**潍坊学院体育学院**

**体育教育专业**

**课**

**程**

**教**

**学**

**大**

**纲**

**潍坊学院体育学院**

**二〇一六年四月**

**目 录**

[《体育教学教法》课程教学大纲 5](#_Toc450290281)

[《体育课程设计与教案撰写》课程教学大纲 8](#_Toc450290282)

[《推拿与按摩》课程教学大纲 11](#_Toc450290283)

[《体育测量与评价》课程教学大纲 12](#_Toc450290284)

[《营养学》课程教学大纲 14](#_Toc450290285)

[《举重》课程教学大纲 17](#_Toc450290286)

[《乒乓球》课程教学大纲 19](#_Toc450290287)

[《气排球》课程教学大纲 21](#_Toc450290288)

[《羽毛球》课程教学大纲 23](#_Toc450290289)

[《街舞》课程教学大纲 25](#_Toc450290290)

[《瑜伽》课程教学大纲 27](#_Toc450290291)

[《网球》课程教学大纲 29](#_Toc450290292)

[《定向运动》课程教学大纲 31](#_Toc450290293)

[《体育绘图》课程教学大纲 33](#_Toc450290294)

[《体育教学论》课程教学大纲 35](#_Toc450290295)

[《运动处方》课程教学大纲 38](#_Toc450290296)

[《体育社会学》课程教学大纲 40](#_Toc450290297)

[《健身理论与方法》课程教学大纲 44](#_Toc450290298)

[《田径主选（一）》课程教学大纲 47](#_Toc450290299)

[《田径主选（二）》课程教学大纲 49](#_Toc450290300)

[《田径主选（三）》课程教学大纲 51](#_Toc450290301)

[《体操主选（一）》课程教学大纲 53](#_Toc450290302)

[《体操主选（二）》课程教学大纲 55](#_Toc450290303)

[《体操主选（三）》课程教学大纲 57](#_Toc450290304)

[《篮球主选（一）》课程教学大纲 59](#_Toc450290305)

[《篮球主选（二）》课程教学大纲 61](#_Toc450290306)

[《篮球主选（三）》课程教学大纲 63](#_Toc450290307)

[《排球主选（一）》课程教学大纲 65](#_Toc450290308)

[《排球主选（二）》课程教学大纲 67](#_Toc450290309)

[《排球主选（三）》课程教学大纲 69](#_Toc450290310)

[《足球主选（一）》课程教学大纲 71](#_Toc450290311)

[《足球主选（二）》课程教学大纲 73](#_Toc450290312)

[《足球主选（三）》课程教学大纲 75](#_Toc450290313)

[《武术主选（一）》课程教学大纲 77](#_Toc450290314)

[《武术主选（二）》课程教学大纲 79](#_Toc450290315)

[《武术主选（三）》课程教学大纲 81](#_Toc450290316)

[《健美操主选（一）》课程教学大纲 82](#_Toc450290317)

[《健美操主选（二）》课程教学大纲 84](#_Toc450290318)

[《健美操主选（三）》课程教学大纲 86](#_Toc450290319)

[《专业前沿系列专题课程—排舞》课程教学大纲 88](#_Toc450290320)

[《排舞》课程教学大纲 90](#_Toc450290321)

[《体育学概论》课程教学大纲 92](#_Toc450290322)

[《运动生理学（一）》课程教学大纲 94](#_Toc450290323)

[《运动生理学（二）》课程教学大纲 97](#_Toc450290324)

[《体育心理学》课程教学大纲 100](#_Toc450290325)

[《体育保健学》课程教学大纲 102](#_Toc450290326)

[《体育史》课程教学大纲 105](#_Toc450290327)

[《运动生物力学》课程教学大纲 108](#_Toc450290328)

[《学校体育学》课程教学大纲 111](#_Toc450290329)

[《运动生物化学》课程教学大纲 115](#_Toc450290330)

[《体育统计学》课程教学大纲 118](#_Toc450290331)

[《运动训练学》课程教学大纲 120](#_Toc450290332)

[《体育科学研究方法》课程教学大纲 123](#_Toc450290333)

[《田径（一）》课程教学大纲 125](#_Toc450290334)

[《田径（二）》课程教学大纲 127](#_Toc450290335)

[《田径（三）》课程教学大纲 129](#_Toc450290336)

[《田径（四）》课程教学大纲 131](#_Toc450290337)

[《足球（一）》课程教学大纲 133](#_Toc450290338)

[《足球（二）》课程教学大纲 135](#_Toc450290339)

[《体操（一）》课程教学大纲 137](#_Toc450290340)

[《体操（二）》课程教学大纲 139](#_Toc450290341)

[《体操（三）》课程教学大纲 141](#_Toc450290342)

[《篮球（一）》课程教学大纲 142](#_Toc450290343)

[《篮球（二）》课程教学大纲 144](#_Toc450290344)

[《武术（一）》课程教学大纲 146](#_Toc450290345)

[《武术（二）》课程教学大纲 148](#_Toc450290346)

[《健美操》课程教学大纲 150](#_Toc450290347)

[《排球》课程教学大纲 151](#_Toc450290348)

[《基本体操》课程教学大纲 153](#_Toc450290349)

[《运动解剖学(A)》课程教学大纲 155](#_Toc450290350)

[《健身俱乐部经营与管理》课程教学大纲 158](#_Toc450290351)

[《田径训练（一）》课程教学大纲 160](#_Toc450290352)

[《田径训练（二）》课程教学大纲 162](#_Toc450290353)

[《体操训练（一）》课程教学大纲 164](#_Toc450290354)

[《体操训练（二)》课程教学大纲 166](#_Toc450290355)

[《武术训练（一）》课程教学大纲 168](#_Toc450290356)

[《武术训练（二）》课程教学大纲 170](#_Toc450290357)

[《篮球训练（一）》课程教学大纲 172](#_Toc450290358)

[《篮球训练（二）》课程教学大纲 174](#_Toc450290359)

[《排球训练（一）》课程教学大纲 176](#_Toc450290360)

[《排球训练（二）》课程教学大纲 178](#_Toc450290361)

[《足球训练（一）》课程教学大纲 180](#_Toc450290362)

[《足球训练（二）》课程教学大纲 182](#_Toc450290363)

[《健美操训练（一）》课程教学大纲 184](#_Toc450290364)

[《健美操训练（二）》课程教学大纲 185](#_Toc450290365)

[《健身指导实践》课程教学大纲 186](#_Toc450290366)

**《体育教学教法》课程教学大纲**

课程编号：1602002

课程总学时/学分：48/2（其中理论36学时，实践12学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

《体育教学教法》是研究体育教学方法的一门学科，是高等师范专科学校体育专业的一门重要的专业基础理论课。通过研究体育教学的方法，使学生学会分析体育教材，掌握多种体育教学方法，理论与实际相结合，培养和提高学生从事体育教学的能力。

二、教学基本要求

在教学中要注意理论联系学校体育的实际，着重从实际应用入手，运用实例来阐述一般原理和基本方法。在教学过程中密切关注学校体育的动向，把学校体育的发展动态和最新的研究成果及时介绍给学生，尤其要加强对农村中学体育特点和教学方法的研究。在教学中要注意培养学生的动手能力和分析能力，着重解决分析体育教材的能力、对给定教材内容和条件进行教学设计的能力以及进行说课分析的能力。围绕学校体育课程的改革，加强对学生健康指导和个性发展的教法研究。本门课程是在学生基本学完体育教育系列课程的基础上开设的，是对学生综合教学能力的检验。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论 （2学时）

教学要求：了解《中学体育教材教法》课程的教学任务与要求。

教学重点：课程的教学任务与要求。

教学难点：与学校实际情况的结合。

第二章 体育教材分析（4学时）

教学要求：熟悉中学体育教材的内容、特点，并能熟练地进行分析。

教学重点：中学体育教材的特点。

教学难点：中学体育教材体系结构。

第三章 体育理论知识教材教法（2学时）

教学要求：熟练掌握体育理论知识教材分析方法，懂得体育理论知识常用教法并能流畅地运用。

教学重点：体育理论知识教材分析。

教学难点：体育理论知识教法分析。

第四章 体育教学法分析（4学时）

教学要求：熟练掌握常用体育教学法，对特色体育教学法进行分析研究。

教学重点：常用体育教学法分析。

教学难点：特色体育教学法分析。

第五章 体育课的说课（4学时）

教学要求：掌握体育课说课方法和要求，并进行说课实践。

教学重点：体育课说课方法和要求。

教学难点：体育课说课实践。

[实践名称] 体育课说课实践

[实践要求] 严格按说课要求认真准备，以小组形式进行说课展示。

[实践学时] 4学时

第六章体育游戏、准备活动教材教法（2学时）

教学要求：熟练掌握体育游戏、准备活动教材教法。

教学重点：体育游戏、准备活动教材教法。

教学难点：如何针对不同水平的学生进行游戏和准备活动的教学。

[实践名称] 体育游戏、特色准备活动教材教法实践。

[实践要求] 严谨制定游戏规则，准备活动突出特色。

[实践学时] 2学时

第七章 身体素质发展教材教法（2学时）

教学要求：熟练掌握身体素质发展教材教法。

教学重点：不同身体素质发展方法的枚举和归类。

教学难点：身体素质发展教材教法的选择和应用。

第八章田径、体操、球类教材教法（6学时）

教学要求：熟练掌握田径、体操、球类教材教法。

教学重点：田径教材教法、体操教材教法、 球类教材教法。

教学难点：教材教法的选择和应用。

[实践名称] 单项教材教法实践。

[实践要求] 遵循各类教材的特点和规律，科学、合理应用教法。

[实践学时] 2学时。

第九章 武术、韵律体操教材教法（2学时）

教学要求：熟练掌握武术、韵律体操教材教法。

教学重点：武术教材教法、 韵律体操教材教法。

教学难点：教材教法的选择和应用。

[实践名称] 单项教材教法实践。

[实践要求] 遵循各类教材的特点和规律，科学、合理应用教法。

[实践学时] 2学时。

第十章 特色体育教材教法（2学时）

教学要求：掌握特色体育教材教法。

教学重点：民间传统体育教材教法、地域特色体育教材教法。

教学难点：与学校体育的融合。

第十一章健康指导教法研究（2学时）

教学要求：掌握健康指导教法。

教学重点：健康指导的内容与方法。

教学难点：健康指导教法研究。

第十二章 模拟试讲（4学时）

教学要求：遵循试讲要求，注意细节把握和重难点的突破。

教学重点：试讲的程序和要求。

教学难点：难点的突破。

四、推荐教材及参考书目

[1]罗希尧主编. 中学体育教材教法（（2001）033144）. 高等教育出版社，2001年6月第一版.

[2]刘善言主编. 学校体育学（（2001）第037008号）. 山东大学出版社，2001年6月第一版.

[3]周登嵩主编. 学校体育学（（2004）068955号）. 人民体育出版社，2004年11月第一版.

[4]李祥主编. 学校体育学（（2000）77556号）. 高等教育出版社，2001年6月第一版.

**《体育课程设计与教案撰写》课程教学大纲**

课程编号：1603001

课程总学时/学分：36/2（其中理论30学时，实践6学时）

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

教学目的：《体育课程设计与教案撰写》是一门方法论性质的学科，其主要

任务是提供实现体育与健康课程目标的方法和途径。通过对体育教学设计的基本理论和基本技术环节的学习，为未来的体育教师提供运用系统方法和整体思想进行体育教学设计的思想和程序；教会学生分析体育教学设计的背景；设计影响体育教学的主要要素；设计影响体育教学全过程的体育教学模式、体育课的结构和类型，并最终设计出集科学性、合理性、实效性和针对性于一体的体育教学方案。

教学任务：使学生从理论上认识体育教学设计在体育与健康课程标准实施中的必要性。使学生系统掌握体育教学设计的基本概念、基本原理和基本方法。让学生较全面、系统地学习并掌握体育教学设计的背景分析、体育教学设计的程序，了解体育教学设计的评价标准，学会分析评价体育教学设计案例。理论联系实际，加强实践环节，培养学生运用理论知识进行体育教学设计的实践能力，提高学生积极思考、努力创新的能力。

二、教学基本要求

本课程要求学生在学习体育教学设计之前，通过对《学校体育学》、《中学体育教材教法》的学习，已经基本了解新课程的教学理念和基本要求。在学习过程中，要善于把体育教学设计的理论与具体的体育教学实践联系起来，学会用整体的思想和系统的方法分析影响体育教学的各个因素，以期设计出完整的、高质量的体育教学方案。在学习过程中还要加强创新意识和能力的培养，因为创新是设计“低耗高效”的体育教学方案、实现体育教学最优化的重要保障。

三、教学内容及学时分配

第一章体育与健康课程改革概述（2学时）

教学要求：了解新一轮基础教育课程改革对体育课程的影响、体育与健康课程先进的课程理念、科学的课程结构及广泛的课程资源等；了解体育与健康课程下体育教学的重建、体育教学的特点以及体育教师在新一轮基础教育课程改革中的角色转换。

教学重点：进一步强化学生对体育与健康课程改革的。

教学难点：体育与健康课程改革对体育教师的要求。

第二章体育教学设计概述（6学时）

教学要求：了解关于体育教学设计与教学系统、建立体育教学目标与分析体育教学任务、体育学习任务分类及体育学习条件、选择体育教学方法与媒体、编写体育教

学教案与体育教学评价等方面的基本理论与基本知识，扩大视野，开阔思路。

教学重点：建立体育教学目标与分析体育教学任务、学习条件、选择体育教学方法

教学难点：对体育教学设计的理论基础和原则进行深入的剖析，为教学目标的实

现、教学任务的完成以及教学过程的顺利实施提供前提和保障。

第三章体育教学设计的背景分析（4学时）

教学要求：让学生了解体育教学的实际情况，学会分析教学中存在的问题，分析体

育教材的特点和功能以及学习者的特点、起始能力和风格，为体育教学奠定基础。

教学重点：对体育学习需要、体育教材内容以及体育学习者进行分析的方法和一般

步骤。

教学难点：理解进行体育教学设计的背景分析的意义，并将其在实践中应用。

第四章：体育教学设计的过程（6学时）

教学要求：让学生进一步理解体育教学目标、体育教学组织形式、体育教学方法、体育教学手段的概念及意义，学习体育教学过程的设计方法。

教学重点：通过对学习需要的分析、体育教学的分析和学习者的分析，以及对体育

教学目标的设计、体育教学策略的设计，进一步对体育教学过程的设计。

教学难点：结合体育教学目标、教学策略等对体育教学过程的设计。

第五章：体育教学模式的设计（4学时）

教学要求：学习体育教学模式的概念、构成要素、基本特征，重点掌握体育教学模

式的设计步骤，介绍常见体育教学模式的设计案例。

教学重点：学习并掌握体育教学模式的设计步骤。

教学难点：结合实际，对体育教学模式的分析及撰写。

第六章：体育课结构和类型的设计（6学时）

教学要求：学习了解体育课结构的本质、特点和形成机制，以及影响体育课结构的

各个因素，根据体育教学的实际需要，改造和设计出具体的有助于顺利实施体育教

学、实现体育教学目标、提高教学质量的体育课结构。

教学重点：根据体育教学实际的需要，精选和设计体育课结构和类型的设计。

教学难点：根据体育教学的实际需要，改造和设计出具体的有助于顺利实施体育教

学、实现体育教学目标、提高教学质量的体育课结构。

第七章：体育教学设计的评价（2学时）

教学要求：学习并掌握体育教学设计评价的内容、标准、工具和资料的收集、反馈，以及对体育教学设计方案的修正、完善等步骤和方法。

教学重点：体育教学设计评价的内容、标准、工具和资料的收集、反馈。

教学难点：把体育教学方案运用到体育教学实践中，根据形成性评价的要求，收集、归纳、分析回收的资料，为教学方案的修改提供信息。

第八章：体育教学设计方案的撰写（6学时）

教学要求：学习撰写体育教学设计方案的意义、体育教学方案的特点以及撰写步骤；学习一个体育教学方案的完整设计的过程。

教学重点：符合《体育与健康课程标准》的理念，以学生发展为中心来设计体育教学方案。

教学难点：结合教学的实际，优化体育教学设计方案。

四、推荐教材及参考书目

[1]杨雪芹、刘定一. 《体育教学设计》（2005版）. 广西师范大学出版社，2005.08

[2]陈雁飞.《中学体育教学设计100例》（2011版）.高等教育出版社,2011.10

[3]陈雪红.《中小学体育教学设计与实践 》（2010版）.北京师范大学出版社,2010.08

**《推拿与按摩》课程教学大纲**

课程编号：1604002

课程总学时/学分：36/2（其中理论10学时，实验24学时，考试2学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程是一门实用性学科，通过对推拿基本手法和常用穴位的教授，按照理论与实际联系的原则，将治疗方法与体育运动、运动性伤病等相结合，注重培养学生的实际动手操作能力。

二、教学基本要求

在本课程的教学过程中，以理论讲授和实际操作并重，辅以多媒体教学，并带领学生去医院参观，去社区实践，力求形象直观，使教学生动活泼，使学生能更好地掌握基础理论知识和操作技能，以保证本教学任务的完成。

通过本课程的学习，使学生具有多方面的能力，了解并掌握基本的运动推拿按摩技术，在能胜任学校体育课程教学的同时，也能协助队医开展保健工作。注意培养学生救死扶伤的人道主义观念，并逐渐学会自我保健的方法。

本课程实在《运动解剖学》《运动生理学》《体育保健学》等课程基础之上的的一门应用型课程。教材的选用通过各方论证遵从实用性原则。

三、教学内容及学时分配

第一章 经络腧穴概述（2学时）

教学要求：掌握人体经络的基本走行；掌握人体腧穴的分类及定位方法。

教学重点与难点：各经络的名称、循行路线及腧穴的位置及走向。

第三章 推拿常用手法（12学时）

教学要求：掌握推拿的基本手法及手法的动作要领、临床应用。

教学与难点：腧穴的名称及定位，经络的名称及循行路线。

第四章 头部、颈部、肩部、腰部、上肢、下肢推拿常用手法（12学时）

教学要求：掌握各部位推拿的基本手法及手法的动作要领、临床应用。

教学重点与难点：各部位按摩的动作要领与临床应用。

第五章 全身的运动按摩（2学时）

教学要求：结合比赛项目，掌握运动按摩的操作。

教学重点与难点：运动不同时期的动作要领与临床应用。

四、推荐教材及参考书目

[1]赵长龙 李艳华.实用中医针灸推拿教材. 中医古籍出版社，2013.01.01

[2]曹仁发.中医推拿学. 人民卫生出版社，2006.01.01

**《体育测量与评价》课程教学大纲**

课程编号：1604009

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过教学和实践操作，学生能认识学习体育测量评价课程的重要意义，能系统地掌握体育测量评价课程的基本理论、基本知识和实际操作技能，使之能胜任体育科研、教学和管理任务。结合课程特点，培养学生勇敢顽强、吃苦耐劳的作风和集体主义精神以及朴实的科研作风。使学生认识体育测量评价课程的规律和特点，系统地掌握体育测量评价课程的基本理论、基本知识和基本操作技能，同时具有会讲、会做、组织测试、评价、科研以及根据实验结果修正指导的能力。

二、教学基本要求

采用讲授和实际操作相结合的方法进行教学。使学生认识体育测量评价课程的规律和特点，系统地掌握体育测量评价课程的基本理论、基本知识和基本操作技能，同时具有会讲、会做、组织测试、评价、科研以及根据实验结果修正指导的能力。重视培养学生的分析能力，采用启发式教学方法，充分调动学生自觉性与积极性。

三、教学内容及学时分配

1. 绪论（2学时）

教学要求：概念阐释清晰，帮助学生构建课程整体框架。

教学重点：了解体育测量评价学科的性质、目的、作用，发展过程及与其它学科的相互关系，掌握体育测量评价学科的研究对象及主要测量内容。

教学难点：理解课程意义及其发展过程。

1. 体育测量与评价的基础理论（8学时）

教学要求：阐释概念，并进行案例教学

教学重点：了解体育测量评价学科的基础知识和基本理论以及体育评价的方法。

教学难点：理解和掌握客观性、可靠性和有效性的概念及其检验；熟练运用体育评价的量表及其常用评价方法。

1. 身体形态的测量与评价（4学时）

教学要求：阐释概念，并进行实践操作

教学重点：了解人体主要测量点及其定位，重点了解和掌握体格测量、身体成分测量的基本内容和方法。

教学难点：掌握身体成分测量的基本内容和方法。

1. 心肺功能的测量与评价（6学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：心肺功能的测量与评价基本原理和常用的测量与评价方法。

教学难点：掌握心肺功能的测量与评价方法。

1. 身体素质测量与评价（6学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：身体素质的测量指标、测量意义、测量与评价方法。

教学难点：身体素质的测量指标测量与评价方法。

1. 心理健康与社会适应能力的测量与评价（2学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：心理健康和社会适应能力的测量量表、测量意义、测量与评价方法。

教学难点：心理健康和社会适应能力的测量测量量表与评价方法。

1. 体质综合测量与评价（2学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：体质与亚健康的测量量表、测量意义、测量与评价方法。

教学难点：体质与亚健康的测量测量量表与评价方法。

1. 运动技术水平的测量与评价（2学时）

教学要求：阐释理论，并进行实践操作

教学重点：运动技术水平测量和评价的方法；部分运动技术水平测量评价的设计方案。

教学难点：部分运动技术水平测量评价的设计方案。

1. 运动员选材的测量与评价（1学时）

教学要求：理论阐释为主，研究范式的思维启发

教学重点：运动员选材的基本原理；选材的定性与定量方法。

教学难点：选材的定量方法。

1. 社会体育评价（2学时）

教学要求：理论阐释为主，案例教学

教学重点：社会体育评价指标体系的建构。

教学难点：社会体育评价指标体系的建构。

四、推荐教材及参考书目

[1]孙庆祝. 体育测量与评价（第二版）. 高等教育出版社，2011

[2]丛湖平. 体育统计学（第三版）. 高等教育出版社，2015

[3]教学参考网站：http://www.datasoldier.net/

**《营养学》课程教学大纲**

课程编号：1604010

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，机动2学时）

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

本课程是对运动人体科学教学提出的基本要求。它让学生掌握运动营养的一般原理、基础知识和基本方法，注重理论联系实践和学生思维能力的培养，掌握在不同训练和比赛情况下的营养需要、营养因素和机体功能、运动能力、体力适应。通过该课程的学习，学生可以知道如何通过营养措施增强运动员体质、提高运动能力、快速消除运动性疲劳、发挥其更好的技术水平取得优异的运动成绩。

二、教学基本要求

在教学过程中，教师应结合训练和比赛实际，针对具体学生的个体差异展开教学。达到理论与实际的结合。而学生应在熟练掌握运动营养学基础的前提下，能够通过膳食营养的调整和科学配比达到增强体质、提高运动能力及快速消除运动疲劳等目的。

三、教学内容及学时分配

第一章 运动营养学基础（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解营养素的概念和运动营养的基础，熟悉运动与宏量营养素、微量营养素、水和能量的关系。掌握糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水在运动中的主要生理学作用和应用的基本原理。

教学重点：糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水在运动中的主要生理学作用和应用的基本原理及关键术语的理解。

教学难点：利用所学基础知识指导实际训练或比赛。

第二章 健身运动的合理营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解平衡膳食的概念及平衡膳食宝塔的构成及内容；熟悉《中国居民膳食指南》的内容，以及健身者对营养的特殊需求；掌握健身运动者合理膳食的总体安排，以及各种常见健身项目的营养计划。

教学重点：平衡膳食宝塔的构成及内容，《中国居民膳食指南》的内容以及健身者对营养的特殊需求。

教学难点：如何利用所学知识总体安排健身运动者的膳食，并制定各种常见健身项目的营养计划。

第三章 健身人群的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解不同健身需求人群的基本膳食营养状况；熟悉增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的物质代谢特点；掌握增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的膳食营养安排。

教学重点：增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的物质代谢特点。

教学难点：如何利用所学知识总体安排增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的膳食，并为其制定营养计划。

第四章 儿童少年、中老年健身人群的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生熟悉儿童少年及中老年健身人群的物质代谢特点；掌握儿童少年及中老年健身人群的膳食均衡营养的原理和方法；了解儿童少年及中老年人膳食食物选择的方法。

教学重点：儿童少年及中老年健身人群的物质代谢特点。

教学难点：如何利用所学知识总体安排儿童少年及中老年健身人群的膳食，并为其制定营养计划。

第五章 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解营养与高血压之间的关系，掌握锻炼时营养在防治高血压中的作用；了解营养与高血脂症之间的关系，掌握锻炼时营养在防治高脂血症中的作用；了解营养与糖尿病之间的关系，掌握锻炼时营养在防治糖尿病中的作用；了解营养与骨质疏松症的关系，掌握锻炼时营养在防治骨质疏松中的作用；了解营养与肥胖症之间的关系，掌握锻炼时营养在防治肥胖中的作用。

教学重点：营养与高血压、高脂血症、糖尿病、骨质疏松和肥胖之间的关系。

教学难点：如何利用所学知识总体安排高血压、高脂血症、糖尿病、骨质疏松和肥胖人群的膳食，并为其制定营养计划。

第六章 运动员膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生掌握不同项目运动员膳食营养需要的基本特点，熟悉运动员运动能耗的简单计算方法；掌握运动员训练和比赛不同阶段的膳食营养措施；掌握耐力性、力量性、灵敏和技巧性以及球类项群运动员训练的生理学特征和膳食营养特点；熟悉中长跑、体操和游泳等专项运动员的膳食营养特点。

教学重点：不同项目运动员膳食营养需要的基本特点，耐力性、力量性、灵敏和技巧性以及球类项群运动员训练的生理学特征和膳食营养特点。

教学难点：如何利用所学知识总体安排不同项目运动员的膳食，并为其制定营养计划。

第七章 常见的运动营养补充剂（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解目前体育界常用的运动营养补充剂及其功能；熟悉一些常用运动营养补充剂的使用方法；掌握特殊运动营养补充剂的使用原则。

教学重点：目前体育界常用的运动营养补充剂及其功能；一些常用运动营养补充剂的使用方法。

教学难点：如何利用所学知识合理安排营养补充剂的摄入，提高健身效率。

第八章 运动锻炼与常用药膳（2学时）

教学要求：学生掌握药膳的概念及人参等五味中药的保健功效；了解人参炖乌鸡等五种药膳的配方、加工方法和保健应用；熟悉药膳的加工及配方原则和应用原则。

教学重点：药膳的应用原则，増力抗疲劳药膳的制作。

教学难点：如何利用所学知识合理安排药膳的摄入，提高健身效率。

第九章 运动营养补充的误区与违禁药物（4学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解运动营养补充的误区；了解违禁药物的危害。

教学重点：运动营养补充的误区；违禁药物的种类及危害。

教学难点：如何利用所学知识科学区分运动营养补剂与违禁药物。

第十章 营养评价和食品安全（2学时）

教学要求：在教学过程中，学生了解运动员营养评价的目的；了解影响食物营养价值的因素；理解食物营养价值的评价方法；理解食品安全的内涵；掌握膳食调查、生化检验和人体测量法；掌握食物成分表的使用。

教学重点：影响食物营养价值的因素；膳食调查、生化检验和人体测量法；食物成分表的使用。

教学难点：如何利用所学知识进行营养评价并据此进行调整完善营养计划。

四、推荐教材及参考书目

[1]孙飙.运动营养学[M]. 南京：南京师范大学出版社，2001.

[2]陈吉棣.运动营养学[M].北京：北京医科大学出版社，2002.

[3]王维群. 营养学[M].北京：高等教育出版社，2002.

**《举重》课程教学大纲**

课程编号：1604011

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

（1）通过举重理论知识和实践的教学训练，使学生了解和掌握举重及力量训练的技术和规律，使其在原有的基础上提高能力和水平。

（2）通过举重专项理论教学使学生掌握一定的专项训练理论，具备从事一般性举重教学、训练的能力。

二、教学基本要求

通过教学使学生能掌握基本理论知识、基本技术、及时吸收最新研究成果，突出重点、难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生分析和解决问题的能力。

三、教学内容及学时分配

第一章：举重运动概率述（4学时）

教学要求：

要求学生学生掌握举重发展的历史，举重运动的概念、特点和作用。

教学重点、难点：

举重的概念，熟悉举重发展的过程，了解举重特点和作用。

第二章：辅助动作（4学时）

教学要求：

要求学生掌握举重的辅助动作。

教学重点、难点：

掌握举重辅助练习的基本动作和方法。

第三章：身体训练（12学时）

教学要求：

全面发展力量素质，掌握力量训练的方法。

教学重点、难点：

学习掌握力量素质包括速度力量、力量耐力、爆发力。掌握不同部位的力量。

第四章：技术训练（12学时）

教学要求：

提高举重技术水平，掌握举重教学与训练的方法。

教学重点、难点：

抓举技术的教学与训练；挺举技术的教学与训练；抓举、挺举的辅助动作教学与训练。专项辅助动作的教学训练；一般辅助动作的教学训练。

第五章：考核（4学时）

考核要求：

1、成绩评定包括实践和平时成绩。实践占80%，平时成绩占总成绩的20%。

2、实践考核采用技评的办法进行。

3、平时成绩根据学生平时的训练情况、能力表现、作业完成情况以及实习

表现予以评定。

四、推荐教材及参考书目

1、全国体育学院教材委员会.举重（M）.人民体育出版社，1996

2、全国体育学院教材委员会.举重（M）.人民体育出版社，2000

**《乒乓球》课程教学大纲**

课程编号：1604012

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过较为系统的乒乓球课的学习，使学生达到会打、会讲、会教、会竞赛与组织编排，并掌握一定基本理论、基本技术和基本技能。培养合格的中学、高等学校的体育教师。

二、教学基本要求

通过较为系统的乒乓球课的学习，使学生达到会打、会讲、会教、会竞赛与组织编排，并掌握一定基本理论、基本技术和基本技能。乒乓运动具有球小、速度快、技巧性强的特点，要想学深、学透并能熟练的掌握和运用需要大量的时间，对学生要求较高。由于民族传统体育专业开设课的教学时数不多，在短时间内只能围绕乒乓球基础技术进行教学，其难点在于掌握乒乓球运动的正手攻球，推挡、搓球，发、接球等技术的基本功和乒乓球运动的竟赛与组织编排。乒乓球运动对人体机能要求较高，需要具备人体生理、心理、运动生物力学等方面的体育理论知识，要求学生具有较好的反应、灵敏、速度、协调等专项素质。

三、教学内容及学时分配

第一章 乒乓球运动的概述(2学时）

教学要求：通过学习了解乒乓球运动的特点与意义，世界乒乓球运动发展概况，我国乒乓球运动发展概况。

教学重点：乒乓球运动的起源和我国乒乓球运动发展概况。

教学难点：同学们在短时间内完成对乒乓球这项运动的起源和发展有一个全面的了解是本节课的难点。

第二章 乒乓球基础理论（2学时）

教学要求：通过学习使同学们了解球拍的种类、性能和选择方法，乒乓球击球的基本原理，乒乓球击球的基本环节等知识点。

教学重点：乒乓球常用术语，球拍性能及特点，击球的准确性。

教学难点：本节课难点在于知识点繁杂，要做到全面、准确的记忆和理解。

第三章 乒乓球基本技术与教学法（16学时）

教学要求：要求学生学会正确的握拍法，准备姿势与步法，发球与接发球，推挡球，攻球，搓球，削球，弧圈球等技术。

教学重点：推挡，攻球，左推右攻，发、接球技术。

教学难点：乒乓球运动的每项技术都需要长时间的练习才能掌握。如何让学生们在短时间内，正确、迅速的掌握每一项技术是难点和重点。

第四章 乒乓球战略与战术（2学时）

教学要求：要求同学们了解有关乒乓球战略的几个问题和乒乓球基本战术。

教学重点：搓攻战术，拉攻战术。

教学难点：在基础技术的基础上，怎样在战术中灵活地运用是难点。

第五章　双打（4学时）

教学要求：要求同学了解双打的竞赛方法，双打的配对，双打的技术与战术，双打的教学、训练方法。

教学重点：双打的竞赛方法，双打的配对。

教学难点：双打是考验如何与队友之间配合的技术。让学生学会怎样才能高效的、协调的与队友配合是其难点。

第六章　乒乓球竞赛规则及裁判法（2学时）

教学要求：了解乒乓球竞赛项目和方法，乒乓球竞赛的主要规则及裁判法，乒乓球裁判的术语和手势，乒乓球场地和器材设备的规格。

教学重点：乒乓球主要规则、乒乓球竞赛方法。

教学难点：学生对乒乓球规则和方法具体细节的掌握。

第七章 球类竞赛的组织编排（4学时）

教学目标：了解球类竞赛的组织，球类比赛的基本方法，乒乓球比赛的种子和轮空，乒乓球比赛的抽签与编排。

教学重点：球类比赛的基本方法，乒乓球比赛的种子和轮空，乒乓球比赛的抽签与编排。

教学难点：抽签与编排由于参赛人员的多少变化多样。要学会根据具体情况进行变化。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1．王家正等编著.体育学院专修通用教材.乒乓球.[M].北京..人民体育出版社.1998.

