

# 目 录

《运动解剖学》课程教学大纲	3
《运动生理学》课程大纲	13
《体育概论》课程大纲	30
《体育心理学》课程大纲	44
《体育社会学》课程大纲	53
《体育科学研究方法》课程大纲	93
《专业导论》课程大纲	108
《专项训练理论与实践 1》课程大纲	115
《武术散打》课程大纲	125
《毽球 1》课程大纲	152
《基本体操》课程大纲	160
《民族传统体育概论》课程大纲	170
《舞龙舞狮舞狮运动》课程大纲	180
《专项训练理论与实践 2》课程大纲	191
《毽球 2》课程大纲	204
《专项训练理论与实践 3》课程大纲	213
《中国武术导论》课程大纲	224
《中国传统养生理论》课程大纲	232
《专项训练理论与实践 4》课程大纲	240
《形意拳》课程大纲	251
《民族民间体育》课程大纲	261
《专项训练理论与实践 5》课程大纲	271
《专项训练理论与实践 6》课程大纲	291
《初级拳术》课程大纲	302
《初级器械》课程大纲	312
《太极类课程》课程大纲	322
《田径》课程大纲	331

《学校体育学》课程大纲.....	349
《中国式摔跤》课程大纲.....	371
《足球》课程大纲.....	385
《柔力球》课程大纲.....	411
《健身秧歌》课程大纲.....	427
《体适能》课程教学大纲.....	433
《运动损伤与急救》课程大纲.....	444
《体育教学论与课程标解读》课程大纲.....	453
《体育教育技能训练》课程大纲.....	472
《中医学基础》课程教学大纲.....	480
《健身气功》课程大纲.....	490
《体育健康评价与运动处方》课程大纲.....	501
《中医推拿》课程教学大纲.....	513
《中国传统养生理论》课程大纲.....	520
《教练员基础》课程大纲.....	530
《中国文化概论》课程大纲.....	541
《毕业实习》课程大纲.....	552

# 《运动解剖学》课程教学大纲

Sports anatomy

## 一、课程信息

课程名称	运动解剖学 Sports anatomy		
课程编码	1212001B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	第一学期
课程类别	专业基础课	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	3	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	学时（理论学时 48 ，实践学时 12 ）		
执笔人	温霜威	审核人	张琼

### 一、课程性质与任务

#### （一）课程性质

运动解剖学是研究正常人体形态结构、主要功能、发生、发展规律，以及运动对人体形态结构的影响的科学。是武术与民族传统体育专业的主干课程之一，是后续课程的基础。

#### （二）课程任务

通过本课程的理论教学和实践教学使学生具备以下知识和能力：

1. 培养学生用辩证唯物主义的观点了解和掌握人体的基本形态、结构和功能；
2. 了解体育运动对人体形态结构的影响；
3. 掌握体育动作的解剖学分析方法；
4. 掌握人体各器官的位置、形态、基本结构和功能；
5. 奠定良好的运动解剖学基础知识及应用能力。

### 二、课程目标

课程目标 1: 可以运用人体解剖学的基本理论知识、去实验观察和分析体育动作的能力。

为学习后续课程及从事体育教学奠定解剖学基础。（支撑毕业要求指标点 3.1）

课程目标 2：培养我们具备武术与民族传统体育相关行业执业能力，体育领域人才的能力。（支撑毕业要求指标点 4.1）

课程目标 3：培养我们的团队精神，团队协作能力。（支撑毕业要求指标点 8.1）

### 三、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>2.1 【理论扎实】</b> 掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	持续发展	<b>9.2 【终身学习】</b> 树立终身学习意识，及时了解国内外武术与民族传统体育发展动态与体育学科发展趋势，了解新时代武术与民族传统体育工作对从业人员的需要。

### 四、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

章序	内容	教学方法	学时分配			支撑课程目标
			讲授	实验	小计	
绪论	绪论	自学法、讲授法、问题教学法、讨论法	1		1	课程目标 1/2
第一章	人体组成的结构基础		3		4	课程目标 1
第二章	运动系统		16	10	22	课程目标 1/2/3
第三章	消化系统		3	0	3	课程目标 1/2
第四章	呼吸系统		3	0	3	课程目标 1/2
第五章	泌尿系统		4	0	1	课程目标 1/2
第六章	生殖系统		1	0	1	课程目标 1
第七章	脉管系统		4	0	4	课程目标 1/2
第八章	神经系统		5	2	6	课程目标 1/2
第九章	感觉器官		7	0	6	课程目标 1/2
第十章	内分泌系统		1	0	1	课程目标 1/2

#### 学习内容：

##### 绪论

了解学习运动解剖学的主要任务、基本观点和方法。

理解运动解剖学的定义和内容。

掌握常用解剖学术语。

重点：常用解剖学术语。

难点：运动解剖学的定义。运动解剖学的基本观点。

### **第一章 人体组成的结构基础**

理解细胞与细胞间质等概念。

掌握上皮组织的特点、分类和分布。疏松和致密结缔组织的结构特点，骨组织的组成及结构特点。

了解人体的基本形态结构和功能单位。

重点：细胞的基本结构。上皮组织的特点、分类和分布。

难点：细胞基本结构的功能。疏松结缔组织和致密结缔组织的结构特点，骨组织的组成及结构特点。

### **第二章 运动系统**

掌握骨的形态、分类、构造与功能。熟悉骨的理化特性与年龄特征，了解骨的发生、发育及影响因素。理解骨连结的概念和分类，掌握关节的基本结构和辅助结构，掌握关节的运动形式及相关术语；关节的分类。

掌握骨骼肌的概念、大体结构、形态和主要功能，骨骼肌的物理特性。

了解骨骼肌的分类和命名原则，了解骨骼肌的辅助结构；影响骨骼肌生长发育的主要因素。

了解体育动作的分析方法。

理解“环节受力分析法”。

掌握体育动作分析的内容与步骤。

重点：骨的形态、分类、构造与功能。骨骼肌的概念、大体结构、形态和主要功能。体育动作分析的内容与步骤。

难点：骨的骨性标志的识记。关节的基本结构和辅助结构，关节的运动形式及相关术语。骨骼肌的微观结构。“环节受力分析法”。

### **第三章 消化系统**

掌握消化系统的组成与功能、消化管的组成；三对大唾液腺的名称、位置与其导管开口；胃、小肠的形态、分部、位置、胃与小肠壁构造与功能；消化腺的组成；肝、胰的形态、位置、结构与功能，熟悉肝外胆道系统的结构与功能。

了解上、下消化道的概念、口腔的形态、位置、结构与功能；咽的形态、位置、结构与功能、食管的结构特征；

理解大肠分部、各部的形态、大肠壁的结构与大肠的功能。

重点：内脏的概念，中空性器官结构特征；消化系统的组成与功能、消化管的组成；三对大唾液腺的名称、位置与其导管开口；胃、小肠的形态、分部、位置、胃与小肠壁构造与

功能：消化腺的组成。肝、胰的形态、位置、结构与功能。。

难点：消化系统的组成与功能。肝、胰的构与功能。

#### **第四章 呼吸系统**

掌握呼吸道的组成。

理解上、下呼吸道的概念；喉的结构与功能。

了解鼻的分部、鼻腔的结构、特点与功能、鼻窦的组成与功能；气管与支气管的形态、结构与功能。

重点：呼吸系统的组成与功能。

难点：呼吸道的组成。

#### **第五章 泌尿系统**

掌握泌尿系统的组成与功能、肾的形态、位置、结构与功能，掌握肾单位的结构与功能；尿的生成与排出肾的过程。了解肾的血液循环。

了解输尿管、膀胱、尿道的形态、位置与功能。了解男女尿道结构的不同特点。

重点：泌尿系统的组成与功能、肾的形态、位置、结构与功能，肾单位的结构与功能。

难点：尿的生成与排出的过程。

#### **第六章 生殖系统**

了解男女生殖系统的组成和功能。

重点：生殖系统的组成。

难点：女生殖系统的功能。

#### **第七章 脉管系统**

掌握心血管系统的组成；心的位置、外形、心腔结构；血液循环的途径；液循环、体循环和肺循环的概念。

理解动脉、静脉、毛细血管的结构与功能；心传导系的组成与功能掌握，掌握血；了解动脉、静脉、毛细血管的分布规律。

了解心壁及心包的构造；心脏冠状循环的结构和功能；心的体表投影。

了解淋巴系统的组成。掌握淋巴系统的功能。

重点：心血管系统的组成，握血液循环的途径，血液循环、体循环和肺循环的概念。心的位置、外形。淋巴系统的功能。

难点：心腔结构，心传导系的组成与功能。淋巴器官的功能。

#### **第八章 神经系统**

掌握神经系统的功能，掌握神经系统的区分及活动方式，掌握反射和反射弧的概念。掌握白质、灰质、神经核、神经节等神经系统的常用术语。了解白质内的脊髓丘脑束、脊髓小脑前后束、红核脊髓束的位置与功能；脑干内部的结构特征与功能；了解了解脑干网状结构的概念与功能；间脑的分部与各部主要功能；视觉传导通路和听觉传导通路；脑和脊髓的被

膜、脑和脊髓的血液供应与脑脊液及其循环。

理解脊髓的位置、外形与功能；脑干的位置与外形；延髓锥体交叉和内侧丘系交叉的概念与功能；小脑的位置、外形与内部结构；痛、温度和粗略触觉传导通路及锥体外系。

掌握脊髓的内部结构、灰质内的主要核团与白质内的主要神经束—皮质脊髓前束、皮质脊髓侧束、薄束、楔束的位置与功能；小脑的功能；本体感觉传导通路和锥体系。

了解内脏神经的组成；12对脑神经的性质和主要分布区域；人体主要骨骼肌的神经支配；内脏运动神经的概念，躯体运动神经与内脏运动神经的主要区别，交感神经、副交感神经的主要结构和功能，主要区别。

理解12对脑神经的名称和主要功能；脊神经的组成与结构；

掌握周围神经系统的组成；脊神经前支的结构及主要分支；与脑干相连的Ⅲ～Ⅻ脑神经的名称与出入脑的部位。

了解神经传导通路的结构、分类和作用。了解体育运动对神经系统的影响。

重点：神经系统的功能，神经系统的活动方式，反射和反射弧；白质、灰质、神经核、神经节等神经系统的常用术语。脊髓的内部结构、灰质内的主要核团与白质内的主要神经束—皮质脊髓前束、皮质脊髓侧束、薄束、楔束的位置与功能。与脑干相连的Ⅲ～Ⅻ脑神经的名称与出入脑的部位。神经传导通路的分类和作用。体育运动对神经系统的有利影响。

难点：神经系统的活动方式。延髓锥体交叉和内侧丘系交叉的概念与功能。脊神经、脑神经的分部。神经传导通路的结构。体育运动对神经系统影响的机理。

## **第九章 感觉器官**

理解感觉器官概念。

掌握感受器的概念、分类和功能。

了解眼球壁的结构；光线到达视网膜感光细胞的路径；眼副器的组成、结构与功能；声波到达听觉感受器的路径。

理解眼球内容物的结构与功能。

掌握感觉器概念、感受器概念与感受器的分类；视网膜的结构。

了解外耳的位置、分部、结构与功能。

理解中耳的位置、分部、结构与功能。

掌握内耳的位置、分部、结构与功能。

了解肌梭、腱梭的结构、分布。

掌握肌梭、腱梭的功能。

了解体育运动对感觉器官的影响。

掌握皮肤的功能。

重点：掌握感受器的概念、分类和功能。视网膜的结构。内耳的位置、分部、结构与功能。肌梭、腱梭的功能。

难点：感受器的分类。光线到达视网膜感光细胞的路径。声波到达听觉感受器的路径。

## 第十章 内分泌系统

了解内分泌系统的组成，各器官的名称、位置与作用。

重点：体育运动对内分泌系统的影响。

难点：运动中内分泌系统功能的变化。

### 四、本课程开设的实验项目

序号	实验项目名称	学时	类型	要求	支撑 课程目标	支撑的毕业 要求指标点
1	全身骨性标志识别	2	验证性	必做	课程目标 1	1-3
2	肌肉力量练习的实践	2	综合性	必做	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3	1-3; 3-3
3	肌肉伸展性练习的实践	2	综合性	必做	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3	1-3; 3-3
4	常用体表标志的识别与测量	2	验证性	必做	课程目标 1 课程目标 2	1-3; 3-3
5	人体动作的综合分析	2	综合性	必做	课程目标 1 课程目标 2 课程目标 3	1-3; 3-3
6	脑的认识	2	验证性	必做	课程目标 1	1-3

#### 实验 1. 全身骨性标志识别

实验目的：掌握构成主要关节的关节面。掌握主要肌肉的起止点。掌握主要的体表测量标志。

实验原理：

实验仪器：人体骨架标本，人体散骨标本。

实验安排：教师介绍课程任务。学生以 6 人一组，参考教材，观察骨骼标本。在图上标出骨性标志的名称，并指明其作用（参与构成什么关节和/或什么肌肉的起止点和/或什么体表测量标志）。教师巡回指导。

实验场所：运动解剖学实验室。

实验报告要求：认真观察标本，查阅教科书，将实验报告图中所指的骨性标志的名称、作用填写完整。

#### 实验 2. 肌肉力量练习的实践

实验目的：通过学习和实践肌肉力量的练习方法，巩固和掌握主要肌肉的功能。掌握发

展主要肌肉力量的常见方法和动作要点，提高肌肉力量训练效果。

实验原理：利用自身重量或外加负荷，让肌肉抗阻力主动收缩。

实验仪器：人体骨架、人体散骨标本、哑铃、拉力器等。

实验安排：教师介绍课程任务。学生以6人一组，参考教材，联系实际体育动作。徒手或借助器材利用所学知识实践肌肉力量的练习方法。演示并向教师说明自己选取的肌肉力量练习方法。（需要说明以下内容：所选肌肉的部位、起止点；练习动作运动的关节及关节运动方式；练习时肌肉的固定方式、工作性质；该力量练习的实际意义。）

实验场所：运动解剖学实验室。

实验报告要求：写明选定肌肉的名称，所选肌肉力量练习的动作名；所选肌肉的部位、起止点；练习动作运动的关节及关节运动方式；练习时肌肉的固定方式、工作性质；该力量练习的实际意义。

### **实验 3. 肌肉伸展性练习的实践**

实验目的：通过学习和实践肌肉伸展性的练习方法，巩固主要肌肉的功能。掌握发展主要肌肉伸展性的常见方法和动作要点，提高肌肉伸展性训练效果。

实验原理：肌肉在外力作用下被动拉长。

实验仪器：人体骨架、全身肌肉模型、海绵垫子、肋木等。

实验安排：教师介绍课程任务。学生以6人一组，参考教材，联系实际体育动作。徒手或借助器材利用所学知识实践肌肉伸展性的练习方法。各组分别演示并向教师说明自己选取的肌肉伸展性练习方法。（需要说明以下内容：所选肌肉的部位、起止点；肌肉在哪个关节出被拉长；该伸展性练习的实际意义。）

实验场所：运动解剖学实验室。

实验报告要求：写明选定肌肉的名称，所选肌肉力量练习的动作名；所选肌肉的部位、起止点；肌肉在哪个关节出被拉长；该伸展性练习的实际意义。

### **实验 4. 常用体表标志的识别与测量**

实验目的：能在自己（或他人）身上观察和触摸到主要的体表标识。掌握体格测量方法。

实验原理：

实验仪器：人体骨架、全身肌肉模型、软尺、直尺、记号笔。

实验安排：教师介绍课程任务，利用模型讲解体表测量标志、演示人体测量方法。学生2人一组，参考教材，观察标本，互相测量给定的人体测量项目。教师巡回指导。

实验场所：运动解剖学实验室。

实验报告要求：测量并纪录人体测量各项数据。

### **实验 5. 人体动作的综合分析**

实验目的：运用所学运动解剖学知识，对常见体育动作进行分析，深入理解人体各关节和肌肉在运动中的相互作用。知道体育运动项目的教学与训练。。

实验原理：环节受力分析法，“六字法则”。

实验仪器：哑铃、杠铃、按摩床、拉力器等。

实验安排：教师介绍课程任务，讲解体育动作的分析方法和步骤。学生以 4 人一组，参考教材，按照动作分析步骤，分析自选体育动作。教师巡回指导。

实验场所：运动解剖学实验室。

实验报告要求：分析自选体育动作，按照动作分析步骤，书写实验报告。

### **实验 6. 脑的观察**

实验目的：掌握脑各部的名称、位置、外形。掌握端脑的“三沟五叶”。掌握端脑主要分区的名称、位置和作用。

实验原理：

实验仪器：脑模型、挂图等。

实验安排：教师介绍课程任务。学生以 6 人一组，参考教材，观察脑模型。在图上标出脑的结构和功能分区的名称。教师巡回指导。

实验场所：运动解剖学实验室。

实验报告要求：认真观察脑模型，查阅教科书，将实验报告图中所指的脑的结构和功能分区的名称填写完整。

## **五、达成教学活动目标的途径和措施**

1. 把握主线，引导学生掌握人体的解剖学的相关概念、人体基本结构与功能，利用体育运动实例帮助学生理解掌握解剖学原理，培养学生在运动实践中利用解剖学理论解决实际问题的能力。

2. 采用多媒体教学手段，配合常见体育运动实例的讲解，保证讲课进度的同时，注意学生的掌握程度和课堂的气氛。

3. 采用案例式教学，结合体育运动实际，理论实践相结合，从让学生而具备相关知识和方法的实际应用能力。

4. 本课程有 18 个学时的实验，具体实验内容见“四、本课程开设的实验项目”。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（10分）、课堂表现（10分）、平时作业（40分）、实践（实验、实习、见习、社会调查等，40分），占比30%；“1”指期末考试成绩，占比70%。

### （二）成绩评定标准

#### 1. 课堂教学情况评价方法与标准

课堂考勤记录10分，课堂表现占10分；

考勤全勤记为10分，缺勤一次减 $10/n$ 分（ $n$ 为考勤次数，一学期不少于3次）；

课堂表现包括课堂提问、课堂讨论、课堂纪律等，记录10分。课堂提问根据学生答题情况给出成绩，课堂提问基本正确、全面，课堂讨论参与积极，且无课堂违纪行为记10分，课堂提问有错误或不全面，课堂讨论参与不积极或不参与，及有课堂违纪行为酌情减分。

#### 2. 作业评价方法与标准

评价依据以下几个方面：

①不交作业，成绩为0分；

②完整性：10分，作业内容基本完整，没有故意的少题、漏题；

③认真程度：5分，格式规范，代码层次清晰，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：20分，根据答题情况给出分数；

⑤重复率：5分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

学期末，每个学生所有作业的平均值，即是该同学最后评价的作业环节评价成绩。

#### 3. 实践（实验）评价方法与标准

实验分预习、实验操作、总结报告三部分，均以百分制计分。

预习评价依据：

①没有预习报告，成绩为0分；

②完整性：10分，预习报告基本完整；

③认真程度：5分，格式规范，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：20分，根据预习报告情况给出分数；

⑤重复率：5分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

实验操作评价依据：

- ①不进行实验操作，成绩为 0 分；
- ②认真程度：60 分，整个实验过程认真操作，不装腔作势；
- ③正确性：40 分，根据实验结果情况给出分数；

总结报告评价依据：

- ①没有总结报告，成绩为 0 分，百分制计分；
- ②完整性：20 分，总结报告基本完整；
- ③认真程度：20 分，格式规范，字体统一，不是随意拼凑；
- ④正确性：40 分，根据总结报告情况给出分数；
- ⑤重复率：20 分，允许不同的总结报告有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

每次实验综合预习、实验操作、总结报告三部分，给出该次实验成绩；学期末，每个学生所有实验的平均值，即是该同学最后评价的实验评价成绩。

#### 4. 期末考核评价标准

详见期末试题评分标准。

### 七、推荐教材及主要参考书

#### （一）推荐教材

[1]李世昌. 运动解剖学. 北京：高等教育出版社，2015. 1.

#### （二）主要参考书

[1]胡声宇. 运动解剖学. 北京：人民体育出版社，2000. 6.

[2]徐国栋. 运动解剖学. 北京：人民体育出版社，2012. 9.

[3]顾德明，缪进昌. 运动解剖学图谱（修订版）. 北京：人民体育出版社，2006.

[4]吴先国. 人体解剖学（第四版）. 北京：人民卫生出版社，2004.

# 《运动生理学》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	运动生理学	Physiology of Sport and Exercise	
课程编码	231210502B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	运动解剖学	修读学期	2
课程类别	学科专业基础课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时（理论学时 24，实践学时 8）		
执笔人	袁亚男	审核人	张琼

## 二、课程简介

运动生理学是人体生理学的一门分支学科，运动生理学是从实用生理学的角度，研究人体在体育运动的影响下机能活动变化规律的科学，在实验基础上研究人体对急性运动的反应和长期运动训练所引起的机体结构和机能变化的规律，以及形成和发展运动技能的生理学规律。运动生理学是体育科学基础理论的应用学科，是高等体育院校和高等师范院校武术与民族传统体育专业学生的必修课程。通过本课程的理论教学和实验教学，使学生能具备以下知识和能力：从宏观上能说明体育运动对人体机能影响的规律及机理，学会运用生理学原理分析运动训练/体育教学和运动健身过程中遇到的相关问题，能够指导不同年龄/性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

## 三、课程目标

### （一）课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：能说明体育锻炼和运动训练过程中正常人体的运动及相关系统

的基本生理学原理，能阐释正常人体功能活动的基本规律及其功能在体育锻炼过程中产生的反应性和适应性变化。能准确运用身体素质、身体机能变化规律进行测试与评价、体育训练，发扬全民健身、体育强国理念。【毕业要求 2：学科知识】

课程目标 2：具备终身学习学科知识的能力，在运动与实践中学会反思，并能分析解决运动训练中存在的问题。【毕业要求 9：持续发展】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	2.1 【理论扎实】 熟练运动生理学基础知识，基本原理与试验方法。熟悉运动训练生理学和运动健身生理学基本知识，测评、评价与训练方法，并会应用生理学规律开展体育训练实践。
课程目标 2	持续发展	9.2 【终身学习】能够理论联系实践，具有创新和终身学习意识，善于运用运动生理学理论知识分析和解决体育教学、训练、体育锻炼中遇到的问题。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

章序	内容	支撑的课程目标	教学方法	学时分配		
				讲授	实践	小计
第一章	绪论	课程目标 1/2	讲授法、 主题讨论法、 实验法、 自学法、	2		2
第二章	肌肉活动	课程目标 1/2		4	2	6
第三章	能量代谢	课程目标 1/2		2		2
第四章	神经与内分泌调节	课程目标 1/2		2		2
第五章	血液与运动	课程目标 1/2		2		2
第六章	血液循环与运动	课程目标 1/2		2	2	4
第七章	呼吸与运动	课程目标 1/2		2		2
第八章	身体素质	课程目标 1/2		2	2	4
第九章	有氧无氧运动能力	课程目标 1/2		2	2	4

章序	内容	支撑的课程目标	教学方法	学时分配		
				讲授	实践	小计
第十章	运动性疲劳和恢复	课程目标 1/2		2		2
第十一章	年龄、性别与运动	课程目标 1/2		2		2
合计				24	8	32

## (二) 课程内容

### 第一章 绪论

#### 【学习目标】

1. 列举运动生理学的性质和任务；选择运动生理学研究不同水平及方法。
2. 说明机体的基本生理特性，区别生理机能调节的方式和特点。
3. 通过学习方法的讨论培养学生养成良好的学习习惯，通过生命特征的讨论培养良好的运动习惯，增强体质，爱惜生命。

#### 【课程内容】

1. 针对如何学好运动生理学，做主题讨论。
2. 背记运动生理学的性质和任务、研究不同水平及方法、运动生理学的发展史。
3. 指出生命活动的基本特征，讨论生命的价值。
4. 背记机体内环境与稳态。
5. 区别人体生理功能活动的调节。
6. 说明人体生理机能调节的控制。

#### 【重点、难点】

1. 重点：运动生理学的学习任务、生命的基本特征。
2. 难点：人体生理机能的维持与调节的分析方法。

#### 【教学方法】

1. 在视频指导的基础上，展开讨论“如何学好运动生理学”。总结优秀学习方法。
2. 基本概念 PPT 讲解，以图示思维导图等形式理解运动生理学的性质和任务、研究不同水平及方法、运动生理学的发展史。
3. 看视频，后讨论，由学生总结出生命活动的基本特征，并讨论生命的价值，珍爱生命。
4. 人体生理机能的维持与调节，先讲并举例，让学生举一反三，讨论并要求学生讲解其余调节方式。后做总结。

### 【学习要求】

要求学生积极参与讨论，动脑思考，触发运动生理学的学习兴趣，掌握有效的学习方法。

### 【复习与思考】

1. 复习运动生理学的性质和任务、生命活动的基本特征。人体生理机能的维持与调节方式。

2. 思考“如何学好运动生理学”。

### 【学习资源】

中国大学生 MOOC 课程资源。

## 第二章 肌肉活动

### 【学习目标】

1. 背记静息电位和动作电位的概念，可用自己的话叙述其产生机理；选择并可解释肌肉具有的生理特性。

2. 归纳出肌肉的收缩过程和解释引起组织产生兴奋的刺激条件，说明影响肌肉收缩的主要因素。

3. 分类比较肌肉收缩的形式与力学特征。

4. 能在实践中应用和分析骨骼肌纤维的类型与运动的关系。

### 【课程内容】

1. 描述肌肉的特性、生物电活动。

2. 叙述静息电位和动作电位。

3. 说明肌肉的微细结构，运动员举例，爱国教育。

4. 解释肌肉收缩与舒张过程。

5. 分类比较说明肌肉收缩的形式及影响因素。

6. 比较不同类型骨骼肌纤维的形态结构和功能特征，肌纤维类型与运动的关系。

### 【重点、难点】

1. 重点：静息电位和动作电位的形成机制。肌纤维结构、肌小节结构、肌肉收缩和舒张的过程三个环节。骨骼肌的几种收缩形式与力学特征。肌纤维类型与运动能力。

2. 难点：强度时间曲线。肌丝滑行理论，肌肉收缩的分子机制即三环节。肌肉收缩形式。

### 【教学方法】

1. 回顾运动解剖学知识，相结合展开讨论，以结构决定功能，得出肌肉特

性、肌小节结构功能特点。

2. 以生物电为基础知识，进入静息电位和动作电位的学习，以黑板画图配合多媒体动画的形式，让学生直观的学习感受电位的变化，之后展开讨论，让学生以小组形式互相讲解电位变化过程，以关键词串连，阐述。

3. 肌肉收缩过程以图示、视频相结合，加上学生讨论，讨论后再看完整英文版 3D 视频，检查学生是否真正会理解，会表达。

4. 通过验证性实验帮助学生理解刺激强度和频率对肌肉收缩的影响。

5. 以爱国运动员为例，实践说明的同时激发学生爱国热情，讨论体育精神。

#### 【学习要求】

要求学生积极参与讨论，动脑思考，实验观察，对肌肉收缩的过程能够完整阐述。

#### 【复习与思考】

1. 阐述静息电位和动作电位的形成机制，并在笔记本上总结出过程结构框架图示。

2. 比较阈强度与基强度的区别。

3. 简述肌肉的微细结构及肌丝滑行理论。

4. 阐述肌肉收缩的过程三个环节。

5. 骨骼肌有几种收缩形式？各有什么生理学特点？

6. 为什么在最大用力收缩时离心收缩产生的张力比向心收缩大？

7. 试述绝对力量、相对力量、绝对爆发力和相对爆发力在运动实践中的应用及其意义。

8. 从事不同项目运动员的肌纤维组成有什么特点？

9. 运动训练对肌纤维类型组成有什么影响？

#### 【学习资源】

中国大学生 MOOC 课程资源，学习通习题。

### 第三章 能量代谢

#### 【学习目标】

回顾人体生命活动的能量来源和去路；说出基本的能量代谢途径；会分析说明运动状态下的能量代谢特点。

#### 【课程内容】

1. 背记人体运动的供能形式。

2. 区分不同运动项目的能量供应。

3. 说明运动中能源物质的动员。

4. 归纳分析人体的产热和散热。

**【重点、难点】**

1. 重点：人体主要营养物质的代谢，包括糖、脂肪、蛋白质；人体运动时的能量供应以及三大能源系统的代谢特征。

2. 难点：三大能源系统的代谢特征及相互间的交互作用。

**【教学方法】**

1. 回顾高中生物相关知识：能量代谢与物质代谢之间的关系，与新知识相联系。

2. 学生们分析讨论能力供应方式的不同特点，及产生不同的原因。

3. 学生根据特点去分析运动实践中能量供应的应用。

**【学习要求】**

要求学生讨论回顾能量代谢与物质代谢的知识，积极参与讨论，动脑思考。

**【复习与思考】**

1. 肌肉运动与消化和吸收机能是如何影响的？

2. 糖在体内的代谢有哪些？各有什么特点？

3. 简述三个能源系统的代谢特征有哪些特点？

4. 运动时如何科学补糖？

5. 运动时能源物质是如何动员的？

**【学习资源】**

高中生物

## 第四章 神经与内分泌调节

**【学习目标】**

1. 分析说明脊髓、脑干及高位中枢对躯体运动的神经调控机制。

2. 描述激素的作用，解释其传递方式。

3. 列举主要内分泌腺分泌的主要激素，判断其生理功能。辨认或描述主要激素对运动的基本反应、适应特征和代谢调节过程。

**【课程内容】**

1. 描述中枢兴奋传导的特征。牵张反射、姿势反射。

2. 解释激素的分类及作用机制。

3. 说明人体主要内分泌腺分泌的主要激素及其生理功能。

**【重点、难点】**

1. 重点：脊髓、脑干对躯体运动的神经调控。主要激素对运动的基本反应、适应特征和代谢调节过程。

2. 难点：高位中枢对躯体运动的神经调控。激素的作用机制；三大内分泌轴及其运动调节过程。

**【教学方法】**

1. 以图示和视频及比喻的方法帮助学生理解重点和难点知识。
2. 中枢兴奋传导的特征与电传导相比较，通过区分的方式，将知识点记牢。

**【学习要求】**

学生通过讨论解决难点。

**【复习与思考】**

1. 简述肌梭与腱梭的功能及作用特点？
2. 牵张反射有哪些？各有什么特点？
3. 什么是状态反射？在运动实践中有什么意义？
4. 激素的作用机制有哪些？
5. 简述三大内分泌轴及其功能？

**【学习资源】**

试题库、案例库、网络教学平台。

## 第五章 血液与运动

**【学习目标】**

1. 回顾血液的组成成分，以此分析说明血液的理化特征。
2. 分析并能描述血液的一般生理功能运动对血液有形成分的影响。

**【课程内容】**

1. 说出血液的组成及功能
2. 指出血液的理化特征
3. 举例说明运动对血量、红细胞白细胞的影响。

**【重点、难点】**

1. 重点：血液的功能及运动对血液成分的影响。
2. 难点：运动对血液成分的影响。

**【教学方法】**

1. 图示讲血液的组成成分，分析血液的理化特征。
2. 学生讨论红细胞的形状为什么不会是有棱角的。
3. 分析血液的一般生理功能。
4. 通过分析血常规报告单，让学生分析讨论运动对血液有形成分的影响。探讨献血的好处。

**【学习要求】**

学生课堂参与讨论。提前预习血液知识。运动解剖和高中生物知识复习。

#### 【复习与思考】

1. 名词解释：内环境，渗透压，碱储备。
2. 试述血液的机能。
3. 试述机体维持酸碱度相对稳定的机理和途径。
4. 论述运动与血液之间的关系。

#### 【学习资源】

运动解剖，网络。

## 第六章 血液循环与运动

#### 【学习目标】

1. 分析并说明心脏的生理特性，背记泵血的过程。
2. 区分比较血管的分类及各类具有的功能。
3. 背记动脉血压、静脉血压及静脉回心血量的概念，并利用原理说明影响因素。

#### 【课程内容】

1. 说明心肌的生理特性、心动周期与心率、心脏的泵血过程和机理、心泵功能的评价。
2. 举例说明影响动脉血压的因素和影响静脉回流的因素。

#### 【重点、难点】

1. 重点：心动周期、心脏泵血过程，评定心脏功能的指标及方法。动脉血压形成过程及影响因素及静脉回心血量的因素。
2. 难点：评定心脏功能的指标及方法。动脉血压形成过程及影响因素及静脉回心血量的因素。

#### 【教学方法】

1. 结合运动实践和实验过程去分析心率、血压的反应性及适应性变化。
2. 回顾心脏和血管的解剖学结构，分析其生理功能。结构决定功能。
3. 先讲影响动脉血压的因素和影响静脉回流的因素，再给学生出讨论题目，体位变化的实例，让学生分析血压或静脉回流量变化。

#### 【学习要求】

让学生积极思考，参与讨论，对运动实践和生活遇到的问题会分析，能与血液循环的知识相联系。

#### 【复习与思考】

1. 名词解释：心指数，摄血分数，心力储备，自动节律性，血压。

2. 试述心肌的生理特性。
3. 论述评价心脏泵血功能的指标及其意义。
4. 影响动脉血压的因素。

**【学习资源】**

网络、题库。

## 第七章 呼吸与运动

**【学习目标】**

1. 分析并表述呼吸各环节发生的过程及呼吸肌的训练方法。
2. 通过实验或视频观察学习呼吸功能的评定方法。
3. 分析说明运动对呼吸肌的影响。

**【课程内容】**

1. 说明呼吸运动的类型、呼吸运动过程中肺内压和胸内压的变化。
2. 解释说明肺通气功能的评价。
3. 用自己的话叙述气体交换和运输的过程。
4. 分析说明运动时呼吸的反应和适应性变化和调节。

**【重点、难点】**

1. 重点：肺通气功能的评定方法和肺通气功能对训练的适应规律。气体交换的过程及影响因素。
2. 难点：肺换气功能的评定方法和肺换气功能对训练的适应规律。

**【教学方法】**

1. 通过图示和视频及实验学习肺通气功能的评价方法。
2. 通过 3D 动图学习呼吸运动的类型，并会分析运动实践中不同类型的应用，通过讨论提问验证学习效果。

**【学习要求】**

会分析运动实践中不同类型的呼吸运动的应用。

**【复习与思考】**

1. 试述胸内负压成因及其生理意义。
2. 为什么在一定范围内深而慢的呼吸比浅而快的呼吸效果好？

**【学习资源】**

试题库、案例库、网络。

## 第八章 身体素质

### 【学习目标】

1. 说出各身体素质的概念，会选择身体素质的分类。
2. 用自己的话叙述或解释力量素质、耐力素质和速度素质的生理学基础。
3. 能针对目的选择合适的训练方法，能说明训练过程可能的影响因素。
4. 列举说明身体素质与运动能力的关系。
5. 利用原理说明力量训练的原则。

### 【课程内容】

1. 引奥运各项目大家熟悉的冠军运动员，学生讨论分析其身体素质的突出表现。并讨论力量素质的分类和重要性。
2. 描述力量素质的生理学基础详细分析肌肉本身和神经因素。列举力量训练的方法原则及测试评价方法。
3. 列举说明速度素质的生理学基础及训练及测试评价方法。
4. 讨论平衡、柔韧和灵敏等的生理学基础及测试评价方法。

### 【重点、难点】

1. 重点：肌肉力量的生理学基础及训练原则；速度素质的生理学基础；有氧耐力和无氧耐力的生理学基础。
2. 难点：肌肉力量、速度、耐力、平衡、灵敏、柔韧和协调素质的生理学基础。

### 【教学方法】

1. 以学生熟知的运动员作为举例在分析身体素质同时，燃起爱国情怀和体育精神。
2. 通过判断、举例、科学研究证明的方法，引导学生思考。
3. 让学生课堂示范举例，通过动作完成让学生观察初长度的变化在运动中的应用。
4. 通过实验测试和评价、比较的过程，培养教学及科研能力。

### 【学习要求】

学生根据力量素质部分，提升自学能力，归纳总结速度、耐力、平衡柔韧的影响因素。

### 【复习与思考】

1. 决定肌肉力量的生物学因素有哪些？
2. 简述肌肉力量的训练原则？
3. 速度素质的分类及其生理学基础？
4. 简述速度素质的训练有哪些？
5. 有氧耐力和无氧耐力的生理学基础有哪些？

### 【学习资源】

试题库、案例库、网络教学平台。

## 第九章 有氧无氧运动能力

### 【学习目标】

1. 辨认有氧、无氧工作能力的生理基础。
2. 举例说明有氧、无氧能力的训练方法。
3. 比较有氧、无氧工作能力的测试方法及评价指标。

### 【课程内容】

1. 引目前全民健身、体育强国政策，加学生久坐与身体健康的研究，说明有氧运动的重要性。让学生讨论有氧运动的益处，重视自身健康。
2. 描述需氧量、摄氧量、氧亏、运动后过量氧耗的概念。
3. 解释说明最大摄氧量的概念、测试及其影响因素。
4. 指出乳酸阈的概念及其测试。
5. 举例说明有氧工作能力的训练。
6. 举例说明无氧功率的测定方法及无氧能力的评价方法。

### 【重点、难点】

1. 重点：最大摄氧量的概念、测试及其影响因素；乳酸阈的概念及其测试；有氧工作能力的训练。无氧功率的测定方法及无氧能力的评价方法。
2. 难点：最大摄氧量的影响因素；有氧工作能力的训练。温盖特测定法。

### 【教学方法】

1. 通过判断、举例、科研研究证明的方法，引学生思考。
2. 让学生在认真实验的过程中思考，培养评价和比较的能力。

### 【学习要求】

认真预习实验、完成实验、小组讨论和思考。

### 【复习与思考】

1. 有氧耐力的生理学基础有哪些？
2. 提高有氧工作能力的训练有哪些？
3. 最大摄氧量在运动实践中有什么意义？
4. 乳酸阈的概念及测定方法？
5. 乳酸阈在运动实践中的意义？
6. 无氧耐力的生理学基础有哪些？
7. 简述无氧工作能力的训练？

### 【学习资源】

试题库、案例库、网络教学平台。

## 第十章 运动性疲劳和恢复

### 【学习目标】

1. 解释极点与第二次呼吸的产生机理、影响进入工作状态的因素。列举准备活动的类型。

2. 讨论和判断疲劳的分类及不同运动练习时疲劳产生的原因。比较分析超量恢复的特点和促进人体机能恢复的措施。

### 【课程内容】

1. 讨论学生自身经历过的竞赛、训练，谈谈自身感受，引出新知。
2. 分析说明极点和第二次呼吸的产生原因。
3. 主题讨论延迟性肌肉酸痛，刘耕宏女孩现象讨论，引出运动性疲劳。
4. 分析比较疲劳产生的机理分析及疲劳的测定方法。
5. 讨论恢复的手段，评价超量恢复的意义。

### 【重点、难点】

1. 重点：极点与第二次呼吸产生机制。疲劳产生机理及判断；恢复的具体措施等。

2. 难点：疲劳产生的原因及部位，以及不同运动导致疲劳的具体原因分析；超量恢复的特点等。

### 【教学方法】

让学生结合自身的运动训练经历、参赛经历，将理论知识思考分析应用于实践。

### 【学习要求】

学生要积极参与课堂互动。

### 【复习与思考】

1. 何为生理极点与第二次呼吸？生理极点如何调整？
2. 运动性疲劳产生的原因有哪些？
3. 如何判断运动性疲劳？
4. 恢复过程有哪些阶段？超量恢复出现有哪些特点？
5. 有哪些具体恢复措施？

### 【学习资源】

试题库、案例库、网络教学平台。

## 第十一章 年龄、性别与运动

### 【学习目标】

1. 背记儿童少年运动系统、氧运输系统、神经系统的年龄特征。
2. 能选择或描述儿童少年在体育教学与运动训练过程中应注意的问题。

### 【课程内容】

1. 说明少年儿童的生长发育规律。
2. 指出少年儿童的运动系统、神经系统、心肺功能的发育特点，分析说明教学训练中的注意事项。
3. 归纳总结少年儿童的体质的发展规律。

### 【重点、难点】

1. 重点：儿童少年的生理特点和体质的发展规律；在体育教学及运动训练时应注意的问题
2. 难点：儿童少年的生理特点和体质的发展规律。

### 【教学方法】

1. 回顾运动解剖学人体结构特点，分析生理功能的变化规律。
2. 分年龄段分析归纳男、女各体质的发展变化特点。
3. 观看一组年龄变化视频，学习观察身体发育变化规律的同时，感悟孝敬父母的美德。

### 【学习要求】

积极参与课堂讨论，提前复习解剖学相关知识。

### 【复习与思考】

1. 试述儿童少年运动系统的年龄特征，指出体育教学与运动训练中应注意的问题。
2. 试述儿童少年神经系统的年龄特征，指出体育教学与运动训练中应注意的问题。

### 【学习资源】

试题库、案例库、网络教学平台。

## 五、实践教学安排

序号	实践项目名称	实践方法	学时	类型	要求	支撑课程目标
1	刺激强度和频率对肌肉收缩的影响	实验	2	演示性	必修	课程目标 1/2
2	定量负荷状态下心血管机能的测定		2	验证性	必修	课程目标 1/2

3	身体素质的测定		2	综合性	必修	课程目标 1/2
4	有氧与无氧运动能力的测定		2	综合性	必修	课程目标 1/2

## 第一学期实验内容

### 实验 1. 刺激强度和频率对肌肉收缩的影响

实验目的：观察刺激强度与肌肉收缩强度之间的关系；观察刺激频率与收缩反应之间的关系。

实验内容和学习要求：学生通过模拟实验过程观察并分小组讨论，能够在实验报告中解释并描画出阈强度和最适强度；单收缩和复合收缩。

### 实验 2. 定量负荷状态下心血管机能的测定

实验目的：比较测定心血管机能的各种方法，运用定量负荷下的常用测量心功指数方法计算并自我评价。

实验内容和学习要求：学生通过实验过程检测并计算自身心功指数和台阶指数，小组分析讨论后，形成完整的评价分析报告。

### 实验 3. 身体素质的测定

实验目的：通过测量与评价自身的肌肉力量、速度、耐力、平衡、柔韧等，分析说明其影响因素。

实验内容和学习要求：使用握力计、背力计、体重计、反应时测试仪、秒表、坐位体前屈测试仪、纵跳仪等测试握力、背肌力、腿肌力的绝对力量及相对力量，测试反应速度、仰卧起坐、俯卧撑、坐位体前屈、象限双脚跳、闭眼单脚站立，并且评价自身各种身体素质情况，做出分析并完成实验报告。

### 实验 4. 有氧与无氧运动能力的测定

实验目的：比较对照最大摄氧量的直接测定法和间接测定法，利用间接法对自身有氧能力的做出评价。比较磷酸原和糖酵解供能两种无氧能力的测定方法及评价方法。

实验内容和学习要求：使用奎因台阶试验法分小组进行最大摄氧量的间接测定，并分析讨论，做出评价，会应用纵跳摸高、跑台阶实验测无氧能力，会应用温盖特法测无氧耐力，并且会计算，分析讨论后完成完整的实验报告。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

考核方式分为过程性考核、期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课堂表现、作业、实践。

期末考核采用闭卷考试。

## (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	1. 肌肉收缩的生理机制, 形式、类型等。(15%) 2. 能量代谢、神经和内分泌调节、血液循环、呼吸系统的功能和生理学原理。体育运动过程中各人体系统发生的反应性和适应性变化。(15%) 3. 身体素质和工作能力的生理学基础、测试与评价方法、训练原则与方法。(15%) 4. 运动过程中机体变化规律、技能形成规律、生长发育规律。(15%)	课堂活动 随堂测验 作业 实践 期末考试
课程目标 2	1. 终身学习学科知识的能力。(20%) 2. 理论与工作实践结合的能力。(20%)	课堂活动 实践 期末考试

## 七、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=课堂表现×6%+随堂测验×6%+作业×6%+实验×12%+期末考试×70%

成绩采取“N+1”的评定模式,“N”指平时成绩,包括课堂表现(20分)、随堂测验(20分)、作业(20分)、实践(40分),占比30%;“1”指期末考试,期末为闭卷考试形式,成绩占比70%。

#### 2. 平时成绩评定

(1) 课堂表现: 学生主动参与课堂练习、讨论,创造性地提出问题的能力。

(2) 随堂测验: 根据学习通随堂测验分数换算。考察学生课堂学习能力。

(3) 作业: 根据学习通作业提交和完成准确率换算。考察学生课后复习自学的能力。

(4) 实践: 根据实验过程操作认真态度和规范性、实验报告书写的完整性、工整性、正确性计分换算。考察学生的动手能力、研究设计能力、解决实际问题能力和合作研究能力。

#### 3. 期末成绩评定

依据该课程《期末考试试题参考答案与评分细则》执行。

### (二) 评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。
2	随堂测验	准确率达到90%以上。	准确率达到80%以上。	准确率达到70%以上。	准确率达到60%以上。	准确率达到60%以下。
3	作业完成情况	按时完成作业，准确率达到90%以上。	按时完成作业，准确率达到80%以上。	按时完成作业，准确率达到70%以上。	偶尔不能按照完成作业，或准确率较低。	经常不按时完成作业。准确率较低。
4	实践	整个实验过程认真操作，操作正确。能很好遵守实验室学生守则，积极参与实验讨论。实验报告完整性好，书写格式规范，字迹工整，正确性高，有独到见解。	实验过程较认真，操作较正确。能较好遵守实验室学生守则，能参与实验讨论。实验报告完整性较好，书写格式较规范，字迹较工整，正确性较高。	实验过程较认真，操作较正确。基本遵守实验室学生守则，不主动参与讨论。实验报告完整性稍差，书写格式存在不规范，字迹较乱，正确性稍差。	实验过程不太认真，操作有错误。基本遵守实验室学生守则，不主动参与讨论。实验报告完整性较差，书写格式存在不规范，字迹较乱，正确性较差。	实验过程不认真，操作错误。不遵守实验室学生守则，不讨论或不参与实验。实验报告完整性太差，书写格式极不规范，字迹凌乱，正确性差。或不按时提交实验报告。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
运动生理学（第三版）	邓树勋，王健，乔德才，郝选明	北京：高等教育出版社	2014		
运动生理学（第二版）	王步标，华明	北京：高等教育出版社	2011		
运动生理学	乔德才，郝选明	北京：高等教育出版社	2019		
运动处方（第三版）	王正珍，徐峻华	北京：高等教育出版社	2021		
运动生理学	汪军	北京：北京体育大学出版社	2017		
生理学	白波，杜友爱	南京：江苏科学技术出版社	2013		

运动生理学实验	乔德才, 汤长发, 邓树勋	北京: 高等教育出版社	2022		
运动生理学	王瑞元, 苏全生	北京: 人民体育出版社	2012		
运动生理学实验及体能测试指导手册	G. 格雷戈里哈夫, 赵芮译	北京: 北京邮电出版社	2021		
运动心脏的理论与实践	常芸	北京: 人民体育出版社	2008		
体能训练新理念新方法	胡扬	北京: 北京体育大学出版社	2011		
运动处方理论与应用	黄玉山	桂林: 广西师范大学出版社	2013		
儿童少年卫生学	季成叶	北京: 人民卫生出版社	2012		
人体生理学	冯浩楼, 田仁	北京: 人民军医出版社	2007		

## 九、主要参考书目

- [1] 邓树勋, 王健, 乔德才, 郝选明. 运动生理学 (第三版). 北京: 高等教育出版社. 2014  
参考运动生理学 1 的基础生理学部分, 包括生物电、肌肉收缩原理、能量代谢供能、神经与体液调节、呼吸与运动、血液、血液循环与运动。
- [2] 汪军. 运动生理学. 北京: 北京体育大学出版社. 2017  
参考运动生理学 2 的训练生理学部分, 包括身体素质, 有氧无氧能力、身体机能变化、疲劳与恢复。
- [3] 王正珍, 徐峻华. 运动处方 (第三版). 北京: 高等教育出版社. 2021  
参考健康体适能, 有氧无氧能力的测定与评价。
- [4] 乔德才, 汤长发, 邓树勋. 运动生理学实验. 北京: 高等教育出版社. 2022  
参考实验 1、2、3、4。

## 十、课程学习建议

1. 复习解剖学结构特点, 结构决定功能。
2. 构建理论框架, 理解胜于一切。
3. 发挥主观能动性, 提前预习、课后复习, 温故而知新。
4. 扩展知识领域, 理论联系运动实践。

# 《体育概论》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	体育概论 (Introduction to Physical Education)		
课程编码	231210503B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	2
课程类别	学科专业基础课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 24, 实践学时 8)		
执笔人	胡旭忠	审核人	张琼

## 二、课程简介

体育概论是《普通高等学校本科专业类教学质量国家标准》体育学类专业基础课程之一，是体育专业学生全面了解体育的先导性课程，是学生学习体育专业的逻辑起点。学生通过学习该课程将会对体育形成一个整体认识，掌握体育的基础理论与国家体育的宏观政策、方针，提高分析问题和解决问题的能力，为学校体育、社会体育、竞技体育的学习打好基础，增强从事体育工作的事业心和自觉性。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：明晰体育概念的相关内涵，学习体育学中基本知识、基本概念及其各要素之间的内在逻辑关系，理解体育学与其他学科及社会的联系，能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。培养学生良好的体育价值。(毕业要求 2.1)。

课程目标 2：理解和领会中学体育与健康课程标准与教材内容的理论基础，体育的功能、体育目的目标，懂得运用体育手段达成体育目标，掌握相关体育知识、技能和方法。(毕业要求 3.2)

课程目标 3：了解国内外体育理念的发展动态，能够适应时代和教育发展需求，进行体育职业生涯规划。能够运动体育的基本概念、基本知识和基本理论去反思体育实践中出现的问题，运用体育理论解决相关实践问题的能力。（毕业要求 8.2）

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	2.1【理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	创新能力	3.2【能力创新】掌握基本的反思方法和技能，能够发现武术与民族传统体育行业存在的问题，并选择合适的研究方向解决相关问题，具有一定的创新意识。
课程目标 3	国际视野	8.2【文化交流】能够结合时代需求与从业要求，制定自我学习计划和职业生涯发展规划，具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
引 论	课程目标 1	讲授	2
第一章 体育概念	课程目标 1、2	讲授	4
第二章 体育功能	课程目标 1、2	讲授、讨论	2+2
第三章 体育目的	课程目标 1、3	讲授、讨论	2+2
第四章 体育过程	课程目标 1、2	讲授	2
第五章 体育手段	课程目标 1、2	讲授	2
第六章 体育科学	课程目标 1、3	讲授	4
第七章 体育文化	课程目标 1、2	讲授、讨论	2+2
第八章 体育体制	课程目标 1、3	讲授、讨论	2+2
第九章 体育发展趋势	课程目标 1、3	讲授	2

## (二) 课程内容

### 引论

#### 【学习目标】

1. 了解体育学的产生与发展历程中不同阶段的主要特征，掌握体育概论的历史发展概况。
2. 明确学习体育概论的目的与意义。
3. 能够将本课程学习的理论运用到未来的专业学习中。

#### 【课程内容】

1. 体育学的产生与发展；体育概论的研究对象与范畴；
2. 学习体育概论课程的目的与意义；
3. 体育概论的内容体系和学习方法。

#### 【重点、难点】

1. 重点：体育学发展概况、研究对象、范畴与学科定位。
2. 难点：体育概论的研究对象与范畴。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 提问与讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 思考问题，积极提问。

#### 【复习与思考】

1. 什么是体育学，其在我国的产生与发展经历了几个阶段？
2. 学习体育概论的目的与意义有哪些？
3. 思考学习体育概论的要求与方法。

#### 【学习资源】

1. 曹湘君. 体育概论[M]. 北京：北京体育学院出版社，1985.
2. 卢元镇. 体育人文社会科学概论高级教程[M]. 北京：高等教育出版社，2003.
3. <https://www.icourses.cn/home/>

## 第一章 体育概念

### 【学习目标】

1. 了解体育概念内涵的逻辑方法,掌握体育概念的定义及其发展演变的过程。
2. 掌握体育的分类,理解体育教育、竞技运动和健身休闲三种重要体育类别。
3. 能够运用体育概念的相关知识分析解决现实问题。

### 【课程内容】

1. 体育概念的定义;体育概念的历史演变;
2. 国外体育概念的界定;
3. 体育(Physical Education)与运动(sports)概念的辨析;体育的分类;体育的相关概念。

### 【重点、难点】

1. 重点:明确体育的概念、从体育属性角度分析体育概念的分类、体育的相关概念。
2. 难点:体育(Physical Education)与运动(sports)概念的辨析。

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 分析判断法
3. 提问与讨论

### 【学习要求】

1. 课前预习,课后复习。
2. 认真听讲,做好笔记。
3. 分析判断,积极回答。

### 【复习与思考】

1. 如何运用逻辑学给体育概念下定义?
2. 电子竞技是否属于体育?为什么?
3. 如何分析和评价我国现有的关于体育概念的各种界定?

### 【学习资源】

1. 二十八画生. 体育之研究[J]. 新青年, 1917, 3(2).
2. 任海. 当代体育发展与体育概念的界定[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(5): 4-7.

## 第二章 体育功能

### 【学习目标】

1. 了解体育功能与体育本质属性的关系,掌握体育功能的概念。

2. 了解体育功能的类型,理解体育本质功能的内涵和作用,明确“健康中国”和“体育强国”的重大意义。

3. 理解体育的扩展功能及其对中华民族伟大复兴的重要价值。

#### 【课程内容】

1. 体育功能的概念及其构成要素;
2. 体育功能的层次性;
3. 体育的本质功能和体育的延伸功能。

#### 【重点、难点】

1. 重点: 体育功能的概念及其构成要素; 体育的本质功能和体育的延伸功能。
2. 难点: 体育的健身功能、体育的教育功能、体育的经济功能。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 调查法
3. 问题讨论法

#### 【学习要求】

1. 课前预习, 课后复习。
2. 认真听讲, 做好笔记。
3. 社会调查, 写好报告。

#### 【复习与思考】

1. 体育的健身功能、教育功能表现在哪些方面?
2. 怎样理解体育的娱乐功能?
3. 体育的经济功能、政治功能表现在哪些方面?

#### 【学习资源】

1. 周西宽. 体育基本理论教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.
2. 谭华, 刘春燕. 体育史[M]. 2版. 北京: 高等教育出版社, 2017.

### 第三章 体育目的

#### 【学习目标】

1. 了解确定我国体育目的的依据,理解这些依据与我国体育目的之间的关系。
2. 明确体育目的和体育目标的基本概念,分析其在不同体育领域的要求。
3. 区分实现体育目的与目标的不同途径,掌握实现我国体育目的和目标的基本要求。

#### 【课程内容】

1. 确立我国体育目的、目标的依据;

2. 我国的体育目的、体育目标的内容；
3. 不同历史时期我国各体育领域的方针、政策。

**【重点、难点】**

1. 重点：我国体育的目的、目标；实现我国体育目的、目标的途径。
2. 难点：体育目的、目标的内在逻辑。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 调查法
3. 问题讨论法

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 社会调查，写好报告。

**【复习与思考】**

1. 确立我国体育目的的依据是什么？
2. 分析不同时期我国体育目的发生变化的原因。
3. 实现我国体育目的的途径和要求包括哪些方面？

**【学习资源】**

1. 于善旭，李先燕. 论修改《体育法》的目的、原则与取向[J]. 体育学刊，2017，24（5）：1-9.
2. 郭海霞，何志杰，潘凌云. 投资身体资本：一种新的学校体育目的观[J]. 北京体育大学学报，2019，42（4）：121-126+138.

## 第四章 体育过程

**【学习目标】**

1. 了解体育过程的构成要素及其基本特征。
2. 了解体育过程的主要类型，掌握不同类型体育过程的内涵、特点和内容。
3. 理解体育过程的原则，熟悉体育过程控制的要求，能分析体育专业健身育人竞技育人强身育人的价值和方法。

**【课程内容】**

1. 体育过程的构成要素及基本特征；
2. 体育教育过程、竞技运动过程和健身体闲过程的基本内容、特点；
3. 体育过程的控制原则、方法和途径。

### 【重点、难点】

1. 重点：明确体育教育过程、竞技运动过程和健身体闲过程的区别和联系。
2. 难点：体育过程的要素。

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 启发式教学
3. 问题讨论法

### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 认真思考，总结收获。

### 【复习与思考】

1. 构成体育过程的基本要素有哪些？
2. 分析不同类型体育过程中体育参与者、体育指导者及体育媒介的异同。
3. 思考如何在体育过程中实现健身育人或竞技育人的目标？

### 【学习资源】

1. 教育部. 普通高中体育与健康课程标准（2017年版）[M]. 北京：人民教育出版社，2018.
2. 杨贵仁. 中国学校体育改革的理论与实践[M]. 北京：高等教育出版社，2006.

## 第五章 体育手段

### 【学习目标】

1. 了解体育手段的定义，明确体育手段的基本特征。
2. 清楚体育手段与身体运动、运动技术的关系。明确体育运动技术的基本概念、结果、特征和评定方法。
3. 理解体育运动项目的特点、形成与种类，能够选择适宜自己的运动项目和运动方法。

### 【课程内容】

1. 体育手段的概念；体育手段的特征；
2. 身体运动；身体运动的分类；身体运动的构成要素；体育运动技术的概念以及体育运动技术的基本结构；体育运动技术动作质量和效果的评定；
3. 体育运动项目的特点、起源、分类；常见的体育运动项目的特点与意义。

### 【重点、难点】

1. 重点：明确体育教育过程、竞技运动过程和健身休闲过程的区别和联系。
2. 难点：体育过程的要素。

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例法
3. 问题讨论法

### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 活动体验，加深理解。

### 【复习与思考】

1. 怎样理解体育手段、途径和过程与体育目的的关系？
2. 分析身体运动的内涵和外延。
3. 如何理解运动技术含义和运动技术结构？

### 【学习资源】

1. 李宗浩，苏连勇，叶家宝. 关于体育手段的讨论[J]. 山东体育学院学报，2005（2）：9-11.
2. 张志勇. 体育教学论[M]. 北京：高等教育出版社，2009.

## 第六章 体育科学

### 【学习目标】

1. 把握体育科学和体育科学体系的内涵，理解体育科学的三维视角。
2. 了解体育科学与体育的区别，掌握体育科学的学科分类。
3. 养成“科学”的思维品质，形成科学与人文相结合的体育科学发展的观。

### 【课程内容】

1. 体育科学的概念；近代体育科学的形成；现代体育科学的发展；
2. 新中国体育科学发展概况。
3. 现代体育科学的三维视角；体育科学体系概述、学科分类和学科属性。

### 【重点、难点】

1. 重点：体育科学发展的特征；掌握体育科学的学科分类。
2. 难点：体育科学的发展态势。

### 【教学方法】

1. 讲授法

2. 案例法
3. 问题讨论法

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 运用知识，分析所在学科体系。

**【复习与思考】**

1. 什么是体育科学？现代体育科学的发展趋势是什么？
2. 简述体育科学的生物学视角、社会学视角和人文学视角。
3. 什么是体育科学体系？为什么说体育科学是一门综合科学？

**【学习资源】**

1. 鲁长芬. 体育学科体系研究[M]. 武汉：华中师范大学出版社，2012.
2. 黄汉升. 国际体育科学研究新进展与我国体育科学的理论创新[M]. 北京：人民体育出版社，2015.

## 第七章 体育文化

**【学习目标】**

1. 掌握体育文化的含义、结构与分类，建立关于体育文化的整体性认识。
2. 把握中西方体育文化的特征，掌握比较不同体育文化的方法。
3. 培养弘扬和传播我国优秀传统体育文化的自觉意识和实践能力。

**【课程内容】**

1. 体育文化的概念与含义；体育文化的分类；
2. 中西方体育文化的基本特征和比较；奥林匹克文化的内涵与特征；奥林匹克组织文化；
3. 体育文化的继承和创新。

**【重点、难点】**

1. 重点：体育文化的含义、分类；奥林匹克组织文化。
2. 难点：中西方体育文化的基本特征和比较。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 案例法
3. 调查法

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。

2. 认真听讲，做好笔记。
3. 认真调查，写好报告。

#### 【复习与思考】

1. 如何理解体育文化及其构成之间的关系？
2. 分析中西方体育文化的差异及其影响因素？
3. 谈谈你对奥林匹克文化的认识及其时代价值的体现。

#### 【学习资源】

1. 殷海光. 中国文化的展望[M]. 北京：商务印书馆，2011.
2. 易剑东. 体育文化学[M]. 北京：北京体育大学出版社，2006.

## 第八章 体育体制

#### 【学习目标】

1. 掌握体育体制的概念及其构成，了解体育体制的特点和作用。
2. 了解国外体育体制的概况及对我国的启示。
3. 理解体育体制改革的必要性和艰巨性。

#### 【课程内容】

1. 体育体制的概念、构成、特点和作用；
2. 中外体育体制及比较；
3. 我国的体育体制以及改革趋势。

#### 【重点、难点】

1. 重点：体育体制的概念、构成、特点和作用；中外体育体制及比较。
2. 难点：举国体制的历史意义及我国体育体制的改革趋势。

#### 【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 讲授法
2. 案例法
3. 比较法

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 文件学习，了解政策。

#### 【复习与思考】

1. 什么是体育体制？其由哪几个部分构成？
2. 我国的体育体制与英、美等国相比有何不同？
3. 谈谈你对“举国体制”的认识。

### 【学习资源】

1. 马德浩. 英国、美国、俄罗斯竞技体育管理体制演进趋势及其启示[J]. 天津体育学院学报, 2018, 33 (6): 516-521.
2. 任海, 张佃波, 单涛等. 体育改革的总体思路和顶层设计研究[J]. 体育学研究, 2018, 1 (1): 1-12.

## 第九章 体育发展趋势

### 【学习目标】

1. 了解体育全球化的发展趋势和特点。
2. 理解终身体育的内涵, 并能概括出终身体育的发展趋势。
3. 掌握体育在人的可持续发展中的作用。

### 【课程内容】

1. 从人发展的角度看体育趋势;
2. 从社会发展的角度看体育趋势;
3. 从体育全球化角度看体育发展趋势。

### 【重点、难点】

1. 重点: 体育促进人的现代化; 体育产业的发展。
2. 难点: 全球化中的体育发展。

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例法
3. 讨论法

### 【学习要求】

1. 课前预习, 课后复习。
2. 认真听讲, 做好笔记。
3. 贯彻理念, 树立意识。

### 【复习与思考】

1. 你认为未来体育的发展趋势是什么?
2. 怎样理解体育与人的现代化两者之间的关系?
3. 如何理解体育全球化这一现象?

### 【学习资源】

1. 郑元男. 体育锻炼对老年人的主观幸福有影响吗? ——关于中国老年休闲体育参与者的实证研究[J]. 中国体育科技, 2019, 55 (10): 32-40.
2. 葛庆英, 董跃春. 以“观赏型体育”促进全民健身发展的研究[J]. 体育学

刊, 2019, 26 (4): 63-68.

## 五、实践教学安排

章节	学时	内容
第二章 体育功能	2	1. 拟定体育功能相关调查问题 2. 拟定调查对象 3. 撰写调查报告
第三章 体育目的	2	1. 拟定体育目的相关调查问题 2. 拟定调查对象 3. 撰写调查报告
第七章 体育文化	2	1. 拟定体育文化相关调查问题 2. 拟定调查对象 3. 撰写调查报告
第八章 体育体制	2	1. 拟定体育体制相关调查问题 2. 拟定调查对象 3. 撰写调查报告

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核、期末考核;

过程性考核(平时成绩)包括考勤及课堂纪律表现、课堂笔记与讨论、平时作业、调研报告。

期末考核采用闭卷考试。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例(%)	考核方式
课程目标 1: 明晰体育概念的相关内涵, 学习体育学中基本知识、基本概念及其各要素之间的内在逻辑关系, 理解体育学与其他学科及社会的联系, 能够综合运用专业理论知识与方法, 分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。培养学生良好的体育价值。	1. 体育概论课程的研究对象、范畴、课程性质。(10%) 2. 体育概念的历史演变, 国外体育概念的界定。(5%-10%) 3. 体育科学的概念, 体育科学的形成与发展。(10%-15%)	考勤及课堂纪律表现
		课堂讨论
		课堂笔记
		平时作业
		期末考试

课程目标 2: 理解和领会中学体育与健康课程标准与教材内容的理论基础, 体育的功能、体育目的目标, 懂得运用体育手段达成体育目标, 掌握相关体育知识、技能和方法。	1. 确立我国体育目的、目标的依据; 我国的体育目的、体育目标的内容。(10%-15%) 2. 体育手段的概念与特征, 身体运动的分类及构成要素。(15%-20%)	考勤及课堂纪律表现
		调查报告
		课堂笔记
		平时作业
		期末考试
课程目标 3: 了解国内外体育理念的发展动态, 能够适应时代和教育发展需求, 进行体育职业生涯规划。能够运动体育的基本概念、基本知识和基本理论去反思体育实践中出现的问题, 运用体育理论解决相关实践问题的能力。	1. 体育的本质功能和体育的延伸功能。(10%-15%) 2. 从体育全球化角度看体育发展趋势。(10%-15%)	考勤及课堂纪律表现
		课堂讨论
		课堂笔记
		调查报告
		期末考试

## 八、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

课程总成绩 = 平时成绩 (30%) + 末考成绩 (70%)。

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤及课堂纪律表现 (20 分): 不迟到早退旷课, 有事有病请假。

(2) 课堂笔记与讨论 (30 分): 学生主动参与课堂练习、讨论, 创造性地提出问题的能力

(2) 作业完成情况 (20 分): 学生平时作业提交次数及完成质量。

(3) 调查报告 (30 分): 学生收集资料能力、解决实际问题能力和合作研究能力。

#### 3. 期末成绩评定

根据《期末考试试题参考答案与评分细则》评定, 满分为 100 分。

### (二) 评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59

		优	良	中	及格	不及格
1	考勤与课堂纪律表现 20%	不迟到早退旷课,有事有病请假;遵守课堂纪律。	不迟到早退旷课,有事有病请假;能遵守课堂纪律。	能够按时上下课,遵守课堂纪律。	基本能够按时上下课,基本遵守课堂纪律。	做不到按时上下课,不遵守课堂纪律。
2	课堂笔记与讨论 30%	认真听课记笔记,积极互动,发言主动。	认真听课记笔记,互动较积极,能够发言。	上课较认真,互动有一定主动性,有发言。	上课不太认真,有互动但不多,很少发言。	听课不认真,不互动也不发言。
3	作业完成情况 20%	作业内容完整,完成全部作业要求;书写端正。	作业内容完整,完成作业要求;书写较端正。	作业内容完整,能够完成作业要求。	作业内容完整,完成作业要求;书写凌乱。	作业内容不完整,没有达到作业要求。
4	调查报告 30%	认真调查和记录,撰写调查报告和交流。	较认真调查和记录,撰写调查报告和交流。	基本能做到认真调查和记录,撰写调查报告。	基本能完成调查和记录,撰写调查报告。	不能完成调查和记录,撰写调查报告。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
体育概论	杨文轩 陈琦	高等教育出版社	2021年3月第三版	否	无

## 九、主要参考书目

- [1] 龙天启编. 体育哲学. 北京: 北京体育大学出版社, 1989年.
- [2] 厉以宁编. 现代教育原理. 北京: 北京师范大学出版社, 1990年.

## 十、课程学习建议

1. 课前预习、课后复习;
2. 课上认真听讲, 积极参与讨论;
3. 阅读课外相关书籍与杂志, 扩展知识面与深度;
4. 经常进行社会体育调查, 理论与实际相结合。

# 《体育心理学》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	体育心理学	Psychology of Physical Education	
课程编码	231210504B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	心理学	修读学期	4
课程类别	专业基础课	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时（理论学时 30 ，实践学时 2 ）		
执笔人	王苗	审核人	张琼

## 二、课程简介

本课程是体育教育专业学科专业基础课程中的一门重要课程，既是一门理论学科，又是一门应用性很强的学科。本课程的学习有助于学生提高运动意识、熟悉符合心理活动规律的教学方法，掌握提高人的“潜能”的最基本的手段和方法。本课程的学习有助于学生将心理学基本原理和方法应用于体育运动实践中。

## 三、课程目标

### （一）课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：认识体育学习和运动实践中常见的心理现象，了解心理发展的特点和规律，并掌握体育心理学基本理论和知识；运用体育心理学的理论和方法在体育运动实践中促进体育运动行为效果的提高，调节情绪状态，培养心理品质。

课程目标 2：正确理解学习体育心理学的意义和价值，树立身心健康、全面发展的正确理念。

### （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	理论扎实	掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融会体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	身心健康	具备健康的身体素质和健全的心理素质，养成积极乐观、竞争协作的良好个性，能够适应武术与民族传统体育专业的发展与变化。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

教学内容	支撑课程目标	教学方法	学时分配		
			讲授	实践	小计
体育心理学概述	课程目标 1、2	讲授法、案例法	4		4
运动中的目标定向与目标设置	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	2		2
运动兴趣与动机	课程目标 2	讲授法、自主学习法	2	2	4
运动归因	课程目 1、2	讲授法	2		2
体育活动与心理健康	课程目标 2	讲授法、自主学习法	2		2
唤醒、焦虑、心境状态与运动表现	课程目标 1、2	讲授法、案例法	4		4
心理技能训练	课程目标 1、2	讲授法、案例法	2		2
动作技能的学习	课程目标 1	讲授法、讨论法	4		4
体育教学效果的心理学优化	课程目标 1	讲授法、讨论法	2		2
体育运动中学生的个体差异	课程目标 1、2	讲授法、案例法	2		2
运动损伤的心理致因与康复	课程目标 1	讲授法	2		2
体育社会心理	课程目标 1、2	讲授法、自主学习法	2		2
合计			30	2	32

## **(二) 课程内容**

### **第一章 体育心理学概述**

了解体育心理学的学科性质、研究对象，以及体育心理学与体育其他学科心理学之间的关系。了解体育心理学的演变及发展，重点掌握国际、国内体育心理学发展中的一些里程碑性的时间、事件及人物。通过本章内容教学使学生了解心理学各理论学派对体育学习的启发，了解体育学习的本质和规律。

重点：体育心理学的概念；体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系；学习体育心理学的意义；体育心理学的发展简史；体育学习的心理学基础。

难点：体育心理学的多维性；行为主义学派、认知学派、建构主义学派、人本主义学派关于学习的主要观点及其对体育学习的影响，各学派理论的优缺点及其内在联系。

### **第二章 体育活动中的目标定向与目标设置**

了解目标定向的内涵及学习目标定向与成绩目标定向的区别和作用。理解目标设置的基本原则，能够根据目标设置的具体原理帮助不同项目和基础的学生进行训练目标设置。对于团体性的运动项目尤其要注意目标设置的特殊性。

重点：目标定向的概念、分类；体育活动中的学习目标定向与成绩目标定向的区别；目标设置的原则；体育活动中团队目标设置的方法。

难点：体育活动中的学习目标定向与成绩目标定向的区别；阶段性目标设置的方法。

### **第三章 运动兴趣与动机**

掌握兴趣的概念、分类以及作用，掌握影响学生体育运动兴趣的主要因素，在教学中培养运动兴趣；掌握动机的概念、分类、作用等基本知识，并能在体育教学中有效地激发学生的体育学习和锻炼动机，促进形成良好的体育态度和行为。

重点：运动兴趣的品质和分类；影响运动兴趣水平的主要因素；运动兴趣的培养；体育动机的功能和种类；运动动机的激发与培养。

难点：运动兴趣的品质；运动动机的激发与培养；体育态度的转变

### **第四章 运动归因**

掌握归因的理论，认识每种理论的优缺点及其应用价值。在体育活动中能结合运动中的具体问题，帮助学生合理归因，最大程度地激发练习者的积极性、保护好练习者的自信心。

重点：韦纳的成败归因理论；归因理论解释运动情景中的成败原因；影响归因的内外部因素；体育运动中的归因训练

难点：韦纳成败归因理论；归因理论解释运动情景中的成败原因；归因与情绪反应

## **第五章 体育活动与心理健康**

了解体育锻炼与心理健康的关系，尤其是体育锻炼的心理健康功能，能够正确分析体育锻炼者是否得以坚持的影响因素，认识运动成瘾其危害性。掌握体育锻炼行为理论，并能进行有效干预。

重点：体育锻炼的心理健康效益；影响人们坚持锻炼的因素；体育锻炼行为干预理论。

难点：锻炼行为的健康信念理论、合理行为和计划行为理论、控制点理论、社会认知理论和跨理论模型。

## **第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现**

理解并准确识记应激、唤醒、焦虑的概念；掌握驱力理论、倒U型假说、多维焦虑理论等唤醒与运动成绩的关系；理解赛前焦虑与运动表现的关系；了解心境状态对运动员运动表现的影响。

重点：应激、唤醒和焦虑的定义；唤醒、焦虑与运动表现的关系（驱力理论、倒U型假说、多维焦虑理论）；影响赛前状态焦虑的主要因素；心境状态与运动表现；交互作用模式对运动行为预测的效果

难点：唤醒、焦虑与运动成绩之间关系。

## **第七章 心理技能训练**

掌握心理技能的概念及分类，心理技能训练的概念及分类；心理技能训练的作用，心理技能训练的计划、方案与实施；心理技能训练的行为干预方法与认知干预方法的相关知识，进而能够根据学生体育学习和身体锻炼实际，采用行之有效的心理训练方法。

重点：心理技能的概念及分类，心理技能训练的概念及分类；心理技能训练的作用，心理技能训练的计划、方案；运动中的认知干预方法。

难点：心理技能训练计划制定，心理技能训练的方案制定，心理技能训练的实施，运动中的行为干预方法。

## **第八章 运动技能学习**

掌握动作技能概念、组成和动作技能的学习过程的变化特征；运动技能的分类、测量与评价；动作技能形成的理论阶段和途径，影响动作技能学习的内外部因素；动作技能迁移的理论、原则和影响因素。通过学习相关内容能有效地对学生技能学习的训练与指导，对技能学习的影响因素能做出分析，按照技能迁移的规律安排和组织教学。

重点：运动技能的概念、组成和基本特征、运动技能的分类；运动技能的形成理论、影响运动技能学习的内外部因素、运动技能的迁移及迁移原则。

难点：运动技能的形成理论、阶段和途径；影响运动技能学习的内外部因素。

## **第九章 体育教学效果的心理学优化**

掌握体育教学设计的心理学基础、体育教学与体育学习策略的心理学原理、体育教学环境心理、体育课堂教学的心理学评价的相关概念和理论。能够根据体育教学目标、教学内容和学生特点，选择适当的教学方法，从心理学角度能对体育教学环境进行分析和设计；能够对体育教学中的问题行为进行有效控制，建立科学的体育教学评价标准。

重点：体育教学设计的种类、作用和方法；体育教学策略的特征和分类；体育学习策略的教学方法；体育教学环境的心理学分析、体育教学心理环境及其优化；体育课堂学习过程的心理学评价目的、内容和评价方法。

难点：根据体育教学目标、教学内容和学生特点，选择适当的教学方法；运用心理学知识与方法评价体育课堂学习。

## **第十章 体育教学中学生的个体差异**

通过学习，了解学生在体育学习中体育能力、智力因素和非智力因素方面的个体差异，尊重学生在各个方面的个体差异，并能在教学过程中区别对待，因材施教，发挥每个学生的学习积极性，提高教学效果。

重点：体育能力的差异对动作技能形成的影响；对不同体育能力学生的教学策略；对待不同气质类型学生的体育教学策略；对待不同性格类型学生的体育教学策略；体育待优生的分类；提高体育待优生的学习效果的心理方法。

难点：对不同体育能力学生的教学策略；对待不同气质类型学生的体育教学

策略：对待不同性格类型学生的体育教学策略。

## 第十一章 运动损伤的心理致因与康复

了解运动损伤的心理致因和心理反应，对运动损伤进行有效的心理评估，掌握一般的心理康复方法，帮助学生进行积极的康复治疗。

重点：影响运动损伤发生的心理因素；运动损伤的心理反应过程及其特征；运动损伤的心理康复方法。

难点：运动损伤的心理评估；运动损伤的心理康复方法的应用

## 第十二章 体育社会心理

通过学习使学生了解体育团队的概念及基本特点，掌握影响团队凝聚力的因素和提高团体凝聚力的途径和方法。通过自学了解体育运动中道德的形成与发展过程，掌握培养青少年道德意志的途径和方法。

重点：团体凝聚力的概念及特征；团体凝聚力与运动表现；青少年道德意志的培养。

难点：提高团体凝聚力的途径与方法；降低运动中攻击性行为的方法。

## 五、实践教学安排

1. 实践环节设计：观察体育实践教学中提高学生学习兴趣的方法与手段，撰写调查报告。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）出勤及纪律、课堂参与表现、课后作业等。

期末考核采用闭卷考试。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：认识体育学习和运动实践中常见的心理现象，了解心理发展的特点和规	1. 体育心理学的概念；学习体育心理学的意义；体育心理学的发展简史；	平时作业
		课堂参与

课程目标	考核内容	考核方式
律,并掌握体育心理学基本理论和知识;运用体育心理学的理论和方法在体育运动实践中促进体育运动行为效果的提高,调节情绪状态,培养心理品质。	体育学习的心理学基础。 2. 体育锻炼的心理健康效益;影响人们坚持锻炼的因素;体育锻炼行为干预理论。 3. 团体凝聚力与运动表现; 4. 体育运动中的品德心理	期末考试
课程目标 2: 正确理解学习体育心理学的意义和价值,树立身心健康、全面发展的正确理念。	1. 体育活动中的目标定向与目标设置; 2. 运动动机与运动兴趣; 3. 运动归因; 4. 心理技能训练; 5. 动作技能的学习心理; 6. 体育教学效果的心理学优化; 7. 学生个体差异 8. 体育社会心理	出勤及纪律
		平时作业
		课堂参与
		期末考试

## 九、成绩评定

### (一) 总成绩评定

课程总成绩=平时成绩(30%)+末考成绩(70%)。

### (二) 平时成绩评定

平时成绩=考勤及课堂纪律(10分)+课堂参与及表现(50分)+平时作业(40分);

1. 考勤及纪律: 考勤全勤记为20分,病假一次扣1分,事假一次扣2分,旷课一次扣3分,缺课三分之一及以上不能参加考试。
2. 课堂参与表现: 学生主动参与课堂练习、讨论,创造性地提出问题的能力
3. 作业完成情况: 学生平时作业提交次数及完成质量。

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格

1	考勤及纪律	学习态度端正，遵守课堂秩序，按时上下课，不迟到早退，不旷课不因个人原因请假。	学习态度端正，遵守课堂秩序，按时上下课，不迟到早退，因个人原因缺勤不超过2次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因缺勤次数超过3次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因缺勤超过4次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、缺勤次数超过5次。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂参与表现	认真听课，积极互动，主动发言，积极参与课堂展示。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

### (三) 期末成绩评定

依据该课程《期末考试试题参考答案与评分细则》执行。

## 八、选用教材

[1]季浏、殷恒蝉、颜军主编. 体育心理学. 北京:高等教育出版社, 2000. 04

## 九、主要参考书目

[1]马启伟, 体育心理学. 北京: 高等教育出版社, 1996. 04.

[2]祝陪里, 季浏编. 体育心理学. 北京: 高等教育出版社, 1998. 03.

[3]李京诚. 锻炼心理学. 北京: 高等教育出版社, 2009. 08.

[4]张力为, 毛志雄编. 运动心理学. 北京: 高等教育出版社, 2018. 02.

[5][美]查理德.H. 考克斯编. 王树明等译, 运动心理学第七版. 上海: 上海人民出版社, 2015. 04.

