



安徽工业大学

《公共体育课》 俱乐部制教学大纲

体育部

2022年9月

目 录

安徽工业大学《公共体育课》俱乐部教学指导纲要	1
1. 《普体》俱乐部教学大纲	5
2. 《素质提高》俱乐部教学大纲	8
3. 《篮球》俱乐部教学大纲	12
4. 《排球》俱乐部教学大纲	18
5. 《气排球》俱乐部教学大纲	24
6. 《足球》俱乐部教学大纲	28
7. 《乒乓球》俱乐部教学大纲	33
8. 《羽毛球》俱乐部教学大纲	38
9. 《网球》俱乐部教学大纲	43
10. 《英式橄榄球》俱乐部教学大纲	47
11. 《武术》俱乐部教学大纲	51
12. 《太极拳》俱乐部教学大纲	57
13. 《散打》俱乐部教学大纲	61
14. 《拳击》俱乐部教学大纲	67
15. 《健美操》俱乐部教学大纲	71
16. 《拉丁健身操》俱乐部教学大纲	77
17. 《有氧搏击操》俱乐部教学大纲	81
18. 《健身塑体》俱乐部教学大纲	84
19. 《形体舞蹈》俱乐部教学大纲	89
20. 《体育舞蹈》俱乐部教学大纲	94
21. 《排舞》俱乐部教学大纲	98
22. 《街舞》俱乐部教学大纲	101
23. 《瑜伽》俱乐部教学大纲	105
24. 《啦啦操》俱乐部教学大纲	109
25. 《体育保健》教学大纲	114

安徽工业大学《公共体育课》俱乐部教学指导纲要

一、课程性质和目标

1. 课程性质：体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

2. 课程目标

(1) 基本目标

运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本养成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

思政与社会适应目标：表现出良好的体育道德、合作精神、民族自信心和民族自豪感，以及爱国主义精神；正确处理竞争与合作的关系等。

(2) 发展目标

运动参与目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

运动技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

心理健康目标：自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

课程思政目标：在知识传授和能力培养之中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；注重爱国主义教育和传统文化教育；让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、课程设置与学时安排

1. 课程设置

(1) 理论课

面向全校一、二年级学生开设，以传授体育基础理论与专项运动理论为主，以提高学生体育文化素养为主要目标的体育课程。

内容主要包括：①体育锻炼对人体的影响、运动保健、体育与健康、卫生与健康等；②各运动专项特点、规则与裁判法、比赛欣赏等。

(2) 选项课

面向全校一、二年级学生开设，以满足学生专项运动兴趣，提高专项运动能力为主要目标的体育课程。

内容包括：普体、素质提高、篮球、排球、气排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、橄榄球、武术、太极拳、散打、拳击、健美操、拉丁健身操、有氧搏击操、健身塑体、形体舞蹈、体育舞蹈、排舞、瑜伽、体育保健等，部分项目设有初级和中级课程。

(3) 体育保健课

面向全校一、二年级学生中极少部分身体异常（病、残、弱）等特殊群体，因不能参加正常体育教学活动而开设，主要根据学生身体状况，有针对性的进行康复练习，介绍保健常识和方法的体育保健课程。

2. 学时安排

体育选项课程主要开设在第一、二两个学年的四个学期，每学期 15 周，每周 2 学时，共计 120 学时，并在第一、四学期安排 8 学时理论课程；三、四年级安排 16 学时体测成绩提高辅导与体质健康标准测试课，且三年级设置了 0.5 个体育必修学分，体质测试合格方可获得，四年级学生体质健康测试必须合格方可毕业，否则按结业或肄业处理。

三、教学方法与课程教学管理

1. 教学方法

教学方法要讲究个性化和多样化，提倡师生之间、学生与学生之间的多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度地发挥学生的创造性。不仅要注重教法的研究，更要加强对学生学习方法和练习方法的指导，提高学生自学、自练的能力。

2. 课程教学管理

(1) 教师应认真钻研教材、教学方法，认真备课、编写教案，在教学时应严格执行教学计划内容，认真地完成教学计划规定的任务。

(2) 严格执行课堂教学常规、学生请假制度和见习等管理制度。

(3) 对缺勤数达到学期总学时三分之一、考试不及格的学生须重修；因病、身体素质较差未能通过考试者，在期末课结束前给予一次补考机会，仍不及格者须重修。

(4) 每次课须进行身体素质练习，内容可按大纲规定的类别进行，也可根据具体情况适当调整。

(5) 场地、器材管理按岗设人，实行专人负责制。

(6) 遇特殊天气，教师可根据情况适当调整教学内容，安排教学活动。

(7) 部、教研室领导在每学期第一周到体育课堂上查看教师上课情况，及时提出指导性建议，现场解决实际问题。

(8) 新开项目授课前，部教授委员会须对授课教师进行授课水平认定，认定水平未能达到，不能担任该项目的教学。

四、成绩考核

1. 课的考核

(1) 理论课考核

理论课教学统一安排在第一、四学期进行，课内随堂完成体育理论作业卷，作业卷面成绩列入体育课期末成绩内，所占比例为当学期成绩的10%。

(2) 选项课考核

教师每学期根据学生所选专项的考核办法进行成绩考核，有理论课学期成绩占比为50%，无理论课学期成绩占比为60%。

(3) 身体素质考核

男1000米、女800米为每学期必考项目，成绩占比为30%；男生引体向上、女生仰卧起坐、50米、立定跳远每学期各考一项，成绩占比为10%。

(4) 平时成绩考核

依据出勤率、学习态度、进步幅度、团结合作表现等进行综合评分，成绩占比为30%。

2. 成绩组成

(1) 有理论课学期

考试成绩=专项考核(50%)+素质测试(40%)+理论成绩(10%)

总评成绩=平时成绩(40%)+考试成绩(60%)

(2) 无理论课学期

考试成绩=专项考核(60%)+素质测试(40%)

总评成绩=平时成绩(40%)+考试成绩(60%)

附1：平时成绩评分标准 依据出勤率、学习态度、进步幅度、团结合作表现等综合评分，优秀100~90分、良好89~80分、中等79~70分、及格69~60分，不及格60分以下，其中考勤迟到一次扣5分；病事假一次扣10分；旷课一次扣15分，早退一次扣10分。出现下列情况之一，成绩均为不及格：①无故旷课三次以上者；②考勤和课堂表现低于60分，学生无资格参加考试；③事、病假缺课超过该学期体育课总课时三分之一者；④违纪、旷考和作弊者。

附 2：身体素质考核评分标准对照表

分值 (10%)	50 M (秒)		引体向上 (个)	仰卧起坐 (个)	立定跳远 (cm)		1000M 分.秒	800M 分.秒	分值 (30%)
	男	女	男	女	男	女	男	女	
10	6.7	7.5	17	52	273	207	3'17"	3'18"	30
9.5	6.8	7.6	16	49	268	201	3'21"	3'22"	29
9	6.9	7.7	15	46	263	195	3'27"	3'30"	27
8.5	7.0	8.0	14	43	256	188	3'32"	3'34"	26
8	7.1	8.3	13	40	248	181	3'42"	3'44"	24
7.5	7.6	8.5	12	38	240	175	3'51"	3'50"	23
7	8.1	9.3	11	36	228	166	4'07"	4'04"	21
6.5	8.5	9.8	10	33	220	160	4'16"	4'19"	20
6	9.1	10.3	9	30	208	151	4'32"	4'34"	18
5	9.3	10.5	8	26	203	146	4'44"	4'49"	15
4	9.5	10.7	6	22	198	141	4'54"	4'59"	12
3	9.7	10.9	4	18	193	136	5'04"	5'09"	9
2	9.9	11.1	3	14	188	131	5'12"	5'29"	6
1	10.1	11.3	2	10	183	126	5'24"	5'54"	3

注：评分标准主要依据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》编制而成。

《普体》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014501

课程名称：《普体》

课程类型：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一至二年级各专业学生

二、教学目标

1. 了解体育运动基本知识，养成良好的锻炼身体和卫生习惯。
2. 发展学生身心素质，增强体质，学习和掌握科学锻炼身体的方法与手段。
3. 培养学生的体育兴趣、养成良好的终身体育锻炼习惯。
4. 将思政教育融入到课堂教学，培养学生拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力、集体主义、爱国主义精神等品质。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	专项理论：田径、篮球、排球理论； 基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。	通过体育理论知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看与学习，营造积极的锻炼氛围，各个环节充斥着意识活动和躯体活动的融合，表现出生理和心理的同向性；为学生提供了丰富的即时感受和情感体验，强化思政教育。
实践部分	8	田径：短跑、接力跑、立定跳远、中长跑	通过身体素质练习，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我。
	4	篮球：运球、传球、投篮技术	通过基本技术技战术的学习、协助练习，养成互帮互助的习惯。
	4	排球：基本姿势、垫球、传球技术	组织学生参与团体性运动，培养学生的集体主义意识以及团队协作能力。
	8	身体素质：①专项身体素质； ②一般身体素质：核心力量、柔韧性、灵敏性；③体测项目	通过身体素质的练习，培养学生的拼搏精神以及顽强的意志。
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、简述短跑有关技术 2、学习跑的专门性练习：小步跑+高抬腿+后蹬跑+跨步跳 3、发展下肢力量训练
2	1、复习跑的专门性练习 2、学习蹲踞式起跑和加速跑技术 3、耐力素质训练
3	1、复习蹲踞式起跑和加速跑技术 2、学习途中跑技术（摆臂练习，直道 60-80 米×5-8 次） 3、专项素质：引体向上、仰卧起坐
4	1、学习立定跳远技术 2、复习途中跑技术 3、学习终点冲刺和全程跑技术 4、发展核心力量训练
5	1、学习弯道跑和弯道起跑技术 2、介绍接力跑技术与规则、原地传接棒动作 3、复习立定跳远技术 4、柔韧性、灵敏性训练
6	1、复习原地传接棒动作 2、学习跑中接力交接棒技术（慢跑中依次学习下压式、上挑式、混合式传接棒技术） 3、排球准备姿势与移动、垫球
7	1、学习接力区内交接棒技术 2、接力跑练习 3、复习垫球技术 4、学习对垫技术
8	1、全程接力跑练习 2、复习排球对垫技术 3、学习传球技术
9	1、复习传球技术 2、复习对垫、自垫技术 3、下肢爆发力练习、柔韧性练习、被动性牵拉
10	1、100 米测试 2、学习篮球原地运球技术、行进间运球技术
11	1、复习篮球原地运球技术、行进间运球技术 2、学习双手胸前传接球技术 3、4×100M 接力跑比赛
12	1、学习原地单手肩上投篮技术 2、学习行进间上篮技术 3、复习行进间传接球技术
13	1、练习考试内容 2、篮球教学赛

周次	教 学 内 容
14	1、素质考试 2、100米补考
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评 分 标 准										
		成绩(秒)	13	13.3	13.5	13.7	13.9	14.2	14.5	14.8	15	15.5
100米(男)		成绩(秒)	13	13.3	13.5	13.7	13.9	14.2	14.5	14.8	15	15.5
	50	得分	50	47	45	42	40	37	35	32	30	25
	60	得分	60	57	54	51	48	45	42	39	36	30
100米(女)		成绩(秒)	16.8	17.3	17.5	17.8	18	18.3	18.5	18.7	18.9	19.1
	50	得分	50	47	45	42	40	37	35	32	30	27
	60	得分	60	57	54	51	48	45	42	39	36	30

六、参考文献

- [1] 文超. 田径运动高级教程[M].北京:人民教育出版社,2003.
- [2] 马振洪. 篮球[M].北京:北京体育大学出版社,2013.
- [3] 梁健. 排球[M].北京:北京师范大学出版社,2008.

起草人: 姚湘

审核: 程小坡

日期: 2022年8月

《素质提高》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014529

课程名称：《素质提高》

课程类型：公共基础课

学 时：30

学 分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参考目标：积极参加各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，形成终身体育意识，能编制可行的个人锻炼计划和自身需要的健康运动处方，提高自己的体育素质和观赏水平。

2. 运动技能目标：熟练掌握并能独立运用两项以上提高身体健康素质的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，提高运动技能水平，发展自己的运动才能。

3. 心理健康目标：通过体育活动促进身心健康水平，养成积极乐观的生活态度，在体育运动和竞赛中体验拼搏的乐趣和成功的感受；享受体育的健、力、美，张扬个性，形成独特人格。

4. 社会适应目标：培养体育精神和团队精神，学会调处关系、解决问题的能力，正确处理竞争与合作的关系。

5. 课程思政目标：坚定理想信念，传承中华优秀传统文化精华，树立社会主义主流意识形态。以培养"三有"青年为任务，提高青年使命感与责任感，强化青年自身教育能力和社会实践能力。

三、教学内容与课时安排

类 别	学时	内 容	思政内容
理 论	2	专项理论：超量恢复、渐进原则、量与强度的概念及结合；计划的制定原则、方法和评价、运动处方。基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。	通过体育理论知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看与学习，营造积极的锻炼氛围，各个环节充斥着意识活动和躯体活动的融合，表现出生理和心理的同向性；为学生提供了丰富的即时感受和情感体验，强化思政教育。
实 践 部 分	5	短跑	通过身体素质锻炼，磨练学生吃苦耐劳，查缺补漏，不断完善自我，拼搏精神以及顽强的意志；组织学生参与团体性活动，培养学生的集体主义精神、意识以及团队协作能力。
	4	接力跑	
	4	中长跑	
	3	立定跳远	
	8	素质（含体质健康标准测试）	

类别	学时	内容	思政内容
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、游戏：教师自定 2、（1）简述短跑的基本知识及技术 （2）学习跑的专门性练习 3、素质：上、下肢力量练习
2	1、游戏：教师自定 2、（1）复习跑的专门性练习 （2）学习蹬距起跑及起跑后的加速跑 3、素质：跳跃性素质练习
3	1、游戏：教师自定 2、（1）复习跑的专门性练习 （2）学习途中跑（原地摆臂练习、直道 30~50 米×5~8 组） 3、素质：柔韧素质练习
4	1、游戏：教师自定 2、（1）复习跑的专门性练习 （2）复习途中跑和蹲踞式起跑技术 （3）学习终点冲刺和全程跑技术 3、素质：腰腹肌力量练习
5	1、游戏：教师自定 2、（1）复习跑的专门性练习 （2）学习中长跑技术 3、素质：柔韧素质练习
6	1、游戏：教师自定 2、（1）复习跑的专门性练习 （2）练习中长跑途中跑技术 3、素质：腰腹肌力量练习
7	1、游戏：教师自定 2、（1）复习跑的专门性练习 （2）学习立定跳远技术（预摆、起跳、腾空、落地） （3）学习站立式起跑和起跑后的加速跑技术 3、素质：各种弹跳练习

周次	教 学 内 容
8	1、游戏：教师自定 2、(1) 复习立定跳远技术 (2) 立定跳远完整技术动作练习 (3) 中长跑练习 3、素质：柔韧素质练习
9	1、游戏：教师自定 2、(1) 复习立定跳远技术 (2) 立定跳远辅助性练习 (3) 中长跑练习 3、素质：各种跳跃练习
10	1、游戏：教师自定 2、(1) 介绍接力跑技术与规则、原地传接棒动作 (2) 100M 跑练习 (3) 中长跑练习 3、素质：各种柔韧练习
11	1、游戏：教师自定 2、(1) 学习跑中接力交接棒技术（慢跑中依次学习下压式、上挑式、混合式传接棒技术） (2) 学习接力区内交接棒技术 (3) 立定跳远练习 3、素质：上肢、腰腹力量练习
12	1、游戏：教师自定 2、(1) 接力跑练习 (2) 4×100M 接力跑比赛 3、素质：柔韧素质练习
13	1、游戏：教师自定 2、(1) 练习考试内容 (2) 练习中长跑 3、素质：柔韧素质练习
14	考试： 100 米跑
15	机动

五、成绩考核

考核内容	评分标准										
	100米 (男)	成绩(秒)	13	13.3	13.5	13.7	13.9	14.2	14.5	14.8	15
得分60		60	57	55	52	50	47	45	42	40	37
得分50		50	48	46	44	42	40	38	36	34	23
100米 (女)	成绩(秒)	16.8	17.3	17.5	17.8	18	18.3	18.5	18.7	18.9	19.1
	得分60	60	57	55	52	50	47	45	42	40	37
	得分50	50	48	46	44	42	40	38	36	34	23

六、参考文献

[1] 文超. 田径运动高级教程[M].北京: 人民教育出版社,2003.

起草人: 姚湘

审核人: 程小坡

审核日期: 2022年8月

《篮球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014502 /16014503

课程名称：《篮球》

课程性质：公共基础课

学时：30（初级、中级）

学分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生及三、四年级补选的各专业学生。

要求：初级课程选修不限；选修中级班的学生应具有一定的专项技术基础和先修初级班合格者；四个学期须选择两个以上项目。

二、课程目标

1. 教学目标

通过学习，使学生对篮球运动有基本了解，初步认识篮球运动的特点、功能和锻炼价值；初步掌握篮球运动的基本技术、战术、比赛常识、规则和裁判法等，并以此为健身手段进行课外体育锻炼；发掘大学生的体育才能，提高篮球运动技术水平，适应大学生参加篮球比赛和交往的需要。

2. 课程设计

通过理论和实践教学，使学生掌握篮球运动基本技能，发展学生身体素质，培养学习兴趣与终身体育意识，树立“健康第一”的指导思想与健身意识，促进身体健康，自觉地通过篮球运动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，正确面对成功与挫折，体验运动的乐趣和成功的感觉。

3. 课程思政

注重爱国主义和传统文化教育，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；让学生通过学习，掌握事物发展规律，丰富学识，增长见识，塑造品格，培养学生集体主义、拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力；表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论教学	2	大学体育基础理论；篮球运动专项理论（概述、起源、演进及在我国发展趋势、规则与裁判法等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容）。	通过讲解篮球运动基础理论、观看经典篮球比赛，营造积极向上的篮球氛围，引导学生团结、合作、坚强、稳定、理解、变通的人生态度，培养学生专注、精益、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。

类别	学时	内容	课程思政
实践教学	1	进攻、防守移动	<p>通过学习基本技术,磨练学生吃苦耐劳、静心积累,查缺补漏,不断完善自我;同时保护帮助,养成互帮互助的意识。</p> <p>通过技战术的讲解以及基本技术的进一步提升,让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义,以及自我总结、团结协作的重要性。</p> <p>通过技战术的练习以及比赛的实践应用,理解理论与实际相结合的理念;养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质;能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助,合作共赢的思想意识。</p> <p>通过身体素质的练习,养成顽强拼搏,坚忍不拔的意志品质,不断超与自我的体育精神与民族意识。</p>
	2	运球技术	
	2	传球技术	
	2	投篮技术	
	3	突破技术	
	1	篮板球技术、快攻技术	
	3	基础配合	
	2	全场进攻、防守技术	
	8	素质(含体质健康标准测试)	
其他	2	专项考试	通过诚信教育,培养学生诚实守信道德品质。
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教学内容
1	1、篮球运动的发展概况 2、熟悉球性练习 3、高、低运球;行进间运球急停急起; 4、身体素质:速度
2	1、熟悉球性练习 2、无球移动:起动,急停,转身,变速跑 3、双手胸前传接球、行进间双手胸前传接球 4、身体素质:力量
3	1、持球的基本站立姿势和转身 2、高、低运球,全场快速运球 3、原地单肩上投篮 4、身体素质:耐力
4	1、防守的基本站立姿势和步法 2、三角形传、接球练习 3、行进间单肩上投篮 4、身体素质:弹跳
5	1、反弹球、体侧传接球 2、体前变速变向运球 3、行进间单肩上投篮 4、身体素质:柔韧

周次	教 学 内 容
6	1、有防守队员的传接球 2、全场绕“8”字运球 3、原地单手肩上投篮 4、身体素质：耐力
7	1、体前变速变向运球 2、行进间单手肩上投篮 3、原地持球交叉步突破 4、半场4对4教学比赛
8	1、原地持球交叉步突破 2、全场绕“8”字运球 3、半场4对4教学比赛 4、身体素质：力量
9	1、对抗运球练习 2、原地持球同侧步突破 3、原地单手肩上跳起投篮 4、全场5对5教学比赛
10	1、原地持球同侧步突破 2、全场绕“8”字运球投篮 3、原地单手肩上跳起投篮 4、身体素质：弹跳
11	1、传、切配合 2、行进间单手低手投篮 3、教学比赛4对4 4、身体素质：耐力
12	1、传、切配合 2、全场“8”字运球投篮 3、原地单手肩上跳起投篮 4、教学比赛4对4
13	1、全场绕“8”字运球投篮 2、原地单手肩上投篮 3、素质考试
14	考试：1、运用篮球场的三个圆圈进行全场绕“8”字运球投篮。 2、对学生左右手运球、变向运球、行进间投篮技术进行技评。
15	机动

中级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、原地双手体前交替运球 2、摆脱（无球） 3、罚球线投篮 4、身体素质：速度
2	1、体前变速变向运球 2、防守无球和有球队员 3、罚球线投篮 4、背后运球