2．王开江等编著.高等学校教材.乒乓球、手球、垒球、羽毛球.[M].北京..高等教育出版社.2001.

3．陈元龙等编著.最新乒乓球、羽毛球规则. [M].北京.. 学苑出版社.1999.

**《气排球》课程教学大纲**

课程编号：1604013

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生基本了解气排球的基本理论知识；初步掌握气排球运动的主要技术和战术，并在比赛中能初步运用；初步掌握气排球竞赛的组织方法；

二、教学基本要求

（一） 教学要求

1、认真钻研教材教法，认真备课，注意教学方法应具有实用性、针对性、创新性和多样性。

2、对大纲规定的基本理论、基本技术和教学的基本技能要系统的掌握，了解和关注气排球技战术发展变化趋势。掌握气排球运动健身娱乐的方法。

（二）教学重点

重点讲授各项技术的动作要领和教学方法，使学生掌握各项基本技术的动作规格和要领。

（三）教学方法

本课程的主要教学方法是：1、讲解法2、直观法3、完整法与分解法3、相似技术教学法4、预防与纠正错误法6、发现教学法7、比赛法等。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章 气排球运动简介（2学时）

教学要求：了解气排球运动的基本知识，基本掌握气排球的相关概念，对气排球有一个简要的概貌性认识。

教学重点：介绍气排球运动发展现状及发展趋势

第二章 气排球技术（22学时）

教学要求：对气排球的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第三章 气排球战术（6学时）

教学要求：全面了解气排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第四章：气排球竞赛规则与裁判规则（4学时）

教学要求：了解气排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

第五章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黎禾.《大众气排球》(第一版). 北京体育大学出版社，2016年11月

**《羽毛球》课程教学大纲**

课程编号：1604014

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务：

（一）目的

1.通过羽毛球课教学，培养学生热爱祖国、忠诚的教育事业和社会主义体育业。

2.培养学生吃苦耐劳的精神，顽强拼搏的战斗作风，高尚的道德情操和良好的心理素质。

（二）任务

1.使学生系统掌握羽毛球的理论知识，熟练掌握羽毛球的基本技术、单双打战术。

2.使学生系统掌握羽毛球的竞赛规则、竞赛方法和编排，达到国家二级裁判水平。

3.掌握羽毛球的教学、训练方法，能胜任各级各类学校羽毛球课的教学工作以及俱乐部的教练工作。

4.培养学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

二、教学基本要求：

教学要求与重点：了解羽毛球运动的理论知识；掌握各种技术、战术，教学训练方法及一般竞赛的组织与裁判法。重点掌握基本技术动作以及竞赛的组织和裁判法。

教学方法：理论课与实践课相结合的教学方法。

教材选编的原则：根据《全国普通高校体育课程教学纲要》的精神和要求，结合我校的实际情况，本教材纲要的内容选编力求科学性，系统性和实效性。

三、教学内容及学时分配

第一章 羽毛球运动的发展概况（2学时）

教学要求：了解世界各地羽毛球运动的发展概况。

教学重点：我国羽毛球运动的发展简史。

教学难点：我国现代羽毛球运动的发展

第二章 羽毛球运动的基础知识（6学时）

教学要求：了解羽毛球运动的装备基础要求及其规格。

教学重点：学会选择适合自己的羽毛球运动装备。

教学难点：羽毛球运动场地和场馆的基本要求。

第三章 羽毛球运动的基本技术（26学时）

教学要求：初步掌握羽毛球运动的基本手法和步法

教学重点：基本手法和步法的练习

教学难点：发球、接发球及步法的练习方法

第四章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]张瑞林.羽毛球运动（2版）.北京高等教育出版社，2010.1

[2]彭美丽 许声宏.羽毛球专修课教材.北京体育大学出版社.1998.6

[3]乌尔里希.菲舍尔 乌韦.沃尔夫 . 北京体育大学出版社.2005.1

**《街舞》课程教学大纲**

课程编号：1604016

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，实践32学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

街舞运动是以有氧运动的理论为指导，以自然轻松、奔放的感觉为核心，以塑造人的形体培养活泼开朗的性格为目标，以现代流行舞蹈为手段，以现代科学健身理论为依托的体育锻炼形式。是在校大学生的理想健身方式。

二、教学基本要求

本课程适合在校大学生练习，根据学生的兴趣、爱好、身体素质等情况，有针对性的编出个性化教学课程，以实现街舞目的和意义，主要表现为科学、有效、简单、愉悦身心。

三、教学内容及学时分配

1、理论部分(4学时)

第一章 街舞的演化（2学时）

要求：了解街舞的演化过程及各个阶段的特点

重点：街舞不同阶段的特点。

难点：现代街舞的特点

第二章 街舞文化（2学时）

要求：了解街舞文化及不同地域的特点和差异

重点：街舞文化的范畴

难点：熟悉街舞文化

2、 实践部分(32学时)

（1）街舞基本动作（14学时）

街舞音乐熟悉练习，基本步法练习（2学时）

LOCKIN基本动作； POPPIN基本动作； HIP-HOP基本动作

第一章 LOCKIN基本动作（4学时）

要求：掌握LOCKIN基本动作特点，熟练基本动作

重点：基本掌握LOCKIN的基本动作

难点：把握LOCKIN动作特点

第二章 POPPIN基本动作（4学时）

要求：掌握POPPIN基本动作特点，熟练基本动作

重点：基本掌握POPPIN基本动作

难点：把握POPPIN动作特点

第三章 HIP-HOP基本动作（4学时）

要求：掌握POPPIN基本动作特点，熟练基本动作

重点：基本掌握POPPIN基本动作

难点：把握POPPIN动作特点

（2）街舞套路：HIP-HOP组和套路（10学时）

第一章 前行步接侧滑步；侧踹分腿接侧波浪（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第二章 开合腿接正波浪；侧行步接POPIN侧倒（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第三章 换跳步接伸展摆头；POPIN振臂接轮臂侧波浪（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第四章 提膝拍腿接POPIN转臂含胸；甩臂上步换腿跳接旋臂交换步（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

第五章 提膝转体交换步；提踵转髋侧摆步；前行换脚跳接左右转体（2学时）

要求：熟练掌握动作，注意动作与音乐的协调

重点：基本掌握所学套路动作

难点：所学动作与音乐的协调

（3）街舞套路的编排（4学时）

要求：处理好动作和音乐的配合以及动作之间衔接，突出套路风格和表现主题。

重点：对所学动作的处理运用

难点：音乐的选取以及动作与音乐的协调

（4）测试

四、推荐教材及参考书目

[1] 郭庆红主编.街舞狂飙. 农村读物出版社， 2005

[2] 杨冬雨主编.街舞入门教程. 广东科学技术出版社， 2005

**《瑜伽》课程教学大纲**

课程编号：1604019

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，实践32学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过瑜伽理论课学习，使学生对瑜伽课程有初步的了解，并掌握瑜伽练习中应注意的事项。通过瑜伽实践课的学习，可以掌握正确的瑜伽姿势和肌肉用力方法，避免不当的练习对身体造成损伤；打破身体的僵硬，增强脊柱的弹性和身体的柔韧性,提高身体的平衡感，减少人体过多脂肪，塑造形体，增强自信力；养成关注身体内部和呼吸调整的习惯，平衡好自己的心态，培养学生做到身体和精神的和谐、人与人的和谐、人与社会的和谐以及人与大自然的和谐。

二、教学基本要求

教学内容分理论和实践两部分，理论部分以基础理论为主要内容，在教学中能让学生内化成自己的养分，指导以后的实践，并在实践中加深理解和提高。实践部分是以哈达瑜伽的传统体位动作为主，要求学生掌握正确的动作技术，注意根据自己的身体情况，循序渐进地提高，养成学生不攀比，不激进，向内追求的品质。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分(4学时)

1、瑜伽概述：瑜伽的定义，瑜伽的特点，瑜伽的分类和注意事项。

2、集体观看瑜伽VCD，并讲解。

（二）实践部分(26学时)

1、瑜伽体位法（一）

2、瑜伽体位法（二）

3、瑜伽体位法（三）

4、瑜伽与脊椎骨之关系

5、瑜伽体位法（四）

6、瑜伽针对身体常见疾病治疗的对应功法

7、瑜伽调身，调息，调心法

8、冥想

(三) 成绩考核(6学时)

1、考试内容：瑜伽体位成套考试

2、瑜伽教学能力考试

课时分配表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 教学内容 | 参考学时 |
| 第一章 | 瑜伽基础课程（理论） | 2 |
| 第二章 | 瑜伽调息法（理论）VCD | 2 |
| 第三章 | 瑜伽体位法（一）（实践） | 4 |
| 第四章 | 瑜伽体位法（二）（实践） | 4 |
| 第五章 | 瑜伽体位法（三）（实践） | 4 |
| 第六章 | 瑜伽与脊椎骨之关系（实践） | 4 |
| 第七章 | 瑜伽饮食法（理论） | 2 |
| 第八章 | 瑜伽体位法（四）（实践） | 4 |
| 第九章 | 瑜伽针对身体常见疾病治疗的对应功法（实践） | 4 |
| 第十章 | 瑜伽调身，调息，调心法（实践） | 2 |
| 第十一章 | 瑜伽体位考试 | 2 |
| 第十二章 | 教学能力考试（理论） | 4 |
| 合计 | | 36 |

四、推荐教材及参考书目

[1]范京广.《健身瑜伽》.  北京体育大学出版社

[2]艾扬格.《瑜伽之光》. 世界图书出版公司， 2006.8

[3]瑞隆.《哈他瑜伽关键肌肉全解》. 上海锦绣文章出版社， 2008.4

**《网球》课程教学大纲**

课程编号：1604026

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

本课程主要是讲授网球运动的基本理论、基本技术、基本战术，提高学生网球教学与裁判工作等能力的课程。本大纲是根据《潍坊学院修（制）订课程教学大纲若干规定》的要求和格式为主要依据编写的。加强学生爱国主义和集体主义的培养，使学生具有开拓创新、竞争与合作的精神、具备体育教育工作者的良好道德品质和作风，积极为社会主义现代化建设服务。

二、教学基本要求

1、使学生初步掌握网球运动的基本理论、基本技术，并具有一定的实战运用能力。

2、使学生基本掌握网球运动教学的基本原理与方法，能正确讲解与示范，纠正错误动作，组织一般的教学工作。

3、使学生基本掌握网球竞赛规则，基本具备从事基层网球比赛裁判工作的能力。

4、学生在学习了乒乓球的基础上，再学习网球就容易许多，也能很明显的感受到网球的独特魅力。

5、教学方法以实践技术为主。

6、在教材的选择上，以高等教育出版社出版的教材为主。

三、教学内容及学时分配

（一）理论教学内容（4学时）

第一章 网球运动概述

教学要求：了解网球运动的基本知识及发展史，基本掌握网球运动的相关概念，理解网球运动其独特功能价值和特点，对网球运动有一个简要的概貌性认识。

教学重点和难点：网球运动发展现状及发展趋势

第二章 网球运动基本理论

教学要求：了解和掌握网球基本技术原理和动作要领

教学重点和难点：网球基本技术原理和动作要领

第三章 网球的基本技术

教学要求：了解和掌握网球基本技术原理和动作要领

教学重点和难点：网球基本技术原理和动作要领

1. 网球基本战术

教学要求：了解和掌握网球基本战术原理和要求

教学重点：网球基本战术原理和要求，网球战术发展趋势

第五章网球的规则与裁判工作

教学要求：了解和掌握网球比赛规则和裁判组织工作

教学重点难点：组织竞赛编排、临场指挥和裁判实习

（二）技术课教学内容（30学时）

第一章 网球基本技术

教学要求：掌握网球基本技术要领和训练方法

教学重点难点：基本技术要领掌握

1. 基本战术

教学要求：初步掌握网球战术原则和要求，在实践中加以运用

教学重点难点：战术要求的理解和运用

第三章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]虞力宏.网球.高等教育出版社，2004.10

[2]陶志翔.网球运动教程.高等教育出版社，2008.5

[3]董杰.网球教程.高等教育出版社，2010.6

**《定向运动》课程教学大纲**

课程编号：1604027

课程总学时/学分：36/1（其中理论10学时，实验0学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程以提高学生的综合能力为目标，锻炼、学习地形图的判读，掌握指南针的使用方法，掌握定向的基本方法和选择路线的基本方法，提高学生的身体素质和综合能力。并在高校中普及定向越野知识。由于定向越野主要是在野外活动，因此，课中还将介绍野外生存的有关知识。

二、教学基本要求

了解定向越野的基本概况，定向越野的竞赛规则，掌握定向越野器材的使用方法，基本掌握定向越野中如何确定位置和选择路线的方法，同时发展学生智力，锻炼学生的体质，提高学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

(1)定向运动概述：（2学时）

定向运动的历史，概念及发展概况，定向运动的器材设备，开展的意义。

教学的要求：使学生全面了解定向运动起源和发展的基本情况、掌握定向运动的意义和锻炼价值、熟悉定向运动的器材

教学的重点：定向运动起源和发展的基本情况、熟悉定向运动的器材

教学的难点：掌握定向运动的意义和锻炼价值

(2)地形图基本知识：（2学时）

等高线、地貌识别、定向地图、点标说明。

教学的要求：较系统地掌握等高线、地貌识别、定向地图、点标说明

教学的重点：等高线、地貌识别、定向地图、点标说明

教学的难点：地貌识别、定向地图

(3)定向运动技能：（2学时）

识图、用图技能；最佳线路选择技能；正确行进方向技能；捕促检查点技能。

教学的要求：了解定向运动的规律和方法，较系统地掌握定向运动识图、定向、越野的能力和基本技巧

教学的重点：运动识图、越野的能力和基本技巧

教学的难点：越野的基本技巧

(4)组织定向比赛和训练：（2学时）

赛前准备工作；现场比赛组织工作；定向运动训练。

教学的要求：了解掌握定向运动比赛的准备、组织与训练

教学的重点：定向运动比赛的准备、组织与训练

教学的难点：定向运动组织

(5)影视教学：（2学时）

观看定向运动教学录像

2.实践部分

(1)实地认知：（6学时）

认识地形符号；标定地图与对照地形；确定站立点与目标点。

(2)百米定向：（4学时）

指北针；星形定向；迷你定向。

(3)校园定向：（10学时）

廊式定向； 专线定向；积分定向。走图；定向教学比赛。

3.对学生能力培养的要求（机动）

(1)学会识图和画简图

(2)学会使用指北针

(3)能选择合理线路寻找目标

(4)在实践中提高定向技巧。

4.考核：（2学时）

四、教材选用与教学参考书目

1．《定向运动》，王翔主编，高等教育出版社，2004

2．《定向运动与野外生存》，陈小蓉主编，中山大学出版社，2003

3．《定向越野指导》，李德银，陈松乔编．测绘出版社，1989

4．《定向运动路线设计与技能训练》.L.Gawelin.北京:解放军出版社, 1999

**《体育绘图》课程教学大纲**

课程编号：1604028

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学的目的和任务

目的：

1．使学生了解体育绘图的内容与作用

2．使学生能结合体育教学与训练的实际，了解和掌握体育绘图的分类及方法

3．使学生掌握基本的体育绘图知识和技能

任务：

1．掌握体育绘图的基本理论知识和基本画法

2．培养良好的学习习惯及自学自练的能力，具有独立绘图的能力

3．能用单线条图的表现技巧为学校体育课及运动训练教案服务

二、教学基本要求

1.要求学生学会人体动作单线图的绘画技能场地器材图及上课的组织教学图的正法，其中人体动作单线图画法作为教学重点。

2.本课程教学方法，以讲课传授绘图理论与技能为主，讲练结合，利用课外作业反复练习绘画，利用作业讲解加深印象，提高熟练程度。

三、教学内容及课时分配

1．绪论（2学时）

教学重点：体育绘图的内容与作用，基本功练习

教学难点：基本功练习

2．体育动作简图基本知识（4学时）

教学重点：人体及人体动作的比例关系，人体各关节的运动方向与幅度

教学难点：人体及人体动作的比例关系，人体各关节的运动方向与幅度

3．单线条图的基本画法（12学时）

教学重点：比例横格在画图中的运用，各种视图画法

教学难点：各种视图画法

4．人体各部位的画法（4学时）

教学重点：人体各部位的画法

教学难点：人体各部位的画法

5．单线图的表现技巧（4学时）

教学重点：表现动作神态的方法，单线图的快速画法

教学难点：单线图表现动作神态的方法

6．队列队形绘图（4学时）

教学重点：队列队形练习变换图

教学难点：队列队形练习变换图，团体操队形及变化

7．体育场地、器械简图的画法（2学时）

教学重点：画场地器械简图的基本知识

教学难点：体育场地、器械简图的画法

8．体育教学组织图的画法（2学时）

教学重点：体育课教学程序、组织形式图

教学难点：体育课教学程序、组织形式图

9．复习考试（2学时）

四、教材选用与教学参考书目

教材选用：

雷咏时.《体育绘图（第二版）》.高等教育出版社，2010年版

教学参考书目：

1. 何敬东.《体育绘图》.北京体育大学出版社，2000年版

2. 邓 平.《体育绘图》..陕西科学技术出版社，1993年版

3. 体育院校成人教育协作组《体育绘图》编写组.《体育绘图》.人民体育出版社，1998年版

4. 雷咏时.《体育绘图》.高等教育出版社，2002年版

**《体育教学论》课程教学大纲**

课程编号：1612014

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业限选课

1. 教学目的和任务

培养体育教育专业学生系统地学习体育教学的理论、原理；具体了解和掌握目前我国体育教学目标制定的规则和技巧，体育教学内容的特性、层次与分类以及改革与发展，不同层次体育教学计划的制订，体育教学的评价；基本了解和掌握体育教学过程的含义、层次及其特点，体育教学主体的界定，体育教学的原则、方法、模式与环境，体育课堂教学的组织与管理和体育教学的技能与训练，为我国体育教育的改革与发展培养体育教学人才。

二、教学基本要求

本大纲参照《体育教学论》（毛振明编著，高等教育出版社，2005年7月第1版）一书编写。编写过程中遵循体育教育发展规律，注重学习过程和能力的培养，突出教材的先进性、科学性、系统性和实用性等特点。设计的内容和深度尽量考虑到使用对象的知识结构和成人教育的特点，注重考察学生对体育教学活动中基本理论、基本知识概念的掌握程度及对体育教学方法、手段的实践运用能力。

三、教学内容及学时分配

第一章  绪论（2学时）

教学要求：了解体育教学论概念的来源与发展，学习体育教学基本要素的分析。

教学重点：体育教学论的概念及体育教学的8要素；

教学难点：了解体育教学理论的发展与研究；

第二章 体育教学目标（2学时）

教学要求：理解并掌握体育教学目标的概念、结构，体育教学目标的制订，了解我国现行的体育教学目标。

教学重点：体育教学目标的结构体育教学目标、体育教学目的、体育教学任务的含义及相互之间的关系；

教学难点：各层次的体育教学目标与制订。

第三章 体育教学主体（2学时）

教学要求：理解体育教师主导性的含义，掌握主导性的内容和条件；理解学生主体性的含义，掌握主体性的内容与形式；理解两者之间的关系。

教学重点：体育学习中主导性与主体性的关系。

教学难点：教师主导性与学生主体性的内容、条件及形式；

第四章 体育教学内容（4学时）

教学要求：理解并掌握体育教学内容的概念、层次及其分类，理解隐性体育教学内容的含义、特点及作用，了解体育教学内容的发展与改革。

教学重点：体育教材化的工作内容

教学难点：隐性体育教学内容的含义、特点、作用；我国体育教学内容的缺陷及改革趋势。

第五章 体育教学过程（2学时）

教学要求：理解体育教学过程的含义与性质，体育教学过程中的客观规律、层次及其特点，掌握体育教学过程的优化与管理。

教学重点：体育教学规律

教学难点：运动技能形成规律、运动负荷变化与控制规律、体育知识学习和运动认知规律、体育学习集体形式与变化规律、体验运动乐趣规律的含义及过程；

第六章 体育教学原则（2学时）

教学要求：理解体育教学原则的概念、含义，一般教学原则体育教学的特点，体育教学原则的作用与体系；理解并掌握当前我国的基本教学原则。

教学重点：当前中国的基本体育教学原则

教学难点：一般教学原则的特点及作用；

第七章 体育教学设计与计划（4学时）

教学要求：理解体育教学设计的含义，体育教学计划的概念、作用与层次，理解并掌握学年、学期、单元和学时体育教学计划的制订及案例分析。

教学重点：学年、单元和课时体育教学计划的设计与计划案例

教学难点：教案的特点及格式；明确制订教案的基本内容与步骤；

第八章 体育教学模式（4学时）

教学要求：理解并掌握体育教学模式的概念和基本属性，理解体育教学模式与其他体育教学因素的联系、区别，理解并掌握几种较成熟的体育教学模式。

教学重点：几种较成熟的体育教学模式

教学难点：体育教学模式的基本属性及与其他体育教学因素的联系、区别；

第九章 体育课堂教学（2学时）

教学要求：理解体育课堂教学组织与管理的概念与内容，理解体育课堂教学组织与管理基本矛盾及其涉及的基本方面，理解并掌握体育课堂教学组织与管理的具体内容以及案例分析。

教学重点：体育课堂教学组织与管理的内容

教学难点：体育课堂教学组织与管理的基本矛盾；

第十章 体育教学方法（4学时）

教学要求：理解并掌握体育教学方法的概念、层次与分类及其应用的基本要求，了解体育教学方法的历史与发展。

教学重点：体育教学方法的应用及其基本要求

教学难点：选择体育教学方法的依据并能分析某一体育课的教法。

第十一章 体育教学环境 （2学时）

教学要求：理解体育教学环境的含义、特点和功能，各要素的分析；掌握设计与优化体育教学环境的原则和策略。

教学重点：体育教学环境的优化

教学难点：良好体育教学环境的功能及体育教学环境的设计、优化的原则、策略。

第十二章 体育教学评价（4学时）

教学要求：理解体育教学评价的概念与类型，理解并掌握体育教学评价的结构与评价内容，理解并掌握体育教学评价的技术与手段。

教学重点：体育教学评价的结构与评价内容

教学难点：体育教学评价的概念及评价的技术与手段；

第十三章 扩展章节 体育教学研究(2学时)

教学要求：理解与掌握体育教学研究的概念与意义；了解体育教学研究的内容；掌握体育教学研究的主要方法与手段，避免出现体育教学研究中常见的问题。

教学重点：体育教学研究的主要方法与手段介绍

教学难点：体育教学研究的特点、内容及体育教学研究中常见的问题。

四、推荐教材及参考书目

[1]王皋华.体育教学技能微格训练(2005年版).北京体育大学出版社，2005.6.1

[2]龚正伟.体育教学论(2006年版)，北京体育大学出版社，2004.3.1

[3]裴娣娜.教学论(2007年版).教育科学出版社，2007.8

[4]毛振明.体育教师教育教学能力丛书(2009年版).北京师范大学出版集团，2009.2.1

[5]周志雄.新课程理念与体育说课(2009年版).人民体育出版社，2009.10.1

**《运动处方》课程教学大纲**

课程编号：1604032

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实验0学时）

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

本课程是体育教育专业的选修课程。是保健与校医专业方向的一门必修课程，是随着体育教学改革和体育教师教学需要而形成的一门新型学科，旨在通过本课程的教学，使学生胜任中学体育与健康课程的教学，能从事学校健康教育工作，通过运动处方的实施，让学生的健康锻炼更有针对性和具体化，更有利于学生健康发展，同时能协助校医从事医学服务工作。

二、教学基本要求

本课程通过多媒体理论讲授和案例分析，研究分析运动处方实施过程与方法，阐明学校体育运动处方的基本原理与方法。使学生初步具备运动处方的基本理论知识和实际操作的能力，为学校体育与健康教育工作服务。掌握开展学校体育运动处方的基本知识和技能。

三、教学内容及学时分配

第一章运动处方基础理论（2学时）

教学要求：掌握运动处方产生发展过程，明确运动处方对人体健康的科学作用，了解运动处方课程所设计的内容以及应该掌握的基础知识。

教学重点：运动处方的发展、作用和它与医学处方的区别。

教学难点：运动处方本身的特点作用。

第二章 预防健身性运动处方制订的依据（6学时）

教学要求：明确制定运动处方的目的、依据和意义，掌握各种身体素质的测定和评价方法、运动处方制订的一般性原则、制订的程序和步骤等内容。

教学重点：各种身体素质的测定以及评价方法、运动处方的制定程序和步骤。

教学难点：运动处方的评价及制订。

第三章 耐力运动处方（10学时）

教学要求：明确耐力素质的概念以及常用检测指标和评定方法，重点掌握心脏的功能评定的指标、F.C.的评定以及耐力处方的制订与实施。

教学重点：心脏功能状况的评定方法和制定耐力运动处方的常用指标、F.C.的评定以及耐力处方的制订与实施。

教学难点：F.C.的评定

第四章 力量运动处方（4学时）

教学要求：让学生明确什么是力量素质，力量素质的分类如何进行肌肉力量的测定，掌握肌肉力量锻炼地方法和手段、学会制订力量运动处方。

教学重点： 力量素质的分类、肌肉力量的锻炼方法和手段以及整体制定力量运动处方。

教学难点：力量素质的分类和力量素质的处方制订。

第五章 柔韧性运动处方（4学时）

教学要求：明确柔韧性素质的概念和锻炼方法以及注意的事项，学会制订柔韧素质的运动处方。

教学重点：柔韧素质的锻炼方法和处方的制订。

教学难点：柔韧素质运动处方的制订。

第六章常见病的运动处方及案例分析（10学时）

教学要求：在学习前面运动处方知识的基础上，进一步掌握常见病的运动处方，尤其是运动系统的常见病的运动处方，学会分析和评估肩周炎、椎间盘突出、颈椎病等运动损伤的方法。

教学重点：分析和评估肩周炎、椎间盘突出、颈椎病等运动损伤的方法。

教学难点：肩周炎、腰间盘突出、颈椎病等问题的评估。

四、推荐教材及参考书目

[1]杨静宜. 《运动处方》（第一版）. 高等教育出版社，2008.3

[2]张全成，陆雯.《高级体适能与运动处方》.国防工业出版社，2013.6

[3]关辉.《体育运动处方及应用》. 北京师范大学出版社，2010.4

**《体育社会学》课程教学大纲**

课程编号：1604034

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，机动学时2学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

《体育社会学》是体育院系体育教育专业的一门必修课程。本课程的教学目的和任务是：运用社会学的理论与方法研究体育运动产生与发展的规律以及体育运动与整个社会的关系。通过本课程的学习，使学生掌握体育社会学的基本知识与方法，加深对体育运动以及体育运动与整个社会的关系的认识与理解，培养学生运用体育社会学的理论知识分析与解决问题的能力。

二、教学基本要求

在教学活动中，要善于设疑，对一些学术观点，鼓励学生质疑并发表自己的见解；要在围绕本学科基本理论知识进行教学的基础上，充分反映当代的学术成果；重点是要充分考虑相关学科的理论知识，培养和提高学生的认识与理解能力，正确认识与把握不同的思想和学术观点，将学习和借鉴国外的理论、经验与我国的实际相结合，使学生初步形成批判性、开放性、兼容性的思维方法和自主学习的能力；要督促学生查阅大量的学术文献和资料，作好讨论的准备，培养和提高学生独立分析体育社会问题的能力以及口头表达能力。

在教学过程中采用多种教学方法，如讲解法、讨论法（分组讨论、全班讨论等）、示范法、辩论法等，避免单一的教学方法，提高学生学习的积极性。课程选用的卢元镇教授编写的《体育社会学》一书能够全面系统的了解体育社会学的基本理论和重要思想，能够将教学内容全面、系统、通俗易懂的展现给学生。

三、教学内容及学时分配

绪 论（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需在教师引导下充分理解体育社会学的含义，初步掌握体育社会学的研究领域和研究对象。

教学重点：体育社会学的定义、性质、研究对象、功能及地位。

教学难点：中国体育社会学研究重点领域的理解和举例。

第一章 体育社会现象的社会学分析（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应在充分了解课本基础理论知识的基础上掌握体育社会现象的特点。

教学重点：体育社会现象的复杂化、专门化和扩大化。

教学难点：体育社会现象的复杂化、专门化和扩大化的具体表现和举例说明。

第二章 体育运动的社会分层、流动与控制（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应在充分了解课本基础理论知识的基础上掌握体育社会分层、流动与控制的具体表现形式。

教学重点：体育社会分层现象的分类、体育社会流动的方式与体育社会控制体系；我国体育社团的基本情况。

教学难点：体育社会分层、流动与控制的具体表现；我国体育社团的基本特征。

第三章 社会结构中的体育运动（4学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握体育运动与政治、经济、教育、传媒、科技等的密切关系；并在充分了解课本基础理论知识的基础上掌握体育运动与政治、经济、教育、传媒、科技等的互动。

教学重点：体育运动与政治、经济、教育、传媒、科技的互动关系。

教学难点：体育对政治造成的不利影响、体育与经济的双向互动关系、体育在教育中的地位和作用、大众传媒对体育运动的正负面影响、体育与科技技术的互动。

第四章 社会文化中的体育运动（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握文化的基本含义、特性与要素，并熟练掌握体育文化的特征及当前的流行文化。

教学重点：文化的基本含义、特性与要素，体育文化的特征及当前的体育流行文化。

教学难点：对文化深层次内涵的理解及体育文化特性的具体表现。

第五章 社会进步中的体育运动（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握社会进步的基本形式、并了解不同社会形态下体育扮演的具体角色及发挥的作用。

教学重点：三种不同的社会形态，体育在不同社会形态中的具体作用和表现。

教学难点：体育运动在不同社会形态下，分别对政治、经济、文化各社会系统施加的影响。

第六章 社会制度中的体育运动（4学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握不同社会制度下政府对体育运动的管理采用的不同方式、并了解中国的体育管理体制和不同社会制度中体育管理模式。

教学重点：不同的社会制度及代表国家，在不同社会制度中的体育管理模式。

教学难点：体育制度的制度结构，体育制度的构成要素、种类和功能；结合中国体育制度改革的实践对中国体育制度的变迁和创新的分析。

第七章 社会关系与互动中的体育运动（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握体育运动作为人类独特的社会文化活动和人类的社会生活发生的密切联系及承担的社会角色、人际关系和社会互动方式。

教学重点：体育运动中的社会角色类型、特点；体育群体的作用、功能及体育运动中社会互动的类型。

教学难点：体育社会角色、体育社会互动和人际关系的具体表现和举例说明。

第八章 社会生活中的体育运动（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握生活方式的含义、构成要素及影响生活方式的因素；以及体育运动在改善人类生活方式的积极作用；并掌握体育在形成良好生活方式中的重要作用。

教学重点：现代生活健康隐患；体育运动在改善人类生活方式的积极作用。

教学难点：体育休闲的特点与价值；如何调动学生积极改善自己的生活方式，形成良好的生活方式。

第九章 竞技体育的社会学分析（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握竞技体育的概念及竞技体育的政治、经济、教育、文化价值；并掌握竞技体育在各领域担任的重要价值。

教学重点：竞技体育发展的历史、背景、分类；我国竞技体育的社会文化价值。

教学难点：充分、全面掌握竞技体育的发展的现状并对竞技体育做出客观的评价。

第十章 社会体育的社会学分析（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应理解社会体育的概念及社会体育的特点，发展现状及趋势、社会体育参与，我国社会体育的价值取向；以及社会体育在各领域担任的重要价值。

教学重点：社会体育发展的现状、趋势；我国社会体育的社会文化价值，社会体育参与及影响因素。

教学难点：利用所学知识对当前社会体育发展过程中各个普遍现象的评价。

第十一章 体育群体与人群体育的社会学分析（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握群体的基本含义、要素和分类及功能；并详细介绍体育群体的类别和不同群体的体育参与现状；以及体育群体的重要作用及各类体育群体参与体育的现状及影响因素。

教学重点：群体的基本含义、要素和分类及功能；体育群体的类别和不同群体的体育参与现状；妇女体育、残疾人体育。

教学难点：扩大学生对于体育群体的知识面，并鼓励学生全面看待不同体育群体及作用。

第十二章 体育运动的民族与宗教问题（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握体育与民族和宗教的关系问题及相互关系。

教学重点：种族与民族；体育与民族的关系；民族主义对体育的干扰；体育与宗教的关系；邪教对体育的影响。

教学难点： 全面、深刻认识体育与民族和宗教的关系，并举例说明。

第十三章 体育的社会问题（4学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握体育领域出现的各类社会问题；以及体育社会问题出现的原因，并能独立分析影响问题出现的原因并能提出相关的对策

教学重点：体育社会问题的特点、种类及我国的体育社会问题。

教学难点： 全面、深刻认识我国体育社会问题出现的原因及影响因素及预防和解决措施。

第十四章 体育社会学研究方法（2学时）

教学要求：教学过程中，学生应掌握体育社会学学科的方法论、体育社会学研究程序及处理资料的方法。

教学重点：体育社会学研究程序及处理资料的方法。

教学难点： 问卷调查的研究设计、原则和注意事项。

四、推荐教材及参考书目

[1] 卢元镇 主编.体育社会学[M].北京:高等教育出版社,2006.

