球
学分/学时	3 学分/96 学时	理论学时/实践学时	0 学时/96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李旭天	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

足球专修二是体育教育专业方向课，是体育教育专业教育课程，是学生经过足球专修一课程学习后的进一步提高。课程以足球技术、战术等理论的教学、训练、比赛等为教学主要内容，从足球专项发展的要求不断提高，教学内容紧密结合国家校园足球发展变化的需要。通过学习能够使使学生掌握足球专业知识和较强的足球专项技能、具备一定的比赛经验和水平以及较强的足球裁判实践能力，具备一定足球教学、业余训练、比赛指导能力。学生毕业后从事中小学校园足球教学、课余训练、赛事组织和裁判工作开展的需要。

四、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.了解足球运动的特点、规律及发展趋势，较系统全面学习和掌握足球基本理论知识、足球技术、技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。

目标 2.掌握足球教学基本技能，能够综合运用体育学科知识，开展中小学校足球课程教学、设计等基本教学能力。能够有效开展校园足球训练、比赛组织和指导能力。

目标 3.发挥足球在班级活动中的育人功能，具有通过组织班级学生足球比赛等活动，培养团队精神，遵守规则和纪律，具有拼搏的体育精神，促进心理健康，树立正确的人生观、价值观和世界观。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
		3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
目标 3	5.班级指导	5.2 活动指导： 善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。（H）

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
足球运动的起源与发展	课程目标 1	1.了解足球运动基本常识、 2.掌握足球运动起源、发展和主要赛事 3.正确认识中国足球、培养爱国主义	1.中国古代足球运动，现代英国足球起源、诞生与发展 2.主要足球赛事、校园足球 3.思政内容:优秀足球传统文化、辩证思维、爱国主义	1.教学活动：课堂讲授、案例分析、 2.学习任务：课堂讨论	6 学时
足球基本技术	课程目标 2、3	1.掌握足球技术基本知识 2.了解足球技术教学练习的构成要素 3.常见技术教学方法	1.运球、踢球、接球、头顶球、抢、断球、掷界外球动作分析、 2.足球技术教学练习的构成要素 3.常见足球技术教学方法 4.思政内容：体育精神、互帮互学	1.教学活动：课堂讲授、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	48 学时
足球战术教学与训练	课程目标 1、 2、3	1、掌握足球攻防战术基本原则 2.了解个人和全队攻防战术、掌握二过一战术 3.了解个人和全队攻防战术 4、培养集体主义和团队意识	1.足球攻防战术基本原则 2.个人和全队攻防战术、二过一战术 3.个人和全队攻防战术 4.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	12 学时
足球比赛指导工作	课程目标 1、 2、	1.了解定位球战术 2.掌握定位球攻防打法 3.培养集体主义和团队意识	1.任意球、角球、掷界外球等定位球战术 2.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	8 学时
中小学足球教学训练与方法	课程目标 1、 2、	1.了解足球训练理念、 2.训练课设计要点 3.培养体育精神	1.足球训练理念、训练课设计要点。 2.足球战术、身体训练基本内容和方法。 3.思政内容：拼搏精神、	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习，课后作业	8 学时
足球运动竞赛与裁判工作	课程目标 1、 2、3、	1.了解足球裁判员哨声与手势、旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.培养遵规守礼	1.了解足球裁判员哨声与手势、旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.思政内容：纪律和规则意识等	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、课后训练	12 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 3 个部分，分别为过程性考核成绩、足球技术实践考试成绩两部分构成，满分为 100 分。总成绩=过程性考核成绩×50%+足球技术实践考试成绩×50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 20 分、课堂实践练习 60 分，课后作业 20 分、平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩= 课堂实践练习成绩+课后足球训练和活动+课后理论作业成绩-考勤扣分。

（3）课堂实践练习：总分为 60 分，分为三项，每项加 0-20 分，不参加相应活动不得分。学生参与教师课堂安排活动项目：A 技能展示（动作示范和讲解）、B 教学比赛（培养学生集体主义和团队合作精神）、C 裁判实习和实践（培养学生规则和规矩意识）。

（4）课后足球训练和活动：总分为 20 分，教师安排课后训练和组织足球活动，学生参与、组织等，教师根据学生表现赋分。

（3）课后理论作业：总分 20 分，教师布置理论作业，按学生完成质量给予相应分值。

（4）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次或缺课累计超过课程总课时数三分之一学者，取消其参加该课程的考核资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 足球技术实践考试

期末足球技术实践考核内容由：颠球、运球绕杆、定位球射门、脚背正面传接球四项技术构成，具体要求见表 1。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	理论作业（10）	实践考核（25）	35
课程目标 2	课堂实践练习： A 技能展示（10）	实践考核（25）	35
课程目标 3	课后足球训练和活动：（10） 课堂实践练习： B 教学比赛（10） C 裁判实习和实践（10）		30
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1.课堂实践练习 A 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	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以	
课程目标 2	指导技能 (动作示范)	技能展示动作示范准确熟练	技能展示动作示范准确熟练	技能展示动作示范一般	技能展示动作示范不准确	技能展示动作示范较差	60
	指导技能 (讲解)	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点 激发学生兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点	能基本地讲解技术动作要领、重难点,不清晰;	技术动作要领、重难点的讲解不准确;不完整	技术动作要领、重难点的讲解混乱,语言表达不清晰	40

2.课堂实践练习 B 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	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 3	集体主义	集体主义感强、	集体主义感较强、	集体主义感一般	集体主义感差	缺乏集体主义	50
	团队合作	注重战术合作,团队合作优秀	战术合作,团队合作较好	战术合作,团队合作一般	战术合作,团队合作差	战术合作,团队合作未体现,	50

3.课堂实践练习 A 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	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 3	培养学生规则和规矩意识	掌握规则、规矩意识强	熟悉规则,遵守规矩意识较好	了解规则、规矩意识一般	规则不熟悉和规矩意识差	规则认识较差、规矩意识较差	60
	培养学生纪律意识	意识优秀	意识较好	意识一般	意识差	意识较差	40

4.课后足球训练和活动

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 3	刻苦锻炼、勇敢顽强的作风	坚持训练表现优秀	坚持训练表现较好	坚持训练表现一般	难以坚持训练	表现较差	50
	拼搏的体育精神	坚持比赛、敢于拼搏,表现优秀	坚持比赛、拼搏较好	坚持比赛、拼搏表现一般	不能坚持比赛坚持	整体表现较差	50

5.课后理论作业

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1	基本理论的掌握情况	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确,知识要点正确	75%以上的概念准确,知识要点正确	65%以上的概念准确,知识发点正确	60%以下的概念准确,知识要点正确	60
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,方法手段可行度高	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题,能提出较可行的解决方案,方法手段可行。	能运用所学的知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,有效性不足	运用所学的知识来解决实践问题思路不足,不能提出有效解决方案,观点、方法手段待改进。	运用所学的知识来解决实践问题欠缺,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	40

6.技术实践考试

表 1 实践考核项目与方法

项目	方法与要求	占实践总成绩%
颠球	以双脚或单脚交替进行,在两分钟内连续颠球,次数最多一次评分(除手以外其他颠球亦算一次)。	20%
运球绕杆	每人运球依次绕杆至始点,二次机会,按最快一次时间计算成绩(单位/秒),不返回。(见图 A)	20%
定位球射门	男生将距离球门线 16.50 米(女 11 米)处的定位球踢进球门,每人踢 5 个球,计进球个数评分。脚法不限,要求空中进门。如踢中门柱弹回场内,不计个数,重踢一次。	30%
脚背正面传接球(技评)	两考核者相距 15 米进行连续脚背正面传地滚球,接球部位不限制,根据学生传接球动作的准确性及熟练程度评定成绩。	30%
合计		100%

备注: 12 分跑 2800 米跑过允许考专项。考试内容根据学生整体技能水平进行调整: 运球绕杆也可以根据学生情况调整运球绕杆射门、定位球射门可以调整发为传准。具体要求由课程组协定, 见补充说明。

(2) 算分方式及评分标准:

满分为 100 分, 分别进行 4 项技术的考核, 依据评分标准进行评分。具体要求、方法和标准见表 2-、表 3 和图 1。总成绩=颠球技术成绩×20%+运球绕杆成绩×20%+定位球射门成绩×30%+脚背正面传接球成绩×30%。

表2 实践达标考核评分及标准（颠球、运球、射门技术）

标准 分值		100	90	80	70	60
项目						
颠球		30	25	20	15	10
运球 绕杆	(女生)	10''	10''5	11''	12''	13''
	(男生)	9''	9''5	10''	11''	12''
定位球射门		5	4	3	2	1

表3 脚背正面传接球成绩评定评分标准（技评）

等级	标准
90-100分	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、熟练实效性好
80-89分	主要技术动作正确，整个动作自然协调，实效性好
70-79分	主要技术环节基本正确，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。
60-69分	主要技术环节无重大错误，动作紧张，熟练性、实效性一般。
60以下分	主要技术环节存在重大错误，动作紧张、不协调、十分不熟练性、实效性差。

运球绕杆路线图1

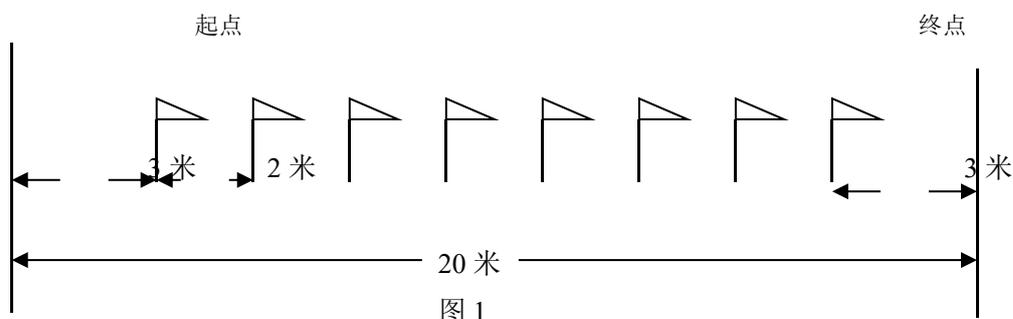


图1

(4) 补充说明

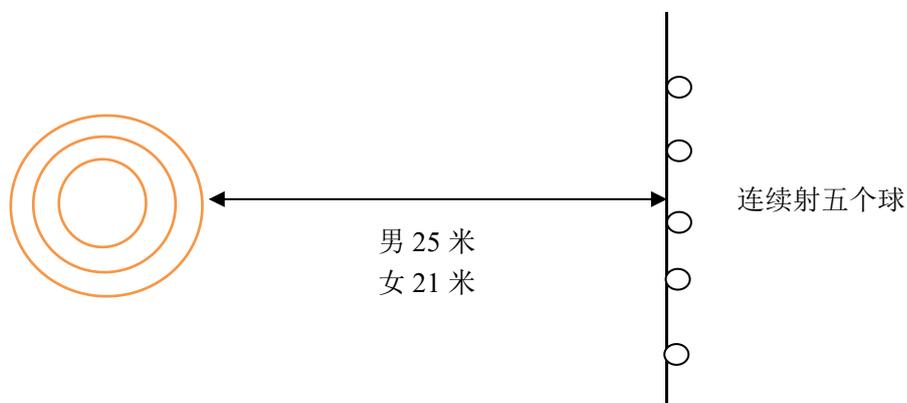
1) 绕杆射门 见下图

(1)方法和要求:

- A.方法: 从罚球区线中点垂直向场内延伸至20米处画一条6米长的横线为起始线, 考生先将球放在起始线上, 然后起动运球依次绕过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。每人两次机会, 记其中一次最佳成绩

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01-9.20	10.81-11.00
19	7.21-7.40	9.01-9.20	9	9.21-9.40	11.01-11.20
18	7.41-7.60	9.21-9.40	8	9.41-9.60	11.21-11.40
17	7.61-7.80	9.41-9.60	7	9.61-9.80	11.41-11.60
16	7.81-8.00	9.61-9.80	6	9.81-10.00	11.61-11.80
15	8.01-8.20	9.81-10.00	5	10.01-10.20	11.81-12.00
14	8.21-8.40	10.01-10.20	4	10.21-10.40	12.01-12.20
13	8.41-8.60	10.21-10.40	3	10.41-10.60	12.21-12.40
12	8.61-8.80	10.41-10.60	2	10.61-10.80	12.41-12.60
11	8.81-9.00	10.61-10.80	1	10.81-11.00	12.61-12.80

2) 传准



(1) 方法和要求:

从长 5 米，宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前 25 米（女子为 21 米）为圆心画一同心圆为传准目标，同心圆从内到外分为三圈，其半径分别为 1.5 米、2 米、2.5 米。考生从限制线上向目标圆连续传球 5 次，脚法不限。

(3) 评分标准

传准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。5 次传球的累计得分，为最终得分：由外向内分别为：2 分、3 分、4 分，以上两个测试需要转换为百分制。

表 4 课后训练内容

学时	内容	要求	学时
1	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球	2
2	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
3	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
4	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
5	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
6	踢球技术	脚背正面踢球技术、比赛	2
7	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
8	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
合计			16

备注：学生练习不少于 4 次

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.王崇喜.球类运动—足球(第四版).北京：高等教育出版社，2014.

（二）主要参考书及学习资源

1.何志林.现代足球(第一版).北京：人民体育出版社，2000.

2.王崇喜.球类运动—足球(第二版).北京：高等教育出版社，2009.

3.王崇喜.足球教学设计(第一版).北京：高等教育出版社，2009.

4.黄竹杭 王方.足球训练设计高等教育出版社，2010

5. [美]吉姆·加兰(Jim Garland)少年足球训练圣经(第 3 版 修订版) 人民邮电出版社，2019

6.麻雪田.现代足球运动高级教程.高等教育出版社，2004

大纲修订人签字：李旭天、吴建华

修订日期：2022 年 8 月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022 年 9 月

《足球运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	足球运动专项专修（三）		
	Special Course in Football III		
课程代码	40315113	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	足球
学分/学时	2 学分/64 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李旭天	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

足球专修三是体育教育专业方向课，是体育教育专业重要课程，是学生经过足球专修二课程学习后的进一步提高。课程以足球技术、战术等理论的教学、训练、比赛等为教学主要内容，教学内容紧密结合国家校园足球发展变化的需要。通过学习能够使掌握足球专业知识和较强的足球专项技能、具备一定的比赛经验和水平以及较强的足球裁判实践能力，具备一定足球教学、业余训练、比赛指导能力。学生毕业后从事中小学校园足球教学、课余训练、赛事组织和裁判工作开展的需要。

五、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.了解足球运动的特点、规律及发展趋势，较系统全面学习和掌握足球基本理论知识、足球技术、技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。

目标 2.掌握足球教学基本技能，能够综合运用体育学科知识，开展中小学校足球课程教学、设计等基本教学能力。能够有效开展校园足球训练、比赛组织和指导能力。

目标 3.能够在足球教学、比赛、裁判实践等活动中主动利用、观摩、合作研究、小组互助等协作学习活动，提升人际交往、沟通交流的知识、技能与经验，提高学习效果。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
		3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施：能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
目标 3	8.沟通合作	8.1 沟通协作：能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（H）

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
足球运动的起源与发展	课程目标 1	1.了解足球运动基本常识、 2.掌握足球运动起源、发展和主要赛事 3.正确认识中国足球、培养爱国主义	1.中国古代足球运动，现代英国足球起源、诞生与发展 2.主要足球赛事、校园足球 3.思政内容:优秀足球传统文化、辩证思维、爱国主义	1.教学活动：课堂讲授、案例分析、 2.学习任务：课堂讨论	4 学时
足球基本技术	课程目标 2、3	1.掌握足球技术基本知识 2.了解足球技术教学练习的构成要素 3.常见技术教学方法	1.运球、踢球、接球、头顶球、抢、断球、 掷界外球动作分析、 2.足球技术教学练习的构成要素 3.常见足球技术教学方法 4.思政内容：体育精神、互帮互学	1.教学活动：课堂讲授、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、 课后训练	36 学时
足球战术理论与原则、 足球攻防战术	课程目标 1、2、3、	掌握足球攻防战术基本原则 2.了解个人和全队攻防战术、掌握二过一战术 3.了解个人和全队攻防战术 4、培养集体主义和团队意识	1.足球攻防战术基本原则 2.个人和全队攻防战术、二过一战术 3.个人和全队攻防战术 4.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、 课后训练	4 学时
五人制足球	课程目标 1、2、3、	1.了解定位球战术 2.掌握定位球攻防打法 3.培养集体主义和团队意识	1.任意球、角球、掷界外球等定位球战术 2.思政内容：团队合作、集体主义	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、 课后训练	6 学时
足球训练基本理论与方法	课程目标、2、3、	1.了解足球训练理念、 2.训练课设计要点 3.培养体育精神	1.足球训练理念、训练课设计要点。 2.足球战术、身体训练基本内容和方法。 3.思政内容：拼搏精神、	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习，课后作业	6 学时
足球运动竞赛与裁判工作	课程目标 1、2、3	1.了解足球裁判员哨声与手势、旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.培养遵规守礼	1.了解足球裁判员哨声与手势、旗示， 2.理解越位判罚， 3.掌握犯规与不正当行为判罚 4.思政内容：纪律和规则意识等	1.教学活动：讲解、示范、视频分析。 2.学习任务：课堂练习、教学比赛、 课后训练	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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩、理论考试成绩、足球技术实践考试成绩（其中平时成绩和足球技术实践考试成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，理论考试成绩占总成绩的 20%、足球技术实践考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩

满分为 100 分计算，包括课堂实践练习 60 分、课后足球训练和活动 40 分、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂实践练习成绩+课后足球训练和活动成绩-考勤扣分。

（1）课堂实践练习：总分为 60 分，分为三项，每项加 0-20 分，不参加相应活动不得分。学生参与教师课堂安排活动项目：A 技能展示（动作示范和讲解）、B 教学比赛（培养学生集体主义和团队合作精神）、C 裁判实习和实践（培养学生规则和规矩意识）。

（2）课后足球训练和活动：总分为 40 分，教师安排课后训练和组织足球活动，分参与训练 20 分，参与活动组织 20 分（比赛、裁判组织等），根据学生参与、组织等表现赋分。

（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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2.理论考试成绩

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3.足球技术实践考试

期末足球技术实践考核内容由：颠球、运球绕杆、定位球射门、脚背正面传接球四项技术构成，具体要求见表 1。

具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		理论考试 20%	
	平时成绩 30%	技术考试 50%		
课程目标 1	—	理论考试 (4)	实践考核 (35)	39
课程目标 2	课堂实践练习: A 教学技能 (6)	理论考试 (16)	—	22
课程目标 3	课堂实践练习: B 技能展示 (6) C 裁判实习和实践 (6) 课后足球训练和活动: 12	—	实践考核 (15)	39
合计	30	50	20	100

(二) 评价标准

1.“课堂实践练习 A”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	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 2	指导技能 (动作示范)	技能展示动作示范准确熟练	技能展示动作示范较准确熟练	技能展示动作示范一般	技能展示动作示范不准确	技能展示动作示范较差	40
	指导技能 (讲解)	语言生动, 条理清晰地讲解技术动作要领、重难点 激发学生兴趣	语言较生动, 条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点	能基本地讲解技术动作要领、重难点, 不清晰;	技术动作要领、重难点的讲不准确; 不完整	技术动作要领、重难点的讲解混乱, 语言表达不清晰	60

2.“课堂实践练习 B”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	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 3	集体主义	集体主义感强、	集体主义感较强、	集体主义感一般	集体主义感差	缺乏集体主义	50
	团队合作	注重战术合作, 团队合作优秀	战术合作, 团队合作较好	战术合作, 团队合作一般	战术合作, 团队合作差	战术合作, 团队合作未体现,	50

3.“课堂实践练习 C”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	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 3	培养学生规则和规矩意识	掌握规则、规矩意识强	熟悉规则,遵守规矩意识较好	了解规则、规矩意识一般	规则不熟悉和规矩意识差	规则认识较差、规矩意识较差	60
	培养学生纪律意识	意识优秀	意识较好	意识一般	意识差	意识较差	40

4.课后足球训练和活动

课程目标 3	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20 分	良 15-17 分	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 3	刻苦锻炼、勇敢顽强的作风	坚持训练表现优秀	坚持训练表现较好	坚持训练表现一般	不能坚持训练	表现较差	50
	拼搏的体育精神	坚持比赛、敢于拼搏,表现优秀	坚持比赛、拼搏较好	坚持比赛、拼搏表现一般	不能坚持比赛坚持	整体表现较差	50

课程目标 3	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20 分	良 15-17 分	一般 13-14 分	差 11-12 分、	较差 10 分及以下	
课程目标 3	参与组织 (比赛)	积极参与比赛组织工作,认真负责完成任务、责任心强	积极参与比赛组织工作,认真负责完成任务、责任心较强	参与比赛组织工作,认真负责完成任务、责任心一般	参与比赛组织工作,完成任务效果不高、责任心不高	不能参与比赛组织工作,完成任务、效果差、责任心低	50
	参与组织 (裁判)	积极参与裁判组织任务,主动交流、合作,共同提高裁判业务能力。	积极参与裁判组织任务,主动交流、合作,裁判业务能力提高较好。	参与裁判组织任务,主动交流、合作,裁判业务能力提高一般。	不能积极参与裁判组织任务,交流、合作,裁判业务能力进步不大。	参与裁判组织任务,交流、合作,裁判业务能力进步较低。	50

5.理论考试

参考理论考试标准答案,采用百分制度。

6. 技术实践考试

表 1 实践考核项目与方法

项目	方法与要求	占实践总成绩%
颠球	以双脚或单脚交替进行，在两分钟内连续颠球，次数最多一次评分（除手以外其他颠球亦算一次）。	20%
运球绕杆	每人运球依次绕杆至始点，二次机会，按最快一次时间计算成绩（单位/秒），不返回。（见图 A）	20%
定位球射门	男生将距离球门线 16.50 米（女 11 米）处的定位球踢进球门，每人踢 5 个球，计进球个数评分。脚法不限，要求空中进门。如踢中门柱弹回场内，不计个数，重踢一次。	30%
脚背正面传接球（技评）	两考核者相距 15 米进行连续脚背正面传地滚球，接球部位不限制，根据学生传接球动作的准确性及熟练程度评定成绩。	30%
合计		100%

备注：12 分跑 2800 米跑过允许考专项。考试内容根据学生整体技能水平进行调整：运球绕杆也可以根据学生情况调整运球绕杆射门、定位球射门可以调整为传准。具体要求由课程组协定，见补充说明。

（2）算分方式及评分标准：

满分为 100 分，分别进行 4 项技术的考核，依据评分标准进行评分。具体要求、方法和标准见表 2-、表 3 和图 1。总成绩=颠球技术成绩×20%+运球绕杆成绩×20%+定位球射门成绩×30%+脚背正面传接球成绩×30%。

表 2 实践达标考核评分及标准（颠球、运球、射门技术）

标准 分值		100	90	80	70	60
项目						
颠球		30	25	20	15	10
运球 绕杆	（女生）	10”	10”5	11”	12”	13”
	（男生）	9”	9”5	10”	11”	12”
定位球射门		5	4	3	2	1

表 3 脚背正面传接球成绩评定评分标准（技评）

等级	标准
90-100 分	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调、熟练实效性好
80-89 分	主要技术动作正确，整个动作自然协调，实效性好
70-79 分	主要技术环节基本正确，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性。
60-69 分	主要技术环节无重大错误，动作紧张，熟练性、实效性一般。
60 以下分	主要技术环节存在重大错误，动作紧张、不协调、十分不熟练性、实效性差。

运球绕杆路线图 1

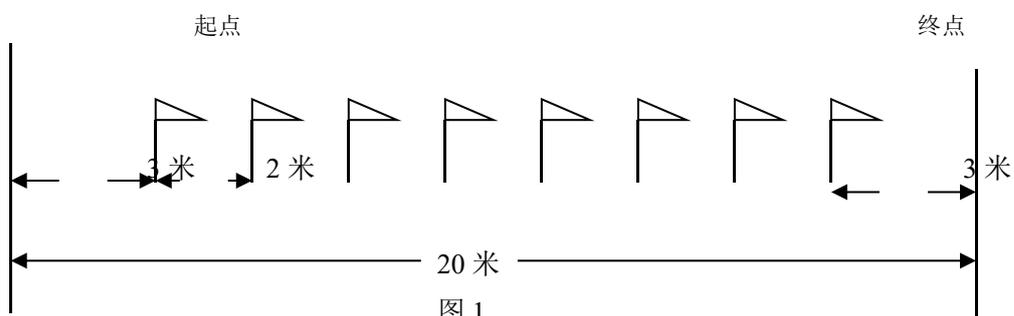


图 1

(3) 补充说明

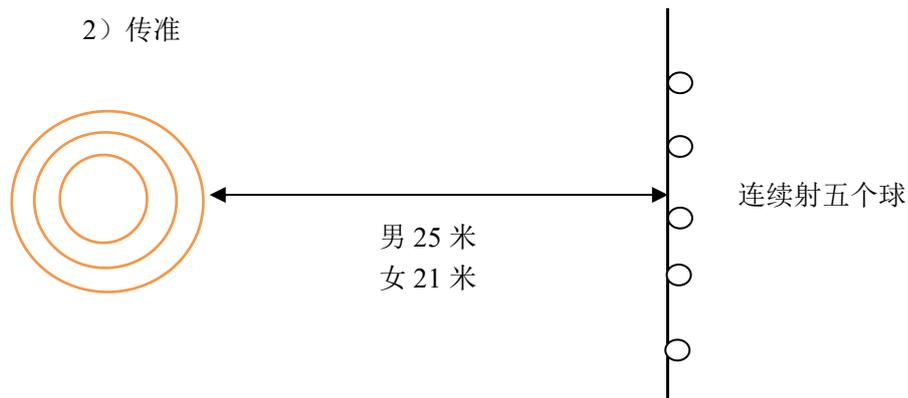
1) 绕杆射门 见下图

(1)方法和要求:

A.方法:从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处画一条 6 米长的横线为起始线,考生先将球放在起始线上,然后起动运球依次绕过 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。每人两次机会,记其中一次最佳成绩

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女
20	7.20	9.00	10	9.01-9.20	10.81-11.00
19	7.21-7.40	9.01-9.20	9	9.21-9.40	11.01-11.20
18	7.41-7.60	9.21-9.40	8	9.41-9.60	11.21-11.40
17	7.61-7.80	9.41-9.60	7	9.61-9.80	11.41-11.60
16	7.81-8.00	9.61-9.80	6	9.81-10.00	11.61-11.80
15	8.01-8.20	9.81-10.00	5	10.01-10.20	11.81-12.00
14	8.21-8.40	10.01-10.20	4	10.21-10.40	12.01-12.20
13	8.41-8.60	10.21-10.40	3	10.41-10.60	12.21-12.40
12	8.61-8.80	10.41-10.60	2	10.61-10.80	12.41-12.60
11	8.81-9.00	10.61-10.80	1	10.81-11.00	12.61-12.80



(1)方法和要求:

从长 5 米, 宽 10 厘米的起点线中心点垂直向前 25 米 (女子为 21 米) 为圆心画一同心圆为传准目标, 同心圆从内到外分为三圈, 其半径分别为 1.5 米、2 米、2.5 米。考生从限制线上向目标圆连续传球 5 次, 脚法不限。

(4) 评分标准

传准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准。5 次传球的累计得分, 为最终得分: 由外向内分别为: 2 分、3 分、4 分, 以上两个测试需要转换为百分制。

表 4 课后训练内容

学时	内容	要求	学时
1	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球	2
2	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
3	颠球和球性	脚背正面、大腿正面、脚内侧颠球、比赛	2
4	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
5	运球和球性	脚背正面、脚背外侧、脚内侧运球为主、比赛	2
6	踢球技术	脚背正面踢球技术、比赛	2
7	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
8	踢球技术	脚内侧踢球技术、比赛	2
合计			16

备注: 学生练习不少于 4 次

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.王崇喜.球类运动—足球(第四版).北京:高等教育出版社,2014.

(二) 主要参考书及学习资源

1.何志林.现代足球(第一版).北京:人民体育出版社,2000.

2.王崇喜.球类运动—足球(第二版).北京:高等教育出版社,2009.

3.王崇喜.足球教学设计(第一版).北京:高等教育出版社,2009.

4.黄竹杭 王方.足球训练设计高等教育出版社,2010

5. [美]吉姆·加兰(Jim Garland)少年足球训练圣经(第3版 修订版) 人民邮电出版社,2019

6.麻雪田.现代足球运动高级教程.高等教育出版社,2004

大纲修订人签字:李旭天、吴建华

修订日期:2022年8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《排球运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	排球运动专项专修（一）		
	Special Course in Volleyball I		
课程代码	20315114	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	排球
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责	王莉莉	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

排球主修课程是体育学院体育教育专业的专业教育必修课，也是体育教育专业的学科基础课程。课程主要内容包括：世界排球发展历程，排球的基本技术与战术，排球运动规则与裁判、排球运动发展趋势和科学研究等等。通过本课程学习，使体育教育专业主修学生能够进行排球理论、技战术的教学工作，能够承担排球比赛的组织和裁判工作，对校园排球运动普及、社区健身、社会排球活动起推动作用。能促进学生身心素质全面发展，增强学生运动技能，使学生掌握教学方法和组织练习步骤，培养学生团结友爱、互帮互助、坚强意志品质和良好道德责任的社会素质。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.全面了解排球运动的发展史、国内外排球主要运动赛事；了解排球运动的基本特征和基本规律，掌握排球运动基本理论、球技战术体系和科学研究等基础知识.熟练掌握排球基本技术和战术，具有从事排球课程教学的能力和运用排球运动手段进行强身健体活动的指导能力。

目标 2.能根据中等学校实际，较合理的安排教材，选用教法和组织教学工作，具有从事中、小学或基层排球队训练的能力和水平。掌握排球竞赛的主要规则、裁判法及竞赛组织的基本理论和实践能力。

目标 3.通过排球教学的实施，培养刻苦锻炼的优良品德，培养学生有团队协作意识和沟通合作能力。

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	指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
	3.学科素养	3.2 学习技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵（H）

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作（L）
目标 3	6.育人价值	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

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
第一章 排球运动导论	课程目标 1	1. 了解排球发展概况，能够把握排球发展趋势； 2. 清楚世界主要排球比赛及现状； 3. 获悉排球运动的比赛形式及运动规律；	1. 排球运动起源于发展； 2. 世界主要排球比赛 3. 排球运动比赛方法与特点	教学活动：理论讲授；MOOC 视频资源 学习任务：课堂学习、网上学习	2 学时
排球运动技战术	课程目标 2、3	1. 熟练掌握排球运动中的准备姿势和移动； 2. 熟练掌握排球运动中的发球、垫球、传球、扣球、拦网技术； 3. 数量排球运动基本的的进攻和防守技术，并在比赛中能够灵活应用； 3. 能够科学合理指导学生进行技战术的学习，具备指导应用能力。	1. 准备姿势和移动 2. 发球技术 3. 垫球技术 4. 传球技术 5. 扣球技术 6. 拦网技术 7. 排球的进攻战术 8. 排球的防守战术	教学活动：理论讲授、技术指导、课堂学练、课后指导与练习；线上学习；视频观摩； 学习任务：课堂学习；技战术学习与训练、课后练习、视频学习、课后作业	54 学时
第三章 排球战术教学	课程目标 2、3	使学生了解排球竞赛常识，获得临场裁判、组织竞赛的相关知识，注重培养学生具有指导基层排球运动队训练、开展比赛的能力。	1.排球战术	教学活动：理论学习、实践教学、教学比赛、教学设计与实施 学习任务：课堂学习、教学设计与实施、教学实践体验、排球训练与比赛	20 学时
第四章 排球教学与训练能力	课程目标 2、3	1. 学生了解排球教学常识、展开训练队的相关知识，注重培养学生具有指导基层排球运动队训练、开展比赛的能力。	1.排球教学与训练能力	教学活动：理论学习、实践教学、教学比赛、教学设计与实施 学习任务：课堂学习、教学设计与实施、教学实践体验、排球训练与比赛	16 学时
第七、八章 排球竞赛规则裁判法	课程目标 1、3	1. 学生理解排球竞赛组织与编排，培养学生组织工作能力、裁判能力。	1.排球裁判规则法	教学活动：理论讲授；MOOC 视频资源 学习任务：课堂学习、网上学习	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

课程成绩包括三个部分，分别为平时成绩、理论考核（作业）、排球技术考试（其中平时成绩、理论考核（作业）为过程性考核成绩）。满分为100分，其中平时成绩占总成绩的30%，理论考核（作业）占总成绩的20%，排球技术考试占总成绩的50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分为100分计算，通过课堂教学实践形式予以评分、平时考勤只扣分。算分方式：平时成绩=课堂实践得分-考勤扣分。

（1）课堂实践。本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的排球各项技术的技能展示、排球裁判实践、专项准备活动组织和带领、技术动作示范讲解三个部分，分值各为30分、40分、30分。

（2）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10分，迟到、早退一次扣5分，请假一次扣3分，旷课3次以上，平时成绩为0分，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. 理论考核（作业）

在理论内容教学后，安排2次理论作业，根据学生完成情况进行评分，以百分制形式赋分，共两次理论作业，每次50分。

3. 排球技术考试

（1）发球（满分20分，达标15分，技评5分）

方法与要求：上手发球任选一种在发球区发10个球。要求5个斜线，5个直线。落入对方场区内方为达标合格；10个均过网达标优秀。在达标同时，进行技评，技评要求按教学要求进行。达标与技评都及格者方能将两项合并计算作为发球一项得分。

（2）传球（满分20分，达标15分，技评5分）

方法与要求：正面双手传球，在3号位传来处自5号位教师的10个球。要求有一定弧度、高度（网口以上2米为佳），距网30-40厘米左右，要适合4号位强攻。要求有5个球必须按此要求做到方为达标合格；10个均过网达标优秀，达标同时，进行技评。达标与技评均及格者方能将两项合并计算做为传球一项得分。

（3）垫球（满分20分，达标15分，技评5分）

方法与要求：正面双手垫球。在6号位垫对方6号位教师轻发球10个。要求垫球有一定弧度、高度，并垫至二、三号位二传位置。要求有5个球必须按此要求做到方为达标合格，达标同时；10个均过网达标优秀，进行技评。达标与技评均及格者方能将两项合并计算做为垫球一项得分。

（4）扣球（满分20分，达标15分，技评5分）

方法与要求：四号位扣一般球。在四号位扣二传球10个球。要求有6个球扣过网并落在场区内方为达标合格；10个均过网达标优秀。达标同时，进行技评。达标与技评均及格者方能将两项

合并计算作为扣球一项得分。

(5)比赛 (20 分)

六人一组分别进行排球比赛，以学生比赛轮次跑位、处理球技巧、技术运用为评分准则。满分 20 分。

15-20 分，能合理运用排球技术动作，会组织简单战术进攻。

10-15 分，处理球基本到位，轮次无错位。

5-10 分，基本无配合，处理球简单，无法组织有效进攻或防守有困难。

0-5 分，无法进行回合比赛。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	课堂教学实践 (9)	作业 (10)	发球、传球、垫球、扣球(40)	59
课程目标 2	课堂教学实践 (12)	排球比赛赛程设计 (10)	-	22
课程目标 3	课堂教学实践 (9)	-	比赛 (10)	19
合计	30	20	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

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	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序，活动形式多样，内容丰富，学生参与热情高涨，效果显著。	准备活动组织纪律良好，内容安排较为全面，学生能够积极参与配合，效果良好。	准备活动组织纪律一般，形式较为单一，内容安排基本达到热身效果，学生较为配合，效果一般。	准备活动纪律松散，内容单调，形式单一，学生参与程度低，效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖，针对本节课专项练习具有针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣高涨，参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项练习具有一定针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣较高，参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项技术学习针对性不强，强度适宜，学生锻炼兴趣一般，参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味，针对本节课专项技术学习针对性不强，学生参与锻炼积极性较差。	50

2.课堂协助与合作评分标准

课程目标	考核依据	评价标				权重 (%)
		优 (14-15分)	良 (12-13分)	中/及格 (9-11分)	不及格 (0-8分)	
目标 1	培养学生团结协作及为班集体服务意识	小组成员积极协作于开课前完成教学器材的借调工作, 按时归还器材, 器材完整无损。	小组成员协作良好, 于课前完成教学器材的借调工作, 按时归还器材, 器材完整无损。	小组成员较为配合, 能够按时完成教学器材的借调工作, 归还较为及时, 器材完整无损。	小组成员借还教学器材不积极, 影响正常课堂教学; 教学器材有丢失或故意损坏。	50
	培养学生团结协作及为班集体服务意识, 同时注重教学安全常规检查。	小组成员积极协作, 工作热情高涨, 安全意识充足, 能科学快速地完成场地的布置与教学安全检查工作。	小组成员协作良好, 参与工作较为积极, 安全意识足, 能够科学合理进行场地的布置, 教学安全检查全面。	小组成员较为配合完成工作, 具有一定安全意识, 并能合理进行教学场地布置, 但全面性不足。	小组成员工作积极性欠佳, 场地布置不够及时, 教学安全检查缺乏, 存在一定安全隐患。	50

3.课后作业评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (9-10分)	良 (8分)	中/及格 (6-7分)	不及格 (0-5分)	
课程目标 1	具有良好的自主学习意识和习惯, 提升理论素养。 (学习笔记)	认真学习排球相关理论知识并完成学习笔记的撰写, 字迹工整, 把握重难点, 内容全面。	认真学习排球相关理论知识的学习与笔记, 书面整洁, 内容较全面, 但重难点把握不突出。	按时完成理论知识的学习与笔记撰写, 书面整洁, 把握部分重难点, 内容全面性不足。	未按期完成理论学习, 内容少, 无重难点, 书写质量差。	30
	培养学生教学技能, 善于创新和解决教学实际问题。(准备活动设计)	学生按时完成准备活动设计工作; 准备活动设计内容新颖全面, 趣味性和可操作性非常强, 预期效果好。	学生按时完成准备活动设计工作; 准备活动设计内容较为全面, 设计趣味性足, 但新颖性有所欠缺, 操作性强。	学生按时完成准备活动设计工作; 准备活动设计内容较为常规化, 缺少一定趣味和新鲜, 但操作性强。	学生未按时完成准备活动设计工作; 活动设计单调枯燥, 不具有可操作性, 预期效果差。	30
	具有运用专业知识和技能进行教学指导的能力。(教学指导视频)	学生按时提交视频作业; 教学指导语言简洁明了, 动作示范优美, 讲解清晰, 指导重难点突出, 教学效果优。	学生按时提交视频作业; 讲解清晰明了, 动作示范准确, 动作重难点把握良好, 教学效果良好。	学生按时提交视频作业; 学生动作示范准确, 语言较为冗长繁琐, 重难点不够突出, 基本完成教学指导, 教学效果一般。	学生未按时提交视频作业; 动作示范准确性欠佳, 讲解不清晰, 不能顺利完成教学指导工作。	40

4.理论考核（作业）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 1	考察学生对学科理论知识的掌握和理论实践结合应用能力。	知识点掌握全面牢固,专业技术要领掌握扎实,理论与实践综合应用能力强,具备较强解决教学实际问题的能力。	知识点掌握较为全面和扎实,技术要领掌握较为熟练,但在理论和实践应用相结合能力方面有所欠缺,具备解决教学实践问题的能力。	知识点掌握较为全面,但扎实度不够。技术要领基本掌握,在实践应用能力方面较为欠缺,基本能处理教学中常规问题。	知识点掌握不够扎实和全面,技术要领掌握不扎实,实践应用能力差,在文字表达与知识素养方面存在明显问题。	100

5.排球技术考核评分标准

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	学生掌握扎实的垫球专业技术,并具备垫球教学的能力。	判断取位准确,步伐移动迅速、动作协调熟练,控制球好。	判断取位尚好,移动及时,动作协调,控制球一般。	判断取位一般,动作不够协调,垫球效果一般。	判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25
	学生掌握扎实的传球专业技术,并具备传球教学的能力。	判断取位准确,步伐移动迅速、动作协调熟练,控制球好。	判断取位尚好,移动及时,动作协调,控制球一般。	判断取位一般,动作不够协调,传球效果差。	判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25
	学生掌握扎实的扣球专业技术,并具备垫球教学的能力。	学生扣球成功9个及以上。助跑起跳动作连贯、步伐准确,选位合适,起跳时间适宜,击球点高,挥臂和手法正确、扣球力量大,控球较好。	学生扣球成功8个。助跑起跳动作连贯、选位正确,击球点高,挥臂和手法正确、力量不大,控球能力稍差。	学生扣球成功6-7个。助跑起跳动作协调性差,选位不稳定,起跳时间不合适,挥臂击球和手法一般,失误较多。	学生扣球成功6个以下。助跑不连贯,起跳不及时,取位不合适,挥臂动作不正确,击球不准,扣球力量差,失误较多。	25
	学生掌握扎实的发球专业技术,并具备垫球教学的能力。	学生发球成功9个及以上。抛球、挥臂和击球手法正确合理、动作熟练、协调,击球部位准确,控制球好。	学生发球成功8个。抛球、控制球较好。挥臂和击球手法基本正确、动作协调、击球部位准确,控制球好。	学生发球成功6-7个。抛球和挥臂尚正确,但动作不够连贯,击球不准,控球差。	学生发球成功6个以下。抛球和挥臂不正确,动作不协调、失误多,控制球差。	25

6. 比赛考核标准

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 3	培养学生公平公正进行体育比赛的体育道德品质, 以及学生团结合作、遵守规则的体育精神。	小组成员之间团结互助, 配合默契, 严格遵守规则, 尊重队友与对手, 具有浓厚的拼搏精神, 能合理运用排球技术动作, 熟练组织简单战术进攻, 效果明显。	小组成员直接团结互助, 能够遵守排球比赛规则, 团队成员较为积极, 但配合度一般, 处理球基本到位, 轮次无错位。	小组成员之间具有基本的分工与合作, 能够遵守排球比赛规则, 团队成员配合较少, 处理球简单, 无法组织有效进攻或防守有困难	小组成员之间分工不明确, 缺少配合和默契, 处理球不到位, 教学比赛连贯性差, 进攻或防守存在明显失误, 无法进行回合比赛。	100

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 全国体育院校教材委员会. 排球运动. 人民体育出版社, 2003.6 (第一版).

(二) 主要参考书及学习资源

1. 黄汉升. 球类运动——排球. 高等教育出版社, 2005 年 7 月第 1 版.

2. 排球教学训练指导编写组. 排球教学训练指导[M]. 人民体育出版社, 2002.7.