周次	教 学 内 容
3	1、原地单手体侧前后运球 2、零度角投篮 3、运球后转身 4、身体素质：力量
4	1、运球后转身 2、零度角投篮 3、行进间传球上篮 4、身体素质：耐力
5	1、长传球（原地） 2、背后运球 3、原地跳起投篮 4、身体素质：弹跳
6	1、行进间传接球 2、原地跳起投篮 3、半场 3 打 2 4、身体素质：柔韧
7	1、行进间二人传球上篮 2、半场 2 打 1 3、接长传球上篮 4、教学比赛
8	1、行进间三人传球上篮 2、突破一对一 3、教学比赛 4、身体素质：力量
9	1、运球急停跳起投篮 2、人盯人防守 3、教学比赛 4、身体素质：耐力
10	1、一传一切配合 2、抢篮板球 3、教学比赛 4、身体素质：弹跳
11	1、掩护配合 2、运球突破急停跳投 3、教学比赛 4、折返跑
12	1、掩护配合 2、二人传球上篮 3、教学比赛 4、身体素质：耐力跑
13	1、背后运球+运球后转身 2、抢篮板球 3、身体素质：测试

周次	教学内容
14	考试：三分线往返运球投篮（一分钟）
15	机动

五、成绩考核

（一）初级课程考核

考核内容	分值	评分标准								考试办法	
		秒分	15s	18s	21s	24s	27s	30s			
1、运用篮球场的三个圆圈进行全场绕“8”字运球上篮往返。 2、对学生左右手运球、变向运球、行进间投篮技术进行技评。	60/50分（男生）	计时 (60%)	36分	36	32	29	25	22	18	底线持球开始，运用篮球场的三个圆圈进行全场绕“8”字运球上篮往返。要求来回两次投篮必须投中篮，投不中须补投篮，直至投中篮为止。	
			30分	30	27	24	21	18	15		
			评分	满	优	良	中	及格	差		
		技评 (40%)	24分	24	22	19	17	14	12		
			20分	20	18	16	14	12	10		
			注：技评评分要求需在30秒内进行。 优秀：动作舒展、协调。良好：动作较为熟练、正确。 中等：动作基本正确。及格：动作一般								
	60/50分（女生）	计时 (60%)	30分	36	32	29	25	22	18		底线持球开始，运用篮球场的三个圆圈进行全场绕“8”字运球上篮往返。来回两次须投中一次篮，方为有效。
			36分	30	27	24	21	18	15		
			评分	满	优	良	中	及格	差		
		技评 (40%)	24分	24	22	19	17	14	12		
20分			20	18	16	14	12	10			
技术评定（35秒内完成） 优秀：动作舒展、协调。良好：动作较为熟练、正确。 中等：动作基本正确。及格：动作一般											

(二) 中级课程考核

考核内容	分值	评分标准								考试办法	
三分线往返运球上篮	60/50分(男生)	计时(60%)	个分	12	11	9	7	4	3	方法：三分线外持球，运球上篮，自抢篮板球后运球返回至三分线（重复开始投篮动作）。 时间：一分钟	
			36分	36	32	29	25	22	18		
			30分	30	27	24	21	18	15		
		技评(40%)	评分	满	优	良	中	及格	差		
			24分	24	22	19	17	14	12		
			20分	20	18	16	14	12	10		
	优秀：动作舒展、协调。良好：动作较为熟练、正确。 中等：动作基本正确。及格：动作一般										
	60/50分(女生)	计时(60%)	个分	8	7	6	6	2	1		方法：三分线外持球，运球上篮，自抢篮板球后运球返回至三分线（重复开始投篮动作）。 时间：一分钟
			36分	36	32	29	25	22	18		
			30分	30	27	24	21	18	15		
技评(40%)		评分	满	优	良	中	及格	差			
		24分	24	22	19	17	14	12			
		20分	20	18	16	14	12	10			
优秀：动作舒展、协调。良好：动作较为熟练、正确。 中等：动作基本正确。及格：动作一般											

六、参考文献

- [1] 马振洪. 篮球[M].北京：北京体育大学出版社,2013.
[2] 中国篮球协会审定. 篮球规则[M].北京：北京体育大学出版社,2019.

起草人：王宏程

审核人：程小坡

审核日期：2022年8月

《排球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014504 /16014505

课程名称：《排球》

课程类型：公共基础课

学时：30（初级、中级）

学分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

要求：初级课程选修不限；选修中级课程的学生应具有一定的专项技术基础和先修初级课程合格者；四个学期须选择两个以上项目。

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过排球选项课的学习，使学生了解体育的概念、功能、排球运动的发展概况和锻炼价值，以及排球运动在高等学校的地位。

2. 运动技能目标：基本掌握排球基本技术、战术、比赛常识、规则和裁判法。

3. 身体健康目标：通过参加排球运动，全面发展学生的身体素质，努力提高“学生体质健康标准”成绩，养成经常参加排球运动的习惯，为坚持终身体育锻炼打下良好的基础。

4. 心理健康目标：培养学生团结协作的集体主义精神和勇敢、顽强、果断的良好心理品格。

5. 社会适应目标：通过参与排球运动，培养学生乐观、进取、奋发向上的意志品质，增强团结协作，吃苦耐劳，勇于拼搏的团队精神。

6. 课程思政目标：通过排球的学习，塑造学生优良品格、提高学生思想道德素质、提升社会责任感；培养体育精神与正确的社会主义价值观。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	专项理论：排球运动概述、特点、锻炼价值；我国排球运动发展概况；排球运动的起源、发展及目前趋势；排球竞赛和裁判工作；排球运动技、战术分析。 基础理论：“十三五”国家级规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。 思政课程与排球运动的相关结合与启发。（此内容贯穿全部课程当中）	通过体育和气排球基础知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时引导学生谦卑、恭敬、大度、包容、坚强、稳定、理解、变通，培养学生专注、精益、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	1	准备姿势：稍蹲、半蹲、全蹲 移动：并步、滑步、交叉步、跨步、后撤步	通过学习基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。
	3	垫球：正面双手垫球、接发球	
	2	传球：正面上手传球、组织传球	
实践部分	3	发球：正面上手发球（男）；飘球（男）；正面和侧面下手发球（女）	通过技战术的讲解以及基本技术的进一步提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。 通过技战术的练习以及比赛的实践应用，理解理论与实际相结合的理念；养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。
	2	扣球：三号、二号、四号位正面扣球	
	1	拦网：单人拦网、双人拦网	
	2	进攻战术：“中一二”、“边一二”、“插上”战术	
	2	防守战术：无人拦网战术、单人拦网战术、双人拦网战术（介绍）	
	8	身体素质（含体质健康标准测试）	
其他	2	专项考试	通过体育考试，锻炼学生不怕困难，永不放弃的意志品质，同时明白公平公正的意义。
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教材内容
1	1、移动：准备姿势；并步、滑步、跨步 2、传球：两人组自抛后传球给对方；自传球 3、垫球：两人组一抛一垫；自垫球 4、素质练习
2	1、移动：准备姿势；滑步、跨步、交叉步、后撤步 2、传球：两人组自抛后传球给对方；自传球 3、垫球：两人组一抛一垫；自垫球 4、素质练习
3	1、移动：准备姿势+跨步（交叉步）+传、垫球徒手练习 2、传球：两人组自抛后传球给对方；对传球；自传球 3、垫球：两人组一抛一垫；对垫球；自垫球 4、素质练习

周次	教材内容
4	1、移动：准备姿势+跨步（交叉步）+传、垫球徒手练习 2、传球：对传球；自传球 3、垫球：对垫球；自垫球 4、素质练习
5	1、传球：对传球 2、垫球：对垫球 3、素质练习
6	1、传球：对传球、隔网传球 2、垫球：对垫球、隔网垫球 3、素质练习
7	1、传球：对传球、隔网传球 2、垫球：对垫球、隔网垫球 3、素质练习
8	1、传球：对传球、隔网传球 2、垫球：对垫球、隔网垫球 3、发球：正面上手发球（女生为侧面下手发球） 4、素质练习
9	1、传垫球：两人组对传垫球 2、发球：正面上手发球（女生为侧面下手发球） 3、教学比赛
10	1、传垫球：两人组对传垫球、隔网对传垫球 2、发球与接发球：正面上手发球（女生为侧面下手发球），一发一垫 3、教学比赛
11	1、传垫球：两人组对传垫球、隔网对传垫球 2、发球和接发球：正面上手发球（女生侧面下手发球），五人接发球 3、素质练习
12	1、传垫球：两人组对传垫球、隔网对传垫球 2、发球和接发球：正面上手发球（女生侧面下手发球），六人接发球 3、扣球：助跑起跳+徒手扣球、3—4号位间扣手抛球 4、教学比赛
13	1、考试内容练习 2、教学比赛
14	考试：1、专项考核：接隔网抛球—传、垫到指定区域 2、素质考核
15	机动

中级课程教学日历

周次	教 材 内 容
1	1、移动：准备姿势、并步、滑步、跨步 2、传球：两人组对传球 3、垫球：两人组对垫球 4、素质练习
2	1、移动：准备姿势+跨步（交叉步）+传、垫球徒手练习 2、传球：两人组对传球、隔网对传球 3、垫球：两人组对垫球、网下对垫球 4、素质练习
3	1、移动：准备姿势+跨步（交叉步）+传、垫球徒手练习 2、传球：两人组对传球、隔网对传球 3、垫球：两人组对垫球、网下对垫球 4、素质练习
4	1、传球：侧身传球、三人组对传球 2、垫球：侧垫球、三人组对垫球 3、扣球：助跑起跳+徒手扣球、三号位扣手抛半高球 4、素质练习
5	1、传球：侧身传球、三人组对传球 2、垫球：侧垫球、三人组对垫球 3、扣球：三号位扣手抛半高球、四号位扣手抛球 4、素质练习
6	1、发球：正面上手发球 2、垫球：两人组一扣一垫 3、扣球：四号位扣手抛球—四号位扣球 4、素质练习
7	1、发球：正面上手发球 2、垫球：三人组传、垫、扣练习 3、扣球：四号位扣球 4、教学比赛
8	1、发球和接发球：六人组正面上手发球和接发球 2、传垫球：三人组传、垫、扣练习 3、扣球：四号位扣球 4、教学比赛
9	1、发球和接发球：六人组正面上手发球和接发球 2、传垫球：三人组一手扣球二人传垫球 3、扣球：二、四号位扣球；三号位扣快球 4、素质练习
10	1、传垫球：三人组传、垫、扣球组合练习 2、扣球：二、四号位扣球；三号位扣快球 3、战术：“中一二”进攻 4、教学比赛

周次	教 材 内 容
11	1、传垫球：三人组传、垫、扣球组合练习 2、扣球：二、四号位扣球；三号位扣快球 3、战术：“中一二”进攻；“边一二”进攻；教学比赛 4. 教学比赛
12	1、传垫球：两人组一发一传、垫球练习 2、扣球：二、四号位扣球；三号位扣快球 3、战术：“插上”进攻；教学比赛 4、教学比赛
13	1、传垫球：两人组隔网一发一传、垫球练习 2、扣球：二、四号位扣球；三号位扣快球 3、教学比赛
14	考试： 1、专项综合：发球——接隔网的抛球——传球或垫球到指定区域 2、素质考核 1000 米、引体向上
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法
初级 (男、女) 传、垫球	60/50 分	每球 10 分，10 个球得分之和为达标分，占该项内容总量分的 50%，技术评分为 50%，两者得分之和为该项目考试总得分。	传、垫球方法——受测者站在 6 号位区，接对方中场抛过来的球 10 个，分别垫五个球到隔网三米线后左侧 6 乘 6 平方米和传五个球到三米线后右侧 4 乘 6 平方米的区域内。 注：女生区域向中线方向前移 3 米
中级 (男、女) 对传垫球	60/50 分	交替完成对传垫球，计数占成绩 50%，技术评分占 50%，两者得分之和为该项目考试得分。连续多次对传(对垫球)只记一次成绩，直至转换成对垫(对传球)再累计次数。	对传垫球方法——受测者 2 人一组自由结合，隔网传垫球，分别计传垫球的次数和技评。 注：女生不隔网对传垫球，中间间隔 3 米，学生在线内传垫球不计数。男生采用不隔网考试，次数增加 2 个回合。

评分表 (50 分)

排初 (个)		10 个	9 个	8 个	7 个	6 个	5 个以下
排中 (往返次)		10 次	9 次	8 次	7 次	6 次	5 次以下
技 评	上	50	46	42	38	36	30
	中	48	44	40	37	35	29
	下	46	42	38	36	34	28

评分表（60分）

排初（个）		10个	9个	8个	7个	6个	5个以下
排中（往返次）		10次	9次	8次	7次	6次	5次以下
技 评	上	60	54	50	46	42	35
	中	57	52	48	44	41	34
	下	54	50	46	42	40	33

六、参考文献

- [1] 梁健. 排球[M].北京：北京师范大学出版社,2008.
- [2] 全国体育院校教材委员会审定.《排球运动》[M].北京：人民体育出版社,1999.

起草人：孙强 审核人：程小坡 审核日期：2022年8月

《气排球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014538

课程名称：《气排球》

课程类型：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，对气排球运动有基本了解，能够初步认识气排球运动的产生和发展、功能和锻炼价值。

2. 运动技能目标：在实践中让学生初步掌握气排球运动的基本技术、战术、比赛常识、规则和裁判法等，并以此为健身手段进行课外体育锻炼。

3. 身体健康目标：降低排球运动难度，增加参与度，减轻学生的身体负担。通过气排球的学习让学生产生运动兴趣，从而坚持运动，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。

4. 心理健康与社会适应目标：通过气排球运动，培养学生乐观、进取、奋发向上的专业文化素养，增强团结协作，吃苦耐劳，勇于拼搏的团队精神。

5. 课程思政目标：通过气排球的学习，自然融合思想素质教育；塑造学生优良品格、提高学生思想道德素质、提升社会责任感；坚持知识传授与价值引领相结合，培养体育精神与正确的社会主义价值观。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	专项理论：气排球运动概述；气排球基础教程；气排球理论与方法；观看气排球比赛视频，并讲解技术与打法。 基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。	通过体育和气排球基础知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时引导学生谦卑、恭敬、大度、包容、坚强、稳定、理解、变通，培养学生专注、精益求精、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	1	准备姿势：稍蹲、半蹲、全蹲 移动：并步、滑步、交叉步、跨步、后撤步	通过学习基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。
	3	垫球技术：挡搬垫球、捞球垫球、捧球垫球、抓球垫球、单手托球等	
	2	传球技术：托球、垫球、捧球、挡球	
实践部分	3	发球：发球技术：下手发球、上手大力发球、上手飘球、侧面下手发球、勾手大力发球、勾手飘球、高吊球、跳发球等	通过技战术的讲解以及基本技术的进一步提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。 通过技战术的练习以及比赛的实践应用，理解理论与实际相结合的理念；养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。
	2	扣球：三号、二号、四号位正面扣球	
	1	拦网：单人拦网、双人拦网、三人拦网	
	2	进攻战术	
	2	防守战术	
	8	身体素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超越自我的体育精神与民族意识。
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、理论知识讲解，思政内容相结合 2、准备姿势与移动 （1）准备姿势、技术动作 （2）移动的步法、起动制动方法 （3）易犯的错误动作及纠正方法
2	1、垫球技术（分解练习） （1）准备姿势、垫球手型 （2）击球部位、击球点、击球时机 （3）击球动作协调性 （4）易犯错误及纠正方法 2、素质练习：往返跑

周次	教 学 内 容
3	1、垫球技术（连贯动作练习） （1）准备姿势、垫球手型 （2）击球部位、击球点、击球时机 （3）击球动作协调性 （4）易犯错误及纠正方法 2、素质练习：耐力跑
4	1、传球（分解练习） （1）准备姿势、传球手型 （2）击球部位、击球点、击球时机 （3）击球动作的协调性 （4）易犯错误动作及纠正方法 2、素质练习：俯卧撑
5	1、传球（连贯动作练习） （1）准备姿势、传球手型 （2）击球部位、击球点、击球时机 （3）击球动作的协调性 （4）易犯错误动作及纠正方法 2、素质练习：往返跑
6	1、发球 （1）抛球、挥臂、空中击球 （2）击球动作的协调性 （3）不同性能的发球 2、素质练习：跳绳
7	1、扣球 （1）助跑起跳方位与步法、时机与取位 （2）空中连贯地击球动作 （3）手控制球的能力 2、素质练习：扣球起跳动作
8	1、拦网 （1）单人拦网移动取位、空中击球动作 （2）第二节 落地缓冲 （3）集体（二人以上）拦网的配合 2、素质练习：跳绳
9	1、防守战术 （1）接发球防守阵形 （2）三人与双人拦网时防守阵形 2、素质练习：耐力跑
10	进攻战术（1）气排球与排球进攻战术的不同（2）3点进攻
11	教学比赛 复习垫球、传球技术

周次	教 学 内 容
12	教学比赛 复习垫球、传球技术
13	复习垫球、传球技术 身体素质考核
14	考核：隔网对垫传
15	机动与补考

五、成绩考核

考核内容	分值	评 分 标 准	考试办法
两人隔网 对垫球 60/50分 (有理论考试时 为50分,无理论 考试时为60分)	技评成绩 30分	28分以上:球的判断准确,手法正确合理、动作熟练、协调,击球部位准确,控制球好。 26-28分:球的判断基本准确,手法基本正确合理、动作基本熟练、协调,击球部位基本准确,控制球较好。 24-26分:球的判断一般,手法基本正确合理、动作熟练、协调一般,击球部位欠准确,控制球能力较弱。 22-24分:动作欠规范,协调能力和球感较差、练习不够。	学生二人一组对垫、传、扣,6次以上为及格并给予技评。
	数量成绩 20-30分	有理论考试时为20:每打一对为2分,10对满分。 无理论考试时为30:每打一对为3分,10对满分。	

六、参考文献

- [1] 梁健. 排球[M].北京:北京师范大学出版社,2008.
- [2] 全国体育院校教材委员会审定.《排球运动》[M].北京:人民体育出版社,1999.

起草人: 邵景钰

审核人: 程小坡

审核日期: 2022年8月

《足球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014510/16014511

课程名称：《足球》

课程性质：公共基础课

学 时：30

学 分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过对足球运动系统学习，初步掌握足球运动基本动作技术、比赛规则，为学生运动提供一种手段，促进学生积极参加体育运动。

2. 运动技能目标：在实践中让学生初步掌握足球运动的基本技术、战术、比赛常识、规则和裁判法等。

3. 身体健康目标：通过足球动作技术学习和比赛，促进学生的耐力、速度、灵敏性、灵活性、反应能力和力量等身体素质提高，提高学生身体健康水平，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。

4. 心理健康目标：自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

6. 课程思政目标：在知识传授和能力培养之中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；注重爱国主义教育和传统文化教育；让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容与课时安排

类 别	学 时	内 容	课程思政
理 论	2	大学体育基础理论足球运动概述；足球竞赛规则及裁判法；足球运动员的损伤与防治；观看足球比赛录像。	通过足球运动基础知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时引导学生谦卑、恭敬、大度、包容、坚强、稳定、理解、变通，培养学生专注、精益、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	4	踢、停球技术	通过足球技术学习和训练，培养学生勇于探索、不怕困难、勤奋好学的精神，不断完善自我，养成互相帮助，乐于助人的思想品德。
	2	运球技术	
	2	传球技术	
	2	控球技术	
	2	防守技术	
实践部分	2	两、三人攻防配合	在教学比赛中，培养学生团队协作精神、宽容精神和换位思考意识。加强学生爱国主义教育、培养学生责任与担当、使学生遵纪守法、诚实互信、热爱劳动。
	2	整体攻防战术	
	8	身体素质（含体质健康标准测试）	
其他	2	专项考试	养成诚实守信、实事求是的考试作风。
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教学内容
1	1、足球运动的发展概况 2、规则与裁判法介绍 3、素质练习
2	1、介绍足球准备活动 2、无球技术：起动，急停，转身 3、培养球感练习：颠球 4、素质练习
3	1、复习无球技术 2、学习脚内侧踢停地滚球 3、素质练习
4	1、复习脚内侧踢停地滚球 2、学习正脚背踢球和拉扣球技术 3、素质练习
5	1、复习正脚背踢球 2、学习脚背内侧踢高远球 3、进一步学习拉扣球技术 4、教学比赛 5、素质练习

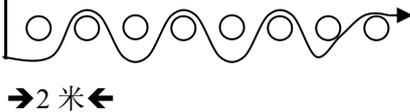
周次	教 学 内 容
6	1、进一步学习脚背内侧踢地滚球 2、学习正脚背运球 3、素质练习
7	1、复习正脚背运球 2、学习脚内侧运球 3、素质练习
8	1、复习已学的踢停球 2、运球技术 3、介绍脚背内、外侧运球和脚底停球技术 4、素质练习
9	1、学习脚背内侧定位球射门 2、学习脚内侧停半高球 3、素质练习
10	1、脚背内侧定位球射门 2、学习教学比赛 3、素质练习
11	1、复习踢高远球 2、学习脚背内侧移动中射门 3、正面抢截球技术 4、素质练习
12	1、复习正面抢截球技术 2、复习脚背内侧移动中射门 3、学习掷界外球技术 4、素质练习
13	复习脚背内侧定位球射门
14	考核：定位球射门、颠球
15	机动与补考

中级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、学习胸部停球技术 2、脚内侧踢凌空球技术 3、素质练习
2	1、复习胸部停球和脚内侧踢空中球 2、学习大腿停球 3、踢凌空球 4、素质练习

周次	教学内容
3	1、学习脚背外侧运球 2、学习运球突破技术 3、教学比赛 4、素质练习
4	1、学习运球变速 2、变向转身技术 3、学习头顶球（正面前额） 4、学习无球假动作 5、素质练习
5	1、复习头顶球和无球假动作 2、学习拉、扣球技术，学习马修斯技术 3、素质练习
6	1、复习拉扣球 2、学习脚背内侧踢弧线球技术，定位球 3、学习克鲁伊夫技术 4、素质练习
7	1、学习传球及传过顶球 2、学习传球跑位、接应 3、素质练习
8	1、学习直传斜插二过一 2、学习绕杆技术 3、素质练习
9	1、复习直传斜插二过一 2、复习绕杆技术 3、学习斜传直插二过一 4、素质练习
10	1、复习绕杆技术 2、复习二过一技术 3、裁判实习 4、素质练习
11	1、介绍下底传中战术配合 2、学习踢定位高、远球 3、教学比赛 4、素质练习
12	1、踢定位高远球 2、半场攻防练习 3、教学比赛 4、素质练习
13	复习考核内容，教学比赛
14	考核：绕杆计时、定位球踢远
15	机动与补考

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法
<p>初级</p> <p>1、定点射门 (20 或 40%)</p> <p>2、技评 (20%)</p> <p>3、颠球 (20%)</p>	60/50 分	<p>1、100 分 6 个；90 分 5 个；80 分 4 个 70 分 3 个；60 分 2 个。</p> <p>2、6 个及格以后每多 2 个加十分 15 个满分</p>	<p>1、受测者置球于大禁区弧顶处或左右延长线上，连续踢球六个，进球时需凌空落在球门线后长 7.32 米宽 3 米的范围内，脚法不限</p> <p>技评要求：优秀：射门五步骤能熟练掌握。良好：五步骤较为熟练、连贯。中：五步骤基本正确。及格：五步骤一般。</p> <p>(五步骤为助跑、支撑、摆腿、击球、击球后的随前)</p> <p>2、每人 2 次取最好成绩。</p>
<p>中级</p> <p>1、绕杆计时 (30-25 分)</p> <p>2、定位球踢远 (30-25 分)</p> <p>3、技评 (20%)</p>	60/50 分	<p>1、14 秒钟及格，满分 10 秒，以后每增加 1 秒减 5 分</p> <p>2、22 米及格，以后每远 2 米加 5 分，38 米为满分。</p>	<p>1、距起点线每隔 2M 立 8 根成一直线排列的标志杆，受试者从起点(起点距第一杆距离 2 米)开始运球绕过 8 根标，计算从运球开始到越过最后一根标时所需时间，绕标时不得漏标或移动标杆，每人三次测试，记最好成绩。</p>  <p>→2 米←</p> <p>2、定位球踢起并使球落在十米宽的范围内，计其第一落点的远度，连续踢三个、记最好成绩。</p> <p>技评要求：优秀：射门五步骤能熟练掌握。良好：五步骤较为熟练、连贯。中：五步骤基本正确。及格：五步骤一般。</p> <p>(五步骤为助跑、支撑、摆腿、击球、击球后的随前)</p>

六、参考文献

[1] 何志林.现代足球[M].北京：人民体育出版社,2000.

