

前言

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生身心健康发展，为社会主义事业培养合格人才，依据国务院发布实施的《学校体育工作条例》和国家教育部颁布的《全国普通高等高校体育课程教学指导纲要》、《大学生体质健康标准》和《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》的精神，在总结我校体育课程建设和改革实践及兄弟院校经验的基础上，对我校体育教学大纲进行修订，使其不断完善，更加规范、统一。

一、体育课的性质、目的及目标

（一）体育课程的性质

体育课程是以大学生身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康，加强和谐人际关系，培养拼搏精神及适应环境的能力和_{提高体育素养为主要目的的公共必修课程}；是学校课程体系的重要组成部分，是全面实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

（二）体育课程的目的

体育是大学教育的重要组成部分，是衡量育人质量的重要标准。在“创建全国一流大学”的宏伟目标下，青海大学体育课程的根本目标是要树立“健康第一”的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯；切实增强学生体质健康水平，激发学生参与体育活动的兴趣，培养他们终身参与体育锻炼的意识、习惯和德、智、体、美全面发展的合格人才。

（三）体育课程的基本任务

体育课程的基本任务是培养学生具备以下能力：

- 1、爱好运动，积极参与各种体育活动，基本形成终身体育锻炼的意识和习惯，能测试和评价自身体质健康状况，编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。
- 2、熟练掌握 2~4 项健身运动的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼。
- 3、全面发展与健康有关的各种体能，提高运动能力，熟练掌握一、两种我国传统的养生保健方法，能选择人体需要的健康营养食品，形成健康的行为习惯。

4、根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态，建立良好的人际关系，养成积极乐观的生活态度，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，表现出良好的体育道德和合作精神。

二、体育课程设置的时数分配

（一）体育课程设置

青海大学体育课程将“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点，遵循大学生身心发展规律和兴趣爱好，坚持健身性与文化性相结合、科学性和可接受性相结合、民族性与世界性，娱乐性与实践性相结合的基本原则。根据近几年的尝试和体育课的基本规律，在我校一、二年级开设体育选项课，对不能正常上体育课的个别学生开设保健体育课。

1、体育选项课：在全面完成身体训练的前提下，根据学生的专项特长，兴趣和身体条件，我校一、二年级学生开设篮球、足球、排球、乒乓球、武术、定向运动、羽毛球、瑜伽、健美操、健身健美、体育舞蹈、田径、毽球、越野行走13项体育选项课；每位学生在以上项目中任选一项，学习时间为一学年。使学生掌握该项目科学锻炼的基本知识和技术、技能，培养独立锻炼的兴趣和习惯，提高专项技（战）术能力和团结协作精神以及自我体质和健康的评价能力，继续提高身体素质，增进身心健康。

2、校代表队部分确有体育特长学生的专项体育训练纳入体育课程之中，对部分身体异常、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生，开设以指导康复、保健为主的体育保健课程。

（二）体育课程的教学时数

	内容	周学时	学 期											合计	
			一		二		三		四		五	六	七		八
			男	女	男	女	男	女	男	女					
理论	专项理论课	2	2	2	2	2	2	2	2	2					8
选项体育课	毽球	2	20	20	28	28	28	28	28	28					104
	篮 球	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	足 球	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	排 球	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	健身健美	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	定向运动	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	武 术	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	乒乓球	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	瑜 伽	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	田 径	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	健美操	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	羽毛球	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	越野行走	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
	体育舞蹈	2	20	20	28	28	28	28	28	28					
其它	考核		2	2	2	2	2	2	2	2					8
合 计			24	24	32	32	32	32	32	32					120

三、成绩考核及计算方法

根据各教学专项特点，制定相对统一的评价标准，由任课教师安排学期中的阶段性考核和进行学期末的总结性考核。三、四年级未开设体育课班级，体育成绩按大学生体质健康测试标准评定。

（一）考试方法

大学一、二年级体育课考核根据各项目考核方法和标准进行技评测试，技评测试标准评定为：优秀为 90~100 分、良好为 80~89 分、中等为 70~79 分，及格为 60~69 分，不及格为 59 分以下。

（二）评分标准

技评部分（50 分）：由各专项教师进行技评和达标的考核。

平时成绩（20 分）：课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度；出勤情况（60%）每旷课、早退一次扣 12 分，病、

事假一次扣 4 分，旷课达总教学时数 1/3 以上者取消考试资格。

素质测试（30 分）：3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

四、体育课程教材(教案)的选编原则

全面贯彻《全国普通高等院校体育课程教学指导方案》的精神，对青海大学体育课程教材（教案）进行选编时依照以下原则：

1、坚持健身性与文化性相结合。把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点，同时重视课程内容的体育文化含量。

2、从实际出发，注重实效。根据学生特点、地域、气候、场馆设施和器材等情况选编内容，力求少而精，讲求实效，并注意与中学教材的连贯和衔接。

3、坚持科学性与可接受性相结合。教学内容应以人为本，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，适应教学对象，充分发挥大学生的智力优势，为学生所用，便于学生课外自学、自练。

4、坚持民族性与世界性相结合。汲取世界优秀体育文化，弘扬我国民族传统体育，体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

5、充分反映和体现《学生体质健康标准》的内容和要求。

五、执行大纲应注意的问题

1、教师应努力钻研大纲，严格按照教学大纲的要求完成所规定的教学内容。

2、保持教学大纲基础内容的前提下，教师可根据学生掌握技术、场地及气候条件等具体情况对教学进度做必要的调整，但调整部分不得超过教学大纲规定的 30%（以学时计算）。

3、理论部分可随堂讲授，也可集中进行学习。提倡采用多媒体教学。

4、教学形式上应突出体育理论与实践技术教学相结合，课堂内外相结合。

5、按照青海大学教学管理规定的教学时数，第一学期 12 周，共计 24 学时。第二、三、四学期 16 周，共计 32 学时。

《大学体育》教学大纲编审委员会

主任：张世春

委员：（以姓氏笔画为序）

王路明	毛永革	李芬兰	李晓宁
李建荣	乔 峰	邢咏梅	邱亚娟
陈生琛	张世春	张发帮	张永林
张俊杰	宋积萍	姜 斌	

目录

大学体育（健身瑜伽）01.....	1
大学体育（健身健美）01.....	5
大学体育（健美操）01.....	8
大学体育（羽毛球）01.....	12
大学体育（乒乓球）01.....	16
大学体育（毽球）01.....	20
大学体育（排球）01.....	24
大学体育（足球）01.....	28
大学体育（篮球）01.....	32
大学体育（武术）01.....	36
大学体育（田径）01.....	40
大学体育（越野行走）01.....	44
大学体育（健身瑜伽）02.....	48
大学体育（健身健美）02.....	52
大学体育（健美操）02.....	55
大学体育（羽毛球）02.....	59
大学体育（乒乓球）02.....	63
大学体育（毽球）02.....	67
大学体育（排球）02.....	71
大学体育（足球）02.....	76

大学体育（篮球）02.....	80
大学体育（武术）02.....	84
大学体育（田径）02.....	88
大学体育（越野行走）02.....	92
大学体育（健身瑜伽）03.....	96
大学体育（健身健美）03.....	100
大学体育（健美操）03.....	103
大学体育（羽毛球）03.....	107
大学体育（乒乓球）03.....	111
大学体育（毽球）03.....	115
大学体育（排球）03.....	119
大学体育（足球）03.....	123
大学体育（篮球）03.....	127
大学体育（武术）03.....	131
大学体育（田径）03.....	135
大学体育（越野行走）03.....	139
大学体育（定向运动）03.....	143
大学体育（体育舞蹈）03.....	147
大学体育（健身瑜伽）04.....	151
大学体育（健身健美）04.....	155
大学体育（健美操）04.....	158
大学体育（羽毛球）04.....	162

大学体育（乒乓球）04.....	166
大学体育（毽球）04.....	170
大学体育（排球）04.....	174
大学体育（足球）04.....	179
大学体育（篮球）04.....	183
大学体育（武术）04.....	187
大学体育（田径）04.....	191
大学体育（越野行走）04.....	195
大学体育（定向运动）04.....	199
大学体育（体育舞蹈）04.....	203
附表：青海大学体育课身体素质评分标准.....	207

大学体育（健身瑜伽）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（健身瑜伽） 英文名称：University Sports(Fitness Yoga)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

瑜伽是学校体育中的一门课程。它是以身体练习为手段，运用古老而易于掌握的瑜伽体式，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

（二）课程的目的

通过健身瑜伽的教学与实践过程，培养学生对瑜伽的兴趣，引导学生参与练习，全面提高身体素质，增进健康，努力促进学生健康生活方式的形成，初步了解瑜伽的健身价值，掌握瑜伽锻炼的基本规律，达到身体、心灵与精神和谐统一，为终身体育打下良好的基础。

（三）课程的任务

（1）学习瑜伽的理论基础知识，初步掌握瑜伽的技术要求，培养学生的练习瑜伽的兴趣；

（2）掌握瑜伽健身方法和手段。

（3）通过学习瑜伽的基本理论和技术，培养学生的团结协作精神、组织及训练的能力。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生提高本课程的兴趣和身体素质。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、瑜伽的基本理论知识	1 学时
2、瑜伽发展的状况	1 学时
（二）实践部分	20 学时
1、基本技能	10 学时
（1）体位法：站、坐、卧的各类伸展、扭转、挤压、平衡等动作	
（2）呼吸法：胸式呼吸、腹式呼吸、完全式呼吸、鼻孔交替呼吸	
（3）冥想法：语音冥想	
（4）动作、呼吸、冥想的结合	
（5）掌握一套综合的瑜伽练习套路（拜日式组合）	
2、身体素质	10 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	
1、课程的重点	
练习瑜伽过程中，身心合一，呼吸冥想达到同步是重点	
2、课程的难点	
在学习过程中，明确每个动作的机理，掌握上下均衡，左右平等，内外协调	

平衡。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质和健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

组织学生 2~3 人为一组，对拜日式组合进行考核。

健身瑜伽技术考核评分标准

81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
动作规范、准确、呼吸和动作一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能很好地控制身体。	动作规范、准确、呼吸和动作基本一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能较好地控制身体。	动作基本规范、动作与动作之间有呼吸配合，基本能控制身体。	动作不规范、动作与动作之间无呼吸配合，不能控制身体。

- 2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 6 次及 6 次以上者将被取消考试资格。

- 3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7
- [2] 张慧兰,柏忠言编.《瑜伽》[M].北京:人民教育出版社,2000.10

执笔人：邢咏梅

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健身健美）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（健身健美） 英文名称：University Sports (Bodybuilding)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健身健美运动作为时下最流行运动，它包含了器具、徒手、操课等多种运动方式，本课程的开展有利于提高学生健身锻炼的兴趣。

（二）课程的目的

指导学生锻炼身体、完善体型、增强体质、促进身心健康发展。

（三）课程的任务

使学生全面掌握健美训练的方法，正确运用动作技术要领，合理安排运动量和强度，在教与学地过程中，充分体会部位，动作、组数、次数的关系。

二、本课程的教学基本要求

教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，遵循循序渐原则以促进学生对健身健美运动的兴趣，同时全面提高身体素质。讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分

2 学时

1、体育锻炼与健康

1 学时

2、养生保健与伤病防治	1 学时
(二) 实践部分	20 学时
1、基本技能	12 学时
(1) 健美练习	8 学时
(2) 介绍各肌肉位置和功能	4 学时
2、身体素质	8 学时
(1) 一般身体素质	4 学时
(2) 专项身体素质	2 学时
(3) 专项身体素质测试	2 学时
(三) 技术考核	2 学时
(四) 课程重点与难点	
1、课程的重点：全面锻炼身体各部位肌肉，做到均衡发展。	
2、课程的难点：认真练习、动作准确、掌握间隙和正确的呼吸方法。	

四、课程与其它课程的关系

健身健美是大学体育课程中的其中一项，通过健身健美学习，有利于提高学生身体素质、健康水平和专项技术水平，培养学生的意志品质、道德修养及审美和创造美的能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

专项身体素质测试：男生：俯卧撑，女生仰卧起坐。规定动作熟练程度以及技术方法是否准确来确定技术水平。

健身健美技术考核评分标准

1~40	1、专项身体素质测试：俯卧撑（男生）12个以下；仰卧起坐（女生）22个以下。 2、规定动作不能独立完成。
41~60	1、专项身体素质测试：俯卧撑（男生）13~20个；仰卧起坐（女生）23~35个。 2、规定动作熟练，技术方法基本正确，肌肉形态一般。
61~80	1、专项身体素质测试：俯卧撑（男生）21~30个；仰卧起坐（女生）36~45个。 2、规定动作熟练，技术方法较正确，肌肉形态较好。
81~100	1、专项身体素质测试：俯卧撑（男生）31~40个；仰卧起坐（女生）46~55个。 2、规定动作熟练，技术方法正确，肌肉形态优美。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩15分，病、事假一次扣5分，缺勤 $\frac{1}{3}$ 及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 杨静宜,徐俊华编著.运动处方[M].高等教育出版社,2005

执笔人：邱亚娟

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健美操）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（健美操） 英文名称：University Sports (Aerobics)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，具有高度艺术性的体育项目。

（二）教学目的

本课程主要教授健美操基本动作(包括基本姿态动作、基本难度动作、基本动作和基本步伐组合)，大学生健美操等级锻炼标准一至二级有氧操部分。通过练习，逐渐培养正确体态，塑造美的形体、提高身体协调性、灵活性，达到增进健康，激发活力，愉悦身心的目的。

（三）课程的任务

- （1）通过学习初步掌握健美操的基本理论知识，以及它的特点和发展趋势。
- （2）基本掌握健美操的基本技术、基本技能和方法，努力提高身心健康，培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

二、本课程的教学基本要求

学习和掌握健美操基本动作和基本理论知识、通过练习，培养正确体态，塑造美的形体、提高身体协调性、灵活性，达到增进健康，激发活力，愉悦身心的

目的。

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

4、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
健美操基本理论、特点及发展	2 学时
（二）实践部分	20 学时
1、身体的基本动作及形体练习	1 学时
2、健美操基本步伐及基本技术	2 学时
3、健美操有氧操部分（一至二级）	10 学时
（1）全国健美操大众锻炼标准一级有氧操部分	
（2）全国健美操大众锻炼标准二级有氧操部分	
4、健美操力量部分（一至二级）	1 学时
（1）全国健美操大众锻炼标准一级力量部分	
（2）全国健美操大众锻炼标准二级力量部分	
5、身体素质	6 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
（三）技术考核	2 学时

（三）本课程的重点与难点

重 点：基本掌握健美操的基本技术和相关理论，并在实践中发展学生的全面素质。

难 点：在掌握基本技术和相关理论基础上一项掌握一项终身体育锻炼的技能，为学生将来继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好其它专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

独立表演全国健美操大众锻炼标准一级有氧操部分。

健美操技术考核评分标准

等级	要求及评分标准	分值
优秀	动作正确有力度，有表现力，音乐配合和谐	90~100分
良好	动作基本准确，有一定力度，音乐配合比较合理	80~89分
中等	动作基本准确，有一定力度，音乐配合基本准确	70~79分
及格	独立完成动作，动作基本准确，音乐配合基本准确	60~69分
不及格	不能独立完成动作，动作不够准确，无法与音乐配合	59分以下分

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤三分之一及三分之一以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 国家体育总局体操运动管理中心.健身健美操教练员指导员培训教材[M].
2004年1月

执笔人：李芬兰

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（羽毛球）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（羽毛球） 英文名称：University Sports（badminton）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

羽毛球运动是一项既高雅，又有活力，集竞技和娱乐于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。

（二）课程的目的

通过羽毛球运动的教学与实践过程，使学生初步掌握羽毛球运动基础知识和基本技能，并在实践中不断巩固和提高，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

（三）课程的任务

1、通过羽毛球运动的教学，使学生初步掌握羽毛球运动基本知识 with 基本技能，对羽毛球运动的价值有深刻了解，让学生体验羽毛球运动、热爱羽毛球运动、积极参与羽毛球运动、投身羽毛球运动。

2、通过羽毛球运动的教学，全面提高学生身体素质的同时，使学生学会在体力与智力高度紧张下独立思考迅速果断处理突发事件的能力，提高自我整体的能力。

3、通过羽毛球运动的教学，使学生培养锻炼身体的方法和终身体育的意识。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进地促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

(一) 理论部分	2 学时
1、羽毛球运动概述	1 学时
2、羽毛球运动的基本知识	
3、组织竞赛及方法	1 学时
(二) 实践部分	20 学时
1、羽毛球运动的基本技术	10 学时
(1) 握拍方法	
(2) 脚步移动	
(3) 发球、接发球技术	
(4) 常用击球方式与方法	
(5) 羽毛球基础知识	
(6) 羽毛球规则与裁判法	
2、身体素质	8 学时
(1) 速度：跑的专门性练习，短距离往返跑、冲刺跑	
(2) 耐力：长距离跑、定时跑	
(3) 速度耐力：各种变速跑	
(4) 力量：俯卧撑、弹跳、腿部力量和腹背肌练习等	
3、教学比赛	2 学时
(三) 技术考核	2 学时

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：羽毛球运动基本知识和基本技能的教授，使学生在过程中，初步掌握羽毛球基本技术，并能在比赛中熟练应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：培养学生独立思考、解决困难的能力，提高自信心、促进身心健康。

四、课程与其它课程的关系

羽毛球运动是大学体育课程中的其中之一项，通过羽毛球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

考试内容：正手发高远球。

评分标准：发 5 个球，以技术水平评定为主，球的落点落在双打和单打发球区域，离底线 30 公分左右为标准。

羽毛球技术考核评分标准

要求及评分标准	分值	等级
技术错误,动作极不协调,出现太明显错误,完全不能掌握击球方法,球的落点基本不到位。	59分以下	不及格
技术动作基本正确、协调,基本能掌握好击球点和协调发力,技术基本协调、合理,球的落点基本准确到位,没有出现太明显的错误。	60~69分	及格
动作基本正确、协调,能较好的掌握击球点和协调发力,技术基本协调、合理,球的落点基本准确到位,没有出现比较明显的错误。	70~79分	中等
动作正确、协调,能较好的掌握击球点和协调发力,技术比较协调、规范,球的落点比较准确到位,没有出现明显的错误。	80~89分	良好
动作正确、非常协调,能很好的掌握击球点和协调发力,技术很协调、规范,球的落点准确到位。	90~100分	优秀

2、平时成绩(20%)

(1) 课堂表现(40%) 课堂学习态度是否积极、认真、端正,技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况(60%) 每缺勤一次扣平时成绩15分,病、事假一次扣5分,缺勤1/3及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试(30%)

3000米跑(男)、1500米跑(女)

注:身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育院系通用教材.羽毛球[M].人民体育出版社,2000

执笔人:李建荣

审核人:张永林

批准人:张世春

2016年8月24日修订

大学体育（乒乓球）01

课程代码：100701011

课程名称：大学体育（乒乓球） 英文名称：University sports（table tennis）

课程学分：1学分

课程学时：总学时：24学时 周学时：2学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适合专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民传教研室

一、本课程的性质、目的与任务

（一）课程性质

乒乓球是一项融体力、力量、速度、灵敏、弹跳为一体，以有氧代谢为基础，以快速、灵活、反应为主要特征，具有高速、灵活、反应快等特点的体育项目；它是一门技术性很强，集心理学、生理学、运动医学、营养学、力学等为一体的体育素质提高课程。

（二）课程目的

通过本课程的教学，使学生掌握乒乓球的理论知识，基本技战术、身体素质练习方法；培养学生坚强的意志品质，良好的心理素质和适应能力；帮助学生树立正确的健康概念，掌握科学锻炼的内容和方法，培养学生终身体育的意识和能力；增进学生身心健康，完成乒乓球课程及大学体育课程的培养目标。

（三）课程的任务

（1）系统掌握乒乓球运动的基本技战术，提高学生对乒乓球运动的兴趣，促进其身心健康，使学生身体得到均衡发展。

（2）使学生了解乒乓球运动的基本知识，学会乒乓球的比赛方法，体验乒乓球运动的乐趣，使之形成终身体育的思想。

（3）通过乒乓球课的学习，培养学生勇敢顽强、机智果断的意志品质，以

及与他人合作形成良好人际关系的能力，同时提高适应不同环境的能力。

(4) 通过教学和训练，全面提高学生的身体素质，达到身心健康的目标任务。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与示范教学相结合，理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分层次教学方法，针对不同基础的学生，不断提高他们的技术水平。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、教学内容与时数分配

(一) 理论部分	2学时
介绍乒乓球运动特点和锻炼价值	1学时
乒乓球运动基本理论知识	1学时
(二) 实践部分	20学时
1、基本技术	12 学时
准备姿势与步法移动，正、反手发球、接发球，正、反手挡球、推挡球，正、反手攻球	
2、基本战术	2 学时
发球抢攻、推挡球技术结合扣杀战术	
3、身体素质	6 学时
(三) 技术考核	2 学时
(四) 课程的重点与难点	

重 点：在于乒乓球运动基本知识和基本技能的教学，使学生在在学习过程中，逐步掌握乒乓球基本技术，并能在比赛中熟练应用，从而做到理论联系实际。

难 点：乒乓球基本技术的熟练和灵活应用；为学生在校学习期间和走向社会后继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力、反应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，为学好其他课程奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术考试（占50%）
- 2、平时成绩（占20%）
- 3、素质测试（占30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分：推挡、攻球技术（50%）

两人一组，由发球开始，限时1分钟推挡、攻球，有效正手攻球不得少于三次，按击球次数评定学生成绩。

乒乓球技术考核评分标准

等级	要求及评分标准	累计次数	分值
优秀	动作正确、协调、熟练	18以上	90~100
良好	动作正确、协调	15~17次	80~89
中等	动作正确、较协调	10~14次	70~79
及格	动作正确	8~10次	60~69
不及格	动作不正确	8次以下	59以下

- 2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）①上课不穿运动服和运动鞋，每次扣6分；②练习不认真、不积极、不遵守纪律等每次扣3分，情节严重的扣10分；③上课玩手机、网游扣6分。

（2）出勤情况（60%）①迟到一次扣1分、早退一次扣6分；②病假需就医诊断书或院（系）辅导员开证明，无以上手续的按事假处理，病假6~8次及以上重修；③事假一次扣3分，需院（系）开证明，事假6~8次及以上重修；④无故旷课一次扣6分，旷课5次及以上重修。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

[2] 肖树新.乒乓球[M].北京:北京师范大学出版社,2010.7

执笔人：毛永革

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016 年 8 月修订

大学体育（毽球）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（毽球） 英文名称：University Sports (shuttlecock)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

毽球课程是一门较系统的教授毽球运动的基本技能，培养毽球运动能力和裁判工作能力的基础课程。

（二）教学的目的和任务

1、掌握毽球运动的基本理论知识和技术，培养学生树立终身体育观念，全面发展学生的身体素质。

2、在初步掌握基本技术与战术的基础上，提高学生的基本技术、战术的应用能力，以适应比赛的需要，培养学生在比赛中协同作战的意识及临场裁判能力。

3、大力推广毽球这项民族传统体育运动，学会欣赏毽球运动，丰富校园文化。

二、本课程的教学基本要求

通过毽球课基础知识技术战术的学习和与锻炼，提高学生的技战术水平，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体方法和终身体育的意识。