大纲修订人签字: 王莉莉

修订日期: 2022 年 9 月

大纲审定人签字: 唐武松

审定日期: 2022 年 9 月

《排球运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	排球运动专项专修（二）		
	Special Course in Volleyball II		
课程代码	30315114	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	排球
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责	王莉莉	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

排球主修课程是体育学院体育教育专业的专业教育必修课，也是体育教育专业的学科基础课程。课程主要内容包括：世界排球发展历程，排球的基本技术与战术，排球运动规则与裁判、排球运动发展趋势和科学研究等等。通过本课程学习，使体育教育专业主修学生能够进行排球理论、技战术的教学工作，能够承担排球比赛的组织和裁判工作，对校园排球运动普及、社区健身、社会排球活动起推动作用。能促进学生身心素质全面发展，增强学生运动技能，使学生掌握教学方法和组织练习步骤，培养学生团结友爱、互帮互助、坚强意志品质和良好道德责任的社会素质。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.全面了解排球运动的发展史、国内外排球主要运动赛事；了解排球运动的基本特征和基本规律，掌握排球运动基本理论、球技战术体系和科学研究等基础知识.熟练掌握排球基本技术和战术，具有从事排球课程教学的能力和运用排球运动手段进行强身健体活动的指导能力。

目标 2.能根据中等学校实际，较合理的安排教材，选用教法和组织教学工作，具有从事中、小学或基层排球队训练的能力和水平。掌握排球竞赛的主要规则、裁判法及竞赛组织的基本理论和实践能力，并具备一定的组织训练及指导能力。

目标 3.通过排球教学的实施，善于利用排球的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动。

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	指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
	3.学科素养	3.2 学习技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作（M）
目标 3	5.活动指导	5.2 活动指导： 善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观（H）

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
排球技战术的发展趋势	课程目标 1	1. 了解排球技战术的国际发展趋势； 2. 获悉排球运动的比赛形式及运动规律；	1. 排球技战术的发展趋； 2. 世界排球比赛视频分析	教学活动：理论讲授；MOOC 视频资源 学习任务：课堂学习、网上学习	2 学时
排球运动技战术	课程目标 2、3	1. 熟练掌握排球运动中的准备姿势和移动； 2. 熟练掌握排球运动中的发球、垫球、传球、扣球、拦网技术； 3. 数量排球运动基本的的进攻和防守技术，并在比赛中能够灵活应用； 3. 能够科学合理指导学生进行技战术的学习，具备指导应用能力。	1. 准备姿势和移动 2. 发球技术 3. 垫球技术 4. 传球技术 5. 扣球技术 6. 拦网技术 7. 排球的进攻战术 8. 排球的防守战术	教学活动：理论讲授、技术指导、课堂学练、课后指导与练习；线上学习；视频观摩； 学习任务：课堂学习；技战术学习与训练、课后练习、视频学习、课后作业	40 学时
第三章 排球战术教学	课程目标 2、3	四二和五一配备的组织与练习	1. 两种战术配合	教学活动：理论学习、实践教学、教学比赛、教学设计与实施 学习任务：课堂学习、教学设计与实施、教学实践体验、排球训练与比赛	24 学时
排球教学与训练	课程目标 2、3	1. 熟悉排球教学基本文件与规范； 2. 熟悉与把握排球运动教学的基本形式与结构； 3. 基本掌握排球技战术的教学方法与教学组织管理等教学技能； 3. 有效开展排球运动的课后训练与组织； 5. 能积极参与与组织教学比赛，体会与发扬团结协作、顽强拼搏的体育精神。	1. 排球教学文件 2. 排球课教学的形式与结构 3. 排球技战术教学顺序及方法 4. 排球教学的课堂组织与管理 5. 排球运动的训练 6. 排球教学比赛的实施 思政点：教学比赛中的团体协作、顽强拼搏、集体荣誉感等体育精神。	教学活动：理论学习、实践教学、教学比赛、教学设计与实施 学习任务：课堂学习、教学设计与实施、教学实践体验、排球训练与比赛	14 学时
第七、八章 排球竞赛规则裁判法	课程目标 1、3	1. 学生掌握排球的场地器材以及比赛的主要规则； 2. 学生能够应用排球比赛规则进行教学比赛的制裁，效果良好；	1. 场地、设备及球 2. 排球比赛主要规则 3. 排球裁判的手势及鸣哨 4. 思政点：遵守比赛规则、尊重裁判和对手、发扬体育比赛精神	教学活动：理论学习、比赛分析、视频学习、比赛实践 学习任务：课堂学习、视频学习与模仿、教学实践与体验	16 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

课程成绩包含二个部分，分别为过程性考核成绩 50%、技能测试 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性考核成绩（40%）：过程性考核成绩总分(100)=基本能力考核（60分）+教学能力（40分）-平时考勤

（1）基本能力考核：基数分为 60 分。在整个教学过程中进行。包括排球技、战术讲解演示，裁判技能实践操作，教学组织实践以及作业等。1 次得 10 分。

（2）教学能力：基数分为 40 分，包括课堂上组织开展的技能展示和阶段性测试。根据教学大纲选择单一训练形式或不同形式的组合，并记载到相应表格内，1 次得 10 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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.技能测试（60%）

（1）垫球（20 分）

达标：两人一组对垫球 100 次（来回），每次 0.15 分，满分 15 分，每组两次机会以最多次数计算。技评 5 分。评分标准如下：

5 分：判断取位好，步伐移动正确、动作协调熟练，控制球好。

4 分：判断取位尚好，移动及时，动作协调，控制球一般。

3 分：判断取位一般，动作不够协调，垫球效果差。

1-2 分：判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。

（2）发球（20 分）

方法与要求：上手发球任选一种在发球区发 10 个球。要求 5 个前场，5 个后场。落入对方场区内方为达标合格；10 个均过网达标优秀。在达标同时，进行技评，技评要求按教学要求进行。达标与技评都及格者方能将两项合并计算作为发球一项得分。

（3）传球（20 分）

方法与要求：考生在 2 号位，手接触标志杆内球网，教师在 6 号位抛球，球出手后考生开始移动到传球区传调整球，将球传入 4 号位，每人传 10 次。要求有一定弧度、高度（网口以上 2 米为佳），距网 30-40 厘米左右，要适合 4 号位进攻。每完成一次传球后必须回到原位置站稳，并手触标志杆内球网，待教师抛球后再传下一个球。传球时双脚必须移动到进攻线后。要求有 5 个球必须按此要求做到方为达标合格；10 个均过网达标优秀，达标同时，进行技评。达标与技评均及格者方能将两项合并计算做为传球一项得分。

（4）扣球（20 分）

达标：学生站 4 号位、2 号位分别扣 3 个球。成功 5 个即得满分，一球 3 分。

技评：满分为 5 分

5 分：助跑起跳动作连贯、步伐准确，选位合适，起跳时间适宜，击球点高，挥臂和手法正确、扣球力量大，控球较好。

4 分：助跑起跳动作连贯、选位正确，击球点高，挥臂和手法正确、力量不大，控球能力稍差。

3 分：助跑起跳动作协调性差，选位不稳定，起跳时间不合适，挥臂击球和手法一般，失误较多。

1—2 分：助跑不连贯，起跳不及时，取位不合适，挥臂动作不正确，击球不准，扣球力量差，失误较多。

(5) 专项素质测试 (20 分)

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	技能考试 50%	
课程目标 1	技术动作教学 (20)	—	20
课程目标 2	基本能力 (20)	发球、传球、垫球、扣球(40)	60
课程目标 3	基本能力 (10)	素质测试 (10)	20
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

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.	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序，活动形式多样，内容丰富，学生参与热情高涨，效果显著。	准备活动组织纪律良好，内容安排较为全面，学生能够积极参与配合，效果良好。	准备活动组织纪律一般，形式较为单一，内容安排基本达到热身效果，学生较为配合，效果一般。	准备活动纪律松散，内容单调，形式单一，学生参与程度低，效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖，针对本节课专项练习具有针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣高涨，参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项练习具有一定针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣较高，参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项技术学习针对性不强，强度适宜，学生锻炼兴趣一般，参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味，针对本节课专项技术学习针对性不强，学生参与锻炼积极性较差。	50

2.课堂协助与合作评分标准

课程目标	考核依据	评价标				权重 (%)
		优 (14-15分)	良 (12-13分)	中/及格 (9-11分)	不及格 (0-8分)	
课程目标 3	培养学生团结协作及为班集体服务意识	小组成员积极协作于开课前完成教学器材的借调工作, 按时归还器材, 器材完整无损。	小组成员协作良好, 于课前完成教学器材的借调工作, 按时归还器材, 器材完整无损。	小组成员较为配合, 能够按时完成教学器材的借调工作, 归还较为及时, 器材完整无损。	小组成员借还教学器材不积极, 影响正常课堂教学; 教学器材有丢失或故意损坏。	50
	培养学生团结协作及为班集体服务意识, 同时注重教学安全常规检查。	小组成员积极协作, 工作热情高涨, 安全意识充足, 能科学快速地完成场地的布置与教学安全检查工作。	小组成员协作良好, 参与工作较为积极, 安全意识足, 能够科学合理进行场地的布置, 教学安全检查全面。	小组成员较为配合完成工作, 具有一定安全意识, 并能合理进行教学场地布置, 但全面性不足。	小组成员工作积极性欠佳, 场地布置不够及时, 教学安全检查缺乏, 存在一定安全隐患。	50

3 课堂实践评分标准

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 1	考察学生对学科知识的掌握和理论实践结合应用能力。	知识点掌握全面牢固, 专业技术要领掌握扎实, 理论与实践综合应用能力强, 具备较强解决教学实际问题的能力。	知识点掌握较为全面和扎实, 技术要领掌握较为熟练, 但在理论和实践应用相结合能力方面有所欠缺, 具备解决教学实践问题的能力。	知识点掌握较为全面, 但扎实度不够。技术要领基本掌握, 在实践应用能力方面较为欠缺, 基本能处理教学中常规问题。	知识点掌握不够扎实和全面, 技术要领掌握不扎实, 实践应用能力差, 在文字表达与知识素养方面存在明显问题。	100

4.排球技术考核评分标准

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	学生掌握扎实的垫球专业技术, 并具备垫球教学的能力。	判断取位准确, 步伐移动迅速、动作协调熟练, 控制球好。	判断取位尚好, 移动及时, 动作协调, 控制球一般。	判断取位一般, 动作不够协调, 垫球效果一般。	判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25

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)	
	学生掌握扎实的传球专业技术,并具备传球教学的能力。	判断取位准确,步伐移动迅速、动作协调熟练,控制球好。	判断取位尚好,移动及时,动作协调,控制球一般。	判断取位一般,动作不够协调,传球效果差。	判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25
	学生掌握扎实的扣球专业技术,并具备垫球教学的能力。	学生扣球成功9个及以上。助跑起跳动作连贯、步伐准确,选位合适,起跳时间适宜,击球点高,挥臂和手法正确、扣球力量大,控球较好。	学生扣球成功8个。助跑起跳动作连贯、选位正确,击球点高,挥臂和手法正确、力量不大,控球能力稍差。	学生扣球成功6-7个。助跑起跳动作协调性差,选位不稳定,起跳时间不合适,挥臂击球和手法一般,失误较多。	学生扣球成功6个以下。助跑不连贯,起跳不及时,取位不合适,挥臂动作不正确,击球不准,扣球力量差,失误较多。	25
	学生掌握扎实的发球专业技术,并具备垫球教学的能力。	学生发球成功9个及以上。抛球、挥臂和击球手法正确合理、动作熟练、协调,击球部位准确,控制球好。	学生发球成功8个。抛球、控制球较好。挥臂和击球手法基本正确、动作协调、击球部位准确,控制球好。	学生发球成功6-7个。抛球和挥臂尚正确,但动作不够连贯,击球不准,控球差。	学生发球成功6个以下。抛球和挥臂不正确,动作不协调、失误多,控制球差。	25

5.专项素质测试评价标准

1. 助跑纵跳摸高评分标准(分值13分,单位:米):考生每人测三次,计其中最好成绩。

分值 性别	6	7	8	9	10	11	13
男	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35
女	2.70	2.75	2.80	2.85	2.90	2.95	3.00

2. 立定跳远评分标准(分值7分,单位:米):考生每人测二次,计其中一次最好成绩。

分值 性别	1	2	3	4	5	7
男	2.50-2.59	2.60-2.69	2.70-2.79	2.80-2.89	2.90-2.99	3.00以上
女	2.15-2.19	2.20-2.24	2.25-2.29	2.30-2.34	2.35-2.39	2.40以上

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

- 1.全国体育院校教材委员会.排球运动.人民体育出版社,2003.6(第一版).

(三) 主要参考书及学习资源

- 1.黄汉升.球类运动——排球.高等教育出版社,2005年7月第1版.
- 2.排球教学训练指导编写组.排球教学训练指导[M].人民体育出版社,2002.7.

大纲修订人签字：王莉莉

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022年10月

审定日期：2022年10月

《排球运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	排球运动专项专修（三）		
	Special Course in Volleyball III		
课程代码	40315114	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	排球
学分/学时	2.5 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责	王莉莉	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

排球主修课程是体育学院体育教育专业的专业教育必修课，也是体育教育专业的学科基础课程。课程主要内容包括：世界排球发展历程，排球的基本技术与战术，排球运动规则与裁判、排球运动发展趋势和科学研究等等。通过本课程学习，使体育教育专业主修学生能够进行排球理论、技战术的教学工作，能够承担排球比赛的组织和裁判工作，对校园排球运动普及、社区健身、社会排球活动起推动作用。能促进学生身心素质全面发展，增强学生运动技能，使学生掌握教学方法和组织练习步骤，培养学生团结友爱、互帮互助、坚强意志品质和良好道德责任的社会素质。

二、课程目标

本课程主要有以下 3 个目标：

目标 1.全面了解排球运动的发展史、国内外排球主要运动赛事；掌握排球运动的基本特征和基本规律，掌握排球运动基本理论、球技战术体系和科学研究等基础知识.熟练掌握排球基本技术和战术，具有从事排球课程教学的能力和运用排球运动手段进行强身健体活动的指导能力。

目标 2.能根据中等学校实际，较合理的安排教材，选用教法和组织教学工作，具有从事中、小学或基层排球队训练的能力和水平。掌握排球竞赛的主要规则、裁判法及竞赛组织的基本理论和实践能力，并具备一定的组织训练及指导工作。

目标 3.通过排球教学的实施，培养刻苦锻炼的优良品德，培养学生有团队协作意识和沟通合作能力。

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	指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
	3.学科素养	3.2 学习技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作（H）
目标 3	8 沟通协作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（H）

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
第二章 排球技术教学	课程目标 2、3	1.掌握排球动作标准，学习排球基本动作学生了解排球战术内涵重视培养学生操作能力，解决问题的能力。	1.排球技术内容 2.排球的教學手段及方法	教学活动：：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作； 学习任务：学生分组练习； 视频辅助教学	20 学时
排球运动技战术	课程目标 2、3	1. 熟练掌握排球运动中的准备姿势和移动； 2. 熟练掌握排球运动中的发球、垫球、传球、扣球、拦网技术； 3. 数量排球运动基本的的进攻和防守技术，并在比赛中能够灵活应用； 3. 能够科学合理指导学生进行技战术的学习，具备指导应用能力。	1. 准备姿势和移动 2. 发球技术 3. 垫球技术 4. 传球技术 5. 扣球技术 6. 拦网技术 7. 排球的进攻战术 8. 排球的防守战术	教学活动：理论讲授、技术指导、课堂学练、课后指导与练习；线上学习；视频观摩； 学习任务：课堂学习；技战术学习与训练、课后练习、视频学习、课后作业	24 学时
第四章 排球教学、训练和科学研究能力	课程目标 2、3、	1.学生了解排球教学常识、展开训练队的相关知识,注重培养学生具有指导基层排球运动队训练、开展比赛的能力。	1.排球教学常识 2.排球训练的原理，训练方法	教学活动：课堂实践教学：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作； 学习任务：学生分组练习；	14 学时
第七、八章 排球竞赛规则裁判法	课程目标 1	1.学生理解排球竞赛组织与编排，培养学生组织工作能力、裁判能力。	1.国内外重要赛事的排球裁判规则解读	学活动：理论讲授；MOOC 视频资源 学习任务：课堂学习、网上学习	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

课程成绩包含三个部分，分别为平时成绩 40%、技能测试成绩 30%、理论闭卷考试成绩 30%（其中平时成绩、技能测试成绩为过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩（40%）：平时成绩总分（100）=基本能力考核（60分）+教学能力（40分）-平时考勤

(1) 基本能力考核：基数分为 60 分。在整个教学过程中进行。包括技、战术讲解演示，裁判实践，教学实践和作业等。

(2) 教学能力：基数分为 40 分，包括课堂上组织开展的技能展示和阶段性测试。根据教学大纲选择单一训练形式或不同形式的组合，并记载到相应表格内，1 次得 10 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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.理论闭卷考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3.技能测试：学期结束后统一进行，选择重点教学内容进行技能测试（30%）。其中技评占 50%，达标占 50%。

①接发球(分值 35 分)

接发球 5 个，要求接发球落点在 3 号位与 6 号位之间。判断准确，移动到位，接法自如。达标与技评等分

②传球(分值 35 分)

站三号位传 6 号位同伴垫球，分别 4 号位正面传球 5 次，背面传球 5 次。每球要求高于网 2 米，落点准确，以能正常进攻为标准。每球 1 分。在 1 号位与 5 号位调整传球各 5 次，要求落点准确，能组织强攻。每球 1 分

③发球（分值 20 分）：上手发球 5 次，每次得分按下图区域表示分数为准。技评 5 分。

④素质测试 10 分：3 米折返移动(以秒为单位)

3 分 区	3 分区				
	1 分区				
	3 分区				

注： 3 分区距边线为 1 米。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		理论考试 30%	
	平时成绩 40%	技能测试 30%		
课程目标 1		素质测试（3）	理论考试（30）	33
课程目标 2	教学能力（16）	发球、传球、垫球、扣球（27）	-	43
课程目标 3	课堂实践（8） 课堂教学实践（16）	-	-	24
合计	40	30	30	100

（二）评价标准

1. 课堂实践评价标准

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	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序，活动形式多样，内容丰富，学生参与热情高涨，效果显著。	准备活动组织纪律良好，内容安排较为全面，学生能够积极参与配合，效果良好。	准备活动组织纪律一般，形式较为单一，内容安排基本达到热身效果，学生较为配合，效果一般。	准备活动纪律松散，内容单调，形式单一，学生参与程度低，效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖，针对本节课专项练习具有针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣高涨，参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项练习具有一定针对性，强度适宜，学生锻炼兴趣较高，参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规，针对本节课专项技术学习针对性不强，强度适宜，学生锻炼兴趣一般，参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味，针对本节课专项技术学习针对性不强，学生参与锻炼积极性较差。	50

2.课堂协助与合作评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (14-15分)	良 (12-13分)	中/及格 (9-11分)	不及格 (0-8分)	
目标 3	培养学生团结协作及为班集体服务意识	小组成员积极协作于开课前完成教学器材的借调工作, 按时归还器材, 器材完整无损。	小组成员协作良好, 于课前完成教学器材的借调工作, 按时归还器材, 器材完整无损。	小组成员较为配合, 能够按时完成教学器材的借调工作, 归还较为及时, 器材完整无损。	小组成员借还教学器材不积极, 影响正常课堂教学; 教学器材有丢失或故意损坏。	50
	培养学生团结协作及为班集体服务意识, 同时注重教学安全常规检查。	小组成员积极协作, 工作热情高涨, 安全意识充足, 能科学快速地完成场地的布置与教学安全检查工作。	小组成员协作良好, 参与工作较为积极, 安全意识足, 能够科学合理进行场地的布置, 教学安全检查全面。	小组成员较为配合完成工作, 具有一定安全意识, 并能合理进行教学场地布置, 但全面性不足。	小组成员工作积极性欠佳, 场地布置不够及时, 教学安全检查缺乏, 存在一定安全隐患。	50

3.理论考试评分标准

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 1	考察学生对学科理论知识的掌握和理论实践结合应用能力。	知识点掌握全面牢固, 专业技术要领掌握扎实, 理论与实践综合应用能力强, 具备较强解决教学实际问题的能力。	知识点掌握较为全面和扎实, 技术要领掌握较为熟练, 但在理论和实践应用相结合能力方面有所欠缺, 具备解决教学实践问题的能力。	知识点掌握较为全面, 但扎实度不够。技术要领基本掌握, 在实践应用能力方面较为欠缺, 基本能处理教学中常规问题。	知识点掌握不够扎实和全面, 技术要领掌握不扎实, 实践应用能力差, 在文字表达与知识素养方面存在明显问题。	100

4.排球技术考核评分标准

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)	
	学生掌握扎实的垫球专业技术, 并具备垫球教学的能力。	进行对垫球数量达到 45 个及以上。判断取位准确, 步伐移动迅速、动作协调熟练, 控制球好。	进行对垫球数量达到 40 个及以上。判断取位尚好, 移动及时, 动作协调, 控制球一般。	进行对垫球数量达到 30 个及以上。判断取位一般, 动作不够协调, 垫球效果一般。	进行对垫球数量达到 30 个以下。判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25

学生掌握扎实的传球专业技术,并具备垫球教学的能力。	进行对传球数量达到45个及以上。判断取位准确,步伐移动迅速、动作协调熟练,控制球好。	进行对传球数量达到40个及以上。判断取位尚好,移动及时,动作协调,控制球一般。	进行对传球数量达到30个及以上。判断取位一般,动作不够协调,传球效果差。	进行对垫传球数量达到30个以下。判断不准、移动慢、步法混乱、垫球能力差。	25
学生掌握扎实的扣球专业技术,并具备垫球教学的能力。	学生扣球成功9个及以上。助跑起跳动作连贯、步伐准确,选位合适,起跳时间适宜,击球点高,挥臂和手法正确、扣球力量大,控球较好。	学生扣球成功8个。助跑起跳动作连贯、选位正确,击球点高,挥臂和手法正确、力量不大,控球能力稍差。	学生扣球成功6-7个。助跑起跳动作协调性差,选位不稳定,起跳时间不合适,挥臂击球和手法一般,失误较多。	学生扣球成功6个以下。助跑不连贯,起跳不及时,取位不合适,挥臂动作不正确,击球不准,扣球力量差,失误较多。	25
学生掌握扎实的发球专业技术,并具备垫球教学的能力。	学生发球成功9个及以上。抛球、挥臂和击球手法正确合理、动作熟练、协调,击球部位准确,控制球好。	学生发球成功8个。抛球、控制球较好。挥臂和击球手法基本正确、动作协调、击球部位准确,控制球好。	学生发球成功6-7个。抛球和挥臂尚正确,但动作不够连贯,击球不准,控球差。	学生发球成功6个以下。抛球和挥臂不正确,动作不协调、失误多,控制球差。	25

5.3 米折返跑评分标准 (单位:秒)

分值 性别	4	5	6	7	8	9	10
男	12.0	11.7	11.4	11.0	10.7	10.4	10.1 以下
女	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3	12.0 以下

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.全国体育学院教材委员会.排球运动.人民体育出版社,2003.6(第一版).

(二) 主要参考书及学习资源

1.黄汉升.球类运动——排球.高等教育出版社,2005年7月第1版.

2.排球教学训练指导编写组.排球教学训练指导[M].人民体育出版社,2002.7.

大纲修订人签字:王莉莉

修订日期:2022年8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《羽毛球运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	羽毛球运动专项专修（一）		
	Special Course in Badminton I		
课程代码	20315115	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	羽毛球、田径
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球是体育教育专业的主修课程，羽毛球运动在我国有着极好的群众基础，有着广泛的爱好者，学生就业前景好，社会需求量大。本课程通过羽毛球基本理论知识、基本技术动作，基本训练方法，以及羽毛球教学能力的培养，使学生系统地学习和掌握羽毛球技术动作，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中小学羽毛球教学及对课余羽毛球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.初步掌握羽毛球的基础理论知识。

目标 2.系统地掌握羽毛球基本动作与技术。

目标 3.初步掌握羽毛球教学的基本技能、手段与方法。

目标 4.通过羽毛球教学，培养刻苦锻炼的优良品德，培养学生互帮互学，团结友爱的良好学风和严格的组织纪律性；培养学生勇敢顽强不断进取的思想素质。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能：能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学比赛、设计、实施、教学评价。（M） 4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

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：羽毛球运动发展概况	课程目标 1	1.了解羽毛球运动的概念、内容、分类、特点以及羽毛球论的发展趋势。 2.正确认识、理解羽毛球课程的概念与目标。	1.羽毛球运动的起源 2. 现代羽毛球竞技比赛的起源 3.羽毛球发展的几个重要时期 4.思政内容：奥运精神	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	4 学时
第二章：羽毛球术语	课程目标 1	1. 学生掌握羽毛球运动的基本术语，并能熟练使用羽毛球运动的术语。 2. 正确认识、理解羽毛球术语的概念与目标。	1.羽毛球术语的类型 2.羽毛球基本术语 3.裁判员如何运用术语 4.运动员如何运用术语 5.羽毛球动作术语的运用	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	4 学时
第三章：羽毛球单打的基本技术	课程目标 1、3	1.初步掌握羽毛球单打基本技术。	1.握拍 2.发球 3.高远球 4.杀球 5.思政内容：体育品德教育	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	44 学时
第四章：羽毛球基本步法	课程目标 1、3、	1.初步掌握羽毛球基本步法。	1.前场步法 2.中场步法 3.后场步法	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	14 学时
第六章：羽毛球单打战术	课程目标 1、2、4、	1.初步掌握羽毛球单打战术 重点：战术的理解 难点：战术的练习	1.进攻战术练习： 杀上网，劈上网，后攻前封 防守战术练习： 单打防守战术 2.思政内容：体育品德教育	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自主训练。 3.课内外实践：学生分组对抗训练，组织能力、相互指导能力培养。	18 学时
第七章：教学比赛和裁判练习	课程目标 1、2、3、4	1.通过课堂教学让学生掌握自由羽毛球技术的原理和技术动作环节； 2. 过课堂教学让学生掌握自由羽毛球技术动作的保护与帮助方法； 3.掌握羽毛球技术动作的教学方法和手段，初步掌握羽毛球技术的训练方法和手段； 4.具备较强的羽毛球专项技术能力，能结合专业基础理论初步应用于羽毛球的技术教学和技能训练中。	1.单打比赛： 2.裁判实习： 3.思政内容：规则意识	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。 3.课内外实践：学生分组比赛，轮流执裁，锻炼组织能力。	12 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，分别为过程性考核成绩、技术考试成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，技术考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括教学比赛 40 分，课堂互动 30 分，执裁表现 30 分。考勤只扣分不加分。算分方式：过程性考核成绩=教学比赛成绩+课堂互动得分+执裁表现得分+借还器材得分-考勤扣分。

(1) 教学比赛：单打 20 分，双打 20 分。

(2) 课堂互动。根据学生课堂回答问题及学生与教师互动情况酌情给予评价。

(3) 执裁。

2. 技术考试

满分为 100 分，4 项技术，每项 25 分。

(1) 发球

(2) 高远球

(3) 杀球

(4) 步法

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	互动 (15)	—	15
课程目标 2	—	基本技术动作 (50)	50
课程目标 3	执裁 (15)	—	15
课程目标 4	教学比赛 (20)	—	20
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		18-20 分	16-17 分	14 分-15 分	12-13 分	10-11 分	
课程目标 3	单打	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点到位	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作勉强到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点不准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	50
	双打						50

2. 课堂互动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		25-30 分	19-24 分	13-18 分	5-12 分	
课程目标 1	课堂互动	积极配合, 听到口令第一时间执行, 示范动作标准	能够很好地配合, 示范动作标准	布置完任务或者练习内容后, 不够迅速, 稍微拖沓	听到口令不积极配合, 别的同学都开始练习了才跟上。	100

3. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		29-30 分	27-28 分	25-26 分	24-22 分	
课程目标 4	严肃认真	站姿端正, 声音洪亮, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏	站姿端正, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏, 声音不够洪亮	报分不够清晰, 能够掌控比赛, 计分会有点跟不上比赛节奏	偶尔报错分或未发现队员站位错误	50
	细心谨慎	没有错误, 没有停顿	没有错误, 有停顿	偶尔有计分错误	不够细心, 盯不住位置	50

4. 技能考试的评价标准

课程目标	扣分内容	扣 0.5 分	扣 1 分	扣 2 分	权重 (%)
课程目标 2	发球	高度不到 3 米	落点不到双打发球线, 差 0.5 米, 扣 1 分	失误或者出界	25
	高远球	高度不到 4 米	落点不到双打发球线, 差 0.5 米, 扣 1 分	失误或出界	25
	杀球	没有力量	没有杀成直线击球线路	下网或者出界	25
	步法	不熟练	11 圈 3 分钟, 超 1 秒, 减 1 分	脚步错误	25

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.肖杰.羽毛球运动理论与实践.北京：人民体育出版社，2010.

（二）主要参考书及学习资源

1.黄燊.羽毛球.北京：高等教育出版社，2000.

2.童昭岗.羽毛球.北京：高等教育出版社，2007.

大纲修订人签字：周 斌

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022 年 9 月

审定日期：2022 年 9 月

《羽毛球运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	羽毛球运动专项专修（二）		
	Special Course in Badminton II		
课程代码	30315115	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	羽毛球、田径
学分/学时	3 学分/96 学时	理论学时 /实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球是体育教育专业的主修课程，羽毛球运动在我国有着极好的群众基础，有着广泛的爱好者，学生就业前景好，社会需求量大。本课程通过羽毛球基本理论知识、基本技术动作，基本训练方法，以及羽毛球教学能力的培养，使学生系统地学习和掌握羽毛球技术动作，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中小学羽毛球教学及对课余羽毛球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.较好地掌握羽毛球的基础理论知识。

目标 2.熟练地掌握羽毛球基本动作与技术。

目标 3.熟练地掌握羽毛球教学的基本技能、手段与方法。

目标 4.通过羽毛球教学，培养刻苦锻炼的优良品德，培养学生互帮互学，团结友爱的良好学风和严格的组织纪律性；培养学生勇敢顽强不断进取的思想素质。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L） 3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学技能：能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学比赛、设计、实施、教学评价。（H）
目标 3	4.教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
目标 4	5.班级指导	5.2 活动指导：善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。（H）

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：羽毛球运动发展趋势	课程目标 1	1.了解羽毛球运动国妹的发展趋势。 2.正确认识、理解羽毛球的技术特点。	1.中国竞技羽毛球运动介绍 2.中国羽毛球运动的优势项目 3.后奥运时代中国羽毛球趋势 4.思政内容：奥运精神	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	4 学时
第二章：羽毛球技战术分析	课程目标 1	1. 学生掌握羽毛球运动的技战术。 2. 能运动视频分析羽毛球的技术特点。	1.羽毛球技术分析 2.羽毛球双打战术分析 3..思政内容：奥运精神	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	4 学时
第三章：羽毛球单打的基本技术	课程目标 1、3	1.较好地掌握羽毛球单打基本技术，和战术。	1.网前球技术 2.勾对角球技术 3.进攻战术 4.防守战术	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	44 学时
第四章：羽毛球基本步法	课程目标 1、3、	1.熟练掌握羽毛球基本步法。	1.前场步法 2.中场步法 3.后场步法 4.全场步法	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	14 学时
第六章：羽毛球单打战术	课程目标 1、2、4、	1.较好地掌握羽毛球单打战术 重点：战术的理解 难点：战术的练习	1.进攻战术练习： 杀上网，劈上网，突击 2.防守战术练习： 单打防守转攻战术 3.思政内容：体育拼搏精神	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自主训练。 3.课内外实践：学生分组对抗训练，组织能力、相互指导能力培养。	18 学时
第七章：教学比赛和裁判练习	课程目标 1、2、3、4	1.通过课堂教学让学生掌握自由羽毛球技术的原理和技术动作环节； 2. 过课堂教学让学生掌握自由羽毛球技术动作的保护与帮助方法； 3.掌握羽毛球技术动作的教学方法和手段，初步掌握羽毛球技术的训练方法和手段； 4.具备较强的羽毛球专项技术能力，能结合专业基础理论初步应用于羽毛球的技术教学和技能训练中。	1.单打比赛： 2.裁判实习： 3.思政内容：规则意识	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。 3.课内外实践：学生分组比赛，轮流执裁，锻炼组织能力。	12 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，分别为过程性考核成绩、技术考试成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，技术考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括教学比赛 40 分，课堂互动 30 分，执裁表现 30 分，借还器材 10 分。考勤只扣分不加分。算分方式：过程性考核成绩=教学比赛成绩+课堂互动得分+执裁表现得分+借还器材得分-考勤扣分。

（1）教学比赛。单打 20 分，双打 20 分。

（2）课堂互动。根据学生课堂回答问题及学生与教师互动情况酌情给予评价。

（3）执裁

2. 技能考试

满分为 100 分，5 项技术，每项 20 分。

（1）正手勾对角球

（2）反手勾对角球

（3）杀球上网

（4）劈吊上网

（5）全场步法

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	互动：15	—	15
课程目标 2	—	基本技术动作：50	50
课程目标 3	执裁：15	—	15
课程目标 4	教学比赛：20	—	20
合计	50	50	100

（二）评价标准

1. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		18-20分	16-17分	14分-15分	12-13分	10-11分	
课程目标3	单打	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点到位	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作勉强到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点不准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	50
	双打	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点到位	动作不到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作勉强到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点不准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	50

2. 课堂互动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		25-30分	20-24分	15-19分	5-18	
课程目标5	课堂互动	积极配合, 听到口令第一时间执行, 示范动作标准	能够很好地配合, 示范动作标准	布置完任务或者练习内容后, 不够迅速, 稍微拖沓	听到口令不积极配合, 别的同学都开始练习了才跟上。	100

3. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		29-30分	27-28分	25-26分	24-22分	
课程目标4	严肃认真	站姿端正, 声音洪亮, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏	站姿端正, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏, 声音不够洪亮	报分不够清晰, 能够掌控比赛, 计分会有点跟不上比赛节奏	偶尔报错分或未发现队员站位错误	50
	细心谨慎	没有错误, 没有停顿	没有错误, 有停顿	偶尔有计分错误	不够细心, 盯不住位置	50

4. 技能考试评价标准

课程目标	扣分内容	扣1分	扣2分	扣4分	权重 (%)
课程目标2	正手勾对角球	球落在发球线后	球没过中线	失误或出界	20
	反手勾对角球	球落在发球线后	球没过中线	失误或出界	20
	杀球上网	没有力量	步法凌乱, 有多余脚步	下网或者出界	20
	劈吊上网	劈吊的球飞行轨迹太高	步法凌乱, 有多余脚步	下网或者出界	20
	全场步法	慢20秒	再慢20秒, 以此类推	脚步错误	20

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.肖杰.羽毛球运动理论与实践.北京：人民体育出版社，2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1.黄燊.羽毛球.北京：高等教育出版社，2000.

2.童昭岗.羽毛球.北京：高等教育出版社，2007.

大纲修订人签字：周斌

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022年9月

审定日期：2022年9月

《羽毛球运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	羽毛球运动专项专修（三）		
	Special Course in Badminton III		
课程代码	40315115	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	羽毛球、田径
学分/学时	2 学分/64 学时	理论学时 /实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	周斌	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

羽毛球是体育教育专业的主修课程，羽毛球运动在我国有着极好的群众基础，有着广泛的爱好者，学生就业前景好，社会需求量大。本课程通过羽毛球基本理论知识、基本技术动作，基本训练方法，以及羽毛球教学能力的培养，使学生系统地学习和掌握羽毛球技术动作，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任中小学羽毛球教学及对课余羽毛球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.较好地掌握羽毛球的基础理论知识。

目标 2.熟练地掌握羽毛球教学的基本技能、手段与方法，掌控比赛节奏。

目标 3.通过羽毛球教学，培养刻苦锻炼的优良品德，培养学生互帮互学，团结友爱的良好学风和严格的组织纪律性；培养学生勇敢顽强不断进取的思想素质。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M） 3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学比赛、设计、实施、教学评价。（M） 4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等活动的组织、训练及指导工作。（H）
目标 3	8 沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（H）

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：羽毛球运动的主要特点和意义	课程目标 1	1.羽毛球运动的主要特点。 2.羽毛球运动的主要意义。	1.特点：老少皆宜，不受场地限制，可调节运动强度 2.意义：有益身心，促进交友，培养团队意识	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第二章：羽毛球裁判	课程目标 2、3	1. 熟练执裁单打比赛。 2. 熟练执裁双打比赛。	1.报分准确 2.能够盯住人 3.判断准确	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	12 学时
第三章：羽毛球双打的基本技术	课程目标 2	1.较好地掌握羽毛球双打基本技术，和战术。	1.发网前球技术 2.发后场球技术 3.平抽挡技术 4.挑球技术	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	20 学时
第四章：羽毛球组合步法	课程目标 2	1.熟练掌握羽毛球基本步法。	1.熟练掌握羽毛球组合步法 2.思政元素：体育的拼搏精神	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	10 学时
第六章：羽毛球双打战术	课程目标 1、2	1.较好地掌握羽毛球单打战术。 重点：战术的理解。 难点：战术的练习。	1.进攻战术练习： 后场进攻前场封网战术，双压上战术 2.防守战术练习： 防守转攻战术 3.思政元素：规则意识、团队精神	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自主训练。 3.课内外实践：学生分组对抗训练，组织能力、相互指导能力培养。	10 学时
第七章：教学比赛	课程目标 1、2、3	1.通过教学比赛让学生掌握双打节奏。 2.通过教学比赛让学生掌握双打打法，能结合专业基础理论初步应用于羽毛球的技术教学和技能训练中。	1.双打打比赛： 2.裁判实习： 3.思政元素：规则意识	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。 3.课内外实践：学生分组比赛，轮流执裁，锻炼组织能力。	10 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 3 个部分，分别为平时成绩、教学比赛成绩和理论考试成绩（其中平时成绩、教学比赛成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，教学比赛占总成绩的 30%，理论考试占总成绩的 30%，具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，包括技术动作 60 分，执裁表现 40 分。考勤采取只扣分不加分的方式。算分方式：平时成绩=技术动作成绩+借还器材得分+执裁表现得分-考勤扣分。

（1）技术动作。

（2）执裁。

2. 教学比赛成绩

教学比赛满分 100 分。其中单打 50 分，双打 50 分。

3. 理论考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		理论考试 30%	
	平时成绩 40%	教学比赛 30%		
课程目标 1	—	—	基础理论知识：30	30
课程目标 2	技术动作：24	基本技术动作 30	—	54
课程目标 3	执裁：16	—	—	16
合计	40	30	30	100

(二) 评价标准

1. 技术动作评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		18-20分	16-17分	14分-15分	12-13分	10-11分	
课程目标 2	发球	高度不低于3米, 落点在两条底线之间。	高度不到3米, 落点不到双打发球底线。	落点往后退0.5米, 减一分, 依次类推。	落点往后退0.5米, 减一分, 依次类推。	落点往后退0.5米, 减一分, 依次类推。	30
	左右移动高远球	击球高度不低于4米, 落点在两条底线之间。	高度不到4米, 落点不到双打发球底线。	落点往后退0.5米, 减一分, 依次类推。	落点往后退0.5米, 减一分, 依次类推。	落点往后退0.5米, 减一分, 依次类推。	30
	步法	3分钟内完成13圈。	超10秒, 减1分, 依次类推。	超10秒, 减1分, 依次类推。	超10秒, 减1分, 依次类推。	超10秒, 减1分, 依次类推。	40

2. 执裁评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		36-40分	26-35分	16-25分	5-15分	
课程目标 4	严肃认真	站姿端正, 声音洪亮, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏	站姿端正, 报分清晰, 能够掌控比赛节奏, 声音不够洪亮	报分不够清晰, 能够掌控比赛, 计分会有点跟不上比赛节奏	偶尔报错分或未发现队员站位错误	50
	细心谨慎	没有错误, 没有停顿	没有错误, 有停顿	偶尔有计分错误	不够细心, 盯不住位置	50

3. 教学比赛评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		46-50分	41-45分	36分-40分	31-35分	30分以下	
课程目标 3	单打	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点到位	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作勉强到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点不准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	50
	双打	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点到位	动作到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作勉强到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	动作不到位, 击球点不准确, 跑动流畅, 击球落点不到位	50

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.肖杰.羽毛球运动理论与实践.北京：人民体育出版社，2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1.黄燊.羽毛球.北京：高等教育出版社，2000.

2.童昭岗.羽毛球.北京：高等教育出版社，2007.

大纲修订人签字：周斌

修订日期：2022 年 9 月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022 年 9 月

《乒乓球运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	乒乓球运动专项专修（一）		
	Special Course in Table Tennis I		
课程代码	20315116	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	乒乓球
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	舒新钧	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

本课程是体育教育专业方向课程，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，同时重视专业基础理论和能力的培养，掌握广播乒乓球基本技术的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，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，提高乒乓球基本技术的完成质量，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力同时，培养机敏、顽强的品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活，使学生能够完成简单的乒乓球课教学。能胜任中学体操教学及对课余乒乓球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.培养训练、教学、服务于一体，具备从事乒乓球专项运动教学、训练以及科研工作的能力，并能够胜任基层教练员、中学体育教师、体育指导员等工作。

目标 2.系统了解乒乓球运动的现状和发展趋势，掌握乒乓球运动的基本知识和基本理论，重点获得乒乓球专项教学、训练的理论，理解运动技能的相关原理。

目标 3.具备参加教学、组织比赛的能力，并具备执裁能力。。

目标 4.本课程在提高学生的身体素质，协调性之余，还能够提高学生的组织能力和团队意识。并通过乒乓球课程学习了解乒乓球文化内涵，传承拼搏精神，培养学生爱国情怀。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。(L)
目标 2	3 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。(H)
目标 3	4 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。(M)
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。(L)
目标 4	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。(H)

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
第一章：乒乓球运动概述	课程目标 1、2	1.掌握乒乓球运动的发展史； 2.掌握乒乓球运动的发展趋势	1.乒乓球运动演进的哲学基础与规律； 2.乒乓球运动竞技水平现状； 3.21 世纪乒乓球运动发展趋势。 4.思政内容：为国争光，树立文化自信，培养爱国主义情怀	1.课内教学要求：教师通过讲解法、课上讨论法、和录像观摩等教学法，使学生了解乒乓球运动的现状及发展趋势。 2.课外教学要求：学生阅读相关资料，认做好资料的收集；课后及时对上课内容进行总结，认真做好学习笔记；	10 学时
第二章：乒乓球运动技术原理	课程目标 1、2、3	1.掌握乒乓球技术结构原理及其分类	1.乒乓球技术概述 2.乒乓球技术结构原理 3.乒乓球技术分类体系	1.课内教学要求：教师通过讲解法、课上讨论法、和录像观摩等教学法，使学生了解乒乓球运动的技术原理 2.通过实践教学，学生在教师指导下自身练习掌握乒乓球运动的技术原理	28 学时
第三章：乒乓球技术教学与训练	课程目标 1、2、3	1.掌握乒乓球技术教学的方法 2.掌握乒乓球技术训练内容	1. 乒乓球技术教学与训练的任务； 2. 乒乓球技术教学与训练的内容； 3. 乒乓球技术教学与训练的原则和方法。	1.课堂教学；实践教学 2.课后实践：分小组，并由教师安排，确定各小组的训练练习内容	54 学时
第十四章 乒乓球规则与裁判法	课程目标 4	1.学习乒乓球规则与裁判法	1.最新国际乒联规则与裁判法 2.思政内容：规则意识	1.课内教学要求：教师通过讲解、直观等教学方法，使学生了解乒乓球比赛规则制定的目的原则， 2.课外教学要求：理解乒乓球比赛规则条款，练习比赛裁判手势，每人担任 2-3 次课外教学比赛或模拟实战的裁判长，增强裁判及组织能力，检查裁判练习情况。	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

课程成绩包括两个部分，分别为过程性考核成绩和技术考核，满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩 50%，技术考核占总成绩 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40 分、技术训练 60 分。

(1) 课堂表现。本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示、参与的积极、真确与否等。

(2) 技术训练。每一位学生在课堂上的表现，练习动作的准确性，协调性，示范和徒手练习，单个技术，组合技术。

(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 3 分，请假一次扣 2 分，旷课 3 次以上，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. 专项技术考核：

专项技术考核满分 100 分，包括正手攻球 30 分，搓球 20 分，教学比赛 50 分，具体评分标准如下：

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	课堂实践技术训练 (20)	——	20
课程目标 2	——	教学比赛 (25)	25
课程目标 3	课堂实践技术训练 (10)	教学比赛 (10)	20
目标 4	课堂表现 (20)	教学比赛 (15)	35
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂表现

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 4	参与次数	每次都参加	参加 5 次以上	参加3-4次以上	参加 2-3 次	参加 1 次	50
	组织、互动	参与组织和互动主动积极	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组织和互动较差	50

2.. “技术训练”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)	及格 (12-14分)	不及格 (12分以下)	
课程目标 2	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序,活动形式多样,内容丰富,学生参与热情高涨,效果显著。	准备活动组织纪律良好,内容安排较为全面,学生能够积极参与配合,效果良好。	准备活动组织纪律一般,形式较为单一,内容安排基本达到热身效果,学生较为配合,效果一般。	准备活动纪律松散,内容单调,形式单一,学生参与程度低,效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖,针对本节课专项练习具有针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣高涨,参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规,针对本节课专项练习具有一定针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣较高,参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规,针对本节课专项技术学习针对性不强,强度适宜,学生锻炼兴趣一般,参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味,针对本节课专项技术学习针对性不强,学生参与锻炼积极性较差。	50

3. 专项技术考核评价标准

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、4	正手	30~40次以上,速度快,较有力量,动作协调	20~29次速度较快,中等力量,动作较协调	10~19次,速度和力量一般,动作较协调	1~9次,技术动作掌握较差,协调性差	30
	搓球	正反手连续搓球,每成功搓上台一次,得1分(例如5个,该项得5分。该项的满分为10个。)技评10分,必须是下旋球,不能高于球网10厘米				20

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)	
	教学比赛	a 发球标准的是侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率高 b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率高 c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率高	a 发球标准的是侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高 b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较高 c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率较高	a 发球标准的是侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高 b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较低 c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率不高	a 发球无标准的侧身站位,无高抛,中抛,低抛;旋转无侧上,侧下,转和不转的区别;只是平击发球 b 接发球有搓,拨,无主动的进攻 c 可以打一两个回合,可以得分。有扣球,可以得分	50

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.施之皓.现代乒乓球运动教程-基本理论与技战术[M].北京:高等教育出版社,2018年

(二) 主要参考书

1.乒乓球技巧图解.北京:北京体育大学出版社,2010年

大纲修订人签字: 舒新钧

大纲审定人签字: 鲁勇

修订日期: 2022年8月

审定日期: 2022年9月

《乒乓球运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	乒乓球运动专项专修（二）		
	Special Course in Table Tennis II		
课程代码	30315116	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	乒乓球
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	舒新钧	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

本课程是体育教育专业方向课程，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，同时重视专业基础理论和能力的培养，掌握广播乒乓球基本技术的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，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，提高乒乓球基本技术的完成质量，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力同时，培养机敏、顽强的品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活，使学生能够完成简单的乒乓球课教学。能胜任中学体操教学及对课余乒乓球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.培养训练、教学、服务于一体，具备从事乒乓球专项运动教学、训练以及科研工作的能力，并能够胜任基层教练员、中学体育教师、体育指导员等工作。

目标 2.系统了解乒乓球运动的现状和发展趋势，掌握乒乓球运动的基本知识和基本理论，重点获得乒乓球专项教学、训练的理论，理解运动技能的相关原理。

目标 3.具备参加教学、组织比赛的能力，并具备执裁能力。

目标 4.本课程在提高学生的身体素质，协调性之余，还能够提高学生的组织能力和团队意识。并通过乒乓球课程学习了解乒乓球文化内涵，传承拼搏精神，培养学生爱国情怀。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。(L)
目标 2	3 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。(M)
目标 3	4 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。(H)
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。(M)
目标 4	5.班级指导	5.2 活动指导： 善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。(H)

三、教学内容与预期学习成效

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
第二章：乒乓球运动技术原理	课程目标 1、2、3	1.掌握乒乓球技术结构原理及其分类 2.培养体育精神	1.乒乓球技术概述 2.乒乓球技术结构原理 3.乒乓球技术分类体系 4.思政内容： 了解乒乓球技术的刚柔并济，从中体会做人的道理，以和为贵，强身健体	1、课内教学要求：教师通过讲解法、课上讨论法、和录像观摩等教学法，使学生了解乒乓球运动的技术原理 2.通过实践教学，学生在教师指导下自身练习掌握乒乓球运动的技术原理	24 学时
第四章：乒乓球运动战术原理	课程目标 1、2、3	1.掌握乒乓球战术结构原理及其分类 2.树立勇于拼搏的体育精神	1.乒乓球战术概述 2.乒乓球战术结构原理 3.乒乓球战术分类体系 4.乒乓球战术设计与运用 5.思政内容： 体育精神、顽强拼搏、	1.理论课内教学要求：教师通过讲解法、课上讨论法、和录像观摩等教学法，使学生了解乒乓球运动的战术原理 2.通过实践教学，学生在教师指导下自身练习掌握乒乓球运动的战术原理	10 学时
第五章：乒乓球战术教学与训练	课程目标 1、2、3	1.掌握乒乓球战术教学的方法 2.掌握乒乓球战术训练内容	1. 乒乓球战术教学与训练的任务； 2. 乒乓球战术教学与训练的内容； 3. 乒乓球战术教学与训练的原理和方法。	1.实践教学，学生在教师指导下实践练习掌握运用乒乓球运动战术 2.乒乓球战术演练 3.教师通过讲解法、课上讨论法、演练法	60 学时
第十五章：乒乓球教练员基本素质与执教要求	课程目标 3、4、	1.提高乒乓球教练员基本素质与执教要求	1.乒乓球高级教练员应具有素质；乒乓球高级教练员的执教要求。 2.思政内容： 体育精神、顽强拼搏、互帮互学	1.乒乓球高级教练员应具有素质 2.乒乓球高级教练员的执教要求	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

