

三江学院

体育课程教学大纲

(适用于 2017 级本科)



三江学院教务处

二〇一七年六月

三江学院体育课程教学大纲

编审委员会名单

主 审：谢 霞

主 编：饶日忠 丁小燕

编 委：（按姓氏笔画顺序）

王 步 方荣荣 权国睿 李 亚 牟玉梅 张天宇

周会俭 林 浩 洪 平 贾 军 高程丽 陶 行

崔 楠 蔡瑶煜 蔡 舒

前 言

三江学院是经国家教育部批准的省属普通本科高校，是江苏省首家民办本科普通高校，建立了以文、工、经、管、理等学科为主，多学科协调发展的专业体系，学校坚持应用型培养定位，改革人才培养模式，提高人才培养质量。主动适应社会主义市场经济需求，确立“面向一线的高级应用型人才”的培养目标，建立了“以应用知识为基础的理论教育体系”、“以能力培养为主线的实践教学体系”和“以职业素养为重点的素质教育体系”。

体育教学大纲是体育课程教学的依据和主要文件，直接关系到教学的质量。为了深化学校体育教学改革，树立“健康第一”的指导思想，进一步提高体育课的教学质量，使学生掌握必要的体育基本知识、技术和运动技能，培养自我健身的能力，养成自觉锻炼身体的良好习惯，有效地增强体质，增进健康，制定新的教学大纲是体育教学改革形势的需要。

本《大纲》是以党的教育方针，教育要以“三个面向”及党和政府对体育工作的各项指示等文件精神为指导，在深入落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，依据国务院颁发的《学校体育工作条例》、教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》和《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》等文件精神和教育部、国家体育总局颁发的《学生体质健康标准》的精神，及江苏省教育厅颁发的有关文件精神，学习借鉴兄弟院校教学大纲，结合我院体育教学实践和我院现有条件及生源、专业特点等实际情况，在原有大纲的基础上，重新修订编写本大纲。结合我院体育教学工作的实际情况，在实施2013年我院“体育课程教学大纲”的基础上，经反复讨论、总结后修订编写的。《大纲》对院体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程设置、课程内容、教学方法、课程教学考评以及执行大纲的要求等做出了明确规定。使其成为实施单项课建设，制定教学计划，进行教学管理与评价的依据。本大纲经我部各有关项目的教学一线教师集体讨论，最终由一位教师主要负责执笔完成。由于体育课程教学处在改革探索阶段，加上大纲内容涉及面广量大，不足之处在所难免，敬请同仁指正，以便在下次修订时完善。

本《大纲》共分四大部分，第一部分：体育课程教学大纲(总纲)，第二部分：体育各专项课教学纲要，第三部分：体育选修课教学大纲，第四部分：附录。

体 育 部 2017 年 6 月

目 录

第一部分：《体育》课程大纲（总纲）	1
一、体育课程教学指导思想.....	1
二、体育课程教学的性质、目的与任务.....	1
三、体育课程教学目标.....	2
四、体育课程教材的选编原则与要求.....	3
五、课程设置与结构.....	3
六、体育课成绩考核与评定办法.....	4
七、成绩评分标准.....	6
八、执行大纲的要求.....	8
第二部分：体育课专项教学纲要	9
一、 篮球课教学纲要（女生）	9
二、 篮球课教学纲要（男生）	15
三、 排球课教学纲要（女生）	20
四、 排球课教学纲要（男生）	26
五、 足球课教学纲要（男生）	31
六、 橄榄球教学纲要（男生）	36
七、 羽毛球课教学纲要（男、女生）.....	41
八、 乒乓球课教学纲要（女生）	48
九、 乒乓球课教学纲要（男生）.....	52
十、 健美操课教学纲要.....	56
十一、 形体课教学纲要（女生）	59
十二、 体育舞蹈课程教学纲要（男、女生）	64
十三、 街舞课教学纲要.....	68
十四、 塑身瑜伽课教学纲要（女生）	71
十五、 《排舞》课程教学大纲.....	76
十六、 武术课教学纲要（男女生）	85
十七、 自卫防身课教学纲要（女生）	96
十八、 自卫防身课教学纲要（男）	99

十九、 散打教学纲要（男女生）	102
二十、 跆拳道教学纲要（男女生）	105
二十一、 传统养生教学大纲（男女生）	110
二十二、 太极功夫扇教学纲要模板（女生）	113
二十三、 定向越野课教学纲要（男女生）	113
二十四、 体育理论课教学纲要.....	120
二十五、 体育康复保健课教学纲要.....	122
第三部分：体育选修课教学纲要.....	125
一、 自卫防身选修课教学纲要.....	125
二、 街舞选修课教学纲要.....	129
三、 健美操选修课教学纲要.....	131
四、 形体课选修课教学纲要（女生）	133
五、 排球选修课课教学纲要.....	135
六、 乒乓球课选修教学纲要.....	138
七、 散手课选修教学纲要（男女生）	141
八、 跆拳道选修教学纲要（男女生）	144
九、 保健养生选修课程教学纲要.....	147
十、 羽毛球选修课程教学纲要.....	149
第四部分：附录.....	151

第一部分：《体育》课程大纲（总纲）

(physical education)

一、体育课程教学指导思想

全面贯彻党的教育方针，促进学生身心的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设和接班人，根据中共中央和国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》及《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》等文件的精神。学校体育教育必须在“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”的现代教育思想指引下，不断深化教育改革，提高教学质量。

学校体育课程教学应以传授知识、技术和技能为主导，以培养学生的体育能力为重点，促使学生的身心协调发展，培养学生体育意识，始终以终身体育作为根本的目标与方向，将体育教育教学工作向科学化方向迈进。

二、体育课程教学的性质、目的与任务

1. 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基础课程；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。三江学院学院体育课程坚持“以学生为中心”的教育理念和“以人为本”的管理理念，施行“三阶段五形式”型的教学模式，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人才的重要途径。

2. 目的

通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生正确认识体育的重要意义，增强学生的体育意识，提高能力，发展个性。掌握科学锻炼身体的手段和方法，养成自觉锻炼身体的良好习惯，不断增强学生体质，提高健康水平。并对学生进行良好的思想品德意志教育，培养体魄健康的社会主义事业的建设和接班人。

3. 任务

- 1) 使学生认识学校体育的目的和意义，提高锻炼身体的自觉性，提高体育文化素养，树立终身体育的观念。

- 2) 增强体质，增进健康，全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力，运用体育科学与方法提高学生自我锻炼、自我监督与自我评价的能力，促进其身心全面发展。
- 3) 传授体育的基本理论知识、技术和技能，树立正确的体育观念，掌握科学锻炼身体的技能，养成自觉参加体育锻炼的良好习惯，不断提高运动技术水平。
- 4) 培养学生爱国主义和集体主义思想品德，树立正确的体育道德观，培养勇敢顽强的意志品质和积极竞争的意识，具有团结进取、开拓创新的精神面貌及为祖国献身的拼搏精神。

三、体育课程教学目标

1. 基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个领域目标。

- 1) 运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文件欣赏能力。
- 2) 运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法与技能；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。
- 3) 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，开成健康的生活方式；具有健康的体魄。
- 4) 心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉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制度；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：表现出良好的体育道德合作精神，正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为五个领域目标。

- 1) 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。
- 2) 运动技能：积极提高技术水平，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；能参加有挑战的野外活动和运动竞赛。
- 3) 身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。
- 4) 心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。
- 5) 社会适应目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

四、体育课程教材的选编原则与要求

1. 根据“三个面向”的精神，坚持社会主义的教育目标，理论和实践课都要有利于全面贯彻党的教育方针和进行爱国主义、集体主义教育。培养良好的体育道德风尚和心理素质，增强组织纪律，使学生身心全面发展。
2. 从实际情况出发，根据学校专业特点、师资和学生状况，以及充分考虑到气候，学校体育传统和场地、器材设施情况。
3. 根据大学生的生理、心理特点，遵循高校教育规律、体育规律和认知规律，教材要具有科学性和系统性并注重实效。建立增强体质，提高体能能力，促进学生身心健康为主线的教材体系。保持教材的系统性和连贯性，有利于“终身体育思想”的形成。
4. 强调理论教材的科学性、针对性和应用性，注重理论教材的深度和广度。用理论指导实践，在实践中丰富理论，使理论与实践教材融会贯通，相辅相成，并适应增加理论课时数。
5. 要把吸取世界优秀体育成果与继承弘扬我国民族传统体育相结合，注重体现教材的时代性、实效性，并结合我校体育教学改革的实践，充分体现出我校教材的特色。
6. 体育教学是以学生为主体，为达到教学的目的，在选编教材时应体现对学生体育能力的培养和个性的发展，提高学生对体育运动的兴趣，掌握科学锻炼身体的方法，才能学以致用，养成习惯，使学生达到终生受益。
7. 根据“少而精”的原则，选编教材要分清主次，突出重点。对实用、实效、客观条件可行的教材，保证足够的学时数，注重教材的内容和方法对学生身心发展的实效性。
8. 要符合及充分反映《学生体质健康标准》的内容和要求，根据我国体育制度和课内外相结合的原则，将《学生体质健康标准》的内容列入教材。

五、课程设置与结构

1. 课程设置

- 1) 依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和我院的要求，我院一、二年级开设体育必修课程（四个学期共计 128 学时，8 学分）。每学期 16 周，共计 32 学时，2 学分。学生获得体育课程学分并达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。
- 2) 根据学校教育的总体要求和高校体育课程的自身规律，结合我院的具体情况，面向全体学生开设不同项目的专项选项课（基础专项课、提高专项课）和运动训练课，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。
- 3) 充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，实行开放式教学。打破班级界限，允许学生跨年级选课；给予学生自主选教师，选择教学内容、选择上课时间的自

由度；营造生动、活泼、主动学习氛围。

- 4) 重视理论与实践的结合。在运动实践中注重体育理论知识和体育文化的传播。每学年基础理论知识教学学时不少于 10%，扩大学生的体育知识面，提高学生科学进行体育锻炼的能力。
- 5) 学校体育运动代表训练，纳入运动训练课管理。每周训练不少于 2 学时，根据出勤和完成训练比赛任务的情况给予评定体育课成绩。

2. 课程结构（三阶段五形式型）

1) 专项必修课

一年级上学期开设以太极拳为主的必修课，辅以田径运动和体育游戏。以提高学生的身体协调能力，培养终生体育观念打下基础。

2) 选项必修课

一年级下学期、二年级全学年开设篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术、跆拳道、健美操、形体、街舞、轮滑、瑜伽等专项课程，学生根据自身条件和兴趣爱好，任选专项。以掌握 2—3 项体育运动技术技能为主的侧重专项内容，同时注重学生体质和体能的提高与发展，增进健康。掌握科学锻炼身体的知识，改善学生身体形态、机能，培养自觉锻炼的良好习惯，以及自我监督与自我评价锻炼效果的能力。

3) 选项选修课

三年级根据学校体育教学场地、设施条件和学生的爱好开设选修课，以提高和发展学生体育兴趣、专长为主，激发学生的锻炼热情，提高体育意识，加强个性发展，以促成健康心理品质的形成，为终身体育打下基础。

4) 康复保健课

二年级为部分学生由于身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体有针对性地开设的体育康复保健课。

5) 运动训练课

针对一到四年级部分大学生运动员开设，其中一、二年级的学生运动员给予必修课学分，三、四年级的学生运动员给予相应的选修课学分。运动训练课以提高专项运动成绩为主要任务，提高运动员专项素质、技术水平和战术能力。培养学生团队合作精神和为学校争光的荣誉感。

六、体育课成绩考核与评定办法

体育课是公共必修课，应认真进行学期和学年考试。通过考试和成绩评定，检查教学大纲执行情况和教学效果。

1. 考试内容

- 1) 体育理论课的基本知识和选修教材内容的理论知识
- 2) 技评达标
- 3) 一般身体素质及《学生体质健康标准》测试

- 4) 专项课教学内容
- 5) 学生运动参与、出勤、纪律、意志作风等

2. 考试评分方法

- 1) 体育课成绩采用百分制评分，每学期评定一次成绩
- 2) 专项课、选修课考核项目及比重（附表）
- 3) 康复保健课，按照康复保健课考试办法评定
- 4) 一般身体素质和《学生体质健康标准》测试办法评定
- 5) 学生每学期缺课三分之一以上者（含三分之一）不予评定体育成绩，应重修
- 6) 凡体育成绩学期或学年不及格者，按学生学籍管理条例办理
- 7) 三、四年级未开设体育课的学生体育成绩按《学生体质健康标准》中的规定计算
- 8) 三年级学生参加选修课，可按规定给予评分
- 9) 学生的平时成绩除考勤外应参照平时或期中的考查等情况予以评定。

专项课、选修课考核项目及比重

学 期	性 别 内 容	男 生		女 生	
		考核内容	百分比%	考核内容	百分比%
一	身体素质	30	30	身体素质	30
	太极拳	40	40	太极拳	40
	理论考试	10	10	理论考试	10
	运动参与	20	20	运动参与	20
二	身体素质	30	30	身体素质	30
	专项技术	40	40	专项技术	40
	理论考试	10	10	理论考试	10
	运动参与	20	20	运动参与	20
三	身体素质考核	30	30	身体素质	30
	专项技术	40	40	专项技术	40
	理论考试	10	10	理论考试	10
	运动参与	20	20	运动参与	20
四	身体素质	30	30	身体素质	30
	专项技术	40	40	专项技术	40
	理论考试	10	10	理论考试	10
	运动参与	20	20	运动参与	20
五 六	选修课内容	70	70	选修课内容	70
	学习态度	30	30	学习态度	30

3. 注意事项:

- 1) 每学期的考试内容，开学初应向学生公布，以便学生加强锻炼，争取优良成绩。
- 2) 考试应严肃认真，严格遵守各项考试制度。因病假、事假，且符合请假手续，不能参加正常考试的学生，可按照教务处的规定办理缓考手续。
- 3) 体育成绩不及格者，统一安排在下学期开学四周内进行补考，补考不及格的学

生必须参加体育重修课，体育重修课时间安排在补考的学期进行（按照教务处对课程重修的要求办理手续，由大体部安排上课时间）。

- 4) 旷课或考试作弊者（技术、理论课），该课程以零分计，成绩注明“考试作弊”字样，并报系、教务处。如认识错误好，确有悔改表现，经体育部批准，可给予重考机会。
- 5) 为院各运动项目代表队的学生，运动训练课即为体育课；其体育课成绩由教练员依据学生训练、竞赛等综合情况给予评定成绩。
- 6) 学期体育课成绩，必须填写学生考试成绩单（一式二份）。防止错填漏填，成绩经教学秘书核查后统一送教务处，体育部留一份备案。

七、成绩评分标准

1. 身体素质评分表

女生身体素质评分表（试行）

分数	50米跑(秒)	100米跑(秒)	800米跑(秒)	立定跳远(米)	掷实心球(米)	一分钟仰卧起坐
100	7.5	15.8	3分30	2.06	8.6	48
95	7.7	16.1	3分40	2.00	8.3	44
90	7.9	16.5	3分45	1.94	8.0	41
85	8.1	16.9	3分50	1.88	7.6	38
80	8.3	17.3	3分55	1.82	7.4	35
75	8.5	17.7	4分00	1.76	7.2	32
70	8.7	18.3	4分05	1.70	7.0	29
65	8.9	18.7	4分10	1.64	6.7	27
60	9.1	19.1	4分15	1.58	6.4	25
55	9.4	19.4	4分20	1.54	6.1	22
50	9.7	19.7	4分25	1.5	5.7	19
45	10.0	20	4分30	1.46	5.3	16
40	10.3	20.3	4分35	1.42	4.9	13

注：每学年第一学期素质项目均为800米，第二学期素质项目根据实际情况选择。

男生身体素质评分表（试行）

分数	50 米 跑 (秒)	100 米 跑 (秒)	1000 米 跑 (秒)	立定跳远 (米)	掷实心球 (米)	引体向上 (次)	双杠屈臂 撑 (次)	俯卧撑
100	6.2	12.8	3 分 30	2.66	11.5	8	16	46
95	6.4	13	3 分 40	2.58	11		15	42
90	6.6	13.2	3 分 45	2.52	10.5	7	14	38
85	6.8	13.4	3 分 50	2.46	10.0		13	34
80	7.1	13.6	3 分 55	2.40	9.5	6	12	32
75	7.4	13.9	4 分 00	2.34	9		11	28
70	7.7	14.2	4 分 05	2.27	8.5	5	10	24
65	7.9	14.5	4 分 10	2.20	8		9	22
60	8.1	14.8	4 分 15	2.14	7.5	4	8	20
55	8.3	15.1	4 分 20	2.08	7.0		7	18
50	8.5	15.4	4 分 25	2.02	6.7	3	6	16
45	8.7	15.7	4 分 30	1.96	6.3		5	14
40	8.9	16	4 分 35	1.92	6.0	2	4	12

注：每学年第一学期素质项目均为 800 米，第二学期素质项目根据实际情况选择。

2. 专项课、选修课考核内容评分标准（详见第二、三部分）

八、执行大纲的要求

为保证《纲要》和《教学大纲》的顺利实施，在实施过程中应遵循以下几方面的原则和要求：

1. 教师教学观的创新原则。新大纲的实施和教学计划的调整对教学管理和师资队伍建设提出更高的要求。教师要挖掘大纲教材的思想因素，充分发挥其作用。体育教育必须从体育只是传输、技术的机械训练的老路走出来，构建一种有效的、有感染力的体育情景、氛围，促发学生对体育的切身体验和主动参与。在整个教学过程中应把所传递的知识、技术和技能转化为学生对体育和对健康的信念，然后再将这种信念转化为具体体育运动的行为。在教学内容的选择和设计上，都要有利于激发学生主动探究的兴趣，有效提高学生的主体意识和能力。
2. 从实际出发注重实效的原则。在大纲的制定过程中以学生的需求、地域的特点、气候的情况、场地器材及师资队伍的状况为基本出发点，力求课程设置新颖性，多样性，注重实效，实事求是。
3. 教学内容的实用性和连贯性原则。本大纲的教学内容的选择与学科发展相适应，反映本项目内容的新发展，新趋势，并且注重教学内容的循序渐进原则和每个学期学习内容的连贯性，并使之有机结合。体现以人为本，有利于学生所学、所用、所练。
4. 教师要认真钻研大纲，明确教学指导思想，掌握教材内容、教学方法，充分发挥教师的主导作用。教书育人，努力提高教学质量，全面完成大纲提出的目的、任务。
5. 有条件的教学区优先开课的原则。因场地，器材和师资条件的各种限制，个别项目在有条件或条件成熟的教学区优先开课，在校区在基础条件逐步完善的情况下逐步开课。
6. 教师要积极参加体育部的业务学习和教研室外的集体备课，认真观摩教学（每学期不少于二次，并填写看课记录表）。积极参加省、市高校举办的体育科研学术活动。
7. 体育基础理论的讲授，年级教研室可聘任主讲教师上大课和任课教师上小课相结合，专项理论课由任课教师按教学进度讲授。
8. 根据学生的性别、体质、身体活动能力和运动技术水平等不同情况，区别对待，因材施教。对“差生”给予特殊辅导，关心其进步。
9. 体育教学、活动锻炼中教师要重视加强安全教育，防止伤害事故发生，如出现事故应及时向部汇报，以便妥善处理。
10. 教师因病、因故不能上课时，应按手续事先请假，交班级点名册和教案，由年级教研室安排代课，不得私自请人代课。

第二部分：体育课专项教学纲要

课程编号:		学 分:	8
开课单位:	体育部	总学时:	128
课程类别:	通识通修课	课程性质:	必修(核心)/限选

适用专业: 所有专业学生(大一、大二)

注: 课程类别是指通识通修课/学科专业课/专业方向课/实践教学

课程性质是指必修(核心)/限选/任选

一、篮球课教学纲要(女生)

(一) 教学目的与任务

1. 通过篮球课的教学,使学生能够掌握篮球的基本理论知识和基本技能,了解篮球基本战术并能实践运用。
2. 全面地发展身体形态、机能和素质,培养学生团结合作的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质。
3. 了解篮球比赛的规则和裁判法,提高欣赏篮球比赛的能力。

(二) 教学要求

1. 通过篮球课的教学,使学生较全面的掌握篮球的基本知识和基本技能。
2. 结合篮球运动的特点,激发学生体育运动的兴趣,从而促进其各项身体素质全面发展。
3. 教学中,坚持“以生为本,健康第一”原则,培养学生团结协作的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质。
4. 通过篮球课的教学,使学生了解篮球比赛的规则,提高学生参加比赛及欣赏比赛的能力。

(三) 教学内容

1. 基本理论知识
 - 1) 介绍篮球运动的特点,价值及发展趋势
 - 2) 篮球基本技、战术理论
 - 3) 篮球竞赛规则及裁判法
2. 基本实践知识
 - 1) 篮球基本技术
 - 2) 篮球基本战术
 - 3) 教学比赛

(四) 教学时数分配

学 时 内 容	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 成绩考核

1. 成绩分配

考核 内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩 分配	20%	40%	30%	10%	100%

2. 考核内容

1) 初级班

① 直线运球 (20 分)

考试方法及要求:

- A、在篮球场一端罚球线与对面端线之间往返运球两个来回;
- B、除正常运球外,不得做诸如抛球、地滚球等其他企图走捷径动作;
- C、考试过程中如出现掉球、无意脚踢球而导致偏离运球方向等情况,须由本人捡回继续运球;
- D、运球中如有违例,每出现一次扣 2 分;
- E、达标与技评同时进行。

评分方法:

达标占 15 (见表 1), 技评占 5。技评分由老师视学生完成情况酌情给分, 但技评与达标合计总分不得超过 20 分。

表 1 直线运球达标评分标准 (时间以秒为单位)

时 间	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40
得 分	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

② 原地双手胸前投篮 (20)

考试方法及要求:

罚球线前移 50cm 处投篮, 共投 10 球, 只达标, 不技评。(见表 2)

表 2 原地双手胸前投篮评分标准

进球数	1	2	3	4	5	6
-----	---	---	---	---	---	---

分值	6	12	14	16	18	20
----	---	----	----	----	----	----

2) 提高班

① 五点投篮，往返一次共 10 个球。（20 分）

考试方法及要求：沿三秒区外沿与底线交叉的零度角（第一个点）开始，分设五个投篮点，五点包括：两个 0° 角，两个 45° 角和一个 90° 角（罚球线后）。测试者原地接球投篮，第一个球投完后，迅速移动到第二个点接球再投，以此类推，直至完成 10 个投篮。

评分方法：达标占 15 分（见表 3），技评占 5 分。技评分由老师视学生完成情况酌情给分，但技评与达标合计总分不得超过 20 分。

表 3 五点投篮达标评分标准

进球数	2	3	4	5	6	7	8
分值	3	6	9	10	12	14	15

② 一分钟半场运球上篮（20 分）

考试方法及要求：测试者持球于三分线外任一点听口令开始运球出发（计时开始），完成上篮后，迅速运球出三分线（单脚踩线外即可），折返进行下一次运球上篮，以此类推，在一分钟时间内以完成上篮的投进数量计算成绩。在此期间，每次上篮未投进时不得补篮。

评分方法：达标占 15 分（见表 4），技评占 5 分。技评分由老师视学生完成情况酌情给分，但技评与达标合计总分不得超过 20 分。

表 4 一分钟运球上篮达标评分标准

进球数	1	2	3	4	5	6
分值	3	6	9	11	13	15

（六）篮球教学计划（女生）

1. 篮球教学计划（初级班）

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1.熟悉场地
二	1.身体素质练习 2.熟悉球性练习； 3.学习篮球基本姿势及移动（急停、转身、变向跑、滑步等）	1. 素质练习以恢复体能为主 2. 了解几种球性练习的方法 3. 初步掌握各种基本站立姿势及场上有、无球的移动技术
三	1. 介绍原地单肩上投篮技术，学习原地双手胸前投篮技术 2. 素质练习	1. 简单介绍单肩上投篮技术 2. 初步掌握双手胸前投篮技 3. 结合专项进行素质练习
四	1. 复习原地双手胸前投篮技术 2. 学习原地各种基本运球技术 3. 素质练习	1. 强调重点，改进技术 2. 初步掌握原地各种基本运球技术 3. 结合专项进行不同素质练习
五	1. 复习原地双手胸前投篮技术 2. 复习原地运球技术 3. 学习行进间运球技术 4. 素质练习	1.改进技术，提高投篮动作的熟练程度 2.改进技术，提高原地运球时控制球的能力 3.初步掌握行进间运球技术 4.结合专项安排不同素质练习

六	1. 复习原地双手胸前投篮技术 2. 复习行进间运球技术 3. 学习行进间运球急停急起技术 4. 素质练习	1.改进技术，提高投篮动作的熟练程度 2.改进技术，提高运球时控制球的能力 3.初步掌握行进间运球急停急起技术 4.结合体质测试要求安排素质练习
七	1.复习原地双手胸前投篮技术 2.学习行进间运球和急停急起技术 3.素质练习	1.改进技术，提高投篮动作的熟练程度 2.改进技术，提高运球时控制球的能力 3.结合体质测试要求安排素质练习
八	1. 复习行进间运球技术 2. 学习行进间体前变向运球技术 3. 体质测试一	1.改进技术，提高行进间控球能力 2.初步掌握行进间体前变向运球技术 3.根据计划要求安排测试
九	1. 复习行进间体前变向运球技术 2. 复习原地双手胸前投篮技术 3. 体质测试二	1.改进技术，提高变向时控球能力 2.熟练运用双手胸前投篮技术 3.根据计划要求安排测试内容
十	1. 复习行进间运球急停急起、体前变向技术 2. 学习原地双手胸前传球技术 3. 素质练习	1.改进技术，提高运球时控制球的能力 2.初步掌握双手胸前传球的技术要领 3.按照计划安排素质练习
十一	1. 复习原地双手胸前投篮技术 2. 复习原地双手胸前传球技术 3. 学习行进间运球上篮技术 2.素质练习	1.熟练运用双手胸前投篮技术 2.改进技术，提高原地传球能力 3.初步了解行进间运球上篮技术要领 4.按照计划安排素质练习
十二	1. 复习行进间运球上篮技术 2. 复习行进间运球技术 3. 复习原地双手胸前投篮技术 4. 素质考试一	1. 初步掌握行进间运球上篮技术 2. 熟练运用行进间运球技术 3. 熟练运用原地双手胸前投篮技术 4. 根据计划安排考试内容
十三	1. 复习原地双手胸前投篮技术 2. 复习行进间运球技术 3. 素质考试二	1.熟练运用原地双手胸前投篮技术 2. 熟练运用行进间运球技术 3.根据计划安排考试内容
十四	专项考试一	检查教学效果
十五	专项考试二	检查教学效果
十六	1.体育理论 2.理论考试	1.根据计划安排教学内容 2.检查教学效果

2. 篮球教学计划（提高班）

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1.熟悉场地
二	1.身体素质练习 2.复习原地及行进间运球技术， 3.复习原地双手胸前投篮	1.以恢复体能为主的身体练习 2.熟悉球性 3.熟悉球性

三	1.复习原地及行进间运球技术 2.复习双手胸前传球技术 3.学习定点接球投篮技术 4.素质练习	1. 熟悉球性，提高控球能力 2. 熟悉球性，提高传球能力 3. 初步掌握接球定点投篮动作要领 4. 结合专项和学生实际安排练习
四	1. 复习双手胸前投篮技术 2. 复习定点接球投篮技术 3. 学习行进间接球上篮技术 3. 素质练习	1. 提高胸前投篮技术的稳定性 2. 改进技术，提高接球投篮技术 3. 初步掌握行进间接球上篮技术 4. 结合实际，合理安排练习
五	1. 复习行进间接球上篮技术 2. 复习定点接球投篮技术 3. 学习行进间接球投篮技术 4. 素质练习	1.改进技术，提高行进间上篮命中率 2改进技术，提高命中率 3.初步掌握行进间接球投篮技术要领 4.结合实际，合理安排素质练习
六	1. 复习定点接球投篮技术 2. 复习行进间接球上篮技术 3. 学习“三角传球”技术 4. 素质练习	1.改进技术，提高命中率 2.改进技术，提高命中率 3.初步掌握“三角传球”技术要领 4.结合体质测试安排素质练习
七	1. 复习行进间上篮技术 2. 复习“三角传球”技术 3. 学习全场行进间双手胸前传球技术 4. 素质练习	1. 改进技术，提高上篮命中率 2. 提高传球及跑动的熟练程度 3. 初步掌握行进间传球的技术要领 4. 结合体质测试安排练习
八	1. 复习行进间接球投篮技术 2. 复习全场行进间双手胸前传球技术 3. 学习持球突破技术 4.体质测试一	1.改进技术，提高命中率 2.改进技术，提高传接球稳定性 3.初步掌握持球突破技术 4.根据计划安排测试内容
九	1. 复习行进间运球上篮技术 2. 复习持球突破技术 3. 学习滑步技术 4. 体质测试二	1.提高命中率 2.改进技术，提高控球能力 3.初步掌握滑步技术 4.根据计划安排测试内容
十	1.复习行进间接球上篮技术 2.复习持球突破与滑步技术 3.学习二对二“传切配合”技术 4.素质练习	1.提高控球的能力和上篮命中率 2.初步掌握进攻与防守的实际应用 3.初步掌握“传切配合”的要领 4.结合实际，合理安排素质练习
十一	1. 复习行进间接球投篮技术 2. 复习“传切配合”技术 3. 学习二对二“掩护配合”技术 4. 素质练习	1.提高命中率 2.把握时机，提高成功率 3.初步掌握掩护配合技术要领 4.结合实际合理安排素质练习
十二	1. 复习行进间上篮技术 2. 复习行进间接球投篮技术 3. 复习“掩护配合”技术 2.素质考试一	1.提高命中率 2.控球能力，以高命中率 3.通过二对二比赛，提高实践运用能力 4.按照计划安排考试
十三	1. 复习行进间上篮技术 2. 复习行进间接球投篮技术 3. 教学比赛（二对二或三对三）	1.提高命中率，迎接考试 2.提高命中率，迎接考试 3.注意配合技术的运用

	4. 素质考试二	4.按照计划安排考试
十四	专项考试一	检查教学效果
十五	专项考试二	检查教学效果
十六	1.体育理论 2.理论考试	1.根据计划安排教学内容 2.检查教学效果

(七) 主要参考教材

1. 《大学体育与健康教程》谢霞主编. 北京:高等教育出版社, 2016. 8

二、篮球课教学纲要（男生）

（一）教学目的与任务

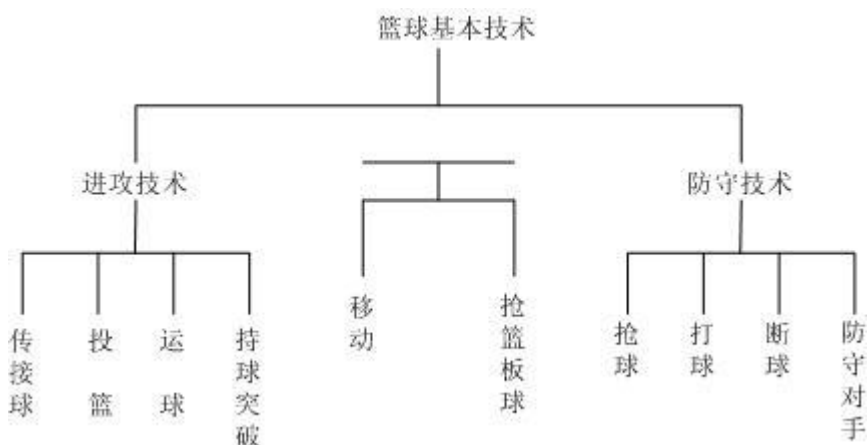
1. 通过教学，使学生系统的掌握篮球运动的基本技术、战术和理论知识，学会科学锻炼身体的方法，培养自我锻炼的能力。
2. 结合篮球运动特点，全面发展学生的身体素质，提高学生身体机能系统水平。
3. 培养学生勇敢顽强的意志品质和团结协作的集体主义观念。

（二）教学要求

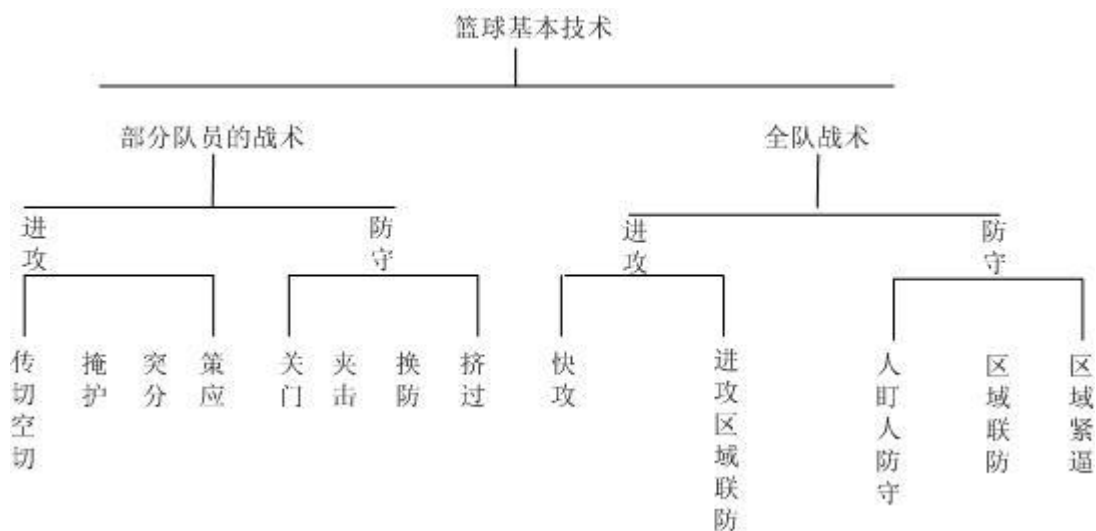
1. 通过篮球教学，使学生系统地、较好地掌握篮球的基本知识、基本技能和战术意识。
2. 利用篮球运动的特点，进行各种专项身体素质的练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 通过篮球教学，使学生了解、掌握基本理论知识，懂得篮球比赛规则，提高对比赛的观赏力，并能担任组织编排小型的篮球竞赛和裁判工作，
4. 利用篮球的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，勇敢，顽强，坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 理论知识
 - (1)篮球运动的发展概况
 - (2)篮球运动的技术特点及锻炼价值
 - (3)篮球运动基本技术和战术分析
 - (4)篮球竞赛规则和裁判法
2. 基本技术



3. 基本战术



(四) 教学时数分配

学 内 容	学 时	学时数	百分比
理论		4	12.5
专项教材		18	56
素质练习		10	31.5
合计		32	100

(五) 成绩考核

1. 初级班

- 1) 罚球线处投篮：每人一次机会，投 10 个球，计进球数，不及格者给予第二次机会，作补考。

进球数	2	3	4	5	6	7
分值	50	60	70	80	90	100

- 2) 一分钟半场往返运球上篮

方法：从底线出发，运球出本半场 3 分线后折返上篮，期间不得补篮。

进球数	1	2	3	4	5	6	7	8
分值	15	30	45	60	70	80	90	100

2. 提高班

- 1) 罚球线处投篮：每人一次机会，投 10 个球，计进球数，不及格者给予第二次机会，作补考。

进球数	2	3	4	5	6	7
分值	50	60	70	80	90	100

- 2) 全场往返运球上篮(一分钟)
- A. 由底线出发一分钟内全场往返运球上篮，必须投进后才能返回，计进球数。
- B. 每位学生给二次机会，取其中最好一次计成绩，不及格者给予第三次机会，作为补考。
- C. 考核中凡违反篮球规则都算犯规。