三、课程的内容及学时分配

(一) 理论部分	2 学时
基础理论与毽球概述	2 学时
(二) 实践部分	20 学时
1、基本技能	6 学时
(1) 学习脚内侧起球技术	
(2) 学习脚外侧踢球技术	
(3) 学习脚背踢球技术	
(4) 学习大腿触球技术	
(5) 学习胸部触球技术	
(6) 学习头部触球技术	
(7) 学习正面脚内侧传球技术	
(8) 学习正脚背发球技术	
(9) 学习正面脚内侧发球技术	
(10) 学习自传球技术	
(11) 隔网练习一触一踢技术	
(12) 教学比赛	
2、基本战术	4 学时
一传一接技术；隔网一触一踢技术	
3、身体素质	6 学时
(1) 一般身体素质	
(2) 专项身体素质	
4、教学比赛	4 学时
(三) 技术考核	2 学时
(1) 脚内侧或正脚背发球	
(2) 连续踢、触球	
(四) 课程重点与难点	
1、课程的重点：毽球基本技术动作和战术配合	
2、课程的难点：技术的稳定性，战术配合的熟练性	

四、课程与其它课程的关系

毽球项目是大学体育课程中的基础课，通过毽球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50 分）

（1）脚内侧或正脚背发球（10 分）

学生站在发球区，每发一个球到对面场地得 2 分，五个球共 10 分。教师根据学生发球质量（力量、球飞行速度、高低、落点）给予评定。

（2）连续踢、触球（40 分）

受试者在半个球场上采用脚内侧、脚背、大腿或胸部连续踢、触球，计数个数确定成绩，球落地考试结束，计数满分 40 分。教师根据学生踢球高度（头部以上）、踢触球合理性和规范性给予评定。

2、平时成绩（20 分）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 6 次及 6 次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30 分）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 中华人民共和国国家体育运动委员会.毽球竞赛规则裁判法[M].北京:人

民体育出版社,2004

[3] 张军,龙明.毽球运动[M].北京:高等教育出版社,2008

[4] 王秀明.怎样踢毽球[M].北京:金盾出版社,1994.4

[5] 郑超,张泉林,高章宁.怎样踢好毽球[M].武汉:中国地质大学出版社,1999

执笔人: 张发帮

审核人: 姜 斌

批准人: 张世春

2016年8月24日修定

大学体育（排球）01

课程代码：100701011

课程名称：大学体育（排球） 英文名称：University sports（Volleyball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

本课程为大学一年级第一学期体育公共必修课

排球运动是当今世界上兼具竞技性和娱乐性，最流行、最成功的体育运动项目之一。它快速、刺激、并极具爆发力。排球比赛是两队运动员在由球网分开的场地上进行比赛的一种集体项目，双方各由 6 名队员组成，比赛的目的是两队遵守规则将球击过球网，使其落在对方的场地上，每队可通过 3 次击球将球击回对区。通过排球运动能够提高人们的运动能力，发展判断、反应、注意等素质，培养机智灵活、勇敢顽强、团结协作的精神。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高实战能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的。

（二）课程的目的

1、通过排球选项课的教学，使学生能够较全面地了解排球运动的特点和发展趋势；掌握排球运动的基本理论知识和技术、技能；培养学生长期进行排球运动的能力，从而推动学校排球运动的蓬勃发展，达到娱乐学生身心，增强学生体质，为广大学生营造一个良好的排球运动氛围。

2、通过排球实践课程的教学，培养学生对排球运动的浓厚兴趣，参与竞赛

的能力、临场裁判的能力。

3、通过排球理论课程的教学，培养学生的排球文化素养，使学生对排球运动有更加广泛、深层、理性的认识。

4、排球运动意识的培养，提高自我锻炼的能力和欣赏排球比赛的水平，促进学生身体机能、素质的发展，培养学生优良的思想作风和道德风范，提高学生的健康水平。

5、逐步培养学生对排球运动的浓厚兴趣，养成自觉锻炼的习惯，使排球运动成为学生终身体育的手段。

（三）课程的任务

本课程力求培养学生积极向上、拼搏进取、力争上游的生活态度，培养学生正确的价值观和人生观，激发学生阳光乐观的积极情绪，塑造良好的人格及健康的体魄。

二、本课程教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排运动量和运动内容，渐进的促进学生对本课程的兴趣和身体素质的提高。

2、教学方法的选用科学合理，组织教法恰当。

3、理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学互动。

4、注重学生心理健康，培养学生自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

三、教学内容与学时分配

（一）理论部分

2 学时

排球运动概述及技、战术基本知识简介

（二）实践部分

20 学时

1、排球基本技术

12 学时

排球移动基本技术、正面双手垫球、正面双手传球、发球

2、教学比赛

2 学时

3、身体素质

6 学时

（三）考核

2 学时

（四）本课程的重点与难点

重点：在本课程学习过程中以排球基本技术结合基本身体素质和专项身体素质练习，使学生掌握基本排球技术。

难点：本课程的学习中学生学会以思考技术代替模仿练习

四、课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技术，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，培养学生互助精神，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（50%）
- 2、平时成绩（20%）
- 3、身体素质（30%）

（二）考核方法与评分标准

1、技术部分（50%）

男生：垫球：两人对垫且间隔三米以上，每人12次为及格，每多垫一次加两分，32个及以上为满分。

发球：采用上手发球，发球五次，每球为20分，要求发球技术正确。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

女生：垫球：两人对垫且间隔三米以上，每人8次为及格，每多垫一次加两分，28个及以上为满分。

发球：采用下手发球，发球五次，每球为20分，要求发球技术正确。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

排球传球技术考核评分标准

项目	分值 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
		垫球	男	32	30	27	25	22	20	17	15	12
	女	28	26	13	21	18	16	13	11	8	6	4
发球	男	5	—	—	—	4	—	—	—	3	—	—
	女	5	—	—	—	4	—	—	—	3	—	—

2、平时成绩（20%）

(1) 课堂表现 (40%) 课堂学习态度是否积极、认真、端正, 技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 (60%) 每缺勤一次扣平时成绩15分, 病、事假一次扣5分, 缺勤1/3及以上者将被取消考试资格。

3、身体素质 (30%)

男生 3000 米女生 1500 米

注: 身体素质测试标准见总纲附表

六、参考书及资料

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育院系通用教材.排球[M].人民体育出版社,2000

[3] 排球竞赛规则 2013-2016[M].北京:人民体育出版社,2013

执笔人: 王路明

审核人: 李晓宇

批准人: 张世春

2016年8月24日修订

大学体育（足球）01

课程代号：100701011

课程名称：大学体育（足球） 英文名称：University sports（football）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：青海大学体育部球类教研室

一、本课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，足球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授足球运动理论与实践知识，培养学生足球基本能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。本大纲遵循社会主义的教育目的和大学体育（本科）的培养目标，着眼于培养体育专门人才的实际需要，从足球教学的实际出发，坚持突出教学性、实用性、科学性、先进性，力求从教学内容、教学手段与教学方法上有所突破，以使教学对象适应未来工作的需要。是足球必修课教学工作的依据。

（二）课程的目的

通过足球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。使学生初步掌握足球运动的基本知识，基本技术，基本战术，了解足球运动的基本规律。结合足球运动的特点，在教学中培养学生的集体主义精神、团结合作精神，培养良好的竞争意识。

（三）课程的任务

锻炼学生身体、增强体质；传授足球运动的基本知识、技术和技能；初步掌握组合技术的难度和技巧性，发展位置技术和配合技能，提高对抗能力。增大训练难度和强度，全面提高一般和专项身体素质水平。

二、本课程的教学基本要求

教学基本要求：通过足球课基础知识技术战术的学习与锻炼，提高学生的技战术水平，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体方法和终身体育的意识。

三、教学内容与学时分配

（一）理论部分	2 学时
足球运动的概述	
（1）简介足球运动的特点、作用和我国足球的发展简史	1 学时
（2）介绍现代足球运动发展的趋势和特点	1 学时
（二）实践部分	20 学时
1、足球的基本技术	9 学时
（1）颠球	
（2）传球	
（3）停球	
（4）运球	
（5）头顶球	
（6）抢截球	
（7）假动作	
（8）守门员技术	
（9）掷界外球	
2、足球的基本战术	4 学时
（1）进攻基础战术	
（2）防守技术	
（3）定位球战术	
（4）防守战术	
3、足球专项素质练习	7 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）本课程的重难点	

重点：掌握足球基本理论知识，基本技术、战术，了解足球运动发展的趋势与动态,基本掌握和了解比赛规则与裁判法

难点：掌握足球基本理论知识，基本技术；战术，比赛规则与裁判法的应用。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核内容及标准

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与形式

1、足球技术部分（50%）

男子：脚背内侧踢远，运用脚背内侧踢球的技术动作，每人三次.在宽 20 米的区域内,踢相应的远度得相应的分值。

女子：两人间距 8 米，运用脚弓传球技术，传球通过间隔 1 米标志物，每人五次

足球技术考核评分标准

男子	女子	分值	等级
40 米以上，技术动作正确、流畅	连续脚弓传球 5 次，技术动作正确、流畅	90~100 分	优秀
35 米~40 米技术动作正确、流畅	连续脚弓传球 4 次，技术动作正确、流畅	80~89 分	良好
30~35 米技术动作正确、流畅	连续脚弓传球 3 次，技术动作正确、流畅	70~79 分	中等
25 米~30 米技术动作基本正确	连续脚弓传球 3 次，技术动作基本正确、	60~69 分	及格
25 米以下	连续脚弓传球 3 次以下	59 分以下	不及格

2、平时成绩：满分 20 分 课堂表现、出勤情况

(1) 课堂表现 (40%) 课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 (60%) 每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 1/3 以上者取消考试资格。

3、身体素质 (30%)

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、参考书及资料

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育院系通用教材.足球[M].人民体育出版社,2000

[3] 足球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2015

[4] 足球裁判员手册[M].北京:北京体育大学出版社,2013

执笔人：张俊杰

审核人：李晓宇

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（篮球）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（篮球） 英文名称：University Sports（Basketball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授篮球运动理论与实践知识，培养学生篮球教学能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。

（二）课程的目的

通过篮球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。使学生初步掌握篮球运动的基本知识，基本技术，基本战术，了解篮球运动的基本规律。结合篮球运动的特点，在教学中培养学生的集体主义精神、团结合作精神，培养良好的竞争意识。

（三）课程的任务

锻炼学生身体、增强体质；传授篮球运动的基本知识、技术和技能；初步掌握组合技术的难度和技巧性，发展位置技术和配合技能，提高对抗能力。增大训练难度和强度，全面提高一般和专项身体素质水平。

二、本课程的教学基本要求

初步掌握、了解篮球运动的基本知识和技术、技能，学会锻炼身体的方式方

法，培养良好的道德素质。掌握常见的运动创伤的处置方法。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
篮球运动概述	2 学时
（二）实践部分	20 学时
1、篮球基本技术教学	8 学时
脚步移动、运球技术、传接球技术、投篮技术、个人防守技术、突破技术、抢篮板球	
2、篮球技战术	4 学时
3、身体素质	6 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
5、教学比赛	2 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：初步掌握篮球运动基本知识和基本技能，使学生在过程中，逐步掌握篮球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中得以应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：篮球基本技术、基础战术的初步配合和应用。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，通过教学比赛，培养学生的团队合作和共同完成目标的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）

3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

全场运球投篮：从篮下近距离投篮，投中计时全场运球行进间投篮（单手低手投篮），每次投篮必需投中才能继续下一次；男生总计两个来回，共计进四个球，女生一个来回，进两个球（第一个篮下投篮不算在内）。

篮球技术考核评分标准

男	女	分值	等级
30"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	30"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	90~100 分	优秀
30~33"，技术正确，动作协调舒展	30~33"，技术正确，动作协调舒展	80~89 分	良好
33~37"，技术正确动作较为协调	33~37"，技术正确，动作较为协调	70~79 分	中等
37~40"技术基本正确	37~40"，技术基本正确	60~69 分	及格
40"以后	40"以后	59 分以下分	不及格

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 以上者将被取消考试资格。

3、身体素质：（30%）

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育院系通用教材.篮球[M].北京:人民体育出版社,2000

[3] 篮球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2015

[4] 篮球裁判员手册[M].北京:北京体育大学出版社,2013

执笔人: 陈生琛 乔 峰

审核人: 李晓宇

批准人: 张世春

2016年8月24日修订

大学体育（武术）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（武术） 英文名称：University Sports (Martial arts)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

公共必修课，本课程是讲授太极拳理论、学习太极拳基本功为基础，练习太极拳为手段，以太极理论为指导；融修身养性、强身健体和防身自卫为一体的课程。本课程是将学校体育教育与中国武术文化有效地融合。本课程在培养学生对太极拳运动的兴趣和增强学生身体素质的基础上，通过教学，旨在使学生具有优良的武德，使学生掌握一定的太极拳运动基本知识和太极拳运动基本技能，培养锻炼身体的习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（二）课程的目的任务

1、通过本课程的教学，使学生了解太极拳运动文化的特点，基本掌握太极拳本知识与基本技能，传承民族体育文化；提高学生参加体育运动的认识，增进健康、增强体魄。

2、通过本课程的教学，内练精气神，外练筋骨皮，使学生深入体验中华传统文化，培养学生持之以恒的意志品质，起到很好的强身健体的作用。

3、通过本课程的学习，培养学生热爱中国传统文化，了解中国传统的哲学的辩证思想，形成科学的世界观，培养坚强而柔韧的意志品质，强健体魄，愉悦身心，提高生活质量。

二、本课程的教学基本要求

1、选择性与时效性相结合。课程内容应力求丰富多彩，为学生提供较大选择空间。要注意课程内容对促进学生健康发展的时效性，并注意与体育课程内容的衔接。

2、教学方法要讲究而专业化和多样化，提倡师生之间、学生与学生之间的多边互助活动，努力提高学生参与的积极性，最大限度的发挥学生的创造性。

3、让学生在体育运动过程中增强交流和团结，提高自身道德修养，培养坚持不懈的意志品质，激发竞争意识。

4、运动多媒体等教学手段，培养学生对体育的欣赏力，陶冶其情操。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
太极拳基本理论和传统体育文化	2 学时
（二）实践部分	20 学时
1、基本技能	2 学时
学习掌握简化二十四式太极拳基本技术及理论	
（1）太极拳基本步法及手法	1 学时
（2）身型身法	1 学时
（3）太极拳单式动作	8 学时
（4）太极拳整套技术	2 学时
2、身体素质	6 学时
（1）武术专项素质训练	
（2）中长跑训练	
（三）技评测试	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：简化二十四式太极拳运动基本知识和基本技能的教学，使学生在过程中，逐步掌握简化二十四式太极拳运动基本技术和基础理论，并能在练习中应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：简化二十四式太极拳的学习兴趣的引导，培养项目的兴趣，

为学生在校学习期间和终身体育打下坚实的基础。

四、课程与其它课程的关系

武术运动是大学体育课程中的其中一项，努力提高学生身体素质、健康水平和专项技，通过体育锻炼提高学生的认知能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

1、技术部分（50 分）

(1) 根据套路要求，单人或多人独立完成整套套路。

(2) 根据学生对整个套路完成的熟练程度以及对动作规格、方法、劲力、节奏、意识的掌握程度，依据武术规则进行严肃、认真、公正、正确地评定。

武术技术考核评分标准	分 值	等 级
1、不能连贯独立完成全套动作 2、太极拳的基本手型、手法、步型、步法、腿法、身型、姿势不标准，动作不能做到匀速连贯，能完成全套动作但态度不端正。	59 分以下	不及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等基本标准，姿势基本正确，精神集中，呼吸自然。 2、能连贯独立完成全套动作。	60~69 分	及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成较好，动作较清晰、标准、姿势较正确，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯独立完成全套动作。	70~79 分	中等
1、手型手法，步型，步法，腿法等完成清晰、标准、姿势正确，动作舒展柔和，精神集中，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯匀速独立的完成全套动作。	80~89 分	良好
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成清晰，符合规格。 2、动作连贯圆活，虚实分明，精神集中，呼吸自然，动作舒展柔和，重心平稳，身型保持良好。	90~100 分	优秀

2、平时成绩（20分）：出勤率与学习态度

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣15分，病、事假一次扣5分，缺勤1/3次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30分）

女生1500m，男生3000m测试

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7
- [2] 北京大学体育教研部编.太极拳·剑入门捷径[M].北京:北京大学出版社.1996
- [3] 孙南馨编.中国武术实战法[M].海南:海南摄影美术出版社.1993
- [4] 全国体育学院教材编委会编.武术[M].北京:人民体育出版社,1992

执笔人：姜 斌

审核人：张发帮

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（田径）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（田径） 英文名称：University Sports（Track and field）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

《大学体育田径》是青海大学各专业一二年级学生的一门基础课，是研究身体训练与人体健康、基础营养关系的科学。以学生身体练习为主要手段，以促进学生身体素质，提高学生运动水平，掌握基本身体训练方法为目的体育课程。

（二）课程的目的

通过田径的教学与实践过程，培养学生对田径运动的兴趣爱好，掌握中长跑、越野跑的完整技术以及技术教学的难点和重点。熟悉中长跑运动的基本知识和裁判规则。通过本学期中长跑教学，使学生身体素质，尤其是耐力素质有明显提高，从心理上不在抵触中长跑练习，使得学生在课余时间可以自主练习，积极练习，为校园阳光体育的开展奠定良好的基础。通过田径课的学习，使学生初步了解跑的自我锻炼方法，在日常中长跑练习中可以做到科学有效；通过本课程的学习使学生初步掌握日常锻炼的自我医务监督，一定程度的避免伤锻炼害事故的发生；提高学生体能，为《田径》后续课程的学习打下基础。

（三）课程的任务

1、结合田径教学特点,培养学生正确的世界观、人生观和价值观，培养学生良好的事业心和责任感。

2、充分认识田径类课程的竞技性、健身性和实用性等属性，了解田径运动文化特点，理解田径运动对人的生活和工作的重要价值，培养终身体育观念。

3、培养学生良好的意志品质、创新能力和合作精神，发展个性，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。

4、培养学生中长跑锻炼的兴趣。

二、本课程的教学基本要求

1、教师在教学中应注重培养团结协作意识；教书育人意识；身体素质意识；社会人文意识；人际交往意识；文化修养意识。

2、力求教学内容明确化，教学手段多样化，教学方法层次化。

3、教学手段要理论联系实际，注重学生实践能力的培养，以适应社会的需要；要以提高教学效果为目的充分利用现代化教学手段。

4、教师要加强职业道德修养和行为规范，严格管理，严格考核，以本大纲为依据，从实际出发，制订教学进度、课时计划、理论讲稿，保证大纲的内容在教学中的贯彻落实。

5、教学中要加强安全性教育，并做好防范与保护措施。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
田径运动概述和基本理论	
（二）实践部分	20 学时
1、中长跑	10 学时
（1）中长跑概述	
（2）中长跑的基本技术	
2、越野跑	6 学时
（1）越野跑的注意事项	
（2）越野跑练习	
3、身体素质	4 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

课程的重点：全面发展学生身体素质，侧重点在于提高学生的耐力素质和协调素质。

课程的难点：田径竞赛欣赏和参与体育锻炼的兴趣。

四、课程与其它课程的关系

田径运动是大学体育课程中的重要选项，通过田径运动学习，在以增强体质、发展身体素质、提高健康水平和培养意志品质为目的高等学校体育教育中，田径运动的作用是不可替代的，它是学校教育重要的组成部分。通过田径运动的学习培养学生积极进取，勇于克难、坚韧不拔的拼搏精神，从而为其它课程的学习奠定良好的精神基础和身体基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法及标准

1、技术部分（50%）

中长跑（男生 1000 米，女生 800 米）学生分组测试，每组不超过十五人。

田径技术考核评分标准

内容 分值	性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
中长跑	男	3'17"	3'22"	3'27"	3'34"	3'42"	3'55"	4'04"	4'22"	4'32"	4'42"	4'52"
	女	3'18"	3'24"	3'30"	3'34"	3'47"	3'59"	4'09"	4'24"	4'34"	4'39"	4'44"

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）旷课一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育学院普修通用教材.田径[M].北京:人民体育出版社,1992

[3] 2016年最新田径运动规则.[M].北京:人民体育出版社,2015

执笔人：王路明

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月24日修

大学体育（越野行走）01

课程编号：100701011

课程名称：大学体育（越野行走） 英文名称：University Sports (Nordic walking)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 24 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的目的

开设越野行走课程，拓展体育教学资源，丰富体育课程体系，为学生提供体验户外特色体育项目的机会；通过越野行走教学，使学生掌握越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。

（二）课程的任务

（1）初步学习越野行走知识，为传承越野行走文化服务。了解越野行走运动起源与发展概况，掌握越野行走运动的人文思想、科学原理、学习方法，提高学生学学习越野行走的兴趣，促进越野行走文化的有效传承。

（2）初步提高越野行走专项素质，为掌握越野行走技术服务。进行越野行走专项素质教学，全面发展学生的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等专项身体素质，为掌握越野行走技术奠定良好的素质基础。

（3）初步掌握越野行走基本技术、基本技能和方法，为提高身心健康水平服务。培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

二、本课程的教学基本要求

1、严格执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，合理安排教学内容，每节体育课须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%，要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、越野行走概述	1 学时
2、越野行走器材特点；越野行走的运动价值	1 学时
（二）实践部分	20 学时
1、专项技术教学	12 学时
站立姿势与平地走技术；山地行走技术；手杖操技术；持杖跑步技术；休闲 康复技术	
2、专项身体素质教学	6 学时
力量素质教学、速度素质教学、耐力素质教学、灵敏素质教学	
3、教学比赛	2 学时
越野行走的比赛组织、越野行走的教学比赛	
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	
1、课程的重点：越野行走运动价值、越野行走技术特点与越野行走安全管理，越野行走动作的合理运用。	
2、课程的难点：培养学生独立思考、解决困难的能力，提高自信心、促进身心健康。	

四、课程与其它课程的关系

越野行走是大学体育课程中的其中一项，通过越野行走教学，使学生掌握

越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

以技术评定为主，通过平地行走技术；长距离持杖走技术来确定技术水平。

越野行走技术考核评分标准

学 期	考 核 内 容	技评标准				权 重
		86~100 分	76~85 分	65~75 分	60~64 分	
本 学 期	平地行走技术	全部动作正确、规范、轻松、自然协调性好实效性较好	主要技术动作正确，次要阶段或环节还有不足或缺点但整体动作自然协调，实效性较好	主要技术阶段动作不够完善或次要阶段存在存在明显缺点整体动作不够自然、协调，具有一定的实效性	主要阶段、次要阶段都存在缺点，动作紧张，实效性一般	40%
	长距离持杖走技术					60%