## 十、课程学习建议

结合线上优秀教学资源，课上学习与课后知识拓展相结合。推荐学生学习中国大学慕课平台中的优秀课程，例如，扬州大学《体育心理学》、华东师范大学《锻炼心理学》、天津体育学院《运动心理学》等。利用丰富的教学资源拓宽知

识面和学习途径。强化课上学习与课后复习过程中各环节的内容，实现学习过程的优化与完善。

# 《体育社会学》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	体育社会学 (Sociology of sports)		
课程编码	231210505B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	体育概论	修读学期	5
课程类别	学科专业基础课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 26, 实践学时 6)		
执笔人	任波	审核人	张琼

## 二、课程简介

《体育社会学》是为武术与民族传统体育专业学生开设的一门专业基础课程,体育社会学是把体育这种社会文化现象作为一个不断变化发展的整体,运用社会学的研究视角,研究体育与其他社会现象之间的相互关系,体育与人的社会行为、社会观念的关系,以及体育运动的结构、功能、发展动力和制约因素,用以推动体育和社会合理发展的社会学分支学科。通过体育社会学课程的学习,为学生从事与专业相关工作打下理论基础。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习,学生可以达到以下目标:

课程目标 1: 使学生了解体育社会学基本理论;掌握体育社会学的基本理论和基本知识,具备良好的体育社会现象分析素养,理解体育社会学学科的知识体系、基本思想与研究方法。理解体育与社会的相互关系、体育运动在社会中的地位和价值。具有一定的学科视野和独立思考能力,能在专业发展所需的信息技术环境下开展自主学习,能初步把实践中的困惑转化为研究的问题,具备运用批判性思维方法,初步分析和解决问题的能力。(支撑毕业要求指标点 2.1)

课程目标 2: 运用辩证唯物主义及马克思主义哲学,科学、客观分析各类体

育社会现象，具有一定的创新意识和独立思考能力和自主学习能力，能初步把实践中的困惑转化为研究的问题，具备运用批判性思维方法，初步分析和解决问题的能力。通过实践小组合作学习和讨论，培养学生沟通表达、团队合作和领导能力，同时使学生具备运用体育社会学的理论观察、分析、解决、预测问题的能力。

（支撑毕业要求指标点 6.1）

课程目标 3：通过学习体育社会学基本理论，树立爱国主义情怀，让爱国主义精神集体至上、祖国至上在学生心中牢牢扎根。通过实践小组合作学习和讨论，培养学生的团队精神、团队合作能力，让学生体会团队力量，明白团结协作才能高效完成任务，更好分析各类体育社会问题。（支撑毕业要求指标点 7.1）

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	2.1 【理论扎实】掌握体育社会学的基本理论和基本知识，具备良好的体育社会现象分析素养，理解体育社会学学科的知识体系、基本思想与研究方法。能够理解并分析基本的体育社会现象，包括：体育运动的社会分层、流动与控制、不同社会结构中的体育运动、社会文化中的体育运动、社会进步中的体育运动、社会制度中的体育运动、社会关系与互动中的体育运动、社会生活中的体育运动、竞技体育的社会学分析、社会体育的社会学分析、体育群体与人群体育的社会学分析。
课程目标 2	沟通表达	6.1【沟通能力】运用辩证唯物主义及马克思主义哲学，科学、客观分析各类体育社会现象，具有一定的创新意识和独立思考能力和自主学习能力，能初步把实践中的困惑转化为研究的问题，具备运用批判性思维方法，初步分析和解决问题的能力。通过实践小组合作学习和讨论，培养学生沟通表达、团队合作和领导能力，同时使学生具备运用体育社会学的理论观察、分析、解决、预测问题的能力。
课程目标 3	团队合作	7.1【团队精神】通过学习体育社会学基本理论，树立爱国主义情怀，让爱国主义精神集体至上、祖国至上在学生心中牢牢扎根。通过实践小组合作学习和讨论，培养学生的团队精神、团队合作能力，让学生体会团队力量，明白团结协作才能高效完成任务，更好分析各类体育社会问题。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
第一章 体育社会现象的社会学分析	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第二章 体育运动的社会分层、流动与控制	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第三章 社会结构中的体育运动	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第四章 社会文化中的体育运动	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第五章 社会进步中的体育运动	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第六章 社会制度中的体育运动	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第七章 社会关系与互动中的体育运动	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第八章 社会生活中的体育运动	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第九章 竞技体育的社会学分析	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第十章 社会体育的社会学分析	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第十二章 体育的社会问题	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第十三章 体育社会学研究方法	课程目标 1、3	讲授、讨论	2
第十四章 体育社会学社会调查	课程目标 1、2、3	实践、讨论	3
第十五章 体育社会学社会实践	课程目标 1、2、3	实践、讨论	3
合计			32

## （二）课程内容

### 第一章 体育社会现象的社会学分析

#### 【学习目标】

1. 使学生清晰理解体育社会学的定义、研究对象和学科性质。
2. 通过案例展示，让学生理解什么是体育社会现象。
3. 掌握体育社会现象的基本社会学分析方法。
4. 锻炼学生运用所学方法对体育社会现象进行独立且深入分析的能力。

#### 【课程内容】

1. 体育社会学的定义、研究对象和学科性质。
2. 体育社会现象案例展示与分析。
3. 体育社会现象的基本社会学分析方法。
4. 分析方法的应用实例展示与讨论。

#### 【重点、难点】

1. 重点：
  - 1) 对体育社会学的定义、研究对象和学科性质的理解。
  - 2) 对体育社会现象案例的理解。
  - 3) 各种社会学分析方法的原理和要点。
2. 难点：
  - 1) 清晰阐述体育社会学的学科性质。
  - 2) 引导学生从多维度分析体育社会现象案例。
  - 3) 理解不同社会学理论在体育社会现象分析中的视角和局限。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 思考问题，积极提问。

#### 【复习与思考】

1. 什么是体育社会学？思考其与其他社会学科的联系与区别。
2. 学习体育社会学的目的与意义有哪些？
3. 选择一个自己感兴趣的体育社会现象，尝试运用社会学分析方法进行初步分析。

### 【学习资源】

1. 毛泽东. 体育之研究[J]. 新青年, 1917, 3 (2) .
2. 理查德朱利安诺蒂. 《体育社会学》. 北京: 中国人民大学出版社, 2023
3. 卡尔海因里希. 贝特. 《体育社会学》. 北京: 北京体育大学出版社, 2022
4. <https://www.icourses.cn/home/>

## 第二章 体育运动的社会分层、流动与控制

### 【学习目标】

1. 理解社会分层、流动与控制的基本概念, 以及它们在体育运动中的表现和作用。
2. 掌握体育运动中社会分层的原因、类型和特点。
3. 了解体育运动中社会流动的形式、影响因素和意义。
4. 认识体育运动中社会控制的必要性、手段和效果。
5. 理解体育运动中社会流动的概念、形式和影响因素。
6. 掌握体育运动中社会控制的概念、手段和作用。
7. 了解体育运动中社会流动和社会控制对个人和社会的意义。

### 【课程内容】

1. 社会分层的概念与理论。
2. 体育运动中的社会分层。
3. 举例说明不同层次的运动员在收入、声望、社会地位等方面的差异。
4. 体育运动中社会分层的特点。
5. 社会流动的定义、类型（水平流动和垂直流动）和特点。
6. 体育运动中的社会流动。
7. 体育运动中的社会控制。

### 【重点、难点】

1. 重点: 1) 体育运动中社会分层的原因、类型和特点。  
2) 社会分层对体育运动发展的影响。  
3) 体育运动中社会流动的形式、影响因素和意义。  
4) 体育运动中社会控制的手段和作用。
2. 难点: 1) 如何理解社会分层理论在体育运动中的应用。  
2) 分析体育运动中社会分层的复杂性和多样性。  
3) 理解体育运动中社会流动和社会控制的相互关系。  
4) 分析社会控制在体育运动中可能出现的问题及解决对策。

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 分析判断，积极回答。

**【复习与思考】**

1. 什么是社会分层？它在体育运动中有哪些表现？
2. 体育运动中社会分层的原因是什么？有哪些类型和特点？
3. 社会分层对体育运动的发展有哪些影响？
4. 你认为应该如何减少体育运动中社会分层带来的消极影响？
5. 什么是社会流动？它在体育运动中有哪些形式和影响因素？
6. 体育运动中社会控制的手段有哪些？它们是如何发挥作用的？
7. 社会流动和社会控制对体育运动的发展有什么意义？
8. 如何在体育运动中实现公平、公正的社会流动和有效的社会控制？

**【学习资源】**

1. 任海. 当代体育发展与体育概念的界定[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(5): 4-7.
2. 杰科克利. 《体育社会学:议题与争议》. 北京: 清华大学出版社, 2003
3. <https://www.icourses.cn/home/>

### 第三章 社会结构中的体育运动

**【学习目标】**

1. 了解体育运动与经济、政治、人口之间的关系。
2. 理解经济条件对体育发展的重要影响，以及体育运动对经济发展的作用。
3. 认识体育运动与政治的同一性，以及体育在国内和国际政治中的作用和影响。
4. 掌握人口数量、质量、分布、结构和过程与体育运动的关系。
5. 理解体育运动与教育的关系。
6. 了解科学技术对体育的作用机制，以及体育对科学技术进步的贡献。
7. 认识大众传播对体育的正面和负面影响。

**【课程内容】**

1. 体育运动与经济。
2. 体育运动与政治。
3. 体育运动与人口。
4. 体育运动与教育。
6. 体育运动与科学技术。
7. 体育运动与大众传媒。

**【重点、难点】**

1. 重点：
  - 1) 经济条件对体育发展的影响，以及体育运动对经济发展的作用。
  - 2) 体育运动与政治的同一性，以及体育在政治中的作用。
  - 3) 人口数量、质量、分布、结构和过程与体育运动的关系。
  - 4) 体育运动在青少年社会化和个性形成发展中的作用。
  - 5) 科学技术对体育的作用机制，以及体育对科学技术进步的贡献。
  - 6) 大众传播对体育的正面和负面影响。
2. 难点：
  - 1) 理解经济、政治和人口等社会结构要素与体育运动的相互关系。
  - 2) 思考如何避免体育与经济、政治关系的庸俗化。
  - 3) 理解体育在教育中能更好地促进青少年的社会化和个性发展。
  - 4) 思考如何应对科学技术发展给体育运动带来的挑战，如兴奋剂检测、公平竞争等问题。
  - 5) 思考如何充分发挥大众传播的正面作用，减少其负面影响，促进体育的健康发展。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 社会调查，写好报告。

**【复习与思考】**

1. 复习体育运动与经济、政治、人口、教育、科学技术、大众传媒的关系，思考它们之间的相互作用和影响。
2. 思考如何促进体育与经济、政治、人口的协调发展，实现体育的可持续发展。

3. 探讨在实际生活中，如何避免体育与经济、政治关系的庸俗化，保持体育的本质和价值。

4. 思考如何在日常生活中，充分利用科学技术和大众传媒，促进体育运动的发展。

5. 探讨如何解决体育教育中存在的问题，提高青少年的体育素养和综合素质。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂. 《体育社会学》. 北京：中国人民大学出版社，2023

2. 卡尔海因里希. 贝特. 《体育社会学》. 北京：北京体育大学出版社，2022

3. <https://www.icourses.cn/home/>

4. 教育部. 普通高中体育与健康课程标准（2017年版）[M]. 北京：人民教育出版社，2018.

5. 杨贵仁. 中国学校体育改革的理论与实践[M]. 北京：高等教育出版社，2006.

6. 郭海霞，何志杰，潘凌云. 投资身体资本：一种新的学校体育目的观[J]. 北京体育大学学报，2019，42（4）：121-126+138.

## 第四章 社会文化中的体育运动

#### 【学习目标】

1. 理解文化的概念、结构和要素。

2. 掌握体育文化的概念和形态。

3. 了解中国文化的特征。

4. 理解体育文化产生的社会原因。

5. 掌握现代体育文化的特征。

6. 了解体育的流行文化和精英文化对个体的影响。

#### 【课程内容】

1. 文化的一般概述。

2. 文化的要素与特性。

3. 体育文化概述。

4. 作为社会文化的体育运动。

5. 体育文化产生的社会原因。

6. 体育文化的发展动因。

7. 现代体育文化的特征。

8. 体育的流行文化。

9. 体育的精英文化。

**【重点、难点】**

1. 重点：1) 文化的概念、结构和要素。

2) 体育文化的概念和形态。

3) 现代体育文化的特征及其产生与发展过程。

4) 体育的流行文化与精英文化对个体的影响。

2. 难点：1) 理解文化的抽象概念，并能将其与具体的体育文化现象相结合。

2) 区分中国文化与其他文化的特征，以及体育文化在不同文化背景下的表现形式。

3) 深入理解现代体育文化特征的内涵和相互关系。

4) 分析体育的流行文化和精英文化对个体的影响时，如何引导学生辩证地看待其积极和消极方面。

**【教学方法】**

1. 讲授法

2. 案例教学发

3. 启发式教学法

4. 课堂讨论

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。

2. 认真听讲，做好笔记。

3. 认真思考，总结收获。

**【复习与思考】**

1. 复习文化的概念、结构和要素，以及体育文化的概念和形态。

2. 思考如何在日常生活中感受和体验体育文化。

3. 探讨体育文化对个人和社会的重要意义。

4. 复习现代体育文化的特征，思考这些特征在体育发展中的作用。

5. 思考自己在体育的流行文化和精英文化中所受到的影响，并分析如何更好地利用这些文化促进自身的发展。

6. 探讨如何在社会中推广健康、积极的体育文化。

**【学习资源】**

1. 理查德朱利安诺蒂. 《体育社会学》. 北京：中国人民大学出版社，2023

2. 卡尔海因里希·贝特.《体育社会学》.北京:北京体育大学出版社,2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>
4. 殷海光.中国文化的展望[M].北京:商务印书馆,2011.
5. 易剑东.体育文化学[M].北京:北京体育大学出版社,2006.

## 第五章 社会进步中的体育运动

### 【学习目标】

1. 理解社会运行的概念及其不同方式的特点。
2. 掌握社会恶性运行对体育运动的影响。
3. 了解体育运动在社会恶性运行中的积极意义。
4. 理解社会转型的概念和表现。
5. 掌握社会转型对体育运动发展的促进和阻碍作用。
6. 了解体育运动在全面建成小康社会和构建和谐社会中的地位与作用。
7. 培养学生对体育运动在社会发展中作用的综合分析能力。

### 【课程内容】

1. 社会运行的概念,社会有机体自身的运动、变化和发展。
2. 介绍社会运行的三种方式:恶性运行、中性运行和良性运行,并简要说明其特点。
3. 社会恶性运行对体育运动的影响。
4. 体育运动在社会恶性运行中的积极意义。
5. 社会转型的概念。
6. 社会转型对体育运动发展的影响。
7. 社会转型对体育运动发展的阻碍。
8. 小康社会的体育运动。
9. 和谐社会的体育运动。

### 【重点、难点】

1. 重点: 1) 社会恶性运行对体育运动的影响。  
2) 体育运动在社会恶性运行中的积极意义。  
3) 社会转型对体育运动发展的促进和阻碍作用。  
4) 体育运动在全面建成小康社会和构建和谐社会中的地位与作用。  
5) 理解和谐社会的概念以及体育运动在其中的作用。
2. 难点: 1) 理解社会运行方式对体育运动的复杂影响。  
2) 引导学生从具体案例中分析出体育运动在不同社会运行状态下的角色和作用。

- 3) 理解社会转型的内涵，并分析其对体育运动发展的多方面影响。
- 4) 理解体育运动在构建和谐社会中的具体作用和实现途径。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 活动体验，加深理解。

**【复习与思考】**

1. 复习社会运行的概念和不同方式的特点，以及社会恶性运行对体育运动的影响。
2. 思考体育运动在社会发展中还可能扮演哪些角色，以及如何更好地发挥其积极作用。
3. 复习社会转型的概念和对体育运动发展的影响，以及体育运动在小康社会和和谐社会中的地位与作用。
4. 思考如何在社会转型期更好地促进体育运动的发展，以及体育运动如何为构建和谐社会做出更大贡献。
5. 结合实际生活，举例说明体育运动对个人和社会的积极影响，并探讨如何进一步发挥这些影响。

**【学习资源】**

1. 理查德朱利安诺蒂.《体育社会学》.北京:中国人民大学出版社,2023
2. 卡尔海因里希.贝特.《体育社会学》.北京:北京体育大学出版社,2022
3. 周西宽.体育基本理论教程[M].北京:人民体育出版社,2004.
4. <https://www.icourses.cn/home/>

## 第六章 社会制度中的体育运动

**【学习目标】**

1. 了解不同社会制度下体育运动的管理方式和特点。
2. 掌握体育制度的构成要素和种类。
3. 理解体育制度的功能。
4. 培养学生对社会制度与体育运动关系的分析能力。

5. 了解中国体育举国体制的形成背景、特征和历史功绩。
6. 掌握中国体育制度改革的动因、特点和趋势。
7. 理解全球化背景下奥林匹克运动的发展。
8. 了解职业体育的兴起与繁荣，以及市场与政府在其中的作用。
9. 对中国体育制度改革和职业体育发展的思考。

#### 【课程内容】

1. 不同社会制度的体育运动
2. 体育运动的制度结构
3. 中国体育制度的演进与创新
4. 全球化背景下的奥林匹克运动
5. 职业体育的兴起于繁荣

#### 【重点、难点】

1. 重点：
  - 1) 不同社会制度下体育运动的管理方式和特点。
  - 2) 体育制度的构成要素和功能。
  - 3) 中国体育制度改革的动因、特点和趋势。
  - 4) 全球化背景下奥林匹克运动的发展和职业体育的兴起与繁荣。
2. 难点：
  - 1) 理解不同社会制度对体育运动影响的本质差异。
  - 2) 分析体育制度的功能在实际体育活动中的具体体现。
  - 3) 理解中国体育制度改革的复杂性和长期性。
  - 4) 全球化背景下奥林匹克运动和职业体育发展面临的挑战和机遇。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 运用知识，分析所在学科体系。

#### 【复习与思考】

1. 复习不同社会制度下体育运动的管理方式和体育制度的构成要素。
2. 思考体育制度的功能在现实生活中的具体体现，举例说明。
3. 探讨如何根据不同社会制度的特点，优化体育制度的设计和实施。
4. 复习中国体育制度改革的动因、特点和趋势，思考如何进一步推进体育制

度改革。

5. 思考全球化背景下奥林匹克运动和职业体育发展。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂. 《体育社会学》. 北京: 中国人民大学出版社, 2023
2. 卡尔海因里希·贝特. 《体育社会学》. 北京: 北京体育大学出版社, 2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>
4. 马德浩. 英国、美国、俄罗斯竞技体育管理体制演进趋势及其启示[J]. 天津体育学院学报, 2018, 33 (6): 516-521.
5. 任海, 张佃波, 单涛等. 体育改革的总体思路和顶层设计研究[J]. 体育学研究, 2018, 1 (1): 1-12.

## 第七章 社会关系与互动中的体育运动

#### 【学习目标】

1. 理解社会角色的概念及其在体育运动中的类型和特点。
2. 掌握体育运动中社会角色冲突的原因和解决方式。
3. 了解体育运动中的人际关系、个人与群体的关系以及群际关系。
4. 培养学生分析体育运动中社会角色和关系的能力。
5. 理解体育运动中社会互动的含义和构成要素。
6. 掌握体育运动中社会互动的类型。
7. 了解体育运动中社会互动的作用。

#### 【课程内容】

1. 体育运动中的社会角色
2. 体育运动中的社会关系
3. 体育运动中社会互动概述
4. 体育运动中社会互动的构成要素
5. 体育运动中社会互动的类型
6. 体育运动中社会互动的作用

#### 【重点、难点】

1. 重点:
  - 1) 体育运动中的社会角色类型及其特点。
  - 2) 体育运动中个人与群体的关系, 包括体育群体的构成、个人对群体的作用以及群体的功能。
  - 3) 体育运动中社会互动的类型及其特点。
  - 4) 体育运动中社会互动的作用。

2. 难点：1)理解体育运动中社会角色冲突的本质和解决方法。  
2)分析体育运动中群际关系的复杂性。  
3)理解体育运动中社会互动的构成要素及其相互关系。  
4)分析体育运动中社会互动的作用时，引导学生从多个角度进行思考。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 认真调查，写好报告。

#### 【复习与思考】

1. 复习体育运动中的社会角色类型和特点，思考自己在体育运动中扮演的角色。
2. 思考体育运动中如何避免和解决角色冲突，以及如何促进良好的人际关系和群际关系。
3. 查阅相关资料，了解更多关于体育运动中社会角色和关系的研究案例。
4. 复习体育运动中社会互动的类型、构成要素和作用。
5. 思考如何在体育运动中促进积极的社会互动，避免消极的互动行为。
6. 观察身边的体育运动现象，分析其中的社会互动特点，并尝试用所学知识进行解释。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂.《体育社会学》.北京：中国人民大学出版社，2023
2. 卡尔海因里希.贝特.《体育社会学》.北京：北京体育大学出版社，2022
3. 周西宽. 体育基本理论教程[M]. 北京：人民体育出版社，2004.
4. <https://www.icourses.cn/home/>

## 第八章 社会生活中的体育运动

#### 【学习目标】

1. 理解生活方式的概念、构成要素和种类。
2. 了解影响生活方式的因素。

3. 认识现代生活方式中的健康隐患。
4. 掌握体育运动对生活方式改善的作用。
5. 理解休闲的概念和社会重要性。
6. 掌握体育休闲的特点和价值。
7. 了解城市化的概念、进程和相关问题。
8. 理解城市化对体育运动的促进作用。

#### 【课程内容】

1. 生活方式概述
2. 现代生活方式中的健康隐患
3. 体育运动与生活方式改善
4. 休闲概述
5. 体育休闲的社会价值
6. 城市化过程中的体育运动

#### 【重点、难点】

1. 重点：
  - 1) 生活方式的概念、构成要素和种类。
  - 2) 体育运动对生活方式改善的作用。
  - 3) 休闲的概念和社会重要性，以及体育休闲的特点和价值。
  - 4) 城市化对体育运动的促进作用。
  - 5) 以及城市化进程中体育运动面临的问题。
2. 难点：
  - 1) 理解影响生活方式的多种因素及其相互作用。
  - 2) 分析体育运动在改善现代生活方式中面临的挑战和问题。
  - 3) 理解休闲的社会重要性，并将其与体育休闲的价值相结合。
  - 4) 分析城市化进程中体育运动发展的机遇和挑战。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 文件学习，了解政策。

#### 【复习与思考】

1. 复习生活方式的概念、构成要素和种类，及现代生活方式中的健康隐患。

2. 思考如何利用体育运动改善自己的生活方式，制定一个具体的计划。
3. 探讨社会应该如何推广体育运动，促进人们形成健康的生活方式。
4. 复习休闲的概念、社会重要性和体育休闲的特点、价值。
5. 思考城市化进程中体育运动的发展方向和应对策略。
6. 查阅相关资料，了解更多关于体育休闲和城市化进程中体育运动的案例和研究成果。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂.《体育社会学》.北京：中国人民大学出版社，2023
2. 卡尔海因里希·贝特.《体育社会学》.北京：北京体育大学出版社，2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>
4. 郑元男. 体育锻炼对老年人的主观幸福有影响吗？——关于中国老年休闲体育参与者的实证研究[J]. 中国体育科技, 2019, 55 (10): 32-40.
5. 葛庆英, 董跃春. 以“观赏型体育”促进全民健身发展的研究[J]. 体育学刊, 2019, 26 (4): 63-68.

## 第九章 竞技体育的社会学分析

#### 【学习目标】

1. 理解竞技体育的概念和产生发展的社会文化背景。
2. 掌握社会竞争的概念、基本要素和分类。
3. 了解竞技体育竞争中的社会典范作用。
4. 培养学生对竞技体育与社会竞争关系的认识。
5. 理解竞技体育规则的概念和分类，以及其与社会法规的关系。
6. 掌握维护竞技体育公平公正的重要性的方法。
7. 了解竞技体育的分类。
8. 理解竞技体育的社会价值，包括教育、政治、经济和文化等方面。

#### 【课程内容】

1. 竞技体育概述
2. 竞技体育与社会竞争
3. 竞技体育与社会规则
4. 竞技体育与社会公平公正
5. 竞技体育的分类
6. 竞技体育的社会价值

#### 【重点、难点】

1. 重点：1) 竞技体育的概念和产生发展的社会文化背景。

- 2) 社会竞争的概念、基本要素和分类。
- 3) 竞技体育规则与社会法规的关系。
- 4) 维护竞技体育公平公正的重要性。
- 5) 竞技体育的社会价值，包括教育、政治、经济和文化等方面。

2. 难点：1) 理解竞技体育竞争与社会竞争的关系，以及竞技体育在社会竞争中的典范作用。

2) 分析参与社会竞争的必备条件在实际生活中的体现和应用。

3) 理解竞技体育规则与社会法规的深层次联系，以及如何在实践中确保竞技体育的公平公正。

4) 分析竞技体育在不同社会层面的价值体现，以及如何充分发挥其社会功能。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 贯彻理念，树立意识。

#### 【复习与思考】

1. 复习竞技体育的概念、产生发展背景和社会竞争的相关知识。

2. 思考竞技体育竞争在社会生活中的意义和价值。

3. 观察身边的社会竞争现象，分析其与竞技体育竞争的相似之处和不同之处，提高对社会现象的观察和分析能力。

4. 复习竞技体育规则的分类、与社会法规的模拟关系，以及维护竞技体育公平公正的重要措施。

5. 思考竞技体育在社会发展中的角色和作用，如何更好地发挥其教育、政治、经济和文化等方面的价值。

6. 探讨如何加强竞技体育的规范化管理，确保其公平公正地发展。

7. 分析一些具体的竞技体育案例，说明其中体现的社会价值和可能存在的问题。

8. 思考自己在参与或观看竞技体育活动时，应该如何秉持正确的态度和价值观。

### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂.《体育社会学》.北京:中国人民大学出版社,2023
2. 卡尔海因里希.贝特.《体育社会学》.北京:北京体育大学出版社,2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>

## 第十章 社会体育的社会学分析

### 【学习目标】

1. 理解社会体育的基本含义、特点和发展现状。
2. 掌握社会体育的发展趋势和价值取向。
3. 了解社会体育参与的重要形式和基本权利。
4. 认识影响社会体育参与的基本因素。
5. 培养学生对社会体育的兴趣和参与意识。
6. 了解国家健康安全问题的严重性。
7. 理解社会体育对维护社会健康的重要贡献。
8. 掌握健康中国与全民健身的融合关系。
9. 了解健康中国的内涵和实施策略。
10. 培养学生的健康意识和健身观念。

### 【课程内容】

1. 社会体育概述。
2. 社会体育的特点。
3. 我国社会体育的发展现状。
4. 社会体育的发展趋势。
5. 社会体育的价值取向。
6. 社会体育与社会健康。
7. 社会体育必须对维护社会健康做出贡献。
8. 健康中国与全民健身。
9. 实施全民健身,支持健康中国。

### 【重点、难点】

1. 重点:
  - 1) 社会体育的特点、发展现状和发展趋势。
  - 2) 社会体育参与的重要形式、基本权利和影响因素。
  - 3) 理解社会体育对维护社会健康的重要贡献
  - 4) 健康中国的内涵和实施策略,与全民健身的融合关系。
2. 难点:
  - 1) 理解社会体育的价值取向及其在国家发展中的作用。
  - 2) 分析影响社会体育参与的因素,提出促进社会体育参与的策略。

3)理解健康中国与全民健身在国家战略层面的深度融合。

4)分析实施全民健身支持健康中国的实践中可能遇到的问题。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 贯彻理念，树立意识。

#### 【复习与思考】

1. 复习社会体育的基本含义、特点、发展现状和趋势，以及社会体育参与的相关知识。

2. 思考如何提高自己和身边人的社会体育参与度，以及社会体育对个人和社会的重要意义。

3. 了解所在社区的社会体育开展情况，分析存在的问题并提出建议。

4. 复习社会体育与社会健康、健康中国与全民健身的相关知识。

5. 思考自己在健康中国建设和全民健身发展中可以发挥的作用。

6. 了解所在社区或学校的健康中国建设和全民健身发展情况，分析存在的问题，并尝试提出具体的解决方案和建议。

7. 思考如何在日常生活中更好地宣传和推广健康中国 and 全民健身的理念，鼓励更多人参与到社会体育活动中来。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂.《体育社会学》.北京:中国人民大学出版社,2023
2. 卡尔海因里希.贝特.《体育社会学》.北京:北京体育大学出版社,2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>

## 第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析

#### 【学习目标】

1. 理解群体的概念、要素和分类。
2. 掌握体育群体的概念、特征和类别。
3. 了解体育群体在社会中的作用。
4. 培养学生对体育群体的认识和理解能力。

5. 了解我国老年人口现状、老龄化发展趋势及老年人体育的相关政策。
6. 掌握妇女体育的发展历程、参与情况及制约因素。
7. 理解农民工体育的现状、问题及解决对策。
8. 认识残疾人体育的社会意义和发展现状。
9. 培养学生对不同人群体育的关注和理解。

#### 【课程内容】

1. 群体概述
2. 体育群体概述
3. 老年人体育的现状、问题及解决对策。
4. 妇女体育的现状、问题及解决对策。
5. 农民工体育的现状、问题及解决对策。
6. 残疾人体育的现状、问题及解决对策。

#### 【重点、难点】

1. 重点：
  - 1) 体育群体的概念、特征和类别。
  - 2) 群体的要素和分类。
  - 3) 掌握不同人群体育的特点和发展情况。
  - 4) 理解各人群体育发展的社会动因，以及面临的制约因素。
  - 5) 了解我国针对不同人群体育的相关政策和社会管理措施。
2. 难点：
  - 1) 理解体育群体与其他群体的区别和联系。
  - 2) 分析不同类型体育群体的功能和特点。
  - 3) 分析不同人群体育发展中存在的问题。
  - 4) 理解社会因素对各人群体育参与的影响，以及如何促进各人群体育的均衡发展。
  - 5) 探讨如何在实际中加强对不同人群体育的支持和关注，提高他们的体育参与度和生活质量。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 贯彻理念，树立意识。

### 【复习与思考】

1. 复习群体和体育群体的概念、要素、分类和特征。
2. 思考体育群体对个人和社会的重要意义。
3. 分析自己所在的体育群体或身边的体育群体，总结其优点和不足，思考如何改进和发展这些体育群体。
4. 从社会角度出发思考如何营造一个有利于不同人群体育发展的良好环境。
5. 分析不同人群体育发展之间的关系，以及如何实现它们的协同发展。

### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂.《体育社会学》.北京:中国人民大学出版社,2023
2. 卡尔海因里希.贝特.《体育社会学》.北京:北京体育大学出版社,2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>

## 第十二章 体育的社会问题

### 【学习目标】

1. 理解社会问题的概念、性质和社会学理论的研究方法。
2. 掌握体育社会问题出现的必然性。
3. 了解体育社会问题的特点。
4. 了解具有全球性的体育社会问题和国外的其他体育问题。
5. 掌握我国特有的体育社会问题及其产生的原因。
6. 理解体育社会问题的预防和解决途径。
7. 培养学生对体育社会问题的认识和分析能力。

### 【课程内容】

1. 社会问题的概念及性质。
2. 体育社会问题出现的必然性。
3. 体育社会问题的特点。
4. 体育社会问题的种类。
5. 我国特有的体育社会问题。
6. 体育社会问题的预防和解决。

### 【重点、难点】

1. 重点：
  - 1) 社会问题的性质和社会学理论的研究方法。
  - 2) 体育社会问题出现的必然性和特点。
  - 3) 掌握我国特有的体育社会问题及其产生的原因。
  - 4) 理解体育社会问题的预防和解决途径。
2. 难点：
  - 1) 理解体育社会问题与社会问题的关系，以及体育社会问题在社会

中的地位 and 影响。

2) 分析体育社会问题产生的原因和机制, 以及如何从根本上预防和解决这些问题。

3) 分析我国特有体育社会问题与社会、经济、文化等因素的关系。

4) 理解体育社会问题的综合性和复杂性, 以及如何综合运用多种手段来解决这些问题。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 启发式教学法
4. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习, 课后复习。
2. 认真听讲, 做好笔记。
3. 贯彻理念, 树立意识。

#### 【复习与思考】

1. 复习社会问题的概念、性质和社会学理论的研究方法, 以及体育社会问题出现的必然性和特点。

2. 思考体育社会问题与社会问题的关系, 以及体育社会问题对社会的影响。

3. 分析身边存在的体育社会问题, 并提出自己的解决建议。

4. 复习体育社会问题的种类, 包括具有全球性的体育社会问题和我国特有的体育社会问题。

5. 思考我国特有的体育社会问题产生的原因, 以及如何解决这些问题。

6. 探讨体育社会问题的预防和解决途径在实际中的应用, 以及可能遇到的困难和挑战。

7. 关注身边的体育社会现象, 分析其中是否存在问题, 并思考如何改进。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂. 《体育社会学》. 北京: 中国人民大学出版社, 2023
2. 卡尔海因里希·贝特. 《体育社会学》. 北京: 北京体育大学出版社, 2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>

### 第十三章 体育社会学研究方法

#### 【学习目标】

1. 理解体育社会学研究的哲学方法论、逻辑学方法论和社会学方法论。

2. 掌握体育社会学研究的基本程序，包括选题、测量、形成解释和升华理论等步骤。

3. 培养学生对体育社会学研究方法的初步认识和理解能力。

4. 激发学生对体育社会学研究的兴趣和热情。

5. 了解收集资料和处理资料的具体方法。

6. 掌握全民健身活动现状调查的标准化内容。

7. 能够运用所学的研究方法进行简单的体育社会学研究设计。

8. 培养学生的实践能力和创新思维。

#### 【课程内容】

1. 体育社会学学科方法论。

2. 体育社会学研究程序。

3. 收集资料和处理资料的方法。

4. 处理资料的方法。

5. 全民健身活动现状调查的标准化。

#### 【重点、难点】

1. 重点：1) 体育社会学研究的哲学方法论，包括实事求是、辩证法、系统论等观点的理解和应用。

2) 体育社会学研究的基本程序，包括选题、测量、形成解释和升华理论等步骤。

3) 掌握不同收集资料方法的特点和应用。

4) 理解处理资料的方法。

5) 掌握全民健身活动现状调查标准化。

2. 难点：1) 理解体育社会学研究中不同方法论之间的关系，以及如何综合运用这些方法论。

2) 掌握体育社会学研究程序中各个步骤的具体操作和注意事项。

3) 正确运用各种收集资料的方法，确保研究的有效性和可靠性。

4) 理解和区分不同处理资料方法的特点和适用场景，以及它们在研究中的综合运用。

5) 在全民健身活动现状调查中，如何将标准化的理论依据落实到具体的指标体系和调查过程中，确保调查的科学性和准确性。

#### 【教学方法】

1. 讲授法

2. 案例教学法

3. 启发式教学法

#### 4. 课堂讨论

##### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 贯彻理念，树立意识。

##### 【复习与思考】

1. 复习体育社会学研究的哲学方法论、逻辑学方法论和社会学方法论的主要内容。
2. 思考如何在实际研究中选择合适的研究方法，以及如何确保研究的科学性和可靠性。
3. 复习各种收集资料和处理资料的方法，总结它们的优缺点和适用范围。
4. 思考如何在实际研究中综合运用多种方法，提高研究的质量和效果。
5. 针对全民健身活动现状调查的标准化，思考如何进一步完善指标体系和调查过程，以更好地反映全民健身活动的实际情况。
6. 查阅相关资料，了解当前全民健身活动的发展趋势和存在的问题，探讨解决问题的方法和策略。

##### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂. 《体育社会学》. 北京: 中国人民大学出版社, 2023
2. 卡尔海因里希. 贝特. 《体育社会学》. 北京: 北京体育大学出版社, 2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>
4. 鲁长芬. 体育学科体系研究[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2012.
5. 黄汉升. 国际体育科学研究新进展与我国体育科学的理论创新[M]. 北京: 人民体育出版社, 2015.

## 第十四章 体育社会学社会调查

##### 【学习目标】

1. 了解体育社会学社会调查的基本概念和意义。
2. 掌握体育社会学社会调查的类型和方法。
3. 分组并确定各小组的调查主题。
4. 培养学生的团队合作精神和自主学习能力。
5. 各小组能够顺利实施体育社会学社会调查，并收集到相关数据。
6. 学会对调查数据进行整理和分析，得出初步结论。
7. 各小组能够清晰地展示调查结果，并进行合理的解释和分析。
8. 培养学生的实践能力、表达能力和批判性思维能力。

### 【课程内容】

1. 学生自学体育社会学社会调查的基本概念和意义。
2. 学生自学体育社会学社会调查的类型和方法。
3. 分组并小组讨论确定调查主题。
4. 布置任务。
5. 调查实施（小组代表抽签后匹配调查对象，以组为单位，配对的两组互相调查）。
6. 数据整理与分析，完成调查报告。
7. 展示与分享。
8. 讨论与评价。

### 【重点、难点】

1. 重点：
  - 1) 学生能够明确体育社会学社会调查的类型和方法。
  - 2) 各小组能够顺利确定具有可行性的调查主题。
  - 3) 各小组能够准确地展示调查结果，并进行合理的分析和解释。
  - 4) 学生通过讨论和评价，加深对体育社会学社会调查的理解。
2. 难点：
  - 1) 学生在自主学习和讨论中，能否准确理解体育社会学社会调查的概念和意义。
  - 2) 引导学生选择合适的调查主题，避免过于宽泛或狭窄。
  - 3) 引导学生运用恰当的方法对数据进行整理和分析得出可靠结论。
  - 4) 学生在展示和讨论过程中，客观地评价自己和他人的调查成果。

### 【教学方法】

1. 翻转课堂
2. 启发式教学法
3. 课堂讨论

### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 贯彻理念，树立意识。

### 【复习与思考】

1. 复习体育社会学社会调查的类型、方法和意义，巩固所学知识。
2. 思考如何进一步完善本组的调查计划，使其更具科学性和可行性。
3. 查阅相关资料，为调查做好充分的准备，了解与调查主题相关的背景信息。
4. 复盘本组的调查过程和结果，总结经验教训，思考如何改进今后的调查工作。

5. 思考如何将体育社会学社会调查的方法应用到实际生活中,解决相关的体育社会问题。

6. 针对其他小组的调查结果,提出进一步的研究方向和建议,拓展自己的思维和视野。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂.《体育社会学》.北京:中国人民大学出版社,2023
2. 卡尔海因里希.贝特.《体育社会学》.北京:北京体育大学出版社,2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>

### 第十五章 体育社会学社会实践

#### 【学习目标】

1. 理解体育社会学社会实践的重要性和意义。
2. 了解体育社会学社会实践的常见形式和方法。
3. 分组并确定各小组的体育社会实践主题。
4. 培养学生的团队合作精神和自主探究能力。
5. 各小组能够顺利实施体育社会实践。
6. 学会对实践过程和结果进行总结和反思,提炼出有价值的经验和教训。
7. 各小组能够清晰地展示实践成果,并进行合理的分析和解释。
8. 培养学生的表达能力、团队协作能力和批判性思维能力。

#### 【课程内容】

1. 学生自学体育社会学社会实践的重要性和意义。
2. 学生自学体育社会学社会实践的常见形式和方法。
3. 分组并并小组讨论确定体育社会实践主题。
5. 布置任务。
6. 实施体育社会实践(小组代表抽签后匹配实践对象,以组为单位,配对的两组互相模拟体育社会实践)。
7. 小组完成实践总结与实践报告。
8. 展示与分享。
9. 讨论与评价。

#### 【重点、难点】

1. 重点:
  - 1) 学生能够明确体育社会学社会实践的常见形式和方法。
  - 2) 各小组能够顺利确定具有可行性和意义的实践主题。
  - 3) 各小组能够准确地展示实践成果,并进行深入的分析和解释。
  - 4) 学生能够通过讨论和评价,反思自己的不足,获得经验。

2. 难点: 1) 学生在自主学习和讨论中, 能否深入理解体育社会学社会实践的重要性的意义。

2) 引导学生选择合适的实践主题, 使其既符合兴趣又有实际价值。

3) 引导学生对实践过程和结果进行全面、深入的总结和反思。

4) 学生在展示和讨论过程中, 能否客观地评价自己和他人的实践成果, 提出有建设性的意见和建议。

#### 【教学方法】

1. 翻转课堂
2. 启发式教学法
3. 课堂讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习, 课后复习。
2. 认真听讲, 做好笔记。
3. 贯彻理念, 树立意识。

#### 【复习与思考】

1. 复习体育社会学社会实践的常见形式、方法和意义, 巩固所学知识。
2. 思考如何进一步完善本组的实践计划, 使其更具针对性和可操作性。
3. 查阅相关资料, 了解与实践主题相关的背景信息和实际案例。
4. 复盘本组的实践过程和结果, 总结经验教训, 思考如何在今后的实践中进一步提高自己的能力。
5. 思考如何将体育社会学社会实践的经验和成果应用到实际生活中, 为解决相关的体育社会问题做出贡献。
6. 针对其他小组的实践成果, 提出进一步的改进建议和发展方向, 拓展自己的思维和视野。

#### 【学习资源】

1. 理查德朱利安诺蒂. 《体育社会学》. 北京: 中国人民大学出版社, 2023
2. 卡尔海因里希. 贝特. 《体育社会学》. 北京: 北京体育大学出版社, 2022
3. <https://www.icourses.cn/home/>

## 五、实践教学安排

章节	学时	内容
第十四章 体育社会学社会调查	3	1. 拟定体育社会学调查问题

		2. 确定调查对象 3. 撰写调查报告 4. 展示与分享调查报告 5. 讨论与评价调查报告
第十五章 体育社会学社会实践	3	1. 拟定体育社会实践主题 2. 确定实践对象 3. 撰写实践报告 4. 展示与分享实践报告 5. 讨论与评价实践报告

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核、期末考核；

过程性考核（平时成绩）包括考勤及课堂纪律表现、课堂笔记与讨论、平时作业、调研报告。

期末考核采用闭卷考试。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：掌握体育社会学的基本理论和基本知识，具备良好的体育社会现象分析素养，理解体育社会学学科的知识体系、基本思想与研究方法。能够理解并分析基本的体育社会现象，包括：体育运动的社会分层、流动与控制、不同社会结构中的体育运动、社会文化中的体育运动、社会进步中的体育运动、社会制度中的体育运动、社会关系与互动中的体育运动、社会生活中的体育运动、竞技体育的社会学分析、社会体育的社会学分析、体育群体与人群体育的社会学分析。	1. 体育社会学基本理论 2. 体育运动在社会中的地位和价值 3. 体育社会学学科的知识体系、基本思想与研究方法。 4. 理解并分析基本的体育社会现象，包括：体育运动的社会分层、流动与控制、不同社会结构中的体育运动、社会文化中的体育运动、社会进步中的体育运动、社会制度中的体育运动、社会关系与互动中的体育运动、社会生活中的体育运动、竞技体育的社会学分析、社会体育的社会学分析、体育群体与人群体育的社会学分析。 （60%-70%）	考勤及课堂纪律表现
		课堂讨论
		课堂笔记
		平时作业
		期末考试
课程目标 2：运用辩证唯物主义及马克思主义哲学，科学、客观分析各类体育社会现象，具有一定的创新意识和独立思考能力和自主学习能力，能初步把实	1. 运用唯物辩证法分析体育社会现象 2. 具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良	考勤及课堂纪律表现
		课堂讨论

课程目标	考核内容	考核方式
践中的困惑转化为研究的问题，具备运用批判性思维方法，初步分析和解决问题的能力。通过实践小组合作学习和讨论，培养学生沟通表达、团队合作和领导能力，同时使学生具备运用体育社会学的理论观察、分析、解决、预测问题的能力。	好的社会适应性，有相关实践经验。 3. 观察、分析、解决、预测问题的能力。 4. 理论与实践相结合的能力 (15%-20%)	小组报告
		平时作业
		期末考试
课程目标 3：通过学习体育社会学基本理论，树立爱国主义情怀，让爱国主义精神集体至上、祖国至上在学生心中牢牢扎根。通过实践小组合作学习和讨论，培养学生的团队精神、团队合作能力，让学生体会团队力量，明白团结协作才能高效完成任务，更好分析各类体育社会问题。	1. 自主学习并发现身边体育社会现象 2. 社会主义核心价值观 3. 唯物辩证反思能力 4. 团队合作 5. 团队精神 (10%-15%)	考勤及课堂纪律表现
		课堂讨论
		小组报告
		平时作业
		期末考试

## 十、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

课程总成绩 = 平时成绩 (30%) + 末考成绩 (70%)。

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤及课堂纪律表现 (20 分)：不迟到早退旷课，有事有病请假。

(2) 课堂笔记与讨论 (30 分)：学生主动参与课堂练习、讨论，创造性地提出问题的能力

(2) 作业完成情况 (20 分)：学生平时作业提交次数及完成质量。

(3) 调查报告 (30 分)：学生收集资料能力、解决实际问题能力和合作研究能力。

#### 3. 期末成绩评定

根据《期末考试试题参考答案与评分细则》评定，满分为 100 分。

### (二) 评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59

		优	良	中	及格	不及格
1	考勤与课堂纪律表现 20%	不迟到早退旷课，有事有病请假；遵守课堂纪律。	不迟到早退旷课，有事有病请假；能遵守课堂纪律。	能够按时上下课，遵守课堂纪律。	基本能够按时上下课，基本遵守课堂纪律。	做不到按时上下课，不遵守课堂纪律。
2	课堂笔记与讨论 30%	认真听课记笔记，积极互动，发言主动。	认真听课记笔记，互动较积极，能够发言。	上课较认真，互动有一定主动性，有发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课不认真，不互动也不发言。
3	作业完成情况 20%	作业内容完整，完成全部作业要求；书写端正。	作业内容完整，完成作业要求；书写较端正。	作业内容完整，能够完成作业要求。	作业内容完整，完成作业要求；书写凌乱。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
4	调查报告 30%	认真调查和记录，撰写调查报告和交流。	较认真调查和记录，撰写调查报告和交流。	基本能做到认真调查和记录，撰写调查报告。	基本能完成调查和记录，撰写调查报告。	不能完成调查和记录，撰写调查报告。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
体育社会学	卢元镇	高等教育出版社	2018年第四版	否	无

## 九、主要参考书目

- [1]理查德朱利安诺蒂著.《体育社会学》.北京:中国人民大学出版社,2023  
 [2]卡尔海因里希·贝特著.《体育社会学》.北京:北京体育大学出版社,2022

## 十、课程学习建议

1. 课前预习、课后复习；
2. 课上认真听讲，积极参与讨论；
3. 阅读课外相关书籍与杂志，扩展知识面与深度；
4. 经常进行社会体育调查，理论与实际相结合。

# 《健康教育学》课程教学大纲

Health Education

课程类别	学科专业基础课程	课程编号	1210040B
适用专业	武术与民族传统体育	先修课程	运动解剖学, 运动生理学
总学时	32	学 分	2
讲 授	26	实 践	6

## 一、课程性质与任务

### (一) 课程性质

《健康教育学》是预防医学进入疾病行为预防阶段的主导课程、是现代医学的一门基础学科,同时也是武术与民族传统体育专业基础课程,研究传播保健知识和技术,影响个体和群体行为,消除危险因素,预防疾病,促进健康的科学。教育是育人的社会活动,增进人的健康、提高人的素质、促进人的全面发展是育人的基础。健康教育正是这样一种以增进人的健康和促进人的全面发展为目的的育人教育,它通过有计划、有组织、有系统的健康信息传播及行为干预,促使个体或群体掌握健康知识,树立健康信念,自觉采纳有益于健康的行为及生活方式,最终实现消除或减轻健康危险因素、预防疾病、促进健康、提高生命质量和提升生命价值的目的。本课程按照“普及健康科学知识”的原则,以传播健康科学知识和推进健康促进生活为主线,从健康教育、健康促进、健康行为、健康体能、健康心理、健康营养、健康睡眠、疾病预防、卫生保健、生命教育等角度出发,向大众揭示健康教育的内涵,强调健康相关行为的重要性。

### (二) 课程任务

健康教育课程方案设计充分考虑了以人为本的理念,努力从多层次,多角度训练课程和项目设计,帮助学生发展为目标的能力水平。

- 1: 培养学生掌握健康教育的基本理论、基本知识和基本方法的能力;
- 2: 培养掌握健康教育项目的设计、执行、评价的基本过程的能力;
- 3: 培养了解重要健康问题和主要场所的健康教育的特点的能力。

培养学生以上能力水平,为学生在将来工作中熟练应用其理论和方法开展健康教育和健康促进工作奠定基础。

## 二、教学活动目标

### （一）课程目标

课程目标 1:学习和掌握健康教育、健康促进的基本方法和原理。掌握健康行为相关理论，了解影响健康行为的各种因素及其评价方法，预防一些基本病症。（支撑毕业要求指标点 2.1）

课程目标 2:能够结合体育教育专业的特点，学会使用健康行为等相关理论设计、实施和评价健康教育与健康促进项目、开展健康教育活动。（支撑毕业要求指标点 9.2）

### 三、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>2.1 【理论扎实】</b> 掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	持续发展	<b>9.2 【终身学习】</b> 树立终身学习意识，及时了解国内外武术与民族传统体育发展动态与体育学科发展趋势，了解新时代武术与民族传统体育工作对从业人员的需要。

### 四、学习内容、学时分配及对毕业要求指标点的支撑

章节	内容	教学方法	学时分配			支撑课程目标
			讲授	实践	小计	
第一章	健康教育	讲授法、 案例法、 讨论法、 自主学习法、 问题教学法	2	1	3	课程目标 1
第二章	健康促进		1	1	2	课程目标 1
第三章	健康行为		1	1	2	课程目标 1
第四章	健康体能		2	1	3	课程目标 1、2
第五章	心理健康		2	0	2	课程目标 1、2
第六章	健康饮食		2	1	3	课程目标 1、2
第七章	健康睡眠		2	0	2	课程目标 1、2
第八章	性健康		1	0	1	课程目标 1、2
第九章	合理用药		2	0	2	课程目标 1、2
第十章	体重控制		2	1	3	课程目标 1、2

第十一章	疾病预防	2	0	2	课程目标 1、2、3
第十二章	环境与健康	2	0	2	课程目标 1、2、3
第十三章	个人卫生与保健	1	1	2	课程目标 1、2、3
第十四章	生命教育	2	1	3	课程目标 1、2、3
合计		24	8	32	

## 学习内容：

### 第一章 健康教育

健康是人们共同追求的目标，保持终生健康是每个人的最大愿望。健康主要包括生理(躯体)健康、心理健康、社会健康(社会适应能力良好)和道德健康 4 个维度，体现在健康素养、健康行为和健康状态三个方面，取决于个体因素和环境因素。本章主要介绍健康及健康教育概述、健康教育评价、健康管理以及健康传播等内容。

重点：健康的概念及其决定性因素；健康教育和健康促进学校概念；健康教育评价的内容。

难点：健康教育评价的内容。

### 第二章 健康促进

介绍了世界卫生组织对健康的定义，健康促进的概念；从行为和生活方式因素、环境因素、生物学因素和卫生服务 4 个方面介绍了影响健康的因素；健康促进计划的设计、健康促进的实施及健康促进的评价。

重点：健康、健康促进概念，健康促进计划的设计、实施、评价。

难点：健康促进计划的设计、实施、评价。

### 第三章 健康行为

健康行为及影响其形成的因素和相关理论模型，为增进健康、改变不良行为提供理论指导和依据；概要介绍了网络成瘾、自杀、吸毒、吸烟和酗酒等危害健康的行为，剖析了其形成的生物学、社会学原因，探讨防治的方法策略，以促进健康的发展。

重点：健康行为，危害健康行为。

难点：危害健康行为的预防控制。

### 第四章 健康体能

健康体能主要由运动心肺适能、身体组成、肌肉力量、肌肉耐力和柔韧性等与人体健康密切相关的要素组成。具有良好的体能是人类健康的最重要标志，是人类享受生活、提高工作效率和增强对紧急突发事件应变能力的重要物质基础。运动是发展体能和增进健康最为积极和有效的手段之一。

重点：健康体能组成要素。

难点：健康体能的生理学。

## **第五章 心理健康**

心理概述、心理健康概念、人格心理健康、健康人际关系、情绪与健康、压力与健康等。

重点：心理健康概念、正常与异常心理的区分原则、增进人际关系的基本原则。

难点：正常与异常心理的区分原则。

## **第六章 健康饮食**

健康饮食是构筑健康的物质基础，健康饮食的核心是均衡或合理饮食，包括合理的饮食结构、合理的饮食制度和合理的食物加工方式。

重点：基本的饮食营养学知识，平衡膳食的要求，中国居民平衡膳食。

难点：基本的饮食营养学知识。

## **第七章 健康睡眠**

健康睡眠的概念、睡眠生理学基础、常见睡眠问题。

重点：健康睡眠。

难点：睡眠的生理学基础。

## **第八章 性健康**

在社会环境中，人必须理性而负责人地对待性问题，关注性健康和性文明。谈到性适应问题和性观念误区，及性传播疾病的危害。

重点：性观念误区，性传播疾病危害。

难点：性观念误区。

## **第九章 合理用药**

药物基本知识、合理用药的原则和方法、不合理用药的危害及非处方药。

重点：合理用药的原则和方法，非处方药。

难点：合理用药的原则和方法。

## **第十章 体重控制**

肥胖已经成为世界各国、各种人群中普遍存在的问题，不仅仅是体态的改变，而且是一种慢性疾病。预防疾病，有效地控制及降低体脂水平，应该成为人们维护、追求健康的重要举措。

重点：肥胖的概念、评价，治疗及预防。

难点：肥胖的治疗。

### **第十一章 疾病预防**

“现代文明病”已成为威胁我国人民健康的主要问题，心脑血管病、肥胖病、糖尿病、精神神经疾病及癌症等疾病的发病率不断上升。本章主要介绍疾病的相关知识，常见病症的预防和治疗。

重点：常见疾病的预防和治疗。

难点：常见疾病的原因。

### **第十二章 环境与健康**

本章主要介绍大气、土壤、水体和声音等自然环境因素的概况，污染源和污染物，主要污染物对人体健康的影响，环境保护的措施以及建成环境对人们体力活动和饮食行为的影响等。

重点：环境的基本概念，分类和相关基础理论；大气、土壤、水体和声音污染对人体健康的影响；建成环境对人们体力活动和饮食行为的影响。

难点：环境健康影响评价。

### **第十三章 个人卫生与保健**

本章综合体育专业学生和一般人群的主要特点，归纳了眼睛近视的主要致病因素及预防近视等眼病合理用眼卫生的方法；以漱口、刷牙等口腔卫生习惯为中心讨论了龋齿和牙周疾病的预防手段；探讨了脑的基本结构、功能及合理用脑的卫生要求；重点阐述了体育锻炼的一般卫生原则，体育环境卫生，体育锻炼前、中、后的准备和注意事项。

重点：合理用脑卫生要求；体育锻炼的一般卫生原则及体育锻炼的注意事项。

难点：体育锻炼的卫生要求。

### **第十四章 生命教育**

本章主要介绍生命教育的基本概念和理论、生命失衡与危机干预、挫折教育等三个方面，使受教育者认识到生命的价值和意义，并学会处理危机、应对挫折的基本技能。

重点：生命教育的相关概念；生命失衡的相关概念和类别；挫折的概念与要素。

难点：挫折的成因与类型。

## 五、达成教学活动中目标的途径和措施

1. 教学方法：健康教育学的教学与实验课程重点突出对理论知识的掌握和运用，集体讲解与分组讨论相结合，新授内容和复习内容相结合，课堂教学与实验相结合，理论授课与探究发现相结合的方法。在此过程中教师能依据教材内容，充分利用现代教学成果，使教学过程紧密衔接。

2. 教学手段：多媒体、线上学习平台等等，坚持由浅入深，循序渐进的教学原则。

3. 教学模式：启发式教学、案例教学、教学实践环节。

## 六、考核方式

### （一）考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1: 学习和掌握健康教育、健康促进的基本方法和原理。(支撑毕业要求指标点 A3)	1. 对健康教育的理解和认识。 2. 掌握健康促进的基本方法和原理。	考勤及课堂纪律表现
		平时作业
		课堂参与
		实践
		期末考试
课程目标 2: 掌握健康行为相关理论, 了解影响健康行为的各种因素及其评价方法, 预防一些基本病症。(支撑毕业要求指标点 A3)	1. 学习、掌握健康行为的相关理论。 2. 掌握影响健康行为的各种因素及其评价方法。	平时作业
		课堂参与
		实践
		期末考试
课程目标 3: 能够结合体育教育专业的特点, 学会使用健康行为等相关理论设计、实施和评价健康教育与健康促进项目、开展健康教育活动。(支撑毕业要求指标点 A3)	1. 学生运用所学理论知识的能力。 2. 配合老师组织开展学校各项实践活动的能力。	考勤及课堂纪律表现
		课堂参与
		实践
		期末考试

### （二）评定方法

1. 成绩评定

本课程采用闭卷考试形式进行考核，成绩采取“N+1”的评定模式。“N”指平时成绩，包括考勤及课堂纪律表现（20分）、参与课堂教学情况（30分）、实践（30分）、平时作业（20分）；“1”指期末考试成绩；本课程综合成绩 = 平时成绩（30%）+ 末考成绩（70%）。

## 2. 课程目标考核占比与达成度计算

考核环节	考核方式		课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核（满分100）	平时成绩（30%）	考勤及课堂纪律表现（20分）	10		10
		课堂参与（30分）	10	10	10
		实践（30分）	10	10	10
		平时作业（20分）	10	10	
终结性考核（满分100）	期末考试成绩（70%）	闭卷考试	根据《期末考试试题参考答案与评分细则》评定。		
课程达成度	分目标达成度=Σ各考核环节样本总均分/总分*权重（总达成度以分目标最小值确定）				

### （三）评分标准

#### 1. 期末考试评分标准

依据该课程《期末考试试题参考答案与评分细则》执行。

#### 2. 考勤及课堂纪律表现评分标准

考勤及课堂纪律表现满分为20分，迟到一次扣1分，请假一次扣2分，旷课一次扣3分，累计缺课三分之一取消考试资格。

课程目标	评分标准				
	20-19	16-18	13-15	11-12	0-10
	优	良	中	及格	不及格
课程目标	学习态度端	学习态度端	学习态度较	学习态度较	学习态度不端

1、3	正，按时上课，不迟到不早退，遇事请假次数不超过2次。课堂中非常尊重老师和同学，不做与教学无关的事情。	正，按时上课，不迟到不早退，遇事请假次数不超过3次。课堂中比较尊重老师和同学，做与教学无关的事情2次以内。	端正，有迟到现象，遇事请假次数达到4次，无故不到现象有1次。课堂中一般尊重老师和同学，做与教学无关的事情4次以内。	端正，有迟到早退现象，遇事请假次数不超过5次，无故不到现象超过1次但不超过3次。课堂中不足够尊重老师和同学，做与教学无关的事情6次以内。	正，不能按时上课，经常迟到早退，遇事请假次数超过5次，无故不到次数较多。课堂中不尊重老师和同学，做与教学无关的事情6次以上。
-----	--	---	---	--	--

### 3. 参与课堂教学情况评分标准

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22-24	18-21	0-17
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2、3	课堂中积极互动，能准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能准确将理论与实践相结合。	课堂中积极互动，能较准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能较准确将理论与实践相结合。	课堂中回答问题次数不多，但能较准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能将部分理论与实践相结合。	课堂中基本不回答问题；对基本概念、基本理论的回答不很准确；理论与实践的结合不全面。	课堂不回答问题，回答不出提问的基本概念、基本理论；基本不会理论结合实践。

### 4. 平时作业评分标准

- ①不交作业，成绩为0分，百分制计分；
- ②完整性：20分，作业内容基本完整，没有故意的少题、漏题；
- ③认真程度：20分，格式规范，代码层次清晰，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：40分，根据答题情况给出分数；

⑤重复率：20分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

学期末，每个学生所有作业的平均值，即是该同学最后评价的作业环节评价成绩。

课程目标	评分标准				
	20-19	16-18	13-15	11-12	0-10
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	平时作业完整性好，态度很认真，书写工整，思路很清楚，准确率达到90%以上。	平时作业完整性较好，态度认真，书写较工整，思路清楚，准确率达到80%以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，书写基本工整，思路基本清楚，准确率达到70%以上。	平时作业内容完整性差或不能及时完成，书写不工整，思路不清晰，准确率较低。	平时作业内容完整性差或不能及时完成，书写凌乱、潦草，思路混乱，准确率低。

#### 5. 实践评分标准

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22-24	18-21	0-17
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	能准确将理论与实践相结合。	能较准确将理论与实践相结合。	能将部分理论与实践相结合。	理论与实践的结合不充分。	基本不会将理论运用与实践。

### 七、推荐教材、主要参考书及参考文献

#### (一) 推荐教材

王健，马军，王翔等. 健康教育学（第三版）. 北京：高等教育出版社. 2021年8月

#### (二) 主要参考书

[1]王健，马军，王翔等. 健康教育学（第一版）. 北京：高等教育出版社. 2006年7月

[2]王健，马军，王翔等. 健康教育学（第二版）. 北京：高等教育出版社. 2012年7月

[3]王健，马军，王翔等. 健康教育学（第三版）. 北京：高等教育出版社. 2021年8月

### （三）参考文献

- [1]中共中央、国务院.《“健康中国 2030”规划纲要》.2015
- [2]教育部.《普通高等学校健康教育指导纲要》.2017
- [3]王建 等主编.《健康教育学》.北京:高等教育出版社,2012
- [4]寇建民主编.《健康教育学》.杭州:浙江大学出版社,2014
- [5]胡玉明主编.《当代大学生健康教育教程》.北京:北京师范大学出版社,2008
- [6]姚鑫等主编.《大学生健康教育》.北京:北京师范大学出版社,2008
- [7]国家卫生和计划生育委员会疾控局.《中国居民膳食指南(2016)》,2016
- [8]马烈光,蒋立生主编.《中医养生学》.北京:中国中医药出版社,2016
- [9]郑洪新主编.《中医基础理论》.北京:中国中医药出版社,2016

# 《体育科学研究方法》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 体育科学研究方法 (英文) Methods of Scientific Research in Sports		
课程编码	231210507B	适用专业	武术与民族传统体育专业
先修课程	体育概论、运动解剖学、体育社会学等课程	修读学期	第 5 学期
课程类别	学科专业基础课程	考核性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考察
课程学时	学时 32 (理论学时 26 , 实践学时 6 )		
执笔人	栗晓燕	审核人	张琼

## 二、课程简介

体育科学研究方法课程是一门从事体育社会科学和体育自然科学研究的工具类学科课程，是武术与民族传统体育专业的基础理论必修课。包括研究的选题、研究的方法论、研究的具体方法、文献资料搜集与分析、资料数据的统计分析、课题设计与论证、科研论文的撰写等。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

学生可以系统学习体育科学研究工作的基本理论知识，教会学生选题的原则与方法、研究计划的制定方法、资料的收集与整理方法、资料的分析方法、学术论文的写作方法等基本知识技能，培养学生体育科研的意识和习惯，提升学生分析问题和解决问题的能力，逐步提高学生的科学素养，不断挖掘学生的创新意识和能力，为将来从事体育教学、训练、休闲和管理工作打好科研基础。

课程目标 1：树立终身学习的理念，能够具备反思的技能，在体育科学研究中不断地反思、调整、修正，具有勇于创新、大胆实践、科学求真的探索精神，能够运用批判性思维，分析解决体育实践中遇到的各种问题。【毕业要求 n：5.2】

课程目标 2：具备团队协作意识，掌握团队协作与沟通技能，能够在解决体育科学研究的实际问题时，积极主动与他人沟通交流，不仅能够清晰、准确、理性地表达自己，同时能够正确、科学地理解他人。能够在完成具体的体育科研任

务过程中，积极主动参与小组学习，与团队成员一起分工合作，共同完成目标任务，并熟练地在各个团队中找到自己的适宜位置，充分发挥个人在团队中的最优作用。【毕业要求 n: 6.3】

## (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	信息素养	【5.2 信息能力】能够应用武术与民族传统体育专业研究工具从事相关专业实际业务，传播传统文化。
课程目标 2	沟通表达	【6.2 表达能力】掌握较强的语言表达能力，能够通过口头和书面两种表达方式与同行和社会公众进行有效沟通。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
第一章	课程目标 1、3	讲授法、 案例法、 讨论法、 自主学习法、 问题教学法	2
第二章	课程目标 1、2		3
第三章	课程目标 1、2、3		4
第四章	课程目标 1、2		4
第五章	课程目标 2		3
第六章	课程目标 1、3		3
第七章	课程目标 2、3		2
第八章	课程目标 3		5
第九章	课程目标 1、3		4
第十章	课程目标 2、3		2
合计			32

### (二) 课程内容

#### 第一章 体育科学研究导论

##### 【学习目标】

1. 认知目标：了解体育科学研究方法的重要性和应用。
2. 教学目标：了解体育科学研究的类型、任务、内容，掌握体育科学研究的基本程序以及科学研究方法。
3. 情感目标：通过实践提高学生相互合作的能力以及合作精神。

### 【课程内容】

1. 科学研究、体育科学研究的类型、任务、内容、基本程序
2. 科学研究方法与体育科学研究方法

### 【重点、难点】

1. 重点：通过本章学习，学生形成对体育科学研究的总体性认识，明确科学、体育科学、科学研究、体育科学研究等基本概念；描述体育科学研究的任务、内容，理解并掌握体育科学的基本程序；了解体育科学研究方法的分类及其发展趋势。

2. 难点：体育科学研究的概念、分类及其发展趋势。

### 【教学方法】

1. 课堂讲授
2. 案例教学
3. 课堂讨论

### 【学习要求】

对教师的要求：上课形式要有新意，内容要突出重点。让学生容易理解。

对学生的要求：在课前要做好预习 课后要认真复习，加深记忆。

### 【复习与思考】

1. 上课节奏紧凑，以学生为主体，对学生充满感情，教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃，教学方式多样且学生想法和观点较丰富。
3. 教学目标较好的完成，根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

### 【学习资源】

1. 王辉，科学研究方法论[M]. 上海：上海财经大学出版社，2004.
2. 黄汉升，周登嵩. 体育科研方法导论[M]. 北京：北京体育大学出版社，2010
3. 张力为，体育科学研究方法[M]. 北京：高等教育出版社，2002

## 第二章 体育科学研究选题

### 【学习目标】

1. 认知目标:让学生了解体育教育研究的重要性及其在教育领域中的应用。
2. 技能目标:让学生熟悉体育研究选题的实践过程。
3. 情感目标:通过互相合作培养同学们之间的合作精神。

### 【课程内容】

1. 体育科学研究选题的意义、原则、程序、来源、方法、存在的问题。
2. 学士论文选题案例评析。

### 【重点、难点】

1. 重点：了解体育科学研究选题的意义、课题的来源、选题存在的问题
2. 难点：掌握体育科学研究选题的原则、选题的程序、选题的方法。初步具备体育科学研究选题的基本能力

### 【教学方法】

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

### 【学习要求】

对教师的要求：课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中。

对学生的要求：课前提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业。

### 【复习与思考】

1. 上课节奏紧凑，以学生为主体，对学生充满感情，教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃，教学方式多样且学生想法跟观点丰富。
3. 教学目标较好的完成，根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

### 【学习资源】

1. 风笑天. 社会研究方法(第4版)[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2013.
2. 巫兰英, 全国体育院校 2011 届优秀学士论文集[M]. 北京:人民体育出版社, 2012.
3. 郑旗. 体育科学研究方法[M]. 北京:人民体育出版社, 2007.

## 第三章 体育科学研究设计与计划

### 【学习目标】

1. 认知目标:理解体育科学研究设计的基本原则和步骤。
2. 技能目标掌握体育科学研究计划的制定方法。能够运用所学知识进行简单的体育科学研究设计。
3. 情感目标:提高同学们的合作能力。

### 【课程内容】

1. 体育科学研究假设、设计与研究计划。
2. 开题报告的内容。

### 【重点、难点】

1. 重点：基本掌握研究假设、研究设计和研究计划的基本理论。
2. 难点：掌握体育科学研究设计与研究计划撰写的一般方法，结合课题进行

设计，撰写研究计划，提高体育科学研究的能力。

**【教学方法】**（此处详细说明如何组织教学）

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

**【学习要求】**

对教师的要求：课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中

对学生的要求：课前提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业

**【复习与思考】**

1. 上课节奏紧凑，以学生为主体，对学生充满感情，教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃，教学方式多样且学生想法、观点丰富
3. 教学目标较好的完成，根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

**【学习资源】**

1. 王维. 科学基础论[M]，北京：中国社会科学出版社，1996.
2. 艾尔·巴比，社会研究方法(第11版)[M]，邱泽奇，译，北京；华夏出版社，2009.
3. 林聚任，刘玉安. 社会科学研究方法[M]. 济南：山东人民出版社，2004.

#### 第四章 文献法

**【学习目标】**

1. 技能目标：让学生了解文献法的基本定义、特点及其在教学研究中的应用价值。
2. 情感目标：培养学生运用文献法进行教学研究的初步能力，包括文献的收集、整理、分析和应用。
3. 思政目标：提高学生批判性思维能力和团队合作能力，鼓励他们在教学研究中发挥创新精神。

**【课程内容】**

1. 文献的特点、类型、检索、阅读、积累。
2. 文献综述。

**【重点、难点】**

1. 重点：了解当前文献的特点和基本类型。
2. 难点：掌握文献积累的方法，能够撰写文献综述。

**【教学方法】**

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

#### 【学习要求】

教师的要求：课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中

对学生的要求：课前提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业

#### 【复习与思考】

1. 上课节奏紧凑，以学生为主体，对学生充满感情，教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃，教学方式多样且学生想法和观点较丰富。
3. 教学目标较好的完成，根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

#### 【学习资源】

1. (美)劳伦斯·马奇, 布伦达·麦克伊沃, 怎样做文献综述——六步走向成功[M]. 陈静, 肖思汉, 译, 上海:上海教育出版社, 2011.
2. 阿琳·芬克. 如何做好文献综述[M]. 齐心, 译. 重庆:重庆大学出版社, 2014.
3. 张黎. 怎样写好文献综述:案例及评述[M]. 北京:科学出版社, 2008.

### 第五章观察法

#### 【学习目标】

1. 认知目标：了解观察法的特点、基本类型、作用、适用范围及局限性。
2. 技能目标：掌握观察法的基本程序和实施。
3. 情感目标：通过实验，培养学生相互配合的能力，树立社会责任感，提高自我分析水平。

#### 【课程内容】

1. 观察法的概述、应用。
2. 观察研究的设计与实施。

#### 【重点、难点】

1. 重点：初步掌握观察法在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用。
2. 难点：观察研究的设计与实施

#### 【教学方法】

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

### 【学习要求】

教师的要求：课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中

对学生的要求：课前提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业

### 【复习与思考】

1. 上课节奏紧凑，以学生为主体，对学生充满感情，教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃，教学方式多样且学生想法和观点较丰富。
3. 教学目标较好的完成，根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

### 【学习资源】

1. (美) 艾尔·巴比. 社会研究方法(第11版) [M]. 邱泽奇, 译. 北京: 华夏出版社, 2009.
2. 水延凯, 江立华. 社会调查教程(第6版) [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2014
3. 黄汉升, 周登嵩, 体育科研方法导论[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2008.

## 第六章调查法

### 【学习目标】

1. 认知目标：熟知调查法的定义、特点及常见的调查方法
2. 技能目标：基本掌握问卷调查法的基本程序和运用要求
3. 情感目标：培养学生能够运用所学的知识和理论，开展科研论文的专题研讨会，培养学生的组织能力。

### 【课程内容】

1. 问卷调查法、访谈法
2. 专家调查法、其他调查法

### 【重点、难点】

1. 重点：基本掌握访谈法和专家调查法的基本方法和技巧
2. 难点：了解田野调查法、电话调查法、网上调查法的注意事项及应用。

### 【教学方法】

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

### 【学习要求】

课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中。

提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业。

#### 【复习与思考】

1. 上课节奏紧凑，以学生为主体，对学生充满感情，教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃，教学方式多样且学生想法和观点较丰富。
3. 教学目标较好的完成，根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

#### 【学习资源】

1. 风笑天，社会研究方法(第4版)[M]，北京：中国人民大学出版社，2013.
2. (美) 艾尔·巴比. 社会研究方法(第11版) [M]. 邱泽奇，译. 北京：华夏出版社，2009.
3. 黄汉升，周登嵩，体育科研方法导论[M]. 北京：北京体育大学出版社，2008.

## 第七章 实验法

#### 【学习目标】

1. 认知目标：了解实验法的基本特点。
2. 技能目标：熟悉实验设计的基本内容。
3. 情感目标：培养学生运用所学知识，组织开展有关体育科学工作者的科学素养的活动，进行讨论。

#### 【课程内容】

1. 实验法概述、实验研究的程序
2. 实验研究计划的基本内容、实验设计的原则、
3. 实验的效度、常用的实验设计方法

#### 【重点、难点】

1. 重点：掌握实验设计的基本原则
2. 难点：学会常见的实验设计方法

#### 【教学方法】(此处详细说明如何组织教学)

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

#### 【学习要求】

课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中。  
提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业。

#### 【复习与思考】

1. 上课节奏紧凑，以学生为主体，对学生充满感情，教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃，教学方式多样且学生想法和观点较丰富。

3. 教学目标较好的完成, 根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

#### 【学习资源】

1. 张力为. 体育科学研究方法[M]. 北京: 高等教育出版社, 2002.
2. 吕国蔚. 生物医学研究方法学[M]. 北京: 人民军医出版社, 2009.

### 第八章 体育科学研究资料的整体与分析

#### 【学习目标】

1. 认知目标: 使学生掌握体育科学研究资料的整理的方法, 了解其分析的步骤。
2. 技能目标: 使学生熟练掌握所学内容, 熟悉运用整理的技巧。
3. 情感目标: 通过实验, 培养学生相互配合的能力, 树立社会责任感, 提高自我分析水平。

#### 【课程内容】

1. 体育科学研究资料的整理、定性分析、定量分析。
2. 常用计算机统计软件在资料分析中的应用。

#### 【重点、难点】

1. 重点: 体育科学研究资料的整理。
2. 难点: 体育科学研究资料的分析。

#### 【教学方法】

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

#### 【学习要求】

课前准备好教学流程, 课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中。  
提前预习本节课程, 课上注意力集中, 课后积极完成作业。

#### 【复习与思考】

1. 上课节奏紧凑, 以学生为主体, 对学生充满感情, 教师主导完成。
2. 学生在讨论与互动环节较活跃, 教学方式多样且学生想法和观点较丰富。
3. 教学目标较好的完成, 根据学生的特点增加了讨论和互动环节。

#### 【学习资源】

1. 陈向明, 质的研究方法与社会科学研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2004.
2. 胡中锋, 教育科学研究方法[M]. 北京: 清华大学出版社, 2011.
3. 凤笑天, 社会研究方法(第4版)[M], 北京: 中国人民大学出版社, 2013.

### 第九章 体育科学研究论文的撰写与评价

#### 【学习目标】

1. 认知目标：明确体育科学研究论文的撰写与评价的重要性，提高学生对体育科研论文的认识程度。

2. 技能目标：使学生在在学习体育科研论文的一般理论和基础上，能够胜任普通体育科研论文的撰写。

3. 情感目标：培养学生能够运用所学的知识和理论，开展科研论文的专题研讨会，培养学生的组织能力。

#### 【课程内容】

体育科学研究论文的类型及特点、基本结构与写作要求、评价、报告与答辩

#### 【重点、难点】

1. 重点：体育科学研究论文的撰写。

2. 难点：质性研究类论文的撰写。

#### 【教学方法】

1. 课堂讲授

2. 课堂讨论

3. 案例教学

#### 【学习要求】

课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中。

提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业。

#### 【复习与思考】

1. 注意调动学生的学习兴趣

2. 创造性地设计课堂教学

3. 师生互动形式多种多样，仍需进一步改进。教学氛围轻松愉快，并完成了学习目标。

#### 【学习资源】

1. 黄汉升，周登嵩，体育科研方法导论[M]，北京：北京体育大学出版社，2008.

2. 中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局，中国国家标准化管理委员会，GB/T7713.1-2006《学位论文编写规则》[S]，2006-12-5.

3. 中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局，中国国家标准化管理委员会，CB/T7714-2005《文后参考文献著录规则》[S]. 2005-10-01

### 第十章 体育科学研究者的科学素养

#### 【学习目标】

1 认知目标：正确认识体育科学研究者的科学素养的概念，提升学生对体育科学研究者的重视，热爱科学研究。

2. 技能目标：在学习和掌握科学素养的同时，能够胜任中小學生体育科学方面的研究。

3. 情感目标：培养学生运用所学知识，组织开展有关体育科学工作者的科学素养的活动，进行讨论。

#### 【课程内容】

科学素养概述、体育科学研究与科学态度、科研道德修养、知识、智能构建

#### 【重点、难点】

1. 重点：体育科学工作者的科学素养。
2. 难点：学术道德规范的体现。

#### 【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 课堂讲授
2. 课堂讨论
3. 案例教学

#### 【学习要求】

课前准备好教学流程，课堂上要保持良好的精神状态且注意力集中。

提前预习本节课程，课上注意力集中，课后积极完成作业。

#### 【复习与思考】

1. 注意调动学生的学习兴趣
2. 创造性地设计课堂教学
3. 师生互动形式多种多样，仍需进一步改进。教学氛围轻松愉快，并完成了学习目标。

#### 【学习资源】

1. (英)W. I. B. 贝弟里奇，科学研究的艺术[M]. 北京:科学出版社，1979.
2. 钱时惕，重大科学发现个例研究[M], 北京:科学出版社，1987.
3. 教育部科学技术委员会学风建设委员会组编，高等学校科学技术学术规范指南[M]. 北京:中国人民大学出版社，2010.

## 五、实践教学安排

1. 为获得实践的6学时，根据学生已有的知识水平提出相关问题，引导学生进行思考、讨论，通过学生的畅所欲言进行经验的呈现、汇总，最后经过教师的加工形成一个由师生共同参与、共同构建的知识点。

2. 实践过程中全面贯彻成果导向教育理念，全方位体现以学生为中心，使用“结伴研讨”、“小组式”、“体育科研沙龙”等形式，围绕完成体育科学研究的七大步骤，布置具体的阶段性任务，让学生充分、深度参与体育科学研究的全

过程，启发学生主动探索、积极思考，真正实现学生“学”的过程。

3. 实践中学生通过自己设计案例，按照本科毕业论文的要求和规范，掌握选题的方法、收集资料的方法、整理分析资料的方法等。案例化教学以学生为主体，教师为指导的方法进行。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核（满分 100）终结性考核（满分 100），其中过程性考核方式（平时成绩）包括考勤及课堂纪律表现（20）、平时作业（20）、课堂参与（30）实践(30)等。期末考核采用闭卷考试(70%)

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	1. 学校体育的历史及理论。 2. 学校体育的目标、结构；体育课程与教学的理论与方法。 3. 体育教师的基本要求。	考勤及课堂纪律表现、 考勤及课堂纪律表现、 平时作业、课堂参与、 实践、期末考试
课程目标 2	1. 中小学生的身心发展特点及学校体育的特点。 2. 教学设计及评价。	平时作业、课堂、参与 实践、期末考试
课程目标 3	1. 课余体育的理论与实践。 2. 学校体育的育人价值。	考勤及课堂纪律表现、 课堂参与、实践、期末 考试

## 七、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩采取“N+1”的评定模式。“N”指平时成绩，包括考勤及课堂纪律表现（20分）、参与课堂教学情况（30分）、实践（30分）、平时作业（20分）；“1”指期末考试成绩；本课程总成绩 = 平时成绩（30%）+ 末考成绩（70%）。

#### 2. 平时成绩评定

- （1）考勤及课堂纪律表现满分为 20 分。
- （2）迟到一次扣 1 分。
- （3）请假一次扣 2 分。
- （4）旷课一次扣 3 分，累计缺课达 1/3 取消考试资格。

#### 3. 期末成绩评定

评定依据该课程《期末考试试题参考答案与评分细则》评定。

## (二) 评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	课程目标 1、3	学习态度端正，按时上课，不迟到不早退，遇事请假次数不超过2次。课堂中非常尊重老师和同学，不做与教学无关的事情。	学习态度端正，按时上课，不迟到不早退，遇事请假次数不超过3次。课堂中比较尊重老师和同学，做与教学无关的事情2次以内。	学习态度较端正，有迟到现象，遇事请假次数达到4次，无故不到现象有1次。课堂中一般尊重老师和同学，做与教学无关的事情4次以内。	学习态度较端正，有迟到早退现象，遇事请假次数不超过5次，无故不到现象超过1次但不超过3次。课堂中不足够尊重老师和同学，做与教学无关的事情6次以内。	学习态度不端正，不能按时上课，经常迟到早退，遇事请假次数超过5次，无故不到次数较多。课堂中不尊重老师和同学，做与教学无关的事情6次以上。
2	课程目标 1、2、3	课堂中积极互动，能准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能准确将理论与实践相结合。	课堂中积极互动，能较准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能较准确将理论与实践相结合。	课堂中回答问题次数不多，但能较准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能将部分理论与实践相结合。	课堂中基本不回答问题；对基本概念、基本理论的回答不很准确；理论与实践的结合不全面。	课堂不回答问题，回答不出提问的基本概念、基本理论；基本不会理论结合实践。
3	课程目标 1、2	平时作业完整性好，态度很认真，书写工整，思路很清楚，准确率达到90%以上。	平时作业完整性较好，态度认真，书写较工整，思路清楚，准确率达到80%以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，书写基本工整，思路基本清楚，准确率达到70%以上。	平时作业内容完整性差或不能及时完成，书写不工整，思路不清晰，准确率较低。	平时作业内容完整性差或不能及时完成，书写凌乱、潦草，思路混乱，准确率低。
4	课程目标 1、2、3	能准确将理论与实践相结合。	能较准确将理论与实践相结合。	能将部分理论与实践相结合。	理论与实践的结合不充分。	基本不会将理论运用与实践。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
体育科学	黄汉升	高等教育出版	2015.12	是	

研究方法 (第三版)		社			
---------------	--	---	--	--	--

## 九、主要参考书目

- [1]黄汉升. 体育科学研究方法 (第二版). 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [2]体育科学研究方法编写组. 体育科学研究. 北京: 高等教育出版社, 1999.
- [3]黄汉升, 周登嵩. 体育科研方法导论. 北京: 北京体育大学出版社, 2008.
- [4]张力为. 体育科学研究方法. 北京: 高等教育出版社, 2002.
- [5]周登嵩. 体育科研概论. 北京: 北京体育大学出版社, 1995.
- [6]郑旗. 体育科学研究方法. 北京: 人民体育出版社, 2007.
- [7]李艳翎. 体育科研理论与方法. 长沙: 湖南文艺出版社, 2003.
- [8]李艳翎. 体育科研理论与方法 (第二版). 长沙: 湖南文艺出版社, 2009.
- [9]丁念金. 研究方法的新进展. 北京: 教育科学出版社, 2004.
- [10]风笑天. 社会学研究方法 (第三版). 北京: 中国人民大学出版社, 2009.
- [11]风笑天. 社会研究方法 (第四版). 北京: 中国人民大学出版社, 2013.
- [12]袁方. 社会研究方法教程 (重排版). 北京: 北京大学出版社, 2013.
- [13]吴岱明. 科学研究方法. 长沙: 湖南人民出版社, 1987.
- [14] (美) 艾尔·巴比. 社会研究方法 (第 11 版). 邱泽奇, 译. 北京: 华夏出版社, 2009.
- [15]喻立森. 教育科学研究通论. 福州: 福建教育出版社, 2001.
- [16]裴娣娜. 教育科学研究方法. 沈阳: 辽宁大学出版社, 1999.
- [17]李秉德. 教育科学研究方法. 北京: 人民教育出版社, 2002.
- [18] (美) 威廉·维尔斯马等著. 教育研究方法导论 (第 9 版). 袁振国, 等译. 北京: 教育科学出版社, 2010.
- [19] (美) 梅雷迪斯·D, 高尔等. 教育研究方法导论. 许庆豫, 等译, 南京: 江苏教育出版社, 2002.
- [20]张伟刚. 科研方法导论. 北京: 科学出版社, 2009.
- [21] (美) 杰克·R, 弗林克尔. 教育研究的设计与评估 (第 4 版). 蔡水红, 等译. 北京: 华夏出版社, 2004.
- [22] (美) 德尔伯特·C, 米勒, 内尔·J、萨尔金德. 研究设计与社会测量导引. 风笑天, 等译. 重庆: 重庆大学出版社, 2004.
- [23]王福彦. 医学科研方法 (第二版). 北京: 人民军医出版社, 2013.
- [24]古尔维什. 当前社会学的使命. 巴黎: 法兰西大学出版社, 1950.
- [25]约翰逊. 社会学理论. 北京: 国际文化出版公司, 1988.
- [26]水延凯, 江立华. 社会调查教程 (第 6 版). 北京: 中国人民大学出版社,

2014.

[27] (美) 劳伦斯·马奇, 布伦达·麦克伊沃. 怎样做文献综述: 六步走向成功. 陈静, 等译. 上海: 上海教育出版社, 2011.