进球数	1	2	3	4	5	6	7	8
分值	15	30	45	60	70	80	90	100

(六) 男生篮球教学计划

1. 男生篮球教学计划（初级）

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1. 熟悉场地
二	1. 熟悉球性练习。 2. 学习基本站立姿势及滑步技术。	1. 了解及掌握几种练习球性的方法。 2. 初步掌握滑步技术及有球与无球的站立姿势。
三	1. 复习基本站立姿势及滑步技术。 2. 学习原地运球。 3. 学习单手肩上投篮。	1. 改进技术，明确三威胁姿势的要领，提高滑步移动速度。 2. 初步掌握原地运球的方法。 3. 初步掌握原地单手肩上投篮技术。
四	理论：简介篮球运动的起源与发展	了解篮球运动的相关知识
五	1. 复习单手肩上投篮 2. 复习行进间运球。 3. 学习原地双手胸前传接球。	1. 巩固投篮技术，提高命中率。 2. 改进技术，提高熟练程度。 3. 初步掌握传接球的方法。了解传接球时应注意的问题。。
六	1. 复习单手肩上投篮与行进间运球。 2. 复习原地双手胸前传接球。 3. 学习变向跑及转身技术。	1. 巩固技术 2. 改进技术，提高熟练程度。 3. 初步掌握技术动作，明确发力方法
七	1. 复习变向跑及转身技术。 2. 学习行进间传球。	1. 改进跑动及转身技术提高变向和转身的突然性。 2. 初步掌握行进间传球技术。
八	1. 复习行进间传球。 2. 学习变向运球技术。 3. 介绍二次运球，走步，携带球规则	1. 熟练掌握行进间传球技术，把握好传球的提前量。 2. 初步掌握变向运球技术，注意手脚协调。 3. 了解规则的含义，提高对合理运球的认识。
九	1. 复习变向运球技术。 2. 学习行进间投篮技术。 3. 教学比赛。	1. 改进技术，提高动作的连贯性和熟练程度。 2. 初步掌握行进间投篮技术。3. 检查个人技术，掌握情况。

十	1. 复习行进间投篮技术。 2. 学习急停技术。 3. 教学比赛。	1. 熟练掌握行进间投篮技术，提高投篮命中率 2. 初步掌握技术动作，明确跨步急停与跳步急停的区别。 3. 应用所学技术进行比赛。
十一	1. 复习行进间投篮与急停技术。 2. 学习个人防守技术(防有球，防无球) 3. 教学比赛。	1. 熟练动作，把握技术的合理节奏。 2. 初步了解个人防守的基本要求。 3. 应用所学技术进行比赛。
十二	理论：介绍篮球规则	了解篮球规则
十三	1. 复习个人防守技术，简介无球队员犯规 2. 教学比赛。	1. 了解规则，提高防守的合理性。 2. 检查个人技术，掌握情况。
十四	1. 考核内容练习。 2. 简介三对三规则及裁判手势。 3. 三对三攻防练习。	1. 改进技术，提高命中率。 2. 了解三对三规则及裁判手势。 3. 熟练运用技术，提高对抗。
十五	1. 考核内容练习。 2. 教学比赛，裁判学习。	1. 巩固技术，提高速度。 2. 提高技术运用的合理性。
十六	考核并记录成绩	检查教学效果

2. 男生篮球教学计划（提高）

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1.熟悉场地
二	1. 复习运球技术。 2. 复习传球技术。 3. 复习投篮技术。	1. 改进运球技术，提高控球能力。 2. 改进传球技术，提高传球准确性。 3. 改进投篮技术，提高命中率。
三	1. 复习运球与投篮技术 2. 学习持球突破技术	1. 提高技术的熟练程度 2. 初步掌握持球突破上篮技术。
四	理论：篮球运动概述	了解篮球运动发展史
五	1. 复习持球突破技术。 2. 学习急停跳投技术。 3. 教学比赛。	1. 改进持球突破技术动作的协调性。 2. 初步掌握急停跳投技术。 3. 应用所学技术进行比赛。
六	1. 复习急停跳投技术。 2. 2. 学习进攻战术基础配合(传切、掩护) 3. 三对三攻防练习。	1. 熟练动作，把握技术的合理节奏。 2. 了解传切与掩护配合的基本要求。 3. 运用所学的教战术。
七	1. 复习传切与掩护配合。	1. 熟练传切与掩护配，提高配合质量。

	2. 学习进攻战术基础配合。(突分、策应) 3. 三对三攻防练习。	2. 了解突分与策应配合的基本要求。 3. 合理运用所学的技战术。
八	1. 复习突分与策应配合。 2. 学习防守战术基础配合。(关门、夹击) 3. 三对三攻防练习。	1. 增强配合意识,提高基本配合质量。 2. 了解关门、夹击配合的基本要求。 3. 增强对抗,提高防守能力。
九	1. 复习关门与夹击配合。 2. 学习防守战术基础配合(换防、挤过) 3. 三对三攻防练习。	1. 熟悉关门与夹击配合,提高配合质量。 2. 了解换防、挤过配合的基本要求。 3. 提高攻防技术运用的合理性。
十	1. 复习换防与挤过配合。 2. 学习人盯人防守战术(半场,全场)。 3. 三对三攻防练习。	1. 熟悉换防与挤过配合,提高配合质量。 2. 了解人盯人防守战术。 3. 运用所学的技战术。
十	1. 复习人盯人防守战术。 2. 学习多打少快攻战术(“二打一”配合,“三打二”配合)。 3. 教学比赛。	1. 提高对人盯人防守战术的理解。I 2. 明确多打少快攻方法,清楚跑动线路。 3. 灵活运用所学的技战术。
十一	理论: 篮球规则 裁判手势 战术理论	了解篮球规则和判罚,了解常用战术,并建立起吹裁判的兴趣
十二	1. 复习多打少快攻技战术。 2. 学习进攻人盯人防守战术。 3. 教学比赛。	1. 初步建立快攻意识。 2. 了解进攻人盯人防守战术的原则。 3. 检查技战术掌握情况
十三	1. 复习进攻人盯人防守战术。 2. 学习“23”联防战术。 3. 教学比赛。	1. 深入理解进攻人盯人防守战术的方法,能正确运用。 2. 了解“2—3”联防的站位及区域分工。 3. 检查技战术掌握情况。
十四	1. 考核内容练习。 2. 教学比赛。	1. 熟练运用技术。 2. 运用所学技战术。
十五	考核并记录成绩	检查教学效果
十六	考核并记录成绩	检查教学效果

(七) 主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社,2016.8

三、排球课教学纲要（女生）

（一）教学目的与任务

1. 通过教学，使学生基本掌握排球专项的基本技术、战术和理论知识，学会科学锻炼身体的方法，培养自我锻炼的能力。
2. 结合排球运动特点，全面发展学生的身体素质，提高学生身体机能系统水平。
3. 培养学生勇敢顽强的意志品质和团结协作的集体主义观念。

（二）教学要求

1. 通过排球教学，使学生系统地、较好地掌握排球的基本知识，基本技能和战术意识。
2. 利用排球运动的特点，进行各种专项身体素质的练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 通过排球教学，使学生了解、掌握基本理论知识，懂得排球比赛规则，提高对比赛的观赏力，并能担任组织编排小型的排球竞赛和裁判工作。
4. 用排球的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，勇敢顽强，坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 理论知识
 - (1)排球运动发展概况
 - (2)排球运动的特点及对锻炼身体的作用
 - (3)排球运动基本技术和战术分析
 - (4)排球竞赛规则和裁判法
2. 基本技术
 - (1)准备姿势与移动
 - (a)准备姿势：稍蹲、半蹲、全蹲
 - (b)移动：跑步、交叉步、侧滑步、并步
 - (2)传球：正面上手传球
 - (3)垫球：正面下手垫球、侧面垫球、背垫球
 - (4)发球：正面下手发球、正面上手发球

（四）教学时数分配

学 时 内 容	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 成绩考核

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

女生排球（一）

1. 考核内容：

(1)垫球(双人对垫)

(2)发球

2. 考核方法：

(1)垫球(双人对垫)

(a)二人一组，计垫球总次数（一个来回为一次）。

(b)每对学生给二次机会，取其中最好一次计成绩，不及格者给予第三次机会，作补考。

(c)对垫平均距离 3 米左右，身体其他部位触球且未落地可继续但不计次数（如传球动作）。

(d)违反排球规则算犯规。

(2)发球（下手发球）

(a)站立排球端线上，将排球发向对方区域。

(b)按排球规则进行发球考试，违反规则算犯规。

(c)每人发 10 个球，不及格者给予第二次机会，作补考。

3. 评分标准：

(1)垫球(双人对垫)

垫球次数（来回）	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
分 值	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

(2)发球(正面下手发球)

成功球（有效区域）	1	2	3	4	5	6	7
分 值	30	50	60	70	80	90	100

女生排球（二）

1. 考核内容：

(1)传球(双人对传)

(2)发球（上手发球）

2. 考核方法：

- (1)垫球(双人对垫)
- (a)二人一组，计垫球总次数。
- (b)每对学生给二次机会，取其中最好一次计成绩，不及格者给予第三次机会，作补考。
- (c)对垫平均距离 3 米左右，身体其他部位触球且未落地可继续但不计次数（如垫球动作）。
- (d)违反排球规则算犯规。
- (2)发球（上手发球）
- (a)站立排球场上端线上，将排球发向对方区域。
- (b)按排球规则进行发球考试，违反规则算犯规。
- (c)每人发 10 个球，不及格者给予第二次机会，作补考。

3. 评分标准：

(1)垫球(双人对传)

垫球次数（来回）	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
分 值	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

(2)发球(正面上手发球)

成功球（有效区域）	1	2	3	4	5	6	7
分 值	30	50	60	70	80	90	100

（六）排球教学计划

1. 女生排球教学计划（1）

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1. 熟悉场地
二	1. 学习准备姿势和移动 2. 学习正面自垫球	1. 初步了解正确准备姿势和快速移动方法 2. 初步体会自垫球的动作要领
三	1. 复习准备姿势和移动 2. 复习正面双手自垫球	1. 进一步掌握正确准备姿势和快速移动方法 2. 改进动作，掌握自垫球的动作技术
四	1. 复习正面双手自垫球 2. 学习正面双手垫球	1. 改进动作，进一步掌握垫球技术 2. 初步掌握的正面双手垫球技术
五	1. 复习正面双手垫球 2. 学习侧垫球	1. 进一步了解和体会垫球的动作要领 2. 基本掌握改变方向的双手垫球

六	1. 复习侧垫球 2. 学习下手发球	1. 改进动作, 进一步掌握移动垫球的动作技术 2. 初步了解和体会下手发球技术要领
七	1. 排球运动基本技术和战术 2. 视频讲解排球比赛, 排球竞赛规则和裁判法	1. 了解排球技、战术 2. 了解中一二进攻及保护战术
八	1. 复习下手发球 2. 复习侧垫球 3. 学习接发球	1. 掌握下手发球技术要领 2. 熟练掌握正面双手垫球技术 3. 初步了解和体会接发球技术
九	1. 复习下手发球 2. 复习接发球	1. 熟练运用下手发球技术 2. 进一步掌握接发球技术要领
十	1. 复习发、接球 2. 复习正面双手垫球	1. 进一步掌握正面上手发球的技术 2. 进一步掌握正面双手垫球的技术
十一	1. 复习排球考试内容 2. 教学分组比赛 (采用抛球)	1. 熟练掌握正面双手垫球技术
十二	1. 教学分组比赛 (采用抛球)	1. 进一步了解排球运动的竞赛规则和裁判法 2. 进一步掌握正面双手 (移动) 垫球技术
十三	1. 复习下手发球、正面双手垫球 2. 教学比赛	1. 熟练运用排球下手发球和正面双手垫球技术 1. 进一步了解排球竞赛规则
十四	1. 教学竞赛 2. 素质考核	1. 进一步熟悉排球竞赛规则 2. 严肃考纪 检查教学情况和教学成果
十五	1. 素质考核 2. 排球考核	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十六	1. 考核 总评	1. 检查教学效果, 并计入成绩

2. 女生排球教学计划（2）

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1.熟悉场地
二	1.复习学习准备姿势和移动 2.复习正面双手垫球 3.复习正面下手发球	1.熟练掌握正确准备姿势和快速移动方法 2. 熟练掌握正面双手垫球的技术动作 3. 熟练掌握下手发球的技术动作
三	1.复习正面下手发接球 2、教学分组比赛	1.提高发球准确性 2.进一步熟悉排球竞赛规则 巩固发、垫球动作
四	1. 学习背垫球（介绍） 2. 学习传球技术（手型）	1. 巩固垫球技术动作 2. 初步了解传球技术动作（手型）
五	1. 学习传球（自传球） 2. 复习背垫球（介绍）	1. 进一步了解传球技术动作（协调用力） 2. 初步掌握背垫球技术动作
六	1. 学习上手发球 2. 复习接发球 3. 复习传球	1. 初步了解正面上手发球 2. 巩固接发球技术 3. 基本掌握传球技术动作
七	1. 排球竞赛规则和裁判法 2. 介绍女子品牌赛事	1. 提高学生对排球竞赛规则的理解和运用 2.介绍 边一二进攻及保护战术
八	1. 复习传球 2. 复习正面上手发球	1. 进一步掌握正面上手发球技术动作 2. 进一步掌握上手发球技术动作
九	1. 复习传球 2. 复习正面上手发球	1. 进一步掌握传球技术动作技术 1. 初步掌握正面上手发球技术动作
十	1. 复习传球 2. 教学分组比赛	1. 巩固传球技术动作 2. 改进技术，提高动作的熟练程度
十一	1.复习传、垫、发球 2.教学分组比赛	1. 巩固技术动作 2. 熟悉规则 增强战术意识
十二	1.复习传、垫、发球 2.教学分组比赛	1. 巩固技术动作 2. 熟悉规则 增强战术意识

十三	1.素质考核 2.教学分组比赛 3.复习考试内容	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十四	1.素质考核 2.教学分组比赛 3.复习考试内容	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十五	1.素质考核 2.教学分组比赛 3.复习考试内容	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十六	考核 总评	1. 检查教学效果，并记录成绩

(七) 主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016

四、排球课教学纲要（男生）

（一）教学目的与任务

1. 通过教学，使学生基本掌握排球专项的基本技术、战术和理论知识，学会科学锻炼身体的方法，培养自我锻炼的能力。
2. 结合排球运动特点，全面发展学生的身体素质，提高学生身体机能系统水平。
3. 培养学生勇顽强的意志品质和团结协作的集体主义观念。

（二）教学要求

1. 通过排球教学，使学生系统地、较好地掌握排球的基本知识、基本技能和战术意识。
2. 利用排球运动的特点，进行各种专项身体素质的练习。在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 通过排球教学，使学生了解、掌握基本理论知识，懂得排球比赛规则，提高对比赛的观赏力，并能担任组织编排小型的排球竞赛和裁判工作。
4. 利用排球的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，勇敢顽强，坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 理论知识
 - (1)排球运动发展概况
 - (2)排球运动的特点及对锻炼身体的作用
 - (3)排球运动基本技术
 - (4)排球竞赛规则和裁判法
2. 基本技术
 - (1)准备姿势与移动
 - (a)准备姿势：稍蹲、半蹲、全蹲
 - (b)移动：跑步、交叉步、侧滑步、并步
 - (2)传球：正面上手传球
 - (3)垫球：正面下手垫球、侧面垫球、背垫球
 - (4)发球：正面上手发球
 - (5)扣球：四号位扣球 三号位扣半高球
 - (6)拦网：单人拦网
3. 基本战术
 - (1)进攻战术
 - (a)中一二进攻及保护
 - (b)边一二进攻及保护

（四）教学时数分配

学 内 容	时	学时数	百分比
理论		4	12.5
专项教材		18	56
素质练习		10	31.5
合计		32	100

(五) 成绩考核

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

1. 考核内容:

(1)垫球(双人对垫)

(2)发球(上手发球)

2. 考核方法:

1). 考核内容:

(1)垫球(双人对垫)

(2)发球(上手发球)

2). 考核方法:

(1)垫球(双人对垫)

(a)二人一组, 计垫球总次数(一个来回为一次)。

(b)每对学生给二次机会, 取其中最好一次计成绩, 不及格者给予第三次机会, 作补考。

(c)对垫平均距离 3 米左右, 身体其他部位触球且未落地可继续但不计次数(如传球动作)。

(d)违反排球规则算犯规。

(2)发球(下手发球)

(a)站立排球场上端线上, 将排球发向对方区域。

(b)按排球规则进行发球考试, 违反规则算犯规。

(c)每人发 10 个球, 不及格者给予第二次机会, 作

(3)扣球(抛扣)

(a)四号位扣球, 二传抛或者传(抛或者传失误不计算次数)。

(b)按排球规则进行, 违反规则算犯规。

(c)每人扣 10 个球, 不及格者给予第二次机会, 作补考。

3. 男排球(一)评分标准:

a) 垫球(双人对垫)

垫球次数(来回)	1	5	10	20	25	30	35	40
分值	3	15	30	60	70	80	90	100

b) 发球(上手发球)

成功球(有效区域)	2	3	4	5	6	7	8	9
分值	30	40	50	60	70	80	90	100

4. 男排球（二）评分标准：

c) 传球(双人对传)

传球次数（来回）	5	7	10	15	18	25	30	35
分值	3	15	30	60	70	80	90	100

d) 扣球球(四号位)

成功球（有效区域）	0	1	2	3	4	5	6	7
分值		10	40	60	70	80	90	100

（六）男生排球教学计划

1. 男生排球教学计划（初级班）

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1.熟悉场地
二	1. 学习准备姿势和移动 2. 学习正面自垫球	1. 学会正确准备姿势和快速移动方法 2. 初步体会自垫球的动作要领
三	1. 复习准备姿势和移动 2. 复习正面双手自垫球	1.初步掌握简单的移动方法 2改进动作，掌握自垫球的动作技术 3. 体会一步助跑起跳，两步助跑起跳的动作方法
四	1. 复习移动动作 1. 学习正面双手垫球 3. 学习助跑起跳	1. 初步了解双手垫球(手型 击球点) 2. 基本明确跨步 跃步 滑步 交叉步的正确技术要领 3. 体会一步助跑起跳，两步助跑起跳的动作方法
五	1. 学习正面双手垫球 2. 复习助跑、起跳	1. 初步了解和体会垫球的动作要领(完整)基本掌握固定方向的双手垫球 2.改进助跑起跳动作，基本掌握垫球技术
六	1. 复习正面双手(移动)垫球 2. 复习学习助跑起跳	1. 改进动作，初步掌握垫球的动作要领 初步掌握移动垫球的动作技术 2. 进一步改进助跑起跳动作
七	1. 排球运动基本技术和战术 2. 视频讲解排球比赛，排球竞赛规则和裁判法	1. 了解排球技、战术及规则 2、 了解中一二进攻及保护战术
八	1. 学习上手发球 2. 复习移动垫球 3. 学习扣球（挥臂击球）	1. 初步体会上手发球的动作要领(抛球) 2. 改进动作，基本掌握垫球球技术 3. 初步体会正面扣球的动作
九	1. 学习上手发球	1. 进一步体会上手发球的动作要领（挥

	2. 复习垫球 3. 学习扣球完整动作	臂) 2. 改进动作, 熟练掌握垫球球技术动作 3. 了解并初步掌握扣球技术动作
十	1. 复习上手发球 1. 学习接发球 3. 复习扣球 完整动作	1. 巩固上手发球技术 2. 初步体会接发球动作要领 3. 进一步体会正面扣球的动作要领, 初步掌握扣球的连续动作
十一	1. 复习接发球 扣球 垫球 发球 2. 教学比赛	1. 熟练传、垫球等技术 2. 了解并掌握排球场地知识, 了解比赛站位、轮转规则
十二	1. 复习基本技术 3. 教学比赛	1. 改进考核技术 垫球 发球 2. 进一步熟悉比赛规则
十三	1. 复习基本技术 2. 教学比赛 3. 素质考核	1. 改进动作, 保证数 2. 检查教学情况和教学成果 严肃考纪、按评分标准考评
十四	1. 复习基本技术 2. 教学比赛 3. 素质考核	1. 提高垫球次数 提高发球质量 2. 检查教学情况和教学成果 严肃考纪、按评分标准考评
十五	1. 复习考试内容 2. 教学比赛	1. 提高垫球次数 提高发球质量 2. 检查教学情况和教学成果 严肃考纪、按评分标准考评
十六	考核 总评	1. 检查教学效果, 并计入成绩

2. 男生排球教学计划 (提高班)

课次	教学内容	教学要求
一	1. 体育引导 (选课、课堂常规、熟悉场地)	1. 熟悉场地
二	1. 复习准备姿势和移动 2. 复习正面双手垫球 3. 体能训练	1. 体会准备姿势和快速移动方法 2. 巩固垫球的动作要领 3. 恢复体能
三	1. 复习正面双手垫球 2. 学习正面上手传球 3. 复习扣球	1. 熟练掌握垫球动作 2. 初步体会传球动作 (手型) 3. 体会完成扣球动作

四	1. 学习传球技术 2. 复习接发球 发球 3. 复习扣球	1. 进一步了解传球技术动作（协调用力） 2. 巩固接发球 发球技术 3. 巩固扣球技术
五	1. 学习扣半高球 2. 学习单人拦网	1. 初步掌握了解扣半高球技术动作 2. 初步掌握了解拦网 作用及动作
六	1. 复习扣半高球 2. 复习单人拦网 3. 复习传球	1. 基本掌握扣半高球 2. 基本掌握拦网动作 3. 提高传球技术动作
七	1. 排球竞赛规则和裁判法 2. 介绍品牌赛事	1. 介绍 边一二进攻及保护战术 2. 提高对排球竞赛规则的理解和运用
八	1. 复习 传 垫 扣 发 接基本技术 2. 学习“中一二”阵型	1. 熟练传、垫球等技术 2. 初步了解进攻战术
九	1. 复习基本技术 2. 教学比赛	1. 提高基本技术 2. 复习比赛站位，提高战术意识
十	1. 复习基本技术 2. 教学比赛	1. 改进技术，提高动作的熟练程度 2. 增强配合 增强进攻意识
十一	1. 复习基本技术 2. 教学比赛	1. 改进单项技术 2. 掌握跟进防守，增强防守意识
十二	1. 教学比赛 2. 素质考核	1. 运用所学进攻战术，加强组织进攻的意识 2. 检查教学情况和教学效果 严肃考纪 按照评分标准考评
十三	1. 教学比赛 2. 素质考试	1. 运用所学进攻战术,加强配合 2. 检查教学情况和教学成果 严肃考纪、按评分标准考评
十四	1. 教学比赛 2. 复习排球考核内容 3. 素质考核	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十五	1. 教学比赛 2. 复习考核排球内容 2. 素质考试	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十六	考核 总评	1. 检查教学效果，并计入成绩

（七）主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

五、足球课教学纲要（男生）

（一）教学目的与任务

1. 通过教学，使学生基本掌握足球专项的基本技术、基本战术和理论知识，学会科学锻炼身体的方法，培养自我锻炼的习惯和能力。
2. 结合足球运动特点，全面发展学生的身体素质，提高学生身体健康水平。
3. 通过教学与锻炼，增强学生勇敢顽强的意志品质和团结协作的集体主义观念。

（二）教学要求

1. 通过足球课的教学，使学生能够了解和掌握足球的基本知识、基本技能和基本战术。
2. 利用足球运动的特点，进行各种专项身体素质的练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 通过足球课的教学，使学生了解、掌握基本理论知识，懂得足球比赛规则，提高对比赛的观赏能力，并能担任组织编排小型的足球竞赛和裁判工作。
4. 通过教学活动，增强学生团结协作的集体主义精神，勇敢顽强，坚忍不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 理论知识

- (1) 足球运动发展概况
- (2) 足球运动的特点及对锻炼身体的作用
- (3) 足球运动基本技术和基本战术
- (4) 足球竞赛规则和裁判法
- (5) 一般足球比赛的组织办法

2. 基本技术

(1) 踢球

脚内侧、内脚背、正脚背、头顶球等

(2) 停球

脚内侧、正脚背、大腿等

(3) 运球

直线、曲线、变向运球等

3. 基本战术

(1) 二过一战术

直传斜插、斜传直插、撞墙式二过一、回传反切。

(2) 多人战术

边路二过一突破、中路包抄射门，边路直传斜插二过一、中路包抄跟进射门，角球战术，定位球战术等。

(四) 教学时数分配

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 考核与成绩分配

考核内容	运动参与	专项技术	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

1. 专项技术考核内容：（选二）掷界外球、定位球射门、运球绕杆、行进间射门
2. 身体素质考核内容：A、1000 米跑 B、（选一）50 米跑、100 米跑、立定跳远、俯卧撑
3. 考核方法：
 - A. 掷界外球：在技术动作正确的前提下，以掷出远度计分。每人 3 次，取最高一次为准。不及格给予第二次机会，作为补考。
 - B. 定位球射门：球距离球门 16.5 米以外，踢 5 个球（球需直接射进门内），不及格给予第二次机会，作为补考。

评分标准：

分值项目 \ 项目	100	90	80	75	70	60	50
掷界外球	22	20	18	16	14	12	10
射 门	5	4	3		2	1	
运球绕杆	30.0	32.0	34.0	36.0	38.0	40.0	44.0

- C. 运球绕杆：10 根杆，5 根一行间距 5 米，依次运球绕过，直线运回，计时。不及格给予第二次机会，作为补考。
- D. 行进中接来球射门：判断侧前方传来的地滚球后，跑动中直接射门，每人三次（标准另定）。

(六) 男生足球教学计划

1. 男生足球教学计划 （一）

课次	教学内容	教学要求
----	------	------

一	1.体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	2.熟悉场地
二	1、熟悉球性练习 2、学习脚内侧踢与停地滚球技术 3、身体素质练习	1、初步掌握动作要领，提高控制球的能力 2、初步掌握脚内侧踢与停的动作要领
三	1、继续学习脚内侧踢与停地滚球技术 2、学习脚内侧运球技术 3、熟悉球性练习 4、身体素质练习	1、提高脚内侧踢、停地滚球水平 2、提高控制球的能力，注意动作的连贯性和身体重心的移动
四	1、复习脚内侧踢、停球技术 2、继续学习脚内侧运球技术 3、身体素质练习	1、进一步熟悉球性，提高控球能力 2、努力提高脚内侧踢球的准确性和稳定性
五	1、学习内脚背踢定位球技术 2、介绍正脚背和外脚背运球技术 3、身体素质练习	1、了解动作要领，体会正确的助跑与支撑脚位置的作用 2、注意身体动作的连贯性，提高控球能力
六	1、继续学习内脚背踢定位球技术 2、学习直传斜插和斜传直插战术	1、提高踢球水平 2、增强对球运行路线的判断，提高配合能力 3、适当安排身体素质练习
七	1、学习掷界外球技术 2、学习停半高球和反弹球技术 3、教学比赛	1、掌握掷界外球的动作要领 2 学会停球部位的运用和判断 3、比赛中要多传多跑少运球、
八	1、学生健康标准测试	1、了解健康标准测试的意义 2、学会测试仪器的使用
九	1、复习行进间传、运球的配合 2、学习二过一战术配合 3、教学比赛	1、初步掌握动作要领，明确运用时机 2、加强默契配合的锻炼

十	1、介绍足球竞赛知识（技、战术） 2、学习头顶球技术 3、教学比赛	1、了解与学习足球比赛基本战术 2、学会正确的顶球技术 3、比赛中尽量运用学过的知识
十一	1、复习踢、传、顶方法练习，介绍足球比赛的裁判法 2、教学比赛	1、让学生了解和懂得基本的裁判法则 2、比赛中尽量运用所学的知识
十二	1、介绍正脚背射门和守门员接球手法 2、练习定位球射门 3、教学比赛	1、明确动作要领，注意技术运用 2、提高射门质量
十三	1、复习定位球射门，介绍胸部停球技术 2、身体素质项目考试：1000米跑 3、教学比赛	1、努力提高踢、停水平 2、检查教学效果，记录考试成绩
十四	1、考试项目练习 2、考试：定位球射门	检查教学效果，记录考试成绩
十五	1、考试项目练习 2、考试：(1)、掷界外球 (2)、俯卧撑	检查教学效果，记录考试成绩
十六	理论课	学习能够运用足球知识，科学锻炼身体

2. 男生足球教学计划（二）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1、熟悉球性练习（正脚背颠球、双脚连续推拨等） 2、学习原地脚内侧踢、停球技术（地滚球） 3、学习脚内侧运球技术 4、身体素质练习	1、基本掌握颠球的动作要领，熟悉球性 2、初步掌握脚内侧踢、停球技术 3、初步掌握运球的动作要领，提高控球能力
三	1、复习脚内侧踢、运球技术 2、二过一配合和练习 3、常用规则知识介绍 4、身体素质练习	1、注意动作连贯性和重心的移动，进一步提高控球能力 2、提高脚内侧踢、停球的水平 3、体会与把握传、切时机
四	1、复习脚内侧踢、停球技术 2、学习正脚背、外脚背运球技术	1、熟练掌握踢、停球动作要领，努力提高动作质量

	3、教学比赛	2、初步学会正脚背和外脚背运球技术 3、比赛中多运用传球技术
五	1、复习正脚背、外脚背运球技术 2、学习几种变向运球技术 3、教学比赛	1、提高运球能力 2、注意变向动作重心的转换 3、比赛中注意运用所学的技术
六	1、结合几种变向运球动作，复习正脚背、外脚背、脚内侧运球 2、学习跑动中接、传地滚球技术 3、教学比赛	1、提高控球能力，明确比赛中运、传技术的合理运用 2、增强传球准确性，把握传球力度 3、比赛中注意运用所学的技术
七	1、复习跑动中接、传地滚球技术 2、学习边路进攻战术 3、教学比赛	1、初步掌握所学的动作技术，努力提高控球能力 2、比赛中注意运用所学的战术
八	1、练习正脚背射门，学习底线传中进攻战术 2、规则知识介绍 3、教学比赛	1、体会身体发力方向及脚的触球部位 2、注意运、传技术的运用，提高整体配合意识
九	1、介绍并练习几种停球技术（胸部停球、停半高球、脚内侧停反弹球） 2、练习运动中正脚背射门、 3、教学比赛	1、体会运用停球技术与下一动作行为的连续性 2、判断在球滚动中支撑脚的站位，注意提前量
十	1、复习停球技术 2、学习内脚背长传球和角球战术，练习行进间射门 3、教学比赛	1、进一步体验停球技术的合理运用，提高动作质量 2、体会助跑路线、支撑脚站位及触球部位对传球质量的影响
十一	学生健康标准测试	1、了解健康标准测试的意义 2、学会测试仪器的使用
十二	1、简单介绍足球比赛的组织工作 2、练习回传反切等战术配合 3、教学比赛	1、让学生初步掌握小型比赛的组织与编排工作 2、比赛中注重战术应用与整体配合
十三	1、身体素质项目考试：1000米跑、立定跳远 2、教学比赛	比赛中尽量运用所学的技术和战术
十四	1、考试项目练习 2、考试：行进间射门	检查教学效果，并记录成绩
十五	1、考试项目练习 2、考试：运球绕杆	检查教学效果，并记录成绩
十六	理论课	学习体育理论知识，懂得科学锻炼方法

（七）主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

六、橄榄球教学纲要（男生）

（一）教学目的与任务

1. 了解橄榄球运动的基本理论知识、技术、战术和竞赛规则，以及橄榄球运动在国际国内发展的最新动态与趋势。
2. 培养学生勇敢坚毅、机智灵活、吃苦耐劳的意志品质。

（二）教学要求

- 1、掌握橄榄球运动的基本理论知识和技术，树立正确地体育观念，养成锻炼身体的良好习惯。
- 2、在学习橄榄球技术中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏的精神及在健康快乐的锻炼中，提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。
- 3、通过对橄榄球专项课的学习，使学生掌握从事体育活动的基本能力并拥有健康的体魄，理解体育活动在促进人类健康中的作用，形成积极参与锻炼的生活方式。
- 4、培养学生集体主义和爱国主义精神，加强团队协作观念，树立正确地体育道德观，具有勇敢顽强，团结进取，开拓创新的精神风貌。

（三）教学内容

1. 理论部分
 - (1) 橄榄球运动概述，橄榄球基本技术理论
 - (2) 橄榄球竞赛规则
2. 实践部分
 - 1) 基本技术
 - ① 球性练习：
 - A. 双手向上自抛自接球（越高越好，尽量接住）
 - B. 单手持球向上抛，使球沿长轴垂直旋转并接住。
 - ② 接球技术：双手接球技术、拾地上球技术
 - A. 双手接球技术：两人相距 23 米，一人抛一人接。
 - B. 接高球技术：两人相距 35 米，一人高抛至 34 米，另一人接住。
 - C. 拾地上球技术：两人相距 78 米，一人掷地滚球，另一人向前跑一两步，捡球后再跑一两步。
 - ③ 传球技术：原地摆动传球、旋转传球
 - A. 原地摆动传球：两人相距 23 米，两人互相传接。
 - B. 旋转传球：两人相距 45 米，两人互相传接。
 - ④ 跑动传球：持球跑动摆动传球、旋转传球、交叉传球
 - A. 持球跑动摆动传球：两人同向，间隔 23 米，跑动传球 40 米。
 - B. 持球跑动旋转传球：两人同向，间隔 23 米，跑动传球 40 米，用旋转传球。
 - C. 持球交叉跑动旋转传球：两人同向，间隔 23 米，两人交叉跑动 40 米，在两人交叉重叠时传球，用旋转传球。

⑤ 踢球技术

- A. 原地自踢：原地自己持球垂直上踢并接住。
- B. 两人间踢接：两人相距 56 米，一人向前上踢，一人接球，交替进行。
- C. 两人同向踢接：两人同向并排站立，一人向前上高踢，同时另一人向前跑出，尽力接住球。

⑥ 扑接：侧面扑接、正面扑接、后面扑接

- A. 正面扑接：两人相距 56 米，相对跑动练习。
- B. 侧面扑接：两人相距 56 米，相对跑动练习，在接触前，有球同学侧身对准无球同学。
- C. 后面扑接：两人相距 56 米，相对跑动练习，在接触前，有球同学转身 180 度背向无球同学。

2) 团队技术与战术

- A. 、司克兰：六人为一组，根据班级人数分成若干组，听哨音统一练习。
- B. 、争边球：先个人练习向场内掷球，再分组练习掷球与争球结合。
- C. 、冒尔：4 人一组，分组练习。
- D. 、拉克：4 人一组，分组练习。
- E. 、个人攻、防与跑位意识练习
 - a. 一防二练习：两人进攻，一人防守，增强进攻方跑位意识和传球时机。
 - b. 二防二练习：两人进攻，两人防守，在加强进攻练习同时也增强防守的跑位意识。

(6)、开球进攻与防守：半场分组练习，适时暂停讲解。

(7)、整体基本战术（教学比赛）

(四) 教学时数分配

学 内 容	学时	学时数	百分比
理论		4	12.5
专项教材		18	56
素质练习		10	31.5
合计		32	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

1、理论考核：10 分

2、运动技能：40 分

(1) 30 米持球往返跑：20 分

考试方法：学生单手持球夹于胸部，球不得离开胸部。从起点出发开始计时，脚踏 30 米线后折返，跑回起点线后停表。

评分标准：如下表。

分 值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
成绩（秒）	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11	11.2	11.4	11.6	11.8

(2) 交叉传跑技评：20 分

考试方法：两名学生平行站立在起点线上，间隔 10 米。一名学生用脚踢球向前上方踢出。高度不得低于头上一米。另一名学生跑出后必须接住踢出的球。接住球后方可进行连续的两人的交叉跑动传球。全程距离为 50 米，在此距离内相互传球次数不得少于 5 次。

评分标准：

- | | |
|---------------------------|---------|
| a.跑动路线正确，传球准确，接球动作合理，配合默契 | 17—20 分 |
| b.跑动路线正确，传球一般，接球动作合理，配合一般 | 13—16 分 |
| c.跑动路线基本正确，传接球有小的失误，配合一般 | 10—12 分 |
| d.跑动路线错误，传接球差，有违例现象 | 10 分以下 |

