

# 大学体育课程

## 教学大纲

2021年3月7日

# 大学体育课程设置介绍

## 1、大学体育 1

第一学期以《国家学生体质健康标准》和发展体能的田径与提高身体柔韧、协调能力的足球运球项目为主。设一学期，共 1 学分 26 学时。内容包括 50 米跑、立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐、800/1000 米、足球运球等。

## 2、大学体育 2、3、4 选项课程

第二、三、四学期开始，学生自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的“三自主选项课”，根据师资和场地条件尽可能多地开设各种专项课程供学生选择。设三学期选项课，每学期 1 学分 34 学时。内容包括篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、毽球、花毽、柔力球、健美操、啦啦操、形体、街舞、瑜伽、体育舞蹈、广场舞、武术、跆拳道、散打、女子防卫术、太极拳、轮滑、游泳、定向越野、素质拓展、越野行走、跳绳、台球、飞镖等项目。既有利于充分调动学生学习地积极性，提高专项技术水平，也使学生充分体验参与专项运动地乐趣。

## 3、体育保健课程

体育保健课程是针对一、二年级学生中，部分因身体异常和病、残、弱及特殊群体的学生开设以康复、保健为主的体育课程。主要选用对身体保健、康复效果较好的传统体育项目，如八段锦、导引养生功等作为教学内容，以健身与体疗相结合，使这部分学生达到增强体质，改善机能、增强对疾病的抵抗能力。

## 目 录

大学体育 1 课程教学大纲.....	1
篮球选项课程教学大纲.....	8
足球选项课程教学大纲.....	15
排球选项课程教学大纲.....	22
乒乓球选项课程教学大纲.....	30
羽毛球选项课程教学大纲.....	36
网球选项课程教学大纲.....	44
台球选项课程教学大纲.....	51
毽球选项课程教学大纲.....	58
花毽选项课程教学大纲.....	65
柔力球选项课程教学大纲.....	72
武术选项课程教学大纲.....	78
散打选项课程教学大纲.....	85
跆拳道选项课程教学大纲.....	91
太极拳选项课程教学大纲.....	97
女子防身术选项课程教学大纲.....	103
健美操选项课程教学大纲.....	110

# 毽球选项课程教学大纲

## Shuttlecock

课程类别	基本文化素质课程	课程编号	1200002A、1200003A、1200004A
适用专业	全校非体育专业	先修课程	无
总学时	34	学分	1
讲授	2	实践	32

### 一、课程性质与任务

#### (一) 课程性质

毽球运动是以脚为主支配的隔网无身体接触的集体隔网对抗性运动，是一项集技巧性、对抗性、集体性、游戏性，攻防技术于一身的运动项目，有着广泛的群体基础。通过合理、科学的体育教育和锻炼手段，达到增强体质与健康，促进身心的和谐发展、生活质量和体育技能与素养的提高。毽球选项课是体育课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径，系统的讲授毽球概述以及发展、项目的分类、单项技术、规则、裁判等内容，使学生掌握毽球基础理论知识和基本技术之外，更深层次的了解了毽球这项运动。弘扬了民族传统体育精神，为提高专项运动素质打好基础。

#### (二) 课程任务

1. 通过毽球选项课的学习，学生能了解毽球运动的基础知识，初步掌握基本技术及规则。
2. 学会科学锻炼身体的方法；培养学生运动能力和锻炼习惯，为终身体育打好基础。
3. 正确树立健康第一的思想，培养终身体育意识，积极参加各种体育活动，熟练掌握毽球运动的锻炼方法和技能。

### 二、教学活动目标

#### (一) 课程目标

课程目标1：通过毽球教学，掌握毽球运动的基本练习方法和技能，能科学地正确地进行锻炼，提高自己的锻炼能力，并逐步养成自觉锻炼的习惯，具有一定的欣赏毽球运动的能力。

课程目标2：根据自己的能力确定毽球的学习目标，自觉通过毽球运动改善心理状态，增强自信心。能掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法。

课程目标3：通过毽球运动，改善心理状态，建立良好的人际关系，养成积极乐观的生活态度，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

