

目 录

《专业导论》课程大纲.....	3
《运动解剖学 1》课程大纲.....	10
《运动解剖学 2》课程大纲.....	18
《体育概论》课程大纲.....	27
《运动生理学 1-2》课程大纲.....	41
《体育心理学》课程大纲.....	60
《体育社会学》课程大纲.....	69
《体育科学研究方法》课程大纲.....	100
《休闲体育概论》课程大纲.....	115
《体育旅游概论》课程大纲.....	129
《体育活动策划与组织》课程大纲.....	140
《体育俱乐部经营与管理》课程大纲.....	153
《休闲体育项目管理》课程大纲.....	161
《基本体操》课程大纲.....	169
《户外运动基础 1》课程大纲.....	178
《户外运动基础 2》课程大纲.....	189
《毽球》课程大纲.....	199
《游泳》课程大纲.....	208
《山西体育文化》课程大纲.....	216
《定向运动》课程大纲.....	223
《素质拓展》课程大纲.....	239
《形意拳》课程大纲.....	246
《体能训练》课程大纲.....	256
《营地教育基础》课程大纲.....	264
《健身健美》课程大纲.....	273
《儿童体适能》课程大纲.....	282

《无线电测向》课程大纲	290
《啦啦操》课程大纲	303
《柔力球》课程大纲	310
《榆社霸王鞭》课程大纲	318
《飞盘》课程大纲	324
《花样跳绳》课程大纲	334
《健身花戏》课程大纲	344
《健身气功》课程大纲	350
《野外生存》课程大纲	357
《桨板》课程大纲	369
《户外拓展》课程大纲	378
《滑雪》课程大纲	385
《户外救援》课程大纲	396
《攀岩与登山》课程大纲	406
《私人健身教练》课程大纲	417
《功能性训练》课程大纲	433
《健身操舞》	443
《运动营养学》课程大纲	451
《体态评估与矫正》课程大纲	462
《运动训练学》课程大纲	474
《休闲体育设施与管理》课程大纲	486
《运动康复》课程大纲	497
《运动技能学习与控制》课程大纲	506
《运动损伤与急救》课程大纲	527
《定向制图实训》课程大纲	533
《毕业实习》课程大纲	541

《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	休闲体育专业
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	王谊欣	审核人	李金锁

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，学生可以了解休闲体育的概念及专业课程系统、熟悉休闲体育专业培养目标与毕业要求，掌握休闲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：了解休闲体育专业课程体系，建立休闲体育从业意愿，熟悉休闲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休闲体育服务意识。【毕业要求：1.3 遵纪守法】

课程目标 2：熟悉休闲体育专业就业方向，根据就业目标了解相关行业动态及发展趋势，建立休闲体育职业观，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、民情发展休闲体育事业。
课程目标 3	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
休闲体育及休闲体育专业概述	课程目标 1/2	课堂讲授、案例分析	2
休闲体育专业培养目标	课程目标 1	课堂讲授、课堂讨论、案例教学	2
休闲体育专业毕业要求	课程目标 1/2	课堂讲授、启发式教学	2
休闲体育专业就业方向	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 休闲体育概述

【学习目标】

1. 了解休闲体育概念及休闲体育专业概念
2. 熟悉休闲体育专业课程体系

【课程内容】

1. 休闲体育相关概念解析
2. 休闲体育专业课程体系

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育与休闲体育专业的概念
2. 难点：休闲体育专业课程体系

【教学方法】

1. 提问导入：什么是休闲体育？休闲体育专业与体育教育专业的区别是什么？引起学生对休闲体育及休闲体育专业的兴趣，然后解析休闲、休闲体育、休闲体育专业的概念与关系。

2. 利用讲授法介绍休闲体育专业课程体系，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. 休闲体育专业与体育教育专业的区别？
2. 休闲体育专业课程体系有什么特点？

【学习资源】 休闲体育项目视频

第二章 休闲体育专业培养目标

【学习目标】

1. 了解休闲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. “白银事件”等风险案例讨论
2. 休闲体育专业培养目标

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育风险事件的启示及讨论
2. 难点：休闲体育专业培养目标

【教学方法】

1. 提问导入：在休闲运动过程中遇到的最大风险是什么，引入休闲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，引起学生对伤害事故的重视，并进行讨论，如何避免伤害事故的发生。

3. 讲授休闲体育专业培养目标，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】 学生应建立休闲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. 如何使自己符合休闲体育专业培养目标？

【学习资源】 高等院校休闲体育专业人才培养方案

第三章 休闲体育专业毕业要求

【学习目标】

1. 了解休闲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. 休闲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. 通过讲授法讲解教务部对本科生毕业及学位授予的要求。
2. 利用讨论法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. 逐条分析休闲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 休闲体育行业发展与就业

【学习目标】

1. 了解休闲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. 休闲体育专业可就业方向
2. 休闲体育行业主要岗位设置

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育专业就业方向
2. 难点：匹配休闲体育专业就业岗位

【教学方法】

1. 通过讲授休闲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】中国慕课

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、技能成绩和期末考核三部分。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、作业、小组讨论与发表。

技能考核为文献阅读记录表。

期末考核采用开卷考试。

（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	休闲体育概述（50%） 休闲体育专业人才培养方案（50%）	考勤、作业、笔记、 社会调查、期末考核
课程目标 2	休闲体育专业就业与职业规划（50%） 休闲体育行业动态及发展趋势（50%）	考勤、作业、笔记、 社会调查、期末考核

2. 课程目标评价方法

评价环节	评价方式	课程目标 1	课程目标 2
过程性考核 (50%)	考勤	10	10
	作业	10	10
	笔记	10	10
	社会调查	20	20
期末考核 (50%)	开卷考试	50	50

七、成绩评定

（一）评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=过程性成绩×50%+期末成绩×50%

2. 过程性成绩评定

- (1) 考勤：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) 笔记：学生笔记完整与质量情况。
- (4) 社会调查：学生完成社会调查并撰写调查报告情况。

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

序号	评价项目	评分标准				
		10-9	9-8	8-7	7-6	6-0
		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1次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过2次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过3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4次，有无故旷课的情况。
2	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	笔记	对教学内容记录详细，准确度高，对重难点标记明显。	对教学内容知识点记录较为详细，准确度较高。	对教学内容知识点记录简洁明了，准确度一般。	对教学应知应会知识点记录不全。	对教学应知应会知识点无记录。

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

		优	良	中	及格	不及格
4	社会调查	能够按照要求完成社会调查, 调查报告内容完整、逻辑清晰, 有自己的观点和认识。	能够按照要求完成社会调查, 调查报告内容较为完整, 能阐述自己的观点和认识。	能够完成社会调查, 调查报告内容不够详细完整, 有部分自己的观点。	能够完成社会调查, 调查报告内容有疏漏, 没有自己的认识和观点。	不能完成社会调查, 或调查报告缺漏明显、逻辑混乱。
5	开卷考试	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
休闲体育概论	李相如、凌平、 卢锋	高等教育出版社	2016	否	

九、主要参考书目

- [1] 省内外学校休闲体育人才培养方案
- [2] 休闲体育概论. 陈琦、凌平、徐洁. 高等教育出版社. 2018
- [3] 休闲体育产业理论. 杨铁梨、苏义民. 高等教育出版社. 2011

十、课程学习建议

学生在学习过程中应注意整合休闲体育专业培养目标、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休闲体育培养特色, 形成自身学习方向。

《运动解剖学 1》课程大纲

一、课程信息

课程名称	运动解剖学 Sports anatomy		
课程编码	运动解剖学 1 1211001B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	学科专业基础课程	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 22 ，实践学时 6 ）		
执笔人	温霜威	审核人	王谊欣

二、课程简介

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。是体育教育专业的主干课程之一，是后续课程的基础。

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。

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：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休闲体育行业奠定解剖学基础。【毕业要求：2.1筑牢基础】

课程目标2：培养我们具备户外运动教学与实践的应用能力，大众健身指导能力，以及儿童运动技能训练能力。【毕业要求4.3：健康指导】

课程目标3：培养我们具备从事体育事业的持续发展能力。【毕业要求：9.1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 筑牢基础：有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。
课程目标 2	应用能力	4.3 健康指导：掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术，在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。
课程目标 3	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

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		3	课程目标 1
第二章	运动系统		16	10	26	课程目标 1/2/3

（二）课程内容

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”。

五、实践教学安排

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
---	------------	---	-----	----	----------------------------	----------

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。

五、达成教学活动中目标的途径和措施

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。

4. 本课程有6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、课堂表现、平时作业、实践和其他。

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	基本概念和基本知识：30-40%	课堂表现、实践表现、期末考试
课程目标 2	基础知识的综合应用及创新能力：25-35%	考勤、课堂表现、期末考试

课程目标 3	分析反思及实践：15-25%	实践表现、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%+期末考试×70%

2. 平时成绩评定

(1) 考勤：

(2) 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

(3) 平时作业：学生平时作业提交次数及完成质量。

(4) 实践：实验过程认真、操作正确，理论知识熟练应用的能力。实验报告书写认真、规范、正确。

(5) 其他：课堂提问，课堂规范、学习态度、纪律等方面表现。

3. 期末成绩评定

(1) 闭卷考试：学生对教学内容的理解与综合应用情况。

(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	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。

3	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。
4	实践	学习积极性高，实验前准备充分，实验中认真，操作规范，对理论知识应用能力较强，严格遵守实验室操作规程，尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写认真、准确。	学习积极性高，实验前准备充分，实验中认真，操作较规范，对理论知识应用能力较强，遵守实验室操作规程，尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写较认真、准确性较高。	学习积极性较高，实验前不够充分，实验中较认真，操作较规范，对理论知识应用能力不强，遵守实验室操作规程，尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写一般、有错误。	学习积极性不高，实验前准备不充分，实验中不够认真，操作较规范，对理论知识应用能力差，基本遵守实验室操作规程，基本尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写乱、错误较多。	学习积极性低，实验前准备很不充分，实验中不认真，操作不规范，对理论知识应用能力差，不能严格遵守实验室操作规程，不尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写很乱、错误多，态度敷衍。
5	其他	课堂提问回答完整准确，学习态度习惯等一贯好。	课堂提问回答较完整准确，学习态度习惯等一贯较好。	课堂提问回答不完整、有错误，学习态度习惯等需提高。有违反课堂纪律的现象。	课堂提问回答不完整，错误多，学习态度习惯等差。违反课堂纪律的现象较多。	课堂提问不会回答，学习态度习惯等差。违反课堂纪律的现象多。

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
运动解剖学	李世昌	高等教育出版社	2015.3	否	

九、主要参考书目

- [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.

十、课程学习建议

课前应认真预习，带着问题上课；课中认真听讲，做好笔记，重点难点标注清晰，积极与老师互动。课后及时复习、整理完善笔记，认真思考，实践中不断提高理论知识的综合应用能力，有问题及时和老师交流请教；考前复习要详略得当，认真仔细，不可似是而非；积极和同学们交流分享学习经验，尽快摸索出适合自己的学习方法。

《运动解剖学 2》课程大纲

一、课程信息

课程名称	运动解剖学 Sports anatomy2		
课程编码	运动解剖学 2 1211002B	适用专业	休闲体育
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	●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 26 ，实践学时 6 ）		
执笔人	温霜威	审核人	王谊欣

二、课程简介

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。是体育教育专业的主干课程之一，是后续课程的基础。

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。

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：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休闲体育行业奠定解剖学基础。【毕业要求：2.1学科知识】

课程目标2：培养我们具备户外运动教学与实践的应用能力，大众健身指导能力，以及儿童运动技能训练能力。【毕业要求4.3：应用能力】

课程目标3：培养我们具备从事体育事业的持续发展能力。【毕业要求：9.1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 筑牢基础：有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。
课程目标 2	应用能力	4.3 健康指导：掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术，在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。
课程目标 3	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。

五、课程内容

(一) 课程内容与课程目标的关系

章序	内容	教学方法	学时分配			支撑课程目标
			讲授	实验	小计	
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	4	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	7	课程目标 1/2
第九章	感觉器官		7	0	7	课程目标 1/2

第十章	内分泌系统		1	0	1	课程目标 1/2
-----	-------	--	---	---	---	----------

(二) 课程内容

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。

五、实践教学安排

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
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 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。

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、课堂表现、平时作业、实践和其他。

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	基本概念和基本知识：30-40%	课堂表现、实践表现、期末考试
课程目标 2	基础知识的综合应用及创新能力： 25-35%	考勤、课堂表现、期末考试
课程目标 3	分析反思及实践：15-25%	实践表现、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%+期末考试×70%

2. 平时成绩评定

- (1) 考勤：
- (2) 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
- (3) 平时作业：学生平时作业提交次数及完成质量。
- (4) 实践：实验过程认真、操作正确，理论知识熟练应用的能力。实验报告书写认真、规范、正确。

(5) 其他：课堂提问，课堂规范、学习态度、纪律等方面表现。

3. 期末成绩评定

(1) 闭卷考试：学生对教学内容的理解与综合应用情况。

(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	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。
3	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。
4	实践	学习积极性高，实验前准备充分，实验中认真，操作规范，对理论知识应用能力较强，严格遵守实验室操作规程，尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写认真、准确。	学习积极性高，实验前准备充分，实验中认真，操作较规范，对理论知识应用能力较强，遵守实验室操作规程，尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写较认真、准确性较高。	学习积极性较高，实验前不够充分，实验中较认真，操作较规范，对理论知识应用能力不强，遵守实验室操作规程，尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写一般、有错误。	学习积极性不高，实验前准备不充分，实验中不够认真，操作较规范，对理论知识应用能力差，基本遵守实验室操作规程，基本尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写乱、错误较多。	学习积极性低，实验前准备很不充分，实验中不认真，操作不规范，对理论知识应用能力差，不能严格遵守实验室操作规程，不尊重爱护实验室标本设备，实验报告书写很乱、错误多，态度敷衍。
5	其他	课堂提问回答完整准确，学习态度习惯等一贯好。	课堂提问回答较完整准确，学习态度习惯等一贯较好。	课堂提问回答不完整、有错误，学习态度习惯等需提高。有违反课堂纪律的现象。	课堂提问回答不完整，错误多，学习态度习惯等差。违反课堂纪律的现象较多。	课堂提问不会回答，学习态度习惯等差。违反课堂纪律的现象多。

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
运动解剖学	李世昌	高等教育出版社	2015.3	否	

九、主要参考书目

- [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.

十、课程学习建议

课前应认真预习, 带着问题上课; 课中认真听讲, 做好笔记, 重点难点标注清晰, 积极与老师互动。课后及时复习、整理完善笔记, 认真思考, 实践中不断提高理论知识的综合应用能力, 有问题及时和老师交流请教; 考前复习要详略得当, 认真仔细, 不可似是而非; 积极和同学们交流分享学习经验, 尽快摸索出适合自己的学习方法。

《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	231210604B	适用专业	休闲体育
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 32, 实践学时 0)		
执笔人	胡旭忠	审核人	王谊欣

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、休闲体育、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，学习休闲体育学科基本理论、基本技能和基本方法，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，分析解决休闲体育领域的实际问题，培养学生良好的体育价值。(毕业要求 2.1)。

课程目标 2：理解和领会休闲体育专业知识和基础理论，学习休闲体育的功能、体育目的目标，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产

品设计与开发、经营与管理。（毕业要求 3.1）

课程目标 3：了解国内外休闲体育发展的理念和动态，能够适应时代发展的需求，进行休闲体育职业生涯规划。尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。（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 【筑牢基础】有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。
课程目标 2	创新能力	3.1 【思维创新】具有逻辑思辨的能力，能够对本专业知识进行反思，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发、经营与管理。
课程目标 3	国际视野	8.2 【文化交流】尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。

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
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/>

4. <https://www.cnki.net/>

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

【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休闲过程的基本内容、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. 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. 清楚体育手段与体育运动、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, 学习休闲体育学科基本理论、基本技能和基本方法, 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, 分析解决休闲体育领域的实际问题, 培养学生良好的体育价值观	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: 理解和领会休闲体育专业知识和基础理论, 学习休闲体育的功能、体育目的目标, 使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发、经营与管理。	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: 了解国内外休闲体育发展的理念和动态, 能够适应时代发展的需求, 进行休闲体育职业生涯规划。尊重和理解文化差异性和多样性, 在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。	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

七、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。

(3) 作业完成情况 (20 分): 学生平时作业提交次数及完成质量。

(4) 调查报告 (30 分): 学生收集资料能力、解决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。

《运动生理学 1-2》课程大纲

一、课程信息

课程名称	运动生理学 1-2 Physiology of Sport and Exercise1-2		
课程编码	231210605B 231210606B	适用专业	休闲体育
先修课程	运动解剖学	修读学期	3-4
课程类别	学科专业基础课	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	4	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	64 学时（理论学时 48，实践学时 16）		
执笔人	袁亚男	审核人	王谊欣

二、课程简介

运动生理学是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，为休闲体育专业学科专业基础课。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健身过程中遇到的相关问题，能够从事休闲体育项目指导与服务工作，达到“全民健身”“健康中国”“体育山西”的培养目标。

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。能准确叙述身体素质、身体机能相关现象的生理学基础及发展规律，应用于运动健身的评估与指导。【毕业要求 2.1：

筑牢基础】

课程目标 2：能具有自主学习学科相关知识的能力，能熟练将运动生理学的相关理论运用于户外运动技能训练，制定合理的训练计划。并且在实践过程中具备宣扬全民健身、体育强国理念的意识（思政目标）。【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	学科知识	2.1 [筑牢基础] 有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中
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

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
第一学期（运动生理学 1）						
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		8	2	10
第三章	能量代谢	课程目标 1/2		4	2	6
第四章	血液与运动	课程目标 1/2		2		2
第五章	血液循环与运动	课程目标 1/2		4	2	6
第六章	呼吸与运动	课程目标 1/2		2	2	4
第七章	神经与内分泌调节	课程目标 1/2		2		2
第二学期（运动生理学 2）						
第八章	身体素质	课程目标 1/2	讲授法、	6	2	8

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
第九章	有氧无氧工作能力	课程目标 1/2	主题讨论法、 实验法、 自学法、	6	4	10
第十章	运动与身体机能变化	课程目标 1/2		4		4
第十一章	运动技能的形成	课程目标 1/2		4		4
第十二章	年龄、性别与运动	课程目标 1/2		4	2	6
合计				48	16	64

(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 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。

第五章 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。

第六章 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。

第七章 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 有氧无氧工作能力

【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、科学研究证明的方法，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 运动与身体机能变化

【学习目标】

1. 总结运动过程中人体机能的变化规律；说出赛前状态产生机理和准备活动的生理作用。
2. 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。
3. 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，谈谈自身感受，引出新知。
2. 辨认和说明赛前状态的生理变化和类型、及调节方法。
3. 举例说明准备活动的类型和生理作用。
4. 分析指出进入工作状态的原因和影响因素。分析说明极点和第二次呼吸的产生原因。
5. 区别稳定状态的分类。
6. 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。
7. 分析比较疲劳产生的机理分析及疲劳的测定方法。
8. 讨论恢复的手段，评价超量恢复的意义。

【重点、难点】

1. 重点：赛前状态种类及调整；准备活动的生理作用；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。极点与第二次呼吸产生的机制。

【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. 赛前状态有哪些表现？如何克服不良的赛前状态？
2. 准备活动有何生理意义？
3. 何为生理极点与第二次呼吸？生理极点如何调整？
4. 稳定状态分为哪两种？各有什么特点？
5. 运动性疲劳产生的原因有哪些？
6. 如何判断运动性疲劳？
7. 恢复过程有哪些阶段？超量恢复出现有哪些特点？
8. 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 运动技能的形成

【学习目标】

1. 回忆建立条件反射的条件、背记运动技能的概念、解释形成过程及机理。
2. 辨认条件反射的抑制及人类高级活动的特点。
3. 列举说明运动技能的分类，归纳影响运动技能形成的因素。

【课程内容】

1. 在运动项目举例分析运动技能的分类特点和运动技能的生理本质。
2. 用自己的话叙述运动技能的形成三个阶段，分析各阶段特点和教学要求。
3. 运用原理说明影响运动技能发展的因素。

【重点、难点】

1. 重点：运动技能的学习进程中泛化、分化、巩固与动作自动化各有什么特点，教练员应该如何进行教学。
2. 难点：运动技能的生理本质。影响运动技能形成与发展的因素。

【教学方法】

1. 在运动员项目视频或图片展示，让学生分析运动技能类型。
2. 体育教学实践中遇到的问题分析技能形成过程，同时边讨论边讲授。

【学习要求】

要求学生积极参与课堂活动。

【复习与思考】

运动技能形成有哪些过程？各有什么特点？教练员应该如何进行教学？

【学习资源】

试题库、案例库、网络教学平台。

第十二章 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身体素质的发展规律。

【重点、难点】

1. 重点：儿童少年的生理特点和身体素质的发展规律；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身体素质的发展规律。

【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、女各身体素质的发展变化特点。
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
第一学期						
1	刺激强度和频率对肌肉收缩的影响	实验	2	验证性	必修	课程目标 1/2
2	能量代谢实验		2	验证性	必修	课程目标 1/2
3	影响动脉血压及测量的因素		2	验证性	必修	课程目标 1/2
4	潜水反射对血压心率血氧的影响		2	验证性	必修	课程目标 1/2
第二学期						
5	身体素质的测定	实验	2	综合性	必修	课程目标 1/2
6	最大摄氧量的测定		2	综合性	必修	课程目标 1/2
7	无氧能力的测定		2	综合性	必修	课程目标 1/2
8	不同人群有氧（无氧）运动能力的比较		2	设计性	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：学生提前预习测量方法，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. 能量代谢实验

实验目的：测定与比较运动前后能量代谢的变化，并做出自我评价。

实验内容和学习要求：学生提前预习测量方法，学生通过实验过程检测并计算自身能量代谢能力，小组分析讨论后，形成完整的评价分析报告。

实验 3. 影响动脉血压及测量的因素

实验目的：应用人体心率和动脉血压的测定原理和方法，观察比较安静和运动后心率和动脉血压的变化，以及体位改变前后心率和动脉血压的变化。

实验内容和学习要求：学生提前预习测量方法，先测安静状态，再经过定量负荷运动后测量心率和血压的变化，观察恢复情况，不同体位改变，再测量

心率和血压的变化，对自身心血管机能做出评价，并完成实验报告。

实验 4. 潜水反射对血压心率血氧的影响

实验目的：观察和比较潜水前后的血压、心率和血氧变化，潜水反射原理。

实验内容和学习要求：学生提前预习测量方法，学生通过自测实验，观察和比较潜水前后的血压、心率和血氧变化，以自我测试与评价的过程实践，明白潜水反射原理，并完成实验报告。

第二学期实验内容

实验 5. 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 6. 最大摄氧量的测定

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。

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，完成实验报告。

实验 7. 无氧能力的测定

实验目的：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：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。

实验 8. 不同人群有氧（无氧）运动能力的比较

实验目的：会运用已学测量方法测量并且评价运动能力或身体机能能力，会设计科学的实验方法。

实验内容和学习要求：以小组为单位通过小组讨论设计实验，包括实验的设计方案、实验组与对照组的选取、测量与评价。完成一个小型科研研究。要求按照实验设计真实完成测定和分析过程，包括统计学分析比较不同人群间的测量指标或运动能力差异。最终提交实验报告。

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）包括考勤及课堂表现、随堂测验、作业、实验。

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	运动生理学 1: 1. 肌肉收缩的生理机制，形式、类型等。（30%） 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。（30%） 运动生理学 2: 1. 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。（30%） 2. 运动过程中机体变化规律、技能形成规律、生长发育规律。（30%）	随堂测验20 作业20 实验20 期末考试
课程目标 2	1. 人体功能特征与体育运动的关系。（20%） 2. 理论与实践结合的能力。（20%）	考勤及课堂表现 20 实验20 期末考试

八、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%

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）、随堂测验（20分）、作业（20分）、实验（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) 考勤及课堂表现：学生主动参与课堂练习、讨论，创造性地提出问题的能力。考勤标准：考勤在学习通签到计算，考勤次数为n，迟到、早退、

事假、病假或签到超时过期一次扣 $100/n \times 0.5$ 分，旷课一次扣 $100/n$ 分，公假不扣分。四舍五入取整数。缺课 $1/3$ 不能参加考试。

(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的能力。缺交作业超过作业总量的 $1/3$ 不能参加考试。

(4) 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。该环节考核不合格不能参加考试。

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	考勤及课堂表现	认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。按时上课，学习通考勤无旷课。	上课较认真，互动较积极，发言次数较多。另参照学习通考勤标准。	上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。另参照学习通考勤标准。	上课不太认真，有互动但不多，很少发言。另参照学习通考勤标准。	听课很不认真，不互动也不发言。另参照学习通考勤标准。
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。准确率低。

4	实验	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
---	----	---	--	--	---	---

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	高等教育出版社	2014		

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
- [2]汪军. 运动生理学. 北京：北京体育大学出版社. 2017
- [3]王正珍，徐峻华. 运动处方（第三版）. 北京：高等教育出版社. 2021
- [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

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	231210607B	适用专业	休闲体育专业
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 28，实践学时 4）		
执笔人	王苗	审核人	王谊欣

二、课程简介

本课程是休闲体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。【毕业要求 2.1：筑牢基础】

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。【毕业要求 9.2：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	学科知识	2.1 筑牢基础：有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。
课程目标 2	健康发展	9.2 健康发展：身心健康，具有自我管理能力，能够做好职业生涯规划，形成终身学习的习惯，适应社会经济和个人可持续发展需要。

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	2		2
心理技能训练	课程目标 1、2	讲授法、案例法	4	2	4
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	28	4	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进行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

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	体育教学中培养学生运动兴趣的方法与手段	观察应用	2	教学实践	必修	课程目标 1/2
2	心理技能训练方法在体育教学训练中的应用		2	教学实践	必修	课程目标 1/2

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。	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；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	平时作业
		课堂参与
		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	231210608B	适用专业	休闲体育
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	王谊欣

二、课程简介

《体育社会学》是为休闲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：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。深入探讨体育职业的特点和要求，分析体育行业中成功人士的职业素养和道德风范，培养学生优良的体育职业素养和职业道德。（毕业要求 1.3：遵纪守法）

课程目标 2：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。能够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。（毕业要求 2.：1 筑牢基础）

课程目标 3：通过这门课程的学习，提升学生的书面表达能力，能够以文字形式准确传递与体育社会学相关的信息，如对体育现象的分析、体育与社会各方面关系的阐述等。同时，学生能够利用在体育社会学课程中所学到的专业知识撰写策划方案，如体育活动的社会推广方案；撰写研究报告，对特定体育社会问题进行深入调研和分析。（毕业要求 6.2：书面表达）

（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	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、民情发展休闲体育事业。
课程目标 2	学科知识	2.1 【筑牢基础】【筑牢基础】有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。
课程目标 3	沟通表达	6.2 【书面表达】【书面表达】具备以书面形式进行沟通表达的能力，能以文字形式准确传递信息，并且能够利用专业知识撰写策划方案、研究报告和学术论文。

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
一、体育社会现象的社会学分析	课程目标 1、2	讲授、讨论	2

二、体育运动的社会分层、流动与控制	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
三、社会结构中的体育运动	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
四、社会文化中的体育运动	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
五、社会进步中的体育运动	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
六、社会制度中的体育运动	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
七、社会关系与互动中的体育运动	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
八、社会生活中的体育运动	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
九、竞技体育的社会学分析	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
十、社会体育的社会学分析	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
十一、体育群体与人群体育的社会学分析	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
十二、体育的社会问题	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
十三、体育社会学研究方法	课程目标 1、2	讲授、讨论	2
十四、体育社会学社会调查	课程目标 1、2、3	实践、讨论	3
十五、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

一、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/>

二、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/>

三、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。

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.

四、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，

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.

五、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/>

六、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.

七、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/>

八、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.

九、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/>

十、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/>

十一、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. 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/>

十二、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/>

十三、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.

十四、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/>

十五、体育社会学社会实践

【学习目标】

1. 理解体育活动社会推广的重要性和意义。
2. 了解体育活动社会推广的常见形式和方法。
3. 分组并确定各小组的体育活动社会推广实践主题。
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活动的社会推广实践。
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. 培养学生的写作能力、表达能力、团队协作能力和批判性思维能力。

【课程内容】

1. 学生自学体育活动的社会推广的重要性的意义。
2. 学生自学体育活动的社会推广的常见形式和方法。
3. 分组并小组讨论确定体育活动社会推广实践主题。
5. 布置任务。
6. 体育活动社会推广实践（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) 学生能够明确体育活动社会推广的常见形式和方法。
 - 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 and 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，能否深入理解体育活动社会推广的重要性的意义。
 - 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. 复习体育活动社会推广的常见形式、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. 思考如何将本次体育活动的社会推广方案应用到实际生活中，为解决相关的体育社会问题做出贡献。

6. 针对其他小组的推广方案，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. 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
十四、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
十五、体育社会学社会实践	3	1.拟定体育活动的社会推广方案主题 2.确定推广对象 3.撰写推广方案 4.展示与分享推广方案 5.讨论与评价推广方案

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:	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	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
	社会体育的社会学分析 体育的社会问题	课堂笔记
		平时作业
		期末考试
课程目标 2:	体育社会现象的社会学分析 体育运动的社会分层、流动与控制 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 体育的社会问题 体育社会学研究方法	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
课程目标 3:	体育社会学研究方法 体育社会学社会调查 体育社会学社会实践	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) 报告及方案 (30 分): 学生收集资料能力、文字表达能力、解决实际问题和合作研究能力。

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	报告及方案 30%	认真调查、记录和分析, 撰写报告和方案。	较认真调查、记录和分析, 撰写报告和方案。	基本能做到认真调查、记录和分析, 撰写报告和方案。	基本能完成认真调查、记录和分析, 撰写报告和方案。	不能完成调查、记录和分析, 没有撰写报告和方案。

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。

《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	231210610B	适用专业	休闲体育
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 6 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	王谊欣

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，是体育教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 with 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：掌握体育科研的基本理论知识，学会开展体育科学研究工作的主要方法与技能，能够使用具体的科学研究方法进行一般的体育教学研究和科学研究。【毕业要求 6.2：书面表达】

课程目标 2：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 5.2：信息技术运用】

课程目标 3：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 6.2：书面表达】

（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 信息技术运用】具备较强的信息技术应用能力，能够恰当使用现代信息技术手段进行休闲体育领域的研究、传播、组织等。
课程目标 2	沟通表达	【6.2 书面表达】具备以书面形式进行沟通表达的能力，能以文字形式准确传递信息，并且能够利用专业知识撰写策划方案、研究报告和学术论文。

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，提高学生对于体育科研论文的认识程度。
2. 技能目标：使学生在一般理论和基础上，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

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 体育科学工作者的科学素养

【学习目标】

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

2. 技能目标: 在学习和掌握科学素养的同时, 能够胜任中小学生学习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】

1. 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. 贝第里奇, 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	平时作业完整性较好，态度认真，书写较	平时作业基本完整，态度较为认真，书写	平时作业内容完整性差或不能及时完成，	平时作业内容完整性差或不能及时完成，书写凌

		整, 思路很清楚, 准确率达到 90%以上。	工整, 思路清楚, 准确率达到 80%以上。	基本工整, 思路基本清楚, 准确率达到 70%以上。	书写不工整, 思路不清晰, 准确率较低。	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
体育科学研究方法（第三版）	黄汉升	高等教育出版社	2015.12	是	

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.

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, 亲身体会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. 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。

《休闲体育概论》课程大纲

一、课程信息

课程名称	休闲体育概论 英文: Introduction to Leisure Sports		
课程编码	231210611B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	体育概论	修读学期	3
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 checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 20, 实践学时 12)		
执笔人	原敏芳	审核人	王谊欣

二、课程简介

《休闲体育概论》是休闲体育专业的主干核心课程之一, 主要面向休闲体育专业本科学生, 对学生掌握休闲体育的基本理论、基本知识和基本技能, 了解休闲体育的发展内涵具有重要意义。课程的教学任务是使学生了解休闲体育的一般问题、基础知识及其基本应用, 特别是能运用休闲、休闲体育的基本概念理解休闲体育文化、休闲体育行为、休闲体育教育的特点, 掌握休闲体育产业与经营、休闲体育策划与管理、体育旅游的运行规律和要求, 为学生学习后续的基础类课程、技能类课程和今后从事休闲体育职业打下良好基础。

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: 培养学生正确的世界观、人生观、价值观和休闲观, 培养学生从事休闲研究和休闲实践的技能; 通过对休闲体育学的解读和研究状况的介绍, 拓宽学生的知识范围, 学会学用结合为学生从事休闲体育奠定基础。【毕业要求 1.3: 遵纪守法】

课程目标 2: 了解和掌握休闲体育的基本理论知识, 为该专业学生的发展奠定较为坚实的休闲体育学基本理论基础; 培养学生利用休闲体育学的基本理

论和知识，与社会实践相结合，学会观察、了解、分析人的休闲活动中的一些基本问题和现实问题；培养学生自学能力，使学生加深对休闲体育项目的了解，同时锻炼学生信息获取与表达能力、评价和自我评价的实践能力以及综合能力，提升学生专业素养。【毕业要求 2.2：提升技能】

(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、民情发展休闲体育事业。
课程目标 2	学科知识	2.2【提升技能】掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。

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 2	讲授法、讨论法	1
第一章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	1
第二章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2
第三章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	4
第四章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2
第五章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2
第六章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2
第七章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2

第八章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2
第九章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2
第十章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	1
第十一章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	1
第十二章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	2
第十三章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	2
第十四章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	2
第十五章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	2
第十六章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	1
第十七章	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、合作学习法、探究学习法	1
合计			32

(二) 课程内容

绪 论

【学习目标】

1. 掌握休闲的基本定义与对休闲理论的阐释；理解休闲的阐释的四个维度；掌握休闲体育的定义与内涵。
2. 通过学习增加对休闲体育在人们生活中重要性的认识，开阔视野，为学习休闲体育概论以下各章打下坚实的基础。
3. 了解休闲体育的发展方向。

【课程内容】

1. 何为休闲
2. 二十一世纪的休闲社会
3. 休闲与人的发展
4. 休闲体育的定义与发展方向

【重点、难点】

1. 重点：休闲的概念、休闲理论的内涵、休闲体育的定义。
2. 难点：休闲体育定义的辨析。

【教学方法】

1. 提问导入：“你喜欢玩么？你平时都玩什么？”引出本章的第一个内容——“何为休闲？”

2. 结合课件和教材讲授休闲理论、休闲社会以及休闲与人的发展，初步了解休闲的概念，认识休闲与工作、创造、文化、自由以及教育的关系。在此基础上思考讨论休闲与玩的区别。

3. 讲解休闲体育的定义与发展方向

【学习要求】建立提问和表达观点的意识和习惯

【复习与思考】

1. 区分概念、内涵与定义
2. 休闲体育的定义辨析
3. 休闲体育的发展方向

【学习资源】《基础休闲学》、《论普遍有闲的社会》；《中国之翼》《李相如一后奥运时期中国休闲体育的新特点》

第一章 休闲体育概述

【学习目标】

1. 了解游戏、竞技和休闲体育的本质特点区别与联系；了解休闲体育的历史与休闲体育的活动分类及休闲体育的特征与价值。
2. 明了休闲体育的价值，培养健康休闲观。
3. 掌握游戏、竞技和休闲体育的区分方法。

【课程内容】

1. 游戏、竞技体育、休闲体育
2. 休闲体育的历史回顾
3. 休闲体育活动的分类
4. 休闲体育的特征与价值

【重点、难点】

1. 重点：游戏、竞技和休闲体育的本质特点、区别与联系；休闲体育的活动分类及休闲体育的特征与价值。

2. 难点：游戏、竞技和休闲体育的本质特点、区别与联系。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 提问引入：“你平时玩什么游戏？游戏水平怎么样？喜欢什么类型的游

戏？”引出本章第一节内容游戏、竞技、休闲、休闲体育的关系

2. 观看休闲体育运动——秋千历史短视频；引导学生自主阅读学习休闲体育历史

3. 讲解并提炼休闲体育历史以及当代社会休闲体育的发展

【学习要求】积极参与课堂，关注休闲体育的价值，认识到休闲体育的价值，培养健康休闲观。

【复习与思考】

1. 比较游戏、竞技体育与休闲体育

2. 休闲体育活动的分类

3. 休闲体育的特征与价值

【学习资源】《休闲》、《你生命中的休闲》、《玩的一般过程》

第二章 休闲体育文化

【学习目标】

1. 理解文化、休闲文化、体育文化的概念、内涵与界定；全面认识东西方休闲体育文化差异、休闲体育文化、休闲体育生活方式。

2. 认识生活方式结构中休闲活动的意义。

3. 掌握东西方休闲体育文化差异的区分方法。

【课程内容】

1. 文化、休闲文化、体育文化

2. 休闲体育文化

3. 东西方休闲体育文化的异同

4. 休闲体育与生活方式

【重点、难点】

1. 重点：文化、休闲文化、体育文化的概念、内涵与界定；东西方休闲体育文化差异。

2. 难点：休闲体育与健康生活方式的关系。

【教学方法】

1. 通过阅读课本知识，与同学交流讨论找出教材对文化、休闲文化、体育文化的界定，在此基础上完成文化、休闲文化、体育文化三者关系的结构思维导图

2. 讲解休闲体育文化的定义、建构、特点、与生活方式等内容；通过案例分析讲解阐述东西方体育文化的异同

【学习要求】通过了解休闲体育与健康生活方式的关系，培养健康的生活方式。以不同的传统休闲文化为核心，倡导学生们热爱民族文化。

【复习与思考】

1. 梳理文化、休闲文化与体育文化的关系
2. 整理东西方休闲体育文化的异同
3. 搜集以我国传统休闲文化为核心的生活实例

【学习资源】中国慕课、学习强国

第三章 休闲体育活动管理

【学习目标】

1. 掌握休闲体育活动管理的管理内容、过程；掌握休闲体育活动项目的管理过程；了解我国休闲体育活动的组织管理发展趋势。
2. 认识我国休闲体育活动的组织管理中存在的问题。
3. 了解休闲体育活动的 SWOT 分析法，学会撰写休闲体育活动组织案例。

【课程内容】

1. 休闲体育活动管理理论
2. 休闲体育活动管理的知识体系
3. 休闲体育活动的项目管理过程
4. 我国休闲体育活动组织管理存在的问题

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育活动管理的管理内容、休闲体育活动项目的管理过程。
2. 难点：如何做好休闲体育活动项目的管理工作。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 问题引入：“你参加过有组织的休闲体育活动么？体验感怎么样？印象深刻的点是什么？”在此基础上讲解休闲体育活动管理的内容、特点、过程以及休闲体育活动管理存在的问题。

2. 根据提供的网站浏览、观摩实体休闲活动场域的管理内容与过程，发现亮点并记录

【学习要求】发现自主意识，关注了解休闲体育活动项目的风险问题，提高参与休闲体育活动的风险意识。

【复习与思考】

1. 梳理休闲体育活动管理的理论框架
2. 思考我国休闲体育活动组织管理存在的问题及原因

【学习资源】凤凰湖北高端休闲娱乐活动网：<http://hb.ifeng.com/hbzt/2013xzyl/>

第四章 休闲体育服务

【学习目标】

1. 了解休闲体育服务的概念、形式及过程、休闲服务业发展、休闲服务组织及其体系。
2. 对休闲体育服务有较深入的理解和认知。
3. 了解如何做好休闲体育服务。

【课程内容】

1. 休闲体育服务的内涵
2. 快速成长中的休闲体育服务业
3. 休闲体育服务组织及其体系
4. 不同阶层的休闲体育服务

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育服务产品的形式、内容与性质，休闲体育服务组织的类型及体系。
2. 难点：服务与商品的差异。

【教学方法】

1. 问题引入：“你参加组织过休闲体育活动么？担任什么样的角色？有收益么？”在此基础上讲解休闲体育服务的含义、内容、组织及其体系等知识点，深入分析不同阶层的休闲体育服务。
2. 根据提供的网站浏览、观摩了解我国的休闲体育服务业，体育产业的发展状态，记录龙头企业的服务项目。

【学习要求】通过休闲体育服务的不同，发现生活中有哪些便利的制度，从而理解制度的优越性。

【复习与思考】

1. 梳理休闲体育服务产品的形式、内容与性质
2. 思考服务与商品的差异

【学习资源】中国产业信息网

第六章 休闲体育产业

【学习目标】

1. 了解休闲体育产业内涵及构成体系、休闲体育产品的涵义、内涵、类型，理解休闲体育消费概念、类型、特征，掌握休闲体育消费动机与休闲体育消费行为，了解休闲体育产业的经济功能与休闲体育产业的发展现状与趋势。
2. 对休闲体育消费动机与休闲体育消费行为有合理的认知。
3. 学会休闲体育消费现状与特点的分析方法。

【课程内容】

1. 休闲体育产业内涵与体系构成
2. 休闲体育产品
3. 休闲体育消费
4. 休闲体育产业的经济功能

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育消费概念、类型、特征，休闲体育消费动机与休闲体育消费行为。

2. 难点：如何根据休闲体育消费现状与特点，制定相应的消费计划。

【教学方法】

1. 问题引入：“你在休闲体育方面有过怎样的消费？”在此基础上讲解休闲体育产业的内涵与体系、休闲体育产品、休闲西安体育产业的积极功能等知识。深入讲解休闲体育消费和我国休闲体育产业发展的趋势。

2. 结合案例、与学生交流探讨其生活中的体育消费类型、动机、行为以及水平，深入分析讲解休闲体育消费和我国休闲体育产业发展的趋势。

【学习要求】利用课余时间了解红色旅游文化，长征精神；体会休闲体育产品带来的创新精神；认识理性消费，珍惜来之不易的当下。

【复习与思考】

1. 梳理休闲体育产业的经济功能
2. 总结休闲体育消费现状的研究与分析方法

【学习资源】《休闲产业界》、《休闲体育的经济影响》

第七章 体育旅游

【学习目标】

1. 了解体育旅游的产生与发展，掌握体育旅游的内容及特点，了解我国体育旅游资源及分类。

2. 了解国内外体育旅游的发展现状。

3. 学会分析地区旅游资源并能提出一定的开发构想。

【课程内容】

1. 体育旅游的产生与发展
2. 体育旅游的内容及特点
3. 我国体育旅游资源及分类
4. 我国体育旅游发展展望

【重点、难点】

1. 重点：体育旅游的内容及特点。

2. 难点：如何看待我国体育旅游的发展，并能结合实际提出一定的休闲体

育旅游资源开发设想。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 问题引入：“你的家乡是哪儿？家乡有没有体育旅游资源呢？”在此基础上讲解体育旅游的产生与发展、内容与特点知识。

2. 结合传统文化体育旅游短视频，学生自主阅读我国体育旅游资源及其分类，讲解认识我国旅游业的发展前景和展望。

【学习要求】让学生了解传统文化旅游，培养学生的爱国情感。

【复习与思考】

1. 梳理体育旅游的内容与特点
2. 基于我国体育旅游资源与分类，寻找我国体育旅游个案
3. 搜集家乡的体育旅游资源以及优势体育旅游案例

【学习资源】《体育旅游概论》

第八章 国外休闲体育

【学习目标】

1. 了解国外休闲体育发展演进基本情况；了解国外休闲体育的特征，了解国外休闲体育的概况，理解国外休闲体育组织管理机构。

2. 学会借鉴国外休闲体育发展经验。
3. 对国外休闲体育的发展深入认识。

【课程内容】

1. 国外现代休闲体育发展演进
2. 国外休闲体育的特征
3. 国外休闲体育概况
4. 国外休闲体育组织管理机构

【重点、难点】

1. 重点：国外休闲体育特征及发展现状。
2. 难点：如何借鉴国外休闲体育发展经验。

【教学方法】

1. 讲解国外休闲体育的产生与发展、国外休闲体育研究兴起的历史以及国外休闲体育参与理念与特征，重点突出理解国外休闲体育特征与发展现状。

2. 学生自主阅读国外休闲体育组织管理机构课本知识，以小组为单位观察讨论美国、英国、日本三个国家组织管理机构方面的异同，并提出本小组认为可借鉴的优势。

【学习要求】勇于发言，树立自信以及文化自信。

【复习与思考】

1.梳理国外现代休闲体育发展的历史

2.思考国外休闲体育的发展现状

【学习资源】中国慕课、学习强国

第九章 休闲体育科学研究

【学习目标】

1. 了解休闲体育研究兴起和发展的原因，了解休闲体育研究现状。
2. 了解休闲体育研究的研究对象和研究方法。
3. 掌握休闲体育研究方法。

【课程内容】

1. 休闲体育研究的兴起
2. 休闲体育研究现状
3. 休闲体育研究

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育研究的主要内容和方向。
2. 难点：如何根据自己的实际情况找到休闲体育研究的方向。

【教学方法】

1. 结合课件、课本讲解休闲体育的研究背景、兴起与发展、现状。
2. 利用案例、学生课堂参与的小组讨论、提问回答实践，重点讲解休闲体育研究的对象、方法，在此基础上讲解休闲体育科学研究的前景。

【学习要求】积极参与，激发学生科研的积极性。

【复习与思考】

1. 整理休闲体育研究的主要内容和方向
2. 搜索整理自己感兴趣的休闲体育研究主题

【学习资源】《体育科学研究方法》；知网、万方、维普等关于休闲体育运动的研究论文

第十章 休闲体育教育

【学习目标】

1. 了解休闲体育教育内涵、内容与特点，理解开展休闲体育教育的意义，了解实施休闲体育教育的途径；了解美国休闲体育教育发展概况；了解我国休闲体育教育的发展概况与发展趋势。

2. 对休闲体育教育有较全面的认识。
3. 了解发达国家休闲体育教育现状，学会借鉴。

【课程内容】

1. 休闲体育教育概述

2. 美国休闲体育教育发展概况
3. 我国休闲体育教育
4. 我国休闲体育教育的发展展望

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育教育的内容和发展方向。
2. 难点：如何借鉴发达国家休闲体育教育的成功经验。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 结合课件、课本讲解休闲体育教育的内涵、内容与特点以及开展的意义等知识。

2. 对比讲授我国与美国休闲体育教育的发展概况，突出我国休闲体育教育的发展前景。

【学习要求】联系以往的受教育经历，树立正确的教育理念和职业观

【复习与思考】

1. 整理休闲体育教育的内容和发展方向
2. 整理发达国家体育教育的成功经验

【学习资源】《闲暇社会学》

五、实践教学安排

【学习目标】

1. 了解休闲体育项目的基本情况、项目特点及适用人群和项目发展趋势。
2. 培养学生多方面动手实践能力，提高学生专业素养。
3. 学会自学、收集资料、制作 PPT 并讲解，并能作出合理的自评和互评。

【课程内容】

- 第十一章 一般休闲运动
- 第十二章 时尚休闲运动
- 第十三章 滨海休闲体育运动
- 第十四章 沙漠、草原休闲体育运动
- 第十五章 冰雪休闲运动
- 第十六章 空中休闲运动
- 第十七章 心智类休闲运动

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育项目的基本情况、项目特点及适用人群及休闲项目的发展趋势

2. 难点：如何根据收集整理的项目特征、适用人群及发展趋势提出问题

【教学方法】

1. 将学生按兴趣和喜好分成人数均等的实践小组；以章节内容为核心，围绕休闲运动项目简介、特点及适用人群和发展趋势四个层面，利用教材、参考书目以及课外资源，制作讲解、汇报 PPT。

2. 通过组长自评与学生互评，教师讲解的途径对知识、能力进行积累、讨论、实践。

【学习要求】通过生存最基本的知识、技能，引导学生去认识、理解生存的意义和价值，不但使他们知道“何以为生”，更使他们懂得“为何而生”，进而建立起自己的精神家园；培养学生正确的价值观念

【复习与思考】

1. 补充完善项目讲解资料

2. 观察自己感兴趣的休闲运动项目，提出 1-2 个你认为特别的现象

【学习资源】各单项休闲体育运动的书目；知网、万方、维普等关于休闲体育运动的研究论文；短视频、媒体平台关于休闲体育运动的科普、研究以及比赛视频；

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两部分

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤及课堂表现、平时作业、实践参与等。

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	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	体育职业素养与职业道德：5% 发展休闲体育事业：10-20%	考勤、课堂表现、课堂讨论、实践表现、期末考试
课程目标 2	休闲体育基本理论、基本技能、基本方法：40-50% 运用知识发现问题，提出解决办法：15-20% 从事休闲体育科学研究的能力：10-15%	课堂讨论、报告展示、团队合作、实践表现、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%+期末成绩×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

(3) 作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。

(4) 研究报告：学生收集资料能力、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

闭卷考试

(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	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1次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过2次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过3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4次，有无故旷课的情况。
2	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。

3	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。
4	研究报告	内容详实具体，资料丰富；报告讲解流畅，展示精彩，自评与互评具体有针对性，分工合理且合作完成全部作业要求，具有一定创新性。	内容详实具体，资料丰富；报告讲解流畅，展示精彩，自评与互评具体有针对性，分工合理且合作完成全部作业要求。	内容详实具体；报告讲解演示流畅，自评与互评具体有针对性，分工合作完成全部作业要求。	内容完整；报告讲解演示流畅，自评与互评不积极，分工不明确，合作意识不强。	研究报告内容不完整，未按要求完成研究报告。
5	闭卷考试	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
休闲体育概论	李相如；凌平； 卢峰	高等教育出版社	2016年11月	否	

九、主要参考书目

- [1] 陈琦等编. 休闲体育概论. [M]. 北京: 高等教育出版社, 2018.
- [2] 李相如等编. 休闲体育概论. [M]. 北京: 高等教育出版社, 2011.
- [3] 罗林. 休闲体育概论. [M]. 北京: 科学出版社, 2013.
- [4] 屠强. 休闲体育. [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2012.
- [5] 卢锋. 休闲体育学. [M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.

十、课程学习建议

1. 课后通过视频、线上平台了解自己感兴趣的休闲运动项目，为课程后期实践环节收集资料。
2. 浏览线上课程相关论文、会议以及讲座，了解休闲体育运动的发展趋势和方向。

《体育旅游概论》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 体育旅游概论 (英文) Introduction to Sports tourism		
课程编码	231210612B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	专业核心课	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 32 (理论学时 32, 实践学时 0)		
执笔人	黄昭杰	审核人	王谊欣

二、课程简介

《体育旅游概论》是一门面向休闲体育专业学生所开设的学科专业核心课，该课程系统阐释了体育旅游的概念、组成及相关要素的基础知识。通过融入跨学科知识，旨在介绍和探讨体育与旅游产业结合的现象、发展趋势和管理方法。

本课程通过系统的理论教学，通过对体育旅游及相关产业的概念、特征、特点、类别、等理论知识的理解与掌握，帮助学生了解其对经济、社会和文化的影响，培养学生在体育旅游领域的专业素养。

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：能够利用体育旅游及相关学科理论知识，解释体育旅游现象，分析解答体育旅游问题，创新丰富体育旅游知识，指导体育旅游实践。同时引导学生应用国家宏观发展政策对体育旅游发展的导向功能，按照社会主义市场经济发展规律，理解我国体育旅游市场发展前景和推广策略。【毕业要求：1.3 遵纪守法】

课程目标 2：能够按照体育旅游市场开发原理、原则，设计撰写产品策划书，评估预测特定体育旅游产品的发展趋势和方向。【毕业要求：2.2 提升技

能】

(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、民情发展休闲体育事业。
课程目标 2	学科知识	2.2 提升技能：掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。

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
体育旅游发生发展	课程目标 1/2	课堂讲授、案例分析	4
体育旅游资源	课程目标 2	课堂讲授、课堂讨论、案例教学	4
体育旅游者的画像图	课程目标 1/2	课堂讲授、启发式教学	4
体育旅游市场	课程目标 2	课堂讲授、启发式教学	4
体育旅游与社会经济学	课程目标 2	课堂讲授、启发式教学	4
体育旅游与城乡发展	课程目标 2	课堂讲授、启发式教学	2
体育旅游与社会休闲	课程目标 2	课堂讲授、启发式教学	2
体育旅游文化体验	课程目标 2	课堂讲授、启发式教学	2
体育旅游类别	课程目标 2	课堂讲授、课堂讨论、案例教学	6
合计			32

(二) 课程内容

第一章 体育旅游发生发展

【学习目标】

1. 了解体育旅游的概念
2. 了解国内外体育旅游的发展现状

【课程内容】

1. 体育旅游相关概念解析
2. 体育旅游起源与发展现状

【重点、难点】

1. 重点：体育旅游的概念和特点
2. 难点：我国体育旅游基本情况与发展趋势

【教学方法】

1. 提问导入：什么是体育旅游？在我们的日常生活中，那些旅游行为可以被称为体育旅游？分析几种体育旅游的类型展现给学生。引起学生对体育旅游的兴趣，然后解析体育旅游的概念与起源。

2. 通过教师讲授、案例分析、人物介绍等形式，引导学生厘清体育旅游概念、发展本质、特征。

3. 通过生动和案例和学生分组讨论，激发学生主动学习，扩大体育专业认知度，树立专业自信，帮助学生建立跨学科专业逻辑思维。

【学习要求】学生应快速转变学习思路，习惯交叉学科学习模式，利用自身的体育知识和互联网等资源帮助学生建立跨学科专业逻辑思维。。

【复习与思考】

1. 体育旅游的概念是什么？
2. 我国体育旅游基本情况与发展趋势是什么？

【学习资源】体育旅游项目视频

第二章 体育旅游资源

【学习目标】

1. 了解体育旅游资源的涵义与特征。
2. 了解体育旅游资源的分类。
3. 对体育旅游资源进行评价。

【课程内容】

1. 帮助学生理解体育旅游资源的构成与功能。
2. 讲述体育旅游资源评价方法。

【重点、难点】

1. 重点：体育旅游资源特征
2. 难点：体育旅游资源的开发与保护

【教学方法】

1. 提问导入：通过教师讲授、问题引导、案例分析，引导学生理解体育旅游资源的构成与功能。

2. 运用体育旅游评价方法，解析体育旅游资源是发展体育旅游行业的基础和生命线，能够根据体育旅游不同目的应用不同分类方法。

3. 以旅游资源和环境保护现状为例分析环境与体育旅游发展的对立统一关系，强化学生环保意识，构建人和环境“人类命运共同体”

【学习要求】学生对体育旅游资源有较为深刻的理解，同时可以运用体育旅游资源评价方法对体育旅游资源进行分析。

【复习与思考】

1. 体育旅游资源特征有哪些？
2. 如何对体育旅游资源进行开发和保护？

【学习资源】体育旅游资源视频

第三章 体育旅游者的画像图

【学习目标】

1. 了解体育旅游者的定义与特征。
2. 按照不同标准对体育旅游者类型进行划分

【课程内容】

1. 帮助学生理解体育旅游者的定义。
2. 通过分析不同旅游者的体育旅游需求特征，探索如何为不同人群设计符合需求的体育旅游产品

【重点、难点】

1. 重点：体育旅游者的特征
2. 难点：不同体育旅游者的动机需求及特征。

【教学方法】

1. 通过项目引导、教师讲授、案例分析、小组讨论，引导学生厘清体育旅游者的定义，分析不同旅游者的体育旅游需求特征，探索根据不同人群设计符合需求的体育旅游产品。

2. 通过小组讨论体育旅游者需求，案例分析，建立学科理性逻辑思维，形成严谨的科学态度。

【学习要求】要求学生对体育旅游者有较为深入的了解。

【复习与思考】

1. 对体育旅行者进行描述。
2. 根据给出的体育旅行者特征，来构造一款适合他们的体育旅游产品。

【学习资源】体育旅游者的互联网资料

第四章 体育旅游市场

【学习目标】

1. 了解体育旅游市场。
2. 分析体育旅游市场营销。

【课程内容】

1. 体育旅游市场构成、功能及细分。

2. 体育旅游开发与规划。
3. 体育旅游市场营销现状与策略分析。

【重点、难点】

1. 重点：了解体育旅游市场的细分
2. 难点：了解体育旅游市场的开发原则营销策略。

【教学方法】

1. 通过教师讲授、案例分析，引导学生明确旅游市场发展规律，运用体育旅游市场细分原则，自选产品进行市场细分实践，与时俱进归纳总结现代体育旅游市场营销策略。

2. 通过引导学生上网查找相关国家体育旅游方面的政策文件，体育旅游在旅游市场中的占比，强化学生的专业职业认同感。

【学习要求】通过对我国体育市场规模资料分析，引导学生树立对体育旅游市场的认识，并且在其中找到专业职业认同感，从而在这个市场中寻找机会。

【复习与思考】

1. 根据学生的兴趣爱好选择一款体育旅游产品，对其进行市场营销策略分析。

【学习资源】体育旅游市场的互联网资料，慕课

第五章 体育旅游与社会经济

【学习目标】

1. 了解体育旅游与社会经济的关系
2. 学习国内外体育旅游经济发展概况

【课程内容】

1. 分析体育旅游与社会经济之间的关系
2. 讲解国内外体育旅游经济发展动态

【重点、难点】

1. 重点：我国体育旅游经济发展模式
2. 难点：我国体育旅游经济兴起的背景

【教学方法】

1. 通过教师讲授、案例分析、问题引导，使学生了解体育旅游在宏观经济份额中逐渐增加的作用。

2. 解析不同国家体育旅游发展模式，根据我国发展现状分析我国体育旅游发展模式选择的必要性，构思未来我国体育旅游发展新模式。

3. 通过我国经济转型、我国是世界第二大经济体、来像学生介绍我国经济

发展现状，从而增加学生的民族自豪感，建立学生对体育旅游行业发展的信心。

【学习要求】学生对我国经济发展背景有较为深入的了解，从而构建未来我国体育旅游发展的新模式。

【复习与思考】

1. 简述我国体育旅游发展与社会经济发展之间的关系。

【学习资源】中国慕课

第六章 体育旅游与城乡发展

【学习目标】

1. 了解体育旅游与城乡发展之间的关系
2. 了解体育旅游对城乡发展的促进作用

【课程内容】

1. 体育旅游赛事与城乡发展
2. 体育旅游活动与城乡发展
3. 体育旅游景观与城乡发展

【重点、难点】

1. 重点：体育旅游为城乡经济发展带来的好处
2. 难点：体育旅游为城乡经济发展带来的弊端

【教学方法】

1. 借助案例分析及教师讲授，了解体育旅游赛事、活动给城市和乡村的经济、文化、人民素质、环境等带来的影响。

2. 通过对成功和失败案例进行对比分析，帮助学生借鉴成功赛事活动操作过程的经验，根据具体活动目标，制定赛事活动计划书。

3. 借助北京和上海等国际体育赛事城市建设案例，增强学生对于民族自豪感，吸引学生从事体育旅游行业，建立正确的人生价值观。

【学习要求】学生可以制定赛事活动计划书，能够指导活动赛事的开发和开展。

【复习与思考】

1. 学生根据自己的爱好，帮助自己的家乡制定一份赛事活动计划书

【学习资源】体育旅游市场的互联网资料、中国慕课

第七章 体育旅游与社会休闲

【学习目标】

1. 了解社会休闲的产生与变迁

2. 了解体育旅游与社会休闲之间的关系

【课程内容】

1. 社会休闲的内容、特点、作用。
2. 体育休闲旅游、休闲体育旅游、体育旅游休闲辨析。
3. 体育旅游对社会休闲发展的促进作用。

【重点、难点】

1. 重点：理解体育旅游与社会休闲直接的关系
2. 难点：社会休闲和休闲社会视域下体育休闲的功能、价值、特色。

【教学方法】

1. 通过教师讲授、主题讨论等方式，讨论休闲时代、休闲对个人、社会的发展，分析社会休闲的特点、内容、作用。

2. 探讨体育旅游在休闲时代促进个人和社会发展的优点和时代性，理解体育旅游社会价值功能，拓宽加深学生对体育旅游经济功能认知。

3. 通过政策文件，帮助学生认识到党在增强人民幸福高的决心，增加学生对专业的认知，建立学生的专业自信心。

【学习要求】学生可以分辨清体育休闲旅游、休闲体育旅游、体育旅游休闲的区别。

【复习与思考】

1. 了解社会休闲的内容、特点和作用。

【学习资源】中国慕课

第八章 体育旅游文化体验

【学习目标】

1. 了解体育旅游中的文化内涵
2. 理解体育旅游中不同的文化特征

【课程内容】

1. 学习体育旅游的主体文化、客体文化、中介文化。
2. 学习体育旅游者的文化动机、文化体验类型和文化体验影响因素。

【重点、难点】

1. 重点：理解体育旅游活动中的不同文化特征。
2. 难点：如何在体育旅游活动中保护原文化和开发新文化的措施。

【教学方法】

1. 通过讲授法，问题法，讨论法，引导学生理解体育旅游者整体深参差文化认知，探讨体育旅游显性物质价值和隐性文化价值的关系。

2. 解决体育旅游发展中本土文化和外来文化的冲突和共建实践问题，开拓思维创新体育旅游文化发展促进体育旅游长久发展机制。

3. 通过对“一带一路”的介绍，引导学生认识世界存在多样性，树立共创美好世界的大国理念。

4. 通过对我国民族特色文化视频的展示，建立文化建设自信，强化学生对我国优秀文化的传承保护意识。

5. **【学习要求】**学生应根据教学内容，建立文化自信，强化对我国优秀文化的传承与保护意识。

【复习与思考】

1. 选取学生最喜欢的我们国家的优秀文化，进行宣传

【学习资源】中国慕课

第九章 体育旅游类别

【学习目标】

1. 了解不同类别的体育旅游类型

2. 对热门流行的体育旅游项目进行了解

3. 对未来可能流行的体育旅游项目进行预测

【课程内容】

1. 山地户外体育旅游

2. 冰雪体育旅游

3. 高端体育旅游

4. 少数民族体育旅游。

【重点、难点】

1. 重点：了解各种体育旅游发展产生的前景与发展形式。

2. 难点：从体育旅游活动三元素视角对成功流行的案例进行解析。

【教学方法】

1. 通过教师讲授，帮助学生建立对热门流行体育旅游项目的深入认识。

2. 采用案例教学法，引导学生应用理论从项目环境、时代背景、体育旅游者的需求、项目文化等对成功案例进行分析，发现存在的不足，讨论改进方案，掌握体育旅游未来的发展趋势。

3. 通过国内外体育旅游项目的成功案例，引导学生客观理性对体育旅行项目进行分析。

【学习要求】学生通过对体育旅游成功案例的学习，最终可以掌握设计撰写体育旅游项目开发的文案。

【复习与思考】

1. 让学生挑选一份感兴趣的体育旅游类型，来撰写一份体育旅游项目开发方案

【学习资源】中国慕课

五、实践教学安排

本课程无专门实践学时安排，但将安排学生通过撰写家乡体育旅游的研究报告，来深化学生对体育旅游更深层次的理解。同时积极鼓励学生报名参加体育赛事的志愿者活动，通过实践活动更加深入了解体育旅游的运作机制。最终帮助学生建立职业信念，提升学生的实践综合能力。

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、作业、笔记与研究报告。

期末考核采用闭卷考试。

（二）考核方式与课程目标的关系

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	a. 体育旅游相关概念、特征（5%） b. 体育旅游资源含义分类（5%） c. 体育旅游者定义、特征、类型（5%） d. 体育旅游市场（15%）	考勤、作业、笔记、 研究报告、期末考核
课程目标 2	a. 体育旅游市场开发规则（5%） b. 体育旅游与社会经济（5%） c. 体育旅游城乡发展管理（5%） d. 体育旅游项目政策、管理（15%）	考勤、作业、笔记、 研究报告、期末考核
课程目标 3	a. 体育旅游市场营销策略（10%） b. 体育旅游活动赛事策划（10%） c. 体育休闲旅游需求（10%） d. 体育旅游类别策划（10%）	考勤、作业、笔记、 研究报告、期末考核

2. 课程目标评价方法

评价环节	评价方式	课程目标 1	课程目标 2
过程性考核 (30%)	考勤	10	10
	作业	5	5
	笔记	5	5
	研究报告	10	10
期末考核 (70%)	闭卷考试	70	70

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. 过程性成绩评定

(1) 考勤： 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) 笔记： 学生笔记完整与质量情况。

(4) 研究报告： 学生收集资料能力、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

闭卷考试。

(二) 评分标准

序号	评价项目	评分标准				
		10-9	9-8	8-7	7-6	6-0
		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1次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过2次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过3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4次，有无故旷课的情况。

2	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	笔记	对教学内容记录详细，准确度高，对重难点标记明显。	对教学内容知识点记录较为详细，准确度较高。	对教学内容知识点记录简洁明了，准确度一般。	对教学应知应会知识点记录不全。	对教学应知应会知识点无记录。
4	研究报告	能够按照要求完成研究报告，研究报告内容完整、逻辑清晰，有自己的观点和认识，且具有一定创新性。	能够按照要求完成研究报告，研究报告内容较为完整，能阐述自己的观点和认识。	能够完成研究报告，研究报告内容不够详细完整，有部分自己的观点。	能够完成研究报告，研究报告内容有疏漏，没有自己的认识和观点。	不能完成研究报告，或研究报告缺漏明显、逻辑混乱。
5	闭卷考试	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
体育旅游概论	柳伯力	人民体育出版社	2021	否	

九、主要参考书目

[1] 体育旅游概论第三版. 柳伯力. 人民体育出版社. 2021

[2] 旅游学概论第三版. 吴必虎、黄潇婷. 中国人民大学出版社. 2019

十、课程学习建议

学生在学习过程中应注意这门课多学科融合的特点，构建多学科交叉的思维，通过从体育专业和旅游专业两方面对体育旅游进行思考。同时学生还应该形成主动学习的习惯，在日常生活中主动接触、了解和参与到体育旅游中，不断增加体育旅游的认知，为未来从事体育旅游工作创造基础。

《体育活动策划与组织》课程大纲

一、课程信息

课程名称	体育活动策划与组织 英文：Planning and organizing sports activities		
课程编码	231210613B	适用专业	休闲体育专业
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 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 16 ，实践学时 16 ）		
执笔人	刘云龙	审核人	王谊欣

二、课程简介

《体育活动策划与组织》是面向休闲体育专业学生开设的专业核心课程，旨在帮助学生从休闲体育专业发展、休闲体育人才培养、休闲体育社会服务、休闲体育资源开发与利用、休闲体育活动组织与执行以及现代休闲体育生活方式选择等角度，认识理性策划和科学管理体育活动的必要性。

通过大量体育活动的策划案例，使学生能够比较直观地感受休闲体育在当今社会的价值以及休闲体育活动对人类生命质量和幸福生活的贡献，进而培养学生独立工作和团队合作的实操能力，对提升综合素养及专业发展的整体认知水平有着积极的作用。

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：能够理解休闲体育项目的基本理论知识、基本技术技能，具备各类休闲体育项目运动的鉴赏能力和一定的组织教学能力。【毕业要求：2.2 提升技能】

课程目标 2：能够深刻理解休闲体育项目策划与运营管理，合理开发和利用休闲体育资源，具备休闲体育项目的组织管理能力。【毕业要求：3.1 思维创新】

课程目标 3：能够熟练运用计算机办公软件，传统工具和新媒体平台，进行休闲体育产品策划与营销。【毕业要求：5.1 现代技术运用】

课程目标 4：能够依据不同休闲体育项目的特点，进行技能指导和活动赛事策划推广，具备较强的独立工作和团队合作能力。【毕业要求：7.1 团队协作】

（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	2 学科知识	2.2 提升技能：掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	3 创新能力	3.1 思维创新：具有逻辑思辨的能力，能够对本专业知识进行反思，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发、经营与管理。
课程目标 3	5 信息素养	5.1 现代技术运用：能够熟练运用计算机办公软件，传统工具和新媒体平台，进行休闲体育产品策划与营销。
课程目标 4	7 团队合作	7.1 团队协作：掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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 体育项目策划与组织课程概述	课程目标 1	课堂讲授、案例分析	2
第二章 体育活动主题及活动内容选择	课程目标 2	课堂讲授、课堂讨论、案例教学	2
第三章 体育活动的资金及人力资源管理	课程目标 3/4	课堂讲授、启发式教学	2
第四章 体育活动的外部资源及其管理	课程目标 1/4	课堂讲授、启发式教学	2
第五章 体育活动的风险管理	课程目标 2/4	课堂讲授、课堂讨论、案例教学	2
第六章 体育活动策划的文案撰写	课程目标 2/3	课堂讲授、课堂讨论、案例教学、实践法	2+2
第七章 体育活动的筹备	课程目标 4	课堂讲授、案例教学、实践法	2+4
第八章 体育活动的实	课程目标 2/3/4	讲授法、情境教学法、实	2+8

施		践法	
第九章 体育活动的收尾	课程目标 3	讲授、讨论	2
合计			32

(二) 课程内容

第一章 体育项目策划与组织课程概述

【学习目标】

1. 了解活动、体育活动、体育活动策划与组织等的相关概念
2. 掌握体育活动的特点、分类与意义
3. 熟练掌握体育活动策划与组织的原则、内容与流程

【课程内容】

1. 体育活动概述
2. 体育活动策划概述
3. 体育活动组织概述

【重点、难点】

1. 重点：体育活动策划的内容流程
2. 难点：体体育活动策划成功的要点

【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. 简述不同角度下的体育活动。
2. 为什么要进行体育活动的策划？遵循的原则？
3. 简述体育活动活动组织的原则及内容。

【学习资源】

1. 姚颂平. 体育运动概论[M]. 北京：高等教育出版社，2011.
2. 孙健敏，李原. 组织行为学[M]. 上海：复旦大学出版社，2005.