(六) 教学计划

课次	教 学 内 容	教学任务和要求	备注
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地	
二	1.熟悉球性练习 2.学习持球的方法和原地摆动传球技术 3.素质：柔韧练习、力量练习 4.场地器材介绍	1.通过各种抛接球练习，以提高学生球性 2.介绍橄榄球的基本持球方法，初步掌握摆动传球技术及接传球技术。 3.完成规定的练习。 4.球门的尺寸、球的规格，场地及各部分的尺寸、画法、作用等。	
三	1.复习原地摆动传接球技术 2.学习持球跑动方法 3.素质：下肢、腰腹力量练习 4.介绍橄榄球的技术分类	1.巩固传接球技术，远近距离变换，提高控球能力，使学生较熟练的完成传接球技术。 2.初步了解持球跑动方法，做到跑动协调，不掉球。 3.完成规定的组次数。 4.个人技术及团队技术，使学生初步了解橄榄球运动的技术特征。	
四	1.复习原地摆动传接球技术；持球跑动技术 2.学习踢手抛球 3.素质：速度灵敏练习 4.介绍橄榄球比赛中有关哪些属于暴行问题	1.熟悉已学技术，传球时强调腰腹力量的用，球速的控制和准确性，提高持球跑动的能力 2.初步掌握手持球及释放球的位置，踢球的部位，球运行中的轨迹及状态要求。 3.完成规定的组次数。 4.介绍比赛中禁止使用的技术动作及粗暴行为。	
五	1.复习原地摆动传接球技术；持球跑动技术；踢手抛球 2.学习旋转传球技术 3.素质：上肢、腰腹力量 4.开球及开始比赛的方法	1.熟悉已学技术。踢手抛球技术要掌握好控制球的方向及力量能力 2.初步掌握技术动作，关键是双手持球位置，手腕动作及出球是腰腹手臂的合理摆动。要求平稳旋转出球。 3.发展上肢、腰腹力量 4.介绍如何开始一场橄榄球比赛	
六	1.复习已学技术，重点在旋转传球 2.学习移动中传球和交叉传球	1.熟悉已学技术。要求学生能平稳旋转传出，同时要求能左右两侧都能传出旋转球。 2.初步掌握移动中传球和交叉传球，做到力量适中，位置准确，不掉球，要传的准，接的稳，不违例。	

	3.素质：耐力练习 4.介绍橄榄球比赛的得分方式	3.完成规定的量 4.橄榄球比赛中不是单一的一种得分，向学生介绍比赛的三种得分方式	
七	1.复习已学技术，重点在移动中传球和交叉传球。 2.学习接球：捡地上球 3.专项素质练习 4.介绍前抛和前拍的限制	1.熟悉已学技术。要求做到跑动传球中动作顺畅、协调。 2.降重心，跨过球，抓稳球，快启动。学生先捡不动球，再捡滚动球。 3.掌握专项素质练习方法。 4.比赛中，队员只能向后或向侧面传球，不能向前传球。接球时不能向前掉落。前抛是指持球队员向对方阵线方向抛球。前拍是指当球碰触到手臂后，向对方阵线方向运行。	
八	1.《国家学生体质健康标准》测试 2.身体素质练习	1.学生带卡，教师记录成绩	
九	1.基本技术复习 2.学习扑搂：侧面扑搂、正面扑搂、后面扑搂 3.力量练习 4.介绍扑搂技术在比赛中的规则要求	1.全面掌握已学基本技术 2.扑搂发生在持球队员同时被一个或几个对方队员所捕捉而倒地或球碰在地上的时候。该持球队员成为被扑搂队员，与被扑搂队员一起倒在地上的对方队员为扑搂队员 3.单足跳、双足直线跳、变相跳，提高下肢力量及灵活性 4.让学生了解扑搂技术在比赛中的运用和在规则中对技术运用的规定	
十	1.基本技术复习 2.学习司克兰（正集团争球）技术 3.二对一的攻防练习 4.力量练习 5.介绍一般比赛中的越位和在位	1.全面掌握已学基本技术 2.学生了解司克兰的构成和每个成员的职责，能够把司克兰运用到比赛中去 3.两人进攻，一人防守。主要加强在有人防守的情况下，两人传球的稳定性 4.提高腰腹肌力量：仰卧起坐、俯卧背起、侧卧起等 5.介绍规则中对越位和在位的规定	
十一	1.基本技术复习 2.学习乱集团争球 3.二对一的攻防练习 4.耐力练习 5.拉克（Ruck）和冒尔（Maul）规则介绍	1.全面掌握基本技术 2.比赛中，当持球队员被对方队员捕捉或被扑搂倒地后，会出现双方几名队员挤抗在一起争抢球的局面。乱集团争球包括拉克（Ruck）和冒尔（Maul）。让学生在练习中学会合理使用技术 3.两人进攻，一人防守。主要加强在有人防守的情况下，两人传球的稳定性 4.定距离的慢跑练习，提高学生的耐力素质 5.规则中拉克（Ruck）和冒尔（Maul）的相关规定	
十二	1.复习已学技术 2.介绍争边球技术 3.半场二、三人攻防练习 4.教学比赛，了解比赛的基本方法和常规 5.耐力跑练习	1.巩固已学技术。 2.使学生初步了解争边球的方法和技术。 3.学会如何跑位和防守，提高学生战术意识和能力。 4.了解一场比赛是如何进行的。 5.校园越野跑，3000米左右。	
十三	1.复习已学技术	1.重点在考核项目练习	

	2.教学比赛 3、耐力跑练习	2.要求学生能把所学技术、战术运用在比赛中 3.校园越野跑, 3000 米左右	
十四	1.橄榄球技术练习 2.身体素质考试	1.复习巩固所学内容 2.根据学校统一内容和要求进行	
十五	1.橄榄球技术练习 2.考试: 交叉传跑技评 3.教学比赛	1.复习巩固所学内容 2.按照考核要求进行 3.合理运用所学技术和战术	
十六	1.橄榄球技术练习 2.考试: 30 米持球折返跑 3.教学比赛	1.复习巩固所学内容 2.按照考核要求进行 3.合理运用所学技术和战术	

(七) 参考文献

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

七、羽毛球课教学纲要(男、女生)

(一) 教学目的与任务

1. 基本目标

- (1) 运动参与目标：积极主动地参与羽毛球体育活动，将羽毛球运动作为参加体育锻炼的主要手段，逐步养成自觉锻炼的习惯，通过参与羽毛球运动，树立“健康第一”的指导思想，培养顽强的意志品质。
- (2) 运动技能目标：掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术、基本技能和方法，提高自己的运动能力；培养锻炼身体的习惯，为终身体育奠定基础，并掌握在体育运动中常见运动创伤的处置方法。
- (3) 身体健康目标：掌握体质健康标准的测试方法，并能评价自己的体质健康状况，根据自己的体质健康状况设计合理的运动处方，全面掌握发展体能的理论知识与提高身体素质的方法。
- (4) 心理健康目标：运用适宜的方法调节自己的情绪，通过羽毛球运动改善不良心理状态、克服心理障碍，始终保持健康心态；在生活中享受羽毛球运动所带来的乐趣，体验成功的感觉。
- (5) 社会适应目标：在羽毛球运动中表现出良好的体育道德，培养集体主义精神，正确处理成功与失败的关系、集体与个人的关系。

2. 发展目标

发展目标是为一一些对羽毛球运动学有所长和学有余力的学生制定的，也可作为羽毛球班多数学生的努力目标。

- (1) 运动参与目标：通过体育教学培养学习兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯，能独立制定适合自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和对羽毛球运动的欣赏水平。
- (2) 运动技能目标：积极提高羽毛球运动技术水平，发展自己的运动能力，掌握科学合理的锻炼方法，达到或相当于国家等级运动员水平，能代表学校参加羽毛球比赛。
- (3) 身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力。
- (4) 心理健康目标：在对抗激烈的羽毛球比赛中，表现出强烈的集体荣誉感和勇敢顽强的意志品质，促进其身心全面发展；
- (5) 社会适应目标：增进健康，增强体质，提高学生的体能和对环境的适应能力；并能成为

学校羽毛球体育活动的参加者和组织者。

（二）教学要求

1. 选项基础课（初级班）

- (1) 引导学生羽毛球入门，培养其兴趣，使其初步掌握羽毛球运动的基本技术和相关理论，树立终身体育的观念。
- (2) 在学习羽毛球技术中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神及在健康快乐的锻炼中，提高灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质。

2. 选项提高课（中级班）

- (1) 提高学生对羽毛球运动的兴趣，掌握羽毛球技、战术，进一步掌握比赛规则及裁判法，在教学比赛中敢于担任裁判工作。
- (2) 在练习过程中，加强专项身体素质的锻炼，提高对抗意识和竞争意识。
- (3) 培养学生空间思维能力和应变能力，培养勇敢顽强的意志品质和团队精神。

（三）教学内容

（一）选项基础课（初级班）

1、理论

羽毛球运动概述

羽毛球竞赛规则、裁判法

2、基本技术

(1) 羽毛球基本站位及握拍方法

(2) 基本步法：上网步法、后场步法等

(3) 发球与接发球技术：发高远球、网前球，介绍发平高球、平快球

(4) 击球技术：击高远球、吊球

(5) 网前球技术：介绍挑后场高球

3、基本战术

(1) 压后场底线战术

(2) 发后场球战术

(3) 介绍双打战术

(二) 选项提高课 (中级班)

1、理论知识

羽毛球竞赛规则、裁判法

羽毛球竞赛的组织与编排、观赏分析高水平比赛

2、基本技术

(1) 羽毛球基本站位、握拍法、步法

(2) 发球技术：高远球、网前球等

(3) 击球技术：后场高球、吊球、杀球等

(4) 网前球技术：搓球、推球、勾球、扑球

3、基本战术

(1) 逼反手战术

(2) 打四方球和吊、杀上网战术

(四) 教学时数分配

学 内 容	学 时	学时数	百分比
理论		4	12.5
专项教材		18	56
素质练习		10	31.5
合计		32	100

(五) 成绩考核

1、考试内容、方法、评分标准：

(1) 理论 (10%)：

内容：专项基础理论知识；体育与健康基础理论知识

方法：在每学期期末进行理论考试。

(2) 身体素质 (20%)

内容：中长跑 (男生：1000 米；女生：800 米)

评分标准：见“体育课身体素质测试评分表”

(3) 专项技能 (40%)

1) 选项基础课 (初级班)

内容：

发高远球（规定区域）左右半区各 5 次。

方法：

- ① 连续发高远球 10 次，球的落点要在对方后三分之一发球区内。
- ② 连续击高远球 10 次，球的落点在对方场内的任一区域。

评分标准：

次数	8	7	6	5	4
成绩	10	9	8	7	6

2) 选项提高课（中级班）

内容：

发高远球、击高远球

方法：

- ① 连续发高远球 10 次，球的落点要在对方后三分之一发球区内
- ② 连续击高远球 10 次，直线、对角各 5 次（球的落点要在对方后三分之一发球区内）。

两人一组一人发球，一人打球。

评分标准：

次数	8	7	6	5	4
成绩	10	9	8	7	6

（四）平时成绩（30%）

1. 评价内容：教师根据学生的考勤、学习态度、运动参与意识和进步幅度等予以评定。

（六）男女生羽毛球教学计划

1. 男、女生羽毛球教学计划（初级）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1. 介绍学习内容及要求等 2. 学习羽毛球运动的基本姿势、步法和握拍方法 3. 熟悉羽毛球球性	1. 初步掌握基本步法 2. 提高羽毛球球感
三	1. 复习基本姿势、基本步法和握拍方法 2. 学习正手发高远球技术、接发球技术、熟悉羽毛球球性	1. 掌握基本步法并初步掌握全场步法 2. 初步掌握发高远球技术

	3. 素质	
四	1. 复习步法、正手发高远球技术、接发球技术 2. 学习正手击高远球技术 3. 素质	1. 掌握基本步法并初步掌握高远球技术 2. 初步体会正手击直线后场球技术要领
五	1. 复习正手击高远球技术、正手发高远球技术 2. 学习正手发网前球技术、学习反手发球技术 3. 素质	1. 进一步正确掌握正手击高远球技术 2. 掌握正手发网前球技术、学习反手发球技术
六	1. 复习正手发网前球、击高远球、发高远球技术 2. 学习正手发平高球和平快球技术 3. 素质	1. 进一步正确掌握正手发网前球技术、学习反手发球技术 2. 初步掌握正手发平高球和平快球技
七	1. 复习羽毛球运动基本步法、正、反手发球技术 2. 学习正手吊球技术、介绍挑后场高球技术 3. 素质	1. 进一步掌握羽毛球运动基本步法 2. 进一步掌握发网前球技术 3. 正确掌握正手吊球技术
八	1. 复习正手吊球技术、复习正手击、发球技术 2. 学习正手挑球技术、教学比赛 3. 素质考核	1. 正确掌握正手吊球技术 2. 初步掌握正手挑球技术
九	1. 学习正手杀球技术、复习正手击、发球技术 2. 学习放网前球技术、教学比赛 3. 素质	1. 初步掌握正手杀球技术 2. 初步掌握放网前球技术
十	1. 复习放网前球、正手杀球、正手击、发球技术 2. 介绍战术 3. 教学比赛	1. 初步体会正手扣杀技术要领 2. 正确掌握击高远球技术要领和击球质量
十一	1. 复习放网前球、正手杀球技术 2. 学习压后场底线球战术 3. 教学比赛	1. 进一步体会正手扣杀技术要领 2. 初步体会正手吊球技术要领
十二	1. 复习正、反手发球技术，正、反手击球技术 2. 复习压后场底线球战术 3. 教学比赛	1. 进一步掌握正、反手发球技术要领 2. 进一步体会压后场底线球战术
十三	1. 复习正手发高远球 2. 复习正手击高远球 3. 教学比赛	1. 纠正错误动作，提高和改进扣杀动作技术要领 2. 提高竞技能力和水平

十四	1. 考试 2. 教学比赛	1. 正确掌握发网前球技术和发高远球技术 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十五	1. 考试	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十六	理论 1. 羽毛球运动基本概述、 2. 羽毛球竞赛规则及裁判法	

2. 男、女生羽毛球教学计划（中级）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1. 介绍学习内容及要求 2. 熟悉羽毛球球性练习及恢复体力 3. 素质	1. 熟悉羽毛球球性练习 2. 恢复体力，提高反应速度与柔韧性
三	1. 学习羽毛球基本步法、熟悉羽毛球球性练习 2. 复习正、反手发球技术、正、反手击球技术 3. 素质	1. 提高与改进发球技术 2. 初步掌握网前搓球、勾球技术 3. 加强手腕力量，提高击球质量
四	1. 学习反手发球技术 2. 复习发高远球技术、击高远球技术 3. 素质	1. 正确掌握反手发球技术 2. 提高控制球的能力
五	1. 复习正、反手发球技术、羽毛球运动基本步法 2. 介绍网前搓、推、勾、扑球等技术 3. 素质	1. 进一步正确正、反手发球技术，明确发球时机 2. 初步体会网前搓、推、勾、扑球等技术
六	1. 学习平抽快挡球技术、介绍头顶后场击球技术 2. 复习发网前球、高远球技术 3. 素质	1. 正确掌握平抽挡技术 2. 提高学生手腕力量，提高击球质量
七	1. 复习平抽快挡球技术，介绍接杀球技术 2. 改进和提高所学后场击球技术 3. 素质	1. 掌握平抽快挡技术，明确转换时机 2. 进一步掌握后场击球技术
八	1. 复习正、反手发球技术、吊球技术 2. 介绍挑后场高球技术、教学比赛 3. 素质、	1. 加强正手吊球技术 2. 进一步掌握结合后场步伐击正手高远球技术 3. 增强球感，提高比赛能力
九	1. 学习基本战术 2. 改进和提高所学前场球技术、教学比赛	1、学生进一步了解羽毛球球比赛过程 2、增强球感，提高比赛能力

	2. 素质	
十	1. 进一步改进和提高所学击球技术 2. 介绍基本战术 3. 教学比赛	1. 促进学生掌握结合步伐正手吊球技术 2. 掌握正手挑高球技术
十一	1. 提高正、反手击、发高远球质量 2. 介绍基本战术 3. 教学比赛	1. 加强正、反手击、发高远球质量 2. 运用已学动作, 提高控制球的能力
十二	1. 复习放网前球、正手杀球、正手击高远球技术 2. 复习压后场底线球战术、 3. 教学比赛	1. 促进学生掌握组合练习, 提高转换能力 2. 初步掌握战术组合, 在练习中巩固各项技术质量
十三	1. 提高正手击、发高远球质量 2. 介绍基本战术 3. 教学比赛	1. 进一步巩固技术动作, 灵活运用技术组合 2. 掌握并运用羽毛球比赛规则, 提高配合能力
十四	1. 考试 2. 教学比赛裁判实习	1. 提高技术质量, 复习考核内容 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十五	1. 考试 2. 教学比赛及裁判实习	1. 检查教学情况和教学成果 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十六	理论 1. 羽毛球竞赛的组织与编排 2. 观赏分析高水平比赛	

(七) 主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京高等教育出版社, 2016.8

八、乒乓球课教学纲要（女生）

（一）教学目的与任务

1. 培养学生热爱社会主义，爱集体，敢于拼搏，敢于胜利的优良品质。
2. 掌握乒乓球运动的基本知识，一般技术和简单的战术配合，培养兴趣，养成爱好，为坚持经常锻炼创造条件。
3. 发展学生灵敏，速度、上下肢力量和协调性，加强身体全面训练，提高专项身体素质，增强体质，促进身心全面发展。

（二）教学要求

1. 通过乒乓课教学，使学生系统地、较好地掌握乒乓球的基本知识，基本技术和战术意识。
2. 使学生了解掌握基本理论知识，懂得乒乓球比赛规则，并能担任组织编排小型的乒乓球竞赛和裁判工作。

（三）教学内容

1. 理论知识：
 - (1)乒乓球运动的发展史。
 - (2)乒乓球运动的特点及对锻炼身体的作用。
 - (3)乒乓球运动基本知识、基本技术和主要战术分析。
 - (4)学习乒乓球竞赛规则与编排裁判法。
2. 基本技术：
 - (1)握拍技术、站位技术(准备姿势)与移动。
 - (a)握拍的种类和疗法：直握拍法，横握拍法。
 - (b)站位的方法：近台、中台、远台，准备姿势。
 - (c)移动技术：单步、跨步、并步、侧身步。
 - (2)发球：平击发球、正(反)手发急球(奔球)、旋转球及其接发球。
 - (3)挡球与推挡球：平挡球、反手推挡、反手快推挡(快拨)。
 - (4)攻球：正手近台快攻，介绍搓攻(拉)。
 - (5)搓球：正手与反手慢搓，介绍快搓球。
 - (6)双打：双打的规则、配对、走位、战术。
3. 基本战术：
 - (a)发球抢攻战术。
 - (b)推攻战术。

（四）教学时数分配（年）

学 内 容	学 时	学时数	百分比
理论		4	12.5
专项教材		18	56
素质练习		10	31.5
合计		32	100

（五）考核内容和成绩分配

考核 内容	运动参与	发球	推挡	攻球	身体素质	理论知识	合计
----------	------	----	----	----	------	------	----

成绩分配	20%	20%	10%	10%	30%	10%	100%
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

1. 考核内容:

- (1)发球: 正、反手发球
- (2)推挡: 反手推挡
- (3)攻球: 近台快攻球

2. 考核方法及评分标准:

- A. 发球: 采用数量加技术评定相结合的考核方式。把台面平分4个区域, 近台2个, 远台2个, 发10次球, 落点在4个规定区域内, 分别为2、3、2、3。按乒乓球发球规则, 可采用各种发球方法。技术评定分为发球数量得分的1/2, 主要对发球的手法、力度、旋转度以及高度作出技术评定。两者相加便是该同学的最后得分。
- B. 推挡: 采用数量达标评分方法, 每人自找对手搭档配合, 每人两次机会, 以成绩好的一次作为最后成绩。技术运用直斜线均可, 但落点必须在1/2远台区内, 否则不记数, 时间为一分钟。

推挡次数(来回)	50	40	30	20	10
分值	100	80	60	40	20

- C. 攻球: 采用数量加技术评定相结合的考核方式。每人自找对手搭档配合, 每人两次机会, 以成绩好的一次作为最后成绩。技术运用直斜线均可, 落点不限, 时间为一分钟。技术评定总分为数量总分的1/3, 主要对挥拍方法、击球部位、动作协调性等做出技术判定。两者相加便是该同学的最后得分。

攻球次数	42	34	26	18	10
分值	100	80	60	40	20

D. 素质考核

考试内容: 800米、立定跳远\50米、仰卧起坐(一、二学期)

(六) 女生乒乓球教学计划

女生乒乓球教学计划(1)

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导(选课、课堂常规、熟悉场地)	1、熟悉场地
二	1. 学习平挡球技术 2. 学习平击发球	1. 增强球感, 提高控制球的能力 2. 初步掌握平击发球发球技术
三	1. 学习推挡球技术 2. 复习平击发球	1. 初步掌握推挡球的手腕手臂动作, 击球时机与部位, 用力方法等 2. 进一步巩固发球技术
四	1. 学习正手发侧上(下)旋球技术 2. 复习推挡球技术	1. 明确发球拍型、击球部位、挥拍方法和用力 2. 进一步改进推挡球技术

五	1. 复习正手发侧上（下）旋球技术 2. 学习反手发侧上（下）旋球技术	1. 改进正手发球技术，提高发球质量 2. 明确反手发球拍型、击球部位、挥拍方法和用力
六	1. 复习反手发侧上（下）旋球技术 2. 复习已教的各种技术动作	1. 改进正手发球技术，提高发球质量 2. 进一步巩固基本功
七	1. 学习搓球技术	1. 明确搓球的运用时机、拍型、击球部位以及挥拍方法
八	1. 复习搓球技术 2. 学习正手攻球技术	1. 提高判断来球性质的能力，改进搓球的技术细节 2. 明确攻球的作用，初步体会攻球的运用时机、拍型、击球点、挥拍方法
九	1. 复习正手攻球技术 2. 复习推挡球与搓球技术	1. 重点解决拍型、挥拍动作，提高控制球的能力 2. 纠正易出现的错误动作，改进推挡球与搓球技术
十	1. 继续改进攻球技术 2. 教学比赛	1. 完善攻球动作，增强攻击力量，提高攻球命中率 2. 运用所有已学动作，提高控制球的能力
十一	理论：介绍乒乓球击、发球规则以及比赛规则等	明确合理击发球动作，了解乒乓球比赛规则
十二	1. 学习左推右攻技术 2. 教学比赛	1. 明确左推右攻的方法以及对脚步移动的要求，提高进攻能力 2. 运用左推右攻技术，改进步法移动
十三	1. 复习各项技术 2. 教学比赛	1. 提高击发球质量，进一步提高对球的控制能力
十四	1. 复习考核内容 2. 教学比赛	1. 提高技术质量，复习考核内容
十五	考核并记录成绩	检查教学效果
十六	考核并记录成绩	检查教学效果

女生乒乓球教学计划（2）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1. 复习正反手发侧旋球技术 2. 复习正手攻球技术	1. 进一步提高与改进发侧旋球技术 2. 纠正错误，改进正手攻球动作
三	1. 复习左推右攻技术 2. 教学比赛	1. 明确脚步移动要求，提高进攻能力 2. 合理运用各种动作技术，提高比赛能力

四	1. 复习左推右攻技术 2. 学习侧身攻	1. 熟练掌握左推右攻技术，提高转换与进攻能力 2. 明确侧身攻的方法及脚步移动要求
五	1. 复习侧身攻 2. 学习推两角	1. 明确侧身攻的运用时机，便于更好的运用 2. 学习推斜线与直线的方法，提高转换能力
六	1. 复习推两角 2. 学习快推技术	1. 熟练推斜线与直线的转换能力，更好的控制回球方向 2. 了解快推技术，提高推挡的攻击力
七	1. 复习快推技术 2. 学习加力推技术	1. 熟练快推技术的运用方法，提高控制球的能力 2. 了解加力推的用力方法与时机，提高攻击力
八	1. 复习加力推技术 2. 教学比赛	1. 解决挥拍方向，提高控制球的能力 2. 进一步增强球感，提高比赛能力
九	理论：介绍乒乓球单双打、混双、团体赛的比赛规则以及如何配合等，简单介绍战术方法，介绍小型比赛的编排组织方法。	1. 学生进一步了解乒乓球比赛过程，具有一定的组织编排能力和比赛能力。
十	1. 按技术分组，组织班级教学比赛 2. 结合比赛复习规则	1. 调动学生积极性，在比赛中巩固动作 2. 进一步熟悉乒乓球规则
十一	1. 介绍单循环比赛及其名次的计算 2. 教学比赛	1. 明确比赛方法
十二	1. 双打比赛练习	1. 熟悉双打比赛规则和双打的技战术特点，提高配合能力
十三	1 复习考核内容 2. 双打比赛练习	1. 提高技术质量，复习考核内容 2. 进一步提高配合能力
十四	1. 复习考核内容	1. 提高技术质量，复习考核内容
十五	考核并记录成绩	检查教学效果
十六	考核并记录成绩	检查教学效果

(七) 主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京高等教育出版社，2016.8

九、乒乓球课教学纲要(男生)

(一) 教学目的与任务

1. 学习和掌握乒乓球的基本理论知识,基本技术和简单战术配合,懂得乒乓球竞赛的规则,提高乒乓球运动技术水平
2. 对学生进行全面身体训练,结合乒乓球运动全面提高身体素质,增强体质。
3. 学会科学锻炼身体的方法,培养独立锻炼的能力,发展个性。培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康自我评价的能力。
4. 培养学生爱国主义和集体主义精神,培养良好的体育道德作风。

(二) 教学要求

1. 通过乒乓球教学,使学生系统的、较好的掌握乒乓球的基本知识、基本技能和战术意识。
2. 利用乒乓球的教学特点,进行各种专项身体素质练习,在全面发展学生身体素质的同时,也促进专项技术水平的提高。
3. 通过乒乓球教学,使学生了解、掌握基本理论知识,懂得乒乓球的比赛规则,提高对比赛的鉴赏力。并能担任组织编排小型乒乓球竞赛和裁判工作。
4. 利用乒乓球运动的特点,培养学生团结协作的集体主义精神,坚忍不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

(三) 教学内容

1. 理论知识:
 - 乒乓球运动的发展概况
 - 乒乓球运动的特点及对锻炼身体的作用
 - 乒乓球运动的基本技术和简单战术
 - 乒乓球竞赛规则、裁判法与竞赛组织编排
2. 基本技术:
 - 握拍方法:直拍握法、横拍握法
 - 基本站位姿势:近台、中台、远台、准备姿势
 - 基本步法移动:单步、跨步、跳步、并步、交叉步
 - 接发球:发平击球、发正反手急球、正手发左侧上下旋球、反手发右侧上下旋球
 - 推挡:挡球、快推、加力推
 - 搓球:慢球、快搓
 - 攻球:快抽、远抽、抽拉
3. 基本战术:
 - 近台快攻型基本战术:左推右攻、推挡变线
 - 发球抢攻战术:发各种球进行抢攻抢拉
 - 对攻战术:攻两角、侧身攻、攻追身、攻防结合

挡、攻、削结合战术：挡后变削、削后变攻或挡、攻后变挡或削
双打规则：配对、走位，战术方法

(四) 教学时数分配

学 内 容	学 时	学时数	百分比
理论		4	12.5
专项教材		18	56
素质练习		10	31.5
合计		32	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核 内容	运动参与	发球	推挡	攻球	身体素质	理论知识	合计
成绩 分配	20%	20%	10%	10%	30%	10%	100%

1. 考核内容：

(1) 核内容：发球、推挡、攻球、素质

2. 考核方法及评分标准：

(1) 发球：采用数量加技术评定相结合的考核方式。把台面平分为4个区域，近台2个，远台2个，发10次球，落点在4个规定区域内，分别为2、3、2、3。按乒乓球发球规则，可采用各种发球方法。技术评定分为发球数量得分的1/2，主要对发球的手法、力度、旋转度以及高度做出技术评定。两者相加便是该同学的最后得分。

(2) 推挡：采用数量达标评分方法，每人自找对手搭档配合，每人两次机会，以成绩好的一次作为最后成绩。技术运用直斜线均可，但落点必须在1/2远台区内，否则不记数，时间为一分钟。

推挡次数（来回）	60	50	40	30	20	10
分值	100	80	60	40	20	10

(3) 攻球：采用数量加技术评定相结合的考核方式。每人自找对手搭档配合，每人两次机会，以成绩好的一次作为最后成绩。技术运用直斜线均可，落点不限，时间为一分钟。技术评定总分为数量总分的1/3，主要对挥拍方法、击球部位、动作协调性等作出技术判定。两者相加便是该同学的最后得分。

攻球次数	50	40	30	20	10
分值	100	80	60	40	20

(4) 素质考核

(六) 男生乒乓球教学计划

1. 男生乒乓球教学计划（一）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1. 学习平挡球技术 2. 学习平击发球	1. 增强球感，提高控制球的能力 2. 初步掌握平击发球技术
三	1. 学习推挡球技术 2. 复习平击发球	1. 初步掌握推挡球的手腕手臂动作，击球时机与部位，用力方法等 2. 进一步巩固发球技术
四	1. 学习正手发侧上（下）旋球技术 2. 复习推挡球技术	1. 明确发球拍型、击球部位、挥拍方法和用力 2. 进一步改进推挡球技术
五	1. 复习正手发侧上（下）旋球技术 2. 学习反手发侧上（下）旋球技术	1. 改进正手发球技术，提高发球质量 2. 明确反手发球拍型、击球部位、挥拍方法和用力
六	1. 复习反手发侧上（下）旋球技术 2. 复习已教的各种技术动作	1. 改进正手发球技术，提高发球质量 2. 进一步巩固基本功
七	1. 学习搓球技术	1. 明确搓球的运用时机、拍型、击球部位以及挥拍方法
八	1. 复习搓球技术 2. 学习正手攻球技术	1. 提高判断来球性质的能力，改进搓球的技术细节 2. 明确攻球的作用，初步体会攻球的运用时机、拍型、击球点、挥拍方法
九	1. 复习正手攻球技术 2. 复习推挡球与搓球技术	1. 重点解决挥拍动作，提高控制球能力 2. 纠正易出现的错误动作，改进推挡球与搓球技术
十	1. 继续改进攻球技术 2. 教学比赛	1. 完善攻球动作，提高攻球命中率 2. 运用已学动作，提高控制球的能力
十一	理论：介绍乒乓球击、发球规则以及比赛规则等	明确合理击发球动作，了解乒乓球比赛规则
十二	1. 学习左推右攻技术 2. 教学比赛	1. 明确左推右攻的方法以及对脚步移动的要求，提高进攻能力 2. 运用左推右攻技术，改进步法移动
十三	1. 复习各项技术 2. 教学比赛	1. 提高击发球质量，进一步提高对球的控制能力
十四	1. 复习考核内容 2. 教学比赛	1. 提高技术质量，复习考核内容
十五	考核并记录成绩	检查教学效果
十六	考核并记录成绩	检查教学效果

2. 男生乒乓球教学计划（二）

课次	教学内容	教学要求
----	------	------

一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1. 复习正反手发侧旋球技术 2. 复习正手攻球技术	1. 进一步提高与改进发侧旋球技术 3. 纠正错误，改进正手攻球动作
三	1. 复习左推右攻技术 2. 教学比赛	1. 明确脚步移动要求，提高进攻能力 2. 合理运用各种动作技术，提高比赛能力
四	1. 复习左推右攻技术 2. 学习侧身攻	2. 熟练掌握左推右攻技术，提高转换与进攻能力 2. 明确侧身攻的方法及脚步移动要求
五	1. 复习侧身攻 2. 学习推两角	1. 明确侧身攻的运用时机，便于更好的运用 2. 学习推斜线与直线的方法，提高转换能力
六	1. 复习推两角 2. 学习快推技术	1. 熟练推斜线与直线的转换能力，更好的控制回球方向 2. 了解快推技术，提高推挡的攻击力
七	1. 复习快推技术 2. 学习加力推技术	3. 熟练快推技术的运用方法，提高控制球的能力 4. 了解加力推的用力方法与时机，提高攻击力
八	1. 复习加力推技术 2. 教学比赛	1. 解决挥拍方向，提高控制球的能力 2. 进一步增强球感，提高比赛能力
九	理论：介绍乒乓球单双打、混双、团体赛的比赛规则以及如何配合等，简单介绍战术方法，介绍小型比赛的编排组织方法。	1. 学生进一步了解乒乓球比赛过程，具有一定的组织编排能力和比赛能力。
十	1. 按技术分组，组织班级教学比赛 2. 结合比赛复习规则	1. 调动学生积极性，在比赛中巩固动作 2. 进一步熟悉乒乓球规则
十一	1. 介绍单循环比赛及其名次的计算 2. 教学比赛	1. 明确比赛方法
十二	1. 双打比赛练习	1. 熟悉双打比赛规则和双打的技战术特点，提高配合能力
十三	1 复习考核内容 2. 双打比赛练习	1. 提高技术质量，复习考核内容 2. 进一步提高配合能力
十四	1. 复习考核内容	1. 提高技术质量，复习考核内容
十五	考核并记录成绩	检查教学效果
十六	考核并记录成绩	检查教学效果

（七）主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

十、健美操课教学纲要

（一）教学目的和任务

1. 学习和掌握健美操的基本理论知识。
2. 提高身体协调性,使操化动作和乐感得到提高。
3. 结合健美操运动全面提高身体素质。
4. 培养独立锻炼的能力。
5. 发展个性,培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康自我评价的能力。
6. 培养学生爱国主义和集体主义精神,培养良好的体育道德作风。

（二）教学要求

1. 通过健美操教学,使学生系统的、较好的掌握健美操的基本知识、基本步伐和音乐特点。
2. 利用健美操的教学特点,进行各种专项身体素质练习,在全面发展学生身体素质的同时,也促进专项技术水平的提高。
3. 通过健美操教学,使学生了解、掌握基本理论知识,懂得健美操的比赛规则,提高对比赛的鉴赏力。
4. 利用健美操运动的特点,培养学生团结协作的集体主义精神,坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1 理论知识:

健美操运动的发展概况

健美操运动的特点及对锻炼身体的作用

健美操体育文化探讨及代表人物

健美操动作的编排

2 基本技术:

步伐练习:踏步、一字步、v字步、后交叉步、秧歌步等等基本步法

手部动作练习:学习健美操基本手位及手型(包括掌型拳型)

成套动作:学习一套健美操

3 素质:

一般素质:柔韧素质、灵敏素质、协调性等

专项素质:腰腹、腿部、脚踝及手指、手腕力量、节奏感、动作表现力

（四）教学时数分配

学 时 内 容	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56

素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 成绩考核

1、考试内容及比重

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

2、评分标准:

(1) 理论知识: 根据卷面评分。

(2) 技术评定:

90—100 分	动作标准, 身体姿态好, 动作幅度大, 节奏好。
80—89 分	身体姿态一般, 动作较标准, 动作幅度较大, 节奏好。
70—79 分	动作较标准, 动作幅度一般, 动作不太连贯, 有个别小错误。
60—69 分	动作不太标准, 能连贯完成, 有个别明显错误。
60 分以下	动作错误较多, 连接有错误。

(3) 平时成绩: 根据平时测验、课堂表现、出勤等评分。

(六) 健美操教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导(选课、课堂常规、熟悉场地)	1、熟悉场地
二	1. 复习基本步伐 2. 学习膝关节原地弹动的技术和左右点地弹动技术	1. 基本掌握基本步伐 2. 初步掌握膝关节原地弹动的技术和左右点地弹动两个动作
三	1. 介绍健美操基本技术 2. 复习膝关节原地弹动的技术和左右点地弹两个动作 3. 学习《大众三套二级健美操》第一、二段	1. 初步了解基本技术里的基本动作 2. 基本掌握膝关节原地弹动的技术和左右点地弹两个动作 3. 初步掌握一、二段动作
四	1. 复习《大众三套二级健美操》第一、二段和步伐组合	1. 基本掌握基本动作步伐组合 2. 熟练掌握一、二段动作 3. 初步掌握三、四段动作

	2. 学习《大众三套二级健美操》第三、四段	
五	1. 复习前阶段所学内容. 2. 配合音乐练习	1. 熟练掌握所学动作准确、到位 2. 会听音乐 3. 做动作有节奏感
六	1. 配乐复习所学内容 2. 学习《大众三套二级健美操》第五、六段 3. 素质练习	1. 动作有激情和感染力 2. 初步掌握五、六段动作 3. 学会自我锻炼
七	1. 复习《大众三套二级健美操》第五、六段 2. 复习所学动作, 配上音乐 3. 学习《大众三套二级健美操》第七、八段	1. 基本掌握动作 2. 熟练掌握动作, 有激情 3. 初步掌握第七、八段动作
八	1. 复习所学动作, 配音乐 2. 体质测试1	1. 熟练掌握所学动作, 体现健美操的感觉 2. 要有不怕苦、不怕累的精神
九	1. 基本步伐组合成套练习 2. 体质测试	1. 熟练掌握第七、八两个动作 2. 熟练掌握基本步伐组合
十	学习《大众三套二级健美操》第九、十段	1. 了解和掌握健美操的感觉 2. 初步掌握第九、十段动作
十一	1. 配乐复习所学的所有内容 2. 素质练习	1. 熟练掌握动作 2. 健美操的特色
十二	1. 复习考核内容 2. 素质考试1	全套动作准确、连贯、到位, 有健美操特色
十三	1. 复习考核内容 2. 介绍考核标准 3. 素质考试2	全套动作准确、连贯、到位, 有健美操特色
十四	复习考核内容《大众三套二级健美操》(抽签决定考试顺序)	学生按考试分组练习
十五	《大众三套二级健美操》考试	全套动作准确、连贯、到位, 有健美操特色
十六	1、体育理论 2、理论考试	检查教学效果, 并记录成绩