课程目标 4: 培养学生的勇敢、顽强、拼搏的进取精神和团队协作精神, 正确处理竞争与合作的关系。

## (二) 思政目标

思政目标 1: 结合毽球技能与知识, 塑造大学生的健康人格, 树立正确的理想信念和价值取向, 提升心理健康水平和社会适应能力, 培养坚韧不拔、不断超越体育精神与品质, 激发爱国主义精神和集体主义精神。

思政目标 2: 通过对毽球文化的学习和理解, 开发毽球教学中的人文价值, 坚定政治信仰, 胸怀远大理想, 培养学生的规则意识、社会责任感和集体荣誉感, 将社会主义核心价值观体系深植于学生的内心。

## 三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑 课程目标	支撑的毕业 要求指标点
		讲授	实践	小计		
1	毽球运动概述 毽球运动的起源与 发展	2		2	课程目标 1	
2	毽球技术		22	22	课程目标 1、2	
3	毽球战术		4	4	课程目标 2、3	
4	毽球比赛规则及裁 判法		4	4	课程目标 3、4	
5	考试		2	2		

### 学习内容:

#### 1. 毽球运动概述 (毽球运动的起源与发展)

- (1) 毽球的产生;
- (2) 毽球运动的发展;
- (3) 毽球运动的文化渊源;
- (4) 毽球运动的原理;
- (5) 毽球运动的内容与分类;
- (6) 毽球运动的特点;
- (7) 毽球运动的健身功能;
- (8) 毽球比赛规则及裁判法。

重点: 毽球运动的发展经历的阶段及特点。

难点: 毽球运动的原理、特点及裁判法。

## 2. 毽球技术:

毽球的基本技术包括:准备姿势与移动、踢传球技术、进攻技术、防守技术等。使学生熟识球性,提高脚控制球的能力和身脚协调配合的能力,并能运用所学基本技术进行比赛。

重点:掌握各技术动作要领,能熟练的控制球。

难点:在毽球竞赛中根据比赛的要求,合理的运用每一项技术动作。

## 3. 毽球战术

毽球的基本战术有:进攻战术和防守战术两方面。毽球的基本战术实际上就是攻防双方在技术上、心理上利用各自的基本技术,根据临场的具体情况,不断组成制约和反制约的攻防对抗。

重点:在比赛过程中要根据对方情况,合理的布置战术,充分掌握战术的重要性。

难点:战术的关键在于能否及时、准确地分析出对方的强、弱之处,组织起各种多变的攻防战术,发挥自己的长处,攻对方的短处。

## 4. 毽球比赛规则及裁判法

做为一名合格的裁判,必须做到:良好的道德品质;熟悉规则,精通业务;理解比赛规则、精神实质;不断的探讨和钻研规则促进此运动的发展;掌握判罚尺度;必须进行实践,体会各种动作,从中摸索规律,使判罚更为准确;拥有一颗热爱事业的心。

重点:掌握毽球完整的基本规则和执裁。

难点:毽球比赛中能够准确的判罚每一个球,准确的、规范的做出相应的判罚手势。

## 四、达成教学活动目标的途径和措施

1. 通过讲解法、示范法、练习法、帮助法、纠错法等多种教学方法来实现毽球选项课教学目标。

2. 教学中注意引导学生积极思维,勤学巧练,掌握重点,触类旁通,重视培养学生分析问题,解决问题的能力。

3. 强调教学中抓学生技术动作规范,培养学生教学能力、组织工作能力、裁判能力。

4. 加强组织纪律性教育,爱护公物,避免伤害事故发生,保证教学的顺利进行。

## 五、考核方式

### (一) 考核方式

本课程综合成绩=平时成绩(20%)+技能成绩(30%)+末考成绩(50%)

1. 技能考试方法:

大学体育 3 通过《国家学生体质健康标准》测试成绩及标准，对 800/女、1000/男进行耐力素质成绩评定。

大学体育 2、4 通过授课教师集体考试的方式进行莱格尔考试。

2. 末考考试方法：连续颠球（四选一）（60%）+正脚背低点发球（40%）=100 分

## （二）成绩评定标准

1. 平时成绩：满分 100 分。

迟到早退扣 20 分、旷课扣 30 分、请假扣 5 分（公假不扣分）、不穿运动鞋鞋扣 20 分、连续见习 3 次扣 10 分，课堂纪律与课堂表现酌情扣分。

每学期缺课三分之一、旷课 3 次以上者不予评定体育课成绩，需进行重修。

2. 技能考核成绩标准：800m（女生）、1000m（男生）、莱格尔。

大学男生 1000 米评分标准

大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分
3' 17"	100	3' 42"	80	4' 32"	60	5' 12"	40	5' 52"	20
3' 18"	99	3' 45"	79	4' 34"	59	5' 14"	39	5' 54"	19
3' 19"	98	3' 47"	78	4' 36"	58	5' 16"	38	5' 56"	18
3' 20"	97	3' 50"	77	4' 38"	57	5' 18"	37	5' 58"	17
3' 21"	96	3' 52"	76	4' 40"	56	5' 20"	36	6' 00"	16
3' 22"	95	3' 55"	75	4' 42"	55	5' 22"	35	6' 02"	15
3' 23"	94	3' 57"	74	4' 44"	54	5' 24"	34	6' 04"	14
3' 24"	93	4' 00"	73	4' 46"	53	5' 26"	33	6' 06"	13
3' 25"	92	4' 02"	72	4' 48"	52	5' 28"	32	6' 08"	12
3' 26"	91	4' 05"	71	4' 50"	51	5' 30"	31	6' 10"	11
3' 27"	90	4' 07"	70	4' 52"	50	5' 32"	30	6' 12"	10
3' 28"	89	4' 10"	69	4' 54"	49	5' 34"	29	6' 14"	9
3' 30"	88	4' 12"	68	4' 56"	48	5' 36"	28	6' 16"	8
3' 31"	87	4' 15"	67	4' 58"	47	5' 38"	27	6' 18"	7
3' 33"	86	4' 17"	66	5' 00"	46	5' 40"	26	6' 20"	6
3' 34"	85	4' 20"	65	5' 02"	45	5' 42"	25	6' 22"	5
3' 35"	84	4' 22"	64	5' 04"	44	5' 44"	24	6' 24"	4
3' 37"	83	4' 25"	63	5' 06"	43	5' 46"	23	6' 26"	3
3' 38"	82	4' 27"	62	5' 08"	42	5' 48"	22	6' 28"	2

3' 40"	81	4' 30"	61	5' 10"	41	5' 50"	21	6' 30"	1
--------	----	--------	----	--------	----	--------	----	--------	---

大学女生 800 米评分标准

大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分
3' 18"	100	3' 44"	80	4' 34"	60	4' 54"	40	5' 14"	20
3' 19"	99	3' 46"	79	4' 35"	59	4' 55"	39	5' 15"	19
3' 21"	98	3' 49"	78	4' 36"	58	4' 56"	38	5' 16"	18
3' 22"	97	3' 51"	77	4' 37"	57	4' 57"	37	5' 17"	17
3' 23"	96	3' 54"	76	4' 38"	56	4' 58"	36	5' 18"	16
3' 24"	95	3' 56"	75	4' 39"	55	4' 59"	35	5' 19"	15
3' 25"	94	3' 59"	74	4' 40"	54	5' 00"	34	5' 20"	14
3' 27"	93	4' 01"	73	4' 41"	53	5' 01"	33	5' 21"	13
3' 28"	92	4' 04"	72	4' 42"	52	5' 02"	32	5' 22"	12
3' 29"	91	4' 06"	71	4' 43"	51	5' 03"	31	5' 23"	11
3' 30"	90	4' 09"	70	4' 44"	50	5' 04"	30	5' 24"	10
3' 32"	89	4' 11"	69	4' 45"	49	5' 05"	29	5' 25"	9
3' 33"	88	4' 14"	68	4' 46"	48	5' 06"	28	5' 26"	8
3' 35"	87	4' 16"	67	4' 47"	47	5' 07"	27	5' 27"	7
3' 36"	86	4' 19"	66	4' 48"	46	5' 08"	26	5' 28"	6
3' 37"	85	4' 21"	65	4' 49"	45	5' 09"	25	5' 29"	5
3' 38"	84	4' 24"	64	4' 50"	44	5' 10"	24	5' 30"	4
3' 40"	83	4' 26"	63	4' 51"	43	5' 11"	23	5' 31"	3
3' 41"	82	4' 29"	62	4' 52"	42	5' 12"	22	5' 32"	2
3' 43"	81	4' 31"	61	4' 53"	41	5' 13"	21	5' 33"	1