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，

缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 袁吉,高爱国,袁林主编.越野行走教程[M].吉林:吉林大学出版社,2015.2

执笔人：张世春

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（健身瑜伽）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（健身瑜伽） 英文名称：University Sports (Fitness Yoga)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

瑜伽是学校体育中的一门课程。它是以身体的练习为手段，运用古老而易于掌握的瑜伽体式，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

（二）课程的目的

通过进一步学习健身瑜伽的体位法等内容，培养学生兴趣，鼓励学生积极参与该项运动，爱好瑜伽，具有较高的练习和欣赏瑜伽的能力。对瑜伽的健身价值有较高的认识，能根据自身的健康需求制定可行的瑜伽处方。

（三）课程的任务

（1）进一步学习瑜伽的理论知识，讲求高尚的道德风范和水平。

（2）根据需要，自创独立的个人瑜伽健身动作或组合，编排成套的具有实用价值，健身健美价值，有艺术观赏价值的成套动作。

（3）通过学习、考试培养学生的独创、想象力和表现力的个体人格素质，团结协作精神，组织及训练的能力

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

(一) 理论部分 **2 学时**

1、瑜伽大众健身意义 1 学时

2、瑜伽的创编原则及组织教法 1 学时

(二) 实践部分 **28 学时**

1、基本技能 18 学时

(1) 体位法：站、坐、卧的各类伸展、扭转、挤压、平衡等动作

(2) 呼吸法：胸式呼吸、腹式呼吸、完全式呼吸、鼻孔交替呼吸

(3) 冥想法：语音冥想

(4) 动作、呼吸、冥想的结合

(5) 根据需要设计适合的动作组合

(6) 自编并训练一套 15 分钟的集体瑜伽练习

2、身体素质 10 学时

(1) 一般身体素质

(2) 专项身体素质

(三) 技术考核 **2 学时**

(四) 课程重点与难点

1、课程的重点：练习瑜伽过程中，身心合一，呼吸冥想达到同步是重点

2、课程的难点：在学习过程中，明确每个动作的机理，掌握上下均衡，左右平衡等内外协调平衡。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质和健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

组织学生 3~4 人为 1 组，自编 15 分钟的集体瑜伽体式。

健身瑜伽技术考核评分标准

81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
动作规范、准确、呼吸和动作一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能很好地控制身体。	动作规范、准确、呼吸和动作基本一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能较好地控制身体。	动作基本规范、动作与动作之间有呼吸配合，基本能控制身体。	动作不规范、动作与动作之间无呼吸配合，不能控制身体。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7
- [2] 张慧兰,柏忠言编.《瑜伽》[M].北京:人民教育出版社,2000.10

执笔人：邢咏梅

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健身健美）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（健身健美） 英文名称：University Sports (Bodybuilding)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健身健美运动作为时下最流行运动，它包含了器具、徒手、操课等多种运动方式，本课程的开展有利于提高学生健身锻炼的兴趣。

（二）课程的目的

培养学生体育意识，提高学生的体育能力和兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯。

（三）课程的任务

在全面发展身体的基础上，大力发展健美专项身体素质，使学生身体素质上一个新台阶。通过健美教学，使学生身心得到全面发展，提高学生的自信心、自制力和创新精神。

二、本课程的教学基本要求

采用分组教学法和反复教学法使学生能相互学习、帮助，共同提高。注重学生的心理健康，培养学生的自信心、热心、爱心、形体的表现力、激情和持之以恒的优良品质。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分

2 学时

1、“肌肉关”的生理机制	1 学时
2、如何制定适合自己的健美训练方案	1 学时
(二) 实践部分	30 学时
1、基本技能	18 学时
(1) 健美练习	12 学时
(2) 自由造型练习	6 学时
2、身体素质	8 学时
(1) 一般身体素质	4 学时
(2) 专项身体素质	2 学时
(3) 专项身体素质测试	2 学时
3、观摩比赛和表演录像	2 学时
(三) 技术考核	2 学时
(四) 课程重点与难点	
1、课程的重点：掌握健美竞赛中形体类比赛的程序和自由造型的创编。	
2、课程的难点：掌握力量练习的基本理论和合理的制定运动训练计划。	

四、课程与其它课程的关系

健身健美是大学体育课程中的其中之一项，通过健身健美学习，有利于提高学生身体素质、健康水平和专项技术水平，培养学生的意志品质、道德修养及审美和创造美的能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

专项身体素质测试：男生深蹲，女生上斜举腿。班级模拟健美竞赛中形体类

规定动作比赛的名次来确定技术水平。

健身健美技术考核评分标准

1~40	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）22个以下；深蹲（男生）40KG以下。 2、班级模拟健美竞赛中形体类比赛名次居后。
61~80	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）23~35；深蹲（男生）41~60KG。 2、班级模拟健美竞赛中形体类比赛名次居中后。
41~60	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）36~45；深蹲（男生）61~80KG。 2、班级模拟健美竞赛中形体类比赛名次居中。
81~100	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）46~55；深蹲（男生）81~100KG。 2、班级模拟健美竞赛中形体类比赛名次居前。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩15分，病、事假一次扣5分，缺勤 $\frac{1}{3}$ 及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 最新网络VCD教学片

[3] 杨静宜,徐俊华编著.运动处方[M].高等教育出版社,2005

执笔人：邱亚娟

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健美操）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（健美操） 英文名称：University Sports (Aerobics)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，具有高度艺术性的体育项目。

（二）教学目的

本课程主要教授健美操基本动作（包括基本姿态动作、基本难度动作、基本动作和基本步伐组合），大学生健美操等级锻炼标准三级有氧操部分。通过练习，进一步培养正确体态，塑造美的形体、提高身体协调性、灵活性，并能创编适合自己锻炼的套路动作，达到增进健康，激发活力，愉悦身心的目的，培养锻炼身体的习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（三）课程的任务

1、通过学习初步掌握健美操的基本理论越野知识，以及它的特点和发展趋势。

2、基本掌握健美操的基本技术、基本技能和方法，努力提高身心健康，培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

课程的性质：健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，具有高度艺术性的体育项目。

二、本课程的教学基本要求

进一步学习和掌握健美操基本动作和基本理论知识、通过练习，培养正确体态，塑造美的形体、提高身体协调性、灵活性，并能创编适合自己锻炼的套路动作，达到增进健康，激发活力，愉悦身心的目的。

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法和安排学生带热身操使学生能相互学习、互相帮助，共同提高，还能提高组织能力。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识，并了解一些急救知识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、健美操的锻炼价值，如何起到健身和健美的作用	1 学时
2、如何进行编排及造型的设计	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、身体的基本动作及形体练习	1 学时
2、健美操基本步伐及基本技术	1 学时
3、健美操有氧操部分（三级）	12 学时
全国健美操大众锻炼标准三级有氧操部分	
4、健美操力量部分（三级）	1 学时
全国健美操大众锻炼标准三级力量部分	
5、形体组合（1）～（8）	2 学时
6、自编操	2 学时
7、身体素质	9 学时
（1）一般身体素质	

(2) 专项身体素质

(三) 技术考核部分

2 学时

(四) 本课程的重点与难点

重点：掌握健美操的基本技术和相关理论，培养学生终身体育的观念。

难点：在掌握基本技术和相关理论基础上一项终身体育锻炼的技能，为学生将来继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学生将来继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

独立表演全国健美操大众锻炼标准三级有氧操部分。

健美操技术考核评分标准

等级	要求及评分标准	分值
优秀	动作正确有力度，有表现力，音乐配合和谐。	90~100分
良好	动作基本准确，有一定力度，音乐配合比较合理。	80~89分
中等	动作基本准确，有一定力度，音乐配合基本准确。	70~79分
及格	独立完成动作，动作基本准确，音乐配合基本准确。	60~69分
不及格	不能独立完成动作，动作不够准确，无法与音乐配合。	59分以下分

- 2、平时成绩（20%）

(1) 课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况(60%)每缺勤一次扣平时成绩15分,病、事假一次扣5分,缺勤三分之一及三分之一以上者将被取消考试资格。

3、素质测试(30%)

3000米跑(男)、1500米跑(女)

注:身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 国家体育总局体操运动管理中心.健身健美操教练员指导员培训教材[M].
2004年1月

执笔人:李芬兰

审核人:张永林

批准人:张世春

2016年8月24日修订

大学体育（羽毛球）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（羽毛球） 英文名称：University Sports（badminton）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

羽毛球运动是一项既高雅，又有活力，集竞技和娱乐于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。

（二）课程的目的

通过羽毛球运动的教学与实践过程，使学生基本掌握羽毛球运动基础知识和基本技能，并在实践中不断巩固和提高，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，提高学生自我生存能力，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

（三）课程的任务

1、通过羽毛球运动的教学，使学生基本掌握羽毛球运动基本知识与基本技能，对羽毛球运动的价值有所了解，让学生体验羽毛球运动、热爱羽毛球运动、积极参与羽毛球运动、投身羽毛球运动。

2、通过羽毛球运动的教学，全面提高学生身体素质的同时，使学生学会在体力与智力高度紧张下独立思考迅速果断处理突发事件的能力，提高自我整体的能力。

3、通过羽毛球运动的教学，使学生培养锻炼身体的方法和终身体育的意识。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、羽毛球运动概述	1 学时
2、羽毛球运动的基本知识	
3、组织竞赛及方法	1 学时
（二）实践部分	30 学时
1、羽毛球运动的基本技术	16 学时
（1）羽毛球基础知识	
（2）握拍方法	
（3）脚步移动	
（4）发球、接发球技术	
（5）常用击球方式与方法	
（6）羽毛球规则与裁判法	
2、身体素质	10 学时
（1）速度：跑的专门性练习，短距离往返跑、冲刺跑	
（2）耐力：长距离跑、定时跑	
（3）速度耐力：各种变速跑	
（4）力量：俯卧撑、弹跳、腿部力量和腹背肌练习等	
3、教学比赛	2 学时
（三）技术考核	2 学时

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：在于羽毛球运动基本知识和基本技能的教学，使学生在学習过程中，基本掌握羽毛球基本技术，并能在比赛中应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：培养学生独立思考、解决困难的能力，提高自信心、促进身心健康。

四、课程与其它课程的关系

羽毛球运动是大学体育课程中的其中之一项，通过羽毛球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

考试内容：反手发网前球。

评分标准：发五个反手网前球。标准：技术评定为主，落点在接发球区前限制线 15 公分内，超过 15 公分越远分数越低，以此类推。

分 值	羽毛球技术考核评分标准
90~100 分	动作正确、非常协调，能很好的掌握击球点和协调发力，技术很协调、规范，球的落点准确到位。
80~89 分	动作正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，技术比较协调、规范，球的落点比较准确到位，没有出现明显的错误。
70~79 分	动作基本正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，技术基本协调、合理，球的落点基本准确到位，没有出现比较明显的错误。
60~69 分	技术动作基本正确、协调，基本能掌握好击球点和协调发力，技术基本协调、合理，球的落点基本准确到位，没有出现太明显的错误。
59 分以下	技术错误，动作极不协调，出现太明显错误，完全不能掌握击球方法，球的落点基本不到位。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育院系通用教材.羽毛球[M].人民体育出版社,2000

执笔人：李建荣

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（乒乓球）02

课程代码：100701021

课程名称：大学体育（乒乓球） 英文名称：University sports（Table tennis）

课程学分：1学分

课程学时：总学时：32学时 周学时：2学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适合专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民传教研室

一、本课程的性质、目的与任务

（一）课程性质

乒乓球是一项融体力、力量、速度、灵敏、弹跳为一体，以有氧代谢为基础，以快速、灵活、反应为主要特征，具有高速、灵活、反应快等特点的体育项目；它是一门技术性很强，集心理学、生理学、运动医学、营养学、力学等为一体的体育素质提高课程。

（二）课程目的

通过本课程的教学，使学生掌握乒乓球的理论知识，基本技术，战术；培养学生乒乓球的组织、编排能力和裁判能力；培养学生坚强的意志品质，良好的心理素质和适应能力；帮助学生立正确的健康概念，掌握科学锻炼的内容和方法，培养学生终身体育的意识和能力；营造校园阳光和快乐体育的氛围，达到校园乒乓体育活动与弘扬校园体育文化相结合，校内乒乓群体活动与校内和校际竞赛相结合，校内乒乓群体活动与全民健身运动相结合；塑造一批批乒乓球技术骨干，达到增强学生体质，增进学生身心健康，完成乒乓球课程及大学体育课程的培养目标。

（三）课程的任务

（1）系统掌握乒乓球运动的基本技术和战术，培养在比赛中合理运用基本

技、战术的能力，形成良好的运动习惯，提高学生对乒乓球运动的兴趣，促进其身心健康，使学生身体得到均衡发展。

(2) 使学生了解乒乓球运动的基本知识，学会乒乓球的比赛方法，体验乒乓球运动的乐趣，使之形成终身体育的思想。

(3) 通过各种形式的比赛提高学生的竞争性，并鼓励学生结合自身特点，形成自己的打球风格，具有个性特点。

(4) 通过乒乓球课的学习，培养学生勇敢顽强、机智果断的意志品质，以及与他人合作形成良好人际关系的能力，同时提高适应不同环境的能力。

(5) 通过教学和训练，全面提高学生的身体素质，达到身心健康的目标任务。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与示范教学相结合，理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分层次教学方法，针对不同基础的学生，不断提高他们的技战术水平。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、培养学生对乒乓球比赛的组织、编排、裁判和鉴赏能力。

6、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、教学内容与时数分配

(一) 理论部分

2学时

乒乓球运动的基本规则、比赛组织与裁判方法

(二) 实践部分

28学时

1、基本技术

10 学时

搓球、正、反手拉弧圈球技术

2、基本战术

4 学时

发球抢攻、发球抢拉、接发球抢拉、搓中拉弧圈球、弧圈球结合扣杀战术。

3、教学比赛 6 学时

循环赛、团体赛、对抗赛、淘汰赛及双打比赛。

4、身体素质 8 学时

(三) 技术考核 2 学时

(四) 课程的重点与难点

重点：在于乒乓球运动基本知识和基本技能的教 学，使学生在 学习过程中，逐步掌握乒乓球基本技术和战术，并能在比赛中熟练应用，从而做到理论联系实际。

难点：乒乓球基本技术和战术的熟练和灵活应用；为学生在校学习期间和走向社会后继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

乒乓球运动不仅可以发展大学生的灵活性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的能 力，改善心血管系统的机能，增强体质，也有助于培养大学生勇敢顽强、机智果断、沉着冷静的优良品质。乒乓球运动还可为大学生未来工作增强交 际、交往手段，为今后的职业能 力提升和学好其他课程奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

1、技术考试（占50%）

2、平时成绩（占20%）

3、素质测试（占30%）

(二) 考核方法与标准

1、技术部分：（50%）

(1) 教学比赛（40%）

团体分组循环赛（单或双打），每个团队必须参加完所有场次比赛，按照最后比赛积分评定名次，团队组员按照名次获得相对应的分值。

比赛排名分值标准

循环赛（团体单或双）	名次	1	2	3	4	5	6	7
	分值	100	90	80	70	60	50	40

(2) 左推右攻（60%）

两人一组，由发球开始，限时1分钟，依次推攻对方球台左右半区，其中有效正手攻球（或拉球）不得少于五次，按击球次数评定学生成绩。

左推右攻技术考核评分标准

等级	要求及评分标准	累计次数	分值
优秀	动作正确、协调、熟练	25次以上	90~100分
良好	动作正确、协调	20~24次	80~89分
中等	动作正确、较协调	15~19次	70~79分
及格	动作正确	10~14次	60~69分
不及格	动作不正确	10次以下	59分以下

2、平时成绩：（20分）

（1）课堂表现（40%）①上课不穿运动服和运动鞋，每次扣6分；②练习不认真、不积极、不遵守纪律等每次扣3分，情节严重的扣10分；③上课玩手机、网游扣6分。

（2）出勤情况（60%）①迟到一次扣1分、早退一次扣6分；②病假需就医诊断书或院（系）辅导员开证明，无以上手续的按事假处理，病假6~8次及以上重修；③事假一次扣3分，需院（系）开证明，事假6~8次及以上重修；④无故旷课一次扣6分，旷课5次及以上重修。

3、素质测试（30分）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

[2] 肖树新.乒乓球[M].北京:北京师范大学出版社,2010.7

执笔人：毛永革

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月修订

大学体育（毽球）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（毽球） 英文名称： University Sports (Shuttlecock)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

毽球课程是一门较系统的教授毽球运动的基本技能，培养毽球运动能力和裁判工作能力的基础课程。

（二）教学的目的和任务

1、掌握毽球运动的基本理论知识和技术，培养学生树立终身体育观念，全面发展学生的身体素质。

2、在初步掌握基本技术与战术的基础上，提高学生的基本技术、战术的应用能力，以适应比赛的需要，培养学生在比赛中协同作战的意识及临场裁判能力。

3、大力推广毽球这项民族传统体育运动，学会欣赏毽球运动，丰富校园文化。

二、本课程的教学基本要求

通过毽球课基础知识技术战术的学习和与锻炼，提高学生的技战术水平，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体方法和终身体育的意识。

三、课程的内容及学时分配

(一) 理论部分	2 学时
毽球运动概述、简史、特点和作用、内容分类、竞赛规则、裁判方法、竞赛组织工作、图解知识；毽球练习和训练时的注意事项；毽球运动的文化特点及健身作用与实用价值等	2 学时
(二) 实践部分	28 学时
1、基本技能	12 学时
(1) 准备姿势与移动步法	
(2) 起球技术	
(3) 进攻技术	
(4) 封网技术	
(5) 毽球基本战术	
(6) 进攻战术的组织形式	
(7) 接发球站位阵形	
(8) 防守进攻球的站位与配备	
(9) 毽球的竞赛及裁判工作	
(10) 毽球的裁判法	
(11) 教学比赛	
2、基本战术	4 学时
三人网毽基本战术	
3、身体素质	8 学时
(1) 一般身体素质	
(2) 专项身体素质	
4、教学比赛	4 学时
(三) 技术考核	2 学时
(1) 脚踏球或倒勾球	
(2) 两人传接球	
(四) 课程重点与难点	
1、课程的重点：毽球基本技术动作和战术配合	
2、课程的难点：技术的稳定性，战术配合的熟练性	

四、课程与其它课程的关系

毽球项目是大学体育课程中的基础课，通过毽球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50 分）

（1）脚踏球或倒勾球（自选一）（30 分）

学生站在网前，自传自踏球。每成功踏球到对面场地一个球得 2 分，十个球共 20 分。教师根据学生脚踏球质量（力量、球飞行速度、落点）给予评定。倒勾球（10 分）受试者在球网前自踢倒勾球。每成功倒勾到对方场地得 2 分，五个球共 10 分。教师根据学生倒勾球的质量（技术的熟练性、规范性、实战性和成功率）给予评定。

（2）两人传接球（20 分）

两人在球场隔网传接球，距离不限。连续不停传接球直到球落地为止，计数传接球次数，满分 20 分。教师根据学生传接球动作熟练性和规范性给予评定

2、平时成绩（20 分）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 6 次及 6 次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30 分）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7
- [2] 中华人民共和国国家体育运动委员会.毽球竞赛规则裁判法[M].北京:人民体育出版社,2004
- [3] 张军,龙明.毽球运动[M].北京:高等教育出版社,2008
- [4] 王秀明.怎样踢毽球[M].北京:金盾出版社,1994.4
- [5] 郑超,张泉林,高章宁.怎样踢好毽球[M].武汉:中国地质大学出版社,1999

执笔人：张发帮

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月24日修定

大学体育（排球）02

课程代码：100701021

课程名称：大学体育（排球） 英文名称：University sports（Volleyball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

本课程为大学一年级第二学期体育公共必修课

排球运动是当今世界上兼具竞技性和娱乐性，最流行、最成功的体育运动项目之一。它快速、刺激、并极具爆发力。排球比赛是两队运动员在由球网分开的场地上进行比赛的一种集体项目，双方各由 6 名队员组成，比赛的目的是两队遵守规则将球击过球网，使其落在对方的场地上，每队可通过 3 次击球将球击回对区。通过排球运动能够提高人们的运动能力，发展判断、反应、注意等素质，培养机智灵活、勇敢顽强、团结协作的精神。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高实战能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的。

（二）课程的任务

1、依据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个领域的基本目标和发展目标。发挥排球运动项目集体竞技的特点，以排球教学活动为基本手段，将排球技术、战术、比赛意识、身体素质、心理发展、团队合作精神和社交性融入教学过程，达到身心全面发展的目的，并培养对体育运动的兴趣，养成积极参与体育运

动的习惯。

2、通过排球课基础知识技术战术的学习与锻炼，进一步掌握排球基本技术，并在实战中可以很好的发挥；提高学生的技战术水平，实战中运用合理；提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体的方法和终身体育的意识。

（三）课程的目的

1、运动参与目的：通过排球技术基本教学，使学生参与到排球运动中，激发学生良好的学习动机使其发挥潜能，使学生初步掌握排球基本技术和战术，增强取得更大成功的愿望；逐步提高技战术水平及认知和欣赏水平，更好地在排球运动中体验运动的乐趣和成功的感受；养成自觉锻炼的习惯并初步形成“终身体育”的意识。

2、运动技能目的：掌握排球运动的发球、垫球、传球、扣球和拦网等基本技术，在掌握基本技术的前提下发展个人的运动能力。

3、身体健康目的：在排球练习和比赛中提高身体素质，发展体能，从而促进排球技术的学习与掌握，在比赛中有效地发挥出来；学会简单的测试体质健康状况的方法，根据自身的情况选择相应的锻炼活动；能够达到体质健康测试的相应标准。

4、心理健康目的：通过排球教学活动和比赛中的情感教育和发展过程，体验激情、快乐和成功感受，从而激发学习兴趣和动机；勇敢面对比赛的竞争压力，培养竞争与合作精神、勇敢顽强的作风、良好的体育道德、理智面对挫折的胜负观；善于调整心态，调解紧张情绪，消除不良情绪，提高心理承受能力，积极乐观地丰富自己的业余生活，

5、社会适应目的：在排球练习中公正地评价自己和他人，在“小集团（队）”中为自己准确地定位，团结协作、善于配合，与队友友好相处；正确对待处理竞争与合作的关系，将体育运动中的形成的良好的体育道德与合作精神运用于未来社会活动之中

二、教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排运动量和运动内容，渐进的促进学生对本课程的兴趣和身体素质的提高。

- 2、教学方法的选用科学合理，组织教法恰当。
- 3、理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学互动。
- 4、注重学生心理健康，培养学生自信心和拼搏精神，反对不良竞争。
- 5、通过对排球课基础知识、技术和战术的学习与锻炼，提高学生的技战术水平，提高学生身体素质，促进学生的排球兴趣，培养学生团结互助的精神和集体意识。