[2] [美]杰·科克利 著;管兵等译;刘精明 审校.体育社会学——议题与争议[M].北京:清华大学出版社,2003.

[3] 郑杭生.社会学概论新修[M].北京:中国人民大学出版社,2000.

**《健身理论与方法》课程教学大纲**

课程编号：1604040

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

运用运动健身理论的最新成果，阐述运动健身的概念、性质，运动健身理论与方法研究的现状和发展趋势；诠释运动健身的生理学、心理学原理，确立运动健身的原则；运用运动健身与营养、生活方式、环境和医疗的相关理论，将体质、健康的测量与评价、传统和现代健身方法，运动处方介绍给学生。

二、教学基本要求

通过学习本课程，了解目前运动健身现状和发展趋势，掌握各种健身方法及其生理学原理，了解体质测量和评价的方法，能够为不同人群制定科学合理的运动处方。教学重点：健身的生理学原理，各类健身方法。教学方法采用理论讲解，观看视频，动作演示等。

教材：以吴晓强编著的《运动健身理论与方法》为主，参考相关文献著作。

三、教学内容及学时分配

第一章 运动健身现状和发展概述（4学时）

第一节 国外运动健身现状和发展趋势

第二节 我国运动健身的现状和发展趋势

教学要求：了解目前国内外运动健身的现状和发展趋势。

教学重点：国内外运动健身的现状。

教学难点：运动健身处方的世界化，运动健身的科学研究工作更新化。

第二章 运动健身的生理学原理（10学时）

第一节 人体运动时的肌肉工作机制

第二节 人体运动时的氧运输系统

第三节 人体运动时的能量供应系统

第四节 人体运动时的神经调控

第五节 运动性疲劳的产生和消除

教学要求：了解和掌握运动健身的生理学原理，为后面学习健身方法提供理论依据。

教学难点：人体运动的神经调控。

教学重点：肌肉工作机制，最大吸氧量，三大供能系统，躯体运动的神经调控，运动性疲劳的产生机制等。

第三章 运动健身的学说和原则（2学时）

第一节 运动健身的代表性学说

第二节 运动健身的原则

教学要求：了解运动健身的各种学说，掌握运动健身基本原则。

教学重点：运动健身原则。

教学难点：人体身心发展学说，心理学学说。

第四章 现代运动健身方法（6学时）

第一节 提高有氧耐力的健身方法

第二节 提高力量素质的健身方法

第三节 发展柔韧素质的健身方法

教学要求：在理解各健身方法的生理学原理基础上，掌握提高有氧耐力、力量和柔韧等素质的健身方法。

教学重点：各种健身方法及其特点。

教学难点：发展力量素质的健身方法，发展柔韧素质的PNF法。

第五章 传统运动健身方法（4学时）

第一节 传统运动健身思想的产生和发展

第二节 气功健身原理

第三节 气功健身方法

第四节 太极拳运动—二十四式简化太极拳

教学要求：对传统运动健身思想产生和发展有所了解，了解气功健身原理，掌握简单的气功健身方法。

教学重点：传统运动健身原则。

教学难点：气功健身原理。

第六章 运动健身评价（4学时）

第一节 体质测量

第二节 体质评价

第三节 健康评价

教学要求：了解体质测量方法，了解体质和健康评价过程及所用指标。

教学重点：体质和健康评价。

教学难点：力量素质测试。

第七章 运动处方（4学时）

第一节 运动处方的概念和发展概况

第二节 运动处方的内容

第三节 运动处方的制定

第四节 实用运动处方

教学要求：了解运动处方包括的内容和制定程序，能够根据不同个体情况制定相应的运动处方。

教学重点：运动处方的内容和制定。

教学难点：运动处方的制定。

第八章 运动健身的相关因素（2学时）

第一节 运动健身与营养

第二节 运动健身与生活方式

第三节 运动健身与烟、酒、茶

教学要求：了解影响运动健身的相关因素及应对方法。

教学重点：运动健身与营养，运动健身与生活方式。

教学难点：运动健身与生活方式。

四、推荐教材及参考书目

1 吴晓强，张中豹. 运动健身理论与方法. 人民体育出版社，2007.

2 霍利斯•兰斯•利伯曼. 终极健身百科全书. 人民邮电出版社，2015.

3 代毅 , 张培峰. 健身理论与方法. 四川大学出版社, 2010.

4 陈跃华. 运动健身科学原理与方法研究. 中国水利与水电出版社， 2013.

5 王旭冬. 体育健身原理与方法. 北京体育大学出版社, 2008.

推荐网站：

1. www.holliswashere.com

2. www.tinengwang.com

**《田径主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604056

课程总学时/学分：72/4（其中理论18学时，技术54学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本学期田径选修课教学的目的与任务：1、使学生了解现代田径运动发展趋势。2、在理论上掌握短跑的技术理论、选材与训练方法；跨栏的技术理论、选材与训练方法；推铅球的技术理论、选材与训练；掷标枪的技术理论、选材与训练。3、进一步掌握提高短跑、跨栏跑、推铅球和掷标枪的基本技术。

二、教学基本要求

本学期教学的重点是使田径主选学生通过理论和技术教学，了解现代田径运动发展趋势，系统地学习和掌握短跑、跨栏跑、推铅球和掷标枪项目的基础知识、基本技术和基本技能，掌握基本的教学方法，掌握这些项目的专项素质，专项技术训练的主要方法与手段。使学生了解这些项目的基本知识、基本技术以及训练方面的基础知识。

二、教学内容及学时分配

1.理论部分

（1）现代田径运动的特点与发展趋势（2学时）

教学要求：使学生了解现代田径运动发展趋势；

教学重点：田径运动训练科学化、智能化和健身娱乐双向发展的特点；

教学难点：训练负荷强度的控制、如何加强心理训练；

（2）短跑的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握短跑的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：短跑专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：短跑运动员的选材；

（3）跨栏跑的技术理论、选材和训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握跨栏跑的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：跨栏跑专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：跨栏跑运动员的选材；

（4）推铅球的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握推铅球的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：推铅球专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：推铅球运动员的选材；

（5）掷标枪的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握掷标枪的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：掷标枪专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：掷标枪运动员的选材；

2.实践部分

（1）短跑（接力跑介绍）14学时

教学要求：提高短跑起跑、加速跑、途中跑和冲刺跑技术，了解接力跑技术；

教学重点：短跑起跑、加速跑、途中跑技术；

教学难点：短跑途中跑技术；

（2）跨栏跑（标准栏高，栏间距） 14学时

教学要求：复习、提高跨栏跑各项技术；

教学重点：跨栏跑各项技术的提高；

教学难点：起跑至第一架栏技术；

（3）推铅球（背向滑步） 12学时

教学要求：复习、提高推铅球各项技术；

教学重点：推铅球最后用力技术的提高；

教学难点：推铅球滑步与最后用力衔接技术；

（4）标枪 14课时

教学要求：复习、提高掷标枪各项技术；

教学重点：掷标枪最后用力技术的提高；

教学难点：“鞭打”技术；

（5）考核 2课时

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社,1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社,1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社,1998

**《田径主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604057

课程总学时/学分：72/4（其中理论20学时，技术52学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本学期田径选修课将通过部分理论课和技术课的教学完成以下目的与任务本学期将通过对部分跳跃项目，跳远、跳高、三级跳远、铁饼、中长跑等技术理论及选材与训练的理论教学，使学生较好的掌握其基本理论知识。通过对跳远、跳高、中长跑、竞走、掷铁饼等项目的技术教学，使学生较好的掌握其基本技术和基本技能，做到会讲、会做、会教、会训练。

二、教学基本要求

本学期教学的重点是使田径主选学生通过理论和技术教学，理解和掌握跳远、跳高、三级跳远、铁饼、中长跑的技术、选材与训练的理论。并通过对跳远、跳高、中长跑、竞走、掷铁饼等项目的技术实践教学，使学生较好的掌握其基本技术和基本技能，能够做到会讲、会做、会教、会训练。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

（1）跳远的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握跳远的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：跳远专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：跳远运动员的选材；

（2）跳高技术理论、选材和训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握跳高的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：跳高专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：跳高运动员的选材；

（3）三级跳远的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握三级跳远的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：三级跳远专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：三级跳远运动员的选材；

（4）掷铁饼的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握掷铁饼的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：掷铁饼专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：掷铁饼运动员的选材；

（5）中长跑的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握中长跑的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：中长跑专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：中长跑运动员的选材；

2.实践部分

（1）竞走 4学时

教学要求：基本掌握竞走的基本技术；

教学重点：竞走基本技术的巩固提高；

教学难点：竞走上下肢的协调配合技术；

(2)中长跑 4学时

教学要求：基本掌握中长跑的技术特点，学习途中跑和站立式起跑；

教学重点：掌握途中跑和站立式起跑；

教学难点：中长跑的呼吸配合与体力分配；

（3）跳高 12学时

教学要求：复习和提高背越式跳高技术；

教学重点：背越式跳高起跳和过杆技术；

教学难点：背越式跳高助跑与起跳衔接技术；

（4）跳远 12学时

教学要求：复习和提高跳远技术；

教学重点：跳远起跳技术；

教学难点：跳远助跑与起跳衔接技术；

（5）三级跳远 6学时

教学要求：学习和基本掌握三级跳远技术；

教学重点：三级跳远起跳技术；

教学难点：三级跳远三步起跳衔接和配合技术；

（6）掷铁饼 14学时

教学要求：学习和基本掌握掷铁饼技术；

教学重点：掷铁饼最后用力技术；

教学难点：掷铁饼旋转与最后用力衔接技术；

（7）考核 2学时

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

**《田径主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604058

课程总学时/学分：36/2（其中理论16学时，技术16学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本学期田径选修课将通过部分理论课和技术课的教学完成以下目的与任务：1、使学生了解掌握田径运动竞赛以及田径场地设计；2、在理论上掌握撑杆跳高的技术理论、选材与训练；3、介绍学习定向越野和撑杆跳高技术。

二、教学基本要求

本学期教学的重点是使田径主选学生通过理论和技术教学，了解和掌握田径运动竞赛以及田径场地设计知识，以及撑杆跳高的技术理论、选材与训练。同时，介绍、学习定向越野和撑杆跳高技术。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

（1）田径运动竞赛的组织与裁判（10学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动竞赛的组织与裁判工作；

教学重点：田径运动会秩序册的编排、田赛、竞赛裁判工作；

教学难点：田径运动会秩序册的编排原则的应用；

（2）田径运动场地设计（2学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动场地设计的原则及步骤与方法；

教学重点：小型半圆式田径场的设计步骤及方法；

教学难点：田径运动场地设计原则的应用；

（3）撑杆跳高的技术理论、选材与训练（4学时）

教学要求：在理论上掌握撑杆跳高的技术理论、选材与训练方法；

教学重点：撑杆跳高专项身体训练和专项技术训练；

教学难点：撑杆跳高运动员的选材；

2.实践部分

（1）撑杆跳高（14学时）

教学要求：学习和基本掌握撑杆跳高技术；

教学重点：撑杆跳高插穴起跳、过推杆技术；

教学难点：撑杆跳高助跑与插穴起跳衔接技术；

（2）定向越野 （介绍项目） 6学时

1>理论部分

1）定向越野运动概述。

2）识别地图。

3）定向越野比赛基本规则。

4）小型定向越野比赛的组织方法和注意事项。

2>实践部分

利用地图和指北针进行定向辨向，选择路线、寻找检查点等基本技能的练习与方法。借助绘图软件，自制用于教学、训练的简单定越野地图的方法。

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘建国主编.田径.高等教育出版社，2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社,1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社,1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社,1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社,1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社,1998

**《体操主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604059

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

1.在体操普修课的基础上，使学生进一步了解体操运动的概况

2. 掌握体操基本技术，提高体操基本意识

3. 培养基本体操的教学组织能力

二、教学基本要求

1.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能

2.注重学生教学能力培养

3.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值

三、教学内容及学时分配

理论部分

1.体操概述（2学时）

教学重点：掌握体操运动的历史进程与现代体操运动发展的国内外现状。

教学难点：准确把握体操运动发展趋势。

（1）体操运动的沿革

（2）体操运动发展趋势

（3）体操内容与分类

2. 少年儿童体操训练、选材（4学时）

教学重点：掌握儿童少年时期的训练的内容和特点

教学难点：训练的方法、手段。

（1）童少年早期的训练指导思想

（2）儿童少年时期训练的内容和特点

（3）儿童少年时期的训练方法和手段

3. 体操与健身（4学时）

教学重点：体操健身价值、原则、方案

教学难点：体操健身方案

（1）体操健身概述

（2）体操健身价值

（3)体操健身原则

（4）体操健身方案

技术部分

1.技巧（15学时）

前滚翻及其变化；后滚翻及其变化；侧手翻；手倒立前滚翻直腿起；侧手翻内转90 度

2.双杠（15学时）

支撑摆动；挂臂撑摆动；支撑后摆肩倒立；挂臂撑后摆上；挂臂撑前摆上

3.单杠（14学时）

经直角悬垂摆动屈伸上；骑上；屈（直）臂起摆

4.跳跃（14学时）

分腿腾越；弹跳板练习

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604060

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

1.使学生进一步掌握体操的基本知识、技能、技术以及体操教学的基本方法

2.进一步掌握体操的基础动作及保护帮助能力

3.培养学生分析问题和解决问题的能力

4.培养学生具有从事基层体操教学和开展群众性体操活动与竞赛的基本能力

二、教学基本要求

1.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能，科学选编练习内容

2.教学中突出重点、难点，讲求教学方法，注重学生能力培养

3.练习时严格要求，适时鼓励，及时纠正，讲求教学效果

4.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值

三、教学内容及学时分配

理论部分

1.体操动作力学原理和技术分析（4学时）：

教学重点：了解掌握体操技术原理

教学难点：典型动作力学分析

（1）体操动作的结构与分类

（2）常用的生物力学知识

（3）常见的体操基本技术分析

2.支撑跳跃（4学时）：

教学重点：支撑跳跃的特点和动作分类。

教学难点：支撑跳跃的基本技术分析与教法

支撑跳跃各环节技术分析

3.体操教学及教材教法分析（6学时）：

教学重点：体操教学特点、方法、过程

教学难点：体操动作结构－时间－空间蕴涵的辩证关系

（1）体操动作结构－时间－空间蕴涵的辩证关系

（2）体操动作教学特点

（3）体操动作教学过程

（4）体操动作教学方法

4.体操比赛的组织与裁判（2学时）

教学重点：体操比赛组织工作，基本体操比赛的裁判工作

教学难点：基本体操比赛的裁判工作

（1）体操比赛组织工作

（2）基本体操比赛的裁判工作

技术部分

1.技巧（13学时）

前手翻；头手翻；团身前空翻；后手翻

2.双杠（13学时）

支撑后摆肩倒立；支撑前摆外转180度下；长振屈伸上；支撑前摆内转180度下；支撑后摆手倒立

3.跳跃（13学时）

分腿腾越；屈腿腾越；屈体腾越

4.单杠（13学时）

前上；向后大回环；后摆上；支撑后倒屈伸上

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604061

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

1. 了解体操竞赛规则，基本掌握体操比赛裁判方法

2．初步掌握基本体操创编的方法和手段，具有一定的创编能力

3.拓宽学生的知识面，通过理论联系实际，使学生认识体操的健身目的及价值，了解和掌握体操的健身方法、手段

4.进一步培养从事基层体操教学和开展群众性体操活动与竞赛的基本工作能力

二、教学基本要求

1.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能，科学选编练习内容

2.教学中突出重点、难点，讲求教学方法，注重学生能力培养

3.练习时严格要求，适时鼓励，及时纠正，讲求教学效果

4.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值，掌握各项目基本动作技术、教法、学法、保护与帮助方法，具有基本的、系统的教学能力

三、教学内容及学时分配

理论部分

1.体操比赛的组织与裁判（2学时）

教学重点：规定及自选动作比赛

教学难点：编制比赛项目轮换表

竞技体操比赛简介

2.团体操（4学时）

教学重点：构成团体操表演的基本要素，团体操的创编

教学难点：团体操的创编

（1）构成团体操表演的基本要素

（2）团体操的创编

（3）团体操的训练

（4）团体操的场地布置

（5）团体操的组织领导工作

技术部分

1.技巧（6学时）

团身后空翻；跳转180度经胸滚动成俯撑；单肩挺身后滚翻；后滚翻经手倒立成屈体立撑

2.双杠（6学时）

短振屈伸上；支撑后摆双腿侧摆越成支撑；挺身后滚翻

3.跳跃（6学时）

前手翻；侧腾跃

4.单杠（8学时）

向后大回环；悬垂摆动转体180度成正反握；支撑后倒弧形转体180度下；支撑后倒弧形下

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《篮球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604062

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过学习，使学生初步掌握和了解篮球运动起源、发展过程，掌握篮球运动发展规律和现代篮球运动特征，初步掌握篮球基本技术动作理论要领，并通过中学篮球教法的学习，初步掌握篮球教学的原则和方法，为从事中小学篮球教学及社会组织活动奠定理论基础。

二、教学基本要求、重点难点及教学方法：

（一）基本要求：

1、在执行本大纲时，要依据培养目标要求和中学篮球教学与训练实际，重点强调掌握理论、扩展知识、培养意识、把握规律、强化基础、突出运用、增强对抗。

2、要高度重视对学生理论知识的传授，拓宽其知识获取途径与空间。教师除课堂专门的理论讲授外，还应在实践课中结合实际操作进行理论分析与讲解，促进学生理论与实践的有机结合。

3、根据体育教育专业和篮球运动的特点，教师在教学中要突出实践环节，加强学生专业教学与训练技能的培养；课的组织要科学、系统、严密，教学步骤要层次清楚，要求要严格到位，动作规格要规范化。

（二）教学重点：把握篮球运动发展规律，加强篮球技术的掌握与提高，重视篮球技术对抗运用能力的培养和篮球运动专项综合技能的提高。

（三）教学方法：本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课外阅读、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、教学内容及学时分配

第一章 篮球运动概述（2学时）

教学要求：掌握篮球运动的基本规律和特点，及现代篮球运动发展趋势

教学重点：了解篮球运动基本规律和特点，及现代篮球发展趋势

教学难点：把握篮球运动发展规律，理解篮球运动发展趋势，并有自己的理解和认识

第二章 篮球文化（2学时）

教学要求：本章介绍篮球文化的特点、功能，奥运会篮球比赛，世界篮球锦标赛，美国NBA篮球联赛和CUBA篮球联赛等。

教学重点：了解篮球文化特点、功能及篮球文化欣赏方法

教学难点：对教授的知识进行实践体验获取感受

第三章 篮球教学（4学时）

教学要求：掌握篮球教学原则、篮球技术战术的教学方法、中学篮球教法与学法、篮球教学文件的制订，以及篮球教学课的组织管理工作。

教学重点：掌握篮球教学原则、方法，完成教学设计及组织管理

教学难点：对理论知识的理解和运用

第四章 移动技术（10学时）

教学要求：掌握移动技术的动作方法、易犯错误及纠正方法、移动技术的教学与练习方法

教学重点：掌握各种篮球移动方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第五章 传接球技术（18学时）

教学要求：掌握传接球技术的基本特点、动作方法以及传接球技术的教学与练习方法。

教学重点：掌握各种篮球传接球方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作要领的掌握和训练方法的设计

第六章 投篮技术（16学时）

教学要求：掌握投篮技术的动作方法以及投篮技术的教学与练习方法。

教学重点：掌握各种篮球投篮方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第七章 运球技术（18学时）

教学要求：掌握各种运球技术要领及教学与训练建议。

教学重点：掌握各种篮球运球方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]叶国雄, 陈树华. 《篮球运动研究必读》.人民体育出版社，1998

[2]李洪亮.《篮球》.山东大学出版社，2001.6

[3]潘祥，韩冰.《篮球教学》.北京体育大学出版社，2005.1

[4] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《篮球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604063

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生较为系统的掌握篮球运动技、战术原理和篮球运动教学、训练、竞赛理论与方法，能够科学的对篮球运动教学与训练工作进行有效组织、实施与管理，胜任中学篮球教学与训练及社区篮球指导工作，胜任基层篮球竞赛的裁判工作，初步具备基层篮球竞赛的准备与指挥工作能力。

1. 教学基本要求：

1、依据培养目标要求和中学篮球教学与训练实际，重点强调掌握理论、扩展知识、培养意识、把握规律、强化基础、突出运用、增强对抗，要力求把理论、技术、战术、技能融为一体，以达到提高水平之目的。

2、教师还应有目的、有计划、有安排的组织学生进行形式多样的理论知识学习（如：课堂讨论、实战观摩、课下自学与小组讨论等），以此来实现对学生理论知识的扩展与补充。并促进学生观察与思考、分析与解决问题的能力和自我学习能力的进一步提高。

3、根据体育教育专业和篮球运动的特点，教师在教学中要突出实践环节，加强学生专业教学与训练技能的培养；课的组织要科学、系统、严密，教学步骤要层次清楚，要求要严格到位，动作规格要规范化；要发扬教学民主，树立团结协作，勤学苦练的良好风气。

三、教学内容及学时分配

第一章 篮球技术分析（4学时）

教学要求：在篮球技术的教学实践的基础上掌握篮球各项技术理论知识，为教学实践打下基础

教学重点：掌握各基本技术动作要领，并掌握各项技术的教学及练习方法

教学难点：对基本技术要领的掌握和教授方法

1. 篮球战术分析 （6学时）

教学要求：理解和掌握篮球有关战术理论知识，能够进行战术配合的设计教学

教学重点：理解进攻和防守战术的不同形式、特点，安排战术设计

教学难点：掌握战术安排的原则设计

1. 篮球裁判工作（4学时）

教学要求：了解篮球比赛方法及组织过程，掌握裁判规则和裁判法

教学重点：通晓篮球规则和裁判法，掌握篮球裁判临场技巧

教学难点：对规则的理解和运用

第四章：持球突破技术（6学时）

教学要求：掌握篮球持球突破技术要领，学习技术教学方法

教学重点：掌握篮球持球突破技术方法及训练、教学设计

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

1. ： 防守技术（12学时）

教学要求：了解防守技术的发展概况，掌握防守有球和无球队员的动作要领以及教学训练方法

教学重点：防守的分类和防守要领的掌握

教学难点: 防守动作的掌握和运用时机

1. 攻守战术基础配合（20学时）

教学要求：掌握篮球攻守战术基础配合的方法、基本要求、运用时机及教学练习方法

教学重点：掌握各种篮球战术配合方法及训练、教学设计

教学难点：对不同战术概念的理解和针对性的战术设计

第七章 快攻与防守快攻战术（10学时）

教学要求：掌握快攻与防守快攻战术配合的方法、基本要求、运用时机及教学练习方法

教学重点：掌握各种篮球快攻方法及训练、教学设计

教学难点：快攻进行的各阶段的衔接和应变能力

第八章 技能部分教学（8学时）

教学要求：利用教学比赛等实习篮球裁判，能够担任裁判工作

教学重点：临场裁判执法能力培养

教学难点：规则的理解及临场判罚的准确性

第九章 考核（2学时)

四、推荐教材及参考书目：

[1]孙民治.《篮球运动高级教程》.人民体育出版社，2000.10

[2]刘玉林.《现代篮球运动研究》.人民体育出版社，2006.1

[3]张霖.《篮球裁判教学与实践指南》.北京体育大学出版社，2005.9

[4] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《篮球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604064

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生较为系统的掌握篮球运动技、战术原理和篮球运动教学、训练、竞赛理论与方法，能够科学的对篮球运动教学与训练工作进行有效组织、实施与管理，胜任中学篮球教学与训练及社区篮球指导工作，胜任基层篮球竞赛的裁判工作，初步具备基层篮球竞赛的准备与指挥工作能力。

二、教学基本要求：

1、依据培养目标要求和中学篮球教学与训练实际，重点强调掌握理论、扩展知识、培养意识、把握规律、强化基础、突出运用、增强对抗，要力求把理论、技术、战术、技能融为一体，以达到提高水平之目的。

2、教师还应有目的、有计划、有安排的组织学生进行形式多样的理论知识学习（如：课堂讨论、实战观摩、课下自学与小组讨论等），以此来实现对学生理论知识的扩展与补充。并促进学生观察与思考、分析与解决问题的能力和自我学习能力的进一步提高。

3、根据体育教育专业和篮球运动的特点，教师在教学中要突出实践环节，加强学生专业教学与训练技能的培养；课的组织要科学、系统、严密，教学步骤要层次清楚，要求要严格到位，动作规格要规范化；要发扬教学民主，树立团结协作，勤学苦练的良好风气。

三、教学内容及学时分配

第一章 中学篮球队训练与比赛指导（2学时）

教学要求：了解掌握中学篮球队训练的目的任务、训练内容、选材、训练方法、制定训练计划和如何指挥比赛等内容

教学重点：掌握中学篮球训练各部分的组成结构及方法

教学难点：训练主体部分的原则方法的把握

第二章 篮球运动竞赛的组织与编排工作（2学时）

教学要求：全面系统的掌握篮球运动竞赛的组织、竞赛制度、编排方法、名次评定的具体方法

教学重点：了解篮球比赛组织过程，掌握篮球竞赛组织编排

教学难点：掌控篮球竞赛过程及编排方法

第三章 抢篮板球技术（4学时）

教学要求：掌握抢篮板球的动作方法以及抢篮板球技术的教学与练习方法

教学重点：掌握抢篮板球的动作方法以及抢篮板球技术的教学与练习方法

教学难点：技术动作的掌握和训练方法的设计

第四章 人盯人防守与进攻人盯人防守战术（10学时）

教学要求：掌握人盯人防守与进攻人盯人防守战术配合的方法、基本要求、运用时机及教学练习方法

教学重点：掌握各种篮球进攻战术方法及训练、教学设计

教学难点：对不同战术配合的掌握和训练方法的设计

1. 区域联防与进攻区域联防（10学时）

教学要求：掌握区域联防的防守阵型、方式、特点、作用及运用时机。以2-1-2区域联防为例，介绍防守方法、基本要求、以及教学方法等；以1-3-1进攻阵型为例，介绍进攻区域联防的方法、基本要求、进攻区域联防的教学方法

教学重点：掌握各种篮球防守战术方法及训练、教学设计

教学难点：对不同战术配合的掌握和训练方法的设计

1. 技能部分教学（6学时）

教学要求：利用教学比赛等实习篮球裁判，能够担任裁判工作

教学重点：临场裁判执法能力培养

教学难点：规则的理解及临场判罚的准确性

第五章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目：

[1]孙民治.《篮球运动高级教程》.人民体育出版社，2000.10

[2]刘玉林.《现代篮球运动研究》.人民体育出版社，2006.1

[3]张霖.《篮球裁判教学与实践指南》.北京体育大学出版社，2005.9

[4]王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《排球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604065

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、教育学生热爱社会主义祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，自觉地为社会主义现代化建设服务。

2、使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。

3、使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

4、使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。

5、使学生掌握排球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层排球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级排球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：基本技术、基本战术、组合串联对抗练习

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：明确排球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（20学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第六章：排球竞赛组织与编排工作（2学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第七章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

第八章：学校排球队工作（2学时）

教学要求：知道如何管理学校排球队和组织指导球队进行进行比赛

教学重点：讲授运动员选材的基本内容、步骤与方法

第九章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社2015年11月

**《排球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604066

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。

2、使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

3、使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。

4、使学生掌握排球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层排球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级排球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

进一步让学生掌握排球的基本技术和战术要点，做到会做、会讲、会教，掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：基本技术、基本战术、组合串联对抗练习

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：明确排球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（20学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第六章：排球竞赛组织与编排工作（2学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第七章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

第八章：学校排球队工作（2学时）

教学要求：知道如何管理学校排球队和组织指导球队进行进行比赛

教学重点：讲授运动员选材的基本内容、步骤与方法

第九章：考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社2015年11月

**《排球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604067

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

1、使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。

2、使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

3、使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。

5、使学生掌握排球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层排球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级排球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：基本技术、基本战术、组合串联对抗练习

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球技术（16学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（6学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：明确排球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（5学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球竞赛组织与编排工作（1学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第六章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

第七章考核 （2学时）

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社2015年11月

**《足球主选（一）》课程教学大纲**

课程编号：1604068

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

教育学生热爱社会主义祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，自觉地为社会主义现代化建设服务。使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识和基本技术和战术，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球技术的掌握

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球运动的起源与发展（4学时）

教学要求：通过足球教学，使学生掌握足球运动概述，理解足球运动的发展，了解古代足球运动概况、现代足球运动发展概况、中国足球发展概况、女子足球发展概况。

教学重点：足球运动的整体情况。

教学难点：足球运动的发展状况。

第二章：职业足球与足球产业（2学时）

教学要求：通过教学，使学生了解职业足球的发展现状，我国足球产业的现状。

教学重点：我国职业足球和足球产业现状。

教学难点：我国足球产业的发展情况。

第三章：足球文化（2学时）

教学要求：通过教学使学生真正的了解足球、认识足球，要把足球运动视为文化的一个组成部分，视为一门艺术。

教学重点：足球是一种文化现象。

教学难点：足球文化的特征与依据。

第四章：足球技术（38学时）

教学要求：通过教学使学生牢固的掌握颠球、脚背正面、脚内侧、脚背内侧、脚背外侧和脚背内外侧变向运球；脚背正面、脚内侧、脚背内侧踢球；脚内侧、大腿接球；前额正面头顶球；掷界外球、抢断球、守门员接球和射门技术，并在比赛中能够运用。

教学重点：各项基本技术的动作要领。

教学难点：各项技术在比赛中的运用。

第五章：足球战术（12学时）

教学要求：通过教学使学生掌握个人进攻战术、基本的传切配合、斜传直插二过一配合、直传斜插二过一配合、边路进攻战术和个人防守战术。

教学重点：各种战术的跑位。

教学难点：各种战术在比赛中的运用。

第六章：足球竞赛规则（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本的足球竞赛工作和足球场地的各条线、各个区域的规则要求。

教学重点：竞赛工作的组织和足球场各区域的要求。

教学难点：足球竞赛的编排。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中基本能够运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《足球主选（二）》课程教学大纲**

课程编号：1604069

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。使学生掌握足球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事中学足球活动的组织管理和指导足球教学训练工作的能力。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识、基本技、战术和足球技术教学的步骤与设计，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球技术的进一步掌握和足球局部战术的掌握。

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球战术理论与原则（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握足球比赛的时间空间特征、足球比赛战术的原

则、足球比赛阵型的演变和比赛队形。

教学重点：足球比赛的时间空间特征和比赛阵型。

教学难点：学生能在比赛中真正掌握足球战术的原则。

第二章：足球竞赛规则（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握足球比赛的人数、时间、越位与犯规与不正当

行为等竞赛规则。

教学重点：足球越位规则的讲解。

教学难点：在比赛中能正确的判罚是否越位。

第三章：足球技术（26学时）

教学要求：通过教学使学生牢固掌握拉、扣、拨、挑球；变向、变速、假动作

突破；左右脚脚内侧踢球、脚背内侧踢球；胸部接球；前额侧面顶球；抢断球、

守门员发球、扑球、托球、击球和各种脚法的射门技术，并能够在比赛中使用。

教学重点：各项技术的动作要领和接球、运球、射门的组合运用。

教学难点：各项技术在比赛中的合理运用。

第四章：足球战术（18学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握个人进攻战术、个人防守战术；掌握斜

传斜插二过一、回传反切二过一、中路进攻战术、转移进攻战术、快速反击战

术、局部防守战术，并能在比赛中使用。

教学重点：教会学生熟练地跑位，掌握各种战术。

教学难点：教会学生在比赛中能够使用各种战术。

第五章：足球技术教学与训练（4学时）

教学要求：明确足球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握足球各项技术的教学过程和训练方法。

教学难点：足球教学与训练中技法的运用时机。

第六章：足球裁判实践（6学时）

教学要求：通过教学使学生能够基本掌握做为一名助理裁判员在比赛时应具备

的知识，并能够胜任比赛中的助理裁判员角色。

教学重点：助理裁判员的职责。

教学难点：使学生能够在比赛中胜任助理裁判员的角色。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中能进一步运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术、战术。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《足球主选（三）》课程教学大纲**

课程编号：1604070

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。使学生掌握足球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事中学足球活动的组织管理和指导足球教学训练工作的能力。使学生掌握足球竞赛的组织编排和裁判方法，具备组织基层足球竞赛和裁判工作能力，毕业时能达到国家二级足球裁判员水平。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识、基本技、战术和足球战术教学的步骤与设计，掌握足球竞赛和裁判知识能够胜任基层足球教学与训练和裁判工作，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球战术的掌握和裁判法。