## 十、课程学习建议

1. 阅读相关教材和学术论文: 了解体育科学的基本理论和知识, 了解最新的研究进展。

2. 参加相关课程或培训班: 参加体育科学相关的课程或培训班, 掌握实际操作和实践技巧。

3. 参与实践: 通过参与体育运动和训练, 亲身体验和感受体育科学的应用效果, 加深对体育科学的理解和认识。

4. 实践操作和观察: 亲自进行实验和观察, 了解体育科学的实际应用和效果。

5. 参与学术交流和讨论: 参加相关学术会议、研讨会等, 与同行学者进行交流和讨论, 了解最新的研究成果和趋势。

6. 与专业人士合作: 与体育教练、营养师、物理治疗师等专业人士合作, 共同研究和应用体育科学。

7. 进行实践研究: 开展研究项目, 进行实践性的研究工作, 探索和验证体育科学的理论和方法。

8. 持续学习和更新知识: 随时关注最新的研究成果和进展, 不断学习和更新体育科学的知识。

9. 上课认真听课, 利用平常时间加以巩固。

# 《专业导论》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 专业导论	(英文) Introduction to Leisure sports Major	
课程编码	231210601B	适用专业	武术与民族传统专业
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	学科专业基础课	课程性质	●必修 □选修
课程学分	0.5	考核方式	□考试 ●考查
课程学时	学时 (理论学时 8 , 实践学时 0 )		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

专业导论为学科专业基础课,是学生入学初始认识专业特征与专业培养模式的一门必修课,该课程根据教务部统一安排开设,为学科专业课程的首开课程,根据学时安排主要讲授该专业人才培养方案及培养模式,学生可根据课程内容对四年的专业学习进行初步规划。

通过《专业导论》课程,学生可以了解武术与民族传统体育的概念及专业课程系统、熟悉武术与民族传统体育专业培养目标与毕业要求,掌握武术与民族传统体育专业就业方向及制订职业规划。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习,学生可以达到以下目标:

课程目标 1: 了解武术与民族传统体育专业课程体系,建立武术与民族传统体育从业意愿,熟悉武术与民族传统体育事业对发展社会体育工作及大众健身需求的意义,能够根据地区特征建立武术与民族传统体育服务意识。【毕业要求:

#### 1.3 遵纪守法】

课程目标 2: 熟悉武术与民族传统体育专业就业方向,根据就业目标了解相

关行业动态及发展趋势，建立武术与民族传统体育职业观，能够初步构建职业规划。【毕业要求：9.1 自主学习】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	品德修养	1.3 遵纪守法：具有遵纪守法的意识，具备优良的体育职业素养和职业道德，能够结合地方社情、民情发展武术与民族传统体育事业。
课程目标 2	持续发展	9.1 自主学习：具有自主学习的意识，树立终身体育的职业观，善于在实践中发现问题，总结经验，具备较强的社会适应能力。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
武术与民族传统体育及武术与民族传统体育专业概述	课程目标 1、2	课堂讲授、案例分析	2
武术与民族传统体育专业培养目标	课程目标 1	课堂讲授、课堂讨论、案例教学	2
武术与民族传统体育专业毕业要求	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学	2
武术与民族传统体育专业就业方向	课程目标 2	课堂讲授、启发式教学	2
合计			8

### （二）课程内容

#### 第一章 武术与民族传统体育概述

##### 【学习目标】

1. 了解武术与民族传统体育概念及武术与民族传统体育专业概念
2. 熟悉武术与民族传统体育专业课程体系

##### 【课程内容】

1. 武术与民族传统体育相关概念解析
2. 武术与民族传统体育专业课程体系

##### 【重点、难点】

1. 重点：武术与民族传统体育与武术与民族传统体育专业的概念

## 2. 难点：武术与民族传统体育专业课程体系

### 【教学方法】

1. 通过提出两个问题：什么是武术与民族传统体育？武术与民族传统体育专业与体育教育专业的区别是什么？引起学生对武术与民族传统体育及武术与民族传统体育专业的兴趣，然后解析休闲、武术与民族传统体育、武术与民族传统体育专业的概念与关系。

2. 利用讲授法介绍武术与民族传统体育专业课程体系，由学生提出较为感兴趣的课程，教师对课程进行详细解读。

3. 利用互联网资源，对比较特殊的课程进行项目介绍。

【学习要求】学生应快速转变学习态度，习惯本科教学模式，利用互联网等资源熟悉学习内容。

### 【复习与思考】

1. 武术与民族传统体育专业与体育教育专业的区别？

2. 武术与民族传统体育专业课程体系有什么特点？

【学习资源】武术与民族传统体育项目视频

## 第二章 武术与民族传统体育专业培养目标

### 【学习目标】

1. 了解武术与民族传统体育专业的培养目标。

2. 根据课程和就业方向明确专业培养特色

3. 建立职业规范及纪律观念。

### 【课程内容】

1. “马保国、徐小东”等案例讨论

2. 武术与民族传统体育专业培养目标

### 【重点、难点】

1. 重点：武术与民族传统体育事件的启示及讨论

2. 难点：武术与民族传统体育专业培养目标

### 【教学方法】

1. 通过提问：在武术运动过程中遇到的最大风险是什么，引入武术与民族传统体育学习及从业过程中风险意识建立的重要性，及遵守运动规范的重要性。

2. 通过案例分析，引起学生对武术与民族传统体育的重视，并进行讨论，如何避免伤害事故的发生。

3. 讲授武术与民族传统体育专业培养目标，通过比较等方法让学生发现本校培养的特色，能够在特色培养的基础上进行择业方向的确定。

**【学习要求】**学生应建立武术与民族传统体育运动风险防范意识，并明白学习及工作规范的重要性。

**【复习与思考】**

1. 如何避免风险事件的发生？
2. 如何使自己符合武术与民族传统体育专业培养目标？

**【学习资源】**高等院校武术与民族传统体育专业人才培养方案

第三章 武术与民族传统体育专业毕业要求

**【学习目标】**

1. 了解武术与民族传统体育专业毕业要求及分解指标点
2. 规划学习路径，满足毕业要求

**【课程内容】**

1. 自律对本科学习阶段的重要性
2. 武术与民族传统体育专业毕业要求及分解指标点

**【重点、难点】**

1. 重点：毕业要求及分解指标点
2. 难点：自律的认识与落实

**【教学方法】**

1. 讲解教务部对本科生毕业及学位授予的要求。
2. 帮助学生分析本科教育与中学教育的不同之处，指出本科教育阶段自律的重要性。

3. 逐条分析武术与民族传统体育专业毕业要求及分解指标点，结合课程阐述学生在毕业前应达到的要求及需要取得的相关证书。

**【学习要求】**学生应尽快建立学习主动性，明白自律性学习的重要意义。

**【复习与思考】**

1. 制订一份适合自己的学习计划。
2. 满足毕业要求需要在本科阶段达到什么要求？

**【学习资源】**

第四章 武术与民族传统体育专业就业

**【学习目标】**

1. 了解武术与民族传统体育专业就业方向及岗位
2. 发现兴趣爱好并使之成为职业
3. 制订规划并匹配学习规划

**【课程内容】**

1. 武术与民族传统体育专业可就业方向

## 2. 武术与民族传统体育行业主要岗位设置

### 【重点、难点】

1. 重点：武术与民族传统体育专业就业方向
2. 难点：匹配武术与民族传统体育专业就业岗位

### 【教学方法】

1. 通过讲授武术与民族传统体育专业不同岗位的要求及需要获取的资质，使学生明白就业要求及重要性。

2. 根据课程内容提出讨论，让学生制订适合自己的职业规划和学习计划。

【学习要求】学生应根据教学内容，发现自身的兴趣爱好，提前做好就业准备，根据要求制定职业规划及学习计划。

### 【复习与思考】

1. 根据兴趣爱好制订一份职业规划及学习计划

### 【学习资源】

## 五、实践教学安排

本课程无专门实践学时安排，但因其为学科专业课程的介绍性课程，因此与其他学科专业基础课联系较为紧密，其实践环节及职业信念的建立，主要来源与其他学科专业基础课的实践内容。本课程主要通过课堂讨论、课程论文等环节提升学生实践综合能力。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核和期末考核两部分。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤与课堂表现、平时作业、技能成绩。

期末考核采用开卷考试。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	职业规范	课堂参与
课程目标 2	专业培养目标与毕业要求：30%	作业、技能实训、期末考试
	职业规划与学习规划：20%	作业、技能实训、期末考试

## 十一、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性成绩×30%+实践成绩×20%+期末成绩×50%

#### 2. 过程性成绩评定

(1) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况。

(2) 作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。

#### 3. 实践成绩评定

项目化实践：学生参观实训基地、学生工作坊、非遗工作坊等情况总结报告。

#### 3. 期末成绩评定

开卷考试：学生对教学内容的理解与整合情况

### (二) 评分标准

#### 1. 过程性成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
2	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

#### 2. 实践成绩评定标准

评价项目	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
实践报告考核	实践报告项目内容齐全，前后实践报告数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	实践报告项目内容齐全，前后实践报告数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	实践报告项目内容较为齐全，前后实践报告数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	实践报告项目内容基本齐全，前后实践报告数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	实践报告项目内容不齐全，前后实践报告数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。

### 3. 期末成绩评定

根据试卷内容与评分细则评定成绩

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注

## 九、主要参考书目

省内外学校武术与民族传统体育人才培养方案

## 十、课程学习建议

学生在学习过程中应注意整合武术与民族传统体育专业培养目标、毕业要求和课程体系，形成完整的人才培养结构；并且要尽快适应本科教学模式，通过查阅资料、课堂讨论等方式认识武术与民族传统体育培养特色，形成自身学习方向。

# 《专项训练理论与实践 1》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 专项训练理论与实践 1 (武术方向) (英文) Theory and practice of special training 1 (For students majoring in Martial arts)		
课程编码	231210509B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	3
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	3	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	52 学时 (理论学时 8 , 实践学时 44)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《专项训练理论与实践 1》作为武术与民族传统体育专业的核心必修课，旨在培养学生的全面素质。本课程通过理论与实践相结合的教学模式，使学生掌握武术的基本知识、技能和文化，同时强化身体素质和防身能力。课程注重思想品德教育，培养学生的组织、教学、自学能力以及裁判和竞赛组织能力。此外，通过教学实践，主要提高学生的“学、练、演”综合能力，激发主动思考和客观评价能力，以及团队合作和社会责任感。通过本课程，学生将获得成为武术专业人才所需的知识、能力和素质。

通过本课程的学习，学生将获得扎实的武术基本功，包括身体协调性、力量、速度和柔韧性的提升。同时，课程内容涵盖了武术基本功的技巧和动作套路，旨在培养学生的竞技能力和技术精进，为未来可能的武术竞赛或职业发展打下坚实基础。

《专项训练理论与实践 1》课程在专业人才培养中占据着举足轻重的地位。它不仅传授知识和技能，更注重培养学生的武术文化素养、审美能力以及武德精神。学生将通过本课程深化对武术哲学和传统文化的理解，为成为德艺双馨的武术传承者奠定基础。

### 三、课程目标

#### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：学生将对专业相关领域开展实践的基础知识进行系统学习，形成对健康活动行为的基本评价能力。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：学生将培养对武术与民族传统体育的基本了解和初步实践能力，为专业深化奠定基础。【毕业要求 4.1：执业能力】

#### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【执业能力】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。

### 四、课程内容

#### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
武术概述	课程目标 1	讲授法	2
武术基本功概述	课程目标 1	讲授法	2
武术基本功、基本技术组合	课程目标 2	讲授法、影像资料	40
武术基本技术组合创编	课程目标 2	讲解与示范、纠错与练习	8
合计			52

#### (二) 课程内容

##### 武术运动概述

##### 【学习目标】

1. 了解武术的定义、起源和历代发展概况；了解武术套路发展简史
2. 掌握武术的内容与分类、特点和作用，熟悉武术套路分类
3. 掌握武术套路定义、武德内涵及武礼规范。

**【课程内容】**

1. 武术的形成与发展
2. 武术的内容与分类
3. 武术的特点与作用
4. 武术套路简史
5. 武术套路分类
6. 武德与武礼

**【重点、难点】**

1. 重点：武术套路分类
2. 难点：武术套路分类

**【教学方法】**

1. 结合课本讲解武术概述内容。
2. 结合案例重点讲解武术套路德分类、以及武德与武理。

**【学习要求】**从历史的角度理解武术的概念、内容以及分类等内容，坚定爱国主义信念

**【复习与思考】**

1. 区分武术与武术套路的分类。
2. 思考新时代武德内涵及武礼规范。

**【学习资源】**中国慕课

## 武术基本功概述

**【学习目标】**

1. 了解武术基本功的产生和发展。
2. 理解武术基本功技术原理。

**【课程内容】**

1. 认识和了解武术基本功的产生和发展。
2. 掌握武术基本功的基本技术和要求。

**【重点、难点】**

1. 重点:武术基本功动作技术及方法。
2. 难点：武术基本功的技术要求。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学。

**【学习要求】**

1. 理解拳理：学习武术基本功背后的理念和哲学，理解每个动作的目的和

意义。

2. 动作准确性：精确执行每个动作，注意手型、步型和身法的正确性。
3. 基本姿势：学习并掌握正确的站立姿势，如马步、弓步等，保持身体稳定。

#### 【复习与思考】

如何理解武术基本功技法中的“四击八法”、“十二形”？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

武术基本功、基本技术组合

#### 【学习目标】

1. 掌握武术基本功拳理。
2. 掌握武术基本功套路动作。
3. 讲解武术基本功基本动作、步型、步法。

#### 【课程内容】

1. 武术基本功
2. 武术基本功套路基本技术
3. 武术基本功、基本技术组合套路
4. 武术基本技术组合的创编

#### 【重点、难点】

1. 重点：武术基本功的技术动作；武术基本功套路基本技术动作路线、步型、步法的掌握；武术基本功套路中的典型动作技术的动作路线、动作名称和演练技巧。

2. 难点：基本功的组合平衡性动作；技术规范、力点准确、方法清楚；演练节奏的处理。

#### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

#### 【学习要求】

1. 理论知识学习：了解武术基本功的历史背景、流派特点和技术原理。
2. 基本功训练：重点练习基本步法、手型、身法和眼法，建立稳固的基础。
3. 套路学习：按照教学计划，逐步学习武术基本功的各个套路，注重动作的准确性和连贯性。
4. 技术细节：掌握每个动作的细节，包括动作的起始、过程和结束位置。
5. 呼吸协调：学会在练习中正确地呼吸，使呼吸与动作相协调。
6. 节奏控制：把握套路的节奏变化，体现动作的快慢、刚柔。
7. 自我评估：定期进行自我评估，了解自己的进步和需要改进的地方。

### 【复习与思考】

练习初级三路武术基本功的注意事项？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

### 1. 实践学时安排：

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路；在整个学期中，保持一定的频率和连续性，以促进学生技能的逐步提升；根据专业技能的学习特点，安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

### 2. 实践教学环节的设计：

(1) 从基础动作教学开始，逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练，以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演，为学生提供展示学习成果的机会，并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	武术概述：10% 武术基本功概述：10% 武术基本功、基本技术组合：45%	课后作业、课堂表现、期末考试、体能总结报告
课程目标 2	武术基本技术组合创编：35%	期末考试、身体素质考核

## 十二、成绩评定

### (一) 评定方式

### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：技能考核以 2019 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。

3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。
---	------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------	------------------------

## 2. 期末成绩评定标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

## (2) 技能考核评价标准

### ①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

### ②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分

拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩	扣 0.1 分
	▲击拍落空	

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林, 周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京: 人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级武术基本功. 郑州: 海燕出版社. 2008 年.
3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京: 人民体育出版

社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。
10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

# 《武术散打》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 武术散打	(英文) Wushu Sanda	
课程编码		适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	2
课程类别	专业必修课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 4 , 实践学时 28)		
执笔人	张锋亮	审核人	张琼

## 二、课程简介

### (一) 课程的性质和任务

《大学体育：武术散打》是全校本科专业的一门通识课程。设置本课程的目的：理论与实践相结合，通过体育-武术散打基础理论知识、武术散打技术、战术的学习，以武术散打这项运动为着手点，让学生明确体育锻炼价值，引导学生养成良好的体育习惯，树立“健康第一”的教育理念，注重学生全面发展，通过体育训练培养学生积极进取、团结协作、吃苦耐劳、不畏艰难、顽强拼搏、勇攀高峰等优良品质；思想政治教育和体育教育相结合，践行课堂思政，培养学生良好的思想道德品质。

### (二) 知识和能力目标

1. 思想政治方面：践行课堂思政，将思想政治教育和体育教育相结合，在培养学生体育精神的同时，将学生的思想政治学习融汇其中，以形成良好的思想道德品质。

2. 基础理论方面：通过体育基础理论知识的学习，使学生掌握参加体育锻炼的基本原则与方法，能够科学预防和规避常见的一般性运动损伤，了解体育锻炼的重要性，提高学生的体育素质；引导学生养成良好的运动习惯，树立“健康

第一”的教育理念。

3. 技术技能方面：通过武术散打技术和战术的学习，能够使学生在强身健体、防身自卫、健全人格的同时激发学生对武术散打的兴趣，从而积极主动参与武术散打运动，助推良好体育锻炼习惯的养成。

4. 社会适应方面：采用多样化的教学方法和手段，达到增强学生体质，提高运动能力、心理调节能力和社会适应能力的目标。

5. 全面发展方面：弘扬体育精神，充分发挥体育的育人价值，注重学生全面发展，提升学生综合素质，培养出积极进取、团结协作、吃苦耐劳、不畏艰难、顽强拼搏、勇攀高峰等优良品质，以树立崇高的理想信念。

### （三）章节内容及学时分配表

本课程教学总学时为 32 学时，其中理论教学 4 学时，实践教学 28 学时。具体学时分配参照下表：

章节	内容	学时数	理论教学	课内实训	课外作业	集中实训	备注
第一章	1. 本学期课程介绍。 2. 理论：武术散打运动概述，比赛场地及规则简介。	2	2	0	复习课上所学内容		
第二章	1. 学习实战姿势并进行不同环境进入实战状态练习。 2. 学习武术散打运动的步法。	2	0	2	复习之前所学内容		
第三章	1. 学习原地拳法、腿法。 2. 学习原地变换方向后拳法、腿法。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复习之前所学内容		
第四章	1. 学习移动中拳、腿法。 2. 复习原地变换方向后拳法、腿法。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复习之前所学内容		
第五章	学习体育与健康的基础理论知识。	2	2	0	复习课上所学		

					内容		
第六章	1. 学习原地多方向变换实战姿势后拳法、腿法。 2. 复习移动中拳、腿法。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复习之前所学内容		
第七章	1. 学习移动中多方向变换实战姿势后拳、腿法。 2. 复习原地多方向变换实战姿势后拳、腿法。	2	0	2	复习之前所学内容		
第八章	1. 学习拳、腿法的打靶训练方法并进行分组训练。 2. 专项身体素质练习。	2	0	2	复习之前所学内容		
第九章	1. 学习武术散打的规则。 2. 模拟实战：拳法、腿法的条件实战。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复盘		
第十章	1. 学习主动、被动倒地的方法。 2. 学习主动抱摔的基本方法。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复习之前所学内容		
第十一章	1. 学习被动抱摔的基本方法。 2. 复习主动抱摔的基本方法。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复习之前所学内容		
第十二章	1. 学习接腿摔基本方法。 2. 复习主动抱摔的方法。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复习之前所学内容		
第十三章	1. 掌握武术散打的规则。 2. 模拟实战：摔法的条件实战。 3. 专项身体素质练习。	2	0	2	复盘		
第十四章	1. 掌握武术散打的规则。	2	0	2	复盘		

章	2. 模拟实战：拳法、腿法、摔法的条件实战。 3. 专项身体素质练习。						
第十五章	实战	2	0	2	复盘		
第十六章	汇报表演	2	0	2	复盘		
总计		32	4	28			

#### （四）先行后续课程

本课程先行课程为《学校体育教程》，后续课程为《武术散打普修教程》。

#### （五）主要教学方法

本课程主要采用的教学方法包括以下几种：

1. 讲解法。（通过讲解动作要领以及重难点，使学生建立正确的技术动作概念）
2. 示范法。（通过不同方向的技术动作示范，将正确的技术动作视觉化）
3. 纠错法。（在练习过程中及时发现和纠正错误动作）
4. 练习法。（以集体或分组的形式进行练习，使学生协同完善提高）
5. 讲授法。（运用于理论内容，对基本理论知识进行讲授）
6. 提问法。（通过对基础理论知识、技术、战术等内容核心要点的提问，巩固学生的学习成果）
7. 比赛法。（通过比赛的形式，让学生对规则更加熟悉，并将所学的技、战术能够合理地运用到实战）

#### （六）所需主要装备器材或训练场馆

拳套、拳靶、胸靶、腿靶、脚靶、护具、武术散打擂台、训练场馆。

### 三、课程目标

#### （一）课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：掌握武术散打的基本理论知识、基本技术和基本战术，为今后参加工作，指导教学、训练和竞赛打下良好基础。【毕业要求：技术精湛】

课程目标 2：增强学生武术文化素养、运动水平以及独立进行教学、训练和比赛的能力，以达到具备职业基本能力的要求。【毕业要求：执业能力】

课程目标 3：树立“健康第一”的观念，提高学生的身体素质的基础上，养成锻炼身体的习惯，具备推广传播武术散打的实践经验和解决问题的能力，同

时培养学生良好的体育道德风尚和团结协作的集体主义精神以及勇敢顽强、坚韧不拔、积极参与竞争的意志品质【毕业要求：沟通能力】

### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能精湛】具备的精湛武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【执业能力】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、竞赛、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	沟通表达	【沟通能力】具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

### (三) 章节内容与知识能力目标对应关系表

章节	内容	知识和能力目标 1	知识和能力目标 2	知识和能力目标 3	知识和能力目标 4	知识和能力目标 5
第一章	1. 本学期课程介绍 2. 理论：武术散打运动概述及场地、规则简介。	√	√			√
第二章	1. 学习实战姿势并进行不同环境实战状态练习。 2. 学习武术散打的步法。	√		√	√	√
第三章	1. 学习原地拳法、腿法。 2. 学习原地实战姿势变换方向后的拳法、腿法。 3. 专项身体素质练习。	√		√	√	√
第四章	1. 学习移动中拳、腿法。 2. 复习变换方向后拳法、腿法训练。	√		√	√	√

	3. 专项身体素质练习。						
第五章	学习体育与健康的基础理论知识。	√	√			√	
第六章	1. 学习原地多方向变换实战姿势后的拳法、腿法。 2. 复习移动中拳、腿法。 3. 专项身体素质练习。	√		√	√	√	
第七章	1. 学习移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法。 2. 复习原地多方向变换实战姿势后的拳法、腿法。	√		√	√	√	
第八章	1. 学习拳、腿法的打靶训练方法并进行分组练习。	√		√	√	√	
第九章	1. 学习武术散打的规则。 2. 拳、腿法的条件实战。	√		√	√	√	
第十章	1. 学习主被动倒地方法。 2. 学习主动抱摔的方法。 3. 专项身体素质练习。	√		√	√	√	
第十一章	1. 学习被动抱摔的方法。 2. 复习主动抱摔的方法。 3. 专项身体素质练习。	√		√	√	√	
第十二章	1. 学习接腿摔基本方法。 2. 复习被动抱摔的方法。 3. 专项身体素质练习。	√		√	√	√	
第十三章	1. 掌握武术散打的规则。 2. 模拟实战:摔法的条件实战的练习。	√		√	√	√	
第十四章	1. 掌握武术散打的规则。 2. 模拟实战:拳法、腿法、摔法的条件实战的练习。	√		√	√	√	
第十五章	实战	√		√	√	√	

第十六章	汇报表演	√		√	√	√	
------	------	---	--	---	---	---	--

(四) 主要实践教学项目

序号	实践教学项目	所指向的能力培养目标	场所	学时数
1	实战姿势、武术散打步法	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
2	原地及变换方向后拳、腿法	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
3	移动中变换方向后拳、腿法	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
4	原地多方向实战姿势拳、腿	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
5	移动中多方向实战姿势拳、	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
6	拳法、腿法的打靶训练	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	4
7	拳法、腿法的条件实战	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
8	主、被动倒地 / 主被动抱摔	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
9	接腿摔 / 防守反击摔	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
10	摔法的条件实战	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	2
11	实战 / 汇报表演	目标 1、3、4、5	武术散打场馆	4
	合计			26

## 四、教学内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
武术散打概述	课程目标 1	讲授法、讨论法	1
武术散打 教学理论与方法	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	1
武术散打技战术动作教学	课程目标 1、2、3	讲解示范法、分组练习法、 多媒体教学、竞赛法	30
合计			32

### 第一章 武术散打运动概述及场地、规则简介

### （一）教学目的和要求

通过本章学习，使学生了解武术散打运动的起源与发展概况；掌握武术散打运动场地与规则的相关知识。具体要求如下：

1. 了解武术散打运动的起源与发展概况，尤其中国武术散打发展所取得的成绩及在世界武术搏击运动中的地位。
2. 掌握武术散打运动场地与规则的相关知识，可以快速有效参与到武术散打运动中。
3. 培养学生的爱国热情、道德情操、意志品质。

### （二）课程思政目标和方法

1. 武术散打作为单体对抗运动项目，在培养规则意识的同时，更能够体现团结协作、顽强拼搏等思想品质和意志品质。
2. 通过武术散打运动发展概况的学习，尤其是中国武术散打所取得的成绩，他们刻苦训练、报效祖国、为国争光的事例，可以更好的激发学生的爱国热情。
3. 在学习训练中，不仅要苦练本领，提高自身的技战术，更要有相互帮助、团结协作、共同进步的责任意识和团队精神。

### （三）教学内容

1. 准备部分
  - （1）课堂常规。
  - （2）准备活动。
2. 基本部分
  - （1）武术散打运动发展概况。
  - （2）武术散打运动的场地和规则。
3. 结束部分
  - （1）核心内容总结。
  - （2）布置课后作业。

### （四）本章重点难点

重点：掌握武术散打运动基本规则和武术散打场地基本知识。

难点：武术散打运动的起源与发展，特别是中国武术散打发展所取得的成绩和在世界搏击运动中的地位。

### （五）本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、提问法。

### （六）作业要求

1. 巩固和拓展本节课所学的理论知识点。
2. 通过观看武术散打比赛熟悉武术散打运动的场地和规则。

## 第二章 实战摸底、实战姿势

### （一）教学目的和要求

掌握正确的练习方法；掌握武术散打运动步法移动的动作要领。具体要求如下：

1. 了解武术散打运动的起源与发展概况。
2. 掌握武术散打运动场地与规则的相关知识。

### （二）课程思政目标和方法

1. 通过观看高水平武术搏击赛事，使学生明白“万丈高楼平地起，关键是有好地基”的道理，只有夯实基本功，才能进一步提高技战术，更上一层楼。

2. “万事开头难”，“千里之行始于足下”，通过对抗性练习，培养学生对武术散打兴趣，使零基础的学生树立学习的信心，积极的投入到训练中，让武术散打的技战术稳步提高。

3. 在学习新技术动作的过程中，正视学习训练中的存在的问题，在发现问题和改正错误的过程中，培养学生的问题意识和团队协作精神。

### （三）教学内容

1. 准备部分
  - （1）课堂常规。
  - （2）准备活动。
2. 基本部分
  - （1）模拟实战（摸底测试）。
  - （2）武术散打运动、实战姿势。
3. 结束部分
  - （1）核心内容总结。
  - （2）布置课后作业。

### （四）本章重点难点

重点：掌握正确的练习方法。

难点：掌握武术散打运动的步法移动的要领和运用场景，避免常见错误动作。

### （五）本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### （六）作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。
2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第三章 原地拳法、腿法、步法

### （一）教学目的和要求

掌握原地拳法、腿法及步法的动作要领，提高身体素质。具体要求如下：

1. 掌握原地拳法、腿法的动作要领。
2. 掌握武术散打步法的动作要领。
3. 专项身体素质练习。

### （二）课程思政目标和方法

1. 通过几种原地拳法、腿法的习练，使学生掌握基本技术为练习武术散打树立信心，只有无数次的练习和不断地思考，才能精进技术，做到熟能生巧。
2. 从拳法、腿法的练习中体会队友间配合的重要性，增强学生的团队意识。
3. 通过身体素质练习，培养学生吃苦耐劳的品质、全面发展的理念。

### （三）教学内容

1. 准备部分
  - （1）课堂常规。
  - （2）准备活动。
2. 基本部分
  - （1）学习原地拳法、腿法。
  - （2）学习武术散打的基本步法。
  - （3）专项身体素质练习。
3. 结束部分
  - （1）核心内容总结。
  - （2）布置课后作业。

### （四）本章重点难点

重点：掌握原地拳法、腿法的基本动作要领。

难点：拳法、腿法与步法的协调一致。

### （五）本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### （六）作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。
2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第四章 移动中拳法、腿法

### （一）教学目的和要求

学习移动中拳法、腿法，巩固原地拳法、腿法，提高身体素质。具体要求如下：

1. 学习移动中拳法、腿法，并以多种练习方式强化技术动作。
2. 复习原地拳法、腿法，在巩固中提高。

3. 身体素质练习。

### **(二) 课程思政目标和方法**

1. 通过习练移动中拳法、腿法，使学生进一步体会“基础不牢，地动山摇”的道理，技术水平的提高是阶梯式的，不可能一蹴而就。

2. 在移动中拳法、腿法的练习中，使学生不断检视动作，在发现和纠正错误动作的过程中培养其问题意识。

3. 在各项重复练习的过程中，培养学生吃苦耐劳、不怕困难、团结协作的品质。

### **(三) 教学内容**

1. 准备部分

(1) 课堂常规。

(2) 准备活动。

2. 基本部分

(1) 学习移动中拳法、腿法。

(2) 复习原地拳法、腿法。

(3) 专项身体素质练习。

3. 结束部分

(1) 核心内容总结。

(2) 布置课后作业。

### **(四) 本章重点难点**

重点：掌握移动中拳法、腿法的动作要领。

难点：避免移动中拳法、腿法常见错误动作。

### **(五) 本章教学方法**

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### **(六) 作业要求**

1. 巩固和提高本节课所学内容。

2. 观看本节课内容相关的视频。

## **第五章 体育与健康基础理论**

### **(一) 教学目的和要求**

使学生了解体育与健康的关系，掌握科学体育锻炼的概念、内容、原则、方法等知识，并合理运用到自身的日常体育锻炼中。具体要求如下：

1. 了解体育与健康的关系。

2. 掌握科学体育锻炼的概念、内容、原则、方法等知识。

### **(二) 课程思政目标和方法**

1. 通过体育与健康的基础理论学习,使学生了解体育与健康之间的关系,认识到体育是全面发展素质教育的重要组成部分,体育可以使自己的身体、身心、意志品质等得到全面的发展。

2. 通过理论学习,使学生明白实践需要建立在科学合理的理论基础之上,从而做到理论与实践相结合。

### **(三) 教学内容**

#### 1. 准备部分

- (1) 课堂常规。
- (2) 准备活动。

#### 2. 基本部分

- (1) 体育与健康的关系。
- (2) 体育锻炼的内容。
- (3) 体育锻炼的原则。
- (4) 科学体育锻炼的方法

#### 3. 结束部分

- (1) 核心内容总结。
- (2) 布置课后作业。

### **(四) 本章重点难点**

**重点:**了解体育与健康的关系,掌握科学体育锻炼的概念、内容、原则、方法等知识。

**难点:**做到学以致用,合理运用到自身日常的体育锻炼中。

### **(五) 本章教学方法**

本章节所采用的教学方法包括讲授法、提问法、纠错法。

### **(六) 作业要求**

1. 复习本节课所学内容,学以致用。
2. 制定日常锻炼计划。

## **第六章 原地多方向变换实战姿势后的拳法、腿法**

### **(一) 教学目的和要求**

学习掌握原地多方向变换实战姿势,巩固移动中拳法、腿法,提高身体素质。具体要求如下:

1. 掌握原地多方向变换实战姿势。
2. 巩固移动中拳法、腿法,在巩固中提高。
3. 身体素质练习。

### **(二) 课程思政目标和方法**

1. 通过原地多方向变换实战姿势练习，掌握其动作要领，培养学生举一反三的能力。

2. 通过不同环境下进入实战状态，引导学生树立理想目标，做到有的放矢，让学生清楚的认识达到目标需要通过科学合理的方法和手段。

3. 通过身体素质练习，培养学生吃苦耐劳、积极进取、不断超越自我的意志品质。

### **(三) 教学内容**

#### **1. 准备部分**

(1) 课堂常规。

(2) 准备活动。

#### **2. 基本部分**

(1) 学习原地多方向变换实战姿势后拳法、腿法。

(2) 复习移动中拳法、腿法。

(3) 专项身体素质练习。

#### **3. 结束部分**

(1) 核心内容总结。

(2) 布置课后作业。

### **(四) 本章重点难点**

**重点：**掌握原地多方向变换实战姿势。

**难点：**避免原地多方向变换实战姿势中错误动作。

### **(五) 本章教学方法**

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### **(六) 作业要求**

1. 巩固和提高本节课所学内容。

2. 观看本节课内容相关的视频。

## **第七章 移动中多方向变换实战姿势后的拳法、腿法**

### **(一) 教学目的和要求**

掌握移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法的动作要领，巩固原地多方向变换实战姿势后拳法、腿法的动作要领，提高身体素质。具体要求如下：

1. 掌握移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法的动作要领。

2. 巩固原地多方向变换实战姿势后拳法、腿法的动作要领，在巩固中提高。

3. 身体素质练习。

### **(二) 课程思政目标和方法**

1. 移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法是最基本的得分手段，通过掌

握其动作要领，引导学生体会“更快、更高、更强”的体育精神。

2. 通过习练移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法，引导学生在姿势、拳法和腿法的转换过程中，理解厚积薄发、不断超越自我、勇攀高峰精神。

3. 通过身体素质练习，培养学生吃苦耐劳、积极进取、不断超越自我的意志品质。

### （三）教学内容

#### 1. 准备部分

（1）课堂常规。

（2）准备活动。

#### 2. 基本部分

（1）学习移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法。

（2）复习原地多方向变换实战姿势后拳法、腿法。

（3）专项身体素质练习。

#### 3. 结束部分

（1）核心内容总结。

（2）布置课后作业。

### （四）本章重点难点

重点：掌握移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法的动作要领。

难点：移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法与腿法的协调一致。

### （五）本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### （六）作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。

2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第八章 拳法、腿法打靶的练习方法

### （一）教学目的和要求

掌握拳法、腿法打靶的练习方法和动作要领，巩固移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法，提高身体素质。具体要求如下：

1. 掌握拳法、腿法打靶的练习方法和动作要领。

2. 巩固移动中多方向变换实战姿势后拳法、腿法，掌握好时机、调整好步法，在巩固中提高。

3. 专项身体素质练习。

### （二）课程思政目标和方法

1. 移动中使用好拳法、腿法是最基本的得分方法，通过掌握其动作要领，

培养学生时刻保持思路清晰、准确把握时机并果断行动的的意质品质。

2. 通过习练移动中拳法、腿法的打靶，引导学生在拳法和腿法打靶的转换过程中，理解厚积薄发、不断超越自我、勇攀高峰精神。

3. 通过身体素质练习，培养学生吃苦耐劳、积极进取、不断超越自我的意质品质。

### **(三) 教学内容**

#### 1. 准备部分

(1) 课堂常规。

(2) 准备活动。

#### 2. 基本部分

(1) 学习拳法、腿法打靶的练习方法和动作要领。

(2) 复习移动中多方向变换实战姿势后的拳法、腿法。

(3) 身体素质练习。

#### 3. 结束部分

(1) 核心内容总结。

(2) 布置课后作业。

### **(四) 本章重点难点**

重点：拳法、腿法打靶的练习方法和动作要领。

难点：拳法、腿法打靶的练习中的距离感和身体平衡性。

### **(五) 本章教学方法**

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### **(六) 作业要求**

1. 巩固和提高本节课所学内容。

2. 观看本节课内容相关的视频。

## **第九章 模拟实战-拳法、腿法条件实战**

### **(一) 教学目的和要求**

掌握武术散打竞赛规则，在有限的条件中使用好拳法、腿法，提高身体素质。

具体要求如下：

1. 掌握好武术散打竞赛规则，注意前置条件，服从裁判员的口令与手势的指挥。

2. 掌握好距离感，合理使用好步法、拳法、腿法。

3. 专项身体素质练习。

### **(二) 课程思政目标和方法**

1. 条件实战是要求两名学生在设置条件的前提下，遵守竞赛规则，合理使

用拳法、腿法实战，通过该练习，培养学生使用拳法、腿法时机的判断，距离的把控并迅速做出正确反应的实战意识。

2. 通过模拟实战-条件实战，充分彰显体现对抗项目的特点，培养学生勇毅果敢、顽强拼搏击、勇攀高峰的品质。

3. 通过专项身体素质练习，培养学生吃苦耐劳、不断超越自我、勇攀高峰的优良品质。

### **(三) 教学内容**

#### 1. 准备部分

- (1) 课堂常规。
- (2) 准备实战装备与器材。
- (3) 实战前的专项准备活动。

#### 2. 基本部分

- (1) 学习竞赛规则、模拟实战。
- (2) 认真总结模拟实战-拳法、腿法条件实战中的得与失。
- (3) 专项身体素质练习。

#### 3. 结束部分

- (1) 核心内容总结。
- (2) 布置课后作业。

### **(四) 本章重点难点**

重点：前置条件下，遵守竞赛规则合理使用拳法、腿法。

难点：模拟实战中忘记前置条件，并不断违反竞赛规则。

### **(五) 本章教学方法**

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法、比赛法。

### **(六) 作业要求**

1. 巩固和提高本节课所学内容。
2. 观看本节课内容相关的视频。

## **第十章 摔法-主动抱摔**

### **(一) 教学目的和要求**

学习摔法-主动抱摔方法，提高身体的综合素质。具体要求如下：

1. 掌握移动中的摔法-主动抱摔，注意距离的把控和时机的把握。
2. 专项身体素质练习。

### **(二) 课程思政目标和方法**

1. 移动中摔法-主动抱摔是要求两名学生在限定区域移动中配合完成的摔法，

通过该练习，培养学生对距离的把控和抱摔时机的判断。

2. 通过习练移动的摔法，可以体现队友相互配合后摔法技能的提高，充分彰显对抗项目的特点，培养学生自信自强、英勇果敢、顽强拼搏的意志品质。

3. 通过专项身体素质练习，培养学生吃苦耐劳、不断超越自我、勇攀高峰的优良品质。

### **(三) 教学内容**

#### 1. 准备部分

(1) 课堂常规。

(2) 准备活动。

#### 2. 基本部分

(1) 学习移动中的摔法-主动抱摔。

(2) 专项身体素质练习。

#### 3. 结束部分

(1) 核心内容总结。

(2) 布置课后作业。

### **(四) 本章重点难点**

重点：移动中主动抱摔动作连贯性和抱摔时机的把控。

难点：对抗中双方距离的把控、主动出击抱摔时机的把握。

### **(五) 本章教学方法**

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### **(六) 作业要求**

1. 巩固和提高本节课所学内容。

2. 观看本节课内容相关的视频。

## **第十一章 摔法-被动抱摔**

### **(一) 教学目的和要求**

学习摔法-被动抱摔方法，巩固移动中主动抱摔方法。具体要求如下：

1. 掌握移动中的摔法-被动抱摔，巩固移动中主动抱摔方法。注意距离的把控和时机的把握，把握好抱摔时机。

2. 专项身体素质练习。

### **(二) 课程思政目标和方法**

1. 通过摔法-被动抱摔练习，可以体现相互配合后摔法技能的提高，培养学生自信自强、英勇果敢、顽强拼搏的意志品质。

2. 被动抱摔的练习，能够充分体现对抗项目的特点，培养学生信任队友、尊重对手、挑战自我，勇攀高峰等良好的意志品质。

### （三）教学内容

1. 准备部分
  - （1）课堂常规。
  - （2）准备活动。
2. 基本部分
  - （1）摔法-被动抱摔分组对抗练习。
  - （2）复习移动中摔法-主动抱摔。
3. 结束部分
  - （1）核心内容总结。
  - （2）布置课后作业。

### （四）本章重点难点

重点：移动中主动抱摔动作连贯性和抱摔时机的把控。

难点：对抗中双方距离的把控、被动抱摔时机的把握。

### （五）本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### （六）作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。
2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第十二章 摔法-接腿摔

### （一）教学目的和要求

学习摔法-接腿摔方法，巩固移动中被动抱摔方法。具体要求如下：

1. 掌握移动中的摔法-接腿摔，巩固对抗中被动抱摔方法。注意距离的把控和时机的把握，把握好抱摔时机。
2. 熟练移动中投篮。

### （二）课程思政目标和方法

1. 通过摔法-接腿摔练习，可以体现队友相互配合后摔法技能的提高，培养学生自信自强、英勇果敢、顽强拼搏的意志品质。
2. 对抗中接腿摔练习，能够充分体现对抗项目的特点，培养学生信任队友、尊重对手、挑战自我，勇攀高峰等良好的意志品质。

### （三）教学内容

1. 准备部分
  - （1）课堂常规。
  - （2）准备活动。
2. 基本部分

- (1) 学习摔法-接腿摔。
- (2) 复习对抗中摔法-被动抱摔。

### 3. 结束部分

- (1) 核心内容总结。
- (2) 布置课后作业。

#### (四) 本章重点难点

**重点：**高速移动中接腿摔动作连贯性和接腿摔时机的把控。

**难点：**激烈对抗中双方距离的把控、接腿摔时机的把握。

#### (五) 本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

#### (六) 作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。
2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第十三章 模拟实战-摔法条件实战

### (一) 教学目的和要求

掌握武术散打竞赛规则，在有限的条件中使用好各种摔法，提高身体素质。

具体要求如下：

1. 掌握好武术散打竞赛规则，注意前置条件，服从裁判员的口令与手势的指挥。
2. 掌握好距离感，合理使用好步法、摔法。
3. 专项身体素质练习。

### (二) 课程思政目标和方法

1. 条件实战是要求两名学生在设置条件的前提下，遵守竞赛规则，合理使用各种摔法实战，通过该练习，培养学生对时机的把握、距离的把控并迅速做出正确反应的实战意识。

2. 通过模拟实战-条件实战，充分彰显体现对抗项目的特点，培养学生勇毅果敢、顽强拼搏击、勇攀高峰的品质。

3. 通过专业身体素质练习，培养学生吃苦耐劳、不断超越自我、勇攀高峰的优良品质。

### (三) 教学内容

#### 1. 准备部分

- (1) 课堂常规。
- (2) 准备实战装备与器材。
- (3) 实战前的专项准备活动。

## 2. 基本部分

- (1) 学习竞赛规则、模拟实战。
- (2) 认真总结模拟实战-摔法条件实战中的得与失。
- (3) 专项身体素质练习。

## 3. 结束部分

- (1) 核心内容总结。
- (2) 布置课后作业。

### (四) 本章重点难点

重点：前置条件下，遵守竞赛规则合理使用各种摔法。

难点：模拟实战中忘记前置条件，并不断违反竞赛规则。

### (五) 本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法、比赛法。

### (六) 作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。
2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第十四章 模拟实战-条件实战

### (一) 教学目的和要求

掌握武术散打竞赛规则，在有限的条件中使用好拳法、腿法和摔法，提高身体素质。具体要求如下：

1. 掌握好武术散打竞赛规则，注意前置条件，服从裁判员的口令与手势的指挥。
2. 掌握好距离感，合理使用好步法、拳法、腿法和摔法。
3. 专项身体素质练习。

### (二) 课程思政目标和方法

1. 条件实战是要求两名学生在设置条件的前提下，遵守竞赛规则，合理使用拳法、腿法和摔法实战，通过该练习，培养学生对时机的把握、距离的把控并迅速做出正确反应的实战意识。

2. 通过模拟实战-条件实战，充分彰显体现对抗项目的特点，培养学生勇毅果敢、顽强拼搏击、勇攀高峰的品质。

3. 通过身体素质练习，培养学生吃苦耐劳、不断超越自我、勇攀高峰的优良品质。

### (三) 教学内容

#### 1. 准备部分

- (1) 课堂常规。
- (2) 准备实战装备与器材。
- (3) 实战前的专项准备活动。

## 2. 基本部分

- (1) 学习竞赛规则、模拟实战。
- (2) 认真总结模拟实战-拳法、腿法和摔法条件实战中的得与失。
- (3) 专项身体素质练习。

## 3. 结束部分

- (1) 核心内容总结。
- (2) 布置课后作业。

### (四) 本章重点难点

重点：前置条件下，遵守竞赛规则合理使用拳法、腿法和摔法。

难点：模拟实战中忘记前置条件，并不断违反竞赛规则。

### (五) 本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、比赛法。

### (六) 作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。
2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第十五章 实战

### (一) 教学目的和要求

掌握武术散打竞赛规则，在实战中使用好拳法、腿法和摔法，提高身体素质。

具体要求如下：

1. 遵守武术散打竞赛规则，服从裁判员的口令与手势的指挥。
2. 掌握好距离感，合理使用好各种拳法、腿法和摔法。

### (二) 课程思政目标和方法

1. 实战是要求两名学生遵守竞赛规则，合理使用各种拳法、腿法和摔法实战，通过该练习，培养学生对时机的把握、距离的把控并迅速做出正确反应的实战意识。

2. 通过实战，充分体现对抗项目的特点，培养学生勇毅果敢、顽强拼搏、超越自我、勇攀高峰的品质。

### (三) 教学内容

1. 准备部分
  - (1) 课堂常规。
  - (2) 准备实战装备与器材。

(3) 实战前的专项准备活动。

## 2. 基本部分

(1) 强调竞赛规则及注意事项

(2) 实战。

(3) 认真总结模拟实战-拳法、腿法和摔法条件实战中的得与失。

## 3. 结束部分

(1) 核心内容总结。

(2) 布置课后作业。

### (四) 本章重点难点

重点：做好充分的准备活动，服从裁判员口令与手势的指挥。

难点：实战中由于紧张等原因，不断违反竞赛规则。

### (五) 本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、比赛法。

### (六) 作业要求

1. 巩固和提高本节课所学内容。

2. 观看本节课内容相关的视频。

## 第十六章 模拟考试-汇报表演

### (一) 教学目的和要求

复习武术散打的基本技术进行模拟考试，个人或小组为单位进行汇报表演。

具体要求如下：

1. 熟练武术散打的拳法、腿法和摔法等基本技术，为期末考试做好充分准备。

2. 强调汇报表演要求，进行模拟考试-汇报表演。

### (二) 课程思政目标和方法

1. 通过模拟考试-汇报表演，让学生进一步了解自己掌握武术散打技战术水平的同时，培养吃苦耐劳、不断精进的意志品质；在模拟考试过程中，充分体现团结友爱、互帮互助、共同进步的团队协作精神。

2. 通过模拟考试-汇报表演，明确考试方式和具体形式，让学生们目标更加明确、有针对性的备考，做到“不打无准备之仗，不打无把握之仗”。“一分耕耘，一分收获”，为本学期所有的付出交上一份满意的答卷。

### (三) 教学内容

#### 1. 准备部分

(1) 课堂常规。

(2) 准备装备器材。

(3) 充分的准备活动。

## 2. 基本部分

- (1) 宣布考试规则。
- (2) 模拟考试-汇报表演。

## 3. 结束部分

- (1) 核心内容总结。
- (2) 布置课后作业。

### (四) 本章重点难点

重点：对考试内容的熟练掌握。

难点：学生根据自身掌握技术水平，有针对性的加强练习。

### (五) 本章教学方法

本章节所采用的教学方法包括讲授法、讲解示范法、纠错法、练习法。

### (六) 作业要求

1. 巩固和提高考试内容。
2. 牢记考试规则，积极备考。
3. 以武术散打课的得与失为题写一篇 2000 字的文章。

## 五、实践实训安排

### 1. 实训任务和目标

通过本课程实践实训使学生掌握武术散打实战姿势、步法、拳法、腿法、摔法，原地实战姿势变换方向后拳法、腿法，移动中实战姿势变换方向后拳、腿法，原地多方向实战姿势后拳法、腿法，移动中多方向实战姿势后拳法、腿法，拳法、腿法的打靶训练，拳法、腿法的条件实战，主、被动倒地，主动抱摔的摔法，接腿摔的摔法，防守反击摔的摔法，摔法条件实战，实战等方面相关内容。

### 2. 实践学时安排

确保学生能够熟练掌握武术散打的基本技术和战术；在整个学期中，保持一定的频率和连续性，以促进学生技能的逐步提升；根据专业技能的学习特点，安排不同强度和难度的基础体能训练、空击训练、打霸训练、条件实战、实战等。

### 3. 实践教学环节的设计

(1) 从基本动作教学开始，逐步过渡到技战术的专业训练。

(2) 实践教学应包括个人空击、二人反应训练、条件实战和实战，以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织条件实战、模拟实战和实战，为学生提供展示学习成果的机

会，并增强其应变能力和竞赛能力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

#### 4. 实训学时分配

序号	实践教学项目	学 时	学时分配	
			实 训	讲授（讲评）
1	实战姿势、 武术散打步法	2	2	0
2	原地实战姿势变换方向后 拳法、腿法	2	2	0
3	移动中实战姿势换方向后 拳法、腿法	2	2	0
4	原地多方向实战姿势后 拳法、腿法	2	2	0
5	移动中多方向实战姿势后 拳法、腿法	2	2	0
6	拳法、腿法的打靶训练	4	4	0
7	拳法、腿法的条件实战	2	2	0
8	主动倒地、被动倒地 主动、被动抱摔的摔法	2	2	0
9	接腿摔的摔法、 防守反击摔的摔法	2	2	0
10	摔法的条件实战	2	2	0
11	实战 汇报表演	4	4	0
合计		26	26	0

#### (三) 实训内容

序号	实践教学项目	实训内容	所需装备和训练场馆
1	实战姿势、 武术散打步法	了解基本功对技术发展的重要性，掌握正确的步法、拳、腿法。	拳靶、脚靶 武术散打场馆

2	原地实战姿势变换方向后拳法、腿法	了解基本功对技术发展的重要性，掌握原地拳、腿法。	拳靶、脚靶 武术散打场馆
3	移动中实战姿势变换方向后拳、腿法	了解实战姿势的重要性，掌握移动中实战姿势变换后拳、腿法。	拳靶、脚靶 武术散打场馆
4	原地多方向实战姿势后拳法、腿法	了解多方向实战的重要性，掌握多方向实战姿势拳、腿法。	拳靶、脚靶 武术散打场馆
5	移动中多方向实战姿势后拳法、腿法	了解多方向实战的重要性，移动中多方向实战姿势拳、腿法。	拳靶、脚靶 武术散打场馆
6	拳、腿法打靶训练	了解行拳、腿法打靶的重要性，掌握拳、腿法打靶训练的方法	拳靶、脚靶 武术散打场馆
7	拳法、腿法的条件实战	掌握武术散打的规则，掌握拳、腿法条件实战技战术。	拳靶、脚靶、护具 武术散打场馆
8	主、被动倒地练习，主、被动抱摔摔法	了解主动、被动倒地训练的重要性，掌握主动抱摔的技术。	护具、保护垫 武术散打场馆
9	接腿摔、防守反击摔的摔法	了解接腿摔的摔法动作要领，掌握接腿摔、防守反击摔技术。	护具、保护垫 武术散打场馆
10	摔法的条件实战	掌握武术散打的规则，掌握摔法条件实战的技战术。	护具、保护垫 武术散打场馆
11	实战 / 汇报表演	掌握武术散打的规则，掌握武术散打实战的技战术。	护具、保护垫 武术散打场馆

#### (四) 实训作业要求

序号	实践教学项目	课堂内实训作业内容	课外实训作业内容
1	实战姿势 武术散打步法	在教师指导下进行练习	观看相关内容视频
2	原地实战姿势变换方向后拳、腿法	在教师指导下进行练习	复习课上所学内容 观看相关内容视频
3	移动中实战姿势变换方向后拳、腿法	在教师指导下进行练习	复习课上所学内容 观看相关内容视频
4	原地多方向实战姿势后拳、腿法	在教师指导下进行练习	复习课上所学内容 观看相关内容视频
5	移动中多方向实战姿势后拳法、腿法	在教师指导下进行练习	复习课上所学内容 观看相关内容视频
6	拳、腿法打靶训练	在教师指导下进行练习	复习课上所学内容 观看相关内容视频

7	拳、腿法条件实战	在教师指导下进行练习	复盘 观看相关内容视频
8	主、被动倒地 主、被动抱摔摔法	在教师指导下进行练习	复习课上所学内容 观看相关内容视频
9	接腿摔、防守反击 摔的摔法	在教师指导下进行练习	复习课上所学内容 观看相关内容视频
10	摔法条件实战	在教师指导下进行练习	复盘 观看相关内容视频
11	实战 汇报表演	在教师指导下进行练习	复盘 观看相关内容视频

## 六、考核方式

《大学体育：武术散打》的课程考核方式为随堂技术考核，重点考核学生的移动中拳法、腿法、摔法，其评分标准组成比例：平时成绩占 30%；期末成绩占 70%。其中期末考试成绩组成比例：技术考核占 60%，实战成绩占 40%。

## 七、评定方式

期末考核内容、要求及评分标准：

1. 考核内容：拳法、腿法、摔法的空击、打靶和实战。
2. 考试要求：

①考核方法：拳法、腿法、摔法 30 秒空击，个人独立完成；30 秒打靶，二人配合完成；1 分钟实战，二人自由组合完成。空击与打靶在规定的时间内高标准完成二种拳法、一种腿法得 30 分，高标准完成三种拳法、二种腿法得 60 分；高标准完成三种拳法、二种腿法、一种摔法得 100 分；实战在规定进时间内使用一种拳法、一种腿法有效击打对方得 30 分，使用二种拳法、二种腿法有效击中对方得 60 分；使用三种拳法、二种腿法、有效击中对方，成功使用一种摔法得 100 分；

②场地要求：空击与打靶在训练场馆均可，实战在 12 米×12 米的武术散打擂台上完成。

## 八、选用教材

1. 梁亚东. 武术散打普修教程. 湖北科学技术出版社, 2022.

## 九、主要参考书目

1. 田麦久. 运动训练学. 人民体育出版社, 2012.

2. 崔建功. 武术散打运动教程. 北京体育大学出版社, 2016.
3. 中国武术协会. 武术散打竞赛规则与裁判法. 人民体育出版社, 2013.
4. 朱瑞琪. 武术散打教程. 北京体育大学出版社, 2012.
5. 周争蔚. 散打教学与训练. 人民体育出版社, 2010.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术散打的基本功，如速度、力量、柔韧等，打好坚实的基础。
2. 武术散打基本技术学习：科学系统的学习，掌握正确的动作要领。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术散打的起源和发展历程，增加对武术散打文化认同。
7. 观摩学习：观看高水平武术散打竞赛，学习优秀武术散打运动员的技战术和竞赛风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际训练中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当而造成意外伤害。
10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对竞赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技战术水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定针对性强的学习计划。

# 《毽球 1》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 毽球 1	(英文) Shuttlecock 1	
课程编码	231210510B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	专业核心课程	课程性质	●必修 □选修
课程学分	1.5	考核方式	□考试 ●考查
课程学时	学时 (理论学时 2 , 实践学时 24 )		
执笔人	张琼	审核人	闫慧

## 二、课程简介

毽球运动是一项集技巧性、集体性、游戏性，攻防技术于一身的隔网对抗性运动，具有广泛的群体基础。武术与民族传统体育专业人才培养方案中，毽球为专业核心课程。

武术与民族传统体育专业人才培养面向大众健身与青少年运动指导，毽球教练员为其就业方向之一，该课程是以毽球运动中基本的技术、战术、裁判法为主要课程内容，是理论、执裁、竞赛相结合的一门运动实践课程。

学生通过毽球课程了解到毽球的基本知识，毽球的起源、发展及其在中国文化中的地位和影响。掌握毽球的基本技巧，提升有效沟通能力。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：较全面的了解熟悉毽球运动技能的发展趋势。掌握毽球运动的基本理论知识和基本技术、熟悉毽球训练方法。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：培养学生爱国主义和团结互动的集体主义精神，培养具有服务地方服务社会的执业能力，发展群众体育事业意志品质，并且能够在小组活动中完成教学组织与训练。【毕业要求 4.1：执业能力】

## (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	技能娴熟	具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	执业能力	根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
毽球基本理论	课程目标 1/2	讲授法	2
毽球基本技术	课程目标 1/2	讲解示范法、循环练习法、 游戏法	24
合计			26

### (二) 课程内容

#### 第一章 毽球基本理论

##### 【学习目标】

1. 毽球运动概述
2. 毽球运动的发展及历史

##### 【课程内容】

1. 毽球的产生；毽球运动的发展。
2. 毽球运动的文化渊源；毽球运动的原理。
3. 毽球运动的内容与分类；毽球运动的特点。
4. 毽球运动的健身功能。

##### 【重点、难点】

1. 重点：毽球运动的发展经历的阶段及特点。
2. 难点：毽球运动的原理、特点。

##### 【教学方法】

课程以理论教学入门，通过讲授法重点讲解毽球的基本理论，以及开课的准备事项。

【学习要求】知行合一，加强理论和实践的结合，传承民族文化。

### 【复习与思考】

1. 结合学生对毽球运动的理解, 阐述毽球运动的历史起源、发展过程以及毽球运动在现代群众体育中的发展现状。

【学习资源】通过学习通为学生提供理论知识的预习复习及课后作业。

## 第二章 毽球基本技术

### 【学习目标】

1. 掌握熟悉毽球的技术动作练习方法
2. 掌握熟悉毽球的技术动作的教学方法

### 【课程内容】

1. 毽球的球性练习——颠球（脚背正面、脚内侧、脚外侧、磕踢）
2. 毽球的准备姿势——低位准备姿势、高位准备姿势
3. 毽球传球技术的辅助练习——高挂球
4. 毽球技术中的传球技术——脚内侧传球技术
5. 毽球的发球技术——正面脚背低点发球技术

### 【重点、难点】

1. 重点：毽球的各种触球方法
2. 难点：毽球各种技术的教学方法

### 【教学方法】

1. 利用讲解示范的方式进行单部位技术动作的讲解, 然后利用集体练习、分别纠错的方式强化动作的学习。
2. 采用单个动作教学加组合动作练习的方式进行毽球基本技术动作的学习。
3. 利用学生出现错误动作的时机, 对毽球技术常见错误及纠正方法进行讲解, 并让学生在教学实践环节进行互相纠错。

【学习要求】掌握毽球基本技术的概念和动作方法, 熟练掌握毽球基本技术与练习的组织形式。

### 【复习与思考】

结合学生在本学期毽球课程学习中的体会, 阐述蹦踢（正脚背）、盘踢（脚内侧）两种毽球基本技术的动作技能方法。

【学习资源】通过学习通为学生提供教学视频及比赛视频。通过[中国毽球协会网 \(sport.org.cn\)](http://www.cfa.org.cn)为学生提供最新赛事咨询。

## 五、实践教学安排

1. 《毽球》课程实践教学 24 学时, 均在毽球馆完成。
2. 根据课程特征, 采取教师讲解示范、学生集体练习等手段学习技术动作。

3. 通过小组实践环节，掌握熟悉毽球技术的教法并应用。
4. 利用情境模拟等手段，熟悉毽球竞赛中的各种突发状况及应对解决方法和实践教学环节的设计等。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、考勤与课堂表现、体能报告等。

期末考核采用实践课考查形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

#### 1. 考核内容

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	毽球运动的基本技术教学60%	期末考试、考勤、课后作业
课程目标 2	毽球运动概述10% 毽球运动教学理论与方法30%	课后作业、课堂表现、体能总结报告、身体素质考核

## 七、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

（1）体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 20%。

（2）作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 40%。

（3）考勤与课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 40%。

#### 3. 期末成绩评定

（1）身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 颠球一分钟计数以毽球段位制一段位考核标准，占比 40%。

(3) 发球参考发球评分标准，占比 40%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 2. 期末成绩评定标准

#### (1) 身体素质考核评分标准（20分）

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90公斤（含）以下	65公斤（含）以下
1.2	90.1~100公斤（含）	65.1~70公斤（含）
1.4	100公斤以上	70公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

## (2) 技能考核评价标准

### <1> 一分钟颠球计数 (40 分)

课程目标	评分标准					
	个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
课程目标 1	40	40	30	30	20	20
	39	39	29	29	19	19
	38	38	28	28	18	18
	37	37	27	27	17	17
	36	36	26	26	16	16
	35	35	25	25	15	15
	34	34	24	24	14	14
	33	33	23	23	13	13
	32	32	22	22	12	12
	31	31	21	21	11	11

注：10 个及以下为 0 分

考试要求：学生根据所学的颠球方法，在一分钟内完成颠球的次数为准，球未落地时手部每触毬一次在总数里扣除 3 个。

### <2> 发球评分标准：(40 分)

课程目标	评分标准					
	个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
课程目标 2	10	40	6	24	2	8
	9	36	5	20	1	4
	8	32	4	16		
	7	28	3	12		

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，学生发球过网且落在对面场区内即为有效。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
毬球运动	张军 龙鸣	高等教育出版社	2008 年	否	

## 九、主要参考书目

- [1] 赵建屏. 《实用毬球教程》. 四川: 四川科技出版社. 2019 年
- [2] 李相如, 徐阳. 《怎样踢毬球》. 北京: 金盾出版社. 2016 年
- [3] 张颖. 《全民健身计划一毬球》. 吉林: 吉林出版集团股份有限公司. 2020

年

[4]龙民,王会娟.《毽球运动》.北京:高等教育出版社.2020年

[5]国家体育总局社会指导中心.《毽球竞赛规则》.北京:高等教育出版社.2012年

## **十、课程学习建议**

学生在学习过程中,课下应保持每周至少一至两次练习。在教学过程中,应严格遵守课堂纪律及安全守则,不进行有安全风险的活动,不随意离开教学场所。

# 《基本体操》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 基本体操	(英文) Gymnastics	
课程编码	1220506B	适用专业	武术与民族传统体育专业
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	专业核心课程	课程性质	●必修 □选修
课程学分	1.5	考核方式	□考试 ●考查
课程学时	26 学时 (理论学时 2/实践学时 24 )		
执笔人	刘华	审核人	张琼

## 二、课程简介

《基本体操》作为武术与民族传统体育专业核心课程之一，主要通过基本体操中队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操四个部分，达到培养学生体育课、体育活动基础常规规范意识，掌握课堂常规要领与基本实操技能，构建学生体育课堂及活动组织模式，提高学生综合实践应用与创新能力，以提升专业核心素养，实现综合育人，培养应用型人才为目标。

学科知识/技能娴熟，应用能力/执业能力，团队合作/团队精神

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可达到以下目标：

课程目标 1：了解体操概述，熟悉基本体操具体内容，掌握专业术语、基本常规及基本技能，以及树立正确观念并培养良好运动习惯。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：学会基本技能的基础上，通过实践练习，具备规范的体育活动的教学组织讲解示范能力，掌握专业实操的综合应用能力以及思维扩展能力。【毕业要求 4.1：职业能力】

课程目标 3：专业实践技能与活动中，培养学生良好的沟通、协调及团队合作能力，具有团队精神。【毕业要求 7.1：团队精神】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育得教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【执业能力】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力，具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	团队精神	【团队精神】理解团队协作的重要性，积极体验学习共同体的特点和价值，系统掌握团队协作知识与技能，积极参与小组协作学习活动，具有武术与民族传统体育活动互助与合作精神。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
基本体操概述	课程目标 1	讲授法、演绎法	2
队列队形	课程目标 1/2/3	讲解示范法、个例分析法纠错法、分组练习法、比赛法、合作学习法	6
徒手体操	课程目标 1/2/3	讲解示范法、纠错法、重复练习法、合作学习法	4
轻器械体操	课程目标 1/2/3	讲解示范法、讲授法、情境教学法、实践法	4
专门器械体操	课程目标 1/2/3	讲解示范法、纠错法、练习法、游戏与比赛法、合作学习法	4
身体素质	课程目标 1	讲授法、练习法、游戏与竞赛法	6
合计			26

## （二）课程内容

### 第一部分 基本体操概述

#### 【学习目标】

1. 了解基本体操的概述与发展概况。
2. 掌握基本体操内容及作用。

#### 【课程内容】

1. 基本体操发展概况。
2. 基本体操的主要内容。
3. 基本体操的作用。

#### 【重点、难点】

1. 重点：基本体操的概念、内容。
2. 难点：基本体操的作用的理解及日常生活中的应用。

#### 【教学方法】

讲授法、演绎法。

#### 【学习要求】

加强理论和实践的结合，了解基本体操与体操的区别，掌握基本概念。

#### 【复习与思考】

日常生活中常见的基本体操运动有哪些？

#### 【学习资源】

中国大学慕课：华东师范大学《体育游戏与基本体操》。

### 第二部分 队列队形

#### 【学习目标】

1. 掌握常用队列队形基本动作要领。
2. 具备合理组织与应用用队列队形的能力。

#### 【课程内容】

原地动作与行进间动作；队形练习；队列队形练习的组织与教法。

#### 【重点、难点】

1. 重点：队列队形动作要领及规范、准确的表达。
2. 难点：队列队形的组织与教法及实践应用。

#### 【教学方法】

讲解示范法、分组练习法、个案分析法、合作学习法。

#### 【学习要求】

加强队列队形的练习和口令下达的准确性，多进行课后小组交流实践，掌握基本技能。

### 【复习与思考】

1. 不同队列队形练习中，组织者或指导员的位置变化。
2. 行进间队列队形变化中，组织者或指挥者要考虑哪些要素？

### 【学习资源】

中国大学慕课：华东师范大学《体育游戏与基本体操》

中国大学慕课：成都体育学院《体操运动》

## 第三部分 徒手体操

### 【学习目标】

1. 了解人体部位名称术语、身体基本姿势术语、运动方向术语、运动方法术语。
2. 掌握《第九套广播体操》。

### 【课程内容】

徒手体操的特点及作用；徒手体操术语；《第九套广播体操》。

### 【重点、难点】

1. 重点：术语的掌握与准确表达。
2. 难点：学练中基本体操节奏的理解、身体姿态的控制以及徒手体操的应用。

### 【教学方法】

讲解示范法、纠错法、练习法、游戏与比赛法、合作学习法。

### 【学习要求】

能够准确表达各动作的专业术语，同时通过练习徒手体操具备示范讲解能力。

### 【复习与思考】

1. 复习徒手体操基本术语。
2. 思考《第九套广播体操》与《舞动青春》节奏、动作元素等不同之处，从而了解不同徒手体操的锻炼效果。

### 【学习资源】

中国大学慕课：华东师范大学《体育游戏与基本体操》

国家体育总局：第九套广播体操教学视频。

## 第四部分 轻器械体操与专门器械体操

### 【学习目标】

1. 了解轻器械体操及专门器械体操包括哪些项目，以及各项目的特点及作用。
2. 掌握各类轻器械体操及专门器械体操的应用方法。

### 【课程内容】

1. 轻器械体操、专门器械体操的作用与特点；
2. 体操棍、绳、实心球、哑铃、肋木等项目的介绍与应用学习。

**【重点、难点】**

1. 重点：轻器械体操、专门器械体操的特点及常规应用方法的掌握。
2. 难点：相关项目应用与开发。

**【教学方法】**

示范讲授法、情境教学法、实践法、游戏竞赛法。

**【学习要求】**

了解与认识轻器械体操与专门器械体操，及其特点与作用，思考各项目开发的可延展性。

**【复习与思考】**

选择你感兴趣的轻器械或专门器械设计 1-2 个科学合理的体操动作。

**【学习资源】**

中国大学慕课：华东师范大学《体育游戏与基本体操》

## 第五部分 身体素质

**【学习目标】**

1. 认识身体素质训练的重要性。
2. 达到体操专项身体素质要求。
3. 培养主动锻炼和交流沟通能力。

**【课程内容】**

1. 有氧练习：折返跑、一分钟跳绳。
2. 力量练习：腰腹、上肢、下肢。
3. 柔韧性练习：肩部、腿。

**【重点、难点】**

1. 重点：训练中方法的掌握，质量的把关。
2. 难点：同一类动作不同方法以及动作的延伸训练方法的掌握。

**【教学方法】**

讲授法、练习法、游戏与比赛法、合作学习法。

**【学习要求】**

学生通过身体素质训练方法的学习，养成自主与合作锻炼的习惯，完成身体素质考核。

**【复习与思考】**

1. 身体素质锻炼的重要性。

2. 肩部的锻炼方法有哪些？

**【学习资源】**

中国大学慕课：华东师范大学《体育游戏与基本体操》

## 五、实践教学安排

实践内容	学时
队列队形	6
徒手体操	4
轻器械体操	4
专门器械体操	4
身体素质	6

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤及课堂表现、平时作业或随堂测试、实践应用考查等。

期末考核包括队列队形实操、广播体操和身体素质。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	广播体操及队列术语的记写（作业）：20% 队列队形的实践应用（课堂表现）：10% 身体素质阶段性测试：20%	过程性考核
	第九套广播体操：20% 队列队形的实操：40%	期末考核
课程目标 2	队列队形的实践应用：15%	过程性考核
	身体素质：20%	期末考核
课程目标 3	课堂表现：10% 队列队形的实践应用：15%	过程性考核

## 十三、成绩评定

### (一) 评定方式

成绩采取“N+1”的评定方式，“N”指平时成绩，包括考勤及课堂表现（20分）、平时作业（40分）、实践应用（40分），占比30%；“1”指技能考试，包括广播操（30分）、队列队形应用（50分）、身体素质（20分），占比70%。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评分标准

##### (1) 考勤及课堂表现评分标准

考勤及课堂表现为20分，迟到、早退一次扣1分，事假、病假一次扣2分，旷课一次扣3分，缺课三分之一不能参加考试。

##### (2) 平时作业及评分标准

平时作业包括：基本理论的学习、各项技能的掌握程度等多种形式。本学期共两次作业，每次20分。

课程目标	评分标准				
	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格
课程目标1	平时作业完成好，态度很认真，理论书写工整，技术技能完成标准度达到90%以上。	平时作业完成较好，态度认真，理论书写较工整，技术技能完成标准度达到80%以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，理论书写基本工整，技术技能完成标准度达到70%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写不工整，技术技能完成标准度达到60%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写凌乱、潦草，技术技能完成标准度低于60%。

##### (3) 实践教学评分标准

实践教学的考核内容为队列队形的指挥。

课程目标	评分标准				
	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格

课程目标 1、2、3	姿态及精神面貌非常好，口令准确，站位合理，调动队伍能力强，声音洪亮有节奏，准确率达到90%以上。	姿态及精神面貌好，口令准确，站位合理，调动队伍能力较强，声音洪亮有节奏，准确率达到80%以上。	姿态及精神面貌好，口令较准确，站位基本合理，调动队伍能力较强，声音较洪亮有节奏，准确率达到70%以上。	姿态及精神面貌一般，口令基本准确，站位基本合理，调动队伍能力一般，声音不洪亮，节奏感不强，准确率达到60%以上。	姿态及精神面貌差，口令不准确，站位不合理，基本无法调动队伍，声音不洪亮，无节奏，准确率低60%。
---------------	--	---	---	--	--

## 2. 技能成绩评分标准

### (1) 广播体操评分标准

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22-24	19-21	0-18
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2、3	身体十分协调，姿态舒展，动作十分准确、熟练，完全与音乐吻合，动作路线准确到位，具有极强的表现力。	身体协调，姿态舒展，动作准确、熟练，准确率达80%以上，与音乐吻合，动作路线准确到位，具有好的表现力。	身体基本协调，姿态较舒展，动作基本准确，准确率达70%以上，熟练度一般，与音乐基本吻合，动作路线较准确到位，表现力一般。	身体较协调、舒展，动作准确率差，达60%以上，熟练度较差，部分与音乐不吻合，动作路线较模糊，没有表现力。	身体不协调、舒展，动作准确率低于60%，熟练度差，与音乐节拍不吻合，动作路线模糊，没有表现力。

### (2) 身体素质评分标准

身体素质考核内容为：一分钟跳绳；双杠臂屈伸(男)、俯卧撑(女)，每项10分，共20分。

#### 一分钟跳绳评分标准

分值	个数	分值	个数
10	200	6.4	126
9.5	190	6.2	123
9.0	180	6.0	120
8.5	170	5.0	115
8.0	160	4.0	110
7.8	155	3.0	105
7.6	150	2.0	100
7.4	146	1.0	95
7.2	143	0	95以下

7.0	140		
6.8	135		
6.6	130		

双杠臂屈伸(男)、俯卧撑(女)评分标准

分值	双杠臂屈伸(男)	俯卧撑(女)
10	20	20
9.5	19	19
9.0	18	18
8.5	17	17
8.0	16	16
7.5	15	15
7.0	14	14
6.5	13	13
6.0	12	12
5.5	11	11
5.0	10	10
4.5	9	9
4.0	8	8
3.5	7	7
3.0	6	6
2.5	5	5
2.0	4	4
1.5	3	3
1.0	2	2
0.5	1	1
0	0	0

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
基本体操	王伯华	浙江大学出版社	2004.12	否	

## 九、主要参考书目

1. 黄燊. 体操. 北京: 高教教育出版社. 2000.
2. 童昭岗. 体操. 北京: 高教教育出版社. 2005.
3. 全国体育学院教材委员会编. 体操. 北京: 人民体育出版社. 1989.
4. 吕万岗. 体操. 北京: 北京体育大学出版社. 2007.
5. 童昭岗. 体操. 北京: 高等教育出版社. 2010. 07.

## 十、课程学习建议

身体素质练习每周至少 3 次，每次 10—20 分钟。

# 《民族传统体育概论》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	民族传统体育概论 (Introduction to national traditional sport)		
课程编码	231210513B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	3
课程类别	学科专业核心课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时（理论学时 32，实践学时 0）		
执笔人	张琼	审核人	闫慧

## 二、课程简介

民族传统体育概论是武术与民族传统体育专业学生核心主干课程，是武术与民族传统体育专业本科生了解自身专业的重要理论渠道之一。该课程主要介绍学习民族传统体育的意义、民族传统体育的概念与起源、内容与分类、价值与特征、传承与发展、产业与赛事等基础理论知识，并提供少数民族传统体育运动会项目实践的机会，是一门帮助武术与民族传统体育专业学生结合理论学习与自身专业技能特色，不断发现问题，思考问题，并尝试解决问题的核心主干课程。

## 三、课程目标

### （一）课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：基本掌握民族传统体育基础知识，初步理解民族传统体育的内涵与本质；立足多学科视角认真思考与分析民族传统体育中出现的问题，并在一定程度上能够解决问题。（毕业要求 2.1）

课程目标 2：根据课程专业教育要求，有机融入社会主义核心价值观、中华优秀传统文化教育，特别是中国特色社会主义的“四个意识”“四个自信”的教育内容。使学生掌握专业理论与运动技能，发展健全人格，弘扬体育精神。（毕

业要求 3.1)

课程目标 3: 通过对少数民族传统体育运动会项目进行实践体验与学习, 使学生明白民族传统体育赛事竞赛规则, 懂得民族传统体育赛事开展体系与流程; 并对民族传统体育资源利用与开发方面可进行简单理论操作与运营, 从而使学生明白民族传统体育在实践层面的实操可能性, 并促使其对自身职业发展进行思考。(毕业要求 8.2)

## (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	理论扎实	2.1【理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方法, 融汇体育学科知识体系, 掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	思维创新	3.1【思维创新】具有逻辑思辨、创新意识和创新实践能力。
课程目标 3	文化交流	8.2【文化交流】能够结合时代需求与从业要求, 制定自我学习计划和职业生涯发展规划, 具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
绪论	课程目标 1、2	讲授	4
民族传统体育的起源和发展历程	课程目标 1、2	讲授	4
民族传统体育的内容与分布	课程目标 1、3	讲授、讨论	2+2
民族传统体育的特点、价值和功能	课程目标 1	讲授、讨论	2+2
民族传统体育与传统文化	课程目标 2、3	讲授	4
民族传统体育传承与保护	课程目标 2、3	讲授	4
民族传统体育产业化发展	课程目标 1、3	讲授	4
民族传统体育的主要项目介绍	课程目标 1、2、3	讲授、讨论	2+2

## (二) 课程内容

### 绪论

#### 【学习目标】

1. 什么是民族传统体育？
2. 研究民族传统体育的意义。
3. 能够将本课程学习的理论运用到未来的专业学习中。

#### 【课程内容】

1. 民族体育学的产生与发展；民族传统体育概论的研究对象与范畴；
2. 学习民族传统体育概论课程的目的与意义；
3. 民族传统体育概论的内容体系和学习方法。

#### 【重点、难点】

1. 重点：民族传统体育学发展概况、研究对象、范畴与学科定位。
2. 难点：民族传统体育概论的研究对象与范畴。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
3. 提问与讨论

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 思考问题，积极提问。

#### 【复习与思考】

1. 什么是民族传统体育学，其在我国的产生与发展经历了几个阶段？
2. 学习民族传统体育概论的目的与意义有哪些？
3. 思考学习民族传统体育概论的要求与方法。

#### 【学习资源】

1. 学习通搜索《民族传统体育概论》课程并进行线上教学。

## 第一章 民族传统体育的起源和发展历程

#### 【学习目标】

1. 了解民主传统体育的起源与人类进。
2. 了解中华民族传统体育的形成基础。

3. 了解中华民族传统体育的历史发展。
  4. **【课程内容】**
    1. 民主传统体育的起源与人类进化。
    2. 中华民族传统体育的形成基础。
    3. 中华民族传统体育的历史发展。
  4. **【重点、难点】**
    1. 重点：中华民族传统体育的形成基础；中华民族传统体育的历史发展。
    2. 难点：中华民族传统体育的历史发展。
- 【教学方法】**
1. 讲授法
  2. 分析判断法
  3. 提问与讨论
- 【学习要求】**
1. 课前预习，课后复习。
  2. 认真听讲，做好笔记。
  3. 分析判断，积极回答。
- 【复习与思考】**
1. 如何分析和评价我国现有的关于民族传统体育概念的各种界定？
- 【学习资源】**
1. 学习通搜索《民族传统体育概论》课程并进行线上教学。

## 第二章 民族传统体育的内容与分类

- 【学习目标】**
1. 了解民族传统体育内容的确定。
  2. 了解民族传统体育的分类。
- 【课程内容】**
1. 民族传统体育内容的确定。
  2. 民族传统体育的分类。
- 【重点、难点】**
1. 重点：确定民族传统体育内容的依据；民族传统体育项目的分类依据。
  2. 难点：民族传统体育的分类依据。
- 【教学方法】**
1. 讲授法
  2. 调查法

### 3. 问题讨论法

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 社会调查，写好报告。

#### 【复习与思考】

1. 民族传统体育的分类依据有哪些？

#### 【学习资源】

1. 学习通搜索《民族传统体育概论》课程并进行线上教学。

## 第三章 民族传统体育与中国传统文化

#### 【学习目标】

1. 了解民族传统体育的文化内涵。
2. 了解中华民族传统体育的文化成因。
3. 了解中华民族传统体育的文化成因。

#### 【课程内容】

1. 民族传统体育的文化内涵。
2. 中华民族传统体育的文化成因。
3. 中华民族传统体育的文化成因。

#### 【重点、难点】

1. 重点：民族传统体育的文化内涵；中华民族传统体育的文化成因。
2. 难点：中华民族传统体育的文化成因。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 调查法
3. 问题讨论法

#### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 社会调查，写好报告。

#### 【复习与思考】

1. 中华民族传统体育的文化成因具体有哪些？

#### 【学习资源】

1. 学习通搜索《民族传统体育概论》课程并进行线上教学。

#### 第四章 民族传统体育的传承和保护

##### 【学习目标】

1. 了解全球化背景下民族传统体育的生存空间与生存灵魂。
2. 了解民族传统体育传承与保护。

##### 【课程内容】

1. 全球化背景下民族传统体育的生存空间与生存灵魂。
2. 民族传统体育传承与保护。

##### 【重点、难点】

1. 重点：民族传统体育生存灵魂；民族传统体育传承与保护。
2. 难点：民族传统体育传承与保护。

##### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 启发式教学
3. 问题讨论法

##### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 认真思考，总结收获。

##### 【复习与思考】

1. 当前社会背景下，民族传统体育如何传承与保护？

##### 【学习资源】

1. 学习通搜索《民族传统体育概论》课程并进行线上教学。

#### 第五章 民族传统体育的产业化发展

##### 【学习目标】

1. 了解民族传统体育的产品特性。
2. 了解市场定位和开发流程。
3. 了解民族传统体育产业的运作模式。

##### 【课程内容】

1. 民族传统体育的产品特性。

2. 市场定位和开发流程。
3. 民族传统体育产业的运作模式。

**【重点、难点】**

1. 重点：民族传统体育的产品特性、市场定位和开发流程；民族传统体育产业的运作模式。

2. 难点：民族传统体育的产品特性、市场定位和开发流程。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 案例法
3. 问题讨论法

**【学习要求】**

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 活动体验，加深理解。

**【复习与思考】**

1. 讨论当今社会我国民族传统体育产业的运作模式应当如何改进？

**【学习资源】**

1. 学习通搜索《民族传统体育概论》课程并进行线上教学。

## 第六章 民族传统体育的主要项目介绍

**【学习目标】**

1. 了解全国少数民族传统体育运动会主要项目。
2. 了解其他传统体育项目。

**【课程内容】**

1. 全国少数民族传统体育运动会主要项目介绍。
2. 其他传统体育项目介绍。

**【重点、难点】**

1. 重点：全国少数民族传统体育运动会主要项目介绍；其他传统体育项目介绍。

2. 难点：全国少数民族传统体育运动会主要项目实践。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 案例法
3. 问题讨论法

### 【学习要求】

1. 课前预习，课后复习。
2. 认真听讲，做好笔记。
3. 运用知识，分析所在学科体系。

### 【复习与思考】

1. 通过案例分析我国少数民族传统体育运动项目的共同点和不同点。

### 【学习资源】

1. 学习通搜索《民族传统体育概论》课程并进行线上教学。

## 五、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核、期末考核；

过程性考核（平时成绩）包括考勤及课堂纪律表现、课堂笔记与讨论、平时作业。

期末考核采用开卷考试。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：基本掌握民族传统体育基础知识，初步理解民族传统体育的内涵与本质；立足多学科视角认真思考与分析民族传统体育中出现的问题，并在一定程度上能够解决问题。	1. 民族传统体育的概念意义 2. 民族传统体育内容特征 3. 民族传统体育价值分类 4. 民族传统体育	考勤及课堂表现
		平时作业 1
		笔记
		期末理论考试
课程目标 2：根据课程专业教育要求，有机融入社会主义核心价值观、中华优秀传统文化教育，特别是中国特色社会主义的“四个意识”“四个自信”的教育内容。使学生掌握专业理论与运动技能，发展健全人格，弘扬体育精神。	1. 中华民族传统体育的发展历程 2. 民族传统体育传承与保护	考勤及课堂表现
		笔记
		期末理论考试
课程目标 3：使学生明白民族传统体育赛事竞赛规则，懂得民族传统体育赛事开展体系与流程；并对民族传统体育资源利用与开发方面可进行简单理论操作与运营。从而使学生明白民族传统体育	1. 民族传统体育的主要项目介绍 2. 民族传统体育产业化发展	讨论
		平时作业 2

## 十四、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

课程总成绩 = 平时成绩 (30%) + 末考成绩 (70%)。

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤及课堂纪律表现 (40 分): 不迟到早退旷课, 有事有病请假。

(2) 课堂笔记与讨论 (40 分): 学生主动参与课堂练习、讨论, 创造性地提出问题的能力

(2) 作业完成情况 (20 分): 学生平时作业提交次数及完成质量。

#### 3. 期末成绩评定

根据《期末考试试题参考答案与评分细则》评定, 满分为 100 分。

### (二) 评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤与课堂纪律表现 40%	不迟到早退旷课, 有事有病请假; 遵守课堂纪律。	不迟到早退旷课, 有事有病请假; 能遵守课堂纪律。	能够按时上下课, 遵守课堂纪律。	基本能够按时上下课, 基本遵守课堂纪律。	做不到按时上下课, 不遵守课堂纪律。
2	课堂笔记与讨论 40%	认真听课记笔记, 积极互动, 发言主动。	认真听课记笔记, 互动较积极, 能够发言。	上课较认真, 互动有一定主动性, 有发言。	上课不太认真, 有互动但不多, 很少发言。	听课不认真, 不互动也不发言。
3	作业完成情况 20%	作业内容完整, 完成全部作业要求; 书写端正。	作业内容完整, 完成作业要求; 书写较端正。	作业内容完整, 能够完成作业要求。	作业内容完整, 完成作业要求; 书写凌乱。	作业内容不完整, 没有达到作业要求。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
民族传统体育概论	戴国斌	高等教育出版社	2021年3月第三版	否	无

## 九、主要参考书目

- [1] 饶远, 刘竹. 中国少数民族传统体育文化通论. 北京: 人民出版社. 2009. 7.
- [2] 谷丙夫. 中华民族传统体育志. 南宁: 广西民族出版社. 1990. 8.
- [3] 王岗, 王铁新. 民族传统体育发展的文化审视. 北京: 北京体育大学出版社. 2005. 1.
- [4] 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程. 北京: 高等教育出版社. 2003. 11.

