

**公共体育课教学大纲**

**体育学院**

**二〇二四年五月**

**目 录**

1.体育基础课…………………………………………………1

2.体育保健……………………………………………………8

3.篮球………………………………………………………22

4.足球………………………………………………………34

5.排球………………………………………………………42

6.气排球……………………………………………………51

7.珍珠球……………………………………………………64

8.乒乓球……………………………………………………75

9.羽毛球……………………………………………………84

10.网球………………………………………………………94

11.台球……………………………………………………103

12.武术基础………………………………………………112

13.跆拳道…………………………………………………121

14.定向运动………………………………………………130

15.户外拓展………………………………………………136

16.民族传统体育…………………………………………145

17.瑜伽……………………………………………………154

18.极限飞盘………………………………………………162

19.舞龙……………………………………………………170

20.彩带飞龙………………………………………………177

21.健身龙…………………………………………………185

22.体育舞蹈………………………………………………196

23.健美操…………………………………………………210

24.啦啦操…………………………………………………219

25.民族健身操……………………………………………231

26.拉丁健身操……………………………………………244

**《体育基础课》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 体育基础课 | | | | | | | |
| **英文** | | | Physical Education Basic Course | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育课程 | | | **学分** | | 1 | | **学时** | | 36 | |
| **适用专业** | 全校一年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 高中体育 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛. 大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 4 | | | **实验（其他）学时** | | 32 | | **学时合计** | | 36 |
| **撰写人** | 司庆洛 | | **审定人** | | | 戴丽丽 | | **批准人** | | 易锋 | |

**一、课程简介**

《体育基础课》是大学公共体育课程的重要组成部分，是以体育基础教育和全面发展素质教育为核心的教育过程，是高校贯彻和实施“立德树人”根本任务，践行“三全育人”根本目标，培养学生全面发展的重要途径。体育基础课是以体育基础理论知识，太极拳、基本运动能力、特定运动项目和身体素质等为内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强学生体质健康，促进身心和谐发展和提高体育健康素养为主要目标的公共必修课程。

**二、课程目标**

体育基础课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，培养学生爱国主义精神和社会责任感，树立学生正确的体育观念，塑造健全的人格，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质，培养学生团队合作、拼搏进取和吃苦耐劳的顽强意志，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**课程目标2（知识目标）：**了解高校体育课程的基本情况，基本掌握太极拳和基本运动能力的基础理论知识，了解体质健康测试的国家标准及测试方法，理解各项基本运动能力的核心要素及其科学原理。

**课程目标3（能力目标）：**熟练掌握太极拳的基本技能，掌握提升身体素质的方法和手段，具备独立完成考核的能力，学生能够运用所学的太极拳和身体锻炼知识和技能进行科学锻炼，增强学生的运动机能，塑造良好的机体形态，为终身体育打下坚实的能力基础。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，具备适应社会发展的意志品质和道德准则，具备团队协作的合作意识，正确的价值观和良好的心理状态。 | 课程目标1 |
| 2.掌握促进身心健康的相关知识和方法，具备一定的体育基础知识，具有感受体育文化的欲望和知识储备。 | 课程目标2 |
| 3.养成锻炼身体的健康习惯，具有基本的科学健身能力，具有参与体育锻炼的基本技能，掌握提升身体素质的一般方法和手段。 | 课程目标3 |
| 4.掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：大学体育与体质健康

1.基本内容：介绍大学体育的概念、目标与任务，体质健康的概念、影响因素、测量与评价。

2.基本要求：了解大学体育对学生德、智、体、美、劳全面发展的重要作用，了解我校体育工作开展的基本情况，掌握体质健康的影响因素、测量与评价，以便指导日常体育锻炼。

3.重点：注重思政教育引领，了解大学体育的目标与任务，体质健康的影响因素、测量与评价方法。

4.难点：运用知识测量、评价与促进体质健康

内容2：体育锻炼与大众体育项目

1.基本内容：简介体育锻炼的概念、形式与内容，简单运动创伤的急救与康复。大众体育项目的起源发展、技战术和竞赛规则。

2.基本要求：学生掌握体育锻炼的方法与手段，能够应对常见的运动创伤，对普及的大众体育项目有一定了解。

3.重点：注重体育+思政融合教育，

4.难点：能够处置常见的运动创伤，科学进行体育锻炼。

（二）实践教学部分

**实践1：太极拳教学**

1.实践内容：学习二十四式简化太极拳，熟练掌握太极拳动作要领。

2.实践要求：

3.重点：传承和发扬民族传统体育，掌握太极拳的动作名称和要领。

4.难点：深入理解传统体育文化，掌握太极拳的节奏与劲道。

**实践2：国家学生体质健康测试和身体素质练习**

1.实践内容：完成国家体质健康测试工作，学习并练习跑、跳、投等相关的基本身体运动的动作方法。

2.实践要求：掌握跑、跳、投等基本身体运动的动作方法，安全而有序地完成国家体会测试工作。

3.重点：培养学生的吃苦耐劳精神，掌握基本身体运动的动作方法，安全有序地完成国家体质健康测试工作。

4.难点：掌握基本运动方法，提升学生基本运动能力和身体素质。

**实践3：球类运动**

1.实践内容：学习篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等项目中的1-2项。

2.实践要求：掌握1-2项球类运动，通过练习培养兴趣，促进体质健康。

3.重点：培养学生的体育兴趣，了解球类运动项目的基本技术。

4.难点：激发学生体育兴趣，促进学生体质健康。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：大学体育与体质健康  内容2：体育锻炼与大众体育项目 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：大学体育与体质健康  内容2：体育锻炼与大众体育项目  内容3：太极拳教学  内容4：国家学生体质健康测试和身体素质练习  内容5：球类运动 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容1：太极拳教学  内容2：国家学生体质健康测试和身体素质练习  内容3：球类运动 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容1：国家学生体质健康测试和身体素质练习 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：大学体育与体质健康 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：体育锻炼与大众体育项目 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：太极拳教学 |  |  | 20 |  |  | 20 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容4：国家学生体质健康测试和身体素质练习 |  |  | 4 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容5：球类运动 |  |  | 8 |  |  | 8 | 讲解与示范、分组练习 |
| 合计 | 4 |  | 32 |  |  | 36 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

《体育基础课》总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋2000米（30%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **2000米** | **期末考试太极拳** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 30% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 30% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.易锋，司庆洛. 大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024

2.[唐经纬](http://search.dangdang.com/?key2=%CC%C6%BE%AD%CE%B3&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank),[史光辉](http://search.dangdang.com/?key2=%CA%B7%B9%E2%BB%D4&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank),[李毅军](http://search.dangdang.com/?key2=%C0%EE%D2%E3%BE%FC&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank).《大学体育教程》.上海：上海交通大学出版社，2022.

3.中国大学MOOC国家精品资源共享课，体育与健康，华东师范大学

<https://www.icourse163.org/course/ECNU-45002?from=searchPage&outVendor=zw_mooc_pcssjg_>

4.中国大学MOOC，大学体育，华东科技大学

https://www.icourse163.org/search.htm?search=%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E4%BD%93%E8%82%B2#/

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘体育课程思政元素，实现体育课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋2000米（30%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握相关运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）2000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=太极拳考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 2000米 | 课程目标4 | 男  8.30以下  女  10.00以下 | 男  8.31-10.30  女  10.01-11.30 | 男  10.31-12.00  女  11.31-13.00 | 男  12.01-13.30  女  13.01-14.30 | 男  13.31以上  女  14.31以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 太极拳 | 课程目标3 | 姿势正确、套路熟练、动作连贯、劲力顺当、手眼配合好。 | 姿势正确、套路较熟练、动作较连贯、劲力较顺当、手眼能配合。 | 姿势正确、套路不够熟练、劲力较顺当。 | 姿势基本正确、套路不够熟练（有遗忘动作）、基本能完成动作。 | 姿势不正确、套路不熟练、不能完成动作。 |

**《体育保健》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 体育保健 | | | | | | | |
| **英文** | | | Sports Health Care | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 4 | | **学时** | | 144 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋,司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社,2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 80 | | | **实践（其他）学时** | | 72 | | **学时合计** | | 144 |
| **撰写人** | 许缨 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《体育保健》是体育学院的通识教育必修课。本课程主要为不能参加正常体育课程的大学生设置，在第一学期、第二学期、第三学期、第四学期开设。课程总学时数为144，其中理论讲授学时72，实践讲授学时72，共4学分。本课程主要研究人体在体育运动过程中保健规律、研究体质与健康教育及体育运动中的保健规律和措施。它是运动医学的一个分支，主要内容包括体育卫生、保健按摩、体育疗法、体育伤病的预防和处理等。该学科的主要任务是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和效果。在此基础上，培养大学生在重视中医学理论知识学习的同时，注意加强实践能力的培养，从中国传统文化与现代科学相结合的视角，探讨并系统阐释健身气功的基本原理、练功要素和实践指要等内容，从总体上论述健身气功的共同规律和内容。这门课程重点在于培养大学生自觉锻炼的习惯，树立“终身体育”的理念。

**二、课程目标**

体育保健课程从以下四个方面阐述教学目标。

**课程目标1（知识目标）：**大学生在简单学习解剖学、生理学、生物化学等基础理论课程以及中医学等有关临床医学的基本理论、知识与技能的基础上，指导自身的体育学习和体育康复训练，以增强体质和提高运动水平。

**课程目标2（能力目标）：**使大学生掌握体在运动过程中机体产生一系列适应性变化的基本规律，掌握在运动过程中影响身心健康的各种因素和运动性伤、病发生规律以及常见运动性伤、病的防治措施，并给予保健指导。

**课程目标3（素质目标）：**培养大学生在重视理论知识学习的同时，注意加强实践能力的培养；大学生在接受国内外新知识、新技术的同时，注意继承中国传统的养身理论和方法；通过对体育保健学的重点学习，指导大学生根据自身或其他人的健康状况、心血管与运动器官的功能状况、年龄、性别以及对运动的爱好等情况，从疾病的特点来指定运动处方，利用体育运动来健身和防治疾病。

**课程目标4（思政目标）：**大学生必须坚持理论联系实践的学风，学以致用，加强实践教学环节，注重培养学生实际动手能力；通过体育锻炼，培养大学生勤奋刻苦、顽强拼搏和坚忍不拔的意志品质；贯彻“预防为主”的方针，树立全心全意为人民服务的思想，发扬“救死扶伤的革命人道主义精神”。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.毕业生应掌握中医学的基本理论、基本知识，以及运动人体科学、康复医学、营养学的基础理论和基本知识。此外，还应熟悉常用的中国传统体育养生方法、运动健身的运动量与体育卫生，并能灵活运用不同的体育锻炼方式指导科学健身。 | 知识目标 |
| 2.毕业生应能够学习新知识和新技能，制定健身计划，并具有较强的分析问题、解决问题的能力，以及表达能力和人际沟通能力。此外，还应具备组织协调能力和团队协作能力，能够对人体发生的运动性伤、病进行精准定位，对常见性运动伤、病风险进行评估并指导运动康复。 | 能力目标 |
| 3.毕业生应具备政治素养、职业素养、人文科学素质和身体心理素质。他们应热爱祖国，拥护党的基本路线，具有科学的世界观、正确的人生观和价值观。此外，还应具备法制观念和公民意识，遵守校规校纪，具有敬业精神和责任感。 | 素质目标 |
| 4.体育保健学课程旨在培养具有坚定的理想信念、全面发展的德智体美劳素质、科学文化水平、良好的人文素养、职业道德和创新意识的人才。毕业生应具备较强的可持续发展能力，掌握体育保健与康复的专业知识和技术技能。 | 思政目标 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：中医学基础理论

基本内容：阴阳五行学说、藏象学说、经络学说、气血津液学说、病因病机学说、诊法与辨证、治则治法、预防与养生。

基本要求：学生需要系统掌握阴阳五行、脏象、气血津液、经络、病因病机、疾病防治原则等基础理论知识，并能运用整体观念、辨证论治方法指导临床实践。具体要求包括对中医学基本特点的理解、阴阳五行的基本概念和内容、脏腑的生理功能和病理表现、经络的概念和功能、气、血、津液的概念及其相互关系、体质的概念和分型、病因病机的概念和基本病机变化等。

重点：中医学理论体系的主要特点包括整体观念和辨证论治。整体观念强调人体自身的完整性及人与自然、社会环境的统一性。辨证论治则是中医学认识疾病和处理疾病的基本原则；中医学的基本概念、原理、规律、技能、知识、思维方法是中医学理论的核心，包括阴阳五行学说、精气神与生命、藏象、气血津液、经络、体质学说、病因与发病、病机、养生与治未病、治则治法等；中医学的哲学基础包括气一元论、阴阳五行等，这些哲学思想深刻影响了中医学的发展；中医学强调养生和防治疾病的原则，包括预防疾病的发生和维护健康。

难点：中医学的基础理论，如阴阳、五行、气、精、经络等，对于许多学生来说比较抽象和复杂，难以理解。这些理论贯穿于所有的中医课程中，但却是难以捉摸的概念；中医学有着悠久的历史和深厚的文化积淀，对于学生的文言文阅读能力要求较高，这使得基础较差的学生在学习中遇到了较大困难；中医学的整体观念是其中一个特点，要求学生从感知周围环境入手，理解深奥的中医理论，这对学生的思维方式和学习方法提出了挑战。

内容2：二十四式太极拳理论知识

基本内容：太极拳基本知识、二十四式太极拳概述、如何练好二十四式太极拳、二十四式太极拳学练要点、二十四式太极拳学练原则与方法。

基本要求：使学生了解太极拳的历史背景、哲学基础（如阴阳理论、五行学说）以及太极拳的基本技术和原则（如放松、自然、连贯、平衡等）；虽然二十四式太极拳以健身为主，必须使学生了解每个动作的技击含义有助于更好地理解动作的本质和用法；引导学生理论学习与实践相结合，通过阅读太极拳的经典文献和相关书籍，加深对太极拳理论的理解。

重点：熟悉二十四式太极拳的套路结构和动作顺序，理解每个动作之间的联系和过渡。在此基础上理解身体各部分之间的协调关系，以及如何在不同的动作中保持身体的平衡和稳定。通过重点关注这些方面，可以更深入地学习二十四式太极拳的理论知识，从而更好地指导实践和提高练习效果。

难点：二十四式太极拳要求呼吸与动作的密切配合，这需要长时间的练习和体会才能掌握；太极拳中的“用意不用力”原则，要求学生通过意念来引导动作，这对于缺乏内省和专注力的人来说可能较难。克服这些难点的关键在于持续的学习、实践、反思和修正，以及寻找合适的老师来获得专业的指导。

内容3：健身气功理论知识

基本内容：健身气功的发展史

基本要求：使学生了解健身气功如何从古代的气功演变而来，以及它在不同历史时期的发展变化；使学生了解健身气功流派的历史和主要贡献者对于深入学习健身气功非常重要；使学生理解健身气功哲学背景对于理解健身气功的核心理念至关重要；阅读和研究与健身气功相关的历史文献和经典著作，可以帮助学生更深入地理解健身气功的理论和实践；最后使学生理解健身气功在现代社会中的地位和作用，以及它是如何适应现代生活需求的。

重点：学习健身气功发展史的重点在于深入理解其历史演变、理论基础、实践方法和各个流派的特点。

难点：健身气功的理论基础涉及中国古代哲学、医学和养生知识，这些知识体系往往深奥复杂，不易掌握；如何将传统的健身气功知识与现代科学和医学知识相结合，以适应现代人的健康需求，是一个挑战；理论知识的理解需要通过实践来加深，缺乏实践经验可能导致对健身气功发展史的理解不够深入；传统文献往往使用古文书写，对于现代学习者来说，解读和理解这些文献可能需要特别的训练和指导。

（二）实践教学部分

内容1：二十四式太极拳

基本内容：起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步、手挥琵琶、左右倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左右穿梭、海底针、闪通臂、转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。

基本要求：二十四式太极拳的练习要求学生不仅要注意外在动作的规范和协调，还要注重内在功法的修炼和中医养生机理的理解。通过持之以恒的练习，可以有效地提升身体的柔韧性、协调性和力量，同时达到身心和谐的状态。

重点：二十四式太极拳不仅注重动作的规范性和连贯性，还强调学生在练习过程中保持内心的平静和身体的放松，以及与呼吸的协调。通过这套太极拳的练习，可以有效地提升身体的柔韧性、协调性和力量，同时达到身心和谐的状态。

难点：二十四式太极拳的难点在于学生需要掌握各个动作的要领，同时保持动作的协调一致和流畅性。这些难点对于初学者来说可能具有一定的挑战性，但通过持续的练习和正确的指导，可以逐渐克服。

内容2：易筋经

基本内容：韦驮献杵势、横担降魔杵势、掌托天门势、摘星换斗势、倒拽九牛尾势、出爪亮翅势、九鬼拔马刀势、三盘落地势、青龙探爪势、卧虎扑食势、打躬击鼓势、掉尾摇头势。

基本要求：要求学生保持身体正直，动作舒展，呼吸自然，意念集中。通过长期练习，可以达到增强体质、提高柔韧性和肌肉力量的效果，同时对心血管系统、呼吸系统、消化系统等功能有积极影响。

重点：易筋经包括十二个基本动作，每个动作都有其特定的口诀和动作要领。这些动作包括韦驮献杵势、摘星换斗势、倒拽九牛尾势等，通过这些动作的练习，可以锻炼周身经络，增强身体的柔韧性和力量。

难点：易筋经的难点在于对内在状态的理解和掌握，包括放松、意形合一、呼吸的自然协调、刚柔相济以及循序渐进等方面。这些难点需要通过长期的练习和不断的体悟来克服。

内容3：五禽戏

基本内容：虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏。

基本要求：五禽戏的习练要领及注意事项包括全身放松，意守丹田，呼吸均匀，形神合一。练熊戏时要在沉稳之中寓有轻灵，练虎戏时要表现出威武勇猛的神态，练猿戏时要仿效猿敏捷灵活之性，练鹿戏时要体现其静谧恬然之态，练鸟戏时要表现其展翅凌云之势。常练五禽之戏，可活动腰肢关节，壮腰健肾，疏肝健脾，补益心肺，从而达到祛病延年的目的。

重点：五禽戏的练习要求全身放松，意守丹田，呼吸均匀，形神合一。练习时，学生需要根据不同动物的特点，表现出相应的神态和动作。例如，练虎戏时要表现出威武勇猛的神态，练鹿戏时要体现其静谧恬然之态，练鸟戏时要表现其展翅凌云之势。常练五禽之戏，可以活动腰肢关节，壮腰健肾，疏肝健脾，补益心肺，从而达到祛病延年的目的

难点：五禽戏的难点主要在于对动物动作和神态的准确模仿，以及对呼吸和意念的协调。学生需要通过长期的练习和体悟，才能逐渐掌握其中的技巧和要领。

内容4：六字诀

基本内容：包括“呵、呬、嘘、呼、吹、嘻”六个字。

基本要求：六字诀的练习要求学生不仅要注意发音和口型的准确性，还要掌握正确的气息控制和流动，以达到最佳的健身和养生效果。

重点：六字诀的练习需要学生在姿势动作、读音口型、呼吸吐纳、精神意念以及气功韵味等方面进行全面的练习和体悟。通过这样的练习，可以更好地达到健身养生的目的。

难点：六字诀的难点在于对吐音准确性、呼吸与吐音的协调、动作的松柔舒缓、整体练习的系统性以及持之以恒的练习的掌握。通过不断的练习和体悟，可以逐渐克服这些难点。

内容5：八段锦

基本内容：双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤向后瞧、摇头摆尾去心火、两手盘足固肾腰、攥拳怒目增气力、背后七颠百病消。

基本要求：八段锦的习练要领包括松静自然、准确灵活、练养相兼和循序渐进。学生应保持精神与形体的放松，同时确保动作的准确性和灵活性，注重练养结合，并逐步提高练习的难度和效果。

重点：八段锦的重点在于通过八个动作的练习，达到身体和精神上的平衡与和谐。每个动作都有其特定的目的和效果，通过长期练习，可以促进身体健康和心理健康。

难点：八段锦的习练要领包括松静自然、准确灵活、练养相兼和循序渐进。学生应保持精神与形体的放松，同时确保动作的准确性和灵活性，注重练养结合，并逐步提高练习的难度和效果。

内容6：导引养生功十二法

基本内容：预备式、起势、乾元启运、双鱼悬阁、老骥伏枥、纪昌贯虱、躬身掸靴、犀牛望月、芙蓉出水、金鸡报晓、平沙落雁、云端白鹤、凤凰来仪、气息归元、收势。

基本要求：使学生在练习过程中，保持身体和心理的放松，这有助于促进气血流通和意念集中；学生练习时应注意呼吸的自然和深长，避免刻意控制呼吸，自然呼吸有助于放松身心，提高锻炼效果；学生在练习每个动作时，应将意念集中在动作的执行上，这有助于提高动作的准确性和效果。

重点：每个动作都有其特定的要领和目的，因此，准确地执行每个动作，并保持动作之间的流畅过渡是非常重要的。在练习过程中，要注意呼吸的自然和深长，以及呼吸与动作的同步。正确的呼吸方式可以增强动作的效果。

难点：在整个练习过程中保持意念集中，对于多数学生来说可能是一个挑战，特别是在日常生活中的压力和干扰下；多数学生可能因为健康状况或身体条件的限制，在练习某些动作时会感到困难。

内容7：马王堆导引术

基本内容：预备式、起势、挽弓、引背、凫浴、龙登、鸟伸、引腹、鸱视、引腰、雁飞、鹤舞、仰呼、折阴、收势。

基本要求：使学生了解马王堆导引术的历史背景、养生理念及其在中医理论中的地位；学习并准确执行每个动作，包括起势、挽弓、引背、凫浴、龙登、鸟伸、引腹等，确保动作的准确性和流畅性；学生在练习过程中，要注意呼吸的自然和深长，以及呼吸与动作的同步，正确的呼吸方式可以增强动作的效果；在整个练习过程中保持意念集中，有助于提高动作的准确性和效果。

重点：练习马王堆导引术的重点在于正确理解和执行每个动作，同时注意呼吸、意念和身体的协调。

难点：在练习过程中，要关注身体的感受和反馈，避免过度劳累或受伤；定期和持久的练习是达到预期效果的关键，只有通过不断的练习，才能逐渐提高技能和理解。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 知识目标 | 理论教学部分：  内容1：中医学基础理论  内容2：太极拳理论知识  内容3：健身气功理论知识 | √ |  | √ |
| 能力目标 | 实践教学部分：  内容1：二十四式太极拳  内容2：健身气功 | √ |  | √ |
| 素质目标 | 实践教学部分：  内容1：二十四式太极拳  内容2：健身气功 | √ |  | √ |
| 思政目标 | 实践教学部分：  内容1：二十四式太极拳  内容2：健身气功 | √ |  | √ |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

1.本课程理论教学部分主要以语言传递信息为主的教学方法，通过教师运用口头语言向学生传授体育舞蹈理论知识、运动技能。在体育教学过程中，常用的以语言传递信息为主的方法有讲解法、问答法和讨论法。

2本课程实践教学部分主要以直接感知为主的教学方法，教师通过对实物或直观教具的演示，使学生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识。在体育教学过程中，常用的以直接感知为主的方法有示范法、演示法和纠正动作错误与帮助法。由于运动动作的多样性，学生除了观察示范面的视角，还应考虑示范的速度和距离等要素；演示法对于运动表象记忆又非常重要的体育教学来说，是一种不可或缺的教学方法，它与讲授法、谈话法等教学方法的结合使用可以收到很好的教学效果；在体育教学中，学生的技能提高是伴随着动作错误的不断出现与不断纠正而进行，体育教师要具备随时灵活运用纠正动作错误与帮助法的能力。

3.在体育保健教学实践中，以身体练习为主的体育教学方法主要以完整练习法为主。运用完整法时必须注意在设置限制的条件下进行纠正动作错误的练习方法；诱导性练习的选择要有目的性，应注意它所使用的肌肉以及用力的顺序与所学身体练习的一致性；自我暗示法要引导学生在明确完成动作的方法而又注意补到达到某些要求时,在练习中自己有意识地暗示自己达到要求。

4.领会教学法先从体育保健项目整体特征人手，然后再回到具体技能学习，最后再回到整体的认识和练习中。突出主要的运动技术，而忽略一些枝节性的运动技术。注重比赛的形式，并在比赛和实战中培养学生对体育保健项目的理解。

5.在体育保健教学实践中，以探究活动为主的体育教学方法主要以小群体教学法为主。一般在课程开始就有一个分组和形成集体的过程。在这个过程中，使每个小组具有一定的凝聚力和各自的学习目标。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **...** | **...** | **...** | **合计** |
| 一、理论教学部分 |  |  |  |  |  |  |
| 内容1：中医学基础理论 | 16 | 16 |  |  |  | 32 |
| 内容2：太极拳理论知识 | 4 | 4 |  |  |  | 8 |
| 内容3：健身气功理论知识 | 16 | 16 |  |  |  | 32 |
| 二、实践教学部分 |  |  |  |  |  |  |
| 1.二十四式太极拳 | 6 | 6 |  |  |  | 12 |
| 2.健身气功 | 30 | 30 |  |  |  | 60 |
| 合计 | 72 | 72 |  |  |  | 144 |

**七、课程考核方式**

《体育保健》课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×40%＋期末技能考核成绩×30%＋期末理论考核成绩×30%

过程性考核成绩=读书笔记（10%）＋线上学习（10%）＋案例分析（20%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **读书笔记** | **线上学习** | **案例分析** | **期末技能考核成绩** | **期末理论考核成绩** |
| 1 | 课程目标1 |  |  |  |  | 30% | 30% |
| 2 | 课程目标2 |  |  |  | 30% |  | 30% |
| 3 | 课程目标3 |  |  | 20% |  |  | 20% |
| 4 | 课程目标4 | 10% | 10% |  |  |  | 20% |
| 合计 | | 10% | 10% | 20% | 30% | 30% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.姚鸿恩.《体育保健学》．北京：人民体育出版社，2007.

2.姚鸿恩.《体育保健学实验指导》．北京：高等教育出版社，1998.

3.姚鸿恩等.《健康教育学》．桂林：广西师大出版社，2003.

4.赵斌.《体育保健学学习指导》．桂林：广西师大出版社，2002.

5.体育保健学编写组.《体育保健学》．北京：高等教育出版社，1997.

6.国家体育总局健身气功管理中心编写组.《健身气功导论》.北京：人民体育出版社，2018.

7.国家体育总局健身气功管理中心编写组.《健身气功发展史》.北京：人民体育出版社，2018.

8.易锋，司庆洛.《大学体育》．苏州：苏州大学出版社，2024.

9.易锋，刘德华.《大学生体育健身原理与方法》．苏州：苏州大学出版社，2015.

**九、课程其它说明**

1.课堂规则：制定课堂规则和纪律要求，如准时上课、穿着适合的服装、尊重教师和同学等。

2.安全指导：强调课堂安全的重要性，提供必要的安全指导和紧急情况处理程序。

3.课外活动：介绍课程可能包含的课外活动，如参加比赛、表演或社区服务。

4.特殊需求：针对有特殊需求的学生，提供相应的支持和调整措施，确保所有学生都能参与课程。

5.课程进度：说明课程的进度安排，包括每个学期或每个季度将学习的内容和目标。

6.技术与艺术的平衡：强调技术在健身气功中的重要性，同时也要注重艺术表现和创意发展的培养。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总评成绩=过程性考核成绩×40%＋期末技能考核成绩×30%＋期末理论考核成绩×30%

**2.过程性考核成绩评定**

过程性考核成绩=读书笔记（10%）＋线上学习（10%）＋案例分析（20%）

（1）读书笔记：围绕课程目标1，记录书籍中出现的重点概念、术语和定义，以及它们在健身气功中的应用；记录书籍中提到的健身气功实践方法和技巧，包括动作要领、呼吸方法和练习步骤；记录作者在书籍中的理论观点和分析，以及你对这些观点的理解和评价；记录书籍中提到的案例研究和实证研究，以及它们对健身气功实践和理论的贡献；探讨书籍中提到的健身气功与其他学科的关联，如中医、哲学、心理学等；分享你在阅读书籍过程中的个人感悟、启示和思考；对书籍中的观点、理论和实践方法进行批判性思考，提出自己的看法和疑问；根据书籍中的理论和实践方法，提出在日常生活和健身气功练习中的应用建议。

（2）线上学习：围绕课程目标4，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）案例分析：围绕课程目标3，选择具有代表性的健身气功案例，如著名健身气功专家的实践经验、研究成果或典型病例；介绍案例的背景信息，包括案例发生的时间、地点、人物和环境等；明确案例中的问题或挑战，如健身气功练习中的技术难点、身体康复问题或心理健康问题等；阐述分析案例所采用的方法，如文献回顾、实证研究、专家访谈等；运用健身气功的理论知识，如阴阳五行理论、脏腑经络理论等，对案例进行分析和解释；根据理论分析，提出解决案例问题的实践策略，如调整练习方法、改善生活习惯或进行心理调适等；评估实践策略的效果，包括短期效果和长期效果，以及对案例问题的影响；讨论案例中的关键问题，反思自己在分析过程中的收获和不足，以及如何改进；总结案例分析的启示，提出对健身气功教学、实践和研究的建议；指出案例分析的局限性，如样本大小、研究方法等，并提出未来研究的发展方向。

**3.期末成绩评定**

期末考核（60%）=期末技能考核成绩×30%＋期末理论考核成绩×30%

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 读书  笔记 | 课程目标1  课程目标4 | 按时提交读书笔记，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交读书笔记，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交读书笔记，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交读书笔记，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交读书笔记拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1  课程目标4 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 案例  分析 | 课程目标2  课程目标3 | 分析深度、理论应用、实践建议、逻辑性、文献引用、语言表达、格式规范和创新性等方面表现突出。 | 在多数方面表现良好，但在某些方面可能略有不足。 | 基本达到要求，但在多个关键方面存在不足，需要改进。 | 达到最低要求，但在多个关键方面存在不足，需要改进。 | 未达到基本要求，存在严重缺陷，如分析不深入、理论应用不充分、实践建议不合理等。 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 健身气功功法考核 | 课程目标2  课程目标3 | 功法掌握程度：动作熟练，技术精湛，无明显的错误或失误。动作准确性：动作精确，符合健身气功的规范和要求。  呼吸与动作的协调性：呼吸与动作配合默契，自然流畅。  表演表现力：表现力强，情感传达到位，舞台魅力突出。  整体练习的流畅性：动作连贯，无停顿或犹豫，整体协调性高。 | 功法掌握程度：动作较为熟练，技术较好，有轻微的错误或失误但不影响整体表现。  动作准确性：动作较为准确，基本符合健身气功的规范和要求。  呼吸与动作的协调性：呼吸与动作配合较好，自然流畅。  表演表现力：表现力较好，情感传达较为到位，有一定的舞台魅力。  整体练习的流畅性：动作较为流畅，连贯性较好，偶尔有小的停顿或犹豫。 | 功法掌握程度：动作基本熟练，技术一般，有少量错误或失误。  动作准确性：动作基本准确，基本符合健身气功的规范和要求。  呼吸与动作的协调性：呼吸与动作配合一般，连贯性一般。  表演表现力：表现力一般，情感传达尚可，舞台魅力一般。  整体练习的流畅性：动作基本流畅，连贯性一般，有时有明显的停顿或犹豫。 | 功法掌握程度：动作较为生硬，技术较差，有明显的错误或失误。  动作准确性：动作存在一定偏差，基本符合健身气功的规范和要求。  呼吸与动作的协调性：呼吸与动作配合较差，连贯性较差。  表演表现力：表现力较弱，情感传达不足，舞台魅力较弱。  整体练习的流畅性：动作不流畅，连贯性差，频繁出现停顿或犹豫。 | 功法掌握程度：动作不熟练，技术差，错误或失误频繁。  动作准确性：动作不准确，不符合健身气功的规范和要求。  呼吸与动作的协调性：呼吸与动作配合差，连贯性差。  表演表现力：表现力差，情感传达缺乏，舞台魅力缺乏。  整体练习的流畅性：动作不流畅，连贯性差，频繁出现停顿或犹豫。 |
| 健身气功理论考核 | 课程目标1课程目标3 | 理论知识掌握程度：对健身气功的理论知识掌握得非常熟练，理解深刻。  理解能力：能够准确理解题目要求，深入分析问题。应用能力：能够灵活运用所学知识，解决问题。  答题准确性：答案准确无误，没有错误。  答题规范性：答题格式规范，条理清晰，表达准确。 | 理论知识掌握程度：对健身气功的理论知识掌握较好，理解较深。  理解能力：能够理解题目要求，对问题有一定分析。  应用能力：能够应用所学知识，但分析不够深入。  答题准确性：答案基本准确，但有少量错误。  答题规范性：答题格式基本规范，条理清晰，表达准确。 | 理论知识掌握程度：对健身气功的理论知识掌握一般，理解一般。  理解能力：能够理解题目要求，但对问题分析不够深入。  应用能力：能够应用所学知识，但应用不够灵活。  答题准确性：答案有一定错误，但基本能够回答问题。  答题规范性：答题格式不够规范，条理不够清晰，表达不够准确。 | 理论知识掌握程度：对健身气功的理论知识掌握基本，理解基本。  理解能力：能够理解题目要求，但对问题分析不够深入。  应用能力：能够应用所学知识，但应用不够灵活。  答题准确性：答案有较多错误，但基本能够回答问题。  答题规范性：答题格式不够规范，条理不够清晰，表达不够准确。 | 理论知识掌握程度：对健身气功的理论知识掌握差，理解差。  理解能力：难以理解题目要求，对问题分析不够。  应用能力：难以应用所学知识，应用不够灵活。  答题准确性：答案错误较多，无法回答问题。  答题规范性：答题格式混乱，条理不清，表达不准确。 |

**《篮球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 篮球 | | | | | | | |
| **英文** | | | Basketball | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育  必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛.大学体育.苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 14 | | | **实践（其他）学时** | | 94 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 常文浩 | | **审定人** | | | 章茹 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

篮球课程是普通高校体育课程的重要组成部分，是深受学生喜爱的集体运动项目之一，作为学校公共体育选项课之一，实现了全校四个年级所有专业的全覆盖，被评为省级一流线上课程和校级精品课程。课程通过学习篮球知识与理论，培养学生的篮球兴趣，掌握以篮球为导向的促进体育与健康的基本技能，在未来的职业生涯中，能够运用在校期间所学到的体育与健康知识与技能，增强体质，促进健康，预防和治愈运动伤病。课程深入挖掘篮球课程的“思政”元素，努力实现“体育+思政”的协同育人功能，达到“铸魂健体”的教育目标。以OBE教育模式为抓手，依托大学生MOOC构建线上、线下混合式教学，有效翻转课程教学环节，融入多元化教学方法和手段，设计多维度的评价体系，注重学生的过程评价。教学注重“以人为本”、“分层合作”、“问题为导向”的方式促进学生的学习效果，全面实现高校公共体育课程教学的目的和任务。

**二、课程目标**

篮球课程的教学目标主要反映在以下四个方面：

**课程目标1（思政目标）：**以篮球课程思政为主线，培养学生爱国主义的情结，养成集体主义、团结协作的思维，塑造正确的体育道德观念，树立勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。感悟篮球与文化的交融，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向国际传播、弘扬篮球文化的能力。

**课程目标2（知识目标）：**使学生基本掌握篮球运动的发展史、基本特征和发展趋势，掌握篮球运动的基础理论知识，了解各项技战术所蕴含的科学原理，理解各项技术的基本要素及其关联性。掌握篮球运动损伤的预防、处置和康复知识，提升健康防范意识。熟悉篮球竞赛组织流程，篮球规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）：**通过课程学习，使大部分学生初步掌握篮球的各项技战术，具备完成考核的能力，具备对自我技战术动作的评价能力。学生能够日常的篮球活动、工作和生活当中运用所学知识、技能和综合能力，以篮球为手段进行科学锻炼和心理调节，养成锻炼身体的良好习惯。借助篮球进行科学锻炼，为终身体育打下坚实的能力基础。

**课程目标4（素质目标）：**通过课程学习，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质。增强学生的呼吸、循环系统的运动机能，改善和塑造良好的人体形态。建立正确的体育观念，保持学生健康的心理状态，激发参与体育的兴趣和行为。

**三、课程目标与毕业要求分解指标点的对应关系**

| **毕业要求** | **分解指标点** | **课程目标** |
| --- | --- | --- |
|
| 毕业要求1 | 具有强健的体魄、积极的人生态度和良好的心理素质 | 课程目标1、4 |
| 毕业要求  2 | 拥有良好的篮球运动专业素养 | 课程目标3 |
| 毕业要求3 | 理解篮球运动的相关原理，具备科学指导技能教学和运动水平的相关知识、方法和技能，掌握促进自身全面健康发展的能力。 | 课程目标2、4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容1：篮球运动概述

1.基本内容：篮球运动及其文化的发展历程

篮球运动的特点与价值

2.基本要求：系统梳理篮球发展历程，充分运用多媒体技术，结合自身的实践经历，使纯理论的讲述变得更加生动有趣，吸引学生的注意力。使学生了解篮球运动发展过程中的重要时间节点、历史人物、世界格局和文化背景，掌握篮球发展的趋势、特点和价值，明确学习与提高方向，树立正确的篮球观和人生观。

**内容2：篮球运动中常见的损伤**

1.基本内容：常见损伤的类型

损伤的预防、处置和康复。

2.基本要求：充分运用多媒体技术，结合优秀运动员的实践经历，职业运动员的伤病与康复经历，以学生关注的人物故事、伤病专题和实践操作为主线，使学生科学地正视篮球运动中的各种损伤，掌握提前预防、实时处置和伤后康复，科学地指导。

**内容3：篮球运动基本技战术**

1.基本内容：篮球技、战术的分类、概念

篮球技、战术分析

篮球技、战术训练

篮球技、战术赏析

2.基本要求：系统梳理篮球技战术体系，搜集研究篮球技、战术的研究成果，结合篮球运动的技战术特点，通过丰富的教学视频、比赛视频和技战术案例分析视频，使学生掌握篮球技战术的分类、训练理念和练习方法，培养学生的技战术意识并运用到训练和比赛中。

**内容4：篮球竞赛规则与裁判法**

1.基本内容：篮球运动竞赛与组织管理

篮球竞赛规则

篮球裁判法

2.基本要求：通过中国篮协的裁判云讲堂，大学生慕课等线上资源平台，细致地讲解、精准地示范，通过对国际篮球赛事，经典裁判案例分析，使学生基本熟悉篮球竞赛组织管理工作流程，能够团队协作地完成竞赛活动的组织和管理，基本了解最新的篮球竞赛规则，具备参与或执裁基层的篮球比赛的能力。

**（二）实践教学部分**

**项目1：篮球运动准备活动**

1.实践内容：篮球身体练习

篮球拉伸

篮球游戏

篮球操

球性练习

2.实践目标：通过线下课程细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，使学生掌握篮球热身、拉伸、游戏、篮球操和球性练习的基本动作。使学生能够了解热身运动的重要性和价值，灵活运用多元化、趣味性、专项化的热身活动来辅助日常锻炼。