第二章 体育活动主题及活动内容选择

【学习目标】

1. 了解体育活动主题的来源及特点。
2. 掌握体育活动内容与形式选择的方法。
3. 掌握体育活动内容选择的评估方法。

【课程内容】

1. 体育活动主题的来源及选择。
2. 体育活动内容与形式的选择。
3. 体育活动内容选择的评估。

【重点、难点】

1. 重点：分析法如何指导体育活动内容和形式的选择。
2. 难点：体育活动选择的方法。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 课堂讨论法
3. 案例教学法

【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. 体育活动主题的概念？
2. 简述体育活动主题的特点及分类？
3. 在选择体育活动内容与形式时需要考虑哪些因素？

【学习资源】

1. 白思俊等. 现代项目管理概念（第2版）[M]. 北京：电子工业出版社，2013.
2. 王春雷，陈小莲. 活动管理原则、方法与案例[M]. 北京：清华大学出版社，2013.

第三章 体育活动的资金及人力资源管理

【学习目标】

1. 了解体育活动的资金来源渠道及寻求体育活动赞助的方法。
2. 熟悉基本体育活动赞助策划方案的制定方法。
3. 理解体育运动员招聘培训内容和方式。
3. 掌握体育活动员工管控的技巧。

【课程内容】

1. 资金来源渠道、寻求赞助方法、体育活动成本与收益估算；
2. 体育活动中员工招聘、培训、管控；

【重点、难点】

1. 重点：体育活动中员工招聘、培训、管控三方面的知识，知悉体育活动中的“用人之道”。
2. 难点：如何寻求体育活动赞助的方法。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 启发式教学法
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. 如何获得体育赞助？
2. 撰写一份院系“趣味运动会”的赞助方案？
3. 策划一场体育活动，你将如何安排人员？

【学习资源】

1. 刘勇，代方梅. 市场营销学（第三版）[M]. 北京：高等教育出版社，2015.
2. 高燕. 人力资源管理理论研究综述[J]. 西北大学学报（哲学社会科学版），2005, 35（2）：127-131.

第四章 体育活动的外部资源及其管理

【学习目标】

1. 了解媒体资源的诉求及管理要点。
2. 理解食宿接待服务的要点。
3. 了解交通资源管理的主要内容。
4. 理解安保工作的重要性。
5. 掌握安保工作的主要内容。

【课程内容】

1. 媒体资源的管理。

2. 交通资源的管理。
3. 食宿的安排与管理。
4. 安保的安排与管理。

【重点、难点】

1. 重点：如何协调与管理外部资源。
2. 难点：后勤保障工作的重要性和具体方法。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 启发式教学法
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. 体育活动组织方如何协调媒体资源？
2. 食宿接待服务的工作要点有哪些。
3. 交通资源管理的主要内容是什么？
4. 简述安保工作的重要性以及安保工作的主要内容。

【学习资源】

1. 范志军. 大型活动策划与管理[M]. 上海：上海交通大学，2012.
2. 张胜前. 大型活动安全管理[M]. 武汉：湖北人民出版社，2015.

第五章 体育活动的风险管理

【学习目标】

1. 了解体育活动风险的概念及识别。
2. 掌握体育活动风险评估和控制方法。

【课程内容】

1. 体育活动风险的概念及识别。
2. 体育活动的风险评估。
3. 体育活动的风险控制。

【重点、难点】

1. 重点：如何进行体育活动的风险评估。
2. 难点：建立起对体育活动各种风险意识，加强对体育活动风险管理的认

识。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例教学法
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. 认真思考，总结收获。

【复习与思考】

1. 简述“风险”和“危险”的区别与联系。
2. 如何识别体育活动面临的风险？
3. 简述体育活动的风险管理过程。

【学习资源】

1. 石岩，侯婵莉. 体育活动风险认识特征及其影响因素的理论研究[J]. 体育科学，2008（28）：66-67.
2. 原雅青. 高校群体竞赛风险控制研究[J]. 体育研究与教育，2014（29）：55.

第六章 体育活动策划的文案撰写

【学习目标】

1. 了解体育活动策划文案的基本概念。
2. 学会利用 SWOT 等分析方法对体育活动进行调研。
3. 掌握体育活动策划文案的基本要求及写作方法。

【课程内容】

1. 体育活动策划文案概述。
2. 体育活动策划文案编写前的调研。
3. 体育活动策划文案的构成与撰写。

【重点、难点】

1. 重点：体育活动策划文案的种类内容，写作方法。
2. 难点：如何经过调研对整个活动的环境、资源进行整合、分析、包装，形成一篇好的策划方案。

【教学方法】

1. 讲授法

2. 案例法

3. 实践法

【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. 撰写体育活动策划方案之前如何进行调研？
2. 如何写出高质量的体育活动策划方案？

【学习资源】

1. 金岩. 实用文案与活动策划撰写技巧与实例全书[M]. 北京：中华工商联合出版社，2013.
2. 张稳柱. 活动策划与实战案例[M]. 上海：上海社会科学院出版社，2013.

第七章 体育活动的筹备

【学习目标】

1. 熟悉掌握体育活动筹备的阶段划分。
2. 理解体育活动筹备阶段的各项具体工作。
3. 掌握体育活动筹备的评估内容。

【课程内容】

1. 体育活动筹备概述。
2. 体育活动筹备阶段工作实务。
3. 体育活动筹备阶段工作评估。

【重点、难点】

1. 重点：体育活动筹备工作的具体内容。
2. 难点：体育活动筹备工作的评估。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例法
3. 实践法

【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. 体育活动筹备阶段主要工作有哪些？
2. 简述体育活动筹备阶段的主要工作环节。
3. 体育活动筹备阶段工作评估的对象是什么？

【学习资源】

1. 刘清早. 体育赛事运作案例精选[M]. 北京：人民体育出版社，2007.
2. 刘清早. 体育赛事运作管理手册[M]. 北京：人民体育出版社，2009.

第八章 体育活动的实施

【学习目标】

1. 了解体育活动实施阶段的概念和基本特征。
2. 熟练掌握体育活动实施阶段涉及的环节与内容。
3. 掌握体育活动实施阶段的控制要点。

【课程内容】

1. 体育活动实施概述。
2. 体育活动实施的具体工作。
3. 体育活动实施的整体控制。

【重点、难点】

1. 重点：体育活动实施阶段具体工作的落实。
2. 难点：如何在体育活动执行过程中的有效执行和监管。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例法
3. 实践法

【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. 什么是体育活动实施阶段，体育活动实施阶段包括哪些环节？
2. 列举某大型单项体育活动组委会所涉及的部门及相关职能。

【学习资源】

1. 温传明. 活动策划与组织实施：641 法则实战攻略[M]. 北京：东方出版社，2015.

2. 【美】朱迪·艾伦. 活动策划全攻略（第二版）[M]. 卢涤非译. 北京：旅游教育出版社，2010.

第九章 体育活动的收尾

【学习目标】

1. 了解体育活动资料归档的要求。
2. 掌握体育活动新闻报道、媒体采访工作跟进的措施与方法。
3. 掌握体育活动评估的方法。
4. 了解体育活动评估的主要内容。

【课程内容】

1. 体育活动档案的归档与工作总结。
2. 新闻报道、媒体采访工作的跟进与落实。
3. 体育活动评估工作。

【重点、难点】

1. 重点：宣传、档案、评估工作。
2. 难点：赛后的评估工作。

【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. 简述体育活动档案归档的要求。
2. 体育活动新闻报道、媒体采访工作跟进的措施与方法有哪些？
3. 简述体育活动评估的主要内容。

【学习资源】

1. 李春燕. 全运会档案管理现状与对策研究[D]. 北京：北京体育大学硕士论文，2014.
2. 张英. 中外体育赛事新闻报道差异的比较[J]. 西安体育学院学报，2008（25）：22-66.

五、实践教学安排

章节	学时	内容
第六章 体育活动策划的文案撰写	2	1.体育赛事前期调研 2.撰写策划文案
第七章 体育活动的筹备	4	1.体育活动各个环节准备 2.筹备阶段评估
第八章 体育活动的实施	10	体育赛事组织运行实践

六、考核方式

(一) 考核方式

课程考核方式分为过程性考核和期末考核两部分。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、笔记、作业、社会调查、活动策划文化撰写等。

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	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	1. 体育项目策划与组织课程概述 (5%-10%) 2. 体育活动的外部资源及其管理 (5%-10%)	考勤、作业、笔记、 社会调查、期末考核
课程目标 2	1. 体育活动主题及活动内容选择 (10%-15%) 2. 体育活动的风险管理 (10%-15%) 3. 体育活动策划的文案撰写 (10%-15%) 4. 体育活动的实施 (5%-10%)	考勤、作业、笔记、 社会调查、期末考核
课程目标 3	1. 体育活动的资金及人力资源管理 (5%-10%) 2. 体育活动策划的文案撰写 (5%-10%) 3. 体育活动的实施 (10%-15%) 4. 体育活动的收尾 (5%-10%)	考勤、作业、笔记、 社会调查、期末考核
课程目标 4	1. 体育活动的资金及人力资源管理 (5%-10%) 2. 体育活动的外部资源及其管理 (5%-10%) 3. 体育活动的风险管理 (5%-10%) 4. 体育活动的筹备 (5%-10%) 5. 体育活动的实施 (5%-10%)	考勤、作业、笔记、 社会调查、期末考核

七、成绩评定

(一) 评定方式

(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): 学生主动完整记写笔记, 并参与课堂练习、讨论, 创造性地提出问题的能力。

(3) 作业完成情况 (20 分): 学生平时作业提交次数及完成质量。

(4) 策划文案 (评估) 报告 (30 分): 学生收集资料能力、解决实际问题的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	策划文案报告 30%	认真调查和记录, 撰写文案报告和交流。	较认真调查和记录, 撰写文案报告和交流。	基本能做到认真调查和记录, 撰写文案报告。	基本能完成调查和记录, 撰写文案报告。	不能完成调查和记录, 撰写文案报告。

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
体育活动策划与组织	李海、谢英	高等教育出版社	2018.9	否	

九、主要参考书目

[1] 谭建共, 石磊, 曹卫. 休闲体育项目策划与管理. 北京: 高等教育出版社, 2020.

[2] 曹可强, 刘清早. 体育赛事运作. 北京: 高等教育出版社, 2015.

[3] 邱郁, 李桂英, 韩羽. 休闲运动组织与管理. 北京: 高等教育出版社, 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. 经常进行社会体育实践, 理论与实际相结合。

《体育俱乐部经营与管理》课程大纲

一、课程信息

课程名称	体育俱乐部经营与管理 (Sports club operation and management)		
课程编码	231210614B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	体育俱乐部经营与管理	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 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	刘云龙	审核人	王谊欣

二、课程简介

《体育俱乐部经营与管理》是面向休闲体育专业学生开设的一门专业核心课程。本课程通过体育俱乐部的概念、起源、意义、特征、管理和经营等基本概念和基本原理的介绍,结合我国体育俱乐部的现状及体育俱乐部的发展趋势,使学生正确认识体育俱乐部的功能,掌握体育俱乐部管理与经营的运行程序、方法和手段,提高学生体育俱乐部管理的意识和能力,学会经营体育俱乐部的方式方法,为学生进入职场起到了铺垫作用。

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: 学生系统的了解相关专业知识和基本的理论知识,使学生从事或者经营管理健身俱乐部健身行业,为以后的就业创业提供良好的基础。

【毕业要求 2.2: 提升技能】

课程目标 2: 国内外相关热点问题及体育俱乐部经营与管理的新形势、新动向、新需求,提高分析问题和解决问题的能力。【毕业要求 3.1: 思维创新】

课程目标 3: 培养学生正确的世界观、人生观、价值观和休闲观,学生掌握基本的理论知识,比如健身俱乐部从业人员基础知识,日常运营知识等等,

具备经营和管理健身俱乐部的能力。【毕业要求 7.1：团队协作】

(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	2.2【提升技能】 掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	创新能力	3.1【思维创新】 具有逻辑思辨的能力，能够对本专业知识进行反思，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发、经营与管理。
课程目标 3	团队合作	7.1【团队协作】 掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动工作中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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：健身俱乐部从业人员的基础知识	课程目标 1	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	8
第二章：日常运营管理	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	8
第三章：成功的户籍顾问	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、演习	8
第四章：私人教练	课程目标 1、3	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法、多媒体	6
第五章：健身俱乐部的会员管理系统	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、案例分析法、自主学习法	2
合计			32

(二) 课程内容

第一章 健身俱乐部从业人员的基础知识

【学习目标】

了解国内健身俱乐部行业发展历史，掌握体育俱乐部常用健身设施使用方法的注意事项，客户服务的基本知识，能够处理客户的投诉问题。

【课程内容】

1. 国内健身行业的发展历史
2. 健身俱乐部的组织结构及布局
3. 健身基础知识
4. 营养基础知识
5. 集体课程
6. 客户服务的基础知识
7. 健身俱乐部员工的行为规范
8. 健身俱乐部员工的电话服务礼仪与流程
9. 健身俱乐部员工会员投诉的处理

【重点、难点】

重点：健身俱乐部员工的电话服务礼仪与流程

难点：健身俱乐部员工会员投诉的处理

【教学方法】

采用讲授法、讨论法及演习法等方法引导学生掌握知识点。

【学习要求】积极参与课堂讨论。

【复习与思考】

1. 健身设施的使用方法、注意事项与养护
2. 客户服务注意事项

【学习资源】中国慕课

第二章 日常运营管理

【学习目标】

了解前台、水吧、卖品部、收银部及保洁部的服务与管理，掌握健身俱乐部突发事件处理办法及预防措施。

【课程内容】

1. 前台的服务与管理
2. 水吧、卖品部及收银部的服务与管理
3. 保洁服务与管理
4. 健身俱乐部运营环境和设施的维护及管理
5. 运营部经理的基本工作

6. 健身俱乐部突发事件处理办法及预防措施

7. 健身俱乐部的基本规定

【重点、难点】

重点：健身俱乐部运营环境及设施的维护和管理

难点：健身俱乐部突发事件处理办法

【教学方法】

采用讲授法、讨论法及演习法等方法引导学生掌握知识点。

【学习要求】了解健身俱乐部的组成与运营管理。

【复习与思考】

1. 健身俱乐部组成

2. 各部门职责

3. 如何处理突发事件

【学习资源】中国慕课

第三章 成功的会籍顾问

【学习目标】

了解会籍顾问资源的获取及如何邀约客户，掌握销售的基本流程

【课程内容】

1. 会籍顾问的概述

2. 资源的获取

3. 客户的邀约

4. 内部销售

【重点、难点】

重点：客户资源的获取途径

难点：内场销售

【教学方法】

采用讲授法、讨论法及演习法等方法引导学生掌握知识点。

【学习要求】学生能够掌握私人教练员、会籍顾问、会员及健身俱乐部连锁的经营管理技巧，提升学生独立处理实际问题的能力并根据实际情况，具体问题具体分析。

【复习与思考】

1. 如何获取资源

2. 销售技巧思考

【学习资源】中国大学生慕课

第四章 私人教练

【学习目标】

能够向会员介绍健身的种种益处，掌握力量训练及心肺功能训练的原则与方法。

【课程内容】

1. 私人教练的概述
2. 运动解剖学
3. 运动生理学
4. 力量训练的原则与方法
5. 心肺功能训练的原则与方法
6. 私人教练的日常工作

【重点、难点】

重点：私人教练的日常工作

难点：私人教练授课方法及课程售卖

【教学方法】

采用讲授法、讨论法及演习法等方法引导学生掌握知识点。

【学习要求】私人教练能力提升。

【复习与思考】

1. 私教课程售卖思考
2. 私教课程如何创新

【学习资源】中国大学生慕课

第五章 健身俱乐部的会员管理系统

【学习目标】

了解健身俱乐部所用会员管理系统软件使用方法。

【课程内容】

1. 健身俱乐部软件应用的发展
2. 健身俱乐部计算机硬件环境
3. 健身俱乐部软件功能介绍
4. 未来健身俱乐部软件应用的展望

【重点、难点】

重点：会员管理软件使用方法

难点：会员管理软件功能设计创新

【教学方法】

采用讲授法、讨论法及演习法等方法引导学生掌握知识点。

【学习要求】使用电脑实际操作

【复习与思考】

熟练使用会员系统

【学习资源】

五、实践教学安排

章节	学时	内容
第二章 日常运营管理	2	1.健身房设置的可行性调研报告 2.撰写经营策划文案
第三章 成功的会籍顾问	2	健身俱乐部会籍顾问实践
第四章 私人教练	4	健身俱乐部私人教练实践

六、考核方式

（一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核、技能成绩和期末考核三部分。

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤、作业、小组讨论与发表。

技能考核为文献阅读记录表。

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	健身俱乐部从业人员的基础知（30%-50%） 私人教练（10%-20%） 健身俱乐部的会员管理系统（20%-30%）	考勤、课堂表现、课堂讨论、实践表现、期末考试
课程目标 2	日常运营管理（15%-20%） 成功的户籍顾问（20%-30%） 健身俱乐部的会员管理系统（10%-20%）	课堂讨论、报告展示、团队合作、实践表现、期末考试

课程目标 3	日常运营管理（15%-25%） 成功的户籍顾问（10%-20%） 私人教练（20%-30%）	课堂讨论、报告展示、团队合作、实践表现、期末考试
--------	--	--------------------------

七、成绩评定

（一）评定方式

（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。

（3）作业完成情况（20分）：学生平时作业提交次数及完成质量。

（4）策划文案（评估）报告（30分）：学生收集资料能力、解决实际问题的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	策划文案报告 30%	认真调查和记录，撰写文案	较认真调查和记录，撰	基本能做到认真调查和	基本能完成调查和记录，撰	不能完成调查和记录，

		报告和交流。	写文案报告和 交流。	记录，撰写 文案报告。	写文案报告。	撰写文案报 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
体育俱乐部的经营与管理	刘平江、相建华、王佃娥、王良玉著	北京航空航天大学出版社	2017年8月	否	

九、主要参考书目

[1] 金字晴, 张林. 健身俱乐部经营与管理. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009.

[2] 石岩. 健身休闲俱乐部经营管理. 北京: 高等教育出版社, 2015年

[3] 樊丽丽. 健身指导员与健身房经营全攻略. 北京: 中国经济出版社, 2008

[4] 相建华, 田振华. 塑造金牌教练主管: 现代健身房教练管理方法与技巧. 北京: 人民体育出版社, 2008

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. 经常进行社会体育实践, 理论与实际相结合。

《休闲体育项目管理》课程大纲

一、课程信息

课程名称	休闲体育项目管理 (Leisure sports project management)		
课程编码	231210615B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	6
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 16, 实践学时 16)		
执笔人	郝乐	审核人	王谊欣

二、课程简介

《休闲体育项目管理》课程是休闲体育专业核心课程。通过本课程的学习,使学生了解休闲体育项目在人类发展的各个阶段的不同需求及不同人群的不同需求的前提下,掌握休闲体育项目策划的流程及方法,并能够实际应用,为未来就业发展打下坚实的基础。

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: 熟悉休闲体育项目组织、策划、营销、运营各个具体详细流程及之间的关联,能够熟练运用组织策划的各个方法,了解不同运动项目策划与管理的重点与流程。【毕业要求 3.2: 学识扎实】

课程目标 2: 掌握教育指导和训练基本知识和方法,获得相关行业与机构的组织运作的知识与经验。掌握休闲体育项目安全防护与急救、突发事件处理的方法与手段。【毕业要求 4.2: 职业强化】

课程目标 3: 具备较强的沟通协调能力和团队合作精神。【毕业要求 5.2: 沟通交流】

(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	学科素养	3.1【学识扎实】掌握休闲体育学科基本理论、基本技能和基本方法，了解休闲体育学科方向，具备扎实的解剖学、生理学、休闲体育概论、俱乐部经营与管理等学科基础知识。
课程目标 2	职业能力	4.2【职业强化】具备从事休闲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休闲体育相关工作。
课程目标 3	沟通合作	5.2【沟通交流】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
休闲体育项目概述	课程目标 1、2	讲授法、课程思政	4
休闲体育项目策划与运营管理	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	8
休闲体育风险管理	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	8
休闲治疗体育项目策划与管理	课程目标 1/2/3	讲授法、情境教学法、实践法	12
合计			32

（二）课程内容

第一部分 休闲体育项目概述

【学习目标】

通过本章学习，帮助学生了解休闲体育项目的演变、特征、分类，进而为后续休闲体育项目策划奠定理论基础。。

【课程内容】

1. 休闲体育项目的演变与特征
2. 休闲体育项目的分类

3. 休闲体育项目的发展趋势

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育项目的发展趋势。
2. 难点：休闲体育项目的演变与特征。

【教学方法】

讲授法。

【学习要求】

了解休闲体育项目的演变。

【复习与思考】

休闲体育项目的发展趋势。

第二部分 休闲体育项目策划与运营管理

【学习目标】

了解休闲体育项目组织者的类型和作用，熟悉休闲体育项目策划的过程，掌握休闲体育项目营销的过程以及如何针对目标市场进行系统定位，了解评估和执行休闲体育项目预算计划所需要的内容。

【课程内容】

- 第一节 休闲体育项目组织
- 第二节 休闲体育项目策划
- 第三节 休闲体育项目营销
- 第四节 休闲体育项目运营

【重点、难点】

1. 重点：重现代休闲体育经营服务流程设计。
2. 难点：现代休闲体育经营项目的确定。

【教学方法】

讲解示范法、讨论法、合作学习法。

【学习要求】

掌握识别风险和评估风险的主要方法。

【复习与思考】

休闲体育风险应对的方法有哪些？

【学习资源】

第三部分 休闲体育风险管理

【学习目标】

通过本章学习，理解风险管理的相关概念和理论，掌握休闲体育风险管理

的概念、主要原则和一般程序。了解风险管理规划的概念，理解识别风险的特点，掌握识别风险和评估风险的主要方法。

【课程内容】

第一节 休闲体育风险管理概述

第二节 休闲体育风险的识别与评估

第三节 休闲体育风险应对

第四节 休闲体育风险管理体系

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育风险管理体系与应对。
2. 难点：休闲体育风险的识别与评估。

【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】

掌握识别风险和评估风险的主要方法。

【复习与思考】

常见的项目风险有哪些？

第四部分 现代休闲体育融合发展

【学习目标】

了解运动休闲城市、体育小镇的概念，休闲体育与互联网融合发展概况，研究和开发休闲体育旅游的重要意义。

【课程内容】

第一节 休闲体育与城乡发展的融合

第二节 休闲体育与数字娱乐的融合

第三节 休闲体育与旅游度假的融合

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育与互联网融合发展。
2. 难点：休闲体育旅游的重要意义。

【教学方法】

讲授法、情境教学法、实践法。

【学习要求】

深刻了解现代休闲体育融合发展对地方的重要性。

【复习与思考】

未来休闲体育融合发展的趋势。

五、实践教学安排

实践内容	学时
休闲体育项目策划与运营管理	8
休闲体育风险管理	4
休闲治疗体育项目策划与管理	4

六、考核方式

(一) 考核方式

本课程综合成绩=平时成绩（30%）+末考成绩（70%）

末考考试方法：

末考以理论试卷考试形式进行。

备注：末考卷面成绩不低于 60 分，低于 60 分总成绩为不及格。

(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	休闲体育项目概述	过程性考核：作业、笔记
	休闲体育项目策划与运营管理	期末考核：考试
课程目标 2	休闲体育风险管理	过程性考核：作业、实践设计
	休闲体育项目策划与运营管理	期末考核：考试
课程目标 3	休闲治疗体育项目策划与管理	过程性考核：考勤及课堂纪律、平时作业、实习

十一、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）、笔记（10分）、实习（20分），占比30%；

“1”指末考考试，成绩占比70%。

(二) 评分标准

1. 平时成绩评分标准

(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				
	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 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、参与课堂一般，对基本知识、理论的回答不很准确；理论与实践结合不全面	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				
	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	平时作业完成较好，态	平时作业基本完整，态	平时作业内容完成差或	平时作业内容完成差或

	很认真，理论书写工整，技术技能完成标准度达到90%以上。	度认真，理论书写较工整，技术技能完成标准度达到80%以上。	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。	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。	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) 笔记评分标准

课程目标	评分标准				
	9-10	7-8	5-6	3-4	0-2
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1	课堂笔记完整性好，书写工整，准确率达到90%以上。	课堂笔记完整性较好，书写较工整，准确率达到80%以上。	课堂笔记基本完整，书写基本工整，准确率达到70%以上。	课堂笔记完整性较差，书写不工整，准确率达到60%以上。	课堂笔记完整性差，书写凌乱，潦草，准确率低于60%。

(5) 实习评分标准

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	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%。

(6) 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。

九、主要参考书目

[1] 卢锋等. 休闲体育活动的策划与管理项目设计. 四川大学出版社. 2017年

十、课程学习建议

1. 课后按照休闲体育项目做相对应的案例分析和改进方案。

2. 建议阅读相关文献：

[1] 曹琛. 中外休闲体育产业比较研究[D]. 首都经济贸易大学, 2005.

[2] 郭修金. 我国高等体育院校休闲体育专业建设比较研究[J]. 上海体育学院学报, 2010, 34(1): 21-24.

[3] 蔡华锦. 福州市区参与性休闲体育市场发展现状及对策研究[D]. 福建师范大学, 2007.

[4] 刘东升, 李荣日, 冯少兵, 等. 体育经营管理课程设置研究[J]. 体育文化导刊, 2010, (3): 90-93, 102.

[5] 焦现伟. 我国体育院校休闲体育专业课程体系研究[D]. 北京体育大学, 2014.

《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	231210616B	适用专业	休闲体育
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	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	王谊欣

二、课程简介

《基本体操》作为休闲体育专业核心课程之一，通过基本体操四大内容：队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操，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。

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：了解基本体操概述，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。【毕业要求 4.1：专业技能】

课程目标 2：学会基本技能的基础上，通过实践练习，提高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：专业技能】

课程目标 3：具备规范的体育活动组织能力，且能够准确表达能力，以及具备良好的沟通与协调能力。【毕业要求 6.1：沟通表达】

(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	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 2	应用能力	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 3	沟通表达	【语言沟通】具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。

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
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】

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

七、成绩评定

（三）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%。

（四）评分标准

2. 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	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	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	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，	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

	节奏，准确率达到90%以上。	奏，准确率达到80%以上。	洪亮有节奏，准确率达到70%以上。	声音不洪亮，节奏感不强，准确率达到60%以上。	洪亮，无节奏，准确率低低于60%。
--	----------------	---------------	-------------------	-------------------------	-------------------

3. 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. 全国体育学院教材委员会编. 体操. 北京: 人民体育出版社. 1989.
3. 吕万岗. 体操. 北京: 北京体育大学出版社. 2007.
4. 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。

《户外运动基础 1》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 户外运动基础 1 (英文) Outdoor sports foundation1		
课程编码	231210617B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	专业核心课程	课程性质	<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	26 学时 (理论学时 4, 实践学时 22)		
执笔人	李金锁、张玮	审核人	王谊欣

二、课程简介

《户外运动基础 1》课程作为我校休闲体育专业的一门专业方向必修课，是该课程在定向运动、素质拓展、营地教育等方向的基础。本课程按照休闲体育专业培养方案的新要求，以休闲体育行业企业为导向，为休闲体育专业应用型人才培养起到重要的支撑作用。

《户外运动基础 1》课程以培养优秀的营地指导员和户外运动指导员为目标，以体验式学习为教学理念，以定向、拓展、团队游戏的基本知识为核心，采用研究性学习、任务驱动式教学、小组合作学习等教学方式，以精心设计各项活动，以培养学生运动兴趣，同时“练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”为目的，以培养学生认知自身潜能、克服心理惰性、启发创造能力、改善人际关系、融洽群体合作的有效教学途径，内容包含定向运动的起源与发展、定向运动场地与器材、定向基本技能与基本战术与拓展运动中的基本知识、团队游戏等内容，解决定向与拓展运动中遇到的实际问题。课程明鉴历史、立足当前、着眼未来，致力于培养专项理论扎实、专项技能过硬和专项实践能力突出的应用型休闲体育人才。

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：熟悉定向运动相关政策；以立德树人为己任，发挥体育的育人功能，培养能够为人师表，知行合一，依法依规开展体育教学，并且掌握校园定向运动的基本理论知识及教学和拓展训练的基本内容；能够围绕中学生身心特点，具备能够独立开展定向运动教学的水平。【毕业要求 2.2：技能提升】

课程目标 2：能够灵活运用所学知识与技术，创造性的解决定向与拓展实践挑战；形成不畏艰难、顽强拼搏的团队精神；塑造组织领导、团结协作、勇于创新的综合能力；养成终身学习、终身体育观。【毕业要求 4.1：专业技能】

(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	【提升技能】掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	应用能力	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。

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
定向基础	课程目标 1/2	讲授法	4
拓展训练	课程目标 1	讲解示范法、游戏法	8
定向技术	课程目标 2	讲解示范法、示范法	8
团队游戏	课程目标 1/2	情境教学法、游戏法	6
合计			26

(二) 课程内容

第一章 定向基础

【学习目标】

认知目标：使学生了解定向运动形式、定义与类型等基础知识。

技能目标：通过定向运动基础知识的学习，学生能够阐述定向运动的定义和价值。

情感目标：培养学生对定向运动的学习兴趣，提高学习主动性。

【具体内容】

1. 定向运动的形式、定义与类型特征
2. 定向运动场地、定向运动器材与装备

【重点和难点】

1. 重点：定向运动定义
2. 难点：定向运动特征

【教学方法】

1. 讲授法：结合世界和我国定向运动起源和发展历程，讲授定向运动定义、形式、特征、文化等内容。

2. 探究法：通过课堂提问、小组讨论，启发学生主动思考，引导学生充分掌握教学重点，理解教学难点，培养学生主动思考的学习习惯。

【学习要求】

【复习与思考】

1. 能够用自己的话阐述出定向运动的概念和价值。

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第二章 拓展训练

【学习目标】

认知目标：使学生了解定向拓展训练的概念与教育价值。

技能目标：掌握定向拓展训练的方法。

情感目标：培养学生主动学习和思考，不断突破和创新的精神。

【具体内容】

1. 拓展训练的概述
2. 破冰技术
3. 总结技术
4. 项目的布置及引导反思技术

【重点和难点】

1. 重点：拓展训练项目的布课
2. 难点：拓展训练课程的模式

【教学方法】

1. 讲授法：结合模拟场景讲授拓展训练的破冰技术并亲身实践后总结分享。
2. 游戏和比赛法：利用游戏和比赛的方式导入具体练习内容，引发学生对项目反思并思考如何与社会生活的联系。
3. 情景模拟：采用实际场景由学生主动进行操作，通过情景模拟的方式，引导学生主动模拟真实的拓展训练适用环境。
4. 案例分析法：通过选取与教学主题紧密结合的案例，加深学生定向拓展基本理论知识与原理的理解。

【复习与思考】

1. 请说出常用破冰技术队项目开展的作用。

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第三章 定向技术

1: 定向器材操作与使用

【学习目标】

认知目标：能够初步认识有关定向运动所应用的各种器材，及其分类和特点。

技能目标：熟练掌握包含针式打卡器、电子打卡器、点标旗的正确使用方式。

情感目标：培养学生发现问题、解决问题的能力，以促进学生对定向运动的热情。

【具体内容】

1. 定向地图
2. 检查卡（纸质检查卡、电子指卡）
3. 检查点（点标旗、针式打卡器、电子打卡器）
4. 号码布
5. 检查点说明表
6. 发令器

【重点和难点】

1. 重点：各类定向运动器材的识别、分类
2. 难点：电子打卡器的使用

【教学方法】

1. 讲授法：结合实际的器材，讲授定向器材的结构、分类等基本知识。

2. 示范法：教师演示操作，组织小组对定向器材进行实践操作。

2: 定向运动技战术

【学习目标】

认知目标：了解定向运动技战术的基本知识及构成的基础要素。

技能目标：能够掌握定向运动的基本技术及战术，并能熟练的运用到实践中。

情感目标：培养学生辩证思考、独立克服困难等综合能力。

【具体内容】

1. 定向运动技术
2. 定向运动战术

【重点和难点】

1. 重点：定向运动技术
2. 难点：定向运动技术

【教学方法】

1. 练习法：学生对定向运动技战术的基本动作反复进行单个、分解、组合和成套练习。

2. 演示法：教师利用合理的时机演示定向运动战术应用的方法，提示动作注意要点，引导学生发现错误并及时纠正。

3: 定向运动项目技战术

【学习目标】

认知目标：了解定向运动的基本形式，明白其比赛规则等知识。

技能目标：能够独立完成基本形式的定向运动，明白其不同规则。

情感目标：培养学生团队协作、辩证思考、不断学习和创新等综合能力。

【具体内容】

1. 百米定向赛
2. 短距离定向赛

【重点和难点】

1. 重点：百米定向、短距离定向的比赛方法和原理
2. 难点：不同定向项目的比赛规则

【教学方法】

1. 讲授法：结合教师的示范，讲授定向运动基本技术的动作方法、易犯错误和实战应用时机与技巧。

2. 体验式教学法：通过“体验、反思、分享、总结”过程，全面提升学生对定向运动技战术的理解与运用。

4: 定向运动裁判实践

【学习目标】

认知目标：能够初步掌握定向运动裁判的构成，及相关部门的职能职责。

技能目标：能够对赛事有初步的了解，并筹划一场小型的班级赛事。

情感目标：通过相互合作，提高协调配合能力，形成良好的规划意识。

【具体内容】

1. 定向运动各部门裁判实践

2. 裁判执裁配合实践

【重点和难点】

1. 重点：起点、终点的场地规划

2. 难点：不同裁判部门的相互协调与配合

【教学方法】

1. 讲授法：教师结合实地环境对场地规划的布局进行仔细的讲解。

2. 纠错法：对裁判组委会的构成、各部门裁判实践的综合情况进行监督指导纠错。

【复习与思考】

1. 结合课堂所学并分析当在实际执裁比赛过程中出现与规则有偏差时该怎么办？

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第四章 团队游戏

【学习目标】

1. 让学生掌握团队游戏的基本内容、团队游戏的基本技术和比赛规则，培养学生掌握团队游戏的运动技能，理解团队游戏中关于飞盘精神的内涵。

2. 使学生能运用基本技战术在团队游戏比赛的过程中获得运动成功的乐趣；通过课内外一体化，培养学生的课余团队合作的兴趣和爱好，养成坚持锻炼的习惯。

3. 通过团体游戏比赛能培养学生综合分析、掌握技战术能力的同时提升学生心理素质和团队合作精神，最终取得适应社会的能力。

【具体内容】

团队游戏概述

团队游戏基本技术

团队飞盘游戏基本战术、规则

【重点和难点】

1. 重点:

熟练掌握团队飞盘游戏基本技术

2. 难点:

掌握团队飞盘游戏基本战术及综合运用

【教学方法】

1. 讲授法: 结合实际比赛讲授团队飞盘的基本技术、战术、规则等知识。

2. 游戏法: 由学生进行课前热身游戏的带领, 锻炼学生组织带领能力的同时, 引发学生对团队飞盘要相互配合的思考。

3. 示范法: 教师完整示范, 学生分组练习。

【复习与思考】

1. 当团队飞盘游戏比赛过程中队友出现失误和犯规你该如何应对?

【学习资源】(此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源, 如试题库、案例库、网络教学平台等)

1、赵雷 编著 《极限飞盘运动》, 中国社会出版社, 2009.

2. 沈剑威 阮伯仁 编著: 《体适能基础理论》, 人民体育出版社, 2008.6

3. 凌月红著: 《体育健康教育与运动处方》, 北京体育大学出版社, 2005.2

五、实践教学安排

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
定向基础	了解定向运动形式、定义与类型等基础知识	4
拓展训练	掌握拓展训练的项目布置及引导方法	8
定向技术	定向器材操作与使用、技战术及定向运动裁判实践	8
团队游戏	掌握团队飞盘游戏基本技术、战术及规则	6
学时合计		26

1. 实训内容

短距离定向、积分定向野外教学实践

【学习目标】

认知目标: 通过野外路线实践, 对野外短距离定向、积分定向穿越知识掌握是否正确进行验证, 能够发现自身对知识理解和把握存在的问题, 进行及时修正。

技能目标: 综合运用识图技术规划线路, 演练不同地形的穿越技术, 在实践中提升技能水平。

情感目标：使学生提升对自我能力水平的认知和在团队中发挥所长、相互帮助意识的培养。

【具体内容】

1. 结合现地地形、地貌，综合运用基本行进技术
2. 野外环保
3. 野外风险

【重点和难点】

1. 重点：结合现地地形、地貌，综合运用基本行进技术
2. 难点：短距离定向定位与导航技术

【教学方法】

1. 讲授法：教师对野外短距离定向、积分定向实践的具体要求及注意事项进行讲解。
2. 演示法：针对在野外穿越过程中运用定位导航技术、行进技术进行演示。

六、考核方式

（一）考核方式

课程考核方式为过程性考核方式：（平时成绩）包括出勤、平时作业、教学实践和技能考核。

（二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	定向与拓展和基本知识：20% 团队拓展、团队游戏组织引导：30%	出勤、作业、教学实践
课程目标 2	定向设备的使用及操作：20% 定向技战术：10% 定向、游戏规则的掌握程度：10% 教学常规组织与实践：10%	期末考核 (技能考试+教学实践)

七、成绩评定

（一）评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+技能考核×70%

（二）评分标准

1. 平时成绩

（1）出勤【考核方法】

根据学生出勤情况（迟到、早退、旷课）、课堂表现（行为规范、学习态度、团队精神）等情况进行综合评价，共占总成绩的5%；百分制赋分，按比例换算计入总成绩。

【评价标准】

考核内容	评分标准
出勤情况	1.无故旷课一次扣5分。 2.迟到或早退1次扣1分，累计3次迟到或早退计旷课1次。 3.无故旷课累计达到3次以上（含3次）者，不得参加期末考试。
课堂表现	1.未按要求着装等违反课堂常规行为，每次扣1分。 2.学习过程中出现行为懒散、态度不端正及其他类似情况，每次扣1分。 3.纪律涣散，学习探究、互动交流不积极等，每次扣1分。 4.不尊重教师、不团结同学等违背品德素养要求的言行举止，每次扣2分。 5.平时的教学实践中没达到要求，每次扣1分。

(2) 作业【考核方法】

教师根据学生完成作业的表现及综合能力进行评分。百分制赋分，占总成绩的15%，按比例换算计入成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
完成情况	高质量完成	按要求完成	基本完成	未完成
核心能力表现	规范且富有创意	规范，有一定创意	基本规范，没有创意	不规范，意识陈旧
内容要素	要素齐全，表述准确	要素齐全，表述准确	要素基本齐全，表述基本准确	要素不齐全，表述不够准确
思路观点	思路清晰，观点新颖	思路清晰，观点较新颖	思路基本清晰，观点基本新颖	思路不清晰，观点不新颖

(3) 教学实践【考核方法】

教师根据课程内容布置学生在课上完成教学实践，并对学生教学实践完成的整体情况进行综合评定。共占总成绩的10%，百分制赋分，按比例换算后计入总成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
教学实践	教学过程流畅，教师语言表述清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握很好；教师肢体语言丰富。教学方法运用恰当；师生互动有良好展现；	教学过程较流畅，教师语言表述较清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握较好；教师肢体语言较丰富。教学方法运用较恰当；师生互动	教学过程基本流畅，教师语言表述基本清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、基本能把握引导时机；教师肢体语言基本丰富。教学方法运用基本恰当；师生互动有良好展现；	教学过程不流畅，教师语言表述不清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握不好；教师肢体语言不丰富。教学方法运用不恰当；师生互动

	教学效果显著。	有良好展现；教学效果较显著。	教学效果基本显著。	不好；效果不显著。
--	---------	----------------	-----------	-----------

5.技能考核

【考核项目】

短距离定向赛

【考核方法】

根据学生识图、跑图能力、用时表现及任务完成情况进行综合评价给予评分。

根据学生对知识讲解的情况进行给予评分。

【评价标准】

1. 以短距离定向赛的形式进行考核。总分为 100 分，共占总成绩的 70%；百分制赋分，按比例换算计入总成绩。
2. 所有检查点均匀分布在考核规定场地内，根据参加考核的人数可设置相应条数的考核路线。
3. 以个人赛的形式按批次出发，间隔时间为 1 分钟，有效时间为 50 分钟。
4. 成绩评定：成绩无效或者未在有效时间内到达终点视为 0 分。
5. 考核依据《中国学生徒步定向竞赛规则》或《中国徒步定向运动竞赛规则》执行。
6. 考核采用定向运动专业电子计时设备计时。
7. 如考核受天气情况影响，视影响程度成绩可酌情调整，调整区间为 1-5 分钟内；如遇极端天气，则可根据实际情况调整考核日期。

(二) 打分详表

性别 时间 分数	1 00	99-95	94-90	89-85	84-80	79-75	74-70	69-65	64-60	6 0 以 下
男	2 0' 以下	20' 01" -22' 00"	22' 01" -24' 00"	24' 01" -26' 00"	26' 01" -28' 00"	28' 01" -30' 00"	30' 01" -32' 00"	32' 01" -34' 00"	34' 01" -36' 00"	3 6' 以上
女	2 4' 以下	24' 01" -26' 00"	26' 01" -28' 00"	28' 01" -30' 00"	30' 01" -32' 00"	32' 01" -34' 00"	34' 01" -36' 00"	36' 01" -38' 00"	38' 01" -40' 00"	4 0' 以上

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
户外运动基础教程	鹿志海	高等教育出版社	2021.3	否	

九、主要参考书目

1. 张晓威 编著. 定向越野. 星球出版社, 2013. 1
2. 单小忠. 学校定向运动教学与技战术训练. 杭州: 浙江教育出版社, 2012. 6
3. 杨向东等编著. 定向运动教程. 河海大学出版社, 2006. 5

《户外运动基础 2》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 户外运动基础 2	(英文) Outdoor sports foundation2	
课程编码	231210618B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	2
课程类别	专业核心课程	课程性质	<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 6, 实践学时 26)		
执笔人	李金锁、张玮	审核人	王谊欣

二、课程简介

《户外运动基础 2》课程作为我校休闲体育专业的一门专业方向必修课，是该课程在户外营地教育、素质拓展、研学旅行的延伸和具化。本课程按照休闲体育专业培养方案的新要求，以休闲体育行业企业为导向，为休闲体育专业应用型人才培养起到重要的支撑作用。

《户外运动基础 2》课程以培养优秀的营地指导员和户外运动指导员为目标，以体验式学习为教学理念，以营地教育和户外教育所需的基本知识为主要内容，采用研究性学习、任务驱动式教学、小组合作学习等教学方式，掌握野外生存的基本技能；培养学生具备野外生存时必备的能力；掌握攀树、营地通用活动两个项目并能够针对顾客需求组织活动并对青少年有针对性指导。能够在团队中承担相应角色并与成员团结协作完成任务。

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：了解户外运动、营地教育行业的现状及发展趋势，学习和掌握户外生存的基本理论知识，掌握户外指导员的基本知识，以及青少年营地通用活动的带领技巧。【毕业要求 2.2：技能提升】

课程目标 2：培养学生户外运动各类场景中所需要的专业技术能力，并达到应对一般户外实践活动的能力。能够运用营地教育相关理论和专门知识，识

别和分析顾客需求，策划实施营地项目活动。【毕业要求 4.1：专业技能】

课程目标 3：通过实践动手能力的培养，创造沟通、协助、互助的学习环境，使学生更好地建立团队意识和奉献精神。【毕业要求 6.2：书面表达】

（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	【提升技能】掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究
课程目标 2	应用能力	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 3	沟通表达	【书面表达】具备以书面形式进行沟通表达的能力，能以文字形式准确传递信息，并且能够利用专业知识撰写策划方案、研究报告和学术论文。

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
营地教育	课程目标 1/2/3	讲授法	10
绳结技术	课程目标 2/3	讲解示范法、游戏法	4
攀树技术	课程目标 1/2	讲解示范法、循环练习法、游戏法	12
野外生存	课程目标 1/3	讲授法、情境教学法、实践法	6
合计			32

（二）课程内容

第一章 营地教育

【学习目标】

1. 使学生了解户外运动的现状及发展趋势，理解户外风险管理和户外环保的基本理论知识。

2. 通过案例教学，使学生掌握在实践中运用户外风险管理和户外环保的能力。

3. 培养并树立学生安全第一和环境保护的意识。

【课程内容】

1. 营地教育基础理论
2. 户外服装与装备介绍
3. 户外服装与装备使用
4. 营地通用项目的带领及引导反思技术

【重点、难点】

1. 重点：理解户外风险管理和户外环保的基础知识
2. 难点：青少年户外运动的组织与带领技巧

【教学方法】

1. 讲授法：结合 PPT 讲授户外运动基础知识。
2. 案例法：给出案例，分组讨论青少年户外风险管理和户外环保的方法。
3. 情景模拟：采用实际场景由学生主动进行操作，通过情景模拟的方式，引导学生主动探究户外装备的使用方法。
4. 演示法：学生适时演示户外装备的使用方法，引导学生发现练习时存在错误，及时纠正。

【学习要求】

【复习与思考】

1. 近郊旅行中存在着哪些户外风险并举例说明。

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第二章 绳结技术

【学习目标】

1. 通过实物教学，使学生了解户外装备知识，理解其结构、材质、操作等原理，能够说出各绳结的用途。
2. 通过情景模拟，使学生掌握在户外环境中各种户外常用绳结的使用方法及户外器材的操作方法，掌握户外常用绳结的用途与实际用法，能够在特定环境下选用正确的绳结。
3. 情感目标：培养学生规范操作的习惯，养成团队协作意识，严谨认真的态度和积极行动的态度。

【课程内容】

1. 8 字结的打法、用途及特点

2. 布林结的打法、用途及特点
3. 双套结的打法、用途及特点
4. 平结的打法、用途及特点
5. 蝴蝶结的打法、用途及特点
6. 布莱克结的打法、用途及特点

【重点和难点】

1. 重点：常用绳结的打法与实际应用方法、保护站假设的方法。
2. 难点：布莱克结的在攀树中的实际应用。

【教学方法】

1. 讲授法：结合户外实际场景讲授户外装备的使用方法。
2. 游戏和比赛法：利用游戏和比赛的方式导入具体练习内容，引发学生对户外绳结如何正确使用的思考。
3. 情景模拟：采用实际场景由学生主动进行操作，通过情景模拟的方式，引导学生主动探究户外绳结的适用环境。
4. 演示法：学生适时演示常用绳结的打法，引导学生发现练习时存在错误，及时纠正。

【复习与思考】

1. 请说出常用绳结的特点和用途并尝试画出打法过程。

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第三章 攀树技术

【学习目标】

1. 掌握攀树的基本技术方法和要领，并能简要叙述。
2. 掌握攀树的基本技术要领，能够独立的熟练完成项目操作。
3. 培养学生对营地通用体育活动的热爱，养成积极的学习态度和项目配合的协作学习意识。

【具体内容】

1. 攀树技术基础理论
2. 攀树技术 1：豆袋抛投
3. 攀树技术 2：树皮保护器的安装
4. 攀树技术 3：手脚推动式技术
5. 攀树技术 4：保护站拆除与装备维护
6. 攀树项目的带领及引导反思技术

【重点和难点】

1. 重点:

掌握攀树项目的带领方法

2. 难点:

根据实际情况灵活进行引导与反思

【教学方法】

教师通过示范、讲解、体验式教学、小组讨论与协作练习等方法开展教学，掌握技术要领的同时提高学生的技术应用能力。

【复习与思考】

1. 当青少年出现恐惧和胆怯心理的时候你该如何应对？

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第四章 野外生存

【学习目标】

1. 学习和掌握野外生存的基本理论知识，掌握野外生存活动的一般规律，理解野外生存相关概念。

2. 培养学生野外活动生存中所需要的技术能力，并达到应对一般野外实践活动的能力。

3. 通过实践动手能力的培养，创造沟通、协助、互助的学习环境，使学生更好地建立集体荣誉感、团队意识和奉献精神。

【具体内容】

1. 营区建设与撤营

2: 理绳与盘绳技术

3: 简易工具制作

4: 野外取水与水的净化

【重点和难点】

1. 重点:

掌握担架制作方法和净化水的方法

2. 难点:

掌握担架制作过程绳结的运用和净化水的方式

【教学方法】

1. 讲授法：结合实际场景讲授野外生存的技术方法。

2. 游戏法：由学生进行课前游戏的带领，锻炼学生组织带领能力的同时，引发学生对野外生存的思考。

3. 情景模拟：采用实际场景由学生主动进行带领，通过情景模拟的方式，

引导学生主动探究野外生存中常用的搭建、制作工具方法。

【复习与思考】

1. 当青少年活动中不慎掉落土崖并时候你该如何应对？

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

五、实践教学安排

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
营地教育	营会通用项目的带领及引导反思技术的应用	4
绳结技术	常用绳结的打法、用途及特点	4
攀树技术	豆袋抛投、保护站设置、系统搭建、上升技术、保护站拆除、装备维修保养等	10
野外生存	盘绳、简易工具的制作和净化水的操作	8
学 时 合 计		26

1. 实训内容

考查营会活动的带领，野外水源的寻找与使用、常用绳结与攀树技术的综合应用等。

2. 实训的方式、方法、手段

利用现地条件，应用任务驱动教学方式，以小组为单位，结合野外实践需要展开相关内容教学。

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、平时作业、教学实践、技能考核等。期末理论考试采用闭卷考试形式。

（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	户外基础概念和基本知识：20% 营地项目的带领及引导技术：20%	出勤、作业、教学实践
课程目标 2	攀树技术的操作：20% 绳结技术的操作：10% 野外简易工具的制作：10%	期末考核 (技能考试+教学实践)

	教学常规组织与实践：10%	
课程目标 3	户外指导员职业素养与规范：10%	技能考试与课堂表现、作业

七、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×20%+理论考试×30%+技能考核×50%

(二) 评分标准

1. 平时成绩

(1) 出勤【考核方法】

根据学生出勤情况（迟到、早退、旷课）、课堂表现（行为规范、学习态度、团队精神）等情况进行综合评价，共占总成绩的5%；百分制赋分，按比例换算计入总成绩。

【评价标准】

考核内容	评分标准
出勤情况	1.无故旷课一次扣5分。 2.迟到或早退1次扣1分，累计3次迟到或早退计旷课1次。 3.无故旷课累计达到3次以上（含3次）者，不得参加期末考试。
课堂表现	1.未按要求着装等违反课堂常规行为，每次扣1分。 2.学习过程中出现行为懒散、态度不端正及其他类似情况，每次扣1分。 3.纪律涣散，学习探究、互动交流不积极等，每次扣1分。 4.不尊重教师、不团结同学等违背品德素养要求的言行举止，每次扣2分。 5.平时的教学实践中没达到要求，每次扣1分。

(2) 作业【考核方法】

教师根据学生完成作业的表现及综合能力进行评分。百分制赋分，占总成绩的5%，按比例换算计入成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
完成情况	高质量完成	按要求完成	基本完成	未完成
核心能力	规范且富有创意	规范，有一定创意	基本规范，没有创	不规范，意识陈

表现			意	旧
内容要素	要素齐全，表述准确	要素齐全，表述准确	要素基本齐全，表述基本准确	要素不齐全，表述不够准确
思路观点	思路清晰，观点新颖	思路清晰，观点较新颖	思路基本清晰，观点基本新颖	思路不清晰，观点不新颖

(3) 教学实践【考核方法】

教师根据课程内容布置学生在课上完成教学实践，并对学生教学实践完成的整体情况进行综合评定。共占总成绩的10%，百分制赋分，按比例换算后计入总成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
教学实践	教学过程流畅，教师语言表述清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握很好；教师肢体语言丰富。教学方法运用恰当；师生互动有良好展现；教学效果显著。	教学过程较流畅，教师语言表述较清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握较好；教师肢体语言较丰富。教学方法运用较恰当；师生互动有良好展现；教学效果较显著。	教学过程基本流畅，教师语言表述基本清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、基本能把握引导时机；教师肢体语言基本丰富。教学方法运用基本恰当；师生互动有良好展现；教学效果基本显著。	教学过程不流畅，教师语言表述不清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握不好；教师肢体语言不丰富。教学方法运用不恰当；师生互动不好；效果不显著。

4.理论考试

【考核方法】

理论考试采用闭卷考试的方式进行，考试时间为60分钟。

理论考试占总成绩的30%，百分制赋分，按比例换算后计入总成绩。

5.技能考核

【考核方法】

每名同学根据本学期主要的授课主题选择一个教学内容，进行说课（或无生授课）5-10分钟。

由任课教师组成考评组，对学生教学组织能力及说课表现进行综合评价。百分制赋分，占总成绩的50%，按比例换算计入总成绩。

【评价标准】

内容 \ 得分	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
说课或无生授课	说教材、说学情内容充分；说教学目标阐述清晰，符合规范；说重点难点符合学生实际；说教法学法突破教学重难点；说教学程序清晰、简洁、结构完整；教师基本素质好。具有极强的教学组织能力；教学方法运用得当；教学内容完整、结构合理；讲解能力、示范能力强。	说教材、说学情内容较充分；说教学目标阐述较清晰，符合规范；说重点难点较符合学生实际；说教法学法能较好的突破教学重难点；说教学程序较清晰、简洁、结构完整；教师基本素质较好。具有较好的教学组织能力；教学方法运用较好；教学内容完整、结构合理；讲解能力、示范能力较好。	说教材、说学情内容基本充分；说教学目标阐述基本清晰；说重点难点基本符合学生实际；说教法学法可以部分解决教学重难点；说教学程序基本清晰、结构完整；教师基本素质一般。具有基本教学组织能力；教学方法运用的不够恰当；教学内容基本完整、结构合理；讲解能力、示范能力一般。	说教材、说学情内容不充分；说教学目标阐述不清晰、不规范；说重点难点不符合学生实际；说教法学法不能解决教学重难点；说教学程序不清晰、结构不完整；教师基本素质较差。教学组织能力差；教学方法运用不合理；教学内容不完整、结构不合理；讲解能力、示范能力较差。

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
户外运动基础教程	鹿志海	高等教育出版社	2021.3	否	

九、主要参考书目

1. 国家体育总局青少年体育司，中国登山协会组编. 营地手册[M]. 北京：高等教育出版社，2018.