[2] 堀池巧.青少年足球技术基础训练图解[M].北京：人民邮电出版社,2019.

起草人：朱晓峰

审核人：林诚

审核日期：2022 年 8 月

《乒乓球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014506 /16014507

课程名称：《乒乓球》

课程类型：公共基础课

学时：30（初级、中级）

学分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4

开课单位：体育部第一、第二教研室

开课对象：全校一至四年级各专业学生

要求：初级课程选修不限；选修中级课程的学生应具有一定的专项技术基础和先修初级课程合格者；要求上课学生穿运动服、运动鞋；身体健康、适宜参加运动。

二、教学目标

1. 运动参与目标：使学生了解乒乓球专项知识，能够初步认识并了解乒乓球运动的健身功能和锻炼价值。

2. 运动技能目标：使学生掌握乒乓球专项技术技能、比赛常识、规则和锻炼的手段、方法，提高体育专项水平，并以此为手段进行课外体育锻炼。

3. 身体健康目标：使学生系统掌握乒乓球运动的基本技术、战术和常用的比赛方法，培养学生乒乓球的运动兴趣，提高学生上课的参与度，形成良好的运动习惯，体验乒乓球运动的乐趣，促进其身心健康，使学生身体得到均衡发展，使之形成终身体育的思想。

4. 心理健康目标：通过在乒乓球教学比赛，培养学生的胜负意识、竞争意识和规则意识克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，体验运动的乐趣和成功的感觉；也可以组织团队比赛，增强学生的团结合作能力；组织学生观看乒乓球赛事，培养学生的兴趣，并且可以在观看赛事的过程中体会到我国的民族文化，以及乒乓球团队不服输、努力奋斗的精神。

5. 社会适应目标：通过学习乒乓球国球运动的光辉历程，培养学生良好的体育道德和合作精神，学会正确处理竞争与合作的关系，增强学生的爱国情怀以及家国精神。

6. 课程思政目标：通过知识传授和对能力的培养，培养学生顽强奋斗、勇于拼搏精神和良好的集体主义精神，培养学生大国工匠精神。帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；通过学习，让学生掌握事物发展规律，增长见识，塑造品格，努力成为社会主义建设中有理想、有道德、有文化、有纪律”四有新人。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	<p>专项理论：乒乓球运动的概述、乒乓球常用术语、国内外乒乓球运动的发展、球拍的种类和性能、乒乓球竞赛的组织编排。</p> <p>基础理论：“十三五”国家级规划教材，以当年征订《大学生体育与健康》课本为准。</p>	<p>通过讲述乒乓球基础知识、代表人物、历史事件讲解，营造学习国球积极向上的氛围、引导学生谦卑、包容、坚强、稳定、变通，培养学生专注、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。</p>
实践部分	1	准备姿势与站位	<p>通过攻防教学环节，磨练学生吃苦耐劳，顽强拼搏，以我为主，冷静应对，不断提高技术。同时双打练习，养成互帮互助意识，明白助人亦是助己。</p>
	2	基本步法	
	2	正确的握拍方法	
	2	推挡球技术	
	3	搓球技术	
	1	发球和接发球技术	
实践部分	3	基本战术：发球抢攻和防守基本战术	<p>通过抢发球等技战术的讲解以及基本攻防技术训练，明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。</p>
	2	双打：竞赛方法、双打的配合和技战术	<p>通过技战术演练及分组比赛的实践应用，培养勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；培养尊重集体、尊重他人、互帮互助，合作共赢大国工匠精神。</p>
	8	素质（含体质健康标准测试）	<p>通过身体素质练习，培养顽强拼搏，坚忍不拔品质，不断超越自我体育精神与民族自豪感</p>
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

中级课程教学内容

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	<p>专项理论：乒乓球技术基本术语，乒乓球竞赛的组织编排。</p> <p>基础理论：“十三五”国家级规划教材，以当年征订《大学生体育与健康》课本为准。</p>	<p>通过讲述乒乓球基础知识、代表人物、历史事件讲解，营造学习国球积极向上的氛围、引导学生谦卑、包容、坚强、稳定、变通，培养学生专注、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。</p>

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	1	准备姿势与站位，乒乓球握拍技术	通过攻防教学环节，磨练学生吃苦耐劳，顽强拼搏，以我为主，冷静应对，不断提高技术。同时双打练习，养成互帮互助意识，明白助人亦是助己。
	2	正反手平击发球技术	
	2	直拍反手推挡技术	
	2	横拍反手推挡技术	
	3	正手近台攻球技术	
	1	正手拉弧圈球技术	
实践部分	3	基本战术：接发球抢攻和左推右攻战术	通过抢发球等技战术的讲解以及基本攻防技术训练，明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。
	2	双打：竞赛方法、双打的配合和技战术	通过技战术演练及分组比赛的实践应用，培养勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；培养尊重集体、尊重他人、互帮互助，合作共赢大国工匠精神。
	8	素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质练习，培养顽强拼搏，坚忍不拔品质，不断超越自我体育精神与民族自豪感
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教学内容
1	乒乓球运动的起源与发展（简介）；素质练习，课程思政相结合
2	介绍乒乓球拍的各种握法，学习站位与基本姿势；素质练习
3	学习定点位的挡球、步法、平步移动；素质练习
4	复习挡球，学习推挡技术（斜线练习）；素质练习
5	复习推挡技术，学习正手攻球技术；素质练习
6	复习正面攻球技术，学习正手挡球技术；素质练习
7	复习反手推挡球和正手攻球技术；素质练习
8	学习发球技术（不转球、下旋球）复习正手攻球技术；素质练习

9	学习接不转球与下旋球技术；素质练习
10	简单介绍乒乓球的发球种类，重点学习发奔球技术；素质练习
11	学习正、反手发奔球技术；介绍攻球在战术中的运用；素质练习
12	复习乒乓球步伐（交叉步、碎步、并步等）；素质练习
13	简介乒乓球的竞赛规则及裁判法；素质测试
14	乒乓球考试：定点推挡，技术评定
15	机动

中级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	一推一攻练习（1/2台），课程思政内容向结合
2	对攻练习（1/2台） 对推练习（1/2台）
3	左推右攻练习；步法：侧身步练习；身体素质练习：立卧撑
4	对推练习；身体素质练习：800M跑
5	简单的搓球练习，要求同学会接一些低球；身体素质练习：蛙跳
6	学习发球的落点变化；身体素质练习：跳绳
7	学习轻拉上旋球球技术；身体素质练习：仰卧体做
8	复习中轻拉上旋球技术；介绍双打比赛；复习拉球技术
9	学习反手推挡技术；身体素质练习：50M折返跑
10	学习正手推挡技术；身体素质练习：引体向上
11	学习正拉弧圈球技术；身体素质：引体向上
12	学习正手平击发球技术；身体素质练习：200M变速跑
13	学习反手平击发球技术；素质考试
14	乒乓球考试：左推右攻技术（男生）、连续攻球（女生）
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准							考试办法
初级班 (男、女)	50/60分	30秒反手位1/2台推挡(连续推挡)50%	男(次)	33-31	30-27	26-24	23-20	19-17	学生二人一组,自由组合,每人各击球1次记1次。每组学生二次机会,记最高次数。
			女(次)	30-28	27-25	24-22	21-19	18-15	
		25分	25-23	22-20	19-17	16-15	12		
			30分	30-27	26-24	23-21	20-18	15	
		以上测试需在30秒内完成。							
		技评(50%)	技评	优	良好	中	及格	不及格	
			25分	25-23	22-20	19-17	16-15	12	
			30分	30-27	26-24	23-21	20-18	15	
			优:动作正确、熟练。良:动作基本正确、较为熟练。 中:动作基本正确。及格:动作一般						
		中级班 (男、女)	50/60分	30秒左推右攻(女生连续攻球)(50%)	男(次)	-17	16-15	14-12	
女(次)	15				14-13	12-10	9-8	7以下	
25分	25-23			22-20	19-17	16-15	12		
	30分			30-27	26-24	23-21	20-18	15	
技评(50%)	技评			优	良好	中	及格	较差	
	25分			25-23	22-20	19-17	16-15	12	
	30分			30-27	26-24	23-21	20-18	15	
	优:动作正确、熟练。良:动作基本正确 较为熟练。 中:动作基本正确。及格:动作一般。								

六、参考文献

1. 学生体质健康网 <http://www.csh.edu.cn/index.htm>, 国家级.
2. 《体质密码与体育运动》, 王锋等.教育部爱课程网站 <http://www.icourses.cn/home/>, 精品视频公开课, 2015年, 国家级.
3. 《乒乓球》, 国家体育总局训练组编写, 人民体育出版社, 2006年7月, 第1版.
4. 《现代乒乓教学与训练》, 苏丕仁, 人民体育出版社, 2004年5月, 第1版.

起草人: 化西婷

审核人: 林诚

审核日期: 2022年8月

《羽毛球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014508/16014509

课程名称：《羽毛球》

课程类型：公共基础课

学时：30（初级、中级）

学分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4（初级、中级）

开课对象：全校一至二年级各专业学生。

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过本课程的教学与训练，使学生系统掌握羽毛球运动的理论知识。
2. 运动技能目标：让学生初步掌握羽毛球运动的基本技术、战术、规则和裁判法等，帮助学生将课堂内容运用于课外体育锻炼当中。
3. 身体健康目标：降低羽毛球运动难度，增强参与度，减轻学生的身体负担。通过羽毛球学习让学生提高运动兴趣，从而坚持运动，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。
4. 心理健康目标：通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；提高自我调节能力；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。
5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。
6. 课程思政目标：在知识传授和能力培养中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；注重爱国主义教育和传统文化教育；让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	大学体育基础理论；羽毛球专项运动理论（概述、起源、演进及在我国发展趋势、规则与裁判法等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容）。	通过学习与引导，培养学生良好健康的生活习惯，强化正确运动行为习惯，从而促进终身体育锻炼意识的养成以及营造积极向上的体育氛围，有利于培养学生的体育锻炼习惯，促进学生互帮互助的协作意识以及胜不骄、败不馁的良好作风并将新时期体育精神的文化内涵融入学习中。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	1	羽毛球基本技术及规则简述	通过学习基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。
	3	正手高远技术	
	2	脚步移动技术	
	2	正手吊球技术	
	2	正手挑球技术	
	2	正手搓球技术	
实践部分	2	发球：前场球、后场球	通过技战术的讲解以及基本技术的进一步提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。 通过技战术的练习以及比赛的实践应用，理解理论与实际相结合的理念；养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。
	2	单打、双打站位	
	8	素质（含体质健康标准测试）	
其他	2	专项考试	理论与实践的自我总结；不断完善自我，同时让学生认识到付出就有回报的品质，以及有始有终的品质和不轻言放弃的良好品格。
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教学内容
1	1、简介羽毛球运动的起源、发展、基本技术和简单规则 2、羽毛球基本裁判手势 3、讲解羽毛球容易受伤部位与保护措施 4、深挖羽毛球运动中的思政元素，给学生传递爱国主义、集体主义精神。
2	1、介绍羽毛球拍的握法 2、学习发高远球 3、正手挥拍和击球动作 4、力量训练，徒手力量，弹力带，弹力环
3	1、复习上次课内容 2、复习发高远球击球动作 3、学习正手高远球的挥拍和击球动作 4、发展耐力练习

周次	教 学 内 容
4	1、复习上次课内容 2、复习击高远球 3、学习蹬步、跨步、垫步和交叉步步法 4、核心力量训练
5	1、复习步法 2、徒手掷羽毛球模仿高远球动作 3、一对一击高远球、学习吊球和挑球 4、软梯训练
6	1、复习吊球和挑球、一对一击高远球 2、学习上网步法 3、反应速度，位移速度： 4、六角球练习，口令摸5点
7	1、复习高远球、吊球和挑球 2、学习后退步法 3、小肌肉群练习，主动性牵拉
8	1、复习步法 2、学习搓球、勾对角 3、下肢爆发力练习，柔韧性练习，被动性牵拉
9	1、学习发网前球；网前前场球、网前后场球 2、复习步法：徒手，持拍 3、核心稳定性训练，腹肌深层练习
10	1、学习接网前球（第一挑后场，第二放网前球） 2、跑“米”字 3、小肌肉群练习，主动性牵拉
11	1、学习接高远球（第一对拉后场，第二吊球） 2、复习步法 3、软体练习
12	1、复习接网前球和高远球 2、素质考试内容练习
13	1、运用所学技术进行分组比赛 2、素质测试
14	发高远球和击球高远球考试及技术评定
15	机动

中级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	介绍学习内容及要求，熟悉球性练习及恢复体能训练
2	1、复习正手发球技术 2、复习正手后场击球技术 3、力量训练：徒手力量、弹力带、弹力环
3	1、学习反手发球技术， 2、复习发网前球技术 3、介绍往前搓、推、勾、扑球等技术 4、发展耐力练习
4	1、复习反手发球技术 2、介绍头顶后场击球技术 3、学习蹬步、跨步、垫步和交叉步步法 4、核心力量训练
5	1、复习步法 2、学习平抽快球技术 3、介绍接杀球技术 4、软梯训练
6	1、复习平抽快球技术，改进和提高后场球击球技术 2、学习双打基本技术 3、反应速度，位移速度： 4、六角球练习，口令摸5点
7	1、学习接网前球（第一挑后场，第二放网前球） 2、各种步法的运用，重点介绍并步、交叉步 3、复习双打基本技术 4、小肌肉群练习
8	1、改进和提高所学前场球技术，学习基本战术 2、下肢爆发力练习，柔韧性练习
9	1、改进和提高所学击球技术 2、介绍反手击球技术 3、核心稳定性训练，腹肌深层练习
10	1、学习吊、杀上网组合技术 2、介绍羽毛球竞赛规则与裁判法 3、小肌肉群练习，主动性牵拉
11	1、学习接高远球（第一对拉后场，第二吊球） 2、复习学习吊、杀上网组合技术 3、反应速度、位移速度
12	1、教学分组比赛 2、素质考试内容练习

周次	教 学 内 容
13	1、运用所学技术进行分组比赛 2、素质测试
14	羽毛球考试：高、吊、杀上网组合技术考试及技术评定
15	机动

五、成绩考核

考试内容	分值	评 分 标 准	考试办法																														
初级男女 击高远球 (连续对击) 发球	60/50	<table border="1"> <tr> <td>分次</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>30分</td> <td>30-27</td> <td>26-23</td> <td>23-20</td> <td>19-18</td> </tr> <tr> <td>25分</td> <td>25-23</td> <td>22-20</td> <td>19-17</td> <td>16-15</td> </tr> </table> 技评 <table border="1"> <tr> <td>成绩</td> <td>优</td> <td>良</td> <td>中</td> <td>及</td> </tr> <tr> <td>30分</td> <td>30-27</td> <td>26-23</td> <td>23-20</td> <td>19-18</td> </tr> <tr> <td>25分</td> <td>25-23</td> <td>22-20</td> <td>19-17</td> <td>16-15</td> </tr> </table>	分次	10	8	6	4	30分	30-27	26-23	23-20	19-18	25分	25-23	22-20	19-17	16-15	成绩	优	良	中	及	30分	30-27	26-23	23-20	19-18	25分	25-23	22-20	19-17	16-15	学生二人一组，自由组合，每人二次机会。
分次	10	8	6	4																													
30分	30-27	26-23	23-20	19-18																													
25分	25-23	22-20	19-17	16-15																													
成绩	优	良	中	及																													
30分	30-27	26-23	23-20	19-18																													
25分	25-23	22-20	19-17	16-15																													
中级男女 吊杀上网组合	60/50	<table border="1"> <tr> <td>分次</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>30分</td> <td>30-27</td> <td>26-23</td> <td>23-20</td> <td>19-18</td> </tr> <tr> <td>25分</td> <td>25-23</td> <td>22-20</td> <td>19-17</td> <td>16-15</td> </tr> </table> 技评 <table border="1"> <tr> <td>成绩</td> <td>优</td> <td>良</td> <td>中</td> <td>及</td> </tr> <tr> <td>30分</td> <td>30-27</td> <td>26-23</td> <td>23-20</td> <td>19-18</td> </tr> <tr> <td>25分</td> <td>25-23</td> <td>22-20</td> <td>19-17</td> <td>16-15</td> </tr> </table>	分次	5	4	3	2	30分	30-27	26-23	23-20	19-18	25分	25-23	22-20	19-17	16-15	成绩	优	良	中	及	30分	30-27	26-23	23-20	19-18	25分	25-23	22-20	19-17	16-15	学生每人2次机会。一人考试另一人陪考。吊杀、上网各一次为一组，记一次。
分次	5	4	3	2																													
30分	30-27	26-23	23-20	19-18																													
25分	25-23	22-20	19-17	16-15																													
成绩	优	良	中	及																													
30分	30-27	26-23	23-20	19-18																													
25分	25-23	22-20	19-17	16-15																													

六、参考文献：

- [1] 朱建国.羽毛球运动教学与训练教程[M].清华大学出版社,2019.
- [2] 林诚.羽毛球技术与战术训练运用研究[M].东北林业大学出版社,2020.

