上海电机学院

教学管理工作手册

上海电机学院体育教学中心

二○一三年一月

目 录

体育教学质量监测和评价暂行办法………………………………………………………………….1

体育课程考核规定…………………………………………………………………………………………2

体育教师教学规范…………………………………………………………………………………………3

体育教学中心调、停、代课管理办法……………………………………………………………….4

体育课堂常规……………………………………………………………………………………………….5

附1：教学大纲…………………………………..………………………………………………………..6

附2：体育选项项目内容及考核要求……………………………………………………………..17

附3：《学生体质健康标准》………………………………………………………………………100

**体育教学质量监测和评价暂行办法**

为了进一步提高体育教学质量，加强教学质量检查、评价和管理，促进教师教学水平和能力的增强，特制定本办法。

1. 由中心主任牵头成立中心教学指导委员会，主要任务是参与教学工作的决策，检查和了解教学情况。认真听取教师和学生的意见和建议。以便发现问题，及时解决，提高体育教学质量。

2. 开学初，由教学中心下达给教师教学任务，教师根据体育教学大纲，编写本学期个人所任所有课程的教学授课计划，经教研室主任批准后施行。

3. 教师上课要有规范的教案，对教案写的不认真，有较严重缺欠者，限期重写。

4. 检查看课。分系统检查、期中集中检查和平时检查三种。系统检查由中心提出本学期受检查教师名单，教学督导组负责跟踪看课，期中检查是由中心确定检查课、公开课、示范课的教师人选，组织全体教师看课，并进行评课。平时设教学督导组和教学主任检查，全面检查教学质量。

5. 教研室主任检查看课每月不少于2次，学期中检查教师的教案，考核簿给予评价。

6. 教师在首次上课前，新开的实践课程和理论课要进行试讲，经中心教学指导委员会通过才可上课。

7. 中心领导每两周看课不少于1次。对新授课教师必须亲自听课一次。学期末由教学主任及教研室主任审阅全体教师教案，并做出评价。

8. 为了了解学生对体育课及任课教师的评价，中心规定每学期期中由教研室主任召开学生座谈会一次。期末由中心对学生进行问卷调查，了解情况。

9. 根据学校的《教师课堂教学质量的评价办法》，每学期由中心领导和专家组对教师的教学质量进行评价，评价方法按学校规定的执行，评价结果作为教师业务考评、申报教学奖和职务聘任的重要依据。

10. 对达不到本科教学质量要求的教师，在教师职务评聘中，实行教学考核一票否决权制，中心不予推荐申报。

11. 对于教学效果一贯较差或不完成教学工作或有重大教学事故或学生反映较大的教师，上报学校给予暂停上课，或取消其授课资格处分。

**体育课程考核规定**

课程考核是教学工作的重要组成部分，是教学过程的重要环节。为加强教学过程监控，提高教学质量，根据学校“学生成绩考试考查暂行规定”和学籍管理的办法，结合中心的实际情况，对我校“体育课程考核的暂行规定”进行了修订。

1. 体育课程是国家规定的必修课，学习成绩评定是体育教学的一个重要环节，目的在于检查教与学的质量和效果，有利于提高教学质量，促进学生自觉地锻炼身体，养成经常锻炼的习惯，强化终身体育意识。

2. 《体育课程教学大纲》是我校评定学生体育课成绩的唯一依据，教师和学生都要认真执行，严禁随意改动，要维护它的法规性和权威性。

3. 根据《体育课程教学大纲》规定的考核内容和标准，开学初向学生公布，以便促进学生积极锻炼，及早准备，争取优异成绩。

4. 体育成绩每学期评定一次，实行百分制，60分为及格线。

5. 规定的考试内容，学生必须全部参加考试，否则，不予评定成绩。出勤达不到规定的学时数者，不准参加考试，要重修。

6. 学生上课出勤情况是考核的一部分，并实行一票否决。规定体育课出勤不得少于本学期规定课时的1/3，否则，取消考试资格。

7.因事、因病不能考试的学生，由本人提前向任课教师申请缓考，经教研室主任批准后生效。补考时间一般在下个学期开学后两个月内考完。旷考的学生，按零分记入。

8.体育成绩不合格者，完不成学期规定的学时数者，考试违纪者，实行重修。重修的时间由教务处安排。

9.对保健班的学生，其成绩原则上理论和实践合计不超过80分，对个别表现特别好的可适当加分。

10. 对进步幅度、学习态度的评价，要根据学习过程中积累的材料，本着激励和发展的宗旨，进行分等划块评分。

11. 体育课成绩考核，教师应认真负责，公正、准确。严格要求，严明纪律，组织好考场。如发现教师和学生在考试和评定成绩时，弄虚作假，徇私舞弊者，给予行政处分。

12. 每学期课结束后，教师要认真对待、客观评定每个学生的体育成绩，及时上报成绩，没有成绩的学生要注明原因。

13. 我校规定一、二年级学生体育课为必修课，三、四年级为选修课。选修课程只上12周36学时，通过后得一个学分，上课的基本要求和考核规定同必修课规定，选课程序按学校规定办理。

**体育教师教学规范**

1. 教师应具有存志高远率先垂范的品质，优良教风和敬业精神，严谨笃学态度和较高业务水平。

2. 要忠诚党的教育事业，把以人为本、“健康第一”做为我们教育和教学的指导思想。服从组织分配，努力完成各项教学任务。

3. 《体育课程教学大纲》是指导我校体育课程教学的基本依据和指导性文件。应认真执行《大纲》，这是上好体育课的基本保证。

4. 能主讲2门以上课程教学内容，讲解简明达意，示范力求完美准确，教法多种多样的组织教学。

5. 要实行民主教学，以学生为主体开展教学活动，了解和掌握学生体质和健康状况，听取他们的意见和建议，调动学生参与的主动性和积极性。注重对学生个性发展和体育能力的培养。

6. 认真备课，编写好学期教学日历，写好每周教案，做好课前一切准备工作。上课时要向学生公布“教学大纲”和“考核标准”及课堂要求，课后做好小结。

7. 教师应提前五分钟到场地进行上课前的准备工作，按时上课下课，上课着装，要整洁得体，仪表大方,做到身体力行，为人师表。

8. 充分利用体育教学的特点，教学中要以人为本，对学生进行爱国主义、集体主义和团队精神的教育。

9. 因故不能上课者，一般应提前一天向教研室主任申请，征得同意后，填写代课申请表备案，同时上报中心办公室。

10. 要认真学习和执行《体育教学中预防学生发生人身伤害事故的规定》的要求，向学生进行安全教育。严密组织教学，尽量避免运动意外伤害的发生。

11. 严肃课堂纪律，每次课都要点名考勤，对缺席者要做详细记录，每学期将累计的出勤次数填在考核簿上。个别违纪学生，劝导不听，严重影响教学者，有权停止学生上课，以旷课论。

12. 尊重学生人格，关爱学生。严禁打骂学生、体罚或变相体罚学生、讽剌和挖苦学生。

13. 考查、考试、批改试卷及评定学生成绩时，要严格按《体育课程考试大纲》执行。公正准确，认真填写成绩，严禁徇私舞弊。

14. 不允许私自请人代课、代别人课、调课，擅自停课、缺课、离岗，涂改学生成绩。这些均视为重大教学责任事故。

15. 爱护体育场地器材，加强使用管理，按时送还，如有丢失或损坏，按赔偿制度处理。

**体育教学中心调、停、代课管理办法**

为保证正常的教学秩序，严格教学管理，树立教学为中心的观念，切实把教学工作放在第一位，高质量地完成教学任务，特制定本管理办法：

一、请假制度

1．事假：因重要私事必须亲自处理者，可请事假。教师在教学期间一般不准事假。

2．病假：因病不能坚持正常工作者，可凭我校以上医院证明请病假。长病假按学校有关规定执行。

3．旷工：未正式办理请假手续或请假未被批准，不上班者，或无故延超假期者，以旷工论处。

4．探亲假(一律在假期进行)、婚假、丧假、产假、哺乳假、工伤假，均按学校有关规定执行。

5．公假：参加校内、外的业务会议、学术会议，外出带队比赛、随队裁判等，可凭有关证明请公假。

二、调、停、代课原则：

1. 教师应严格执行教学安排，无权私自调、停及代课。

2. 教师请假，凡有课的可先申请调课，如调不开再安排代课，代课应安排同一专业的符合学校任课资格的教师代课。

3. 调、停、代课时，教师必须填写请假单，详细写明原因，请假时间，提前一天由分管教学副主任签字同意后，到中心办公室办理相关手续。

4. 请长假期满后，应该立即到办公室办理销假。

三、下列情况按教学事故处理

1. 未履行请假手续，私自调、停、代课（含代课双方）。

2. 教师请假手续不全（包括未填写请假单、未被批准、未交教学日志等），擅自离岗。

3. 代课教师已接受代课任务，但未完成代课。

4. 特殊情况另行处理。

**体育课课堂常规**

体育课课堂常规是进行正常体育教学必需的一系列要求与措施。对保证教学工作的顺利进行，提高教学质量，使学生更好地掌握体育知识、技术、技能，发展身体，增强体质，防止伤害事故的发生，以及培养学生的优良品质，顺利完成体育教学任务具有十分重要的意义。

1、做好课前准备工作

体育课要穿着运动服和运动鞋。不准穿皮鞋、高跟鞋、塑料底鞋，不准穿西装、牛仔裤、大衣等有碍运动的服装，做好上课前的准备工作。

2、遵守作息制度

课前应该提前五分钟到达上课地点。上课铃响，体育委员应立即集合、整队，向老师汇报出勤情况，师生问好。上课不得迟到、早退、无故旷课。因故不能上课应及时请假（请假必须有请假条，特殊情况事后补假）。

3、认真上好体育课

学生在课堂要认真听老师讲解、观察老师的示范动作，并积极思考，分析理解动作要领，有疑难问题及时提出并解决。严格按照教师规定的队形、顺序、动作规格要求、重复次数与组数进行练习，注意安全，防止伤害事故发生，不断提高运动技能，增强体质。

4、严格遵守考试制度

认真参加各种测试、考试，并独立完成。不得以任何理由找他人代考，或采用其他任何作弊手段。一经查证，除给予批评教育外，并以作弊处理。本学期体育成绩以零分记入，上报教务处备案。

5、培养良好的体育道德

通过体育教学、比赛等激发学生的爱国热情，尊敬教师、团结同学、爱护公物，丢失或损坏仪器照价赔偿。在教学过程中，同学之间应该互相关心、互相爱护，不做故意伤害他人的事情，树立良好的体育道德风尚。

附1： 一、体育公共必修课程大纲

1、《体育》（一）课程教学大纲

课程代码：583001Q1

英文名称：Physical Education

学 时：32学时

学 分：1学分

先修课程：无

适用专业：各专业第一学期

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材、体育运动各项目专项教程等

一、课程的性质、地位和任务：

《体育》（一）是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分。通过体育课程教学使学生掌握体育选项课（基础班）的技术、技能及战术，掌握基本的科学锻炼方法和全新的理念，培养学生的体育锻炼兴趣及自我锻炼的能力，提高身体、心理和社会适应能力。

二、课程内容和基本要求：

学生根据自身兴趣选择体育项目，主要包括篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、健美、武术、健美操、手球、瑜伽、台球、藤球、体育舞蹈、毽球等选项项目（凡因身体原因不能正常上体育课的学生可以申请选修体育保健课），所有教学班级的层次均为基础班。

1、理论：4学时

1.1基础理论：学习体育与健康的知识，了解健康的概念、价值、标准、影响因素及评价方法，理解营养与健康、行为与健康、运动与健康的关系，学会科学锻炼身体的方法。

1.2专项理论：学习体育选项课程的理论知识，了解选项课程项目的概念、特点、，掌握基本的技战术知识及规则，建立正确的概念并有较全面、系统的了解，能用相关的理论知识指导身体练习。

2、实践（运动技能）：24学时

实践部分以体育选项项目为主，通过专项技能的学习和练习，熟练掌握基本技术和基本战术，并学会用所选项目参与课外锻炼，有意识地培养参加体育锻炼的兴趣，提高技战术水平。

3、身体基本活动能力及身体机能:4学时

通过体育一般素质及专项素质的练习，使学生掌握力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等素质练习的基本方法和要求，全面发展身体素质，提高身体基本活动能力和专项运动能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、运动参与方面：具有积极参与体育活动的态度和行为，能主动参加体育锻炼并产生兴趣，具有一定的体育文化欣赏能力，初步形成终身体育意识。

2、运动技能方面：了解和掌握学期体育选项课程的基本知识、方法和技能，能结合自己的体育选项科学地进行锻炼，提高运动能力。

3、身体健康方面：能掌握健康的基本知识，具有评价锻炼效果和体质健康状况的能力，学会发展体能的基本知识和锻炼方法。

4、心理健康方面：了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系，通过自觉体育活动调节自身的心理状况，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。

5、社会适应方面：在参与体育锻炼活动的过程中，表现出较好的与他人合作的行为、意识，正确处理竞争与合作的关系，具有正确的现代体育观。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 实践（运动技能） | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

五、 考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 考核内容 | 评定方式 | 比重% |
| 1 | 理论 | 定量分析 | 10 |
| 2 | 实践（运动技能） | 定性与定量评价相结合 | 40 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 定量分析 | 20 |
| 4 | 课外体育锻炼 | 定量分析 | 20 |
| 5 | 平时成绩 | 定性评价与定量评价相结合 | 10 |

* 理论：对体能健康的认识及科学的锻炼方法，体育技、战术知识与运用能力，有关健康知识的掌握与运用，理论考核方式采用网上在线答题形式。
* 实践（运动技能）：体育选项课程技术与战术的运用能力，考核项目为学期选项中的两个相关的专项技能，每项各占20%，共40%，采用定性平价与定量评价相结合的方法进行。
* 身体基本活动能力及身体机能：可参照《国家学生体质健康标准》进行体能评分，具体项目标准参见《国家学生体质健康标准》附表。
* 课外体育锻炼： 学校规定的课外锻炼出勤要求（以学生体育活动考勤为准），按每参加一次0.65分计入总分，满分20分。