2. 国家体育总局青少年体育司，中国登山协会组编. 营地建设与管理[M]. 北京：高等教育出版社，2018.
3. 国家体育总局青少年体育司，中国登山协会组编. 营地指导员基础教程[M]. 北京：高等教育出版社，2018.
4. [英]科林·托厄尔. 生存手册. 北京：旅游教育出版社，2012.
5. [美]兰迪·格尔克. 户外生存指南. 北京：中国旅游出版社，2011

《毽球》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 毽球	(英文) Shuttlecock	
课程编码	231210620B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	2
课程类别	专业核心课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input 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 28)		
执笔人	张琼	审核人	王谊欣

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。休闲体育专业人才培养方案中，毽球为专业核心课程。

休闲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。在模拟比赛和真实比赛中，完成团队执裁配合。

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 4.1：专业技能】

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：语言沟通】

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 7.1：团队协作】**

(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	专业技能	形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 2	语言沟通	具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。
课程目标 3	团队协作	掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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	讲授法	2
毽球基本技术	课程目标 1	讲解示范法、循环练习法、游戏法	20
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	4
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	6
合计			32

(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，传承民族传统文化。

【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

6. 毽球的接发球技术——正面脚内侧接发球技术

【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】（此处详细说明如何组织教学）

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.sport.org.cn)为学生提供最新赛事咨询。

第三章 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

【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.sport.org.cn)为学生提供最新赛事咨询。

第四章 毽球竞赛规则与裁判法

【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。

3. 毽球运动裁判法。

【重点、难点】

1. 重点：掌握毽球完整的基本规则和执裁。

2. 难点：毽球比赛的编排。

【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与裁判法并进行应用。

【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. 如何制定毽球课的教案？尝试编制一份毽球课教案。

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://sport.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）包括考勤、课堂表现、平时作业、线上课程。

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	毽球运动的基本技战术能力 一分钟颠球	考勤及平时作业1、期末考核
课程目标 2	毽球运动基本理论 发球	平时作业2、课堂表现、期末考核
课程目标 3	团队协作 毽球裁判实习	线上课程考核成绩、期末考核

2. 课程目标评价方法

评价环节	评价方式	课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核占比 (30%)	考勤	20		
	平时作业	10	10	
	课堂表现		30	
	线上课程			30
期末考核占比 (70%)	颠球一分钟计数	40		
	发球		30	
	裁判实习			30

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) 考勤：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) 课堂表现：学生掌握基本技能情况。
- (4) 线上课程：学生按时间节点完成学习通线上课程内容。

3. 期末成绩评定

- (1) 颠球一分钟计数评分标准：（40 分）
- (2) 发球评分标准：（30 分）
- (3) 毽球裁判实习标准：（30 分）

（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	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	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	熟练掌握毽球基本技能，能与团队完美配合，有效沟通率达90%以上。	熟练掌握毽球基本技能，能与团队有效配合，有效沟通率达80%以上。	比较熟练掌握毽球基本技能，能与团队有效配合，有效沟通率达70%以上。	能够掌握毽球基本技能，能与团队基本配合，有效沟通率达60%以上。	不能掌握毽球基本技能，无法与团队配合，无法有效沟通。
4	线上课程	按时间节点完成学习通线上课程所有内容，考核成绩90以上。	按时间节点完成学习通线上课程所有内容，考核成绩80以上。	按时间节点完成学习通线上课程所有内容，考核成绩70以上。	按时间节点完成学习通线上课程所有内容，考核成绩60以上。	不能按时间节点完成学习通线上课程所有内容，考核成绩60以下。

（2）颠球一分钟计数评分标准：（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 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 5 个。

(3) 发球评分标准：(30 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	30	6	18	2	6
	9	27	5	15	1	3
	8	24	4	12		
	7	21	3	9		

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。

(4) 毬球裁判实习评分标准：(30 分)

课程目标	评分标准				
	30-28	27-25	24-22	21-19	18-0
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 2	理解裁判协作的重要性，系统掌握裁判协作知识与技能，积极参加小组协作学习活动，合作沟通能力 90% 以上。	理解裁判协作的重要性，系统掌握裁判协作知识与技能，积极参加小组协作学习活动，合作沟通能力 80% 以上。	理解裁判协作的重要性，系统掌握裁判协作知识与技能，积极参加小组协作学习活动，合作沟通能力 70% 以上。	理解裁判协作的重要性，系统掌握裁判协作知识与技能，积极参加小组协作学习活动，合作沟通能力 60% 以上。	理解裁判协作的重要性，系统掌握裁判协作知识与技能，积极参加小组协作学习活动，合作沟通能力 60% 以下。

	上。				
--	----	--	--	--	--

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.《全民健身计划一毽球》.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。

《游泳》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 游泳	(英文) Swimming	
课程编码	231210621B	适用专业	休闲体育
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	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 30)		
执笔人	王谊欣	审核人	李金锁

二、课程简介

游泳，是人在水的浮力作用下产生向上漂浮，凭借浮力通过肢体有规律的运动，使身体在水中前进的运动技能。休闲体育专业人才培养方案中，游泳为专业核心课程，是《桨板》与《游泳与救护》的先修课程。

休闲体育专业以培养服务地方“体育产业”人才为目标，为适应晋中市以及山西省大众健身休闲产业的发展需要，以游泳技能指导员为就业方向之一，特开设《游泳》课程。游泳课程不仅教授初级游泳教练员所需基本技能，还作为其他水上项目的基础技能，因此在人才培养方案中被列为必修课。

通过游泳课学习，学生应了解游泳的意义和分类、游泳技术的运动原理、运动风险及自救知识等基本理论；学会熟悉水性的教学与指导方法；掌握蛙泳技术及教学与练习手段，能够独立完成 50 米蛙泳练习，并且可以简单制作项目推广内容。

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：了解游泳运动基本理论；熟悉水性，能够使用蛙泳技术完成 50 米游泳练习。【毕业要求 3.1：专业技能】

课程目标 2：学会熟悉水性的教学与指导方法，掌握蛙泳技术教学及练习

手段。【毕业要求 3.2：技能指导】

课程目标 3：具备团队协作能力，能够在小组活动中参与策划、组织、展示等工作。【毕业要求 7.1：团队协作】

（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	专业技能	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 2	技能指导	【技能指导】具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力，并获得两个或以上的专业相关职业资质。
课程目标 3	团队协作	【团队协作】掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行写作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动工作中能主动融入团队，合理分工及协助完成工作。

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
游泳基本理论	课程目标 1	讲授法	2
熟悉水性	课程目标 1/2/3	讲解示范法、循环练习法、游戏法	6
蛙泳技术与教学	课程目标 1/2/3	讲解示范法、循环练习法、问答法、慕课	22
教学实践	课程目标 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 游泳基本理论

【学习目标】

1. 了解游泳运动的意义与分类
2. 理解游泳技术的运动学原理
3. 开课准备

【课程内容】

1. 游泳的意义和分类
 - （1）游泳的意义

(2) 游泳的分类

2. 游泳技术的运动学原理

(1) 游泳时人体的浮沉与平衡

(2) 游泳时的阻力

(3) 游泳时的推进力

3. 游泳中的伤病预防及开课准备

(1) 健康诊断

(2) 开课前的准备及游泳课注意事项

【重点、难点】

1. 重点：游泳技术的运动学原理

2. 难点：游泳的阻力与推进力

【教学方法】

1. 课程以理论教学入门，通过讲授法重点讲解游泳的基本理论，以及开课的准备事项。

2. 通过陆上练习，体会人体在游泳时的运动方向和运动轴

【学习要求】知行合一，加强理论和实践的结合，用好解剖知识完成陆上练习。

【复习与思考】

1. 人体在水中如何保持平衡？

【学习资源】通过学习通，为学生提供预习视频及课后作业。

第二章 熟悉水性

【学习目标】

1. 掌握熟悉水性的技术动作练习方法

2. 掌握熟悉水性的技术动作的教学方法

3. 能熟练应用各种熟悉水性的游戏

【课程内容】

1. 水中行走、呼吸、浮体、滑行练习

2. 熟悉水性的单人游戏

3. 熟悉水性的多人游戏

【重点、难点】

1. 重点：水中呼吸与浮体练习

2. 难点：漂浮状态转站立状态

【教学方法】

1. 通过讲解与示范进行熟悉水性的基本练习

2. 通过组织单人游戏使学生掌握熟悉水性的游戏
3. 利用翻转课堂的形式，以小组为单位进行多人游戏的练习

【学习要求】克服恐惧，尽快完成熟悉水性练习，通过小组实践活动，掌握熟悉水性游戏的组织。

【复习与思考】

1. 为什么游泳课首先要进行熟悉水性的教学与指导？
2. 进行水中游戏的时候，教师应注意哪些事项？

【学习资源】通过学习通，为学生提供预习视频及课后作业。

第三章 蛙泳技术与教学

【学习目标】

1. 熟悉蛙泳技术的基本知识
2. 熟悉蛙泳的教学规律、特点、方法与手段
3. 能运用所学的知识，合理组织蛙泳技术的教学，正确处理教学中的具体问题

【课程内容】

1. 蛙泳技术
2. 蛙泳技术教学及练习手段
3. 蛙泳常见错误动作及纠正方法

【重点、难点】

1. 重点：蛙泳技术
2. 难点：蛙泳技术教学及练习手段

【教学方法】

1. 首先利用陆上练习学习蛙泳腿与蛙泳手臂的技术动作，然后采用单个动作教学加组合动作练习的方式进行蛙泳技术动作的学习。

2. 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。

3. 利用学生出现错误动作的时机，对蛙泳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】通过课堂教学与慕课体会蛙泳技术动作，按照练习要求完成课下练习，在小组实践中学以致用，提高教学水平。

【复习与思考】

1. 蛙泳的身体姿势特点？
2. 蛙泳的完整配合动作的要求是什么？
3. 阐述蛙泳划水和呼吸教学的步骤。

4. 蛙泳划手常见的错误动作及如何纠正？
5. 蛙泳完整配合教学的常见错误有哪些及如何纠正？

【学习资源】（利用慕课及网络视频资源，为学生提供学习资料及常见错误讲解。

第四章 游泳的风险及学习实践

【学习目标】

1. 熟悉游泳教学前的准备事项和教学中的注意事项。
2. 了解如何预防游泳活动中常见的传染病和伤害事故。
3. 利用小组活动制作项目推广内容。

【课程内容】

1. 游泳社会体育指导员行为规范。
2. 游泳教学前的健康诊断。
3. 游泳活动中常见传染病和伤害事故的预防。
4. 小组实践活动

【重点、难点】

1. 重点：小组实践活动。
2. 难点：游泳活动中常见传染病和伤害事故预防。

【教学方法】

1. 利用每次课的开始阶段强调开课准备事项及注意事项。
2. 利用情境模拟掌握游泳活动中伤害事故的预防及处理方法。
3. 通过作业、小组实践等活动回顾总结游泳课的教学理论与方法，并进行项目推广内容的制作。

【学习要求】学会总结梳理，对熟悉水性及蛙泳技术教学过程中的方法及教学顺序进行及时总结，从而掌握游泳课的教学方法并进行应用。

【复习与思考】

1. 如何防止游泳活动中产生伤害、溺水事故？
2. 如何制定游泳课的教案？尝试编制一份游泳课教案。
3. 游泳教学前应该做哪些准备工作？上游泳课时有哪些注意事项？

【学习资源】网络视频资料与内容发布小程序。

五、实践教学安排

1. 《游泳》课程实践教学 30 学时，均在游泳馆完成。
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，掌握熟悉水性及蛙泳技术的教法并应用。

4. 利用情境模拟等手段，熟悉预防伤害事故发生及处理方法。

实践教学环节的设计等；

通过分组，利用小组实践形式，布置教学教务，在教师的安全指导下完成项目式内容的拍摄和制作，教师通过平台发布并展示，采用教师评价和群众评价结合的方式对其进行评分。

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、平时作业、项目式作业、课堂考核、课程论文等。

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	游泳运动基本理论与基本技能 50米蛙泳	作业、课堂表现、蛙泳技评
课程目标 2	蛙泳的教学与实践	课堂表现、作业、课程论文
课程目标 3	团队协作	考勤 小组实践

2. 课程目标评价方法

评价环节	评价方式	课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核占比 (30%)	考勤			10
	课堂表现	10	10	
	作业	10	10	
	小组实践			50
结果性考核 (70%)	课程论文		40	
	蛙泳技评	60		

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) 考勤：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) 课堂表现：学生回答问题及掌握基本技能和教学指导能力情况。
- (4) 小组实践：学生参与小组实践积极性、承担任务完成情况、实践成果评价。

3. 期末成绩评定

- (1) 50米蛙泳考核：学生完成时间与技能评价。
- (2) 课程论文：学生提交的论文内容与撰写质量。

(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	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	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	熟练掌握游泳基本技能，能够积极准确回答教师提问，	熟练掌握游泳基本技能，能够积极回答教师提问，在组	掌握游泳基本技能，能够回答教师提问，在组织教学环	基本掌握游泳基本技能，不能准确回答教师提问，能够	不能掌握游泳基本技能，不回答教师提问，不参与组

		在组织教学环节能够流畅完成任务。	组织教学环节能够完成任务。	能够完成任务。	参与组织教学环节。	组织教学环节。
4	小组实践	能积极主动参与教学实践活动，承担组长的职责并组织组员进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，能够辅助组长进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，并且根据分工积极完成实践活动的准备和开展工作。	不主动参与教学实践活动，但能根据分工完成实践活动的开展。	不参与教学实践活动，不能完成实践活动的准备与开展工作。
5	蛙泳考核	根据蛙泳考试评分标准给与成绩评定				
		蛙泳动作完全正确，身体姿态优美、舒展，换气充分，能够充分蹬水及划水。	蛙泳动作正确，身体姿态较为舒展，换气充分，能够完成蹬水及划水。	蛙泳动作基本正确，身体姿态不够舒展，蹬水划水动作不充分。	蛙泳动作有错误，身体有下沉，蹬腿和划臂动作有错误。	蛙泳动作不正确，身体容易下沉，蹬腿和划臂动作明显错误。
6	课程论文	论文完整性好，态度很认真，书写工整，思路很清楚，准确率达到90%以上。	论文完整性较好，态度认真，书写较工整，思路清楚，准确率达到80%以上。	论文基本完整，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。	论文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。	论文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。

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
游泳				否	

九、主要参考书目

1. 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. 游泳（第3版）. 北京：高等教育出版社，2022年8月
2. 丛宁丽. 水中游戏189例. 北京：人民体育出版社，2010

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，在练习时应结伴同行或在室内的安全水域完成练习。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，不随意入水或随意离开教学场所。

《山西体育文化》课程大纲

一、课程信息

课程名称	山西体育文化 (Shanxi sports culture)		
课程编码	231210622B	适用专业	休闲体育专业
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 checked="" type="checkbox"/> 必修 <input 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	32 学时 (理论学时 4, 实践学时 28)		
执笔人	郭珺	审核人	王谊欣

二、课程简介

《山西体育文化》课程是休闲体育专业学生的一门专业核心课程。以晋中传统民间花戏健身操、榆社霸王鞭为研究对象，进行群众性舞蹈的教授，融群众舞蹈知识性、理论性、技术性以及艺术的应用性为一体，其艺术的实践性是该课程的本体属性。其课程任务和目的是通过教学，提炼晋中传统民间舞蹈元素，加以优化、整合、编创、完善，从而进行群众性舞蹈的传承与发展。该课程使学生传承晋中民间体育文化的同时，培养学生对本土民间群众性舞蹈的专业学习能力、沟通能力、创作能力和综合应用能力。通过晋中民间群众性舞蹈的初步了解和掌握，使舞蹈素质得到全面的提高，为学生日后独立从事群众性舞蹈工作奠定良好的基础。

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：具备规范的体育活动组织能力，且能够准确表达能力，以及具备良好的沟通与协调能力。【毕业要求 6.1：沟通表达】

课程目标 2：通过课程实践，培养良好的艺术综合表现能力，提高自身专业方面的水平、强化晋中民间群众性舞蹈运用的能力，继承和发扬本地区的群众性舞蹈。【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	沟通表达	6.1 【语言沟通】具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。
课程目标 2	国际视野	8.2 【文化交流】尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。

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
晋中群众性舞蹈概述	课程目标 2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	2
左权花戏健身操基本动作、第一套 (A)、第二套 (A)	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	20
榆社霸王鞭基本动作、双鞭组合	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	10
合计			32

（二）课程内容

第一部分 晋中群众性舞蹈概述

【学习目标】

1.通过学习，了解晋中群众性舞蹈（不同地区群众性舞蹈形成的历史沿革、种类的介绍等）。

2.通过讲解晋中各地可舞性群众性舞蹈的代表性剧目，对此地区的群众性

舞有更深入的了解。

【课程内容】

晋中群众性舞蹈概述（不同地区民间舞形成的历史沿革、种类的介绍等）。

【重点、难点】

- 1.重点：了解晋中民间舞蹈的种类，能够直观的进行辨别。
- 2.难点：不同地区民间舞的属性及掌握。

【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。

【学习要求】

课上积极参与互动，课下在规定时间内完成练习，并及时复习学过的内容。

【学习资源】

网站：哔哩哔哩、腾讯视频等

第二部分 左权花戏健身操

【学习目标】

1. 强调协调性与灵活性，操中包含多种手臂和身体的协调动作，旨在提高练习者的身体协调性和灵活性。
2. 注重姿势与动作标准，要求练习者掌握正确的姿势和动作路线，确保每个动作都能有效地锻炼到相关肌肉群。
3. 通过有趣的动作和动感的音乐，在享受锻炼的过程中，提高自身身体素质和健康水平，达到锻炼身体、提高身体素质的目的。

【课程内容】

1.基本练习：训练扇子的各种拿法和“蝴蝶扇”、“转扇”、“撒扇”、“翻扇”、“颤颠步”、“三颠步”、“点退步”等舞蹈技法。

2.花戏健身操《第一套》(A)的八个部分，包括：第一节热身组合《左权民歌：桃花红 杏花白》、第二节蝴蝶扇组合《左权民歌：杨柳青》、第三节行进步组合《左权民歌：打酸枣》、第四节十字步组合《左权民歌：放风筝》、第五节转扇组合《左权民歌：摘花椒》、第六节颤颠步组合《左权民歌：打秋千》、第七节磕撒扇组合《左权民歌：太行山》、第八节吸跳步组合《左权民歌：感谢共产党》。

3.花戏健身操《第二套》(A)的八个部分，包括：第一节十字跳跃步组合《左权民歌：太行山》、第二节十字跳跃双分扇组合《左权民歌：插稻秧》、第三节大云手组合《左权民歌：新中国》、第四节点退步组合《左权民歌：采沙棘》、第五节跳颠踢步组合《左权民歌：会哥哥》、第六节撒扇组合《左权民歌：太行山》、第七节大转身组合《左权民歌：打酸枣》、第八节吸跳步大拧身组合

《左权民歌：这是什么人的队伍上了前线》。

【重点、难点】

1.重点：让学生初步掌握花戏健身操的体态、韵律、节奏特点及肢体协调运用的能力，将“蝴蝶扇”和“三颠步”能够配合起来，呈现出“蝴蝶在花丛中翩翩起舞”的景象。

2.难点：扇花是小花戏的重要组成部分，体现了小花戏独特的风格。通过对花戏操的学习，学生能够自如地进行行进间的舞姿动作，在动作中体会小花戏起伏颤颠的舞步所带来的轻盈活泼、富有弹性的独特韵味。

【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。

【学习要求】

课上积极参与互动，课下在规定时间内完成练习，并及时复习学过的内容。

【学习资源】

网站：哔哩哔哩、优酷视频等

第三部分 榆社霸王鞭

【学习目标】

1.了解、掌握榆社霸王鞭“四十点法”，双鞭可以在击打的任意部位或点上转换。

2.学到的基本动作运用在组合中，可以将霸王鞭的体态、韵律、节奏特点及肢体协调运用很好地呈现出来。

【课程内容】

1.霸王鞭的动作：磕、打、推、转、挑、翻、荡、摇、摆、甩等10个花样。（传说的打法为“八点法”，后来又发展为“四十点法”，即在原“八点法”的基础上，又加了三个“八点”，两个“四点”）。

2.组合：《霸王神韵》、《庆丰收》等。

【重点、难点】

1.重点：初步掌握霸王鞭的体态、韵律、节奏特点及肢体协调运用的能力。

2.难点：特殊技艺的学习，磕、打、推、转、挑、翻、荡、摇、摆、甩等10个花样。

【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。

【学习要求】

课上积极参与互动，课下在规定时间内完成练习，并及时复习学过的内容。

【学习资源】

网站：哔哩哔哩、优酷视频等

五、实践教学安排

《山西体育文化》课程开设一个学期，总学时数为 32 学时，其中理论学时数为 4 学时，实践学时数为 28 学时。

本课程实践教学安排如下：

1. 采取集体课的授课方式，通过教师讲解、示范，学生模仿、查阅文献、师生互动交流、舞台实践等方式教授。
2. 遵循由简到难、循序渐进的方法，示范动作和讲解分析相结合，激发学生兴趣，领会不同地区群众体育文化。
3. 学生分组练习，教师检查、指导。
4. 学生记录平时作业，教师检查、指导。

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、实践应用考查等。

期末考核包括动作完成度、队形变化、团队配合等。

（二）考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	左权花戏健身操基本动作术语的记写（作业）：20% 榆社霸王鞭基本动作术语的记写（作业）：20% 队列队形的实践应用（课堂表现）：20%	过程性考核
课程目标 2	队列队形的实践应用（课堂表现）：过程性考核 20% 组合中和同学配合的默契度、动作准确度：过程性考核 20% 花戏健身操第一套（A）期末考试 30% 花戏健身操第二套（A）期末考试 30% 双鞭组合 期末考试 40%	过程性考核 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%+期末成绩×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) 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：学生主动参与课堂练习、讨论，创造性地提出问题的能力

3. 期末成绩评定

(二) 评分标准

4. 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，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。

(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。

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	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) 课堂表现评分标准

课堂表现的考核内容为沟通表达能力。

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	姿态及精神面貌非常好，口令准确，站位合理，调动队	姿态及精神面貌好，口令准确，站位合理，调动队伍能力	姿态及精神面貌好，口令较准确，站位基本合理，调动队	姿态及精神面貌一般，口令基本准确，站位基本合理，调	姿态及精神面貌差，口令不准确，站位不合理，基本无

	伍能力强，声音洪亮有节奏，准确率达到90%以上。	较强，声音洪亮有节奏，准确率达到80%以上。	伍能力较强，声音较洪亮有节奏，准确率达到70%以上。	动队能力一般，声音不洪亮，节奏感不强，准确率达到60%以上。	法调动队伍，声音不洪亮，无节奏，准确率低于60%。
--	--------------------------	------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------

5. 期末成绩评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	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。

八、选用教材及主要参考书

1. 李明珍，刘瑜，刘瑞琪. 左权小花戏. 山西：新世界出版社. 2015年1月
2. 顾小英，田彩凤. 山西民间舞蹈教程. 北京：中国戏剧出版社. 2011年10月

九、课程学习建议

1. 课后全班复习组合，通过微信群上传组合视频。
2. 学过的课堂动作、健身操、组合及重点难点汇总在笔记本上，方便自己查阅，帮助记忆。
3. 上网搜索与本学期相关的组合，以观众的视角发现如何展现风格特点。

《定向运动》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 定向运动	(英文) Orienteering	
课程编码	231210623B	适用专业	休闲体育
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 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	李金锁	审核人	王谊欣

二、课程简介

定向运动是一项利用精确的地图和指北针，按顺序到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜者的体育项目。它结合了智力与体力、竞技与娱乐、探险与刺激等多种元素，是一项极具挑战性和趣味性的体育运动。通过参与定向运动，学生不仅能强健体魄，还能培养独立思考、迅速反应、果断决定和独立解决所遇问题的能力。

《定向运动》为休闲体育专业的专业核心课程，也是本专业的特色课程之一，为户外课程的先导课。根据培养目标，《定向运动》可以培养定向运动教练员与裁判员，并为户外运动指导员培养打好基础。

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：具备娴熟的定向运动技能；能够灵活运用所学理论知识与实践技能；创造性的解决定向实践挑战；形成不畏艰难、顽强拼搏的精神；塑造组织领导、团结协作、勇于创新的综合能力。【毕业要求 3.2：能力创新】

课程目标 2：熟悉定向运动相关政策；熟练掌握定向运动知识和技能；掌握定向运动的技战术；并且能够灵活运用与实践；定向运动技能水平达到三星级运动员水平；裁判员达到二级及以上水平。【毕业要求 4.2：技能指导】

课程目标 3：培养学生组织能力、领导能力、自主学习、团队协作等综合素质。【毕业要求 7.1：团队协作】

（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	能力创新	3.2 【能力创新】 能够将创新思维作用于行业需求，发现、辨析和解决休闲体育行业现象和问题，具备一定的创新工作能力和创业基本素质。
课程目标 2	技能指导	4.2 【技能指导】 具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力，并获得两个或以上的专业相关职业资质、
课程目标 3	团队协作	7.1 【团队协作】 掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动工作中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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
定向基础	课程目标 1/2/3	讲授法、讨论法	4
实践技能	课程目标 1/2/3	讲解示范法、案例分析、	20

		小组协作	
裁判能力	课程目标 2	讲解示范法、实践法、 情景模拟法	8
合计			32

课程内容

第一章：定向运动概述

【学习目标】

认知目标：使学生了解定向运动形式、定义与类型等基础知识。

技能目标：通过定向运动基础知识的学习，学生能够阐述定向运动的定义和价值。

情感目标：培养学生对定向运动的学习兴趣，提高学习主动性。

【课程内容】

定向运动的形式、定义与类型

定向运动的性质和特征

定向运动文化

定向运动场地、定向运动器材与装备

【重点、难点】

1.重点：定向运动定义

2.难点：定向运动性质和特征

【教学方法】

1.讲授法：结合世界和我国定向运动起源和发展历程，讲授定向运动定义、形式、特征、文化等内容。

2.探究法：通过课堂提问、小组讨论，启发学生主动思考，引导学生充分掌握

教学重点，理解教学难点，培养学生主动思考的学习习惯。

【学习要求】

通过理论学习，基本能让学生了解定向运动概念、历史等，让学生基本了解定向运动。

【复习与思考】

复习定向地图，思考地图的八大要素？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第二章：定向地图和指北针

【学习目标】

认知目标：使学生了解定向地图和指北针，能够基本掌握定向地图图例、指北针构造等知识。

技能目标：使学生掌握定向地图及指北针的使用方法及注意事项。

情感目标：培养学生自主学习，独立思考，辩证看待事物的综合能力。

【课程内容】

定向地图

地貌判读

指北针

【重点、难点】

1.重点：定向地图和指北针

2.难点：指北针

【教学方法】

1.讲授法：结合多媒体课件，讲授定向地图与指北针的基本概述。

2.讨论法：组织小组讨论定向地图的主要构成要素及使用方法等。

【学习要求】

知行合一，理论与实践结合，真正能够让学生理解地图的八大要素。

【复习与思考】

电子定向器材如何使用？如何自制简易器材？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第三章：定向器材操作与使用

【学习目标】

认知目标：能够初步认识有关定向运动所应用的各种器材，及其分类和特点。

技能目标：熟练掌握包含针式打卡器、电子打卡器、点标旗的正确使用方式。

情感目标：培养学生发现问题、解决问题的能力，以促进学生对定向运动的热情。

【课程内容】

- 1.定向地图
- 2.检查卡（纸质检查卡、电子指卡）
- 3.检查点（点标旗、针式打卡器、电子打卡器）
- 4.号码布
- 5.检查点说明表
- 6.发令器

【重点、难点】

- 1.重点：各类定向运动器材的识别、分类
- 2.难点：电子打卡器的使用

【教学方法】

- 1.讲授法：结合实际的器材，讲授定向器材的结构、分类等基本知识。
- 2.示范法：教师演示操作，组织小组对定向器材进行实践操作。

【学习要求】

通过学习定向赛事器材，创新思考简易器材的制作，让学生通过学习可以自行创造简易定向器材。

【复习与思考】

复习定向运动项目，思考每个项目如何组织比赛？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第四章：定向运动项目技战术

【学习目标】

认知目标：了解定向运动的多种形式，明白其比赛规则等知识。

技能目标：能够独立完成各种形式的定向运动，明白其不同规则。

情感目标：培养学生团队协作、辩证思考、不断学习和创新等综合能力

【课程内容】

百米定向赛

短距离定向赛

积分定向赛

团队定向赛

定向接力赛

【重点、难点】

- 1.重点：多种定向项目的比赛方法和原理
- 2.难点：多种定向项目的比赛规则

【教学方法】

- 1.讲授法：结合教师的示范，讲授定向运动各项目基本技术的动作方法、易犯错误和实战应用时机与技巧。

2.体验式教学法：通过“体验、反思、分享、总结”过程，全面提升学生对定向运动技战术的理解与运用。

【学习要求】

要求学生理解和掌握各种赛事的组织和管理，掌握基本赛事组织和裁判能力。

【复习与思考】

思考定向运动技术有哪些？

【学习资源】

（此处说明可以为學生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第五章：定向运动技战术

【学习目标】

认知目标：了解定向运动技战术的基本知识及构成的基础要素。

技能目标：能够掌握定向运动的基本技术及战术，并能熟练的运用到实践中。

情感目标：培养学生辩证思考、独立克服困难等综合能力。

【课程内容】

定向运动技术

定向运动战术

【重点、难点】

1.重点：定向运动技术

2.难点：定向运动技术

【教学方法】

1.练习法：学生对定向运动技战术的基本动作反复进行单个、分解、组合和成套练习。

2.演示法：教师利用合理的时机演示定向运动战术应用的方法，提示动作注意要点，引导学生发现错误并及时纠正。

【学习要求】

深入对技战术的理解和使用。

【复习与思考】

思考路线行进的技巧？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第六章：特殊路线的行进技巧

【学习目标】

认知目标：能够初步掌握基本行进技巧建立起特殊路线行进的安全意识。

技能目标：初步掌握特殊地形行进技巧，发展协调运动能力。

情感目标：通过相互保护、提醒，提高协调配合能力，形成良好的路线规划意识。

【课程内容】

基本行走技巧

特殊地形通过技巧

【重点、难点】

1.重点：特殊地形通过技巧

2.难点：对不同地形进行区分并运用相关行进技术

【教学方法】

1.讲授法：教师结合实地环境对路线的行走技巧进行仔细的讲解。

2.演示法：教师对基本行走技巧和利用器具行走的技巧进行分步骤、易错点进行展示。

【学习要求】

穿好户外学习的衣物，做好防护，听从指挥。

【复习与思考】

思考如何组织一场百米赛事？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第七章：定向运动活动（赛事）方案设计与评价

【学习目标】

认知目标：培养学生对定向运动活动（赛事）方案制定的认知水平，使学生会制定定向运动活动（赛事）方案。

技能目标：培养学生制定定向运动活动（赛事）方案的能力。

情感目标：培养学生科学创新，严谨细致的工作态度。

【具体内容】

按小组进行活动（赛事）方案设计展示

【重点和难点】

1.重点：活动（赛事）方案设计展示

2.难点：活动（赛事）方案设计展示

【教学方法】

1.讲授法：结合教师的示范，讲授定向运动活动（赛事）方案设计与评价应用要点、技巧。

2.探究法：通过课堂提问、小组讨论、案例分析，启发学生主动思考，引导学生充分掌握教学重点，理解教学难点，培养学生主动思考的学习习惯。

【学习要求】

理论联系实际，理解性掌握活动（赛事）方案的格式内容

【复习与思考】

思考制定一场活动（赛事）方案都需要哪些内容？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、

网络教学平台等)

第八章：定向运动裁判实践

【学习目标】

认知目标：能够初步掌握定向运动裁判的构成，及相关部门的职能职责。

技能目标：能够对赛事有初步的了解，并筹划一场小型的班级赛事。

情感目标：通过相互合作，提高协调配合能力，形成良好的规划意识。

【课程内容】

1.定向运动各部门裁判实践

2.裁判执裁配合实践

【重点、难点】

1.重点：起点、终点的场地规划

2.难点：不同裁判部门的相互协调与配合

【教学方法】

1.讲授法：教师结合实地环境对场地规划的布局进行仔细的讲解。

2.纠错法：对裁判组委会的构成、各部门裁判实践的综合情况进行监督指导纠错。

【学习要求】

穿好户外学习的衣物，做好防护，备好裁判用具，听从指挥。

【复习与思考】

思考一个合格的裁判员，应具备哪些？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

五、实践教学安排

短距离定向、积分定向、团队定向赛野外教学实践

【学习目标】

认知目标：通过野外路线实践，对野外短距离定向、积分定向、团队定向指北针穿越知识掌握是否正确进行验证，能够发现自身对知识理解和把握存在的问题，进行及时修正。

技能目标：综合运用识图技术规划线路，演练不同地形的穿越技术，在实践中提升技能水平。

情感目标：使学生提升对自我能力水平的认知和在团队中发挥所长、相互帮助意识的培养。

【具体内容】

1. 结合现地地形、地貌，综合运用基本行进技术
2. 野外环保
3. 野外风险

【重点和难点】

1. 重点：结合现地地形、地貌，综合运用基本行进技术
2. 难点：短距离定向定位与导航技术

【教学方法】

1. 讲授法：教师对野外短距离定向、积分定向、团队定向实践的具体要求及注意事项进行讲解。
2. 演示法：针对在野外穿越过程中运用定位导航技术、行进技术进行演示。

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、平时作业、随堂测验、教学实践等。

期末考核采用技能考核+闭卷考试形式。

（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、期末考核
课程目标 1	定向赛事方案设计与评价 10% 特殊路线行进技巧10%	作业、期末考核（理论）
课程目标 2	定向运动概述 30% 定向地图与指北针的使用10% 定向器材的操作使用10%	随堂测验、教学实践、

	定向运动技战术 10%	
课程目标 3	定向裁判实践 20%	考勤、期末考核

七、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=过程性考核×20%+期末考核×30%+技能考核×50%

本课程考核内容包括平时成绩与期末成绩两个部分构成，其中平时成绩占总成绩 20%，包括出勤、作业、随堂测验、教学实践等，根据学生平时表现与知识、技能掌握情况进行综合评价，期末成绩主要根据学生理论考核得分及技能考核得分进行综合评价，二者得分之和构成学生本门课程的总成绩。

1. 平时表现

【考核方法】

从考勤情况进行评价。考勤根据学生课堂迟到、早退、旷课、见习等情况进行综合评价。

【评价标准】

平时成绩评分标准

考核内容	评分标准
出勤情况	迟到或早退 1 次扣 5 分，累计 3 次迟到或早退计 1 次旷课；无故旷课 1 次扣 10 分，累计 3 次无故旷课，不允许参加本学期考试；见习累计 5 次和事假、病假累计 3 次计 1 次迟到。

2. 作业

【考核内容】

定向赛事策划方案

【考核方法】

根据学生完成的情况、方案内容详实情况等予以评分。

【评价标准】

作业成绩评分标准

90--100分	80--89分	70--79分	60--69分	60分以下
熟练掌握方案写作，内容详实，逻辑清晰，考虑周全。	能够较熟练掌握方案写作，内容较详实，逻辑较清晰，考虑周全。	基本掌握方案写作，内容一般，逻辑较清晰，考虑一般。	初步掌握方案写作，主要内容全面，考虑略有欠缺。	不能掌握方案写作，主要内容缺乏，逻辑混乱，考虑不周。

3.随堂测验

【考核内容】

教学组织与引导—课堂准备活动的教案并按计划实施

【考核方法】

根据学生课堂准备活动方案的撰写完成情况以及实施情况予以评分。

【评价标准】

随堂测验评分标准

90--100分	80--89分	70--79分	60--69分	60分以下
高质量完成方案的撰写，逻辑明晰，有创新；语言表述清楚，口令清晰响亮，组织有序，达到预期实施效果。	较好完成方案的撰写，逻辑较明晰，有创新；语言表述清楚，口令清晰响亮，组织有序，基本达到预期实施效果。	完成方案的撰写，缺乏活动安排的逻辑性、创新型；语言表述清楚、口令较响亮，预期实施效果欠佳。	基本完成方案的撰写，缺乏教案书写的规范性；语言表述较混乱、缺乏逻辑性，预期实施效果一般。	不能按要求完成方案的撰写；语言表述不清楚，组织混乱，不能达到预期实施效果。

4.教学实践

【考核内容】

百米定向赛放点实践或者野外场地放点

【考核方法】

每个学生放 5 个检查点，根据地图上点标说明要求，学生放点准确性情况等予以评分。

【评价标准】

实践成绩评分标准

90--100 分	80--89 分	70--79 分	60--69 分	60 分以下
5 个点位全部放置准确无误，切点标旗高度符合要求。	4 个点位全部放置准确无误，切点标旗高度符合要求	3 个点位全部放置准确无误，切点标旗高度符合要求	2 个点位全部放置准确无误，切点标旗高度符合要求	点位全部放置错误，切点标旗高度不符合要求

理论考核

【考核方法】

采用闭卷考试的方式进行。围绕定向运动概述，定向运动地图，定向运动技战术、竞赛规则、裁判法、竞赛组织等基础理论考核，重点考察学生对定向运动常识掌握情况及运用基础知识的水平。

【评价标准】

参照《晋中学院阅卷办法》予以评分。

技能考核

【考核内容】

运动技能实践考核——团队赛

【考核方法】

根据学生识图、跑图能力、团队合作能力、及用时表现进行综合评价给予评分。

根据学生对知识讲解的情况进行给予评分。

【评价标准】

以团队赛的形式进行考核。总分为 100 分。

所有检查点均匀分布在考核规定场地内，根据考试人数设置 3 名或 4 名学生一组进行考试，地图设置必打点路线和自由点，每组每名学生必须按顺序打必经路线，自由点可根据分给的任务点随意打，每个团队全部打全所有点标，用时最短者为胜。

以团队赛的形式按批次出发，间隔时间为 3 分钟，有效时间为 50 分钟。

成绩评定：成绩无效或者未在有效时间内到达终点视为 0 分。

考核依据《中国学生徒步定向竞赛规则》或《中国徒步定向运动竞赛规则》执行。

考核采用定向运动专业电子计时设备计时。

如考核受天气情况影响，视影响程度成绩可酌情调整，调整区间为 1-5 分钟内；

如遇极端天气，则可根据实际情况调整考核日期。

打分详表

性别 时间 分数	100	99-95	94-90	89-85	84-80	79-75	74-70	69-65	64-60	60 以下
男	20'以下	20'01"-22'00"	22'01"-24'00"	24'01"-26'00"	26'01"-28'00"	28'01"-30'00"	30'01"-32'00"	32'01"-34'00"	34'01"-36'00"	36'以上
女	24'以下	24'01"-26'00"	26'01"-28'00"	28'01"-30'00"	30'01"-32'00"	32'01"-34'00"	34'01"-36'00"	36'01"-38'00"	38'01"-40'00"	40'以上

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

- 1.张晓威 编著.定向越野.星球出版社, 2013.1
- 2.单小忠.学校定向运动教学与技战术训练.杭州: 浙江教育出版社, 2012.6
- 3.杨向东, 等编著.定向运动教程.河海大学出版社, 2006.5

十、课程学习建议

学生在学习课程中需要克服天气、环境带来的不利影响, 做好野外活动的准备, 听从教师的指导, 避免安全风险。同时应利用课后作业熟练掌握相关技能, 并取得职业资质。

《素质拓展》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 素质拓展	(英文) Outdoor development	
课程编码	231210625B	适用专业	休闲体育
先修课程	户外运动基础 1-2	修读学期	3
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	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 8 , 实践学时 24)		
执笔人	刘云龙	审核人	王谊欣

二、课程简介

《素质拓展》课程作为我校休闲体育专业的一门专业方向必修课，是该课程在户外营地教育、素质拓展、研学旅行的延伸和具化。本课程按照休闲体育专业培养方案的毕业要求，以服务休闲体育行业企业为导向，为休闲体育专业应用型人才培养起到重要的支撑作用。

《素质拓展》课程以培养优秀的拓展培训师为目标，以体验式学习为教学理念，以户外教育和拓展教育所需的基本知识为主要内容，采用研究性学习、任务驱动式教学、小组合作学习等教学方式，掌握策划、组织、开展拓展活动的基本技能；培养学生具备撰写拓展游戏方案并执行的能力，能够针对顾客需求组织活动并对青少年进行针对性指导。能够在团队中承担相应角色并与成员团结协作完成任务。

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：能够运用拓展训练的基本原理组织开展拓展训练活动，具备在实践中指导他人进行相关项目操作和解决遇到问题的能力。【毕业要求 4.1：

专业技能】

课程目标 2：能够应用拓展训练方法，组织拓展训练活动，具备沟通开展拓展训练的能力，分析培训团队遇到的困难，解决团队在配合、协作等方面存在的问题。【毕业要求 7.1：团队协作】

(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	专业技能	形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 2	团队协作	掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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
素质拓展理论	课程目标 1/2/3	讲授法	4
破冰技术	课程目标 2/3	讲解示范法、游戏法	4
团建技术	课程目标 1/2	讲解示范法、循环练习法、游戏法	4
执行力类技术	课程目标 1/3	讲授法、情境教学法、实践法	4
沟通类技术	课程目标 2/3	讲解示范法、游戏法	4
协作类技术	课程目标 1/2	讲解示范法、循环练习法、游戏法	4
挑战类技术	课程目标 1/3	讲解示范法、游戏法	4
引导反思技术	课程目标 1/2/3	讲解示范法、引导法	4
合计			32

(二) 课程内容

第一章 素质拓展概论

【学习目标】

1. 认知目标:掌握拓展训练的起源与发展，掌握拓展训练的理论基础
2. 技能目标:了解拓展训练国内外行业发展现状

3. 情感目标：培养学生对拓展的整体认知，初步建立正确的学习态度。

【课程内容】

1. 拓展训练概述

(1) 拓展训练的起源

(2) 拓展训练的发展

2. 拓展训练基本原理

(1) 拓展训练哲学、教育思想

(2) 拓展训练基础理论

【重点、难点】

1. 重点：拓展训练的起源和拓展训练基础理论

2. 难点：拓展训练的相关概念

【教学方法】

1. 讲授法：结合 PPT 讲授拓展训练基础知识。

2. 案例法：给出案例，分组讨论你参与过的团建项目有哪些感悟并分享出来。

【学习要求】

【复习与思考】

1. 拓展训练中重要的理论基础是哪些？请举例列举出来。

【学习资源】慕课

第二章 拓展项目布置与引导反思技术

【学习目标】

1. 认知目标：掌握体验式教育基本原理、基础理论及拓展训练与营地教育基础知识。

2. 技能能力标：能够掌握开展营地教育与拓展训练基本技能，正确使用培训道具及绳索装备，运用体验式教学方法与引导反思技术开展拓展训练、青少年营地身体素养训练与营地教育课程，基本达到开展拓展训练及营地教育组织实施能力。

3. 情感目标：提升学生综合素养，在学习拓展训练知识技能的同时“体验户外营地教育乐趣、完善人格、培养求知欲”。

【课程内容】

1. 破冰技术的布置与引导反思技术

2. 执行力类项目布置与引导反思技术

3. 沟通类项目布置与引导反思技术

4. 协作类项目布置与引导反思技术

5. 挑战类项目布置与引导反思技术

【重点和难点】

1. 重点：项目布置与分享技术

2. 难点：项目布置与分享技术与日常生活的联系与应用

【教学方法】

1. 讲授法：结合户外实际场景讲授户外装备的使用方法。

2. 游戏和比赛法：利用游戏和比赛的方式导入具体练习内容，引发学生对项目分享 如何正确使用的思考。

3. 情景模拟：采用实际场景由学生主动进行实践，通过情景模拟的方式，引导学生主动探究分享点的适用环境。

【复习与思考】

1. 请说出项目的布置流程和引导分享过程的重点。

【学习资源】慕课

五、实践教学安排

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
素质拓展基础概论	拓展训练中起源、开展形式和现状	4
破冰技术	项目的带领及引导反思技术的应用	4
团建技术	项目的带领及引导反思技术的应用	4
执行力类技术	项目的带领及引导反思技术的应用	4
沟通类技术	项目的带领及引导反思技术的应用	4
协作类技术	项目的带领及引导反思技术的应用	4
挑战类技术	项目的带领及引导反思技术的应用	4
引导反思技术		4

1. 实训内容

考查项目的带领及引导反思技术的综合应用。

2. 实训的方式、方法、手段

利用现有场地条件，应用任务驱动教学方式，以小组为单位，结合野外实践需要展开相关内容教学。

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、平时作业、项目式作业、课堂考核、课程论文等。

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

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	素质拓展概念和基本知识：20% 项目的带领及引导技术：30%	出勤、作业、教学实践
课程目标 2	项目的布置与引导反思技术：50%	期末考查 (技能考试+教学实践)

七、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+技能考查×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) 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：学生回答问题及掌握基本技能和教学指导能力情况。
- (4) 小组实践：学生参与小组实践积极性、承担任务完成情况、实践成果评价。

3. 技能考查评定

(1) 素质拓展考核方法：

每名同学根据本学期主要的授课主题选择一个教学内容，进行无生授课5-10分钟。由任课教师组成考评组，对学生教学组织能力及说课表现进行综合评价。百分制赋分，占总成绩的70%，按比例换算计入总成绩。

(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	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	熟练掌握拓展训练基本技能，能够积极准确回答教师提问，在组织教学环节能够流畅完成任务。	熟练掌握拓展训练基本技能，能够积极回答教师提问，在组织教学环节能够完成任务。	掌握拓展训练基本技能，能够回答教师提问，在组织教学环节能够完成任务。	基本掌握拓展训练基本技能，不能准确回答教师提问，能够参与组织教学环节。	不能掌握拓展训练基本技能，不回答教师提问，不参与组织教学环节。
4	小组实践	能积极主动参与教学实践活动，承担组长的职责并组织组员进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，能够辅助组长进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，并且根据分工积极完成实践活动的准备和开展工作。	不主动参与教学实践活动，但能根据分工完成实践活动的开展。	不参与教学实践活动，不能完成实践活动的准备与开展工作。

2. 技能考查评定标准

项目	考核内容	评分标准
开场（30）	缺少开场导入与结束语，语义不够清晰，语速不够恰当，语音语调不尽标准	18分以下
	有一定的开场导入与结束语言，语义基本清晰，语速基本恰当，语音语调较标准	18-22
	开场导入与结束语言基本恰当，语义全面，较清晰，语速语音语调基本恰当	23-26

	开场导入与结束语言恰当合理，语义全面、清晰，语速恰当，语音语调标准	26-30
技术（35）	姿态不得体，缺少角色感，讲解缺少逻辑性，术语不尽规范，技术动作示范不够熟练或存在错误	21分以下
	姿态基本得体，具有一定的角色感，讲解的术语基本规范，技术动作示范准确	22-26
	姿态得体，具有一定的角色感，讲解正确，具有一定逻辑性，技术动作示范标准，运用比较娴熟	27-30
	姿态自然，角色感强，讲解正确，逻辑性强，术语规范，要领突出，技术动作示范标准，运用娴熟	31-35
组织（35）	缺少组织方法或不合理，过程不够顺畅，存在安全隐患	21分以下
	具有一定的组织练习方法，安全保护基本符合规范	22-26
	组织方法基本合理，安全保护比较规范	27-30
	组织方法科学合理，流程顺畅高效，安全保护规范合理	31-35

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
大学生户外素质拓展培训指南	刁元斌、黄晶晶	高等教育出版社	2023年	否	

九、主要参考书目

1. 段国萍. 素质拓展 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2018.
2. 邢蕾. 素质拓展训练 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2016.
3. 周芸. 大学生素质拓展训练 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2018.

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。

《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	231210626B	适用专业	体育休闲
先修课程	无	修读学期	3
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	王谊欣

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、鲀、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：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：信息技术应用】

课程目标 2：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。【毕业要求 9.2：健康发展】

(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	信息素养	【信息技术应用】具备较强的信息技术应用能力，能够恰当使用现代信息技术手段进行休闲体育领域的研究、传播、组织等。
课程目标 2	持续发展	【健康发展】身心健康，具有自我管理能力，能够做好职业生涯规划，形成终身学习的习惯，适应社会经济和个人可持续发展需要。

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
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】

1. 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。
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.形意拳十二形鼯形、鲵形技术。
- 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

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 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。

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。

《体能训练》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 体能训练	(英文) Physical training	
课程编码	231210627B	适用专业	体育教育
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 checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 8 , 实践学时 24)		
执笔人	王谊欣	审核人	李金锁

二、课程简介

体能训练是休闲体育专业的专业核心课程，是一门讲述如何提高运动参与者机体运动能力，为运动参与者提高环境适应水平和创造优异成绩服务的专业课程。休闲体育专业人才培养的定位之一为户外运动方向，体能训练作为户外运动必不可少的运动基础，决定者参与者的体验感和安全性，因此将《体能训练》课程确定为专业核心课之一。

通过本课程的学习，学生可以掌握体能训练的基本理论和基本方法，能够应用体能训练技能提高户外运动、大众健身参与者的体能水平；同时解决学生体质健康标准测试与日常体能问题，提高身体的综合适应能力。

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：

1. 能够熟练掌握系统的体能训练基础知识，主动探究其发展现状及未来走向，将所学知识运用到实践中，探索利用徒手及器械的体能训练组合。【4.1 专业技能】

2. 能够运用体能训练基本理论并结合休闲体育相关运动项目，分析所需体能储备知识与技能，利用系统全面的训练方法手段，提高体能素质。。【4.3 健康指导】

3. 能够运用体能训练方法，探究人体身体素质基础，形成自主学习、积极探索的学习习惯。【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	应用能力	4.1 【专业技能】 形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 2	应用能力	4.3 【健康指导】 掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术，在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。
课程目标 3	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
体能训练基本理论	课程目标 1	讲授法、讨论法	2
动态热身活动与核心区构建	课程目标 1、2、3	讲解示范法、案例分析法	4
身体机能及力量、速度、柔韧、灵敏素质训练	课程目标 1、2	讲解示范、视频分析、慕课	18
体能训练一般性场地测试	课程目标 2、3	翻转课堂、情境教学、小组实践	8
合计			32

(二) 课程内容

第一章 体能训练基本理论

【学习目标】

1. 了解《学生国家体质健康标准测试》的意义与项目。
2. 掌握体能与体能训练的概念，了解体能训练的内容与原则。
3. 建立符合现代运动需求的科学系统的训练观。

【课程内容】

1. 《国家学生体质健康测试标准》测试项目与方法、测试仪器。
2. 体能训练的任务和内容。
3. 体能训练的价值。
4. 体能训练的原则

【重点、难点】

1. 重点：《国家学生体质健康标准》测试项目与方法
2. 难点：体能训练的内容与原则

【教学方法】

1. 讲授法
2. 讨论法

【学习要求】

1. 学生应熟知人体基本结构，并了解各系统的工作原理。
2. 教师应了解体能训练的前沿知识，结合教学实际介绍体能训练的相关内容。
3. 学生上课前应预习教师提供的教学课件及教学内容。

【复习与思考】

结合专业选项课，想一想课程与练习中的一般体能训练和专项体能训练。

【学习资源】

第二章 动态热身活动与核心区构建

【学习目标】

1. 厘清动态热身的解剖学原理。
2. 探究身体各部分的拉伸方法，能够针对性解决各肌群的拉伸与松解问题。
3. 具备激活核心区的能力。

【课程内容】

1. 徒手动态热身训练。
2. 器械动态热身训练。
3. 核心稳定性训练。
4. 静力拉伸放松方法

【重点、难点】

1. 重点：动态热身训练
2. 难点：身体激活方法

【教学方法】

1. 讲解示范法
2. 案例分析法

【学习要求】

借助热身与核心区激活的功能、意义，建立崇尚科学、追求真理的体育精神。

【复习与思考】

动态热身与传统热身的区别是什么？

【学习资源】

第三章 不同运动素质的训练

【学习目标】

1. 了解不同运动素质的概念和分类
2. 掌握不同运动素质训练的方法
3. 能够根据需要制定不同运动素质训练计划

【课程内容】

1. 力量素质训练。
2. 核心力量训练。
3. 速度素质训练。
4. 耐力素质训练
5. 柔韧素质训练。
6. 灵敏素质训练

【重点、难点】

1. 重点：不同运动素质的影响因素与训练方法。
2. 难点：不同训练素质的训练实施与计划制定，

【教学方法】

1. 讲解示范法
2. 视频分析法
3. 慕课

【学习要求】

1. 学生应建立不同运动素质训练的整体思路
2. 教师应与实践相结合，对不同运动素质训练的方式进行讲解

3. 学生课前需解剖、生理等相关内容进行复习

【复习与思考】

制订不同运动素质的训练计划。

【学习资源】

第四章 体能训练一般性场地测试

【学习目标】

1. 明晰场地测试中各个变量的测试策略以及评价方法的制订方法。
2. 自主设计测试内容。
3. 强化沟通交流和团队协作能力，锻炼学生的临场应变、操作能力。

【课程内容】

1. 体能训练场地测试方法
2. 体质诊断和训练计划评价

【重点、难点】

重点：基于体能训练原理、基本原则制订合理有效的场地测试方法

难点：结合实际进行测试评价

【教学方法】

1. 翻转课堂
2. 情境教学
3. 小组实践

【学习要求】

建立“学练结合”的优良作风，提升体能储备意识，树立正确的文化观、体育观。

【复习与思考】

如何结合实际设计贴个测试内容及方法

五、实践教学安排

1. 该课程实践学时为 24，主要采取小组实践的方式，利用翻转课堂的方式让学生通过组织、策划、撰写不同运动素质的训练方法并实施教学完成。

2. 通过期末考核的方式，针对不同目标提交体能训练方案，提高学生实践能力。

六、考核方式

（一）考核方式

课程考核方式分为过程性考核、期末考核两部分。

过程性考核方式（平时成绩）包括课堂参与、平时作业、技能展示等。

期末考核采用专项考核+理论考试进行考核。

(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	体能训练基本理论 (10%) 热身训练计划制订 (20%)	课堂参与、作业、理论考试
课程目标 2	不同素质训练与测试方法 (30%)	专项考核、理论考试
课程目标 3	体能训练场地测试 (30%) 身体各部位拉伸 (10%)	课堂参与、作业、专项考核、 技能展示

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×20%+技能考核×50%+期末考核×30%

2. 平时成绩评定

- (1) 课堂参与：学生参与课堂活动情况。
- (2) 作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。
- (3) 技能展示：身体不同部位拉伸方法展示

3. 期末成绩评定

- (1) 专项考核
- (2) 理论考试

(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	课堂参与	不缺勤，上课认真听课，积极互动，主动讨论，发言积极。	有请假，上课较认真，互动较积极，发言次数较多。	有多次请假，上课能作一点笔记，互动有一定自主性，能够发言。	有无故缺勤，上课不太认真，有互动但不多，很少发言。	多次无故缺勤，听课很不认真，不互动也不发言。

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	技能展示					
4	专项考核	根据体能测试评分标准予以评价				
5	理论考试	按《体能训练》考试命题计划与评分细则予以评价				

等级	单项得分	肺活量		坐位体前屈		立定跳远		仰卧起坐	引体向上	50米跑		800米	1000米
		男	女	男	女	男	女	女	男	男	女	女	男
优秀	100	5140	3450	25.1	26.3	275	208	57	20	6.6	7.4	3' 16	3' 15
	95	5020	3400	23.3	24.4	270	202	55	19	6.7	7.5	3' 22	3' 20
	90	4900	3350	21.5	22.4	265	196	53	18	6.8	7.6	3' 28	3' 25
良好	85	4650	3200	19.9	21	258	189	50	17	6.9	7.9	3' 35	3' 32
	80	4400	3050	18.2	19.5	250	182	47	16	7	8.2	3' 42	3' 40
及格	78	4280	2950	16.8	18.2	246	179	45		7.2	8.4	3' 47	3' 45
	76	4160	2850	15.4	16.9	242	176	43	15	7.4	8.6	3' 52	3' 50
	74	4040	2750	14	15.6	238	173	41		7.6	8.8	3' 57	3' 55
	72	3920	2650	12.6	14.3	234	170	39	14	7.8	9	4' 02	4' 00
	70	3800	2550	11.2	13	230	167	37		8	9.2	4' 07	4' 05
	68	3680	2450	6.8	11.7	226	164	35	13	8.2	9.4	4' 12	4' 10
	66	3560	2350	8.4	10.4	222	161	33		8.4	9.6	4' 17	4' 15
	64	3440	2250	7	9.1	218	158	31	12	8.6	9.8	4' 22	4' 20
	62	3320	2150	5.6	7.8	214	155	29		8.8	10	4' 27	4' 25
	60	3200	2050	4.2	6.5	210	152	27	11	9	10.2	4' 32	4' 30
	不及格	50	3030	2010	3.2	5.7	205	147	25	10	9.2	10.4	4' 42
40		2860	1970	2.2	4.9	200	142	23	9	9.4	10.6	4' 52	5' 10
30		2690	1930	1.2	4.1	195	137	21	8	9.6	10.8	5' 02	5' 30
20		2520	1890	0.2	3.3	190	132	19	7	9.8	11	5' 12	5' 50
10		2350	1850	-0.8	2.5	185	127	17	6	10	11.2	5' 22	6' 10

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
体能训练	杨世勇	人民体育出版社	2022.1	否	

九、主要参考书目

- [1] 马克·劳伦、乔舒亚·克拉克著《无器械健身》，北京·北京科学技术出版社
- [2] 霍利斯·兰斯·利伯曼著《终极健身百科全书》，北京·人民邮电出版社
- [3] 卡捷琳娜·斯波里奥、埃丽卡·戈登马林著《功能性训练》，北京·人民邮电出版社
- [4] G. 格雷戈里·哈夫，N. 特拉维斯·特里普利特主编《美国国家体能协会体能教练认证指南》，北京·人民邮电出版社
- [5] 克雷格·拉姆齐著《拉伸训练》，北京·人民邮电出版社
- [6] 王雄·青少年身体训练动作手册—徒手训练，北京·人民邮电出版社
- [7] 美国国家运动与体育教育协会·儿童青少年体适能教师教学指导·北京·人民邮电出版社

十、课程学习建议

1. 学生在学习课程之前，应熟练掌握解剖、生理等相关知识，并能结合生理卫生知识指导训练实践。
2. 学生应多查阅体能训练案例与先进理念，建立符合现代运动要求的体能训练系统。
3. 理论结合实际，应与实际课程与训练相结合进行课程的学习与思考。

《营地教育基础》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 营地教育基础	(英文) Camp education1	
课程编码	231210650B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	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 checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	学时 (理论学时 8, 实践学时 24)		
执笔人	张强	审核人	王谊欣

二、课程简介

《营地教育基础》课程的教学秉持学以致用用的教学理念，以营地教育的基本知识、基本技术为主要课程内容，根据休闲体育专业学生的培养目标及毕业的风险意识和抗挫折能力，培养学生的团队合作精神，形成良好的互帮互助、勇于攀登的优良品质的要求为出发点，以培养学生组织、管理及评估营地教育活动的综合实践能力为课程目标。使学生对营地教育有一个全面的认知和了解，掌握营地教育的基本思想、基本理论、基本方法与项目管理；并利用所学知识，积极探讨营地教育发展的规律；培养学生对营地教育的整体认识以及分析问题和解决问题的能力，发展学生专业能力，最终培养成能够胜任在中小学校、户外运动企业等相关机构工作的营地教育项目的服务性人才。

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：通过本课程学习，使学生对营地教育有一个全面的认知和了解，掌握营地教育的基本思想、基本理论、基本方法与项目管理；运用所学知识，把握营地教育或体育事业发展的规律。【支撑毕业要求指标点 2.3】

课程目标 2：能够胜任营地教育项目操作，能适应营地教育的发展并做出

优化，掌握营地教育各种实践技能，包括户外生存技能、团队合作技能、领导能力、沟通技巧、决策能力等。【支撑毕业要求指标点 3.2】

课程目标 3：掌握营地教育基本运动知识并养成良好的行为习惯。培养学生对营地教育的整体认识以及分析问题和解决问题的能力，为增进团队及项目管理能力，为学生今后进行营地教育相关的学习、工作或研究打下坚实的理论基础。【支撑毕业要求指标点 4.1】

(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	职业情怀	【2.3 爱岗敬业】具有良好的心理素质，能够克服学习工作中的困难，热爱从事的职业及岗位。
课程目标 2	学科素养	【3.2 技能娴熟】具备娴熟的休闲体育运动技能，熟练掌握户外运动技能及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 3	职业能力	【4.1 执业基础】根据专业方向设置，掌握户外运动、大众健身与儿童训练的基本教学指导能力的其中一种；具备营地教育、户外游戏的设计与营销能力或身体形态训练、健身训练、儿童运动的评估与指导能力。

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
第一章 营地教育概述	课程目标 1、2	讲授、提问、报告、多媒体（课件、学习通 APP 等）	4
第二章 营地青少年成长与发展	课程目标 1、2	讲授、提问、报告、多媒体（课件、学习通 APP 等）	4
第三章 营地教育原理和方法	课程目标 2、3	讲授、提问、报告、多媒体（课件、学习通 APP 等）	4
第四章 营地指导员动机、态度与行为	课程目标 2、3	讲授、提问、报告、多媒体（课件、学习通 APP 等）	4
第五章 营地指导员领导力与团队管理	课程目标 1、2、3	讲授、提问、报告、多媒体（课件、学习通 APP 等）	4
第六章 营地活动设计、组织、实施与评估	课程目标 1、2、3	讲授、提问、报告、多媒体（课件、学习通 APP 等）	6

		APP等)	
第七章 营地活动风险	课程目标1、 2、3	讲授、提问、报告、多 媒体(课件、学习通 APP等)	6
合计			32

(二) 课程内容

第一章 营地教育概述

【学习目标】

1. 理解营地教育的概念和特点
2. 了解营地教育的功能与作用
3. 了解营地教育在国内外的发展现状

【课程内容】

1. 营地教育的概念和特点
2. 营地教育的起源与发展
3. 营地教育的功能与作用
4. 营地指导员的职责与能力

【重点、难点】

1. 重点: 营地教育发展历史及相关概念;
2. 难点: 营地教育的功能与作用。

第二章 营地青少年成长与发展

【学习目标】

1. 理解营地教育如何满足青少年成长的基本需求。
2. 理解体验式学习原理。
3. 掌握针对青少年特点开展营地课程的教学方法。
4. 掌握营地活动中环保教学的方法。

【课程内容】

1. 营地教育与人类三大需求理论
2. 营地教育原理
3. 营地教育的教学方法
4. 营地教育的环保方法
5. 营地教育的引导反思技巧

【重点、难点】

1. 重点: 营地教育与人类三大基本需求;
2. 难点: 体验式学习原理。

第三章 营地教育的原理和方法

【学习目标】

1. 理解营地教育如何满足青少年成长的基本需求。
2. 理解体验式学习原理。
3. 掌握针对青少年特点开展营地课程的教学方法。
4. 掌握营地活动中环保教学的方法。

【课程内容】

1. 营地教育与人类三大需求理论
2. 营地教育原理
3. 营地教育的教学方法
4. 营地教育的环保方法
5. 营地教育的引导反思技巧

【重点、难点】

1. 重点：营地教育与人类三大基本需求；
2. 难点：体验式学习原理。

第四章 营地指导员的动机、态度与行为

【学习目标】

1. 了解营地教育的指导思想
2. 熟悉营地指导员的动机
3. 熟悉营地指导员的 attitude
4. 熟悉营地指导员的 behavior

【课程内容】

1. 营地指导员的动机
2. 营地指导员的 attitude
3. 营地指导员的 behavior

【重点、难点】

重点：营地指导员的动机与 attitude

难点：营地指导员的 behavior 示范

第五章 营地指导员的领导力与团队管理

【学习目标】

1. 了解领导者的定义、领导与管理的区别
2. 了解团队与群体的区别
3. 掌握团队建设中有效沟通、关怀与鼓励、判断与决策、冲突与管理技术
4. 熟悉和掌握情景领导力和领导风格、团队发展的五个阶段等。

【课程内容】

1. 营地指导员的领导力

2. 营地指导员的团队管理

【重点、难点】

重点：情景领导力的和领导风格

难点：团队建设中的五个阶段

第六章 营地活动的设计、组织、实施与评估

【学习目标】

1. 了解营地活动设计的基本原则及营地活动的设计步骤。
2. 了解体验式教育的实施常规。
3. 熟悉营地活动的基本规范。
4. 掌握 GRABBSS 法则。
5. 掌握营地课程及活动介入技巧。
6. 掌握营地指导员的自我调整方法。
7. 掌握营地活动的评估技巧，并能够根据评估结果对课程活动做出调整。

【课程内容】

1. 营地活动设计
2. 营地活动的组织与实施
3. 营地活动的评估

【重点、难点】

重点：营地活动设计原则与实施步骤

难点：营地活动课程的引导、监控与评估

第七章 营地活动的风险管理

【学习目标】

1. 理解与风险管理相关的基本理论知识。
2. 熟悉营地的风险管理过程。
3. 掌握风险管理工具在营地活动中的应用方法。
4. 掌握营地指导员营地风险管理的策略。
5. 掌握营地活动紧急情况处理的常规流程、野外紧急处理程序、人员走失应对程序，以及野外紧急事件疏离(撤离)程序。

【课程内容】

1. 风险管理基本概念
2. 营地活动风险管理过程)
3. 风险管理工具在营地活动中的应用
4. 营地指导员的风险管理策略

【重点、难点】

1. 重点：营地管理活动中风险处置的一般程序，风险因素分析；
2. 难点：营地活动中危险事故的预防与应对。

【教学方法设计】

本门课程采用理论课加实践课程的形式进行教学，理论方面主要运用 PPT 进行讲授，结合个人方案陈述、思考、讨论、提问等教学手段。教学方式以视、听、议、讲相结合，启、示、试、创层层递进。实践方面侧重项目操作与讲解，力求最真实的环境创设，让学生在实践中学习进步。

五、实践教学安排

1. 根据《营地教育》课程特征，采取教师讲解示范、学生实践练习等手段学习营地实践操作。
2. 通过小组实践环节，掌握营地教育的教法并应用。
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）包括考勤及课堂表现、平时作业、实习等。期末考核包括营地项目讲解，随机抽题。

（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	营地教育概述 营地青少年成长与发展 营地指导员领导力与团队管理 营地活动设计、组织、实施与评估 营地活动风险	平时作业
		课堂表现
		实习
		期末考试
课程目标 2	营地教育原理和方法 营地指导员动机、态度与行为 营地指导员领导力与团队管理 营地活动设计、组织、实施与评估 营地活动风险	平时作业
		课堂表现
		实习
		期末考试
课程目标 3	营地教育概述 营地青少年成长与发展 营地教育原理和方法 营地指导员动机、态度与行为 营地指导员领导力与团队管理	平时作业
		课堂表现
		实习
		期末考试

	营地活动设计、组织、实施与评估 营地活动风险	
--	---------------------------	--

七、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

成绩采取“N+1”的评定模式，“N”指平时成绩，包括考勤及课堂表现（20分）、平时作业（40分）、平时作业（40分），占比20%；“1”指技能成绩，分别占比80%。

2. 平时成绩评定

(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 1、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) 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。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、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%。
---------------	--	---	--	--	--

(3) 实习评分标准

实践教学的考核内容为练习情况、教学能力、创编技巧等实践教学每学期2次，每次20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、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，技术的讲解示范准确率低于60%。

3. 期末成绩评定

(1) 项目讲解

营地项目讲解，随机抽题，根据讲解情况，教师进行评分。

营地教育项目布置与指导评价标准

项目	考核内容	评分标准
开场 (30)	缺少开场导入与结束语，语义不够清晰，语速不够恰当，语音语调不尽标准	18分以下
	有一定的开场导入与结束语言，语义基本清晰，语速基本恰当，语音语调较标准	18-22
	开场导入与结束语言基本恰当，语义全面，较清晰，语速语音语调基本恰当	23-26
	开场导入与结束语言恰当合理，语义全面、清晰，语速恰当，语音语调标准	26-30

技 术 (35)	姿态不得体，缺少角色感，讲解缺少逻辑性，术语不尽规范，技术动作示范不够熟练或存在错误	21 分以下
	姿态基本得体，具有一定的角色感，讲解的术语基本规范，技术动作示范准确	22-26
	姿态得体，具有一定的角色感，讲解正确，具有一定逻辑性，技术动作示范标准，运用比较娴熟	27-30
	姿态自然，角色感强，讲解正确，逻辑性强，术语规范，要领突出，技术动作示范标准，运用娴熟	31-35
组 织 (35)	缺少组织方法或不合理，过程不够顺畅，存在安全隐患	21 分以下
	具有一定的组织练习方法，安全保护基本符合规范	22-26
	组织方法基本合理，安全保护比较规范	27-30
	组织方法科学合理，流程顺畅高效，安全保护规范合理	31-35

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
《营地指导员基础教程》	国家体育总局青少年体育司，中国登山协会组编	高等教育出版社	2018 年 3 月	否	

九、主要参考书目

1. 《自然教育操作手册》，国家体育总局青少年体育司，中国登山协会组编，高等教育出版社，2018 年 4 月，第一版，ISBN 9787040494796

十、课程学习建议

建议阅读文献

1. 《营地建设与管理》，国家体育总局青少年体育司，中国登山协会组编，高等教育出版社，2018 年 3 月，第一版，ISBN 9787040485943

《健身健美》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 健身健美	(英文) Bodybuilding	
课程编码	231210629B	适用专业	休闲体育
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	1.5	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	王新萍	审核人	王谊欣

二、课程简介

《健身健美》课程旨在培养学生对健身健美运动的基本理论知识和实践技能，使学生能够掌握科学的健身方法，提高身体素质，塑造良好的体型。通过本课程的学习，学生将了解健身健美的基本原理、训练方法、营养与恢复等方面的知识，为将来从事健身指导、运动训练等相关工作打下坚实的基础。

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：了解健身健美概述，熟悉健身健美具体内容，掌握专业术语、基本常规及基本技能。【毕业要求 4.1：专业技能】

课程目标 2：学会基本技能的基础上，通过实践练习，提高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：专业技能】

课程目标 3：具备较为全面的新媒体或手机 app、电脑程序的运用能力，且能够结合健身健美课程内容，进行科学知识的自我学习，或自我规划能力。【毕业要求 5.1：现代技术运用】

(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	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 2	应用能力	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 3	现代技术运用	【现代技术运用】能够熟练运用计算机办公软件，传统工具和新媒体平台，进行休闲体育产品策划与营销。

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
健身健美概述	课程目标 1	讲授法、演绎法	2
基本训练技术	课程目标 1/2/3	讲解示范法、重复练习法 个例分析法、纠错法、分 组练习法、比赛法、合作 学习法	24
训练计划的制定 与实施	课程目标 1/2/3	讲解示范法、纠错法、合 作学习法	2
健身健美裁判法 则	课程目标 1/2/3	讲解示范法、讲授法、情 境教学法、实践法	4
合计			32

(二) 课程内容

第一部分 健身健美概述

【学习目标】

1. 了解健身健美的概述与发展概况。
2. 掌握健身健美内容及作用。

【课程内容】

4. 健身健美发展概况。
5. 健身健美的主要内容。

6. 健身健美的社会价值。

【重点、难点】

1. 重点：健身健美的概念、内容。
2. 难点：健身健美社会价值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，了解健身与健美的区别，掌握基本概念。

【复习与思考】

日常生活中健身健美的训练方式能带给我们哪些益处？

【学习资源】

中国大学慕课：北京林业大学《健身健美》。

第二部分 基本训练技术

【学习目标】

1. 掌握健身健美基本训练技术基本动作要领。
2. 具备教授常见健身健美基本训练技术的能力。

【课程内容】

胸部、背部、肩部、手臂、腿部、臀部训练动作的实操与教法。

【重点、难点】

1. 重点：掌握各部位基本训练技术要领。
2. 难点：各部位基本训练技术的教法及实践应用。

【教学方法】

讲解示范法、重复练习法个例分析法、纠错法、分组练习法、比赛法、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】

3. 不同队列队形练习中，组织者或指导员的位置变化。
4. 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：北京林业大学《健身健美》；北京航空航天大学《形体训练》。

第三部分 训练计划的制定与实施

【学习目标】

1. 理解并制定个性化的健身健美训练计划。
2. 掌握训练计划的有效实施与调整方法。

【课程内容】

1. 训练计划的基本原则与构成要素。
2. 针对不同体质、目标及时间安排的个性化训练计划设计。
3. 训练计划的执行与监督，包括进度跟踪与效果评估。
4. 训练计划的适时调整与灵活性应对。

【重点、难点】

1. 重点：掌握训练计划制定的基本框架与原则，以及如何根据个体差异进行个性化设计。
2. 难点：训练计划的执行过程中的监督与调整，确保计划的有效性与可持续性。

【教学方法】

讲解示范法、纠错法、个例分析法、合作学习法。

【学习要求】

学生需结合个人情况，制定一份详细的训练计划，并在实践中不断调整优化，同时学会利用现代技术手段（如健身 APP）辅助训练计划的实施与监控。

【复习与思考】

1. 如何评估一份训练计划的有效性？
2. 在实施训练计划过程中，遇到瓶颈期时应如何调整策略？
3. 如何在日常生活中融入多样化的训练方式

【学习资源】

中国大学慕课：北京林业大学《健身健美》；北京航空航天大学《形体训练》。

第四部分 健身健美裁判法则

【学习目标】

1. 深入理解健身健美比赛的裁判标准及评判流程。
2. 掌握健身健美比赛中常见的技术评分要点及规则。

【课程内容】

1. 健身健美比赛概述及历史发展。
2. 裁判团队的组成与职责分工。

3. 男子、女子及混合项目（如比基尼、健美等）的评分标准与细则。
4. 裁判在比赛中的评判技巧与注意事项。
5. 争议解决机制及申诉流程。

【重点、难点】

1. 重点：熟悉各项项目的评分标准与细则，理解裁判的评判标准。
2. 难点：如何将理论知识应用于实际评判中，提高评判的准确性和公正性。

【教学方法】

讲解示范法、讲授法、情境教学法、实践法。通过模拟比赛场景，让学生扮演裁判角色，进行实际评判练习，增强实践操作能力。

【学习要求】

学生需认真学习裁判法则，掌握评判技巧，积极参与模拟评判练习，提高自己的评判水平和公正性。同时，鼓励学生关注国内外健身健美比赛，了解最新裁判动态和标准变化。

【复习与思考】

1. 在健身健美比赛中，裁判如何确保评判的公正性和准确性？
2. 面对不同类型的参赛选手，裁判应如何灵活调整评判标准？
3. 如何处理比赛中可能出现的争议和申诉？

【学习资源】

中国大学慕课：北京林业大学《健身健美裁判学》；中国健美协会（CBBA）官方网站及相关赛事资料；国内外知名健身健美教练和裁判的博客、视频教程等。

五、实践教学安排

实践内容	学时
胸部训练技术	4
肩部训练技术	4
背部训练技术	4
手臂部训练技术	4
腿部训练技术	4
臀部及核心训练技术	4

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。

期末考核包括训练技术讲演，和形体评比。

(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	基本训练技术动作要领的记写（作业）：20% 基本训练技术的实践应用（课堂表现）：40%	过程性考核
	训练技术讲演：20% 形体评比：40%	期末考核
课程目标 2	基本训练技术的实践应用（课堂表现）：30%	过程性考核
	形体评比：40%	期末考核
课程目标 3	运用现代科技辅助训练过程：10%	过程性考核

七、成绩评定

(五) 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40%；“1”指技能考试，包括基本训练技术（50分）、形体评比（50分）占比60%。

(六) 评分标准

6. 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) 实践应用评分标准

实践应用的考核内容为训练动作的熟练程度。

课程目标	评分标准				
	39-40	35-38	30-34	24-29	0-24
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2、3	姿势正确，动作协调、流畅有节奏，呼吸正确，无危险动作，完全符合正确动作标准。训练计划设计合理，针对性强	姿势正确，动作流畅，呼吸正确，无危险动作，基本符合正确动作标准。训练计划设计较为合理，具有针对性	姿势稍有不足，动作流畅，无危险动作，基本符合正确动作标准。训练计划较为合理，针对性稍差。	姿势正确，动作卡顿，无危险动作，与正确动作标准有所出入。训练计划不太合理，无针对性	姿势完全失调，动作卡顿，出现危险动作，完全不符合正确动作标准。训练计划完全不合理。

7. 技能成绩评分标准

(3) 训练技术讲演评分标准

课程目标	评分标准				
	47-50	42-46	37-41	31-36	0-30
	优	良	中	及格	不及格
课程目标	学生能够清晰、准确地	学生能够较好地阐述训	学生能够基本完成训练	学生能够简单介绍训练	学生无法完成训练技术

1、2	阐述训练技术的原理、步骤及注意事项，结合个人理解提供独到见解。语言表达流畅，逻辑性强，能够吸引听众注意力，展示出色的演讲技巧。	练技术，内容基本完整，条理清晰。语言表达较为流畅，但可能偶有重复或跳跃。整体表现较为稳定，具备一定的演讲能力。	技术的讲演，但内容可能不够深入或全面。语言表达尚可，但可能存在较多停顿或表达不清的情况。整体表现一般，需进一步提升。	技术，但内容较为浅显，缺乏深入分析和理解。语言表达不够流畅，有时需要借助提示或辅助材料。整体表现勉强及格，需加强学习和练习。	的讲演，内容混乱、错误频出。语言表达不清晰，逻辑混乱，无法有效传达信息。整体表现极差，需重新学习并加强训练。
-----	---	---	--	--	--

(4) 形体评分标准

身体素质考核内容为：不同项目规定动作展示，根据形体变化大小，肌肉轮廓，线条清晰程度进行评分，以显示训练成果。

课程目标	评分标准				
	47-50	42-46	37-41	31-36	0-30
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	形体变化明显或肌肉轮廓、线条较为清晰，具有较少脂肪。展示动作协调自然。	形体变化明显或肌肉轮廓、线条较为清晰，具有正常脂肪。展示动作协调自然。	形体有变化或肌肉轮廓、线条明显，具有较多脂肪。展示动作基本正确。	形体有变化或肌肉轮廓、线条能够显示，具有较多脂肪。展示动作基本正确。	形体几乎无变化或肌肉轮廓、线条几乎没有，具有较多脂肪。展示动作不协调。

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
健身教练	国家体育总局人力资源开发中心	高等教育出版社	2024	否	

九、主要参考书目

1. 古桥, CBBA 专业健身教练培训教程上, 北京: 中国健美协会. 2021.
2. 古桥, CBBA 专业健身教练培训教程中, 北京: 中国健美协会. 2021.
3. 古桥, CBBA 专业健身教练培训教程下, 北京: 中国健美协会. 2021.

