**上 海 建 桥 学 院**

**体育与健康课程**

**教**

**学**

**大**

**纲**

**体育教学部**

**2018年9月修订**

目录

**2100020体育 11**

**2100059体育保健17**

**2100043篮球1**9

**2100045排球113**

**2100046羽毛球117**

**2100047足球120**

**2100048乒乓球124**

**2100049网球127**

**2100050瑜伽130**

**2100051体育舞蹈134**

**2100053跆拳道137**

**2100055击剑141**

**2100057太极拳144**

**2100058定向运动148**

**2100066拳击151**

**2100067健美操155**

**2100072武术1** **58**

**2100073飞镖161**

**2100074拓展164**

**2100076器械健美168**

**2108077极限飞盘171**

**2100078游泳175**

**2100079击剑278**

**2100080拳击282**

**2100081游泳285**

**2100082武术2** **89**

**2100083太极拳293**

**2100084器械健美297**

**2100085拓展2101**

**2100086飞镖2105**

**2100087极限飞盘2109**

**2100088定向运动2113**

**2100089高尔夫球2117**

**2100090体育舞蹈2121**

**2100091健美操2125**

**2100093瑜伽2129**

**2100095羽毛球2133**

**2100096网球2137**

**2100097篮球2140**

**2100098排球2145**

**2100099足球2149**

**2100100乒乓球2153**

**2100104高尔夫球1157**

**2100105功夫扇1160**

**2100106啦啦操2164**

**2100108啦啦操1167**

**【体育1】**

**【Physical Educstion 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100020】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**教材【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目**【袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》．西安交通大学出版社，2014年版】

【《国家学生体质健康标准解读》编委会编著．人民教育出版社，2007年】

【[沈剑威,阮伯仁](https://book.douban.com/search/%E6%B2%88%E5%89%91%E5%A8%81%2C%E9%98%AE%E4%BC%AF%E4%BB%81).《体适能基础理论》人民体育出版社，2008年版】

【夏春风,谢飞飞.大学生体育活动安全教程，2018年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《体育1》课是集基本体育理论、身体素质及基本技术技能为一体的体育课程。以“健康第一”和“终身体育”为指导，以“导学式”教学方法(导情、导思、导看、导练、导评)培养学生的创新能力和自我锻炼能力,传授科学的健身方法,提高学生全面身体素质，并将《国家学生体质健康标准》测试结果以及课外运用“运动校园APP”健身跑纳入学生评价体系，采用定性与定量相结合原则，对学生进行综合、全面的评价。

三、选课建议

本课程为体育必修课课程，适合全校本、专科各专业第一学期学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

1. 课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 3 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |
| 4 | L0511 | 在集体项目活动中能组织、协调，密切合作，共同完成任务。 | 教师讲授方法、布置任务，提出要求，学生参与练习、完成规定内容 | 分组广播操学习评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1．导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2．健康与体育

（1）健康概述

（2）体育的功能

（3）体育锻炼对健康的影响

3.体育锻炼的原则和方法

（1）体育锻炼的基本原则

（2）体育锻炼的基本方法

4.应急处理方法

应急生存的意义与应急处置的基本方法

**基本要求：**了解学校体育课程及要求，掌握健康与体育的基本知识，知道应急生存的意义，掌握应急处置的一些简单方法。

**教学难点：**健康与体育知识在实践中的应用及应急处置能力的提高

**（二）实践部分（28学时）**

1．广播体操（4学时）

（1）队列队形练习：①立正、②稍息、③向右看齐、④向前看、⑤报数、⑥1至2报数、⑦成2（或4）列横队走、⑧成体操队形站立。

（2）第九套广播体操练习

**基本要求：**在教授学生练习的同时，要求学生听口令进行，熟练掌握第九套广播体操，并注重学生的协调性练习。

**教学难点：**动作与音乐节奏的配合

2．应急处置练习（2学时）

（1）心肺复苏：心肺复苏模拟练习

（2）伤口处理：介绍伤口的紧急处理与包扎方法

（3）伤员搬运：① 扶持法练习、② 抱托法练习、③ 椅托法练习、④3人抱法练习

（4）逃生练习：① 火灾、地震逃生练习、②障碍跑练习 、③摔倒与踩踏事故的自我保护练习 、④空中落下的自我保护练习

**基本要求：**知道心肺复苏的意义，基本掌握心肺复苏、伤口紧急处置及伤员搬运的基本方法，提高逃生时的自我保护意识和能力。

**教学难点：**心肺复苏的力量和节奏控制

3．身体素质练习（6学时）

（1）短距离跑练习：①后蹬跑练习、②小步跑练习、③高抬腿跑练习、④摆臂练习、⑤快速起动和快速反应“蹲距式起跑” 练习、⑥途中跑练习、⑦冲刺跑练习、⑧间歇跑练习、⑨全程50M跑练习、⑩50M计时跑练习。

（2）弹跳力练习：①单脚跳练习、②跨步跳练习、③蛙跳练习、④纵跳摸高练习、⑤原地立定跳远练习、⑥原地三级跳远练习、⑦原地多级跳远练习

（3）力量素质练习：①上肢力量练习、②腰腹背力量练习、③下肢力量练习、④引体向上练习、⑤仰卧起坐练习

**基本要求：**采用多种科学、合理的教学方法和手段，发展学生的跑、跳、投能力及力量素质。

**教学难点：**辅助练习的技能掌握与运用

4．球类项目（8学时）

（1）篮球：①介绍篮球运动项目基本技术、②分组教学比赛。

（2）足（排）球：①介绍足（排）球运动项目基本技术、②分组教学比赛。

（3）羽毛球：①介绍羽毛球运动项目基本技术、②分组对打练习。

（4）乒乓球：①介绍乒乓球运动项目基本技术、②分组对打练习。

注：根据教师自身条件及学生实际选取2项进行教学

**基本要求：**结合其它教学内容一起使用。注重对学生球类运动基本技术的教学，调动学生参与球类项目活动的积极性，活跃课堂气氛，调节情绪，培养学生集体精神，全面提高学生身体素质。

**教学难点：**场地安排及学生积极性的提高

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界”APP软件，要求学生一学期完成20次（男生2000米/每次、女生1500米/每次），配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质，培养学生自主锻炼能力。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

6、考核与机动（8学时）

**《**国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目。

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 分组广播操学习评价 | 20 |
| X4 | 运动世界校园APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占40 %）**

1、评价方法：体质健康测试七项总评

2、评分标准：

表1 体重指数（BMI）单项评分表（单位：千克/米2）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大学（男） | 大学（女） |
| 正常 | 100 | 17.9~23.9 | 17.2~23.9 |
| 低体重 | 80 | ≤17.8 | ≤17.1 |
| 超重 | 24.0~27.9 | 24.0~27.9 |
| 肥胖 | 60 | ≥28.0 | ≥28.0 |

表2 50米快速跑和立定跳远考核成绩评分标准一览表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子50米 | 男子立定跳远 | 女子50米 | 女子立定跳远 | 分值 |
| 100 | 6.7 | 273 | 7.5 | 207 | 100 |
| 95 | 6.8 | 268 | 7.6 | 201 | 95 |
| 90 | 6.9 | 263 | 7.7 | 195 | 90 |
| 85 | 7 | 256 | 8 | 188 | 85 |
| 80 | 7.1 | 248 | 8.3 | 181 | 80 |
| 75 | 7.6 | 238 | 8.8 | 173 | 75 |
| 70 | 8.1 | 228 | 9.3 | 166 | 70 |
| 65 | 8.6 | 218 | 9.8 | 158 | 65 |
| 60 | 9.1 | 208 | 10.3 | 151 | 60 |
| 50 | 9.3 | 203 | 10.5 | 146 | 50 |
| 40 | 9.5 | 198 | 10.7 | 141 | 40 |
| 30 | 9.7 | 193 | 10.9 | 136 | 30 |
| 20 | 9.9 | 188 | 11.1 | 131 | 20 |
| 10 | 10.1 | 183 | 11.3 | 126 | 10 |

表3 男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'17" | 3'18" | 100 |
| 95 | 3'22" | 3'24" | 95 |
| 90 | 3'27" | 3'30" | 90 |
| 85 | 3'34" | 3'37" | 85 |
| 80 | 3'42" | 3'44" | 80 |
| 75 | 3'55" | 3'57" | 75 |
| 70 | 4'07" | 4'09" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'22" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 4'52" | 4'44" | 50 |
| 40 | 5'12" | 4'54" | 40 |
| 30 | 5'32" | 5'04" | 30 |
| 20 | 5'52" | 5'14" | 20 |
| 10 | 6'12" | 5'24" | 10 |

表4 肺活量单项评分表（单位：毫升）表5坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 男 | 女 |
| 优秀 | 100 | 5040 | 3400 |
| 95 | 4920 | 3350 |
| 90 | 4800 | 3300 |
| 良好 | 85 | 4550 | 3150 |
| 80 | 4300 | 3000 |
| 及格 | 78 | 4180 | 2900 |
| 76 | 4060 | 2800 |
| 74 | 3940 | 2700 |
| 72 | 3820 | 2600 |
| 70 | 3700 | 2500 |
| 68 | 3580 | 2400 |
| 66 | 3460 | 2300 |
| 64 | 3340 | 2200 |
| 62 | 3220 | 2100 |
| 60 | 3100 | 2000 |
| 不及格 | 50 | 2940 | 1960 |
| 40 | 2780 | 1920 |
| 30 | 2620 | 1880 |
| 20 | 2460 | 1840 |
| 10 | 2300 | 1800 |

表6 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 | 引体向上（男） | 一分钟仰卧起坐（女） |
| 优秀 | 100 | 19 | 56 |
| 95 | 18 | 54 |
| 90 | 17 | 52 |
| 良好 | 85 | 16 | 49 |
| 80 | 15 | 46 |
| 及格 | 78 |  | 44 |
| 76 | 14 | 42 |
| 74 |  | 40 |
| 72 | 13 | 38 |
| 70 |  | 36 |
| 68 | 12 | 34 |
| 66 |  | 32 |
| 64 | 11 | 30 |
| 62 |  | 28 |
| 60 | 10 | 26 |
| 不及格 | 50 | 9 | 24 |
| 40 | 8 | 22 |
| 30 | 7 | 20 |
| 20 | 6 | 18 |
| 10 | 5 | 16 |

注：国家大学生体质测试系统总分按40%计入体育基础课程总分。

**“X2”的评价方式（满分100分，占20 %）**

1、评价方法：考勤、检查着装、课堂练习等评价

2、评分标准：每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3”的评价方式（满分100分，占20 %）**

1、评价方法：分组广播操学习评价，

2、评分标准：全班分成若干组，每组5至6人，教师根据各组学生学习过程及动作完成情况给予评价。

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 100-90分 | 学习过程有轮流分工负责，互相帮助，配合默契，整套动作熟练、到位，节奏合理、整齐 |
| 89-80分 | 学习过程有轮流分工负责，互相帮助，配合默契，整套动作较熟练、到位，全体动作比较整齐 |
| 79-70分 | 学习过程有轮流分工负责，能互相帮助，有配合，整套动作较熟练、基本到位，全体动作比较整齐 |
| 69-60分 | 学习过程有轮流分工负责，能互相帮助，有配合，整套动作能完成、基本到位，无重大失误 |
| 59分及以下 | 没有分工，配合一般，整套动作不熟练，动作不规范，有重大失误。 |

**“X4”的评价方式（满分100分，占20 %）**

1、评价方法：运动世界校园APP完成评价

2、评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：林恬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【体育保健1】**

**【Health Care 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100059】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**课程类型：**【实践教学必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目：**1、《中医药院校体育与健康统编教程》，全国中医药院校传统保健体育教研会组编，北京体育大学出版社.2015年；2、《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著，人民教育出版社，2007年；3、《实用运动医务监督》，王琳，王安利著，北京体育大学出版社，2009年

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

体育保健学是研究体质与健康教育及体育运动中的保健规律和措施的一门应用科学，是运动医学的一个分支。体育保健课是为体弱者、慢性疾病患者、急性疾病初愈者、伤残者、运动器官功能障碍者开设的体育课。它是以体育保健学为基础，通过运用医学保健的知识和方法，对体育运动参加者进行医务监督和指导，使体育锻炼能更好地达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平的效果。

三、选课建议

本课程主要针对因身体原因，有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，不能参加具有剧烈运动的体育课程的学生。课程主要以体育伤病的预防和处理、如何根据自身情况制定适合自身的运动处方、24式简易太极拳、以及乒乓球等娱乐活动的相关知识。主要学习目的是运用医学保健的知识和方法对学生进行医务监督和指导，使体育锻炼能更好地达到增强体质、增进健康的目的。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则 | 考勤、着装、课堂练习评价 |
| 2 | LO414 | 身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授、示范，学生练习 | 八段锦、乒乓球技能评价 |

四、课程目标/课程预期学习成果

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、理论知识

（1）、体育保健的概念

（2）、中医养生功法的特点，内容，作用。

（3）、观看五行功法、养生功法及乒乓球的视频。

基本要求：了解中医养生功法的概况，掌握中医养生功法的运动特点和锻炼方法。

教学难点：中医养生功的锻炼方法。

**（二）实践部分（28学时）**

1、养生功法（八段锦）（6学时）

基本要求：记住动作名称，掌握动作的要点。

教学难点：呼吸配合

2、五行功法（6学时）

基本要求：掌握各式动作，完成全套动作。

教学难点：动作的连贯性

3、乒乓球对墙练习（6学时）

基本要求：掌握连续对墙击球技巧。

教学难点：力量控制

4、乒乓球双人对打练习（6学时）

基本要求：掌握基本推挡动作。

教学难点：连续推挡技能

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 乒乓球、养生功法（八段锦）技能评价 | 60 |
| X2 | 考勤、着装、课堂练习评价 | 40 |

考核方法：本课程由X1与X2组成，分别占60%和40%

X1：乒乓球和养生功法（八段锦）技能考核（满分100分，占总成绩60%）

1、乒乓球技能评价（满分50分）

(1)评价方法：对墙连续击球，每人3次机会，取最好一次成绩

(2)评分标准： 1个2分，25个满分

2、养生功法（八段锦）技能评价（满分50分）

(1)评价方法：3人一组进行考核，教师评分

(2)评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情况 |
| 50-40分 | 整套动作姿势正确、方法清楚、劲力充足、呼吸和意识相结合 |
| 39-30分 | 整套动作姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，呼吸与意识配合较好 |
| 29-20分 | 整套动作姿势正确，方法较清楚，动作不熟练，有2处遗忘 |
| 19分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有3—4处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

X2：考勤、着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩40%）

每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。满分100分，按40%计入课程总分。

撰写人：林恬 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【篮球1】**

**【Basketball 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100043】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【朱国权　主编．《篮球》．[北京师范大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2012年6月出版】

【郭永波　主编．《篮球运动教程》．[北京体育大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2005年1月出版】

【吴谋 王方椽等 主编．《高校篮球教学与训练》．[复旦大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，1998年1月出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

篮球是一个由两队参与的球类运动，每队出场5名[队员](http://baike.baidu.com/view/295416.htm)。目的是将球进入对方[球篮](http://baike.baidu.com/view/772972.htm)得分，并阻止对方获得球或得分。[篮球比赛](http://baike.baidu.com/view/461246.htm)的形式多种多样，也有最流行的街头三人篮球赛，是三对三的比赛，更讲究个人技术。当今世界篮球水平最高的联赛是美国的国家篮球协会（NBA）。

《篮球》课是使学生体验篮球运动，享受篮球的乐趣。目前，篮球课教学已成为当代学生最喜爱的教学之一，篮球专项课系统地向学生讲授篮球裁判规则、基本理论知识、篮球运动概述以及基本技、战术等知识。通过基本技、战术的学习提高篮球运动的水平，培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。篮球教学充分发挥培养人才的独特作用，在加强学生组织能力、提高体能、改善心理、提高社会适应能力和塑造人格方面效果显著。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握篮球运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 篮球教学比赛成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、篮球运动的概述

3、篮球的竞赛规则

**基本要求：**通过篮球理论学习，使学生了解篮球运动的起源、发展及意义，掌握篮球运动的基本比赛规则，学会欣赏篮球运动。

**教学难点：**对篮球规则的学习及理解

**（二）实践部分（28学时）**

1、篮球基本技术（12学时）

①移动 ②传接球 ③投篮 ④持球突破 ⑤运球 ⑥防守技术 ⑦抢篮板球技术

**基本要求：**了解并掌握篮球运动的基本技术。

**教学难点：**每个技术动作的节奏掌握

1. 篮球教学比赛（4学时）
2. 3对3比赛、②5对5比赛

**基本要求：**通过教学比赛，调动学生积极参与篮球活动的积极性，培养对篮球运动的兴趣，增强组织性、纪律性和集体主义精神，体会合作、竞争的现代思想意识。

**教学难点：**比赛中团队配合的重要性

3、体能练习及体质健康测试（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

1. 考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 篮球基本技术及篮球教学比赛评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式（满分100分）**

（1）男生考核内容：

①全场一分钟运球上篮 （满分50分）

★考核方法：从罚球线出发向另一篮下运球上篮，无论有无进球，得球后返回继续运球上篮。

★达标评分（25分）

达标成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 进球数 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分 值 | 25 | 22 | 19 | 17 | 15 | 10 | 5 |

★技术评分（25分）

技评成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 运球速度快，动作熟练且正确，连贯流畅，无违例现象。 |
| 21-19分 | 运球速度中等，动作正确，无明显停顿，无违例现象。 |
| 17-15分 | 运球速度一般，动作基本正确，有稍许停顿，无违例现象。 |
| 15分以下 | 运球速度慢，动作不正确，有明显停顿及违例现象。 |

②原地罚球线投篮10次（满分50分）

★考核方法：不限时间。

★达标评分（20分）

达标成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 进球数 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分 值 | 50 | 45 | 38 | 30 | 23 | 15 |

（2）女生考核内容：

①半场运球上篮（满分50分）

★考核方法：不限时间，从球场中线的右侧出发运球上篮，无论有无进球，得球后往左侧运球至中线，然后从左侧运球上篮（左右手投篮不限）。共往返上篮4次。

★达标评分（25分）

达标成绩评分标准一览表（表7）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 进球数 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分 值 | 25 | 20 | 15 | 10 |

★技术评分（25分）

技评成绩评分标准一览表（表8）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 运球速度快，动作熟练且正确，连贯流畅，无违例现象。 |
| 21-19分 | 运球速度中等，动作正确，无明显停顿，无违例现象。 |
| 17-15分 | 运球速度一般，动作基本正确，有稍许停顿，无违例现象。 |
| 15分以下 | 运球速度慢，动作不正确，有明显停顿及违例现象。 |

②1分钟投篮（满分50分）

★考核方法：时间设为1分钟，但不限距离与角度投篮。

★评分方法：每投进一球得2.5分，投中20个满分50分。

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3” 的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：钟涛 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【排球1】**

**【Volleyball 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100045】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：虞重干主编《排球运动》人民体育出版社1999年；

张然主编《排球纵谈》江苏人民出版社2001年；

杨再淮主编《排球》体育院校成人教育教材人民体育出版社2006年

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

排球运动是以上肢支配球为主的隔网集体对抗项目，不同人群在不同场地均能练习，且具有健身性、娱乐性、竞技性、观赏性等特点。排球教学是体育教学的组成部分，结合教学的基本要求，使学生基本学会和掌握排球运动的基本技、战术及其运用，促进和加深学生对排球运动的了解。培养学生对排球运动的兴趣和参与热情。帮助学生建立和培养团队意识和集体主义精神。丰富科学的健身方法和课余生活，为终身体育服务。从而达到增强学生体质增进健康和提高体育素养。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握排球运动技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 排球专项技术考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1．导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2.排球运动的概述

（1）排球运动的起源、演变与发展

（2）排球运动器材、竞赛方法与规则

3.排球技战术技巧

**基本要求：**通过排球理论学习，使学生了解排球运动的起源、发展及意义，掌握排球运动的基本比赛规则，学会欣赏排球运动。

**教学难点：**排球技战术能力的培养与临场发挥

**（二）实践部分（28学时）**

1.准备姿势移动和熟悉球性练习（2学时）

（1）准备姿势：半蹲姿势为主。

（2）移动：并步、滑步移动、跑步。

（3）通过球操和游戏进行熟悉球性练习，如滚动类、传递类、抛接类等。

**基本要求：**结合游戏进行练习，使学生基本掌握准备姿势和移动的几种方法，对排球的一些物理特性有所了解，掌握熟悉球性的方法。

**教学难点：**排球移动步伐的协调与连贯性

2、排球基本技术（8学时）

（1）垫球：正面双手垫球、体侧垫球。

（2）传球：正面双手传球。

（3）发球：正面下手发球、侧面下手发球（女）、正面上手发球（男）。

（4）扣球 拦网：正面扣球、单人拦网。

**基本要求：**了解排球基本技术构成，基本掌握正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球技术；对正面扣球和单人拦网有所了解，不要求掌握。

**教学难点：**排球垫球压腕、传球手型、发球发力顺序、扣球拦网的起跳点

3、排球的基本战术（2学时）

（1）比赛站位

（2）“四、二”配备和中“一、二”进攻战术

**基本要求：**熟练掌握比赛站位，基本了解“四、二”配备和中“一、二”进攻战术。

**教学难点：**比赛战术的运用时机

4、排球教学比赛（4学时）

教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过比赛巩固和运用基本技战术，培养比赛意识，调动学习的积极性。

**教学难点：**排球教学比赛中的战术配合

5、体能练习与体质测试（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③弹跳力 ④引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动运动弱势学生的练习积极性

6、有氧健身跑（4学时）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**让学生自主练习过程中体验自身心肺功能的变化

1. 考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 排球专项技术考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**排球专项技术考核（满分100分）

（1）自垫球（50分）

① 评价方法：单人连续进行自垫球，记垫球次数。中间注意节奏，只要球不掉地或者碰到其他障碍物，如单手、脚踢球等，均有效，但不记入自垫球总数，每人有两次机会。

② 达标评分（25分）：

自垫球达标成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 25分 | 23分 | 20分 | 18分 | 15分 | 13分 | 10分 | 8分 | 5分 | 3分 |
| 次数（男） | 30以上 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10以下 |
| 次数（女） | 26以上 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6以下 |

③ 技术评分（25分）：

自垫球技评成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 姿势很正确，动作到位，击球部位很正确，动作协调、自然连贯。 |
| 21-19分 | 姿势基本正确，动作基本到位，击球部位正确，动作较协调、自然连贯。 |
| 18-15分 | 姿势和击球部位有时正确，动作有时错误，动作不够协调和连贯。 |
| 15分以下 | 完成动作错误，姿势错误。 |

（2）正面双手传球球（50分）

① 考核方法：两人一组面对面连续传球，记某一人传球次数。中间可以用其它方式调整，只要球不掉地或者碰到其他障碍物，如单手、脚踢球等，均有效，但不记入传球总数，每人有两次机会。

② 达标评分（25）：

传球达标成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 25分 | 23分 | 20分 | 18分 | 15分 | 13分 | 10分 | 8分 | 5分 | 3分 |
| 次数（男） | 20以上 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1以下 |
| 次数（女） | 26以上 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1以下 |

③ 技术评分（25分）：

传球技评成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 完成动作质量好，姿势很正确，击球部位很正确，动作协调、自然连贯。 |
| 21-19分 | 完成动作质量较好，姿势基本正确，击球部位正确，动作较协调、自然连贯。 |
| 18-15分 | 完成动作质量一般，姿势和击球部位有时正确，有时错误，动作不够协调和连贯。 |
| 15分以下 | 完成动作错误，姿势错误。 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：岳志强 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【羽毛球1】**

**【Badminton 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100046】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%D6%EC%BD%A8%B9%FA_1)　主编．《羽毛球运动教学与训练教程》．[清华大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2015年3月出版】

**【**刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：羽毛球》.科学出版社，2010-01-01出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

羽毛球是一项隔着球网，使用长柄网状球拍击打平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的室内运动。依据参与的人数，可以分为单打与双打。相较于性质相近的网球运动，羽毛球运动对选手的体格要求并不很高，却比较讲究耐力，极适合东方人发展。学习和打好羽毛球可以使人调节身心、终生受益、其乐无穷。羽毛球专项课系统地向学生讲授羽毛球裁判规则、基本理论知识、乒羽毛球运动概述以及基本技、战术等知识。通过基本技、战术的学习提高羽毛球运动的水平，培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。另外羽毛球比赛的对抗性对学生在道德、遵纪守法、组织能力、交际能力、竞争力、承受力、团队协同能力等方面具有独特的培养功能。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握羽毛球技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 羽毛球基本技术与教学比赛考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。以及羽毛球规则、裁判法的要点难点。