(七) 主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

十一、形体课教学纲要（女生）

（一）教学目的和任务

1. 使学生了解和掌握形体与舞蹈的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质。
2. 以提高灵活性、增强可塑性为目的，通过形体素质的基本训练和技巧训练，修饰、改善和矫正身体的不良姿态，提高对正确姿态的控制能力，塑造健康、健美的体形。
3. 通过对音乐的节奏感、韵律性的反复感受，提高对音乐节奏的把握，初步培养动作表现力，培养高雅的气质和风度。
4. 提高对形体舞蹈的兴趣，培养学生自觉锻炼的能力，使其终身受益。

（二）教学要求

了解和掌握形体与舞蹈的基本理论知识、基本技术和基本技能，熟练掌握 2—3 套形体与舞蹈的成套动作。提高身体素质和健康水平，养成终身锻炼的习惯。

（三）教学内容

1. 理论知识：
 - （1）形体舞蹈功能特点和作用
 - （2）舞蹈的表现形式及其相关的音乐知识
 - （3）教学重点与难点
重点：形体与舞蹈的基本知识
难点：舞蹈的表现形式和表演技巧
2. 基本技术：

形体的基本训练

 - （1）基本姿态练习：方向术语、站立姿态、腿形和腿的基本部位、手型和手臂的部位
 - （2）把杆练习：擦地、移重心、蹲、身体波浪、踢腿、跳跃

形体的技巧训练

 - a. 头部的基​​本位置
 - b. 脸部表情的合理运用
 - c. 眼神的合理运用
 - d. 基本步伐练习
①柔软步 ②足尖步 ③滚动步

教学重点与难点

重点：形体的基本训练

难点：基本姿态与把杆练习
3. 基本战术：

基本组合

 - （1）擦地组合
 - （2）手臂组合
 - （3）形体舞蹈组合

教学重点与难点

重点：组合动作的学习

难点：组合动作中头部、手臂和躯干的结合

(四) 教学时数分配

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 成绩考核

1. 专项考核

(1) 考核方法

根据教师编排的形体舞蹈组合，在音乐的伴奏下，学生进行考试。

(2) 评分标准

根据完成情况给予 12—30 分评分。

30 分—27 分

熟练完成完整动作，动作完成优美、连贯、协调、幅度大、节奏明快，能体现舞蹈风格和特点，有很好的表达形体舞蹈动作特点的能力。

26 分—23 分

熟练完成完整动作，动作完成较优美、连贯、协调、幅度较大、节奏好，能体现舞蹈风格和特点，有较好的表达形体舞蹈特点的能力。

22 分—19 分

较熟练完成完整动作，动作完成尚可、较连贯、协调、幅度较大、节奏尚可，基本能体现形体舞蹈风格和特点，无明显错误。

18 分—15 分

能基本独立完成完整动作，动作完成一般、有停顿、项目特点一般，风格不突出，动作完成质量不高，有明显错误，或多处在提示下完成。

14 分—12 分

不能独立完成完整动作，动作完成情况较差、有多处停顿、基本没有形体舞蹈的风格与特点，多处有明显错误，或多处在提示下完成。

2. 素质考核

(六) 女生形体教学计划

1. 女生形体教学计划（一）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地

一	1. 学习基本站立姿势：站立姿态、腿形和腿的基本部位及方向术语 2. 基本素质练习	1. 基本完成本次课新内容的学习 2. 恢复体力
二	1. 学习手臂基本姿态：手型和臂形及芭蕾舞手臂的七个基本位置 2. 学习手脚协调组合动作	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 明确手臂的位置，基本完成本次课新内容的学习。
三	1. 学习基本步伐：柔软步、足尖步、滚动步、弹簧步 2. 素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 要求动作柔中有刚，刚柔结合，基本完成本次课新内容。
四	1. 学习华尔兹基本步伐 2. 完成形体舞蹈动作（一）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 了解华尔兹步伐组合，基本完成动作。
五	1. 学习颈部、上肢屈伸及垫上练习勾脚、绷脚、和腿的屈伸 2. 完成形体舞蹈动作（二）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
六	1. 把杆练习：擦地、移重心、蹲、踢腿、跳跃 2. 完成形体舞蹈动作（三）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
七	1. 学习手臂摆动、腿的摆动和上体摆动 2. 完成形体舞蹈动作（四）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
八	1. 学习手臂绕环、腿部绕环及躯干绕环 2. 完成形体舞蹈动作（五）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
九	1. 看录像 2. 理论部分讲授《运动中常见运动损伤的预防和治疗》	1. 对运动损伤有所了解
十	1. 学习手臂波浪、躯干波浪（以跪坐波浪为例）、身体向前波浪、身体向后波浪 2. 完成形体舞蹈动作（七） 3. 素质练习1（介绍考核标准）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 要求动作放松、柔软协调，基本完成本次课新内容学习。
十一	1. 学习身体向侧波浪 2. 学习转动和转体动作 3. 完成全套形体舞蹈动作	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 要求动作放松、柔软协调，基本完成本次课新内容学习。
十二	1. 素质练习1第一次考核（安排见习生）	分组考核，并记录成绩
十三	1. 复习形体舞蹈动作	1. 要求动作连贯流畅，并有一定的抒情。 1. 了解评分标准，认真复习考试内容，提高动作质量。
十四	1. 素质练习2第一次考试（介绍考核标准） 2. 素质练习1补测	
十五	1. 素质练习2第二次考试 2. 复习考核内容	1. 全套动作准确、连贯、到位
十六	形体舞蹈动作考试	检查教学效果，并记录成绩

2. 女生形体教学计划（二）

课次	教学内容	教学要求
----	------	------

一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1. 学习擦地组合：“五”位擦地、蹲，配合手的七位 2. 地面练习：压腿，转腰、腹背肌练习	1. 了解学习动作，连贯完成本次组合动作学习。 2. 要求手、脚动作协调。
三	1. 学习波浪组合：身体波浪、手臂波浪、躯干波浪、身体向前波浪、身体向后波浪组合练习 2. 把杆：压腿，侧腿，压肩	1. 动作柔软协调，各关节部位依次屈伸 2. 充分伸拉韧带，动作舒展
四	1. 学习手脚协调组合动作 把杆：压腿组合、压肩 2. 地面练习：压腿，转腰、腹背肌练习 3. 学习瑜伽操	1. 动作柔软协调，各关节部位依次屈伸 2. 充分拉伸韧带，动作舒展 3. 发展腰部、腿部的柔韧性，培养良好姿态，合理运用呼吸
五	1. 学习姿态波浪操（一） 2. 身体素质训练	1. 柔韧、力量在形体与舞蹈中的运用 2. 要求动作幅度、力度的完美结合 3. 基本完成本次课内容
六	1. 学习姿态波浪操（二） 2. 身体素质训练	1. 复习并熟练掌握上次课内容 2. 柔韧、力量在形体与舞蹈中的运用 3. 要求动作幅度、力度的完美结合 4. 基本完成本次课内容
七	1. 学习姿态波浪操（三） 2. 身体素质训练	1. 复习并熟练掌握上次课内容 2. 柔韧、力量在形体与舞蹈中的运用 3. 要求动作幅度、力度的完美结合
八	1. 学习综合舞步组合	1. 要求动作幅度、力度相结合 2. 动作协调连贯 3. 基本完成本次课内容
九	1. 看录像 2. 理论部分讲授《奥林匹克运动》	1. 基本了解奥林匹克运动
十	1. 学习华尔兹组合 2. 素质练习 1 练习（介绍考核标准）	1. 要求动作协调连贯 2. 要求动作幅度、力度相结合 2. 基本完成本次课内容
十一	1. 学习瑜伽操 2. 学习垫上组合 3. 素质练习 2 考核（安排见习生）	1. 发展腰部、腿部的柔韧性，培养良好姿态 2. 要求膝盖绷紧、伸直，腹部收紧 3. 合理运用呼吸
十二	1. 素质练习1第一次考核（安排见习生）	1. 分组考核，并记录成绩
十三	1. 复习姿态波浪操 2. 素质练习 2 第二次考核	1. 完成整套动作，要求动作连贯流畅。 2. 了解评分标准，认真复习考试内容，提高动作质量。
十四	1. 复习姿态波浪操 2. 素质练习 1 补测	
十五	1. 复习考核内容《姿态波浪操》（抽签决定考试顺序）	全套动作准确、连贯、到位
十六	《姿态波浪操》考试	检查教学效果，并记录成绩

(七) 主要参考教材

- 1、《形体训练教程》，陈学文主编，重庆市：重庆大学出版社，2010年5月
- 2、《形体塑造与艺术修养》，胡晋梅，曹辛胜主编，重庆市：重庆大学出版社，2010年8月
- 3、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

十二、体育舞蹈课程教学纲要（男、女生）

（一）教学目的和任务

1. 培养学生对体育舞蹈的兴趣，使学生了解体育舞蹈的基本知识及体育舞蹈的社会地位与功能。
2. 通过对体育舞蹈基本功和成套动作的学习，掌握其基本技术、基本技能，促进学生身心健康发展。
3. 提高学生的节奏感、灵活性、协调性，促进身体全面协调发展。
4. 培养学生的协作精神，以及同伴之间的配合，个性的表现等方面的能力。
5. 对学生进行一种美学教育，培养学生良好的身体姿态与优雅的气质风度。升华一种对未来美的追求与创造。

（二）教学要求

了解和掌握体育舞蹈的基本理论知识、基本技术和基本技能，熟练掌握制定步伐铜牌套路规定动作。掌握科学锻炼身体的方法，提高身体素质和健康水平，养成终身锻炼的习惯。

（三）教学内容

1. 理论知识：
 - （1）体育舞蹈概述
 - （2）体育舞蹈专项相关素质训练介绍
 - （3）项目规则与裁判法简介
2. 基本技术：
 - （1） 专项基本功
 - （2） 专项柔韧
 - （3） 基本步伐
 - （4） 手臂基本位置
 - （5） 组合练习
 - （6） 套路练习
3. 身体素质：

速度、耐力、力量、灵敏、柔韧、协调

（四）教学时数分配

学 内 容	学时	学时数	百分比
理论		4	10
专项教材		17	53
搭配教材		11	37
合计		32	100

(五) 成绩考核

1. 考试内容及比重

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

2. 运动专项技能考核方法与标准

(1) 考核方法

考试舞伴自由组合，在音乐的伴奏下，学生完成双人成套规定动作，考试结束当场宣布成绩。

(2) 评分标准

40分—36分

熟练完成完整动作，动作完成优美、连贯、协调、幅度大、节奏明快，能体现舞蹈风格 and 特点，并表现出一定的激情。

35分—32分

熟练完成完整动作，动作完成较优美、连贯、协调、幅度较大、节奏好，能体现舞蹈风格 and 特点，有较好的表达舞蹈特点的能力。

31分—28分

较熟练完成完整动作，动作完成尚可、较连贯、协调、幅度较大、节奏尚可，基本能体现舞蹈风格 and 特点，无明显错误。

27分—24分

能基本独立完成完整动作，动作完成一般、有停顿、项目特点一般，风格不突出，动作完成质量不高，有明显错误，或多处在提示下完成。

23分—12分

不能独立完成完整动作，动作完成情况较差、有多处停顿、基本没有舞蹈的风格与特点，多处有明显错误，或多处在提示下完成。

(3) 素质考核

共两项，详见体测标准。

(六) 体育舞蹈教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 选课 2. 熟悉场地	1、学生按要求选择体育课程 2、熟悉教学场馆和场地
二	1. 课程常规介绍 2. 拉丁舞的基本理论知识介绍(1) 体育舞蹈概述 (2) 体育舞蹈专项相关素质训练介绍 (3) 项目规则与裁判法简介	1. 介绍课程要求 2. 掌握拉丁专项理论知识及创编舞蹈的方法。
三	1. 身体恢复性练习 2. 学习基本站立姿势；手型、手臂动作 3. 学习拉丁舞髋部的摆动，伦巴原地移动步（时间步） 4. 柔韧素质练习	1. 简单活动使身体逐渐适应； 2. 明确手型、手臂动作，及时间步动作要领；基本完成本次课新内容的学习。
四	1. 复习已学内容 2. 学习伦巴方步 3. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本完成本次课新授内容。
五	1. 复习已学内容 2. 学习伦巴半重心转换（前后、左右） 3. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本完成本次课新授动作。
六	1. 复习已学内容 2. 学习伦巴扇形步 3. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本完成本次课新授内容的学习。
七	1. 复习已学内容 2. 学习伦巴曲棍步 3. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本完成本次课新内容的学习。
八	1. 复习已学内容 2. 学习伦巴走步（前进、后退） 3. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本完成本次课新内容的学习。
九	素质考试（一）	规范考试、注意安全。
十	素质考试（二）	规范考试、注意安全。
十一	1. 复习已学内容 2. 学习伦巴手对手步 3. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本功要求准确、熟练、有力度； 3. 要求动作放松、柔软协调，基本完成本次课内容。
十二	1. 复习已学内容 2. 学习成套动作 3. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本功要求准确、熟练、有力度； 3. 要求动作放松、柔软协调，基本完成本次课内容。
十三	1. 复习成套动作 2. 身体素质练习	1. 增强动作熟练性和准确性。

十四	1. 复习成套动作 2. 身体素质练习	1. 要求动作连贯流畅。 2. 认真复习考试内容，提高动作质量。
十五	1. 复习成套动作 2. 身体素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容； 2. 基本功要求准确、熟练、有力度； 3. 要求动作放松、柔软协调，熟练完成本次课内容。
十六	伦巴考试	规范考试秩序，检查教学效果，并记录成绩

(七) 参考教材

- 1、《体育舞蹈》张清澍主编 北京体育大学出版社 2002年1月
- 2、《体育舞蹈拉丁舞基础教材》孟昭鑫 主编 2002年
- 3、《国际标准舞——拉丁舞基本教材》王子文翻译 1996年
- 4、《全国体育舞蹈等级考试培训教材》王子文编著 中国体育舞蹈联合会发行 2002年
- 5、《舞蹈艺术概论》隆荫培编著 上海音乐出版社 1997年

十三、街舞课教学纲要

(一) 教学目的和任务

1. 学习和掌握街舞的基本理论知识。
2. 提高身体协调性,使舞感和乐感得到提高。
3. 结合街舞运动全面提高身体素质。
4. 培养独立锻炼的能力。
5. 发展个性,培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康自我评价的能力。
6. 培养学生爱国主义和集体主义精神,培养良好的体育道德作风。

(二) 教学要求

1. 通过街舞教学,使学生系统的、较好的掌握街舞的基本知识、基本步伐和音乐特点。
2. 利用街舞的教学特点,进行各种专项身体素质练习,在全面发展学生身体素质的同时,也促进专项技术水平的提高。
3. 通过街舞教学,使学生了解、掌握基本理论知识,懂得街舞的比赛规则,提高对比赛的鉴赏力。
4. 利用街舞运动的特点,培养学生团结协作的集体主义精神,坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

(三) 教学内容

1. 理论知识:
 - 街舞运动的发展概况
 - 街舞运动的特点及对锻炼身体的作用
 - Hiphop文化探讨及代表人物
 - 街舞动作的编排
2. 基本技术:
 - 步伐练习: walk、spring、jump、rock、wave、heel walk、glide
 - 成套动作: 学习一套街舞
3. 素质:
 - 一般素质: 柔韧素质、灵敏素质、协调性等
 - 专项素质: 腰腹、腿部、脚踝及手指、手腕力量、节奏感、动作表现力

(四) 教学时数分配

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 成绩考核

1、考试内容及比重

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

2、评分标准:

(1) 理论知识: 根据卷面评分。

(2) 技术评定:

- 90100分 动作标准, 身体姿态好, 动作幅度大, 节奏好。
 8089分 身体姿态一般, 动作较标准, 动作幅度较大, 节奏好。
 7079分 动作较标准, 动作幅度一般, 动作不太连贯, 有个别小错误。
 6069分 动作不太标准, 能连贯完成, 有个别明显错误。
 60分以下 动作错误较多, 连接有错误。

(3) 平时成绩: 根据平时测验、课堂表现、出勤等评分。

(六) 街舞教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 选课, 熟悉场地	1. 学生选课
二	1. 简介街舞的起源和作用 2. 复习基本步伐 3. 学习膝关节原地弹动的技术和左右点地弹动技术	1. 让学生了解街舞的优点, 激发兴趣 2. 基本掌握基本步伐 3. 初步掌握膝关节原地弹动的技术和左右点地弹动两个动作
三	1. 介绍街舞基本技术 2. 复习膝关节原地弹动的技术和左右点地弹两个动作 3. 学习《青春街舞》第一、二段	1. 初步了解基本技术里的基本动作 2. 基本掌握膝关节原地弹动的技术和左右点地弹两个动作 3. 初步掌握一、二段动作
四	1. 复习《青春街舞》第一、二段和步伐组合 2. 学习《青春街舞》第三、四段	1. 基本掌握基本动作步伐组合 2. 熟练掌握一、二段动作 3. 初步掌握三、四段动作
五	1. 理论课	1. 学习理论知识
六	1. 配乐复习所学内容 2. 学习《青春街舞》第五、六段 3. 素质练习	1. 动作有激情和感染力 2. 初步掌握五、六段动作 3. 学会自我锻炼
七	1. 复习《青春街舞》第五、六段 2. 复习所学动作, 配上音乐 3. 学习《青春街舞》第七、八段	1. 基本掌握动作 2. 熟练掌握动作, 有激情 3. 初步掌握第七、八段动作

八	1. 复习所学动作，配音乐 2. 体质测试	1. 熟练掌握所学动作，体现街舞的感觉 2. 要有不怕苦、不怕累的精神
九	1. 基本步伐组合成套练习 2. 体质测试	1. 熟练掌握第七、八两个动作 2. 熟练掌握基本步伐组合
十	1. 学习《青春街舞》第九、十段	1. 了解和掌握街舞的感觉 2. 初步掌握第九、十段动作
十一	1. 配乐复习所学的所有内容 2. 素质练习	1. 熟练掌握动作 2. 街舞的特色
十二	1. 复习考核内容 2. 素质考试1	全套动作准确、连贯、到位
十三	1. 复习考核内容 2. 介绍考核标准 3. 素质考试2	全套动作准确、连贯、到位
十四	复习考核内容《青春街舞》	学生按考试分组练习
十五	《青春街舞》考试	全套动作准确、连贯、到位
十六	1. 体育理论 2. 理论作业	检查教学效果，并记录成绩

(七) 主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

十四、塑身瑜伽课教学纲要（女生）

（一）教学目的和任务

1. 学习和掌握塑身瑜伽的基本理论知识，
2. 以提高身体柔韧性、增强可塑性为目的，通过塑身瑜伽练习达到塑造健康、健美的体形。
3. 发展个性，培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康自我评价的能力。
4. 通过对音乐的节奏感、韵律性的反复感受，做到身心合一，联合整体。
5. 提高对塑身瑜伽的兴趣，培养学生自觉锻炼的能力，使其终身受益。
6. 通过瑜伽理论和实践学习，掌握科学瑜伽锻炼的方法，能够根据运动规律和自身需要进行创编。

（二）教学要求

1. 通过塑身瑜伽教学，使学生系统的、较好的掌握瑜伽的基本知识、基本体位和音乐特点。
2. 利用瑜伽的教学特点，进行各种专项身体素质练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 利用塑身瑜伽的特点，培养学生团结协作的集体主义精神。

（三）教学内容

1. 理论知识：
 - （1）瑜伽运动的起源与发展概况
 - （2）瑜伽的特点及对身体健康的作用
 - （3）瑜伽运动的调息理论
 - （4）瑜伽练习者的生活方式
 - （5）瑜伽运动冥想理论和休息术
2. 基本技术：
 - （1）瑜伽体位：瑜伽坐姿（简易坐、至善坐、吉祥坐、雷电坐、半莲花坐、莲花坐）、直角式、双角式、树式、蛇击式、榻式、蹬自行车式、蝗虫式、犁式、三角伸展式、顶峰式、直角式、猫伸展式、虎式、船式、双腿背部伸展式、向太阳敬礼式（拜日式）、鸟王式、叩首式、摇摆式、叭喇狗式、半舰式、手臂伸展式、半月式、骆驼式、战士第一式、战士第二式、战士第三式、前伸展式、肩倒立式等
 - （2）瑜伽呼吸：胸式呼吸、腹式呼吸和完全式呼吸
 - （3）瑜伽冥想：瑜伽语音冥想
 - （4）瑜伽休息术：瑜伽诱导词引导

（四）教学时数分配（年）

内 容	学 时	学时数	百分比
-----	-----	-----	-----

理论	8	12.5
专项内容	34	53
搭配教材	22	34.5
合计	64	100

(五) 成绩考核

1. 考试内容及比重

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

2. 运动技能考核内容

在音乐伴奏下，根据所学内容或参考内容，学生进行成套瑜伽动作考试：

女生瑜伽教学计划（1）：简单符合运动规律的创编。

女生瑜伽教学计划（2）：制定符合自身的个性创编。

3. 考核方法与评分标准

(1) 考核 2—6 人一组；

(2) 根据所学内容，以及对瑜伽的理解，可参考其他书籍、碟片，小组集体编排、配乐；

(3) 时长 5—6 分钟；

(4) 考核以百分制为记分办法：

A. 90—100 分

动作舒展、优美、流畅、到位、整齐，过渡自然，编排新颖，配乐准确，有一定的难度和表现力；

B. 80—89 分

动作较舒展、较流畅、较到位、较整齐，过渡较自然，编排较新颖，配乐较准确，有表现力；

C. 70—79 分

能较熟练的完成动作，但不到位，欠整齐，过渡牵强，编排欠新颖，配乐较准确，有一定的表现力；

D. 60—69 分

能完成动作，但动作、编排缺乏表现力，有音乐；

E. 60 分以下

不能完成动作的，编排差、有音乐。

(六) 女生瑜伽教学计划

女生瑜伽教学计划（1）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地

二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 学习肘部练习、肩旋转式、脚踝练习、脚趾练习。 3. 学习简易坐、至善坐、蹬自行车式、腿旋转式和顶峰式 4. 素质练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过练习掌握瑜伽肘部、肩、脚踝、脚趾等的放松方法。 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
三	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习蹬自行车、腿旋转和顶峰式 3. 学习蹲式、敬礼式、放气和花环式 4. 素质练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
四	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习顶峰、敬礼、放气和花环式 3. 学习下半身摇动、上伸腿、猫伸展式 4. 素质练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
五	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习顶峰式、上伸腿式、猫伸展式 3. 学习双腿背部伸展式、眼镜蛇扭动式、摇摆式 4. 素质练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
六	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习眼镜蛇扭动、摇摆、上伸腿式 3. 学习三角伸展、双角、全蝗虫式 4. 素质练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
七	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习三角伸展、双角、全蝗虫式 3. 学习战士第一、风吹树、直角式 4. 素质练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
八	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习战士第一、风吹树、直角式 3. 体质测试一 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握所学内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。 3. 严格按标准进行测试，并记录。
九	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 学习叩首式、树式 3. 体质测试二 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。 3. 严格按标准进行测试，并记录。
十	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习叩首式、树式、直角式、三角伸展式、顶峰式 3. 学习向太阳敬礼式 4. 素质练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
十一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 专项准备活动练习 2. 复习向太阳敬礼式、双角式、全蝗虫式、上伸腿式、眼镜蛇扭动式 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习并熟练掌握所学内容 2. 严肃考纪，按评分标准考评。

	3. 素质测试一	
十二	1. 专项准备活动练习 2. 学习手臂伸展式、弓式 3. 素质测试二	1. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。 2. 严肃考纪，按评分标准考评。
十三	1. 专项准备活动练习 2. 复习专项内容	1. 充分热身，做好准备工作 2. 教师带领，或学生以组为单位进行复习、编排
十四	1. 专项准备活动练习 2. 复习专项内容	1. 充分热身，做好准备工作 2. 教师带领，或学生以组为单位进行复习、编排
十五	专项考试	分组考试，并记录成绩
十六	1、理论 2、理论考试	检查学生理论掌握情况

女生瑜伽教学计划（2）

课次	教学内容	教学要求
一	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
二	1. 专项准备活动练习 2. 学习雷电坐、莲花坐、向太阳敬礼式、顶峰式 3. 素质练习	1. 充分热身，做好准备活动 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
三	1. 专项准备活动练习 2. 复习太阳敬礼式、顶峰式 3. 学习韦史努式、英雄式、上伸腿式 4. 素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
四	1. 专项准备活动练习 2. 复习韦史努式、英雄式、上伸腿式 3. 学习虎式、半舰式 4. 素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
五	1. 专项准备活动练习 2. 复习虎式、半舰式、韦史努式 3. 学习蛇击式、坐角式 4. 素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
六	1. 专项准备活动练习 2. 复习蛇击式、坐角式 3. 学习叭喇狗式、榻式 4. 素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
七	1. 专项准备活动练习 2. 复习蛇击式、坐角式 3. 学习骆驼式、前伸展式 4. 素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
八	1. 专项准备活动练习	1. 复习并熟练掌握所学内容

	2. 复习骆驼式、前伸展式、蛇击式、坐角式、虎式、半舰式、韦史努式 3. 体质测试一	2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。 3. 严格按标准进行测试，并记录。
九	1. 专项准备活动练习 2. 学习战士第二式、半月式、树式 3. 体质测试二	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。 3. 严格按标准进行测试，并记录。
十	1. 专项准备活动练习 2. 复习战士第二式、半月式、树式 3. 学习肩倒立式、犁式、战士第三式 4. 素质练习	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。
十一	1. 专项准备活动练习 2. 复习肩倒立式、犁式、战士第三式、半月式、树式 3. 素质测试一	1. 复习并熟练掌握所学内容 2. 严肃考纪，按评分标准考评。
十二	1. 专项准备活动练习 2. 学习摇篮式、鸟王式、狗伸展式 3. 素质测试二	1. 基本完成所学内容，了解不同体位位的医疗效果。 2. 严肃考纪，按评分标准考评。
十三	1. 专项准备活动练习 2. 复习专项内容	1. 充分热身，做好准备工作 2. 带领或学生以组为单位复习、编排
十四	1. 专项准备活动练习 2. 复习专项内容	1. 充分热身，做好准备工作 2. 带领或学生以组为单位复习、编排
十五	专项考试	分组考试，并记录成绩
十六	1、理论 2、理论考试	检查学生理论掌握情况

(七) 主要参考教材

1. 《瑜伽气功与冥想》，张蕙兰、柏忠言编著，北京：人民体育出版社，2010年5月.
2. 《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

十五、《排舞》课程教学大纲

（一）课程性质、目的和任务

1. 课程性质

排舞选项课是大学生以排舞曲目和专项身体素质的练习为主要手段，通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，达到增强体质与健康，促进身心和谐发展、生活质量和体育技能与素养的提高。排舞选项课是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

2. 课程任务

- (1) 了解和掌握排舞运动的基本理论知识、竞赛规则和裁判法，提高学生对排舞运动的兴趣和爱好。
- (2) 基本掌握初、中级难度的各种风格的排舞曲目。
- (3) 发展学生有氧耐力、协调性、形体等身体素质。培养学生具有勇于创新、团结协作、顽强拼搏的品质和精神。

3. 课程目的

- (1) 正确树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参加各种体育活动，熟练掌握排舞锻炼的方法和技能，不断提高排舞运动能力和水平。
- (2) 基本掌握和有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，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。
- (3) 通过排舞运动的练习，积极调整自己的心理状态，养成积极乐观的生活态度，提高适应社会的能力。

（二）教学基本要求

1. 在教学中教师要以身则作，以身代教，做到既教学又育人。严格要求学生，完成教学中的各项要求。培养学生的优良品质，达到身心全面发展。

2. 根据排舞运动的规律，学生运动水平的具体情况，选用学生容易掌握的曲目，对难度较大的曲目，采用循序渐进、区别对待的方式教学，使学生在教师传授和练习中，均得到不同程度的收获。

3. 在排舞教学中，采用各种行之有效的方法，使学生既掌握技术，又发展身体素质，促进身心全面发展。

（三）教学内容

课程内容主要包括体育与健康基础知识课、排舞基础理论课的教学和实践课的教学：
基础班：

1. 理论部分

- (1) 体育与健康；《国家学生体质健康标准》的具体实施（第一学期）。
- (2) 体育锻炼与保健；发展运动能力（第二学期）。
- (3) 排舞运动的特点与锻炼价值。
- (4) 排舞比赛规则与裁判法简介。
- (5) 视频学习排舞的基本技术与编排方法。

2. 实践教材

- (1) 排舞基本技术：各种舞蹈基础动作。基本步，形体练习等。
- (2) 完整曲目：各种初级难度的完整舞蹈曲目。

3. 身体素质

- (1) 耐力素质(男 1000M, 女 800M)、速度素质(50M)、力量素质(男引体向上, 女仰卧起坐)。
- (2) 排舞运动专项素质(四肢协调性, 形体训练, 有氧耐力等)。

基础班:

- 重点：增进健康。培养兴趣，提高能力素质，掌握基本动作技能。
- 难点：基本动作之间的综合运用以及动作衔接的协调性。

提高班:

1. 理论部分

- (1) 体育锻炼与保健；发展运动能力（第二学期）
- (2) 视频学习排舞运动基本队形与编排；
- (3) 排舞比赛规则与裁判法；排舞运动的竞赛组织编排方法

2. 实践教材

- (1) 排舞基本技术：各种排舞基本步法，协调性，音乐素养。
- (2) 完整曲目：各种中级难度的完整舞蹈曲目。

3. 身体素质

- (1) 耐力素质(男 1000M, 女 800M)、速度素质(50M)、力量素质(男引体向上, 女仰卧起坐)。
- (2) 排舞运动专项素质(四肢协调性, 形体训练, 有氧耐力等)。

提高班:

- 重点：提高学生体能和对节奏的适应能力。形成排舞运动的完整认识。
- 难点：完整的排舞学习与编排能适应比赛要求。

（四）实践环节设计

实践环节主要内容为在课堂教学比赛时,学生运用所学的排舞裁判知识轮流进行裁判实习,进而增加学生的实际裁判运用能力。

（五）课外习题及课程讨论

- 1.总结自己在课堂上的技术不足，在以后的课堂中针对自己的不足进行改进。
- 2.根据你自己所学专业即今后可能从事的职业，认真调查此职业必备哪些身心素质。
- 3.针对自身身心素质的不足，并从自己的实际情况出发，制定一份切实可行的运动处方。
- 4.观看教师指定视频，写一份观后小结。

（六）教学方法与手段

安排的教学时数为32学时。在教学时，应突出学生的能力培养，培养学生终生体育习惯，要注意运用多媒体、挂图、录像、课件、实物、网络等手段，注意与其它相关课程的衔接，注意引导学生逐步树立正确的思考方法和分析问题的能力。

课时分配表是一个指导性方案，在教学过程中，在保证达到教学要求的前提下，根据学生的现有基础，可作适当调整。

要注意引导学生理论与实际相结合，在做中学、学中做，以任务为驱动引入安全、环保、绿色、成本意识等概念。可适当组织学生的教学比赛，加深感性认识，强化教学效果。

课堂练习是本课程的重要教学环节之一，应少讲多练，注意培养学生科学思维和创新意识。

（七）各教学环节学时分配（见表）

排舞教学内容与时数分配 表一

类别	层次 时数与百分比 教材内容	基础		提高	
		时数	百分比 (%)	时数	百分比 (%)
体育理论	体育与健康的基本知识	1	12.5%	1	12.5%
	排舞运动特点及健身价值	1			
	视频排舞技术训练方法			1	
	排舞规则、裁判法、竞赛编排、经典赛事	2		2	
排舞曲目	健身操	1	50%	0.5	50%
	初级下肢动作	5		1.5	
	中级下肢动作	4		1.5	
	初级上肢动作	1		3.5	
	中级上肢动作	1.5		2.5	
	队形编排	1.5		3	
	教学比赛	2		3.5	

身体素质	速度与灵敏(50米、立定跳远)	1	19%	1	19%
	有氧耐力(健身耐力跑)	3		3	
	力量(男引体向上,女仰卧起坐)	1.5		1	
	专项身体素质	0.5		1	
其它	考试	4	18.5%	4	18.5%
	机动	2		2	
总计		32	100%	32	100%

(八) 学生自主学习要求

- 1.根据自己的技术学习情况,选择班上学习比较好的同学进行合练,从而提高自己的技术水平。
- 2.课后根据自己的学习情况,自主选择参加排舞协会进行提高。
- 3.教师根据学生自主学习内容,为学生提供视频资料,对学生进行指导,引导学生“会学”。学生要充分利用教师提供的各种资料。
- 4.教师精心安排,加强督查并及时纠正学生错误动作。不会的要及时向教师咨询学习。

(九) 考核方式与成绩评定

层次	项目	技术要求	成绩评分标准
基础班	身体测试 30%	按国家规定的体测具体要求	按国家体测标准
	初级动作 30%	完整曲目要求完成曲目的队形编排	按照排舞竞赛规则的要求进行技术评分
	中级动作 30%	完整曲目要求完成曲目的队形编排	
提高班	身体测试 30%	按体测评分表(百分制)	按国家体测标准
	中级动作 30%	完整曲目要求完成曲目的队形编排	按照排舞竞赛规则的要求进行技术评分
	中高级动作 30%	完整曲目要求完成曲目的队形编排	
平时成绩 10%		按学习过程评价及标准要求执行	

1. 排舞竞赛规则技术评分

(1) 动作要求:

动作准确、节奏正确、动作优美、队形整齐、呼吸协调

(2) 评分标准:

分 值	要 求 及 评 分 标 准
9—10 分	动作准确、熟练、舒展、动作优美、节奏正确，充分体现排舞风格
8—8.9 分	动作准确、熟练、节奏正确、能体现排舞风格
7—7.9 分	动作准确、节奏正确，完成套路比较熟练
6—6.9 分	动作基本准确，能独立完成
6 分以下	不能独立完成

(十) 教学进度计划表一

课次	教 学 内 容	重点和难点
1	1、体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	1、熟悉场地
2	1、排舞概述； 2、学习健身操的前 3 分之 2 的动作，从踏步到踢腿。	准备活动充分，心静体松，节奏分明，动作有力。
3	1、复习健身操的前 3 分之 2 的动作； 2、学习第一个排舞的《排舞一》2 个 8 拍脚下动作。	动作匀速、连贯，节奏分明，动作到位。
4	1、复习已学健身操；学习 4 个 8 拍的健身操动作； 2、复习《排舞一》的 2 个 8 拍脚下动作。 3、学习《排舞一》的后 2 个 8 拍脚下动作。 4、身体素质练习（仰卧起坐）。	手脚配合，动作协调，节奏正确。
5	1、复习健身操；学习 4 个 8 拍的健身操动作； 2、复习《排舞一》脚下动作。 3、身体素质练习（专项柔韧）	手脚配合，动作协调，节奏正确。