## 十、课程学习建议

1. 课前预习、课后复习;
2. 课上认真听讲, 积极参与讨论;
3. 阅读课外相关书籍与杂志, 扩展知识面与深度;
4. 经常进行社会体育调查, 理论与实际相结合。

# 《舞龙舞狮舞狮运动》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 舞龙舞狮舞狮运动 (英文) Dragon and Lion dance		
课程编码	231210512B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	专项训练理论与实践 1	修读学期	2
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 4 , 实践学时 28)		
执笔人	刘双恩	审核人	张琼

## 二、课程简介

舞龙舞狮舞狮运动,作为武术与民族传统体育专业的核心课程,承载着深厚的文化传统与民族特色。本课程旨在通过实践教学,增强学生的身体素质,培养团队协作精神,让学生在掌握传统技艺的同时,体验和传承中华民族的精气神。

课程内容围绕舞龙舞狮舞狮的基本技巧、动作套路及表演艺术展开,学生将学习如何运用道具与鼓乐相协调,展现动作的韵律美和力量感。通过本课程,学生不仅能够提升自身的协调性、灵活性和节奏感,更能深入理解这一传统体育项目的文化内涵和精神价值。

在专业人才培养中,舞龙舞狮舞狮课程发挥着独特作用,它不仅传授技艺,更重视文化素养与审美情感的培育。学生通过学习,将获得丰富的知识和技能,包括对传统文化的认同、对团队合作重要性的理解以及在表演中展现自我的能力,为成为具有全面素养的专业人才打下坚实基础。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习,学生可以达到以下目标:

课程目标 1: 掌握舞龙舞狮舞狮运动的基本理论知识、基本技术, 创编舞龙

舞狮舞狮自选套路促使学生具有终身学习和专业发展意识,养成终身体育学习和锻炼的习惯和能力;为今后参加工作,指导教学打下良好基础。【毕业要求 2.2:技能娴熟】

课程目标 2:理解自己在团队中的角色,并能够有效地承担相应的责任和任务【毕业要求 7.1:团队精神】

课程目标 3:能够建立并维持团队成员间的信任关系,相互支持,共同克服困难;培养学生良好的体育道德风尚和团结协作的集体主义精神以及勇敢顽强、坚韧不拔、积极参与竞争的意志品质【毕业要求 7.2:合作意识】

## (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能,熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	团队合作	【团队精神】理理解团队协作的重要性,积极体验学习共同体的特点和价值,系统掌握团队协作知识与技能,积极参加小组协作学习活动,具有武术与民族传统体育活动互助与合作精神。
课程目标 3	团队合作	【合作意识】具有积极、主动的合作意识,懂得如何与人协作,共同完成工作任务。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
舞龙舞狮舞狮概述、舞龙舞狮舞狮运动特点及锻炼价值	课程目标 1	讲授法、讨论法	2
舞龙舞狮、舞狮基本技术、步型、握法身体姿态	课程目标 1	讲授法	2
舞龙舞狮、舞狮基本技术和组合动作	课程目标 1、2、3	讲授法、分组教学法、讨论法	22
自编舞龙舞狮舞狮套路组	课程目标 1、2、3	多媒体教学、比赛法	6

合			
合计			32

## (二) 课程内容

### 1. 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮运动特点及锻炼价值

1. 舞龙舞狮运动概述。

2. 舞龙舞狮运动特点及锻炼价值。

3. 竞技舞龙舞狮运动的规格与裁判法介绍。

重点：舞龙舞狮运动的锻炼价值的体现。

难点：竞技舞龙舞狮运动的规格与裁判法。

重点：动作准确，形象逼真。

难点：穿越和腾越时，龙形保持饱满，速度均匀，运动轨迹流畅穿腾动作轻松利索，不碰踩龙体、不拖地、不停顿。

3. 舞龙舞狮运动规定套路

重点：动作准确，形象、逼真。

难点：表现出舞龙舞狮的彪悍、威武、和善良与灵巧，翻滚跳跃，首尾相引合，步法整齐合一，多人配合默契。

### 第一章 舞龙舞狮运动概述、舞龙舞狮运动特点及锻炼价值

#### 【学习目标】

1. 明晰舞龙舞狮的发展脉络。

2. 掌握舞龙舞狮的运动特点及锻炼价值。

3. 认同舞龙舞狮教学工作的意义。

#### 【课程内容】

1. 舞龙舞狮运动概述。

2. 舞龙舞狮运动特点及锻炼价值。

3. 竞技舞龙舞狮运动的规格与裁判法介绍。

#### 【重点、难点】

1. 重点：舞龙舞狮运动的锻炼价值的体现。

2. 难点：竞技舞龙舞狮运动的规格与裁判法。

#### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学。

#### 【学习要求】

1. 基本体能：具备一定的身体素质，包括力量、耐力、柔韧性。

2. 团队合作：培养团队协作精神，学会与队友协同动作。

3. 文化学习：了解舞龙舞狮的文化背景和象征意义。

### 【复习与思考】

思考：舞龙舞狮运动在当今社会的价值，如何传承？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 第二章 舞龙舞狮基本技术

### 【学习目标】

1. 掌握舞龙舞狮的基本理论、基本知识。。
2. 应用舞龙舞狮的基本技法，解决一系列专业性问题。

### 【课程内容】

1. 舞龙舞狮运动的基本握法、步法
2. 舞龙舞狮运动的基本技术

### 【重点、难点】

重点：动作准确，形象逼真。

难点：

1. 穿越和腾越时，龙形保持饱满，速度均匀，运动轨迹流畅穿腾动作轻松利索，不碰踩龙体、不拖地、不停顿。
2. 狮头狮尾配合协调，连贯一致。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、分组教学法。

### 【学习要求】

1. 身体协调性：学习者需要具备良好的身体协调能力，以确保动作的流畅和自然。
2. 基本体能：要求学习者有一定的力量、速度、耐力和柔韧性，以支撑舞龙舞狮的高强度动作。
3. 节奏感：学习者应能跟随鼓乐节奏，准确执行动作，展现舞龙舞狮的韵律美。
4. 动作技巧：掌握舞龙舞狮的基本动作，如举、托、跳跃、翻滚、转身等。
5. 团队协作：舞龙舞狮强调团队合作，学习者需学会与队友协同配合，共同完成表演。
6. 表演能力：学习者应培养表演意识，提高表现力，使动作更具感染力和观赏性。

【复习与思考】在动作演练中如何展现舞龙舞狮的韵律美？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 第三章 自编舞龙舞狮运动套路

### 【学习目标】

1. 能够根据时代和传统体育运动要求, 创编舞龙舞狮自选套路促使学生具有终身学习和专业发展意识, 养成终身体育学习和锻炼的习惯和能力
2. 熟练掌握舞龙舞狮运动教学语言技能、示范技能、组织技能等多项基本技能。

### 【课程内容】

自编舞龙舞狮运动套路

### 【重点、难点】

1. 重点: 学习动作综合应用。
2. 难点: 自编动作的难度动作。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

### 【学习要求】

1. 文化理解: 了解舞龙舞狮的文化背景和内涵, 加深对这一传统活动的认识和尊重。
2. 安全意识: 在学习和表演过程中, 始终保持安全意识, 避免发生意外伤害。
3. 创新精神: 在掌握传统技艺的基础上, 鼓励学习者发挥创意, 为传统艺术注入新元素。
4. 心理素质: 培养良好的心理素质, 能够在表演中保持冷静, 应对突发情况。

【复习与思考】在舞龙舞狮动作创编中如何注入新元素?

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

### 1. 实践学时安排:

确保学生能够熟练掌握舞龙舞狮的各种技巧和套路; 在整个学期中, 保持一定的频率和连续性, 以促进学生技能的逐步提升; 根据专业技能的学习特点, 安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习等。

### 2. 实践教学环节的设计:

- (1) 从基础动作教学开始, 逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。
- (2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练, 以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。
- (3) 定期组织模拟比赛或表演, 为学生提供展示学习成果的机会, 并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	舞龙舞狮舞狮概述、舞龙舞狮舞狮运动特点及锻炼价值:5% 舞龙舞狮基本技术、步型、握法身体姿态:5% 舞龙舞狮基本技术和组合动作:5%	课后作业、课堂表现
课程目标 2	舞龙舞狮基本技术、步型、握法身体姿态:10% 舞龙舞狮基本技术和组合动作:10% 自编舞龙舞狮舞狮套路组合: 20%	课堂表现、期末考试、课后作业、体能总结报告
课程目标 3	舞龙舞狮基本技术、步型、握法身体姿态:10% 舞龙舞狮基本技术和组合动作:10% 自编舞龙舞狮舞狮套路组合: 25%	期末考试、身体素质考核

## 十五、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 初级三路长拳技能考核：技能考核以 2012 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 2. 期末成绩评定标准

#### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤 (含) 以下	65 公斤 (含) 以下
1.2	90.1~100 公斤 (含)	65.1~70 公斤 (含)
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

## (2) 舞龙舞狮技能考核评价标准

### ① 舞龙技能考核标准

技术成绩共分五档，一档90-100分，二档80-89分，三档70-79分，四档60-69分，五档0-59分。每档分值，分别由动作规格、节奏、协调连贯程度等构成；每人只有一次考试机会，第一次考试失败者进入补考环节，补考起评分80分（评分标准相同，但变为5分一档）；龙头和龙尾队员，分别在队员平均分数的基础上各加10分和5分。

评分标准				
90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
优	良	中	及格	不及格
完成动作质量好；动作稳定流畅；团队配合非常好。错误、失误未出现。	完成动作质量较好；动作比较稳定流畅；团队配合比较连贯。错误、失误出现一次者。	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然。错误、失误出现二次者。	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；团队配合比较勉强，错误、失误出现三次者。	不能够完成动作；配合不协调，错误、失误出现四次及以上者不及格。

## ②舞狮技能考核标准

技术成绩共分五档，一档90-100分，二档80-89分，三档70-79分，四档60-69分，五档0-59分。每档分值，分别由动作规格、节奏、协调连贯程度等构成；每人只有一次考试机会，第一次考试失败者进入补考环节，补考起评分80分（评分标准相同，但变为5分一档）；引狮员在队员平均分数的基础上各加10分。

评分标准				
90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
优	良	中	及格	不及格
完成动作质量好；动作稳定流畅；配合非常好。错误、失误未出现。	完成动作质量较好；动作比较稳定流畅；配合比较连贯。错误、失误出现一次者。	能够完成动作；动作基本准确；发力基本顺达、自然。错误、失误出现二次者。	能够完成动作；动作不够准确；发力不够顺达、不够连贯；配合比较勉强，错误、失误出现三次者。	不能够完成动作；配合不协调，错误、失误出现四次及以上者不及格。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
《舞龙运动教程》	雷军蓉	北京体育出版社	2005	否	
《舞狮运动教程》	段全伟	北京体育出版社	2005	否	

## 九、主要参考书目

1. 国际舞龙运动总会审定. 国际舞龙运动竞赛规则、裁判法. 2002.
2. 雷军蓉主编. 舞龙运动. 北京体育出版社. 2004.
3. 张选惠. 民族传统体育概论. 人民体育出版社. 2005.

## 十、课程学习建议

1. 理论与实践结合：在了解舞龙舞狮的历史和文化背景的同时，注重实践操作，通过亲身体会来加深理解。
2. 基础体能训练：加强力量、耐力、柔韧性和协调性训练，为高难度动作打下坚实的体能基础。
3. 技术分解练习：将复杂动作分解为简单步骤，逐一练习，直至熟练掌握。

4. 节奏与音乐同步：学习如何与鼓乐节奏同步，提高动作的韵律感和表演的整体性。

5. 团队协作能力：培养团队精神，学习如何与队友有效沟通和协作，共同完成动作。

6. 表演技巧提升：提高表演技巧，学习如何通过面部表情和身体语言增强表演的感染力。

7. 文化深度学习：深入学习舞龙舞狮的文化意义，理解其在中国传统节日中的作用。

8. 创新与个性化：在掌握传统技艺的基础上，鼓励创新思维，发展个人风格。

# 《专项训练理论与实践 2》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 专项训练理论与实践 2 (武术方向) (英文) Theory and practice of special training 2 (For students majoring in Martial arts)		
课程编码	231210514B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	《专项训练理论与实践 1》	修读学期	2
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	4	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	64 学时 (理论学时 4 , 实践学时 60)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《专项训练理论与实践 2》作为武术传统体育的核心必修课,《专项训练理论与实践 2》课程深化了武术与民族传统体育专业学生的综合能力。它不仅巩固了学生在《专项训练理论与实践 1》中获得的基础知识和技能,还进一步强化了他们的身体素质和防身技巧。本课程通过深入的思想品德教育,培育学生的领导力、教学能力和自我学习能力,以及在武术领域的专业裁判和竞赛组织能力。通过丰富的教学实践,课程着重提升学生的“教、练、演”能力,促进他们主动思考、客观评价,并在团队合作中培养社会责任感。学生通过本课程的学习,将具备成为武术领域专业人才所需的深厚知识、高级技能和全面素质。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习,学生可以达到以下目标:

课程目标 1: 学生将深化对武术与民族传统体育专业套路项目长拳主要技术

与技能的理解，达到“教、练、演”的要求。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：学生将具备本专业相关教学、训练、指导与管理等实际工作的能力，开始参与专业实践。【毕业要求 3.2：能力创新】

课程目标 3：学生将通过实践，提高对武术与民族传统体育专业运动素质的认识和应用能力。【毕业要求 8.2：文化交流】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【能力创新】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	持续发展	【文化交流】具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
武术套路创编与图解知识	课程目标 1	讲授法	2
武术操（1-4 套）	课程目标 2	讲解与示范、纠错与练习、合作学习法	16
武术基本功（跳跃动作）	课程目标 2	讲解与示范、纠错与练习	10
武术段位制长拳	课程目标 2	讲解与示范、纠错与练习、任务驱动教学法	4
国际武术套路（长拳）第三套	课程目标 2、3	比赛法、合作学习法	32
合计			64

## （二）课程内容

### 第一章 武术套路创编与图解知识

#### 【学习目标】

1. 武术图解知识和识图方法。
2. 武术套路组合动作的创编。
3. 创编套路的步骤、创编套路中应注意的问题。

#### 【课程内容】

1. 武术图解知识、图解概念、图解基本知识、看图解学习的方法、图解的运用。
2. 创编武术套路的程序、创编套路的步骤。

#### 【重点、难点】

重点：武术图解知识和识图方法应用。

难点：创编武术套路的程序、创编套路的步骤、图解的运用。

#### 【教学方法】

讲授法

#### 【学习要求】

1. 理解武术基础：掌握武术的基本功，包括各种基本手型、步型、身法和眼法。
2. 学习动作原理：了解武术动作的运动力学原理，包括力量、速度、平衡和协调性。
3. 掌握创编技巧：学习如何将基本动作组合成连贯的套路，包括动作的选择、顺序和过渡。
4. 熟悉套路结构：理解不同武术套路的结构特点，如起势、主体、收势等。

#### 【复习与思考】

自己创编 3-5 个武术长拳动作小组合。

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

### 第二章 武术操（1-4 套）

#### 【学习目标】

1. 认识和了解武术操的教学目的与要求及特点。
2. 掌握武术操教学的原则。
3. 武术操教学的教学方法、组织形式与步骤。

#### 【课程内容】

1. 《雏鹰展翅》

起势——雏鹰戏翅、抻拉运动——雏鹰振翅、开合运动——左右开弓、踢腿运动——虎虎生威、侧展运动——白蛇吐信、拧转运动——横扫千军、俯仰运动——虎啸鹰翔、跳跃运动——鸢飞鱼跃、收势——平沙落燕。

## 2. 《旭日东升》

起势——旭日初升、拉伸运动——云卷云舒、侧步运动——雄鹰展翅、弓步运动——龙腾虎跃、踢腿运动——奔腾不息、旋转运动——乾坤旋转、俯仰运动——虎踞龙盘、跳跃运动——翱翔九天、收势——落日归巢

## 3. 《英雄少年》

起势——英雄少年、开合运动——龙腾虎跃、弓步运动——白鹤展翅、拧转运动——盘龙云海、俯仰运动——虎踞龙盘、跳跃运动——翱翔九天、踢腿运动——龙腾虎跃、拉伸运动——云卷云舒、收势——英雄少年归来

## 4. 《功夫青春》

起势——功夫少年、开合运动——龙腾虎跃、弓步运动——白鹤展翅、拧转运动——盘龙云海、俯仰运动——虎踞龙盘、跳跃运动——翱翔九天、踢腿运动——龙腾虎跃、拉伸运动——云卷云舒、收势——功夫少年归来

### 【重点、难点】

重点：正确的动作与姿势。

难点：动作节奏和幅度。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、任务驱动法、分组教学法。

### 【学习要求】

1. 基本姿势：学习并掌握武术操中的基本手型、步型和身法。
2. 身体协调性：通过练习武术操提高身体各部位的协调能力。
3. 节奏感：跟随音乐节奏完成动作，培养良好的节奏感和音乐感。
4. 动作准确性：确保每个动作的准确性和规范性，避免错误的动作习惯。
5. 教学能力：对于有意向成为教练的学习者，还应学习如何教授和指导他人学习武术操。

### 【复习与思考】

如何教一名小学生练习武术操？

### 【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 第三章 武术基本功（跳跃动作）

### 【学习目标】

1. 掌握跳跃动作 A 组难度。
2. 挑战跳跃动作 B 组难度。

3. 了解跳跃动作 A 组难度。

**【课程内容】**

5. 跳跃动作 A 组难度：腾空飞脚、旋风脚、外摆莲、侧手翻、旋子。

6. 跳跃动作 B 组难度：旋风脚 540、外摆莲 540、侧空翻、旋子转体。

7. 跳跃动作 C 组难度：旋风脚 720、外摆莲 720

**【重点、难点】**

1. 重点：在空中对自身位置和动作的感知、在动作执行过程中及落地时保持平衡、动作的执行需要足够的上下肢力量和良好的爆发力来完成快速而有力的动作。

2. 难点：克服高空恐惧，增强自信心。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

**【学习要求】**

1. 基础体能训练：加强力量、柔韧性、平衡和协调性训练，为学习高难度动作打下基础。

2. 身体协调性：练习身体各部分的协调配合，提高动作的流畅性和连贯性。

3. 爆发力训练：通过爆发力训练，增强动作的力度和速度。

4. 安全意识：在练习中始终注意安全，使用合适的防护装备，避免运动伤害。

5. 心理调适：培养良好的心理素质，克服高空动作的恐惧，增强自信心。

**【复习与思考】**

在学习侧空翻如何战胜恐惧？

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库

第四章 武术段位制长拳

**【学习目标】**

1. 掌握武术段位制长拳拳理。

2. 掌握武术段位制长拳套路动作。

3. 讲解武术段位制长拳基本动作、步型、步法。

**【课程内容】**

1. 武术段位制长拳套路基本技术

2. 武术段位制长拳套路

**【重点、难点】**

1. 重点：段位制长拳套路中的典型动作技术的动作路线、动作名称和演练技巧。

2. 难点：段位制套路中的拆招、解招、喂招理解

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

### 【学习要求】

1. 基本功扎实：掌握武术的基本功，包括各种基本手型、步型、身法和眼法。
2. 套路熟练：能够熟练地完成所申报段位要求的套路动作，动作准确、流畅。
3. 理论知识：了解武术的历史文化、技术理论、竞赛规则等相关知识。
4. 身体协调性：具备良好的身体协调性和灵活性，以适应武术动作的复杂性。
5. 力量与耐力：具备完成套路所需的力量和耐力，保证动作的力度和持久性。
6. 节奏感：能够根据套路的特点，掌握动作的节奏和速度。
7. 精神集中：在练习和考核中保持精神集中，确保动作的准确性和安全性。

### 【复习与思考】

练习武术段位制长拳的注意事项？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 第五章 国际武术长拳

### 【学习目标】

1. 掌握第三套武术长拳套路拳理。
2. 掌握第三套武术长拳套路套路动作。

### 【课程内容】

第三套武术长拳套路套路

### 【重点、难点】

1. 重点：姿势的准确性、劲力的顺达、套路中的动作要表现出动与静、重与轻、快与慢、起与伏、长与短的节奏变化。

难点：动作的连贯性、呼吸的协调、攻防含义、表现力的培养。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

### 【学习要求】

1. 姿势准确：套路中无论是动态还是静态，对身体各部分的姿势要求都有一定的规格，要达到“式正招圆”的标准。

2. 劲力顺达：在发力时要做到用力顺达，讲究发力顺序，确保上下肢动作的和谐，实现“六合”。

3. 节奏鲜明：套路由多个动作组成，形成不同的运动节奏，包括动与静、重与轻、快与慢、起与伏、长与短的变化。

4. 精神饱满：练套路时要精神饱满，严肃认真，思想集中，充满信心，并通过眼神的传神会意来表现动作的攻防变化。

5.呼吸得法：动作和呼吸要配合，运用“提、托、聚、沉”四种方法，使呼吸随动作自然变化。

6.动作连贯：套路中的动作要连贯流畅，每个动作的转换要自然，形成完整的技术方法。

7.攻防有序：在练习中要注意动作的攻防含义，表现出勇敢、机智、无所畏惧的气概。

8.表现力：通过动作展现武术的内在气质和精神，使观者能够感受到武术的魅力。

9.理解内涵：了解每个动作的武术内涵和应用场景，提高动作的表现力。【复习与思考】

练习第三套武术长拳套路的注意事项？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

### 1.实践学时安排：

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路；在整个学期中，保持一定的频率和连续性，以促进学生技能的逐步提升；根据专业技能的学习特点，安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

### 2.实践教学环节的设计：

(1) 从基础动作教学开始，逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练，以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演，为学生提供展示学习成果的机会，并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	武术套路创编与图解知识: 20%	课后作业、课堂表现、体能总结报告
课程目标 2	武术操、武术基跳跃动作、武术段位制长拳: 30%	期末考试、身体素质考核
课程目标 3	国际武术套路(长拳)第三套: 50%	期末考试

## 十六、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告: 全面了解学生的体能状况, 同时鼓励学生积极参与体育活动, 提高身体素质, 占比 10%。

(2) 作业完成情况: 学生作业提交次数及完成质量(含社会实践作业一项), 占比 15%。

(3) 课堂表现: 学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况; 以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况, 占比 5%。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核: 按照 800 米体重分级系数, 将计取成绩换算成得分后, 与考生体重级别对应系数相乘, 即为最后成绩, 最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位, 占比 20%。

(2) 技能考核: 技能考核以 2019 年《武术套路裁判法》为依据, 满分为 100, 占比 50%。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格

1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 3. 期末成绩评定标准

#### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

### (3) 技能考核评价标准

#### ①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

#### ②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空	扣 0.1 分

#### ③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分

器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林，周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京：人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级长拳. 郑州：海燕出版社. 2008 年.
3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京：人民体育出版社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。

10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

# 《毽球 2》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 毽球 1	(英文) Shuttlecock1	
课程编码	231210515B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	2
课程类别	专业核心课程	课程性质	●必修 □选修
课程学分	2	考核方式	□考试 ●考查
课程学时	学时 (理论学时 2 , 实践学时 30 )		
执笔人	张琼	审核人	闫慧

## 二、课程简介

毽球运动是一项集技巧性、集体性、游戏性，攻防技术于一身的隔网对抗性运动，具有广泛的群体基础。武术与民族传统体育专业人才培养方案中，毽球为专业核心课程。

武术与民族传统体育专业人才培养面向大众健身与青少年运动指导，毽球教练员为其就业方向之一，该课程是以毽球运动中基本的技术、战术、裁判法为主要课程内容，是理论、执裁、竞赛相结合的一门运动实践课程。

学生通过毽球课程了解到毽球的基本知识，毽球的起源、发展及其在中国文化中的地位和影响。掌握毽球的基本技巧，提升有效沟通能力，增强合作意识。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：较全面的了解熟悉毽球运动技能的发展趋势。掌握毽球运动的基本理论知识和基本技术、战术及训练方法。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：较全面的了解熟悉毽球运动的特点、掌握毽球竞赛的规则及裁判法，能组织一般毽球比赛并能担任毽球比赛的裁判工作。【毕业要求 6.1：沟通能力】

课程目标 3：培养学生爱国主义和团结互动的集体主义精神，培养具有服务

地方服务社会，发展群众体育事业意志品质，并且能够在小组活动中完成教学组织与训练。【毕业要求 7.2：合作意识】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	技能娴熟	具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	沟通能力	具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。
课程目标 3	合作意识	具有积极、主动的合作意识，懂得如何与人协作，共同完成工作任务。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
毽球基本技术	课程目标 1	讲解示范法、循环练习法、 游戏法	16
毽球基本战术	课程目标 2/3	讲解示范法、循环练习法、 情境教学法	8
毽球竞赛规则与 裁判法	课程目标 2/3	讲授法、情境教学法、实 践法	8
合计			32

### （二）课程内容

#### 第一章 毽球基本技术

##### 【学习目标】

1. 掌握熟悉毽球的技术动作练习方法
2. 掌握熟悉毽球的技术动作的教学方法

### 【课程内容】

6. 毽球的基本技术——脚内侧起球技术
7. 毽球的基本技术——正脚背起球技术
8. 毽球的基本技术——腿部起球技术
9. 毽球的基本技术——胸部起球技术
10. 毽球的基本技术——脚外侧起球技术
11. 毽球的基本技术——侧身低位发球

### 【重点、难点】

1. 重点：毽球的各种起球方法
2. 难点：毽球各种技术的教学方法

### 【教学方法】

1. 利用讲解示范的方式进行单部位技术动作的讲解，然后利用集体练习、分别纠错的方式强化动作的学习。
2. 采用单个动作教学加组合动作练习的方式进行毽球基本技术动作的学习。
3. 利用学生出现错误动作的时机，对毽球技术常见错误及纠正方法进行讲解，并让学生在教学实践环节进行互相纠错。

【学习要求】掌握毽球基本技术的概念和动作方法，熟练掌握毽球基本技术与练习的组织形式。

### 【复习与思考】

结合学生在本学期毽球课程学习中的体会，阐述脚内侧和正脚背两种毽球基本起球技术的动作技能方法。

【学习资源】通过学习通为学生提供教学视频及比赛视频。通过[中国毽球协会网 \(sport.org.cn\)](http://www.chinafootball.org.cn)为学生提供最新赛事咨询。

## 第二章 毽球基本战术

### 【学习目标】

1. 掌握熟悉毽球的基本战术练习方法
2. 掌握熟悉毽球基本战术的教学方法

### 【课程内容】

1. 毽球的进攻技术——正面踩踏球技术
2. 毽球的防守技术——拦网技术学习
3. 毽球防守技术——网前小球+拦网保护

### 【重点、难点】

1. 重点：在攻防过程中，合理的布置战术，充分掌握战术的重要性。
2. 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。

#### 【教学方法】

1. 通过讲解与示范进行毽球的基本战术练习
2. 通过组织单人练习使学生掌握毽球的各种战术
3. 利用翻转课堂的形式，以小组为单位进行多人练习

#### 【复习与思考】

以小组为单位进行毽球战术配合探讨。

【学习资源】通过学习通为学生提供教学视频及比赛视频。通过[中国毽球协会网 \(sport.org.cn\)](http://www.csa.org.cn)为学生提供最新赛事咨询。

### 第四章 毽球竞赛规则与比赛

#### 【学习目标】

1. 培养良好的道德品质；熟悉规则，精通业务。
2. 理解规则精神实质；不断的探讨和钻研规则促进此运动的发展。
3. 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；热爱事业的心。

#### 【课程内容】

1. 毽球竞赛的种类、场地、器材。
2. 毽球竞赛的规则。

#### 【重点、难点】

1. 重点：掌握毽球竞赛规则。
2. 难点：在比赛中熟悉运用竞赛规则。

#### 【教学方法】

1. 利用情境模拟掌握毽球竞赛中的各种突发状况及应对解决方法。
2. 通过作业、小组实践等活动回顾总结毽球竞赛规则并进行应用。

【学习要求】学会总结梳理，通过技能的掌握可以完整的进行比赛。

#### 【复习与思考】

1. 如何在比赛中与队友有效沟通？
3. 毽球竞赛前应该做哪些准备工作？

#### 【学习资源】

1. 通过“学习通”线上课程为学生丰富毽球理论知识讲解、毽球技术视频与毽球比赛视频观看。
2. 通过[中国毽球协会网 \(sport.org.cn\)](http://www.csa.org.cn)时刻关注毽球赛事与培训等相关资讯。

## 五、实践教学安排

1. 《毽球》课程实践教学 32 学时，均在毽球馆完成。
2. 根据课程特征，采取教师讲解示范、学生集体练习等手段学习技术动作。
3. 通过小组实践环节，掌握熟悉毽球技术的教法并应用。
4. 利用情境模拟等手段，熟悉毽球竞赛中的各种突发状况及应对解决方法和实践教学环节的设计等。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、考勤及课堂表现、体能报告等。

期末考核采用实践课考查形式。

### （三）考核方式与课程目标的关系

#### 1. 考核内容

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	毽球运动的基本技术教学40%	期末考试、考勤、课后作业
课程目标 2	毽球的基本战术30%	课后作业、课堂表现、身体素质考核、
课程目标 3	三人赛实战30%	期末考核、体能总结报告

## 七、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

（1）体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 20%。

（2）作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 40%。

(3) 考勤及课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 40%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 双人对传球，占比 40%。

(3) 三人赛实战，占比 40%。

## (三) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 2. 期末成绩评定标准

(3) 身体素质考核评分标准（20 分）

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤 (含) 以下	65 公斤 (含) 以下
1.2	90.1~100 公斤 (含)	65.1~70 公斤 (含)
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

(2) 技能考核评价标准

<1> 双人对传球 (40 分)

课程目标	评分标准					
	个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
课程目标 1	10	40	6	24	2	8
	9	36	5	20	1	4
	8	32	4	16		
	7	28	3	12		

考试要求：学生两人一组同时进行传球考试，相对距离三米左右，以每一次调整后将球踢向对方为完成一次击球数量，球落地即为一次考核结束，每组考核两次，取最好一次成绩计入最终考试成绩。

<2> 三人赛实战：(40 分)

课程目标	评分标准					
	名次	成绩	名次	成绩	名次	成绩
课程目标 3	1	40	5	32	9	24
	2	38	6	30	10	22
	3	36	7	28		
	4	34	8	26		

考试要求：学生按点名册排名顺序分组，每三人为一个参赛小组，进行大循环赛制毽球教学比赛，依据比赛成绩评定分数。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
毽球运动	张军 龙鸣	高等教育出版社	2008年	否	

## 九、主要参考书目

- [1]赵建屏.《实用毽球教程》.四川:四川科技出版社.2019年
- [2]李相如,徐阳.《怎样踢毽球》.北京:金盾出版社.2016年
- [3]张颖.《全民健身计划—毽球》.吉林:吉林出版集团股份有限公司.2020年
- [4]龙民,王会娟.《毽球运动》.北京:高等教育出版社.2020年
- [5]国家体育总局社会指导中心.《毽球竞赛规则》.北京:高等教育出版社.2012年

## 十、课程学习建议

学生在学习过程中,课下应保持每周至少一至两次练习。在教学过程中,应严格遵守课堂纪律及安全守则,不进行有安全风险的活动,不随意离开教学场所。

# 《专项训练理论与实践3》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 专项训练理论与实践3 (英文) Theory and practice of special training 3		
课程编码	231210517B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	专项训练理论与实践1、2	修读学期	3
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	4	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	64 学时 (理论学时 4 , 实践学时 60)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《专项训练理论与实践3》课程，作为武术与民族传统体育专业的核心必修课，旨在全面提升学生的专业素养。本课程在前两阶段的基础上，进一步深化学生对武术深层次理论的理解和高级技能的掌握。通过系统化的课程设计，本课程不仅强化了学生的身体素质和实战能力，还重点培养了学生的创新思维、批判性分析以及独立解决问题的能力。课程强调领导力与专业精神的培养，使学生能够在教学、训练、裁判和竞赛组织等方面展现出卓越的专业水平。通过本课程的深入学习，学生将获得在武术领域进行高级研究、教学和实践所需的专业知识、精湛技艺和领导才能。通过本课程的学习，学生将获得扎实的武术基本功，包括身体协调性、力量、速度和柔韧性的提升。同时，课程内容涵盖了长拳的技巧和动作套路，旨在培养学生的竞技能力和技术精进，为未来可能的武术竞赛或职业发展打下坚实基础。

《专项训练理论与实践3》课程在专业人才培养中占据着举足轻重的地位。它不仅传授知识和技能，更注重培养学生的武术文化素养、审美能力以及武德精神。学生将通过本课程深化对武术哲学和传统文化的理解，为成为德艺双馨的武术传承者奠定基础。

### 三、课程目标

#### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：学生将在前两阶段基础上，进一步系统化学习武术与民族传统体育的高级理论和技术。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：学生将培养高级教学和训练能力，以及在专业领域内进行创新和研究的能力。【毕业要求 4.2：职业强化】

#### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【职业强化】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。

### 四、课程内容

#### 五、(一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
武术教学理论与方法	课程目标 1	讲解与示范、纠错与练习	2
刀术剑术的技法特点	课程目标 1	讲授法	2
国际武术套路（刀术）第三套	课程目标 2	比赛法、合作学习法	30
国际武术套路（剑术）第三套	课程目标 2	比赛法、合作学习法	30
合计			64

#### (二) 课程内容

##### 第一章 武术教学理论与方法

###### 【学习目标】

1. 掌握武术教学的特点与要求、武术教学法、套路教学的步骤与要求及中学武术的教学要求。

2. 了解攻防教学的步骤与要求。

### 【课程内容】

1. 武术教学的特点与要求、武术教学法、套路教学的步骤与要求。
2. 中学武术的教学要求。
3. 攻防教学的步骤与要求。

### 【重点、难点】

1. 重点：武术教学的特点与要求、武术教学法、套路教学的步骤与要求及中学武术的教学要求。
2. 难点：教法的应用与实践。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学。

### 【学习要求】

1. 理论知识掌握：学习武术的历史、哲学、文化背景以及教学理论。
2. 教学原则理解：理解武术教学的基本原则，如因材施教、循序渐进等。
3. 教学方法学习：掌握不同的武术教学方法，如示范教学、分解教学、游戏教学等。
4. 教学技巧培养：学习如何有效地传授技术、纠正错误、激励学生。
5. 课程设计能力：能够根据教学目标和学生特点设计合理的武术教学课程。

### 【复习与思考】

如何将现代技术融入武术教学？

### 【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

#### 第二章 刀术剑术的技法特点

### 【学习目标】

1. 深入理解刀术和剑术的技法特点及其在实战和表演中的应用。
2. 学习并掌握刀剑的基本握法、身法、步法和眼法。

### 【课程内容】

刀术、剑术技法特点

### 【重点、难点】

1. 重点：理解和掌握套路的动作顺序、结构和风格特点、力量与速度（在刀术中，发力的力量和速度尤为重要；剑术则更注重速度和准确性）、动作的准确性。
2. 难点：器械力量控制、刀剑的运用中身体各部分高度协调、攻防意识、呼吸与动作协调。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学。

### 【学习要求】

1. 精确动作：确保每个动作的准确性和规范性。
2. 呼吸协调：学习如何在动作中正确地配合呼吸。
3. 心理调适：培养良好的心理素质，保持冷静和专注。
4. 技术精进：不断追求技术上的提升和完善。
5. 教学能力：如果目标是成为教练，还需学习如何教授刀术和剑术。
6. 创新能力：在掌握传统技法的基础上，鼓励创新和发展个人风格。

### 【复习与思考】

在发力和转换动作时，如何正确地配合呼吸？

### 【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

#### 第三章：国际武术套路（刀术）第三套

### 【学习目标】

1. 掌握刀术的基本握刀方法、步法、身法和眼法。
2. 熟练掌握第三套国际武术套路（刀术）的所有动作。
3. 提高身体各部分的协调性，确保动作流畅。
4. 掌握套路中动作的节奏变化，培养节奏感。

### 【课程内容】

国际武术套路（刀术）第三套

### 【重点、难点】

1. 重点：刀术中力量的准确控制，既要表现出刀法的刚猛，又要避免过度用力、在演练中呼吸与动作的协调，特别是在发力和复杂动作中。
2. 难点：①在掌握传统技法的基础上，鼓励创新和发展个人风格。  
②教学能力：学习如何教授刀术

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

### 【学习要求】

1. 精确动作：确保每个动作的准确性和规范性，避免错误的动作习惯。
2. 反复练习：通过大量重复练习来熟练掌握套路。
3. 呼吸协调：学习如何在动作中正确地配合呼吸。
4. 心理调适：培养良好的心理素质，保持冷静和专注。
5. 技术精进：不断追求技术上的提升和完善。
6. 教学反馈：积极获取教练和同伴的反馈，及时调整技术动作。
7. 跨学科学习：了解相关的运动学、生理学等知识，科学地指导练习。

### 【复习与思考】

理解刀术的每个动作的攻防含义和应用场景。

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

#### 第四章：国际武术套路（剑术）第三套

【学习目标】

1. 掌握剑术的基本握刀方法、步法、身法和眼法。
2. 熟练掌握第三套国际武术套路（剑术）的所有动作。
3. 提高身体各部分的协调性，确保动作流畅。
4. 掌握套路中动作的节奏变化，培养节奏感。

【课程内容】

国际武术套路（剑术）第三套

【重点、难点】

1. 重点：剑术中力量的准确控制，既要表现出刀法的刚猛，又要避免过度用力、在演练中呼吸与动作的协调，特别是在发力和复杂动作中。
2. 难点：①在掌握传统技法的基础上，鼓励创新和发展个人风格。  
②教学能力：学习如何教授剑术

【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

【学习要求】

1. 反复练习：通过大量重复练习来熟练掌握套路。
2. 呼吸协调：学习如何在动作中正确地配合呼吸。
3. 技术精进：不断追求技术上的提升和完善。
4. 教学反馈：积极获取教练和同伴的反馈，及时调整技术动作。
5. 跨学科学习：了解相关的运动学、生理学等知识，科学地指导练习。

【复习与思考】

理解剑术的每个动作的攻防含义和应用场景。

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

1. 实践学时安排：

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路；在整个学期中，保持一定的频率和连续性，以促进学生技能的逐步提升；根据专业技能的学习特点，安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

2. 实践教学环节的设计：

- (1) 从基础动作教学开始，逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练，以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演，为学生提供展示学习成果的机会，并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	长拳概述：10% 初级长拳教学理论与方法：10% 初级三路长拳动作教学：30%	课后作业、课堂表现、期末考试
课程目标 2	初级三路长拳动作教学：25%	期末考试、身体素质考核

## 十七、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：技能考核以 2012 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 4. 期末成绩评定标准

#### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤 (含) 以下	65 公斤 (含) 以下
1.2	90.1~100 公斤 (含)	65.1~70 公斤 (含)
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

#### (4) 技能考核评价标准

##### ①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

##### ②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分

拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩	扣 0.1 分
	▲击拍落空	

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林, 周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京: 人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级长拳. 郑州: 海燕出版社. 2008 年.
3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京: 人民体育出版

社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。
10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

# 《中国武术导论》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 中国武术导论	(英文) Introduction of Chinese Wushu	
课程编码	1212011B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	武术理论基础	修读学期	
课程类别	专业核心课程	课程性质	●必修 □选修
课程学分	2	考核方式	□考试 ●考查
课程学时	32 学时 (理论学时 32 , 实践学时 0 )		
执笔人	孟庆宁	审核人	张琼

## 二、课程简介

《中国武术导论》中国武术导论是对武术的渊源、特征、属性及其现代意义进行总结的一门课程。通过本课程的学习，应掌握武术的基本知识，理解武术兴起演变发展过程中的现象特点，了解武术的思想内涵，自身的构架与层次，与其它学科的联系。

通过本课程的理论教学使学生具备以下知识和能力：了解武术文化、武术哲学、武术内容分类、武术养生、武术与中国军事文化、传统武德与当代社会关系以及武术美学的基本知识，理解武术传统理论思想及其与现代学科的关系，掌握武术运动发展的基本规律。为武术与民族传统体育专业学生的培养奠定一定的武术理论基础。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 掌握中国武术的历史沿革主要内容，理解中国武术的文化内涵，掌握其文化特征，了解在世界文化及传统文化的地位作用。【毕业要求 2.1: 理论扎实】

课程目标 2：能够运用所学理论知识，树立正确学习研究的态度、观念和方  
法，不同地理位置、生态环境下民族民间体育项目的特点与社会发展的关系。【毕  
业要求 3.2：能力创新】

课程目标 3：熟悉中国武术的开展现状和发展前景，并能运用相关知识具备  
基层竞赛的组织能力和裁判能力。【毕业要求 6.2：表达能力】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>【理论扎实】</b> 掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	创新能力	<b>【能力创新】</b> 掌握基本的反思方法和技能，能够发现武术与民族传统体育行业存在的问题，并选择合适的研究方向解决相关问题，具有一定的创新意识。
课程目标 3	沟通表达	<b>【表达能力】</b> 掌握较强的语言表达能力，能够通过口头和书面两种表达方式与同行和社会公众进行有效沟通。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

章序	内容	学时分配			支撑 课程目标	支撑的毕业 要求指标点 <sup>1</sup>
		讲授	实践/实验/上机	小计		
第一章	中国武术概述	4	“实践”为 0	4	课程目标 1	1-1, 1-2
第二章	武术的内容与分类	2	“实践”为 0	2	课程目标 1	1-1, 1-2
第三章	武术的功能和作用	4	“实践”为 0	4	课程目标 1	1-1, 1-2
第四章	武术的技法原理	2	“实践”为 0	2	课程目标 1	1-1, 1-2
第五章	武术文化的基本精神	4	“实践”为 0	4	课程目标 2	1-1, 1-2

第六章	武术的审美特征与美的表现	4	“实践”为0	4	课程目标1	1-1, 1-2
第七章	武术与古代兵学	2	“实践”为0	2	课程目标1	1-1, 1-2
第八章	传统武德与当代社会意义	6	“实践”为0	6	课程目标3	2-1, 2-2
第九章	武术的传承与传播	4	“实践”为0	4	课程目标3	3-1, 3-2

## (二) 课程内容

### 1. /第一章 中国武术概述

了解中国传统文化，理解武术文化与中国传统文化以及世界文化的关系，掌握武术发展的一般规律。

重点：中国传统文化对武术的影响

难点：武术文化在世界文化中的地位

### 2. /第二章 武术的内容与分类

了解中国武术的一般分类方法以及各种分类中的武术内容。

重点：按照功能及形式的分类方法

难点：传统武术的习练内容

### 3. /第三章 武术的功能和作用

了解中国武术的三大功能及两大作用

重点：武术的教化作用

难点：理解武术功能与作用的异同及其相互关系。

### 4. /第四章 武术的技法原理

了解武术技法兴起，发展完善的历程，及其练习方法形式；武术内外家拳的技法特点，本发展历程，练习形式方法；及其相互的关系。

重点：武术技法与传统哲学的关系

难点：理解中国武术的实战技法的哲学基础

### 5. /第七章 武术文化的基本精神

了解中国古代文化基本精神，理解武术与中国古代文化基本精神的关系，掌

握中国古代文化的基本精神对武术演变的决定性作用。

重点：武术文化基本精神形成的中国传统哲学基础

难点：武术文化基本精神形成的中国传统哲学基础

## 6. /第六章 武术的审美特征与美的表现

对于武术理论研究，对于武术与美学的关系研究来讲，了解民族审美心理以及如何在民族审美心理的这种规定下产生出属于武术自身的审美范畴的，这种问题是非常重要的。通过本章学习使学生从民族审美心理探求：在一个具有了五千年历史的文化大地上，为什么能够出现体现为神韵的套路活动，以及在技击中追求后之于发，先之于制的脱化神明的武技之道，为什么会在习武活动中讲究天人合一以及习武者自身的内外兼修等等问题。教学内容主要是武术套路运动发展的基本脉络；民族审美心理

重点：民族审美心理

难点：民族审美心理

## 7. /第七章 武术与古代兵学

中华武术起源于中国古代战争，而战争中的军事武艺促进了中国古代武术的发展。在中国古代社会先后经历了冷兵器、热兵器时期，战争与武术的关系愈演愈烈。通过本章学习使学生了解中国古代战争中武术，包括兵器、兵家思想的发展以及武术在战争中的作用。

重点：武术在战争中的作用

难点：兵器、兵家思想

## 8. /第八章 传统武德与当代社会意义

尚武崇德是从事武术运动的人在社会活动中所遵循的道德规范和应有的道德品质，蕴涵着深厚的传统文化底蕴。通过本章学习了解武德的起源与发展；“武德”文化蕴涵的“仁义”思想对青少年思想品格的影响；尚武崇德对青少年意志品质的塑造

武德的起源与发展；“武德”文化思想对青少年思想品格的影响；尚武崇德对青少年意志品质的塑造

重点：“武德”文化思想对青少年思想品格的影响

难点：“武德”文化思想对青少年思想品格的影响

## 9. /第十一章 武术的传承与传播

了解武术理论研究的现状，理解武术理论研究的重要意义，掌握武术理论研究的发展趋势。武术与现代体育，武术与奥运，武术与民族文化的传承与传播。

重点：武术与民族文化的关系

难点：武术文化的定位

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示：学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示，如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等，这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报：定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作，接受反馈，促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论：在实践活动后，学生将参与反思和讨论环节，这有助于他们理解实践活动的意义，认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作：项目化设计鼓励学生在团队中工作，通过分工合作来完成项目任务，培养团队协作精神和领导能力。

5. 跨学科整合：项目可能涉及多个学科的知识 and 技能，如历史、文化研究、体育学等，促进学生跨学科思维的形成。

6. 技术应用：在展示和汇报过程中，学生将学习如何有效利用现代信息技术，如多媒体制作、数据分析软件等，来增强展示效果。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

（一）考核形式：考查。

（二）考核方法：本课程综合成绩=平时成绩（占 50%）+期末考试成绩（占 50%）。

1、平时成绩：①考勤与课堂纪律表现占 40%，迟到一次扣 1 分，请假一次扣 2 分，旷课一次扣 3 分，累计缺课达 1/3 取消考试资格。②参与课堂教学情况（笔记、提问、讨论、主动发言等）占 40%。③作业占 20%。

2、期末考试：期末考试采用课程论文形式进行考试。

详见期末试题评分标准。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	中国武术导论绪论: 10% 中国武术导论课程论文: 25%	考勤、课堂表现 期末考试
课程目标 2	中国武术的发展历程、特点与功能: 20% 中国武术内容分类、中国武术与中国传统文化: 20%	课后作业 课堂表现
课程目标 3	中国武术导论课程论文: 25%	期末考试

## 七、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×50%+期末考核×50%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤: 学生按时上下课情况及请假、旷课情况。

(2) 课后作业完成情况: 学生平时作业提交次数及完成质量。

(3) 课堂表现: 学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 民族民间体育小组汇报: 小组学生完成 PPT 课件汇报 (不少于 10 页)。

(2) 民族民间体育活动设计报告: 学生设计民族民间体育项目报告 (要求 2000 字以上)。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正, 按时上下课, 不迟到早退, 不因个人原因请假。	学习态度端正, 按时上下课, 不迟到早退, 因个人原因请假不超过 2 次。	学习态度较端正, 有迟到现象, 因个人原因请假次数超过 3 次。	学习态度较端正, 有迟到早退现象, 因个人原因请假超过 4 次, 有无故旷课的情况但不多于 1 次。	学习态度不端正, 不能按时上下课, 经常迟到早退、请假次数超过 5 次, 有无故旷课的情况。

2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

## 2. 期末成绩评定标准

本考查课考试形式为课程论文满分 100 分，评分标准如下：

- 要求：
1. 对所选题目，运用正确方法进行论文撰写 20 分
  2. 检索至少 15 篇相关文献，作为论文撰写参考文献 15 分
  4. 字数按要求完成 15 分
  5. 论文格式严格按照学院考查课论文模板书写。10 分
  6. 论文文字流畅，逻辑清晰 20 分
  7. 其它 20 分

## 八、选用教材

邱丕相，蔡仲林中国武术导论. 北京：高等教育出版社. 2010.

## 九、主要参考书目

- [1]江百龙.《武术理论基础》.北京.人民体育出版社.1995, 12
- [2]全国体育院校教材委员会.《 武术理论基础》.北京.人民体育出版社.1997, 7
- [3]张泽正.《中国武术基础理论》.北京.人民体育出版社.2008, 8

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景：深入中国武术的文化和历史背景，理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与：积极参与各类武术活动，通过实践来提高技能和理解。

3. 理论结合实践：将理论知识与实践相结合，通过实践活动加深对理论知识的理解和应用。

4. 多元学习：利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习中国武术的相关知识。

5. 交流互动：与同学、教师以及民族体育传承人进行交流，分享学习经验和技巧。

6. 尊重传统：在学习过程中，尊重并欣赏中国武术的传统和特点。

7. 创新思维：鼓励创新思维，探索中国武术在现代社会中的新形式和新应用。

8. 反思总结：定期进行学习反思和总结，以不断提升自己的理解和技能水平。

9. 持续学习：中国武术是一个不断发展的领域，保持持续学习的态度，跟上最新的发展和研究。

# 《中国传统养生理论》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 中国传统养生理论 (英文) Chinese Traditional Health Care Theory		
课程编码	231210518B	适用专业	武术与民族传统体育专业
先修课程	无	修读学期	4
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 30 , 实践学时 2 )		
执笔人	王颖	审核人	张琼

## 三、课程简介

中国传统养生理论是武术与民族传统体育专业核心课程。通过本课程的教学,学习者既可以培养终身养生的意识和习惯,提高道德修养,促进身体健康、开慧益智,增强大脑处理信息的有序性,掌握 1-2 套传统养生功法;还能完善自身的知识结构,更深刻地了解中华民族传统文化的哲学内涵和传统养生理论,最终能够将我国优秀的民族传统文化继承和发扬光大,同时也能达到培养和弘扬中华民族精神之目的。

## 四、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 在理论方面,使学生初步了解八卦理论、整体观、阴阳五行学说、脏象学说、经络学说、精气神等,并能够运用这些思想、学说、理论理解或者解决有关中国传统体育养生的认识和操作问题。【毕业要求 3.2: 创新能力】

课程目标 2: 在技术方面,使学生掌握一套由东汉时期名医华佗创编,经国家体育总局气功管理中心改编的“健身气功·五禽戏”功法,以及国家体育总局气功管理中心改编的“健身气功·大舞”、“健身气功·八段锦”。【毕业要求 4.3:

## 专业提升】

课程目标 3：将传统体育养生方法与现代社会生活紧密联系起来，同时还注重从身体运动的角度分析解决现代人的养生问题。【毕业要求 9.1：身心健康】

### （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	沟通表达	【表达能力】掌握较强的语言表达能力，能够通过口头和书面两种表达方式与同行和社会公众进行有效沟通。
课程目标 3	持续发展	【身心健康】具备健康的身体素质和健全的心理素质，养成积极乐观、竞争协作的良好个性，能够适应武术与民族传统体育专业的发展与变化。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
中国养生学概述	课程目标 1	讲授法	6
传统体育养生学概述	课程目标 1	讲解示范法、循环练习法、 游戏法	6
传统养生学的历史渊源与发展	课程目标 1	讲解示范法、循环练习法、 问答法、慕课	6
传统养生学的理论基础	课程目标 1	讲授法、情境教学法、 实践法	6
传统体育养生功法锻炼的基本原则	课程目标 1、2	讲解示范法、循环练习法、 问答法、慕课	6
中国传统养生活动设计	课程目标 1、2、 3	讲授法、情境教学法、 实践法	2
合计			32

### （二）课程内容

## 第一章 中国养生学概述

使学生初步地了解中华民族传统文化的哲学内涵和传统养生理论，最终能够将我国优秀的民族传统文化继承和发扬光大，同时也能达到培养和弘扬中华民族精神之目的。

学习中国养生学概念、中国养生学思想概要、中国养生学主要的养生方法

重点：中国养生学的主要养生方法

难点：中国养生学的主要养生方法

## 第二章 传统体育养生学概述

通过教学，使学生掌握内功养生是一门独特的科学，以及其的内容与分类、特点与作用。

1、传统体育养生学的概念和内涵

2、传统体育养生学的内容与分类

3、传统体育养生的特点和功能

重点：传统体育养生学的独特的价值功能。

难点：传统体育养生学的独特的形态特征。

## 第三章 传统养生学的历史渊源与发展

系统掌握传统体育养生历史渊源，掌握新时期体育养生学与现代人的关系。

学习以下知识：

1、古代养生学活动的发端

2、养生理论与方法的初步形成

3、传统养生理论和炼养术的充实与发展

4、传统体育养生学的兴盛时期

5、传统养生学的转型与新生

重点：新时期传统体育养生学与现代生活的关系。

难点：理解传统体育养生学与现代生活的关系。

## 第四章 传统养生学的理论基础

在理论方面重点讲授八卦理论、整体观、阴阳学说和中国传统体育养生之三调理论“调身、调息、调心”。

学习：1、传统体育养生的整体观

2、阴阳学说在传统体育养生学中的应用

3、五行学说在传统体育养生学中的应用

4、脏腑学说在传统体育养生学中的应用

5、经络学说在传统体育养生学中的应用

6、精、气、神学说是传统体育养生之本

重点：中国传统体育养生之“调身、调息、调神”。

难点：中国传统体育养生之“调身、调息、调神”中具体方法。

### 第五章 传统体育养生功法锻炼的基本原则

学习传统体育养生功法锻炼的基本原则及传统体育养生功法锻炼的基本要

重点：理解养生功法的动作柔和，呼吸平顺，心平气和，顺其自然。

难点：在实践的基础上真正理解养生功法的动作柔和，呼吸平顺，心平气和，顺其自然的体悟。

### 第六章 健身气功·易筋经

通过教学使学生掌握健身气功·易筋经：

1. 韦驮献杵第一势
2. 韦驮献杵第二势
3. 韦驮献杵第三势
4. 摘星换斗势
5. 倒拽九牛尾势
6. 出爪亮翅式
7. 九鬼拔马刀势
8. 三盘落地势
9. 青龙探爪势
10. 卧虎扑食势
11. 打躬势
12. 掉尾式

重点：教学中做到仔细示范，强调动作要领。

难点：真正理解易筋经功法的抻筋拔骨以及配合动作柔和，呼吸平顺自然的体悟。

### 第七章 健身气功·五禽戏

通过教学使学生掌握健身气功·五禽戏：

1. 虎 戏
2. 鹿 戏
3. 熊 戏
4. 猿 戏
5. 鸟 戏

重点：教学中做到仔细示范，强调动作要领。

难点：真正理解五禽戏功法的模仿动物动作，做到柔和缓慢，呼吸平顺自然的体悟。

### 第八章 健身气功·八段锦

通过教学使学生掌握健身气功·八段锦：

1. 双手托天理三焦
2. 左右开弓似射雕

3. 调理脾胃须单举
4. 五劳七伤往后瞧
5. 摇头摆尾去心火
6. 双手攀足固肾腰
7. 攒拳怒目增气力
8. 背后七颠百病

重点：教学中做到仔细示范，强调动作要领。

难点：真正理解八段锦功法练习过程中动作做到柔和缓慢，呼吸平缓，身心安舒。

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示：学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示，如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等，这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报：定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作，接受反馈，促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论：在实践活动后，学生将参与反思和讨论环节，这有助于他们理解实践活动的意义，认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作：项目化设计鼓励学生在团队中工作，通过分工合作来完成项目任务，培养团队协作精神和领导能力。

5. 跨学科整合：项目可能涉及多个学科的知识 and 技能，如历史、文化研究、体育学等，促进学生跨学科思维的形成。

6. 技术应用：在展示和汇报过程中，学生将学习如何有效利用现代信息技术，如多媒体制作、数据分析软件等，来增强展示效果。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、课堂表现、课后作业、生生互评、学生自评、教师评价等。

期末考核采用理论课考查形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	中国传统养生理论绪论：10% 中国传统养生理论小组汇报：25%	考勤、课堂表现 期末考试
课程目标 2	中国传统养生理论的发展历程、特点与功能：20% 中国传统养生理论内容分类、中国传统养生理论与中国传统文化：20%	课后作业 课堂表现
课程目标 3	中国传统养生理论活动设计报告：25%	期末考试

## 七、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×50%+期末考核×50%

#### 2. 平时成绩评定

- (1) 考勤：学生按时上下课情况及请假、旷课情况。
- (2) 课后作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。
- (3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

#### 3. 期末成绩评定

- (1) 中国传统养生理论小组汇报：小组学生完成 PPT 课件汇报（不少于 10 页）。
- (2) 中国传统养生理论活动设计报告：学生设计中国传统养生理论项目报告（要求 2000 字以上）。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过 2 次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过 3 次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过 4 次，有无故旷课的情况但不多于 1 次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过 5 次，有无故旷课的情况。

2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

## 2. 期末成绩评定标准

根据学生的设计成果综合打分，进行成绩评定，中国传统养生理论项目活动设计报告及其成果汇报(PPT)分别占60%和40%。以五级计分评定成绩(≥90分为优秀、≥80分为良好、≥70分为中等、≥60分为及格和<60分为不及格)。

中国传统养生理论活动设计报告	内容(30分)	结构(20分)	语言(10分)
分数(60分)			
中国传统养生理论小组汇报	内容(20分)	结构(10分)	排版(10分)
分数(40分)			
总分			

### (1) 中国传统养生理论活动设计报告评分标准

【内容】27-30分：内容充实，23-26分：内容较充实，19-22分：内容基本充实，0-18分：内容单薄；

【结构】18-20分：结构严谨，15-17分：结构完整，12-14分：结构基本完整，0-11分：结构混乱；

【语言】9-10分：语言流畅，7-8分，语言流畅，5-6分，语言基本通顺，0-4分：语言不通

### (2) 中国传统养生理论小组 PPT 汇报评分标准

【内容】18-20分：内容充实，15-17分：内容较充实，12-14分：内容基本充实，0-12分：内容单薄；

【结构】9-10分：结构严谨，7-8分：结构完整，5-6分：结构基本完整，0-4分：结构混乱；

【排版】9-10分：排版美观，7-8分，排版较美观，5-6分，排版基本美观，0-4分：排版不美观。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
中国传统养生理论	白晋湘	人民体育出版社	2010	否	

## 九、主要参考书目

[1] 邱丕相著，传统体育养生学. 北京:人民体育出版社, 2005.

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景：深入研究课程的文化和历史背景，理解其在不同民族文化中的意义和价值。

2. 积极参与：积极参与各类课程活动，通过实践来提高技能和理解。

3. 理论结合实践：将理论知识与实践相结合，通过实践活动加深对理论知识的理解和应用。

4. 多元学习：利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习课程相关知识。

5. 交流互动：与同学、教师进行交流，分享学习经验和技巧。

6. 尊重传统：在学习过程中，尊重并欣赏每一种课程的传统和特点。

7. 创新思维：鼓励创新思维，探索课程在现代社会中的新形式和新应用。

8. 反思总结：定期进行学习反思和总结，以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《专项训练理论与实践 4》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 专项训练理论与实践 4 (武术方向) (英文) Theory and practice of special training 4 (For students majoring in Martial arts)		
课程编码	231210519B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程		修读学期	4
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	4	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	64 学时 (理论学时 4 , 实践学时 60)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《专项训练理论与实践 4》课程，作为武术与民族传统体育专业的核心必修课，致力于塑造学生的卓越专业素养。本课程在前序课程的基础上，进一步拓展学生的武术理论深度和高级技能精粹。通过精心构建的课程体系，本课程不仅锤炼学生的身体素质和实战应用，更着重培养学生的创新思维、批判性分析能力以及独立解决问题的自主性。课程着重于领导力和专业精神的塑造，确保学生在武术教学、训练、裁判和竞赛组织中展现出卓越的领导力和专业风范。通过本课程的深入钻研，学生将掌握武术领域高级研究、教学和实践的必备知识、技能和领导才能，为成为武术领域的领军人物打下坚实基础。

通过本课程的学习，学生将获得扎实的武术基本功，包括身体协调性、力量、速度和柔韧性的提升。同时，课程内容涵盖了长拳的技巧和动作套路，旨在培养学生的竞技能力和技术精进，为未来可能的武术竞赛或职业发展优势。

《专项训练理论与实践 4》课程在专业人才培养中占据着举足轻重的地位。它不仅传授知识和技能，更注重培养学生的武术文化素养、审美能力以及武德精神。学生将通过本课程深化对武术哲学和传统文化的理解，为成为德艺双馨的武术传承者奠定基础。

### 三、课程目标

#### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：1. 学生将掌握科学研究方法，具备求实创新意识，能够在武术与民族传统体育领域内进行独立研究。【毕业要求 2. 2：技能娴熟】

课程目标 2：学生将达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格，体现专业水平。【毕业要求 4. 1：职业强化】

#### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【职业强化】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。

### 四、课程内容

#### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
武术训练理论与方法	课程目标 1	讲解与示范、纠错与练习	6
棍术、枪术的技法特点	课程目标 2	讲解与示范、纠错与练习	2
国际武术套路（棍术）第三套	课程目标 2、3	比赛法、合作学习法	28
国际武术套路（枪术）第三套	课程目标 2、3	比赛法、合作学习法	28
合计			64

#### (二) 课程内容

##### 第一章 武术训练理论与方法

###### 【学习目标】

1. 武术套路运动员的选材。
2. 训练的四个原则、训练内容（技术、体能、心理和智能）、八种训练方法；训练应注意提高文化修养、训练与恢复相结合、教练员与运动员的交流。

3. 身体训练
4. 技术训练
5. 心理训练在武术运动中的应用
6. 智能训练
7. 训练中运动负荷的安排
8. 训练计划的制定
9. 训练课的组织与指导

**【课程内容】**

1. 武术训练的理论。
2. 武术训练的方法。

**【重点、难点】**

1. 重点：训练的四个原则、训练内容（技术、体能、心理和智能）、八种训练方法；训练应注意提高文化修养、训练与恢复相结合、教练员与运动员的交流；训练中运动负荷的安排。

2. 难点：技术训练的主要内容、训练的要求和主要方法。

**【教学方法】**

讲解与示范、纠错与练习。

**【学习要求】**

1. 理解理论知识：学习武术的理念和哲学，理解武术的目的和意义。
2. 学习训练方法：学习并掌握武术训练方法。

**【复习与思考】**

如何快速记忆武术训练理论知识与武术训练方法？

**【学习资源】** 超星泛雅平台视频资源库

第二章 棍术、枪术的技法特点，国际武术套路（棍术）

**【学习目标】**

1. 棍术、枪术的概述
2. 棍术、枪术的运动特点和技术要求
3. 国际武术套路（棍术）

**【课程内容】**

1. 棍术、枪术的概述：起源和发展、构造和种类
2. 掌握棍术、枪术的运动特点和技术要求。

**【重点、难点】**

1. 重点：棍术、枪术的概述，起源形成和发展。棍术、枪术动作及方法：手型步型、手法步法、腿法、跳跃，

2. 难点：器械技法特点、基本动作、方法以及演练风格。

**【教学方法】**

讲解与示范、纠错与练习。

**【学习要求】**

1. 理解概念：学习棍术、枪术的起源和发展、构造和种类。
2. 掌握分解动作教学方法的应用：将复杂的套路分解成简单的动作，逐一教授，让学生逐步掌握。
3. 正确示范：清晰、准确地示范每个动作，确保能够模仿正确的姿势和动作。

**【复习与思考】**

如何鼓励学生反复练习来巩固技能和提高熟练度？

**【学习资源】** 超星泛雅平台视频资源库

第三章 国际武术套路（棍术）第三套

**【学习目标】**

1. 掌握国际武术套路（棍术）第三套路动作。
2. 讲解国际武术套路（棍术）第三套基本动作、步型、步法。

**【课程内容】**

1. 国际武术套路（棍术）第三套基本技术
2. 国际武术套路（棍术）第三套套路

**【重点、难点】**

1. 重点：国际武术套路（棍术）第三套基本技术动作路线、步型、步法的掌握；国际武术套路（棍术）第三套中的典型动作技术的动作路线、动作名称和演练技巧。

2. 难点：基本功的跳跃动作；技术规范、力点准确、方法清楚；演练节奏的处理。

**【教学方法】**

比赛法、合作学习法。

**【学习要求】**

1. 基本功训练：重点练习基本步法、手型、身法和眼法，建立稳固的基础。
2. 套路学习：按照教学计划，逐步学习国际武术套路（棍术）第三套的各个套路，注重动作的准确性和连贯性。
3. 技术细节：掌握每个动作的细节，包括动作的起始、过程和结束位置。
4. 呼吸协调：学会在练习中正确地呼吸，使呼吸与动作相协调。
5. 节奏控制：把握套路的节奏变化，体现动作的快慢、刚柔。
6. 自我评估：定期进行自我评估，了解自己的进步和需要改进的地方。

### 【复习与思考】

练习国际武术套路（棍术）第三套的注意事项？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 第四章 国际武术套路（枪术）第三套

### 【学习目标】

1. 掌握国际武术套路（枪术）第三套路动作。
2. 讲解国际武术套路（枪术）第三套基本动作、步型、步法。

### 【课程内容】

1. 国际武术套路（枪术）第三套基本技术
2. 国际武术套路（枪术）第三套套路

### 【重点、难点】

1. 重点：国际武术套路（枪术）第三套基本技术动作路线、步型、步法的掌握；国际武术套路（枪术）第三套中的典型动作技术的动作路线、动作名称和演练技巧。

2. 难点：基本功的跳跃动作；技术规范、力点准确、方法清楚；演练节奏的处理。

### 【教学方法】

比赛法、合作学习法。

### 【学习要求】

1. 基本功训练：重点练习基本步法、手型、身法和眼法，建立稳固的基础。
2. 套路学习：按照教学计划，逐步学习国际武术套路（枪术）第三套的各个套路，注重动作的准确性和连贯性。
3. 技术细节：掌握每个动作的细节，包括动作的起始、过程和结束位置。
4. 呼吸协调：学会在练习中正确地呼吸，使呼吸与动作相协调。
5. 节奏控制：把握套路的节奏变化，体现动作的快慢、刚柔。
6. 自我评估：定期进行自我评估，了解自己的进步和需要改进的地方。

### 【复习与思考】

练习国际武术套路（枪术）第三套的易犯错误？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

### 1. 实践学时安排：

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路；在整个学期中，保持一定的频率和连续性，以促进学生技能的逐步提升；根据专业技能的学习特点，安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

## 2. 实践教学环节的设计:

(1) 从基础动作教学开始,逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练,以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演,为学生提供展示学习成果的机会,并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育,教授学生正确的训练方法和自我保护技巧,预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈,根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式(平时成绩)包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例(%)	考核方式
课程目标 1	武术教学理论与方法: 15% 棍术枪术的技法特点: 15%	课后作业、课堂表现、期末考试
课程目标 2	国际武术套路(棍术)第三套: 35% 国际武术套路(枪术)第三套: 35%	期末考试、身体素质考核

## 十八、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告: 全面了解学生的体能状况,同时鼓励学生积极参与体育活动,提高身体素质,占比 10%。

(2) 作业完成情况: 学生作业提交次数及完成质量(含社会实践作业一项),占比 15%。

(3) 课堂表现: 学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动

的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：技能考核以 2019 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 5. 期末成绩评定标准

#### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

### (5) 技能考核评价标准

#### ①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

#### ②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分

拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩	扣 0.1 分
	▲击拍落空	

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林, 周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京: 人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级长拳. 郑州: 海燕出版社. 2008 年.
3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京: 人民体育出版

社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。
10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

# 《形意拳》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 形意拳	(英文) Xing(Heart)quan	
课程编码	231210520B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	专项训练理论与实践 1	修读学期	2
课程类别	专业核心课程	课程性质	●必修 □选修
课程学分	2	考核方式	□考试 ●考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2 , 实践学时 30)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

武术是中华民族的文化瑰宝，形意拳作为中国武术四大名拳之一，是中国传统文化的典范。本课程通过对龙、虎、猴、马、鼉、鸡、鹞、燕、蛤、蛇、鹰、熊十二形动作学习，运用“打练相结合”的运动方式，探究其“象其形，取其意”、“心意诚于中，肢体形于外”内意和外形高度统一。本课程坚持以学生为中心，尊重学生需要，创编课程内容；充分利用信息技术和影视资源，通过“师傅领进门”、“拳理知识”、“学而思”、“拆招解招”，全方位展示形意拳技术要素，多角度展示形意拳蕴含的文化魅力，可以使学生在轻松愉悦的氛围中领悟中华武术精髓。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：掌握形意拳的基本理论知识、基本技术，坚守武德；培养坚韧不拔的意志品质和勇于创新的进取精神以及修身涵养；树立对中华民族传统体育的认同感和自豪感，培养体育习惯的养成素以达到具备职业基本能力的要求，为今后参加工作，指导教学打下良好基础。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：了解形意拳基本理论知识，初步掌握形意拳基本技术与技法；学生积极为地方传统拳种做宣传，能够结合自己的专业特点，设计不同的推广文

案推广地方拳种。【毕业要求 5.2：信息能力】。

## (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	信息素养	【信息能力】能够应用武术与民族传统体育专业研究工具从事相关专业实际业务，传播传统文化。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
走进形意拳	课程目标 1	讲授法、讨论法、多媒体教学	1
形意拳基本功	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、多媒体教学	1
形意拳十二形动作	课程目标 1、2	讲解示范法、分组教学法、多媒体教学、比赛法	30
合计			32

### (二) 课程内容

#### 第一章 走进形意拳

##### 【学习目标】

1. 学生了解形意拳的概述、价值意义，形意拳的产生背景及其继承脉络。
2. 形意拳如何产生、该拳种产生与社会环境、自然环境、地域环境的关系以及发展的形式与内容

##### 【课程内容】

1. 形意拳的起源与发展
2. 形意拳与中国传统文化
3. 形意拳的健身价值
4. 形意拳传奇故事

##### 【重点、难点】

1. 重点：该拳种产生的历史背景及其对现代形意拳发展的影响

2. 难点：形意拳的产生的时间、地点、传承人的具体定位。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学。

**【学习要求】**

1. 了解形意拳历史：学习形意拳的起源、发展历程以及流派特点。
2. 理解五行学说：掌握五行（金、木、水、火、土）与拳法动作的对应关系。
3. 学习形意拳的养生理念：理解形意拳在养生、强身方面的作用和方法。
4. 研究拳经拳论：阅读和研究形意拳的经典著作和理论文献。
5. 观摩和模仿：通过观摩优秀运动员演练，模仿其动作和神态。

**【复习与思考】**

如何理解形意拳健身价值？

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库

## 第二章形意拳基本功

**【学习目标】**

1. 学生能够了解形意拳拳学依据，掌握形意拳基本功内容；说出基本功的动作名称及易犯错误。

2. 学生通过学习形意拳概念和形意拳基本拳学依据，理解形意拳的内涵和外延，掌握形意拳的基本动作、基本形意拳基本功内容，锻炼学生的逻辑思维能力；通过多种教学手段培养独立学习和分析问题的能力，以及形意拳的认知能力和锻炼意识与习惯能力的养成。

3. 学生通过学习，树立形意拳传承和“行知一体”的意识，进而培养坚强的意志品质和良好的体育道德；塑造国家与民族自尊心、责任感、使命感。

**【课程内容】**

1. 形意拳拳学依据
2. 形意拳基本功

**【重点、难点】**

1. 重点：动作姿态正确
2. 难点：动作姿态正确

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学。

**【学习要求】**

4. 理解拳理：学习长拳背后的理念和哲学，理解每个动作的目的和意义。
5. 动作准确性：精确执行每个动作，注意手型、步型和身法的正确性。
6. 基本姿势：学习并掌握正确的站立姿势，如三体式、提膝等，保持身体

稳定。

### 【复习与思考】

如何鼓励学生反复练习来巩固技能和提高熟练度？

### 【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

#### 第三章形意拳十二形动作

### 【学习目标】

1. 掌握形意拳十二形动作，牢记各形的歌诀；掌握并熟练应用十二形的拆招解招。

2. 学生通过学习十二形动作的运动特点，理解十二形动作的歌诀的意义及内涵，锻炼自己的逻辑思维能力，通过课程中设问、学生互动、翻转课堂及布置相关思考题等形式培养独立学习和分析问题的能力。

3. 学生通过学习，树立形意拳传承、发展和创新中华民族传统体育历史使命的意识，厚植爱国情怀，践行武术道德规范。

### 【课程内容】

1. 形意拳十二形龙形、虎形技术。
2. 形意拳十二形猴形、马形技术。
3. 形意拳十二形蛇形、鸡形技术。
4. 形意拳十二形燕形、鹞形技术。
5. 形意拳十二形鼉形、鲈形技术。
6. 形意拳十二形熊形、鹰形技术。

### 【重点、难点】

1. 重点：动作技术正确。
2. 难点：体会形意拳的“内三合”与“外三合”。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

### 【学习要求】

1. 理论知识学习：了解长拳的历史背景、流派特点和技术原理。
2. 基本功训练：重点练习基本步法、手型、身法和眼法，建立稳固的基础。
3. 套路学习：按照教学计划，逐步学习形意十二形的各个套路，注重动作的准确性和连贯性。
4. 技术细节：掌握每个动作的细节，包括动作的起始、过程和结束位置。
5. 呼吸协调：学会在练习中正确地呼吸，使呼吸与动作相协调。
6. 节奏控制：把握套路的节奏变化，体现动作的快慢、刚柔。
7. 自我评估：定期进行自我评估，了解自己的进步和需要改进的地方。

### 【复习与思考】

形意拳讲究其“象其形，取其意”、“心意诚于中，肢体形于外”内意和外形高度统一，如何应用到自己生活、学习、工作中？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

### 1. 实践学时安排：

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路；在整个学期中，保持一定的频率和连续性，以促进学生技能的逐步提升；根据专业技能的学习特点，安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

### 2. 实践教学环节的设计：

(1) 从基础动作教学开始，逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练，以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演，为学生提供展示学习成果的机会，并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	走进形意拳：30% 形意拳基本功：30%	单元作业、单元测验、课堂表现
课程目标 2	形意拳十二形动作：40%	期末考试、身体素质考核

## 十九、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 25%。

(2) 单元测试 (25%)：题型以选择题、判断题为主。

(3) 单元作业 (25%)：题型为主观题，单元作业需要学生互评。每人至少互评 5 个以上他人作业。(未参与互评的学生将给与所得分数的 50%；未完成互评的学生将给与所得分数的 80%，全部完成互评的学生将给与所得分数的 100%，互评内容雷同，成绩无效)。

(4) 线上参与讨论 (20%)：随堂布置的课程讨论的表现占 20%，要求至少回帖 10 个 (互评内容雷同，成绩无效)。

(5) 视频学习完成度 (5%)：视频学习完成度是指学习课件个数 (学习视频个数占视频总个数的百分比)。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 形意拳技能考核：技能考核以 2012 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。

				我评价较为客观。	基本客观。	
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

## 6. 期末成绩评定标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

## (6) 技能考核评价标准

### ①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
队形不整齐	097	扣 0.1 分

### ②其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林, 周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 国家体育总局武术研究院组编. 中国武术段位制系列教程--形意拳[M]. 北京: 高等教育出版社. 2012.
2. 毛明春. 四象五行精义[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2014.
3. 刘敬儒. 形意拳--十二形精典套路[M]. 北京: 北京体育大学出版社. 2009.
4. 张希贵. 形意拳必修套路. 太原: 山西科学技术出版社, 2020.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。
10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

# 《民族民间体育》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 民族民间体育	(英文) National folk sports	
课程编码	231210521B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	民族传统体育概论	修读学期	5
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 32 , 实践学时 0 )		
执笔人	王 颖	审核人	张琼

## 五、课程简介

《民族民间体育》课程是一门综合性的学科，旨在深化武术与民族传统体育专业的学生对本领域知识体系的理解。作为核心课程，它不仅涵盖了丰富的知识性内容，还融入了理论性、技术性以及应用性的多维教学，为学生提供了全面的专业学习体验。

本课程通过系统的教学安排，引导学生深入探讨民族民间体育的历史渊源、文化特征及其在现代社会中的应用价值。课程内容的设置旨在培养学生的批判性思维能力，提升其技术实践水平，并激发对民族传统体育传承与创新的思考。

学生将通过本课程的学习，掌握民族民间体育的基础理论，能够将所学知识应用于实际问题的解决中，为将来在武术与民族传统体育领域的专业发展打下坚实的基础。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1：掌握我国民族民间体育的历史沿革主要内容，理解中国民族民间体育的文化内涵，掌握其文化特征，了解在世界文化及传统文化的地位作用。

#### 【毕业要求 2.1：理论扎实】

课程目标 2：能够运用所学理论知识，树立正确学习研究的态度、观念和方法，不同地理位置、生态环境下民族民间体育项目的特点与社会发展的关系。【毕

### 业要求 3.2: 能力创新】

课程目标 3: 熟悉民族民间体育的开展现状和发展前景, 并能运用相关知识具备基层竞赛的组织能力和裁判能力。【毕业要求 6.2: 表达能力】

### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方 法, 融汇体育学科知识体系, 掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	创新能力	【能力创新】掌握基本的反思方法和技能, 能够发现武术与民族传统体育行业存在的问题, 并选择合适的研究方向解决相关问题, 具有一定的创新意识。
课程目标 3	沟通表达	【表达能力】掌握较强的语言表达能力, 能够通过口头和书面两种表达方式与同行和社会公众进行有效沟通。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
绪论	课程目标 1、2	讲授法	2
民族民间体育的发展历程	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	2
民族民间体育的特点与功能	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例法	2
民族民间体育的内容分类	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	4
民族民间体育与中国传统文化	课程目标 2	讲授法、情境教学法、案例法	4
民族民间体育活动设计	课程目标 3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	18
合计			32

### （三）课程内容

#### 第一章 绪论

##### 【学习目标】

理解掌握民族民间体育的概念，为认识和揭示民族民间体育现象，本质和规律，建立民族民间体育学科体系奠定基础。

##### 【课程内容】

民族民间体育的概念

##### 【重点、难点】

（1）重点：

- ①民族民间体育的基本概念
- ②民族民间体育学科研究方法

（2）难点：民族民间体育的基本概念；民族民间体育的相关概念之间的联系与区别。

##### 【教学方法】

讲授法

##### 【复习与思考】

1. 什么是民族民间体育？
2. 如何研究民族民间体育？

##### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《民族民间体育精选》第一章  
第二章 民族民间体育的发展历程

##### 【学习目标】

了解民族民间体育的兴起、发展、完善的历程，及其在不同历史时期的真实生存状况；为更好地认识民族民间体育现状使其更好地为现代社会服务奠定理论基础。

##### 【课程内容】

民族民间体育的发展历程

##### 【重点、难点】

（1）重点：

- ①梳理并掌握民族民间体育发展历程及规律。
- ②掌握中西方体育文化的冲突。

（2）难点：民族民间体育的传承与保护。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法

### 【复习与思考】

1. 民族民间体育发展规律有哪些？
2. 中西方体育文化有何异同？
3. 如何能更好地传承和保护本土的民族民间体育？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《民族民间体育精选》

## 第三章 民族民间体育的特点与功能

### 【学习目标】

作为中华民族优秀文化的重要组成部分，民族民间体育呈现出鲜明的中华民族特色，它既具有中国传统文化的一般特征，也具有体育运动所独有的本质特点。本章的目标是全面剖析民族民间体育的特点和功能，为学生更好地掌握民族民间体育奠定理论基础。

### 【课程内容】

民族民间体育的特点与功能

### 【重点、难点】

- (1) 重点：国内外民族民间体育的特点比较。
- (2) 难点：民族民间体育的功能价值。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、案例法

### 【复习与思考】

1. 国内外民族民间体育有什么不同？
2. 深受国外体育影响的中国体育应该如何传承与发展呢？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《民族民间体育精选》

## 第四章 民族民间体育的内容分类

### 【学习目标】

中华民族历史悠久，民族民间体育项目和形式丰富多彩，通过本章学习，使学生了解民族民间体育的分类标准，以及不同分类标准下的项目特征，从而更好地认识民族民间体育。

### 【课程内容】

民族民间体育的内容分类

### 【重点、难点】

(1) 重点:

- ①我国少数民族的分布特点。
- ②民族民间体育分类依据。

(2) 难点: 民族民间体育分类。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 我国少数民族的分布主要与什么相关?
2. 民族民间体育还有哪些分类? 依据是什么?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《民族民间体育精选》  
第五章 民族民间体育与中国传统文化

### 【学习目标】

培养学生了解民族文化、宗教、艺术及民间传说的概念及内涵,掌握民族宗教对民族民间体育发展的作用,掌握民俗与民间体育之间的关系,掌握民族民间体育的养生保健基础理论及其养生保健功效。

### 【课程内容】

民族民间体育与中国传统文化

### 【重点、难点】

(1) 重点:

- ①民族传统文化的内涵及其与民族民间体育的关系。
- ②宗教对民族民间体育发展的作用。

(2) 难点: 民族民间体育与民俗体育之间的关系

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 民族民间体育项目和宗教信仰中间存在什么联系?
2. 少数民族聚集地为什么会将体育项目与生活联系密切?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《民族民间体育精选》

#### 第六章 民族民间体育的实践

### 【学习目标】

通过初步了解舞龙、舞狮、毽球、柔力球等民族传统体育项目的起源与发展,进一步熟悉舞龙、舞狮、毽球、柔力球等项目的基本技术,能明晰传统体育项目中教学与训练的区别,能将各项目的比赛规则、场地和器材简单掌握并叙述出组织比赛的流程等内容。

### 【课程内容】

1. 舞龙
2. 舞狮
3. 毽球
4. 柔力球
5. 少数民族体育项目

### 【重点、难点】

1. 重点:
  - ①民族传统体育项目的起源发展、基本技术教学。
  - ②不同项目的民族传统体育项目的基本要求与训练手段。
2. 难点: 民族传统体育项目中教学与训练的区别。

### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【学习要求】

学生要深入研究民族民间体育项目的文化和历史背景,理解其在不同民族文化中的意义和价值。

### 【复习与思考】

1. 舞龙舞狮项目为什么会有地域区分?
2. 毽球、柔力球项目为什么会深受北方人的喜爱?
3. 少数民族一共有多少项目?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《民族民间体育精选》第二、三、四章

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示: 学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示,如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等,这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报: 定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作, 接受反馈, 促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论: 在实践活动后, 学生将参与反思和讨论环节, 这有助于他们理解实践活动的意义, 认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作: 项目化设计鼓励学生在团队中工作, 通过分工合作来完成项目任务, 培养团队协作精神和领导能力。

5. 跨学科整合: 项目可能涉及多个学科的知识 and 技能, 如历史、文化研究、体育学等, 促进学生跨学科思维的形成。

6. 技术应用: 在展示和汇报过程中, 学生将学习如何有效利用现代信息技术, 如多媒体制作、数据分析软件等, 来增强展示效果。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式(平时成绩)包括考勤、课堂表现、课后作业、生生互评、学生自评、教师评价等。

期末考核采用理论课考查形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例(%)	考核方式
课程目标 1	民族民间体育绪论: 10% 民族民间体育小组汇报: 25%	考勤、课堂表现 期末考试
课程目标 2	民族民间体育的发展历程、特点与功能: 20% 民族民间体育内容分类、民族民间体育与中国传统文化: 20%	课后作业 课堂表现
课程目标 3	民族民间体育活动设计报告: 25%	期末考试

## 七、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×50%+期末考核×50%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤: 学生按时上下课情况及请假、旷课情况。

(2) 课后作业完成情况: 学生平时作业提交次数及完成质量。

(3) 课堂表现: 学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动

的互动情况。

### 3. 期末成绩评定

(1) 民族民间体育小组汇报：小组学生完成 PPT 课件汇报（不少于 10 页）。

(2) 民族民间体育活动设计报告：学生设计民族民间体育项目报告（要求 2000 字以上）。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过 2 次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过 3 次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过 4 次，有无故旷课的情况但不多于 1 次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过 5 次，有无故旷课的情况。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

### 2. 期末成绩评定标准

根据学生的设计成果综合打分，进行成绩评定，民族民间体育项目活动设计报告及其成果汇报(PPT)分别占 60%和 40%。以五级计分评定成绩(≥90 分为优秀、≥80 分为良好、≥70 分为中等、≥60 分为及格和<60 分为不及格)。

民族民间体育活动设计报告	内容（30分）	结构（20分）	语言（10分）
分数（60分）			
民族民间体育小组汇报	内容（20分）	结构（10分）	排版（10分）
分数（40分）			
总分			

### （3）民族民间体育活动设计报告评分标准

【内容】27-30分：内容充实，23-26分：内容较充实，19-22分：内容基本充实，0-18分：内容单薄；

【结构】18-20分：结构严谨，15-17分：结构完整，12-14分：结构基本完整，0-11分：结构混乱；

【语言】9-10分：语言流畅，7-8分，语言流畅，5-6分，语言基本通顺，0-4分：语言不通。

### （4）民族民间体育小组 PPT 汇报评分标准

【内容】18-20分：内容充实，15-17分：内容较充实，12-14分：内容基本充实，0-12分：内容单薄；

【结构】9-10分：结构严谨，7-8分：结构完整，5-6分：结构基本完整，0-4分：结构混乱；

【排版】9-10分：排版美观，7-8分，排版较美观，5-6分，排版基本美观，0-4分：排版不美观。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
民族民间体育概论	段全伟	北京体育大学出版社	2014	否	
民族民间体育	白晋湘	人民体育出版社	2010	否	

## 九、主要参考书目

1. 邱丕相编. 民族传统体育概论. 北京：高等教育出版社. 2008

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景：深入研究民族民间体育项目的文化和历史背景，理解其在不同民族文化中的意义和价值。

2. 积极参与: 积极参与各类民族民间体育活动, 通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践: 将理论知识与实践相结合, 通过实践活动加深对理论知识的理解 and 应用。
4. 多元学习: 利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习民族民间体育的相关知识。
5. 交流互动: 与同学、教师以及民族体育传承人进行交流, 分享学习经验和技巧。
6. 尊重传统: 在学习过程中, 尊重并欣赏每一种民族体育项目的传统和特点。
7. 创新思维: 鼓励创新思维, 探索民族民间体育在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结: 定期进行学习反思和总结, 以不断提升自己的理解和技能水平。
9. 持续学习: 民族民间体育是一个不断发展的领域, 保持持续学习的态度, 跟上最新的发展和研究。

# 《专项训练理论与实践 5》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 专项训练理论与实践 5 (武术方向) (英文) Theory and practice of special training 5 (For students majoring in Martial arts)		
课程编码	231210522B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程		修读学期	5
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 4 , 实践学时 28)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《专项训练理论与实践 5》课程，作为武术与民族传统体育专业的核心必修课高端阶段，旨在培育学生的顶尖专业素养。在前阶段课程的坚实基础之上，本课程进一步深化学生对武术理论的深刻洞察和高级技能的精湛掌握。

课程设计精心，旨在提升学生的“教、练、赛”综合能力，同时重点培养学生的创新思维、批判性分析以及独立解决问题的能力。通过本课程，学生将得到领导力和专业精神的强化，确保在武术教学、训练、裁判和竞赛组织等领域展现卓越的领导才能和专业水准。学生通过本课程的深入学习，将获得在武术领域进行高级研究、教学和实践的全面知识、精湛技能和卓越领导力，为成为武术领域的领航者奠定坚实基础。

《专项训练理论与实践 5》课程在专业人才培养中占据着举足轻重的地位。它不仅传授知识和技能，更注重培养学生的武术文化素养、审美能力以及武德精神。学生将通过本课程深化对武术哲学和传统文化的理解，为成为德艺双馨的武术传承者奠定基础。

## 三、课程目标

## （一）课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：学生将在武术与民族传统体育领域内进行深入研究，拓展专业知识的广度和深度。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：学生将参与高级教学和训练项目，提升专业实践的复杂性和挑战性。【毕业要求 4.1：能力创新】

课程目标 3：学生将通过参与竞赛和展示活动，增强专业技能的实战应用能力。【毕业要求 6.1：专业提升】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	创新能力	【能力创新】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	应用能力	【专业提升】具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
短兵运动概述	课程目标 1	讲授法	4
短兵运动技战术分析	课程目标 1	讲授法	4
短兵教学	课程目标 2、3	讲解与示范、纠错与练习	24
合计			32

### （二）课程内容

#### 第一章 短兵运动概述

##### 【学习目标】

1. 了解短兵运动的产生和发展。
2. 理解短兵运动技术原理。

**【课程内容】**

1. 认识和了解短兵运动的产生和发展。
2. 掌握短兵运动的基本技术和要求。

**【重点、难点】**

1. 重点：器械技法特点、典型动作的动作难度、连接难度。
2. 难点：风格特点。

**【教学方法】**

讲授法。

**【学习要求】**

7. 理解拳理：学习短兵运动背后的理念和哲学，理解每个动作的目的和意义。
8. 动作准确性：精确执行每个动作。
9. 基本姿势：学习并掌握正确的行进姿势，保持身体稳定。

**【复习与思考】**

如何理解短兵运动技法中的一、二、三分技术？

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库

第二章 短兵运动技战术分析

**【学习目标】**

1. 了解短兵运动技战术
2. 掌握并分析短兵运动技战术。

**【课程内容】**

短兵运动技战术的分析

**【重点、难点】**

重点：短兵进攻技术技法特点、典型动作的动作难度、防守战术、战术运用、实战练习。

难点：短兵技术在实战中的运用。

**【教学方法】**

讲授法。

**【学习要求】**

1. 掌握分解短兵运动技战术的应用：将简单的动作让学生逐步掌握。
2. 正确示范并分析：清晰、准确地示范每个动作，确保能够模仿正确的姿势和动作，以便分析。

**【复习与思考】**

如何正确分析短兵运动技战术？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

### 第三章 短兵教学

【学习目标】

1. 掌握短兵基本技术。
2. 掌握短兵动作。

【课程内容】

8. 短兵基本动作
9. 短兵基本技术

【重点、难点】

1. 重点:短兵的技术动作; 短兵的基本技术动作路线、步型、步法的掌握。
2. 难点: 技术规范、力点准确、方法清楚。

【教学方法】

讲解与示范、纠错与练习。

【学习要求】

1. 基本功训练: 重点练习基本身法和眼法, 建立稳固的基础。
2. 技术细节: 掌握每个动作的细节, 包括动作的起始、过程和结束位置。
3. 呼吸协调: 学会在练习中正确地呼吸, 使呼吸与动作相协调。
4. 节奏控制: 把握套路的节奏变化, 体现动作的快慢、刚柔。
5. 自我评估: 定期进行自我评估, 了解自己的进步和需要改进的地方。

【复习与思考】

短兵得分的四个要求?