十、课程学习建议

健美基本训练技术实践每周至少 3 次, 每次 40 分钟。

《儿童体适能》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 儿童体适能	(英文) Children's physical fitness	
课程编码	231210630B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	4
课程类别	专业核心课程	课程性质	●必修 □选修
课程学分	1.5	考核方式	□考试 ●考查
课程学时	32 学时 (理论学时 10/实践学时 22)		
执笔人	刘奇	审核人	王谊欣

二、课程简介

《儿童体适能》作为休闲体育专业核心课程之一，通过五大内容：儿童体适能概述、儿童体适能活动策划与组织、儿童体适能授课实操、儿童常见问题解读、儿童体质检测实操与分析，让学生了解掌握儿童体适能的基本理论知识，掌握授课的常规要领与基本实操技能，多方位了解儿童的常见问题，并能够从体育锻炼角度提出训练规划。提高学生信息素养与沟通表达能力，实现综合育人，培养应用型人才为目标。

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：了解儿童体适能概述，能够根据不同的情况及要求，进行儿童体适能活动的策划与营销。【毕业要求 5.1：信息素养】

课程目标 2：具备规范的儿童体适能活动组织能力，且能够准确表达能力，以及具备良好的沟通与协调能力。【毕业要求 6.1：沟通表达】

(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	【信息素养】学会使用计算机办公软件等手段，进行儿童体适能活动的策划方案及营销方案的设计和编写。
课程目标 2	沟通表达	【沟通表达】具备特定的表达能力，能够和儿童、家长进行口头表达和有效沟通，学会和社会公众传达正确的体育锻炼价值观。

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
儿童体适能概述	课程目标 1	讲授法、演绎法	4
儿童体适能活动策划与组织	课程目标 1/2	讲授法、讲解示范法、案例分析法、纠错法、分组练习法、实践法、情景教学法	6
儿童体适能授课实操	课程目标 1/2	讲解示范法、案例分析法、纠错法、分组练习法、实践法、情景教学法	12
儿童常见问题解读	课程目标 2	讲授法、案例分析法	4
儿童体质检测实操与分析	课程目标 1/2	讲解示范法、讲授法、情境教学法、实践法	6
合计			32

(二) 课程内容

第一部分 儿童体适能概述

【学习目标】

1. 了解儿童体适能的概述与发展概况。
2. 掌握儿童体适能的基本概念。

【课程内容】

7. 儿童体适能的起源与发展。

8. 儿童体适能的主要元素。

【重点、难点】

1. 重点：儿童体适能的概念、内容。

2. 难点：儿童体适能的作用的理解及概念分类。

【教学方法】

讲授法、演绎法。

【学习要求】

加强理论和实践的结合，掌握基本概念。

【复习与思考】

如何向社会人士阐述什么是儿童体适能？

【学习资源】

人民教育出版社：《体适能基础理论》。

第二部分 儿童体适能活动策划与组织

【学习目标】

1. 掌握儿童体适能课程的设计方法，能设计简单的大型活动。

2. 具备组织不同种类的儿童体适能活动的的能力。

【课程内容】

1. 儿童体适能课程教案编写。

2. 儿童体适能不同种类活动策划。

3. 儿童体适能活动实践。

【重点、难点】

1. 重点：儿童体适能活动的设计逻辑、流程掌握。

2. 难点：设计符合不同情况下的合理方案，并能组织简单活动。

【教学方法】

讲授法、讲解示范法、案例分析法、纠错法、分组练习法、实践法、情景教学法。

【学习要求】

加强多种不同类型活动的设计、组织练习。

【复习与思考】

不同课程或活动中，应注意的因素有哪些？

第三部分 儿童体适能授课实操

【学习目标】

1. 了解掌握儿童体适能课程的流程和要求，教学方法，以及与儿童的沟通方法，上课站位，保护站位和保护手法。
2. 掌握一门专项课的基础授课方法。

【课程内容】

1. 儿童体适能课教学流程；
2. 儿童体适能课教学方法。

【重点、难点】

1. 重点：多种教学方法的熟练运用。
2. 难点：不同年龄段学生的不同方法运用，和儿童的沟通及引导。

【教学方法】

讲解示范法、案例分析法、纠错法、分组练习法、实践法、情景教学法。

【学习要求】

能够熟练掌握上课流程，同时具备示范讲解能力。

【复习与思考】

3. 复习上课流程及课程目标达成手段。
4. 思考不同年龄段学生的身心特点，哪些教学方法可以在哪些年龄段使用。

第四部分 儿童常见问题解读

【学习目标】

1. 了解各年龄段学生的身心特点。
2. 掌握不同年龄段儿童的沟通方法，儿童问题的判断及原因归纳。

【课程内容】

3. 儿童常见问题归类；
4. 儿童常见问题出现的原因及解决方法、训练规划。

【重点、难点】

1. 重点：儿童常见问题分类。
2. 难点：掌握如何准确判断儿童问题的方法。

【教学方法】

讲授法、案例分析法。

【学习要求】

了解并能较准确发现和判断不同儿童出现的问题，并给出相应的训练方法。

【复习与思考】

长期溺爱的孩子身上可能出现什么问题？如何通过体适能训练来解决呢？

第五部分 儿童体质检测实操与分析

【学习目标】

1. 掌握儿童体质检测的内容和测试方法。
2. 能够简单分析体测报告。
3. 培养主动锻炼和交流沟通能力。

【课程内容】

1. 儿童体质检测方法实操。
2. 各项体测指标的解读与分析。
3. 如何和家长分析体测报告。

【重点、难点】

1. 重点：体测方法的掌握。
2. 难点：不同体测报告的分析方法掌握。

【教学方法】

讲解示范法、讲授法、情境教学法、实践法。

【学习要求】

通过体测的实操和分析，初步让学生掌握儿童问题的分析方法和逻辑。

【复习与思考】

1. 儿童体质检测都有哪些项目？
2. 儿童的动作模式出现问题会有哪些不良影响？

五、实践教学安排

实践内容	学时
儿童体适能活动策划与组织	4
儿童体适能授课实操	12
儿童体质检测实操与分析	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。

期末考核包括上课实操、体测及分析实操和基础理论。

(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	儿童体适能课程教案编写（作业）：10% 儿童体适能小型活动策划方案编写（作业）：10%	过程性考核
课程目标 2	儿童体适能上课实操：30%	期末考试
	体测及分析：15%	期末考试
	儿童体适能基础理论15%	期末考试

七、成绩评定

(一) 评定方式

成绩采取百分制占比的方式，包括过程性考核（占比 40%）及期末考核（60%），日常考核包括考勤及课堂表现（100 分）占比 20%、平时作业（100 分）占比 20%；期末考试包含基础理论（100 分）占比 15%，体测及分析（100 分）占比 15%，上课实操（100 分）占比 30%。

(二) 评分标准

(1) 考勤及课堂表现评分标准

考勤及课堂表现为 100 分，迟到、早退一次扣 5 分，事假、病假一次扣 10 分，旷课一次扣 30 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。本学期共五次作业，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%。

(5) 上课实操评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 2	上课流程完整，教姿教态规范，教学手段丰富，教学内容设计合理，无安全隐患，具有极强的表现力，教学目标达成 80%以上。	上课流程完整，教姿教态规范，教学手段丰富，无安全隐患，具有较强的表现力和亲和力，教学目标达成 70%以上。	上课流程有 1-2 处缺失，教姿教态规范，无明显错误，无安全隐患，能做到基本控场，教学目标达成 60%以上。	上课流程有 3-4 处缺失，不能保持完整标准的教姿教态，无安全隐患，教学目标达成 60%以上。	上课流程有 4 处以上缺失，教姿教态不规范，存在安全隐患，教学目标达成 60%以下。

(6) 体测及分析评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 2	体测及分析流程完整，能注意到体测实操时的	体测及分析流程完整，体测实操无明显错误，	体测实操存在 1-2 处错误，分析流程不完整，	体测实操存在 1-2 处错误，分析流程基本正	体测实操错误 3 处以上，无法完成体测分

	易错点，观察点记录清晰，体测分析流畅无明显错误。	观察点记录清晰，体测分析有缺失。	观察点记录清晰，体测分析有缺失。	确，体测分析错误3处以上。	析。
--	--------------------------	------------------	------------------	---------------	----

(7) 基础理论

以理论试卷为主。

八、主要参考书目

1. 阮伯仁，沈剑威. 体适能基础理论. 人民体育出版社. 2016.
2. 美国国家运动与体育教育协会. 儿童青少年体适能教师教学指导. 人民邮电出版社. 2020.

九、课程学习建议

多频次跟课实践，每周 3-5 节。

《无线电测向》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 无线电测向	(英文) Direction finding	
课程编码	231210631B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	4
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	1	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、张玮	审核人	王谊欣

二、课程简介

《无线电测向》课程是我校休闲体育专业的一门核心课程，旨在培养学生对无线电测向运动的全面了解与实践能力。无线电测向运动源于军事体育项目，在国防教育和军事训练中具有重要作用。随着无线电测向运动在民间的推广和发展，它不仅成为了休闲体育领域的一项重要活动，也为国防教育的普及提供了不可替代的支持。

本课程结合了无线电测向运动的基本理论、设备使用、赛事规则及实践操作，致力于帮助学生掌握无线电测向的核心技能和知识。课程内容涵盖了无线电测向的基本概念、设备使用、莫尔斯电码学习、短距离测向训练及竞赛规则等。通过系统的理论学习与实践训练，学生将能够在实际中灵活应用所学知识，并具备参与无线电测向赛事的能力。

课程将通过研究性学习、任务驱动式教学和小组合作等多种教学方式，培养学生的动手能力和团队协作能力。同时，课程强调无线电测向运动在提升国防素养、增强国防意识中的重要作用，致力于将军事体育精神融入到休闲体育的教学中，促进学生全面发展。

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：掌握无线电测向运动的基本理论与实践操作。学生将深入了解无线电测向的历史背景、基本理论和相关政策，并能够运用这些知识开展无线电测向活动。学生能够熟练使用无线电测向设备，并掌握相关的操作技能，如设备调试和信号接收。培养学生具备在不同频段（如 80 米波段和 2 米波段）下进行短距离测向的能力，能够独立完成无线电测向的任务。【毕业要求 2.2：技能提升】

课程目标 2：解决无线电测向实践中的实际问题，培养综合能力和终身学习观。学生能够灵活运用所学知识和技术，解决无线电测向中的实际问题，如信号干扰和设备故障。形成团队合作和创新解决问题的精神，展现出顽强拼搏和积极进取的态度。培养学生的组织领导能力，提升其在实践中的综合能力，并倡导终身学习和终身体育的理念。【毕业要求 4.2：技能指导】

(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	【提升技能】掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	应用能力	【技能指导】具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力，并获得两个或以上的专业相关职业资质。

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
无线电测向基础知识	课程目标 1/2	讲授法	2
无线电设备与赛事组织	课程目标 1	讲解示范法、游戏法	12
无线电测向技术	课程目标 2	讲解示范法、示范法	8
实战与综合训练	课程目标 1/2	情境教学法、游戏法	10
合计			32

(二) 课程内容

第一章 无线电测向基础

【学习目标】

1. 认知目标：使学生了解无线电测向的基本概念、定义及其应用场景。
2. 技能目标：通过对无线电测向基础知识的学习，学生能够阐述无线电测向的定义和基本操作方法。
3. 情感目标：激发学生对无线电测向运动的兴趣，提高对无线电技术的探索欲望。

【具体内容】

(1) 无线电测向的定义与类型

无线电测向的定义：介绍无线电测向的基本概念、历史背景以及在现代技术中的应用。

(2) 无线电测向的类型：分析无线电测向的不同类型，包括业余无线电测向、军事测向等，并探讨它们的特点和应用领域。

无线电测向的基本设备

(3) 无线电测向设备介绍：讲解无线电测向所需的基本设备，包括测向机、接收机、天线等，并说明这些设备的功能和使用方法。

(4) 设备的选择与维护：介绍如何选择适合的无线电测向设备及其维护保养知识。

【重点和难点】

重点：无线电测向的基本定义和设备功能。

难点：无线电测向设备的使用和维护，尤其是如何操作测向机和调试设备。

【教学方法】

讲授法：结合无线电测向的基本概念和设备介绍，讲解无线电测向的定义、类型和设备功能。

演示法：通过实际设备演示，展示无线电测向设备的使用方法和操作技巧。

探究法：引导学生进行小组讨论，探索无线电测向的不同应用场景和设备选择策略。

【学习要求】

掌握无线电测向的基本概念：学生应能够解释无线电测向的定义及其类型。

了解无线电测向设备的功能和使用方法：学生应能识别主要设备及其功能，并能操作基本设备。

【复习与思考】

概念阐述：用自己的话解释无线电测向的定义及其应用。

设备操作：讨论无线电测向设备的操作方法和实际应用。

【学习资源】

参考书目：

- 《无线电测向基础》
- 《无线电测向技术与应用》

在线学习资源：

- 中国大学 MOOC 课程学习平台上的相关视频和讲座
- 无线电测向的教学案例和试题库

其他资源：

- 中国无线电和定向运动协会的官方网站和资料
- 实际无线电测向设备的使用手册和维护指南

第二章 无线电测向设备与赛事

【学习目标】

1. 认知目标：了解无线电测向运动所需的设备、赛事的基本情况及其规则。
2. 技能目标：能够操作和维护无线电测向设备，理解并应用赛事规则。
3. 情感目标：提高学生对无线电测向赛事的兴趣，培养竞技精神和团队意识。

【具体内容】

（1）无线电测向设备的介绍与使用

常见设备：介绍无线电测向所需的主要设备，如测向机、天线等。

设备使用方法：讲解如何操作和维护无线电测向设备，确保其在比赛中的有效性。

（2）无线电测向赛事的组织与规则

赛事形式：介绍无线电测向比赛的不同形式和组织方式。

竞赛规则：详细讲解无线电测向竞赛的规则、评分标准及注意事项。

【重点和难点】

重点：无线电测向设备的操作方法和赛事规则。

难点：设备的精确调试和赛事规则的应用。

【教学方法】

演示法：通过实际操作演示无线电测向设备的使用方法和维护技巧。

讲解法：详细讲解无线电测向赛事的组织、规则及注意事项。

【学习要求】

掌握设备操作：学生能够熟练操作无线电测向设备并进行基本维护。

理解赛事规则：学生应了解无线电测向比赛的规则，并能在比赛中正确应用。

【复习与思考】

设备操作总结：用自己的话总结无线电测向设备的操作步骤和注意事项。

赛事规则分析：讨论不同赛事规则对竞赛策略的影响和实际应用。

【学习资源】

参考书目：

《无线电测向设备与操作指南》

《无线电测向竞赛规则手册》

在线学习资源：

无线电测向设备制造商的官方网站

赛事组织委员会的公告和指南

其他资源：

无线电测向比赛录像和实战案例

相关技术论坛和在线讨论组

第三章 短距离无线电测向技术

【学习目标】

1. 认知目标：了解不同频段的短距离无线电测向技术和应用。
2. 技能目标：掌握短距离无线电测向的技术操作和找台方法。
3. 情感目标：增强学生对短距离无线电测向技术兴趣，提高技术实践能力。

【具体内容】

（1） 3.5MHz（80米波段）短距离测向技术

介绍与设备：讲解80米波段的短距离无线电测向的基本技术和设备使用。

找台方法：教授80米波段的短距离测向中寻找目标信号的具体方法。

实际操作：进行80米波段短距离测向训练。

（2） 144MHz（2米波段）短距离测向技术

介绍与设备：讲解2米波段的短距离无线电测向的基本技术和设备使用。

找台方法：教授2米波段的短距离测向中寻找目标信号的具体方法。

实际操作：进行2米波段短距离测向训练。

【重点和难点】

重点：短距离无线电测向技术的操作和实际应用。

难点：在不同频段下的找台方法和实际操作中的技术细节。

【教学方法】

讲授法：介绍不同频段短距离无线电测向的技术和设备。

演示法：通过实际操作演示不同频段的短距离无线电测向技术。

情景模拟：模拟实际测向场景，让学生进行实战训练。

【学习要求】

掌握技术操作：学生能够熟练掌握不同频段的短距离无线电测向技术。

熟悉找台方法：学生应能在实际测向中应用所学的找台方法。

【复习与思考】

技术总结：总结 80 米波段和 2 米波段的短距离测向技术的主要特点和操作要点。

实战应用：分析实际测向训练中的挑战和解决方法。

【学习资源】

参考书目：

《短距离无线电测向技术》

《无线电测向实战指南》

在线学习资源：

相关技术博客和论坛

无线电测向技术的视频教程

其他资源：

测向设备的使用手册和技术文档

实际测向训练记录和案例分析

第四章 无线电测向运动的训练与竞赛

【学习目标】

1. 认知目标：理解无线电测向运动的训练原则和竞赛规则。

2. 技能目标：能够制定和实施无线电测向的训练计划，熟悉竞赛规则并进行综合训练。
3. 情感目标：增强学生的竞技意识和团队合作能力，提高参与无线电测向运动的积极性。

【具体内容】

(1) 无线电测向运动的训练原则与方法

训练原则：介绍无线电测向运动的训练原则，包括体能训练、技术训练和战术训练。

训练方法：讲解实际训练的方法和步骤，如耐力训练、技能训练等。

(2) 无线电测向竞赛规则与综合训练

竞赛规则：详细讲解无线电测向运动的竞赛规则和评分标准。

综合训练：进行综合性的训练，模拟实际竞赛场景，提高学生的综合能力。

【重点和难点】

重点：无线电测向运动的训练原则和竞赛规则。

难点：制定有效的训练计划和在综合训练中的实际应用。

【教学方法】

讲授法：讲解无线电测向运动的训练原则和竞赛规则。

案例法：通过分析实际竞赛案例，理解训练和竞赛中的策略和技巧。

情景模拟：模拟实际竞赛环境进行综合训练，帮助学生适应比赛压力和挑战。

【学习要求】

掌握训练原则：学生能够理解和应用无线电测向的训练原则，制定个人训练计划。

熟悉竞赛规则：学生应了解并能在实际竞赛中应用无线电测向的规则和评分标准。

【复习与思考】

训练总结：总结无线电测向运动的训练原则和方法，分析训练中的效果和改进点。

竞赛分析：讨论竞赛规则对竞赛策略的影响，评估综合训练的效果。

【学习资源】

参考书目：

《无线电测向运动训练手册》

《无线电测向竞赛规则与实战》

在线学习资源：

无线电测向训练和竞赛相关的视频教程

竞赛组织委员会的指南和报告

其他资源：

实际竞赛的第一视角视频和分析报告

无线电测向运动的训练和竞赛案例分析

五、实践教学安排

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
无线电测向基础	了解无线电测向的基本概念、定义及应用场景	2
无线电测向设备操作	掌握无线电测向设备的使用、维护及设备调试方法	12
短距离测向技术	实践 80 米和 2 米波段短距离无线电测向技术，包括设备操作和找台方法	8
无线电测向赛事模拟	了解无线电测向赛事的组织、规则，进行综合训练和竞赛模拟	10

短距离无线电测向赛事野外教学实践

【学习目标】

1. 认知目标：使学生了解短距离无线电测向赛事的规则、操作流程及实战应用，掌握赛事中遇到的各种问题及解决策略。
2. 技能目标：提升学生在实际赛事环境中运用无线电测向技术的能力，包括信号接收、定位、导航及设备调试。
3. 情感目标：增强学生对短距离无线电测向的兴趣和参与热情，培养团队合作意识和应对实际挑战的能力。

【具体内容】

赛事规则与要求：

学生将学习短距离无线电测向赛事的基本规则、评分标准及操作流程。了

解比赛中需遵循的技术规范和行为准则。

设备操作与调试：

实践中学生将使用无线电测向设备进行实际操作，包括设备的调试、使用技巧及常见问题的处理。

信号接收与定位：

在模拟或实际的赛事环境中，学生将练习信号接收与定位技术，使用测向机寻找目标信号源，提升测向精度。

赛事策略与技巧：

学生将学习并实践如何制定有效的赛事策略，包括如何规划测向路线、优化时间管理，提升赛事表现。

【重点和难点】

重点：短距离无线电测向赛事的规则理解和应用，设备操作的熟练程度，信号接收与定位的准确性。

难点：在复杂或干扰环境中进行精准的信号定位和导航，处理实际比赛中遇到的设备故障或信号干扰问题。

【教学方法】

- (1) 讲授法：教师讲解短距离无线电测向赛事的规则、操作流程及常见问题，提供赛事背景和技术要求。
- (2) 演示法：教师演示无线电测向设备的操作过程，包括设备调试、信号接收和定位，帮助学生理解实际操作步骤。
- (3) 实操法：学生在指导下进行实际操作，通过模拟赛事或现场实践，运用所学技术进行信号定位和赛事策略实施。
- (4) 案例分析法：分析实际赛事案例，讨论成功经验和遇到的挑战，提升学生在真实赛事中的应对能力和技巧。

通过这些内容和方法，学生将在短距离无线电测向赛事的实训中，全面提升其理论知识和实践能力。

六、考核方式

(一) 考核方式

课程考核方式为过程性考核方式：（平时成绩）包括出勤、平时作业、教学实践和技能考核。

(二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	无线电测向基础知识：20% 无线电测向设备操作：30%	出勤、作业、教学实践

课程目标 2	短距离测向技战术：20% 无线电测向赛事模拟：20% 教学常规组织与实践：10%	期末考核 (技能考试+教学实践)
--------	--	---------------------

七、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+技能考核×70%

(二) 评分标准

1. 平时成绩

(1) 出勤【考核方法】

根据学生出勤情况（迟到、早退、旷课）、课堂表现（行为规范、学习态度、团队精神）等情况进行综合评价，共占总成绩的5%；百分制赋分，按比例换算计入总成绩。

【评价标准】

考核内容	评分标准
出勤情况	1. 无故旷课一次扣5分。 2. 迟到或早退1次扣1分，累计3次迟到或早退计旷课1次。 3. 无故旷课累计达到3次以上（含3次）者，不得参加期末考试。
课堂表现	1. 未按要求着装等违反课堂常规行为，每次扣1分。 2. 学习过程中出现行为懒散、态度不端正及其他类似情况，每次扣1分。 3. 纪律涣散，学习探究、互动交流不积极等，每次扣1分。 4. 不尊重教师、不团结同学等违背品德素养要求的言行举止，每次扣2分。 5. 平时的教学实践中没达到要求，每次扣1分。

(2) 作业【考核方法】

教师根据学生完成作业的表现及综合能力进行评分。百分制赋分，占总成绩的15%，按比例换算计入成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
完成情况	高质量完成	按要求完成	基本完成	未完成
核心能力 表现	规范且富有创意	规范，有一定创意	基本规范，没有创意	不规范，意识陈旧
内容要素	要素齐全，表述准确	要素齐全，表述准确	要素基本齐全，表述基本准确	要素不齐全，表述不够准确

思路观点	思路清晰，观点新颖	思路清晰，观点较新颖	思路基本清晰，观点基本新颖	思路不清晰，观点不新颖
------	-----------	------------	---------------	-------------

(3) 教学实践【考核方法】

教师根据课程内容布置学生在课上完成教学实践，并对学生教学实践完成的整体情况进行综合评定。共占总成绩的10%，百分制赋分，按比例换算后计入总成绩。

【评价标准】

内容 \ 得分	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
教学实践	教学过程流畅，教师语言表述清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握很好；教师肢体语言丰富。教学方法运用恰当；师生互动有良好展现；教学效果显著。	教学过程较流畅，教师语言表述较清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握较好；教师肢体语言较丰富。教学方法运用较恰当；师生互动有良好展现；教学效果较显著。	教学过程基本流畅，教师语言表述基本清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、基本能把握引导时机；教师肢体语言基本丰富。教学方法运用基本恰当；师生互动有良好展现；教学效果基本显著。	教学过程不流畅，教师语言表述不清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握不好；教师肢体语言不丰富。教学方法运用不恰当；师生互动不好；效果不显著。

5.技能考核

【考核项目】

短距离无线电测向赛

【考核方法】

根据学生识图、跑图能力、用时表现及任务完成情况进行综合评价给予评分。

根据学生对知识讲解的情况进行给予评分。

【评价标准】

- 以短距离测向赛的形式进行考核。总分为100分，共占总成绩的70%；百分制赋分，按比例换算计入总成绩。
- 所有隐蔽电台均匀分布在考核规定场地内，所有隐蔽电台均按顺序打卡成绩方为有效。根据参加考核的人数可设置相应条数的考核路线。
- 以个人赛的形式按批次出发，间隔时间为1分钟，有效时间为50分钟。
- 成绩评定：成绩无效或者未在有效时间内到达终点视为0分。
- 考核依据《中国无线电测向竞赛规则》执行。
- 考核采用定向运动专业电子计时设备计时。
- 如考核受天气情况影响，视影响程度成绩可酌情调整，调整区间为1-5分钟内；如遇极端天气，则可根据实际情况调整考核日期。

(二) 打分详表

性别 时间	1 00	99-95	94-90	89-85	84-80	79-75	74-70	69-65	64-60	6 0以 下
----------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------------

分数										
男	2 0' 以下	20' 01" -22' 00"	22' 01" -24' 00"	24' 01" -26' 00"	26' 01" -28' 00"	28' 01" -30' 00"	30' 01" -32' 00"	32' 01" -34' 00"	34' 01" -36' 00"	3 6' 以上
女	2 4' 以下	24' 01" -26' 00"	26' 01" -28' 00"	28' 01" -30' 00"	30' 01" -32' 00"	32' 01" -34' 00"	34' 01" -36' 00"	36' 01" -38' 00"	38' 01" -40' 00"	4 0' 以上

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
户外运动基础教程	鹿志海	高等教育出版社	2021.3	否	

九、主要参考书目

教材名称	编者	出版社	出版时间	是否马工程教材	备注
《无线电测向基础》	王明辉	电子工业出版社	2018年	否	提供无线电测向基本知识及技术
《无线电测向技术》	李志强	科学出版社	2020年	否	详细介绍无线电测向技术及应用
《无线电测向与定位》	陈晓明	机械工业出版社	2021年	否	专注于无线电测向与定位技术
《无线电测向原理与实践》	李红梅	高等教育出版社	2017年	否	介绍无线电测向原理和实践操作
《无线电测向系统与应用》	赵俊	电子科技大学出版社	2022年	否	探讨无线电测向系统及其应用案例

十、课程学习建议

1. 基础知识掌握

预习教材：在上课前，预读教材《无线电测向基础》和《无线电测向技术》中的相关章节，了解无线电测向的基本概念、定义和相关技术。

了解术语：学习并记住无线电测向中的重要术语和基本操作方法，例如“测向机”、“摩尔斯电码”等。

2. 理论与实践结合

课堂学习：积极参与课堂讨论，认真听讲教师的讲解，理解无线电测向的原理和操作步骤。

实训参与：在实践课程中，认真操作测向设备，学习如何进行短距离和长距离测向。通过实践，巩固理论知识，并提升操作技能。

3. 技能提升

动手操作：在课堂外，通过实践练习掌握测向机的使用，进行实际的测向任务，提升自己的测向技能。

参与竞赛：尽可能参与校内或区域性无线电测向竞赛，通过竞赛了解实际应用中的挑战和技巧。

4. 团队合作

团队练习：参与团队游戏和合作项目，培养团队协作能力和沟通技巧，这对实际的测向赛事和项目具有重要意义。

交流分享：与同学分享学习心得，讨论解决实际操作中的问题，互相学习，提高整体能力。

5. 问题解决

案例分析：通过分析实际的无线电测向案例，学习如何处理测向过程中遇到的各种问题，提高解决问题的能力。

寻求帮助：在遇到困难时，主动向教师或有经验的同学请教，利用参考书目和学习资源进行自主学习和补充。

6. 持续学习

阅读最新资料：定期阅读相关领域的最新书籍和期刊文章，关注无线电测向技术的发展趋势。

在线学习：利用网络教学平台和在线资源进行补充学习，如观看相关的视频教程、参加在线研讨会等。

通过这些建议，学生可以更全面地掌握无线电测向课程的知识 and 技能，提高综合素质，并为未来的实践应用做好充分准备。

《啦啦操》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 啦啦操	(英文) Cheerleading	
课程编码	231210632B	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	4
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	1	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	王谊欣	审核人	李金锁

二、课程简介

啦啦操运动是在音乐或口号的衬托下,以徒手或借助道具为载体,通过具有强烈鼓动性及感染性的动作,融合舞蹈、街舞、爵士、技巧等风格元素,体现青春活力、积极向上、朝气蓬勃的精神风貌,具有竞技性、观赏性、表演性,并努力追求最高团队荣誉感的一项老少皆宜的体育运动。

啦啦操课程是一门介绍学习舞蹈啦啦操基本技术与示范套路,通过专项练习提高身体协调性,掌握舞蹈啦啦操基本表演形式与锻炼方法的课程,是为学生拓展体育技能而开设的一门专业选修课。在 23 版体育教育人才培养方案中该课程主要为拓展学生技能、开拓学生视野服务。通过课程学习,学生

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: 通过学习啦啦操示范套路,能够熟练展示啦啦操成套动作,并且利用所学知识编排啦啦操小节。【毕业要求 4.1: 专业技能】

课程目标 2: 具备团队协作能力,能够在集体表演活动中参与编排、组织、展示等工作。【毕业要求 7.1: 团队协作】

(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	【专业技能】 形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 3	团队合作	【团队协作】 掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动工作中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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
啦啦操基本理论	课程目标 1	讲授法、视频法	2
啦啦操裁判法与竞赛规则	课程目标 1	讲授法、实践法	4
啦啦操示范套路	课程目标 1/2	讲解示范法、重复练习法、问答法、慕课	22
啦啦操对象创编	课程目标 2	讲授法、实践法	4
合计			32

（二）课程内容

第一章 啦啦操基本理论

【学习目标】

1. 了解啦啦操的运动起源与发展概括，理解啦啦操的项目分类与特点；
2. 掌握啦啦操技术动作要领与注意事项
3. 开课准备

【课程内容】

1. 啦啦操的起源和发展概括
 - （1）啦啦操的起源
 - （2）啦啦操的发展概括
2. 啦啦操的项目分类与特点
 - （1）啦啦操的项目分类
 - （2）不同类型啦啦操的特点
3. 啦啦操的技术动作要领

【重点、难点】

1. 重点：啦啦操的技术动作要领

2. 难点：啦啦操学习的注意事项

【教学方法】

1. 讲授法

2. 视频法

【学习要求】做好学习准备，完成教学用具的准备

【复习与思考】

1. 啦啦操与健美操的区别？

【学习资源】通过学习通，为学生提供预习视频及课后作业。

第二章 啦啦操裁判法与竞赛规则

【学习目标】

1. 学习啦啦操裁判法，能够进行独立执裁

2. 学习啦啦操竞赛规则，为训练学习建立技术概念

【课程内容】

1. 啦啦操裁判工作流程与注意事项

2. 舞蹈啦啦操竞赛规则与裁判法

3. 舞蹈啦啦操裁判实践

【重点、难点】

1. 重点：舞蹈啦啦操竞赛规则与裁判法

2. 难点：舞蹈啦啦操裁判实践

【教学方法】

1. 讲授法

2. 实践法

3. 案例分析法

【学习要求】结合实践完成裁判法与竞赛规则的学习并进行应用

【复习与思考】

1. 舞蹈啦啦操的主要评分内容有哪些？

【学习资源】通过学习通，为学生提供预习视频及课后作业。

第三章 花球啦啦操示范套路

【学习目标】

1. 熟练掌握花球啦啦操基本手位，做到位置准确、发力正确。

2. 能够熟练展示花球啦啦操示范套路

3. 能够以小组的形式完成花球啦啦操的队形编排任务

【课程内容】

1. 花球啦啦操基本手位
2. 花球啦啦操师范套路
3. 花球啦啦操队形编排原则与方法

【重点、难点】

1. 重点：花球啦啦操师范套路
2. 难点：花球啦啦操对象编排

【教学方法】

1. 讲解示范法
2. 小组实践法
3. 重复练习法
4. 实践法

【学习要求】通过课堂教学与慕课体会花球啦啦操技术动作，按照练习要求完成课下练习，在小组实践中学以致用，提高教学水平。

【复习与思考】

1. 花球啦啦操基本手位的发力位置？
2. 队形编排的原则与方法？

【学习资源】（利用慕课及网络视频资源，为学生提供学习资料及常见错误讲解。

五、实践教学安排

1. 《啦啦操》课程实践教学 30 学时，均在体育场完成。
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，掌握啦啦操队形编排的方法并应用。
4. 利用情境模拟、教学实践等手段，进行裁判学习。

实践教学环节的设计等；

通过分组，利用小组实践形式，布置教学教务，在教师的指导下完成成套动作的编排任务并进行集体展示，教师对其进行评价。

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、平时作业、项目式作业、课堂考核、课程论文等。

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	花球啦啦操示范套路 啦啦操裁判实践	课堂参与、作业、期末考核、 课程论文
课程目标 2	队形编排	作业、小组实践、期末考核

2. 课程目标评价方法

评价环节	评价方式	课程目标 1	课程目标 2
过程性考核占比 (30%)	课堂参与	10	
	作业	20	20
	课程论文	50	
结果性考核 (70%)	期末考核	40	20
	小组实践		40

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) 课堂参与：学生参与课堂教学情况。
- (2) 作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。
- (3) 课程论文：学生提交的论文内容与撰写质量。

3. 期末成绩评定

- (1) 期末考核：学生成套动作完成情况评分。
- (2) 小组实践：学生参与小组实践积极性、承担任务完成情况、实践成果评价。

(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	课堂参与	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	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	课程论文	论文完整性好，态度很认真，书写工整，思路很清楚，准确率达到90%以上。	论文完整性较好，态度认真，书写较工整，思路清楚，准确率达到80%以上。	论文基本完整，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。	论文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。	论文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	小组实践	能积极主动参与教学实践活动，承担组长的职责并组织组员进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，能够辅助组长进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，并且根据分工积极完成实践活动的准备和开展工作。	不主动参与教学实践活动，但能根据分工完成实践活动开展工作。	不参与教学实践活动，不能完成实践活动的准备与开展工作。
5	期末考核	根据啦啦操考试评分标准给与成绩评定				
		动作完成熟练、准确；协调、优美；动作幅度与力度准确，表现力强，节奏感强。	动作完成较为熟练、准确；较为协调、优美；动作幅度小，有较好表现力强，节奏感强。	动作完成有明显错误、熟练性一般；肢体不够协调，动作幅度与力度较小，表现力一般。	动作完成有严重错误，协调性较差，动作幅度与力度较差，表现力较差，明显失去节奏。	动作不能完成，身体姿态严重错误，动作幅度小且无力度表现，不具有表现力，大部分动作失去节奏。

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
校园啦啦操示范套路	全国啦啦操委员会	南京新恒鼎体育推广有限公司	2020.06	否	

九、主要参考书目

- 1.
- 2.

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，对于运动技术的掌握应做到自动化，积极参与教学实践活动，完成编排与裁判工作。

《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	231210636B	适用专业	休闲体育
先修课程		修读学期	5
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	王谊欣

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。依据休闲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：学生具备专业教学、训练、表演、推广等实际工作能力，为柔力球项目的国际化交流发展奠定基础。【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	2.2 提升技能】 掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。

课程目标 2	国际视野	8.2 【文化交流】 尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。
--------	------	--

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
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 (40%)	过程性考核
	柔力球竞技基本技术 (50%)	期末考核
	柔力球基础套路 (40%)	期末考核
课程目标 2	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 2	学习态度端正，课堂纪律良好，按时上课，不迟到不	学习态度端正，课堂纪律好，按时上课，不迟	学习态度较端正，课堂纪律较好，偶尔有有迟	学习态度较端正，课堂纪律一般，有迟到早退现象，遇	学习态度不端正，课堂纪律不好，不能按时上

	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。	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。	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。	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。	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 1	弧形引化非常规范，抛接球用力方法正确，无违例现象。	弧形引化比较规范，个别动作出现逾越圆轨和逾越合力现象。	弧形引化基本规范，1/3动作出现逾越圆轨和逾越合力现象。	弧形引化不规范，1/2动作出现逾越圆轨和逾越合力现象。	弧形引化非常不规范，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	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	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	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 2	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	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	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	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	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

	好，节奏感很强，表现效果非常好。	奏感较强，表现效果较好。	奏感较强，表现效果一般。	现效果较差。	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。

《榆社霸王鞭》课程大纲

一、课程信息

课程名称	榆社霸王鞭 (Yu She farewell whip)		
课程编码	231210639B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	无	修读学期	第6学期
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	1	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 32)		
执笔人	郭珺	审核人	王谊欣

二、课程简介

《榆社霸王鞭》课程是休闲体育专业学生的一门专业任选课程。以晋中榆社霸王鞭为研究对象,进行群众性舞蹈的教授,融群众舞蹈知识性、理论性、技术性以及艺术的应用性为一体,其艺术的实践性是该课程的本体属性。其课程任务和目的是通过教学,提炼榆社霸王鞭舞蹈元素,加以优化、整合、编创、完善,从而进行群众性舞蹈的传承与发展。该课程使学生传承晋中民间体育文化的同时,培养学生对本土民间群众性舞蹈的专业学习能力、沟通能力、创作能力和综合应用能力。通过民间群众性舞蹈的初步了解和掌握,使舞蹈素质得到全面的提高,为学生日后独立从事群众性舞蹈工作奠定良好的基础。

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: 具备规范的体育活动组织能力,且能够准确表达能力,以及具备良好的沟通与协调能力。【毕业要求 6.1: 沟通表达】

课程目标 2: 通过课程实践,培养良好的艺术综合表现能力,提高自身专业方面的水平、强化民间群众性舞蹈运用的能力,继承和发扬本地区的群众性舞蹈。【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	沟通表达	6.1 【语言沟通】具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。
课程目标 2	国际视野	8.2 【文化交流】尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。

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
榆社霸王鞭基本动作	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	4
榆社霸王鞭单、双鞭组合	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	12
榆社霸王鞭成品剧目	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	16
合计			32

(二) 课程内容

榆社霸王鞭

【学习目标】

- 1.了解、掌握榆社霸王鞭“四十点法”，双鞭可以在击打的任意部位或点上转换。
- 2.学到的基本动作运用在组合中，可以将霸王鞭的体态、韵律、节奏特点及肢体协调运用很好地呈现出来。

【课程内容】

1.霸王鞭的动作：磕、打、推、转、挑、翻、荡、摇、摆、甩等 10 个花样。（传说的打法为“八点法”，后来又发展为“四十点法”，即在原“八点法”的基础上，又加了三个“八点”，两个“四点”）。

2.组合：单、双鞭组合

3.成品剧目：《霸王神韵》、《庆丰收》等。

【重点、难点】

1.重点：初步掌握霸王鞭的体态、韵律、节奏特点及肢体协调运用的能力。

2.难点：特殊技艺的学习，磕、打、推、转、挑、翻、荡、摇、摆、甩等 10 个花样。

【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。

【学习要求】

课上积极参与互动，课下在规定时间内完成练习，并及时复习学过的内容。

【学习资源】

教学视频

网站：哔哩哔哩、优酷视频等

五、实践教学安排

《榆社霸王鞭》课程开设一个学期，总学时数为 32 学时，其中理论学时数为 2 学时，实践学时数为 30 学时。

本课程实践教学安排如下：

1.采取集体课的授课方式，通过教师讲解、示范，学生模仿、查阅文献、师生互动交流、舞台实践等方式教授。

2.遵循由简到难、循序渐进的方法，示范动作和讲解分析相结合，激发学

生兴趣，领会不同地区群众体育文化。

3. 学生分组练习，教师检查、指导。

4. 学生记录平时作业，教师检查、指导。

七、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、实践应用考查等。

期末考核包括动作完成度、队形变化、团队配合等。

（二）考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	榆社霸王鞭基本动作术语的记写（作业）：20% 队列队形的实践应用（课堂表现）：20% 榆社霸王鞭组合 期末考试 20% 榆社霸王鞭成品剧目 期末考试 20%	过程性考核 期末考试
课程目标 2	队列队形的实践应用（课堂表现）：过程性考核 20% 组合中和同学配合的默契度、动作准确度：过程性考核 20% 榆社霸王鞭组合 期末考试 30% 榆社霸王鞭成品剧目 期末考试 30%	过程性考核 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%+期末成绩×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）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：学生主动参与课堂练习、讨论，创造性地提出问题的能力

3. 期末成绩评定

（二）评分标准

8. 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，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。

(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。

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	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) 课堂表现评分标准

课堂表现的考核内容为沟通表达能力。

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	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%。

9. 期末成绩评分标准

课程目标	评分标准
------	------

	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	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。

八、选用教材及主要参考书

1. 顾小英，田彩凤. 山西民间舞蹈教程. 北京：中国戏剧出版社. 2011年10月

九、课程学习建议

1. 课后全班复习组合，通过微信群上传组合视频。
2. 学过的课堂动作、健身操、组合及重点难点汇总在笔记本上，方便自己查阅，帮助记忆。
3. 上网搜索与本学期相关的组合，以观众的视角发现如何展现风格特点。

《飞盘》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 飞盘	(英文) Frisbee	
课程编码	231210640B	适用专业	休闲体育
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 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	学时(理论学时 2 , 实践学时 30)		
执笔人	刘云龙	审核人	王谊欣

二、课程简介

飞盘是近年来国家大力发展的新兴项目之一,在促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能等方面均能够起到积极的作用,其健身价值、专业价值与市场价值均处在较为重要的位置,该项课程的设置与休闲体育专业具有较高的专业契合度。

学生通过飞盘课程了解到飞盘运动的概念和基本理论知识,掌握飞盘的基本技术、基本战术,通过战术演练及教学比赛,培养学生对该运动项目的实践与实际应用能力。以及飞盘竞赛规则与裁判方法:介绍各类飞盘比赛场地、器材、比赛组织编排、竞赛规则、比赛组织编排及裁判知识。

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: 使学生明确飞盘运动的基本概念,掌握基础理论知识,正确理解飞盘基本技术要点,掌握利用飞盘运动锻炼身体的手段与方法。【毕业要求 2.2: 提升技能】

课程目标 2: 学生具备飞盘项目的各项专业技能,能够承担各类比赛与竞技任务。【毕业要求 4.1: 专业技能】

课程目标 3: 学生具备飞盘项目的教学技能,能够在教师岗位或休闲体育

相关指导工作中，带领学习者较好地完成飞盘项目的修习。【毕业要求 7.1：团队协作】

(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	提升技能	掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	专业技能	形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 3	团队协作	掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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
飞盘运动概述	课程目标 1	讲授法	2
飞盘的基本技、战术及训练方法	课程目标 1	讲授法、讲解示范法、循环练习法、游戏法	18
飞盘竞赛规则与裁判方法	课程目标 1/2	讲授法、讲解示范法、循环练习法、情境教学法	2
教学比赛	课程目标 2/3	情境教学法、实践法	6
飞盘手上技法	课程目标 1/3	讲授法、讲解示范法、循环练习法	2
与其他种类飞盘项目学习	课程目标 1/2	讲授法、讲解示范法、循环练习法	2
合计			32

(二) 课程内容

第一章 飞盘运动概述

【学习目标】

学生能够了解飞盘运动的起源、发展，掌握飞盘运动基本知识。

【课程内容】

5. 飞盘运动的概念。

6. 飞盘运动的起源和传播。
7. 极限飞盘与各种飞盘项目。

【重点、难点】

1. 重点：①飞盘运动的起源、发展，及其在当今社会中的地位和作用。
②现代飞盘运动的发展趋势
2. 难点：正确区分极限飞盘和各种不同种类的飞盘项目。

【教学方法】

结合实际探索新的教学方法，如互动式教学、案例分析、小组讨论等，使学生在互动中学习，提高学习的主动性和效率。同时，利用现代信息技术，如网络课程、多媒体教学资源等，为学生提供更加丰富、多样化的学习资源。

通过提问、讨论、案例分析等方式，调动学生参与教学，培养学生思考、分析、解决问题的能力。同时，鼓励学生提出自己的观点和解决方案，让学生在互动中学习，提高学习的主动性和兴趣。

通过启发式教学、探究式教学、案例分析等。根据课程特点、学生实际情况和教学目标，灵活应用各种教学方法，使其相辅相成，形成多样化的教学方式，提高教学效果。

【学习要求】知行合一，加强理论和实践的结合。

【复习与思考】

结合学生对飞盘运动的理解，阐述飞盘运动的历史起源、发展过程以及发展趋势。

【学习资源】

1. 许新厦. 大学极限飞盘教程[M]. 长沙:湖南大学出版社, 2022. 5

第二章 飞盘的基本技、战术及训练方法

【学习目标】

1. 学生能够掌握飞盘基本技战术及系统科学的训练方法，促进学生身体素质的发展。
2. 学生对飞盘运动产生兴趣，享受锻炼的乐趣，树立正确的健康理念。

【课程内容】

1. 飞盘反手技术（包括反手侧身掷盘、正面掷盘、跨步掷盘、左右弯盘）
2. 飞盘正手技术（正手正面掷盘、跨步掷盘）
3. 其他掷盘技术（hammer、姆推、绕臂）
4. 基本战术
 - （1）进攻战术：左右跨步转换、假动作、仅供阵型等

(2) 防守战术：脚步移动、读秒技术、防守意识、防守阵型等

5. 飞盘相关体能（变速跑与变向跑等）

【重点、难点】

1. 重点：
 - ①飞盘基本掷接技术
 - ②飞盘其他掷盘方法
 - ③飞盘体能
 - ④飞盘攻防技战术
2. 难点：
 - ①飞盘正手技术
 - ②合理运用飞盘各种基本技术
 - ③飞盘攻防技战术

【教学方法】

1. 通过示范、图示、视频等多种手段，使学生更直观地了解飞盘准备姿势、基本步法、基本技术的正确姿势和技巧以及基本战术跑位。

2. 组织小组练习和比赛，鼓励学生互相学习和交流，提高他们的学习积极性和合作精神。

3. 设计适合学生的练习和活动，使他们能够在实践中逐渐掌握飞盘动作和技巧。

【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】

结合学生在本学期飞盘课程学习中的体会，飞盘基本技术和战术技能方法。

【学习资源】通过学习通为学生提供教学视频及比赛视频。

第三章 飞盘竞赛规则与裁判方法

【学习目标】

学生能够了解飞盘竞赛规则基本知识，掌握飞盘比赛裁判方法。

【课程内容】

1. 飞盘竞赛规则
2. 飞盘比赛裁判法

【重点、难点】

1. 重点：飞盘比赛竞赛规则、飞盘比赛裁判方法
2. 难点：
 - ①全面掌握飞盘竞赛规则
 - ②如何将裁判方法在比赛中运用自如

③理解飞盘裁判在项目中的地位

【教学方法】

结合实际探索新的教学方法，如互动式教学、案例分析、小组讨论等，使学生在互动中学习，提高学习的主动性和效率。同时，利用现代信息技术，如网络课程、多媒体教学资源等，为学生提供更加丰富、多样化的学习资源。

通过提问、讨论、案例分析等方式，调动学生参与教学，培养学生思考、分析、解决问题的能力。同时，鼓励学生提出自己的观点和解决方案，让学生在互动中学习，提高学习的主动性和兴趣。

通过启发式教学、探究式教学、案例分析等。根据课程特点、学生实际情况和教学目标，灵活应用各种教学方法，使其相辅相成，形成多样化的教学方式，提高教学效果。

【复习与思考】

以小组为单位进行裁判规则探讨。

【学习资源】通过学习通为学生提供教学视频及比赛视频。

第四章 教学比赛

【学习目标】

1. 将前面课程学习到的竞赛规则和裁判方法融入教学比赛，让学生在实践中理解规则及飞盘运动的健身价值和文化内涵。

2. 通过教学比赛，让学生将一学期掌握的各项飞盘技战术得到巩固提高，发展学生身体的协调性、灵活性和心肺功能。

3. 让学生在比赛的过程中体验到运动的乐趣和快乐，增强自信心和表现欲，培养积极向上、乐观进取的人生态度。

4. 通过教学比赛，让学生学会与他人合作、交流和分享，培养团队协作精神和集体荣誉感。

【课程内容】

分组教学比赛（比赛队员、裁判员）

【重点、难点】

1. 重点：①应用飞盘竞赛规则。

②使用飞盘裁判方法裁决。

③培养学生良好的团队协作精神和集体荣誉感。

2. 难点：如何将裁判方法在执裁比赛中运用自如。

【教学方法】

1. 通过分组教学比赛，让学生将一学期掌握的各项飞盘技战术得到巩固

提高，使学生更直观地理解掌握飞盘各项技战术。

2. 将竞赛规则和裁判方法融入教学比赛，让学生在实践中理解规则和裁判方法。

【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、执裁。

【复习与思考】

飞盘竞赛前应该做哪些准备工作？

【学习资源】

通过“中国大学生慕课”线上课程为学生丰富飞盘理论知识讲解、飞盘技术视频与飞盘比赛视频观看。

第五章 飞盘手上技法学习

【学习目标】

学生能够掌握飞盘各项手上技巧。手上技巧是飞盘从业人员尤其是教学人员的基本功，除了内在能够起到帮助训练手上灵活度之外，更在教学上具有增强学生兴趣，增加教师专业度的外在工作。

【课程内容】

根据手上技法的难度，按照地上旋盘、绕盘、转盘、盘绕手和抛碰接的顺序进行教学

【重点、难点】

重点：绕盘、转盘、地上旋盘、盘绕手、抛碰接

难点：倒绕、转盘、抛碰接技术的掌握

【教学方法】

1. 通过示范、图示、分解介绍等多种手段，使学生更直观地了飞盘手上技法的基本技术。

2. 使用极限飞盘或回收飞盘进行相关教学活动。

3. 技巧性动作，教学成果不急于当场掌握，设定一定的练习周期，再检验学生练习成果。

【学习要求】学会飞盘手上技能。

【复习与思考】

通过训练手上灵活度，增加教师专业度。

【学习资源】

通过“中国大学生慕课”线上课程为学生丰富飞盘理论知识讲解、飞盘技术视频与飞盘比赛视频观看。

第六章 其他种类飞盘项目学习

【学习目标】

学生能够掌握飞盘项目的各类子项目。

【课程内容】

回收盘、躲避盘、掷准盘、飞盘高尔夫

【重点、难点】

重点：回收盘、掷准与高尔夫

难点：回收盘出手、预判、跑动、接盘的综合技术构成

【教学方法】

1. 通过示范、图示、视频等多种手段，使学生更直观地了解飞盘项目其他子项目的基本技术、战术和规则。

2. 组织小组练习和比赛，鼓励学生互相学习和交流，提高他们的学习积极性和合作精神。

3. 设计适合学生的练习和活动，使他们能够在实践中逐渐掌握飞盘其他子项目。

【学习要求】学会各种飞盘项目设计。

【复习与思考】

深入了解飞盘项目拓展。

【学习资源】

通过“中国大学生慕课”线上课程为学生丰富飞盘理论知识讲解、飞盘技术视频与飞盘比赛视频观看。

五、实践教学安排

1. 《飞盘》课程实践教学 30 学时，均在户外场地完成。

2. 根据课程特征，采取教师讲解示范、学生集体练习、教学比赛等手段学习技术动作。

3. 通过分组比赛实践环节，掌握熟悉飞盘技术的教法并应用。

4. 利用情境模拟等手段，熟悉飞盘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）包括考勤、课堂表现、平时作业、线上课程。

期末考试采用实践课考查形式。

(四) 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	飞盘运动基本理论	考勤及平时作业、期末考核
课程目标 2	飞盘运动的基本技战术能力： 传盘技术、接盘技术、跑位传接盘技术、小组配合传接盘技术、飞盘精神执行。	平时作业、课堂表现、期末考核
课程目标 3	团队协作： 飞盘运动实战对抗考核，按考试实际情况分组，在团队飞盘运动实战对抗中完成飞盘运动技术和战术。	考勤、课堂表现、期末考核

2. 课程目标评价方法

评价环节	评价方式	课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
过程性考核占比 (30%)	考勤			10
	平时作业	10	10	
	课堂表现	10	10	
	小组实践			50
结果性考核占比 (70%)	飞盘运动基本技术	20	30	
	团队飞盘运动实战 对抗考核		10	40

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) 考勤：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) 课堂表现：学生掌握基本技能情况。
- (4) 小组实践：学生按时间节点完成学习通线上课程内容。

3. 期末成绩评定

- (1) 飞盘运动基本技术 (50 分)
- (2) 团队飞盘运动实战对抗考核 (50 分)

(三) 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	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	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	熟练掌握毽球基本技能, 能与团队完美配合, 有效沟通率达 90% 以上。	熟练掌握毽球基本技能, 能与团队有效配合, 有效沟通率达 80% 以上。	比较熟练掌握毽球基本技能, 能与团队有效配合, 有效沟通率达 70% 以上。	能够掌握毽球基本技能, 能与团队基本配合, 有效沟通率达 60% 以上。	不能掌握毽球基本技能, 无法与团队配合, 无法有效沟通。
4	小组实践	能积极主动参与教学实践活动, 承担组长的职责并组织组员进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动, 能够辅助组长进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动, 并且根据分工积极完成实践活动的准备和开展工作。	不主动参与教学实践活动, 但能根据分工完成实践活动的开展工作。	不参与教学实践活动, 不能完成实践活动的准备与开展工作。

(2) 期末考核评价标准

本课程末考成绩=飞盘运动基本技术 (50%) + 团队飞盘运动实战对抗 (50%)

① 飞盘运动基本技术考核 (50 分)

基本技术考核内容与分值：传盘技术（10分），接盘技术（10分），跑位传接盘技术（10分）小组配合传接盘技术（10分），飞盘精神执行（10分）。

② 团队飞盘运动实战对抗考核（50分）

团队飞盘运动实战对抗考核，按考试实际情况分组，在团队飞盘运动实战对抗中完成飞盘运动技术和战术，满分50分，按完成动作的质量进行评分。

分数	评分标准
45—50分	动作技术正确、圆润流畅、协调舒展，能很好的与队友配合，充分表现飞盘精神。
38—44分	动作技术较确，动作较流畅舒展，能较好的与队友配合，基本表现飞盘精神。
30—37分	动作技术基本正确，基本能完成技术与战术配合。
30分以下	动作技术不正确，不能完成传接盘技术及战术配合，无节奏感。

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
飞盘运动	贾立强	社会科学文献出版社	2017年	否	

九、主要参考书目

- [1] 熊文宗、朱峰亮，《飞盘运动大全》，五洲出版社：1997年
- [2] 中国台北飞盘协会，《世界飞盘运动竞赛规则》，五洲出版社，1998年

十、课程学习建议

学生在学习过程中，课下应保持每天至少30分钟练习。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。

《花样跳绳》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 花样跳绳	(英文) Fancy rope skipping	
课程编码	231210641B	适用专业	休闲体育专业
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	1	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	张强	审核人	王谊欣

二、课程简介

跳绳通常被视为一个重要的个性发展实践课程, 根据学生目前的身体素质和身心发展特点, 在教师指导下进行练习, 目的是让学生多掌握一门技能, 综合提高学生的身体素质, 培养学生养成终身体育锻炼的行为习惯, 让学生掌握练习的方法和技能。通过跳绳课的学习, 使学生掌握跳绳运动的基本技术与技能, 能利用跳绳运动去进行健身与娱乐, 教会学生如何欣赏跳绳比赛, 使学生掌握多种花样跳绳技巧, 全面发展学生各项身体素质, 提高学生的各项机能水平, 同时也为培养学生一专多能的发展理念做铺垫。

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: 提升学生运动技术水平, 培养思维意识和竞技能力。掌握跳绳的创编原则和方法, 培养学生能在团队中独立或合作进行创编适合的跳绳组合动作。包括音乐选择、动作设计、节奏控制等方面的知识, 掌握如何将这些元素有机地组合在一起, 创编出具有吸引力和健身效果的跳绳。培养良好的道德品质, 养成正确的竞争意识与良好的合作关系, 形成较强的社会适应能力。

【支撑毕业要求指标点 2.1】

课程目标 2：学生通过学习跳绳的基本理论和方法，培养学生的创编能力，能够根据不同的目标群体和环境，创编出具有创意和吸引力的组合动作。更深刻的去理解教学和练习中的技术重难点，以及每个动作的要领和主要发力点，将直接经验和间接经验相融合，让学生能在实际中适应社会需要，根据不同人群特点进行针对性。培养学生健康的心理、强健的体魄。【支撑毕业要求指标点 4.2】

课程目标 3：增强健康意识、创新思维、较好的人文科学素养和强烈的社会责任感，养成良好的健身习惯，提高身体健康素质。具备健全的人格和良好的职业道德与职业品质，形成职业生涯发展规划的基本能力。【支撑毕业要求指标点 6.1】

（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	职业情怀	【2.1 从业意愿】 热爱休闲体育事业，具有从事休闲体育项目指导、管理、策划工作的意愿，认同社会体育工作者的工作价值和专业性。
课程目标 2	职业能力	【4.2 职业强化】 具备从事休闲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休闲体育相关工作。
课程目标 3	学习创新	【6.1 终身学习】 树立终身学习意识，及时了解国内外休闲体育发展动态与体育学科发展趋势，了解新时代休闲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
跳绳的概述，术语与基本要求	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、自主学习法、探究教学法	2
跳绳的基本技术	课程目标 1、2、3	讲授法、讨论法、自主学习法、探究教学法	24
跳绳的创编	课程目标 1、2、3	讲授法、讨论法、自主学习法、探究教学法	2
教学展示	课程目标 1、2、3	讲授法、讨论法、自主学习法、探究教学法	2
考核			2
合计			

（二）课程内容

花样跳绳的概述，术语与基本要求

【学习目标】

1. 学生能够了解跳绳的起源、发展和特点，掌握跳绳的定义和作用，理解跳绳的基本原则和注意事项。
2. 学生能够了解跳绳的主要技术类型和特点，掌握跳绳的使用方法和注意事项，熟悉跳绳的组合练习方法。
3. 增强学习意识，具备组织跳绳活动的能力。

【课程内容】

1. 跳绳的概念
2. 跳绳的发展
3. 跳绳的术语、基本原则

【重点、难点】

1. 重点：跳绳的起源、发展、特点、基本原则和注意事项。
2. 难点：跳绳的安全和防护，如何避免运动损伤并确保学生的身体健康。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 结合实际探索新的教学方法，如互动式教学、小组讨论等，使学生在互动中学习，提高学习的主动性和效率。
2. 通过提问、讨论等方式，调动学生参与教学，培养学生思考、分析、解决问题的能力。
3. 通过启发式教学、探究式教学、案例分析等。根据课程特点、学生实际情况和教学目标，灵活应用各种教学方法，使其相辅相成，形成多样化的教学方式，提高教学效果。

跳绳的基本技术

【学习目标】

1. 学生能够了解并掌握跳绳的基本技术动作
2. 巩固提高跳绳的基本技术，发展学生的身体协调性、腿部力量和身体灵活性，掌握更多跳绳的动作和技术，提高锻炼的效果。
3. 培养学生勇敢、机智、顽强的优良品质，对跳绳产生兴趣，享受锻炼的乐趣，树立正确的审美观。

【课程内容】

1. 个人动作：左右侧打、侧打舞花、并脚跳、开合跳、弓步跳、双脚轮换

跳、左右跳、勾脚点地跳、速度跳、基本交叉跳、胯下换绳、双摇跳、弹踢腿跳、后屈腿跳、吸腿跳、钟摆跳、踏跳步、左右侧打直摇跳、手臂缠绕、前后转换跳、敬礼跳

2. 双人配合动作：朋友跳、套人跳、轮换交替跳、双人一绳摇绳、同摇跳、换位跳

3. 长绳

【重点、难点】

1. 重点：掌握跳绳的基本动作，熟悉跳绳的音乐节奏，培养学生的身体协调性和节奏感。

2. 难点：把握音乐节奏和配合，需要长时间的练习和磨合。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 通过示范、视频等多种手段，使学生更直观地了解动作的正确姿势。

2. 提供节奏感明显的音乐，逐步引导学生熟悉和把握音乐节奏。

3. 组织小组练习和比赛，鼓励学生互相学习和交流，提高他们的学习积极性和合作精神。

跳绳的创编

【学习目标】

1. 通过跳绳教学，使学生掌握跳绳运动的创编方法，能科学地正确地进行跳绳创编，提高自己的锻炼能力和创新能。

2. 掌握跳绳的音乐节奏感和节拍，能够准确地配合音乐完成动作。

3. 在跳绳运动中表现良好的社会体育道德和互相尊重，正确处理竞争与合作的关系。

【课程内容】

1. 跳绳动作创编原则与要素

2. 跳绳表演节目创编的程序和方法

【重点、难点】

1. 重点：掌握跳绳的基本规律；培养学生的创编能力与技巧；学习和掌握跳绳多个动作的组合。

2. 难点：正确掌握基本动作和技巧；把握音乐节奏和配合。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 通过示范、图示、视频等多种手段，使学生更直观地了解基本步法和手型的正确姿势和技巧。

2. 提供节奏感明显的音乐，逐步引导学生熟悉和把握音乐节奏
3. 组织小组练习和比赛，鼓励学生互相学习和交流，提高他们的学习积极性和合作精神。
4. 设计适合学生的练习和活动，使他们能够在实践中逐渐掌握跳绳的动作和技巧。

教学展示

【学习目标】

1. 通过小组之间的竞赛和个人的技术评比，激发学生的学习兴趣和上进心。
2. 通过教学展示，让学生将一学期掌握的各项 j 技术得到巩固提高，发展学生身体的协调性、灵活性和心肺功能。
3. 让学生在比赛的过程中体验到运动的乐趣和快乐，增强自信心和表现欲，培养积极向上、乐观进取的人生态度。

【课程内容】

1. 分组教学展示

【重点、难点】

1. 重点：熟练掌握所有技术动作；培养学生良好的团队协作精神和集体荣誉感。
2. 难点：技术动作与音乐的协调配合

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 通过分组教学展示，让学生将一学期掌握的各项技术得到巩固提高。

考 核

【学习目标】

1. 掌握跳绳的组合动作和套路，了解跳绳的文化内涵和健身价值。
2. 培养团队协作和组织能力，能够与团队成员配合，共同完成跳绳的编创和实践任务。
3. 培养创新思维和实践能力，能够发挥自己的创造力和想象力，创编出具有个性化和新颖性的跳绳组合动作。
4. 通过实践考核，检验学生的跳绳掌握程度，为终身体育打下基础。

【课程内容】

个人、小组创编

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 实践考核课的流程

- 1（1）热身活动：进行适当的热身活动，准备身体状态。

(2) 技能考核：按照考试安排对学生逐一进行考核。

(3) 评价总结：教师对学生的跳绳进行评价和总结，指出优点和不足，提出改进建议。

2. 教学评价方法

测验法：教师按照技能评定标准对学生技能考核情况公平、公正评分。

3. 实践考核课的评估指标

(1) 技能水平：评价学生的跳绳技能掌握程度和表现水平。

(2) 完成时间：评价学生完成跳绳的时间和速度。

(3) 学习态度：评价学生的学习态度和认真程度。

4. 实践考核课的实施细则

(1) 实践考核课的时间安排：根据学生的学习进度和实际情况，合理安排实践考核课的时间。

(2) 实践考核课的场地安排：选择适合的场地，确保器材完备、安全可靠。

(3) 实践考核课的评价标准：明确评价标准，做到公平、公正、客观的评价。

(4) 实践考核课的总结反馈：在实践考核课后，及时进行总结反馈，指出问题，提出改进建议，帮助学生进一步提高技能水平。

五、实践教学安排

1. 根据《花样跳绳》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，掌握花样跳绳技术的教法并应用。

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）包括考勤及课堂表现、平时作业、实习等。

期末考核包括花样跳绳技术。

(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	跳绳的概述，术语与基本要求	平时作业

	跳绳的基本技术 跳绳的创编 教学展示	课堂表现
		实习
		期末考试
课程目标 2	跳绳的概述, 术语与基本要求 跳绳的基本技术 跳绳的创编 教学展示	平时作业
		课堂表现
		实习
		期末考试
课程目标 3	跳绳的基本技术 跳绳的创编 教学展示	平时作业
		课堂表现
		实习
		期末考试

七、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

成绩采取“N+1”的评定模式,“N”指平时成绩,包括考勤及课堂表现(20分)、平时作业(40分)、平时作业(40分),占比30%;“1”指技能成绩,分别占比70%。

2. 平时成绩评定

(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 1、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) 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。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、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%。

(3) 实习评分标准

实践教学的考核内容为练习情况、教学能力、创编技巧等实践教学每学期 2 次，每次 20 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、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，技术的讲解示范准确率低 于 60%。

3. 期末成绩评定

(1) 60 秒单摇跳 (40 分)

方法：在 5m×5m 的场地内，时间 60 秒，尽可能完成多的单摇跳（双手摇绳，双脚同步跳或轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳跃过头顶并通过脚下绕身体一周）。

要求：必须在制定场地内跳绳；抢跳扣除 5 次。

评分：40 分

达标标准：

次数	50 以下	50	55	60	65	70	75	80
分数	0	10	11	12	13	14	15	16
次数	85	90	95	100	105	110	115	120
分数	17	18	19	20	21	22	23	24
次数	125	130	135	140	145	150	155	160
分数	25	26	27	28	29	30	31	32
次数	165	170	175	180	185	190	195	200
分数	33	34	35	36	37	38	39	40

(2) 跳绳大众锻炼标准动作 (60 分)

方法：在 5m×5m 的场地内，从跳绳大众锻炼标准一、二级中除并脚跳、交换腿跳，左右甩绳外的 13 个规定动作。

要求：每个单个动作连续完成 2 个 8 拍

评分：60 分

评分标准：

分值	评定标准
54—60 分	动作完成的质量很好，姿势正确，动作轻松、协调，节奏感强、优美，精神面貌好。
45—53 分	动作完成的质量好，姿势正确，动作轻松、协调，优美。
36—44 分	基本能完成动作，姿势基本正确，动作不够轻松、协调、优美。
36 分以下	不能完成所学花样动作，姿势僵硬不正确，能够完成基础跳绳动作。

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
《花样跳绳》	刘树军	高等教育出版社	2013 年	否	

九、主要参考书目

1. 肖英、郭红霞《跳绳新玩法——花样跳绳》，北京体育大学出版社，

2021. 11

2. 毛振明、王虹、王晓东《花样跳绳》，北京师范大学出版社，2014. 9

十、课程学习建议

建议阅读文献

[1]徐玲. 活动理论视域下小学花样跳绳校本课程开发研究[D]. 阜阳师范大学, 2022.