6	<ul style="list-style-type: none"> 1、复习健身操; 2、复习《排舞一》脚下动作。 3、学习《排舞一》上肢动作。 4、身体素质练习（50米） 	手脚协调配合，动作正确，节奏分明。
7	<ul style="list-style-type: none"> 1、复习健身操; 2、复习《排舞一》完整动作。 3、身体素质练习（800米、1000米） 	动作要清晰、准确，能独立完成，节奏正确。
8	<ul style="list-style-type: none"> 1、复习健身操; 2、复习《排舞一》完整动作。 3、分组编排队形。 4、身体素质测试（800米） 	动作熟练，完整连贯，节奏正确。
9	<ul style="list-style-type: none"> 1、复习健身操; 复习《排舞一》完整动作。 2、分组编排队形。 3、身体素质测试（50米）。 	动作熟练，完整连贯，节奏正确。
10	<ul style="list-style-type: none"> 1、复习健身操; 2、复习《排舞一》曲目的动作。 3、分组编排队形。 4、身体素质测试（仰卧起坐）。 	动作到位，准确，节奏连贯。
11	<ul style="list-style-type: none"> 1、复习健身操; 2、复习《排舞一》曲目的动作。 3、分组编排队形。 4、身体素质测试（仰卧起坐）。 	动作到位，准确，节奏连贯。
12	机动	
13	<ul style="list-style-type: none"> 1、复习健身操; 2、复习《排舞一》曲目的动作。 3、分组编排队形。 4、身体素质测试（仰卧起坐）。 	动作到位，准确，节奏连贯。

14	考核	严肃考纪、按评分标准 考评
15	考核	严肃考纪、按评分标准 考评
16	考核	严肃考纪、按评分标准 考评

教学进度计划表二

课次	教 学 内 容	重点和难点
1	1、排舞比赛规则介绍; 2、学习健身操 3、身体素质练习	准备活动充分,心静体松,节奏分明,动作有力。
2	1、复习健身操; 2、学习《排舞三》A组4个8拍脚下动作。 3、身体素质练习	动作匀速、连贯,节奏分明,动作到位。
3	1、复习健身操; 2、复习《排舞三》A组4个8拍脚下动作。 3、学习《排舞三》A组后4个8拍脚下动作 4、身体素质练习。	手脚配合,动作协调,节奏正确。
4	1、复习健身操; 2、复习《排舞三》A组8个8拍脚下动作。 3、学习《排舞三》B组4个8拍脚下动作。 4、身体素质练习(引体向上、仰卧起坐)。	手脚配合,动作协调,节奏正确。
5	1、复习健身操; 2、复习《排舞三》A组、B组脚下动作。 3、学习《排舞三》C组脚下动作。	手脚协调配合,动作正确,节奏分明。

	4、身体素质练习（立定跳远）	
6	1、复习健身操； 2、复习《排舞三》A、B、C组脚下动作。 3、学习《排舞三》上肢动作。 4、身体素质练习（50米）	动作要清晰、准确，能独立完成，节奏正确。
7	1、复习健身操； 2、复习《排舞三》完整动作。 3、身体素质练习（800米、1000米）	动作熟练，完整连贯，节奏正确。
8	1、复习健身操； 2、复习《排舞三》完整动作。 3、学习《排舞四》4个8拍脚下动作。 4、身体素质测试（引体向上、仰卧起坐）	动作熟练，完整连贯，节奏正确。
9	1、复习健身操； 2、复习《排舞三》完整动作。 3、复习《排舞四》4个8拍脚下动作。 4、学习《排舞四》后4个8拍脚下动作。 5、身体素质测试（立定跳远）。	动作到位，准确，节奏连贯。
10	1、复习健身操； 2、复习《排舞三》完整动作。 3、复习《排舞四》脚下动作。 4、身体素质测试（50米）。	手脚协调配合，动作准确，节奏连贯。
11	1、复习健身操； 2、复习《排舞三》完整动作。 3、复习《排舞四》脚下动作。 4、学习《排舞四》上肢动作。 5、身体素质测试（800米、1000米）。	手脚协调配合，节奏连贯，动作准确。
12	1、复习《排舞三》完整动作。 2、复习《排舞四》完整动作。 3、分组编队形。	动作熟练，完整连贯，节奏正确。

13	1、复习《排舞三》完整动作。 2、复习《排舞四》完整动作。 3、分组编队形。	动作熟练，完整连贯， 节奏正确，能独立完成。
14	1、复习《排舞三》完整动作。 2、复习《排舞四》完整动作。 3、分组编队形。	动作熟练，完整连贯， 节奏正确，能独立完成。
15	考核	
16	考核	

(十一) 推荐教材和教学参考书

- 1、《体育与健康》季浏等 华东师范大学出版社 2001
- 2、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

(十二) 说明

1. 专项理论知识可选择在专项技术教学实践中进行，也可在独立的理论课中进行。
2. 每节课必须保证有 20 分钟的身体素质练习。

十六、武术课教学纲要（男女生）

（一）教学目的与任务

1. 了解武术的悠久历史及其健身价值。
2. 了解武术的基本内容和运动特点，使学生初步掌握武术的基本技术、战术，并具有一定的散手实战能力。
3. 培养学生自觉锻炼的兴趣，增进学生的健康水平，帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

（二）教学要求

1. 通过武术教学，使学生系统地、较好地掌握武术的基本知识和基本动作技术。
2. 利用武术运动的特点，进行各种专项身体素质的练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 通过武术教学，使学生了解、掌握基本理论知识，了解武术比赛的基本规则，提高对比赛的观赏力。
4. 利用武术的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，勇敢顽强，坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 基本理论知识
 - 1) 武术运动概况。
 - 2) 武术基本技术知识和锻炼方法。
 - 3) 武术运动欣赏知识，武术规则与裁判法。
 - 4) 武术运动常见损伤及康复。
2. 基本内容
 - 1) 武术套路的基本手型：
拳、掌、勾。
 - 2) 武术套路的基本步型：
弓步、马步、仆步、虚步、歇步。
 - 3) 武术套路基本功练习：
肩臂练习、腿部练习、腰部练习、跳跃平衡练习、组合练习。
 - 4) 男生：国家段位制套路三段太极拳、三段长拳或三段刀术、棍术等。
 - 5) 女生：三段太极拳、三段剑术
 - 6) 武术散手的基本技术和基本练习
散手拳法、腿法、摔法及其专门练习。

（四）教学时数分配

学时 内容	学时数	百分比
理论	8	12.5
专项内容	34	53
素质内容	22	34.5
合计	64	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

(六) 成绩考核

(一) 内容:

简化太极拳、三段长拳、刀术、长棍、短棍、剑术。

(二) 考试方法与要求

- 1.每次1人进行考试，分别评分。
- 2.每人只允许一次考试机会，不及格者给第二次机会，作补考。
- 3.10分制评分，换算为百分制。

武术套路演练评分标准

9—10分 (90—100分)	武术动作正确到位，套路熟练，有力度，有节奏，手眼身法配合好
8—8.9分 (80—89分)	动作正确，套路较熟练，有力度，有一定节奏，手眼身法配合尚好
7—7.9分 (70—79分)	动作基本正确，套路不够熟练，有一定力度，手眼身法能基本配合
6—6.9分 (60—69分)	基本能完成套路，不缺少动作，动作力度差
6分以下 (60分以下)	有严重的动作错误，不能完成套路

散手技术演练评分标准

9—10分 (90—100分)	动作正确，劲力顺达，力点明确，爆发有力，动作干净，快速协调
8—8.9分 (80—89分)	动作正确，劲力较顺达，力点较明确，爆发有力，动作较协调
7—7.9分 (70—79分)	动作基本正确，劲力较顺达，力点基本明确，动作较为协调
6—6.9分 (60—69分)	基本能完成套路，但动作力度差，力点不明确
6分以下	有严重的动作错误，不能做到对技术动作的基本要求

(60分以下)

(七) 武术教学计划

1. 三段长拳教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 体育引导(选课)	1. 了解课堂常规、熟悉场地。 2. 了解武术运动的基本特点
二	2. 武术基本功练习 3. 学习武术三段长拳起势、第14动作 4. 素质练习	1. 武术基本功的练习。 2. 明确各动作名称,基本完成本次课新内容的学习
三	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段长拳第14动作 3. 学习武术三段长拳第59动作 4. 素质练习	1. 复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习,要求动作连贯。
四	1. 武术基本功练习 2. 复习武术三段长拳第19动作 3. 学习武术三段长拳第1013动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 初步完成本次课新内容的学习,动作舒展大方。
五	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段长拳动作第113动作 3. 学习武术三段长拳第1417动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课内容的学习。
六	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段长拳动作第117动作 3. 学习武术三段长拳第1821动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作,提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
七	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段长拳动作第121动作 3. 学习武术三段长拳第2225动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作,提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
八	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段拳第125动作 3. 体质测试一	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作,提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
九	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段拳第125动作 3. 体质测试二	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作,提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
十	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段拳第125动作 3. 学习武术三段长拳第2629动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作,提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
十一	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段拳第129动作	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作,提高质量。

	3. 学习武术三段长拳第 3034 动作 4. 素质考试一	3. 严肃考纪、按评分标准考评
十二	1. 武术基本功练习。 2. 复习武术三段拳第 134 动作 3. 素质考试二	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
十三	武术三段长拳考试	严肃考纪、按评分标准考评
十四	2 体育理论 3 理论考试	严肃考纪、按要求考评

2. 三段刀术教学计划

课次	教学 内 容	教学要求
一	1.体育引导（选课）	1. 了解课堂常规、熟悉场地。 2. 了解武术运动的基本特点
二	1. 武术基本功练习。 2. 学习三段刀术套路第 13 动作 3.素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习。 3. 了解刀术动作的主要特点。
三	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第 13 动作 3. 复习三段刀术套路第 46 动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 明确各动作名称, 基本完成本次课新内容的学习
四	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第 16 动作。 3. 学习三段刀术套路第 79 动作。 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 初步完成本次课新内容的学习。 3. 改进动作, 提高质量。
五	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 19 动作 3. 学习三段刀术套路第 1012 动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习 3. 要求动作连贯大方。
六	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 112 动作 3. 学习三段刀术套路第 1315 动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习。 3. 改进动作, 提高质量。
七	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 112 动作 3. 学习三段刀术套路第 1315 动作 4. 素质练习	1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习。 3. 改进动作, 提高质量。
八	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 115 动作。 3. 体质测试一	1. 认真复习上次课内容。 2. 严肃考纪、按评分标准考评
九	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 115 动作。	1. 认真复习上次课内容。 2. 严肃考纪、按评分标准考评

	3. 体质测试二	
十	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 115 动作。 3. 学习三段刀术套路第 1618 动作	1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习。 3. 完整套路练习，要求动作连贯流畅。
十一	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 118 动作。 3. 素质考试一	1. 认真复习上次课内容。 2. 完整套路练习，要求动作连贯流畅。 3. 严肃考纪、按评分标准考评
十二	1. 武术基本功练习。 2. 复习三段刀术套路第动作 118 动作。 3. 素质考试二	1. 认真复习上次课内容。 2. 完整套路练习，要求动作连贯流畅。 3. 严肃考纪、按评分标准考评
十三	1. 三段刀术考试	严肃考纪、按评分标准考评
十四	4 体育理论 5 理论考试	严肃考纪、按要求考评

3. 简化太极拳教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 体育引导（或选课）	1. 了解课堂常规、熟悉场地。 2. 了解武术运动的基本特点
二	1. 学习太极拳的基本手法、步法等基本动作 2. 学习二十四式太极拳 1-2 势（起势、左右野马分鬃）	学习新内容并初步掌握
三	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-2 势 3. 学习二十四式太极拳 3-4 势（白鹤亮翅、左右搂膝拗步）	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
四	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-4 势 3. 学习二十四式太极拳第 5-6 势（手挥琵琶、左右倒卷肱）	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
五	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-6 势 3. 学习二十四式太极拳 7-8 势（左揽雀尾、右揽雀尾）	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
六	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-8 势 3. 学习二十四式太极拳 9-11 势（单鞭、云手、单鞭）	1. 学习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
七	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-11 势	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握

	3. 学习二十四式太极拳 12-14 势 (高探马、右蹬脚、双峰贯耳)	
八	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-14 势 3. 学习二十四式太极拳 15-17 势 (左、右蹬脚、左、右下势独立)	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
九	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-17 势 3. 学习二十四式太极拳第 18-20 势 (左右穿梭、海底针、通臂)	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
十	1. 基本功练习 2. 复习二十四式太极拳 1-20 势 3. 学习二十四式太极拳第 21-24 势 (转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势)	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
十一	1. 复习复习二十四式太极拳 2. 素质考试一	1. 复习太极拳完整套路内容并熟练掌握
十二	1. 复习二十四式太极拳 2. 素质考试二	1. 复习太极拳 2. 严肃考纪、按评分标准考评
十三	二十四式太极拳复习或考试	1. 严肃考纪、按评分标准考评
十四	二十四式太极拳复习或考试	1. 严肃考纪、按评分标准考评
十五	1. 体育理论 (机动) 2. 理论作业	或太极拳考试

4. 棍术 (长棍) 教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 体育引导 (选课)	1. 了解课堂常规、熟悉场地。 2. 了解武术运动的基本特点
二	1. 身体素质练习 (恢复) 2. 棍法的体会和感受 3. 素质练习	1. 通过耐力素质练习, 尽快恢复学生的体能, 通过观察了解教学班的学生身体的总体情况, 以便制定合适的课堂负荷 2. 初步让学生了解、体会不同的握棍方法和棍法的差异, 激发兴趣
三	1. 学习: 拳、掌、勾、弓步、马步、仆步、虚步、歇步 2. 棍法的学习 (一): 基本持棍法、劈棍、摔棍、抡棍、扫棍、撩棍、点棍、崩棍、戳棍 3. 棍法技巧 (一): 双手舞花花棍、单手舞花 4. 素质练习	1. 初步掌握武术的基本手型和步法 2. 初步掌握棍术的基本技法 3. 初步掌握棍术的基本技巧 4. 通过武术的步法练习, 锻炼下肢力量

四	<p>1.复习：武术基本功、棍法（一）、技巧（一）</p> <p>2.学习棍法（二）：挑棍、绞棍、云棍、拨棍、格棍、架棍、推棍、挂棍</p> <p>学习技巧（二）：提撩舞花棍、拄地棍、抛接棍</p> <p>3.素质练习</p>	<p>1.掌握武术的基本手型和步法</p> <p>2.初步掌握棍术的基本技法</p> <p>3.初步掌握棍术的基本技巧</p> <p>4.400*2（慢）+400*1（快）</p>
五	<p>1.复习：武术基本功、棍法（一）（二）、技巧（一）（二）</p> <p>2.学习三段棍第一段：虚步劈把——弓步里绞戳棍——叉步抡劈棍——翻身抡劈棍</p> <p>3.素质练习</p>	<p>1.掌握棍术的基本技法</p> <p>2.初步了解、体验棍术套路的特点和身体的感知</p> <p>3.50M*4</p>
六	<p>1.复习：武术基本功、棍法（一）（二）、技巧（一）（二）</p> <p>2.复习：棍术第一段</p> <p>3.肢体柔软度训练</p> <p>4.素质练习</p>	<p>1.掌握棍术的基本技法</p> <p>2.掌握讨论第一段</p> <p>3.利用棍的特点，进行肢体柔软度的练习</p> <p>4.放松活动</p>
七	<p>1.复习：武术基本功、棍法（一）（二）、技巧（一）（二）、三段棍第一段</p> <p>2.学习第二段：弓步平抡棍——跳步半抡劈棍——左右提撩棍——转身仆步摔棍</p> <p>3.素质练习</p>	<p>1.认真复习第一段</p> <p>2.学习第二段，结合棍法的知识，提高动作的质量和感受度</p> <p>3.利用场地，进行上肢小肌肉群的核心力量练习</p>
八	<p>1.复习：武术基本功、棍法（一）（二）、技巧（一）（二）</p> <p>2.复习：棍术第一段、第二段</p> <p>3.素质练习</p>	<p>1.掌握套路的第一、第二段</p> <p>2.素质练习</p>
九	<p>1.复习：棍术第一段、第二段</p> <p>2.学习：棍术第三段：弓步崩棍——马步劈把——歇步半抡劈棍——左右云拨棍</p> <p>3.体质测试（一）</p>	<p>1.掌握第一二段</p> <p>2.初步掌握第三段</p> <p>3.进一步强化武术技巧的联系</p> <p>4.根据安排完成部分体测内容</p>
十	<p>1.复习：棍术第三段</p> <p>2.学习：棍术第四段：弓步挑把——转身弓步戳棍——撩棍踢腿——收势</p> <p>3.体质测试（二）</p>	<p>1.掌握第三段</p> <p>2.初步掌握第四段</p> <p>3.进一步强化武术技巧的联系</p> <p>4.根据安排完成部分体测内容</p>
十一	<p>1.复习：武术基本功、棍法（一）（二）、技巧（一）（二）</p> <p>2.复习：棍术第三段、第四段</p> <p>3.素质练习</p>	<p>1.掌握套路的第三、第四段</p> <p>2.素质练习</p>
十二	<p>1.复习套路</p> <p>2.素质考试一</p>	<p>1.采用分组复习、重点学生展示</p> <p>2.加强对掌握不好学生的1对1纠正</p>
十三	<p>1.理论课</p>	<p>1.传统武术运动概况</p> <p>2.棍术文化特点，以及基本技术和锻炼</p>

		<p>特点</p> <p>3.棍术运动特点，以及欣赏知识要素，武术基本规则</p> <p>4.棍术运动教学中常见损伤、安全注意事项</p>
十四	<p>1.套路复习</p> <p>2.素质考试二</p>	<p>1.采用分组复习、重点学生展示</p> <p>2.加强对掌握不好学生的1对1纠正</p>
十五	<p>1.套路考核</p> <p>2.素质补考</p>	<p>1.结合武术的评分要求、客观公正的给学生予以评价</p> <p>2.给予身体素质2次补考的机会</p>
十六	<p>1.学期小结</p> <p>2.理论考试</p>	<p>1.完成和教学相关的所有工作，补考、补测等</p> <p>2.完成理论课的考试</p>

5. 短棍教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导（选课）	1. 了解课堂常规、熟悉场地。 2. 了解武术运动的基本特点
二	1. 短棍概述 2. 学习基础棍术（把法、劈棍、撩棍等） 3. 身体素质练习	了解棍术运动的基本理论和运动特点、 初步掌握本次课内容
三	1. 棍术基本功练习 2. 复习基础棍术 3. 学习四段棍术 15 势 4. 身体素质练习	学习新内容并初步掌握
四	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 15 势 3. 学习四段棍术 610 势 4. 身体素质练习	进一步学习新内容并初步掌握
五	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 110 势 3. 学习四段棍术 1115 势 4. 身体素质练习	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
六	1.体育卫生与健康教育 2.武术理论	作业和答题
七	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 115 势 3. 身体素质练习	进一步巩固和提高
八	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 115 势 3. 学习四段棍术 1620 势 4. 身体素质练习	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
九	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 120 势 3. 学习四段棍术对练 16 势 4. 身体素质练习	1.复习太极拳 111 势内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
十	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 120 势 3. 学习四段棍术对练 713 势 4. 身体素质练习	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
十一	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 120 势 3. 学习四段棍术对练 1418 势 4. 身体素质练习	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
十二	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术 120 势	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握

	3. 学习四段棍术对练 1920 势 4. 身体素质练习	
十三	1. 棍术基本功练习 2. 复习四段棍术整套技术 3. 身体素质练习	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
十四	复习棍术和素质考试一	严肃考纪、按评分标准考评
十五	复习棍术和素质考试二	严肃考纪、按评分标准考评
十六	1、四段棍术考试 2、总评	严肃考纪、按评分标准考评

6. 剑术教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 体育引导（选课、课堂常规、熟悉场地）	自学了解剑术运动特点及价值
二	1 基本功及基本动作练习：压腿、压肩、步型及腿法 2 介绍剑器结构 3 学习剑指与持剑方法 4 学习力点在剑尖的基本剑法 5 一般身体素质练习一	1 基本掌握所学内容，明确动作要领，完成动作 2 要求学生手指灵活，课后做手腕柔韧练习 3 跑步时要注意呼吸
三	1 复习上次课所学内容 2 学习力点在剑刃及运动轨迹成圆的基本剑法 3 学习剑术第一段第一组动作：起势→插步下刺 4 一般身体素质练习二	1 初步掌握所学的几种剑法 2 明确动作名称及要领
四	1 复习基本剑法 2 复习剑术第一段第一组动作 3 学习剑术第一段第二组动作：弓步挂劈→高虚步上刺 4 一般身体素质练习一	1 较熟练掌握基本剑法，清楚剑的运动轨迹、把法变化 2 教师领做，要求学生动作规范 3 改进动作，提高质量 4 跑步时注意呼吸
五	1 复习剑术第一段 2 学习剑术第二段第一组动作：虚步点剑→提膝下截 3 一般身体素质练习二	1 熟练掌握第一段 2 明确新动作名称及要领，能初步完成
六	1 复习剑术：起势→提膝下截 2 学习剑术第二段第二组动作：提膝平刺→提膝点剑 3 专项素质：柔韧 4 一般素质：耐力	1 熟练完成动作，动作连贯、协调 2 基本掌握新动作，明确动作名称及要领
七	1 复习剑术第一、二段：起势→提膝点	1 改进动作，注意动作的力度表现

	剑 2 学习剑术第三段第一组动作：并步平刺→右虚步架剑 3 一般素质二	2 基本掌握所学动作，明确动作名称、要领
八	1 复习剑术：起势→右虚步架剑 2 学习剑术第三段第二组动作：左虚步架剑→提膝平洗剑 2 体质测试一	1 能较好地完成动作，动作舒展、姿势优美 2 学生听从老师安排，井然有序、按照要求进行体测
九	1 复习剑术第一、二、三段：起势→提膝平洗剑 2 体质测试二	1 进一步提高动作质量，注意动作节奏 2 学生井然有序、按照要求进行体测，老师指导
十	1 基本剑法练习 2 复习剑术第一、二、三段 3 学习剑术第四段第一组动作：行进间左右挂→插步反撩 4 一般身体素质练习	1 重点在运动轨迹成圆的基本剑法 2 基本掌握初学动作，明确动作名称及要领 3 素质练习时注意不同学生要不同对待
十一	1 复习剑术：起势→插步反撩 2 学习剑术第四段第二组动作：转身带剑→收势 3 一般身体素质考试一	1 改进动作，要求规范并连贯有力度 2 基本掌握新动作，明确名称、要领 3 严肃考纪，按评分标准考评
十二	1 剑术成套套路复习 2 一般身体素质考试二	1 熟练完成成套动作，前后连贯、协调一致、姿态优美 2 每人能独立完成套路 3 严肃考纪，按评分标准考评
十三	1 剑术成套套路复习 2 一般身体素质补考	1 进一步提高动作质量，加强动作规范性 2 严肃考纪，按评分标准考评
十四	剑术成套套路考试	严肃考纪，按评分标准考评
十五	剑术成套套路考试	严肃考纪，按评分标准考评
十六	1 体育理论 2 理论考试	按照教学要求安排内容

(八) 主要参考教材

[1]邱丕相·棍术、枪术·北京：人民体育出版社

[2]《中国武术段位制教程》.高等教育出版社

[3]《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

十七、自卫防身课教学纲要（女生）

（一）教学目的和任务

- 1、使学生了解和掌握自卫防身的基本知识、基本技术和基本技能，加强安全教育，提高防范意识。
- 2、增强法制观念，提高辨别是非的能力，有戒备的心理，有防备的措施，有防卫的手段。
- 3、在实践中让学生初步掌握自卫防身的格斗技巧，在日常生活中应将安全防范意识和自我保护意识放在首位，做到防患于未然。

（二）教学要求

- 1、掌握自卫防身的各种手法、拳法、腿法的基本技术及自卫防身理论知识，树立自我保护意识，懂得怎样自卫还击，抵御侵害。
- 2、通过自卫防身的练习，使学生学会用法律武器维护自身的合法权益，合理的运用肢体武器和智能武器保护自身安全。

（三）教学内容

- 1、理论知识
 - (1)、自卫防身的法律常识
 - (2)、自我安全防范常识
 - (3)、自卫防身基本常识
- 2、基本技术
 - (1)、防卫基本姿势
 - (2)、防卫基本步法
 - (3)、防卫基本拳法
 - (4)、防卫基本掌法
 - (5)、防卫基本肘法
 - (6)、防卫基本腿法
 - (7)、防卫基本膝法
 - (8)、防卫基本拿法
- 3、基本解脱与反击技
 - (1)、防卫擒拿技术基础知识
 - (2)、自我防卫解脱与反击

（四）教学时数分配

学 时	学时数	百分比
内 容		
理论	4	13

专项内容	17	53
素质内容	11	34
合计	32	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

1、成绩考核

(1)、评分标准:

优: 90分 100分

良: 75分 89分

及格: 60分 75分

不及格: 59分以下

(2)、单人技术: 徒手空击组合, 包括: 三种拳法、五种腿法。

优秀: 动作连贯, 节奏合理, 能正确把拳、腿、步法组合空击, 动作干净利落。

良好: 精神饱满, 节奏合理, 动作较正确, 运用较合理。

及格: 能完成动作, 动作基本正确。

不及格: 不能完成动作。

(3)、双人对练(解脱技术)

优秀: 判断准确, 反应速度快, 力点准确, 动作连贯, 变化合理。

良好: 动作力点准确, 方法合理。

及格: 独立完成动作, 动作基本正确。

不及格: 不能独立完成动作, 动作不合理。

(六) 自卫防身教学计划

周次	教学内容	教学要求
一	体育引导(选课、课堂常规、熟悉场地)	1、自学了解自卫防身基础知识及法律常识
二	1、学习防卫基本姿势、步法	1、初步掌握课的内容
三	1、学习防卫基本拳法(1) 2、复习基本步法	1、进一步学习新内容并初步掌握 2、复习上次课内容并熟练掌握
四	1、学习防卫基本拳法(2) 2、复习基本拳法(1)、基本步法	1、基本掌握本次课新内容的学习 2、改进动作, 提高质量
五	1、学习防卫基本肘法、膝法 2、复习基本拳法、掌法	1、基本掌握新内容 2、认真复习上次课内容
六	1、学习防卫基本腿法(1)、(2) 2、复习基本拳法、掌法、肘法、膝法	1、基本完成本次课新内容的学习 2、认真复习上次课内容
七	1、学习防卫基本腿法(3)、(4) 2、复习基本腿法、肘法、掌法、膝法	1、基本完成本次课新内容的学习 2、改进动作, 提高质量

八	1、综合复习拳法、腿法技术 2、学习防卫擒拿技术(一)	1、认真复习、全面提高动作质量
九	1、学习防卫擒拿技术(二) 2、复习防卫擒拿技术(一)、综合拳、腿技术练习	1、基本掌握本次课新内容的学习 2、认真复习上次课内容
十	1、学习擒拿技术(三) 2、复习擒拿技术(一)、(二)，案例分析	1、基本掌握本次课新内容的学习
十一	1、学习擒拿技术(四) 2、复习擒拿技术(一)、(二)、(三)，案例分析	1、掌握擒拿的基本技术，配合默契
十二	1、学习防卫解脱(一) 2、复习防卫擒拿(一)、(二)、(三)、(四)，案例分析	1、基本掌握本次课新内容的学习 2、认真复习上次课的内容
十三	1、学习防卫解脱(二)、(三) 2、复习防卫解脱(一)、(二)、(三)、(四)	1、基本掌握本次课新内容的学习 2、认真复习上次课的内容
十四	1、复习拳法、腿法组合练习 2、复习防卫擒拿技术	1、认真复习防卫基本技术，熟练运用技巧
十五	1、考试	1、严肃考纪，检查教学效果
十六	1、理论考试	

(七) 教材与主要教学参考书

- 1.普通高校体育选项课教材《安全教育与自卫防身》，北京体育大学出版社，2004年6月。

十八、自卫防身课教学纲要（男）

（一）教学目的与任务

1. 了解自卫防身术的现状及其健身价值。
2. 了解自卫防身术的基本内容和运动特点，使学生初步掌握防身术的基本技术、战术，并具有一定的实战能力。
3. 培养学生自觉锻炼的兴趣，在提高学生自卫防身综合能力的同时，增进学生的健康水平，帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

（二）教学要求

1. 通过自卫防身术教学，使学生系统地、较好地掌握防身术的基本知识和基本动作技术。
2. 利用自卫防身术运动的特点，进行各种专项身体素质的练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 教学过程中，双人对练及多攻一练习或持有器具的练习，必须明确提出安全要求，加强预防措施，防止伤害事故的发生。
4. 利用自卫防身术的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，勇敢顽强，坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 基本理论知识
 - 1) 自卫防身学简介
 - 2) 自卫防身学的基本概念、自卫防身学的理论依据、自卫防身学的意义和自卫防身学的理论模式。
 - 3) 预防暴力犯罪的主要原则、策略与方法。
 - 4) 格斗的心理战术
 - 5) 影响自卫防身的重要因素——自信，身体，心理
 - 6) 自卫防身的法律依据
2. 基本内容（初、中级技术）
 - 1) 远距离格斗技术：学习基本格斗姿势与移动技术；手法、腿法
 - 2) 远战防守技术：格挡、躲闪
 - 3) 近战技术：手法、腿法、膝法、肘法
 - 4) 近战防守技术：格挡后退、格挡反击
 - 5) 摔法技术
 - 6) 擒拿技术
 - 7) 解脱格斗技术
 - 8) 中国武术段位制系列教程《自卫防身术》三段技术

（四）教学时数分配（学期）

内 容	学 时	学时数	百分比
-----	-----	-----	-----

理论	4	13
专项内容	17	53
素质内容	11	34
合计	32	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

(六) 成绩考核

1. 评分标准:优 90-100 良 80-89 中 70-79 及格 60-69 不及格 59 以下 换算为百分制。
单人技术 (30%): 中国武术段位制系列教程《自卫防身术》三段技术, 参见《武术套路演练评分标准》。

2. 双人对练 (70%): 《自卫防身术》三段技术套路对练或散打比赛

优秀: 判断准确, 反应速度快, 力点准确, 动作连贯、变化合理、动作利落, 攻防有序。

良好: 判断较准确, 反应较速度快, 力点较准确, 动作较连贯、变化较合理、动作利落, 攻防较有序。

及格: 能基本完成动作, 动作基本正确。

不及格: 不能完成动作, 动作不合理。

(七) 教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	体育引导 (选课、课堂常规、熟悉场地)	1. 了解课堂常规、熟悉场地。 2. 了解自卫防身术的基本特点
二	1. 身体素质练习 2. 自卫防身术基本功练习 3. 《自卫防身术》三段技术 (16 动)	1. 防身术基本功的练习。 2. 基本完成本次课新内容的学习
三	1. 远距离格斗技术 (一) 2. 素质练习 3. 《自卫防身术》三段技术 (711 动)	1. 复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习, 要求动作连贯。
四	1. 远距离格斗技术 (二) 2. 身体素质训练 3. 《自卫防身术》三段技术 (1215 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 初步完成本次课新内容的学习, 动作舒展大方。
五	1. 近战格斗技术 (一) 2. 身体素质训练 3. 《自卫防身术》三段技术 (1619 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课内容的学习。
六	1. 近战格斗技术 (二) 2. 身体素质训练 3. 《自卫防身术》三段技术 (2022 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
七	1. 摔法格斗	1. 认真复习上次课内容。

	2.身体素质训练 3.《自卫防身术》三段技术复习整套	2. 改进动作, 提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
八	1.擒拿格斗技术 2.体质测试一 3.《自卫防身术》三段技术(对练 16 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
九	1.擒拿格斗技术 2.体质测试二 3.《自卫防身术》三段技术(对练 711 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
十	1.解脱格斗技术 2.身体素质训练 3.《自卫防身术》三段技术(对练 1215 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
十一	1.解脱格斗技术 2. 身体素质训练 3.《自卫防身术》三段技术(对练 1619 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
十二	1.综合复习 2.素质考试一 3.《自卫防身术》三段技术(对练 2022 动)	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
十三	1.综合复习 2.素质考试二	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评
十四	单人技术考试	1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作, 提高质量。 3. 严肃考纪、按评分标准考评。
十五	双人对练考试	严肃考纪、按评分标准考评
十六	1.体育理论 2.理论考试	严肃考纪、按要求考评

(八) 教材与主要教学参考书

- 1.普通高校体育选项课教材《安全教育与自卫防身》，北京体育大学出版社，2004年6月。
- 2.《自卫防身术》，北京体育大学出版社，2000年。
- 3.中国武术段位制系列教程《自卫防身术》，高等教育出版社，2013年4月第1版。

十九、散打教学纲要（男女生）

（一）教学目的与任务

1. 了解散打的悠久历史及其健身价值。
2. 了解散打的基本内容和运动特点，使学生初步掌握武术的基本技术、战术，并具有一定的散手实战能力。
3. 培养学生自觉锻炼的兴趣，增进学生的健康水平，帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

（二）教学要求

1. 通过散打教学，使学生系统地、较好地掌握散打的基本知识和基本动作技术。
2. 利用散打运动的特点，进行各种专项身体素质的练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 通过散打教学，使学生了解、掌握基本理论知识，了解散打比赛的基本规则，提高对比赛的观赏力。
4. 利用散打的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，勇敢顽强，坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1、专项理论知识：

1)、散打基本技术分析

(1)散打技术概论 (2)散打技术原理 (3)散打技术运用时的动态变化与调节 (4)散打技术运用战机 (5)散打技术运用规律 (6)散打技术要求。

2)、散打基本战术分析

(1)散打战术概论 (2)散打战术原则 (3)散打战术意识 (4)散打战术形式 (5)散打战术运用观念 (6)散打战术训练。

3)、世界流行技击简介

(1)拳击 (2)摔跤 (3)跆拳道 (4)空手道 (5)柔道 (6)泰拳。

2、基本技术：

1)、散打基本技术分析

(1)散打技术概论 (2)散打技术原理 (3)散打技术运用时的动态变化与调节 (4)散打技术运用战机 (5)散打技术运用规律 (6)散打技术要求。

2)、散打基本战术分析

(1)基本功：肩部练习、腰部练习、腿部练习。

(2)预备式：基本预备式

(3)步法：进步、退步、上步、撤步、垫步、纵步、背步。

(4)拳法：直拳、摆拳、勾拳。

(5)腿法：蹬腿、踹腿、摆腿、鞭腿、转身后摆腿

- (6)摔法：夹颈过背、夹肩过背、抱腿手别、接腿勾踢。
 (7)跌法：前滚翻、后滚翻、侧滚翻、前倒、后倒、侧倒
 (8)连击法：拳法连击、腿法连击、手腿法连击、拳摔法连击、摔法连击、拳腿摔连击

3、基本战术部分：

直攻战术、佯攻战术、强攻战术

4、技能培养：

- (1)主动进攻、(2)防守反击

(四) 教学时数分配 (年)

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	4	13
专项内容	17	53
素质内容	11	34
合计	32	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

(六) 教学计划

课 次	教学内容	教学要求
一	1. 体育引导(选课、课堂常规、熟悉场地)	
二	1. 身体素质练习 2. 实战姿势、进步、退步、撤步。	1. 使学生初步解了散打运动对身体的作用 2. 学会正确准备姿势和移动的方法
三	4. 步法复习, 学习前直拳、后直拳、前后直拳。2. 素质练习	1. 正确的掌握步法移动要求。 2. 学会正确出拳的动作要领。
四	5. 学习上步前直拳、上步后直拳、上步前后直拳。 6. 素质练习	1. 熟悉左右出拳动作要领 2. 掌握直拳发力的感觉。 3. 多组练习击打沙包。
五	1. 复习上步拳法, 学习摆拳、上步摆拳、勾拳。 2 素质练习	1. 熟悉左右摆拳动作要领 2 掌握勾拳和摆拳的发力区别

六	学习前鞭腿、后鞭腿	1 学会前鞭腿和后鞭腿的动作要领 2 体会前后鞭腿的发力的特点。
七	复习前鞭腿、后鞭腿，学习蹬腿、踹腿。	1. 在掌握鞭腿动作要领的基础上反复练习，充分的发挥速度和力量。2. 学会蹬腿和踹腿的动作要领。
八	1. 前滚翻、后滚翻、接前鞭腿摔、接后鞭腿摔 2. 体质测试一	1. 学习前滚和后滚的动作要求，认识对身体保护的重要性。 2 接前鞭腿要求下潜要快。
九	1. 学习接踹腿摔、夹背摔、别腿摔。 2. 体质测试二	1. 认识摔法在散打技术里的重要性。 2. 多人练习对抗摔跤。
十	1. 复习摔法、复习拳法、腿法。 2. 素质练习	熟悉单个技术的要点，改正自身动作的缺点，相互对照练习指导。
十一	1. 学习拳腿组合（左摆拳+后鞭腿） 2. 素质练习	充分发挥左手摆拳的速度，体会后鞭腿的力量，掌握两个动作协调。
十二	1. 学习拳腿组合（蹬腿+左右摆拳） 2. 素质考试一	掌握蹬腿的虚晃和左右摆拳跟进的速度和力量。
十三	1. 学习拳腿组合（踹腿+后直拳） 2. 素质考核二	学习踹腿动作和目标距离的调整，跟进直拳把握好的时机。
十四	1、 复习专项技术 2 素质练习	复习所学技术动作，熟悉动作要领。掌握和合理运用相关技术。
十五	专项考核	
十六	理论考核	