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球裁判法（4学时）

教学要求：通过教学使学生能够掌握做为一名基层足球裁判所具备的知识，并能够执法基层比赛。

教学重点：足球裁判应具备的知识。

教学难点：比赛突发事件的处理。

第二章：五人制足球规则简介（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握五人制足球比赛的基本规则。

教学重点：五人制规则。

教学难点：对规则的熟练掌握。

第三章：足球技术（8学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握运球、接球、踢球技术和各种脚法的射

门技术；基本掌握脚背外侧踢球技术。

教学重点：踢球、接球、运球、射门等技术的组合运用。

教学难点：各项技术在比赛中的合理运用。

第四章：足球战术（12学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握局部进攻战术、局部防守战术；掌握整

体攻防战术，并能在比赛使用。

教学重点：教会学生熟练地跑位，掌握整体攻防战术。

教学难点：教会学生在比赛中相互配合，能够使用各种战术。

第五章：足球战术教学与训练（2学时）

教学要求：明确足球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握足球战术的教学过程和训练方法。

教学难点：足球战术教学与训练的方法。

第六章：足球裁判实践（4学时）

教学要求：通过教学使学生能够基本掌握做为一名主裁判员在比赛时应具备的

知识，并能够胜任比赛中的主裁判员角色。

教学重点：主裁判员的职责。

教学难点：使学生能够在比赛中胜任主裁判员的角色。

第七章：比赛（4学时）

教学要求：学生在比赛中能够较熟练运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术、战术。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《武术主选（一）》课程教学大纲**

课程编码：1604071

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

**一、**教学目的和任务

通过学习，使学生掌握武术的基本知识，基本技术和基本技能，了解武术训练的主要教学内容和教学的过程。培养学生的教学技能，初步掌握武术训练的教学方法，使学生具备开展中学武术训练的教学素质。全面发展力量，协调，柔韧等身体素质，提高身体健康水平，培养自觉参加体育运动的兴趣。 培养学生的团结协作精神，以及吃苦耐劳，艰若奋斗的思想品质，并具有从不体育教育的事业心和责任感。

二、教学基本要求

教师在进行武术训练教学时必须依据本大纲进行教学，完成大纲规定的内容纲要，同时，教师要认真钻研教学大纲内容，提高本身素质，提高教学质量。教师在备课时应认真学习大纲的内容，完成大纲规定的教学任务，注意传授知识与发展能力并举的方针，使学生具备成为一名合格教师的素质。

三、教学内容及学时分配

(一)理论部分（6学时）

1、 武术概述（2学时）

教学要求：了解武术运动特点和锻炼价值。

教学重点：武术运动的内容、分类和特点。

教学难点：武术起源与发展的内容拓展掌握。

2、 武术技法分析（2学时）

教学要求：初步掌握长拳、太极拳、棍术、剑术基本技法分析方法。

教学重点：不同拳种器械的风格特点。

教学难点：太极拳基本功法的掌握及不同流派的特点。

3、 武术教学（2学时）

教学要求：正确理解教学的原则、特点和程序。

教学重点：根据武术教学的特点、学生的实际水平正确选择运用不同的教学方法。

教学难点：教学方法的正确选择和灵活运用。

(二)技术部分(66学时)

1、 基本功及基本动作（14学时）

2、套路

拳术（26学时）

棍术（26学时）

四、推荐教材与参考书目

1、《武术》蔡仲林、周之华主编，高等教育出版社 2009年6月

2、《武术》上、下册，全国体育学院教材委员会审定，人体体育出版社 1998年6月

3、《中国武术简史》 林泊源编著 北京体育大学出版社1994年5月

4、《武术》（1-4册）体育院系教材编审委员会《武术》编写小组编 人民体育出版社 1978年3月

5、《武术》（上、下） 体育院系教材编审委员会《武术》编写组 人民体育出版社 1983 年2月

6、《武术》武术教材编写组编 高等教育出版社 1983年9月

**《武术主选（二）》课程教学大纲**

课程编码：1604072

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

**一、**教学目的和任务

通过学习，使学生掌握武术的基本知识，基本技术和基本技能，了解武术训练的主要教学内容和教学的过程。培养学生的教学技能，初步掌握武术训练的教学方法，使学生具备开展中学武术训练的教学素质。全面发展力量，协调，柔韧等身体素质，提高身体健康水平，培养自觉参加体育运动的兴趣。 培养学生的团结协作精神，以及吃苦耐劳，艰若奋斗的思想品质，并具有从不体育教育的事业心和责任感。

二、教学基本要求

教师在进行武术训练教学时必须依据本大纲进行教学，完成大纲规定的内容纲要，同时，教师要认真钻研教学大纲内容，提高本身素质，提高教学质量。教师在备课时应认真学习大纲的内容，完成大纲规定的教学任务，注意传授知识与发展能力并举的方针，使学生具备成为一名合格教师的素质。

三、教学内容及学时分配

理论部分（6学时）

1、武术训练（2学时）

教学要求：了解套路训练的原则。

教学重点：套路训练方法的掌握与运用。

教学难点：在套路训练原则下正确运用不同的训练方法进行套路训练。

2、 武术套路创编与图解知识（2学时）

教学要求：正确熟练识图并将其运用到套路创编的图示中去。

教学重点：运用规则进行武术套路的创编。

教学难点：通过图解知识来说明和解释武术动作的技术要领和动作特点。

3、 武术竞赛的组织与裁判（2学时）

教学要求：能够基本了解并运用武术的裁判知识。

教学重点：学习和了解武术竞赛规则和裁判法。

教学难点：如何在基层或教学比赛中对教学、学习效果进行检验。

技术教学内容

1、剑术（26学时）

2、42势太极拳（20学时）

3、42式太极剑（20学时）

四、推荐教材与参考书目

1、《武术》蔡仲林、周之华主编，高等教育出版社 2009年6月

2、《武术》上、下册，全国体育学院教材委员会审定，人体体育出版社 1998年6月

3、《中国武术简史》 林泊源编著 北京体育大学出版社1994年5月

4、《武术》（1-4册）体育院系教材编审委员会《武术》编写小组编 人民体育出版社 1978年3月

5、《武术》（上、下） 体育院系教材编审委员会《武术》编写组 人民体育出版社 1983 年2月

6、《武术》武术教材编写组编 高等教育出版社 1983年9月

**《武术主选（三）》课程教学大纲**

课程编码：1604073

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

**一、**教学目的和任务

通过学习，使学生掌握武术的基本知识，基本技术和基本技能，了解武术训练的主要教学内容和教学的过程。培养学生的教学技能，初步掌握武术训练的教学方法，使学生具备开展中学武术训练的教学素质。全面发展力量，协调，柔韧等身体素质，提高身体健康水平，培养自觉参加体育运动的兴趣。 培养学生的团结协作精神，以及吃苦耐劳，艰若奋斗的思想品质，并具有从不体育教育的事业心和责任感。

二、教学基本要求

教师在进行武术训练教学时必须依据本大纲进行教学，完成大纲规定的内容纲要，同时，教师要认真钻研教学大纲内容，提高本身素质，提高教学质量。教师在备课时应认真学习大纲的内容，完成大纲规定的教学任务，注意传授知识与发展能力并举的方针，使学生具备成为一名合格教师的素质。

三、教学内容及学时分配

1、五行拳(10学时)

（1）劈拳（2）崩拳 （3）钻拳 （4）炮拳 （5）横拳

2、八卦掌（26学时）

四、推荐教材与参考书目

1、《武术》蔡仲林、周之华主编，高等教育出版社 2009年6月

2、《武术》上、下册，全国体育学院教材委员会审定，人体体育出版社 1998年6月

3、《中国武术简史》 林泊源编著 北京体育大学出版社1994年5月

4、《武术》（1-4册）体育院系教材编审委员会《武术》编写小组编 人民体育出版社 1978年3月

5、《武术》（上、下） 体育院系教材编审委员会《武术》编写组 人民体育出版社 1983 年2月

6、《武术》武术教材编写组编 高等教育出版社 1983年9月

**《健美操主选（一）》课程教学大纲**

课程编号： 1604074

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健美操主选课程（一）是在普修课的基础上开设的，本课程在学生了解健美操运动的基础上进一步增强其理论知识及专业技术的教学与应用；通过练习，提高运动水平，培养健康的审美观和文化艺术修养，形成正确的身体姿态，并在课程中对学生进行思想品德教育，培养互学互助、刻苦锻炼的精神，以及开拓进取的竞争意识和团队意识。

教学任务包含理论部分和技术部分。理论部分主要教授健美操运动的概念、起源与发展、分类、特点与功能；健美操的基本动作分类体系；健美操练习的基础理论及方法等；技术部分主要教授徒手健美操基本动作组合练习及第三套大众健美操锻炼标准2、3、4级三个套路组合。

二、教学基本要求

要求学生学习和掌握健美操基本理论知识及专业技术，学会全面锻炼身体的方法，防止运动损伤；要求学生从2、3级初级套路到4级中级套路，逐渐提高健美操基本技术和基本技能，要求学生适应新的教学方法，提高创新能力和改革意识。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分（6学时）

第一章 健美操运动概述，概念，起源与发展；分类、特点与功能（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操运动的概念等基本知识

教学重点：健美操运动的特点与功能

教学难点：健美操运动的分类

第二章 健美操基本术语及基本技术（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操基本术语及基本技术

教学重点：健美操基本术语

教学难点：健美操基本技术

第三章 健美操练习的基础理论及方法（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操安全健身的常识

教学重点：热身与整理的重要性

教学难点：运动损伤与预防

2.技术部分（62学时）

（1）大众健美操二级动作学习（16学时）

教学要求：要求学生进行中低强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：身体核心区域的稳固性练习

教学难点：掌握方向的变化及运行路线，手臂出现依次动作

（3）、大众健美操三级动作学习（22学时）

教学要求：要求学生进行中低强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：学习腰腹及上肢力量练习

教学难点：掌握方向的变化及图形变化，掌握典型动作

（4）大众健美操四级动作学习（24学时）

教学要求：要求学生进行中高强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：重点设计胸部、肱三头肌和腹部的力量练习

教学难点：高冲击力的基础上提高动作的流动性和成套的难度

3、复习及考试（4学时）

**四、推荐教材及参考书目：**

[1]张云华. 健美操教学与训练 兰州：甘肃文化出版社，2003.6

[2]马鸿韬. 健美操创编理论及实践 北京：高等教育出版社，2004.7

[3]黄宽柔，姜桂萍. 健美操 体育舞蹈 北京：高等教育出版社，2006.7

**《健美操主选（二）》课程教学大纲**

课程编号： 1604075

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健美操主选课程（二）是在（一）基础上开设的，让学生掌握有氧健身操的理论知识及专业技术的教学与应用；增进学生对有氧健身操的教学技巧及教学方法的学习；在“三基”的基础上，逐渐提高其“三会”能力，即会做、会教、会讲，逐渐提高其创新能力。

教学任务包含理论部分和技术部分。理论部分主要教授有氧健身操的教学技巧及常用教学方法并提高其音乐修养；技术部分进一步巩固提高基本技术，学习并实践有氧健身操的教学技巧及常用教学方法；掌握第三套大众健美操锻炼标准5级套路组合及独立完成初级组合的创编及教学。

二、教学基本要求

要求学生学习并掌握有氧健身操的教学技巧及常用教学方法；要求学生掌握五级中级套路，进一步提高健美操基本技术和基本技能；要求学生适应新的教学方法，独立完成初级组合的创编及教学。要求学生具备运用所学知识进行科学锻炼身体及健身指导的能力，在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分（6学时）

第一章 有氧健身操的教学技巧（2学时）

教学要求：要求学生掌握教学示范面极其转换、语言提示及非语言提示

教学重点：教学示范面极其转换

教学难点：语言提示及非语言提示

1. 音乐修养（2学时）

教学要求：要求学生熟悉不同风格的音乐

教学重点：不同风格的音乐介绍及欣赏

教学难点：音乐要素

1. 有氧健身操的教学方法（2学时）

教学要求：要求学生掌握线性渐进法、金字塔法、递加法三种常用教学方法

教学重点：教学过程中动作元素的教学顺序安排

教学难点：教学过程中动作重复次数的安排

2.技术部分（62学时）

（1）有氧健身操教学技巧及教学方法实践（16学时）

教学要求：要求学生掌握教学示范面极其转换、语言提示及非语言提示及常用教学方法

教学重点：教学技巧的实践

教学难点：教学方法的实践

（2）初级组合的创编及教学（22学时）

教学要求：要求学生独立完成初级组合的创编。

教学重点：运用所学教学技巧及教学方法进行实践

教学难点：每个组合均由3-5个最常见健美操基本步伐组成，并配合简单对称的上肢动作

（3）大众健美操五级动作学习（24学时）

教学要求：要求学生进行中高强度的有氧练习及动作的规范性

教学重点：重点设计全身控制力的训练，包括腹横肌、腰背肌和上肢力量练习

教学难点：高冲击力的基础上提高动作的流动性和成套的难度，复合动作多，速度快

3.复习及考试（4学时）

**四、推荐教材及参考书目：**

[1]张云华. 健美操教学与训练 兰州：甘肃文化出版社，2003.6

[2]马鸿韬. 健美操创编理论及实践 北京：高等教育出版社，2004.7

[3]黄宽柔，姜桂萍. 健美操 体育舞蹈 北京：高等教育出版社，2006.7

**《健美操主选（三）》课程教学大纲**

课程编号： 1604076

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

健美操主选课程（三）是在（二）基础上开设的，本课程让学生进一步学习有氧健身操的教学技巧及教学方法，并根据动作难度进行不同类型健美操课的设计及实施；介绍其他课种如瑜伽、普拉提、踏板操、有氧舞蹈等，学习健美操的创编及竞赛规则。

教学任务包含理论部分和技术部分。理论部分继续深化有氧健身操的教学技巧及常用教学方法，详细介绍健美操课的构成，学习创编法和竞赛规则；技术部分要求学生根据实践需要能上不同类型的健美操课；学习第三套大众健美操锻炼标准6级套路组合及独立完成中级组合的创编，进一步提高创新能力。

二、教学基本要求

要求学生继续深化学习有氧健身操的教学技巧及常用教学方法，能上不同类型的健美操课，并结合当前社会俱乐部团课的需要，能上瑜伽、普拉提等课种；独立完成中级组合的创编及教学，提高创新能力和改革意识；要求学生具备运用所学知识进行科学锻炼身体及健身指导的能力，在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分（6学时）

第一章 健美操课的设计与实施，课程分类及课的构成（2学时）

教学要求：要求学生掌握递加法、过渡动作法、层层变化法等教学方法

教学重点：四段式教学结构的实施

教学难点：热身、有氧操、肌肉调理、整理与伸展的设计

1. 根据当前社会俱乐部团课需要，不同风格的课种介绍及欣赏

教学要求：要求学生了解当前社会俱乐部团课需要

教学重点：不同风格的课种介绍及欣赏

教学难点：寻找适合自己的课种

1. 健美操的创编及裁判法（2学时）

教学要求：要求学生掌握健美操的创编方法及裁判规则

教学重点：大众健美操的创编及裁判规则

教学难点：竞技健美操的创编及裁判规则

2.技术部分（28学时）

（1）利用教学技巧及教学方法深入实践不同类型健美操课的设计及实施（10学时）

教学要求：要求学生能上不同类型的健美操课

教学重点：初级课的教学实践

教学难点：中级课的教学实践

（2）中级组合的创编及教学，并进行其他课种的学习（10学时）

教学要求：要求学生独立完成中级组合的创编，并掌握瑜伽和普拉提的基本技术

教学重点：运用所学教学技巧及教学方法进行中级组合的实践

教学难点：掌握瑜伽和普拉提的基本技术

（3）大众健美操六级动作学习（8学时）

教学要求：要求学生学习各种跳跃动作及动作节奏的变化，有较好的身体素质

教学重点：提高身体感觉和控制能力，增强身体协调能力

教学难点：动作路线的流动性和复杂性，较高的核心力量控制

3复习及考试（2学时）

**四、推荐教材及参考书目：**

[1] 张云华. 健美操教学与训练 兰州：甘肃文化出版社，2003.6

[2]马鸿韬. 健美操创编理论及实践 北京：高等教育出版社，2004.7

[3]黄宽柔，姜桂萍. 健美操 体育舞蹈 北京：高等教育出版社，2006.7

**《专业前沿系列专题课程—排舞》课程教学大纲**

课程编号：1604096

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术32学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。

通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法。

二、教学基本要求

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（4学时）

1、排舞运动概述（2学时）

教学要求： 了解排舞运动的发展，掌握排舞的基本方向、舞步术语

教学重点： 1）排舞的定义；2）；排舞的分类和特点；3）排舞的基本术语。

教学难点： 排舞的特点及方向

2、全国排舞评分规则（2学时）

教学要求：了解排舞的比赛规则，区别单人、双人、集体项目的编排原则。

教学重点：1）总则；2）排舞的舞步、音乐及编排；3）排舞裁判法，教练员、运动员行为准则，裁判员守则。

教学难点： 注意单双人、集体规定曲目、集体串烧曲目编排规则的区别。

（二）技术部分（32学时）

1、学习排舞曲目：《牛仔女郎》，《魔力火车》（4学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：藤步、纺织步和剪刀步

教学难点：注意剪刀步的拍数节奏，体会两首曲目不同的风格。

2、学习排舞曲目：《排舞大家跳》，《5678》（4学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：平衡步、闪烁步、曼波步

教学难点：注意闪烁步的拍数节奏，注意华尔兹脚步的重心。

3、学习排舞曲目：《风中色彩》，《安迪探戈》（6学时）

教学要求：掌握伦巴盒步、曼特律转两种舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：伦巴盒步、曼特律转

教学难点：做曼特律转时，两腿夹紧用力，以中线为轴迅速转体。体会探戈曲目的风格。

4、学习排舞曲目：《国王的道歉》，《摇滚PARTY》（6学时）

教学要求：掌握水手步和海岸步的动作特点，做到脚下动作迅速有弹性。

教学重点：水手步、海岸步

教学难点：注意水手步、海岸步的拍数节奏，体会曲目的风格。

5、学习排舞曲目：《喜娃娃》，《漫游多尼哥》（6学时）

教学要求：掌握恰恰步、弹踢换脚、轴心转的动作特点，做到转体动作迅速。

教学重点：恰恰步、弹踢换脚、轴心转

教学难点：注意弹踢换脚的拍数节奏，体会曲目的风格。

6、编排展示（4学时）

教学要求：根据编排要求，任选一首曲目的前两个八拍进行编排。

教学重点：任选一首曲目，对前两八拍进行编排，包括前奏、上肢动作和至少两次队形变换。

教学难点：按照编排原则进行，体现曲目风格。

四、推荐教材及参考书目

[1] 李遵. 排舞运动（2013版）. 人民体育出版社发行部（中国体育报业总社），2013.07

[2] 钱宏颖,葛丽华. 体育舞蹈与排舞（2011版）.浙江大学出版社,2011.11

[3] 张利平. 排舞教学理论与实践（2013版）.陕西师范大学出版社,2013.09

**《排舞》课程教学大纲**

课程编号：1604101

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法。

通过排舞的学习，增强体质、增进健康、塑造健美体形和提高体育素养，并激发学生积极参与体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式；培养学生正确的身体姿势，塑造健康、优美的身体形态及洒脱的气质，提高学生对美的正确理解及感受能力，培养审美情趣。

二、教学基本要求

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（4学时）

1、排舞运动概述（2学时）

教学要求：了解排舞运动的发展，掌握排舞的基本方向、舞步术语

教学重点：排舞的定义、排舞的分类和特点、排舞的基本术语

教学难点：排舞的特点及方向

2、全国排舞评分规则（2学时）

教学要求：了解排舞的比赛规则，区别单人、双人、集体项目的编排原则。

教学重点： 排舞的舞步、音乐及编排、排舞裁判法。

教学难点：注意单双人、集体规定曲目、集体串烧曲目编排规则的区别

（二）技术部分（32学时）

1、学习排舞曲目：《与我共舞》，《魔力火车》（2学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：藤步、纺织步和剪刀步

教学难点：注意剪刀步的拍数节奏，体会两首曲目不同的风格。

2、学习排舞曲目：《德克萨斯华尔兹》，《5678》（2学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：平衡步、闪烁步、曼波步

教学难点：注意闪烁步的拍数节奏，注意华尔兹脚步的重心。

3、学习排舞曲目：《维罗妮卡》，《安迪探戈》（2学时）

教学要求：掌握伦巴盒步、曼特律转两种舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：伦巴盒步、曼特律转

教学难点：做曼特律转时，两腿夹紧用力，以中线为轴迅速转体。体会探戈曲目的风格。

4、学习排舞曲目：《摇摆时钟》，《巴比伦河》（2学时）

教学要求：掌握水手步和海岸步的动作特点，做到脚下动作迅速有弹性。

教学重点：水手步、海岸步

教学难点：注意水手步、海岸步的拍数节奏，体会曲目的风格。

5、学习排舞曲目：《樱桃树下》，《架起我的帆船》（2学时）

教学要求：掌握恰恰步、弹踢换脚、轴心转的动作特点，做到转体动作迅速。

教学重点：恰恰步、弹踢换脚、轴心转

教学难点：注意弹踢换脚的拍数节奏，体会曲目的风格。

6、编排展示（4学时）

教学要求：根据编排要求，任选一首曲目的前两个八拍进行编排。

教学重点：任选一首曲目，对前两八拍进行编排，包括前奏、上肢动作和至少两次队形变换。

教学难点：按照编排原则进行，体现曲目风格。

7、队形编排实践（12学时）

教学要求：运用不同的空间队形变换进行编排

教学重点：（1）形状队形的学习与实践

（2）推进队形的学习与实践

（3）分层流动队形的学习与实践

教学难点：通过队形变换充分利用场地，流畅合理的完成队形的变化。

8、考试展示（6学时）

教学要求：确定考试串烧曲目，运用不同的空间队形变换进行编排，按照评分标准合理安排。

四、推荐教材及参考书目

[1] 李遵. 排舞运动（2013版）. 人民体育出版社发行部（中国体育报业总社），2013-07-01

[2] 钱宏颖等. 体育舞蹈与排舞（2011版）.浙江大学出版社,2011年11月

**《体育学概论》课程教学大纲**

**课程编号：**1612001

课程总学时/学分：30/2

课程类别: 学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

《体育概论》是普通高等学校体育专业的主干课程之一，是体育专业学生全面了解体育的指导性课程，也是学生学习体育专业的逻辑起点。通过教学，使学生学习掌握体育的概念、本质、特点、作用、体育的基本手段等基础理论和基本知识；明确我国社会主义体育的性质、目的任务和制度，培养运用基础理论知识辨证分析体育有关问题的能力。

二、教学基本要求

本学科的教学方法灵活多变，主要采用“五环节”教学法。紧密围绕本科体育教育专业的教学要求，突出基本理论和基础知识，重视教材的思想性和科学性，反映时代特色，力争再教材内容和体系上有所突破。

三、教学内容及学时分配

引论 （2学时）

教学要求： 让学生掌握《体育概论》这门学科概念，了解学科发展历史，理清本学科所讲授的内容，并掌握本学科学习的方法和要求。

教学重点： 体育概论的研究对象，范畴以及学科定位为教学重点

教学难点：体育概论的学科定位及其研究范畴为教学难点

第一章 体育概念（4学时）

教学要求： 让学生掌握体育的内涵，并通过体育的划分明确体育的外延 ，并对体育的三种形态分类做初步的了解。

教学重点：对体育概念内涵及本质的理解分析为教学的重点

教学难点：对体育概念内涵及本质的理解分析也是教学的难点

第二章 体育功能（4学时）

教学要求：掌握体育的健身、教育、经济、政治功能，了解其他外延性功能。

教学重点：掌握体育的核心功能即健身功能

教学难点：体育功能的划分，

第三章 体育目的 （2学时）

教学要求：掌握我国现行体育的目的和要求，了解实现我国体育目的的途径。

教学重点：体育目的目标的内容理解

教学难点： 体育目的目标的关系及其内容分划

第四章 体育过程 （2学时）

教学要求：了解体育过程是实践的体现，掌握体育过程的基本特征和构成要素，理解三种体育过程的辨析

教学重点：掌握体育过程的基本特征构成要素

教学难点：理解三种体育过程的内容、特点和发展趋势

第五章 体育手段 （4学时）

教学要求：掌握体育过程的内容、形式和功能，掌握身体运动的构成要素，掌握运动技术的概念及其基本环节，并能学会运动技术的综合评定方法，了解运动项目的特点、分类。

教学重点：身体运动的构成要素以及运动技术的概念及其理解

教学难点：身体运动的含义分析以及运动技术的理解为教学难点

第六章 体育科学 （2学时）

教学要求：了解体育科学的概念，学科的形成和发展，理解体育科学的三维视角及其价值，掌握体育科学的属性和体育科学发展的趋势特征。

教学重点：体育科学的概念和三维视角为重点

教学难点：体育科学属性的分析为教学难点

第七章 体育文化 （4学时）

教学要求：掌握体育文化的含义，学会分析中西体育文化的差异，了解国际体育以及奥林匹克体育的特点和发展趋势

教学重点：体育文化的分类，中西体育文化的比较为教学重点

教学难点：体育文化的内涵理解，以及中西体育文化特点的分析为教学难点

第八章 体育体制（2学时）

教学要求：掌握体育体制的基本概念，了解不同的体育体制类型，通过了解我国体育体制的特点，学会分析我国体育体制改革的发展趋势。

教学重点：体育体制的构成，特点及其作用为教学重点

教学难点：对我国体育体制改革的发展趋势分析为教学难点

第九章 体育发展趋势（4学时）

教学要求：掌握体育发展趋势的三个层面，了解体育发展呈现的形式和内容。

教学重点：从人的角度看体育的发展趋势分析为教学重点

教学难点：从各个层面对体育发展趋势的分析为教学难点

四、推荐教材及参考书目

[1]杨文轩.陈琦. 体育概论（2013）. 高教出版社，2013.07

[2]体育概论教材编写组. 体育概论（2015）.北京体育大学出版社2015.06

[3]卢远镇. 体育社会学（2010）. 高教出版社，2013.07

**《运动生理学（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612070

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

首先对人体生命活动规律有基本认识；在此基础上揭示体育运动对人体机能影响的规律和机理。

二、教学基本要求

通过对运动生理学（一）的学习，学生应了解人体各器官系统机能及实现机制，认识人体生命活动规律机理。在此基础上，掌握运动对人体机能的影响，包括一次急性运动对机能的影响和长期运动机能所发生的适应性变化。形成人体科学知识体系的框架和思维能力，初步掌握运动人体科学实验技能。

教学重点：人体各器官系统生理机能，运动对各器官系统机能的影响。

教学方法：理论讲解，问题讨论，运动实验。

教材：王瑞元 苏全生等编著的《运动生理学》教材，人民体育出版社出版，2012年第一版。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论（2学时）

教学要求：了解运动生理学的概念、研究任务和研究方法；对运动生理学发展简史略了解；掌握生命活动基本特征及相关概念；理解并掌握生理机能调节方式及前馈和反馈等概念。

教学重点：生命活动基本特征，人体生理活动的调节。

教学难点：前馈。

第一章 骨骼肌机能（6学时）

教学要求：理解并掌握生物电产生、表现和特点，骨骼肌微细结构，肌肉收缩的原理和过程，肌肉收缩形式，肌纤维类型划分、形态机能代谢特点；简单了解肌电图在体育科研中的应用。

教学重点：动作电位的产生和特点，骨骼肌收缩原理过程，肌肉收缩形式，肌纤维类型划分等内容。

教学难点：骨骼肌收缩形式，骨骼肌收缩的力学特征。

第三章 血液（2学时）

教学要求：掌握血液的功能、理化特性，运动员血液的特征及意义；了解运动对血液的影响。

教学重点：血液的功能和理化特性，运动员血液的特征及意义。

教学难点：血液凝固和纤维蛋白溶解，运动对血凝和纤溶的影响。

第四章 循环机能（6学时）

教学要求：对心脏生理和血管生理部分的内容要重点学习并消化吸收，了解心血管活动调节方式，知道运动对心血管活动的影响有哪些。

教学重点：心脏生理和血管生理。

教学难点：心血管活动调节。

实验名称：人体安静与运动过程中心率和动脉血压的测评

实验要求：掌握人体安静时心率和动脉血压的测定方法，观察运动对心率和动脉血压的影响。

实验学时：2学时

第五章 呼吸机能（4学时）

教学要求：掌握肺通气过程、肺通气功能的评定；了解气体交换的原理及影响因素；掌握气体在血液中运输，了解呼吸运动的调节；掌握运动时如何合理呼吸。

教学重点：肺通气过程及肺通气机能评定，气体在血液中的运输，运动时合理呼吸。

教学难点：呼吸运动的调节，运动时合理呼吸。

第六章 物质与能量代谢（2学时）

教学要求：物质代谢中主要掌握消化和吸收过程；能量代谢中主要掌握基础代谢相关概念，运动时能量供应的三大系统及其供能特征；体温部分作一般了解。

教学重点：运动时能量供应与消耗。

教学难点：能量代谢的测量与计算。

第七章 肾脏功能（2学时）

教学要求：重点掌握肾脏的基本结构，尿液生成过程及肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用。

教学重点：肾脏的基本结构，尿液的生成，肾脏保持水和酸碱平衡的作用。

教学难点：肾脏保持水和酸碱平衡的作用。

第八章 内分泌功能（2学时）

教学要求：理解并掌握激素的概念、作用及其特征和机制；了解主要内分泌腺分泌激素的作用；了解运动时内分泌功能的变化及作用。

教学重点：激素的作用及其特征和机制。

教学难点：激素的作用机制。

第九章 感觉机能（2学时）

教学要求：重点掌握感受器的概念、一般生理特征，掌握视觉、位觉和本体感觉的产生及结构基础，其他感觉可作为一般了解。

教学重点：感受器的一般生理特征；视觉、位觉和本体感觉的形成过程。

教学难点：位听觉的形成过程。

实验名称：前庭功能稳定性的测定

实验要求：掌握前庭器官功能稳定性的测定方法。

实验学时：2学时

实验名称：视力、视野及眼肌平衡的测评

实验要求：掌握视力、视野及眼肌平衡的测定原理与方法。

实验学时：2学时

第十章 神经系统机能（2学时）

教学要求：重点学习和了解躯体运动的神经调控，神经系统的组成及感觉分析功能可作为一般了解。

教学重点：躯体运动的神经调控。

教学难点：反射活动的一般规律，躯体运动的神经调控。

四、推荐教材及参考书目：

1田野主编．运动生理学高级教程．高等教育出版社，2003.

2姚泰主编．生理学（第六版）．人民卫生出版社，2004.

3王瑞元主编．运动生理学．人民体育出版社，2002.

4杨锡让等主编．运动生理学进展. 北京体育大学出版社，2000.