三、教学内容与学时分配

(一) 理论部分	2学时
排球竞赛组织工作与排球裁判方法	
(二) 实践部分	28学时
1、基本技术	6学时
体侧垫球、背传球、扣球、单人和双人拦网技术	
2、基本战术	6学时
边一二进攻阵型、中一二进攻阵型、心跟进防守阵型	
3、教学比赛	6学时
4、观看排球教学比赛	2学时
5、身体素质	8学时
(三) 技术考核	2学时
(四) 本课程的重点与难点	
重 点：熟练掌握排球基本技战术以及基本技战术在实战中的应用	
难 点：排球基本技术的规范性和灵活性；进一步理解排球运动的内涵。	

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技术，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，培养学生互助精神，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

1、技术部分（50%）

2、平时成绩（20%）

3、身体素质（30%）

（二）考核方法与评分标准

1、技术部分

男生：传球：两人对传且间隔三米以上，每人12次为及格，每多垫一次加两分，32个及以上为满分。

要求：技术动作准确，落点较好，传球高度良好

发球：采用上手发球技术，发球五次，发球落点不同则分值不同，具体为三米线内均为15分，一号位和五号位19分，六号位16分。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

女生：传球：两人对传且间隔三米以上，每人8次为及格，每多垫一次加两分，28个及以上为满分。

要求：技术动作准确，落点较好，传球高度良好

发球：采用下手发球技术，发球五次，发球落点不同则分值不同，具体为三米线内均为15分，一号位和五号位19分，六号位16分。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

排球传球技术考核评分标准

项目	分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
	性别											
传球	男	32	30	27	25	22	20	17	15	12	10	8
	女	28	26	23	21	18	16	13	11	8	6	4

发球技术考核评分标准

分值	19	15	15	15	19	16
落点	一号位	二号位	三号位	四号位	五号位	六号位

2、平时成绩

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣15分，病、事假一次扣5分，缺勤1/3

及以上者将被取消考试资格。

3、身体素质：（30%）

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、参考书及资料

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003

[2] 体育院系通用教材.排球[M].人民体育出版社,2000

[3] 排球竞赛规则 2013-2016[M].北京:人民体育出版社,2013

执笔人：王路明

审核人：李晓宇

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（足球）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（足球） 英文名称：University sports（football）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，足球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授足球运动理论与实践知识，培养学生足球运动能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。本大纲遵循社会主义的教育目的和大学体育（本科）的培养目标，着眼于培养体育专门人才的实际需要，从足球教学的实际出发，坚持突出教学性、实用性、科学性、先进性，力求从教学内容、教学手段与教学方法上有所突破，以使教学对象适应未来工作的需要。是足球必修课教学工作的依据。

（二）课程的目的

通过足球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。初步掌握足球运动的基本理论、基本知识、基本技能，了解足球运动的基本运动方法和手段，结合足球运动的特点，在教学中培养学生的集体主义精神、团结合作精神，培养良好的竞争意识。

（三）课程的任务

锻炼学生身体、增强体质；传授足球运动的基本知识、技术和技能；全面提高一般和专项身体素质水平。发展智力和战术思维能力，提高战术应变能力和实战水平；完善攻防战术体系。

二、本课程的教学基本要求

能够比较熟练掌握足球的基本知识和技术、技能，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、现代足球比赛的特点	1 学时
2、足球足球规则与裁判法常识	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、足球基本技术	12 学时
（1）脚背内侧传高远球	
（2）停球技术	
（3）运球	
（4）原地起跳头顶球技术	
（5）一对一对抗技术	
（6）脚背内侧拉球技术	
2、足球的基本战术	6 学时
（1）局部进攻战术	
（2）保护与补位	
（3）区域防守战术	
3、专项身体素质	10 学时
（三）基本技战术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：初步掌握足球运动基本知识和基本技能，使学生在学习过程中，逐步掌握足球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中得以应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：足球基本技术、基础战术的初步配合和应用。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高

学生的适应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，通过教学比赛，培养学生的团队合作和共同完成目标的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

考核内容：30 米运球过杆，起点在中圈罚球点，与第一个杆间隔 10 米，杆距为 5 米，不绕杆或射不进门均无成绩

足球技术考核评分标准			
男子	女子	分值	等级
11" ~10" 技术动作正确、规范，变向流畅、无明显停顿	15" ~14" 技术动作正确、规范，变向流畅、无明显停顿	90~100 分	优秀
12" ~11" 技术动作正确、规范，变向流畅、无停顿	16" ~15" 技术动作正确、规范，变向流畅、无停顿	80~89 分	良好
13" ~12" 技术动作正确、规范，变向流畅、有停顿	17" ~16" 技术动作正确、规范，变向流畅、有停顿	70~79 分	中等
14" ~13" 技术动作正确、规范，变向流畅、有明显停顿	18" ~17" 技术动作正确、规范，变向流畅、有明显停顿	60~69 分	及格
14"	18"	59 分以下	不及格

2、平时成绩（20%）

- （1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能

表现进步程度。

(2) 出勤情况(60%) 每缺勤一次扣平时成绩 15 分, 病、事假一次扣 5 分, 缺勤 1/3 以上者将被取消考试资格。

3、身体素质: (30%)

男生 3000 米女生 1500 米

注: 身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003

[2] 体育院系通用教材足球[M].人民体育出版社,2000

[3] 足球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2015

[4] 足球裁判员手册[M].北京:北京体育大学出版社,2013

执笔人: 张俊杰

审核人: 李晓宇

批准人: 张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（篮球）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（篮球） 英文名称：University Sports（Basketball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授篮球运动理论与实践知识，培养学生篮球教学能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。

（二）课程的目的

通过篮球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。初步掌握篮球运动的基本理论、基本知识、基本技能，了解篮球运动的基本运动方法和手段，结合篮球运动的特点，在教学中培养学生的集体主义精神、团结合作精神，培养良好的竞争意识。

（三）课程的任务

锻炼学生身体、增强体质；传授篮球运动的基本知识、技术和技能；全面提高一般和专项身体素质水平。发展智力和战术思维能力，提高战术应变能力和实战水平；完善攻防战术体系。

二、本课程的教学基本要求

能够比较熟练掌握篮球的基本知识和技术、技能，养成良好的行为习惯，形

成健康的生活方式。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
篮球运动概述	2 学时
（二）实践部分	28 学时
1、篮球基本技术教学	12 学时
脚步移动、运球技术、传接球技术、投篮技术、个人防守技术、突破技术、抢篮板球。	
2、篮球技战术	4 学时
3、身体素质	4 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
4、教学比赛	8 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：初步掌握篮球运动基本知识和基本技能，使学生在过程中，逐步掌握篮球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中得以应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：篮球基本技术、基础战术的初步配合和应用。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，通过教学比赛，培养学生的团队合作和共同完成目标的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）

3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

全场运球投篮：从篮下近距离投篮，投中计时全场运球行进间投篮（单手低手投篮），每次投篮必需投中才能继续下一次；男生总计两个来回，共计进四个球，女生一个来回，进两个球（第一个篮下投篮不算在内）。

篮球技术考核评分标准		分值	等级
男	女		
30"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	30"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	90~100 分	优秀
30~33"，技术正确，动作协调舒展	30~33"，技术正确，动作协调舒展	80~89 分	良好
33~37"，技术正确动作较为协调	33~37"，技术正确，动作较为协调	70~79 分	中等
37~40"技术基本正确	37~40"，技术基本正确	60~69 分	及格
40"以后	40"以后	59 分以下分	不及格

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 以上者将被取消考试资格。

3、身体素质（30%）

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003

[2] 体育院系通用教材.篮球[M].北京:人民体育出版社,2000

[3] 篮球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2015

[4] 篮球裁判员手册[M].北京:北京体育大学出版社,2013

执笔人: 陈生琛 乔 峰

审核人: 李晓宇

批准人: 张世春

2016年8月24日修订

大学体育（武术）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（武术） 英文名称：University Sports（Martial arts）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

公共必修课，四十二式太极拳是属于竞赛套路的一种，四十二式太极拳的创编目的主要是丰富竞赛太极拳种类，规范太极拳运动。是多种太极拳的混编太极拳项目，它融合了陈、杨、吴、武、孙等太极拳不同的动作特点，具有观赏性及艺术性的健身运动。本课程是讲授太极拳理论、学习太极拳基本功为基础，使学生掌握一定的太极拳运动基本知识和太极拳运动基本技能，培养锻炼身体的习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（1）课程的目的任务

1、通过本课程的教学，掌握四十二式太极拳的基本知识和技术、技能，学会锻炼身体的方式方法，培养学习兴趣和良好的道德素质，为深入学习其他武术项目奠定基础。

2、通过本课程的教学，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄和优良的品质，

3、通过本课程的学习，培养学生热爱中国传统文化，了解中国传统的哲学的辩证思想，形成科学的世界观，培养坚强而柔韧的意志品质，强健体魄，愉悦身心，提高生活质量。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
太极拳基本理论和传统体育文化	2 学时
（二）实践部分	28 学时
1、基本技能	
（1）四十二式太极拳基本步法、手法、身型	4 学时
（2）四十二式太极拳单式动作	14 学时
（3）四十二式太极拳整套技术	2 学时
2、身体素质	8 学时
武术专项素质训练	
（三）技评测试	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：四十二式太极拳运动基本知识和基本技能的教学，使学生在在学习过程中，逐步掌握四十二式太极拳运动基本技术和基础理论，并能在练习中应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：四十二式太极拳的学习兴趣的引导，培养项目的兴趣，为学生在校学习期间和终身体育打下坚实的基础。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项素质，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50 分）

（1）根据套路要求，单人或多人独立完成整套套路。

（2）根据学生对整个套路完成的熟练程度以及对动作规格、方法、劲力、节奏、意识的掌握程度，依据武术规则进行严肃、认真、公正、正确地评定。

武术技术考核评分标准	分 值	等 级
1、不能连贯独立完成全套动作 2、太极拳的基本手型、手法、步型、步法、腿法、身型、姿势不标准，动作不能做到匀速连贯，能完成全套动作但态度不端正。	59 分以下	不及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等基本标准，姿势基本正确，精神集中，呼吸自然。 2、能连贯独立完成全套动作。	60~69 分	及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成较好，动作较清晰、标准、姿势较正确，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯独立完成全套动作。	70~79 分	中等
1、手型手法，步型，步法，腿法等完成清晰、标准、姿势正确，动作舒展柔和，精神集中，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯匀速独立的完成全套动作。	80~89 分	良好
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成清晰，符合规格。 2、动作连贯圆活，虚实分明，精神集中，呼吸自然，动作舒展柔和，重心平稳，身型保持良好。	90~100 分	优秀

2、平时成绩（20 分）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能

表现进步程度。

(2) 出勤情况(60%) 每缺勤一次扣15分,病、事假一次扣5分,缺勤1/3次以上者将被取消考试资格

3、素质测试(30分)

3000米跑(男)、1500米跑(女)

注:身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003

[2] 北京大学体育教研部编.太极拳·剑入门捷径[M].北京:北京大学出版社,1996

[3] 孙南馨编.中国武术实战法[M].海南:海南摄影美术出版社.1993

[4] 全国体育学院教材编委会编.武术[M].北京:人民体育出版社,1992

执笔人:姜 斌

审核人:张发帮

批准人:张世春

2016年8月24日修订

大学体育（田径）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（田径） 英文名称：University Sports（Track and field）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

《大学体育田径》是青海大学各专业一二年级学生的一门基础课，是研究身体训练与人体健康、基础营养、医务监督等关系的科学。是以学生身体练习为主要手段，以促进学生身体素质，提高学生运动水平，掌握基本身体训练方法为目的的一门实用性课程。

（二）课程的目的

通过田径的教学与实践过程，培养学生对田径运动的兴趣爱好，掌握短跑、接力跑，侧向滑步以及背向滑步推铅球完整技术。熟悉短跑、铅球运动的基本知识和裁判规则。了解短跑类训练的一般性方法及机理，使学生日常训练中做到科学有效，并能够有一定的训练方法创新；初步掌握投掷类项目的自我锻炼方法，了解投掷技术的科学性，掌握一般性力量训练的方法，对人体肌肉活动情况有初步了解。激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成经常参加田径运动项目锻炼的习惯，从而为学生终身体育打下良好的技术、技能基础和理论基础。

（三）课程的任务

1、通过田径课实用技能类内容的学习，使学生掌握短跑、跳远、中长跑、铅球的方法与技能，促使学生能力更加全面的发展。

2、培养学生良好的意志品质、创新能力和合作精神，发展个性，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。

3、使学生明确认识田径运动既是一种竞技项目，又是一种健身手段。掌握田径运动的基本理论知识、基本技术、技能和方法，全面、系统地掌握和运用田径运动进行身体锻炼和增强体质的方法。

二、本课程的教学基本要求

1、在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出体育锻炼的实用性。有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并熟练运用。

2、坚持理论密切联系实际，对于课本中涉及到的各种体育锻炼的原理，一般不予深究。讲授时，尽可能借助实践环节，深入浅出地阐明其基本锻炼方法，旨在拓开学生的思路，并积极引导学生将主要精力放在掌握多种体育锻炼方法及具体应用上。

3、课堂讲授实行启发式、练习式，力求做到少而精，突出重点，并注意将提高学生身体素质放在重要位置。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
科学锻炼身体的方法	2 学时
（二）实践部分	28 学时
1、基本技术	18 学时
（1）短跑的基本技术	
（2）铅球的基本技术	
（3）介绍跳远运动	
2、基本战术	4 学时
接力跑中的棒次安排及战术运用	
3、身体素质	6 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

课程的重点：提高学生速度素质和力量素质

课程的难点：对田径运动运动的理解和兴趣培养

四、课程与其它课程的关系

田径运动是以增强学生体质、发展身体素质、提高健康水平和培养意志品质为目的体育运动，它是学校体育的重要组成部分。通过科学的田径锻炼，使得学生具有良好的身体基础，提高健康水平和充沛的精力，从而为其它课程的学习奠定良好的身体基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法及标准

1、技术部分（50%）

- (1) 100 米：学生分道测试，每组不超过四人。
- (2) 铅球：学生依次测试，共测三轮次，取最好成绩为最终成绩。
- (3) 最终成绩为两项成绩的平均成绩。

田径技术考核评分标准

内容分值	性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
100 米跑	男	12"8	12"9	13"2	13"5	13"8	14"1	14"4	14"7	15"0	15"3	15"6	15"9	16"2
	女	15"8	16"1	16"4	16"7	17"0	17"3	17"7	18"1	18"5	18"8	19"1	19"4	19"7
铅球 (男 5kg 女 4kg)	男	9.6m	9.3m	9.0m	8.7m	8.4m	8.1m	7.8m	7.5m	7.2m	6.9m	6.6m	6.3m	6.0m
	女	6.8m	6.6m	6.4m	6.1m	5.8m	5.5m	5.2m	5.0m	4.8m	4.6m	4.4m	4.2m	4.0m

2、平时成绩（20%）

(1) 课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况（60%）旷课一次扣 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤三分之一及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）：3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003

[2] 体育学院普修通用教材.田径[M].北京:人民体育出版社,1992

[3] 2016年最新田径运动规则 [M].北京:人民体育出版社,2015

执笔人：王路明

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月24日制定

大学体育（越野行走）02

课程编号：100701021

课程名称：大学体育（越野行走） 英文名称：University Sports (Nordic walking)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的目的

开设越野行走课程，拓展体育教学资源，丰富体育课程体系，为学生提供体验户外特色体育项目的机会；通过越野行走教学，使学生掌握越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。

（二）课程的任务

1、进一步学习和掌握越野行走知识，为传承越野行走文化服务。了解越野行走运动起源与发展概况，掌握越野行走运动的人文思想、科学原理、学习方法，提高学生学习越野行走的兴趣，促进越野行走文化的有效传承。

2、提高越野行走专项素质，为掌握越野行走技术服务。进行越野行走专项素质教学，全面发展学生的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等专项身体素质，为掌握越野行走技术奠定良好的素质基础。

3、进一步掌握越野行走基本技术、基本技能和方法，为提高身心健康水平服务。培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

二、本课程的教学基本要求

1、严格执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，合理安排教学内容，每节体育课须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%，要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分 **2 学时**

1、越野行走的基本规则、越野行走简易裁判法 1 学时

2、越野行走的比赛组织、越野行走的教学比赛 1 学时

（二）实践部分 **28 学时**

1、专项技术教学 16 学时

站立姿势与平地走技术；山地行走技术；手杖操技术；持杖跑步技术；休闲康复技术。

2、专项身体素质教学 6 学时

力量素质教学、速度素质教学、耐力素质教学、灵敏素质教学。

3、教学比赛 6 学时

越野行走的比赛组织、越野行走的教学比赛。

（三）技术考核 **2 学时**

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：越野行走运动价值、越野行走技术特点与越野行走安全管理，越野行走动作的合理运用。

2、课程的难点：培养学生独立思考、解决困难的能力，提高自信心、促进身心健康。

四、课程与其它课程的关系

越野行走是大学体育课程中的其中一项，通过越野行走教学，使学生掌握

越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

以技术评定为主，通过平地行走技术；山地行走技术；长距离持杖走技术来确定技术水平。

越野行走技术考核评分标准

学 期	考核内容	技评标准				权重
		86~100	76~85	65~75	60~64	
本 学 期	平地行走技术	全部动作正确、规范、轻松、自然协调性好实效性较好	主要技	主要技术	主要阶段、次要阶段都存在缺点，动作紧张，实效性一般	10%
	山地行走技术		术动作正确，	阶段动作不够完善		40%
	长距离持杖走技术		次要阶段或环节还有不足或缺点但整体动作自然协调，实效性较好	或次要阶段存在明显缺点整体动作不够自然、协调，具有一定的实效性		50%

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 袁吉,高爱国,袁林主编.越野行走教程[M].吉林:吉林大学出版社,2015.2

执笔人：张世春

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（健身瑜伽）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（健身瑜伽） 英文名称：University Sports (Fitness Yoga)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

瑜伽是学校体育中的一门课程。它是以身体的练习为手段，运用古老而易于掌握的瑜伽体式，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

（二）课程的目的

通过健身瑜伽的教学与实践过程，全面提高身体素质，增进健康，帮助学生形成利用瑜伽运动进行终生体育锻炼的能力，努力促进学生健康生活方式的形成，为学生课余的娱乐于休闲生活提供良好的服务。根据瑜伽运动的特点，掌握瑜伽锻炼的基本规律，改善大学生们生理、心理、情感和精神方面的能力，达到身体、心灵与精神和谐统一。

（三）课程的任务

- 1、学习瑜伽的基础理论知识，了解瑜伽的哲学基础。
- 2、通过课堂学习，让学生尽快建立正确的瑜伽体验，提高瑜伽练习的能力。
- 3、通过学习、考试培养学生的自控能力和与人和谐相处的能力。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、瑜伽的基本理论知识	1 学时
2、瑜伽发展的状况	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、基本技能	18 学时
(1) 体位法：站、坐、卧的各类伸展、扭转、挤压、平衡等动作	
(2) 呼吸法：胸式呼吸、腹式呼吸、完全式呼吸、鼻孔交替呼吸	
(3) 冥想法：语音冥想	
(4) 动作、呼吸、冥想的结合	
(5) 掌握一套综合的瑜伽练习套路（拜日式组合）	
2、身体素质	10 学时
(1) 一般身体素质	
(2) 专项身体素质	
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	
1、课程的重点：练习瑜伽过程中，身心合一，呼吸冥想达到同步是重点	
2、课程的难点：在学习过程中，明确每个动作的机理，掌握上下均衡，左右平等，内外协调平衡。	

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质和健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加

强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与形式

- 1、技术部分（50%）

组织学生 2~3 人为一组，对拜日式组合进行考核。

健身瑜伽技术考核评分标准

81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
动作规范、准确、呼吸和动作一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能很好地控制身体。	动作规范、准确、呼吸和动作基本一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能较好地控制身体。	动作基本规范、动作与动作之间有呼吸配合，基本能控制身体。	动作不规范、动作与动作之间无呼吸配合，不能控制身体。

- 2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

- 3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 张慧兰,柏忠言编.《瑜伽》[M].北京:人民教育出版社,2000.10

执笔人:邢咏梅

审核人:张永林

批准人:张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健身健美）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（健身健美） 英文名称：University Sports (Bodybuilding)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健身健美运动作为时下最流行运动，它包含了器具、徒手、操课等多种运动方式，本课程的开展有利于提高学生健身锻炼的兴趣。

（二）课程的目的

培养学生体育意识，提高学生的体育能力和兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯。

（三）课程的任务

在全面发展身体的基础上，大力发展健美专项身体素质，使学生身体素质上一个新台阶。使学生较为系统地了解健美运动的基本理论、知识，健美形体的评价及竞赛和裁判法，学以至用。

二、本课程的教学基本要求

采用分组教学法和反复教学法使学生能相互学习、帮助，共同提高。注重学生的心理健康，培养学生的自信心、热心、爱心、形体的表现力、激情和持之以恒的优良品质。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分

2 学时

1、简述健身与终身体育	1 学时
2、健身健美的基本知识	1 学时
(二) 实践部分	28 学时
1、基本技能	18 学时
(1) 健美练习	12 学时
(2) 规定动作练习	6 学时
2、身体素质	8 学时
(1) 一般身体素质	4 学时
(2) 专项身体素质	2 学时
(3) 专项身体素质测试	2 学时
3、观摩比赛和表演录像	2 学时
(三) 技术考核	2 学时
(四) 课程重点与难点	
1、课程的重点：健身器械的使用方法；健美规定动作的学习。	
2、课程的难点：掌握正确力量健身运动的锻炼方法。	

四、课程与其它课程的关系

健身健美是大学体育课程中的其中之一项，通过健身健美学习，有利于提高学生身体素质、健康水平和专项技术水平，培养学生的意志品质、道德修养及审美和创造美的能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

专项身体素质测试：男生仰卧推举，女生俯卧撑。健美比赛中规定动作技术

方法和自编造型表现力来确定技术水平。

健身健美技术考核评分标准

1~40	1、专项身体素质测试：俯卧撑（女生）12个以下；仰卧推举（男生）40KG以下。 2、规定动作和五个自编造型：不能独立完成。
41~60	1、专项身体素质测试：俯卧撑（女生）13~20个；仰卧推举（男生）41KG~60KG。 2、规定动作熟练，技术方法基本正确，五个自编造型编排一般，肌肉形态一般。
61~80	1、专项身体素质测试：俯卧撑（女生）21~30个；仰卧推举（男生）61KG~80KG。 2、规定动作熟练，技术方法较正确，五个自编造型编排合理，肌肉形态较好。
81~100	1、专项身体素质测试：俯卧撑（女生）31~40个；仰卧推举（男生）81KG~100KG。 2、规定动作熟练，技术方法正确，五个自编造型表现力好，肌肉形态优美。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩15分，病、事假一次扣5分，缺勤 $\frac{1}{3}$ 及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 最新网络 VCD 教学片

[3] 杨静宜,徐俊华编著.运动处方[M].高等教育出版社,2005

执笔人：邱亚娟

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健美操）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（健美操） 英文名称：University Sports (Aerobics)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，具有高度艺术性的体育项目。