2、《体育》（二）课程教学大纲

课程代码：583001Q2

英文名称：Physical Education

学 时：32学时

学 分：1学分

先修课程：无

适用专业：各专业第二学期

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材、体育运动各项目专项教程等

一、课程的性质、地位和任务：

《体育》（二）是一门公共必修课程，是高校体育工作的中心环节，是学校课程体系的重要组成部分。通过体育课程教学使学生进一步掌握体育选项课（提高班）的技术、技能及战术，提高技战术水平；能够熟练运用所学专项进行自我锻炼，逐步形成体育锻炼习惯，增强体育意识。

二、课程内容和基本要求：

课程项目延续第一学期的选项（篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、健美、武术、健美操、手球、瑜伽、台球、藤球、体育舞蹈、毽球、体育保健等），教学层次由第一学期的基础班自动生成为提高班，在教学难度上较前一学期有较大的提升。

1、理论：4学时

1.1基础理论：学习体育保健知识，了解体育锻炼的自我监督及常见运动损伤的预防和处置方法、学会制定运动处方，全面掌握科学锻炼身体的方法与原则。

1.2专项理论：进一步学习体育选项课程的理论知识，熟悉竞赛规则、裁判法及组织竞赛的基本原则，要求学生从理论上进一步加深对专项的认识和理解，能用专项理论知识指导和开展体育活动。

2、实践（运动技能）：24学时

实践部分以体育选项项目为主，要求通过对专项技能的深入学习和练习，进一步掌握专项技战术，并积极地运用到课外体育锻炼中，逐渐养成体育锻炼习惯。

3、身体基本活动能力：4学时

通过体育一般素质及专项素质的练习，使学生掌握力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等素质练习的基本方法和要求，全面发展身体素质，提高身体基本活动能力和专项运动能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、运动参与方面：能用科学的方法参加体育活动并能编制可行的个人锻炼计划，基本养成体育锻炼的习惯，形成终身体育意识。

2、运动技能方面：熟练掌握体育选项运动的技术、技能，进一步提高运动能力，学会科学锻炼的方法，掌握常见运动损伤的处置方法。

3、身体健康方面：了解体育锻炼对身体形态、机能的影响，能合理选择人体需要的健康营养食品，根据自己的健康状况和现实条件正确地选择锻炼手段和锻炼方法。

4、心理健康方面：根据自己的能力设置体育学习目标，通过自觉体育活动调节自身的心理状况，养成积极乐观的生活态度，学会适宜的方法来调节自己的情绪。

5、社会适应方面：学会获取现代社会体育与健康知识的方法，能参加多种类型的课余体育活动，建立和谐的人际关系，具有良好的体育道德和合作精神。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

五、 考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 考核内容 | 评定方式 | 比重% |
| 1 | 理论 | 定量分析 | 10 |
| 2 | 运动技能 | 定性与定量评价相结合 | 40 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 定量分析 | 20 |
| 4 | 课外体育锻炼 | 定量分析 | 20 |
| 5 | 平时成绩 | 定性评价与定量评价相结合 | 10 |

* 理论：对体能健康的认识及科学的锻炼方法，体育技、战术知识与运用能力，有关健康知识的掌握与运用，理论考核方式采用网上在线答题形式。
* 运动技能：体育选项课程技术与战术的运用能力，考核项目为学期选项中的两个相关的专项技能，每项各占20%，共40%，采用定性平价与定量评价相结合的方法进行。
* 身体基本活动能力及身体机能：可参照《国家学生体质健康标准》进行体能评分，具体项目标准参见《国家学生体质健康标准》附表。
* 课外体育锻炼： 学校规定的课外锻炼出勤要求（以学生体育活动考勤为准），按每参加一次0.65分计入总分，满分20分。

3、《体育》（三）课程教学大纲

课程代码：583001Q3

英文名称：Physical Education

学 时：32学时

学 分：1学分

先修课程：无

适用专业：各专业第三学期

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材、体育运动各项目专项教程等

一、课程的性质、地位和任务：

《体育》（三）是一门公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分。通过体育课程教学使学生掌握体育选项课（基础班）的技术、技能及战术；掌握更多的科学锻炼方法和理念，不断提高学生的体质健康水平、心理健康水平和社会适应能力；进一步拓展学生的体育锻炼兴趣，加强自我锻炼的能力。

二、课程内容和基本要求：

学生根据自身兴趣选择体育项目，主要包括篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、健美、武术、健美操、手球、瑜伽、台球、藤球、体育舞蹈、毽球等选项项目（凡因身体原因不能正常上体育课的学生可以申请选修体育保健课），所有教学班级的层次均为基础班。

1、理论：4学时

1.1基础理论：学习《学生体质健康标准》的测量内容、方法与评价指标，了解自我测评的方法，正确认识自身的体质健康状况。

1.2专项理论：学习体育选项课程的理论知识，了解选项课程项目的概念、发展、特点，掌握基本的技战术知识及规则，建立正确的概念并有较全面、系统的了解，对实践起指导作用。

2、实践（运动技能）：24学时

实践部分以体育选项项目为主，通过专项技能的学习和练习，熟练掌握所学的运动技术，并结合专项及身体实际制定个人锻炼计划，全面提高自身的体育运动能力。

3、身体基本活动能力及身体机能:4学时

通过体育一般素质及专项素质的练习，使学生掌握力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等素质练习的基本方法和要求，全面发展身体素质，提高身体基本活动能力和专项运动能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、运动参与方面：学会合理安排锻炼时间，能够根据自身实际制定合理的健身运动的处方，形成较好的体育锻炼习惯。

2、运动技能方面：了解和掌握学期体育选项课程的基本知识、方法和技能，能结合自己的体育选项科学地进行锻炼，积极提高运动技术水平。

3、身体健康方面：掌握学生体质健康标准的自我评价方法，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式。

4、心理健康方面：培养在体育活动中表现出适宜自信心的能力，有效调节和控制自己的情绪，体会到体育运动带来的愉快体验。

5、社会适应方面：主动参与各类体育锻炼和比赛，形成良好的行为习惯。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 实践（运动技能） | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

五、 考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 考核内容 | 评定方式 | 比重% |
| 1 | 理论 | 定量分析 | 10 |
| 2 | 实践（运动技能） | 定性与定量评价相结合 | 40 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 定量分析 | 20 |
| 4 | 课外体育锻炼 | 定量分析 | 20 |
| 5 | 平时成绩 | 定性评价与定量评价相结合 | 10 |

* 理论：对体能健康的认识及科学的锻炼方法，体育技、战术知识与运用能力，有关健康知识的掌握与运用，理论考核方式采用网上在线答题形式。
* 实践（运动技能）：体育选项课程技术与战术的运用能力，考核项目为学期选项中的两个相关的专项技能，每项各占20%，共40%，采用定性平价与定量评价相结合的方法进行。
* 身体基本活动能力及身体机能：可参照《国家学生体质健康标准》进行体能评分，具体项目标准参见《国家学生体质健康标准》附表。
* 课外体育锻炼：学校规定的课外锻炼出勤要求（以学生体育活动考勤为准），按每参加一次0.65分计入总分，满分20分。

4、《体育》（四）课程教学大纲

课程代码：583001Q4

英文名称：Physical Education

学 时：32学时

学 分：1学分

先修课程：无

适用专业：各专业第四学期

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材、体育运动各项目专项教程等

一、课程的性质、地位和任务：

《体育》（四）是一门公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分。通过体育课程教学使学生进一步掌握体育选项课（提高班）的技术、技能及战术，提高技战术水平；熟练运用两项体育运动的方法和技能进行自我锻炼，形成良好的体育锻炼习惯，为终身体育打下坚实的基础。

二、课程内容和基本要求：

课程项目延续第三学期的选项（篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、健美、武术、健美操、手球、瑜伽、台球、藤球、体育舞蹈、毽球、体育保健等），教学层次由第三学期的基础班自动生成为提高班，在教学难度上较前一学期有较大的提升。

1、理论

1.1基础理论：学习民族传统体育、休闲娱乐体育的概念、特点等，了解各类运动的锻炼功能及效果。

1.2专项理论：进一步学习体育选项课程的理论知识，熟悉竞赛规则、裁判法及组织竞赛的基本原则，要求学生从理论上进一步加深对专项的认识和理解，能用专项理论知识指导和开展体育活动。

2、实践（运动技能）

实践部分以体育选项项目为主，要求通过对专项技能的深入学习和练习，进一步掌握专项技战术，积极主动地运用到课外体育锻炼中，形成良好的体育锻炼习惯。

3、身体基本活动能力

通过体育一般素质及专项素质的练习，使学生掌握力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等素质练习的基本方法和要求，全面发展身体素质，提高身体基本活动能力和专项运动能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、运动参与方面：有感染和动员他人一起参加体育锻炼的能力，具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2、运动技能方面：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能，不断提高运动技术水平，发展运动才能。

3、身体健康方面：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就健康的体魄。

4、心理健康方面：能根据自己的运动能力设置体育学习目标，通过合理的目标设置获得成功的运动体验。

5、社会适应方面：能在不同场合宣讲体育与健康的作用，主动、积极地参与校内外的各类赛事。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

五、 考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 考核内容 | 评定方式 | 比重% |
| 1 | 理论 | 定量分析 | 10 |
| 2 | 运动技能 | 定性与定量评价相结合 | 40 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 定量分析 | 20 |
| 4 | 课外体育锻炼 | 定量分析 | 20 |
| 5 | 平时成绩 | 定性评价与定量评价相结合 | 10 |

* 理论：对体能健康的认识及科学的锻炼方法，体育技、战术知识与运用能力，有关健康知识的掌握与运用，理论考核方式采用网上在线答题形式。
* 运动技能：体育选项课程技术与战术的运用能力，考核项目为学期选项中的两个相关的专项技能，每项各占20%，共40%，采用定性平价与定量评价相结合的方法进行。
* 身体基本活动能力及身体机能：可参照《国家学生体质健康标准》进行体能评分，具体项目标准参见《国家学生体质健康标准》附表。
* 课外体育锻炼： 学校规定的课外锻炼出勤要求（以学生体育活动考勤为准），按每参加一次0.65分计入总分，满分20分。

附2：体育选项项目内容及考核要求

（1）篮 球

一、课程任务：

1 、基础班（第一学期/第三学期）

初步了解篮球运动发展概况及基本原则，熟悉篮球基本技战术，提高对篮球运动的兴趣，增强体质健康，培养集体主义精神和勇于拼搏的优良品质。

2、 提高班（第二学期/第四学期）

熟悉篮球竞赛规则，掌握篮球基本技术，具有一定的战术意识和比赛能力，提高体育健身意识和能力，培养良好的团队合作精神和崇高的体育道德。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、篮球运动起源、特点与发展趋势；  2、篮球竞赛一般规则与裁判法； |
| 基本  技术  12学时 | 1、准备姿势和移动；基本站立姿势、滑步、侧滑步、交叉步、后退跑、变向跑、侧身跑；  2、传接球：双手胸前传接球、双手胸前反弹传接球、单手肩上传接球；  3、运球：原地高（低）运球、急起急停运球、体前换手运球；  4、投篮：原地单手肩上投篮、运球两步高手上篮、原地双手胸前投篮（女）；  5、单双手抢篮板球（男）； |
| 基本  战术  6学时 | 1、进攻战术：   1. 两人配合、一传一切； 2. 掩护配合、两人侧掩护（有球）、快攻的二打一、三打二（男）   2、防守战术：半场2-1-2联防 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、篮球基本技术分析；  2、较详细介绍规则、裁判法及组织竞赛的基本知识。 |
| 基本  技术  10学时 | 1、传接球：双手头上传接球、单手体侧传接球；  2、运球：后转身运球、胯下运球、背后换手运球；  3、投篮：跳起单手肩上投篮（男）、运球低手两步上篮；  4、抢篮板技术：堵位、顶抢、挤靠（男）；  5、个人防守技术：防有球、防无球；  6、运球突破。 |
| 基本  战术  8学时 | 1、进攻战术：   1. 快攻战术：快攻的一传、接应、二三人的短传配合（男）； 2. 进攻联防：1-3-1的中锋策应，前锋投篮配合。   2、防守战术：半场人盯人防守。 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、耐力：1000米（男）、800米（女）、12分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑；  2、速度：100米（男）、50米和跑的专门练习；  3、力量：立定跳远、引体向上（男）、双臂屈伸（男）、仰卧起坐（女）、实心球。 |
| 专项  素质  2学时 | 1、速度、灵敏和协调性：15M\*4往返跑、28M\*4往返跑（男）、快跑、急停、转身、听信号的各种跑、篮球场上各种距离组合折返跑、徒手绕障碍物接力跑、长距离传接球（男）；  2、弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、后蹬跑、原地、助跑单双手摸高、边续起跳摸篮板；  3、手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑（男）、立卧撑|快速推举杠铃（男）、仰卧起坐和俯卧两头起等。 |

注：凡不标明“（男）”、“（女）”的为共用教学内容。

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程  度  性  别 | 基础班 | 提高班 |
| 男子 | 1、1分钟三分线往返运球上篮 | 1、1分钟半场往返运球上篮 |
| 2、曲线运球（技评） | 2、跳起投篮（技评） |
| 女子 | 1、篮下1分钟连续投篮 | 1、1分钟罚球线运球上篮 |
| 2、半场往返运球（技评） | 2、双手胸前传接球 |