课程成绩包括两个部分，分别为过程性考核成绩和技术考核，满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩 50%，技术考核占总成绩 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40 分、技术训练 60 分。

(1) 课堂表现。本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示、参与的积极等。

(2) 技术训练。每一位学生在课堂上的表现，练习动作的准确性，协调性，示范和徒手练习，单个技术，组合技术，教学比赛，裁判练习等的综合表现，教师给予评分。

(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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，取消课程的考试资格。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 专项技术考核

专项技术考核满分 100 分，包括左推右攻 30 分，搓中抢拉 20 分，教学比赛 50 分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	课堂实践技术练习 (20)	——	20
课程目标 2	——	乒乓球教学比赛 (25)	25
课程目标 3	课堂实践技术练习 (10)	教学比赛 (10)	20
目标 4	课堂表现 (20)	教学比赛 (15)	35
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂表现

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20 分	良 15-17 分	一般 13-14 分	差 11-12 分	较差 10 分及以下	
课程目标 4	参与次数	每次都参加	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次	50
	组织、互动	参与组织和互动主动积极	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组织互动较差	50

2.. “技术训练”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)	及格 (12-14分)	不及格 (12分以下)	
课程目标 2	考察学生设计与组织教学准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序,活动形式多样,内容丰富,学生参与热情高涨,效果显著。	准备活动组织纪律良好,内容安排较为全面,学生能够积极参与配合,效果良好。	准备活动组织纪律一般,形式较为单一,内容安排基本达到热身效果,学生较为配合,效果一般。	准备活动纪律松散,内容单调,形式单一,学生参与程度低,效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖,针对本节课专项练习具有针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣高涨,参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规,针对本节课专项练习具有一定针对性,强度适宜,学生锻炼兴趣较高,参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规,针对本节课专项技术学习针对性不强,强度适宜,学生锻炼兴趣一般,参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味,针对本节课专项技术学习针对性不强,学生参与锻炼积极性较差。	50

3. 专项技术考核评价标准

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、4	左推右攻	15~20次以上 速度快,较有力量,动作协调	10~14次 速度较快,中等力量,动作较协调	5~9次 速度和力量一般,动作较协调	1~4次 技术动作掌握较差,协调性差	30
	搓中抢拉	1.正反手搓中抢拉 2.每成功搓拉上台一次,得2分(例如3个,该项得6分。该项的满分为10个) 3.技评10分,必须是下旋球+拉球,搓和拉球的协调的转换				20
	教学比赛	a 发球标准的是侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率高 b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率高 c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率高	a 发球标准的是侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高 b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较高 c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率较高	a 发球标准的是侧身站位,有高抛,中抛,低抛;旋转有侧上,侧下,转和不转区别;有奔上或奔下,而且还能得分,成功率较高 b 接发球有搓,拨,正反手的拉球或拧,而且还能得分,成功率较低 c 有正反手弧圈球,有正反手的防守或反撕而且还能得分,成功率不高	a 发球无标准的侧身站位,无高抛,中抛,低抛;旋转无侧上,侧下,转和不转的区别;只是平击发球 b 接发球有搓,拨,无主动的进攻 c 可以打一两个回合,可以得分。有扣球,可以得分	50

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.施之皓.现代乒乓球运动教程-基本理论与技战术[M].北京:高等教育出版社,2018年

(二) 主要参考书

1.乒乓球技巧图解.北京:北京体育大学出版社,2010年

大纲修订人签字:舒新钧

大纲审定人签字:鲁勇

修订日期:2022年8月

审定日期:2022年9月

《乒乓球运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	乒乓球运动专项专修（三）		
	Special Course in Table Tennis III		
课程代码	40315116	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	乒乓球
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	舒新钧	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

本课程是体育教育专业方向课程，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，同时重视专业基础理论和能力的培养，掌握广播乒乓球基本技术的组织教学技能，增强学生的专项身体素质，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，提高乒乓球基本技术的完成质量，注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力同时，培养机敏、顽强的品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活，使学生能够完成简单的乒乓球课教学。能胜任中学体操教学及对课余乒乓球活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.培养训练、教学、服务于一体，具备从事乒乓球专项运动教学、训练以及科研工作的能力，并能够胜任基层教练员、中学体育教师、体育指导员等工作。

目标 2.了解教学、训练的理论，理解运动技能的相关原理。

目标 3.具备参加教学、组织比赛的能力，并具备执裁能力。

目标 4. 本课程在提高学生的身体素质，协调性之余，还能够提高学生的组织能力和团队意识。并通过乒乓球课程学习了解乒乓球文化内涵，传承拼搏精神，培养学生爱国情怀。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。(M)
目标 2	3 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。(M)
目标 3	4 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。(M)
		4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。(H)
目标 4	8.沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。(H)

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
第五章：乒乓球战术教学与训练	课程目标 1、2、3、4	1.掌握乒乓球战术教学的方法 2.掌握乒乓球战术训练内容 3.培养体育精神	1. 乒乓球战术教学与训练的任务； 2. 乒乓球战术教学与训练的内容； 3. 乒乓球战术教学与训练的原理和方法。 4.思政内容： 顽强拼搏、互帮互学	1.实践教学，学生在教师指导下实践练习掌握运用乒乓球运动战术 2.乒乓球战术演练 3.教师通过讲解法、课上讨论法、演练法	45 学时
第七章：乒乓球训练理论与方法	课程目标 1、2、3	1.掌握乒乓球训练理论 2.掌握乒乓球训练的步骤与方法	1. 乒乓球训练理论与原则； 2. 乒乓球训练步骤与方法； 3. 乒乓球训练水平的测量与评定。	1.教师通过讲解法、课上讨论法、演练法 2.实践教学，学生在教师指导下自身练习掌握乒乓球训练的理论、步骤与方法	5 学时
第八章：乒乓球基本功训练	课程目标 1、2、3	掌握乒乓球基本功训练的内容和方法	1.乒乓球基本功训练的内容； 2 乒乓球基本功训练的方法。	1.教师通过讲解法、课上讨论法、演练法 2.实践教学，学生在教师指导下自身练习掌握乒乓球基本功训练	5 学时
第十章：乒乓球比赛中的攻防转换	课程目标 1、2、3、4	1.掌握乒乓球比赛中的攻守转换的特征； 2.掌握乒乓球比赛中的攻守转换的内容、方式与类型；	1.乒乓球比赛中的攻守转换的特征； 2.乒乓球比赛中的攻守转换的方式与类型； 3.乒乓球比赛中的攻防转换的内容、方法与要求。	1.教师通过讲解法、课上讨论法、实战法 2.实践教学，学生在教师指导下自身练习，掌握乒乓球比赛中攻防转换的内容、训练手段；	5 学时
第十一章：乒乓球比赛训练	课程目标 1、2、3、4	1.掌握乒乓球比赛训练的方法与要求。 2.树立永远坚持，顽强拼搏的体育精神	1.乒乓球比赛训练的任务与种类； 2.乒乓球比赛训练的方法与要求。 3.思政内容： 体育精神、顽强拼搏、互帮互学	1.教师通过讲解法、课上讨论法、演练法 2.实践教学，学生在教师指导下自身练习，掌握乒乓球比赛训练的方法要求	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

课程成绩包括三个部分，分别为平时成绩、技术考核成绩和期末理论考试成绩（其中平时成绩、技术考核成绩为过程性考核成绩），满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩 30%，理论考试占总成绩 20%，技术考核占总成绩 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，包括课堂表现 40 分、技术训练 60 分。即平时成绩=课堂表现+技术训练。

(1) 课堂表现。本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示、参与的积极性。

(2) 技术训练。每一位学生在课堂上的表现，练习动作的准确性，协调性，示范和徒手练习，单个技术，组合技术，教学比赛，裁判练习等的综合表现，教师给予评分。

(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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 期末理论考试：100 分

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3. 技术考核

技术考核满分为 100 分，其考核内容涵盖了正手弧圈球技术 30 分、左推右攻技术 20 分 and 教学比赛 50 分三个方面。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		理论考试 20%	
	平时成绩 30%	技术考核 50%		
课程目标 1	课堂实践技术练习 (6)	——	8	14
课程目标 2	课堂实践技术练习 (6)	乒乓球教学比赛 (15)	——	21
课程目标 3	课堂实践技术练习 (6)	乒乓球教学比赛 (25)	6	37
目标 4	课堂表现 (12)	教学比赛 (10)	6	28
合计	30	50	20	100

(二) 评价标准

1. 课堂表现

课程目标	考核依据	评价标准					权重 (%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 4	参与教师安排活动	每次都参加	参加 5 次以上	参加3-4次以上	参加 2-3 次	参加 1 次	50
	组织、互动	参与组织和互动主动积极	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组合互动较差	50

2.. “技术训练” 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)	及格 (12-14分)	不及格 (12分以下)	
课程目标 2	考察学生设计与组织准备活动的的能力	准备活动组织纪律井然有序, 活动形式多样, 内容丰富, 学生参与热情高涨, 效果显著。	准备活动组织纪律良好, 内容安排较为全面, 学生能够积极参与配合, 效果良好。	准备活动组织纪律一般, 形式较为单一, 内容安排基本达到热身效果, 学生较为配合, 效果一般。	准备活动纪律松散, 内容单调, 形式单一, 学生参与程度低, 效果差。	50
	考察学生设计与组织课课练活动的的能力	课课练设计内容新颖, 针对本节课专项练习具有针对性, 强度适宜, 学生锻炼兴趣高涨, 参与积极性非常高。	课课练设计内容较为常规, 针对本节课专项练习具有一定针对性, 强度适宜, 学生锻炼兴趣较高, 参与积极性教高。	课课练设计内容较为常规, 针对本节课专项技术学习针对性不强, 强度适宜, 学生锻炼兴趣一般, 参与积极性尚可。	课课练设计内容较为单调乏味, 针对本节课专项技术学习针对性不强, 学生参与锻炼积极性较差。	50

3. 专项技术考核评价标准

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、4	正手弧圈球	1.正手中等力量连续攻球。 2.每成功上台一次, 得 2 分 (例如 10 个, 该项得 20 分。该项的满分为 15 个) 3.每位同学两次考试机会				50
	左推右攻	左推右攻, 左右算一个 (例如 5 个, 该项得 5 分。该项的满分为 10 个。 技评 10 分, 必须是上旋球, 左右协调				20

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)	
	教学比赛	<p>a 发球标准的是侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率高</p> <p>b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率高</p>	<p>a 发球标准的是侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率高</p> <p>b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率高</p> <p>c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率高</p>	<p>a 发球标准的是侧身站位，有高抛，中抛，低抛；旋转有侧上，侧下，转和不转区别；有奔上或奔下，而且还能得分，成功率较高</p> <p>b 接发球有搓，拨，正反手的拉球或拧，而且还能得分，成功率较低</p> <p>c 有正反手弧圈球，有正反手的防守或反撕而且还能得分，成功率不高</p>	<p>a 发球无标准的侧身站位，无高抛，中抛，低抛；旋转无侧上，侧下，转和不转的区别；只是平击发球</p> <p>b 接发球有搓，拨，无主动的进攻</p> <p>c 可以打一两个回合，可以得分。有扣球，可以得分</p>	50

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.施之皓.现代乒乓球运动教程-基本理论与技战术.北京：高等教育出版社，2018年

(二) 主要参考书

1.乒乓球技巧图解.北京：北京体育大学出版社,2010年

大纲修订人签字：舒新钧

修订日期：2022年8月

大纲审定人签字：鲁勇

审定日期：2021年9月

《跆拳道运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	跆拳道运动专项专修（一）		
	Special Course in Taekwondo I		
课程代码	20315117	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	跆拳道
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	王学文	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介：

跆拳道运动专项专修一课程是体育学院体育教育专业的专业方向课程，也是体育教育专业的学科基础课程。跆拳道以向学生传授跆拳道的精神、基本技术、战术、品势为基础，使学生了解跆拳道文化，了解跆拳道运动的基本原理，掌握跆拳道技战术教学的基本规律，以及最前沿的品势教学方法，培养学生正确的讲解与示范能力，以及初步具备临场裁判应用能力。跆拳道课程内容的设置，能促进身心素质全面发展，增强学生运动技能，使学生掌握教学方法步骤，通过跆拳道礼仪培养学生团结友爱、互帮互助的社会素质。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.教师通过电教形式讲解跆拳道的概述，学生通过学习较全面的了解跆拳道发展史、跆拳道技术体系和理论知识体系，为今后的跆拳道技教学与训练奠定基础。

目标 2.通过跆拳道技战术的学习，学生能够掌握跆拳道基本技术与基本战术；学生通过品势学了解品势动作的攻防含义，以及掌握品势教学基本步骤与方法。

目标 3.通过电教，学生初步了解跆拳道竞赛相关知识、流程等，并能掌握基本裁判判罚手势，具备初步场上执裁能力。

目标 4.通过礼仪行为教育，培养学生规矩意识，规范学生言行举止，树立学生热爱祖国，尊敬师长的情怀，培养学生社会责任感；通过跆拳道专项素质练习，培养学生刻苦锻炼、团结互助的优良品德；通过跆拳道技战术学习，培养学生敢于拼搏，顽强果断，宽厚待人的体育精神。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
	4.教学能力	4.1 教学实施：能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 3	4.教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
目标 4	6.综合育人	6.2 育人价值：掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

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
第一章 跆拳道运动概述	课程目标 1	1. 了解跆拳道发展概况，能够把握跆拳道发展趋势； 2. 掌握跆拳道定义，初步了解跆拳道内容，以及跆拳道的特点和价值。	1.跆拳道发展几个关键时期； 2.大众跆拳道和竞技跆拳道发展走向； 3.跆拳道定义、内容、特点和价值；	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	4 学时
第二章 跆拳道品势技术	课程目标 2	1.掌握跆拳道动作标准，学习跆拳道基本动作 2.学习并掌握跆拳道品势：太极一章-太极八章	1.跆拳道口令、礼仪、基本格挡技术、站姿、手型动作 2.品势套路：太极一章-太极八章	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	35 学时
第四章 跆拳道竞技技术	课程目标 2	1.学习及掌握跆拳道非得分技术 2.学习及掌握跆拳道得分技术	1.跆拳道基本口令、礼仪、站架、步法、格挡防守技术 2.前踢、横踢、下劈、推踢、侧踢、后踢、双飞踢、旋风踢、侧勾踢	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：分组轮换、课堂演示。	35 学时
第五章 跆拳道技术运用原理和技巧	课程目标 2、3	1.体会并掌握跆拳道技术运用距离 2.体会并掌握跆拳道技术运用战机	1.跆拳道口令、礼仪、不同距离（中、远、近及贴身）的形态以及攻击策略 2.战机本质、常见战机形式	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	10 学时
第七跆拳道运动员损伤预防和处	课程目标 4	了解及掌握常见跆拳道损伤及预防方法	1.了解及掌握常见跆拳道损伤及预防方法	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、示范法、口令与指示、讲解、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组讨论。	4 学时
第九章 跆拳道竞赛组织、规则和裁判法	课程目标 3、4	1.掌握及了解竞赛组织流程 2.掌握及了解跆拳道裁判法 3.培养学生规则意识	1.掌握竞赛规程的主要内容、竞赛程序 2.规则和裁判法、口令手势（品势） 3.规则和裁判法、口令手势（竞技）	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论 2.学习任务：模仿练习、分组轮换、课堂演示等	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

课程成绩包含 2 个部分，分为过程性考核成绩 50%、实践技能 50%（技术、品势、身体素质（柔韧、耐力）、礼仪）。具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性考核成绩：

过程性考核成绩总分(100分)=课堂笔记（40分）+阶段性测试（60分）—考勤扣分

(1) 课堂笔记 40 分：日常上课内容及课堂反思。

(2) 阶段性测试 60 分。课堂上组织开展的技能展示，根据教学大纲选择单一训练形式或不同形式的组合，一次 20 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，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.技能考核 100 分：

技能=竞技技术（30分）+品势（30分）+身体素质耐力（15分）+柔韧（15分）（纵叉）+礼仪（10分）

(1) 竞技技术：旋风踢、组合技术等

(2) 抽考三套品势：太极五章-太极八章

(3) 20 秒高横踢

(4) 柔韧（纵叉）

(5) 礼仪

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技能考试 50%	
课程目标 1	课堂笔记：20		20
课程目标 2	—	品势：15 竞技：15	30
课程目标 3	随堂测试：30	—	30
课程目标 4	—	身体素质耐力 礼仪 柔韧 20	20
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂笔记评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (25-30分)	不及格 (0-24分)	
课程目标 1	书写规范	书写字体非常工整,书面非常整洁,内容连续。	书写字体工整,书面整洁,内容较为连续。	书写字体较为工整,书面较为整洁,内容不太连贯。	书写字体不工整,书面不整洁,内容不连续。	40
	学生形成逻辑思维的能力	学习体会非常深刻,能从中把握课堂教学步骤	学习体会较为深刻,能认识到理论与实践重要性	学习体会不太深刻,能认识到理论的重要性	学习体会不深刻,不能认识到理论的重要性	60

2. 技能展示评分标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 3	教学展示的效果	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	100

3. 竞技技术评分标准

课程目标	评判依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (19-22分)	不及格 (0-18分)	
课程目标 2	技术动作	技术动作正确	技术动作比较正确	技术动作不太正确	技术动作错误	20
	速度	踢击迅速	踢击比较迅速	踢击不太迅速	踢击无力	20
	力度	很有力度	比较有力	不太有力	力度小	20
	靶位	靶位准确	靶位较准确	靶位不太准确	靶位不准确	20
	发声	发声响亮	发声比较响亮	发声不太响	不发声	20

4. 品势评分标准

课程目标	评判依据	评价标准		权重 (%)
		小错误 (扣 0.1)	大错误 (扣 0.3)	
课程目标 2	基本动作的正确	—	技术动作错误	10

课程目标	评判依据	评价标准		权重 (%)
		小错误 (扣 0.1)	大错误 (扣 0.3)	
	各品势动作的正确	出现细小失误	出现明显错误	20
	均衡	—	稳定性不好, 身体失去重心	10
	速度与力量	—	动作熟练度差	20
	各品势动作刚柔缓急、节奏	—	动作快慢、动作过程及动作衔接不够流畅	20
	气的表现	—	气势差、缺乏自信	20

5.20 秒高横踢评分标准

使用高横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），时间为 20 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。考评员对考生在规定时间内完成有效技术的次数进行计数。

分值	成绩 (个)						
10	40	8	30	6	20	4	10
9.8	39	7.8	29	5.8	19	3.8	9
9.6	38	7.6	28	5.6	18	3.6	8
9.4	37	7.4	27	5.4	17	3.4	7
9.2	36	7.2	26	5.2	16	3.2	6
9	35	7	25	5	15	5	3
8.8	34	6.8	24	4.8	14	4	2.8
8.6	33	6.6	23	4.6	13	3	2.6
8.4	32	6.4	22	4.4	12	2	2.4
8.2	31	6.2	21	4.2	11	1	2.2

6.柔韧（竖叉）评价标准：按照距离地面高度进行评分。

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
男 (cm)	0	6	8	10	12	14	16	18	20	22	22+
女 (cm)	0	5	7	9	11	13	15	17	19	21	22+

7. 礼仪评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 4	行为规范	行为举止端庄大方，动作标准，语言清晰	行为举止较端庄大方，动作较为标准，语言清晰	行为举止不太端庄大方，动作不太标准，语言较为清晰	行为举止差，无肢体语言	40
	规矩意识	课堂内外的行为表现中，非常懂礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，较有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，不懂礼貌，不谦虚。	60

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 赵光圣. 跆拳道运动教程. 北京: 高等教育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 国家体育总局职业技能鉴定指导中心. 跆拳道. 北京: 高等教育出版社, 2016.

2. 中国跆拳道协会. 中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇. 北京: 人民体育出版社, 2009.

大纲修订人签字: 王学文

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月

审定日期: 2022年9月

《跆拳道运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	跆拳道运动专项专修（二）		
	Special Course in Taekwondo II		
课程代码	30315117	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	跆拳道、运动生理学
学分/学时	3 学分/96 学时	实践学时	96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	王学文	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介：

跆拳道运动专项专修二课程是体育学院体育教育专业的专业方向课程，也是体育教育专业的学科基础课程。跆拳道以向学生传授跆拳道的精神、基本技战术、品势为基础，使学生了解跆拳道文化，了解跆拳道运动的基本原理，掌握跆拳道技战术教学的基本规律，以及最前沿的教学方法与手段，培养学生正确的讲解、示范及指导纠错能力；培养具有指导基层跆拳道运动队的训练能力，以及组织中小型的跆拳道比赛和临场裁判的实际应用能力。跆拳道课程内容的设置，能促进學生身心素质全面发展，增强学生运动技能，使学生掌握教学方法步骤，通过跆拳道礼仪培养学生团结友爱、互帮互助的社会素质。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.教师通过电教形式介绍跆拳道相关知识，学生了解跆拳道运动损伤发生的原因和机制，掌握预防及应急治疗的原理及方法；初步掌握品势创编原则。

目标 2.通过跆拳道技战术的学习，学生能够掌握跆拳道基本技术与基本战术及训练方法；通过品势学习让学生了解基本攻防含义，掌握品势教学与训练的基本步骤与方法。

目标 3.学生学习跆拳道竞赛内容，掌握场上执裁、组织竞赛的相关知识，具备组织中小型的跆拳道比赛和临场裁判的实际应用能力，更好的服务社会。

目标 4.通过礼仪行为教育，培养学生规矩意识，规范学生言行举止。通过跆拳道课程学习，培养学生团结互助的优良品德；通过跆拳道技战术学习，培养学生敢于拼搏，顽强果断，宽厚待人的体育精神。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施：能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 3	3.学科素养	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
	4.教学能力	5.2 活动指导：善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。（M）
目标 4	5.班级指导	3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）

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
第二章跆拳道品势技术 第一节跆拳道品势技术基础 第三节-第五节品势	课程目标 1、2	1.掌握跆拳道动作标准，学习跆拳道基本动作 2.学习并掌握跆拳道品势：太极七章-太极八章 3. 学习并掌握跆拳道段位品势	1.跆拳道基本口令、格挡技术、站姿、手型动作 2.段位品势：高丽-太白	1.教学活动：课堂实践教学：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作。 2.学生任务：课堂作业、学生展示、小组比赛。	30 学时
第四章跆拳道竞技技术 第一节跆拳道竞技的非得分技术 第二节跆拳道竞技的得分技术	课程目标 2、3	1.学习及掌握跆拳道非得分技术 2.学习及掌握跆拳道得分技术	1.跆拳道基本口令、礼仪、站架、步法、格挡防守技术 2.前踢、横踢、下劈、推踢、侧踢、后踢、双飞踢、旋风踢、侧勾踢、后旋踢	1.教学活动：课堂实践教学：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作。 2.学生任务：课堂作业、学生展示、小组比赛	30 学时
第五章跆拳道技术运用原理和技巧 第三节节奏和空间原理 第四节判断和预测	课程目标 3、4	1.体会并掌握跆拳道技术运用空间和节奏原理 2.体会并掌握跆拳道实战判断和预测	1.节奏的分类以及控制节奏的方法、空间原理的应用以及设计组合动作 2.提高判断和预测能力的具体措施、思维方法与内容	1.教学活动：课堂实践教学：教师讲解、示范，巡回指导、纠正错误动作。 2.学生任务：分组练习、演示。	20 学时
第七章跆拳道（操）舞训练 第一节跆拳道（操）舞概述 第二节跆拳道（操）舞创编	课程目标 1、2	1.初步了解跆拳道（操）舞概念 2.初步掌握跆拳道（操）舞创编原则	1.跆拳道（操）舞的基本创编原则 2.跆拳道（操）舞的创编	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论 2.学生任务：课堂作业、学生展示、小组比赛	10 学时
第九章跆拳道竞赛组织、规则和裁判法 第一节跆拳道竞赛组织 第二节跆拳道竞赛规则	课程目标 3、4	1.了解掌握竞赛规则的制定 2.学习掌握竞赛规则及裁判法（品势） 3.学习掌握规则及裁判法（竞技）	1.掌握竞赛规程的主要内容、竞赛程序 2.规则和裁判法、口令手势（品势） 3.规则和裁判法、口令手势（竞技）	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论 2.学习任务：模仿练习、分组轮换、课堂演示等。	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

课程成绩包含 2 个部分，分为过程性考核成绩 50%，技能考试 50%（技术、品势、身体素质、礼仪），具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩 100 分：过程性考核成绩=教学设计（40 分）+实践参与（60 分）—考勤扣分

（1）教学设计 40 分。每人提交一份课时教学设计。

（2）实践参与 60 分。参与一次课堂准备活动 30 分，参与一次社会实践（俱乐部观摩或教学或执裁等），撰写心得 30 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，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. 技能考试 100 分

技能考核=技战术（30 分）+品势（30 分）+身体素质耐力 30 分（20 秒双飞）+礼仪（10 分）

（1）品势 30 分：高丽、金刚、太白

（2）竞技技术：30 分

（3）20 秒双飞 30 分

（4）礼仪：仪 10 分

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技能考试 50%	
课程目标 1	教学设计：20	—	20
课程目标 2	—	品势：15 竞技：15	30
课程目标 3	实践参与：30	—	30
课程目标 4	—	身体素质耐力：15 礼仪：5	20
合计	50	50	100

（二）评价标准

1.教学设计评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (25-30分)	不及格 (0-24分)	
课程目标1	书写规范	书写字体非常工整，书面非常整洁，姓名、学号及班级信息非常完整。	书写字体工整，书面整洁，姓名、学号及班级信息完整。	书写字体较为工整，书面较为整洁，姓名、学号及班级信息较为完整。	书写字体不工整，书面不整洁，姓名、学号及班级信息不完整。	40
	学生能够掌握教学设计的原理	结构完整、目标设置准确、合理、导向性准确；教学重点难点把握准确；教学过程完整、创设有一定的教学情景、教学方法体现以学生为本的指导思想	结构完整、目标设置较准确、合理导向性较准确；教学重点难点把握较准确；教学过程完整、教学方法较能体现以学生为本的指导思想，	结构完整、目标设置较准确、合理、导向性不太准确；教学重点难点把握不太准确；教学过程完整、教学方法不太符合以学生为本的指导思想。	结构不完整、目标设置不准确、导向性错误；教学重点难点把握不到位；教学过程不完整、教学方法不能体现以学生为本的指导思想。	60

2.课堂准备活动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (19-22分)	不及格 (0-18分)	
课程目标3	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求；行为举止端庄大方、教态亲切自然	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求；行为举止较端庄大方、教态较亲切自然	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求；行为举止不太端庄大方、教态不自然	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求；行为举止差	10
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	10
	讲解示范	语言生动，条理清晰地讲解动作要领、重难点，层次分明；专业技能水平高，动作示范优美大方，能激发学生学习的兴趣	语言较生动，条理较清晰地讲解动作要领、重难点，层次比较分明；专业技能水平较高，动作示范准确	能基本地讲解动作要领、重难点，层次不清晰；专业技能水平较差，动作示范不太准确，无吸引力	动作要领、重难点的讲解混乱，不准确；专业技能水平很差，动作示范不能完整完成	40
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段，使用丰富教具、器材帮助学生理解掌握学习内容，并有丰富的纠正措施	能运用多种教学方法和手段，较合理使用教具、器材、帮助学生理解掌握学习内容，并有合理的纠正措施	单一的教学方法和手段，使用单一教具、器材、不能很好的帮助学生理解掌握学习内容，纠正措施不太合理	无合理的教学方法和手段，无合理的纠正措施	40

3.社会实践心得体会评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (19-22分)	不及格 (0-18分)	
课程目标 3	书写规范	书写字体非常工整,书面非常整洁,姓名、学号及班级信息非常完整。	书写字体工整,书面整洁,姓名、学号及班级信息完整。	书写字体较为工整,书面较为整洁,姓名、学号及班级信息较为完整。	书写字体不工整,书面不整洁,姓名、学号及班级信息不完整。	40
	学生建立反思能力	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

4.竞技技术评价标准

课程目标	评判依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (19-22分)	不及格 (0-18分)	
课程目标 2	技术动作	技术动作正确	技术动作比较正确	技术动作不太正确	技术动作错误	20
	速度	踢击迅速	踢击比较迅速	踢击不太迅速	踢击无力	20
	力度	很有力度	比较有力度	不太有力度	力度小	20
	靶位	靶位准确	靶位较准确	靶位不太准确	靶位不准确	20
	发声	发声响亮	发声比较响亮	发声不太响	不发声	20

5.品势评价标准

课程目标	评判依据	评价标准		权重 (%)
		小错误 (扣0.1)	大错误 (扣0.3)	
课程目标 2	基本动作的正确	—	技术动作错误	10
	各品势动作的正确	出现细小失误	出现明显错误	20
	均衡	—	稳定性不好,身体失去重心	10
	速度与力量	—	动作熟练度差	20
	各品势动作刚柔缓急、节奏	—	动作快慢、动作过程及动作衔接不够流畅	20
	气的表现	—	气势差、缺乏自信	20

6.20 秒双飞评价标准

学生使用双飞踢技术连续击打沙包，两脚不可同时着地，时间为 20 秒。要求考生击打的高度在大沙包齐本人腰腹点。准确、有力的击打为有效击打。对考生在规定时间内完成有效击打的次数进行计数，无效击打不予计数。

分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)	分值	成绩 (个)
20	80	16.5	73	13	66	9.5	59	6	52
19.5	79	16	72	12.5	65	9	58	5.5	51
19	78	15.5	71	12	64	8.5	57	5	50
18.5	77	15	70	11.5	63	8	56	4.5	49
18	76	14.5	69	11	62	7.5	55	4	48
17.5	75	14	68	10.5	61	7	54	3.5	47
17	74	13.5	67	10	60	6.5	53	3	46

7.礼仪评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标4	行为规范	行为举止端庄大方，动作标准，语言清晰	行为举止较端庄大方，动作较为标准，语言清晰	行为举止不太端庄大方，动作不太标准，语言较为清晰	行为举止差，无肢体语言	40
	规矩意识	课堂内外的行为表现中，非常懂礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，较有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，不懂礼貌，不谦虚。	60

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

- [1]国家体育总局职业技能鉴定指导中心.跆拳道.北京:高等教育出版社,2016.
[2]中国跆拳道协会.中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇.北京:人民体育出版社,2009.

(二) 主要参考书及学习资源

- [1]赵光圣.跆拳道运动教程.北京:高等教育出版社,2015.
[2]刘卫军.跆拳道.北京:高等教育出版社,2009.

大纲修订人签字: 王学文
大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月
审定日期: 2022年9月

《跆拳道运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	跆拳道运动专项专修（三）		
	Special Course in Taekwondo III		
课程代码	40315117	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	2 学分/64 学时	实践学时	64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	王学文	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

跆拳道运动专项专修三课程是体育学院体育教育专业的专业方向课程，也是体育教育专业的学科基础课程。跆拳道以向学生传授跆拳道的精神、基本技、战术、品势为基础，使学生了解跆拳道文化，了解跆拳道运动的基本原理，掌握跆拳道技战术教学的基本规律，以及最前沿的品势教学方法，培养学生正确的讲解与示范能力，以及科学的教学、训练、科研及分析问题和解决问题的能力，培养具有指导基层跆拳道运动队的训练能力，以及组织中小型的跆拳道比赛和临场裁判的实际应用能力。跆拳道课程内容的设置，能促进学生身心素质全面发展，增强学生运动技能，使学生掌握教学方法步骤，通过跆拳道礼仪培养学生团结友爱、互帮互助的社会素质。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

目标 1.通过电教形式，采用数据以及案例介绍跆拳道发展现状及趋势，学生了解跆拳道技术体系和理论体系知识，把握跆拳道未来发展趋势以及了解市场俱乐部运作等内容。

目标 2.通过跆拳道技战术的学习，学生掌握跆拳道基本技术与基本战术；通过品势学习，学生理解攻防含义，掌握品势教学基本步骤与方法，并能进行跆拳道（操）舞的创编。

目标 3.学生学习跆拳道竞赛内容，了解竞赛流程，掌握比赛编排，具备组织中小型的跆拳道比赛和临场裁判的实际应用能力。

目标 4.通过礼仪行为教育，培养学生规矩意识，规范学生言行举止。树立学生热爱祖国，尊敬师长的情怀，培养学生社会责任感；通过跆拳道专项素质练习，培养学生刻苦锻炼、团结互助的优良品德；通过跆拳道技战术学习，培养学生敢于拼搏，顽强果断，宽厚待人的体育精神。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
目标 3	3.学科素养	3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
	4.教学能力	4.1 教学实施：能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
目标 4	8.沟通合作	8.1 沟通协作：能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（H）

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
第二章跆拳道品势技术 第一节跆拳道品势技术基础 第六节平原品势 第七节十进品势	课程目标 2	1.掌握跆拳道动作标准,学习跆拳道基本动作 2.学习并掌握跆拳道品势:平原 3.学习并掌握跆拳道品势:十进	1.跆拳道基本口令、礼仪、格挡技术、站姿、手型动作 2.段位品势套路:平原 3.段位品势套路:十进	1.教学活动:课堂实践教学:教师讲解、示范,巡回指导、纠正错误动作。 2.学生任务:学生展示、自评互评	20 学时
第三章跆拳道对打、防身术与击破 第三节跆拳道击破	课程目标 2、4	1.了解掌握跆拳道击破表演 2.掌握 1-2 个技术动作	1.口令、击破技术、表演形式 2.腾空三连前踢、腾空侧踢、540 后旋踢	1.教学活动:课堂实践教学:教师讲解、示范,巡回指导、纠正错误动作。 2.学生任务:课堂作业、学生展示	10 学时
第四章跆拳道竞技技术 第一节跆拳道竞技的非得分技术 第二节跆拳道竞技的得分技术	课程目标 2、3	1.学习及掌握跆拳道非得分技术 2.学习及掌握跆拳道得分技术	1.跆拳道基本口令、礼仪、站架、步法、格挡防守技术 2.横踢、下劈、推踢、侧踢、后踢、双飞踢、旋风踢、侧勾踢、后旋踢	1.教学活动:课堂实践教学:教师讲解、示范,巡回指导、纠正错误动作。 2.学生任务:学生展示、自评互评	10 学时
第五章跆拳道技术运用原理和技巧 第一节距离 第二节战机 第三节节奏和空间原理 第四节判断、预测	课程目标 3、4	1.体会并掌握跆拳道技术运用距离 2.体会并掌握跆拳道技术运用战机 3.体会并掌握跆拳道技术运用空间和节奏原理 4.体会并掌握跆拳道实战判断和预测	1.节奏的分类以及控制节奏的方法、空间原理的应用以及设计组合动作 2.提高判断和预测能力的具体措施、思维方法与内容	1.教学活动:课堂实践教学:教师讲解、示范,巡回指导、纠正错误动作。 2.学生任务:小组比赛	4 学时
第七章跆拳道(操)舞训练 第一节跆拳道(操)舞概述 第二节跆拳道(操)舞创编	课程目标 2、4	1.初步了解跆拳道(操)舞概念 2.初步掌握跆拳道(操)舞创编原则	1.跆拳道(操)舞的基本创编原则 2.跆拳道(操)舞的创编	1.教学活动:课堂讲授、视频分析与讨论 2.学生任务:课堂作业、学生展示、小组比赛	10 学时
第八章跆拳道教学与训练 第一节教学与训练准备 第二节跆拳道教学 第三节跆拳道训练	课程目标 1、4	1.了解动作技能形成基本规律 2.掌握跆拳道教学原则、方法、教学步骤 3.掌握跆拳道训练方法、内容 4.掌握跆拳道训练计划安排	1.动作规律特点、教学原则、方法及步骤; 2.跆拳道教学课类型、结构和准备 3.训练方法、内容分类 4.训练计划结构要素	1.教学活动:课堂讲授、视频分析与讨论 2.学习任务:课堂与教学、学生展示、小组比赛	10 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

课程成绩包含 3 个部分，分别为平时成绩 30%，技能考核 50%（技战术、品势、跆拳道舞、礼仪），期末理论考试 20%（其中平时成绩，技能考核成绩为过程性考核成绩）。具体要求及成绩评定方法如下：

1.平时成绩：平时成绩=课堂笔记（40 分）+实践参与（60 分）-考勤扣分

(1) 课堂笔记 40 分：日常上课内容及课堂反思。

(2) 实践参与 60 分。参与一次课堂准备活动 20 分，参与一次社会实践（俱乐部观摩或教学或执裁等）并撰写心得 20 分。加分上限为 60 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，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.期末理论考试：

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

3.技能考核

技能考核=技战术（30 分）+品势（30 分）+跆拳道舞（30 分）+礼仪（10 分）

(1) 竞技 (2) 品势：平原、十进

(3) 跆拳道舞 (4) 礼仪 10 分

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		理论考试 20%	
	平时成绩 30%	技能考核 50%		
课程目标 1	—	—	理论考试：14	14
课程目标 2	—	品势：15 竞技：15	—	30
课程目标 3	实践参与：18	—	理论考试：6	24
课程目标 4	课堂笔记：12	跆拳道舞：15 礼仪：5	—	32
合计	30	50	20	100

(二) 评价标准

1. 课堂笔记评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (25-30分)	不及格 (0-24分)	
课程目标 4	书写规范	书写字体非常工整,书面非常整洁,内容连续。	书写字体工整,书面整洁,内容较为连续。	书写字体较为工整,书面较为整洁,内容不太连贯。	书写字体不工整,书面不整洁,内容不连续。	40
	学生形成逻辑思维能力	学习体会非常深刻,能从中把握课堂教学步骤	学习体会较为深刻,能认识到理论与实践重要性	学习体会不太深刻,能认识到理论的重要性	学习体会不深刻,不能认识到理论的重要性	60

2. 实践参与评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (19-20分)	良 (16-18分)	中/及格 (13-15分)	不及格 (0-12分)	
课程目标 3	书写规范	书写字体非常工整,书面非常整洁,姓名、学号及班级信息非常完整。	书写字体工整,书面整洁,姓名、学号及班级信息完整。	书写字体较为工整,书面较为整洁,姓名、学号及班级信息较为完整。	书写字体不工整,书面不整洁,姓名、学号及班级信息不完整。	40
	学生形成反思能力	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. 竞技评价标准

课程目标	评判依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (19-22分)	不及格 (0-18分)	
课程目标 2	技术动作	技术动作正确	技术动作比较正确	技术动作不太正确	技术动作错误	20
	速度	踢击迅速	踢击比较迅速	踢击不太迅速	踢击无力	20
	力度	很有力度	比较有力度	不太有力度	力度小	20
	靶位	靶位准确	靶位较准确	靶位不太准确	靶位不准确	20
	发声	发声响亮	发声比较响亮	发声不太响	不发声	20

4.品势评价标准（10分制）

课程目标	评判依据	评价标准		权重（%）
		小错误（扣0.1）	大错误（扣0.3）	
课程目标 2	基本动作的正确	—	技术动作错误	10
	各品势动作的正确	出现细小失误	出现明显错误	20
	均衡	—	稳定性不好，身体失去重心	10
	速度与力量	—	动作熟练度差	20
	各品势动作刚柔缓急、节奏	—	动作快慢、动作过程及动作衔接不够流畅	20
	气的表现	—	气势差、缺乏自信	20

5.跆拳道舞评价标准（10分制）

课程目标	评判依据	评价标准		分值	权重（%）
课程目标 4	准确度	基本动作连贯性	动作编排合理性和美观度 跆拳道技术动作占比 70%	5	50
		动作与音乐的配合	音乐旋律与动作语言主题思想是否一致 选材与定位是否积极、健康、富有感染力		
	熟练度	音乐效果原创	选择的音乐主题是否优美、健康	3	30
		形象精神面貌	健身面貌与编排情绪是否吻合 整体节奏是否熟练		
		动作整齐统一	形象是否好 服装是否整洁		
	表现力	技术难度	难度比例 力度与标准度	3	20
动作力度					

6.礼仪评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（9-10分）	良（8分）	中/及格（7分）	不及格（6分一下）	
课程目标 4	行为规范	行为举止端庄大方，动作标准，语言清晰	行为举止较端庄大方，动作较为标准，语言清晰	行为举止不太端庄大方，动作不太标准，语言较为清晰	行为举止差，无肢体语言	40
	规矩意识	课堂内外的行为表现中，非常懂礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，较有礼貌、谦虚、谨言慎行。	课堂内外的行为表现中，不懂礼貌，不谦虚。	60

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.赵光圣. 跆拳道运动教程. 北京: 高等教育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1.国家体育总局职业技能鉴定指导中心.跆拳道. 北京: 高等教育出版社, 2016.

2.中国跆拳道协会.中国大众跆拳道教程—基本技术与品势篇. 北京: 人民体育出版社, 2009.