起草人：林 诚

审核人：林诚

日期：2022年8月

《网球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014537

课程名称：《网球》

课程性质：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一至二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，对网球运动有基本了解，能够初步认识网球运动的产生和发展、功能和锻炼价值。
2. 运动技能目标：在实践中让学生初步掌握网球运动的基本技术、战术、规则和裁判法等，帮助学生将课堂内容运用于课外体育锻炼当中。
3. 身体健康目标：降低网球运动难度，增强参与度，减轻学生的身体负担。通过网球学习让学生提高运动兴趣，从而坚持运动，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。
4. 心理健康目标：通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；提高自我调节能力；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。
5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。
6. 课程思政目标：在知识传授和能力培养中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；注重爱国主义教育和传统文化教育；让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	大学体育基础理论；网球专项运动理论（概述、起源、演进及在我国发展趋势、规则与裁判法等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容）。	通过学习与引导，培养学生良好健康的生活习惯，强化正确运动行为习惯，从而促进终身体育锻炼意识的养成以及营造积极向上体育氛围，培养学生的体育锻炼习惯，促进学生互帮互助的协作意识以及胜不骄、败不馁的良好作风并将新时期体育精神的文化内涵融入学习中。

类别	学时	内容	课程思政
	1	正反手垫球、球性练习	<p>通过学习基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。</p> <p>通过技战术的讲解以及基本技术的提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。</p> <p>通过技战术的练习以及比赛的实践应用，理解理论与实际相结合的理念；养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。</p>
	3	正手抽击球技术	
	2	反手抽击球技术	
	2	正反手切削球及基本截击技术	
	2	脚步练习、动态击球	
	2	发球技术	
	2	竞赛规则、简单比赛	
	8	素质（含体质健康标准测试）	
其他	2	专项考试	<p>理论与实践的自我总结；不断完善自我，同时让学生认识到付出就有回报的品质，以及有始有终的品质和不轻言放弃的良好品格。</p>
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教学内容
1	1、大学体育与健康理论知识 2、网球文化（运动的起源与发展、场地、器械） 3、介绍本学期体育课的学习任务和要求 4、网球专项身体素质练习：速度、力量、耐力、灵敏等身体素质练习
2	1、球感、球性练习 2、介绍各种握拍方法，学习基本准备姿势 3、学习东方式正手握拍及正手击球挥拍动作 4、原地正手击球练习
3	1、球感球性练习 2、复习正手击球动作，巩固提高原地正手击球 3、学习正手击球的移动步法
4	1、学习移动中正手击球技术 2、步法练习 3、进一步提高对不同落点的正手击球效果 4、网球专项身体素质练习：速度、力量、耐力、灵敏等身体素质练习

周次	教 学 内 容
5	1、复习正手击球技术 2、学习东方式反手握拍（单手）及反手击球技术 3、从易到难，进行原地反手击球练习 4、网球专项身体素质练习：速度、力量、耐力、灵敏等身体素质练习 5、学习反手击球的移动步法
6	1、复习正手击球技术 2、学习双手反手握拍及反手击球技术 3、从易到难，进行原地反手击球练习 4、网球专项身体素质练习：速度、力量、耐力、灵敏等身体素质练习 5、学习反手击球的移动步法
7	1、进一步提高对不同落点的反手击球效果 2、学习底线正、反手击球技术 3、素质练习：速度、力量、耐力、灵敏等身体素质练习
8	1、巩固提高底线正、反手击球技术 2、学习发球、接发球技术 3、教学比赛 4、网球专项身体素质练习：速度、力量、耐力、灵敏等身体素质练习
9	1、巩固提高发球技术 2、学习接、发球技术 3、网球专项身体素质练习：速度、力量、耐力、灵敏等身体素质练习
10	1、综合复习前面所学 2、学习正、反拍削球技术 3、巩固提高综合技术能力 4、教学比赛
11	1、综合练习 2、教学比赛 3、网球专项素质练习：判断、反应等心理素质
12	1、复习高压球球技术 2、学习反弹球技术，介绍放小球技术 3、教学比赛
13	1、网球运动的基本规则与裁判法 2、网球比赛的组织与实施
14	1、网球运动专项考试 2、身体素质考试
15	机动和补考

五、成绩考核

考试内容	分值	评分标准	考试办法															
初级正反手抽击球	60/50分	<table border="1"> <thead> <tr> <th>次数</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30分</td> <td>30-27</td> <td>26-23</td> <td>23-20</td> <td>19-18</td> </tr> <tr> <td>25分</td> <td>25-23</td> <td>22-20</td> <td>19-17</td> <td>16-15</td> </tr> </tbody> </table>	次数	5	4	3	2	30分	30-27	26-23	23-20	19-18	25分	25-23	22-20	19-17	16-15	学生二人一组，自由组合，一人抛球，一人击球。十次击球，每人两次机会。
		次数	5	4	3	2												
		30分	30-27	26-23	23-20	19-18												
		25分	25-23	22-20	19-17	16-15												
		技评																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优</th> <th>良</th> <th>中</th> <th>及</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30分</td> <td>30-27</td> <td>26-23</td> <td>23-20</td> <td>19-18</td> </tr> <tr> <td>25分</td> <td>25-23</td> <td>22-20</td> <td>19-17</td> <td>16-15</td> </tr> </tbody> </table>	成绩	优	良	中	及	30分	30-27	26-23	23-20	19-18	25分	25-23	22-20	19-17	16-15	
成绩	优	良	中	及														
30分	30-27	26-23	23-20	19-18														
25分	25-23	22-20	19-17	16-15														
30分	30-27	26-23	23-20	19-18														
25分	25-23	22-20	19-17	16-15														

六、参考文献

[1] 网球运动教程编写组.网球运动教程[M].北京体育大学出版社,2014.

[2] 虞力宏.网球运动[M].浙江大学出版社,2015.

起草人：王军

审核人：林诚

审核日期：2022年8月

《英式橄榄球》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014512

课程名称：《英式橄榄球》

课程类型：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一至四年级各专业学生

英式橄榄球课程是体育部开设的众多课程之一，丰富了我校体育课程门类和满足了学生对新兴体育项目的需求。课程主要介绍英式橄榄球运动的发展史、国内外发展现状，讲授英式橄榄球的基本技术和基本战术配合、比赛规则和裁判法等基本知识和基本技能。课程深入挖掘英式橄榄球课的思政元素，充分利用英式橄榄球运动包含的五大核心价值“正直”、“热情”、“团结”、“纪律”、“尊重”，做好课程思政设计，把思政融入到教学设计和教学方法中，达到“春风化雨、润物无声”的教学目标，使课程思政贯穿于人才培养的全过程。

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习英式橄榄球运动的基本技战术和比赛规则，使学生能够参与到教学比赛中去，能够欣赏橄榄球比赛。

2. 运动技能目标：掌握参与橄榄球运动必要的技战术方法和比赛规则，使学生在校或进入社会后能够参与到橄榄球运动。掌握提高身体素质的各种锻炼方法和手段，为终身体育打好基础。

3. 身体健康目标：牢固树立“健康第一”的指导思想，灵活运用教学方法和手段，努力提高学生身体素质水平。通过教学比赛法鼓励学生积极参与英式橄榄球运动，培养学生运动兴趣和习惯，培养终身体育意识。

4. 心理健康目标：通过学习英式橄榄球运动和身体素质练习，能有效缓解学生学习和生活中的压力，调节紧张焦虑的心理状态。通过学习和比赛中成功的体验，产生快乐的情绪，养成乐观积极的生活态度。

5. 社会适应目标：通过游戏、教学比赛、合作学习等手段和方法，培养学生的竞争意识、规则意识、团队合作意识和人际交往能力。

6. 课程思政目标：使学生树立正确的世界观、人生观、价值观及工作中勇于面对挑战的精神，培养学生爱国奉献、顽强拼搏、勇于创新的精神，提升新时代大学生实现中华民族伟大复兴的责任感和使命感。

三、教学内容及学时分配

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	大学体育基础理论；橄榄球运动的起源、演进、国内外发展现状、规则和裁判法等。	介绍英式橄榄球运动包含的五大核心价值“正直”、“热情”、“团结”、“纪律”、“尊重”。结合观看比赛视频，重点讲述中国女子七人制橄榄球队的事迹，激发学生的爱国主义精神、社会责任感和使命感。
实践部分	1	熟悉球性、持握球方法	通过教师演示熟悉球性的练习，激起学生学习的兴趣，端正学习态度，树立正确的世界观、人生观、价值观。
	4	传接球技术	通过设计传接球游戏，对输的一组学生进行适当的惩罚，培养学生的团队合作精神和集体主义精神。
	1	持球突破技术	设计1对1的突破练习，培养学生勇敢果断的品质和快速决断能力。
	1	移动技术	采用提问式教学方法，引导学生积极思考，培养学生发现问题—思考问题—解决问题的能力 and 团队合作精神。
	1	踢球、接球技术	采用接高球比赛的游戏，培养学生团队意识和勇敢顽强的优秀品质。
	2	基础战术配合	采用情景教学模式，引导学生积极思考，培养学生团队合作意识、沟通能力和人际交往能力。
	2	进攻、防守阵型	采用小组合作学习的方法，提出问题，让学生在小组内讨论，然后展示小组讨论的结果。培养学生合作意识和团队精神。
	4	教学比赛	教师设计比赛方法，赢的一队休息，输的一队继续比赛，直到取得胜利方可休息，培养学生的竞争意识、团队合作精神和勇于担当、敢于拼搏的精神。
	8	素质（含体质健康标准测试）	在身体素质练习过程中，采用追逐跑、间歇跑和耐力跑、折返跑比赛等方法，培养学生敢于面对困难，迎难而上的精神，提高学生的抗压能力，磨练学生的意志品质。
其他	2	专项考试	通过诚信教育并结合案列，培养学时诚实守信的优秀品质，实现立德树人的教学目标。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、介绍橄榄球运动 2、熟悉球性练习 3、握持球方法 4、传接球：立传球 5、身体素质：耐久跑

周次	教 学 内 容
2	1、熟悉球性练习 2、传接球：行进间传球 3、教学比赛：touch 4、身体素质：加速跑
3	1、热身游戏：围圈耍球 2、传接球：行进间传球 3、脚踢球：碰踢 4、进攻防守阵型取位 5、教学比赛：touch
4	1、传接球：行进间传接球 2、突破一对一：变速变向 3、教学比赛:touch 4、身体素质：核心力量
5	1、传接球 2、移动：变速变向跑、侧滑步，后退跑 3、教学比赛:touch 4、身体素质：耐力跑
6	1、传接球 2、“二打一” 3、司克兰技术 4、教学比赛：Try rugby 5、身体素质：公主抱
7	1、传接球 2、挑传球 3、交叉配合 4、教学比赛:Try rugby 5、身体素质:蛙跳
8	1、传接球 2、假传球 3、踢、接球 4、教学比赛:Try rugby 5、身体素质：加速跑
9	1、传接球 2、“围绕”配合 3、教学比赛: Try rugby 4、身体素质：单脚跳
10	1、传接球 2、争边球技术 3、教学比赛: Try rugby 4、身体素质：核心力量

周次	教 学 内 容
11	1、传接球 2、介绍扑搂、勒克、冒尔 3、教学比赛: Try rugby 4、身体素质: 蛙跳
12	1、传接球练习 2、组合战术练习 3、身体素质考核
13	1、传接球练习 2、战术组合练习 3、教学比赛: Try rugby
14	考试: 专项考核
15	机动

五、考核方法与成绩评定标准

考试 内容	分值	评分标准					考试办法
比赛	60/50 分	优秀: 技战术运用正确合理, 非常熟悉比赛规则, 比赛的参与度高。 良好: 技战术运用正确, 熟悉比赛规则, 比赛的参与度较高。 中等: 技战术运用基本正确, 基本掌握比赛规则, 能参与到比赛中去。 及格: 技战术运用不熟练, 比赛规则不够熟悉, 比赛的参与度不够。 不及格: 技战术运用不正确, 比赛规则不熟悉, 无法参与比赛。					学生 6 人一 组自由组 队, 两队进 行实战比 赛。综合考 察学生对技 战术和规则 的掌握, 以 及比赛的参 与度。
		成绩	优	良	中	及格	不及格
		60 分	60-54	53-48	47-42	41-36	20
		50 分	50-45	44-40	39-35	34-30	15

六、参考文献

- [1] 郑刚. 英式橄榄球基础教程[M]. 辽宁: 辽宁科学技术出版社, 2012.
 [2] 程公. 七人制英式橄榄球教程[M]. 辽宁: 辽宁师范大学出版社, 2005.

起草人: 刘二地 审核人: 包红曙 审核日期 2022 年 8 月

《武术》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：10614518

课程名称：《武术》

课程类型：公共基础课

学时：30（初级、中级）

学分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4（初级、中级）

开课对象：全校一至二年级各专业学生及三、四年级补选的各专业学生。

要求：初级班选修不限；选修中级班的学生应具有一定的武术技术基础和选修初级班合格者，四个学期须选择两个以上项目。

二、教学目标

1. 使学生掌握武术基本理论、技术、功法和一些套路知识，并学会武术套路的一些简单创编和武术的欣赏。
2. 通过武术基本功及技战术反复练习，促使学生身心全面发展，增强体质。同时培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。
3. 激发学生参与武术运动的积极性，引导自我锻炼意识，培养终生体育思想
4. 提高学生对武术运动及其历史文化背景的认识，树立文化自信，培育社会主义核心价值观。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	4	大学体育基础理论；武术简介（概述、起源、演进、流派以及在我国发展趋势）；武礼规范；武术表演与欣赏；武术规则与裁判法等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容）。中级班要加述武术竞赛规则和裁判法、图解知识、常用术语	通过武术运动的基本理论、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时引导学生谦卑、恭敬、大度、包容、坚强、稳定、理解、变通，培养学生专注、精益、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。
实践部分	6	武术的基本功、基本手型与手法、基本步型与步法、身法和眼法	通过学习基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。

类别	学时	内容	课程思政
	10	武术套路	<p>通过五步拳、初级长拳套路的不断演练讲解以及基本技术的进一步提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。</p> <p>通过武术招式攻防含义讲解分析和不断演练，理解理论与实际相结合的理念；养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。</p>
	6	素质（含体质健康标准测试）	<p>通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超越自我的体育精神与民族意识。</p>
其它	2	专项考试	<p>遵纪守法、诚信教育等。</p>
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、武术课程介绍 2、武术起源、发展、特点、作用、流派概述
2	1、武术武礼规范 2、基本功：弹腿、蹬腿、柔韧性练习 3、学习五步拳 1—4 动作 4、素质练习
3	1、武术主要流派及名人简介 2、基本功：弹腿、蹬腿、柔韧性练习 3、复习五步拳 1—4 动作 4、学习五步拳 5—7 动作 5、素质练习
4	1、武术套路表演与欣赏 2、基本功：正踢腿、弹腿、柔韧性练习 3、复习五步拳 1—7 动作 4、素质练习
5	1、武术实战解析 2、基本功：侧踢腿、正踢腿、柔韧性练习 3、复习五步拳 1—7 动作 4、学习五步拳 8—9 动作 5、素质练习

周次	教 学 内 容
6	1、武术规则与裁判法 2、基本功：侧踢腿、正踢腿、柔韧性练习 3、复习五步拳 1—9 动作 4、素质练习
7	1、武术名人故事 基本功：里合腿、外摆腿、柔韧性练习。 2、复习五步拳整个套路 3、学习少年拳第二套预备势和 1—5 动作 4、素质练习
8	1、武术套路表演与欣赏 2、基本功：里合腿、外摆腿、柔韧性练习 3、复习五步拳整个套路，少年拳 1—5 动作 4、学习少年拳 6—9 动作 5、素质练习
9	1、武术名人故事 2、基本功：里合腿、外摆腿、柔韧性练习 3、复习五步拳，少年拳 1—9 动作 4、学习少年拳 10—12 动作 5、素质练习
10	1、武术流派及代表人物解析（名人族谱） 2、基本功：腾空飞脚、柔韧性练习 2、复习五步拳和少年拳整个套路 3、素质练习
11	1、武术运动的健身原理与科学 2、基本功：腾空飞脚、柔韧性练习 3、复习五步拳和少年拳 4、素质练习
12	1、武术运动的心理健康与科学 2、基本功：旋风脚、柔韧性练习 3、复习五步拳和少年拳 4、素质测试
13	复习五步拳和少年拳；素质测试
14	考试：五步拳和少年拳
15	机动

中级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、武术的健身防身作用，基本技击动作的技术分析 2、素质练习
2	1、武术规范与裁判 2、基本功练习、柔韧性练习，初级长拳：第一段 A 组动作 2、素质练习
3	1、图解知识与常用术语 2、基本功练习、柔韧性练习 3、复习长拳第一段 A 组动作 4、学习长拳：第一段 B 组动作 5、素质练习
4	1、武术套路表演与欣赏 2、基本功练习、柔韧性练习 3、复习长拳第一段 4、学习长拳：第二段 A 组动作 5、素质练习
5	1、武术套路表演与欣赏 2、基本功练习、柔韧性练习 3、复习长拳第一段和第二段 A 组动作 4、学习长拳：第二段 B 组动作 5、素质练习
6	1、基本功练习、柔韧性练习 2、复习长拳第一段和第二段动作 3、学习长拳第三段 A 组动作 4、武术实战解析与演练 5、素质练习
7	1、基本功练习、柔韧性练习 2、复习长拳第一段、第二段和第三段 A 组动作 3、学习长拳第三段 B 组动作 4、武术实战解析与演练 5、素质练习
8	1、基本功练习、柔韧性练习 2、复习长拳第一段、第二段和第三段动作 3、学习长拳第四段 A 组动作 4、武术实战解析与演练 5、素质练习

周次	教 学 内 容
9	1、基本功练习、柔韧性练习 2、复习长拳第一段、第二段、第三段和第四段 A 动作 3、学习长拳第四段 B 组动作 4、武术实战解析与演练 5、素质练习
10	1、基本功练习 2、复习长拳成套动作 3、实战解析与演练 4、素质练习
11	1、基本功练习 2、复习长拳成套动作 3、防身术：手腕、肩部、胸襟被抓，前后腰被抱的各种化解方法。 4、素质练习
12	1、基本功练习 2、复习长拳成套动作 3、防身术：前后蹬腿、右弹腿→右踹腿，左弹腿→右踹腿 4、素质测试
13	1、复习长拳成套动作 2、防身术、前后蹲腿。组合练习：右弹腿→右踹腿，→左弹腿→右踹腿。 3、素质测试
14	1、考试：套路考试 2、素质练习
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法															
初级（男、女）	60/50分	优秀：能熟练完成套路练习、动作规范、精神饱满、节奏分明。	学生逐一考试，教师当场给每个学生亮分。															
		良：熟练地完成套路练习、动作较规范、精神饱满。																
		中：较熟练地完成套路练习、动作基本规范、节奏分明。																
		及格：基本能完成套路练习、但不够熟练，精神较饱满。																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优秀</th> <th>良</th> <th>中</th> <th>及格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60分</td> <td>60-54</td> <td>53-48</td> <td>47-42</td> <td>41-36</td> </tr> <tr> <td>50分</td> <td>50-45</td> <td>44-40</td> <td>39-35</td> <td>34-30</td> </tr> </tbody> </table>	成绩	优秀	良	中	及格	60分	60-54	53-48	47-42	41-36	50分	50-45	44-40	39-35	34-30	
成绩	优秀	良	中	及格														
60分	60-54	53-48	47-42	41-36														
50分	50-45	44-40	39-35	34-30														
中级（男、女）	60/50分	优秀：能熟练完成套路练习、动作规范、精神饱满、节奏分明。	学生逐一考试，教师当场给每个学生亮分。															
		良：熟练完成套路练习、动作较规范、精神饱满、节奏分明																
		中：较熟练地完成套路练习、动作基本规范、精神饱满，节奏较差。																
		及格：基本能完成套路练习，但不够熟练。																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优秀</th> <th>良</th> <th>中</th> <th>及格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60分</td> <td>60-54</td> <td>53-48</td> <td>47-42</td> <td>41-36</td> </tr> <tr> <td>50分</td> <td>50-45</td> <td>44-40</td> <td>39-35</td> <td>34-30</td> </tr> </tbody> </table>	成绩	优秀	良	中	及格	60分	60-54	53-48	47-42	41-36	50分	50-45	44-40	39-35	34-30	
成绩	优秀	良	中	及格														
60分	60-54	53-48	47-42	41-36														
50分	50-45	44-40	39-35	34-30														

六、参考文献

[1] 王国凡.武术基础教程[M].安徽：安徽教育出版社,2003

制定人： 邹正华

审核人： 范雪

日期：2022年8月

《太极拳》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：10614517

课程名称：《太极拳》

课程类型：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一至二年级各专业学生及三、四年级补选的各专业学生。

二、教学目标

1. 学习和掌握 16 式太极拳的基本技术、基础功法。
2. 激发学生参与太极拳运动的积极性，引导自我锻炼意识，培养终生体育思想。
3. 通过太极拳基本功及技战术反复练习，提高学生身体素质，促进学生坚强意志品质的形成。
4. 提高学生对太极拳运动及其历史文化背景的认识，树立文化自信，培育社会主义核心价值观。

三、教学内容与学时分配

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	大学体育基础理论；太极拳的源流和内容；太极拳运动原理与科学、太极拳的武德培养；观看太极拳表演影像；	通过太极拳运动的基本理论、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时引导学生谦卑、恭敬、大度、包容、坚强，培养学生专注、精益、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。
实践部分	1	太极拳基本手型、步型	通过学习基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识。
	1	太极拳意念和呼吸	
	2	太极拳基本步法、腿法、身法、眼法	
	10	16 式太极拳套路	通过 16 式太极拳套路的不断演练、讲解以及基本技术的进一步提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义；
	2	太极推手	通过武术招式攻防含义讲解分析和不断演练，理解理论与实际相结合的理念；养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。
8	身体素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超与自我的的体育精神与民族意识。	

类别	学时	内容	课程思政
其他	2	专项考试	遵纪守法、诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、太极拳课程介绍 2、太极拳的起源、流派概述 3、学习太极拳基本手型、步型 4、16式太极拳基本动作 1—2 式：起势，左右野马分鬃 5、素质练习：耐力跑
2	1、太极拳武礼规范 2、太极拳主要步法、身法 3、复习 1—2 式 4、学习 3—4 式：白鹤亮翅、左右搂膝拗步 5、素质练习：柔韧性练习
3	1、太极拳名人简介 2、复习太极拳基本手型、步型、步法、身法 3、复习 3—4 式 4、学习 5 式：进步搬拦捶 5、素质练习：俯卧撑（立卧撑）
4	1、太极拳意念和呼吸 2、复习太极拳基本手型、步型、步法、身法 3、复习 1—5 式 4、学习 6—7 式：如封似闭、单鞭 5、素质练习：30 米往返跑
5	1、太极拳健身原理与科学 2、太极拳基本手型、步型、步法、腿法、身法 3、复习 1—7 式 4、学习 8—9 式：手挥琵琶、倒卷肱 5、素质练习：蛙跳
6	1、太极拳心理健康原理与科学 2、太极拳基本功法：无极桩 3、复习 1—9 式 4、学习 10 式：左右穿梭 5、素质练习：耐力跑
7	1、太极名人族谱（以陈式为代表） 2、学习太极拳基本功法：马步桩 3、复习 1—10 式 4、学习 11—12 式：海底针、闪通臂 5、素质练习：往返跑

周次	教 学 内 容
8	1、太极名人风采欣赏 2、太极拳基本功法：马步桩 3、复习 1—12 式 4、学习 13 式：云手 5、素质练习：俯卧撑
9	1、太极拳基本功练习 2、复习 1—13 式 3、学习 14 式：左右揽雀尾 4、介绍太极推手的特点和作用 5、素质练习：耐力跑
10	1、基本功练习 2、复习 1—14 式 3、学习 15—16 式：十字手、收势 4、学习平圆单推手 5、素质练习：200 米速耐
11	1、基本功练习 2、复习 1—16 式 3、复习平圆单推手 4、学习立圆单推手 5、素质练习：俯卧撑
12	1、复习十六式太极拳全套动作 2、复习平圆单推手、立圆单推手 3、素质测试
13	1、复习十六式太极拳全套动作 2、复习平圆单推手、立圆单推手 3、素质练习：田字跳格
14	1、复习推手 2、复习十六式太极拳全套动作 3、考核：16 式太极拳全套动作
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法
成套动作技 评 (男、 女)	60/50分	<p>优秀：套路十分熟练，劲力顺达，动作协调连贯，路线清楚，精神饱满，姿势正确。</p> <p>良好：套路较熟练，劲力较顺达，欠协调连贯，路线清楚，姿势正确。</p> <p>中等：动作不够熟练，劲力尚顺达，动作有小错误，欠协调连贯。</p> <p>及格：动作不熟练，劲力不顺达，有停顿，有1—2个遗忘，动作方法有错误1—2个。</p> <p>不及格：经提示1—2次仍不能独立完成套路。</p>	以小群体学习为单位(一至五人一组)进行考试

评分标准

成绩	优	良	中	及格	不及格
60分	60-54	53-48	47-42	41-36	35及以下
50分	50-45	44-40	39-35	34-30	29及以下

六、参考文献

- [1] 郑勤 赵永刚.太极拳入门初步[M].北京：人民体育出版社,2012.
- [2] 太极拳全书[M].北京：人民体育出版社,2000.