**项目2：篮球运动基本技术**

1.实践内容：移动技术（基本站立姿势；启动；急停；转身；跑；跳；变向跑；侧身跑；滑步；碎步；刺探步；后撤步。）

运球技术（高低运球；急停急起运球；换手变向运球；转身运球；胯下运球；背后运球）

投篮技术（双手胸前投篮；单手肩上投篮）

传接球技术（双手胸前传接球；双手头上传接球；体侧传接、

肩上传接球）

篮板球技术（抢前场篮板球；抢后场篮板球）

快攻技术（快攻的类型、阶段、攻防技战术）

个人防守防守技术（防持球人、防无球人、抢、打、断球、封盖技术）

2.实践目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，结合一定时长的线下课堂练习，使学生掌握篮球基本进攻技术的动作方法，明确各项技术背后蕴含的科学原理，夯实进攻技术的意识和认知，理解技术运用的时机和情境，具备完成技术考核的能力，掌握基本技术的鉴别、分析和改善的能力。通过课堂练习和团队合作提高个人技术的熟练性和规范性，实现能够在实战中灵活运用。

**项目3：篮球运动基本战术**

1.实践内容：进攻基础配合（传切、掩护、策应、突分）

防守基础配合（挤过、穿过、绕过、交换、延误、关门、夹击、补防、轮转等）

全队进攻战术（进攻人盯人、进攻联防）

全队防守战术（人盯人战术、联防战术）

2.实践目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，结合观摩比赛、战术分析等环节教学，使学生掌握篮球基本战术的类型、基本站位、运用时机、战术发动、过程和结束阶段，明确战术的优劣点及其战术的组合与应变等，夯实全队及个人战术意识和认知。通过课堂练习、团队合作和教学比赛帮助学生能够在实战中灵活运用。

**项目4：篮球体能训练**

1.实践内容：力量练习

速度练习

耐力练习

灵敏练习

柔韧练习

协调练习

2.实践目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，使学生基本掌握体能的练习方法和规范要求，了解基本的体能的分类，掌握基本的、简单的体能练习方法，善于利用方法全面增强自身体能，增进个人健康，并具备指导体能练习的基本能力，为从事篮球运动奠定坚实的体能基础。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 知识目标 | 内容1：篮球运动概述。使学生了解篮球发展史、基本特征和发展趋势。  内容2：篮球运动损伤的预防、处置和康复，提升学生基本的健康理念和知识。  内容3：篮球运动基本技、战术。了解各项技战术的科学原理、要素及其相关性。  内容4：篮球运动竞赛组织管理、规则及裁判法。熟悉篮球竞赛组织流程，篮球规则和裁判法等相关知识。 |  | √ |  |
| 能力目标 | 内容1：篮球准备活动教学。使学生掌握准备热身的动作方法，能够自我指导科学健身。  内容2：篮球基本技术教学。使学生初步掌握各项技术，具备完成考核的能力，并能运用到实战中。  内容3：篮球基本战术教学。使学生具备一定的战术意识，能够在比赛中运用基本战术。  内容4：篮球体能训练教学。使学生能够以篮球为手段进行科学健身，养成终身锻炼的良好习惯。 |  | √ |  |
| 素质目标 | 内容1：篮球准备活动教学。  内容2：课堂技战术教学。  内容3：篮球体能训练教学。使学生建立正确的体育观念，保持良好心态，增强身体素质，发展与身体健康密切相关的素质能力。 |  | √ |  |
| 思政目标 | 内容1：篮球理论课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出篮球人物故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以篮球线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以篮球运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  内容4：以篮球训练负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。  内容5：以篮球竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容6：以篮球课程思政为主线，感悟篮球与文化的交融，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向国际传播、弘扬篮球文化的能力。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

篮球课程依托《我想打篮球》省级优秀线上课程，采用线上线下混合式教学模式，坚持以学生为中心，产出为导向，持续改进不断提升学生的课程学习体验和学习效果。根据不同部分的授课内容课程负责人积极探索多样的教学方法具体教学方法有：

**1.讲解与示范：**深入研究教学内容，组织讲解语言和示范方式，运用直观的讲解和示范对重点技战术的动作要领、发力过程、配合节奏等进行分析，使学生能够清晰地掌握技战术的细节。

**2.分层-合作教学：**根据学生的性别、能力、班级分成不同性质的学习小组，在组内又体现分层教学，充分考虑学生的个体差异性，积极发挥优秀学生的传帮带能力，保障中等学生的学习效果，重点提升较差学生的各项素质。

**3.比赛和游戏：**在课上经常采用游戏和比赛的形式，活跃课堂气氛，提升学生的技战术运用能力，丰富课程的教学手段。

**4.多媒体教学：**依托课程的各种PPT、讲稿、教学视频、文献资料等丰富资源，合理利用多媒体技术展现在学生面前，尽可能的激发学生的学习兴趣，吸引学生的注意力，提高学习效率。

**5.案例分析：**以多种案例（如：优秀运动员如何面对伤病、在赛场中如何应对不同类型的球员及其防守、如何指导学生进行科学锻炼等）分析的形式培养学生面对问题的勇气、发现问题的睿智、解决问题的决心和能力。

**6.观摩考察：**实际观摩校男篮、女篮的训练，丰富学生的运动训练经历，更加掌握学生的运动实践能力；深入了解并参与篮球社的校内比赛的组织和管理过程，进一步丰富实际操作经验，体验团队协作办赛的过程。

**7.智慧教学：**依托MOOC、学习通等智慧教学平台，实时掌握学生的学习过程，加强师生、生生之间的学习互动，实现多元的过程评价，实现传统教学与智慧教学的深度融合，持续提升教学质量。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：篮球运动概述 | 3 | 1 |  |  |  | 4 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：篮球运动常见损伤的预防、处置和康复 | 1 | 1 | 6 |  |  | 8 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：篮球运动准备活动 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容4：篮球运动基本技术 |  | 1 | 50 |  |  | 51 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容5：篮球运动基本战术 |  | 1 | 32 |  |  | 33 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容6：篮球体能训练 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容7：篮球竞赛规则与裁判法 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲授法、专题研讨 |
| 合计 | 7 | 7 | 94 |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%+期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）+800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.中国篮球协会.《篮球规则》．北京：北京体育大学出版社,2020.

2. 易锋，刘德华.《大学体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社，2015.

3. 易锋，司庆洛.《大学体育》.苏州：苏州大学出版社，2024.

4.中国大学MOOC，我想打篮球，江苏理工学院

<https://www.icourse163.org/course/HUST-1003159001>

**九、课程其它说明（若有）**

在篮球课程教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习、考核和比赛，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们篮球技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘篮球思政元素，实现篮球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%+末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）+线上学习（10%）+立定跳远（15%）+800/1000米（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握篮球运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远与800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=篮球技术考核（50%）

**考核方法：**

①一分钟三分线往返运球上篮——由三分线外任意一点起动运球上篮，上完篮即返回（球不进无须补篮），返回需任一只脚踩到三分线才能返回上篮，计时1分钟，根据进球个数及动作技评得出分数。

②一分钟投篮——男生投篮位置为罚球线，女生投篮位置为罚球向前1米或限制区线任一位置，学生可协助递交球，男生运用单手肩上投篮技术、女生可用双手胸前投篮技术进行投篮考核，计时1分钟，根据进球个数及动作技评得出分数。

③一分钟全场传接球、运球上篮——由右侧限制区线与端线交点处起动，运球并向左传球，跑动绕过左侧第一个标示物接回传球，运球再向右传球，绕过右侧第二个标示物接回传球，运球上篮，抢篮板球后直接运球返回上篮（不再传球），以此顺序进行全场往返传接球、运球上篮（球不进可补篮），计时1分钟，根据进球个数及动作技评得出分数。

每位学生进行考核次数最多为两次。

篮球技术考核评定标准：

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定跳远与长跑 | 课程目标4 | 1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 支撑  目标 | 考核内容 | 性别 | 考核标准 70% | | | | | | | | | | | | | | | | 技评30% | | |
| 70分 | | 65分 | 60分 | | 55分 | 50分 | 45分 | | 40分 | 35分 | | 30分 | | 20分 | 10  分 | 30  分 | 20  分 | 10  分 |
| 二 | 课程目标3 | 1分钟三分线往返运球上篮（个） | 男 | 12 | | 11 | 10 | | 9 | 8 | 7 | | 6 | 5 | | 4 | |  |  | 好 | 较好 | 一般 |
| 女 | 8 | | 7 |  | | 6 |  | 5 | |  | 4 | | 3 | |  |  |
| 三 | 1分钟投篮（个） | 男 | 12 | | 11 | 10 | | 9 | 8 | 7 | | 6 | 5 | | 4 | |  |  | 好 | 较好 | 一般 |
| 女 | 9 | |  | 8 | | 7 | 6 |  | | 5 | 4 | | 3 | |  |  |
| 四 | 1分钟全场传接球、运球上篮（个） |  | | 70分 | | | 60分 | | 50分 | | 40分 | | | 30分 | | 20分 | | | 好 | 较好 | 一般 |
| 男 | | 8 | | | 7 | | 6 | | 5 | | | 4 | |  | | |
| 女 | | 7 | | | 6 | | 5 | | 4 | | | 3 | |  | | |

**《足球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 足球 | | | | | | | |
| **英文** | | | Football | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 1.国家体育总局.足球竞赛规则,2016.  2.易锋,司庆洛.大学体育,苏州大学出版社,2024.  3.易锋,刘德华.大学生体育健身原理与方法,苏州大学出版社,2015. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 郑家泓 | | **审定人** | | | 聂晓梅 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

足球运动是以脚支配球为主，双方在同一场地内相互攻守，以射门进球多少决定胜负的集体运动项目，它具有整体性、对抗性、多变性、艰辛性等特点，适合各年龄层次的人锻炼，深受广大学生的欢迎，是普通高校体育选项课中的重要课程。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**通过课程教学，从培养学生积极向上的情感、健康的人格、正确的价值观，自信、勇敢、勤奋、坚毅、善良、正直、积极、乐观、有上进心、有责任心等方面的思政目标。

**课程目标2（知识目标）：**让学生了解足球基础理论及主要竞赛规则，掌握足球基本技术与简单的战术。

**课程目标3（能力目标）：**教学过程中学生能够养成自主学习能力、实践能力、交流能力、沟通能力、反思能力和社会适应能力等方面的能力目标。

**课程目标4（素质目标）：**通过足球教学培养学生兴趣，使学生养成终身运动的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质。增强学生的呼吸、循环系统的运动机能，改善和塑造良好的人体形态。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.树立并践行社会主义价值观与崇高的家国情怀 | 目标1 |
| 2.养成终身运动良好习惯 | 目标4 |
| 3.掌握足球基本理论知识与技能，促进自身全面健康发展能力 | 目标2、3 |
| 4.培养自主学习能力、实践能力、沟通能力和团队合作意识 | 目标3、4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：足球运动的特点与发展趋势

基本内容：

1.足球运动的特点及发展趋势

2.足球运动技战术分析

3.足球运动基本规则与裁判法

4.足球竞赛的组织与编排

5.足球运动中的生理现象

6.外伤的预防与处理

7.基层足球队的组建、训练和临场指挥

（二）实践教学部分

项目1：基本技术

1. 实践内容：

踢球：脚内侧踢球、脚背内侧踢球、正脚背踢球、脚背外侧踢球。

停球：脚内侧停接地滚球、脚内侧停接平空球、正脚背停接平空球、大腿正面停球、胸部停球。

运球：脚内侧运球、正脚背运球、脚背外侧运球、曲线运球。

头顶球：原地前额正面头顶球、跳起前额正面头顶球。

抢截球：正面抢截球、侧面抢截球。

掷界外球：原地掷界外球、助跑掷界外球。

守门员技术：基本站位和接球手形、接地滚球、接平直球、接高空球、手抛球、抛踢球。

1. 实践目标：通过课堂教学让学生了解并掌握足球基本技术，提高学生比赛中灵活运用足球基本技术的能力。

项目2:基本战术

1.实践内容：

“二过一”的配合；边路进攻；中路进攻；阵型站位；阵型移动与补位；定位球战术。

1. 实践目标：通过课堂教学让学生了解并掌握足球基本战术，提高学生在比赛中灵活运用足球基本战术的能力。

项目3：身体素质练习

1. 实践内容：

耐力：1000米、2000米、2400米耐力跑、7—8分钟、9—10分钟、11—12分钟定时耐力跑和定时越野跑、库珀12分钟跑。

力量：发展上肢力量练习：单杠引体向上、双杠臂屈伸、俯卧撑、卧推、投掷实心球练习。

发展腹背肌力量的练习：仰卧起坐、俯卧两头起、收腹跳等。

发展下肢力量练习：立定跳远、单（双）足多级跳等。

发展爆发力的练习：小杠铃跳挺。

速度：提高反应速度的练习：蹲踞式起跑、在跑的专门性练习中听信号全速跑。

提高动作速度的练习：30米（站立式）×（6—8组）、顺风跑等。

提高速度耐力的练习：50米、60米、100米反复跑、400米变速跑。

2.实践目标：通过课堂练习发展学生的身体素质。

项目4:实战练习

1.实践内容：临场裁判实习；教学比赛。

2.实践目标：通过课堂教学比赛给学生创造足球比赛的情景模式，让学生在真实的足球比赛中提高自身的基本技术、战术与足球竞赛规则。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标  1、2 | 内容1：足球运动的特点与发展趋势  内容2：足球基本技术  内容3：足球基本战术 |  | √ |  |
| 课程目标  3、4 | 内容1：足球基本技术  内容2：足球基本战术  内容3：身体素质练习  内容4：实战练习 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

讲解法：用简单易懂的语言讲解教学的目的、任务、技术动作、课堂要求示范法示范法：使学生可以直观地认识和学习技术动作要领。

分解法与完整法：对某一复杂与难度系数大的技术动作进行动作拆分学习，掌握后再进行完整的动作练习。

游戏与比赛法：通过游戏提高学生的学习积极性；在比赛中学习灵活运用技战术的能力。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **实验** |  |  | **合计** |
| 理论部分:选用理论部分教学内容 | 6 | 6 |  |  |  | 12 |
| 实践部分：1.基本技术  2.基本战术  3.身体素质  4.实战练习 | 80 | 4 |  |  |  | 84 |
| 考核部分：1.《标准》内容：1000米/800米（男/女）立定跳远  2.10米定位球射门  3.定位球踢远  4.绕杆射门 | 12 |  |  |  |  | 12 |
| 合计 | 98 | 10 |  |  |  | 108 |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

《体育基础课》采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）+800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**考核内容与操作方法**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学期 | 考 核 内 容 | 操 作 方 法 |
| **二** | 10米定位球射门 | 不限脚法，不设守门员，球必须在空中进2.20×5.50米球门（每人射10个）。 |
| **三** | 定位球踢远 | 在10米宽的区域进行（按距离评分）。 |
| 四 | 绕杆射门 | 绕5根杆，杆距2米，起点距第一杆1米，第五杆距球门15米，计时从脚触球开始到球过球门线止，要求在距球门12-15米区域内射门，球不进加0.5秒。 |

注：每项限考三次，取最好的一次成绩作为最终成绩，补考最高评定成绩只能为及格。

身体素质测试：1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。

**八、课程参考书目及资源**

1.国家体育总局.足球竞赛规则,2016.

2.易锋,司庆洛.大学体育,苏州大学出版社,2024.

3.易锋,刘德华.大学生体育健身原理与方法,苏州大学出版社,2015.

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们足球运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘足球课程思政元素，实现足球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）+800/1000米（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握足球运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习足球运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远与800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=足球技术考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定跳远与长跑 | 课程目标4 | 1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 考核内容 | 性别 | 考核标准 70% | | | | | | | | | | | 技评30% | | | |
| 70分 | 65分 | 60分 | 55分 | 50分 | 45分 | 40分 | 35分 | 30分 | 20分 | 10  分 | 30  分 | | 20  分 | 10  分 |
| 二 | 10米定位射门（个） | 男 | 10 |  | 9 |  | 8 |  | 7 |  | 6 |  | 5 | 好 | | 较好 | 一般 |
| 女 | 10 |  | 9 |  | 8 |  | 7 |  | 6 |  | 5 |
| 三 | 定位球踢远（米） | 男 | 36 | 34.5 | 33 | 31.5 | 30 | 28.5 | 27 | 25.5 | 24 | 22.5 | 21 | 好 | | 较好 | 一般 |
| 女 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 四 | 绕杆射门  （秒） | 男 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 6.0 | 6.2 | 6.4 | 6.6 | 6.8 | 7.0 | 7.2 | 7.4 | 好 | 较好 | | 一般 |
| 女 | 7.0 | 7.2 | 7.4 | 7.6 | 7.8 | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 |

**《排球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 排球 | | | | | | | |
| **英文** | | | volleyball | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024年5月 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3学分 | | **学时** | | 108学时 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 1、易锋,司庆洛.大学体育.江苏：苏州大学出版社,2024.  2、易锋,刘德华.大学生体育健身原理与方法.江苏：苏州大学出版社,2015. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108学时 |
| **撰写人** | 章茹 | | **审定人** | | | 戴丽丽 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

排球运动自19世纪末由美国人发明以来，已有百余年的历史，以其“形式的多样性和广泛的群众性、技术的全面性和高度的技巧性、激烈的对抗性和严密的集体性、轻松的娱乐性和高雅的休闲型”等特点在我国早已成为喜闻乐见的一项普及运动项目，尤其受大学生们的喜爱。《排球》课程是普通高校体育必修课中的一门选项课。

2019年9月30日习近平总书记在会见中国女排代表的时候，高度赞扬中国女排展现出的祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌，号召大力弘扬新时代的女排精神。课程在学习排球知识与理论，培养学生的排球运动兴趣，掌握以排球为导向的促进体育与健康的基本技能的同时，将女排精神贯穿课程学习整个过程，实现“体育+思政”的协同育人功能，达到增强体质，促进健康，提升素养的课程教学目标。

**二、课程目标**

排球课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，培养学生爱国主义精神和社会责任感，树立学生正确的体育观念，塑造健全的人格，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质，培养学生团队合作、拼搏进取和吃苦耐劳的顽强意志，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**课程目标2（知识目标）：**掌握排球运动的发展史、基本特征和发展趋势；掌握排球运动的基础理论知识，了解各项技战术所蕴含的科学原理；熟悉排球竞赛组织流程，排球规则和裁判法等相关知识；具有一定的欣赏排球比赛的能力。

**课程目标3（能力目标）：**掌握排球运动的基本方法和技能；提高自身的运动能力，发展身体协调性及掌握高技巧性运动的能力；掌握在排球等体育运动中常见的运动损伤的处置方法；学会欣赏排球赛事。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，具备适应社会发展的意志品质和道德准则，具备团队协作的合作意识，正确的价值观和良好的心理状态。 | 课程目标1 |
| 2.掌握排球运动的基础理论知识，熟悉排球竞赛组织流程，排球规则和裁判法等相关知识，具有一定的欣赏排球比赛的能力。 | 课程目标2 |
| 3.掌握排球运动的基本技术和战术，具备一定的实战能力，具有提高身体素质、全面发展体能的能力。 | 课程目标3 |
| 4.掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：排球运动概述

1.基本内容：排球运动发展史、我国排球运动的发展概括；排球运动的特点、规律和发展趋势；重要排球赛事介绍；女排精神介绍。

2.教学目标：系统梳理排球发展历程，学生了解排球运动发展过程中的重要时间节点、历史人物、世界格局和文化背景；掌握排球发展的趋势、特点和价值，明确学习与提高方向；了解女排精神，树立正确的体育价值观和人生观。

**内容2：排球运动基本技战术**

1.基本内容：排球技、战术的分类、概念； 排球技、战术的科学性原理；排球技、战术动作要领；排球技、战术视频赏析。

2.教学目标：学生了解排球技战术的分类、训练理念和练习方法；培养学生的技战术意识并运用到教学比赛中。

**内容3：排球运动竞赛规则、组织、编排与裁判工作**

1.基本内容：排球运动竞赛规则；排球比赛裁判法；排球赛事组织与编排。

2.教学目标：学生了解最新的排球竞赛规则，能过欣赏排球赛事。

（二）实践教学部分

**项目1：排球运动准备活动和排球游戏**

1.基本内容：排球的基本身体练习；排球运动前后拉伸；排球趣味游戏；排球球性练习。

2.教学目标：学生掌握排球热身、拉伸、游戏、排球操和球性练习的基本动作要领与练习方法；了解热身运动的重要性和价值。

**项目2：排球运动基本技术**

1.基本内容：

准备姿势和移动（交叉步、跨步、并步、后退跑）；

传球：正面上手传球、二传球介绍；

垫球：正面双手垫球、体侧垫球、背垫球；

发球：下手发球（女）、勾手发球（男、女）；

扣球：正面扣球；

拦网：单人拦网

2.教学目标：学生掌握排球基本技术动作，具备完成技术考核的能力。

**项目3：排球运动基本战术**

1.基本内容：

进攻战术：“中一二”接发球进攻战术、“边一二”接发球进攻战术；

防守战术：“心跟进”防守战术

2.教学目标：学生了解排球基本战术的类型、基本站位、运用方法。

**项目4：排球体能训练**

1.基本内容：力量练习；速度练习；耐力练习；灵敏练习；柔韧练习；协调练习。

2.教学目标：学生了解排球基本体能的练习方法和规范要求；掌握基本的、简单的练习方法。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1、3 | 内容1：排球运动发展概况  内容2：排球竞赛规则、裁判法和组织竞赛  内容3：排球比赛的欣赏  内容4：女排精神学习与传播 |  | √ |  |
| 课程目标2、3 | 内容1：排球基本技术学习  内容2：排球基本战术学习  内容3：教学比赛实践 | √ |  |  |
| 课程目标4 | 内容1：身体素质练习  内容2：专项身体素质练习 | √ |  |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 1.教学目的任务要求  2.排球运动发展概况及对锻炼身体的作用  3.排球竞赛规则、裁判法和组织竞赛  4.排球比赛的欣赏  5.女排精神的学习与体验 | 6 | 6 |  |  |  | 12 | 讲授法、专题研讨 |
| （一）一年级基本技术、基本战术：  1.准备姿势和移动（交叉步、跨步、并步、后退跑）  2.垫球（正面双手垫球、背垫球、体侧垫球）  3.发球（下手发球、正面上手发球）  4.“中一二”接发球进攻战术  5.教学比赛  （二）二年级基本技术、基本战术：  1.垫球（正面双手垫球、体侧垫球、背垫球、接发球垫球、挡球、接扣球垫球）  2.发球（下手发球、正面上手发球、勾手发球）  3.传球 （正面双手传球、传半高球、移动传球）  4.扣球（四号位扣一般高球、二号位扣一般高球）  5.拦网 （单人拦网、双人拦网）  6.“边一二”接发球进攻战术  7.“心跟进”、“边跟进”防守战术  8.教学比赛  （三）身体素质练习  1.基本身体素质训练（包括速度、耐力、柔韧、灵敏等）  2.专项身体素质训练（包括移动速度、弹跳力、核心力量等） | 36 |  | 48 |  |  | 84 | 讲授法、实践教学 |
| 考核 | 12 |  |  |  |  | 12 |  |
| 合计 | 54 | 6 | 48 |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式**

《排球》采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业10%＋线上学习10%＋立定跳远15%+800/1000米15%

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.葛春林.《排球》．北京:知识出版社,1998.

2.鹿军士.《新编排球入门与提高》．赤峰:内蒙古科学技术出版社,2017.

3.周明华.《排球教学法》．长春:吉林大学出版社,2010.

4.《排球竞赛规则2021—2024》．北京:人民体育出版社,2021.

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们排球技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘排球思政元素，实现排球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握排球运动的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习排球运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000米 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

**支撑目标：课程目标3**

①一年级第二学期期末考核内容和方法:

正面双手垫球:

二人对垫：二人在相距3米（女2米）的线后连续对垫，如球落地即为失误，脚越线无效，计数评分。

一年级：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 个数考核（权重70%）  （计数单位：来回，一人一下为一个来回） | | | | | | | 技术考核  （权重30%） | | |
| 得 分 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 30 | 20 | 10 |
| 两人对垫 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 8 | 5 | 动作准确，击球到位 | 动作基本准确，击球基本到位 | 动作不准确，击球不到位 |

②二年级期末考核内容和方法：

第一学期：发球：

男：上手发球:发球区内发球，球落在对方场地内为成功。发6个球，计成功数和技术评分。

女：下手发球:发球区内发球，球落在对方场地内为成功。发6个球，计成功数和技术评分。

第二学期：正面上手传球

二人对传：二人在相距3米（女2米）的线后作连续对传，如持球、球落地即为失误，单手传球、垫球和脚越线即为无效击球。计数和技术评分。

二年级：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 个数考核（权重70%）  （计数单位：发球与接发球均为个，传球为来回） | | | | | | | | | | | | | | 技术考核  （权重30%） | | |
| 得 分 | 70 | | 60 | | 50 | | 40 | | 30 | | 20 | | 10 | | 30 | 20 | 10 |
| 内 容 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 动作准确，击球到位 | 动作基本准确，击球基本到位 | 动作不准确，击球不到位 |
| 上手发球 | 6 |  | 5 |  | 4 |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |
| 下手发球 |  | 6 |  | 5 |  | 4 |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  |  |
| 二人对传 | 40 | | 30 | | 20 | | 15 | | 10 | | 8 | | 5 | |

**《气排球运动》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 气排球运动 | | | | | | | |
| **英文** | | | Air volleyball | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 曾黎，邹斌平.气排球基础教程.绵阳：西南交通大学出版社，2018 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 毛爽 | | **审定人** | | | 聂晓梅 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《气排球运动》是全校一、二年级学生的通识教育必修课。气排球运动起源于20世纪80年代，是在我国土生土长的一项新型的群众性排球活动。具体来看，气排球运动是一项隔网对抗的集体运动项目，它具有健身性、娱乐性、竞技性、观赏性，既有空中的拚杀，又有地上的抢险，受到各种年龄层次的人的欢迎，尤其受大学生们的喜爱，是普通高校体育必修课中的一门选项课。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**以体育故事为载体，培养学生爱国主义精神和正确的社会主义核心价值观，养成良好的社会责任感和正确的价值观；以运动技能为载体，培养学生自信、乐观、积极、向上、勤奋的能力，塑造健全的人格；以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感；以竞赛规则为载体，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**课程目标2（知识目标）：**通过理论学习，了解气排球运动的发展历程和未来趋势，了解气排球运动的保健知识，掌握气排球竞赛规则与裁判法等基本知识；通过运动技能学习，掌握准备姿势和移动、发球、垫球、扣球、拦网等技术，并了解各项技术的基本原理和练习方法；通过运动战术学习，掌握“中二传”、“边二传”等进攻战术和防守战术，并将各类运动技能熟练地贯彻于运动竞赛中；通过赛事欣赏和裁判学习，具备一定气排球欣赏能力，形成组织和编排气排球赛事的能力，并熟练执裁各类气排球比赛；通过气排球运动学习，最终能够自觉的以气排球运动为练习手段定期健身，并形成终身体育意识。

**课程目标3（能力目标）：**以线上课程作业为手段，引导学生利用网络资源，自主探究气排球比赛战略特点，培养学生自主学习能力及信息资源整合力；线上作业的小组展示环节引导学生在信息整合的基础上总结归纳，培养学生的思辨能力和团队合作能力，力图引导学生通过观看相关视频进行有归纳、有总结的反思；线下课程通过气排球的现场教学，培养学生的移动能力和对球的反应力，增强对气排球的认知力；通过比赛实操，旨在帮助学生快速提升排球实战能力，训练规则理解力；此外，赛前、赛中及赛后的及时沟通与总结旨在协助调控学生赛场心理适应力，加强队员之间的沟通与协作能力。

**课程目标4（素质目标）：**气排球作为我国本土项目，了解其起源及比赛技术，有利于增强学生文化自信和本土运动文化自豪感；通过线上气排球理论知识学习，能丰富学生的体育文化常识，提升文化素质；线下气排球的课堂训练，通过高强度、快节奏、高速变化的场上状况提升学生的身体素质；气排球竞技比赛旨在提升学生心理素质，帮助学生克服心理障碍，促进学生自身综合素质的全面发展；以比赛规则为载体，培养学生的规则意识和底线思维，提升其道德素质。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

| **毕业要求** | **课程目标** |
| --- | --- |
|
| 忠党爱国，树立崇高的家国情怀；牢固树立并践行社会主义核心价值观 | 课程目标1 |
| 具有强健的体魄、积极的人生态度和良好的心理素质 | 课程目标1、4 |
| 拥有良好的气排球运动专业素养和国际视野 | 课程目标2 |
| 理解气排球运动的相关原理，具备科学指导技能教学和运动水平的相关知识、方法和技能，掌握促进自身全面健康发展的能力。 | 课程目标3 |
| 具有独立组织比赛和执裁的工作能力、沟通协作能力和团队合作意识 | 课程目标3、4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：气排球运动概述

1．基本内容：

气排球运动的起源与发展

气排球运动的比赛方法、特点、功能

气排球比赛方法与主要赛事

气排球场地与器材

2．基本要求：气排球运动概述属于理论普及知识，是学生学习与发展气排球运动的基础，旨在让学生了解“气排球是什么”、“气排球如何运作”和“气排球的发展”。对教师而言，不能生搬硬套地介绍气排球知识，必须坚持以学生为中心，立足课本，创新教学方法，生动有趣地将知识传授给学生，并结合国内外气排球发展趋势与现实表征，为学生认识气排球奠定认知基础。

3.重点：注重思政教育引领，了解气排球运动的起源、发展以及场地

4.难点：能够轻松解答气排球的历史渊源

内容2:气排球技术的基本理论

1．基本内容：

无球技术：准备姿势与移动

鞭打技术

发球技术：正面上手发球、勾手大力发球、跳飘球、侧面下手发球、跳发大力球

垫球技术：正面双手垫球、搬挡球、背垫球、侧垫球、抱球、捧球、单手托球

传球技术：正面双手传球、背传球、跳传球和调整传球、抱传球和侧传球

扣球技术：正面扣球、扣快球、单脚起跳扣球

拦网技术：单人拦网、集体拦网

2．基本要求：气排球基本技术理论内容是气排球运动技能学习的核心框架，是学生开展气排球运动竞赛的基础，同时也是提升学生气排球技能的保障，以理论促进技能、以理论改进错误动作。对教师而言，必须明确理论对促进技能提升的重要性，在教学过程中应当将枯燥的理论知识以生动形象的语言和动作表达出来，尝试性从力学、解剖学、系统学、生理学等角度剖析气排球各项技术的特征、难点、重点等问题，力求最大程度让学生通俗理解并掌握气排球基本技术理论知识。

3.重点：掌握气排球技术的基本理论，掌握气排球各项技术的动作要领

4.难点：深入理解气排球各项技术的动作要领，指导气排球各项技术的实际学习

内容3：气排球战术的基本理论

1．基本内容：

阵容配备及位置交换

气排球个人战术

气排球集体战术

2．基本要求：气排球战术的基本理论是气排球运动技能实践的战略基础，是学生有效开展气排球运动竞赛的指导方针，也是气排球运动课程的高阶段知识内容。气排球战术的基本理论属于理论普及知识，结合气排球运动的技战术特点，通过丰富的教学视频、比赛视频和技战术案例分析视频，使学生掌握气排球技战术的分类、训练理念和练习方法，培养学生的技战术意识并运用到训练和比赛中。

3.重点：掌握气排球战术的基本理论，掌握气排球各项战术的运作机理

4.难点：深入理解气排球各项战术的运作机理，并运用到实际比赛中

内容4：气排球竞赛编排与裁判

1．基本内容：

气排球竞赛组织与编排

气排球裁判工作

气排球裁判法

2．基本要求：气排球竞赛编排与裁判是学生组织与参与气排球竞赛活动的重要理论支撑。对教师而言，秉承“学生既要学习技术，也要懂竞赛”的理念，通过案例教学等手段有效的引导学生掌握这一项知识，辅助学生能够看得懂气排球比赛、能够组织气排球比赛、能够执裁气排球比赛。

3.重点：掌握气排球竞赛规程，了解气排球竞赛组织与管理工作

4.难点：正确运用气排球竞赛规程执裁气排球竞赛

（二）实践教学部分

**项目1：准备姿势与移动**

1.实践内容：准备姿势与移动是完成气排球传、垫、扣、发、拦等各项有球技术的前提和基础，对各项有球技术的运用起到了串联和纽带的作用。准备姿势按照身体重心的高低分为半蹲准备姿势、稍蹲准备姿势和低蹲准备姿势；移动步伐包括并步与滑步、交叉步、跨步与跨跳步、跑步。

2.实践目标：通过学习，能够熟练掌握准备姿势与移动步伐，并运用于传、垫、扣、发、拦等各项有球技术中。

3.重点：移动步伐

4.难点：准备姿势时，做到膝盖超脚尖，肩超膝盖

**项目2：鞭打教学**

1.实践内容：鞭打技术是学生正确掌握扣球、发球技术的关键环节，重点学习如何鞭打。

2.实践目标：通过学习，能够掌握鞭打技术，并运用于发球和扣球技术的学习中。

3.重点：掌握鞭打技术

4.难点：包球能力和身体发力顺序

**项目3：垫球教学**

1.实践内容：垫球是气排球的基本技术之一，是借助蹬地、跟腰、抬臂和手臂垫击平面将球击到预定目标的一种击球动作。垫球技术包括正面双手垫球、体侧垫球、背垫球、单手挑球、挡球、捧、插托等内容，垫球技术也将作为气排球运动教学的重点。

2.实践目标：通过学习，能够掌握各类垫球的技术要点、发力顺利、注意事项，培养学生垫球能力，为气排球竞赛奠定基础。重点要求学生熟练掌握正面双手垫球，其他垫球技术仅做了解。

3.重点：掌握垫球技术

4.难点：击球点和击球部位，用力顺序

**项目4：发球教学**

1.实践内容：发球是气排球的基本技术之一，是比赛的开始，进攻的开始。发球教学主要包括正面上手发球、正面上手飘球、勾手大力发球、跳发球、勾手发飘球、正面下手发球等内容。

2.实践目标：通过学习，能够掌握发球的技术要点、发力顺序、注意事项，培养学生对球的控制，培养学生发球能力，为气排球竞赛奠定基础。重点要求学生熟练掌握正面上手发球，其他发球技术仅做了解。

3.重点：掌握发球技术

4.难点：抛球和击球点及身体协调发力

**项目5：传球教学**

1.实践内容：传球是气排球的基本技术之一，是借助蹬地、伸臂、手指手腕的弹送以及球的反弹力，将球传到预定目标的一种击球运动。传球教学主要包括正面传球、背传、侧传、单手传球、跳传等内容。

2.实践目标：通过学习，能够掌握传球的技术要点、发力顺序、注意事项，提升学生双手控制球的能力，培养学生的传球能力，为气排球竞赛奠定基础。重点要求学生熟练掌握正面双手传球，其他传球技术仅做了解。

3.重点：掌握传球技术

4.难点：触球时的协调发力和发力顺利

**项目6：扣球教学**

1.实践内容：扣球是气排球的基本技术之一，是队员跳起在空中，将高于球网上沿的球击入对方场区的一种击球动作。扣球教学主要包括正面扣球、扣快球、单脚起跳扣球等内容。重点掌握正面扣球，其他扣球内容仅做了解。

2.实践目的：通过学习，能够掌握扣球的技术要点、发力顺序、注意事项，提升学生鞭打能力，培养学生扣球能力，为气排球竞赛奠定基础。重点要求学生熟练掌握正面扣球，其他扣球技术仅做了解。

3.重点：掌握扣球技术

4.难点：人球关系、起跳节奏和挥臂击球

**项目7：拦网教学**

1.实践内容：拦网是气排球的基本技术之一，是防守反击的第一道防线，是队员靠近球网，将手伸向高于球网上沿阻挡对方来球的行动。拦网教学主要包括单人拦网、集体拦网等内容。

2.实践目的：通过学习，培养学生拦网能力，为气排球竞赛奠定基础。

3.重点：掌握拦网技术

4.难点：拦网时机和团队配合

**项目8：裁判实践教学**

1.实践内容：组织学生练习各类裁判的手势，并结合教学比赛进行裁判实践操作。

2.实践目的：通过学习，检验学生掌握气排球竞赛规则能力，提升学生气排球竞赛执裁能力，强化学生临场执裁经验。

3.重点：培养学生公平、公正的体育精神，掌握基本的气排球竞赛执裁能力，完成各项课堂教学比赛

4.难点：熟悉运用气排球竞赛规程

**项目9：教学比赛**

1.实践内容：组织学生进行6VS6教学比赛，在实战过程中强化“中一二”进攻阵型和“边一二”进攻阵型以及防守阵形。

2.实践目的：通过学习，检验学生掌握气排球发球、垫球、传球、扣球、拦网等能力，提升学生气排球竞赛能力。

3.重点：培养学生团队协作的意识，提升学生对气排球技术和战术的合理运用能力，提升学生棋牌区竞赛能力

4.难点：熟练运用各项气排球技术和战术

**项目10：身体素质**

1.实践内容：身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等方面，其练习内容将针对这五个方面开展，具体从一般素质和专项素质进行。

2.实践目的：通过学习，发展学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等能力，提升学生的身体素质能力，保障学生气排球竞技能力。

3.重点：培养学生的吃苦耐劳精神，掌握基本身体运动的动作方法。

4.难点：掌握基本运动方法，提升学生基本运动能力和身体素质。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：气排球运动概述。  内容2：气排球技术的基本理论。  内容3：气排球战术的基本理论。  内容4：气排球竞赛编排与裁判。 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：气排球运动概述。  内容2：气排球技术的基本理论。  内容3：气排球战术的基本理论。  内容4：气排球竞赛编排与裁判。  项目1：准备姿势与移动  项目2：鞭打教学  项目3：垫球教学  项目4：发球教学  项目5：传球教学  项目6：扣球教学  项目7：拦网教学  项目8：裁判实践教学  项目9：教学比赛  项目10：身体素质 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 项目1：准备姿势与移动  项目2：鞭打教学  项目3：垫球教学  项目4：发球教学  项目5：传球教学  项目6：扣球教学  项目7：拦网教学  项目8：裁判实践教学  项目9：教学比赛  项目10：身体素质 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容1：气排球运动概述。  项目8：裁判实践教学  项目9：教学比赛  项目10：身体素质 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | |  |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1:气排球运动概述 | 2 | 2 |  |  |  | 4 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：气排球技术的基本理论 | 2 | 2 |  |  |  | 4 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：气排球战术的基本理论 | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |
| 内容4：气排球竞赛编排与裁判 | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |
| 项目1：准备姿势与移动 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目2：鞭打教学 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目3：垫球教学 | 2 | 2 | 8 |  |  | 12 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目4：发球教学 | 2 | 2 | 8 |  |  | 12 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目5：传球教学 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目6：扣球教学 | 2 | 2 | 8 |  |  | 12 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目7：拦网教学 | 1 | 1 | 1 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目8：裁判实践教学 | 2 | 2 | 2 |  |  | 6 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目9：教学比赛 |  |  |  |  | 8 | 8 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目10：身体素质教学 | 4 |  |  |  | 12 | 16 | 讲解与示范、分组练习 |
| 项目11：技能考核 |  |  |  |  | 8 | 8 | 讲解与示范、分组练习 |
| 合计 |  |  |  |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式**

本门课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核成绩\*50%+期末考核成绩\*50%

过程性考核成绩=理论作业10%+线上学习10% +立定跳远15%+800/1000米15%

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.曾黎，邹斌平，王金稳.《气排球基础教程》.绵阳：西南交通大学出版社，2018.