4、考核方法、要求与标准：

（1）男子篮球选项课考核方法、要求和标准：

* 一分钟三分线往返运球上篮

方法：从三分线开始运球上篮，投中后运球返回三分线。如此往返一分钟，计投篮命中数。

要求：不得走步，投篮不中必须补篮，命中后方可返回，违例进球无效。

标准：投进7个为60分，以后每增加命中1个加10分。

* 曲线运球（技评）

方法：从端线出发，运球绕过全场三个跳球圈。

要求：不能两次运球，不能带球跑动。

标准：90—100分：运球动作正确，熟练连贯，并能快速绕过三个圈。

80---90分：运球动作正确，连贯，并能正确绕过三个圈。

70---79分：运球动作正确，尚能熟练，基本能绕过三个圈。

60---69分：运球动作尚正确，基本能运球绕过三个圈。

60分以下：运球动作不正确或违例。

* 一分钟半场往返运球上篮

方法：从中场线开始跑动运球上篮，投中后运球返回中场线，如此往返一分钟，计投篮命中数。

要求：不得走步，投篮不中必须补篮，命中后方可返回，违例无效。

标准：投进6个为60分，以后每增加命中1个加10分。

* 跳起投篮（技评）

方法：在4---5米线外，三点作跳起投篮

要求：必须起跳投篮，不能原地或跳、投同时完成投篮

标准：90---100分：正确掌握跳起投篮动作

80---89分：尚能正确掌握跳起投篮动作

70---79分：基本掌握跳起投篮动作

60---69分：部分掌握跳起投篮动作

60分以下：不能掌握跳起投篮动作

（2）女子篮球选项项目考核方法、要求和标准

* 篮下1分钟连续投篮

方法：篮下投篮距离不限，每位学生可用两个球并选定1---2人供球。

要求：供球人数不得超数，如超过人数，此球无效。

标准：投进11个为60分，以后每增加或减少1个加减5分。

* 半场往返运球（技评）

方法：从端线运球出发，运球至中场线折返。

要求：不能两次运球，不能带球走步。

标准：90---100分：运球动作正确，熟练连贯。

80---89分：运球动作尚正确，熟练连贯。

70---89分：运球动作基本正确，尚能熟练连贯。

60---69分：运球动作基本正确。

60分以下：运球动作不正确或违例。

* 一分钟罚球线运球上篮

方法：从罚球线出发运球上篮，投中后运球返回罚球线。如此往返一分钟，计投篮命中数。

要求：不得走步，投篮不中必须补篮，命中后方可返回，违例进球此球无效。

标准：投进3个为60分，以后每增加命中1个加10分。

* 双手胸前传接球（技评）

方法：两人一组作双胸前传接球。

要求：动作正确、到位。

标准：90---100分：能熟练掌握传接球动作，并能正确传到位。

80---89分：尚能熟练掌握传接球技术，并能传到位。

70---79分：基本能掌握传接球技术，并能传到位。

60---69分：能掌握传接球技术，基本能传球到位。

60分以下：不能掌握传接球技术，不能把球传到位。

（2）排 球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

（1）了解排球运动的基本知识、基本竞赛规则，具有初步的欣赏比赛能力。

（2）初步掌握基本的排球技术、战术和练习方法，能参与比赛。

（3）体会排球运动的乐趣，培养体育意识、养成体育习惯。

（4）提高灵敏协调和力量素质，培养互助精神和顽强的意志品质。

2、提高班（第二学期/第四学期）

（1）较完整的了解排球运动的知识，比较全面理解竞赛规则，初步体会裁判方法，能协助院系组织排球比赛。

（2）巩固与提高基本技术，学习和了解排球基本战术，比赛中能较合理地运用发球、传球、垫球等技术，掌握辅导班级开展排球活动的基本能力。

（3）提高身体素质，培养体育意识和团队精神。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 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、排球竞赛规则和裁判法；  4、排球比赛的欣赏。 |
| 基本  技术  12学时 | 1、准备姿势和移动：   1. 准备姿势：稍蹲、半蹲、全蹲； 2. 移动：并步、跨步、交叉步和跑步。   2、传球：正面双手上手传球  3、垫球：正面双手垫球、挡球（介绍）  4、发球：侧面下手发球（男）、正面下手发球（女） |
| 基本  战术  6学时 | 1、阵容配备：“四二”配备、“五一”配备  2、防守战术：位置分布、位置轮转方法 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、国内外排球运动动态；  2、排球竞赛规则、裁判法和组织竞赛；  3、排球比赛的欣赏。 |
| 基本  技术  10学时 | 1、传球：背传、侧传  2、垫球：体侧垫球  3、发球：正面上手发球、侧面下手发球（女）  4、扣球：扣快球、介绍扣四号位一般球；扣固定球（女）；  5、拦网：双人拦网。 |
| 基本  战术  8学时 | 1、进攻战术：“中一二”接发球进攻战术；  2、防守战术：无人拦网防守战术； |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1. 耐力：1000米（男）、800米（女）、12分钟跑、变速跑、间隙跑； 2. 速度：50米跑的专门练习；   3、 力量：立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、俯卧撑。 |
| 专项  素质  2学时 | 1、速度、灵敏和协调性：加速跑、20米冲刺跑、往返跑（9米、6米、3米）、各种变向移动、跑动、制动；  2、弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）  3、手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑（男）、立卧撑、快速推举杠铃（男）、仰卧起坐和俯卧两头起等。 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程  度  性  别 | 基础班 | 提高班 |
| 男子 | 1、正面双手垫球 | 1、六号位接发球 |
| 2、侧面下手发球 | 2、正面上手发球 |
| 女子 | 1、正面双手垫球 | 1、六号位接发球 |
| 2、正面下手发球 | 2、侧面下手发球 |

4、考核方法、要求和标准：

* 正面双手垫球

要求：两人站在距墙角1.5米以外，2米以上垫球有效。1.5米以内，2米以下或单手垫球不计数。

标准：垫球30次为60分， 每增减1次增减2分，50次为100分。

* 正面下手发球

要求：动作正确，连续发5个球，压线球和翻网球为好球。

标准：每人发5个球，每球20分，满分100分。

* 侧面下手发球

要求：在底线后发球区域内发球，动作正确，连续发5个球，不抛离手发球不计。

标准：每人发5个球，每球20分，满分为100分。

* 六号位接发球

要求：学生站在6号位处，接教师或同伴在对方场地上抛出的球，将球垫到2号位，区域的大小为1.5\*1.5米的正方形，每人接10个球，计垫入框内的次数。

标准：100分（8次）90分（6次）80分（5次）70分（4次）60分（3次）30分（2次）10分（1次）

* 正面上手发球

要求：连续发5个球，动作正确，不规定直线球。

标准：每人发5个球，每球20分，满分为100分。

排球选项课技术评定标准：

1、100-90分：动作正确，协调、连贯、实效，技术运用合理、运用效果好。

2、89-80分：动作正确，较协调，技术运用较合理、运用效果较好。

3、79-60分：动作基本正确，基本协调，技术运用基本合理、运用效果一般。

4、59-0分：动作不正确，不协调，技术动作不合理、运用效果差。

（3）足 球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

初步了解足球的基本技术和竞赛规则，提高学生对足球运动的兴趣和观赏比赛的能力，增强体质，锻炼意志品质，培养良好的团队合作精神。

2、提高班（第二学期/第四学期）

基本掌握足球的技术战术，提高在比赛中的运用能力，加深对足球规则和裁判法的了解，培养自我锻炼和提高的足球运动习惯。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、教学常规教育  2、足球运动发展概况及对人体健康的价值  3、足球运动基本竞赛规则 |
| 基本  技术  12学时 | 1、踢球  ① 脚内侧踢球  ② 脚背外侧踢球  2、停球  ① 脚内侧停地滚球  ② 脚底停反弹球  3、运球  ① 脚内侧运球   1. 脚背外侧运球   4 、正面顶球 |
| 基本  战术  6学时 | 1、局部二过一进攻战术  2、边路下底传中进攻战术 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、足球基本技术战术  2、阵型演变和各位置职责、要求、踢法  3、比赛欣赏及赛事剖析 |
| 基本  技术  10学时 | 1、踢球  ① 脚背外侧踢球  ② 脚背正面踢球  2、停球   1. 脚内侧停球 2. 大腿停球 3. 胸部停球   3、运球  ① 脚背内侧运球   1. 脚背外侧运球   4 、头球 |
| 基本  战术  8学时 | 1、中路长传突破进攻战术  2、整体与局部防守战术 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1. 耐力：1000米（男）、800米（女）、12分钟跑、变速跑、间隙跑； 2. 速度：50米跑的专门练习；   3、 力量：立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、俯卧撑。 |
| 专项  素质  2学时 | 1、速度：短距离急起急停跑，后退跑，侧身跑。  2、灵敏：各种姿势快速启动跑，听信号、看手势变换方向跑。  3、耐力：1500米——3000米变速跑。 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程  度  性  别 | 基础班 | 提高班 |
| 男子 | 1、颠球 | 1、绕杆射门 |
| 2、踢远 | 2、“二过一”配合 |
| 女子 | 1、踢远 | 1、绕杆射门 |
| 2、踢准 | 2、“二过一”配合 |

4、考核方法、要求和标准：

* 颠球（男）方法：25”内脚颠球。标准：每个2.5分。
* 踢远（男、女）方法：在10米宽的范围内踢远三次，取最好一次成绩。

标准（男）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 65 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 远度（米） | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

标准（女）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 65 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 远度（米） | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 |

* 踢准（女） 方法：距离10米，踢进小球门（宽1米），每人10次。

标准：踢进一次10分，以此类推。

* 绕杆射门

方法：每3米竖一竿，共四根竿，8字绕杆，在8”内在禁区前射门并射入球门。

标准（男、女）：根据运球速度和射门力量、准确性进行技评。

1、100-90分：运球连贯、速度快、射门准确、力量大。

2、89-80分：运球较连贯、速度较快、射门准确、力量较大。

3、79-60分：运球连贯性一般、速度一般、射门准确、力量一般。

4、59-0分：运球连贯性一般、速度一般、力量一般。

* “二过一”配合

方法：在八个标志杆间两人不断完成“二过一”配合。

标准：根据准确性和熟练程度进行技评。

1、100-90分：推进速度快、运球连贯、速度快。

2、89-80分：推进速度较快、运球较连贯、速度较快。

3、79-60分：推进速度一般、运球连贯性一般、速度一般。

4、59-0分：推进速度差、运球连贯性差、速度慢。

（4）乒乓球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

了解乒乓球运动特点，发展概况、竞赛规则、裁判法；初步掌握乒乓球基本技战术；提高打乒乓球的兴趣，提高一般身体素质与专项身体素质练习方法和手段。

2、提高班（第二学期/第四学期）

较好地掌握正手对攻、左推右攻、中远台攻球等组合技术，提高比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉并参加与校内竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，并能对乒乓球技术动作和击球效果进行不同方式的评价。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1. 教学目的和要求 2. 乒乓概况及项目特点 3. 乒乓球竞赛规则裁判法 |
| 基本  技术  12学时 | 1. 握拍法、站位与步法   ① 直拍握法和横拍握法  ② 步法（单步、跨步、跳步、并步、交叉步）   1. 熟悉球性的练习，击吊球、托球、对墙击球、双人相对击球   3、定点发球  4、推挡技术 |
| 基本  战术  6学时 | 1. 一点推二点 2. 定点发球 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、乒乓球基本技战术  2、乒乓球技术发展  3、组织比赛基本知识 |
| 基本  技术  12学时 | 1. 两人一推一攻   2、正手位两点移动攻球  3、发球  4、搓球 |
| 基本  战术  6学时 | 1. 不定点左推右攻 2. 不定点搓中突击   3、 不定点发球抢攻 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、耐力：1000米（男）、800米（女）  2、速度：100米、50米跑的专门练习等  3、力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂（男）、仰卧起坐（女） |
| 专项  素质  2学时 | 1、速度、灵敏和协调性：加速跑、30米冲刺跑、3米往返滑步和各种变向移动、徒手做组合技术击球动作、双摇跳绳  2、专项力量与耐力：挥臂练习、三级蛙跳、组合技术徒手击球练习、1000米-1500米变速跑  3、循环练习 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内容\级别 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、反手定位发球 | 1、正、反手发旋转球（技评） |
| 2、1分钟推挡记数 | 2、正手攻球30秒达标 |

4、考核要求和标准：

* 反手定位发球

要求：在四分之一区域内每点发球2个，远角各1个，共发10个球。

标准：发进区域内1个得10分，满分100分。

* 1分钟推挡计数

要求：同伴自己找，可以同时进行考试，也可以单个进行，时间为1分钟。

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 对数 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

* 正、反手发旋转球（技评）

要求：在四分之一区域内每点发球1个，共发4个球。

标准：90—100分：发球动作正确，熟练连贯，发出的旋转性和欺骗性强。

80—89分：发球动作正确、连贯，球有较强的旋转。

70—79分：发球动作较正确、连贯，球有一定的旋转。

60—69分：发球动作尚正确、连贯，球有一定的旋转。

59分以下：发球动作不正确，球没有旋转。

* 正手攻球30秒达标

方法：教师送球，根据学生完成情况进行评分。

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 个数 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |

（5）网 球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

初步掌握网球基本技术及练习方法，了解网球运动特点，熟悉网球运动基本知识，为进一步学习网球打下基础。

1. 提高班（第二学期/第四学期）

熟练掌握网球基本技术及基本战术，积累比赛经验，理解比赛规则，掌握裁判方法，养成经常参加网球活动的习惯，培养“终身体育”意识。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1. 网球入门知识   2、网球运动发展概况  3、场地器材简介  4、网球比赛基本规则 |
| 基本  技术  12学时 | 1. 握拍法和准备姿势 2. 学习正手击球 3. 学习反手击球   4、 介绍发球 |
| 基本  战术  6学时 | 单打比赛战术 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1. 比赛基本规则，裁判法和比赛组织 2. 网球经典赛事欣赏与解析 |
| 基本  技术  12学时 | 1. 学习正手击上旋球 2. 介绍正手击下旋球 3. 学习反手击球（单手、双手） 4. 学习上手发球 5. 学习接发球 6. 介绍网前截击 7. 介绍挑高球 8. 介绍高压球 |
| 基本  战术  6学时 | 1. 单打比赛战术 2. 双打比赛战术 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1. 耐力：1000米，变速跑，间隙跑等 2. 速度：100米，50米（女）和跑的专门练习等   3、力量：立定跳远，引体向上，仰卧起坐（女），双臂屈伸，屈臂悬垂等 |
| 专项  素质  2学时 | 1、速度，灵敏和协调性，小步伐加速跑，“米”字型跑，球性练习、跳绳  2、下肢力量：蛙跳，负重半蹲，负重深蹲，静力性半蹲等  3、手指，手臂，腰腹力量，手指俯卧撑，手指支撑（女），掷实心球，仰卧起坐等  4、耐力：2分钟正反手连续击球/组 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  性别 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、正手击球达标 | 1、正反手击球达标 |
| 2、正手击球技评 | 2、上手发球技评 |