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

1. 实践学时安排:

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路; 在整个学期中, 保持一定的频率和连续性, 以促进学生技能的逐步提升; 根据专业技能的学习特点, 安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

2. 实践教学环节的设计:

(1) 从基础动作教学开始, 逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练, 以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演, 为学生提供展示学习成果的机会, 并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	短兵运动概述：10% 短兵运动技战术分析：20%	课后作业、课堂表现、期末考试
课程目标 2	短兵教学1：35%	期末考试、身体素质考核
课程目标 3	短兵教学2：35%	课堂表现、课后作业、体能总结报告

## 二十、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点

后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：技能考核以 2012 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 7. 期末成绩评定标准

#### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

(7) 技能考核评价标准

①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空	扣 0.1 分

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分

器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林，周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京：人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级长拳. 郑州：海燕出版社. 2008 年.
3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京：人民体育出版社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。

10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

## 《体育保健学》课程教学大纲

课程类别	专业核心课程	课程代码	231210523B
适用专业	武术与民族传统体育	先修课程	运动解剖学、运动生理学
总学时	32	学分	2
讲 授	30	实 践	2

### 一、课程性质与任务

(一) 课程性质：专业必修课

(二) 课程任务

1. 研究体育运动参加者的身体发育、健康状况与机能水平，为体育教学、训练和比赛及全民健身提供科学依据；

2. 研究体育教学、运动训练和比赛的组织和方法是否符合运动参加者的身体特点，进行医学指导和服务；

3. 研究影响体育运动参加者健康和机能的各因素，并制定相应的卫生措施；

4. 研究和了解各种营养素的种类、功用及来源，了解不同项目的运动员营养状况的特殊要求，正确指导运动员饮食，以确保运动员的健康，促进运动成绩的提高；

5. 研究运动性伤病的发生规律、防治方法和康复措施。

### 二、课程目标

课程目标 1：通过对体育保健课的学习，使学生懂得人体生命活动的基本特征和影响人体生命活动的各种因素之间相互制约的内在联系，以及学校体育要使学生终身受益的要求，（支撑毕业要求指标点 A4、B1、C2）

课程目标 2：培养我们具备优秀的中小学体育教师、体育领域人才的能力。（支撑毕业要求指标点 B1、C2）

课程目标 3：培养我们的团队精神，团队协作能力。（支撑毕业要求指标点 C2）

### 三、课程目标与毕业要求指标点对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	知识要求	A4. 专业知识等 掌握武术、传统体育养生、民族民间体育的基本理论、基本技术和基本技能，对专业相关领域开展实践的基础知识有较为系统的学习，具备对与身体参与健康活动的行为有基本的评价基础。
课程目标 2	能力要求	B1. 专业能力 通晓武术与民族传统体育专业项目的主要技术与技能，即达到“一专多能”的要求。具备本专业相关教学、训练、指导与管理等实际工作的能力。毕业时达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格。
课程目标 3	素质要求	C2. 专业素质 了解人类文明史和科学发展史，了解中国历史和中国传统文化，具有基本的文学、艺术和人文修养；具有良高的科学思维、掌握科学研究方法、具有求实创新意识；具有良好的武术与民族传统体育专业运动素质。

### 四、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

教学内容	教学方法	学时分配			支撑 课程目标
		讲授	实践	小计	
健康概述	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2、3
运动与环境	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2
运动与营养概述	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
运动与人的行为和生活方式	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2、3
不同人群的体育卫生	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
体格检查	讲授法、案例法、自主学习法等	3	0	3	课程目标 1、2、3
运动性疲劳	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2

体育教育的医务监督	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2、3
运动训练和比赛期的医务监督	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2、3
运动性病征	讲授法、案例法、自主学习法等	4	0	4	课程目标 1、2
运动损伤概述	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2
运动损伤的病理和处理	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2
运动损伤的急救	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2
运动损伤的治疗与康复	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2
常见运动损伤	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
人体各部位运动损伤	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
按摩	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
医疗体育概述	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2
常见慢性伤病的医疗体育	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2
合计		32	0	32	

## 学习内容:

### 第一章 健康概述

#### (一) 本章教学基本要求

通过本章教学,使学生能对健康有一个全面地了解和认识,能够分析影响健康的基本因素和健康问题,为理解体育与健康的关系打下理论基础。

#### (二) 教学内容

##### 1.1 现代健康观

##### 1.2 现代体育的健康观

##### 1.3 运动对个体健康的影响

#### (三) 重点与难点

**重点:** 理解体育保健学是在体育与医疗保健相结合中发展起来的一门综合、交叉学科。大学生如何预防和消除亚健康症状。

**难点:** 运动过量和运动缺乏对身体健康的影响。

## 第二章 运动与环境

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学，使学生了解环境对人体健康和运动能力的危害和影响，从而使学生认识到如何克服一些不利因素来保护身体健康以及提高运动能力。

### （二）教学内容

#### 2.1 环境污染对人体健康的危害

#### 2.2 环境卫生的防护

#### 2.3 环境对人体运动能力的影响

#### 2.4 运动建筑设备卫生

### （三）重点与难点

重点：热环境、冷环境、高原环境对人体运动能力的影响。

难点：运动建筑设备卫生要求实施

## 第三章 运动与营养

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学，要求学生了解营养的意义，树立正确营养观点；熟悉营养素的性质和功用，能正确选择和利用食物；掌握运动员合理营养的意义与作用；运动员的营养特点，能合理安排运动员的膳食和饮料。掌握营养摄取和能量消耗的计算法，能评定一般营养状态。

### （二）教学内容

#### 3.1 基础营养

#### 3.2 蛋白质与运动

#### 3.3 脂肪与运动

#### 3.4 碳水化合物与运动

#### 3.5 蛋白质、脂肪、碳水化合物的相互作用

#### 3.6 微量营养素与运动（维生素、矿物质、水、食物纤维素）

### （三）重点与难点

重点：蛋白质、脂肪的营养功用。不同运动项目重点补充的营养物质。我国运动员每日维生素摄入量、几种矿物质需要量，何为运动性脱水，运动员应该如何补水。

难点：蛋白质、脂肪的营养功用。不同运动项目重点补充的营养物质。

## 第四章 运动与人的行为和生活方式

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学，要求学生了解积极的生活方式和合理的体育运动对健康的促进作用，并了解危害健康的行为，从而改变自己不良的生活习惯。提高生活质量，为健康打基础。

### （二）教学内容

#### 4.1 健康与行为和生活方式

## 4.2 促进健康的积极生活方式——合理的体育运动

### 4.3 体育行为与心理健康

#### (三) 重点与难点

重点：心理健康的四个维度。积极生活。

难点：心理健康的四个维度。积极生活。

## 第五章 不同人群的体育卫生

### (一) 本章教学基本要求

通过本章教学，使学生了解儿童少年、女子、老年身体发育特点，熟悉儿少早期专项训练和女子月经周期的医学问题；掌握儿童少年、女子体育卫生要求，并能应用于体育实践中。

### (二) 教学内容

#### 5.1 儿童少年体育卫生

#### 5.2 女子体育卫生

#### 5.3 中年人体育卫生

#### 5.4 老年人体育卫生

#### (三) 重点与难点

重点：最大摄氧量。儿童少年生长发育的基本规律。早期专项训练应注意的问题。女子个特殊时期的体育卫生。女运动员在月经期的四种表现。中年人的体育锻炼如何确定适宜的运动强度，应如何掌握运动强度。衰老的概念？老年人适宜做哪些体育运动？应如何掌握运动强度？

难点：儿童少年生长发育的基本规律。早期专项训练应注意的问题。女子个特殊时期的体育卫生。

## 第六章 体格检查

### (一) 本章教学基本要求

通过本章教学，要求学生初步了解体格检查的主要内容，熟悉姿势检查的方法和人体测量、身体成分的测量与评价；掌握姿势检查和人体机能检查的评定，并能将体格检查材料应用于教学和训练中。

### (二) 教学内容

#### 6.1 体格检查的方法

#### 6.2 体格检查的内容

#### 6.3 检查中几个问题的医学分析

#### 6.4 评价心血管功能的常用指标

#### 6.5 心肺功能负荷试验

#### 6.6 植物神经和运动神经机能检查

#### (三) 重点与难点

重点：联合机能试验的反应可分为几种类型。心脏肥大的原因，生理性心脏肥大和病理性心脏肥大的区别。

难点：联合机能试验的方法。

## 第七章 运动性疲劳

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学，要求学生掌握运动性疲劳的机制，并能够准确的判断是否出现疲劳并及时消除疲劳。从而提高运动能力。

### （二）教学内容

#### 7.1 运动性疲劳概述

#### 7.2 判断运动性疲劳的简易方法

#### 7.3 消除运动性疲劳的方法

### （三）重点与难点

重点：运动性疲劳的机制及消除方法

难点：运动性疲劳及消除方法

## 第八章 体育教育的医务监督

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学，要求学生了解体育教育的医务监督的意义，掌握体育教学的医务监督、健康分组的概念及注意事项。

### （二）教学内容

#### 8.1 体育课的医务监督

#### 8.2 早锻炼和课间操的医务监督

#### 8.3 课外活动的医务监督

### （三）重点与难点

重点与难点：掌握体育课生理负担量常用的评定方法。

## 第九章 运动训练和比赛期的医务监督

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学，要求学生了解运动员的自我监督的意义、形式；比赛期的医务监督；兴奋剂的种类及其作用。熟悉运动医务监督常用指标的意义与应用；消除疲劳的方法。掌握自我监督、医务监督的概念、自我监督的内容；运动员常用的减体重措施、方法及其医学问题；兴奋剂的概念和危害性。

### （二）教学内容

#### 9.1 自我监督

#### 9.2 运动训练医务监督的要求

#### 9.3 运动训练医务监督的常用指标

#### 9.4 比赛期的医务监督

#### 9.5 比赛期的特殊医学问题

##### (三) 重点与难点

重点与难点：自我监督。运动员服用兴奋剂的危害。脉搏、血压、心电图、尿蛋白、血红蛋白指标的测定在医务监督过程中的意义和作用。

### 第十章 运动性病症

#### (一) 本章教学基本要求

通过本章教学使学生了解常见运动性疾病的发病原理、预防；熟悉运动性疾病的发病原因、征象；掌握一般的急救和处理方法。

#### (二) 教学内容

##### 10.1 过度训练

##### 10.2 运动应激综合征

##### 10.3 晕厥

##### 10.4 运动员贫血

##### 10.5 运动中腹痛

##### 10.6 肌肉痉挛

##### 10.7 运动性血尿

##### 10.8 运动性血红蛋白尿

##### 10.9 运动性中暑

##### 10.10 冻伤

##### 10.11 运动性脱水

##### 10.12 运动性猝死

#### (三) 重点与难点

重点与难点：过度训练、运动应激综合征、晕厥、运动员贫血、运动性血尿、运动性血红蛋白尿的发生原因与发病机理、症状与诊断、处理方法及预防措施。运动性腹痛的特点。运动性中暑分类及治疗。运动性脱水的表现及治疗。

### 第十一章 运动损伤概述

#### (一) 本章教学基本要求

通过本章教学使学生了解体育运动中损伤的概念、分类、原因和预防原则。

#### (二) 教学内容

##### 11.1 运动损伤的概念与分类

##### 11.2 运动损伤的直接原因

##### 11.3 损伤的发病规律和潜在原因

##### 11.4 运动损伤的预防

### （三）重点与难点

重点与难点：运动损伤的发生原因和预防措施。

## 第十二章 运动损伤的病理和处理

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学使学生熟悉运动损伤的预防方法；组织损伤的病理变化；运动损伤的一般处理；作好运动损伤的预防和处理工作。

### （二）教学内容

#### 12.1 开放性软组织损伤的处理

#### 12.2 闭合性软组织损伤的病理和处理

### （三）重点与难点

重点与难点：运动损伤的处理方法。慢性损伤、急性损伤、开放性软组织损伤、闭合性软组织损伤的概念。急性闭合性软组织损伤的处理原则及治疗方法。

## 第十三章 运动损伤的急救

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学使学生掌握运动损伤的急救技术，服务于体育实践。

### （二）教学内容

#### 13.1 急救的概述

#### 13.2 出血的急救

#### 13.3 急救包扎的方法

#### 13.4 骨折的急救

#### 13.5 关节脱位的急救

#### 13.6 心肺复苏

#### 13.7 搬运伤员的方法

#### 13.8 抗休克

### （三）重点与难点

重点与难点：各种急救的方法。骨折的概念，分类，主要症状和体征。肩关节和肘关节脱位的原因和急救方法。心肺复苏术。

## 第十四章 运动损伤的治疗与康复

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学使学生了解运动处方的概念和组成；熟悉和掌握各种疗法的应用。

### （二）教学内容

#### 14.1 中草药疗法

#### 14.2 针灸疗法

#### 14.3 拔罐疗法

#### 14.4 按摩疗法

#### 14.5 物理疗法

#### 14.6 固定疗法

#### 14.7 伤后康复锻炼

##### (三) 重点与难点

重点与难点：运动创伤各种治疗方法及注意事项。

### 第十五章 常见运动损伤

#### (一) 本章教学基本要求

通过本章教学使学生了解开放性软组织损伤的处理原则和处理方法；熟悉挫伤、胫腓骨疲劳性骨膜炎、掌指、指间关节韧带扭伤、腰部损伤与劳损的原因、原理、征象和一般处理方法；掌握急性闭合性软组织损伤的处理原则；掌握肌肉拉伤、脑震荡、肩袖损伤、膝关节急性损伤、踝关节韧带损伤、的原因、原理、征象和处理方法，并能应用于实践，减少或避免运动损伤的发生。

#### (二) 教学内容

##### 15.1 软组织挫伤

##### 15.2 肌肉拉伤

##### 15.3 关节韧带损伤

##### 15.4 滑囊炎

##### 15.5 腱鞘炎

##### 15.6 疲劳性骨膜炎

##### 15.7 骨骺损伤

#### (三) 重点与难点

重点与难点：常见运动损伤的损伤机制、症状、诊断、处理和预防。

### 第十六章 人体各部位运动损伤

#### (一) 本章教学基本要求

通过本章学习，要求学生掌握个关节的解剖特点，并了解不同项目的易伤部位，从而能够预防损伤的发生。

#### (二) 教学内容

##### 16.1 肩部运动损伤

##### 16.2 肘部运动损伤

##### 16.3 腕部运动损伤

##### 16.4 膝部运动损伤

##### 16.5 踝及足部运动损伤

##### 16.6 头及躯干部运动损伤

### （三）重点与难点

重点与难点：肩关节、肘关节、腕关节、膝关节、踝关节、足、躯干的解剖结构、主要韧带和肌肉。不同运动项目的易伤部位和专项多发性损伤。

## 第十七章 按摩

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学使学生了解按摩的作用和注意事项；熟悉穴位按摩的手法；掌握按摩的基本手法和身体各部位的按摩以及常用穴位，并能将按摩初步应用于体育运动实践和运动伤病的一般处理中。

### （二）教学内容

#### 17.1 概述

#### 17.2 常用按摩手法

#### 17.3 按摩的应用

### （三）重点与难点

重点与难点：按摩注意事项及常用手法。

## 第十八章 医疗体育概述

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学使学生了解医疗体育的重要性，以及医疗体育的手段和方法，从而使身体早日恢复健康，恢复正常的训练和比赛。

### （二）教学内容

#### 18.1 医疗体育的意义及理论基础

#### 18.2 医疗体育的方法与手段

#### 18.3 运动器官的功能评价

#### 18.4 医疗体育的应用

### （三）重点与难点

重点与难点：医疗体育的概念、禁忌症。

## 第十九章 常见慢性伤病的医疗体育

### （一）本章教学基本要求

通过本章教学使学生了解一些常见的慢性病的医疗体育，对不同的慢性病制定运动处方，并掌握医疗体育方法。

### （二）教学内容

#### 19.1 常见慢性运动系统伤病的医疗体育

#### 19.2 常见慢性病的医疗体育

### （三）重点与难点

重点与难点：脊柱侧凸、肩周炎、慢性腰腿痛、冠心病、糖尿病、高血压、肥胖症的医

疗体育。

## 七、考核方式与评定方法

### (一) 考核方式

课程成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（30分）、课堂表现（30分）、平时作业（30分）、课堂笔记（10分），占比30%；“1”指期末考试成绩，占比70%。

### (二) 成绩评定标准

#### 1. 课堂教学情况评价方法与标准

课堂考勤记录占30%，随堂提问成绩占70%，按照百分制给分；

考勤全勤记为100分，缺勤一次减 $100/n$ 分（ $n$ 为考勤次数，一学期不少于3次）；

课堂提问根据学生答题情况给出成绩，按照次数求均分。

#### 2. 作业评价方法与标准

评价依据以下几个方面：

①不交作业，成绩为0分，百分制计分；

②完整性：20分，作业内容基本完整，没有故意的少题、漏题；

③认真程度：20分，格式规范，代码层次清晰，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：40分，根据答题情况给出分数；

⑤重复率：20分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

学期末，每个学生所有作业的平均值，即是该同学最后评价的作业环节评价成绩。

#### 3. 期末考核评价标准

详见期末试题评分标准。

## 八、推荐教材及主要参考书

### (一) 推荐教材

《体育保健学》，姚鸿恩主编，高等教育出版社，2006年。

### (二) 主要参考书

1. 《体育保健学》主编：姚鸿恩，高等教育出版社，2006年7月第4版

2. 《实用运动医学》主编：曲绵域，于长隆，北京大学医学出版社，2003年9月第4版

3. 《运动营养》主编：莫恩主编，杨则宜译审，人民体育出版社，2004年9月第1版

# 《专项训练理论与实践 6》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 专项训练理论与实践 6 (武术方向) (英文) Theory and practice of special training 6 (For students majoring in Martial arts)		
课程编码	231210524B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程		修读学期	6
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	4	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	64 学时 (理论学时 40, 实践学时 24)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《专项训练理论与实践 6》课程，作为武术与民族传统体育专业的核心必修课，致力于锻造学生的杰出能力。它在前阶段课程的深厚积累上，进一步淬炼学生对武术精髓的深刻理解和高级技艺的精湛应用。课程以“教、练、赛、演”为四大支柱，全面提升学生的专业能力，同时着重培育学生的创新思维和批判性分析能力，以及独立解决问题的自主性。本课程强化领导力和专业精神，使学生在武术领域的教学、训练、裁判和竞赛组织中展现出卓越的领导力和专业水准。通过本课程的深入探究，学生将获得武术领域高级研究、教学和实践所需的全面知识、精湛技艺和卓越领导力，为成为武术领域的领军人物打下坚实基础。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：在扎实掌握武术套路的基础知识和技能后，学生将构建起完整的学习闭环，发展个性化的学科知识体系。【毕业要求 2.1：理论扎实】

课程目标 2: 学生将具备发展独立解决问题的能力, 面对复杂情境能够自主寻找解决方案。【毕业要求 3. 2: 能力创新】

课程目标 3: 学生通过参与创新项目和深入研究, 掌握武术科研理论与方法, 促进武术与民族传统体育的科研进步, 同时在武术套路竞赛的组织与裁判法方面展现专业能力, 具备武术科研与实践的能力。【毕业要求 4. 3: 专业提升】

课程目标 4: 学生将培养领导力, 学习如何在团队中发挥领导作用, 引导团队达成目标。【毕业要求 7. 1: 团队精神】

## (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方法, 融汇体育学科知识体系, 掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	创新能力	【能力创新】掌握基本的反思方法和技能, 能够发现武术与民族传统体育行业存在的问题, 并选择合适的研究方向解决相关问题, 具有一定的创新意识。
课程目标 3	应用能力	【专业提升】具有自主学习、自我发展的能力; 通晓本专业项目的主要技术和技能, 毕业时达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格。
课程目标 4	团队合作	【团队精神】理解团队协作的重要性, 积极体验学习共同体的特点和价值, 系统掌握团队协作知识与技能, 积极参加小组协作学习活动, 具有武术与民族传统体育活动互助与合作精神。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
武术套路竞赛组织与裁判法	课程目标 1、3、4	讲授法	16
武术科研理论与方法	课程目标 1、3	讲授法	14
四十二式太极拳	课程目标 2、3、4	比赛法、合作学习法	16
南拳	课程目标 1、3、4	比赛法、合作学习法	18
合计			64

### (二) 课程内容

#### 第一章 武术套路竞赛组织与裁判法

**【学习目标】**

1. 掌握武术套路竞赛规则
2. 武术套路的竞赛组织与裁判法

**【课程内容】**

1. 武术套路竞赛组织
2. 武术套路裁判法

**【重点、难点】**

1. 重点:竞赛规则。
2. 难点: 基层武术竞赛组织与管理。

**【教学方法】**

讲授法。

**【学习要求】**

掌握武术套路竞赛规则: 将规则内容讲解传授, 让学生逐步掌握。

**【复习与思考】**

如何一场武术比赛中, 运动队对本队运动员的打分存在异议, 随后向组委会提出申诉要求。请你分别从运动队和组委会处理本次事件部门的角度阐述事件处理过程?

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库

第二章 武术科研理论与方法

**【学习目标】**

1. 认识和了解武术科研理论。
2. 掌握当今武术科研前沿动态。

**【课程内容】**

武术科研理论与方法

**【重点、难点】**

- 重点: 武术科研理论方法。  
难点: 当今武术科研前沿动态。

**【教学方法】**

讲授法。

**【学习要求】**

正确掌握武术科研理论与方法。

**【复习与思考】**

如何快速记忆武术科研理论与应用方法?

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库

### 第三章 四十二式太极拳

#### 【学习目标】

1. 掌握四十二式太极拳拳理。
2. 掌握四十二式太极拳套路动作。
3. 讲解四十二式太极拳基本动作、步型、步法。

#### 【课程内容】

1. 太极拳基本功
2. 四十二式太极拳套路基本技术
3. 四十二式太极拳套路

#### 【重点、难点】

1. 重点:太极拳基本功的技术动作;四十二式太极拳套路基本技术动作路线、步型、步法的掌握;四十二式太极拳套路中的典型动作技术的动作路线、动作名称和演练技巧。

2. 难点:技术规范、力点准确、方法清楚;演练节奏的处理。

#### 【教学方法】

比赛法、合作学习法。

#### 【学习要求】

1. 理论知识学习:了解太极拳的历史背景、流派特点和技术原理。
2. 基本功训练:重点练习基本步法、手型、身法和眼法,建立稳固的基础。
3. 套路学习:按照教学计划,逐步学习太极拳的各个套路,注重动作的准确性和连贯性。

4. 技术细节:掌握每个动作的细节,包括动作的起始、过程和结束位置。

5. 呼吸协调:学会在练习中正确地呼吸,使呼吸与动作相协调。

6. 节奏控制:把握套路的节奏变化,体现动作的快慢、刚柔。

7. 自我评估:定期进行自我评估,了解自己的进步和需要改进的地方。

#### 【复习与思考】

练习四十二式太极拳的注意事项?

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

### 第四章 南拳

#### 【学习目标】

1. 掌握南拳拳理。
2. 掌握南拳套路动作。

#### 【课程内容】

1. 南拳步型

## 2. 南拳套路

### 【重点、难点】

1. 重点:南拳基本功的技术动作;南拳套路基本技术动作路线、步型、步法的掌握;南拳套路中的典型动作技术的动作路线、动作名称和演练技巧。

2. 难点:技术规范、力点准确、方法清楚;演练节奏的处理。

### 【教学方法】

比赛法、合作学习法。

### 【学习要求】

1. 掌握分解动作教学方法的应用:将复杂的套路分解成简单的动作,逐一教授,让学生逐步掌握。

2. 正确示范:清晰、准确地示范每个动作,确保能够模仿正确的姿势和动作。

### 【复习与思考】

如何鼓励学生反复练习来巩固技能和提高熟练度?

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

### 1. 实践学时安排:

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路;在整个学期中,保持一定的频率和连续性,以促进技能逐步提升;根据专业技能的学习特点,安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

### 2. 实践教学环节的设计:

(1) 从基础动作教学开始,逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练,以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演,为学生提供展示学习成果的机会,并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育,教授学生正确的训练方法和自我保护技巧,预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈,根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式(平时成绩)包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

## （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	武术理论知识：43%	课后作业、期末考试
课程目标 2	武术文化：7%	课后作业、期末考试
课程目标 3	武术竞赛规则：17%	课堂表现、期末考试
课程目标 4	武术套路裁判法：33%	课堂表现、身体素质考核、体能总结报告、期末考试

## 二十一、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×20%+期末考核×30%+技能考核×50%

#### 2. 平时成绩评定

（1）体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

（2）作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

（3）课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

#### 3. 技能成绩评定

（1）身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

（2）技能考核：技能考核以 2012 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 30%。

#### 4. 期末成绩评定

来自于期末考试卷面成绩，占比 30%。

### （二）评分标准

## 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

## 8. 期末成绩评定标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90公斤（含）以下	65公斤（含）以下
1.2	90.1~100公斤（含）	65.1~70公斤（含）
1.4	100公斤以上	70公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

(8) 技能考核评价标准

①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空	扣 0.1 分

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分

器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林，周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京：人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级长拳. 郑州：海燕出版社. 2008 年.
3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京：人民体育出版社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。

10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

# 《初级拳术》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 初级拳术	(英文) Primary boxing	
课程编码	231210525B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	专项训练理论与实践 1	修读学期	2
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2 , 实践学时 30)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《初级拳术》是武术与民族传统体育专业的选修课程，专注于教授初级三路长拳，属于竞技武术 C 级套路。本课程设计既满足基础武术训练的需求，也适应青少年竞赛和技术的提升，为学生提供了一个全面了解和实践武术的平台。

通过本课程的学习，学生将获得扎实的武术基本功，包括身体协调性、力量、速度和柔韧性的提升。同时，课程内容涵盖了长拳的技巧和动作套路，旨在培养学生的竞技能力和技术精进，为未来可能的武术竞赛或职业发展打下坚实基础。

《初级拳术》课程在专业人才培养中占据着举足轻重的地位。它不仅传授知识和技能，更注重培养学生的武术文化素养、审美能力以及武德精神。学生将通过本课程深化对武术哲学和传统文化的理解，为成为德艺双馨的武术传承者奠定基础。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：掌握初级拳术的基本理论知识、基本技术，为今后参加工作，指导教学打下良好基础。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：增强学生武术文化素养、运动水平以及独立进行教学、训练、表演的能力，以达到具备职业基本能力的要求。【毕业要求 4.1：执业能力】

课程目标 3：树立“健康第一”的观念，提高学生的身体素质的基础上，养成锻炼身体的习惯，具备推广传播武术的实践经验和解决问题的能力，同时培养学生良好的体育道德风尚和团结协作的集体主义精神以及勇敢顽强、坚韧不拔、积极参与竞争的意志品质【毕业要求 6.1：沟通能力】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【执业能力】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	沟通表达	【沟通能力】具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
长拳概述	课程目标 1	讲授法、讨论法	1
初级长拳教学理论与方法	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	1
初级三路长拳动作教学	课程目标 1、2、3	讲解示范法、分组教学法、多媒体教学、比赛法	30
合计			32

### （二）课程内容

#### 第一章 长拳概述

##### 【学习目标】

1. 了解长拳的产生和发展。
2. 理解长拳技术原理。

##### 【课程内容】

1. 认识和了解长拳的产生和发展。

2. 掌握长拳的基本技术和要求。

**【重点、难点】**

1. 重点:长拳动作技术及方法。

2. 难点:长拳的技术要求。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学。

**【学习要求】**

10. 理解拳理:学习长拳背后的理念和哲学,理解每个动作的目的和意义。

11. 动作准确性:精确执行每个动作,注意手型、步型和身法的正确性。

12. 基本姿势:学习并掌握正确的站立姿势,如马步、弓步等,保持身体稳定。

**【复习与思考】**

如何理解长拳技法中的“四击八法”、“十二形”?

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库

第二章 长拳的教学理论与方法

**【学习目标】**

1. 认识和了解长拳的教学目的与要求及特点。

2. 掌握长拳教学的原则。

3. 长拳教学的教学方法、组织形式与步骤。

**【课程内容】**

长拳的教学理论与方法

**【重点、难点】**

1. 重点:长拳教学的原则和方法。

2. 难点:如何进行长拳技术教学。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学。

**【学习要求】**

1. 掌握分解动作教学方法的应用:将复杂的套路分解成简单的动作,逐一教授,让学生逐步掌握。

3. 正确示范:清晰、准确地示范每个动作,确保能够模仿正确的姿势和动作。

**【复习与思考】**

如何鼓励学生反复练习来巩固技能和提高熟练度?

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

### 第三章 初级三路长拳套路

【学习目标】

1. 掌握初级三路长拳拳理。
2. 掌握初级三路长拳套路动作。
3. 讲解初级三路长拳基本动作、步型、步法。

【课程内容】

10. 武术基本功
11. 初级长拳套路基本技术
12. 初级三路长拳套路

【重点、难点】

1. 重点:武术基本功的技术动作;初级长拳套路基本技术动作路线、步型、步法的掌握;初级长拳套路中的典型动作技术的动作路线、动作名称和演练技巧。
2. 难点:基本功的跳跃动作;技术规范、力点准确、方法清楚;演练节奏的处理。

【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法、比赛法。

【学习要求】

1. 理论知识学习:了解长拳的历史背景、流派特点和技术原理。
2. 基本功训练:重点练习基本步法、手型、身法和眼法,建立稳固的基础。
3. 套路学习:按照教学计划,逐步学习长拳的各个套路,注重动作的准确性和连贯性。
4. 技术细节:掌握每个动作的细节,包括动作的起始、过程和结束位置。
5. 呼吸协调:学会在练习中正确地呼吸,使呼吸与动作相协调。
6. 节奏控制:把握套路的节奏变化,体现动作的快慢、刚柔。
7. 自我评估:定期进行自我评估,了解自己的进步和需要改进的地方。

【复习与思考】

练习初级三路长拳的注意事项?

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

### 1. 实践学时安排:

确保学生能够熟练掌握初级拳的各种技巧和套路;在整个学期中,保持一定的频率和连续性,以促进技能逐步提升;根据专业技能的学习特点,安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

## 2. 实践教学环节的设计:

(1) 从基础动作教学开始,逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练,以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演,为学生提供展示学习成果的机会,并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育,教授学生正确的训练方法和自我保护技巧,预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈,根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式(平时成绩)包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例(%)	考核方式
课程目标 1	长拳概述: 10% 初级长拳教学理论与方法: 10% 初级三路长拳动作教学: 30%	课后作业、课堂表现、期末考试
课程目标 2	初级三路长拳动作教学: 25%	期末考试、身体素质考核
课程目标 3	初级三路长拳动作教学: 25%	课堂表现、课后作业、体能总结报告

## 二十二、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告: 全面了解学生的体能状况,同时鼓励学生积极参与体育活动,提高身体素质,占比 10%。

(2) 作业完成情况: 学生作业提交次数及完成质量(含社会实践作业一项),

占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 初级三路长拳技能考核：技能考核以 2012 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

## 9. 期末成绩评定标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤 (含) 以下	65 公斤 (含) 以下
1.2	90.1~100 公斤 (含)	65.1~70 公斤 (含)
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

### (9) 技能考核评价标准

#### ①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

#### ②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分

拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩	扣 0.1 分
	▲击拍落空	

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林, 周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京: 人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级长拳. 郑州: 海燕出版社. 2008 年.
3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京: 人民体育出版

社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习拳术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。
10. 心理素质培养：培养坚韧不拔的意志和冷静应对比赛的能力。
11. 定期评估：定期对自己的学习进度和技能水平进行自我评估和反思。
12. 个性化学习计划：根据自己的特点和需求，制定个性化的学习计划。

# 《初级器械》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 初级器械	(英文) pimary instrument	
课程编码	231210525B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	专项训练理论与实践 1	修读学期	2
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2 , 实践学时 30)		
执笔人	闫慧	审核人	张琼

## 二、课程简介

《初级器械》课程，作为武术与民族传统体育专业选修课，致力于传授基础的武术器械技艺。课程内容涵盖刀、剑、棍、枪等多种器械，强调各自的风格与技术特性，如刀法之猛、剑法之灵、棍法之广、枪法之准，旨在培养学生对武术器械的基本认知与操作技能。

本课程在专业人才培养中占据基石地位，不仅传授技术，更重视文化与精神的培育。通过深入学习，学生将领悟武术的哲学与审美，提升文化素养，深化对武术精神的理解，为成为具有深厚文化底蕴的武术人打下基础。

学生将通过《初级器械》课程系统地学习武术器械的使用，掌握攻防技巧，深化对武术文化的理解，培养出德艺双馨的素质，为传承和推广武术文化做好充分准备。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：掌握初级器械的基本理论知识、基本技术，具备从事武术教学与训练的能力和社会武术健身指导的能力。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：培养武术文化素养、运动观赏水平以及独立进科学教育锻炼的能力，以达到具备职业基本能力的要求。熟练掌握教学、训练语言技能、示范技

能等多项技能，积极反思并能做出客观评价，同时能组织基层比赛。【毕业要求 4.1：执业能力】

课程目标 3：树立“健康第一”的观念，提高学生的身体素质的基础上，养成锻炼身体的习惯，具备推广传播武术的实践经验和解决问题的能力，同时培养学生良好的体育道德风尚和团结协作的集体主义精神以及勇敢顽强、坚韧不拔、积极参与竞争的意志品质【毕业要求 6.1：沟通能力】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【技能娴熟】具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	【执业能力】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	沟通表达	【沟通能力】具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
初级器械概论	课程目标 1	讲授法、讨论法	1
初级器械教学理论与方法	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	1
短器械动作教学 长器械动作教学（介绍）	课程目标 1、2、3	讲解示范法、分组教学法、 多媒体教学、比赛法	30
合计			32

### （二）课程内容

#### 第一章 武术器械概述

##### 【学习目标】

1. 初级器械的历史脉络。
2. 初级器械的基本技术和特点。

##### 【课程内容】

1. 认识和了解长、短器械的产生和发展。
2. 掌握长、短器械的基本技术和要求。

**【重点、难点】**

1. 重点：初级器械的运动特点。
2. 难点：初级器械的演练风格特点。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学。

**【学习要求】**

1. 理解器械应用原理：学习器械背后的理念和哲学，理解每个动作的目的和意义。
2. 动作准确性：精确执行每个动作，注意手型、步型和身法的正确性。

**【复习与思考】**

如何理解刀术技法中的“刀如猛虎”？

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库  
第二章武术器械的教学理论与方法

**【学习目标】**

1. 初级器械的运动特点。
2. 初级器械的演练风格特点。

**【课程内容】**

1. 认识和了解武术器械的教学目的与要求及特点。
2. 掌握武术器械的原则。
3. 武术器械教学的教学方法、组织形式与步骤。

**【重点、难点】**

1. 重点：武术器械教学的原则和方法。
2. 难点：如何进行武术器械技术教学

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、多媒体教学。

**【学习要求】**

1. 掌握分解动作教学方法的应用：将复杂的套路分解成简单的动作，逐一教授，让学生逐步掌握。
4. 正确示范：清晰、准确地示范每个动作，确保能够模仿正确的姿势和动作。

**【复习与思考】**如何提高学生技能水平？

**【学习资源】**超星泛雅平台视频资源库

### 第三章短器械动作教学

#### 【学习目标】

1. 学习短器械动作基本技法
2. 学习长器械动作基本技法

#### 【课程内容】

##### 1. 短器械动作教学

(1) 刀术动作基本技法（藏刀、扎刀、缠头刀、裹脑刀、劈刀、砍刀、撩刀）

(2) 剑术动作基本技法（刺剑、劈剑、崩剑、点剑、斩剑、截剑、挂剑、撩剑）

##### 2. 长器械动作教学（介绍）

(1) 棍术动作基本技法（劈棍、戳棍、抡棍、崩棍、左右五花棍、左右提撩棍）

(2) 枪术动作基本技法（拦、拿枪、扎枪）

##### 3. 初级刀术套路

#### 【重点、难点】

1. 重点：各个器材技术动作的运动特点。
2. 难点：动作路线、上下肢协调、配合。

#### 【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学。

#### 【学习要求】

1. 理论知识学习：了解武术器械的历史背景、流派特点和技术原理。
2. 基本功训练：重点练习基本步法、手型、身法和眼法，建立稳固的基础。
3. 套路学习：按照教学计划，逐步学习器械的套路，注重动作的准确性和连贯性。
4. 技术细节：掌握每个动作的细节，包括动作的起始、过程和结束位置。
5. 呼吸协调：学会在练习中正确地呼吸，使呼吸与动作相协调。
6. 节奏控制：把握套路的节奏变化，体现动作的快慢、刚柔。
7. 自我评估：定期进行自我评估，了解自己的进步和需要改进的地方。

【复习与思考】编排初级刀术集体表演中的注意事项？

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

## 五、实践教学安排

1. 实践学时安排：

确保学生能够熟练掌握初级刀术的各种技巧和套路；在整个学期中，保持一定的频率和连续性，以促进学生技能的逐步提升；根据专业技能的学习特点，安排不同强度和难度的基础体能训练、套路练习、对抗演练等。

## 2. 实践教学环节的设计：

(1) 从基础动作教学开始，逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

(2) 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练，以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

(3) 定期组织模拟比赛或表演，为学生提供展示学习成果的机会，并增强其应变能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

(5) 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	初级器械概述：10% 初级器械教学理论与方法：10% 初级器械动作教学：30%	课后作业、课堂表现、期末考试
课程目标 2	初级器械动作教学：25%	期末考试、身体素质考核
课程目标 3	初级器械动作教学：25%	课堂表现、课后作业、体能总结报告

## 二十三、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活

动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 初级三路长拳技能考核：技能考核以 2012 年《武术套路裁判法》为依据，满分为 100，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 10. 期末成绩评定标准

(1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤 (含) 以下	65 公斤 (含) 以下
1.2	90.1~100 公斤 (含)	65.1~70 公斤 (含)
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

续表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

(10) 技能考核评价标准

①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

②动作扣分标准 (手型、步型)

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分

续表

歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩	扣 0.1 分
	▲击拍落空	

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林, 周之华	人民体育出版社	2009 年	否	

## 九、主要参考书目

1. 全国体育学院教材委员会编. 武术. 北京: 人民体育出版社. 2007 年.
2. 杨琦编. 中国武术入门之初级长拳. 郑州: 海燕出版社. 2008 年.

3. 中华人民共和国体育运动委员会运动司编. 武术初级套路. 北京: 人民体育出版社. 1976 年.

## 十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重武术的基本功，如马步、弓步、仆步等，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习刀术套路，掌握正确的动作要领和节奏。
3. 身体协调性：通过练习提高身体的灵活性、协调性和平衡能力。
4. 力量与耐力：定期进行力量和耐力训练，增强身体素质。
5. 呼吸调节：学习如何在动作中正确地呼吸，以提高动作的流畅性和发力的效果。
6. 理论学习：了解武术器械的历史、流派和哲学，增加对武术文化的认识。
7. 观摩学习：观看高水平武术表演和比赛，学习优秀武术运动员的技巧和风格。
8. 实践应用：将所学理论知识和技巧应用到实际练习中，不断实践和修正。
9. 安全意识：在训练中始终注意安全，避免因训练不当造成的伤害。

# 《太极类课程》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 太极类课程	(英文) Tai chi class	
课程编码	231210527B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	3
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2, 实践学时 30 )		
执笔人	王 颖	审核人	张琼

## 六、课程简介

太极拳课程是武术与民族传统体育专业选修课程。本课程以简化太极拳（24式）为学习内容，是中华人民共和国成立后推行广泛的简易太极拳套路，它结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术。

## 三、课程目标

### （一）课程目标

课程目标 1：了解太极拳的基本技法，掌握太极拳的基本理论、基本知识，具有从事太极拳教学与训练的能力。【毕业要求 2.2：技能娴熟】

课程目标 2：了解太极拳发展的现状与发展趋势，认同太极拳教学工作的意义，领会体育学科言传身教的价值，具备太极拳教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。【毕业要求 4.1：执业能力】

课程目标 3：学生通过太极拳教学接受精神文明建设教育、武德教育和专业思想教育，共同形成集体主义精神和团结协作、文明守纪等意志品质与作风。【毕业要求 6.1：沟通能力】

### （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>【技能娴熟】</b> 具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	<b>【执业能力】</b> 根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	沟通表达	<b>【沟通能力】</b> 具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
太极拳概述	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例法	2
基本技术教学	课程目标 1、2、3	讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂	10
24 式简化太极拳动作教学	课程目标 1、2、3	讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂	12
太极拳教学实践	课程目标 1、2、3	讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂	8
合计			32

### （四）课程内容

#### 第一章 太极拳概述

##### 【学习目标】

通过教学，学生认识和了解太极拳的产生和发展，太极拳主流流派，掌握太极拳的运动特点和技术要求，了解太极拳的健身作用。

##### 【课程内容】

##### 1.1 太极拳概念

- 1.2 太极拳产生与发展
- 1.3 太极拳流派
- 1.4 太极拳运动特点与技术要求
- 1.5 太极拳运动的健身特点

**【重点、难点】**

(1) 重点:

太极拳的运动特点和健身作用。

(2) 难点:

太极拳的主要流派与技术演练风格。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法、案例法

**【复习与思考】**

- 1. 太极拳有哪些流派?
- 2. 太极拳如何产生与发展?

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索北京体育大学宗维洁《24 式太极拳》

第二章 太极拳基本技术

**【学习目标】**

通过教学,学生掌握太极拳运动中的手型、手法、步型、步法、身型、身法,掌握太极拳运动中基本腿法。

**【课程内容】**

- 2.1 太极拳基本技术——手型技术
- 2.2 太极拳基本技术——手法技术
- 2.3 太极拳基本技术——步型技术
- 2.4 太极拳基本技术——步法技术
- 2.5 太极拳基本技术——身型技术
- 2.6 太极拳基本技术——身法技术
- 2.7 太极拳基本技术——腿法技术
- 2.8 太极拳基本技术——眼法技术
- 2.9 太极拳呼吸

**【重点、难点】**

(1) 重点:

掌握太极拳基本技术。

(2) 难点:

要求做到内外合一、形神兼备。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

1. 如何练好太极拳？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索北京体育大学宗维洁《24 式太极拳》

第三章 简化 24 式太极拳套路

**【学习目标】**

通过教学，学生通过练习太极拳 24 式技术动作，小组学会合作展示太极拳。

**【课程内容】**

太极拳 24 招式

**【重点、难点】**

(1) 重点：

掌握套路中的典型动作技术的演练技巧。

(2) 难点：

演练要求做到势势相承、绵绵不断。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

1. 如何练好 24 式简化太极拳？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索北京体育大学宗维洁《24 式太极拳》

第四章 太极拳教学实践

**【学习目标】**

通过教学，学生通过练习太极拳及其其他流派技术动作，小组学会合作展示太极拳的多样性。

**【课程内容】**

太极拳技术动作

**【重点、难点】**

(1) 重点：

掌握套路中的典型动作技术的演练技巧。

(2) 难点：

演练要求做到势势相承、绵绵不断。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【复习与思考】

1. 太极拳还有哪些流派？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索北京体育大学宗维洁《24 式太极拳》

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示：学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示，如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等，这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报：定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作，接受反馈，促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论：在实践活动后，学生将参与反思和讨论环节，这有助于他们理解实践活动的意义，认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作：项目化设计鼓励学生在团队中工作，通过分工合作来完成项目任务，培养团队协作精神和领导能力。

5. 技术应用：在展示和汇报过程中，学生将学习如何有效利用现代信息技术，如多媒体制作、数据分析软件等，来增强展示效果。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	太极拳概述：20%	考勤 课堂表现 课后作业
课程目标 2	太极拳动作教学：50%	期末考试
课程目标 3	素质体能报告：10% 素质素质考核：20%	体能总结报告 期末考试

## 二十四、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量(含社会实践作业一项)，占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：满分为 100 分，占比 50%。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。

3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。
---	------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------	------------------------

## 2. 期末成绩评定标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

(11) 技能考核评价标准

①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空	扣 0.1 分

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分

器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
武术	蔡仲林,周之华	高等教育出版社	2005	否	

## 九、主要参考书目

1. 健康活力唤醒系列编写组编. 简化太极拳. 北京:化学化工出版社. 2018. 4
2. 曹树人,倪侠杰. 原道一太极拳拳理义解. 北京:人民体育出版社. 2017. 1

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景：深入研究课程项目的文化和历史背景，理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与：积极参与各类课程活动，通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践：将理论知识与实践相结合，通过实践活动加深对理论知识的理解和应用。
4. 多元学习：利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习课程的相关知识。
5. 交流互动：与同学、教师进行交流，分享学习经验和技巧。
6. 尊重传统：在学习过程中，尊重并欣赏课程传统和特点。
7. 创新思维：鼓励创新思维，探索课程在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结：定期进行学习反思和总结，以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《田径》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 田径	(英文) Track and field	
课程编码	231210528B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2, 实践学时 30)		
执笔人	李金锁	审核人	张琼

## 二、课程简介

### 一、课程性质与任务

#### (一) 课程性质

田径是体育教育专业一门专业基础必修课。通过田径课的学习,培养学生正确的世界观、人生观和价值观,培养学生从事体育教育事业的事业心和责任感。田径是各项运动之母,通过田径课的学习,全面发展学生跑、跳、投等基本运动能力和生存生活技能,提高体能,为田径类课程和其他技术课程的学习奠定基础。

#### (二) 课程任务

使学生具有鲜明的政治思想,坚定中国共产党的领导,较系统的掌握田径运动的基础理论,基本技术和基本教学技能,初步掌握和运用田径运动中的跑跳投等运动方式指导锻炼身体的健身方法。基本具备从事田径教学,运动训练,组织田径运动会,担任田径裁判和画田径场地的能力。

### 二、课程目标

课程目标 1: 明晰田径运动的一般运动规律,学习田径教学与训练方法,能讲解、会示范,掌握田径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，具有一定的欣赏田径运动的能力。

（支撑毕业要求指标点 3.2）

课程目标 2：理解和领会中学体育与健康课程标准，根据自己的能力确定田径的学习目标，自觉通过田径运动改善心理状态，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，具备开展中学田径运动的能力。

（支撑毕业要求指标点 6.1）

课程目标 3：通过田径技能的训练，竞赛规则及裁判法的学习和实践，培养学生机智灵活、沟通交流、团结合作的优秀品质，提升大学生的组织协作能力，培养正确的竞争意识和良好的团队合作能力。

（支撑毕业要求指标点 8.1）

### 三、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科素养	3.2 【运动技能】系统掌握中学体育教学所需的田径、体操、武术、球类、游泳等运动技能，达成运动技能标准，通过实践活动获取教练员、裁判员资格认证或职业技能资格认证。
课程目标 2	综合育人	6.1 【育人理念】了解中学生身心发展和养成的一般规律，理解体育学科的育人价值；了解中学生思想品德培养、人格塑造、行为习惯养成的过程与方法，了解学校文化和教育活动育人的内涵和方法。
课程目标 3	沟通合作	8.1 【沟通交流】具备与学校领导、同事、学生、家长及对外沟通交流的知识、技能和经验，在团队协作过程中乐于分析交流实践经验，能够流畅并有效的表达自己的想法。

### 四、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

学期	教学内容	教学方法	学时分配			支撑课程目标
			讲授	实践	小计	
3	田径运动概述	讲授	2		2	课程目标 2
	讲解技术动作以及团体配合	讲授		2	2	课程目标 1、3
	田径基本技术（铅球）	讲解与示范 纠错与练习		8	8	课程目标 1、2、3

	田径基本技术（跳远）	讲解与示范 纠错与练习		8	8	课程目标 1、2、3
	田径基本技术（短跑）	讲解与示范 纠错与练习		8	8	课程目标 1、2、3
	田径竞赛规则及裁判法	讲授		2	2	课程目标 2
	田径比赛实战实习	比赛法 合作学习法		4	4	课程目标 3
合计			2	30	32	

### 五、学习内容：

（一）：田径运动技术原理（2 学时）

1、投掷技术原理：（1）、投掷技术阶段的划分 （2）、决定投掷成绩的因素

2、跳跃技术原理：（1）、决定跳跃成绩的因素 （2）、跳跃项目各阶段的技术要求

3、跑的技术原理：（1）、影响跑速的力学原理 （2）、动作周期的构成 （3）、步频和步长的原理

教学重点及难点：评定田径运动技术的标准-----实效性和经济性的结合

要求： 要求学生初步掌握田径项目跑、跳、投的技术原理，并运用到实践中

（二）：原地侧向推铅球（8 学时）

教学内容：原地侧向推铅球技术

教学重点及难点：最后用力动作

要求： 要求学生基本掌握原地侧向推铅球技术，能够示范讲解技术动作

（三）：跳远（蹲踞式）（8 学时）

教学内容：蹲踞式跳远的助跑、起跳、腾空及落地技术

教学重点及难点：1、助跑步点的丈量 2、助跑与起跳的结合 3、踏板技术

要求：要求学生基本掌握蹲踞式跳远技术，能够示范讲解技术动作

（四）：短跑（8 学时）

教学内容：短跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑技术

教学重点及难点：1、起跑 2、起跑后的加速跑 3、途中跑技术 4、终点跑技术

要求： 要求学生基本掌握短跑技术，能够示范讲解技术动作

（五）田径运动场地和田径竞赛的组织编排（2 学时）

教学内容：半圆式田径场的结构、跑道的画法、接力区的画法、抢道标志线的画法；田赛场各场地的要求和画法；田径规则对场地标准的要求；田径运动竞赛组织与编排；田径运动竞赛的裁判工作

教学重点及难点：径赛场地各项目起点位置、栏位和各接力区位置的画法、投掷区角度线的画法；竞赛规程、竞赛编排、后继赛次的名次录取和编排、各裁判长的职责、犯规的判罚

要求：会计算和丈量田径径赛场地，掌握田径裁判的职责，能基本胜任基层田径裁判员工作

#### （六）田径比赛实战实习（4学时）

学生通过了解田径比赛的意义、作用、种类和组织工作。掌握田径比赛的基本裁判方法，具备组织比赛的能力，培养学生正确的审美能力和指导他人欣赏田径比赛的能力。

重点：田径比赛的组织；田径教学比赛。

难点：田径比赛的组织。

### 六、考核方式与评定方法

#### （一）考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：明晰田径运动的一般运动规律，学习田径教学与训练方法，能讲解、会示范，掌握田径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，具有一定的欣赏田径运动的能力。	1.田径运动的基本技术与练习方法。 2.田径运动的讲解师范与配合。	课堂教学情况
		考勤及课堂表现
		平时作业
		技能考试
课程目标 2：理解和领会中学体育与健康课程标准，根据自己的能力确定田径的学习目标，自觉通过田径运动改善心理状态，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，具备开展中小学田径运动的能力。	田径运动概述与起源发展。 田径竞赛规则及裁判法。	平时作业
		实践实习
		技能考试

课程目标 3: 通过田径技能的训练, 竞赛规则及裁判法的学习和实践, 培养学生机智灵活、沟通交流、团结合作的优秀品质, 提升大学生的组织协作能力, 培养正确的竞争意识和良好的团队合作能力。	1.讲解技术动作及团队配合 2.田径比赛实习	考勤及课堂纪律
		实践实习
		技能考试

## (二) 评定方法

### (1) 成绩评定

成绩采取“N+1”的评定模式, “N”指平时成绩, 包括考勤及课堂纪律(20分)、课堂表现及参与课堂教学情况(20分)、平时作业(30分)、实习(20分), 占比30%; “1”指技能考试, 成绩占比70%。

### (2) 课程目标考核占比与达成度计算

考核环节	考核方式		课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核	平时成绩 (30%)	考勤及课堂纪律(20分)			20
		课堂表现及参与课堂教学情况(30分)	20	10	
		平时作业(30分)	20		10
		实践实习(20分)		20	
终结性考核	技能成绩 (70%)	实践考试	短跑40分, 跳远30分, 铅球30分, 共100分。		
课程达成度	分目标达成度=Σ各考核环节样本总均分/总分*权重(总达成度以分目标最小值确定)				

## (三) 评分标准

### 过程性考核(30%)

#### (1) 考勤及课堂纪律评分标准

考勤及课堂纪律为20分, 迟到、早退一次扣1分, 事假、病假一次扣2分, 旷课一次扣3分, 缺课三分之一不能参加考试。

课程目标	评分标准				
	20-18	17-16	15-14	13-12	11 以下
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 3	学习态度端正，课堂纪律良好，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过 1 次。	学习态度端正，课堂纪律好，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过 2 次。	学习态度较端正，课堂纪律较好，偶尔有迟到、早退现象，请假次数达到 3 次。	学习态度较端正，课堂纪律一般，有迟到早退现象，遇事请假次数不超过 4 次，无故不到现象有 1 次。	学习态度不端正，课堂纪律不好，不能按时上课，经常迟到早退，请假次数超过 4 次，无故不到次数 2 次及以上。

(2) 课堂表现及参与课堂教学情况评分标准

课程目标	评分标准				
	30-27	26-24	23-21	20-18	17 以下
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	课堂中积极互动，积极参与课堂教学，能准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能准确将理论与实践相结合。	课堂中积极互动，积极参与课堂教学，能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能较准确将理论与实践相结合。	课堂中回答问题次数不多，参与课堂教学一般，但能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能将部分理论与实践相结合。	课堂中基本不回答问题、参与课堂教学一般，对基本知识、基本理论的回答不很准确；理论与实践的结合不全面。	课堂不回答问题，基本不参加课堂教学，回答不出提问的基本知识、基本理论；基本不会理论结合实践。

(3) 平时作业评分标准

平时作业包括：基本理论的学习、各项技能的掌握程度等多种形式。

课程目标	评分标准				
	27-30	26-24	23-21	20-18	17 以下
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、3	平时作业完成好，态度很认真，理论书写工整，技术技能完成标准度达到90%以上。	平时作业完成较好，态度认真，理论书写较工整，技术技能完成标准度达到80%以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，理论书写基本工整，技术技能完成标准度达到70%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写不工整，技术技能完成标准度达到60%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写凌乱、潦草，技术技能完成标准度低于60%。

(4) 实习评分标准

课程目标	评分标准				
	20-18	17-16	15-14	13-12	11 以下
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1	姿态及精神面貌非常好，口令准确，站位合理，调动队伍能力强，声音洪亮有节奏，准确率达到90%以上。	姿态及精神面貌好，口令准确，站位合理，调动队伍能力较强，声音洪亮有节奏，准确率达到80%以上。	姿态及精神面貌好，口令较准确，站位基本合理，调动队伍能力较强，声音较洪亮有节奏，准确率达到70%以上。	姿态及精神面貌一般，口令基本准确，站位基本合理，调动队伍能力一般，声音不洪亮，节奏感不强，准确率达到60%以上。	姿态及精神面貌差，口令不准确，站位不合理，基本无法调动队伍，声音不洪亮，无节奏，准确率低于60%。

终结性考核（70%）

技能评分标准

技术考核：

达标考核（40%）：

### 测试方法与评分标准

#### 1、男、女子测试评分标准

男子评分表									
项目	100分	95	90	85	80	75	70	65	60
100m	11.5	11.61	11.72	11.83	11.94	12.08	12.19	12.3	12.4
200m	23.6	23.83	24.08	24.32	24.56	24.8	25.00	25.24	25.5
400m	53.0	53.45	53.9	54.35	54.8	55.25	55.7	56.15	56.6
800m	2: 03	2:04.63	2:06.25	2:07.88	2:09.50	2:11.13	2:12.75	2:14.38	2: 16
1500m	4: 15.0	4:18	4:21	4: 24	4: 27	4: 30	4:33	4:37	4: 40
3000m	9:10.0	9:16.87	9:23.75	9:30.62	9:37.5	9:44.37	9:51.25	9:58.12	10:05
5000m	16:10	16:21.25	16:32.5	16:43.75	16:55.0	17:06.25	17:17.5	17:28.75	17:40
三级跳	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7	12.5	12.3	12.1	12.0
跳远	6.5	6.39	6.28	6.17	6.06	5.95	5.84	5.72	5.6
100m 栏	16.0	16.25	16.5	16.75	17.0	17.25	17.5	17.75	18.0
400 米栏	1:00.0	1:01.00	1:02.00	1:03.00	1:04.00	1:05.00	1:06.00	1:07.00	1:08.0
跳高	1.83	1.80	1.77	1.74	1.71	1.68	1.65	1.62	1.60
铅球	12.50	12.12	11.75	11.37	11.0	10.62	10.25	9.87	9.50
铁饼	38.0	36.87	35.75	34.62	33.5	32.37	31.25	30.12	29.0
标枪	51.0	49.12	47.25	45.37	43.5	41.62	39.75	37.87	36.0

女子评分表									
100m	12.8	12.93	13.06	13.19	13.32	13.45	13.58	13.64	13.8
200m	27.0	27.25	27.5	27.75	28.0	28.25	28.5	28.75	29.0
400m	1:03	1:04	1:045	1:05	1:055	1:06	1:07	1:075	1:08
800m	2:26	2:27.5	2:29.0	2:30.5	2:32.0	2:33.5	2:35.0	2:36.5	2:38.0
1500m	5:05	5:08.12	5:11.25	5:14.32	5:17.5	5:20.62	5:23.75	5:26.87	5:30.0
3000m	11:00	11:07.5	11:15.0	11:22.5	11:30.0	11:37.5	11:45.0	11:52.5	12:00

5000m	20:00	20:22.5	20:45.0	21:07.5	21:30.0	21:52.5	22:15.0	22:37.5	23:00
三级跳	11.0	10.8	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4
跳远	5.2	5.11	5.02	4.93	4.85	4.76	4.67	4.58	4.5
100m 栏	15.50	15.68	15.87	16.06	16.24	16.43	16.62	16.81	17.0
400m 栏	1:07	1:08	1:09	1:10	1:11	1:12	1:13	1:14	1:15.0
跳高	1.56	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.4
铅球	12.5	12.18	11.87	11.56	11.25	10.93	10.62	10.31	10.0
铁饼	39.0	38.0	37.0	36.0	35.0	34.0	33.0	32.0	31.0
标枪	38.0	37.0	36.0	35.0	34.0	33.0	32.0	31.0	30.0

注 1: 按照国家运动员等级标准, 二级及以上运动员为满分 (100 分), 三级运动员为达标 (60 分) (铅球或: 男 5kg.女生 4kg.)

技评考核 (60%):

技评标准

60 分以下	60---74	75---89	90 分以上
不能完成动作, 姿势不正确, 发力部位不准确, 动作不自然、不协调。	能够完成动作, 效果一般, 姿势基本正确, 发力部位较准确, 动作自然、优美, 动作	完成动作效果较好, 姿势正确, 发力部位准确, 动作轻松, 不够轻松。	完成动作效果好, 质量高, 姿势正确, 发力部位准确, 动作轻松自然、协调优美。

## 七、教学方法

- 1、理论课以课堂多媒体教学为主
- 2、技术课在室外采用正面、侧面示范, 分组练习, 教师纠正错误动作
- 3、给学生拍视频看自己错误动作, 更直观的是学生看到自己的错误动作

## 八、教材及参考书

使用教材

- 1、《田径》(第 3 版), 李鸿江主编, 高教出版社, 2014

参考书目

- 1、张贵敏主编, 《田径运动教程》, 人体出版社, 1999
- 2、文超主编, 《田径运动高级教程》, 人体出版社, 1994
- 3、《田径竞赛规则》, 人体出版社, 2006

# 《传统拳》课程教学大纲

## Traditional boxing

### 一、课程信息

课程名称	(中文) 传统拳	(英文) Traditional boxing	
课程编码	231210529B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	4
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 30 , 实践学时 2)		
执笔人	王 颖	审核人	张琼

### 七、课程简介

《传统拳》是武术与民族传统体育专业选修课程，是对武术与民族传统体育专业知识体系的完善。本课程通过武术传统拳术——八卦掌为学习内容，以八卦掌为依托，明确我国武术传统拳在国家的发展地位与作用，并了解此传统拳的特点作用与现状，引导学生了解中国传统拳的文化内涵与魅力，成为自觉继承和弘扬武术，并以武术为载体弘扬祖国优秀传统文化为己任的专业人才。

### 三、课程目标

#### (一) 课程目标

课程目标 1: 掌握简化八卦掌的基本理论知识、基本技术，为今后参加工作，指导教学，参与锻炼打下良好基础。【毕业要求 2.2: 技能娴熟】

课程目标 2: 增强学生体育意识，培养武术文化素养及运动观赏水平，从而体会中华民族的气质，民族心理，民族美感和民族精神。【毕业要求 4.2: 职业强化】

课程目标 3: 在提高学生的身体素质的基础上，加强体质与健康教育，使学生具有养成终身体育学习和锻炼习惯的能力【毕业要求 8.2: 文化交流】

#### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>【技能娴熟】</b> 具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能,熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	<b>【职业强化】</b> 达到“一专多能”的要求,具备从事武术与民族传统体育相关活动的组织与策划、指导与服务能力,具备实践操作经验,能够独立或协作完成武术与民族传统体育相关工作。
课程目标 3	国际视野	<b>【文化交流】</b> 能够结合时代需求与从业要求,制定自我学习计划和职业生涯发展规划,具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
八卦掌运动概述	课程目标 1、2	讲授法	2
八卦掌教学理论与方法	课程目标 1、2、3	讲解法 影像资料法	2
八卦掌基本技术教学与纠正	课程目标 1、2	讲解与示范法 纠错与练习法	10
八卦掌套路动作教学	课程目标 1、2、3	讲解法、情境教学法 案例法	18
合计			32

### 第一章 绪论

#### 【学习目标】

理解掌握八卦掌的历史脉络,为认识和揭示八卦掌的基本技术和特点,建立课程学科体系奠定基础。

### 【课程内容】

- 1.1 八卦掌的历史脉络
- 1.2 八卦掌的基本技术和特点。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：八卦掌的运动特点。
- (2) 难点：八卦掌的演练风格特点。

### 【教学方法】

讲授法

### 【复习与思考】

1. 什么是八卦掌？八卦掌的运动特点有哪些？
2. 如何理解八卦掌的演练风格特点？

### 【学习资源】

学习通搜索齐德居编著《八卦掌技击术》

## 第二章 八卦掌教学理论与方法

### 【学习目标】

认识和了解八卦掌的教学目的与要求及特点，掌握八卦掌的原则，明晰八卦掌教学的教学方法、组织形式与步骤。

### 【课程内容】

- 2.1 八卦掌的教学目的与要求及特点。
- 2.2 八卦掌的原则。
- 2.3 八卦掌教学的教学方法、组织形式与步骤。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：八卦掌教学的原则和方法。
- (2) 难点：如何进行八卦掌技术教学。

### 【教学方法】

讲授法、影像资料法

### 【复习与思考】

1. 八卦掌的原则有哪些？
2. 八卦掌教学的教学方法有哪些？

### 【学习资源】

学习通搜索《八卦掌技击术》、《八卦掌入门》。

## 第三章 八卦掌基本技术教学

### 【学习目标】

理解掌握八卦掌的手型、手法、步型、步法、身型、身法。

### 【课程内容】

- 3.1 八卦掌的手型、手法。
- 3.2 八卦掌的步型、步法。
- 3.3 八卦掌的身型、身法。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：掌握八卦掌基本功。
- (2) 难点：步法技术的掌握。

### 【教学方法】

讲解与示范法

纠错与练习法

### 【复习与思考】

1. 八卦掌的步型有哪些？
2. 八卦掌的步法有哪些？

### 【学习资源】

学习通搜索《八卦掌技击术》、《八卦掌入门》。

## 第四章 八卦掌套路动作教学

### 【学习目标】

掌握八卦掌基本技术动作，能够小组自编八卦掌套路。

### 【课程内容】

八卦掌套路动作。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：掌握套路中的典型动作技术的演练技巧。
- (2) 难点：演练要做到形神兼备、劲力顺达。

### 【教学方法】

讲授法

情境教学法

案例法

### 【复习与思考】

1. 八卦掌共有多少动作名称？
2. 八卦掌技术特点有哪些？

### 【学习资源】

学习通搜索《八卦掌技击术》、《八卦掌入门》。

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示：学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示，如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等，这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报：定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作，接受反馈，促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论：在实践活动后，学生将参与反思和讨论环节，这有助于他们理解实践活动的意义，认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作：项目化设计鼓励学生在团队中工作，通过分工合作来完成项目任务，培养团队协作精神和领导能力。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	八卦掌运动概述：5% 八卦掌教学理论与方法：5% 八卦掌基本技术教学：10%	考勤 课堂表现 课后作业
课程目标 2	八卦掌套路动作教学：50%	期末考试
课程目标 3	素质体能报告：10% 素质素质考核：20%	体能总结报告 期末考试

## 二十五、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

（1）体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

（2）作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），

占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：满分为 100 分，占比 50%。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

### 2. 期末成绩评定标准

#### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

(12) 技能考核评价标准

①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空	扣 0.1 分

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分

其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
八卦掌秘传诀谱	刘兴汉	北京体育大学出版社	2014	否	

## 九、主要参考书目

1. 李子鸣/整理:李秀人编. 八卦掌汇宗. 北京: 人民体育出版社. 2015 年

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景: 深入研究传统拳文化和历史背景, 理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与: 积极参与各类课程活动, 通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践: 将理论知识与实践相结合, 通过实践活动加深对理论知识的理解 and 应用。
4. 多元学习: 利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习课程的相关知识。
5. 交流互动: 与同学、教师以及民族体育传承人进行交流, 分享学习经验和技巧。
6. 尊重传统: 在学习过程中, 尊重并欣赏每一种民族体育项目的传统和特点。
7. 创新思维: 鼓励创新思维, 探索课程在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结: 定期进行学习反思和总结, 以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《学校体育学》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 体育学 (英文) School Physical Education		
课程编码	231210531B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	教育学、体育概论、运动解剖学	修读学期	第四学期
课程类别	专业核心课程(必修)	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	学时(理论学时 26 , 实践学时 6 )		
执笔人	栗晓燕	审核人	张琼

## 二、课程简介

学校体育学是研究学校体育现象,揭示学校体育规律,阐明学校体育工作基本原理与方法的一门学科。它是一门教育科学与体育科学交叉形成的学科。是培养各级体育教师组织与实施学校体育工作所必需开设的一门专业核心课程,是武术与民族传统体育专业必修课程。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习,学生可以达到以下目标:

通过本课程的理论教学和实践教学,使学生明确学校体育的地位和意义,理解学校体育的目的和任务,系统掌握学校体育工作的基本原理与方法,培养学生坚定的理想信念、崇高的思想品格、优良的道德品质,引导学生学好专业知识、掌握专业本领,拓展多方面的能力,让学生更好地认识关于学校体育、体育课程、体育教学、课余体育和体育教师发展等必备的基础理论知识,更好地应用开展体育教学、课余体育锻炼、课余体育竞赛和课余体育训练的具体方法,锻炼学生自主学习、综合分析和思维创新的能力,为从事中小学学校体育工作奠定基础。

课程目标 1: 理解学校体育的有关理论,包括对学校体育思想、学校体育目

标与结构，体育课程与教学、课余体育、体育教师、学校体育管理等基本理论的认识、理解与应用；使学生能较为熟练的掌握和应用基本的学校体育知识、技能和方法。【毕业要求 n： 3.1 】

课程目标 2：在教育教学中，能够依据《体育与健康》课程标准和中小学生的身心发展规律，针对中学班级实际及学生特点，结合体育学科特色，掌握班级组织与建设工作规律和基本方法，学会开展班级体育活动的基本技能与方法，能够利用运动竞赛规则和团队意识开展班级管理工作。【毕业要求 n： 5.2 】

课程目标 3：树立终身学习理念，具有体育学科教师发展意识，关注有关中小学学校体育的发展动态，掌握新课标的核心理念与思想，了解国内体育教学改革发展动态，了解新时代和教育发展对中小学体育教师的需求，在此基础上，不断提升自身业务素质，努力成为一名合格的中小学体育教师。【毕业要求 n： 7.1 】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【2.1 理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	应用能力	【4.1 执业能力】根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	持续发展	【9.2 终身学习】树立终身学习意识，及时了解国内外武术与民族传统体育发展动态与体育学科发展趋势，了解新时代武术与民族传统体育工作对从业人员的需要。

## 四、课程内容

## (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
第一章 学校体育的历史沿革和思想演变	课程目标 1	讲授法、自主学习法	2
第二章 学校体育与学生的全面发展	课程目标 1、3		3
第三章 我国学校体育目的与目标	课程目标 1		2
第四章 学校体育的制度与组织管理	课程目标 1		1
第五章 体育课程编制与实施	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例法、自主学习法	3
第六章 体育教学特点、目标与内容	课程目标 1、2		2
第七章 体育教学方法与组织	课程目标 1、2		4
第八章 体育教学设计	课程目标 1、2		3
第九章 体育与健康课程学习与教学评价	课程目标 1、2		2
第十章 体育与健康课程资源的开发和利用	课程目标 1、2		2
第十一章 体育课教学	课程目标 1、2、3		2
第十二章 课外体育活动	课程目标 1、3		讲授法、案例法、自主学习法

第十三章 学校课余体育训练	课程目标 1、3		2
第十四章 学校课余体育竞赛	课程目标 1、3		1
第十五章 体育教师	课程目标 1、3		1
第十六章 体育教师的职业培训与终身学习	课程目标 3	讲授法、自主学习法	1
合计			32

## 第一章 学校体育学

### 【学习目标】

1. 了解西方奴隶制时期的外国古代学校体育
2. 发端于欧洲文艺复兴时期的近代欧洲的学校体育思想和 18 世纪以来的以欧洲为中心的近代学校体育发展实践
3. 掌握我国学校体育思想的变迁时期的不同特征。

### 【课程内容】

学校体育的发展和演变

### 【重点、难点】

1. 重点：中外各个历史时期学校体育的代表思想、代表人物、学校体育的特点和内容
2. 难点：古代斯巴达与雅典学校体育的异同。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【复习与思考】

1. 古代斯巴达与雅典学校体育之间的异同。
2. 如何认识“新体育”学说和实用主义教育学说？

3. 试析制约我国古代学校体育发展的因素。
4. 简述军国民体育思想的特征及其在我国学校体育发展史中的历史意义。

#### 【学习资源】

1. 李祥主编. 学校体育学. 北京: 高等教育出版社. 2001. 6
2. 体育史教材编写组. 体育史. 第2版. 北京: 高等教育出版社. 1996. 6
3. 王天一等编著. 外国教育史. 北京: 北京师范大学出版社. 1984. 6
4. 毛振明主编. 学校体育学. 北京: 高等教育出版社. 2001. 7

## 第二章学校体育与现代社会

#### 【学习目标】

1. 能正确认识与理解学校体育的地位与功能;
2. 了解学生的身体形态、机能、体能发展、心理发展和社会发展的特点;
3. 能根据中学生的特点正确提出开展学校体育的基本思路, 将所学知识能够运用到学
4. 校体育实践中, 以促进学生的全面发展。

#### 【课程内容】

学校体育与现代社会

#### 【重点、难点】

1. 重点: 学校体育与学生身体、心理、社会适应能力发展的影响。
2. 难点: 了解学校体育与学生动作发展的影响

#### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

#### 【学习要求】

通过本章学习, 能正确认识与理解学校体育对学生发展的功能和意义; 了解学生的身体形态、机能、体能发展、心理发展、社会性发展和动作发展的特点, 并能根据学生的特点正确提出开展学校体育的基本思路; 将所学知识运用到学校体育实践中, 以促进学生的全面发展。

#### 【复习与思考】

1. 现代社会发展有哪些主要特征? 它对我国学校体育的改革与发展提出了什么要求?
2. 社区体育呈现了什么样的发展趋势? 学校体育该如何应对?
3. 学校体育与竞技运动之间是什么关系? 结合你的体育教学实践, 谈谈对“竞技运动教材化”的看法。

4. 应试教育对学校体育的发展有什么负面影响?你认为在体育教学中应如何贯彻素质教育的指导思想?