2.中国排球协会.《气排球竞赛规则2022-2025》。北京：北京体育大学出版社，2022.

3.易锋，刘德华.《大学体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社，2015.

4.易锋，司庆洛.《大学体育》.苏州：苏州大学出版社，2024.

5.超星学习通，玩转气排球，江苏理工学院

http://mooc1.jsut.edu.cn/mycourse/teachercourse?moocId=222772726&clazzid=55121274&edit=true&v=0&cpi=0&pageHeader=0

**九、课程其它说明（若有）**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们气排球运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘气排球课程思政元素，实现气排球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附：考核方法**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%+期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（20%）=理论作业10%＋线上学习10%+立定跳远15%+800/1000米15%。

（1）理论作业：围绕课程目标2，以气排球理论为基础，考察学生对气排球理论知识、技术的理论，考察学生对气排球竞赛组织和规则的掌握能力。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托体育学院开设的线上课程，学生进行自主学习，学习气排球课程的各项理论知识和技能， 观看与所选课程相关的运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等相关视频，撰写个人心得体会，需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=气排球考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 扎实掌握气排球垫球、发球、传球、捧球、扣球的运动要领和理论知识，扎实掌握气排球竞赛组织和规则，能够熟练运用气排球的理论知识为技能学习服务，能够熟练运用掌握的竞赛组织和规则组织气排球赛事。按时提交作业，条理清晰，书写完整。 | 掌握气排球垫球、发球、传球、捧球、扣球的运动要领和理论知识，掌握气排球竞赛组织和规则，能够正确运用气排球的理论知识为技能学习服务，能够正确运用掌握的竞赛组织和规则组织气排球赛事。按时提交作业，条理较清晰，书写较完整。 | 基本掌握气排球垫球、发球、传球、捧球、扣球的运动要领和理论知识，基本掌握气排球竞赛组织和规则，能运用气排球的理论知识为技能学习服务，能运用掌握的竞赛组织和规则组织气排球赛事。按时提交作业，条理一般清晰，书写一般完整。 | 粗略掌握气排球垫球、发球、传球、捧球、扣球的运动要领和理论知识，粗略掌握气排球竞赛组织和规则，能够运用气排球的理论知识为技能学习服务，能运用掌握的竞赛组织和规则组织气排球赛事。按时提交作业，条理不清晰，书写不完整。 | 未能很好地掌握气排球的各项技术的动作要领，不具备气排球赛事组织的能力。提交作业拖延，无条理，字数少，字迹潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标2 | 按时完成学习通《玩转气排球》线上课程的各项学习任务，学习进度90%以上。按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 按时完成学习通《玩转气排球》线上课程各项学习任务，学习进度80%以上。按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 按时完成学习通《玩转气排球》线上课程各项学习任务，学习进度70%以上。按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 按时完成学习通《玩转气排球》线上课程各项学习任务，学习进度60%以上。按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 未按时完成学习通《玩转气排球》线上课程的各项学习任务，学习进度60%以下。提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定跳远 | 课程目标4 | 男  2.63米以上  女  1.95米以上 | 男  2.48-2.56  女  1.81-1.88 | 男  2.28-2.47  女  1.66-1.80 | 男  2.08-2.27  女  1.51-1.65 | 男  2.07米以下  女  1.50米以下 |
| 身体  素质（1000/800,） | 课程目标4 | 男  3分27秒以下  女  3分30秒以下 | 男  3分42秒以下  女  3分44秒以下 | 男  4分07秒以下  女  4分09秒以下 | 男  4分32秒以下  女  4分34秒以下 | 男  4分33秒以上  女  4分35以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

（2.1）第一学期考核内容、方法及评分标准

技术考核内容：正面上手发球/侧面下手发球

考核方法：距离球网6米处发球，球落在对方场地内为成功。发6个球，计成功数评分。

支撑目标：课程目标3

评分标准：（单位：个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分组成 | 个数评分（70%） | | | | | 技术评分（30%） | | |
| 得分 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 15 | 10 | 5 |
| 发球 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 好 | 较好 | 一般 |

（2.2）第二学期考核内容、方法及评分标准

技术考核内容：双人垫球（正面双手垫球/捧球）

考核方法：两人相隔2米，采用垫球技术完成连续垫球，计成功数评分。

支撑目标：课程目标3

评分标准：（单位：次/来回）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分组成 | 个数评分（70%） | | | | | 技术评分（30%） | | |
| 得分 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 9 | 6 | 3 |
| 发球 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 好 | 较好 | 一般 |

（2.3）第三学期考核内容、方法及评分标准

技术考核内容：双人传球

考核方法：两人相隔2米，采用传球技术完成练习传球，计成功数评分。

支撑目标：课程目标3

评分标准：（单位：次/来回）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分组成 | 个数评分（70%） | | | | | 技术评分（30%） | | |
| 得分 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 9 | 6 | 3 |
| 发球 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 好 | 较好 | 一般 |

（2.4）技术考核评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 考查内容 | 评价等级 | | |
| 好 | 较好 | 一般 |
| 一 | 发球 | 技术动作正确、球速快、准确率高 | 技术动作一般、球速一般 、准确率一般 | 技术动作较差、准确率低 |
| 二 | 垫球 | 技术动作正确、手型、击球位置、发力正确 | 技术动作一般、手型、击球位置、发力一般 | 技术动作较差、手型、击球位置、发力较差 |
| 三 | 传球 | 技术动作正确、手型、击球位置、发力正确 | 技术动作一般、手型、击球位置、发力一般 | 技术动作较差、手型、击球位置、发力较差 |

**《珍珠球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 珍珠球 | | | | | | | |
| **英文** | | | Zhenzhuball | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育  必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛. 大学体育.苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 14 | | | **实践（其他）学时** | | 94 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 常文浩 | | **审定人** | | | 章茹 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

珍珠球是一项少数民族的体育运动，通过珍珠球教学让学生了解少数民族体育发展情况及民族体育运动所起的作用。课程构建了线上、线下混合式的体育教学模式，依托超星学习通等智慧教学平台，实现珍珠球课程的有效翻转。课程秉承“以人为本”、“健康第一”、“分层合作”、“问题为导向”的教学理念，把握“教会”、“勤练”、“常赛”系统模式，着力实现课程的“两性一度”、“三全育人”、“课程思政”效果。学生通过学习，了解珍珠球知识与理论，培养学生的打珍珠球的兴趣，享受少数民族传统体育带来的乐趣，磨炼意志品质，塑造健全人格，树立健康的体育观，掌握以珍珠球为导向的促进体育与健康的基本技能，以此增强体质，促进健康，预防和治愈运动伤病。全面实现高校公共体育珍珠球课程教学的目的和任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

**二、课程目标**

珍珠球课程的教学目标主要反映在以下四个方面：

**课程目标1（思政目标）：**以珍珠球课程思政为主线，培养学生爱国主义的情结，养成集体主义、团结协作的思维，塑造正确的体育道德观念，树立勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。感悟少数民族文化，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向国际传播、弘扬珍珠球文化的能力。

**课程目标2（知识目标）：**使学生基本掌握珍珠球运动的发展史、基本特征和发展趋势，掌握珍珠球运动的基础理论知识，了解各项技战术所蕴含的科学原理，理解各项技术的基本要素及其关联性。掌握珍珠球运动损伤的预防、处置和康复知识，提升健康防范意识。熟悉珍珠球竞赛组织流程，珍珠球规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）：**通过课程学习，使大部分学生初步掌握珍珠球的各项技战术，具备完成考核的能力，具备对自我技战术动作的评价能力。

**课程目标4（素质目标）：**通过课程学习，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质。增强学生的呼吸、循环系统的运动机能，改善和塑造良好的人体形态。建立正确的体育观念，保持学生健康的心理状态，激发参与体育的兴趣和行为。

**三、课程目标与毕业要求分解指标点的对应关系**

| **毕业要求** | **课程目标** |
| --- | --- |
| 1.具有强健的体魄、积极的人生态度和良好的心理素质 | 课程目标1、3 |
| 2.拥有良好的珍珠球运动专业素养 | 课程目标3 |
| 3.理解珍珠球运动的相关原理，具备科学指导技能教学和运动水平的相关知识、方法和技能，掌握促进自身全面健康发展的能力。 | 课程目标2、4 |

**四、课程教学内容**

（**一）理论教学部分**

内容1：珍珠球运动概述

1.基本内容：珍珠球运动及其文化的发展历程

珍珠球运动的特点与价值

2.基本要求：系统梳理珍珠球发展历程，充分运用多媒体技术，结合自身的实践经历，使纯理论的讲述变得更加生动有趣，吸引学生的注意力。使学生了解珍珠球运动发展过程中的重要时间节点、历史人物、世界格局和文化背景，掌握珍珠球发展的趋势、特点和价值，明确学习与提高方向。

**内容2：珍珠球运动中常见的损伤**

1.基本内容：常见损伤的类型

损伤的预防、处置和康复。

2.基本要求：充分运用多媒体技术，结合优秀运动员的实践经历，职业运动员的伤病与康复经历，以学生关注的人物故事、伤病专题和实践操作为主线，使学生科学地正视珍珠球运动中的各种损伤，掌握提前预防、实时处置和伤后康复，科学地指导。

**内容3：珍珠球运动基本技战术**

1.基本内容：珍珠球技、战术的分类、概念

珍珠球技、战术分析

珍珠球技、战术训练

珍珠球技、战术赏析

2.基本要求：系统梳理珍珠球技战术体系，搜集研究珍珠球技、战术的研究成果，结合珍珠球运动的技战术特点，通过丰富的教学视频、比赛视频和技战术案例分析视频，使学生掌握珍珠球技战术的分类、训练理念和练习方法，培养学生的技战术意识并运用到训练和比赛中。

**内容4：珍珠球竞赛规则与裁判法**

1.基本内容：珍珠球运动竞赛与组织管理

珍珠球竞赛规则

珍珠球裁判法

2.基本要求：由于珍珠球的规则和篮球规则相通，比赛中的很多规则和篮球比赛中的规则一样，因此通过中国篮协的裁判云讲堂，超星学习通等线上资源平台，细致地讲解、精准地示范，使学生基本了解最新的珍珠球竞赛规则，具备参与学校层面的少数民族传统体育项目运动会珍珠球比赛项目的执裁能力。

**（二）实践教学部分**

**项目1：珍珠球运动准备活动**

1.实践内容：珍珠球身体练习

珍珠球拉伸

珍珠球游戏

珍珠球球性练习

2.实践目标：通过线下课程细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，使学生掌握珍珠球热身、拉伸、游戏和球性练习的基本动作。使学生能够了解热身运动的重要性和价值，灵活运用多元化、趣味性、专项化的热身活动来辅助日常锻炼。

**项目2：珍珠球运动基本技术**

1.实践内容：移动技术（基本站立姿势；启动；急停；转身；跑；跳；变向跑；侧身跑；滑步；碎步；刺探步；后撤步。）

运球技术（高低运球；急停急起运球；换手变向运球；转身运球；胯下运球；背后运球）

抛球进网技术（原地抛球进网；行进间运球急停抛球进网）

传接球技术（单手胸前传接球；单手头上传接球；体侧传接、

肩上传接球）

板手技术（跳跃技术，夹球技术，挡球技术，捅球技术，按压球技术）

网手技术（跳跃技术，抄球技术）

快攻技术（快攻的类型、阶段、攻防技战术）

个人防守防守技术（防持球人、防无球人、抢、打、断球、封盖技术）

2.实践目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，结合一定时长的线下课堂练习，使学生掌握珍珠球基本进攻技术的动作方法，明确各项技术背后蕴含的科学原理，夯实进攻技术的意识和认知，理解技术运用的时机和情境，具备完成技术考核的能力，掌握基本技术的鉴别、分析和改善的能力。通过课堂练习和团队合作提高个人技术的熟练性和规范性，实现能够在实战中灵活运用。

**项目3：珍珠球运动基本战术**

1.实践内容：进攻基础配合（传切、掩护、策应、突分）

防守基础配合（挤过、穿过、绕过、交换、延误、关门、夹击、补防、轮转等）

全队进攻战术（进攻人盯人，定位掩护战术）

全队防守战术（人盯人战术，破解挡拆）

2.实践目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，结合观摩比赛、战术分析等环节教学，使学生掌握珍珠球基本战术的类型、基本站位、运用时机、战术发动、过程和结束阶段，明确战术的优劣点及其战术的组合与应变等，夯实全队及个人战术意识和认知。通过课堂练习、团队合作和教学比赛帮助学生能够在实战中灵活运用。

**项目4：珍珠球体能训练**

1.实践内容：力量练习

速度练习

耐力练习

灵敏练习

柔韧练习

协调练习

2.实践目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，使学生基本掌握体能的练习方法和规范要求，了解基本的体能的分类，掌握基本的、简单的体能练习方法，善于利用方法全面增强自身体能，增进个人健康，并具备指导体能练习的基本能力，为从事篮球运动奠定坚实的体能基础。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 思政目标 | 内容1：珍珠球理论课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出球队人物故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以珍珠球线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以珍珠球运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  内容4：以珍珠球训练负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。  内容5：以珍珠球竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容6：以珍珠球课程思政为主线，感悟少数民族文化，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向国际传播、弘扬珍珠球文化的能力。 |  | √ |  |
| 知识目标 | 内容1：珍珠球运动概述。使学生了解珍珠球发展史、基本特征和发展趋势。  内容2：珍珠球运动损伤的预防、处置和康复，提升学生基本的健康理念和知识。  内容3：珍珠球运动基本技、战术。了解各项技战术的科学原理、要素及其相关性。  内容4：珍珠球运动竞赛组织管理、规则及裁判法。熟悉珍珠球竞赛组织流程，珍珠球规则和裁判法等相关知识。 |  | √ |  |
| 能力目标 | 内容1：珍珠球准备活动教学。使学生掌握准备热身的动作方法，能够自我指导科学健身。  内容2：珍珠球基本技术教学。使学生初步掌握各项技术，具备完成考核的能力，并能运用到实战中。  内容3：珍珠球基本战术教学。使学生具备一定的战术意识，能够在比赛中运用基本战术。  内容4：珍珠球体能训练教学。使学生能够以珍珠球为手段进行科学健身，养成终身锻炼的良好习惯。 |  | √ |  |
| 素质目标 | 内容1：珍珠球准备活动教学。  内容2：课堂技战术教学。  内容3：珍珠球体能训练教学。使学生建立正确的体育观念，保持良好心态，增强身体素质，发展与身体健康密切相关的素质能力。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

珍珠球课程依托《走进少数民族传统体育-珍珠球》线上课程，采用线上线下混合式教学模式，坚持以学生为中心，产出为导向，持续改进不断提升学生的课程学习体验和学习效果。根据不同部分的授课内容课程负责人积极探索多样的教学方法具体教学方法有：

**1.讲解与示范：**深入研究教学内容，组织讲解语言和示范方式，运用直观的讲解和示范对重点技战术的动作要领、发力过程、配合节奏等进行分析，使学生能够清晰地掌握技战术的细节。

**2.分层-合作教学：**根据学生的性别、能力、班级分成不同性质的学习小组，在组内又体现分层教学，充分考虑学生的个体差异性，积极发挥优秀学生的传帮带能力，保障中等学生的学习效果，重点提升较差学生的各项素质。

**3.比赛和游戏：**在课上经常采用游戏和比赛的形式，活跃课堂气氛，提升学生的技战术运用能力，丰富课程的教学手段。

**4.多媒体教学：**依托课程的各种PPT、讲稿、教学视频、文献资料等丰富资源，合理利用多媒体技术展现在学生面前，尽可能的激发学生的学习兴趣，吸引学生的注意力，提高学习效率。

**5.案例分析：**以多种案例（如：优秀运动员如何面对伤病、在赛场中如何应对不同类型的球员及其防守、如何指导学生进行科学锻炼等）分析的形式培养学生面对问题的勇气、发现问题的睿智、解决问题的决心和能力。

**6.观摩考察：**观摩校珍珠球队的训练和比赛，丰富学生的运动训练经历，更加掌握学生的运动实践能力。

**7.智慧教学：**依托学习通等智慧教学平台，实时掌握学生的学习过程，加强师生、生生之间的学习互动，实现多元的过程评价，实现传统教学与智慧教学的深度融合，持续提升教学质量。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：珍珠球运动概述 | 3 | 1 |  |  |  | 4 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：珍珠球运动常见损伤的预防、处置和康复 | 1 | 1 | 6 |  |  | 8 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：珍珠球运动准备活动 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容4：珍珠球运动基本技术 |  | 1 | 50 |  |  | 51 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容5：珍珠球运动基本战术 |  | 1 | 32 |  |  | 33 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容6：珍珠球体能训练 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容7：珍珠球竞赛规则与裁判法 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲授法、专题研讨 |
| 合计 | 7 | 7 | 94 |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%+期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）+800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目集资源**

1.蒲西安.《珍珠球运动教学与训练》．成都.西南交通大学出版社.

2.易锋，刘德华.《大学体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社，2015.

3.易锋，司庆洛.《大学体育》.苏州：苏州大学出版社，2024.

4.超星学习通，走进少数民族传统体育-珍珠球，江苏理工学院课程连接：http://mooc1.jsut.edu.cn/mycourse/teachercourse?moocId=214

962413&clazzid=45369864&edit=true&v=0&cpi=0&pageHeader=0

**九、课程其他说明**

在珍珠球课程教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习、考核和比赛，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们珍珠球技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘珍珠球思政元素，实现珍珠球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%+末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）+线上学习（10%）+立定跳远（15%）+800/1000米（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标2，通过学习使掌握珍珠球运动的基础理论知识，了解各项技战术所蕴含的科学原理，理解各项技术的基本要素及其关联性。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习珍珠球运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远与800/1000米：围绕课程目标3，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=篮球技术考核（50%）

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标1、4 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标2、3 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定跳远与长跑 | 课程目标2 | 1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学  期 | 考核内容 | 性别 | 考核标准 70% | | | | | | | | | | | | | | | | | 技评30% | | |
| 70分 | | 65分 | 60分 | | 55分 | | 50分 | 45分 | | 40分 | 35分 | | 30分 | | 20分 | 10  分 | 30  分 | 20  分 | 10  分 |
| 二 | 全场三个点体前变向往返运球 | 男 | 18秒 | | 21秒 | 24秒 | | 27秒 | | 30秒 |  | | 33秒 |  | | 36秒 | |  | 39秒 | 好 | 较好 | 一般 |
| 女 | 24秒 | | 27秒 | 30秒 | | 33秒 | | 36秒 |  | | 39秒 |  | | 42秒 | |  | 45秒 |
| 三 | 单手抛球进网（个） | 男 | 8 | |  | 7 | |  | | 6 |  | | 5 |  | | 4 | |  | 3 | 好 | 较好 | 一般 |
| 女 | 7 | |  | 6 | |  | | 5 |  | | 4 |  | | 3 | |  | 2 |
| 四 | 1分钟全场往返运球攻网（个） |  | | 70分 | | | 60分 | | 50分 | | | 40分 | | | 30分 | | 20分 | | | 好 | 较好 | 一般 |
| 男 | | 7 | | | 6 | | 5 | | | 4 | | | 3 | | 2 | | |
| 女 | | 6 | | | 5 | | 4 | | | 3 | | | 2 | | 1 | | |

**考核方法：**

①全场三点体前变向往返运球，根据完成的时间及动作技评得出分数。

②罚球点单手抛球进网，每人抛球10个，根据进球个数及动作技评得出分数。

③全场运球急停攻网，计时1分钟，根据进球个数及动作技评得出分数。

每位学生进行考核次数最多为两次。

**《乒乓球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 乒乓球 | | | | | | | |
| **英文** | | | Table Tennis | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛.大学体育，苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 单祥和 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《乒乓球》课程是体育学院开设的公共必修课，共108学时，学生需在第二、三，四学期完成。通过学习身体素质、乒乓球基本技术和体育理论等基础知识，学生们能够掌握乒乓球基本技术、健康运动、科学锻炼的原理和方法，为培养学生形成终生体育意识奠定基础。

1. **课程目标**

该课程的教学目标如下；

**课程目标1（思政目标）**：通过课程学习，以乒乓球课程思政为主线，课程教学过程中贯彻意志品质教育理念，使学生树立正确的价值观，注重培养学生的合作精神和集体意识，树立勇敢顽强、团结进取，开拓创新的精神风貌。

**课程目标2（知识目标）**：使学生基本掌握乒乓球运动及乒乓球的发展史、基本特征和发展趋势，掌握乒乓球运动的基础理论知识，了解各项技战术所蕴含的科学原理，理解各项技术的基本要素及其关联性。熟悉乒乓球竞赛组织流程，乒乓球规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）**：通过课程学习，使大部分学生初步掌握乒乓球的各项技战术，具备完成考核的能力，具备对自我技战术动作的评价能力。学生能够日常的乒乓球活动、工作和生活当中运用所学知识、技能和综合能力。以乒乓球为手段进行科学锻炼和心理调节，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质，为终身体育和职业生涯打下坚实的能力基础。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，具备适应社会发展的意志品质和道德准则，具备团队协作的合作意识，正确的价值观和良好的心理状态。 | 课程目标1 |
| 2.掌握促进身心健康的相关知识和方法，具备一定的体育基础知识，具有感受体育文化的欲望和知识储备。 | 课程目标2 |
| 3.养成锻炼身体的健康习惯，具有基本的科学健身能力，具有参与体育锻炼的基本技能，掌握提升身体素质的一般方法和手段。 | 课程目标3 |
| 4.掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

**内容1：乒乓球基础知识**

1.基本内容：介绍乒乓球技术的概念、目标与任务，乒乓球发展趋势及乒乓球文化概论。

2.基本要求：了解大学体育对学生德、智、体、美、劳全面发展的重要作用，了解我国乒乓球运动开展的基本情况，掌握乒乓球发展的影响因素、测量与评价，以便指导日常体育锻炼。

3.重点：注重思政教育引领，了解大学体育的目标与任务，乒乓球课程的评价方法。

4.难点：通过乒乓球原理知识，提高技战术水平。

**内容2：乒乓球技战术概论**

1.基本内容：简介乒乓球技战术的概念、形式与内容，技战术的特点分析。

2.基本要求：学生掌握乒乓球基础技战术的方法与手段，能够运用简单技战术组合，对乒乓球高难度技战术有一定了解。

3.重点：注重乒乓球技术+战术组合运用

4.难点：能够掌握乒乓球基础技战术方法，了解技战术组合原理

**内容3：乒乓球竞赛规则与裁判法**

1.基本内容：简介乒乓球竞赛规则的概念、形式与内容。乒乓球裁判法的起源发展、手势动作。

2.基本要求：学生掌握裁判法的方法与手段，对普及的乒乓球竞赛规则有一定了解。

3.重点：裁判法+思政融合教育

4.难点：掌握乒乓球竞赛规则、裁判的基本手势含义

**（二）实践教学部分**

**内容4：乒乓球基本技术**

1.实践内容：反手推拨球、平击发球，正手攻球，掌握各项技术动作要领。

2.实践要求：完成乒乓球基本技术回合数

3.重点：传承和发扬国球文化，掌握乒乓球技术的动作名称和要领。

4.难点：深入理解国球文化，掌握乒乓球技术的动作与要领。

**内容5：乒乓球基本战术**

1.实践内容：学习乒乓球基本战术，熟练掌握乒乓球技战术组合。

2.实践要求：熟练掌握二种以上乒乓球技战术组合

3.重点：技战术组合与个人打法相结合

4.难点：合理运用乒乓球技战术组合

**内容6：国家学生体质健康测试和身体素质练习**

1.实践内容：完成国家体质健康测试工作，学习并练习跑、跳、投等相关的基本身体运动的动作方法。

2.实践要求：掌握跑、跳、投等基本身体运动的动作方法，安全而有序地完成国家体会测试工作。

3.重点：培养学生的吃苦耐劳精神，掌握基本身体运动的动作方法，安全有序地完成国家体质健康测试工作。

4.难点：掌握基本运动方法，提升学生基本运动能力和身体素质。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：乒乓球基础知识  内容2：乒乓球技战术概论 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：乒乓球基础知识  内容2：乒乓球技战术概论  内容3：乒乓球竞赛规则与裁判法  内容4：乒乓球基本技术  内容6：国家学生体质健康测试和身体素质练习 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容1：乒乓球基础知识与发展趋势  内容2：乒乓球技战术概论  内容3：乒乓球竞赛规则与裁判法 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容6：国家学生体质健康测试和身体素质练习 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：乒乓球基础知识 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：乒乓球技战术概论 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：乒乓球竞赛规则与裁判法 |  |  | 4 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容4：乒乓球基本技术 |  |  | 20 |  |  | 20 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容5：乒乓球基本战术 |  |  | 8 |  |  | 8 | 讲解与示范、分组练习 |
| 合计 | 4 |  | 32 |  |  | 36 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

乒乓球选项课总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋800/1000m、立定跳远（30%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.苏培仁，《乒乓球运动教程》，高等教育出版社，2023

1.易锋，司庆洛.《大学体育》，苏州大学出版社，2024.

2.国家体育总局.乒乓球竞赛规则,2016

3.易锋,刘德华.《大学生体育健身原理与方法》,苏州大学出版社,2015.

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘体育课程思政元素，实现体育课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋800/1000m、立定跳远（30%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握乒乓球运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习乒乓球运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）2000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=太极拳考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 800/1000m | 课程目标4 | 男  8.30以下  女  10.00以下 | 男  8.31-10.30  女  10.01-11.30 | 男  10.31-12.00  女  11.31-13.00 | 男  12.01-13.30  女  13.01-14.30 | 男  13.31以上  女  14.31以上 |
| 立定跳远 | 男  263-273  女  195-207 | 男  248-256  女  181-188 | 男  228-244  女  166-178 | 男  208-224  女  151-163 | 男  183-203  女  126-146 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容、标准  学年 | | 内容 | 标准 | | | | | | | | | | | | | |
| 一年级 | 第二  学期 | 反手推拨球：对角线  连续推拨 | 男 | | | | | | | | | 女 | | | | |
| 40个 | | 35个 | | 30个 | | 25  个 | | 25个以下 | 35个 | 30个 | 25  个 | 20  个 | 20个以下 |
| 优秀 | | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不及格 | 优秀 | 良好 | 中等 | 及格 | 不及格 |
| 二年级 | 第一  学期 | 发球：（两种方法)：5个点，前两点后三点，10个球 | 男 | | | | | | | | | 女 | | | | |
| 8  个 | | 7  个 | | 6  个 | | 5  个 | | 5个以下 | 7  个 | 6  个 | 5  个 | 4  个 | 4个以下 |
| 优秀 | | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不及格 | 优秀 | 良好 | 中等 | 及格 | 不及格 |
| 第二  学期 | 攻球：  连续正手攻球 | 男 | | | | | | | | | 女 | | | | |
| 24次 | 21  次 | | 18  次 | | 15  次 | | 15次以下 | | 19  次 | 16  次 | 13  次 | 10次 | 10次以下 |
| 优秀 | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不及格 | | 优秀 | 良好 | 中等 | 及格 | 不及格 |

注：推挡和攻球过程中不得失误，若失误则重新计算次数。

动作技评标准等级分为：优秀、良好、中等、及格和不及格。

优秀：动作规范、协调、击球质量高、落点准确。

良好：动作较规范、协调、击球质量一般、落点较准确。

中等：动作较规范、协调性一般、击球质量稍差、落点不准确。

及格：身体僵硬、不协调、动作能完成。

不及格：身体僵硬、不协调、动作基本不能完成。

**《羽毛球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 羽毛球 | | | | | | | |
| **英文** | | | Badminton | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 李仪.羽毛球运动教程,高等教育出版社,2021 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实验（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 刘江 | | **审定人** | | | 戴丽丽 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

1. **课程简介**

羽毛球课程是高校公共体育课程的重要组成部分，是深受学生喜爱的运动项目之一，作为学校公共体育选项课之一，实现了全校所有专业的全覆盖。课程通过学习羽毛球知识与理论，培养学生的羽毛球兴趣，掌握以羽毛球为导向的促进体育与健康的基本技能，在未来生活、工作中，能够运用在校期间所学到的体育与健康知识与技能，增强体质，促进健康，预防运动伤病。教学注重“以人为本”、“分层合作”、“问题为导向”的方式促进学生的学习效果，全面实现高校公共体育课程教学的目的和任务。

1. **课程目标**

羽毛球课程的教学目标主要反映在以下四个方面：

**课程目标1（思政目标）：**通过课程学习，以羽毛球课程思政为主线，培养学生爱国主义的情结，养成集体主义、团结协作的思维，塑造正确的体育道德观念，树立勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。

**课程目标2（知识目标）：**使学生了解现代羽毛球运动发展史、基本特征和发展趋势、基础理论知识、各项技战术所蕴含的科学原理，理解各项技术的基本要素及其关联性。知晓羽毛球竞赛规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）：**通过课程学习，使大部分学生初步掌握羽毛球的各项技战术，具备对自我技战术动作的评价能力。以羽毛球为手段进行科学锻炼和心理调节，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质，为终身体育和职业生涯打下坚实的能力基础。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

1. **课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，具备适应社会发展的意志品质和道德准则，具备团队协作的合作意识，正确的价值观和良好的心理状态。 | 课程目标1 |
| 2.掌握促进身心健康的相关知识和方法，具备一定的体育基础知识，具有感受体育文化的欲望和知识储备。 | 课程目标2 |
| 3.养成锻炼身体的健康习惯，具有基本的科学健身能力，具有参与体育锻炼的基本技能，掌握提升身体素质的一般方法和手段。 | 课程目标3 |
| 4.掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

1. **课程教学内容**
2. **理论教学部分**

内容1：羽毛球运动概述

1.基本内容：羽毛球运动及其发展历程

羽毛球运动的特点、价值

重要羽毛球赛事介绍

1. 教学目标：系统梳理现代羽毛球发展历程，充分运用线上课程及多媒体技术，结合自身的实践经历，使纯理论的讲述变得更加生动有趣，吸引学生的注意力。使学生了解羽毛球运动发展过程中的重要时间节点、历史人物、世界格局，掌握羽毛球发展的趋势、特点和价值，树立正确的羽毛球观和人生观。

**内容2：羽毛球运动基本技、战术**

1.基本内容：羽毛球技、战术的概念、分类

羽毛球技、战术的科学性原理

羽毛球技、战术动作要领与练习方法

羽毛球技、战术视频赏析

2.教学目标：系统梳理羽毛球技战术体系，搜集研究羽毛球技、战术的研究成果，结合羽毛球运动的技战术特点，通过丰富的教学视频、比赛视频和技战术案例分析视频，使学生了解羽毛球技战术的分类、训练理念和练习方法。

**内容3：羽毛球运动竞赛规则、裁判法及运动损伤**

1.基本内容：羽毛球运动竞赛规则

羽毛球裁判法

羽毛球运动损伤

2.教学目标：通过线上、线下混合式教学，细致地讲解、精准地示范及对羽毛球赛事、经典裁判案例分析，基本了解最新的羽毛球竞赛规则；通过讲解使学生掌握体育运动伤害预防处置与急救处理的基本知识,基本方法,学会科学锻炼身体的方法。

1. **实践教学部分**

**项目1：羽毛球运动基本技、战术**

1.基本内容：基本技术（基本握拍姿势、发球技术、接发球技术。）

击球技术（高远球、吊球、杀球、放网前球、搓球、勾球、推球、抽球、扑球、挑球、反手高远球）

步法移动技术（基本移动技术、启动步、上网步法、两侧步法、退后场步法、起跳腾空突击步法、连贯步法）

基本战术（单打战术、双打战术）

2.教学目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，结合一定时长的线下课堂练习，使学生基本掌握羽毛球基本技、战术，明确各项技、战术背后蕴含的科学原理，夯实技、战术动作的意识和认知，理解技术运用的时机和情境，具备完成技术考核的能力。

**项目2：羽毛球体能训练**

1. 基本内容：力量练习、速度练习、耐力练习、灵敏练习、柔韧练习、协调练习。

2.教学目标：通过教师细致地讲解、精准地示范、合理地组织管理，使学生基本掌握体能的练习方法和规范要求，了解基本的体能的分类，掌握基本的、简单的体能练习方法，善于利用方法全面增强自身体能，增进个人健康，并具备指导体能练习的基本能力，为从事羽毛球运动奠定坚实的体能基础。

1. **教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：羽毛球理论课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出羽毛球人物故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以羽毛球线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以羽毛球运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  内容4：以羽毛球训练负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。  内容5：以羽毛球竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容6：以羽毛球课程思政为主线，感悟羽毛球与文化的交融，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向国际传播、弘扬羽毛球文化的能力。 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：羽毛球运动概述。使学生了解现代羽毛球发展史、基本特征和发展趋势。  内容2：羽毛球运动基本技、战术。了解各项技战术的科学原理、要素及其相关性。  内容3：羽毛球运动竞赛组织管理、规则及裁判法。熟悉羽毛球竞赛规则和裁判法。 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容1：羽毛球基本技术教学。使学生初步掌握各项技术，具备完成考核的能力，并能运用到实战中。  内容2：羽毛球基本战术教学。使学生具备一定的战术意识，能够在比赛中运用基本战术。  内容3：羽毛球体能训练教学。使学生能够以羽毛球为手段进行科学健身，养成终身锻炼的良好习惯；使学生建立正确的体育观念，保持良好心态，增强身体素质，发展与身体健康密切相关的素质能力。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要**  **教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 第一章 羽毛球运动概述 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、  专题研讨 |
| 第二章 羽毛球运动基本技术 |  |  | 58 |  |  | 58 | 讲授法、  专题研讨 |
| 第五章 羽毛球运动基本战术 |  |  | 30 |  |  | 30 | 讲授法、  案例研讨 |
| 第六章 羽毛球体能训练 |  |  | 8 |  |  | 8 | 讲授法、  专题研讨 |
| 第七章 羽毛球运动竞赛规则、裁判法及运动损伤 | 10 |  |  |  |  | 10 | 讲授法、  案例研讨 |
| 合计 | 12 |  | 96 |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

（一）羽毛球课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

（二）本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩100%=过程性考核成绩×50%＋+期末考核成绩×50%。

过程性考核成绩=理论作业10%＋线上学习10%+立定跳远15%+800/1000米15%。

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

1. **课程参考书目及资源**

**（一）参考书目**

[1]李仪.羽毛球运动教程,高等教育出版社,2021.

[2]易锋,司庆洛.大学体育,苏州大学出版社,2024.

[3]国家体育总局.羽毛球竞赛规则,2015.

[4]易锋,刘德华.大学生体育健康原理与方法,苏州大学出版社,2015.

[5]肖杰.羽毛球运动理论与实践，人民体育出版社，2021.

[6]周登嵩.学校体育学，人民体育出版社，2018.