起草人： 邹正华

审核： 范雪

日期： 2022年8月

《散打》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014515/16014516

课程名称：《散打》

课程类型：公共基础课

学时：30（初级、中级）

学分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，了解散打运动的内涵，继承和发扬民族体育文化，自觉养成积极参与体育锻炼的习惯。

2. 运动技能目标：在实践中让学生初步掌握散打运动的基本动作、基本技术，规则和裁判法等，发展灵敏、力量、速度、耐力等身体素质。

3. 身体健康目标：降低散打运动技术难度，增加参与度，减轻学生的身体负担。通过散打的学习让学生产生运动兴趣，从而坚持运动，以“立德树人”为根本任务，培养终身体育意识。

4. 心理健康目标：自觉地通过散打运动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标：注重武德培养，塑造学生勇敢顽强的意志品质、养成正确的竞争意识和良好的团结合作精神，形成较强的社会适应能力。

6. 课程思政目标：把“武德”修养作为素质目标的德育元素，引导学生了解和掌握中华传统武术的基本理论知识，增强学生对武术散打传统文化了解及“文化自信”，能够继承并发扬民族传统体育项目和民族精神。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	专项理论：散打运动概述；武术散打的礼节；散打竞赛规则及裁判法；著名爱国武术搏击名家简介。 基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。	通过武术散打基础知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围，了解武术的内涵，继承和发扬民族传统文化和民族精神

类别	学时	内容	课程思政
实践	1	步法移动	通过学习基本动作、基本技术，磨练学生吃苦耐劳、勇敢无畏的意志品质，不断完善自我；同时通过“喂引”协助练习，能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识及正确的竞争意识和良好的团结合作精神
	4	拳法技术	
	4	腿法技术	
	2	摔法技术	
	2	防守技术	
	1	进攻技术与防守反击技术	
	2	条件实战和全面实战	
	8	身体素质（含体质健康标准测试）	
其他	2	专项考试	遵纪守法、诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教学内容
1	1、基本动作 （1）散手的实战姿势 （2）步法：进步、退步 （3）拳法：左冲拳、右冲拳 2、素质练习
2	1、基本动作 （1）进步左右冲拳 （2）退步左右冲拳 2、素质练习
3	1、基本动作 （1）步法：前疾步、后疾步 （2）左右摆拳 2、素质练习
4	1、基本动作 （1）前疾步左右冲拳 （2）后疾步左右冲拳 （3）防守：拍档 2、素质练习

周次	教 学 内 容
5	1、基本动作 (1) 摔法：抱腿旋压摔 (2) 防守：左右下潜摇身 2、基本技术 (1) 配合步法的左冲拳进攻与拍挡防守 (2) 配合步法的左冲拳进攻与左右下潜防守 3、素质练习
6	1、基本动作：拳法(复习) 2、基本技术：配合步法的左冲拳进攻与下潜防守后的抱腿旋压摔 3、素质练习
7	1、基本动作 摔法：抱腿别腿、抱腿打腿 2、基本技术 挂挡防守技术 3、素质练习
8	1、基本动作 拳法：左右上抄拳 2、基本技术 配合步法的左冲拳进攻与侧闪防守后的抱腿打腿摔 3、素质练习
9	1、基本动作 (1) 步法：上步、撤步、滑步、垫步 (2) 拳法：左右平抄拳、左右斜抄拳 2、素质练习
10	1、基本动作 (1) 拳法（复习） (2) 腿法：左右蹬腿 2、素质练习
11	1、基本动作 (1) 左右蹬腿(复习) (2) 左右鞭腿 2、素质练习
12	1、基本动作 (1) 左右鞭腿（复习） (2) 左右踹腿 2、素质练习
13	1、打靶（复习） 2、素质考核
14	考核：综合打靶技术
15	机动

中级课程教学日历

周 次	教 学 内 容
1	1、基本动作 (1) 防守：内挂、外挂 (2) 步法：弹跳步、跳换步 2、基本技术 配合步法的左冲拳、右冲拳、左贯拳进攻与挂挡、拍挡防守 3、素质练习
2	1、基本技术 (1) 滑步、垫步的踹腿进攻与外挂防守 (2) 左、右冲拳的进攻与下潜防守后的抱腿前顶摔 2、素质练习
3	1、基本功 2、基本动作 (1) 防守：内抄、外抄 (2) 腿法：纵步正蹬腿、垫步正蹬腿 3、素质练习
4	1、基本动作 (1) 腿法：垫步正蹬腿、鞭腿、侧踹腿 (2) 摔法：抱腿上托 2、基本技术：垫步左踹腿、右里合腿的进攻与外挂、外抄的防守 3、素质练习
5	1、基本动作 防守：提膝 2、基本技术 (1) 左里合腿的进攻与内抄防守后的抱腿搂腿摔 (2) 右里合腿的进攻与外抄防守后的抱腿搂腿摔 3、素质练习
6	1、腿法组合： (1) 垫步侧弹腿接滑步左踹腿 (2) 垫步侧弹腿接右里合腿 2、摔法：抱腿勾踢 3、素质练习
7	1、基本技术 (1) 垫步侧弹腿的进攻与提膝防守 (2) 垫步左踹腿的进攻与内抄防守后的勾踢摔 (3) 滑步右踹腿的进攻与内抄防守的勾踢摔 2、素质练习

周次	教 学 内 容
8	1、基本技术 (1) 配合步法的左冲拳进攻与拍挡防守后的左冲拳反击 (2) 配合步法的左摆拳进攻与挂挡防守后的左摆拳反击 (3) 垫步左踹腿的进攻与外挂防守的右里合腿反击 (4) 垫步左踹腿的进攻与外挂防守后的左踹腿反击 2、素质练习
9	1、基本动作 摔法：抱腿涮 2、基本技术 垫步踹腿的进攻与内抄防守后的抱腿涮 3、素质练习
10	1、拳腿组合：垫步左踹腿接左右冲拳接右踹腿 2、基本技术：垫步侧弹腿进攻与提膝防守后的右里合腿反击 3、素质练习
11	1、条件实战练习 2、素质练习
12	1、基本动作 (1) 拳腿组合 (2) 退步左踹腿阻击接左右冲拳 2、基本技术 上步转身左外摆腿进攻 3、素质练习
13	1、基本动作 (1) 步法：左右环绕步 (2) 拳法：左右鞭拳 2、素质考核
14	考核：综合打靶、技术组合
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法															
初级（男、女） 基本动作综合打靶	60/50分 (主要为技评)	优秀：动作规范，攻防动作准确、熟练，劲力充足，力点准确，动作连贯、协调。能体现散打风格和特点。	按体重和技术相近配对练习（两人一组），一方出靶，另一方打靶，净打2分钟。															
		良好：动作规格基本规范，劲力较顺达，攻防动作技术基本合理，整体动作配合基本协调，基本体现散打风格和特点。																
		中等：动作规格基本规范，无明显错误，劲力一般，攻防技术基本合理。																
		及格：动作基本规范，具有攻防意识，劲力、移动技术和速度较弱。																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优秀</th> <th>良好</th> <th>中等</th> <th>及格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60分</td> <td>60-54</td> <td>53-48</td> <td>47-42</td> <td>41-36</td> </tr> <tr> <td>50分</td> <td>50-45</td> <td>44-40</td> <td>39-35</td> <td>34-30</td> </tr> </tbody> </table>	成绩	优秀	良好	中等	及格	60分	60-54	53-48	47-42	41-36	50分	50-45	44-40	39-35	34-30	
成绩	优秀	良好	中等	及格														
60分	60-54	53-48	47-42	41-36														
50分	50-45	44-40	39-35	34-30														
中级（男、女） 1、击靶综合技术 2、组合技术动作	60/50分 (主要为技评)	优秀：动作规范，攻防技术及组合技术连贯、准确、熟练，力点准确，具有应变能力，整体动作配合协调、有力，体现散打风格。	1、按体重和技术相近配对练习（两人一组），一方出靶，另一方打靶，净打2分钟。															
		良好：动作较规范，攻防技术较熟练、合理，技术组合运用较合理，用力较顺达，动作连贯，具有距离感意识。																
		中等：动作规格基本规范，力点、距离感基本准确，脚步移动较慢，整体动作配合基本协调，有攻防意识。	2、自编组合（2-3个）															
		及格：动作基本规范，有少量错误，技术运用一般，脚步移动和反应速度一般。																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优秀</th> <th>良好</th> <th>中等</th> <th>及格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60分</td> <td>60-54</td> <td>53-48</td> <td>47-42</td> <td>41-36</td> </tr> <tr> <td>50分</td> <td>50-45</td> <td>44-40</td> <td>39-35</td> <td>34-30</td> </tr> </tbody> </table>	成绩	优秀	良好	中等	及格	60分	60-54	53-48	47-42	41-36	50分	50-45	44-40	39-35	34-30	
成绩	优秀	良好	中等	及格														
60分	60-54	53-48	47-42	41-36														
50分	50-45	44-40	39-35	34-30														

六、参考文献

- [1] 周争蔚.散打教学与训练[M].北京：人民体育出版社,2010.
- [2] 马学智.散手[M].北京：北京体育大学出版社,2000.
- [3] 中国散手编写组.中国散手[M].北京：人民体育出版社,1998.

起草人：黄杰

审核人：张传峰

日期：2022年8月

《拳击》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014539

课程名称：《拳击》

课程性质：公共基础课

学 时：30

学 分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

开课单位：体育部第一教研室

二、教学目标

1. 通过理论学习，让同学对拳击运动有个初步的认识和了解，同时掌握其基本规则达到欣赏比赛的水平。

2. 通过实践教学让学生初步掌握拳击运动的基本步法、基本拳法以及基本技术动作组合，并以此为健身手段进行课外体育锻炼。

3. 通过拳击技战术练习，全面提高学生身体素质和学习兴趣，磨练学生坚强的意志品质、克服疲劳疼痛胆怯关，培养学生英勇顽强、果断、坚毅的精神，促进大学生全面发展、健康成长。

三、教学内容与课时安排

类 别	学 时	内 容	思政内容
理 论	2	大学体育基础理论；拳击运动的基本理论，包括它的起源、国内外发展状况，以及拳击比赛规则与裁判法等。	通过体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围，帮助学生树立正确的人生观和价值观。
实 践 部 分	1	基本拳法、基本步法	通过学习基本动作、基本技术，磨练学生吃苦耐劳、勇敢无畏的意志品质，不断完善自我；同时通过协助练习，能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识及正确的竞争意识和良好的团结合作精神。
	2	左右直拳	
	2	左右平勾拳	
	2	左右上勾拳	
	3	左右摆拳	
	1	各拳法的进攻与防守	

类别	学时	内容	思政内容
实践部分	3	各拳法的组合练习	
	2	组合拳的进攻与防守	
	8	素质（含体质健康标准测试）	
其他	2	专项考试	遵纪守法、诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、基本功 （1）拳击的基本姿势（左架、右架） （2）步法：滑步、刺步、侧步、环绕步、撤步 （3）拳法：左右刺拳、左右直拳、左右勾拳、左右摆拳、组合拳 2、素质练习：蛙跳
2	1、基本功 2、基本拳法（学习动作） （1）前滑步左右刺拳 （2）后撤步左右刺拳 3、素质练习：往返跑
3	1、基本功 2、基本拳法（复习动作） （1）前滑步或环绕步左右刺拳 （2）后撤步或环绕步左右刺拳 3、素质练习：推小车
4	1、基本功（步法练习） 2、基本拳法（学习动作） （1）前滑步或环绕步左右直拳 （2）后撤步或环绕步左右直拳 3、素质练习：立卧撑
5	1、基本拳法（复习动作） （1）前滑步或环绕步左右直拳 （2）后撤步或环绕步左右直拳 2、素质练习：10米往返跑
6	1、基本技术：（学习动作） （1）配合步法的左右直拳进攻与拍挡防守 （2）配合步法的左右直拳进攻与左右闪躲防守 2、素质练习：连续多级跳

周次	教 学 内 容
7	1、基本拳法（复习动作） （1）配合步法的左右直拳进攻与拍挡防守 （2）配合步法的左右直拳进攻与左右闪躲防守 2、素质练习：引体向上
8	1、基本拳法（学习动作） （1）左右平勾拳 （2）结合步法的左右平勾拳 （3）左右平勾拳的进攻与防守（格挡、后撤、低头潜身） 2、素质练习：耐力跑
9	1、基本拳法（复习动作） （1）左右平勾拳 （2）结合步法的左右平勾拳 （3）左右平勾拳的进攻与防守（格挡、后撤、低头潜身） 2、素质练习：耐力跑
10	1、基本拳法（学习动作） （1）左右上勾拳 （2）结合步法的左右上勾拳 （3）左右上勾拳的进攻与防守（格挡、后撤） 2、素质练习：耐力跑
11	1、基本拳法（复习动作） （1）左右上勾拳 （2）结合步法的左右上勾拳 （3）左右上勾拳的进攻与防守（格挡、后撤） 2、素质练习：引体向上
12	1、基本拳法（学习动作） （1）左右摆拳 （2）结合步法的左右摆拳 （3）左右摆拳的进攻与防守（格挡、后撤、低头潜身） 2、素质考核：男：引体向上、女仰卧起坐
13	1、基本拳法（复习动作） （1）左右摆拳 （2）结合步法的左右摆拳 （3）左右摆拳的进攻与防守（格挡、后撤、低头潜身） 2、素质考核
14	综合技术练习和考核：两人一组打靶考核（净打 2-3 分钟）
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考核方法
初级（男、女） 基本动作综合 打靶	60/50分 (主要为 技评)	54/45分以上：动作规范，拳法、步法准确、熟练、连贯、协调。能体现拳击风格和特点。 48分至53分/40分至45分：动作规格基本规范，拳法、步法基本合理，整体动作配合基本协调，基本体现拳击风格和特点 42分至47分/35分至40分：动作规格基本规范，拳法、步法无明显错误，劲力一般，攻防技术基本合理。 36分至42分/30分至35分：动作基本规范，具有攻防意识，打击力度、步法移动和速度较弱。	按体重和技术相近配对练习（两人一组），一方出靶，另一方打靶，净打2-3分钟。

六、参考文献

- [1] 高振国,拳击运动[M].北京：人民邮电出版社,2019.
- [2] 霍鹏翔,现代拳击教程[M].北京：北京体育大学出版社,2017.

起草人： 张传峰 审核人： 黄杰 审核日期：2022年8月

《健美操》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号： 16014513 /16014514

课程名称：《健美操》

课程性质：公共基础课

学 时：30（初级、中级）

学 分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，对健美操运动有基本了解，了解健美操的动作特点、表现形式、及基本概念、术语，并能运用。
2. 运动技能目标：在实践中让学生初步掌握健美操运动的基本技术，培养学生参加健美操活动的的能力，掌握健美操动作方法、学习方法和身体素质练习方法，掌握一套以上成套操，了解创编原则与方法，初步学会成套操的编排。
3. 身体健康目标：降低健美操运动难度，增加参与度，减轻学生的身体负担。形成正确的身体姿态，发展学生健美操的综合素质，尤其在动作的协调性和灵敏性上得到加强和提高。
4. 心理健康目标：培养学生不怕苦、持之以恒的精神；培养节奏感、韵律感和表现力，以及对健身运动的热爱；使学生勇于表现、善于表现，具有现代意识。。
5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。
6. 课程思政目标：在知识传授和能力培养之中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；注重爱国主义教育和传统文化教育；让学生通过学习，培养学生集体主义、拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力等思想政治能力。

三、教学内容与课时安排

类 别	学 时	内 容	课程思政
理 论	2	大学体育基础理论；健美操的概念、分类、特点、作用、竞赛规则及编排原则等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容。 基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。	通过健美操基础知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时培养学生乐观心态、爱国情怀。培养学生自信心，激发自我展示勇气。

类别	学时	内 容	课程思政
实践部分	2	乐感，基本动作	通过学习基本技术，引导学生欣赏中国元素健美操音乐之美，激发学生的文化自信，鼓励学生勇于展示自我，引导学生领悟动作力度、幅度的要领，提升表现力和展示美的能力。
	2	专项身体素质	
	2	基本步伐	
实践部分	2	健美操组合：A 组动作组合 4×8 拍	通过技动作的讲解以及基本技术的进一步提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。激励学生坚持练习，分组比赛，绽放风采：激励学生表现热情，体验成功，舞动自信。激发学生鉴赏美、追求美的生活热情，从而增进学生对“少年强则中国强”的理解。
	2	健美操组合：B 组动作组合 4×8 拍	
	2	健美操组合：C 组动作组合 4×8 拍	
	2	健美操组合：D 组动作组合 4×8 拍	
	2	复习健美操组合：A+B+C+D	
	8	素质：（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超越自我的体育精神与民族意识。
其他	2	专项考试	诚信教育等。
		机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周 次	教 学 内 容
1	1、健美操理论知识讲解，思政内容相结合 2、形体练习：基本站立姿势、手位及其组合练习 3、基本动作练习：头颈部和上肢动作 4、认识节拍：头颈部和上肢动作组合练习
2	1、形体练习：手位及脚位组合练习、柔软步 2、基本动作练习：基本手型、肩部动作 3、学习测试套路第一组动作 A 段 4、素质练习：耐力练习
3	1、形体练习：手位及柔软步组合练习 2、基本动作练习：胸部、髋部动作 3、复习测试套路第一组动作 A 段 4、学习测试套路第一组动作 B 段 5、素质练习：腰腹肌练习

周次	教 学 内 容
4	1、形体练习：手位及柔软步组合练习 2、基本动作练习：下肢、跳跃动作 3、复习测试套路第一组动作 4、学习测试套路第二组动作 A 段 5、素质练习：立卧撑练习
5	1、形体练习：足尖步及其组合练习 2、基本动作练习：基本步法 3、复习测试套路第一组动作和第二组 A 段动作 4、学习测试套路第二组动作 B 段 5、素质练习：柔韧、力量
6	1、形体练习：足尖步及其组合练习 2、复习测试套路已学动作 3、套路动作中重点难点动作补缺补差 4、素质练习：快速高抬腿练习
7	1、学生跟随老师做基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第三组动作 A 段 4、素质练习：柔韧、力量练习
8	1、师生跟随音乐做基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第三组动作 B 段 4、素质练习：耐力练习
9	1、师生跟随音乐做基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第四组动作 A 段 4、素质练习：30m 往返跑
10	1、师生跟随音乐做基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第四组动作 B 段 4、素质练习：灵敏、速度
11	1、师生跟随音乐做基本步伐热身操练习 2、复习纠正测试套路已学动作 3、学习测试套路地面动作或教师自编动作 4、素质练习：多级跳练习
12	1、复习测试套路全套动作 2、教师示范讲解健美操队形的创编以及场地、空间的合理运用 3、素质测试
13	1、复习一级测试套路全套动作 2、学生自由组合创编动作 3、游戏

周次	教 学 内 容
14	专项考试：全套测试套路（包括规定动作+创编动作）
15	机动

中级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、健美操中级班课程介绍 2、形体练习：基本站立姿势、手位组合练习 3、学习测试套路第一组动作 A 段 4、素质练习：耐力练习
2	1、形体练习：柔软步组合练习 2、基本动作练习：基本手型、肩部动作 3、复习测试套路第一组动作 A 段 4、学习测试套路第一组动作 B 段 5、素质练习：腰部固定练习
3	1、形体练习：普通变换步、后举腿变换步 2、基本动作练习：胸部、髋部动作 3、复习测试套路第一组动作 4、学习测试套路第二组动作 A 段 5、素质练习：柔韧、力量练习
4	1、形体练习：前举膝变换步、后退变换步 2、基本动作练习：下肢、跳跃动作 3、复习测试套路第一组动作和第二组 A 段动作 4、学习测试套路第二组动作 B 段 5、素质练习：30m 往返跑
5	1、形体练习：变换步跳、变换步转体 2、基本动作练习：基本步法 3、复习测试套路已学动作 4、套路动作中重点难点动作补缺补差 5、素质练习：立卧撑练习
6	1、形体练习：变换步成套组合 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第三组动作 A 段 4、素质练习：快速高抬腿
7	1、基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第三组动作 B 段 4、素质练习：灵敏、速度练习
8	1、师生跟随音乐做基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第四组动作 A 段 4、素质练习：腰腹肌练习

周次	教 学 内 容
9	1、师生跟随音乐做基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路第四组动作 B 段 4、素质练习：耐力练习
10	1、师生跟随音乐基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路地面动作或教师自编动作 A 段 4、素质练习：多级跳练习
11	1、师生跟随音乐做基本步伐热身操练习 2、复习测试套路已学动作 3、学习测试套路地面动作或教师自编动作 B 段 4、素质练习：腰腹肌练习
12	1、复习测试套路全套动作 2、教师示范讲解健美操队形的创编以及场地、空间的合理运用 3、素质测试
13	1、复习二级测试套路全套动作 2、学生自由组合创编动作 3、游戏
14	专项考试：全套测试套路（包括规定动作+创编动作）
15	机动

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法
健美操初级（男、女）： 《全国健美操大众锻炼标准》第三套一级测试套路（或教师自编操成套动作）	60/50 分	优秀：全套动作熟练，正确，姿态优美，动作到位有力度，节奏感强，有较好的表现力；创编动作新颖独特并且运用非常合理。 良好：全套动作熟练正确，姿态优美有一定的力度和表现力，动作与音乐配合良好；创编动作运用比较合理。 中等：全套动作尚熟练，动作基本正确，力度中等，动作与音乐配合尚可；创编动作基本合理。 及格：全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐基本协调；创编动作比较单一。 不及格：无法完成成套动作，动作不能与音乐协调，没有力度。	5-8 人一组考试，每组自由组合
健美操中级（男、女）： 《全国健美操大众锻炼标准》第三套二级测试套路（或教师自编操成套动作）	60/50 分	同上	同上

成绩	优秀	良好	中等	及格	不及格
60分	60-54	53-48	47-42	41-36	35及以下
50分	50-45	44-40	39-35	34-30	29及以下

六、参考文献

- [1] 洪小平.《艺术体操》[M].北京:高等教育出版社,2014.
- [2] 匡小红.《健美操》[M].北京:高等教育出版社,2011.
- [3] 马鸿韬.《健美操创编理论与实践》(M)北京:高等教育出版社,2004.