4、考核方法、要求与标准：

* 正手击球

要求：学生站在发球区后，隔网对打。

标准：

（1）达标，男生15个来回100分，以后每减1个减5分；女生12个来回100分，以后每减1个减5分。

（2）技评：

A.100-90分：动作正确，协调、连贯、击球效果好。

B.89-80分： 动作比较正确，较协调，击球效果较好。

C.79-60分： 动作基本正确，基本协调，击球效果一般。

D.59-0分： 动作不正确，不协调，击球效果差。

* 正反手击球

要求：学生站在发球区与底线中间，隔网对打。

标准：

（1）达标，男生15个来回100分，以后每减1个减5分；女生12个来回100分，以后每减1个减5分。

（2）技评：

A.100-90分：动作正确，协调、连贯、击球效果好。

B.89-80分： 动作比较正确，较协调，击球效果较好。

C.79-60分： 动作基本正确，基本协调，击球效果一般。

D.59-0分： 动作不正确，不协调，击球效果差。

* 上手发球

要求：学生站在发球区，用上手发球技术在1区、2区各发4个球。

标准：

（1）技评：

A.100-90分：动作正确，协调、连贯、击球效果好。

B.89-80分： 动作比较正确，较协调，击球效果较好。

C.79-60分： 动作基本正确，基本协调，击球效果一般。

D.59-0分： 动作不正确，不协调，击球效果差。

E.加分因素，落地准确、力量大可另加分1——5分。

（6）羽毛球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

通过一般素质与专项素质的锻炼，以羽毛球项目为主要练习手段，发展学生的身体，增强学生的体质。

2、提高班（第二学期/第四学期）

通过羽毛球学习使学生较全面、系统地掌握羽毛球运动的基本理论、基本技术和战术、以及竞赛规则。学会用羽毛球项目锻炼身体，并且能够运用所学到的竞赛规则进行羽毛球竞赛的组织和策划，并使学生具备一定的欣赏高水平羽毛球竞赛的能力。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、羽毛球运动的概述  2、羽毛球运动的基本知识  3、羽毛球运动的特点及各种基本打法 |
| 基本  技术  12学时 | 1、握拍法； 正、反手握拍法  2、站位的基本姿势：发球和接发球的站位和姿势  3、步法：前进步法、后退步法、两侧步法、综合步法  4、发球法：正手发后场高远球、正手发高平球  5、击球法：（前场技术）正、反手搓球、勾球  （后场技术）正手击直线高球和对角线高球（后半场） |
| 基本  战术  6学时 | 1、单打比赛战术  2、快拉四方球结合突击战术 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、羽毛球运动的主要竞赛规则与裁判法  2、羽毛球运动技术、战术的发展状况 |
| 基本  技术  12学时 | 1、发球法：发短球  2、击球法：（前场技术）推球（正、反手推直线、正反手推对角线）  （后场技术）正手击直线高球和对角线高球、头顶击直线高球和对角高球、扣杀球和接扣杀球 |
| 基本  战术  6学时 | 1、重复快压底线结合吊球战术，正、反手吊球  2、压后场控网前战术  3、攻后场结合吊杀战术 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、上肢力量：立卧撑、俯卧撑  2、下肢力量：跳绳、单、双足跳  3、综合素质：仰卧起坐、两头跳、腹背肌  4、速度：50M冲刺、短跑  5、耐力：中长距离跑、变速跑、匀速跑、往返跑  6、体质健康标准测试项目练习：50M、实心球投掷、800M（女）/1000（男）、立定跳远、跳绳 |
| 专项  素质  2学时 | 1、上肢：羽毛球掷远  2、下肢：全蹲向上起跳、双腿收腹跳、双腿向前、向后、向右跳、全力向上纵跳、单腿原地左右前后轮换跳、弓箭步前后交叉腿跳  3、躯干：屈体后仰、仰卧举腿  4、速度：直线进退跑、左右两侧跑、低重心四角跑 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、正手发后场高远球 | 1、正手击高远球 |
| 2、步法移动 | 2、扣球 |

4、考核方法、要求与标准：

* 正手发后场高远球
  1. 达标：50%

站在发球区内发高远球，球必须从搞出垂直下落于对方后场线1.2米以内(男生)/1.6米内(女生),连续发10个,满分100分。

|  |
| --- |
| 评分标准: |
| 等级 个数 分数 | |
| 优 9 10  8 9  良 7 8  6 7  及格 5 6  不及格 4 5  3 4  2 3  1 2 | |

* 1. 技评: 50%

●正确—100分 ● 比较正确—80分 ●基本正确—60分 ●不正确—20分

* 步法移动

在中心位置­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­—上右网前—回中心位置—上左网前—回中心位置—由中心位置—向右侧移动步法—回中心位置—向左侧移动步法—回中心位置—由中心位置—后退右后场—回中心位置—后退左后场—回中心位置

根据完成动作的时间来确定分数.

|  |
| --- |
| 评分标准  : |
| 等级 男 女 分数 | |
| 优 12” 15” 20  13＂　　　　　　16＂ 18  良 14” 17” 16  15” 18” 14  及格 16” 19” 12  不及格 17” 20” 10  18” 21” 8  19” 22” 6  20” 23” 4  21” 24” 2 | |

* 正手击高远球：达标

被测试的学生站在后场(男)距底线1.2米、（女）1.6米处接发球击球,球必须垂直下落于对法对方后场底线1米以内,连续击10个球,满分20 分.

|  |
| --- |
| 评分标准: |
| 等级 个数 分数 | |
| 优 10 20  9 18  良 8 16  7 14  及格 6 12  不及格 5 10  4 8  3 6  2 4  1 2 | |

* 扣球

被测试的学生站在中场之后击球，击球点为最高点，成一直线落于对方半场内，连续击5个球，满分100分。

1. 达标50%

|  |
| --- |
| 评分标准: |
| 等级 个数 分数 | |
| 优 5 100  良 4 80  及格 3 60  不及格 2 40  1 20 | |

1. 技评50%

●正确—100分 ●比较正确—80分 ●基本正确—60分 ●不正确—20分

（7）健 美

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

了解健美锻炼对人体机能、形体塑造产生的积极作用和意义，初步掌握健美锻炼的基本技术、练习方法，养成自觉锻炼绳梯的良好习惯，培养对健美锻炼的兴趣以及克服困难和挑战自我的意识品质。

2、提高班（第二学期/第四学期）

在初步掌握健美锻炼的基本方法的基础上，进一步掌握用绳梯锻炼主要肌肉群的练习方法，循序渐进地增加肌肉力量练习的运动量，培养针对个人具体情况合理安排运动负荷，制订训练计划的能力；进一步提高对健美锻炼的理解和认识。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1.健美运用发展状况  2.健美运动对人体的作用  3.人体健美的标准 |
| 基本  技术  18学时 | 了解人体主要部位肌肉锻炼的方法，以掌握锻炼肌肉的正确动作为主，进行轻、小重量练习。  1.头颈部  1）自我抱头2）头后伸等  2.胸部  1）卧推2）斜板卧推3）俯卧撑等  3.背部  1）耸肩2）体前、体后提铃3）屈体飞鸟等  4.腰腹部  1）仰卧起坐2）仰卧举腿等  5.上肢  1）前臂屈伸2）颈后臂屈伸3）卷棒等  6.下肢  1）深蹬2）提踵等 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1.健美锻炼方法与手段  2.健美运动与营养、保健 |
| 基本  技术  18学时 | 在初级锻炼的基础上，加以负荷重量，增加锻炼次数，较全面地锻炼肌肉。  1.头颈部  1）头前屈2）颈侧屈伸等  2.胸部  1）仰卧飞鸟2）两臂屈伸等  3.背部  1）屈体划船2）颈后引体向上2）屈体提铃等  4.腰腹部  1）悬垂举腿4）两头起等  5.上肢  1）直臂前平举2）直臂侧平举3）坐推等  6.下肢  1）箭步蹬2）蛙跳等 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 耐力：1000米 12分钟跑 20分钟跑  速度：100米 50米  力量：立定跳远 引体向上 |
| 专项  素质  2学时 | 灵敏、协调性、球类练习、各种变向移动 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、俯卧撑 | 1、双臂屈伸 |
| 2、引体向上 | 2、卧推 |

4、考核方法、要求与标准：

* 俯卧撑：两脚搁凳子，凳高40cm左右，双手撑地，身体保持水平，没有时间限制。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  内容 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 俯卧撑 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |

* 引体向上：双手正握单杠，从悬垂开始拉至下颌过单杠。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  内容 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 引体向上 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |

* 双臂屈伸：两臂在双杠上支撑开始，两臂弯曲，下降以肩关节不高于肘关节为标准。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  内容 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 双臂屈伸 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

* 卧推：以各自体重为标准，完成一次就算成功，每人只能选三个重量，每个重量能推三次，从双臂撑杠铃开始，屈臂移下至胸前再推直手臂，杠铃稳定为主。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分  内容 | | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 卧推（体重kg） | 51-56 | 45 |  | 40 |  | 35 |  | 30 |  | 25 |  | 20 |  |
| 56-60 | 50 |  | 45 |  | 40 |  | 35 |  | 30 |  | 25 |  |
| 61-70 | 55 |  | 50 |  | 45 |  | 40 |  | 35 |  | 30 |  |
| 71-80 | 60 |  | 55 |  | 50 |  | 45 |  | 40 |  | 35 |  |
| 80以上 | 65 |  | 60 |  | 55 |  | 50 |  | 45 |  | 40 |  |

（8）武 术

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

了解武术的发展历史，增长传统体育知识，建立正确的动作概念，达到独立练拳、增强体质、促使身心健康的目的。

2、提高班（第二学期/第四学期）

认识武术强身健体的原理，培养对我国传统体育的学习兴趣，养成自觉练习的良好习惯，为终身锻炼打好良好的基础，同时弘扬祖国传统体育，培养高尚情操。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、体育与健康基础理论  2、武术拳操的特点及健身作用  3、武术拳操的专项理论  4、武术比赛欣赏 |
| 基本  技术  2学时 | 1、手型、手法  2、步型、步法  3、腿法  4、基本的动作组合 |
| 套路  技术  16学时 | 1、动作组合练习  2、上海市武术拳操竞赛套路 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、武术运动概论、内容和分类  2、太极拳的发展简史、健身作用  3、太极拳专项理论  4、武术比赛欣赏 |
| 基本  技术  2学时 | 1、手型、手法  2、步型、步法  3、腿法  4、基本的动作组合 |
| 套路  技术  16学时 | 1、五步拳  2、二十四式简化太极拳 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、耐力：800米、12分钟健身跑、变速及间隙跑等  2、速度：50米、跑的专门性练习  3、力量：腿部力量练习（各种跳跃）、上肢力量练习、腹背肌力量练习等  4、柔韧练习：压腿、压肩等 |
| 专项  素质  2学时 | 1. 直腿双拍脚 2. 深蹲等 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、武术拳操 | 1、太极拳 |
| 2、基本功组合 | 2、基本功组合、拳术类 |

4、考核方法、要求与标准：

* 太极拳、武术拳操：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 态度认真，套路熟练，独立完成，动作正确到位，运动路线及方向准确，速度均匀，动作舒展大方，动作与音乐的配合协调一致。 |
| 80—89分 | 态度认真，套路熟练，独立完成，动作较正确到位，运动路线及方向较准确，速度控制较好，动作较舒展大方，动作与音乐的配合较协调。 |
| 70—79分 | 态度认真，套路较熟练，能独立完成，动作质量完成尚可，动作与音乐能基本配合。 |
| 60—69分 | 态度认真，套路尚能完成，动作质量一般，动作与音乐配合较差。 |
| 59分以下 | 态度认真，动作有明显遗漏或错误，套路不能完成，动作质量较差，动作与音乐配合也极差。 |

* 基本功组合、拳术类：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 态度认真，套路熟练，方法清楚，劲力充足，用力顺达，力点准确，节奏分明。 |
| 80—89分 | 态度认真，套路熟练，方法较清楚，劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，节奏较分明。 |
| 70—79分 | 态度认真，套路较熟练，方法尚清楚，劲力尚充足，用力尚顺达，力点尚准确，节奏尚分明。 |
| 60—69分 | 态度认真，套路能完成，方法尚清楚，劲力不足，用力不顺，力点不完全准确，节奏不分明。 |
| 59分以下 | 态度认真，套路不能完成，有明显错误，动作质量极差。 |

（9）健美操

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

通过健美操的教学，使学生增强体质、塑造良好的身体姿态、建立正确的审美观，形成良好的体育道德风尚；使学生初步掌握健美操运动的基本技术，养成自觉锻炼身体的良好习惯，培养对健美操锻炼的兴趣。

2、提高班（第二学期/第四学期）

在初步掌握健美操锻炼的基本方法的基础上，进一步使学生系统地掌握健美操的基础知识、基本动作，成套动作和自编动作，培养学生良好的节奏感、优美感和表现力；进一步提高对健美操锻炼的理解和认识。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1. 健美操的概述与分类 2. 健美操的锻炼价值与特点 3. 健美操的发展简况 4. 健美操欣赏 |
| 基本  技术  2学时 | 1. 手型 2. 基本站立 3. 健美操基本步伐 4. 基本动作组合 |
| 成套  动作  16学时 | 1、动作组合练习  2、《全国健美操大众锻炼标准》2 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、健美操创编的原则、步骤  2、健美操竞赛规则  3、健美操与科学锻炼 |
| 基本  技术  2学时 | 1. 健美操步伐 2. 基本动作组合 |
| 成套  动作  16学时 | 1. 《全国健美操大众锻炼标准》3 2. 自编操 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、上肢力量：立卧撑、俯卧撑  2、下肢力量：跳绳、单、双足跳  3、综合素质：柔韧  4、速度：50M冲刺、短跑  5、耐力：中长距离跑、变速跑、匀速跑、往返跑  6、体质健康标准测试项目练习：100M、实心球投掷、800M（女）/1000（男）、立定跳远、仰卧起坐（女）、坐位体前屈、握力 、跳绳 |
| 专项  素质  2学时 | 1. 协调性 2. 柔韧性 3. 腰腹肌 4. 俯卧撑 5. 踢腿等 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、基本动作组合 | 1、自编操 |
| 2、《全国健美操大众锻炼标准》二级套路 | 2、《全国健美操大众锻炼标准》三级套路 |