**（二）网络资源**

[1]中国羽毛球协会.https://www.cba.org.cn/

[2]超星学习通.《羽毛球》 https://mooc1.chaoxing.com/course/86815352.html

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘体育课程思政元素，实现体育课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

过程性考核成绩（50%）=理论作业10%＋线上学习10%+立定跳远15%+800/1000米15%。

1、理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握羽毛球运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

2、线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习羽毛球运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

3、素质测试：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=羽毛球技术考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **支撑**  **目标** | **考核形式** | | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 课程  目标1 | 理论  作业 | | 深入挖掘体育课程思政元素，详细讲述体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，内容全面，条理清晰，主题鲜明，书写认真。 | 较深入挖掘体育课程思政元素，较详细讲述了体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，内容全面，条理较清晰，主题较鲜明，书写较认真。 | 阐述体育课程思政元素，适当讲提及体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，内容较全面，条理不够清晰，主题较鲜明，书写较认真。 | 粗略阐述体育课程思政元素，少量提及体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，条理不够清晰，内容相对完整，字数较少，主题不明确，书写不够认真。 | 未能较好地阐述体育课程思政元素，未提及体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。提交理论作业拖延，无条理，内容不符合，缺少主题，字数少，书写潦草。 |
| 课程  目标4 | 素  质  测  试 | 800/1000米 | 男：3分27秒内  女：3分30秒内 | 男：  3分42秒-3分27秒  女：  3分44秒-3分30秒 | 男：  4分07秒-3分43秒  女：  4分09秒-3分45秒 | 男：  4分32秒-4分08秒  女：  4分34秒-4分10秒 | 男：4分32秒以上  女：4分34秒以上 |
| 立定跳远 | 男：2.63m以上  女：1.95m以上 | 男：2.48m-2.62m  女：1.81m-1.94m | 男：2.28m-2.47m  女：1.66m-1.80m | 男：2.08m-2.27m  女：1.51m-1.79m | 男：2.08m以下  女：1.51m以下 |
| 课程  目标2 | 线上  学习 | | 按时完成所选线上课程的各项学习任务，学习进度90%以上。 | 按时完成所选线上课程的各项学习任务，学习进度80%以上。 | 按时完成所选线上课程的各项学习任务，学习进度70%以上。 | 按时完成所选线上课程的各项学习任务，学习进度60%以上。 | 未按时完成所选线上课程的各项学习任务，学习进度60%以下。 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 考核内容 | | 评分标准 | | | | | | | | |
| 二 | 正手发高远球（有效区域发10个球）（50分） | | 8个以上 | | 7个 | | 6个 | | 5个 | | 5个以下 |
| 45分 | | 40分 | | 35分 | | 30分 | | 25分 |
| 注：男生：双打后发球线与端线之间的区域为有效区域； 女生：两倍于男生有效区域。 | | | | | | | | | | |
| 线上学习 | | 10分 | | | | | | | | |
| 身体素质 | | 身体素质测试：1000/800米（男、女）15分、立定跳远15分，详见《国家学生体质健康标准》。 | | | | | | | | |
| 理论 | | 10分 | | | | | | | | |
| 三 | 正手击高远球（有效区域击球10次）（50分） | | 8个以上 | | 7个 | | 6个 | | 5个 | | 5个以下 |
| 45分 | | 40分 | | 35分 | | 30分 | | 25分 |
| 注：男生：双打后发球线与端线之间的区域为有效区域； 女生：两倍于男生有效区域。 | | | | | | | | | | |
| 线上学习 | | 10分 | | | | | | | | |
| 身体素质 | | 身体素质测试：1000/800米（男、女）15分、立定跳远15分，详见《国家学生体质健康标准》。 | | | | | | | | |
| 理论 | | 10分 | | | | | | | | |
| 四 | 全场“四点”移动步法计时（50分） | 男生 | 《24秒 | 24秒-25秒 | | 25秒-26秒 | | 26秒-27秒 | | 》27秒 | |
| 女生 | 《26秒 | 26秒-27秒 | | 27秒-28秒 | | 28秒-29秒 | | 》29秒 | |
| 分值 | 45分 | 40分 | | 35分 | | 30分 | | 25分 | |
| 线上学习 | | 10分 | | | | | | | | |
| 身体素质 | | 身体素质测试：1000/800米（男、女）15分、立定跳远15分，详见《国家学生体质健康标准》。 | | | | | | | | |
| 理论 | | 10分 | | | | | | | | |

**《网球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 网球 | | | | | | | |
| **英文** | | | Tennis | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 杜绍辉 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《网球》是体育选项课程的一个项目，本课程属于基础类的实践操作性质的课程，主要培养学生的网球技能和身心素养。根据教育部《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的要求，结合我校场地、师资条件所开设的理论与实践课程，使用我校网球选项课学生。通过思政教育，培养学生爱国主义的情结，树立勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神品质；通过身体素质的练习，提高学生速度、爆发力，灵敏等素质；通过网球技术学习，使学生能初步掌握网球运动的基本技术，基本战术及练习方法。使学生在未来的工作和生活中，能够运用在校期间所学到的体育技能和健康知识来增强体质、促进健康。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**网球教学中应全面贯彻教育部发布的《高等学校课程思政建设指导纲要》，增强学生体能，培养积极参与运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。培养学生爱国主义的情结，养成集体主义、团结协作的思维，塑造正确的体育道德观念，树立勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。

**课程目标2（知识目标）：**通过网球理论知识的学习，使学生了解网球运动的起源与发展史，理解网球规则与裁判法，学会如何欣赏网球赛事，通过技能的学习，使学生掌握网球的基本技能。

**课程目标3（能力目标）：**技术方面培养学生的技术运用能力，提高学生网球实战能力；裁判方面培养学生的组织比赛能力和临场执裁能力；心理方面培养学生的合作意识和人际交往能力，以满足社会的需求；身体方面全面发展学生的身体素质，提高学生的身体机能；其他方面培养学生分析问题解决问题能力；建立正确的体育观念，保持学生健康的心理状态，激发参与体育的兴趣和行为。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

| **毕业要求** | **课程目标** |
| --- | --- |
|
| 1.忠党爱国，树立崇高的家国情怀，牢固树立并践行社会主义核心价值观 | 课程目标1 |
| 2.掌握促进身心健康的相关知识和方法，掌握基本的网球裁判知识，对网球的文化知识有一定的了解。 | 课程目标2 |
| 掌握网球的基本技能，，掌握必要的体育锻炼知识和技能，掌握提升身体素质的一般方法和手段。 | 课程目标3 |
| 具有强健的体魄、积极的人生态度和良好的心理素质，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：网球运动概述

1．基本内容：网球运动的发源地、网球运动的传播、网球运动的现代赛事

2．基本要求：掌握网球兴起的原因，以及网球的四大赛事

内容2:网球运动的裁判理论

1．基本内容：网球得失分的规则、裁判员在网球比赛中的判罚。

2．基本要求：掌握网球比赛的规则，能在业余比赛中做出正确的判罚。

（二）实践教学部分

项目1：网球正手抽球技术

1.实践内容：正手无球技术教学、正手脚步移动、正手有球技术教学。

2.实践目标：女生能完成半场对拉练习，男生能完成全场对拉练习。

项目2：网球反手抽球技术

1.实践内容：反手无球技术教学、反手脚步移动、反手有球技术教学。

2.实践目标：女生能完成半场对拉练习，男生能完成全场对拉练习。

项目3：网球发球技术

1.实践内容：下手发球技术教学、上手发球球技术教学。

2.实践目标：掌握发球的动作要领，能把球发到有效的区域内。

项目4：身体素质

1.实践内容：身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等方面，其练 习内容将针对这五个方面开展，具体从一般素质和专项素质进行。

2.实践目的：发展学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等能力，提升学生 的身体素质能力，促进学生网球技能的掌握。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| **知识目标** | **内容1**：网球运动概述。使学生了解网球起源和发展。  **内容2**：掌握网球比赛的规则，和裁判员的基本手势。  **内容3**：掌握网球运动正反手和发球的基本技术。  **内容4**：掌握身体素质锻炼的基本方法 |  | √ |  |
| **能力目标** | **内容1**：掌握身体素质锻炼的基本方法，能够在日常锻炼中运用这些方法提高身体素质。  **内容2**：通过网球基本技术学习。使学生初步掌握正反手以及发球的技术，具备完成考核的能力，并能运用到实战中。  **内容3**：通过网球概述和网球裁判的理论学习，使学生能够学会欣赏比赛，同时能在平时教学比赛中完成裁判工作。 | √ |  |  |
| **素质目标** | **内容1**：课堂技战术教学  **内容2：**身体素质练习  在以上两大内容的学习过程中，注重培养学生的合作意识，培养学生的意志品质，给学生建立正确的体育观念。 | √ |  |  |
| **思政目标** | **内容1：**网球理论课结合优秀的体育人物及团体，结合新时代中国特色社会主义思想，潜移默化中培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  **内容2：**以实践课为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格。  **内容3：**以网球的技能练习和比赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感  **内容5：**以网球竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

传统运动技能教学模式：准备活动-专项身体练习-讲解示范（完整动作、分解动作）-模仿练习-小结-模仿练习-总结。

1.讲解与示范**：**深入研究教学内容，组织讲解语言和示范方式，运用直观的讲解和示范对重点技术的动作要领、发力过程、配合节奏等进行分析，使学生能够清晰地掌握技术的细节。

2.分层-合作教学：根据学生的性别、能力、班级分成不同性质的学习小组，在组内又体现分层教学，充分考虑学生的个体差异性，积极发挥优秀学生的传帮带能力，保障中等学生的学习效果，重点提升较差学生的各项素质

3.比赛和游戏：在课上经常采用游戏和比赛的形式，活跃课堂气氛，提升学生的技战术运用能力，丰富课程的教学手段。

4.智慧化教学：依托MOOC、学习通等智慧教学平台，把线上线下进行有效的衔接，给予学生充分的运动时间和空间，重在提升学生自主学习和参与体育锻炼的能力。

5．启发式教学模式：设置和提出教学情境-初步的尝试性练习-寻找问题答案-验证假说-得出答案-正常运动技术教学-总结。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **...** | **...** | **...** | **合计** |
| 内容1:网球运动概述 | 2 | 2 |  |  |  | 4 |
| 内容2：网球运动的裁判理论 | 2 | 2 |  |  |  | 4 |
| 项目3：网球正手抽球技术 | 26 |  |  |  |  | 26 |
| 项目4：网球反手抽球技术 | 26 |  |  |  |  | 26 |
| 项目5：网球发球技术 | 26 |  |  |  |  | 26 |
| 项目6：身体素质 | 22 |  |  |  |  | 22 |
| 合计 | 104 | 4 |  |  |  | 108 |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

《体育网球课》采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末技能考试×50%

过程性考核成绩=理论作业10%＋线上学习10%+素质测试30%

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.易锋，司庆洛.《大学体育》．苏州:苏州大学出版社,2024.

2.邱勇.《羽毛球、网球》．北京：北京师范大学出版社，2008.

3.《网球》，江苏理工学院

<http://mooc1.jsut.edu.cn/mycourse/teachercourse?moocId>

4.《网球教程》，东北大学

https://www.bilibili.com/video/BV1q4411p7HX?from

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们网球运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘网球课程思政元素，实现网球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

过程性考核成绩（50%）=理论作业10%＋线上学习10%+素质测试30%。

（1）理论作业：围绕课程目标1，了解网球运动的起源与发展史，技战术基本知识和原理，理解网球规则与裁判法，学会如何欣赏网球赛事。

（2）线上学习：围绕课程目标2，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远与800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取实践考试=网球技能测试（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 1000/800米 | 课程目标4 | 男  3.27以下  女  3.30以下 | 男  3.42-3.27  女  3.44-3.30 | 男  4.07-3.43  女  4.09-3.45 | 男  4.32-4.08  女  4.34-4.10 | 男  4.32以上  女  4.34以上 |
| 立定跳远 | 课程目标  4 | 男  2.63m以上  女  1.95m以上 | 男  2.48-2.62  女  1.81-1.94 | 男  2.28-2.47  女  1.66-1.80 | 男  2.08-2.27  女  151-1.79 | 男  2.08以下  女  151以下 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 考核内容  及要求 | 评分标准 | | | | |
| 一 | 正反手连续对拉（单打场地区域内，要求脚步移动积极到位，正反手挥拍动作完整（50分） | 7回合以上(优秀) | 6-7回合  （良好） | 5回合  （中等） | 3回合  （及格） | 3个回合以下（不及格） |
| 技术动作完整，脚步移动到位，正反手击球技术皆能体现出来 | 在对打过程中能保持击球的稳定性，有时会出现脚步不到位技术动作不完整的情况 | 脚步移动和调整不到位，技术动作不完整 | 脚步移动和调整不到位，技术动作不完整，出现错误的击球方式 | 击球动作错误较多，击球稳定性差，形不成连续击球 |
| 二 | 发球（规定区域发球10次，要求发球动作协调完整，有一定的稳定性，发球过程应符合规则要求）（50分） | 7个以上  （优秀） | 6-7个  （良好） | 5个  （中等） | 4个  （及格） | 4个以（不及格） |
| 发球技术动作完整，抛球稳定，击球点正确。 | 发球技术动作较完整，抛球的位置较稳定，击球时拍面控制较好 | 发球技术动作不协调，击球的位置控制不好 | 击球的技术动作不完整，击球的稳定性较差 | 击球的技术动作不完整，击球的稳定性较差，发球的成功率低 |
| 三 | 教学比赛（50分） | 优秀 | 良好 | 中等 | 及格 | 不及格 |
| 教学比赛中，积分排名前30%的同学 | 教学比赛中 ，积分排名在优秀后40%的同学 | 教学比赛中，积分排名良好后20%的同学 | 教学比赛中，积分排名靠后的部分同学 | 在教学比赛中积分较低，且不能完成比赛的同学 |

**《台球》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 台球 | | | | | | | |
| **英文** | | | Billiard | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋,司庆洛.大学体育.江苏：苏州大学出版社,2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 徐正功 | | **审定人** | | | 章茹 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

台球课程是高校体育专业课程的组成部分，是深受学生喜爱的运动项目之一，作为学校公共体育选项课之一。课程通过学习台球知识与理论，培养学生的台球兴趣，掌握以台球为导向的促进体育与健康的基本技能，在未来的职业生涯中，能够运用在校期间所学到的体育与健康知识与技能，增强体质，促进健康，预防和治愈运动伤病。课程深入挖掘台球课程的“思政”元素，努力实现“体育+思政”的协同育人功能，达到“铸魂健体”的教育目标。以OBE教育模式为抓手，依托大学生MOOC构建线上、线下混合式教学，有效翻转课程教学环节，融入多元化教学方法和手段，设计多维度的评价体系，注重学生的过程评价。教学注重“以人为本”、“分层合作”、“问题为导向”的方式促进学生的学习效果，全面实现高校公共体育课程教学的目的和任务。

**二、课程目标**

台球课程的教学目标主要反映在以下四个方面：

**课程目标1（思政目标）：**通过课程学习，以台球课程思政为主线，培养学生爱国主义的情结，养成集体主义、团结协作的思维，塑造正确的体育道德观念，树立勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。

**课程目标2（知识目标）：**使学生基本掌握台球运动发展史、基本特征和发展趋势，掌握台球运动的基础理论知识，了解各项技战术所蕴含的科学原理，理解各项技术的基本要素及其关联性。熟悉台球竞赛组织流程，台球规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）：**通过课程学习，使大部分学生初步掌握台球的各项技战术，具备完成考核的能力，具备对自我技战术动作的评价能力。学生能够日常的台球活动、工作和生活当中运用所学知识、技能和综合能力。

**课程目标4（素质目标）：**以台球为手段进行科学锻炼和心理调节，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质，为终身体育打下坚实的能力基础。

1. **课程目标与毕业要求分解指标点的对应关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，具备适应社会发展的意志品质和道德准则，具备团队协作的合作意识，正确的价值观和良好的心理状态。 | 课程目标1 |
| 2.掌握台球运动的基础理论知识，熟悉台球竞赛组织流程，台球规则和裁判法等相关知识，具有一定的欣赏比赛的能力。 | 课程目标2 |
| 3.掌握台球运动的基本技术和战术，拥有良好的台球运动专业素养 | 课程目标3 |
| 4.掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容1：台球运动概述

1.基本内容：台球运动及其发展历程

台球运动的特点、规律和发展趋势

重要台球赛事介绍

台球运动概述

2.教学目标：系统梳理台球发展历程，充分运用线上课程及多媒体技术，结合自身的实践经历，使纯理论的讲述变得更加生动有趣，吸引学生的注意力。使学生了解台球运动发展过程中的重要时间节点、历史人物、世界格局和文化背景，掌握台球发展的趋势、特点和价值，明确学习与提高方向，树立正确的台球观和人生观。

**内容2：台球教学理论、运动队训练与比赛指导**

1.基本内容：台球教学原则、任务、程序和方法

台球教学文件的设计、组织与管理

中学台球队训练理论与比赛指挥

2.教学目标：通过课程学习，使学生能够达到“理实合一”，既能够了解台球教学的理论与实践，科学化组织训练工作，又能够具备一定的台球比赛临场指挥的才能。

**内容3：台球运动基本技战术**

1.基本内容：台球技、战术的分类、概念

台球技、战术的科学性原理

台球技、战术动作要领与练习方法

台球技、战术视频赏析

2.教学目标：通过丰富的教学视频、比赛视频和技战术案例分析视频，使学生掌握台球技战术的分类、训练理念和练习方法，培养学生的技战术意识并运用到训练和比赛中。

**内容4：台球运动竞赛规则、组织、编排与裁判工作**

1.基本内容：台球运动竞赛规则

台球赛事组织与编排

台球裁判法

2.教学目标：通过中国台协网站，大学生慕课等线上资源平台，使学生基本熟悉台球竞赛组织管理工作流程，能够团队协作地完成竞赛活动的组织和管理，基本了解最新的台球竞赛规则，具备参与或执裁基层台球比赛的能力。

**（二）实践教学部分**

**项目1：台球运动准备活动**

1.基本内容：台球的基本身体练习

台球运动前后拉伸

台球趣味游戏

台球球性练习

2.教学目标：通过课程学习，使学生掌握台球热身、拉伸、游戏、台球操和球性练习的基本动作要领与练习方法。使学生能够了解热身运动的重要性和价值，灵活运用多元化、趣味性、专项化的热身活动来辅助日常锻炼。

**项目2：台球运动基本技战术**

1.基本内容：台球基本技术

击球姿势：球杆中心位置、握杆方法、身体姿势、击球动作、

击球动作结构：架杆、运杆等、

击球方法：跟球、缩球、定球、侧旋球、

基本杆法及运用：跟球杆法、缩球杆法、反弹球杆法、薄球杆法。

瞄准方法：击球入袋原理、厚薄度瞄准法、应用实例。

台球技术训练

基础训练

基本杆法训练

固定球训练

送目标球训练

综合性训练

台球战术运用

斯诺克台球战术

美式8球战术

教学比赛

2.教学目标：通过课程学习，使学生基本了解台球基本技战术，掌握技战术的训练方法，具备参与台球比赛的能力，为从事台球运动奠定技战术能力基础。

**项目4：台球体能训练**

1.基本内容：力量练习

速度练习

耐力练习

灵敏练习

柔韧练习

协调练习

2.教学目标：通过课程学习，使学生基本掌握体能的练习方法和规范要求，了解基本的体能的分类，掌握基本的、简单的体能练习方法，善于利用方法全面增强自身体能，增进个人健康。

**四、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：台球理论课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出台球人物故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以台球线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以台球运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  内容4：以台球训练负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。  内容5：以台球竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容6：以台球课程思政为主线，感悟台球与文化的交融，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向国际传播、弘扬台球文化的能力。 |  | √ |  |
| 课程目标2、3 | 内容1：台球运动概述。使学生了解台球发展史、基本特征和发展趋势。  内容2：台球运动基本技、战术。了解各项技战术的科学原理、要素及其相关性。  内容3：台球运动竞赛组织管理、规则及裁判法。熟悉台球竞赛组织流程，台球规则和裁判法等相关知识。 |  | √ |  |
| 课程目标3、4 | 内容1：台球准备活动教学。使学生掌握准备热身的动作方法，能够自我指导科学健身。  内容2：台球基本技术教学。使学生初步掌握各项技术，具备完成考核的能力，并能运用到实战中。  内容3：台球基本战术教学。使学生具备一定的战术意识，能够在比赛中运用基本战术。  内容4：台球体能训练教学。使学生能够以台球为手段进行科学健身，养成终身锻炼的良好习惯。  内容5：台球体能训练教学。使学生建立正确的体育观念，保持良好心态，增强身体素质，发展与身体健康密切相关的素质能力。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配及主要教学方法**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 台球运动概述 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 台球运动准备活动 |  |  | 4 |  |  | 4 | 讲授法、分组练习 |
| 台球运动基本技术 |  |  | 48 |  |  | 48 | 讲授法、分组练习、游戏与教学比赛 |
| 台球运动基本战术 |  |  | 42 |  |  | 42 | 讲授法、分组练习、游戏与教学比赛 |
| 台球体能训练 |  |  | 8 |  |  | 8 | 讲授法、分组练习、游戏与教学比赛 |
| 台球运动竞赛规则、组织、编排与裁判工作 | 4 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、案例研讨 |
| 合计 | 6 |  | 102 |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式**

台球课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业10%＋线上学习10%＋立定跳远15%+800/1000米15%

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.国家体育总局.台球竞赛规则,2016。

2.台球技巧图解, 北京体育大学出版社,2004.6。

3.易锋,司庆洛.大学体育,苏州大学出版社,2024。

4.易锋,刘德华.大学生体育健康原理与方法,苏州大学出版社,2015。

**九、课程其它说明（若有）**

在台球课程教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习、考核和比赛，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们台球技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘台球思政元素，实现台球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握台球运动的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习台球运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

**支撑目标：课程目标3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核  学期 | 考核内容 | 考核方法 | 评分标准 |
| 第二学期 | 1.定位球击球技术考核 | 主球于开球点击球台中间预先摆定的目标球，主球击球后定于击球位置为成功一次。 | 以击球成功次数评分，满分为10次成功，其他分数依次类推。 |
| 2.开球进袋技术考核 | 在开球点水平延长线上依次摆放十只球，考核时依次将其击入底袋，球进袋为成功一次。 |
| 第三学期 | 1.击球入袋技术考核 | 主球分别击打处于四个袋口的10个目标球，主球击球后以目标球进袋为成功一次。 | 以击球成功次数评分，满分为10次成功，其他分数依次类推。 |
| 2.击球入中袋考核 | 主球于开球点依次击离其20厘米处的十只目标球进入中袋，目标球进入中袋为成功一次。 |
| 第四学期 | 1.反弹球技术考核 | 主球分别击打10次处于案边的10个目标球，通过反弹将球送进袋，球进袋或接触袋口左右  案边不超过10厘米为成功一次。 | 以击球成功次数评分，满分为10次成功，其他分数依次类推。 |
| 2.综合技战术能力评定 | 根据开学初分组情况，进行教学比赛，对小组进行记分并排定名称。并相应获得成绩等第。 | 根据一般分分为6组，每组5人，比赛采用团体五盘三胜制，每盘采用三局两胜制，循环后根据成绩进行记分与统计，获得前一的小组每位同学得分为95分，其他小组得分每组按每个名次5分递减。 |

**《武术基础》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 武术基础 | | | | | | | |
| **英文** | | | the General Wushu Type | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全院学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 大一基础体育 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 1.易锋,司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社,2024。  2.国家体育总局.北京：武术竞赛规则,2016。  3.邱丕相.中国武术教程。北京:人民教育出版社,2000。  4.张山.武术高级教程。北京:人民体育出版社,2000。 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 张玉秀 | | **审定人** | | | 刘营 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《武术基础》是我校体育课开设的选项课程之一，是根据我校课程教学计划和学生的实际情况而制订的，也是一门较系统讲授武术运动概述、发展过程、竞赛与裁判法以及图解知识的课程。在技术上它包括强身方面的武术基本功、基本技术、规定拳术、初级剑、初级刀以及防身自卫方面的攻防技巧等。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**通过本课程的学习，体现武术的教育功能，加深学生对祖国传统文化的了解，领悟武术运动对其身心健康，意志品质，振奋民族精神，培养优良品质等的作用。

**课程目标2（知识目标）：**通过课程学习，让学生初步了解武术的基础理论、基本知识及文化内涵，知晓武术比赛的简要竞赛规则。

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

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

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，树立良好的传统文化观念，具备团队协作的合作意识，正确的体育价值观和良好的心理状态。 | 课程目标1 |
| 2.掌握促进身心健康的相关知识和方法，具备一定的武术基础知识，具有感受体育文化的欲望和知识储备。 | 课程目标2 |
| 3.养成锻炼身体的健康习惯，具有基本的科学健身能力，具有参与体育锻炼的基本技能。 | 课程目标3 |
| 4.掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

1．基本内容：太极拳简介；健身理论和方法；武术的起源和发展；武术的特征；武术竞赛规则；武术裁判法；奥林匹克体育运动概述

2．基本要求：认识和感受博大精深的中华传统文化 通过武术理论教学,不仅能使学生更深刻地感受和认识武术传统文化,使其对武术传统文化产生浓厚的兴趣和爱好,也能增加学生的民族自豪感。使学生开阔视野、活跃思想、陶冶情操,培养学生的自强意识、健康意识及文化素养；继承和发扬中华民族“重礼仪、讲武德”的优秀传统美德。

3. 重点：学生能感受博大精深的中华传统武术文化

4. 难点：培养学生中华民族“重礼仪、讲武德”的优秀传统美德。

（二）实践教学部分

1.实践内容：身体素质、基本功、初级长拳、五步拳、初级剑术、初级刀术

2.实践目标：本课程主要学习武术基本功、基本动作、五步拳、初级长拳（第三路）、初级剑、初级刀以及攻防技巧等。学生在本课程的学习过程中，不仅达到强身健体、内修外炼的健身目标，更要深入领会和实践民族传统体育中蕴含着伟大的民族传统精神和丰富的哲理。继承和发扬“自强不息”、“厚德载物”的民族传统精神，以此立身，去适应社会和环境，接受各种挑战。

3. 重点：体会到武术内外合一、形神兼备的运动特色。

4. 难点：套路中做到攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的特点。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 使学生明确武术教学的目的。全面提高其综合素质，为终身锻炼打下良好的基础。 | 1：武术基本功  2：身体素质 |  | √ |  |
| 加深学生对祖国传统文化的了解，领悟武术运动对其身心健康，意志品质，振奋民族精神，培养优良品质等的作用。 | 1：五步拳  2：初级长拳 |  | √ |  |
| 学生初步掌握武术套路的基本理论、基本技术、初级套路及其防身自卫的方法。 | 1：初级刀术  2：初级剑术 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

根据武术运动特点和学生身心发展特征，以学生为中心，为了实现相应的课程目标，设计具体的教学方法如下：

1.讲解法：教师运用语言向学生说明武术运动的教学目标、动作名称、动作要领动作方法和要求，以指导学生学习和掌握武术的基本知识、技术和技能。

2.示范法：教师(或指学生)以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行武术基本动作学习的方法。它在使学生了解所学武术动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。

3.完整法：从套路动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行学习和练习的方法。它适用于“会”和“不会”之间没有质的区别或运动技术难度不高而没有必要进行或根本不可分解的武术动作。

4.分解法：将完整的武术动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。它适用于“会”和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的武术动作。

5.纠正错误动作法：为了纠正学生的错误武术基本功和套路所采用的教学方法。在武术运动教学中，学生的武术运动技能提高是伴随着动作错误的不断出现与不断纠正而进行的。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **混合讲授** | **合计** |
| 理论教学 | 4 |  | 8 | 12 |
| 武术运动技能 | 64 |  | 14 | 78 |
| 身体素质锻炼 | 12 |  |  | 12 |
| 考核 | 6 |  |  | 6 |
| 合计 | 86 |  | 22 | 108 |

**七、课程考核方式**

总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）＋800/1000（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标3 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.易锋,司庆洛.大学体育,苏州大学出版社,2024.

2.国家体育总局.武术竞赛规则,2016.

3.邱丕相.中国武术教程,人民教育出版社,2000.

4.张山.武术高级教程,人民体育出版社,2000.

5.易锋,刘德华.大学体育健身原理与方法,苏州大学出版社,2020.

6中国大学MOOC，武术基础和太极拳，江苏理工学院

[https://www.icourse163.org/learn/JSTU-1449566162](https://www.icourse163.org/learn/JSTU-1449566162?tid=1467121567" \l "/learn/announce" \t "https://sns.qzone.qq.com/cgi-bin/qzshare/_blank)

**九、课程其他说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们武术技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘武术课程思政元素，实现武术课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋2000米（30%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握相关运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习武术项目的发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）2000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=太极拳考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

一年级第二学期教学、考核内容及学时分配表:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | | 内容 | 学时 | 备注 |
| 理论知识 | | （1）太极拳简介（2）健身理论与方法 | 4 |  |
| 实践课 | 身体素质 | 发展身体素质的练习 | 12 |  |
| 必修教材 | 1．基本功 2.初级长拳 3.五步拳 | 16 |  |
| 考试内容 | | 1．基本功、初级长拳  2．1000米/800米（男/女）、立定跳远  3．理论作业 | 4 |  |
| 合计 | |  | 36 |  |

二年级第一学期教学、考核内容及学时分配表:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | | 内容 | 学时 | 备注 |
| 理论知识 | | （1）武术竞赛规则和裁判法  （2）奥林匹克运动概述 | 4 |  |
| 实践课 | 身体素质 | 以发展发展身体素质为主，促进健康，提高《标准》成绩 | 12 |  |
| 专项教材 | 基本功、初级刀术 | 16 |  |
| 考试内容 | | 1．基本功、初级刀的段落  2．1000米/800米（男/女）、立定跳远 | 4 |  |
| 合计 | |  | 36 |  |

二年级第二学期教学、考核内容及学时分配表:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | | 内容 | 学时 | 备注 |
| 理论知识 | | 选用体育教材的体育理论部分 | 4 |  |
| 实践课 | 身体素质 | 以发展发展身体素质为主，促进健康，提高《标准》成绩 | 12 |  |
| 专项教材 | 基本功、初级剑的段落 | 16 |  |
| 考试内容 | | 1．基本功、初级剑  2．1000米/800米（男/女）、立定跳远 | 4 |  |
| 合计 | |  | 36 |  |

1.基本功考试时，压腿看离地高度，踢腿看身形、高度及劲力等；

2.套路评分时，根据学生现场发挥的技术水平，按照评分标准从满分中减去与技术

要求不符的扣分和其他错误的扣分，即为所得分。

3.技评评分标准：

（1）武术套路评分与标准（初级长拳）

90—100（优秀）：动作熟练、规格，劲力顺达，力点准确，手眼配合好。

80—89（良好）：动作比较熟练，动作较规格，劲力顺达，手眼有配合。

70—79（中等）：动作比较熟练，动作基本规格，劲力较顺达，能独立完成。

60—69（及格）：套路不熟练，遗忘错漏动作不超过三次，动作基本规格，协调性差。

60分以下（不及格）：不能独立完成套路。

（2）初级剑评分标准

90—100（优秀）：动作正确、熟练，符合规格要求；运劲顺达、连贯圆活、剑法清晰；精神饱满。

80—89（良好）：动动作较正确，基本符合规格要求，运劲基本顺达。

70—79（中等）：动作比较规范，剑法比较清晰，能熟练地完成套路。

60—69（及格）：动作有明显错误，运劲不连贯。遗忘不超过两次。

60以下（不及格）：不能独立完成套路。

（3）初级刀术评分标准

90—100（优秀）：准确连贯地完成全套动作；精神饱满，动作规格好，节奏鲜明，能表现出刀的风格特点。

80—89（良好）：准确连贯地完成全套动作；精神饱满，动作规格较好，有节奏感。

70—79（中等）：准确连贯地完成全套动作；动作规格一般，节奏不明显。

60—69（及格）：独立完成全套动作；动作规格一般，节奏不明显。

60以下（不及格）：不能独立完成套路。

备注：发生遗忘后不能继续完成套路，或停止演练完不成成套的动作不予评分，但可申请重做，但评分应在总分中扣10分。

4.身体素质测试：1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。

**《跆拳道》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 跆拳道 | | | | | | | |
| **英文** | | | Taekwondo | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 易锋，司庆洛.大学体育，苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 赵光圣、刘宏伟《跆拳道运动教程》，高等教育出版社,2015. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 6 | | | **实验（其他）学时** | | 102 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 刘营 | | **审定人** | | | 戴丽丽 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

跆拳道课程是高校公共体育课程的重要组成部分，是深受学生喜爱的集体运动项目之一。本课是我校体育课开设的选项课程之一，通过该课程的教学培养学生坚韧的品质及敢于拼搏不畏艰难、竞争意识的养成。本课注重在跆拳道课程中进行课程思政教学，并努力探究两者相结合的途径，更好地提升学生的德育水平，促进学生的全面发展。本课较系统讲授跆拳道概述、发展过程、竞赛与裁判法以及图解知识的课程。在技术上它包括强身方面的基本功、基本步法、基本腿法、组合技术及防身自卫方面的攻防技巧等。课程融入多元化教学方法和手段，设计多维度的评价体系，注重学生的过程评价。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**通过课程学习，以跆拳道课程思政为主线，激发学生对跆拳道运动的热爱，使跆拳道运动成为学生日常锻炼身体的一种重要手段培养学生勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神及爱国主义的情结，塑造正确的体育道德观念和开拓创新的精神风貌。

**课程目标2（知识目标）：**使学生基本了解跆拳道的发展史、发展趋势，掌握跆拳道运动的基础理论知识，理解各项技术的基本要素及其关联性。熟悉理解跆拳道规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）：**通过课程学习，使大部分学生初步掌握跆拳道的各种步法、腿法，具备完成考核的能力，具备对自我腿法、步法等动作的评价能力。学生能够日常的生活以跆拳道为手段进行科学锻炼和心理调节，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质，为终身体育和职业生涯打下坚实的能力基础。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 忠党爱国，树立崇高的家国情怀 | 课程目标1 |
| 牢固树立并践行社会主义核心价值观 | 课程目标1 |
| 具有强健的体魄、积极的人生态度和良好的心理素质 | 课程目标3、4 |
| 拥有良好的跆拳道运动项目素养和国际视野 | 课程目标2 |
| 理解跆拳道运动的相关原理，具备科学指导技能教学和运动水平的相关知识、方法和技能，掌握促进自身全面健康发展的能力。 | 课程目标2、3 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容1：跆拳道运动的概述

1.基本内容：跆拳道运动的发展概况

跆拳道运动的特点和礼仪教育

跆拳道的级别与段位

2.教学目标：系统梳理跆拳道发展历程，充分运用线上课程及多媒体技术，结合自身的实践经历，使纯理论的讲述变得更加生动有趣，吸引学生的注意力。使学生了解跆拳道运动发展过程中的重要时间节点、世界格局和文化背景，掌握跆拳道运动的特点和礼仪，了解跆拳道的级别与段位。

**内容2：跆拳道运动竞赛规则**

1. 基本内容： 跆拳道运动竞赛规则，

2.教学目标：细致地讲解、精准地示范，通过对跆拳道赛事，经典裁判案例分析，使学生基本熟悉跆拳道竞赛组织管理工作流程，基本了解最新的跆拳道竞赛规则，具备欣赏阅读比赛的能力。

**（二）实践教学部分**

**项目1：跆拳道运动基本技术**

1.基本内容：基本手型、手法、步型、步法（基本手型：正拳、冲拳，基本步行、步法：准备姿势、马步、开立步、滑步、上步、撤步、越步、侧移步、换跳步）

基本腿法（前提、横踢、下劈、侧踢、后踢、后旋踢、双飞踢、旋风踢）

组合技术（进攻技术连接进攻技术组合、进攻技术连接防守技术组合、进攻技术连接防守技术再接进攻技术组合、进攻技术连接进攻技术再接防守技术组合、防守技术连接进攻技术组合）

2.教学目标：通过线下课堂练习，使学生掌握跆拳道基本技术和动作方法，明确各项技术背后蕴含的科学原理，夯实攻防技术的意识和认知，理解技术运用的时机和情境，具备完成技术考核的能力，掌握基本技术的鉴别、分析和改善的能力，力争实现能够在实战中运用。

**项目2：跆拳道体能训练**

1.基本内容：力量练习

速度练习

耐力练习

灵敏练习

柔韧练习

协调练习

1. 教学目标：使学生基本掌握体能的练习方法和规范要求，了解基本的体能的分类，掌握基本的、简单的体能练习方法，善于利用方法全面增强自身体能，增进个人健康。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：跆拳道理论课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出跆拳道人物故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以跆拳道线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以跆拳道训练负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。  内容4：以跆拳道竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：跆拳道运动概述。使学生了解跆拳道发展史、基本特征和发展趋势。  内容2：跆拳道运动基本技、战术。了解各项技战术的科学原理、要素及其相关性。  内容2：跆拳道运动竞赛规则。熟悉跆拳道竞赛组织流程，跆拳道规则和裁判法等相关知识。 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容2：跆拳道基本技术教学。使学生初步掌握各项技术，具备完成考核的能力，并能运用到实战中。  内容3：跆拳道体能训练教学。使学生能够以跆拳道为手段进行科学健身，养成终身锻炼的良好习惯。  内容4：跆拳道专项素质训练教学。使学生建立正确的体育观念，保持良好心态，增强身体素质，发展与身体健康密切相关的素质能力。 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容1：国家学生体质健康测试和身体素质练习  内容2：专项身体素质练习 |  |  |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

为实现相应的课程目标，以学生为中心，根据跆拳道运动的特点和学生身心发展特征，具体教学方法设计如下：

1.讲解法：教师运用语言向学生讲述跆拳道运动的教学目标、练习方法和要求，语言描述技术动作。

2.示范法：教师以自身动作为示范，指导学生学习跆拳道技术的动作要点，领悟跆拳道运动的特点。

3.完整法：从跆拳道不同技术打法的开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行学习和练习。

4.分解法：将完整跆拳道技术分几部分，逐部分进行体育教学的方法。

5.纠正错误动作法：学生运动水平的提高是通过错误动作不断被纠正实现的。在跆拳道运动教学中，从细节出发，逐个纠正学生错误的方法。

1. 学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **合计** |
| 理论部分  1.拳道运动的概述  2.跆拳道竞赛规则与裁判法 | 12 |  | 12 |
| 实践部分  1.跆拳道运动基本技术  2.跆拳道体能训练 | 84 |  | 84 |
| 考核内容   1. 跆拳道基本技术 2. 1000米/800米（男/女）、 3. 立定跳远 4. 理论知识 | 12 |  | 12 |
| 合计 |  |  | 108 |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）＋800/1000（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标3 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

**1.参考教材**

[1]赵光圣、刘宏伟《跆拳道运动教程》，高等教育出版社,2015.

[2]易锋，刘德华.《大学体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社，2015.

[3]易锋，司庆洛.《大学体育》.苏州：苏州大学出版社，2024.

**2.网络资源**

[1]中国大学MOOC（慕课）《跆拳道初级教程》  
www.icourse163.org/course/NEU-1207186806?from=searchPage&outVendor=zw\_mooc\_pcssjg\_

**九．其他说明**

1、结合教学内容和学生的具体情况，由教师自主安排定量的素质练习，教学学时设置中没有体现。

2、根据学生掌握的情况对教学进度可进行适当调整和控制。

3、该课程要求身体健康的学生选修。

4、在教学、考核过程中做好安全保障措施，如果出现运动损伤，教师要按照预案进行及时处置，将伤害后果降到最低。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）＋800/1000（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握相关运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习跆拳道运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远、跑步：围绕课程目标3，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=腿法考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 男  2.63以上  女  1.95以上 | 男  2.48-2.62  女  1.81-1.94 | 男  2.28-2.48  女  1.66-1.80 | 男  2.08-2.27  女  1.51-1.65 | 男  2.07以下  女  1.50以下 |
| 长跑 | 课程目标4 | 男  3.27以下  女  3.30以下 | 男  3.28-3.42  女  3.31-3.44 | 男  3.43-4.07  女  3.45-4.09 | 男  4.08-4.32  女  4.10-4.34 | 男  4.33以上  女  4.35以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑**  **目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| （第一学期）  前腿后踢  后腿横踢 | 课程目标3 | 礼仪得体，动作正确稳定，熟练协调，灵活运用适当步法击打有力，准确 | 礼仪得体，动作正确稳定步法灵活，击打有力 | 礼仪得体，动作基本正确，击打有力，击打点基本准确 | 礼仪得体，能掌握动作要领，能基本完成动作 | 动作不规范、不协调，击打不准 |
| （第二学期）  旋转体  下劈腿 | 课程目标3 | 礼仪得体，动作正确稳定，熟练协调，灵活运用适当步法击打有力，准确 | 礼仪得体，动作正确稳定步法灵活，击打有力 | 礼仪得体，动作基本正确，击打有力，击打点基本准确 | 礼仪得体，能掌握动作要领，能基本完成动作 | 动作不规范、不协调，击打不准 |
| （第三学期）  后旋踢、组合腿法 | 课程目标3 | 礼仪得体，动作正确稳定，熟练协调，灵活运用步法，击打有力准确 | 礼仪得体，动作正确稳定步法灵活，击打有力 | 礼仪得体，动作基本正确，击打有力，击打点基本准确 | 礼仪得体，能掌握动作要领，能基本完成动作 | 动作不规范、不协调，击打不准 |

**《定向运动》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 定向运动 | | | | | | | |
| **英文** | | | Orienteering | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024年05月 | |
| **课程类别** | 通识教育  必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛.大学体育，苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 韩孝栋 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《定向运动》课程是体育部开设的选项课程之一，学生通过定向运动选项课的学习，掌握定向运动的基本理论和基本技术。通过教与学使学生亲身体验到定向运动的魅力所在，提高学习的兴趣，从而加深对本项运动的认识，在实践过程中达到锻炼身体的目的、学会锻炼身体的方法、养成锻炼身体的习惯。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

在教学中主要以身体素质和定向运动基本技术相结合，贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，通过理论和实践相结合的教学方法，达到课程目标，完成教学任务。

**课程目标1（知识目标）：**通过定向运动的学习,使学生了解并掌握定向运动的基本知识。

**课程目标2（能力目标）：**通过课程学习，使学生了解并掌握定向运动的基本技能和基本技术。

**课程目标3（素质目标）：**课程以基本野外基础训练为基础，结合百米定向、短距离定向、中距离定向、长距离定向的教学、训练，具有很强的基础性、实用性以及实际健身价值。

**课程目标4（思政目标）：**课程教学过程中贯彻意志品质教育，使学生尊师重道，注重培养学生具有积极的情感、健康的人格、正确的价值观，自信、勇敢、勤奋、坚毅、善良、正直、积极、乐观、有上进心、有责任心。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

| **毕业要求** | **课程目标** |
| --- | --- |
|
| 1.忠党爱国，树立崇高的家国情怀, 牢固树立并践行社会主义核心价值观。 | 课程目标1 |
| 2.树立健康第一的理念、塑造健全的人格，掌握促进身心健康的相关知识和方法，提高自身体育修养修养。 | 课程目标2 |
| 3.以定向运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。 | 课程目标3 |
| 4.以定向运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。以定向运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

1.定向越野概述及遇险自救

2.地形学知识

3.规则介绍

（二）实践教学部分

1.基本功练习：跑、跳、识图练习、身体素质练习

2.专项技术练习：野外基础训练；跑、跳练习、身体素质练习；体能训练

；地图识别能力训练；参赛技能训练

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下**  **教学** | **混合**  **教学** | **线上**  **教学** |
| 思政教学 | 1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。  2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。  5.以竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。 |  | √ |  |
| 专项理论、技术 | 1.定向越野概述  2.遇险自救  3.地形学知识  4.竞赛规则  5.器材介绍及在野外使用方法和注意事项  6.野外定向方法及选路原则  7.野外奔跑技巧  8.综合练习 |  | √ |  |
| 身体素质 | 力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调、跳跃等 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

根据定向运动的特点和学生身心发展特征，以学生为中心，为了实现相应的课程目标，设计具体的教学方法如下：

1.讲解法：教师运用语言向学生说明定向运动的教学目标、练习方法和要求，以指导学生学习和掌握定向运动的基本知识、技术和技能。

2.示范法：教师(或指学生)以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行定向运动学习的方法。它在使学生了解所学定向运动奔跑的技术要点和领会户外穿越的要领。

3.完整法：从定向运动赛事开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行学习和练习的方法。

4.分解法：将完整的定向运动几部分，逐部分进行体育教学的方法。

5.纠正错误动作法：为了纠正学生的错误定向运动（特别是识图和奔跑路线的选择）动作所采用的教学方法。在定向运动教学中，学生的定向运动水平的提高是伴随着动作错误的不断出现与不断纠正而进行的。

1. 学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **合计** |
| 1.定向越野概述及遇险自救  2.地形学知识  3.规则介绍 | 6 | 6 | 12 |
| 1.野外基础训练  2.跑、跳、穿越练习、身体素质练习  3.体能训练  4.参赛技能训练 | 84 |  | 84 |
| 1.《标准》内容：1000米/800米（男/女）、立定跳远  2.定向越野跑 | 12 |  | 12 |
| 合计 | 102 | 6 | 108 |

1. **课程考核方式**

（一）定向运动课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

（二）本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩100%=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%。

过程性考核成绩=理论作业10%＋线上学习10%+立定跳远15%+800/1000米15%。

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** | |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能考试** |  | |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

（一）内容

1.理论部分（占10%）：笔试

2.实践部分（占30%）：野外找点（模拟比赛）

3.学习态度（占30%）：上课表现、考勤。

4.身体素质（占30%）：1000M/800M、立定跳远

（二）评分标准

1.理论部分：满分10分，卷面成绩为学生实际得分。

2.实践部分：满分30分

3.学习态度：满分30分

由于本项目在野外授课中存在着一定的不安全因素，本着安全第一的原则，对学生要求特别严格。具体评分方法如下：

（1）旷课2次，取消考试资格

（2）缺勤1次扣3分，缺勤2次取消考试资格

（3）迟到、早退各2次，取消考试资格

4.身体素质：满分30分

**八、课程参考书目及资源**

1.黄益苏.《时尚休闲运动》，高等教育出版社，2007.