大纲修订人签字: 王学文

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月

审定日期: 2022年9月

《健美操运动专项专修（一）》课程教学大纲

课程名称	健美操运动专项专修（一）		
	Special Course in Aerobics I		
课程代码	20315118	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	体操、健美操
学分/学时	3 学分/96 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	叶红	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

健美操运动专项专修课是体育教育专业教育选修课程，专修课程是学生在校期间必须选修的非常重要的一门课程。课程内容主要包括健美操理论、健美操运动技能和教学实践能力三部分，其中以健美操运动技能学习为主。理论部分主要学习健美操运动教学方法、训练方法、成套动作创编、竞赛规则等；运动技能部分主要学习大众健美操、竞技健美操、啦啦操三部分教学内容；教学实践能力包括健美操成套动作创编、学校健美操教学及课外活动指导、社区体育活动指导等。通过学习掌握健美操基础理论知识、基本技术和基本技能，培养学生动作示范能力、教学能力、创编健美操和组织基层健美操活动的的能力，能胜任中学健美操教学和课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 5 个课程目标，具体如下：

目标 1：掌握健美操的基本概念、教学方法、创编原则与方法、竞赛规则和竞赛组织等知识。

目标 2：掌握健美操的基本技术动作、基本教学技能和教学方法，熟练运用健美操基本术语，动作示范规范，口令清晰准确，能够根据动作简图、图片、视频学习动作，促进学生自学能力、实践能力的形成。

目标 3：能综合运用健美操的专业知识和技能，具有中学健美操课的课程设计、教材分析、组织教学等基本教学能力。

目标 4：有扎实的的专业技能和实践能力，能够开展学校健美操教学及课外活动指导、社区体育活动指导等工作。

目标 5：培养学生吃苦耐劳、不怕困难及勇于担当的良好品德；培养学生团结协作、勇敢顽强的拼搏精神。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
课程目标 2	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
课程目标 4	4. 教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
课程目标 5	6. 综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。（H）

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. 健美操概述	课程目标 1	1.掌握健美操的定义、分类及特点； 2.了解熟悉健美操的发展现状及发展趋势。 3.培养爱国主义及奥运精神	1.健美操的定义、分类和特点 2.健美操运动的发展沿革和发展趋势 3.思政内容：爱国教育、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、视频分析。 2.学习任务：课堂作业。	2 学时
2. 健美操术语	课程目标 1、2、3、4	1.了解健美操术语的概念、特征与构成； 2.学习并掌握健美操基本术语、专门术语和机械方法； 3.数量并正确使用健美操术语。	1.我国健美操术语的特征与构成 2.健美操基本术语 3.健美操专门术语 4.健美操术语的记写方法	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	4 学时
3. 健美操教学理论与方法	课程目标 1、2、3、4	1.了解健美操教学方法、课程设计及对健美操课的评价； 2.掌握各教学环节及教学指导技巧，提高实践能力。 3.培养学生教学能力和良好的职业素养。	1.健美操教学方法 2.健美操教学指导技巧 3.健美操课程设计 4.健美操教学评价 5.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论与分析。 2.学习任务：动作演练及展示。	8 学时
4. 健美操技术训练	课程目标 1、2、3、4	1.掌握健美操上肢训练方法、下肢动作训练方法 2.掌握健美操组合动作的训练方法 3.培养学生科学严谨的态度	1.健美操上肢训练方法、下肢动作训练方法 2.健美操组合动作的训练方法 3.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论与分析、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：动作演练及展示。	8 学时
5. 健美操创编	课程目标 1、2、4、5	1.掌握健美操编排中的队形变换的方法、技巧 2.培养学生团结协作意识，拼搏精神，提高分析问题，解决问题的能力。	1.健美操编排中的队形变换的方法、技巧 2.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、讲解示范、分组讨论。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	10 学时
6. 大众健美操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力； 2.培养学生的节奏感。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.大众健美操套路 2.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	16 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
7. 全民健身操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路,动作舒展、规范、有力度,有一定的表现力; 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.全民健身操套路 2.思政内容:职业素养、体育品德教育	1.教学活动:课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务:课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时
8. 啦啦操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路,动作舒展、规范、有力度,有一定的表现力; 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.啦啦操套路 2.思政内容:职业素养、体育品德教育	1.教学活动:课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务:课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时
9. 轻器械健身操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路,动作舒展、规范、有力度,有一定的表现力; 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.轻器械健身操套路 2.思政内容:职业素养、体育品德教育	1.教学活动:课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务:课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 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 3 个部分，分别是平时成绩、技能考试成绩、技术考试成绩（其中平时成绩、技能考试成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，技术考试占总成绩的 40%，技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分 100 分。包括课堂表现 30 分，实践作业 40 分，小测验 30 分。算分方式：平时成绩=课堂表现得分+实践作业得分+小测验得分-考勤扣分。

(1) 平时考勤。采用“只扣分、不加分”的方式，无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次及以上或缺勤达课程总课时三分之一学时者平时成绩为 0 分，并取消本门课程的考试资格。

(2) 课堂表现：满分 100 分，参加 1 次教师安排的实践训练（领操），参加 1 次教师安排的实践环节（教学法实践），最后取平均分作为课堂表现得分。

(3) 实践作业：满分 100 分，安排 4 次课外练习，在规定的时间内提交，每次作业满分 100 分，最后取 4 次作业的平均分作为实践作业得分。

(4) 小测验：满分 100 分，课上安排 2 次测验，最后取平均分作为小测验得分。

2. 技术考查

满分 100 分，共考核两个健美操套路，依据健美操评分标准进行评分，最后取两个套路的平均分为技术考试得分。

3. 技能考查

满分 100 分，根据所学健美操套路进行 6-8 人不少于 6 次队形变化的编排，编排要充分利用场地、空间及层次，要体现团队整体风貌和积极向上的精神状态。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		技术考试 40%	
	平时成绩 40%	技能考试 20%		
课程目标 1	小测验 30% 12	—	—	12
课程目标 2	—	—	技术考查 90% 36	36
课程目标 3	课堂表现 30% 12	—	—	12
课程目标 4	实践作业 30% 12	—	—	12
课程目标 5	实践作业 10% 4	技能考查 100% 20	技术考查 10% 4	28
合计	40	20	40	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	领操的效果	口令清晰、洪亮, 提示及时、得当, 音乐与动作合拍, 动作过渡流畅	口令较清晰、洪亮, 提示较及时、得当, 音乐与动作较合拍, 动作过渡较流畅	口令不够清晰、洪亮, 提示不够及时、得当, 音乐与动作不够合拍, 动作过渡不够流畅	口令不清晰、洪亮, 提示不及时、得当, 音乐与动作不合拍, 动作过渡不流畅	50
	教学法运用的熟练性	口令提示清晰、及时, 声音洪亮, 动作准确、流畅, 教学方法得当, 组织有序	口令提示较清晰、及时, 声音较洪亮, 动作较准确、流畅, 教学方法较得当, 组织较有序	口令提示不够清晰、及时, 声音不够洪亮, 动作不够准确、流畅, 教学方法不够得当, 组织不够有序	口令提示不清晰、及时, 声音不洪亮, 动作不准确、流畅, 教学方法不得当, 组织无序	50

2. 实践作业评价标准

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 4、5	动作质量和态度	全员参与, 态度认真、动作规范	全员参与, 态度较认真、动作较规范	全员参与, 态度不够认真、动作不够规范	参与率不足 100%, 态度不认真、动作不规范未参与记 0 分	80
	时效性	布置作业的当天提交	提前一天交作业	交作业当天提交	晚交 1 天, 晚交 1 天以上记 0 分	20

3. 小测验评价标准: 见试题参考答案及评分标准

4. 技术考查评价标准

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	成套动作的质量	动作熟练, 姿态优美, 动作规范, 幅度大、有力度, 动作与音乐合拍。	整套动作较为熟练, 姿态基本正确, 动作较规范, 幅度较大、动作与音乐较合拍。	整套动作中间稍有停顿, 姿态一般, 规范性不够, 力度缺乏, 动作与音乐基本合拍。	动作不规范, 基本姿态差, 幅度小, 动作笨拙, 僵硬, 不协调, 部分动作与音乐不合拍。	80
课程目标 5	成套动作的面貌和状态	整套动作充满活力和激情, 体现积极向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作较为有活力和激情, 较能展现健康向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作呈现出一定的活力和激情, 基本体现健康向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作没有活力和激情, 不能体现积极向上和朝气蓬勃的状态。	20

5. 技能考查评价标准

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 5	编排的艺术性	创编合理有新意, 动作与音乐配合一致, 场地利用合理, 充分体现空间和层次。	创编较合理有新意, 动作与音乐配合较一致, 场地利用较合理, 体现空间和层次。	创编基本合理有新意, 动作与音乐基本一致, 场地利用基本合理, 基本体现空间和层次。	创编没有新意, 动作与音乐配合基本一致, 场地利用缺乏合理, 不能体现空间和层次。	80
	团队的面貌	整套动作熟练, 队形变换流畅、自然, 表现极强的凝聚力。	整套动作较熟练, 队形变换较流畅、自然, 表现较强的凝聚力。	整套动作基本熟练, 队形变换基本流畅、自然, 表现一定的凝聚力。	整套动作不熟练, 队形变换不流畅、自然, 团队表现没有凝聚力。	20

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 匡小红.健美操 (第二版). 北京: 高等教育出版社, 2019 年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.王洪.健美操 (第一版). 北京: 人民体育出版社, 2001 年
- 2.肖光来.健美操 (第一版). 北京: 人民体育出版社, 2017 年
- 3.第三套大众健身操等级套路. 北京: 中国学生健美操艺术体操协会, 2009 年
- 4.全国全民健身操等级套路. 北京: 中国学生健美操艺术体操协会, 2012 年
- 5.中国学生动感啦啦队健康活力套路. 北京: 中国学生健美操艺术体操协会, 2006 年.
- 6.竞技健美操等级规定动作套路. 北京: 国家体育总局体操运动管理中心中国健美操协会, 2017 年.
- 7.有氧舞蹈. 北京: 中国学生健美操艺术体操协会, 2016 年.
- 8.有氧踏板. 北京: 中国学生健美操艺术体操协会, 2016 年.
- 9.啦啦操. 北京: 全国啦啦操委员会, 2012 年

大纲修订人签字: 叶 红

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022 年 9 月

审定日期: 2022 年 9 月

《健美操运动专项专修（二）》课程教学大纲

课程名称	健美操运动专项专修（二）		
	Special Course in Aerobics II		
课程代码	30315118	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	体操、健美操
学分/学时	3 学分/96 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/96 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	叶红	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

健美操运动专项专修课是体育教育专业教育选修课程，专修课程是学生在校期间必须选修的非常重要的一门课程。课程内容包括健美操理论、健美操运动技能和教学实践能力三部分，其中以健美操运动技能学习为主。理论部分主要学习健美操运动教学方法、训练方法、成套动作创编、竞赛规则等；运动技能部分主要学习大众健美操、竞技健美操、啦啦操三部分教学内容；教学实践能力包括健美操成套动作创编、学校健美操教学及课外活动指导、社区体育活动指导等。通过学习掌握健美操基础理论知识、基本技术和基本技能，培养学生动作示范能力、教学能力、创编健美操和组织基层健美操活动的的能力，能胜任中学健美操教学和课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 5 个课程目标，具体如下：

目标 1：掌握健美操的基本概念、教学方法、创编原则与方法、竞赛规则和竞赛组织等知识。

目标 2：掌握健美操的基本技术动作、基本教学技能和教学方法，熟练运用健美操基本术语，动作示范规范，口令清晰准确，能够根据动作简图、图片、视频学习动作，促进学生自学能力、实践能力的形成。

目标 3：能综合运用健美操的专业知识和技能，具有中学健美操课的课程设计、教材分析、组织教学等基本教学能力。

目标 4：有扎实的的专业技能和实践能力，能够开展学校健美操教学及课外活动指导、社区体育活动指导等工作。

目标 5：通过教学组织、团队创编等实践活动的实施，具备培养学生积极向上、勤奋好学、吃苦耐劳、不怕困难及勇于担当的良好品德的基本素质。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
课程目标 2	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
课程目标 4	4. 教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）
课程目标 5	5. 班级指导	5.2 活动指导： 善于利用体育的团队精神和规则要求，有效地组织和设计班级教育活动，指导学生的德育和心理健康，帮助学生树立正确的三观。（H）

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. 健美操教学方法与教学技能	课程目标 1、2、3、4	1. 掌握教学方法及教学技巧，并能熟练运用。 2. 培养学生教学能力和良好的职业素养。	1.健美操教学方法 2.健美操教学技巧 3.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、视频分析。 2.学习任务：课堂作业。	6 学时
2.健美操技术训练	课程目标 1、2、3、4、5	1.了解竞技健美操技术训练的基本内容。 2.掌握不同类型健美操技术训练的方法和手段。 3.培养学生教学训练能力和良好的职业素养。	1.操化动作训练内容与方法 2.难度动作训练内容与方法 3.过渡语链接训练内容与方法 4.托举与配合训练内容与方法 5.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	8 学时
3.健美操身体素质训练	课程目标 1、2、3、4、5	1.了解并能运用身体素质训练的原则、内容、方法和手段。 2.培养学生教学训练能力和良好的职业素养。	1.健美操身体素质训练概述 2.力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质、灵敏素质的训练方法和手段 3.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论与分析。 2.学习任务：动作演练及展示。	6 学时
4. 健美操竞赛组织与裁判方法	课程目标 1、4、5	1.了解健美操竞赛组织与管理的作业及部门的职责。 2.熟悉健美操竞赛组织的工作流程合执裁能力。 3.培养学生健美操竞赛组织和实施能力。 4. 培养学生严谨、认真、规范、守则的意识。	1.健美操竞赛组织的管理及机构职责 2.健美操竞赛评分规则 3.健美操竞赛现场的组织与展示 4.思政内容：职业素养	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论与分析。 2.学习任务：课堂作业、展示。	12 学时
5. 大众健美操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力。 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.大众健美操套路 2.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时
6. 全民健身操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力。 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.全民健身操套路 2.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 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
7.竞技健美操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力。 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.竞技健美操套路 2.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时
8.啦啦操	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力。 2.动作与音乐合拍。 3.培养学生的学习能力、教学能力和不怕困难的精神。	1.啦啦操套路 2.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 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 3 个部分，分别是平时成绩、技能考试成绩、技术考试成绩（其中平时成绩、技能考试成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，技术考试占总成绩的 40%，技能考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分 100 分。包括课堂表现 30%，实践作业 40%，小测验 30%。算分方式：平时成绩=课堂表现得分+实践作业得分+小测验得分-考勤扣分。

(1) 平时考勤。采用“只扣分、不加分”的方式，无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次及以上或缺勤达课程总课时三分之一学时者平时成绩为 0 分，并取消本门课程的考试资格。

(2) 课堂表现：满分 100 分，参加 1 次教师安排的教学法实践，参加 1 次教师安排的教学实践，最后取平均分作为课堂表现得分。

(3) 实践作业：满分 100 分，参加 2 次课外练习指导，最后取平均分作为实践作业得分。

(4) 小测验：满分 100 分，课上安排 2 次测验，最后取平均分作为小测验得分。

2. 技术考试

满分 100 分，共考核 3 个健美操套路，分别占 40%，30%，30%，依据健美操规则评分。

3. 技能考试

满分 100 分，根据所学健美操套路进行 6-8 人不少于 6 次队形变化的编排，编排要充分利用场地、空间及层次，要体现团队整体风貌和积极向上的精神状态。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)			成绩比例 (%)
	过程性考核成绩		技术考查 40%	
	平时成绩 40%	技能考查 20%		
课程目标 1	小测验 30% 12	—	—	12
课程目标 2	—	—	技术考查 40% 16	16
课程目标 3	课堂表现 30% 12	—	技术考查 30% 12	24
课程目标 4	实践作业 40% 16	—	—	16
课程目标 5	—	技能考查 100% 20	技术考试 30% 12	32
合计	40	20	40	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	教学法运用的熟练性	口令提示清晰、及时, 声音洪亮, 动作准确、流畅, 教学方法得当, 组织有序	口令提示较清晰、及时, 声音较洪亮, 动作较准确、流畅, 教学方法较得当, 组织较有序	口令提示不够清晰、及时, 声音不够洪亮, 动作不够准确、流畅, 教学方法不够得当, 组织不够有序	口令提示不清晰、及时, 声音不洪亮, 动作不准确、流畅, 教学方法不得当, 组织无序	50
	教学实践效果	备课充分, 教学组织有序, 学情分析准确, 教学内容安排合理, 教学过程完整	备课较充分, 教学组织较有序, 学情分析较准确, 教学内容安排较合理, 教学过程完整	备课基本充分, 教学组织基本有序, 学情分析基本准确, 教学内容安排基本合理, 教学过程完整	备课不充分, 教学组织无序, 学情分析不准确, 教学内容安排不合理, 教学过程较完整	50

2. 实践作业评价标准

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 4	课外练习指导的效果	全员参与, 态度认真、动作规范	全员参与, 态度较认真、动作较规范	全员参与, 态度不够认真、动作不够规范	参与率不足 100%, 态度不认真、动作不规范未参与记 0 分	80
	时效性	布置作业的当天提交	提前一天交作业	交作业当天提交	晚交 1 天, 晚交 1 天以上记 0 分	20

3. 小测验评价标准: 见试题参考答案及评分标准

4. 技术考查评价标准

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	成套动作的质量	动作熟练, 姿态优美, 幅度大、有力度。	动作较为熟练, 姿态较优美, 幅度较大、较有力度。	动作中间稍有停顿, 姿态一般, 力度缺乏。	动作不规范, 基本姿态差, 幅度小, 不协调。	40
课程目标 3	动作规范和音乐合拍	动作规范、准确, 动作与音乐合拍。	动作较规范, 较准确, 幅度较大、动作与音乐较合拍。	动作规范性不够, 幅度一般, 动作与音乐基本合拍。	动作不规范, 幅度小, 部分动作与音乐不合拍。	30

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 5	成套动作的面貌和状态	整套动作充满活力和激情,体现积极向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作较为有活力和激情,较能展现健康向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作呈现出一定的活力和激情,基本体现健康向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作没有活力和激情,不能体现积极向上和朝气蓬勃的状态。	30

5. 技能考查评价标准

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 5	编排的艺术性	创编合理有新意,动作与音乐配合一致,场地利用合理,充分体现空间和层次。	创编较合理有新意,动作与音乐配合较一致,场地利用较合理,体现空间和层次。	创编基本合理有新意,动作与音乐基本一致,场地利用基本合理,基本体现空间和层次。	创编没有新意,动作与音乐配合基本一致,场地利用缺乏合理,不能体现空间和层次。	80
	团队的面貌	整套动作熟练,队形变换流畅、自然,表现极强的凝聚力。	整套动作较熟练,队形变换较流畅、自然,表现较强的凝聚力。	整套动作基本熟练,队形变换基本流畅、自然,表现一定的凝聚力。	整套动作不熟练,队形变换不流畅、自然,团队表现没有凝聚力。	20

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 匡小红.健美操(第二版).北京:高等教育出版社,2019年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.王洪.健美操(第一版).北京:人民体育出版社,2001年
 - 2.肖光来.健美操(第一版).北京:人民体育出版社,2017年
 - 3.第三套大众健身操等级套路.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2009年
 - 4.全国全民健身操等级套路.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2012年
 - 5.中国学生动感啦啦队健康活力套路.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2006年.
 - 6.竞技健美操等级规定动作套路.北京:国家体育总局体操运动管理中心中国健美操协会,2017年.
 - 7.有氧舞蹈.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2016年.
 - 8.有氧踏板.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2016年.
 - 9.啦啦操.北京:全国啦啦操委员会,2012年
- 大纲修订人签字:叶红
大纲审定人签字:唐武松
- 修订日期:2022年9月
审定日期:2022年9月

《健美操运动专项专修（三）》课程教学大纲

课程名称	健美操运动专项专修（三）		
	Special Course in Aerobics III		
课程代码	40315118	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业方向课程	先修课程	体操、健美操
学分/学时	2 学分/64 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/64 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	叶 红	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

健美操运动专项专修课是体育教育专业教育选修课程，专修课程是学生在校期间必须选修的非常重要的一门课程。课程内容主要包括健美操理论、健美操运动技能和教学实践能力三部分，其中以健美操运动技能学习为主。理论部分主要学习健美操运动教学方法、训练方法、成套动作创编、竞赛规则等；运动技能部分主要学习大众健美操、竞技健美操、啦啦操三部分教学内容；教学实践能力包括健美操成套动作创编、学校健美操教学及课外活动指导、社区体育活动指导等。通过学习掌握健美操基础理论知识、基本技术和基本技能，培养学生动作示范能力、教学能力、创编健美操和组织基层健美操活动的的能力，能胜任中学健美操教学和课余活动指导的工作任务。

二、课程目标

本课程有 5 个课程目标，具体如下：

目标 1：掌握健美操的基本概念、教学方法、创编原则与方法、竞赛规则和竞赛组织等知识。

目标 2：熟练运用健美操基本术语，动作示范规范，口令清晰准确，灵活运用健美操教学方法和教学技巧。

目标 3：能综合运用健美操的专业知识和技能，具有中学健美操课的课程设计、教材分析、组织教学等基本教学能力。

目标 4：有扎实的的专业技能和实践能力，能够开展学校健美操教学及课外活动指导、社区体育活动指导等工作。

目标 5：能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，培养学生团结友爱、互帮互助、互相学习的氛围，具有团队合作精神和创新意识。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
课程目标 2	3. 学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
课程目标 4	4. 教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）
课程目标 5	8. 沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（H）

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. 健美操心理训练	课程目标 1、2、4	1.了解健美操心理训练的概念和特征。 2.熟悉健美操心理训练的内容、作用与原则。 3.掌握健美操心理训练的方法和竞赛中产生的心理障碍及干预手段。 4.培养学生顽强拼搏、不怕困难的精神和排解压力的能力。	1.健美操心理训练的概念和特征 2.健美操心理训练的原则、内容及方法 3.健美操比赛中常见心理障碍及干预 4.思政内容：体育精神、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	2 学时
2. 健美操表演	课程目标 1、2、4	1.了解健美操表演的概念、特点、形式和影响因素。 2.熟悉健美操表演的动作、音乐和舞美设计的具体要求。 3.掌握健美操表演训练的基本内容与训练方法。	1.健美操表演的概念、特点、形式 2.健美操表演的影响因素及具体要求 3.健美操表演的动作、音乐和舞美设计 4.健美操表演训练的基本内容与方法	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	2 学时
3. 健美操运动损伤与医务监督	课程目标 1、4、5	1.了解健美操运动损伤、医务监督及身体测量与评价的概念与类别。 2.学习健美操锻炼者身体活动测量与评价方法，学会建立监督档案。 3.掌握健美操运动中常见劳损的预防及急性损伤的急救方法。 4.培养学生的责任感、安全意识，严谨、认真的态度。	1.健美操运动损伤的预防和康复 2.健美操运动的医务监督 3.健美操锻炼者身体运动的测量与评价 4.思政内容：职业素质教育	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	2 学时
4. 健美操科学研究方法与理论	课程目标 1、3、4	1.了解健美操科学研究选题的意义和一般程序。 2.熟悉健美操科学研究设计的内容与方法。 3.掌握健美操学位论文的撰写方法及答辩技巧。 4.培养学生严谨治学的态度，提高分析问题，解决问题的能力。	1.选题与立题 2.研究设计与方法 3.开题报告的撰写 4.学位论文的撰写 5.答辩准备与答辩技巧 6.思政内容：思想教育、职业素质教育	1.教学活动：课堂讲授、分组讨论、课内实践。 2.学习任务：动作演练及展示。	4 学时
5. 健美操竞赛规则	课程目标 1、3、4	1.了解竞赛规则，熟悉不同裁判员的评分点。 2.具备运用规则创编健美操的能力和担任裁判员的能力。 3.培养学生严谨、认真、规范、守则的意识。	1.竞技健美操竞赛规则 2.有氧舞蹈、有氧踏板竞赛规则 3.思政内容：职业素质教育	1.教学活动：课堂讲授、讲解示范、分组讨论。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	6 学时
6. 有氧舞蹈套路	课程目标 2、3、4、5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力； 2.动作与音乐合拍。	1.动作名称、动作路线，啦啦操的基本技术 2.动作与音乐的合拍 3.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 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
7. 有氧踏板 套路	课程目标 2、3、4、 5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力； 2.动作与音乐合拍。	1.动作名称、动作路线，啦啦操的基本技术 2.动作与音乐的合拍 3.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 学时
8. 器械健身 操套路	课程目标 2、3、4、 5	1.学习并掌握套路，动作舒展、规范、有力度，有一定的表现力； 2.动作与音乐合拍。	1.动作名称、动作路线，过度动作的连接，竞技健美操的基本技术 2.动作与音乐的合拍 3.思政内容：职业素养、体育品德教育	1.教学活动：课堂讲授、分析与讨论、讲解示范法、口令与指示、练习法、纠错法。 2.学习任务：课堂练习、分组训练、动作演练及展示。	16 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 4 个部分，分别是平时成绩、技术考试成绩、技能考试成绩、期末理论考试成绩（平时成绩，技术考试成绩、技能考试成绩属于过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 40%，技术考试占总成绩的 20%，技能考试占总成绩的 20%，期末理论考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

满分 100 分。包括课堂表现 40%，实践作业 60%。

算分方式：平时成绩=课堂表现得分+实践作业得分-考勤扣分。

（1）平时考勤。采用“只扣分、不加分”的方式，无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次及以上或缺勤达课程总课时三分之一学时者平时成绩为 0 分，并取消本门课程的考试资格。

（2）课堂表现：满分 100 分，参加 1 次教师安排的教学法实践，参加 1 次教师安排的教学实践，最后取平均分作为课堂表现得分。

（3）实践作业：满分 60 分，安排 3 次课外练习指导，最后取平均分作为实践作业得分。

2. 技术考查

满分 100 分，共考核 2 个健美操套路，依据健美操规则评分，取平均分作为技术考试得分。

3. 技能考查

满分 100 分，自编操考试，依据健美操评分规则评分。

4. 期末理论考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表:

课程目标	评价方式及比例 (%)				成绩比例 (%)
	过程性考核成绩			理论考试 20%	
	平时成绩 40%	技术考查 20%	技能考查 20%		
课程目标 1	—	—	—	理论考试 100% 20	20
课程目标 2	—	技术考查 80% 16	—	—	16
课程目标 3	课堂表现 40% 16	—	—	—	16
课程目标 4	实践作业 60% 24	—	—	—	24
课程目标 5	—	技术考查 20% 4	技能考查 100% 20	—	24
合计	40	20	20	20	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	教学法运用的熟练性	口令清晰、洪亮,提示及时、得当,音乐与动作合拍,动作过渡流畅	口令较清晰、洪亮,提示较及时、得当,音乐与动作较合拍,动作过渡较流畅	口令不够清晰、洪亮,提示不够及时、得当,音乐与动作不够合拍,动作过渡不够流畅	口令不清晰、洪亮,提示不及时、得当,音乐与动作不合拍,动作过渡不流畅	50
	教学实践效果	备课充分,教学组织有序,学情分析准确,教学内容安排合理,教学过程完整	备课较充分,教学组织较有序,学情分析较准确,教学内容安排较合理,教学过程完整	备课基本充分,教学组织基本有序,学情分析基本准确,教学内容安排基本合理,教学过程完整	备课不充分,教学组织无序,学情分析不准确,教学内容安排不合理,教学过程较完整	50

2. “实践作业”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 4	课外练习指导的效果	全员参与,态度认真、动作规范	全员参与,态度较认真、动作较规范	全员参与,态度不够认真、动作不够规范	参与率不足100%,态度不认真、动作不规范未参与记0分	80
	时效性	布置作业的当天提交	提前一天交作业	交作业当天提交	晚交1天,晚交1天以上记0分	20

3. “技术考查”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	成套动作的质量	动作熟练, 姿态优美, 动作规范, 幅度大、有力度, 动作与音乐合拍。	整套动作较为熟练, 姿态基本正确, 动作较规范, 幅度较大、动作与音乐较合拍。	整套动作中间稍有停顿, 姿态一般, 规范性不够, 力度缺乏, 动作与音乐基本合拍。	动作不规范, 基本姿态差, 幅度小, 动作笨拙, 僵硬, 不协调, 部分动作与音乐不合拍。	80
课程目标 5	成套动作的面貌和状态	整套动作充满活力和激情, 体现积极向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作较为有活力和激情, 较能展现健康向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作呈现出一定的活力和激情, 基本体现健康向上和朝气蓬勃的状态。	整套动作没有活力和激情, 不能体现积极向上和朝气蓬勃的状态。	20

4. “技能考查”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 5	编排的艺术性	创编合理有新意, 动作与音乐配合一致, 场地利用合理, 充分体现空间和层次。	创编较合理有新意, 动作与音乐配合较一致, 场地利用较合理, 体现空间和层次。	创编基本合理有新意, 动作与音乐基本一致, 场地利用基本合理, 基本体现空间和层次。	创编没有新意, 动作与音乐配合基本一致, 场地利用缺乏合理, 不能体现空间和层次。	80
	精神面貌	整套动作熟练, 队形变换流畅、自然, 表现极强的凝聚力。	整套动作较熟练, 队形变换较流畅、自然, 表现较强的凝聚力。	整套动作基本熟练, 队形变换基本流畅、自然, 表现一定的凝聚力。	整套动作不熟练, 队形变换不流畅、自然, 团队表现没有凝聚力。	20

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 匡小红.健美操(第二版).北京:高等教育出版社,2019年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.王洪.健美操(第一版).北京:人民体育出版社,2001年
- 2.肖光来.健美操(第一版).北京:人民体育出版社,2017年
- 3.第三套大众健身操等级套路.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2009年
- 4.全国全民健身操等级套路.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2012年
- 5.中国学生动感啦啦队健康活力套路.北京:中国学生健美操艺术体操协会,2006年.

6.竞技健美操等级规定动作套路. 北京: 国家体育总局体操运动管理中心中国健美操协会, 2017年.

7.有氧舞蹈. 北京: 中国学生健美操艺术体操协会, 2016年.

8.有氧踏板. 北京: 中国学生健美操艺术体操协会, 2016年.

9.啦啦操. 北京: 全国啦啦操委员会, 2012年

大纲修订人签字: 叶 红

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年9月

审定日期: 2022年9月

《体育绘图》课程教学大纲

课程名称	体育绘图		
	Physical Education Drawing		
课程代码	30316101	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	1.5 学分/24 学时	理论学时	24 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

《体育绘图》是体育实践中发展起来的一门应用学科，是一门较系统地介绍怎样运用绘画知识和技巧绘制体育图的工具课；本课程是为体育学科选修课程而开设的。体育绘图系统介绍有关体育绘图的基本知识和方法，介绍人体比例、人体的形态结构，人体的一般运动规律，人体的动态、简单的透视现象等绘画知识，详细简述体育动作图，组织教法示意图的画法和体育动作教学挂图的简易制作方法以及体育美术字体的设计和体育电脑图的绘制。通过教学，让学生掌握体育绘图的技巧，并能熟练地运用到体育教学，训练和科研等工作中去，对促进教学质量的提高和教学方法的改善具有较大的实用价值。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

目标 1. 通过体育绘图课程的教学，使学生了解体育绘图的基本知识、方法和技巧，并能运用简单形象的体育绘图手段，将体育运动中的基本素材绘制成体育动作图和教学组织等图示。

目标 2. 能将体育给图的技巧运用到体育教学、训练和科研工作中去，从而促进教学质量的提高和教学方法的改善，培养学生审美意识，感受体育之美。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
目标 2	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）

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 体育绘图概述	课程目标 1	1.掌握体育绘图的概念、内容。 2.正确认识、理解体育绘图的目标及作用。	1.体育绘图的概念及发展简况 2.体育绘图的主要内容 3.体育绘图的作用、任务	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业。	1 学时
第二章 人体的比例	课程目标 1、2	1.能掌握人体各部位的比例关系。 2.了解不同性别、不同年龄，不同运动状态下的比例差异。 3.培养审美意识，具有正确的审美观。	1.人体各部分的比例 2.不同性别、不同年龄、不同运动状态下的比例差异。 3.对人体比例的正确认知	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	1 学时
第三章 人体各部位的形态结构	课程目标 1、2	1.掌握上肢、下肢、躯干的基本形态。 2.理解人体各大体块的榫接和交错。 3.培养对体育运动之美审美的意识	1.上肢、下肢、躯干的形态结构。 2.人体各体块的榫接和交错。 3.运动之美	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	1 学时
第四章 人体活动的一般规律和人体的动态	课程目标 1、2	1.掌握各关节活动范围和运动规律。 2.掌握人体动态规律，运用于实际绘图中。 3.培养审美意识，感受体育运动之美	1.人体活动的一般规律。 2.人体的动态。 3.运动之美	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	1 学时
第五章 简单的透视原理	课程目标 1	1.明确透视原理 2.掌握透视的变化规律。 3.在实践中熟练运用。	1.基本术语 2.透视原理	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	1 学时
第六章 体育绘图的基本用具和基本线条的练习	课程目标 1、2	1.学生了解体育绘图的基本线条。 2.掌握基本线条的绘制技巧。	第一节 基本用具 第二节 基本线条练习	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	1 学时
第七章 体育动作图的画法	课程目标 1、2	1.掌握体育动作图的画法。 2.重点掌握线条图的绘画方法和步骤； 3.基本掌握实体图、轮廓图的画法。	第一节 线条图 第二节 实体图 第三节 轮廓图	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	6 学时
第八章 场地器材及组织教法示意图的画法	课程目标 1、2	1.结合实例介绍用平面图法、透视图法和三视图法绘制场地器材及组织教法示意图。 2.熟练掌握平面图法和三视图法绘制组织教法示意图的方法和步骤。	第一节 场地示意图 第二节 器材示意图 第三节 组织教法示意图	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	4 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
第九章 体育教学挂图、投影片和幻灯片的制作	课程目标 1、2	1.了解体育教学挂图及教学投影和幻灯片的制作。 2.并有运用于教学，实践中去。 3.培养审美意识，感受体育运动之美。	第一节 体育教学挂图的制作 第二节 教学投影片和幻灯片的制作 审美观教育	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	2 学时
第十章 体育美术字体的设计	课程目标 1、2	1.正确认识体育美术字的设计原则、方法、类型。 2.能自行设计简单的美术字，并服务于体育工作。 3.培养审美意识。	第一节 体育美术字设计的基本原则 第二节 体育美术字设计的基本方法 第三节 体育美术字设计的基本类型 审美观教育	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、图纸、汇报。	2 学时
第十一章 电脑绘制体育图	课程目标 1、2	1.掌握软件的基本功能。 2.能运动软件绘制体育绘图。	第一节 常用软件的介绍 第二节 基本线条的基本图形的绘制 第三节 如何绘制体育图	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务： 课堂作业、电脑制图。	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

本课程成绩评定包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和期末实践考查。课程成绩满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，期末考查成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩。满分为 100 分，包括考课堂实践表现 40%、课后作业 60%，平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩=课堂实践表现分+作业得分-考勤扣分。

（1）课堂实践表现。

- 1) 课堂互动。思想活跃，积极回答问题，主动参与课堂师生互动与交流；
- 2) 绘图作品实践。注重培养学生绘图技巧及审美、展示优质的作品；

（2）课程作业。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业 3 次。

（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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 期末实践考查。

期末考查采取随堂考核方式进行，满分为 100 分。主要让学生随堂绘制体育姿态图、动作图、组织教法示意图等。主要从体育图准确性，绘图技巧的运用情况，整体的绘画质量来进行评定。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	期末实践考查 50%	
课程目标 1	理论作业（60%） 30	基本动作技术图（20%） 10	40
课程目标 2	课堂实践表现（40%） 20	技术教学图及教学组织图（80%） 40	60
合计	50	50	100

（二）评价标准

1. “课堂实践表现”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 2	参与课堂互动的次数	参加 5 次以上	参加 3-4 次以上	参加 2-3 次以上	动与交流。	50

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)	
	参与课堂互动作品实践的效果	善于思考, 熟练绘图技巧, 正确的审美意识, 能展示优质的作品。	能积极思考, 掌握绘图技巧, 良好的审美意识, 能展示良好的作品。	思维较活跃, 基本掌握绘图技巧, 具有审美意识, 能完成作品展示。	不主动思考, 绘图技差, 无审美意识, 不能完成作品展示。	50

2. “理论作业”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	作业完成的进度	提前完成	按时完成	延时完成	补交	20
	绘图技能的掌握情况	能熟练运用体育绘图的技能, 绘图的方法与手段运用合理。	能较好运用体育绘图的技能, 绘图的方法与手段运用得当。	能基本运用体育绘图的技能, 绘图的方法与手段基本掌握。	不能很好地运用体育绘图的技能, 绘图的方法与手段运用不当。	40
	绘图的整体效果	绘制的体育图能正确生动、规范地展示体育动作技术, 教学组织方法、场地器材的规格比例等。	绘制的体育图能正确、规范地展示体育动作技术, 教学组织方法、场地器材的规格比例等。	绘制的体育图能较规范地展示体育动作技术, 教学组织方法、场地器材的规格比例等。	绘制的体育图不能规范地展示体育动作技术, 教学组织方法、场地器材的规格比例等。	40

3. “实践考查”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	动作技术图	体育动作图能正确体现动作技术环节, 生动、美观。	体育动作图较好地体现动作技术环节, 较生动、美观。	体育动作图基本能体现动作技术环节, 制图不太美观。	体育动作图难以体现动作技术环节, 制图生硬, 不清晰。	20
课程目标 2	动作连续图	能清晰准确地把一个体育技术动作的每个技术环节用组图的方式呈现出来, 并能生动、美观	能准确地把一个体育技术动作的每个技术环节用组图的方式呈现出来, 并较生动、美观	基本能地把一个体育技术动作的每个技术环节用组图的方式呈现出来, 不太注重生动、美观	不能准确地把一个体育技术动作的每个技术环节用组图的方式呈现出来。	40
	教学组织图及场地器材图	符号准确, 组织得当、布局合理、比例尺寸精确。	符号比较准确, 组织合理、布局合理、比例尺寸准确。	符号基本准确, 组织、布局比较合理、比例尺寸不太次准确。	符号错误, 组织、布局错乱、比例尺寸失衡。	40

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

- 1.谢清.体育绘图（第三版）.广西：广西师范大学出版社，2013.

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.何敬东.体育绘图（第三版）.北京：北京体育大学出版社，2007.
- 2.雷咏时.体育绘图.北京：高等教育出版社，2006.

大纲修订人签字：唐武松

修订日期：2022年8月

大纲审定人签字：鲁勇

审定日期：2022年9月

《体育游戏》课程教学大纲

课程名称	体育游戏		
	Sports Games		
课程代码	30316102	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	学校体育学
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育游戏是体育教育专业专业发展模块中的一门选修课程，它是一门实践性较强、侧重于应用方面的课程。主要讲授体育游戏的基本理论、创编的原则、方法以及体育游戏的教学组织方法，介绍经过加工、整理、规范的大量适用性较强的球类游戏、田径类游戏、体操类游戏、室内游戏、户外游戏等实践内容。发展学生的身心素质，增强体质；组织学生进行体育游戏教学，提高学生体育游戏的创编能力和教学组织能力，发其以后在体育教学过程中组织一些趣味性游戏，丰富课堂教学手段奠定良好的基础。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1. 通过体育游戏课程的教学使学生了解体育游戏的基本理论知识，各类游戏的玩法，掌握体育游戏的创编技法与程序、教学的原则、方法与组织管理，能在今后的实践中加以灵活运用或改编。

目标 2. 通过教学，加强学生对体育游戏的认识，重视体育游戏在实践中的应用，在教学或指导课余活动中要注意理论结合实际，加强实际操作能力的训练，提高对体育游戏的教学、创编、组织和课余指导的运用能力。

目标 3. 通过游戏锤炼学生的意志品格、创新思维、团队意识等，提高学习的积极性。

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	毕业要求指标点
目标 1	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
目标 2、3	4.教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）

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 绪论	课程目标 1	1.掌握游戏、体育游戏的概念、内容。 2.正确认识、理解体育游戏图的分类、起源、发展及特点。 3.树立正确的人生观、游戏观	1.游戏的当代理论 2.游戏与体育游戏 3.体育游戏的分类 4.体育游戏的起源与发展 5.体育游戏的特点 6.游戏的态度及正确认识	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	1 学时
第二章 少年儿童体育游戏教学的特点与策略	课程目标 1	1.掌握少年儿童生理及心理特点，合理安排有针对性的体育游戏教学与策略。	1.儿童体育游戏教学的特点与策略 2.少年体育游戏教学的特点与策略	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	1 学时
第三章 体育游戏的创编技法与程序	课程目标 1	1.掌握体育游戏的创编原则、创编技法与程序。 2.掌握体育游戏的组织形式力的画法。	1.体育游戏的创编原则 2.体育游戏的创编技法与程序 3.体育游戏组织形式图的画法	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论。 2.学习任务：课堂作业、小组讨论及汇报。	1 学时
第四章 体育游戏的教学	课程目标 1	1.掌握体育游戏教学的原则、特点、形式、教学方法及组织管理； 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。	1.体育游戏教学原则 2.体育游戏教学的特点与形式 3.体育游戏的教学方法 4.体育游戏教学的组织与管理 5.游戏规则的重要性	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	1 学时
第七章 篮球类游戏	课程目标 1、2、3	1.结合实例介绍篮球类游戏的组织、教学、编排及注意事项。 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。 3.通过小组竞赛游戏，培养学生团队协助能力，勇于为小组争取胜利。	1.移动游戏 2.传接球游戏 3.投篮游戏 4.运球与持球突破游戏 5.身体素质游戏 6.集中注意力与放松游戏 7.团队精神	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务： 小组讨论、练习、游戏竞赛。	4 学时
第八章 排球类游戏	课程目标 1、2、3	1.结合实例介绍排球类游戏的组织、教学、编排及注意事项。 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。 3.通过小组竞赛游戏，培养学生团队协助能力，勇于为小组争取胜利。	1.基础活动类游戏 2.传球类游戏 3.垫球类游戏 4.发球类游戏 5.扣球类游戏 6.拦网类游戏 7.综合类对抗游戏 8.团队精神	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务： 小组讨论、练习、游戏竞赛。	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
第九章 足球类游戏	课程目标 1、2、3	1.结合实例介绍足球类游戏的组织、教学、编排及注意事项。 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。 3.通过小组竞赛游戏,培养学生团队协助能力,勇于为小组争取胜利。	1.足球基本活动类游戏 2.运球游戏 3.踢球游戏 4.顶球游戏 5.比赛游戏 6.团队精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务: 小组讨论、练习、游戏竞赛。	2 学时
第十章 田径类游戏	课程目标 1、2、3	1.结合实例介绍田径类游戏的组织、教学、编排及注意事项。 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。 3.培养团队协助能力,锤炼意志品格。	1.走的游戏 2.跑的游戏 3.跳跃游戏 4.投掷游戏 5.团队精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务: 小组讨论、练习、游戏竞赛。	2 学时
第十一章 体操类游戏	课程目标 1、2、3	1.结合实例介绍体操类游戏的组织、教学、编排及注意事项。 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。 3.培养团队协助能力,锤炼意志品格。	1.基础类体操游戏 2.舞蹈游戏 3.实用类体操游戏 4.技术类体操游戏 5.团队精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务: 小组讨论、练习、游戏竞赛。	2 学时
第十三 室内类游戏	课程目标 1、2、3	1.结合实例介绍室内类游戏的组织、教学、编排及注意事项。 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。 3.通过小组竞赛游戏,培养学生团队协助能力,勇于为小组争取胜利。	1.室内传话 2.传字等游戏 3.团队精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务: 小组讨论、练习、游戏竞赛。	4 学时
第十四章 户外游戏	课程目标 1、2、3	1.结合实例介绍户外游戏的组织、教学、编排及注意事项。 2.通过小组竞赛游戏,培养学生团队协助能力,勇于为小组争取胜利。	1.户外拓展训练等游戏 2.团队精神、挑战精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务: 小组讨论、练习、游戏竞赛。	2 学时
体育游戏自我创编与教学实践	课程目标 2	1.学生分组进行游戏创编,组织教学。 2.培养学生服从管理、遵守规则的意识。 3.通过小组游戏创,培养学生团队协助能力。	1. 体育游戏自我创编与教学实践 2.创新能力、团队精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、实践法。 2.学习任务: 小组编排游戏进行教学实践。	10 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，分别为过程性考核成绩和游戏创编与教学考核成绩。课程成绩满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，游戏创编与教学考核占总成绩的 50%。具体成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂互动参与 30%、游戏中的团结合作 30%、课堂作业 40%，平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩=课堂表现分+作业分-考勤扣分。

（1）课堂互动参与。本课程具有较强操作性，要求学生积极配合老师的教学，参与课堂游戏教学中去，并能起到教学骨干的作用。

课堂互动参与。思想活跃，积极回答问题，主动参与课堂师生互动与交流；

（2）团结合作。在游戏中注重团队协作，承担自己在小组中的角色，发挥自己的特长；积极参与游戏，在游戏中注重锻炼意志品质，发扬拼搏精神。

（3）课堂作业。要求每一位学生根据课堂理论教学完成 2 次基本理论的作业；创编 1 个游戏，并按游戏书写的格式要求编写出来。

（4）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 游戏创编与教学。

期末考核采取分组创编游戏、并组织教学的方式进行考核。

满分 100 分，评分是根据游戏创编的合理性、创新性，以及游戏的教学组织及教学效果等方面进行成绩评定。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	游戏创编与教 50%	
课程目标 1	理论作业（40%） 20	游创编与教学（100%） 50	70
课程目标 2	课堂互动参与（30%） 15		15
课程目标 3	团结合作（30%） 15		15
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. “课堂互动参与”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	课堂互动及游戏的次数	参加 10 次以上	参加 7-9 次以上	参加 4-6 次	参加 3 次及以下	50
	参与课堂互动的效果	善于思考, 能发表有建设性的论点及科学性的观点; 积极配合老师的教学, 参与课堂游戏教学中去, 并能起到教学骨干的作用	能积极思考, 发表的论点及观点具有科学性及建设性; 能配合老师的教学参与游戏教学中去, 并能起到鼓励的作用。	思维较活跃, 发表的论点及观点具有一定的建设性; 基本能配合老师的教学参与游戏教学中去, 并能起到一定的作用	不主动思考, 互动比较被动, 无正确的观点, 不配合老师的教学, 不参与游戏教学。	50

2. “团结合作”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 3	团队协助	在玩小组游戏时, 能积极配合团队进行设计, 明确角色定位、乐于参与, 服从队伍的管理。	在玩游戏时, 能较好配合团队进行设计、训练, 明确角色定位, 乐于参与, 服从队伍的管理。	在玩游戏时, 能配合团队进行设计、训练, 乐于参与, 基本服从队伍的管理。	在玩游戏时, 不能配合团队进行设计、训练, 不服从队伍的管理。	50
	拼搏精神	在游戏中, 能积极发挥竞争精神, 锻炼意志品质。	在游戏中, 能发挥竞争精神, 锻炼意志品质。	在游戏中, 有一定的求胜欲望, 锻炼意志品质。	在游戏中, 没有竞争意识。	50

3. “理论作业一”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	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以上的概念准确, 知识要点正确。	40%以上的概念准确, 知识发点正确。	40%以下的概念准确, 知识要点正确。	50
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育游戏知识来解决游戏创编与教学的实践问题, 具有有效的观点、方法手段。	能合理地运用所学的体育游戏知识来解决游戏创编与教学的实践问题, 具有自己的观点、方法手段。	能运用所学的体育游戏知识来解决游戏创编与教学的实践问题。	不能运用所学的体育游戏知识来解决游戏创编与教学的实践问题。	50

4. “理论作业二”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	基本格式	90%以上的编写格式准确。	70%以上的编写格式准确。	60%以上的编写格式准确。	60%以下的编写格式准确。	50
	创编的合理性	体育游戏的名称、方法、规则、组织教法等设计新颖、合理，符合体育游戏的创编原则。	体育游戏的名称、方法、规则、组织教法等设计合理，符合体育游戏的创编原则。	体育游戏的名称、方法、规则、组织教法等设计较合理，基本符合体育游戏的创编原则。	体育游戏的名称、方法、规则、组织教法等无设计，不符合体育游戏的创编原则。	50

5. “游戏创编教学”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	体育游戏创编设计	体育游戏设计新颖、合理，符合体育游戏的创编原则。	体育游戏设计合理，符合体育游戏的创编原则。	体育游戏的设计较合理，基本符合体育游戏的创编原则。	体育游戏无设计，不符合体育游戏的创编原则。	20
	教学设计	准确把握游戏的要领，明确玩法、规则，教学方法及教学过程设计，教学组织合理。	能较好把握游戏的要领，明确玩法、规则，教学方法及教学过程设计，教学组织较合理。	能基本把握游戏的要领，明确玩法、规则，教学方法及教学过程设计，教学组织基本合理。	不能把握游戏的要领、玩法、规则，教学方法及教学过程设计，教学组织不合理。	20
	教学团队作用	教学小组能从主教学、协助教学、裁判工作等角色进行分工明细，合作完成游戏教学任务。	教学小组能从主教学、协助教学、裁判工作等角色分工明确，合作完成游戏教学任务。	教学小组能从主教学、协助教学、裁判工作等角色有分工，基本能合作完成游戏教学任务。	教学小组没有分工，不能合作完成游戏教学任务。	20
	讲解示范	语言生动，条理清晰地讲解游戏的要领、方法、规则等，层次分明、能激发学生的学习兴趣。	语言较生动，条理清晰地讲解游戏的要领、方法、规则等，能提高学生的学习兴趣。	能有条理清晰地讲解游戏的要领、方法、规则等，能引导学生学习。	不能正确地讲解游戏的要领、方法、规则等。	20
	方法手段	灵活运用游戏的多种教学方法和手段，游戏形式，完成游戏教学任务。	能较好运用游戏的多种教学方法和手段，游戏形式，较好完成游戏教学任务。	能基本运用游戏的多种教学方法和手段，游戏形式基本完成游戏教学任务。	无运用游戏的教学方法和手段，游戏形式，难以完成游戏教学任务。	20

五、推荐教材和教学参考资料

（一）建议教材

1.于振峰.体育游戏（第二版）.北京：高等教育出版社，2011.

（二）主要参考书及学习资源

1.体育游戏教材编写组.体育游戏.北京：高等教育出版社，1998.