4、考核要求：

* 基本动作组合

要求：独立完成成套动作，动作准确，姿势正确并跟上音乐节奏。

* 《全国健美操大众锻炼标准》套路

要求：独立完成成套动作，动作技术正确，成套动作连贯，身体姿态与协调性好，动作与音乐协调一致。

* 自编操（基本步伐）

要求：①4-6人为一组进行创编及考试；

②自编健身健美操必须包括九种（或九种以上）基本步伐，4个（或4个以上）的队形变化，

音乐自选或选用教师上课的音乐，动作组合合理，队形变化自然流畅。

③符合健美操特点。

5、考核标准：

（1）《全国健美操大众锻炼标准》套路

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 成套动作准确、熟练；姿势优美、动作幅度大、力度好、节奏感强；动作与音乐配合准确、有感染力。 |
| 80—89分 | 成套动作正确；姿势较优美、动作幅度较大、力度较好、节奏感强；动作与音乐配合较准确。 |
| 70—79分 | 成套动作较正确；动作幅度一般，力度、节奏感一般；动作与音乐配合一般。 |
| 60—69分 | 能够独立完成成套动作。 |
| 59分以下 | 不能独立完成成套动作。 |

（2）自编操

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 动作编排合理，音乐配合协调，队形变化自然流畅，能充分锻炼身体各部位；动作熟练、舒展、节奏感强，具有较强的表现力。 |
| 80—89分 | 动作编排合理，音乐配合较协调，队形变化较流畅，能锻炼身体各部位；动作较熟练、节奏感强，具有较强的表现力。 |
| 70—79分 | 动作编排合理，音乐配合基本协调，队形变化较自然，身体各部位锻炼效果一般；动作有明显错误或停顿，表现力一般。 |
| 60—69分 | 部分动作编排欠合理，与音乐配合不够自然，队形变化不够自然，身体各部位锻炼效果不够明显；整套动作不够熟练，缺乏表现力。 |
| 59分以下 | 动作编排及队形变化凌乱，音乐配合不协调；主要动作未完成。 |

（10）手 球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

通过手球学习，了解手球运动的起源和发展，掌握手球动作的基本要领；此外，结合手球运动特点，培养学生讲团结，守纪律，勇猛顽强，吃苦耐劳，努力学习的优良品质和互帮互助的集体主义精神。

2、提高班（第二学期/第四学期）

使学生进一步掌握手球运动的理论、技术，增强学生体质并使学生对手球运动产生极其浓厚的兴趣，培养学生独立开展课外锻炼的能力。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、课堂常规教育  2、讲解手球运动的起源和发展、基本技术的动作要领。 |
| 基本  技术  12学时 | 1. 传球    1. 单手肩上传球    2. 体侧传球 2. 射门 3. 原地射门 4. 跳起射门 5. 斜线移动中接球射门 6. 倒地射门 7. 接球 8. 原地接各种来球 9. 跑动中接球 10. 脚步移动 11. 启动—急停—后退—启动 12. 移动的选位 |
| 基本  战术  6学时 | 1、行进间传接球二打一战术  2、前场任意球战术  3、关门防守战术  4、补防战术 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、讲解手球比赛的规则与裁判方法  2、比赛与欣赏 |
| 基本  技术  12学时 | 1、传接球   1. 迎面跑动传接 2. 跳起传接 3. 四角跑传 4. 三人交叉跑传   2、七米球技术   1. 学习射门的角度、力量 2. 学习单脚支撑射门练习   3、守门员技术   1. 学习移动选位 2. 学习脚腿挡球 3. 手臂和脚腿挡球配合 |
| 基本  战术  6学时 | 1、进攻战术：传切配合、掩护配合、突破分球、“5—1”进攻战术  2、防守战术：换位防守、“5—1”防守阵型、 “4—2” 防守阵型 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、上肢力量：立卧撑、俯卧撑  2、下肢力量：跳绳、单、双足跳  3、综合素质：仰卧起坐、两头跳、腹背肌  4、速度：50M冲刺、短跑  5、耐力：中长距离跑、变速跑、匀速跑、往返跑  6、体质健康标准测试项目练习：100M、实心球投掷、800M（女）/1000（男）、立定跳远、仰卧起坐（女）、引体向上（男） |
| 专项  素质  2学时 | 1、上肢：羽毛球掷远、哑铃操练习、拉皮筋练习  2、下肢：全蹲向上起跳、双腿收腹跳、双腿向前、向后、向右跳、全力向上纵跳、单腿原地左右前后轮换跳、弓箭步前后交叉腿跳  3、躯干：屈体后仰、仰卧举腿交叉、侧卧抬腿  4、速度：直线进退跑、左右两侧跑、低重心四角跑 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、手球掷远 | 1、射门准确率 |
| 2、向前跳起射门技评 | 2、教学比赛技战术运用情况 |

4、考核方法、要求与标准：

* 手球掷远：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 远度（米） | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

* 向前跳起射门技评：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 接球后三步助跑向前跳起射门。动作准确、熟练；跳起有力、身体滞空能力强、力度大、射门角度好。 |
| 80—89分 | 动作准确、熟练；跳起比较有力、有一定的身体滞空能力、力度较大、射门角度较好。 |
| 70—79分 | 动作熟练程度一般；跳起比较有力、有一定的身体滞空能力、力度较大、射门角度一般。 |
| 60—69分 | 动作熟练程度一般；跳起乏力、滞空能力较差、力度小、射门角度一般。 |
| 59分以下 | 完成动作较差。 |

* 射门准确率：

方法：距球门七米 每人十次罚七米球

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分值 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

* 教学比赛技战术运用情况：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 战术配合意识强。进攻中能合理运用过人、摆脱动作，射门动作规范。跳起有力、身体滞空能力强、力度大、射门角度好。善于防守，盯人移动到位。 |
| 80—89分 | 战术配合意识较强。射门动作规范。跳起有力、身体滞空能力强、力度大、射门角度好。善于防守，盯人移动到位。 |
| 70—79分 | 战术配合意识一般。射门动作规范。跳起力量一般、身体滞空能力一般、力度一般、射门角度一般。防守意识、盯人移动慢。 |
| 60—69分 | 缺乏战术配合意识。射门动作一般。跳起力量一般、身体滞空能力差、力度一般、射门角度差。防守意识、盯人移动慢。 |
| 59分以下 | 进攻及防守较差。 |

（11）瑜 伽

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

通过瑜伽课教学，使学生了解瑜伽运动的基本知识，项目特点，培养良好的运动习惯和较强的运动能力，独立、自觉地进行锻炼。

2、提高班（第二学期/第四学期）

通过瑜伽的锻炼，调节生理机能，提高心肺功能，陶冶美好情操，改善体形、体态，同时提高学生的自我保健能力，培养终身体育意识。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、瑜伽的概述  2、瑜伽的起源、分类、作用  3、瑜伽锻炼的常识 |
| 基本  技术  18学时 | 1、瑜伽的基本呼吸方法：胸式呼吸、腹式呼吸、完全呼吸  2、瑜伽静坐冥想：简易坐  3、瑜伽基本姿势、小组合 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、瑜伽锻炼方法及运动处方  2、动作组合的创建要求  3、各种瑜伽动作的不同锻炼效果及注意事项 |
| 基本  技术  18学时 | 1、瑜伽呼吸法：完全呼吸  2、瑜伽静坐冥想：半莲花坐、莲花坐、金刚坐  3、拜日式、成套瑜伽组合 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、上肢力量：立卧撑、俯卧撑  2、下肢力量：跳绳、单、双足跳  3、综合素质：仰卧起坐、两头跳、腹背肌  4、速度：50M冲刺、短跑  5、耐力：中长距离跑、变速跑、匀速跑、往返跑  6、体质健康标准测试项目练习：100M、实心球投掷、800M（女）/1000（男）、立定跳远、仰卧起坐（女）、跳绳 |
| 专项  素质  2学时 | 1、协调性  2、柔韧性  3、静力性 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、瑜伽动作组合 | 1、拜日式 |
| 2、基本功组合 | 2、自编组合 |

4、考核方法、要求与标准：

* 瑜伽动作组合、基本功组合、拜日式

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 动作完成准确到位，全神贯注，呼吸得法。 |
| 80—89分 | 动作完成较准确到位，能够全神贯注，呼吸得法。 |
| 70—79分 | 动作完成较准确到位，能够全神贯注，呼吸比较得法。 |
| 60—69分 | 动作完成欠准确到位，不能全神贯注，呼吸不得法。 |
| 59分以下 | 动作完成不准确到位，不能全神贯注，呼吸不得法。 |

* 自编组合

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 动作编排合理、流畅，难易程度适合自身锻炼，能充分锻炼身体各部位；动作完成准确到位，全神贯注，呼吸得法。 |
| 80—89分 | 动作编排合理、流畅，难易程度较适合自身锻炼，能充分地锻炼身体各部位；动作完成较准确到位，能够全神贯注，呼吸得法。 |
| 70—79分 | 动作编排较合理、流畅，难易程度较适合自身锻炼，能比较充分地锻炼身体各部位；动作完成较准确到位，能够全神贯注，呼吸比较得法。 |
| 60—69分 | 动作编排欠合理、流畅，难易程度不大适合自身锻炼，能比较充分地锻炼身体各部位；动作完成欠准确到位，不能全神贯注，呼吸不得法。 |
| 59分以下 | 动作编排不合理、不流畅，难易程度不适合自身锻炼，不能充分地锻炼身体各部位；动作完成不准确到位，不能全神贯注，呼吸不得法。 |

（12）台 球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

通过本课程的教学，进一步拓宽学生的知识领域，开发学生的智力，培养学生冷静思考、处事果断的品质，提高学生的应变能力，使学生初步掌握台球运动的基本技术、战术及专业术语，为社会培养更多德才兼备的具有专业水平的台球业余爱好者。

2、提高班（第二学期/第四学期）

通过本课程的教学，进一步提高台球运动的基本技术、战术能力，提高实践能力，熟悉台球的竞赛规则、裁判法及组织竞赛方法。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、台球运动简介以及台球运动的器材、术语  2、台球运动的种类以及基本技法和比赛方法 |
| 基  本  技  术  12学时 | 1、握杆和身体姿势  2、击球的动作和方法  3、瞄准的方法   1. 目标球线路的确定 2. 目标球击点的确定 3. 瞄准点的确定 4. 撞击目标球   4、基本杆法:   1. 推进球 2. 跟进球 3. 定位球   5、台球基本技法及击球技巧  6、台球基础训练、击目标球入袋训练 |
| 基本  战术  6学时 | 1、进攻中主球力量与位置的控制  2、防守中主球力量与位置的控制 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、台球运动的主要竞赛规则与裁判法  2、台球运动技术、战术的发展状况 |
| 基  本  技  术  12学时 | 1、基本杆法:   1. 推进球 2. 跟进球 3. 定位球 4. 缩杆球 5. 侧旋球   2、主球控制   1. 力量的控制 2. 位置的控制 |
| 基本  战术  6学时 | 1、进攻战术  2、防守战术  3、教学比赛 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、上肢力量：立卧撑、俯卧撑  2、下肢力量：跳绳、单、双足跳  3、综合素质：仰卧起坐、两头跳、腹背肌  4、速度：50M冲刺、短跑  5、耐力：中长距离跑、变速跑、匀速跑、往返跑  6、体质健康标准测试项目练习：100M、实心球投掷、800M（女）/1000（男）、立定跳远、仰卧起坐（女）、引体向上（男） |
| 专项  素质  2学时 | 1、速度  2、耐力  3、灵敏性  4、柔韧性  5、力量等 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、击球精准度 | 1、缩杆球技评 |
| 2、推进球技评 | 2、实战综合技评 |

4、考核方法、要求与标准：

* 击球精准度考核：母球至于发球线，放两球于规定区域，要求用规定杆数击目标球入袋。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 杆数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10杆以上 |

* 推进球技评

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 击球点完全正确，母球碰到目标球后两者均能向前运行到相应位置。 |
| 80—89分 | 击球点正确，母球碰到目标球后向前运行，但目标球定位不够准确。 |
| 70—79分 | 击球点基本正确，母球碰到目标球后能向前运行，但定位不够准确。 |
| 60—69分 | 击球点基本正确，母球碰到目标球两球定位都不够准确。 |
| 59分以下 | 击球点不够正确，母球、目标球定位都不够准确。 |

* 缩杆球技评

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 击球点完全正确，母球碰到目标球后两者均能向前运行到相应位置。 |
| 80—89分 | 击球点正确，母球碰到目标球后向前运行，但目标球定位不够准确。 |
| 70—79分 | 击球点基本正确，母球碰到目标球后能向前运行，但定位不够准确。 |
| 60—69分 | 击球点基本正确，母球碰到目标球两球定位都不够准确。 |
| 59分以下 | 击球点不够正确，母球、目标球定位都不够准确。 |

* 实战综合技评

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 有很好的解盘能力，杆法运用得当，击球效果很好。 |
| 80—89分 | 有较好的解盘能力，杆法运用较为得当，击球效果较好。 |
| 70—79分 | 有一定的解盘能力，杆法运用基本得当，有一定的击球效果。 |
| 60—69分 | 有一定的解盘能力，杆法运用部分得当，有一定的击球效果。 |
| 59分以下 | 解盘能力较差，杆法运用部分得当，击球效果较差。 |

（13）藤 球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

了解藤球运动的基本知识、竞赛规则，具有欣赏比赛的能力；能初步掌握基本的藤球技术、战术和练习方法，能参与比赛、并体会藤球运动的乐趣，培养体育意识、养成体育习惯。

2、提高班（第二学期/第四学期）

较完整地了解藤球运动的知识、竞赛规则、裁判方法，能协助院系组织藤球比赛；巩固与提高基本技术、基本战术，培养互助精神和顽强的意志品质。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 教学目的任务要求；  藤球运动发展概况及对锻炼身体的作用；  藤球竞赛规则和裁判法  藤球比赛的欣赏。 |
| 基本  技术  12学时 | 准备姿势：稍蹲  移动：后撤步 跨步  发球：垫发球  接发球：脚内侧接发球  传球：正传 侧传  进攻球：吊球 |
| 基本  战术  6学时 | 阵容配备：左内卫 右内卫 后卫  战术： 三角站位 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 国内外藤球运动动态；  藤球竞赛规则、裁判法和组织竞赛；  藤球比赛的欣赏。 |
| 基本  技术  12学时 | 移动：后撤步 跨步 交叉步 跑步  发球：垫发球  接发球：脚内侧接发球 脚外侧接发球  传球：正传 侧传  进攻球：长吊 短吊 |
| 基本  战术  6学时 | 进攻战术：长短结合  防守战术：正三角布防 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 耐力：1000米（男）、800米（女）、12分钟跑、变速跑、间隙跑；50米和跑的专门练习；  力量：立定跳远、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、俯卧撑。 |
| 专项  素质  2学时 | 速度、灵敏和协调性：加速跑、20米冲刺跑、往返跑（9米、6米、3米）、各种变向移动、跑动、制动；  弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）  柔韧练习：腿部韧带训练 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程  度  性  别 | 基础班 | 提高班 |
| 男子 | 1、垫发球基础班 | 1、垫发球提高班 |
| 2、脚内侧接发球 | 2、脚外侧接发球 |
| 女子 | 1、垫发球基础班 | 1、垫发球提高班 |
| 2、脚内侧接发球 | 2、脚外侧接发球 |