2.易锋，司庆洛.《大学体育》，苏州大学出版社，2024.

3.易锋,刘德华.《大学生体育健身原理与方法》,苏州大学出版社,2015.

**九、课程其它说明**

通过定向运动的学习,使学生了解并掌握定向运动的基本知识、基本技能、基本技术；学生通过反复练习与思维活动相结合，达到锻炼身体、增强体质的目的，使学生树立“健康第一，终身体育”的意识，激发学生的运动兴趣，增强体质，为学生的自身发展和后续工作、学习打下良好的基础。

**在定向运动课程进行过程中通过以下途径，实施思政教育：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以定向运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以定向运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以定向运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以定向运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握定向运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习定向运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000米 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

老师设计一条比赛线路，学生必须按照设计路线在实际场地依次到达各检测点，用时短的名次列前。

位列1-8名成绩为优秀；9-20名成绩为良好；21-30名成绩为中等；31名以下成绩为及格；超时或找点失误者成绩为不及格。

**《户外拓展》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 户外拓展 | | | | | | | |
| **英文** | | | Outward Bound | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育  必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 毛振明，王长权.学校心理拓展训练，北京体育大学出版社， 2004 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实验（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 李海峰 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

拓展训练，英文名outward bound，寓意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接挑战。这种训练起源于二战期间的英国。当时，大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多缺乏经验的年轻船员葬身海底。针对这种情况，汉思等人创办了“海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。二战以后，这种训练的目标由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练和职业能力训练等。课程主要通过设计的游戏项目，通过体验式教育让学生主动参与并感受其中的体验过程。

**二、课程目标**

户外拓展课程的教学目标是指在体验式教学过程中期待学生取得的学习结果，它是户外拓展课程内容、教学方法、教学评价选择与参考的依据。该通识教育课程设定4个课程目标，分别为知识目标、技能目标、情感目标、思政目标。

**课程目标1（知识目标）**：通过户外拓展理论知识与体验式教育过程，以及身体素质的练习，学生掌握户外拓展基本知识，游戏的编排知识，掌握常用的身体素质练习与健身方法。

**课程目标2（技能目标）：**通过户外拓展项目编排的学习，以及身体素质的练习，学生熟练体验式项目的创编，能应用常用的健身方法。

**课程目标3（素质目标）：**通过户外拓展理论知识与体验式教育的学习过程，以及身体素质的练习过程，增进学生的体育锻炼意识，培养学生的创新能力和团结协作能力，提升学生的社会适应能力，使自身的体育核心素养，以及与职业相关的身心健康素质得到提升。

**课程目标4（思政目标）：**通过户外拓展课堂教学以及第二课堂包括组织、策划与户外拓展相关的志愿服务、表演、竞赛和社团活动，培养学生克服心理障碍勇于表现自我的能力；培养学生阳光、自信、积极、向上、勤奋的能力；培养学生规则意识、公平竞争的意识；培养学生团队协作能力、拼搏进取和集体荣誉感；培养学生的爱国主义精神和正确的社会主义核心价值观，养成良好的社会责任感和正确的价值观。通过户外拓展教学促进学生综合素质的全面发展，达到综合育人的目的。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 掌握户外拓展运动的理论和实践知识，掌握促进自身体质健康的方法和技能，具有强健的体魄。 | 课程目标1 |
| 具备组织编排和参加户外拓展项目、比赛的能力，拥有良好的户外拓展运动专业素养。 | 课程目标2 |
| 学生具备的创新能力和团结协作能力，学生的社会适应能力较强。 | 课程目标3 |
| 培养学生的爱国主义精神，牢固树立并践行社会主义核心价值观。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

（1）户外拓展概述

1．基本内容：体验式教育基本形式；

2．基本要求：掌握游戏项目组织与编排；

3. 重点：不同游戏项目的组织；

4. 难点：游戏项目结束后的总结归纳。

（2）安全教育

1．基本内容：体验式教育游戏过程安全事项；

2．基本要求：掌握游戏项目组织安全保护；

3. 重点：不同游戏项目的组织；

4. 难点：攀岩、断桥等项目的绳结及安全锁挂法。

（二）实验教学部分

（1）专项素质身体练习

（2）个人项目

①场地器材介绍；

②绳索使用方法介绍；

③安全保护装置使用方法介绍；

④安全教育；

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 知识目标 | 内容1：户外拓展运动概述。  内容2：安全知识讲解  内容3：绳索术语。  内容4：安全保护注意事项。  内容5：游戏的创编。  内容6：校园趣味比赛的组织与评比。 |  | √ |  |
| 技能目标 | 内容1：无轨电车操作流程  内容2：同心鼓操作流程。  内容3：不倒森林操作流程  内容4：信任背摔操作流程等  内容5：高空保护拉绳索技术 |  | √ |  |
| 素质目标 | 内容1：耐力素质男生1000米女生800米跑  内容2：弹跳素质立定跳远  内容3：增进学生的体育锻炼意识。  内容4：培养学生的创新能力和团结协作能力。  内容5：提升学生的社会适应能力。 |  | √ |  |
| 思政目标 | 内容1：户外拓展课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以户外拓展线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以游戏项目竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  内容4：以课程训练负荷为驱动，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容5：以户外拓展课程思政为主线，感悟体育文化魅力，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向社会传播、弘扬拓展文化的能力。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

**（一）教学方法**

本课程采用的教学方法主要包括讲解示范法、小组教学方法、探究性教学方法、合作性教学方法与自主性教学方法、线上线下混合式教学方法，教学过程中突出学生主体地位、教师引导，实现多种教学方法的灵活运用。

**1. 讲解示范法：**通过讲解示范，使学生初步建立起知识与技能的概念，形成正确的户外拓展知识与技能观，为学生自主学习与练习奠定基础。

**2. 分组教学方法：**通过小组教学方法，将班级分成若干小组，充分发挥骨干学生的作用，针对个体差异，实现因材施教。

**3. 探究性教学方法：**通过探究性教学方法，由老师设问引发思考，以及引导学生自学并能够对游戏项目创编，使学生能够自主探究解决实际问题，提高独立思考和解决问题的能力。

**4. 合作性教学方法：**通过合作性教学方法， 使学生积极参与学习与练习实践，并从中养成互相合作与协作的团队合作意识。

**5.自主性教学方法：**通过自主性教学方法，使学生通过自主思考与练习实践，能够自主解决与完成教师提出的学习任务，提高学生自主学习的能力。

**6.线上线下混合式教学方法：**把线上线下进行有效的衔接，给予学生充分的运动时间和空间，重在提升学生自主学习和参与体育锻炼的能力。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **实验** | **合计** |
| 游戏项目体验与分享 | 72 |  |  | 72 |
| 身体素质练习与测试 | 18 |  |  | 18 |
| 课程考核 | 12 |  |  | 12 |
| 补测 | 6 |  |  | 6 |
| 合计 | 108 |  |  | 108 |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

《户外拓展》采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩（50%）＋期末考核成绩（50%）

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）+800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.易锋，司庆洛. 大学体育，苏州大学出版社，2024.

2.毛振明，王长权. 学校心理拓展训练，北京体育大学出版社，2004

3. 刘庆君. 团队拓展训练教程，东北财经大学出版社，2011

4.厉丽玉. 户外运动与拓展训练，浙江大学出版社，2010

5. 李金芬，周红伟. 拓展训练，中国水利水电出版社，2011

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们排球技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘户外拓展思政元素，实现户外拓展课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握户外拓展运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习户外拓展运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 男  2.63以上  女  1.95以上 | 男  2.48-2.62  女  1.81-1.94 | 男  2.28-2.48  女  1.66-1.80 | 男  2.08-2.27  女  1.51-1.65 | 男  2.07以下  女  1.50以下 |
| 长跑 | 课程目标4 | 男  3.27以下  女  3.30以下 | 男  3.28-3.42  女  3.31-3.44 | 男  3.43-4.07  女  3.45-4.09 | 男  4.08-4.32  女  4.10-4.34 | 男  4.33以上  女  4.35以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑**  **目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| （第一学期）  信任背摔 | 课程目标3 | 动作合理，完成完美 | 动作一般，完成完美 | 完成度一般 | 基本完成 | 未完成 |
| （第二学期）  攀岩 | 课程目标3 | 动作合理，完成完美 | 动作一般，完成完美 | 完成度一般 | 基本完成 | 未完成 |
| （第三学期）  横木穿越 | 课程目标3 | 动作合理，完成完美 | 动作一般，完成完美 | 完成度一般 | 基本完成 | 未完成 |

**《民族传统体育》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 民族传统体育 | | | | | | | |
| **英文** | | | National Traditional Sports | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 大一基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 张军、龙明《高等学校教材：毽球运动》 [高等教育出版社](https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E7%AD%89%E6%95%99%E8%82%B2%E5%87%BA%E7%89%88%E7%A4%BE" \t "_blank)，2008 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 杜峰 | | **审定人** | | | 聂晓梅 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《民族传统体育》是我校体育学院开设的选项课程之一，主要包括毽球、板鞋竞速、高脚竞速三个项目。通过学习，了解这三项民族传统体育项目并掌握一定运动技能，激发学习热情，使其主动学习更高层次技战术，加深认识。在实践中既锻炼了身体，又加强对我国传统体育项目的宣传和推广，养成长期锻炼的思想。

**二、课程目标：**

通过本门课程的学习，使学生具备下列目标：

**课程目标1（思政目标）：**以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感；以民族传统运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念，树立民族自信和文化自信；以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感；以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志；以竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**课程目标2（知识目标）：**了解民族传统体育这三个新型运动项目；掌握这三个项目的练习手段和方法；了解体质健康测试的国家标准及测试方法。

**课程目标3（能力目标）：**按照项目规则可以完成小型竞赛；初步掌握基本教学方法；注重培养学生的民族自豪感、团队协作能力、责任感和竞争意识，提高其社会适应和创新能力。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，具备适应社会发展的意志品质和道德准则，学生需要具备一定的团队协作能力，能够在小组展示中与同伴互相配合，共同完成拉丁健身操的动作，具有人文情怀、科学素养和审美情趣。 | 课程目标1 |
| 2.理解民族传统体育运动技能的有关原理、准确表达其动作特点，具备健康生活锻炼所需的有关知识储备。 | 课程目标2 |
| 3.学生能够了解民族传统体育项目的基本技术动作，理解其特点和作用，并能够运用所学知识，进行体育健身理论与指导。 | 课程目标3 |
| 4.养成科学锻炼的习惯，掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

**内容1：介绍毽球概述、板鞋竞速起源、高脚竞速起源**

基本要求：了解大学体育对学生德、智、体、美、劳全面发展的重要作用，了解我校体育工作开展的基本情况，掌握体质健康的影响因素、测量与评价，以便指导日常体育锻炼。了解民族传统体育项目运动特点、毽球规则与裁判法，板鞋竞速、高脚竞速竞赛规则。

重点：注重思政教育引领，了解大学体育的目标与任务，针对性加强身体素质以及体育技能培养，塑造身体素质过硬的当代大学生。

难点：运用民族传统体育项目为载体，增强民族自信和文化自信。

（二）实践部分

**内容2：毽球运动**

基本内容：简介毽球踢法：盘踢、绷踢、磕踢、拐踢等毽球发球技术、接发球技术。

基本要求：学生掌握体育锻炼的方法与手段，能够应对常见的运动创伤，对普及的大众体育项目有一定了解。掌握所学民传项目的基本动作和基本技战术，学会锻炼身体的方法和途径。

重点：注重体育+思政融合教育，

难点：培养学生自信和主动锻炼的意识。

**内容3：板鞋竞速**

基本内容：简介板鞋竞速动作与跑法技巧高脚竞速上法、跑法技巧、辅助练习方法等。

基本要求：学生掌握体育锻炼的方法与手段，能够应对常见的运动创伤，对普及的大众体育项目有一定了解。掌握所学民传项目的基本动作和基本技战术，学会锻炼身体的方法和途径。

重点：注重体育+思政融合教育，

难点：培养学生自信和主动锻炼的意识。

**内容4：高脚竞速**

基本内容：高脚竞速基本技术：包括上法、跑法技巧，以及专门性练习。

基本要求：学生掌握体育锻炼的方法与手段，能够应对常见的运动创伤，对普及的大众体育项目有一定了解。掌握所学民传项目的基本动作和基本技战术，学会锻炼身体的方法和途径。

重点：注重体育+思政融合教育，

难点：培养学生自信和主动锻炼的意识。

**内容5：身体素质部分**

国家学生体质健康测试和身体素质练习

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：民传理论课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。以民传体育课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。以毽球、板鞋竞速、高脚竞速运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容2：毽球运动毽球踢法：盘踢、绷踢、磕踢、拐踢等毽球发球技术、接发球技术。  内容3：板鞋竞速板鞋竞速动作与跑法技巧高脚竞速上法、跑法技巧、辅助练习方法等。  内容4：高脚竞速高脚竞速基本技术：包括上法、跑法技巧，以及专门性练习。 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容2：毽球准备活动教学。使学生掌握准备热身的动作方法，能够自我指导科学健身。  内容3：毽球基本技术教学。使学生初步掌握各项技术，具备完成考核的能力，并能运用到实战中。  内容4：板鞋竞速基本战术教学。使学生具备一定的战术意识，能够在比赛中运用基本战术。 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容5：身体素质部分  国家学生体质健康测试 |  | √ |  |

**六、课程教学形式与学时分配及主要教学方法**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：毽球、板鞋竞速、高脚竞速概述三项运动特点规则裁判法 | 12 |  |  |  |  | 12 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：毽球踢法训练、板鞋竞速训练、高脚竞速训练  跑跳投练习，身体素质练习体能训练、专项素质训练 |  |  | 80 |  |  | 80 | 讲授法、案例研讨 |
| 内容3《标准》内容：1000米/800米（男/女）、立定跳远；专项考核 |  |  | 16 |  |  | 16 | 实践 |
| 合计 | 12 |  | 96 |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

本门课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.易锋，司庆洛.大学体育，苏州大学出版社，2024。

2.易锋，刘德华.大学生体育健身原理与方法，苏州大学出版社，2015。

3.赵发田.毽球运动，中国海洋大学出版社 ，2011。

4.网络资源

[1]中国大学MOOC（慕课）《民族民间体育精选》

https://www.icourse163.org/course/YNNU-1457464165?from=searchPage&outVendor=zw\_mooc\_pcssjg\_

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘体育课程思政元素，实现体育课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握民族传统体育运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习民族传统体育运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=民族传统项目专项考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 深入挖掘体育课程思政元素，详细讲述体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，内容全面，条理清晰，主题鲜明，书写认真。 | 较深入挖掘体育课程思政元素，较详细讲述了体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，内容全面，条理较清晰，主题较鲜明，书写较认真。 | 阐述体育课程思政元素，适当讲提及体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，内容较全面，条理不够清晰，主题较鲜明，书写较认真。 | 粗略阐述体育课程思政元素，少量提及体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。按时提交理论作业，条理不够清晰，内容相对完整，字数较少，主题不明确，书写不够认真。 | 未能较好地阐述体育课程思政元素，未提及体育课程思政元素对自身的教育意义和教育价值。提交理论作业拖延，无条理，内容不符合，缺少主题，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 身体素质 | 课程目标4 | 男  2.63米以上；3分27秒以下  女  1.95米以上；3分30秒以下 | 男  2.48米以上；3分42秒以下  女  1.81米以上；3分44秒以下 | 男  2.28米以上；4分07秒以下  女  1.66米以上；4分09秒以下 | 男  2.08米以上；4分32秒以下  女  1.51米以上；4分34秒以下 | 男  2.07米以下；4分33秒以上  女  1.50米以下；4分35以上 |

**（2）毽球、板鞋竞速、高脚竞速期期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学年 | | 内容 | 标准 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一年级 | 第二学期 | 毽球踢法组合 | 男 | | | | | | | | 女 | | | | | | | | |
| 11 | | 9 | | 7 | | 5 | ＜5 | 10 | 8 | | 6 | | 4 | | ＜4 | |
| 优  秀 | | 良好 | | 中等 | | 及格 | 不及格 | 优秀 | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不  及  格 | |
| 二年级 | 第一学期 | 板鞋竞速  60米 | 男 | | | | | | | | 女 | | | | | | | | |
| ＜25s | 25-  30s | | 30-  35s | | 35-  40s | | 40s | ＜25s | | 25-  30s | | 30-  35s | | 35-  40s | | 40s |
| 优秀 | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不及格 | 优秀 | | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不及格 |
| 第二学期 | 高脚竞速  60米 | 男 | | | | | | | | 女 | | | | | | | | |
| ＜30s | 30-  40s | | 40-  50s | | 50-  60s | | 60s | ＜40s | | 40-  50s | | 50-  60s | | 60-  70s | | 70s |
| 优秀 | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不及格 | 优秀 | | 良好 | | 中等 | | 及格 | | 不及格 |

**《瑜伽》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 瑜伽 | | | | | | | |
| **英文** | | | Yoga | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024年5月 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 大一基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛.大学体育，苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 甄宗泽 | | **审定人** | | | 刘营 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

瑜伽是一种行之有效的古老健身运动，能够有效锻炼人的体质和精神层面，使身体和精神之间完美平衡发展，深受社会和高校学生喜爱，是高校体育课程重要组成部分，本课程作为我校公共体育选项课，共108学时，学生需在大一第2学期以及大二第1、2学期完成。通过学习瑜伽基本技术和瑜伽理论基础知识，使学生们掌握瑜伽基本技能，为培养学生形成终生体育意识奠定基础。

**二、课程目标**

**课程目标1（思政目标）：**通过课程学习，以瑜伽课程思政为主线，课程教学过程中贯彻意志品质教育理念，使学生树立正确的价值观，注重培养学生的合作精神和专注能力，提高身体觉知和意识控制能力的同时，培养品德、陶冶情操、磨练坚强意志，促进学生养成良好的运动习惯和终身体育的意识。

**课程目标2（知识目标）：**使学生基本了解瑜伽文化内涵及瑜伽运动功效，掌握瑜伽运动基本理论知识，知其练习法中所蕴含的科学原理，理解体位法、呼吸法等依靠意识专注觉醒，提升本体感觉，达到内外高度连接。熟悉瑜伽竞赛规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）：**通过学习瑜伽，使学生较全面地了解瑜伽运动体位法、呼吸法、放松术、冥想、等内容，掌握瑜伽技术练习的模式和方法，能够熟练运用瑜伽技术科学的进行锻炼，提升身体机能，延缓机体衰老，同时了解一定的瑜伽康复理疗原理与方法，能够应用到日常学习生活中去，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，促进身心平衡健康发展。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

| **毕业要求** | **课程目标** |
| --- | --- |
| 1.忠党爱国，树立崇高的家国情怀，具有弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识。 | 课程目标1 |
| 2.掌握促进身心健康的相关知识和方法，具备一定的体育基础知识，具有感受体育文化的欲望和知识储备。 | 课程目标2 |
| 3.养成锻炼身体的健康习惯，具有基本的科学健身能力，具有参与体育锻炼的基本技能，掌握提升身体素质的一般方法和手段。 | 课程目标3 |
| 4.掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容1：瑜伽文化概论

1.基本内容

①瑜伽起源、本意

②瑜伽体系介绍

③瑜伽流派介绍

2.基本要求：了解大学瑜伽课程对学生德、智、体、美、劳全面发展的重要作用，了解我校瑜伽课程开展的基本情况，掌握体质健康的影响因素、测量与评价，以便指导日常体育锻炼。

3.重点：注重思政教育引领，了解大学瑜伽课程的目标与任务，体质健康的影响因素、测量与评价方法。

4.难点：运用知识测量、评价与促进体质健康

内容2：瑜伽练习原理及规则

1. 基本内容

①瑜伽运动原理讲解

②瑜伽练习法介绍

③瑜伽练习原则与饮食禁忌

④瑜伽竞赛规则与裁判法

2.基本要求：学生掌握瑜伽锻炼的方法与手段，能够应对常见的损伤，对普及的大众体育项目有一定了解。

3.重点：注重体育+思政融合教育。

4.难点：能够处置常见的损伤，科学进行体育锻炼。

**（二）实践部分**

**实践1：瑜伽教学**

1. 实践内容

①瑜伽体位：拜日式A、拜日式B、套路组合

②瑜伽呼吸法：腹式呼吸、胸式呼吸、完全式呼吸

③瑜伽冥想与休息术

**实践2：国家学生体质健康测试和身体素质练习**

1.实践内容：完成国家体质健康测试工作，学习并练习跑、跳、投等相关的基本身体运动的动作方法。

2.实践要求：掌握跑、跳、投等基本身体运动的动作方法，安全而有序地完成国家体会测试工作。

3.重点：培养学生的吃苦耐劳精神，掌握基本身体运动的动作方法，安全有序地完成国家体质健康测试工作。

4.难点：掌握基本运动方法，提升学生基本运动能力和身体素质。

**实践3：其它运动项目**

1.实践内容：学习操舞、普拉提等项目中的1项。

2.实践要求：掌握1项其他运动项目，通过练习培养兴趣，促进体质健康。

3.重点：培养学生的体育兴趣，了解其运动项目的基本技术。

4.难点：激发学生体育兴趣，促进学生体质健康。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：瑜伽文化概论  内容2：瑜伽练习原理及规则 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：瑜伽文化概论  内容2：瑜伽练习原理及规则内容3：瑜伽教学  内容4：国家学生体质健康测试和身体素质练习  内容5：其它运动 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容1：瑜伽教学  内容2：国家学生体质健康测试和身体素质练习  内容3：其它运动 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容1：国家学生体质健康测试和身体素质练习 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：瑜伽文化概论 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：瑜伽练习原理及规则 | 2 |  |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：瑜伽教学 |  |  | 20 |  |  | 20 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容4：国家学生体质健康测试和身体素质练习 |  |  | 4 |  |  | 4 | 讲解与示范、分组练习 |
| 内容5：其它运动 |  |  | 8 |  |  | 8 | 讲解与示范、分组练习 |
| 合计 | 4 |  | 32 |  |  | 36 |  |

注：在实践部分中，将瑜伽体位以串联形式衔接连贯起来形成套路，便于教学和学生连贯性练习，套路组合完整的涵盖前屈类、后弯类、倒置类等体位。在教学中，会根据体位技术特点，合理地采用分解法与完整法进行讲授。

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

瑜伽选项课总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋800/1000m、立定跳远（30%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1. 艾扬格，《瑜伽之光》，当代中国出版社，2011.
2. 张惠兰等，《瑜伽气功与冥想》，人民体育出版社，2010.

3.《健身瑜伽》108式体位标准与竞赛规则及裁判法，国家体育总局社体中心，2016.

4.易锋，司庆洛.《大学体育》，苏州大学出版社，2019.

5.易锋,刘德华.《大学生体育健身原理与方法》,苏州大学出版社,2015.

6.《瑜伽呼吸控制法》斯瓦米.库瓦雷阳南达，北方妇女儿童出版社，2009.

7.《瑜伽与冥想大全》美梓，中国华侨出版社，2014.

**九、课程其它说明**

1.在课程教学过程中，如若遇到突发情况，教师一定要及时采取应急措施，妥善处理。

2.根据学生掌握的情况对教学进度进行适当调整和控制。

3.结合教学内容和学生身体素质情况，安排一定量的素质练习，对素质练习不在单独划分一般素质练习和专项素质练习，二者有效结合，提高练习效率，旨在快速全面提升学生身体素质。

4.瑜伽选项课要求身体健康的学生选修，无心脑血管、腰椎间盘突出等疾病。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋800/1000m、立定跳远（30%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握瑜伽运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习瑜伽运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）跳远、跑步：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=太极拳考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 800/1000m | 课程目标4 | 男  8.30以下  女  10.00以下 | 男  8.31-10.30  女  10.01-11.30 | 男  10.31-12.00  女  11.31-13.00 | 男  12.01-13.30  女  13.01-14.30 | 男  13.31以上  女  14.31以上 |
| 立定跳远 | 男  263-273  女  195-207 | 男  248-256  女  181-188 | 男  228-244  女  166-178 | 男  208-224  女  151-163 | 男  183-203  女  126-146 |

**（2）期末考核：按照参考参考答案和评分细则进行。**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 瑜伽 | 课程目标3 | 体位精准、连贯流畅、呼吸同步、表现力强、完成度高 | 体位精准、连贯流畅度较好、呼吸同步较好、表现力较强、完成度较高. | 体位较为精准、连贯流畅度一般、表现力较强一般、完成度一般. | 体位基本精准、基本完成体位动作. | 无法独立完成体位动作、精准度差. |

**《极限飞盘》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 极限飞盘 | | | | | | | |
| **英文** | | | Ultimate Frisbee | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.5 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 大一体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 许厦新. 大学极限飞盘教程.长沙：湖南大学出版社,2022 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实验（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 焉石 | | **审定人** | | | 聂晓梅 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《极限飞盘》是全面贯彻落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《普通高等学校健康教育指导纲要》《高等学校课程思政建设指导纲要》等文件精神，积极汲取世界优秀体育文化，立足极限飞盘新兴特色项目，利用高校资源优势而开发出来的一门大学公共体育课程。本门课程以极限飞盘基本理论、规则精神及基本技战术为主要内容，融通“教会、勤练、常赛”体育教学新模式，有机融入飞盘项目及教学方式中的思政元素，是满足新时代大学生对飞盘新兴项目美好向往、促进大学生全面健康发展的体育选项课程之一。

**二、课程目标**

飞盘课程的教学目标主要反映在以下四个方面：

**课程目标1（思政目标）：**立足极限飞盘项目特色、价值和文化，融合飞盘项目和教学方式中的思政元素，将社会主义核心价值观，现代辩证唯物主义的运动观、时空观和体育精神有机融入飞盘课程教学全过程和各环节，使学生在勤练与常赛中感悟“相互尊重、团结合作、顽强拼搏”的体育精神和“盘不落地,永不放弃”的飞盘精神，提升学生飞盘技术、思维方式、道德品质，实现以盘育人、以德树人的目标。

**课程目标2（知识目标）：**使学生基本掌握飞盘运动的发展史、基本特征和发展趋势，掌握飞盘运动的基础理论知识，了解各项技战术所蕴含的科学原理，理解各项技术的基本要素及其关联性。熟悉飞盘竞赛组织流程，规则和裁判法等相关知识。

**课程目标3（能力目标）：**通过课程学习，使学生初步掌握飞盘的各项技战术，具备完成考核的能力，具备对自我技战术动作的评价能力。并且学生基本具备组织开展飞盘比赛能力及鉴赏能力，以飞盘为手段掌握科学锻炼原理和方法，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展学生与身体健康密切相关的身体素质，为终身体育和职业生涯打下坚实的能力基础。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 毕业要求1：牢固树立并践行社会主义核心价值观，感悟“相互尊重、团结合作、顽强拼搏”的体育精神。 | 课程目标1 |
| 毕业要求2：了解飞盘运动的发展历程，掌握飞盘运动的基本技战术的相关原理，具备组织开展赛事的能力。 | 课程目标2 |
| 毕业要求3：结合飞盘运动掌握科学锻炼的原理和方法，养成终生体育锻炼的习惯。 | 课程目标3 |
| 毕业要求4：掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容1：极限飞盘运动概述

1.基本内容：极限飞盘运动的起源与发展

极限飞盘运动的特点与价值

极限飞盘比赛规则及其演变特点

极限飞盘精神的概念、内涵及其评价

2.教学目标：通过本节学习，使学生初步了解极限飞盘的起源及发展历程；认识极限飞盘运动蕴含的锻炼价值；初步掌握极限飞盘的简易规则及变迁特点；领悟极限飞盘的飞盘精神，使学生建立对飞盘运动的认知框架体系。

**（二）实践教学部分**

内容1：极限飞盘运动基本技术

1.基本内容：

脚步技术：基本站立姿势、跑、跳、急停、变向跑、侧身跑、滑步等步法。

掷盘技术：反手技术、正手技术、颠倒盘技术教学与练习。

接盘技术：三明治式、双手钳式、单手钳式教学与练习。

跑位技术：下底跑动、斜插跑动教学与练习。

传切技术：横切、纵切教学与练习。

防守技术：防持盘队员、防无盘队员。

2.教学目标：通过本节学习，使学生掌握极限飞盘的基本脚步移动技术，并能够熟练运用正反手投掷技术；具备横切、纵切等跑动传接能力，掌握多种接盘方式；理解如何防守有盘、无盘队员及进攻方式，使学生能够在实战中灵活使用各种技术。

**内容2：极限飞盘运动基本战术**

1.基本内容：

进攻战术：竖排进攻战术、横排进攻战术。

防守战术：人盯人防守、防竖排战术和区域防守。

2.教学目标：通过本节学习，使学生明确极限飞盘比赛中常使用的几类基本战术，并能够根据不同战术制定相应的对策；掌握不同战术的训练方法，不断深化战术的运用，使学生能够在实战中灵活使用各类战术。

**内容3：极限飞盘运动竞赛规则、组织及编排**

1.基本内容：

极限飞盘赛事的种类与特点

极限飞盘竞赛规则与组织管理

极限飞盘赛事编排

2.教学目标：通过本节学习，使学生基本熟悉极限飞盘的组织管理工作及竞赛流程，基本掌握极限飞盘的竞赛规则，并初步具备组织及执裁相关极限飞盘竞赛的能力。

**内容4：极限飞盘运动的体能训练**

1.基本内容：

力量练习、速度练习、耐力练习、灵敏练习、柔韧练习、协调练习。

2.教学目标：通过本节学习，使学生基本掌握体能的练习方法和规范要求，了解基本的体能的分类，掌握基本的、简单的体能练习方法，善于利用方法全面增强自身体能，增进个人健康，并具备指导体能练习的基本能力，初步形成终生体育锻炼的意识。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：极限飞盘运动的起源与发展  内容2：极限飞盘运动的特点与价值  内容3：极限飞盘比赛规则及其演变特点  内容4：极限飞盘精神的概念、内涵及其评价  ... |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：极限飞盘的脚步技术、正反手投掷技术、接盘技术、跑动传接技术、传切技术、防守技术。  内容2：进攻战术：竖排进攻战术、横排进攻战术。防守战术：人盯人防守、防竖排战术和区域防守。 |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容1：极限飞盘竞赛规则与组织管理；极限飞盘赛事编排。  内容2：极限飞盘体能练习。 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容1：国家学生体质健康测试和身体素质练习 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **线上讲授** | **实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 第一章 极限飞盘运动概述 | 6 | 6 |  |  |  | 12 | 讲授法、专题研讨 |
| 第二章 极限飞盘基本技术 | 36 |  |  |  |  | 36 | 讲授法、专题研讨 |
| 第三章 极限飞盘基本战术 | 36 |  |  |  |  | 36 | 讲授法、案例法 |
| 第四章 极限飞盘运动竞赛规则、组织及编排 | 6 | 6 |  |  |  | 12 | 讲授法、专题研讨 |
| 第五章 极限飞盘体能训练 | 12 |  |  |  |  | 12 | 讲授法、专题研讨 |
| 合计 | 96 | 12 |  |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

《极限飞盘》总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋身体素质（30%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **身体素质** | **期末技能考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 30% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 30% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

**1.参考教材**

[1] 许新厦. 《大学极限飞盘教程》.长沙：湖南大学出版社，2022.

[2]易锋，刘德华.《大学体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社，2015.

[3]易锋，司庆洛.《大学体育》.苏州：苏州大学出版社，2024.

**2.网络资源**

[1]中国极限运行协会飞盘项目委员http://www.chinaflyingdisc.org.cn/

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们飞盘运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘飞盘课程思政元素，实现飞盘课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋身体素质（30%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握极限飞盘运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习极限飞盘运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）身体素质：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=飞盘技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 身体  素质（1000/800,立定跳远） | 课程目标4 | 男  2.63米以上；3分27秒以下  女  1.95米以上；3分30秒以下 | 男  2.48米以上；3分42秒以下  女  1.81米以上；3分44秒以下 | 男  2.28米以上；4分07秒以下  女  1.66米以上；4分09秒以下 | 男  2.08米以上；4分32秒以下  女  1.51米以上；4分34秒以下 | 男  2.07米以下；4分33秒以上  女  1.50米以下；4分35以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **支撑目标** | **考核内容** | **性别** | **正反手技术 70%** | | | | | | | | | | **折返跑30%** | | |
| **100分** | **90分** | **80分** | **70分** | **60分** | **50分** | **40分** | **30分** | **20分** | **10**  **分** | **30**  **分** | **20**  **分** | **10**  **分** |
| 课程目标3 | 第二学期：  （1）60秒女8米、男9米掷准（个）正反手。  （2）5米折返加速跑 | 男 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 18秒以下 | 18.01-19.99秒 | 20秒以上 |
| 女 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 23秒以下 | 23.01-24.99秒 | 25秒以上 |
| 第三学期：  （1）60秒女10米男11米掷准（个）正反手。（2）倒V字跑动。 | 男 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 20秒以下 | 20.01-21.99秒 | 22秒以上 |
| 女 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 25秒以下 | 25.01-27.99秒 | 28秒以上 |
| 第四学期：  （1）60秒女10米、男11米弧线掷准（个）正反手。  （2）三角跑动。 | 男 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 16秒以下 | 16.01-17.99秒 | 18以上 |
| 女 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 21秒以下 | 21.01-22.99秒 | 23秒以上 |

**《舞龙》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 舞龙 | | | | | | | |
| **英文** | | | Wulong | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 吕韶钧. 舞龙运动教程.北京：北京体育大学出版社，2008 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 6 | | | **实验（其他）学时** | | 102 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 任玉庆 | | **审定人** | | | 刘营 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《舞龙》课程是体育学院开设的公共必修课，共108学时，学生需在第二、三，四学期完成。舞龙是一项民间传统的体育项目，具有健身性、观赏性、娱乐性、竞技性，受到各种人群的欢迎。通过练习身体素质、学习舞龙基本运动技术、舞龙理论知识等内容，提高学生身体素质、提升舞龙运动的运动技能、拓展民族传统文化知识、增强民族传统文化自信，服务学院和学校的人才培养。

**二、课程目标**

**课程目标1（思政目标）：**聚焦民族传统文化自信，从课程思政出发，舞龙课程教学过程中注重舞龙民族传统文化教育和运动技能学习，增强学生民族文化自信和舞龙运动技能掌握，树立正确的价值观，培养学生吃苦耐劳精神和良好的团队协作精神。

**课程目标2（知识目标）：**能主动参加舞龙课程学习和参与课堂活动，积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼习惯，能够编制可行的个人锻炼计划，了解舞龙的文化内涵，熟悉舞龙主要的比赛规则，提高观赏。

**课程目标3（能力目标）：**传授舞龙的基本功、基本动作、组合动作和套路，进行舞龙技战术与理论相结合的实践教学，使学生能够对所学的技术动作达到规范化。

**课程目标4（素质目标）：**熟练掌握舞龙运动的基本方法和技能，掌握民族民间基本知识和舞龙传统项目的基本理论知识和基本技能，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

1. **课程目标与毕业要求的支撑关系**

| **毕业要求** | **课程目标** |
| --- | --- |
|
| 1.忠党爱国，树立崇高的家国情怀，具有弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识 | 课程目标1 |
| 2-1理解舞龙运动的相关原理，具备科学指导技能教学和运动水平的相关知识、方法和技能。 | 课程目标2 |
| 3.拥有良好的舞龙运动专业素养和国际视野，具有积极向上的人生态度和较强的环境适应能力，掌握促进自身全面健康发展的能力。 | 课程目标3 |
| 4.具有强健的体魄、积极的人生态度和良好的心理素质。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

1.舞龙基本知识及民族传统文化

2.舞龙表演或比赛视频赏析

3.舞龙运动竞赛规则与裁判法

（二）基本技战术

1.舞龙基本技术：龙珠技术、龙头技术、2-9号位队员技术

2.舞龙基本动作：八字舞龙、游龙、穿腾舞龙、翻滚舞龙、组图造型

3.身体素质练习：800米跑（女）、1000米跑（男）、立定跳远、引体向上

（三）实践与身体素质练习

1.上下肢力量

2.快速跑练习和耐久跑练习

3.柔韧、灵敏性练习

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 思政教学 | 1.以培养学生民族传统文化自信和提高舞龙运动技能为出发点，培养学生爱国主义精神和社会责任感。  2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全人格，做到育体、育心、育人。  3.以运动竞赛为载体，培养学生勇往直前、拼搏进取的精神。  4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。  5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。 |  | √ |  |
| 舞龙基本技术、动作 | 1.舞龙基本技术：龙珠技术、龙头技术、2-9号位队员技术  2.舞龙基本动作：八字舞龙、游龙、穿腾舞龙、翻滚舞龙、组图造型 |  | √ |  |
| 身体素质 | 力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调、跳跃等 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

立足课程目标，面向学生全面发展需求和学校人才培养实际，根据舞龙运动的特点和学生身心发展特征，具体教学方法设计如下：

1.讲解法：教师运用语言向学生说明舞龙运动的教学目标、练习方法和要求，指导学生学习和掌握舞龙运动的基本知识、技术和战术。

2.示范法：教师以自身动作为示范，指导学生学习舞龙技术的动作要点，领悟舞龙运动的特点。

3.完整法：将课堂中学习的八字舞龙、游龙、组图造型等动作，按合理顺序排序，编排成一个完整的舞龙表演小套路。

4.分解法：将完整的舞龙技术分几部分，逐部分进行体育教学的方法。

5.纠正错误动作法：学生运动水平的提高是通过错误动作不断被纠正实现的。在舞龙运动教学中，从细节出发，逐个纠正学生错误的舞龙运动方法。

1. 学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **合计** |
| 一、理论部分  1.舞龙基本知识及发展趋势  2.舞龙主要运动技术分析  3.舞龙竞赛规则与裁判法 | 6 | 6 | 12 |
| 二、实践部分  1.舞龙基本技术：龙珠技术、龙头技术、2-9号位队员技术  2.舞龙基本动作：八字舞龙、游龙、穿腾舞龙、翻滚舞龙、组图造型 | 84 |  | 84 |
| 1. 考核内容 2. 舞龙专项技能 3. 1000米/800米（男/女）、 4. 立定跳远 5. 舞龙理论知识 | 12 |  | 12 |
| 合计 |  |  | 108 |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）＋800/1000（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标3 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

[1]吕韶钧. 舞龙运动教程.北京：北京体育大学出版社，2008.