**2、羽毛球运动概述**

**3、羽毛球的竞赛规则**

**基本要求：**通过羽毛球理论学习，使学生了解羽毛球运动的起源、发展及意义，掌握羽毛球运动的基本比赛规则，学会欣赏羽毛球运动。(理论课的形式可分段穿插的实践课中或专门开设)

**教学难点：**羽毛球规则在比赛中的掌握与运用。

**（二）实践部分（30学时）**

**1、羽毛球基本技术（10学时）**

（1）重点技术：正手握拍法、反手握拍法、正手发高远球、反手发网前球、正手击高远球

（2）一般技术：正手杀球、网前挑高球、反手击球、步法

**基本要求：**掌握握拍法、准备姿势与步法、发球；掌握击高球技术；了解网前击球技术。

**教学难点：**正反手击球手腕得用力。

**2、羽毛球基本战术及比赛方法（6学时）**

（1）单打发球及接发球站位

（2）比赛场地；一般比赛方法及规则；单比分计算。

**基本要求：**掌握羽毛球比赛的基本方法及了解其基本规则，熟悉羽毛球比赛发球与接发球站位及轮换方法，基本了解羽毛球比赛的特点。

**教学难点：**对来球得提前预判

**3、体能练习与体质测试（6学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能测试，检验学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动学生对不及格项目的练习积极性。

**4、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**5、考核与机动（8学时）**

1、羽毛球基本技术考核。

2、《国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目。

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 羽毛球基本技术与教学比赛考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**羽毛球专项的评价方式（满分100分）

（1）正手发高远球（50分）

①考核方法：站在前发球线以外向对面发正手发高远球，然后根据球的落点区域评定达标分（25分）和发球的动作和球的飞行线路评定技术评分（25分）。发5个球选取最好的两个评定。

②技评评分（25分）

1、达标评分（25分）

球的落点在端线和后发球线之间为25分，以后每向后退0.4米扣3分。

2、技评评分（25分）

正手发高远球技评成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-20分 | 握拍正确，引拍及挥拍动作完整，动作协调性好爆发力强，球飞行路线又高又远。 |
| 19-15分 | 握拍基本正确，引拍及挥拍动作不连贯，协调性稍差，球飞行路线远但不高或高但不远。 |
| 14-10分 | 握拍稍有错误，引拍不够充分，挥拍路线有偏差，动作较僵硬。球飞行路线不高也不远。 |
| 9分以下 | 握拍错误，引拍不充分，挥拍路线不正确，动作僵硬。球飞行路线近、矮。 |

（2）比赛、组织比赛的综合能力（50分）

标准：

能较好掌握基本技能进行对抗，对比赛规则熟悉，值裁能力强 50-40分

运用技能比赛能力一般，对比赛规则较熟悉，值裁能力较好 39-30分

基本技能掌握运用到比赛中较差，对比赛规则不熟悉，值裁能力一般 29-20分

没有掌握基本动作，无法对抗，无法运用规则值裁 20分以下

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：马亮 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【足球1】**

**【Football 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100047】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【[高宝华](http://www.dangdang.com/author/%B8%DF%B1%A6%BB%AA_1)　著．《普通高校足球课程教材》．[南开大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C4%CF%BF%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2010年2月出版】

【[李晓峰](http://search.dangdang.com/?key2=%C0%EE%CF%FE%B7%E5&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)，[吴坚](http://search.dangdang.com/?key2=%CE%E2%BC%E1&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)著．《校园足球》[合肥工业大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%BA%CF%B7%CA%B9%A4%D2%B5%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)出版，2015年09月出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。足球教学是体育教学的组成部分，结合教学的基本要求，使学生基本学会和掌握足球运动的基本技、战术及其运用，促进和加深学生对足球运动的了解。培养学生对足球运动的兴趣和参与热情。丰富科学的健身方法和课余生活，为终身体育服务。从而达到增强学生体质增进健康和提高体育素养。另外足球比赛的对抗性对学生在道德、遵纪守法、组织能力、交际能力、竞争力、承受力、团队协同能力等方面具有独特的培养功能。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握足球运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 足球基本技术考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项，以及足球运动概述、足球规则。

2、足球运动概述

3、足球的竞赛规则

**基本要求：**通过足球理论学习，使学生了解足球运动的起源、发展及意义，掌握足球运动的基本比赛规则和比赛中运用规则，学会欣赏足球运动。(理论课的形式可分段穿插的实践课中或专门开设)

**教学难点：足球**规则在比赛中的运用掌握。

**基本要求：**通过足球理论学习，使学生了掌握足球运动的基本比赛规则，与基本足球比赛执法。学会欣赏足球运动，培养守法意识。

**（二）实践部分（28学时）**

1、基本技术学习（8学时）

（1）球性练习：颠球、拨球、拉球、挑球

（2）踢球：脚内侧传球、脚背内侧传球、脚背正面传球、射门

（3）接球：脚内侧停球、脚底停球、脚背正面停球、大腿停球、胸部停球

（4）运球：脚内侧带球、正脚背带球、脚背外侧带球、各种运球突破

（5）头顶球、抢截球

（6）守门员技术、掷界外球

**基本要求：**通过足球基本技术的学习,提高学生对足球的兴趣，并且把掌握的足球基本技术运用到比赛中。

**教学难点：**

（1）球性练习难点：对球性的感悟。

（2）踢球难点：踢球的时间与脚与球接触的部位。

（3）接球难点：来球的缓冲。

（4）运球难点：控球力量的掌握。

（5）头顶球难点：克服对球的恐惧。

（6）守门员技术、掷界外球难点：对来球的判断。

2、教学比赛（6学时）

（1）复习基本技术。

（2）教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生足球基本技术掌握情况，培养比赛意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。培养学生遵纪守法、能承受学习和生活中的压力、在集体活动中能主动担任自己的角色、与其他成员密切合作、共同完成任务等通识能力。

**教学难点：**比赛中队员之间的配合。

**3、体能练习（6学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

**4、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点**：监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

5、考核与机动（8学时）

1、足球基本技术考核。 2、《国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目。

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 （4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 足球基本技术考核（技术评定） | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：**足球基本技术考核（满分100分）

（1）脚颠球或头颠球（50分）

①考核方法：考试中学生可以选脚或头颠球其中一项进行考试。脚颠球可以脚或大腿颠球，左右脚必须交替算完成一个，在考试中球不能掉地。头颠球连续颠球每次算完成一个，球不能掉地。

②达标评分

**脚颠球、头颠球**达标成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 50分 | 45分 | 40分 | 35分 | 30分 | 25分 | 20分 | 15分 | 10分 | 5分 |
| 脚颠球 | 10个 | 9个 | 8个 | 7个 | 6个 | 5个 | 4个 | 3个 | 3个 | 1个 |
| 头颠球 | 5个 |  | 4个 |  | 3个 |  | 2个 |  | 1个 |  |

（2）比赛的综合能力（50分）

①考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技能因素、耐力素质、运动智能等综合能力。

②考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技、战术能力，包括在比赛中所运用的运球、传球、头顶球、射门、抢球以及与队友的协作能力等方面的综合能力。

③评分标准：

1、优秀（50-43分）：技战术运用合理、正确，身体各部位协调、灵活，足球意识表现充分，团结协作，敢于拼搏，勇于争胜，进步程度大。

2、良好（42-35分）：技战术运用较合理、正确，身体各部位协调、灵活，有一定的足球意识和协作能力，敢于拼搏，进步程度较大。

3、分及格(34-30分)：技战术运用一般，动作较正确，身体各部位协调性、灵活性一般，团结协作能力一般，意志品质表现一般，进步程度一般。

4、不及格（29-0分）：技战术运用不合理、动作不正确，身体各部位协调性、灵活性差，没有协作精神，意志品质表现不佳，没有进步程度体现。

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试满分100分，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**“X4”的评价方式：**课外练习：“运动世界校园”APP完成评价（满分100分）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：刘丹宁 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【乒乓球1】**

**【Table Tennis 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100048】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【中映良品编.《乒乓球基础与实战技巧》（修订版）.成都时代出版社2011年版】

【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【彭跃清主编．《乒乓球入门与技战术图解》．蓝天出版社，2010年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《乒乓球》课是一项深受广大学生喜爱的隔网运动，因其球体小、速度快、变化多、安全性好、趣味性强、易于开展。通过本课程的学习，了解乒乓球运动特点，发展概况和规则裁判法；初步掌握乒乓球基本技战术，提高对乒乓球运动的兴趣，较好地掌握正手对攻、反手推挡等技术，提高比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉比赛规则并了解竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，较系统地掌握乒乓球比赛中的战术套路，可以制定自己的训练计划，有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力。培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握乒乓球技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 乒乓球30秒攻球计时、技术评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、乒乓球运动概述

（1）乒乓球运动的起源、演变与发展

（2）乒乓球运动的特点与锻炼价值

3、乒乓球运动器材、竞赛方法与规则

**基本要求：**通过乒乓球理论学习，使学生了解乒乓球运动的起源、发展及意义，掌握乒乓球运动的基本比赛规则，学会欣赏乒乓球运动。

**教学难点：**乒乓球竞赛规则的掌握与运用

**（二）实践部分（30学时）**

1、乒乓球基本技术（12学时）

①握拍方法 ②基本姿势与步法 ③正手平击发球及接发球 ④正手发侧上（下）旋球及接发球

⑤推挡球 ⑥搓球 ⑦正手近台快攻

**基本要求：**了解掌握乒乓球的基本技术。

**教学难点：**球性的提高

2、教学比赛（6学时）

教师自行安排教学比赛的内容与形式。

**基本要求：**调动学生积极参与乒乓球活动的积极性，培养对乒乓球运动的兴趣，并运用所学的技术，提高比赛能力。

**教学难点：**基本技术在比赛中应用

3、体能练习（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③柔韧 ④弹跳力 ⑤仰卧起坐 800米

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体侧标准》及格。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成

40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 30秒计时攻球、技术评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**（一）“X1”的评价方式：**30秒计时攻球、技术评价（满分100分）

1、评价方法：30秒计时正手攻球达标与技评考核

2、评分标准

(1)正手攻球30秒达标（50分）

方法：教师送球或学生自由结伴，根据学生完成情况进行评分。

正手攻球达标评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 个数 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |

(2)技术评分（50分）：

正手攻球技评成绩评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，能熟练完成。 |
| 45-40分 | 动作正确，能较好完成。 |
| 40-30分 | 动作较正确，基本完成。 |
| 30-20分 | 动作不够正确，勉强完成。 |
| 20-10分 | 动作生硬，不能完成。 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：林恬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【网球1】**

**【Tennis 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100049】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教学必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年版】

【白波、周文胜《网球快速入门与实战技术》成都时代出版社 2014年版】

【佩特·肖尔主编《网球》．北京体育大学出版社，2008年版】

**课程网站网址：**[**http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm**](http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm)

二、课程简介

网球运动是众多体育项目中一项非常健康的智慧型体育项目，是智力和体力并重的运动。通过网球的教学和练习，使学生了解该项运动的起源与发展，主要的国际和国内赛事安排以及开展网球运动的意义；网球运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握网球运动基本理论知识、技术和基本技能。网球运动具有很强的娱乐性和竞争性，在竞争中，磨练意志品质，能培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力；强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握网球技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 网球专项考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

**1．导言**

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

**2、网球运动概述**

（1）网球运动的起源、演变与发展,网球运动的特点与锻炼价值

（2）网球运动器材、竞赛方法与规则

**3、网球知识**

（1）网球拍的构成、网球场地的分区

（2）国际网球赛事

**4、网球技术和步法介绍**

**基本要求：**了解网球运动的历史发展与锻炼价值；知道国际网球运动赛事；了解网球拍的构成和网球场地的类型和分区；认识网球场地各边线、端线和发球线；了解网球运动的比赛方法和规则。

**教学难点：**网球比赛规则的理解

**（二）实践部分（28学时）**

**1、网球的握拍方法学习和球感练习（2学时）**

（1）大陆式、东方式和西方式握拍学习

（2）球拍颠球练习

**基本要求：**掌握握拍方法；熟悉球感。

**教学难点**：握拍的松紧度掌握，颠球时方向的控制

**2、网球的基本技术（10学时）**

（1）正手技术

（2）反手技术

（3）发球技术

（4）切削球、放小球、高压球技术

**基本要求：**掌握网球正反手动作；掌握发球动作；了解切削球、放小球、高压球技术。

**教学难点：**击球时手腕的固定，身体重心的控制及击球时腰部肩部的转动。

**3、网球运动的基本战术及比赛方法（4学时）**

（1）单、双打发球及接发球站位技巧

（2）比赛场地；单、双打比赛方法及规则；比赛比分计算。

**基本要求：**掌握网球比赛的基本方法及了解其基本规则，熟悉网球比赛发球与接发球站位及轮换方法，基本了解网球比赛的特点。

**教学难点：**对球感的要求及来球得提前预判。

**4、体能练习及体质测试（8学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性以及要根据学生特点设计练习方式。

**5、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

1. **考核与机动（4学时）**

1、网球基本技术考核。

2、《国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目。

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 所占比例（%） |
| X1 | 网球专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 20 |

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：**30秒计时攻球、技术评价（满分40分）

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X１”的评价方式：**网球专项考核（满分100分）

1. 评价方法：

正、反手对墙击球和发球（各50分）。

（2）评分标准：

正、反手对墙击球和发球考核成绩评分标准一览表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男生正、反手对墙击球（个） | 男发球/个（底线发至左半区） | 女正、反手对墙击球（个） | 女发球/个（底线发至对面区） | 分值 |
| 50 | 30 | 10 | 30 | 10 | 50 |
| 45 | 27 | 9 | 27 | 9 | 45 |
| 40 | 24 | 8 | 24 | 8 | 40 |
| 35 | 21 | 7 | 21 | 7 | 35 |
| 30 | 18 | 6 | 18 | 6 | 30 |
| 25 | 15 | 5 | 15 | 5 | 25 |
| 20 | 12 | 4 | 12 | 4 | 20 |
| 15 | 9 | 3 | 9 | 3 | 15 |
| 10 | 6 | 2 | 6 | 2 | 10 |
| 5 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：宋香君 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【瑜伽1】**

**【Yoga 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100050】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【《大学瑜伽教程》浙江大学出版社.2010年出版】

【《全国健身瑜伽体位标准》】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《瑜伽》从狭义上讲，瑜伽是精神和肉体结合的运动。随着瑜伽体系与理论的进一步发展，瑜伽已被广泛运用在运动健身、心理治疗、美容健美，康复保健等诸多领域。除了外在的身体练习，更多影响的是人们内在的意识与感觉，它适合任何年龄、任何人群。主要通过各种呼吸及各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙等适度的刺激，除去身体不安定因素，从而令身心达到健康自然统一安定的目的。本课程旨在通过身体、感官、精神、理智以及自我各个方面的相互配合和一心一意的努力，使学生掌握瑜伽练习的基本理论知识、基本技术，提高学生健身意识，推动学校健身运动的开展和体育技术水平的提高。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过“瑜伽”课程的学习和练习，使学生了解瑜伽课的基本内容，掌握瑜伽基本动作，并掌握瑜伽拜日式的组合动作，提高学生的协调性、柔韧性，使身体、感官、精神、理智以及自我各个方面相互配合，获得身心健康的最高境界，提高学生健身意识。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握瑜伽体式，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，分组练习评比 | 瑜伽拜日式成套动作组合技评，对口令提示熟悉度考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、参与练习次数、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言：课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、瑜伽运动的概述

3、瑜伽运动的特点、技术特征及音乐欣赏

**基本要求：**通过瑜伽的理论学习，使学生知道瑜伽的起源、发展及意义，了解瑜伽运动的特点、技术特征，学会瑜伽的音乐欣赏。

**教学难点：** 瑜伽练习的误区。

**（二）实践部分（30学时）**

1、基础练习（4学时）

（1）安全练习守则

（2）手型，各种放松体式，冥想体式（站立，盘坐，仰卧）等

（3）体式练习

（4）呼吸练习。

**基本要求：**通过教学使学生了解瑜伽课的基本内容，培养正确的锻炼意识，掌握瑜伽基本动作。

**教学难点：**瑜伽体式中呼吸与动作的配合。

2、拜日式动作组合学习、练习以及考核（18学时）

**基本要求：**通过教学使学生熟练掌握瑜伽拜日式的组合动作，流畅自然的进行口令讲解和提示。提高学生的协调、柔韧素质以及表达能力，使身体、感官、精神等各个方面相互配合，独立并且准确的完成整套动作，获得身心的锻炼。

**教学难点：**瑜伽体式中口令提示与动作的配合。

3、体能测试（4学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③柔韧 ④弹跳力 ⑤仰卧起坐 800米

**基本要求：**通过体能测试，检验学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动学生对不及格项目的练习积极性。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高身体综合素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、补测与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 瑜伽拜日式成套动作组合技评 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 体质健康测试综合评定 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）X1考核内容：**瑜伽拜日式成套动作组合（满分100分）

（1）拜日式组合技能评分（50分）

评定方法：瑜伽考核技评成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-40分 | 1、在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、没有节奏错误或者动作错误  3、能正确清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作规范，准确，熟练。 |
| 39-30分 | 1、在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、出现较少次数（1-3次）的节奏错误和动作错误  3、能较清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作基本准确，规范。 |
| 29-20分 | 1、在音乐伴奏下不能从头至尾独立完成整套动作  2、出现较多次数（4-6次）的节奏错误和动作错误  3、表现各个动作的锻炼部位和养身方式不够清晰。  4、动作基本规范，基本符合要求。 |
| 19分以下 | 1、在音乐伴奏下不能从头至尾独立完成整套动作  2、出现多次（7-9次）的节奏错误和动作错误  3、表现各个动作的锻炼部位和养身方式不清晰。  4、动作不够连贯，稍不协调，僵硬。 |
| 10分以下 | 1、无法在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、出现9次以上的节奏错误和动作错误  3、不能清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作僵硬，不协调。 |

（2）拜日式组合口令提示评分（50分）

评定方法：瑜伽考核口令提示成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 标准 |
| 50-40分 | 1、口齿清晰，音量适宜。  2、口令提示条理正确，停顿时间恰当。  3、口令提示与动作完美结合无错误。  4、口令提示熟练。 |
| 39-30分 | 1、口齿较清晰，音量较适宜。  2、口令提示条理较正确，停顿时间较恰当。  3、口令提示与动作结合略有误差。  4、口令提示较熟练。 |
| 29-20分 | 1、口齿清晰度一般，音量较轻或较大。  2、口令提示条理有错误，停顿时间略长或略短。  3、口令提示与动作结合有明显错误。  4、口令提示不够熟练。 |
| 19分以下 | 1、口齿不清晰，音量太轻或太大。  2、口令提示条理不正确，有较多或者明显的错误，停顿时间太长。  3、口令提示与动作结合错误明显和次数多。  4、口令提示不熟练。 |
| 10分以下 | 无法完成口令提示内容和动作的结合，考核无法进行。 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：马亮 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【体育舞蹈1】**

**【Sport Dancing 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100051】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【中国体育舞蹈联合会 编著.《中国体育舞蹈联合会技术等级教材——标准舞/拉丁舞》.北京体育大学出版社，2016年6月出版】

【张瑞林、宋强、任为民主编.《体育舞蹈（第2版普通高等教育十一五国家级规划教材）》.高等教育出版社，2005年1月出版】

【王华、关磊、王永刚 主编.《体育舞蹈/21世纪体育系列规划教材》.北京师范大学出版集团，2015年4月出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《体育舞蹈》也称"国际标准交谊舞"，体育运动项目之一。是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。其中标准舞（摩登舞）项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。体育舞蹈是男女两人或多人在优美的舞曲的伴奏下，以优美的艺术舞姿为表现形式的一项运动，是人体形态美、个性美的最直接表现形式。经常参与体育舞蹈练习，可以塑造优美的体态，在美的熏陶和享受中，抒发情感，陶冶情操，有利于学生的身心健康，提高身心素质，展现高雅的气质和风度。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过体育舞蹈课程的学习和练习，使学生树立正确的审美观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进学生身心健康成长；掌握体育舞蹈基本理论知识、基本技术和编排理论，以及竞赛组织裁判工作能力；形成课外自主锻炼习惯。同时利用体育舞蹈运动自身的特性提高学生的表达沟通、协同创新及社交能力，增进学生对体育、音乐、舞蹈、艺术的感知认识和兴趣，提高学生的综合素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握体育舞蹈技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 体育舞蹈套路技能评价——伦巴单人银牌套路 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

（1）课程介绍 （2）课程基本要求 （3）课外练习内容 （4）评价方法 （5）注意事项

2、体育舞蹈概述

（1）体育舞蹈的起源发展

（2）体育舞蹈的分类

3、体育舞蹈的编排

**基本要求：**通过体育舞蹈理论学习，使学生了解体育舞蹈的起源、发展、分类及意义，掌握体育舞蹈的编排方法，学会欣赏体育舞蹈。

**教学难点：**体育舞蹈的编排方法。

**（二）实践部分（28学时）**

1、芭蕾形体（2学时）：

（1）芭蕾手位、脚位练习

（2）形体伸展套路练习

**基本要求：**通过形体练习，掌握正确的身体姿态及拉伸运动技能。

**教学难点：**身体协调力，肌肉控制力和柔韧性。

2、拉丁舞（16学时）：

伦巴（R）：拉丁舞三级动作——伦巴单人银牌套路

**基本要求：**通过学习，使学生掌握伦巴的基本技术动作，了解伦巴技术动作的特点和要求，了解体育舞蹈运动项目的基本知识，提高学习兴趣，从而达到强身健体的目的。

**教学难点：**身体中段的律动和各部位的协调配合及节奏的把握。

3、教学比赛（2学时）

（1）复习基本步法及套路。

（2）教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，培养竞争意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。

**教学难点：**比赛的组织及编排。

4、体能练习与体质测试（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女：仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳能力及腰腹力量，《国家体能健康测试标准》及格。

**教学难点：**调动部分不爱运动学生的练习积极性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**预防及监控学生代跑等作弊行为。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 体育舞蹈套路技能评价——伦巴单人银牌套路 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**（一） “X1”的评价方式：**体育舞蹈套路技能评价——伦巴单人银牌套路（满分100分）

（1）学生自己喊口令，完成成套动作（50分）。

①考核方法：基本动作、步法考核。通过动作标准、连贯、协调性，口令的准确度，以及身体姿态、架型进行评价。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好，口令明确。 |
| 45-35分 | 动作正确协调，口令明确。 |
| 35-30分 | 动作、口令基本准确，但协调、连贯性较差。 |
| 30分以下 | 没有口令,动作勉强完成. |

（2）配乐完成整套动作演绎（50分）。

①考核方法：配乐条件下完成基本步法套路考核（套路由基本步法串编组成）。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好，音乐节奏准确。 |
| 45-35分 | 动作正确协调，音乐节奏准确。 |
| 35-30分 | 动作、音乐节奏基本准确，但协调、连贯性较差。 |
| 30分以下 | 无法配合音乐节奏完成动作. |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3” 的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：王慧 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【跆拳道1】**

**【Taekwondo 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100053】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教学必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目： 1、【杨刚强主编.《跆拳道入门看这本就够了》.江苏科学技术出版社2015.05.01】

2、【胡世君主编.《跆拳道》.北京体育大学出版社.2009.08】

3、【曾于久教授主编.《竞技跆拳道训练》.人民体育出版社.2014.02.01】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

1. 课程简介

跆拳道（태권도 TAEKWONDO）是东亚地区，特别是朝鲜半岛古老的民间技击术，是一项运用手脚技术进行搏击格斗的民族传统的体育项目。它由品势（拳套）、搏击、功力检验三部分内容组成。跆拳道是在引进与吸收中国的传统武术及日本空手道的基础上，创新与发展起来的一门独特武术，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。它通过竞赛、品势和功力检测等运动形式，使练习者增强体质，掌握技术，并培养坚韧不拔的意志品质。跆拳道是现代大学生理想的体育选修科目之一。

1. 选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握跆拳道运动技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 跆拳道运动专项技能考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、跆拳道运动概述