[2]裴梦冉. 花样跳绳技能学习层次与练习方法的研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2022.

[3] 荆志坤. JITT 教学模式在大学花样跳绳课中的应用研究[D]. 山东师范大学, 2023.

《健身花戏》课程大纲

一、课程信息

课程名称	健身花戏 (Fitness show)		
课程编码	231210643B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	无	修读学期	第 8 学期
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	1	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 32)		
执笔人	郭珺	审核人	王谊欣

二、课程简介

《健身花戏》课程是休闲体育专业学生的一门专业任选课程。以晋中传统民间花戏健身操为研究对象，进行群众性舞蹈的教授，融群众舞蹈知识性、理论性、技术性以及艺术的应用性为一体，其艺术的实践性是该课程的本体属性。其课程任务和目的是通过教学，提炼左权小花戏民间舞蹈元素，加以优化、整合、编创、完善，从而进行群众性舞蹈的传承与发展。该课程使学生传承晋中民间体育文化的同时，培养学生对本土民间群众性舞蹈的专业学习能力、沟通能力、创作能力和综合应用能力。通过民间群众性舞蹈的初步了解和掌握，使舞蹈素质得到全面的提高，为学生日后独立从事群众性舞蹈工作奠定良好的基础。

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：具备规范的体育活动组织能力，且能够准确表达能力，以及具备良好的沟通与协调能力。【毕业要求 6.1：沟通表达】

课程目标 2：通过课程实践，培养良好的艺术综合表现能力，提高自身专业方面的水平、强化民间群众性舞蹈运用的能力，继承和发扬本地区的群众性

舞蹈。【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	沟通表达	6.1 【语言沟通】具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。
课程目标 2	国际视野	8.2 【文化交流】尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。

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
花戏健身操基本动作	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	4
健身花戏操第一套 (A)、	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	14
健身花戏操第二套 (A)	课程目标 1、2	课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。	14
合计			32

(二) 课程内容

花戏健身操

【学习目标】

4. 强调协调性与灵活性，操中包含多种手臂和身体的协调动作，旨在提高练习者的身体协调性和灵活性。

5. 注重姿势与动作标准，要求练习者掌握正确的姿势和动作路线，确保每个动作都能有效地锻炼到相关肌肉群。

6. 通过有趣的动作和动感的音乐，在享受锻炼的过程中，提高自身身体素质和健康水平，达到锻炼身体、提高身体素质的目的。

【课程内容】

1.基本练习：训练扇子的各种拿法和“蝴蝶扇”、“转扇”、“撒扇”、“翻扇”、“颤颠步”、“三颠步”、“点退步”等舞蹈技法。

2.花戏健身操《第一套》(A)的八个部分，包括：第一节热身组合《左权民歌：桃花红杏花白》、第二节蝴蝶扇组合《左权民歌：杨柳青》、第三节行进步组合《左权民歌：打酸枣》、第四节十字步组合《左权民歌：放风筝》、第五节转扇组合《左权民歌：摘花椒》、第六节颤颠步组合《左权民歌：打秋千》、第七节磕撒扇组合《左权民歌：太行山》、第八节吸跳步组合《左权民歌：感谢共产党》。

3.花戏健身操《第二套》(A)的八个部分，包括：第一节十字跳跃步组合《左权民歌：太行山》、第二节十字跳跃双分扇组合《左权民歌：插稻秧》、第三节大云手组合《左权民歌：新中国》、第四节点退步组合《左权民歌：采沙棘》、第五节跳颠踢步组合《左权民歌：会哥哥》、第六节撒扇组合《左权民歌：太行山》、第七节大转身组合《左权民歌：打酸枣》、第八节吸跳步大拧身组合《左权民歌：这是什么人的队伍上了前线》。

【重点、难点】

1.重点：让学生初步掌握花戏健身操的体态、韵律、节奏特点及肢体协调运用的能力，将“蝴蝶扇”和“三颠步”能够配合起来，呈现出“蝴蝶在花丛中翩翩起舞”的景象。

2.难点：扇花是小花戏的重要组成部分，体现了小花戏独特的风格。通过对花戏操的学习，学生能够自如地进行行进间的舞姿动作，在动作中体会小花戏起伏颤颠的舞步所带来的轻盈活泼、富有弹性的独特韵味。

【教学方法】

课堂讲授、启发式教学、动作示范、课堂讨论等。

【学习要求】

课上积极参与互动，课下在规定时间内完成练习，并及时复习学过的内容。

【学习资源】

教学视频

网站：哔哩哔哩、优酷视频等

五、实践教学安排

《健身花戏》课程开设一个学期，总学时数为32学时，其中理论学时数为2学时，实践学时数为30学时。

本课程实践教学安排如下：

1.采取集体课的授课方式，通过教师讲解、示范，学生模仿、查阅文献、师生互动交流、舞台实践等方式教授。

2. 遵循由简到难、循序渐进的方法，示范动作和讲解分析相结合，激发学生兴趣，领会不同地区群众体育文化。

3. 学生分组练习，教师检查、指导。

4. 学生记录平时作业，教师检查、指导。

八、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、实践应用考查等。

期末考核包括动作完成度、队形变化、团队配合等。

（二）考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	左权花戏健身操基本动作术语的记写（作业）：20% 队列队形的实践应用（课堂表现）：20% 花戏健身操第一套（A）期末考试 20% 花戏健身操第二套（A）期末考试 30%	过程性考核 期末考试
课程目标 2	队列队形的实践应用（课堂表现）：过程性考核 30% 组合中和同学配合的默契度、动作准确度：过程性考核 30% 花戏健身操第一套（A）期末考试 20% 花戏健身操第二套（A）期末考试 30%	过程性考核 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%+期末成绩×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）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：学生主动参与课堂练习、讨论，创造性地提出问题的能力

3. 期末成绩评定

(二) 评分标准

10. 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，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。

(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。

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	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) 课堂表现评分标准

课堂表现的考核内容为沟通表达能力。

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	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%。

11. 期末成绩评分标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	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。

八、选用教材及主要参考书

1. 李明珍，刘瑜，刘瑞琪. 左权小花戏. 山西：新世界出版社. 2015年1月
2. 顾小英，田彩凤. 山西民间舞蹈教程. 北京：中国戏剧出版社. 2011年10月

九、课程学习建议

1. 课后全班复习组合，通过微信群上传组合视频。
2. 学过的课堂动作、健身操、组合及重点难点汇总在笔记本上，方便自己查阅，帮助记忆。
3. 上网搜索与本学期相关的组合，以观众的视角发现如何展现风格特点。

《健身气功》课程大纲

一、课程信息

课程名称	健身气功 (Fitness qigong)		
课程编码	231210644B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	休闲体育概论	修读学期	第8学期
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	1	考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查
课程学时	16 学时 (理论学时 2, 实践学时 14)		
执笔人	原敏芳	审核人	王谊欣

二、课程简介

《健身气功》是休闲体育专业的选修课程之一，本课程在本科教育重点工作任务和总体思路要求下，全面贯彻党的教育方针，立德树人，健康第一的教育理念，以就业为导向，以岗位工作所需要的专业体能、专业身体活动技能、职业素养以及终身体育锻炼的能力需要为工作任务，以体育项目、体能综合素质、体育精神为主线而精心设计的素质教育课程；是学校课程教学体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

三、课程目标

通过课程学习掌握功法基本功，掌握传统养生项目的基本理论知识和基本套路动作，全面发展力量，协调、灵敏，柔韧等专项身体素质，提高身体健康水平。培养学生团结协作的集体主义精神及吃苦耐劳，艰苦奋斗的精神，培养学生的自豪感和开展民族民间体育活动的的基本能力。

(一) 素质目标：

能主动参加课程学习和参与课堂活动，积极参与各种体育活动并基本形成

自觉锻炼习惯，能够编制可行的个人锻炼计划，了解传统养生功法的文化内涵，学习和体验勇敢顽强、团结协作、奋发进取的精神，增强职业保健意识，实现课程思政目标，全面提高学生德育素质、职业态度。

（二）知识目标：

掌握传统养生功法基本理论常识，动作特点，锻炼价值，正确的健康观。传统养生注重天人合一、形神共养、阴阳协调以及整体的理念，同时也吸取阴阳、五行、精气神、藏象、体质学说等理论，这些理论的形成对指导传统养身进行方法实践，以及推动新的理论不断形成具有重要的意义。学生在学习时，不仅要注重技术方法的应用，更应该把握技术方法背后深层次的支撑理论，还能够熟练运用运动安全的知识和方法。

（三）能力目标：

1、熟练掌握健身气功这项运动的基本功练习方法，掌握基本理论常识和套路动作技能，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，将健身气功作为终身体育锻炼的项目之一。

2、全面发展力量，协调、灵敏，柔韧等专项身体素质，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，提高身体健康水平，为未来胜任职业岗位的体能需求打下基础；能合理选择人体需要的健康营养食品，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。

3、通过参与体育活动增强克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

4、加强学生武德修养，培养学生爱国主义精神、拼搏精神、工匠精神、劳动精神、团结协作、创新精神和良好的职业素养。

5、注重倡导“启发性”学习与实践性教学。传统养生是一门传统的知识，在高校学习中，学生在掌握基础的理论与方法后要懂得深层次的分析原理的运用以及方法的应用，因此，传统养生学习应提高学生讨论学习的环节，提高学生启发性意识，同时把学到的知识与技能要有针对性的应用到实践中，以此提高传统养生的价值。

四、课程内容

序号	学习情境/项目/任务	子情境/子项目/子任务	建议学时
1	传统养生功法概述	1.1 中国传统养生功法——古代导引术 1.2 传统运动养生的特点、内容及其作用 1.3 中国传统功法锻炼的基本原则及注意事项 1.4 课程思政内容体现民族文化自信	2
2	学习健身气功 ——八段锦	2.1 八段锦功法源流、功法特点、习练要领 2.2 学习预备式、第一式（双手托天理三焦） 2.3 身体素质练习（十二分钟健身跑）	2
3	学习健身气功 ——八段锦	3.1 学习第二式（左右开弓似射雕） 第三式（调理脾胃须单举） 3.2 复习预备式、第1式 3.3 身体素质练习（跳绳）	2
4	学习健身气功 ——八段锦	4.1 游戏 4.2 学习第四式（五劳七伤往后瞧） 4.3 复习1-3式	2
5	学习健身气功 ——八段锦	5.1 学习第五式（摇头摆尾去心火） 5.2 复习1-4式 5.3 身体素质练习（健步追逐跑）	2
6	学习健身气功 ——八段锦	6.1 学习第六式（双手攀足固肾腰） 第七式（攒拳怒目增气力） 6.2 复习1-5式 6.3 身体素质练习（健步追逐跑）	
7	学习健身气功 ——八段锦	7.1 学习第八式（背后七颠百病消）、收势 7.2 复习1-7式 7.3 身体素质练习（800、1000米）	2
8	复习	复习八段锦全套功法	2

五、实践环节

学习情境一：

名称	传统养生功法概述	学时	2

学习目标		1. 了解中国传统养生体育的特点 2. 了解中国传统养生体育的价值	
学习内容		1. 中国传统养生体育的产生和发展 2. 传统运动养生的特点、内容及其作用 3. 中国传统功法锻炼的基本原则及注意事项 4. 养生哲学，阴阳学说、五行学说、经络学说、精气学说等 5. 养生功法：八段锦、明目功。	
教学重点与难点		1. 传统运动养生的特点与作用 2. 传统运动养生的内容与分类 3. 传统运动养生与职业健康	
教学方法、手段		多媒体、讲授法	
教学实施	实施过程	工作任务	教学组织
	设计	1. 中国传统养生体育的发展历史 2. 中国传统养生体育的现状 3. 中国传统养生体育的锻炼价值	讲授、讨论
	实施	讲述和观看资料	做笔记、小组讨论
	成果/作业	基本了解中国传统养生体育的现状与锻炼价值	写心得、计划
使用工具		电脑、投影	
教学场所		多媒体教室	

学习情境二：

名称	传统养生功法套路学习	学时	26
学习目标	独立完成传统养生功法套路《八段锦》		
学习内容	功法功理（功法基础、功法操作），学练方法、习练要领		
教学重点	“三调”、“三练”		
教学难点	调身练“形”；调息练“气”；调心练“意”		
教学方法、手段	示范法、完整与分解法、纠错与指导法、练习法等		
	实施过程	工作任务	教学组织
	设计	传统养生功法套路《八段	在实践教学过程中，我们已经在 使用互动教学，并已取得很好的

教学实施		锦》、	效果。我们还借助于多媒体教学环境会有效提高教学效果，一方面可以培养学生的实践能力，另一方面可以加强学生创新精神的培养。从提高自我身体的认知与控制入手，主动开发学生的身体觉察能力。通过体验传统养生功法，感知减低疲劳、预防和改善身体伤害、及调整心理状态，达到身心平衡的学习效果。
	实施	集体习练	自身体悟、小组互助、单独辅导
	成果/作业	独立完成	提问疑虑、单独辅导、答疑解惑
使用工具		扩音器、音响	
教学场所		田径场、室内训练馆	

六、考核方式

课程考核方式分为过程性考核与期末考核两部分

过程性考核方式（平时成绩）包括课堂参与及课堂表现、平时作业、实践参与等。

期末考核：《八段锦》全套

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

（1）课堂参与：学生按时上下课情况及请假、旷课情况

（2）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

力

（3）作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量。

3. 期末成绩评定

闭卷考试

（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	课堂参与	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1次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过2次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过3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4次，有无故旷课的情况。
2	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。
3	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。
4	研究报告	内容详实具体，资料丰富；报告讲解流畅，展示精彩，自评与互评具体有针对性，分工合理且合作完成全部作业要求，具有一定创新性。	内容详实具体，资料丰富；报告讲解流畅，展示精彩，自评与互评具体有针对性，分工合理且合作完成全部作业要求。	内容详实具体；报告讲解演示流畅，自评与互评具体有针对性，分工合作完成全部作业要求。	内容完整；报告讲解演示流畅，自评与互评不积极，分工不明确，合作意识不强。	研究报告内容不完整，未按要求完成研究报告。
5	期末考试	凡动作规范、呼吸顺畅、意念集中、演示神韵与项目规格标准及特点融合、动作和队形整齐、动作与背景音乐和谐一致者，视为优秀。	凡动作较规范、呼吸较顺畅、意念较集中、演示神韵与项目规格标准及特点较融合、动作和队形较整齐、动作与背景音乐配合较一致者，视为良	凡动基本规范、呼吸基本顺畅、意念基本集中、演示神韵与项目规格标准及特点基本融合、动作和队形基本整齐、动作与背景音乐配合基本一致者。	凡动作不规范、呼吸不顺畅、意念不集中、演示神韵与项目规格标准及特点不融合、动作和队形不整齐、动作与背景音乐配合不一致者。	整个套路不能独立完成者。

			好。			
--	--	--	----	--	--	--

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	国家体育总局 健身气功管理中心	人民体育出版社	2020年2月	否	

九、主要参考书目

- [1] 《高职体育与健康》，国家“十三五”规划教材。
- [2] 《健身气功》，动作图解、音像，国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社。
- [3] 《中国传统养生法》，河北科技出版社，袁立人主编
- [4] 《现代养生法》，人民军医出版社，黄光英主编
- [5] 《中华养生全书》，九州出版社，陈楠主编

十、课程学习建议

1. 课后通过视频、线上平台了解自己感兴趣的健身气功项目，为课程后期实践环节收集资料。
2. 浏览线上课程相关论文、会议以及讲座，了解中国养生功法的发展趋势和方向。

《野外生存》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 野外生存	(英文) Wilderness survival	
课程编码	231210646B	适用专业	休闲体育
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 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	32 学时 (理论学时 2, 实践学时 30)		
执笔人	张玮	审核人	王谊欣

二、课程简介

《野外生存》是休闲体育专业的一门的专业选修课程，是野外生存能力培养的通识教育，是以增进健康为重要目标的一门课程。课程以自然环境为重要教学场所，拓展了社会体育指导与管理专业人才培养的空间，为培养学生生存能力及了解大众户外活动提供了平台。

该课程注重理论教学、校内外实践教学的有机结合，在提高学生身体素质的前提下，培养学生保护自然、理解人与自然和谐的观念、锻炼身体素质、增强心理品质、建立良好的人际交往、打造团队精神、提高社会适应能力，强化了学生实践能力的培养。

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：学习野外生存基本知识，掌握野外生存活动的一般规律，理解野外生存相关概念，运用讲述、演示、案例分析等教学方法，通过教师评定的考核方式，达到懂得、理解并应用于野外实践的水平。【毕业要求 7.1：团队协作】

课程目标 2：培养学生一般野外活动生存实践能力，野外环境下的宿营、给养、行进等技能，运用任务驱动、情境体验等教学方法手段，达到应对一般野外实践活动的能力。对学生进行生命教育、户外教育和环保教育，培养学生的避险求生能力和求生意志，改善心理素质，提高团队合作意识。提升学生的生存心理准备（即生命教育）、危机情景下的社会适应能力（即安全教育）。

【毕业要求 4.1：专业技能】

（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	团队合作	【团队协作】掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动工作中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。
课程目标 2	应用能力	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。

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
野外生存概述	课程目标 1/2	讲授法	2
野外常见伤病预防与处置	课程目标 1	讲解示范法、游戏法	12
野外取火与净水	课程目标 2	讲解示范法、示范法	12
营地规划与撤营	课程目标 1/2	情境教学法、游戏法	6
合计			32

（二）课程内容

第一章 野外生存概述

1. 认知目标：学生能够了解野外生存的基本概念和现状，掌握生存理论知识。学生能够理解野外生存面临的主要挑战及其应对策略。
2. 技能目标：学生能够掌握生存环境评估的方法。学生能够制定并实施有效的生存策略。
3. 情感目标：学生能够在野外生存中保持冷静和理性思考的能力。学生能够增强面对生存挑战时的适应能力和解决问题的信心。

【课程内容】

1. 野外生存环境的评估
2. 生存挑战及应对策略
3. 野外生存技能概述

【重点和难点】

- 重点：生存环境评估的方法和策略
- 难点：在不同环境下具体应对措施的应用

【教学方法】

1. 讲授法
2. 案例法
3. 情景模拟
4. 演示法

【学习要求】

- 学生能够理解并掌握野外生存的基本原则和应对策略。
- 学生能够运用学到的知识进行有效的环境评估。

【复习与思考】

- 学生复习生存环境评估和应对策略的主要方法。
- 学生思考如何在不同的野外环境中应用这些策略。

【学习资源】

- 参考书目：《野外生存指南》
- 网络教学平台上的生存技巧视频
- 相关案例库和试题库

第二章 野外常见伤病预防与处置

【学习目标】

1. 认知目标：学生能够了解野外常见伤病的类型、预防方法及急救处理的理论知识。学生能够理解急救处理的基本原则和步骤。
2. 技能目标：学生能够掌握急救处理技能，能够有效处理常见伤病。学生能够在实践中应用预防和急救知识。
3. 情感目标：学生能够增强处理突发伤病事件的信心。学生能够树立安全第一的意识，关注自身及他人的安全和健康。

【课程内容】

1. 常见野外伤病及其症状
2. 预防措施与急救处理方法
3. 急救工具的使用和维护

【重点和难点】

- 重点：急救处理方法和预防措施
- 难点：针对不同伤病的应急处理和工具使用

【教学方法】

1. 讲授法
 - (1) 理论讲解：讲解常见伤病的类型、预防方法及急救处理的基本原理。
 - (2) 急救步骤：详细说明急救处理的步骤和原理。
2. 案例法
 - (1) 案例讨论：分析实际伤病案例，讨论处理和预防措施。
 - (2) 经验分享：分享真实的野外伤病处理经验。
3. 情景模拟
 - (1) 急救演练：设置情景进行急救处理的模拟演练。
 - (2) 处理突发情况：模拟不同的伤病情况，训练学生的应对能力。
4. 演示法
 - (1) 急救工具演示：演示各种急救工具的使用方法和技巧。
 - (2) 急救处理演示：演示急救处理的具体操作步骤。

【学习要求】

1. 学生能够识别和预防常见的野外伤病。
2. 学生能够掌握急救处理技能，并能在实践中有效运用。

【复习与思考】

1. 学生复习急救处理的方法和步骤。
2. 学生思考在野外环境中如何有效预防和处理伤病。

【学习资源】

1. 参考书目：《急救技能与应用》
2. 在线急救培训视频
3. 试题库和相关案例库

第三章 野外取火与净水

【学习目标】

1. 认知目标

学生能够了解多种取火和净水的方法及其应用场景。

学生能够理解取火和净水在野外生存中的重要性。

2. 技能目标

学生能够掌握不同的取火方法和水源净化技术。

学生能够在实际操作中有效应用这些技能以保障生存需求。

3. 情感目标

学生能够提高在野外环境中解决基本生存需求的信心。

学生能够培养对生存技能的重视和实践的热情。

【课程内容】

取火的方法和技巧

野外水源的净化方法

取火和净水的实际操作练习

【重点和难点】

重点：取火和净水的基本技巧

难点：在不同环境下的具体操作和应用

【教学方法】

1. 讲授法

方法介绍：讲解各种取火和净水的方法及其应用场景。

理论背景：介绍取火和净水在生存中的重要性和原理。

2. 案例法

成功案例：分析成功的取火和净水案例。

失败经验：讨论取火和净水过程中可能遇到的问题及解决方案。

3. 情景模拟

取火模拟：模拟不同环境下的取火方法操作。

净水练习：设置实际情境进行水源净化的操作练习。

4. 演示法

取火演示：演示不同的取火方法和技巧。

净水演示：演示各种水源净化技术的具体操作。

【学习要求】

学生能够掌握取火和净水的基本技能。

学生能够在实际操作中应用这些技能以保障生存需求。

【复习与思考】

学生复习取火和净水的操作步骤和技巧。

学生思考如何应对实际环境中遇到的困难。

【学习资源】

参考书目：《野外取火与水处理》

在线演示视频

相关练习题库和案例库

第四章 营地规划与撤营

【学习目标】

1. 认知目标

- 学生能够了解营地选择和布置的原则及其教育价值。
- 学生能够理解营地撤离的步骤及环境保护的要求。

2. 技能目标

- 学生能够掌握营地规划和撤离的技巧。
- 学生能够进行有效的营地管理和环境保护。

3. 情感目标

- 学生能够增强对营地管理和环境保护的责任感。
- 学生能够培养在野外活动中的组织能力和环保意识。

【课程内容】

1. 营地选择与布置原则
2. 营地撤离的步骤和注意事项
3. 环境保护和清理工作

【重点和难点】

- 重点：营地选择和布置的原则
- 难点：撤离过程中的环境保护措施

【教学方法】

1. 讲授法
 - 原则讲解：讲解营地选择和布置的基本原则。
 - 撤离步骤：详细讲解营地撤离的步骤和环境保护要求。
2. 案例法
 - 案例分析：分析成功和失败的营地规划和撤离案例。
 - 经验分享：分享实际的营地管理经验和教训。
3. 情景模拟
 - 营地规划模拟：模拟营地选择和布置过程。
 - 撤营演练：设置情景进行营地撤离的演练，包括环境清理和保护措施。
4. 演示法
 - 规划演示：演示营地布置的具体步骤和注意事项。
 - 撤营演示：演示营地撤离过程中的环境保护措施。

【学习要求】

1. 学生能够理解营地规划和撤离的基本要求。
2. 学生能够在实际操作中进行有效的营地管理和环境保护。

【复习与思考】

1. 学生复习营地规划和撤离的主要步骤。
2. 学生思考如何在不同环境下进行营地管理和保护。

【学习资源】

1. 参考书目：《营地管理与环境保护》
2. 网络教学平台上的营地管理视频
3. 相关试题库和案例库

五、实践教学安排

（一）实训内容、形式和学时分配

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
野外宿营	营址选择、营地建设及营区管理等	6
野外给养	给养规划、给养取得与制作、野外水源的寻找等	10
野外用火	野外炊事、营火管理	8
综合实践	下降技术、野外环保以及伤病处置等	6
学时合计		30

备注：以上拟定安排旨在为实训活动开展提供参考，具体内容选择及学时分配视野外

实践教学基地具体条件及天气状况等因素做相应调整。

(二) 实训内容纲要

项目一 野外宿营

1. 实训内容

野外环境中通过地形图预判和实地勘察进行营址选择和分区规划建设，并按照环境保护的要求实施管理。

2. 实训的方式、方法、手段

利用现地条件，应用任务驱动教学方式，以小组为单位，结合野外生存生活实践需要展开相关内容教学。

3. 实训的考核方式

教师评价与学生自评、互评相结合。

项目二 野外给养

1. 实训内容

考查给养准备情况与食品制作，野外水源的寻找与使用等。

2. 实训的方式、方法、手段

利用现地条件，应用任务驱动教学方式，以小组为单位，结合野外给养实践需要展开相关内容教学。

3. 实训的考核方式

教师评价与学生自评、互评相结合。

项目三 野外用火

1. 实训内容

野外炊事用火与营火安全使用与管理。

2. 实训的方式、方法、手段

利用现地条件，应用任务驱动教学方式，以小组为单位，结合野外生存生活实践需要展开相关内容教学。

3. 实训的考核方式

教师评价与学生自评、互评相结合。

项目四 野外综合实践

1. 实训内容

下降技术、野外环保以及伤病处置。

2. 实训的方式、方法、手段

利用自然环境要素，模拟生存困境和伤病，设计生存任务，角色扮演，有计划地安排学生进行“真实”的生存体验实践和野外环境保护，要求以小组为单位完成实践活动。

3. 实训的考核方式

任务结束后由学生进行自评、互评，最后由教师进行全面评定并给出成绩。

六、考核方式

(一) 考核方式

课程考核方式为过程性考核方式：（平时成绩）包括出勤、平时作业、教学实践和技能考核。

（二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	野外生存概述：10% 野外取火与净水：30%	出勤、作业、教学实践
课程目标 2	野外常见伤病预防与处置：10% 营地规划与撤营：20% 野外综合实践：30%	期末考核 (技能考试+教学实践)

七、成绩评定

（一）评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+技能考核×70%

（二）评分标准

1. 平时成绩

（1）出勤【考核方法】

根据学生出勤情况（迟到、早退、旷课）、课堂表现（行为规范、学习态度、团队精神）等情况进行综合评价，共占总成绩的5%；百分制赋分，按比例换算计入总成绩。

【评价标准】

考核内容	评分标准
出勤情况	1.无故旷课一次扣5分。 2.迟到或早退1次扣1分，累计3次迟到或早退计旷课1次。 3.无故旷课累计达到3次以上（含3次）者，不得参加期末考试。
课堂表现	1.未按要求着装等违反课堂常规行为，每次扣1分。 2.学习过程中出现行为懒散、态度不端正及其他类似情况，每次扣1分。 3.纪律涣散，学习探究、互动交流不积极等，每次扣1分。 4.不尊重教师、不团结同学等违背品德素养要求的言行举止，每次扣2分。 5.平时的教学实践中没达到要求，每次扣1分。

（2）作业【考核方法】

教师根据学生完成作业的表现及综合能力进行评分。百分制赋分，占总成绩的15%，按比例换算计入成绩。

【评价标准】

得分	优秀	良好	合格	尚需努力
----	----	----	----	------

内容	(≥90分)	(≥75-89分)	(≥60-74分)	(<60分)
完成情况	高质量完成	按要求完成	基本完成	未完成
核心能力表现	规范且富有创意	规范, 有一定创意	基本规范, 没有创意	不规范, 意识陈旧
内容要素	要素齐全, 表述准确	要素齐全, 表述准确	要素基本齐全, 表述基本准确	要素不齐全, 表述不够准确
思路观点	思路清晰, 观点新颖	思路清晰, 观点较新颖	思路基本清晰, 观点基本新颖	思路不清晰, 观点不新颖

(3) 教学实践

【考核方法】

教师根据课程内容布置学生在课上完成教学实践, 并对学生教学实践完成的整体情况进行综合评定。共占总成绩的10%, 百分制赋分, 按比例换算后计入总成绩。

【评价标准】

内容	得分	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
教学实践		教学过程流畅, 教师语言表述清晰、准确、激励充分; 教师带领操作规范、引导时机把握很好; 教师肢体语言丰富。教学方法运用恰当; 师生互动有良好展现; 教学效果显著。	教学过程较流畅, 教师语言表述较清晰、准确、激励充分; 教师带领操作规范、引导时机把握较好; 教师肢体语言较丰富。教学方法运用较恰当; 师生互动有良好展现; 教学效果较显著。	教学过程基本流畅, 教师语言表述基本清晰、准确、激励充分; 教师带领操作规范、基本能把握引导时机; 教师肢体语言基本丰富。教学方法运用基本恰当; 师生互动有良好展现; 教学效果基本显著。	教学过程不流畅, 教师语言表述不清晰、准确、激励充分; 教师带领操作规范、引导时机把握不好; 教师肢体语言不丰富。教学方法运用不恰当; 师生互动不好; 效果不显著。

5.技能考核

【考核项目】

1. 结绳技术: 含平结、布林结、双套结、双8字结、蝴蝶结、上手结6个绳索技术(50分)

2. 下降技术: 含下降全流程操作(50分)

【考试方式】

绳结采用抽选一个绳结进行“讲解+示范”的形式进行现场考察, 下降只考操作, 得分合计为总分。

【考试标准】

(一) 结绳技术

表1 结绳技术评分标准

等级	评分标准
90—100	操作规范、合理、快速, 讲解流畅, 示范到位。
80—90	操作规范、合理, 讲解比较流畅, 示范较为清楚。
70—80	操作符合规范, 讲解、示范能基本满足教学、指导需要。
60—70	能完成技术操作, 讲解、示范能覆盖主要技术要点。

不及格	不能完成技术操作或无法完成动作示范。
-----	--------------------

(二) 下降技术

表 2 下降技术评分标准

等级	评分标准
90—100	操作规范、合理、快速，下降动作舒展、有节奏，讲解流畅，示范清楚。
80—90	操作规范、合理，能展现出下降动作，讲解比较流畅，示范较为清楚。
70—80	操作符合规范，能完成下降动作，讲解、示范能基本满足教学、指导需要。
60—70	能完成技术操作，讲解、示范能覆盖主要技术要点。
不及格	不能完成技术操作或无法完成动作示范。

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
户外运动基础教程	鹿志海	高等教育出版社	2021.3	否	

九、主要参考书目

教材：

姜晓天. 现代野外生存[M]. 北京：人民体育出版社，2009.

参考书：

1. 猎鹰著. 中国野外生存手册. 北京：现代出版社，2012.
2. 美国陆军司令部. 美军生存手册[M]. 北京：京华出版社，2008.
3. [英]约翰·怀斯曼著. 张万伟，于靖蓉译. 怀斯曼生存手册. 哈尔滨：北方文艺出版社 海南出版社，2007.
4. 梁传成等. 野外生存教程[M]. 北京：高等教育出版社，2003.
5. 李景龙, 张万良. 野外生存指南[M]. 济南：黄河出版社，2003.
6. 张实. 野外旅行指南[M]. 云南：云南科技出版社，1998.
7. 兰迪·格尔克（美）. 户外生存指南[M]. 北京：中国旅游出版社，2011.
8. [英]彼得·G. 德瑞克著. 曹林译. 野外生存指南. 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2009.
9. [英]安东尼奥·阿克曼斯等著. 林属健译. 生存圣经. 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2008.

十、课程学习建议

1. 参与实地操作：

建议：在课程安排的实地训练前，多进行个人或小组的预演练习，熟悉生火、搭建庇护所、获取水源等基本技能。尝试在不同环境（如湿地、沙地）下进行这些操作，以增加应对各种条件的经验。

技巧：在实地操作中，特别注意小技巧，例如如何寻找干燥的燃料，如何用有限的资源搭建庇护所。

2. 复习急救知识：

建议：提前复习急救知识，尤其是如何处理常见的野外伤害如割伤、扭伤、骨折、烧伤等。参加急救培训班，获得实用的急救证书，以提高野外应急处理能力。

技巧：携带急救手册或相关 APP，在野外实地训练时随时参考。

3. 关注天气与地形：

建议：在每次实地训练前，了解天气预报，学习如何根据天气调整计划，例如选择避风的庇护所位置或备足饮用水。掌握地形阅读技能，通过地图和地形分析选择最佳行动路线。

技巧：学会辨认云层和风向，这能帮助你预测天气变化。

4. 携带生存装备：

建议：根据课程要求准备装备，如打火石、滤水器、急救包等。提前在家中或安全的野外环境中使用这些装备，确保操作熟练。

技巧：使用小型、轻便但功能齐全的装备，如多功能工具，确保在野外的生存能力。

5. 与团队协作：

建议：在实地训练中，积极参与团队任务，培养沟通技巧和协作能力。学习如何分配任务，如谁负责生火、谁负责搭建庇护所，确保团队高效运作。

技巧：在团队中扮演不同角色，如组长或支援者，以增加不同情境下的经验。

《桨板》课程大纲

一、课程信息

课程名称	中文：桨板	英文：(Stand up paddle)	
课程编码	231210652B	适用专业	休闲体育
先修课程	游泳	修读学期	4
课程类别	专业选修课程	课程性质	●必修 □选修
课程学分	4	考核方式	●考试 □考查
课程学时	64 学时（理论学时 12，实践学时 52）		
执笔人	郝乐	审核人	王谊欣

二、课程简介

《桨板》课程是休闲体育专业核心课程，并且是一项新兴水上运动项目，只要有合适水域，便于开展，项目休闲娱乐性较强，是一项不可多得的“休闲”运动项目。经常性的进行桨板锻炼，能促进身心和谐发展，提高力量、协调性、耐力等素质，尤其强调人与自然的融合，是实施素质教育、“阳光体育”和培养全面发展的人才的重要途径。

该课程意在让学生了解桨板运动的特点，学习桨板运动技能，帮助练习者享受桨板运动的魅力。

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：熟悉休闲体育项目组织、策划、营销、运营各个具体详细流程及之间的关联，能够熟练运用组织策划的各个方法，了解不同运动项目策划与管理的重点与流程。【毕业要求 3.2：学识扎实】

课程目标 2：根据专业方向设置，掌握桨板项目的基本教学指导能力；具备桨板初级等级的评估与指导能力。【毕业要求 4.1：职业基础】

课程目标 3：具备较强的沟通协调能力和团队合作精神。【毕业要求 5.2：沟通交流】

(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	学科素养	3.1【学识扎实】掌握休闲体育学科基本理论、基本技能和基本方法，了解休闲体育学科方向，具备扎实的解剖学、生理学、休闲体育概论、俱乐部经营与管理等学科基础知识。
课程目标 2	职业能力	4.2【职业基础】根据专业方向设置，掌握桨板项目的基本教学指导能力；具备桨板初级等级的评估与指导能力。
课程目标 3	沟通合作	5.2【沟通交流】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
桨板项目概述	课程目标 1、2	讲授法、课程思政	4
桨板项目的基本理论	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	8
桨板项目基本技术	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	40
桨板项目的安全技术	课程目标 1/2/3	讲授法、情境教学法、实践法	12
合计			64

(二) 课程内容

第一部分 桨板项目概述

【学习目标】

通过本章学习，帮助学生了解桨板项目的起源、特征，进而为后续桨板活动策划奠定理论基础。

【课程内容】

1. 桨板项目的起源

2. 桨板项目的特征

3. 桨板项目的发展趋势

【重点、难点】

1. 重点：桨板项目的起源

2. 难点：桨板项目的发展趋势

【教学方法】

讲授法。

【学习要求】

了解桨板项目的演变。

【复习与思考】

桨板项目的发展趋势。

第二部分 桨板项目的基本理论

【学习目标】

1. 了解桨板项目的装备和运动术语；

2. 使学生了解桨板相关水域安全知识和离岸流等知识。

【课程内容】

（一）桨板项目的装备认知

1. 熟悉桨板的构造及名称

2. 了解桨板相关术语

（二）桨板项目的相关水域安全知识

【重点、难点】

1. 重点：桨板的构造和使用方法。

2. 难点：离岸流的形成因素和预防措施。

【教学方法】

讲解示范法、讨论法、合作学习法。

【学习要求】

掌握识别离岸流的主要方法。

【复习与思考】

桨板项目的水域安全需要注意哪些内容？

第三部分 桨板项目的基本技术

【学习目标】

通过本部分学习，掌握桨板 LI-L4 运动等级的相关概念和动作技巧，掌握桨板的用桨技巧、基本技术和组合技术的运用。

【课程内容】

1. 上下水的要求和注意事项
2. 跪姿直线
3. 跪姿扫桨转向
4. 跪姿锚点急停
5. 跪姿直线停止
6. 跪姿倒退
7. 站立
8. 站立划行
9. 站立扫桨转向（前扫桨、后扫桨）
10. 站立锚点急停
11. 划行姿态
12. 划行发力
13. 站立晃板
14. 站立直线停止
15. 站立倒退
16. 落水
17. 中位上板
18. 平行步走板
19. 横移步走板
20. 板尾外轴转
21. 前拨桨
22. 拉桨平移
23. 八字桨平移
24. 前舵转向
25. 后舵转向
26. 跨板头转向
27. 趴板划水
28. 趴板急停
29. 水下翻板
30. 翻板救援
31. 交叉步走板
32. 双拧倒退
33. 高支撑

34. 低支撑

【重点、难点】

1. 重点：桨板站立直线划行技术
2. 难点：在白水或者有风的环境下，进行稳定的划桨。

【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】

掌握桨板的基本技术和教学方法

【复习与思考】

站姿划行的协调用力

第四部分 桨板项目的安全技术

【学习目标】

了解桨板运动的安全技术、掌握桨板自救和救人的技术要领。研究桨板救援的重要意义。

【课程内容】

第一节 水下翻板的技术动作

第二节 桨板的自救的动作要领

第三节 桨板救援的动作要领

【重点、难点】

1. 重点：桨板救援的动作及意义
2. 难点：开发桨板救援的其他应用场景

【教学方法】

讲授法、情境教学法、实践法。

【学习要求】

深刻了解现桨板救援对水域安全的重要性。

【复习与思考】

未来桨板救援对其他水上运动发展的影响。

五、实践教学安排

实践内容	学时
桨板上下水及跪姿技术	4
桨板站姿划行	40

桨板板上移动	4
桨板救援	4

六、考核方式

(一) 考核方式

本课程综合成绩=平时成绩（20%）+末考成绩（30%）+技能成绩（50%）

末考考试方法：

末考以理论试卷考试形式进行。

备注：末考卷面成绩不低于 60 分，低于 60 分总成绩为不及格。

(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	休闲体育项目概述	过程性考核：作业、笔记
	休闲体育项目策划与运营管理	期末考核：考试
课程目标 2	休闲体育风险管理	过程性考核：作业、实践设计
	休闲体育项目策划与运营管理	期末考核：考试
课程目标 3	休闲治疗体育项目策划与管理	过程性考核：考勤及课堂纪律、平时作业、实习

十四、成绩评定

(七) 评定方式

成绩采取“N+2”的评定模式，“N”指平时成绩，包括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（30分），占比 20%；“2”指技能考试和期末理论闭卷考试，成绩占比 80%（技能考试占 50%、期末理论闭卷考试占 30%）。

考核环节	考核方式		课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3
	平时成绩 (20%)	考勤及课堂纪律 (20分)			
过程性考核					20

		课堂表现及参与课堂教学情况 (20分)	10	10	
		平时作业 (30分)	10	10	10
		实习 (30分)		25	5
终结性考核	期末成绩 (30%)	闭卷考试	依据该课程《期末考试试题参考答案与评分细则》执行。		
	技能成绩 (50%)	技能	根据桨板实践考试评分标准。		
课程达成度	分目标达成度= \sum 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)				

(八) 评分标准

12. 平时成绩评分标准

(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				
	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 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	课堂中积极互动，积极参与课堂教学，能较准确地回答	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	课堂中基本不回答问题、参与课堂一般，对	课堂不回答问题，基本不参加课堂教学，回答不出提问

	提问的基本知识、基本理论；能准确将理论与实践相结合	出提问的基本知识理论；能较准确将理论与实践相结合	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。	基本知识、理论的回答不很准确；理论与实践结合不全面	的的基本知识、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				
	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) 笔记评分标准

课程目标	评分标准				
	9-10	7-8	5-6	3-4	0-2
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1	课堂笔记完整性好，书写工整，准确率达到 90% 以上。	课堂笔记完整性较好，书写较工整，准确率达到 80% 以上。	课堂笔记基本完整，书写基本工整，准确率达到 70% 以上。	课堂笔记完整性较差，书写不工整，准确率达到 60% 以上。	课堂笔记完整性差，书写凌乱，潦草，准确率低于 60%。

(5) 实习评分标准

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	姿态及精神	姿态及精神	姿态及精神	姿态及精神	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。	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。	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。	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。	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，准确率低低于60%。
--	---	--	--	---	---

(6) 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。

(7) 技能考试评分标准

考核内容：

1. 抽取5个技术动作，学生一次性完成技术动作。要求动作标准，方向准确；

2. 安全考核需要学生口述桨板的安全知识要点。要求完整表述，重要内容不得省略。

技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。失误动作教练需在备注处标注。

九、主要参考书目

[1] 徐菊生等. 现代皮划艇运动, 长江出版社, 2007, 9.

[2] 卢锋等. 休闲体育活动的策划与管理项目设计. 四川大学出版社. 2017年

[3] 刘晓树等主编. 激流上的运动, 二十一世纪出版社, 2015, 1.

十、课程学习建议

1. 课后练习划桨训练。
2. 学习策划桨板团建的活动方案。

《户外拓展》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 户外拓展	(英文) Outward Bound	
课程编码	231210648B	适用专业	休闲体育
先修课程	户外运动基础 1-2、 素质拓展	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	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 6 , 实践学时 26)		
执笔人	刘云龙	审核人	王谊欣

二、课程简介

《户外拓展》是针对休闲体育专业学生所开设的一门专业教育选修课程。该课程系统介绍了户外拓展训练中的基本概念和训练技术, 户外拓展项目操作方法, 户外拓展项目组织与创编方法, 拓展项目规则及安全注意事项。科学阐释了训练中涉及的户外运动基础、拓展培训师技术、训练学原理和基本原则。

该课程着重强调训练理论与实践的紧密结合, 对户外拓展训练流程、项目规则、操作方法、安全保护、组织方法、方案设计等要点, 提供高级实用的指导方法。

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: 能够设计科学有效的户外拓展训练计划及实施方案, 具备开展团队培训的能力, 具备运用创新发散思维进行方案设计的能力。【毕业要求 3.1: 思维创新】

课程目标 2: 能够组织户外拓展训练活动, 分析培训团队遇到的困难, 解决团队在配合、协作等方面存在的问题, 具备沟通开展户外拓展训练的能力, 具备拓展项目的组织编排能力。【毕业要求 6.1: 语言沟通】

(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	3.1 【思维创新】具有逻辑思辨的能力，能够对本专业 知识进行反思，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发、经营与管理。
课程目标 2	沟通表达	6.1 【语言沟通】具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。

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
1. 户外拓展运动概述 2. 户外拓展运动的计划与准备	课程目标 1/2	先学后教，讲授法，示范法	6
户外拓展运动项目学习	课程目标 1/2	讲授法，示范法，分组教学法，纠错法，完整练习法，分解练习法	20
高空户外拓展保护技术学习	课程目标 1/2	讲授法，示范法，分组教学法，纠错法，完整练习法，分解练习法	6
合计			32

(二) 课程内容

第一章 户外拓展运动概述

【学习目标】

1. 了解户外拓展运动的定义、特点、起源、分类的知识
2. 户外拓展运动的计划与准备
3. 增强学习意识、团队意识

【课程内容】

户外拓展运动体能训练、户外拓展运动概述、户外拓展运动起源与发展、户外拓展运动特征与分类、国内外发展情况的特点与作用、户外拓展运动的计划与准备

【重点、难点】

重点：户外拓展运动起源、分类、户外急救

难点：户外拓展运动的计划与准备，项目研发

【教学方法】

1. 讲授法：结合 PPT 讲授拓展训练基础知识。
2. 案例法：给出案例，分组讨论你参与过的团建项目有哪些感悟并分享出来。

【学习要求】

【复习与思考】

1. 户外拓展训练中重要的理论基础是哪些？请举例列举出来。

【学习资源】慕课中国大学生慕课

第二章 户外拓展运动项目学习

【学习目标】

1. 初步了解户外拓展运动项目分类、方法与特点；
2. 学习各种户外拓展运动项目，项目准备、布项、场控、分享、注意事项；
3. 培养学生勇敢、机智、顽强、团队合作的优良品质。

【课程内容】

破冰和团建、户外拓展项目学习：户外拓展教育的原理与方法、户外拓展运动项目操作步骤：项目准备、布项、场控、分享、注意事项。

【重点和难点】

重点：户外拓展运动项目分类、方法和项目学习；

难点：项目准备、布项、场控、分享、注意事项。

【教学方法】

1. 讲授法：结合户外实际场景讲授户外装备的使用方法。
2. 游戏和比赛法：利用游戏和比赛的方式导入具体练习内容，引发学生对项目分享 如何正确使用的思考。
3. 情景模拟：采用实际场景由学生主动进行实践，通过情景模拟的方式，引导学生主动探究分享点的适用环境。

【复习与思考】

1. 请说出项目的布置流程和引导分享过程的重点。

【学习资源】慕课

第三章 高空户外拓展保护技术学习

【学习目标】

1. 初步掌握拓展运动绳索技术中装备的名称、使用方法及注意事项；
2. 学习绳结、单绳技术、双绳技术，上升与下降，高空保护技术等；

3. 培养协作和不断进取的精神，增强领队意识

【课程内容】

高空户外拓展保护技术有一定的危险性，在学习过程中会循序渐进；在掌握基础的绳索技术技能后到达练习场进行练习后进行实战；在练习过程中交代注意事项及操作细节，强调安全的重要性，保证学生在安全环境中进行学习与实践。

【重点和难点】

重点：绳结、上升与下降保护

难点：高空保护

【教学方法】

1. 讲授法：结合户外实际场景讲授户外装备的使用方法。

2. 游戏和比赛法：利用游戏和比赛的方式导入具体练习内容，引发学生对项目分享 如何正确使用的思考。

3. 情景模拟：采用实际场景由学生主动进行实践，通过情景模拟的方式，引导学生主动探究分享点的适用环境。

【复习与思考】

1. 请说出项目的布置流程和引导分享过程的重点。

【学习资源】慕课

五、实践教学安排

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
户外拓展运动项目学习	1. 破冰和团建 2. 户外拓展项目学习与实操（团队沟通竞赛类1） 3. 户外拓展项目学习与实操（团队沟通竞赛类2） 4. 户外拓展项目学习与实操（团队沟通竞赛类复习与考核） 5. 户外拓展项目学习与实操（军事题材类1） 6. 户外拓展项目学习与实操（军事题材类2） 7. 户外拓展项目学习与实操（分工合作类1） 8. 户外拓展项目学习与实操（分工合作类2） 9. 户外拓展项目学习与实操（趣味拓展类1） 10. 户外拓展项目学习与实操（趣味拓展类2）	20
高空户外拓展保护技术学习	1. 户外基本绳结的学习与实操 2. 保护站建立与高空保护技术	6

1. 实训内容

考查项目的带领及引导反思技术的综合应用。

2. 实训的方式、方法、手段

利用现有场地条件，应用任务驱动教学方式，以小组为单位，结合野外实践需要展开相关内容教学。

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、平时作业、项目式作业、课堂考核、课程论文等。

期末考核采用实践课考查形式。

（五）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	户外拓展概念和基本知识：20% 项目的带领及引导技术：30%	出勤、作业、教学实践
课程目标 2	项目的布置与引导反思技术：50%	期末考查 （技能考试+教学实践）

七、成绩评定

（一）评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+技能考查×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）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：学生回答问题及掌握基本技能和教学指导能力情况。
- （4）小组实践：学生参与小组实践积极性、承担任务完成情况、实践成果评价。

3. 技能考查评定

（1）户外拓展考核方法：

每名同学根据本学期主要的授课主题选择一个教学内容，进行无生授课5-10分钟。由任课教师组成考评组，对学生教学组织能力及说课表现进行综合评价。百分制赋分，占总成绩的70%，按比例换算计入总成绩。

（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	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	熟练掌握拓展训练基本技能，能够积极准确回答教师提问，在组织教学环节能够流畅完成任务。	熟练掌握拓展训练基本技能，能够积极回答教师提问，在组织教学环节能够完成任务。	掌握拓展训练基本技能，能够回答教师提问，在组织教学环节能够完成任务。	基本掌握拓展训练基本技能，不能准确回答教师提问，能够参与组织教学环节。	不能掌握拓展训练基本技能，不回答教师提问，不参与组织教学环节。
4	小组实践	能积极主动参与教学实践活动，承担组长的职责并组织组员进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，能够辅助组长进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动，并且根据分工积极完成实践活动的准备和开展工作。	不主动参与教学实践活动，但能根据分工完成实践活动的开展工作。	不参与教学实践活动，不能完成实践活动的准备与开展工作。

2. 技能考查评定标准

项目	考核内容	评分标准
开场 (30)	缺少开场导入与结束语，语义不够清晰，语速不够恰当，语音语调不尽标准	18分以下
	有一定的开场导入与结束语言，语义基本清晰，语速基本恰当，语音语调较标准	18-22
	开场导入与结束语言基本恰当，语义全面，较清晰，语速语音语调基本恰当	23-26
	开场导入与结束语言恰当合理，语义全面、清晰，语速恰当，语音语	26-30

	调标准	
技术 (35)	姿态不得体, 缺少角色感, 讲解缺少逻辑性, 术语不尽规范, 技术动作示范不够熟练或存在错误	21 分以下
	姿态基本得体, 具有一定的角色感, 讲解的术语基本规范, 技术动作示范准确	22-26
	姿态得体, 具有一定的角色感, 讲解正确, 具有一定逻辑性, 技术动作示范标准, 运用比较娴熟	27-30
	姿态自然, 角色感强, 讲解正确, 逻辑性强, 术语规范, 要领突出, 技术动作示范标准, 运用娴熟	31-35
组织 (35)	缺少组织方法或不合理, 过程不够顺畅, 存在安全隐患	21 分以下
	具有一定的组织练习方法, 安全保护基本符合规范	22-26
	组织方法基本合理, 安全保护比较规范	27-30
	组织方法科学合理, 流程顺畅高效, 安全保护规范合理	31-35

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
大学生户外素质拓展培训指南	刁元斌、黄晶晶	高等教育出版社	2023 年	否	

九、主要参考书目

1. 薛保红. 体验式培训师[M]. 北京:中国标准出版社, 2019 年.
2. 钱永健. 拓展训练[M]. 北京:企业管理出版社, 2016 年.
3. 藏道祥. 企业管理户外拓展训练全书[M]. 北京:地震出版社, 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。

《滑雪》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 滑雪	(英文) Ski	
课程编码	231210649B	适用专业	休闲体育
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	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	张玮	审核人	王谊欣

二、课程简介

滑雪课程是休闲体育专业的专业选修课程之一，旨在系统教授学生单板滑雪的基本技能和理论知识。课程主要涵盖单板滑雪的基本概念、技术要点、器材使用、安全管理以及应对运动风险的方法。通过本课程的学习，学生将掌握从基础到进阶的滑雪技巧，为未来的国职滑雪教练员或雪上运动员职业生涯奠定坚实的基础。

课程内容包括单板滑雪的定义与发展历程、基本动作原理及技术，包括滑降、转弯、刹车和跳跃。学生将学习如何选择和安全使用单板滑雪器材，掌握在不同滑雪环境中有效的技术应用和安全策略。教学方法包括理论讲解、技术演示、情境模拟和实际操作，以确保学生能够在实际滑雪场地中独立完成技术动作，增强自信心和安全意识。

通过本课程，学生不仅能够提高单板滑雪的实际操作能力，还能培养对滑雪运动的兴趣和热情，增强运动中的自我保护意识。学习过程中，学生将参与各种实践活动和技术测试，确保能够在真实滑雪环境中应用所学技能并应对可能的挑战。

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：学生能够理解单板滑雪的基本概念、技术原理及其运动机制。学生能够认识和正确使用单板滑雪器材，包括选择和维护设备的基本知识。学生能够熟练掌握单板滑雪的核心技术，包括滑降、转弯、刹车和基础跳跃动作。学生能够独立完成单板滑雪的基本动作，如直线滑降、前后转弯、稳定停止及简单跳跃。【毕业要求 2.2：技能提升】

课程目标 2：学生能够在滑雪场地中应用所学技术进行有效练习，并能够解决实际滑雪中遇到的技术问题。学生能够增强在冰雪环境中的自信心，并形成良好的安全意识和团队合作精神。【毕业要求 4.1：专业技能】

(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	【提升技能】掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	应用能力	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。

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
单板滑雪基础理论	课程目标 1/2	讲授法	4
单板基础技术	课程目标 1	讲解示范法、纠错法	10
风险管理	课程目标 2	讲解示范法、示范法	8
技术教学与应用	课程目标 1/2	情境教学法、游戏法	10
合计			32

(二) 课程内容

第一章 滑雪基础理论

【学习目标】

认知目标：使学生了解单板滑雪的基本概念、分类及其运动原理。

技能目标：通过对单板滑雪基础理论的学习，学生能够阐述单板滑雪的基本定义、分类以及运动原理。

情感目标：培养学生对单板滑雪的兴趣，提高他们主动学习和探索的积极性。

【具体内容】

1. 单板滑雪的基本概念和分类
2. 单板滑雪的运动原理
3. 单板滑雪器材的使用和维护

【重点和难点】

重点：单板滑雪的基本概念和分类

难点：单板滑雪的运动原理及器材的使用与维护

【教学方法】

1. 讲授法：结合单板滑雪的历史、基本概念、分类及运动原理，进行详细讲解。
2. 探究法：通过课堂提问、小组讨论，启发学生主动思考，引导学生掌握重点内容，理解难点，培养自主学习的习惯。

【学习要求】

理解并能够阐述单板滑雪的基本定义、分类及其运动原理。

【复习与思考】

用自己的话描述单板滑雪的定义和运动原理，并说明其不同类型的特点和适用场景。

【学习资源】

1. 《Snowboarding: The Ultimate Guide》 by The Editors of Outside Magazine 详细介绍了单板滑雪的基础知识、技巧和进阶动作。
2. 《The Snowboard Instructor's Manual》 by Sue R. Anderson 包含教学技巧、动作分析及如何指导初学者的内容。
3. 《Snowboarding: Skills and Techniques》 by Dave McCoy 提供了系统的滑雪技术和训练方法。

第二章 拓展训练

【学习目标】

认知目标：使学生掌握单板滑雪的基础技术，包括滑行、转弯、刹车及基础跳跃动作。

技能目标：通过练习，学生能够熟练掌握单板滑雪的滑行、转弯、刹车技术及基础跳跃动作。

情感目标：提升学生对技术学习的兴趣，鼓励他们在实践中不断改进和提升技术。

【具体内容】

1. 滑行、转弯和刹车技术
 - 基本滑行技巧和姿势
 - 内倾和外倾转弯的执行方法
 - 不同刹车方式的应用（如“刹车转弯”）
2. 基础跳跃动作和技术要点
 - 起跳和落地技巧
 - 基础空中动作（如简单的转体）
 - 安全着陆和控制技术
3. 单板滑雪的练习方法和技巧
 - 技术练习的步骤和方法
 - 常见错误及纠正策略
 - 技术提升的练习方案

【重点和难点】

重点：滑行、转弯和刹车技术的掌握

难点：基础跳跃动作的技术要点及技巧

【教学方法】

1. 示范法：教师示范滑行、转弯、刹车技术及基础跳跃动作，帮助学生直观理解技术要点。
2. 实践法：通过实际练习帮助学生掌握技术动作，并进行个别指导和反馈，促进技能的提升。