（二）教学目的

本课程主要教授健美操基本动作(包括基本姿态动作、基本难度动作、基本动作、基本步伐组合和形体练习)，大学生健美操等级锻炼标准一至二级有氧操部分。通过练习，培养正确体态，塑造美的形体，提高身体协调性、灵活性，达到增进健康，激发活力，愉悦身心、提升高雅气质的目的。

（三）课程的任务

1、通过学习初步掌握健美操的基本理论越野知识，以及它的特点和发展趋势。

2、基本掌握健美操的基本技术、基本技能和方法，努力提高身心健康，培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

二、本课程的教学基本要求

学习和掌握健美操基本动作和基本理论知识、通过练习，培养正确体态，塑

造美的形体、提高身体协调性、灵活性，并能创编适合自己锻炼的套路动作，达到增进健康，激发活力，愉悦身心、提升高雅气质的目的。

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
健美操基本理论、特点及发展	2 学时
（二）实践部分	28 学时
1、身体的基本动作及形体练习	1 学时
2、健美操基本步伐及基本技术	2 学时
3、健美操有氧操部分（一至二级）	14 学时
（1）全国健美操大众锻炼标准一级有氧操部分	
（2）全国健美操大众锻炼标准二级有氧操部分	
4、健美操力量部分（一至二级）	2 学时
（1）全国健美操大众锻炼标准一级力量部分	
（2）全国健美操大众锻炼标准二级力量部分	
7、身体素质	9 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
（三）技术考核部分	2 学时
（四）本课程的重点与难点	

重 点：基本掌握健美操的基本技术和相关理论，并在实践中发展发展学生的全面素质。

难 点：在掌握基本技术和相关理论基础上一项终身体育锻炼的技

能，为学生。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好其它专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

独立表演全国健美操大众锻炼标准一级有氧操部分。

健美操技术考核评分标准

等级	要求及评分标准	分值
优秀	动作正确有力度，有表现力，音乐配合和谐。	90~100分
良好	动作基本准确，有一定力度，音乐配合比较合理。	80~89分
中等	动作基本准确，有一定力度，音乐配合基本准确。	70~79分
及格	独立完成动作，动作基本准确，音乐配合基本准确。	60~69分
不及格	不能独立完成动作，动作不够准确，无法与音乐配合。	59分以下分

- 2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤三分之一及三分之一以上者将被取消考试资格。

- 3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 国家体育总局体操运动管理中心.健身健美操教练员指导员培训教材[M].
2004年1月

执笔人：李芬兰

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（羽毛球）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（羽毛球） 英文名称：University Sports（badminton）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

羽毛球运动是一项既高雅，又有活力，集竞技和娱乐于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。

（二）课程的目的

通过羽毛球运动的教学与实践过程，使学生很好地掌握并提高羽毛球运动基础知识和基本技能，并在实践中不断巩固和提高，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，提高学生自我生存能力，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

（三）课程的任务

1、通过羽毛球运动的教学，使学生很好地掌握羽毛球运动基本知识与基本技能，对羽毛球运动的价值有深刻了解，让学生体验羽毛球运动、热爱羽毛球运动、积极参与羽毛球运动、投身羽毛球运动。

2、通过羽毛球运动的教学，全面提高学生身体素质的同时，使学生学会在体力与智力高度紧张下独立思考迅速果断处理突发事件的能力，提高自我整体的能力。

3、通过羽毛球运动的教学，使学生培养锻炼身体的方法和终身体育的意识。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、羽毛球运动概述	1 学时
2、羽毛球运动的基本知识	
3、组织竞赛及方法	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、羽毛球运动的基本技术	16 学时
（1）羽毛球基础知识	
（2）握拍方法	
（3）脚步移动	
（4）发球、接发球技术	
（5）常用击球方式与方法	
（6）羽毛球规则与裁判法	
2、身体素质	10 学时
（1）速度：跑的专门性练习，短距离往返跑、冲刺跑	
（2）耐力：长距离跑、定时跑	
（3）速度耐力：各种变速跑	
（4）力量：俯卧撑、弹跳、腿部力量和腹背肌练习等	
3、教学比赛	2 学时
（三）技术考核	2 学时

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：在于羽毛球运动基本知识和基本技能的教授，使学生在学过程中，掌握羽毛球基本技术，并能在比赛中应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：培养学生独立思考、解决困难的能力，提高自信心、促进身心健康。

四、课程与其它课程的关系

羽毛球运动是大学体育课程中的其中之一项，通过羽毛球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

考试内容：高远球技术

评分标准：受测者按要求站在距端线 1 米区域内，将同伴发过来的球分别在左、右区各击五个球，教师根据受测者完成技术的质量，累计球的落点给予评分。球落在端线内 0.72 米区域线内，为一个好球，一个好球得 10 分。

分 值	羽毛球技术考核评分标准
90~100 分	动作正确、非常协调，能很好的掌握击球点和协调发力，技术很协调、规范，球的落点准确到位。
80~89 分	动作正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，技术比较协调、规范，球的落点比较准确到位，没有出现明显的错误。
70~79 分	动作基本正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，技术基本协调、合理，球的落点基本准确到位，没有出现比较明显的错误。
60~69 分	技术动作基本正确、协调，基本能掌握好击球点和协调发力，技术基本协调、合理，球的落点基本准确到位，没有出现太明显的错误。
59 分以下	技术错误，动作极不协调，出现太明显错误，完全不能掌握击球方法，球的落点基本不到位。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

[2] 体育院系通用教材.羽毛球[M].人民体育出版社,2000

执笔人：李建荣

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（乒乓球）03

课程代码：100701031

课程名称：大学体育（乒乓球） 英文名称：University sports（Table tennis）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时：32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适合专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民传教研室

一、本课程的性质、目的与任务

（一）课程性质

乒乓球是一项融体力、力量、速度、灵敏、弹跳为一体，以有氧代谢为基础，以快速、灵活、反应为主要特征，具有高速、灵活、反应快等特点的体育项目；它是一门技术性很强，集心理学、生理学、运动医学、营养学、力学等为一体的体育素质提高课程。

（二）课程目的

通过本课程的教学，使学生掌握乒乓球的理论知识，基本技战术；培养学生坚强的意志品质，良好的心理素质和适应能力；帮助学生树立正确的健康概念，掌握科学锻炼的内容和方法，培养学生终身体育的意识和能力；营造校内乒乓群体活动与校内和校际竞赛相结合，校内乒乓群体活动与全民健身运动相结合的体育氛围；培养一批乒乓球技术骨干，达到增强学生体质，增进学生身心健康，完成乒乓球课程及大学体育课程的培养目标。

（三）课程的任务

1、系统掌握乒乓球运动的基本技术和战术，培养在比赛中合理运用基本技、战术的能力，形成良好的运动习惯，提高学生对乒乓球运动的兴趣，促进其身心健康，使学生身体得到均衡发展。

2、使学生了解乒乓球运动的基本知识，学会乒乓球的比赛方法，体验乒乓球运动的乐趣，使之形成终身体育的思想。

3、通过各种形式的比赛提高学生的竞争性，并鼓励学生结合自身特点，形成自己的打球风格，具有个性特点。

4、通过乒乓球课的学习，培养学生勇敢顽强、机智果断的意志品质，以及与他人合作形成良好人际关系的能力，同时提高适应不同环境的能力。

5、通过教学和训练，全面提高学生的身体素质，达到身心健康的目标任务。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与示范教学相结合，理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分层次教学方法，针对不同基础的学生，不断提高他们的技战术水平。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、教学内容与时数分配

（一）理论部分	2 学时
介绍乒乓球运动特点和锻炼价值	1 学时
乒乓球运动基本理论知识	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、基本技术	10 学时
准备姿势与步法移动，正、反手发球、接发球，正、反手挡球、推挡球，正、反手攻球	
2、基本战术	4 学时
发球抢攻、推挡球技术结合扣杀战术	
3、教学比赛	6 学时
单打升降赛	

4、身体素质 8 学时

(三) 技术考核 2 学时

(四) 课程的重点与难点

重点：在于乒乓球运动基本知识和基本技能的教

难点：乒乓球基本技术的熟练和灵活应用；为学生在校学习期间和走向社会后继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力、反应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，为学好其他课程奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

1、技术考试（占 50%）

2、平时成绩（占 20%）

3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

1、技术部分：（50%）

(1) 教学比赛（40%）

采取男女生分组单打比赛，要求每位学生参加所有场次的比赛，方可按照比赛成绩评定名次，并获得相对应的分值。

比赛排名分值技术考核评分标准

升降赛（单打）	名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	分值	100	98	95	92	90	87	84	81	78
	名次	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	分值	75	72	69	66	63	60	57	54	51
	名次	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	分值	48	45	42	39	36	33	30	27	24
	名次	28	29	30	31	32	33	34	35	...
	分值	21	18	15	10					

(2) 推挡攻球技术 (60%)

两人一组，由发球开始，限时 1 分钟推挡、攻球，有效正手攻球不得少于三次，按相应的击球次数评定学生成绩。

推挡攻球技术考核评分标准

等级	要求及评分标准	累计次数	分值
优秀	动作正确、协调、熟练	20 以上	90~~100
良好	动作正确、协调	17~19 次	80~~89
中等	动作正确、较协调	13~16 次	70~~79
及格	动作正确	10~12 次	60~~69
不及格	动作不正确	10 次以下	59 以下

2、平时成绩：(20%)

(1) 课堂表现 (40%) ①上课不穿运动服和运动鞋，每次扣 6 分；②练习不认真、不积极、不遵守纪律等每次扣 3 分，情节严重的扣 10 分；③上课玩手机、网游扣 6 分。

(2) 出勤情况 (60%) ①迟到一次扣 1 分、早退一次扣 6 分；②病假需就医诊断书或院（系）辅导员开证明，无以上手续的按事假处理，病假 6~8 次及以上重修；③事假一次扣 3 分，需院（系）开证明，事假 6~8 次及以上重修；④无故旷课一次扣 6 分，旷课 5 次及以上重修。

3、素质测试 (30%)

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

[2] 肖树新.乒乓球[M].北京:北京师范大学出版社,2010.7

执笔人：毛永革

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016 年 8 月修订

大学体育（毽球）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（毽球） 英文名称：University Sports (shuttlecock)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

毽球课程是一门较系统的教授毽球运动的基本技能，培养毽球运动能力和裁判工作能力的基础课程。

（二）教学的目的和任务

1、毽球的基本技术和基本战术。通过练习，可以锻炼反应能力和判断能力，培养勇敢、顽强、机智果断坚忍不拔勇于克服困难等优良品质和团结互助遵守纪律的集体主义精神。

2、毽球运动通过练习可疗疾健身、修身养性、健美益智，开悟智慧、激发潜能、技击防卫，达到维持健康、提升气质、提高生活质量，培养终身体育意识的目的。

二、本课程的教学基本要求

1、通过毽球课基础知识技术战术的学习和与锻炼，提高学生的技战术水平，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力。

2、学会锻炼身体的方法和终身体育的意识。

3、掌握毽球运动的基本理论知识和技术，培养学生树立终身体育观念，全

面发展学生的身体素质。

三、课程的内容及学时分配

(一) 理论部分	2 学时
1、基础理论与毽球概述	2 学时
(二) 实践部分	28 学时
1、基本技能	12 学时
(1) 学习脚内侧起球技术	
(2) 学习脚外侧踢球技术	
(3) 学习脚背踢球技术	
(4) 学习大腿触球技术	
(5) 学习胸部触球技术	
(6) 学习头部触球技术	
(7) 学习正面脚内侧传球技术	
(8) 学习正脚背发球技术	
(9) 学习正面脚内侧发球技术	
(10) 学习自传球技术	
(11) 隔网练习一触一踢技术	
(12) 教学比赛	
2、基本战术	4 学时
一传一接技术；隔网一触一踢技术	
3、身体素质	8 学时
(1) 一般身体素质	
(2) 专项身体素质	
4、教学比赛	4 学时
(三) 技术考核	2 学时
1、脚内侧或正脚背发球	1 学时
2、连续踢、触球	1 学时
(四) 课程重点与难点	
1、课程的重点：毽球基本技术动作和战术配合	

2、课程的难点：技术的稳定性，战术配合的熟练性

四、课程与其它课程的关系

毽球项目是大学体育课程中的基础课，通过毽球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

（1）脚内侧或正脚背发球（10%）

学生站在发球区，每发一个球到对面场地得 2 分，五个球共 10 分。教师根据学生发球质量（力量、球飞行速度、高低、落点）给予评定。

（2）连续踢、触球（40%）

受试者在半个球场上采用脚内侧、脚背、大腿或胸部连续踢、触球，计数个数确定成绩，球落地考试结束，计数满分 40 分。教师根据学生踢球高度（头部以上）、踢触球合理性和规范性给予评定。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 6 次及 6 次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7
- [2] 中华人民共和国国家体育运动委员会.毽球竞赛规则裁判法.北京:人民体育出版社,2004
- [3] 张军,龙明.毽球运动.北京:高等教育出版社,2008
- [4] 王秀明.怎样踢毽球.北京:金盾出版社,1994.4
- [5] 郑超,张泉林,高章宁.怎样踢好毽球.武汉:中国地质大学出版社,1999

执笔人：张发帮

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月24日修定

大学体育（排球）03

课程代码：100701031

课程名称：大学体育（排球） 英文名称：University sports（Volleyball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

本课程为大学二年级第一学期体育公共必修课

排球运动是当今世界上兼具竞技性和娱乐性，最流行、最成功的体育运动项目之一。它快速、刺激、并极具爆发力。排球比赛是两队运动员在由球网分开的场地上进行比赛的一种集体项目，双方各由 6 名队员组成，比赛的目的是两队遵守规则将球击过球网，使其落在对方的场地上，每队可通过 3 次击球将球击回对区。通过排球运动能够提高人们的运动能力，发展判断、反应、注意等素质，培养机智灵活、勇敢顽强、团结协作的精神。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高实战能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的。

（二）课程的目的

1、通过排球选项课的教学，使学生能够较全面地了解排球运动的特点和发展趋势；掌握排球运动的基本理论知识和技术、技能；培养学生长期进行排球运动的能力，从而推动学校排球运动的蓬勃发展，达到娱乐学生身心，增强学生体质，为广大学生营造一个良好的排球运动氛围。

2、通过排球实践课程的教学，培养学生对排球运动的浓厚兴趣，参与竞赛

的能力、临场裁判的能力。

3、通过排球理论课程的教学，培养学生的排球文化素养，使学生对排球运动有更加广泛、深层、理性的认识。

4、排球运动意识的培养，提高自我锻炼的能力和欣赏排球比赛的水平，促进学生身体机能、素质的发展，培养学生优良的思想作风和道德风范，提高学生的健康水平。

5、逐步培养学生对排球运动的浓厚兴趣，养成自觉锻炼的习惯，使排球运动成为学生终身体育的手段。

（三）课程的任务

本课程力求培养学生积极向上、拼搏进取、力争上游的生活态度，培养学生正确的价值观和人生观，激发学生阳光乐观的积极情绪，塑造良好的人格及健康的体魄。

二、本课程教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排运动量和运动内容，渐进的促进学生对本课程的兴趣和身体素质的提高。

2、教学方法的选用科学合理，组织教法恰当。

3、理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学互动。

4、注重学生心理健康，培养学生自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

三、教学内容与学时分配

（一）理论部分	1 学时
排球运动概述及技、战术基本知识简介	
（二）实践部分	31 学时
1、排球基本技术	18 学时
排球移动基本技术、正面双手垫球、正面双手传球、发球	
2、教学比赛	4 学时
3、身体素质	8 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）本课程的重点与难点	

重点：在本课程学习过程中以排球基本技术结合基本身体素质和专项身体素质练习，使学生掌握基本排球技术

难点：本课程的学习中学生学会以思考技术代替模仿练习

四、课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技术，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，培养学生互助精神，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法及评分标准

（一）考核内容

- 1、技术部分（50%）
- 2、平时成绩（20%）
- 3、身体素质（30%）

（二）评分标准

1、技术部分（50%）

男生：垫球：两人对垫且间隔三米以上，每人12次为及格，每多垫一次加两分，32个及以上为满分。

发球：采用上手发球技术，发球五次，每球为20分，要求发球技术正确。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

女生：垫球：两人对垫且间隔三米以上，每人8次为及格，每多垫一次加两分，28个及以上为满分。

发球：采用下手发球技术，发球五次，每球为20分，要求发球技术正确。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

排球传球技术考核评分标准

项目	分值 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
		垫球	男	32	30	27	25	22	20	17	15	12
女	28		26	13	21	18	16	13	11	8	6	4
发球	男	5	—	—	—	4	—	—	—	3	—	—
	女	5	—	—	—	4	—	—	—	3	—	—

2、平时成绩：（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩15分，病、事假一次扣5分，缺勤1/3及以上者将被取消考试资格。

3、身体素质：（30%）

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、参考书及资料

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育院系通用教材.排球[M].人民体育出版社,2000

[3] 排球竞赛规则 2013-2016[M].北京:人民体育出版社,2013

执笔人：王路明

审核人：李晓宇

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（足球）03

课程代号：100701031

课程名称：大学体育（足球） 英文名称：University sports（Football）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：青海大学体育部球类教研室

一、本课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，足球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授足球运动理论与实践知识，培养学生足球基本能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。本大纲遵循社会主义的教育目的和大学体育（本科）的培养目标，着眼于培养体育专门人才的实际需要，从足球教学的实际出发，坚持突出教学性、实用性、科学性、先进性，力求从教学内容、教学手段与教学方法上有所突破，以使教学对象适应未来工作的需要。是足球必修课教学工作的依据。

（二）课程的目的

通过足球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。使学生初步掌握足球运动的基本知识，基本技术，基本战术，了解足球运动的基本规律。结合足球运动的特点，在教学中培养学生的集体主义精神、团结合作精神，培养良好的竞争意识。

（三）课程的任务

锻炼学生身体、增强体质；传授足球运动的基本知识、技术和技能；初步掌握组合技术的难度和技巧性，发展位置技术和配合技能，提高对抗能力。增大训练难度和强度，全面提高一般和专项身体素质水平。

二、本课程的教学基本要求

教学基本要求：通过足球课基础知识技术战术的学习与锻炼，提高学生的技战术水平，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体方法和终身体育的意识。

三、教学内容与学时分配

（一）理论部分	2 学时
足球运动的概述	
1、简介足球运动的特点、作用和我国足球的发展简史	1 学时
2、介绍现代足球运动发展的趋势和特点。	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、足球的基本技术	12 学时
（1）颠球	
（2）传球	
（3）停球	
（4）运球	
（5）头顶球	
（6）抢截球	
（7）假动作	
（8）守门员技术	
（9）掷界外球	
2、足球的基本战术	6 学时
（1）进攻基础战术	
（2）防守技术	
（3）定位球战术	
（4）防守战术	
（3）足球专项素质练习	10 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）本课程的重难点	

重点：掌握足球基本理论知识，基本技术、战术，了解足球运动发展的趋势与动态，基本掌握和了解比赛规则与裁判法。

难点：掌握足球基本理论知识，基本技术；战术，比赛规则与裁判法的应用。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核内容及方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、足球技术部分：（50%）

男子：脚背内侧踢远，运用脚背内侧踢球的技术动作，每人三次。在宽 20 米的区域内，踢相应的远度得相应的分值。

女子：两人间距 8 米，运用脚弓传球技术，传球通过间隔 1 米标志物，每人五次

足球技术考核评分标准			
男子	女子	分值	等级
40 米以上，技术动作正确、流畅	连续脚弓传球 5 次，技术动作正确、流畅	90~100 分	优秀
35 米~40 米技术动作正确、流畅	连续脚弓传球 4 次，技术动作正确、流畅	80~89 分	良好
30~35 米技术动作正确、流畅	连续脚弓传球 3 次，技术动作正确、流畅	70~79 分	中等
25 米~30 米技术动作基本正确	连续脚弓传球 3 次，技术动作基本正确、	60~69 分	及格
25 米以下	连续脚弓传球 3 次以下	59 分以下	不及格

2、平时成绩：满分 20 分 课堂表现、出勤情况

(1) 课堂表现 (40%) 课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 (60%) 每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 1/3 以上者取消考试资格。

3、身体素质：(30%)

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、参考书及资料

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育院系通用教材.足球[M].人民体育出版社,2000

[3] 足球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2015

[4] 足球裁判员手册[M].北京:北京体育大学出版社,2013

执笔人：张俊杰

审核人：李晓宇

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（篮球）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（篮球） 英文名称：University Sports（Basketball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授篮球运动理论与实践知识，培养学生篮球教学能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。

（二）课程的目的

通过篮球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。使学生全面掌握篮球运动的基本技术和基本战术，提高学生的篮球运动专项身体素质、技战术运用与实战能力。拥有现代篮球意识和较为全面的篮球技、战术实践水平，并具备一定的实战对抗运用能力。

（三）课程的任务

通过组织教学和身体练习，增强学生体质，在教学中传授篮球运动的基础知识，基本技术和基本技能；大力提高身体训练水平和篮球运动主导身体素质。加强战术意识训练，形成全队攻、守战术体系。并在教学中对学生进行思想品德教育。

二、本课程的教学基本要求

在篮球运动基本知识和基本技能的教学中，使学生在学习过程中，初步掌握

篮球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中应用。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
篮球规则、裁判法	2 学时
（二）实践部分	28 学时
1、篮球基本技术教学	10 学时
脚步移动、运球技术、传接球技术、投篮技术、个人防守技术、突破技术、抢篮板球	
2、篮球技战术	6 学时
3、身体素质	6 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
4、教学比赛	6 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：熟练掌握篮球运动基本知识和基本技能，使学生在过程中，逐步掌握篮球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中熟练应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：篮球基本技术、基础战术的初步配合和应用。

3、篮球基本技术、基础战术的熟练配合和灵活应用；为学生在校学习期间和走向社会后继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

1、技术部分（占 50%）

2、平时成绩（占 20%）

3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

篮下自抛自抢篮板球开始，传球至罚球线延长线至三分线外侧的协助队员完成一次发动快攻，行进间接回传球运球至中线与边线的夹角处附近完成后运球转身运球，传球给落位于对面三分线内侧的协助队员做持球突破并行进间投篮（投中），抢篮板球返回，运球至另一侧中线与边线交接处附近完成体前变向运球，传球至罚球线延长线与边线交叉点的协助队员，跑动至篮下接传球完成跳投，投中结束。

篮球技术考核评分标准		分值	等级
男	女		
25"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	30"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	90~100 分	优秀
25~28"，技术正确，动作协调舒展	30~33"，技术正确，动作协调舒展	80~89 分	良好
28~31"，技术正确动作较为协调	33~36"，技术正确，动作较为协调	70~79 分	中等
31~35"技术基本正确	36~40"，技术基本正确	60~69 分	及格
35"以后，有两项以上的技术严重错误	40"以后，有两项以上的技术严重错误	59 以下分	不及格

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 以上者将被取消考试资格。

3、身体素质：（30%）

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 杨文轩.大学体育[M].北京:高等教育出版社,2008
- [2] 任晋军.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2006
- [3] 体育院系通用教材.篮球[M].北京:人民体育出版社,2000