3、跆拳道运动的竞赛规则

**基本要求：**通过跆拳道运动的理论学习，使学生了解跆拳道运动的起源、发展及意义，掌握跆拳道运动的基本比赛规则，学会欣赏跆拳道运动。

**教学难点：** 了解跆拳道运动的规则、竞赛方法、识别各种跆拳道运动所需装备。

**（二）实践部分（30学时）**

**1、跆拳道基础品势**（4学时）

太极一章（学习第1--10个动作）

**基本要求：**通过跆拳道的基础品势，加强学生的协调性练习和对跆拳道动作的基本认识。

**教学难点：主要掌握上中下冲拳、格挡以及前行步的技术要领。**

**2、跆拳道基本技术**（12学时）

（1）各种礼仪和拳法

（2）准备姿势和步法；

（3）前踢和横踢；

（4）下劈腿；

（5）侧踢；

（6）基本腿法组合练习；

**基本要求：**通过跆拳道基本技术的教学，使学生对跆拳道技术有全面的了解和掌握。采用多种教学方法，积极引导学生参与各项技术练习，全面发展学生体能，培养他们顽强的意志品质和孜孜不倦得求学精神。

**教学难点：步法和腿法如何协调统一，动作的准确度等。**

**3、跆拳道专项素质训练**（4学时）

（1）力量素质训练；

（2)速度和耐力素质训练；

(3）柔韧和灵敏素质训练。

**基本要求：**结合跆拳道运动的特点，根据学生的体质情况和个体差异适当安排运动量和运动强度，并使学生得到不同程度的提高，从而使学生的心肺功能得到锻炼，达到强身健体的目的。

**教学难点：需要掌握身体重心在两脚中心点，提高反应能力。**

**4、体能练习与体质测试（6学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能测试，检验学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动学生对不及格项目的练习积极性。

**5、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**6、考核与机动（4学时）**

**六、评价方式与成绩**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 跆拳道运动专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 体质健康测试考核 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**跆拳道运动专项考核（满分100分）

（1）礼 仪、拳法、步法考核（50分）

礼 仪：以礼始、以礼终（各种礼仪测试）

拳 法：上中下冲拳、上中下格挡；

步 法：前行步、前后滑步、上步、冲刺步、交叉步等（任选三种进行测试）

（2）基本腿法击靶考核（50分）

前踢腿、横踢腿、侧踢腿、下劈，（任选两项腿法击靶测试）

跆拳道礼 仪、拳法、步法考核技术评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-41分 | 发声响亮、动作正确、连贯有力，礼仪、拳法和步法准确，气势好。 |
| 40-31分 | 发声响亮、动作表达基本准确，有一定气势。 |
| 30分及以下 | 发声不响亮或无发声，动作不正确，踢腿线路不清晰，没有气势。 |

跆拳道基本腿法考核技术评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-41分 | 击靶时发声响亮、各部分技术表达完整，动作连贯，击靶准确有力，有气势。 |
| 40-31分 | 击靶时发声响亮、动作过程基本完整，有一定气势。 |
| 30分及以下 | 击靶时发声不响亮或无发声，动作不正确，脱节，没有气势。 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：肖友定 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【击剑1】**

**【Fencing 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100055】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目：**【国家体育总局自行车击剑管理中心.《中国青少年击剑训练大纲》.北京体育大学出版

社，2017年2月年版】

【赵传杰、费正伟主编．《击剑竞赛组织与裁判法指导》．复旦大学出版社，2017年版】

【舒建平《大众击剑》编委会编著．人民教育出版社，2007年】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

击剑是两人持剑按规则以劈劈动作进行攻防格斗的一项体育运动，包括花剑、佩剑、佩剑3个剑种。击剑是从古代[剑术](http://baike.baidu.com/view/249966.htm)决斗中发展起来的一项[体育项目](http://baike.baidu.com/view/1207235.htm)，它结合优雅的动作和灵活的[战术](http://baike.baidu.com/view/300.htm)，要求运动员精神的高度集中和身体的良好协调性，体现出运动员良好的动作和敏捷的反应。早期的击剑由于缺乏良好的护具，容易对运动员的身体造成创伤，引起流血，重伤，甚至死亡。自从现代击剑中引入了完善的保护衣具，并采用钝的剑尖，已经消除了这项运动的危险性，也极大的促进了这项运动在全世界范围内的传播。击剑比赛项目男子有花剑、佩剑、佩剑，女子有花剑、佩剑、佩剑，每项均有个人赛和团体赛。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过击剑课程的学习和练习，使学生锻炼身体、促进学生身心健康成长树立正确的审美观和思想道德品质；掌握击剑运动的基本理论知识、基本技术以及竞赛组织裁判工作能力；形成课外自主锻炼习惯。同时利用击剑运动自身的特性提高学生的表达沟通，增进学生感知认识和兴趣，提高学生的综合素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 了解、掌握击剑运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习，模拟比赛 | 击剑规定动作、教学比赛 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

1. **理论部分（2学时）**

**1、**导言

（1）课程介绍 （2）课程基本要求 （3）课外练习内容 （4）评价方法 （5）注意事项2、击剑运动概述

（1）击剑运动的起源、演变与发展,击剑运动的特点与锻炼价值

（2）击剑运动器材、竞赛方法与规则

3、击剑运动的竞赛规则

（1）击剑运动的竞赛方法

（2）击剑比赛赏析

**基本要求：**通过击剑运动的理论学习，使学生了解击剑运动的起源、发展、分类及意义，掌握击剑运动的基本比赛规则，学会欣赏击剑运动。

**教学难点：** 了解击剑运动的规则、竞赛方法、识别各种器材。

**（二）实践部分（30学时）**

1、佩剑基本技术学习（10学时）

（1）实战预备姿势：

（2）步法：向前一步、向后一步、弓步、跳步

（3）劈靶：向前一步劈、弓步劈、向前一步弓步劈、转移劈

（4）防守：第三防守姿势、第四防守姿势、第五防守姿势

（5）进攻：主动进攻、反攻

（6）组合动作：防守还击

**基本要求：**通过佩剑基本技术的学习,提高学生对击剑的兴趣，并且把掌握的击剑基本技术运用到比赛中。

**教学难点：** 移动过程中，身体不要摇晃、中心不要起伏；劈靶时要先出手；防守动作不要抬肘；进攻果断，合理运动技术动作。

2、教学比赛（6学时）

（1）复习基本技术。

（2）教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生击剑基本技术掌握情况，培养比赛意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。

**教学难点：**克服心理对剑的恐惧，出手果断，合理运动技术动作。

3、体能练习（4学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③长跑 ④引体向上

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动学生积极练习以及练习的持续性。

4、有氧健身跑（2学时）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为以及练习的持续性。

5、考核与机动（8学时）

体质健康测试：男、女生各七项测试内容。

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 击剑专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 体质健康测试 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**（一）“x”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

（一）**“**X1**”的评价方式**（满分100分）

1. 步法移动、刺靶（50分）

①考核方法：学生在剑道上听口令进行移动，通过移动过程中的动作的标准、连贯性、稳定性、身体姿态进行评分。

②评分标准（50分）：

步法移动技评成绩评分标准一览表（表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-43分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好，快速刺中靶心。 |
| 42-35分 | 动作正确协调，稳定性一般，快速刺中靶位有偏差。 |
| 34-30分 | 动作基本正确，但动作偏差较大且稳定性差，速度较慢，靶位偏差较大。 |
| 29-0分 | 动作完全错误。 |

**（2）比赛的综合能力**（满分50分）

①考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技能因素、耐力素质、运动智能等综合能力。

②考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技、战术能力，包括在比赛中所运用的进攻、防守、转移、拜托，以及团队协作能力等方面的综合能力。

③评分标准：

1、优秀（50-43分）：技战术运用合理、正确，身体各部位协调、灵活，击剑意识表现充分，团结协作，敢于拼搏，勇于争胜，进步程度大。

2、良好（42-35分）：技战术运用较合理、正确，身体各部位协调、灵活，有一定的击剑意识和协作能力，敢于拼搏，进步程度较大。

3、分及格(34-30分)：技战术运用一般，动作较正确，身体各部位协调性、灵活性一般，团结协作能力一般，意志品质表现一般，进步程度一般。

4、不及格（29-0分）：技战术运用不合理、动作不正确，身体各部位协调性、灵活性差，没有协作精神，意志品质表现不佳，没有进步程度体现。

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试满分100分，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**“X4”的评价方式：**课外练习：“运动世界校园”APP完成评价（满分100分）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：岳志强 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【太极拳1】**

**【Tai chi 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100057】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【全国中医药院校传统保健体育教研会组编.《中医药院校体育与健康统编教程》.

北京体育大学出版社.2015年】

【中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会

编著.《国家学生体质健康标准解读》.人民教育出版社，2007年】

【中国武术教程编委会编著.《中国武术教程》.人民体育出版社，2004年】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

武术运动主要是通过身体直接参与各种活动，并且与思维紧密地相结合，因此，练习武术是体力与智力相结合的活动过程。太极拳是中国武术的优秀拳种，堪称中国武术的代表作。它以其深厚的文化内涵，独特的运动形式，健身防身等多种功能深受人们的喜爱。特别是太极拳的健身功能，越来越受到人们的重视。太极拳是把攻防技击动作演化为柔缓均匀的动作，因其与导引术养生方法相似，故有较好的医疗保健价值。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握简化24式太极拳整套动作，提高运动能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 简化二十四式太极拳套路成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。以及武术的概念，武术比赛的规则裁判法的要点和难点。

2、理论知识

（1）、武术的发展简史。

（2）、武术和中医养生功法的特点、内容、作用。

（3）、24式太极拳的健身、技击和文化的价值。

（4）、武术简易竞赛规则。

**基本要求：**掌握基础体育理论知识，了解武术和中医养生功法的概况，掌握太极拳的的运动特点和锻炼方法，以及太极拳的健身功效，了解武术竞赛规则，提高学生对传统体育养身的认识。

**教学难点：**太极拳养生功法运动的功理和作用，以及太极拳的运动特点和健身效果。

**（二）实践部分（30学时）**

1、武术基本功(4学时)

（1）、腿法：直摆性腿法（正踢腿，侧踢腿，里合腿，外摆腿）、屈伸性腿法（弹腿，蹬腿，踹腿）、扫转性腿法（前扫，后扫）。

（2）、跳跃动作：腾空飞脚，旋风脚。

（3）、平衡：提膝平衡，燕式平衡。

（4）、手型与步型：拳，掌，勾；弓步，仆步，马步，虚步，歇步。

**教学要求：**通过基本功的练习，使学生能够尽快地掌握武术技法，全面提高武术动作质量，避免伤害事故的发生，延长运动寿命，提高专项身体素质，为练习套路打下良好的基础。

**教学难点：**领悟太极拳的轻柔缓慢，行如流水的风格特点，练习中对弓架质量完成的规范程度。

2、24式太极拳套路：（16学时）

（1）起势:(2A) 左野马分鬃 (2B) 右野马分鬃 (2C) 左野马分鬃 (3) 白鹤亮翅  
(4A) 左搂膝抝步 (4B) 右搂膝抝步 (4C)左搂膝抝步(5) [手挥琵琶](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%89%8B%E6%8C%A5%E7%90%B5%E7%90%B6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s)(6A) 左倒卷肱

(6B) 右倒卷肱 (6C) 左倒卷肱 (6D) 右倒卷肱 (7) 左揽雀尾 (8) 右揽雀尾  
(9) 单鞭(10A) 云手一 (10B) 云手二 (10C) 云手三 (11) 单鞭   
(12) 高探马(13) 右蹬脚 (14) [双峰贯耳](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%8F%8C%E5%B3%B0%E8%B4%AF%E8%80%B3&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s)(15) 转身左蹬脚 (16) [左下势独立](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%B7%A6%E4%B8%8B%E5%8A%BF%E7%8B%AC%E7%AB%8B&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s)  
(17) [右下势独立](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%8F%B3%E4%B8%8B%E5%8A%BF%E7%8B%AC%E7%AB%8B&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (18A) 左穿梭 (18B) 右穿梭 (19) 海底针 (20) 闪通背   
(21) [转身搬拦捶](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%BD%AC%E8%BA%AB%E6%90%AC%E6%8B%A6%E6%8D%B6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (22) 如封似闭 (23) 十字手 (24) 收势:

3、身体素质（课后练习）

⑴专项身体素质：

专项柔韧练习； 专项力量练习； 专项速度练习

⑵一般身体素质：

速度：100M、50M； 耐力：1000M； 弹跳：立定跳远； 力量：引体向上、实心球、哑铃练习

**教学要求：**通过身体素质练习，使学生在速度、灵敏、力量、弹跳等方面素质不断提高，促进专项技术的掌握，增强学生体质健康。

**教学难点：** 武术精气神的要求，以及手眼身法步的配合。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 简化二十四式太极拳套路成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**简化二十四式太极拳（满分100分）

（1）评价方法：套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分）

（2）评分标准：满分100分，按40%计入体育基础课程总分。

二十四式式太极拳考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情 况 |
| 100—90分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 89—80分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 79—70分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 69—60分 | 姿势较正确，方法不清，动作不熟练，有2处遗忘 |
| 60分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有3—4处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：赵龙龙 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【定向运动1】**

**【Orienteering 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100058】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【赛庆彬．《定向运动初级教程》．中国海洋大学出版社，2012年版】

【诸葛伟民，朱建清.《定向运动》.高等教育出版社，2004年版】

**【**介春阳, 张红霞.《定向运动理论探索与户外运动拓展》.清华大学出版社，2014年版**】**

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

定向运动就是指利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动是众多体育项目中一项非常健康的智慧型体育项目，是智力和体力并重的运动。通过定向运动的教学和练习，使学生了解该项运动的起源与发展，主要的国际和国内赛事安排以及开展定向运动的意义；定向运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握定向运动基本理论知识、技术和基本技能。定向运动具有很强的娱乐性和竞争性。在竞争中，磨练意志品质，能培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力；强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握定向运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 校园定向跑计时成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、定向运动概述

（1）定向运动的起源、演变与发展,定向运动的特点与锻炼价值

（2）定向运动器材、竞赛方法与规则

3、定向越野技巧

**基本要求：**了解定向运动的特点与锻炼价值以及定向运动的历史与发展；知道国际定向运动赛事；学会识别定向运动的地图；提高地图上路线选择的能力；了解定向运动的比赛方法，掌握定向移动的竞赛规则。

**教学难点：**竞赛规则的应用

**（二）实践部分（30学时）**

1、实地判定方位（2学时）

标定地图

**基本要求：**掌握方位的判定方法。

**教学难点：**如何在最短时间内做出判断

2、地图与实地对照（2学时）

（1）使用指北针

（2）地图与实地对照

**基本要求：**进一步提高地图的识别能力。

**教学难点：**定向地图上特殊符号的甄别

3、定向运动的基本技术练习（8学时）

（1）出发点技术

（2）运动中技术

（3）检查点技术

（4）终点技术

**基本要求：**掌握出发点与终点动作；掌握运动中的动作和检点上的动作；运用指北针定向。

**教学难点：**检查点的正确捕捉能力

4、定向运动的训练（6学时）

（1）参照物选择技术

（2）选择最佳路线

（3）检查点的精确定位技术

（4）校园定向跑

**基本要求：**提高定向运动的水平。

**教学难点：**最佳路线的选择与分析

5、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

6、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生一学期完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质，培养学生自主锻炼能力。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 校园定向跑计时成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：校园定向跑计时成绩评价（满分100分，占总成绩40%）**

（1）评价方法：校园内设12-14个点标，直线距离约2800米（男子）、2500米（女子）。

（2）评分标准：

定向运动考核成绩评分标准一览表

|  |
| --- |
| 1．找点正确率50分。即找点全部正确得50分，错误1个点扣5分。“注”：错误3个以上（含3个）0评分； |
| 2．跑速50分。以全体同学实际跑速中间成绩为30分，每递增1（或2）分钟，成绩减3分，递减1（或2）分钟，成绩加3分，加满50分为止； |
| 3．男子、女子各设1条线路，每间隔1分钟，男女同时各出发一人。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：林恬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【拳击1】**

**【Boxing 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100066】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教学必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【王德新、樊庆敏《现代拳击运动教程》复旦大学出版社 2012年版】；

【《拳击快速入门》北京中体音像出版、2005年11月30日出版】；

【《拳击实战技巧》 北京体育大学出版社、2004年出版的图书、作者是夏礼文】。

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

1. 课程简介

拳击运动是两名选手在一个正方形的围绳赛场内，戴着特制的柔软手套，在一定规则限制下进行击打、防守的一项对抗性较强的体育运动。拳击运动在搏斗中所表现出机智、顽强意志和精湛的技术吸引着学生，更主要的是拳击运动的方式、活动的特点具有较高的锻炼价值，是当之无愧的“勇敢者的运动”的美誉。通过拳击选项教学，让学生掌握基础体育理论知识和拳击专项理论知识，熟悉掌握拳击运动健身的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼。培养学生爱国主义、集体主义的思想品德和吃苦耐劳、勇敢顽强，团结进取、拼搏、创新的精神。提高学生的运动能力，增强体质，增进健康，促进学生身心的全面发展，使学生养成终身参与体育锻炼的习惯。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。

1. 选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握拳击运动技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 拳击运动专项考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

**1、**导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、拳击运动概述

3、拳击运动的竞赛规则

**基本要求：**通过拳击运动的理论学习，使学生了解拳击运动的起源、发展及意义，掌握拳击运动的基本比赛规则，学会欣赏拳击运动。

**教学难点：** 了解拳击运动的规则、竞赛方法、识别各种拳击运动所需装备。

**（二）实践部分（30学时）**

**1、拳击基本技术（10学时）**

基本技术：格斗架势

基本拳法：刺拳、直拳、摆拳、勾拳、撤步

基本步法：基本姿势、前后、左右滑步、冲刺步、侧步、环绕步

防守技术：直拳的拍击防守和反击、阻挡防守和反击、摆拳的格挡防守和反击、闪躲防守和防击、让步防守防击、勾拳防守

**基本要求：**通过拳击的基本技术的教学，使学生对散手技术有全面的了解和掌握。采用多种教学方法，积极引导学生参与各项技术练习，全面发展学生体能，培养他们顽强的意志品质。

**教学难点：步法和拳法如何协调统一。**

**2、拳击机动速度球练习（8学时）**

通过速度球练习提高学生各方面协调能力

**基本要求：**熟练掌握正确击打速度球的能力。

**教学难点：有效控制速度球和击打有效部位**。

**3、体能练习与体质测试（6学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能测试，检验学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动学生对不及格项目的练习积极性。

**4、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**5、考核与机动（6学时）**

**六、评价方式与成绩**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 拳击运动专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 体质健康测试考核 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**拳击运动专项考核（满分100分）

（1）组合打靶: 拳法和各种步法相结合(50分)。

①考核方法：任意组合2组拳法和滑步及打靶考核，按照点名册顺序进行，每人一次机会，时间为1分钟，不及格者给予一次补考机会。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 评分内容 | 分值 |
| 动作技术正确，衔接自然，劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，动作干净利落。 | 40--50 |
| 动作技术较正确，出现轻微错误，攻守较自然，劲力顺达，有一定防守意识。 | 25--40 |
| 动作技术一般，多次出现轻微错误，攻守一般，力点准确，手眼身法步配合较协调，有轻微遗忘的。 | 15--25 |
| 动作技术较差，多次出现显著错误，攻守不自然，力点不准确，手眼身法步配合不协调，精神萎靡，有多次遗忘的。 | 1--15 |
| 在规定时间内，缺少一种拳法在相应的等级分中再扣除2分。 |  |

1. 速度球测试: (50分)

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 秒 数 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 数 量 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 成 绩 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：肖友定 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【健美操1】**

**【Aerobics 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100067】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【黄宽柔主编．《健美操》．高等教育出版社，2008年10月出版】

【王洪主编. 《健美操教程》.人民体育出版社,2008年版】

【马鸿韬主编. 《健美操运动教程》.北京体育大学出版社，2007年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐、美学为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，通过练习达到健身、健美、健心的目的。健美操主要分为三大类：一是健身性的健美操，包含花球啦啦操、瑜伽健美操、拉丁健美操、踏板操、哑铃操等等；二是竞技性的健美操，主要分为单人操、双人操、三人操和五人操等；三是表演性的健美操。通过健美操课程的学习，掌握健美操运动的基本知识、基本技术和基本技能，增强学生体质，增进身心健康，改善形体，培养端庄体态，同时提高学生动作韵律感，以及对美的鉴赏能力。健美操运动可以提高学生身体的协调性和灵敏性，使学生的身体机能、心理和思想品质得到全面的发展。健美操运动还可以促进练习者之间的交流与交往，树立团结合作的精神，建立良好的人际关系，提高社会适应能力，并养成自觉锻炼的习惯，养成积极乐观的生活态度和健康的行为生活方式，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握健美操技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 健美操规定套路成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、健美操概述

（1）健美操的起源、演变与发展,健美操的特点与锻炼价值

（2）健美操器材、竞赛方法与规则

3、音乐鉴赏

4、健美操基础能力的培养

**基本要求：**了解健美操的特点与锻炼价值以及健美操的历史与发展；知道国内外健美操赛事；学会识别健美操的音乐；了解健美操的比赛方法。

**教学难点：**肢体运动与音乐的完美配合。

**（二）实践部分（28学时）**

1、健美操的基本动作（4学时）

（1）健美操的上肢动作：手位练习

（2）健美操的下肢动作：七大基本步伐

**基本要求：**独立完成动作

**教学难点：**节奏感、耐力、柔韧

2、基本动作与音乐相互配合（2学时）

**基本要求：**进一步提高学生的协调能力。

**教学难点：**身体的协调性

3、健美操的基本组合练习（6学时）

**基本要求：**动作协调、有张力，能更好的配合音乐完成动作

**教学难点：**节奏感、耐力、与音乐的配合

4、健美操的套路练习（8学时）

**基本要求：**掌握复杂套路，更好的提高身体的协调性，

**教学难点：**节奏感、身体协调性与音乐的配合。

5、体能练习（4学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**学生耐力的培养

6、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 全民健身操有氧舞蹈二级成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：**全民健身操有氧舞蹈二级成绩评价（满分100分）

（1）评价方法：健美操成套套路组合

（2）评分标准

健美操成套动作考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完    成    情    况 |
| 100—85分 | 成套动作完成熟练，动作规范，衔接性好，有丰富的表现力、感染力、有力度和幅度，理解音乐，节奏感好。 |
| 84—70分 | 成套动作完成较好，表现力、感染力较好，有一定的力度和幅度，动作的衔接较好，音乐节奏感较好。 |
| 69—60分 | 能够完成成套动作，表现力、感染力一般，力度和幅度欠缺，动作之间的衔接一般，节奏感一般。 |
| 59分及以下 | 成套动作能基本完成，动作之间衔接不连贯，动作不规范，没有节奏感，缺乏表现力和感染力。 |

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试满分100分，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**“X4”的评价方式：**课外练习：“运动世界校园”APP完成评价（满分100分）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：张迎雪 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【武术1】**

**【Martial arts 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100072】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【翁荔等主编.《中医药院校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2008年版】

【全国中医药院校传统保健体育教研会组编.《中医药院校体育与健康统编教程》.北京体育大学出版社，2015年版】

【中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著.《国家学生体质健康标准解读》.人民教育出版社，2007年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

武术拳操是顺应上海市学生阳光体育大联赛的要求创编而成，本套武术拳操选取简单而实用的武术技法，并着重突出武术的技击性。有教程的实用价值，满足大学生对武术锻炼的要求。使学生了解武术和中医养生功法的概念、特点、作用，掌握武术和中医养生功法的基本技术，形成自觉锻炼习惯，将其作为终身体育项目奠定基础；了解武术的历史、武术的文化内涵、武术的最新发展趋势，初步掌握武术套路裁判知识，提高学生的武术鉴赏能力；根据学生的身体条件和个性差异，结合武术拳操的特点，着重发展速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质，提高学生的身心健康意识；培养学生的武德，培养学生机智、勇敢、果断、顽强等意志品质和勇于拚搏的进取精神。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握武术的运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 武术拳操套路完成评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

（1）、 课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项；

（2）、武术的概念，武术拳操学习的要点和难点。

2、理论知识

（1）、武术的发展简史。

（2）、武术和中医养生功法的特点，内容，作用。

（3）、观看武术拳操的视频。

（4）、武术简易裁判法。

（5）、体育基础理论知识。

**基本要求：**了解武术和中医养生功法的概况，掌握武术和中医养生功法的运动特点和锻炼方法，掌握武术比赛简易裁判法。

**教学难点：**中医养生功法运动的功理和作用。

**（二）实践部分（30学时）**

1、武术基本功（2学时）

（1）、学习手型、步型、手法、步法

（2）、学习武术四种腿法（正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿）

**基本要求：**掌握基本手型、手法、步型、步法、腿法，提高腰部和腿部的柔韧性。

**教学难点：**练习中对完成动作的规范动作程度。

2、基本动作（2学时）

（1）、拳操手、眼配合

（2)、身法、步法配合

**基本要求：**掌握马步冲拳，并步砸拳，马步架打等动作技术，通过练习提高动作规格和手，眼，身法，步的紧密配合，为练习套路打下良好的基础。

**教学难点：** 武术精气神的要求，以及手眼身法步的配合。

3、武术：武术拳操（16学时）

一、起势 二、并步砸拳 三、马步冲拳 四、跪步冲拳

五、右单拍脚 六、右弓步冲拳 七、并步抄拳 八、马步架打

九、左单拍脚 十、左弓步冲拳 十一、并步抄拳 十二、马步架打

十三、左弓步切掌 十四、并步左搬拳 十五、进步右崩拳 十六、勾踢抄拳

十七、马步左盘肘 十八、右弓步切掌 十九、并步右搬拳 二十、进步左崩拳

二十一、勾踢抄拳 二十二、马步右盘肘 二十三、左弓步插掌 二十四、右盖步冲拳

二十五、马步按掌 二十六、右弓步插掌 二十七、左盖步冲拳 二十八、马步按掌

二十九、震脚栽拳 三十、马步劈拳 三十一、弓步贯拳 三十二、虚步格挡

三十三、腾空飞脚 三十四、弓步架打 三十五、俯蹲拍地 三十六、马步掤打

三十七、侧踹腿 三十八、搂手推掌 三十九、弹踢推掌 四十、虚步推掌

四十一、弓步搭手 四十二、对练组合 四十三、弓步抄拳 四十四、弓步亮掌

四十五、勾踢下捋 四十六、骑龙步双推掌 四十七、马步上冲拳 四十八、收势

**基本要求：**在武术动作规格和劲力上，使学生得到严格的训练，熟练掌握拳操中的跳跃动作大跃步摆掌，二起腿以及套路中出现的跳跃动作；掌握武术拳操动作方向路线，演练时要求体现武术拳操独特的运动特点。

**教学难点：** 武术拳操基本动作的完成难，武术拳操由武术基本步型和基本跳跃动作组成，在练习中的要求不宜过高。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**提高缺少运动学生的练习积极性与学生练习的持久性。