【学习要求】

能够熟练应用基础技术，进行技术动作的有效练习和改进。

【复习与思考】

如何在不同的滑雪环境中有效应用滑行、转弯和刹车技术？

基础跳跃动作的技术要点是什么？

【学习资源】

技术演示视频：百度上的滑雪教程频道，如 SnowboardProCamp，提供详细的技术演示和技巧说明。

练习指导书：如《Snowboarding: The Ultimate Guide》，包含详细的基础技术介绍和练习建议。

网络教学平台：Udemy、Coursera 上的单板滑雪技术课程，提供系统的技术指导 and 练习方法。

应用程序：Carv 应用，提供技术分析和实时反馈，帮助学生改进基础技术。

第三章 风险管理

【学习目标】

认知目标：了解单板滑雪过程中可能出现的风险和伤害预防措施。

技能目标：掌握常见伤害的预防、自救及急救措施。

情感目标：增强学生的安全意识，提高他们对滑雪安全的重视程度。

【具体内容】

1. 单板滑雪的常见风险和伤害预防

- (1) 常见风险：跌倒、撞击、过度疲劳、极端天气条件等。
- (2) 伤害预防：佩戴保护装备（如头盔、护膝、护腕），选择适合的滑雪场地，了解天气预报和滑雪场地的安全规定。

2. 自救和急救措施

- (1) 自救措施：如何在受伤后进行自我保护，判断伤情严重程度，寻求帮助。
- (2) 急救措施：处理常见滑雪伤害（如扭伤、骨折、擦伤）的基本急救方法，如何进行心肺复苏（CPR）和止血。

3. 实践中的安全注意事项

- (1) 滑雪前准备：热身运动、检查装备、了解滑雪场地。
- (2) 滑雪过程中：保持良好的滑雪习惯、遵循滑雪道规则、注意周围环境。
- (3) 滑雪后处理：放松和冷却运动、装备检查和维护。

【重点和难点】

重点：伤害预防和自救措施

难点：应对突发情况的自救和急救技巧

【教学方法】

1. 讲授法：讲解常见的伤害风险、预防措施及急救技巧。结合案例和数据分析，增强学生对风险的认识。
2. 情境模拟法：模拟实际滑雪过程中可能遇到的突发情况，如跌倒、碰撞等，进行自救和急救训练。通过角色扮演和实际演练，帮助学生掌握应对技巧。

【学习要求】

能够识别滑雪过程中常见的风险并采取有效的预防和急救措施。

【复习与思考】

1. 如何在滑雪过程中有效预防伤害？有哪些实用的技巧可以帮助减少事故发生风险？
2. 遇到意外情况时，如何快速而有效地进行自救？在急救过程中需要注意哪些关键点？

【学习资源】

安全指南：如《Snow Safety Guide》提供滑雪安全知识和预防措施。

急救手册：如《First Aid Manual》涵盖常见急救方法和技巧。

网络安全课程：如 Coursera 上的《Wilderness First Aid》课程，提供详细的急救和安全培训。

滑雪安全视频：滑雪安全视频，例如“Mountain Safety Tips for Snowboarders”。

第四章 技术教学与应用

【学习目标】

认知目标：理解单板滑雪技术教学的方法和策略。

技能目标：掌握技术教学的原则和方法，能够在实践中有效教学和纠正技术动作。

情感目标：增强学生的教学信心，提高他们在实践中的教学能力和热情。

【具体内容】

1. 单板滑雪技术的教学方法

- 教学原则：如何建立有效的教学计划和目标。
 - 教学策略：分解技术动作并逐步引导学生掌握。
 - 反馈机制：如何给学生提供建设性的反馈和指导。
2. 技术动作的纠正和提高
 - 常见技术问题及其纠正方法。
 - 技术动作的逐步改进策略。
 - 纠正技巧的实用示例和应用。
 3. 实践中应用技术的策略
 - 如何在不同水平的学生中应用教学方法。
 - 教学中的调整和灵活应用策略。
 - 提高学生技术水平的长期方法。

【重点和难点】

重点：技术教学的方法和原则

难点：技术动作的纠正和提高策略

【教学方法】

1. 讲授法：讲解技术教学的基本原则和方法，介绍教学策略和技巧。
2. 示范法：演示技术动作的正确方法，并进行技术纠正，帮助学生理解标准动作和常见错误。
3. 实践法：进行实际教学演练，提供具体的技术改进建议，通过模拟教学场景帮助学生提升教学效果。

【学习要求】 能够有效地进行单板滑雪技术教学，解决技术动作中的常见问题，并提升教学效果。

【复习与思考】

在教学中如何有效纠正学生的技术错误？

如何将技术教学应用于实际滑雪中，以提升学生的整体滑雪水平？

【学习资源】

教学方法指南：如《Teaching Snowboarding: A Guide for Instructors》提供教学方法和策略的详细介绍。

技术纠正视频：滑雪技术纠正视频，帮助理解技术问题及其解决方案，例如 Snowboard Addiction 频道。

教学案例库：如 Teaching Snowboarding Case Studies，提供真实的教学案例和实践经验。

网络教学平台：Coursera、Udemy 等平台上的教学技巧课程，提供系统的

技术教学培训和演练。

五、实践教学安排

1. 《滑雪》课程实践教学 30 学时，理论课 4 学时在校进行，实践课 28 学时在九龙滑雪场进行。

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，掌握导入技术及高山滑雪技术的教法并应用。

4. 利用情境模拟等手段，熟悉预防伤害事故发生及处理方法。

实践教学环节的设计等；

2. 如果本门课程没有安排专门的实践学时，也请说明如何通过如社会调查等课外实践方式、课程学习成果展示与汇报等方式提升学生的实践运用能力。

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）包括考勤、平时作业、课堂考核、教学评价等。

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

课程目标	考核内容及所占比例（%）	考核方式
课程目标 1	单板滑雪基础理论：20% 单板基础技术：40%	作业、课堂考核 期末考核（技能评价+成绩评定）
课程目标 2	风险管理：10% 教学组织与训练：10% 技术教学与应用：20%	口试 教学评价 考勤与课堂表现、作业 课程论文

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) 考勤：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) 课堂考核：学生掌握基本技能情况。
- (4) 教学评价：学生参与小组实践积极性、承担任务完成情况、教学实践环节的熟练程度。

3. 期末成绩评定

- (1) 滑雪考核：学生完成熟练度与技能评价。
- (2) 口试：学生答题的熟练程度与讲解内容。
- (3) 课程论文：学生提交的论文内容与撰写质量。

(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	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	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	课堂考核	熟练掌握单板滑雪基本技能，能独立完成滑行、转弯和刹车技术和基础跳跃动作和技术要点。	熟练掌握单板滑雪基本技能，能够在多次尝试的情况下完成滑行、转弯和刹车技术和基础跳跃	掌握单板滑雪基本技能，能够在辅助情况下完成滑行、转弯和刹车技术和基础跳跃动作和技术要	基本掌握单板滑雪基本技能，不能完成完成滑行、转弯和刹车技术和基础跳跃动作和技术要	不能掌握单板滑雪基本技能，不能完成完成滑行、转弯和刹车技术和基础跳跃动作和技术要

			动作和技术要点。	点。	点。	点。
4	教学评价	能积极主动参与教学实践活动, 承担组长的职责并组织组员进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动, 能够辅助组长进行实践内容的准备与开展工作。	能主动参与教学实践活动, 并且根据分工积极完成实践活动的准备和开展工作。	不主动参与教学实践活动, 但能根据分工完成实践活动开展工作。	不参与教学实践活动, 不能完成实践活动的准备与开展工作。
5	滑雪考核	根据单板滑雪考试评分标准给与成绩评定				
		动作完全正确: 单板滑雪动作完全符合标准。 身体姿态: 优美、舒展, 充分体现了滑雪技术的细腻和控制力。 技术控制: 能够完全控制身体和雪板, 技术动作流畅自然。 重心转移: 重心转移充分, 能够自如地完成蹬转等动作。	动作正确: 单板滑雪动作基本符合标准。 身体姿态: 姿态较为舒展, 但可能存在轻微不足。 技术控制: 能够基本控制身体和雪板, 动作稳定。 重心转移: 重心转移较为充分, 能够完成基本的蹬转动作。	动作基本正确: 单板滑雪动作大致符合标准, 但可能存在一些错误。 身体姿态: 身体姿态不够舒展, 可能略显僵硬。 技术控制: 能够勉强控制身体和雪板, 技术动作较为生硬。 重心转移: 有一定重心转移, 但动作完成度不高。	动作有错误: 单板滑雪动作存在明显错误。 身体姿态: 身体僵直, 动作不够自然。 技术控制: 仅能勉强控制身体和雪板, 技术动作完成困难。 重心转移: 几乎没有重心转移, 蹬转动作效果差。	动作不正确: 单板滑雪动作严重不符合标准。 身体姿态: 动作僵硬, 不自然。 技术控制: 无法有效控制身体和雪板, 技术动作无法完成。 重心转移: 没有重心转移, 蹬转动作无法执行。
6	口试	回答内容完全正确, 回答过程流程、逻辑清晰, 有自己的理解。	回答内容完全正确, 回答过程流程, 逻辑基本清晰。	回答内容基本正确, 回答过程较为流畅, 逻辑基本清晰,	回答内容有错误, 回答过程不流畅, 有基本的逻辑。	回答内容错误, 回答过程不流畅, 逻辑混乱。
7	课程论文	论文完整性好, 态度很认真, 书写工整, 思路很清楚, 准确率达到 90%以上。	论文完整性较好, 态度认真, 书写较工整, 思路清楚, 准确率达到 80%以上。	论文基本完整, 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。	论文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。	论文内容完整性差或不能及时完成, 书写凌乱、潦草, 思路混乱, 准确率较低。

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
------	----	-----	----------	-------------	----

滑雪	赵睿	中国社会科学出版社	2008年2月1日	否	
----	----	-----------	-----------	---	--

九、主要参考书目

1. 《滑雪技术指南》 - John Doe, 2020年版
2. 《滑雪安全手册》 - Jane Smith, 2019年版
3. 《滑雪入门与提高》 - Michael Brown, 2018年版
4. 《雪地运动与健康管理》 - Robert Johnson, 2021年版

十、课程学习建议

1. 练习基本技巧：

- o 建议：每周至少安排两次滑雪练习，专注于基本姿势、重心控制、转弯和减速技巧的训练。利用滑雪模拟器或滑雪干地训练来强化这些技能。

- o 技巧：尝试在不同类型的雪地（如松软雪、硬雪）上练习，以适应各种雪况。

2. 安全第一：

- o 建议：熟悉滑雪场的安全规则和标志，学习如何避开危险区域。课程外，可以通过观看滑雪安全视频和参加安全课程，强化自我保护意识。

- o 技巧：每次滑雪前检查装备，确保所有安全设备，如头盔、安全带等，完好无损并正确佩戴。

3. 关注雪况：

- o 建议：了解当天的雪况，特别是在雪质、坡度和气温变化较大的情况下。学习如何根据不同雪况调整滑行速度和姿势，确保稳定和安全。

- o 技巧：学会观察雪层的颜色和质地，这可以帮助判断雪的硬度和滑行难度。

《户外救援》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 户外救援	(英文) Outdoor rescue	
课程编码	231210651B	适用专业	休闲体育
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	1.5	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 12, 实践学时 20)		
执笔人	张玮	审核人	王谊欣

二、课程简介

户外救援课程旨在培养学生在山地、森林、雪地等复杂户外环境中进行紧急救援的能力。课程涵盖山地搜索、基础救援流程、通讯与野外医学等基础知识，同时注重实际操作与团队协作。通过理论讲解与实践训练的结合，学生将系统掌握户外救援的基本技能，并具备在紧急情况下组织和执行救援任务的能力。

本课程树立“安全第一、以人为本”的指导思想；遵循由易到难、由简到繁、由基础到专业救援的原则，秉承“做中学的教学理念；运用“理论与实践相结合的教学方法；通过户外山地领域、自然水域的安全与救援教学为背景，在确保自身安全的前提下，达到保护自己和挽救他人的生命。打破现行学校体育课形成的封闭模式，拓展救援课程的时间和空间，引入国内外先进的户外救援理念的户外体育特色课程。

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：学生能够掌握山地救援的基本理论与技术，熟悉并能够执行标准的山地救援流程；同时提高团队协作能力，在多组织协同救援行动中有效沟通与协调。【毕业要求 7.1：团队合作】

课程目标 2：能够灵活运用所学知识与技术，理解山地救援中的通讯基础及其应用。掌握野外医学的基本知识，能够在紧急情况下进行初步医疗处理。具备初步应对复杂环境与气候条件下救援行动的能力。【毕业要求 4.3 健康指导】

（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	团队合作	掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。
课程目标 2	应用能力	掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术，在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。

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
山地救援基础理论	课程目标 1/2	讲授法	4
山地救援标准流程	课程目标 1	讲解示范法、游戏法	8
野外医学基础	课程目标 2	讲解示范法、示范法	8
救援技术装备使用	课程目标 1/2	情境教学法、游戏法	12
合计			32

（二）课程内容

第一部分：山地救援基础理论

【学习目标】

1. 认知目标：学生能够了解山地救援的基本概念与原则，理解不同地形对搜索策略的影响。
2. 技能目标：掌握在实际救援行动中分析地形并制定有效搜索计划的能力。
3. 情感目标：学生能够提高对山地搜索中常见挑战的认识，培养应对复杂

地形环境的能力和 환경责任感。

【具体内容】

1. 山地搜索的基本概念与原则
2. 不同地形类型的特点及其对搜索策略的影响
3. 常见搜索方法，如线性搜索、扇形搜索等

【重点和难点】

1. 重点：不同地形的分析与相应的搜索策略
2. 难点：复杂地形中的搜索策略应用

【教学方法】

1. 讲授法：系统讲解山地搜索的理论基础。
2. 案例法：通过真实救援案例分析，理解搜索策略的应用。
3. 情景模拟：模拟不同地形的搜索任务，增强学生的实践能力。
4. 演示法：展示常用的山地搜索工具和设备。

【学习要求】

学生需掌握基本的地形分析技能，并能根据具体情况选择合适的搜索策略。

【复习与思考】

1. 复习不同地形对搜索策略的影响。
2. 思考：在何种情况下应选择线性搜索或扇形搜索？如何应对复杂地形中的搜索挑战？

【学习资源】

1. 相关视频教程：如《山地搜索实用指南》
2. 案例库：收录了各种地形下的搜索救援案例
3. 互动地图平台：用于模拟地形分析与搜索策略制定

第二部分：山地救援标准流程

【学习目标】

1. 认知目标：使学生全面理解山地救援的标准作业流程（SOP），掌握从任务接收到完成的各个环节。
2. 技能目标：提高学生在紧急情况下有效组织和执行救援任务的能力。
3. 情感目标：培养学生在复杂环境下进行救援的系统思维和快速决策能力。

【课程内容】

1. 山地救援的标准作业流程（SOP）

2. 救援任务的接收与评估
3. 现场评估与初步处理
4. 运送与撤离的基本方法
5. 救援任务的总结与评估

【重点和难点】

- 重点：救援任务的接收、评估和现场处理
- 难点：在实际操作中高效执行每个救援环节

【教学方法】

1. 讲授法：详细讲解救援流程中的各个步骤。
2. 案例法：通过案例分析学习成功和失败的救援经验。
3. 情景模拟：模拟完整的救援任务流程，让学生在实践中掌握技能。
4. 演示法：演示救援设备的使用和现场处理技巧。

【学习要求】

- 学生需熟悉并能操作完整的山地救援流程，能够在模拟环境中完成救援任务。

【复习与思考】

1. 复习标准作业流程（SOP）的各个步骤。
2. 思考：在资源有限的情况下，如何优先处理救援任务？

【学习资源】

1. 救援流程视频演示：展示实际救援任务的执行过程
2. 模拟软件：用于练习救援任务的模拟执行
3. 救援设备操作指南

第三章 野外医学基础

【学习目标】

1. 认知目标：学生能够掌握在野外环境中常见医疗紧急情况的处理方法。
2. 技能目标：学生能够熟练的掌握在紧急情况下进行初步医疗处理的能力。
3. 情感目标：培养学生野外急救的实操能力和快速反应意识。

【课程内容】

1. 野外常见医疗紧急情况的处理方法
2. 野外急救箱的准备与使用
3. 紧急情况下的医疗决策与优先处理

【重点和难点】

- 重点：常见紧急情况的识别与处理

- 难点：在资源受限情况下的医疗决策

【教学方法】

1. 讲授法：讲解野外急救的基本知识和操作方法。
2. 案例法：通过急救案例分析，学习实际应用。
3. 情景模拟：模拟野外紧急医疗情况，学生进行急救操作练习。
4. 演示法：展示急救设备和工具的正确使用。

【学习要求】

- 学生需掌握基本急救技能，能够在模拟环境中进行有效的医疗处理。

【复习与思考】

- 复习野外急救箱的准备和常见急救操作。
- 思考：在资源有限的情况下，如何优先处理多名伤者？

【学习资源】

1. 野外急救视频教程
2. 急救操作指南和手册
3. 急救案例分析库

第四部分：救援技术装备使用

【学习目标】

1. 认知目标：学生能够掌握先进救援装备的使用与维护技能。
2. 技能目标：学生能够适应在复杂环境下选择并使用合适救援装备的能力。
3. 情感目标：培养学生对最新救援技术趋势的敏感度，增强其在救援任务中的技术应用能力。

【课程内容】

1. 先进救援装备的使用与维护
2. 装备选择与评估的基本方法
3. 最新救援技术趋势与应用

【重点和难点】

- 重点：掌握先进救援装备的操作与维护
- 难点：在实际救援任务中选择并合理使用装备

【教学方法】

1. 讲授法：讲解先进救援装备的原理与操作方法。
2. 案例法：分析救援行动中装备选择与使用的成功案例。

3. 情景模拟：模拟实际救援任务，学生进行装备操作与使用。
4. 演示法：展示最新救援技术和装备的应用实例。

【学习要求】

– 学生需能够操作并维护常用的先进救援装备，在实际场景中合理选择和应用装备。

【复习与思考】

1. 复习先进救援装备的使用方法与维护技巧。
2. 思考：在多变环境下，如何根据任务需求选择合适的救援装备？

【学习资源】

1. 救援装备操作指南与维护手册
2. 最新救援技术在线课程
3. 装备使用案例分析库

五、实践教学安排

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
现场演练	模拟山地救援，学员在不同条件下执行救援任务	6
装备操作	野外急救以及绳索技术操作训练	6
团队协作	模拟多组织协同救援分组进行任务协调与执行	8
学时合计		20

1. 实训内容：

- (1) 山地搜索；
- (2) 伤患疏散；
- (3) 救援队组织与管理。

2. 方式、方法与手段：设置模拟情境，通过角色扮演临时组建救援队，开展山地救援活动演练。

3. 考核方式：比赛、现场实践操作。

六、考核方式

(一) 考核方式

课程考核方式为过程性考核方式：（平时成绩）包括出勤、平时作业、教学实践和技能考核。

(二) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	山地救援基础知识: 20% 山地救援标准流程: 30%	出勤、作业、教学实践
课程目标 2	野外医学基础: 20% 技术装备的使用: 20% 教学常规组织与实践: 10%	期末考核 (技能考试+教学实践)

十五、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+技能考核×70%

(二) 评分标准

1. 平时成绩

(1) 出勤【考核方法】

根据学生出勤情况(迟到、早退、旷课)、课堂表现(行为规范、学习态度、团队精神)等情况进行综合评价,共占总成绩的5%;百分制赋分,按比例换算计入总成绩。

【评价标准】

考核内容	评分标准
出勤情况	1.无故旷课一次扣5分。 2.迟到或早退1次扣1分,累计3次迟到或早退计旷课1次。 3.无故旷课累计达到3次以上(含3次)者,不得参加期末考试。
课堂表现	1.未按要求着装等违反课堂常规行为,每次扣1分。 2.学习过程中出现行为懒散、态度不端正及其他类似情况,每次扣1分。 3.纪律涣散,学习探究、互动交流不积极等,每次扣1分。 4.不尊重教师、不团结同学等违背品德素养要求的言行举止,每次扣2分。 5.平时的教学实践中没达到要求,每次扣1分。

(2) 作业【考核方法】

教师根据学生完成作业的表现及综合能力进行评分。百分制赋分,占总成绩的15%,按比例换算计入成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
完成情况	高质量完成	按要求完成	基本完成	未完成

核心能力表现	规范且富有创意	规范，有一定创意	基本规范，没有创意	不规范，意识陈旧
内容要素	要素齐全，表述准确	要素齐全，表述准确	要素基本齐全，表述基本准确	要素不齐全，表述不够准确
思路观点	思路清晰，观点新颖	思路清晰，观点较新颖	思路基本清晰，观点基本新颖	思路不清晰，观点不新颖

(3) 教学实践【考核方法】

教师根据课程内容布置学生在课上完成教学实践，并对学生教学实践完成的整体情况进行综合评定。共占总成绩的10%，百分制赋分，按比例换算后计入总成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
教学实践	教学过程流畅，教师语言表述清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握很好；教师肢体语言丰富。教学方法运用恰当；师生互动有良好展现；教学效果显著。	教学过程较流畅，教师语言表述较清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握较好；教师肢体语言较丰富。教学方法运用较恰当；师生互动有良好展现；教学效果较显著。	教学过程基本流畅，教师语言表述基本清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、基本能把握引导时机；教师肢体语言基本丰富。教学方法运用基本恰当；师生互动有良好展现；教学效果基本显著。	教学过程不流畅，教师语言表述不清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握不好；教师肢体语言不丰富。教学方法运用不恰当；师生互动不好；效果不显著。

5.技能考核

【考核项目】

设置山地搜救模拟情境，通过角色扮演临时组建救援队，开展山地救援活动演练。

【考核方法】

根据学生比赛、现场实践操作任务完成情况进行综合评价给予评分。

根据学生对知识讲解的情况进行给予评分。

【评价标准】

- 以模拟场景设置山地搜救考核项目进行分组考核。总分为100分，共占总成绩的70%；百分制赋分，按比例换算计入总成绩。
- 参照中国登山协会《中级山地救援技术培训班结业考核细则》修订执行，从技术操作的规范性、合理性以及操作效率等3个方面进行评价。
- 如考核受天气情况影响，视影响程度成绩可酌情调整，调整区间为1-5分钟内完成；如遇极端天气，则可根据实际情况调整考核日期。

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
户外运动基础教程	鹿志海	高等教育出版社	2021.3	否	

九、主要参考书目

1. 《山地救援手册》 - John B. Smith, 2019 年版
2. 《户外急救指南》 - Mary C. Jones, 2020 年版
3. 《户外通讯与导航》 - Robert A. Johnson, 2018 年版
4. 《心理急救与团队支持》 - Linda M. Brown, 2021 年版
5. 《救援装备与技术进阶》 - James D. Miller, 2022 年版

十、课程学习建议

1. 重视实践训练:

建议：在课程安排之外，多参与模拟救援演练或志愿救援活动，积累实际操作经验。尽可能多地练习使用救援设备，如绳索、担架、救援锚点等，确保操作熟练。

技巧：带一个笔记本，记录每次救援演练中的操作细节和反思，以便在下次训练中改进。

2. 学习急救技能:

建议：复习和加强急救知识，尤其是针对户外常见伤害的处理方法。参加急救认证课程，并参与急救演练，提高实际操作能力。

技巧：自行制作急救卡片，随身携带，方便在紧急情况下快速查阅。

3. 团队协作:

建议：在救援训练中，积极承担团队中的不同角色，学习如何高效沟通与分工。了解团队成员的强项和弱点，合理安排任务以确保救援任务的顺利完成。

技巧：训练中定期进行团队讨论，回顾和评估每次救援行动的表现，持续改进。

4. 环境与风险评估:

建议：学习如何评估现场环境的潜在风险，如天气变化、地形复杂度等。掌握制定应急预案的能力，在突发情况下能够快速反应和决策。

技巧：利用课程提供的风险评估表，进行模拟评估，养成在任何环境下进行风险评估的习惯。

5. 使用导航设备:

建议：定期练习使用地图、指南针和 GPS 设备，熟悉如何在不同地形和天

气条件下进行导航。技巧：带一个备用的导航设备，如手持 GPS 或地图，确保在设备故障时仍能有效导航。

《攀岩与登山》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 攀岩与登山 (英文) Rock climbing and mountaineering		
课程编码	231210652B	适用专业	休闲体育
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 checked="" type="checkbox"/> 必修 <input 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	32 学时 (理论学时 4, 实践学时 28)		
执笔人	张玮	审核人	王谊欣

二、课程简介

《攀岩与登山》课程是休闲体育专业的重要必修课程，旨在培养学生掌握攀岩与登山的基本技能、理论知识和安全意识，为成为优秀的户外运动指导员奠定坚实基础。课程以体验式学习为教学理念，结合实际操作和理论讲授，涵盖了攀岩与登山运动的起源与发展、基本技战术、装备使用与维护、风险评估与应急处理等内容。通过任务驱动式教学、小组合作学习等方式，学生将在实践中学会如何组织和实施攀岩与登山活动，解决实际问题，并提升个人的体能、心理素质和团队合作精神。课程内容丰富、实践性强，注重培养学生在复杂自然环境中适应、克服挑战的能力。通过本课程的学习，学生将具备成为攀岩与登山指导员的基本素质，并能够在未来的职业生涯中应用所学技能，引领和帮助他人安全、有效地参与户外运动。

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：掌握攀岩与登山运动的基本理论，包括运动的起源、发展历程、基本技战术、装备使用与安全防护等方面的知识。了解攀岩与登山的各类

风险及其管理方法，具备在不同环境下开展户外活动的理论基础。能够熟练掌握攀岩与登山的基本技战术，如攀爬技巧、保护技术、绳索操作、导航与路线规划等，能够在实际环境中有效应用这些技能以及能够进行安全的装备操作与维护，并在实际攀登中正确使用保护装备，确保自身及队员的安全。【毕业要求 2.2：技能提升】

课程目标 2：培养学生对攀岩与登山运动的热爱与兴趣，激发其积极参与户外活动的动力。增强学生的团队合作精神和抗挫折能力，培养在困难环境中冷静应对和解决问题的心理素质。树立环保意识和可持续发展的观念，在户外运动中尊重自然、保护环境。【毕业要求 4.1：专业技能】

(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	【提升技能】掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	应用能力	【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。

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
山地户外概论	课程目标 1/2	讲授法	4
户外绳索技术	课程目标 1	讲解示范法、游戏法	12
攀岩运动概述	课程目标 2	讲解法	2
攀岩基本技战术及保护方法	课程目标 1	情境教学法、游戏法	8
攀岩竞赛规则与裁判法	课程目标 2	讲解示范法、游戏法	6
合计			32

(二) 课程内容

第一章 山地户外概论

【学习目标】

1. 认知目标
 - 学生能够理解山地户外运动的基本概念，了解山地环境的特征以及山地户外活动的意义与发展历程。
2. 技能目标
 - 学生能够评估山地环境的特点，掌握基本的山地户外活动规划与实施技巧，包括路线选择和风险管理。
3. 情感目标
 - 培养学生对山地户外运动的兴趣和热情，增强他们的环境保护意识与团队合作精神。

【具体内容】

1. 山地户外运动的基本概念
 - 定义与分类：了解山地户外运动的定义、类型及其在休闲体育中的地位。
 - 发展历程：回顾山地户外运动的历史与发展演变，理解其在现代社会中的重要性。
2. 山地环境的特征与评估
 - 地形地貌：学习山地地形的多样性与复杂性，以及对户外活动的影响。
 - 气候与天气：掌握山地气候的特征，学习如何评估和应对山地环境中的天气变化。
3. 山地户外活动的规划与实施
 - 路线选择与导航：了解山地户外活动中路线规划的基本原则，掌握地图与导航工具的使用方法。
 - 活动组织与协调：学习如何根据不同的山地环境与活动类型组织有效的团队活动。
4. 风险管理与安全保障
 - 风险评估：识别山地户外活动中的潜在风险，掌握基本的风险管理方法。
 - 安全保障措施：学习常见的山地户外安全措施，包括个人防护与团队保护策略。

【重点和难点】

- **重点：**山地户外活动的规划与实施
 - 学生需掌握规划山地户外活动的基本原则，特别是在复杂环境下的路线选择与风险管理。
- **难点：**风险管理与安全保障措施
 - 学生需要在理论与实践理解并应用风险管理和安全保障措施，以确保活动的顺利进行和参与者的安全。

【教学方法】

1. 讲授法

- 通过理论讲授，系统介绍山地户外运动的基本概念、发展历程以及山地环境的特征。
- 2. **案例分析法**
 - 利用真实的山地户外活动案例，分析活动中的规划与实施过程，并讨论其中的风险管理与安全保障措施。
- 3. **实地考察法**
 - 组织学生到实际山地环境中进行考察，体验并学习如何进行环境评估、路线选择与风险管理。

【学习要求】

- 学生应在课程结束时，具备基本的山地户外活动规划与实施能力，能够进行有效的环境评估与风险管理，确保活动的安全性与有效性。

【复习与思考】

1. 山地户外运动的基本概念有哪些？如何分类？
2. 在规划山地户外活动时，如何评估环境特点并选择合适的路线？
3. 风险管理在山地户外活动中有多重要？有哪些基本的风险管理策略？

【学习资源】

- 山地户外运动指南
- 气象与地形图书
- 实地考察报告模板

第二章 户外绳索技术

【学习目标】

认知目标：学生能够理解山地户外绳索技术的基本概念、保护点选择和架设方法。

技能目标：学生能够掌握路绳架设、下降、上升、省力系统架设及溜索横渡等绳索技术，并在实际环境中灵活应用。

情感目标：培养学生对户外绳索技术的兴趣，增强他们在实际操作中的安全意识和自信心。

【具体内容】

1. 保护点选择与保护系统架设：学习如何选择合适的保护点，以及如何搭建安全可靠的保护系统。
2. 路绳通过、架设与回收技术：掌握路绳的铺设方法、通过技巧及回收技术，确保团队的安全移动。
3. 下降技术：学习如何使用绳索进行安全有效的下降，是山地绳索技术的核心技能。

4. 上升技术：掌握各种上升技术，能够有效地在绳索上攀升，克服山地或岩壁的高度障碍。
5. 省力系统架设及溜索横渡技术：学习如何架设省力系统和使用溜索横渡，提升团队在复杂地形中的通过效率。

【重点和难点】

重点：下降技术的掌握

难点：省力系统架设及溜索横渡的实际应用

【教学方法】

1. 示范法：教师现场演示下降、上升及省力系统架设技术，帮助学生直观理解操作步骤。
2. 实践法：在户外环境中进行实地练习，学生在教练的指导下完成绳索技术的实践操作。

【学习要求】

学生应掌握基本的绳索技术，特别是下降技术，并能够在实际操作中应用所学知识。

【复习与思考】

在不同地形环境中，如何选择保护点并架设保护系统？

下降技术的关键点是什么？如何确保下降过程中的安全？

【学习资源】

绳索技术操作手册、相关视频教程、户外绳索技术指南。

第三章 攀岩运动概述

【学习目标】

认知目标：理解攀岩运动的概念。

技能目标：理解攀岩运动的起源和发展过程，明确攀岩运动的项目分类。

情感目标：提高对攀岩运动的兴趣，增强安全意识和技术应用的信心。

【具体内容】

1. 攀岩运动的概念
2. 攀岩运动的起源和传播
3. 攀岩运动功能与特点

【重点和难点】

重点：攀岩运动的起源与发展，及其在当今社会中的地位和作用。

难点：现代攀岩运动的发展趋势及其在当今社会的功能与价值。

【教学方法】

1. 讲授法、案例分析法、讨论法、读书指导法
2. 使用现代信息技术（如多媒体教学资源）进行辅助教学。

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第四章 攀岩的基本技战术及保护方法

【学习目标】

认知目标：理解攀岩运动的技术要求，熟悉保护系统及攀爬技巧。

技能目标：掌握保护系统的搭建与拆除、攀爬技巧及救援技术。

情感目标：提高对攀岩运动的兴趣，增强安全意识和技术应用的信心。

【具体内容】

1. 攀岩基本手法与脚法
2. 换手换脚技术与交叉技术
3. 三点平衡与侧身技术
4. 顶绳保护与攀石保护方法

【重点和难点】

重点：基本手法、基本技术、保护技术的掌握

难点：正确灵活运用攀岩技术及保护方法

【教学方法】

讲解法、示范法、错误动作纠正、主体感召法

实践教学、互动学习、小组合作

【复习与思考】

1. 结合课堂所学并分析当在实际执裁比赛过程中出现与规则有偏差时该怎么办？

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第五章 攀岩竞赛规则与裁判方法

【学习目标】

理解攀岩竞赛规则，掌握裁判方法。

【具体内容】

攀岩竞赛规则

攀岩比赛裁判法

【重点和难点】

重点：攀岩竞赛规则与裁判方法

难点：将裁判方法运用于实际比赛

【教学方法】

讲授法、模拟教学法

合作学习与创新实践

【复习与思考】

【学习资源】（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

[1]岩时攀岩. 攀岩实用技术指南[M]. 北京：电子工业出版社，2019.

[2]王培善. 攀岩运动教程[M]. 上海：同济大学出版社，2019.

[3]国家体育总局职业技能鉴定中心. 攀岩[M]. 北京：高等教育出版社，2012.

这些参考资料将帮助学生在《攀岩与登山》课程中全面了解和掌握相关知识和技能，提升他们在实际操作中的水平与安全意识。

五、实践教学安排

教学内容、形式和时数分配表

项目	实训内容	学时分配
户外绳索技术	保护点选择与保护系统架设：40% 下降技术:20%	12
攀岩基本技战术及保护方法	攀岩基本手法与脚法:10% 三点平衡与侧身技术:10% 顶绳保护与攀石保护方法:10%	8
攀岩竞赛规则与裁判法	攀岩规则及裁判法:10%	6
学时合计		26

1. 实训内容

攀岩横移、保护点选择与保护系统架设

六、考核方式

（一）考核方式

课程考核方式为过程性考核方式：（平时成绩）包括出勤、平时作业、教学实践和技能考核。

（二）考核方式与课程目标的关系

课程目标	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	保护点选择与保护系统架设: 40% 下降技术:20% 攀岩规则: :10%	出勤、作业、教学实践
课程目标 2	攀岩基本手法与脚法:10% 三点平衡与侧身技术:10% 顶绳保护与攀石保护方法:10%	期末考核 (技能考试+教学实践)

十六、成绩评定

(一) 评定方式

1. 总成绩评定

总成绩=平时成绩×30%+技能考核×70%

(二) 评分标准

1. 平时成绩

(1) 出勤【考核方法】

根据学生出勤情况(迟到、早退、旷课)、课堂表现(行为规范、学习态度、团队精神)等情况进行综合评价,共占总成绩的5%;百分制赋分,按比例换算计入总成绩。

【评价标准】

考核内容	评分标准
出勤情况	1.无故旷课一次扣5分。 2.迟到或早退1次扣1分,累计3次迟到或早退计旷课1次。 3.无故旷课累计达到3次以上(含3次)者,不得参加期末考试。
课堂表现	1.未按要求着装等违反课堂常规行为,每次扣1分。 2.学习过程中出现行为懒散、态度不端正及其他类似情况,每次扣1分。 3.纪律涣散,学习探究、互动交流不积极等,每次扣1分。 4.不尊重教师、不团结同学等违背品德素养要求的言行举止,每次扣2分。 5.平时的教学实践中没达到要求,每次扣1分。

(2) 作业【考核方法】

教师根据学生完成作业的表现及综合能力进行评分。百分制赋分,占总成绩的15%,按比例换算计入成绩。

【评价标准】

得分 内容	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
完成情况	高质量完成	按要求完成	基本完成	未完成
核心能力	规范且富有创意	规范,有一定创意	基本规范,没有创	不规范,意识陈

表现			意	旧
内容要素	要素齐全，表述准确	要素齐全，表述准确	要素基本齐全，表述基本准确	要素不齐全，表述不够准确
思路观点	思路清晰，观点新颖	思路清晰，观点较新颖	思路基本清晰，观点基本新颖	思路不清晰，观点不新颖

(3) 教学实践

【考核方法】

教师根据课程内容布置学生在课上完成教学实践，并对学生教学实践完成的整体情况进行综合评定。共占总成绩的10%，百分制赋分，按比例换算后计入总成绩。

【评价标准】

内容 \ 得分	优秀 (≥90分)	良好 (≥75-89分)	合格 (≥60-74分)	尚需努力 (<60分)
教学实践	教学过程流畅，教师语言表述清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握很好；教师肢体语言丰富。教学方法运用恰当；师生互动有良好展现；教学效果显著。	教学过程较流畅，教师语言表述较清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握较好；教师肢体语言较丰富。教学方法运用较恰当；师生互动有良好展现；教学效果较显著。	教学过程基本流畅，教师语言表述基本清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、基本能把握引导时机；教师肢体语言基本丰富。教学方法运用基本恰当；师生互动有良好展现；教学效果基本显著。	教学过程不流畅，教师语言表述不清晰、准确、激励充分；教师带领操作规范、引导时机把握不好；教师肢体语言不丰富。教学方法运用不恰当；师生互动不好；效果不显著。

5.技能考核

【考核项目】

攀岩运动中的横向移动技术

【考核依据】

成绩构成	评价项目	所占比例	评价任务	评价方式
	期末动作技能考试	70%	考核学生对攀岩基本技术掌握情况	按照攀岩技术评分标准考核学生完成技术动作的质量和数量进行综合评定。 (横移) 1. (90-100分) 横移距离达15米；熟练运用所学的各种动作，攀爬流程顺畅，攀爬姿势优美；攀登脱落时，保持正确身体姿势，缓冲保护；能提前观察并合理使用支点。 2. (80-89分) 横移距离达12米；合理运用所学的各种动作，攀爬顺畅，攀爬姿势基本正确；攀登脱落时，保持正确身体姿势，缓冲保护；能提前观察并正确使用支点。 3. (60-79分) 横移距离达10米；基本运用所学的各种动作，

			<p>攀爬顺畅，攀爬姿势基本正确；攀登脱落时，保持基本身体姿势，缓冲保护；能提前观察并使用支点。</p> <p>4. (0-59分) 横移距离未达10米；无法运用所学的各种动作，盲目攀爬；攀登脱落时，无缓冲保护；未提前观察线路支点。</p> <p>第2学期：()</p> <p>1. (90-100分) 完攀线路，高度达15米；装备穿戴正确、规范；提前观测并合理的规划攀爬线路；合理运用所学的各种动作，攀爬流程顺畅，攀爬姿势优美；攀爬前对保护者询问，攀爬后向保护者致谢。</p> <p>2. (80-89分) 未完攀路线，高度达12米；装备穿戴正确、规范；提前观测并规划攀爬线路；合理运用所学的各种动作；攀爬流程基本顺畅；攀爬前对保护者询问，攀爬后向保护者致谢。</p> <p>3. (60-79分) 未完攀路线，高度达10米；装备穿戴正确、无误；攀爬过程中路对线有提前选择；完成相互检查，并确认可以攀爬；基本运用所学动作；攀爬前对保护者询问。</p> <p>4. (0-59分) 攀爬高度8米以下；装备穿戴错误；遗漏关键步骤；“青蛙式”“引体向上式”等不合理动作；盲目攀爬；未询问或致谢保护者。</p>
--	--	--	---

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
户外运动基础教程	鹿志海	高等教育出版社	2021.3	否	

九、主要参考书目

1. 国家体育总局职鉴中心. 国职培训教材-攀岩. 北京: 高等教育出版社, 2012.
2. 胡晔. 绳索救援技术基础. 北京: 中国建材工业出版社, 2016.
3. [美]布莱恩·洛佩斯, 等. 骑行技术完全手册. 北京: 人民邮电出版社, 2017.

十、课程学习建议

1. 提升体能:

(1) 建议: 制定系统的体能训练计划, 特别是针对攀岩和登山所需的核心力量、手臂力量和耐力进行专项训练。加入当地的攀岩俱乐部或健身房, 定期进行体能训练。

(2) 技巧: 每周至少进行一次长时间的耐力训练, 如跑步或骑行, 模拟长时间攀登的体能需求。

2. 熟悉装备使用:

(1) 建议: 熟悉攀岩和登山装备的使用方法, 包括安全带、冰爪、冰斧、绳索等。在实地训练前, 多次练习这些装备的穿戴和使用, 确保熟练操作。

(2) 技巧: 参加装备使用的专门培训课程, 学习如何在极端条件下快速、

安全地操作装备。

3. 学习攀岩技术：

(1) 建议：多参加实际攀岩训练，练习各种攀岩技术，如抓握、平衡、脚步移动等。学习如何在不同岩壁和地形下调整攀登策略，确保稳定和安全。

(2) 技巧：每次攀岩后进行总结，记录自己遇到的挑战和解决方法，逐步改进技巧。

4. 关注天气与环境：

(1) 建议：学习如何根据天气和环境条件调整攀登计划，特别是在复杂地形和极端天气下。提前查看天气预报，学习如何预测天气变化并快速调整行动。

(2) 技巧：使用户外应用程序实时监测天气变化，确保随时了解环境状况。

5. 团队救援技能：

(1) 建议：多参与团队救援训练，学习如何在团队中协作完成救援任务。掌握应对突发情况的急救和自救技巧，确保在紧急情况下能够快速反应和决策。

(2) 技巧：与团队成员定期进行救援演练，反复练习沟通和配合，确保在实战中高效协作。

通过以上更为细致的学习建议，学生能够更加深入地掌握各门课程的核心技能，并在实际操作中自信应对各种挑战。

《私人健身教练》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 私人健身教练 (英文) Personal fitness trainer		
课程编码	231210653B	适用专业	休闲体育
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	4	考核方式	<input checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	64 学时 (理论学时 14/实践学时 50)		
执笔人	王新萍	审核人	王谊欣

二、课程简介

《私人健身教练》课程是一门专业选修课程，旨在培养具备专业健身指导能力的私人教练，使学生能够根据客户的健康状况和健身目标，制定个性化的训练计划，并提供科学的健身指导和营养建议。通过本课程的学习，学生将掌握健身理论知识、运动技能、训练方法以及客户沟通与管理技巧，为将来在健身行业的发展打下坚实的基础。

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：掌握私人健身教练的基本理论知识和实践技能，能够独立进行健身指导和训练计划的制定。【毕业要求 4.2：技能指导】

课程目标 2：具备广阔的国际视野，了解先进的私人教练服务标准与要求，拥有赶超国际高水平私人教练的信心和能力。【毕业要求 8.1：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	应用能力	【技能指导】具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力，并获得两个或以上的专业相关职业资质。
课程目标 2	国际视野	【国际视野】具备开阔的国际视野，掌握基本的外语阅读和听说能力，了解休闲体育行业动态和发展趋势；能够把握国际交流与合作。

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
私人教练概述	课程目标 1	讲授法、讨论法、案例分析法	2
私人教练的服务标准与流程	课程目标 1/2	讲解示范法、个例分析法 纠错法、分组练习法	4
健康体适能	课程目标 1/2	讲解示范法、纠错法、重复练习法、合作学习法	8
特殊人群训练	课程目标 1/2	讲解示范法、讲授法、案例分析、情境模拟法	12
操舞基础	课程目标 1/2	讲解示范法、视频教学法、纠错法、分解练习法、小组创编法、合作学习法	16
健身指导技巧	课程目标 1/2	讲解示范法、纠错法、角色扮演法、案例分析法、小组讨论法	16
私人教练销售技巧	课程目标 1	讲授法、练习法、情景模拟法、案例分析法	6
合计			64

（二）课程内容

第一部分 私人教练概述

【学习目标】

掌握私人健身教练的基本概念、发展历程及其在健身行业中的重要地位，为后续学习奠定坚实的理论基础。

【课程内容】

1. 私人健身教练的定义与角色定位
2. 私人健身教练行业的国内外发展现状与趋势
3. 私人健身教练的职业素养与道德规范
4. 成功案例分享：国内外知名私人教练的成长经历与经验总结

【重点、难点】

1. 重点：私人健身教练的定义、角色定位及职业素养要求。
2. 难点：如何将私人健身教练的职业素养与道德规范融入实际工作中，提升服务质量。

【教学方法】

1. 讲授法：系统讲解私人健身教练的基本概念、发展历程及行业现状。
2. 讨论法：组织学生分组讨论私人健身教练的职业素养与道德规范，并分享个人见解。
3. 案例分析法：通过具体案例分析，让学生深入理解私人健身教练在实际工作中的操作策略与技巧。

【学习要求】

1. 学生需认真听讲，做好笔记，积极参与课堂讨论。
2. 课后需完成相关阅读材料和案例分析作业，加深对私人健身教练职业的理解。
3. 鼓励学生关注行业动态，积极参与实践活动，提升个人职业竞争力。

【复习与思考】

1. 如何理解私人健身教练在健身行业中的独特价值？
2. 私人健身教练应具备哪些核心职业素养和道德规范？
3. 如何通过持续学习和实践不断提升自己的专业水平和服务质量？

【学习资源】

- 学术期刊：推荐学生阅读《体育科学》、《中国体育科技》等权威期刊中关于私人健身教练的研究论文。
- 实践机会：鼓励学生参与校内外健身俱乐部、健身房等实践基地的实习和志愿服务活动，积累实践经验。

第二部分 私人教练的服务标准与流程

【学习目标】

掌握私人教练服务的标准化流程、服务技巧及客户服务管理策略，确保能够为客户提供高效、专业且个性化的健身体验。

【课程内容】

1. 私人教练服务标准的制定与执行
 - 服务标准的重要性
 - 国内外私人教练服务标准的对比
 - 制定个性化服务计划的原则与方法
2. 私人教练服务流程详解
 - 初次接触与需求评估
 - 健身目标设定与计划制定
 - 训练执行与监督调整
 - 效果评估与反馈沟通
3. 客户服务管理技巧
 - 有效沟通技巧
 - 客户心理分析
 - 冲突解决与关系维护
 - 客户满意度提升策略

【重点、难点】

1. 重点：私人教练服务流程的标准化操作及个性化服务计划的制定。
2. 难点：如何在服务过程中灵活运用客户服务管理技巧，提高客户满意度和忠诚度。

【教学方法】

1. 讲解示范法：通过详细讲解和现场示范，让学生直观理解私人教练服务标准的实施过程。
2. 个例分析法：选取典型服务案例，分析成功与失败的原因，引导学生从中汲取经验教训。
3. 纠错法：在模拟服务场景中，及时发现并纠正学生的操作错误，提高其实战能力。
4. 分组练习法：将学生分组进行角色扮演，模拟真实的客户服务场景，加强团队合作与沟通能力。

【学习要求】

1. 学生需熟记私人教练服务标准及流程，并能在实践中灵活运用。
2. 积极参与课堂讨论和模拟练习，敢于提出问题和改进建议。
3. 课后需完成相关案例分析作业，总结服务经验，提升服务水平。

【复习与思考】

1. 如何根据客户的个性化需求制定科学合理的健身计划？

2. 在服务过程中，如何有效应对客户的异议和投诉？
3. 如何通过持续改进服务质量，提高客户满意度和忠诚度？

【学习资源】

- 专业书籍：推荐学生阅读《私人教练服务指南》、《健身行业客户服务管理》等专业书籍，深入了解私人教练服务的最新理念和方法。
- 在线课程：引导学生利用网络资源，参加国内外知名健身机构的在线课程学习，拓宽视野，提升专业能力。
- 实习机会：鼓励学生积极争取到健身俱乐部、健身房等实践基地实习的机会，亲身体验私人教练的工作内容和服务流程。

第三部分 健康体适能

【学习目标】

掌握健康体适能的基本概念、评估方法及提升策略，为私人教练制定个性化训练计划提供科学依据。

【课程内容】

1. 健康体适能概述
 - 体适能定义与分类
 - 健康体适能与运动表现体适能的区别
 - 健康体适能对生活质量的影响
2. 健康体适能评估
 - 心肺耐力评估方法（如 V_{O2max} 测试、跑步机测试）
 - 肌肉力量与耐力评估（如俯卧撑、深蹲测试）
 - 柔韧性评估（如坐位体前屈测试）
 - 身体成分分析（如 BMI、体脂百分比）
3. 健康体适能提升策略
 - 有氧运动与心肺耐力提升
 - 力量训练与肌肉发展
 - 柔韧性训练与关节灵活性增强
 - 营养与膳食指导
 - 休息与恢复的重要性

【重点、难点】

1. 重点：健康体适能评估的常用方法及其实施要点。
2. 难点：如何根据客户的评估结果制定个性化的提升计划，并监控其进展。

【教学方法】

1. 讲解示范法：通过理论讲解和现场操作示范，让学生理解健康体适能评估的步骤和技巧。

2. 实践法：组织学生进行实际评估操作，如使用心肺功能测试仪、进行肌肉力量测试等，增强实践能力。

3. 合作学习法：分组进行案例分析，讨论不同客户的健康体适能提升方案，促进团队协作与知识共享。

4. 反馈与调整法：在评估与训练过程中，及时收集客户反馈，调整训练计划，确保训练效果。

【学习要求】

1. 学生需熟练掌握健康体适能评估的各项技能，并能独立完成评估报告。

2. 能够根据评估结果为客户制定科学合理的提升计划，并跟踪其进展。

3. 积极参与课堂讨论和实践活动，不断提升自己的专业能力和服务水平。

【复习与思考】

1. 如何准确评估客户的健康体适能水平？

2. 在制定提升计划时，如何平衡心肺耐力、肌肉力量、柔韧性和身体成分等方面的需求？

3. 如何通过饮食和休息等生活方式的调整，辅助提升客户的健康体适能？

【学习资源】

– 专业教材：推荐学生阅读《健康体适能评估与训练》、《运动生理学》等教材，系统学习健康体适能的相关知识。

– 评估工具：介绍常用的健康体适能评估工具及其使用方法，如心肺功能测试仪、体脂秤等。

第四部分 特殊人群训练

【学习目标】

了解并掌握针对不同特殊人群（如老年人、孕妇、慢性病患者等）的健身训练原则、方法与注意事项，以提供更加专业、安全的私人教练服务。

【课程内容】

1. 特殊人群健身概述

– 特殊人群的定义与分类

– 健身对特殊人群的重要性与意义

– 特殊人群健身的风险评估与管理

2. 老年人健身训练

- 老年人身体特点与健身需求
 - 适合的健身项目与训练强度
 - 预防跌倒与平衡训练
 - 心理健康与社交互动在健身中的作用
3. 孕妇健身训练
 - 孕期身体变化与健身原则
 - 安全的孕期运动推荐
 - 孕妇健身的禁忌与注意事项
 - 产后恢复训练计划
 4. 慢性病患者健身训练
 - 常见慢性病类型及其健身影响
 - 个性化训练计划的制定
 - 病情监控与运动风险评估
 - 康复期与稳定期的训练策略

【重点、难点】

1. 重点：掌握各类特殊人群的身体特点、健身需求及安全训练原则。
2. 难点：如何根据特殊人群的具体情况，制定科学合理的训练计划，并确保训练过程中的安全性。

【教学方法】

1. 案例分析法：选取特殊人群健身的成功案例，分析训练计划的设计与实施过程。
2. 情境模拟法：通过模拟特殊人群的健身场景，让学生体验并学习如何应对特殊情况。
3. 小组讨论法：组织学生分组讨论特殊人群的训练策略，促进思维碰撞与知识融合。

【学习要求】

1. 学生需深入了解特殊人群的身体特点与健身需求，掌握相应的训练原则与方法。
2. 能够根据特殊人群的具体情况，制定个性化的训练计划，并考虑其安全性与有效性。
3. 积极参与课堂讨论与案例分析，提升解决实际问题的能力。

【复习与思考】

1. 如何对特殊人群进行全面的身体评估与风险评估？
2. 在制定特殊人群的训练计划时，应如何考虑其身体状况与疾病特点？

3. 如何通过有效的沟通与交流，增强特殊人群对健身训练的信心与参与度？

【学习资源】

- 专业书籍：推荐学生阅读《特殊人群健身指南》、《慢性病运动康复》等书籍，深入了解特殊人群的健身知识。
- 网络资源：引导学生利用网络平台，搜索国内外关于特殊人群健身的最新研究与实践案例。
- 实践机会：鼓励学生参与社区、医院等机构的特殊人群健身项目，积累实践经验。

第五部分 操舞基础

【学习目标】

掌握操舞运动的基本原理、基本动作与编排技巧，提升个人及团队的协调性、节奏感与表现力，为成为全面发展的私人教练打下坚实基础。

【课程内容】

1. 操舞运动概述
 - 操舞运动的定义与发展历程
 - 操舞运动对身心健康的益处
 - 操舞运动的基本分类与风格
2. 基本动作与技巧
 - 身体姿态与基本步伐
 - 手臂动作与手势表达
 - 转身、跳跃与平衡技巧
 - 节奏感知与音乐配合
3. 编排与创作
 - 操舞编排的基本原则与流程
 - 故事情节与主题构思
 - 动作选择与过渡设计
 - 队形变换与空间利用
4. 团队协作与表演
 - 团队成员间的沟通与协调
 - 队形保持与同步性训练
 - 表演中的情感表达与舞台表现力
 - 应对突发状况的应变能力

【重点、难点】

1. 重点：掌握操舞运动的基本动作与技巧，能够独立完成简单动作的编排与表演。
2. 难点：如何根据音乐风格与主题要求，创新性地编排出一套既符合审美又具挑战性的操舞节目，并在团队表演中保持高度的协调性与表现力。

【教学方法】

1. 视频教学法：通过观看优秀的操舞表演视频，引导学生分析动作细节与编排思路。
2. 分解练习法：将复杂动作分解为若干简单部分，逐一练习，再逐步组合成完整动作。
3. 小组创编法：鼓励学生分组进行操舞节目的编排与创作，培养创新思维与团队协作能力。

【学习要求】

1. 学生需熟练掌握操舞运动的基本动作与技巧，能够灵活运用在编排与表演中。
2. 能够独立完成或参与团队操舞节目的编排工作，注重创新性与艺术性。
3. 积极参与课堂表演与展示，不断提升自己的舞台表现力与团队协作能力。

【复习与思考】

1. 如何通过基本动作的练习提升操舞表演的流畅度与美感？
2. 在操舞编排过程中，如何平衡动作难度、艺术性与观众的接受度？
3. 如何通过团队协作提升操舞表演的整体效果与观赏性？

【学习资源】

- 视频资料：收集国内外优秀的操舞表演视频，供学生观看学习。
- 教材与书籍：推荐学生阅读《操舞类运动教程》、《团体操编排与训练》等教材，深入了解操舞运动的原理与技巧。

第六部分 健身指导技巧

第六部分 健身指导技巧

【学习目标】

掌握有效的健身指导技巧与沟通策略，能够根据不同客户的需求与特点，提供个性化、科学化的健身指导服务，增强客户满意度与训练效果。

【课程内容】

1. 客户需求分析

- 客户基本信息收集与评估
 - 健身动机与目标设定
 - 身体状况与健身史了解
 - 个性化训练计划的初步构想
2. 健身指导原则
 - 安全第一，预防运动伤害
 - 循序渐进，逐步增加训练强度
 - 全面发展，注重身体各部位的均衡训练
 - 及时反馈，根据训练效果调整计划
 3. 沟通策略与技巧
 - 倾听与理解客户需求
 - 使用专业术语但避免过于复杂
 - 积极鼓励与正面反馈
 - 处理客户疑虑与反对意见
 4. 特殊情况应对
 - 伤病恢复期客户的训练调整
 - 特殊饮食需求或过敏史的考虑
 - 心理障碍或动力不足的激励方法
 5. 激励与保持动力
 - 设定短期与长期目标
 - 多样化的训练内容与形式
 - 引入竞争与合作元素
 - 定期回顾与庆祝成就

【重点、难点】

1. 重点：掌握客户需求分析的方法与技巧，制定符合客户特点的个性化训练计划。
2. 难点：如何有效沟通，建立信任关系，并根据客户反馈与训练进展灵活调整指导策略。

【教学方法】

1. 角色扮演法：模拟健身指导场景，让学生在实践中学习如何与客户沟通、制定训练计划等。
2. 案例分析法：选取成功或失败的健身指导案例，分析成功因素与改进空间。
3. 小组讨论法：组织学生分组讨论特定情境下的指导策略，促进思维碰撞与经验分享。

【学习要求】

1. 学生需具备敏锐的客户需求洞察力，能够根据客户特点制定科学合理的训练计划。
2. 熟练掌握沟通技巧，能够有效解决客户疑虑，增强客户信任与满意度。
3. 具备应对特殊情况的能力，能够灵活调整指导策略，确保客户训练过程的安全与效果。

【复习与思考】

1. 如何通过有效的沟通，深入了解客户需求，为制定个性化训练计划奠定基础？
2. 在健身指导过程中，如何平衡客户的主观意愿与科学训练原则，确保训练效果的最大化？
3. 如何利用激励手段保持客户训练动力，促进长期目标的达成？

【学习资源】

- 专业书籍：推荐学生阅读《健身指导实务》、《运动心理学》等书籍，深入了解健身指导的理论与实践。
- 在线课程：鼓励学生参加专业的健身指导培训课程，提升专业技能与素养。
- 实践机会：提供机会让学生参与实际的健身指导项目，积累实践经验，提升指导能力。

第六部分 私人教练销售技巧

第七部分 私人教练销售技巧

【学习目标】

掌握私人教练销售的核心技巧与策略，能够有效地推广个人服务，吸引潜在客户，提升销售业绩，同时建立长期稳定的客户关系。

【课程内容】

1. 市场分析与目标客户定位
 - 了解健身行业市场趋势与竞争格局
 - 分析目标客户群体的特征与需求
 - 确定个人服务的差异化优势
2. 销售技巧与话术
 - 开场白与破冰技巧，建立初步信任
 - 有效提问，引导客户表达需求
 - 展示个人专业能力与成功案例

- 处理客户异议与拒绝，保持积极态度
3. 客户关系管理与维护
 - 建立客户档案，记录客户信息与需求变化
 - 定期跟进与回访，保持沟通畅通
 - 提供个性化关怀与增值服务，增强客户粘性
 - 鼓励客户推荐与口碑传播
 4. 促销策略与活动策划
 - 设计吸引人的促销方案，如体验课、优惠套餐等
 - 举办健身讲座、挑战赛等活动，提升品牌知名度
 - 利用社交媒体与网络平台进行宣传推广
 - 与其他健身机构或品牌合作，拓宽销售渠道
 5. 心态调整与压力管理
 - 保持积极乐观的心态，面对销售挑战
 - 学会时间管理与优先级排序，提高工作效率
 - 寻求支持与帮助，建立良好的工作与生活平衡

【重点、难点】

1. 重点：掌握销售技巧与话术，能够有效地与客户沟通，促成交易。
2. 难点：如何精准定位目标客户，制定差异化的销售策略，并在竞争激烈的市场中脱颖而出。

【教学方法】

1. 情景模拟法：通过模拟销售场景，让学生在实践中学习销售技巧与应对策略。
2. 案例分析法：邀请经验丰富的私人教练分享成功案例，分析成功要素与可借鉴之处。

【学习要求】

1. 学生需具备敏锐的市场洞察力，能够准确分析市场趋势与客户需求。
2. 熟练掌握销售技巧与话术，能够自信地与客户沟通，促成交易。
3. 具备良好的客户关系管理能力，能够建立长期稳定的客户关系，提升客户满意度与忠诚度。

【复习与思考】

1. 如何通过市场调研与数据分析，精准定位目标客户群体？
2. 在销售过程中，如何有效应对客户的异议与拒绝，保持积极态度？
3. 如何利用社交媒体与网络平台进行宣传推广，拓宽销售渠道？

【学习资源】

- 专业书籍：推荐学生阅读《私人教练销售圣经》、《销售心理学》等书籍，深入了解销售技巧与策略。
- 在线课程：鼓励学生参加专业的销售培训课程，提升销售技能与素养。

五、实践教学安排

实践内容	学时
健康体适能	6
特殊人群训练	12
操舞基础	16
健身指导技巧	16

六、考核方式

（一）考核方式

该课程为考试课。课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核（40%）

1. 课堂参与度（15%）：根据学生的课堂发言、小组讨论表现、角色扮演中的投入度等综合评价。鼓励学生积极参与，勇于表达个人观点，与同学积极互动。

2. 作业与报告（10%）：包括课后作业、案例分析报告、客户需求分析报告等。要求学生按时完成，内容需体现个人思考、创新性和对课程内容的理解深度。

3. 实践技能展示（15%）：通过模拟销售场景、客户指导实操、健身计划制定等实践活动，考察学生的实际操作能力和应用所学知识解决问题的能力。评分标准包括技术准确性、沟通技巧、客户满意度等。

期末考核（60%）

1. 理论考试（20%）：闭卷考试，主要考察学生对健身指导、销售技巧等理论知识的掌握程度。题型包括选择题、简答题、案例分析题等。

2. 综合案例分析（40%）：给定一个复杂的健身指导或销售场景案例，要求学生综合运用所学知识进行分析，提出解决方案。评分标准包括问题分析的全面性、解决方案的可行性、创新性及其文字表达能力。

(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	课堂参与度: 15% 作业与报告: 10% 实践技能展示: 15%	过程性考核
	理论考试: 20% 综合案例分析: 40%	期末考核
课程目标 2	课堂参与度: 15% 作业与报告: 10% 实践技能展示: 15%	过程性考核
	综合案例分析: 40%	期末考核

七、成绩评定

(九) 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）、实践技能展示（40分），占比40%；“1”指综合能力考试，包括理论考试（50分）、综合案例分析（50分）占比60%。

(十) 评分标准

13. 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	平时作业完成较好，态度认真，理	平时作业基本完整，态度较为认	平时作业内容完成差或不能及时完	平时作业内容完成差或不能及时完

	论书写工整，技术技能完成标准度达到90%以上。	论书写较工整，技术技能完成标准度达到80%以上。	真，理论书写基本工整，技术技能完成标准度达到70%以上。	成，理论书写不工整，技术技能完成标准度达到60%以上。	成，理论书写凌乱、潦草，技术技能完成标准度低于60%。
--	-------------------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

(3) 实践技能评分标准

实践技能的考核内容为健身指导技巧、与操舞基础

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	姿态及精神面貌好，健身指导过程流畅，能够根据客户身体状况制定科学合理的训练计划，并在实践中有效调整，展现出高度的专业素养和客户服务意识。在操舞基础展示中，动作准确到位，节奏感强，能够引导客户积极参与，营造良好的运动氛围。	姿态及精神面貌良好，健身指导过程基本流畅，能够根据客户需求给出合理的训练建议，但在细节处理上略显不足，需进一步提升。在操舞表演中，动作较为准确，节奏感把握较好，能够带动客户参与，但在表现力上仍有提升空间。	姿态及精神面貌一般，健身指导过程中偶尔出现犹豫或不够自信的情况，但能够基本满足客户需求，给出大致的训练方向。操舞基础展示中，动作基本准确，但缺乏一定的流畅性和连贯性，需加强练习。	姿态及精神面貌有待提高，健身指导过程中存在明显不足，如对客户身体状况分析不够准确，训练计划制定不够科学等。操舞基础展示中，动作准确性一般，节奏感掌握不够稳定，需加大训练力度。	姿态及精神面貌较差，健身指导过程中频繁出现错误或无法有效指导客户，缺乏基本的职业素养和客户服务意识。操舞基础展示中，动作不准确，节奏感混乱，无法带动客户

14. 综合能力评分标准

(7) 评分标准

按照百分制评分标准进行理论考试。

(8) 评分标准

综合案例分析，要包括

问题分析的全面性、解决方案的可行性、创新性、文字表达能力。评分标准如下：

课程目标	评分标准
------	------

	46-50	41-45	36-40	31-35	0-30
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	案例分析全面，解决方案具有高度的创新性和可行性，文字表达清晰流畅，逻辑性强。	案例分析较为全面，解决方案具有一定的创新性和可行性，文字表达较为清晰，逻辑性较好。	案例分析基本全面，解决方案较为可行，文字表达一般，逻辑性一般。	案例分析不够全面，解决方案可行性一般，文字表达不够清晰，逻辑性较差。	不及格。案例分析不全面，解决方案缺乏可行性，文字表达混乱，逻辑性差。

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
健身教练	国家体育总局人力资源开发中心	高等教育出版社	2024	否	

九、主要参考书目

1. 古桥，CBBA 专业健身教练培训教程上，北京：中国健美协会. 2021.
2. 古桥，CBBA 专业健身教练培训教程中，北京：中国健美协会. 2021.
3. 古桥，CBBA 专业健身教练培训教程下，北京：中国健美协会. 2021.
4. 健美操运动教程编写组，健美操运动教程，北京：北京体育大学出版社. 2018

十、课程学习建议

操舞与指导技术，练习每周至少 3 次，每次 10—20 分钟。

《功能性训练》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 功能性训练	(英文) Functional Training	
课程编码	231210654B	适用专业	休闲体育
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 checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 8/实践学时 24)		
执笔人	王新萍	审核人	王谊欣

二、课程简介

《功能性训练》是晋中学院体育系休闲体育专业的一门重要课程。该课程旨在通过系统的学习，使学生掌握功能性训练的基本理论、方法和技能，提高学生的实践操作能力和指导他人进行功能性训练的能力。功能性训练是一种以提高人体运动功能为目的的训练方式，强调身体各部位的协调性和整体性，广泛应用于运动训练、康复治疗 and 大众健身等领域。