大纲修订人签字：唐武松

修订日期：2022年08月

大纲审定人签字：鲁勇

审定日期：2022年09月

《推拿与按摩》课程教学大纲

课程名称	推拿与按摩		
	Massage		
课程代码	30316103	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育保健学
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	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	鲁勇	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介：

推拿与按摩是中国中医传统文化之一，在各级各类学校的体育教学中占有重要的地位。也是体育教育专业的专业拓展课程，通过本课程的学习使学生较系统的掌握推拿与按摩的基本知识、手法、技能。使学生在社会实践中具有一定的常见运动创伤推拿与按摩治疗和保健康复的水平，重视推拿与按摩专业基础理论和能力的培养，增强学生的综合素质能力。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握推拿与按摩的基础理论知识，全面提高学生的推拿与按摩水平和能力。

目标 2.掌握基本手法和基本技能技术。发挥推拿与按摩的优势，结合教学的实践特点，为学习和实践能力打下良好的基础，更好的为教学、训练工作服务。

各课程目标对毕业要求的支撑关系：

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的推拿与按摩的基础理论知识。(H)
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能：能综合运用推拿与按摩的知识和技能进行课余指导，为学习和实践能力打下良好的基础，更好的为教学、训练工作服务。(M)

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：推拿与按摩概论	课程目标 1	1.解推拿与按摩的概念、内容、分类、特点以及发展趋势。 2. 正确认识、理解推拿与按摩课程的概念与目标。 3.了解民族传统文化	1. 推拿与按摩的概念、内容和分类 2. 推拿与按摩的特点和课程教材内容类别的设定 3.思政内容：传承中国文化	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	4 学时
第二章：推拿基本手法	课程目标 1	1.通过教师讲授和学生互相进行推拿手法的练习。 2.熟练地掌握推拿基本手法的手形，并将其运用到身体的各个部位。 3.要求掌握每一个手法的手形，操作要领和作用。	推拿十八种手法：抚摸、揉、捏、揉捏、搓、按压、摩擦、推压、摇晃、抖动、提弹、振动、叩击、按压、滚法、拨法、扳法、拉法	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	4 学时
第三章：人体经络学	课程目标 1	1.能正确认识、理解人体经络学的概述、价值。	第一节 奇经八脉 第二节 十二经络 第三节 寻经络取穴	1. 课堂教学： 学生自学	2 学时
第四章：肩部行运动损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握肩部行运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 肩关节脱位 第二节 冈上肌腱炎 第三节 肩峰下滑囊炎 第四节 肩袖损伤 第五节 红二头肌长头肌腱腱鞘炎	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第五章：肘部与前臂运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握肩部行运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 肘关节脱位 第二节 肱骨外上髁炎 第三节 肘关节尺侧副韧带损伤 第四节 桡侧伸腕肌腱周围炎	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第六章：手部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握手部行运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 腕管综合征 第二节 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 第三节 腕部腱鞘囊肿 第四节 屈指肌腱腱鞘炎 第五节 手指关节扭挫伤	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	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
第七章：骨盆与股部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握手部行运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 股骨头骨软骨炎 第二节 股内收肌拉伤 第三节 腘绳肌拉伤 第四节 股四头肌挫伤	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第八章：膝部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握膝部运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 髌骨劳损 第二节 膝关节内侧副韧带损伤 第三节 膝关节外侧副韧带损伤 第四节 膝关节交叉韧带损伤 第五节 膝关节外性滑膜炎 第六节 半月板损伤	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第九章：小腿、足踝部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握小腿、足踝部行运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 胫腓骨疲劳性骨膜炎 第二节 创伤性跟腱腱围炎 第三节 踝关节扭挫伤 第四节 运动性足跟痛	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第十章：头颈、胸腹部运动性损伤的推拿按摩	课程目标 2	1.使学生掌握头颈、胸腹部行运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 颈部软组织损伤 第二节 颈椎间盘突出症 第三节 腹部肌肉拉伤	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第十一章：腰背部运动性损伤的推拿与按摩	课程目标 2	1.使学生掌握腰部行运动损伤的病因病理，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 腰部扭挫伤 第二节 腰肌劳损 第三节 腰背肌肉筋膜炎 第四节 腰椎间盘突出症 第五节 梨状肌综合征	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法。 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第十二章：运动中的推拿按摩	课程目标 1、2	1.使学生掌握运动中的推拿按摩，熟悉临床表现，了解正确的推拿按摩治疗方法。	第一节 比赛前的推拿按摩 第二节 比赛中的推拿按摩 第三节 比赛后的推拿按摩	1. 课堂教学：学生自学	2 学时
复习、考试					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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、实践操作考试。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，实践操作考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂实践 50 分，理论作业 50 分。

（1）课堂实践 50 分。本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的技能展示、教学展示等。

（2）理论作业 50 分。在理论内容教学后，根据学生完成情况进行评分。

2. 实践操作考试

满分为 100 分，分别由 5 个方面考试，依据评分标准进行评分。

- 1) 按摩前的准备（20 分）：清洁、手掌加温、按摩。
- 2) 开始手法（20 分）：轻摩、揉、搓。
- 3) 按摩中手法（20 分）：重按、压、揉捏、扳、推、搓滚、摇、弹、叩击、拍、点穴、抖、一指禅、拨、理筋。手法持久、有力、均匀、柔和。
- 4) 结束手法（20 分）轻揉、轻推结束。
- 5) 注意事项（20 分）按摩的体位和方向。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	理论作业：25	技术考试：25	50
课程目标 2	课堂实践：25	技术考试：25	50
合计	50	50	100

注：1.实际考核分值可在参考值 5%上下浮动。

（二）评价标准

1.理论作业评价标准

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	理论作业	理论笔记 6 次以上	理论笔记 4-5 次以上	理论笔记 2-3 次	无	100

2. 课堂实践评价标准

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	课堂实践	能够主动参与、组织、互动。	较为积极参与、组织、互动。	参与、组织、互动积极性差。	参与积极性非常差	100

3. 技术考试评价标准

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 1 课程目标 2	摩前的准备	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	20
	开始手法	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	20
	按摩中手法	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	20
	结束手法	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	20
	注意事项	无错误	轻微错误	显著错误	严重错误	20

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 邹克扬, 贾敏编著. 推拿与按摩. 北京: 北京师范大学出版社, 2019 年

大纲修订人签字: 鲁 勇
大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022 年 8 月
审定日期: 2022 年 9 月

《体育舞蹈》课程教学大纲

课程名称	体育舞蹈		
	Sports Dance		
课程代码	30316104	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育与健康、运动解剖学
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	王惊雷	审定日期	2022 年 9 月

一. 课程简介:

体育舞蹈是体育教育专业学生的专业教育拓展课程，它是我国体育教育的重要补充与拓展部分。体育舞蹈运动具有严格的规范性、高雅的艺术性、体育竞技和健身性、交往的娱乐性的特点，通过体育舞蹈课程学习，了解并掌握体育舞蹈基本礼仪、技术基本原理，体育舞蹈教学基本方法、组织竞赛与编排方法、体育舞蹈规则与裁判法，学习掌握体育舞蹈基本比赛方法。使学生了解体育舞蹈运动文化基本特征和体育舞蹈运动基本规律、掌握体育舞蹈运动基本理论与基本技能，具备从事体育舞蹈课程教学的能力和运用体育舞蹈运动手段进行强身健体活动的指导能力。

二. 课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下

目标 1. 了解体育舞蹈运动的起源与发展概况，掌握体育舞蹈运动各种基本技术、教学与训练、竞赛组织与编排、裁判的基本技能和方法；提高学生观察、分析、解决实际问题的能力；具备从事体育舞蹈教学与训练、赛事组织与裁判的基本能力，能够承担与体育运动相关的社会服务工作。

目标 2. 掌握体育舞蹈的内涵和体育舞蹈育人价值，在体育舞蹈教育实践中，通过专业教育和思政教育有机融合，开展全面育人指导技能；了解国家有关体育工作的方针、政策和法规，获得体育舞蹈相关领域的从业资格。

各课程目标对毕业要求的支撑关系：

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 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。（H）
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能： 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，开展全面育人指导技能。（M）

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: 体育舞蹈发展概述	课程目标 1	1.了解体育舞蹈运动的起源与发展概况。 2.了解体育舞蹈运动的相关知识。 3.培养欣赏美的能力,树立正确的审美观	1.世界体育舞蹈简况 2.中国体育舞蹈简况 3.体育舞蹈技术变迁的阶段划分 4.体育舞蹈发展趋势 5.审美意识	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动	2 学时
第二章: 体育舞蹈技术	课程目标 1、2	1.掌握体育舞蹈拉丁舞恰恰舞技术的动作概念和基本理论。 2.掌握各项技术的动作方法。 3.对各项技术做到会讲、会示范。 4.在比赛中有运用各项基本技术的能力。	1.恰恰舞技术的基本理论 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	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动	24 学时
第三章: 体育舞蹈运动员体能训练理论与实践	课程目标 1、2	1.理解体育舞蹈运动员体能训练的意义及理论基础。 2.初步掌握体育舞蹈运动员体能训练的基本内容。 3.培养乐观的心态、拼搏精神及协作的能力	1.有关体育舞蹈体能训练的理论基础 2.体育舞蹈专项体能特点 3.体育舞蹈体能评定及训练 4.乐观积极的态度及拼搏精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动	2 学时
第四章: 体育舞蹈的创编	课程目标 1、2	1.了解体育舞蹈创编要素。 2.初步掌握体育舞蹈教学与竞技组合创编与应用的方法。 3.培养乐观的心态、拼搏精神及协作的能力	1.体育舞蹈创编要素 2.体育舞蹈教学与竞技组合创编与应用 3.体育舞蹈队列舞创编 4.体育舞蹈表演舞创编 5.乐观积极的态度及拼搏精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动	2 学时
第五章: 体育舞蹈裁判与竞赛组织工作	课程目标 1、2	1.了解体育舞蹈竞赛组织者的工作内容。 2.掌握体育舞蹈裁判的基本知识与方法。 3.掌握顺位法在竞赛中的运用方法与要求。 4.培养乐观的心态、拼搏精神及团队协作的能力	1.体育舞蹈竞赛与组织 2.体育舞蹈比赛顺位法的计分方法 3.体育舞蹈裁判 4.乐观积极的态度及拼搏精神	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务: 课堂作业、汇报、课堂交流互动	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

课程成绩满分 100 分，课程成绩包括 2 大部分，分别为过程性考核成绩、技评与达标考试。其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，技评与达标考试占总成绩的 50%。

具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

算分方式：平时成绩=课堂实践得分+课后作业得分-考勤扣分。

(1) 课堂实践 50 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) 理论作业 50 分：课后作业分为 5 次作业，每次作业 10 分，根据每次课后作业完成正确率及及时率赋予相应分值。

(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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 技评与达标考试 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，主要从基本技术、艺术展现等方面进行评价。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	技术与达标考试 50%	
课程目标 1	理论作业： 25	技术与达标考试： 50	75
课程目标 2	课堂实践： 25		25
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂实践评价标准

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	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. 理论作业评价标准

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	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确,知识要点正确	60%以上的概念准确,知识要点正确	40%以上的概念准确,知识发点正确	40%以下的概念准确,知识要点正确	50
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的健美操知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能较好地运用所学健美操知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段。	能运用所学的健美操知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的健美操知识来解决实践问题不够,不能提出有效解决方案,观点、方法手段。	50

3. 技评与达标考试 (对应课程目标 1)

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, 具体评分细则如下:

(1) 基本技术 (80 分)

①完成动作的执行能力 20 分

手臂动作清晰、移动迅速、有力、精准。每出现一次一小节的停顿扣 10 分, 超过 2 小节的停顿扣 20 分, 一次性错误和停顿不得超过 2 小节, 否则不及格。

②舞蹈动作的执行能力 20 分

手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位, 身体的控制, 延伸, 平衡, 动作的协调一致。

每出现一次小错误扣 2 分, 中错误扣 3 分, 大错误扣 5 分, 一次性错误 (包括动作方向错误) 不得超过 2 小节, 否则不及格。

③动作与音乐的同步性 40 分

伴随音乐下, 动作整齐划一。每出现一次不合拍扣 10 分, 一次性不合拍不得超过 4 小节, 否

则不及格

(2) 艺术展现 (20 分)

①舞蹈的编排、舞台、视觉效果 10 分

②艺术表现力 10 分

考试方式: 以 4 人 (或者 2 对) 以上为一小组的方式进行规定套路创编考试。

评分标准

部分	内容	具体评分内容及标准
技术 80 分	完成动作的执行能力 (20 分)	1、手臂动作清晰、移动迅速、有力、精准 10 分 2、脚步动作清晰、移动迅速、有力、精准 10 分
	舞蹈动作的执行能力 (20 分)	1、手臂/躯干/臀部/手/脚的正确定位 10 分 2、身体的控制, 延伸, 平衡, 动作的协调一致。10 分
	动作与音乐的同步性 (40 分)	1、动作与音乐的同步性 20 分 伴随音乐下, 动作整齐划一。 2、动作的统一 20 分 每个人的动作要相同、清晰、干净和精准。舞伴之间的配合
艺术 20 分	舞蹈的编排、舞台、视觉效果 (10 分)	舞台效果、视觉效果、场地与空间效果 10 分
	艺术表现力 (10 分)	通过表演能力和观众吸引能力展现动态表演的能力。 以合适的音乐、服装及编舞提升表演效果。10 分
总分		100 分

五. 教学参考资料

(一) 建议教材

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

(二) 主要参考书及学习资源

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 9 月

大纲审定人签字: 唐武松

审定日期: 2022 年 9 月

《体育测量与评价》课程教学大纲

课程名称	体育测量与评价		
	Measurement and Evaluation in Physical Education		
课程代码	40316105	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动解剖学
学分/学时	1.5 学分/24 学时	理论学时 /实验学时	24 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李旭天	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育测量与评价是体育教育专拓展课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学和学校体育工作中占有重要的地位。课程系统地介绍了体育测量、评价方面的基础理论、知识和测试方法和手段，结合我国体育改革和学校体育发展的实际，介绍了体格、身体形态、身体素质、身体机能、运动技术、选材学生体质等方面的标准化测量方法及标准。通过学习提高了学生应用体育测量知识的能力，为学校体育教学、业余体育训练、群众体育、学生体质健康测定工作的开展的实施提供有力理论和方法支持。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.使学生掌握体育测量与评价基本理论知识及方法，具备测量学与体育科学理论素养。

目标 2.培养学生理解体育测量与评价学科交叉学科特点，掌握利用跨学科知识，开展体格、身体形态、身体素质等体育测量，并具有组织实施体育测量工作的基本能力，为学校体育工作、为中小学校学生体质测定、体育教学等工作服务。

目标 3.具备对体育教学、业余训练、学生体质等工作进行评价、反思能力、分析解决问题的能力，促进学校体育工作和学生体质健康的改进和提高。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	3.学科素养	3.3 学科融合： 了解跨学科知识，把握体育教学与其他学科、社会实践的联系，提高学科教学的科学性和实效性，能开展自主、合作和探究性学习，能够综合运用学科的知识分析和解决学习、工作中遇到的问题。（H）
目标 3	7.学会反思	7.2 反思能力： 掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。（M）

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
体育测量的基础理论	课程目标 1	1.了解体育测量与评价学科属性及发展概况,评价的主要方法 2.理解测量误差、测量量表, 3.掌握测量的可靠性、有效性、客观性及测验编制的基本原则。 4.培养科学精神、科学素养	1.体育测量与评价学科属性及发展概况,测量评价的主要方法 2.测量误差、测量量表,测量的可靠性、有效性、客观性 3.测验编制的基本原则 4.思政内容:科学精神、科学素养教育	1.教学活动: 课堂讲授、案例分析、 2.学习任务: 课后作业	6 学时
身体形态的测量与评价	课程目标 2、3	1.了解人体形态主要测量点,体型分类方法。 2.掌握体格测量和评价的基本方法、熟练掌握皮脂厚度法测量身体成分的方法。	1.人体形态主要测量点,体型分类方法。 2.体格测量和评价的基本方法 3.身体成分测量的主要的方法 4.身体姿势的测量与评价	1.教学活动: 课堂讲授、案例分析、 2.学习任务: 课内实践、课后作业	4 学时
身体机能的测量与评价	课程目标 2、3	1.了解最大摄氧量的直接测定、感觉和平很机能的测量。 2.熟练掌握:脉搏、血压的测量方法、定量负荷心血管机能的测量与评价方、3 肺活量、时间肺活量的测定及评价方法。	1.循环机能 2.呼吸机能的测量 3.感觉机能测量、平衡机能测量 4.思政内容:科学精神、批判性思维	1.教学活动: 课堂讲授、案例分析、 2.学习任务: 课内	理论 2 学时
身体素质测量与评价	课程目标 2、3	1.了解柔韧性、灵敏性的主要测量方法 2.理解不同身体素质的分类和差异 3.掌握肌肉爆发力、肌肉耐力、速度素质、一般耐力和速度耐力的测量方法	1.力量素质的分类及测量形式,。 2.速度素质的概念及分类,速度素质的测量方法 3.耐力素质的类型及的测量方法, 4.柔韧性的概念及测量方法 5.灵敏性、平衡性的测量方法。	1.教学活动: 课堂讲授、案例分析、 2.学习任务: 课堂讨论、课后作业	4 学时
体质的测量与评价	课程目标 2、3	1.了解体质的概念及影响体质的因素。 2.掌握中国学生体质测量主要内容及方法 3.掌握成年人体质测量主要内容及方法	1.体质的概念及影响体质的因素。 2.中国学生体质及测量 3.成年人体质及测量 4.体质的综合评价	1.教学活动: 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、 2.学习任务: 汇报	4 学时
运动技术、选材及个性的测量与评价	课程目标 2、3	1.了解运动技术成套测量方法、个性的测量与评价 2.掌握运动项目选材的指标及成套测验 (案例)	1.运动技术成套测量 2.运动项目选材的指标及成套测验 3.个性的测量与评价	1.教学活动: 课堂讲授、案例分析、 2.学习任务: 汇报	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

课程成绩包括两个部分，分别为过程性考核成绩和期末理论考试成绩。总成绩=过程性考核成绩×50%+线上理论考试成绩×50%。具体要求及评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂表现 20 分、课堂实践练习 40 分，课后作业 40 分、平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩=课堂表现成绩+课后案例分析成绩+课后作业成绩-考勤扣分。

（1）课堂表现：总分为 20 分，教师课堂安排活动，学生参与、回答问题、互动等，根据学生表现赋分。扣分项：出现上课玩手机、说话、打闹、不听讲、随意离开课堂、不按要求进行练习上述情况经过教师提醒仍不改变的同学，再出现一次扣 2 分。

（2）课后案例作业：总分为 40 分，学生完成教师布置的相关体育测量实践或者教师布置的相关讨论作业，学生进行分析，每学期两个，20 分/个，学生上交作业文档，教师根据学生完成情况给与评分。

（3）课后作业：总分 40 分，教师每学期布置两次理论作业（以名次解释、简答、论述和开放式题目），学生按完成情况给分。

（4）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 线上理论考试

采用雨课堂等网络教学平台，根据教学内容制作五次网上理论考试，依据试卷标准答案进行自动评定（测试主要采用填空、选择、判断等客观题型进行考核），学生在教学完成后，2 周内必须完成测验。线上测试采用百分制度，每次展线上总成绩的 20%，由系统自动换算，五次测验完成后，汇总形成线上理论总成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	线上理论考查 50%	
课程目标 1	课后作业 +课堂表现 20	线上理论考查：10	30
课程目标 2	课后案例作业 2 10	线上理论考查：30	40
课程目标 3	课后作业+课后案例作业 20	线上理论考查：10	30
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1.课堂表现:

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1	参与教师安排活动	每次都参加	参加 5 次以上	参加3-4次以上	参加 2-3 次	参加 1 次	50
	组织、互动	参与组织和互动积极主动	参与组织和互动较积极	参与组织和互动一般	参与组织和互动不主动	参与组织和互动较差	50

2.课后案例作业

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 2、3	基本理论知识点的掌握情况	案例使用知识要点正确概念准确,与问题紧密结合,表达准确。	案例使用知识要点正确概念准确,与问题结合较紧密,表达较准确。	案例使用知识要点正确概念准确,与问题结合,表达准确一般。	案例使用知识要点存在不足概念不清晰与问题结合,不紧密表达不够准确。	案例使用知识要点概念错误与问题结合,表达错误	40
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的测量知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的测量知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能运用所学的测量知识来解决实践问题,能提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	运用所学的测量识来解决实践问题思路不足,不能能提出有效解决方案,观点、方法手段	不能运用所学的测量识来解决实践问题不够,不能能提出有效解决方案,观点、方法手段	60

3.理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准					权重(%)
		优 18-20分	良 15-17分	一般 13-14分	差 11-12分、	较差 10分及以下	
课程目标 1、3	基本理论的掌握情况	90%以上的概念准确,知识要点正确	75%以上的概念准确,知识要点正确	65%以上的概念准确,知识发点正确	60%以下的概念准确,知识要点正确	50%以下的概念准确,知识要点正确	60
	作业完成积极性和质量	能够积极完成并按时上交作业,答题完整、准确。	能够较积极完成并上交作业,答题较完整、准确。	能够完成并上交作业,答题完整、准确程度一般。	不能够积极完成作业不及时,答题不完整、存在较一定错误。	上交作业不及时,不完整、存在较多错误或者抄袭现象。	40

4.线上理论考查

参考理论考试标准答案，采用百分制度，五次测验完成后，汇总形成线上理论考查总成绩。

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.全国体育学院教材委员会审定.体育测量评价.北京：人民体育出版社，2008.

(二) 主要参考书及学习资源

1.孙庆祝.体育测量与评价.北京：高等教育出版社，2006.

2.邢文华等.体育测量与评价.北京：北京体育学院出版社，1985.

3.杨乃军.体育测量学.广州：华南理工大学出版社，1990.

4.赵秋蓉，黄海.体育测量评价.北京：人民体育出版社出版，1995.

大纲修订人签字：李旭天

修订日期：2022年8月

大纲审定人签字：唐武松

审定日期：2022年9月

《体育统计学》课程教学大纲

课程名称	体育游戏		
	Sports Games		
课程代码	40316106	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	大学计算机基础
学分/学时	1.5 学分/24 学时	理论学时 /实践学时	24 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介

《体育统计学》是高等院校体育教育专业的一门专业基础课，它是运用统计学的原理和方法研究体育领域随机现象的数量规律的一门基础应用学科，属于方法论学科范畴。本课程通过介绍适用于体育教学、训练和科研的统计学原理、方法以及如何把这些知识应用于数据加工、处理与分析，进而解决实际问题等内容，从而培养学生对体育领域内的随机现象进行定量描述和分析的能力。另一方面激发和培养学生探索创新的意思，提高学生的科学思维能力，培养学生的科学研究素养。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1. 通过课程的学习，使学生掌握体育统计学的基本原理和方法、定量描述随机现象的常规方法、常用的统计推断方法。

目标 2. 能运用统计思想和方法分析一些实际问题以及掌握常用的几种研究设计方法，培养学生量化分析实际问题的能力。

目标 3. 激发和培养学生探索创新的意思，提高学生的科学思维能力，培养学生的科学研究素养。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	4.教学能力	4.3 教研能力： 能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，实现自我发展。（H）
目标 3	3.学科素养	3.3 学科融合： 了解跨学科知识，把握体育教学与其他学科、社会实践的联系，提高学科教学的科学性和实效性，能开展自主、合作和探究性学习，能够综合运用学科的知识分析和解决学习、工作中遇到的问题。（M）

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 绪论	课程目标 1	1.掌握统计活动；体育统计的研究对象、作用及若干体育统计常用的基本概念。 2.正确认识、理解体育统计学及其目标。	1.体育统计及其研究对象 2.体育统计在体育活动中的作用 3.体育统计中的若干基本概念	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 2 学时
第二章 统计资料的收集与整理	课程目标 1、2、3	1.正确认识与把握统计资料的收集与整理。 2.培养认识问题、分析问题的能力。	1.统计资料的收集 2.统计资料的整理 3.反思能力	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 2 学时
第三章 样本特征数	课程目标 1、2、3、	1.能正确认识、理解集中位置量数及离中位置量数的概念、种类、计算方法。 2.掌握平均数及标准差的合成计算以及在体育中的运用。 3.培养创新精神、树立正确科学精神 4.培养认识问题、分析问题、解决问题的能力。	1.集中位置量数的概念、种类及计算方法 2.离中位置量数概念、种类和标准差的计算 3.平均数的合成计算与 S 的合成计算 4.平均数和标准差在体育中的应用 5.反思能力	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论。 2.学习任务：课堂作业、小组讨论及汇报。	理论 4 学时
第四章 相对数与动态分析	课程目标 1、2、3	1.掌握相对数的几种类型及计算办法； 2.掌握动态分析及在体育中的应用； 3.培养认识问题、分析问题、解决问题的能力，养成创新、实事求是的精神。	1.相对数 2.动态分析 3.动态分析方法在体育中的应用 4.科学创新，求真务实	1.教学活动： 课堂讲授、多媒体教学、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务： 课堂作业、调研及汇报。	理论 2 学时
第五章 正态分布	课程目标 1、2、3	1.正态分布的概念、性质、使用及在体育中的应用。 2.培养认识问题、分析问题、解决问题的能力，养成创新、实事求是的精神。	1.正态分布的概念与性质 2.正态分布表的使用 3.正态分布理论在体育中的应用 4.科学创新，求真务实	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务： 小组讨论、练习、游戏竞赛。	理论 4 学时
第六章 统计推断	课程目标 1、2、3	1.能正确认识参数估计 2.熟练掌握假设检验的思想步骤、常见的检验方法及在体育中的应用。 3.培养认识问题、分析问题、解决问题的能力，养成创新、实事求是的精神。	1.参数估计 2.假设检验的思想及步骤 3.几种常见的检验方法 4.假设检验方法在体育中的应用 5.科学创新，求真务实	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务： 小组讨论、练习、游戏竞赛。	理论 4 学时
第十一章 统计表与统计图	课程目标 1、2、3	1.熟练掌握统计表与统计图的制作。 2.培养认识问题、分析问题、解决问题的能力，养成创新、实事求是的精神。	1.统计表 2.统计图 3.科学创新，求真务实	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务： 小组讨论、练习、游戏竞赛。	理论 2 学时
SPSS 简介	课程目标 2、3	1.基本掌握 SPSS 软件的常用的使用方法。 2.培养认识问题、分析问题、解决问题的能力，养成创新、实事求是的精神。	1.SPSS 软件常用统计功能的介绍 5.科学创新，求真务实	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、练习法、游戏比赛法。 2.学习任务： 小组讨论、练习、游戏竞赛。	理论 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

本课程包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和调研数据分析报告。课程成绩满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，调研数据分析报告占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂互动研讨 40%、课后作业 60%，平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现分+作业得分-考勤扣分。

（1）课堂互动研讨。积极参与课堂互动，主要包括课堂问答，或就某一简单小课题要求学生进行小范围调研，并将调研结果进行汇报。

（2）课程作业。要求每一位学生根据课堂要求完成课程作业 2 次、调研分析报告 1 次。

（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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 调研数据分析报告。

期末考查采用调查研究撰写研究分析报告的形式，满分为 100 分。学生根据要求就体育领域内的某一研究对象，进行调研，然后进行数据收集、整理、分析，形成调研报告，教师根据学生运用体育统计方法的合理性及调研的完成情况来评定成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	调研数据分析 50%	
课程目标 1	理论作业（60%） 30	——	30
课程目标 2	——	调研数据分析报告（100%） 50	50
课程目标 3	互动研讨（40%） 20		20
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. “课堂互动研讨”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	课堂互动及游戏的次数	参加 6 次以上	参加 4-5 次以上	参加 2-3 次	参加 1 次以下	20
	参与课堂互动的效果	善于思考, 发表有建设性的论点及科学性的观点; 积极配合老师的教学。	能积极思考, 发表的论点及观点具有科学性及建设性。	思维较活跃, 发表的论点及观点具有一定的建设性。	不主动思考, 互动比较被动, 无正确的观点。	30
	研讨的效果	积极参与课堂小组研讨、勤于思考、善于分析, 角色定位明确, 能为小组的研讨报告发挥积极的作用。	乐于参与课堂小组研讨、认真思考、善于分析, 能为小组的研讨报告发挥积极的作用。	能参与课堂小组研讨、愿意思考分析, 能为小组的研讨报告发挥一定的作用。	不参与课堂小组研讨, 不能为小组的研讨报告发挥的作用。	50

2. “理论作业”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	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确。	60%以上的概念准确, 知识要点正确。	40%以上的概念准确, 知识发点正确。	40%以下的概念准确, 知识要点正确。	50
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育统计学知识来解决调查统计调研的实践问题, 具有有效的观点、方法手段。	能合理地运用所学的体育统计学知识来解决调研的实践问题, 具有自己的观点、方法手段。	能运用所学的体育统计学知识来完成调研统计的实践问题。	不能运用所学的体育统计学的知识来解决的实践问题。	50

3. “调查报告”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	调查方法的合理运用及调查报告的撰写	能科学运用体育统计学调查方法去发现问题, 研究问题, 并能规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能合理运用体育统计学调查方法去发现问题, 研究问题, 并能较规范地将调查结果进行分析总结撰写出来。	能基本运用体育统计学调查方法去发现问题, 研究问题, 基本能将调查结果进行分析总结撰写出来。	体育统计调查方法运用不合理, 难以去发现研究问题, 报告撰写不合理。	50
	调研的价值及时效性	能真正从教育学、体育学等视角发现体育的现象, 总结出规律, 提出有价值的对策或依据。	能从教育学、体育学等视角发现体育的现象, 能提出有一定价值的对策或依据。	从教育学或体育学等单一视角去发现体育的现象, 对现象分析不够系统, 价值认识不够充分。	研究视角不明确, 对体育现象调查不到位, 价值认识偏颇, 不充分。	50

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 从湖平. 体育统计学 (第三版). 北京: 高等教育出版社, 2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 王景英. 教育统计学. 北京: 高等教育出版社, 2010.

2. 刘涛. 体育统计学. 北京: 北京体育学院出版社, 1990.

大纲修订人签字: 唐武松

修订日期: 2022年08月

大纲审定人签字: 鲁勇

审定日期: 2022年09月

《运动训练学》课程教学大纲

课程名称	运动训练学		
	The Theories of Sports Training		
课程代码	30316107	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动生理学、运动解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	张慧斌	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介：

运动训练学是体育教育专业的专业方向拓展课程，是实现体育教师培养目标的重要课程，在各级各类学校的体育教学中占有一定的地位。本课程主要包括竞技运动于运动训练、项群训练理论、运动成绩于竞技能力、运动训练基本原则、运动训练方法于手段、运动训练计划的制定等内容。通过学习，使学生能够掌握运动训练的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。能够掌握现代运动训练的科学性、复杂性、长期性、竞争性、协同性、关联性等特点。具备较强运动训练能力，具有运动训练的设计和监控能力，能够在体校、学校、体育俱乐部等胜任训练指导、教学等工作的复合应用型人才。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

目标 1.能够通过学习，掌握运动训练的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。能够掌握现代运动训练的特点。

目标 2.能够明确各阶段训练任务、时间、方法手段，合理有效的制定体校、学校、俱乐部的训练教学计划。能够对多年、年度、阶段训练计划进行科学的监控与评价，诊断与控制，能够及时修正和干预。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	2.2 职业素养：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有乐观向上的情感及态度（L）
		3.1 获取知识：能够通过学习，掌握运动训练的新技术、新方法、新手段和新工具，能够积极主动获取信息。（H）
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）

四、教学内容

知识单元	对应课程目标	学习成效	教学内容	课程目标达成方式	学时分配
第一部分：运动训练基本理论概况	课程目标 1	1 掌握竞技体育与运动训练关系 2 掌握运动训练的科学管理 3 掌握运动员选材理论 4 掌握运动训练的基本原则 5 掌握运动训练方法与手段	1 竞技体育与运动训练关系 2 运动训练的科学管理 3 运动员选材理论 4 运动训练的基本原则 5 运动训练方法与手段	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	6 学时
第二部分：运动训练内容与方法	课程目标 1	1 掌握运动员体能及其训练特点 2 掌握运动员技术能力及其训练特点 3 掌握运动员战术能力及其训练特点 4 掌握运动员心理能力与运动智能及训练特点	1 运动员体能及其训练特点 2 运动员技术能力及其训练特点 3 运动员战术能力及其训练特点 4 运动员心理能力与运动智能及训练特点	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	8 学时
第三部分：运动训练设计与监控的理论	课程目标 1、2	1 掌握多年训练过程的计划与组织的理论 2 掌握运动员年度训练过程的计划与组织的理论 3 掌握训练周课过程的计划与组织的理论 4 掌握参赛的准备、进行与总结的理论	1 多年训练过程的计划与组织的理论 2 运动员年度训练过程的计划与组织的理论 3 训练周课过程的计划与组织的理论 4 参赛的准备、进行与总结的理论	1.教学活动：理论讲授；多媒体、视频；提问、讨论、案例。 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。	8 学时
第四部分：运动训练设计与监控的方法	课程目标 2	1 掌握多年训练过程的计划与组织的方法 2 掌握运动员年度训练过程的计划与组织的方法 3 掌握训练周课过程的计划与组织理论的方法 4 掌握参赛的准备、进行与总结的方法	1 多年训练过程的计划与组织的方法 2 运动员年度训练过程的计划与组织的方法 3 训练周课过程的计划与组织理论的方法 4 参赛的准备、进行与总结的方法	1.教学活动：文献查询，设计报告、学生分讨论； 2.学习任务：文献查询，课堂汇报。训练计划制定实践	10 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 3 个部分，分别为平时成绩、实践报告成绩、理论考试成绩（其中平时成绩、实践报告成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，理论考试占总成绩的 50%、实践类考试占总成绩的 20%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 平时成绩

平时成绩满分 100 分，包括：文献报告作业 50 分、课堂互动 50 分。平时成绩具体要求及成绩评定方法如下：

（1）文献报告作业：满分为 50 分。每人完成 2 份有关运动训练的新技术、新方法、新手段和新工具的文献综述，每份 25 分。

（2）课堂互动：满分为 50 分。根据本学期每节课参与提问、讨论、讲演等情况，给予相应的分值（优良 40-49 分；中等 39-35 分；及格 30-34 分；不及格 30 分以下）。

（3）考勤：“只扣分，不加分”。无故旷课一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 实践报告

满分为 100 分，其中，每人完成 5 份实践报告（训练计划），要求学生以小组形式开展（一般建议 2-4 人为一组，每组确定一个组长），根据学生完成质量给予一定赋分。每份实践报告满分 20 分。

3. 理论考试

期末考试采取 100 分制的卷面“闭卷考试”的方式进行，依据试卷标准答案进行成绩评定。

说明：期末卷面成绩设置“达标线”为 50 分。大于等于 50 分者方可将过程性考核成绩计入总评成绩，低于 50 分者，过程性考核成绩不计入总评成绩，直接以期末卷面成绩记为总评成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		理论考试 50%	
	平时成绩 30%	实践报告 20%		
课程目标 1	文献报告：15	—	理论考试：50	65
课程目标 2	课堂互动：15	实践报告：20	—	35
合计	30	20	50	100

（二）评价标准

1.文献报告评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		40-49分	39-35分	30-34分	30以下分	
课程目标1	课堂互动	较好完成回答问题、积极讨论、分析讲解清晰、内容充实	较一般完成回答问题、讨论、分析讲解清晰、内容充实	较合格完成回答问题、讨论、分析讲解、内容充实	均不合格	100

2.实践报告评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		16-20分	14-15分	12-13分	12以下分	
课程目标2	教学设计能力	较好完成实践报告（训练计划）、格式规范、分析清晰、内容充实	较一般完成实践报告（训练计划）、格式规范、分析清晰、内容充实	较合格完成实践报告（训练计划）、格式规范、分析清晰、内容充实	均不合格	100

五、推荐教材和教学参考资源

（一）建议教材

1.田麦久.运动训练学（第八版）.北京:高等教育出版社，2018.7

（二）主要参考书及学习资源

1. 田麦久.《运动训练学》.北京:人民体育出版社，2001
2. 杨世勇.《体能训练学》.四川:四川科技出版社，2002
3. 全国体育学院教材委员会.《运动选材原理与方法》.北京:人民体育出版社，2003
4. 国家体委运动员科学选材研究组.《运动员科学选材》.北京:人民体育出版社，1992

大纲修订人签字：张慧斌

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022年9月

审定日期：2022年10月

《健康体适能》课程教学大纲

课程名称	健康体适能		
	Health-Related Physical Fitness		
课程代码	30316108	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动解剖学、运动生理学 体育保健学、
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	16 学时/16 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	乔明	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

健康体适能是体育教育专业的专业选修课程。它是体育教育课程体系中的重要拓展内容，是体育与健康相结合的综合应用课程。本课程通过学习体育活动和健康、健康评估、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分、营养与体重控制、压力管理、常见运动损伤的处理等内容，使学生掌握最基本的体适能评定的理论与方法，能在体育健身与锻炼过程中正确的评估自身的身体机能。能为个人、团体和社区的体育活动参加者提供体育锻炼方面的科学指导，促使他们从事积极的、有规律的适量的运动锻炼，以适应社会发展需要，提高学生健康与体质水平，提高体育素养。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握健康体适能相关理论与方法。

目标 2.掌握因地、因人、因时改善心肺、肌肉、柔韧适能及身体成分的方法及手段，能够自我进行健康体适能的评估与改善，运动损伤的防护与处理等能力。

目标 3.使学生能不断提升自身的健康状况，并逐步带动提高学校大学生的体质健康水平。

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	毕业要求指标点
目标 1	4.教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。(H)
目标 2	6.综合育人	6.3 育人策略：掌握教书育人的途径与方法，能在实践中设计主题教育及综合育人活动，促进学生身心发展。(M)
目标 3	7.学会反思	7.2 反思能力：掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。(L)

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：健康体适能的概述	课程目标 1、2	了解体力活动、健康、体质健康、体适能的概念及联系	1.健康体适能的概述 2.思政内容：思政教育、体育品质	1、教学活动：课堂讲授、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 2 学时
第二章：健康的评估、运动前的筛查	课程目标 1、2	学会用量表评估和分析机体的健康状况	健康的评估、运动前的筛查	1、教学活动：课堂讲授、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 2 学时
第三章：健康体适能的组成	课程目标 1、2	1、掌握健康体适能的组成 2、明确健康体适能各组成部分的关系	健康体适能的组成	1、教学活动：课堂讲授、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 2 学时
第四章：心肺适能	课程目标 1、2、3	1、掌握心肺适能的定义与测试方法 2、学会客观准确的评估与改善心肺适能	心肺适能定义与评估	1、教学活动：课堂讲授、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 2 学时
			1.心肺适能的改善策略 2.思政内容：职业道德教育	1、教学活动：课堂讲授 2、学习任务：课堂讨论、实践操作	实践 4 学时
第五章：肌肉适能	课程目标 1、2、3	1、掌握肌肉适能的定义与测试方法 2、学会客观准确的评估与改善心肺适能	肌肉适能定义与评估	1、教学活动：课堂讲授、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 2 学时
			1.肌肉适能的改善策略 2.思政内容：职业道德教育	1、教学活动：课堂讲授 2、学习任务：课堂讨论、实践操作	实践 4 学时
第六章：柔韧适能	课程目标 1、2、3	1、掌握柔韧适能的定义与测试方法 2、学会客观准确的评估与改善心肺适能	1、柔韧适能定义与评估 2、柔韧适能的改善策略 1	1、教学活动：课堂讲授 2、学习任务：课堂讨论、实践操作	实践 4 学时
			1.柔韧适能的改善策略 2 2.思政内容：职业道德教育	1、教学活动：课堂讲授 2、学习任务：课堂讨论、实践操作	实践 4 学时
第七章：营养与体重管理	课程目标 1、2、3	1、掌握身体成分的定义与评估方法 2、了解营养与体重管理的相关概念及联系	1、体成分定义与评估 2、营养与体重管理	1、教学活动：课堂讲授、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 2 学时
第八章：压力管理	课程目标 1、2	1、了解压力的概念及产生的原因分析 2、学会调控和管理压力的策略	1.压力评估与改善 2.思政内容：职业道德教育	1、教学活动：课堂讲授、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 2 学时
第九章：健康体适能的评估与分析	课程目标 3	1、掌握健康体适能评估与分析的方法 2、学会运用此方法评估和改善他人的健康体适能状况	1.健康体适能的评估与分析 2.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、多媒体教学 2、学习任务：课堂讨论	理论 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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、实践考核。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，实践考核占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1.过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课堂实践 50 分、课程作业 50 分、平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂实践得分+理论作业得分-考勤扣分。

（1）**课堂实践（50 分）**。本课程具有较强操作性，包括课堂上组织开展的健康体适能的评估、分组讨论、团队合作等，1 次得 5 分；参与 1 次课堂教学实践或活动 5 分。

（2）**课程作业（50 分）**。在课程教学后，安排 5 次理论作业，根据学生完成情况进行评分，每次按 10 分进行评分。

（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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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.实践考核

满分为 100 分，依据完成实践考核的评分标准进行评分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	实践考核 50%	
课程目标 1	课堂实践：（25）	—	25
课程目标 2	课程作业：（25）	—	25
课程目标 3	—	实践考核：（50）	50
合计	50	50	100

（二）评价标准

1.课程作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（45-100 分）	良（38-44 分）	中/及格（30-34 分）	不及格（0-29 分）	
课程目标 1	通过课程作业进行综合评价	能完全按要求认真完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的课程作业	按要求完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的课程作业	基本完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的课程作业	未能按要求完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的课程作业	100

2. 课堂实践评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优 (45-100分)	良 (38-44分)	中/及格 (30-34分)	不及格 (0-29分)	
课程目标 2	通过课堂实践来进行综合评价	能完全按要求认真完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的测试与评估、讨论及团队协作	按要求完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的测试与评估、讨论及团队协作	基本完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的测试与评估、讨论及团队协作	未能按要求完成身心健康、心肺适能、肌肉适能、柔韧适能、身体成分等部分的测试与评估、讨论及团队协作	100

3. 实践考核评价标准

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	通过实践考核来进行综合评价	能完全按要求认真完成《健康体适能》报告的5个部分，内容非常完整；能详细、清晰、准确的描述测试方法含详细测试结果的分析。	按要求完成《健康体适能》报告的5个部分，内容较完整；能较清晰、准确的描述测试方法含详细测试结果的分析。	基本完成《健康体适能》报告的5个部分；未能详细、清晰、准确的描述测试方法或有个别描述不准确的部分含详细测试结果的分析。	未上交《健康体适能》报告或能按要求完成《健康体适能》报告的5个部分，内容不完整；不能清晰、准确、详细的描述测试方法含详细测试结果的分析。	100

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 王健, 何玉秀等. 健康体适能. 北京: 高等教育出版社, 2010

(二) 主要参考教材

1. 沈剑威, 阮伯仁. 体适能基础理论. 北京: 人民体育出版社, 2014

2. 王正珍, 王艳, 刘云清. ACSM 运动测试与运动处方指南. 北京: 人民卫生出版社, 2010

3. 陈佩杰等. 体适能评定理论与方法. 黑龙江: 黑龙江科学技术出版社, 2005

六、附表

序号	实验(实践)项目名称	实验(实践)类型	开出要求	学时
1	心肺适能评估与促进策略	综合性、设计性	需体育场、秒表	4
2	肌肉适能评估与促进策略	综合性、设计性	需体育场、握力计、皮尺	4
3	柔韧适能评估与促进策略	综合性、设计性	需体育场、FMS 功能动作测试仪器、坐位体前屈仪	8

大纲修订人签字: 乔明

修订日期: 2022年8月

大纲审定人签字: 唐武松

审定日期: 2022年9月

《新疆少数民族舞蹈》课程教学大纲

课程名称	《新疆少数民族舞蹈》		
	Xinjiang Minority Dance		
课程代码	30416631	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	无
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	理论学时 0/实验学时 32
适用专业	体育教育专业	开课单位	文学艺术学院
课程负责人	李丹妮	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《新疆少数民族舞蹈》是体育教育专业的专业选修课程，是一门实践性较强同时具备地域特色的课程，本校地处新疆地区，通过该课程的学习引导学生对新疆地区少数民族舞蹈有所了解，并能基本掌握舞蹈文化历史及舞种风格特点，提高学生的实践能力，培养学生的审美意识，训练学生对身体的运用及舞蹈韵律的掌握，将学生从自然体态训练成为适应舞蹈表现的艺术体态，为学生毕业后从事舞蹈事业打下坚实的基础。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1：具备属于其舞种风格的身体舞蹈韵律，准确掌握塔吉克族以及哈萨克族舞蹈基础训练组合的跳法与动作名称，从而培养学生对于中国民族民间舞蹈的审美意识。

目标 2：了解塔吉克族、哈萨克族两个少数民族舞蹈的主要载体、舞蹈形式、道具，在掌握基础训练组合的基础上，进入综合性表演组合的训练。在课程中传承传统组合基本跳法的基础上，根据时代审美特征进行综合表演组合学习，达到传承创新的目的。同时该课程具有浓郁的地域风情，为学生步入工作后社团活动内容打下了坚实的基础。

目标 3：通过学习，运用所学中国民族民间舞蹈的学科知识，掌握实践舞蹈短句编排能力。通过课程中良好的互动活动，提升学生的团队协作力。

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
传统、典型组合部分	课程目标 1	1.了解塔吉克族、哈萨克族舞蹈的风格特点，明确动作要求，掌握动作要领。通过基础组合的训练使学生具备基本的艺术体态，培养对中国少数民族民间舞蹈的探索欲，保持积极向上的学习态度； 2.通过基本步伐组合的训练，培养学生在舞蹈动作中的韵律及节奏特点。	塔吉克族：1.动律训练； 2.步伐训练； 3.臂部训练； 哈萨克族：1.手腕、手臂训练； 2.头部训练； 3.肩部训练； 4.基础步伐训练；	1. 教学活动：课堂讲授； 2. 学习任务：课程作业。	实践 12 学时
综合性表演组合部分	课程目标 2	1.熟练塔吉克族、哈萨克族两个少数民族舞种的舞蹈形式以及道具的运用，具备一定的舞蹈知识储备； 2. 思政要点 ：逐渐提升学生对中国少数民族民间舞蹈（新疆地区）少数民族舞蹈的审美标准。	塔吉克族：1.恰普素孜综合表演性组合； 2.鹰舞综合表演组合； 哈萨克族：1.黑走马综合表演性组合； 2.横摆动律综合表演性组合。 思政要点 ：对少数民族舞蹈的审美意识。	1. 教学活动：课堂讲授； 2. 成果检验：组合展示。	实践 16 学时
编排舞蹈短句、互动部分	课程目标 3	1.通过对本学期所学舞种（二选一）进行舞蹈短句的编排，使学生掌握基本的实践授课能力； 2.通过课程中与教师、同学互动编排及展示，提升学生的团队协作力。	1.塔吉克族、哈萨克族（二选一）进行舞蹈短句编排； 2.塔吉克族、哈萨克族（二选一）课程中将舞蹈短句进行实践分享，学生们互动对分享舞蹈短句的同学提出建设性意见。	1. 教学活动：课堂讲授； 2. 学习任务：课程作业。	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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩（包括作业成绩、编排舞蹈短句、课堂互动成绩）50%、期末考试成绩 50%。具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）				期末组合展示 50%	成绩比例 （%）
	过程性考核 50%					
	作业	作业	编排舞蹈短句	互动		
课程目标 1	5	5				10
课程目标 2					50	50
课程目标 3			20	20		40
合计	5	5	20	20	50	100