**《运动生理学（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612005

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

在《运动生理学（一）》基础上，阐明运动训练、体育教学和运动健身过程的生理学原理；分析不同年龄、性别和训练程度人群的生理特点及体育锻炼的特点；研究特殊环境对人体运动能力的影响。

二、教学基本要求

应理解并掌握运动能力的生理学基础及运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理；了解一些特殊环境对人体运动能力的影响；能够指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动锻炼，达到提高竞技运动水平、增强体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。

教学重点：运动能力的生理学基础；运动过程中人体机能的变化规律；特殊环境对人体运动能力的影响；不同性别、年龄人群的生理特点。

教学方法：理论讲解，问题讨论，运动实验。

教材：王瑞元 苏全生等编著的《运动生理学》教材，人民体育出版社出版，2012年第一版。

三、教学内容及学时分配

第十一章 运动技能（2学时）

教学要求：重点掌握运动技能的形成过程及影响因素，了解运动技能的分类及形成的生理学基础。

教学重点：运动技能的形成过程及影响因素。

教学难点：运动技能的生理学基础。

第十二章 有氧、无氧工作能力（4学时）

教学要求：首先理解需氧量、摄氧量和氧亏等概念；掌握有氧工作能力和无氧工作能力的生理基础（尤其是最大摄氧量和乳酸阈的概念和意义）；了解有氧工作能力和无氧工作能力的训练方法手段。

教学重点：概述里面的基本概念，有氧工作能力和无氧工作能力的生理基础，最大摄氧量和乳酸阈的概念和意义。

教学难点：氧亏和运动后过量氧耗的区别，最大摄氧量与乳酸阈的区别。

实验名称：最大摄氧量和PWC170的测评

实验要求：掌握测定最大摄氧量和PWC170的原理、方法及评定意义。

实验学时：2学时

第十三章 身体素质（4学时）

教学要求：重点掌握各身体素质的生理学基础，了解各项身体素质测定方法和训练手段。

教学重点：各身体素质的生理学基础，尤其是力量素质、速度素质、耐力素质。

教学难点：力量素质训练原则，灵敏、协调素质的生理基础。

实验名称：肌肉生理横断面大小对肌肉收缩力量的影响

实验要求：了解肌肉生理横断面大小对肌肉收缩力量的影响。

实验学时：2学时

实验名称：人体反应时的测定

实验要求：掌握反应时的测定方法及生理意义。

实验学时：2学时

第十四章 运动性疲劳（3学时）

教学要求：了解疲劳的概念和分类，重点掌握运动性疲劳发生的机制及发生部位，知道判断运动性疲劳的各种生理指标。

教学重点：运动性疲劳发生机制，运动性疲劳的判断。

教学难点：运动性疲劳发生的部位。

第十五章 运动过程中人体机能变化规律（3学时）

教学要求：理解并掌握运动过程阶段的划分及各阶段的生理学基础，对于其中提到的一些学说大概了解即可，如“第一拐点”和“第二拐点”，最大摄氧量平台等。

教学重点：运动过程中不同阶段的生理特点及意义。

教学难点：真稳定状态和假稳定状态的分析。

第十六章 特殊环境与运动（3学时）

教学要求：重点掌握高原环境和热环境对人体运动能力的影响及人体对高原环境和热环境的适应规律。

教学重点：高原环境下运动训练的适应性，热环境对人体运动能力的影响。

教学难点：高原环境下运动训练的适应性。

第十七章 运动机能的生理学评定（3学时）

教学要求：了解运动机能评定的概念、功能和步骤，重点学习运动员身体各系统机能评定的指标和方法及长期运动训练对运动员身体机能的影响。

教学重点：运动员身体各系统机能评定的指标。

教学难点：运动员身体各系统机能评定的指标。

第十八章 儿童少年生长发育与体育运动（2学时）

教学要求：了解儿童少年生长发育的阶段、过程及一般规律，重点掌握儿童少年的生理特点及相应的体育教学和训练应注意的问题，对于儿童少年身体素质的发展过程也应有所了解。

教学重点：儿童少年的生理特点和体育教学与训练。

教学难点：儿童少年身体素质的发展。

第十九章 女性的生理特点与体育运动（自学）

第二十章 衰老与运动（2学时）

教学要求：了解衰老的机理，重点掌握老年人生理特点和健身作用及健身原则。

教学重点：老年人的生理特点和健身作用。

教学难点：衰老机理。

第二十一章 运动健身与运动处方（6学时）

教学要求：了解运动处方的制定过程，掌握运动处方的基本要素，学会为特点人群制定简单的运动处方。

教学重点：运动处方的基本要素。

教学难点：运动处方的应用。

实验名称：体成分测量与评价

实验要求：掌握体成分测量方法，分析评价体成分与健康的关系。

实验学时：2学时

第二十二章 运动项目的生理学特点（自学）

四、推荐教材及参考书目：

1田野主编．运动生理学高级教程．高等教育出版社，2003.

2姚泰主编．生理学（第六版）．人民卫生出版社，2004.

3王瑞元主编．运动生理学．人民体育出版社，2002.

4杨锡让等主编．运动生理学进展. 北京体育大学出版社，2000.

**《体育心理学》课程教学大纲**

课程编号：1612006

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实践0学时）

课程类别：专业必修课

一、教学目的和任务

《体育心理学》是体育教育专业的基础必修课程，既是一门理论学科，又是实践性很强的应用学科，主要为今后的教学和开展各种体育活动提供理论指导。通过教学使学生掌握体育心理学基本理论体系，能对体育教学、课外训练及竞赛中的有关心理学问题进行分析，运用理论指导科学地进行教学、训练和开展各种体育活动，将理论与实践有机结合起来，充分体现该课的应用性。教学重点在于对一些基本概念、基本原理的掌握，难点在于基本理论在教学、训练中的具体运用。

二、教学基本要求

本课程以介绍和探讨在体育运动中的人的心理活动规律为主要内容。通过本课程的学习，了解体育活动与人的心理发展的关系，初步掌握体育教学、课外体育活动、体育竞赛中的心理活动规律，了解运动技能学习的心理特征，培养运用体育心理学知识指导体育教学工作和开展体育活动的能力。

三、教学内容及学时分配

第一章 总 论（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生掌握心理现象的基本结构和内容，了解心理产生的实质，以及体育运动与人的心理活动之间的联系，从而加深对体育心理学课程的理解和认识，提高学习该门课程的主动性和积极性。

教学重点：心理学的研究对象、心理现象结构；体育心理学的研究对象及内容。

教学难点：用科学的心理观来解释人的心理产生的实质。

第二章 体育与心理的关系（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生明确认识过程在体育运动中的重要性和前提性，理解注意的规律，掌握各种心理现象的概念、规律及其在体育运动中的运用。

教学重点：各种心理现象的有关概念（感觉、知觉、本体运动感知觉、专门化运动知觉、表象、运动记忆、思维、想象、注意、情绪、应激）及其基本规律。

教学难点：各种心理现象的基本规律在体育教学中的运用。

第三章 体育参与的动力调节系统（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生掌握体育动机、体育兴趣、体育态度、体育习惯等基本概念，体育参与的动力调节系统的结构及功能。

教学重点：体育动机、体育兴趣、体育态度、体育习惯的概念及特点。

教学难点：体育兴趣、体育动机的培养与激发。

第四章 体育教学心理（共6学时）

教学目的：通过本章的学习，使学生掌握运动知识以及运动技能形成的规律，对体育教学的心理学基础及学生心理障碍的克服等有所认识，为今后的体育教学实践提供心理学的理论基础。

教学重点：运动知识传授和掌握的过程和规律，运动技能的特征、技能的相互影响。

教学难点：体育教学中学生的心理障碍的诊断及消除方法。

第五章 体育竞赛心理（共4学时）

教学目的：通过本章内容的学习，掌握赛前心理状态的表现及最佳竞技状态的特点，认识心理因素对比赛胜负的重要影响作用，了解竞赛心理调控的基本方法，有助于对运动员进行有效的心理调控，保证竞技能力的充分发挥。

教学重点：赛前心理状态及表现，最佳竞技状态的定义、结构。

教学难点：体育竞赛中运动员情绪状态的调控。

第六章 心理技能训练（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，掌握心理技能训练的概念及作用，了解心理训练的种类与原则，了解并能初步运用简单的心理技能训练的方法。

教学重点：心理技能训练的概念及作用，各种心理技能训练的概念及作用。

教学难点：各种心理技能训练的具体操作与运用。

第七章 体育活动与身心健康（共4学时）

教学目的：通过本章的学习，掌握健康的概念、心理健康的标准以及体育活动对心理健康的积极影响，熟悉影响体育活动获得良好心理效应的因素。

教学重点：健康的概念，心理健康的标准，影响体育活动获得心理效应的因素。

教学难点：学校体育与学生心理健康的培养。

第八章 体育教师心理（共4学时）

教学目的：通过学习，掌握体育教师与学生的心理关系，了解体育教师应具备的心理品质，以利于体育专业学生的自我培养和自我完善。

教学重点：体育师生的心理关系，体育教师的心理品质。

教学难点：期望效应的应用。

机动 2学时

四、推荐教材及参考书目

[1]季浏.体育心理学.高等教育出版社，2011

[2]季浏.体育心理学题解.高等教育出版社，2011

[3]季浏.体育心理学教与学指导.高等教育出版社,2006

**《体育保健学》课程教学大纲**

课程编号：1612007

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

体育保健学是研究人体在体育运动过程中，保健规律与措施的一门综合、应用科学。通过教学使学生掌握体育保健学的基本理论、基本知识和基本技能，为本专业学生今后在从事学校体育教育工作中科学进行体育教育，使体育运动在学校教育中发挥其促进儿童生长发育、增强青少年体质、培养其良好的意志品质等作用。

二、教学基本要求

通过教学使学生了解影响体育运动参加者身心健康和运动能力的各种内外因素，并能制定相应的体育保健措施。学生应了解并掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法，为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予医务监督。掌握常见运动性伤病的病因、发生规律及其防治措施。教学方法采用多媒体理论授课方式并结合实验课程。教材主要参考高等教育出版社2011年出版的赵斌、姚鸿恩主编的《体育保健学》，并结合其他版本教材和参考文献。

三、教学内容及学时分配

绪 论（1学时）

教学要求:熟悉并掌握体育保健学的概念、研究任务、研究内容，了解体育保健学发展简史与学习体育保健学的方法和要求。

教学重点：体育保健学的概念、研究任务和研究内容。

教学难点：体育保健学的研究任务。

第一章 体育运动与健康（3学时）

教学要求：熟悉并掌握健康的基本概念和含义，了解影响健康的因素和不同运动对健康的影响，掌握体适能相关内容。

教学重点：健康的概念和含义，体适能。

教学难点：影响健康的因素，现代健康管理与风险评估。

第二章体育运动的卫生要去（2学时）

教学要求：了解特殊环境对运动的影响及运动建筑设备卫生要求，重点掌握不同人群（儿童少年、女子、中年人和老年人）的生理解剖特点和体育卫生要求，了解儿童少年生长发育的过程及规律，了解衰老的机制。

教学重点：儿童少年和老年人的生理解剖特点和体育卫生要求。

教学难点：儿童少年和老年人的生理解剖特点。

第三章 体育运动的医务监督（4学时）

教学要求：掌握体格检查各项目的正常值要求，学校体育医务监督的内容，竞技体育医务监督内容，了解运动性疲劳的产生、判断及消除手段。

教学重点：体格检查各指标测量与判断，体育课的医务监督。

教学难点：竞技体育医务监督中的过度训练问题。

第四章运动与合理膳食（4学时）

教学要求：熟悉各种营养素的功能、需要和来源，了解健康的膳食指导，营养、健身运动和慢性病以及运动员营养。

教学重点：基础营养部分。

教学难点：运动员营养。

第五章运动性病症（4学时）

教学要求：熟悉并掌握运动应激综合征、运动性腹痛等8种运动性病症的发病原因、类型、征象、检查、诊断及处理和预防。

教学重点：各类运动性疾病的发病原因及处理和预防。

教学难点：运动性贫血、运动性猝死等病症的发病机制。

第六章 运动伤害的现场急救（4学时）

教学要求：掌握常见运动损伤的急救方法和急救措施，包括出血的鉴别与止血的方法，绷带和三角巾包扎法，骨折和关节脱位的临时固定，伤员搬运，心肺复苏等基本急救方法，及抗休克的急救措施；掌握开放性和闭合性软组织损伤的急救。

教学重点：出血急救、急救包扎方法、骨折的急救、心肺复苏、闭合性软组织损伤的急救。

教学难点：骨折急救、抗休克、闭合性软组织的急救。

实验名称：运动损伤的急救和心肺复苏

实验要求：熟练掌握运动损伤的急救方法和心肺复苏。

实验学时：2学时。

第七章 运动损伤概述（1学时）

教学要求：熟悉并掌握运动损伤的概念与分类，运动损伤的直接原因，运动损伤的发病规律和预防。

教学重点：运动损伤的概念和分类。

教学难点：运动损伤的发病规律和潜在原因。

实验名称：运动损伤的治疗与康复

实验要求：了解并掌握运动损伤的治疗和康复的部分方法、手段。

实验学时：2学时。

第八章 常见运动损伤（3学时）

教学要求：了解并掌握肌肉拉伤、关节韧带扭伤、滑囊炎、腱鞘炎、骨骺损伤等常见运动损伤的发生机制、症状及诊断、处理和预防。

教学重点：各运动损伤的损伤机制、处理和预防。

教学难点：创伤性腱鞘炎和骨骺损伤。

第九章 身体各部位运动损伤（4学时）

教学要求：掌握人体各部位常见运动损伤的受伤原因、机制、症状、体征、处理和预防。

教学重点：各部位常见运动损伤的原因、机制，损伤的检查方法，损伤的体征、处理和预防。

教学难点：各部位解剖结构特点，运动损伤的检查方法。

实验名称：按摩的基本手法

实验要求：熟悉并掌握按摩的基本手法。

实验学时：2学时。

四、推荐教材及参考书目

1. 王安利.运动医学. 人民体育出版社，2008.

2. 翟向阳，卢红梅等.体育保健学. 浙江大学出版社，2013.

3. 乔纳斯·菲利普斯著，黄力平译. 运动保健处方. 人民军医出版社，2013.

**《体育史》课程教学大纲**

课程编号：1612008

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，机动2学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程通过研究性学习，对体育在各历史发展阶段中的是与非、功与过、精华与糟粕等问题的分析与研究，使学生掌握体育发展的历史规律；提高学习者运用辩证唯物主义与历史唯物主义的观念思辨问题的能力；不断改进思维方式，以形成科学的体育观。

二、教学基本要求

通过本课程的学习要完成以下任务及要求：使学生了解体育的产生与发展的基本规律，掌握古今中外体育发展概况和基本知识；明确对体育史学习的目标、意义与作用；学会收集历史资料及其整理与分析的方法；锻炼辩证思维方式，不断提高反思的能力；培养勤学习、善思考的学习习惯，要求学生不断提出问题、分析问题、诠释问题及反思问题等，不断提高认识问题与解决问题的能力。

三、教学内容及学时分配

绪论（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握体育史学研究的对象与体育的概念，体育史的基本脉络（纵向发展脉络和横向发展脉络）；并为接下来的系统学习奠定基础。

教学重点：体育一词的由来以及体育史发展的基本脉络。

教学难点：能够用辩证的观点看待、梳理体育史发展的脉络。

第一章 原始体育（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握体育的起源、原始体育的内容与特征。

教学重点：体育的起源、原始体育的内容与特征。

教学难点：全面了解体育起源的主要形式，分析原因。

第二章 不同特色区域体育文化的形成（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握古代大河流域农耕文明社会的体育特点、古代亚欧草原游牧民族体育的特点、古代美洲体育内容及特点。

教学重点：古代大河流域（两河流域、古埃及、古印度等）农耕文明社会的体育特点、古代亚欧草原游牧民族体育的特点、古代美洲体育内容及特点。

教学难点：区分并熟练掌握不同特色区域体育文化特点及形成背景。

第三章 古代中国体育（4学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握中国体育文化特色的形成、两晋到隋唐时期多元和合体育格局的出现，以及更深刻的理解今天的中国和世界体育。

教学重点：不同历史阶段（朝代）中国传统体育所发生的种种变化。

教学难点：区分不同朝代体育的发展特色，对中国传统体育和体育传统做出全面的评价，以及更深刻的理解今天的中国和世界体育。

第四章 古希腊罗马体育（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握古代奥林匹克祭典的兴起与衰落，古希腊城邦社会中的体育与竞技，古代罗马体育以及古代希腊人的体育思想。

教学重点：古代奥林匹克祭典的兴起与衰落，古希腊城邦社会中的体育与竞技。

教学难点：古希腊和古罗马体育的区分，古代奥林匹克运动的全面了解。

第五章 古代阿拉伯与欧洲中世纪体育（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需熟练掌握基督教文明对古代体育的影响，骑士教育中的体育，中世纪欧洲的民间体育活动以及阿拉伯帝国的体育，并能客观看待基督教对于古代体育的影响。

教学重点：基督教对于古代体育的影响和欧洲和阿拉伯体育形式和内容、特点。

教学难点：客观看待基督教对于古代体育的影响。

第六章 现代体育的形成（15-19世纪）（4学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握欧洲三大文化运动对体育的影响，体育的课程化与学校体育的确立的具体表现形式。

教学重点：体育的课程化与学校体育的确立主要表现形式和主要代表人物及思想。

教学难点：客观全面看待世纪体育的教育化、体育的课程化和科学化。

第七章 现代体育的国际传播（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握体育全球化的社会背景、职业体育的形成和初期发展以及现代体育的国际传播途径和现代奥林匹克运动的形成和早期传播的相关内容。

教学重点：职业体育的形成和初期发展以及现代体育的国际传播途径和现代奥林匹克运动的形成和早期传播。

教学难点：客观全面看待职业体育的形成和初期发展，了解现代体育的国际传播途径的原因和现代奥林匹克运动的形成和早期传播的历史梳理。

第八章 中国传统体育的危机与西方现代体育的传入（4学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握造成中国传统体育危机的原因，西方现代体育在中国的早期传播，新政与现代体育制度的初步确立的主要表现形式和现代体育意识初步确立的主要内容。

教学重点：奏定学堂章程、癸卯学制，现代体育制度初步确立的主要表现形式。

教学难点：客观全面看待现代体育制度，并对相关历史知识的梳理和掌握。

第九章 中国体育的初步现代化（2学时）

教学重点：壬子癸丑学制与双轨制学校体育，收回体育权与中华全国体育协进会，土洋之争各自的观点。

教学难点：客观全面看待中国体育的初步现代化，并能全面客观评价收回体育权的努力和土洋之争。

第十章 全球化背景下世界体育的新发展（4学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握战后世界体育的新发展、当代体育的全球化与多元化的特征和表现以及当代奥林匹克运动的发展与改革。

教学重点：战后世界体育的新发展（竞技体育、学校体育、妇女体育）；当代体育的全球化与多元化的特征和表现，当代奥林匹克运动的发展与改革。

教学难点：客观全面看待战后世界体育的新发展，并能全面客观体育全球化发展的利与弊和对当代奥林匹克运动的发展与改革。

第十一章 当代中国体育的曲折发展（4学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握当代中国体育事业的创立、曲折发展和文革灾难中的中国体育以及中国体育体制改革的内容，掌握中国在当代体育发展的历史脉络，并能清晰梳理出不同历史阶段中国体育发展的具体表现和重要历史事件。

教学重点：当代中国体育事业的创立、曲折发展和文革灾难中的中国体育以及中国体育体制改革的内容。

教学难点：客观全面看待当代中国体育的发展（竞技体育、学校体育和群众体育），并能清晰梳理出不同历史阶段中国体育发展的具体表现和重要历史事件。

第十二章 香港、澳门、台湾体育概况（2学时）

教学要求：教学过程中，学生需掌握香港、澳门、台湾在不同社会背景下三地体育管理、学校体育、社会体育、竞技体育的发展状况以及三地在参加大型比赛所获得成绩；掌握三地体育发展的条件和影响因素，并能清晰梳理三地体育发展历史。

教学重点：香港、澳门、台湾在不同社会背景下三地体育管理、学校体育、社会体育、竞技体育的发展状况以及三地在参加大型比赛所获得成绩。

教学难点：客观全面看待三地体育的发展（竞技体育、学校体育和群众体育），并能清晰梳理出三地体育发展历史，评价其取得的体育成就。

四、推荐教材及参考书目

[1]谭华，体育史［M］，北京，高等教育出版社，2005.7第一版.

[2]编写组 体育史［M］，北京，人民体育出版社，1990年6月第一版.

[3]编写组 体育史［M］，北京，高等教育出版社，1996年6月第二版.

[4]颜绍泸、周西宽，体育运动史（第一章），人民体育出版社，1990年第1版.

**《运动生物力学》课程教学大纲**

课程编号：1612009

课程总学时/学分：36/2（其中理论30学时，实验6学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程的教学目的、任务是：通过课堂教学与实验教学培育学生科学思维和求实的态度。了解人体运动器系的生物力学特性，熟悉肌肉生物力学特性并用于体育实践。熟悉人体运动生物力学的一般规律和器械运动的力学规律。掌握体育教学、运动训练中的基本运动生物力学原理、测量、分析方法。

二、教学基本要求

本课程的基本要求是通过学习，掌握运动生物力学的基本知识；掌握体育运动中各种冲击、摆动、蹬伸、缓冲及鞭打动作的力学原理；其次要理解各类体育动作形式的力学机理和动作技术的力学功能；最后要探索体育运动中各种动作技术的力学规律及优化方案。通过学习本课程，尤其是静力学、动力学、运动学和流体力学的常规生物力学分析方法及基本测量技术的学习，培养学生运用这些方法和技术分析走、跑、跳跃、投掷、游泳等基本动作的应用能力。

教学的重点是使学生掌握运动生物力学的基本理论、基本知识、基本研究方法，培养学生具有初步运用上述理论、知识和方法指导体育教学、课余运动训练，体育锻炼的能力。

为了提高授课效率,增强教学效果,在教学中采用了若干具有针对性的方法,如"形象法"、"导学法"、"讨论法"和案例等教法,所期望的目标是调动学生学习的积极性和创造性,提高学生的自学能力,促使学生开动脑筋想问题,锻炼学生的形象思维、抽象思维及逻辑推理以优化教学效果。

三、教学内容及学时分配

绪 论

第一章 运动生物力学学科概述（4学时）

教学要求：学习一门新课首先要对这门课有一个概括性的了解，要从本门课的定义、研究任务以及发展简史着手。运动生物力学是生物力学的一门分支学科，着重于研究人体运动力学规律的科学，它是体育科学的重要组成部分。体育教育专业将运动生物力学作为一门专业基础理论课，通过本课的学习应深刻了解体育动作的力学原理，探索运动技术的力学规律。扩大知识视野，学习从事运动技术科学研究的生物力学理论和方法。

教学重点：学科任务及学科展望。

教学难点：① 对运动生物力学在体育科学中作用的理解。② 国内外运动生物力学的研究现状及发展趋势。

第二章 人体生物力学参数（8学时）

教学要求：使学生明确运动生物力学参数的特征量及其特性。掌握人体惯性参数、运动学参数、动力学参数的基本特性以及各类参数的采集方法。理解运动生物力学参数特征。

教学重点：① 人体惯性参数的标准化、特性、测量方法及模型的建立；② 运动学参数相对和瞬时特性以及运动学参数的采集；③ 动力学参数特性以及参数的采集；④ 运动生物力学特性。

教学难点：人体惯性参数的测量、运动学及动力学参数的采集。

[实验名称]人体一维重心测量

[实验要求]学习用一维重心测量板测定人体总重心的实验方法。分析影响人体重心位置的因素。

[实验学时]2学时

[实验名称]不同跑速时步长与步频关系实验

[实验要求]通过实验，使学生加深理解速度概念的物理意义，掌握测定平均速率的方法。

[实验学时]2学时

第三章 骨、关节、肌肉的生物力学（8学时）

教学要求：结合《运动解剖学》、《运动生理学》了解骨、关节的结构、通过SJ和CMJ实验掌握肌肉的生物力学特性。从力学结构及运动对运动器官的影响两个方面介绍骨、关节、肌肉的生物力学特性。应重点掌握肌肉的力学特性，为正确分析人体动作奠定理论基础。

教学重点：① 骨结构的生物力学特征、应力对骨性能的影响；② 关节的润滑机制及其结构的力学特性、关节在运动当中的性能影响；③ 骨骼肌力学特性及在运动中的性能影响。

教学难点：骨、关节、肌肉的力学特性，Hill方程和肌肉的力学模型。

第四章 运动生物力学原理（8学时）

教学要求：参考《力学》教材，熟悉动量定理、动量守恒定律等力学原理，结合体育动作理解体育基本动作的生物力学原理。通过本章学习，使学生了解各种基本动作的运动形式，掌握人体基本动作的运动生物力学原理和动作特征。为学生综合分析人体运动技术动作提供理论依据。

教学重点：摆动动作、鞭打动作、相向动作、冲击动作、缓冲动作及蹬伸动作的力学原理和动作特征，为正确分析人体动作奠定理论基础。

教学难点：摆动动作、鞭打动作、相向动作、冲击动作、缓冲动作及蹬伸动作的力学原理。

[实验名称]纵跳实验

[实验要求]培养学生将所学的力学、肌肉力学及人体整体动作原理的理论，适用于分析人体基本动作的运动生物力学原理的能力，为分析体育动作打下基础。

[实验学时]2学时

第五章 运动生物力学应用（8学时）

教学要求：结合体育项目的技术特征，揭示其蕴含的力学原理，以便对技术动作进行学习和科学地优化。通过习题可以巩固和加深对所学理论的理解，并培养对实际问题的分析能力，所以应按要求完成布置的作业题。除学习规定教材外，应参阅相关的参考书。如有条件，可通过实验验证和巩固所学理论，训练实验技能，培养严谨的科学作风，通过各个学习环节，培养分析和解决问题的能力和创新精神。

教学重点：① 人体平衡和抛体运动的力学原理，影响人体平衡和抛体运动因素；② 流体力学模型、流体运动分析原理和方法基础运动器械的流体力学分析；③ 流体阻力的性质、分类，人体在流体运动中的推进力，游泳的力学分析，人体运动的流体力学特征；④ 人体基本体育动作走、跑、跳跃、投掷的运动形式及其生物力学分析

教学难点：人体平衡、抛体运动的力学原理，流体的能量守恒原理——伯努利方程，流体阻力和升力的计算，马格努斯效应，游泳的力学分析以及走、跑、跳跃、投掷的生物力学分析。

四、推荐教材及参考书目

[1]赵焕彬. 运动生物力学（2008版）. 高等教育出版社，2008.03

[2]叶永延. 运动生物力学（1998版）. 高等教育出版社，1998.10

[3]李建设、赵焕彬. 运动生物力学实验（2008版）. 高等教育出版社，2008.06

**《学校体育学》课程教学大纲**

课程编号：1612010

课程总学时/学分：54/3（其中理论50学时，实践4学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

学校体育学是研究和揭示学校体育教学基本规律，阐明学校体育工作原理与方法的一门学科，是培养适应体育教师需要所开设的一门专业基础理论课程。本课程为体育系体育教育专业的必修课程，学时为54学时。 本大纲的编制是参照99年国家教委颁布的“体育教育专业四年制本科教学计划”的要求，执行2004年国家教委教改新方案，结合高等教育出版社统编教材《学校体育学》的教学内容，并根据我院体育教育专业2006级四年制教学计划编制的。

坚持"以人为本，健康第一"的教育理念，充分调动师生教与学的积极性，切实发挥教师的主导作用和学生的主体作用； 使学生明确学校体育在国民教育和国民体育中的重要地位和意义，正确理解学校体育的目的与任务，提高学生对学校体育重要性的认识，忠诚党和人民的体育事业；学习并掌握开展学校体育课教学、课余体育训练、课外群众性体育活动的基本理论、基本知识和基本技能，掌握实际操作的方法；培养学生运用所学理论知识和开展学校各项体育工作的能力，采用多种形式的教学，理论联系实际，培养学生分析问题和解决问题的能力。

二、教学基本要求

在教学中要保持本课程的科学性、系统性。注意理论联系学校体育的实际，着重从实际应用入手，运用实例来阐述一般原理和基本方法。在教学过程中密切关注学校体育的动向，把学校体育的发展动态和最新的研究成果及时介绍给学生，尤其要加强中学体育特点和教学方法的研究。在教学中充分利用自主学习、合作学习和探究学习的方法，注意培养学生的动手能力和分析能力，着重解决体育课教案编制能力以及各类计划的编制能力；体育课的密度、负荷测试能力；体育课的组织实施能力；体育课的分析能力；依据体育教学原理和方法对给定教材内容和条件进行教学设计的能力以及对教学设计进行具体分析的能力；组织开展、指导课外体育锻炼的能力。本课程以课堂讲授为主，要避免满堂灌，安排一定课时进行讨论与分析，要充分利用现代化教学条件组织教学，充分运用我校微格教学资料和结合微格教学实践展开教学，同时要安排一定的作业。

本课程在运动解剖学、运动生理学、体育学概论、体育心理学、体育社会学等课程的基础上开设，通过本课程的学习为以后进行中学体育教材教法与实践打下基础。

三、教学内容及学时分配

绪 言（2学时）

教学要求：了解本课程的学习内容、学习目的及学习方法。

教学重点：学校体育学的目标、任务、学习方法和基本要求。

教学难点：学生对学校体育科学基础与内容体系的把握。

第一篇  学校体育基本问题

第一章  学校体育的历史沿革与思想演变（2学时）

教学要求：了解学校体育与社会发展之间的联系，了解学校体育发展中的人文主义传统和科学之以传统及其历史地位，了解中国学校体育思想发展的一些特点，从而理解与把握学校体育发展的趋势。

教学重点：新世纪中国学校体育课程改革的趋势。

教学难点：对学校体育发展的整体把握程度。

第二章  学校体育与学生的全面发展（4学时）

教学要求：正确认识与理解学校体育的地位和功能，了解学生身体发展、心理发展和适应社会发展的特点，正确开展学校体育，以促进学生的全面发展。

教学重点：对社会适应的理解。

教学难点：对全面发展的理解。

第三章   我国学校体育目标（4学时）

教学要求：能够正确阐释学校体育的目的与目标对开展学校体育工作，提高体育工作效率的意义；知道制定学校体育目标应考虑的因素；能正确把握我国学校体育目标的基本内容。

教学重点：学校体育目标的结构与功能

教学难点：学校体育目标的制定。

第二篇  体育课程与体育实施

第四章  体育课程的性质与功能（2学时）

教学要求：能掌握体育课程理论的基本观点：课程改革与教学改革的关系；体育课程的性质与特点；体育课程的功能与价值；体育课程的学科基础。

教学重点：体育课程的性质与特点

教学难点：体育课程的功能与价值

第五章  体育课程的编制（4学时）

教学要求：能够正确认识体育课程编制的过程和编制时应考虑的因素；体育课程编制与体育课程设计的区别；了解学科本位、学生本位、社会本位和综合等编制模式的特点和体育课程模式的发展趋势；正确认识与把握我国体育与健康课程标准编制的理念与设计思路。

教学重点：体育课程模式。

教学难点：对体育课程标准涵义的理解。

第六章 体育课程的实施（2学时）

教学要求：正确认识实施体育课程的本质、取向和策略，体育课程实施的过程及其在实施过程中应正确认识与处理好的问题。

教学重点：体育课程实施的取向与策略。

教学难点：如何科学管理体育课程实施。

第七章 体育课程学习与指导（4学时）

教学要求：正确认识体育学习的过程与特点及体育学习策略的特点与构成，并初步掌握指导学生学习体育策略应注意的问题。

教学重点：体育课程学习的过程与特点。

教学难点如何指导体育学习策略。

第八章  体育教学规律、原则与方法（6学时）

教学要求：了解掌握遵循体育教学规律、体育教学原则与体育教学方法，不断提高体育教学水平和教学质量。

教学重点：体育教学规律、体育教学原则和体育教学方法的理解和掌握。

教学难点： 体育教学规律、体育教学原则和体育教学方法如何运用。

第九章 学校体育教学工作计划（4学时）

教学要求：了解掌握学校体育各教学工作计划。

教学重点：各工作计划的制定。

教学难点：各教学工作计划之间的相互联系。

第十章  体育课程学习评价（6学时）

教学要求：明确中学体育课程学习评价的新理念和学习评价的目的；学会正确选择中学体育学习评价的内容、方法、标准、方式，并能结合实际加以运用。

教学重点：体育学习评价的内容。

教学难点：中学体育学习评价实施的策略。

第十一章  体育课程资源的开发与利用（2学时）

教学要求：理解体育课程资源开发与利用的意义，树立体育课程资源开发与利用理念，学会体育课程资源与利用技能。

教学重点：体育课程内容资源、场地设施资源的开发与利用。

教学难点：人力资源的开发与利用。

第三篇    课外体育

第十二章 面向全体学生的课外体育活动（2学时）

教学要求：正确认识课外体育活动及特点，为什么要开展课外体育活动及如何开展等有关课外体育活动的基本知识、基本理论和指导实践的操作意义。

教学重点：课外体育活动的组织。

教学难点：影响学校课外体育活动组织的因素。

第十三章  学校课余体育训练（2学时）

教学要求：了解学校体育训练的性质和特点，以及开展体育训练的形式。了解掌握学生运动员选拔的程序和各种训练计划制定的步骤，并能科学合理地安排体育训练的内容。运用各种运动训练方法从是学校课余体育训练实践。

教学重点：学校课余体育训练的组织形式。

教学难点：影响学校课余体育训练实施的因素。

第十四章  学校课余体育竞赛（2学时）

教学要求：了解课余体育竞赛的特点，初步掌握开展各种类型的课余体育竞赛的技能。学会制定学校体育竞赛计划与规程。

教学重点：学校课余体育竞赛的组织形式

教学难点：影响学校课余体育竞赛开展的因素。

第四篇  体育教师（2学时）

第十五章  理想的体育教师

教学要求：了解体育教师的基本工作内容、性质和特征，并能根据自己的情况寻找其差距和具体措施，为今后从事体育教师工作打下良好的基础。

教学重点：体育教师的课堂管理

教学难点： 理想体育教师的职责。

第十六章  体育教师的职业培训与终身学习 （2学时）

教学要求：了解体育教师职业培训的全过程，树立终身学习的思想，以适应未来学习化社会对体育教师的要求。

教学重点：体育教育专业的见习与实习

教学难点：体育教师终身学习意识的培养。

四、推荐教材及参考书目

[1]刘善言主编. 学校体育学（（2001）第037008号）. 山东大学出版社，2001年6月第一版

[2]周登嵩主编. 学校体育学（（2004）068955）. 人民体育出版社，2004年11月第一版

[3]李祥主编. 学校体育学（（2000）77556号）. 高等教育出版社，2001年6月第一版

中国学校体育：http://blog.sina.com.cn/zgxxtyzz

中国体育教师网: www.ty121.cn

**《运动生物化学》课程教学大纲**

课程编号：1612011

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的与任务

通过本课程学习，使学生熟悉人体运动时体内所发生的化学变化即物质代谢及代谢过程中调节的特点与规律，了解运动所引起体内分子水平适应性变化及其机理。揭示运动时人体化学组成的变化，评定和监控运动人体的机能，科学指导体育锻炼和运动训练。