莱格尔测试分值表

趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值
30	30	40	45	50	60	60	65	70	75	80	85
31	31.5	41	47	51	61	61	66	71	76	81	87
32	33	42	48	52	61	62	67	72	77	82	88

33	34.5	43	50	53	62	63	68	73	78	83	90
34	36	44	51	54	62	64	69	74	79	84	91
35	37.5	45	53	55	63	65	70	75	80	85	93
36	39	46	54	56	63	66	71	76	81	86	94
37	40.5	47	56	57	64	67	72	77	82	87	96
38	42	48	57	58	64	68	73	78	83	88	97
39	43.5	49	59	59	65	69	74	79	84	89	99
40	45	50	60	60	65	70	75	80	85	90	100

2. 末考：毽球考核评价标准（100分）。

（1）连续颠球（四选一）（60分）

①评分参照：

评分标准

个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
30	60	20	40	10	20
29	58	19	38	9	18
28	56	18	36	8	16
27	54	17	34	7	14
26	52	16	32	6	12
25	50	15	30	5	10
24	48	14	28	4	8
23	46	13	26	3	6
22	44	12	24	2	4
21	42	11	22	1	2

②考试要求：学生根据所学的四种颠球方法，选取自己最擅长的一种进行考试，一人两次机会取最好一次成绩为最终考试成绩，颠球期间毽球不能落地，落地即为一次机会完成。

（2）正脚背低点发球（40分）

①评分参照：

个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
10	40	6	24	2	8

9	36	5	20	1	4
8	32	4	16		
7	28	3	12		

②考试要求：学生按秩序每人发十个球，教师根据学生发球的技术动作和有效次数进行打分。考试分数分为技评分和达标分。技评分是指学生发球的技术动作分。达标分是学生发球过网且落在对面场区的个数，其中技评分比重占 60%，达标分比重占 40%。老师根据学生踢的动作和效果进行打分。

③技术评定：注意击球动作、击球部位、击球速度、过网点。

#### 评分标准

	技评 (60%)	达标 (40%)
(86-100) 分	准备姿势，击球动作正确，动作熟练协调，发力好具有较大攻击性	10 个
(76-85) 分	准备姿势，击球动作较正确，动作较熟练协调，发力较好，具有一定攻击性	7-9 个
(60-75) 分	准备姿势，击球动作基本正确，动作基本熟练协调，发力较差，没有攻击性	5-7 个
(0-59) 分	准备姿势，击球动作不正确，不能发力	4 个以下

## 六、推荐教材及主要参考书

### (一) 推荐教材

张军, 龙明编. 毽球运动. 北京: 高等教育出版社. 2008

### (二) 主要参考书

张军, 龙明编. 毽球运动. 北京: 高等教育出版社. 2008

执笔教师：李 明

审 核 人：胡旭忠

2021 年 3 月 7 日

# 花毽选项课程教学大纲

## Shuttlecock

课程类别	基本文化素质课程	课程编号	1200002A、1200003A、1200004A
适用专业	全校非体育专业	先修课程	无
总学时	34	学分	1
讲授	2	实践	32

### 一、课程性质与任务

#### (一) 课程性质

本课程是晋中学院课程体系的基本组成部分。是为我校非体育专业学生所开设的公共体育选项课程之一，是一项具有趣味性、观赏性、健身性与一身的并不受场地限制，不受年龄限制，不受人数限制的运动项目，通过完善合理的花毽教学实践活动，初步掌握花毽运动基本理论。使学生初步掌握花毽运动基本理论、基本方法和基本技能，提高学生的花毽运动兴趣，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，树立终身体育理念，从而达到增强体质、增进健康、促进身心和谐发展和提高体育素养的主要目标。