起草人: 王栋梅

审核人: 邵景钰

审核日期: 2022年8月

《拉丁健身操》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014524

课程名称：《拉丁健身操》

课程性质：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，对拉丁健身操运动有基本了解，能够初步认识拉丁健美操表现形式及基本概念和动作术语，并能运用。发展身心健康，陶冶情操，净化心灵，培养学生对拉丁健美操浓厚的兴趣和良好的气质及风度。

2. 运动技能目标：在实践中让学生初步掌握拉丁健身操运动的基本技术、充分理解、把握拉丁舞和有氧健身操的动作特点并合二为一，掌握拉丁健美操动作方法、学习方法和身体素质练习方法，掌握一套以上成套操，了解创编原则与方法，初步学会成套操的编排。

3. 身体健康目标：降低拉丁健身操运动难度，增加参与度，减轻学生的身体负担。通过拉丁健身操的学习让学生形成正确的身体姿态，发展学生拉丁健身操的综合素质，培养学生的音乐节奏感和身体舞蹈感觉、提高学生的身体协调性，提升学生鉴赏美的能力。促进学生乐观心态、提升爱国情怀。

4. 心理健康目标：通过练习达到有氧瘦身、提高身体素质的目的，塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。使学生勇于表现、善于表现，具有现代意识。

5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

6. 课程思政目标：在知识传授和能力培养之中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；注重爱国主义教育和传统文化教育；让学生通过学习，培养学生集体主义、拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力等品质。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	专项理论：拉丁健身操的概念、特点及含拉丁元素动作的细节介绍。 基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。	通过拉丁健身操基础知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时培养学生自信心，激发自我展示勇气。在具有挑战性的环境中严格要求自我，努力战胜困难，勇于创新的职业素养及以爱国主义为核心的拼搏精神。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	2	乐感训练。	通过学习基本技术，引导学生欣赏中西文化结合之美，引导学生感受音乐之美和律动之美。在展示青春活力的同时，重点激活学生不负韶华、激扬自我的自信心；切实提高对“健康中国”文化内涵的认知水平和践行能力。实现技能培养、身心塑造和爱国情怀有机统一。
	2	基本动作：髋、腰、胸、肩部关节动作。	
	4	伦巴、恰恰、桑巴、斗牛、牛仔舞种的基本步法组合。	
实践部分	8	成套操：拉丁健身操基础套路或教师自编操。	通过技动作的讲解以及基本技术的进一步提升，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。在专业知识与能力方面，形成良好的人文、科学与艺术素养，具有社会主义核心价值观、爱心、责任心、具备良好的团队意识和家、校、社合作能力。培养学生自觉学习，不断提升自身的专业素养及与人沟通合作的方法与技能，促使团队开展互助和合作学习，培养学生乐观自信、健康审美、顽强拼搏、积极进取、团结协作、爱国奉献、苦练技艺等良好的品质。
	8	素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超与自我的的体育精神与民族意识。
其他	2	专项考试	遵纪守法、诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、拉丁健身操课程介绍，思政内容相结合 2、乐感训练，理解并把握拉丁风情 3、素质：协调性练习
2	1、步法训练：伦巴基本步伐组合 2、介绍摆髋动作技巧 3、素质：速度练习
3	1、学习拉丁健身操基础套路：A组动作组合 上半步 4×8拍 2、髋部摆动训练 3、素质：柔韧练习
4	1、肩、膝、踝部关节及腰腹振动训练 2、复习：拉丁健身操基础套路 A组动作组合 上半步 3、学习：A组动作组合 下半步 4×8拍

周次	教 学 内 容
5	1、步法训练：恰恰基本步伐组合 2、学习拉丁健身操基础套路：B组动作组合 上半步 4×8拍 3、素质：力量练习（上下肢、腰腹肌）
6	1、头颈、腰腹部振动训练 2、复习：拉丁健身操基础套路A组完整动作组合和B组上半部动作组合 3、学习：B组动作组合 下半步 4×8拍
7	1、步法训练：恰恰基本步伐组合 2、复习：拉丁健身操基础套路A、B组完整动作组合 3、地面练习：支撑、摆腿
8	1、步法练习：伦巴、恰恰基本步伐组合 2、学习：拉丁健身操基础套路A、B组完整动作组合 3、学习：C组动作组合 上半步 4×8拍 4、素质：耐力练习
9	1、步法介绍：桑巴基本步伐组合 2、复习：拉丁健身操基础套路A、B组完整动作组合和C组上半部动作组合 3、学习：C组动作组合 下半步 4×8拍
10	1、步法介绍：牛仔基本步伐组合 2、复习：拉丁健身操基础套路A、B、C组动作组合 3、素质：耐力练习
11	1、步法训练：伦巴、恰恰、桑巴基本步伐组合 2、学习：D组动作组合 上半步 4×8拍 3、素质：力量练习
12	1、步法介绍：斗牛基本步伐组合 2、复习：拉丁健身操基础套路A、B、C组完整动作组合和D组上半部动作组合 3、学习：D组动作组合 下半步 4×8拍
13	1、复习：（1）伦巴、恰恰、桑巴基本步伐组合 （2）拉丁健身操基础套路完整动作 2、素质练习
14	1、复习：拉丁健身操基础套路完整动作 2、素质测试
15	测试：拉丁健身操基础套路

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准				考试办法
拉丁健美操成套动作	总分值 50/60 分 动作完成分： (40/50 分) 编排分：(10 分)	动作完成分（教师规定动作） 优：动作熟练、准确；感觉到位、有力；身体肌肉震动大、方向正确；动作和音乐能很好融合；个人表现力强，动作具有感染力。 良：动作熟练、准确、放松；但震动幅度不大；节奏感强，精神饱满。 中：动作较熟练、力度幅度不够 及格：动作不太熟练、感觉不到位、动作能和音乐融合。 不及格：动作不能完整完成，身体不协调，精神面貌差。 编排分（学生自编） A：编排有创新，造型有特色，队形变换丰富，服装、道具、音乐有特点。 B：造型有编排，队形变换不少于 2 次，编排有创新。 C：编排过于单调，队形变换次数偏少，造型没有创新。 D：编排过于简单，队形没有变换。				听音乐 6—8 人一组排队形分组测试，教师现场评分。
成绩		优/A	良/B	中/C	及格/D	不及格
动作 40 分		40-36	35-32	31-28	27-24	20
动作 50 分		50-45	44-40	39-35	34-30	25
编排 10 分		10-9	8	7	6	5

六、参考文献

- [1] 高超.《拉丁舞教学法》 [M]. 北京：中央民族大学出版社,2018.
- [2] 杨坤.《健美操教程》 [M]. 北京：人民体育出版社,2006.

起草人：王栋梅

审核：邵景钰

日期：2022 年 8 月

《有氧搏击操》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014526

课程名称：《有氧搏击操》

课程类型：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，基本了解有氧搏击操运动，能够初步认识有氧搏击操运动的起源和发展、功能和锻炼价值。
2. 运动技能目标：学生基本掌握所学的有氧搏击操成套动作，能进行简单的动作组合创编。
3. 身体健康目标：发展学生的力量、协调、柔韧性等素质，提高学生体能，促进学生身心健康，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。
4. 心理健康目标：自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。
5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。
6. 课程思政目标：在知识传授和能力培养之中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观；注重爱国主义教育和传统文化教育；让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内 容	课程思政
理 论	2	基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。 专项理论：有氧搏击操的起源与发展、有氧搏击操的特点与功能、有氧搏击操的基本动作	通过课堂常规教学，使学生逐步建立在学习、生活中的礼貌意识、纪律意识和规则意识；
实 践 部 分	6	有氧搏击操的基本动作：站姿、拳法、腿法	培养学生体育实践能力和集体主义精神，以“潜移默化”的形式，实现育人效果的知行合一、内化于心、外化于行。
	11	有氧搏击操的组合动作：共十组	
	8	素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，鼓励学生战胜困难，增强民族的责任感和使命感。

类别	学时	内 容	课程思政
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	1	机动	

四、教学日历

周 次	教 学 内 容
1	1、课程简介 2、基本站姿：正面站姿、格斗站姿 3、拳法：直拳、勾拳 4、柔韧练习
2	1、拳法：鞭拳、摆拳 2、腿法：顶膝、前踢 3、组合动作一：直拳、勾拳、拳击车轮转（4*8拍） 4、力量素质
3	1、拳法：鞭拳、摆拳 2、腿法：横踢、后踢 3、组合动作二：顶膝、直拳接后踢（4*8拍） 4、速度素质
4	1、复习基本站姿、拳法、腿法 2、组合动作三：直拳、摆拳、勾拳接顶膝（4*8拍） 3、柔韧素质
5	1、拳法：砸拳、架拳 2、复习腿法 3、组合动作四：横踢接摆拳、勾拳（4*8拍） 4、弹跳素质
6	1、复习组合动作一至四 2、组合五：前踢接鞭拳、摆拳（4*8拍） 3、耐力素质
7	1、复习拳法、腿法 2、复习组合动作一至五 3、上肢力量
8	1、组合动作六：鞭拳、勾拳接腾空前踢（4*8拍） 2、完整练习组合动作一至六 3、下肢力量
9	1、腿法练习 2、组合动作七：顶膝接直拳（4*8拍） 3、平衡练习
10	1、拳法练习 2、组合动作八：顶膝、半蹲、砸拳接直拳、摆拳（4*8拍） 3、灵敏素质
11	1、组合动作九：前踢接摆拳、勾拳（4*8拍） 2、完整练习组合一至九 3、素质练习
12	1、组合动作十：直拳、摆拳、架拳接后踢、腾空前踢 2、收姿（1*8） 3、完整练习组合动作一至十 4、速度素质

周次	教学内容
13	1、完整练习成套动作 2、力量练习
14	1、素质考核： 2、复习成套动作
15	1、专项考核：有氧搏击操 2、素质补测

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法																		
有氧搏击操成套动作	50-60分（包括完成分与自编分）	<p>优秀：全套动作熟练、准确，动作到位、有力度，节奏感强，有较好表现力。</p> <p>良好：全套动作熟练、准确，有一定的力度和表现力，动作和音乐配合良好。</p> <p>中等：全套动作尚熟练，动作基本正确，力度中等，动作和音乐配合尚可。</p> <p>及格：全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐基本协调。</p> <p>不及格：无法完成成套动作，动作不能与音乐协调，没有力度。</p>	3-4 人一组跟随音乐完成动作，教师评分																		
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优</th> <th>良</th> <th>中</th> <th>及格</th> <th>不及格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60分（无理论）</td> <td>60-54</td> <td>53-48</td> <td>47-42</td> <td>41-36</td> <td>36以下</td> </tr> <tr> <td>50分（有理论）</td> <td>50-45</td> <td>44-40</td> <td>39-35</td> <td>34-30</td> <td>30以下</td> </tr> </tbody> </table>				成绩	优	良	中	及格	不及格	60分（无理论）	60-54	53-48	47-42	41-36	36以下	50分（有理论）	50-45	44-40	39-35	34-30	30以下
成绩	优	良	中	及格	不及格																
60分（无理论）	60-54	53-48	47-42	41-36	36以下																
50分（有理论）	50-45	44-40	39-35	34-30	30以下																

六、参考文献

[1] 周殿学等.全民健身项目指导用书——搏击操 [M].吉林：吉林文史出版社,2016.

起草人：李艳

审核人：邵景钰

审核日期：2022年8月

《健身塑体》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014523

课程名称：《健身塑体》

课程类型：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

课程内容：健身塑体课程是结合健身操、瑜伽、绳操、哑铃等动作开展的体育运动项目。课程内容主要包括柔韧、力量、协调等方面的基本动作及组合练习。在教学过程中会穿插音乐节奏及欣赏能力，通过基本功的讲授和训练提高学生柔韧、协调、力量、表现力等基本素质，以及对音乐的鉴赏能力，通过练习改善体形、增强体质、陶冶情操，培养学生锻炼习惯，在锻炼中找到自信和乐趣。

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，对健身塑体运动有基本了解，认识健身塑体功能和锻炼价值，培养体育锻炼习惯和参与意识。

2. 运动技能目标：在实践中让学生初步掌握基本技术动作，基本动作组合，有效锻炼肌肉，改善体形，增强体质，陶冶情操。

3. 身体健康目标：降低健身塑体运动难度，增加参与度，减轻学生的身体负担。通过形健身塑体练习让学生产生运动兴趣，从而坚持运动，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。

4. 心理健康目标：自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标：注重学生心理健康的引导，表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。塑造人的形象美、心灵美，使内在美和形体美结合起来，产生双重效果，让学生在激烈的竞争中找到一份自信和乐趣。

6. 课程思政目标：通过健身塑体锻炼不仅塑造完美的外表体态，更要充实学生的内心世界，培养学生良好的中华民族传统美德。树立健康第一的理念，培养学生集体主义、爱国主义精神、拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力等思想政治能力。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内 容	课程思政
理 论	2	大学体育基础理论；健身塑体的概念、分类、特点、作用、竞赛规则及编排原则。	通过学习健身塑体基本概念、分类、特点、比赛视频、竞赛规则及编排原则等基本内容，营造积极向上的体育氛围，激发学生的学习、参与兴趣，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容。
实 践 部 分	2	弹力绳（筋膜放松）练习	通过学习健身塑体基本动作，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，不断完善自我；同时通过协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。通过基本动作及组合表演的实践应用，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。
	2	热身操	
	3	形体舞蹈	
	3	哑铃（肌肉力量）练习	
	3	有氧健身操	
	2	动态柔韧性（瑜伽）	
	8	素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超越自我的体育精神与民族意识。
其 他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教 学 内 容
1	基础适应阶段：(空手运动)切实感受肌肉的紧张感与拉伸感 1、宣布本学期教学内容、考核方法和标准 2、初级热身练习 3、初级有氧训练组合 4、专项：学习颈部肌群练习方法 5、素质练习：800米/1000米
2	基础适应阶段：(空手运动)切实感受肌肉的紧张感与拉伸感 1、初级热身练习 2、初级有氧训练组合 3、专项：复习颈部肌群练习方法 4、专项：学习胸部肌群的锻炼方法 5、素质练习：50米

周次	教 学 内 容
3	体力提升阶段：强壮的手臂和有力的大腿 1、初级上肢练习 2、初级垫上伸展练习 3、专项：复习胸部肌群的锻炼方法 4、专项：学习臂部肌群的锻炼方法 5、素质练习：立定跳远
4	体力提升阶段：强壮的手臂和有力的大腿 1、初级上肢练习 2、初级垫上伸展练习 3、专项：复习臂部肌群的锻炼方法 4、专项：学习腰腹部肌群的锻炼方法 5、素质练习：仰卧起坐/引体向上
5	身体机能提升阶段：塑造挺拔迷人的动感身姿 1、弹力绳练习 2、热身操 3、专项：复习腰腹部肌群的锻炼方法 4、专项：学习腿部肌群的锻炼方法 5、初级放松练习
6	身体机能提升阶段：塑造挺拔迷人的动感身姿 1、弹力绳练习 2、热身操 3、专项：复习腿部肌群的锻炼方法 4、专项：学习肩部肌群的锻炼方法 5、素质练习：800米/1000米
7	身体机能提升阶段：塑造挺拔迷人的动感身姿 1、形体舞蹈 2、有氧健身操 3、专项：复习肩部肌群的锻炼方法 4、专项：学习背部肌群的锻炼方法 5、素质练习：立定跳远
8	身姿优化阶段：均衡才是美 1、形体舞蹈 2、有氧健身操 3、专项：复习背部肌群的锻炼方法 4、初级放松练习
9	身姿优化阶段：均衡才是美 1、中级热身练习 2、哑铃（肌肉力量）练习 3、专项：学习臀部肌群的锻炼方法 4、初级放松练习

周次	教 学 内 容
10	整体克服阶段：均衡才是美，瘦腿提臀 1、中级热身练习 2、哑铃（肌肉力量）练习 3、专项：复习臀部肌群的锻炼方法 4、素质测试
11	整体克服阶段：均衡才是美，瘦腿提臀 1、中级有氧训练组合 2、中级垫上伸展练习 3、初级有氧训练组合 4、专项：各肌群的综合练习 5、素质练习：800米/1000米
12	完成阶段：强化训练赘肉堆积点与不常用到的部位 1、中级有氧训练组合 2、中级垫上伸展练习 3、专项：各肌群的综合练习 4、专项素质练习：柔韧练习 5、初级放松练习
13	完成阶段：强化训练赘肉堆积点与不常用到的部位 1、中级热身练习 2、中级有氧训练组合 3、专项：技术考试
14	1、中级热身练习 2、素质考试 3、专项：各肌群的综合练习
15	机动

五、考核内容

考核内容	分值	评分标准				考试办法
成套动作（或教师自编操成套动作）	60/50分（包括完成分与自编分）	优秀：全套动作熟练，正确，姿态优美，动作到位有力度，节奏感强，有较好的表现力；创编动作新颖独特并且运用非常合理。 良：全套动作熟练正确，姿态优美有一定的力度和表现力，动作与音乐配合良好；创编动作运用比较合理。 中：全套动作尚熟练，动作基本正确，力度中等，动作与音乐配合尚可；创编动作基本合理。 及格：全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐基本协调；创编动作比较单一。 不及格：无法完成成套动作，动作不能与音乐协调，没有力度。				3-4 人一组考试，每组自由组合
成绩	优	良	中	及格	不及格	
50分	50-45	44-40	39-35	34-30	25	
60分	60-54	53-48	47-42	41-36	35	

六、参考文献

- [1] [德] 罗伯特·施莱普 著, 姜子琦 译《筋膜健身+筋膜力量训练》[M].北京: 北京科学技术出版社,2019.
- [2] 林立新,周韬,夏振棠,罗宇奇,周曾源《筋膜健身塑造优雅体态》[M].北京: 清华大学出版社,2019.