4、考核方法、要求与标准：

* 垫发球基础班

场地要求：将接球方半场用与底线平行划区的方法等分成4个区。

评分标准：考核者按照发球规则将8个球依次发入4个区，每区2个，另外自选2球发自选区，每球10分，满分100分。

* 脚内侧接发球

场地要求：标准藤球场。

评分标准：考核者一个脚站在中心圈内，用脚内侧接发球技术接对方中心圈的教师手抛球10个，接完的球必须落在中心圈或中心圈扩延的30厘米环内算得分，每球10分，满分100分。

* 垫发球提高班

场地要求：将接球方半场用与边线平行划区的方法等分成4个区。。

评分标准：考核者按照发球规则将8个球依次发入4个区，每区2个，另外自选2球发自选区，每球10分，满分100分

* 脚外侧接发球

场地要求：标准藤球场。

评分标准：考核者一个脚站在中心圈内，用脚外侧接发球技术接对方中心圈的教师手抛球10个，接完的球必须落在中心圈或中心圈扩延的30厘米环内算得分，每球10分，满分100分。

注：女子藤球考核应在女子规定场地进行，内容和标准不变。

（14）体育舞蹈

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和练习方法，培养音乐感，进行自我审美教育，培养学生具有一定的表演比赛能力和欣赏比赛能力，利用技能和方法进行社交礼仪活动，适应社会需要。

2、提高班（第二学期/第四学期）

在初步掌握健美操锻炼的基本方法的基础上，进一步使学生系统地掌握体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法，掌握基本的练习方法和自编动作，进一步提高对体育舞蹈锻炼的理解和认识。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、体育舞蹈概述、概念、特点、分类  2、摩登舞常用名词与术语  3、华尔兹欣赏 |
| 基本  技术  4学时 | 1、华尔兹基本持握姿势  2、华尔兹基本舞步  3、华尔兹动作组合  4、基本舞蹈素质 |
| 成套  动作  14学时 | 1、动作组合练习 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、体育舞蹈创编的原则、步骤  2、摩登舞竞赛规则  3、体育舞蹈与科学锻炼 |
| 基本  技术  2学时 | 1. 华尔兹基本持握姿势 2. 华尔兹基本舞步 3. 华尔兹动作组合 4. 基本舞蹈素质 |
| 成套  动作  16学时 | 1、自编舞  2、《全国体育舞蹈考级华尔兹铜牌规定动作》 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 体质健康标准测试项目练习：100M、实心球投掷、800M（女）/1000（男）、立定跳远、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、坐位体前屈、握力 |
| 专项  素质  2学时 | 速度素质  力量素质  耐力素质  灵敏素质  柔韧素质 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、基本动作组合 | 1、自编舞 |
| 2、基本套路 | 2、《全国体育舞蹈考级华尔兹铜牌规定动作》 |

4、考核方法、要求：

* 基本动作组合

要求：独立完成基本动作，动作准确，基本握持姿势正确并跟上音乐节奏。

* 基本套路、《全国体育舞蹈考级华尔兹铜牌规定动作》

要求：动作技术基本正确，身体握持姿态与协调性较好，套路动作连贯，动作与音乐协调一致，表现出一定的舞蹈美感。

* 自编舞

要求：①2人为一组进行考试；

②自编华尔兹必须包括铜牌规定动作的所有舞步，在此基础上动作组合有所创新，音乐自选或选用教师上课的音乐，动作自然流畅；

③符合华尔兹的基本特点。

5、考核标准：

（1）《全国体育舞蹈考级华尔兹铜牌规定动作》

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 与舞伴共舞,能协调默契进行两人的配合,身体姿态优美,动作规范到位、并且协调轻松, ，音乐节奏准确，能很好地表现出各舞种的独特风格、并具有个人风格,具有很好的舞蹈表现力。 |
| 80—89分 | 与舞伴共舞,能协调默契进行两人的配合,身体姿态优美,动作规范到位、并且协调轻松, ，音乐节奏准确，能很好地表现出舞种的独特风格 |
| 70—79分 | 与舞伴共舞,能协调默契进行两人的配合,身体姿态优美,动作规范到位、并且协调轻松，音乐节奏准确。 |
| 60—69分 | 能够独立完成铜牌规定动作，音乐节奏准确 |
| 59分以下 | 不能独立完成铜牌规定动作，音乐节奏不准确 |

（2）自编操

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 动作编排合理，与舞伴共舞,能协调默契进行两人的配合,身体姿态优美,动作规范到位、并且协调轻松, 音乐节奏准确，能很好地表现出各舞种的独特风格、并具有个人风格,具有很好的舞蹈表现力。 |
| 80—89分 | 动作编排合理，与舞伴共舞,能协调默契进行两人的配合,身体姿态优美,动作规范到位、并且协调轻松, 音乐节奏准确，能很好地表现出舞种的独特风格。 |
| 70—79分 | 动作编排合理，与舞伴共舞,能协调默契进行两人的配合,身体姿态优美,动作规范到位、并且协调轻松，音乐节奏准确。 |
| 60—69分 | 动作编排合理，音乐节奏准确 |
| 59分以下 | 动作编排不合理，音乐节奏不准确 |

（15）毽 球

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

通过毽球学习，培养学生对毽球的兴趣，使学生了解毽球运动的基本知识、基本竞赛规则，掌握毽球的基本技术、战术和练习方法，能参与比赛；培养体育意识和团队精神，发扬民族传统体育。

2、提高班（第二学期/第四学期）

巩固与提高毽球基本技术，进一步学习毽球基本战术，较完整的了解毽球运动的知识，比较全面理解竞赛规则，体会裁判方法；能较合理地运用发球、传球、进攻球等技术进行教学比赛，培养团结协作、顽强拼搏的品质，树立“健康第一”的思想意识，为“终生体育”打下基础。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、毽球运动的基本特点和锻炼价值  2、现代毽球运动的发展趋势 |
| 基本  技术  12学时 | 1、踢毽：脚内侧踢毽、脚外侧踢毽、盘踢  2、准备姿势：前后开立、左右开立  3、移动技术：前上步、并步、滑步、交叉步、跨步、跑步、后撤步  4、触球技术：膝触球、腹触球、胸触球  5、发球技术：正面脚内侧发球  6、传球：正面传球 |
| 基本  战术  6学时 | 1、“中一二”进攻战术  2、“一·二”防守 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、毽球运动主要技、战术的分析  2、毽球竞赛的主要规则与裁判方法 |
| 基本  技术  12学时 | 1、踢毽：脚背踢毽  2、触球技术：肩触球、头触球  3、发球技术：正面脚背发球  4、传球：侧面传球、自传球  5、攻球：头攻球（任选）、脚掌击球（任选）  6、拦网：原地拦网 |
| 基本  战术  6学时 | 1、“边一二”进攻战术  2、“二·一”防守 |
| C | 身体素质 |
| 一般  素质  2学时 | 1、上肢力量：立卧撑、俯卧撑  2、下肢力量：跳绳、单、双足跳  3、综合素质：仰卧起坐、两头跳、腹背肌  4、速度：50M冲刺、短跑  5、耐力：中长距离跑、变速跑、匀速跑、往返跑  6、体质健康标准测试项目练习：100M、实心球投掷、800M（女）/1000（男）、立定跳远、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、坐位体前屈、握力（男） |
| 专项  素质  2学时 | 1、速度、灵敏和协调性：加速跑、20米冲刺跑、往返跑（9米、6米、3米）、各种变向移动、跑动、制动；  2、弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）  3、柔韧练习：腿部韧带训练 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程度  内容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、脚内侧踢毽达标 | 1、正脚背发球达标 |
| 2、双人对传达标 | 2、发球技评 |

4、考核方法、要求与标准：

* 脚内侧踢毽

方法：左右脚各踢一次为一对。

要求: 限脚内侧部位踢毽。

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 对数 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |

* 双人对传

方法：每人各踢一次为一对。

要求: 踢球部位不限。

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 对数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 |

* 正脚背发球

方法：在发球线后,每人发八个球过网，落在相应的得分区域。

要求：按毽球规则进行，对方场地前后3等分，前区、后区得2分，中区得1分（如图）。

标准（达标）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 0 | 20 | 30 | 40 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 得分 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

2分 1分 2分

标准（技评）：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 技术动作正确，球过网弧度低，落点稳定。 |
| 80—89分 | 技术动作正确，球过网弧度偏高，落点较稳定。 |
| 70—79分 | 技术动作较正确，球过网弧度偏高，落点不稳定。 |
| 60—69分 | 技术动作一般，球过网弧度高，落点不稳定。 |
| 59分以下 | 技术动作不正确，球过网数低，控制不了球。 |

（16）体育保健

一、课程任务：

1、基础班（第一学期/第三学期）

了解自身机体的生理特点，掌握一些较轻松又具有保健养生功能的体育项目的基本知识及练习方法；学会选择适合自己的锻炼方式和日常保健方法，掌握各种练习对身体的功效，达到增强体质，增进健康的目的。

2、提高班（第二学期/第四学期）

掌握较高层次的锻炼方式和日常保健方法，达到康复和保健的目的。

二、课程内容和基本要求：

|  |  |
| --- | --- |
| A | 基础班（第一学期/第三学期） |
| 理论  4学时 | 1、教学目的任务要求；  2、体育基础知识理论；  3、卫生保健知识。 |
| 基本  技术  18学时 | 1. 简化24式太极拳   2、轻器械的健身方法  3、康复练习 |
| B | 提高班（第二学期/第四学期） |
| 理论  4学时 | 1、体育运动对人体的影响；  2、科学锻炼身体的方法；  3、医疗体育与运动处方。 |
| 基本  技术  18学时 | 1. 乒乓球推挡技术 2. 羽毛球颠球技术 3. 康复练习 |
| C | 身体素质 |
| 专项  素质  4学时 | 柔韧性练习 |

三、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 体育基础、专项理论等 | 4 |
| 2 | 运动技能 | 技术、技能、战术 | 18 |
| 3 | 身体基本活动能力及身体机能 | 与选项项目相关的身体素质 | 4 |
| 4 | 考核 | 每学期两项考核内容 | 4 |
| 5 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 总计 | | | 32 |

四、考核方法与要求：

1、考核性质：考查

2、成绩评定：见体育课程大纲

3、考核内容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 程  度  内  容 | 基础班 | 提高班 |
|  | 1、简化24式太极拳 | 1、羽毛球 |
| 2、轻器械健身 | 2、乒乓球 |

4、考核方法、要求和标准：

* 简化24式太极拳

要求：2人一组背对背进行考核。

标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 技评标准 |
| 90—100分 | 套路熟练、全套动作协调完整。 |
| 80—89分 | 套路熟练、全套动作较规范。 |
| 70—79分 | 能熟练完成全套套路动作。 |
| 60—69分 | 能独立完成全套套路动作。 |
| 59分以下 | 只能独立完成部分套路动作。 |

* 轻器械健身

要求：分组抽签，对所抽到的器械讲出4种锻炼方法，并进行示范，要求讲出动作要领和注意事项，主要锻炼的肌肉。

* 羽毛球

要求：连续颠球

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 个数 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |

* 乒乓球

要求：同伴自己找，可以同时进行考试，也可以单个进行，时间不限。

标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分数 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 对数 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |

五、备注：

1、保健班学生实践分满分70分，理论分10分；

2、若当年申请保健学生人数未达到开班要求，则以跟班上课的方式进行，考试内容为该项目的技评项目。

二、体育公共选修课大纲

1、《乒乓球技巧与训练》选修课程教学大纲

课程代码：12380001

英文名称：Ping-Pang skills and training

学 时：32学时

学 分：2学分

先修课程：无

适用专业：本专科各年级学生

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材

一、课程的性质、地位和任务：

了解乒乓球运动特点，发展概况和规则裁判法；初步掌握乒乓球基本技战术，提高对乒乓球运动的兴趣，较好地掌握正手对攻、左推右攻、中远台攻球等组合技术，提高比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，较系统地掌握乒乓球比赛中的战术套路，可以制定自己的训练计划，有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力；增强组织小型比赛竞赛和裁判工作的能力。

二、课程内容和基本要求：

教学目标：

以增强学生体质，增进健康为主导思想，通过乒乓球教学活动，使学生掌握科学的健身方法，培养学生对体育运动的兴趣、爱好和意识以及能够独立进行身体锻炼的能力，养成自觉进行体育锻炼的习惯，并从长远目标着手，追求学生身心和谐发展，突出学生个性的培养和终身体育观念的培养。

基本要求：

1、提高乒乓球基本技战术，提高对乒乓球运动的兴趣。

2、熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作。

3、增强对乒乓球比赛的欣赏能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。

2、通过乒乓球技术的学习，掌握运动技术和技能。结合自己的兴趣爱好和身体实际制定个人锻炼计划；掌握常见运动创伤预防和处置方法；具有一定的乒乓球比赛的欣赏能力。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要 求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 选项课理论、体育健康学等 | 2 |
| 2 | 技战术 | 选项课技术、技能、战术 | 14 |
| 3 | 一般素质 | 速度、耐力、力量、柔韧等身体素质 | 4 |
| 4 | 专项素质 | 乒乓球相关的身体素质 | 6 |
| 5 | 考核 | 两项考核内容 | 4 |
| 6 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 7 | 总计 | | 32 |