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 武术拳操成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

武术拳操

（1）评价方法：套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分）

（2）评分标准：

武术考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情况 |
| 100-90分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 89-75分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 74-60分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 59分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有2—3处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3” 的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：赵龙龙 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【飞镖1】**

**【Darts 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100073】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**辅助教材：【**尹斌　主编．《飞镖》．[成都时代出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2013年3月出版】

【田麦久、蔡睿主编.《飞镖与射箭运动》江苏科技出版社 2013年版】

【刘梅　主编．《飞镖和风筝艺术》．[吉林出版集团](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2015年7月出版】

【国家学生体质健康标准解读》编委会编著．人民教育出版社，2007年】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

飞镖运动是一种集竞技、健身及娱乐于一体的绅士运动。本课程通过飞镖选修课的教学，提高学生参与体育锻炼兴趣，增强学生体质，培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，使学生具备终身体育意识以及勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。并达到：1、发展学生上肢肌肉力量，促使神经精确控制肌肉及提高大脑瞬时记忆动作的能力；2、培养学生健康积极的心理素质。3、掌握飞镖运动基本技术，了解飞镖比赛的竞赛规则，能够自觉地，经常性地参加飞镖运动，并积极参加各级各类飞镖比赛。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握飞镖运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 飞镖基本技术及能力考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、飞镖运动的概述

2、飞镖的竞赛规则

**基本要求：**通过飞镖理论学习，使学生了解飞镖运动的起源、发展及意义，掌握飞镖运动的基本比赛规则，学会欣赏飞镖运动。

**教学难点**：刚入门飞镖的学生对飞镖运动的了解，以及对规则的理解

**（二）实践部分（28学时）**

1、飞镖基本技术（12学时）

（1）各种握镖方法及技术要点；基本站立方法及身体姿势；对镖的感知能力；手的稳定性；运镖、肩带平衡性；前臂的垂直曲线运动；对击发动作的感觉；空靶衔接性的练习。

（2）闭目空手练习；一次举镖的练习；空靶持镖练习；强化正直、稳定和均匀用力的练习；对镖的感知能力练习；站姿的稳定性训练；加强镖的密度的练习；转圈练习法；100镖练习法。

**基本要求：**了解并掌握飞镖运动的基本技术。

**教学难点：**飞镖整套掷镖动作的连贯性

1. 飞镖教学比赛（4学时）

高分赛、301、501比赛

**基本要求：**通过教学比赛，调动学生积极参与飞镖活动的积极性，培养对飞镖运动的兴趣，增强组织性、纪律性和集体主义精神，体会合作、竞争的现代思想意识。

**教学难点**：减分赛收镖阶段的处理方法

3、体能练习及体质健康测试（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 飞镖基本技术及301赛与高分赛评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式（满分100分）**

（1）301赛（满分50分）

投镖距离从镖盘表面正中心点到地面垂直线顶点至投镖线的正中心距离为2.44米，是选手的最短投掷距离。（硬式飞镖为2.37米）选手投镖时，脚不得超过投掷线内侧（靠近飞镖机一侧）的边缘及其延长线。每位同学直到把规定的模式（301）的分数减完为止，看每位同学完成的论数。轮数以飞镖机器显示分数为准。

成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 轮 数 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 分 值 | 50 | 48 | 45 | 43 | 40 | 35 | 30 |
| 分 数 | 17 | 18 | 19 | 20 | 未完成 |  |  |
| 分 值 | 28 | 25 | 20 | 15 | 10 |  |  |

（2）高分赛（8轮）（满分50分）

投镖距离从镖盘表面正中心点到地面垂直线顶点至投镖线的正中心距离为2.44米，是选手的最短投掷距离。（硬式飞镖为2.37米）选手投镖时，脚不得超过投掷线内侧（靠近飞镖机一侧）的边缘及其延长线。每位同学总共八轮，每轮三镖。得分以飞镖机器显示分数为准。

成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 数 | 600 | 520 | 480 | 440 | 400 | 370 | 340 |
| 分 值 | 50 | 48 | 45 | 43 | 40 | 38 | 35 |
| 分 数 | 320 | 300 | 280 | 260 | 240 | <240 |  |
| 分 值 | 33 | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 |  |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3” 的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：钟涛 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【拓展1】**

**【Expand 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100074】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系**：体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：1、大学生身心拓展训练(高等院校特色体育课程系列教材),夏文、赵岚、沐炜编著，云南大学出版社，2012年

2、钱永健编著，《拓展训练》，企业管理出版社，2006年版

3、钱永健、钱俊伟等编著，《学校拓展训练——户外体验式学习》，北京大学出版社；

4、谢恩杰、李萍美、程丽珍编著，《学校拓展训练》，中国科学技术出版社

5、拓展训练 第二版 .李金芬.周红伟编著.中国水利水电出版社.2010年

6、学校拓展训练.谢恩杰著.中国科学技术出版社.2007年

7、户外运动.孟刚主编.北京师范大学出版社.

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

拓展训练(有时也称为户外拓展训练、野外拓展训练、拓展训练营、外展训练、冒险性学习法、户外体验培训),它已经成为提高沟通技巧、凝聚力、领导力、决策力、竞争力、人际信任和个人心理素质培训中广泛采用的技术。它所采用的方法就是将一群平时在一起工作的人集合起来，并将他们带入一个户外的环境或设施中进行体验式、参与式训练。这些户外环境和设施提供了一个与日常工作完全不同的场景，并且运用多样化的手段来满足不同的参训者。拓展训练课程是在专门的训练场地上，利用各种拓展训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理拓展训练活动。 拓展训练训练通常有以下四个环节：

1、团队热身。在拓展训练开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

2、个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计,每项活动对受训者的心理承受力都是极大的考验。

3、团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项 目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。 以及沟通中存在的问题。

4、回顾总结。回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员 能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

拓展训练的培训方式属于体验式培训，就是通过个人在培训中的充分参与，来获得个人体验。在教师的指导下，团队成员共同交流，分享个人体验拓展训练以团队学习的形式，通过特定场景的模拟，以达到挑战自我，熔炼团队的目标。

结合大学校园的实际情况，对提高大学生挑战自我、熔炼团队具有极其重要的作用。它通过布课、体验、反思、分享、总结、提升和应用七个环节，培养同学们积极的自我挑战能力和良好的团队协作的能力，具体可以在以下几方面给同学们带来提高：良好的身体适应能力，动手能力，身心的控制能力，受挫力，沟通能力，自我的再认识、自我激励和自我超越的能力，领导力，承担责任、诚信、团队合作等

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

1. 课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 通过拓展理论教学，使学生全面了解拓展起源与发展、理论基础、锻炼价值、拓展项目。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 拓展项目的操作流程、规程、重点和难点 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

1. 课程内容

通过理论和实践使学生具备接受高山浩瀚中迎接各种挑战，从中学会运用身体的各种技能应对生存危机和心理压力的考验。

**（一）理论部分（4学时）**

《拓展》课程教学由四大模块组成：拓展理论、体能拓展、团队合作与竞争、野外与高空项目体验。

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、《拓展》运动的概述

3、《拓展》的竞赛规则

**基本要求：**通过《拓展》理论学习，使学生了解《拓展》运动的起源、发展及意义，掌握《拓展》运动的基本比赛规则，学会欣赏《拓展》运动。

**教学难点：**对《拓展》规则的学习及理解

**（二）实践部分（28学时）**

1.通过学习掌握提升力量、速度、弹跳、耐力、灵敏性、协调性的方法。（6学时）

2.团队合作与竞争基本要求和基本内容。（8学时）

通过各种情境下的团队性游戏体验合作、创新的重要性，在竞争中进一步提高体能

3. 户外和高空项目体验（6学时）

通过定向越野、攀爬、信任背摔、毕业墙等项目提高学生的胆识、自我保护能力、安全意识。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 拓展项目操作（技术、协作、合作、抽选） | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“**X1**”的评价方式（满分100分）**

★评价方法：团队协作游戏过程考核、拓展项目技术考核、团队合作能力评定相互结合。面对面夹球移动――背对背夹球移动――电网穿越；6人组人力推车――超级接力棒――射门接球跑；团队定向。

★评分标准：

拓展考核成绩评分标准一览表

|  |
| --- |
| 1. 拓展项目考核，采取计时的方式；计时分的计算：以参加考核的中等同学的成绩为基准（40分）。参加考核者所用时间少于基准时间10秒钟，增加2分，成绩为满分（50分）。每增加10秒钟，减去2分。犯规1次，成绩减去2分。 准确率和时间综合考虑。   可供选择的项目：（1）急速60秒 （2）趣味定向赛（3）解隔一人腹前交叉型手链等。 |
| 2．拓展项目实践操作考核分为50分，完整环节包括布课、体验、反思、分享、总结、提升和应用7个环节，评分考核标准如下：  45-50分：态度认真，熟练，独立完成，环节完整，同学参与积极。  40-45分：态度认真，熟练，独立完成，项目流程虽不完整，但基本做到了准备、讲解、组织、分享。  35-40分：态度认真，较熟练，能独立完成，项目完成尚可，重要环节没有缺失。  30-35分：态度认真，项目过程基本合理，活动内容选择一般，同学反响较差。  30分以下：态度较认真，项目环节有明显遗漏或错误，不能顺利完成，质量较差，同学配合也极差（根据情况酌情扣减）。 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：刘彬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【器械健美1】**

**【Instrument Bodybuilding 1】**

**一、基本信息**

**课程代码：**【2100076】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【体育部必修课】

**开课院系：**上海建桥学院体育部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【《肌肉健美训练图解》德拉威尔（FredreicDelavier）、李振华主编..山东科学技术出

版社，2012年09月出版】

【《施瓦辛格健身全书》阿诺德·施瓦辛格主编. 北京科学技术出版社. 2012年版】

【《器械健身实战宝典》, 作者:成振编著, 出版社:人民邮电出版社2015年11月】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

**二、课程简介**

健美运动是一门改造人体体形的体育科学。它是以杠铃、哑铃等各种现代化专业健美器械，采用科学的力量练习来达到增强身心健康，塑造健美体形。20世纪80年代末进入高校体育课堂的健美运动，现已成为大学男生选项课的重要项目，拥有健美的体型已经成为年轻一代的梦想，因此健美运动正凭借其独特的魅力成为全民体育锻炼的时尚项目。大学阶段的健美教学以培养学生掌握科学训练的方法，建立和养成良好的锻炼习惯为目的，使之成为全民健身运动的积极参与者和倡导者。

**三、选课建议**

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

**四、课程目标/课程预期学习成果**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握器械健美基本技能，提高健身能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 器械健美专项考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

**五、课程内容**

**（一）理论部分（2学时）**

导言:

**1、**课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、器械健美运动的起源与发展,器械健美运动的特点与锻炼价值

3、器械健美运动练习方法

4、健美的竞赛方法与规则介绍

**教学难点：**了解器械健美运动的规则、竞赛方法、识别各种器械使用方法。

1. **实践部分（30学时）**

1、背部肌群的训练方法（4学时）

杠铃,哑铃划船、引体向上、坐姿重锤前拉引、坐姿重锤下拉、杠铃俯立划船、俯卧挺身、直腿硬拉。

2、胸大肌肉的训练方法（4学时）

卧推、器械坐姿推举,仰卧飞鸟、大飞鸟,双杠双臂屈伸、夹胸器、俯卧撑。

3、肱二头肌和肱三头肌的训练方法（2学时）

各种姿势的杠铃、哑铃弯举和各体位的臂屈伸。。

4、三角肌、斜方肌的训练方法（2学时）

杠铃直立划船、哑铃侧平举、坐姿哑铃推举及转腕推举、哑铃俯立侧平举、前、后耸肩。

5、前臂肌群的训练方法（2学时）

正、反腕弯举。

6、腿部肌群的训练方法：股四头肌（2学时）

负重蹲举、蹬举、股二头肌：腿弯举、小腿肌群：站立、坐姿举踵、臀部，大腿：减缩脂肪练习。

7、腹部肌群的训练方法：上腹部（2学时）

各体位的卷腹训练、下腹部：各体位的仰卧举腿、腹外侧肌：转体仰卧起坐、体侧举。

**基本要求：**掌握健美器械规范的基本动作，培养正确的动作姿态，培训大学生喜欢健美器械课的兴趣，形成良好的锻炼习惯。

**教学难点：**练习器械动作一定要到位，根据自身情况控制各个器械练习的数量和重量。不能过度训练，避免肌肉拉伤。

8、体能练习与体质测试（8学时）

①短跑②中长跑③弹跳力④柔韧⑤引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动学生积极练习以及练习的持续性。

9、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为以及练习的持续性。

10、考核与机动（4学时）

**六、评价方式与成绩**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 器械健美专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**器械健美专项考核（满分100分）

（1）俯卧撑（50分）

1、考核方法：双臂分开，比肩略宽:脚尖支地，用腰腹力量控制躯干成一条直线:然后双肘向两侧分开，缓慢下降身体到上身贴近地面，略作停顿，再控制还原，当肘部接近伸直时，立刻进行下一次动作。

2、达标评分一览表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 数量 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 |
| 成绩 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

（2）平板支撑（50分）

1、考核方法：俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，[肩膀](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A9%E8%86%80/79436)和[肘关节](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%98%E5%85%B3%E8%8A%82)垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和[踝](https://baike.baidu.com/item/%E8%B8%9D)部保持在同一平面。

2、达标评分一览表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 秒数 | 100 | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 |
| 成绩 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：李传雷 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【极限飞盘1】**

**【Ultimate Frisbee 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2108077】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【[苏煜、尹博](http://www.youlu.net/search/result/?author=%cb%d5%ec%cf+%d2%fc%b2%a9)主编.《极限飞盘运动》.北京体育大学出版社，2010年01月出版】

【袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》．西安交通大学出版社，2014年版】

【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

**课程网站网址**：<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

极限飞盘是一项紧张激烈的运动，无身体接触的7VS7团队比赛项目，它是发源于美国大学生投掷馅饼盘，现在已经演变成一项融聚了许多运动特点的户外运动。参与者通过各种战术方式的跑动、传递飞盘，让自己的队友在得分区接盘达阵，从而得分。为了赢得比赛，飞盘运动员通常需要具备良好的速度、判断力和技巧。此运动主张和强调的是体育竞技精神和公平竞赛，激烈对抗的飞盘比赛必须建立在互相尊重，遵守规则和享受乐趣的基础上。极限飞盘是一项融合了[足球](http://www.hudong.com/wiki/%E8%B6%B3%E7%90%83)式的往返耐力折返跑、篮球的旋转和橄榄球得分方式等运动特点的团队型运动，曾被《纽约时报》评为世界上发展速度最快的运动。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握极限飞盘技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 极限飞盘成绩专项技能评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、极限飞盘运动概述

（1）极限飞盘的起源和发展。

（2）中国极限飞盘运动的发展。

3、极限飞盘运动的竞赛规则

（1）比赛场地和装备。

（2）竞赛规则

（3）极限飞盘的精神。

**基本要求：**通过本讲教学使学生对极限飞盘运动有一概括了解，重点讲授极限飞盘运动的现状、发展趋势；使学生初步了解极限飞盘运动的主要战术，重点讲解与学生水平相当的战术。了解规则，明白在比赛中如何合理运用规则，从而获得战机和时间以取得最后的胜利。

**教学难点：**极限飞盘的运动特点

**（二）实践部分（28学时）**

1、基本技术（6学时）

（1）反手投掷技术

（2）正手投掷技术

（3）基本接盘方法

**基本要求：**掌握飞盘基本的投掷技术

**教学难点：**正手投掷技术

2、基本战术（6学时）

（1）双人传接进攻

（2）进攻和防守的站位技巧

（3）短传和长传技术

**基本要求：**掌握极限飞盘的基本战术

**教学难点：**长传技术

3、竞赛规则（4学时）

场地、开赛、得分、移动飞盘、失误、换人、非接触、犯规、自判。

基本要求：了解极限飞盘运动竞赛的特点，懂得基本的竞赛方法与规则。

**教学难点：**规则的运用。

4、体能练习及体质健康测试（8学时）

①短跑②中长跑③弹跳力④柔韧⑤引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 极限飞盘成绩专项技能评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：**极限飞盘成绩专项技能评价（满分100分）

（1）评价方法：双人传接盘和飞盘比赛

（2）评分标准：

1、双人传接盘（50分）

方法：每两人一组，自由组合，传接盘成功率及动作规范性各占50%的分数。

评分标准（男女相同）：

传接盘成功次数（25分）

双人传接盘考试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标分  准值  项目 | 25 | 22 | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 | 2 |
| 双人传接盘 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

技术评定（25分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 分值 | 评价标准 |
| 优 | 25—22 | 动作连贯、协调，有力度，手法规范正确，飞盘飞行途中稳定性高，成功次数在18-20次。 |
| 良 | 21—18 | 动作较连贯、协调，手法正确，飞盘飞行途中稳定性较高，成功次数在15-18次。 |
| 及格 | 17-15 | 动作基本连贯、协调，飞盘飞行途中稳定性较高，手法正确。成功次数在12-14次。 |
| 不及格 | 14-0 | 动作不连贯、不协调，手法不正确。 |

2、极限飞盘掷门（50分）

学生在距离足球门10米处进行极限飞盘正反手掷门,正反手各5个盘,每进一盘10分,盘以

过球门线触网为准。

极限飞盘掷门达标成绩评分标准一览表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 50分 | 40分 | 30分 | 20分 | 10分 |
| 掷门 | 5个 | 4个 | 3个 | 2个 | 1个 |

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试满分100分，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：刘丹宁 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【游泳1】**

**【Swimming 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100078】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【Paul Mason 主编.《游泳技巧训练完全图解》.人民邮电出版社，2016年6月出版】

【丛宁丽 编著.《游泳STEP教法》.人民体育出版社，2014年5月出版】.

【黄宇顺 主编.《游泳快速入门与进阶技术》.成都时代出版社，2014年5月出版】.

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

游泳运动就是指水中基本生存和运动的项目。通过游泳运动教学和练习，使学生了解该项运动的基本理论知识、和开展这项运动的方法和意义。游泳运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握游泳运动基本理论知识、技术和基本技能。游泳运动具有很强的健身性和娱乐性以及竞技性。在这项运动中，磨炼意志品质，能培养学生水中生存和运动的基本技能；提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握蛙泳动作技能，提高运动能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 50米蛙泳评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、游泳运动概述

（1）游泳运动的分类、呼吸换气的方法,游泳运动的特点与锻炼价值

（2）游泳池的规格和分类、竞赛规则

3、游泳器材

（1）泳衣、泳裤、泳帽、眼镜的使用方法

（2）游泳学习的基本顺序、方法和救生技巧

**基本要求：**了解游泳运动的特点与锻炼价值；游泳学习的注意事项；游泳学习的自我保护；简单的溺水救生常识；游泳比赛和游泳竞赛规则。

**教学难点：**游泳竞赛规则的掌握与运用

**（二）实践部分（28学时）**

1、呼吸和换气、水中站立（2学时）

浅水区进行

**基本要求：**掌握呼吸和换气、水中站立的理论知识和练习方法。

**教学难点：**水中站立技术的掌握。

2、池壁出发的蹬壁滑行（2学时）

（1）蹬壁滑行的动作要领

（2）滑行中的身体姿态和动作要求

**基本要求：**了解蹬壁滑行的动作要领和易犯错误。

**教学难点：**登壁后身体姿态的保持。

3、学习蛙泳腿（8学时）

（1）蛙泳腿收、翻、蹬、夹的动作的技术要领和常犯错误

（2）练习中教学难点的矫正

（3）蛙泳腿的动作节奏

（4）检验蛙泳腿的蹬水效果

**基本要求：**掌握蛙泳腿的动作要领，达到蹬水滑行的效果。

**教学难点：**蛙泳腿大小腿的折叠。

4、蛙泳手臂动作（4学时）

（1）蛙泳手的动作的技术要领和常犯错误

（2）练习中教学难点的矫正

（3）蛙泳手的动作节奏

（4）检验蛙泳手的抓水效果

**基本要求：**掌握蛙泳手臂的动作要领，达到抓水滑行的效果。

**教学难点：**划臂与换气的结合。

5、蛙泳完整技术（8学时）

**基本要求：**从池壁出发到泳池对面的全程使用蛙泳完成，对学生蛙泳学习的完整技术进行教学，完成50米蛙泳的考核要求。

**教学难点：**划臂与腿部动作的协调配合。

6、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 50米蛙泳评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**50米蛙泳评价（满分100分）

游泳考核成绩评分标准一览表

|  |
| --- |
| 1．完成池壁蹬壁滑行出发效果良好（看动作流畅和滑行距离）20分。； |
| 2．蛙泳游泳距离80分。每游1米1.6分；完成50米蛙泳80分； |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：张扬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【击剑2】**

**【Fencing 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100079】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目：**【林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年版】

【舒建平《大众击剑》编委会编著．人民教育出版社，2007年】

【赵传杰、费正伟主编．《击剑竞赛组织与裁判法指导》．复旦大学出版社，2017年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

击剑是两人持剑按规则以劈刺动作进行攻防格斗的一项体育运动，包括花剑、重剑、佩剑3个剑种。击剑是从古代[剑术](http://baike.baidu.com/view/249966.htm)决斗中发展起来的一项[体育项目](http://baike.baidu.com/view/1207235.htm)，它结合优雅的动作和灵活的[战术](http://baike.baidu.com/view/300.htm)，要求运动员精神的高度集中和身体的良好协调性，体现出运动员良好的动作和敏捷的反应。早期的击剑由于缺乏良好的护具，容易对运动员的身体造成创伤，引起流血，重伤，甚至死亡。自从现代击剑中引入了完善的保护衣具，并采用钝的剑尖，已经消除了这项运动的危险性，也极大的促进了这项运动在全世界范围内的传播。击剑比赛项目男子有花剑、重剑、佩剑，女子有花剑、重剑、佩剑，每项均有个人赛和团体赛。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 了解、掌握击剑运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习，模拟比赛 | 击剑规定动作、教学比赛 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

1. **理论部分（2学时）**

**1、**导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、击剑运动概述

（1）击剑运动的起源、演变与发展,击剑运动的特点与锻炼价值

（2）击剑运动器材、竞赛方法与规则

3、击剑运动的竞赛规则

（1）击剑运动的竞赛方法

（2）击剑比赛赏析

**基本要求：**通过击剑运动的理论学习，使学生了解击剑运动的起源、发展、分类及意义，掌握击剑运动的基本比赛规则，学会欣赏击剑运动。

**教学难点：** 了解击剑运动的规则、竞赛方法、识别各种器材。

**（二）实践部分（30学时）**

1、重剑基本技术学习（10学时）

（1）实战预备姿势：

（2）步法：向前一步、向后一步、弓步、跳步

（3）刺法：向前一步刺、弓步刺、向前一步弓步刺、转移刺

（4）防守：第四防守姿势、第六防守姿势

（5）进攻：主动进攻、反攻

（6）组合动作：防守还击

**基本要求：**通过重剑基本技术的学习,提高学生对击剑的兴趣，并且把掌握的击剑基本技术运用到比赛中。

**教学难点：** 移动过程中，身体不要摇晃、中心不要起伏；刺靶时要先出手；防守动作不要抬肘；进攻果断，合理运动技术动作。

2、教学比赛（10学时）

（1）复习基本技术。

（2）教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生击剑基本技术掌握情况，培养比赛意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。