二、教学基本要求

教师在讲述本课程时首先帮助学生对人体建立整体观和动态观，教学中重点讲授基本概念和原理，同时加强实验环节，最后要把理论和实践紧密结合，应用理论分析解决体育实践中的问题。教材采用高等教育出版社2007年出版的由张蕴琨、丁树哲主编的《运动生物化学》。

三、课程内容及课时分配

绪论（2学时）

一 、运动生物化学的概念与任务

二 、运动生物化学的发展和展望

三 、学习运动生物化学的意义与方法

教学要求：了解运动生物化学这么学科的概念和研究内容及任务，了解学习运动生物化学的方法。

教学重点：运动生物化学的研究任务。

教学难点：运动生物化学的发展历史。

第一章 物质代谢与运动概述（2学时）

教学要求：掌握人体的物质组成、酶催化反应的特点、运动中生物氧化过程及ATP的合成；熟悉运动中机体物质代谢的基本知识；理解运动中引起人体物质组成及酶的适应性变化；初步学会用物质代谢的知识理解与分析运动过程中人体机能的变化。

教学重点：酶的结构和功能，运动时能量代谢，生物氧化过程及特点。

教学难点：影响酶促反应速度的因素。

第二章 糖代谢与运动（4学时）

教学要求：了解糖的概念、葡萄糖的化学结构、人体内糖的存在形式与储量、糖代谢不同化学途径与ATP合成的关系、糖代谢及其产物对人体运动能力的影响；熟悉糖酵解、糖的有氧氧化、糖原合成和糖异生作用的基本代谢过程及其在运动中的意义；理解运动训练和体育锻炼中糖代谢产生的适应性变化。

教学重点：糖的分解代谢，糖原合成及糖异生。

教学难点：糖的分解代谢，糖代谢对人体运动能力的影响。

第三章 脂代谢与运动（4学时）

教学要求：熟悉脂质的概念与功能、脂肪酸分解代谢过程、运动时脂肪利用的特点和规律；理解运动、脂肪代谢与健康的关系。

教学重点：脂肪的分解代谢，运动时脂代谢的特点。

教学难点：运动时脂代谢的特点。

第四章 蛋白质代谢与运动（4学时）

教学要求：掌握蛋白质的概念、分子组成和基本代谢过程，以及运动时蛋白质氨基酸代谢变化的一般规律，理解蛋白质结构和功能的相互关系；了解运动时蛋白质代谢和氨基酸代谢的适应。

教学重点：蛋白质和氨基酸的代谢过程。

教学难点：运动时氨基酸代谢。

第五章 运动时骨骼肌的代谢调节与能量利用（2学时）

教学要求：掌握运动时物质代谢调节的基本方式、骨骼肌三大供能系统的供能特点和过程；了解运动时骨骼肌无氧代谢、有氧代谢调节的方式与基本规律。

教学重点：运动时物质代谢的调节和骨骼肌的能量利用。

教学难点：运动时物质代谢的调节

第六章 运动性疲劳及恢复过程的生化特点（2学时）

教学要求：了解运动性疲劳的概念、分类及其与运动训练的关系；中枢疲劳和外周疲劳的生化特点；运动后不同物质的代谢恢复规律和代谢适应机制。

教学重点：运动性中枢疲劳和外周疲劳的生化特点，运动后恢复过程的生化特点。

教学难点：运动性中枢疲劳和外周疲劳的生化特点。

第七章 运动与适应的分子调控（2学时）

教学要求：DNA的双螺旋结构模型、DNA的自我复制过程、RNA的生物合成及功能、慢性运动机体适应的分子调控机制，与运动关系密切的细胞信号转导通路。

教学重点：DNA双螺旋结构的介绍，DNA的自我复制过程。

教学难点：细胞信号转导通路

第八章 运动人体机能的生化评定（4学时）

教学要求：掌握运动人体机能评定的生化原则与意义；熟悉评定运动人体机能和训练效果的生化指标、评定原理与方法及实际运用中的注意事项；学会根据所学生化指标和评定方法，结合实际对运动人体的机能状态及其运动适应能力做出综合评定。

教学重点：评定运动人体机能和训练效果的生化指标。

教学难点：运动人体机能的生化综合评定。

第九章 儿童少年体育锻炼的生化特点与评定（自学）

第十章 女子体育锻炼的生化特点与评定（自学）

第十一章 中老年人体育锻炼的生化特点与评定（2学时）

教学要求：了解中老年人的身体化学组成与代谢特点及体育锻炼的抗衰老作用；老年人健康状态存在的问题、衰老的主要学说；体育锻炼防治中老年人常见性疾病发生及加速病后机能恢复的作用。

教学重点：中老年人机体化学组成与代谢特点。

教学难点：中老年人常见疾病的生化特点。

第十二章 提高运动能力方法的生化分析（2学时）

教学要求：了解影响运动能力的生化因素，提高机体代谢能力的训练方法和提高运动能力的常用物质手段及其生化原理。

教学重点：影响运动能力的生化因素，提高代谢能力训练方法的生化分析。

教学难点：提高代谢能力训练方法的生化分析。

实验部分：

实验（一）： 血红蛋白的测定

实验要求：学会用氰化高铁血红蛋白法测定血红蛋白。

实验学时：2学时。

实验（二）： 血糖的测定

实验要求：学会用福林—马尔露丝超微量法测定血糖含量。

实验学时：2学时。

实验（三）： 血乳酸的测定

实验要求：掌握用对羟基联苯法测定血乳酸含量。

实验学时：2学时。

四、推荐教材和参考书目

1周爱儒．生物化学（第６版）．北京：人民卫生出版社，2005.

2许豪文．运动生物化学概论．北京：高等教育出版社，2000.

3张爱芳．实用运动生物化学．北京：北京体育大学出版社，2005.

4冯连世，冯美云，冯伟权．优秀运动员身体机能评定方法．北京：人民体育出版社，2003.

**《体育统计学》课程教学大纲**

课程编号：1612012

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

1. 教学目的和任务

运用数理统计的原理和方法，研究体育领域里各种随机现象规律。本课程为教学、训练、科研等体育实践活动中提供实用的统计学方法。通过教学使学生：了解体育统计的基本原理和基本概念；掌握常用的统计方法；学会应用统计方法分析解决体育教学、训练和学校体育中的问题；学会如何科学地收集资料，使用统计方法分析收集的数据。

二、教学基本要求

《体育统计学》是一门应用学科，实践性很强，必须理论联系实际，要结合体育运动训练、教学、科研的特点细讲多练，注重理解和应用。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论（2学时）

教学要求：概念阐释清晰，帮助学生构建课程整体框架。

教学重点：明确体育统计的基本属性和研究对象；了解体育统计方法的应用价值；掌握体育统计学常用的基本概念。

教学难点：体育统计学常用的基本概念的理解和掌握。

1. 统计资料的收集与整理（4学时）

教学要求：案例教学、计算机模拟实践

教学重点：了解体育统计工作的基本步骤；掌握简单随机抽样、分层抽样和整群抽样方法；掌握问卷编码、录入和整理程序和方法。

教学难点：问卷编码、录入和整理程序和方法

1. 样本特征数（4学时）

教学要求：概念阐释清晰，案例教学和计算机模拟实践

教学重点：了解样本特征数及其种类；掌握算数平均数、标准差的含义及其应用。

教学难点：理解算术平均数和标注差的含义及其应用，尤其是借助EXCEl和SPSS完成描述性统计方法。

1. 相对数与动态分析（4学时）

教学要求：概念阐释清晰，案例教学和计算机模拟实践

教学重点：掌握相对数的种类及其应用；了解动态相对数的类型及含义；掌握动态分析方法和了解动态分析方法的实际应用。

教学难点：掌握动态分析方法和了解动态分析方法的实际应用，借助EXCEl和SPSS实现动态分析。

1. 正态分布（6学时）

教学要求：概念阐释清晰，案例教学和计算机模拟实践

教学重点：了解正态分布的含义及其性质；了解正态分布理论在体育中的应用。

教学难点：理解正态分布理论，能够借助SPSS进行正态分布的检验及其应用。

1. 统计推断（8学时）

教学要求：概念阐释清晰，案例教学和计算机模拟实践

教学重点：了解参数估计及假设检验的含义；了解假设检验的基本思想；掌握常用的统计检验方法；学会对统计推断结论进行解释。

教学难点：理解假设检验的基本思想，掌握三种统计检验方法，能够借助SPSS进行统计假设检验。

1. 方差分析（4学时）

教学要求：概念阐释清晰，案例教学和计算机模拟实践

教学重点：了解方差分析的基本思想；掌握单因素方差分析方法；掌握样本均数的多重比较方法。

教学难点：理解方差分析的基本思想；运用SPSS进行单因素方差分析和样本均数的多重比较。

1. 相关分析（2学时）

教学要求：概念阐释清晰，案例教学和计算机模拟实践

教学重点：了解相关分析的基本思想；运用SPSS解决简单相关与等级相关，并进行检验。

教学难点：运用SPSS解决简单相关与等级相关，并进行检验。

1. 回归分析和聚类分析（2学时）

教学要求：概念阐释清晰，案例教学和计算机模拟实践

教学重点：简单了解回归分析和聚类分析的思想和方法；了解运用SPSS进行回归分析和聚类分析的技术。

教学难点：了解回归分析和聚类分析的思想和方法。

四、推荐教材及参考书目

[1]丛湖平. 体育统计学（第三版）. 高等教育出版社，2015

[2]卢纹岱,朱红兵. SPSS统计分析（第5版）.电子工业出版社，2015

[3]教学参考网站：http://www.datasoldier.net/

**《运动训练学》课程教学大纲**

课程编号：1612013

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实验0学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本课程是针对体育专业学生开设的一门专业学科基础和专业课。重点讲授运动训练的原则、方法及手段、运动员技术能力、战术能力、心理能力、智能及其训练，训练计划的制定与组织等。并介绍中学课余训练的一些方法和手段。

二、教学基本要求

通过本门课程的学习，使学生掌握较为完整的运动训练理论知识以及具有指导中学生业余运动训练的能力。教学的重点主要包括运动训练的方法手段、竞技能力（体能、技能、战术、心理及智能）训练和训练计划的制定。教学方法主要以理论传授为主，辅以录像、经典案例等为辅，在使学生理解知识点的同时，能够对专项运动训练实践具有指导意义。

三、教学内容及学时分配

第一章竞技体育与运动训练（4学时）

教学要求：了解竞技体育的发展历程，掌握竞技体育的构成以及运动训练学的理论体系；掌握运动成绩的决定因素以及运动员竞技能力的构成因素

教学重点：竞技体育的构成、运动训练学的理论体系及竞技能力的构成因素

教学难点：竞技能力的构成因素

第二章 运动训练的科学管理（2学时）

教学要求：掌握运动训练的管理体系；掌握高水平运动队管理的一般构成和规律；掌握高等院校及职业俱乐部优秀运动员管理的一般构成和规律；掌握竞技体育后备队伍的训练管理的一般构成和规律

教学重点：运动训练的管理体系、高等院校及职业俱乐部优秀运动员管理的一般构成和规律

教学难点：竞技体育后备队伍的训练管理的一般构成和规律

第三章 运动员选材（2学时）

教学要求：了解我国运动员选材的发展历程，掌握遗传和选材的关系，运动员选材的生物基础；掌握如何实施科学选材

教学重点：运动员选材的生物基础、如何实施科学选材

教学难点：如何实施科学选材

第四章 运动训练原则（2学时）

教学要求：掌握各训练原则的科学基础及内容和要点

教学重点：训练原则的科学基础

教学难点：训练原则的训练学要点

第五章 运动训练方法与手段（4学时）

教学要求：熟练掌握运动训练的各种方法和手段；掌握了解运动训练方法的演进体系；熟练掌握运动训练方法和手段的运用与应用

教学重点：运动训练的各种方法和手段

教学难点：运动训练方法和手段的运用与应用

第六章 运动员的体能及其训练（2学时）

教学要求：熟练掌握人体各项素质的构成及训练原理与方法。

教学重点：运动训练的各种方法和手段

教学难点：运动训练方法和手段的运用与应用

第七章 运动员技术能力及其训练（4学时）

教学要求：掌握运动技术的定义及构成及基本特征；掌握运动技术原理、运动员技术能力的决定因素及评价；掌握技术训练常用的方法；掌握运动技术训练的各个基本要求；掌握运动项群技术的训练要点。

教学重点：运动技术的定义及构成及基本特征、运动技术原理、技术训练常用的方法

教学难点：运动项群技术的训练要点

第八章 运动员战术能力及其训练（4学时）

教学要求：掌握竞技战术的定义及构成因素；掌握运动员战术能力的影响因素；掌握各种战术训练方法；掌握如何制订战术方案；掌握战术训练的各项要求。

教学重点：竞技战术的定义及构成因素、战术训练方法、如何制订战术方案

教学难点：运动员战术能力的影响因素、战术训练的各项要求

第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练（2学时）

教学要求：掌握与运动员心理能力的定义及其与体能、技能与战术能力的关系；掌握运动员心理训练的特点，掌握常用的心理训练方法。掌握运动智能的构成及作用；掌握运动智能训练的基本方法；了解运动员心理训练与智能训练的相关问题。

教学重点：心理能力的定义、常用的心理训练方法、运动智能的构成及作用、运动智能训练的基本方法

教学难点：运动员心理训练的特点

第十章 多年训练过程的计划与组织（2学时）

教学要求：了解运动训练过程的基本结构，掌握运动训练计划的分类与基本内容；制定多年训练计划的必要性；掌握多年训练计划过程的两个层次和四个阶段；掌握制定全程性多年训练计划；掌握制定区间性多年训练计划。

教学重点：训练计划的分类与基本内容、多年训练计划过程的两个层次和四个阶段

教学难点：全程性多年训练计划制定、区间性多年训练计划制定

第十一章 运动员年度训练过程的计划与组织（2学时）

教学要求：掌握年度训练中的周期安排；掌握大周期训练计划的基本构成模式；掌握年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化；掌握赛前中短期集训的训练安排；掌握制定年度训练计划表。

教学重点：年度训练中的周期安排、大周期训练计划的基本构成模式、年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化

教学难点：赛前中短期集训的训练安排、定年度训练计划表

第十二章 训练周课过程的计划与组织（2学时）

教学要求：掌握训练周计划的制定与组织；掌握课训练计划的制定。

教学重点：训练周计划的制定与组织、课训练计划的制定

教学难点：周计划的制定与组织

第十三章 参赛的准备、进行与总结（2学时）

教学要求：掌握参赛准备的内容；参赛准备的方法与程序；了解教练员赛场指挥的依据与原则；掌握教练员赛场指挥方法；掌握运动员参赛行为表现。

教学重点：参赛准备的内容、方法与程序、教练员赛场指挥方法、运动员参赛行为表现

教学难点：掌握运动员参赛行为表现

第十四章 项群训练理论（2学时）

教学要求：掌握竞技运动项目的分类及项群体系的构成；掌握各项群训练的基本特征。

教学重点：竞技运动项目的分类及项群体系的构成

教学难点：掌握各项群训练的基本特征

四、推荐教材及参考书目

[1]过家兴等.《运动训练学》.北京：北京体育学院出版社,1986

[2]田麦久,武福全等.《运动训练科学化探索》.北京：人民体育出版社,1998

[3]徐本力.《运动训练学》.济南：山东教育出版社,1990

[4]田麦久等.《项群训练理论》.北京：人民体育出版社,1998

[5]茅鹏.《运动训练新思路》.北京：人民体育出版社,1994

**《体育科学研究方法》课程教学大纲**

课程编号：1612016

课程总学时/学分：36/2（其中理论36学时，实践0学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

《体育科学研究方法》主要学习关于体育科学研究中基本的理论与方法，是人类科学研究活动的组成部分，是人们运用科学研究的理论和方法，探索未知的体育领域及其本质和规律性的过程，是高等学校体育专业学生的一门重要的课程。

二、教学基本要求

通过《体育科学研究方法》的学习，使学生在认识体育科学研究基本方法的性质、特点、内在联系及变化发展的理论体系基础上，初步掌握体育科学研究的基本方法与理论，提高分析问题和解决问题的能力，更好的完成毕业论文的设计与研究工作。

三、教学内容及学时分配

第一章 体育科学研究概述（共2学时）

教学要求：熟悉科学、技术、体育科学、体育科学研究等基本概念，掌握体育科学研究的意义、任务、特点、类型和形式。

教学重点：体育科研的相关基础知识。

教学难点：使学生真正了解当今体育科学研究的方向、特点及其研究的任务，了解体育科学研究的类型，加深对体育科学研究的理解。

第二章 体育科学研究方法概述（共2学时）

教学要求：熟悉方法、科学研究方法、体育科学研究方法等概念，掌握体育科学研究方法的逻辑结构、功能。

教学重点：当今体育科学研究的逻辑结构和功能。

教学难点：如何恰当地应用体育科学研究的功能。

第三章 科学思维与科学创造(共4学时)

教学要求：了解思维、创造性思维、直觉、想象、灵感、机遇等概念，掌握科学思维与科学创造的有关问题。

教学重点：科学思维与科学创造的相关基本概念。

教学难点：使学生真正了解创造性思维、想象、灵感与科学创造的关系。

第四章 体育科学研究的程序（共4学时）

教学要求：熟悉选题来源、选题原则、选题程序和制定研究计划。

教学重点：体育科学研究的标准流程。

教学难点：如何真正把握体育科学研究及撰写论文的程序。

第五章 逻辑方法（共4学时）

教学要求：掌握归纳与演绎的同时，也要掌握类比、比较与分类、分析与综合、证明与反驳定性研究方法；并在实践中有意识的运用逻辑方法，尽量将所学转化为逻辑思维能力，提高分析和解决问题的能力。

教学重点：各种逻辑思维的形式。

教学难点：如何将逻辑思维运用到实践中去。

第六章 经验方法（4学时）

教学要求：准确掌握文献资料法、观察法、实验法、调查法、移植法和模拟法，并在实践中能正确运用上述研究方法，掌握初步的体育科研能力。

教学重点：各种经验方法的基本内容。

教学难点：如何在实践中应用各种经验方法。

第七章 系统方法（共4学时）

教学要求：掌握控制论方法、信息方法、系统方法、系统工程方法的基本原理及其应用步骤，提高运用有关系统方法的能力。

教学重点：各种系统方法的基本内容。

教学难点：如何在实践中应用各种系统方法。

第八章 信息技术的应用和统计图表的绘制（共4学时）

教学要求：熟悉信息的基本特征、信息技术的概念、信息的查询和体育统计图表的绘制。

教学重点：各类信息技术和统计图表的基本操作要领。

教学难点：准确掌握体育信息资料的查询及体育统计图表的绘制。

第九章 论文撰写、报告、答辩与评价（6学时）

教学要求：掌握论文分类、特点与区别，论文结构，理科性论文的内容与写作要求，文科性论文的内容与写作要求，毕业论文撰写、论文评价等。

教学重点：体育专业毕业论文的写作要求及评价标准。

教学难点：能够准确掌握毕业论文写作的程序并在实践中应用。

十 机动时间 （共2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 黄汉升.体育科学研究方法.高等教育出版社，2006

[2]全国体育学院教材委员会.体育科研.人民体育出版，1989.

[3]张颂歧.体育科研概论.湖北科技出版社，1993.

[4]体育学院函授教材委员会.体育科研方法.世界图书出版社，1994.

[5]陈小蓉.体育科学研究原理与方法.北京体育大学出版社，2001.

**《田径（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612075

课程总学时/学分：30/1.5（其中理论2学时，技术28学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

根据田径教学大纲的要求和本学期教学内容的安排，结合教学改革和我院的实际情况。本学期田径普修课，通过部分理论课和技术课的教学完成以下任务：1.明确田径运动的概念、分类、特点和内容及其在体育运动中的地位和作用，了解田径运动的发展及我国田径运动的发展概况。2.基本掌握短跑、接力跑和推铅球的基本技术。

二、教学基本要求

通过田径普修课的教学，使学生掌握田径运动的基本理论知识和短跑、推铅球的基本知识、基本技术和基本技能。达到大纲规定的最低成绩要求和及格以上技术评定评分标准要求，并做到三会（会讲、会做、会教）。基本掌握大纲规定的一般教学项目接力跑、的技术，明确短跑和推铅球的主要技术环节、技术要点、教学顺序，能进行这些项目的教学，要倡导启发式教学和研究性学习，培养学自主学习的能力。

教学重点

短跑：主要在途中跑技术，在教学中，应紧紧围绕放松，协调的途中跑技术进行，使学生能养成良好的动作习惯。

铅球：教学之初让学生掌握正确推铅球技术的最后用力顺序，随着教学深入教学重点转变为沿投掷圈中线向投掷方向做大幅度滑步动作，在完整技术教学中重点为滑步与最后用力的连贯衔接。

教学难点

短跑：主要是纠偏，即在教学中要不断完善，巩固和提高学生已有的基本生活技能。

铅球：背向滑步推铅球技术中滑步动作的摆蹬配合、最后用力前形成良好的身体扭紧以及超越器械是教学过程中的难点。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分

第一章 田径运动概述（2学时）

1、田径运动的概念和作用

2、田径运动的产生与发展

3、田径运动的分类和竞赛项目

4、高校体育教育专业必修田径运动课程的教学任务、内容和要求

教学要求：使学生了解掌握田径运动的概念以及田径运动的分类和竞赛项目

教学重点：田径运动的概念、田径运动竞赛项目分类

教学难点：田径运动竞赛项目分几类

（二）技术实践部分

一、短跑：12学时

1.通过讲解示范图片等直观教具、使学生了解短跑一般知识，学习直道途中跑及跑的专门练习小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等（2学时）

2. 复习跑的专门性练习，学习途中跑技术（2学时）

3. 复习途中跑技术，学习蹲踞式起跑和起跑后的加速跑技术（2学时）

4. 复习蹲踞式起跑和起跑后的加速跑技术，学习终点冲刺跑技术（2学时）

5. 复习终点冲刺跑技术，学习弯道跑及全程跑技术（2学时）

6. 进一步改进和提高全程跑技术，技评及达标（2学时）

二、接力跑（4学时）

1.通过讲解使学生了解接力跑的一般知识，比赛项目、接力跑形式等，学习上挑式和下压式传接棒技术（2学时）

2. 进一步完善传接棒技术和起跑技术。学习高速跑进中的传接棒技术，并掌握确定标志线的方法，并能进实际运用（2学时）。

三、推铅球（12学时）

1.通过讲解、示范、图片等直观教具，使学生了解推铅球的有关知识，建立侧背向滑步推铅球完整的技术概念。学习正、侧向推铅球（2学时）。

2.学习原地推铅球，并改进推铅球最后用力技术（原地推铅球）（2学时）

3.进一步改进最后用力环节技术，学习背向滑步技术（无球）（2学时）

4.学习背向滑步推铅球技术（2学时）

5提高背向滑步推铅球技术（2学时）

6.强化动作协调性、连贯性完整技术（背向滑步）及技评、达标（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]刘建国主编.田径第二版.高等教育出版社.2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社.1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社.1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社. 1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社. 1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社 1998

**《田径（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612018

课程总学时/学分：36/2（其中理论2学时，技术34学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

根据教学大纲的要求和本学期教学内容的安排，结合我院的教学改革和我院的实际情况，本学期田径普修课，将通过部分理论、技术课的教学完成下列任务：

1、使学生通过理论学习掌握田径运动技术原理，要理论联系实际地学习，牢固掌握教学内容。

2、基本掌握跳远、三级跳远、掷标枪的基本技术，了解动作规格、方法和要领，努力使自己的技术动作规范化，并具备未来在教学中的示范能力。

二、教学基本要求

通过田径普修课的教学，使学生掌握田径运动技术原理和跳远、三级跳远、标枪的基本知识、基本技术和基本技能。同过时要注意掌握各项目的教学手段、健身方法和练习注意事项，防止在技术课上忽视技术而片面最求成绩的做法。做到三会（会讲、会做、会教）。明确跳远和标枪的主要技术环节、技术要点、教学顺序，能进行这些项目的教学，要倡导启发式教学和研究性学习，培养学自主学习的能力。

教学重点

跳远技术重点：跳远的助跑与起跳技术结合是教学重点环节。助跑是为了获得必要的水平速度和作好起跳的准备，为快速有力地起跳创造条件，它对跳远起决定性的作用，直接影响试跳的成败。起跳则是衔接助跑和腾空的关键。

标枪技术重点：引枪、交叉步、衔接步、最后用力的顺序、左侧支撑、满弓、鞭打出手和沿标枪纵轴用力等技术动作。

教学难点：

跳远：助跑与起跳相结合的技术。在起跳技术教学中，应注意起跳动作的连贯性和用力蹬伸的协调性，以保证良好的起跳效果。

标枪技术难点：控制枪的正确位置、投掷步连贯、投掷步与最后用力衔接、完整技术加速节奏等技术环节。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分

第二章 田径运动原理

第一节 田径运动技术原理概述（1学时）

第二节 跑的技术原理（1学时）

教学要求：使学生了解掌握运动技术的概念、评定田径运动技术的标准、决定

跑速的因素以及步长、步频的概念

教学重点：评定田径运动技术的标准、决定跑速的因素

教学难点：影响后蹬效果的因素、摆动动作对跑速的影响

（二）技术部分

一、跳远（挺身式、蹲距式）（14学时）

1. 简介跳远一般知识，建立跳远完整技术概念,学习腾空步技术、短距离助跑起跳技术（2学时）

2. 学习蹲踞式跳远基本技术、介绍基本教法，学习挺式跳远空中动作及落地（2学时）

3. 复习挺身式跳远空中动作及落地，6—8步助跑挺身式跳远（2学时）

4. 学习挺身式跳远完整技术，6—8步助跑挺身式跳远（2学时）

5. 8—12步助跑挺身式跳远（2学时）

6. 复习、巩固挺身式跳远完整技术（2学时）

7. 改进和完善挺身式跳远技术，技评达标（2学时）

二、三级跳远（4学时）

1.建立三级跳远技术概念，学习“跨步跳”技术（1学时）

2.学习“单足跳”及第一、二跳结合技术。学习“跳跃”及第二、三跳结合技术（1学时）

3.学习短助跑三级跳远完整技术（2学时）

三、掷标枪（16学时）

1. 简介掷标枪的一般知识，学习掷标枪的握、持枪和插枪技术（2学时）

2. 复习掷标枪的握、持法和插枪技术，学习原地侧向掷标枪技术（2学时）

3. 复习原地侧向掷标枪技术，学习上步掷标枪技术（2学时）

4. 复习上步掷标枪技术，学习投掷步掷标枪技术（2学时）

5. 复习改进投掷步掷标枪技术（2学时）

6. 学习完整的掷标枪技术（2学时）

7.复习完整的掷标枪技术（2学时）

8.改进和完善完整的掷标枪技术，技评达标（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]刘建国主编.田径第二版.高等教育出版社.2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社.1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社.1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社. 1999

**《田径（三）》课程教学大纲**

课程编号：1612019

课程总学时/学分：36/2（其中理论16学时，技术20学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

根据教学大纲的要求和本学期教学内容的安排，结合我院的教学改革和我院的实际情况，本学期田径普修课，将通过部分理论、技术课的教学完成下列任务：

1、使学生通过理论学习掌握田径运动投掷、跳跃的技术原理、田径运动的健身原理和方法以及田径运动场地，要理论联系实际地学习和掌握教学内容。培养学生自学自练、独立思考和分析为题、解决问题的能力，培养学生的创新意识。

2、掌握跳高（跨越式、背越式）和竞走的基本技术，了解动作规格、方法和要领，努力使自己的技术动作规范化，全面系统地掌握运用田径运动锻炼身体、增强体质的方法，并具备未来在教学中的示范能力。

二、教学基本要求

通过田径普修课的教学，使学生掌握田径运动投掷、跳跃技术原理和跳高、竞走的基本知识、基本技术和基本技能。同过时要注意掌握各项目的教学手段、健身方法和练习注意事项，防止在技术课上忽视技术而片面最求成绩的做法。达到大纲规定的最低成绩要求和及格以上技术评定评分标准要求，到三会（会讲、会做、会教）。

教学重点：

竞走技术重点：1、骨盆绕支撑腿髋关节垂直轴转动。2、支撑腿在前支撑阶段膝关节应伸直。3、掌握双支撑技术。4、走进的过程中身体重心平稳移动。

跳高技术重点（背越式）：1、在教学开始阶段重点是如何在身体内倾和后仰（弧线助跑）的情况下顺利完成起跳。2、在正确的弧线助跑的基础上完成过杆的“背弓”动作。3、完整技术时，正确的助跑节奏和弧线内倾的基础上完成起跳并形成杆上的“背弓”则是教学的重点。

教学难点：

跳高技术难点（背越式）：助跑与起跳的结合和杆上技术的“背弓”动作是背越式跳高技术教学的难点。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分

第三节 投掷的技术原理（2学时）

教学要求：使学生了解掌握投掷的概念和阶段划分、决定投掷成绩的因素

教学重点：决定投掷成绩的因素

教学难点：影响投掷成绩的因素

第四节 跳跃技术原理（2学时）

教学要求：使学生了解掌握跳跃的概念和阶段划分、影响跳高、跳远成绩的因

素、腾起角的概念、跳远适宜的腾起角度

教学重点：田径运动跳跃项目的共同特点

教学难点：H1、H2、H3的具体含义、L1、L2、L3的具体含义

第四章 田径运动的健身原理和方法（4学时）

教学要求：使学生了解掌握田径运动健身的原则、内容和方法、特点等

教学重点：田径运动健身的内容和方法

教学难点：田径运动健身的原则

第六章 田径运动场地（8学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动场地设计的原则及步骤与方法；

教学重点：小型半圆式田径场的设计步骤及方法；

教学难点：田径运动场地设计原则的应用；

（二）技术部分

一、竞走（4学时）

1.学习竞走基本技术（2学时）

2.初步掌握竞走技术（2学时）

二、跳高（背越式、跨越式）（16学时）

1.通过讲解、图片、示范等建立跳高完整技术概念。学习跨越式跳高基本技术，介绍基本教法（2学时）

2. 复习跨越式跳高技术，学习学习背越式跳高的起跳技术（2学时）

3.学习背越式跳高过杆技术，学习背越式跳高助跑与起跳结合技术，（2学时）

4.学习弧线助跑技术以及弧线助跑与起跳结合技术（2学时）

5. 学习背越式跳高助跑丈量方法及4-6步助跑过杆技术（2学时）

6. 改进中程助跑过杆技术，学习全程助跑完整技术，改进过杆技术（2学时）

7. 进一步学习全程助跑及跳高完整技术。（2学时）

8. 进一步加强改进背越式跳高完整技术，技评达标（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]刘建国主编.田径第二版.高等教育出版社.2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社.1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社.1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社. 1999

**《田径（四）》课程教学大纲**

课程编号：1612020

课程总学时/学分：30/2（其中理论18学时，技术12学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

根据教学大纲的要求和本学期教学内容的安排，结合我院的教学改革和我院的实际情况，本学期田径普修课，将通过部分理论、技术课的教学完成下列任务：

1、使学生通过理论学习掌握田径运动竞赛的组织和裁判方法以及中学田径运动教学相关知识点，要理论联系实际地学习，牢固掌握教学内容。

2、基本掌握跨栏和中长距离跑的基本技术，了解动作规格、方法和要领，努力使自己的技术动作规范化，并具备未来在教学中的示范能力。

二、教学基本要求

通过田径普修课的教学，使学生牢固掌握田径运动竞赛的组织和裁判方法以及中学田径运动知识，并基本掌握跨栏和中长距离跑的基本知识、基本技术和基本技能。同过时要注意掌握各项目的教学手段、健身方法和练习注意事项，防止在技术课上忽视技术而片面最求成绩的做法。达到大纲规定的最低成绩要求和及格以上技术评定评分标准要求，并做到三会（会讲、会做、会教）。明确跨栏跑的主要技术环节、技术要点、教学顺序，能进行这些项目的教学，要倡导启发式教学和研究性学习，培养学自主学习的能力。技术课中一定要注意安全，防止伤害事故的发生。

教学重点

跨栏技术重点：“跨栏步”技术，尤其快速攻栏及两腿、上下肢的配合技术。

中长距离跑技术重点：途中跑技术是中长距离跑技术的重点

教学难点

跨栏技术难点：快速奔跑中“跑跨”和“跨跑”的有机结合

中长距离跑技术难点：在中长跑的途中跑复步技术教学中蹬与摆、呼吸节奏的协调配合是其技术教学的难点。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分

第五章 田径运动竞赛的组织与裁判（10学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动竞赛的组织与裁判工作