五、 考核方法与要求：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 运 动 技 能 | 出勤与参与 | 合计 |
| 成绩分配 | 60% | 40% | 100% |

* 运动技能：为选项项目中的两个相关的专项技能，每项各占30%，共60%。

◆ 上课出勤与参与：“出勤与参与”包括出勤和参与两个部分，各占20%。

1、 全勤、无迟到早退者并在课上积极参与，即可得40分；每学期按40分计算。

2 、旷课1次扣3分，迟到、早退一次各扣1分。

3 、一学期无故旷课累计超过教学时数三分之一者，或因故缺课累计超过教学时数二分之一者取消本学期所有项目的考试资格，该学年的总成绩为不及格，按学校教务处对公共课的学籍管理规定参加重修。

4、缺课未达总学时1/3，但经常有迟到、早退现象者，老师有权扣掉全部平时分（每学期共计10分）。

2、《篮球裁判法与比赛赏析》课程教学大纲

课程代码：12080001

英文名称：Basketball judgment law and competition appreciation

学 时：32学时

学 分：2学分

先修课程：无

适用专业：本专科各年级学生

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》；《篮球裁判法》

参考书：体育学院各专业课教材

一、课程的性质、地位和任务：

体育课是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的篮球体育教学和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为目标的课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。通过体育课程教学使学生掌握两门及以上的体育技术和技能；掌握基本的科学锻炼方法和全新的理念，不断提高学生的体质健康水平、心理健康水平和社会适应能力，为终身体育打下坚实的基础。

二、课程内容和基本要求：

教学目标：

揭示篮球运动观赏性存在和发展的基本规律，以利于人们更深入地认识篮球运动，使篮球运动向普及和提高的健康方向发展。篮球比赛的观赏价值在于促进个体人格与社会人格的和谐统一、使人产生优美与崇高感、有助于人的社会化与社会道德修养的协调发展。通过篮球比赛欣赏可以增强学生体质，增进健康为主导思想，通过全方位的体育教学活动，使学生掌握科学的健身方法，培养学生对体育运动的兴趣、爱好和意识以及能够独立进行身体锻炼的能力，养成自觉进行体育锻炼的习惯，并从长远目标着手，追求学生身心和谐发展，突出学生个性的培养和终身体育观念的培养。

基本要求：

1、提高篮球技战术水平。

2、学习组织和执法篮球比赛能力。

3、加强篮球比赛欣赏能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。

2、通过体育课程的学习，掌握运动技术和技能，能结合自己的兴趣爱好和身体实际制定个人锻炼计划；具有较强的篮球比赛的欣赏能力。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 篮球理论、比赛欣赏等 | 12 |
| 2 | 技战术 | 选项课技术、技能、战术 | 6 |
| 3 | 一般素质 | 速度、耐力、力量、柔韧等身体素质 | 4 |
| 4 | 专项素质 | 与选项课相关的身体素质 | 4 |
| 5 | 考核 | 篮球两项考核内容 | 6 |
| 6 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 7 | 总计 | | 32 |

五、 考核方法与要求：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 运 动 技 能 | 出勤与参与 | 合计 |
| 成绩分配 | 60% | 40% | 100% |

* 运动技能：为选项项目中的两个相关的专项技能，每项各占30%，共60%。

◆ 上课出勤与参与：“出勤与参与”包括出勤和参与两个部分各占20%。

1、旷课1次扣3分，迟到、早退一次各扣1分。

2 、一学期无故旷课累计超过教学时数三分之一者，或因故缺课累计超过教学时数二分之一者取消本学期所有项目的考试资格，该学年的总成绩为不及格，按学校教务处对公共课的学籍管理规定参加重修。

3、缺课未达总学时1/3，但经常有迟到、早退现象者，老师有权扣掉全部平时分（每学期共计30分）。

3、《网球入门》选修课程教学大纲

课程代码：12110068

英文名称：Tennis Introduction

学 时：32学时

学 分：2学分

先修课程：无

适用专业：本专科各年级学生

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》；《网球裁判法》

参考书：体育学院各专业课教材

一、课程的性质、地位和任务：

体育课是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的网球体育教学和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为目标的课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

网球运动是用球拍隔网对击球的对抗项目，网球运动具有动体舒展大方，娱乐性，观赏性，健身性强等特点，能培养速度，力量，耐力，灵敏等身体素质及判断，反应等心理素质。本课程主要讲授网球基本知识，基本技术，基本规则，引导学生网球入门，初步掌握正反手击球技术和发球等技术。侧重体验在实践中的应用，使学生具有一定的欣赏能力。

二、课程内容和基本要求：

教学目标：

1. 初步掌握正反手，平击发球的基本技术要领及练习方法。
2. 培养学生对网球的兴趣，端正学习态度。
3. 了解网球运动的起源与发展，介绍一般规则与裁判法。
4. 了解网球比赛的基本战术，进一步完善网球的常用技术环节。
5. 了解网球运动的基本素质与体能训练方法，提高身体素质水平。

基本要求：

（1）紧扣课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点，同时重视课程内容的体育文化氛围。

（2）准时出勤，特殊情况请假。

（3）着运动服装参加技术教学，保证安全。

三、对学生能力培养的要求：

1、网球课是高校体育教学的主要内容之一，其目的是使学生尽快掌握网球基本技术与技能，增进学生对网球的学习兴趣，培养学生在全面学习的基础上，具备组织竞赛，担任裁判和管理分配等各项工作能力。

2、通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。

2、通过网球入门学习，掌握网球运动技术和技能，制定个人锻炼计划。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 主要技术 | 基本内容 | 课时分配 |
| 1 | 站位姿势 | 握拍方法和基本准备姿势。 | 1 |
| 2 | 步 法 | 滑步、交叉步。 | 1 |
| 3 | 发 球 | 平击发球、侧旋发球。 | 2 |
| 4 | 接 发 球 | 接平击发球、接侧旋发球。 | 2 |
| 5 | 正、反手击球 | 平击、上旋、下旋（削球）。 | 10 |
| 6 | 截击球 | 网前截击、半场截击、后场截击。 | 2 |
| 7 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 8 | 基本战术 | 发球上网、底线战术、双打站位及战术。 | 1 |
| 9 | 素质练习 | 一般素质；专项素质。 | 3 |
| 10 | 理论 | 比赛规则、赛事欣赏。 | 3 |
| 11 | 裁判实践 | 教学比赛。 | 3 |
| 12 | 专项考试 | 正手击球；反手击球。 | 2 |

五、 考核方法与要求：

（1）正手击球技术（30分）

学生自由组合，两人一组，一人喂送球，一人进行正手击球，共10次。其中击直线球、斜线球各5次。落点正确的每次击球给2分，允许两次失误，8次累计20分。

技评：教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。技术达标：20分，详见评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 击球次数 | 有效击球 | 获得分数 |
| 10 | 8 | 20 |
| 7 | 18 |
| 6 | 16 |
| 5 | 14 |
| 4 | 12 |
| 3 | 10 |
| 2 | 8 |

技术评定：10分，详见评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 技术评定标准 |
| 10 | 完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点好。 |
| 9 | 完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速较快、落点较好。 |
| 8 | 移动到位，引拍到位，击球动作较舒展、有力，落点较好。 |
| 7 | 移动到位，引拍到位，击球有力，球速适中，落点较差。 |
| 6 | 移动到位，但动作不协调，击球无力，球速慢，落点较差。 |
| 5 | 移动不到位，基本无动作，击球无力，球速慢，落点差。 |

（2）反手击球技术（30分）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 运 动 技 能 | 出勤与参与 | 合计 |
| 成绩分配 | 60% | 40% | 100% |

学生自由组合，两人一组，一人喂送球，一人进行反手击球，共10次。其中直线球、斜线球各5次。落点正确的每次击球给2分，允许两次失误，8次累计20分。

技评：教师根据学生击球动作及击球效果给予评分。 技术达标：20分，详见评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 击球次数 | 有效击球 | 获得分数 |
| 10 | 8 | 20 |
| 7 | 18 |
| 6 | 16 |
| 5 | 14 |
| 4 | 12 |
| 3 | 10 |
| 2 | 8 |

技术评定：10 分，详见评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 技术评定标准 |
| 10 | 完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速快、落点好。 |
| 9 | 完成动作准确、舒展、流畅，击球有力、球速较快、落点较好。 |
| 8 | 移动到位，引拍到位，击球动作较舒展、有力，落点较好。 |
| 7 | 移动到位，引拍到位，击球有力，球速适中，落点较差。 |
| 6 | 移动到位，但动作不协调，击球无力，球速慢，落点较差。 |
| 5 | 移动不到位，基本无动作，击球无力，球速慢，落点差。 |

运动技能：为选项项目中的两个相关的专项技能，每项各占30%，共60%。

◆ 上课出勤与参与：“出勤与参与”包括出勤和参与两个部分各占20%。

1、旷课1次扣3分，迟到、早退一次各扣1分。

2 、一学期无故旷课累计超过教学时数三分之一者，或因故缺课累计超过教学时数二分之一者取消本学期所有项目的考试资格，该学年的总成绩为不及格，按学校教务处对公共课的学籍管理规定参加重修。

3、缺课未达总学时1/3，但经常有迟到、早退现象者，老师有权扣掉全部平时分（每学期共计30分）。

4、《足球裁判法与比赛赏析》选修课程教学大纲

课程代码：12080006

英文名称：Football judgment law and competition appreciation

学 时：32学时

学 分：2学分

先修课程：无

适用专业：本专科各年级学生

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材

一、课程的性质、地位和任务：

了解足球运动特点，发展概况和规则裁判法；初步掌握足球基本技战术，提高对足球运动的兴趣、比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，较系统地掌握足球比赛中的战术套路，可以制定自己的训练计划，有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力；增强组织小型比赛竞赛和裁判工作的能力。

二、课程内容和基本要求：

教学目标：

以增强学生体质，增进健康为主导思想，通过足球教学活动，使学生掌握科学的健身方法，培养学生对体育运动的兴趣、爱好和意识以及能够独立进行身体锻炼的能力，养成自觉进行体育锻炼的习惯，并从长远目标着手，追求学生身心和谐发展，突出学生个性的培养和终身体育观念的培养。

基本要求：

1、提高足球基本技战术，提高对足球运动的兴趣。

2、熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作。

3、增强对足球比赛的欣赏能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。

2、通过足球技术的学习，掌握运动技术和技能。结合自己的兴趣爱好和身体实际制定个人锻炼计划；掌握常见运动创伤预防和处置方法；具有一定的足球比赛的欣赏能力。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要 求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 选项课理论、体育健康学等 | 2 |
| 2 | 技战术 | 选项课技术、技能、战术 | 14 |
| 3 | 赛事欣赏 | 经典赛事的欣赏 | 4 |
| 4 | 竞赛规则与裁判 | 场地、主要规则、裁判法 | 6 |
| 5 | 考核 | 两项考核内容 | 4 |
| 6 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 7 | 总计 | | 32 |

五、 考核方法与要求：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 运 动 技 能 | 出勤与参与 | 合计 |
| 成绩分配 | 60% | 40% | 100% |

* 运动技能：为选项项目中的两个相关的专项技能，每项各占30%，共60%。

◆ 上课出勤与参与：“出勤与参与”包括出勤和参与两个部分，各占20%。

1、 全勤、无迟到早退者并在课上积极参与，即可得40分；每学期按40分计算。

2 、旷课1次扣3分，迟到、早退一次各扣1分。

3 、一学期无故旷课累计超过教学时数三分之一者，或因故缺课累计超过教学时数二分之一者取消本学期所有项目的考试资格，该学年的总成绩为不及格，按学校教务处对公共课的学籍管理规定参加重修。

4、缺课未达总学时1/3，但经常有迟到、早退现象者，老师有权扣掉全部平时分（每学期共计10分）。

5、《台球》选修课程教学大纲

课程代码：12080019

英文名称：Billiards

学 时：32学时

学 分：2学分

先修课程：无

适用专业：本专科各年级学生

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材

一、课程的性质、地位和任务：

了解台球运动特点，发展概况和规则裁判法；初步掌握台球基本技战术，提高对台球运动的兴趣、比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，较系统地掌握台球比赛中的战术套路，可以制定自己的训练计划，有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力；增强组织小型比赛竞赛和裁判工作的能力。

二、课程内容和基本要求：

教学目标：

以增强学生体质，增进健康为主导思想，通过台球教学活动，使学生掌握科学的健身方法，培养学生对体育运动的兴趣、爱好和意识以及能够独立进行身体锻炼的能力，养成自觉进行体育锻炼的习惯，并从长远目标着手，追求学生身心和谐发展，突出学生个性的培养和终身体育观念的培养。

基本要求：

1、提高台球基本技战术，提高对台球运动的兴趣。

2、熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作。

3、增强对台球比赛的欣赏能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。

2、通过台球技术的学习，掌握运动技术和技能。结合自己的兴趣爱好和身体实际制定个人锻炼计划；掌握常见运动创伤预防和处置方法；具有一定的台球比赛的欣赏能力。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要 求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 选项课理论、体育健康学等 | 2 |
| 2 | 技战术 | 选项课技术、技能、战术 | 14 |
| 3 | 赛事欣赏 | 经典赛事的欣赏 | 4 |
| 4 | 竞赛规则与裁判 | 场地、主要规则、裁判法 | 6 |
| 5 | 考核 | 两项考核内容 | 4 |
| 6 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 7 | 总计 | | 32 |

五、 考核方法与要求：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 运 动 技 能 | 出勤与参与 | 合计 |
| 成绩分配 | 60% | 40% | 100% |

* 运动技能：为选项项目中的两个相关的专项技能，每项各占30%，共60%。

◆ 上课出勤与参与：“出勤与参与”包括出勤和参与两个部分，各占20%。

1、 全勤、无迟到早退者并在课上积极参与，即可得40分；每学期按40分计算。

2 、旷课1次扣3分，迟到、早退一次各扣1分。

3 、一学期无故旷课累计超过教学时数三分之一者，或因故缺课累计超过教学时数二分之一者取消本学期所有项目的考试资格，该学年的总成绩为不及格，按学校教务处对公共课的学籍管理规定参加重修。