(二) 评价标准

考勤部分采用“只扣分、不加分”的方法计算成绩，在上课期间出现迟到、早退、旷课等行为将在总评成绩中扣除相应分数。迟到、早退一次扣 1 分，旷课一次扣 5 分，病假、事假扣 1 分。连续旷课三分之一者取消期末考试资格。

1. 期末组合展示评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 （%）
		优(90-100分)	良(75-89分)	及格(60-74分)	不及格(0-59分)	
课程目标 2	通过课堂所授的塔吉克族、哈萨克族舞蹈的综合表演性组合训练，掌握实践表演的方法，能富有情感的完成综合表演性组合，并对所学民族舞蹈的文化、历史有所了解。	要求舞蹈动作完整，技法娴熟，没有漏、断、错的现象；舞蹈节奏感好；舞蹈表现力强。	舞蹈组合中动作完整性较好，没有大的失误，动作节奏感较好，动作表现力较好。	舞蹈组合中动作不够完整，有一至两次大的失误；舞蹈动作节奏和舞蹈表现力一般。	舞蹈组合中动作不完整，有三次及以上大的失误，动作节奏不好，表现力欠佳。	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)	及格(60-74分)	不及格(0-59分)	
课程目标 1	能够准确的掌握、塔吉克族、哈萨克族两个少数民族舞种的基本体态、步伐、律动组合并明确动作要领。	能够准确在回课作业中把握所学舞种风格，对动作要领理解清晰。	能够基本完成训练组合，具备基本的风格形态意识。	组合完成的度不够完整，对于动作的要领理解不清晰。	组合完成不完整，动作完成度差或不能按时完成作业。	100

3.舞蹈短句编排、互动交流评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重(%)
		优(90-100分)	良(75-89分)	及格(60-74分)	不及格(0-59分)	
课程目标3	在塔吉克族、哈萨克族两个少数民族舞蹈中(二选一),进行舞蹈短句的编排,具备根据不同舞蹈组合选曲的能力,以及短句编排能力。	在试教中示范准确,对于动作的重点、难点讲述清晰,音乐选曲准确,短句编排新颖。	能够基本完成动作示范及短句讲授,重点难点叙述不够清晰,音乐选曲准确,短句编排基本完整。	在试教过程中示范不够准确,重点难点未讲解清楚或有遗漏,音乐选曲不够合适,短句编排过于单调。	不能完成试教,动作示范不准确,没有重点、难点讲解,没有音乐或音乐与动作不符,没有编排设计。	50
课程目标3	通过课堂互动环节,对于编排舞蹈短句进行相互交流互动。	能积极参与舞蹈短句编排回课,并能在他人回课时,准确提出建设性意见。	能基本参与到课程互动中,能够对他人回课进行基本的点评。	在互动环节中,参与度较低或在态度上不积极,观点、见解过于简单。	未参与课程互动交流,对他人回课不能阐明自己的建议,缺失个人观点。	50

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1.塔来提·吐尔地主编.《新疆塔吉克族舞蹈教程》.乌鲁木齐市:新疆教育出版社,2009年。

(二) 主要参考书及学习资源

1.新疆艺术学院相关课程视频资料。

六、附表

序号	实验(上机实训)项目名称	实验性质	开出要求	学时
1	传统、典型组合部分	综合性	必做	12学时
2	综合性表演组合部分	综合性	必做	16学时
3	编排舞蹈短句、互动交流部分	综合性	必做	4学时

大纲修订人签字:李丹妮

修订日期:2022年09月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年09月

《体育赛事与经营管理》课程教学大纲

课程名称	体育赛事与经营管理		
	Sports Events and Management		
课程代码	40316109	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育市场营销、体育概论
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	白春香	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

《体育赛事与经营管理》课程是体育教育专业健康休闲体育方向的专业拓展课程，是一门集理论与实践于一体的课程。通过本门课的教学,使学生了解体育赛事策划与经营管理的一般理论，学习并掌握有效的进行体育赛事包装、体育赛事的市场开发与筹资管理、体育赛事的人力资源、财务及风险管理的基本理论、分类体育赛事的经营管理的要点，掌握体育赛事从申办到评价和结束的工作流程和具体操作步骤，用理论指导实践，逐步加强自己的理论水平与实践能力，同时掌握常见或主要的比赛项目编排组织方法，提高学生的赛事组织与竞赛工作的能力，培养学生对体育赛事工作的兴趣，为未来从事体育赛事策划与经营管理工作奠定基础。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1. 掌握体育赛事策划与经营管理的基本规律与原理，学习并掌握体育赛事从申办到评价和结束的工作流程和具体操作步骤，获得体育赛事策划与经营的组织和管理能力。

目标 2. 通过体育赛事现状调查与案例分析，采用多种形式的教学，理论联系实际，引导学生运用管理学等相关学科知识并提出有效措施，使学生从体育管理发展的角度合理规划自己的职业生涯，为体育事业贡献力量。

目标 3. 通过学习，启发学生在调研等学习过程中积极运用独立思考并有效进行沟通合作，正确表达自己的观点，在坚持自我导向学习的同时提升开拓精神，具有一定沟通协作精神和创新精神。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握扎实的体育赛事策划与经营管理基本知识，基本理论与基本方法。（H）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科融合： 了解体育赛事与管理学、运动竞赛学相关知识理论，理解体育学科核心素养的内涵。（L）
目标 3	8.沟通合作	8.1 沟通协作： 进行体育经营与体育管理调研实践活动，学习分工、交流、合作等实践经验，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，学会有效沟通协作。（M）

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 体育赛事的界定与分类	课程目标 1	1.初步了解国内外对体育赛事的认识 2.了解体育赛事概念的界定及分类 3.培养爱国主义及奥运精神	1.国内外对体育赛事的认识 2.体育赛事概念的界定及分类 3.思政内容：政治教育、体育品质	1.教学活动： 课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务： 课堂作业、汇报。	2 学时
第二章 体育赛事对举办的影响	课程目标 1、3	1.了解体育赛事对社会、就业、旅游业、自然环境及信息技术的影响。 2.结合实例探索赛事对举办地的影响 3.对学生进行环保教育及创新意识的引导	1.体育赛事对社会的影响 2.体育赛事对就业和旅游业的影响 3.体育赛事对自然环境和信息技术的影响 4.思政内容：环保教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课后作业、汇报。	2 学时
第三章 体育赛事的构成要素和管理层次	课程目标 1、2	1.掌握体育赛事的构成要素。 2.通过学习管理学相关概念了解体育赛事的管理层次 3.培养学生团结合作的能力及精神	1.体育赛事的构成要素 2.体育赛事的管理层次 3.思政内容：团队合作	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课后作业、汇报。	2 学时
第四章 体育赛事的基本特征	课程目标 1、2	1.掌握体育赛事的六个基本特征。 2.培养学生热爱体育教育事业，形成良好的职业精神和职业规范。	1.体育赛事的基本特征 2.思政内容：职业道德教育	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
第五章 体育赛事管理的理念	课程目标 1、2	1.通过学习管理学相关概念了解体育赛事管理的相关理念。 2.培养学生的行动统一、服从命令的军人气质，团结合作意识及集体荣誉感。	1.体育赛事管理的理念 2.思政内容：宣扬体育精神	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论。 2.学习任务：课堂作业汇报。	2 学时
第六章 体育赛事的项目管理	课程目标 1、2、3	1.了解体育赛事项目管理的基本流程及特点。 2.了解 SWOT 分析方法 3.激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性，培养协作意识及安全意识，拼搏精神，提高分析问题，解决问题的能力。	1.体育赛事的申办、计划、组织、实施及评价和结束后的管理 2.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、视频分析与讨论、案例分析。 2.学习任务：课后作业、汇报。	4 学时
第七——十二章 体育赛事运作现状研究	课程目标 1、2、3	1.掌握体育赛事的市场营销相关原理 2.了解体育赛事的竞赛管理知识并掌握竞赛编排方法 3.了解体育赛事的人力资源管理步骤并掌握其流程 4.了解体育赛事的财务管理手段并初步掌握体育赛事财务规划 5.了解赛事的风险类型并学会识别风险	1.体育赛事营销的战略设计、组合要素及经济来源 2.体育赛事的竞赛管理的界定、特点、组织行为模型及管理模型，赛事编排 3.体育赛事人力资源的人才类型、组织结构、运行机制、实施及评估 4.体育赛事的财务预算、资金筹集、财务控制及财务评价 5. 体育赛事风险的界定与分类、风险识别过程、风险评估、风险处理、风险管理的主要内容及法律意识 6、思政内容： 职业生涯教育，爱国主义教育等	1.教学活动：课堂讲授、视频分析与讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、课后作业、汇报。	18 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，分别为过程性考核成绩和实践教学考查成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，实践教学考查成绩占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课后作业（60%）、课堂表现（40%）、平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课后作业得分+课堂表现得分-考勤扣分。

（1）课后作业：依据课程内容安排 3 次理论作业，根据学生完成作业的质量、数量进行评分，其成绩占平时总成绩的 60%。

（2）课堂表现：本课程理论性较强，结合每次课的主要内容，提出问题要求学生以分小组的形式（每组应确定一个组长），按照所提供的素材进行全流程的小组讨论，互评、老师点评。要求小组成员都要充分参与发言，并根据回答质量每人每次赋分，其成绩占平时总成绩的 40%。

积极性（权重 0.4）：上课认真听课，积极参与课堂讨论，配合老师的教学活动。大胆提出和别人不相同的问题，大胆尝试并表达自己的想法。根据参与的次数、参与的情况进行评分。

准确性（权重 0.6）：对课程的知识点准确掌握并灵活运用，能有条理地表达自己的意见，解决问题的过程清楚，具有创造性思维，独立思考并能从不同的视角回答课程中的问题。根据学生在课堂上发言的准确性进行评分。

（3）平时出勤率：采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算。旷课一次扣 4 分，迟到一次扣 1 分，早退一次扣 2 分，请假一次扣 1 分。旷课 5 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，平时出勤采用惩戒制管理，只扣分不加分。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2. 实践应用教学成绩的评分方式：（100 分，占总成绩 50%）

（1）体育赛事申办报告（40%）：要求各小组学生根据自己所学专项进行市场调研，撰写一份切实可行的专项赛事申办报告（不少于 2000 字），调研报告按百分制评价，依次累计取平均分，成绩占 40%。

（2）体育赛事调研报告（60%）：要求每位同学完成一份体育赛事调研报告（二选一：1、一份详细的秩序册，2、招募赛事志愿者的计划书，不少于 2000 字），体育赛事的范围、内容、性质等可自行选择。根据完成质量和数量给予评价，成绩占 60%。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	实践应用教学成绩 50%	
课程目标 1	课堂表现：20	—	20
课程目标 2	课后作业：30	—	30
课程目标 3	—	教学实践成绩：50	50
合计	50	50	100

（二）评价标准

1.课后作业评价标准

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	基本理论知识的掌握情况	80%以上的概念准确，知识要点正确	60%以上的概念准确，知识要点正确	40%以上的概念准确，知识要点正确	40%以下的概念准确，知识要点正确	40
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的体育赛事管理知识理论来解决实践问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的体育赛事管理知识理论来解决实践问题，能提出较好的解决方案，具有有效的观点、方法手段	能运用所学的体育赛事管理知识理论来解决实践问题，能提出一定的解决方案，具有一定的观点、方法手段，但有效性不足	不能运用所学的体育赛事管理知识理论来解决实践问题不够，不能提出有效解决方案，观点、方法手段	60

2.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 2	教学成果展示的次数（积极性）	参加5次以上课堂讨论与交流，并积极主动发言表达自己的观点	参加3-4次以上课堂讨论与交流，主动发言表达自己的观点	参加2-3次以上课堂讨论与交流，在老师要求下表达自己的观点	参加1次及以下以上课堂讨论与交流，没有自己的见解和观点	40
	教学成果展示的效果（准确性）	完全掌握并能条理清晰地表达所学的知识内容，并在展示中展现优秀的精神风貌	大致掌握并较规范准确地表达所学的知识内容，并在展示中展现良好的精神风貌	基本掌握并阐述所学的知识内容，精神风貌展现一般	不能准确地阐述所学知识内容，在展示中精神风貌展示很差	60

3. 实践应用教学评价标准

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	调查过程及数据分析	调查过程记录准确,详实。有精准的数据支撑,能针对调查反映出的问题进行全面分析。	调查过程记录较为准确,详细。有较为准确的数据,对调查反映出的问题进行较为全面的分析。	调查过程记录基本准确,比较详细。有大概数据支撑,对调查反映出的问题进行基本的分析。	调查过程记录不够准确详细。无数据支撑,对调查反映出的问题分析不够。	50
	报告撰写	对整个调查过程的报告撰写叙述详细,语言表达准确流畅;能主动发现实践过程中存在的问题,找出原因,并能提出改进方法。	对整个调查过程的报告撰写叙述较详细,语言表达流畅;能发现实践过程中存在的问题,但找出的原因不够准确。	对整个调查过程的报告撰写叙述有一定描述,语言表达基本准确;对实践过程中存在的问题,不能主动找出原因。	对整个调查过程的报告撰写叙述过于简单,语言表达不够准确;不能发现实践过程中存在的问题。	50

注: 1.实际考核分值可在参考值 5%上下浮动。

2.目标分值=学习过程考查 100 分×50%+实践教学成果考查 100 分×50%

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1.王守恒,叶庆晖.体育赛事管理.北京:高等教育出版社.2010.

(二) 主要参考书及学习资源

1.李颖川.体育赛事经营管理.北京:人民体育出版社出版,2017.

2.田雨普.大型体育赛事的经营管理.北京:人民体育出版社出版,2014.

3.樊智军.体育赛事的组织与管理.北京:人民体育出版社出版,2012.

4.纪宁.体育赛事的经营与管理.北京:电子工业出版社出版,2011.

5.耿力中.体育市场营销决策与运作.人民体育出版社,2013.

大纲修订人签字:白春香

大纲审定人签字:唐武松

修订日期:2022年8月

审定日期:2022年9月

《素质拓展教育实践教学》课程教学大纲

课程名称	素质拓展教育实践教学		
	Practice of Quality Development Education		
课程代码	40316110	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体育游戏
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/32 学时
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责	李菊红	审定日期	2022 年 8 月

一、课程简介：

素质拓展教育实践教学课程是体育教育专业个性教育选修课中健康休闲体育模块中的一门课程，该课程以实践教学为主、理论教学为辅。主要讲授素质拓展教育实践教学的教育目标、意义与价值，了解内涵与特点，项目设计原则以及组织方式方法。课程主要以立德树人为培养目标，旨在发展学生的协作意识、团队意识、拼搏精神、集体荣誉等综合素质，增强学生教学组织能力，教书育人能力，项目创编能力，在素质拓展教育实践教学过程中激发学生积极参与意识和兴趣，引导学生主动思考、养成学生反思的学习习惯。

二、课程目标与毕业要求关系

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

目标 1. 通过学习增强学生对素质拓展教育实践教学课程的认识，培养其课余体育比赛（活动）、课余体育锻炼等实践能力，学会根据课程目标设计不同的素质拓展项目，并能高效地组织实施，且能达到育人的良好效果。

目标 2. 通过在素质拓展教育实践教学的学习参与过程中，达到立德树人，锤炼学生的意志品格、创新思维、集体荣誉感，培养学生主动参与学习的积极性。

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	指标点（主要内容）
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能：学会有效地开展课余体育比赛、课余体育活动的组织、训练及指导工作能力。(L)
	4.教学能力	4.2 指导技能：学会指导各种各类活动、具有较强的组织活动技能。(M)
目标 2	5.班级指导	5.2 活动指导：能够指导团队各成员承担好自己的角色，学会有效地与团队成员进行配合，具有较强的组织技能。(H)

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
1.素质拓展项目概述与实践体验	课程目标 1.2	1.掌握素质拓展教育实践教学的概念、内容。 2.正确认识、理解掌握素质拓展教育实践教学分类、发展及特点。	1. 素质展拓展项目课程介绍 2.思政内容：素质展拓展项目课程意义与课程目标 3. 素质拓展课程内容设计、组织方式。 4. 部分素质拓展项目介绍	1.课堂讲解、案例分析法、多媒体演示。 2.项目参与、体验。	实践 2 学时
2.参与体验挑战类项目-----信任背摔	课程目标 1.2	1.能理解信体验任背摔项目进行中的信任与责任 2.提高队员突破自我勇气与胆量，突破心理恐惧障碍 克服难点：	1.有序组织各个团队分别进行信任背摔项目的表演。 2.了解信任背摔拓展项目活动开展的意义和目标 3.思政内容： 培养各团队的集齐荣誉感，团队内部的团结与信任，队员突破自我的勇气与胆量。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长，进行比赛。 3.根据每组完成的质量进行评价	实践 2 学时
3.参与体验挑战类项目----过河拆桥	课程目标 1.2	1.能理解信体验过河拆桥项目进行中的信任与责任 2.提高队员的集齐荣誉感，队员之间的协作与配合意识。	1.有序组织各个团队分别进行过河拆桥项目的完成。 2.了解过河拆桥拓展项目活动开展的意义和目标 3.思政内容： 培养各团队的集齐荣誉感，团队内部的团结与信任，队员突破自我的勇感与胆量。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.根据每组完成的质量和进行评价	实践 2 学时
4.参与体验竞技类项目----极速穿越	课程目标 1.2	1、通过完成极速穿越项目体验速度与竞争。 2、增强队员之间的协作配合默契性、突破心理障碍。	1.有序组织各个团队分别进行极速穿越项目。 2.了解极速穿越拓展项目活动开展的意义和目标。 3.思政内容： 培养各团队不言输的竞争意识，集齐荣誉感，团队协作配合意识	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 2 学时
5.参与团队协作类项目----群龙戏水	课程目标 1.2	1、增强在群龙戏水项目完成过程中的友谊。 2、培养队员之间的协作配合默契性、挑战柔韧极限性。	1.有序组织各个团队分别进行群龙戏水项目。 2.了解九龙戏水拓展项目活动开展的意义和目标。 3.思政内容： 培养各团队协作配合意识，集齐荣誉感，挑战柔韧极限性。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的距离长短评价	实践 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
6.参与团队协作类项目-----齐心协力奔向前	课程目标 1.2	1、增强在齐心协力奔向前本项目完成过程中培养集体荣誉感，增进团队意识。 2、培养队员之间的协作配合默契程度，锤炼学生的意志品德，增强团队协作意识，达到立德树人培养目标。	1.有序组织各个团队分别进行齐心协力奔向前。 2.了解齐心协力向前奔拓展项目活动开展的意义和目标。 3.思政内容： 培养各团队协作配合意识，集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 2 学时
7.参与团队协作类项目----拉大鼓垫球（同心鼓）	课程目标 1.2	1.培养队员之间的协作配合默契程度，集体荣誉感，增强团队意识。 2、素质拓展教育实践教学过程中，锤炼学生的意志品德，培养学生手眼协调素质、团队的集齐荣誉感，以达到立德树人培养目标。	1.有序组织各个团队分别进行拉大鼓垫球（同心鼓）。 2.了解拉大鼓垫球（同心鼓）。 拓展项目活动开展的意义和目标。 3.思政内容： 培养各团队协作配合意识，集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 2 学时
8.参与增强素质类项目----幸福团团坐	课程目标 1.2	1.在幸福团团坐项目完成过程中培养集体荣誉感，增进团队意识。提高队员之间的协作配合默契程度及下肢力量素质。 2.项目完成的细节及配合默契性、各队员的下肢力量和静力	1.有序组织各个团队分别进行幸福团团坐。 2.了解幸福团团坐拓展项目活动开展的意义和目标。 3.思政内容： 培养各团队协作配合意识，集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 2 学时
9.参与增强素质类项目----多圈到底	课程目标 1.2	1.增强在多圈到底项目完成过程中的集体荣誉感，增进团队意识。 2. 培养队员之间的协作配合默契程度及下肢力量素质。项目完成的细节与队员的配合默契性、各队员的柔韧性和灵活性。	1.有序组织各个团队分别进行多圈到底项目练习。 2.了解多圈到底拓展项目活动开展的意义和目标。 3.思政内容： 培养各团队协作配合意识，集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 2 学时
10.参与综合类项目----不倒森林	课程目标 1.2	1.增强在不倒森林项目完成过程中的团队意识、集体荣誉感。 2.培养队员之间的协作配合默契程度及手眼协调和灵敏素质。	1.有序组织各个团队分别进行不倒森林项目练习。 2.了解不倒森林拓展项目活动开展的意义和目标。 3.思政内容： 培养各团队协作配合意识，集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组，并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 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
11.参与综合类项目---摸着石头过河	课程目标 1.2	1.增强在摸着石头过河项目完成过程中的集体荣誉感,增进团队意识。 2.培养队员之间的协作配合默契程度。	1、有序组织各个团队分别进行摸着石头过河项目。 2、了解摸着石头过河拓展项目活动开展的意义和目标。 3、思政内容: 培养各团队协作配合意识,集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组,并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 2 学时
12.参与综合类项目---合力搭建	课程目标 1.2	1.增强在合力搭建项目完成过程中的集体荣誉感,增进团队意识。 2.培养队员之间的协作配合默契程度。	1、有序组织各团队分别进行合力搭建项目。 2、了解合力搭建拓展项目活动开展的意义和目标。 3、思政内容: 培养各团队协作配合意识,集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组,并确定组长、进行比赛。 3.按每组完成的时间长短评价	实践 2 学时
13.参与团队协作类项目----众志成城(瑞士球)	课程目标 1.2	1.培养队员之间的协作配合默契程度,集体荣誉感,增强团队意识。 2、素质拓展教育实践教学过程中,锤炼学生的意志品德,培养学生手眼协调素质、团队的集齐荣誉感,以达到立德树人培养目标。	1.有序组织各个团队分别进行拉大鼓垫球(同心鼓)。 2.了解众志成城(瑞士球)拓展项目活动开展的组织、设计目标和实施意义。 3.思政内容: 培养各团队协作配合意识,集齐荣誉感。	1. 讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 根据学生的人数、性别、形体特征进行分组,并确定组长、需要设备为瑞士球,以比赛的形式进行。 3.按每组比赛完成的时间长短和质量进行评价	实践 2 学时
14.素质拓展项目的设计(创编)与教学实践	课程目标 1.2	1.根据训练目标,设计素质拓展项目,组织实施效果良好。 2.通过实践组织提升组长的管理与组织能力,增强队员配合意识,培养团队的集齐荣誉感,达到立德树人的培养目标	1.根据训练目标,设计创编素质拓展项目。通过培训达到课程设计目标。 2.组织实施 严谨有序,评判规制没有分歧,在完成过程中有可行的实操性。 3.思政内容: 通过素质拓展教育实践教学设计创编,创新学生思维,发挥小组每位同学主动参与思考的智慧。	1. 每组组长讲解项目训练目标、组织方式、强调组织规则要求。 2. 每组组长组织队员完成并展示本组设计的项目 3.按每组完成的质量进行自评。其他组进行评价,老师点评。	实践 4 学时
15.课程进行反馈、反思、总结。	课程目标 1.2	1.掌握素质拓展教育实践教学的概念与内涵。 2.正确认识、理解掌握素质拓展教育实践教学的意义、价值、设计(创编)和组织能力。	1.深刻认识到素质展拓展项目课程开设的目标、意义与价值。 2.掌握素质拓展课程的设计(创编)原则、组织方式方法。 3.部分素质拓展项目介绍。	课堂讨论、案例说明、各组代表自由发言、总结。	实践 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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩和素质拓展项目设计与教学组织考查。课程成绩满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，素质拓展项目设计与教学组织考查占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂表现占 20 分、课堂参与度 40 分、课堂作业 40 分，平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂表现得分+参与度得分+作业得分-考勤扣分。

（1）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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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）课堂表现。本课程要求学生积极配合老师的教学，主动整理器材、协助老师完成素质拓展项目共占 20 分。

（3）课堂素质拓展项目的参与度。要求每一位学生积极参加，每次参与的素质项目比赛成绩达 6-5 次以上第一为优秀，4-3 次以上第一为良好，2-1 次以上第一为中等，零次以下为不及格，共占 40 分。

（4）课堂作业。要求每一位学生根据课堂理论教学完成 1 次基本理论的作业，概念正确、要点准确，书写规范，共占 40 分。

2. 素质拓展项目设计与教学组织

（1）分组设计（创编）素质拓展项目、设计（创编）项目合理、实施科学，满分考核分值 100 分，评分是根据素质拓展项目创编的合理性、具有创新性，按百分制进行成绩评定。

（2）项目组织实施效果考核（按 100 分制进行成绩评定）

按照素质拓展项目创编的教学组织实施效果与质量进行评定，给予一定分值。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	素质拓展项目设计与教学组织考查 50%	
课程目标 1	作业（20） 项目参与度（20） 课堂表现（10）	——	50
课程目标 2	——	设计（创编）项目（25） 项目组织教学（考查）（25）	50
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 课堂表现+课后作业和随堂参与度评价标准

课程目标	考核依据	每次作业评价标准				权重 (%)
		优秀 (90-100分)	良好 (75-89分)	中等 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 1	作业	概念准确, 知识要点正确, 书写规范。	6 概念准确, 知识要点正确, 书写规范。	概念准确, 知识要点正确, 书写规范。	概念准确, 知识要点不正确, 书写规范。	40
	项目的参与度和效果	积极参加, 每次参与的素质项目比赛组成绩达 6-5 次以上第一为优秀。	积极参加, 每次参与的素质项目比赛组成绩达 4-3 次以上第一为良好。	积极参加, 每次参与的素质项目比赛组成绩达 2-1 次以上第一为中等。	积极参加, 每次参与的素质项目比赛组成绩达 0 次第一为不及格。	40
	课堂表现	能积极配合老师的教学, 非常主动整理器材、协助老师完成素质拓展项目。	能积极配合老师的教学, 主动整理器材、协助老师完成素质拓展项目。	较能配合老师的教学, 整理器材、基本上能协助老师完成素质拓展项目。	不能积极配合老师的教学, 不能主动整理器材、协助老师完成素质拓展项目。	20

2. 素质拓展项目设计与教学组织

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优秀 (90-100分)	良号 (75-89分)	中等 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
课程目标 2	素质拓展项目设计的合理性, 科学性、严谨性。	项目设计(创编)非常合理、科学, 严谨, 写作规范。	项目设计(创编)合理、科学, 严谨, 写作比较规范。	项目设计(创编)基本合理、科学, 严谨, 写作基本规范。	项目设计(创编)不合理、科学, 严谨, 写作不规范。	50
	组织实施(展示)效果	项目教学组织有序、组员参与积极性很高, 集体荣誉感强, 达到了项目实施的目标, 教学效果非常好。	展项目教学组织有序、组员参与积极性较高, 集体荣誉感强, 能达到项目实施目标, 教学效果很好。	展示项目教学组织有序、组员参与积极性比较高, 具有一定的集体荣誉感, 基本达到项目实施的目标, 教学效果一般。	展项目教学组织无序、组员参与积极性不高, 集体荣誉感差, 没有达到项目实施目标, 教学效果不好。	50

五、推荐教材和教学参考资源

1.建议教材

李才俊, 谢荣成等.大学生素质拓展指导教程[M].西南交通大学出版社, 2011.8

2.主要参考书

[1].崔建华, 陈秀丽, 王海荣.大学生心理素质拓展教育[M].厦门大学出版社, 2009.4

[2].包海江,陈朝.户外拓展精英训练营——大学生素质拓展训练指导教程[M].厦门大学出版社, 2014.7

大纲修订人签字: 李菊红

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月

审定日期: 2022年9月

《运动营养学》课程教学大纲

课程名称	运动营养学		
	Sports Nutriology		
课程代码	40316111	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	运动生理学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时 /实验学时	32 学时/0 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	张新辉	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

运动营养学是体育教育专业的一门专业课程，它是我国体育教育的一个重要组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有重要地位。本课程以营养学基本原理和方法研究人体在体育运动过程中的营养需要及其与运动能力、机能适应和恢复之间关系的一门科学，研究合理营养对运动的促进作用和规律，包括不同项目、不同年龄、不同性别、不同运动时期运动人群的营养特点和规律，以及如何通过营养学方法达到提高运动员竞技水平、改善人体营养、增强体质、防治疾病和提高生活质量的目的。通过该课程学习，使学生掌握运动营养学的基本概念、理论、方法，掌握不同人群运动过程中的营养特点，学会应用运动营养学的理论知识分析解决运动训练实践中的问题。

二、课程目标

本课程课程共设置了 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握营养学的基础知识以及合理营养的基本要求。

目标 2.掌握膳食指南、各类食物的营养价值、特殊年龄人群营养支持和常见慢性病的营养干预原则。

目标 3.掌握不同项目运动员的营养特点及在比赛期、特殊环境中训练和控制体重的营养措施。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识：掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（M）
目标 2	3.学科素养	3.3 学科融合：了解跨学科知识，把握体育教学与其他学科、社会实践的联系，提高学科教学的科学性和实效性，能开展自主、合作和探究性学习，能够综合运用学科的知识分析和解决学习、工作中遇到的问题。（H）
目标 3	7.学会反思	7.2 反思能力：掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。（L）

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 绪论	课程目标 1	了解营养素的概念，食物中营养物质的分类；掌握三大供能物质各自的生物学功能。	1.营养素概念 2.食物中营养物质种类 3.糖、脂类和蛋白质的生物学功能	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务：读书报告。	理论 2 学时
第二章 运动与能量	课程目标 1	了解能量单位和能量系数概念，掌握人体的能量消耗、人体能量需要及供给。	1.能量单位和能量系数 2.人体的能量消耗 3.人体能量需要及供给	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务：读书报告。	理论 2 学时
第三章 运动与糖	课程目标 1	熟悉糖的概念、分类、需要量和来源等，掌握运动时糖类的营养功用及其与运动的关系。	1.糖的分类 2.糖类营养功用及其与运动的关系	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务：读书报告。	理论 2 学时
第四章 运动与蛋白质	课程目标 1	熟悉蛋白质的概念、分类、需要量和来源等，掌握运动时蛋白质的生物学功能。	1.蛋白质和必需氨基酸 2.蛋白质代谢与氮平衡 3.蛋白质的营养学评价 4.运动与蛋白质 5.蛋白质营养不良及状况评价	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务：读书报告。	理论 4 学时
第五章 运动与脂类	课程目标 1	了解脂类的概念、分类、需要量和来源等，掌握运动时脂肪的生物学功能。	1.概念与分类 2.脂肪的供给量和能量来源 3.脂肪的营养价值评定	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务：读书报告。	理论 2 学时
第六章 运动与水、电解质代谢	课程目标 1	了解运动与水代谢、运动代谢与电解质平衡，掌握运动时运动员水和电解质代谢的特点。	1.运动与水代谢 2.运动代谢与电解质平衡 3.运动员水和电解质代谢的特点	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务：读书报告。	理论 2 学时
第七章 维生素与运动	课程目标 1	了解维生素的概念、分类、需要量和来源，掌握部分维生素与运动能力的关系。	1.维生素的分类及性质 2.维生素与运动能力	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学、案例分析。 2.学习任务：读书报告。	理论 1 学时
第八章 膳食指南	课程目标 2	了解营养素与健康的关系，熟悉运动、营养素与健康的内容，掌握膳食平衡要点等有关内容。	1.中国居民膳食指南 2.国外膳食指南	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务：课堂讨论。	理论 2 学时
第九章 不同食物的营养价值	课程目标 2	了解食物分类与成分，基本掌握各类食物的营养价值。	1.食物分类与成分 2.各类食物的营养价值	1.教学活动：课堂讲授、多媒体教学。 2.学习任务：课堂讨论。	理论 3 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
第十章 特殊年龄人群营养支持	课程目标 2	了解营养对运动的促进作用及其规律, 培养平衡营养和运动健康的生活方式。	1. 学龄前儿童的营养 2. 青少年营养 3. 老年人营养	1. 教学活动: 课堂讲授、多媒体教学。 2. 学习任务: 课堂讨论。	理论 2 学时
第十一周 常见慢性病的运动及营养干预原则	课程目标 2	了解常见慢性病的运动及营养干预原则。	1. 糖尿病的膳食防治 2. 高血压的膳食防治 3. 痛风的膳食防治	1. 教学活动: 课堂讲授、多媒体教学。 2. 学习任务: 课堂讨论。	理论 2 学时
第十二章 运动员的合理营养	课程目标 3	了解膳食结构与平衡膳食的关系; 了解平衡膳食对运动员膳食的重要性; 掌握运动员不同项群的营养方案。	1. 膳食结构与平衡膳食 2. 平衡膳食对运动员的重要性 3. 运动员的膳食指南	1. 教学活动: 课堂讲授、多媒体教学。 2. 学习任务: 课程作业。	理论 2 学时
第十三周 运动员比赛期的营养	课程目标 3	掌握运动员赛前、赛中和赛后的膳食营养原则和措施。	1. 运动员赛前营养 2. 运动员赛中营养 3. 运动员的赛后营养	1. 教学活动: 课堂讲授、多媒体教学。 2. 学习任务: 课程作业。	理论 1 学时
第十四章 运动员控体重的科学方法及营养措施	课程目标 3	掌握运动员控体重的科学方法和营养措施。	1. 运动员控体重的科学方法 2. 运动员控体重的营养措施	1. 教学活动: 课堂讲授、多媒体教学。 2. 学习任务: 课程作业。	理论 1 学时
第十五章 运动营养补充剂	课程目标 3	了解运动营养补充剂的概念、功效分类和使用原则。了解运动饮料的概念、特点、分类、作用和补充方法。	1. 运动营养补充剂的概念、功效分类和使用原则 2. 运动饮料的概念、特点、分类、作用和补充方法	1. 教学活动: 课堂讲授、多媒体教学。 2. 学习任务: 课程作业。	理论 2 学时
总复习+期末理考试				1、开卷考试	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

课程成绩包括两个部分，分别为过程性考核成绩和理论考试。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，理论考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

过程性考核成绩满分 100 分，包括课堂讨论 40 分+课程作业 60 分，平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=课堂讨论得分+课程作业得分-考勤扣分。

（1）课堂讨论 40 分：要求学生以群众体育营养为主题，融合生理学、生物化学和体质等能学科知识，以小组的形式（每组确定一个组长）进行小组讨论，要求小组成员都要充分参与讨论，讨论采用抽签的方式确定汇报小组及汇报人，每组汇报时间 5-10 分钟不等，依据学生完成表现给予相应的分值。

（2）课程作业 60 分：针对不同运动专项的营养特点，每名学生结合自己的运动专项撰写自己专项的营养特点和合理营养补充，在运动实践中反思自身不足和解决实际问题。根据完成质量给予相应的分值（优秀 60-51；良好 50-41；中等 40-31；及格 30-21；不及格 20-0）。

（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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 期末随堂开卷考试

授课最后一周采取理论开卷考试的方式进行，期末随堂开卷考试占总成绩的 50%。期末考试卷面成绩未达 60 分者，该门课程成绩作 0 分处理。开卷考试的标准依据考试参考答案进行评分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	理论考试 50%	
课程目标 1	—	期末考试：100 分（50）	50
课程目标 2	课堂讨论：（20）	—	20
课程目标 3	课程作业：（30）	—	30
合计	50	50	100

（二）评价标准

1. 课堂讨论评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优 （37-40 分）	良 （30-36 分）	中/及格 （24-25 分）	不及格 （0-23 分）	
课程目标 2	教学成果展示的次数	参加 4 次	参加 3 次	参加 2 次	参加 1 次及以下	50

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (37-40分)	良 (30-36分)	中/及格 (24-25分)	不及格 (0-23分)	
	教学成果展示的效果	能有条理表达自己的意见, 解决问题的过程清楚	能表达自己的意见, 有解决问题的能力, 但条理性差些	能基本表达自己的意思, 但缺乏计划性, 基本不能独立解决问题	不能表达自己的意思, 严重缺乏计划性, 不能独立解决问题	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 (54-60分)	良 (45-53分)	中/及格 (36-44分)	不及格 (0-35分)	
课程目标 3	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	50
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的营养知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的营养知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的营养知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的营养知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	50

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

[1]张蕴琨,金其贯.运动营养学.北京:高等教育出版社, 2019.

(二) 主要参考书及学习资源

[1]袁海平,左群.运动营养学.北京:北京体育大学出版社,2007.

[2]王广兰.营养学.北京:北京体育大学出版社,2005.

[3]史仍飞,袁海平.运动营养学.北京:北京体育大学出版社,2016.

大纲修订人签字: 张新辉 高美兴

大纲审定人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月

审定日期: 2022年9月

《网球》课程教学大纲

课程名称	网球		
	Tennis		
课程代码	30316112	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	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	体育教育	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：

网球是体育学院体育教育专业的重要课程，也是体育教育专业的学科基础课程。课程主要内容包括：世界网球发展路程，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，使体育教育专业个性教育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，对社区健身、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，使学生掌握教学方法步骤，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 4 个课程目标，具体如下：

目标 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。

目标 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。

目标 3. 通过课程学习，学生养成教育规律，了解学校的文化和育人内涵和方法。理解体育学科的育人价值，能够有机结合体育教学，参与组织主题教育和社团活动，对学生进行教育和引导。

目标 4. 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。本课程有 4 个课程目标，具体如下：

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.1 学科知识： 掌握坚实的体育学科基本理论、基本原理，提高体育学科的理论素养。（L）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学技能： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，开展体育教学设计、实施、教学评价。（H）
目标 4	6.综合育人	6.2 学科育人： 掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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,强调师生共同配合、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、4	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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时成绩、理论考查成绩、技术考试成绩（其中平时成绩、理论考查成绩为过程性考核成绩）。满分为 100 分，其中平时成绩占总成绩的 30%，理论考查占总成绩的 20%，技术类网球考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 平时成绩

满分为 100 分计算，基本技术 40%（40 分）、教学能力 40%（40 分）、意志品质 20%（20 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：平时成绩=基本技术考核+教学能力得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）**基本能力** 基数分为 40 分。在整个教学过程中进行。包括技、战术讲解演示，裁判操作，教学实践以及作业等。1 次得 5 分。

（2）**教学能力** 基数分为 40 分，包括课堂上组织开展的技能展示和阶段性测试。根据教学大纲选择单一训练形式或不同形式的组合，并记载到相应表格内，1 次得 5 分。

（3）**意志品质** 基数分为 20 分，在网球技术动作练习中具有一定的危险性，特别是多球训练、步法练习、网球发球技术动作，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

（4）**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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，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，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 理论考查

（1）**理论作业**，占理论成绩的 50%。

安排 2 次理论作业，根据学生完成情况进行评分。

（2）**技术动作教学**，占理论成绩的 50%。

在所学的网球技术动作中，学生随机抽取网球技术动作，进行技术动作教学。教学内容包括：动作技术要领的讲解示范、重点难点、教法提示、常见错误动作的纠正 4 个方面的内容进行教学设计，并完成说课考核。

3. 技术考核 100 分：学期结束后统一进行，选择重点教学内容。其中技评占 50%，达标占 50%。

底线正反手击球（占期末考试技评与技能展示成绩 100%），受试者持球拍底线后站立，队友在底线侧前方 3 米处给球正手反手各 5 个，计算正手和反手击球到界内个数；同时教师进行技评。每人进行 1 次考核。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		技术考试 50%	
	平时成绩 30%	理论考查 20%		
课程目标 1	—	理论作业：10	—	10
课程目标 2	—	—	技术动作考试：50	50
课程目标 3	课堂实践：12	技术动作教学：10	—	22
课程目标 4	基本技术：12 意志品质：6	—	—	18
合计	30	20	50	100

（二）评价标准

1. 基本技术评价标准

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 4	基本技术的运用	基本技术的动作准确，并能熟练运用	基本技术的动作较准确，并能较好地运用	基本技术的动作不太准确，运用比较生硬	基本技术的动作，不能运用	50
	运用基本技术合作学习的积极性	在练习中能积极地运用基本技术帮助，并能充分体现责任心及互助精神	在练习中能运用基本技术帮助，并能体现责任心及互助精神	在练习中不太运用基本技术帮助，责任心及互助精神体现不够	在练习中不能积极地运用基本技术帮助，无责任心及互助精神	50

2. 理论作业评价标准

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	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确，知识要点正确	60%以上的概念准确，知识要点正确	40%以上的概念准确，知识发点正确	40%以下的概念准确，知识要点正确	50
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的网球知识来解决实践问题，能提出可行的解决方案，具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的网球知识来解决实践问题，能提出较好的解决方案，具有有效的观点、方法手段	能运用所学的网球知识来解决实践问题，能提出一定的解决方案，具有一定的观点、方法手段，但有效性不足	不能运用所学的网球知识来解决实践问题，不能提出有效解决方案，观点、方法手段	50

3. 课堂实践评价标准

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

4. 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 4	勇敢顽强	在网球技术动作学习中,具有优秀的安全意识,不惧风险,勇于挑战	在网球技术动作学习中,具有良好的安全意识,不惧风险,敢于尝试	在网球技术动作学习中,具有一定的安全意识,有惧怕的表现,在鼓励中敢于挑战	在网球技术动作学习中,比较鲁莽或非常惧怕风险,不敢挑战	50
	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	50

5. 技术动作教学评价标准

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	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	10
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	10

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)	
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生学习兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	40
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施,能熟练运用保护与帮助的方法	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施,能基本运用保护与帮助的方法	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理,保护与帮助的运用较差	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施,不能运用保护与帮助的方法	40

6.竞技网球的评价标准

网球技术动作的考试是以完成规定动作的方式进行的,一套动作满分为10分,依据评分标准以减分的形式对动作进行评定。

评分标准:漏做或动作失败扣除本动作的分值;失败重做扣0.5分;完成的动作,但未达到要求者,按以下标准进行评分:

课程目标	扣分内容	小错 (扣0.1)	中错 (扣0.3)	大错 (扣0.5)
课程目标2	挥拍动作	轻微错误	显著错误	严重错误
	击球动作	轻微错误	显著错误	严重错误
	技术质量	轻微错误	显著错误	严重错误
	动作连贯性	不太熟练	稍有停顿	明显停顿

7.基本网球的评价标准

以规定基本网球考试动作,一套动作满分为10分,依据评分标准以减分的形式对动作进行评定。

课程目标	项目	评分指标	分值
课程目标2	1.基本动作	连贯、协调、熟练,挥拍动作正确,无错误动作	1分
	2.原地正手击球	原地正手动作完整	1.0分
		原地正手击球有力	1.5分
		原地正手击球节奏正确	1.5分
		原地正手击球动作协调	1.0分

课程目标	项目	评分指标	分值
	3.原地反手击球	原地反手动作完整	1.0分
		原地反手击球有力	1.0分
		原地反手击球节奏正确	1.0分
		原地反手击球动作协调	1.0分

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

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022年9月

审定日期：2022年9月

《游泳》课程教学大纲

课程名称	游泳		
	Swimming		
课程代码	30316113	课程性质	专业选修课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	游泳、运动解剖学
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	体育教育、运动训练	开课单位	体育学院
课程负责人	董杰	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

游泳是体育教育专业的专业教育选修课程，它是我国体育教育的一个组成部分，在各级各类学校的体育教学中占有一定的地位。游泳课程的教学内容主要包括游泳基础理论知识和游泳基本技术，掌握游泳基础理论知识，熟练运用游泳基本技术，培养学生对游泳运动的兴趣与爱好，积极参与游泳运动，运用所学的游泳技能，发展身体素质，增强健康；为学生日后从事学校体育教学和健身指导奠定基础。能胜任中学体育与健康课程的游泳教学，开展实施中学游泳比赛及课余游泳活动的指导工作。

二、课程目标

本课程有 2 个课程目标，具体如下：

目标 1.掌握游泳的基本技术和基础战术，培养和提高学生的基本技能，具备一定的游泳素养。

目标 2.掌握游泳的技术概念和游泳教学的基础理论知识，能运用游泳专业知识和技能，依据中小学体育课程标准和学生身心发展的规律，开展体育游泳的课余体育锻炼。

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	毕业要求指标点
目标 1	3.学科素养	3.2 学科技能： 掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 2	4.教学能力	4.2 指导技能： 能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（M）

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. 游泳的安全与卫生	课程目标 1、2	1. 了解游泳运动项目的特点、意义及价值 2. 增强学习游泳学会游泳的信心 3. 培养爱国主义及奥运精神	1. 游泳运动项目的特点、意义及价值 2. 建立学习游泳学会游泳的信心 3. 思政内容：中国名将拼搏精神	1. 教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2. 学习任务：课堂作业、汇报。	2 学时
2. 蛙泳技术	课程目标 1、2	1. 掌握违例与犯规、及罚则 2. 学会运用规则、制度解决遇到的问题	1. 蛙泳动作技术； 2. 蛙泳呼吸技术； 3. 思政内容：拼搏精神	1. 讲解阐述；2. 播放教学课件； 3. 案例分析	26 学时
3. 游泳考核					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

课程成绩包括两部分，分别为过程性考核成绩和技术考试成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，技术考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括课课堂表现（10 分）、纪律协助（30 分）、过程评价（60 分）和平时考勤四部分。过程性考核成绩=课堂表现得分+纪律协助得分+过程评价得分-考勤扣分。

(1) **课堂表现（10 分）**：上课回答问题正确者，每次+5 分，参与讨论互动，回答有独到见解者，每次+5 分，主动帮助其他学生的，每次+5 分，参与课堂教学实践或活动，每次+5 分，上课玩手机的，每次-5 分，上课交头接耳影响课堂秩序的，每次-5 分，总得分上限为 20 分。

(2) **纪律协助（30 分）**：包含纪律（15 分）和协助（15 分）两部分。

(3) **过程评价（60 分）**：共 4 个测试项目，分别是漂浮站立、蹬边漂浮、憋气蛙泳腿和呼吸与腿的配合。

①**漂浮站立（15 分）**：应试者站立在水中，当听到开始口令时，应试者立即吸气成俯卧位漂浮在水面上，手臂伸直，头完全置于水面下、吐气，然后屈膝、站立、吐水、吸气，依次重复进行，计连续完成个数。