制定人: 王美玲

审核人: 黄铁梅

日期: 2022 年 8 月

《形体舞蹈》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014519

课程名称：《形体舞蹈》

课程类型：公共基础课

学时：30（初级、中级）

学分：1（初级、中级）

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1、运动参与目标：通过学习，对形体舞蹈运动基本了解，认识形体舞蹈功能和锻炼价值，培养体育锻炼习惯和参与意识。

2、运动技能目标：在实践中让学生初步掌握基本技术动作，基本动作组合，有效锻炼肌肉，改善体形，增强体质，陶冶情操。

3、身体健康目标：降低形体舞蹈运动难度，增加参与度，减轻学生的身体负担。通过形体舞蹈练习让学生产生运动兴趣，从而坚持运动，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。

4、心理健康目标：自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5、社会适应目标：注重学生心理健康的引导，表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。塑造人的形象美、心灵美，使内在美和形体美结合起来，产生双重效果，让学生在激烈的竞争中找到一份自信和乐趣。

6、课程思政目标：通过形体训练不仅塑造完美的外表体态，更要充实学生的内心世界，培养学生良好的中华民族传统美德。树立健康第一的理念，培养学生集体主义、爱国主义精神、拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力等思想政治能力。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	大学体育基础理论；形体舞蹈专项运动理论 （概述、起源、演进及在我国发展趋势、规则与裁判法等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容）。	通过形体舞蹈基础知识、视频、比赛的讲解及观看，营造积极向上的体育氛围、激发学生的学习、参与兴趣，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	3	基本动作	通过学习形体舞蹈基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，不断完善自我；同时通过协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。通过基本动作及组合表演的实践应用，让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义，以及自我总结的重要性。养成勤于思考、勇于付出、敢于担当的道德品质；能够做到尊重集体、尊重他人、逐步形成互帮互助，合作共赢的思想意识。
	2	基本步伐	
	2	主要锻炼部位	
	2	乐感练习	
	2	表现力练习	
	2	组合动作练习	
	3	成套动作练习	
	8	素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超越自我的体育精神与民族意识。
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

初级课程教学日历

周次	教学内容
1	1、介绍本课程学习与考核内容 2、学习基本站姿、手型及手位 3、学习头颈部基本动作及颈部练习
2	1、复习上次课内容 2、学习手臂基本动作（举、绕）及手臂波浪 3、学习呼气与吸气，学习基本舞姿动作一个 4、素质练习：腰部固定练习
3	1、复习上次课内容 2、学习手臂摆动、脚的擦地练习、腿部练习 3、学习柔软步、学习基本舞姿动作一个 4、素质练习：1分钟高抬腿练习
4	1、复习上次课内容 2、学习举腿、足尖步，学习一个舞姿动作、旁腰练习 3、学习立腰及组合动作 4、学习成套动作组合一 5、素质练习：高冲击快速跳跃练习

周次	教 学 内 容
5	1、复习上次课内容 2、学习紧张与放松，学习一个舞姿动作 3、学习摆腿动作及组合练习，臀部与腿部练习 4、学习成套动作组合二
6	1、复习上次课内容 2、学习基本步伐(变换步及组合)，学习舞姿动作一个及胸部练习 3、学习成套动作组合三 4、素质练习：耐力练习
7	1、复习上次课内容 2、学习向前华尔兹步及组合，学习舞姿动作一个，学习小踢腿 3、学习成套动作组合四 4、素质练习：立卧撑练习
8	1、复习上次课内容 2、学习向后华尔兹步及组合动作，学习舞姿动作一个及旁腰练习 3、学习成套动作组合五 4、素质练习：柔韧素质练习
9	1、复习上次课内容 2、学习并步与组合，学习舞蹈动作一个及臀部练习 3、学习成套动作组合六 4、素质练习：30m 等距往返跑
10	1、复习上次课内容 2、学习交叉步及组合动作，学习舞蹈动作一个及胸部练习 3、学习成套动作组合七 4、素质练习：高冲击快速跳跃练习
11	1、复习上次课内容 2、学习成套动作组合八 3、素质练习：腰腹肌练习
12	1、复习上次课内容 2、复习纠正成套动作 3、学习编排队形 4、素质考试：见总章
13	1、复习成套动作 2、编排队形与动作造型（队形变换 3-4 个）
14	1、复习成套动作 2、成套动作考试
15	机动

中级课程教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、介绍本学期学习内容及考试 2、复习初级班相关内容，学习基本舞蹈动作 1—2 个， 主要练习部位：头颈部 3、学习手臂依次波浪与压臂波浪
2	1、复习上次课学习内容 2、学习弹簧步及组合动作 3、学习胸部含展及组合动作，练习部位：胸肩 4、素质练习：柔韧练习
3	1、复习上次课学习内容 2、学习背部平衡及舞蹈动作，练习部位：背肌及股后肌肉 3、学习成套动作组合一 4、素质练习：1 分钟高抬腿练习
4	1、复习上次课学习内容 2、学习身体侧波浪及组合动作，练习部位：侧腰肌肉 3、学习成套动作组合二 4、素质练习：腰腹肌练习
5	1、复习上次课学习内容 2、学习身体前波浪及舞蹈动作，练习部位：腰肌 3、学习平转及舞蹈动作，练习部位：腿部 4、学习成套动作组合三
6	1、复习上次课学习内容 2、学习立转及舞蹈动作，练习部位：腿部及踝关节 3、学习成套动作组合四 4、素质练习：高冲击快速跳跃练习
7	1、复习上次课学习内容 2、学习踏点跳及舞蹈动作，练习部位：躯干和腿部 3、学习成套动作组合五 4、素质练习：耐力练习
8	1、复习上次课学习内容 2、学习转体华尔兹步及组合动作 3、学习成套动作组合六 4、素质练习：立卧撑练习
9	1、复习上次课内容 2、学习跨跳及舞蹈动作，练习部位：下肢 3、学习成套动作组合七 4、素质练习：高冲击快速跳跃练习
10	1、复习上次课学习内容 2、学习舞蹈动作组合，练习部位：全身各个部位 3、学习成套动作组合八 4、素质练习：30m 等距往返跑

周次	教 学 内 容
11	1、复习上次课学习内容 2、学习舞蹈改编动作 3、素质考试：1000米、800米1分钟仰卧起坐、引体向上、
12	1、复习上次课学习内容 2、复习和纠正成套动作 3、学习创编动作
13	1、复习成套动作 2、继续创编动作 3、学习评价与欣赏
14	1、复习成套动作 2、成套动作考试 3、素质考核
15	机动：（补考或其它）

五、成绩考核

考试内容	分值	评分标准				考试办法
初级班	50/60分	优：动作正确、熟练、到位，姿态优美、舒展与音乐配合准确，有较好的艺术表现力和感染力。 良：动作比较正确、熟练、到位，姿态比较优美、舒展与音乐配合较准确，有一定的表现力。 中：动作尚熟练、正确、到位，状态一般，动作幅度一般，与音乐衔接尚可。 及格：动作基本熟练、到位、正确，动作与音乐基本符合。 不及格：动作不完整、不到位、不协调、无音乐感。				按合作学习小组（自由组合4—5人）进行考试
中级班	50/60分	同上				同上
成绩	优	良	中	及格	不及格	
60分	60-54	53-48	47-42	41-36	35	
50分	50-45	44-40	39-35	34-30	29	

六、参考文献

- [1] 刘志红.《形体训练教程》[M].北京：高等教育出版社,2009.
- [2] 杨坤.《芭蕾形体训练教程》[M].北京：高等教育出版社,2009.
- [3] 洪小平.《艺术体操》[M].北京：高等教育出版社,2014.

起草人：王美玲

审核人：邵景钰

审核日期：2022年8月

《体育舞蹈》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014533

课程名称：《体育舞蹈》（Sports Dance）

课程性质：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，对体育舞蹈运动有基本了解，能够初步认识体育舞蹈运动的产生和发展、功能和锻炼价值。

2. 运动技能目标：通过体育舞蹈基本动作、基本技术以及体育舞蹈套路的学习，掌握套路练习方法和培养学生自我锻炼的能力。

3. 身体健康目标：降低体育舞蹈运动难度，增加参与度，减轻学生的身体负担。通过体育舞蹈的学习让学生产生运动兴趣，从而坚持运动，树立“健康第一”的指导思想，培养终身体育意识。

4. 心理健康目标：自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的氛围中营造与熏陶培养和塑造学生的个性美。

6. 课程思政目标：借助课堂礼仪及专业化形象的教学培养具备中华民族传统美德、职业素养的学生；借双人搭手出现的问题引入爱国主义教育；借前进后退步引入儒家思想教育。让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	专项理论：体育舞蹈的概念、特点、分类、功能、体育舞蹈动作编排等基本知识。 基础理论：“十三五”国家级重点规划教材，以当年征订《体育理论》课本为准。	通过体育舞蹈基础知识、体育人物、历史事件及经典比赛的观看及讲解，营造积极向上的体育氛围、同时引导学生谦卑、恭敬、大度、包容、坚强、稳定、理解、变通，培养学生专注、精益、互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	1	体育舞蹈的基本知识 上课礼仪,借助中华传统美德中的礼仪来开展思政内容 音乐节奏、柔韧练习	通过学习基本技术,磨练学生吃苦耐劳、静心积累,查缺补漏,不断完善自我;同时协助练习,养成互帮互助的意识,明白助人亦是助己。借助双人搭手需要注意个人形象,用舞蹈中专业化形象来培养职业素养。通过双人之间跳舞,培养学生之间团结协作的能力。
	2	基本动作:华尔兹和恰恰基本持握姿势(髋、腰、胸、肩、头部等动作)	
	2	华尔兹的基本舞步:左、右足并换步,左、右转步	
实践部分	2	华尔兹的基本舞步拂步,测行追步,右旋转步,后插步	通过舞蹈套路的学习,让学生明白付出与收获的关系、勤能补拙的意义,以及自我总结的重要性。在技能学练中磨炼刻苦坚韧、自律笃行的意志品质。
	3	华尔兹铜牌套路	
	1	华尔兹舞蹈编排规则	通过双人之间跳舞,培养学生之间团结协作的能力。在舞伴合作中,培养同心共进、豁达融通的思维意识。整合红色文化元素,选择红色歌曲进行动作创编。 以陶行知所说“身正为师,学高为范”来引入身形,从而进行正身、正品教育。
	3	恰恰舞音乐节奏与基本姿态 恰恰所有舞基本舞步进攻战术	
	2	恰恰舞基本舞步创编表演	通过身体素质的练习,养成顽强拼搏,坚忍不拔的意志品质,不断超与自我的的体育精神与民族意识。
	8	身体素质(含体质健康标准测试)	
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、介绍体育舞蹈的基本知识 2、学习音乐节奏、柔韧练习 3、柔韧练习
2	1、音乐节奏练习 2、学习形体、华尔兹基本姿态 3、思政教育元素:借助双人搭手需要注意个人形象,用舞蹈中专业化形象来培养职业素养 4、身体素质:腰部力量练习

周次	教学内容
3	1、形体、柔韧、音乐节奏练习 2、学习华尔兹基本舞步 3、身体素质：快速高抬腿练习
4	1、形体、柔韧、音乐节奏练习 2、学习华尔兹铜牌套路第一段 3 思政教育元素：通过双人之间跳舞，培养学生之间团结协作的能力 4、身体素质：腰腹肌练习
5	1、复习华尔兹铜牌套路第一段 2、学习华尔兹铜牌套路第二段 3、身体素质：耐力练习
6	1、复习华尔兹铜牌套路第一、二段 2、学习华尔兹铜牌套路第三段 3 思政教育元素：在技能学练中磨炼刻苦坚韧、自律笃行的意志品质。 4、身体素质：高冲击快速跳跃练习
7	1、复习华尔兹铜牌套路第一、二、三段 2、学习华尔兹铜牌套路第四段 3、身体素质：立卧撑练习
8	1、复习华尔兹铜牌套路第一、二、三、四段 2、学习华尔兹铜牌套路第五段 3、思政教育元素：在舞伴合作中，培养同心共进、豁达融通的思维意识 4、身体素质：20m 往返跑练习
9	1、复习华尔兹铜牌套路第一、二、三、四、五段 2、学习华尔兹铜牌套路第六段 3、身体素质：腰腹肌练习
10	1、复习及纠正整套华尔兹铜牌套路 2、学习动作编排 3、思政教育元素：整合红色文化元素，选择红色歌曲进行动作创编 4、身体素质：高冲击快速跳跃练习
11	1、复习整套华尔兹铜牌套路 2、华尔兹成套动作考试（双人） 3、身体素质：女生 800 米 男生 1000 米
12	1、学习恰恰舞音乐节奏与基本姿态 2、学习恰恰舞基本舞步（1） 3、思政教育元素：以陶行知所说“身正为师，学高为范”来引入身形，从而进行正身、正品教育 4、身体素质：腰胯转动练习
13	1、复习恰恰舞基本舞步（1） 2、学习恰恰舞基本舞步（2） 3、游戏：接力跑

周次	教学内容
14	1、复习所有恰恰舞基本舞步 2、恰恰舞基本舞步创编表演 3、素质考试 4、思政元素：诚信教育
15	机动

五、考核方式与成绩评定标准

考核内容	分值	评分标准	考试办法																		
体育舞蹈初级 (男、女): 铜牌 套路(或教师自 编舞蹈成套动 作)	50-60 分(包 括完成 分与自 编分)	<p>优秀: 全套动作熟练正确, 姿态优美, 动作富有力度和美感, 节奏感强, 有较好的表现力; 团队凝聚力强, 密切协作创编动作新颖独特并且运用非常合理, 具有吃苦耐劳精神, 对健身运动热爱, 积极主动自信。</p> <p>良好: 全套动作熟练正确, 姿态优美有一定的力度和表现力, 比较积极主动, 动作与音乐配合良好; 团队协作创编动作运用比较合理, 同学配合较融洽, 对健身运动较热爱。</p> <p>中等: 全套动作尚熟练, 动作基本正确, 力度中等, 动作与音乐配合尚可; 团队协作创编动作基本合理, 比较自信对健身运动较热爱。</p> <p>及格: 全套动作基本熟练, 动作一般, 力度一般, 动作与音乐基本协调; 团队创编动作比较单一。</p> <p>不及格: 无法完成成套动作, 动作不能与音乐协调, 没有力度, 自信心不足, 团体合作精神缺乏, 吃苦耐劳精神不强等。</p>	5-6 人 一组考试, 每组自由 组合																		
评分标准		<table border="1"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优</th> <th>良</th> <th>中</th> <th>及格</th> <th>不及格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60 分</td> <td>60-54</td> <td>53-48</td> <td>47-42</td> <td>41-36</td> <td>36 以下</td> </tr> <tr> <td>50 分</td> <td>50-45</td> <td>44-40</td> <td>39-35</td> <td>34-30</td> <td>30 以下</td> </tr> </tbody> </table>	成绩	优	良	中	及格	不及格	60 分	60-54	53-48	47-42	41-36	36 以下	50 分	50-45	44-40	39-35	34-30	30 以下	
成绩	优	良	中	及格	不及格																
60 分	60-54	53-48	47-42	41-36	36 以下																
50 分	50-45	44-40	39-35	34-30	30 以下																

六、参考文献

- [1]童昭岗雷咏时.体育舞蹈全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材[M].广西: 广西师范大学出版社, 2005.
- [2]荣丽.体育舞蹈基础教程.[M].北京: 北京航空航天大学出版社, 2007.
- [3]杨坤.芭蕾形体训练教程.[M].北京: 高等教育出版社, 2009.

起草人: 任璐

审核人: 王栋梅

审核日期: 2022 年 8 月

《排舞》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014525

课程名称：《排舞》

课程性质：公共基础课

学时：30

学分：1

开课单位：体育部第一 第二教研室

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 了解排舞运动的起源、特点及发展方向。
2. 树立健身意识，激发学生参与学习排舞的热情，让学生在学练中体验获取排舞知识与技能。
3. 提高身体素质和审美能力，引导学生加强学习和锻炼；增强体质，培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质。
4. 提高学生的身体协调性，培养学生的音乐节奏感，构建以美启真、以美扬善的价值体系；培养学生互助合作意识，增强自信；培养学生集体主义、爱国主义精神。

三、教学内容与课时安排

类别	内容	课程思政
理论	大学体育基础理论；排舞专项运动理论（排舞的概念、起源、特点、作用、英文舞谱、练习方法、评价与编排原则、演进及在我国发展趋势、规则与裁判法等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容）	通过了解排舞运动的起源、特点及发展方向，营造积极向上的街舞活动氛围、同时引导学生大度、包容、坚强、培养学生互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。
实践部分	排舞的基本步伐	通过学习街舞基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。
	现代舞风格舞曲：Want U Back	
	西海岸摇摆风格舞曲：波拿巴情节	
	街舞风格舞曲 Groovy love 的基本舞步	

类别	内容	课程思政
实践部分	街舞风格舞曲 Groovy love 完整演绎	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超越自我的体育精神与民族意识。
	抒情舞风格天使的翅膀的基本舞步	
	抒情舞风格天使的翅膀 完整演绎	
	排舞队形编排	
	素质（含体质健康标准测试）	
其他 其他	专项考试	诚信教育等。
	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、排舞课程介绍 2、学习排舞的基本舞步 3、素质练习
2	1、步法练习：weave step、coast step、滑冰步、扇形步、锁步 2、学习现代舞风格舞曲 Want U Back 3、素质练习
3	1、复习 Want U Back 2、学习西海岸摇摆风格舞曲波拿巴情节的基本步伐 3、素质练习
4	1、练习波拿巴情节的基本步伐 2、学习波拿巴情节动作组合 4 个方向 3、素质练习
5	1、复习 Want U Back 和波拿巴情节 2、学习街舞风格舞曲 Groovy love 的基本舞步 3、柔韧素质练习
6	1、学习街舞风格舞曲 Groovy love 的基本舞步 2、学习街舞风格舞曲 Groovy love 动作组合 4 个方向 3、素质练习
7	1、复习 Groovy love 动作组合 2、学习抒情舞风格天使的翅膀的基本舞步 3、素质：力量练习（上下肢、腰腹肌）
8	1、头颈、腰腹练习 2、学习天使的翅膀动作组合 3、素质练习
9	1、学习天使的翅膀动作组合上肢动作 2、腰胯部练习 3、素质练习
10	1、复习：四首排舞曲目 2、素质练习

周次	教学内容
11	1、复习曲目 2、学习排舞创编与编排 3、素质练习
12	1、分组练习 创编队形 2、素质练习
13	1、复习：分组练习 2、素质测试
14	成套动作考试
15	机动

五、考核方式与成绩评定标准

考核内容	分值	评分标准	考试办法															
排舞成套动作（男、女）	50/60分	优秀：三套动作熟练，正确，姿态优美、舒展，与音乐配合准确，有较强的艺术表现力和感染力。队形变化至少12个。 良好：能完成三套动作熟练，正确，姿态优美，与音乐配合准确，有一定的艺术表现力。队形变化至少10个。 中：能完成三套动作尚熟练，动作基本正确，姿态、幅度一般，与音乐配合尚可。队形变化至少8个。 及格：能完成三套动作基本熟练，动作一般，与音乐配合基本协调。队形变化8个。 不及格：只能完成二套动作，动作不协调，无音乐感。队形变化不足6个。	6-8人为一组，从所学的排舞曲目中抽签选曲并进行队形的编排，跟音乐分组测试，教师现场评分。															
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>成绩</th> <th>优</th> <th>良</th> <th>中</th> <th>及格</th> <th>不及格</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50分</td> <td>50-45</td> <td>44-40</td> <td>39-35</td> <td>34-30</td> <td>29及以下</td> </tr> <tr> <td>60分</td> <td>60-54</td> <td>53-48</td> <td>47-42</td> <td>41-36</td> <td>35及以下</td> </tr> </tbody> </table>		成绩	优	良	中	及格	不及格	50分	50-45	44-40	39-35	34-30	29及以下	60分	60-54	53-48
成绩	优	良	中	及格	不及格													
50分	50-45	44-40	39-35	34-30	29及以下													
60分	60-54	53-48	47-42	41-36	35及以下													

六、教材与主要参考书目

[1] 鲍其安 周亚军. 排舞[M].浙江：浙江大学,2013.