#### (二) 课程任务

1. 增强学生体质，提高学生的体能和对环境的适应能力，发展学生的身体素质。
2. 传授花毽知识、技术、技能、树立终身体育的思想，提高学生的体育文化素养，培养良好的锻炼习惯。
3. 培养学生的主体意识和积极向上、勇于探索以及克服困难、顽强拼搏的精神，树立团结合作的意识。

### 二、教学活动目标

#### (一) 课程目标

课程目标 1. 积极参加锻炼身体，养成积极乐观的生活态度，自己经过花毽运动的学习来改善心理状态，增强自信心，并从中体验到运动的乐趣

课程目标 2. 学习掌握了花毽运动的基本知识、技术、技能、科学的进行体育锻炼，提高了自己的体育文化素养，养成了终身锻炼的习惯。

课程目标 3. 只有强健的体魄，养成了良好的行为习惯和健康的生活方式，注重培养自身克服困难、顽强拼搏、勤于思考的学习品质，激发了自己竞争意识和进取精神。

## （二）思政目标

思政目标 1：在增强学生健康知识与锻炼身体上，进行思想品德教育，培养健康的心理素质，进行爱国主义、社会主义、集体主义教育，培养良好社会公德。

思政目标 2：对学生进行思想品德的教育，弘扬和践行社会主义核心价值观，提升心理健康水平和社会适应能力，培养学生在逆境中艰苦努力，永不言败的精神。

思政目标 3：对学生进行思想品德教育，培养学生爱班、爱系、爱校最终达到热爱社会主义国家，热爱人民的思想境界。

## 三、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章序	内容	学时分配			支撑课程目标	支撑的毕业要求指标点
		讲授	实践	小计		
1	体育基础理论	2		2	课程目标 1	
2	身体素质		6	6	课程目标 2、3	
3	莱格尔测试项目专项练习		4	4	课程目标 3	
4	花毽基本技术		18	18	课程目标 1、2、3、4	
5	考试		4	4		

### 学习内容：

#### 1. 花毽基本理论

(1) 毽子运动概述，毽子运动的起源与发展；

(2) 花毽是一项有意义的活动；

(3) 花毽运动的功能、特点、种类。

重点：花毽运动的功能、特点、种类。

难点：使学生能产生兴趣，逐步养成自觉锻炼的习惯。

#### 2. 身体素质

柔韧、协调、灵敏、速度、耐力、弹跳性的练习。

重点：学生体育运动能力综合素质的提高。

难点：发展学生柔韧、协调、灵敏、速度等身体素质，增强体质；培养学生刻苦顽强拼搏的意志品质。

#### 3. 莱格尔测试项目

(1) 讲解莱格尔要求、场地、规则；

(2) 莱格尔测试项目练习。

重点：发展学生的身体素质练习，增强体质，培养学生刻苦顽强拼搏的意志品质。

难点：提高速度、耐力等身体素质。

#### 4. 花毽基本技术

盘踢、绷踢、拐踢、磕踢、两人对踢、围圈踢、绕花毽、跳踢等技术。

重点：掌握盘踢、绷踢、拐踢、磕踢的各种动作要领、基本技术及常犯错误纠正。

难点：绕花毽、跳踢技术动作要领的掌握，培养吃苦耐劳，顽强拼搏的竞争意识和团队协作的集体主义精神。

### 四、达成教学活动的途径和措施

1. 在教学过程中，运用讲解法、示范法、练习法、纠错法、帮助法、问答法等多种教学方法实现花毽课程教学目标，学生基本形成了自觉锻炼的习惯，增强了自信心，从中体验到运动的乐趣