评分标准：

成绩	15	13	11	9	7
个数	5	4	3	2	1

②**蹬边漂浮（15 分）**：应试者站立在泳池池边，当听到开始口令时，应试者立即将头部置于水中，同时双腿发力蹬边进行滑行，要求身体呈俯卧位，手臂伸直，身体伸展，在水中滑行直至静止漂浮于水面上，站立，测量滑行距离。

评分标准：男生滑行距离 6 米以上，并憋气漂浮 10 秒以上者；女生滑行距离 5 米以上，并憋气漂浮 8 秒以上者为满分，否则为 0 分。

③**憋气 3 次蛙泳腿（15 分）**：应试者站立在泳池中，当听到开始口令时，应试者立即将头部置于水中憋气，身体俯卧位，手臂伸直，身体伸展，同时双腿以蛙泳的方式进行蹬夹水发力滑行，最多依次进行 3 次蛙泳腿，完成后站立，测试结束，测量起始距离。要求：测试中双臂始终保持伸直状态，不得划水；双腿发力必须使用蛙泳腿，不得使用打水和海豚摆；最多进行 3 次蛙泳腿，违反上述条件之一者，视为测试违规成绩判为 0 分。

评分标准：

分值	15	13	11	9	7	0
男子	9 米及以上	8-9 米	7-8 米	5-7 米	2-5 米	2 米以下
女子	7 米及以上	6-7 米	5-6 米	4-5 米	2-4 米	2 米以下

④呼吸与腿的配合（15分）：应试者站立在泳池中，当听到开始口令时，应试者从原地开始蛙泳，蛙泳蹬夹水结束同时开始蛙泳的手臂划水，同时完成抬头换气，依次交替进行直至测试结束，测量游泳距离计算成绩。要求：测试中双腿必须使用蛙泳腿蹬水，不得使用其他形式打水，一次蛙泳蹬水一次换气交替进行，不得多次蹬水一次换气，违反上述条件之一者，视为测试违规成绩判为0分。

评分标准：

分值	15	13	11	9	0
男子	15米及以上	12-15米	8-12米	4-8米	4米以下
女子	12米及以上	9-12米	4-9米	2-4米	2米以下

（4）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（含课程组游泳赛活动）一次扣10分，迟到、早退一次扣5分，请假一次扣3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。请假以课前学院签批的正规请假条为准。

2.技术考试：

分为蛙泳达标和技术评定两部分。蛙泳达标总成绩的70%，计评总成绩的30%。

（1）蛙泳达标。学生采用蛙泳独立游完距离。

分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50	45
距离(米)	200	175	150	125	100	75	50	35	25	20	15

（2）蛙泳技术评定。蛙泳技术动作评定，在学期末蛙泳达标考核过程中进行评价。教师根据学生游进的技术情况评分，技术评定要求应按教师教学中的技术要求进行评分，并应符合中华人民共和国颁发的游泳竞赛规则规定。占实践成绩的30%。

（3）考试要求

25米为最短距离，必须采用蛙泳技术考试，头15米以内露出水面，必须完成三次配合，二次换气动作以上。少于15米距离不进行考核。

考试过程中双腿任何时候落池底，即为考核结束。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	
课程目标 1	过程评价：30	技术考试：50	80
课程目标 2	纪律协助：15 课堂表现：5	—	20
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 1	考查游泳理论知识的掌握情况	回答问题正确全面	回答问题比较正确、全面	回答问题基本正确	回答问题不够正确	100

2. 纪律协助评价标准

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	遵守纪律	在游泳教学活动中有积极的学习态度, 严格遵守课堂纪律和相关规定, 没有违纪违规。	在游泳教学活动中有比较积极的学习态度, 较严格遵守课堂纪律和相关规定, 没有违纪现象。	在游泳教学活动中学习态度基本端正, 基本遵守课堂纪律和相关规定, 偶有违纪违规。	在游泳教学活动中学习态度不端正, 不能严格遵守课堂纪律和相关规定, 常有违纪违规。	50
	团结协作	能积极主动地体验观摩学习, 主动帮助同学提高游泳技术。	能比较主动地体验观摩学习, 比较主动帮助同学提高游泳技术。	偶尔主动地体验观摩学习, 偶尔帮助同学提高游泳技术。	不能主动地体验观摩学习, 不能帮助同学。	50

3. 过程考核评价标准

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	考查学生对游泳技术的掌握情况	能非常规范准确地掌握游泳技术动作, 在所有项目考核达到优秀的标准。	能比较规范准确地掌握游泳技术动作, 在所有项目考核达到良好的标准。	能基本规范准确地掌握游泳技术动作, 在所有项目考核达到及格以上的标准。	不能比较规范准确地掌握游泳技术动作, 在所有项目考核没有达到及格标准。	100

4. 技术考试评价标准

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	考查学生对游泳技术的掌握情况	动作技术标准,规范,有力度,有节奏感;动作比较省力,蹬、划水效果较好	动作技术比较标准,规范,动作有力度,有节奏感,但不太省力,蹬、划水效果一般	动作技术是蛙泳,但不太标准,规范,动作有一定力度,有一定节奏感,但不太省力,蹬、划水效果一般	动作技术不是蛙泳,不规范,没有节奏感,蹬、划水效果不好,动作费力	100

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 陈武山. 游泳运动教程.北京:人民体育出版社,2007年

(二) 主要参考书及学习资源

1. 中国大学 MOOC 慕课联盟: 大学体育——游泳, 北京工业大学
2. 中国大学 MOOC 慕课联盟: 大众游泳, 四川师范大学

大纲修订人签字: 董杰

修订日期: 2022年8月

大纲审定人签字: 唐武松

审定日期: 2022年9月

《轮滑/滑冰》课程教学大纲

课程名称	轮滑		
	Roller Skating		
课程代码	40316114	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体操
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董诚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

轮滑课程是体育教育专业的运动休闲拓展选修课程，在各级各类学校的课外体育教学中比较有特色的体育项目。本课程以速度轮滑的起跑加速、直道滑行、弯道滑行技术为主要学习内容，使学生掌握速度轮滑运动的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平衡能力，培养顽强进取、勇于接受挑战的意志品质，陶冶情操，丰富学生的业余文化生活。使学生能够指导轮滑初学者完成简单的轮滑练习。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1. 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。

目标 2. 能够指导轮滑初学者完成简单的轮滑练习。

目标 3. 培养学生顽强进取、勇于接受挑战的意志品质。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
课程目标 2	4. 教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
课程目标 3	6. 综合育人	6.2 育人价值：掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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. 练习轮滑的站立和基础滑行	课程目标 1、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 3. 形成良好的意志品质	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 3. 思政内容：勇敢、坚强品质的养成	1. 教学活动：讲解法、示范法、练习法。 2. 学习任务：学生自身的系统训练。	2 学时
2. 速度轮滑的直道滑行技术	课程目标 1、2、3	1. 能够掌握速度轮滑的直道滑行技术并协调滑行 2. 形成良好的意志品质	1. 速度轮滑的直道滑行技术 2. 思政内容：勇敢、坚强品质的养成	1. 教学活动：讲解法、示范法、练习法。 2. 学习任务：学生自身的系统训练，展示。	10 学时
3. 速度轮滑的弯道滑行技术	课程目标 1、2、3	1. 能够掌握速度轮滑的弯道滑行技术并协调滑行 2. 形成良好的意志品质	1. 速度轮滑的弯道滑行技术 2. 思政内容：勇敢、坚强品质的养成	1. 教学活动：讲解法、示范法、练习法。 2. 学习任务：学生自身的系统训练，展示。	10 学时
4. 速度轮滑的起跑滑行技术和全程滑行	课程目标 1、2、3	1. 能够进行速度轮滑全程的比赛滑行； 2. 培养体育竞争意识	1. 速度轮滑的起跑和全程滑行 2. 思政内容：竞争奋斗精神的教育	1. 教学活动：讲解法、示范法、练习法。 2. 学习任务：学生自身的系统训练，展示。	6 学时
5. 速度轮滑的考试	课程目标 1、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	1. 教学活动：组织学生安全有序的完成考试。 2. 学习任务：学生考试	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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、速度轮滑技能达标考试成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，速度轮滑技能达标考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括速度轮滑技术评定（60 分）、课堂实践（20 分）、意志品质（20 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=轮滑技术评定得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

(1) **轮滑技术评定** 60 分评分（100 分×50%×60%=30 分）。在练习中能够掌握速度轮滑的起跑加速、直道滑行、弯道滑行的基本技术，并且能够在滑行中熟练运用。

(2) **课堂实践** 20 分评分（100 分×50%×20%=10 分）。本课程具有较强实践性，老师会安排每一位同学参与 2 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极展示练习情况，配合老师的教学活动。

(3) **意志品质** 20 分评分（100 分×50%×20%=10 分）。在速度轮滑练习中具有一定的危险性，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

(4) **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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，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，参加石河子大学体育运动委会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 速度轮滑技能达标考试

满分为 100 分，在封闭平整的环形跑道上男生滑行 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。依据评分标准进行评分。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例 (%)		成绩比例 (%)
	过程性考核成绩 50%	技能达标考试 50%	
课程目标 1	—	速度轮滑达标考试：50	50
课程目标 2	速度轮滑技术评定：30	—	30
课程目标 3	课堂实践：10 意志品质：10	—	20
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 轮滑技术评价标准

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	起跑与加速技术的掌握	起跑加速节奏快、动作有力、加速效果明显；	起跑加速节奏较快、加速效果比较明显；	基本掌握起跑加速技术；	无法起跑加速；	20
	直道滑行技术的掌握	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；	直道滑行动作协调流畅，左右脚可独立滑行；	直道滑行动作协调；	直道滑行重心不稳定；	20
	弯道滑行技术的掌握	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；	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；	弯道可以平稳滑行；	弯道滑行减速、有心理畏惧感；	30
	全程滑行技术的掌握	整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调、迅捷。	整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调。	整体滑行的重心转移较为流畅、动作稳定。	整体滑行重心无法自控，滑行时动作紧张僵硬。	30

2. 课堂实践评价标准

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2次以上	参加1-2次	参加1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

3. 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3	勇敢顽强	在轮滑技术动作学习中，具有较强的安全意识，不惧风险，勇于挑战	在轮滑技术动作学习中，具有良好的安全意识，不惧风险，敢于尝试	在轮滑技术动作学习中，具有一定的安全意识，有惧怕的表现，在鼓励中敢于挑战	在轮滑技术动作学习中，比较鲁莽或非常惧怕风险，不敢挑战	50

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)	
	刻苦勤奋	在动作练习中能反复练习, 追求动作优美、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	50

4. 速度轮滑技能达标 (对应课程目标 1)

具体成绩依据下表:

速度轮滑技能达标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' 05" 5	63	2' 55" 5
2' 11" 5	99	2' 01" 5	3' 07"	62	2' 57"
2' 13"	98	2' 03"	3' 08" 5	61	2' 58" 5
2' 14" 5	97	2' 04" 5	3' 10"	60	3' 00"
2' 16"	96	2' 06"	3' 11" 5	59	3' 01" 5
2' 17" 5	95	2' 07" 5	3' 13"	58	3' 03"
2' 19"	94	2' 09"	3' 14" 5	57	3' 04" 5
2' 20" 5	93	2' 10" 5	3' 16"	56	3' 06"
2' 22"	92	2' 12"	3' 17" 5	55	3' 07" 5
2' 23" 5	91	2' 13" 5	3' 19"	54	3' 09"
2' 25"	90	2' 15"	3' 20" 5	53	3' 10" 5
2' 26" 5	89	2' 16" 5	3' 22"	52	3' 12"
2' 28"	88	2' 18"	3' 23" 5	51	3' 13" 5
2' 29" 5	87	2' 19" 5	3' 25"	50	3' 15"
2' 31"	86	2' 21"	3' 26" 5	49	3' 16" 5
2' 32" 5	85	2' 22" 5	3' 28"	48	3' 18"
2' 34"	84	2' 24"	3' 29" 5	47	3' 19" 5
2' 35" 5	83	2' 25" 5	3' 31"	46	3' 21"
2' 37"	82	2' 27"	3' 32" 5	45	3' 22" 5
2' 38" 5	81	2' 28" 5	3' 34"	44	3' 24"
2' 40"	80	2' 30"	3' 35" 5	43	3' 25" 5
2' 41" 5	79	2' 31" 5	3' 37"	42	3' 27"
2' 43"	78	2' 33"	3' 38" 5	41	3' 28" 5
2' 44" 5	77	2' 34" 5	3' 40"	40	3' 30"
2' 46"	76	2' 36"	3' 41" 5	39	3' 31" 5
2' 47" 5	75	2' 37" 5	3' 43"	38	3' 33"
2' 49"	74	2' 39"	3' 44" 5	37	3' 34" 5
2' 50" 5	73	2' 40" 5	3' 46"	36	3' 36"
2' 52"	72	2' 42"	3' 47" 5	35	3' 37" 5
2' 53" 5	71	2' 43" 5	3' 49"	34	3' 39"

男生 800 米	分数	女生 600 米
2' 55"	70	2' 45"
2' 56" 5	69	2' 46" 5
2' 58"	68	2' 48"
2' 59" 5	67	2' 49" 5
3' 01"	66	2' 51"
3' 02" 5	65	2' 52" 5
3' 04"	64	2' 54"

男生 800 米	分数	女生 600 米
3' 50" 5	33	3' 40" 5
3' 52"	32	3' 42"
3' 53" 5	31	3' 43" 5
3' 55"	30	3' 45"

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 张强. 滑冰轮滑 (2005 年 7 月第二版). 广西: 广西师范大学出版社出版, 2007 年

(二) 主要参考书及学习资源

1. 邓立平. 轮滑 (2006. 10 月第一版). 厦门: 厦门大学出版社出版, 2006 年

《轮滑/滑冰》课程教学大纲

课程名称	滑冰		
	Skating		
课程代码	40316114	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体操
学分/学时	1 学分/32 学时	实践学时	32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董诚	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

本课程是为体育教育专业本科学生开设的具有地域特色的专业选修课，通过学习使学生基本掌握速度滑冰、滑雪的基础理论知识，掌握速度滑冰和滑雪基本技能、练习和教学的方法，促进学生身体素质和机能得到全面发展。培养学生学习的自觉性，克服困难、勇敢顽强的意志品质，陶冶情操。培养学生观摩、合作学习能力，提高沟通能力，为今后从事滑冰和滑雪教学、业余训练和课余体育活动奠定理论和实践基础。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.通过学习使学生基本掌握速度滑冰、滑雪的基础理论知识。

目标 2.通过学习使学生初步掌握速度滑冰、滑雪的基本技能，促进学生身体素质和机能得到全面发展，初步具备开展冰雪课程教学、课余体育活动的组织、指导和服务能力。

目标 3.培养学生学习的自觉性，克服困难、勇敢顽强的意志品质，具有拼搏、进取的体育精神，发挥体育育人功能，培养学生积极的人生态度、良好的心理品质。通过观摩、合作学习等活动，分享学习经验，互帮互学，提高沟通和表达能力，促进学习进步和沟通能力的提高。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
课程目标 2	4. 教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（L）
课程目标 3	6. 综合育人	6.2 育人价值：掌握体育精神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，开展全面育人。（M）

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. 速度滑冰运动概述	课程目标 1	1. 通过学习速度滑冰发展概况，要求学生了解国内外速度滑冰发展史，培养学生探究性学习能力。通过对滑冰初学者教学的学习，要求学生掌握诱导动作和分解动作。 2. 培养顽强拼搏的体育精神。	1. 速度滑冰的产生与发展 2. 速度滑冰初学者教学 陆上分解动作、诱导动作教学与训练 3. 思政内容： 体育精神	1. 教学活动：讲解法、示范法、演示。 2. 学习任务：学习、汇报。	2 学时
2. 直道滑跑技术	课程目标 2、3	1. 通过学习速度滑冰直道滑跑技术，要求学生掌握速度滑冰直道滑跑技术动作。 2. 培养学生积极进取、良好的竞争意识。	1. 冰上滑跑姿势 2. 冰上滑跑动作 3. 停止技术 4. 思政内容： 体育精神	1. 教学活动：讲解法、示范法、练习法。 2. 学习任务：练习、展示。	14 学时
3. 弯道滑跑技术	课程目标 2、3	1. 通过学习速度滑冰弯道滑跑技术，要求学生掌握速度滑冰弯道滑跑技术动作。 2. 培养学生互帮互学，团结协助的精神。	1. 冰上滑跑姿势 2. 冰上滑跑动作 3. 思政内容： 互帮互学	1. 教学活动：讲解法、示范法、练习法。 2. 学习任务：练习、展示。	12 学时
4. 起跑技术介绍	课程目标 2、3	1. 掌握起跑技术。 2. 培养学生积极进取、良好的竞争意识。	1. 起跑技术 2. 完整技术 3. 思政内容： 体育精神	1. 教学活动：讲解法、示范法、练习法。 2. 学习任务：练习、展示。	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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、滑冰技能达标考试成绩。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，滑冰技能达标考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方式如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括技术训练评定（60 分）、课堂实践（20 分）、意志品质（20 分）、平时考勤只扣分。

算分方式：过程性考核成绩=技术训练评定得分+课堂实践得分+意志品质得分-考勤扣分。

（1）**技术训练** 60 分评分（100 分×50%×60%=30 分）。在练习中能够掌握滑冰的起跑加速、直道滑行、弯道滑行的基本技术，并且能够在滑行中熟练运用。

（2）**课堂实践** 20 分评分（100 分×50%×20%=10 分）。本课程具有较强实践性，老师会安排每一位同学参与 2 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极展示练习情况，配合老师的教学活动。

（3）**意志品质** 20 分评分（100 分×50%×20%=10 分）。在滑冰练习中具有一定的危险性，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

（4）**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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷课 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到课堂，平时成绩为 0 分，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，参加石河子大学体育运动委员会批准的参赛集训的请假，不扣考勤分。

2. 滑冰技能达标考试

满分为 100 分，以一分钟完成的里程数来计算成绩。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	技能达标考试 50%	
课程目标 1	—	滑冰达标考试：50	50
课程目标 2	技术训练评定：30	—	30
课程目标 3	课堂实践：10 意志品质：10	—	20
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. “技术训练”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	起跑与加速技术的掌握	起跑加速节奏快、动作有力、加速效果明显；	起跑加速节奏较快、加速效果比较明显；	基本掌握起跑加速技术；	无法起跑加速；	20
	直道滑行技术的掌握	直道滑行动作协调流畅，左右脚合理独立滑行；	直道滑行动作协调流畅，左右脚可独立滑行；	直道滑行动作协调；	直道滑行重心不稳定；	20
	弯道滑行技术的掌握	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；	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；	弯道可以平稳滑行；	弯道滑行减速、有心理畏惧感；	30
	全程滑行技术的掌握	整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调、迅捷。	整体滑行的重心转移自然流畅、动作稳定、协调。	整体滑行的重心转移较为流畅、动作稳定。	整体滑行重心无法自控，滑行时动作紧张僵硬。	30

2. “课堂实践”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 2 次以上	参加 1-2 次	参加 1 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

3. “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 3	勇敢顽强	在滑冰技术动作学习中，具有较强的安全意识，不惧风险，勇于挑战	在滑冰技术动作学习中，具有良好的安全意识，不惧风险，敢于尝试	在滑冰技术动作学习中，具有一定的安全意识，有惧怕的表现，在鼓励中敢于挑战	在滑冰技术动作学习中，比较鲁莽或非常惧怕风险，不敢挑战	50
	刻苦勤奋	在动作练习中能反复练习，追求动作优美、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	50

4. “滑冰”技能达标 (对应课程目标 1)

表一 滑冰技术考核标准

分值	技评标准
90-100分	动作协调优美、直线滑行顺畅、转弯技术合理、一分钟完成规定里程 (男: 300米; 女: 150米)
80-89分	动作协调、直线滑行较顺畅、转弯技术合理、一分钟完成规定里程 (男: 250米; 女: 130米)
70-79分	动作协调、直线、转弯滑行技术合理、一分钟完成规定里程 (男: 200米; 女: 100米)
60-69分	动作较协调、直线、转弯滑行技术一般、一分钟完成规定里程 (男: 150米; 女: 80米)
60分以下	动作不协调、直线滑行不稳、转弯技术不合理、一分钟完成规定里程 (男: 100米; 女: 60米)

表二 滑雪技术考核标准

分值	技评标准
90-100分	动作放松、协调优美、姿势稳定, 重心控制稳定, 直线滑降顺畅、转弯技术合理、完成规定距离(不出现摔倒的情况)
80-89分	动作较放松、姿势较平稳, 重心较稳定, 直线滑降较平稳、转弯技术较合理、基本完成规定距离。(不出现摔倒的情况)
70-79分	动作紧张、姿势稳定, 完成直线滑降、转弯技术、基本完成规定距离。(不出现摔倒的情况)
60-69分	动作较紧张、姿势不稳定, 基本完成直线滑降、基本完成规定距离(可以一次出现摔倒的情况)
60分以下	动作紧张、不协调、未完成直线、转弯技术、未完成规定距离。(出现多次摔倒的情况)

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

1. 朱志强. 冰上运动. 体育院校通用教材 冰雪运动北京: 人民体育出版社. 2012.

(二) 主要参考书及学习资源

1. 王石安, 王尔. 龙春生等. 冰雪运动. 北京: 人民体育出版社, 2000.
2. 王揖涛等. 短道速滑教练员岗位培训教材. 北京: 人民体育出版社, 2005.
3. 王揖涛等. 速度滑冰教练员岗位培训教材. 北京: 人民体育出版社, 2005.

大纲修订人签字: 唐武松

修订日期: 2022年8月

大纲审定人签字: 鲁勇

审定日期: 2022年9月

《散打》课程教学大纲

课程名称	散打		
	Sanda		
课程代码	30316218	课程性质	专业选修课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	武术理论
学分/学时	1 学分/28 学时	实践学时	28 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	李涛	审定日期	2022 年 6 月

一、课程简介

散打是运动训练专业的专业选修课程。本课程通过散打基本理论知识、基本拳法、腿法、摔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；掌握一种锻炼身体的理论与方法，增强身体素质；注重培养学生的动作技术分析、讲解、示范、保护与帮助和运用教法的能力。能胜任散打教学指导工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1.培养学生了解中华民族传统文化、顽强健康的心理品质和积极的人生态度，具有完善的人格和高度的社会责任感，践行和传播社会主义核心价值观。

目标 2.较全面系统地学习和掌握散打的基础理论知识和散打拳法、腿法、摔法的各种基本动作技术与动作要领，了解散打与武术套路、搏击、拳击等其他格斗项目的区别，并掌握一定的散打裁判比赛规则。

目标 3.熟悉掌握散打教学的基本环节与教学技能，使学生具备散打课的课程设计、教材分析、组织教学和保护与帮助等基本教学能力。掌握散打训练的手段与方法，具有从事散打教学的组织与裁判工作的能力。

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	毕业要求指标点
目标 1	1 师德规范	1.2 师德修养：理解并贯彻党的教育方针，能够在体育教学活动中落实立德树人根本任务；具有坚定的体育事业信念、良好的科学素养、积极的人生态度、健康的心理品质。（M）
目标 2	3.学科素养	3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（H）
目标 3	4.教学能力	4.1 教学实施：能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）

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：散打概述	课程目标 1	1.了解散打的概念、内容、分类、特点以及散打的发展历程。 2.思政内容：政治教育、体育品质	1.散打的概念、分类、特点、发展现状	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第二章：散打比赛组织与裁判法	课程目标 2、3	1.掌握散打的竞赛组织与裁判法	1. 散打的竞赛组织 2. 散打的裁判法	1. 课堂教学：讲解法、讨论法、案例法； 2. 观看比赛录像；课后作业：由教师安排作业。	2 学时
第三章：散打的基本步伐与拳法	课程目标 2、3	1.掌握散打的基本步伐和基本功 2.掌握散打的拳法	1. 基本姿势：手型、步型； 步伐等； 2. 拳法；直拳、摆拳、勾拳	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	4 学时
第四章：散打的腿法	课程目标 2、3	1.掌握散打的腿法：鞭腿、蹬腿、踹腿和扫腿，能够熟练运用。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1. 腿法：鞭腿、蹬腿、踹腿和扫腿	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	6 学时
第五章：散打摔法	课程目标 2、3	1.掌握散打的摔法：接腿摔、贴身摔，并熟练运用。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1.摔法：接腿摔、贴身摔	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	2 学时
第六章：散打组合技术	课程目标 2、3	1.掌握散打组合技术，熟练运用。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1.组合技术：拳腿组合、拳腿摔组合	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	6 学时
第七章：散打综合技术训练	课程目标 2、3	1.掌握散打的进攻和防守的基本技术，并把拳腿摔的组合的技术熟练运用。	1. 散打进攻技术 2. 散打防技术	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	4 学时
第八章：模拟实战	课程目标 2、3	1.进行实战对抗，提高学生的抗击打能力和综合能力。 2.思政内容：思想教育、体育品德	1.两人一组，实战对抗练习	1.课堂教学：讲解法、练习法。 2. 课内外实践：学生自身的系统训练。	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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性考核成绩、技术类考试。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，技术考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分，包括课堂表现 40%（40 分），技术训练 30%（30 分）理论作业 30%（30 分）、平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩=课堂实践得分+理论作业得分-考勤扣分。

(1) 课堂表现（40 分）：学生课堂学习中参与、组织、互动的极性给出相应的分值，每项 10 分

(2) 技术训练（30 分）（包括技能展示、教学比赛、裁判实习）；依据学生课堂学习中技能展示、教学比赛、裁判实习的具体情况给出相应的分值

(3) 理论作业（30 分）。在理论内容教学后，安排 3 次理论作业，根据学生完成情况进行评分，每次按 10 分进行评分。

(4) 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 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分，旷课 3 次以上，平时成绩为 0 分，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. 技术类考试

技术考核，满分为 100 分，包含散打技术动作演练和击打脚靶

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）		
	过程性考核成绩 50%	技术考试 50%	成绩比例（%）
课程目标 1	课堂表现（20）	—	20
课程目标 2	—	技术动作考试（50）	50
课程目标 3	技术训练（15） 理论作业（15）	—	30
合计	50	50	100

(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 (36-40分)	良 (31-35分)	中/及格 (24-30分)	不及格 (0-23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. 理论作业评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (18-22分)	不及格 (0-17分)	
课程目标 3	基本理论的掌握情况	概念基本准确,知识要点基本正确	概念较准确,知识要点较正确	概念不够准确,知识要点不够正确	概念很不准确,知识要点很不正确	40
	解决问题的运用能力	基本能科学合理地运用所学的散打知识来解决实践问题,能提出可行的解决方案,具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的散打知识来解决实践问题,能提出较好的解决方案,具有有效的观点、方法手段	运用所学的散打知识不够能解决实践问题,提出一定的解决方案,具有一定的观点、方法手段,但有效性不足	不能运用所学的散打知识来解决实践问题,不能提出有效解决方案,观点、方法手段	60

3. 技术训练考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (27-30分)	良 (23-26分)	中/及格 (18-22分)	不及格 (0-17分)	
课程目标 3	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
	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

4.技术考核评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重 (%)
		优 (86-100分)	良 (76-85分)	中/及格 (60-75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、击打脚靶力点基本准确、力度大、发力迅猛	动作较规范、击打脚靶力点较准确、力度较大、发力较迅猛	动作不够规范、击打脚靶力点不够准确、力度不够大、发力不够迅猛	动作很不规范、击打脚靶力点很不准确、力度很小、发力很迟钝	50
	技术的运用能力	技术运用基本科学合理	技术运用较科学合理	技术运用不够科学合理	技术运用很不科学合理	50

五、推荐教材和教学参考资源

(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

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8月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《身体运动功能训练》课程教学大纲

课程名称	身体运动功能训练		
	Functional training		
课程代码	40316116	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	体能训练理论与方法
学分/学时	1 学分/32 学时	理论学时 /实践学时	0 学时/32 学时
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责人	董山山	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

身体运动功能训练是体育教育专业学生的专业教育选修课程，它是一种全新的身体训练理论与方法体系，它不仅能在职业体育和竞技体育中发挥作用，还在大众健身和青少年体育锻炼等方面有重要意义。本课程通过身体运动功能训练基础理论知识、基本的训练方法和原理以及设计训练计划的教学，重视专业基础理论和能力的培养，掌握功能动作筛查和矫正方法，身体功能训练方法与手段以及训练计划的制订。增强学生的身体素质，拓宽学生知识面，为其他技术课的教学打下坚实的身体素质基础；使学生具备运动训练指导及竞赛组织能力，能够在体校、中小学、体育俱乐部等胜任训练指导、教学、赛事组织等工作。

二、课程目标

本课程有 3 个课程目标，具体如下：

目标 1：掌握身体运动功能训练的基本知识、基本技能，够根据专项的发展特点和青少年发展特点进行教学与训练。

目标 2：掌握身体运动功能训练的基本训练方法，将理论知识应用于运动实践中，能依据运动项目的特点去设计运动功能训练方案；具备在体校、中小学、体育俱乐部等教学的能力。

目标 3：在运动实践中具有创新思维和创新意识和分析和解决运动训练中的问题的能力。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	3. 学科素养	3.2 学科技能：掌握坚实的体育学科基本技术、基本技能和基本方法，理解体育学科核心素养的内涵。（M）
课程目标 2 课程目标 3	4. 教学能力	4.2 指导技能：能有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。（H）

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：概论	课程目标 1	1.使学生基本了解身体运动功能训练起源和发展现状。 2.了解身体运动功能训练理念、训练内容体系和方法体系。 3.奥运精神	1.身体运动功能训练的起源 2.身体运动功能训练发展概况 3.身体运动功能训练在实践中的应用 4.思政内容：体育精神	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析、视频分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	1 学时
第七章 训练计划的制定	课程目标 1.2	掌握训练计划制定的原则与要素	训练计划制定的核心要素与计划范式	1.教学活动：课堂讲授、课堂讨论、案例分析。 2.学习任务：课堂作业、汇报。	1 学时
第二章：功能诊断与动作准备	课程目标 1.3	1.使学生掌握功能诊断的原理与方法 2.掌握动作准备的训练方法 3.培养学生的创新思维与严谨科学训练的态度	1.FMS 等三种方法在身体运动功能训练中的应用 2.肌肉激活、动态拉伸、神经激活方法 3.思政内容：思想品德教育	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。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	10 学时
第三章 速度与多方向	课程目标 1.2.3	1.使学生了解速度练习的原理 2.掌握直线加速与减速、变向加速和多方向移动等各种速度练习方法，并能够组织和实施各种速度素质训练。 3.激发学习内驱力、提高学习有效性和自觉性，用于拼搏的精神	1.直线速度练习 2.绝对速度练习 3.多方向移动练习 4.思政内容：体育精神与思想教育	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、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	4 学时
第四章 力量训练	课程目标 1.2.3	1.掌握身体各部分力量训练的动作模式与方法 2.掌握旋转爆发力的训练原理与方法 3.培养学生用于挑战，顽强拼搏的精神	1.上肢力量动作模式及训练方法 2.下肢力量动作模式及训练方法 3.核心力量动作模式及训练方法 4.旋转爆发力动作模式及训练方法 5.思政内容：体育精神	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、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	12 学时
第五章 能量系统发展的训练	课程目标 1.2.3	1.使学生了解能量系统发展的生物学机制和运动训练学原理。 2.掌握能量系统发展的训练方法 3.培养学生顽强不屈、坚持不懈，艰苦奋斗的精神	1.重复性练习 2.间歇性练习 3.循环组合练习 4.综合性循环练习 5.思政内容：体育精神	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、保护与帮助。 2.学习任务：课堂作业、练习、分组训练、动作演练及展示。	2 学时
第六章 恢复与再生训练	课程目标 2.3	1.使学生了解恢复与再生的生物科学原理。 2.掌握各种恢复与再生的训练方法，并能够组织和实施恢复与再生训练。	1.肌肉与筋膜组织的放松 2.水疗 3.营养	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。 2.学习任务：课堂作业、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

课程成绩包括 2 个部分，分别为过程性成绩、实践考试。满分为 100 分，其中过程性考核成绩占总成绩的 50%，实践考试占总成绩的 50%。具体要求及成绩评定方法如下：

1. 过程性考核成绩

满分为 100 分计算，包括意志品质（40 分）、课后作业（20 分）、课堂实践（40 分），平时考勤只扣分。算分方式：过程性考核成绩=意志品质得分+课堂实践得分+作业得分-考勤扣分。

(1) 考勤：采用“只扣分，不加分”的方法计算成绩（从平时成绩中扣），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 2 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（因公集训、外出比赛，并且履行正常请假手续的原则上不扣分，但可根据请假时间长短给予相应的减分处理）。

(2) 意志品质（40 分）

在实际训练中具有一定的危险性，特别是力量练习、耐力练习，学生在学习时要充分体现勇敢顽强、刻苦勤奋的意志品质。

(3) 课后作业（20 分）

根据教学内容，布置相应的作业，根据学生作业完成的次数和质量给予相应的评定。其中一次作业未交者扣 5 分，以此类推。（优 20-18 分，良 17-15 分，中 14-12 分，差 12 分以下）

(4) 课堂实践（40 分）

本课程具有较强操作性及实践性，老师会安排每一位同参与 5 次以上的个人或集体展示活动，包括技能展示、练习成果展示等，学生能主动积极汇报练习情况，配合老师的教学活动。

2. 实践考试

实践考试内容满分为 100 分，考试内容如下：学生进行抽题，根据题目要求设计教案，然后进行随堂考试，根据学生完成质量给予一定赋分。（优 100-90 分，良 89-75 分，中 74-60 分，差 60 分以下）。

课程目标	评价方式及比例（%）		成绩比例（%）
	过程性考核成绩 50%	实践考试 50%	
课程目标 1	作业：10		10
课程目标 2	课堂实践：10 意志品质：20	实践考试：50	80
课程目标 3	课堂实践：10		10
合计	50	50	100

(二) 评价标准

1. 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 2	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	50
	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	50

2. 课后作业评价标准

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	基本理论的掌握情况	80%以上的概念准确, 知识要点正确	60%以上的概念准确, 知识要点正确	40%以上的概念准确, 知识点正确	40%以下的概念准确, 知识要点正确	60
	解决问题的运用能力	能科学合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出可行的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能较合理地运用所学的知识来解决实践问题, 能提出较好的解决方案, 具有有效的观点、方法手段	能运用所学的知识来解决实践问题, 能提出一定的解决方案, 具有一定的观点、方法手段, 但有效性不足	不能运用所学的理论知识来解决实践问题, 不能提出有效解决方案, 观点、方法手段	40

3. 课堂实践评价标准

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	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

4.实践考试评价标准

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	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求;行为举止端庄大方、教态亲切自然;肢体语言表达得当,符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求;行为举止较端庄大方、教态较亲切自然;有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求;行为举止不太端庄大方、教态不自然;无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求;行为举止差;无肢体语言	10
	教学设计	教学设计非常合理	教学设计比较合理	教学设计基本合理	教学设计不合理	30
	讲解示范	语言生动,条理清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次分明;专业技能水平高,动作示范优美大方,能激发学生学习兴趣	语言较生动,条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点,层次比较分明;专业技能水平较高,动作示范准确,能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点,层次不清晰;专业技能水平较差,动作示范不太准确,无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱,不准确;专业技能水平很差,动作示范不能完整完成	40
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段,使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有丰富的纠正措施	能运用多种教学方法和手段,较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容,并有合理的纠正措施	单一的教学方法和手段,使用单一教具、器材、学具,不能很好的帮助学生理解掌握学习内容,纠正措施不太合理	无合理的教学方法和手段,无合理的纠正措施	20

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

1. 尹军.身体运动功能训练.北京:人民体育出版社,2017.
2. 国家体育总局训练局.身体功能训练动作手册(第1版).北京:人民体育出版社,2015.

(二) 主要参考书及学习资源

1. Gray Cook(著),张英波,梁林,赵洪波(译).竞技运动训练前沿理论与实践创新丛书·中国教练员培训教材:动作:功能动作训练体系.北京:北京体育大学出版社,2011.
2. Donald A Chu(著),阮棉芳,尹军(译).快速伸缩负荷训练.北京:北京体育大学出版社,2011.

大纲修订人签字:董山山

修订日期:2022年9月

大纲审定人签字:唐武松

审定日期:2022年9月

《康复医学》课程教学大纲课程教学大纲

课程名称	康复医学		
	Rehabilitation Medicine		
课程代码	42716401	课程性质	专业教育课程
课程类别	专业拓展课程	先修课程	人体解剖学
学分/学时	2 学分/32 学时	理论学时/实验学时	24 学时/8 学时
适用专业	体育学院	开课单位	一附院
课程负责人	张桂青	审定日期	2022 年 10 月

一、课程简介

康复医学是体育教育专业的专业选修课。本课程以伤残疾者、老年病患者、慢性病患者的功能障碍为主要诊治对象，阐述了康复治疗在功能障碍中的诊疗康复思路。本课程内容包括：康复医学相关概念、康复评定、常用康复治疗技术，常见疾病的康复评估、诊疗原则与目标、治疗措施。通过本课程的学习熟悉功能障碍评估和改善的措施，明确功能重建可以帮助患者身心平衡，最大限度的恢复其生活自理能力。进一步拓展学生综合素养，提高学生体育教育工作的实践能力、发现和解决问题的能力，为临床实习和后期工作提升打下良好基础。

二、课程目标

本课程有3个课程目标，具体如下：

目标1：素质目标。通过了解残疾和功能障碍的内涵，提高科学素养，培养积极的人生态度。

目标2：知识目标。通过学习相关疾病康复，能够独立描述运动损伤相关常见病、多发病的病因、临床表现及临床康复措施、理念。

目标3：能力目标。通过学习功能障碍及康复处理措施，拓展知识结构，学习人体发育和发展规律，预防工作中可能出现的运动损伤，提高教学保障能力。

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	指标点（主要内容）
素质目标	1.师德规范	2.2 职业素养：具有深厚的人文底蕴和科学精神，具有乐观向上的情感及态度。
知识目标	6.综合育人	6.1 育人理念：了解中学生身心发展和养成教育规律，了解学校的文化和育人内涵和方法。
能力目标	3.学科素养	3.3 学科融合：了解跨学科知识，把握体育教学与其他学科、社会实践的联系，提高学科教学的科学性和实效性，能开展自主、合作和探究性学习，能够综合运用学科的知识分析和解决学习、工作中遇到的问题。

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
康复医学概论及康复评估	课程目标 1、2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解康复医学的发展现状及发展方向;理解康复医学与临床的关系。 2. 掌握常见康复评定的应用。能够诊断和初步分析功能障碍。 3. 理解,能够区分残疾、功能障碍与疾病的关系。可以准确讲述和理解残疾的一级预防内容。 	1.康复医学概论; 2.康复医学相关基础; 3.康复评定 思政点:在教学中引入残疾人自理、生活环境等图片、视频等,增加学生对康复工作的感性认识,培养学生预防疾病,珍视健康的意识。	1.教学活动 (1) 课堂教学:多媒体、案例讨论、雨课堂授课等。 (2) 运动评估实践演示。 2.学习任务:运动系统评估演练,小组讨论并提交演练报告。	理论6学时 实践4学时
康复治疗技术	课程目标 2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1.能描述常见康复技术的运用原理和技术特点。 2.了解现代康复治疗组织形式和工作方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.物理治疗; 2.作业治疗; 3.言语吞咽治疗; 4.心理认知康复; 5.康复辅具制作。 	1.教学活动 (1) 课堂教学:多媒体、案例讨论、雨课堂授课等。 (2) 运动评估实践演示。 2.学习任务:参观治疗室,小组讨论并提交参观报告。	理论6学时 实践4学时
康复医学基础 (运动学、骨与关节力学、运动对人体的影响)	课程目标 2、3	通过学习可以描述康复技术的运用原理和技术特点。	<ol style="list-style-type: none"> 1.人体运动学 2.骨与关节生物力学 3.运动对机体的影响 	1.教学活动 课堂教学:多媒体、案例讨论、雨课堂授课等。 2.学习任务:理解性学习。	理论6学时
神经疾病及肌肉骨骼疾病的康复介绍	课程目标 2、3	<ol style="list-style-type: none"> 1.可以描述神经系统及运动系统常见病及多发病的病因、临床表现。患者主要的功能障碍、康复评定。 2.运用相关疾病的康复知识,能够相对准确描述相关疾病康复训练内容。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.脑卒中的康复; 2.颅脑损伤的康复; 3.脊髓损伤的康复; 4.周围神经病的康复,小儿脑瘫康复; 5.骨折和骨关节炎的康复、关节置换的康复; 7.颈椎病,肩关节周围炎和腰痛的康复。 	1.教学活动 课堂教学:多媒体、案例讨论、雨课堂授课等。 2.学习任务:案例学习和小组讨论,提交作业报告。	理论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

课程成绩包括 3 个部分，分别为平时表现（实践课表现）20%、作业报告 30%、期末考试 50%。

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	过程性考核成绩		期末考试	
	平时表现	作业报告		
知识目标		15	40	60
能力目标		15	10	20
素质目标	20			20
合计	20	30	50	100

(二) 评价标准

1. 平时表现评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优（90-100分）	良（80-89分）	中/及格（60-79分）	不及格（0-59分）	
素质目标	通过考察实践课及小组讨论表现，考察学生是否积极参与，乐观助人的精神，具有良好的表达能力。	小组讨论积极主动，有个人独特的思考和良好的表达。可以准确表达思想及理念。	小组讨论中表现积极，主动。热心为大家服务。表达思想有条理。	小组讨论中按时参加，能够参加讨论，表达基本通顺。	参加讨论拒绝发言或拒绝参加讨论，表达不通畅。表达理念及知识表达不正确。	100

2. 作业报告评价标准

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）	
能力目标	考查讨论报告中的表现及内容完整性、科学性、可操作性等。	准备充分，能够报告内容 90% 以上的基本理论、解决问题的方案、能提出不同的解决方案。	完成度好，能够掌握 75% 以上的基本理论、解决问题的方案、能提出一种解决方案。	能掌握 60% 以上的基本理论、解决问题的方案、能提出多种问题解决方案，但有效性不足。	掌握的基本理论掌握、解决问题的方案不完整，低于 60%、不能提出问题解决方案。	50
知识目标	考查学生是否已经记忆和理解康复常见病、多发疾病的病因、临床表现、康复治疗基本知识。	康复常见病及多发疾病的病因、临床表现、康复治疗基本知识表述正确。	康复常见病及多发疾病的病因、临床表现、康复治疗基本知识表述基本正确。	康复常见病及多发疾病的病因、临床表现、康复治疗基本知识表述错误较多。	康复常见病及多发疾病的病因、临床表现、康复治疗基本知识的表述错误很多。	50

3.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 (80-89分)	中/及格 (60-79分)	不及格 (0-59分)	
能力目标	根据期末考试成绩评价学生对运动系统康复能力的理解。	对康复基础及运动系统常见疾病评估、措施的表述正确。	对康复基础及运动系统常见疾病评估、措施的表述基本正确。	对康复基础及运动系统常见疾病评估、措施的表述有较多错误。	对康复基础及运动系统常见疾病评估、措施的表述错误很多。	20
知识目标	根据期末考试成绩评价学生本门课程所学的基础知识的记忆程度及理解能力。	学生的基础知识的掌握程度达到90%以上。	学生的基础知识的掌握程度80%-89%。	学生的基础知识的掌握程度60%-79%。	学生的基础知识的掌握程度60%。	80

五、推荐教材和教学参考资源

(一) 建议教材

黄晓琳，《康复医学》，人民卫生出版社，2019年。

(二) 主要参考书及学习资源

何成奇，《内外科疾病康复》，人民卫生出版社，2021年。

大纲修订人签字： 张志强

修订日期：2022年9月

大纲审定人签字： 张桂青

审定日期：2022年9月

二、专业综合实践环节

《教育见习》教学大纲

课程名称	教育见习		
	Education Observation and Training		
课程代码	30318101	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	学校体育学，体操
学分/周数	1 学分/1 周		
适用专业	体育教育	开课单位	体育学院
课程负责	鲁勇	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

体育教育见习属教学观摩环节，是教育实习的前奏，是体育教育专业综合实践教学中一个极为重要的组成部分。教育见习的目的是帮助体育教育师范生明确师范的职业意识和职业要求，使学生对即将开始的体育教育实习课程的意义有所认识。通过体育教育见习，使学生有机会亲临教学现场，亲历教学过程。了解真实的教学环境，为实习打好基础。

二、课程目标

本课程有 4 个课程目标，具体如下：

1.加深对专业培养目标的认识，理解教师工作的特殊性和意义，增加对教师职业的感性认识和身份认同、增强在新疆、兵团从教的意愿。

2.掌握中小学体育教学基础知识，熟悉中小学体育教学基本环节，了解体育教学的一般规律和增加对中小学体育工作的认识，能够不断自我学习和提高，能够综合运用体育学科知识解决教学中的问题。

3.进一步强化和提高掌握教师教学基本功和教学专业技能，提高学生教师综合素养。熟悉中小学课余体育活动开展情况，能够及时总结工作经验，提高教学研究能力。

4.勤于反思，能够从体育教学、体育训练等不同角度，自我反思和提高。具备一定沟通交流能力，在观摩教学、竞赛和学校活动开展中提高与人沟通和交流的技能。

课程目标对毕业要求支撑关系

课程目标	毕业要求	指标点（主要内容）
目标 1	4.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（M）
目标 2	4.教学能力	4.3 教研能力： 能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，实现自我发展。（H）
目标 3	7.学会反思	7.1 反思意识： 认识到反思在中学体育教师专业发展的价值，具有终身学习与专业发展的意识与自主学习的能力。（H）
目标 4	8.沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（L）