**教学难点：**克服心理对剑的恐惧，出手果断，合理运动技术动作。

3、体能练习（4学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③1分钟跳绳 ④引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动学生积极练习以及练习的持续性。

4、有氧健身跑（2学时）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为以及练习的持续性。

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 击剑专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“x”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“**X1**”的评价方式（满分100分，占总成绩40%**）

1. 步法移动、刺靶（50分）

①考核方法：学生在剑道上听口令进行移动，通过移动过程中的动作的标准、连贯性、稳定性、身体姿态进行评分。

②评分标准（50分）：

步法移动技评成绩评分标准一览表（表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-43分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好，快速刺中靶心。 |
| 42-35分 | 动作正确协调，稳定性一般，快速刺中靶位有偏差。 |
| 34-30分 | 动作基本正确，但动作偏差较大且稳定性差，速度较慢，靶位偏差较大。 |
| 29-0分 | 动作完全错误。 |

**（2）比赛的综合能力**（50分）

①考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技能因素、耐力素质、运动智能等综合能力。

②考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技、战术能力，包括在比赛中所运用的进攻、防守、转移、拜托，以及团队协作能力等方面的综合能力。

③评分标准：

1、优秀（50-43分）：技战术运用合理、正确，身体各部位协调、灵活，击剑意识表现充分，团结协作，敢于拼搏，勇于争胜，进步程度大。

2、良好（42-35分）：技战术运用较合理、正确，身体各部位协调、灵活，有一定的击剑意识和协作能力，敢于拼搏，进步程度较大。

3、分及格(34-30分)：技战术运用一般，动作较正确，身体各部位协调性、灵活性一般，团结协作能力一般，意志品质表现一般，进步程度一般。

4、不及格（29-0分）：技战术运用不合理、动作不正确，身体各部位协调性、灵活性差，没有协作精神，意志品质表现不佳，没有进步程度体现。

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：岳志强 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【拳击2】**

**【Boxing 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100080】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目：**【王德新、樊庆敏《现代拳击运动教程》复旦大学出版社 2012年版】；

【《拳击快速入门》北京中体音像出版、2005年11月30日出版】；

【《拳击实战技巧》 北京体育大学出版社、2004年出版的图书、作者是夏礼文】。

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

拳击运动是两名选手在一个正方形的围绳赛场内，戴着特制的柔软手套，在一定规则限制下进行击打、防守的一项对抗性较强的体育运动。拳击运动在搏斗中所表现出机智、顽强意志和精湛的技术吸引着学生，更主要的是拳击运动的方式、活动的特点具有较高的锻炼价值，是当之无愧的“勇敢者的运动”的美誉。通过拳击选项教学，让学生掌握基础体育理论知识和拳击专项理论知识，熟悉掌握拳击运动健身的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼。培养学生爱国主义、集体主义的思想品德和吃苦耐劳、勇敢顽强，团结进取、拼搏、创新的精神。提高学生的运动能力，增强体质，增进健康，促进学生身心的全面发展，使学生养成终身参与体育锻炼的习惯。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、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握拳击运动技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 拳击运动专项考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

**1、**导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、拳击运动概述

3、拳击运动的竞赛规则

**基本要求：**通过拳击运动的理论学习，使学生了解拳击运动的起源、发展及意义，掌握拳击运动的基本比赛规则，学会欣赏拳击运动。

**教学难点：** 了解拳击运动的规则、竞赛方法、识别各种拳击运动所需装备。

**（二）实践部分（30学时）**

**1、拳击基本技术（18学时）**

（1）基本技术：格斗架势

基本拳法：刺拳、直拳、摆拳、勾拳、撤步

基本步法：基本姿势、前后、左右滑步、冲刺步、侧步、环绕步

击打沙袋：运用移动步法正确击打沙袋练习和跳绳练习

（2）基本战术：

防守和反击战术

近身战术

对付不同身体条件和技术风格和技术风格对手的战术选择

（3）拳击的进攻、反击组合实战技法：

“一、二”组合进攻及防守

“一、三”组合进攻及防守

“一、二、三”组合进攻及防守

**基本要求：**通过拳击的基本技术的教学，使学生对散手技术有全面的了解和掌握。采用多种教学方法，积极引导学生参与各项技术练习，全面发展学生体能，培养他们顽强的意志品质和孜孜不倦得求学精神。

**教学难点：步法和拳法如何协调统一，防守防击的能力。**

2、**拳击直拳模拟实战（6学时）**

单个动作模拟比赛。

**基本要求：**熟练掌握拳击单个动作的实战能力，提高学生灵活运用动作水平。

**教学难点：**模拟实战的装备和注意安全。

**3、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**4、考核与机动（6学时）**

**六、评价方式与成绩**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 拳击运动专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：拳击运动专项考核（满分100分，占总成绩40 %）**

（1）击打沙袋: 正确击打沙袋(50分)。

①考核方法：运用移动步法正确击打沙袋，每人1次机会，时间为45秒，不及格者给予一次补考机会。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 评分内容 | 分值 |
| 动作技术正确，衔接自然，劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明，动作干净利落。 | 40--50 |
| 动作技术较正确，出现轻微错误，攻守较自然，劲力顺达，有一定防守意识。 | 25--39 |
| 动作技术一般，多次出现轻微错误，攻守一般，力点准确，手眼身法步配合较协调，有轻微遗忘的。 | 16--25 |
| 动作技术较差，多次出现显著错误，攻守不自然，力点不准确，手眼身法步配合不协调，精神萎靡，有多次遗忘的。 | 1--15 |
| 在规定时间内，缺少一种拳法在相应的等级分中再扣除2分。 |  |

拳击跳绳测试: (50分)

评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 秒数 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 数量 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 成绩 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：肖友定 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【游泳2】**

**【Swimming 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100081】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目【李仲明主编《游泳与实用水上运动》.中山大学出版社，2004年版】

【刘文蛟等主编：《海关军事体育》，中国海关出版社，2010年版】

【黄宇顺主编《游泳快速入门与进阶技术》.成都时代出版社，2014年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

游泳运动是一种凭借自身肢体动作和水的相互作用力，在水中活动或前进的技能活动。与人类的生存、生产、生活紧密联系，是人类在同大自然斗争中求生存而产生，随着人类社会文明的不断发展，逐步成为一项人们喜爱的体育运动项目。竞技游泳要求在基本掌握游泳技术的基础上，通过技术的完善、体能的提高，达到更快地运动成绩。游泳运动形式多样，内容丰富，对增强体质，促进身心全面发展具有良好的作用。游泳运动是高校体育课的一项重要教学内容，掌握较高的游泳知识和技能，坚持进行游泳运动，成为我校需要的特色高等人才具有现实教育意义。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 培养游泳爱好，适应适量运动负荷及游泳比赛能力 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 自主练习、比赛计时成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。

2、游泳运动概述

（1）游泳运动的发展历程、分类与运动注意事项

（2）游泳运动场地设施、器材、竞赛方法与规则

3、游泳运动基础知识

（1）游泳技术与人体生理特点的关系

（2）阻力与推动力

教学难点：理论知识的掌握及安全防范。

**（二）实践部分（28学时）**

1、熟悉水性练习（2学时）

**基本要求：**水中行走、跑、跳跃、泼水等；浸水与呼吸；浮体、滑行与站立

**教学难点：**部分学生需要克服对水的恐惧以及学习正确的站立顺序。

2、蛙泳技术练习（6学时）

（1）蛙泳腿部技术

（2）蛙泳臂的技术和臂与呼吸配合技术

（3）蛙泳完整配合技术

（4）蛙泳出发与转身技术

**基本要求：**掌握完整配合技术；掌握运动中手臂和腿部动作；身体保持流线形

**教学难点：**蛙泳腿与手臂动作的协调

3、爬泳技术练习（4学时）

（1）爬泳的腿部技术

（2）爬泳的划臂技术

（3）爬泳的打腿和划臂配合技术

（4）爬泳打腿、划臂和呼吸的完整配合技术

**基本要求：**掌握爬泳的出发入水和转身技术

**教学难点：**爬泳打腿、划臂和呼吸的相互配合。

4、潜泳技术练习（4学时）

（1）潜泳的腿部技术

（2）潜泳的划臂技术

**基本要求：**潜泳的腿部和划臂配合技术

**教学难点：**入水方法的掌握及腿部和滑臂的配合。

5、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

6、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 游泳技术能力 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

游泳技术能力

（1）评价方法：在水中蹬壁出发，1-2人按蛙泳技术动作沿规定线路游进。

（2）评分标准：

游泳运动考核成绩评分标准一览表

1. 女生达标标准（50）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 10 | 0 |
| 达标距离（米） | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | ≤4 |

1. 男生达标标准（50）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 10 | 0 |
| 达标距离（米） | 100 | 80 | 70 | 60 | 50 | 25 | 20 | 10 | ≤9 |

1. 技评标准（50分）：

|  |  |
| --- | --- |
| 得分 | 评分标准 |
| 50-45 | 技术正确，动作连贯，用力协调 |
| 44-40 | 技术较正确，动作连贯，用力较协调 |
| 39-35 | 技术基本正确，动作较连贯，用力不够协调 |
| 34-30 | 技术一般，动作欠连贯，用力不协调 |
| 29分及以下 | 技术不正确 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：张扬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【武术2】**

**【Martial arts 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100082】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【翁荔等主编.《中医药院校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2008年版】

【全国中医药院校传统保健体育教研会组编.《中医药院校体育与健康统编教程》.北京体育大学出版社，2015年版】

【中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著.《国家学生体质健康标准解读》.人民教育出版社，2007年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

武术拳操是顺应上海市学生阳光体育大联赛的要求创编而成，本套武术拳操选取简单而实用的武术技法，并着重突出武术的技击性。有教程的实用价值，满足大学生对武术锻炼的要求。使学生了解武术和中医养生功法的概念、特点、作用，掌握武术和中医养生功法的基本技术，形成自觉锻炼习惯，将其作为终身体育项目奠定基础；了解武术的历史、武术的文化内涵、武术的最新发展趋势，初步掌握武术套路裁判知识，提高学生的武术鉴赏能力；根据学生的身体条件和个性差异，结合武术拳操的特点，着重发展速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质，提高学生的身心健康意识；培养学生的武德，培养学生机智、勇敢、果断、顽强等意志品质和勇于拚搏的进取精神。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握武术的运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 武术拳操套路完成评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

（1）、 课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项；

（2）、武术的概念，武术拳操学习的要点和难点。

2、理论知识

（1）、武术的发展简史。

（2）、武术和中医养生功法的特点，内容，作用。

（3）、观看武术拳操的视频。

（4）、武术简易裁判法。

（5）、体育基础理论知识。

**基本要求：**了解武术和中医养生功法的概况，掌握武术和中医养生功法的运动特点和锻炼方法，掌握武术比赛简易裁判法。

**教学难点：**中医养生功法运动的功理和作用。

**（二）实践部分（30学时）**

1、武术基本功（2学时）

（1）、学习手型、步型、手法、步法

（2）、学习武术四种腿法（正踢腿、侧踢腿、里合腿、外摆腿）

**基本要求：**掌握基本手型、手法、步型、步法、腿法，提高腰部和腿部的柔韧性。

**教学难点：**练习中对完成动作的规范动作程度。

2、基本动作（2学时）

（1）、拳操手、眼配合

（2)、身法、步法配合

**基本要求：**掌握马步冲拳，并步砸拳，马步架打等动作技术，通过练习提高动作规格和手，眼，身法，步的紧密配合，为练习套路打下良好的基础。

**教学难点：** 武术精气神的要求，以及手眼身法步的配合。

3、武术：武术拳操（16学时）

一、起势 二、并步砸拳 三、马步冲拳 四、跪步冲拳

五、右单拍脚 六、右弓步冲拳 七、并步抄拳 八、马步架打

九、左单拍脚 十、左弓步冲拳 十一、并步抄拳 十二、马步架打

十三、左弓步切掌 十四、并步左搬拳 十五、进步右崩拳 十六、勾踢抄拳

十七、马步左盘肘 十八、右弓步切掌 十九、并步右搬拳 二十、进步左崩拳

二十一、勾踢抄拳 二十二、马步右盘肘 二十三、左弓步插掌 二十四、右盖步冲拳

二十五、马步按掌 二十六、右弓步插掌 二十七、左盖步冲拳 二十八、马步按掌

二十九、震脚栽拳 三十、马步劈拳 三十一、弓步贯拳 三十二、虚步格挡

三十三、腾空飞脚 三十四、弓步架打 三十五、俯蹲拍地 三十六、马步掤打

三十七、侧踹腿 三十八、搂手推掌 三十九、弹踢推掌 四十、虚步推掌

四十一、弓步搭手 四十二、对练组合 四十三、弓步抄拳 四十四、弓步亮掌

四十五、勾踢下捋 四十六、骑龙步双推掌 四十七、马步上冲拳 四十八、收势

**基本要求：**在武术动作规格和劲力上，使学生得到严格的训练，熟练掌握拳操中的跳跃动作大跃步摆掌，二起腿以及套路中出现的跳跃动作；掌握武术拳操动作方向路线，演练时要求体现武术拳操独特的运动特点。

**教学难点：** 武术拳操基本动作的完成难，武术拳操由武术基本步型和基本跳跃动作组成，在练习中的要求不宜过高。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**提高缺少运动学生的练习积极性与学生练习的持久性。

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 武术拳操成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

武术拳操

（1）评价方法：套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分）

（2）评分标准：

武术考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情况 |
| 100-90分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 89-75分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 74-60分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 59分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有2—3处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：赵龙龙 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【太极拳2】**

**【Tai Chi 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【**2100083**】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：

1、《中医药院校体育与健康统编教程》，全国中医药院校传统保健体育教研会组编，北京体育大学出版社.2015年

2、《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著，人民教育出版社，2007年

3、《中国武术教程》（下册），全国体育院校教材委员会审定，中国武术教程编委会编著，人民体育出版社，2004年

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

武术运动主要是通过身体直接参与各种活动，并且与思维紧密地相结合，因此，练习武术是体力与智力相结合的活动过程。太极拳是中国武术的优秀拳种，堪称中国武术的代表作。它以其深厚的文化内涵，独特的运动形式，健身防身等多种功能深受人们的喜爱。特别是太极拳的健身功能，越来越受到人们的重视。太极拳是把攻防技击动作演化为柔缓均匀的动作，因其与导引术养生方法相似，故有较好的医疗保健价值。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握武术的运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 太极拳套路完成评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。以及武术的概念，武术比赛的规则、裁判法的要点和难点。

2、理论知识

（1）、武术的发展简史。

（2）、武术和中医养生功法的特点、内容、作用。

（3）、24式太极拳的健身、技击和文化的价值。

（4）、武术简易竞赛规则。

**基本要求：**掌握基础体育理论知识，了解武术和中医养生功法的概况，掌握太极拳的的运动特点和锻炼方法，以及太极拳的健身功效，了解武术竞赛规则，提高学生对传统体育养身的认识。

**教学难点：**太极拳养生功法运动的功理和作用，以及太极拳的运动特点和健身效果。

**（二）实践部分（30学时）**

1、武术基本功(4学时)

（1）、腿法：直摆性腿法（正踢腿，侧踢腿，里合腿，外摆腿）、屈伸性腿法（弹腿，蹬腿，踹腿）、扫转性腿法（前扫，后扫）。

（2）、跳跃动作：腾空飞脚，旋风脚。

（3）、平衡：提膝平衡，燕式平衡。

（4）、手型与步型：拳，掌，勾；弓步，仆步，马步，虚步，歇步。

**教学要求：**通过基本功的练习，使学生能够尽快地掌握武术技法，全面提高武术动作质量，避免伤害事故的发生，延长运动寿命，提高专项身体素质，为练习套路打下良好的基础。

**教学难点：**领悟太极拳的轻柔缓慢，行如流水的风格特点，练习中对弓架质量完成的规范程度。

2、24式太极拳套路：（16学时）

（1）起势: (2A) 左野马分鬃 (2B) 右野马分鬃 (2C) 左野马分鬃 (3) 白鹤亮翅  
(4A) 左搂膝抝步 (4B) 右搂膝抝步 (4C)左搂膝抝步 (5) [手挥琵琶](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%89%8B%E6%8C%A5%E7%90%B5%E7%90%B6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (6A) 左倒卷肱

(6B) 右倒卷肱 (6C) 左倒卷肱 (6D) 右倒卷肱 (7) 左揽雀尾 (8) 右揽雀尾  
(9) 单鞭 (10A) 云手一 (10B) 云手二 (10C) 云手三 (11) 单鞭   
(12) 高探马 (13) 右蹬脚 (14) [双峰贯耳](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%8F%8C%E5%B3%B0%E8%B4%AF%E8%80%B3&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (15) 转身左蹬脚 (16) [左下势独立](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%B7%A6%E4%B8%8B%E5%8A%BF%E7%8B%AC%E7%AB%8B&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s)   
(17) [右下势独立](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%8F%B3%E4%B8%8B%E5%8A%BF%E7%8B%AC%E7%AB%8B&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (18A) 左穿梭 (18B) 右穿梭 (19) 海底针 (20) 闪通背   
(21) [转身搬拦捶](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%BD%AC%E8%BA%AB%E6%90%AC%E6%8B%A6%E6%8D%B6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (22) 如封似闭 (23) 十字手 (24) 收势:

3、身体素质（课后练习）

专项身体素质

1. 项柔韧练习 ⑵ 专项力量练习 ⑶ 专项速度练习

一般身体素质

1. 速度：100M、50M
2. 耐力：1000M
3. 弹跳：立定跳远
4. 力量：引体向上、实心球、哑铃练习

**教学要求：**通过身体素质练习，使学生在速度、灵敏、力量、弹跳等方面素质不断提高，促进专项技术的掌握，增强学生体质健康。

**教学难点：** 武术精气神的要求，以及手眼身法步的配合。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 太极拳成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“x”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

二十四式太极拳

（1）评价方法：套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分）

（2）评分标准：

二十四式式太极拳考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情 况 |
| 100-90分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 89-75分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 74-60分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 59分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有2—3处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.9.

**【器械健美 2】**

**【Instrument Bodybuilding 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100084】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【《肌肉健美训练图解》德拉威尔（FredreicDelavier）、李振华主编..山东科学技术出版社，2012年09月出版】

【《施瓦辛格健身全书》阿诺德·施瓦辛格主编. 北京科学技术出版社. 2012年版】

【《科学健身新概念》王正伦主编江苏科学出版社 2003年】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

健美运动是一门改造人体体形的体育科学。它是以杠铃、哑铃等各种现代化专业健美器械，采用科学的力量练习来达到增强身心健康，塑造健美体形。20世纪80年代末进入高校体育课堂的健美运动，现已成为大学男生选项课的重要项目，拥有健美的体型已经成为年轻一代的梦想，因此健美运动正凭借其独特的魅力成为全民体育锻炼的时尚项目。大学阶段的健美教学以培养学生掌握科学训练的方法，建立和养成良好的锻炼习惯为目的，使之成为全民健身运动的积极参与者和倡导者。

健美运动是一门综合性很强的项目，本课程要求学生掌握健美的基本理论，即科学训练、合理的营养、心理上促进因素、每次锻炼间良好的恢复四个要素，要结合大学生的知识水平对肌肉纤维生长的生理因素进行剖析，了解健美训练的原则，让学生能够依据自身的特点，确立阶段目标。2、健美锻炼又具有个性化特点，因此需要理论教学与直观教学相结合，结合人体肌肉解剖图，动作技术挂图等把健美理论知识与锻炼实践有机结合起来，更直观有效。3 、健美教学在遵循项目特点的基础上，以人为本，服务于学生身心全面发展。在健美锻炼时要求以体能水平接近的学生采用自愿组合的方式，组成二至三人一组的搭档训练保护组合，兼顾力量练习时组与组之间的间歇时间，保证运动强度和密度及安全锻炼的要求，同时可提高锻炼的积极性，达到互相促进的目的;4、熟练掌握健美训练基本原则和人体各部位肌肉的锻炼方法，及安全使用健美器械的方法。

1. 选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 了解、掌握各种运动器械锻炼技能，提高学生身体素质和健身锻炼方法，为终身健身打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习，分组组合模拟训练各个肌群。 | 平板支撑计时  俯卧撑测试 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

**1、**导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、器械健美运动的起源与发展,器械健美运动的特点与锻炼价值

3、器械健美运动练习方法

4、健美的竞赛方法与规则介绍

**教学难点：**了解器械健美运动的规则、竞赛方法、识别各种器械使用方法。

**（二）实践部分（30学时）**

1、胸大肌肉的训练方法（4学时）

卧推、器械坐姿推举,仰卧飞鸟、大飞鸟,双杠双臂屈伸、夹胸器、俯卧撑。

2、背部肌群的训练方法（4学时）

杠铃,哑铃划船、引体向上、坐姿重锤前拉引、坐姿重锤下拉、杠铃俯立划船、俯卧挺身、直腿硬拉。

3、三角肌、斜方肌的训练方法（2学时）

杠铃直立划船、哑铃侧平举、坐姿哑铃推举及转腕推举、哑铃俯立侧平举、坐姿哑铃颈后推举、前、后耸肩。

1. 肱二头肌和肱三头肌的训练方法（2学时）

各种姿势的杠铃、哑铃弯举和各体位的臂屈伸。。

1. 前臂肌群的训练方法（2学时）

正、反腕弯举。

1. 腹部肌群的训练方法：上腹部（2学时）

各体位的卷腹训练、下腹部：各体位的仰卧举腿、腹外侧肌：转体仰卧起坐、体侧举。

1. 腿部肌群的训练方法：股四头肌（2学时）

负重蹲举、蹬举、股二头肌：腿弯举、小腿肌群：站立、坐姿举踵、臀部，大腿：减缩脂肪练习。

**基本要求：**掌握健美器械规范的基本动作，培养正确的动作姿态，培训大学生喜欢健美器械课的兴趣，形成良好的锻炼习惯。

**教学难点：**练习器械动作一定要到位，根据自身情况控制各个器械练习的数量和重量。不能过度训练，避免肌肉拉伤。

8、体能练习（8学时）

①短跑②中长跑③弹跳力④柔韧⑤引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动学生积极练习以及练习的持续性。

9、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为以及练习的持续性。

10、考核与机动（4学时）

**六、评价方式与成绩**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 器械健美专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：器械健美专项考核（满分100分，占总成绩40 %**）

（1）一分钟立卧跳（50分）

1、考核方法：站立蹲下，并把你的双手放置在双脚前面；双脚向后蹬直，后蹬腿；保持手掌撑地的动作；然后收回双脚，回到起始动作，双脚打开起跳离地、双手举过头顶在最高处击掌。

2、达标评分一览表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 秒数 | 100 | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 | 220 | 240 | 260 | 280 |
| 成绩 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

（2）前击掌俯卧撑（50分）

1、考核方法：俯卧撑位开始，降低身体使胸部几乎触地。爆发性发力使上身尽可能高的离地，空中击掌，然后返回俯卧撑位。

2、达标评分一览表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 数量 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 成绩 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：李传雷 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【拓展2】**

**【Expand 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100085】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目：**1、大学生身心拓展训练(高等院校特色体育课程系列教材),夏文、赵岚、沐炜编著，云南大学出版社，2012年；

2、钱永健编著，《拓展训练》，企业管理出版社，2006年版；

3、钱永健、钱俊伟等编著，《学校拓展训练——户外体验式学习》，北京大学出版社；

4、谢恩杰、李萍美、程丽珍编著，《学校拓展训练》，中国科学技术出版社；

5、拓展训练 第二版 .李金芬.周红伟编著.中国水利水电出版社.2010年；

6、学校拓展训练.谢恩杰著.中国科学技术出版社.2007年；

7、户外运动.孟刚主编.北京师范大学出版社.