教学重点：田径运动会秩序册的编排、田赛、竞赛裁判工作

教学难点：田径运动会秩序册的编排原则的应用

第三章 中学田径运动教学（4学时）

教学要求：使学生了解和掌握田径运动教学的基本任务、基本方法以及伤害事

故的原因和预防

教学重点：田径运动教学基本方法

教学难点：产生伤害事故的原因和预防

（二）技术部分

一、跨栏跑：（16学时）

1.简介跨栏跑技术，建立正确技术概念。学习跨栏跑专门性练习，摆动腿、起跨腿过栏模仿练习（2学时）

2.学习跨栏步技术——摆动腿.起跨腿栏侧过栏（2学时）

3.复习跨栏步技术——摆动腿.起跨腿栏侧过栏（2学时）

4.学习跨栏步与栏间跑相结合技术（2学时）

5.复习跨栏步与栏间跑相结合技术（2学时）

6.学习站立式起跑过3—5栏技术（2学时）

7.学习蹲距式起跑过3—5栏技术（2学时）

8.蹲踞式起跑连续跨5个栏完整技术，技评达标。（2学时）

二、中长距离跑（4学时）

1.简介中长跑的一般知识，学习途中跑技术（2学时）。

2.学习站立式起跑和起跑后的加速跑。站立式起跑和起跑后的加速跑技术要求和方法。学习终点跑和全程跑技术。（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]刘建国主编.田径第二版.高等教育出版社.2006

[2]车报人.李鸿讲.邰崇喜主编.田径（专修版）高等教育出版社.1999

[3]马元康.张思温等主编.田径裁判必读.北京体育大学出版社.1998

[4]马根深主编. 现代田径运动实用指南. 华南理工大学出版社. 1999

[5]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法. 人民体育出版社. 1996

[6]段世杰主编 中国体育教练员岗位培训教材（田径）人民体育出版社 1998

**《足球（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612021

课程总学时/学分：30/2

课程类别：专业必修课

一、教学目的和任务

使学生初步了解足球运动的基本知识，基本技术动作和战术方法；了解足球组织竞赛与裁判工作的基本方法；具备一定的讲解、示范和组织教学能力。加强对学生能力的培养，能初步胜任中学体育课的足球教学工作。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识和基本技术，具备具有一定的教学工作能力，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球基本技术

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球运动的起源与发展（2学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握足球运动发展的概况和和今后足球运动发展趋势。

教学重点：足球运动的起源。

教学难点：足球运动的特点与作用。

第二章：足球技术（16学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握脚背正面颠球、脚背正面、脚内侧、脚背内侧、脚背外侧运球；脚背正面、脚内侧踢球和脚内侧接球并在比赛中能够运用。

教学重点：运球、踢球、接球的动作要领。

教学难点：比赛中运用各项技术。

第三章：足球战术（6学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本的个人进攻战术和个人防守战术。

教学重点：个人战术的要求。

教学难点：个人战术在比赛中的运用。

第四章：足球竞赛规则（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本足球场地的各条线、各个区域的规则要求。

教学重点：足球场各区域的要求。

教学难点：比赛中合理运用各区域规则。

第五章：比赛（4学时）

教学要求：学生在比赛中基本能够运用所学到的技术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术。

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《足球（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612022

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业必修课

一、教学目的和任务

教育学生热爱党，热爱社会主义祖国，忠诚人民的教育事业，树立为人民服务的思想；较为系统的学习足球运动的基础理论知识、基本技术、战术和基本技能，规范教学常规、掌握教学规律、教学方法，使学生做到会讲解、会示范、会组织教学、初步胜任中小学教学、竞赛组织、业余训练以及辅导课外活动等其它有关工作；结合足球运动特点培养学生的团队精神、顽强拼搏作风以及自觉学习、合作学习和研究性学习的能力。

二、教学基本要求

（一）教学要求

通过教学使学生较全面系统地掌握足球运动的基本理论知识；足球运动的基本技术和基本战术，并具有一定的战术意识和比赛实践经验；具有一定的教学、训练工作能力；了解和初步掌握足球运动新知识和发展趋势；具有基本的组织竞赛，担任裁判和管理场地的能力。

（二）教学重点：足球基本技术、战术

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球阵型的演变与发展（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握阵型的演变与发展。

教学重点：各种足球阵型的特点。

教学难点：各种足球阵型的优缺点及应对方式。

第二章：足球技术（12学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握大腿颠球、运球变向、变速突破；脚背内侧踢球、前额正面头顶球；掷界外球；胸部接球等技术并在比赛中能够运用。

教学重点：运球、踢球、接球的动作要领和组合运用。

教学难点：比赛中运用各项技术。

第三章：守门员技术（2学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握守门员的接球、扑球、发球技术。

教学重点：守门员接球的手型和倒地扑球。

教学难点：倒地扑球动作的掌握。

第四章：射门（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本的脚内侧、脚背正面、脚背内侧射门技术。

教学重点：射门时脚法的控制和角度。

教学难点：比赛中射门技术的使用。

第五章：足球战术（8学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本的局部传切配合和二过一配合。

教学重点：战术配合的跑位。

教学难点：局部战术在比赛中的运用。

第六章：足球竞赛规则（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本足球竞赛规则中的越位、犯规判罚。

教学重点：越位的判罚。

教学难点：比赛中对越位犯规的判罚。

第七章：足球裁判实践（2学时）

教学要求：通过教学使学生能够从裁判员的角度了解足球比赛的整个流程，能够掌握裁判员的基本跑动方法和对基本的犯规的判罚。

教学重点：比赛中对裁判员的要求。

教学难点：犯规的情况的判罚。

第八章：比赛（4学时）

教学要求：学生在比赛中基本能够运用所学到的技术、战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技战术。

第九章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

**《体操（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612062

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

1.使学生初步掌握体操的基本理论知识、基本动作技术；初步了解体操的健身价值。

2.提高学生的身体素质，为进一步学习本课程打下良好的身体素质基础。

二、教学基本要求

1.注意理论教学与实践结合。

2.注重技术动作教学，同时注重学生身体素质练习。

3.通过队列队形练习，培养学生一切行动听指挥品质；通过徒手操教学，培养学生正确的身体姿态。

三、教学内容及学时分配

理论部分：

1.体操概述（2学时）

教学重点：体操概念、内容、分类、特点

教学难点：体操内容、分类

2.体操术语（2学时）

教学重点：术语的构成及运用

教学难点：术语运用及徒手体操记写方法

3.基础类体操（4学时）

教学重点：队列队形、徒手体操内容、分类及特点

教学难点：队列队形、徒手体操练习的口令及指挥方法

技术部分：

技巧（5学时）：前滚翻、后滚翻、手倒立、俯平衡、肩肘倒立

单杠（5学时）：蹬地翻上、支撑单腿摆越成骑撑及还原、骑撑单腿摆越转体90°下

双杠（4学时）：支撑摆动、挂臂撑摆动、外侧坐越两杠直角下

跳跃（4学时）：跳上、跳下练习、分腿腾越（山羊）

基本体操教学（6学时）：队列队形练习、徒手体操

考核（4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612026

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

1.培养学生互教互学、团结友爱的集体主义精神。培养服从命令听指挥的组织纪律性和吃苦耐劳、勇敢顽强的优良品质。

2.使学生掌握体操的基本理论知识、基本动作技术，初步掌握体操教学的基本技能。使学生认识体操的健身目的及价值，了解体操的健身方法、手段。

3．培养学生从事基层体操教学和开展群众性体操活动的能力。

4．全面提高学生的身体素质，为进一步学习本课程打下良好的身体素质基础。

二、教学基本要求

1.通过技巧、双杠、跳跃、单杠四个项目的基本动作以及基本体操内容的学习，使学生掌握各项目的基本动作技术、有关理论知识和练习方法。

2.提高对动作的示范准确度，同时提高学生对动作技术的讲解、分析、运用保护帮助和教法的能力。

2.提高运用口令进行指挥的能力以及领操和编操能力。

4.初步培养学生的组织比赛和裁判能力。

三、教学内容及学时分配

理论部分：

1.保护与帮助（2学时）

教学重点：保护与帮助的意义、分类与方法、运用及对保护帮助者的要求

教学难点：保护与帮助的实践运用

2.体操技术动作教学（2学时）

教学重点：技术类体操动作分类及技术特点，教学特点及方法

教学难点：技术类体操动作的主要技术及教学方法

技术部分：

技巧（7学时）：鱼跃前滚翻、屈体后滚翻、经手倒立前滚翻、头手倒立

单杠（7学时）：支撑后摆下、骑撑前回环、支撑后回环、骑撑后腿向前摆越转体180°成支撑

双杠（7学时）：分腿坐前滚翻成分腿坐、分腿坐慢起肩倒立、挂臂撑后摆上、支撑后摆下

跳跃（7学时）：斜向助跑直角腾越、侧腾越、分腿腾跃（山羊）

考核（4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操（三）》课程教学大纲**

课程编号：1612072

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

1.通过学习，使学生进一步掌握体操的基本理论、基本技术和体操教学的基本技能。使学生基本掌握掌握体操的健身方法、手段。

2．培养学生具有从事基层体操教学和开展群众性体操活动的基本工作能力。

3．提高学生的身体素质。

二、教学基本要求

进一步学习技巧、双杠、跳跃、单杠四个项目的基本技术和体操专业理论，并通过课堂部分教学实习，较扎实地掌握中学体操教学所需的基本理论、基本技术和技能。具有开展群众性体操活动与竞赛的基本工作能力。

三、教学内容及学时分配

理论部分

1.徒手体操和轻器械体操的创编（2学时）

教学重点：徒手体操创编依据、原则、要素、方法、步骤

教学难点：徒手体操的创编

2.体操比赛的组织与欣赏（2学时）

教学重点：体操比赛意义、作用、种类、组织及评分方法

教学难点：体操比赛组织方法及裁判方法

技术部分

技巧（7学时）：俯平衡、肩肘倒立、头手倒立、手倒立、侧手翻

单杠（7学时）：经直角悬垂摆动屈伸上、骑撑后腿向前摆越转体180°成支撑

双杠（7学时）：挂臂撑前摆上、支撑前摆下、挂臂撑屈伸上、支撑后摆肩倒立

跳跃（7学时）：分腿腾越、屈腿腾越

考核（4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《篮球（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612027

课程总学时/学分：30/1.5

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过篮球普修课程的学习，加强学生政治思想教育，认真贯彻执行教书育人的指导思想。结合篮球运动的特点，对学生进行组织性、纪律性和集体主义教育；培养学生勤学苦练猛顽强、团结协作的优良品质和作风。使学生进一步掌握篮球相关理论知识，提高学生的篮球技术及身体素质。

二、教学基本要求

（一）教学要求：

在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，对现代篮球运动发展方向和规律的把握，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，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较为熟练的掌握。教师坚持四项基本原则，贯彻党的教育方针，认真执行院有关教学文件的管理规定，严于律已，严格要求，严格管理。

（二）教学重点：篮球基本技术要领和动作规范性、准确性和熟练性的掌握。

（三）教学方法：教学以理论讲授和实践讲解相结合，本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课外阅读、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、教学内容和课时分配

第一章 篮球运动概述（2学时）

教学要求：掌握篮球运动发展历程和规律

教学重点：对现代篮球运动发展方向和规律的把握

教学难点: 现代篮球发展规律的认识

第二章 篮球技术理论分析（2学时）

教学要求：掌握篮球基本技术动作要领理论分析

教学重点: 基本技术动作要领

教学难点：篮球基本技术要领分析

第三章 中学篮球教学法（2学时）

教学要求：明确中学篮球教学的目的任务、认识其教学特点与原则，针对不同教学内容合理选择教学方法

教学要点：篮球教学的原则掌握和教学方法的选择和运用

教学难点：篮球教学原则的理解和运用

第四章 篮球技术训练（22学时）

教学要求：初步掌握篮球基本技术要领和动作规范

教学重点：以移动、运球、传接球、投篮技术作为讲授重点，理论讲解与实践相结合，合理安排各教学内容的授课顺序

教学难点：运球、传球和投篮动作的规范性和准确性

第五章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

[2]李洪亮.《篮球》.山东大学出版社，2001.6

[3]潘祥，韩冰.《篮球教学》.北京体育大学出版社，2005.1

**《篮球（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612028

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过篮球普修课程的学习，了解篮球训练目的任务，掌握训练内容与方法，及训练计划的制定，结合典型案例讲授，理论与实践相结合，初步掌握竞赛的组织领导、、名次评定，了解篮球裁判员的基本要求、比赛前后裁判员的工作、，结合实例具体讲解，使学生在实践中理解与提高。

二、教学基本要求

（一）教学要求：

在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，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较为熟练的掌握。教师坚持四项基本原则，贯彻党的教育方针，认真执行院有关教学文件的管理规定，严于律已，严格要求，严格管理。坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。

（二）教学重点：了解和初步掌握篮球基本战术配合，全队攻守战术配合的方法和要点。并能初步掌握篮球竞赛的组织和裁判工作。

（三）教学方法：教学以理论讲授和实践讲解相结合，本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课外阅读、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、教学内容和课时分配

第一章 中学篮球队的训练工作（2学时）

教学要求：了解训练目的任务，掌握训练内容与方法，及训练计划的制定，结合典型案例讲授，理论与实践相结合

教学重点：掌握训练内容与方法，及训练计划的制定

教学难点：训练内容与方法的选择，训练计划的制定

第二章 篮球运动竞赛的组织与编排（2学时）

教学要求：初步掌握竞赛的组织领导、、名次评定并结合实例进行讲解

教学重点：比赛制度、编排方法

教学难点：比赛制度、编排方法

第三章 篮球竞赛裁判工作（4学时）

教学要求：了解篮球裁判员的基本要求、比赛前后裁判员的工作、，结合实例具体讲解，使学生在实践中理解与提高

教学重点：临场裁判员的分工与配合、记录台工作

教学难点：篮球规则的理解，临场能力的培养

第四章 篮球战术理论与实践（4学时）

教学要求：初步掌握战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防，根据教学内容合理安排教学顺序，理论与实践相结合

教学重点：战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防

教学难点：战术特点的掌握和实践的结合

第五章 篮球战术实践（22学时）

教学要求: 理论结合实践学习掌握篮球，根据教学内容合理安排教学顺序，理论与实践相结合

教学重点：战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防的方法和要领

教学难点：对不同战术配合的理解与特点的把握，实践中的战术执行

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘玉林.《现代篮球运动研究》.人民体育出版社，2006.1

[2]张霖.《篮球裁判教学与实践指南》.北京体育大学出版社，2005.9

[3] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《武术（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612071

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本课程的教学目的和任务是：运用传统武术文化知识和现代科学训练方法，科学、系统地讲授武术课程。通过教学，使学生掌握使学生掌握武术概述、长拳和太极拳的技术分析；了解武术裁判法和武术图解知识。使学生正确掌握武术基本功和基本动作，一路拳、棍。培养吃苦耐劳的艰苦奋斗的思想品质，养成自觉参加武术锻炼的良好习惯，使学生成为合格的体育教育人才。

二、教学基本要求

本课程运用传统武术文化知识和现代科学训练方法完成教学。任课教师要以书本基本线索为依据，重新组织教学，关注学术界的研究动态，及时吸收最新研究成果，突出重点、难点，可以将讲授、练习和讨论相结合，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（6学时）

1、概述（2学时）

教学要求：掌握武术的概念，并了解武术的形成与发展。学习武术的内容、分类、特点、作用。

教学重点：(1）武术的形成与发展(2）武术的内容与分类，特点与作用。

教学难点：关于武术流派的不同说法，以及现代武术运动的内容与分类

2．长拳技术分析（2学时）

教学要求：掌握长拳的技术动作特点

教学重点： (1)长拳的概念(2)长拳的特点(3）长拳的技术要求

教学难点：长拳的技术要求

3. 武术套路教学法（2学时）

教学要求：掌握武术套路教学的步骤及各种教学方法的应用

教学重点： (1)武术套路教学的阶段(2)讲解法、示范法、纠正错误法、练习法在武术套路教学中的应用(3)中学武术教学

教学难点：一般教学过程、组织教法、教学中应注意的的原则

（二）技术部分（30学时）

1、学习武术基本功（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：手型、手法、步型、步法、腿法、跳跃动作

教学难点：注意步型的身型姿态。

2、学习武术操（2学时）

教学要求：掌握各种组合动作，迅速完成动作转换

教学重点：主要学习教材中的动作组合，如仆步与虚步的组合

教学难点：注意不同歩型转换时重心的移动

3、学习五步拳组合（2学时）

教学要求：掌握五步拳的动作名称及动作要领，达到教学一体化。

教学重点与难点：注意歇步盖冲拳中动作的连贯性以及整套组合的节奏

4、学习长拳一路（10课时）

教学要求：掌握一路长拳的动作名称及动作要领，掌握该套路的节奏及动作特点。

教学重点与难点：注意歩型、手型的姿态，掌握长拳的技术特点。

5、学习初级棍（12学时）

教学要求：掌握初级棍的动作名称及动作要领，掌握该套路的节奏及动作特点。

教学重点与难点：注意棍术的运动特点和基本方法。

6、考试（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 体育学院普修通用教材.武术(1989年版).北京：人民体育出版社，1989年6月

[2] 国家体育总局武术运动管理中心.全国武术套路竞赛规则(2014年版) . 人民体育出版社，2013年9月

[3] 体育学院通用教材.北中国武术教程京（2004年版）.人民体育出版社，2004年1月

**《武术（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612030

课程总学时/学分：36/2

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

本课程的教学目的和任务是：运用传统武术文化知识和现代科学训练方法，科学、系统地讲授武术课程。通过教学，使学生掌握使学生掌握武术概述、长拳和太极拳的技术分析；了解武术裁判法和武术图解知识。使学生正确掌握武术基本功和基本动作，和简化太极拳。了解武术的发展过程和发展规律，以及科学的训练方法。

二、教学基本要求

本课程运用传统武术文化知识和现代科学训练方法完成教学。任课教师要以书本基本线索为依据，重新组织教学，关注学术界的研究动态，及时吸收最新研究成果，突出重点、难点，可以将讲授、练习和讨论相结合，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（6学时）

1、太极拳技术分析（2学时）

教学要求：掌握太极拳的技术特点

教学重点： (1)太极拳的产生与发展(2)太极拳的概念与特点(3)太极拳对身体各部分的要求

教学难点：注意太极拳的身体姿势要求

2、武术竞赛组织与裁判法（2学时）

教学要求：掌握裁判员组成、裁判员临场位置、运动员完成套路时间、竞赛的通则、评分标准与方法以及对场地器械的规定等

教学重点：(1)武术竞赛组织编排简介(2)裁判人员的组成和职责

教学难点：注意武术竞赛的组织、编排记录

3、武术图解知识（2学时）

教学要求：掌握图解的基本知识（如运动方向、动作路线、往返路线等），看图方法和注意事项等，并简要介绍常用动作术语及动作要求

教学重点：(1)武术图解的方向与路线(2)武术术语的应用

教学难点：联系技术动作体会“同时”，“上动不停”等动作术语。

（二）技术部分（30学时）

1、练习武术基本功（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：手型、手法、步型、步法、

教学难点：注意步型的身型姿态。

2、练习武术基本功：（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：肩臂功、腰功、腿功、平衡、跳跃部分动作

教学难点：注意不同技术动作的动作要领

3、太极拳基本技术要领（2学时）

教学要求：掌握太极拳的基本手型、歩型、身体姿势。

教学重点：太极拳的基本手型、歩型、身体姿势

教学难点：保持太极拳的身型特点

4、学习二十四式简化太极拳（16学时）

教学要求：掌握二十四式简化太极拳的动作名称和技术动作。

教学重点与难点：注意太极拳轻柔缓慢、虚实分明的特点，套路演练时保持正确的身体形态。

5、复习二十四式简化太极拳（4学时）

教学要求：熟练掌握二十四式简化太极拳的动作名称和技术动作，可以跟随配乐完整演练整套动作。对比评分标准，针对错误扣分点进一步完善动作。

教学重点：太极拳的身体形态定型和动作路线

教学难点：注意太极拳轻柔缓慢、虚实分明的特点，套路演练时保持正确的身体形态。

6、考试（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 体育学院普修通用教材.武术(1989年版).北京：人民体育出版社，1989年6月

[2] 国家体育总局武术运动管理中心.全国武术套路竞赛规则(2014年版) . 人民体育出版社，2013年9月

[3] 体育学院通用教材.北中国武术教程京（2004年版）.人民体育出版社，2004年1月

**《健美操》课程教学大纲**

课程编号：1612031

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，实践32学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过健美操必修课程，使学生对健美操基本理论和教学方法有个初步的了解；培养学生正确的身体姿势、韵律感和协调性；树立健康第一的思想，避免不正确的技术对关节和身体造成伤害；培养学生遵守纪律、互帮互学、刻苦锻炼精神；并通过模拟考试和考试等多种形式培养学生临场发挥的良好心理品质。

二、教学基本要求

本大纲教学内容分理论和实践两部分，理论部分以基础理论为主要内容，在教学中贯彻少而精的原则。实践部分是以第二套全国大众健身操一级成套动作为主，培养学生的韵律感、协调性和准确的健美操基本技术。要求学生了解健美操基本理论知识并养成正确的身体姿势，掌握正确的步伐练习。

三、教学内容及学时分配

（一）、理论部分(4学时)

1、健美操概述：健美操的定义，健美操的特点，健美操的基本体系

2、健美操术语：健身健美操基本步伐术语

3、看大众健身操一级动作录像并和自己的录像作比较，提高教学效果。

（二） 实践部分(26学时)

1、基本步伐—基本姿态、步伐（踏步、走步、一字步、V字步、漫步、迈步移重心、后屈腿、点地、并步、交叉步、吸腿、摆腿、踢腿；跑、双腿跳、开合跳、并步跳、单腿跳、弹踢腿跳、点跳；半蹲、弓步）以及基本步伐的组合。

2、柔韧性练习—压腿、踢腿、纵叉和横叉

3、成套练习：大众健身操一级动作。

(三) 成绩考核(6学时)

1、考试内容：大众一级健身操。

2、考核成绩评定：平时成绩占30%，期末考试占70%。

四、推荐教材及参考书目

[1]肖光来.健美操（ISBN7-5009-2466-6/G.2365）.人民体育出版社，2005.10

[2]中国健美操协会.全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解.北京精彩视觉文化传播有限公司,2009.8

[3]国家体育总局.第三套全国大众健身操一级动作VCD.北体出版社，2009.8

**《排球》课程教学大纲**

课程编号：1612049

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，培养学生掌握中小学体育教师排球教学基本能力、基本理论知识、基本技术；根据中小学体育教学大纲教材内容为重点；初步掌握排球竞赛的组织方法；了解排球主要技战术的教学方法，初步具备排球技战术的教学能力。

二、教学基本要求

（一） 教学要求

1、认真钻研教材教法，认真备课，注意教学方法应具有实用性、针对性、创新性和多样性。

2、对大纲规定的基本理论、基本技术和教学的基本技能要系统的掌握。

3、研究排球运动健身娱乐的方法，努力提升中小学排球教学、训练、组织竞赛和裁判工作的能力。

4、深入学生，搞好课外辅导，了解学生所掌握的专业理论知识和技术水平与实践能力。做好反馈信息的收集整理工作，有效地提高教学质量。

（二）教学重点

重点讲授各项技术的动作要领和教学方法，使学生掌握重点技术的动作规格和要领。为排球教学打下良好基础。

（三）教学方法

本课程的主要教学方法是：1、讲解法2、直观法3、完整法与分解法3、相似技术教学法4、预防与纠正错误法6、发现教学法7、比赛法等。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章 排球运动概述（2学时）

教学要求：了解排球运动的发展概况，了解排球运动的相关概念，理解排球运动其独特功能价值和特点，对排球运动有一个简要的认识。

教学重点：介绍排球运动发展概况。

第二章 排球技术（22学时）

教学要求：了解排球运动基本技术，学习了解基本技术动作要领、练习方法。

教学重点：学习掌握传球、垫球动作要领、击球手法。

教学难点：传球、垫球击球时全身协调用力。

第三章 排球战术（6学时）

教学要求：了解排球战术的基本理论，学习了解 “中一二”、“边一二”进攻阵型。

教学重点：讲授战术基本理论，学习 “中一二”进攻阵型

教学难点：比赛过程中的场上分工配合。

第四章 排球技术原理与教学方法（2学时）

教学要求：了解排球技术原理、技术要领、教学方法。

教学重点：学习掌握排球传、垫球技术原理和练习方法。

教学难点：排球传、垫球教学中错误动作预防与纠正。

第五章：排球竞赛主要规则与裁判方法（2学时）

教学要求：学习了解排球比赛方法，主要比赛规则裁判方法。

教学重点：讲授主要规则与裁判方法

（二）学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **部分** | **教学内容** | **教学时数** | **教学形式** | **百分比** |
| 理  论  部  分 | 排球运动简介及发展  排球竞赛规则与裁判方法  排球基本技术原理与教学方法 | 2  2  2 | 课堂讲授、  观看录象等 | 16.7% |
| 实  践  部  分 | 排球技术、战术  教学比赛 | 22  4 | 教学实践课 | 72.2% |
| 复习考试 | 4 |  | 11.1% |
| 总 计 | | 36 |  | |

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(第三版).高等教育出版社，2015年11月

**《基本体操》课程教学大纲**

课程编码：1612066

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的与任务

1.本门课程以掌握基本体操的实践内容为重点，以培养学生教学能力为核心，使学生具备在体育教学及社会体育活动中指导基本体操内容的工作能力。

2.使学生掌握基本体操的基本理论知识和基本动作，掌握队列队形的指挥方法

3.使学生具备基本体操的组织教学能力，做到能示范、会讲解、会指挥，并具有独立创编成套操的能力

二、教学基本要求

1.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能，科学选编练习内容

2.教学中突出重点、难点，讲求教学方法，注重学生能力培养

三、教学内容及学时分配

理论部分（6学时）

1.体操概述（1学时）

教学重点：基本体操的内容与特点

教学难点：基本体操内容

2. 体操的术语（1学时）

教学重点：基本体操动作名称的基本术语

教学难点：基本体操动作术语的记写方法

3. 徒手体操和轻器械体操的创编（2学时）

教学重点：影响动作效果的因素、编排原则

教学难点：成套动作的编排

4. 基础类体操（2学时）

教学重点：队列队形、徒手体操等内容、分类、特点

教学难点：队列队形、徒手体操等练习的口令及指挥

实践部分（28学时）

1.队列队形（10学时）

（1）队列练习

原地队列动作、行进间队列动作、步法及其变换

（2）队形练习

图形行进、队形变换、散开与靠拢

2.徒手体操（10学时）

身作各部位常用的基本动作及第九套广播体操

学生实践能力（8学时）

1.队列队形指挥与示范；

2.徒手体操指挥与示范；

3.编写徒手操

考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社，2010

参考书目

中华人民共和国中央军事委员会.《中国人民解放军队列条令》.人民解放军战士出版社，2010

**《运动解剖学(A)》课程教学大纲**

课程编号：1612067

课程总学时/学分：72/4（其中理论58学时，实验14学时）

课程类别：学科基础与专业必修课

一、教学目的和任务

《运动解剖学》是体育教育专业学生的基础理论课程和专业必修课程。本课程教学以现代教学论为指导思想，贯彻理论联系实际的原则，注重增加教学实践环节，突出体育教育专业特点，研究和阐述人体的形态结构和各器官、系统的主要功能，探讨体育运动对人体各器官的影响和对外部特征的影响，重视运动技术的解剖学方 法分析，为运动技术诊断、体育锻炼方案制定、运动损伤预防等方面服务。

二、教学基本要求

本课程运用讲授和多媒体的授课形式，重视教学实验。教学中，要注重运动技术中运用解剖、运动训练中运用解剖、不同运动项目运动员的体型特征和运动选材中应用解剖、以及运动损伤预防中运用解剖；注意联系运动动作和各年龄段人群解剖学特点等。

三、教学内容及学时分配

绪 论（2学时）

教学要求：了解运动解剖学的研究对象和任务，学习目的、观点和方法。掌握常用解剖学术语。

教学重点：运动解剖学的基本术语。

教学难点：人体基本方位术语。

第一章 人体组成的结构基础（6学时）

教学要求：掌握细胞的结构及主要细胞器的名称和功能。掌握细胞间质的概念，掌握组织的概念、四大基本组织的形态、结构、分布与主要功能。

教学重点：细胞的形态、结构；细胞质的组成、细胞膜和细胞核的结构；线粒体的结构。单层扁平上皮、单层柱状上皮、规则致密结缔组织、骨组织、骨骼肌组织和神经组织的结构特点；骨骼肌纤维的超微结构。

教学难点： 线粒体的结构特点；骨组织、骨骼肌组织结构；骨骼肌纤维的超微结构。

[实验名称]：人体细胞和组织观察

[实验要求]：课前预习显微镜的使用方法以及应注意的事项，课中通过在教师的指导下，认真观察掌握不同组织中细胞的形态结构。

[实验学时]：2学时

第二章 运动系统（38学时）

教学要求：掌握全身骨的结构及其骨性标志和体表标志；运动对骨的影响；了解骨的理化特性及年龄特征；关节的结构；关节的运动；影响关节运动幅度的解剖学结构；骨骼肌结构、工作术语、影响肌力大小的解剖学因素；肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节、踝关节和脊柱的组成、结构特点和运动；骨盆和足弓的组成、结构特点、主要作用和运动；运动上肢、下肢和脊柱的主要肌肉的位置、形态、功能及锻炼方法；上肢、下肢、头和躯干的皮肤标志，肌性和腱性标志等。能够熟练应用解剖学分析法分析一般技术动作。

教学重点：骨骼、关节与肌肉的结构

教学难点：骨骼肌的训练方法；人体动作的解剖学分析法。

[实验名称]：人体全身骨的观察；人体关节的观察；人体骨骼肌的观察

[实验要求]：1.实验前，学生必须做好预习。2.实验课中，要以学生自己动手观察为主，教师注重启发、示范、引导学生学会观察标本或模型。3.观察标本或模型要与活体、动作相结合。

[实验学时]：6学时

第三章 消化系统（4学时）

教学要求：掌握内脏的概念，掌握消化系统的组成与各器官的功能。

教学重点：消化系统的组成；胃和小肠的结构以及各器官的功能。

教学难点：胃和小肠的结构功能。

第四章呼吸系统（4学时）

教学要求:掌握呼吸系统的组成与各器官的功能。

教学重点：呼吸系统的组成以及肺的结构功能。

教学难点：肺的结构、功能和供血系统。

第五章泌尿系统（4学时）

教学要求：掌握泌尿系统的组成、肾的结构功能以及尿的形成过程。

教学重点：泌尿系统的组成和肾脏的结构功能。

教学难点：尿液形成的路径。

[实验名称]：人体内脏的观察

[实验要求]：结合上课所讲内容你给，带着问题进行观察，掌握消化系统、呼吸系统和泌尿系统各器官的位置、形态、结构特点，并掌握其功能。

[实验学时]：（2学时）

第七章：脉管系统（6学时）

教学要求：通过学习，让学生了解脉管系统的组成与功能。掌握心脏与血管的结构与功能。掌握血液循环的途径及血液循环、体循环和肺循环的概念；了解动脉、静脉、毛细血管的分布规律、淋巴系统的组成与功能。

教学重点：心血管系统的组成；体循环和肺循环的定义与途径；心的位置、外形、心腔结构；全身主要血管的分布。

教学难点：心脏的各腔室的结构，体循环和肺循环的途径。

[实验名称]：脉管系统观察

[实验要求]：掌握心脏的位置、内部结构，掌握人体血液循环的途径；掌握体循环的动脉及其主要分支。要以学生自己动手观察为主，教师注重启发、示范、引导学生学会观察标本或模型。

[实验学时]：2学时

第八章神经系统（5学时）

教学要求：重点掌握神经系统的组成；灰质、白质、神经节、神经束、神经、网状结构和内脏神经的常用术语；大脑的内部结构、大脑的分叶、主要皮质功能区的位置；脑神经的名称、脊神经的功能；躯干四肢意识性本体感觉传导路、痛觉传导路、皮质脊髓束传导路。

教学重点：大脑的分叶，主要功能区躯体感觉传导路和皮质脊髓传导路。

教学难点：躯体感觉传导路和皮质脊髓传导路。

第九章感觉器官（3学时）

教学要求：重点掌握眼球和内耳的主要结构和功能。

教学重点：眼球和内耳迷路的结构及功能。

教学难点：眼球和内耳迷路的结构及功能。

[实验名称]：神经系统和感受器观察

[实验要求]：课前做好认真复习前面课上所学相关内容，课中带着问题，通过观察人体模型和图片，掌握周围和中枢神经系统的位置、结构和功能；通过观察眼球和内耳的模型掌握眼和耳的结构和功能