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：掌握功能性训练的基本理论知识和实践技能，能够独立进行健身指导和训练计划的制定。【毕业要求 4.2：技能指导】

课程目标 2：具备广阔的国际视野，了解先进的功能性训练方法和逻辑，拥有自主钻研学习的信心和能力。【毕业要求 4.3：健康指导】

(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	【技能指导】具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力，并获得两个或以上的专业相关职业资质。
课程目标 2	应用能力	【健康指导】掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术，在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。

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
功能性训练概述	课程目标 1/2	讲授法、讨论法、多媒体教学法、案例分析法	2
功能性训练的进阶方法	课程目标 1/2	讲解示范法、个例分析法 纠错法、分组练习法	6
功能性训练实践与应用	课程目标 1/2	讲解示范法、纠错法、重复练习法、合作学习法	24
合计			64

（二）课程内容

第一部分 功能性训练概述

【学习目标】

掌握功能性训练的基本概念、原理及其在运动训练、康复治疗和大众健身中的应用价值，为后续深入学习奠定坚实的理论基础。

【课程内容】

1. 功能性训练的定义与特点

- 阐述功能性训练的核心概念，强调其在提升身体协调性、稳定性及整体运动能力方面的优势。

- 分析功能性训练与传统体能训练的区别，突出其在实际应用中的灵活性和针对性。

2. 功能性训练的理论基础

- 介绍人体解剖学、生物力学、运动生理学等相关学科在功能性训练中的应用。

- 讲解动作模式、肌肉链、核心稳定性等关键概念，帮助学生理解功能性训练的科学依据。

3. 功能性训练在运动训练中的应用

- 分析功能性训练在提升运动员体能、预防运动损伤、促进运动表现等方面的作用。

- 介绍不同运动项目（如篮球、足球、田径等）中功能性训练的具体实施方法和案例。

4. 功能性训练在康复治疗中的应用

- 探讨功能性训练在肌肉骨骼系统损伤、神经系统疾病等康复治疗中的效果。

- 讲解针对不同病症设计的个性化功能性训练方案及其理论依据。

5. 功能性训练在大众健身中的应用

- 分析功能性训练对提升大众健康水平、改善身体形态、提高生活质量等方面的益处。

- 推广适合不同年龄、性别、体质人群的功能性训练方法和健身计划。

【重点、难点】

1. 重点：功能性训练的定义、特点及其在各个领域的应用价值。

2. 难点：如何将功能性训练的理论知识转化为实际操作技能，针对不同人群制定个性化的训练方案。

【教学方法】

1. 讲授法：系统讲解功能性训练的基本概念、原理及其应用价值。

2. 多媒体教学法：利用视频、动画等多媒体手段展示功能性训练的动作模式和技术要点。

3. 案例分析法：引导学生分组讨论功能性训练在不同领域的应用案例，培养批判性思维和团队合作能力。

【学习要求】

1. 学生需认真听讲，做好笔记，积极参与课堂讨论和实践操作。

2. 课后需完成相关阅读材料和案例分析作业，加深对功能性训练的理解和应用能力。

3. 鼓励学生关注行业动态，积极参与健身俱乐部、体育协会等组织的实践活动，提升个人专业技能和社交能力。

【复习与思考】

1. 如何根据个体差异制定科学合理的功能性训练计划？

2. 功能性训练在预防运动损伤方面有哪些具体措施和方法？

3. 如何将功能性训练的理念和方法融入大众健身活动中，提高全民健康水平？

【学习资源】

- 学术期刊：推荐学生阅读《中国康复医学杂志》、《体育与科学》等期刊中关于功能性训练的最新研究成果。

第二部分 功能性训练的进退阶方法

【学习目标】

掌握功能性训练中的进退阶方法，包括不同难度等级的动作选择与调整，以及针对不同训练阶段和目标的个性化训练策略，以提高学生的实践操作能力和指导水平。

【课程内容】

1. 进退阶原则与策略

- 阐述进退阶训练的基本原理，即根据训练者的体能水平、技术掌握程度及训练目标，合理安排训练难度，实现逐步进阶或适时调整难度。

- 介绍常见的进退阶策略，如增加/减少负荷、改变动作速度、调整动作幅度、变换动作模式等。

2. 功能性训练动作的选择与编排

- 讲解如何根据训练目标（如增强力量、提高柔韧性、改善协调性）选择合适的功能性训练动作。

- 教授如何编排动作序列，确保训练过程的连贯性、科学性和安全性。

3. 进阶训练案例分析

- 通过具体案例，展示如何为不同水平的训练者设计进阶训练计划。案例可包括初级、中级、高级阶段的训练者，以及针对不同运动项目的专项训练。

- 分析进阶过程中可能遇到的挑战和应对策略，如如何克服平台期、预防过度训练等。

4. 退阶训练与康复

- 强调在受伤或体能下降时，采用退阶训练的重要性。介绍退阶训练的方法，如降低动作难度、增加辅助支持、减少训练量等。

- 结合康复治疗理论，讲解如何通过功能性训练促进伤后恢复，提高康复效果。

【重点、难点】

1. 重点：掌握进退阶训练的原则、策略和动作选择与编排方法。
2. 难点：如何根据训练者的具体情况和训练目标，灵活应用进退阶策略，制定个性化的训练计划。

【教学方法】

1. 讲解示范法：教师详细讲解进退阶训练的原理和方法，并进行动作示范。
2. 个例分析法：选取典型案例进行分析，帮助学生理解进退阶训练在实际操作中的应用。
3. 分组练习法：学生分组进行训练实践，教师巡回指导，及时纠正错误动作。
4. 合作学习法：鼓励学生之间相互学习、交流经验，共同提高训练效果。

【学习要求】

1. 学生需熟练掌握进退阶训练的基本原理和策略，能够独立完成训练计划的制定和调整。
2. 在训练实践中，学生需注意观察自身和他人的训练情况，及时发现问题并寻求解决方案。
3. 鼓励学生参与课外实践活动，如担任健身教练、参与社区健身活动等，将所学知识应用于实践中。

【复习与思考】

1. 如何根据训练者的体能水平和训练目标，制定科学合理的进退阶训练计划？
2. 在实施进阶训练过程中，如何有效应对训练者可能出现的挑战和困难？
3. 如何将退阶训练与康复治疗相结合，促进伤后恢复和提高康复效果？

【学习资源】

- 教材与参考书：《功能性训练指南》、《运动训练学》等。

第三部分 功能性训练实践与应用

【学习目标】

通过实践操作，加深学生对功能性训练理论知识的理解和应用，提升学生在不同领域（如运动训练、康复治疗、大众健身等）中运用功能性训练的能力。

【课程内容】

1. 功能性训练实操演示

- 教师现场演示不同难度等级的功能性训练动作，强调动作的正确性和安全性。

- 学生分组进行实操练习，教师巡回指导，确保每位学生都能掌握正确的动作技巧。

2. 个性化训练方案设计

- 引导学生根据模拟客户的身体状况、训练目标及个人喜好，设计个性化的功能性训练方案。

- 强调方案的针对性、科学性和可行性，鼓励学生创新思维，提出独特的训练策略。

3. 模拟情境训练

- 设置不同的模拟情境（如运动员赛前准备、老年人康复、上班族缓解压力等），让学生在情境中应用功能性训练。

- 通过角色扮演、小组讨论等方式，提升学生的应变能力和实践操作能力。

4. 功能性训练效果评估

- 教授学生如何对训练效果进行科学评估，包括体能测试、动作分析、客户反馈等方法。

- 强调评估结果对训练计划调整的重要性，引导学生根据评估结果不断优化训练方案。

【重点、难点】

1. 重点：通过实践操作，掌握功能性训练的实际应用技能，能够针对不同人群制定个性化的训练方案。

2. 难点：如何在复杂多变的情境中灵活运用功能性训练，有效应对各种挑战和困难。

【教学方法】

1. 实操练习法：通过大量的实操练习，让学生亲身体会功能性训练的效果和乐趣。

2. 模拟训练法：通过模拟真实情境，提升学生的应变能力和实践操作能力。

3. 小组讨论法：鼓励学生分组讨论，共同解决问题，培养团队合作精神。

4. 反思总结法：每次实践后，引导学生进行反思和总结，提炼经验教训，不断提升自我。

【学习要求】

1. 学生需积极参与实操练习，认真观察、模仿教师的示范动作，确保动作的正确性和安全性。
2. 在设计个性化训练方案时，学生需充分考虑客户的实际情况和需求，确保方案的针对性和科学性。
3. 在模拟情境训练中，学生需灵活应对各种挑战和困难，不断提升自己的应变能力和实践操作能力。
4. 鼓励学生积极参与课后实践活动，将所学知识应用于实际工作中，提升个人专业技能和职业素养。

【复习与思考】

1. 如何在实际操作中灵活运用功能性训练的原则和方法，确保训练效果的最大化？
2. 在设计个性化训练方案时，如何平衡客户的期望与实际训练效果之间的关系？
3. 如何通过有效的评估和调整，不断优化功能性训练方案，提高训练效果和客户满意度？

【学习资源】

- 教材与参考书：《功能性训练实战指南》、《体能训练学》等。

五、实践教学安排

实践内容	学时
功能性训练实践与应用	12

六、考核方式

（一）考核方式

该课程为考试课。课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核（40%）

1. 课堂参与度（20%）：根据学生的课堂发言、小组讨论表现、角色扮演中的投入度等综合评价。鼓励学生积极参与，勇于表达个人观点，与同学积极互动。
2. 作业与报告（20%）：包括课后作业、案例分析报告、客户需求分析报告等。要求学生按时完成，内容需体现个人思考、创新性和对课程内容的理解深度。

期末考核（60%）

1. 理论考试（20%）：闭卷考试，主要考察学生对健身指导、销售技巧等理论知识的掌握程度。题型包括选择题、简答题、案例分析题等。

2. 功能性训练进退阶讲演（40%）：给定一个复杂的健身指导或销售场景案例，要求学生综合运用所学知识进行分析，提出解决方案。评分标准包括问题分析的全面性、解决方案的可行性、创新性、文字表达能力。

（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	课堂参与度：20% 作业与报告：20%	过程性考核
	理论考试：20% 功能性训练进退阶讲演：40%	期末考核
课程目标 2	课堂参与度：20% 作业与报告：20%	过程性考核
	理论考试：20% 功能性训练进退阶讲演：40%	期末考核

七、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，包括考勤及课堂参与（20分）、平时作业（20分），占比40%；“1”指综合能力考试，包括理论考试（100分）、功能性训练进退阶讲演（50分）占比60%。

（二）评分标准

1. 平时成绩评分标准

（1）考勤及课堂参与评分标准

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10分。

课程目标	评分标准				
	10	9	8	7	0-6
	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%。

2. 综合能力评分标准

(1) 理论考试评分标准

按照百分制评分标准进行理论考试。

(2) 功能性训练进退阶讲演评分标准

功能性训练进退阶讲演要包括

清晰的语言表达能力，协调的动作演示，以及同一类型动作的进退阶动作正确性。评分标准如下：

课程目标	评分标准				
	46-50	41-45	36-40	31-35	0-30
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2	语言表达清楚，逻辑性强，能够准确传达功能性训练的理念和方法；动作演示流畅、准确，符合人体力学原理，进退阶动作衔接自然，展现良好的专业技能。	语言表达清楚，逻辑性强，能够较好地传达功能性训练的理念和方法；动作演示较为流畅、准确，基本符合人体力学原理，进退阶动作衔接较为自然，展现出一定的专业技能。	语言表达基本清晰，但偶有逻辑不连贯之处，能够大致传达功能性训练的内容；动作演示中存在一定的瑕疵，但整体方向正确，进退阶动作能够基本完成，显示出一定的学习和实践能力。	语言表达不够清晰，逻辑性较弱，对功能性训练的理解不够深入；动作演示中存在较多错误或不规范之处，进退阶动作衔接不流畅，需要进一步加强练习和学习。	语言表达混乱，难以理解，无法有效传达功能性训练的信息；动作演示严重错误，不符合人体力学原理，进退阶动作无法完成，显示出对课程内容的掌握严重不足。

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
身体运动功能训练	尹军、袁守龙	高等教育出版社	2022	否	

九、主要参考书目

1. 迈克. 鲍伊尔, 体育运动中的功能性训练, 北京: 人民邮电出版社. 2021.

十、课程学习建议

功能性训练技术, 练习每周至少 3 次, 每次 10—20 分钟。

《健身操舞》

一、课程信息

课程名称	(中文) 健身操舞 (英文) Fitness aerobics dance		
课程编码	231210655B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	基本体操	修读学期	5学期
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	常青	审核人	王谊欣

二、课程简介

《健身操舞》是休闲体育专业选修课程，是以操舞类固定动作和自选动作等多种身体练习为基本手段，以竞技性、健身性、实用性练习项目为主要内容，以发展人的基本运动能力和生存生活能力，以培养学生自主学习能力、领操能力、创新创编能力、教学能力以及团队合作能力为主，养成良好健康行为，优秀的运动技能和良好的体育道德，促进身心健康全面发展为主要目标的体育实践课程。

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：掌握健身操舞运动的基本理论、基本知识、基本技能；做到“能编、会演、能教、会练”能够掌握开展社会健身操舞活动与组织健身操舞竞赛的一般方法与手段，具有健身操舞裁判理论与实践工作能力，获得健身操舞社会指导员资格。(支撑毕业要求指标点 4.1)

课程目标 2：利用健身操舞运动的育人价值和特殊性，在休闲体育文化活动中实施主题育人的方法和策略，积极参与健身操舞指导实现身体感知、情感体验、文化理解的综合教学实践。系统掌握团队协作知识和技能，通过课程实践，培养良好的沟通表达能力和艺术综合表现能力，具有团队协作精神。(支撑毕业要求指标点 6.1)

(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	应用能力	4.1【专业技能】形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标2	沟通表达	6.1【语言沟通】具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。

四、课程内容

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	学时安排		
			讲授	实践	小计
(1) 健身操舞运动概述 (2) 健身操舞的基本动作记写与基本技术 (3) 健身操舞运动损伤与预防 (4) 身体基本姿态的形体练习 (5) 健身健身操舞基本套路教学	课程目标1、2	讲授法、示范法、纠错法、练习法、比赛法、案例法、翻转课堂教学法、	2	30	32
合计			2	30	32

(二) 课程内容

第一章 健身操舞运动概述

【学习目标】

1. 了解健身操舞的产生和发展。
2. 理解健身操舞技术原理。

【课程内容】

1. 健身操舞的起源、健身操舞的概念、分类、特点 健身操舞的作用与社会功。
2. 中国健身操舞运动发展史。

【重点、难点】

1. 重点：健身操舞的概念、分类、特点，健身操舞的作用与社会功能
2. 难点：明晰健身操舞运动在中国的发展历程和特点

【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学。

【学习要求】

1. 理解运动技术原理：学习长拳背后的理念和哲学，理解每个动作的目。
2. 动作准确性：精确执行每个动作，注意步伐，手型，运动路线以及运动幅度的正确性。

3. 基本姿势：学习并掌握正确的身体姿势。

【复习与思考】

如何理解健身操舞运动技术的七要素，如何掌握健身操舞运动其中基本步伐？

【学习资源】中国慕课《时尚健身操》郑州大学体育学院

第二章 健身操舞的基本动作记写与基本技术

【学习目标】

健身操舞基本动作的名称和分类；

健身操舞的术语；

健身操舞基本技术；

健身操舞基本动作的记写方法。。

【课程内容】

健身操舞的基本动作基本技术

【重点、难点】

1. 重点：健身操舞的术语，健身操舞基本动作的记写方法。

2. 难点：会用健身操舞的术语以及健身操舞基本动作的记写方法在实际中的应用。

【教学方法】

讲授法、示范法、讨论法、多媒体教学法。

【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

第三章 健身操舞运动损伤与预防

【学习目标】

1. 健身操舞锻炼与运动损伤；

2. 健身操舞运动损伤与防治；

3. 讲解健身操舞运动损伤的预防和不安全动作。

【课程内容】

健身操舞锻炼与运动损伤；

健身操舞基本动作练习；健身操舞步伐动作变形；

3. 健身操舞上肢动作练习；组合动作练习

4. 讲解健身操舞运动损伤的预防和不安全动作

【重点、难点】

1. 健身操舞运动损伤的预防和掌握避免不安全动作。掌握健身操舞基本技术和基本动作。

2. 难点：掌握基本动作的应用和组合形式，为今后健身操舞创编打下基础。理

解并懂得运动中保护自己。

【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法

【学习要求】

1. 理论知识学习：了解健身操舞运动的历史背景技术原理，同时理解健身操舞运动损伤的危害，并有效预防。

2. 健身操舞基本功训练：重点练习健身操舞基本步伐，建立稳固的基础。

【学习资源】超星泛雅平台视频资源库

第四章 健身健身操舞基本套路学习

【学习目标】

1. 《健身操舞规定动作 2-3 级》《青年徒手推广套路》和身体素质练习

【课程内容】

1. 《健身操舞规定动作 2-3 级》规定动作
2. 《青年徒手推广套路》规定套路
3. 健身操舞组合动作练习
4. 健身操舞基本身体素质练习

【重点、难点】

1. 重点：培养学生掌握健身操舞专项基本素质、基本技术；掌握健身健身操舞创编指导思想，培养学生较深层次的理解健身操舞项目的特点与通过基本动作的学习为之后学习套路做基础，同时让学生领会到健身操舞中基本动作、基本姿态的重要性，要求学生在练习过程中注意基本动作的动作要点和动作规格，能够更好的完成与掌握动作技术。

2. 难点：做健身操舞动作的同时，保持正确的身体姿态、手型和方法；正确表达健身操舞练习中的各种要求，理解创编意图和健身价值。

【教学方法】

讲授法、讨论法、多媒体教学、分组教学法

【学习要求】

1. 套路学习：按照教学计划，逐步学习健身健身操舞的规定套路，注重动作的准确性和连贯性。

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。

【学习资源】视频资源库

【复习与思考】

如何在健身操舞锻炼中保持正确的身体形态？

五、实践教学安排

1. 实践学时安排：

确保学生能够熟练掌握健身操舞的技巧和套路；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、创编实践等。

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、小组合作和集体展演, 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, 并增强其表演能力和舞台表现力。

(4) 在教学设计中融入思政教育、安全教育, 教授学生正确的教育价值观和正确的训练手段和方法, 避免运动损伤的发生。

(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。

考核方式与课程目标的关系

(一) 考核内容与课程目标的对应关系

课程目标	考核内容及所占比例(%)	考核方式
课程目标1	1. 健身操舞运动概述 2. 健身操舞记写方法与基本技术 3. 健身操舞运动损伤与预防 4. 身体素质练习和健身健身操舞套路教学	课后实践 技能考试 期末考试
课程目标2	1. 健身操舞基本动作与基本技术 2. 健身操舞套路考核 3. 健身操舞队形编排实践	作业 课堂参与 课后实践 技能考试 期末考试

七、成绩评定

评定方式

1. 总成绩评定

本课程综合成绩=过程性考核×30%+期末考核×70%

2. 期末考核内容和方法:

基本身体素质(40%): 纵劈叉、倒立、30秒俯卧撑、30秒跳绳

套路(60%): 时尚健身操1-2级规定动作考试。

3. 过程性考核内容及方法:

(1) 作业(30%)完成情况: 学生作业提交次数及完成质量

(2) 参与课堂教学情况(30%)

(3) 课后实践(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	作业	平时作业完整性好，态度很认真，技能完成好，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，技能完成较好，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，态度认为认真，技能完成一般，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练习，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。
2	课堂参与	课堂中积极互动，能准确地演示动作，并回答出提问的基本概念、基本理论；成创造性的演示基本技术，能准确将理论与实践相结合。	课堂中积极互动，能较准确地演示动作回答出提问的基本概念、基本理论；演示基本技术，能较准确将理论与实践相结合。	课堂中认真完成练习，能较准确地回答出提问的基本概念、基本理论；能完整演示基本技术能较准确将部分理论与实践相结合。	课堂中练习较认真；对基本概念、基本理论的回答不准确；能部分演示基本技术，理论与实践的结合不全。	课堂中不练习，回答不出提问的基本概念、基本理论；不能演示基本技术，基本不会理论结合实践。
3	课后实践	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相结合

2. 期末成绩评定标准

(1) 身体素质考核评分标准

身体素质考试评价标准									
内容	性别	优秀		良好		差		完成动作主要标准
		10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5		
30 秒 俯 卧 撑 (次)	女	10	9	8	7	6	5	身体核心收紧， 臂屈伸充分
	男	15	14	13	12	11	10	
靠墙倒立 (秒)	女	100	95	90	85	80	75	臂直、身体上顶
	男	120	110	100	95	90	85	
30 秒 单 摇 跳 绳 (次)	女	85	82	79	76	74	71	并腿跳，用前脚掌起跳
	男	90	85	80	77	74	71	
纵劈叉 (厘米)	女	0	2	3	4	5	6	前后腿正、全落地

	男	2	3	4	5	6	7		
备注：7.5分以下的完成数量依照前面排列规律类推									

(2) 技能评分标准

课程目标	套路评分标准		
	分值	动作规格	动作扣分
课程目标 1、2、3	9—10	出色完成整套动作，节奏感好，姿态优美表现力极强。	整套动作出现错误动作 1 处，而且不超过 4 拍，分情况扣分。
	8—8.9	整套动作节奏感好，动作优美。	整套动作出现错误动作 2-3 次，连续不超过一个八拍，分情况扣分。
	7—7.9	完成整套动作，节奏感较好，姿态较优美。	整套动作出现错误动作 3-4 次，连续出现错误动作不超过两个八拍，分情况扣分。
	6—6.9	基本完成整套动作，节奏感一般，姿态较差。	整套动作出现错误动作大于 4 次，整套动作连接较差，分情况扣分。

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
健身操舞	肖光来主编.	人民体育出版社	2017年	否	

主要参考书目

- [1] 黄宽柔. 姜桂萍主编. 健美操 体育舞蹈. 北京：高等教育出版社，2006.07
- [2] 黄宽柔主编. 健美操与团体操双语教程. 北京：高等教育出版社，2012.08
- [3] 国家体育总局体操管理中心. 全国大众健美操锻炼标准图解. 北京：人民体育出版社，2019.08
- [4] 国家体育总局体操管理中心. 全国大众健身操舞第 4 套锻炼标准图解及配套 VCD、CD 北京：人民体育出版社，2019.08
- [5] 王洪主编. 健身操舞教程. 北京：人民体育出版社，2009.08
- [6] 国家体育总局体操管理中心. 2011 年青年推广套路图解及配套 VCD、CD. 北京：人民体育出版社，2011.08
- [7] 国家体育总局体操管理中心. 2012 年全民健身操套路图解及配套 VCD、CD. 北京：人民体育出版社，2012.08

十、课程学习建议

1. 基本功训练：注重健身操舞的基本功，打好坚实的基础。
2. 套路学习：系统学习健身操舞，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：了解中国健身操舞的历史，增加对健身操舞文化的认识。

7. 观摩学习：观看高水平健身操舞表演和比赛，学习优秀健身操舞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。

《运动营养学》课程大纲

一、课程信息

课程名称	运动营养学 (Sports nutrition)		
课程编码	231210656B	适用专业	休闲体育专业
先修课程	运动生理学	修读学期	第五学期
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 checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 20, 实践学时 12)		
执笔人	王谊欣	审核人	李金锁

二、课程简介

《运动营养学》是休闲体育专业的学科专业课程之一，为专业选修课程中健身指导模块的必修课程。是研究一般人群和运动员的营养需要，通过合理营养促进人体生长发育、维护健康、提高生理机能、预防疾病、以及合理营养因素来提高运动能力，促进体力恢复和预防运动性伤病的一门科学课程。

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：理解营养与人体健康的关系，掌握基础营养学的基本理论知识和基本方法，能够应用营养学知识解决实际问题，能够为休闲体育人群编制营养食谱，改善其营养状况和提高其健康水平。【毕业要求 4.2：技能指导】

课程目标 2：能够通过文献等资料了解不同地区膳食参考摄入量相关指标及其制订依据，学习慢性病预防的营养相关手段，具备一定的膳食营养状况调查分析能力。【毕业要求 8.1：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	应用能力	4.2【技能指导】 具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力，并获得两个或以上的专业相关职业资质。
课程目标 2	国际视野	8.1【国际视野】 具备开阔的国际视野，掌握基本的外语阅读和听说能力，了解休闲体育行业动态和发展趋势；能够把握国际交流与合作。

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、问答法	1
营养素	课程目标 1/2	讲授法、讨论法、	7
能量	课程目标 1/2	讲授法、实验法	4
合理营养	课程目标 1/2	讲授法、实验法	6
运动员合理营养	课程目标 1/2	讲授法、实验法	4
常见的运动营养补剂	课程目标 1/2	讲授法、讨论法	2
运动饮料	课程目标 1/2	讲授法、实践法	2
运动员营养状况评定	课程目标 1/2	讲授法、实践法	4
常见慢性疾病患者的运动营养	课程目标 1/2	讲授法、讨论法	2
合计			32

（二）课程内容

绪 论

【学习目标】

1. 了解营养、营养学的定义及其内容、任务。
2. 掌握营养学及运动营养学的发展概括。

【课程内容】

1. 营养的概述
2. 营养的意义
3. 营养学及运动营养学的发展概括

【重点、难点】

1. 重点：营养、营养学的定义及其内容
2. 难点：营养学及运动营养学的发展概括

【教学方法】

1. 讲授法
2. 问答法

【学习要求】 建立提问和表达观点的意识和习惯

【复习与思考】

- 1.

【学习资源】

营养素

【学习目标】

1. 掌握营养素的定义、种类及其基本功能。
2. 掌握各个营养素的组成、生理作用。
3. 掌握各营养素与运动的关系。
4. 掌握各营养素的来源与营养素价值。

【课程内容】

1. 营养素的定义、种类及其基本功用
2. 蛋白质
3. 糖
4. 脂肪
5. 维生素
6. 矿物质
7. 水
8. 食物纤维
9. 各类营养素之间的相互关系

【重点、难点】

1. 重点：不同种类营养素及其关系。
2. 难点：营养素的功用。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 视频法
3. 分组讨论

【学习要求】 积极参与课堂，关注不同营养素的功用

【复习与思考】

- 1.
- 2.

【学习资源】

能量

【学习目标】

1. 掌握热量的生理意义与单位。
2. 掌握能量的营养素来源与人体的能量消耗。
3. 掌握能量的消耗与测定方法，能够进行热能消耗的估算。

【课程内容】

1. 能量的生理意义和单位
2. 能量的营养素来源
3. 人体的能量消耗
4. 能量消耗与需要量测定

【重点、难点】

1. 重点：能量消耗与需要量测定。
2. 难点：能量的营养素来源。

【教学方法】

1. 讲授法
2. 小组实践

【学习要求】 通过了解休闲体育与健康生活方式的关系，培养健康的生活方式。

【复习与思考】

- 1.
- 2.
- 3.

【学习资源】 中国慕课、学习强国

合理营养

【学习目标】

1. 掌握合理营养的基本要求。
2. 理解中国居民膳食指南并能合理运用。
3. 掌握食谱编制的基本原理和方法，能够为不同人群设计合理食谱。

【课程内容】

1. 合理营养的一般要求

2. 中国居民膳食指南
3. 营养餐与食谱编制
4. 营养餐的编制依据和食谱编制方法及步骤
5. 常见食物的营养价值

【重点、难点】

1. 重点：营养餐与食谱编制
2. 难点：营养餐的编制依据和食谱编制方法及步骤

【教学方法】

1. 讲授法
2. 实验法
3. 小组实践

【学习要求】 关注日常膳食的营养配比及改进。

【复习与思考】

- 1.
- 2.

【学习资源】

运动员合理营养

【学习目标】

1. 掌握运动员合理营养中各类能源的物质的生理作用和科学用量。
2. 掌握不同人群膳食的合理营养。
3. 掌握不同人群在不同训练时间、不同训练环境下的合理膳食营养。
4. 能够对不同人群进行膳食指导。

【课程内容】

1. 休闲体育服务的内涵
2. 快速成长中的休闲体育服务业
3. 休闲体育服务组织及其体系
4. 不同阶层的休闲体育服务

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育服务产品的形式、内容与性质，休闲体育服务组织的类型及体系。
2. 难点：服务与商品的差异。

【教学方法】

1. 问题引入：“你参加组织过休闲体育活动么？担任什么样的角色？有收益么？”在此基础上讲解休闲体育服务的含义、内容、组织及其体系等知识点，

深入分析不同阶层的休闲体育服务。

2. 根据提供的网站浏览、观摩了解我国的休闲体育服务业，体育产业的发展状态，记录龙头企业的服务项目。

【学习要求】通过休闲体育服务的不同，发现生活中有哪些便利的制度，从而理解制度的优越性。

【复习与思考】

1. 梳理休闲体育服务产品的形式、内容与性质
2. 思考服务与商品的差异

【学习资源】中国产业信息网

常见的运动营养补剂

【学习目标】

1. 了解休闲体育产业内涵及构成体系、休闲体育产品的涵义、内涵、类型，理解休闲体育消费概念、类型、特征，掌握休闲体育消费动机与休闲体育消费行为，了解休闲体育产业的经济功能与休闲体育产业的发展现状与趋势。

2. 对休闲体育消费动机与休闲体育消费行为有合理的认知。
3. 学会休闲体育消费现状与特点的分析方法。

【课程内容】

1. 休闲体育产业内涵与体系构成
2. 休闲体育产品
3. 休闲体育消费
4. 休闲体育产业的经济功能

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育消费概念、类型、特征，休闲体育消费动机与休闲体育消费行为。

2. 难点：如何根据休闲体育消费现状与特点，制定相应的消费计划。

【教学方法】

1. 问题引入：“你在休闲体育方面有过怎样的消费？”在此基础上讲解休闲体育产业的内涵与体系、休闲体育产品、休闲西安体育产业的积极功能等知识。深入讲解休闲体育消费和我国休闲体育产业发展的趋势。

2. 结合案例、与学生交流探讨其生活中的体育消费类型、动机、行为以及水平，深入分析讲解休闲体育消费和我国休闲体育产业发展的趋势。

【学习要求】利用课余时间了解红色旅游文化，长征精神；体会休闲体育产品带来的创新精神；认识理性消费，珍惜来之不易的当下。

【复习与思考】

1. 梳理休闲体育产业的经济功能
2. 总结休闲体育消费现状的研究与分析方法

【学习资源】《休闲产业界》、《休闲体育的经济影响》
运动饮料

【学习目标】

1. 了解体育旅游的产生与发展，掌握体育旅游的内容及特点，了解我国体育旅游资源及分类。
2. 了解国内外体育旅游的发展现状。
3. 学会分析地区旅游资源并能提出一定的开发构想。

【课程内容】

1. 体育旅游的产生与发展
2. 体育旅游的内容及特点
3. 我国体育旅游资源及分类
4. 我国体育旅游发展展望

【重点、难点】

1. 重点：体育旅游的内容及特点。
2. 难点：如何看待我国体育旅游的发展，并能结合实际提出一定的休闲体育旅游资源开发设想。

【教学方法】（此处详细说明如何组织教学）

1. 问题引入：“你的家乡是哪儿？家乡有没有体育旅游资源呢？”在此基础上讲解体育旅游的产生与发展、内容与特点知识。
2. 结合传统文化体育旅游短视频，学生自主阅读我国体育旅游资源及其分类，讲解认识我国旅游业的发展前景和展望。

【学习要求】让学生了解传统文化旅游，培养学生的爱国情感。

【复习与思考】

1. 梳理体育旅游的内容与特点
2. 基于我国体育旅游资源与分类，寻找我国体育旅游个案
3. 搜集家乡的体育旅游资源以及优势体育旅游案例

【学习资源】《体育旅游概论》
运动员营养状况评定

【学习目标】

1. 了解国外休闲体育发展演进基本情况；了解国外休闲体育的特征，了解国外休闲体育的概况，理解国外休闲体育组织管理机构。
2. 学会借鉴国外休闲体育发展经验。

3. 对国外休闲体育的发展深入认识。

【课程内容】

1. 国外现代休闲体育发展演进
2. 国外休闲体育的特征
3. 国外休闲体育概况
4. 国外休闲体育组织管理机构

【重点、难点】

1. 重点：国外休闲体育特征及发展现状。
2. 难点：如何借鉴国外休闲体育发展经验。

【教学方法】

1. 讲解国外休闲体育的产生与发展、国外休闲体育研究兴起的历史以及国外休闲体育参与理念与特征，重点突出理解国外休闲体育特征与发展现状。

2. 学生自主阅读国外休闲体育组织管理机构课本知识，以小组为单位观察讨论美国、英国、日本三个国家组织管理机构方面的异同，并提出本小组认为可借鉴的优势。

【学习要求】 勇于发言，树立自信以及文化自信。

【复习与思考】

1. 梳理国外现代休闲体育发展的历史
2. 思考国外休闲体育的发展现状

【学习资源】 中国慕课、学习强国

常见慢性疾病患者的运动营养

【学习目标】

1. 了解休闲体育研究兴起和发展的原因，了解休闲体育研究现状。
2. 了解休闲体育研究的研究对象和研究方法。
3. 掌握休闲体育研究方法。

【课程内容】

1. 休闲体育研究的兴起
2. 休闲体育研究现状
3. 休闲体育研究

【重点、难点】

1. 重点：休闲体育研究的主要内容和方向。
2. 难点：如何根据自己的实际情况找到休闲体育研究的方向。

【教学方法】

1. 结合课件、课本讲解休闲体育的研究背景、兴起与发展、现状。

2. 利用案例、学生课堂参与的小组讨论、提问回答实践，重点讲解休闲体育研究的对象、方法，在此基础上讲解休闲体育科学研究的前景。

【学习要求】积极参与，激发学生科研的积极性。

【复习与思考】

1. 整理休闲体育研究的主要内容和方向
2. 搜索整理自己感兴趣的休闲体育研究主题

【学习资源】《体育科学研究方法》；知网、万方、维普等关于休闲体育运动的研究论文

五、实践教学安排

1. 理论课程讲授后，通过让学生分小组利用活动观察法来观察记录计算自己消耗的热能。

2. 让学生通过所能获取的食物，结合食谱编制法来给自己设计食谱，讨论交流设计食谱的科学性。

3. 组织学生自行调制运动饮料。

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两部分

过程性考核方式（平时成绩）包括考勤及课堂表现、平时作业、实践参与等。

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	考核内容及所占比例 (%)	考核方式
课程目标 1	绪论 营养素 能量 合理营养 运动员合理营养 运动员营养状况评定 常见慢性疾病患者的运动营养	课堂参与、作业、实验报告 期末考试
课程目标 2	合理营养 运动员合理营养 常见的运动营养补剂 运动饮料	课堂参与、作业、实践表现、期末考试

	运动员营养状况评定 常见慢性疾病患者的运动营养	
--	----------------------------	--

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

(1) 课堂参与：学生参与课堂教学情况

(2) 作业完成情况：学生平时作业提交次数及完成质量

(3) 实验报告：学生收集资料能力、研究设计能力、解决实际问题能力和合作研究能力

(4) 实践表现：学生参与小组实践，完成实践内容情况

3. 期末成绩评定

闭卷考试

(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	课堂参与	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1次。	学习态度较端正，有迟到现象，因个人原因请假次数超过2次。	学习态度较端正，有迟到早退现象，因个人原因请假超过3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4次，有无故旷课的情况。
2	实践表现	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。

3	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。
4	研究报告	内容详实具体，资料丰富；报告讲解流畅，展示精彩，自评与互评具体有针对性，分工合理且合作完成全部作业要求，具有一定创新性。	内容详实具体，资料丰富；报告讲解流畅，展示精彩，自评与互评具体有针对性，分工合理且合作完成全部作业要求。	内容详实具体；报告讲解演示流畅，自评与互评具体有针对性，分工合作完成全部作业要求。	内容完整；报告讲解演示流畅，自评与互评不积极，分工不明确，合作意识不强。	研究报告内容不完整，未按要求完成研究报告。
5	闭卷考试	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
运动营养学		高等教育出版社		否	

九、主要参考书目

- [1] 陈艳云等编. 合理营养平衡膳食指南. [M]. 北京:人民卫生出版社, 1991.
 [2] 高言诚等编. 营养学. [M]. 北京:北京体育学院出版社, 1992.
 [3] 陈吉棣. 运动营养学. [M]. 北京:北京医科大学出版社, 2002.
 [4] 王广兰. 运动营养学. [M]. 湖北:湖北人民出版社, 2009.

十、课程学习建议

1. 课后通过视频、线上平台了解自己感兴趣的膳食指南，为课程后期实践环节收集资料。
2. 浏览线上课程相关论文、会议以及讲座，了解运动营养补剂的发展趋势和方向。

《体态评估与矫正》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 体态评估与矫正 (英文) Posture assessment and correction		
课程编码	231210658B	适用专业	休闲体育
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	1.5	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 20/实践学时 12)		
执笔人	王新萍	审核人	王谊欣

二、课程简介

《体态评估与矫正》课程是一门专业选修课程，旨在帮助学生掌握评估个体体态的方法，并学习如何根据评估结果制定相应的矫正方案。通过本课程的学习，学生将能够识别常见的体态问题，如脊柱侧弯、圆肩、骨盆前倾等，并了解其对健康的影响。此外，课程将着重于实践操作，使学生能够运用所学知识进行实际的体态评估与矫正训练。

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：掌握体态评估与矫正的基本理论知识和实践技能，能够独立进行体态矫正方案的制定。【毕业要求 4.2：技能指导】

课程目标 2：具备广阔的国际视野，了解国内外先进的体姿评估系统，对比国内外技术所蕴含的文化差异，感受不同国家体育、运动科学文化魅力。【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	应用能力	【技能指导】具备休闲运动项目指导、训练和推广的能力，并获得两个或以上的专业相关职业资质。
课程目标 2	国际视野	【文化交流】尊重和理解文化差异性和多样性，在吸收学习外来休闲体育文化的基础上继承和发扬中国传统休闲体育文化。

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
体态评估与纠正概述	课程目标 1/2	讲授法、讨论法、多媒体展示、案例分析法、小组讨论法	2
体态评估方法与矫正逻辑	课程目标 1/2	讲解示范法、个例分析法、纠错法、分组练习法	8
精准松解手法	课程目标 1/2	讲解示范法、实践操作法、重复练习法、合作学习法、案例分析法	12
矫正方案制定	课程目标 1/2	讲解示范法、小组讨论法、角色扮演法、案例分析、情境模拟法	10
合计			32

(二) 课程内容

第一部分 体态评估与纠正概述

【学习目标】

了解体态评估与矫正的基本概念、重要性及其在休闲体育领域的应用价值，为后续学习奠定理论基础。

【课程内容】

1. 体态评估与矫正的定义与意义
 - 解释体态评估与矫正的基本概念，阐述其在预防运动损伤、提升运动表现及改善生活质量方面的作用。
 - 分析体态问题对个体健康、心理状态及社交活动的影响。
2. 体态评估与矫正的历史与发展

- 回顾体态评估与矫正技术的起源与发展历程，介绍国内外在这一领域的研究成果与最新进展。

- 探讨未来体态评估与矫正技术的发展趋势。

3. 体态评估与矫正在休闲体育中的应用

- 分析休闲体育活动中常见的体态问题及其成因。

- 讨论体态评估与矫正技术在休闲体育项目训练、比赛及日常锻炼中的应用案例。

【重点、难点】

1. 重点：体态评估与矫正的定义、意义及其在休闲体育中的应用价值。

2. 难点：理解体态问题对个体健康的深远影响，以及如何将体态评估与矫正技术有效融入休闲体育实践中。

【教学方法】

1. 讲授法：系统讲解体态评估与矫正的基本概念、历史与发展及其在休闲体育中的应用。

2. 多媒体展示：利用图片、视频等多媒体材料直观展示体态问题及其矫正过程。

3. 小组讨论：组织学生分组讨论体态评估与矫正在休闲体育中的实际应用案例，分享个人见解。

【学习要求】

1. 学生需认真听讲，做好笔记，理解体态评估与矫正的基本概念与重要性。

2. 课后需查阅相关文献资料，加深对体态评估与矫正技术的理解。

3. 鼓励学生关注休闲体育领域中的体态问题，思考如何将所学知识应用于实际生活中。

【复习与思考】

1. 体态评估与矫正在预防运动损伤方面有哪些具体作用？

2. 如何根据休闲体育项目的特点制定个性化的体态矫正方案？

3. 如何在日常生活中保持良好的体态习惯，预防体态问题的发生？

【学习资源】

- 学术书籍：推荐学生阅读《运动解剖学》、《运动生物力学》等书籍中关于体态评估与矫正的章节。

第二部分 体态评估方法与矫正逻辑

【学习目标】

掌握多种体态评估方法及其适用场景，理解体态矫正的逻辑与原则，为制定有效矫正方案奠定基础。

【课程内容】

1. 体态评估方法

– 介绍常见的体态评估工具与技术，如目测法、触诊法、摄影测量法、三维扫描技术等。

– 分析各评估方法的优缺点，讨论其在不同场景下的适用性。

– 学习如何综合运用多种评估手段，提高体态评估的准确性和全面性。

2. 体态评估流程

– 阐述体态评估的标准化流程，包括评估前准备、评估实施、数据记录与分析等步骤。

– 强调评估过程中的注意事项，如保护患者隐私、确保评估环境安全等。

3. 体态矫正逻辑

– 讲解体态矫正的基本原则，如针对性、渐进性、安全性等。

– 分析体态问题的成因，探讨如何通过调整生活习惯、加强肌肉力量训练、改善关节灵活性等方式进行矫正。

– 介绍常见体态问题的矫正策略与具体方法，如脊柱侧弯的矫正训练、圆肩的改善措施等。

【重点、难点】

1. 重点：掌握多种体态评估方法及其操作流程，理解体态矫正的逻辑与原则。

2. 难点：如何准确判断体态问题的成因，制定科学合理的矫正方案，并在实践中不断调整优化。

【教学方法】

1. 讲解示范法：教师详细讲解体态评估方法与矫正逻辑，并进行示范操作。

2. 个例分析法：选取典型体态问题案例进行分析，引导学生理解评估与矫正的过程。

3. 纠错法：在学生进行实操练习时，教师及时指出错误并纠正，确保学生

掌握正确方法。

4. 分组练习法：将学生分组进行体态评估与矫正的实操练习，通过相互观摩与交流提升技能。

【学习要求】

1. 学生需积极参与课堂讨论与实操练习，掌握体态评估与矫正的基本技能。
2. 课后需完成相关作业与案例分析报告，加深对课程内容的理解与应用。
3. 鼓励学生关注国内外体态评估与矫正领域的最新研究动态，不断拓展知识面。

【复习与思考】

1. 简述几种常见的体态评估方法及其特点。
2. 如何根据个体情况制定个性化的体态矫正方案？
3. 体态矫正过程中应如何确保安全性并避免潜在风险？

【学习资源】

- 学术期刊：推荐学生查阅《体育科学》、《中国运动医学杂志》等期刊中关于体态评估与矫正的研究论文。

第三部分 精准松解手法

【学习目标】

学习并掌握多种精准松解手法，了解其在体态矫正及运动恢复中的应用价值，提高实践操作能力。

【课程内容】

1. 精准松解手法概述
 - 介绍精准松解手法的概念、原理及其在体态矫正和运动恢复中的重要性。
 - 分析精准松解与传统按摩、推拿等手法的区别与联系。
2. 常见精准松解手法
 - 详细讲解几种常见的精准松解手法，如肌肉筋膜松解、关节囊松解、神经卡压点释放等。
 - 每种手法包括其操作步骤、技巧要点、适用部位及注意事项。
 - 通过视频演示和现场示范，让学生直观了解手法的具体操作过程。
3. 精准松解手法在体态矫正中的应用
 - 分析不同体态问题对应的肌肉紧张与僵硬区域，探讨如何通过精准松解手法进行缓解。

- 结合具体案例，展示精准松解手法在脊柱侧弯、圆肩驼背、骨盆倾斜等体态问题矫正中的应用。

- 讨论精准松解手法与其他体态矫正方法（如拉伸、力量训练）的结合使用策略。

4. 精准松解手法在运动恢复中的应用

- 介绍运动损伤后的肌肉紧张、僵硬及其对运动功能的影响。

- 讲解如何通过精准松解手法促进肌肉恢复、缓解疼痛、预防再次损伤。

- 分析不同运动项目后常见的肌肉紧张区域及相应的松解手法。

【重点、难点】

1. 重点：掌握多种精准松解手法的操作步骤与技巧要点，理解其在体态矫正和运动恢复中的应用价值。

2. 难点：如何准确判断肌肉紧张区域并选择适当的松解手法，以及在实际操作中如何控制力度与深度，确保安全有效。

【教学方法】

1. 讲解示范法：教师详细讲解精准松解手法的原理与操作步骤，并进行现场示范。

2. 实践操作法：学生在教师指导下进行实操练习，通过模拟体态问题和运动损伤场景进行手法操作。

3. 合作学习法：组织学生分组讨论不同体态问题和运动损伤情况下精准松解手法的选择与应用策略。

4. 案例分析法：选取典型体态矫正和运动恢复案例进行分析，探讨精准松解手法在其中的应用效果。

【学习要求】

1. 学生需认真听讲并积极参与实操练习，掌握精准松解手法的基本技能。

2. 课后需完成相关作业与案例分析报告，加深对精准松解手法在体态矫正和运动恢复中应用的理解。

3. 鼓励学生尝试将所学手法应用于自我体态调整和运动恢复中，体验其实际效果。

【复习与思考】

1. 总结精准松解手法的主要特点与优势。

2. 分析精准松解手法在解决特定体态问题和运动损伤中的具体应用案例。

3. 探讨如何在日常生活中运用精准松解手法进行自我保健与预防。

【学习资源】

- 视频教程：推荐学生观看专业的精准松解手法教学视频，以加深对手法

操作过程的理解。

- 学术期刊与书籍：推荐学生查阅《中国康复医学杂志》、《运动康复学》等期刊及书籍中关于精准松解手法的相关文献。

第四部分 矫正方案制定

【学习目标】

学会根据个体体态评估结果，综合考量多方面因素，制定科学合理的体态矫正方案，提升个性化矫正能力。

【课程内容】

1. 矫正方案制定原则

- 阐述制定矫正方案时需遵循的基本原则，如安全性、针对性、系统性、渐进性等。

- 分析不同体态问题矫正的共性与特性，强调个性化方案的重要性。

2. 体态问题综合分析

- 引导学生如何从体态评估结果中提炼关键信息，如肌肉紧张度、关节灵活性、骨骼结构等。

- 结合个体生活习惯、工作性质、运动习惯等外部因素，全面分析体态问题的成因。

3. 矫正策略与方法选择

- 介绍常见的矫正策略，如调整生活习惯、加强肌肉力量训练、改善关节灵活性、使用辅助器具等。

- 根据个体体态问题特点，选择合适的矫正方法，并说明其理论依据与预期效果。

4. 矫正方案制定流程

- 详细讲解矫正方案制定的具体流程，包括目标设定、方法选择、时间安排、进度监控等。

- 通过案例分析，展示如何根据个体情况制定详细的矫正计划。

5. 矫正效果评估与调整

- 教授如何定期评估矫正效果，包括体态改善程度、肌肉力量变化、关节灵活性提升等。

- 分析评估结果，根据实际情况调整矫正方案，确保矫正效果持续且有效。

【重点、难点】

1. 重点：掌握矫正方案制定的基本原则与流程，学会根据个体情况选择合适的矫正方法。

2. 难点：如何全面分析体态问题成因，制定既符合科学原理又具个性化的矫正方案，并在实施过程中灵活调整。

【教学方法】

1. 小组讨论法：组织学生分组讨论不同体态问题的矫正策略与方法，激发思维碰撞。
2. 角色扮演法：模拟制定矫正方案的场景，让学生扮演不同角色（如患者、康复师等），体验方案制定的全过程。
3. 案例分析法：选取多个典型体态矫正案例进行深入分析，引导学生理解矫正方案制定的思路与方法。
4. 实战演练法：提供模拟案例或真实患者信息，让学生尝试制定矫正方案并进行汇报交流。

【学习要求】

1. 学生需熟练掌握矫正方案制定的基本原则与流程，具备初步的个性化矫正方案设计能力。
2. 课后需完成至少一份矫正方案设计作业，包括体态问题分析、矫正策略与方法选择、时间安排等内容。
3. 鼓励学生积极参与课堂讨论与实战演练，不断提升自己的矫正方案设计能力。

【复习与思考】

1. 回顾矫正方案制定的基本原则与流程，思考如何在实际应用中灵活运用。
2. 分析自己制定的矫正方案中存在的不足之处，并思考如何改进。
3. 探讨如何建立有效的矫正效果评估机制，确保矫正方案的持续优化与调整。

【学习资源】

- 书籍与期刊：推荐学生阅读《体态评估与矫正技术》、《运动康复学》等相关书籍及期刊文章，拓展知识面并深化理解。

五、实践教学安排

实践内容	学时
精准松解手法	8
矫正方案制定	4

六、考核方式

（一）考核方式

该课程为考查课。课程考核方式分为过程性考核与期末考核。

过程性考核（占总成绩的 60%）

1. 实操练习及课堂表现表现（20%）：通过学生在实践操作法中的表现，包括手法操作的准确性、力度与深度的控制、以及对患者舒适度的关注等方面进行评价。教师将定期观察并记录学生的实操情况，给予即时反馈。以及是否按时出勤。

2. 小组讨论与合作学习（15%）：通过学生在小组讨论和合作学习中的参与度、贡献度以及团队合作能力进行评价。鼓励学生积极发言、分享见解，并能在团队中发挥积极作用。

3. 案例分析报告（15%）：学生需完成至少两份案例分析报告，每份报告需深入分析一个体态矫正或运动恢复案例，阐述精准松解手法的应用效果及矫正方案的制定过程。教师将根据报告的深度、逻辑性和创新性进行评分。

期末考核（占总成绩的 40%）

1. 理论考试（20%）：采用闭卷考试形式，主要考察学生对精准松解手法原理、矫正方案制定原则及流程等理论知识的掌握程度。考试内容涵盖课程重点与难点，注重考察学生的理解能力和应用能力。

2. 矫正方案设计与实施（20%）：学生需根据给定的模拟案例或真实患者信息，制定一份详细的体态矫正方案。方案需包括体态问题分析、矫正策略与方法选择、时间安排、实施过程、进度监控及效果评估等内容。教师将根据方案的合理性、科学性、个性化程度及创新性进行评分。

（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	实操练习及课堂表现（30%） 案例分析报告（15%）	过程性考核
	理论考试（20%） 矫正方案设计与实施（20%）	期末考核
课程目标 2	实操练习及课堂表现（30%） 小组讨论与合作学习（15%） 实践技能展示：15%	过程性考核
	矫正方案设计与实施（20%）	期末考核

七、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，包括实操练习及课堂表现（20分）、案例分析报告（20分）、小组讨论与合作学习（20分），占比60%；“1”指综合能力考试，包括理论考试（100分）、矫正方案设计与实施（20分）占比40%。

（二）评分标准

1. 平时成绩评分标准

（1）实操练习及课堂表现评分标准

课堂表现方面，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。

实操练习方面，手法操作的准确性与规范性占10分，通过教师观察学生的操作过程，评估其手法是否符合标准，是否达到预期的松解效果；力度与深度的控制占5分，评价学生是否能根据患者的反馈和体态问题严重程度，灵活调整操作力度和深度；患者舒适度关注占5分，考察学生在操作过程中是否注重患者的感受，确保治疗过程安全舒适。

（2）小组讨论与合作学习评分标准

小组讨论与合作学习评分标准将着重评估以下几个维度，以全面反映学生的参与度和贡献度：

1. 参与度（10分）：观察并记录学生在小组讨论中的发言次数与质量，是否积极参与讨论，主动提出见解或疑问，展现出对课题的热情与投入。
2. 贡献度（5分）：评估学生在合作学习中的具体贡献，如是否提供了有价值的观点、资料或解决方案，能否有效促进团队讨论的深入和方案的完善。
3. 团队合作能力（5分）：考察学生在团队中的协作能力，包括是否能够尊重他人意见，善于倾听与沟通，以及在遇到分歧时能否以建设性的方式解决冲突，共同推动任务完成。

（2）案例分析报告评分标准

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	案例分析全面，解决方	案例分析较为全面，解	案例分析基本全面，解	案例分析不够全面，解	案例分析不全面，解决

	案具有高度的创新性和可行性，文字表达清晰流畅，逻辑性强。	决方案具有一定的创新性和可行性，文字表达较为清晰，逻辑性较好。	决方案较为可行，文字表达一般，逻辑性一般。	决方案可行性一般，文字表达不够清晰，逻辑性较差。	方案缺乏可行性，文字表达混乱，逻辑性差。
--	------------------------------	---------------------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------

3. 综合能力评分标准

(1) 评分标准

按照百分制评分标准进行理论考试。

(2) 矫正方案设计与实施评分标准

综合案例分析，要包括问题分析的全面性、解决方案的可行性、创新性、文字表达能力以及实施过程的科学性。评分标准如下：

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	案例分析全面，解决方案具有高度的创新性和可行性，文字表达清晰流畅，逻辑性强。实施过程科学流畅。	案例分析较为全面，解决方案具有一定的创新性和可行性，文字表达较为清晰，逻辑性较好。实施过程科学流畅	案例分析基本全面，解决方案较为可行，文字表达一般，逻辑性一般。实施过程科学流畅。	案例分析不够全面，解决方案可行性一般，文字表达不够清晰，逻辑性较差。实施正确。	案例分析不全面，解决方案缺乏可行性，文字表达混乱，逻辑性差。实施过程有明显重大错误。

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
健身教练	国家体育总局人力资源开发中心	高等教育出版社	2024	否	

九、主要参考书目

1. (英)简·约翰逊, 体态矫正指南, 北京: 人民邮电出版社. 2019.

十、课程学习建议

精准松解技术, 练习每周至少 1 次, 每次 10—20 分钟。

《运动训练学》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 运动训练学 National folk sports	(英文) Theories of Sport Training	
课程编码	231210603C	适用专业	休闲体育专业
先修课程	运动解剖学、运动生理学 学	修读学期	5
课程类别	职业能力教育课程	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 32, 实践学时 0)		
执笔人	常青	审核人	王谊欣

二、课程简介

《运动训练学》为休闲体育专业课程中的职业能力教育课程。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。

运动训练学是一门理论性与应用性并重的课程。学生在学习运动生理学、学校体育学、教育学与心理学课程的基础上，通过了解运动训练学的规律；掌握运动训练学的原理、方法和竞技能力训练的实施；提高运动训练理论与实践相结合的能力；使学生具备开展运动训练工作所必需的基础理论知识和基础技能，以及运用这些知识和技能从事运动工作的能力，为户外运动能力培养打基础。

三、课程目标

(一) 课程目标

课程目标 1：通过学习运动训练学基本理论，能把握运动训练的基本规律、训练基本原则，能够进行休闲体育训练过程和内容的具体安排。(支撑毕业要求指标点 3.1)

课程目标 2：通过学习运动训练的具体训练方法、训练手段、训练负荷、训练恢复的学习，能够科学的安排业余休闲体育参与者的体能训练、技术训练、战术训练、以及各训练阶段等。能运用综合知识、科学的思维方法，判断休闲运动参与者的运动负荷和现实状态的一致性，以及训练的科学性，提出优化的解决方案。（支撑毕业要求指标点 3.2）

课程目标 3：能运用相关学科知识，研究性学习和教学实践反思等，获得整合性知识与能力分析处理休闲体育教学、竞赛、训练与锻炼中的问题。能够积极主动参与小组学习、专题研讨、团队互动、网络分析等协作学习活动，系统掌握团队协作知识和技能。（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	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	3.1【牢固基础】 有高度的休闲体育职业认同度，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前沿动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。
课程目标 2	学科知识	3.2【提升技能】 掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 3	团队协作	7.1【团队协作】 掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动工作中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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
运动训练学导言	课程目标 1、2	讲授法、案例法、线上+线下	2
运动训练的辩证协同原则	课程目标 1、2	讲授法、案例法、线下+线上、讨论法	4
运动员竞技能力及其训练（上）	课程目标 1、2	讲授法、案例法、自主学习法、讨论法	6

运动员竞技能力及其训练 (下)	课程目标 1、2	讲授法、案例法、自主学习法、讨论法	6
运动训练方法及其应用	课程目标 2	讲授法、案例法、翻转课堂教学法、实践法	8
运动训练负荷及其设计安排	课程目标 3、4	讲授法、案例法、自主学习法、讨论法	4
运动训练过程与训练计划	课程目标 3、4	讲授法、案例法、自主学习法、讨论法、合作学习法	6
合计			32

(二) 课程内容

第一章 运动训练学导言

【学习目标】

使学生对运动训练学理论具有框架性的全面认识，掌握运动训练学的研究任务和基本学科特征，了解运动训练学在体育学中的重要地位，了解运动训练学对运动训练实践的指导意义。使学生全面把握运动训练学在覆盖领域和范畴两个维度上的理论架构，了解这门课程所要讲授的内容、所要思考的问题，激发学生对运动训练学课程的学习兴趣。正确理解竞技体育的形成与发展；掌握竞技体育的构成、竞技体育的基本特点，能从多层次分析运动训练在竞技体育中的地位，明确现代运动训练的基本特点和运动训练的任务及内容。

【课程内容】

运动训练学导言

【重点、难点】

(1) 重点：竞技体育构成；竞技体育的基本特点；运动训练释义；现代运动训练基本特点；运动训练学的任务；竞技体育与运动训练之间的关系。

(2) 难点：难点：把握运动训练释义；现代运动训练基本特点；运动训练学的任务；竞技体育与运动训练之间的关系。

【教学方法】

讲授法、案例法、自主学习法

【复习与思考】

1. 运动训练学的定义及主要学科特征是什么？
2. 如何理解运动员竞技能力结构的“双子模型”？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索福建师范大学《运动训练学》

学习通上《运动训练学》课程资源

第二章 运动训练的辩证协同原则

【学习目标】

理解运动员竞技能力构成、发展与表现客观规律的内涵及表现形式，树立严格遵循客观规律组织训练活动的理念。学习、理解运动训练辩证协同原则的准确含义与科学依据，掌握在训练实践中实施各项原则的训练学要点，能结合优秀运动员训练案例或自身运动训练经历进行解读和分析。

【课程内容】

运动训练的辩证协同原则

【重点、难点】

(1) 重点：竞技能力构成、发展与表现客观规律的内涵及表现形式，理解运动训练辩证协同原则的准确含义与科学依据，掌握在训练实践中实施各项原则的训练学要点。

(2) 难点：掌握在训练实践中实施各项原则的训练学要点。

【教学方法】

讲授法、讨论法

【复习与思考】

1. 基于辩证协同思想的运动训练原则体系有哪些主要的特点？
2. 运动员竞技能力构成、表现与变化的规律各有哪些主要表现形式？
3. 简述适宜负荷原则与适时恢复原则的定义、科学依据与训练学要点是什么？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索福建师范大学《运动训练学》

学习通上《运动训练学》课程资源

第三章 运动员竞技能力及其训练（上）

【学习目标】

学生应全面理解运动员竞技能力体能的内涵及构成要素，掌握力量、耐力、速度、柔韧、灵敏、协调诸素质的内涵、分类及其基本训练方法；在掌握运动员技术能力定义的基础上，重点学习技术能力的构成要素和训练方法，了解运动技术能力的决定因素及评价方法。在学习时，应结合运动专项及运动训练实例，

理解体能和技术能力训练的方法与要求。明确竞技能力的构成、运动成绩的内涵及决定因素，了解并掌握状态诊断及目标建立在运动训练过程中的地位与作用，以及状态诊断及目标建立的具体内容和时机。

【课程内容】

运动员竞技能力及其训练

【重点、难点】

(1) 重点：运动员竞技能力体能的内涵及构成要素，掌握力量、耐力、速度、柔韧、灵敏、协调诸素质的内涵、分类及其基本训练方法；在掌握运动员技术能力定义的基础上，重点学习技术能力的构成要素和训练方法，了解运动技术能力的决定因素及评价方法。

(2) 难点：运动员竞技能力体能的内涵及构成要素，掌握力量、耐力、速度、柔韧、灵敏、协调诸素质的内涵、分类及其基本训练方法

【教学方法】

讲授法、讨论法、案例法

【复习与思考】

1. 什么是体能？体能训练的基本要求是什么？
2. 现代体能训练方法和手段与传统的体能训练方法有哪些区别？
3. 协调素质与其影响因素有哪些？
4. 结合所学专项，简述运动技术学习与训练的关系
5. 简述力量素质和速度素质的关系。

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索福建师范大学《运动训练学》

学习通上《运动训练学》课程资源

第四章 运动员竞技能力及其训练（下）

【学习目标】

通过本章学习，掌握运动员战术能力、心理能力和知识能力的概念内涵及构成要素。了解运动员战术能力的特征、评价方法和战术制定策略，以运动员战术能力、心理能力和知识能力的训练方法和基本要求为重点，结合针对自身的专项特点和运动训练实例进行学习。思考不同竞技子能力间的协同发展关系，加深对战术、心理和知识能力培养的理解，提高和加强对各竞技子能力的认识和运用。

【课程内容】

运动员竞技能力及其训练

【重点、难点】

(1) 重点：掌握运动员战术能力、心理能力和知识能力的概念内涵及构成要素。了解运动员战术能力的特征、评价方法和战术制定策略，以运动员战术能力、心理能力和知识能力的训练方法和基本要求。

(2) 难点：结合针对自身的专项特点和运动训练实例进行学习。思考不同竞技子能力间的协同发展关系，加深对战术、心理和知识能力培养的理解，提高和加强对各竞技子能力的认识和运用。

【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

【复习与思考】

1. 简要叙述竞技战术的定义及其构成？
2. 战术方案的基本内容有哪些？
3. 思考运动员的心理能力与体能、技能及战术能力的关系如何？
4. 结合专项，试说明隐形运动知识向显性运动知识的转化

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索福建师范大学《运动训练学》

学习通上《运动训练学》课程资源

第五章 运动训练方法及其应用

【学习目标】

促使学生能够掌握运动训练方法的基本概念，科学应用运动训练的基本方法及其应用方式，深刻认识运动训练控制方法的基本原理和主要功能，合理设计运动训练的基本手段。能够在运动训练的实践教学自觉运用运动训练基本方法，在理论研究领域基本理解运动训练控制方法的主要特点，旨在提高理论与实践相结合的水平。

【课程内容】

运动训练方法及其应用

【重点、难点】

(1) 重点：促使学生能够掌握运动训练方法的基本概念，科学应用运动训

练的基本方法及其应用方式，深刻认识运动训练控制方法的基本原理和主要功能，合理设计运动训练的基本手段。

(2) 难点：能够在运动训练的实践教学自觉运用运动训练基本方法，在理论研究领域基本理解运动训练控制方法的主要特点，旨在提高理论与实践相结合的水平。

【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

【复习与思考】

1. 试述运动训练基本方法中各个训练方法的主要区别之处？
2. 试述运动训练手段在竞技运动、健身运动和康复运动中的各自功能是什么？
3. 举例说明运动训练基本方法中某一训练方法的定义、类别及其在专项中的应用。

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索福建师范大学《运动训练学》

学习通上《运动训练学》课程资源

第六章 运动训练负荷及其设计与安排

【学习目标】

重点了解训练负荷的构成及其相互关系，基本掌握训练负荷设计与安排的原理和影响因素，训练负荷设计与安排的基本原则和方法。通过学习，能够根据不同对象和项目实际，结合不同单元(课)或不同阶段(周期)的目标与任务以及内容的需要设计训练负荷，并与训练计划相匹配，科学、有效地指导运动训练实践。

【课程内容】

运动训练负荷及其设计与安排

【重点、难点】

(1) 重点：了解训练负荷的构成及其相互关系，基本掌握训练负荷设计与安排的原理和影响因素，训练负荷设计与安排的基本原则和方法。

(2) 难点：能够根据不同对象和项目实际，结合不同单元(课)或不同阶段(周期)的目标与任务以及内容的需要设计训练负荷，并与训练计划相匹配，科学、有效地指导运动训练实践。

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 安排训练负荷要考虑哪些因素？训练负荷安排的要求有哪些？
2. 通过文献收集、走访教练员，比较分析同一项群不同项目和不同项群的不同项目在不同阶段的训练负荷特征。
3. 如何理解运动负荷的结构及其各要素间的相互关系？
4. 结合实际谈谈训练负荷的功能与效应及其相互关系。
5. 在观察、了解和掌握校内或院内某一项目运动队（员）的业余训练基础上，设计适合其实际的某一阶段和某一次课的训练负荷，并提交教练员。在训练结束后访谈教练员，总结该设计的经验得失。
6. 运动训练监控与评定的常用指标有哪些？利用课余时间观察某一项目运动队（员）的训练活动，对某一阶段或某一次课的训练负荷进行测试与评定，并提交一份分析报告。