#### 【学习资源】

1. 奈斯比特. 大趋势(中译本). 北京:中国社会科学出版社. 1984
2. 罗执廷. 高海容. 琚新生. 观念大冲撞:知识经济呼唤教育革命. 北京:中国少年儿童出版社. 2001. 9
3. 周登嵩. 赖天德. 毛振明. 学校体育教学探索. 北京:人民体育出版社. 2000. 1
4. 新课程实施过程中培训问题研究课题组. 新课程的理念与创新. 北京:北京师范大学出版社. 2001. 9
5. 曲宗湖. 杨文轩. 现代社会与学校体育. 北京:人民体育出版社. 1999. 8

## 第二章 学校体育的结构、功能与目标

#### 【学习目标】

1. 了解开展学校体育课程的目的;
2. 理解与掌握学校体育的结构、作用;
3. 学习学校体育的目标体系;
4. 确定目标的理论依据以及我国学校体育的目标;
5. 掌握实现学校体育目标的组织形式与基本要求。

#### 【课程内容】

学校体育

#### 【重点、难点】

1. 重点: 学校体育的结构与作用; 我国学校体育的组织的组织形式与基本要求。

2. 难点: 学校体育的目的。

#### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

#### 【学习要求】

通过本章的学习,能够正确认识学校体育的结构,阐释学校体育的目的与目标对于提高体育工作效率的意义;了解制定学校体育目标应考虑的因素;能根据学校体育目的正确开展学校体育工作。

#### 【复习与思考】

1. 学前阶段体育、初等教育阶段体育、中等教育阶段体育和高等教育阶段体

育的重点分别是什么?

2. 现代社会学校体育主要有哪些功能?
3. 确定我国学校体育目标需要考虑哪些因素?
4. 现阶段我国学校体育的总目标和效果目标是什么?

#### 【学习资源】

1. 曲宗湖, 杨文轩, 陈琦等. 现代社会与学校体育. 北京: 人民体育出版社, 1999
2. 葛恒云. 结构与功能. 安徽农业技术师范学院学报, 1994(2).
3. 王则珊. 终身体育. 北京: 北京体育学院出版社, 1994
4. 郭维明. 试论婴幼儿活动技能发育特征. 浙江体育科学, 2001
5. 解毅飞, 田坤, 赵详波. 婴幼儿体育新论. 天津体育学院学报, 1996

## 第四章 体育课程

#### 【学习目标】

1. 学习我国学校体育管理的机构、职能与方法, 掌握学校体育管理的主要内容。
2. 熟悉学校体育法规与制度。

#### 【课程内容】

体育课程

#### 【重点、难点】

1. 重点: 中小学学校体育的管理机构和职能。
2. 难点: 学校体育法规与制度。

#### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

#### 【学习要求】

通过本章的学习, 掌握体育课程的性质与特点; 体育课程的功能与价值; 体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略, 体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

#### 【复习与思考】

1. 如何理解体育课程的概念?
2. 体育课程功能与结构、类型之间的关系如何?
3. 如何选择和组织体育课程内容?
4. 影响体育课程实施的因素有哪些?

5. 采访一所正在进行体育课程改革的学校,说说该校体育课程的目标、内容、实施和评价方面的改革情况。

#### 【学习资源】

1. 朱慕菊主编. 走进新课程(与课程实施者的对话). 北京. 北京师范大学出版社. 2002. 6
2. 叶澜主编. 课程改革与课程评价. 北京. 教育科学出版社. 2001. 6
3. 钟启泉总主编. 当代中小学课程研究丛书. 济南. 山东教育出版社. 2000. 6
4. 刘芳主编. 新课程师资培训资源包. 北京大学出版社. 2002. 6
5. 体育与健康课程标准研制组编写. 体育(与健康)课程标准解读. 武汉. 湖北教育出版社. 2002

### 第五章 体育教学目标

#### 【学习目标】

1. 学习体育课程的概念、类型和特点;
2. 掌握体育课程编制的过程和编制的依据;
3. 正确认识体育课程编制与体育课程设计的区别;
4. 了解和把握我国体育与健康课程标准编制的理念与设计思路;
5. 掌握体育课程实施过程的理论知识。

#### 【课程内容】

体育教学目标

#### 【重点、难点】

1. 重点: 各类体育课程; 体育课程目标学校体育的特点和重点;
2. 难点: 掌握体育与健康课程标准的制定与实施。

#### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

#### 【学习要求】

通过本章的学习,掌握体育课程的性质与特点;体育课程的功能与价值;体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略,体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

#### 【复习与思考】

1. 如何理解体育教学目标、体育教学指导思想、教学目的之间的关系?
2. 我国体育教学目标的改革出现哪些新趋势? 对体育教学实践产生了哪些影响?
3. 谈谈你对体育教学目标体系的认识。

4. 国内外有哪几种较为典型的教学目标分类理论?你认为哪一种更合理?为什么?

#### 【学习资源】

1. 吴志超等. 现代教学论与体育教学. 北京. 人民体育出版社. 1993
2. 曲宗湖. 杨文轩主编. 学校体育教学探索. 北京. 人民体育出版社. 2000
3. 中华人民共和国教育部制定. 全日制义务教育普通高级中学体育. 体育与健康课程标准. 北京. 北京师范大学出版社. 2001
4. 毛振明. 体育课程与教材新论. 大连. 辽宁大学出版社. 2001
5. 李秉德主编. 教学论. 北京. 人民教育出版社. 1991

## 第六章 体育教学过程与原则

#### 【学习目标】

1. 掌握体育教学特点, 目标的概念、特征、功能和发展方向;
2. 知道体育教学目标体系和大中小学体育教学目标, 学习体育教学的内容。

#### 【课程内容】

体育教学过程与原则

#### 【重点、难点】

1. 重点: 体育教学的特点; 体育教学目标的层次; 体育课程目标学校体育的特点和重点;
2. 难点: 体育教学目标的分类; 设计教学目标的原则; 体育教学的内容。

#### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

#### 【学习要求】

通过本章的学习, 掌握体育课程的性质与特点; 体育课程的功能与价值; 体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略, 体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

#### 【复习与思考】

1. 如何理解体育教学过程的概念及含义?
2. 体育教学过程包含哪些基本要素? 各要素之间的关系如何?
3. 体育教学过程分几个阶段? 各阶段的主要任务是什么?
4. 试述体育教学中师生互动的要素与类型。
5. 体育教学过程的基本特点有哪些?

#### 【学习资源】

1. 李秉德主编. 教学论. 北京. 人民教育出版社. 2000
2. 吴也显. 教学论新编. 北京. 教育科学出版社. 1989
3. 施良方. 崔允沸主编. 教学理论. 课堂教学的原理. 策略与研究. 上海. 华东师范大学出版社. 1999
4. 吴立岗. 夏惠贤主编. 教学的原理. 模式和活动. 南宁. 广西教育出版社. 2001
5. 吴志超. 刘绍曾. 曲宗湖等主编. 现代教育论. 北京. 人民体育出版社. 1992

## 第七章 体育教学方法

### 【学习目标】

1. 掌握体育教学方法的概念、历史及发展趋势；
2. 了解体育教学方法分类；了解体育教学组织形式；
3. 学会中小学常用体育教学方法和组织形式以及体育教学方法和组织形式的选择与运用。

### 【课程内容】

体育教学方法

### 【重点、难点】

1. 重点：体育教学方法的层次和分类；体育教学组织形式；中小学常用体育教学方法及要求。
2. 难点：讲解法与讲解的区别与联系；选择体育教学方法的依据；领会教学法、循环练习法。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

通过本章的学习，掌握体育课程的性质与特点；体育课程的功能与价值；体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略，体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

### 【复习与思考】

1. 如何正确理解体育教学方法的概念？
2. 应该怎样进行体育教学方法的分类？
3. 谈谈以语言传递信息为主的方法以及这类方法的基本要求。
4. 试举例说明如何选择和运用教学方法？

### 【学习资源】

1. 胡淑珍等. 教学技能. 长沙. 湖南师范大学出版社. 1996. 8
2. 商继宗等. 教学方法. 上海. 华东师范大学出版社. 2001. 10
3. 李秉德. 教学论. 北京. 人民教育出版社. 2000. 3
4. 毛振明. 体育教学改革新视野. 北京. 北京体育大学出版社. 2003. 1
5. 王则珊. 学校体育理论与研究. 北京. 北京体育大学出版社. 1995. 7

## 第八章 体育教学设计与实施

### 【学习目标】

学习体育教学设计的含义、意义、一般程序，掌握水平教学设计、学期教学设计、课堂教学设计的要求、步骤与方法。

### 【课程内容】

体育教学设计与实施

### 【重点、难点】

1. 重点：水平、学期、单元教学设计的要求和方法；课堂教学设计的要求和方法；体育课密度与运动负荷量度的控制；教案的编写。
2. 难点：教学设计的步骤；体育课运动负荷量度的控制。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

通过本章的学习，掌握体育课程的性质与特点；体育课程的功能与价值；体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略，体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

### 【复习与思考】

1. 怎样理解教学设计的含意？学习和掌握教学设计的理论与方法有什么重要意义？
2. 简述体育教学设计的一般程序。
3. 简述体育教学工作计划设计的种类，说明各类体育教学工作计划设计的步骤与方法。
4. 什么是课堂教学设计？结合具体实例写出一节课的教学设计。
5. 什么是体育课？简述体育课的种类。

### 【学习资源】

1. 王德平. 新课程教学设计. 体育. 大连. 辽宁师范大学出版社. 2002
2. 金钦昌主编. 学校体育学. 北京. 高等教育出版社. 1994

3. 体育院校通用教材. 学校体育学. 北京. 人民教育出版社. 1991
4. 曲宗湖. 中小学体育课程教案设计. 桂林. 广西师范大学出版社. 2001
5. 徐英俊. 教学设计. 北京. 教育科学出版社. 2001

## 第九章 体育教学评价

### 【学习目标】

1. 认识体育与健康课的基本结构和具体结构;
2. 深刻认识体育健康课与其它课程的区别;
3. 理解如何通过身体练习对学生健康产生影响;
4. 并学会对体育教师教学评价方法。

### 【课程内容】

体育教学评价

### 【重点、难点】

1. 重点: 体育与健康课的基本结构和具体结构; 通过身体练习对学生健康产生影响
2. 难点: 体育教师教学评价方法。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

通过本章的学习, 掌握体育课程的性质与特点; 体育课程的功能与价值; 体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略, 体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

### 【复习与思考】

1. 什么是体育教学评价?
2. 体育教学评价有哪些功能?
3. 常用的体育教学评价方法有哪些?
4. 体育教学评价的发展趋势是怎样的?

### 【学习资源】

1. 刘志军. 关于教育评价方法论的思考. 教育研究. 1997(11)
2. 姚蕾. 更新体育教育评价观念. 实现体育素质教育. 体育教学. 2001(2)
3. 曲宗湖. 域外学校体育传真. 北京. 人民体育出版社. 1990. 10
4. 体育测量学教材编写组. 体育测量学. 北京. 北京体育大学出版社. 2000
5. 刘固本. 教学评价的理论与实践. 杭州. 浙江教育出版社. 2000

## 第十章 课余体育概述与锻炼

### 【学习目标】

1. 了解体育课程开发与利用的意义;
2. 树立体育课程开发与利用的理念;
3. 初步掌握体育课程开发的技能。

### 【课程内容】

课余体育概述与锻炼

### 【重点、难点】

1. 重点: 体育与健康课程资源的性质; 体育课程开发与利用的意义; 体育课程开发与利用的理念。
2. 难点: 体育课程开发的技能。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

通过本章的学习, 掌握体育课程的性质与特点; 体育课程的功能与价值; 体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略, 体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

### 【复习与思考】

1. 何谓课余体育锻炼? 如何认识课余体育锻炼的特点?
2. 课余体育锻炼应坚持哪些主要原则? 在实践中如何贯彻?
3. 如何选择课余体育锻炼的内容? 怎样结合我国学生课余体育锻炼的项目特点开展工作?
4. 课余体育锻炼工作计划有哪些种类? 试制定一份全校课余体育锻炼工作计划。

### 【学习资源】

1. 李祥主编. 学校体育学. 北京. 高等教育出版社. 2001
2. 全国体育学院教材委员会《学校体育学》教材小组. 学校体育学. 北京. 人民体育出版社. 1991
3. 毛振明. 赵立. 潘绍伟主编. 学校体育学. 北京. 高等教育出版社. 2001
4. 范立仁. 顾美蓉. 王华倬. 于秀. 刘玫瑰. 王小宁. 全国学生参加课外体育活动现状的研究. 国家体育总局政策法规司编. 体育软科学研究成果汇编. 北京. 北京五色环文化发展公司承印. 1999

## 第十一章 课余体育训练、学生体育竞赛、大学竞技体育

### 【学习目标】

1. 认识体育与健康课的基本结构和具体结构；
2. 理解课的练习密度与生理负荷的概念，知道这两个指标对于体育与健康课的意义；体育课的准备与分析。

### 【课程内容】

课余体育训练、学生体育竞赛、大学竞技体育

### 【重点、难点】

1. 重点：体育与健康课的基本结构和具体结构；课的练习密度与生理负荷对于体育与健康课的意义。
2. 难点：体育课的准备与分析。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

通过本章的学习，掌握体育课程的性质与特点；体育课程的功能与价值；体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略，体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

### 【复习与思考】

1. 简述课余体育训练的相对系统性。
2. 何谓一般训练与专项训练的统一原则？如何贯彻？
3. 区别对待原则的科学依据是什么？如何贯彻？
4. 怎样实施课余体育训练管理？
5. 简述体能训练的基本要求。

### 【学习资源】

1. 田麦久主编. 运动训练学. 北京. 人民体育出版社. 2000
2. 曲宗湖. 杨文轩. 课余体育新视野. 北京. 人民体育出版社. 1999
3. 黄渭铭. 高校试办高水平运动队的战略思考. 北京高校体育. 1989
4. 祝瑞雪等. 对高校组建高水平运动队的再认识. 北京高校体育. 1989
5. 谭震皖等. 论高校可持续发展与试办高水平运动队. 淮南工业学院学报. 2000(2). 113-115

## 第十二章 学校体育管理体制与法规

### 【学习目标】

1. 学习课外体育活动的性质和特点；
2. 认识开展课外体育活动的意义；
3. 掌握课外体育活动的组织形式与实施。

### 【课程内容】

学校体育管理体制与法规

### 【重点、难点】

1. 重点：课外体育活动的性质和特点与组织形式。
2. 难点：课外体育活动的价值、实施。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

通过本章的学习，掌握体育课程的性质与特点；体育课程的功能与价值；体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略，体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

### 【复习与思考】

1. 学校体育宏观管理机构由哪些部分组成，各自的主要职能是什么？
2. 学校体育微观管理机构由哪些部分组成，各自的主要职能是什么？
3. 学校体育管理内容包括哪些方面？
4. 如何理解体育课程的三级管理体制？
5. 学校体育中如何进行体育教学管理？

### 【学习资源】

1. 金钦昌主编. 学校体育学. 北京. 高等教育出版社. 1994
2. 李祥主编. 学校体育学. 北京. 高等教育出版社. 2001
3. 王则珊主编. 学校体育理论研究. 北京. 北京体育大学出版社. 1995
4. 全国体育学院教材编写委员会《体育管理学》编写组编. 体育管理学. 北京. 人民体育出版社. 1998
5. 吴志超. 刘绍曹. 曲宗湖主编. 现代教学论与体育教学. 北京. 人民体育出版社. 2001

## 第十三章 体育教师

### 【学习目标】

1. 了解学校课余训练的性质与特点以及开展课余训练的组织形式；

2. 掌握参训运动员选拔的程序与方法以及各种训练计划的制定的步骤;
3. 初步掌握科学合理地安排体育训练的内容, 从事课余训练的技能。

#### 【课程内容】

体育教师

#### 【重点、难点】

1. 重点: 学校课余体育训练的性质和特点。
2. 难点: 学校课余体育训练的组织形式与实施。

#### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

#### 【学习要求】

通过本章的学习, 掌握体育课程的性质与特点; 体育课程的功能与价值; 体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略, 体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

#### 【复习与思考】

1. 当代学校教育对体育教师的地位提出了哪些要求? 你认为还有哪些地方需要改进?
2. 请结合实际, 阐述体育教师的劳动特点。
3. 走访 3 位体育教师, 分析一下他们的类型特征, 并谈谈哪种体育教师类型更适合你自己, 为什么?
4. 以“你心目中优秀体育教师的形象”为题, 设计一份调查问卷。

#### 【学习资源】

1. 金钦. 曲宗湖主编. 体育教师的素质和基本功. 北京. 人民体育出版社. 2002
2. 王则珊主编. 学校体育理论与研究. 北京. 北京体育大学出版社. 1995
3. 曲宗湖. 杨文轩主编. 学校体育探索. 北京. 人民体育出版社. 2000
4. 顾渊彦. 何元春. 体育教师与社区体育建设. 体育学刊. 2001
5. 梁甲仁. 唐祖燕. 现代高校体育教学对体育教师的新要求. 体育科技. 2003(3)

## 第十四章 学校体育环境

#### 【学习目标】

1. 了解学校课余体育竞赛的特点;
2. 初步掌握开展各种类型的课余体育竞赛的技能;
3. 学会制定学校体育竞赛计划与规程。

### 【课程内容】

学校体育环境

### 【重点、难点】

1. 重点：学校课余体育竞赛的特点。
2. 难点：学校课余体育竞赛的组织形式与实施。

### 【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、课堂讨论、案例教学等

### 【学习要求】

通过本章的学习,掌握体育课程的性质与特点;体育课程的功能与价值;体育课程的学科基础。能正确认识体育课程实施的本质、体育课程实施的取向和策略,体育课程实施的过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。

### 【复习与思考】

1. 何谓学校体育环境?它的构成要素主要有哪些?
2. 学校体育环境有何功能?
3. 学校体育环境的设计要遵循哪些原则?

### 【学习资源】

1. 福建师大教育系编. 外国教育参考资料. 1983(2)
2. 路春雷. 关于学校体育器材设施建设中的问题. 山东体院学报. 1990(2)
3. 韩民青. 当代哲学人类学. 南宁. 广西人民出版社. 1998
4. 范国睿. 教育生态学. 北京. 人民教育出版社. 2002
5. 田慧生. 李如密. 教学论. 石家庄. 河北教育出版社. 1996

## 五、实践教学安排

学校体育学的实践教学安排通常包括以下几个方面:

课程内容:

实践教学的内容可以根据学生的兴趣和学校的设施条件进行灵活安排。常见的课程包括田径、体操、武术、球类活动等,这些课程可以培养学生的身体素质和技术技能。此外,还可以根据学生的兴趣和素质教育的需求,开设一些选修课程,如国标舞、网球、乒乓球、羽毛球、气功保健理论与实践、音乐太极等

教学方法:

实践教学的方法主要是通过实际操作来进行,比如通过音乐伴奏练习来提高节奏感和愉悦心情。在实践中,教师需要清楚地了解教学内容和方法可能存在的安全隐患,做好安全提示,引导学生做好充分的准备活动,有序地进行练习。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

1. 考勤及课堂纪律表现
2. 平时作业
3. 课堂参与
4. 实践
5. 期末考试

## (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1: 理解学校体育的有关理论, 包括对学校体育思想、学校体育目标与结构, 体育课程与教学、课余体育、体育教师、学校体育管理等基本理论的认识、理解与应用; 使学生能较为熟练的掌握和应用基本的学校体育知识、技能和方法。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学校体育的历史及理论。</li> <li>2. 学校体育的目标、结构; 体育课程与教学的理论与方法。</li> <li>3. 体育教师的基本要求。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 考勤及课堂纪律表现</li> <li>2. 平时作业</li> <li>3. 课堂参与</li> <li>4. 实践</li> <li>5. 期末考试</li> </ol>
课程目标 2: 在教育教学中, 能够依据《体育与健康》课程标准和中小学生的身心发展规律, 开展中小学学校体育教学、课余体育等工作, 具备分析解决具体教学问题的能力, 能够积极参与教研活动, 具备一定的教学研究能力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中小学生的身心发展特点及学校体育的特点。</li> <li>2. 教学设计及评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平时作业</li> <li>2. 课堂参与</li> <li>3. 实践</li> <li>4. 期末考试</li> </ol>
课程目标 3: 了解中小学生身心发展的一般规律, 理解体育学科的育人价值, 能够在工作实践中积极开展多种多样的校园体育文化活动, 并在体育实践中融入思政教育, 利用体育活动、体育竞赛等开展主题育人、社团育人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课余体育的理论与实践。</li> <li>2. 学校体育的育人价值。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 考勤及课堂纪律表现</li> <li>2. 课堂参与</li> <li>3. 实践</li> <li>4. 期末考试</li> </ol>

活动。		
-----	--	--

## 二十六、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩采取“N+1”的评定模式。“N”指平时成绩，包括考勤及课堂纪律表现（20分）、参与课堂教学情况（30分）、实践（30分）、平时作业（20分）；

“1”指期末考试成绩；本课程总成绩 = 平时成绩（30%）+ 末考成绩（70%）

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤及课堂纪律表现满分为20分。

(2) 迟到一次扣1分。

(3) 请假一次扣2分。

(4) 旷课一次扣3分，累计缺课达1/3取消考试资格。

#### 3. 期末成绩评定

评定依据该课程《期末考试试题参考答案与评分细则》评定

### (二) 评分标准

#### 1. 期末考试评分标准

依据该课程《期末考试试题参考答案与评分细则》评定。

#### 2. 考勤及课堂纪律表现评分标准

考勤及课堂纪律表现满分为20分，迟到一次扣1分，请假一次扣2分，旷课一次扣3分，累计缺课达1/3取消考试资格。

课程目标	评分标准				
	20-19	16-18	13-15	11-12	0-10
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、3	学习态度端正，按时上课，不迟到不早退，遇事请假次数不超过2次。课堂中非常尊重老师和同学，不做与教学无关的事情。	学习态度端正，按时上课，不迟到不早退，遇事请假次数不超过3次。课堂中比较尊重老师和同学，做与教学无关的事情2次以内。	学习态度较端正，有迟到现象，遇事请假次数达到4次，无故不到现象有1次。课堂中一般尊重老师和同学，做与教学无关的事情4次以内。	学习态度较端正，有迟到早退现象，遇事请假次数不超过5次，无故不到现象超过1次但不超过3次。课堂中不够尊重老师和同学，做与教学无关的	学习态度不端正，不能按时上课，经常迟到早退，遇事请假次数超过5次，无故不到次数较多。课堂中不尊重老师和同学，做与教学无关的事情6次以上。

				事情 6 次以 内。	
--	--	--	--	---------------	--

### 3. 参与课堂教学情况评分标准

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22-24	18-21	0-17
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2、3	课堂中积极互动，能准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能准确将理论与实践相结合。	课堂中积极互动，能较准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能较准确将理论与实践相结合。	课堂中回答问题次数不多，但能较准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能将部分理论与实践相结合。	课堂中基本不回答问题；对基本概念、基本理论的回答不很准确；理论与实践的结合不全面。	课堂不回答问题，回答不出提问的基本概念、基本理论；基本不会理论结合实践。

### 4. 平时作业评分标准

①不交作业，成绩为 0 分，百分制计分；

②完整性：20 分，作业内容基本完整，没有故意的少题、漏题；

③认真程度：20 分，格式规范，代码层次清晰，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：40 分，根据答题情况给出分数；

⑤重复率：20 分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

学期末，每个学生所有作业的平均值，即是该同学最后评价的作业环节评价成绩。

课程目标	评分标准				
	20-19	16-18	13-15	11-12	0-10
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	平时作业完整性好，态度很认真，书写工整，思路很清楚，准确率达到 90% 以上。	平时作业完整性较好，态度认真，书写较工整，思路清楚，准确率达到 80% 以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，书写基本工整，思路基本清楚，准确率达到 70% 以上。	平时作业内容完整性差或不能及时完成，书写不工整，思路不清晰，准确率较低。	平时作业内容完整性差或不能及时完成，书写凌乱、潦草，思路混乱，准确率低。

### 5. 实践评分标准

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22-24	18-21	0-17
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2、3	能准确将理论与 与实践相结合	能较准确将 理论与 与实践 相结合	能将部分理 论与 与实践 相结合	理论与实践的 结合不充分	基本不会将 理论运用与 实践中

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
学校体育学（第三版）	潘绍伟	北京：高等教育出版社	2015年12月	是	第三版

## 九、主要参考书目

- [1]潘绍伟，于可红主编. 学校体育学（第二版）. 北京：高等教育出版社，2008年6月
- [2]周登嵩，学校体育学. 人民体育出版社，2004年11月第1版。
- [3]毛振明，体育教学论. 北京：高等教育出版社，2005年7月第1版
- [4]曲宗湖、杨文轩，现代社会与学校体育. 北京：人民体育出版社1999年8月第1版。
- [5]曲宗湖、杨文轩，域外学校体育传真. 北京：人民体育出版社1999年10月第1版。
- [6]李祥，学校体育学，北京：高等教育出版社，2001年6月第1版。
- [7]金钦昌，学校体育理论，北京：高等教育出版社，1987年6月第1版。
- [8]赖天德，学校体育改革热点探究，北京：北京体育大学出版社，2003年1月第1版。
- [9]龚正伟，学校体育改革与发展论，北京：北京体育大学出版社，2002年6月第1版。
- [10]唐炎、刘昕主编. 学校体育学. 北京：高等教育出版社，2021年。

## 十、课程学习建议

学习学校体育学这门课程时，可以遵循以下几点建议：

1. 理论与实践相结合：体育学不仅包括理论知识，还涉及大量的实践活动。因此，在学习理论的同时，要积极参与体育实践，将所学知识应用到实际中去。

2. 注重基础知识：体育学是一门综合性学科，涵盖了运动生理学、运动心理学、运动生物力学等多个领域。在学习过程中，要注重基础知识的掌握，为后续的深入学习打下坚实的基础。

3. 培养跨学科思维：由于体育学涉及多个学科领域，因此在学习过程中要培养跨学科思维，了解相关学科的基本概念和方法，以便更好地理解和应用体育学知识。

4. 积极参与课堂讨论：课堂讨论是提高学习效果的重要途径之一。在课堂上，要积极参与讨论，提出自己的观点和看法，与同学们共同探讨问题，加深对知识的理解和掌握。

5. 做好课后复习和预习：课后复习和预习是巩固和拓展知识的重要环节。在课后，要及时复习所学内容，加深对知识点的理解和记忆；同时，提前预习下一节课的内容，了解新知识点的背景和意义，为课堂学习做好准备。

总之，学习学校体育学需要付出一定的努力和时间，但只要遵循上述建议，并保持积极的学习态度和方法，就一定能够取得良好的学习效果。

# 《中国式摔跤》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 中国式摔跤	(英文) Chinese wrestling	
课程编码	231210532B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	5
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2, 实践学时 30 )		
执笔人	王 颖	审核人	张琼

## 八、课程简介

本课程是我国高校“学科专业课程——专业选修课程”中的一门重要课程，是培养学生的教学法和组织能力，注重动作规格和质量的把关，结合摔跤的个体性，掌握教学方法，是使学生具有独立教学能力一门武术专业选修课程。

本课程是专业选修课程的主干课程。开设“中国式摔跤”课，是对武术专业教育的具体落实和现实体现，是大学生素质教育的重要阵地，是实现高校培养目标的必经环节。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1：了解摔跤运动的规律，掌握力学原理与人体运动中重心的变化与破坏，充分运用杠杆原理，讲解合理改变动作角度和力的方向，明确杠杆原理在每个技术动作中的作用。【毕业要求 4.1：执业能力】

课程目标 2：使学生熟练掌握摔跤的基本功、手法与步法、基本技术和技能，熟练动作的组合练习。【毕业要求 7.1：团队精神】

课程目标 3：培养学生的教学法和组织能力，注重动作规格和质量的把关，结合摔跤的个体性，掌握教学方法，使学生具有独立教学能力。【毕业要求 7.2：合作意识】

### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	应用能力	<b>【执业能力】</b> 根据专业方向设置,掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理,具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力;具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 2	团队合作	<b>【团队精神】</b> 理解团队协作的重要性,体验学习共同体的特点和价值,系统掌握团队协作知识与技能,积极参加小组协作学习活动;具备良好的沟通交流能力,能流畅表达自己的想法,具有相关实践经验。
课程目标 3	团队合作	<b>【合作意识】</b> 具有积极、主动的合作意识,懂得如何与人协作,共同完成工作任务。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
中国式摔跤竞赛规则与裁判法	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	2
队列队形及徒手操	课程目标 1、2	讲授法、分组教学法、案例法	4
中国式摔跤基本功	课程目标 1、2	讲授法、分组教学法、案例法	4
中国式摔跤基本手法与步法	课程目标 2	讲授法、分组教学法、案例法	4
手技	课程目标 3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	4
腰技	课程目标 3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	4
抱腿技	课程目标 3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	4
抓握解脱把位	课程目标 3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	4
合计			32

## （五）课程内容

### 第一章 摔跤竞赛组织与编排

#### 【学习目标】

理解摔跤与中国式摔跤概念、异同点,能够简单组织与编排中国式摔跤竞赛。

#### 【课程内容】

- 1.1 摔跤与中国式摔跤概念
- 1.2 摔跤与中国式摔跤的异同点
- 1.3 摔跤的竞赛组织与编排

#### 【重点、难点】

##### （1）重点：

- ①摔跤与中国式摔跤概念的界定
- ②摔跤与中国式摔跤的异同点
- ③理解并学会运用摔跤的竞赛组织与编排

##### （2）难点：

对中国式摔跤的竞赛组织及应如何编排

#### 【教学方法】

讲授法、讨论法

#### 【复习与思考】

1. 什么是中国式摔跤？
2. 如何对中国式摔跤的竞赛组织？

#### 【学习资源】

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

### 第二章 摔跤竞赛规则与裁判法

#### 【学习目标】

正确理解握中国式摔跤的竞赛规则与裁判法,明确裁判所需执行的责任和义务。

#### 【课程内容】

- 2.1 中国式摔跤的竞赛规则
- 2.2 中国式摔跤的裁判规则

#### 【重点、难点】

##### （1）重点：

中国式摔跤的竞赛规则

(2) 难点:

对中国式摔跤的竞赛规则熟练掌握并应用到实践生活中。

**【教学方法】**

讲授法、分组教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 中国式摔跤的竞赛规则有哪些?

**【学习资源】**

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

第三章 队列队形及徒手操

**【学习目标】**

把握武术中队列队形及徒手操的内容。明确掌握基本的队列队形练习, 注意学生对中国式摔跤课程的课程练习方式。

**【课程内容】**

3.1 队列队形的内容

3.2 徒手操的内容

**【重点、难点】**

(1) 重点:

掌握基本的队列队形练习, 注意学生对中国式摔跤课程的课程练习方式。

(2) 难点:

把队列队形等武术规则应用到实际教学中, 教学生学会规矩, 学会科学训练。

**【教学方法】**

讲授法、分组教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 如何将中国式摔跤融入到实践中?

**【学习资源】**

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

第四章 中国式摔跤基本功

**【学习目标】**

掌握中国式摔跤基本功; 学会前倒、后倒、侧倒、转体倒等动作; 安全为主的训练。

### 【课程内容】

#### 4.1 中国式摔跤基本功

#### 4.2 前倒、后倒、侧倒、转体倒

### 【重点、难点】

#### (1) 重点:

掌握基本的队列队形练习，注意学生对中国式摔跤课程的课程练习方式。

#### (2) 难点:

前倒、后倒、侧倒、转体倒等动作技能的学习，安全科学训练。

### 【教学方法】

讲授法、分组教学法、案例法

### 【复习与思考】

#### 1. 如何安全科学训练?

### 【学习资源】

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

#### 第五章 中国式摔跤基本手法与步法

### 【学习目标】

掌握中国式摔跤基本手法与步法的练习，学会基本手法：拿臂、拿领、圈臂、封臂，学会基本步法：背步、卧步、盖步、车轮步、透步、划步、败步、跳步、滑步、蹦步、跟部、上步和撤步。

### 【课程内容】

#### 5.1 中国式摔跤基本手法练习

#### 5.2 中国式摔跤基本步法练习

### 【重点、难点】

#### (1) 重点:

几种手技技能动作练习。

#### (2) 难点:

手法与步法的练习动作技能的学习，安全科学训练。

### 【教学方法】

讲授法、分组教学法、案例法

### 【复习与思考】

#### 1. 中国式摔跤手法的练习动作有哪些?

2. 中国式摔跤步法的练习动作有哪些?

**【学习资源】**

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

第六章 手技

**【学习目标】**

掌握踢、盘、钩、搓、扣、掏（手脚并用）的技能动作练习。

**【课程内容】**

6.1 中国式摔跤技术——踢动作

6.2 中国式摔跤技术——盘动作

6.3 中国式摔跤技术——钩动作

6.4 中国式摔跤技术——搓动作

6.5 中国式摔跤技术——扣动作

6.6 中国式摔跤技术——掏动作

**【重点、难点】**

(1) 重点:

掌握中国式摔跤基本手法与步法的练习。

(2) 难点:

几种手技技能动作练习，安全科学训练。

**【教学方法】**

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

1. 如何使用掏（手脚并用）的技能动作?

**【学习资源】**

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

第七章 腰技

**【学习目标】**

掌握背、挂、捌、切、侧打、踹、挑（转体背步变脸动作）的技能动作练习。

**【课程内容】**

7.1 中国式摔跤技术——背动作

7.2 中国式摔跤技术——挂动作

7.3 中国式摔跤技术——捌动作

- 7.4 中国式摔跤技术——一切动作
- 7.5 中国式摔跤技术——侧打动作
- 7.6 中国式摔跤技术——踹动作
- 7.7 中国式摔跤技术——挑动作

**【重点、难点】**

(1) 重点:

几种腰技技能动作练习。

(2) 难点:

几种腰技技能动作练习, 安全科学训练。

**【教学方法】**

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

1. 如何使用捌、切的技能动作?

**【学习资源】**

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

第七章 腰技

**【学习目标】**

掌握背、挂、捌、切、侧打、踹、挑(转体背步变脸动作)的技能动作练习。

**【课程内容】**

- 7.1 中国式摔跤技术——背动作
- 7.2 中国式摔跤技术——挂动作
- 7.3 中国式摔跤技术——捌动作
- 7.4 中国式摔跤技术——一切动作
- 7.5 中国式摔跤技术——侧打动作
- 7.6 中国式摔跤技术——踹动作
- 7.7 中国式摔跤技术——挑动作

**【重点、难点】**

(1) 重点:

几种腰技技能动作练习。

(2) 难点:

几种腰技技能动作练习, 安全科学训练。

### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【复习与思考】

1. 如何使用挑（转体背步变脸动作）？

### 【学习资源】

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

#### 第八章 抱腿技

### 【学习目标】

掌握单双抱腿、散抱、抓把抱、倒把抱、抱腿套腰、结合抱的技能动作练习。

### 【课程内容】

8.1 中国式摔跤技术——单双抱腿动作

8.2 中国式摔跤技术——散抱动作

8.3 中国式摔跤技术——抓把抱动作

8.4 中国式摔跤技术——倒把抱动作

8.5 中国式摔跤技术——抱腿套腰动作

8.6 中国式摔跤技术——结合抱动作

### 【重点、难点】

(1) 重点：

几种抱腿技技能动作练习。

(2) 难点：

几种抱腿技技能动作练习，安全科学训练。

### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【复习与思考】

1. 如何使用结合抱动作？

### 【学习资源】

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

#### 第九章 抓握解脱把位

### 【学习目标】

掌握把位：上领、小袖、直门、偏门、软门、重心带、底盆、后带、后契技

能动作练习，掌握抓法：各种把位抓法技能动作练习。

### 【课程内容】

- 9.1 中国式摔跤技术——上领动作
- 9.2 中国式摔跤技术——小袖动作
- 9.3 中国式摔跤技术——直门动作
- 9.4 中国式摔跤技术——偏门动作
- 9.5 中国式摔跤技术——软门动作
- 9.6 中国式摔跤技术——底盆动作
- 9.7 中国式摔跤技术——后带动作
- 9.8 中国式摔跤技术——后契动作

### 【重点、难点】

#### (1) 重点:

几种把位和抓法的技能动作练习。

#### (2) 难点:

几种抓握解脱把位技能动作练习，安全科学训练。

### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【复习与思考】

1. 如何使用偏门动作？

### 【学习资源】

学习通搜索《中国式摔跤教程》书籍

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示: 学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示, 如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等, 这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报: 定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作, 接受反馈, 促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论: 在实践活动后, 学生将参与反思和讨论环节, 这有助于他们理解实践活动的意义, 认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作: 项目化设计鼓励学生在团队中工作, 通过分工合作来完成项目任务, 培养团队协作精神和领导能力。

## 六、考核方式

## （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

## （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	摔跤与中国式摔跤思维导图：20%	考勤 课堂表现 课后作业
课程目标 2	中国式摔跤技术动作教学：50%	期末考试
课程目标 3	素质体能报告：10% 素质素质考核：20%	体能总结报告 期末考试

## 二十七、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

（1）体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

（2）作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

（3）课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

#### 3. 期末成绩评定

（1）身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

（2）技能考核：满分为 100 分，占比 50%。

### （二）评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

## 2. 期末成绩评定标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

(13) 技能考核评价标准

①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

②动作扣分标准(手型、步型)

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分

	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空	扣 0.1 分

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分
倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
中国式摔跤实用教程	陈青山	人民体育出版社	2002	否	

## 九、主要参考书目

1. 邱丕相. 中国武术史. 北京: 高等教育出版社. 2008 年

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景: 深入研究课程项目的文化和历史背景, 理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与: 积极参与各类课程活动, 通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践: 将理论知识与实践相结合, 通过实践活动加深对理论知识的理解 and 应用。
4. 多元学习: 利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习课程的相关知识。
5. 交流互动: 与同学、教师以及民族体育传承人进行交流, 分享学习经验和技巧。
6. 尊重传统: 在学习过程中, 尊重并欣赏每一种民族体育项目的传统和特点。
7. 创新思维: 鼓励创新思维, 探索课程在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结: 定期进行学习反思和总结, 以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《足球》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 足球	(英文) football	
课程编码	1220525B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	5
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	1	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	18 学时 (理论学时 2 , 实践学时 16)		
执笔人	孟庆宁	审核人	张琼

## 二、课程简介

足球选项课是我校体育课程体系中重要的选项课程之一，是根据大学体育 3 的基础上进一步巩固和提升，该课程是面向民族传统体育与武术专业的学生，以提高学生身体素质、掌握足球项目运动的基本技能为目标的一门必修课程。是为实现学校的教育目标，配合学生全面发展，增强体质、增进健康为主的教育活动课程。足球选项课以身体练习为主要手段，以足球基本技术和专项身体素质的练习为主要内容，通过合理、科学的体育教学过程，达到增强体质与健康，促进身心和谐的发展的目的。足球课程结合文化教育、思德教育，是实施应用型人才培养的重要途径和必要环节。

1. 正确树立健康第一的思想，掌握足球运动的基本技术、技能和相关理论，逐步加强学生身体素质和运动能力，培养终身体育理念和积极参加各种体育活动的意识。

2. 在足球教学中，注重培养学生养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，养成积极乐观的生活态度，提高社会适应能力。

3. 在足球教学中注重运动乐趣的体验和运动兴趣的培养，并形成良好的体育道德与团队合作精神。

### 三、课程目标

#### (一) 课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：学生熟练掌握足球运动的基本知识、方法和技能，能够运用专项技能科学地进行体育锻炼，不断提高自己的身体素质和运动能力，具有健康的体魄，达到国家规定的大学生体质健康标准。【毕业要求：职业规范】

课程目标 2：学生具备良好的锻炼身体的意识和习惯。掌握科学锻炼身体的基本原理和方法，能够制定个人锻炼计划，具备一定的体育鉴赏力。【毕业要求：个人和团队】

课程目标 3：学生具备良好的心理素质、人际关系和交往能力。具备良好的团队协作意识，能在团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。【毕业要求：沟通合作】

#### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	职业规范	具有人文社会科学素养、社会责任感，能够在体育实践中理解并遵守职业道德和规范，履行责任。
课程目标 2、3	个人和团队	能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。
课程目标 3	沟通合作	理解和体验学习共同体的特点和价值，系统掌握团队协作知识与技能，积极主动参与协作学习活动，具备与他人沟通交流的知识与技能，具有相关经历体验。

### 四、课程内容

#### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
足球运动发展历程	课程目标 1/3	讲授法、示范法、体验法	2
足球运动中的传球的基本技术。	课程目标 1/2/3	讲授法、讲解与示范法、纠错法、练习法、游戏与比赛法、合作学习法	22
身体素质	课程目标 2/3	讲授法、练习法、游戏与比赛法、合作学习法	6

4.足球竞赛规则与裁判法	课程目标 1、2、3	讲授法、示范法、体验法	2
合计			32

## （二）课程内容

### 第一部分 足球运动发展历程

#### 【学习目标】

- (1) 足球运动发展历程及足球运动的发展趋势
- (2) 足球运动的主要特点
- (3) 足球运动的健身价值和锻炼意义。

#### 【课程内容】

1. 足球运动的起源与发展。
2. 课堂常规及体育风险认知。

#### 【重点、难点】

1、重点：了解足球运动项目起源与发展，掌握内涵以及期特点，熟知足球运动在我国发展现状以及趋势，以及校园足球运动发展现状。

2、难点：学生对足球运动的认识以及参与锻炼意识的提高，以及学生如何更好参与其中，最终养成运动习惯。

#### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 示范法
3. 体验法

#### 【学习要求】

学生认真听教师讲授，体验足球运动形式。

#### 【复习与思考】

1. 足球运动的发展过程。
2. 足球运动原理与方法。
3. 足球运动文化内涵。

#### 【学习资源】

网上教学平台：中国足球协会官网

## 第二部分 足球运动基本技能

### 【学习目标】

1. 足球运动中传球的几种踢法
2. 足球传球的基本技术技能。

### 【课程内容】

1. 足球基本技术：准备姿势与移动，踢传球技术。
2. 足球基本技术：脚内侧踢球技术，脚背内侧踢球技术
3. 踢球技术的技法分析（以下均以右脚为例）

#### （1）动作方法：

脚内侧踢球，是最常用的技术。它触球的面积比其他部位都大，使得踢球时更容易控制球。是进行短距离传球和射门的理想方法。

#### （2）动作要领：

支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向。踢球脚膝关节外展，脚尖稍翘，以脚内侧对准球，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆，击球刹那，脚跟前顶，锁死脚踝，脚型固定，击球后中部。踢球退由髋关节为轴由后向前摆动。

（3）易犯错误：踢球脚膝关节外展角度不够，脚趾没有勾翘。踢球腿直腿摆击。击球时脚踝未锁死

### 【重点、难点】

重点：脚内侧踢球技术。

难点：支撑脚站位，踢球退的摆动，击球部位

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 讲解与示范法
3. 纠错法
4. 练习法
5. 游戏与比赛法
6. 合作学习法

### 【学习要求】

学生基本能够掌握足球的几种技术方法，较熟练地完成技术动作。

### 【复习与思考】

1. 几种踢法的技术原理。
2. 脚内侧定点踢球的技术动作分析。

**【学习资源】**

网上教学平台：中国足球协会官网

第三部分 身体素质

**【学习目标】**

1. 认识身体素质训练的重要性。
2. 达到大学生体质健康测试要求。
3. 培养主动锻炼和交流沟通能力。

**【课程内容】**

1. 专项身体素质训练。
2. 大学生体质健康测试项目相关技能训练。
3. 身体素质考核。

**【重点、难点】**

1. 重点：身体素质训练方法。
2. 难点：身体素质测试达标。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 练习法
3. 游戏与比赛法
4. 合作学习法

**【学习要求】**

学生通过训练方法的学习,养成自主与合作锻炼的习惯,完成素质达标测试。

**【复习与思考】**

1. 身体素质锻炼的重要性。
2. 身体素质的均衡发展。

**【学习资源】**

中国大学 MOOC——《大学公共体育》华南理工大学。

第四部分 足球竞赛规则与裁判法

**【学习目标】**

1. 认识和了解足球运动竞赛规则。
2. 掌握足球竞赛方法与组织。

### 【课程内容】

1. 足球竞赛评分规则。
2. 足球竞赛的裁判法。

### 【重点、难点】

1. 重点：掌握和熟悉足球基本竞技规则。
2. 难点：竞赛中具体执裁的实际应用。

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 合作学习法
3. 体验法

### 【学习要求】

学生认真听教师讲授，了解足球运动竞赛组织与裁判法。

### 【复习与思考】

1. 足球比赛评分规则。
2. 如何组织与参加足球比赛。

### 【学习资源】

网上教学平台：中国足球协会官网

## 五、实践教学安排

实践内容	学时
足球运动的几种踢法	2
足球运动传球射门技术	20
身体素质	6

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核、期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、着装、课堂纪律与表现等。

期末考核包括技能成绩（体能素质）和末考成绩（专项技能）。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	平时成绩 (5%)	课堂表现
课程目标 2	平时成绩 (10%) 足球专项技能 (30%) 身体素质 (20%)	课堂表现、课堂测试、实践表现、 团队合作、期末考试
课程目标 3	平时成绩 (5%) 足球专项技能 (20%) 身体素质 (10%)	课堂表现、课堂测试、实践表现、 团队合作、期末考试

## 七、成绩评定

### (一) 总成绩评定

总成绩=平时成绩 (30%) + 末考成绩 (70%)

### (二) 平时成绩评定

1. 满分 100 分。
2. 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。
3. 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。

### (三) 末考成绩评定

- 1、足球技术及竞赛考核评价标准 (100 分)。

末考成绩标准:

- 2、考核办法:

- (1) 脚内侧 (脚弓) 传球 (50 分)

用脚内侧踢地滚球技术踢球 1 分钟, 每 2 人一组, 男生距离 6 米, 女生距离 5 米。

技评

A 类: (40~50 分)

技术环节完整正确, 动作协调, 踢球有力 准确。

B 类: (30~39 分)

技术环节完整, 但某一环节稍有失误, 动作较协调, 踢球比较有力 准确。

C 类: (20~29 分)

技术环节完整，某一环节有较大失误，动作较协调，踢球稍有力，准确性不高。

D类：（20分以下）

技术环节不完整，个别环节出现失误，动作不协调，踢球无力。

（2）、教学比赛（50%）

分数	评分标准
40~50分	专项技术应用效果突出，规则意识清晰，具有团队意识和合作能力，对胜负勇于承担责任。
30~39分	专项技术应用效果较好，规则意识清晰，具有团队意识和合作能力。
20~29分	专项技术应用效果一般，规则掌握不扎实，有一定的合作意识和能力。
20分以下	专项技术掌握不好，规则意识模糊。不具备团队协作精神。

## 七、推荐教材及主要参考书

### （一）推荐教材

王崇喜. 公共体育课教程. 北京: 高等教育出版社. 2015

### （二）主要参考书

[1] 全国体育院校通用教材. 现代足球. 北京: 人民体育出版社. 2000年第一版.

[2] 中国足球协会青少年训练大纲. 中国足球协会. 2020年.

[3] 足球竞赛规则 2020/2021. 人民体育出版社. 2020年第一版.

[4] 鹿军士. 新编足球入门与提高. 呼和浩特: 内蒙古科学技术出版社. 2016

## 八、课程学习建议

1. 加强专项身体素质练习，尤其是针对下肢爆发以及身体协调性的提升。
2. 充分利用网络平台（足球相关抖、音视频号等）进行观摩学习，勤加练习，不断提升足球技术水平。

# 《篮球》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 篮球	(英文) Basketball	
课程编码	1212040B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	5
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	1.5	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	学时 (理论学时 4 , 实践学时 12 )		
执笔人	赵军	审核人	张琼

## 二、课程简介

篮球运动既是一项集体运动，又是一项综合性运动。现代篮球运动深受世界各国人民的喜爱，已成为世界上单项体育人口最多的运动项目之一。在校园中，篮球则是当之无愧的第一运动。

通过篮球课程的学习，学生应初步了解篮球运动的起源发展，基本技战术和篮球裁判的相关知识。学会移动、运球、传球、投篮等基本的技术动作及教学与练习的手段，并且能够具备组织编排基层篮球比赛的能力。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1：学会现代篮球运动的基本理论、基本知识、基本技能；学懂篮球竞赛组织与裁判能力，适应将来教育教学工作的新需求。能够胜任篮球体育锻炼、课余体育训练、竞赛等体育活动的组织与指导工作。能够以学习科学知识为基础，整合并运用体育学科知识，形成学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构；理解整合体育学科素养知识和学习指导方法策略。【支撑毕业要求指标点 3.1】

课程目标 2：课堂中积极互动，能准确将理论与实践相结合。依据课程标准，针对学生身心发展和认知特点，学会教学设计、实施和评价，获得教学体验，具

具备良好的教学展示能力；掌握教研方法的基本原理，能够根据教学实际问题选择合适的研究方法，具备一定的中学教学研究能力。理解和体验学习共同体的特点和价值，能够积极主动参与小组学习、专题研讨、团队互动、等协作学习活动，具有较强社会适应性。培养组织篮球竞赛、临场裁判的能力。【支撑毕业要求指标点 4.2、5.1】

课程目标3：品德高尚，热爱体育 掌握马克思主义基本理论，理解中国特色社会主义理论体系内涵，践行社会主义核心价值观，具有高尚的职业道德、高度的敬业精神；热爱体育事业，具有传承、发展民族传统体育，弘扬民族体育文化为己任的专业情怀。有服务地方、服务社会、发展群众体育事业的理想信念，具有吃苦耐劳、踏实肯干的奉献精神。【支撑毕业要求指标点2.2】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科素养	具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	职业能力	达到“一专多能”的要求，具备从事武术与民族传统体育相关活动的组织与策划、指导与服务能力，具备实践操作经验，能够独立或协作完成武术与民族传统体育相关工作。
课程目标 3	沟通合作 职业情怀	学习与创新素质 有正确的就业观和较强的创新精神,能够利用现代化手段获取信息,自主学习、自我发展;能将专业知识与专业技能融会贯通;具有适应未来工作所需的实际操作能力;富有创新精神和创业意识;具有独立工作能力、沟通联系能力、合作协调能力;具备公共服务意识和公益精神,能够从事与体育有关的社会服务工作。有服务地方、服务社会、发展群众体育事业的理想信念,具有吃苦耐劳、踏实肯干的奉献精神。

## 四、课程内容

### （一）课程目标与教学内容和教学方法对应关系

教学内容	教学方法	学时分配			支撑 课程目标
		讲授	实践	小 计	
篮球运动概述	讲授法、自主学习法	2	0	2	课程目标 1
篮球教学、裁判	讲授法、讨论法、自主学习法、探究教学法	2	2	4	课程目标 1、2、3
篮球基本技术	讲授法、直观法、完整法与分解法、预防和纠正错误法、游戏教学法	0	10	10	课程目标 1、2、3
合计		4	12	16	

## （二）课程内容

### 1. 篮球运动概述

（1）篮球运动的起源与演进

（2）世界篮球运动的格局与流派

（3）世界篮球运动的发展趋势：大众篮球运动进一步普及；学校篮球运动蓬勃开展；篮球职业化进程向全球推进；竞技篮球运动群雄纷争；篮球运动理论与实践不断创新。

（4）世界重大篮球赛事简介：奥运会篮球比赛；世界篮球锦标赛；美国 NBA 职业篮球联赛。

（5）篮球运动规律：集体协同规律；凶悍对抗规律；攻守依存规律；动态变换规律；多元统一规律；内外结合规律。

（6）篮球运动的功能

（7）现代篮球运动的当代化特点：人文性特点；职业性特点；商业性特点；综合性特点；智谋性特点；协同性特点；凶悍性特点；转换性特点；高空性特点。

（8）当代篮球运动的新理念：“智慧”于智；“制空”于高；“凶狠”于悍；“快速”于动；“高分”于准；“综合”于全；“防人”于先；“应变”于妙；“奇特”于星；“升华”于艺。

（9）篮球文化的概念、演进和分类

（10）篮球运动传入中国

(11) 篮球运动在中国的发展概况：缓慢传播普及时期；普及、困惑、复苏时期；改革创新追赶时期。

(12) 中国篮球运动近期面临的任务：坚持改革开放、创新、发展的方针；坚持举国体制，确立正确目标，催人奋进；坚持学习国外先进经验与中国实际相结合；坚持“五个统筹”，培育和发展“和谐篮球”；坚持以人为本，构建中国民族特色的篮球文化；坚持竞赛改革，探索篮球职业联赛的新途径；坚持奋斗目标，打造职业化的“精品”赛事；坚持发展社会篮球，迅速壮大青少年篮球基础。

重点：世界篮球运动概况，中国的篮球运动。

难点：篮球运动的特点、规律和发展趋势。

## 2. 篮球基本技战术

(1) 移动、投篮、运球、传接球、持球突破和抢篮板球等篮球基本技术。

重点：培养学生掌握篮球基本概念和动作方法。

难点：熟练掌握篮球基本技术与练习的组织形式。

(2) 攻防战术基础配合和快攻战术篮球基本等篮球基本战术。

重点：攻守战术基础配合的概念及形式。

难点：充分理解各种战术。

## 3. 篮球竞赛规则与裁判法

(1) 比赛通则：比赛时间；比赛的开始与结束；活球与死球；轮换发球；球中篮；暂停与替换。

(2) 违例：队员出界与球出界；掷界外球违例；运球违例；带球走；违反时间规则方面的违例；球回后场；脚踢球与拳击球；干扰球。

(3) 犯规：侵人犯规；双方犯规；违反体育道德犯规；取消比赛资格的犯规；技术犯规。

(4) 两人裁判值得工作方法与技巧：比赛程序与方法；裁判员的站位与职责。

(5) 裁判员的分工与合作：比赛开始时的分工与合作；出界与掷界外球的分工与合作；全场紧逼防守时的分工与合作；投篮时的分工与合作；宣判犯规和罚球时的分工与合作；暂停与替换时的分工与合作。

(6) 违例和犯规的宣判程序与手势。

(7) 篮球竞赛的记录台工作。

重点：篮球比赛主要规则；篮球裁判员执裁技巧；篮球比赛记录台工作方法。

难点：能够基本运用裁判方法执裁比赛。

## 五、实践教学安排

1. 根据《篮球》课程特征，采取教师讲解示范、学生集体练习等手段学习技术动作。

2. 通过小组实践环节，掌握篮球基本技术的教法并应用。

3. 利用情境模拟等手段，体会各教学环节的实践。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式(平时成绩)包括体能报告、课堂表现及参与课堂教学情况、平时作业。

期末考核采用实践课考查形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：牢固掌握篮球运动的基础理论、基本技能以及运用篮球运动锻炼身体的健身方法，形成扎实的篮球理论知识体系和过硬的篮球专项运动技能。掌握开展校园篮球活动与组织篮球竞赛的一般方法和手段，具有篮球裁判理论与实践工作能力。增强学生体能。理解整合体育学科素养知识和学习指导方法策略。	篮球运动概述、篮球游戏、篮球运动竞赛规则与裁判法、篮球技、战术、篮球教学与训练设计、篮球科学研究、学校篮球队工作教学与竞赛。	课堂表现及参与课堂教学情况
		平时作业
		体能报告
		期末考试
课程目标 2：依据中学生体育课程标准和学生身心发展规律，学会运用篮球专业知识和技能开展篮球课的教学设计、实施和评价，积极参与教学实践，具备基本教学能力；根据学生身心发展特点和认知状况，创设篮球学习情境，规范示范动作、严谨课堂组织和进行有效评价。	篮球基本技战术的教学、运动队的训练及比赛的指导	课堂表现及参与课堂教学情况
		平时作业
		期末考试
课程目标 3：增强学生从事教育事业的信心，培养学生参与篮球运动的兴趣，具有正确的实践教学能力。并结合篮球运动的特点，对学生进行思想品德教育，培养学生团结协作的集体主义精神和不畏困难、刻苦钻研的敬业精神。	篮球教学实习，篮球比赛的组织与欣赏	课堂表现及参与课堂教学情况

## 七、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 平时作业：学生作业提交次数及完成质量，占比 15%。

(3) 课堂表现及参与课堂教学情况：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：考核内容为半场往返运球和一分钟投篮，满分为 80 分，占比 50%。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或缺无，存在问题不够准确客观。

					观。	
2	平时作业	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立完成全部作业要求，书写端正，没有对问题分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现及参与课堂教学情况	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。

## 2. 期末成绩评分标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16"以内(含)	2'38"以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15.0	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8.0	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1.0	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14.0	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7.0	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

## （2）技能考核评价标准

### 〈1〉半场往返运球（40分）

要求：从半场中线右侧开始运球右手行进间低手上篮，上篮投中之后向中线左侧运球，到达中线左侧踩线之后原路返回用左手行进间上篮，投中之后运球返回起点，然后重复以上动作。

达标（20分）：

男子	50''	52''	54''	56''	58''	1' 00	1' 02	1' 04	1' 06	1' 08	1' 10
分值	20分	18分	16分	14分	12分	10分	8分	6分	4分	2分	1分
女子	1' 00	1' 02	1' 04	1' 06	1' 08	1' 10	1' 12	1' 14	1' 16	1' 18	1' 20

技评（30分）：

课程目标	评分标准				
	18-20	16-17	14-15	12-13	0-11
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、3	动作熟练，正确，左右手上篮，一次投中。	动作较熟练，正确，左右手上篮，补篮投中。	动作较熟练，较正确，左右手上篮，补篮多次投中。	动作较熟练，较正确，一次没有用正确的手上篮，补篮多次投中。	动作不熟练，没有用正确的手上篮（一次以上），补篮多次投中。

<2> 一分钟投篮(40分)

要求：男子4.5米，女子4米。

达标（20分）：

男子(女子)	1个	2个	3个	4个	5个
分值	4分	8分	12分	16分	20分

技评（30分）：

课程目标	一分钟投篮技评标准				
	18-20	16-17	14-15	12-13	0-11
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	投篮技术动作结构合理，发力动作协调柔和，发力完整充分，跳投过程节奏明显，起跳最高点出手	投篮技术动作结构合理，发力动作比较协调，发力完整，跳投过程节奏明显，起跳最高点出手。	投篮技术动作结构合理，发力动作较协调，发力完整，有跳投过程。	投篮技术动作结构比较合理，发力动作协完整，无跳投动作。	投篮技术动作结构不合理，发力动作欠协调，无跳投动作

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
球类运动-篮球	王家宏	高等教育出版社	2015年	否	

## 九、主要参考书目

孙民治主编，《篮球运动教程》.北京：人民体育出版社，2007年。

## 十、课程学习建议

课后，学生在保证动作质量的前提下，对所学动作应该加以勤奋的练习，力争做到动作的固化阶段。在动作熟练的情况下，两三人之间多进行动作的讲解与示范练习，发现错误及时纠正，从而加强教学能力的培养。

# 《花毽》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 花毽	(英文) Pattern kicking shuttlecock	
课程编码	231210535B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	6
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	学时 (理论学时 2 , 实践学时 30 )		
执笔人	张琼	审核人	闫慧

## 二、课程简介

花式传统花毽是一门通识必修课，它富有趣味性、观赏性、健身性，在此基础上，它还可以增加对抗性，集羽毛球场地、排球规则、足球技术为一体，是一种隔网相争的体育项目。总而言之，花式传统花毽是一项深受人民群众和学生的喜爱，且普及性很高的运动项目。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1：明晰传统花毽运动的一般运动规律，学习传统花毽教学与训练方法，能讲解、会示范，掌握传统花毽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，具有一定的欣赏传统花毽运动的能力。(支撑毕业要求指标点 2.2)

课程目标 2：理解和领会中学体育与健康课程标准，根据自己的能力确定传统花毽的学习目标，自觉通过传统花毽运动改善心理状态，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，具备开展中学传统花毽运动的能力。(支撑毕业要求指标点 4.1)

课程目标 3：通过传统花毽技能的训练，竞赛规则及裁判法的学习和实践，培养学生机智灵活、沟通交流、团结合作的优秀品质，提升大学生的组织协作能

力，培养正确的竞争意识和良好的团队合作能力。（支撑毕业要求指标点 8.2）

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>2.2 【技能娴熟】</b> 具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	<b>4.1 【执业能力】</b> 根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	国际视野	<b>8.2 【文化交流】</b> 能够结合时代需求与从业要求，制定自我学习计划和职业生涯发展规划，具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。

## 四、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

学期	教学内容	教学方法	学时分配			支撑 课程目标
			讲授	实践	小计	
1	传统花毬运动概述	讲授	2		2	课程目标 2
	观看传统花毬教学视频	讲授 影像资料		2	2	课程目标 1、3
2	传统花毬基本技术	讲解与示范 纠错与练习		26	26	课程目标 1、2
	传统花毬竞赛规则及裁判法	讲授		2	2	课程目标 2
合计			2			

## 五、学习内容：

### 1. 传统花毬运动概述

传统花毬运动的原理；传统花毬运动的内容与分类；传统花毬运动的特点；传统花毬运动的健身功能。

重点：传统花毬运动的内容与分类、健身功能。

难点：传统花毬运动的原理、特点。

2. 观看传统花毽教学视频，讲解技术动作以及团体配合

观看教学视频，针对学生的情况及本学期课的基本要求进行讲解，使学生进一步了解传统花毽运动，促使学生进行自主、合作、探究性的学习。

重点：通过录像视频进一步熟记各技术动作要领，练习时能熟练的控制球。

难点：能否在传统花毽竞赛中根据比赛的要求，合理的运用好每一项技术动作。

### 3. 传统花毽基本技术

传统花毽技术学习——盘踢（脚内侧）；传统花毽技术学习——蹦踢（正脚背）；传统花毽技术学习——磕踢（腿部）；传统花毽技术学习——拐踢（脚外侧）；传统花毽技术学习——高挂；传统花毽的准备姿势学习（低位、高位）；传统花毽技术学习——传球；传统花毽技术学习——发球（正低位）。

重点：培养学生掌握传统花毽基本技术的概念和动作方法。

难点：熟练掌握传统花毽基本技术与练习的组织形式。

### 4. 传统花毽竞赛规则及裁判法

通过讲授和实践练习，掌握传统花毽运动竞赛的规则，理解规则精神实质，不断的探讨和钻研规则促进此运动的发展。通过裁判法的学习明白做一名合格的裁判，必须具有良好的道德品质；熟悉规则，精通业务；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；热爱事业的心。

重点：掌握传统花毽完整的基本规则。

难点：传统花毽比赛裁判法的学习和掌握。

## 六、考核方式与评定方法

### （一）考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1: 明晰传统花毽运动的一般运动规律，学习传统花毽教学与训练方法，能讲解、会示范，掌握传统花毽运动的基本	1. 传统花毽运动的基本技术	考勤及课堂表现
		平时作业 1
		技能考试

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，具有一定的欣赏传统花毬运动的能力。	与练习方法。 2. 传统花毬运动的基本战术与团体配合。	
课程目标 2: 理解和领会中学体育与健康课程标准，根据自己的能力确定传统花毬的学习目标，自觉通过传统花毬运动改善心理状态，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，具备开展中小学传统花毬运动的能力。	1. 传统花毬运动概述与起源发展。 2. 传统花毬竞赛规则及裁判法。	平时作业 2
		实践 1
课程目标 3: 通过传统花毬技能的训练，竞赛规则及裁判法的学习和实践，培养学生机智灵活、沟通交流、团结合作的优秀品质，提升大学生的组织协作能力，培养正确的竞争意识和良好的团队合作能力。	1. 讲解技术动作及团队配合 2. 传统花毬比赛实战实习	实践 2
		技能考试

## (二) 评定方法

### (1) 成绩评定

本课程采用实践考试形式进行考核。成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤及课堂表现（20分）、平时作业（40分）、实践（40分）；“1”指技能考试；课程总成绩=平时成绩（30%）+技能成绩（70%）。

### (2) 课程目标考核占比与达成度计算

考核环节	考核方式	课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核	平时成绩 (30%)	考勤及课堂表现 (20分)	20	
		平时作业 1 (20分)	10	
		平时作业 2 (20分)		20
		实践 1 (20分)		20
		实践 2 (20分)		
终结性考核	技能成绩 (70%)	技能考试	根据传统花毬实践考试评分标准，颠球一分钟计数 60 分，发球 40 分，共 100 分。	

课程达成度	分目标达成度= $\sum$ 各考核环节样本总均分/总分*权重（总达成度以分目标最小值确定）
-------	--

### （三）评分标准

#### 1. 平时成绩评分标准

##### （1）考勤及课堂表现评分标准（20%）

课程目标	评分标准				
	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1	学习态度端正，课堂纪律良好，课堂中积极互动，积极参与课堂教学，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过1次。	学习态度端正，课堂纪律良好，课堂中积极互动，积极参与课堂教学，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过2次。	学习态度较端正，课堂纪律较好，课堂中回答问题次数不多，参与课堂教学一般，偶尔有迟到、早退现象，请假次数达到3次。	学习态度较端正，课堂纪律一般，课堂中基本不回答问题、参与课堂教学一般，有迟到早退现象，遇事请假次数不超过4次，无故不到现象有1次。	学习态度不端正，课堂纪律不好，课堂不回答问题，基本不参加课堂教学，不能按时上课，经常迟到早退，请假次数超过4次，无故不到次数2次及以上。

##### （2）平时作业评分标准（40%）

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22-24	19-21	0-18
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	平时作业完成好，态度很认真，理论书写工整，技术技能完成标准度达到90%以上。	平时作业完成较好，态度认真，理论书写较工整，技术技能完成标准度达到80%以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，理论书写基本工整，技术技能完成标准度达到70%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写不工整，技术技能完成标准度达到60%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写凌乱、潦草，技术技能完成标准度低于60%。

(3) 实践 1 评分标准 (20%)

课程目标	评分标准				
	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 2	姿态及精神面貌非常好, 口令准确, 站位合理, 调动队伍能力强, 声音洪亮有节奏, 准确率达到 90% 以上。	姿态及精神面貌好, 口令准确, 站位合理, 调动队伍能力较强, 声音洪亮有节奏, 准确率达到 80% 以上。	姿态及精神面貌好, 口令较准确, 站位基本合理, 调动队伍能力较强, 声音较洪亮有节奏, 准确率达到 70% 以上。	姿态及精神面貌一般, 口令基本准确, 站位基本合理, 调动队伍能力一般, 声音不洪亮, 节奏感不强, 准确率达到 60% 以上。	姿态及精神面貌差, 口令不准确, 站位不合理, 基本无法调动队伍, 声音不洪亮, 无节奏, 准确率低于 60%。

(4) 实践 2 评分标准 (20%)

课程目标	评分标准				
	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 3	团队合作比赛默契度高, 技战术掌握熟练, 比赛态度积极, 裁判实习执裁准确率达到 90% 以上。	团队合作比赛默契度高, 技战术掌握比较熟练, 比赛态度积极, 裁判实习执裁准确率达到 80% 以上。	团队合作比赛默契度比较高, 技战术掌握比较熟练, 比赛态度积极, 裁判实习执裁准确率达到 70% 以上。	团队合作比赛默契度一般, 技战术掌握一般, 比赛态度比较积极, 裁判实习执裁准确率达到 60% 以上。	团队合作比赛默契度低, 技战术掌握差, 比赛态度不积极, 裁判实习执裁准确率低于 60%。

2. 技能考试评分标准

(1) 颠球一分钟计数评分标准: (60%)

评分标准

个数	成绩	个数	成绩	个数	成绩
60	60	50	50	40	40
59	59	49	49	39	39
58	58	48	48	38	38
57	57	47	47	37	37
56	56	46	46	36	36
55	55	45	45	35	35
54	54	44	44	34	34
53	53	43	43	33	33
52	52	42	42	32	32
51	51	41	41	31	31
注：30个及以下为0分					

考试要求：学生根据所学的颠球方法，在一分钟内完成颠球的次数为准，手每触毬一次在总数里扣除5个。

(2) 发球评分标准：(40%)

#### 评分标准

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		

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。

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	10个

	有较大攻击性	
(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

## 七、推荐教材及主要参考书

### (一) 推荐教材

张军 龙明编. 传统花毽运动. 北京: 高等教育出版社, 2008年

### (二) 主要参考书

[1]张军, 龙明. 《传统花毽运动》. 北京: 高等教育出版社. 2008年

[2]赵建屏. 《实用传统花毽教程》. 四川: 四川科技出版社. 2019年

[3]李相如, 徐阳. 《怎样踢传统花毽》. 北京: 金盾出版社. 2016年

[4]张颖. 《全民健身计划—传统花毽》. 吉林: 吉林出版集团股份有限公司. 2020年

[5]龙民, 王会娟. 《传统花毽运动》. 北京: 高等教育出版社. 2020年

[6]国家体育总局社会指导中心. 《传统花毽竞赛规则》. 北京: 高等教育出版社. 2012年

# 《柔力球》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 柔力球	(英文) Roliball	
课程编码	231210536B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	6
课程类别	专业任选课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2, 实践学时 30)		
执笔人	王永萍	审核人	张琼

## 二、课程简介

柔力球运动是一项新兴的民族体育项目,具有浓郁的中国民族特色,又有较强的竞技性和普及推广价值。它传承了中华民族博大精深的太极文化,弘扬了和平圆满的儒家思想,融入了公平竞争的现代体育元素。是一项集民族性、健身性、娱乐性、趣味性、竞技性、适应性为一体的新兴运动项目。依据武术与民族传统体育专业培养目标要求,以柔力球的基本技术为主体,深入挖掘基本技术在健身中的实用价值。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

通过本课程的学习,学生可以达到以下目标:

课程目标 1: 学生熟练掌握柔力球运动基础理论和基本技能,能够运用专项技能科学地进行体育锻炼。【毕业要求: 学科知识】

课程目标 2: 学生运用柔力球运动的理论原理,具备专业教学、训练、表演、推广等实际工作能力。【毕业要求: 应用能力】

课程目标 3: 增强学生中国传统文化意识,具备职业规划和拓展能力,为柔力球项目的国际化发展奠定基础。【毕业要求: 国际视野】

### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
------	---------	------------

课程目标 1	学科知识	<b>2.2 【技能娴熟】</b> 具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能,熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	<b>4.1 【执业能力】</b> 根据专业方向设置,掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理,具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力;具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	国际视野	<b>8.2 【文化交流】</b> 能够结合时代需求与从业要求,制定自我学习计划和职业生涯规划,具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。

#### 四、课程内容

##### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
柔力球运动概述	课程目标 1	讲授法、体验法	2
柔力球运动基本技术	课程目标 1/2/3	讲解与示范法、图像法、纠错法、练习法、游戏与比赛法、合作学习法	28
柔力球竞赛与组织	课程目标 2/3	讲解与示范法、纠错法、练习法、合作学习法、比赛法	2
合计			32

##### (二) 课程内容

###### 第一部分 柔力球运动概述

1. 认识和了解柔力球的文化渊源、运动原理以及特点。
2. 掌握柔力球运动的内容与分类、运动特点以及健身价值。
3. 学习柔力球运动礼仪。

###### 【课程内容】

1. 柔力球运动起源与发展。
2. 柔力球运动原理及特点。
3. 柔力球运动礼仪。
4. 柔力球运动健身价值。

###### 【重点、难点】

1. 重点: 了解柔力球运动的起源与发展。
2. 难点: 柔力球运动原理。

###### 【教学方法】

讲授法、体验法。

### 【学习要求】

学生认真听教师讲授，体验柔力球运动形式。

### 【复习与思考】

1. 柔力球运动的发明过程。
2. 柔力球运动原理与方法。
3. 柔力球运动文化内涵。

### 【学习资源】

“白榕柔力球名家工作室”微信公众号。

## 第二部分 柔力球运动基本技术

### 【学习目标】

1. 了解柔力球技术原理。
2. 掌握柔力球运动套路和竞技基本技能。
3. 学会团队合作与交流。

### 【课程内容】

1. 摆动技术。
2. 绕环技术。
3. 旋转技术。
4. 抛接技术。
5. 基础套路。

### 【重点、难点】

1. 重点：柔力球运动的技术方法。
2. 难点：用力方法。

### 【教学方法】

1. 讲授法
2. 讲解与示范法
3. 纠错法
4. 练习法
5. 游戏与比赛法
6. 合作学习法

### 【学习要求】

学生基本掌握柔力球运动的用力方法和技术原理，熟练地完成技术动作。

### 【复习与思考】

1. 柔力球弧形引化技术原理。

2. 柔力球与西方运动项目的不同。

**【学习资源】**

1. 中国体育科学学会团体标准《柔力球规范动作指南》。
2. “白榕柔力球名家工作室”微信公众号。

### 第三部分 柔力球竞赛与组织

**【学习目标】**

1. 了解柔力球的竞赛项目及比赛规则。
2. 能够组织柔力球比赛表演活动。

**【课程内容】**

1. 柔力球运动竞赛规则。
2. 柔力球运动赏析。

**【重点、难点】**

1. 重点：柔力球竞赛的组织。
2. 难点：柔力球竞赛规则的实操。

**【教学方法】**

1. 讲授法
2. 练习法
3. 游戏与比赛法
4. 合作学习法

**【学习要求】**

学生通过竞赛、组织与裁判的学习，具备基本的竞赛组织和裁判能力。

**【复习与思考】**

1. 柔力球竞赛的形式有哪些？
2. 柔力球竞赛组织的基本要求有哪些？

**【学习资源】**

1. 《柔力球运动竞赛规则》（2023 版），国际体育总局社会体育指导中心审定。
2. “白榕柔力球名家工作室”微信公众号。

### 五、实践教学安排

实践内容	学时
柔力球竞技基本技术	2
柔力球套路基本技术	12

柔力球竞赛与组织	16
----------	----

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核、期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课堂参与及表现、课堂测验、平时作业等。

期末考核包括竞技基本技术和柔力球基础套路。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	课堂测验（30%）	过程性考核
	作业（20%）	过程性考核
	柔力球竞技基本技术（50%）	期末考核
课程目标 2	作业（20%）	过程性考核
	柔力球基础套路（40%）	期末考核
课程目标 3	课堂参与及表现（30%）	过程性考核
	柔力球竞赛（10%）	期末考核

## 七、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+期末成绩×70%

#### 2. 平时成绩评定

平时成绩=课堂参与及表现（30%）+课堂测验（30%）+平时作业（40%）

（1）课堂参与及表现：学生出勤，主动参与课堂练习、讨论、创造性提出问题的能力。

（2）课堂测验：学生对课堂所学技能的掌握能力。

（3）作业：学生平时作业提交次数及完成质量。

#### 3. 期末成绩评定

末考成绩（100分）=竞技（50分）+套路（50分）

（1）竞技（50分）=发球（10分）+正手高球（10分）+正手低球（10分）+反手高球（10分）+反手低球（10分）

(2) 套路 (50 分) = 完成 (40 分) + 竞赛 (10 分)

## (二) 评分标准

### 1. 课堂参与及表现评分标准

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22--24	19-21	0-18
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 3	学习态度端正，课堂纪律良好，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过 1 次。课堂中积极互动，积极参与课堂教学，能准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能准确将理论与实践相结合。	学习态度端正，课堂纪律好，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过 2 次。课堂中积极互动，积极参与课堂教学，能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能较准确将理论与实践相结合。	学习态度较端正，课堂纪律较好，偶尔有有迟到、早退现象，请假次数达到 3 次。课堂中回答问题次数不多，参与课堂教学一般，但能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能将部分理论与实践相结合。	学习态度较端正，课堂纪律一般，有迟到早退现象，遇事请假次数不超过 4 次，无故不到现象有 1 次。课堂中基本不回答问题、参与课堂教学一般，对基本知识、基本理论的回答不很准确；理论与实践的结合不全面。	学习态度不端正，课堂纪律不好，不能按时上课，经常迟到早退，请假次数超过 4 次，无故不到次数 2 次及以上。课堂不回答问题，基本不参加课堂教学，回答不出提问的基本知识、基本理论；基本不会理论结合实践。

### 2. 课堂测验评分标准

课堂测验包括：竞技连续左右抛接球个数（20 分）和抛接球技术评分（10 分）。

课程目标	评分标准							
	个数	评分	个数	评分	个数	评分	个数	评分
课程目标 1	20	20	19	19	18	18	17	17
	16	16	15	15	14	14	13	13
	12	12	11	11	10	10	9	9
	8	8	7	7	6	6	5	5
	4	4	3	3	2	2	1	1

课程目标	评分标准				
	9-10	8-9	7-8	6-7	0-6
	优	良	中	及格	不及格
课程目标	弧形引化非常	弧形引化比较	弧形引化基本	弧形引化不规	弧形引化非常

1	规范，抛接球用力方法正确，无违例现象。	规范，个别动作出现逾越圆轨和逾越合力现象。	规范，1/3动作出现逾越圆轨和逾越合力现象。	范，1/2动作出现逾越圆轨和逾越合力现象。	不规范，大部分动作出现逾越圆轨和逾越合力现象。
---	---------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------

### 3. 作业评分标准

作业包括：基本理论的学习、各项技能的掌握程度等多种形式。

课程目标	评分标准				
	37-40	33-36	29-32	25-28	0-24
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	平时作业完成好，态度很认真，理论书写工整，技术技能完成标准度达到90%以上。	平时作业完成较好，态度认真，理论书写较工整，技术技能完成标准度达到80%以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，理论书写基本工整，技术技能完成标准度达到70%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写不工整，技术技能完成标准度达到60%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写凌乱、潦草，技术技能完成标准度低于60%。

### 4. 竞技发球及接抛球技术评分标准：

发球2次，接抛球4种技术各2次，每球5分，根据完成情况酌情扣分。

课程目标	评分标准				
	4.5-5	4-4.5	3.5-4	3-3.5	0-3
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	发球或接抛球时，动作技术非常规范，无发球违例、接抛球违例现象。	发球或接抛球时，动作技术比较规范，轻微出现逾越圆轨和逾越合力现象。	发球或接抛球时，动作技术基本规范，出现逾越圆轨和逾越合力现象。	发球或接抛球时，动作技术不规范，明显出现逾越圆轨和逾越合力现象。	发球或接抛球时，动作技术非常不规范，无弧形引化。

### 5. 柔力球套路评分标准

成套动作评分标准：

课程目标	评分标准				
	37-40	33-36	29-32	25-28	0-24
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	动作技术正确、圆润流畅、协调舒展，节奏感强。	动作技术比较准确，动作较流畅舒展，节奏感较强。	动作技术较准确，流畅舒展性和节奏感较差。	动作技术基本正确，基本完成套路动作，节奏感差。	动作技术不正确，不能完成成套动作，无节奏感。

套路竞赛评分标准：随机分组进行套路比赛。

课程目标	评分标准
------	------

	9-10	8-9	7-8	6-7	0-6
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 3	出入场精神面貌非常好，队列队形非常整齐合理，团队一致性非常好，节奏感很强，表现效果非常好。	出入场精神面貌比较好，队列队形较整齐合理，团队一致性较好，节奏感较强，表现效果较好。	出入场精神面貌一般，队列队形基本整齐合理，团队一致性一般，节奏感较强，表现效果一般。	出入场精神面貌较差，队列队形不整齐，团队一致性、节奏感及表现效果较差。	出入场精神面貌非常差，队列队形不整齐、不合理，团队一致性非常差，无节奏感，表现效果非常差。

### 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
柔力球运动理论与实践探索	李恩荆	北京体育大学出版社	2017年	否	

### 九、主要参考书目

中国体育科学学会团体标准. 柔力球规范动作指南. 2023年1月.