[2] <https://www.copperknob.co.uk>

起草人：任璐

审核人：姚湘

审核日期：2022年8月

《街舞》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014531

课程名称：《街舞》

课程性质：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标：了解街舞运动的起源、特点及发展方向；对街舞运动有基本了解，能够初步认识街舞运动的产生和发展、功能和锻炼价值。

2. 运动技能目标：充分理解和把握 HIP-HOP 风格。培养学生的音乐节奏感、提高学生的身体协调性；并以此为健身手段进行课外体育锻炼。

3. 身体健康目标：通过练习达到有氧瘦身、提高身体素质的目的；培养学生学习兴趣，树立健身意识、促进身体健康等。

4. 心理健康目标：自觉地通过街舞活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 课程思政目标：培养学生集体主义、爱国主义精神、拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力等思想政治能力。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	大学体育基础理论；街舞运动理论（概述、起源、演进及在我国发展趋势、规则等，挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容）	通过了解街舞运动的起源、特点及发展方向，营造积极向上的街舞活动氛围、同时引导学生大度、包容、坚强、培养学生互助、友爱、敢于尝试、勇于挑战等运动核心素养。
实践部分	2	认识节拍，步法练习，介绍呼吸振动法	通过学习街舞基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我；同时协助练习，养成互帮互助的意识，明白助人亦是助己。
	2	嘻哈街舞组合：A 组动作组合 4×8 拍	
	2	嘻哈街舞组合：B 组动作组合 4×8 拍	
	2	嘻哈街舞组合：C 组动作组合 4×8 拍	

类别	学时	内容	课程思政
	2	嘻哈街舞组合：D组动作组合 4×8拍	
	2	复习嘻哈街舞组合：A+B+C+D	
	2	Locking（锁舞）基础动作组合	
	2	介绍学习 Breaking（霹雳舞）基础动作组合	
	8	素质：（含体质健康标准测试）	
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、街舞课程介绍 2、认识节拍，理解并把握 HIO—HOP 感觉 3、素质练习
2	1、步法练习：基本膝部弹动、普通交换步 2、介绍呼吸振动法 3、素质练习
3	1、学习嘻哈街舞组合：A组动作组合 4×8拍 2、把杆部分：腿的练习 3、素质练习
4	1、振动（POPING）：躯干、肩部、膝部 2、复习：嘻哈街舞初级 A组动作组合 3、素质练习
5	1、学习嘻哈街舞初级：B组动作组合 4×8拍 2、素质：力量练习（上下肢、腰腹肌）
6	1、振动（POPING）：头颈、腰腹 2、复习：嘻哈街舞初级 A、B组动作组合 3、素质练习
7	1、学习嘻哈街舞初级：C组动作组合 4×8拍 2、地面练习：支撑、摆腿
8	1、振动（POPING）：交叉步、移动 2、复习：嘻哈街舞初级 A、B、C组动作组合 3、素质练习

周次	教 学 内 容
9	1、学习嘻哈街舞初级：D组动作组合 4×8拍 2、地面部分：腰的训练 3、素质练习
10	1、复习：嘻哈街舞初级 A、B、C、D组动作组合 2、素质：灵敏练习
11	1、介绍学习 Locking（锁舞）基础动作组合 2、素质：柔韧练习
12	1、介绍学习 Breaking（霹雳舞）基础动作组合 2、地面练习：腿、腰的训练 3、素质练习
13	1、复习：（1）嘻哈街舞初级 A、B、C、D组动作组合 （2）Locking、Breaking 基本动作组合 2、素质测试：（见总章）
14	1、复习：（1）嘻哈街舞初级 A、B、C、D组动作组合 （2）Locking、Breaking 基本动作组合 2、地面：肩、腰、腿、腹动作组合
15	测试：嘻哈街舞组合动作

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准	考试办法
街舞成套动作 (男、女)	总分值 50/60 分 动作完成分： (40/50 分) 编排分： (10 分)	<p>动作完成分（教师规定动作）</p> <p>优：动作熟练、准确；感觉到位、有力；身体肌肉震动大、方向正确；动作和音乐能很好融合；个人表现力强，动作具有感染力。</p> <p>良：动作熟练、准确、放松；但震动幅度不大；节奏感强，精神饱满。</p> <p>中：动作较熟练、力度幅度不够</p> <p>及格：动作不太熟练、感觉不到位、动作能和音乐融合。</p> <p>不及格：动作不能完整完成，身体不协调，精神面貌差。</p> <p>编排分（学生自编）</p> <p>A：编排有创新，造型有特色，队形变换丰富，服装、道具、音乐有特点。</p> <p>B：造型有编排，队形变换不少于 2 次，编排有创新。</p> <p>C：编排过于单调，队形变换次数偏少，造型没有创新。</p> <p>D：编排过于简单，队形没有变换。</p>	听音乐 6—8 人一 组排队形 分组测试，教师 现场评分。

成绩	优/A	良/B	中/C	及格/D	不及格
动作 40 分	40-36	35-32	31-28	27-24	23 及以下
动作 50 分	50-45	44-40	39-35	34-30	29 及以下
编排 10 分	10-9	8	7	6	5 及以下

六、参考文献

- [1] 冯双白 罗斌 夏锐.中国街舞艺术教育考级系列教程 Popping 舞蹈教程[M].中国文联出版社,2015.
- [2] 杨亮.街舞术语词典[M].上海音乐出版社,2019.

起草人：陈名巧

审核人：姚湘

审核日期：2022 年 8 月

《瑜伽》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014527

课程名称：《瑜伽》

课程类型：公共基础课

学时：30

学分：1

开课学期：1/2/3/4

开课对象：全校一、二年级各专业学生及三、四年级补选的专业学生。

二、教学目标

1. 运动参与目标：通过学习，对瑜伽运动有基本了解，能够初步认识瑜伽运动的产生和发展、功能和锻炼价值。

2. 运动技能目标：初步掌握瑜伽冥想、呼吸、体位、放松等练习方法，掌握《健身瑜伽108式体位标准》的1到3级动作技能和方法、掌握《拜月式》《拜日式》《瑜珈拉筋十二式》等套路动作，科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，掌握常见运动损伤的处置方法。

3. 身体健康目标：通过瑜伽运动能够初步自我评价体质健康状况，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式。

4. 心理健康目标：通过自觉瑜伽运动，改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，能运用适宜方法调节自己情绪，在瑜伽运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标：使学生认识到身体力行的职业素养和能力要求，培养学生的职业责任感和爱岗敬业，培养学生善良、无私、谦和、真实的品质和积极向上的生活态度，形成自我体育锻炼和自我身心健康意识的加强，为日后更好地为社会服务，做个好公民奠定良好的基础。

6. 课程思政目标：教学过程中，遵循“尚德务实、求真拓新”的教育理念，充分挖掘瑜伽课程中所蕴含的“感恩、诚信、勇敢、顽强、自信、专注、自律、挑战”等思政教育元素，以润物细无声的方式将课程思政融入《健身瑜伽》课程的教学设计中。

三、教学内容与学时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论部分	2	专项理论：瑜伽运动的起源、发展及目前趋势、规则与裁判法、比赛欣赏等。 基础理论：内容主要包括体育锻炼对人体的影响、运动保健、体育与健康、卫生与健康等。	进行瑜伽文化熏陶，引起学生学习兴趣，调动积极性，疏导学生心理，树立健康观念。 引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，提高学生的爱国、敬业、诚信、友善的修养。
	1	瑜伽礼仪	礼仪教育，学会诚信、感恩、接纳、包容。
	3	基本站姿、坐姿	美育教育，提高自信心，充满活力。
	2	瑜伽调息法	净化心灵、提升专注度。
实践部分	2	拜月式	敬业：终身学习理念、塑造积极、阳光向上的生活态度。
	2	前屈	诚信：接纳和谦卑，锻炼控制和规范生活能力。
	2	后仰	勇敢：挑战自我、不畏困难、积极进取。
	2	平衡	专注：缓解焦虑和压力，增强精神力量，提高工作负荷的承载能力。
	2	扭转	认知：认识自我、感受自我、超越自我。
	2	力量	拼搏：幸福的人生是奋斗出来的。
	1	情感系列：双人瑜伽	团结协作：提高责任感使命感、互帮互助。
	1	体式设计编排	创新共赢：培养创造力，通过团队协作，付出个人智慧和能力，得到团队共同成长与进步。
	3	身体素质（含体质健康标准测试）	顽强拼搏：养成坚忍不拔的意志品质，不断超越自我。
其他	2	专项考试	诚信教育等，培养学生诚信服务、德法兼修的职业素养。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教学内容
1	1、课程主题：觉知 I 觉知的对象 (1) 呼吸（腹式呼吸和胸式呼吸） (2) 身体的部位和用力 (3) 瑜伽的学习方法和注意事项以及分组 2、素质练习
2	1、课程主题：觉知 II 觉知的对象：做体式时觉知自己的呼吸 2、素质练习

周次	教学内容
3	1、课程主题：觉知 III 觉知的对象：做体式时觉知自己身体的反应 2、素质练习
4	1、课程主题：觉知在新的体式上的应用 I 新的体式：体前屈、弓步、顶峰式、蛇式 2、素质练习
5	1、课程主题：觉知在动态瑜伽的应用 II 拜日式 2、素质练习
6	1、课程主题： (1) 展示向太阳致敬式 (2) 小组讨论：怎样从四级和五级中各选择三个动作进行最后课程考核体式 2、素质练习
7	1、课程主题：觉知在体式上的应用 III 上 觉知所选择体式的身体部位和用力 2、素质练习
8	1、课程主题：觉知在体式上的应用 III 下 觉知所选择体式的身体部位和用力 2、素质练习
9	1、课程主题：觉知在体式上的应用 IV 上 觉知所选择体式的身体部位的反应 2、素质练习
10	1、课程主题：觉知在体式上的应用 IV 下 觉知所选择体式的身体部位的反应 2、素质练习
11	1、课程主题：觉知在体式上的应用 V 觉知所选择体式中的呼吸 2、素质练习
12	课程主题：讨论和展示自己练习瑜伽后身体能力的进步
13	课程主题：素质测试
14	课程考核 (一) 拜日式
15	课程考核 (二) 六个体式

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准				考试办法
拜日式+6个体式(含有体侧、后仰、扭转、前屈、倒置、站立平衡系列的瑜伽练习法并展现)	60/50分	优秀：所展示的动作，所做动作符合练习的练习方法，动作正确，能体现出动作和呼吸的配合，动作幅度达到要求。并且含有两个六级的动作 良好：所展示的动作，少量的动作上：动作不正确，或动作幅度少部分不达要求，或体现不出呼吸和动作的配合。且含有一个六级动作。 中等：以上问题在两到三个动作上同时出现。 及格：有四个动作出现以上的问题。 不及格：有五个动作或以上出现上述的问题。				5-6人一组考试，每组自由组合
成绩	优	良好	中等	及格	不及格	
50分	50-45	44-40	39-35	34-30	29及以下	
60分	60-54	53-48	47-42	41-36	35及以下	

六、参考文献

- [1] 《瑜伽手册》. (英) 诺娃贝琳著, 张索娃译. 北京人民日报出版社, 2004, 5.
- [2] 《瑜伽实用教程》. 张蕙兰, 柏忠言著. 伊犁人民出版社, 2003, 10.
- [3] 《2017 年健身瑜伽 108 式体位标准》. 全国瑜伽运动推广委员会

起草人: 黄铁梅

审核人: 孙强

日期: 2022 年 8 月

《啦啦操》俱乐部教学大纲

一、课程简介

课程编号:

课程名称:《啦啦操》(Cheer Leading)

课程性质:公共基础课

学时:30

学分:1

开课学期:1/2/3/4

开课对象:全校一、二年级各专业学生

二、教学目标

1. 运动参与目标:通过学习,对啦啦操运动有基本了解,能够初步认识啦啦操运动的产生和发展、功能和锻炼价值。

2. 运动技能目标:培养学生参加啦啦操活动的的能力,掌握啦啦操动作方法、学习方法和身体素质练习方法,掌握一套以上成套操,了解创编原则与方法,初步学会成套操的编排。

3. 身体健康目标:降低啦啦操运动难度,增加参与度,减轻学生的身体负担。通过体育舞蹈的学习让学生产生运动兴趣,从而坚持运动,树立“健康第一”的指导思想,培养终身体育意识。

4. 心理健康目标:自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5. 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的氛围中营造与熏陶培养和塑造学生的个性美。

6. 课程思政目标:健康第一的理念,培养学生集体主义、爱国主义精神、拼搏精神、竞争意识、规则意识与法治观念、诚实守信品格、审美能力等思想政治能力。

三、教学内容与课时安排

类别	学时	内容	课程思政
理论	2	大学体育基础理论;啦啦操的概念、分类、特点、作用、竞赛规则及编排原则等,挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容。	通过观看啦啦操视频,感受体育文化的魅力和精神所在,激发学生的学习兴趣 and 参与欲望;挖掘、梳理、整合培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任的题材和内容。

类别	学时	内容	课程思政
实践部分	1	身体基本姿态，基本步伐	通过课堂礼仪培养具备中华名族传统美德的学生。通过学习基本技术，磨练学生吃苦耐劳、静心积累，查缺补漏，不断完善自我。
	2	啦啦操基本手位	
	2	啦啦操组合第一段 4×8 拍 第二段 4×8 拍	分组练习中，注重团体意识的培养。通过学习花球传接组合，掌握动作力度和传接配合，强化自身动作美和形体美。“以强带弱”分组练习及队形创编展示，培养学生的团队协作意识，相互鼓励、共同进步，养成良好的锻炼习惯，建立健全人格，从而热爱生活、热爱运动。 师生共评提高学生自身审美能力，及利用创编《歌唱祖国》爱国歌曲培养爱国意识。
	2	啦啦操组合第三段 4×8 拍 第四段 4×8 拍	
	3	啦啦操组合第五段 5.5×8 拍 第六段 4×8 拍	
	1	啦啦操组合第七段 4×8 拍 第八段 4×8 拍	
	3	啦啦操组合第九段 4×8 拍 复习啦啦操成套动作	
	2	啦啦操成套动作队形创编	
8	身体素质（含体质健康标准测试）	通过身体素质的练习，养成顽强拼搏，坚忍不拔的意志品质，不断超与自我的的体育精神与民族意识。	
其他	2	专项考试	诚信教育等。
	2	机动	

四、教学日历

周次	教 学 内 容
1	1、啦啦操课程介绍 2、形体练习：基本站立姿势、手位及其组合练习 3、基本动作练习：头颈部和上肢动作 4、认识节拍：头颈部和上肢动作组合练习 5、思政元素：通过课堂礼仪培养具备中华名族传统美德的学生。
2	1、基本动作练习：基本手型、肩部动作 2、学习啦啦操 32 个手位练习 3、素质练习：耐力练习
3	1、复习啦啦操 32 个手位 2、基本身体动作练习：胸部、髋部动作 3、学习啦啦操组合一第一段 4、素质练习：腰腹肌练习 5、思政元素：分组练习中，注重团体意识的培养。

周次	教 学 内 容
4	1、复习啦啦操 32 个手位 2、基本动作练习：下肢、跳跃动作 3、复习啦啦操第一段动作 4、学习啦啦操第二段 5、素质练习：立卧撑练习
5	1、手位组合练习 2、复习啦啦操第一段、第二段动作 3、学习啦啦操第三段、第四段 4、素质练习：柔韧、力量 5、思政元素：通过 QQ 群发送啦啦操视频，感受体育文化的魅力和精神所在，激发学生的学习兴趣 and 参与欲望。
6	1、手位组合练习 2、复习啦啦操已学动作 3、学习啦啦操第五段、第六段 4、素质练习：快速高抬腿练习
7	1、手位组合练习 2、复习啦啦操已学动作 3、学习啦啦操第七段 4、素质练习：耐力练习 5、思政元素：通过学习花球传接组合，掌握动作力度和传接配合，强化自身动作美和形体美。
8	1、手位组合练习 2、复习啦啦操已学动作 3、学习啦啦操第八段 4、素质练习：柔韧、力量练习
9	1、手位组合练习 2、复习啦啦操已学动作 3、学习啦啦操第九段 4、素质练习：耐力练习 5、思政元素：在技能学练中磨炼刻苦坚韧、自律笃行的意志品质。
10	1、手位组合练习 2、复习啦啦操套路 3、素质练习：30m 往返跑 4、思政教育元素：在小组合作中，培养同心共进、豁达融通的思维意识
11	1、手位组合练习 2、复习啦啦操套路 3、学习啦啦操队形的创编以及场地、空间的合理运用 4、素质练习：灵敏、速度

周次	教 学 内 容
12	1、复习纠正测试套路已学动作 2、学生自由组合创编动作 3、素质练习：腿部力量练习 4、思政元素：“以强带弱”分组练习及队形创编展示，培养学生的团队协作意识，相互鼓励、共同进步，养成良好的锻炼习惯，建立健全人格，从而热爱生活、热爱运动。
13	1、复习一级测试套路全套动作 2、学生自由组合创编动作
14	1、专项考试：分组创编啦啦操队形 2、思政元素：师生共评提高学生自身审美能力，及利用创编《歌唱祖国》爱国歌曲培养爱国意识。
15	机动

五、考核方式与成绩评定标准

考核内容	分值	评分标准				考试办法
校园啦啦操花球示范套路（男、女）：（或教师自编操成套动作）	60/50分	<p>优秀：全套动作熟练，正确，流畅、主题鲜明，有朝气、有特色，动作表演到位、有力度，表演有很强的感染力和震撼力；创编动作新颖独特并且运用非常合理。</p> <p>良好：全套动作熟练正确，姿态优美有一定的力度和表现力，动作与音乐配合良好；创编动作运用比较合理。</p> <p>中等：全套动作尚熟练，动作基本正确，力度中等，动作与音乐配合尚可；创编动作基本合理。</p> <p>及格：全套动作基本熟练，动作一般，力度一般，动作与音乐基本协调；创编动作比较单一。</p> <p>不及格：无法完成成套动作，动作不能与音乐协调，没有力度。</p>				5-8 人一组考试，每组自由组合
成绩	优秀	良好	中等	及格	不及格	
60分	60-54	53-48	47-42	41-36	35 及以下	
50分	50-45	44-40	39-35	34-30	29 及以下	

六、基本动作名称

A: 基本手臂动作: 下 A(Down A)、上 A(Up A)、高 V(High V)、倒 V(Low V)、加油(Aplauding)、T(T)、短 T(half T)、W(Muscle Man)、上 L(Up L)、下 L(Down L)、斜线(Diagonal)、K(K)、侧 K(Side K)、弓箭(Bow And Arrow)、小弓箭(Bow)、短剑(Half Dagger)、侧上冲拳(High Side Punch)、侧下冲拳(Low Side Punch)、斜下冲拳(Low Cross Punch)、斜上冲拳(Up Cross Punch)、高冲拳(High Punch)、R(R)、上 M(Up M)、下 M(Hands On Hip)、屈臂 X(Bend X)、高 X(High X)、前 X(Front X)、低 X(Low X)、X(X)、上 H(Touch Down)、小 H(Little H)、下 H(Low Touch Down)、屈臂 H、后 M、前 H (拳心向下)、前 H (拳心相对)、O。

B: 基本下肢动作: 立正站、军姿站、弓步站、侧弓步站、锁步站、吸腿站等。

C: 基本跳步: 分腿小跳、分腿大跳、C 跳、跨栏跳等。

七、参考文献

[1]马鸿韬.《啦啦操运动》[M].北京: 高等教育出版社,2017.

[2]武博.《校园啦啦操》[M].北京:中国水利水电出版社,2017.

[3]杨巧静, 李逸群.《啦啦操运动教程》(M) 北京:人民体育出版社,2020.

起草人: 任璐

审核人: 黄铁梅

审核日期: 2022 年 8 月

《体育保健》教学大纲

一、课程简介

课程编号：16014528

课程名称：《体育保健》

课程类型：公共基础课

学 时：30

学 分：1

开课学期：1/2/3/4

要 求：面向全校一、二年级学生中极少部分身体异常（病、残、弱）等特殊群体，因不能参加正常体育教学活动而开设课程；学生须凭校医院证明或建议书，经任课教师确认后参加该课程学习。

二、教学目标

1. 通过该课程的学习，使学生了解体育保健的概念、功能、锻炼价值。
2. 基本掌握体育保健基本常识、锻炼方法和手段。
3. 通过简单易行的锻炼方法和手段促进学生身心健康发展。
4. 养成参加体育锻炼的习惯，为坚持终身体育锻炼打下良好的基础。
5. 提高学生对乒乓球、太极拳运动历史文化背景的认识和个人自信心及抗挫折能力，拓展社交；树立民族文化自信，培育社会主义核心价值观。

三、教学内容

根据学生不同的身体状况暂定以下教学内容

1. 慢性病康复阶段教学内容：以乒乓球基本步法、握拍方法，以及接发不旋球、推挡、技术为主要内容；以接发侧旋球、下旋球、正手攻球为辅助内容（根据学生乒乓球基础而定）。
2. 患特殊病的学生教学内容：以太极五合圈、太极单个动作组合拳或根据不同病况安排专门性内容。

四、教学日历

体育保健课教学日历（1）

周 次	教 学 内 容
1	简介保健班课程教学目的、要求和课堂纪律； 简介乒乓球运动的起源与发展

周次	教 学 内 容
2	介绍乒乓球的各种握法方法，学习站位与基本姿势 学习基本步法、基本发球技术、直线挡球
3	复习基本步法、挡球、站位、移动步伐、学习发球动作的基本要领
4	学习挡球，斜线推挡技术
5	复习推挡技术，学习正手挡球技术
6	复习推挡、正手挡球技术，
7	复习推挡球，学习正手攻球技术
8	复习正手攻球技术，学习发下旋球技术（以不转球为主）
9	复习发下旋技术，复习搓下旋球技术，
10	简单介绍乒乓球的发球种类
11	学习正、反手发奔球技术、复习推挡球，
12	学习接发下旋球技术
13	简介乒乓球的竞赛规则及裁判法、教学比赛
14	乒乓球考试：对推
15	乒乓球补考试

体育保健课教学周历（2）

周次	教 学 内 容
1	简介保健班课程教学目的、要求和课堂纪律； 简介太极拳、太极五合圈起源与发展
2	介绍、学习太极拳基本步法、手法，身法基本姿势和组合练习方法
3	学习起势、左右野马分鬃、收势
4	复习起势、左右野马分鬃、收势
5	学习起势、左右揉膝散步、收势
6	复习起势、左右揉膝散步、收势
7	介绍组合练习方法、要求；复习两组组合练习内容
8	复习太极起势收势；学习五合圈左右开圈
9	复习太极起势收势、左右开圈；学习左右平划圈
10	复习左右开圈、左右平划圈；学习前后甩圈
11	复习左右开圈、左右平划圈、前后甩圈；学习左右转圈

12	复习左右开圈、左右平划圈、前后甩圈、左右转圈；学习胸腹楼圈
13	复习左右开圈、左右平划圈、前后甩圈、左右转圈；胸腹楼圈
14	复习左右开圈、左右平划圈、前后甩圈、左右转圈；胸腹楼圈
15	太极五合圈考试

五、成绩考核

考核内容	分值	评分标准						考试办法
		等级 \ 对数	12~11	10~9	8~7	6~5	4 及以下	
乒乓球推挡 (30 秒)	70 分	优	70	62	55	48	41	两人对推从发球开始计时、计算，来回一次算一对，失败或到时计数结束。共有三次机会，记最好一次成绩。
		良	66	59	52	45	38	
		中	63	56	49	42	35	
太极五合圈	70 分	等级	优	良	中	及格	不及格	每人三次机会，记最好一次成绩。
		分值	70~63	62~56	55~49	48~42	42 以下	

六、参考文献

- [1] 唐建军. 乒乓球运动教程[M].北京：北京体育大学出版社,2013.
- [2] 郑勤 赵永刚.太极拳入门初步[M].北京：人民体育出版社,2012.

起草人：张传峰

审核人：程小坡

日期：2022 年 8 月