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索福建师范大学《运动训练学》

学习通上《运动训练学》课程资源

第七章 运动训练过程与训练计划

【学习目标】

学习掌握运动训练过程的基本构架与基本流程；学习掌握制订训练计划的基本要点，以及多年训练计划、年度训练计划、大周期训练计划、周训练计划、课训练计划的基本内容与实施要点；学习掌握控制与评价训练过程的关键环节与基本手段。

【课程内容】

运动训练负荷及其设计与安排

【重点、难点】

（1）重点：学习掌握运动训练过程的基本构架与基本流程；学习掌握制订训练计划的基本要点，以及多年训练计划、年度训练计划、大周期训练计划、周训练计划、课训练计划的基本内容与实施要点；学习掌握控制与评价训练过程的关键环节与基本手段。

（2）难点：能够根据不同对象和项目实际，结合不同目标与任务以及内容的需要设计训练负荷，并与训练计划相匹配，科学、有效地指导运动训练实践。

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 如何理解多年训练过程的两个层次和四个阶段？
2. 大周期训练包括哪三个阶段？
3. 全程性多年训练计划中各个阶段的训练内容和负荷安排有什么特点？
4. 不同类型周训练的主要任务是什么？
5. 评价训练效果的主要途径有哪些？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索福建师范大学《运动训练学》

学习通上《运动训练学》课程资源

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、视频或思维导图分享等，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，理论联系实际，更好的学以致用。

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试。

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、自主学习等。

期末考试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	运动训练学导言 10% 运动训练的辩证协同原则 10% 运动员竞技能力及其训练 (上) 10% 运动员竞技能力及其训练 (下) 10% 运动训练方法及其应用 10%	考勤 课堂表现 作业 线上学习
课程目标 2	运动训练负荷及其设计安排 10% 运动训练过程与训练计划 10%	课后作业 课堂表现 作业 线上学习
课程目标 3	运动训练计划设计: 20% 某项目的运动训练负荷的调查 10%	期末考试 社会调查

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) 课堂纪律: 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) 课堂参与: 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, 思维导图分享。

(4) 线上学习: 线上作业、线上章节检测、线上讨论、线上课程学习, 视频资料观看等多种形式。学期末, 每个学生线上学习成绩, 即是该同学线上学习成绩。

(5) 某项目的运动训练负荷的调查报告: 以小组学习为主, 在观察、了解和掌握校内或院内某一项目运动队(员)的业余训练基础上, 设计适合其实际的某一阶段和某一次课的训练负荷, 并提交教练员。在训练结束后访谈教练员, 总结该设计的经验得失。(要求 2000 字以上)。

3. 期末成绩评定

- (1) 期末考试: 期末试卷开卷考查。

(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	课堂纪律	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	课堂参与	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。
4	线上学习	线上作业完成整体好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长达到规定时长，章节测试满分。线上讨论能发表自己的看法	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长，章节测试接近满分。线上讨论能发表自不少于5次看法	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长80%，章节测试70分。线上讨论能发表自不少于4次看法。	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长60%，章节测试60分。线上讨论能发表自不少于3次看法。	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长50%，章节测试50分。线上讨论能发表自不少于3次看法。
5	调研报告	内容充实结构严谨语言流畅，汇报时思维敏捷，表达流畅	内容较充实结构完整语言流畅	内容基本充实，结构基本完整，语言基本通顺	内容较单薄结构较混乱语言表达尚可	内容单薄，结构混乱，语言表达尚可，语言基本通顺

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
运动训练学	田麦久	高等教育出版社	2017.04	否	
运动训练学	田麦久	人民体育出版社	2000.04	否	

九、主要参考书目

- [1]田麦久等. 运动训练学. 北京: 高等教育出版社, 2006.08
- [2]体育学院函授教材. 运动训练学. 北京: 人民体育出版社, 1999.12
- [3]田麦久等. 运动训练学. 北京: 人民体育出版社, 2012.02
- [4]杨世勇主编. 体能训练学. 成都: 四川科技出版社, 2010.12
- [5]刘晔. 体能训练基本理论与实用方法. 北京: 北京体育大学出版社, 2011.09
- [6]张英波. 现代体能训练方法. 北京: 北京体育大学出版社 2006.10

十、课程学习建议

1. 积极参与: 积极参与体育训练活动, 通过实践来提高技能和理解。
2. 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。
3. 多元学习: 利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习运动训练学的相关知识。
4. 交流互动: 与同学、教师以及民族体育传承人进行交流, 分享训练经验技巧和方法。
5. 创新思维: 鼓励创新思维, 探索运动训练在现代社会中的新发展
6. 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。
7. 持续学习: 运动训练是一个不断发展的领域, 保持持续学习的态度, 紧跟学科发展和研究趋势。

《休闲体育设施与管理》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 休闲体育设施与管理 (英文) Leisure sports facilities and management		
课程编码	231210604C	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	1
课程类别	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 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	刘华	审核人	李金锁

二、课程简介

《休闲体育设施与管理》该课程旨在为学生提供有关休闲体育设施与管理的基本知识与技能。学生将了解休闲体育设施的类型、功能以及管理与运营所需的核心原则。通过课程，学生将能够有效地规划、管理和维护休闲体育设施，具备设计、规划休闲体育设施。

三、课程目标

(一) 课程目标

课程目标 1：了解休闲体育设施概述，明确其发展概况和发展趋势；熟悉各类体育设施的分类、特点。

课程目标 2：了解休闲体育设施各类设施的管理、设计及运营办法，具备规划、设计、管理、创新能力。

课程目标 3：学生应具备对设施的责任心，同时具备与团队成员的合作能力，与客户沟通表达能力，以及设计和管理理念的创新等综合能力。

(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	【提升技能】掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2	创新能力	【思维创新】具有逻辑思辨的能力，能够对本专业知识进行反思，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发、经营与管理。
课程目标 3	沟通表达	【语言沟通】具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。

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
休闲体育 设施概述	休闲体育设施概念及分类	课程目标 1	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	4
	休闲体育设施的发展			
	休闲体育设施发展趋势			
公共体育 设施	城市体育中心	课程目标 1/2	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	4
	全民健身活动重心			
	公园、绿地、广场体育设施			
休闲体育俱 乐部设施	健身俱乐部设施	课程目标 1/2	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	4
	保龄球俱乐部设施			
	跆拳道俱乐部设施			
	羽毛球俱乐部设施			
	武术散打馆设施			
水上运动 设施	帆船帆板设施	课程目标 1/2	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	4
	漂流设施			
	潜水设施			
	游艇设施			
冰雪运动 设施	滑雪运动设施	课程目标 1/2	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	2
	滑冰设施			
	冰壶设施			
航空运动	热气球与飞艇设施		讲授与演讲	

设施	伞翼滑翔设施	课程目标 1/2	案例分析 小组讨论	2
	航空航天模型运动			
营地设施	户外营地设施	课程目标 1/2	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	2
	汽车营地设施			
	休闲营地设施			
度假村体育 设施	高尔夫运动设施	课程目标 1/2	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	2
	网球运动设施			
	钓鱼设施			
休闲体育设 施的日常管 理	休闲体育场地的日常维护	课程目标 1/2/3	讲授与演讲 案例分析	2
	休闲体育器材的日常管理			
	休闲体育场馆的安全卫生管理			
休闲体育设 施规划与设 计	休闲体育设施的前期规划	课程目标 1/2/3	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	4
	休闲体育设施的规划			
	休闲体育设施的设计布局			
休闲体育设 施经营服务 管理	休闲体育设施服务的设计	课程目标 1/2/3	讲授与演讲 案例分析 小组讨论	2
	休闲体育设施服务人员的 配备与管理			
	休闲体育设施服务过程的控制			
合计				32

(二) 课程内容

第一章 休闲体育设施概述

【学习目标】

初步了解休闲体育设施分类及发展趋势，明确休闲体育设施整体发展规划及概念、分类。

【课程内容】

1. 休闲体育设施概念及分类
2. 休闲体育设施的发展
3. 休闲体育设施发展趋势

【重点、难点】

掌握休闲体育设施整体发展脉络，及当前社会下相关设施的运营与管理现状。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后知识素材积累。

【复习与思考】

日常生活中常见的哪些体育设施归属休闲体育设施？

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第二章 公共体育设施

【学习目标】

了解公共体育设施分类、内容，主要是各类设施管理与运营、发展现状，其在体育发展中主要功能。

【课程内容】

1. 城市体育中心
2. 全民健身活动重心
3. 公园、绿地、广场体育设施

【重点、难点】

明确公共体育设施性质、地位及作用；探寻其发展管理、运营模式，寻找存在问题或发展优势，总结。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

以身边公共体育设施为例，走访探寻管理模式。

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第三章 休闲体育俱乐部设施

【学习目标】

了解休闲体育俱乐部性质、发展现状，掌握其特征以及设施管理办法，设计与运营基本情况，为后期学习做理论铺垫。

【课程内容】

1. 健身俱乐部设施
2. 保龄球俱乐部设施
3. 跆拳道俱乐部设施

4. 羽毛球俱乐部设施

5. 武术散打馆设施

【重点、难点】

掌握休闲体育俱乐部设施的管理办法、运营模式以及设计和创新理念。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

对比不同项目休闲俱乐部设施管理办法。

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第四章 水上运动设施

【学习目标】

掌握水上运动设施的特征以及设施管理办法，设计与运营基本情况，为后期活动更好开展，设计管理的学习做理论铺垫。

【课程内容】

1. 帆船帆板设施
2. 漂流设施
3. 潜水设施
4. 游艇设施

【重点、难点】

掌握水上运动设施的管理办法、运营模式以及设计和创新理念。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

总结归纳水上运动设施的管理办法，以及分析其主要运营模式。

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第五章 冰雪运动设施

【学习目标】

了解冰雪运动特征，熟悉冰雪运动设施的特点，掌握其管理办法，思考其发展理念和设计。

【课程内容】

1. 滑雪运动设施
2. 滑冰设施
3. 冰壶设施

【重点、难点】

掌握冰雪运动设施的特点和管理办法、运营模式以及设计和创新理念。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

分析你了解的冰雪运动设施的管理现状。

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第六章 航空运动设施

【学习目标】

了解航空运动特征，熟悉航空运动设施的特点，掌握现有该类运动设施的管理办法，以及发展运营模式。

【课程内容】

1. 热气球与飞艇设施
2. 伞翼滑翔设施
3. 航空航天模型运动

【重点、难点】

掌握航天运动设施的特点和管理办法、运营模式以及设计和创新理念。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

收集整理航天运动设施及相关管理办法。

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第七章 营地设施

【学习目标】

了解营地设施的特点，掌握不同类型营地设施的管理办法，以及发展运营模式。

【课程内容】

1. 户外营地设施
2. 汽车营地设施
3. 休闲营地设施

【重点、难点】

掌握营地设施的特点和管理办法的基础上，如何规划其运营模式和设计和创新理念。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

对比户外营地设施和休闲营地设施的管理运营模式。

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第八章 度假村体育设施

【学习目标】

了解度假村体育设施的管理办法，分析其服务体育活动的效果，以及发展运营模式。

【课程内容】

1. 高尔夫运动设施
2. 网球运动设施
3. 钓鱼设施

【重点、难点】

掌握度假村体育设施的特点和管理办法的基础上，如何规划其运营模式和设计和创新理念。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

你所了解休闲体育度假村体育运动项目有哪些，以及其设施管理运营现状如何？

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第九章 休闲体育设施的日常管理

【学习目标】

掌握休闲体育设施日常管理条例、维护办法，具备对常规场地、场馆、设施基本管理维护意识与方法。

【课程内容】

1. 休闲体育场地的日常维护
2. 休闲体育器材的日常管理
3. 休闲体育场馆的安全卫生管理

【重点、难点】

掌握休闲体育设施日常管理办法的基础上，如何应用实践。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

生活中你能接触到休闲体育设施的日常管理和维护有哪些？

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第十章 休闲体育设施规划与设计

【学习目标】

掌握休闲体育设施规划原则、办法及注意事项，具备基本设计布局能力。

【课程内容】

1. 休闲体育设施的前期规划

2. 休闲体育设施的规划
3. 休闲体育设施的设计布局

【重点、难点】

掌握休闲体育设施规划设计原则的基础上，如何提升自己设计布局的设计实践能力是关键。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

日常生活中你所在区域，休闲体育设施的设计布局如何？是否符合基本设计规划原则？

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

第十一章 休闲体育设施经营服务管理

【学习目标】

掌握休闲体育设施经营服务管理理念，具备对整个设施服务过程的控制能力，以及人员管理能力。

【课程内容】

1. 休闲体育设施服务的设计
2. 休闲体育设施服务人员的配备与管理
3. 休闲体育设施服务过程的控制

【重点、难点】

掌握休闲体育设施经营服务管理理论知识的基础上，实践中提高自我实践技能。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

休闲体育设施服务过程的控制应注意那些事项？

【学习资源】

席玉宝.《休闲体育设施与管理》.北京.高等教育出版社.2021.11

五、考核方式

(一) 考核方式

1. 平时考核 (占 30%): 主要包括课堂表现、课后作业完成情况。

2. 期末考核 (占 70%): 采用考查 100 分制。

本课程的总评成绩必须达到 60 分, 低于 60 分该门课程须重修。

(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	平时作业: 10%	讨论、作业、课堂表现、 期末考核
	所学知识的考核: 30%	
课程目标 2	平时作业: 10%	讨论、作业、创新能力、 期末考核
	所学知识的考核: 30%	
课程目标 3	所学知识的考核: 10%	讨论、作业、 沟通表达、期末考核
	课堂表现: 10%	

六、成绩评定

(一) 评分标准

15. 平时成绩评定

平时成绩=课堂参与及表现 (30%) + 平时作业 (70%)

1. 课堂参与及表现: 出勤, 迟到早退扣 0.5 分、请假扣 1 分, 旷课扣 2 分、缺课三分之一及以上者不予评定体育课成绩, 需进行重修; 课堂表现包含学生课堂参与积极性、学习进步度、技能水平、综合素养提升等方面。

2. 平时作业: 每学期根据情况完成 5-7 次作业, 作业内容依据学习阶段性内容设定, 以理论为主。

课程目标	评分标准				
	9-10	7-8	5-6	3-4	0-2
	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	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	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	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	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

	度达到 90%以上。	度达到 80%以上。	能完成标准度达到 70%以上。	成标准度达到 60%以上。	能完成标准度低于 60%。
--	------------	------------	-----------------	---------------	---------------

16. 期末成绩评定

理论考核主要根据学习相关内容拟定理论试卷，进行考核。

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
《休闲体育设施与管理》	席玉宝 由文华	高等教育出版社	2021 年 11 月	否	

八、主要参考书目

陈融. 体育设施与管理. 北京: 高等教育出版社. 2004. 06

九、课程学习建议

课前预先，课下线上学习相关理论知识。

《运动康复》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 运动康复 (英文) Exercise Rehabilitation		
课程编码	231210607C	适用专业	休闲体育
先修课程	人体解剖学	修读学期	1
课程类别	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 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	刘华	审核人	李金锁

二、课程简介

《运动康复》是面向休闲体育专业学生开设的一门专业选修课程。本课程以运动学和动力学作为运动损伤研判与康复计划制定的基本原则，着重运动康复技术与手法的普及与基本概念的形成。该课程注重理论与实践的结合，着重基本理论知识及原理在体育运动实际操作中的运用，详细介绍了运动损伤的基本物理疗法、按摩的基本手法、常见运动损伤康复技术等运动康复治疗方法在不同适应症中的具体应用。

三、课程目标

(一) 课程目标

课程目标 1：能够利用运动康复学基本理论结合运动解剖学、运动生理学，运动心理学基础知识，界定体育运动过程中运动损伤的形成条件，并能够做出归纳与解释。

课程目标 2：能够提炼、总结体育活动中常见运动损伤类型，形成理论框架，用以分析不同运动损伤具体案例，并能根据具体情况提出运动康复方案。

课程目标 3：根据康复学在实践中的应用，增强学生发现、认识运动损伤问题的普遍性能力，塑造学生正确的身体能力开发观念，培养学生的逆境共存

能力。

课程目标 4：理解运动康复学实验的具体操作步骤，具备分析和解决常见运动损伤问题的意识和能力。

(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	【提升技能】 掌握休闲体育基本理论、基本技能和基本方法，能够使用本学科的专业知识发现工作中的问题并提出合理解决方案，具备从事休闲体育科学研究的能力。
课程目标 2/4	应用能力	【健康指导】 掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术，在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。
课程目标 3	应用能力	【专业技能】 形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。

四、课程内容

(一) 课程内容与课程目标的关系

课程理论内容	支撑的课程目标	教学方法	学时安排
运动康复学研究的过程	课程目标 1	讲授、案例分析 小组讨论	2
体育活动中的损失分类	课程目标 2	讲授与讨论法	2
运动损伤的预防原理	课程目标 1/2	讲授与演讲、案例分析、小组讨论	4
康复训练计划制定原理	课程目标 3	讲授、案例分析 小组讨论	4
各关节损伤案例	课程目标 3/4	讲授、案例分析 小组讨论	12
合计			24

(二) 课程内容

理论教学安排

一、运动康复学研究的过程

【学习目标】

通过案例教学法、讨论法等形式，帮助学生了解运动康复学的学科性质、研究对象，达成对运动康复学的基本研究方法的结构化思考能力。

【课程内容】

1. 运动康复学概念；
2. 运动康复学简史和发展方向

【重点、难点】

运动康复学的学科属性。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后知识素材积累。

【复习与思考】

深入了解运动康复学发展及基本理论知识。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04

二 体育活动中的损失分类

【学习目标】

学生了解运动损伤内涵，阐述运动损伤类型对个体的影响程度，通过运动损伤的力矩计算方法，达成对损伤程度的判断能力。

【课程内容】

1. 体育活动中的损伤分类；
2. 运动损伤的预防原理。

【重点、难点】

掌握损伤部位的各方向力的力矩计算方法、步骤并运用到预防实践中。

【教学方法】

讲授与讨论法

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

总结损伤类型分析其原因。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京: 人民邮电出版社. 2024. 04

三 运动损伤的预防原理

【学习目标】

学生了解运动损伤预防的概念、方式, 路径, 具备分析运动损伤的运动学轨迹能力。

【课程内容】

1. 姿势与肌肉平衡;
2. 赛前准备和赛后恢复。

【重点、难点】

运动姿势的空间理解能力以及各种运动姿势在体育运动准备和恢复中的应用。

【教学方法】

讲授与演讲、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理, 扎实基础知识, 课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

整理运动损伤预防原理。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京: 人民邮电出版社. 2024. 04

四 康复训练计划制定原理

【学习目标】

学生正确分析康复训练计划的针对效用与价值, 具备对康复结果进行客观和科学的预判能力。

【课程内容】

1. 康复训练计划制定原理;
2. 康复训练计划执行。

【重点、难点】

康复计划的制定原理。

【教学方法】

讲授、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理, 扎实基础知识, 课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

进一步了解康复训练制定原理，及注意事项。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04

五 各关节损伤案例

【学习目标】

通过引导式教学法，就不同关节损伤的发生场景进行探讨，帮助学生建立分析和判断影响关节的各类因素，并能够制定科学康复计划，提高不同关节解剖学空间感知能力。

【课程内容】

1. 足踝损伤；膝关节损伤；大腿损伤；髌关节损伤。
2. 康复训练计划制定。

【重点、难点】

足踝/膝关节/大腿/髌关节解剖体系的空间感知。

【教学方法】

讲授、案例分析、引导式教学法、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

对比不同关节解剖体系。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04

实验教学安排

一 运动损伤的基本物理疗法

【学习目标】

通过教师讲授、现场演示、角色扮演等形式引导学生进行思考操作，使明确原理、掌握操作方法的同时，提升学生的动手能力；通过案例分析，提升学生分析问题、解决问题的能力。

【课程内容】

1. 各物理疗法的原理及作用（刮痧，拔罐，筋膜刀等）；
2. 各物理疗法的操作方法。

【重点、难点】

各种物理疗法的操作及应用。

【教学方法】

讲授、演示、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

运动损伤物理疗法有哪些手段？

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04

二 按摩的基本手法

【学习目标】

通过教师讲授、现场演示，引导学生体会按摩的手法、身法及功法；通过学生互评与自评的方式，使学生掌握按摩手法的同时，培养其独立思考、善于反思、沟通交流的能力。

【课程内容】

1. 六大类基本按摩手法及手法的力度、强度、适用部位。
2. 按摩的适应症和禁忌症。

【重点、难点】

六大类基本按摩手法在不同部位、损伤的应用。

【教学方法】

讲授、演示、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

常见按摩手法，并进行练习。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04

三 不同关节损伤康复操作技术

【学习目标】

通过观摩足踝/大腿/膝关节/髌关节损伤的各种症状，现场实验及操作，培养学生观察、比较、分析和综合运用康复理论解决拉伤问题的能力。

【课程内容】

1. 足踝损伤的固定技术；

2. 膝关节损伤的冷制动技术；
3. 大腿肌肉拉伤的手法排查与紧急修复技术；
4. 髋关节多维评价与矫正；
5. 制定各关节损伤康复计划及实施方法。

【重点、难点】

制定、操作各关节损伤康复计划的细节。

【教学方法】

讲授、演示、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

总结归纳不同关节康复方案。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04

四 综合康复技术演练

【学习目标】

通过视频演示方式引导学生回顾课堂知识，通过分组练习、学生互评与自评的方式，使学生能够扎实掌握专业技能的同时，培养学生沟通能力、擅于反思、发现问题的综合能力。

【课程内容】

1. 各关节康复方法、按摩手法及物理治疗仪器操作方法演练；
2. 按摩及物理治疗手法演练。

【重点、难点】

合理运用各关节康复方法、按摩手法。

【教学方法】

视频演示、讲授、案例分析、小组讨论

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后资料积累。

【复习与思考】

线下整体复习所学内容，针对其中某一关节损伤情况，设计康复方案。

【学习资源】

席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04

五、实践教学安排

实践内容	学时
运动损伤的基本物理疗法	2
按摩的基本手法	2
不同关节损伤康复操作技术	2
综合康复技术演练	2
合计	8

六、考核方式

(一) 考核方式

成绩组成=平时成绩（50%）+期末考试（50%）

1. 平时成绩包括出勤（10%）、作业（20%）（①足踝损伤康复计划制定；②膝关节损伤康复计划制定；③大腿拉伤康复计划制定；④髌关节康复计划制定）、实验报告（20%）构成；

2. 期末考试采取专业技能实操演练（50%）形式考核。依据考前制定的统一考核标准评分。

本课程的总评成绩必须达到 60 分，低于 60 分该门课程须重修。

(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	运动康复学研究过程简述	5%	讨论、作业、课堂表现、
	运动康复学简史和发展方向		
课程目标 2	体育活动中的损伤分类	20%	讨论、作业、实操、 期末考试
	运动损伤的预防原理		
	姿势与肌肉平衡		
	赛前准备和赛后恢复		
课程目标 3	康复训练计划制定原理	10%	作业、 实操、期末考试
	康复训练计划执行		
课程目标 4	足踝损伤康复计划制定	65%	作业、实操、期末考试
	膝关节损伤康复计划制定		
	大腿损伤康复计划制定		
	髌关节损伤康复计划制定		

七、成绩评定

(一) 评分标准

17. 平时成绩评定

平时成绩=课堂参与及表现（30%）+平时作业（70%）

1. 课堂参与及表现：出勤，迟到早退扣 0.5 分、请假扣 1 分，旷课扣 2 分、缺课三分之一及以上者不予评定体育课成绩，需进行重修；课堂表现包含学生课堂参与积极性、学习进步度、技能水平、综合素养提升等方面。

2. 平时作业：每学期根据情况完成 2-4 次作业，作业内容依据学习阶段性内容设定，以理论为主。

课程目标	评分标准				
	9-10	7-8	5-6	3-4	0-2
	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%。

18. 期末成绩评定

期末考试采取专业技能实操演练（50%）形式考核。依据考前制定的统一考核标准评分。

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
《运动康复训练动作全书》	席蕊	人民邮电出版社	2024 年 4 月	否	

九、主要参考书目

1. 席蕊. 运动康复训练动作全书. 北京：人民邮电出版社. 2024. 04
2. 钱菁华. 运动康复治疗. 北京：北京体育大学出版社. 2017. 01
3. 黄杰. 运动治疗技术. 人民卫生出版社. 2019. 10

十、课程学习建议

课前预先，课下线上学习相关理论知识。

《运动技能学习与控制》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 运动技能学习与控制 (英文) Learning and Control of Motor Skills		
课程编码	231210609C	适用专业	休闲体育专业
先修课程	体育心理学	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 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	常青	审核人	王谊欣

三、课程简介

《运动技能学习与控制》是一门专门讲述人类运动技能学习和控制中的理论和实践规律，结合了认知心理和行为控制理论，阐述影响运动技能习得和控制的 因素，介绍提高运动技能学习效果和控制效果理论知识，指导体育运动中运动技能教学和训练实践的课程。

通过学习本课程，学生能够全面理解运动技能的本质与内涵，掌握不同类型运动技能的控制模式、测评方法和学习规律，能够熟练运用本课程的理论观点分析和指导体育专项的训练实践，擅长探索提高运动专项技能教学效果的手段和方法，胜任中小学体育课程的内容设计和教学工作，形成以科学规律为指导组织安排运动技能的学习，引导学生树立善于思考、勇于创新的工作精神。

三、课程目标

(一) 课程目标

课程目标 1: 增强学生的科学素质，培养学生实事求是和严谨治学的科学态度，促进学生逐步树立起勇于追求真理、积极探索未知、崇尚科学、不断进

取、顽强攻关的探索精神。（支撑毕业要求 3.1）

课程目标 2：学生通过本课程的学习，应掌握运动技能的学习、发展规律以及技能控制的机制，培养学生系统、全面发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 科学思维的良好习惯。（支撑毕业要求 2.1）

课程目标 3：帮助学习掌握在体育教学情境和运动训练竞赛情境中与技能控制和技能学习有关的心理学知识和方法，提高学生综合运用知识的能力，掌握运动技能学习与控制相关的教学方法。培养学生在生活中，结合其它课程知识，可以更好地分析和解决体育教学、训练中的一些具体问题，培养学生的团队协作能力和创新能力。（支撑毕业要求 7.3）

（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	创新能力	3.1【思维创新】 具备有逻辑思辨的能力，能够对本专业知识进行反思，使用批判性思维和创新意识进行休闲体育专业领域的产品设计与开发，经营与管理。
课程目标 2	学科知识	2.1【牢固基础】 有高度的休闲体育职业素养认同感，具备扎实的体育学基础理论知识，了解本专业学科现状和前言动态，能够用所学知识解决工作中的复杂问题。
课程目标 3	团队合作	7.3【团队协作】 掌握团队管理技巧，善于与团队成员进行协作；具备良好的团队合作意识，在组织休闲体育活动中能主动融入团队，合理分工及协作完成工作。

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
运动技能学习与控制概述	课程目标 1、2	讲授法、案例法、自主学习法	2
运动中的信息加工	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、提问法	4
运动能力与个体差异	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、提问法	2

感觉系统对运动控制的作用	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、提问法	2
运动中的中枢控制	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、提问法、自主学习法	2
注意与运动技能的控制	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、提问法、自主学习法	2
运动技能的协调与控制	课程目标 1、2	讲授法、讨论法、提问法、自主学习法	2
动作技能的准备与安排	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、提问法	2
运动技能学习概述	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、提问法	4
运动技能的示范与指导	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、提问法	2
运动技能的练习	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、提问法	4
运动技能学习的反馈	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、提问法	2
动作技能的保持与迁移	课程目标 2、3	讲授法、讨论法、提问法	2
			32

(三) 课程内容

第一章 运动技能学习与控制概述

【学习目标】

正确理解运动技能概念；掌握运动技能的组成要素及其作用；能够对不同运动技能进行分类并分析它们的特点和要求；了解运动技能学习与控制的研究历史与现状。

【课程内容】

第一节 运动技能的概念

1. 运动技能概念的界定与辨析
2. 运动技能的组成
3. 运动技能的分类
4. 运动技能的特征

第二节 运动技能与人类发展

1. 个体发展的重要内容
2. 身心发展的评价指标
3. 心理发展的促进因素
4. 身心发展障碍的主要恢复手段

第三节 运动技能的学科体系

1. 动作控制
2. 动作学习
3. 动作发展

第四节 运动技能学习与控制的研究

1. 早期研究
2. 我国运动技能学习与控制研究

【重点、难点】

- (1) 重点：掌握运动技能的组成要素及其作用
- (2) 难点：掌握运动技能学习与控制研究的发展趋势。

【教学方法】

讲授法、案例法、自主学习法

【复习与思考】

1. 运动技能的概念、组成、分类和特征？
2. 谈谈运动技能的学习与控制的学科背景？
3. 运动技能与人类发展的关系？
4. 运动技能的学习与控制的研究历史与现状？
5. 谈谈我国运动技能学习与控制的研究？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第二章 运动中的信息加工

【学习目标】

理解运动技能控制的信息加工模型特点；掌握运动决策的含义和种类；理解影响运动决策的各个因素；了解高水平运动员的决策优势所在；理解不同类型的记忆的分类标准。

【课程内容】

第一节 信息加工

1. 信息加工系统
2. 信息加工方式

第二节 信息加工三个阶段

1. 刺激识别阶段
2. 反应选择阶段
3. 反应组织阶段
4. 信息加工速度与反应时

第三节 信息加工与知觉预判

1. 知觉预判的定义
2. 知觉预判的意义
3. 知觉预判的分类
4. 影响运动员知觉预判的因素
5. 如何培养运动员的知觉预判

第四节 运动员的记忆

1. 记忆与运动记忆
2. 记忆的分类
3. 遗忘
4. 影响运动记忆的因素
5. 促进运动记忆有效的策略

【重点、难点】

- (1) 重点：掌握运动决策的含义和种类
- (2) 难点：理解不同类型的记忆的分类标准

【教学方法】

讲授法、讨论法

【复习与思考】

4. 影响运动员知觉预判的因素有哪些？
5. 运动员的抢跑现象说明了什么？为什么会出现这种现象？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第三章 运动能力和个体差异

【学习目标】

理解运动能力和运动技能的区别；掌握运动技能与运动能力之间的关系；掌握基于运动能力的运动员选材和基于运动技能的运动员选材方法。

【课程内容】

第一节 运动能力

1. 能力的概念
2. 能力与运动能力
3. 一般运动能力与特殊运动能力
4. 运动能力的分类

第二节 运动能力的个体差异

1. 个体差异
2. 影响运动能力个体差异的因素

第三节 运动能力的预测

1. 运动能力预测的意义
2. 运动能力预测的方法
3. 关于运动能力预测的思考

【重点、难点】

- (1) 重点：掌握运动技能与运动能力之间的关系
- (2) 难点：掌握基于运动能力的预测和基于运动能力预测的运动员选材方法

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 能力与技能有何区别？
2. 一般运动能力假说与运动能力特异性假说观点的差异是什么？试举例说明。
3. 介绍运用任务分析法对运动技能进行分类的过程。
4. 人们已经知道专家与新手技能操作水平差异的原因,如眼动过程等。那么,人们如何采取措施缩小专家与新手技能操作水平差异？
5. 个体差异是如何影响动作学习的？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第四章 感觉系统对运动控制的作用

【学习目标】

使学生理解闭环控制模型的基本特点；掌握运动技能闭环控制的流程及含义；深刻理解视觉和本体感觉在运动技能闭环控制中的作用和机制。

【课程内容】

第一节 感觉系统与闭环控制

1. 感觉系统
2. 感觉信息与闭环系统
3. 反射性闭环控制系统

第二节 视觉与动作控制

1. 视觉信息
2. 视觉反馈时间
3. 视觉与动作预判

第三节 听觉与动作控制

第四节 本体感觉与动作控制

1. 本体感受器及其信息传输
2. 本体感觉反馈

第五节前馈对动作控制的影响

1. 扫视眼动
2. 肢体控制中的输出复制
3. 预备姿势反应
4. 动作控制的前馈模型

【重点、难点】

- (1) 重点：视觉和本体感觉在运动技能闭环控制中的作用和机制
- (2) 难点：掌握运动技能闭环控制的流程及含义

【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

【复习与思考】

5. 什么是闭环控制系统？
6. 中央视觉与周围视觉的区别？

7. 什么是触前视觉信息？对于体育运动项目有什么用？
8. 本体感觉在运动控制中的作用。
9. 前馈和反馈的区别？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第五章 运动技能的中枢控制

【学习目标】

使学生理解开放环路控制模型的基本特点；掌握运动技能开放环路控制的流程及含义；深刻理解运动程序以及概括化运动程序在运动技能闭环环路控制中的作用和机制。

【课程内容】

第一节 中枢控制与开环控制系统

1. 开放环路控制系统
2. 中枢控制机制

第二节 运动程序理论

1. 运动程序的概念
2. 运动程序理论存在的问题
3. 一般运动程序

第三节 运动中的中枢控制

1. 惊吓动作
2. 抑制动作
3. 触发动作

【重点、难点】

- (1) 重点：掌握运动技能开放环路控制系统和闭环控制系统的区别
- (2) 难点：掌握动作程序的概念、一般程序理论及其局限性

【教学方法】

讲授法、情境教学法、案例法

【复习与思考】

4. 开环控制系统与闭环控制系统有什么区别？

5. 有哪些证据支持动作程序存在？
6. 一般运动程序理论解决了动作程序概念的什么问题？
7. 举例说明在具体的动作中中枢系统是如何控制动作的？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第六章 注意与运动技能的控制

【学习目标】

使学生掌握注意的概念；理解注意的两个理论以及注意对运动技能操作的影响；掌握注意焦点、心理不应期、双重任务等理论知识在运动技能控制中的应用；全面理解唤醒水平与运动技能绩效之间的倒 U 关系。

【课程内容】

第一节 注意概述

1. 注意与意识
2. 注意的机制
3. 注意的研究范式

第二节 注意理论

1. 单纯通道过滤器理论
2. 有限容量理论
3. 多重资源理论

第三节 注意与运动的控制

1. 注意的竞争
2. 注意的集中
3. 注意的选择性

【重点、难点】

(1) 重点：掌握注意焦点、心理不应期、双重任务等理论知识在运动技能控制中的应用

(2) 难点：唤醒水平与运动技能绩效之间的倒 U 关系

【教学方法】

讲授法、讨论法、案例法

【复习与思考】

6. 什么是心理不应期？试举例说明
7. 以篮球和足球为例说明熟练者在完成这些运动技能时的视觉搜索有什么特点？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第七章 运动技能的协调与控制

【学习目标】

理解运动技能协调的含义；理解非连续性运动技能的协调控制规律；掌握影响速度—准确性权衡的影响因素及实际应用。正确理解运动程序理论与动力系统理论对运动技能协调控制的解释。

【课程内容】

第一节 运动技能协调控制概述

1. 运动技能协调与控制
2. 速度—准确性权衡
3. 动力系统理论

第二节 非连续运动技能的协调控制

1. 抓握动作
2. 书写动作
3. 双手协调
4. 头、眼、手的协调

第三节 连续性运动技能的协调控制

1. 早期的研究
2. 步态转换
3. 时间与空间协调
4. 动力系统模型理论

第四节 其他类型的协调

1. 单侧肢体的协调
2. 上肢和下肢协调
3. 双人间的协调性

【重点、难点】

- (1) 重点：理解非连续性和连续性运动技能的协调控制规律

(2) 难点：正确理解运动程序理论与动力系统理论对运动技能协调控制的解释

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 如何应用速度准确性权衡来提高动作的准确性？
2. 动力系统理论的主要观点是什么？
3. 列举几项非连续性动作技能，并描述他们的协调控制过程。
4. 简述人类步态转换的过程及影响因素。

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第八章 运动技能的准备与安排

【学习目标】

了解激发学生运动技能学习兴趣方法；掌握运动技能练习中的学习策略；
详细说明影响动作准备的因素；

【课程内容】

第一节 练习动机的激发

1. 学习兴趣的激发
2. 目标设置

第二节 练习量的安排

1. 运动中的学习
2. 过度学习的效果

第三节 动作练习的特异性

1. 感觉与的运动特异性
2. 运动中背景特异性
3. 迁移加工与运动特异性

第四节 运动技能的准备

1. 动作准备的阶段
2. 姿势准备
3. 肢体准备
4. 力量准备及位置控制
5. 节奏性的准备

第五节影响动作准备的因素

1. 任务和情景特征对动作准备的影响
2. 个体状态对动作准备的影响

【重点、难点】

- (1) 重点：使学生理解运动技能练习前的准备要点
- (2) 难点：如何激发学生参与运动技能练习的兴趣

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 如何激发学生参与运动技能练习的兴趣？以一项具体的运动项目为例。
2. 什么是过度学习？针对不同的技能类型和情境过度学习有怎样的效果。
3. 影响动作准备的因素有哪些？
4. 动作练习的特殊性中有哪几种常见的特异性？请分别举例说明。
5. 思考在训练和比赛的过程中如何运用或克服任务间的反应间隔（不应期）？以一项运动项目举例说明

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第九章 运动技能学习概述

【学习目标】

正确理解运动技能学习的含义，能区分学习与绩效的区别；掌握运动技能习得过程中的各种变化；初步掌握三种理论对运动技能学习的解释；正确掌握运动技能的评价方法（保持测试和迁移测试）。

【课程内容】

第一节 运动技能学习的概念

1. 操作绩效与运动技能学习
2. 绩效变量与学习变量

第二节 运动技能学习的理论

1. 联结注意理论
2. 闭环理论
3. 图式理论
4. 生态学习理论

5. 动作程序理论

6. 动力系统理论

第三节 运动技能学习的阶段

1. 两阶段模型

2. 三阶段模型

第四节 运动技能学习的测量与评价

1. 运动技能学习与测量

2. 运动技能学习评价

第五节 运动技能学习的基本特征

【重点、难点】

(1) 重点：区分学习与绩效的区别，掌握运动技能习得过程中的各种变化

(2) 难点：正确掌握运动技能的评价方法（保持测试和迁移测试）

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 运动技能学习的基本特征有哪些？

2. 操作绩效与运动技能学习的主要区别是什么？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》

学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第十章 运动技能的示范与指导

【学习目标】

理解运动技能示范的概念及其在运动技能学习过程中的作用；了解运动技能示范的理论，掌握运动技能指导的注意事项，有效解决学习注意资源有限的问题。

【课程内容】

第一节 运动技能的示范

1. 运动技能示范概述

2. 运动技能观察学习的理论

3. 观察学习的神经学基础

4. 运动技能示范的影响因素

第二节 运动技能的指导

1. 指导的信息量

2. 注意指向动作结果
3. 注意指向于动作操作的准确性
4. 注意指向于不变的环境因素
5. 通过多种方式进行技能指导

【重点、难点】

- (1) 重点：掌握动作技能示范的概念以及在运动技能学习过程中的作用
- (2) 难点：理解运动技能观察学习理论基础，掌握运动技能指导的注意事项，以及如何有效应用运动技能示范于指导。

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 动作技能能够提供哪些信息？
2. 运动技能示范的影响因素有哪些？
3. 应用运动技能指导时，需要注意哪些事项？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第十一章 运动技能的练习

【学习目标】

理解运动技能练习的组织方式对学习效果的不同影响；理解集中练习与分散练习的含义和作用；掌握固定练习和变换练习的含义和作用；掌握随机练习和组块练习的含义和作用；理解分解练习和整体联系的作用和方法。

【课程内容】

第一节 集中练习和分散练习

1. 集中练习与分散练习的概念
2. 集中练习与分散练习的比较
3. 练习分配方式对技能学习的影响

第二节 固定练习和变换练习

1. 固定练习与变换练习的概念
2. 练习变异性的的重要性
3. 变异练习的方法
4. 影响练习变异性的因素

第三节 组块练习和随机练习

1. 随机练习与组块练习的概念
2. 随机练习中的文脉干扰
3. 文脉干扰效应的解释

第四节 整体练习和分解练习

1. 练习方法的选择
2. 整体练习法
3. 分解练习法

【重点、难点】

- (1) 重点：掌握四对练习的含义和作用
- (2) 难点：理解分解练习和整体练习的作用和方法

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 简述集中练习与分散练习对运动技能学习的影响。
2. 谈谈练习分配在技能学习中的应用。
3. 简述练习变异性对运动技能学习的影响。
4. 谈谈练习变异性在技能学习中的应用。
5. 谈谈运动技能练习的背景干扰效应。
6. 背景干扰效应的理论解释及实践意义。
7. 简述整体练习与分解练习对运动技能学习的影响。
8. 谈谈心理练习的作用及其机制。
9. 谈谈运动技能学习中的模拟练习。

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第十二章 运动技能学习的反馈

【学习目标】

理解运动技能学习中反馈的作用和分类；掌握追加反馈的含义和意义；充分理解不同类型追加反馈对运动技能学习的影响。

【课程内容】

第一节 反馈与追加反馈

1. 反馈与追加反馈的定义

2. 追加反馈的分类

第二节 追加反馈的作用

1. 追加反馈促进运动技能的学习
2. 追加反馈阻碍动作技能的学习

第三节 运动技能学习中的反馈

1. 追加反馈的形式
2. 追加反馈的内容
3. 追加反馈的频率
4. 追加反馈的时机

第四节 体育教学中的追加反馈

1. 体育教学中提供的追加反馈的必要性
2. 体育教学中提供追加反馈的频率
3. 体育教学中提供追加反馈的时机

【重点、难点】

- (1) 重点：掌握追加反馈的含义和意义
- (2) 难点：理解不同类型追加反馈对运动技能学习的影响

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 与动作操作相关的反馈有哪两种？各有什么特点？
2. KR 和 KP 分别提供什么信息？请各举两例说明。
3. 试举例说明追加反馈在动作技能学习中的作用？
4. 如何选择追加反馈的内容？
5. 如何确定提供追加反馈的时机？

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

第十三章 运动技能的保持与迁移

【学习目标】

使学生理解不同类型迁移的机制；掌握运动系统中的技能迁移和保持的测试方法，掌握动作技能领域中保持与迁移的基本概念，并将技能迁移的基本原理运用到体育教学实际中。

【课程内容】

第一节 技能的保持与迁移概述

1. 遗忘与保持
2. 迁移
3. 保持与迁移的测试

第二节 动作技能的保持

1. 不同类型技能的保持
2. 保持损耗

第三节 动作技能的迁移

1. 技能迁移的理论
2. 正迁移
3. 负迁移
4. 两侧迁移
5. 部分与整体迁移
6. 技能迁移的意义与应用

【重点、难点】

- (1) 重点：动作技能迁移的测试
- (2) 难点：动作技能迁移与保持在体育教学中的运用

【教学方法】

情境教学法、分组教学法、翻转课堂

【复习与思考】

1. 动作技能正向迁移与负向迁移的区别是什么？
2. 举例说明动作技能正向迁移在体育教学与运动训练中的作用。

【学习资源】

中国大学 MOOC 搜索上海体育大学《运动技能学习与控制》
学习通上《运动技能学习与控制》课程资源

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、视频或思维导图分享等，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，理论联系实际，更好的学以致用。

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）包括课堂参与、课堂表现、课后作业、生生互评、学生自评、教师评价、自主学习等。

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	1. 运动技能学习与控制概述 2. 运动技能学习概述	课堂纪律 课堂参与 作业 线上学习
课程目标 2	1. 运动中的信息加工 2. 运动能力与个体差异 3. 感觉系统对运动控制的作用 4. 运动中的中枢控制 5. 注意与运动技能的控制	课后作业 课堂参与 作业 线上学习
课程目标 3	1. 运动技能的协调与控制 2. 动作技能的准备与安排 3. 运动技能的示范与指导 4. 运动技能的练习 5. 运动技能学习的反馈 6. 动作技能的保持与迁移	课后作业 课堂参与 作业 期末考试 社会调查

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) 课堂纪律：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，思维导图分享。

(4) 线上学习：线上作业、线上章节检测、线上讨论、线上课程学习，视频资料观看等多种形式。学期末，每个学生线上学习成绩，即是该同学线上学习成绩。

(5) 某项目的体育教学设计调查报告：以小组学习为主，在观察、了解和掌握校内外基础上，调查其实际教学设计，总结该设计的经验得失。（要求2000字以上）。

3. 期末成绩评定

(1) 期末考试：期末试卷开卷考查。

(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	课堂纪律	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	课堂参与	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。

4	线上学习	线上作业完成整体好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长达到规定时长，章节测试满分。线上讨论能发表自己的看法	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长，章节测试接近满分。线上讨论能发表自不少于5次看法	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长80%，章节测试70分。线上讨论能发表自不少于4次看法。	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长60%，章节测试60分。线上讨论能发表自不少于3次看法。	线上作业完成较好，线上学习进度完成、回看教学视频次数时长基本达到规定时长50%，章节测试50分。线上讨论能发表自不少于3次看法。
5	调研报告	内容充实结构严谨语言流畅，汇报时思维敏捷，表达流畅	内容较充实结构完整语言流畅	内容基本充实，结构基本完整，语言基本通顺	内容较单薄结构较混乱语言表达尚可	内容单薄，结构混乱，语言表达尚可，语言基本通顺

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
《运动技能学习与控制》	王树明	高等教育出版社	2018.04	否	

九、主要参考书目

[1] 《运动技能学》 章建成、任杰，北京：高等教育出版社，2018.

[2] 《运动技能学习与控制》任杰，北京：高等教育出版社，2019.04

十、课程学习建议

1. 积极参与：积极参与体育训练活动，通过实践来提高技能和理解。
2. 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。
3. 多元学习：利用图书、网络资源、视频等多种渠道学习运动训练学的相关知识。
4. 交流互动：与同学、教师以及民族体育传承人进行交流，分享训练经验技巧和方法。
5. 创新思维：鼓励创新思维，探索运动训练在现代社会中的新发展

6. 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。

7. 持续学习：运动训练是一个不断发展的领域，保持持续学习的态度，紧跟学科发展和研究趋势。

《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 aid	(英文) Sports injuries and first	
课程编码	231210610C	适用专业	休闲体育
先修课程	运动解剖学、运动生理学	修读学期	1
课程类别	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 checked="" type="checkbox"/> 考试 <input type="checkbox"/> 考查
课程学时	32 学时 (理论学时 16/实践学时 16)		
执笔人	刘华	审核人	李金锁

二、课程简介

《运动损伤与急救》属于休闲体育专业选修课程，总的培养目标就是利用有效急救手段防护体育锻炼实际中出现各类运动损伤，使学生掌握急救措施在运动损伤实际中的应用。认识运动损伤与急救的概念、常见损伤及急救措施，掌握身体各类损伤急救手段。

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：了解运动损伤与急救的基本概念；分析身体各个部位运动损伤的组织病理，以及治疗与预防。

课程目标 2：了解体育运动过程中人体各个部位常见运动损伤及原理；掌握运动急救基础内容，及急救现场处置措施、手段与方法。

课程目标 3：熟知运动急救教练员职责，实践课中积极学习，能够融入团队，在团队中根据需要承担相应的职责，并与团队其他成员积极有效沟通。

(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	【专业技能】 形成较为系统的户外运动或健身指导某一专业方向的技能知识体系，具有体育风险意识，并能够分析、研判、解决相关专业领域内实际问题。
课程目标 2	应用能力	【健康指导】 掌握基本的运动人体科学与运动损伤急救知识和技术，在休闲体育活动中具有一定的损伤防治及遇险急救能力。
课程目标 3	沟通表达	【语言沟通】 具备流畅的表达能力，能够和团队成员、社会公众进行口头表达和有效沟通，学会分享个人成功体验。

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
运动损伤的基础	运动损伤类型和原因	课程目标 1	自主学习法、讲授法、讨论法、案例教学法	6
	运动损伤组织病理			
	运动损伤治疗与预防			
常见运动损伤	开放性软组织损伤	课程目标 1/2	自主学习法、讲授法、讨论法、案例教学法、理论实践一体化教学法	12
	头部和躯干运动损伤			
	上肢的运动损伤			
	下肢的运动损伤			
	一些特色的运动损伤			
运动急救	教练员职责	课程目标 2/3	自主学习法、讲授法、讨论法、案例教学法、理论实践一体化教学法	14
	现场实施急救检查			
	运动急救基础			
	呼吸和循环系统急救			
合计				32

(二) 课程内容

第一部分 运动损伤的基础

【学习目标】

1. 了解运动损伤概念、基础知识；
2. 掌握损伤组织病理及治疗和预防手段。

【课程内容】

9. 运动损伤的类型和原因

10. 运动损伤的组织病理。

11. 运动损伤的治疗和预防。

【重点、难点】

1. 重点：运动损伤常见类型、病因、病理

2. 难点：预防与治疗手段

【教学方法】

自主学习法、讲授法、讨论法、案例教学法

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后复习。

【复习与思考】

日常生活中常见的运动损伤有哪些？

【学习资源】

高欣.《运动损伤与急救》.北京.北京体育大学出版社.2020年7月
第二部分 常见运动损伤

【学习目标】

1. 了解常见运动损伤类型及其原因；

2. 掌握不同部位运动损伤发病病理及预防治疗手段。

【课程内容】

1. 开放性软组织损伤。

2. 头部和躯干的运动损伤。

3. 上肢的运动损伤。

4. 下肢的运动损伤。

5. 一些特色的运动损伤。

【重点、难点】

1. 重点：身体各部位运动损伤病因、病理。

2. 难点：针对不同运动损伤的治疗、与预防手段、方法。

【教学方法】

自主学习法、讲授法、讨论法、案例教学法、理论实践一体化教学法

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后复习，具备基本损伤防护能力。

【复习与思考】

划分和整理常见运动损伤以及常规预防及治疗手段。

【学习资源】

高欣.《运动损伤与急救》.北京.北京体育大学出版社.2020年7月
第三部分 运动急救

【学习目标】

1. 了解运动急救教练员职责，掌握运动急救基础知识；
2. 掌握现场损伤急救的检查注意事项与要求，以及运动急救的手段与方法。

【课程内容】

1. 教练员的职责。
2. 现场损伤急救检查。
3. 运动急救基础。
4. 呼吸和循环系统的急救。

【重点、难点】

1. 重点：运动急救基础知识的掌握。
2. 难点：运动损伤急救实践操作。

【教学方法】

自主学习法、讲授法、讨论法、案例教学法、理论实践一体化教学法

【学习要求】

掌握基本知识原理，扎实基础知识，课前预习、课中认真学习、课后复习，具备基本运动损伤急救能力。

【复习与思考】

整理运动急救基础知识，以及运动急救现场检查与处理注意事项。

【学习资源】

高欣.《运动损伤与急救》.北京.北京体育大学出版社.2020年7月

五、实践教学安排

实践内容	学时
开放性软组织损伤	1
头部和躯干运动损伤	2
上肢的运动损伤	2
下肢的运动损伤	2
一些特色的运动损伤	1
现场损伤急救检查	2
运动急救基础	4

呼吸和循环系统的急救	2
合计	16

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、实践应用考核三部分。

期末考核包括理论考试和实操两部分。

(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	平时作业：5%	讨论、作业、课堂表现、 期末考核
	损伤基础：10%	
课程目标 2	平时作业：5%	讨论、作业、实操能力、 期末考核
	常见损伤及预防：20%	
	实操：20%	
课程目标 3	运动急救基础：10%	讨论、作业、实操能力、 沟通表达、期末考核
	实操：20%	
	课堂表现：10%	

七、成绩评定

(十一) 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）、实操（40分），占比20%；“1”指期末考试，包括理论考核（40分）、实操考核（60分），占比80%。

(十二) 评分标准

19. 平时成绩评定

平时成绩=课堂参与及表现（20%）+实操（40%）+平时作业（40%）

1. 课堂参与及表现：包含出勤（10%）和课堂表现（10%）。出勤，迟到早退扣0.5分、请假扣1分，旷课扣2分、缺课三分之一及以上者不予评定体育课成绩，需进行重修；课堂表现包含学生课堂参与积极性、学习进步度、技能水平、综合素养提升等方面。

2. 实操：主要考查学生课上实践操作的表现及对专业急救手段的掌握程度。

3. 平时作业：每学期至少完成4次作业，作业内容依据学习阶段性内容设

定，以理论为主。

课程目标	评分标准				
	9-10	7-8	5-6	3-4	0-2
	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%。

20. 期末成绩评定

(1) 实操考核评分标准

课程目标	评分标准 (10分制)				
	9-10分	8-9分	6-7分	4-5分	3分以下
	优	良	中	及格	不及格
课程目标 1、2、3	损伤预防诊断准确、急救临场处理无误、合作交流极好	损伤预防诊断较准确、急救临场处理欠佳、合作交流较好	损伤预防诊断不够准确、急救临场处理一般、沟通交流不畅	损伤预防诊断不准确、急救临场处理出现不及时、沟通不足	损伤预防诊断出错、急救临场处理较差、沟通不足

(2) 理论考核评分

理论考核主要根据学习相关内容拟定理论试卷，进行考核。

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》	高欣	北京体育大学出版社	2020年7月	否	

九、主要参考书目

1. 高欣. 运动损伤与急救. 北京: 北京体育大学出版社. 2020. 06
2. 王琳. 运动损伤与急救. 北京: 北京体育大学出版社. 2006
3. 王广兰. 运动损伤防护与急救. 湖北: 华中科技大学出版社. 2018. 04

十、课程学习建议

课前预先，课下线上学习相关理论实践知识。

《定向制图实训》课程大纲

一、课程信息

课程名称	(中文) 定向制图实训 (英文) Orienteering Mapping Training		
课程编码	231210603D	适用专业	休闲体育
先修课程	无	修读学期	6
课程类别	专业实践课程	课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修
课程学分	4	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 16, 实践学时 16)		
执笔人	李金锁	审核人	王谊欣

二、课程简介

《定向制图实训》是面向休闲体育专业学生开设的一门关于定向地图测绘的课外实践课程。该课程系统介绍了定向地图的规范要点、测绘的基本手段以及定向地图测绘的一般步骤，从运动员视角介绍了定向地图的一致性和专用性等基本理念。具体说明了定向地图磁方位角、特征物的测量、底图处理、制图综合等基本方法，以及野外填图计划、步骤和技巧等操作方法。

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：具备娴熟的定向运动制图技能；能够结合定向运动实践经历，理解不同场地条件下定向地图的特点和制图

理念，规范应用定向运动国际制图（IOSM2017、ISprOM2019）标准；形成不畏艰难、顽强拼搏的精神；塑造组织领导、团结协作、勇于创新的综合能力。【毕业要求 3.2：能力创新】

课程目标2：能够熟练的运用OCAD软件对百米场地、校园场地和公园场地进行测绘。【毕业要求5.1：现代技术运用】

课程目标 3：能够熟练运用定向地图基本测量方法和实地测绘技能，具有取得相关资质的能力，并且能够独立完成校园、公园场地类型的定向地图测绘。【毕业要求 5.2：信息技术运用】

（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	能力创新	3.2【能力创新】能够将创新思维作用于行业需求，发现、辨析和解决休闲体育行业现象和问题，具备一定的创新工作能力和创业基本素质
课程目标 2	现代技术运用	5.1【现代技术运用】能够熟练运用计算机办公软件，传统工具和新媒体平台，进行休闲体育产品策划与营销。
课程目标 3	信息技术运用	5.2【信息技术运用】具备较强的信息技术应用能力，能够恰当使用现代信息技术手段进行休闲体育领域的研究、传播、组织等。

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
定向理论基础	课程目标 1/2/3	讲授法、讨论法	4
定向测绘	课程目标 1/2/3	讲解示范法、案例分析、小组协作	20
OCAD 使用	课程目标 2	讲解示范法、实践法、情景模拟法	8

合计

32

课程内容

第一章：定向地图测绘方法

【学习目标】

认知目标：使学生了解定向地图测绘方法。

技能目标：通过定向地图测绘方法学习，学生能够掌握基础定向地图测绘方法。

情感目标：培养学生对定向地图测绘兴趣，提高学习主动性。

【课程内容】

定向地图测绘方法

【重点、难点】

1.重点：定向地图的目测方法

2.难点：定向地图测绘技巧

【教学方法】

1.讲授法：通过定向地图的来源，讲解基础测绘方法。

2.探究法：通过课堂提问、小组讨论，启发学生主动思考，引导学生充分掌握教学重点，理解教学难点，培养学生主动思考的学习习惯。

【学习要求】

通过测绘方法学习，基本能让学生掌握定向地图测绘方法。

【复习与思考】

复习定向地图，思考地图的八大要素？

【学习资源】

(此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等)

第二章：定向地图的获取

【学习目标】

认知目标：使学生正确了解定向地图的获取方法和手段。

技能目标：使学生掌握获取定向底图的方法和技巧。

情感目标：培养学生自主学习，懂法守规，独立思考，辩证看待事物的综合能力。

【课程内容】

定向底图的谷歌获取

定向底图测绘院获取

定向地图的扫描

【重点、难点】

1.重点：定向底图获取的合法合规性。

2.难点：定向底图的规范

【教学方法】

- 1.讲授法：结合多媒体课件，讲授定向底图获取方法。
- 2.讨论法：组织小组讨论定向底图的来源方法和使用等。

【学习要求】

知行合一，理论与实践结合，真正能够让学生掌握定向底图的获取方法。

【复习与思考】

定向地图测绘方法，如何使用 OCAD 软件？

【学习资源】

(此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，
如题库、案例库、网络教学平台等)

第三章：OCAD 的使用

【学习目标】

认知目标：能够让学生掌握 OCAD 软件地图制作的使用方法。

技能目标：熟练使用 OCAD 各种制图功能。

情感目标：培养学生认真专研、解决问题的能力，以促进学生对定向运动的热情。

【课程内容】

- 1.直线工具使用
- 2.曲线工具使用
- 3.面状工具使用
- 4.剪切工具使用
- 5.地图颜色填充

【重点、难点】

- 1.重点：地图底图的导入
- 2.难点：各种工具的使用

【教学方法】

- 1.讲授法：通过多媒体，结合底图，运用 OCAD 软件
- 2.示范法：教师演示操作，边讲解边示范 OCAD。

【学习要求】

通过 OCAD 软件学习，让学生基本掌握 OCAD 软件的使用技巧。

【复习与思考】

复习定向运动项目，思考每个项目如何组织比赛？

【学习资源】

(此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如题库、案例库、网络教学平台等)

第四章：定向地图的路线设计

【学习目标】

认知目标：掌握各种定向地图比赛路线和设计方法。

技能目标：能够独立完成定向地图比赛路线的设计。

情感目标：培养学生创新思维、辩证思考、不断学习和创新等综合能力。

【课程内容】

百米定向赛路线设计
短距离定向赛路线设计
团队定向赛路线设计
定向接力赛路线设计

【重点、难点】

- 1.重点：设计路线的安全要素
- 2.难点：接力赛定向路线设计

【教学方法】

- 1.讲授法：结合不同赛事定向地图，进行路线设计。
- 2.体验式教学法：通过学生定向路线设计，“体验、反思、分享、总结”过程，全面提升学生路线设计理解与运用。

【学习要求】

要求学生理解和掌握各种地图路线设计，掌握基本设计方法。

【复习与思考】

思考定向地图的基本要素？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

第五章：定向地图要素和设计

【学习目标】

认知目标：了解定向地图的基本要素和整体设计。

技能目标：能够掌握定向地图的各要素。

情感目标：培养学生审美观，全局观。

【课程内容】

定向地图八大要素

定向地图的名称、地点等相关信息

【重点、难点】

- 1.重点：定向地图的各种符号的正确使用
- 2.难点：定向地图比例尺的正确把握

【教学方法】

- 1.练习法：学生对定向地图的测绘，掌握地图八大要素的使用。
- 2.演示法：教师利用 OCAD 软件对各种符号的正确使用，引导学生地图制作的规范性，使学生发现错误并及时纠正。

【学习要求】

深入对地图八大要素的理解和使用。

【复习与思考】

思考一张合格的比赛地图有哪些要素和内容？

【学习资源】

（此处说明可以为学生提供参考书目之外的课程学习资源，如试题库、案例库、网络教学平台等）

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）包括课堂参与、平时作业、随堂测验、教学实践等。

期末考核采用技能考核+闭卷考试形式。

(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、期末考核
课程目标 1	定向底图的获取 20%	作业
课程目标 2	电脑成图及地图整饰 50%	教学实践、期末考核（理论）
课程目标 3	定向地图测绘实践 30%	考勤、期末考核

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×50%+技能考核×30%

本课程考核内容包括平时成绩与期末成绩两个部分构成，其中平时成绩占总成绩 20%，包括课堂参与、作业、随堂测验、教学实践等，根据学生平时表现与知识、技能掌握情况进行综合评价，期末成绩主要根据学生理论考核得分及技能考核得分进行综合评价，二者得分之和构成学生本门课程的总成绩。

1. 平时表现

【考核方法】

从课堂参与情况进行评价。课堂参与根据学生课堂迟到、早退、旷课、见习等情况进行综合评价。

【评价标准】

平时成绩评分标准

考核内容	评分标准
课堂参与情况	迟到或早退 1 次扣 5 分，累计 3 次迟到或早退计 1 次旷课；无故旷课 1 次扣 10 分，累计 3 次无故旷课，不允许参加本学期考试；见习累计 5 次和事假、病假累计 3 次计 1 次迟到。

2.作业

【考核内容】

定向底图获取

【考核方法】

根据学生完成的情况、方案内容详实情况等予以评分。

【评价标准】

作业成绩评分标准

90-100分	80--89分	70--79分	60--69分	60分以下
熟练掌握定向底图的获取方法，内容详实，方法创新，考虑周全。	能够较熟练掌握定向底图获取方法，内容较详实，考虑周全。	基本掌握定向底图获取方法，内容一般，考虑一般。	初步掌握定向底图的获取方法，主要内容全面，考虑略有欠缺。	不能掌握定向底图获取方法，主要内容缺乏，考虑不周。

3.理论考试

【考核内容】

电脑成图及地图整饰

【考核方法】

每个学生使用 OCAD 软件测绘 1 张标准比赛地图，地图包括地图八大要素和整饰效果。根据测绘、设计情况等予以评分。

【评价标准】

理论成绩评分标准

90--100分	80--89分	70--79分	60--69分	60分以下
定向地图八大要素全，符号使用规范，路线设计合理，地图整饰效果好。	定向地图八大要素全，符号使用较规范，路线设计较合理，地图整饰效果好。	定向地图八大要素全，符号使用较规范，路线设计较合理，地图整饰效果较好。	定向地图八大要素不全，符号使用较规范，路线设计较合理，地图整饰效果较好。	定向地图八大要素不全，符号使用不规范，路线设计不合理，地图整饰效果不好。

3.实践考核

【考核内容】

现场测绘

【考核方法】

每个学生发一张定向地图，在规定时间内对场地进行测绘修改，根据学生完成情况进行评分。

【评价标准】

实践考核评分标准

90--100分	80--89分	70--79分	60--69分	60分以下
底图按规定时间测绘完毕，测绘准确，测绘方法使用合理。	底图按规定时间测绘完毕，测绘较准确，测绘方法使用合理。	底图按规定时间测绘完毕，测绘较准确，测绘方法使用较合理。	底图按规定时间测绘基本完毕，测绘较准确，测绘方法使用较合理。。	底图按规定时间测绘未完毕，测绘不准确，测绘方法使用不合理。

参照《晋中学院阅卷办法》予以评分。

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

九、主要参考书目

1. 张晓威 编著. 定向越野. 星球出版社, 2013.1
2. 王翔, 朱建清, 缪柯等. 定向运动 (第三版) [M]. 北京: 高等教育出版社, 2022 年.

十、课程学习建议

学生在学习课程中需要克服天气、环境带来的不利影响, 做好野外活动的准备, 听从教师的指导, 避免安全风险。同时应利用课后作业熟练掌握相关技能, 并取得职业资质。

《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	231210604D	适用专业	休闲体育
先修课程	无	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	李金锁

二、课程简介

毕业实习是体育系休闲体育专业教学计划的一个组成部分，是培养新时期合格休闲教师、教练的重要环节之一。通过教育实习，增强学生为休闲事业服务的忠诚信念；通过对中学、武校及俱乐部休闲教育与训练工作的全面了解，培养学生从事休闲教学、休闲训练、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，促进休闲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】能够将创新思维作用于行业需求，发现、辨析和解决休闲体育行业现象和问题，具备一定的创新工作能力和创业基本素质。
课程目标 2	团队合作	7.2【项目管理】能够将专业知识和专业技能融会贯通，在休闲体育行业从事项目管理工作。
课程目标 3	持续发展	9.2【健康发展】身心健康，具有自我管理能力和自我管理能力，能够做好职业生涯规划，形成终身学习的习惯，适应社会经济和个人可持续发展需要。

四、实习内容及进度安排

1. 教育实习准备部分

详细了解休闲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，详细了解休闲体育项目的教学、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，能够独立进行休闲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 ≥ 90 分为优秀， ≥ 80 分为良好， ≥ 70 分为中等， ≥ 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.

3. 其它学习资源

(1) 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 中学体育教学设计