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

拓展训练(有时也称为户外拓展训练、野外拓展训练、拓展训练营、外展训练、冒险性学习法、户外体验培训),它已经成为提高沟通技巧、凝聚力、领导力、决策力、竞争力、人际信任和个人心理素质培训中广泛采用的技术。它所采用的方法就是将一群平时在一起工作的人集合起来，并将他们带入一个户外的环境或设施中进行体验式、参与式训练。这些户外环境和设施提供了一个与日常工作完全不同的场景，并且运用多样化的手段来满足不同的参训者。拓展训练课程是在专门的训练场地上，利用各种拓展训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理拓展训练活动。 拓展训练训练通常有以下四个环节：

1、团队热身。在拓展训练开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

2、个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计,每项活动对受训者的心理承受力都是极大的考验。

3、团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项 目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。 以及沟通中存在的问题。

4、回顾总结。回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员 能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

拓展训练的培训方式属于体验式培训，就是通过个人在培训中的充分参与，来获得个人体验。在教师的指导下，团队成员共同交流，分享个人体验拓展训练以团队学习的形式，通过特定场景的模拟，以达到挑战自我，熔炼团队的目标。

结合大学校园的实际情况，对提高大学生挑战自我、熔炼团队具有极其重要的作用。它通过布课、体验、反思、分享、总结、提升和应用七个环节，培养同学们积极的自我挑战能力和良好的团队协作的能力，具体可以在以下几方面给同学们带来提高：良好的身体适应能力，动手能力，身心的控制能力，受挫力，沟通能力，自我的再认识、自我激励和自我超越的能力，领导力，承担责任、诚信、团队合作等

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 通过拓展理论教学，使学生全面了解拓展起源与发展、理论基础、锻炼价值、拓展项目。 | 通过设定的陌生情景或特定的环境下，以身体为活动载体，以团队为组织形式，以游戏为活动内容，全面塑造学生个体和提高团队素质。 | 拓展项目的操作流程、规程、重点和难点 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

1. 课程内容

通过理论和实践使学生具备接受高山浩瀚中迎接各种挑战，从中学会运用身体的各种技能应对生存危机和心理压力的考验。

**（一）理论部分（2学时）**

《拓展》课程教学由四大模块组成：拓展理论、体能拓展、团队合作与竞争、野外与高空项目体验。

1. 拓展训练的概述，介绍拓展训练的起源与发展。。
2. 拓展训练的锻炼价值 拓展训练的体适能、全适能、心适能和群适能锻炼价值。
3. 团队文化建设。

**（二）实践部分（30学时）**

1.通过学习掌握提升力量、速度、弹跳、耐力、灵敏性、协调性的方法。（6学时）

2.团队合作与竞争基本要求和基本内容。（8学时）

通过各种情境下的团队性游戏体验合作、创新的重要性，在竞争中进一步提高体能

3. 户外和高空项目体验（6学时）

通过定向越野、攀岩、信任背摔、毕业墙等项目提高学生的胆识、自我保护能力、安全意识。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

1. 考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 拓展项目操作（技术、协作、合作、抽选） | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“**X1**”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

（1）评价方法：团队协作游戏过程考核、拓展项目技术考核、团队合作能力评定相互结合。面对面夹球移动――背对背夹球移动――电网穿越；6人组人力推车――超级接力棒――射门接球跑；团队定向。

（2）评分标准：

拓展考核成绩评分标准一览表

|  |
| --- |
| 1．拓展项目考核（3选1），采取计时的方式；计时分的计算：以参加考核的最后一名同学的成绩为基准。参加考核者所用时间等同或少于基准时间（3分钟），成绩为满分（50分）。每增加10秒钟，减去2分。犯规1次，成绩减去3分。 准确率和时间综合考虑。 |
| 2．拓展项目实践操作考核分为50分，完整环节包括布课、体验、反思、分享、总结、提升和应用7个环节，评分考核标准如下：  45-50分：态度认真，熟练，独立完成，环节完整，同学参与积极。  40-45分：态度认真，熟练，独立完成，项目流程虽不完整，但基本做到了准备、讲解、组织、分享。  35-40分：态度认真，较熟练，能独立完成，项目完成尚可，重要环节没有缺失。  30-35分：态度认真，项目过程基本合理，活动内容选择一般，同学反响较差。  30分以下：态度较认真，项目环节有明显遗漏或错误，不能顺利完成，质量较差，同学配合也极差（根据情况酌情扣减）。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：刘彬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【飞镖2】**

**【Darts 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100086】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【尹斌　主编．《飞镖》．[成都时代出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2013年3月出版】

【田麦久、蔡睿主编.《飞镖与射箭运动》江苏科技出版社 2013年版】

【刘梅　主编．《飞镖和风筝艺术》．[吉林出版集团](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2015年7月出版】

【国家学生体质健康标准解读》编委会编著．人民教育出版社，2007年】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

飞镖运动是一种集竞技、健身及娱乐于一体的绅士运动。本课程通过飞镖选修课的教学，提高学生参与体育锻炼兴趣，增强学生体质，培养学生爱国主义、集体主义的思想品德，使学生具备终身体育意识以及勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。并达到：1、发展学生上肢肌肉力量，促使神经精确控制肌肉及提高大脑瞬时记忆动作的能力；2、培养学生健康积极的心理素质。3、掌握飞镖运动基本技术，了解飞镖比赛的竞赛规则，能够自觉地，经常性地参加飞镖运动，并积极参加各级各类飞镖比赛。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握飞镖运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 飞镖基本技术及能力考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、飞镖运动的概述

2、飞镖的竞赛规则

**基本要求：**通过飞镖理论学习，使学生了解飞镖运动的起源、发展及意义，掌握飞镖运动的基本比赛规则，学会欣赏飞镖运动。

**教学难点**：入门后学生对飞镖运动的规则及打法的更深层次的理解和解读。

**（二）实践部分（28学时）**

1、飞镖基本技术（10学时）

（1）进一步了解各种握镖方法及技术要点；强化基本站立方法及身体姿势；对镖的感知能力；加强手的稳定性；运镖、肩带平衡性；前臂的垂直曲线运动；对击发动作的感觉；空靶衔接性的练习；

（2）闭目空手练习；一次举镖的练习；空靶持镖练习；强化正直、稳定和均匀用力的练习；对镖的感知能力练习；站姿的稳定性训练；加强镖的密度的练习；转圈练习法；100镖练习法。

**基本要求：**了解并掌握飞镖运动的基本技术。

**教学难点：**飞镖整套掷镖动作的连贯性

1. 飞镖教学比赛（6学时）

高分赛、301、501比赛

**基本要求：**通过教学比赛，调动学生积极参与飞镖活动的积极性，培养对飞镖运动的兴趣，增强组织性、纪律性和集体主义精神，体会合作、竞争的现代思想意识。

**教学难点**：减分赛收镖阶段的处理方法

3、体能练习（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③1分钟跳绳 ④引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 所占比例（%） |
| X1 | 飞镖基本技术的专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40%）**

（1）高分赛（8轮）（满分50分）

投镖距离从镖盘表面正中心点到地面垂直线顶点至投镖线的正中心距离为2.44米，是选手的最短投掷距离。（硬式飞镖为2.37米）选手投镖时，脚不得超过投掷线内侧（靠近飞镖机一侧）的边缘及其延长线。每位同学总共八轮，每轮三镖。得分以飞镖机器显示分数为准。

成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 数 | 600 | 520 | 480 | 440 | 400 | 370 | 340 |
| 分 值 | 50 | 48 | 45 | 43 | 40 | 38 | 35 |
| 分 数 | 320 | 300 | 280 | 260 | 240 | <240 |  |
| 分 值 | 33 | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 |  |

（2）501赛（满分50分）

投镖距离从镖盘表面正中心点到地面垂直线顶点至投镖线的正中心距离为2.44米，是选手的最短投掷距离。（硬式飞镖为2.37米）选手投镖时，脚不得超过投掷线内侧（靠近飞镖机一侧）的边缘及其延长线。每位同学直到把规定的模式（501）的分数减完为止，看每位同学完成的论数。轮数以飞镖机器显示分数为准。

成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 轮 数 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 分 值 | 50 | 48 | 45 | 43 | 40 | 35 | 30 |
| 分 数 | 17 | 18 | 19 | 20 | 未完成 |  |  |
| 分 值 | 28 | 25 | 20 | 15 | 10 |  |  |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：钟涛 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【极限飞盘2】**

**【Ultimate 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100087】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【[苏煜、尹博](http://www.youlu.net/search/result/?author=%cb%d5%ec%cf+%d2%fc%b2%a9)主编.《极限飞盘运动》.北京体育大学出版社，2010年01月出版】

【袁建国主编.《大学体育与健康教育教程》．西安交通大学出版社，2014年版】

【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

极限飞盘是一项紧张激烈的运动，无身体接触的7VS7团队比赛项目，它是发源于美国大学生投掷馅饼盘，现在已经演变成一项融聚了许多运动特点的户外运动。参与者通过各种战术方式的跑动、传递飞盘，让自己的队友在得分区接盘达阵，从而得分。为了赢得比赛，飞盘运动员通常需要具备良好的速度、判断力和技巧。此运动主张和强调的是体育竞技精神和公平竞赛，激烈对抗的飞盘比赛必须建立在互相尊重，遵守规则和享受乐趣的基础上。极限飞盘是一项融合了[足球](http://www.hudong.com/wiki/%E8%B6%B3%E7%90%83)式的往返耐力折返跑、篮球的旋转和橄榄球得分方式等运动特点的团队型运动，曾被《纽约时报》评为世界上发展速度最快的运动。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握极限飞盘的基本技术，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 双人传接盘和飞盘比赛 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、极限飞盘运动概述

（1）极限飞盘的起源和发展。

（2）中国极限飞盘运动的发展。

2、极限飞盘运动的竞赛规则

（1）比赛场地和装备。

（2）竞赛规则

（3）极限飞盘的精神。

**基本要求：**通过本讲教学使学生对极限飞盘运动有一概括了解，重点讲授极限飞盘运动的现状、发展趋势；使学生初步了解极限飞盘运动的主要战术，重点讲解与学生水平相当的战术。了解规则，明白在比赛中如何合理运用规则，从而获得战机和时间以取得最后的胜利。

**教学难点：**极限飞盘的运动特点

**（二）实践部分（28学时）**

1、基本技术（6学时）

（1）反手投掷技术

（2）正手投掷技术

（3）基本接盘方法

**基本要求：**掌握飞盘基本的投掷技术

**教学难点：**正手投掷技术

2、基本战术（6学时）

（1）双人传接进攻

（2）进攻和防守的站位技巧

（3）短传和长传技术

**基本要求：**掌握极限飞盘的基本战术

**教学难点：**长传技术

3、竞赛规则（4学时）

场地、开赛、得分、移动飞盘、失误、换人、非接触、犯规、自判。

基本要求：了解极限飞盘运动竞赛的特点，懂得基本的竞赛方法与规则。

**教学难点：**规则的运用。

4、体能练习（8学时）

①50米跑②立定跳远③1分钟跳绳④引体向上（女仰卧起坐）⑤专项素质

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 双人传接盘和飞盘比赛评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩20%**）

1、评价方法：双人传接盘和飞盘比赛

2、评分标准：

（1）双人传接盘（满分50分）

每两人一组，自由组合，传接盘成功率及动作规范性各占50%的分数，评分标准（男女相同）。

传接盘成功次数（满分25分）

双人传接盘考试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标分  准值  项目 | 25 | 22 | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 | 2 |
| 双人传接盘 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

技评（满分25分）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 分值 | 评价标准 |
| 优 | 25—22 | 动作连贯、协调，有力度，手法规范正确，飞盘飞行途中稳定性高，成功次数在18-20次。 |
| 良 | 21—18 | 动作较连贯、协调，手法正确，飞盘飞行途中稳定性较高，成功次数在15-18次。 |
| 及格 | 17-15 | 动作基本连贯、协调，飞盘飞行途中稳定性较高，手法正确。成功次数在12-14次。 |
| 不及格 | 14-0 | 动作不连贯、不协调，手法不正确。 |

（2）极限飞盘比赛（20%）

上课班级按照人数进行分组循环比赛，胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分，按照积分进行小组排位。如果两组积分相同，看两组胜负关系；如果两组平局，则看每组总得分情况，如果继续相同，则进行7人“点盘”。根据小组积分以及学生在比赛期间掷盘的质量，包括掷盘的稳定性和准确度确定比赛的个人分数。

①优秀（50-43分）：技战术运用合理、正确，身体各部位协调、灵活，小组成员飞盘意识表现充分，团结协作，敢于拼搏，勇于争胜，进步程度大。

②良好（42-35分）：技战术运用较合理、正确，身体各部位协调、灵活，有一定的飞盘意识和协作能力，敢于拼搏，进步程度较大。

③分及格(34-30分)：技战术运用一般，动作较正确，身体各部位协调性、灵活性一般，团结协作能力一般，意志品质表现一般，进步程度一般。

④不及格（29-0分）：技战术运用不合理、动作不正确，身体各部位协调性、灵活性差，没有协作精神，意志品质表现不佳，没有进步程度体现。

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：刘丹宁 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【定向运动2】**

**【Orienteering 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100088】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【赛庆彬．《定向运动初级教程》．中国海洋大学出版社，2012年版】

【诸葛伟民，朱建清.《定向运动》.高等教育出版社，2004年版】

**【**介春阳, 张红霞.《定向运动理论探索与户外运动拓展》.清华大学出版社，2014年版**】**

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

定向运动就是指利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动是众多体育项目中一项非常健康的智慧型体育项目，是智力和体力并重的运动。通过定向运动的教学和练习，使学生了解该项运动的起源与发展，主要的国际和国内赛事安排以及开展定向运动的意义；定向运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握定向运动基本理论知识、技术和基本技能。定向运动具有很强的娱乐性和竞争性。在竞争中，磨练意志品质，能培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力；强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握定向运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 校园定向跑计时成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、定向运动概述

（1）定向运动的起源、演变与发展,定向运动的特点与锻炼价值

（2）定向运动器材、竞赛方法与规则

3、地图知识

（1）定向地图的符号与颜色

（2）识图与用图

4、定向越野技巧

**基本要求：**了解定向运动的特点与锻炼价值以及定向运动的历史与发展；知道国际定向运动赛事；学会识别定向运动的地图；掌握定向地图中比例尺、地物符号、地貌符号、地图方位；提高地图上路线选择的能力；了解定向运动的比赛方法。

**教学难点：**地图符号的识别及应用

**（二）实践部分（28学时）**

1、实地判定方位（2学时）

标定地图

**基本要求：**掌握方位的判定方法。

**教学难点：**如何在最短时间内做出判断

2、地图与实地对照（2学时）

（1）使用指北针

（2）地图与实地对照

**基本要求：**进一步提高地图的识别能力。

**教学难点：**定向地图上特殊符号的甄别

3、定向运动的基本技术练习（8学时）

（1）出发点技术

（2）运动中技术

（3）检查点技术

（4）终点技术

**基本要求：**掌握出发点与终点动作；掌握运动中的动作和检点上的动作；运用指北针定向。

**教学难点：**检查点的正确捕捉能力

4、定向运动的训练（4学时）

（1）参照物选择技术

（2）选择最佳路线

（3）检查点的精确定位技术

（4）校园定向跑

**基本要求：**提高定向运动的水平。

**教学难点：**最佳路线的选择与分析

5、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

6、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质，培养学生自主锻炼能力。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 校园定向跑计时成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：校园定向跑计时成绩评价（满分100分，占总成绩40%）**

（1）评价方法：校园内设10-12个点标，直线距离约2500米（男子）、2000米（女子）。

（2）评分标准：

定向运动考核成绩评分标准一览表

|  |
| --- |
| 1．找点正确率50分。即找点全部正确得50分，错误1个点扣5分。“注”：错误3个以上（含3个）0评分； |
| 2．跑速50分。以全体同学实际跑速中间成绩为30分，每递增1（或2）分钟，成绩减3分，递减1（或2）分钟，成绩加3分，加满50分为止； |
| 3．男子、女子各设1条线路，每间隔1分钟，男女同时各出发一人。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：林恬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【高尔夫球2】**

**【Golf 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100089】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**辅助教材：**

【丁明汉 武晓军 主编.《高等学校教材:高尔夫运动》.高等教育出版社，2007年6月出版】

【袁运平 凌奕 编著.《高尔夫球运动手册》.人民体育出版社，2001年10月出版】.

【许毅涛 主编.《高尔夫实用教材》.云南人民出版社，2012年3月出版】.

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

高尔夫球运动是一项极富魅力且在世界上非常流行的高雅体育运动项目。它是由迄今最古老和最富贵族气息的运动逐渐演变成现代社会的全球大众休闲运动项目。高尔夫运动是指球手站在宽阔的、绿茵茵的草地上，利用长短不同的球杆，从一系列发球台上把一个个小球依次击打入洞的一种富有挑战性的户外运动。

“高尔夫”原意为“在绿地和新鲜空气中的美好生活”。这从高尔夫球的英文单词GOLF可以看出来：G— 绿色(green)；O— 氧气（oxygen）；L— 阳光（light）；F—步履（foot）。即指球手置身于青山绿水之间，呼吸着新鲜富氧的空气，沐浴在明媚阳光之中，迈着矫健的步履而进行的运动。它既文明高雅，有动作优美。这种户外运动，可以改善人体的血液循环与新陈代谢，同时使球手领略和感受大自然的美丽，在运动中怡心健体。也有人认为F代表友谊（Friendship），即指球手们在打球中各自遵守高尔夫球的礼貌和礼仪，在彼此竞争中建立起高尚的人际关系。友谊重于比赛的胜负，也是高尔夫球运动所追求的高尚文明的最终目的。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过高尔夫课程的学习和练习，塑造学生良好品德和自我管理习惯，使学生树立正确的价值观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进学生身心健康成长；掌握高尔夫基本理论知识和基本技术，以及竞赛组织裁判工作能力；培养课外自主锻炼习惯和终身体育意识。同时利用高尔夫运动自身的特性提高学生的表达沟通、思维和分析能力、协同创新及社交能力，增进学生对体育运动的兴趣，提高学生的综合素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握高尔夫球技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 高尔夫球运动技能考核评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、高尔夫球概述

（1）高尔夫球的起源发展

（2）高尔夫球的运动器材、服饰与场地。

3、高尔夫球的竞赛规则及礼仪

**基本要求：**通过高尔夫球的理论学习，使学生了解高尔夫球这项运动的起源发展和相关理论知识，掌握高尔夫球的竞赛规则和礼仪，看得懂高尔夫球比赛。

**教学难点：**高尔夫球的竞赛规则和相关礼仪讲解

**（二）实践部分（28学时）**

1、身体训练（2学时）：

（1）柔韧训练：上肢柔韧性练习+下肢柔韧性练习+腰腹柔韧性练习

（2）灵敏训练：上肢灵活性练习+髋部灵活性练习+下肢灵活性练习

2、高尔夫球（16学时）：

推杆：握杆+准备击球姿势+瞄球+击球

**基本要求：**通过学习，使学生掌握高尔夫球的基本技术动作，了解高尔夫球技术动作的特点和要求，了解高尔夫球项目的基本知识，提高学习兴趣，从而达到强身健体的目的。

**教学难点：**身体重心的把握、推杆击球动作的连贯性把握。

3、教学比赛（2学时）

（1）复习高尔夫球基本动作技能。

（2）教师安排学生分组进行教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，培养合作竞争意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。

**教学难点：**有限场地的情况下比赛的组织。

4、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女：仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动部分不爱运动学生的练习积极性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**预防及监控学生代跑等作弊行为。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 高尔夫球运动技能评价——推杆 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：高尔夫球运动技能评价——推杆（满分100分，占总成绩40%）**

（1）推杆动作技评（50分）。

①考核方法：基本动作考核。通过动作标准、连贯、协调性，以及身体姿态进行评价。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好。 |
| 45-35分 | 动作正确协调。 |
| 35-30分 | 动作基本准确，但协调、连贯性较差。 |
| 30分以下 | 动作不准确。 |

（2）全挥杆击球（50分）。

①考核方法：推杆动作击球进洞。

②评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 进球数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：王慧 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【体育舞蹈2】**

**【Sport Dancing 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100090】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**辅助教材：**【中国体育舞蹈联合会 编著.《中国体育舞蹈联合会技术等级教材——标准舞/拉丁

舞》.北京体育大学出版社，2016年6月出版】

【张瑞林、宋强、任为民主编.《体育舞蹈（第2版普通高等教育十一五国家级规划教

材）》.高等教育出版社，2005年1月出版】

【王华、关磊、王永刚 主编.《体育舞蹈/21世纪体育系列规划教材》.北京师范大学

出版集团，2015年4月出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《体育舞蹈》也称"国际标准交谊舞"，体育运动项目之一。是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。其中标准舞（摩登舞）项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。体育舞蹈是男女两人或多人在优美的舞曲的伴奏下，以优美的艺术舞姿为表现形式的一项运动，是人体形态美、个性美的最直接表现形式。经常参与体育舞蹈练习，可以塑造优美的体态，在美的熏陶和享受中，抒发情感，陶冶情操，有利于学生的身心健康，提高身心素质，展现高雅的气质和风度。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过体育舞蹈课程的学习和练习，使学生树立正确的审美观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进学生身心健康成长；掌握体育舞蹈基本理论知识、基本技术和编排理论，以及竞赛组织裁判工作能力；形成课外自主锻炼习惯。同时利用体育舞蹈运动自身的特性提高学生的表达沟通、协同创新及社交能力，增进学生对体育、音乐、舞蹈、艺术的感知认识和兴趣，提高学生的综合素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握体育舞蹈相关知识与技能，提高身体素质和竞赛能力，培养终身体育意识。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 体育舞蹈套路——华尔兹银牌动作技能评价。 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

（1）课程介绍 （2）课程基本要求 （3）课外练习内容 （4）评价方法 （5）注意事项

2、体育舞蹈概述

（1）体育舞蹈的起源发展

（2）体育舞蹈的分类

3、体育舞蹈的编排

**基本要求：**通过体育舞蹈理论学习，使学生了解体育舞蹈的起源、发展、分类及意义，掌握体育舞蹈的编排方法，学会欣赏体育舞蹈。

**教学难点：**体育舞蹈的编排方法。

**（二）实践部分（28学时）**

1、芭蕾形体（2学时）：

（1）芭蕾手位、脚位练习

（2）形体伸展套路练习

**基本要求：**通过形体练习，掌握正确的身体姿态及拉伸运动技能。

**教学难点：**身体协调力，肌肉控制力和柔韧性。

2、标准舞（16学时）：

华尔兹：华尔兹双人银牌套路

起式——减弱右旋转——左转（4~6）——左转（1~3）——左转截步——后退拂步——侧行追步——右转（1~3）——后退拂步——拂步至侧行——迂回步至侧行结束。

**基本要求：**通过学习，使学生掌握华尔兹的基本技术动作，了解华尔兹技术动作的特点和要求，了解体育舞蹈运动项目的基本知识，提高学习兴趣，从而达到强身健体的目的。

**教学难点：**身体重心的升降及节奏的把握。

3、教学比赛（2学时）

（1）复习基本步法及套路。

（2）教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，培养竞争意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。

**教学难点：**比赛的组织及编排。

4、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女：仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动部分不爱运动学生的练习积极性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**预防及监控学生代跑等作弊行为。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 体育舞蹈套路技能评价——华尔兹双人银牌套路 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：体育舞蹈套路技能评价华尔兹单人银牌套路（满分100分，占总成绩40%）**

（1）学生自己喊口令，完成成套动作（50分）。

①考核方法：基本动作、步法考核。通过动作标准、连贯、协调性，口令的准确度，以及身体姿态、架型进行评价。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好，口令明确。 |
| 45-35分 | 动作正确协调，口令明确。 |
| 35-30分 | 动作、口令基本准确，但协调、连贯性较差。 |
| 30分以下 | 没有口令,动作勉强完成. |

（2）配乐完成整套动作演绎（50分）

①考核方法：配乐条件下完成基本步法套路考核（套路由基本步法串编组成）。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好，音乐节奏准确。 |
| 45-35分 | 动作正确协调，音乐节奏准确。 |
| 35-30分 | 动作、音乐节奏基本准确，但协调、连贯性较差。 |
| 30分以下 | 无法配合音乐节奏完成动作. |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：王慧 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【健美操2】**

**【Aerobics 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100091】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**教 材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考教材：**【黄宽柔主编．《健美操》．高等教育出版社，2008年10月出版】

【王洪主编. 《健美操教程》.人民体育出版社,2008年版】

【马鸿韬主编. 《健美操运动教程》.北京体育大学出版社，2007年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐、美学为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，通过练习达到健身、健美、健心的目的。通过健美操课程的学习，掌握健美操运动的基本知识、基本技术和基本技能，增强学生体质，增进身心健康，改善形体，培养端庄体态，同时提高学生动作韵律感，以及对美的鉴赏能力。健美操运动可以提高学生身体的协调性和灵敏性，使学生的身体机能、心理和思想品质得到全面的发展。健美操运动还可以促进练习者之间的交流与交往，树立团结合作的精神，建立良好的人际关系，提高社会适应能力，并养成自觉锻炼的习惯，养成积极乐观的生活态度和健康的行为生活方式，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握健美操运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 全民健身操有氧舞蹈四级成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、健美操概述