[2]中国龙狮协会.舞龙舞狮运动竞赛规则与裁判法,北京：2011.

[3]易锋，司庆洛.《大学体育》，苏州：苏州大学出版社，2024.

[4]易锋,刘德华.《大学生体育健身原理与方法》,苏州：苏州大学出版社,2015.

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们排球技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘舞龙运动思政元素，实现排球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋身体素质（30%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握舞龙运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）身体素质：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=飞盘技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 身体  素质（1000/800,立定跳远） | 课程目标4 | 男  2.63米以上；3分27秒以下  女  1.95米以上；3分30秒以下 | 男  2.48米以上；3分42秒以下  女  1.81米以上；3分44秒以下 | 男  2.28米以上；4分07秒以下  女  1.66米以上；4分09秒以下 | 男  2.08米以上；4分32秒以下  女  1.51米以上；4分34秒以下 | 男  2.07米以下；4分33秒以上  女  1.50米以下；4分35以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 100-90 | 89-80 | 79-70 | 69-60 | 不及格 |
| 舞龙动作  考试评分标准 | 成套动作连贯、完成质量好基本技术动作范、动作幅度大且动作到位协调性好、表现力强 | 成套动作连贯、完成质量较好、动作规范较有力度、基本技术动作较规范、协调性较好 | 成套动作连贯、部分动作有断节，动作幅度小基本到位表现力一般、动作基本规范 | 成套动作基本完成偶有断节遗忘动作幅度不够、协调性较差、缺乏表现力 | 成套动作不能够完成，至少有三处遗忘，动作出现三次以上错误、协调性较差，没有表现力 |

**《彩带飞龙》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 彩带飞龙 | | | | | | | |
| **英文** | | | Ribbon Dragon | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024年5月 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 高中体育 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | [陈志丹](http://search.dangdang.com/?key2=%B3%C2%D6%BE%B5%A4&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank).裂变与重生：彩带飞龙运动的传承与发展.北京：[科学技术文献出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%BF%C6%D1%A7%BC%BC%CA%F5%CE%C4%CF%D7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，2022. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 董新军 | | **审定人** | | | 刘营 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《彩带飞龙》是面向全校一、二年级学生的体育选项课，彩带飞龙是一项新兴的民俗传统体育运动，“彩带龙，又叫中国劲龙、甩龙，通常是由一只娇小的龙头加上数米长的彩色绸缎组成，使用者用一根粗绳拴在龙鼻子上，牵绳舞动。”它既能体现彩带的“柔美与灵活”又能体现传统龙的“精气和神韵”，适合老、中、青、少不同人群进行锻炼。

**二、课程目标**

**课程目标1（思政目标）：**

（1）以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

（2）以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

（3）以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

（4）以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

（5）以竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**课程目标2（知识目标）：**使学生了解和掌握彩带飞龙的基本理论、掌握基本动作技术、舞蹈基本功和风格各异的成套彩带飞龙技术。

**课程目标3（能力目标）：**进一步掌握彩带飞龙的锻炼方法，增强体质，全面发展学生身体素质和专项素质，使之终身受益；提高音乐的节奏感、韵律感，动作表现力和创编能力，培养欣赏能力。

**课程目标4（素质目标）：**进一步掌握彩带飞龙的锻炼方法，增强体质，全面发展学生身体素质和专项素质，使之终身受益。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备团队合作、拼搏进取和集体荣誉感；具备克服困难、吃苦耐劳的顽强意志；具备爱国主义精神和社会责任感。 | 课程目标1 |
| 2.掌握彩带飞龙的锻炼方法，增强体质，提高音乐的节奏感、韵律感，动作表现力和创编能力，培养欣赏能力。 | 课程目标2 |
| 3.了解和掌握彩带飞龙的基本理论、掌握基本动作技术、舞蹈基本功和风格各异的成套彩带飞龙技术。 | 课程目标3 |
| 4.掌握彩带飞龙的锻炼方法，增强体质，全面发展身体素质和专项素质。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

**内容：**彩带飞龙运动理论

**1．基本内容：**彩带飞龙运动概述、基本动作及组合、彩带飞龙技术特点、彩带飞龙竞赛的组织与裁判等。

**2．基本要求：**提升学生的彩带飞龙运动理论认识，培养民族传统体育的民族自豪感，加强学生的集体责任感和爱国主义教育。

**3. 重点：**彩带飞龙运动概述、基本动作及组合、彩带飞龙技术特点。

**4. 难点：**彩带飞龙竞赛的组织与裁判。

**（二）实践教学部分**

**内容1：**彩带飞龙运动技能

**1.基本内容：**

**（1）“8”字类彩带飞龙动作**

基本动作：原地前、后8字彩带飞龙；行进间前、后8字彩带飞龙。

**（2）大立圆类彩带飞龙动作**

基本动作：原地大立圆彩带飞龙舞动；行进间大立圆彩带飞龙舞动；斜圆彩带飞龙舞动；螺旋彩带飞龙舞动。

**（3）穿、腾（跳）类彩带飞龙动作动作**

基本动作：原地彩带飞龙穿、腾（跳）舞动；行进间彩带飞龙穿、腾（跳）舞动；背后换手舞龙。

**（4）组图造型动作**

基本动作：五星造型；数字造型；字母造型；汉字造型。

**（5）抛接舞龙**

基本动作：原地抛接舞龙、行进中抛接舞龙、多人抛接互换舞龙。

（6）自编彩带飞龙动作套路动作

套路一；套路二；套路三。

**2.基本要求：**提高学生的彩带飞龙专项动作技能，使学生掌握基本的彩带飞龙运动动作和套路，能够完成基本的彩带飞龙套路展示。

**3.重点：**“8”字类彩带飞龙动作、大立圆类彩带飞龙动作、组图造型动作

**4.难点：**穿、腾（跳）类彩带飞龙动作动作、自编彩带飞龙动作套路动作。

**内容2：**身体素质锻炼

**1.基本内容：**

耐力素质、力量素质、速度素质、柔韧性素质。

**2.基本要求：**提升学生的身体素质，补齐当前大学生体质健康下降明显的短板，培养终身体育锻炼习。

**3.重点：**力量素质、柔韧性素质。

**4.难点：**耐力素质、速度素质。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 通过运动竞赛、运动负荷、竞赛规则和裁判法培养学生具备团队合作、拼搏进取和集体荣誉感；具备克服困难、吃苦耐劳的顽强意志具备爱国主义精神和社会责任感。 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 彩带飞龙运动概述、基本动作及组合、彩带飞龙技术特点、彩带飞龙竞赛的组织与裁判等。 |  | √ |  |
| 课程目标3 | “8”字类彩带飞龙动作；大立圆类彩带飞龙动作；组图造型动作；穿、腾（跳）类彩带飞龙动作动作。 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 自编彩带飞龙动作套路动作；耐力素质、力量素质、速度素质、柔韧性素质。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

**（一）教学方法**

根据彩带飞龙运动特点和学生身心发展特征，以学生为中心，为了实现相应的课程目标，设计具体的教学方法如下：

**1.讲解法：**教师运用语言向学生说明彩带飞龙运动的教学目标、动作名称、动作要领动作方法和要求，以指导学生学习和掌握彩带飞龙运动的基本知识、技术和技能。

**2.示范法：**教师(或指学生)以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行彩带飞龙动作学习的方法。它在使学生了解所学彩带飞龙动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。

**3.完整法：**从彩带飞龙动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行学习和练习的方法。

**4.分解法：**将完整的彩带飞龙动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。

**5.纠正错误动作法：**为了纠正学生的错误彩带飞龙动作所采用的教学方法。在彩带飞龙运动教学中，学生的彩带飞龙运动技能提高是伴随着动作错误的不断出现与不断纠正而进行的。

**二、学时分配**

第一学期

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂**  **讲授** | **线上**  **讲授** | **混合**  **讲授** | **合计** |
| 理论知识 |  |  | 4 | 4 |
| 身体素质 | 12 |  |  | 12 |
| 彩带飞龙专项素质 | 16 |  |  | 16 |
| 考核 | 4 |  |  | 4 |
| 合计 | 32 |  | 4 | 36 |

注：若遇特殊情况采用线上讲授

第二学期

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂**  **讲授** | **线上**  **讲授** | **混合**  **讲授** | **合计** |
| 理论知识 |  |  | 4 | 4 |
| 身体素质 | 12 |  |  | 12 |
| 彩带飞龙专项素质 | 16 |  |  | 16 |
| 考核 | 4 |  |  | 4 |
| 合计 | 32 |  | 4 | 36 |

注：若遇特殊情况采用线上讲授

第三学期

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂**  **讲授** | **线上**  **讲授** | **混合**  **讲授** | **合计** |
| 理论知识 |  |  | 4 | 4 |
| 身体素质 | 12 |  |  | 12 |
| 彩带飞龙专项素质 | 16 |  |  | 16 |
| 考核 | 4 |  |  | 4 |
| 合计 | 32 |  | 4 | 36 |

注：若遇特殊情况采用线上讲授

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

《彩带飞龙》总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）+1000米（15%）

课程目标与课程考核环节的对应关系：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程**  **目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |  |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

各考试环节按照附件中的评分标准进行成绩评定。

**八、课程参考书目及资源**

1.陈志丹.裂变与重生：彩带飞龙运动的传承与发展.北京：科学技术文献出版社，2022

2.易锋,司庆洛.《大学体育》．苏州：苏州大学出版社,2024。

3.易锋,刘德华.《大学生体育健身原理与方法》．苏州：苏州大学出版社,2015。

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘课程思政元素，实现排球课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握彩带飞龙运动的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习彩带飞龙运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000米 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 考核内容 | 考核标准100% | | | | |
| 二 | 内容1：“8”字类彩带飞龙动作  内容2：大立圆类彩带飞龙动作  内容3：套路一  （以上任选一至两项作为考核内容） | 优秀90分以上  动作连贯、饱满；基本动作规范、动作有力度；完成幅度大、协调性好、表现力强 | 良 好  89-89分  动作较连贯、饱满；基本动作较规范、动作较有力度；完成幅度较大、协调性较好、表现力较好 | 中等79-70分  动作连贯、饱满一般；基本动作规范性、动作力度一般；完成幅度、协调性、表现力一般 | 及格69-60分  动作欠连贯、饱满；基本动作欠规范、力度；完成幅度、协调性表现力欠缺 | 不及格59分以下  动作连贯、饱满差；基本动作规范、动作有力度差；完成幅度、协调性、表现力差 |
| 三 | 内容1：穿腾类彩带飞龙动作动作  内容2：组图造型动作  内容3：套路二  （以上任选一至二套作为考核内容） |
| 四 | 内容1：自编动作  内容2：套路三 |

**《健身龙》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 健身龙 | | | | | | | |
| **英文** | | | Fitness Dragon | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 大一、大二全校学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易峰，司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 20 | | | **实验（其他）学时** | | 88 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 许缨、张倩 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《健身龙》是体育学院的通识教育必修课。本课程在第二学期、第三学期、第四学期开设。课程总学时数为108，其中理论讲授学时20，实践讲授学时88，共3学分。课程通过学习健身龙的知识与理论，培养大学生的对健身龙的兴趣，掌握以健身龙为导向的促进体育与健康的基本技能，在未来的职业生涯中，能够运用在校期间所学到的体育与健康知识与技能，增强体质，促进健康，预防和治愈运动伤病。课程深入了解健身龙课程的“思政”元素，努力实现“体育+思政”的协同育人功能，达到“铸魂健体”的教育目标。融入多元化教学方法和手段，设计多维度的评价体系，注重大学生的过程评价。教学注重“以人为本”、“分层合作”、“问题为导向”的方式促进大学生的学习效果，全面实现高校公共体育课程教学的目的和任务。

**二、课程目标**

健身龙课程从知识传授、能力培养、素质养成、思政目标四个方面阐述教学目标。

**课程目标1（知识目标）：**大学生需要了解健身龙的历史、文化背景、传统意义以及其在现代社会中的地位和作用，这有助于大学生更好地理解健身龙运动的文化价值，并在此基础上培养对传统文化的尊重和认同；大学生需要掌握健身龙的基本技术，包括各种步型、步法、动作组合等，以及相关的表演技巧，这有助于大学生通过实践掌握健身龙运动的技能，并提高他们的表演能力 ；大学生需要了解健身龙比赛的规则和标准，以及相关的理论知识，这有助于学生在实践中更好地理解和应用舞龙运动的规则和标准，提高他们的竞技水平。

**课程目标2（能力目标）：**鼓励大学生在掌握基本技术的基础上进行创新，将理论知识与实践相结合，发展新的动作和动作组合，这种创新不仅限于技术层面，也包括对舞龙文化的深入理解和创新表达。健身龙运动不仅能够提高大学生的身体素质，还能培养他们的心理素质和社会适应能力。以健身龙为手段进行科学锻炼和心理调节，养成锻炼身体的良好习惯，全面发展大学生与身体健康密切相关的身体素质，帮助大学生养成自觉锻炼身体的好习惯，从而终身受益。

**课程目标3（素质目标）：**通过系统的学习和训练，提高大学生的速度、力量、耐力、灵敏性和柔韧性等身体素质指标，帮助大学生养成良好的锻炼习惯；健身龙作为一种传统体育活动，其课程目标还包括增进学生对民族文化的了解，培养对传统文化的认同感，这不仅是对身体技能的培养，也是对文化理解和尊重的提升。

**课程目标4（思政目标）：**以健身龙课程思政为主线，培养学大生爱国主义的情结，养成集体主义、团结协作的思维，塑造正确的体育道德观念，树立勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌，大学生可以更好地理解和传承这些精神，并在日常生活中加以实践；健身龙运动不仅是中华民族的传统体育活动，而且蕴含着深厚的文化内涵，大学生能够加深对中国传统文化的理解，并在此基础上培养集体荣誉感和责任心。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 毕业要求1：大学生需要掌握健身龙的基本动作、技术和套路组合，包括各种步型、步法以及正8字类舞龙动作、反8字类舞龙动作、平面类舞龙动作、螺旋类舞龙动作、立面类舞龙动作、跳跃类舞龙动作、造型类舞龙动作等。同时，大学生还将学习与健身龙相关的鼓乐知识和音乐伴奏。 | 知识目标  能力目标 |
| 毕业要求2：健身龙运动对大学生的身体素质有较高的要求，包括力量、耐力、协调性等。通过健身龙训练，可以提大高学生的身体素质，这对于完成复杂的健身龙动作非常重要。 | 素质目标  能力目标 |
| 毕业要求3：大学生需要了解健身龙的历史、文化背景、传统意义以及其在现代社会中的地位和作用。这有助于大学生更好地理解健身龙运动的文化价值，并在此基础上培养对传统文化的尊重和认同。 | 知识目标  思政目标 |
| 毕业要求4：鼓励大学生在掌握基本技术的基础上进行创新，将理论知识与实践相结合，发挥个人的主动性和创造性。 | 能力目标  素质目标 |
| 毕业要求5：大学生在参与健身龙的过程中，需要培养强烈的集体荣誉感和责任心，这对于团队的整体表现至关重要。 | 思政目标  能力目标 |
| 毕业要求6：通过系统的学习和训练，课程旨在帮助大学生养成自觉锻炼身体的好习惯，从而受益终身。 | 能力目标  素质目标 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容1：基础理论

基本内容：大学体育概述、体质与健康、体育与大学生心理健康、体育锻炼、常见运动损伤的急救与康复。

基本要求：以人为本，考虑大学生的身心发展规律和兴趣爱好，提高大学生参与体育锻炼的积极性。

重点：通过身体练习，增强大学生学生体质、增进健康和提高体育素养。

难点：注重理论与实践相结合，开发和利用课程资源，构建一体化课程体系，实施科学化教学管理，以及不断提高体育学科水平。

内容2：专项理论

基本内容：健身龙运动的起源与发展、健身龙运动技术的基本要素及表现形式、健身龙运动技术动作内容分类、健身龙运动竞赛的组织与裁判。

基本要求：使大学生掌握健身龙的基本技术和动作，还强调对健身龙文化的理解和对大学生综合素质的培养。教师在教学过程中应注重理论与实践的结合，采用多元化的教学方法，以提高大学生的实践能力和理论水平。

重点：健身龙理论知识的重点在于通过学习基本技术、动作和理论知识，培养大学生的团队精神、身体素质以及对民族传统文化的理解与传承。教师在教学过程中应注重理论与实践的结合，采用多样化的教学方法，以提高大学生的实践能力和理论水平。

难点：健身龙理论知识的难点在于理解健身龙的不同类型和特点，改进教学方法，采用科学的评价体系，以及掌握复杂的动作组合和表演技巧。这些难点要求大学生在理论知识和实践技能上都达到一定的水平。

**（二）实践教学部分**

内容1：健身龙动作说明

基本内容：基本手型、基本步型。

基本要求：练习健身龙基本手型和基本步型需要全面考虑基本手型和基本步型的内容、教学方法、训练原则、准备活动、注意事项以及基础动作的练习。通过这些方面的综合训练，可以有效地提高健身龙技能和身体素质。

重点：练习健身龙基本手型和基本步型的重点在于通过系统地学习和训练，全面提高大学生身体素质和健身龙基本技能，包括柔韧性、力量、平衡、速度和灵敏性。同时，注重训练方法的合理性和持之以恒的态度，以及遵循正确的学练步骤。

难点：练习健身龙基本手型和基本步型的难点在于对身体柔韧性和协调性的要求、持之以恒的练习、个体差异的处理以及正确的训练方法和技巧。这些难点需要通过系统、科学的训练方法以及耐心和毅力来克服。

内容2：健身龙基本技术动作

基本内容：正8字类舞龙动作、反8字类舞龙动作、平面类舞龙动作、螺旋类舞龙动作、立面类舞龙动作、跳跃类舞龙动作、造型类舞龙动作。

基本要求：健身龙技术动作的基本要求不仅包括对动作类型的掌握，还包括对动作难度的理解和表演时的情感表达。大学生需要通过不断练习和表演，逐渐提高自己在这些方面的能力。

重点：由于每位学生的形态、遗传、发育和训练年限不同，健身龙技术的训练效果也会有所差异。因此，在练习时需要针对每位学生的特点和问题进行调整和指导。

难点：健身龙技术动作的难点在于其动作的多样性和复杂性、对身体协调性和灵活性的要求、持之以恒的练习、个体差异的处理以及正确的训练方法和技巧。这些难点需要通过系统、科学的训练方法以及耐心和毅力来克服。

内容3：健身龙套路技术

基本内容：健身龙自编套路（音乐自选）、健身龙规定套路（少年中国龙）、健身龙规定套路（舞出中国志）。

基本要求：健身龙的要求大学生能够通过身体姿势、与龙体和音乐的配合、具体的舞法和步法以及情感表达，展现出龙的生动形象和精神内涵。

重点：健身龙技术动作的训练需要正确的技巧和方法，如压腿、踢腿、跳跃等动作都需要正确的姿势和技巧。错误的训练方法可能会导致运动损伤或其他健康问题。

难点：不仅要求大学生掌握基本的健身龙技巧，还要求他们具备一定的身体条件和专项技能，以便完成高难度的套路组合。

内容4：参照最新颁布的《大学生体质健康标准》进行锻炼和测试。

基本内容：①身体素质练习：有氧耐力训练、无氧耐力训练、力量训练、柔韧性训练、速度训练、敏捷性训练、平衡和协调性训练。

②身体素质测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米、立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、1000米（男）、800米（女）。

基本要求：使学生在健身龙专项训练和竞技负荷下，最大限度地动员机体相关的最大肌肉力量、肌肉爆发力、无氧能力、局部肌肉耐力、有氧能力、敏捷性、速度、柔韧性、平衡性及稳定性等专项能力。

重点：大学生在身体素质练习和测试时需注意呼吸的深度和规律，以及合理的水分补充，以避免运动损伤和脱水等问题。

难点：身体素质练习的难点在于动作技巧的掌握、个体差异的处理、训练计划的制定、教学方法的选择以及大学生参与度和动机的问题。解决这些难点需要教师具备丰富的教学经验和专业知识，以及灵活运用不同的教学策略和方法。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 知识目标 | 理论教学部分：  内容1：基础理论  内容2：专项理论 |  | √ |  |
| 能力目标 | 实践教学部分：  内容1：健身龙动作说明  内容2：健身龙基本技术动作  内容3：健身龙套路技术  内容4：身体素质练习 | √ |  | √ |
| 素质目标 | 实践教学部分：  内容1：健身龙动作说明  内容2：健身龙基本技术动作  内容3：健身龙套路技术  内容4：身体素质练习 | √ |  | √ |
| 思政目标 | 实践教学部分：  内容1：健身龙动作说明  内容2：健身龙基本技术动作  内容3：健身龙套路技术  内容4：身体素质练习 | √ |  | √ |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

1.基本动作教学：教师会从基本的握鞭姿势、步法和鞭法开始教授，确保学生掌握正确的动作要领。

2.分解练习：将复杂的动作分解成若干简单动作，让学生逐一练习，掌握每个动作的要点，再逐步组合起来。

3.示范与模仿：教师会进行示范，学生跟随教师的动作进行模仿练习，通过不断的模仿，逐渐掌握健身龙的技巧。

4.音乐配合：健身龙的动作通常与音乐相结合，教师会挑选适合的音乐，让学生在音乐的伴奏下进行练习，以提高节奏感和表现力。

5.小组练习：将学生分成小组，让他们在小组内相互学习和练习，培养学生的团队协作能力和互助精神。

6.视频分析：利用视频资料，让学生观看专业健身龙表演，分析其技术特点和表现方法，帮助学生提高技能水平。

7.反馈与纠正：在教学过程中，教师会对学生的动作进行观察，并提供及时的反馈和纠正，帮助学生改进技术。

8.比赛和表演：组织学生参加健身龙比赛或表演，让他们在实践中提高技能和舞台表现力。

9.理论学习：除了实践练习，教师还会讲解健身龙的历史、文化、规则等相关理论知识，提高学生的综合素质。

10.创新与编排：鼓励学生进行创新，根据自己的理解和创意编排健身龙套路，培养学生的创造力和艺术表现力。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **混合教学** | **...** | **...** | **合计** |
| 一、理论教学部分 |  |  |  |  |  |  |
| 内容1：基础理论 |  |  | 10 |  |  | 10 |
| 内容2：专项理论 |  |  | 10 |  |  | 10 |
| 二、实践教学部分 |  |  |  |  |  |  |
| 内容1：健身龙动作说明 | 6 | 6 |  |  |  | 12 |
| 内容2：健身龙基本技术动作 | 10 | 10 |  |  |  | 20 |
| 内容3：健身龙套路技术 | 24 | 24 |  |  |  | 48 |
| 内容4：身体素质练习和测试 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 合计 | 48 | 40 | 20 |  |  | 108 |

**七、课程考核方式**

《健身龙》课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 3 | 课程目标3 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 4 | 课程目标4 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.雷军蓉.《中国舞龙运动》.北京：北京提议大学出版社,2019.

2.易锋，刘德华.《大学生体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社,2015.

3.易锋，司庆洛.《大学体育》.苏州：苏州大学出版社，2024.

**九、课程其它说明（若有）**

1.课堂规则：制定课堂规则和纪律要求，如准时上课、穿着适合的服装、尊重教师和同学等。

2.安全指导：强调课堂安全的重要性，提供必要的安全指导和紧急情况处理程序。

3.课外活动：介绍课程可能包含的课外活动，如参加比赛、表演、工作坊或社区服务。

4.特殊需求：针对有特殊需求的学生，提供相应的支持和调整措施，确保所有学生都能参与课程。

5.课程进度：说明课程的进度安排，包括每个学期或每个季度将学习的内容和目标。

6.技术与艺术的平衡：强调技术在健身龙中的重要性，同时也要注重艺术表现和创意发展的培养。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以定向运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以定向运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以定向运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以定向运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标1，学生可以根据需要撰写一篇关于健身龙历史的论文，探讨其起源、发展过程以及在不同文化中的表现形式；教师可以要求学生选择一种健身龙技术（如鞭法、步法等），并分析其技术要点、训练方法和在实际表演中的应用；学生可以根据需要学习健身龙的竞赛规则和裁判法，并撰写报告或进行口头汇报，解释这些规则如何影响健身龙的表演和评分；学生可以根据需要创作一段健身龙编排，并撰写详细的编排笔记，说明编排的创意、技术和音乐选择；教师可以要求学生进行案例研究，分析一位著名健身龙选手或教练的成功因素，包括训练方法、比赛策略和职业发展；学生可以根据需要设计一份健身龙教学计划，包括课程目标、教学方法、练习内容和评估标准；学生可以根据需要阅读一篇关于健身龙的学术文章，并撰写评论，分析文章的主要观点、研究方法和结论的有效性；学生可以根据需要探讨健身龙与特定文化背景之间的关联，如健身龙如何反映特定社会的价值观和习俗；学生可以根据需要研究健身龙对身心健康的影响，包括体能、柔韧性、心肺功能等方面的益处。

（2）线上学习：围绕课程目标4，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标3，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标3，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=健身龙套路考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标1  课程目标4 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1  课程目标4 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标2  课程目标3 | 男  263以上  女  195以下 | 男  248-263  女  181-195 | 男  228-248  女  166-181 | 男  208-228  女  151-166 | 男  208以下以上  女  151以上 |
| 800/  1000米 | 课程目标2  课程目标3 | 男  3.27以下  女  3.30以下 | 男  3.42-3.27  女  3.44-3.30 | 男  4.07-3.42  女  4.09-3.44 | 男  4.30-4.07  女  4.34-4.09 | 男  4.30以上  女  4.34以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 健身龙  套路 | 课程目标2  课程目标3 | 技术技巧：动作熟练，技术精湛，无明显的错误或失误。  动作准确性：动作精确，符合健身龙的规范和要求。  流畅性：动作流畅，连贯性好，无停顿或犹豫。  表现力：表现力强，情感传达到位，舞台魅力突出。  音乐节奏感：对音乐的节奏感强，动作与音乐完美结合。 | 技术技巧：动作较为熟练，技术较好，有轻微的错误或失误但不影响整体表现。  动作准确性：动作较为准确，基本符合健身龙的规范和要求。  流畅性：动作较为流畅，连贯性较好，偶尔有小的停顿或犹豫。  表现力：表现力较好，情感传达较为到位，有一定的舞台魅力。  音乐节奏感：对音乐的节奏感较好，动作与音乐结合较自然。 | 技术技巧：动作基本熟练，技术一般，有少量错误或失误。  动作准确性：动作基本准确，基本符合健身龙的规范和要求。  流畅性：动作基本流畅，连贯性一般，有时有明显的停顿或犹豫。  表现力：表现力一般，情感传达尚可，舞台魅力一般。  音乐节奏感：对音乐的节奏感一般，动作与音乐结合尚可。 | 技术技巧：动作较为生硬，技术较差，有明显的错误或失误。  动作准确性：动作存在一定偏差，基本符合健身龙的规范和要求。  流畅性：动作较为生疏，连贯性较差，经常有停顿或犹豫。  表现力：表现力较弱，情感传达不足，舞台魅力较弱。  音乐节奏感：对音乐的节奏感较弱，动作与音乐结合不够自然。 | 技术技巧：动作不熟练，技术差，错误或失误频繁。  动作准确性：动作不准确，不符合健身龙的规范和要求。  流畅性：动作不流畅，连贯性差，频繁出现停顿或犹豫。  表现力：表现力差，情感传达缺乏，舞台魅力缺乏。  音乐节奏感：对音乐的节奏感差，动作与音乐结合不自然。 |

**《体育舞蹈》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 体育舞蹈 | | | | | | | |
| **英文** | | | Sports Dance | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 易锋，司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024. | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 20 | | | **实践（其他）学时** | | 88 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 许缨 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《体育舞蹈》是体育学院的通识教育必修课。本课程在第二学期、第三学期、第四学期开设。课程总学时数为108，其中理论讲授学时20，实践讲授学时88，共3学分。体育舞蹈课程旨在通过系统的训练，使大学生了解体育舞蹈的专项理论，掌握基本技术和技能，全面发展身体素质，如速度、力量、灵敏性、柔韧性和耐久力。同时，课程也注重培养大学生的审美享受、优雅气质和文明举止，以及锻炼的热情和自觉性，促进大学生身心健康，全面发展，更好地适应社会需求。

**二、课程目标**

体育舞蹈课程的教学目标如下：

**课程目标1（知识目标）：**培育大学生系统而全面的体育舞蹈相关理论知识，体育舞蹈的专项技能技法，体育舞蹈的表演技能，使其能够学以致用，并成为终身体育技能。这种更直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育，能使大学生更加热爱生活，关注社会。

**课程目标2（能力目标）：**在界定的音乐和节奏范围内，培养大学生正确展示和运用身体技术与技巧，包括身体姿势的控制能力，动作力量的表现能力，地板空间的应用能力等，突显舞蹈质感的动作，并结合艺术表现力完成具有规范性和程序性的舞蹈运动项目。树立大学生“健康第一”的思想，积极主动的参加体育锻炼，增强体质，在运动中引导大学生兴趣的进一步发展，形成终身体育意识。

**课程目标3（素质目标）：**能传情达意的拉丁舞舞蹈组合、具有某种抽象美感的摩登舞舞蹈组合、表现某种技巧的舞蹈组合，使大学生在力量、平衡、柔韧、协调等身体能力的展示方面达到一定水平，以追求身体素质在舞蹈状态中的最大展示。大学生的自我封闭意识在舞蹈中得到彻底解脱舞蹈中的融洽、和谐、高雅的气氛能增进学生与学生之间的合作与交往。

**课程目标4（思政目标）：**以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，培养大学生爱国主义精神和社会责任感；以体育舞蹈项目为依托，培养大学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人；以体育舞蹈竞赛为载体，培养大学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感；以体育舞蹈专项运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志；以体育舞蹈竞赛规则和裁判法为准则，培养大学生遵纪守法、公平公正的意识。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 毕业要求1：大学生需要掌握体育舞蹈的基本理论知识，包括舞蹈的历史、发展、技术原理、训练方法等。 | 知识目标  能力目标 |
| 毕业要求2：大学生应能熟练掌握体育舞蹈的各种舞种（如摩登舞、拉丁舞等）的基本步伐、组合和技巧。 | 知识目标  能力目标 |
| 毕业要求3：大学生应具备一定的表演能力，能够通过舞蹈表达情感，参与舞蹈表演和比赛。 | 能力目标  素质目标 |
| 毕业要求4：大学生保持良好的身体素质，包括力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性等。 | 素质目标 |
| 毕业要求5：培养大学生良好的艺术感知和审美能力，以及对舞蹈艺术的热爱和追求。 | 素质目标  思政目标 |
| 毕业要求6：体育舞蹈往往需要与舞伴或团队紧密合作，因此良好的团队合作精神和沟通能力是必不可少的。 | 能力目标  思政目标 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：体育舞蹈发展概述

基本内容：世界体育舞蹈简况、中国体育舞蹈简况、体育舞蹈技术变迁的阶段划分、体育舞蹈发展趋势。

基本要求：使学生清楚了解体育舞蹈的起源、发展过程，体育舞蹈国际组织及相关机构，体育舞蹈进入我国的历程以及相关组织与机构的成立与主要功能；介绍国际与国内的重大体育舞蹈赛事；分析体育舞蹈技术变迁的主要特征；总结体育舞蹈的发展趋势。

重点：体育舞蹈是一种有音乐节奏的舞蹈运动，它要求舞者不仅要踏准音乐的节拍，而且要深入理解节奏的本质，将音乐和舞蹈完美地结合在一起。

难点：体育舞蹈起源于不同的文化背景，其发展过程中需要融合各种文化元素，同时保持每种舞蹈的独特性；体育舞蹈既是竞技运动，也是艺术表现形式。在追求技术精准和竞技水平的同时，还需要保持舞蹈的艺术美感和表现力。

内容2：体育舞蹈基本常识

基本内容：体育舞蹈的定义与特点；体育舞蹈分类与各舞种的风格；体育舞蹈专业术语；体育舞蹈场地与设施；体育舞蹈服装规定

基本要求：使学生清楚了解体育舞蹈的定义与特点、体育舞蹈的分类与各舞种的风格、体育舞蹈的专业术语、体育舞蹈的场地与设施以及体育舞蹈的服装规定这五大方面。在此基础上使学生着重了解摩登舞与拉丁舞两大舞系的概念与四大特点；十支舞的节奏与特点；体育舞蹈的基本术语与动作名称术语的中英文对照；教学与比赛场地设施的要求以及平时训练与比赛时的服装规定。

重点：体育舞蹈的教学重点之一是基本技术训练，包括舞步、姿态、节奏感等；体育舞蹈不仅要求技术上的熟练，还要求良好的身体素质，如速度、力量、耐力、灵敏性和柔韧性；音乐是体育舞蹈的重要组成部分，学生需要学会如何根据不同的舞种识别和配合音乐节奏；体育舞蹈不仅是运动，也是艺术表现。因此，了解赛场礼仪、服饰选择和搭配也是学习内容的一部分。

难点：体育舞蹈对技术的精准性要求很高，每个舞种都有其特定的步伐、姿态和节奏。学生需要通过大量的练习才能达到技术上的精准；音乐是体育舞蹈的灵魂，不同舞种对应不同的音乐风格和节奏。对音乐的理解和节奏的掌握是学习体育舞蹈的一个难点；体育舞蹈不仅要求技术上的准确，还要求学生具有良好的身体协调性和表现力，这通常需要较长时间的训练和培养；对于双人舞蹈来说，舞伴之间的默契配合至关重要。这需要长时间的练习和相互理解，是体育舞蹈学习中的一个难点；体育舞蹈是一种艺术表现形式，学生需要在技术熟练的基础上，培养自己的艺术表现力，这通常需要一定的天赋和后天培养。这些难点要求体育舞蹈学生不仅要有耐心和毅力，还需要一定的天赋和对舞蹈的热爱。通过不断练习和深入学习，学生可以逐渐克服这些难点，提升自己的舞蹈水平。

内容3：体育舞蹈创编

基本内容：体育舞蹈创编要素、体育舞蹈教学与竞技组合创编与应用、体育舞蹈队列舞创编、体育舞蹈表演舞创编。

基本要求：使学生清楚了解三大比赛类型包括双人竟技组，合、集体队列舞以及双人表演舞创编要求的区别。在此基础上使学生着重了解体育舞蹈创编三大基本要素，并结合教学实现竞技组合创编、队列舞创编以及表演舞创编来，使学生掌握体育舞蹈创编的具体要领。

重点：创编体育舞蹈时，学生需要准确把握各种舞蹈的风格特点；学生需要创造性地整合和编排技术动作，使舞蹈既有技术含量又具观赏性；音乐是体育舞蹈的核心组成部分，学生需确保舞蹈动作与音乐节奏、风格和情感同步，以增强舞蹈的表现力；在创编过程中，学生应考虑如何展现舞者的个人特色和优势，使舞蹈更具个性和吸引力；舞蹈的整体结构应该是连贯和流畅的，学生需要考虑舞蹈的起承转合，以及动作之间的过渡，使整个舞蹈看起来自然流畅。

难点：在创编新的体育舞蹈时，学生需要在保持舞蹈传统和基本规则的同时，加入创新元素，这要求学生对各种舞蹈的历史和风格有深入的了解；体育舞蹈不仅是一种技术性的运动，也是一种艺术表现形式，创编舞蹈时，学生需要考虑如何将高难度的技术动作与艺术美感相结合，创造出既有技术含量又有观赏性的舞蹈；音乐是体育舞蹈的灵魂，学生需要根据舞蹈的风格和节奏选择合适的音乐，并确保舞蹈动作与音乐节奏相匹配；每个舞者都有自己的风格和特点，在创编舞蹈时，学生需要考虑如何将舞者的个人风格融入到舞蹈中，同时保持整体的和谐；对于团队舞蹈来说，学生需要考虑如何编排舞蹈，以便所有舞者都能在舞蹈中发挥作用，同时保持团队的协调和统一。

内容4：体育舞蹈的生物科学基础

基本内容：体育舞蹈运动的解剖学基础、体育舞蹈的生理学基础、体育舞蹈的生物力学基础、体育舞蹈的生物化学基础。

基本要求：使学生清楚了解体育舞蹈技能学习、竞赛中出现的普遍现象和问题，并强化对体育舞蹈相关生物科学知识的学习。本章重点介绍与体育舞蹈相关的解剖学、生理学、生物力学和生物化学等方面的知识，对相关学科在体育舞蹈运动中的合理应用进行分析与指导。在此基础上使学生着重了解体育舞蹈有关的生物科学知识，有效提高体育舞蹈学习与训练的科学化水平。