三、实习/实训内容

实习/实训环节	对应课程目标	学习成果	实习/实训内容	课程目标达成方式	时间安排
资料检索 调查研究 见习报告	课程目标 1	了解中学体育教学情况,了解中学所需的新型的高素质体育教师的要求。	1.教学观摩 2.小组研讨	1. 教学活动: 教学观摩 2. 学习任务: 根据教学观摩提交一份体育课教学观摩的调查报告。	第 6 学期 第 1 周
	课程目标 2	了解中学基础教育改革的情况,加强教学基本功训练。	1.教学观摩 2.小组研讨	1. 教学活动: 教学观摩 2. 学习任务: 根据教学观摩提交一份体育课教学观摩的调查报告。	
	课程目标 3	终身学习,不断提高体育专业发展意识合自主学习的能力。	1.教学观摩 2.小组研讨	1. 教学活动: 教学观摩 2. 学习任务: 根据教学观摩提交一份体育课教学观摩的调查报告。	
	课程目标 4	能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动,	1.教学观摩 2.小组研讨	1. 教学活动: 教学观摩 2. 学习任务: 根据教学观摩提交一份体育课教学观摩的调查报告。	

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

具体要求及成绩评定方法如下：

总成绩=参与教学观摩（2次）20%+参与教研活动 20%+教学观摩实习报告 60%。

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	参与教学观摩	参与教研活动	教学观摩实习报告	
课程目标 1	20			20
课程目标 2		20		20
课程目标 3、4			60	60
合计	20	20	60	100

(二) 评价标准

1.参与教学观摩评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优 (80-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59分)	
目标 1	参与教学观摩	积极参与体育课观摩见习 2 次，撰写观摩笔记 2 篇。	参与体育课观摩见习 2 次，撰写观摩笔记 1 篇。	参与体育课观摩见习 1 次。	未完成	100

2.参与教研活动评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优 (80-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59)	
目标 2	参与教研活动	参与教研活动进行小组讨论 3 次	参与教研活动进行小组讨论 2 次	参与教研活动进行小组讨论 1 次	未完成	100

3.撰写实习报告评价标准

课程目标	考核依据	评价标准				权重（%）
		优 (80-100分)	良 (75-89分)	中/及格 (60-74分)	不及格 (0-59)	
目标 3、4	撰写实习报告	条理清晰、思路明确，能够体现对体育课目标价值的理解、掌握、应用等。	表达准确，结构严谨，条理清楚，逻辑性强，书写工整。	基本理解对体育专业目标价值的了解、认识等。	未完成	100

五、推荐教材和教学参考资料

(一) 建议教材

《中学体育课年级教材》

(二) 主要参考书及学习资源

《中学体育课新课标》

大纲修订人签字：鲁 勇

大纲审定人签字：唐武松

修订日期：2022 年 9 月

审定日期：2022 年 9 月

《教育研习》课程教学大纲

课程名称	教育研习		
	Education Research Training		
课程代码	30318102	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	体育科研方法
学分/周数	1 学分/1 周		
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 08 月

一、课程简介

教育研习是实现体育教育专业培养目标的重要实践性教学环节，是作为师范生主动参与基础教育教学探究和反思的重要途径，通过校内、校外指导老师的指导进行选题，调查研究，撰写研习报告等环节，旨在培养大学生探求真理、进行体育科学研究基本训练、提高综合实践能力与素质，对培养大学生的创新能力、实践能力和创新精神的具有积极作用，培养学生职业态度以及自主学习的能力，通过开展教育教学研究的初步体验，感知研究的全过程，为其开展毕业论文（设计）研究奠定基础。

二、课程目标

通过本课程任务的完成，学生应达到以下 3 方面的目标：

目标 1.初步掌握体育科学调查研究的基本程序和方法，熟悉论文工作内容和基本流程。综合运用体育学、教育学、学校体育等学科知识的能力，开展自主调研，解决调研中遇到的问题，具有结合中小学体育教育开展科学研究的基本素养。

目标 2.掌握体育学科基本技能技能和基本方法。能够综合运用所学知识独立地分析在体育教学活动过程遇到的问题和解决问题的能力，具备开展体育科研的基本能力，在体育教学、体育训练、体育活动组织等工作环节进行反思、总结、改进。

目标 3.具有合作研究的意识，在研究活动提高沟通能力，表达自己的想法，分享经验，不断总结提高。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	4.教学能力	4.3 教研能力： 能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，实现自我发展。（H）
课程目标 2	7.学会反思	7.2 反思能力： 掌握反思方法与技能，具备创新意识、批判性思维及分析问题与解决问题的能力。（H）
课程目标 3	8.沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（L）

三、毕业论文（设计）内容

毕业（论文）设计环节	对应课程目标	学习成果	毕业论文（设计）内容	课程目标达成方式	时间安排
选题	课程目标 1、2	1. 培养学生发现中小学体育研究课题的能力。 2. 培养学生具有一定的创新意识及发现问题的能力	1.确定研习题目。 2.思政内容：创新意识。	1.教学活动：导师指导。 2.学习任务：确定研习课题。	1天
资料检索	课程目标 1、2	1.培养学生检索资料、收集资料，并进行整理归纳的能力。 2.养成规范检索、规范引用他人成果的科学精神。	1.查阅整理文献资料 2.思政内容：科学精神、学术规范	1.教学活动：导师指导。 2.学习任务：检索文献、归纳整理，撰写综述。	1天
调查研究	课程目标 1、2、3	1.培养学生发现问题、分析问题、归纳整理的能力。 2.培养学生就体育问题进行探索的能力及科学精神。	1.调查调研 2.思政内容：探索精神、科学精神	1.教学活动：导师指导。 2.学习任务：课题研究、资料收集。	4天
研习报告	课程目标 1、2、3	1.培养学生能归纳整理，撰写研究报告的能力。 2. 培养学生具有一定的创新意识及科学精神。	1.撰写研习报告 2.思政内容：科学精神、学术规范	1.教学活动：导师指导、专家小组指导。 2.学习任务：撰写报告。	1天

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

教育研习成绩包括 2 个部分，分别是校内指导教师及校外指导教师对研习报告进行请阅，各占 50%，取平均分。评价方式及标准一致。

主要成绩评定如下：

主要教育研习的整体情况进行评定，主要从完成效率、研习题目、文献资料、调查研究、研习报告的主体内容等方面进行评价。

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	选题、文献资料	研究内容	调查研究	
课程目标 1	40			40
课程目标 2		50		50
课程目标 3			10	10
合计	40	50	10	100

(二) 评价标准

1.“研习报告”的评价标准

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	任务完成情况	按期圆满完成任务书规定的任务	能较圆满完成任务书规定的任务	基本完成任务书规定的任务	未完成任务书规定的任务	0.1
	选题的科学性	选题具有较强的研究价值及意义，非常符合中小学体育的研究方向。	选题具有一定的研究价值及意义，很好地符合中小学体育的研究方向。	选题具有研究价值及意义，符合中小学体育的研究方向。	选题不具有研究价值及意义，不符合中小学体育的研究方向。	0.2
	查阅资料	查阅 10 篇以上文献资料，文献资料充分，归纳整理科学，提出自己的观点。	查阅 7-9 篇文献资料，文献资料较充分，归纳整理规范，提出了自己的观点。	查阅 4-6 篇以上文献资料，文献资料基本充分，归纳整理较合理，提出自己的观点。	查阅 4 篇以下文献资料，文献资料缺少，归纳整理零乱，无自己的观点。	0.1
课程目标 3	调查研究	能科学开展问卷调查，归纳整理研究结果。	能合理开展问卷调查，归纳整理研究结果。	能较顺利开展问卷调查，归纳整理研究结果。	没有开展问卷调查，无归纳整理研究结果。	0.1

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	研究意义及立论	研究报告有较强的现实意义，立论明确，观点新颖。	研习报告能联系实际，立论明确	研习报告基本能联系实际，立论较明确	无明确的研究意义，立论不明确	0.2
	研习报告的主体	结构合理，内容完整，条理清晰，重点突出，资料翔实，论证有力，语言流畅，引文规范，表明作者有较强的研究能力和创新意识。	结构合理，内容完整，资料翔实，语言通顺，条理清楚，引文规范。	毕业论文质量一般，在结构、内容、引文等方面有个别错误。	毕业论文在结构、内容上有较大缺陷和错误。	30

五、推荐毕业设计资源

1. <http://lib.shzu.edu.cn/>

2. 黄汉升. 体育科学研究方法. 北京: 高等教育出版社, 2016.

大纲修订人签字: 唐武松

大纲审定人签字: 鲁 勇

修订日期: 2022年08月

审定日期: 2022年09月

《教育实习》课程教学大纲

课程名称	教育实习		
	Educational practice		
课程代码	30318103	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	学校体育学、教育学
学分/周数	9 学分/18 周		
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 9 月

一、课程简介

教育实习是实现体育教育专业培养目标的重要实践性教学组成部分，是强化师范专业教育特色重要环节；教育实习主要是在校内、校外指导教师的指导下完成教师基本素养培养、教学观摩、教案编写、教学实践、班主任管理工作等实习内容；旨在培养体育教育专业学生体育教学和教学研究、综合育人、班级指导等能力，强化教师职业素养，加深对教师职业的认同，培养教育情怀，树立正确的职业态度；并能为以后促进教师专业能力发展和职业发展空间的提升具备扎实教学素养及创新能力。

二、课程目标

通过本课程实习和实践，学生应达到以下 5 方面的目标：

目标1.践行“为党育人、为国育才”的初心使命，了解中小学教师职业道德规范和教育相关法律，传承兵团精神，维护民族团结。

目标2.正确认识专业培养目标，教师工作的特殊性和意义，加深对教师职业的认同，具有教育情怀，立志成为“四有”好老师，树立正确的职业态度，增强在新疆、兵团从教的意愿。

目标3.具有教师专业基础知识。使学生熟悉中小学体育与健康课程标准和学校体育工作，掌握中小学体育教学基本环节、体育教学教学方法和手段，初步具备开展中小学体育教学的能力。熟悉中小学业余训练的一般规律。能够不断自我学习和提高，能够综合运用体育学科知识解决教学中的问题。进一步强化和提高掌握教师基本功和体育专业技能，提高学生教师综合素养。

目标4.善于利用体育的育人功效，通过班级和课余体育等活动，进行育人，发挥体育精神育人、团队育人，开展班级管理工作及组织健康教育活动等。

目标 5.掌握体育学科的育人价值、育人途径与方法，能在中学教学实践中设计主题教育及综合育人活动，促进学生身心发展。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	1. 师德规范	1.1 政治素养： 爱党爱国，践行社会主义核心价值观，传承兵团精神，维护民族团结。（M）
课程目标 2	2. 教育情怀	2.1 职业认同： 理解教师工作的意义，具有坚定的教育理想及奉献精神，具有在新疆、兵团的从教意愿，深刻认识教师工作的专业性。（M）
课程目标 3	4. 教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。（H）
课程目标 4	5. 班级指导	5.1 组织管理： 掌握班级建设与管理的策略与技能，掌握共青团的建设与管理，能运用中学德育原理与方法，开展班级管理工作。（H）
课程目标 5	6. 综合育人	6.3 育人策略： 掌握教书育人的途径与方法，能在实践中设计主题教育及综合育人活动，促进学生身心发展。（H）

三、实习/实训内容

实习/实训环节	对应课程目标	学习成果	实习/实训内容	课程目标达成方式	时间安排
教学观摩	课程目标 1、2、3	1.使学生熟悉中小学体育与健康课程标准和学校体育工作，掌握中小学体育教学基本环节、体育教学教学方法和手段，初步具备开展中小学体育教学的能力 2.了解中小学教师职业道德规范和教育相关法律，树立正确的职业态度，加深对教师职业的认同。	1. 观摩。 2. 教师职业道德及职业认同。	1. 教学活动：讲授、分组讨论、团队合作、社会实践。 2. 学习任务：实习日志、观摩记录。	1 周
教案撰写	课程目标 2、3	1.具备教师的专业素养，掌握教师基本功和体育专业技能，提高学生教师综合素养。 2.正确认识教师工作的特殊性和意义，加深对教师职业的认同，具有教育情怀，立志成为“四有”好老师。	1. 教案、教学设计 3. 教师职业态度	1. 教学活动：讲授、分组讨论。 2. 学习任务：教案、教学设计。	1 周
教学实习 (含承担其他学校体育工作)	课程目标 1、2、3、4、6、7	1.具备开展中小学体育教学的能力，能上好一节中学体育课。 3.熟悉中小学业余训练的一般规律。进一步强化和提高掌握教师基本功和体育专业技能，提高学生教师综合素养。 3.具备一定沟通交流能力，在教学、竞赛和活动开展中提高与人沟通和交流的技能。 3.具有教育情怀，立志成为“四有”好老师，树立正确的职业态度，增强在新疆、兵团从教的意愿。	1.教学实习 2.其它学校教育工作 3.沟通合作 4.教师职业素养及职业认同	1. 教学活动：讲授、分组讨论、团队合作、社会实践、考研活动。 2. 学习任务：实习日志、听课记录、实习手册、活动策划。	15 周
班级管理工作 (班主任)	课程目标 5、7	1.具有班级管理工作及组织健康教育活动的的能力。 2.正确认识教师工作的特殊性和意义，加深对教师职业的认同，具有教育情怀，立志成为“四有”好老师。 3.具备一定沟通交流能力，在与社会、家长、学生的交流活动中提高与人沟通和交流的技能。	1.班主作工作 2.教师职业道德 3.沟通合作	1. 教学活动：讲授、分组讨论、社会实践。 2. 学习任务：实习日志、工作日志，活动策划。	伴随教学实习同步进行 15 周
实习总结报告	课程目标 1、2、7	1.培养学生总结反思的能力，能够对教师职业和价值进行反思，促进教师专业发展。 2.具有教育情怀，立志成为“四有”好老师，树立正确的职业态度，增强在新疆、兵团从教的意愿。	1.实习总结 2.教师职业素养及职业认同	1. 教学活动：分组讨论、团队合作、汇报。 2. 学习任务：实习日志、实习手册。	1 周

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 3 个部分，分别为指导教师评价、实习学校评价和学院综合评定。满分为 100 分，其中指导教师评价成绩占总成绩的 50%，实习学校评价成绩占总成绩的 40%，学院综合评定成绩占总成绩的 10%，各方式均百分制进行评定。具体要求及成绩评定方式如下：

(1) 指导教师评定：实习学校指导教师，根据实习生在实习全过程中的表现（教学观摩、教学实践（含承担其他学校体育工作）），按照评分标准进行评分，写出评语，填写“教育实习成绩评定表”。

指导教师评定成绩=教学观摩20%+教研活动10%+教学实习70%

(2) 实习学校评定：实习学校对实习生综合能力的评价（教学实习（含承担其他学校体育工作）、其它工作）实习学校对每名实习生的综合能力给出评语，填入“教育实习成绩评定表”。

实习学校成绩=师德表现20%+班级管理工作（班主任）50%+综合育人30%

(3) 学院教育实习领导小组评定：结合实习生的日常表现40%及各项材料上交情况60%（实习总结报告、其它材料和实习学校的评价）综合进行评价，评定实习生最终的实习成绩，填入“教育实习成绩评定表”。

(4) 实习考勤。采用“无分值，只扣分，不加分”的方式进行计算，所有扣分均从总成绩中扣除。无故旷实习一次扣 10 分，迟到、早退一次扣 5 分，请假一次扣 3 分；旷实习 3 次以上，或 1/3 以上的课时未到实习学校，实习成绩为 0 分。请假以课前学院签批的正规请假条为准，参加大学或实习学校的其它统一批准的集训比赛或活动等的请假不扣考勤分。

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）			成绩比例（%）
	指导教师评定 50%	实习学校评定 40%	学院评定 10%	
课程目标 1	教研活动 5	师德表现 8		13
课程目标 2	教学观摩 10			10
课程目标 3	教学实践 35			35
课程目标 4		班级管理实 20		20
课程目标 5		综合育人 12	学院评定 10	22
合计	50	40	10	100

(二) 评价标准

1. “师德表现”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	考查学生的师德规范的能力	爱党爱国,践行社会主义核心价值观,传承兵团精神,维护民族团结。	能展现良好的爱党爱国情节及风貌,传承兵团精神,维护民族团结。	能展现爱党爱国情节及风貌,理解兵团精神,维护民族团结的重要性。	在实习中有不良言行。	50
	考查学生的遵章守法的能力	熟知中小学教师职业道德规范和有关法律,遵守职业道德,具有依法执教意识。	理解中小学教师职业道德规范和有关法律,遵守职业道德,具有依法执教意识。	了解中小学教师职业道德规范和有关法律,遵守职业道德,基本具有依法执教意识。	不了解中小学教师职业道德规范和有关法律。	50

2. “教学观摩”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	考查学生参与观摩的积极性	看(听)课次数不少于6次。	看(听)课次数不少于4-5次。	看(听)课次数不少于2-3次。	看(听)课次数少于1次。	20
	考查撰写观摩日志的能力	详细撰写教学观摩记录。	认真撰写教学观摩记录	撰写教学观摩记录	没有撰写教学观摩记录	40
	考查学生组织研讨,积极反思的能力	观摩后积极进行小组研讨及反思。	观摩后认真进行小组研讨及反思。	观摩后较积极进行小组研讨及反思。	观摩后不参加小组研讨及反思。	40

3. “教学实践”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	教学设计	准确把握动作要领,明确动作的重点和难点,教学方法及教学过程设计合理,纠错方法设计合理	能较好地把握动作要领,理解动作的重点和难点,教学方法及教学过程设计合理,纠错方法设计较好	能基本把握动作要领,基本理解动作的重点和难点,教学方法及教学过程设计一般、有纠错方法的设计。	不能准确把握动作要领,不能很好理解动作的重点和难点,教学方法及教学过程无设计,纠错方法的设计不太合理。	20

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)	
	仪表仪态	服饰仪表符合体育教师职业要求；行为举止端庄大方、教态亲切自然；肢体语言表达得当，符合教学内容	服饰仪表基本符合体育教师职业和场景要求；行为举止较端庄大方、教态较亲切自然；有一定肢体语言	服饰仪表不太符合体育教师职业和场景要求；行为举止不太端庄大方、教态不自然；无肢体语言	服饰仪表不符合体育教师职业和场景要求；行为举止差；无肢体语言	10
	言语表达	教学语言规范、运用标准术语、声音洪亮	教学语言较规范、基本运用标准术语、声音较洪亮	教学语言不太规范、不能运用标准术语、声音较小	教学语言混乱、表达不明确、声音非常小	10
	讲解示范	语言生动，条理清晰地讲解技术动作要领、重难点，层次分明；专业技能水平高，动作示范优美大方，能激发学生学习兴趣	语言较生动，条理较清晰地讲解技术动作要领、重难点，层次比较分明；专业技能水平较高，动作示范准确，能吸引学生	能基本地讲解技术动作要领、重难点，层次不清晰；专业技能水平较差，动作示范不太准确，无吸引力	技术动作要领、重难点的讲解混乱，不准确；专业技能水平很差，动作示范不能完整完成	30
	方法手段	灵活运用多种教学方法和手段，使用丰富教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容，并有丰富的纠正措施。	能运用多种教学方法和手段，较合理使用教具、器材、学具帮助学生理解掌握学习内容，并有合理的纠正措施。	单一的教学方法和手段，使用单一教具、器材、学具，不能很好的帮助学生理解掌握学习内容，纠正措施不太合理。	无合理的教学方法和手段，无合理的纠正措施。	30

4. “教研活动”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	考查学生参加教研活动的次数	参加实习学校组织的教研活动的90%以上。	参加实习学校组织的教研活动的80%以上。	参加实习学校组织的教研活动的60%以上。	参加实习学校组织的教研活动的60%以下。	40
	考查学生主动参与教研活动的能力	教研活动中积极思考，积极发表个人观点开展讨论和交流。	教研活动中较积极思考，较积极发表个人观点开展讨论和交流。	教研活动中发表个人观点开展讨论和交流。	教研活动中不积极发表个人观点开展讨论和交流。	60

5. “班级管理”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 4	考查学生参加班级管理的积极性	承担班主任工作,积极参与班级管理。	承担班主任工作,较积极参与班级管理。	承担班主任工作,基本以参与班级管理。	承担班主任工作,不参与班级管理。	40
	考查学生班主任管理工作的成效能力	熟练掌握班级建设与管理的策略与技能,积极开展班级管理工作,有效组织和设计班级教育活动。	较好掌握班级建设与管理的策略与技能,认真开展班级管理工作,有效组织和设计班级教育活动。	基本掌握班级建设与管理的策略与技能,能开展班级管理工作,被动组织和设计班级教育活动。	不能掌握班级建设与管理的策略与技能,不能开展班级管理工作,没能组织和设计班级教育活动。	60

6. “综合育人”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 5	考查学生参加体育育人的积极性。	有效地开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。	认真开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。	开展体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。	不参加体育竞赛、课余体育锻炼等体育活动的组织、训练及指导工作。	50
	考查学生主动参与学校主题教育活动的的能力	有效地参加学校组织的各种主题教育活动。	积极参加学校组织的各种主题教育活动。	参加学校组织的各种主题教育活动。	不主动参加学校组织的各种主题教育活动。	50

7. “学院评定-综合表现”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 5	考查学生的实习态度。	实习态度积极、遵守学校规章制度。	实习态度较好、遵守学校规章制度。	实习态度良好、遵守学校规章制度。	实习态度不积极或有违反校规的情况。	40

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)	
	考查学生制度实习简报、汇报实习情况的能力	积极参与简报制作、实习先进集体申报、小组总结汇报等工作。	较积极参与简报制作、实习先进集体申报、小组总结汇报等工作。	能参与简报制作、实习先进集体申报、小组总结汇报等工作。	不愿参与简报制作、实习先进集体申报、小组总结汇报等工作。	30
	考查学生实习材料的齐全情况	教育实习手册填写认真、完整，总结全面，其他实习文件齐全。	教育实习手册填写较认真、完整，总结较全面，其他实习文件较齐全。	教育实习手册填写基本认真完整全面，其他实习文件基本齐全。	不认真填写教育实习手册，无其他实习文件齐全。	30

五、推荐实习/实训教材和资源

(一) 建议实习/实训教材

- 1.中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022版).2022年
- 2.义务教育教科书.体育与健康.北京:人民教育出版社,2013年

(二) 主要参考书及学习资源

- 1.杨文轩,张细谦,李星华.学校体育学.北京:高等教育出版社,2016.

大纲修订人签字:唐武松

修订日期:2022年08月

大纲审定人签字:鲁勇

审定日期:2022年09月

《教师综合技能强化训练》教学大纲

课程名称	教师综合技能强化训练		
	Intensive Training of Teachers' Comprehensive Skills		
课程代码	40318104	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	学校体育学、教育学
学分/周数	1 学分/1 周		
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	鲁勇	审定日期	2022 年 08 月

一、课程简介

教师综合技能强化训练是实践教学环节的重要组成部分，是体育教师教育必不可少的重要组成部分，也是我院体育教育专业特色的具体体现，是重要的实践课程。通过教师教学单项技能的训练，以便于熟练掌握，以把所学的各种教学技能综合起来，形成完整的课堂教学能力。体育教育专业的教师综合技能训练共 1 周时间，主要内容包括三笔字、模拟上课、口令、队形、队列、教学设计、七项达标。

二、课程目标

通过本课程的学习，学生应达成以下 3 方面的目标：

1. 进一步强化和提高掌握教师基本功和体育专业技能，熟悉基本教学环节，具备一定开展中学体育活动的的能力。

2. 对中学体育工作有一定认识，能够不断自我学习和提高，能够综合运用体育学科知识解决教学中的问题。善于利用体育的育人功效，通过班级和课余体育等活动，进行育人，发挥体育精神育人、团队育人，促进学生身心发展。

3. 勤于反思，能够及时总结教学经验，提高教学研究能力。从体育教学、体育训练等不同角度，自我反思和提高。

课程目标对毕业要求支撑关系：

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
目标 1	1.教学能力	4.1 教学实施： 能综合运用体育学科的专业知识和技能，现代教学技术及相关教育理论和方法，开展体育教学设计、实施和教学评价。(M)
目标 2	6.综合育人	6.2 育人价值： 掌握体育精神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，开展全面育人。(H)
目标 3	7.学会反思	7.3 反思习惯： 养成从体育学习、教学、体育训练等不同角度，自我诊断，自我改进，自我提高的习惯。(H)

三、实习/实训内容

实习/实训环节	对应课程目标	学习成果	实习/实训内容	课程目标达成方式	时间安排
书写技能 (三笔字)	课程目标 1	能写好板书	钢笔字	1. 教学活动: 讲授、强化训练、教师基本功大赛 2. 学习任务: 练习, 评比	第 6 学期 第 1 周
体操	课程目标 1	掌握体操整队基本要领	口令、队形、队列	1. 教学活动: 讲授、强化训练、教师基本功大赛 2. 学习任务: 练习, 比赛	第 6 学期 第 1 周
模拟上课	课程目标 2	掌握教学规律	试讲	1. 教学活动: 讲授、强化训练、教师基本功大赛 2. 学习任务: 练习, 比赛	第 6 学期 第 1 周
教学设计	课程目标 3	能够自我诊断、反思, 如何备课	教案及教学设计	1. 教学活动: 讲授、强化训练、教师基本功大赛 2. 学习任务: 练习, 评比	第 6 学期 第 1 周
田径技术	课程目标 3	提高技术水平	七项达标	1. 教学活动: 讲授、强化训练、教师基本功大赛 2. 学习任务: 练习, 评比	第 6 学期 第 1 周

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

成绩包括 5 个部分

总成绩=书写技能（钢笔字或者粉笔字）×10%+模拟上课（试讲）×30%+体操（口令、队形、队列）×20%+教学设计（教案）×10%+田径（七项达标）×30%。

具体成绩构成见下表：

课程目标	评价方式及比例（%）					成绩比例（%）
	三笔字 10%	体操 20%	模拟上课 30%	教学设计 10%	田径技术 30%	
课程目标 1	三笔字 10	基本体操 20				30
课程目标 2			模拟上课 (试讲) 30			30
课程目标 3				教案撰写比赛 10	七项达标 30	40
合计	10	20	30	10	30	100

(二) 评价标准

1.“三笔字”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	粉笔字或者钢笔字	字体以楷书为准，力求规范、字体美观、准确书写、字体笔画，清楚有力	结构工整匀称、字体较美观、无错别字	字迹工整，无错别字，整幅干净	字体不规范，潦草，修改错误	100

2.“队列队形”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	队列队形	1.入场、比赛动作、结束符合要求 2.服装整齐、口令洪亮、精神饱满，方法正确，动作一致、协调配合	1.入场、比赛、结束符合要求 2.服装整齐、精神饱满，方法正确，协调配合	1.入场、比赛、结束符合要求 2.方法正确，动作一致	1.入场、比赛、结束符合要求	100

3.“试讲”评价标准（见细则）

4.“教学设计”评价标准（见细则）

5.“七项达标”评价标准（见细则）

（附）标准细则

1.模拟上课(试讲)内容及评分细则（对应课程目标2）

比赛环节	评分标准	赋予分值	分项成绩	备注
课时教学设计 (20分)	按时提交课时教学设计一式三份	4		课时教学设计,每晚交半天扣1分,晚交一天扣3分,以此类推。
	指导思想体现新课程教育理念,学习目标量化,明确清晰,符合学生身心发展特点	2		
	教学重点、难点突出,把握关键	2		
	教学方法、手段及教学组织形式等教学策略运用合理多样	3		
	教学各环节清晰,内容安排合理,层次分明,循序渐进,逐步深入拓展,设计新颖,激发兴趣,效果显著。	5		
	场地器材有效开发,布置与利用合理	2		
	运动负荷和练习密度安排科学	2		
模拟上课展示 (80分)	着装得体适宜,干净整洁,端庄大方	5		准备部分2-3分钟,基本部分5-6分钟,结束部分1-2分钟;
	精神面貌好,声音洪亮,抑扬顿挫,肢体语言得当;	5		
	模拟上课结构完整,各环节时间安排合理(准备部分、基本部分、结束部分)	5		
	善于运用口令,口令响亮,清晰,根据教学方法与内容的变换能清楚、及时进行队列队形组织转换与调动。	10		
	专业技能水平高,动作示范优美大方,激发学生学习兴趣。	10		
	课堂语言生动,条理清晰,讲解清晰明了,专业术语规范,层次分明。	10		
	教学内容丰富,重难点突出,教学流程安排循序渐进,科学得当,设计新颖,充分利用与制作器材资源	10		
	结合中小学身心发展特点,灵活运用多种教学方法和手段,能借助现代教育技术辅助教学,使用丰富教具、学具帮助学生理解学习内容。	10		
	教态自然,亲切,善于鼓励认可,注重教学育人。课堂互动交流密切,练习密度和负荷强度适宜,注重学生个体差异。	10		
	客观进行课后小结及课后作业安排	5		
总分				
教师签名		日期		

2.七项达标评价标准(对应课程目标3)

项目 分值	100米 秒	110米栏 秒	1500米 分、秒	跳高 厘米	跳远 米	铅球 米(5公斤)	标枪 米(竹枪)
100	12"	16"7	4'40"	170	5.8	12	47
99			4'40"5		5.79	11.95	46.8
98		16"8	4'41"	169	5.78	11.9	46.6
97			4'41"5		5.77	11.85	46.4
96		16"9	4'42"	168	5.76	11.8	46.2
95	12"1		4'42"5		5.75	11.75	46
94		17"0	4'43"	167	5.74	11.7	45.8
93			4'43"5		5.73	11.65	45.6
92		17"1	4'44"	166	5.72	11.6	45.4
91			4'44"5		5.71	11.55	45.2
90	12"2	17"2	4'45"	165	5.7	11.5	45
89			4'45"5		5.68	11.45	44.7
88		17"3	4'46"	164	5.66	11.4	44.4
87			4'46"5		5.64	11.35	44.1
86		17"4	4'47"	163	5.62	11.3	43.8
85	12"3		4'47"5		5.6	11.25	43.5
84		17"5	4'48"	162	5.58	11.2	43.2
83			4'48"5		5.56	11.15	42.9
82		17"6	4'49"5	161	5.54	11.1	42.6
81			4'49"5		5.52	11.05	42.3
80	12"4	17"7	4'50"	160	5.5	11	42
79			4'51"		5.47	10.9	41.6
78		17"8	4'52"	159	5.44	10.8	41.2
77			4'53"		5.41	10.7	40.8
76		17"9	4'54"	158	5.38	10.6	40.4
75	12"5		4'55"		5.35	10.5	40
74		18"	4'56"	157	5.32	10.4	39.6
73			4'57"		5.29	10.3	39.2
72		18"1	4'58"	156	5.26	10.2	38.8
71		18"2	4'59"		5.23	10.1	38.4
70	12"6	18"3	5'00"	155	5.2	10	38
69		18"4	5'01"5	154	5.16	9.9	37.5
68		18"5	5'03"	153	5.12	9.8	37
67	12"7	18"6	5'04"5	152	5.08	9.7	36.5
66		18"7	5'06"	151	5.04	9.6	36

65		18"8	5'07"5	150	5	9.5	35.5
64	12"8	18"9	5'09"	149	4.94	9.4	35
63		19"0	5'10"5	148	4.92	9.3	34.5
62		19"1	5'12"	147	4.88	9.2	34
61		19"2	5'13"5	146	4.84	9.1	33.5
60	13"±.2	19"3±.2	5'15±.5	145±5	4.8±.2	9±.2	33±1
50	13"5	20"3	5'30"	135	4.5	8	28
40	14"	21"5	5'45"	125	4.2	7	23
30	14"5	23"	6'00"	115	3.9	6	18

七项评分表（女子）

项目 分值	100米 秒	100米栏 秒	800米 分、秒	跳高 厘米	跳远 米	铅球 米（4公斤）	标枪 米（竹枪）
100	13"8	16"7	2'45"	138	4.6	9.5	29
99			2'45"5		4.59	9.45	28.39
98		16"8	2'46"		4.58	9.4	28.8
97			2'46"5		4.57	9.35	28.7
96		16"9	2'47"		4.56	9.3	28.6
95	13"9		2'47"5	137	4.55	9.25	28.5
94		17"0	2'48"		4.54	9.2	28.4
93			2'48"5		4.53	9.15	28.3
92		17"1	2'49"		4.52	9.1	28.2
91			2'49"5		4.51	9.05	28.1
90	14"	17"2	2'50"	136	4.5	9	28
89			2'50"5		4.48	8.95	27.8
88		17"3	2'51"		4.46	8.9	27.6
87			2'51"5		4.44	8.85	27.4
86		17"4	2'52"	135	4.42	8.8	27.2
85	14"1		2'52"5		4.4	8.75	27
84		17"5	2'53"		4.38	8.7	26.8
83			2'53"5	134	4.36	8.65	26.6
82		17"6	2'54"		4.34	8.6	26.4
81			2'54"5		4.32	8.55	26.2
80	14"2	17"7	2'55"	133	4.3	8.5	26
79			2'55"5		4.28	8.45	25.7
78		17"8	2'56"		4.26	8.3	25.4
77			2'56"5	132	4.24	8.2	25.1
76	14"3	17"9	2'57"		4.22	8.1	24.8
75			2'57"5		4.2	8	24.5

74		18"	2'58"	131	4.18	7.9	24.2
73	14"4		2'58"5		4.16	7.8	23.9
72		18"1	2'59"	130	4.14	7.7	23.6
71		18"2	2'59"5		4.12	7.6	23.3
70	14"5	18"3	3'00"	129	4.1	7.5	23
69		18"4	3'01"		4.07	7.4	22.7
68		18"5	3'02"	128	4.04	7.3	22.4
67		18"6	3'03"	127	4.01	7.2	22.1
66	14"7	18"7	3'04"	126	3.98	7.1	21.8
65		18"8	3'05"	125	3.95	7	21.5
64	14"8	18"9	3'06"	124	3.92	6.9	21.2
63		19"0	3'07"	123	3.89	6.8	20.9
62	14"9	19"1	3'08"	122	3.86	6.7	20.6
61		19"2	3'09"	121	3.83	6.6	20.3
60	15"±.2	19"3±.2	3'10±.5	120±5	3.8±0.2	6.5±.2	20±1
50	16"	20"3	3'20"	115	3.5	5.5	17
40	17"	21"5	3'30"	110	3.2	4.5	14.7
30	18"	23"	3'40"	100	2.8	3.5	10

五、其他需要说明的问题

- 1) 书写技能（选择钢笔字或者粉笔字）
- 2) 模拟上课（完成一节实践教学授课）
- 3) 口令、队形、队列（按小组完成测试）
- 4) 教案撰写比赛（完成一节中小学教学课程教案）

5) 从学生入校的第一学期，将七项达标测试内容、方式、标准、时间通知学生，学生利用课余时间训练提高自己的专项技能和身体素质，为第七学期的测试做准备。另外通过这种安排让学生保持和提高专项水平，进而为从业做好技能和体能准备。

大纲修订人签字： 鲁 勇
 大纲审定人签字： 唐武松

修订日期：2022年8月
 审定日期：2022年9月

《毕业论文》课程教学大纲

课程名称	毕业论文		
	Graduation Thesis		
课程代码	40318105	课程性质	实践教学环节
课程类别	专业综合实践	先修课程	体育科研方法
学分/周数	5 学分/10 周		
适用专业	体育教育专业	开课单位	体育学院
课程负责人	唐武松	审定日期	2022 年 08 月

一、课程简介

毕业论文（设计）是实现体育教育专业培养目标的重要实践性教学环节；毕业论文（设计）主要是在指导教师的指导下完成选题、文献综述、开题、课题研究、中期检查、评阅、答辩等环节任务；旨在培养大学生探求真理、强化社会意识、进行体育科学研究基本训练、提高综合实践能力与素质，是教育与生产劳动和社会实践相结合的重要体现，是培养大学生的创新能力、实践能力和创业精神的重要实践环节；并能为以后促进教师专业能力发展和职业发展空间的提升培养科学精神及创新能力。

二、课程目标

通过本课程任务的完成，学生应达到以下 4 方面的目标：

目标 1.初步掌握体育科学研究的基础知识，基本程序和方法，熟悉论文工作内容和基本流程。具有跨学科专业学习的意识，综合运用体育学、教育学、学校体育等学科知识的能力，开展自主学习，解决作中遇到的问题，具有结合中小学体育教育开展科学研究基基本素养。

目标 2.充分理解认识体育学科特殊育人价值，能够在研究环节中发挥体育育人的功能，以学生为中心，在学校体育活动发现问题，促进教师专业能力发展，不断提升职业发展空间。

目标 3.掌握坚实的体育学科基本技能技能和基本方法。能够综合运用所学知识独立地分析在体育教学活动过程遇到的问题和解决问题的能力，具备开展体育科研的基本能力，在体育教学、体育训练、体育活动组织等等工作环节进行反思、总结、改进。

目标 4.具有合作研究的意识，在研究活动提高沟通能力，表达自己的想法，分享经验，不断总结提高。

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	毕业要求指标点
课程目标 1	4.教学能力	4.3 教研能力： 能总结经验，参与体育教学改革，具有一定的教学研究能力，实现自我发展。（H）
课程目标 2	6.综合育人	6.1 育人理念： 了解中学生身心发展和养成教育规律，了解学校的文化和育人内涵和方法。（L）
课程目标 3	7.学会反思	7.1 反思意识： 认识到反思在中学体育教师专业发展的价值，具有终身学习与专业发展的意识与自主学习的能力。（H）
课程目标 4	8.沟通合作	8.1 沟通协作： 能有效主动地体验观摩学习、合作研究、小组互助等协作学习活动，具有人际交往、沟通交流的知识、技能与经验。（L）

三、毕业论文（设计）内容

毕业（论文）设计环节	对应课程目标	学习成果	毕业论文（设计）内容	课程目标达成方式	时间安排
选题	课程目标 1、2	1. 培养学生发现中小学体育研究课题的能力。 2. 培养学学生具有一定的创新意识及发现问题的能力	1. 确定毕业论文文题目 2. 思政内容： 创新意识	1. 教学活动： 导师指导。 2. 学习任务： 确定研究课题。	1 周
文献综述	课程目标 1	1.培养学生检索资料、收集资料，并进行整理归纳的能力。 2.养成规范检索、规范引用他人成果的科学精神。	1.撰写文献综述 2. 思政内容： 科学精神、学术规范	1. 教学活动： 导师指导。 2. 学习任务： 检索文献、归纳整理，撰写综述。	1 周
开题报告	课程目标 2、4	1.按要求撰写开题报告，培养学生归纳总结，撰写开题报告的能力。 2.培养学生对体育问题进行探索的能力及科学精神。	1.撰写开题报告 2.开题答辩 2. 思政内容： 探索精神、科学精神	1. 教学活动： 导师指导、专家小组指导。 2. 学习任务： 汇报、答辩。	1 周
课题研究 论文撰写	课程目标 1、2、3、4	1.培养学生发现问题、分析问题、归纳整理的能力。 2.培养学生就体育问题进行探索的能力及科学精神。	1.课题研究 2.撰写毕业论文 2. 思政内容： 探索精神、科学精神	1. 教学活动： 导师指导。 2. 学习任务： 课题研究、撰写论文。	5 周
中期答辩	课程目标 3、4	1.培养学生能归纳整理，总结汇报的能力。 2. 培养学生具有一定的创新意识及发现问题的能力	1.汇报课题中期按计划完成的情况 2. 思政内容： 科学精神、学术规范	1. 教学活动： 导师指导，专家小组指导。 2. 学习任务： 汇报、答辩。	1 周
答辩	课程目标 2、3、4	1.培养学生能归纳整理，总结汇报的能力。 2. 培养学生具有一定的创新意识及科学精神。	1.论文答辩 2. 思政内容： 科学精神、学术规范	1. 教学活动： 导师指导、专家小组指导。 2. 学习任务： 汇报、答辩。	1 周

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

毕业论文设计成绩包括3个部分，分别为指导教师评分、评阅教师评分、论文答辩成绩。成绩构成比例：指导教师评分占40(%)；评阅教师评分占20(%)；答辩成绩占40(%)。

总成绩=指导教师评分成绩100分×40%+ 评阅教师成绩100分×20%+ 论文答辩成绩100分×40%

各部分具体要求及成绩评定方法如下：

1.指导教师评分成绩

指导教师的评分包含：开题报告20%；文献综述20%；论文（设计）60%。

2.评阅教师评分成绩

由系里安排每篇论文至少由1-3名专业教师（指导教师除外的评阅人）评阅并写出评阅人意见，签署评阅意见和建议成绩。

3.论文答辩成绩

由学院组织专家小组对学生的论文进行答辩。

具体见下表：

课程目标	评价方式及比例(%)			成绩比例(%)
	指导教师评分 40%	评阅教师评分 20%	答辩成绩 40%	
课程目标 1	论文（设计） 24			24
课程目标 2	文献综述 开题报告 16			16
课程目标 3			答辩成绩 40	40
课程目标 4		论文（设计） 20		20
合计	40	20	40	100

(二) 评价标准

1. “开题报告”的评价标准

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	考查报告撰写格式要求的规范性	能按开题报告撰写要求进行填写非常规范	能按开题报告撰写要求进行填写较规范	能按开题报告撰写要求进行填写基本规范	能按开题报告撰写要求进行填写不规范	20

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)	
	考查选题的科学性	选题具有较强的研究价值及意义, 非常符合中小学体育的研究方向。	选题具有一定的研究价值及意义, 很好地符合中小学体育的研究方向。	选题具有研究价值及意义, 符基本符合中小学体育的研究方向。	选题不具有研究价值及意义, 不符合中小学体育的研究方向。	20
	报告的撰写	研究目的意义明确, 现状分析透彻, 内容完整, 研究计划及方案清晰, 引文规范。	研究目的意义较明确, 现状分析较透彻, 内容完整, 研究计划方案较清晰, 引文规范。	研究目的意义基本明确, 有现状分析, 内容结构基本合理, 有研究计划及方案及引文规范。	无明确的研究目的意义, 现状分析零乱, 内容错乱, 无研究计划及方案, 引文不规范。	60

2. “文献综述”的评价标准

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	考查报告撰写格式要求的规范性	能按文献综述撰写要求进行填写非常规范	能按文献综述撰写要求进行填写较规范	能按文献综述撰写要求进行填写基本规范	能按文献综述撰写要求进行填写不规范	30
	考查文献综述的撰写能力	文献资料充分, 归纳整理科学, 提出自己的观点。	文献资料较充分, 归纳整理规范, 提出了自己的观点。	文献资料基本充分, 归纳整理较合理, 提出自己的观点。	文献资料缺少, 归纳整理零乱, 无自己的观点。	70

3. “论文（设计）指导教师”的评价标准

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	任务完成情况	按期圆满完成任务书规定的任务	能较圆满完成任务书规定的任务	基本完成任务书规定的任务	未完成任务书规定的任务	20
	研究意义及立论	毕业论文有较强的现实意义, 立论明确, 观点新颖。	毕业论文能联系实际, 立论明确	毕业论文基本能联系实际, 立论较明确	无明确的研究意义, 立论不明确	20
	论文撰写	结构合理, 内容完整, 条理清晰, 重点突出, 资料翔实, 论证有力, 语言流畅, 引文规范, 表明作者有较强的研究能力和创新意识。	结构合理, 内容完整, 资料翔实, 语言通顺, 条理清楚, 引文规范。	毕业论文质量一般, 在结构、内容、引文等方面有个别错误。	毕业论文在结构、内容上有较大缺陷和错误。	60

4.“论文（设计）评阅教师”的评价标准

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 4	任务完成情况	按期圆满完成任务书规定的任务	能较圆满完成任务书规定的任务	基本完成任务书规定的任务	未完成任务书规定的任务	20
	研究意义及立论	毕业论文有较强的现实意义，立论明确，观点新颖。	毕业论文能联系实际，立论明确	毕业论文基本能联系实际，立论较明确	无明确的研究意义，立论不明确	20
	论文撰写	结构合理，内容完整，条理清晰，重点突出，资料翔实，论证有力，语言流畅，引文规范，表明作者有较强的研究能力和创新意识。	结构合理，内容完整，资料翔实，语言通顺，条理清楚，引文规范。	毕业论文质量一般，在结构、内容、引文等方面有个别错误。	毕业论文在结构、内容上有较大缺陷和错误。	40
	答辩情况	答辩时概念清楚，回答问题正确。	答辩时概念较清楚，回答问题基本正确。	答辩时能回答所提出的主要问题，且基本正确。	答辩时概念不清楚。回答问题不正确。	20

5.“论文答辩”的评价标准

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	论文命题	选题有一定的理论意义或实用价值，能够全面概括研究内容。	选题有确切，理论意义或实用价值较好，较好概括研究内容。	选题基本确切，理论意义或实用价值较小，基本能够概括研究内容。	选题过于陈旧；没有理论意义或实用价值。	15
	答辩陈述	能够简明扼要、重点突出地阐述论文的主要内容；思路清晰，语言表达简洁、流利；分析归纳合理。	能清晰叙述出论文的主要内容，思路基本清晰，语言表达较好；分析归纳基本合理。	基本能叙述出论文的主要内容，思路基本清晰，语言表达尚可；分析归纳基本合理。	不能阐明论文的基本观点；思路混乱，语言表达不清；不会进行分析归纳。	30
	论文写作质量	立论正确；结构严谨；论述层次清晰；逻辑性强；结论合理；语言准确；文字流畅。	论文结构合理；结构合理；层次较为分明；文字通顺；语法正确。	论文结构基本合理；结构比较合理；层次较为分明；文字通顺；无语法错误。	论文内容空乏，结构混乱；文字表达不清，错别字和语法错误较多。	40

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)	
	回答问题及 课件制作	仪表、仪态端庄大方。能准确流利地回答与论文有关的问题，使用专业术语规范。课件制作完整，设计合理，能清晰表达论文的主题思想。	仪表、仪态自然较大方，回答问题较准确，专业术语使用规范，课件制作较合理，能够表达论文的主要思想。	仪表、仪态自然但不够大方，回答问题基本准确，专业术语使用比较规范，课件制作比较合理，基本能够表达论文的主要思想。	仪表不整洁、仪态拘谨不自然。不能准确回答问题，使用专业术语不规范。课件设计、制作不合理，不能清晰反映论文的主题思想。	15

五、推荐毕业设计资源

(一) 建议实习/实训教材

1. 黄汉升. 体育科学研究方法. 北京: 高等教育出版社, 2016.

(二) 主要参考书及学习资源

1. <http://lib.shzu.edu.cn/>

大纲修订人签字: 唐武松

修订日期: 2022年08月

大纲审定人签字: 鲁勇

审定日期: 2022年09月



石大