（1）健美操的起源、演变与发展,健美操的特点与锻炼价值

（2）健美操器材、竞赛方法与规则

3、音乐鉴赏

4、健美操编排技巧

**基本要求：**了解健美操的特点与锻炼价值以及健美操的历史与发展；知道国内外健美操赛事；学会识别健美操的音乐；掌握健美操中的编排技巧；提高健美操编排的能力；了解健美操的比赛方法。

**教学难点：**肢体运动与音乐的完美配合。

**（二）实践部分（28学时）**

1、健美操的基本动作（4学时）

（1）健美操的上肢动作

（2）健美操的下肢动作

**基本要求：**独立完成动作

**教学难点：**节奏感、耐力、柔韧

2、基本动作与音乐相互配合（2学时）

**基本要求：**进一步提高学生的协调能力。

**教学难点：**身体的协调性

3、健美操的基本组合练习（6学时）

**基本要求：**动作协调、有张力，能更好的配合音乐完成动作

**教学难点：**节奏感、耐力、与音乐的配合

4、健美操的套路练习（8学时）

**基本要求：**掌握复杂套路，更好的提高身体的协调性，

**教学难点：**节奏感、身体协调性与音乐的配合。

5、体能练习（4学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**学生耐力的培养

6、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 全民健身操有氧舞蹈四级成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩20%**）

（1）评价方法：全民健身操有氧舞蹈四级成绩评价

（2）评分标准

健美操成套动作考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完    成    情    况 |
| 100—85分 | 成套动作完成熟练，动作规范，衔接性好，有丰富的表现力、感染力、有力度和幅度，理解音乐，节奏感好。 |
| 84—70分 | 成套动作完成较好，表现力、感染力较好，有一定的力度和幅度，动作的衔接较好，音乐节奏感较好。 |
| 69—60分 | 能够完成成套动作，表现力、感染力一般，力度和幅度欠缺，动作之间的衔接一般，节奏感一般。 |
| 59分及以下 | 成套动作能基本完成，动作之间衔接不连贯，动作不规范，没有节奏感，缺乏表现力和感染力。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：张迎雪 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【瑜伽2】**

**【Yoga 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100093】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【《大学瑜伽教程》浙江大学出版社.2010年出版】

【《全国健身瑜伽体位标准》】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《瑜伽》从狭义上讲，瑜伽是精神和肉体结合的运动。随着瑜伽体系与理论的进一步发展，瑜伽已被广泛运用在运动健身、心理治疗、美容健美，康复保健等诸多领域。除了外在的身体练习，更多影响的是人们内在的意识与感觉，它适合任何年龄、任何人群。主要通过各种呼吸及各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙等适度的刺激，除去身体不安定因素，从而令身心达到健康自然统一安定的目的。本课程旨在通过身体、感官、精神、理智以及自我各个方面的相互配合和一心一意的努力，使学生掌握瑜伽练习的基本理论知识、基本技术，提高学生健身意识，推动学校健身运动的开展和体育技术水平的提高。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过“瑜伽”课程的学习和练习，使学生了解瑜伽课的基本内容，掌握瑜伽基本动作，并掌握全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式的整套组合动作，提高学生的协调性、柔韧性，使身体、感官、精神、理智以及自我各个方面相互配合，获得身心健康的最高境界，提高学生健身意识。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握瑜伽体式，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习 | 瑜伽二级动作考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、瑜伽运动的概述

2、瑜伽运动的特点、技术特征及音乐欣赏

**基本要求：**通过瑜伽的理论学习，使学生知道瑜伽的起源、发展及意义，了解瑜伽运动的特点、技术特征，学会瑜伽的音乐欣赏。

**教学难点：** 瑜伽练习的误区

**（二）实践部分（30学时）**

1、基础练习（4学时）

（1）安全练习守则

（2）手型，各种放松体式，冥想体式（站立，盘坐，仰卧）；

（3）体式练习；

（4）呼吸练习。

**基本要求：**通过教学使学生了解瑜伽课的基本内容，培养正确的锻炼意识，掌握瑜伽基本动作。

**教学难点：**瑜伽体式中呼吸配合

2、成套动作组合（18学时）

**基本要求：**通过教学使学生熟练掌握瑜伽一级的整套组合动作。提高学生的协调、柔韧，使身体、感官、精神、理智以及自我各个方面相互配合，获得身心的最高境界。

**教学难点：**瑜伽体式中呼吸与动作的配合

3、体能练习（4学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③柔韧 ④弹跳力 ⑤仰卧起坐 800米

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为。

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 瑜伽二级动作 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**X1的评价方式：全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式(满分100分，占总成绩40 %)**

（1）全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式技能评分（50分）

评定方法：瑜伽考核技评成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-40分 | 1、在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、没有节奏错误或者动作错误  3、能正确清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作规范，准确，熟练。 |
| 39-30分 | 1、在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、出现较少次数（1-3次）的节奏错误和动作错误  3、能较清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作基本准确，规范。 |
| 29-20分 | 1、在音乐伴奏下不能从头至尾独立完成整套动作  2、出现较多次数（4-6次）的节奏错误和动作错误  3、表现各个动作的锻炼部位和养身方式不够清晰。  4、动作基本规范，基本符合要求。 |
| 19分以下 | 1、在音乐伴奏下不能从头至尾独立完成整套动作  2、出现多次（7-9次）的节奏错误和动作错误  3、表现各个动作的锻炼部位和养身方式不清晰。  4、动作不够连贯，稍不协调，僵硬。 |
| 10分以下 | 1、无法在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、出现9次以上的节奏错误和动作错误  3、不能清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作僵硬，不协调。 |

1. 全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式口令提示评分（50分）

评定方法：瑜伽考核口令提示成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-40分 | 1、口齿清晰，音量适宜。  2、口令提示条理正确，停顿时间恰当。  3、口令提示与动作完美结合无错误。  4、口令提示熟练。 |
| 39-30分 | 1、口齿较清晰，音量较适宜。  2、口令提示条理较正确，停顿时间较恰当。  3、口令提示与动作结合略有误差。  4、口令提示较熟练。 |
| 29-20分 | 1、口齿清晰度一般，音量较轻或较大。  2、口令提示条理有错误，停顿时间略长或略短。  3、口令提示与动作结合有明显错误。  4、口令提示不够熟练。 |
| 19分以下 | 1、口齿不清晰，音量太轻或太大。  2、口令提示条理不正确，有较多或者明显的错误，停顿时间太长。  3、口令提示与动作结合错误明显和次数多。  4、口令提示不熟练。 |
| 10分以下 | 无法完成口令提示内容和动作的结合，考核无法进行。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：马亮 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【羽毛球2】**

**【Badminton 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100095】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【[朱建国](http://www.dangdang.com/author/%D6%EC%BD%A8%B9%FA_1)　主编．《羽毛球运动教学与训练教程》．[清华大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2015年3月出版】

**【**刘仁健 主编.《21世纪高等院校教材：羽毛球》.科学出版社，2010-01-01出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

羽毛球是一项隔着球网，使用长柄网状球拍击打平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的室内运动。依据参与的人数，可以分为单打与双打。相较于性质相近的网球运动，羽毛球运动对选手的体格要求并不很高，却比较讲究耐力，极适合东方人发展。学习和打好羽毛球可以使人调节身心、终生受益、其乐无穷。羽毛球专项课系统地向学生讲授羽毛球裁判规则、基本理论知识、乒羽毛球运动概述以及基本技、战术等知识。通过基本技、战术的学习提高羽毛球运动的水平，培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。另外羽毛球比赛的对抗性对学生在道德、遵纪守法、组织能力、交际能力、竞争力、承受力、团队协同能力等方面具有独特的培养功能。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握羽毛球运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习，模拟比赛 | 羽毛球基本技术考核与羽毛球技能运用评价。 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。以及足球规则、裁判法的要点难点。

**2、羽毛球的竞赛规则**

**3、羽毛球裁判法**

**基本要求：**通过羽毛球理论学习，使学生了掌握羽毛球运动的基本比赛规则，与基本羽毛球比赛执法。学会欣赏羽毛球运动，培养守法意识。(理论课的形式可分段穿插的实践课中或专门开设)

**教学难点：**规则判罚时机与边线的判定

**（二）实践部分（30学时）**

**1、羽毛球基本技术（10学时）**

（1）重点技术：正手握拍法、反手握拍法、正手发高远球、反手发网前球、正手击高远球

（2）一般技术：正手杀球、网前挑高球、反手击球、步法

**基本要求：**掌握握拍法、准备姿势与步法、发球；掌握击高球技术；了解网前击球技术。

**教学难点：**正反手击球手腕得用力。

**2、羽毛球基本战术及比赛方法（4学时）**

（1）单、双打发球及接发球站位

（2）比赛场地；一般比赛方法及规则；单、双打发球及接发球轮换；比分计算

**基本要求：**掌握羽毛球比赛的基本方法及了解其基本规则，熟悉羽毛球比赛发球与接发球站位及轮换方法，基本了解羽毛球比赛的特点。

**教学难点：**对来球得提前预判

**3、羽毛球比赛实践和组织（4学时）**

**基本要求：**通过比赛，让学生体会羽毛球运动的乐趣，激发学习羽毛球的动力，在比赛中提高运动强度，达到健身效果。

**教学难点：**羽毛球比赛得组织与编排

**4、体能练习与体质测试（8学时）**

①短跑②中长跑③弹跳力④柔韧⑤引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 羽毛球基本技术考核与教学比赛（技术评定） | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：正手击高远球（满分100分，占总成绩40 %**）

①考核方法：两人一组同时考核，自由搭配对击高远球，要求以正手上手连续击高球为准，击出的球以高弧线飞行，男生大部分球必须击到对方场区端线与端线前2米的区域内，女生大部分球必须击到对方场区端线与端线前2.5米的区域内。根据20个回合里达到目标区域的回合数来评分（50分）和击球的动作以及球的飞行路线来进行技术评分（50分）

1、达标评分（50分）

20个回合，正手上手连续击高球，男生击到对方场区端线与端线前2米的区域内，女生击到对方场区端线与端线前2.5米的区域内。

标准：

15个回合以上（含） 50分

13、14个回合 45分

12个回合 40分

11、12个回合 35分

10个回合 30分

10个以下 20分以下

2、技评评分（50分）

正手击高远球技评成绩评分标准一览表（表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-40分 | 握拍正确，引拍及挥拍动作完整，动作协调性好，爆发力强。 |
| 39-30分 | 握拍基本正确，引拍及挥拍动作较连贯，协调性较好，爆发力较强。 |
| 29-20分 | 握拍有错误，引拍不充分，挥拍路线不正确，动作僵硬。 |
| 20分以下 | 无法完成动作进行考核 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：马亮 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【网球2】**

**【Tennis 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100096】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教学必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目**：【林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年版】

【白波、周文胜《网球快速入门与实战技术》成都时代出版社 2014年版】

【佩特·肖尔主编《网球》．北京体育大学出版社，2008年版】

**课程网站网址：**[**http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm**](http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm)

二、课程简介

网球运动是众多体育项目中一项非常健康的智慧型体育项目，是智力和体力并重的运动。通过网球的教学和练习，使学生了解该项运动的起源与发展，主要的国际和国内赛事安排以及开展网球运动的意义；网球运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握网球运动基本理论知识、技术和基本技能。网球运动具有很强的娱乐性和竞争性，在竞争中，磨练意志品质，能培养学生独立分析解决问题的能力和良好的逻辑思维能力；强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得以升华。提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握网球技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 网球专项考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

**1．导言**

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

**2、网球运动概述**

（1）网球运动的起源、演变与发展,网球运动的特点与锻炼价值

（2）网球运动器材、竞赛方法与规则

**3、网球知识**

（1）网球拍的构成、网球场地的分区

（2）国际网球赛事

**4、网球技术和步法介绍**

**基本要求：**了解网球运动的历史发展与锻炼价值；知道国际网球运动赛事；了解网球拍的构成和网球场地的类型和分区；认识网球场地各边线、端线和发球线；了解网球运动的比赛方法和规则。

**教学难点：**网球比赛规则的理解

**（二）实践部分（28学时）**

**1、网球的握拍方法学习和球感练习（2学时）**

（1）大陆式、东方式和西方式握拍学习

（2）球拍颠球练习

**基本要求：**掌握握拍方法；熟悉球感。

教学难点：握拍的松紧度掌握，颠球时方向的控制

**2、网球的基本技术练习（10学时）**

（1）正手技术

（2）反手技术

（3）发球技术

**基本要求：**掌握网球正反手动作；掌握发球动作。

教学难点：击球时手腕的固定，身体重心的控制及击球时腰部肩部的转动。

**3、网球运动的训练（4学时）**

（1）正反手和发球技术训练

（2）对墙击球练习

（3）两人对打练习

（4）教学比赛

**基本要求：**提高网球正反手和发球的水平。

教学难点：对打时力度的控制及动作的固定。

**4、体能练习（8学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

教学难点：调动个别不爱运动学生的练习积极性。

**5、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

教学难点：监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**6、考核与机动（4学时）**

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 所占比例（%） |
| X1 | 网球专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X１”的评价方式：网球专项考核（满分100分，占总成绩40 %**）

（1）评价方法：正、反手对墙击球和二人一组相对击球（各50分）。

（2）评分标准：

正、反手对墙击球和二人一组相对击球考核成绩评分标准一览表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男生正、反手对墙击球（个） | 男二人一组相对击球（对） | 女正、反手对墙击球（个） | 女二人一组相对击球（对） | 分值 |
| 50 | 30 | 20 | 30 | 20 | 50 |
| 45 | 27 | 18 | 27 | 18 | 45 |
| 40 | 24 | 16 | 24 | 16 | 40 |
| 35 | 21 | 14 | 21 | 14 | 35 |
| 30 | 18 | 12 | 18 | 12 | 30 |
| 25 | 15 | 10 | 15 | 10 | 25 |
| 20 | 12 | 8 | 12 | 8 | 20 |
| 15 | 9 | 6 | 9 | 6 | 15 |
| 10 | 6 | 4 | 6 | 4 | 10 |
| 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：宋香君 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【篮球2】**

**【Basketball 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100097】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本/专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**参考书目：**【朱国权　主编．《篮球》．[北京师范大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2012年6月出版】

【郭永波　主编．《篮球运动教程》．[北京体育大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2005年1月出版】

【吴谋 王方椽等 主编．《高校篮球教学与训练》．[复旦大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，1998年1月出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

篮球是一个由两队参与的球类运动，每队出场5名[队员](http://baike.baidu.com/view/295416.htm)。目的是将球进入对方[球篮](http://baike.baidu.com/view/772972.htm)得分，并阻止对方获得球或得分。[篮球比赛](http://baike.baidu.com/view/461246.htm)的形式多种多样，也有最流行的街头三人篮球赛，是三对三的比赛，更讲究个人技术。当今世界篮球水平最高的联赛是美国的国家篮球协会（NBA）。

《篮球》课是使学生体验篮球运动，享受篮球的乐趣。目前，篮球课教学已成为当代学生最喜爱的教学之一，篮球专项课系统地向学生讲授篮球裁判规则、基本理论知识、篮球运动概述以及基本技、战术等知识。通过基本技、战术的学习提高篮球运动的水平，培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。篮球教学充分发挥培养人才的独特作用，在加强学生组织能力、提高体能、改善心理、提高社会适应能力和塑造人格方面效果显著。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握篮球运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 篮球教学比赛成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、篮球运动的基本技、战术理论

3、篮球运动的竞赛组织与编排

**基本要求：**通过理论学习，使学生了解篮球运动的基本技术、战术理论知识，掌握简单的篮球战术方法，了解篮球比赛的组织方法，知道篮球比赛的编排方法。

**教学难点：**对战术理论在实战中的应用

**（二）实践部分（28学时）**

1、篮球基本技术（8学时）

①移动 ②传接球 ③投篮 ④持球突破 ⑤运球 ⑥防守技术 ⑦抢篮板球技术

**基本要求：**掌握并提高篮球运动的基本技术。

**教学难点：**每个基本技术的脚步动作移动的掌握

2、篮球基本战术（8学时）

①进攻战术基础配合：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合

②防守战术基础配合：挤过配合、穿过配合、夹击配合、关门配合

③全队整体战术：快攻与防守快攻、人盯人防守与进攻人盯人防守战术、区域联防与进攻区域联防战术

④教学比赛：3对3比赛、5对5比赛

**基本要求：**了解并掌握篮球运动的基础战术配合，并能在比赛中运用。

**教学难点：**在实战中，如果适时的运用各种技战术

3、体能练习（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③1分钟跳绳 ④引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个 X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 篮球基本技术及篮球教学比赛评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40%**）

（1）男生考核内容：

①全场一分钟绕障碍物运球上篮 （满分50分）

★考核方法：从底线出发通过三个障碍物做三次变向运球向另一篮下运球上篮，无论有无进球，得球后返回继续运球上篮。

★达标评分（25分）

达标成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 进球数 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分 值 | 25 | 20 | 15 | 10 |

★技术评分（25分）

技评成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 运球速度快，动作熟练且正确，连贯流畅，无违例现象。 |
| 21-19分 | 运球速度中等，动作正确，无明显停顿，无违例现象。 |
| 17-15分 | 运球速度一般，动作基本正确，有稍许停顿，无违例现象。 |
| 15分以下 | 运球速度慢，动作不正确，有明显停顿及违例现象。 |

②半场三对三教学比赛（满分50分）

技评成绩评分标准一览表（表6）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-43分 | 攻防技术全面， 技术动作运用熟练。队员之间配合默契，能将所学的基础战术在比赛中及时运用，进步程度大。 |
| 42-36分 | 有一定的攻防技术，能将所学的技术动作在比赛中运用。队员之间配合基本默契，在比赛中有出现所学的基础战术配合，进步程度较大。 |
| 35-30分 | 技战术运用一般，动作较正确，身体各部位协调性、灵活性一般，团结协作能力一般，意志品质表现一般，进步程度一般。 |
| 29-0分 | 技战术运用不合理、动作不正确，身体各部位协调性、灵活性差，没有协作精神，意志品质表现不佳，没有进步程度体现。 |

（2）女生考试内容：

①半场体前变向运球上篮（50分）

★考核方法：不限时间，从球场中线的右侧出发，运球2次后体前变向运球上篮，无论有无进球，得球后往左侧运球至中线，然后从左侧运球2次后再次体前变向运球上篮（左右手投篮不限），共往返上篮4次。

★达标评分（25分）

达标成绩评分标准一览表（表6）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 进球数 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分 值 | 25 | 20 | 15 | 10 |

★技术评分（25分）

技评成绩评分标准一览表（表7）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 运球速度快，动作熟练且正确，连贯流畅，无违例现象。 |
| 21-19分 | 运球速度中等，动作正确，无明显停顿，无违例现象。 |
| 17-15分 | 运球速度一般，动作基本正确，有稍许停顿，无违例现象。 |
| 15分以下 | 运球速度慢，动作不正确，有明显停顿及违例现象。 |

②30次投篮（50分）

★考核方法：三个角度，不限距离，不限时间，分别在篮下左右45度、90度各投篮10次。

★评分方法：每投进一球得2.5分，累计投中20个得满分50分。

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：钟涛 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【排球2】**

**【Volleyball 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100098】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【黄汉升主编.《球类运动：排球》.高等教育出版社，2015年11月出版】

【中国排球协会.《2017-2020排球竞赛规则》.人民体育出版社，2017年10月出版】【虞重干　主编．《排球运动教程》．[人民体育出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C7%E5%BB%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2009年10月出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

排球运动是以上肢支配球为主的隔网集体对抗项目，不同人群在不同场地均能练习，且具有健身性、娱乐性、竞技性、观赏性等特点。排球教学是体育教学的组成部分，结合教学的基本要求，使学生基本学会和掌握排球运动的基本技、战术及其运用，促进和加深学生对排球运动的了解。培养学生对排球运动的兴趣和参与热情。帮助学生建立和培养团队意识和集体主义精神。丰富科学的健身方法和课余生活，为终身体育服务。从而达到增强学生体质增进健康和提高体育素养。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握排球运动技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 排球专项技术考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1．导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2.排球运动的概述

（1）排球运动的起源、演变与发展

（2）排球运动器材、竞赛方法与规则

3.排球技战术技巧

**基本要求：**通过排球理论学习，使学生了解排球运动的起源、发展及意义，掌握排球运动的基本比赛规则，学会欣赏排球运动。

**教学难点：**排球技战术能力的培养与临场发挥

**（二）实践部分（28学时）**

1.准备姿势移动和熟悉球性练习（2学时）

（1）准备姿势：半蹲姿势为主。

（2）移动：并步、滑步移动、跑步。

（3）通过球操和游戏进行熟悉球性练习，如滚动类、传递类、抛接类等。

**基本要求：**结合游戏进行练习，使学生基本掌握准备姿势和移动的几种方法，对排球的一些物理特性有所了解，掌握熟悉球性的方法。

**教学难点：**排球移动步伐的协调与连贯性

2、排球基本技术（8学时）

（1）垫球：正面双手垫球、体侧垫球。

（2）传球：正面双手传球。

（3）发球：正面下手发球、侧面下手发球（女）、正面上手发球（男）。

（4）扣球 拦网：正面扣球、单人拦网。

**基本要求：**了解排球基本技术构成，基本掌握正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球技术；对正面扣球和单人拦网有所了解，不要求掌握。

**教学难点：**排球垫球压腕、传球手型、发球发力顺序、扣球拦网的起跳点

3、排球的基本战术（2学时）

（1）比赛站位

（2）“四、二”配备和中“一、二”进攻战术

**基本要求：**熟练掌握比赛站位，基本了解“四、二”配备和中“一、二”进攻战术。

**教学难点：**比赛战术的运用时机

4、排球教学比赛（4学时）

教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过比赛巩固和运用基本技战术，培养比赛意识，调动学习的积极性。

**教学难点：**排球教学比赛中的战术配合

5、体能练习（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③弹跳力 ④引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动运动弱势学生的练习积极性

6、有氧健身跑（4学时）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**让学生自主练习过程中体验自身心肺功能的变化

1. 考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 排球专项考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %**）

（1）传垫球（50分）

① 评价方法：两人一组面对面连续传球和垫球，记某一人传垫球次数。中间可以用其它方式调整，只要球不掉地或者碰到其他障碍物，如单手、脚踢球等，均有效，但不记入传垫球总数，每人有两次机会。

② 达标评分（25分）：

传垫球达标成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 25分 | 23分 | 20分 | 18分 | 15分 | 13分 | 10分 | 8分 | 5分 | 3分 |
| 次数（男） | 30以上 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10以下 |
| 次数（女） | 26以上 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6以下 |

③ 技术评分（25分）：

传垫球技评成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 完成动作质量好，姿势很正确，击球部位很正确，动作协调、自然连贯。 |
| 21-19分 | 完成动作质量较好，姿势基本正确，击球部位正确，动作较协调、自然连贯。 |
| 18-15分 | 完成动作质量一般，姿势和击球部位有时正确，有时错误，动作不够协调和连贯。 |
| 15分以下 | 完成动作慢，有明显违例现象。 |

（2）发球（50分）

① 考核方法：男生采用上手发球,女生采用下手发球，每人发5个球。

② 达标评分（25分）：每发球成功一个得5分，满分25分。

③ 技术评分（25分）：

发球技评成绩评分标准一览表（表6）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 完成动作质量好，姿势很正确，击球部位很正确，动作协调、自然连贯。 |
| 21-19分 | 完成动作质量较好，姿势基本正确，击球部位正确，动作较协调、自然连贯。 |
| 18-15分 | 完成动作质量一般，姿势和击球部位有时正确，有时错误，动作不够协调和连贯。 |
| 15分以下 | 完成动作慢，有明显不规范现象。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：岳志强 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【足球2】**

**【Football 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100099】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【[高宝华](http://www.dangdang.com/author/%B8%DF%B1%A6%BB%AA_1" \t "_blank)　著．《普通高校足球课程教材》．[南开大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C4%CF%BF%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2010年2月出版】

【[李晓峰](http://search.dangdang.com/?key2=%C0%EE%CF%FE%B7%E5&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)，[吴坚](http://search.dangdang.com/?key2=%CE%E2%BC%E1&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)著．《校园足球》[合肥工业大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%BA%CF%B7%CA%B9%A4%D2%B5%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)出版，2015年09月出版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。足球教学是体育教学的组成部分，结合教学的基本要求，使学生基本学会和掌握足球运动的基本技、战术及其运用，促进和加深学生对足球运动的了解。培养学生对足球运动的兴趣和参与热情。丰富科学的健身方法和课余生活，为终身体育服务。从而达到增强学生体质增进健康和提高体育素养。另外足球比赛的对抗性对学生在道德、遵纪守法、组织能力、交际能力、竞争力、承受力、团队协同能力等方面具有独特的培养功能。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握足球运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习，模拟比赛 | 足球基本技术考核与足球技能运用评价。 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