执笔人：陈生琛 乔 峰

审核人：李晓宇

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（武术）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（武术） 英文名称：University Sports（Martial arts）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

1、公共必修课，课程是为本校学生了解太极拳的基本知识，掌握陈氏太极拳传统套路的基本动作，强身健体，放松身心而开设的。

2、发展学生的身体素质，促进其生理、心理、机能水平的提高。

3、初步掌握陈氏太极拳的基本原理、基本技术。

4、了解陈氏太极拳的简单术语，懂得太极拳对体质的影响，提高对陈氏太极拳的兴趣。

5、培养学生集体主义思想和勇敢顽强的意志品质，养成良好的体育锻炼习惯。

（二）课程的目的

本课程是讲授本课程在培养学生对武术运动的兴趣和增强学生身体素质的基础上，使学生掌握长拳或陈氏太极拳运动理论和基本技能，培养锻炼身体的习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（三）课程的任务

1、本课程主要通过长拳或陈氏太极拳第 1 段运动基础知识的学习与技术动作的掌握，使学生学会长拳或陈氏太极拳第 1 段运动基本知识和武术专项素质，

2、通过定向本课程的教学，使学生提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体方法和终身体育的意识，为深入学习其他武术项目奠定基础。

3、通过本课程的学习，通过对民族传统体育项目——武术（长拳或陈氏太极拳1段）的学习，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体方法和终身体育的意识。

二、本课程的教学基本要求

1、在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出体育锻炼的实用性。有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并熟练运用。

2、坚持理论密切联系实际，对于课本中涉及到的各种体育锻炼的原理，一般不予深究。讲授时，尽可能借助实践环节，深入浅出地阐明其基本锻炼方法，旨在拓开学生的思路，并积极引导学生将主要精力放在掌握多种体育锻炼方法及具体应用上。

3、课堂讲授实行启发式讲解，练习力求做到少而精，突出重点，并注意将提高学生身体素质放在重要位置。

4、坚持课余锻炼是教好、学好本门课程的关键。在整个教学过程中，将根据正常教学进度布置一定量的课余锻炼要求，要求学生养成良好的体育锻炼习惯

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
长拳或陈氏太极拳基本理论和传统体育文化	
（二）实践部分	28 学时
1、基本技能	
（1）长拳、陈氏太极拳基本步法、手法、	2 学时
（2）长拳、陈氏太极拳身型	2 学时
（3）长拳、陈氏太极拳单式动作	14 学时
（4）长拳、陈式太极拳整套技术。	2 学时
2、身体素质	8 学时

武术专项素质训练

（三）技评测试

2 学时

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：长拳或陈氏太极拳运动基本知识和基本技能的教学，使学生在在学习过程中，逐步掌握长拳或陈氏太极拳运动基本技术和基础理论，并能在练习中应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：长拳或陈氏太极拳第 1 段的学习兴趣的引导，培养项目的兴趣，为学生在校学习期间和终身体育打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技术技能，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50 分）

- （1）根据套路要求，单人或多人独立完成整套套路。
- （2）根据学生对整个套路完成的熟练程度以及对动作规格、方法、劲力、节奏、意识的掌握程度，依据武术规则进行严肃、认真、公正、正确地评定。

武术技术考核评分标准	分值	等级
1、不能连贯独立完成全套动作 2、太极拳的基本手型、手法、步型、步法、腿法、身型、姿势不标准，动作不能做到匀速连贯，能完成全套动作但态度不端正。	59分以下	不及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等基本标准，姿势基本正确，精神集中，呼吸自然。 2、能连贯独立完成全套动作。	60~69分	及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成较好，动作较清晰、标准、姿势较正确，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯独立完成全套动作。	70~79分	中等
1、手型手法，步型，步法，腿法等完成清晰、标准、姿势正确，动作舒展柔和，精神集中，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯匀速独立的完成全套动作。	80~89分	良好
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成清晰，符合规格。 2、动作连贯圆活，虚实分明，精神集中，呼吸自然，动作舒展柔和，重心平稳，身型保持良好。	90~100分	优秀

2、平时成绩（20分）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣15分，病、事假一次扣5分，缺勤1/3次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30分）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7
- [2] 北京大学体育教研部编.太极拳·剑入门捷径[M].北京:北京大学出版社.1996
- [3] 孙南馨编.中国武术实战法[M].海南.海南摄影美术出版社.1993
- [4] 全国体育学院教材编委会编.武术[M].北京.人民体育出版社,1992

执笔人：姜 斌

审核人：张发帮

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（田径）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（田径） 英文名称：University Sports（Track and field）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

《大学体育田径》是青海大学各专业一二年级学生的一门基础课，是研究身体训练与人体健康、基础营养关系的科学。以学生身体练习为主要手段，以促进学生身体素质，提高学生运动水平，掌握基本身体训练方法为目的体育课程。

（二）课程的目的

通过田径的教学与实践过程，培养学生对田径运动的兴趣爱好，掌握中长跑、越野跑的完整技术以及技术教学的难点和重点。熟悉中长跑运动的基本知识和裁判规则。通过本学期中长跑教学，使学生身体素质，尤其是耐力素质有明显提高，从心理上不在抵触中长跑练习，使得学生在课余时间可以自主练习，积极练习，为校园阳光体育的开展奠定良好的基础。通过田径课的学习，使学生初步了解跑的自我锻炼方法，在日常中长跑练习中可以做到科学有效；通过本课程的学习使学生初步掌握日常锻炼的自我医务监督，一定程度的避免伤锻炼害事故的发生；提高学生体能，为《田径》后续课程的学习打下基础。

（三）课程的任务

1、结合田径教学特点，培养学生正确的世界观、人生观和价值观，培养学生良好的事业心和责任感。

2、充分认识田径类课程的竞技性、健身性和实用性等属性，了解田径运动文化特点，理解田径运动对人的生活和工作的重要价值，培养终身体育观念。

3、培养学生良好的意志品质、创新能力和合作精神，发展个性，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。

4、培养学生中长跑锻炼的兴趣。

二、本课程的教学基本要求

1、教师在教学中应注重培养团结协作意识；教书育人意识；身体素质意识；社会人文意识；人际交往意识；文化修养意识。

2、力求教学内容明确化，教学手段多样化，教学方法层次化。

3、教学手段要理论联系实际，注重学生实践能力的培养，以适应社会的需要；要以提高教学效果为目的充分利用现代化教学手段。

4、教师要加强职业道德修养和行为规范，严格管理，严格考核，已本大纲为依据，从实际出发，制订教学进度、课时计划、理论讲稿，保证大纲的内容在教学中的贯彻落实。

5、教学中要加强安全性教育，并做好防范与保护措施。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
田径运动概述和基本理论	
（二）实践部分	28 学时
1、中长跑	16 学时
（1）中长跑概述	
（2）中长跑的基本技术	
2、越野跑	6 学时
（1）越野跑的注意事项	
（2）越野跑练习	
3、身体素质练习	6 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

课程的重点：全面发展学生身体素质，侧重点在于提高学生的耐力素质和协调素质。

课程的难点：田径竞赛欣赏和参与体育锻炼的兴趣。

四、课程与其它课程的关系

田径运动是大学体育课程中的重要选项，通过田径运动学习，在以增强体质、发展身体素质、提高健康水平和培养意志品质为目的高等学校体育教育中，田径运动的作用是不可替代的，它是学校教育重要的组成部分。通过田径运动的学习培养学生积极进取，勇于克难、坚韧不拔的拼搏精神，从而为其它课程的学习奠定良好的精神基础和身体基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法及标准

1、技术部分（50%）

中长跑（男生 1000 米，女生 800 米）学生分组测试，每组不多于十五人。

田径技术考核评分标准

内容分值	性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
中长跑	男	3'17"	3'22"	3'27"	3'34"	3'42"	3'55"	4'04"	4'22"	4'32"	4'42"	4'52"
	女	3'18"	3'24"	3'30"	3'34"	3'47"	3'59"	4'09"	4'24"	4'34"	4'39"	4'44"

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）旷课一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 体育学院普修通用教材.田径[M].北京:人民体育出版社,1992

[3] 2016年最新田径运动规则[M].北京:人民体育出版社,2015

执笔人：王路明

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月24日制定

大学体育（越野行走）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（越野行走） 英文名称：University Sports (Nordic walking)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的目的

开设越野行走课程，拓展体育教学资源，丰富体育课程体系，为学生提供体验户外特色体育项目的机会；通过越野行走教学，使学生掌握越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。

（二）课程的任务

1、初步学习越野行走知识，为传承越野行走文化服务。了解越野行走运动起源与发展概况，掌握越野行走运动的人文思想、科学原理、学习方法，提高学生学习越野行走的兴趣，促进越野行走文化的有效传承。

2、初步提高越野行走专项素质，为掌握越野行走技术服务。进行越野行走专项素质教学，全面发展学生的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等专项身体素质，为掌握越野行走技术奠定良好的素质基础。

3、初步掌握越野行走基本技术、基本技能和方法，为提高身心健康水平服务。培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

二、本课程的教学基本要求

1、严格执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，合理安排教学内容，每节体育课须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%，要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分 **2 学时**

1、越野行走概述 1 学时

2、越野行走器材特点；越野行走的运动价值 1 学时

（二）实践部分 **28 学时**

1、专项技术教学 16 学时

站立姿势与平地走技术；山地行走技术；手杖操技术；持杖跑步技术；休闲康复技术。

2、专项身体素质教学 6 学时

力量素质教学、速度素质教学、耐力素质教学、灵敏素质教学。

3、教学比赛 6 学时

越野行走的比赛组织、越野行走的教学比赛。

（三）技术考核 **2 学时**

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：越野行走运动价值、越野行走技术特点与越野行走安全管理，越野行走动作的合理运用。

2、课程的难点：培养学生独立思考、解决困难的能力，提高自信心、促进身心健康。

四、课程与其它课程的关系

越野行走是大学体育课程中的其中一项，通过越野行走教学，使学生掌握

越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

以技术评定为主，通过平地行走技术；山地行走技术；长距离持杖走技术来确定技术水平。

越野行走技术考核评分标准

学 期	考 核 内 容	技评标准				权 重
		86~100分	76~85分	65~75分	60~64分	
本 学 期	平地行走技术	全部动作正确、规范、轻松、自然协调性好实效性较好	主要技术动作正确，次要阶段或环节还有不足或缺点但整体动作自然协调，实效性较好	主要技术阶段动作不够完善或次要阶段存在存在明显缺点整体动作不够自然、协调，具有一定的实效性	主要阶段、次要阶段都存在缺点，动作紧张，实效性一般	40%
	长距离持杖走技术					60%

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 袁吉,高爱国,袁林主编.越野行走教程[M].吉林:吉林大学出版社,2015.2

执笔人：张世春

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（定向运动）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（定向运动） 英文名称：University Sports（Orienteering）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

定向运动是学校体育中的一门课程。它是以身体练习为手段，以增进学生健康为目的，着重培养学生体育兴趣和体育意识的公共体育必修课程。它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标。

（二）课程的目的

通过定向运动的教学与实践过程，使学生掌握定向运动基础知识和基本技能，并在实践中不断巩固和提高，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，提高学生自我生存能力，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

（三）课程的任务

1、通过定向运动的教学，使学生基本掌握定向基本知识 with 基本技能，对定向运动的价值有深刻了解，让学生体验定向运动、热爱定向运动、积极参与定向运动、投身定向运动。

2、通过定向运动的教学，全面提高学生身体素质的同时，使学生学会在体力与智力高度紧张下独立思考迅速果断处理突发事件的能力，提高自我生存的能力。

3、通过定向运动的教学，使学生初步掌握地形学有关知识，增强环保意识。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、定向运动概述	1 学时
2、定向运动的基本知识	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、定向运动的基本技术	14 学时
（1）指北针的使用方法	
（2）现地标定地图的方法	
（3）现地判定方位	
（4）现地对照地形	
2、定向越野技能	2 学时
（1）出发点技术	
（2）运动中技能	
（3）选择路线的方法	
3、身体素质	10 学时
（1）速度：跑的专门性练习，短距离往返跑、冲刺跑	
（2）耐力：长距离跑、定时跑	
（3）速度耐力：各种变速跑	
（4）力量：俯卧撑、弹跳、腿部力量和腹背肌练习等	

4、教学比赛 2 学时

(三) 技术考核 2 学时

(四) 课程重点与难点

定向运动是一项智力型体育运动，耐力跑贯穿于教学的始终；运动过程中，学生需开动脑筋，辨析地图，明确行进方向，克服困难，完成任务。耐力跑和正确的分析思路是课程的重点。对定向运动的节奏的控制（自我调控能力）是课程的难点。因而在教学中，教师要注重搭建师生交流的平台，仔细观察学生的心理变化，及时诱导，使学生始终保持对运动的兴趣。

四、课程与其它课程的关系

定向运动是大学体育课程中的其中之一项，通过定向运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

以技术水平为主，通过记录在规定的时间内，能正确地寻找目标点的数量来确定技术水平。

定向越野技术考核评分标准

内容 \ 分值	81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
以班级内部比赛形式进行，设置 10~12 个点标	能很好地完成整个比赛，打点无误，并在规定时间内完成	能很好地完成整个比赛，打点无误，并在规定时间内完成	能跑完全程，打点错误较少	能跑完全程，打点错误较多，甚至找不到点

- 2、平时成绩（20%）

(1) 课堂表现 (40%) 课堂学习态度是否积极、认真、端正, 技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况 (60%) 每缺勤一次扣平时成绩 15 分, 病、事假一次扣 5 分, 缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试 (30%)

3000 米跑 (男)、1500 米跑 (女)

注: 身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 张惠红编.定项运动与野外生存[M].高等教育出版社,2008.5

执笔人: 张永林

审核人: 张永林

批准人: 张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（体育舞蹈）03

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（体育舞蹈） 英文名称：University Sports (sport dancing)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课的性质

体育舞蹈是一种国际流行的时尚体育活动，它是集娱乐、健身、艺术于一体的舞蹈。是根据人的生理、心理及解剖特点，采用艺术、舞蹈、音乐相结合的手段，增强体质，改善心肺功能，美化形体的一种运动。

（二）课程的目的

本课程在培养学生对体育舞蹈兴趣和增强学生身体素质的基础上，使学生掌握一定的体育舞蹈基本知识和体育舞蹈基本技能，培养学生锻炼身体的良好习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（三）课程的任务

1、通过体育舞蹈的教学，使学生初步掌握体育舞蹈拉丁舞的基本知识与基本技能。

2、通过体育舞蹈课基础知识及技术的学习与锻炼，提高学生的心肺功能，使学生的力量、柔韧、协调、灵活等素质提高；培养学生对音乐的鉴赏能力和集体主义精神和艺术素养。

3、通过体育舞蹈的学习，使学生养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄和优良的品质。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，遵循循序渐原则以促进学生对体育舞蹈的兴趣，同时全面提高身体素质。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学法和反复教学法使学生能相互学习、帮助，共同提高。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分 **2 学时**

1、体育舞蹈概述 1 学时

2、体育舞蹈的基本知识 1 学时

（二）实践部分 **28 学时**

1、基本技术 16 学时

（1）伦巴舞的基本步伐 8 学时

原地换重心、时间步、库克拉恰、基本步、纽约步、定点转、连续纽约步、伦巴走步。

（2）组合一 4 学时

（3）组合二 4 学时

2、身体素质 10 学时

（1）一般身体素质

（2）专项身体素质

3、观摩比赛和表演录像 2 学时

（三）技术考核 **2 学时**

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：拉丁舞伦巴舞跨位掌握；拉丁舞伦巴舞基本步组合的学习。

2、课程的难点：拉丁舞伦巴舞基本步组合及骨盆围绕身体纵轴的肌肉感受的学习。

四、课程与其它课程的关系

体育舞蹈是大学体育课程中的其中一项，通过体育舞蹈学习，有利于提高

学生身体素质、健康水平和专项技术水平，提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

分三人一组，统一在同一音乐伴奏下，逐组进行完整套路考核。

体育舞蹈技术考核评分标准

分值 内容	81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
拉丁舞伦巴舞基本步伐完整组合路。	组合熟练，技术、姿势方法正确，精神饱满，节奏分明，表现力好，具有明显的体育舞蹈特色。	组合熟练，技术、姿势方法较正确，精神较饱满，节奏分明，表现力较好。	组合熟练，技术、姿势方法基本正确，节奏吻合，表现力一般。	不能独立完成

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 $\frac{1}{3}$ 以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京.北京体育大学出版社,2013.7
- [2] 《当代交谊舞花样 100 种》.北京体育大学出版社,1997
- [3] 最新网络 VCD 教学片

执笔人：宋积萍

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（健身瑜伽）04

课程编号：100701031

课程名称：大学体育（健身瑜伽） 英文名称：University Sports(Fitness Yoga)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

瑜伽是学校体育中的一门课程。它是以身体的练习为手段，运用古老而易于掌握的瑜伽体式，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。

（二）课程的目的

通过健身瑜伽的教学与实践过程，使学生掌握瑜伽健身基础知识和基本技能，增进学生的身体健康，心智精神上的健康，赋予学生人生责任感，社会责任心，能够使他们充分认识自我，完善自我，发展自我，超越自我，打下良好的身心健康基础，使学生终身受益。

（三）课程的任务

- 1、学习瑜伽的基础理论知识，掌握瑜伽健身方法手段。
- 2、根据需要，自创独立的个人瑜伽健身动作或组合，编排成套的具有实用价值，健身健美价值，有艺术观赏价值的成套动作。
- 3、通过学习、考试培养学生的独创、想象力和表现力的个体人格素质，团结协作精神，组织及训练的能力。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分

2 学时

1、瑜伽大众健身意义

1 学时

2、瑜伽的创编原则及组织教法

1 学时

（二）实践部分

28 学时

1、基本技能

18 学时

（1）体位法：站、坐、卧的各类伸展、扭转、挤压、平衡等动作

（2）呼吸法：胸式呼吸、腹式呼吸、完全式呼吸、鼻孔交替呼吸

（3）冥想法：语音冥想

（4）动作、呼吸、冥想的结合

（5）根据需要设计适合的动作组合；

（6）自编并训练一套 15 分钟的集体瑜伽练习

2、身体素质

10 学时

（1）一般身体素质

（2）专项身体素质

（三）技术考核

2 学时

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：练习瑜伽过程中，身心合一，呼吸冥想达到同步是重点

2、课程的难点：在学习过程中，明确每个动作的机理，掌握上下均衡，左右平等内外协调平衡。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质和健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

组织学生 3~4 人为 1 组，自编 15 分钟的集体瑜伽体式。

健身瑜伽技术考核评分标准

81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
动作规范、准确、呼吸和动作一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能很好地控制身体。	动作规范、准确、呼吸和动作基本一致，动作面的衔接合理、协调、自然，能较好地控制身体。	动作基本规范、动作与动作之间有呼吸配合，基本能控制身体。	动作不规范、动作与动作之间无呼吸配合，不能控制身体。

- 2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 6 次及 6 次以上者将被取消考试资格。

- 3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7
- [2] 张慧兰,柏忠言编.《瑜伽》[M].北京:人民教育出版社,2000.10

执笔人：邢咏梅

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健身健美）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（健身健美） 英文名称：University Sports (Bodybuilding)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健身健美运动作为时下最流行运动，它包含了器具、徒手、操课等多种运动方式，本课程地开展有利于提高学生健身锻炼的兴趣。

（二）课程的目的

培养学生意志品质、道德修养及审美和创造美的能力，为终身体育奠定基础。

（三）课程的任务

学生可独立完成比赛动作和造型，如：自然站立、规定动作和自由造型等。可以自行编排造型、选曲配乐，达到参赛目的。

二、本课程的教学基本要求

通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。通过健美教学与竞赛，使学生身心得到全面发展，培养学生热爱美、鉴赏美和表现美的能力，提高学生的自信心、自制力和创新精神。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分

2 学时

1、自由造型的规则要求	1 学时
2、健美比赛的程序	1 学时
(二) 实践部分	28 学时
1、基本技能	18 学时
(1) 健美练习	12 学时
(2) 自由造型练习	6 学时
2、身体素质	8 学时
(1) 一般身体素质	4 学时
(2) 专项身体素质	2 学时
(3) 专项身体素质测试	2 学时
3、观摩比赛和表演录像	2 学时
(三) 技术考核	2 学时
(四) 课程重点与难点	
1、课程的重点：掌握健美比赛的程序；健美自由造型的创编	
2、课程的难点：掌握力量练习的基本理论和合理的制定运动训练计划	

四、课程与其它课程的关系

健身健美是大学体育课程中的其中之一项，通过健身健美学习，有利于提高学生身体素质、健康水平和专项技术水平，培养学生的意志品质、道德修养及审美和创造美的能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

专项身体素质测试：男生深蹲，女生上斜举腿。班级模拟健美比赛的名次来

确定技术水平。

健身健美技术考核评分标准

1~40	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）22个以下；深蹲（男生）40KG以下。 2、班级模拟健美比赛名次居后。
41~60	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）23~35；深蹲（男生）41~60KG。 2、班级模拟健美比赛名次居中后。
61~80	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）36~45；深蹲（男生）61~80KG。 2、班级模拟健美比赛名次居中
81~100	1、专项身体素质测试：上斜举腿（女生）46~55；深蹲（男生）81~100KG。 2、班级模拟健美比赛名次居前。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩15分，病、事假一次扣5分，缺勤 $\frac{1}{3}$ 及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 最新网络VCD教学片

[3] 杨静宜,徐俊华编著.运动处方[M].高等教育出版社,2005

执笔人：邱亚娟

审核人：张永林

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（健美操）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（健美操） 英文名称：University Sports (Aerobics)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为主要特征，具有高度艺术性的体育项目。

（二）教学目的

本课程主要教授健美操基本动作(包括基本姿态动作、基本难度动作、基本动作和基本步伐组合)，大学生健美操等级锻炼标准三级有氧操部分。通过练习，进一步培养正确体态，塑造美的形体、提高身体协调性、灵活性，并能创编适合自己锻炼的套路动作，达到增进健康，激发活力，愉悦身心、提升高雅气质的目的，培养锻炼身体的习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（三）课程的任务

1、通过学习初步掌握健美操的基本理论越野知识，以及它的特点和发展趋势。

2、基本掌握健美操的基本技术、基本技能和方法，努力提高身心健康，培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

二、本课程的教学基本要求

进一步学习和掌握健美操基本动作和基本理论知识、通过练习，培养正确体态，塑造美的形体、提高身体协调性、灵活性，并能创编适合自己锻炼的套路动作，达到增进健康，激发活力，愉悦身心的目的。

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法和安排学生带热身操使学生能相互学习、互相帮助，共同提高，还能提高组织能力。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识，并了解一些急救知识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、健美操的锻炼价值，如何起到健身和健美的作用；	1 学时
2、如何进行编排及造型的设计；	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、身体的基本动作及形体练习	1 学时
2、健美操基本步伐及基本技术	1 学时
3、健美操有氧操部分（三级） 全国健美操大众锻炼标准三级有氧操部分	11 学时
4、健美操力量部分（三级） 全国健美操大众锻炼标准三级力量部分	2 学时
5、形体组合（1）～（8）	2 学时
6、自编操	2 学时
7、身体素质	9 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
（三）技术考核部分	2 学时