### 十、课程学习建议

1. 课后每周进行不少于两次的柔力球技能实践练习，重点体会柔力球核心技术弧形引化的动作要领。
2. 柔力球套路习练遵循循序渐进原则，体会身体用力的虚实转化，注重行进路线的连续螺旋运行及控球能力的练习。

# 《柔力球》课程教学大纲

Roliball

课程类别	专业选修课程	课程编号	1220545B
适用专业	武术与民族传统体育	先修课程	
总学时	32	学分	2
讲授	2	实践	30

## 一、课程性质与任务

### （一）课程性质

柔力球运动是一项新兴的民族体育项目，具有浓郁的中国民族特色，又有较强的竞技性和普及推广价值。它传承了中华民族博大精深的太极文化，弘扬了和平圆满的儒家思想，融入了公平竞争的现代体育元素。是一项集民族性、健身性、娱乐性、趣味性、竞技性、适应性为一体的新兴运动项目。依据武术与民族传统体育专业培养目标要求，以柔力球的基本技术为主体，深入挖掘基本技术在健身中的实用价值。

### （二）课程任务

通过本课程的理论教学和实践教学使学生具备以下知识和能力：

1. 通过柔力球基础理论与实践课程的学习，学生能了解柔力球运动的基本理论，掌握基本技术及裁判规则，学会科学锻炼身体的方法。
2. 培养应用型人才，掌握柔力球基础教学指导技能，提高学生社会实践和文化活动能力。

## 二、课程目标

课程目标 1：学生基本掌握柔力球的理论知识和基本技能，为今后参加柔力球健身活动打下良好基础。（支撑毕业要求指标点 B1、B2）

课程目标 2：增强学生中国传统文化意识，培养体育文化素养、体育运动观赏水平，培养良好的体育道德风尚和团结协作的集体主义精神以及勇敢顽强和积极参与竞争的意志品质。（支撑毕业要求指标点 C2、C4）

## 三、课程目标与毕业要求指标点的对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	能力要求	【B1 专业能力】通晓武术与民族传统体育专业项目的主要技术与技能，即达到“一专多能”的要求。具备本专业相关教学、训练、指导与管理等实际工作的能力。毕业时达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格。
		【B2 获取与应用知识能力】能够利用现代化手段获取信息，自主学习、自我发展；能将专业知识与专业技能融会贯通；具有适应未来工作所需的实际操作能力；具有独立工作能力、沟通联系能力、合作协调能力；掌握计算机及网络基础知识和应用技能，具有能熟练的运用计算机进行文字处理及信息的收集、整理及分析的能力。
课程目标 2	素质要求	【C2 专业素质】了解人类文明史和科学发展史，了解中国历史和中国传统文化，具有基本的文学、艺术和人文修养；具有良高的科学思维、掌握科学研究方法、具有求实创新意识；具有良好的武术与民族传统体育专业运动素质。
		【C4 身心素质】树立社会主义荣辱观，具有健康的体魄、健全的人格、养成良好的卫生习惯和健康的生活方式。

#### 四、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

教学内容	教学方法	学时分配			支撑 课程目标
		讲授	实践	小计	
柔力球运动概述及教学理论与方法	讲授法、探究学习法	2		2	课程目标 1、2
柔力球竞技基本技术	讲解与示范法、图像法、纠错法、练习法、游戏与比赛法、合作学习法		14	14	课程目标 1、2
柔力球套路基本技术	讲解与示范法、图像法、纠错法、练习法、合作学习法		14	14	课程目标 1、2
柔力球比赛、组织与裁判	讲解与示范法、纠错法、练习法、合作学习法、比赛法		2	2	课程目标 1、2
合计		2	30	32	

#### 学习内容：

##### 1. 柔力球运动概述及教学理论与方法

认识和了解柔力球运动的起源与发展，柔力球运动的概念和分类，掌握柔力球运动特点；认识和了解柔力球运动教学的目的与要求，掌握柔力球运动各教学阶段、教学原则以及教学方法；认识柔力球运动的健身价值，增强学生学习的积极性和主动性。

重点：了解柔力球运动的起源与发展。

难点：柔力球运动的教学理论与方法。

## 2. 柔力球竞技基本技术

接发球站位：正手基本站位，反手基本站位。

基本技术：发球技术，正手接抛高球，正手接抛低球，反手接抛高球，反手接抛低球，拉球、肩后球、腋下球、平旋、侧旋技术等。

重点：动作技术环节的掌握和应用。

难点：抛接球用力方法的掌握。

## 3. 柔力球套路基本技术

摆动；绕环；摆抛；绕抛；平旋；侧旋；正反八字绕环；S绕；风火轮；背抛；腿下抛接等。柔力球基础套路。

重点：动作完成路线和用力方法。

难点：身法的掌握。

## 4. 柔力球比赛、组织与裁判

柔力球竞赛规则，柔力球比赛流程，柔力球比赛的欣赏。

重点：柔力球竞赛规则的学习。

难点：柔力球竞赛评分的尺度。

## 五、达成学习目标的途径和措施

1. 采用线上、线下相结合的教学方法来实现教学目的，并将教学重点放在技术动作的示范能力和教学方法上。

2. 认真细致地备课及编写教案，教案中应明确提出教育、培养和技能培养的任务。

3. 课的组织严谨，教学步骤层次要清楚，科学合理，动作规格要严格并突出教学因素。

4. 各种练习方法的选择与动作要结合学生的实际水平和柔力球运动的规律特点，避免脱离实际。

5. 实践课中要加强个别对待，必要时可进行分组教学，尤其对课中完不成任务或掌握技术质量达不到要求的学生，应布置课后作业，并给予必要的监督和辅导。

6. 通过理论传授，术科的训练和实践，提高学生对柔力球理论知识与实践技术的进一步熟悉、认识和掌握，鼓励学生对教学方式方法提出可行性的意见和建议，并通过教师对柔力球理论和实践的研究成果与学生共享，培养学生的创新精神和创新能力。

## 六、考核方式与评定方法

### (一) 考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1: 学生基本掌握柔力球的理论知识和基本技能, 为今后参加柔力球健身活动打下良好基础。	柔力球竞技发球、接发球技术, 柔力球基本套路。	小测验
		平时作业
		技能考试
课程目标 2: 增强学生中国传统文化意识, 培养体育文化素养、体育运动观赏水平, 培养良好的体育道德风尚和团结协作的集体主义精神以及勇敢顽强和积极参与竞争的意志品质。	柔力球比赛的欣赏, 柔力球文化理念的学习, 柔力球的礼仪。	考勤
		课堂表现
		平时作业
		技能考试

### (二) 评定方法

#### 1、成绩评定

成绩采取“N+1”的评定模式, “N”指平时成绩, 包括考勤(20分)、课堂表现(10分)、平时作业(40分)、小测验(30分), 占比30%; “1”指技能考试, 成绩占比70%。

#### 2、课程目标考核占比与达成度计算

考核环节	考核方式		课程目标 1	课程目标 2
过程性考核	平时成绩 (30%)	考勤(20分)		20
		课堂表现(10分)		10
		平时作业(40分)	20	20
		小测验(30分)	30	
终结性考核	技能成绩 (70%)	实践考试	根据柔力球实践考试评分标准, 竞技(发球2次, 技评每球各5分, 共10分; 正反手接抛高球和接抛低球各2次, 技评每球各5分, 共40分)和套路(基础套路一套)各50分, 共100分。	
课程达成度	分目标达成度= $\sum$ 各考核环节样本总均分/总分*权重(总达成度以分目标最小值确定)			

### (三) 评分标准

#### (1) 考勤评分标准

考勤为20分, 迟到、早退一次扣1分, 事假、病假一次扣2分, 旷课一次扣3分, 缺课三分之一不能参加考试。

课程目标	评分标准
------	------

	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 3	学习态度端正，课堂纪律良好，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过1次。	学习态度端正，课堂纪律好，按时上课，不迟到不早退，请假次数不超过2次。	学习态度较端正，课堂纪律较好，偶尔有迟到、早退现象，请假次数达到3次。	学习态度较端正，课堂纪律一般，有迟到早退现象，遇事请假次数不超过4次，无故不到现象有1次。	学习态度不端正，课堂纪律不好，不能按时上课，经常迟到早退，请假次数超过4次，无故不到次数2次及以上。

(2) 课堂表现评分标准

课程目标	评分标准				
	9-10	8-9	7-8	6-7	0-6
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	课堂中积极互动，积极参与课堂教学，能准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能准确将理论与实践相结合。	课堂中积极互动，积极参与课堂教学，能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能较准确将理论与实践相结合。	课堂中回答问题次数不多，参与课堂教学一般，但能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论；能将部分理论与实践相结合。	课堂中基本不回答问题、参与课堂教学一般，对基本知识、基本理论的回答很不准确；理论与实践的结合不全。	课堂不回答问题，基本不参加课堂教学，回答不出提问的基本知识、基本理论；基本不会理论结合实践。

(3) 平时作业评分标准

平时作业包括：基本理论的学习、各项技能的掌握程度等多种形式。

课程目标	评分标准				
	37-40	33-36	29-32	25-28	0-24
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2、3	平时作业完成好，态度很认真，理论书写工整，技术技能完成标准度达到90%以上。	平时作业完成较好，态度认真，理论书写较工整，技术技能完成标准度达到80%以上。	平时作业基本完整，态度较为认真，理论书写基本工整，技术技能完成标准度达到70%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写不工整，技术技能完成标准度达到60%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成，理论书写凌乱、潦草，技术技能完成标准度低于60%。

(4) 小测验评分标准

小测验包括：竞技连续左右抛接球个数和抛接球技术评分，各20分。

课程目标	评分标准							
	个数	评分	个数	评分	个数	评分	个数	评分
课程目标 1	20	20	19	19	18	18	17	17
	16	16	15	15	14	14	13	13
	12	12	11	11	10	10	9	9
	8	8	7	7	6	6	5	5
	4	4	3	3	2	2	1	1

课程目标	评分标准			
	19-20	16-18	13-15	0-12
	优	良	及格	不及格
课程目标 1	弧形引化非常规范,抛接球用力方法正确。	抛球时用力方法轻微不合理,略有挑、搨、拨等动作,接球时弧形引化不明显。	弧形引化明显不规范,抛球时用力方法不合理,有明显的挑、搨、拨等动作,接球基本没有弧形引化。	弧形引化非常不规范,抛球时严重出现挑、搨、拨等动作,接球时无弧形引化,有明显的撞击接球。

#### (5) 技能评分标准

##### 竞技发球技术评分标准:

出现以下发球违例情况记 0 分:

- ①发球员未站在发球区内发球。
- ②发球员发球时未将球明显地抛离手掌 10CM。
- ③发球时,发球员双脚移位或双脚腾空跳起。
- ④发球时,球已抛出,球拍已挥动,但未触及抛出的球。
- ⑤拍球撞击:拍面触及球的瞬间发生碰撞,无法完成完整的“弧形引化”。
- ⑥引化中断:在“弧形引化”过程中,出现停顿、持球或突然进行折转。
- ⑦连击球:球在球拍上发生一次以上的触及。

出现以下情况酌情扣分:

序号	扣分因素		所扣分值
1	迎球	是否主动伸拍迎球	扣 0.5—1 分
		迎球时的拍面方向的控制	
2	引球	挥拍的速度	扣 0.5—1 分
		球入球拍的角度	
3	抛球	拍速的控制	扣 0.5—2 分
		球拍的运行轨迹是否连贯、圆滑	

		身体的协调用力	
		球出球拍的运行轨迹	

**竞技接发球技术评分标准:**

出现以下接发球违例情况记 0 分:

- ①引化中断: 在“弧形引化”过程中, 出现停顿、持球或突然进行折转。
- ②连击球: 球在球拍上发生一次以上的触及。
- ③拍球撞击: 拍面触及球的瞬间发生碰撞, 无法完成完整的“弧形引化”。

出现以下情况酌情扣分:

序号	扣分因素		所扣分值
1	迎球	是否主动伸拍迎球	扣 0.5—1 分
		迎球时的拍面方向的控制	
2	引球	挥拍的速度	扣 0.5—1 分
		球入球拍的角度	
3	抛球	拍速的控制	扣 0.5—2 分
		球拍的运行轨迹是否连贯、圆滑	
		身体的协调用力	
		球出球拍的运行轨迹	

**套路评分标准:**

评分因素 与分值	扣分内容	扣分要点		
		一般	较差	不可接受
动作完成 8 分	动作的正确性	如动作出现拐点、停顿或附加、漏做动作: 1 人出现错误扣 0.1 分; 全队 1/3 人出现错误扣 0.2 分; 全队 2/3 人出现错误扣 0.3 分; 全队出现错误扣 0.5 分		
	动作的熟练性	每掉 1 次球扣 0.05 分; 每掉 1 次拍扣 0.1 分; 每摔倒在地 1 次扣 0.2 分		
	动作与音乐 和谐	1 人不吻合扣 0.1—0.2 分; 1/3 人不吻合扣 0.3—0.4 分; 2/3 人不吻合扣 0.5—0.7 分; 全队不吻合扣 0.8—1 分。		
	延误捡球	延误捡球按节奏每超过 10 秒扣 0.05 分。		
艺术表现和 团队一致性 2 分		扣 0.1—0.2 分	扣 0.3— 0.4 分	扣 0.5 分或更多

**八、推荐教材及主要参考书**

**(一) 推荐教材**

李恩荆. 柔力球运动理论与实践探究. 北京: 北京体育大学出版社. 2014. 05

**(二) 主要参考书**

[1] 白榕. 太极柔力球教学与研究. 人民体育出版社. 2009. 06

[2]国家体育总局社会体育指导中心. 柔力球竞赛规则与裁判法. 2016. 09

[3]中国老年人体育协会柔力球专项委员会编. 柔力球教学. 2012. 12

# 《健身秧歌》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 健身秧歌	(英文) Healthy younger	
课程编码	231210537B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	8
课程类别	专业选修课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	学时 (理论学时 2 , 实践学时 30 )		
执笔人	张琼	审核人	闫慧

## 二、课程简介

秧歌是植根于人民群众生活中的民间文化活动,是民族历史发展与集体艺术创造的成果,又在群众中直接传授和传播。它步法简单,动作易学,表演时便于和谐一致,广泛流传。它表现民族文化传统、心理素质和审美习惯,具有鲜明的民族风格和广泛的群众性,已成为各族人民社会生活中不可缺少的组成部分。通过健身秧歌(扇子)专项课的教学,向学生传授健身秧歌(扇子)的基本理论和知识,基本动作和技术,发展学生的协调、力量及对音乐的运用能力。在教学过程中,培养学生正确的身体姿态,塑造健美体型,陶冶美的情操,使学生初步掌握健身秧歌(扇子)健身的同时,努力提高艺术修养和审美能力,使之在以后的学习和工作中会运用健身秧歌(扇子)的锻炼方法去塑造健美的体魄,增进健康。

## 三、课程目标

课程目标 1: 了解健身秧歌(扇子)运动的起源与发展,掌握健身秧歌(扇子)的基本技术动作,学习健身秧歌(扇子)的专项素质,培养学生对健身秧歌(扇子)运动的兴趣。(毕业指标点 2.2)

课程目标 2: 学习健身秧歌成套动作,使学生对健身秧歌(扇子)运动有

进一步了解，能达到锻炼、表演双重效果，为今后参与学校、社区、大众体育运动和健康体育服务奠定良好的基础。（毕业指标点 4.1）

课程目标 3：全面发展学生的身体素质，培养学生养成正确的体育锻炼习惯，提高学生的心理素质与心理承受能力以及自我情绪调节控制能力，积极的加入到学校、社区、大众体育活动中去。（毕业指标点 8.2）

#### 四、课程目标与毕业要求指标点对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>2.2 【技能娴熟】</b> 具备娴熟的武术与民族传统体育运动技能，熟练掌握武术与民族传统体育的教学管理能力或熟练掌握大众健身指导及儿童运动指导的能力。
课程目标 2	应用能力	<b>4.1 【执业能力】</b> 根据专业方向设置，掌握武术与民族传统体育各项目运动技能的理论原理，具有规范的武术与民族传统体育运动技术能力；具备本专业教学、训练、表演、推广等实际工作的能力。
课程目标 3	国际视野	<b>8.2 【文化交流】</b> 能够结合时代需求与从业要求，制定自我学习计划和职业生涯发展规划，具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。

#### 五、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

教学内容	教学方法	学时分配			支撑 课程目标
		讲授	实践	小计	
健身秧歌运动概述	讲授法、自主学习法	2	0	2	课程目标 1
健身秧歌运动方法	讲授法、讨论法、自主学习法、探究教学法		15	15	课程目标 1、2、3
健身秧歌基本技术	讲授法、直观法、完整法与分解法、预防和纠正错误法、游戏教学法		15	15	课程目标 1、2、3
合计		2	30	32	

#### 学习内容：

##### 1. 健身秧歌运动概述

###### (1) 健身秧歌运动的起源与演进

- (2) 健身秧歌运动的功能
- (3) 现代健身秧歌运动的当代化特点
- (4) 当代健身秧歌运动的新理念

重点：世界健身秧歌运动概况，中国的健身秧歌运动。

难点：健身秧歌运动的特点、规律和发展趋势。

## 2. 健身秧歌基本运动方法

- (1) 健身秧歌动作的编排方法。
- (2) 组织学生观看多媒体，并进行练习。

## 3. 健身秧歌基本技术

基本手法——基本步伐——肩臂功——腰功——腿功——平衡——成套动作

## 六、达成教学活动的途径和措施

1. 通过多种教学方法来实现健身秧歌选修课程教学目标。
2. 遵循体育教学的原则，坚持由易到难，根据学生身体素质条件，分组教学，因材施教。
3. 通过增加体育课程中的教学手段，激发学生学习兴趣，使学生喜欢健身秧歌这项运动并且热爱体育事业。

## 七、考核方式

### (一) 考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：了解健身秧歌（扇子）运动的起源与发展，掌握健身秧歌（扇子）的基本技术动作，学习健身秧歌（扇子）的专项素质，培养学生对健身秧歌（扇子）运动的兴趣。	健身秧歌运动概述	课堂表现及参与课堂教学情况
		平时作业
		实习
		期末考试
课程目标 2：学习健身秧歌成套动作，使学生对健身秧歌（扇子）运动有进一步了解，能达到锻炼、表演	健身秧歌基本技术	课堂表现及参与课堂教学情况

双重效果，为今后参与学校、社区、大众体育运动和健康体育服务奠定良好的基础。		平时作业
		实习
		期末考试
课程目标 3：全面发展学生的身体素质，培养学生养成正确的体育锻炼习惯，提高学生的心理素质与心理承受能力以及自我情绪调节控制能力，积极的加入到学校、社区、大众体育活动中去。	健身秧歌时动作方法	课堂表现及参与课堂教学情况

## (二) 评定方法

### 4. 成绩评定

成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤及课堂纪律表现（20分）、课堂表现及参与课堂教学情况（20分）、平时作业（30分）和实习（30分），占比30%；“1”指技能考试，成绩占比70%。

### 5. 课程目标考核占比与达成度计算

考核环节	考核方式		课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核	平时成绩 (30%)	考勤及课堂纪律 (20%)	10		10
		课堂表现及参与课堂教学情况 (20%)	10	10	
		平时作业 (30%)	20		10
		实习 (30%)		20	10
终结性考核	技能成绩 (70%)	实践考试	健身秧歌自编考核		
课程达成度	分目标达成度=Σ各考核环节样本总分/总分*权重(总达成度以分目标最小值确定)				

## (三) 评分标准

### 1. 考勤及课堂纪律评分标准

考勤全勤记为20分，病假一次扣1分，事假一次扣2分，旷课一次扣3分，缺课三分之一不能参加考试。

课程目标	评分标准				
	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格
课程目标	学习态度端正，课堂纪律良好，	学习态度端正，课堂纪律	学习态度较端正，课堂纪律	学习态度较端正，课堂纪律	学习态度不端正，课堂纪律

1、3	按时上课,不迟到不早退,请假次数不超过1次。	好,按时上课,不迟到不早退,请假次数不超过2次。	较好,偶尔有迟到、早退现象,请假次数达到3次。	一般,有迟到早退现象,遇事请假次数不超过4次,无故不到现象有1次。	不好,不能按时上课,经常迟到早退,请假次数超过4次,无故不到次数2次及以上。
-----	------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------------	--

### 2. 课堂表现及参与课堂教学情况评分标准

课程目标	评分标准				
	19-20	17-18	15-16	13-14	0-12
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	课堂中积极互动,积极参与课堂教学,能准确地回答出提问的基本知识、基本理论;能准确将理论与实践相结合。	课堂中积极互动,积极参与课堂教学,能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论;能较准确将理论与实践相结合。	课堂中回答问题次数不多,参与课堂教学一般,但能较准确地回答出提问的基本知识、基本理论;能将部分理论与实践相结合。	课堂中基本不回答问题、参与课堂教学一般,对基本知识、基本理论的回答不很准确;理论与实践的结合不全面。	课堂不回答问题,基本不参加课堂教学,回答不出提问的基本知识、基本理论;基本不会理论结合实践。

### 3. 平时作业评分标准

平时作业包括:基本理论的学习、各项技战术的掌握程度等多种形式。

课程目标	评分标准				
	28-30	25-27	22-24	19-21	0-18
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、3	平时作业完成好,态度很认真,理论书写工整,技战术完成标准度达到90%以上。	平时作业完成较好,态度认真,理论书写较工整,技战术完成标准度达到80%以上。	平时作业基本完整,态度较为认真,理论书写基本工整,技战术完成标准度达到70%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成,理论书写不工整,技战术完成标准度达到60%以上。	平时作业内容完成差或不能及时完成,理论书写凌乱、潦草,技战术完成标准度低于60%。

### 4. 实习评分标准

课程目标	评分标准
------	------

	28-30	25-27	22-24	19-21	0-18
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 2、3	姿态及精神面貌非常好,口令准确, 站位合理, 声音洪亮,技战术的讲解示范准确率达到90%以上。	姿态及精神面貌好, 口令准确, 站位合理, 声音洪亮, 技战术的讲解示范准确率达到80%以上。	姿态及精神面貌好, 口令较准确, 站位基本合理, 声音较洪亮, 技战术的讲解示范准确率达到70%以上。	姿态及精神面貌一般,口令基本准确, 站位基本合理,声音较洪亮,技战术的讲解示范准确率达到60%以上。	姿态及精神面貌差, 口令不准确, 站位不合理, 声音不洪亮, 技战术的讲解示范准确率低于60%。

### 5. 技能考试评分标准

按 2003 版健身秧歌竞赛规则进行评分。

## 八、推荐教材及主要参考书

### (一) 推荐教材

王家宏主编. 《健身秧歌》. 北京: 高等教育出版社, 2015 年.

### (二) 主要参考书

孙民治主编, 《健身秧歌运动教程》. 北京: 人民体育出版社, 2007 年.

# 《体适能》课程教学大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 体适能	(英文) physical fitness	
课程编码	231210539B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	8
课程类别	专业选修课程	课程性质	●必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 ●考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2 , 实践学时 30)		
执笔人	张琼	审核人	闫 慧

## 二、课程简介

体适能评定理论与方法是为现在和将来的体质和健康指导员或社会体育指导员以及个人的体能教练所编写的。通过本课学习,掌握对体育健身、体育教学和训练过程中各种因素的测定方法,并能科学地进行评价分析,获得有价值的信息,以主动调控体育健身、教学和训练过程,通过学习要求学生能掌握体育健身、教学和训练过程中各种因素的正确的评价。因此它是为研究提供体育锻炼的指导,体育教学与训练的规律服务的。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 通过教学,使学生能够较全面地了解体适能的提高方法,掌握体适能训练的基本理论知识和技术、技能。(毕业要求: 2.1 理论扎实)

课程目标 2: 帮助学生发展有助于形成体力充沛、健康生活方式的知识、技能、态度和良好的沟通能力。(毕业要求: 6.1 沟通能力)

## (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标分解点
课程目标 1	理论扎实	掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识
课程目标 2	沟通能力	具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
绪论	课程目标 1、2	讲授法	2
绪论 健康和体适能	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	2
健康评估	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例法	4
测量评价的基本理论	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
身体活动的能量消耗	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	6
身体成分	课程目标 1、2	情境教学法、分组教学法	4
心肺机能及其改善	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法	4
肌肉力量和耐力及其改善	课程目标 1、2	情境教学法、分组教学法	4
柔韧性和腰背功能及其改善	课程目标 1、2	情境教学法、分组教学法	4
健身运动指导	课程目标 1、2	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	4
合计			32

## （六）课程内容

### 第一章 绪论

#### 【学习目标】

握体适能的概念、各组成要素;科学地进行体育健身活动的基本含义;熟悉生活方式的目标和行为方式;终身体适能目标。了解体育活动和健康之间的密切联系;影响体适能和健康的因素;体适能测评的发展简史及趋势。

#### 【课程内容】

健康和体适能的概念

#### 【重点、难点】

##### （1）重点：

- ①体适能的概念，各组成要素
- ②影响体适能和健康的因素

##### （2）难点：体适能的概念，各组成要素影响体适能和健康的因素

#### 【教学方法】

讲授法

#### 【复习与思考】

1. 什么是体适能？
2. 如何科学的进行体育健身活动？

#### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》第一章

### 第二章 健康评估

#### 【学习目标】

掌握为不同健康水平的体育活动参加者制订运动计划的原则;掌握运动中医学监督的基本原则。

#### 【课程内容】

熟悉了解运动医务监督的具体操作

#### 【重点、难点】

##### （1）重点：

- ①为不同健康水平的体育活动参加者制订运动计划的原则。
- ②掌握运动中医学监督的基本原则。

##### （2）难点：掌握运动中医学监督的基本原则。

#### 【教学方法】

讲授法、讨论法

### 【复习与思考】

1. 不同健康水平的体育活动参加者指定什么计划？
2. 运动医务监督的具体操作是什么？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》  
第三章 测量评价的基本理论

### 【学习目标】

掌握测量的科学性；可靠性、有效性、客观性的概念及分类；掌握评价的基本形式及其标准的类型

### 【课程内容】

熟悉测量可靠性、有效性、客观性的检验方法；熟悉评价的基本形式；了解可靠性、有效性、客观性的影响因素。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：测量的检验方法的基本形式。
- (2) 难点：掌握评价的基本形式及其标准的类型。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法、案例法

### 【复习与思考】

1. 测量的方法有什么不同？
2. 评价的影响因素具体有什么？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》  
第四章 身体活动的能量消耗

### 【学习目标】

掌握各种运动时能量消耗的计算方法。了解能量消耗单位表示的意义。

### 【课程内容】

能量消耗的计算方法，消耗单位表示的意义。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：  
能量消耗的计算方法，消耗单位表示的意义。
- (2) 难点：能量消耗的计算方法

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 能量消耗的计算方法有哪些?
2. 思考消耗单位表示的意义

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》  
第五章 身体成分

### 【学习目标】

掌握体重和身体成分对健康的影响;掌握身体形态的测量内容;身体成分、身体形态测量  
注意事项

### 【课程内容】

了解能量平衡在减体重和维持体重过程中的作用;了解身体形态测量的意义。

### 【重点、难点】

#### (1) 重点:

- ①体重和身体成分对健康的影响。
- ②了解身体形态测量的意义。

#### (2) 难点: 体重和身体成分对健康的影响

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

3. 身体成分在自身中对健康有什么影响?
4. 能量平衡在减体重和维持体重过程中有什么作用?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》  
第六章 心肺机能及其改善

### 【学习目标】

掌握运动锻炼中的超负荷原则和特殊性原则;测量心肺机能的意义;心肺机能运动计划  
的一般步骤;提高心肺机能运动处方的制订。

### 【课程内容】

制定以提高心肺功能为目的的运动处方。了解心肺机能和健康的关系,心肺机能测试的  
重要性以及测试中可能出现的风险。

### 【重点、难点】

#### 1. 重点:

- ①测量心肺机能的意义:心肺机能运动计划的一般步骤。
- ②提高心肺机能运动处方的制订。

#### 2. 难点: 制定以提高心肺功能为目的的运动处方。

### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法

### 【复习与思考】

1. 心肺机能和健康的联系
2. 心肺机能测试过程中有什么风险?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》

#### 第七章 肌肉力量和耐力及其改善

### 【学习目标】

掌握抗阻训练的方法及其训练法则;增强肌肉力量和耐力的理论基础;制订增加肌肉力量训练计划和提高肌肉耐力训练计划。熟悉运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系。

### 【课程内容】

了解肌肉力量和耐力的定义;力量和耐力训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系。

### 【重点、难点】

#### (1) 重点:

- ①掌握抗阻训练的方法及其训练法则。
- ②熟悉运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系。

(2) 难点: 熟悉运动训练的超负荷原则、特殊性原则和渐进性原则及与抗阻训练的关系。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 肌肉耐力对健康有什么影响?
2. 训练中强度、重复次数、训练组数和间歇时间的相互关系

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》  
第八章柔韧性和腰背功能及其改善

**【学习目标】**

掌握制订预防和治疗腰背痛运动处方;提高腰背功能的运动。熟悉柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系。

**【课程内容】**

了解青年和成人中的一些典型的腰背问题。

**【重点、难点】**

(1) 重点:

①熟悉柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系

②提高腰背功能的运动。

(2) 难点: 掌握制订预防和治疗腰背痛运动处方

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 柔韧性和关节活动范围与腰背功能的关系

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》  
第九章健身运动指导

**【学习目标】**

掌握运动健身指导者的行为策略;运动强度的监测;运动程序。熟悉制订各种运动形式的健身计划。

**【课程内容】**

了解影响人们参与运动健身的因素。

**【重点、难点】**

(1) 重点:

①掌握运动健身指导者的行为策略

②熟悉制订各种运动形式的健身计划。

(2) 难点: 人们参与运动健身的因素。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 运动强度的监测;运动程序具体有什么?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《现代大学体育教程》

## 五、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式(平时成绩)包括考勤、课堂表现、课后作业、生生互评、学生自评、教师评价等。

期末考核采用理论课考查形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例(%)	考核方式
课程目标 1	体适能健康评估 10% 测量评价的基本理论 10%	考勤、课堂表现 期末考试, 平时作业
课程目标 2	心肺机能及其改善身体活动的能量消耗 10% 肌肉力量和耐力及其改善 10% 肌肉力量和耐力及其改善 10% 柔韧性和腰背功能及其改善 10%	平时作业, 实践, 期 末理论考试
课程目标 3	健身运动指导 40%	技能考试, 实践

## 六、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×50%+期末考核×50%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤: 学生按时上下课情况及请假、旷课情况。

(2) 课后作业完成情况: 学生平时作业提交次数及完成质量。

(3) 课堂表现: 学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 小组汇报: 小组学生完成 PPT 课件汇报(不少于 10 页)。

(2) 体适能活动设计报告：学生设计民族民间体育项目报告（要求 2000 字以上）。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过 2 次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过 3 次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过 4 次，有无故旷课的情况但不多于 1 次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过 5 次，有无故旷课的情况。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

### 2. 技能考试评分标准

(1) 体适能方案设计：(60%)

#### 评分标准

技评 (60 分)	
(50-60) 分	内容设计丰富，重点突出，符合锻炼者需求；方案设计科学，对应动作描述合理、可行；可操作性强符合体适能学习标准。
(40-50) 分	内容设计较丰富，重点突出，基本符合锻炼者需求；方案设计科学，

	对应动作描述合理；符合体适能学习标准。
(20-40)分	内容设计不够丰富，重点突出，基本符合锻炼者需求；对应动作描述较为合理、可行；可操作性不够强。
(0-20)分	内容设计空洞，重点不突出，不符合锻炼者需求；方案设计不够科学，对应动作描述不合理；可操作性不强，不符合体适能学习标准。

考试要求：学生根据所学的体适能知识，在给出锻炼者需求和身体问题后，设计相应的体适能方案。

#### (2) 体适能锻炼方法与技能：(40%)

##### 评分标准

	技评(60分)
(50-60)分	体适能锻炼动作表现突出；运用动作合理、规范。
(40-50)分	体适能锻炼动作表现良好；运用动作较合理、规范。
(20-40)分	体适能锻炼表现一般；运用动作基本合理、规范。
(0-20)分	体适能锻炼动作表现差；运用动作不合理、不规范。

考试要求：学生根据所学的体适能锻炼方法，在发展柔韧、力量、耐力等素质方面做出发展相应体适能的动作，无法做出动作时记零分。

## 七、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
健康体适能	王健	高等教育出版社	2010	否	

## 八、主要参考书目

1. 《现代大学体育教程》，陈智勇总编，北京体育大学出版社第二版
2. 徐玉明. 体适能评定与发展[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2013.
3. 陈佩杰. 体适能评定理论与方法[M]. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2005.
4. 李采丰, 孙超. 健康体适能评定与运动处方制定阐释[M]. 北京: 科学出版社, 2018

## 九、课程学习建议

1. 课前预习、课后复习；
2. 课上认真听讲，积极参与讨论；
3. 阅读课外相关书籍与杂志，扩展知识面与深度；
4. 经常进行社会体育调查，理论与实际相结合。

# 《运动损伤与急救》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 运动损伤与急救 (英文) Sports injuries and first aid		
课程编码	231210538B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	8
课程类别	专业选修课	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2, 实践学时 30)		
执笔人	张琼	审核人	闫慧

## 九、课程简介

通过本课程的教学,使学生掌握运动伤害的基本急救知识与抢救技术,作为运动伤害现场的第一证人和急救处理者,能够从解决实际问题的角度出发,对运动过程中出现的急性损伤实施正确有效的处理和救护。通过本课程学习,要求达到以下要求:(1)初步掌握运动伤害的基本处理原则和具体处理方法(2)可以应付运动中常见运动伤害的初步诊断和急救处理。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 理解和掌握运动损伤与急救的基础理论知识,掌握常用的运动损伤与急救治疗方法,能够充分运用运动生理学、运动心理学、运动解剖学、运动训练学等多学科知识,理论结合实践。(对应毕业要求 2.1: 理论扎实)

课程目标 2: 具有一定的在基层运动损伤治疗岗位的工作能力,具有独立获取知识、分析解决问题的能力。(对应毕业要求 6.1: 沟通能力)

### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标分解点
------	------	-----------

课程目标 1	理论扎实	掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识
课程目标 2	沟通能力	具备良好的沟通交流能力，善于倾听，能流畅表达自己的想法，具有良好的社会适应性，有相关实践经验。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
体育教师的职责	课程目标 1、2	讲授法	1
现场损伤的急救筛查	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	8
运动急救基础知识	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例法	4
呼吸和循环系统的急救	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	6
头部和脊柱损伤的急救	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	6
肌肉骨骼损伤的急救	课程目标 1、2	情境教学法、分组教学法	7
合计			32

### （七）课程内容

#### 第一章 体育教师的职责

##### 【学习目标】

通过本章教学，了解体育教师的责任、应制定的急救计划。

##### 【课程内容】

本章的主要知识点:体育教师的作用、急救人员无法到场和到场后的职责、急救计划的制定。

##### 【重点、难点】

(1) 重点:努力钻研业务,掌握**体育教育理论**,积极工作,勇于探索。二、认真执行**体育教学大纲**,使用体育课本和体育备课本,制定教学计划,不断改进教学方法,上好每一节体育课。三、切实组织好早操、大课间活动、课外体育

活动、运动队训练和体育竞赛以及远足、野营等各项体育活动。四、注重培训学生**体育骨干**，充分发挥他们的作用。加强安全教育，防止事故发生。

(2) 难点： 体育教师的责任、急救计划的制定。

#### 【教学方法】

讲授法 实践法

#### 【复习与思考】

1. 什么是体育教师的职责？
2. 如何做好一个体育教师？

#### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《运动损伤与急救》第一章  
第二章 现场损伤的急救检查

#### 【学习目标】

通过本章教学，初步掌握运动现场损伤的急救检查步骤及程序。

#### 【课程内容】

本章的主要知识点：现场损伤检查前应注意的问题、主要生命体征的检查、损伤情况的检查。

#### 【重点、难点】

(1) 重点： 现场检查做好准备工作，带好防护装备和必要的医疗器械和药品。

(2) 难点： 主要生命体征的检查。

#### 【教学方法】

讲授法、实践法

#### 【复习与思考】

3. 现场损伤的急救措施有哪些？
4. 如何做好急救措施？

#### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《运动损伤与急救》

### 第三章 运动急救基础知识

#### 【学习目标】

通过本章教学，初步学会运动伤害现场救护的基本知识。

### 【课程内容】

本章的主要知识点:急救中需注意的问题、休克的处理、不稳定损伤的现场处理、如何移动伤员。

### 【重点、难点】

- (1) 重点: 急救中需要注意的问题
- (2) 难点: 不稳定损伤的现场处理

### 【教学方法】

讲授法、实践法

### 【复习与思考】

3. 急救中需要注意的问题有那些?
4. 如何进行现场急救?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《运动损伤与急救》  
第四章 呼吸和循环系统的急救

### 【学习目标】

通过本章教学，初步学会呼吸和循环系统的急救基础知识。

### 【课程内容】

本章的主要知识点:气道阻塞的急救、呼吸停止的急救、心跳停止的急救、一些可能导致呼吸困难的问题。

### 【重点、难点】

- (1) 重点: 呼吸和循环系统的急救基础知识。

(2) 难点: 呼吸停止的急救、心跳停止的急救。第五章 头部和脊柱损伤的急救

### 【教学方法】

讲授法、实践法

### 【复习与思考】

3. 什么是急救基础知识?

#### 4. 如何做出正确的急救方法?

##### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《运动损伤与急救》  
第五章 头部和脊柱损伤的急救

##### 【学习目标】

通过本章教学,了解头部和脊柱损伤急救的诊断、处理方法等相关知识。

##### 【课程内容】

本章的主要知识点:头部损伤、脊柱损伤、内脏损伤的急救。

##### 【重点、难点】

- (1) 重点: 诊断, 处理方法的相关知识
- (2) 难点: 头部损伤的诊断。

##### 【教学方法】

讲授法、实践法

##### 【复习与思考】

5. 什么是急救的相关知识?
6. 急救的具体方法?

##### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《运动损伤与急救》  
第六章 肌肉骨骼损伤的急救

##### 【学习目标】

通过本章教学,了解肌肉骨骼损伤的诊断、处理方法等相关知识。

【课程内容】本章的主要知识点:肩部损伤;肘关节损伤;前、腕关节和手的损伤;部和大腿损伤;小腿、踝和足的损伤;脸和头的软组织损伤。

##### 【重点、难点】

1. 重点: 骨骼肌的相关知识
2. 难点: 肌肉骨骼损伤的诊断

##### 【教学方法】

讲授法，实践法

### 【学习要求】

学生要深入研究骨骼肌肉的相关知识，理解其正确做法的意义和价值。

### 【复习与思考】

3. 什么是骨骼肌肉的相关知识？
4. 如何正确保护骨骼肌？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《运动损伤与急救》第二、三、四章

## 五、实践教学安排

1. 运动损伤与急救课程实操部分
2. 简述踝关节扭伤的处理步骤
3. 简述心肺复苏的方法。
4. 搬运伤员时应注意哪些事项，采取何种步骤？

## 六. 考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、课堂表现、课后作业、生生互评、学生自评、教师评价等。

期末考核采用理论课考查形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	布置急救方法类型有哪些的平时作业 根据运动损伤与急救课程实操部分设定，心肺复苏 60 分， 包扎考核 40 分。	考勤及课堂表现、 平时作业
课程目标 2	布置运动损伤急救现实案例查找的作业 根据运动损伤与急救课程实操部分设定，心肺复苏 60 分， 包扎考核 40 分。	考勤及课堂表现、 平时作业、操作技能 考试

## 七、成绩评定

### （一）评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×50%+期末考核×50%

2. 平时成绩评定

- (1) 考勤：学生按时上下课情况及请假、旷课情况。
- (2) 课后作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。
- (3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过2次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过3次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过4次，有无故旷课的情况但不多于1次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过5次，有无故旷课的情况。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

### 2. 期末成绩评定标准

根据学生课程设计成果综合打分，进行成绩评定，民族民间体育项目活动设计报告及其成果汇报(PPT)分别占60%和40%。以五级计分评定成绩(>90分为优秀、>80分为良好、>70分为中等、>60分为及格和<60分为不及格)。

运动损伤与急救体育活动设计报告	内容（30分）	结构（20分）	语言（10分）
分数（60分）			
运动损伤与急救体育小组汇报	内容（20分）	结构（10分）	排版（10分）
分数（40分）			
总分			

#### （5）运动损伤与急救体育活动设计报告评分标准

【内容】27-30分：内容充实，23-26分：内容较充实，19-22分：内容基本充实，0-18分：内容单薄；

【结构】18-20分：结构严谨，15-17分：结构完整，12-14分：结构基本完整，0-11分：结构混乱；

【语言】9-10分：语言流畅，7-8分，语言流畅，5-6分，语言基本通顺，0-4分：语言不通

#### （6）运动损伤与急救体育小组 PPT 汇报评分标准

【内容】18-20分：内容充实，15-17分：内容较充实，12-14分：内容基本充实，0-12分：内容单薄；

【结构】9-10分：结构严谨，7-8分：结构完整，5-6分：结构基本完整，0-4分：结构混乱；

【排版】9-10分：排版美观，7-8分，排版较美观，5-6分，排版基本美观，0-4分：排版不美观。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
运动损伤与急救	王琳	北京体育大学出版社	2006	否	

## 九、主要参考书目

1. 王琳等. 运动损伤与急救[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2006.
2. 林才经等. 现场救护[M]. 福州:福建科学技术出版社, 2008.
3. 姚鸿恩. 体育保健学[M]. 北京:高等教育出版社, 2006.

## 十、课程学习建议

1. 课前预习、课后复习；

2. 课上认真听讲，积极参与讨论；
3. 阅读课外相关书籍与杂志，扩展知识面与深度；
4. 经常进行社会体育调查，理论与实际相结合。

# 《体育教学论与课程标解读》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文)体育教学论与课程标准解读 (英文)Teaching Theory and interpretation of the New Curriculum Standards		
课程编码	231210507C	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	4
课程类别	职业能力任选课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 30 , 实践学时 2 )		
执笔人	王颖	审核人	张琼

## 十、课程简介

《体育教学论与课程标准解读》课程是《体育教学论》与《体育与健康课程标准解读》相结合的交叉学科,体育教学论是分科教学论的组成部分,是研究和说明体育教学的现象、基本因素、本质以及内在规律的一门学科。其研究的主要内容有体育教学中的学生、教师、目标、内容、过程、环境、方法、评价以及它们之间的相互联系,通过学习使学生掌握体育理论在实际中的应用,以便更好地指导实践。开设《体育与健康课程标准解读》课,是对社会主义核心价值体系教育的具体落实和现实体现,是大学生素质教育的重要阵地,是实现高校培养目标的必经环节。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 利用教学论原理结合体育锻炼的实际,使学生掌握体育理论在实际中的应用,以便更好地指导实践。宏观把握体育与健康课程标准的背景,理解我国体育与健康标准的课程性质,明确体育与健康课程的课程价值、课程基本理念、课程标准的设计思路。【毕业要求 2.1: 理论扎实】

课程目标 2: 学会运用并分析体育与健康课程的课程目标、理解体育与健康

标准的学习领域目标；掌握体育与健康课程标准中各学习领域的内容标准与水平目标的异同。【毕业要求 4.2：职业强化】

课程目标 3：对体育与健康课程的教学建议、课程评价、教材编写、体育与健康课程课程资源的开发与利用等内容进行解读。【毕业要求 9.2：终身学习】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方 法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	应用能力	【职业强化】达到“一专多能”的要求，具备从事武术与民族传统体育相关活动的组织与策划、指导与服务能力，具备实践操作经验，能够独立或协作完成武术与民族传统体育相关工作。
课程目标 3	持续发展	【终身学习】树立终身学习意识，及时了解国内外武术与民族传统体育发展动态与体育学科发展趋势，了解新时代武术与民族传统体育工作对从业人员的需要。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
第一篇 绪论	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	2
第一篇 体育教学目标	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	2
第一篇 体育教学主体	课程目标 1、2	讲授法、讨论法	2
第一篇 体育教学过程	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第一篇 体育教学原则	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第一篇 体育教学内容	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2

第一篇 体育课堂教学	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第一篇 体育教学计划与设计	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第一篇 体育教学模式	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第一篇 体育教学方法	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第一篇 体育教学环境	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第一篇 体育教学评价	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第二篇 体育与健康课程标准 前言	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、案例法	2
第二篇 体育与健康课程标准 课程目标	课程目标 1、2、3	讲授法、情境教学法、案例法	2
第二篇 体育与健康课程标准 内容标准	课程目标 1、2、3	讲授法、情境教学法、案例法	2
第二篇 体育与健康课程标准 实施建议	课程目标 1、3	讲授法、情境教学法、案例法	2
合计			32

## （八）课程内容

### 第一篇 绪论

#### 【学习目标】

了解体育教学论学科基本概况,掌握本学科的形成与发展、意义及注意事项。

#### 【课程内容】

#### 第一节 体育教学论概述

- 一、教学论的形成与发展小史
- 二、体育教学论的形成与发展
- 三、近代体育教学理论问题研究的起步
- 四、现代体育教学理论研究与发展概述

## 第二节 体育教学诸要素的分析

一、“体育教学全景图”及对体育教学基本要素的分析

二、体育教学基本要素与本教材各篇的关系

三、本教材对体育教学论的定义

## 第三节 学习体育教学论的意义和要点

一、学习体育教学论的意义

二、学习体育教学论时的注意事项

### 【重点、难点】

(1) 重点：现代体育教学理论研究与发展概述、“体育教学全景图”及对体育教学基本要素的分析。

(2) 难点：体育教学诸要素的分析。

### 【教学方法】

讲授法、讨论法

### 【复习与思考】

体育教学论的形成与发展

### 【学习资源】

## 第一篇 体育教学目标

### 【学习目标】

正确理解体育目标的基本理论知识,体育目标与体育学科功能、价值的关系,以及体育教学目标的结构特征和体育教学目标评说,制定不同层次的教学目标。

### 【课程内容】

## 第一节 体育教学目标概述

一、体育教学目标以及相关的概念

二、体育教学目标与体育学科功能、价值的关系

三、合理制订体育教学目标的意義

## 第二节 体育教学目标的结构

一、体育教学目标体系的外部特征

二、体育教学目标的内部要素

## 第三节 中国现行体育教学目标评说

一、中国体育教学目标的课题

二、中国体育教学目标的完善

**【重点、难点】**

(1) 重点：体育教学目标与体育学科功能、价值的关系，体育教学目标的内部要素。

(2) 难点：理解和掌握教学目标的外部结构与内部要素，并制定不同层次的教学目标。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法

**【复习与思考】**

体育教学目标的结构

**【学习资源】**

第一篇 体育教学主体

**【学习目标】** 正确理解体育教学过程中教师主导作用和学生主体作用，以及两者之间的关系。

**【课程内容】**

第一节 体育学习的主导-体育教师

- 一、体育教师主导性的含义
- 二、体育教师主导性的内容
- 三、发挥体育教师主导性的条件

第二节 体育学习的主体-学生

- 一、学生学习的主体性的含义
- 二、学生在体育学习中主体性的内容与形式
- 三、充分发挥学生主体性的条件
- 四、“学生主体性”不同于“学生自由性”

第三节 体育学习中的主导性与主体性的关系

- 一、“教师的主导性”和“学生的主体性”
- 二、“教师的主导性”和“学生的主体性”是相辅相成的关系
- 三、在体育教学中要通过强化“教师的主导性”来调动“学生的主体性”

**【重点、难点】**

(1) 重点：发挥体育教师主导性的条件、学生在体育学习中主体性的内容与形式、“教师的主导性”和“学生的主体性”是相辅相成的关系。

(2) 难点：体育学习中的主导性与主体性的关系

**【教学方法】**

讲授法、讨论法

**【复习与思考】**

1. 体育教师主导性的内容有哪些？
2. 充分发挥学生主体性的条件有哪些？

**【学习资源】**

第一篇 体育教学过程

**【学习目标】**充分理解教学过程的含义与性质，以及体育教学中的五大规律和怎样在教学过程中进行优化和管理的作用。

**【课程内容】**

第一节 体育教学过程的含义与性质

- 一、体育教学过程的含义
- 二、体育教学过程的性质

第二节 在体育教学过程中的几个客观规律

- 一、体育教学规律的含义
- 二、体育教学的五大规律

第三节 体育教学过程的优化与管理

- 一、体育教学过程的管理
- 二、体育教学过程的优化

**【重点、难点】**

(1) 重点：体育教学过程的含义、体育教学的五大规律、体育教学过程的优化。

(2) 难点：体育教学过程的优化与管理

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 体育教学过程的性质？
2. 体育教学的五大规律有哪些？

**【学习资源】**

第一篇 体育教学原则

**【学习目标】**理解什么是体育教学原则和我国体育教学原则的基本特点，并

能够以体育教学原则的视角评价一堂体育课。

### 【课程内容】

#### 第一节 体育教学原则概述

- 一、体育教学原则的概念与含义
- 二、体育教学特点与体育教学原则
- 三、体育教学原则的作用
- 四、体育教学原则的体系

#### 第二节 当前中国的基本体育教学原则

- 一、合理安排身体活动量原则
- 二、注重体验运动乐趣原则
- 三、促进运动技能不断提高原则
- 四、提高运动认知和传承运动文化原则

#### 第三节 坚持体育教学原则的案例分析

- 一、坚持体育教学原则好的案例分析
- 二、坚持体育教学原则不好的案例分析

### 【重点、难点】

(1) 重点：体育教学特点与体育教学原则、坚持体育教学原则好的案例分析。

(2) 难点：坚持体育教学原则的案例分析，评课。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 体育教学特点包括哪些内容？
2. 体育教学原则有哪些？

### 【学习资源】

## 第一篇 体育教学内容

【学习目标】理解体育教学内容的概述、内容的特性以及层次与分类；理解什么是隐性教学和今后体育教学内容的发展与改革。

### 【课程内容】

#### 第一节 体育教学内容的概述

- 一、体育教学内容的概念
- 二、体育教学内容的由来与发展简述

## 第二节 体育教学内容的特性

- 一、体育教学内容与教育内容的共性
- 二、体育教学内容的特性

## 第三节 体育教学内容的层次与分类

- 一、体育教学内容的层次
- 二、体育教学内容的分类
- 三、现行体育教学内容的组成

## 第四节 隐性体育教学内容

- 一、隐性体育教学内容的含义
- 二、隐性体育教学内容的特点
- 三、隐性体育教学内容的的作用

## 第五节 体育教学内容的发展与改革

- 一、体育教学内容的变迁与改革的课题
- 二、学生对体育教学内容改革的呼唤
- 三、体育教学内容改革的方向

### 【重点、难点】

(1) 重点：现行体育教学内容的组成、隐性体育教学内容的含义、体育教学内容改革的方向。

(2) 难点：体育教学内容的发展与改革

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 现行体育教学内容是什么？
2. 隐性体育教学内容的含义是什么？
3. 体育教学内容改革的方向有哪些？

### 【学习资源】

#### 第一篇 体育课堂教学

【学习目标】掌握体育课堂组织与管理的基本方面，了解体育教学管理的基本

本矛盾。

### 【课程内容】

#### 第一节 体育课堂教学组织与管理概述

- 一、对体育课堂教学的理解
- 二、体育课堂教学组织与管理的概念
- 三、体育课堂教学组织与管理的内容
- 四、体育课堂教学的结构

#### 第二节 体育课堂教学组织与管理的基本矛盾

- 一、讲解与练习的矛盾
- 二、约束与自主的矛盾
- 三、师生关系与生生关系的矛盾
- 四、成功与挫折的矛盾

#### 第三节 体育课堂教学组织与管理的基本方面

- 一、运动技能学习的组织与管理
- 二、身体锻炼的组织与管理
- 三、体育学习集体的组织与管理
- 四、体育行为教育的组织与管理

### 【重点、难点】

- (1) 重点：体育课堂教学组织与管理的内容、运动技能学习的组织与管理。
- (2) 难点：运动技能学习的组织与管理。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 体育课堂教学组织与管理的概念。
2. 体育课堂教学组织与管理的基本矛盾有哪些？

### 【学习资源】

#### 第一篇 体育教学计划与设计

【学习目标】正确理解体育教学设计和教学计划；基本掌握学年和学期以及单元和课时体育教学计划的制定步骤与方法。

### 【课程内容】

#### 第一节 体育教学设计

一、体育教学设计的含义与意义

二、体育教学设计的内容

## 第二节 体育教学计划

一、体育教学计划的含义与作用

二、体育教学计划的内容

三、体育教学计划的层次

## 第三节 学年和学期的体育教学计划制订与案例

一、学年和学期体育教学计划的特点与要求

二、学年和学期体育教学计划制定的基本方法与步骤

三、学年和学期体育教学计划制的案例

## 第四节 单元体育教学计划制订与案例

一、单元体育教学计划的特点与要求

二、单元体育教学计划制定的基本方法与步骤

三、单元体育教学计划制的案例

### 【重点、难点】

(1) 重点：体育教学设计的含义与意义、学年和学期体育教学计划制定的基本方法与步骤。单元体育教学计划与课时体育教学计划的定制。

(2) 难点：制定单元体育教学计划与课时体育教学计划的制定。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 体育教学设计的含义。
2. 体育教学设计的意义。
3. 学年和学期体育教学计划制定的基本方法与步骤包括哪些方面？

### 【学习资源】

#### 第一篇 体育教学模式

【学习目标】正确掌握什么是体育教学的模式以及体育教学模式的性质，能够评述不同体育教学模式的特点。

### 【课程内容】

#### 第一节 体育教学模式概述

一、体育教学模式研究的兴起和意义

## 二、体育教学模式的概念和理论结构

### 第二节 体育教学模式的性质

#### 一、体育教学模式的基本属性

#### 二、体育教学模式与其他体育教学因素的联系与区别

### 第三节 对几种较成熟体育教学模式的介绍

#### 一、技能掌握式的体育教学模式（三段式模式）

#### 二、日本快乐体育的“目标学习”

#### 三、小群体学习型的体育教学模式

#### 【重点、难点】

(1) 重点：技能掌握式的体育教学模式（三段式模式）

(2) 难点：体育教学模式的实践应用，课堂设计案例。

#### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

#### 【复习与思考】

1. 体育教学模式的基本属性是什么？
2. 什么是技能掌握式的体育教学模式（三段式模式）？

#### 【学习资源】

## 第一篇 体育教学方法

【学习目标】了解体育教学方法的历史与发展趋势，掌握它的分类和应用及其基本要求。

#### 【课程内容】

### 第一节 体育教学方法概述

#### 一、复杂的体育教学方法概念

#### 二、教学方法与教学行为的区别

#### 三、体育教学方法的层次

#### 四、对体育教学方法的定义

### 第二节 体育教学方法的历史与发展

#### 一、体育教学方法简史

#### 二、体育教学方法的发展

#### 三、当前体育教学方法的发展趋势

### 第三节 体育教学方法的分类

一、对体育教学方法的分类

二、对体育教学手段的分类

#### 第四节 体育教学方法的应用及其基本要求

一、以语言传递信息为主的体育教学方法

二、以直接感知为主的体育教学方法

三、以身体练习为主的体育教学方法

四、以情景和竞赛活动为主的体育教学方法

五、以探究活动为主的体育教学方法

#### 【重点、难点】

(1) 重点：教学方法与教学行为的区别、当前体育教学方法的发展趋势、以探究活动为主的体育教学方法。

(2) 难点：体育教学方法的应用，举实例分析不同体育教学方法的应用。

#### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

#### 【复习与思考】

1. 什么是复杂的体育教学方法？
2. 体育教学方法的应用及其基本要求有哪些？

#### 【学习资源】

### 第一篇 体育教学环境

【学习目标】了解是体育教学环境的概念及要素；掌握设计与优化体育教学环境的基本理论。

#### 【课程内容】

#### 第一节 体育教学环境概述

一、体育教学环境的含义

二、体育教学环境的特点

三、良好体育教学环境的功能

#### 第二节 体育教学环境的要素分析

一、体育教学的物理环境

二、体育教学的心理环境

#### 第三节 体育教学环境的设计与优化

一、设计与优化体育教学环境的原则

二、设计与优化体育教学环境的策略

三、设计与优化体育教学环境的案例

**【重点、难点】**

(1) 重点：良好体育教学环境的功能、体育教学的心理环境、设计与优化体育教学环境的案例。

(2) 难点：体育教学环境的要素分析。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 体育教学环境含义和特点。
2. 良好体育教学环境的功能有哪些？
3. 如何对体育教学环境进行设计与优化？

**【学习资源】**

第一篇 体育教学评价

**【学习目标】**掌握体育课堂组织与管理的基本方面，了解体育教学管理的基本矛盾，选择与应用各种评价的方法与手段。

**【课程内容】**

第一节 体育教学评价的概述

- 一、体育教学评价的概念
- 二、体育教学的特点与体育教学评价

第二节 体育教学评价的结构与评价内容

- 一、体育教学评价的四个基本构成要因
- 二、体育教学评价的结构与内容图
- 三、各种“教学评价”的地位和运用频数

第三节 体育教学评价的技术与手段

- 一、教师作为结果对学生体育成绩的评价方法
- 二、学生对“学习”进行评价的方法
- 三、教师对教学评价的方法与手段
- 四、学生对教师教学评价的方法与手段

**【重点、难点】**

(1) 重点：体育课堂教学组织与管理的内容、运动技能学习的组织与管理。

(2) 难点：体育教学评价的技术手段的选择和运用。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 体育教学评价的四个基本构成要因？
2. 学生对教师教学评价的方法与手段有哪些？

**【学习资源】**

第二篇 体育与健康课程标准前言

**【学习目标】**了解体育与健康课程标准的背景。理解我国体育与健康标准的课程性质。掌握体育与健康课程的课程价值、课程基本理念、课程标准的设计思路。

**【课程内容】**

第一节 课程性质

- 一、课程性质
- 二、课程价值

第二节 课程基本理念

第三节 课程标准的设计思路

**【重点、难点】**

- (1) 重点：我国体育与健康标准的课程性质。
- (2) 难点：课程基本理念、课程标准的设计思路。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 体育与健康课程标准的课程性质是什么？
2. 课程基本理念是什么？

**【学习资源】**

第二篇 体育与健康课程标准课程目标

**【学习目标】**了解体育与健康课程的课程目标、理解体育与健康标准的学习领域目标。

**【课程内容】**

第一节 课程目标

第二节 学习领域目标

第三节 课程标准的设计思路

- 一、运动参与目标
- 二、运动技能目标
- 三、身体健康目标
- 四、心理健康目标
- 五、社会适应目标

**【重点、难点】**

- (1) 重点：体育与健康标准的学习领域目标。
- (2) 难点：体育与健康课程的社会适应目标。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

**【复习与思考】**

体育与健康课程标准的设计思路有哪些？

**【学习资源】**

## 第二篇 体育与健康课程标准内容标准

**【学习目标】**了解体育与健康课程标准中各学习领域的内容标准、理解体育与健康课程标准中各学习领域的水平目标。

**【课程内容】**

- 一、学习领域一 运动参与
- 二、学习领域二 运动技能
- 三、学习领域三 身体健康
- 四、学习领域四 心理健康
- 五、学习领域五 社会适应

**【重点、难点】**

(1) 重点：

- 一、体育与健康课程标准的内容标准：学习领域一 运动参与
- 二、体育与健康课程标准的内容标准：学习领域二 运动技能
- 三、体育与健康课程标准的内容标准：学习领域三 身体健康
- 四、体育与健康课程标准的内容标准：学习领域四 心理健康
- 五、体育与健康课程标准的内容标准：学习领域五 社会适应

(2) 难点：体育与健康课程中出现的社会适应的具体内容。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、案例法

**【复习与思考】**

1. 什么是运动参与？

2. 什么是社会适应？
3. 运动参与与运动技能的区别。

#### 【学习资源】

### 第二篇 体育与健康课程标准实施建议

【学习目标】了解体育与健康课程的教学建议、理解体育与健康课程的课程评价、教材编写、掌握体育与健康课程课程资源的开发与利用。

#### 【课程内容】

- 第一节 教学建议
- 第二节 课程评价
- 第三节 课程资源开发与利用
- 第四节 教材编写

#### 【重点、难点】

- (1) 重点：教学建议；体育与健康课程课程资源的开发与利用。
- (2) 难点：体育与健康课程课程资源的开发与利用。

#### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

#### 【复习与思考】

1. 如何对体育与健康课程课程资源进行开发与利用？
2. 体育与健康课程的课程评价有哪些？

#### 【学习资源】

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示：学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示，如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等，这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 反思与讨论：在实践活动后，学生将参与反思和讨论环节，这有助于他们理解实践活动的意义，认识到自己的优势和需要改进的地方。

3. 团队合作：项目化设计鼓励学生在团队中工作，通过分工合作来完成项目任务，培养团队协作精神和领导能力。

4. 跨学科整合：项目可能涉及多个学科的知识 and 技能，如历史、文化研究、体育学等，促进学生跨学科思维的形成。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考试。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、课堂表现、课后作业。

期末考核采用理论课考试形式。

## （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	第一篇 体育教学论：20% 小组汇报：20%	考勤 课堂表现 期末考试
课程目标 2	第二篇 体育与健康课程标准解读：10%	课后作业 课堂表现
课程目标 3	期末考试：50%	期末考试

## 七、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+末考成绩×70%

#### 2. 平时成绩评定

（1）考勤：学生按时上下课情况及请假、旷课情况。

（2）课后作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。

（3）课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

#### 3. 期末成绩评定

期末考试：期末试卷闭卷考试。

### （二）评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过2次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过3次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过4次，有无故旷课的情况但不多于1次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过5次，有无故旷课的情况。

2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

## 2. 期末成绩评定标准

根据期末考试评分标准进行评分。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
《体育教学论》第三版	毛振明	高等教育出版社	2017	否	
体育与健康课程标准（2011年版）解读	杨文轩, 季浏	高等教育出版社	2012	否	

## 九、主要参考书目

1. 龚正伟. 体育教学论. 北京:北京体育大学出版社, 2006 年
2. 裴娣娜. 教学论. 北京:教育科学出版社, 2007 年
3. 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版). 北京:北京教育出版社. 2018 年
4. 季浏, 钟秉枢. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版)解读. 北京:高等教育出版社. 2018 年
5. 毛振明, 于素梅. 体育教学理论问题与案例. 北京:北京师范大学出版集团. 2009 年
6. 季浏, 汪晓赞. 初中体育与健康新课程教学法. 北京:高等教育出版社. 2003 年

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景：深入研究课程文化和历史背景，理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与：积极参与各类体育活动，通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践：将理论知识与实践相结合，通过实践活动加深对理论知识的理解和应用。
4. 多元学习：利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习相关知识。
5. 交流互动：与同学、教师进行交流，分享学习经验和技巧。
6. 创新思维：鼓励创新思维，探索课程在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结：定期进行学习反思和总结，以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《体育教育技能训练》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	体育教育技能训练 Sport Teaching Skills Training Education		
课程编码	231210508C	适用专业	武术与民族传统体
先修课程	教育学	修读学期	4
课程类别	专业选修课	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时（理论学时 16 ，实践学时 16 ）		
执笔人	王苗	审核人	张琼

## 二、课程简介

本课程是体育教育专业学科专业核心课程之一，也是整个体育教育中从理论到实践的重要桥梁。它作为一个有控制的实践系统，让学生在较短的时间内，从教学理论、技术基础等几个方面，针对某一问题给予强化训练，解决体育教学中的实际问题，为体育教育专业学生把教育教学理论运用到实践中提供了一个操作平台，对他们的教育实习打下良好的基础。

## 三、课程目标

### （一）课程目标

通过本课程的学习，学生可以达到以下目标：

课程目标 1：树立正确的职业观，形成良好的社会主义教育教学情怀；树立正确的体育观与教学观，在了解体育课程标准的基础上建立自信，大胆实践。

课程目标 2：熟练掌握体育教学的教学设计技能、导入技能、讲解技能、示范技能、诊断纠错技能、组织管理技能和结课技能等多项基本技能，形成体育课堂教学的综合能力。

课程目标 3：通过小组合作交流，能够共同完成教学设计和教学实践；具有

问题意识，能够针对本组模拟教学情况进行积极反思和研究，对他人教学情况进行科学的客观评价。

### (三) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	职业强化	达到“一专多能”的要求，具备从事武术与民族传统体育相关活动的组织与策划、指导与服务能力，具备实践操作经验，能够独立或协作完成武术与民族传统体育相关工作
课程目标 2	信息能力	能够应用武术与民族传统体育专业研究工具从事相关专业实际业务，传播传统文化。
课程目标 3	终身学习	树立终身学习意识，及时了解国内外武术与民族传统体育发展动态与体育学科发展趋势，了解新时代武术与民族传统体育工作对从业人员的需要。

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

模块	教学内容	教学方法	学时分配			支撑课程目标
			讲授	实践	小计	
体育微格教学理论基础	1. 微格教学概念、特征与功能 2. 微格教学过程的组织与实施	讲授法、讨论法	2		2	课程目标 1、2
体育教学技能理论基础	1. 体育教学技能概念、分类及应用	讲授法、讨论法				课程目标 1、2、3
体育教学设计	1. 如何进行体育教学设计	讲授法、实践法	2	2	4	课程目标 2、3

体育教学案例评析	1. 体育教学案例评析	讲授法、案例法、讨论法	2	2	4	课程目标 1、2
体育教学技能专项训练	1. 导入技能 2. 讲解与示范技能 3. 诊断纠错技能 4. 组织管理技能 5. 结课技能 6. 评课技能	实践法、讲授法	8	10	18	课程目标 2、3
体育教学技能综合训练	体育教学技能综合训练	实践法、讲授法	2	2	4	课程目标 2、3

## (二) 课程内容

### 1. 理论概述

#### (1) 微格教学概念、特征与功能

使学生了解微格教学产生和发展背景；掌握微格教学概念、特点、功能和程序等知识点；理解微格教学的理论基础，帮助学生打好理论基础，指导实践教学活动。

重点：微格教学的概念、微格教学的特征、微格教学的功能。

#### (2) 微格教学过程的组织与实施

了解微格教学实践的理论基础，掌握分析教学技能，组织示范观摩、指导备课、角色扮演和反馈评议的含义以及要求。

重点：教学过程的组织与实施。

难点：教学过程的组织与实施

### 2. 体育教学设计

#### (1) 体育教学设计概述

理解体育教学设计的概念、特点及作用。理解体育教学设计的方法、原则和流程。能够评价他人的体育课堂教学设计，并能加以分析。

重点：体育教学设计的方法、原则和流程

难点：体育教学设计的方法

#### (2) 体育课时教学计划的编写

运用相关理论合理地编写体育课时教学计划，掌握体育课时教学计划制定的

要素，步骤和要求。

重点：体育课时教学计划制定的步骤、要求。

难点：体育课时教学计划制定的步骤、要求。

### 3. 体育教学技能训练

#### (1) 体育课堂常规与导入技能训练

理解导入技能的内涵和外延、功能及构成要素，掌握导入技能的基本类型、方法与应用原则和策略。能熟练灵活的应用4—6种导入方法。准确掌握教学常规的内容和要求。

重点：导入技能的概念、导入技能的构成要素、导入技能的类型及其应用。

难点：导入技能的应用。

#### (2) 体育课堂组织、讲解示范、诊断纠错技能训练

理解体育课堂组织管理、示范、讲解、诊断纠错技能的概念及构成要素，掌握课堂组织管理、示范、讲解、诊断纠错技能的基本类型、方法与应用原则及策略。能熟练灵活的应用课堂组织管理、示范、讲解、诊断纠错技能。

重点：体育课堂组织管理、示范、讲解、诊断纠错技能的概念；课堂组织管理、示范、讲解、诊断纠错技能的构成要素；课堂组织管理、示范、讲解、诊断纠错技能的类型及其应用。

难点：体育课堂组织管理、示范、讲解、诊断纠错技能的实践与应用。

#### (3) 体育教学结课技能

理解结课技能的作用、方法、要求和操作过程，掌握体育课结课的设计、实施以及评价的技能。

重点：结课技能的设计、实施。

难点：结课技能的设计、实施。

#### (4) 体育教学评价技能训练

了解评课技能的基本知识、基本类型，掌握听课评课的步骤及体育课的密度和运动负荷的合理要求，能够对同伴的教学或教学录像进行客观、全面的评价。

重点：评课技能的要素、评课技能的类型、评课的程序和方法。

难点：评课的程序和方法。

## 五、实践教学安排

序号	实践项目名称	实践方法	学时	类型	要求	支撑课程目标
1	导入技能	实践法 讨论法	2	教学实践	必修	课程目标 2/3

2	讲解示范技能		4	教学实践	必修	课程目标 2/3
3	诊断纠错技能、组织管理技能		4	教学实践	必修	课程目标 2/3
4	结课技能		2	教学实践	必修	课程目标 2/3
5	评课技能		4	教学实践	必修	课程目标 2/3

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括出勤、课堂参与表现、课后作业等。

期末考核主要是教学技能考核。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容	考核方式
课程目标 1：树立正确的职业观，形成良好的社会主义教育教学情怀；树立正确的体育观与教学观，在了解体育课程标准的基础上建立自信，大胆实践。	1. 体育微格基础理论 2. 体育教学技能基础理论	出勤纪律
		课堂参与
课程目标 2：熟练掌握体育教学的教学设计技能、导入技能、讲解技能、示范技能、诊断纠错技能、组织管理技能和结课技能等多项基本技能，形成体育课堂教学的综合能力。	1. 导入技能 2. 讲解技能与示范技能 3. 诊断纠错技能 4. 组织管理技能 5. 结课技能 6. 教学综合技能	平时作业
		课堂参与
		期末考试
课程目标 3：通过小组合作交流，能够共同完成教学设计和教学实践；具有问题意识，能够针对本组模拟教学情况进行积极反思和研究，对他人教学情况进行科学的客观评价。	1. 教学设计技能 2. 教学案例评析 3. 教学技能评价	课堂参与
		平时作业 期末考试

## 二十八、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

课程总成绩=平时成绩（30%）+末考成绩（70%）。

#### 2. 平时成绩评定

平时成绩=考勤及课堂纪律（10分）+ 课堂参与表现（50分）+ 平时作业（40分）

#### 3. 期末成绩评定：体育教学综合技能考核

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤及纪律	学习态度端正，遵守课堂秩序，按时上下课，不迟到早退，不旷课不因个人原因请假。	学习态度端正，遵守课堂秩序，按时上下课，不迟到早退，因个人原因缺勤不超过2次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因缺勤次数超过3次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因缺勤超过4次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、缺勤次数超过5次。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂参与表现	认真听课，积极互动，主动发言，积极参与课堂展示和课堂实践。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，积极参与课堂实践。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，参与课堂实践	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

## 2. 期末考试评分标准

评价内容	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	60 以下
教学态度和素养 (20分)	精神饱满,教态自然得体;语言准确、流畅,有感染力;备课充分,讲课熟练;寓思政教育于教学过程中。	精神饱满,语言准确流畅。备课充分,讲课熟练;寓思政教育于教学过程中。	精神较饱满,语言表达比较流畅。备课较充分,讲课熟练。	备课较认真,讲授完整,不够熟练,语言表达不够准确。	备课不认真,教学过程不完整。
教学内容 (20分)	内容适度、难易适中;教学重点突出,难点处理得当。	内容适度、难易适中;教学重点突出。	内容合理、难易适度中,基本能抓住教学重点。	内容基本合理,重难点不够突出。	教学内容不合理,没有体现重难点问题。
教学方法 (20分)	面向全体学生,教学方法得当;情景创设合理,能激发学生的学习兴趣,引导学生开展自主、合作、探究学习。	教学方法得当;情景创设合理,能激发学生的学习兴趣。	教学方法较正确,基本能做到因材施教。	教学方法基本应用准确,对学生兴趣的激发不够。	教学方法应用不当,对学生指导不及时准确。
教学效果 (20分)	完成教学任务,达到预定教学目标;学生学习兴趣浓,课堂气氛好;有利于提高学生的综合能力。	完成教学任务,达到预定教学目标;学生学习兴趣浓,课堂气氛好。	完成教学任务,达到预定的教学目标。	基本完成教学任务,部分教学目标达成不高,学习气氛不浓。	没有完成教学任务、不能达成教学目标。
教学设计 (20分)	教案形式规范,内容全面,组织严密,过程完整;运动负荷量度科学合理。	教案形式规范,内容全面,组织严密,过程完整。	教案形式比较规范,内容较完整。	教案基本合格,内容符合要求。	教案不规范,教学设计不清晰。

## 八、选用教材

[1]师小菊主编. 体育微格教学. 北京:厦门大学出版社, 2013. 04

## 九、主要参考书目

- [1] 白翠瑾. 体育课堂教学艺术. 吉林人民出版社, 2017.
- [2] 孟宪恺. 微格教学基本教程. 北京: 北京师范大学出版社, 1992.
- [3] 荣静娴, 钱舍. 微格教学与微格研究. 上海: 华东师范大学出版社, 2000.
- [4] 王皋华. 体育教学技能微格训练. 北京体育大学出版社, 2005.

## 十、课程学习建议

结合线上优秀教学资源, 课上学习与课后知识拓展相结合。推荐学生学习中国大学慕课平台中的优秀课程, 利用丰富的教学资源拓宽知识面和学习途径。强化课上学习与课后复习过程中各环节的内容, 实现学习过程的优化与完善。

# 《中医学基础》课程教学大纲

课程类别	职业能力教育课程	课程编号	231210512C
适用专业	武术与民族传统体育	先修课程	无
总学时	32	学分	2
讲授	30	实践	2

## 一、课程性质与任务

(一) 课程性质：选修课程

(二) 课程任务

《中医药基础》主要内容包括导论、阴阳五行学说、中医的正常人体观、病因病机、四诊、辩证、防治原则与治法、中药学基本理论知识、方剂学基本知识、伤科常用方药等十个部分。其主要任务是使学生在具有一定科学文化素质的基础上，对中医的理、法、方、药、病具有联贯性、系统性、完整性的初步认识。掌握常用的中药和中医方剂学基础，理解中医药学的基本医学理论和诊断方法，为以后学习和从事体育专业工作奠定良好基础。

## 二、课程目标

课程目标 1：通过对中医学基础的学习，使学生懂得人体生命活动的基本特征和影响人体生命活动的各种因素之间相互制约的内在联系，以及学校体育要使学生终身受益的要求，掌握中医药学的基本理论；常用中药与方剂名称、主要功效及汤剂煎服法等技能知识。

(2) 理解中医药学基本诊断、治疗方法；中药与方剂适应症、禁忌症、用法用量、配伍规律及使用注意。

(3) 了解中药来源、采制时间、炮制意义及处方应对等内容。

(支撑毕业要求指标点 A3、A4、B1、C2)

课程目标 2：培养我们具备优秀的中小学体育教师、体育领域人才的能力。(支撑毕业要求指标点 B1、B2、C1、C2)

课程目标 3：培养我们的团队精神，团队协作能力。(支撑毕业要求指标点 C1、C2)

(一) 知识教学目标

(二) 能力培养目标

(1) 具有一定的运用中医药学基本知识、基本诊疗技能，规范、熟练、合理指导运用中药、方剂的能力指导其临床用药。

(2) 具有从事药剂工作所应有的良好职业道德，科学工作态度，严谨细致的专业学风。

(3) 具有良好的沟通能力和团队合作精神。

(三) 思想教育目标

(1) 通过中医药学的学习，能正确认识中医药学重在理、法、方、药，培养学生唯物主义世界观和中医辨证论治的思维方法。

(2) 通过对生命现象的认识，树立热爱生命、实事求是的科学态度。

(3) 培养良好的职业道德修养、人际沟通能力和团结协作精神。

(4) 具有严谨的学习态度、科学的思维能力、勇于创新的精神和热爱大自然的思想。

### 三、课程目标与毕业要求指标点对应关系

课程目标	毕业要求	毕业要求指标点
课程目标 1	知识要求	A3. 专业基础知识 了解武术与民族传统体育专业改革与发展的动态以及体育科研的发展趋势；掌握基本的科研方法。 A4. 专业知识等 掌握武术、传统体育养生、民族民间体育的基本理论、基本技术和基本技能，对专业相关领域开展实践的基础知识有较为系统的学习，具备对与身体参与健康活动的行为有基本的评价基础。
课程目标 2	能力要求	B1. 专业能力 通晓武术与民族传统体育专业项目的主要技术与技能，即达到“一专多能”的要求。具备本专业相关教学、训练、指导与管理等实际工作的能力。毕业时达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格。 B2. 获取与应用知识能力 能够利用现代化手段获取信息，自主学习、自我发展；能将专业知识与专业技能融会贯通；具有适应未来工作所需的实际操作能力；具有独立工作能力、沟通联系能力、合作协调能力；掌握计算机及网络基础知识和应用技能，具有能熟练的运用计算机进行文字处理及信息的收集、整理及分析的能力。
课程目标 3	素质要求	C1. 人文素质 热爱祖国，有坚定的政治信仰，牢固树立并践行社会主义核心价值观，具备强烈的社会责任感；具有高尚的思想道德品质、法制观念、文化素养；具有实践创新精神和良好的团结合作意识；具有弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识。 C2. 专业素质 了解人类文明史和科学发展史，了解中国历史和中国传统文化，具有基本的文学、艺术和人文修养；具有良高的科学思维、掌握科学研究方法、具有求实创新意识；具有良好的武术与民族传统体育专业运动素质。

#### 四、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

教学内容	教学方法	学时分配			支撑 课程目标
		讲授	实践	小计	
绪论	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2、3
阴阳学说	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
五行学说	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
脏腑学说	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2、3
精、气、血、津液学说	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
藏象学说	讲授法、案例法、自主学习法等	1	0	1	课程目标 1、2、3
经络学说	讲授法、案例法、自主学习法	3	0	3	课程目标 1、2
病因病机学说	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2、3
中医四诊	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2、3
八纲辨证学说	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
气血津液辨证	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
脏腑辨证	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
中医疾病预防	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
中医疾病治则	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
中药学基础	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
方剂学基础	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标 1、2
合计		32	0	32	

#### 学习内容:

##### 第一章 绪论

##### (一) 中医药学发展概况

## （二）中医药学的基本特点

### 1. 整体观念

（1）人体是一个有机体整体

（2）人与环境密切相关

理解

掌握

理论讲授 多媒体演示 案例思考与分析

### 2. 辨证论治

（1）“症”“证”“病”

（2）“同病异治”“异病同治”

（3）辨证论治

## 第二章 阴阳学说

（1）阴阳学说的基本概念

（2）阴阳学说的基本内容

（3）阴阳学说在中医学中的应用

## 第三章 五行学说

（1）五行的基本概念和特性

（2）五行学说的基本内容

（3）五行学说在中医学中的应用

## 第四章 脏腑学说

（1）五脏

（2）六腑

（3）奇恒之腑

（4）脏腑之间的关系

## 第五章 精、气、血、津液学说

（1）精

（2）气

（3）血

（4）津液

## 第六章 藏象学说

（1）说明人体是以五脏为中心的整体观

（2）说明人体的生理病理变化

（3）指导临床诊断、用药

## 第七章 经络学说

1. 经络的概念和经络系统
  - (1) 经络的概念
  - (2) 经络系统组成
2. 十二经脉
  - (1) 命名与分类
  - (2) 走向、交接与分布
  - (3) 十二经脉的流注次序
3. 奇经八脉
  - (1) 督脉
  - (2) 任脉
  - (3) 冲脉
  - (4) 带脉
4. 经络的生理功能及应用
  - (1) 经络的生理功能
  - (2) 经络在中医药中的应用

## 第八章 病因病机学说

1. 病因
  - (1) 外感病因
  - (2) 内伤病因
  - (3) 病理产物性病因
2. 病机学说
  - (1) 邪正斗争
  - (2) 阴阳失调

## 第九章 中医四诊

1. 望诊
  - (1) 全身望诊
  - (2) 局部望诊
  - (3) 望舌
  - (4) 望排出物
  - (5) 望小儿指纹
2. 闻诊
  - (1) 听声音
  - (2) 闻气味
3. 问诊

- (1) 问寒热
- (2) 问汗
- (3) 问疼痛
- (4) 问饮食
- (5) 问睡眠
- (6) 问二便
- (7) 问小儿及妇女

#### 4. 切诊

- (1) 脉诊
- (2) 按诊

### 第十章 八纲辨证学说

- (1) 表里辨证
- (2) 寒热辨证
- (3) 虚实辨证
- (4) 阴阳辨证
- (5) 八纲辨证的相互关系及运用

### 第十一章 气血津液辨证

- (1) 气病辨证
- (2) 血病辨证
- (3) 津液病辨证

### 第十二章 脏腑辨证

- (1) 心与小肠病辨证
- (2) 肺与大肠病辨证
- (3) 脾与胃病辨证
- (4) 肝与胆病辨证
- (5) 肾与膀胱病辨证
- (6) 脏腑兼病辨证

### 第十三章 中医疾病预防

- (1) 未病先防
- (2) 既病防变

### 第十四章 中医疾病治则

- (1) 治病求本
- (2) 扶正祛邪
- (3) 调整阴阳

(4) 三因制宜

## 第十五章 中药学基础

(一) 中药的基本知识

### 1. 中药的采制

- (1) 品种与产地
- (2) 采集与储藏
- (3) 炮制与制剂

### 2. 中药的性能

- (1) 四气
- (2) 五味
- (3) 升降浮沉
- (4) 归经
- (5) 毒性

### 3. 中药的应用

- (1) 配伍与禁忌
  - (2) 剂量与用法
- (二) 常用中药

### 1. 解表药

- (1) 辛温解表药
- (2) 辛凉解表药

### 2. 清热药

- (1) 清热泻火药
- (2) 清热燥湿药
- (3) 清热凉血药
- (4) 清热解毒药
- (5) 清虚热药

### 3. 泻下药

- (1) 常用泻下药
- (2) 其他泻下药

### 4. 祛湿药

- (1) 祛风湿药
- (2) 芳香化湿药
- (3) 利水渗湿药

### 5. 温里药

- (1) 常用温里药
- (2) 其他温里药
- 6. 理气药
  - (1) 常用理气药
  - (2) 其他理气药
- 7. 理血药
  - (1) 活血祛瘀药
  - (2) 止血药
- 8. 补益药
  - (1) 补气药
  - (2) 补血药
  - (3) 补阴药
  - (4) 补阳药
- 9. 化痰止咳平喘药
  - (1) 常用化痰止咳平喘药
  - (2) 其他化痰止咳平喘药
- 10. 消食药
  - (1) 常用消食药
  - (2) 其他消食药
- 11. 驱虫药
  - (1) 常用驱虫药
  - (2) 其他驱虫药
- 12. 安神药
  - (1) 重镇安神药
  - (2) 养心安神药
- 13. 开窍药
  - (1) 常用开窍药
  - (2) 其他开窍药
- 14. 平肝熄风药
  - (1) 常用平肝熄风药
  - (2) 其他平肝熄风药
- 15. 固涩药
  - (1) 常用固涩药
  - (2) 其他固涩药

## 16. 外用药

(1) 常用外用药

(2) 其他外用药

## 第十六章 方剂学基础

(一) 方剂基础知识

### 1. 方剂与治法

(1) 常用治法

(2) 方剂与治法的关系

### 2. 方剂的组成与变化

(1) 组成原则

## 七、考核方式与评定方法

(一) 考核方式

课程成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（30分）、课堂表现（30分）、平时作业（30分）、课堂笔记（10分），占比30%；“1”指期末考试成绩，占比70%。

(二) 成绩评定标准

### 1. 课堂教学情况评价方法与标准

课堂考勤记录占30%，随堂提问成绩占70%，按照百分制给分；

考勤全勤记为100分，缺勤一次减 $100/n$ 分（ $n$ 为考勤次数，一学期不少于3次）；

课堂提问根据学生答题情况给出成绩，按照次数求均分。

### 2. 作业评价方法与标准

评价依据以下几个方面：

①不交作业，成绩为0分，百分制计分；

②完整性：20分，作业内容基本完整，没有故意的少题、漏题；

③认真程度：20分，格式规范，代码层次清晰，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：40分，根据答题情况给出分数；

⑤重复率：20分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

学期末，每个学生所有作业的平均值，即是该同学最后评价的作业环节评价成绩。

### 3. 期末考核评价标准

详见期末试题评分标准。

## 八、推荐教材及主要参考书

(一) 推荐教材

《中医学概论》，周军主编，人民体育出版社，2008年。

## (二) 主要参考书

1. 《中医基础理论》(第九版) 主编: 孙广仁、郑洪新, 中国中医药出版社, 2012年7月第3版
2. 《中医入门》主编: 秦伯未, 人民卫生出版社, 2024年3月第1版第31次印刷
3. 《经络腧穴学》(第九版) 主编: 刘清国、胡玲, 中国中医药出版社, 2012年8月第3版
4. 《中医诊断学》(第九版) 主编: 李灿东、吴承玉, 中国中医药出版社, 2012年8月第3版

# 《健身气功》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 健身气功	(英文) Health Qi Gong	
课程编码	231210513C	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	3
课程类别	职业能力任选课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 2, 实践学时 30)		
执笔人	王颖	审核人	张琼

## 十一、课程简介

本课程是专业选修课程,是以学生完成养生技能、养生理论方面的教育为重点,结合运用相关学科知识,依据武术与民族传统体育专业学生成才的基本规律,教育引导学生学习武术健身养生的一门课程。

开设健身养生课,是对社会主义核心价值体系教育的具体落实和现实体现,是大学生素质教育的重要阵地,是实现高校培养目标的必经环节。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 掌握健身气功的基本理论知识、两套健身功法,培养锻炼身体的良好习惯,为终身体育奠定基础。【毕业要求 3.2: 创新能力】