2. 遵循体育锻炼的原则，循序渐进，坚持由易到难，根据学生自身素质条件分组教学，因材施教，学生基本掌握了所学的花毽知识、技能、技术，提高了学生的体育文化素养

3. 运用体育课程中的教学手段，提高学生的学习乐趣，培养了学生克服困难，顽强拼搏的意志品质，激发了学生竞争意识和进取精神。

### 五、考核方式

#### (一) 考核方式

本课程综合成绩=平时成绩（20%）+技能成绩（30%）+末考成绩（50%）

##### 1. 技能考试方法：

大学体育 3 学期通过《国家学生体质健康标准》测试成绩及标准，对 800/女、1000/男进行耐力素质成绩评定。

大学体育 2、4 通过授课教师集体考试的方式进行莱格尔考试。

2. 末考考试方法：一分钟盘踢占花毽考试（50%）+ 三米两人对踢占花毽考试（50%）  
=100 分

#### (二) 成绩评定标准

##### 1. 平时成绩：满分 100 分。

迟到早退扣 20 分、旷课扣 30 分、请假扣 5 分（公假不扣分）、不穿运动服鞋扣 20

分、连续见习 3 次扣 10 分，课堂纪律与课堂表现酌情扣分。

每学期缺课三分之一、旷课 3 次以上者不予评定体育课成绩，需进行重修。

2. 技能考核成绩标准：800m（女生）、1000m（男生）、莱格尔。

大学男生 1000 米评分标准

大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分
3' 17"	100	3' 42"	80	4' 32"	60	5' 12"	40	5' 52"	20
3' 18"	99	3' 45"	79	4' 34"	59	5' 14"	39	5' 54"	19
3' 19"	98	3' 47"	78	4' 36"	58	5' 16"	38	5' 56"	18
3' 20"	97	3' 50"	77	4' 38"	57	5' 18"	37	5' 58"	17
3' 21"	96	3' 52"	76	4' 40"	56	5' 20"	36	6' 00"	16
3' 22"	95	3' 55"	75	4' 42"	55	5' 22"	35	6' 02"	15
3' 23"	94	3' 57"	74	4' 44"	54	5' 24"	34	6' 04"	14
3' 24"	93	4' 00"	73	4' 46"	53	5' 26"	33	6' 06"	13
3' 25"	92	4' 02"	72	4' 48"	52	5' 28"	32	6' 08"	12
3' 26"	91	4' 05"	71	4' 50"	51	5' 30"	31	6' 10"	11
3' 27"	90	4' 07"	70	4' 52"	50	5' 32"	30	6' 12"	10
3' 28"	89	4' 10"	69	4' 54"	49	5' 34"	29	6' 14"	9
3' 30"	88	4' 12"	68	4' 56"	48	5' 36"	28	6' 16"	8
3' 31"	87	4' 15"	67	4' 58"	47	5' 38"	27	6' 18"	7
3' 33"	86	4' 17"	66	5' 00"	46	5' 40"	26	6' 20"	6
3' 34"	85	4' 20"	65	5' 02"	45	5' 42"	25	6' 22"	5
3' 35"	84	4' 22"	64	5' 04"	44	5' 44"	24	6' 24"	4
3' 37"	83	4' 25"	63	5' 06"	43	5' 46"	23	6' 26"	3
3' 38"	82	4' 27"	62	5' 08"	42	5' 48"	22	6' 28"	2
3' 40"	81	4' 30"	61	5' 10"	41	5' 50"	21	6' 30"	1

大学女生 800 米评分标准

大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分	大一、大二成绩	单项得分
3' 18"	100	3' 44"	80	4' 34"	60	4' 54"	40	5' 14"	20