重点：研究体育舞蹈对学生身体机能的影响，包括心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、速度和灵敏性等。此外，还包括对学生在教学中的能量代谢、体温调节、疲劳恢复等方面的研究；分析学生在舞蹈过程中所涉及的运动力学原理，如力的产生、传递和作用，以及身体各部位的协调运动，这有助于优化舞步技术和减少运动损伤；研究体育舞蹈对学生心理状态的影响，包括动机、信心、注意力、情绪控制和比赛策略等。运动心理学还关注如何通过心理训练提高学生的表现力和竞技水平；由于体育舞蹈对身体的特殊要求，学生可能会遇到各种运动损伤，因此，研究如何预防损伤以及损伤后的康复方法是非常重要的。

难点：理解并应用生物力学原理来分析和优化体育舞蹈中的技术动作是一个复杂的过程，这要求教师和学生对运动力学、人体解剖学和生理学有深入的了解；由于每个学生的身体条件、技术水平和发展需求不同，制定个性化的训练计划是一个挑战；学生在训练和考试中面临的心理压力较大，如何通过心理训练和调控帮助他们保持最佳状态，是一个需要专业知识和经验的领域；预防损伤和损伤后的康复是一个涉及多方面知识的过程，包括对损伤机制的理解、康复技术的应用和康复计划的制定；将最新的科学研究结果应用到体育舞蹈的训练和比赛中，需要教师和学生不断学习和更新知识，同时具备将理论转化为实践的能力。

内容5：体育舞蹈裁判与竞赛组织

基本内容：体育舞蹈竞赛与组织、体育舞蹈比赛的顺位法的计分方法、体育舞蹈裁判。

基本要求：使学生清楚了解体育舞蹈竞赛基本流程、竞赛承办和申办、内容、体育舞路比赛赛程的编排原则与技巧、秩序册的编排、竞赛组织、裁判评分方法、体育舞蹈裁判要素等内容。

重点：学生具备高度的专业性、组织能力和公正性，以确保体育舞蹈比赛的顺利进行和公平竞争。

难点：学生具备高度的专业知识、经验和应变能力，以确保体育舞蹈比赛的顺利进行和竞技水平的提升。

（二）实践教学部分

内容1：体育舞蹈体能训练

基本内容：有关体育舞蹈体能训练的理论基础、体育舞蹈专项体能特点、体育舞蹈体能评定及训练。

基本要求：使学生熟练掌握体育舞蹈体能训练的基本概念、训练内容以及检测方法后，将其结合到教学与训练实践中，正确合理的制定运动员的体能训练方案，为切实提高运动水平打好基础。

重点：体育舞蹈通常需要舞者具备良好的有氧耐力，以支持学生在表演中长时间保持高强度的运动；力量训练重点在于发展学生的大肌肉群，而爆发力训练则侧重于快速力量输出；体育舞蹈中的快速步伐变化和敏捷的动作要求学生具备良好的速度和敏捷性；学生需要良好的身体协调性和灵活性来执行复杂的舞蹈动作；强大的核心力量对于保持姿势、执行技巧和预防损伤非常重要。

难点：教师和学生需要找到技术与体能训练之间的平衡，确保两者都能得到适当的关注和发展；在训练中，如何平衡柔韧性和力量的发展，以避免过度拉伸或肌肉紧张，是一个技术上的难点；体育舞蹈训练中需要在良好的有氧耐力和短时间内进行高强度运动的无氧耐力之间找到合适的平衡点；训练中需要同时提高速度和控制力，这是一项挑战；在体能训练中，如何通过正确的训练方法和技巧预防损伤，是一个重要的难点；学生需要保持积极的心态，克服训练中的困难和疲劳。

内容2：伦巴舞技术动作与组合基本内容

基本内容：伦巴舞基本动作元素、伦巴舞能力训练组合、伦巴舞建议竞技组合。

基本要求：教师结合教学训练实践，运用纵横教学法的理念，学会总结在教学实践中的实用技术内容体系，并以难度递增的形式进行了梳理，通过学习使学生熟练掌握伦巴舞元素基本动作训练、能力训练组合、建议竞技组合的动作、要领及教学步骤，从而对拉丁舞身体动作练习内容有一个较为全面的认识，同时掌握全面的伦巴舞技术以及不同难度的组合内容。

重点：掌握伦巴舞独特的基本步伐是学习伦巴舞的基础；学生需要准确地将舞蹈步伐与音乐节奏同步，这是伦巴舞的重要特点；伦巴舞要求身体动作的协调性，包括臀部的摆动、身体的倾斜和手臂的动作，这些动作需要与步伐协调一致，以展现舞蹈的风格；在双人伦巴舞中，舞伴之间的配合包括握手的姿势、身体的距离和沟通的默契；学生需要通过表情、身体语言和舞步的执行来展现舞蹈的魅力和风格；随着舞蹈技能的提升，学生需要学习更高级的技巧，如快速的旋转、身体的平衡和控制等；伦巴舞是一种高强度的舞蹈，学生需要有良好的体能和耐力来支持长时间的训练和表演。

难点：学生需要在实践中不断练习和感受伦巴舞特有的“慢-快-慢”节奏模式；学生需要在保持伦巴舞传统风格的同时，加入自己的特色，这需要深入理解和不断的实践。

内容3：恰恰恰舞技术动作与组合

基本内容：恰恰恰舞基本动作元素、恰恰恰舞能力训练组合、恰恰恰舞建议竞技组合

基本要求：教师结合教学训练实践，运用纵横教学法的理念，学会总结在教学实践中的实用技术内容体系，并以难度递增的形式进行了梳理，通过学习使学生熟练掌握恰恰恰舞元素基本动作训练、能力训练组合、建议竞技组合的动作、要领及教学步骤，从而对拉丁舞身体动作练习内容有一个较为全面的认识，同时掌握全面的恰恰恰舞技术以及不同难度的组合内容。

重点：掌握恰恰恰舞独特的基本步伐是学习恰恰恰舞的基础；学生需要准确地将舞蹈步伐与音乐节奏同步，这是恰恰恰舞的重要特点；恰恰恰舞要求身体动作的协调性，包括臀部的摆动、身体的倾斜和手臂的动作，这些动作需要与步伐协调一致，以展现舞蹈的风格；在双人恰恰恰舞中，舞伴之间的配合包括握手的姿势、身体的距离和沟通的默契；学生需要通过表情、身体语言和舞步的执行来展现舞蹈的魅力和风格；随着舞蹈技能的提升，学生需要学习更高级的技巧，如快速的旋转、身体的平衡和控制等；恰恰恰舞是一种高强度的舞蹈，学生需要有良好的体能和耐力来支持长时间的训练和表演。

难点：学生需要在实践中不断练习和感受恰恰恰舞特有的“慢-快-慢-快”节奏模式；学生需要在保持恰恰恰舞传统风格的同时，加入自己的特色，这需要深入理解和不断的实践。

内容4：华尔兹舞技术动作与组合

基本内容：华尔兹舞基本动作元素、华尔兹舞能力训练组合、华尔兹舞建议竞技组合。

基本要求：教师结合教学训练实践，运用纵横教学法的理念，总结在教学实践中的实用技术内容体系，并以难度递增的形式进行了梳理，通过学习使学生熟练掌握摩登舞的元素基本动作训练、能力训练组合、建议竞技组合的动作、要领及教学步骤，对摩登舞身体动作练习内容有一个较为全面的认识，同时掌握全面的标准舞技术以及不同难度的组合内容。

重点：学生需要熟练掌握华尔兹的基本步伐；华尔兹的音乐节奏通常是3/4拍，学生需要准确地将舞蹈步伐与音乐节奏同步，特别是对节奏的掌握；华尔兹要求学生身体各部分的动作协调一致，包括身体的倾斜、手臂的摆动和步态的流畅性；在双人华尔兹中，学生之间的配合包括握手的姿势、身体的距离和沟通的默契；学生需要通过表情、身体语言和舞步的执行来展现舞蹈的魅力和风格；随着舞蹈技能的提升，学生需要学习更高级的技巧，如旋转、平衡和控制等；华尔兹虽然节奏较慢，但学生需要有良好的体能和耐力来支持长时间的训练和表演。

难点：学生需要能够准确地感知音乐节奏，并将舞蹈步伐与之同步；华尔兹有其独特的风格，学生需要在保持华尔兹传统风格的同时，加入自己的特色，这需要深入理解和不断的实践。

内容5：身体素质：参照最新颁布的《大学生体质健康标准》进行锻炼和测试。

基本内容：①身体素质练习：有氧耐力训练、无氧耐力训练、力量训练、柔韧性训练、速度训练、敏捷性训练、平衡和协调性训练。

②身体素质测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米、立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、1000米（男）、800米（女）。

基本要求：使学生在体育舞蹈专项训练和竞技负荷下，最大限度地动员机体相关的最大肌肉力量、肌肉爆发力、无氧能力、局部肌肉耐力、有氧能力、敏捷性、速度、柔韧性、平衡性及稳定性等专项能力。

重点：大学生在身体素质练习和测试时需注意呼吸的深度和规律，以及合理的水分补充，以避免运动损伤和脱水等问题。

难点：身体素质练习的难点在于动作技巧的掌握、个体差异的处理、训练计划的制定、教学方法的选择以及大学生参与度和动机的问题。解决这些难点需要教师具备丰富的教学经验和专业知识，以及灵活运用不同的教学策略和方法。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 知识目标 | 理论教学部分：  内容1：体育舞蹈发展概述  内容2：体育舞蹈基本常识  内容3：体育舞蹈创编  内容4：体育舞蹈的生物科学基础  内容5：体育舞蹈裁判与竞赛组织 |  | √ |  |
| 能力目标 | 实践教学部分：  内容1：体育舞蹈体能训练  内容2：伦巴舞技术动作组合  内容3：恰恰舞技术动作组合  内容4：华尔兹技术动作组合  内容5：身体素质练习 | √ |  | √ |
| 素质目标 | 实践教学部分：  内容1：体育舞蹈体能训练  内容2：伦巴舞技术动作组合  内容3：恰恰舞技术动作组合  内容4：华尔兹技术动作组合  内容5：身体素质练习 | √ |  | √ |
| 思政目标 | 实践教学部分：  内容1:体育舞蹈体能训练  内容2：伦巴舞技术动作组合  内容3：恰恰舞技术动作组合  内容4：华尔兹技术动作组合  内容5：身体素质练习 | √ |  | √ |

**六、课程教学方法与学时分配**

（一）教学方法

1.技术讲解与示范：教师首先会讲解舞蹈的基本步伐、姿势、节奏等技术要素，并进行示范。通过详细的讲解和正确的示范，让学生了解每个动作的具体要求。

2.分解练习：将复杂的舞蹈动作分解成若干简单动作，让学生逐一练习，掌握每个动作的要点，再逐步组合起来，形成完整的舞蹈。

3.模仿练习：学生跟随教师的示范进行模仿练习，通过不断的模仿，逐渐掌握舞蹈的风格和技巧。

4.配合练习：在学生掌握基本步伐后，让他们进行两人或多人配合的练习，培养他们的团队协作能力和舞蹈表现力。

5.音乐节奏感训练：体育舞蹈与音乐紧密相连，教师会通过音乐来训练学生的节奏感和音乐理解能力。

6.舞蹈组合练习：将不同的步伐组合成一段舞蹈，让学生反复练习，加强动作之间的连贯性和流畅性。

7.视频分析：利用视频资料，让学生观看专业舞者的表演，分析其技术特点和表现方法，帮助学生提高舞蹈水平。

8.反馈与纠正：在教学过程中，教师会对学生的动作进行观察，并提供及时的反馈和纠正，帮助学生改进技术。

9.比赛和表演：组织学生参加舞蹈比赛或表演，让他们在实践中提高舞蹈技能和舞台表现力。

10.理论学习：除了实践练习，教师还会讲解体育舞蹈的历史、文化、规则等相关理论知识，提高学生的综合素质。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **混合教学** | **...** | **...** | **合计** |
| 一、理论教学部分 |  |  |  |  |  |  |
| 内容1：体育舞蹈发展概述 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| 内容2：体育舞蹈基本常识 |  |  | 6 |  |  | 4 |
| 内容4：体育舞蹈生物科学基础 |  |  | 4 |  |  |  |
| 内容3：体育舞蹈创编 |  |  | 4 |  |  | 2 |
| 内容4：体育舞蹈裁判与竞赛组织 |  |  | 4 |  |  | 4 |
| 二、实践教学部分 |  |  |  |  |  |  |
| 内容1：体育舞蹈体能训练 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 内容2：伦巴技术动作与组合 | 18 | 6 |  |  |  | 24 |
| 内容3：恰恰恰技术动作与组合 | 18 | 6 |  |  |  | 24 |
| 内容4：华尔兹技术动作与组合 | 18 | 6 |  |  |  | 24 |
| 内容5：身体素质练习和测试 | 8 |  |  |  |  | 8 |
| 合计 | 72 | 18 | 20 |  |  | 108 |

**七、课程考核方式**

《体育舞蹈》课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 3 | 课程目标3 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 4 | 课程目标4 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.吴东方.《体育舞蹈》.北京：高等教育出版社,2016.

2.朱萍.《体育舞蹈》.杭州：浙江大学出版社,2016.

3.易锋，司庆洛.《大学体育》.苏州：苏州大学出版社，2024.

4.易锋,刘德华.《大学生体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社,2015.

**九、课程其它说明（若有）**

1.社会实践：课程可能会包括社会实践环节，如组织学生参与社区服务、学校活动、各种级别的比赛等，以提高学生的社会责任感。

2.安全与保健：教师会强调运动安全知识和保健常识，以帮助学生预防运动伤害，并保持良好的身体状态。

3.课程资源：教师会提供丰富的课程资源，如图书、视频、网络资源等，以帮助学生更好地学习体育舞蹈。

4.课程反馈：学生会被鼓励提供课程反馈，以帮助教师改进教学方法，提高课程质量。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以定向运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以定向运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以定向运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以定向运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标1，学生可以撰写一篇关于体育舞蹈历史的论文，探讨其起源、发展过程以及在不同文化中的表现形式；教师可以要求学生选择一种体育舞蹈风格（如拉丁舞、标准舞等），并分析其特点、技术和音乐要求；学生可以根据需要学习体育舞蹈的竞赛规则和裁判法，并撰写报告或进行口头汇报，解释这些规则如何影响舞蹈的表现和评分；学生可以根据需要创作一段舞蹈编排，并撰写详细的编排笔记，说明编排的创意、技术和音乐选择；教师可以根据要求学生进行案例研究，分析一位著名体育舞蹈选手或教练的成功因素，包括训练方法、比赛策略和职业发展；学生可以根据需要设计一份体育舞蹈教学计划，包括课程目标、教学方法、练习内容和评估标准；学生可以根据需要阅读一篇关于体育舞蹈的学术文章，并撰写评论，分析文章的主要观点、研究方法和结论的有效性；学生可以根据需要探讨体育舞蹈与特定文化背景之间的关联，如舞蹈如何反映特定社会的价值观和习俗；学生可以根据需要研究体育舞蹈对身心健康的影响，包括体能、柔韧性、心肺功能等方面的益处。

（2）线上学习：围绕课程目标4，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标3，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标3，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=体育舞蹈套路考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标1  课程目标4 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1  课程目标4 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标2  课程目标3 | 男  263以上  女  195以下 | 男  248-263  女  181-195 | 男  228-248  女  166-181 | 男  208-228  女  151-166 | 男  208以下以上  女  151以上 |
| 800/  1000米 | 课程目标2  课程目标3 | 男  3.27以下  女  3.30以下 | 男  3.42-3.27  女  3.44-3.30 | 男  4.07-3.42  女  4.09-3.44 | 男  4.30-4.07  女  4.34-4.09 | 男  4.30以上  女  4.34以上 |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 体育舞蹈套路 | 课程目标2  课程目标3 | 技术技巧：动作流畅，技术精湛，无明显的错误或失误。  动作准确性：动作精确，符合舞蹈规范和要求。  舞蹈表现力：表现力强，情感传达到位，舞台魅力突出。  音乐节奏感：对音乐的节奏感强，动作与音乐完美结合。  搭档配合：与搭档的配合默契，同步率高，舞蹈整体协调。 | 技术技巧：动作较为流畅，技术较好，有轻微的错误或失误但不影响整体表现。  动作准确性：动作较准确，基本符合舞蹈规范和要求。  舞蹈表现力：表现力较好，情感传达较为到位，有一定的舞台魅力。  音乐节奏感：对音乐的节奏感较好，动作与音乐结合较自然。  搭档配合：与搭档的配合较好，同步率较高，舞蹈整体较为协调。 | 技术技巧：动作基本流畅，技术一般，有少量错误或失误。  动作准确性：动作基本准确，基本符合舞蹈规范和要求。  舞蹈表现力：表现力一般，情感传达尚可，舞台魅力一般。  音乐节奏感：对音乐的节奏感一般，动作与音乐结合尚可。  搭档配合：与搭档的配合一般，同步率一般，舞蹈整体协调性一般。 | 技术技巧：动作较为生硬，技术较差，有明显的错误或失误。  动作准确性：动作存在一定偏差，基本符合舞蹈规范和要求。  舞蹈表现力：表现力较弱，情感传达不足，舞台魅力较弱。  音乐节奏感：对音乐的节奏感较弱，动作与音乐结合不够自然。  搭档配合：与搭档的配合存在一定问题，同步率较低，舞蹈整体协调性较差。 | 技术技巧：动作不流畅，技术差，错误或失误频繁。  动作准确性：动作不准确，不符合舞蹈规范和要求。  舞蹈表现力：表现力差，情感传达缺乏，舞台魅力缺乏。  音乐节奏感：对音乐的节奏感差，动作与音乐结合不自然。  搭档配合：与搭档的配合差，同步率低，舞蹈整体协调性差。 |

**《健美操》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 健美操 | | | | | | | |
| **英文** | | | Aerobics | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024年5月 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 张瑞林等.健美操（第2版）.北京:高等教育出版社，2023 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实验（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 董新军 | | **审定人** | | | 刘营 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《健美操》是一门公共体育选项课课程，健美操是一项融音乐、舞蹈、体操、美学于一体的体育运动项目，它对发展学生的身体素质，塑造健美形体，培养端庄体态，提高个人审美能力和艺术素养，陶冶高雅情操，通过健美操教学向学生传授健美操的基本技术、技能及发展他们的身体素质，培养学生集体主义思想，树立良好的体育道德观，具有勇敢顽强、团结协作、克服困难、开拓进取的精神。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**增强学生体质，促进学生身心健康和谐发展，养成积极乐观的生活态度，形成健康的生活方式，具有健康的体魄，培养学生集体主义思想，树立良好的体育道德观，具有勇敢顽强、团结协作、克服困难、开拓进取的精神。

**课程目标2（知识目标）：**掌握健美操的起源与发展，健美操的概念，健美操的分类与特点、功能与作用，健美操的创编原则和步骤比赛规则与裁判法。

**课程目标3（能力目标）：**掌握基本动作技术、舞蹈基本功和风格各异的成套健美操技术，培养正确的姿态和良好的气质，提高音乐的节奏感、韵律感，动作表现力和创编能力，培养欣赏能力。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 毕业要求1：增强体质，观的生活态度，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。  毕业要求2：增强集体主义思想，树立良好的体育道德观，具有勇敢顽强、团结协作、克服困难、开拓进取的精神。 | 课程目标1 |
| 毕业要求1：掌握健美操的起源与发展，健美操的概念，健美操的分类与特点、功能与作用。  毕业要求2：健美操的创编原则和步骤比赛规则与裁判法。 | 课程目标2 |
| 毕业要求1：掌握基本动作技术、舞蹈基本功和风格各异的成套健美操技术，培养正确的姿态和良好的气质。  毕业要求1：提高音乐的节奏感、韵律感，动作表现力和创编能力，培养欣赏能力。 | 课程目标3 |
| 掌握身体素质提升的方法和手段，坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

**内容1：基本理论**

**1．基本内容：**运动竞赛、体质与健康、体育与心理健康、体育锻炼与身体素质。

**2．基本要求：**掌握健美操基本理论知识，为实践学习与锻炼打下基础。

**3. 重点：**体质与健康、体育锻炼与身体素质。

**4. 难点：**运动竞赛、体育与心理健康。

**内容2：专项理论**

**1．基本内容：**健美操概述：健美操的起源与发展；健美操的概念；健美操的分类与特点、功能与作用；健美操的教学内容与目标、功能特点及要求；学健美操的创编原则和步骤比赛规则与裁判法。

**2．基本要求：**掌握健美操的专项理论知识，为实践学习与锻炼打下基础。

**3. 重点：**健美操的起源与发展；健美操的概念；健美操的分类与特点、功能与作用；健美操的教学内容与目标、功能特点及要求。

**4. 难点：**学健美操的创编原则和步骤比赛规则与裁判法。

**（二）实践教学部分**

**内容1：形体操的基本动作及组合动作**

**1．基本内容：**

（1）形体操的方向术语、站立的基本姿态 、腿形及脚的基本部位；手型与芭蕾中的七个手位。

（2）擦地与划圈、蹲、基本步伐与舞步。

（3）基本动作和基本技术训练。

（4）基本姿态练习、乐感练习、舞蹈基本功练习、垫上基本功练习。

（5）形体操的成套动作组合与创编。

（6）锻炼与练习过程中培养坚韧意志、团队协作及爱国精神。

**2．基本要求：**掌握形体操的专项技术，为专项练习与动作创编打下基础。

**3. 重点：**形体操的方向术语、站立的基本姿态、腿形及脚的基本部位；

手型与芭蕾中的七个手位；擦地与划圈、蹲、基本步伐与舞步；基本动作和基本技术训练；基本姿态练习、乐感练习、舞蹈基本功练习、垫上基本功练习。

**4. 难点：**形体操的成套动作组合与创编。

**内容二2：健美操的基本动作与成套动作**

**1．基本内容：**

（1）头颈动作、肩部动作、上肢动作、胸部动作、跨部动作。

（2）下肢动作及基本步伐。

（3）最新全国健美操大众锻炼标准规定动作：一级、二级、三级、四级测试套路。

（4）中国学生健康活力健身操最新套路。

（5）搏击操基本动作组合、拉丁操基本动作组合、街舞基本动作组合、

健美操大赛录像欣赏。

（6）锻炼与练习过程中培养坚韧意志、团队协作及爱国精神。

**2．基本要求：**掌握健美操的专项技术，为专项练习与动作创编打下基础。

**3. 重点：**头颈动作、肩部动作、上肢动作、胸部动作、跨部动作；下肢动作及基本步伐；最新全国健美操大众锻炼标准规定动作：一级、二级、三级、四级测试套路。

**4. 难点：**中国学生健康活力健身操最新套路；搏击操基本动作组合、拉丁操基本动作组合、街舞基本动作组合、健美操大赛录像欣赏。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：①理论基础知识  内容2：健美操比赛欣赏  内容3：形体操基本动作及组合（手位、脚位、把杆练习、擦地组合）  内容3：最新健美操大众锻炼标准一级测试套路、搏击操基本动作组合一  （以上任选一至两套作为考核内容） |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：最新健美操大众锻炼标准二级测试套路或中国学生健康活力健身操，搏击操基本动作组合、拉丁操基本动作组合  内容2：形体操　蹲的组合、华尔兹舞  （以上任选一至二套作为考核内容） |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容1：最新健美操大众锻炼标准三级测试套路或中国学生健康活力健美操，拉丁操组合内容2：形体操、舞姿组合  （以上任选一至二套作为考核内容） |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容：素质练习（柔韧、力量、耐力等） |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

**（一）教学方法**

根据健美操运动特点和学生身心发展特征，以学生为中心，为了实现相应的课程目标，设计具体的教学方法如下：

**1.讲解法：**教师运用语言向学生说明健美操运动的教学目标、动作名称、动作要领动作方法和要求，以指导学生学习和掌握健美操运动的基本知识、技术和技能。

**2.示范法：**教师(或指学生)以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行健美操动作学习的方法。它在使学生了解所学健美操动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。

**3.完整法：**从健美操动作开始到结束，完整、连续地进行学习和练习的方法。它适用于“会”和“不会”之间没有质的区别或运动技术难度不高而没有必要进行或根本不可分解的健美操动作。

**4.分解法：**将完整的健美操动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。它适用于“会”和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的健美操动作。

**5.纠正错误动作法：**为了纠正学生的错误健美操动作所采用的教学方法。在健美操运动教学中，学生的健美操运动技能提高是伴随着动作错误的不断出现与不断纠正而进行的。

1. **学时分配**

第一学期

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂**  **讲授** | **线上**  **讲授** | **混合**  **讲授** | **合计** |
| 理论知识 |  |  | 4 | 4 |
| 身体素质 | 12 |  |  | 12 |
| 健美操专项素质 | 16 |  |  | 16 |
| 考核 | 4 |  |  | 4 |
| 合计 | 32 |  | 4 | 36 |

注：若遇特殊情况采用线上讲授

第二学期

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂**  **讲授** | **线上**  **讲授** | **混合**  **讲授** | **合计** |
| 理论知识 |  |  | 4 | 4 |
| 身体素质 | 12 |  |  | 12 |
| 健美操专项素质 | 16 |  |  | 16 |
| 考核 | 4 |  |  | 4 |
| 合计 | 32 |  | 4 | 36 |

注：若遇特殊情况采用线上讲授

第三学期

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂**  **讲授** | **线上**  **讲授** | **混合**  **讲授** | **合计** |
| 理论知识 |  |  | 4 | 4 |
| 身体素质 | 12 |  |  | 12 |
| 健美操专项素质 | 16 |  |  | 16 |
| 考核 | 4 |  |  | 4 |
| 合计 | 32 |  | 4 | 36 |

注：若遇特殊情况采用线上讲授

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

《健美操》总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）+1000米（15%）

课程目标与课程考核环节的对应关系：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程**  **目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |  |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

各考试环节按照附件中的评分标准进行成绩评定。

**八、课程参考书目及资源**

1.张瑞林等.健美操，高等教育出版社,2023

2.国家体育总局.健美操竞赛规则,2016

3.易锋，司庆洛.大学体育.苏州大学出版社，2024.

4.易锋,刘德华.大学生体育健身原理与方法,苏州大学出版社,2015

5.黄宽柔，李佐惠.健美操（第三版），高等教育出版社，2016

6.中国大学MOOC国家精品资源共享课，健美操，浙江大学

https://www.icourse163.org/course/ZJU-1460875162?from=searchPage&outVendor=zw\_mooc\_pcssjg\_

**九、课程其它说明**

正常授课采用线下授课，若遇特殊情况，如：疫情，采用线上讲授，在条件允许的情况下采用线上与线下混合方式授课。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握健美操运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习健美操运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000米 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 考核内容 | 考核标准100% | | | | |
| 二 | 1.理论基础知识  2.最新健美操大众锻炼标准一级、二级测试套路、搏击操基本动作组合一  3.形体操基本动作及组合（手位、脚位、把杆练习、擦地组合）  4.素质训练（柔韧、力量、耐力等）  （以上任选一至两项作为考核内容） | 优秀90分以上  成套动作连贯、质量好；基本动作规范、动作有力度；完成幅度大、协调性好；动作与音乐配合好、表现力强 | 良 好  89-89分  成套动连贯、完成质量较好；动作较规范有力度、幅度较大；动作与音乐配合较好、表现力一般 | 中等79-70分  成套动作连贯、部分动作有停顿、动作幅度较小；表现力一般，动作基本规范 | 及格69-60分  成套动作基本完成，偶有停、遗忘；动作力度不够、节奏不明显；协调性较差、缺乏表现力 | 不及格59分以下  成套动作不连贯、至少有三处不连贯，动作不准确、缺乏力度；节奏感、协调性较差，没有表现力 |
| 三 | 1.最新健美操大众锻炼标准三级测试套路或中国学生健康活力健身操，搏击操基本动作组合、拉丁操基本动作组合  2.形体操　蹲的组合、华尔兹舞  3.素质练习（柔韧、力量、耐力等）  （以上任选一至二项作为考核内容） |
| 四 | 1.最新健美操大众锻炼标准四级测试套路或中国学生健康活力健美操，拉丁操组合  2.形体操、舞姿组合  ③素质练习（柔韧、力量、耐力等）  （以上任选一至二项作为考核内容） |

**《啦啦操》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 啦啦操 | | | | | | | |
| **英文** | | | Cheerleading | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024年5月 | |
| **课程类别** | 通识教育  必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 李育林 李亚楠.啦啦操运动.北京：高等教育出版社，2021 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实验（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 张文贤 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《啦啦操》是全校一、二年级学生公共体育选项课之一，是校级精品课程。啦啦操（cheerleading）作为一项突出积极进取及团队合作的新兴体育项目以其时尚、激昂、活力、合作、进取的精神内涵深受广大学生喜爱，本课程通过啦啦操理论和实践的学习，把啦啦操运动作为一种代表青春文化新型的教育方式培养学生追求团队荣誉、倡导奉献精神的体育运动项目；同时把啦啦操作为一项体育文化载体，通过课堂-社团-运动队的学习模式，打造具有鲜明特色的学校啦啦操课程。

**二、课程目标**

啦啦操课程的教学目标是指在啦啦操教学过程中期待学生取得的学习结果，它是啦啦操课程内容、教学方法、教学评价选择与参考的依据。该通识教育课程设定4个课程目标。

**课程目标1（知识目标）**：通过啦啦操理论知识与啦啦操成套动作学习，以及身体素质的练习，学生掌握啦啦操基本知识，成套动作与简单的队形编排知识，掌握常用的身体素质练习与健身方法。

**课程目标2（能力目标）：**通过啦啦操成套动作技术与编排的学习，以及身体素质的练习，学生熟练掌握啦啦操成套动作技术与队形创编，能应用常用的健身方法，使自身的体育核心素养，以及与职业相关的身心健康素质得到提升。

**课程目标3（素质目标）：**通过啦啦操理论知识与啦啦操动作的学习过程，以及身体素质的练习过程，增进学生的体育锻炼意识，培养学生的创新能力和团结协作能力，提升学生的社会适应能力。

**课程目标4（思政目标）：**通过啦啦操课堂教学以及第二课堂包括组织、策划与啦啦操相关的志愿服务、表演、竞赛和社团活动，培养学生克服心理障碍勇于表现自我的能力；培养学生阳光、自信、积极、向上、勤奋的能力；培养学生规则意识、公平竞争的意识；培养学生团队协作能力、拼搏进取和集体荣誉感；培养学生的爱国主义精神和正确的社会主义核心价值观，养成良好的社会责任感和正确的价值观。通过啦啦操教学促进学生综合素质的全面发展，达到综合育人的目的。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.掌握啦啦操运动的理论和实践知识，掌握促进自身体质健康的方法和技能，具有强健的体魄。 | 课程目标1 |
| 2.具备组织编排和参加啦啦操表演、比赛的能力，拥有良好的啦啦操运动专业素养。 | 课程目标2 |
| 3.学生身体素质得到提升，具备的创新能力和团结协作能力，学生的社会适应能力较强。 | 课程目标3 |
| 4.培养学生的爱国主义精神，牢固树立并践行社会主义核心价值观。 | 课程目标4 |

1. **课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容一：啦啦操概述

**1.基本内容：**

啦啦操运动的起源与发展

啦啦操基本理论

啦啦操文化

**2.教学目标：**啦啦操运动概述属于理论普及知识，是学生学习与了解啦啦操运动的基础。通过啦啦操运动的起源与发展的学习使学生了解最初的啦啦操是什么样子的、起源于那个国家，啦啦操运动的发展、中国啦啦操运动的发展；通过啦啦操基本理论的学习，使学生掌握啦啦操的概念、啦啦操的分类、啦啦操的特点、啦啦操的价值；通过啦啦操文化的学习，使学生了解啦啦操文化的内涵与构成、啦啦操精神文化、啦啦操制度文化、啦啦操行为文化、啦啦操物质文化的基础理论知识。

内容二：啦啦操基本术语及专有名词

1. **基本内容：**

基本姿态与位置描述

专有名词

**2.教学目标：**通过啦啦操学习，使学生了解啦啦操基本姿态与位置描述，包括：人体基本姿态（俯卧、仰卧、倒置）；运动方位（八点定位）；技术动作位置技巧啦啦操技术动作位置（地面位、髋位、预备位、肩位、高位）、舞蹈啦啦操技术动作位置（头位、肩位、臀位），运动面（矢状面、额状面、水平面），运动轴（额状轴、垂直轴、矢状轴）。通过啦啦操学习，使学生了解啦啦操专有名词，包括：人员分工有技巧啦啦操人员分工（底座、支撑者、接人者、尖子、保护员），舞蹈啦啦操人员分工（执行者、支撑者、搭档）；道具有技巧啦啦操中的道具（旗帜、条幅、标语牌、花球、喇叭、布条），舞蹈啦啦操中的道具（创编中使用，原本不属于服装部分的物品）。

内容三：舞蹈啦啦操特有术语

1. **基本内容：**

跳跃

转体

翻腾与倒置

柔韧与平滑

1. **教学目标：**对舞蹈啦啦操中的动作术语进行详细描述，使学生了解舞蹈啦啦操中的花球、爵士、街舞特定技术的动作结构、技术风格以及发力特点。

内容四：技巧啦啦操特有术语

**1.基本内容：**

翻腾

托举

金字塔

抛接

跳跃

2.**教学目标：**介绍技巧啦啦操，使学生了解技巧啦啦操常用技术技巧的动

作结构、发力特征以及保护方式。了解翻腾（翻腾、滚翻、软翻与手翻、空翻）；托举（托举、托举的技术技巧、托举的动作发力技术、完整托举动作技术示范）；金字塔（金字塔概念、层数与高度）；抛接（抛接概念、抛与接的技术动作、抛接的空中技巧动作）；跳跃（跳跃的概念、跳跃额技术动作）。

内容五：啦啦操的创编

**1．基本内容：**

啦啦操的队形设计方法

2.**教学目标：**学习啦啦操队形的内容与分类、啦啦操队形设计因素、啦啦

操队形变化方法、啦啦操队形设计的步骤、啦啦操队形设计提示，通过队形的创编锻炼学生的创新能力，促进学习的成套动作完美完成、提高成套动作额视觉效果、增强成套动作的艺术性、提升团队协作能力。

内容六：舞蹈啦啦操竞赛规则

1.基本内容：

舞蹈啦啦操安全总则

舞蹈啦啦操项目分类与要求

舞蹈啦啦操裁判组成与评分表

2.基本要求：通过观看啦啦操比赛视频来讲解啦啦操竞赛规则，通过

案例教学等手段有效的引导学生了解啦啦操竞赛规则，让学生看得懂啦啦操比赛并学会评判啦啦操比赛套路的优缺点。

内容七：校园啦啦操比赛的组织与评比

1.基本内容：

举办校园啦啦操比赛

校园啦啦操比赛的评比

2.教学目标：组织啦啦操选项课的同学参加校园啦啦操比赛的各项工作，包括：校园啦啦操比赛方案的制定（目标任务、比赛名称、比赛组织单位、比赛安排、参加嘉宾、活动媒体、工作布置）；校园啦啦操比赛的组织安排（比赛筹备阶段、比赛报名阶段、比赛走场阶段、比赛执行阶段、比赛收尾阶段）。

**（二）实践教学部分**

**项目一：花球啦啦操基本手位**

**1.基本内容：**上A 、下A、上V、下V、加油、T、短T、W、上L、下L、斜线、K、侧K、弓箭、小弓箭、短剑、侧上冲拳、侧下冲拳、斜下冲拳、斜上冲拳、高冲拳、R、上M、下M、屈臂X、上X、前X、下X、X、上H、下H、小H、屈臂H、前H/持烛式、前H/提桶式、后M/起式位、O。

2.**教学目标：**熟练掌握花球啦啦操基本手位的动作要领，掌握花球啦啦操动作发力技术，包括快速定位、路径直接、动作清晰、重心稳定。

**项目二：校园啦啦操花球示范套路（大学组）**

**1.基本内容：**

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合一4\*8拍

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合二4\*8拍

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合三4\*8拍

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合四4\*8拍

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合五4\*8拍

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合六4\*8拍

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合七4\*8拍

校园啦啦操花球示范套路（大学组）组合八4\*8拍

2.**教学目标：**熟练掌握校园啦啦操花球示范套路（大学组）成套动作，并按考核要求，完成啦啦操成套展示考核。

**项目三：啦啦操套路队形创编**

**1.基本内容：**

校园啦啦操花球示范套路（大学组）队形创编

2.**教学目标：**按照要求，分小组进行队形创编，要求自主编排前奏4个八拍和结束4个八拍的动作，并完成至少5次队形变化。

**项目四：介绍技巧啦啦操**

**1.基本内容：**

介绍技巧啦啦操套路（0级、一级）组合一4\*8拍

介绍技巧啦啦操套路（0级、一级）组合二4\*8拍

介绍技巧啦啦操套路（0级、一级）组合三4\*8拍

介绍技巧啦啦操套路（0级、一级）组合四4\*8拍

2.**教学目标：**了解技巧啦啦操套路（0级、一级）成套动作，通过学习了解技巧啦啦操的套路结构。

**项目五：啦啦操专项身体素质练习**

**1.基本内容：**

无氧能力训练（专项化训练、超负荷量训练、循序渐进训练）

有氧耐力训练

柔韧训练

灵敏训练

2.**教学目标：**专项身体素质训练主要包含力量、耐力、速度、柔韧、灵敏等内容，主要发展与改善学生的专项运动素质和专项所需的身体形态和机能。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 知识目标 | 内容1：啦啦操概述。  内容2：啦啦操基本术语及专有名词。  内容3：舞蹈啦啦操特有术语。  内容4：技巧啦啦操特有术语。  内容5：啦啦操的创编。  内容6：舞蹈啦啦操竞赛规则。  内容7：校园啦啦操比赛的组织与评比。 |  | √ |  |
| 技能目标 | 内容1：花球啦啦操基本手位：上A 、下A、上V、下V、加油、T、短T、W、上L、下L、斜线、K、侧K、弓箭、小弓箭、短剑、侧上冲拳、侧下冲拳、斜下冲拳、斜上冲拳、高冲拳、R、上M、下M、屈臂X、上X、前X、下X、X、上H、下H、小H、屈臂H、前H/持烛式、前H/提桶式、后M/起式位、O。  内容2：校园啦啦操花球示范套路（大学组）。  内容3：介绍技巧啦啦操套路（一级）。 |  | √ |  |
| 素质目标 | 内容1：花球啦啦操动作发力技术，包括快速定位、路径直接、动作清晰、重心稳定。  内容2：学习啦啦操队形的创编，通过创编锻炼学生的创新能力。  内容3：啦啦操专项身体素质锻炼。 |  | √ |  |
| 情感目标 | 内容1：增进学生的体育锻炼意识。  内容2：培养学生的创新能力和团结协作能力。  内容3：提升学生的社会适应能力。 |  |  |  |
| 思政目标 | 内容1：啦啦操课以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出排球人物故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以啦啦操线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以啦啦操运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  内容4：以啦啦操训练负荷为驱动，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容5：以啦啦操竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容6：以啦啦操课程思政为主线，感悟啦啦操文化，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向社会传播、弘扬啦啦操文化的能力。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

**（一）教学方法**

本课程采用的教学方法主要包括讲解示范法、小组教学方法、探究性教学方法、合作性教学方法与自主性教学方法、线上线下混合式教学方法，教学过程中突出学生主体地位、教师引导，实现多种教学方法的灵活运用。

**1. 讲解示范法：**通过讲解示范，使学生初步建立起知识与动作阿概念，形成正确的啦啦操知识与技能观，为学生自主学习与练习奠定基础。

**2. 分组教学方法：**通过小组教学方法，将班级分成若干小组，充分发挥骨干学生的作用，针对个体差异，实现因材施教。

**3. 探究性教学方法：**通过探究性教学方法，由老师设问引发思考，以及引导学生自学反方向动作与队形创编，使学生能够自主探究解决实际问题，提高独立思考和解决问题的能力。

**4. 合作性教学方法：**通过合作性教学方法， 使学生积极参与学习与练习实践，并从中养成互相合作与协作的团队合作意识。

**5.自主性教学方法：**通过自主性教学方法，使学生通过自主思考与练习实践，能够自主解决与完成教师提出的学习任务，提高学生自主学习的能力。

**6.线上线下混合式教学方法：**把线上线下进行有效的衔接，给予学生充分的运动时间和空间，重在提升学生自主学习和参与体育锻炼的能力。

1. **学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **网络课程** | **课堂实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：啦啦操概述 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：啦啦操基本术语及专有名词 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：舞蹈啦啦操特有术语 |  | 1 |  |  |  | 1 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容4：技巧啦啦操特有术语 |  | 1 |  |  |  | 1 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容5：啦啦操的创编 |  | 2 |  |  |  | 2 | 讲授法、案例分析研讨 |
| 内容6：舞蹈啦啦操竞赛规则 |  | 2 |  |  |  | 2 | 讲授法、案例分析研讨 |
| 内容7：校园啦啦操比赛的组织与评比 |  | 2 |  |  |  | 2 | 讲授法、案例分析研讨 |
| 项目1：啦啦操基本手位第一组 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目1：啦啦操基本手位第二组 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目1：啦啦操基本手位第三组 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目1：啦啦操基本手位第四组 | 1 | 1 | 2 |  |  | 4 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合一 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合二 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合三 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合四 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合五 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合六 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合七 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目2：校园啦啦操花球示范套路组合八 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目3：啦啦操套路队形创编 | 1 | 2 | 10 |  |  | 12 | 案例分析 |
| 项目4：介绍技巧啦啦操 | 1 | 1 | 6 |  |  | 8 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目5：专项身体素质练习 |  |  | 12 |  |  | 12 | 讲解示范  分组练习 |
| 合计 |  |  |  |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

本门课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业10%＋线上学习10%＋立定跳远15%+800/1000米15%

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

1. **课程参考书目及资源**

**1.参考书目**

[1]李玉育林，李亚楠.《啦啦操运动》.北京：高等教育出版社，2021

[2]马鸿韬.《啦啦操运动》.北京：高等教育出版社，2017

[3]《啦啦操竞赛规则》.国家体育总局体操运动管理中心，2021

[4]《全国啦啦操规定套路》.国家体育总局体操运动管理中心，2021

[5]易锋，司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024.