（四）本课程的重点与难点

重点：掌握健美操的基本技术和相关理论，培养学生终身体育的观念。

难点：在掌握基本技术和相关理论基础上一项终身体育锻炼的技能，为学生将来继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好其它专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

独立表演全国健美操大众锻炼标准三级有氧操部分。

健美操技术考核评分标准

等级	要求及评分标准	分值
优秀	动作正确有力度，有表现力，音乐配合和谐	90~100分
良好	动作基本准确，有一定力度，音乐配合比较合理	80~89分
中等	动作基本准确，有一定力度，音乐配合基本准确	70~79分
及格	独立完成动作，动作基本准确，音乐配合基本准确	60~69分
不及格	不能独立完成动作，动作不够准确，无法与音乐配合	59分以下分

- 2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤三分之一及三分之一以上者将被取消考试资格。

- 3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 国家体育总局体操运动管理中心.健身健美操教练员指导员培训教材[M].
2004 年 1 月

执笔人：李芬兰

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（羽毛球）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（羽毛球） 英文名称：University Sports（badminton）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

羽毛球运动是一项既高雅，又有活力，集竞技和娱乐于一身的体育运动项目，在广大学生和群众中广为流行。

（二）课程的目的

通过羽毛球运动的教学与实践过程，使学生熟练掌握羽毛球运动基础知识和基本技能，并在实践中不断巩固和提高，激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成良好的锻炼习惯，提高学生自我生存能力，促进学生体力与智力的协调发展，使学生终身受益。

（三）课程的任务

1、通过羽毛球运动的教学，使学生熟练掌握羽毛球运动基本知识与基本技能，对羽毛球运动的价值有深刻了解，让学生体验羽毛球运动、热爱羽毛球运动、积极参与羽毛球运动、投身羽毛球运动。

2、通过羽毛球运动的教学，全面提高学生身体素质的同时，使学生学会在体力与智力高度紧张下独立思考迅速果断处理突发事件的能力，提高自我整体的能力。

3、通过羽毛球运动的教学，使学生培养锻炼身体的方法和终身体育的意识。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、羽毛球运动概述	1 学时
2、羽毛球运动的基本知识	
3、组织竞赛及方法	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、羽毛球运动的基本技术	12 学时
（1）羽毛球基础知识	
（2）握拍方法	
（3）脚步移动	
（4）发球、接发球技术	
（5）常用击球方式与方法	
（6）单打技术与双打技术	
（7）羽毛球规则与裁判法	
2、羽毛球运动的基本战术	4 学时
3、身体素质	8 学时
（1）速度：跑的专门性练习，短距离往返跑、冲刺跑	
（2）耐力：长距离跑、定时跑	
（3）速度耐力：各种变速跑	
（4）力量：俯卧撑、弹跳、腿部力量和腹背肌练习等	

4、教学比赛

4 学时

(三) 技术考核

2 学时

(四) 课程重点与难点

1、课程的重点：在于羽毛球运动基本知识和基本技能的教学，使学生在在学习过程中，逐步掌握羽毛球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中熟练应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：培养学生独立思考、解决问题的能力，提高自信心、促进身心健康。

四、课程与其它课程的关系

羽毛球运动是大学体育课程中的其中之一项，通过羽毛球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

1、技术部分：

考试内容：击打球技术。评分标准：根据比赛过程给予成绩评定。

分 值	羽毛球技术考核评分标准
90~100 分	动作正确、非常协调，能很好的掌握击球点和协调发力，技术很协调、规范，球的落点准确到位。
80~89 分	动作正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，技术比较协调、规范，球的落点比较准确到位，没有出现明显的错误。
70~79 分	动作基本正确、协调，能较好的掌握击球点和协调发力，技术基本协调、合理，球的落点基本准确到位，没有出现比较明显的错误。
60~69 分	技术动作基本正确、协调，基本能掌握好击球点和协调发力，技术基本协调、合理，球的落点基本准确到位，没有出现太明显的错误。
59 分以下	技术错误，动作极不协调，出现太明显错误，完全不能掌握击球方法，球的落点基本不到位。

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

[2] 体育院系通用教材.羽毛球[M].人民体育出版社,2000

执笔人：李建荣

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（乒乓球）04

课程代码：100701041

课程名称：大学体育（乒乓球） 英文名称：University sports（Table tennis）

课程学分：1学分

课程学时：总学时：32学时 周学时：2学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适合专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民传教研室

一、本课程的性质、目的与任务

（一）课程性质

乒乓球是一项融体力、力量、速度、灵敏、弹跳为一体，以有氧代谢为基础，以快速、灵活、反应为主要特征，具有高速、灵活、反应快等特点的体育项目；它是一门技术性很强，集心理学、生理学、运动医学、营养学、力学等为一体的体育素质提高课程。

（二）课程目的

通过本课程的教学，使学生掌握乒乓球的理论知识，基本技术，战术；培养学生乒乓球的组织、编排能力和裁判能力；培养学生坚强的意志品质，良好的心理素质和适应能力；帮助学生立正确的健康概念，掌握科学锻炼的内容和方法，培养学生终身体育的意识和能力；营造校园阳光和快乐体育的氛围，达到校园乒乓体育活动与弘扬校园体育文化相结合，校内乒乓群体活动与校内和校际竞赛相结合，校内乒乓群体活动与全民健身运动相结合；塑造一批批乒乓球技术骨干，达到增强学生体质，增进学生身心健康，完成乒乓球课程及大学体育课程的培养目标。

（三）课程的任务

1、系统掌握乒乓球运动的基本技术和战术，培养在比赛中合理运用基本技、

战术的能力，形成良好的运动习惯，提高学生对乒乓球运动的兴趣，促进其身心健康，使学生身体得到均衡发展。

2、使学生了解乒乓球运动的基本知识，学会乒乓球的比赛方法，体验乒乓球运动的乐趣，使之形成终身体育的思想。

3、通过各种形式的比赛提高学生的竞争性，并鼓励学生结合自身特点，形成自己的打球风格，具有个性特点。

4、通过乒乓球课的学习，培养学生勇敢顽强、机智果断的意志品质，以及与他人合作形成良好人际关系的能力，同时提高适应不同环境的能力。

5、通过教学和训练，全面提高学生的身体素质，达到身心健康的目标任务。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与示范教学相结合，理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分层次教学方法，针对不同基础的学生，不断提高他们的技战术水平。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、培养学生对乒乓球比赛的组织、编排、裁判和鉴赏能力。

6、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、教学内容与时数分配

（一）理论部分	2学时
乒乓球运动的基本规则、比赛组织与裁判方法	
（二）实践部分	28学时
1、基本技术	10 学时
搓球、正、反手拉弧圈球技术	
2、基本战术	4 学时
发球抢攻、发球抢拉、接发球抢拉、搓中拉弧圈球、弧圈球结合扣杀战术。	
3、教学比赛	6 学时

循环赛、团体赛、对抗赛、淘汰赛及双打比赛。

4、身体素质

8 学时

(三) 技术考核

2 学时

(四) 课程的重点与难点

重点：在于乒乓球运动基本知识和基本技能的教授，使学生在过程中，逐步掌握乒乓球基本技术和战术，并能在比赛中熟练应用，从而做到理论联系实际。

难点：乒乓球基本技术和战术的熟练和灵活应用；为学生在校学习期间和走向社会后继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

乒乓球运动不仅可以发展大学生的灵活性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的力量，改善心血管系统的机能，增强体质，也有助于培养大学生勇敢顽强、机智果断、沉着冷静的优良品质。乒乓球运动还可为大学生未来工作增强交际、交往手段，为今后的职业能力和学好其他课程奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

1、技术考试（占50%）

2、平时成绩（占20%）

3、素质测试（占30%）

(二) 考核方法与标准

1、技术部分：（50%）

(1) 教学比赛（40%）

团体分组循环赛（单或双打），每个团队必须参加完所有场次比赛，按照最后比赛积分评定名次，团队组员按照名次获得相对应的分值。

比赛排名分值标准

循环赛（团体单或双）	名次	1	2	3	4	5	6	7
	分值	100	90	80	70	60	50	40

(2) 左推右攻（60%）

两人一组，由发球开始，限时1分钟，依次推攻对方球台左右半区，其中有效正手攻球（或拉球）不得少于五次，按击球次数评定学生成绩。

左推右攻技术动作成绩评定标准

等级	要求及评分标准	累计次数	分值
优秀	动作正确、协调、熟练	25次以上	90~100分
良好	动作正确、协调	20~24次	80~89分
中等	动作正确、较协调	15~19次	70~79分
及格	动作正确	10~14次	60~69分
不及格	动作不正确	10次以下	59分以下

2、平时成绩：（20%）

（1）课堂表现（40%）①上课不穿运动服和运动鞋，每次扣6分；②练习不认真、不积极、不遵守纪律等每次扣3分，情节严重的扣10分；③上课玩手机、网游扣6分。

（2）出勤情况（60%）①迟到一次扣1分、早退一次扣6分；②病假需就医诊断书或院（系）辅导员开证明，无以上手续的按事假处理，病假6~8次及以上重修；③事假一次扣3分，需院（系）开证明，事假6~8次及以上重修；④无故旷课一次扣6分，旷课5次及以上重修。

3、素质测试（30%）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

[2] 肖树新.乒乓球[M].北京:北京师范大学出版社,2010.7

执笔人：毛永革

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月修订

大学体育（毽球）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（毽球） 英文名称：University Sports (Shuttlecock)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共体育课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

毽球课程是一门较系统的教授毽球运动的基本技能，培养毽球运动能力和裁判工作能力的基础课程。

（二）教学的目的和任务

1、毽球的基本技术和基本战术。通过练习，可以锻炼反应能力和判断能力，培养勇敢，顽强，机智果断坚忍不拔勇于克服困难等优良品质和团结互助遵守纪律的集体主义精神。

2、毽球运动通过练习可疗疾健身、修身养性、健美益智，开悟智慧、激发潜能、技击防卫，达到维持健康、提升气质、提高生活质量，培养终身体育意识的目的。

二、本课程的教学基本要求

1、通过毽球课基础知识技术战术的学习和与锻炼，提高学生的技战术水平，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力。

2、学会锻炼身体的方法和终身体育的意识

3、掌握毽球运动的基本理论知识和技术，培养学生树立终身体育观念，全

面发展学生的身体素质。

三、课程的内容及学时分配

(一) 理论部分 **2 学时**

1、毽球运动概述、简史、特点和作用、内容分类、竞赛规则、裁判方法、竞赛组织工作、图解知识；毽球练习和训练时的注意事项；毽球运动的文化特点及健身作用与实用价值等

2 学时

(二) 实践部分 **28 学时**

1、基本技能 **12 学时**

- (1) 准备姿势与移动步法
- (2) 起球技术
- (3) 进攻技术
- (4) 封网技术
- (5) 毽球基本战术
- (6) 进攻战术的组织形式
- (7) 接发球站位阵形
- (8) 防守进攻球的站位与配备
- (9) 毽球的竞赛及裁判工作
- (10) 毽球的裁判法
- (11) 教学比赛

2、基本战术 **4 学时**

三人网毽基本战术

3、身体素质 **8 学时**

- (1) 一般身体素质
- (2) 专项身体素质

4、教学比赛 **4 学时**

(三) 技术考核 **2 学时**

- (1) 脚踏球或倒勾球
- (2) 两人传接球

（四）课程重点与难点

- 1、课程的重点：毽球基本技术动作和战术配合
- 2、课程的难点：技术的稳定性，战术配合的熟练性

四、课程与其它课程的关系

毽球项目是大学体育课程中的基础课，通过毽球运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50 分）

（1）脚踏球或倒勾球（自选一）（30 分）

学生站在网前，自传自踏球。每成功踏球到对面场地一个球得 2 分，十个球共 20 分。教师根据学生脚踏球质量（力量、球飞行速度、落点）给予评定。倒勾球（10 分）受试者在球网前自踢倒勾球。每成功倒勾到对方场地得 2 分，五个球共 10 分。教师根据学生倒勾球的质量（技术的熟练性、规范性、实战性和成功率）给予评定。

（2）两人传接球（20 分）

两人在球场隔网传接球，距离不限。连续不停传接球直到球落地为止，计数传接球次数，满分 20 分。教师根据学生传接球动作熟练性和规范性给予评定

2、平时成绩（20 分）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣 12 分，病、事假一次扣 4 分，缺勤 6 次及 6 次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30分）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

[2] 中华人民共和国国家体育运动委员会.毽球竞赛规则裁判法.北京:人民体育出版社,2004

[3] 张军,龙明.毽球运动.北京:高等教育出版社,2008

[4] 王秀明.怎样踢毽球.北京:金盾出版社,1994.4

[5] 郑超,张泉林,高章宁.怎样踢好毽球.武汉:中国地质大学出版社,1999

执笔人：张发帮

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016年8月24日修定

大学体育（排球）04

课程代码：100701041

课程名称：大学体育（排球） 英文名称：University sports（Volleyball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、目的与任务

（一）课程的性质

本课程为大学二年级第二学期体育公共必修课

排球运动是当今世界上兼具竞技性和娱乐性，最流行、最成功的体育运动项目之一。它快速、刺激、并极具爆发力。排球比赛是两队运动员在由球网分开的场地上进行比赛的一种集体项目，双方各由 6 名队员组成，比赛的目的是两队遵守规则将球击过球网，使其落在对方的场地上，每队可通过 3 次击球将球击回对区。通过排球运动能够提高人们的运动能力，发展判断、反应、注意等素质，培养机智灵活、勇敢顽强、团结协作的精神。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，重点提高实战能力，以达到增进健康、娱乐身心、体验成功的目的。

（二）课程的任务

1、依据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个领域的基本目标和发展目标。发挥排球运动项目集体竞技的特点，以排球教学活动为基本手段，将排球技术、战术、比赛意识、身体素质、心理发展、团队合作精神和社交性融入教学过程，达到身心全面发展的目的，并培养对体育运动的兴趣，养成积极参与体育运

动的习惯。

2、通过排球课基础知识技术战术的学习与锻炼，进一步掌握排球基本技术，并在实战中可以很好的发挥；提高学生的技战术水平，实战中运用合理；提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体的方法和终身体育的意识。

（三）课程的目的

1、运动参与目的：通过排球技术基本教学，使学生参与到排球运动中，激发学生良好的学习动机使其发挥潜能，使学生初步掌握排球基本技术和战术，增强取得更大成功的愿望；逐步提高技战术水平及认知和欣赏水平，更好地在排球运动中体验运动的乐趣和成功的感受；养成自觉锻炼的习惯并初步形成“终身体育”的意识。

2、运动技能目的：掌握排球运动的发球、垫球、传球、扣球和拦网等基本技术，在掌握基本技术的前提下发展个人的运动能力。

3、身体健康目的：在排球练习和比赛中提高身体素质，发展体能，从而促进排球技术的学习与掌握，在比赛中有效地发挥出来；学会简单的测试体质健康状况的方法，根据自身的情况选择相应的锻炼活动；能够达到体质健康测试的相应标准。

4、心理健康目的：通过排球教学活动和比赛中的情感教育和发展过程，体验激情、快乐和成功感受，从而激发学习兴趣和动机；勇敢面对比赛的竞争压力，培养竞争与合作精神、勇敢顽强的作风、良好的体育道德、理智面对挫折的胜负观；善于调整心态，调解紧张情绪，消除不良情绪，提高心理承受能力，积极乐观地丰富自己的业余生活，

5、社会适应目的：在排球练习中公正地评价自己和他人，在“小集团（队）”中为自己准确地定位，团结协作、善于配合，与队友友好相处；正确对待处理竞争与合作的关系，将体育运动中的形成的良好的体育道德与合作精神运用于未来社会活动之中。

二、教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排运动量和运动内容，渐进的促进学生对本课程的兴趣和身体素质的提高。

- 2、教学方法的选用科学合理，组织教法恰当。
- 3、理论与实践相结合，师生间勤于沟通，课堂气氛活跃，教学互动。
- 4、注重学生心理健康，培养学生自信心和拼搏精神，反对不良竞争。
- 5、通过对排球课基础知识、技术和战术的学习与锻炼，提高学生的技战术水平，提高学生身体素质，促进学生的排球兴趣，培养学生团结互助的精神和集体意识。

三、教学内容与学时分配

(一) 理论部分	2学时
排球竞赛组织工作与排球裁判方法	
(二) 实践部分	28学时
1、基本技术	6学时
体侧垫球、背传球、扣球、单人和双人拦网技术	
2、基本战术	6学时
边一二进攻阵型、中一二进攻阵型、心跟进防守阵型	
3、教学比赛	6学时
4、观看排球教学比赛	2学时
5、身体素质	8学时
(三) 技术考核	2学时
(四) 本课程的重点与难点	
重 点：熟练掌握排球基本技战术以及基本技战术在实战中的应用	
难 点：排球基本技术的规范性和灵活性；进一步理解排球运动的内涵。	

四、 本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技术，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，培养学生互助精神，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

1、技术部分（50%）

2. 平时成绩（20%）

3. 身体素质（30%）

（二）考核方法与评分标准

1、技术部分

男生：传球：两人对传且间隔三米以上，每人15次为及格，每多垫一次加两分，35个及以上为满分。

要求：技术动作准确，落点较好，传球高度良好

发球：采用上手发球技术，发球五次，发球落点不同则分值不同，具体为三米线内均为15分，一号位和五号位19分，六号位16分。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

女生：传球：两人对传且间隔三米以上，每人12次为及格，每多垫一次加两分，32个及以上为满分。

要求：技术动作准确，落点较好，传球高度良好

发球：采用下手发球技术，发球五次，发球落点不同则分值不同，具体为三米线内均为15分，一号位和五号位19分，六号位16分。

最终技术考试成绩为两项的平均分。

排球传球技术考核评分标准

项目	分值 性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
		男	32	30	27	25	22	20	17	15	12	10
女	28	26	23	21	18	16	13	11	8	6	4	

发球技术考核评分标准

分值	19	15	15	15	19	16
落点	一号位	二号位	三号位	四号位	五号位	六号位

2、平时成绩

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣15分，病、事假一次扣5分，缺勤1/3及以上者将被取消考试资格。

3、身体素质：（30%）

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、参考书及资料

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社.2003

[2] 体育院系通用教材.排球[M].人民体育出版社,2000

[3] 排球竞赛规则 2013-2016[M].北京:人民体育出版社,2013

执笔人：王路明

审核人：李晓宇

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（足球）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（足球） 英文名称：University sports（Football）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第一学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，足球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授足球运动理论与实践知识，培养学生足球运动能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。本大纲遵循社会主义的教育目的和大学体育（本科）的培养目标，着眼于培养体育专门人才的实际需要，从足球教学的实际出发，坚持突出教学性、实用性、科学性、先进性，力求从教学内容、教学手段与教学方法上有所突破，以使教学对象适应未来工作的需要。是足球必修课教学工作的依据。

（二）课程的目的

通过足球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。初步掌握足球运动的基本理论、基本知识、基本技能，了解足球运动的基本运动方法和手段，结合足球运动的特点，在教学中培养学生的集体主义精神、团结合作精神，培养良好的竞争意识。

（三）课程的任务

锻炼学生身体、增强体质；传授足球运动的基本知识、技术和技能；全面提高一般和专项身体素质水平。发展智力和战术思维能力，提高战术应变能力和实战水平；完善攻防战术体系。

二、本课程的教学基本要求

能够比较熟练掌握足球的基本知识和技术、技能，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、现代足球比赛的特点	1 学时
2、足球足球规则与裁判法常识	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、足球基本技术	12 学时
（1）脚背内侧传高远球	
（2）停球技术	
（3）运球	
（4）原地起跳头顶球技术	
（5）一对一对抗技术	
（6）脚背内侧拉球技术	
2、足球的基本战术	6 学时
（1）局部进攻战术	
（2）保护与补位	
（3）区域防守战术	
3、专项身体素质	10 学时
（三）基本技战术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：初步掌握足球运动基本知识和基本技能，使学生在学习过程中，逐步掌握足球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中得以应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：足球基本技术、基础战术的初步配合和应用。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高

学生的适应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，通过教学比赛，培养学生的团队合作和共同完成目标的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50%）

考核内容：、30 米运球过杆，起点在中圈罚球点，与第一个杆间隔 10 米，杆距为 5 米，不绕杆或射不进门均无成绩

足球技术考核评分标准			
男子	女子	分值	等级
11" ~10" 技术动作正确、规范，变向流畅、无明显停顿	15" ~14" 技术动作正确、规范，变向流畅、无明显停顿	90~100 分	优秀
12" ~11" 技术动作正确、规范，变向流畅、无停顿	16" ~15" 技术动作正确、规范，变向流畅、无停顿	80~89 分	良好
13" ~12" 技术动作正确、规范，变向流畅、有停顿	17" ~16" 技术动作正确、规范，变向流畅、有停顿	70~79 分	中等
14" ~13" 技术动作正确、规范，变向流畅、有明显停顿	18" ~17" 技术动作正确、规范，变向流畅、有明显停顿	60~69 分	及格
14"	18"	59 分以下	不及格

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能

表现进步程度。

(2) 出勤情况(60%)每缺勤一次扣平时成绩15分,病、事假一次扣5分,缺勤1/3以上者将被取消考试资格。

六、教材及主要参考书

- [1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003
- [2] 体育院系通用教材足球[M].人民体育出版社,2000
- [3] 足球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2015
- [4] 足球裁判员手册[M].北京:北京体育大学出版社,2013

执笔人:张俊杰

审核人:李晓宇

批准人:张世春

2016年8月24日修订

大学体育（篮球）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（篮球） 英文名称：University Sports（Basketball）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部球类教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

大学体育是高等教育的重要组成部分，篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。本课程向学生传授篮球运动理论与实践知识，培养学生篮球教学能力、竞赛组织等综合能力的一门专业课程。

（二）课程的目的

通过篮球课的学习，全面锻炼学生的身体，有效的增强体质、增进健康，让大学生确立终身体育观。较为系统的掌握篮球运动技、战术原理和篮球运动规律、竞赛理论与方法；拥有现代篮球意识和较为全面的篮球技、战术实践水平，并具备一定的实战对抗运用能力。

（三）课程的任务

通过组织教学和身体练习，增强学生体质，熟练掌握篮球运动的基础知识，基本技术和基本技能；强化、完善全面技术和技能，提高组合技术难度和技巧性，大力提高身体训练水平和篮球运动主导身体素质。重视思想作风培养，提高心理自控能力，培养稳定的比赛心理素质。

二、本课程的教学基本要求

在篮球运动基本技能和技战术的教学中，使学生在在学习过程中，熟练掌握篮球基本技术和基础战术配合，从而做到理论联系实际。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
篮球规则、裁判法	2 学时
（二）实践部分	28 学时
1、篮球基本技术教学	8 学时
脚步移动、运球技术、传接球技术、投篮技术、个人防守技术、突破技术、抢篮板球。	
2、篮球技战术	6 学时
3、身体素质	8 学时
（1）一般身体素质	
（2）专项身体素质	
4、教学比赛	6 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