课程目标 2: 通过教学,了解民族传统体育的特点和独特健身效果,继承和弘扬传统健身气功理论和方法。【毕业要求 4.3: 专业提升】

课程目标 3: 树立“古为今用”的指导思想和民族自豪感。培养学生动静相兼、身心俱健、德为健康之根的意识。【毕业要求 9.1: 身心健康】

### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	创新能力	<b>【能力创新】</b> 掌握基本的反思方法和技能，能够发现武术与民族传统体育行业存在的问题，并选择合适的研究方向解决相关问题，具有一定的创新意识。
课程目标 2	应用能力	<b>【专业提升】</b> 具有自主学习、自我发展的能力；通晓本专业项目的主要技术和技能，毕业时达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格。
课程目标 3	持续发展	<b>【身心健康】</b> 具备健康的身体素质和健全的心理素质，养成积极乐观、竞争协作的良好个性，能够适应武术与民族传统体育专业的发展与变化。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
健身气功概述	课程目标 1	讲授法	2
健身气功——大舞	课程目标 2、3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	10
健身气功——五禽戏	课程目标 2、3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	8
健身气功——八段锦	课程目标 2、3	情境教学法、分组教学法、翻转课堂	10
素质练习	课程目标 2	讲授法、情境教学法、案例法	2

### （二）课程内容

#### 第一章 健身气功概述

##### 【学习目标】

通过讲解健身气功的概念，让学生理解武术、健身气功的不同，简单了解健身气功的形成和发展过程，从而对健身气功有初步的理解。明晰常见的健身气功项目以及风格特征等，学会制作对应的思维导图或完成简易的作业。

##### 【课程内容】

健身气功的概念、健身气功发展情况、常见的几种健身气功项目、各项目风格特征等。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：健身气功风格特征。
- (2) 难点：几种常见的健身气功以及各项目的特点与区别。

### 【教学方法】

讲授法

### 【复习与思考】

1. 什么是健身气功？
2. 健身气功是怎样形成与发展的？

### 【学习资源】

1. 中国大学 MOOC 学习郑州大学体育学院耿彬的《健身气功》课程
2. 中国大学 MOOC 学习江苏电子信息职业学院王艳如等的《中华气韵——健身气功》课程

## 第二章 健身气功——大舞

### 【学习目标】

了解并理解健身气功——大舞的来源、组成部分，初步掌握健身气功——大舞的技能部分内容，能够对动作规格易犯错误进行纠正，小组简单指出个别错误动作并进行简单指导。

### 【课程内容】

1. 大舞的来源
2. 大舞的技术动作：预备势、昂首势、开胯势、伸腰势、震体势、揉脊势、摆臀势、摩肋势、飞身势、收势。
3. 大舞动作规格易犯错误

### 【重点、难点】

- (1) 重点：大舞的技术动作。
- (2) 难点：对大舞动作规格易犯错误进行纠正。

### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【复习与思考】

1. 大舞的组成部分有哪些？

2. 简述大舞的来源。

#### 【学习资源】

1. 中国大学 MOOC 学习郑州大学体育学院耿彬的《健身气功》课程

2. 中国大学 MOOC 学习江苏电子信息职业学院王艳如等的《中华气韵——健身气功》课程

### 第三章 健身气功——五禽戏

#### 【学习目标】

了解并理解健身气功——五禽戏的来源、组成部分，初步掌握健身气功——五禽戏的技能部分内容，对五禽戏动作规格易犯错误进行纠正。

#### 【课程内容】

1. 五禽戏的来源。

2. 五禽戏的技术动作：虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏。

3. 五禽戏动作规格易犯错误

#### 【重点、难点】

(1) 重点：五禽戏的技术动作。

(2) 难点：怎样对五禽戏动作规格易犯错误进行纠正。

#### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

#### 【复习与思考】

1. 五禽戏的组成部分有哪些？

2. 五禽戏的来源是什么？

#### 【学习资源】

1. 中国大学 MOOC 学习郑州大学体育学院耿彬的《健身气功》课程

2. 中国大学 MOOC 学习江苏电子信息职业学院王艳如等的《中华气韵——健身气功》课程

### 第四章 健身气功——八段锦

#### 【学习目标】

掌握了解并理解健身气功——八段锦的来源、组成部分重点，初步掌握健身气功——八段锦的技能部分内容，对八段锦动作规格易犯错误进行纠正。

### 【课程内容】

1. 八段锦的来源
2. 八段锦的技术动作：双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，攒拳怒目增力气，两手攀足固肾腰，背后七颠百病消。

### 【重点、难点】

- (1) 重点：八段锦的技术动作。
- (2) 难点：怎样对八段锦动作规格易犯错误进行纠正。

### 【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【复习与思考】

1. 八段锦的组成部分有哪些？
2. 八段锦的来源是什么？

### 【学习资源】

1. 中国大学 MOOC 学习郑州大学体育学院耿彬的《健身气功》课程
2. 中国大学 MOOC 学习江苏电子信息职业学院王艳如等的《中华气韵——健身气功》课程

## 第五章 素质练习

### 【学习目标】

通过讲解站桩以及呼吸练习内容，让学生在技能学习前体验健身气功中的站桩的重要性。体会健身气功的站桩及意念呼吸。尝试进行呼吸性地练习。

### 【课程内容】

站桩以及呼吸练习内容

### 【重点、难点】

- (1) 重点：健身气功基本理论
- (2) 难点：健身气功的价值

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

### 【复习与思考】

1. 简述健身气功的理论。

2. 简述练习健身气功时应如何进行呼吸

### 【学习资源】

1. 中国大学 MOOC 学习郑州大学体育学院耿彬的《健身气功》课程

2. 中国大学 MOOC 学习江苏电子信息职业学院王艳如等的《中华气韵——健身气功》课程

## 五、实践教学安排

1. 从基础动作教学开始，逐步过渡到复杂套路和技巧的学习。

2. 实践教学应包括个人练习、小组合作和集体演练，以培养学生的独立操作能力和团队协作精神。

3. 定期组织模拟比赛或表演，为学生提供展示学习成果的机会，并增强其应变能力和舞台表现力。

4. 在教学设计中融入安全教育，教授学生正确的训练方法和自我保护技巧，预防运动伤害。

5. 鼓励学生参与教学反馈，根据学生的接受程度和反馈意见调整教学内容和方法。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括课后作业、课堂表现、体能报告等。

期末考核采用以赛代考形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	健身气功概述 20%	课后作业、课堂表现
课程目标 2	大舞动作教学：20% 五禽戏动作教学：10% 八段锦动作教学：20%	期末考试
课程目标 3	素质体能报告：10% 素质素质考核：20%	课后作业、体能总结报告、期末考试

## 二十九、成绩评定

### （一）评定方式

### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

### 2. 平时成绩评定

(1) 体能报告：全面了解学生的体能状况，同时鼓励学生积极参与体育活动，提高身体素质，占比 10%。

(2) 作业完成情况：学生作业提交次数及完成质量（含社会实践作业一项），占比 15%。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况；以及学生按时上下课情况及请假、旷课情况，占比 5%。

### 3. 期末成绩评定

(1) 身体素质考核：按照 800 米体重分级系数，将计取成绩换算成得分后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留到小数点后 1 位，占比 20%。

(2) 技能考核：满分为 100 分，占比 50%。

## （二）评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	体能报告	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析合理，存在问题全面到位，自我评价客观。	体能项目内容齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价客观。	体能项目内容较为齐全，前后体能数据对比分析较为合理，存在问题比较全面到位，自我评价较为客观。	体能项目内容基本齐全，前后体能数据对比分析基本合理，存在问题基本总结到位，自我评价基本客观。	体能项目内容不齐全，前后体能数据对比分析错误或无，存在问题不够准确客观。
2	作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。

3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极，无请假旷课现象。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多，无请假旷课现象。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言，有请假，无旷课现象。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言，少数请假旷课现象。	听课很不认真，不互动也不发言，经常请假旷课。
---	------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------	------------------------

## 2. 期末成绩评定标准

### (1) 身体素质考核评分标准

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90 公斤（含）以下	65 公斤（含）以下
1.2	90.1~100 公斤（含）	65.1~70 公斤（含）
1.4	100 公斤以上	70 公斤以上

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2'16" 以内(含)	2'38" 以内(含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13.0	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6.0	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19.0	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12.0	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5.0	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18.0	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11.0	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4.0	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17.0	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10.0	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3.0	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16.0	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9.0	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2.0	4'40"	5'02"

(14) 技能考核评价标准

①集体项目动作错误内容与编码

错误动作	动作编码	扣分值
动作不整齐	096	扣 0.1 分
对形不整齐	097	扣 0.1 分

②动作扣分标准（手型、步型）

动作及编码	易错点	扣分值
弓步 50	▲前腿膝部未达脚背	扣 0.1 分
	▲前腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲后腿脚跟离地	扣 0.1 分
马步 51	▲上体明显前倾	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲两脚间距过小	扣 0.1 分
虚步 52	▲屈蹲腿大腿未达水平	扣 0.1 分
	▲屈蹲腿脚跟离地	扣 0.1 分
仆步 53	▲屈蹲腿未全蹲膝关节内扣	扣 0.1 分
	▲平铺腿未伸直	扣 0.1 分
	▲平铺腿全脚掌未内扣着地	扣 0.1 分
歇步 54	▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处	扣 0.1 分
拳 01	▲拳面不平	扣 0.1 分
	▲拇指未压在中指第二指节上	扣 0.1 分
掌 02	▲四指未伸直并拢	扣 0.1 分
	▲未立掌 90°	扣 0.1 分
勾手 03	▲五指未撮拢腕未屈	扣 0.1 分
侧踢腿 24	▲膝关节弯曲	扣 0.1 分
	▲支撑腿脚跟离地	扣 0.1 分
腾空飞脚30	▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空	扣 0.1 分

③其它错误扣分点、编码及扣分值

错误动作	动作编码	扣分值
失去平衡、晃动、脚移动、跳动	70	扣 0.1 分
附加支撑	71	扣 0.2 分

倒地	72	扣 0.3 分
器械服饰、器械触地、脱把、碰(缠)身、变形	73	扣 0.1 分
器械折断	74	扣 0.2 分
器械掉地	75	扣 0.3 分
刀彩、服饰掉地；刀彩缠手(缠身)；服装开纽，鞋脱落	76	扣 0.1 分
其他持久性平衡 静止时间不足 2 秒钟	77	扣 0.1 分
身体任何一部位触及线外地面	78	扣 0.1 分
遗忘	79	扣 0.2 分

(注：以上错误均按出现的人次累计扣)

整套动作演示充分体现演练功法的主要风格特征。

1. 健身气功·五禽戏：仿生导引，形神合一，动诸关节，引挽腰体。
2. 健身气功·八段锦：立身中正，神注庄中，松紧结合，动静相兼。
3. 健身气功·大舞：以舞宣导，以神领舞，利通关节，身韵圆和。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
健身气功 培训教程 (试用)	国家体育总局武管 中心编	人民体育出版社	1998年12 月	否	

## 九、主要参考书目

1. 国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功·八段锦》.北京:人民体育出版社.2003年
2. 国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功·五禽戏》.北京:人民体育出版社.2003年
3. 邱丕相,虞定海.传统养生功法.北京:人民体育出版社.2008年5月
4. 孟峰年著.中国传统体育养生概论.北京:民族出版社.2014年
5. 吴志超著.导引养生史论稿.北京:北京体育大学出版社.1996年
6. 刘兆杰著.中国体育养生学.北京:中医古籍出版社.2004年
7. 王光著.民族传统体育养生.上海:上海大学出版社.2006年

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景：深入研究课程项目的文化和历史背景，理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与：积极参与各类课程活动，通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践：将理论知识与实践相结合，通过实践活动加深对理论知识的理解 and 应用。
4. 多元学习：利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习课程的相关知识。
5. 交流互动：与同学、教师以及民族体育传承人进行交流，分享学习经验和技巧。
6. 尊重传统：在学习过程中，尊重并欣赏每一种民族体育项目的传统和特点。
7. 创新思维：鼓励创新思维，探索课程在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结：定期进行学习反思和总结，以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《体育健康评价与运动处方》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	体育健康评价与运动处方 Sports health evaluation and exercise prescription Exercise		
课程编码	231210514C	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	运动解剖学, 运动生理学	修读学期	3
课程类别	学科专业基础课程	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时（理论学时 26，实践学时 6）		
执笔人	袁亚男	审核人	张琼

## 二、课程简介

体育健康评价与运动处方是武术与民族传统体育专业学生的一门职业能力教育课程。随着大众越来越强烈的主动健康的需求,大众对于运动健身的精准化、个性化、科学化的要求也越来越高。运动处方课程是一门为健康人群科学运动提供精准处方化运动指导,为亚健康、病后康复、慢性病患者体育锻炼提供运动方案的体育学科,是具有较强实践性和应用性的课程。通过本课程的理论教学和实验教学,使学生从宏观上掌握运动处方制定的基本要素,能够针对锻炼者所测试的实验数据,按照具体健康状况、体力情况及运动目的,用处方的形式制定适当的运动类型、强度、时间及频率,并对锻炼者进行有计划的周期性运动的指导方案,并收到一定的效果。

## 三、课程目标

### （一）课程目标

通过本课程的学习,学生可以达到以下目标:

课程目标 1: 能以身体评估结果为依据,以青少年等大众健康需求为导向,

制订和实施精确、有效和安全的运动处方，为将来从事大众健身和儿童运动指导工作打下坚实基础，培养自主学习、自我发展的能力。【毕业要求 4：应用能力】

课程目标 2：将医学处方与运动处方相联系，做到体医融合，有效解决体育教学中遇到的问题，还可以为亚健康、病后康复、慢性病患者体育锻炼提供运动方案。【毕业要求 3：创新能力】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	应用能力	4.3 【专业提升】具有跨学科专业知识自主学习意识，能综合运用运动处方理论，开展大众健身指导及儿童运动指导，具有自我发展的能力。
课程目标 2	创新能力	3.2 【能力创新】掌握基本的反思方法和技能，体医融合，具有一定创新意识。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

章序	内容	支撑的课程目标	教学方法	学时分配		
				讲授	实践	小计
第一章	体质健康概论	课程目标 1/2	讲授法、 主题讨论法、 实验法、 自学法、	2		2
第二章	体质健康测量与评价	课程目标 1/2		4	2	6
第三章	运动处方概论	课程目标 1/2		2		2
第四章	制定运动处方的科学依据	课程目标 1/2		4		4
第五章	制定运动处方的基本规范	课程目标 1/2		2		2
第六章	提高健康体适能的运动处方	课程目标 1/2		6	2	8
第七章	运动处方案例	课程目标 1/2		6	2	8
合计				26	6	32

## （二）课程内容

### 第一章 体质健康概论

#### 【学习目标】

4. 描述健康的概念和影响因素、促进健康的概念、方法与原则。
5. 说出体质的概念，指出体质评价的内容与指标；选择体质健康评价的发展、基本内容。

#### 【课程内容】

1. 如何建设体育强国？由近年来国家政策，全民健身、体育强国，引导学生思考运动与健康之间的关系，运动处方的最终目的就是健康，以健康为最终目标。
2. 什么是健康？描述健康的概念和影响因素。
3. 说明促进健康的概念、方法与原则。
4. 说出体质的概念，指出体质评价的内容与指标。
5. 选择体质健康评价的发展、基本内容。

#### 4 【重点、难点】

1. 重点：体质的五个方面各自的测试指标
2. 难点：体质的五个方面各自的测试指标及评价量表

#### 【教学方法】

1. 以国家政策为导向，以学生关注学科相关新政策、关注健身与健康。
2. 以全国人均寿命为题，引导学生思考什么是健康？描述健康的概念和影响因素。
3. 以图表的形式带领学生思考讨论体质的内容和指标。

#### 【学习要求】

要求学生积极参与讨论，动脑思考，触发健康评价与运动处方的学习兴趣，掌握有效的学习方法。

#### 【复习与思考】

我国医学界、体育界分别是怎样界定“体质”概念的？

#### 【学习资源】

中国大学生 MOOC 课程资源。

### 第二章 体质健康测量与评价

#### 【学习目标】

5. 说出体质包括的五个方面，能描述且会测量身体形态、身体机能和身体

素质的各项指标，说准确找到测量点。

6. 会选择体质所包含的五个方面的具体测试方法、会运用对应评价方法。

#### 【课程内容】

7. 讨论自身的身体素质状况，引出评价方法。

8. 通过讲授、小组实践及实验报告形式，会测量身体形态各指标：能准确找到测量点，会选择使用的测量工具，会使用常用的体格测量方法测量长度、围度、厚度和体重，并能对测量结果做出评价。会判断身体成分和体型与身体姿势的正常与异常分类类型。

9. 会身体形态的主要测量点、身体形态的测量评价指标。

10. 能利用原理评价身体机能，包括心率、血压、肺活量、最大摄氧量。

11. 能分析身体素质的影响因素，能运用测定方法评价身体素质状况。

#### 【重点、难点】

1. 重点：体质所包含的五个方面的具体测试方法和评价方法。

2. 难点：体质各方面的评价方法。

#### 【教学方法】

1. 通过讲授、讨论和提问的方式，引导学生复习解剖学测量点，与测量体格方法。

2. 用实验实践的方法，分小组进行测量和评价。并完成实验报告。

3. 以小组抽查和组间、组内和教师同时打分的形式，给每个人做出学习测评。

#### 【学习要求】

要求学生积极参与讨论，小组实践，都能边动手边动脑思考，通过实践掌握了测量与评价的技能。

#### 【复习与思考】

10. 身体形态的主要研究指标有哪些？

11. 如何使用脉搏评价心血管机能？

12. 身体素质测量与评价对于普通人群有什么意义？

#### 【学习资源】

中国大学生 MOOC 课程资源，学习通习题。

### 第三章 运动处方概论

#### 【学习目标】

1. 指出运动处方的起源与发展。

2. 评论科学健身的新理念，比较运动的益处与风险。

3. 指出运动处方的概念、特点、分类，说出运动处方的基本内容。

#### 【课程内容】

1. 指出运动处方的起源与发展，会选择运动处方产生的背景，运动处方的研究与应用，列举国家运动处方库的建设与进展，运动处方推广与应用路径选择。
2. 评论科学健身的新理念，比较运动的益处与风险、和运动处方的意义和作用。
3. 判断运动处方对人体主要系统的作用。
4. 指出运动处方的概念、特点、分类，说出处方的基本内容和注意事项。

#### 【重点、难点】

1. 重点：运动处方的概念、特点、分类。
2. 难点：运动处方的基本内容。

#### 【教学方法】

1. 以运动处方的发展背景来看世界到我国运动处方起步与发展状况，我国现在进展程度等，包括运动处方师证的考取事项等。
2. 小组讨论运动处方的推广与应用。
3. 新理念举例，让同学们参与讨论，比较运动的益处与风险，并归纳和运动处方的意义和作用。
4. 讲授并让学生判断运动处方对人体主要系统的作用。
5. 指出运动处方的概念、特点、分类，说出处方的基本内容和注意事项。

#### 【学习要求】

要求课前查找运动处方发展的相关资料，归纳笔记本。课上学生积极参与讨论，动脑思考。

#### 【复习与思考】

有氧运动处方的主要作用是什么？

#### 【学习资源】

网络。

## 第四章 制定运动处方的科学依据

#### 【学习目标】

1. 描述运动前健康筛查的目的和基本内容。
2. 会使用 PAR-Q 问卷进行自我筛查。会判断专业筛查的内容。
3. 区别医学筛查的指标，并会对各项指标进行分析，能判断运动测试禁忌症，并具备做出运动风险评价的能力。

### 【课程内容】

1. 描述运动前健康筛查的目的和基本内容流程。
2. 使用 PAR-Q 问卷进行自我筛查，判断是否要做补充问卷，是否要进行专业筛查的方法。
3. 判断专业筛查的内容，及判断是否需要医学筛查的方法。
4. 区别医学筛查的指标，并对各项指标进行分析，能判断运动测试禁忌症，并具备做出运动风险评价的能力。

### 【重点、难点】

1. 重点：运动前健康筛查步骤与内容，健康体适能的测量与评价方法。
2. 难点：运动风险评价。

### 【教学方法】

1. 讲授运动前健康筛查的目的和基本内容流程。
2. 介绍 PAR-Q 问卷如何进行自我筛查。讲授过程中让学生来判断是否要做补充问卷，在问一答中让学生熟练判断是否要进行专业筛查的方法。
3. 列举专业筛查的内容，先说明三步要求和内容，再通过案例讨论，学生们在讨论过程中学会判断是否需要医学筛查的方法。
4. 师生共同举例医学筛查的指标，分析指标正常与异常的判断标准。并以案例讨论的过程让学生在实践中具备做出运动风险评价的能力。

### 【学习要求】

学生通过案例分析讨论解决难点。

### 【复习与思考】

通过案例分析熟练判断专业筛查和医学筛查的方法。

### 【学习资源】

试题库、案例库、网络教学平台。

## 第五章 制定运动处方的基本规范

### 【学习目标】

3. 说出运动处方的制定步骤、基本要素、实施效果评估方法。

### 【课程内容】

1. 说出运动处方制订的基本原则和依据、制定流程及制定的范围。
2. 指出运动处方的基本要素，及各要素的指标要求。
3. 举例说明实施效果评估方法。

### 【重点、难点】

1. 重点：制定步骤、基本要素。

2. 难点：基本要素与效果评估。

**【教学方法】**

1. 讲授运动处方制定的基本原则与流程，师生一同探讨制定运动处方的每一个要素和原则、实施效果评估方法。

2. 再以案例的形式，将理论用于实践，并对小组讨论结果做出评价。

**【学习要求】**

学生课堂参与讨论。

**【复习与思考】**

熟练运动处方的流程与原则，尝试给自己制定个性化运动处方。

**【学习资源】**

网络。

## 第六章 提高健康体适能的运动处方

**【学习目标】**

1. 说明心肺耐力运动处方的制定与实施原则，心肺耐力运动处方案例分析。

2. 说明力量运动处方的制定与实施，力量运动处方案例分析。

3. 说明柔韧性运动处方的制定与实施，柔韧性运动处方案例分析。

**【课程内容】**

1. 说明心肺耐力运动处方的制定基本因素及各因素设计范围，举例说明注意事项与实施原则，以案例进行理论应用与分析。

2. 说明力量运动处方的制定基本因素及各因素设计范围，举例说明注意事项与实施原则，以案例进行理论应用与分析。

3. 说明柔韧运动处方的制定基本因素及各因素设计范围，举例说明注意事项与实施原则，以案例进行理论应用与分析。

**【重点、难点】**

1. 重点：健康体适能的运动处方的制定步骤、基本要素、实施效果评估方法。

2. 难点：健康体适能运动处方的制定。

**【教学方法】**

先与学生一起探讨制定理论，在此基础上引用案例，学生分析给出解释。

课堂实践：根据自身测试情况，给自己制定个性运动处方。

**【学习要求】**

让学生积极思考，参与讨论，学会运动处方的全部流程。

**【复习与思考】**

完成个性化运动处方实践。

**【学习资源】**

网络、题库。

## 第七章 运动处方案例

**【学习目标】**

4. 制定中老年运动处方、儿童运动处方的案例分析。
5. 制定肥胖、糖尿病的案例分析。
6. 制定心血管、呼吸系统疾病的案例分析。

**【课程内容】**

根据不同人群的身体特点，制定合理的运动处方案例解析。

**【重点、难点】**

1. 重点：案例分析、学习其中的制定运动处方要素设计及注意事项。
2. 难点：根据不同个体不同身体情况进行个性化的设计。

**【教学方法】**

1. 以一个案例分析为说明，强调运动处方要素和注意事项。
2. 摆出案例，学生们小组讨论进行分析，制定运动处方，再进行点评。

**【学习要求】**

要求课前复习运动处方制定的要素与原则等知识，在课上积极进行实践讨论。

**【复习与思考】**

为亲人制定一个个性化运动处方。

**【学习资源】**

试题库、案例库、网络。

## 五、实践教学安排

序号	实践项目名称	实践方法	学时	类型	要求	支撑课程目标
1	身体形态的测量与评价	实验	2	综合性	必修	课程目标 1/2
2	健康体适能的测量与评价		2	综合性	必修	课程目标 1/2
3	个性化运动处方制定		2	设计性	必修	课程目标 1/2

### 第一学期实验内容

#### 实验 1. 身体形态的测量与评价

实验目的：实践操作体格、体型、身体成分的测量方法，会判断身体形态发育水平。

实验内容和学习要求：通过小组实践，会测量身体形态各指标：能准确找到测量点，会选择使用的测量工具，会使用常用的体格测量方法测量长度、围度、厚度和体重，并能对测量结果做出评价。会判断身体成分和体型与身体姿势的正常与异常分类类型，小组分析讨论后，形成完整的评价分析报告。

### 实验 2. 健康体适能的测量与评价

实验目的：学会测量与评价身体相关机能的方法，以为制定个性运动处方提供依据。

实验内容和学习要求：使用握力计、背力计、体重计、反应时测试仪、秒表、坐位体前屈测试仪、纵跳仪等测试握力、背肌力、腿肌力的绝对力量及相对力量，测试反应速度、仰卧起坐、俯卧撑、坐位体前屈、象限双脚跳、闭眼单脚站立，并且评价自身各种身体素质情况。分析讨论后完成完整的实验报告。

### 实验 3. 个性化运动处方制定

实验目的：学习和掌握运动处方的制定方法及实施和效果评价方法。

实验内容和学习要求：针对自身测试与评价情况制定个性化运动处方，步骤正确、要素全面，可实施性强。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

考核方式分为过程性考核、期末考核。

考查课程成绩采取“N+2”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤及课堂活动（20分）、作业（40分）、实践（40分），占比30%；“2”指卷面成绩与课堂笔记，分别占比50%、20%，其中卷面成绩不低于50分，低于50分者，总成绩视为不及格。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	1. 运动处方的基本理论、基本方法和制订原则。（20%） 2. 健康体适能的测量与评价方法。（20%） 3. 运动处方的制定步骤及实施与评价。（20%）	课堂活动 实践 作业 笔记 期末考查
课程目标 2	1. 亚健康、病后康复、高血压、糖尿病及肥胖的运动处方制定注意事项。（20%） 2. 医学筛查的方法指标及运动风险评估。（20%）	课堂活动 实践 作业 笔记 期末考查

## 三十、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=课堂活动×6%+作业×12%+实践×12%+笔记×20%+期末考查×50%

考查课程成绩采取“N+2”的评定模式，“N”指平时成绩，包括课堂活动（20分）、作业（40分）、实践（40分），占比30%；“2”指卷面成绩与课堂笔记，分别占比50%、20%，其中卷面成绩不低于50分，低于50分者，总成绩视为不及格。

#### 2. 平时成绩评定

(1) 课堂活动：学生主动参与课堂练习、讨论，创造性地提出问题的能力。

(2) 作业：根据学习通作业提交和完成准确率换算。考察学生课后复习自学的能力。

(3) 实验：根据实验过程操作认真态度和规范性、实验报告书写的完整性、工整性、正确性计分换算。考察学生的动手能力、研究设计能力、解决实际问题能力和合作研究能力。

#### 3. 笔记

课堂或课后整理出笔记完整性好，书写工整，条理清晰，重点突出。

#### 3. 期末考查成绩评定

依据该课程《期末考查试题参考答案与评分细则》执行。

### (二) 评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	课堂活动	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。
2	作业完成情况	按时完成作业，准确率达到90%以上。	按时完成作业，准确率达到80%以上。	按时完成作业，准确率达到70%以上。	偶尔不能按照完成作业，或准确率较低。	经常不按时完成作业。准确率较低。

3	实验	整个实验过程认真操作，操作正确。能很好遵守实验室学生守则，积极参与实验讨论。 实验报告完整性好，书写格式规范，字迹工整，正确性高，有独到见解。	实验过程较认真，操作较正确。能较好遵守实验室学生守则，能参与实验讨论。 实验报告完整性较好，书写格式较规范，字迹较工整，正确性较高。	实验过程较认真，操作较正确。基本遵守实验室学生守则，不主动参与讨论。 实验报告完整性稍差，书写格式存在不规范，字迹较乱，正确性稍差。	实验过程不太认真，操作有错误。基本遵守实验室学生守则，不主动参与讨论。 实验报告完整性较差，书写格式存在不规范，字迹较乱，正确性较差。	实验过程不认真，操作错误。不遵守实验室学生守则，不讨论或不参与实验。 实验报告完整性太差，书写格式极不规范，字迹凌乱，正确性差。或不按时提交实验报告。
4	笔记	课堂笔记完整性好，书写工整，条理清晰。	课堂笔记完整性较好，书写较工整，条理性较好。	课堂笔记不完整，书写基本工整。	课堂笔记较少，书写不工整。	课堂笔记非常少或检查时无笔记，书写凌乱潦草。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
运动处方	杨静宜	高等教育出版社	2005		
体质健康评价与运动处方	陈琦，麦全安	高等教育出版社	2015		
体育运动处方及应用	关辉	北京师范大学出版社	2013		
运动员机能评定常用生理生化指标测试与方法及应用	冯连世，李开刚	人民体育出版社·北京	2002		
优秀运动员身体机能评定方法	冯连世，冯美云，冯炜权	人民体育出版社	2003		
运动生理学	乔德才，郝选明	北京：高等教育出版社	2019		
运动处方（第三版）	王正珍，徐峻华	北京：高等教育出版社	2021		
运动生理学	汪军	北京：北京体育大学出版社	2017		
运动生理学实验	乔德才，汤长发，邓树勋	北京：高等教育出版社	2022		
运动生理学	王瑞元，苏全生	北京：人民体育出版社	2012		

运动生理学实验及体能测试指导手册	G.格雷戈里哈夫, 赵芮译	北京:北京邮电出版社	2021		
体能训练新理念新方法	胡扬	北京:北京体育大学出版社	2011		
运动处方理论与应用	黄玉山	桂林:广西师范大学出版社	2013		
儿童少年卫生学	季成叶	北京:人民卫生出版社	2012		

## 九、主要参考书目

- [5]陈琦, 麦全安. 体质健康评价与运动处方. 北京: 高等教育出版社. 2015  
参考身体形态及身体素质的测定方法、评价标准。
- [6]王正珍, 徐峻华. 运动处方 (第三版). 北京: 高等教育出版社. 2021  
参考运动处方的前期筛查步骤和判断评估标准。
- [7]黄玉山. 运动处方理论与应用. 桂林: 广西师范大学出版社. 2013  
参考健康体适能运动处方制定理论。
- [8]乔德才, 汤长发, 邓树勋. 运动生理学实验. 北京: 高等教育出版社. 2022  
参考身体机能测定实验测定与评价。
- [9]关辉. 体育运动处方及应用. 北京: 北京师范大学出版社. 2013  
参考运动处方案例分析

## 十、课程学习建议

5. 实践中学会测量与评价的应用。
6. 在学习理论基础上, 多找案例进行运动处方制定的训练。

# 《中医推拿》课程教学大纲

课程类别	职业能力教育课程	课程代码	231210515C
适用专业	武术与民族传统体育	先修课程	运动解剖学、运动生理学
总学时	32	学分	2
讲授	30	实践	2

## 一、课程性质与任务

(一) **课程性质：**专业二选一必修课

(二) **课程任务**

中医养生推拿是武术与民族传统体育专业的一门专业课程，对培养传统体育特色康复专门人才，提高我国传统体育适应社会需要和当今体医融合模式转变的能力，促进体育康复事业的发展具有重要意义。本书分为上下两篇，介绍了按摩、推拿的康复适应症的病理基础、评定方法、康复方法，以及康复治疗的禁忌症和适用范围。

通过本课程的学习，使学生掌握按摩推拿的基本理论与基本手法，以及不同部位的病症所使用的推拿套路，学会正确运用本课程知识和术语，为今后临床学习打基础。

二、课程目标通常包括以下几个方面：

(一) **知识掌握**

**基础理论：**使学生掌握按摩推拿的基本理论，包括推拿的起源、发展简史、作用原理、治则治法以及常用诊断方法等。

**专业手法：**熟悉并掌握推拿的基本手法和技巧，了解不同手法的作用特点和适用范围。

(二) **技能培养**

**实践能力：**通过实践操作和实训，培养学生的推拿技能，使其能够准确、熟练地进行推拿操作。

**病症应对：**掌握针对不同病症的推拿治疗方法，包括常见骨伤疾病、内科疾病、妇科疾病、儿科疾病等的推拿治疗。

(三) **职业素养**

**医学伦理：**培养学生的医学伦理观念，使其在未来的职业生涯中能够遵循职业道德，尊重患者权益。

沟通能力：提高学生的沟通能力和人际交往能力，以便在推拿治疗过程中与患者建立良好的沟通和信任关系。

#### （四）综合能力提升

自主学习：鼓励学生进行自主学习和探究，培养其终身学习的习惯和能力。

创新思维：激发学生的创新思维和创造力，鼓励其在推拿领域进行探索和创新。

### 三、毕业能力要求

#### （一）知识要求

##### 1. 专业基础知识

了解武术与民族传统体育专业改革与发展的动态以及体育科研的发展趋势；掌握基本的科研方法。

##### 2. 专业知识等

掌握武术、传统体育养生、民族民间体育的基本理论、基本技术和基本技能，对专业相关领域开展实践的基础知识有较为系统的学习，具备对与身体参与健康活动的行为有基本的评价基础。

#### （二）能力要求

##### 1. 专业能力

通晓武术与民族传统体育专业项目的主要技术与技能，即达到“一专多能”的要求。具备本专业相关教学、训练、指导与管理等实际工作的能力。毕业时达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格。

##### 2. 获取与应用知识能力

能够利用现代化手段获取信息，自主学习、自我发展；能将专业知识与专业技能融会贯通；具有适应未来工作所需的实际操作能力；具有独立工作能力、沟通联系能力、合作协调能力；掌握计算机及网络基础知识和应用技能，具有能熟练的运用计算机进行文字处理及信息的收集、整理及分析的能力。

#### （三）素质要求

##### 1. 人文素质

热爱祖国，有坚定的政治信仰，牢固树立并践行社会主义核心价值观，具备强烈的社会责任感；具有高尚的思想道德品质、法制观念、文化素养；具有实践创新精神和良好的团结合作意识；具有弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识。

##### 2. 专业素质

了解人类文明史和科学发展史，了解中国历史和中国传统文化，具有基本的文学、艺术和人文修养；具有良高的科学思维、掌握科学研究方法、具有求实创新意识；具有良好的武术与民族传统体育专业运动素质。

### 三、课程目标与教学内容和教学方法对应关系

教学内容	教学方法	学时分配			支撑课程目标要求
		讲授	实践	小计	
保健按摩师素质及按摩前准备	讲授法、案例法、自主学习法等	2	0	2	课程目标要求一、二、三
头面及颈部保健按摩	讲授法、案例法、自主学习法等	2	2	4	课程目标要求一、二、三
胸腹部保健按摩	讲授法、案例法、自主学习法等	2	2	4	课程目标要求一、二、三
四肢部的保健按摩	讲授法、案例法、自主学习法等	2	4	6	课程目标要求一、二、三
腰背部保健按摩	讲授法、案例法、自主学习法等	2	2	4	课程目标要求一、二、三
全身保健按摩	讲授法、案例法、自主学习法等	2	2	4	课程目标要求一、二、三
常用推拿手法	讲授法、案例法、自主学习法	4	0	4	课程目标要求一、二、三
常见颈肩腰腿痛的推拿	讲授法、案例法、自主学习法等	4	0	4	课程目标要求一、二、三
合计		20	12	32	

#### 学习内容：

##### 第一章 保健按摩师素质及按摩前准备

基本要求：

掌握按摩师职业素质。

熟悉按摩前准备工作。

重点：

按摩师职业道德。

##### 第二章 头面及颈肩部保健按摩

基本要求：

掌握头面及颈肩部按摩的基本操作手法及操作套路。

熟悉不同手法的主要功能，常见症状的保健按摩。

了解不同人群保健按摩方法。

重点：

头面及颈肩部按摩的基本操作手法及操作套路。

难点：

常见症状的保健按摩。

### 第三章 胸腹部保健按摩

基本要求：

掌握胸腹部保健按摩的操作手法，腹部保健按摩的基本套路。

熟悉不同手法的主要功能，常见症状的保健按摩。

了解不同人群保健按摩方法。

重点：

胸腹部保健按摩的操作手法、腹部保健按摩的基本套路。

难点：

常见症状的保健按摩。

### 第四章 四肢部的保健按摩

基本要求：

掌握四肢部保健按摩的操作手法、四肢部保健按摩的基本套路。

熟悉不同手法的主要功能、常见症状的保健按摩。

了解不同人群保健按摩方法。

重点：

四肢部保健按摩的操作手法、四肢部保健按摩的基本套路。

难点：

常见症状的保健按摩。

### 第五章 腰背部保健按摩

基本要求：

掌握腰背部保健按摩的操作手法、腰背部保健按摩的基本套路。

熟悉不同手法的主要功能、常见症状的保健按摩。

了解不同人群保健按摩方法。

重点：

腰背部保健按摩的操作手法、腰背部保健按摩的基本套路。

难点：

常见症状的保健按摩。

## 第六章 全身保健按摩套路

基本要求：

掌握每一个部位所选用的手法及具体的操作方法。

熟悉全身保健按摩的操作程序。

重点：

掌握每一个部位所选用的手法及具体的操作方法。

难点：

每一个手法的正确操作方法。

## 第七章 常用推拿手法

基本要求：

掌握松解类手法的具体操作方法及适用部位。

熟悉整复类手法的具体操作方法及适用症状。

重点：

松解类手法的具体操作方法。

难点：

整复类手法的具体操作方法。

## 第八章 常见颈肩腰腿痛的推拿

基本要求：

能根据病例给出案例分析，并给出正确的推拿康复解决方案。

重点：

根据症状做出正确的诊断，给出正确的推拿康复解决方案。

难点：

根据症状做出正确的诊断。

## 第九章 颈肩腰腿痛康复操

基本要求：

掌握至少 3 种康复功法，并在平时多加练习。

《中医养生推拿》课程实验教学一览表

序号	项目名称	内容提要	学时	基本要求
1	实验一 头面及颈部保健按摩的操作手法	头颈部常用手法练习	2	掌握头颈部基本手法的操作要领，能进行正确操作
2	实验二 胸腹部保健按摩的操作手法	胸腹部常用手法练习	2	掌握胸腹部基本手法的操作要领，能进行正确操作。
3	实验三 四肢部保健按摩基本手法（一）	四肢部常用手法练习	2	熟悉四肢保健按摩流程，能正确操作套路中的每个手法，根据患者的不同情况选择正确手法进行康复治疗
4	实验四 四肢部保健按摩基本手法（二）	四肢部常用手法练习	2	熟悉四肢保健按摩流程，能正确操作套路中的每个手法，根据患者的不同情况选择正确手法进行康复治疗
5	实验五 腰背部保健按摩的基本操作手法	背腰部常用手法的练习	2	掌握背腰部基本手法的操作要领，能进行正确操作
6	实验六 全身保健按摩	全身保健按摩套路 仰卧位手法练习	2	掌握仰卧位基本套路，手法适应症，及注意事项

## 七、考核方式与评定方法

### （一）考核方式

课程成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤（30分）、课堂表现（30分）、平时作业（30分）、课堂笔记（10分），占比50%；“1”指期末考试成绩，占比50%。

### （二）成绩评定标准

#### 1. 课堂教学情况评价方法与标准

课堂考勤记录占30%，随堂提问成绩占70%，按照百分制给分；

考勤全勤记为100分，缺勤一次减 $100/n$ 分（ $n$ 为考勤次数，一学期不少于3次）；

课堂提问根据学生答题情况给出成绩，按照次数求均分。

#### 2. 作业评价方法与标准

评价依据以下几个方面：

①不交作业，成绩为 0 分，百分制计分；

②完整性：20 分，作业内容基本完整，没有故意的少题、漏题；

③认真程度：20 分，格式规范，代码层次清晰，字体统一，不是随意拼凑；

④正确性：40 分，根据答题情况给出分数；

⑤重复率：20 分，允许不同的作业有一定程度的相似，但不能全部相同。如果有部分完全相同，酌情扣分。

学期末，每个学生所有作业的平均值，即是该同学最后评价的作业环节评价成绩。

### 3. 期末考核评价标准

详见期末试题评分标准。

## 八、推荐教材

《按摩与推拿》，胡英清主编，高等教育出版社，2013 年 12 月第 1 版。

# 《中国传统养生理论》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 中国传统养生理论 (英文) Chinese Traditional Health		
课程编码	231210518B	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	4
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 30 , 实践学时 2 )		
执笔人	王颖	审核人	张琼

## 十二、课程简介

中国传统养生理论是武术与民族传统体育专业核心课程。通过本课程的教学,学习者既可以培养终身养生的意识和习惯,提高道德修养,促进身体健康、开慧益智,增强大脑处理信息的有序性,掌握 1-2 套传统养生功法;还能完善自身的知识结构,更深刻地了解中华民族传统文化的哲学内涵和传统养生理论,最终能够将我国优秀的民族传统文化继承和发扬光大,同时也能达到培养和弘扬中华民族精神之目的。

## 十三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 在理论方面,使学生初步了解八卦理论、整体观、阴阳五行学说、脏象学说、经络学说、精气神等,并能够运用这些思想、学说、理论理解或者解决有关中国传统体育养生的认识和操作问题。【毕业要求 3.2: 创新能力】

课程目标 2: 在技术方面,使学生掌握一套由东汉时期名医华佗创编,经国家体育总局气功管理中心改编的“健身气功·五禽戏”功法,以及国家体育总局气功管理中心改编的“健身气功·易筋经”、“健身气功·八段锦”。【毕业要求 4.3: 专业提升】

课程目标 3：将传统体育养生方法与现代社会生活紧密联系起来，同时还注重从身体运动的角度分析解决现代人的养生问题。【毕业要求 9.1：身心健康】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	【理论扎实】掌握体育学科基本理论、基本技能和方法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	沟通表达	【表达能力】掌握较强的语言表达能力，能够通过口头和书面两种表达方式与同行和社会公众进行有效沟通。
课程目标 3	持续发展	【身心健康】具备健康的身体素质和健全的心理素质，养成积极乐观、竞争协作的良好个性，能够适应武术与民族传统体育专业的发展与变化。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
中国养生学概述	课程目标 1	讲授法、情境教学法、讨论法	4
传统体育养生学概述	课程目标 1	讲授法、情境教学法、讨论法	4
传统养生学的历史渊源与发展	课程目标 1	讲授法、情境教学法、讨论法	6
传统养生学的理论基础	课程目标 1	讲授法、情境教学法、讨论法	6
传统体育养生功法锻炼的基本原则	课程目标 1、2	讲解法、问答法、情境教学法	4
健身气功·易筋经	课程目标 2	讲解法、问答法、情境教学法	2
健身气功·五禽戏	课程目标 2	讲解法、问答法、情境教学法	2
健身气功·八段锦	课程目标 2	讲解法、问答法、情境教学法	2
中国传统养生活动设计	课程目标 1、2、3	讲解法、问答法、情境教学法、项目式实践	2

## （二）课程内容

### 第一章 中国养生学概述

**【学习目标】**使学生初步地了解中华民族传统文化的哲学内涵和传统养生理论，最终能够将我国优秀的民族传统文化继承和发扬光大，同时也能达到培养和弘扬中华民族精神之目的。

**【课程内容】**学习中国养生学概念、中国养生学思想概要、中国养生学主要的养生方法

**【重点、难点】**

重点：中国养生学的主要养生方法

难点：中国养生学的几种养生方法

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、讨论法

**【复习与思考】**

1. 中国养生学概念是什么？

**【学习资源】**

### 第二章 传统体育养生学概述

**【学习目标】**通过教学，使学生掌握内功养生是一门独特的科学，以及其的内容与分类、特点与作用。

**【课程内容】**

1. 传统体育养生学的概念和内涵

2. 传统体育养生学的内容与分类

3. 传统体育养生的特点和功能

**【重点、难点】**

重点：传统体育养生学的独特的价值功能。

难点：传统体育养生学的独特的形态特征。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、讨论法

**【复习与思考】**

1. 传统体育养生学的概念和内涵

2. 传统体育养生学的内容与分类

### 【学习资源】

## 第三章 传统养生学的历史渊源与发展

【学习目标】系统掌握传统体育养生历史渊源，掌握新时期体育养生学与现代人的关系。

### 【课程内容】

1. 古代养生学活动的发端
2. 养生理论与方法的初步形成
3. 传统养生理论和炼养术的充实与发展
4. 传统体育养生学的兴盛时期
5. 传统养生学的转型与新生

### 【重点、难点】

重点：新时期传统体育养生学与现代生活的关系。

难点：理解传统体育养生学与现代生活的关系。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、讨论法

### 【复习与思考】

传统养生学如何进行转型与新生？

### 【学习资源】

## 第四章 传统养生学的理论基础

【学习目标】在理论方面重点讲授八卦理论、整体观、阴阳学说和中国传统体育养生之三调理论“调身、调息、调心”。

### 【课程内容】

1. 传统体育养生的整体观
2. 阴阳学说在传统体育养生学中的应用
3. 五行学说在传统体育养生学中的应用
4. 脏腑学说在传统体育养生学中的应用
5. 经络学说在传统体育养生学中的应用
6. 精、气、神学说是传统体育养生之本

### 【重点、难点】

重点：中国传统体育养生之“调身、调息、调神”。

难点：中国传统体育养生之“调身、调息、调神”中具体方法。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、讨论法

**【复习与思考】**

结合实际，谈谈你对阴阳学说在传统体育养生学中的应用的理

**【学习资源】**

第五章 传统体育养生功法锻炼的基本原则

**【学习目标】**学习传统体育养生功法锻炼的基本原则及传统体育养生功法锻炼的基本要领。

**【课程内容】**

1. 传统体育养生功法锻炼的基本原则
2. 传统体育养生功法锻炼的基本要领

**【重点、难点】**

重点：理解养生功法的动作柔和，呼吸平顺，心平气和，顺其自然。

难点：在实践的基础上真正理解养生功法的动作柔和，呼吸平顺，心平气和，顺其自然的体悟。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、讨论法

**【复习与思考】**

传统体育养生功法锻炼的基本原则有哪些？

**【学习资源】**

第六章 健身气功·易筋经

**【学习目标】**通过教学使学生掌握健身气功·易筋经：

**【课程内容】**

1. 韦驮献杵第一势
2. 韦驮献杵第二势
3. 韦驮献杵第三势
4. 摘星换斗势
5. 倒拽九牛尾势
6. 出爪亮翅式
7. 九鬼拔马刀势
8. 三盘落地势
9. 青龙探爪势
10. 卧虎扑食势
11. 打躬势
12. 掉尾式

**【重点、难点】**

重点：教学中做到仔细示范，强调动作要领。

难点：真正理解易筋经功法的抻筋拔骨以及配合动作柔和，呼吸平顺自然的体悟。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、讨论法

**【复习与思考】**

试谈谈健身气功·易筋经的风格特征。

**【学习资源】**

第七章 健身气功·五禽戏

**【学习目标】**通过教学使学生掌握健身气功·五禽戏：

**【课程内容】**

1. 虎戏 2. 鹿戏 3. 熊戏 4. 猿戏 5. 鸟戏

**【重点、难点】**

重点：教学中做到仔细示范，强调动作要领。

难点：真正理解五禽戏功法的模仿动物动作，做到柔和缓慢，呼吸平顺自然的体悟。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、讨论法

**【复习与思考】**

试谈谈健身气功·五禽戏的风格特征。

**【学习资源】**

第八章 健身气功·八段锦

**【学习目标】**通过教学使学生掌握健身气功·八段锦：

**【课程内容】**

1. 双手托天理三焦 2. 左右开弓似射雕 3. 调理脾胃须单举 4. 五劳七伤往后瞧 5. 摇头摆尾去心火 6. 双手攀足固肾腰 7. 攒拳怒目增气力 8. 背后七颠百病

**【重点、难点】**

重点：教学中做到仔细示范，强调动作要领。

难点：真正理解八段锦功法练习过程中动作做到柔和缓慢，呼吸平缓，身心安舒。

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、讨论法

### 【复习与思考】

试谈谈健身气功·八段锦的风格特征。

### 【学习资源】

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示: 学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行展示, 如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等, 这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报: 定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作, 接受反馈, 促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论: 在实践活动后, 学生将参与反思和讨论环节, 这有助于他们理解实践活动的意义, 认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作: 项目化设计鼓励学生在团队中工作, 通过分工合作来完成项目任务, 培养团队协作精神和领导能力。

5. 跨学科整合: 项目可能涉及多个学科的知识 and 技能, 如历史、文化研究、体育学等, 促进学生跨学科思维的形成。

6. 技术应用: 在展示和汇报过程中, 学生将学习如何有效利用现代信息技术, 如多媒体制作、数据分析软件等, 来增强展示效果。

## 六、考核方式

### (一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式(平时成绩)包括考勤、课堂表现、课后作业。

期末考核采用理论课考查形式。

### (二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例(%)	考核方式
课程目标 1	中国传统养生理论绪论: 10% 中国传统养生理论小组汇报: 25%	考勤、课堂表现 期末考试
课程目标 2	中国传统养生理论的发展历程、特点与功能: 20% 中国传统养生理论内容分类、中国传统养生理论与中国传统文化: 20%	课后作业 课堂表现

课程目标 3	中国传统养生理论活动设计报告：25%	期末考试
--------	--------------------	------

## 七、成绩评定

### (一) 评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×50%+期末考核×50%

#### 2. 平时成绩评定

(1) 考勤：学生按时上下课情况及请假、旷课情况。

(2) 课后作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

#### 3. 期末成绩评定

(1) 中国传统养生理论小组汇报：小组学生完成 PPT 课件汇报（不少于 10 页）。

(2) 中国传统养生理论活动设计报告：学生设计中国传统养生理论项目报告（要求 2000 字以上）。

### (二) 评分标准

#### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过 2 次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过 3 次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过 4 次，有无故旷课的情况但不多于 1 次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过 5 次，有无故旷课的情况。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。

3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。
---	------	----------------------	---------------------	-------------------------	---------------------	-----------------

## 2. 期末成绩评定标准

根据学生的设计成果综合打分，进行成绩评定，中国传统养生理论项目活动设计报告及其成果汇报(PPT)分别占60%和40%。以五级计分评定成绩(≥90分为优秀、≥80分为良好、≥70分为中等、≥60分为及格和<60分为不及格)。

中国传统养生理论活动设计报告	内容(30分)	结构(20分)	语言(10分)
分数(60分)			
中国传统养生理论小组汇报	内容(20分)	结构(10分)	排版(10分)
分数(40分)			
总分			

### (7) 中国传统养生理论活动设计报告评分标准

【内容】27-30分：内容充实，23-26分：内容较充实，19-22分：内容基本充实，0-18分：内容单薄；

【结构】18-20分：结构严谨，15-17分：结构完整，12-14分：结构基本完整，0-11分：结构混乱；

【语言】9-10分：语言流畅，7-8分，语言流畅，5-6分，语言基本通顺，0-4分：语言不通。

### (8) 中国传统养生理论小组 PPT 汇报评分标准

【内容】18-20分：内容充实，15-17分：内容较充实，12-14分：内容基本充实，0-12分：内容单薄；

【结构】9-10分：结构严谨，7-8分：结构完整，5-6分：结构基本完整，0-4分：结构混乱；

【排版】9-10分：排版美观，7-8分，排版较美观，5-6分，排版基本美观，0-4分：排版不美观。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
中国传统养生理论	白晋湘	人民体育出版社	2010	否	

## 九、主要参考书目

1. 邱丕相著, 传统体育养生学. 北京:人民体育出版社, 2005.

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景: 深入研究课程的文化和历史背景, 理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与: 积极参与各类课程活动, 通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践: 将理论知识与实践相结合, 通过实践活动加深对理论知识的理解 and 应用。
4. 多元学习: 利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习课程相关知识。
5. 交流互动: 与同学、教师进行交流, 分享学习经验和技巧。
6. 尊重传统: 在学习过程中, 尊重并欣赏每一种课程的传统和特点。
7. 创新思维: 鼓励创新思维, 探索课程在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结: 定期进行学习反思和总结, 以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《教练员基础》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 教练员基础	(英文) Coach foundation	
课程编码	231210517C	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	6
课程类别	专业选修课程	课程性质	必修 ● 选修
课程学分	2	考核方式	考试 ● 考查
课程学时	32 学时 (讲授学时 30 , 实践学时 2 )		
执笔人	张琼	审核人	闫 慧

## 十四、课程简介

教练员基础是保证体育专业服务大众或队员时,帮助发挥专业教学技能的重要指导课程,为之后想从事教练员职业工作的学生提供职业导引。给学生的专项教练理论、专项教练技能提供科学、规范的依据,并结合我国教练员市场对教练员的从业要求,特制定本课程。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 通过对教练员基础的学习,使学生加深对教练员这个角色的理解,掌握作为教练员的基本理论知识。(对应毕业要求 4.3: 专业提升)

课程目标 2: 培养我们的教练员职业技能,具有良好的沟通表达能力,达到可以胜任相关职业的目标。(对应毕业要求 6.2: 表达能力)

### (二) 课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	专业提升	具有自主学习、自我发展的能力;通晓本专业项目的主要技术和技能,毕业时达到国家体育总局审批的相关段位标准及裁判等级资格。

课程目标 2	表达能力	掌握较强的语言表达能力,能够通过口头和书面两种表达方式与同行和社会公众进行有效沟通。
--------	------	--

## 四、课程内容

### (一) 课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
绪论	课程目标 1	讲授法	2
教练员综合素质	课程目标 2	讲授法、实践法	10
体育法律法规	课程目标 1、2	讲授法	4
运动防理论	课程目标 1	讲授法、实践法	5
兴奋剂概述与危害	课程目标 1	讲授法	1
运动训练计划制定与实施	课程目标 2	讲授法, 实践法	5
体能训练理论与手段	课程目标 2	讲授法, 实践法	5
合计			32

### (九) 课程内容

#### 第一章 绪论

##### 【学习目标】

理解掌握教练员基础的概念,为认识和揭示教练员的体育现象,本质和规律,建立教练员基础学科体系奠定基础。

##### 【课程内容】

执教理念:国家对于教练员作用、职业的基本要求,教练员职业的责任与价值。

2. 运动员观:运动员健康成长发展的思想。理解“以人为本”的涵义,在调练、竞赛、管理中做到以运动员的全面发展为本。在执教过程中合理处理长期目

标与短期目标的关系,把运动员健康成长和发展放在首位。公正地对待每一名运动员,不因性别、民族、地域、经济状况、家庭背景和身心缺陷等歧视运动员。

3. 教练员理解执教行为特征:教练就是领导,了解教练员职业的特点和教练员职业发展的要求,

#### 【重点、难点】

##### (1) 重点:

把握运动员长期发展目标与比赛获胜短期目标的关系

(2) 难点: 理解领导力与领导行为:理解执教风格:能在执教中随着运动员和情景变化变换领导形式,能不断提高领导能力。

#### 【教学方法】

讲授法 实践法

#### 【复习与思考】

1. 什么是教练员?
2. 如何夯实教练员基础?

#### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《教练员基础》第一章  
第二章 教练员综合素质

#### 【学习目标】

了解我国对教练员作用和职责的要求、教练员角色、理解教练员在训练、比赛、管理中的角色以及变化、理解教练员对于运动员的影响。

#### 【课程内容】

运动专项知识、运动员知识、运动科学知识能根据运动队发展的实际需要和环境变化调节,进行行动计划制定、组织保障、队员选拔、员工选拔、相关资源配置。了解比赛指导能力训练方法设计、学会动作示范讲解、运动创伤预防、运动疲劳恢复、训练积极性调动、比赛选择与安排、比赛能力提高、比赛作风培养、比赛情绪调控。

#### 【重点、难点】

(1) 重点:

能运用执教理念、终身学习等与教练员职业紧密相关的个人内省知识,不断自我提升,做好运动队的日常管理、训练、比赛工作。

(2) 难点: 能运用处理社会关系、运动队关系、执教方法等与教练员职业紧密率相关的人际关系处理相关知识,有效的进行人际沟通交流,改进训练、比赛中遇到的问题。

**【教学方法】**

讲授法, 实践法

**【复习与思考】**

5. 教练员职责, 影响有哪些?
6. 教练员 具体该怎么做?

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《教练员基础》

### 第三章 体育法律法规

**【学习目标】**

了解国家有关教练员主要的法律法规, 如《体育法》《中华人民共和国教练员等级制度》《体育教练员职务等级标准》、《教练员注册管理办法》等相关法规。

**【课程内容】**

理解教练员的权利和义务, 熟悉因家有关法律法规所规范的教练行为, 依法执教。依据国家相关法律法规, 分析评价执教实践中的实际问题。  
运动员权利保护: 了解有关运动员权利保护的法律法规, 保护运动员的合法权利。1 依据国家体育法律法规, 分析评价执教活动中的运动员权利保护实际问题。

**【重点、难点】**

(1) 重点: 了解国家有关教练员主要的法律法规, 如《体育法》《中华人民共和国教练员等级制度》《体育教练员职务等级标准》、《教练员注册管理办法》等

相关法规。

(2) 难点： 依据国家相关法律法规，分析评价执教实践中的实际问题。

**【教学方法】**

讲授法、讨论法

**【复习与思考】**

5. 教练员法律法规有哪些？
6. 运动员该如何进行权利保护？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《教练员基础》  
第四章 运动防护理论

**【学习目标】**

预防身体疾病，维护身体健康

**【课程内容】**

- 了解运动损伤的概念。理解运动损伤的分类。
- 了解运动损伤的发病规律与致伤原因。
- 了解运动损伤的主要致伤因素。
- 掌握运动损伤的预防措施。
- 学会急性运动损伤的救治方法
- 理解急性运动损伤治疗的原则与基本措施。
- 掌握急性运动损伤的早期治疗方法，对不同损伤的处理方能基本熟练应用。
- 了解女性运动员身体发育及运动能力的规律与特点。
- 了解女性运动员月经周期的医学问题。

**【重点、难点】**

(1) 重点：

掌握运动损伤的预防措施

(2) 难点： 掌握急性运动损伤的早期治疗方法，对不同损伤的处理方能基本熟练应用

**【教学方法】**

讲授法、实践法

**【复习与思考】**

5. 运动员伤病有哪些？
6. 如何处理伤病问题？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《教练员基础》

**第五章 兴奋剂概述与危害**

**【学习目标】**

防止兴奋剂对身体造成的健康，维护我国运动员身体健康发展

**【课程内容】**

**第四章 兴奋剂概述与危害**

了解兴奋剂的界定，深刻理解国际反兴奋剂组织的禁用物质与方法。

理解兴奋剂对运动员身心的危害。

理解兴奋剂对体育的危害。

理解兴奋剂对社会的危害。

了解国际反兴奋剂的现状、规则与基本手段。

了解中国反兴奋剂的立场与基本工作情况。

了解运动训练中的各种兴奋剂风险，如故意使用兴奋剂风险、错误使用营养品与药品的风险等。

**【重点、难点】**

(1) 重点：

理解兴奋剂对体育的危害。(2) 难点：了解国际反兴奋剂的现状、规则与基本手段。

**【教学方法】**

讲授法、案例法

**【复习与思考】**

7. 兴奋剂的危害有哪些？
8. 如何防止兴奋剂对我们造成的危害？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《教练员基础》

### 第六章 运动训练计划制定与实施

### 【学习目标】

制定正确的训练计划，使其运动训练更加顺利高效的进行

### 【课程内容】

1. 训练计划制定的意义与依据了解制定运动训练计划的的意义，制定训练计划的依据。

2. 训练过程分期与计划制定了解运动训练过程不同时期的基本特点以及不同调练计划类型的特点:熟悉掌握运动训练计划制定的基本内容和具体格式。

3. 训练计划质量与实施办法:了解训练计划设计的具体内容以及计划实施的具体要点【重点、难点】

#### 1. 重点:

了解制定运动训练计划的的意义，制定训练计划的依据

#### 2. 难点: 了解训练计划设计质量的具体内容以及计划实施的具体要点。

### 【教学方法】

讲授法，实践法

### 【学习要求】

教练员要深入研究运动训练的正确规划，理解其正确训练规划的的意义和价值。

### 【复习与思考】

5. 为什么要进行正确的训练规划?

6. 如何制定正确的训练规划?

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《教练员基础》第二、三、四章  
第七章 体能训练理论与手段

### 【学习目标】

了解体能训练的手段，使其更高效的进行训练

### 【课程内容】

1. 理解体能:了解体能的内涵及分类:体能训练的影响因素:体能训练必须遵守的基本原则。

2. 训练体能：了解并掌握力量、速度、耐力等素质的分类及其常用的训练方法与手段。了解动作准备、基础性力量训练、躯干支柱力量训练、旋转力量训练、快速伸缩复合力量训练、平衡能力训练、灵敏及协调训练、牵拉技术、再生与恢复技术以及矫正训练等方法与手段。

**【重点、难点】**

重点：了解体能的内涵及分类。

难点：了解并掌握力量、速度、耐力等素质的分类及其常

**【复习与思考】**

1. 为什么要了解体能训练手段？
2. 体能训练的内容有哪些？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 搜索云南师范大学《教练员基础》

## 五、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、课堂表现、课后作业、生生互评、学生自评、教师评价等。

期末考核采用理论课考查形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	教练员情景演练，运动防护操作，运动训练计划制定与实施，体能训练手段。	考勤、课堂表现、平时作业、课堂笔记
课程目标 2	运动防护操作，运动训练计划制定与实施，体能训练手段。 运动防护操作，运动训练计划制定与实施。	实践、期末考试成绩

## 六、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×50%+期末考核×50%

#### 2. 平时成绩评定

- (1) 考勤：学生按时上下课情况及请假、旷课情况。
- (2) 课后作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。
- (3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过2次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过3次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过4次，有无故旷课的情况但不多于1次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过5次，有无故旷课的情况。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

### 2. 期末成绩评定标准

根据学生课程设计成果综合打分，进行成绩评定，教练员基础体育项目活动设计报告及其成果汇报(PPT)分别占60%和40%。以五级计分评定成绩(>90分为优秀、>80分为良好、>70分为中等、>60分为及格和<60分为不及格)。

教练员基础活动设计报告	内容(30分)	结构(20分)	语言(10分)
分数(60分)			

教练员体育小组汇报	内容（20分）	结构（10分）	排版（10分）
分数（40分）			
总分			

#### （9）教练员体育活动设计报告评分标准

【内容】27-30分：内容充实，23-26分：内容较充实，19-22分：内容基本充实，0-18分：内容单薄；

【结构】18-20分：结构严谨，15-17分：结构完整，12-14分：结构基本完整，0-11分：结构混乱；

【语言】9-10分：语言流畅，7-8分，语言流畅，5-6分，语言基本通顺，0-4分：语言不通

#### （10）民族民间体育小组 PPT 汇报评分标准

【内容】18-20分：内容充实，15-17分：内容较充实，12-14分：内容基本充实，0-12分：内容单薄；

【结构】9-10分：结构严谨，7-8分：结构完整，5-6分：结构基本完整，0-4分：结构混乱；

【排版】9-10分：排版美观，7-8分，排版较美观，5-6分，排版基本美观，0-4分：排版不美观。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
现代教练员科学训练理论与实践	国家体育总局科教司编	人民体育出版社	2015	否	

## 九、主要参考书目

1. 国家体育总局科教司编，现代教练员科学训练理论与实践[M]，北京：人民体育出版社 2015-1.
2. 袁守龙，体能训练方法与手段[2]田麦久，运动调练学[M]，北京：人民体育出版社 2013-2
3. 钟秉枢，《做 No. 1 的教练—团队管理与领导艺术》，北京体育大学出版社，2012.
4. 国家体育总局科教司编，《现代教练员科学训练理论与实践》，人民体

育出版社，2015.

5. 冯连世、冯美云、冯炜权编，《运动训练的生理生化监控方法》，人民体育出版社，2006.

## 十、课程学习建议

1. 把握主线，引导学生掌握教练员基础相关概念、利用现实实例帮助学生理解掌握教练员基础技能，培养学生在运动实践中利用教练员知识解决实际问题的能力。

2. 采用多媒体教学手段，配合常见体育运动实例的讲解，保证讲课进度的同时，注意学生的掌握程度和课堂的气氛。

3. 采用案例式教学，结合体育运动实际，理论与实践相结合，从让学生而具备相关知识和方法的实际应用能力。

# 《中国文化概论》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	(中文) 中国文化概论 (英文) Introduction of Chinese culture		
课程编码	231210518C	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	无	修读学期	5
课程类别	职业能力选修考试课	课程性质	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修
课程学分	2	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 32 , 实践学时 0 )		
执笔人	王颖	审核人	张琼

## 十五、课程简介

《中国文化概论》是一门旨在向学生全面介绍中国传统文化和现代文化特色的课程。本课程通过对中国丰富的历史、哲学、艺术、文学、宗教和社会习俗等方面的深入探讨, 让学生能够理解中国文化的精髓和多样性。

通过《中国文化概论》的学习, 学生将获得对中国传统文化和现代文化深刻的认识, 增强跨文化交流的能力, 并为进一步研究中国文化打下坚实的基础。

## 三、课程目标

### (一) 课程目标

课程目标 1: 培养学生对中国传统文化的认识和理解, 以便学生更好地理解各种文化现象的根源。【毕业要求 2.1: 理论扎实】

课程目标 2: 学生能够运用本课程学到的知识去分析、理解各门专业课程, 读懂其中的文化内涵。具有国际视野和国际理解能力。了解全球不同民族体育行业的动态, 尊重不同文化的差异性。【毕业要求 8.1: 国际视野】

课程目标 3: 能够结合时代需求与从业要求, 制定自我学习计划和职业生涯规划, 具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。【毕业要求 8.2: 国际视野】

## （二）课程目标与毕业要求的关系

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	学科知识	<b>【理论扎实】</b> 掌握体育学科基本理论、基本技能和方 法，融汇体育学科知识体系，掌握支撑体育学科的教育学、解剖学、生理学、心理学、社会学等学科的基础知识。
课程目标 2	国际视野	<b>【国际视野】</b> 具有开阔的学科视野，能够发现相关领域现象、问题和机遇。具有较强的现代信息技术运动能力，掌握基本的英语阅读和听说能力。
课程目标 3	国际视野	<b>【文化交流】</b> 能够结合时代需求与从业要求，制定自我学习计划和职业生涯规划，具有在已有知识的基础上进行拓展并形成新知识的能力。

## 四、课程内容

### （一）课程内容与课程目标的关系

课程内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
绪论	课程目标 1、	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4
中国的基本历史地理环境	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4
中国的基本民族关系	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4
中国的宗法制度	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4
天人合一的文化精神	课程目标 3	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4
中国人的哲学、政治主张	课程目标 1、2	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4
中国人的伦理道德	课程目标 1、2、3	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4
中国人的精神世界	课程目标 1、2、3	讲授法、情境教学法、 分组教学法、翻转课堂	4

## （十）课程内容

### 第一章 绪论

#### 【学习目标】

理解掌握中国文化概论内涵，初步了解中国的政治、地理概念、文化与文明的概念，辨析文化与文明的关系。

#### 【课程内容】

第一节 中华文化概论内涵

第二节 中国政治、地理概念

第三节 文化概念

第四节 文明概念

#### 【重点、难点】

（1）重点：中国文化概论内涵。

（2）难点：通过本章加深对其他学科的理解。

#### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

#### 【复习与思考】

1. 中华文化概论内涵是什么？

#### 【学习资源】

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

### 第二章 中国的基本历史地理环境

#### 【学习目标】

了解中国的地理特点和环境对历史变迁的影响；掌握中国重要历史时期的变迁过程和相关事件；培养学生对中国历史的兴趣和探索精神。

#### 【课程内容】

第一节 中国历史地理环境概览（一）

第二节 中国历史地理环境概览（二）

第三节 “地理环境决定论”的功过

第四节 历史地理环境对中国传统政治体制的影响

第五节 历史地理环境变化影响民族历史进程（一）

第六节 历史地理环境变化影响民族历史进程（二）

第七节 历史地理环境造就民族性格

**【重点、难点】**

（1）重点：历史地理环境对中国传统政治体制的影响

（2）难点：历史地理环境造就民族性格

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

“地理环境决定论”的功过有哪些？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

### 第三章 中国的基本民族关系

**【学习目标】**

通过本课的学习，学生将了解农耕民族、游牧民族的形成与演变；掌握中原农耕民族长期处于守势的原因；培养学生运用历史知识进行分析和解决问题的能力。

**【课程内容】**

第一节 农耕民族的形成与演变

第二节 游牧民族的形成与演变

第三节 农耕与游牧民族的长期对垒状态

第四节 农耕与游牧民族长期对垒的影响

第五节 中原农耕民族长期处于守势的原因

第六节 农耕与游牧民族的良性互动关系

第七节 民族融合造就中华民族盛世

**【重点、难点】**

（1）重点：学习中国的民族关系，包括民族的形成和民族区域分布等内容。

（2）难点：理解中国的民族关系对中国历史和现实的影响，分析不同民族间的相互关系。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

7. 深受国外体育影响的中国体育应该如何传承与发展呢？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

#### 第四章 中国的宗法制度

**【学习目标】**

掌握宗法制度的产生、概念及中西差异；将宗法制度对中国社会结构、中国文化范式的影响进行客观辨析。

**【课程内容】**

第一节 宗法制度的产生、概念及中西差异

第二节 中国宗法制度的发展形态

第三节 家族式宗法制度

第四节 宗法制度对中国社会结构的影响

第五节 宗法制度对中国文化范式的影响

**【重点、难点】**

(1) 重点：

中国宗法制度的发展形态；家族式宗法制度

(2) 难点：

将宗法制度对中国社会结构、中国文化范式的影响进行客观辨析。

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

宗法制度的产生、概念及中西差异有哪些？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

#### 第五章 天人合一的文化精神

**【学习目标】**

培养学生了解天人合一的含义，掌握天人合一的政治观、自然观、处世观等，将其制作成天人合一思维导图。

### 【课程内容】

第一节 “天人合一”与中国文化精神

第二节 “天人合一”的含义

第三节 天人合一的政治观

第四节 天人合一的自然观（一）

第五节 天人合一的自然观（二）

第六节 天人合一的处世观（一）

第七节 天人合一的处世观（二）

第八节 天人合一的养生原则

第九节 天人合一的艺术精神

### 【重点、难点】

（1）重点：

天人合一的政治观、自然观、处世观

（2）难点：天人合一思想的辩证思想

### 【教学方法】

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

### 【复习与思考】

天人合一的政治观、自然观、处世观包含哪些内容？

### 【学习资源】

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

## 第六章 中国人的哲学、政治主张

### 【学习目标】

通过制作思维导图，进一步熟悉百家争鸣的儒家、道家、墨家、法家等思想，能将中国人的哲学、政治主张进行辨析。

### 【课程内容】

第一节 风云际会的轴心时代（一）

第二节 风云际会的轴心时代（二）

第三节 百家争鸣的盛况：儒家（一）

第四节 百家争鸣的盛况：儒家（二）

第五节 百家争鸣的盛况：道家（一）

第六节 百家争鸣的盛况：道家（二）

第七节 百家争鸣的盛况：墨家

第八节 百家争鸣的盛况：法家

**【重点、难点】**

1. 重点：百家争鸣的思想盛况
2. 难点：百家争鸣的儒家、道家、墨家、法家等思想

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

论述百家争鸣的儒家、道家、墨家、法家思想

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

## 第七章 中国人的伦理道德

**【学习目标】**

培养学生具备正确的道德价值观和道德行为,使他们成为有道德素养、有社会责任感、有良好品行的人。

**【课程内容】**

第一节 孝（一）

第二节 孝（二）

第三节 忠

第四节 信

第五节 礼

第六节 仁

**【重点、难点】**

1. 重点：  
中国人的伦理道德：孝、忠、信、礼、仁
2. 难点：中国人的伦理道德的辩证关系

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

中国人的伦理道德：孝、忠、信、礼、仁包含哪些内容？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

## 第八章 中国人的精神世界

**【学习目标】**

通过初步了解中国人的原始宗教，进一步制作出中国本土宗教——道教思维导图，能明晰佛教对中国文化的影响。

**【课程内容】**

第一节 中国人的原始宗教（一）

第二节 中国人的原始宗教（二）

第三节 中国人的原始宗教（三）

第四节 中国本土宗教：道教（一）

第五节 中国本土宗教：道教（二）

第六节 佛教的中国化

第七节 佛教对中国文化的影响

**【重点、难点】**

1. 重点：

制作出中国本土宗教——道教思维导图

2. 难点：佛教对中国文化的影响

**【教学方法】**

讲授法、情境教学法、分组教学法、翻转课堂

**【复习与思考】**

中国人的原始宗教与中国本土宗教的区别有哪些？

**【学习资源】**

中国大学 MOOC 学习武汉大学李建中《中国文化概论》、华南师范大学孙雪霞《中国文化概论》

## 五、实践教学安排

1. 课程学习成果展示：学生需要将他们在课程中的学习成果以多种形式进行

展示，如口头报告、PPT 演示、视频或实物展示等，这有助于提高学生的表达能力和自信心。

2. 成果汇报：定期的成果汇报会让学生有机会在同学和教师面前展示自己的工作，接受反馈，促进知识的深入理解和技能的进一步提升。

3. 反思与讨论：在实践活动后，学生将参与反思和讨论环节，这有助于他们理解实践活动的意义，认识到自己的优势和需要改进的地方。

4. 团队合作：项目化设计鼓励学生在团队中工作，通过分工合作来完成项目任务，培养团队协作精神和领导能力。

5. 跨学科整合：项目可能涉及多个学科的知识 and 技能，如历史、文化研究、体育学等，促进学生跨学科思维的形成。

6. 技术应用：在展示和汇报过程中，学生将学习如何有效利用现代信息技术，如多媒体制作、数据分析软件等，来增强展示效果。

## 六、考核方式

### （一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、课堂表现、课后作业。

期末考核采用理论课考试形式。

### （二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）		考核方式
课程目标 1	绪论 中国人的哲学、政治主张 中国人的伦理道德 中国人的精神世界	15%	考勤 课堂表现
课程目标 2	中国的基本历史地理环境 中国的基本民族关系 中国的宗法制度	15%	课后作业
课程目标 3	期末考试：70%		期末考试

## 七、成绩评定

### （一）评定方式

#### 1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+末考成绩×70%

## 2. 平时成绩评定

(1) 考勤：学生按时上下课情况及请假、旷课情况。

(2) 课后作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。

(3) 课堂表现：学生在课堂上的行为、参与度、学习态度以及与教学活动的互动情况。

## 3. 期末成绩评定

期末考试：期末试卷闭卷考试。

## (二) 评分标准

### 1. 平时成绩评定标准

序号	评价项目	评分标准				
		90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
		优	良	中	及格	不及格
1	考勤	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，不因个人原因请假。	学习态度端正，按时上下课，不迟到早退，因个人原因请假不超过2次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过3次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过4次，有无故旷课的情况但不多于1次。	学习态度不端正，不能按时上下课，经常迟到早退、请假次数超过5次，有无故旷课的情况。
2	课后作业完成情况	作业内容完整，独立或合作完成全部作业要求。书写端正，对问题有详细透彻的分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写端正，但对问题分析较全面。	作业内容完整，独立或全部完成作业要求，书写端正，没有对问题进行分析。	作业内容完整，独立或合作完成作业要求。书写较凌乱，没有对问题进行分析。	作业内容不完整，没有达到作业要求。
3	课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	听课很不认真，不互动也不发言。

### 2. 期末成绩评定标准

根据期末考试评分标准进行评分。

## 八、选用教材

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
中国文化概论（修订版）	李建中	武汉大学出版社	2014	否	

## 九、主要参考书目

1. 冯天瑜：《中国文化史纲》，北京语言文化大学出版社，1994年版
2. 张岱年等：《中国文化概论》（修订版），北京师范大学出版社，2004年版
3. 郭齐勇：《中国儒学之精神》，复旦大学出版社，2009年版
4. 葛荣晋：《道家文化与现代文明》，中国人民大学出版社，1991年版
5. 李建中：《中国文化与文论经典讲演录》，广西师范大学出版社，2007年版
6. 李建中：《中国传统文化人格丛书》（共六种），东方出版社，2009年版
7. 冯天瑜：《中华文化辞典》，武汉大学出版社，2001年版

## 十、课程学习建议

1. 了解文化背景：深入研究课程的文化和历史背景，理解其在不同民族文化中的意义和价值。
2. 积极参与：积极参与各类课程活动，通过实践来提高技能和理解。
3. 理论结合实践：将理论知识与实践相结合，通过实践活动加深对理论知识的理解和应用。
4. 多元学习：利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习课程相关知识。
5. 交流互动：与同学、教师进行交流，分享学习经验和技巧。
6. 尊重传统：在学习过程中，尊重并欣赏每一种课程的传统和特点。
7. 创新思维：鼓励创新思维，探索课程在现代社会中的新形式和新应用。
8. 反思总结：定期进行学习反思和总结，以不断提升自己的理解和技能水平。

# 《毕业实习》课程大纲

## 一、课程信息

课程名称	毕业实习      Graduation Internship		
课程编码	231210502D	适用专业	武术与民族传统体育
先修课程	专项理论与实践	修读学期	7
课程类别	实践教学环节	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	9	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	18 周		
执笔人	杨东波	审核人	张琼

## 二、课程简介

毕业实习是体育系民族传统体育专业教学计划的一个组成部分，是培养新时期合格武术教师、教练的重要环节之一。通过教育实习，增强学生为武术事业服务的忠诚信念；通过对中学、武校及俱乐部武术教育与训练工作的全面了解，培养学生从事武术教学、武术训练、组织竞赛和开展课外体育活动的的能力，提高分析问题、解决问题的实践工作能力；通过教育实习工作，全面检查本学院教学质量，促进民族传统体育专业的教学改革；也是学生为就业打下基础的良好时机。

## 三、实习目的

首先，使学生增加专业实践知识，在了解和熟悉专业理论与实践相结合等相关内容的过程中，将所学理论和实践有机地结合起来，为毕业后即将从事的实际工作练就扎实的基本功，强化毕业生的业务素质。其次，通过实习为撰写毕业论文搜集有关的资料和数据，以培养学生总结经验、发现问题、解决问题和利用信息资料的能力，做好毕业论文的撰写。

课程目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	创新能力	3.2【能力创新】培训实习生了解教育实习的目的和意义，了解掌握武术与民族传统体育专业教育实习注意的事项，是对实习学生所学的理论知识和实践技能的综合训练。
课程目标 2	团队合作	7.2【合作意识】培训实习生进一步了解中小学体育教育的特点与规律，使学生能够把武术与民族传统体育专业的理论与实践的知识熟练的运用于学校的体育教学和项目训练中去，培养与提高学生独立从事教育教学、训练工作的能力。
课程目标 3	持续发展	9.2【终身学习】培训实习生以体育课教学为主，组织指导课间操、课外活动、运动队训练为辅的工作技能训练。

#### 四、实习内容及进度安排

##### 1. 教育实习准备部分

详细了解武术与民族传统体育专业的社会实践范围、主要的实习内容以及实习的目的。

##### 2. 实习基地见习阶段

在实习基地，跟随指导老师或教练，观摩老师或教练的教学内容、训练过程，详细了解民族传统体育项目的教学、训练的特点。

##### 3. 教学、训练实习阶段

通过对准备部分和见习阶段的理论与实践的学习，结合自己的理解，能够独立进行民传各项目的教学和训练，逐渐形成自己的教学和训练的体会心得。

##### 4. 公开教学训练课观摩

通过实习阶段的工作，精心准备公开教学课或训练课，邀请指导教师或教练进行观摩自己的公开课，并对提出的建议和评语进行总结。

##### 5. 教育实习总结与评定

通过前几个阶段的实习工作的理论实践，对自己的实习工作进行总结，撰写实习总结报告，请实习基地老师、教练进行考勤和实习表现的成绩评定。

#### 五、考核方式

包括撰写实习报告、实习教案、实习单位考勤和表现评定、说课技能成绩的考核。

## 六、成绩评定标准与方式

1. 实习成绩 $\geq 90$ 分为优秀， $\geq 80$ 分为良好， $\geq 70$ 分为中等， $\geq 60$ 分为及格， $< 60$ 分为不及格。

2. 评分细则：实习报告占 10%，实习教案 20%、说课技能占 10%、实习单位评价占 30%，实习期间政治表现占 30%。

3. 有如下情况之一者视为不及格：

(1) 实习期间表现差，没有达到实习大纲的基本要求，不按时交实习报告，实习教案、实习报告不认真且有明显的错误。

(2) 因病因事缺席实习累计时间达到实习规定时间三分之一及以上者。

(3) 无故缺勤累计两天以上者。

(4) 在实习期间有严重违反校纪校规和实习单位规定的、并造成严重后果或恶劣影响者。

## 七、实习方式与组织

实习由体育系的主管领导及系里指导教师按照学校教务部对实习集中培训工作的安排进行，聘请系里优秀、有指导实习经验的教师、训练队教练为实习指导教师，具体指导学生的实习活动，邀请上届实习过的学生现场进行示范课及传授实习中遇到的实际困难和解决方法；实习期间的工作和内容由实习基地和体育系协调商量具体安排，体育系领导和老师不定期的进行巡查和看望实习学生，解决生活和工作中的实际困难。

## 八、实习要求

1. 实习准备部分：通过集中培训的模式，聘请运动训练学专家进行讲座；聘请体操老师进行队列队形训练；准备教学教案和训练计划；教学环节演练。

2. 实习观摩部分：观看指导老师、教练的上课与训练；进行笔记与课后讨

论。

3. 教学训练部分：准备上课教案或训练计划；指导老师指导签字；互助式教学；独立教学与训练实践；总结与交流。

4. 公开教学训练课：选择优秀代表；公开课前准备；指导教师指导；公开课观摩。

5. 实习总结阶段：个人小结；实习点小结；成绩评定；全系总结与表彰。

## 九、教材、参考书目及其他学习资源

### 1. 选用教材

教材名称	ISBN 号	编者	出版社	出版时间	是否为马工程教材
无					

### 2. 主要参考书目

[1]王超英. 高等院校体育专业教育实习理论与实践. 北京：人民体育出版社，2010. 07

[2]李祥. 学校体育学. 北京：高等教育出版社，2014. 04.

[3]编写组. 体育游戏. 北京：高等教育出版社，2014. 01.

[4]于素梅，王崇礼，刘善言. 中小学校体育与健康课教案设计. 北京：北京体育大学出版社，2016. 09.

[5]季浏. 体育心理学. 北京：高等教育出版社，2006. 05.

[6] 邱丕相，蔡仲林. 中国武术导论. 北京：高等教育出版社，2010. 7.

### 3. 其它学习资源

(1) [https://www.icourses.cn/sCourse/course\\_5368.html](https://www.icourses.cn/sCourse/course_5368.html) 小学体育教学设计

(2) [https://www.icourses.cn/sCourse/course\\_5202.html](https://www.icourses.cn/sCourse/course_5202.html) 中学体育教学设计