[6]易锋，刘德华.《大学生体育健身原理与方法》.苏州：苏州大学出版社，2015

**2.网络资源**

1..超星学习通，恋上啦啦操，江苏理工学院

http://mooc1.jsut.edu.cn/course/86428560.htm

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握啦啦操运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习啦啦操运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000米 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

1. **期末考核具体内容、方法及评分标准**

**①一年级考核内容、方法及评分标准**

考核内容：啦啦操基本手位

考核方法：按照学习小组3-4人一组进行考核，在音乐伴奏下完成36个基本手位的考核。教师根据标准评分。

评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评分组成 | 熟练性（50%） | 规范性（30%） | 表现力（20%） |
| 优秀 | 动作规范：很熟练地完成成套动作，极具表现力。  （具体表现：成套动作连贯、质量好；基本动作规范、动作有力度；完成幅度大、协调性好；动作与音乐配合好、表现力强。） | | |
| 良好 | 动作较规范：教熟练地完成成套动作，具有较强表现力。  （具体表现：成套动连贯、完成质量较好；动作较规范有力度、幅度较大；动作与音乐配合较好、表现力一般） | | |
| 中等 | 动作规范性一般：完成成套动作熟练性一般，表现力一般。  （具体表现：成套动作连贯、部分动作有停顿、动作幅度较小；表现力一般，动作基本规范） | | |
| 及格 | 基本完成成套动作。  （具体表现：成套动作基本完成，偶有停、遗忘；动作力度不够、节奏不明显；协调性较差、缺乏表现力） | | |
| 不及格 | 不能完成成套动作。  （具体表现：成套动作不连贯、至少有三处不连贯，动作不准确、缺乏力度；节奏感、协调性较差，没有表现力） | | |

身体素质测试：1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。

**②二年级考核内容、方法及评分标准**

考核内容：校园啦啦操花球示范套路、啦啦操套路队形创编。

考核方法：按照学习小组3-4人一组进行考核，在音乐伴奏下完成啦啦操套路考核。教师根据标准评分。

评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评分组成 | 熟练性（50%） | 规范性（30%） | 表现力（20%） |
| 优秀 | 动作规范：很熟练地完成成套动作，极具表现力。  （具体表现：成套动作连贯、质量好；基本动作规范、动作有力度；完成幅度大、协调性好；动作与音乐配合好、表现力强。） | | |
| 良好 | 动作教规范：教熟练地完成成套动作，具有较强表现力。  （具体表现：成套动连贯、完成质量较好；动作较规范有力度、幅度较大；动作与音乐配合较好、表现力一般） | | |
| 中等 | 动作规范性一般：完成成套动作熟练性一般，表现力一般。  （具体表现：成套动作连贯、部分动作有停顿、动作幅度较小；表现力一般，动作基本规范） | | |
| 及格 | 基本完成成套动作。  （具体表现：成套动作基本完成，偶有停、遗忘；动作力度不够、节奏不明显；协调性较差、缺乏表现力） | | |
| 不及格 | 不能完成成套动作。  （具体表现：成套动作不连贯、至少有三处不连贯，动作不准确、缺乏力度；节奏感、协调性较差，没有表现力） | | |

身体素质测试：1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。

**《民族健身操》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 民族健身操 | | | | | | | |
| **英文** | | | National Aerobics | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024年5月 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 民族健身操教程，寸亚玲，复旦大学出版社，2014年  民族健身操规定套路，李俊怡，中央民族大学，2019年  民族健身操竞赛规则，李俊怡，中央民族大学，2019年 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实践（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 张文贤 | | **审定人** | | | 刘江 | | **批准人** | | 司庆洛 | |

**一、课程简介**

《民族健身操》是彰显和弘扬少数民族传统体育文化精神和内涵的运动方式，民族健身操将民间传统健身活动中带有浓郁民族特色和鲜明地域特点的元素融入其中，通过新颖的编排设计，徒手或运用器械与身体运动巧妙结合，挖掘富有创意性民族特色和亮点的动作元素，挖掘多元健身文化内涵和精华，创新和丰富少数民族人民群众体育健身活动内容和形式，促进各民族之间的学习与交流。

《民族健身操》是全校一、二年级学生的通识教育必修课，旨在促进各民族平等团结、繁荣进步，提高少数民族人民群众的健康水平。国家民委推广的民族健身操套路《我们共同的家》《中华家园》《同心共筑中国梦》以“筑牢中华民族共同体意识”为主题，选取蒙古族、藏族、维吾尔族、黎族、佤族、汉族等民族特色舞蹈元素与健身操基本步伐相结合，生动展示了中华民族一家亲、同心共筑中国梦的共同愿景的特点受到广大学生的欢迎，尤其是大学生们的喜爱，民族健身操是普通高校体育必修课中的一门选项课。

**二、课程目标**

民族健身操课程的教学目标是指在民族健身操教学过程中期待学生取得的学习结果，它是民族健身操课程内容、教学方法、教学评价选择与参考的依据。该通识教育课程设定4个课程目标。

**课程目标1（知识目标）**：通过民族健身操理论知识与民族健身操成套动作学习，以及身体素质的练习，学生掌握民族健身操基本知识，成套动作与简单的队形编排知识，掌握常用的身体素质练习与健身方法。

**课程目标2（能力目标）：**通过民族健身操成套动作技术与编排的学习，以及身体素质的练习，学生熟练掌握民族健身操成套动作技术与队形创编，能应用常用的健身方法，使自身的体育核心素养，以及与职业相关的身心健康素质得到提升。

**课程目标3（素质目标）：**通过民族健身操理论知识与民族健身操动作的学习过程，以及身体素质的练习过程，增进学生的体育锻炼意识，培养学生的创新能力和团结协作能力，提升学生的社会适应能力。

**课程目标4（思政目标）：**通过民族健身操课堂教学以及第二课堂包括组织、策划与民族健身操相关的志愿服务、表演、竞赛和社团活动，培养学生克服心理障碍勇于表现自我的能力；培养学生阳光、自信、积极、向上、勤奋的能力；培养学生规则意识、公平竞争的意识；培养学生团队协作能力、拼搏进取和集体荣誉感；培养学生的爱国主义精神和正确的社会主义核心价值观，养成良好的社会责任感和正确的价值观。通过民族健身操教学促进学生综合素质的全面发展，达到综合育人的目的。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.掌握民族健身操运动的理论和实践知识，掌握促进自身体质健康的方法和技能，具有强健的体魄。 | 课程目标1 |
| 2.具备组织编排和参加民族健身操表演、比赛的能力，拥有良好的民族健身操运动专业素养。 | 课程目标2 |
| 3.学生具备的创新能力和团结协作能力，学生的社会适应能力较强。 | 课程目标3 |
| 4.培养学生的爱国主义精神，牢固树立并践行社会主义核心价值观。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

**（一）理论教学部分**

内容一：民族健身操概述

**1.基本内容：**

民族健身操定义

民族健身操特点

民族健身操分类

民族健身操发展趋势

**2.教学目标：**民族健身操概述属于理论普及知识，是学生学习与了解民族健身操的基础。通过民族健身操基本理论的学习，使学生掌握民族健身操的概念、民族健身操的分类、民族健身操的特点、民族健身操发展趋势等基础理论知识。**内容二：介绍各民族具有代表性动作元素的特点**

1. **基本内容：**

佤族风格动作元素的特点

藏族风格动作元素的特点

维吾尔族动作元素的特点

羌族动作元素的特点

鄂伦春族动作元素的特点

傣族动作元素的特点

彝族动作元素的特点

壮族动作元素的特点

景颇族动作元素的特点

蒙古族动作元素的特点

蒙古族动作元素的特点

哈萨克族动作元素的特点

高山族动作元素的特点

苗族动作元素的特点

侗族动作元素的特点

黎族动作元素的特点

土家族动作元素的特点

朝鲜族动作元素的特点

2.**教学目标：**通过民族健身操学习，使学生了解各民族具有代表性的动作元素，了解各民族基本的特点。

内容三：民族健身操竞赛规则

1. **基本内容：**

民族健身操的总则（比赛音乐、比赛场地、比赛服装、比赛器械、比赛办法、20分钟法则）

成绩与名次排定（计分方法、名次排定）

评分方法（规定动作评分、自选动作评分）

违例动作

特殊情况处理

1. 教学目标：通过观看民族健身操比赛视频来讲解民族健身操竞赛规则，通过案例教学等手段有效的引导学生了解民族健身操竞赛规则，让学生看得懂民族健身操比赛并学会评判民族健身操比赛套路的优缺点。

内容四：民族健身操的创编

**1．基本内容**：

民族健身操的队形设计方法

**2.教学目标：**学习民族健身操队形的内容与分类、民族健身操队形设计因素、民族健身操队形变化方法、民族健身操队形设计的步骤、民族健身操队形设计提示，通过队形的创编锻炼学生的创新能力，促进学习的成套动作完美完成、提高成套动作额视觉效果、增强成套动作的艺术性、提升团队协作能力。

1. **实践教学部分**

**项目一：各民族代表性动作的学习**

**1.基本内容：**

佤族风格动作元素

藏族风格动作元素

维吾尔族动作元素

羌族动作元素

鄂伦春族动作元素

傣族动作元素

彝族动作元素

壮族动作元素

景颇族动作元素

蒙古族动作元素

蒙古族动作元素

哈萨克族动作元素

高山族动作元素

苗族动作元素

侗族动作元素

黎族动作元素

土家族动作元素

朝鲜族动作元素

2.**教学目标：**熟练掌握民族健身操各民族代表性动作的动作要领，掌握动作技术，为学习成套动作打好基础。

**项目二：健美操基本步伐的学习**

1. **基本内容：**

无冲击步伐（弹动、半蹲、弓步、提踵、箭步蹲）

低冲击步伐

踏步类（踏步、一字步、V字步、曼步、桑巴步、恰恰步、三步点地、三步抬膝）

迈步类（并步、交叉步、迈步后屈腿、迈步吸腿、滑步、迈步前踢腿、迈步侧踢腿）

点地类（脚跟前点地、侧点地、后点地）

抬腿类（吸腿、踢腿、摆腿）

高冲击步伐

迈步跳起类（并步跳、上步吸腿跳）

双腿跳起类（并腿纵跳、开合跳、并腿滑雪跳、弓步跳）

单腿起跳类（弹踢腿跳、钟摆跳、踏步跳、后踢腿跑、小马跳）

**项目三：民族健身操套路**

**1.基本内容：**

民族健身操套路组合一4\*8拍

民族健身操套路组合二4\*8拍

民族健身操套路组合三4\*8拍

民族健身操套路组合四4\*8拍

民族健身操套路组合五4\*8拍

民族健身操套路组合六4\*8拍

民族健身操套路组合七4\*8拍

民族健身操套路组合八4\*8拍

2.**教学目标：**熟练掌握民族健身操套路套路成套动作，并按考核要求，完成民族健身操套路成套展示考核。

**项目四：民族健身操套路队形创编**

**1.基本内容：**

民族健身操套路队形创编

**2.教学目标：**按照要求，分小组进行队形创编，要求自主编排前奏4个八拍和结束4个八拍的动作，并完成至少5次队形变化。

**项目五：民族健身操专项身体素质练习**

**1.基本内容：**

无氧能力训练（专项化训练、超负荷量训练、循序渐进训练）

有氧耐力训练

柔韧训练

灵敏训练

2.**教学目标：**专项身体素质训练主要包含力量、耐力、速度、柔韧、灵敏等内容，主要发展与改善学生的专项运动素质和专项所需的身体形态和机能。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 知识目标 | 内容1：民族健身操定义  内容2：民族健身操特点  内容3：民族健身操分类  内容4：民族健身操发展趋势 |  | √ |  |
| 技能目标 | 内容1：各民族代表性动作的学习  内容2：民族健身操套路 |  | √ |  |
| 素质目标 | 内容1：了解民族代表性的动作技术  内容2：学习民族健身操套路队形的创编，通过创编锻炼学生的创新能力。  内容3：民族健身操专项身体素质锻炼。 |  | √ |  |
| 情感目标 | 内容1：增进学生的体育锻炼意识。  内容2：培养学生的创新能力和团结协作能力。  内容3：提升学生的社会适应能力。 |  |  |  |
| 思政目标 | 内容1：民族健身操套路以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出排球人物故事和历史事件，培养学生爱国主义精神、社会责任感，增强民族文化自信。  内容2：以民族健身操线下课程为依托，培养学生树立“健康第一”的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。  内容3：以民族健身操竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。  内容4：以民族健身操训练负荷为驱动，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容5：以民族健身操竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正、诚实守信的责任意识。  内容6：以民族健身操课程思政为主线，感悟啦啦操文化，坚定文化自信，巩固专业思想，增强民族自豪感，具备向社会传播、弘扬民族健身操文化的能力。 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配**

**（一）教学方法**

本课程采用的教学方法主要包括讲解示范法、小组教学方法、探究性教学方法、合作性教学方法与自主性教学方法、线上线下混合式教学方法，教学过程中突出学生主体地位、教师引导，实现多种教学方法的灵活运用。

1. 讲解示范法：通过讲解示范，使学生初步建立起知识与动作的概念，形成正确的民族健身操套路知识与技能观，为学生自主学习与练习奠定基础。

2. 小组教学方法：通过小组教学方法，将班级分成若干小组，充分发挥骨干学生的作用，针对个体差异，实现因材施教。

3. 探究性教学方法：通过探究性教学方法，由老师设问引发思考，以及引导学生自学反方向动作与队形创编，使学生能够自主探究解决实际问题，提高独立思考和解决问题的能力。

4. 合作性教学方法：通过合作性教学方法， 使学生积极参与学习与练习实践，并从中养成互相合作与协作的团队合作意识。

5.自主性教学方法：通过自主性教学方法，使学生通过自主思考与练习实践，能够自主解决与完成教师提出的学习任务，提高学生自主学习的能力。

6.线上线下混合式教学方法：把线上线下进行有效的衔接，给予学生充分的运动时间和空间，重在提升学生自主学习和参与体育锻炼的能力。

1. **学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **教学形式及学时分配** | | | | | | **主要教学方法** |
| **课堂讲授** | **网络课程** | **课堂实践** | **实验** | **上机** | **合计** |
| 内容1：民族健身操概述 | 1 | 1 |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容2：各民族代表性动作的介绍 | 4 | 4 |  |  |  | 8 | 讲授法、专题研讨 |
| 内容3：民族健身操竞赛规则 |  | 2 |  |  |  | 2 | 讲授法、专题研讨 |
| 项目1：各民族代表性动作:学习 | 2 | 2 |  |  |  | 4 | 讲授法、专题研讨 |
| 项目2：健美操基本步伐学习 | 6 |  | 6 |  |  | 12 | 讲授法、案例分析研讨 |
| 项目3：民族健身操套路组合一 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲授法、案例分析研讨 |
| 项目3：民族健身操套路组合二 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲授法、案例分析研讨 |
| 项目3：民族健身操套路组合三 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目3：民族健身操套路组合四 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目3：民族健身操套路组合五 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目3：民族健身操套路组合六 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目3：民族健身操套路组合七 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目3：民族健身操套路组合八 | 1 | 1 | 4 |  |  | 6 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目4：民族健身操套路队形创编 | 1 | 1 | 10 |  |  | 12 | 讲解示范  分组练习 |
| 项目5：专项身体素质练习 |  |  | 20 |  |  | 20 | 讲解示范  分组练习 |
| 合计 |  |  |  |  |  | 108 |  |

**七、课程考核方式**

本门课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业10%＋线上学习10%＋立定跳远15%+800/1000米15%

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

**八、课程参考书目及资源**

1.《民族健身操竞赛规则》，国家民委，2019

2.《全国民族健身操规定套路》，国家民委，2021

3.易锋，司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩（50%）=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远米（15%）+800/1000米（15%）。

（1）理论作业：围绕课程目标2，搜集相关资料，开展自主学习，掌握民族健身操运动项目的基本理论、基础知识和基本技能。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程，学习民族健身操运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握力量素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握耐力素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=专项技能考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 按时提交理论作业，“三基”内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 按时提交理论作业，“三基”内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交理论作业拖延，“三基”内容不符合，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上资源，按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定  跳远 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |
| 800/  1000米 | 课程目标4 | 详见《国家学生体质健康标准》 | | | | |

**（2）期末考核具体内容、方法及评分标准**

**①一年级考核内容、方法及评分标准**

考核内容：各民族代表性动作考核

考核方法：按照学习小组3-4人一组进行考核，在音乐伴奏下完成考核。教师根据标准评分。

评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评分组成 | 熟练性（50%） | 规范性（30%） | 表现力（20%） |
| 优秀 | 动作规范：很熟练地完成成套动作，极具表现力。  （具体表现：成套动作连贯、质量好；基本动作规范、动作有力度；完成幅度大、协调性好；动作与音乐配合好、表现力强。） | | |
| 良好 | 动作较规范：教熟练地完成成套动作，具有较强表现力。  （具体表现：成套动连贯、完成质量较好；动作较规范有力度、幅度较大；动作与音乐配合较好、表现力一般） | | |
| 中等 | 动作规范性一般：完成成套动作熟练性一般，表现力一般。  （具体表现：成套动作连贯、部分动作有停顿、动作幅度较小；表现力一般，动作基本规范） | | |
| 及格 | 基本完成成套动作。  （具体表现：成套动作基本完成，偶有停、遗忘；动作力度不够、节奏不明显；协调性较差、缺乏表现力） | | |
| 不及格 | 不能完成成套动作。  （具体表现：成套动作不连贯、至少有三处不连贯，动作不准确、缺乏力度；节奏感、协调性较差，没有表现力） | | |

身体素质测试：1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。

**②二年级考核内容、方法及评分标准**

考核内容：民族健身操套路、民族健身操队形创编。

考核方法：按照学习小组3-4人一组进行考核，在音乐伴奏下完成民族健身操套路考核。教师根据标准评分。

评分标准：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 评分组成 | 熟练性（50%） | 规范性（30%） | 表现力（20%） |
| 优秀 | 动作规范：很熟练地完成成套动作，极具表现力。  （具体表现：成套动作连贯、质量好；基本动作规范、动作有力度；完成幅度大、协调性好；动作与音乐配合好、表现力强。） | | |
| 良好 | 动作教规范：教熟练地完成成套动作，具有较强表现力。  （具体表现：成套动连贯、完成质量较好；动作较规范有力度、幅度较大；动作与音乐配合较好、表现力一般） | | |
| 中等 | 动作规范性一般：完成成套动作熟练性一般，表现力一般。  （具体表现：成套动作连贯、部分动作有停顿、动作幅度较小；表现力一般，动作基本规范） | | |
| 及格 | 基本完成成套动作。  （具体表现：成套动作基本完成，偶有停、遗忘；动作力度不够、节奏不明显；协调性较差、缺乏表现力） | | |
| 不及格 | 不能完成成套动作。  （具体表现：成套动作不连贯、至少有三处不连贯，动作不准确、缺乏力度；节奏感、协调性较差，没有表现力） | | |

身体素质测试：1000/800米（男、女）、立定跳远，详见《国家学生体质健康标准》。

**《拉丁健身操》课程教学大纲**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | **中文** | | | 拉丁健身操 | | | | | | | |
| **英文** | | | Latin body-building exercises | | | | | | | |
| **课程代码** | A150001 | | | **开课学院/系** | | 体育学院 | | **制定/修订**  **时间** | | 2024.05 | |
| **课程类别** | 通识教育必修课 | | | **学分** | | 3 | | **学时** | | 108 | |
| **适用专业** | 全校一、二年级学生 | | | | | | | | | | |
| **先修课程** | 体育基础课 | | | | | | | | | | |
| **选用教材** | 健身私人教练编写组.时尚健身操，化学工业出版社，2016 | | | | | | | | | | |
| **课时分配** | **理论学时** | 12 | | | **实验（其他）学时** | | 96 | | **学时合计** | | 108 |
| **撰写人** | 聂晓梅 | | **审定人** | | | 司庆洛 | | **批准人** | | 易锋 | |

**一、课程简介**

《拉丁健身操》是通识教育必修课，在一年级下学期至二年级上、下学期开设，以选项课形式进行组织教学。拉丁健身操是一种源自欧美的拉丁舞蹈，是将有氧操和拉丁舞合二为一的，结合拉丁舞的动作和步伐，并加入[有氧健身操](https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%89%E6%B0%A7%E5%81%A5%E8%BA%AB%E6%93%8D/3956428" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8B%89%E4%B8%81%E5%81%A5%E8%BA%AB%E6%93%8D/_blank)的动作，再添加一些手臂的动作组合而成的，让人体会[桑巴](https://baike.baidu.com/item/%E6%A1%91%E5%B7%B4" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8B%89%E4%B8%81%E5%81%A5%E8%BA%AB%E6%93%8D/_blank)、[恰恰](https://baike.baidu.com/item/%E6%81%B0%E6%81%B0" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8B%89%E4%B8%81%E5%81%A5%E8%BA%AB%E6%93%8D/_blank)、伦巴、[曼波](https://baike.baidu.com/item/%E6%85%A2%E6%B3%A2" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8B%89%E4%B8%81%E5%81%A5%E8%BA%AB%E6%93%8D/_blank)等各种拉丁舞的趣味性，但它又把拉丁舞的繁复规则“删除”，让人尽情释放自己的身体。拉丁健身操强调的是能量消耗，对动作的细节要求不高，只要能跟上节奏就好，它注重的是运动量和对髋、腰、胸、肩部等关节的活动。拉丁健身操引用了拉丁舞狂热的音乐，使健身者在激情的拉丁音乐中，使身体在尽情地摆动和淋漓的汗水中，减去腰腿部多余的脂肪，同时提高身体各部位协调配合能力。

本课程主要讲授拉丁健身操的基本理论知识、技术、技能，介绍拉丁健身操的发展的最新动态与趋势。通过拉丁健身操教学，使学生了解拉丁健身操的理论知识、训练方法、掌握拉丁健身操的基本技能和科学有效的锻炼方法。

**二、课程目标**

该课程的教学目标如下：

**课程目标1（思政目标）：**增强学生体质、促进身心健康，增进学生与人交往，培养学生终生体育意识的同时，通过特色教学方法，结合“课程思政”理念，让学生在提升自身核心素养的同时，培养懂得美、追求美、欣赏美的高尚情操。

**课程目标2（知识目标）：**通过本课程的学习，学生能掌握拉丁健身操的起源与发展理论，以及基本的体育健身原理与方法。

**课程目标3（能力目标）：**通过拉丁健身操教学，使学生了解拉丁健身操的理论知识、训练方法、掌握拉丁健身操的基本技能和科学有效的锻炼方法。选修后，基本达到国家体育总局颁布的体育健身锻炼标准，并具有一定的编排能力。

**课程目标4（素质目标）：**学生掌握身体素质提升的方法和手段，课内外坚持参与体育锻炼，提升各项身体素质指标。

**三、课程目标与毕业要求的支撑关系**

|  |  |
| --- | --- |
| **毕业要求** | **课程目标** |
| 1.具备崇高的爱国情怀和社会责任感，具备适应社会发展的意志品质和道德准则，学生需要具备一定的团队协作能力，能够在小组展示中与同伴互相配合，共同完成拉丁健身操的动作，具有人文情怀、科学素养和审美情趣。 | 课程目标1 |
| 2.理解拉丁健身操运动技能的有关原理、准确表达其动作特点，具备健康生活锻炼所需的有关知识储备。 | 课程目标2 |
| 3.学生能够了解拉丁健身操的基本技术动作，理解其特点和作用，并能够运用所学知识，进行体育健身理论与指导。 | 课程目标3 |
| 4.养成科学锻炼的习惯，掌握必要的体育锻炼知识和技能，学生身体素质得到提升。 | 课程目标4 |

**四、课程教学内容**

（一）理论教学部分

内容1：拉丁健身操基础理论（上）

1.基本内容：

（1）拉丁健身操的起源与发展

（2）拉丁健身操的运动特性、健身特性、对心肺功能的影响

（3）拉丁健身操与拉丁舞的区别

（4）拉丁健身操与健美操的区别

2.基本要求：

在教学过程中，认真贯彻“健康第一”的指导思想，根据学生接受能力的不同，有针对性进行分层教学，合理运用教学方法与教学手段，利用分组竞赛形式进行小段落或套路的比赛，增强学生的自信心与自我展示的能力，培养学生自我展示的能力和互相评价的能力。

内容2：拉丁健身操基础理论（下）

1.基本内容：

（1）拉丁健身操锻炼负荷

（2）拉丁健身操锻炼的自我监督

（3）疲劳的判断

2.基本要求：

积极参与体育学习及多种体育活动，学会通过体育活动进行积极性休息；科学有效地进行日常锻炼，养成良好的生活方式。

内容3：运动损伤基础理论（上）

1.基本内容：

（1）什么是运动损伤

（2）几种常见运动损伤的种类及处理方法（上）

2.基本要求：

掌握预防和控制常见传染性及非传染性疾病的知识、技能与方法；学会安全运动和安全避险。

内容4：运动损伤基础理论（下）

1.基本内容：

（1）几种常见运动损伤的种类及处理方法（下）

（2）认清运动损伤，科学有效急救

2.基本要求：

掌握合理营养和食品安全知识，学会健康管理；学会预防和处理常见运动损伤的知识与方法。

（二）实践教学部分

1.实践内容：

**内容1：热身部分（项目1）**

（1）拉丁舞的基本元素

（2）热身操组合

**内容2：专项部分（项目2）**

（1）初级/中级/中高级拉丁健身操组合

（2）自选健身操组合

**内容3：身体素质部分（项目3）**

初级/中级/中高级有氧燃脂组合

国家学生体质健康测试和身体素质练习

**内容4：拉伸组合（项目4）**

实践目标：提高学生拉丁健身操的基本知识、技术和技能的掌握，能在音乐的伴奏下完成组合套路，并能进行简单的创编。

**五、教学内容、教学方式与课程目标的支撑关系**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **教学内容** | **教学方式** | | |
| **线下教学** | **混合教学** | **线上教学** |
| 课程目标1 | 内容1：拉丁健身操的起源与发展  内容2：拉丁健身操的运动特性、健身特性、对心肺功能的影响 |  | √ |  |
| 课程目标2 | 内容1：拉丁健身操基础理论（上）  内容2：拉丁健身操基础理论（下）  内容3：运动损伤基础理论（上）  内容4：运动损伤基础理论（下） |  | √ |  |
| 课程目标3 | 内容1：热身部分  内容2：专项部分，包括学生分组创编等内容  内容3：身体素质部分，国家学生体质健康测试  内容4：拉伸组合 |  | √ |  |
| 课程目标4 | 内容3：身体素质部分，国家学生体质健康测试 |  | √ |  |

**六、课程教学方法与学时分配:**

（一）教学方法

1.教法:整堂课的教学主要采用讲解法、示范法(以背面示范为主)、引导法、分组教学法、探究法、点评法。基本内容部分会采用连接法(A,B,A+B)、金字塔(正金字塔和倒金字塔)、递加法。

2.学法:主要采用模仿、自主探究学习法、分组练习法、互帮互助学习法。

1. 学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学内容** | **课堂讲授** | **线上**  **讲授** | **线下讲授** | **课堂实践** | **合计** |
| 内容1：拉丁健身操基础理论（上） | 2 | 1 |  |  | 3 |
| 内容2：拉丁健身操基础理论（下） | 2 | 1 |  |  | 3 |
| 内容3：运动损伤基础理论（上） | 2 | 1 |  |  | 3 |
| 内容4：运动损伤基础理论（下） | 2 | 1 |  |  | 3 |
| 项目1：热身部分 | 2 |  |  | 6 | 8 |
| 项目2：专项部分，包括学生分组创编等内容 | 4 | 2 |  | 36 | 42 |
| 项目3：身体素质部分 | 2 |  |  | 10 | 12 |
| 项目4：拉伸组合 | 2 |  |  | 10 | 12 |
| 项目5：身体素质考核 |  |  |  | 14 | 14 |
| 项目6：技能考核 |  |  |  | 8 | 8 |
| 合计 | 18 | 6 |  | 84 | 108 |

**七、课程考核方式及成绩评定方法**

本门课程采用“N+1”过程性考核的方式进行考核。

本课程总评成绩由过程性考核和期末考核成绩构成，课程总评成绩计算办法为：

总评成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

**课程目标与课程考核环节的对应关系：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程目标** | **考核环节** | | | | | **合计** |
| **理论作业** | **线上学习** | **立定跳远** | **800/1000米** | **期末技能**  **考试** |
| 1 | 课程目标1 |  | 10% |  |  |  | 10% |
| 2 | 课程目标2 | 10% |  |  |  |  | 10% |
| 3 | 课程目标3 |  |  |  |  | 50% | 50% |
| 4 | 课程目标4 |  |  | 15% | 15% |  | 30% |
| 合计 | | 10% | 10% | 15% | 15% | 50% | 100% |

各考试环节按照附件中的评分标准进行成绩评定。

**八、课程参考书目及资源**

1.李春文.体育舞蹈教程,辽宁人民出版社,2000.

2.健身私人教练编写组.时尚健身操，化学工业出版社，2016.

3.易锋，司庆洛.大学体育.苏州：苏州大学出版社，2024.

4.易锋,刘德华.大学生体育健身原理与方法,苏州大学出版社,2015.

5.中国大学MOOC国家精品资源共享课，拉丁健身操，金陵科技学院

<https://www.icourse163.org/course/HUST-1003159001>

6.超星学习通，拉丁健身操线上学习资源，江苏理工学院

http://mooc1.jsut.edu.cn/mycourse/teachercourse?moocId=222772726&clazzid=55121274&edit=true&v=0&cpi=0&pageHeader=0

**九、课程其它说明**

在教学过程中，教师和学生都要遵循课堂常规，认真细致的安排教学、练习和考核，对于测试、考核或者一些临时突发情况，一定要做好安全保障措施，如：运动伤害事故教师要提前做好预案，沉着冷静应对，严格按照预案进行及时处置，通知并协调相关部门的作用，将伤害后果降到最低。同时要以“学生为中心”，对水平差的或者心理有问题的学生多加关注，积极诱导、指引和干预，促进他们运动技能的提高，注重学生对教学的反馈，做到教学相长，积极挖掘课程思政元素，实现课程“育体、育心、育人”的教育目标。

**课程思政实施路径：**

1.以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，讲好具有强烈家国情怀的杰出人物故事，培养学生爱国主义精神和社会责任感。

2.以定向运动项目为依托，培养学生树立健康第一的理念、塑造健全的人格，做到育体、育心、育人。

3.以定向运动竞赛为载体，培养学生团队合作、拼搏进取和集体荣誉感。

4.以定向运动负荷为驱动，培养学生克服困难、吃苦耐劳的顽强意志。

5.以定向运动的竞赛规则和裁判法为准则，培养学生遵纪守法、公平公正的意识。

**附件：**

**考核方式及评定标准**

期末成绩以百分计，由过程性考核和期末考核成绩构成。

**1.考核内容及比例**

总成绩=过程性考核成绩×50%＋期末考核成绩×50%

**2.过程性考核成绩评定**

建议书写格式：过程性考核成绩=理论作业（10%）＋线上学习（10%）＋立定跳远（15%）＋800/1000米（15%）

（1）理论作业：围绕课程目标2，通过线上线下混合式学习，考察学生对拉丁健身操的起源与发展理论、拉丁健身操基本理论知识，以及基本的体育健身原理与方法理论知识的掌握情况。

（2）线上学习：围绕课程目标1，依托线上课程或者优秀线上资源，学生进行自主学习，学习运动项目发展历程、重大历史事件、经典比赛、传奇人物传记等，撰写个人心得体会，内容需体现个人体育价值观、体育运动精神和体育思政元素等相关内容。

（3）立定跳远：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

（4）800/1000米：围绕课程目标4，积极引导学生开展课余体育锻炼，掌握必要的身体素质提升方法与手段，增强学生身体素质和健康水平。

**3.期末成绩评定**

期末考核采取技能实践考试（50%）=拉丁健身操专项考核（50%）。

**4.评分标准**

**（1）过程性考核评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核形式** | **支撑目标** | **评价标准** | | | | |
| **优秀（90-100）** | **良好（80-89）** | **中等（70-79）** | **及格（60-69）** | **不及格（0-59）** |
| 理论  作业 | 课程目标2 | 扎实掌握拉丁健身操的起源与发展理论，以及基本的体育健身原理与方法。按时提交理论作业，内容全面，理解透彻，条理清晰，字数较多，书写认真。 | 掌握拉丁健身操的起源与发展理论，以及基本的体育健身原理与方法。内容较全面，理解较透彻，条理较清晰，字数较多，书写较认真。 | 基本掌握拉丁健身操的起源与发展理论，以及基本的体育健身原理与方法。按时提交理论作业，内容较全面，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较多，书写较认真。 | 粗略掌握掌握拉丁健身操的起源与发展理论，以及基本的体育健身原理与方法。内容相对完整，理解不够透彻，条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 未能掌握拉丁健身操的起源与发展理论，以及基本的体育健身原理与方法。提交理论作业拖延，内容不符，理解有偏差，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 线上  学习 | 课程目标1 | 认真学习线上《拉丁健身操（体育舞蹈线上学习资源）》学习，学习通学习进度90%以上。按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理清晰，体现教育价值，书写认真。 | 较认真学习线上《拉丁健身操（体育舞蹈线上学习资源）》学习，学习通学习进度80%以上。按时提交心得体会，思政内容全面，逻辑条理较清晰，体现教育价值，书写较认真。 | 学习线上《拉丁健身操（体育舞蹈线上学习资源）》学习，学习通学习进度70%以上。按时提交心得体会，思政内容较全面，逻辑条理不够清晰，有一定教育价值，书写较认真。 | 学习线上《拉丁健身操（体育舞蹈线上学习资源）》学习，学习通学习进度60%以上。按时提交心得体会，思政内容相对完整，逻辑条理不够清晰，字数较少，书写不够认真。 | 未能按时完成线上《拉丁健身操（体育舞蹈线上学习资源）》学习，学习通学习进度60%以下。提交心得体会拖延，思政内容和教育价值缺失，无条理，字数少，书写潦草。 |
| 立定跳远 | 课程目标4 | 男  2.63米以上  女  1.95米以上 | 男  2.48-2.56  女  1.81-1.88 | 男  2.28-2.47  女  1.66-1.80 | 男  2.08-2.27  女  1.51-1.65 | 男  2.07米以下  女  1.50米以下 |
| 800/1000米 | 课程目标4 | 男  8.30以下  女  10.00以下 | 男  8.31-10.30  女  10.01-11.30 | 男  10.31-12.00  女  11.31-13.00 | 男  12.01-13.30  女  13.01-14.30 | 男  13.31以上  女  14.31以上 |

1. **期末考核具体内容、方法及评分标准**

考核内容：拉丁健身操成套动作，动作完成分70%，编排分30%。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核环节 | **优（90～100）** | **良（80～89）** | **中等（70～79）** | **及格（60**  **～69）** | **不及格（<60）** |
| 动作完成分 | 动作熟练、准确;感觉到位、有力;身体协调、  方向正确;动作和音乐能很好融合;个人表现力强，  动作具有感染力。 | 动作熟练、准确、放松;节奏感  强，精神饱满。 | 动作熟练、准确、放松;但幅度不大;节奏感强，精神饱满。 | 动作不太熟练、感觉不到位、动作能和音乐融 | 动作不能完整完成，身体不协调，精神面貌  差。 |
| 编排分 | 编排有创新，造型有特色，队形变换丰富，服装、  道具、音乐有特点。 | 造型有编排，队形变换不少于2次，编排有创新。 | 编排比较单调，队形变换次数偏少，造型创新不够。 | 编排过于单调，队形变换次数偏少，造型没有创新。 | 编排过于简单，队形没有变换 |