（七）主要参考教材

- 1、《中国散手》国家体育总局武术研究院组织编写
- 2、《大学体育与健康教程》谢霞主编. 北京:高等教育出版社, 2016. 8

二十、跆拳道教学纲要（男女生）

（一）教学目的与任务

- 1、跆拳道教学（1）班
 - （1）了解跆拳道运动的基本知识，培养对跆拳道运动的兴趣。
 - （2）初步掌握最基本的拳法和腿法，了解竞赛规则，能欣赏比赛。
 - （3）学习基本攻防技术，增强身体素质，培养吃苦耐劳的意志品质。
- 2、跆拳道教学（2）班
 - （1）巩固基本技术，提高攻防技战术水平，能参与比赛，并能合理运用技巧与战术。
 - （2）熟悉竞赛规则和裁判法，基本能胜任校内比赛的组织裁判工作，培养爱国主义思想。
 - （3）提高身体素质，提高体育文化素养。较系统的掌握跆拳道理论知识。

（二）教学要求

- 1、掌握跆拳道各种腿法和拳法的基本技术及跆拳道理论知识，达到增强体质，锻炼体魄和坚强的意志品质。
- 2、通过跆拳道的练习，使学生掌握一项终身体育锻炼的技能，在实践中发展学生的全面素质。

（三）教学内容

跆拳道教学（1）班教学内容

- 1、理论
 - （1）、教学目的、任务、要求；
 - （2）、跆拳道运动发展史以及对锻炼身体的作用；
 - （3）、跆拳道基本规则和裁判法。
- 2、基本技术
 - （1）、准备姿势和移动方法；
 - A. 准备姿势：夹肘、屈膝、沉肩；
 - B. 移动方法：上步、后撤步、前滑、后滑、原地换步、侧移步、垫步。
 - （2）、前踢：最有效直接的技术；
 - （3）、横踢：最有效的得分技术；
 - （4）、直拳：最防不胜防的技术；
 - （5）、侧踢：最简单实用的技术。
- 3、基本战术
 - （1）、进攻战术：
 - A. 直接进攻：单击、步法+技术；
 - B. 间接进攻：假动作+技术；
 - （2）、防守战术：
 - A. 步法防守：侧移步、后滑步；
 - B. 阻击防守：提膝与侧踢阻击。

跆拳道教学（2）班教学内容

1、 理论

- (1)、跆拳道技术战术中的运用；
- (2)、国内外跆拳道动态；
- (3)、跆拳道比赛的剖析。

2、 基本技术

- (1)、下 劈：最具有威力的技术；
- (2)、后 踢：最意想不到的技术；
- (3)、双飞踢：最精彩有效的技术；
- (4)、旋风踢：最不可思议的技术；
- (5)、品 势第二章。

3、 基本战术

- (1)、进攻战术：三次以上持续进攻战术；
- (2)、反击战术：步法+技术反击；
- (3)、迎击战术：下劈迎击、后踢迎击。

身体素质内容

1、 一般素质

- (1)、速度：50m、100 m；
- (2)、力量：立定跳、引体向上、仰卧起坐（女）、实心球；
- (3)、耐力：1000 m、12 分钟跑、800 m（女）、变速跑。

2、 专项素质

- (1)、速度：协调和柔韧性之往返跑（9 m、 6 m、 3 m）；腿部动作之耗腿、控腿、各种步法变向移动；
- (2)、弹跳耐力：蛙跳、抱膝跳、2 分钟跳绳；
- (3)、上肢腰腹力量：立卧撑、推举杠铃、靠墙手倒立、两头起。

3、 基本战术

- (1)、进攻战术：三次以上连续进攻战术；
- (2)、反击战术：步法+技术反击；
- (3)、迎击战术：下劈迎击、后踢迎击。

（四）教学时数分配

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	4	13
专项内容	17	53
素质内容	11	34
合计	32	100

（五）考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
------	------	------	------	------	----

成绩分配	30%	30%	30%	10%	100%
------	-----	-----	-----	-----	------

1、运动技能考核（占总成绩 40%）：

(1) 考核内容：

班级	内容
跆拳道教学 (1) 班	1、品势一章； 2、步法：前后滑步、进步、侧移步； 3、腿法：前踢，横踢，侧踢。
跆拳道教学 (2) 班	1、品势二章； 2、腿法：下劈腿、旋风腿； 3：双人攻防守实战能力。

(2) 考核方法与评分标准：

A、考核方法：

a、品势要求姿势正确，手脚动作到位，发声宏亮、短促，根据完成动作情况综合评分；

b、攻防能力：两人一组进行进攻、防守实战演练，根据完成动作的情况及运用战术能力综合评分。

B、评分标准：

90 分—100 分：方法正确，动作熟练，配合严密，攻防合理，意识逼真；

80 分— 90 分：方法正确，动作熟练，配合较严密，攻防合理；

70 分— 80 分：方法正确，动作熟练，有一定的攻防意识；

60 分— 70 分：能配合完成攻防技术，主要动作正确。

2、专项素质考核：

(1) 考核内容与方法：

班级	内容方法
跆拳道教学 (1) 班	2 分钟跳短绳：左右脚轮流跳，两分钟计数评分。
跆拳道教学 (2) 班	贴墙手倒立（两人一组，一人练习一人保护）：两手掌与肩同宽撑地，手掌离开墙面 50cm 左右，两脚伸直并拢，脚掌贴靠墙面。计时评分。

(2) 评分标准：

得分 内容	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45
2 分钟 跳绳（次）	160		150		140		130		120		100	80
贴墙手 倒立（秒）	40		35		30		25		20		15	10

(六) 跆拳道教学计划

1. 跆拳道教学计划 (1)

周次	教 学 内 容	教学要求
一	1. 体育引导 (选课、课堂常规、熟悉场地)	1. 懂得“以礼始, 以礼终” 2. 自学了解跆拳道基本部位使用
二	1. 复习上节课所学内容 2. 学习腿法前踢	1. 掌握上、中、下段防守和前踢腿法
三	1. 跆拳道的竞技比赛规则	1. 风雨教材
四	1. 腿法复习 (前踢) 2. 学习跆拳道“I”行	1. 跆拳道“I”行练习对步法及上、中、下段防守进一步提高
五	1. 复习跆拳道“I”行练习 2. 学习腿法横踢	1. 掌握腿法横踢技术
六	1. 复习“I”行和所学的两种腿法 2. 学习自卫术	1. 培养学生勇敢精神和自我保护意识
七	1. 腿法技术训练 2. 学习品势太极一章	1. 提高腿法技术
八	1. 学习腿法侧踢 2. 复习太极一章	1. 掌握侧踢腿法技术
九	1. 复习腿法侧踢 2. 腿法技术训练	1. 加强、巩固技术定型
十	1. 学习拳法直拳 2. 组合腿法练习	1. 掌握拳法直拳技术
十一	1. 复习拳法直拳 2. 组合腿法练习	
十二	1. 复习所学的四种腿法 2. 组合腿法练习	1. 总复习
十三	1. 复习太极一章	
十四	技术考试	
十五	太极一章考试	
十六	1. 理论考试	1. 统一考试

2. 跆拳道教学计划 (2)

周次	主 要 教 学 内 容	教学要求
一	1. 体育引导 (选课、课堂常规、熟悉场地)	1. 自学懂得“以礼始, 以礼终”, 熟练跆拳道基本部位使用
二	1. 复习上节课所学内容 2. 学习腿法下劈	1. 掌握上、中、下段防守和下劈腿法
三	跆拳道的竞技比赛规则	风雨教材

四	1. 腿法复习（下劈） 2. 学习跆拳道“王”行	1. 跆拳道“王”行练习对步法及上、中、下段防守进一步提高
五	1. 复习跆拳道“王”行练习 2. 学习腿法后（踹）蹬	1. 掌握腿法后（踹）蹬技术
六	1. 复习“王”行和所学的两种腿法 2. 学习自卫术	1. 培养学生勇敢精神和自我保护意识
七	1. 腿法技术训练	1. 提高腿法技术
八	1. 学习腿法后旋踢	1. 掌握后旋踢腿法技术
九	1. 腿法技术训练 2. 学习太极二章	1. 加强、巩固技术定型
十	1. 学习腿法旋风踢 2. 组合腿法练习	1. 掌握旋风踢腿法技术
十一	1. 组合腿法练习 2. 复习太极二章	
十二	1. 复习所学的四种腿法	1. 总复习
十三	1. 复习太极二章	
十四	技术考试	
十五	太极二章考试	
十六	1. 理论考试	1. 统一考试

（七）主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

二十一、传统养生教学大纲（男女生）

（一）教学目的与任务

- 1、根据普通高校学生生理心理发育特点，以身体练习为主要手段，通过对传统导引术的学习激发学生对导引这种特定运动方式与保健养生的兴趣及对中华民族相关国粹的认识。
- 2、熟练教授学生导引运动的动作要领，了解锻炼全身外在筋骨及内在气血运行的方法。促进个人身心健康。
- 3、让学生初步掌握中医养生学的基础知识，养成良好的生活习惯，指导自己的生活。

（二）教学要求

学习本课程要求学生掌握传统导引术“八段锦”、“易筋经”的基本知识，基本要领。提高学生对导引养生的认识，养成“终身锻炼身体”的良好习惯，激发对传统文化的兴趣。

（三）教学内容

1. 理论知识：
 - (1) 传统中医养生学理论知识
 - (2) 养生文化（养生文化的流源、诸子论养生）
2. 基本技术：
 - (1) 1、八段锦
 - (2) 2. 、易筋经附带：峨眉十二桩
3. 身体素质
 - (1) 速度
 - (2) 耐力
 - (3) 力量
 - (4) 灵敏
 - (5) 柔韧
 - (6) 协调

（四）教学时数分配（年）

学 时 内 容	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

(六) 教学计划

课次	教 学 内 容	教 学 要 点
一	1. 体育引导（选课）	1. 了解课堂常规、熟悉场地。
二	1、峨眉 12 桩 2、学习基本手型、步法 八段锦：两手托天理三焦，左右开弓似射雕。 2、素质练习	1、了解导引术的传承概况、特点。 2、了解“三焦”和“左肝右肺”的文化和养生涵义。 3、耐力素质练习
三	峨眉 12 桩 1、学习基本养生经典动作“握固” 2、八段锦：调理脾胃单臂举，五劳七伤往后瞧。 4、素质练习	1、介绍、掌握“握固”的作用、意义。 2、了解脾、胃对人体的作用。 3、何谓“无劳”，何谓“七伤”。 4、肢体柔软度练习
四	峨眉 12 桩 1、学习基本养生经典动作“鸣天鼓” 2、复习上次课所学的内容 3、摇头摆尾去心火，攒拳怒目增气力 5、素质练习	1、介绍、掌握“鸣天鼓”的作用、意义 2、了解“点、线、面”转动的含义；以及眼随身动的目的。 3、了解“攒拳”和“怒目”的养生涵义。 4、上肢力量练习
五	峨眉 12 桩 1、复习上节课所学内容 2、两手攀足固肾腰。背后七颠百病消。 3、素质练习	1、了解“手指牵引身体”对攀足动作的意义。 2、“颠”与“脊柱”震动的辩证关系。 3、50M*4
六	1、复习	1、把握几个难点、共性问题
七	理论课：“养生文化漫谈”	1、传统中医养生学理论知识 2、养生文化（养生文化的流源、诸子论养生）

八	1、复习上次课的内容 2、易筋经： 韦驮献杵(有3势)、摘星换斗 3、素质练习	1、韦陀、金刚杵的哲学、宗教、文化内涵 2、肢体弧线运行 3、“劳宫穴”和“尾闾”的概念 4、柔软度练习
九	1、综合练习已学技术 2学习：三盘落地、出爪亮翅、倒拽九牛尾 3、素质练习	1、何谓“三盘”，“呵”字诀的运用 2、开“膏肓”的意义 3、拧、转的意义 4、核心下肢肌肉群练习
十	1、复习易筋经已经学过的内容、八段锦	1、把握几个难点、共性问题
十一	1、学习九鬼拔马刀、青龙探爪、卧虎扑食 2、复习“八段锦” 3、体质测试（一）	1、“奇经八脉”的概念 2、“摇辘轳”、“铁牛耕地”的传统养生、文化内涵 3、虎尾的处理
十二	1、学习打躬势、掉尾势 2、复习学过的“易筋经” 3、体质测试（二）	2. 躯干逐步“曲、松”与“低血压” 3. “大椎”与“尾闾”的呼应
十三	1、重点复习易筋经后半部分 2、素质考核（一）	1、把握几个难点、共性问题 2、素质测验
十四	复习考核内容 2、素质考核（二）	1、把握几个难点、共性问题 2、素质测验
十五	考 试	1、八段锦、易筋经考核
十六	1、观摩教学、比赛视频 2、理论考核	1、处理课程遗留问题 2、完成理论考核

（七）主要参考教材

- [1]南怀瑾·静坐修道与长生不老[M]·上海：上海人民出版社，2007年
- [2]高学敏·中药学(上下)[M]·北京：人民卫生出版社，2004年
- [3]雷向阳,席春生·中国传统道家养生文化经典(上、下)[M]·北京：宗教文化出版社，2005年第1版
- [4]李谨伯，陈阳·呼吸之间[M]·深圳：深圳报业集团出版社，2008年第1版

二十二、太极功夫扇教学纲要模板（女生）

（一）教学目的与任务

- 1、通过太极功夫扇的教学，使学生了解太极功夫扇的特点、内容，正确认识其健身价值，领悟其文化内涵；积极利用所学知识、技术科学锻炼，强身健体，培养终身体育意识。
- 2、掌握太极功夫扇的基本技术、基本知识，培养武术意识，加强武德修养，提高审美能力。
- 3、发展全面身体素质，强化有氧能力训练，培养正确、良好的体态；使学生关注健康，懂得练养结合，具有良好的生活习惯。
- 4、通过太极功夫扇的教学，使学生具备乐观豁达的生活态度，能够主动利用所掌握运动技术调节心理和情绪；在运动中体验成功和运动乐趣；培养正确的竞争与合作精神。

（二）教学要求

学习本课程要求学生掌握功夫扇的基本知识，基本技术，裁判规则，养成“终身锻炼身体”的良好习惯，为学生今后的学习工作打下一个良好的身体基础。

（三）教学内容

1. 专项理论
 - (1) 太极功夫扇概述
 - (2) 太极功夫扇基本技法
 - (3) 武术规则简介
2. 专项技术
 - (1) 基本扇法：开扇、合扇、刺扇、拨扇、撩扇、穿扇、挽花、云扇、抱扇、亮扇、劈扇、背扇
 - (2) 基本步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步、丁步
 - (3) 基本步法：进步、退步、插步、盖步、行步
 - (4) 基本套路
 - (5) 身体素质：速度；耐力；力量；灵敏；柔韧；协调

（四）教学时数分配（年）

学 内 容 时	学时数	百分比
理论	4	12.5
专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

（五）考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	40%	30%	10%	100%

(六) 教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导(选课、课堂常规、熟悉场地)	1、让学生了解本学期教学计划、考试要求 2、通过简单的活动使身体逐渐得到适应
二	1.身体素质练习 2.专项基本功练习 (1) 功夫扇介绍、学习基本扇法 (2) 学习基本步型	1、介绍功夫扇教学的特点、目的与任务,了解功夫扇发展概况、特点 2、要求学生掌握基本扇法
三	1 专项学习 (1) 复习基本扇法、基本步型 (2) 学习功夫扇第一段前五动(1 起势、2 虚步撩扇名称 3 震脚抖扇 4 云手拨扇 5 弓步推扇) 2.素质练习	1、头正、上体正直,脚步轻灵平稳 2、动作协调,上下肢动作同时完成
四	1.专项学习 (1) 复习上节课所学内容 (2) 学习第一段后四动(6、架扇蹬脚、7 独立劈扇、8 回身崩扇、9 举扇冲拳) 2.素质练习	1、蹬脚要高于水平,绕扇贴近身体立圆划弧,与转腰协调一致。 2、掌法、扇法清楚,身体中正安舒
五	2、 专项学习 (1) 复习功夫扇第一段,配音乐练习,讲解动作节奏 (2) 学习功夫扇第二段前四动(10 歇步带扇、11 点布亮扇、12 歇步云报、13 弓步下截) 2 素质练习	1、动作要协调 2、动作路线、转头方向要正确、及时 3 云扇要在头顶
六	1.专项学习 (1) 复习上节课所学内容 (2) 学习功夫扇第二段后四动(14 抱腿弹踢、15 弓步推扇 16 劈扇探掌 17 舞花击扇) 2、素质练习	1、弹腿要求上身正直,抬大腿,挺膝、甩小腿绷脚尖,高不过腰 2、要求这几动身法灵活,动作干净利落
七	1.专项学习 (1) 学习功夫扇第三段前四个动作(18 转身云扫、19 弓步扎扇、20 叉步后崩、21 背扇推掌)	1、云扫时要与身法协调一致,转动要快、落地要稳、方向要正确 2、扎扇时动作要连贯,扇要平, 3、这几动都要求与身法步法、协调一

	(2) 配音乐练习第一段和第二段 2.素质练习	致
八	1.专项学习 (1) 配音乐练习已学过的动作 (2)、学习功夫扇第三段后四动(22 马步跨肘、23 马步推扇、24 叉步反撩、25 望月亮扇) (3) 学习两个过门动作(26 转身抱扇、27 转身捧扇) 2.体质测试一	1、22 动要求:跨步要远,滑步要灵,马步要稳 2、抡摆扇动作要连贯,翻腰时挺胸、展腹、仰头 3、望月时重心要稳,挺胸直背
九	1.专项学习 (1) 讲解第四段动作节奏(动作与第二段重复)(28 动 35 动) (2) 配音乐练习一到四段 (3)学习功夫扇第五段前四动(36 云扇前点、37 弓步劈扇、38 掩手推扇、39 马步撑扇) 2.体质测试二	1、要求动作协调,与音乐合拍 2、点扇要求握扇松活,屈腕下点,力点扇顶 3、37 动弓步与劈扇动作方向一致 4、掩手时两臂外旋内裹、腋部夹紧,屈腿圆裆,含胸弓背,发力时要求松活抖弹,刚中有柔
十	1.专项学习 (1) 学习功夫扇第五段后四动(40 崩拳蹬脚、41 跳步劈扇、42 背手后撩 43 点步上刺) (2)配音乐复习一到五段内容 2.素质练习	1、崩拳、蹬脚都要求抖弹发力,快速松活,发力后迅速收回。蹬脚要高于腰部。 2、跳步劈扇要求向上跳,不要求远,腾空要轻、落地要稳、方向要正,劈扇、劈掌与右脚落地要协调一致 3、上刺动作要求挺胸、立腰、顶头、沉肩直臂、挺膝
十一	1.学习过门三个动作(44 弓步崩扇、45 歇步亮扇、46 开立抱扇) 2.学习功夫扇第六段前四动(47 弓步分靠、48 虚步抱扇、49 弓步推扇 50 仆步分掌) 3.复习已学内容 4.素质考试	1、过门动作要求要协调 2、要求中正安舒,轻灵沉稳,步法虚实清楚,轻起轻落,动作松活平稳 3、仆步分掌要求开合清楚、立身中正
十二	1.学习功夫扇第六段后六动(51、举腿挑扇 52 摆腿拍脚、53 撞拳撩扇、54 虚步亮扇 55 并步抱扇、56 收势) 2.配音乐复习整套动作 3.素质考试	1、举腿时要求上体正直,动作协调 2、撞拳时要求快速抖弹,松活短促,气沉丹田,上体正直,含胸拔背,屈腿圆裆 3、虚步亮扇要求立身中正、松腰沉胯、顶头松肩
十三	1.复习专项 2.素质考试一	要求能记住动作 要求动作协调,能跟上音乐
十四	1. 复习专项 自由分组复习整套功夫扇动作 2.素质考试二	自愿以考试形式模拟练习

十五	1.专项考试	强调考试评分的方法
十六	1. 体育理论 2. 理论考试	回收理论试卷

(七) 主要参考教材

- 1、《太极功夫扇》 李德印 马枫， 方弥寿著 北京体育大学出版社 2001 年 9 月
- 2、《夕阳美功夫扇》 李德印， 方弥寿著 北京体育大学出版社 2004 年 7 月
- 3、《太极文化与功法》 郑勤著 湖北人民出版社 2004 年 4 月

二十三、定向越野课教学纲要（男女生）

（一）教学目的与任务

- 1、通过定向越野课程的学习，培养学生的学习兴趣，丰富高校体育活动的形式，激发学生的锻炼热情，提高大学生的身体健康水平。
- 2、通过定向越野课程的学习，将传统体育课堂上的跑、跳、攀爬、跨越等技能扩展到大自然当中，结合对地图学知识的了解，提高学生适应自然和社会的能力，提高学生的生存能力。培养一定的军事素质。
- 3、通过定向越野课程的学习，使学生养成爱护自然，保护环境的习惯，增强大学生的环保意识。
- 4、通过野外生存课程的学习，培养他们良好的个性心理品质，使他们形成独立、果敢、顽强、努力向上的精神面貌。

（二）教学要求

通过定向越野课程的学习，将传统体育课堂上的跑、跳、攀爬、跨越等技能扩展到大自然当中，结合对地图学知识的了解，提高学生适应自然和社会的能力，提高学生的生存能力。培养一定的军事素质。使学生养成爱护自然，保护环境的习惯，增强大学生的环保意识。培养他们良好的个性心理品质，使他们形成独立、果敢、顽强、努力向上的精神面貌。培养学生的学习兴趣，丰富高校体育活动的形式，激发学生的锻炼热情，提高大学生的身体健康水平。

配合内容：定期到实习基地实践；自我加强体能训练。

（三）教学内容

- 1、理论
定向越野课程的介绍
定向越野知识、户外运动常识、经验讲座
野外急救指导与心理健康教育
- 2、课堂实践
相关身体素质训练
定向技术技巧的训练（与相关理论结合）
- 3、实践活动
组织校园范围内的定向活动实践
“百米定向”实践
组织野外生存实践活动（作为考核的主要内容）

（四）教学时数分配(年)

学 时 内 容	学时数	百分比
理论	4	12.5

专项教材	18	56
素质练习	10	31.5
合计	32	100

(五) 成绩考核

(考试内容与方法)

考核内容	运动参与	百米定向考核	自评、组评	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	20%	20%	20%	30%	10%	100%

(六) 定向越野教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1.体育引导(选课)	1. 了解课堂常规、熟悉场地。
二	1. 学生体质数据的收集、心理状态评估 2. 签订相关的安全告知和免责声明文本	1. 全面了解自身的身体状况 2. 了解这项运动可能产生的风险
四	1.了解定向地图、熟练地图符号, 结合雨花台区的情况实地对照 2.2400M 的测定 3.按综合情况进行分组	1. 进一步学习新内容并初步掌握
五	1.上肢力量训练 2.腰腹力量训练 3.球类活动 4.3000M 慢跑	1. 完成各项身体练习
六	1.了解比例尺和地物符号的 2.野外的徒步穿越, 体会比例尺大小的概念, 寻找地物 3.户外背包、服装、鞋的选择	1. 学习新内容并初步掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
七	1.定向运动全面介绍	1. 复习上次课内容并熟练掌握 2. 全面了解定向越野运动
八	1.百米定向考核	1. 完成身体素质练习

	2.耐力素质练习	
九	1.野外定向技术介绍 2.结合定向运动技术、寻找点标练习	1. 复习前面的内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握
十	1.户外意外情况的急救 2.定向越野运动的心理教育	1. 学习新内容并熟练掌握
十一	1.地图读物技巧知识、检查点说明符号知识 2.力量练习（小肌肉群） 3.灵敏练习（垫上运动）	1. 复习前面课内容并熟练掌握 2. 进一步学习新内容并初步掌握 3. 完成身体素质练习
十二	1.耐力练习（爬楼梯、跳绳） 2.上、下肢力量练习	1.完成必须的身体素质练习
十三	1.野外活动可能遇到的问题 2.野外生存知识经验介绍 3.结合定向运动技术、寻找点标练习	1.学习基本的野外生存知识并初步掌握
十四	1.实践活动前的体质状况检查 2.医务监督 3.活动前的保险工作的落实 4.理论考核	1.做好考核前的准备
十五	定向越野考核实践	1.严肃考纪、按评分标准考评
十六	教学评价、成绩考核	1.严肃考纪、按评分标准考评

（七）主要参考教材：

《不多走一步路：定向越野》陈瑜主编 南京 东南大学出版社 2005.9

二十四、体育理论课教学纲要

（一）教学目的与任务

1. 目的

在“健康第一”、“终身体育”、“素质教育”等思想和理念指导下，运用人体科学、教育科学、社会科学等相关学科理论，向学生阐述与体育相关的一般理论、原则和方法，传授体质与健康的相关理论知识，为学生构建文明、健康、科学的生活方式和“健康工作五十年”服务。

2. 任务

- (1) 通过理论的学习，使学生获得具有思想性、科学性、系统性以及实用性的体育理论知识，从而树立正确的学习动机和兴趣。
- (2) 使学生了解各项运动的技术原理，体育竞赛的方法、规则，从而促进学生学习的积极性及运动竞赛的观赏能力。
- (3) 使学生对高校体育目的、任务以及国家有关的体育制度有所认识，培养和发展学生体育的能力，从而提高其锻炼的自觉性。
- (4) 使学生了解健康的概念，体育锻炼对健康的作用，以及增强体能、增进健康的锻炼原则和方法，从而促进学生养成良好的生活习惯，科学的进行锻炼，以适应终身体育和现代生活的需要。
- (5) 使学生掌握自我评价体能的方法，独立制定适合自身需要的健康健身计划。通过学习体育养生保健知识，掌握运动常见创伤的处理方法，合理选择人体需要的健康食品。

（二）教学要求

- 1、体育理论选用教材为《大学体育与健康教程》。
- 2、本课程计划学时为8学时，分4学期进行，每学期考核一次。

（三）教学内容

1. 体育基本理论

- (1) 学校体育与综合素质的培养
- (2) 国家学生体质健康标准
- (3) 运动安全
- (4) 健康的生活方式

2. 传统养生保健理论

- (1) 养生保健的理论
- (2) 养生保健的原则
- (3) 养生保健的方法

3. 体育专项理论知识

- (1) 体育专项运动发展概念
- (2) 竞赛规则与裁判法
- (3) 专项技、战术分析
- (4) 体育竞赛组织方法

4. 奥林匹克运动

- (1) 奥林匹克运动概述
- (2) 奥林匹克精神象征
- (3) 中国与奥林匹克

(四) 考核与评分方法

1. 考核

每学期考核一次(统一出题,利用课外进行考核),考核体育基础理论及专项技术理论(各专项教研室出题利用课外进行考核)。

2. 评分方法

理论考核均以 10 分制评分,并按 10%的比重计入学期体育课成绩。

(五) 教学计划

1. 一年级第一学期

第一讲:学校体育与综合素质培养、太极拳基础知识

第二讲:国家学生体质健康标准

2. 一年级第二学期

第一讲:专项理论

第二讲:运动安全、健康的生活方式

3. 二年级第一学期

第一讲:专项理论

第二讲:传统养生保健

4. 二年级第二学期

第一讲:专项理论

第二讲:奥林匹克运动

(六) 主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社,2016.8

二十五、体育康复保健课教学纲要

(一) 教学目的与任务

康复保健课是为部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，而开设的体育课程。

康复保健课教学内容以运动量及运动强度较低、动作缓慢柔和的健身项目为主，帮助学生了解体育基础理论和锻炼身体的方法，养成体育锻炼的习惯。培养学生乐观向上、自信自强精神，以达到增进学生身心健康的目的。

(二) 教学要求

1. 通过二十四式太极拳、健身十八法、八段锦和五禽戏的教学，使学生系统地较好的掌握民族传统体育运动的基本知识技术。
2. 在提高专项技术水平的同时，进行各种基本身体素质的练习，全面发展学生的身体素质。
3. 从实际出发，帮助学生养成“终身体育锻炼”的良好习惯。
4. 培养学生克服困难的毅力和道德品质。

(三) 教学内容

1. 理论知识
 - (1) 讲授体育保健课的内容和分类
 - (2) 讲授自我康复锻炼和手段及注意事项
2. 民族传统体育
 - (1) 二十四式太极拳
 - (2) 健身十八法
 - (3) 八段锦
 - (4) 五禽戏
3. 球类项目
 - (1) 羽毛球
 - (2) 乒乓球
 - (3) 健身操
4. 身体素质
 - (1) 健身跑：6—12 分钟
 - (2) 力量素质：俯卧撑、仰卧起坐等
 - (3) 活动性游戏

(四) 教学时数分配

1. 第一学期

内 容	学时数	百分比%
-----	-----	------

理论知识	4	12. 5
二十四式太极拳	14	43. 75
球类运动	6	18. 75
身体素质	6	18. 75
机 动	2	6. 25
合 计	32	100

2. 第二学期

内 容	学时数	百分比%
理论知识	4	12. 5
健身十八法	14	43. 75
球类运动	6	18. 75
身体素质	6	18. 75
机 动	2	6. 25
合 计	32	100

3. 第三学期

内 容	学时数（本科/专科）	百分比%
理论知识	4/2	12. 5
八段锦	14/7	43. 75
球类运动	6/3	18. 75
身体素质	6/	18. 75
机 动	2/1	6. 25
合 计	32/16	100

4. 第四学期

内 容	学时数（本科/专科）	百分比%
理论知识	4/2	12. 5
五禽戏	14/7	43. 75
球类运动	6/3	18. 75
身体素质	6/3	18. 75
机 动	2/1	6. 25
合 计	32/16	100

（五）成绩考核

1. 内容：

以各学期所学民族传统体育内容为主，配合上课时学习态度以及出勤率等。

2. 考试方法与要求

民族传统体育考试方法：

- (1) 每次 2—3 人同时进行考试，分别评分。
- (2) 每人只允许一次考试机会，不及格者给第二次机会，作补考。
- (3) 10 分制评分，换算为百分制。

民族传统体育演练评分标准

910 分 (90100 分)	动作正确到位，套路熟练，有节奏，手眼身法配合好
88.9 分 (8089 分)	动作正确，套路较熟练，有一定节奏，手眼身法配合尚好。
77.9 分 (7079 分)	动作基本正确，套路不够熟练，手眼身法能基本配合。
66.9 分 (6069 分)	基本能完成套路，不缺少动作，动作力度差。
6 分以下 (60 分以下)	有严重的动作错误，不能完成套路。

(六) 主要参考教材：

1. 《运动与康复》吉崇波主编 南京 东南大学出版社 2007. 8
2. 《大学体育标准教程》林志超主编 北京 北京体育大学出版社 2007. 8

第三部分：体育选修课教学纲要

课程编号：		学 分：	2
开课单位：	体育部	总学时：	33
课程类别：	通识通修课	课程性质：	选修/任选

适用专业：所有专业学生

注：课程类别是指通识通修课/学科专业课/专业方向课/实践教学

课程性质是指必修（核心）/限选/任选

一、自卫防身选修课教学纲要

（一）说明

1. 课程定义

自卫防身是一门实用性课程，它综合了犯罪学中的原理与知识，司法系统与警方的犯罪统计数据与案例，各种拳术中的实用格斗部分，而形成一套独立的自卫防身及课程体系。

2. 编写依据

自卫防身学、心理学、预防犯罪学以及格斗类技术和理论。

3. 教学任务：

- (1) 从理论上提高学生自卫防身的意识、防卫策略和格斗的相关理论。
- (2) 在实践中让学生初步掌握自卫防身的格斗技巧。在提高学生自卫防身综合能力的同时，提高身体素质。

4. 执行大纲应注意的问题：

- (1) 认真细致地备课及编写案例和教案、教案中应明确提出教育、心理、实践技能的培养。
- (2) 课的组织要严谨、教学步骤层次清楚、科学合理、动作规范、要将案例教学方法始终贯彻于整个教学的过程。
- (3) 练习方法的选择与运用应结合学生的实际水平和自卫防身的规律及特点。
- (4) 教学过程中，双人对练及多攻一练习或持有器具的练习，必须明确提出安全要求，加强预防措施，防止伤害事故的发生。
- (5) 课上要求学生控制好自己情绪，语言要文明、互爱互助。

5. 课程类别

全校选修课

6. 学时

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	6	18
防身术专项教材	24	73
搭配教材	3	9
合计	33	100

(二) 自卫防身选修课教学计划

周数	日期	章节内容提要	周学时				课后作业要求	现代教学技术手段的使用
			讲授	实践教学	习题课	课堂讨论		
第一周		1、自卫防身课程介绍、课的要求及注意事项。 2、理论学习 3、自卫防身术基本功练习 4、远距离格斗技术（一） 5、案例学习 6、情景模拟练习	√	√			3.了解课及课堂常规、熟悉场地。 4.了解自卫防身术的基本特点	
第二周		4.理论学习 5.自卫防身术基本功练习 6.远距离格斗技术（二） 7.案例学习 8.情景模拟练习	√	√			3.防身术基本功的练习。 4.基本完成本次课新内容的学习	
第三周		4.理论学习 5.近距离格斗技术（一） 6.自卫防身术基本功 7.案例学习 8.情景模拟练习	√	√			1. 复习上次课内容。 2. 基本完成本次课新内容的学习，要求动作连贯。	
第四周		1. 理论学习 2. 自卫防身术基本功 3. 近距离格斗技术（二） 4. 案例学习 5. 情景模拟练习	√	√			1. 认真复习上次课内容。 2. 初步完成本次课新内容的学习，动作舒展大方。	

第五周	<ul style="list-style-type: none"> 1. 理论学习 2. 自卫防身术基本功 3. 擒拿与解脱技术（一） 4. 案例学习 5. 情景模拟练习 	√	√			<ul style="list-style-type: none"> 1. 认真复习上次课内容。 2. 基本完成本次课内容的学习。
第六周	<ul style="list-style-type: none"> 4.理论学习 5.擒拿与解脱技术（二） 6.徒手格斗复习 7.案列学习 8.情景模拟练习 					<ul style="list-style-type: none"> 1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作，提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
第七周	<ul style="list-style-type: none"> 1. 理论学习 2. 短棍技术（一） 3. 徒手格斗复习 4. 案例学习 5. 情景模拟练习 	√	√			<ul style="list-style-type: none"> 1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作，提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
第八周	<ul style="list-style-type: none"> 1. 理论学习 2. 短棍技术（二） 3. 徒手格斗复习 4. 案例学习 5. 情景模拟练习 	√	√			<ul style="list-style-type: none"> 1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作，提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
第九周	<ul style="list-style-type: none"> 4.理论学习 5.短刀技术（一） 6.综合复习 7.案例学习 8.情景模拟练习 	√	√			<ul style="list-style-type: none"> 1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作，提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
第十周	<ul style="list-style-type: none"> 1. 理论学习 2. 短刀技术（二） 3. 综合复习 4. 案例学习 5. 情景模拟练习 	√	√			<ul style="list-style-type: none"> 1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作，提高质量。 3. 基本完成本次课新内容的学习。
第十一周	<ul style="list-style-type: none"> 1.综合复习 2.考试（实战） 	√	√			<ul style="list-style-type: none"> 1. 认真复习上次课内容。 2. 改进动作，提高质量。 3. 严肃考纪、按标准评分。