4、缺课未达总学时1/3，但经常有迟到、早退现象者，老师有权扣掉全部平时分（每学期共计10分）。

6、《羽毛球》选修课程教学大纲

课程代码：12110069

英文名称：Badminton

学 时：32学时

学 分：2学分

先修课程：无

适用专业：本专科各年级学生

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材

一、课程的性质、地位和任务：

了解台球运动特点，发展概况和规则裁判法；初步掌握羽毛球球基本技战术，提高对羽毛球运动的兴趣、比赛中运用不同组合技术的战术意识；熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作，形成自主锻炼的习惯，较系统地掌握台球比赛中的战术套路，可以制定自己的训练计划，有针对性地提高比赛中的技战术衔接能力；增强组织小型比赛竞赛和裁判工作的能力。

二、课程内容和基本要求：

教学目标：

以增强学生体质，增进健康为主导思想，通过羽毛球教学活动，使学生掌握科学的健身方法，培养学生对体育运动的兴趣、爱好和意识以及能够独立进行身体锻炼的能力，养成自觉进行体育锻炼的习惯，并从长远目标着手，追求学生身心和谐发展，突出学生个性的培养和终身体育观念的培养。

基本要求：

1、提高羽毛球基本技战术，提高对羽毛球运动的兴趣。

2、熟悉并参加竞赛有关的组织和裁判工作。

3、增强对羽毛球比赛的欣赏能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。

2、通过羽毛球技术的学习，掌握运动技术和技能。结合自己的兴趣爱好和身体实际制定个人锻炼计划；掌握常见运动创伤预防和处置方法；具有一定的羽毛球比赛的欣赏能力。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要 求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 选项课理论、体育健康学等 | 2 |
| 2 | 技战术 | 选项课技术、技能、战术 | 14 |
| 3 | 一般素质 | 速度、耐力、力量、柔韧等身体素质 | 4 |
| 4 | 专项素质 | 与选项课相关的身体素质 | 6 |
| 5 | 考核 | 两项考核内容 | 4 |
| 6 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 7 | 总计 | | 32 |

五、 考核方法与要求：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 运 动 技 能 | 出勤与参与 | 合计 |
| 成绩分配 | 60% | 40% | 100% |

* 运动技能：为选项项目中的两个相关的专项技能，每项各占30%，共60%。

◆ 上课出勤与参与：“出勤与参与”包括出勤和参与两个部分，各占20%。

1、 全勤、无迟到早退者并在课上积极参与，即可得40分；每学期按40分计算。

2 、旷课1次扣3分，迟到、早退一次各扣1分。

3 、一学期无故旷课累计超过教学时数三分之一者，或因故缺课累计超过教学时数二分之一者取消本学期所有项目的考试资格，该学年的总成绩为不及格，按学校教务处对公共课的学籍管理规定参加重修。

4、缺课未达总学时1/3，但经常有迟到、早退现象者，老师有权扣掉全部平时分（每学期共计10分）。

7、《健身健美操》选修课程教学大纲

课程代码：12110115

英文名称：Aerobics

学 时：32学时

学 分：2学分

先修课程：无

适用专业：本专科各年级学生

开课院系：体育教学中心

教 材：《大学体育标准教程》

参考书：体育学院各专业课教材

一、课程的性质、地位和任务：

了解健身健美操运动特点，发展概况；初步掌握健身健美操基本技术，提高对健身健美操运动的兴趣，较系统地掌握健身健美操基本套路、编排套路的基本原则和方法，能自我创编、自我锻炼。

二、课程内容和基本要求：

教学目标：

以增强学生体质，增进健康为主导思想，通过健身健美操教学活动，使学生掌握科学的健身方法，培养学生对体育运动的兴趣、爱好和意识以及能够独立进行身体锻炼的能力，养成自觉进行体育锻炼的习惯，并从长远目标着手，追求学生身心和谐发展，突出学生个性的培养和终身体育观念的培养。

基本要求：

1、熟练掌握健身健美操基本技术，成套动作。

2、达到能自我创编简单的套路。

3、增强对健身健美操比赛的欣赏能力。

三、对学生能力培养的要求：

1、通过体育课程学习，使学生能够提高对身体和健康的认识，掌握发展身体和增进健康的知识与方法，提高自我保健意识；养成健康的行为习惯和生活方式。

2、通过健身健美操技术的学习，掌握运动技术和技能。结合自己的兴趣爱好和身体实际制定个人锻炼计划；掌握常见运动创伤预防和处置方法；具有一定的健身健美操比赛的欣赏能力。

四、学时分配表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 要 求 | 课时分配 |
| 1 | 理论 | 选项课理论、体育健康学等 | 2 |
| 2 | 技战术 | 选项课技术、技能、战术 | 14 |
| 3 | 一般素质 | 速度、耐力、力量、柔韧等身体素质 | 4 |
| 4 | 专项素质 | 与选项课相关的身体素质 | 6 |
| 5 | 考核 | 两项考核内容 | 4 |
| 6 | 机动 | 遇特殊情况可做相应调整 | 2 |
| 7 | 总计 | | 32 |

五、 考核方法与要求：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 运 动 技 能 | 出勤与参与 | 合计 |
| 成绩分配 | 60% | 40% | 100% |

* 运动技能：为选项项目中的两个相关的专项技能，每项各占30%，共60%。

◆ 上课出勤与参与：“出勤与参与”包括出勤和参与两个部分，各占20%。

1、 全勤、无迟到早退者并在课上积极参与，即可得40分；每学期按40分计算。

2 、旷课1次扣3分，迟到、早退一次各扣1分。

3 、一学期无故旷课累计超过教学时数三分之一者，或因故缺课累计超过教学时数二分之一者取消本学期所有项目的考试资格，该学年的总成绩为不及格，按学校教务处对公共课的学籍管理规定参加重修。

4、缺课未达总学时1/3，但经常有迟到、早退现象者，老师有权扣掉全部平时分（每学期共计10分）。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | 附3：**《国家学生体质健康标准》** |   窗体顶端  窗体底端  **大学男生评分标准** | | | | | | | | | | | | | |  | | 等 级 | 单项得分 | 肺活量体重指数 | 1000米(分.秒) | 台阶试验 | 50米跑（秒） | 立定跳远（米） | 掷实心球（米） | 握力体重指数 | 引体向上(次) | 坐位体前屈(厘米) | 跳绳（次/1分钟） | 篮球运球(秒) | 足球运球 (秒) | 排球垫球(次) | | 优秀 | 100 | 84 | 3′27〞 | 82 | 6.0 | 2.66 | 15.7 | 92 | 26 | 23.0 | 198 | 8.6 | 6.3 | 50 | | 98 | 83 | 3′28〞 | 80 | 6.1 | 2.65 | 15.2 | 91 | 25 | 22.6 | 193 | 9.0 | 6.5 | 49 | | 96 | 82 | 3′31〞 | 77 | 6.2 | 2.63 | 14.4 | 90 | 24 | 22.0 | 186 | 9.6 | 6.9 | 46 | | 94 | 81 | 3′33〞 | 74 | 6.3 | 2.62 | 13.6 | 89 | 23 | 21.4 | 178 | 10.3 | 7.3 | 44 | | 92 | 80 | 3′35〞 | 71 | 6.4 | 2.60 | 12.5 | 87 | 22 | 20.6 | 168 | 11.1 | 7.7 | 41 | | 90 | 78 | 3′39〞 | 67 | 6.5 | 2.58 | 11.5 | 86 | 21 | 19.8 | 158 | 12.0 | 8.2 | 38 | | 良好 | 87 | 77 | 3′42〞 | 65 | 6.6 | 2.56 | 11.3 | 84 | 20 | 18.9 | 152 | 12.4 | 8.5 | 37 | | 84 | 75 | 3′45〞 | 63 | 6.8 | 2.52 | 10.9 | 81 | 19 | 17.5 | 144 | 12.9 | 8.9 | 34 | | 81 | 73 | 3′49〞 | 60 | 7.0 | 2.48 | 10.5 | 79 | 18 | 16.2 | 136 | 13.5 | 9.3 | 32 | | 78 | 71 | 3′53〞 | 57 | 7.3 | 2.43 | 10.0 | 75 | 17 | 14.3 | 124 | 14.3 | 9.9 | 29 | | 75 | 68 | 3′58〞 | 53 | 7.5 | 2.38 | 9.5 | 72 | 16 | 12.5 | 113 | 15.0 | 10.4 | 26 | | 及格 | 72 | 66 | 4′05〞 | 52 | 7.6 | 2.35 | 9.3 | 70 | 15 | 11.3 | 108 | 15.6 | 10.7 | 25 | | 69 | 64 | 4′12〞 | 51 | 7.7 | 2.31 | 8.9 | 66 | 14 | 9.5 | 101 | 16.6 | 11.2 | 23 | | 66 | 61 | 4′19〞 | 50 | 7.8 | 2.26 | 8.5 | 63 | 13 | 7.8 | 94 | 17.5 | 11.7 | 21 | | 63 | 58 | 4′26〞 | 48 | 8.0 | 2.20 | 8.0 | 59 | 12 | 5.4 | 85 | 18.8 | 12.3 | 18 | | 60 | 55 | 4′33〞 | 46 | 8.1 | 2.14 | 7.5 | 54 | 11 | 3.0 | 75 | 20.0 | 12.9 | 15 | | 不及格 | 50 | 54 | 4′40〞 | 45 | 8.2 | 2.12 | 7.3 | 53 | 9 | 2.4 | 71 | 20.6 | 13.3 | 14 | | 40 | 52 | 4′47〞 | 44 | 8.3 | 2.09 | 7.0 | 51 | 8 | 1.4 | 64 | 21.6 | 13.8 | 12 | | 30 | 51 | 4′54〞 | 43 | 8.5 | 2.06 | 6.7 | 49 | 7 | 0.5 | 58 | 22.5 | 14.3 | 10 | | 20 | 49 | 5′01〞 | 42 | 8.6 | 2.03 | 6.2 | 47 | 6 | -0.8 | 49 | 23.8 | 15.0 | 8 | | 10 | 47 | 5′08〞 | 40 | 8.8 | 1.99 | 5.8 | 44 | 5 | -2.0 | 40 | 25.0 | 15.7 | 5 | |   **大学女生评分标准** | | | | | | | | | | | | | | | | 等 级 | 单项得分 | 肺活量体重指数 | 800米(分.秒) | 台阶试验 | 50米跑（秒） | 立定跳远（米） | 掷实心球（米） | 握力体重指数 | 仰卧起坐(次/分钟) | 坐位体前屈(厘米) | 跳绳（次/1分钟） | 篮球运球(秒) | 足球运球 (秒) | 排球垫球(次) | | 优秀 | 100 | 70 | 3′24〞 | 78 | 7.2 | 2.07 | 8.6 | 74 | 52 | 21.1 | 190 | 11.2 | 7.3 | 46 | | 98 | 69 | 3′27〞 | 75 | 7.3 | 2.06 | 8.5 | 73 | 51 | 20.8 | 184 | 11.5 | 7.8 | 44 | | 96 | 68 | 3′29〞 | 72 | 7.4 | 2.05 | 8.4 | 72 | 50 | 20.3 | 175 | 12.0 | 8.6 | 41 | | 94 | 67 | 3′32〞 | 69 | 7.5 | 2.03 | 8.2 | 71 | 49 | 19.8 | 166 | 12.6 | 9.4 | 38 | | 92 | 65 | 3′35〞 | 64 | 7.7 | 2.01 | 8.0 | 69 | 47 | 19.2 | 154 | 13.3 | 10.5 | 34 | | 90 | 64 | 3′38〞 | 60 | 7.8 | 1.99 | 7.8 | 67 | 45 | 18.6 | 142 | 14.0 | 11.5 | 30 | | 良好 | 87 | 63 | 3′42〞 | 59 | 7.9 | 1.97 | 7.7 | 66 | 44 | 17.7 | 137 | 14.6 | 11.9 | 29 | | 84 | 61 | 3′46〞 | 57 | 8.0 | 1.93 | 7.6 | 63 | 43 | 16.3 | 130 | 15.6 | 12.5 | 27 | | 81 | 59 | 3′50〞 | 55 | 8.2 | 1.89 | 7.5 | 61 | 42 | 15.0 | 122 | 16.5 | 13.2 | 25 | | 78 | 57 | 3′54〞 | 52 | 8.3 | 1.84 | 7.4 | 58 | 40 | 13.1 | 112 | 17.8 | 14.0 | 23 | | 75 | 54 | 3′58〞 | 49 | 8.5 | 1.79 | 7.2 | 55 | 38 | 11.3 | 102 | 19.0 | 14.9 | 20 | | 及格 | 72 | 53 | 4′03〞 | 48 | 8.6 | 1.76 | 7.1 | 53 | 37 | 10.1 | 98 | 19.8 | 15.6 | 19 | | 69 | 51 | 4′08〞 | 47 | 8.7 | 1.72 | 7.0 | 50 | 35 | 8.3 | 92 | 20.9 | 16.7 | 17 | | 66 | 49 | 4′13〞 | 46 | 8.8 | 1.69 | 6.8 | 48 | 33 | 6.5 | 86 | 22.0 | 17.8 | 15 | | 63 | 46 | 4′18〞 | 44 | 8.9 | 1.63 | 6.6 | 44 | 31 | 4.1 | 78 | 23.5 | 19.3 | 13 | | 60 | 43 | 4′23〞 | 42 | 9.0 | 1.58 | 6.4 | 40 | 28 | 1.7 | 70 | 25.0 | 20.8 | 10 | | 不及格 | 50 | 42 | 4′30〞 | 41 | 9.1 | 1.56 | 6.2 | 39 | 27 | 1.5 | 66 | 25.8 | 21.2 | 9 | | 40 | 41 | 4′37〞 | 40 | 9.3 | 1.53 | 6.0 | 38 | 26 | 1.3 | 59 | 26.9 | 21.9 | 8 | | 30 | 39 | 4′44〞 | 39 | 9.5 | 1.50 | 5.7 | 36 | 25 | 1.0 | 53 | 28.0 | 22.5 | 7 | | 20 | 37 | 4′51〞 | 38 | 9.8 | 1.46 | 5.4 | 34 | 23 | 0.6 | 44 | 29.5 | 23.4 | 6 | | 10 | 35 | 5′00〞 | 36 | 10.0 | 1.42 | 5.0 | 32 | 21 | 0.2 | 35 | 31.0 | 24.3 | 4 | |