**1、导言**

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。以及足球规则、裁判法的要点难点。

**2、足球的竞赛规则**

**3、足球裁判法**

**基本要求：**通过足球理论学习，使学生了掌握足球运动的基本比赛规则，与基本足球比赛执法。学会欣赏足球运动，培养守法意识。(理论课的形式可分段穿插的实践课中或专门开设)

**教学难点：**规则判罚时机与规则有利无利的掌握。

**（二）实践部分（28学时）**

**1、基本技术学习（10学时）**

（1）球性练习：颠球(头颠)、拨推拉球、挑球

（2）踢球：脚内侧传球（凌空）、脚背内侧传球（凌空）、脚背正面传球（凌空）、射门

（3）接球：脚内侧停球（空中）、脚底停球（反弹）、大腿停球（提高）、胸部停球（挺、收）

（4）运球：脚内侧带球（提高）、正脚背带球（提高）、脚背外侧带球（提高）、各种运球练习（提高）

（5）头顶球（侧额）、抢截球

（6）守门员技术、掷界外球（跑动）

**基本要求：**通过足球基本技术的学习,进一步提高学生足球的基本技术，并且把掌握的足球基本技术运用到比赛中。

**教学难点：**

（1）球性练习难点：对球性的感悟。

（2）踢球难点：踢球的时间与脚与球接触的部位。

（3）接球难点：来球的缓冲。

（4）运球难点：控球力量的掌握。

（5）头顶球难点：克服对球的恐惧。

（6）守门员技术、掷界外球难点：对来球的判断。

**2、教学比赛（8学时）**

（1）复习基本技术。

（2）教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生足球基本技术掌握情况，培养比赛意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。培养学生遵纪守法、能承受学习和生活中的压力、在集体活动中能主动担任自己的角色、与其他成员密切合作、共同完成任务等通识能力。

**教学难点：**比赛中队员之间的配合。

**3、体能练习（6学时）**

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

**4、有氧健身跑（课外练习）**

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

**5、考核与机动（4学时）**

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 足球基本技术考核与教学比赛（技术评定） | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“**X1**”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %**）

**（1）带球过杆射门**（满分50分）

①考核方法：带球绕过4个旗杆，杆直线放置，杆与杆间隔3米。起点到第一杆4米，总共13米，最后一个杆离球门10米，总共23米，计时从球起动到绕过最后一根杆后射门进球后结束，没有进球成绩无效，每人可带三次取最好成绩。

②达标评分（满分25分）：

带球过杆射门达标成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 25分 | 22分 | 20分 | 17分 | 15分 | 12分 | 10分 | 7分 |
| 时 间 | 10〞 | 10〞5 | 11〞 | 11〞5 | 12〞 | 12〞5 | 13〞 | 13〞5秒以下（包括13〞5） |

③技术评分（25分）

带球过杆射门技评成绩评分标准一览表（表6）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 25-22分 | 动作协调连贯，速度快球碰杆次数少，射门很连贯。 |
| 21-15分 | 动作正确协调，速度较快球碰杆较少，射门不连贯。 |
| 14分以下 | 动作基本正确，过杆不流畅，射门迟缓。 |

**（2）比赛的综合能力**（满分50分）

①考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技能因素、耐力素质、运动智能等综合能力。

②考核学生在平时教学比赛中所表现出来的技、战术能力，包括在比赛中所运用的运球、传球、头顶球、射门、抢球以及与队友的协作能力等方面的综合能力。

③评分标准：

1、优秀（50-43分）：技战术运用合理、正确，身体各部位协调、灵活，足球意识表现充分，团结协作，敢于拼搏，勇于争胜，进步程度大。

2、良好（42-35分）：技战术运用较合理、正确，身体各部位协调、灵活，有一定的足球意识和协作能力，敢于拼搏，进步程度较大。

3、分及格(34-30分)：技战术运用一般，动作较正确，身体各部位协调性、灵活性一般，团结协作能力一般，意志品质表现一般，进步程度一般。

4、不及格（29-0分）：技战术运用不合理、动作不正确，身体各部位协调性、灵活性差，没有协作精神，意志品质表现不佳，没有进步程度体现。

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：刘丹宁 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【乒乓球2】**

**【Table Tennis 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100100】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【中映良品编著.《乒乓球基础与实战技巧》（修订版）.成都时代出版社2011年版】

【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【彭跃清主编．《乒乓球入门与技战术图解》．蓝天出版社，2010年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《乒乓球》课是一项深受广大学生喜爱的隔网运动，因其球体小、速度快、变化多、安全性好、趣味性强、易于开展。经常打乒乓球可有效的缓解眼肌疲劳，预防近视，增强大脑皮层的灵活性和反应能力，提高速度、耐力、灵敏、肌肉爆发力、肢体协调能力。学习和打好乒乓球可以使人调节身心、终生受益、其乐无穷。乒乓球专项课系统地向学生讲授乒乓球裁判规则、基本理论知识、乒乓球运动概述以及基本技、战术等知识。通过基本技、战术的学习提高乒乓球运动的水平，培养学生体育锻炼的兴趣，为终身体育打下良好的基础。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握乒乓球技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 计时推挡、教学比赛成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、乒乓球运动概述

（1）乒乓球运动的起源、演变与发展

（2）乒乓球运动的特点与锻炼价值

3、乒乓球运动器材、竞赛方法与规则

**基本要求：**通过乒乓球理论学习，使学生了解乒乓球运动的起源、发展及意义，掌握乒乓球运动的基本比赛规则，学会欣赏乒乓球运动。

**教学难点：**乒乓球竞赛规则的掌握与运用

**（二）实践部分（30学时）**

1、乒乓球基本技术（12学时）

①握拍方法 ②基本姿势与步法 ③正手平击发球及接发球 ④正手发侧上（下）旋球及接发球

⑤推挡球 ⑥搓球 ⑦正手近台快攻

**基本要求：**了解掌握乒乓球的基本技术。

**教学难点：**球性的提高

2、教学比赛（6学时）

教师自行安排教学比赛的内容与形式。

**基本要求：**调动学生积极参与乒乓球活动的积极性，培养对乒乓球运动的兴趣，并运用所学的技术，提高比赛能力。

**教学难点：**基本技术在比赛中应用

3、体能练习（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③柔韧 ④弹跳力 ⑤仰卧起坐 800米

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

4、有氧健身跑（课外练习）

用 “运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 计时推挡、教学比赛 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

（1）评价方法：一分钟计时推挡、教学比赛

（2）评分标准：

① 推挡球（30%）：

考核方法：采用达标占20%与技评占10%相结合的方法，自由结伴组合，1分钟内采用连续击球，次数可以累计。

达标评分（20%）：

推挡球达标成绩评分标准一览表（表3）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次 数 | 24拍 | 26拍 | 28拍 | 30拍 | 32拍 | 34拍 | 36拍 | 38拍 | 40拍 |
| 分 值 | 12分 | 13分 | 14分 | 15分 | 16分 | 17分 | 18分 | 19分 | 20分 |

技术评分（10%）：

推挡球技评成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 10-9分 | 动作正确协调，能熟练完成。 |
| 8-7分 | 动作正确，能较好完成。 |
| 6-5分 | 动作较正确，基本完成。 |
| 4-3分 | 动作不够正确，勉强完成。 |
| 2-1分 | 动作生硬，不能完成。 |

② 教学比赛与能力考察（10%）

教学比赛：采用不同的内容和形式组织学生进行教学比赛，成绩主要依据学生比赛名次决定

能力考察：随堂进行，主要包括：水平提高幅度、掌握技术动作能力、技战术运用能力等

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：林恬 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【高尔夫球1】**

**【Golf 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100104】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【丁明汉武晓军 主编.《高等学校教材:高尔夫运动》.高等教育出版社，2007年6月

出版】

【袁运平凌奕 编著.《高尔夫球运动手册》.人民体育出版社，2001年10月出版】.

【许毅涛 主编.《高尔夫实用教材》.云南人民出版社，2012年3月出版】.

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

高尔夫球运动是一项极富魅力且在世界上非常流行的高雅体育运动项目。它是由迄今最古老和最富贵族气息的运动逐渐演变成现代社会的全球大众休闲运动项目。高尔夫运动是指球手站在宽阔的、绿茵茵的草地上，利用长短不同的球杆，从一系列发球台上把一个个小球依次击打入洞的一种富有挑战性的户外运动。

“高尔夫”原意为“在绿地和新鲜空气中的美好生活”。这从高尔夫球的英文单词GOLF可以看出来：G— 绿色(green)；O— 氧气（oxygen）；L— 阳光（light）；F—步履（foot）。即指球手置身于青山绿水之间，呼吸着新鲜富氧的空气，沐浴在明媚阳光之中，迈着矫健的步履而进行的运动。它既文明高雅，有动作优美。这种户外运动，可以改善人体的血液循环与新陈代谢，同时使球手领略和感受大自然的美丽，在运动中怡心健体。也有人认为F代表友谊（Friendship），即指球手们在打球中各自遵守高尔夫球的礼貌和礼仪，在彼此竞争中建立起高尚的人际关系。友谊重于比赛的胜负，也是高尔夫球运动所追求的高尚文明的最终目的。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过高尔夫课程的学习和练习，塑造学生良好品德和自我管理习惯，使学生树立正确的价值观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进学生身心健康成长；掌握高尔夫基本理论知识和基本技术，以及竞赛组织裁判工作能力；培养课外自主锻炼习惯和终身体育意识。同时利用高尔夫运动自身的特性提高学生的表达沟通、思维和分析能力、协同创新及社交能力，增进学生对体育运动的兴趣，提高学生的综合素质。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握高尔夫球技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 高尔夫球考核和模拟竞赛分工评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2、高尔夫球概述

（1）高尔夫球的起源发展

（2）高尔夫球的运动器材、服饰与场地。

3、高尔夫球的竞赛规则及礼仪

**基本要求：**通过高尔夫球的理论学习，使学生了解高尔夫球这项运动的起源发展和相关理论知识，掌握高尔夫球的竞赛规则和礼仪，看得懂高尔夫球比赛。

**教学难点：**高尔夫球的竞赛规则和相关礼仪讲解

**（二）实践部分（28学时）**

1、身体训练（2学时）：

（1）柔韧训练：上肢柔韧性练习+下肢柔韧性练习+腰腹柔韧性练习

（2）灵敏训练：上肢灵活性练习+髋部灵活性练习+下肢灵活性练习

2、高尔夫球（16学时）：

全挥杆：握杆+准备击球姿势+瞄球+挥杆击球

**基本要求：**通过学习，使学生掌握高尔夫球的基本技术动作，了解高尔夫球技术动作的特点和要求，了解高尔夫球项目的基本知识，提高学习兴趣，从而达到强身健体的目的。

**教学难点：**身体重心的把握和全挥杆击球动作的连贯性把握。

3、教学比赛（2学时）

（1）复习高尔夫球基本动作技能。

（2）教师安排学生分组进行教学比赛。

**基本要求：**通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，培养合作竞争意识，提高比赛能力，调动学生学习的积极性。

**教学难点：**有限场地的情况下比赛的组织。

4、体能练习与体质测试（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女：仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳能力及腰腹力量，《国家体能健康测试标准》及格。

**教学难点：**调动部分不爱运动学生的练习积极性。

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**预防及监控学生代跑等作弊行为。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 高尔夫球考核和模拟竞赛分工评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：**高尔夫球考核和模拟竞赛分工评价**（100分）**

（1）全挥杆动作技评（50分）。

①考核方法：基本动作考核。通过动作标准、连贯、协调性，以及身体姿态进行评价。

②评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-45分 | 动作正确协调，连贯性好，没有重心起伏，身体姿态良好。 |
| 45-35分 | 动作正确协调。 |
| 35-30分 | 动作基本准确，但协调、连贯性较差。 |
| 30分以下 | 动作不准确。 |

（2）全挥杆击球（50分）。

①考核方法：全挥杆动作击球打靶。

②评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 击球数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试满分100分，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：王慧 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【功夫扇1】**

**【Kung fu fan 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100105】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：【中国武术教程编委会编著.《中国武术教程》（上册）.人民体育出版社，2004年】

【中国武术教程编委会编著.《中国武术教程》（下册）.人民体育出版社，2004年】

【黄强民，吴志坤主编.《运动损伤与康复》.人民体育出版社，2010年】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

武术功夫扇是顺应上海市学生阳光体育大联赛的要求创编而成，本套功夫扇选取简单而实用的技法，并着重突出武术的技击性。使学生了解中国武术的概念、特点、作用，了解传统体育特色。初步掌握武术的基本内容和基本技术，培养学生学习武术的兴趣，形成自觉终身体育锻炼的习惯；了解武术的历史、武术的文化内涵、武术的最新发展趋势，熟练掌握功夫扇的套路动作，提高学生的武术鉴赏能力；根据我校体育教学要求，结合功夫扇的项目特点，着重发展速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质，提高学生的身心健康意识；通过武德教育，培养学生机智、勇敢、果断、顽强等意志品质和勇于拚搏的进取精神。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握功夫扇的运动技能，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 功夫扇套路考试的成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

（1）、课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项；

（2）、武术的概念，武术的礼仪，以及功夫扇的学习和练习的要点和难点。

2、理论知识

（1）、武术的发展简史。

（2）、武术和中医养生功法的特点、内容、作用。

（3）、功夫扇的分类与其特点。

（4）、武术简易竞赛规则。

**基本要求：**掌握基础体育理论知识，了解武术和中医养生功法的概况，掌握功夫扇的运动特点和锻炼方法，了解武术竞赛规则，提高学生对传统体育养身的认识。

**教学难点：**功夫扇的健身作用，以及功夫扇的运动特点和健身效果。

**（二）实践部分（30学时）**

1、武术基本功（4学时）

（1）、手型，手法练习：拳、掌、勾、冲拳、推掌、亮掌。

（2）、步型，步法练习：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、击步、垫步。

（3）、跳跃动作：腾空飞脚、大跃步摆掌。

（4）、腿部练习：压腿、正踢腿、侧踢、外摆腿、里合腿、单拍脚、侧踹、弹踢。

（5）、肩部练习：压肩，单肩绕环，双肩绕环。

（6）、腰部练习：前俯腰，甩腰，涮腰，下腰。

**教学要求：**掌握基本手型、手法、步型、步法、腿法、跳跃动作，提高肩、腿、腰部柔韧性。通过练习提高动作规格和手，眼，身法，步的紧密配合，为练习套路打下良好的基础。

**教学难点：**练习中对完成动作的规范动作程度。

2、功夫扇：（16学时）

（1）大鹏展翅 （2）霸王扬旗 （3）孔雀开屏 （4）上步打虎 （5）挥鞭策马

（6）揽扎衣 （7）雏燕凌空 （8）悬崖勒马 （9）怀中抱月 （10）螳螂捕蝉

（11）苏秦背剑 （12）彩蝶飞舞 （13）古树盘根 （14）白鹤亮翅 （15）推窗望月

（16）风摆荷叶 （17）黄蜂入洞 （18）乌龙摆尾 （19）顺鸾肘 （20）猛虎扑食

（21）排山倒海 （22）金瓶倒水 （23）鱼跃龙门 （24）凤凰点头 （25）坐马观花

（26）黄莺落架 （27）拔草寻蛇 （28）霸王举鼎 （29）仙人指路 （30）力劈华山

（31）神龙返首 （32）转身抛接 （33）顺水推舟 （34）彩蝶飞舞 （35）白蛇吐信

（36）霸王举鼎 （37）移花接木

**教学要求：**严格教学，使学生掌握功夫扇的正确动作，掌握运动风格，了解其运动规律，演练时要求体现各套路其内在的运动特点，具有功夫扇刚柔相济的独特风格，为上海市大学生功夫扇比赛选拔优秀学生。

**教学难点：** 功夫扇的基本动作的完成程度，功夫扇由武术基本步型和基本跳跃动作，以及功夫扇的基本技术组成，在练习中的要求不宜过高。

3、身体素质（课后练习）

专项身体素质：

⑴专项柔韧练习； ⑵专项力量练习； ⑶专项速度练习

一般身体素质：

速度：100M、50M； 耐力：1000M； 弹跳：立定跳远； 力量：引体向上、哑铃练习

**教学要求：**通过身体素质练习，使学生在速度、灵敏、力量、弹跳等方面素质不断提高，促进专项技术的掌握，增强学生体质健康。

**教学难点：** 针对身体素质极差的学生，要安排合适的运动方式。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 功夫扇套路考试的成绩评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**（一）“X1”的评价方式：**功夫扇套路考试的成绩评价（满分100分）

（1）评价方法：套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分）

（2）评分标准：满分100分，按40%计入体育基础课程总分。

功夫扇考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情 况 |
| 100—90分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 89—80分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 79—70分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 69—60分 | 姿势较正确，方法不清，动作不熟练，有2处遗忘 |
| 60分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有3—4处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

**（二）“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**（三）“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试占20%，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**（四）“X4”的评价方式**：运动世界校园APP完成评价（满分100分，占20 %）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：赵龙龙 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9

**【啦啦操2】**

**【Cheer 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100106】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

**辅助教材：**【王洪《啦啦操教程》.人民体育出版社,2013版】

【马鸿韬 《啦啦操运动(第二版)》,高等教育出版社，2016版】

【张卓 《啦啦操基础教材》,民族出版社，2017版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

现代啦啦操是以团队的形式出现,技巧啦啦操结合Dance（舞蹈）、Cheer（口号）、Partner Stunts（舞伴特技,是指托举的难度动作）、Tumbling（技巧）、Basket Toss（轿子抛）、Pyramid（[叠罗汉](https://baike.baidu.com/item/%E5%8F%A0%E7%BD%97%E6%B1%89)）、Jump（跳跃）等动作技术，配合音乐、服装、队型变化及标示物品（如彩球、口号板、喇叭与旗帜）等要素，遵守比赛规则中对性别、人数、时间限制、安全规则等规定进行比赛的运动，称之为[竞技啦啦队](https://baike.baidu.com/item/%E7%AB%9E%E6%8A%80%E5%95%A6%E5%95%A6%E9%98%9F)，亦可称为啦啦队。竞技啦啦队分为[技巧啦啦队](https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%80%E5%B7%A7%E5%95%A6%E5%95%A6%E9%98%9F)和舞蹈啦啦队。其中技巧啦啦队包括Mixed（男女混合组）、All-Female（全女子组）和 Partner stunts（舞伴特技）；舞蹈啦啦队又包括Pom(花球)、High kick(高踢腿)、Jazz(爵士)和Prop(道具)四个组别。 代表世界啦啦操最高水平的全美啦啦操队锦标赛参赛标准：队伍人数要在6-32人之间，分四个组别进行比赛，分别是业余组、中学组、大学组和全明星组。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握啦啦操成套组合动作，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习 | 啦啦操成套组合动作评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、啦啦操的概述

2、啦啦操的技术特点与编排

**基本要求：**通过啦啦操理论学习，使学生了解啦啦操的起源、发展、分类及意义，更好地区分啦啦操与健美操等舞蹈，学习啦啦操技术特点，掌握简单的编排方法，学会欣赏啦啦操。

**教学难点：**啦啦操编排技巧

1. **实践部分（30学时）**

1、形体训练：身体姿态与动作( 2学时)

（1）基本姿态；（2）基本手位；（3）脚的基本位置；(4)压腿；（5）擦地练习；（6）蹲；（7）划圈；（8）踢腿。

2、啦啦操基本技术(4学时)

（1）基础练习：包括颈、肩、髋、腰、胸、肩部等关节的扭动和绕环等基础动作练习

（2）基本步伐：踏步、V字步、走步、一字步、交叉步、并步、侧点步等等

（3）基本手位：啦啦操32个手位。

**基本要求：**通过基本技术的练习，使学生能够尽快地掌握啦啦操的基本技术，全面提高动作协调性，培养学生良好的身体姿态及动作节奏感，韵律感。

**教学难点：**柔韧性、节奏感的培养

3、啦啦操成套动作练习（12学时）

**基本要求：**熟练掌握套路技术，要求动作舒展，舞姿优美，节奏感强，富有动感，在欢快音乐的伴奏下步伐轻盈、有活力。

**教学难点：**啦啦操的动作节奏感和韵律感的掌握

4、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**提高学生锻炼的积极性，培养学生兴趣爱好

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 啦啦操成套组合动作评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：（满分100分，占总成绩40%）**

（1）考核内容：啦啦操成套组合动作

（2）评分标准：

啦啦操技评成绩评分标准一览表（表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 100-90分 | 整套动作熟练。完成动作协调、有力度、姿态舒展、技术正确，动作和音乐融合，有表现力和感染力，队形变化自然流畅。 |
| 89-80分 | 整套动作较熟练，完成动作较协调、有力度、姿态舒展、技术正确。有一定表现力，队形变化较流畅。 |
| 79-70分 | 能熟练完成动作，节奏感与音乐合拍，动作协调清晰。队形变化比较自然。动作比较规范，方法比较清楚，能无遗忘地完成套路。 |
| 69-60分 | 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调，  队形变化与音乐的配合不够自然。动作无大错误，方法基本体现，演练时虽出现短暂遗忘、动作不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能独立完成套路。（遗忘不超过两次） |
| 60分以下 | 动作不规范，与音乐配合不协调，组合动作不熟练，不能独立完成整套动作。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：张迎雪 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.8

**【啦啦操1】**

**【Cheer 1】**

1. 基本信息

**课程代码：**【21000108】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【王洪《啦啦操教程 》.人民体育出版社,2013版】

【马鸿韬 《啦啦操运动(第二版)》,高等教育出版社，2016版】

【张卓 《啦啦操基础教材》,民族出版社，2017版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

啦啦操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目，也是一项多人的集体项目。一直以来啦啦操是做为球赛或其他一些比赛[中场休息](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%9C%BA%E4%BC%91%E6%81%AF)时候做为啦啦队的表演，后来就开始形成一种项目进行比赛。随着人民生活水平的不断提高，啦啦操所特有的保健、医疗、 健身、[健美](https://baike.baidu.com/item/%E5%81%A5%E7%BE%8E)、娱乐的实用价值受到越来越多的人们的重视，吸引了不同年龄的爱好者参与，形成了一定规模的消费群体。由于啦啦操比赛可在体育馆和舞台上举行，加之啦啦操运动时场地运用集中的特点，给企业结合比赛进行广告宣传创造了机会。啦啦操项目受到越来越多的企业的青睐。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握啦啦操成套组合动作，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习 | 啦啦操成套组合动作评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、啦啦操的概述

2、啦啦操的技术特点与编排

**基本要求：**通过啦啦操理论学习，使学生了解啦啦操的起源、发展、分类及意义，更好地区分啦啦操与健美操等舞蹈，学习啦啦操技术特点，掌握简单的编排方法，学会欣赏啦啦操。

**教学难点：**啦啦操编排技巧

1. **实践部分（30学时）**

1、形体训练：身体姿态与动作( 2学时)

（1）基本姿态；（2）基本手位；（3）脚的基本位置；(4)压腿；（5）擦地练习；（6）蹲；（7）划圈；（8）踢腿。

2、啦啦操基本技术(4学时)

（1）基础练习：包括颈、肩、髋、腰、胸、肩部等关节的扭动和绕环等基础动作练习

（2）基本步伐：踏步、V字步、走步、一字步、交叉步、并步、侧点步等等

（3）基本手位：啦啦操32个手位。

**基本要求：**通过基本技术的练习，使学生能够尽快地掌握啦啦操的基本技术，全面提高动作协调性，培养学生良好的身体姿态及动作节奏感，韵律感。

**教学难点：**柔韧性、节奏感的培养

3、啦啦操成套动作练习（12学时）

**基本要求：**熟练掌握套路技术，要求动作舒展，舞姿优美，节奏感强，富有动感，在欢快音乐的伴奏下步伐轻盈、有活力。

**教学难点：**啦啦操的动作节奏感和韵律感的掌握

4、体能练习与体质测试（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**提高学生锻炼的积极性，培养学生兴趣爱好

5、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 啦啦操成套组合动作评价 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：**啦啦操成套组合动作（满分100分）

评分标准：

啦啦操成套组合动作评分标准一览表（表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 100-90分 | 整套动作熟练。完成动作协调、有力度、姿态舒展、技术正确，动作和音乐融合，有表现力和感染力，队形变化自然流畅。 |
| 89-80分 | 整套动作较熟练，完成动作较协调、有力度、姿态舒展、技术正确。有一定表现力，队形变化较流畅。 |
| 79-70分 | 能熟练完成动作，节奏感与音乐合拍，动作协调清晰。队形变化比较自然。动作比较规范，方法比较清楚，能无遗忘地完成套路。 |
| 69-60分 | 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调，  队形变化与音乐的配合不够自然。动作无大错误，方法基本体现，演练时虽出现短暂遗忘、动作不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能独立完成套路。（遗忘不超过两次） |
| 60分以下 | 动作不规范，与音乐配合不协调，组合动作不熟练，不能独立完成整套动作。 |

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分100分）

《标准》测试满分100分，男、女各7项必须都要有成绩，最后从“体锻查询系统”导出总成绩。因伤、病等不能参加《标准》测试，应填写免于执行体测申请表。

**“X4”的评价方式：**课外练习：“运动世界校园”APP完成评价（满分100分）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：张迎雪 主任审核签名：林恬、刘彬 审核时间:2018.9