1、课程的重点：熟练掌握篮球运动基本知识和基本技能，使学生在在学习过程中，逐步掌握篮球基本技术和基础战术配合，并能在比赛中熟练应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：篮球基本技术、基础战术的初步配合和应用。

3、篮球基本技术、基础战术的熟练配合和灵活应用；为学生在校学习期间和走向社会后继续进行体育锻炼打下坚实的基础。

四、课程与其它课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技、战术水平，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与形式

1、技术部分（50%）

篮下自抛自抢篮板球开始，传球至罚球线延长线至三分线外侧的协助队员完成一次发动快攻，行进间接回传球运球至中线与边线的夹角处附近完成后运球转身运球，传球给落位于对面三分线内侧的协助队员做持球突破并行进间投篮（投中），抢篮板球返回，运球至另一侧中线与边线交接处附近完成体前变向运球，传球至罚球线延长线与边线交叉点的协助队员，跑动至篮下接传球完成跳投，投中结束。

篮球技术考核评分标准		分值	等级
男	女		
25"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	30"以内，技术正确，动作熟练，舒展优美	90~100分	优秀
25~28"，技术正确，动作协调舒展	30~33"，技术正确，动作协调舒展	80~89分	良好
28~31"，技术正确动作较为协调	33~36"，技术正确，动作较为协调	70~79分	中等
31~35"技术基本正确	36~40"，技术基本正确	60~69分	及格
35"以后，有两项以上的技术严重错误	40"以后，有两项以上的技术严重错误	59分以下分	不及格

2、平时成绩（20%）

(1) 课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 以上者将被取消考试资格。

3、身体素质：（30%）

男生 3000 米女生 1500 米

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

- [1] 杨文轩.大学体育[M].北京:高等教育出版社,2008
- [2] 任晋军.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2006
- [3] 体育院系通用教材.篮球[M].北京:人民体育出版社,2000

执笔人：陈生琛 乔 峰

审核人：李晓宇

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（武术）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（武术） 英文名称：University Sports（Martial arts）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、本课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

公共必修课

（二）课程的目的

本课程是讲授本课程在培养学生对武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳第 2 段运动的兴趣和增强学生身体素质的基础上，使学生掌握一定的武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳第 2 段运动基本知识和基本技能，培养锻炼身体的习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（三）课程的任务

1、通过本课程的教学：武术器械（剑、刀、棍、扇）或陈氏太极拳发展概论及传统体育文化的学习；掌握武术器械（剑、刀、棍、扇）或陈氏太极拳的基本知识和技术、技能，学会锻炼身体的方式方法，培养学习兴趣和良好的道德素质。

2、本课程主要通过通过对民族传统体育项目——武术（武术器械剑、刀、棍、扇或陈氏太极拳第 2 段）的学习，提高身体素质，提高身体素质，培养道德水平，提高适应能力和心理素质能力，学会和培养锻炼身体的方法和终身体育的意识，为深入学习其他武术项目奠定基础。

3、通过本课程的学习，掌握常见的运动创伤的处置方法。能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；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；具有健康的体魄和优良的品质。

二、本课程的教学基本要求

1、教师在教学中应注重培养团结协作意识；教书育人意识；身体素质意识；社会人文意识；人际交往意识；文化修养意识。

2、力创教学内容明确化，教学手段多样化，教学方法层次化。

3、教学手段要理论联系实际，注重学生实践操作能力的培养，以适应社会的需要。要以提高教学效果为目的充分利用现代化教学手段。

4、教师要加强职业道德修养和行为规范，严格管理，严格考核，已本大纲为依据，从实际出发，制订教学进度、课时计划、理论讲稿，保证大纲的内容在教学中的贯彻落实。

5、教学中要加强安全性教育，并做好防范与保护措施。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分 **2 学时**

武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳第 2 段基本理论、传统体育文化

（二）实践部分 **28 学时**

1、基本技能

（1）武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳基本步法、手法 2 学时

（2）武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳身型， 2 学时

（3）武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳第 2 段单式动作 14 学时

（4）武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳第 1、2 段整套技术 2 学时

2、身体素质 8 学时

武术专项素质训练

（三）技评测试 **2 学时**

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：武术器械（剑、刀、棍、扇）或陈氏太极拳第 2 段运动基

本知识和基本技能的教学，使学生在在学习过程中，逐步掌握武术器械（剑、刀、棍）或陈氏太极拳运动基本技术和基础理论，并能在练习中应用，从而做到理论联系实际。

2、课程的难点：武术器械（剑、刀、棍、扇）或陈氏太极拳的学习兴趣的引导，培养项目的兴趣，为学生在校学习期间和终身体育打下坚实的基础。

四、本课程与其他课程的关系

努力提高学生身体素质、健康水平和专项技术技能，通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

1、技术部分（50 分）

（1）根据套路要求，单人或多人独立完成整套套路。

（2）根据学生对整个套路完成的熟练程度以及对动作规格、方法、劲力、节奏、意识的掌握程度，依据武术规则进行严肃、认真、公正、正确地评定。

武术技术考核评分标准	分 值	等 级
1、不能连贯独立完成全套动作 2、太极拳的基本手型、手法、步型、步法、腿法、身型、姿势不标准，动作不能做到匀速连贯，能完成全套动作但态度不端正。	59 分以下	不及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等基本标准，姿势基本正确，精神集中，呼吸自然。 2、能连贯独立完成全套动作。	60~69 分	及格
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成较好，动作较清晰、标准、姿势较正确，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯独立完成全套动作。	70~79 分	中等
1、手型手法，步型，步法，腿法等完成清晰、标准、姿势正确，动作舒展柔和，精神集中，呼吸自然，重心平稳。 2、能连贯匀速独立的完成全套动作。	80~89 分	良好
1、手型，手法，步型，步法，腿法等完成清晰，符合规格。 2、动作连贯圆活，虚实分明，精神集中，呼吸自然，动作舒展柔和，重心平稳，身型保持良好。	90~100 分	优秀

2、平时成绩（20分）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣15分，病、事假一次扣5分，缺勤1/3次以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30分）

3000米跑（男）、1500米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003

[2] 北京大学体育教研部编.太极拳·剑入门捷径[M].北京:北京大学出版社,1996

[3] 孙南馨编.中国武术实战法[M].海南:海南摄影美术出版社,1993

[4] 全国体育学院教材编委会编.武术[M].北京:人民体育出版社,1992

执笔人：姜 斌

审核人：张发帮

批准人：张世春

2016年8月24日修订

大学体育（田径）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（田径） 英文名称：University Sports（Track and field）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学一年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部民族传统体育教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的性质

《大学体育田径》是青海大学各专业一二年级学生的一门基础课，是研究身体训练与人体健康、基础营养、医务监督等关系的科学。是以学生身体练习为主要手段，以促进学生身体素质，提高学生运动水平，掌握基本身体训练方法为目的的一门实用性课程。

（二）课程的目的

通过田径的教学与实践过程，培养学生对田径运动的兴趣爱好，掌握短跑、接力跑，侧向滑步以及背向滑步推铅球完整技术。熟悉短跑、铅球运动的基本知识和裁判规则。了解短跑类训练的一般性方法及机理，使学生日常训练中做到科学有效，并能够有一定的训练方法创新；初步掌握投掷类项目的自我锻炼方法，了解投掷技术的科学性，掌握一般性力量训练的方法，对人体肌肉活动情况有初步了解。激发学生积极参与体育锻炼的兴趣，养成经常参加田径运动项目锻炼的习惯，从而为学生终身体育打下良好的技术、技能基础和理论基础。

（三）课程的任务

1、通过田径课实用技能类内容的学习，使学生掌握短跑、跳远、中长跑、铅球的方法与技能，促使学生能力更加全面的发展。

2、培养学生良好的意志品质、创新能力和合作精神，发展个性，促进身心全面发展，适应社会发展的需要。

3、使学生明确认识田径运动既是一种竞技项目，又是一种健身手段。掌握田径运动的基本理论知识、基本技术、技能和方法，全面、系统地掌握和运用田径运动进行身体锻炼和增强体质的方法。

二、本课程的教学基本要求

1、在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出体育锻炼的实用性。有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并熟练运用。

2、坚持理论密切联系实际，对于课本中涉及到的各种体育锻炼的原理，一般不予深究。讲授时，尽可能借助实践环节，深入浅出地阐明其基本锻炼方法，旨在拓开学生的思路，并积极引导学生将主要精力放在掌握多种体育锻炼方法及具体应用上。

3、课堂讲授实行启发式、练习式，力求做到少而精，突出重点，并注意将提高学生身体素质放在重要位置。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
科学锻炼身体的方法	2 学时
（二）实践部分	28 学时
1、基本技术	18 学时
（1）短跑的基本技术	
（2）铅球的基本技术	
（3）介绍跳远运动	
2、基本战术	4 学时
接力跑中的棒次安排及战术运用	
3、身体素质	6 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

课程的重点：提高学生速度素质和力量素质

课程的难点：对田径运动运动的理解和兴趣培养

四、课程与其它课程的关系

田径运动是以增强学生体质、发展身体素质、提高健康水平和培养意志品质为目的体育运动，它是学校体育的重要组成部分。通过科学的田径锻炼，使得学生具有良好的身体基础，提高健康水平和充沛的精力，从而为其它课程的学习奠定良好的身体基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法及标准

1、技术部分（50%）

- (1) 100 米：学生分道测试，每组不超过四人
- (2) 铅球：学生依次测试，共测三轮次，取最好成绩为最终成绩
- (3) 最终成绩为两项成绩的平均成绩

田径技术考核评分标准

内容 分值	性别	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
100 米跑	男	12"8	12"9	13"2	13"5	13"8	14"1	14"4	14"7	15"0	15"3	15"6	15"9	16"2
	女	15"8	16"1	16"4	16"7	17"0	17"3	17"7	18"1	18"5	18"8	19"1	19"4	19"7
铅球 (男 5kg 女 4kg)	男	9.6m	9.3m	9.0m	8.7m	8.4m	8.1m	7.8m	7.5m	7.2m	6.9m	6.6m	6.3m	6.0m
	女	6.8m	6.6m	6.4m	6.1m	5.8m	5.5m	5.2m	5.0m	4.8m	4.6m	4.4m	4.2m	4.0m

2、平时成绩（20%）

(1) 课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

(2) 出勤情况（60%）旷课一次扣 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤三分之一及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003

[2] 体育学院普修通用教材.田径[M].北京:人民体育出版社,1992

[3] 2016 年最新田径运动规则. [M].北京:人民体育出版社,2015

执笔人：王路明

审核人：姜 斌

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（越野行走）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（越野行走） 英文名称：University Sports (Nordic walking)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程的目的

开设越野行走课程，拓展体育教学资源，丰富体育课程体系，为学生提供体验户外特色体育项目的机会；通过越野行走教学，使学生掌握越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。

（二）课程的任务

1、学习和掌握越野行走知识，为传承越野行走文化服务。了解越野行走运动起源与发展概况，掌握越野行走运动的人文思想、科学原理、学习方法，提高学生学习和掌握越野行走的兴趣，促进越野行走文化的有效传承。

2、提高越野行走专项素质，为掌握越野行走技术服务。进行越野行走专项素质教学，全面发展学生的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等专项身体素质，为掌握越野行走技术奠定良好的素质基础。

3、掌握越野行走基本技术、基本技能和方法，为提高身心健康水平服务。培养学生团结协作精神与吃苦耐劳的思想品质。

二、本课程的教学基本要求

1、严格执行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，合理安排教学内容，每节体育课须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%，要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分 **2 学时**

1、越野行走的基本规则、越野行走简易裁判法。 1 学时

2、越野行走的比赛组织、越野行走的教学比赛。 1 学时

（二）实践部分 **28 学时**

1、专项技术教学 16 学时

（1）站立姿势与平地走技术

（2）山地行走技术

（3）手杖操技术

（4）持杖跑步技术

（5）休闲康复技术

2、专项身体素质教学 6 学时

力量素质教学、速度素质教学、耐力素质教学、灵敏素质教学

3、教学比赛 6 学时

越野行走的比赛组织、越野行走的教学比赛

（三）技术考核 **2 学时**

（四）课程重点与难点

1、课程的重点：越野行走运动价值、越野行走技术特点与越野行走安全管理，越野行走动作的合理运用。

2、课程的难点：培养学生独立思考、解决困难的能力，提高自信心、促进身心健康。

四、课程与其它课程的关系

越野行走是大学体育课程中的其中一项，通过越野行走教学，使学生掌握越野行走基本技术，提高学生运动能力，娱乐身心，促进学生全面与健康发展；通过越野行走课程，提高学生有氧耐力，使学生掌握通过越野行走进行终身体育的方法，最终形成一种生活方式。为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

以技术评定为主，通过平地行走技术；山地行走技术；长距离持杖走技术来确定技术水平。

越野行走技术考核评分标准

学期	考核内容	技评标准				权重
		86~100分	76~85分	65~75分	60~64分	
本 学 期	平地行走技术	全部动作正确、规范、轻松、自然协调性好实效性较好	主要技术动作正确，次要阶段或环节还有不足或缺点但整体动作自然协调，实效性较好	主要技术阶段动作不够完善或次要阶段存在存在明显缺点整体动作不够自然、协调，具有一定的实效性	主要阶段、次要阶段都存在缺点，动作紧张，实效性一般	10%
	山地行走技术					40%
	长距离持杖走技术					50%

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 袁吉,高爱国,袁林主编.越野行走教程[M].吉林:吉林大学出版社,2015.2

执笔人：张世春

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（定向运动）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（定向运动） 英文名称：University Sports（Orienteering）

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级第二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课程性质

定向运动是学校体育中的一门课程。它是以身体的练习为手段，以增进学生健康为目的，着重培养学生体育兴趣和体育意识的公共体育必修课程。

（二）课程的目的

掌握定向运动的基本知识、方法和技能，达到基本的定向运动技能水平；使学生脑体并用，亲近自然，既增强参与者的体质，也激发了学生对大自然的热爱和挑战自我的勇气。

（三）课程的任务

- 1、通过学习，使学生了解定向越野运动的基本知识，逐步掌握定向越野的基本技能和方法。
- 2、通过教学，使学生能掌握一定的定向运动知识和技能。
- 3、通过练习，不仅能使学生强健体魄，而且能培养学生独立思考、独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。

二、本课程的教学基本要求

1、教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，循序渐进促进学生对本课程的兴趣和身体素质的全面提高。

2、讲解与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学方法，使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心和拼搏精神，反对不良竞争。

5、在教学过程中要有安全预计和安全措施，重视培养学生的安全意识。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、定向地图的绘制方法	1 学时
2、组织竞赛及方法	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、定向运动的基本技术	8 学时
（1） 现地判定点位	
（2） 目测、步测距离	
（3） 检查点的说明与使用	
2、定向越野技能	6 学时
（1） 选择进攻点：概略定向、精确定向	
（2） 选择比赛路线	
3、身体素质	10 学时
（1） 速度：跑的专门性练习，短距离往返跑、冲刺跑	
（2） 耐力：长距离跑、定时跑	
（3） 速度耐力：各种变速跑	
（4） 力量：俯卧撑、弹跳、腿部力量和腹背肌练习等	
4、教学比赛	4 学时
（三）技术考核	2 学时
（四）课程重点与难点	

定向运动是一项智力型体育运动，耐力跑贯穿于教学的始终；运动过程中，学生需开动脑筋，辨析地图，明确行进方向，克服困难，完成任务。耐力跑和正

确的分析思路是课程的重点。对定向运动的节奏的控制（自我调控能力）是课程的难点。因而在教学中，教师要注重搭建师生交流的平台，仔细观察学生的心理变化，及时诱导，使学生始终保持对运动的兴趣。

四、课程与其它课程的关系

定向运动是大学体育课程中的其中一项，通过定向运动学习，有助于学生的判断能力和反应能力，有利于提高学生运动能力和身体素质，为其它课程的学习奠定基础。

五、考核方法

（一）考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

（二）考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

以技术水平为主，通过记录在规定的时间内，能正确地寻找目标点的数量来确定技术水平。

定向越野技术考核评分标准

内容	分值			
	81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
以班级内部比赛形式进行，设置 10~12 个点标	能很好地完成整个比赛，打点无误，并在规定时间内完成	能很好地完成整个比赛，打点无误，并在规定时间内完成	能跑完全程，打点错误较少	能跑完全程，打点错误较多，甚至找不到点

- 2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，

缺勤 1/3 次及以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 张惠红编.定项运动与野外生存[M].高等教育出版社,2008.5

[2] 任晋军编.现代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2003.7

执笔人：张永林

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

大学体育（体育舞蹈）04

课程编号：100701041

课程名称：大学体育（体育舞蹈） 英文名称：University Sports (sport dancing)

课程学分：1 学分

课程学时：总学时 32 学时 周学时：2 学时

课程性质：公共必修课

先选课程：是

适用专业：本科四年制全校各专业学生

开课年级及学期：大学二年级二学期

开课院（系、部）及教研室：体育部健身健美教研室

一、课程的性质、教学目的与任务

（一）课的性质

体育舞蹈是一种国际流行的时尚体育活动，它是集娱乐、健身、艺术于一体的舞蹈。是根据人的生理、心理及解剖特点，采用艺术、舞蹈、音乐相结合的手段，增强体质，改善心肺功能，美化形体的一种运动。

（二）课程的目的

本课程在培养学生对体育舞蹈兴趣和增强学生身体素质的基础上，使学生掌握一定的体育舞蹈基本知识和体育舞蹈基本技能，培养学生锻炼身体的良好习惯和方法，为终身体育奠定基础。

（三）课程的任务

1、通过体育舞蹈的进一步教学，加强学生对体育舞蹈拉丁舞的基本知的理解，同时加强了基本技能，使学生积极主动地参与到体育舞蹈中。

2、进一步提高学生的心肺功能，使学生的力量、柔韧、协调、灵活等素质进一步提高；培养学生对音乐的鉴赏能力和集体主义精神和艺术素养。

3、通过体育舞蹈的学习，使学生养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄和优良的品质。以身体练习为主要手段，通过合理的、科学的锻炼过程，达到增强学生体质，为学生在校学习期间和走向社会后继续进行体

育锻炼打下坚实的基础。

二、本课程的教学基本要求

1、根据第一学期的教学和学生的学习状况，教师应因材施教，合理安排教学内容和运动量，遵循循序渐原则以促进学生对体育舞蹈的兴趣，进一步全面提高身体素质。

2、对第一学期所学内容进行细节技术分析，进一步讲解同时与直观教学相结合，理论与实践相结合，师生间善于沟通，课堂气氛活跃，教学方式互动。

3、采用分组教学法和反复教学法使学生能相互学习、帮助，共同提高。

4、注重学生的心理健康，培养学生的自信心、热心、爱心、舞蹈的表现力、激情和持之以恒的优良品质。

5、通过体育锻炼提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

三、课程的内容及学时分配

（一）理论部分	2 学时
1、体育舞蹈的基本知识	1 学时
2、体育舞蹈技术分析	1 学时
（二）实践部分	28 学时
1、基本技术	16 学时
（1）伦巴舞的基本步伐	4 学时
伦巴基本步八分之一转、伦巴基本步四分之一转、伦巴走步、伦巴走步二分之一转、伦巴走转、换重心、另一侧伦巴走步转、连接换重心、陀螺转、华门步。	
（2）伦巴完整组合	4 学时
（3）恰恰舞的基本步伐	4 学时
原地换重心、时间步、基本步、基本步及转、纽约步、定点转、恰恰前后锁步、恰恰走步、恰恰古巴断裂步、恰恰三连步、画圈与向前延迟步。	
（4）恰恰完整组合	4 学时
2、身体素质	10 学时
（1）一般身体素质	

- (2) 专项身体素质
- 3、观摩比赛和表演录像 2 学时

(三) 技术考核 2 学时

(四) 课程重点与难点

- 1、课程的重点：拉丁舞伦巴舞跨位掌握；拉丁舞伦巴舞基本步组合的提高
- 2、课程的难点：拉丁舞恰恰舞跨位掌握；基本步及组合成套的熟练掌握

四、课程与其它课程的关系

体育舞蹈是大学体育课程中的其中之一项，通过体育舞蹈学习，有利于提高学生身体素质、健康水平和专项技术水平，提高学生的适应能力，加强和改善学生大脑的分析和解决问题的能力，为学好专业课奠定基础。

五、考核方法

(一) 考核内容

- 1、技术部分（占 50%）
- 2、平时成绩（占 20%）
- 3、素质测试（占 30%）

(二) 考核方法与标准

- 1、技术部分（50%）

分两人一组，自选音乐，在不同音乐伴奏下，逐组进行两套完整套路考核。

体育舞蹈技术考核评分标准

内容 \ 分值	81~100 分	61~80 分	41~60 分	1~40 分
1、拉丁舞伦巴舞完整组合套路。	组合熟练，技术、姿势方法正确，精神饱满，节奏分明，表现力好，具有明显的体育舞蹈特色。	组合熟练，技术、姿势方法较正确，精神较饱满，节奏分明，表现力较好。	组合熟练，技术、姿势方法基本正确，节奏吻合，表现力一般。	不能独立完成动作质量不高
2、拉丁舞恰恰舞完整组合套路。				

2、平时成绩（20%）

（1）课堂表现（40%）课堂学习态度是否积极、认真、端正，技术、技能表现进步程度。

（2）出勤情况（60%）每缺勤一次扣平时成绩 15 分，病、事假一次扣 5 分，缺勤 $\frac{1}{3}$ 以上者将被取消考试资格。

3、素质测试（30%）

3000 米跑（男）、1500 米跑（女）

注：身体素质测试标准见总纲附表

六、教材及主要参考书

[1] 任晋军编.当代大学体育教程[M].北京:北京体育大学出版社,2013.7

[2] 《当代交谊舞花样 100 种》. 北京:北京体育大学出版社,1997

[3] 最新网络 VCD 教学片

执笔人：宋积萍

审核人：张永林

批准人：张世春

2016 年 8 月 24 日修订

附表：青海大学体育课身体素质评分标准

分值	男生	女生
	3000 米	1500 米
100	12'10"	6'35"
96	12'20"	6'40"
93	12'30"	6'45"
90	12'40"	6'50"
87	13'00"	7'00"
84	13'20"	7'10"
81	13'40"	7'20"
78	14'00"	7'30"
75	14'20"	7'40"
72	14'40"	7'50"
69	15'00"	8'00"
66	15'20"	8'10"
63	15'40"	8'20"
60	16'00"	8'30"
57	16'20"	8'40"
54	16'40"	8'50"
51	17'00"	9'00"
48	17'20"	9'10"
45	17'40"	9'20"
42	18'00"	9'30"
39	18'20"	9'40"
36	18'40"	9'50"
33	18'50"	10'00"
30	19'00"	10'10"
27	19'10"	10'20"
24	19'20"	10'30"
20	19'30"及以后	10'40"及以后