3' 19"	99	3' 46"	79	4' 35"	59	4' 55"	39	5' 15"	19
3' 21"	98	3' 49"	78	4' 36"	58	4' 56"	38	5' 16"	18
3' 22"	97	3' 51"	77	4' 37"	57	4' 57"	37	5' 17"	17
3' 23"	96	3' 54"	76	4' 38"	56	4' 58"	36	5' 18"	16
3' 24"	95	3' 56"	75	4' 39"	55	4' 59"	35	5' 19"	15
3' 25"	94	3' 59"	74	4' 40"	54	5' 00"	34	5' 20"	14
3' 27"	93	4' 01"	73	4' 41"	53	5' 01"	33	5' 21"	13
3' 28"	92	4' 04"	72	4' 42"	52	5' 02"	32	5' 22"	12
3' 29"	91	4' 06"	71	4' 43"	51	5' 03"	31	5' 23"	11
3' 30"	90	4' 09"	70	4' 44"	50	5' 04"	30	5' 24"	10
3' 32"	89	4' 11"	69	4' 45"	49	5' 05"	29	5' 25"	9
3' 33"	88	4' 14"	68	4' 46"	48	5' 06"	28	5' 26"	8
3' 35"	87	4' 16"	67	4' 47"	47	5' 07"	27	5' 27"	7
3' 36"	86	4' 19"	66	4' 48"	46	5' 08"	26	5' 28"	6
3' 37"	85	4' 21"	65	4' 49"	45	5' 09"	25	5' 29"	5
3' 38"	84	4' 24"	64	4' 50"	44	5' 10"	24	5' 30"	4
3' 40"	83	4' 26"	63	4' 51"	43	5' 11"	23	5' 31"	3
3' 41"	82	4' 29"	62	4' 52"	42	5' 12"	22	5' 32"	2
3' 43"	81	4' 31"	61	4' 53"	41	5' 13"	21	5' 33"	1

莱格尔测试分值表

趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值	趟数	分值
30	30	40	45	50	60	60	65	70	75	80	85
31	31.5	41	47	51	61	61	66	71	76	81	87
32	33	42	48	52	61	62	67	72	77	82	88
33	34.5	43	50	53	62	63	68	73	78	83	90
34	36	44	51	54	62	64	69	74	79	84	91
35	37.5	45	53	55	63	65	70	75	80	85	93
36	39	46	54	56	63	66	71	76	81	86	94
37	40.5	47	56	57	64	67	72	77	82	87	96

38	42	48	57	58	64	68	73	78	83	88	97
39	43.5	49	59	59	65	69	74	79	84	89	99
40	45	50	60	60	65	70	75	80	85	90	100

3. 末考：花毽考核评价标准（100分）。

一分钟盘踢占花毽考试（50分）+ 三米两人对踢占花毽考试（50分）=100分

（1）花毽考核评价标准（50分）：一分钟盘踢，学生在老师指定的位置，用盘踢的标准动作，单脚踢毽子一分钟，老师卡表记时并数数，具体标准如下：

个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
100个及以上	50				
98-99	49	78-79	39	58-59	29
96-97	48	76-77	38	56-57	28
94-95	47	74-75	37	54-55	27
92-93	46	72-73	36	52-53	26
90-91	45	70-71	35	50-51	25
88-89	44	68-69	34	48-49	24
86-87	43	66-67	33	46-47	23
84-85	42	64-65	32	44-45	22
82-83	41	62-63	31	42-43	21
80-81	40	60-61	30	40-41	20

（2）三米两人对踢（50分）：学生在老师指定场地，由老师分组，两人一组进行对踢，两人面对面的距离不得低于三米，根据学生踢的动作和效果进行打分，具体标准如下：

	技评（60%）	达标（40%）
优秀（41-50）	移动到位及时，动作连贯协调，脚法规范正确，踢出的毽子到位效果好。	9个以上
良好（31-40）	移动到位及时，动作连贯协调，脚法规范正确。	7—8个
及格（21-30）	移动到位及时，动作不连贯协调，脚法正确。	5—6个
不及格（0-20）	移动不到位不及时，动作不连贯不协调，脚法不正确。	4个以下

## 六、推荐教材及主要参考书

### (一) 推荐教材

陶志翔, 郭七正. 中国花毽. 北京: 中国社会出版社. 2010

### (二) 主要参考书

[1] 秦子来. 踢花毽. 湖北: 湖北科学技术出版社. 2013

[2] 郭七正. 从小踢毽子. 北京: 人民体育出版社. 2000

执笔教师: 张巧玲

审核人: 胡旭忠

2021年3月7日