备注（如有参观实习安排请在此栏注明周次和参观实习内容）：

（三）教学内容纲要与知识点

1.实践姿势

技术点：两脚与肩宽，身体侧身45°。

2.冲拳

技术点：小臂内旋，蹬地转体出拳。

3.截法

技术点：格挡外旋小臂。

4.前踢

技术点：顶膝，弹打小腿，制动。

5.横踢

技术点：顶膝、翻脚、转髋、弹打小腿。

6.膝法

技术点：正顶膝、收腹、提膝与双手向下拉拽相向用力。

7.肘法

技术点：顶肘、上体微右转，含胸扣肩，左肘抬起盘于胸前，拳心向下。

8.擒拿法

技术点：在实战中，运用切、点、锁、扣、压、拧转等手法，攻击对手的关节等。

9.解脱法

技术点：在实战之中，运用所学拳法与腿法以及反关节技术动作解脱。

（四）成绩考核

1、评分标准：优 90-100 良=75-89 及格=60-75 不及格 59 以下

2、徒手或器械技术：（30%）自编组合或课堂所授内容。

优秀：动作连贯、节奏合理、能正确把拳、腿、步法组合空击、动作干净利落。

良好：精神饱满、节奏合理、动作较正确、运用较合理。

及格：能完成动作、动作基本正确。

不及格：不能完成动作。

3、双人对练（40%实战）（2分钟）

优秀：判断准确，反应速度快，力点准确，动作连贯、变化合理、动作利落。

良好：动作力点准确、方法合理、有效击中较多。

及格：能够完成动作，动作基本正确。

不及格：不能独立完成动作，动作不合理。

4、学习态度：（30%）课上表现、出勤情况、缺勤一次扣4分，3次以上者取消考试资格。

（五）教材与主要教学参考书

1. 普通高校体育选项课教材《安全教育与自卫防身》，北京体育大学出版社，2004年6月。

2. 《自卫防身术》，北京体育大学出版社，2000年。

3. 《徒手制服搏杀法》，北京体育大学出版社，2003年。

二、街舞选修课教学纲要

(一) 教学目的和任务

1. 学习和掌握街舞的基本理论知识;
2. 提高身体协调性, 使舞感和乐感得到提高;
3. 结合街舞运动全面提高身体素质;
4. 培养独立锻炼的能力;
5. 发展个性, 培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康自我评价的能力;
6. 培养学生爱国主义和集体主义精神, 培养良好的体育道德作风。

(二) 教学要求

1. 通过街舞教学, 使学生系统的、较好的掌握街舞的基本知识、基本步伐和音乐特点;
2. 利用街舞的教学特点, 进行各种专项身体素质练习, 在全面发展学生身体素质的同时, 也促进专项技术水平的提高;
3. 通过街舞教学, 使学生了解、掌握基本理论知识, 懂得街舞的比赛规则, 提高对比赛的鉴赏力;
4. 利用街舞运动的特点, 培养学生团结协作的集体主义精神, 坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

(三) 教学内容

1. 理论知识:

街舞运动的发展概况; 街舞运动的特点及对锻炼身体的作用; Hiphop文化探讨及代表人物; 街舞动作的编排

2. 基本技术:

步伐练习: walk、spring、jump、rock、wave、heel walk、glide

成套动作: 学习一套街舞

3. 素质:

一般素质: 柔韧素质、灵敏素质、协调性等

专项素质: 腰腹、腿部、脚踝及手指、手腕力量、节奏感、动作表现力

(四) 教学时数分配

学 内 容	学 时	学时数	百分比
理论		3	9
专项教材		27	82
搭配教材		3	9
合计		33	100

(五) 街舞选修课教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 简介街舞的起源和作用 2. 简介街舞的锻炼价值 3. 介绍街舞的基本步伐	1. 让学生了解街舞的优点, 激发兴趣。 2. 懂得科学锻炼, 学会自我锻炼 3. 初步了解基本步伐

二	1. 复习基本步伐 2. 学习膝关节原地弹动的技术和左右点地弹动技术	1. 基本掌握基本步伐 2. 初步掌握膝关节原地弹动的技术和左右点地弹动两个动作
三	1. 介绍街舞基本技术 2. 复习膝关节原地弹动的技术和左右点地弹两个动作 3. 学习《青春街舞》第一、二段	1. 初步了解基本技术里的基本动作 2. 基本掌握膝关节原地弹动的技术和左右点地弹两个动作 3. 初步掌握一、二段动作
四	1. 复习《青春街舞》第一、二段和步伐组合 2. 学习《青春街舞》第三、四段	1. 基本掌握基本动作步伐组合 2. 熟练掌握一、二段动作 3. 初步掌握三、四段动作
五	1. 复习前阶段所学内容. 2. 配合音乐练习	1. 熟练掌握所学动作准确、到位 2. 会听音乐 3. 做动作有节奏感
六	1. 配乐复习所学内容 2. 学习《青春街舞》第五、六段 3. 素质练习（仰卧起坐、跪地俯卧撑）	1. 动作有激情和感染力 2. 初步掌握五、六段动作 3. 学会自我锻炼
七	1. 复习《青春街舞》第五、六段 2. 复习所学动作，配上音乐 3. 学习《青春街舞》第七、八段	1. 基本掌握动作 2. 熟练掌握动作，有激情 3. 初步掌握第七、八段动作
八	1. 复习所学动作，配音乐 2. 素质练习（柔韧）	1. 熟练掌握所学动作，体现街舞的感觉 2. 要有不怕苦、不怕累的精神
九	1. 基本步伐组合成套练习 2. 学习《青春街舞》第九、十段	1. 熟练掌握第七、八两个动作 2. 熟练掌握基本步伐组合 3. 初步掌握第九、十段动作
十	配乐复习所学的所有内容	全套动作准确、连贯、到位，有街舞特色
十一	1. 《青春街舞》考试	检查教学效果，并记录成绩

（六）主要参考教材

- 1、《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社，2016.8

三、健美操选修课教学纲要

(一) 教学目的与任务

1. 促进身体的正常发育，增强肌内韧带和内脏器官的办能、发展身体柔韧、力量、协调等基本身体素质，增进健康、增强体质；
2. 培养正确的身体姿势、纠正不良的身体姿势，形成优美良好的体态；
3. 协调发展人体各部位的肌肉群，使人体匀称、和谐发展，塑造美的形体；
4. 培养正确的审美观念，良好的风度、性格和品德，陶冶美的情操。

(二) 教学要求

1. 通过教学使学生系统的掌握健美操的基础知识、技术、技能。
2. 通过教学使学生掌握一套健美操基本步伐组合。
3. 通过教学使学生在音乐的伴奏下熟练掌握《大众健美操三级》、《大众健美操水晶级》成套动作。
4. 通过教学培养学生一般性素质练习的同时，着重培养柔韧和协调性素质。
5. 使学生了解健美操的竞赛规则和裁判法。

(三) 教学内容

1. 理论知识：
 - (1)健美操的起源及发展史
 - (2)健美操的分类及科学锻炼
 - (3)健美操的功能与作用
 - (4)健美操的创编、比赛规则和裁判法
2. 基本技术
 - (1)基本动作：

头部：不同方向的屈、绕环

肩部：不同方向的提、沉、耸、绕环

胸部：含、展胸

上肢：举、摆动、屈伸、绕和绕环

腰部：屈、转、绕和绕环

胯部：顶、提、摆动、绕和绕环

下肢：旋内旋外、屈伸、蹲、踢腿

手型：并掌、花掌、拳
 - (2)基本步伐：

踏步、后踢腿跑、弹踢腿跳、吸腿跳、踢腿跳、开合跳、弓步跳
3. 成套技术
基本步伐成套动作
大众健美操三级成套动作
4. 健美操比赛录像欣赏
5. 身体素质：
 - (1)一般素质
 - (2)专项素质

(四) 教学时数分配

学 内 容	学时	学时数	百分比
理论		3	9
专项教材		27	82
搭配教材		3	9
合计		33	100

(五) 女生健美操选修课教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 简介健美操的功能和作用 2. 简介健美操的科学锻炼 3. 介绍健美操的7个基本步伐	1. 让学生了解健美操的优点, 激发兴趣。 2. 懂得科学锻炼, 学会自我锻炼 3. 初步了解七个基本步伐
二	1. 复习七个基本步伐 2. 学习三级的一、二两个动作	1. 基本掌握七个基本步伐 2. 初步掌握一、二两个动作
三	1. 介绍健美操基本技术的基本动作 2. 复习三级的第一、二两个动作 3. 学习基本步伐组合(一)	1. 初步了解基本技术里的基本动作 2. 基本掌握第一、二两个动作 3. 初步掌握基本步伐组合
四	1. 复习基本动作和步伐组合 2. 复习三级的第一、二两个动作 3. 学习三级的第三、四两个动作	1. 基本掌握基本动作步伐组合 2. 熟练掌握一、二两个动作 3. 初步掌握三、四两个动作
五	1. 复习前阶段所学内容。 2. 配合音乐练习	1. 熟练掌握所学动作准确、到位 2. 会听音乐, 做动作有节奏感
六	1. 配乐复习所学内容 2. 学习三级的第五、六两个动作 3. 素质练习(仰卧起坐、跪地俯卧撑)	1. 动作有激情和感染力 2. 初步掌握这两个动作 3. 学会自我锻炼
七	1. 复习三级的第五、六两个动作 2. 复习所学动作, 配上音乐 3. 学习三级的第七、八两个动作	1. 基本掌握动作 2. 熟练掌握动作, 有激情 3. 初步掌握第七、八两个动作
八	1. 复习所学动作, 配音乐 2. 素质练习(柔韧)	1. 熟练掌握所学动作, 体现健美操的感觉 2. 要有不怕苦、不怕累的精神
九	1. 基本步伐组合成套练习 2. 大众健美操三第九、十两个动作	1. 熟练掌握第七、八两个动作 2. 熟练掌握基本步伐组合 3. 初步掌握第九、十两个动作
十	1. 配乐复习所学的所有内容	1. 全套动作准确、连贯、到位, 有健美操特色
十一	1. 大众健美操三级考试	1. 检查教学效果, 并记录成绩

主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

四、形体课选修课教学纲要（女生）

（一）教学目的和任务

1. 使学生了解和掌握形体与舞蹈的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质；
2. 以提高灵活性、增强可塑性为目的，通过形体素质的基本训练和技巧训练，修饰、改善和矫正身体的不良姿态，提高对正确姿态的控制能力，塑造健康、健美的体形；
3. 通过对音乐的节奏感、韵律性的反复感受，提高对音乐节奏的把握，初步培养动作表现力，培养高雅的气质和风度；
4. 提高对形体舞蹈的兴趣，培养学生自觉锻炼的能力，使其终身受益。

（二）教学要求

了解和掌握形体与舞蹈的基本理论知识、基本技术和基本技能，熟练掌握2—3套形体与舞蹈的成套动作。提高身体素质和健康水平，养成终身锻炼的习惯。

（三）教学内容

1.理论知识：

- （1）形体舞蹈功能特点和作用
- （2）舞蹈的表现形式及其相关的音乐知识
- （3）教学重点与难点

重点：形体与舞蹈的基本知识

难点：舞蹈的表现形式和表演技巧

2.基本技术：

形体的基本训练

- （1）基本姿态练习：方向术语、站立姿态、腿形和腿的基本部位、手型和手臂的部位

- （2）把杆练习：擦地、移重心、蹲、身体波浪、踢腿、跳跃

形体的技巧训练

- a. 头部的的基本位置
- b. 脸部表情的合理运用
- c. 眼神的合理运用
- d. 基本步伐练习

- （1）柔软步 （2）足尖步 （3）滚动步

教学重点与难点

重点：形体的基本训练

难点：基本姿态与把杆练习

3.基本战术：

- （1）擦地组合 （2）手臂组合 （3）形体舞蹈组合

教学重点与难点

重点：组合动作的学习

难点：组合动作中头部、手臂和躯干的结合

(四) 教学时数分配

学 内 容	学时	学时数	百分比
理论		3	9
专项教材		27	82
搭配教材		3	9
合计		33	100

(五) 形体选修课教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 简介形体训练的功能和作用 2. 学习基本站立姿势：站立姿态、腿形和腿的基本部位及方向术语	1. 了解形体训练的功能和作用 2. 基本完成本次课新内容的学习
二	1. 学习手臂基本姿态：手型和臂形及芭蕾舞手臂的七个基本位置 2. 学习手脚协调组合动作	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 明确手臂的位置，基本完成本次课新内容的学习。
三	1. 学习基本步伐：柔软步、足尖步、滚动步、弹簧步	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 要求动作柔中有刚，刚柔结合，基本完成本次课新内容。
四	1. 学习华尔兹基本步伐 2. 完成形体舞蹈动作（一）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 了解华尔兹步伐组合，基本完成动作。
五	1. 学习颈部、上肢屈伸及垫上练习勾脚、绷脚、和腿的屈伸 2. 完成形体舞蹈动作（二）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
六	1. 把杆练习：擦地、移重心、蹲、踢腿、跳跃 2. 完成形体舞蹈动作（三）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
七	1. 学习手臂摆动、腿的摆动和上体摆动 2. 完成形体舞蹈动作（四）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
八	1. 学习手臂绕环、腿部绕环及躯干绕环 2. 完成形体舞蹈动作（五）	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 基本完成本次课新内容的学习。
九	1. 学习手臂波浪、躯干波浪（以跪坐波浪为例）、身体向前波浪、身体向后波浪 2. 复习形体舞蹈动作	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 要求动作放松、柔软协调，基本完成本次课新内容学习。
十	1. 学习身体向侧波浪 2. 学习转动和转体动作 3. 完成全套形体舞蹈动作	1. 复习并熟练掌握上节课内容 2. 要求动作放松、柔软协调，基本完成本次课新内容学习。
十一	形体舞蹈动作考试	检查教学效果，并记录成绩

主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

五、排球选修课课教学纲要

(一) 教学目的与任务

1. 通过教学,使学生基本掌握排球专项的基本技术、战术和理论知识,学会科学锻炼身体的方法,培养自我锻炼的能力;
2. 结合排球运动特点,全面发展学生的身体素质,提高学生身体机能系统水平;
3. 培养学生勇顽强的意志品质和团结协作的集体主义观念。

(二) 教学要求

1. 通过排球教学,使学生系统地、较好地掌握排球的基本知识、基本技能和战术意识;
2. 利用排球运动的特点,进行各种专项身体素质的练习。在全面发展学生身体素质的同时,也促进专项技术水平的提高;
3. 通过排球教学,使学生了解、掌握基本理论知识,懂得排球比赛规则,提高对比赛的观赏力,并能担任组织编排小型的排球竞赛和裁判工作;
4. 利用排球的特点,培养学生团结协作的集体主义精神,勇敢顽强,坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

(三) 教学内容

1. 理论知识
 - (1)排球运动发展概况
 - (2)排球运动的特点及对锻炼身体的作用
 - (3)排球运动基本技术
 - (4)排球竞赛规则和裁判法
2. 基本技术
 - (1)准备姿势与移动
 - (a)准备姿势:稍蹲、半蹲、全蹲
 - (b)移动:跑步、交叉步、侧滑步、并步
 - (2)传球
正面上手传球、背传球(介绍)、改变方向传球、调整传球(介绍)
 - (3)垫球
正面上手垫球、侧面垫球、背垫球、正面上手挡球(介绍)
 - (4)发球
正面上手发球、正面上手发球、正面上手发飘球(介绍)
 - (5)扣球
四号位扣球、二号位扣球、三号位扣半高球、轻扣及吊球(介绍)
 - (6)拦网
单人拦网、双人拦网(介绍)
3. 基本战术
 - (1)进攻战术
 - (a)中一二进攻及保护
 - (b)边一二进攻及保护(介绍)

- (2) 防守战术
 (a)边跟进防守(介绍)
 (b)心跟进防守(介绍)

(四) 教学时数分配

学 内 容	学 时	学时数	百分比
理论		3	9
专项教材		27	82
搭配教材		3	9
合计		33	100

(五) 成绩考核

- 考核内容：
 - 垫球(双人对垫)
 - 发球(上手发球)
- 考核方法：
 - 垫球(双人对垫)
 - 二人组成一对，间距三米以外，计对垫总次数(传球作为调整球，不计算次数)。
 - 每对学生给二次机会，取其中最好一次计成绩，不及格者给予第三次机会，作补考。
 - 违反排球规则算犯规。
 - 发球(上手发球)
 - 站立排球发球区域，将排球发向对方区域(左、右区域各发五个)。
 - 采用上手发球，按排球规则进行，违反规则算犯规。
 - 每人发 10 个球，不及格者给予第二次机会，作补考。
 - 传球（双人对传）
 - 二人组成一对，间距三米以外，计对传总次数(调整球，不计算次数)。
 - 每对学生给二次机会，取其中最好一次计成绩，不及格者给予第三次机会，作补考。
 - 扣球球（双人对传）
 - 四号位扣球，二传抛或者传(抛或者传失误不计算次数)。
 - 按排球规则进行，违反规则算犯规。
 - 每人扣 10 个球，不及格者给予第二次机会，作补考。

3. 排球（一）评分标准：

(1) 垫球(双人对垫)

垫球次数（来回）	1	5	10	20	25	30	35	40
分值	3	15	30	60	70	80	90	100

(2) 发球(上手发球)

成功球（有效区域）	2	3	4	5	6	7	8	9
分值	30	40	50	60	70	80	90	100

4. 排球（二）评分标准：

(3) 传球(双人对传)

垫球次数(来回)	5	7	10	15	18	25	30	35
分值	3	15	30	60	70	80	90	100

(4) 扣球球(四号位)

成功球(有效区域)	0	1	2	3	4	5	6	7
分值		10	40	60	70	80	90	100

(六) 排球选修课教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1. 理论课	
二	1. 介绍排球运动 2. 学习准备姿势和移动 3. 学习正面自垫球	1. 使学生初步解了排球运动对身体的作用 2. 学会正确准备姿势和快速移动方法 3. 初步体会自垫球的动作要领
三	1. 复习准备姿势和移动 2. 复习正面双手自垫球	1. 初步掌握简单的移动方法 2. 改进动作, 掌握自垫球的动作技术
四	1. 复习移动动作 2. 学习正面双手垫球 3. 复习助跑起跳	1. 明确跨步、跃步、滑步、交叉步的技术要领 2. 初步掌握改变方向的下手双手垫球 3. 改进助跑起跳动作, 基本掌握垫球技术
五	1. 学习正面双手垫球 2. 学习移动垫球 3. 复习助跑、起跳	1. 初步了解和体会垫球的动作要领 2. 基本掌握改变方向的双手垫球 3. 进一步改进助跑起跳动作
六	1. 复习正面双手垫球 2. 复习移动垫球 3. 学习扣球(挥臂击球)	1. 改进动作, 初步掌握垫球的动作要领 2. 改进动作, 初步掌握移动垫球的动作技术 3. 初步体会正面扣球的动作要领
七	1. 学习上手发球 2. 复习移动垫球 3. 复习扣球(挥臂击球)	1. 初步体会上手发球的动作要领 2. 改进动作, 基本掌握垫球球技术 3. 进一步体会正面扣球的动作要领, 初步掌握扣球的连续动作
八	1. 学习接发球 2. 复习上手发球、垫球 3. 学习扣球完整动作	1. 了解并初步掌握扣球技术动作 2. 熟练传、垫球技术
九	1. 复习上手发球 2. 复习接发球 3. 学习正面双手传球	1. 巩固上手发球技术 2. 运用所学技术接发球, 提高一传到位率 3. 初步了解传球的动作要领
十	1. 复习考试内容 2. 复习正面上手传球 3. 了解中一、二战术	1. 了解并掌握排球场地知识 2. 基本掌握正面上手传球的动作技术 3. 熟练垫球技术
十一	考试	

主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

六、乒乓球课选修教学纲要

（一）教学目的与任务

1. 学习和掌握乒乓球的基本理论知识，基本技术和简单战术配合，懂得乒乓球竞赛的规则，提高乒乓球运动技术水平；
2. 对学生进行全面身体训练，结合乒乓球运动全面提高身体素质，增强体质；
3. 学会科学锻炼身体的方法，培养独立锻炼的能力，发展个性。培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康自我评价的能力；
4. 培养学生爱国主义和集体主义精神，培养良好的体育道德作风。

（二）教学要求

1. 通过乒乓球教学，使学生系统的、较好的掌握乒乓球的基本知识、基本技能和战术意识；
2. 利用乒乓球的教学特点，进行各种专项身体素质练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高；
3. 通过乒乓球教学，使学生了解、掌握基本理论知识，懂得乒乓球的比赛规则，提高对比赛的鉴赏力。并能担任组织编排小型乒乓球竞赛和裁判工作；
4. 利用乒乓球运动的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，坚忍不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 理论知识：
 - 乒乓球运动的发展概况；
 - 乒乓球运动的特点及对锻炼身体的作用；
 - 乒乓球运动的基本技术和简单战术；
 - 乒乓球竞赛规则、裁判法与竞赛组织编排。
2. 基本技术：
 - 握拍方法：直拍握法、横拍握法
 - 基本站位姿势：近台、中台、远台、准备姿势
 - 基本步法移动：单步、跨步、跳步、并步、交叉步
 - 接发球：发平击球、发正反手急球、正手发左侧上下旋球、反手发右侧上下旋球
 - 推挡：挡球、快推、加力推
 - 搓球：慢球、快搓
 - 攻球：快抽、远抽、抽拉
3. 基本战术：
 - 近台快攻型基本战术：左推右攻、推挡变线
 - 发球抢攻战术：发各种球进行抢攻抢拉
 - 对攻战术：攻两角、侧身攻、攻追身、攻防结合
 - 挡、攻、削结合战术：挡后变削、削后变攻或挡、攻后变挡或削

双打规则：配对、走位，战术方法

(四) 教学时数分配

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	3	9
乒乓球专项教材	27	82
搭配教材	3	9
合计	33	100

(五) 成绩考核

1. 考核内容：发球、推挡、攻球、素质
2. 考核方法及评分标准：
 - A. 发球：采用数量加技术评定相结合的考核方式。把台面平分为4个区域，近台2个，远台2个，发10次球，落点在4个规定区域内，分别为2、3、2、3。按乒乓球发球规则，可采用各种发球方法。技术评定分为发球数量得分的1/2，主要对发球的手法、力度、旋转度以及高度做出技术评定。两者相加便是该同学的最后得分。
 - B. 推挡：采用数量达标评分方法，每人自找对手搭档配合，每人两次机会，以成绩好的一次作为最后成绩。技术运用直斜线均可，但落点必须在1/2远台区内，否则不记数，时间为一分钟。

推挡次数（来回）	60	50	40	30	20	10
分值	100	80	60	40	20	10

- C. 攻球：采用数量加技术评定相结合的考核方式。每人自找对手搭档配合，每人两次机会，以成绩好的一次作为最后成绩。技术运用直斜线均可，落点不限，时间为一分钟。技术评定总分为数量总分的1/3，主要对挥拍方法、击球部位、动作协调性等作出技术判定。两者相加便是该同学的最后得分。

攻球次数	50	40	30	20	10
分值	100	80	60	40	20

D. 素质考核

(六) 乒乓球教学计划

课次	教学内容	教学要求
一	1.介绍乒乓球运动的特点 2.学习握拍方法与移动，准备姿势 3.学习平挡球技术	1. 介绍乒乓球运动的锻炼价值 2. 明确直拍与横拍的不同握法及其乒乓球移动步法的要求 3. 熟悉球性，掌握简单的平击球与平挡

		球方法
二	1. 复习平挡球技术 2. 学习平击发球	1. 增强球感, 提高控制球的能力 2. 初步掌握平击发球技术
三	1. 学习推挡球技术 2. 复习平击发球	1. 初步掌握推挡球的手腕手臂动作, 击球时机与部位, 用力方法等 2. 进一步巩固发球技术
四	1. 学习正手发侧上(下)旋球技术 2. 复习推挡球技术	1. 明确发球拍型、击球部位、挥拍方法和用力 2. 进一步改进推挡球技术
五	1. 复习正手发侧上(下)旋球技术 2. 学习反手发侧上(下)旋球技术	1. 改进正手发球技术, 提高发球质量 2. 明确反手发球拍型、击球部位、挥拍方法和用力
六	1. 复习反手发侧上(下)旋球技术 2. 复习已教的各种技术动作	1. 改进正手发球技术, 提高发球质量 2. 进一步巩固基本功
七	1. 学习搓球技术	1. 明确搓球的运用时机、拍型、击球部位以及挥拍方法
八	1. 复习搓球技术 2. 学习正手攻球技术	1. 提高判断来球性质的能力, 改进搓球的技术细节 2. 明确攻球的作用, 初步体会攻球的运用时机、拍型、击球点、挥拍方法
九	1. 复习正手攻球技术 2. 复习推挡球与搓球技术	1. 重点解决拍型、挥拍动作, 提高控制球的能力 2. 纠正易出现的错误动作, 改进推挡球与搓球技术
十	1. 继续改进攻球技术 2. 教学比赛	1. 完善攻球动作, 增强攻击力量, 提高攻球命中率 2. 运用所有已学动作, 提高控制球的能力
十一	1. 考核并记录成绩	检查教学效果

主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

七、散手课选修教学纲要（男女生）

（一）教学目的与任务

1. 了解武术的悠久历史及其健身价值。
2. 了解武术的基本内容和运动特点，使学生初步掌握武术的基本技术、战术，并具有一定的散手实战能力。
3. 培养学生自觉锻炼的兴趣，增进学生的健康水平，帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

（二）教学要求

1. 通过武术教学，使学生系统地、较好地掌握武术的基本知识和基本动作技术。
2. 利用武术运动的特点，进行各种专项身体素质的练习，在全面发展学生身体素质的同时，也促进专项技术水平的提高。
3. 通过武术教学，使学生了解、掌握基本理论知识，了解武术比赛的基本规则，提高对比赛的观赏力。
4. 利用武术的特点，培养学生团结协作的集体主义精神，勇敢顽强，坚韧不拔的良好作风和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

（三）教学内容

1. 基本理论知识
 - (1) 武术运动概况
 - (2) 武术基本技术知识和锻炼方法
 - (3) 武术运动欣赏知识，武术规则与裁判法
 - (4) 武术运动常见损伤及康复
2. 基本内容
 - (1) 武术套路的基本手型：
拳、掌、勾。
 - (2) 武术套路的基本步型：
弓步、马步、仆步、虚步、歇步
 - (3) 武术套路基本功练习：
肩臂练习、腿部练习、腰部练习、跳跃平衡练习、组合练习。、
 - (4) 男生：国家段位制套路三段太极拳、三段长拳或三段刀术、棍术等。
女生：三段太极拳、三段剑术
 - (5) 武术散手的基本技术和基本练习
散手拳法、臂法、摔法及其专门练习

（四）教学时数分配

内 容 \ 学 时	学时数	百分比
理论	3	9
武术专项教材	27	82
搭配教材	3	9
合计	33	100

(五) 成绩考核

1. 内容:

简化太极拳

三段拳、刀、棍、剑

2. 考试方法与要求

(1) 每次 2—3 人同时进行考试，分别评分

(2) 每人只允许一次考试机会，不及格者给第二次机会，作补考。

(3) 10 分制评分，换算为百分制

武术套路演练评分标准

9—10 分 (90—100 分)	武术动作正确到位，套路熟练，有力度，有节奏，手眼身法配合好
8—8.9 分 (80—89 分)	动作正确，套路较熟练，有力度，有一定节奏，手眼身法配合尚好
7—7.9 分 (70—79 分)	动作基本正确，套路不够熟练，有一定力度，手眼身法能基本配合
6—6.9 分 (60—69 分)	基本能完成套路，不缺少动作，动作力度差
6 分以下 (60 分以下)	有严重的动作错误，不能完成套路

散手技术演练评分标准

9—10 分 (90—100 分)	动作正确，劲力顺达，力点明确，爆发有力，动作干净，快速协调
8—8.9 分 (80—89 分)	动作正确，劲力较顺达，力点较明确，爆发有力，动作较协调
7—7.9 分 (70—79 分)	动作基本正确，劲力较顺达，力点基本明确，动作较为协调
6—6.9 分 (60—69 分)	基本能完成套路，但动作力度差，力点不明确
6 分以下 (60 分以下)	有严重的动作错误，不能做到对技术动作的基本要求

(六) 散手教学计划

课次	教 学 内 容	教 学 要 求
1	1、体育欣赏 2、武术基本功 3、恢复体力	1.了解体育项目及欣赏方法 2.掌握上课要求、本学期任务 3.了解散手运动的基本理论和运动特点、初步掌握本次课内容
2	1、基本功（散手） 2、基本拳法 3、恢复体力	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
3	1、基本步法 2、灵活练习 3、基本腿法	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
4	1、基本步法与拳法 2、跳跃练习 3、速度练习	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
5	1、基本拳法与腿法 2、组合练习 3、素质练习	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
6	1、腿法、步法、拳法综合练习 2、灵敏度练习 3 素质练习	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
7	1、腿法、步法、拳法综合练习 2、灵敏度练习 3 素质练习	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
8	1、腿法、步法、拳法综合练习 2、灵敏度练习 3 素质练习	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
9	散手中的搏击理论及擒拿理论	1.复习上次课内容并熟练掌握 2.进一步学习新内容并初步掌握
10	复习散打全套内容总复习	复习散打全套内容并熟练掌握
11	考核	严肃考纪、按评分标准考评

主要参考书

- 1、武术，全国体院武术通用教材，人民体育出版社.
- 2、散打，1999，人民体育出版社.
- 3、体育与健康，河海大学出版社.

八、跆拳道选修教学纲要（男女生）

（一）教学目的与任务

1、跆拳道教学（1）班

- （1）了解跆拳道运动的基本知识，培养对跆拳道运动的兴趣。
- （2）初步掌握最基本的拳法和腿法，了解竞赛规则，能欣赏比赛。
- （3）学习基本攻防技术，增强身体素质，培养吃苦耐劳的意志品质。

2、跆拳道教学（2）班

- （1）巩固基本技术，提高攻防技战术水平，能参与比赛，并能合理运用技巧与战术。
- （2）熟悉竞赛规则和裁判法，基本能胜任校内比赛的组织裁判工作，培养爱国主义思想。
- （3）提高身体素质，提高体育文化素养。较系统的掌握跆拳道理论知识。

（二）教学要求

1、掌握跆拳道的各种腿法和拳法的基本技术及跆拳道理论知识，达到增强体质，锻炼体魄和坚强的意志品质。

2、通过跆拳道的练习，使学生掌握一项终身体育锻炼的技能，在实践中发展学生的全面素质。

（三）教学内容

跆拳道教学内容

1、理论

- （1）、教学目的、任务、要求；
- （2）、跆拳道运动发展史以及对锻炼身体的作用；
- （3）、跆拳道基本规则和裁判法。

2、基本技术

- （1）、准备姿势和移动方法；
 - A. 准备姿势：夹肘、屈膝、沉肩；
 - B. 移动方法：上步、后撤步、前滑、后滑、原地换步、侧移步、垫步。
- （2）、前踢：最有效直接的技术；
- （3）、横踢：最有效的得分技术；
- （4）、直拳：最防不胜防的技术；
- （5）、侧踢：最简单实用的技术。

3、基本战术

- （1）、进攻战术：
 - A. 直接进攻：单击、步法+技术；
 - B. 间接进攻：假动作+技术；
- （2）、防守战术：
 - A. 步法防守：侧移步、后滑步；
 - B. 阻击防守：提膝与侧踢阻击。

(四) 教学时数分配

学时 内容		跆拳道教学(1)班		跆拳道教学(2)班	
		学时	百分比(%)	学时	百分比(%)
专项理论		2	6.2	2	6.2
基本技术	步法练习	2	6.2	2	6.2
	拳法练习	4	12.5	2	6.2
	腿法练习	4	12.5	4	12.5
战术	进攻战术	3	9.4	4	12.5
	防守战术	3	9.4	4	12.5
教学比赛		4	12.5	4	12.5
素质	一般素质	2	6.2	2	6.2
	专项素质	4	12.5	4	12.5
游戏		2	6.2	2	6.2
考核		2	6.2	2	6.2
总学时		32	100	32	100

(五) 考核内容和成绩分配

考核内容	运动参与	运动技能	身体素质	理论知识	合计
成绩分配	30%	40%	20%	10%	100%

1、运动技能考核(占总成绩40%):

(1) 考核内容:

班级	内容
跆拳道教学 (1)班	1、品势一章; 2、步法:前后滑步、进步、侧移步; 3、腿法:前踢,横踢,侧踢。
跆拳道教学 (2)班	1、品势二章; 2、腿法:下劈腿、旋风腿; 3: 双人攻防守实战能力。

(2) 考核方法与评分标准:

A、考核方法:

a、品势要求姿势正确,手脚动作到位,发声宏亮、短促,根据完成动作情况综合评分;

b、攻防能力:两人一组进行进攻、防守实战演练,根据完成动作的情况及运用战术能力综合评分。

B、评分标准:

90分—100分:方法正确,动作熟练,配合严密,攻防合理,意识逼真;

80分—90分:方法正确,动作熟练,配合较严密,攻防合理;

70分—80分：方法正确，动作熟练，有一定的攻防意识；

60分—70分：能配合完成攻防技术，主要动作正确。

(六) 跆拳道选修课教学计划

周次	教学内容	教学要求
一	1. 跆拳道简介，发展史及特点	1. 统一讲课
二	1. 跆拳道礼节、跆拳道拳法、站法和步法	1. 懂得“以礼始，以礼终” 2. 了解跆拳道基本部位使用
三	1. 复习上节课所学内容 2. 学习腿法前踢	1. 掌握上、中、下段防守和前踢腿法
四	1. 跆拳道的竞技比赛规则	1. 风雨教材
五	1. 腿法复习（前踢） 2. 学习跆拳道“I”行	1. 跆拳道“I”行练习对步法及上、中、下段防守进一步提高
六	1. 复习跆拳道“I”行练习 2. 学习腿法横踢	1. 掌握腿法横踢技术
七	1. 复习“I”行和所学的两种腿法 2. 学习自卫术	1. 培养学生勇敢精神和自我保护意识
八	1. 腿法技术训练 2. 学习品势太极一章	1. 提高腿法技术
九	1. 学习腿法侧踢 2. 复习太极一章	1. 掌握侧踢腿法技术
十	1. 复习腿法侧踢 2. 腿法技术训练	1. 加强、巩固技术定型
十一	考试	

主要参考教材

《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8

九、保健养生选修课程教学纲要

（一）教学目的与任务

1. 自我保健养生是人生的必修课，通过保健养身基本理论、中医基础知识的介绍，从而使学生了解保健养生中的基本理论、原则和建立对脏腑综合调理的中医整体观思想，提高保健意识。

2. 保健按摩功法和全息疗法可以使大家无师自通，掌握健身和康复的基本方法，以达到有病治病，无病健身的作用。

3. 通过对日常生活中常见的一些疾病、多发病，通过循经点穴按摩、全息疗法、气功对症功法、体育疗法等综合疗法的学习使学生掌握常见的保健和康复手段。

（二）教学要求

1. 了解保健的养身的基本理论和中医基础知识
2. 基本掌握十二经脉和常用穴位的名称和位置
3. 掌握常用按摩手法的基本动作要领
4. 熟悉生活中常见病的体育疗法和综合疗法
5. 掌握常见运动损伤的防治
6. 掌握心肺复苏及骨折的急救

（三）教学内容

1. 养生保健的五大学说
2. 养身保健的五大原则
3. 经络系统简介、十二经脉名称、分类、走向、表里关系、经穴取位方法
4. 按摩常用手法介绍
5. 全息疗法和配区方法
6. 常见病的综合疗法和康复
7. 养生保健按摩
8. 减肥瘦身与健身
9. 人体体质介绍
10. 常见运动伤病防治

（四）11. 心肺复苏和急救等

（五）教学学时分配

按照教学内容分配学时，每章节内容 3 学时，共计 33 学时。

（六）五、考核

1. 考核内容：不超出教学内容范围
2. 考核方式：设计论述内容，以小论文的方式进行考核
3. 评分标准：a. 围绕题目要求展开论述、思路清晰、内容准确给予合格。
b. 旷课超过 3 次不予合格通过。

（七）保健养生教学计划

课次	教学内容	教学要求
----	------	------

一	养生保健的五大学说	熟悉了解教学内容
二	养身保健的五大原则	熟悉了解教学内容
三	经络系统简介、十二经脉名称、分类、走向、表里关系、经穴取位方法	熟悉了解教学内容
四	按摩常用手法介绍	熟悉了解教学内容
五	全息疗法和配区方法	熟悉了解教学内容
六	常见病的综合疗法和康复	熟悉了解教学内容
七	养生保健按摩	熟悉了解教学内容
八	减肥瘦身与健身	熟悉了解教学内容
九	人体体质介绍	熟悉了解教学内容
十	常见运动伤病防治	熟悉了解教学内容
十一	心肺复苏和急救等	熟悉了解教学内容 布置考核题目,检查教学效果

(八) 主要参考教材

- [1]南怀瑾·静坐修道与长生不老[M]·上海:上海人民出版社,2007年
- [2]高学敏·中药学(上下)[M]·北京:人民卫生出版社,2004年
- [3]雷向阳,席春生·中国传统道家养生文化经典(上、下)[M]·北京:宗教文化出版社,2005年第1版
- [4]李谨伯,陈阳·呼吸之间[M]·深圳:深圳报业集团出版社,2008年第1版

十、羽毛球选修课程教学纲要

（一）教学目的与任务

1. 通过教学使学生树立“健康第一”的思想，培养体育精神和终生体育意识。
2. 增强体质，增进健康，提高学生的体能和对环境的适应能力，促进其身心和谐发展。
3. 掌握羽毛球运动的基本知识、基本技术、基本技能，培养锻炼身体的习惯，为终生体育奠定基础。
4. 加深对羽毛球运动的理解，提高欣赏水平。

（二）教学要求

1. 理论教学主要包括羽毛球技、战术理论、规则裁判法以及该运动对身体锻炼、心智训练方面的作用、赛事欣赏等；
2. 课堂教学与训练要注意“突出重点、兼顾一般”，重点内容重点讲解和练习，要求学生必须掌握；其他内容要求教师有所涉猎，学生有所了解，使其对羽毛球运动有一个较全面的认识；
3. 重视学生兴趣与能力的培养，通过布置课外训练作业、参与和组织教学比赛等培养学生比赛能力、比赛的组织能力和裁判工作能力；
4. 要注意教学方法和手段的多样性，鼓励“启发式教学”、“发现学习”以及运用多媒体等现代化教学手段或教具提高教学效果。

（三）教学内容

1. 教学内容重点：正反手击高远球；正手扣杀球及接杀球；上网步法；两侧移动步法；后退步法；综合步法；单打发球抢攻战术。
2. 教学与训练内容重点：正反手放网前球；正反手搓球；正反手吊球；单打攻后场技、战术；单打攻前跑技、战术；单打对角线战术；双打战术。
3. 训练内容的重点：运用个人技术特点保证激烈比赛所需要的队员的体能；难点：领会并贯彻教练意图的能力、临场的应变能力。

课程名称：羽毛球

（四）教学学时分配

学 内 容	学 时	学时数	百分比
理论		3	9
专项教材		27	82
搭配教材		3	9
合计		33	100

（五）教学方法和手段

1. 针对大学生运动技能学习已经滞后，但心智较为成熟的特点，以战术学习带动技术学习，理论与实践相结合，使教学富有成效。
2. 通过教学比赛检验学习效果，使学生获得成功体验，培养、巩固和提高学习兴趣。
3. 运用多媒体教学，观看高水平比赛录像或学生自己的比赛录像发现问题、找出差距，有

针对性地进行学习。

4. 充分发挥羽毛球俱乐部和体育骨干在教学训练中的组织、示范和带头作用。将教学组织与教学比赛、学生裁判员的培养有机结合起来，使教学、训练、竞赛的组织与教学、训练、竞赛的效果同步提高。

(六) 教材及主要参考书

- [1] 《大学体育与健康教程》谢霞主编.北京:高等教育出版社, 2016.8
- [2] 羽毛球技巧图解.北京体育大学出版社.2001.1
- [3] 羽毛球前沿教程.辽宁:科学技术出版社.2001.1

第四部分：附录

教育部关于印发《国家学生体质健康标准 (2014年修订)》的通知

教体艺[2014]5号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局，部属各高等学校：

为建立健全国家学生体质健康监测评价机制，激励学生积极参加身体锻炼，引导学校深化体育教学改革，推动各地加强学校体育工作，促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，在认真总结各地实施现行《国家学生体质健康标准》的基础上，结合新时期青少年体质健康状况和学校体育工作实际，我部组织对现行《国家学生体质健康标准》进行了修订。现将《国家学生体质健康标准(2014年修订)》印发给你们，请认真贯彻执行。

教育部

2014年7月7日

附件：一、

国家学生体质健康标准（2014年修订）

一、说明

1. 《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2. 本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

3. 本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4. 本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5. 小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6. 本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100

分的加分指标进行加分，满分为 20 分；小学的加分指标为 1 分钟跳绳，加分幅度为 20 分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。

7. 根据学生学年总分评定等级：90.0 分及以上为优秀，80.0~89.9 分为良好，60.0~79.9 分为及格，59.9 分及以下为不及格。

8. 每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表 1~6）。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

9. 学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

10. 学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免于执行《标准》，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》（附表 7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

11. 各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体质健康标准数据管理系统”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

12. 本标准由教育部负责解释。

二、单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重 (%)
小学一年级至大学四年级	体重指数 (BMI)	15
	肺活量	15
小学一、二年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	30
	1 分钟跳绳	20
小学三、四年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	20
	1 分钟跳绳	20
	1 分钟仰卧起坐	10
小学五、六年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	1 分钟跳绳	10
	1 分钟仰卧起坐	20
	50 米×8 往返跑	10
初中、高中、大学各年级	50 米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上 (男) / 1 分钟仰卧起坐 (女)	10
	1000 米跑 (男) / 800 米跑 (女)	20

注：体重指数 (BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米²)。

一、评分表

(一) 单项指标评分表

表 11 男生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大学
正常	100	13.5 ~18.1	13.7 ~18.4	13.9 ~19.4	14.2 ~20.1	14.4 ~21.4	14.7 ~21.8	15.5 ~22.1	15.7 ~22.5	15.8 ~22.8	16.5 ~23.2	16.8 ~23.7	17.3 ~23.8	17.9 ~23.9
低体重	80	≤ 13.4	≤ 13.6	≤ 13.8	≤ 14.1	≤ 14.3	≤ 14.6	≤ 15.4	≤ 15.6	≤ 15.7	≤ 16.4	≤ 16.7	≤ 17.2	≤ 17.8
超重		18.2 ~20.3	18.5 ~20.4	19.5 ~22.1	20.2 ~22.6	21.5 ~24.1	21.9 ~24.5	22.2 ~24.9	22.6 ~25.2	22.9 ~26.0	23.3 ~26.3	23.8 ~26.5	23.9 ~27.3	24.0 ~27.9
肥胖	60	≥ 20.4	≥ 20.5	≥ 22.2	≥ 22.7	≥ 24.2	≥ 24.6	≥ 25.0	≥ 25.3	≥ 26.1	≥ 26.4	≥ 26.6	≥ 27.4	≥ 28.0

表 12 女生体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米²)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大学
正常	100	13.3 ~17.3	13.5 ~17.8	13.6 ~18.6	13.7 ~19.4	13.8 ~20.5	14.2 ~20.8	14.8 ~21.7	15.3 ~22.2	16.0 ~22.6	16.5 ~22.7	16.9 ~23.2	17.1 ~23.3	17.2 ~23.9
低体重	80	≤ 13.2	≤ 13.4	≤ 13.5	≤ 13.6	≤ 13.7	≤ 14.1	≤ 14.7	≤ 15.2	≤ 15.9	≤ 16.4	≤ 16.8	≤ 17.0	≤ 17.1
超重		17.4 ~19.2	17.9 ~20.2	18.7 ~21.1	19.5 ~22.0	20.6 ~22.9	20.9 ~23.6	21.8 ~24.4	22.3 ~24.8	22.7 ~25.1	22.8 ~25.2	23.3 ~25.5	23.4 ~25.8	24.0 ~27.9
肥胖	60	≥ 19.3	≥ 20.3	≥ 21.2	≥ 22.1	≥ 23.0	≥ 23.7	≥ 24.5	≥ 24.9	≥ 25.2	≥ 25.3	≥ 25.5	≥ 25.8	≥ 28.0

表 13 男生肺活量单项评分表 (单位: 毫升)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----------	----------

优秀	100	1700	2000	2300	2600	2900	3200	3640	3940	4240	4540	4740	4940	5040	5140
	95	1600	1900	2200	2500	2800	3100	3520	3820	4120	4420	4620	4820	4920	5020
	90	1500	1800	2100	2400	2700	3000	3400	3700	4000	4300	4500	4700	4800	4900
良好	85	1400	1650	1900	2150	2450	2750	3150	3450	3750	4050	4250	4450	4550	4650
	80	1300	1500	1700	1900	2200	2500	2900	3200	3500	3800	4000	4200	4300	4400
及格	78	1240	1430	1620	1820	2110	2400	2780	3080	3380	3680	3880	4080	4180	4280
	76	1180	1360	1540	1740	2020	2300	2660	2960	3260	3560	3760	3960	4060	4160
	74	1120	1290	1460	1660	1930	2200	2540	2840	3140	3440	3640	3840	3940	4040
	72	1060	1220	1380	1580	1840	2100	2420	2720	3020	3320	3520	3720	3820	3920
	70	1000	1150	1300	1500	1750	2000	2300	2600	2900	3200	3400	3600	3700	3800
	68	940	1080	1220	1420	1660	1900	2180	2480	2780	3080	3280	3480	3580	3680
	66	880	1010	1140	1340	1570	1800	2060	2360	2660	2960	3160	3360	3460	3560
	64	820	940	1060	1260	1480	1700	1940	2240	2540	2840	3040	3240	3340	3440
	62	760	870	980	1180	1390	1600	1820	2120	2420	2720	2920	3120	3220	3320
	60	700	800	900	1100	1300	1500	1700	2000	2300	2600	2800	3000	3100	3200
不及格	50	660	750	840	1030	1220	1410	1600	1890	2180	2470	2660	2850	2940	3030
	40	620	700	780	960	1140	1320	1500	1780	2060	2340	2520	2700	2780	2860
	30	580	650	720	890	1060	1230	1400	1670	1940	2210	2380	2550	2620	2690
	20	540	600	660	820	980	1140	1300	1560	1820	2080	2240	2400	2460	2520
	10	500	550	600	750	900	1050	1200	1450	1700	1950	2100	2250	2300	2350

表 14 女生肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1400	1600	1800	2000	2250	2500	2750	2900	3050	3150	3250	3350	3400	3450
	95	1300	1500	1700	1900	2150	2400	2650	2850	3000	3100	3200	3300	3350	3400
	90	1200	1400	1600	1800	2050	2300	2550	2800	2950	3050	3150	3250	3300	3350
良好	85	1100	1300	1500	1700	1950	2200	2450	2650	2800	2900	3000	3100	3150	3200
	80	1000	1200	1400	1600	1850	2100	2350	2500	2650	2750	2850	2950	3000	3050
及格	78	960	1150	1340	1530	1770	2010	2250	2400	2550	2650	2750	2850	2900	2950
	76	920	1100	1280	1460	1690	1920	2150	2300	2450	2550	2650	2750	2800	2850
	74	880	1050	1220	1390	1610	1830	2050	2200	2350	2450	2550	2650	2700	2750
	72	840	1000	1160	1320	1530	1740	1950	2100	2250	2350	2450	2550	2600	2650
	70	800	950	1100	1250	1450	1650	1850	2000	2150	2250	2350	2450	2500	2550
	68	760	900	1040	1180	1370	1560	1750	1900	2050	2150	2250	2350	2400	2450
	66	720	850	980	1110	1290	1470	1650	1800	1950	2050	2150	2250	2300	2350
	64	680	800	920	1040	1210	1380	1550	1700	1850	1950	2050	2150	2200	2250
	62	640	750	860	970	1130	1290	1450	1600	1750	1850	1950	2050	2100	2150
	60	600	700	800	900	1050	1200	1350	1500	1650	1750	1850	1950	2000	2050
不及格	50	580	680	780	880	1020	1170	1310	1460	1610	1710	1810	1910	1960	2010
	40	560	660	760	860	990	1140	1270	1420	1570	1670	1770	1870	1920	1970
	30	540	640	740	840	960	1110	1230	1380	1530	1630	1730	1830	1880	1930
	20	520	620	720	820	930	1080	1190	1340	1490	1590	1690	1790	1840	1890
	10	500	600	700	800	900	1050	1150	1300	1450	1550	1650	1750	1800	1850

表 15 男生 50 米跑单项评分表 (单位: 秒)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	10.2	9.6	9.1	8.7	8.4	8.2	7.8	7.5	7.3	7.1	7.0	6.8	6.7	6.6
	95	10.3	9.7	9.2	8.8	8.5	8.3	7.9	7.6	7.4	7.2	7.1	6.9	6.8	6.7
	90	10.4	9.8	9.3	8.9	8.6	8.4	8.0	7.7	7.5	7.3	7.2	7.0	6.9	6.8
良好	85	10.5	9.9	9.4	9.0	8.7	8.5	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3	7.1	7.0	6.9
	80	10.6	10.0	9.5	9.1	8.8	8.6	8.2	7.9	7.7	7.5	7.4	7.2	7.1	7.0
及格	78	10.8	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8	8.4	8.1	7.9	7.7	7.6	7.4	7.3	7.2
	76	11.0	10.4	9.9	9.5	9.2	9.0	8.6	8.3	8.1	7.9	7.8	7.6	7.5	7.4
	74	11.2	10.6	10.1	9.7	9.4	9.2	8.8	8.5	8.3	8.1	8.0	7.8	7.7	7.6
	72	11.4	10.8	10.3	9.9	9.6	9.4	9.0	8.7	8.5	8.3	8.2	8.0	7.9	7.8
	70	11.6	11.0	10.5	10.1	9.8	9.6	9.2	8.9	8.7	8.5	8.4	8.2	8.1	8.0
	68	11.8	11.2	10.7	10.3	10.0	9.8	9.4	9.1	8.9	8.7	8.6	8.4	8.3	8.2
	66	12.0	11.4	10.9	10.5	10.2	10.0	9.6	9.3	9.1	8.9	8.8	8.6	8.5	8.4
	64	12.2	11.6	11.1	10.7	10.4	10.2	9.8	9.5	9.3	9.1	9.0	8.8	8.7	8.6
	62	12.4	11.8	11.3	10.9	10.6	10.4	10.0	9.7	9.5	9.3	9.2	9.0	8.9	8.8
	60	12.6	12.0	11.5	11.1	10.8	10.6	10.2	9.9	9.7	9.5	9.4	9.2	9.1	9.0
不及格	50	12.8	12.2	11.7	11.3	11.0	10.8	10.4	10.1	9.9	9.7	9.6	9.4	9.3	9.2
	40	13.0	12.4	11.9	11.5	11.2	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.8	9.6	9.5	9.4

30	13.2	12.6	12.1	11.7	11.4	11.2	10.8	10.5	10.3	10.1	10.0	9.8	9.7	9.6
20	13.4	12.8	12.3	11.9	11.6	11.4	11.0	10.7	10.5	10.3	10.2	10.0	9.9	9.8
10	13.6	13.0	12.5	12.1	11.8	11.6	11.2	10.9	10.7	10.5	10.4	10.2	10.1	10.0

表 16 女生 50 米跑单项评分表 (单位: 秒)

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	11.0	10.0	9.2	8.7	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
	95	11.1	10.1	9.3	8.8	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
	90	11.2	10.2	9.4	8.9	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6
良好	85	11.5	10.5	9.7	9.2	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9
	80	11.8	10.8	10.0	9.5	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2
及格	78	12.0	11.0	10.2	9.7	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
	76	12.2	11.2	10.4	9.9	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6
	74	12.4	11.4	10.6	10.1	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
	72	12.6	11.6	10.8	10.3	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0
	70	12.8	11.8	11.0	10.5	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
	68	13.0	12.0	11.2	10.7	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4
	66	13.2	12.2	11.4	10.9	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6
	64	13.4	12.4	11.6	11.1	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8
	62	13.6	12.6	11.8	11.3	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0
	60	13.8	12.8	12.0	11.5	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2
不及格	50	14.0	13.0	12.2	11.7	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4
	40	14.2	13.2	12.4	11.9	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6
	30	14.4	13.4	12.6	12.1	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
	20	14.6	13.6	12.8	12.3	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0
	10	14.8	13.8	13.0	12.5	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2

表 17 男生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	17.6	19.6	21.6	23.6	24.3	24.6	24.9	25.1
	95	14.6	14.7	14.9	15.0	15.2	15.3	15.9	17.7	19.7	21.5	22.4	22.8	23.1	23.3
	90	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	15.8	17.8	19.4	20.5	21.0	21.3	21.5
良好	85	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	12.3	13.7	15.8	17.2	18.3	19.1	19.5	19.9
	80	11.0	10.6	10.2	9.8	9.4	9.0	10.4	11.6	13.8	15.0	16.1	17.2	17.7	18.2
及格	78	9.9	9.5	9.1	8.6	8.2	7.7	9.1	10.3	12.4	13.6	14.7	15.8	16.3	16.8
	76	8.8	8.4	8.0	7.4	7.0	6.4	7.8	9.0	11.0	12.2	13.3	14.4	14.9	15.4
	74	7.7	7.3	6.9	6.2	5.8	5.1	6.5	7.7	9.6	10.8	11.9	13.0	13.5	14.0
	72	6.6	6.2	5.8	5.0	4.6	3.8	5.2	6.4	8.2	9.4	10.5	11.6	12.1	12.6
	70	5.5	5.1	4.7	3.8	3.4	2.5	3.9	5.1	6.8	8.0	9.1	10.2	10.7	11.2
	68	4.4	4.0	3.6	2.6	2.2	1.2	2.6	3.8	5.4	6.6	7.7	8.8	9.3	9.8
	66	3.3	2.9	2.5	1.4	1.0	0.1	1.3	2.5	4.0	5.2	6.3	7.4	7.9	8.4
	64	2.2	1.8	1.4	0.2	0.2	1.4	0.0	1.2	2.6	3.8	4.9	6.0	6.5	7.0
	62	1.1	0.7	0.3	1.0	1.4	2.7	1.3	0.1	1.2	2.4	3.5	4.6	5.1	5.6
	60	0.0	0.4	0.8	2.2	2.6	4.0	2.6	1.4	0.2	1.0	2.1	3.2	3.7	4.2
不及格	50	0.8	1.2	1.6	3.2	3.6	5.0	3.8	2.6	1.4	0.0	1.1	2.2	2.7	3.2
	40	1.6	2.0	2.4	4.2	4.6	6.0	5.0	3.8	2.6	1.0	0.1	1.2	1.7	2.2
	30	2.4	2.8	3.2	5.2	5.6	7.0	6.2	5.0	3.8	2.0	0.9	0.2	0.7	1.2
	20	3.2	3.6	4.0	6.2	6.6	8.0	7.4	6.2	5.0	3.0	1.9	0.8	0.3	0.2
	10	4.0	4.4	4.8	7.2	7.6	9.0	8.6	7.4	6.2	4.0	2.9	1.8	1.3	0.8

表 18 女生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	19.9	21.8	22.7	23.5	24.2	24.8	25.3	25.8	26.3
	95	17.3	17.6	17.9	18.1	18.5	18.7	20.1	21.0	21.8	22.5	23.1	23.6	24.0	24.4
	90	16.0	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	18.4	19.3	20.1	20.8	21.4	21.9	22.2	22.4
良好	85	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	16.7	17.6	18.4	19.1	19.7	20.2	20.6	21.0
	80	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9	15.0	15.9	16.7	17.4	18.0	18.5	19.0	19.5
及格	78	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	13.7	14.6	15.4	16.1	16.7	17.2	17.7	18.2
	76	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	12.4	13.3	14.1	14.8	15.4	15.9	16.4	16.9
	74	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	11.1	12.0	12.8	13.5	14.1	14.6	15.1	15.6
	72	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	9.8	10.7	11.5	12.2	12.8	13.3	13.8	14.3
	70	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	8.5	9.4	10.2	10.9	11.5	12.0	12.5	13.0
	68	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	7.2	8.1	8.9	9.6	10.2	10.7	11.2	11.7
	66	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.9	6.8	7.6	8.3	8.9	9.4	9.9	10.4
	64	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.6	5.5	6.3	7.0	7.6	8.1	8.6	9.1
	62	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	3.3	4.2	5.0	5.7	6.3	6.8	7.3	7.8
	60	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	2.0	2.9	3.7	4.4	5.0	5.5	6.0	6.5
不及格	50	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.2	2.1	2.9	3.6	4.2	4.7	5.2	5.7
	40	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.4	1.3	2.1	2.8	3.4	3.9	4.4	4.9
	30	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.4	0.5	1.3	2.0	2.6	3.1	3.6	4.1
	20	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.2	0.3	0.5	1.2	1.8	2.3	2.8	3.3
	10	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.0	1.1	0.3	0.4	1.0	1.5	2.0	2.5

表 19 男生一分钟跳绳单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	109	117	126	137	148	157
	95	104	112	121	132	143	152
	90	99	107	116	127	138	147
良好	85	93	101	110	121	132	141
	80	87	95	104	115	126	135
及格	78	80	88	97	108	119	128
	76	73	81	90	101	112	121
	74	66	74	83	94	105	114
	72	59	67	76	87	98	107
	70	52	60	69	80	91	100
	68	45	53	62	73	84	93
	66	38	46	55	66	77	86
	64	31	39	48	59	70	79
	62	24	32	41	52	63	72
	60	17	25	34	45	56	65
不及格	50	14	22	31	42	53	62
	40	11	19	28	39	50	59
	30	8	16	25	36	47	56
	20	5	13	22	33	44	53
	10	2	10	19	30	41	50

表 110 女生一分钟跳绳单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
优秀	100	117	127	139	149	158	166
	95	110	120	132	142	151	159
	90	103	113	125	135	144	152
良好	85	95	105	117	127	136	144
	80	87	97	109	119	128	136
及格	78	80	90	102	112	121	129
	76	73	83	95	105	114	122
	74	66	76	88	98	107	115
	72	59	69	81	91	100	108
	70	52	62	74	84	93	101
	68	45	55	67	77	86	94
	66	38	48	60	70	79	87
	64	31	41	53	63	72	80
	62	24	34	46	56	65	73
	60	17	27	39	49	58	66
不及格	50	14	24	36	46	55	63
	40	11	21	33	43	52	60
	30	8	18	30	40	49	57
	20	5	15	27	37	46	54
	10	2	12	24	34	43	51

表 111 男生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
优秀	100	225	240	250	260	265	270	273	275
	95	218	233	245	255	260	265	268	270
	90	211	226	240	250	255	260	263	265
良好	85	203	218	233	243	248	253	256	258
	80	195	210	225	235	240	245	248	250
及格	78	191	206	221	231	236	241	244	246
	76	187	202	217	227	232	237	240	242
	74	183	198	213	223	228	233	236	238
	72	179	194	209	219	224	229	232	234
	70	175	190	205	215	220	225	228	230
	68	171	186	201	211	216	221	224	226
	66	167	182	197	207	212	217	220	222
	64	163	178	193	203	208	213	216	218
	62	159	174	189	199	204	209	212	214
	60	155	170	185	195	200	205	208	210
不及格	50	150	165	180	190	195	200	203	205
	40	145	160	175	185	190	195	198	200
	30	140	155	170	180	185	190	193	195
	20	135	150	165	175	180	185	188	190
	10	130	145	160	170	175	180	183	185

表 112 女生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
优秀	100	196	200	202	204	205	206	207	208
	95	190	194	196	198	199	200	201	202
	90	184	188	190	192	193	194	195	196
良好	85	177	181	183	185	186	187	188	189
	80	170	174	176	178	179	180	181	182
及格	78	167	171	173	175	176	177	178	179
	76	164	168	170	172	173	174	175	176
	74	161	165	167	169	170	171	172	173
	72	158	162	164	166	167	168	169	170
	70	155	159	161	163	164	165	166	167
	68	152	156	158	160	161	162	163	164
	66	149	153	155	157	158	159	160	161
	64	146	150	152	154	155	156	157	158
	62	143	147	149	151	152	153	154	155
	60	140	144	146	148	149	150	151	152
不及格	50	135	139	141	143	144	145	146	147
	40	130	134	136	138	139	140	141	142
	30	125	129	131	133	134	135	136	137
	20	120	124	126	128	129	130	131	132
	10	115	119	121	123	124	125	126	127

表 113 男生一分钟仰卧起坐、引体向上单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
优秀	100	48	49	50	51	13	14	15	16	17	18	19	20
	95	45	46	47	48	12	13	14	15	16	17	18	19
	90	42	43	44	45	11	12	13	14	15	16	17	18
良好	85	39	40	41	42	10	11	12	13	14	15	16	17
	80	36	37	38	39	9	10	11	12	13	14	15	16
及格	78	34	35	36	37								
	76	32	33	34	35	8	9	10	11	12	13	14	15
	74	30	31	32	33								
	72	28	29	30	31	7	8	9	10	11	12	13	14
	70	26	27	28	29								
	68	24	25	26	27	6	7	8	9	10	11	12	13
	66	22	23	24	25								
	64	20	21	22	23	5	6	7	8	9	10	11	12
	62	18	19	20	21								
	60	16	17	18	19	4	5	6	7	8	9	10	11
不及格	50	14	15	16	17	3	4	5	6	7	8	9	10
	40	12	13	14	15	2	3	4	5	6	7	8	9
	30	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8
	20	8	9	10	11		1	2	3	4	5	6	7
	10	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6

注：小学三年级～六年级：一分钟仰卧起坐；初中、高中、大学：引体向上。

表 114 女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	三年级	四年级	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
优秀	100	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
	95	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
	90	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
良好	85	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	80	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
及格	78	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	76	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	74	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
	72	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
	70	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
	68	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	66	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	64	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	62	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	60	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
不及格	50	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	40	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	30	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	20	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	10	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

表 115 男生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1' 36"	1' 30"	3' 55"	3' 50"	3' 40"	3' 30"	3' 25"	3' 20"	3' 17"	3' 15"
	95	1' 39"	1' 33"	4' 05"	3' 55"	3' 45"	3' 35"	3' 30"	3' 25"	3' 22"	3' 20"
	90	1' 42"	1' 36"	4' 15"	4' 00"	3' 50"	3' 40"	3' 35"	3' 30"	3' 27"	3' 25"
良好	85	1' 45"	1' 39"	4' 22"	4' 07"	3' 57"	3' 47"	3' 42"	3' 37"	3' 34"	3' 32"
	80	1' 48"	1' 42"	4' 30"	4' 15"	4' 05"	3' 55"	3' 50"	3' 45"	3' 42"	3' 40"
及格	78	1' 51"	1' 45"	4' 35"	4' 20"	4' 10"	4' 00"	3' 55"	3' 50"	3' 47"	3' 45"
	76	1' 54"	1' 48"	4' 40"	4' 25"	4' 15"	4' 05"	4' 00"	3' 55"	3' 52"	3' 50"
	74	1' 57"	1' 51"	4' 45"	4' 30"	4' 20"	4' 10"	4' 05"	4' 00"	3' 57"	3' 55"
	72	2' 00"	1' 54"	4' 50"	4' 35"	4' 25"	4' 15"	4' 10"	4' 05"	4' 02"	4' 00"
	70	2' 03"	1' 57"	4' 55"	4' 40"	4' 30"	4' 20"	4' 15"	4' 10"	4' 07"	4' 05"
	68	2' 06"	2' 00"	5' 00"	4' 45"	4' 35"	4' 25"	4' 20"	4' 15"	4' 12"	4' 10"
	66	2' 09"	2' 03"	5' 05"	4' 50"	4' 40"	4' 30"	4' 25"	4' 20"	4' 17"	4' 15"
	64	2' 12"	2' 06"	5' 10"	4' 55"	4' 45"	4' 35"	4' 30"	4' 25"	4' 22"	4' 20"
	62	2' 15"	2' 09"	5' 15"	5' 00"	4' 50"	4' 40"	4' 35"	4' 30"	4' 27"	4' 25"
	60	2' 18"	2' 12"	5' 20"	5' 05"	4' 55"	4' 45"	4' 40"	4' 35"	4' 32"	4' 30"
不及格	50	2' 22"	2' 16"	5' 40"	5' 25"	5' 15"	5' 05"	5' 00"	4' 55"	4' 52"	4' 50"
	40	2' 26"	2' 20"	6' 00"	5' 45"	5' 35"	5' 25"	5' 20"	5' 15"	5' 12"	5' 10"
	30	2' 30"	2' 24"	6' 20"	6' 05"	5' 55"	5' 45"	5' 40"	5' 35"	5' 32"	5' 30"
	20	2' 34"	2' 28"	6' 40"	6' 25"	6' 15"	6' 05"	6' 00"	5' 55"	5' 52"	5' 50"
	10	2' 38"	2' 32"	7' 00"	6' 45"	6' 35"	6' 25"	6' 20"	6' 15"	6' 12"	6' 10"

注：小学五年级～六年级：50米×8往返跑；初中、高中、大学：1000米跑。

表 116 女生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

等级	单项得分	五年级	六年级	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一 大二	大三 大四
优秀	100	1' 41"	1' 37"	3' 35"	3' 30"	3' 25"	3' 24"	3' 22"	3' 20"	3' 18"	3' 16"
	95	1' 44"	1' 40"	3' 42"	3' 37"	3' 32"	3' 30"	3' 28"	3' 26"	3' 24"	3' 22"
	90	1' 47"	1' 43"	3' 49"	3' 44"	3' 39"	3' 36"	3' 34"	3' 32"	3' 30"	3' 28"
良好	85	1' 50"	1' 46"	3' 57"	3' 52"	3' 47"	3' 43"	3' 41"	3' 39"	3' 37"	3' 35"
	80	1' 53"	1' 49"	4' 05"	4' 00"	3' 55"	3' 50"	3' 48"	3' 46"	3' 44"	3' 42"
及格	78	1' 56"	1' 52"	4' 10"	4' 05"	4' 00"	3' 55"	3' 53"	3' 51"	3' 49"	3' 47"
	76	1' 59"	1' 55"	4' 15"	4' 10"	4' 05"	4' 00"	3' 58"	3' 56"	3' 54"	3' 52"
	74	2' 02"	1' 58"	4' 20"	4' 15"	4' 10"	4' 05"	4' 03"	4' 01"	3' 59"	3' 57"
	72	2' 05"	2' 01"	4' 25"	4' 20"	4' 15"	4' 10"	4' 08"	4' 06"	4' 04"	4' 02"
	70	2' 08"	2' 04"	4' 30"	4' 25"	4' 20"	4' 15"	4' 13"	4' 11"	4' 09"	4' 07"
	68	2' 11"	2' 07"	4' 35"	4' 30"	4' 25"	4' 20"	4' 18"	4' 16"	4' 14"	4' 12"
	66	2' 14"	2' 10"	4' 40"	4' 35"	4' 30"	4' 25"	4' 23"	4' 21"	4' 19"	4' 17"
	64	2' 17"	2' 13"	4' 45"	4' 40"	4' 35"	4' 30"	4' 28"	4' 26"	4' 24"	4' 22"
	62	2' 20"	2' 16"	4' 50"	4' 45"	4' 40"	4' 35"	4' 33"	4' 31"	4' 29"	4' 27"
	60	2' 23"	2' 19"	4' 55"	4' 50"	4' 45"	4' 40"	4' 38"	4' 36"	4' 34"	4' 32"
不及格	50	2' 27"	2' 23"	5' 05"	5' 00"	4' 55"	4' 50"	4' 48"	4' 46"	4' 44"	4' 42"
	40	2' 31"	2' 27"	5' 15"	5' 10"	5' 05"	5' 00"	4' 58"	4' 56"	4' 54"	4' 52"
	30	2' 35"	2' 31"	5' 25"	5' 20"	5' 15"	5' 10"	5' 08"	5' 06"	5' 04"	5' 02"
	20	2' 39"	2' 35"	5' 35"	5' 30"	5' 25"	5' 20"	5' 18"	5' 16"	5' 14"	5' 12"
	10	2' 43"	2' 39"	5' 45"	5' 40"	5' 35"	5' 30"	5' 28"	5' 26"	5' 24"	5' 22"

注：小学五年级～六年级：50米×8往返跑；初中、高中、大学：800米跑。

(二) 加分指标评分表

表 21 男生一分钟跳绳评分表 (单位: 次)

加分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
20	40	40	40	40	40	40
19	38	38	38	38	38	38
18	36	36	36	36	36	36
17	34	34	34	34	34	34
16	32	32	32	32	32	32
15	30	30	30	30	30	30
14	28	28	28	28	28	28
13	26	26	26	26	26	26
12	24	24	24	24	24	24
11	22	22	22	22	22	22
10	20	20	20	20	20	20
9	18	18	18	18	18	18
8	16	16	16	16	16	16
7	14	14	14	14	14	14
6	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10
4	8	8	8	8	8	8
3	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2

注: 一分钟跳绳为高优指标, 学生成绩超过单项评分 100 分后, 以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 22 女生一分钟跳绳评分表（单位：次）

加分	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
20	40	40	40	40	40	40
19	38	38	38	38	38	38
18	36	36	36	36	36	36
17	34	34	34	34	34	34
16	32	32	32	32	32	32
15	30	30	30	30	30	30
14	28	28	28	28	28	28
13	26	26	26	26	26	26
12	24	24	24	24	24	24
11	22	22	22	22	22	22
10	20	20	20	20	20	20
9	18	18	18	18	18	18
8	16	16	16	16	16	16
7	14	14	14	14	14	14
6	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10
4	8	8	8	8	8	8
3	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2

注：一分钟跳绳为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 23 男生引体向上评分表（单位：次）

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1

表 24 女生一分钟仰卧起坐评分表（单位：次）

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
10	13	13	13	13	13	13	13	13
9	12	12	12	12	12	12	12	12
8	11	11	11	11	11	11	11	11
7	10	10	10	10	10	10	10	10
6	9	9	9	9	9	9	9	9
5	8	8	8	8	8	8	8	8
4	7	7	7	7	7	7	7	7
3	6	6	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2	2	2

注：引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 25 男生 1000 米跑评分表 (单位: 分·秒)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
10	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"
9	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"	32"
8	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"
7	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"	26"
6	23"	23"	23"	23"	23"	23"	23"	23"
5	20"	20"	20"	20"	20"	20"	20"	20"
4	16"	16"	16"	16"	16"	16"	16"	16"
3	12"	12"	12"	12"	12"	12"	12"	12"
2	8"	8"	8"	8"	8"	8"	8"	8"
1	4"	4"	4"	4"	4"	4"	4"	4"

表 26 女生 800 米跑评分表 (单位: 分·秒)

加分	初一	初二	初三	高一	高二	高三	大一大二	大三大四
10	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"	50"
9	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"
8	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"
7	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"
6	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
5	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"
4	20"	20"	20"	20"	20"	20"	20"	20"
3	15"	15"	15"	15"	15"	15"	15"	15"
2	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"
1	5"	5"	5"	5"	5"	5"	5"	5"

注: 1000 米跑、800 米跑均为低优指标, 学生成绩低于单项评分 100 分后, 以减少的秒数所对应的分数进行加分。

附表：

1. 《国家学生体质健康标准》登记卡（大学样表）

2. 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表（样表）

附表 1

《国家学生体质健康标准》登记卡(大学样表)

学
校

姓名				性别				学号						
	院(系)				民族				出生日期			毕业成绩		
单项指标	大一			大二			大三			大四			得分	等级
	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级		
体重指数 (BMI) (千克/米 ²)														
肺活量 (毫升)														
50 米跑 (秒)														
坐位体前屈(厘米)														
立定跳远(厘米)														
引体向上(男)/ 1 分钟仰卧起坐 (女)(次)														
1000 米跑(男)/ 800 米跑(女) (分·秒)														
标准分														
加分指标	成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分		成绩	附加分			
引体向上(男)/ 1 分钟仰卧起坐 (女)(次)														
1000 米跑(男)/ 800 米跑(女) (分·秒)														
学年总分														
等级评定														
体育教师签字														
辅导员签字														

注：高等职业学校、高等专科学校参照本样表执行。

学校
签章：

年 月 日

附表 2

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表（样表）

姓 名		性 别		学 号	
班 级 /院（系）		民 族		出生日期	
原因	申请人： 年 月 日				
体育教师签字		家长签字			
学校体育部门意见	学校签章： 年 月 日				

注：中等职业学校及普通高等学校的学生，“家长签字”由学生本人签字。

执笔人：饶日忠 丁小燕 审核人：谢霞 教学院长（主任）：饶日忠

注：审核人一般为本专业负责人。

编写完成时间： 2018822

编写完成时间指定稿后交付的时间。