[实验学时]：2学时

四、推荐教材及参考书目

[1]李世昌. 《运动解剖学》（第三版）. 高等教育出版社出版社，2013.7

[2] 胡声宇. 《运动解剖学》（第一版）. 人民体育出版社，2006.11

[3]袁琼嘉. 《体育动作解剖学分析与肌肉训练》 . 人民体育出版社，2015.9

**《健身俱乐部经营与管理》课程教学大纲**

课程编号：1613038

课程总学时/学分：36/2（其中理论28学时，实践8学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

为了促进人的身体健康，养成人们锻炼的习惯，陶冶情操，《健身俱乐部的经营与管理》从理论到实践都起到了普及性的作用。通过这个课程的学习，能使学生了解国内外健身行业的发展，树立“健康第一”的思想，提高终身锻炼的意识，并学习锻炼的原则和方法，为将来指导人们科学锻炼奠定理论基础；通过服务知识和销售技巧等章节的学习，能使学生提高帮助别人、服务别人的意识，学习销售的技巧和容易遭遇的瓶颈，学会自我调整的方法，提高心理抗挫折的能力。

二、教学基本要求

通过对第一章“健身俱乐部从业人员的基础知识”学习，要求学生掌握健康的定义，健康的四大基石，体适能的分类和健康体适能的概念及相关的元素，学会提高健康体适能的方法，学会合理膳食的原则和方法，了解健身行业的服务流程和行为规范，对学生的形象、行为、语言和态度对会有所提升，掌握接听电话的基本流程和注意的事项。通过第二章节的简介，要求学生了解俱乐部的日常运营管理。通过第三章的学习，要求学生掌握会籍顾问的概念和会籍顾问的四大销售技巧，学会克服成长瓶颈的方法。第四章主要让学生掌握私人教练的定义、作用、工作职责等，并掌握指导人们健身的原则和方法。

三、教学内容及学时分配

（一）课堂授课 (28学时)

主要内容：

1、健康的定义。

2、健康的四大基石。

3、体适能的分类和健康体适能的概念及相关的元素。

4、健康体适能的方法。

5、合理膳食的原则和方法。

6、健身行业的服务流程和行为规范。

7、接听电话的基本流程和注意的事项。

8、俱乐部的日常运营管理。

9、会籍顾问的概念和会籍顾问的四大销售技巧，克服成长瓶颈的方法。

10、私人教练的定义、作用、工作职责。

11、指导人们健身的原则和方法。

（二）学生小组讨论（4学时）

（三）参观实践部分(4学时)

四、推荐教材及参考书目

[1]金宇晴.健身俱乐部经营与管理. 中国劳动社会保障出版社，2009.4

[2]李红娟.体力活动与健康促进（ISBN978-7-5644-1019-3）.北京体育大学出版社，2012.7

**《田径训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613081

课程总学时/学分：72/4（其中理论8学时，实践64学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

根据田径训练课的要求，本学期田径训练课将通过部分理论课和实践课的教学完成以下目的与任务：1、在理论上掌握田径力量和速度训练的基本知识与入门；2、实践中理解和掌握田径力量和速度训练的手段与方法。

二、教学基本要求

田径训练课的教学，是在学习和掌握田径基本知识、技术和基本技能的基础上，为全面提高体育专业学生身体素质而开设的训练课程之一。

为此，本学期教学的重点是使学生在理论上掌握田径力量和速度训练的基本知识与入门，在实践中理解和掌握田径力量和速度训练的手段与方法。从而提高学生在力量与速度方面的身体素质。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

(1)田径力量训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握力量的训练的定义、准备、过程、频度、重量、一般要求与安全措施；

教学重点：掌握力量的训练准备、过程、频度、重量

教学难点：掌握力量的训练一般要求与安全措施

(2)田径速度训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握速度力训练定义、主要作用、强度、生理基础及注意事项；

教学重点：理解掌握速度训练主要作用、强度、生理基础；

教学难点：理解掌握速度训练的注意事项；

2.实践部分

(1)力量素质训练方法与手段（32学时）

（一）躯干：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧起坐、俯卧伸背、仰卧转体等

2>杠铃练习；如：负重半蹲、负重转体、硬拉等

3>辅助练习；如：两头起、仰卧转髋、背肌转体等

（二）胸部肩部：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧上推哑铃、传接实心球、推举等

2>杠铃练习；如：体前屈提铃等

3>辅助练习；如：纵向飞鸟、摆臂等

（三）上肢：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧伸臂、实心球移动俯卧撑等

2>杠铃练习；如：颈后伸臂、曲腕等

3>辅助练习；如：引体向上等

（四）髋部和下肢：

1>瑞士球和实心球练习；如：仰卧腿拉球、内拉腿等

2>杠铃练习；如：深蹲、蹲跳等

3>辅助练习；如：单腿上下跳台阶等

(2)速度素质训练方法与手段（32学时）

1>踝关节小步跑

2>直腿跑

3>后踢腿跑

4>高抬腿折叠跑

5>折叠腿大步走

6>高抬腿伸膝走

7>高抬腿跑绳梯或跑道

8>单腿过栏架跑

9>双腿过栏架跑

10>缓坡上坡跑

11>拖人跑

12>沙滩跑

13>下坡跑

14>身体前倾起跑

15>跑台阶

16>陡坡上坡跑

17>助力起跑

18>弓箭步纵跳

四、推荐教材及参考书目：

[1]马根深主编. 现代田径运动实用指南， 华南理工大学出版社,1999

[2]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法， 人民体育出版社,1996

[3]张英波主编. 田径体能训练，人民体育出版社,2005

**《田径训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613082

课程总学时/学分：72/4（其中理论8学时，实践64学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

根据田径训练课的要求，本学期田径训练课将通过部分理论课和实践课的教学完成以下目的与任务：1、在理论上掌握田径耐力和柔韧训练的基本知识与入门；2、实践中理解和掌握田径力耐力和柔韧训练的手段与方法。

二、教学基本要求

田径训练课的教学，是在学习和掌握田径基本知识、技术和基本技能的基础上，为全面提高体育专业学生身体素质而开设的训练课程之一。

为此，本学期教学的重点是使学生在理论上掌握田径耐力和柔韧训练的基本知识与入门，在实践中理解和掌握田径耐力和柔韧训练的手段与方法。从而提高学生在耐力和柔韧方面的身体素质。

三、教学内容及学时分配

1.理论部分

(1)田径耐力训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握耐力训练的定义、分类、原则与注意事项；

教学重点：掌握耐力训练分类、原则与注意事项

教学难点：掌握耐力训练的原则

(2)田径柔韧训练基本知识与入门（4学时）

教学要求：掌握柔韧训练的定义、分类、原则与注意事项；

教学重点：掌握柔韧训练分类、原则与注意事项

教学难点：掌握柔韧训练的原则

2.实践部分

(1)耐力素质训练方法与手段（32学时）

1>有氧耐力训练方法

1匀速连续跑

2越野跑

3变速跑

4间歇跑

5法特莱克速度游戏

2>无氧耐力训练方法

1固定间歇时间跑

2逐渐缩短间歇时间跑

3短段落间歇跑

4长段落间歇跑

3>有氧和无氧混合耐力训练方法

1反复跑

2间歇快跑

3力竭重复跑

4短距离重复跑

5持续接力

(2)柔韧素质训练方法与手段（32学时）

1>脚和踝；如：跪撑后坐、上拉脚趾等

2>小腿；如：扶柱屈髋、跪拉脚趾等

3>大腿后部；如：坐压腿、仰卧拉伸、压腿等

4>大腿内侧；如：顶墙坐拉引、青蛙伏地、弓箭步拉伸等

5>大腿前部；如：扶墙上拉腿、垫上仰卧拉引等

6>髋部和臀部；如：坐立反向转体、垫上前后分腿等

7>腰部和腹部；如：跪立背弓、俯卧背弓等

8>背部；如坐立拉背等

9>头部；如前后拉头等

10>胸部；如跪拉胸等

11>肩部；如背向压肩等

四、推荐教材及参考书目：

[1]马根深主编. 现代田径运动实用指南， 华南理工大学出版社,1999

[2]原作生 南中喜主编. 现代田径运动科学训练法， 人民体育出版社,1996

[3]张英波主编. 田径体能训练，人民体育出版社,2005

**《体操训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613083

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

1.提高学生的身体素质水平

2.培养学生勤学苦练良好作风和吃苦耐劳意志品质

3.为进一步学习体操课程打下良好的基础

二、教学基本要求

1.围绕技术教学任务同步进行身体素质练习

2.较好的掌握相关基本知识、基本技术、基本技能

三、教学内容及学时分配

理论部分：

体操体能训练（4学时）

教学重点：体能训练的常用手段、关键要素、训练方法

教学难点：体能训练的关键要素

技术部分：

1.技巧（13学时）

前滚翻及其变化；后滚翻及其变化；手倒立；鱼跃前滚翻；头手倒立；经手倒立前滚翻；俯平衡；肩肘倒立；屈体后滚翻

2.双杠（13学时）

支撑摆动；挂臂撑摆动；支撑后摆肩倒立；挂臂撑后摆上；挂臂撑屈伸上；分腿坐前滚翻成分腿坐；分腿坐慢起肩倒立；支撑前摆下；支撑后摆下；外侧坐越两杠直角下；支撑后摆肩倒立

3.单杠（13学时）

经直角悬垂摆动屈伸上；骑上；翻上；骑撑后腿向前摆越转体180°成支撑；支撑后回环；支撑后摆下；骑撑前回环

4.跳跃（13学时）

侧腾越；分腿腾越（山羊）；斜向助跑直角腾越；分腿腾越（横马）

专项素质练习（12学时）

力量、柔韧、耐力、速度、灵敏素质等

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《体操训练（二)》课程教学大纲**

课程编号：1613084

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

1.进一步提高学生的身体素质水平

2.提高学生运动技术水平

3.为进一步学习体操课程打下良好的身体素质基础

二、教学基本要求

1.了解所学技巧、双杠、跳跃、单杠项目的概况、特点、动作类型及锻炼价值

2.围绕技术教学任务同步进行身体素质练习

3.练习时严格要求，适时鼓励，及时纠正，讲求教学效果

4.较全面掌握相关基本知识、基本技术、基本技能

三、教学内容及学时分配

技术部分

1.技巧（14学时）

前滚翻及其变化；后滚翻及其变化；手倒立；鱼跃前滚翻；头手倒立；经手倒立前滚翻；俯平衡；肩肘倒立；屈体后滚翻；前手翻

2.双杠（14学时）

支撑摆动；挂臂撑摆动；支撑后摆肩倒立；挂臂撑后摆上；挂臂撑前摆上；挂臂撑屈伸上；分腿坐前滚翻成分腿坐；分腿坐慢起肩倒立；支撑前摆下；支撑后摆下；外侧坐越两杠直角下；支撑前摆内（外）转180°下；支撑后摆肩倒立

3.单杠（14学时）

经直角悬垂摆动屈伸上；骑上；屈（直）臂起摆；翻上；骑撑后腿向前摆越转体180°成支撑；支撑后回环；支撑后摆下；骑撑前回环

4.跳跃（14学时）

弹跳板练习；侧腾越；分腿腾越（山羊）；斜向助跑直角腾越；分腿腾越（横马）

分腿腾越（纵箱）；弹跳板练习

专项素质练习（12学时）

力量、柔韧、耐力、速度、灵敏素质等

考核 （4学时）

四、推荐教材及参考书目

教材

童昭岗.《体操（第二版）》.高等教育出版社 ，2010

参考书目

1.柳光植.《体操》.高等教育出版社，1999

2.黄 燊.《体操》.高等教育出版社，2002

3.童昭岗.《体操》.高等教育出版社，2005

**《武术训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1612029

课程总学时/学分：36/2（其中理论6学时，技术30学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程的教学目的和任务是：运用传统武术文化知识和现代科学训练方法，科学、系统地讲授武术课程。通过教学，使学生掌握使学生掌握武术概述、长拳和太极拳的技术分析；了解武术裁判法和武术图解知识。使学生正确掌握武术基本功和基本动作，一路拳、棍。培养学生的教学技能，掌握武术基本功和基本动作以及套路技术动作的教学方法以及科学的训练方法。

二、教学基本要求

本课程运用传统武术文化知识和现代科学训练方法完成教学。任课教师要以书本基本线索为依据，重新组织教学，关注学术界的研究动态，及时吸收最新研究成果，突出重点、难点，可以将讲授、练习和讨论相结合，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（6学时）

1、概述（2学时）

教学要求：掌握武术的概念，并了解武术的形成与发展。学习武术的内容、分类、特点、作用。

教学重点：(1)武术的形成与发展(2)武术的内容与分类(3)武术的特点与作用

教学难点：关于武术流派的不同说法，以及现代武术运动的内容与分类

2．长拳技术分析（2学时）

教学要求：掌握长拳的技术动作特点

教学重点： (1)长拳的概念(2)长拳的特点(3)长拳的技术要求

教学难点：长拳的技术要求

3. 武术套路教学法（2学时）

教学要求：掌握武术套路教学的步骤及各种教学方法的应用

教学重点：

(1)武术套路教学的阶段(2)讲解法、示范法、纠正错误法、练习法在武术套路教学中的应用。(3)中学武术教学

教学难点：一般教学过程、组织教法、教学中应注意的的原则

（二）技术部分（30学时）

1、学习武术基本功（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：手型、手法、步型、步法、腿法、跳跃动作

教学难点：注意步型的身型姿态。

2、学习武术操（2学时）

教学要求：掌握各种组合动作，迅速完成动作转换

教学重点：主要学习教材中的动作组合，如仆步与虚步的组合

教学难点：注意不同歩型转换时重心的移动

3、学习五步拳组合（2学时）

教学要求：掌握五步拳的动作名称及动作要领，达到教学一体化。

教学重点与难点：注意歇步盖冲拳中动作的连贯性以及整套组合的节奏

4、学习长拳一路（10课时）

教学要求：掌握一路长拳的动作名称及动作要领、套路的节奏及动作特点。

教学重点与难点：注意歩型、手型的姿态，掌握长拳的技术特点。

5、学习初级棍（12学时）

教学要求：掌握初级棍的动作名称及动作要领，掌握该套路的节奏及动作特点。

教学重点与难点：注意棍术的运动特点和基本方法。

6、考试（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 体育学院普修通用教材.武术(1989年版).北京：人民体育出版社，1989年6月

[2] 国家体育总局武术运动管理中心.全国武术套路竞赛规则(2014年版) . 人民体育出版社，2013年9月

[3] 体育学院通用教材.北中国武术教程京（2004年版）.人民体育出版社，2004年1月

**《武术训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1612030

课程总学时/学分：36/2

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

本课程的教学目的和任务是：运用传统武术文化知识和现代科学训练方法，科学、系统地讲授武术课程。通过教学，使学生掌握使学生掌握武术概述、长拳和太极拳的技术分析；了解武术裁判法和武术图解知识。使学生正确掌握武术基本功和基本动作，和简化太极拳。培养学生的教学技能，掌握武术基本功和基本动作以及套路技术动作的教学方法。

二、教学基本要求

本课程运用传统武术文化知识和现代科学训练方法完成教学。任课教师要以书本基本线索为依据，重新组织教学，关注学术界的研究动态，及时吸收最新研究成果，突出重点、难点，可以将讲授、练习和讨论相结合，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（6学时）

1、太极拳技术分析（2学时）

教学要求：掌握太极拳的技术特点

教学重点：

(1)太极拳的产生与发展(2)太极拳的概念与特点(3）太极拳对身体的要求。

教学难点：注意太极拳的身体姿势要求

2、武术竞赛组织与裁判法（2学时）

教学要求：掌握裁判员组成、裁判员临场位置、运动员完成套路时间、竞赛的通则、评分标准与方法以及对场地器械的规定等

教学重点：(1)武术竞赛组织编排简介(2)裁判人员的组成和职责

教学难点：注意武术竞赛的组织、编排记录

3、武术图解知识（2学时）

教学要求：掌握图解的基本知识（如运动方向、动作路线、往返路线等），看图方法和注意事项等，并简要介绍常用动作术语及动作要求

教学重点：(1)武术图解的方向与路线(2)武术术语的应用

教学难点：联系技术动作体会“同时”，“上动不停，下动继续”等动作术语。

（二）技术部分（30学时）

1、练习武术基本功（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：手型、手法、步型、步法、

教学难点：注意步型的身型姿态。

2、练习武术基本功：（2学时）

教学要求：区分不同武术基本功的的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：肩臂功、腰功、腿功、平衡、跳跃部分动作

教学难点：注意不同技术动作的动作要领

3、太极拳基本技术要领（2学时）

教学要求：掌握太极拳的基本手型、歩型、身体姿势。

教学重点：太极拳的基本手型、歩型、身体姿势

教学难点：保持太极拳的身型特点

4、学习二十四式简化太极拳（16学时）

教学要求：掌握二十四式简化太极拳的动作名称和技术动作。

教学重点与难点：注意太极拳轻柔缓慢、虚实分明的特点，套路演练时保持正确的身体形态。

5、复习二十四式简化太极拳（4学时）

教学要求：熟练掌握二十四式简化太极拳的动作名称和技术动作，可以跟随配乐完整演练整套动作。对比评分标准，针对错误扣分点进一步完善动作。

教学重点与难点：注意太极拳轻柔缓慢、虚实分明的特点，套路演练时保持正确的身体形态。

6、考试（4学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 体育学院普修通用教材.武术(1989年版).北京：人民体育出版社，1989年6月

[2] 国家体育总局武术运动管理中心.全国武术套路竞赛规则(2014年版) . 人民体育出版社，2013年9月

[3] 体育学院通用教材.北中国武术教程京（2004年版）.人民体育出版社，2004年1月

**《篮球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613087

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业选修课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，结合篮球教学训练特点，加强组织性、纪律性教育，培养团结协作，关心集体的思想作风，比较系统地掌握篮球运动的基本理论知识，篮球运动的特点和发展概况，掌握主要技术动作与战术配合方法的基本要点，篮球运动教学的一般教法知识。掌握篮球运动竞赛的组织编排和裁判工作的基本知识。比较全面地掌握主要技术动作与战术配合方法，并具有初步运用能力。具有担任中学篮球技术教学，组织竞赛、编排和裁判工作的能力。

二、教学基本要求

在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，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较为熟练的掌握。教师坚持四项基本原则，贯彻党的教育方针，认真执行院有关教学文件的管理规定，严于律已，严格要求，严格管理。坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。

三、教学内容和课时分配

第一章 篮球运动概述（4学时）

教学要求：掌握篮球运动发展历程和规律

教学重点：对现代篮球运动发展方向和规律的把握

教学难点: 现代篮球发展规律的认识

第二章 篮球技术理论分析（4学时）

教学要求：掌握篮球基本技术动作要领理论分析

教学重点: 基本技术动作要领

教学难点：篮球基本技术要领分析

第三章 中学篮球教学法（6学时）

教学要求：明确中学篮球教学的目的任务、认识其教学特点与原则，针对不同教学内容合理选择教学方法

教学要点：篮球教学的原则掌握和教学方法的选择和运用

教学难点：篮球教学原则的理解和运用

第四章 篮球技术训练（56学时）

教学要求：初步掌握篮球基本技术要领和动作规范

教学重点：以移动、运球、传接球、投篮技术作为讲授重点，理论讲解与实践相结合，合理安排各教学内容的授课顺序

教学难点：运球、传球和投篮动作的规范性和准确性

第五章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

[2]李洪亮.《篮球》.山东大学出版社，2001.6

[3]潘祥，韩冰.《篮球教学》.北京体育大学出版社，2005.1

**《篮球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613088

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业选修课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，结合篮球教学训练特点，加强组织性、纪律性教育，培养团结协作，关心集体的思想作风，比较系统地掌握篮球运动的基本理论知识，篮球运动的特点和发展概况，掌握主要技术动作与战术配合方法的基本要点，篮球运动教学的一般教法知识。掌握篮球运动竞赛的组织编排和裁判工作的基本知识。比较全面地掌握主要技术动作与战术配合方法，并具有初步运用能力。具有担任中学篮球技术教学，组织竞赛、编排和裁判工作的能力。

二、教学基本要求

在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，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较为熟练的掌握。教师坚持四项基本原则，贯彻党的教育方针，认真执行院有关教学文件的管理规定，严于律已，严格要求，严格管理。坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。了解和初步掌握篮球基本战术配合，全队攻守战术配合的方法和要点。

三、教学内容和课时分配

第一章 中学篮球队的训练工作（4学时）

教学重点与要求：了解训练目的任务，重点掌握训练内容与方法，及训练计划的制定，结合典型案例讲授，理论与实践相结合

教学难点：训练内容与方法的选择，训练计划的制定

第二章 篮球运动竞赛的组织与编排（4学时）

教学重点与要求：初步掌握竞赛的组织领导、比赛制度、编排方法、名次评定，并结合实例进行讲解

教学难点：比赛制度、编排方法

第三章 篮球竞赛裁判工作（8学时）

教学重点与要求：篮球裁判员的基本要求、比赛前后裁判员的工作、临场裁判员的分工与配合、记录台工作，结合实例具体讲解，使学生在实践中理解与提高

教学难点：篮球规则的理解，临场能力的培养

第四章 篮球战术理论分析（6学时）

教学重点与要求：初步掌握战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防，根据教学内容合理安排教学顺序，理论与实践相结合

教学难点：战术特点的掌握和实践的结合

第五章 篮球战术实践（48学时）

教学重点及要求：理论结合实践学习掌握篮球战术基础配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人、区域联防与进攻区域联防的方法和要领，根据教学内容合理安排教学顺序，理论与实践相结合

教学难点：对不同战术配合的理解与特点的把握，实践中的战术执行

第六章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目：

[1]刘玉林.《现代篮球运动研究》.人民体育出版社，2006.1

[2]张霖.《篮球裁判教学与实践指南》.北京体育大学出版社，2005.9

[3] 王家宏主编.《球类运动——篮球》.北京：高等教育出版社，2001

**《排球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613089

课程总学时/学分：72/4（其中理论6学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力，使学生掌握体育科学研究的基本程序与方法，初步具备独立从事排球科研工作的能力。使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

二、教学基本要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章 排球运动导论（1学时）

教学要求：了解排球运动的基本知识及发展史，基本掌握排球运动的相关概念，理解排球运动其独特功能价值和特点，对排球运动有一个简要的概貌性认识。

教学重点：介绍排球运动发展现状及发展趋势

第二章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第三章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第四章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：明确排球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第五章：排球运动员体能训练理论与实践（24学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第六章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第七章：排球竞赛组织与编排工作（1学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第八章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

（二）学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **部分** | **教学内容** | **教学时数** | **教学形式** | **百分比** |
| 理论  部分 | 排球基本技术及其教学 | 6 | 观看录象 | 8.3% |
| 实  践  部  分 | 排球技术  身体训练  排球战术配合  教学比赛 | 24  20  14  4 | 教学实践课 | 91.7% |
| 总 计 | | 72 |  | |

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(ISBN 978-7-04-043836-9).高等教育出版社2015年11月

**《排球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613090

课程总学时/学分：72/4（其中理论6学时）

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的排球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力，使学生掌握体育科学研究的基本程序与方法，初步具备独立从事排球科研工作的能力。使学生掌握排球基本技术战术教学与训练理论和方法，具备从事基层排球活动的组织管理和指导排球教学训练工作的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的排球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，让学生主要掌握排球的基本技术和战术，同时掌握竞赛的组织方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点： 基本技术、基本战术、身体训练

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、师范教学等多种教学方法相结合来教授排球运动技术、战术。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章 排球技术（24学时）

教学要求：对排球运动的各项技术全面了解，基本掌握各项技术训练方法。

教学重点：掌握各项基本技术的动作规格和要领。

教学难点：各项技术在运用时的身体协调发力。

第二章 排球战术（14学时）

教学要求：全面了解排球战术的具体内容，掌握各种阵容配备。

教学重点：讲授战术基本理论和战术运用的指导思想。

教学难点：比赛过程中的战术变化。

第三章 排球教学与训练（2学时）

教学要求：明确排球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：掌握排球各项技术、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：排球教学与训练中技法的运用时机。

第四章：排球运动员体能训练理论与实践（24学时）

教学要求：初步了解排球运动员体能训练的基本内容

教学重点：掌握排球运动员快速力量、核心力量、速度灵敏素质和养护性体能训练的方法

教学难点：运用一些方法进行体能测试

第五章：排球运动员心理技能训练（2学时）

教学要求：初步了解排球运动员心理技能训练的方法

教学重点：讲授心理技能训练的方法

教学难点：心理技能训练方法的灵活应用

第六章：排球竞赛组织与编排工作（2学时）

教学要求：掌握排球竞赛编排的基本知识与方法

教学重点：讲授竞赛组织与编排方法

第七章：排球竞赛规则与裁判工作（4学时）

教学要求：了解排球比赛方法，掌握裁判方法。

教学重点：讲授基本规则与裁判方法

教学难点：临场执哨能力

（二）学时分配

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **部分** | **教学内容** | **教学时数** | **教学形式** | **百分比** |
| 理论  部分 | 排球基本战术及其教学 | 6 | 观看录象 | 8.3% |
| 实  践  部  分 | 排球技术  身体训练  排球战术配合  教学比赛 | 24  20  14  4 | 教学实践课 | 91.7% |
| 总 计 | | 72 |  | |

四、推荐教材及参考书目

1、黄汉升.《排球》(ISBN 978-7-04-043836-9).高等教育出版社2015年11月

**《足球训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1613091

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

教育学生热爱社会主义祖国，忠诚党的教育事业和体育事业，自觉地为社会主义现代化建设服务。使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。

提高学生的足球专项身体素质，提高专项运动能力和水平。

二、教学基本要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识和基本技术和战术，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术和足球训练方法。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球运动的起源和现代足球发展状况（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握足球运动发展的概况和今后足球运动发展趋势。

教学重点：足球运动的特点和发展趋势。

教学难点：足球运动今后的发展趋势。

第二章：足球运动员的身体训练（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握一般足球运动员的身体训练方法，理解身体训练的意义，了解身体机能反应。

教学重点：足球运动员身体训练方法。

教学难点：足球专项身体素质的提高。

第三章：足球技术（30学时）

教学要求：通过教学使学生牢固的掌握颠球、脚背正面、脚内侧、脚背内侧、脚背外侧和脚背内外侧变向运球；脚背正面、脚内侧、脚背内侧踢球；脚内侧、大腿接球；前额正面头顶球；掷界外球、抢断球、守门员接球和射门技术，并在比赛中能够运用。

教学重点：各项基本技术的动作要领。

教学难点：各项技术在比赛中的运用。

第四章：足球战术（14学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握个人进攻战术、基本的传切配合、斜传直插二过一配合、直传斜插二过一配合、边路进攻战术和个人防守战术。

教学重点：各种战术的跑位。

教学难点：各种战术在比赛中的运用。

第五章：足球专项身体训练（8学时）

教学要求：通过训练提高学生的足球专项速度、腰腹力量和无氧耐力。

教学重点：提高学生的专项身体素质。

教学难点：各种身体素质的训练方法。

第六章：足球竞赛规则（4学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握足球的竞赛工作和足球竞赛知识。

教学重点：竞赛工作的组织和足球规则知识。

教学难点：足球规则知识的掌握。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中基本能够运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

[2]张廷安. 现代足球训练方法. 北京体育大学出版社，2006.1

**《足球训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1613092

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业任选课

一、教学目的和任务

使学生全面、系统地掌握本大纲规定的足球运动基本理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。使学生正确、熟练地掌握本大纲规定的足球基本技术和战术，发展专项身体素质，并能在比赛中灵活运用所学的基本技术和战术。提高学生的足球专项身体素质，提高专项运动能力和水平。使学生掌握基本的足球训练方法，具备胜任基层学校业余训练、教学及裁判工作。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球的基本理论知识、基本技战术和足球训练方法，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术和足球训练方法。

三、教学内容及学时分配

第一章：足球运动员的身体训练和训练比赛中常用科研方法介绍（6学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握一般足球运动员的身体训练方法，理解身体训练的意义，了解身体机能反应；基本掌握训练比赛中的科研方法。

教学重点：足球运动员身体训练方法、科研方法。

教学难点：足球专项身体素质的提高。

第二章：足球技术（24学时）

教学要求：通过教学使学生熟练掌握拉、扣、拨、挑球；变向、变速、假动作突破；左右脚脚内侧踢球、脚背内侧踢球；胸部接球；前额侧面顶球；抢断球、守门员发球、扑球、击球和各种脚法的射门技术，并能够在比赛中使用。

教学重点：各项技术的动作要领和接球、运球、射门的组合运用。

教学难点：各项技术在比赛中的合理运用。

第三章：足球战术（16学时）

教学要求：通过教学使学生进一步掌握个人进攻战术、个人防守战术；基本掌握斜传斜插二过一、回传反切二过一、中路进攻战术、转移进攻战术、快速反击战术、局部防守战术，并能在比赛中使用。

教学重点：教会学生跑位，基本掌握各种战术。

教学难点：教会学生在比赛中基本能够使用各种战术。

第四章：足球技战术教学与训练（4学时）

教学要求：明确足球课的课型和结构，熟悉各种教学与训练文件的编写程序。

教学重点：基本掌握足球各项技、战术的教学过程和训练方法。

教学难点：足球教学与训练中训练方法的选择。

第五章：足球专项身体训练（8学时）

教学要求：通过训练提高学生的足球专项速度、腰腹力量、有氧耐力、灵敏能力、反应能力。

教学重点：提高学生的专项身体素质。

教学难点：各种身体素质的训练方法。

第六章：足球裁判实践（6学时）

教学要求：通过教学使学生能够基本掌握做为一名足球裁判员应具备的知识，并能够基本胜任比赛中的裁判员角色。

教学重点：裁判员的职责与判罚。

教学难点：使学生能够正常的执法教学比赛。

第七章：比赛（8学时）

教学要求：学生在比赛中能够运用所学到的技战术。

教学重点：在比赛中技战术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术、战术。

第八章 考核（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

[2]张廷安. 现代足球训练方法. 北京体育大学出版社，2006.1

**《健美操训练（一）》课程教学大纲**

课程编号：1603095

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

培养学生的学习兴趣，培养学生正确优美的身体形态；在健美操基本步伐的练习中，让学生体会动作的连续性、延伸感以及在快节奏中展现动作的力度，提高审美观，学生能够展现一套完整的健美操动作，为以后的普修课程打好基础。

二、教学基本要求

授课内容为健美操专项技术和专项素质练习两个部分。专项技术包括全国健美操大众锻炼标准等级动作和教师自编自选组合动作，要求学生熟练掌握；专项素质练习有目的、有计划地安排在课堂教学中进行。

三、教学内容及学时分配

1、健美操基本动作：

（1）上肢动作： 手型：掌型（并掌，开掌，花掌，立掌），拳型、举、屈臂、伸臂、屈臂摆动、上提、下拉

（2）下肢动作：各种基本步伐

踏步类：踏步，走步，一字步，V字步，曼步

点地类：脚尖前点地，脚跟前点地，脚尖侧点地，脚尖后点地

迈步类：并步，迈步点地，迈步屈腿，迈步吸腿，迈步弹踢，侧交叉步

抬起类：吸腿，踢腿，弹踢，后屈腿

双腿类：弹动，半蹲，弓步，提踵

（3）躯干的基本动作：头、肩、胸、腰、髋

（4）地上基本姿态：坐、卧、撑

2、健美操成套动作：

第一套全国健美操大众锻炼标准初级

教师自编自选组合动作：基本步伐组合练习

3、专项素质练习： 柔韧性练习； 力量练习。

四、推荐教材及参考书目

[1]马鸿韬.健美操创编理论与实践.高等教育出版社，2004.7

[2]冯萍，张杰，钱宏颖.高等教育出版社，2004.10

[3]黄宽柔.健美操.高等教育出版社，2008.6

**《健美操训练（二）》课程教学大纲**

课程编号：1603096

课程总学时/学分：72/4

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

通过教学，培养学生正确的体态，塑造美的形体，陶冶美的情操，提高音乐素养和表现力，达到健身、健美和健心的统一；通过教学，使学生具有指导大众健身和基层群众性健美操比赛组织与裁判的初步能力，为全民健身服务。

二、教学基本要求

全面系统地掌握健美操的基本理论和基本技能，掌握健美操的基本步伐、基本动作和队形变换，掌握该项目的技术和教法特点，具有组织教学、领操、独自编操、讲解与示范以及纠正错误动作的初步能力。

三、教学内容及学时分配

1、健美操基本动作：

手型：掌型（并掌，开掌，花掌，立掌），拳型

上肢动作：胸前推、冲拳、肩上推、摆动、绕及绕环、交叉

下肢动作：各种基本步伐

高冲击步伐：迈步跳起类，双脚起跳类，单腿起跳类，后踢腿跑类

竞技健美操的基本步伐：踏步，吸腿跳，开合跳，弓步跳，弹踢腿跳，后踢腿跳，踢腿跳

2、健美操成套动作：校园青春健身操青春魅力、教师自编自选组合动作、踏板操

3、专项素质练习： 柔韧性练习； 力量练习。

四、推荐教材及参考书目

[1]马鸿韬.健美操创编理论与实践.高等教育出版社，2004.7

[2]冯萍，张杰，钱宏颖.高等教育出版社，2004.10

[3]黄宽柔.健美操.高等教育出版社，2008.6

**《健身指导实践》课程教学大纲**

课程编号：1613107

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，实践32学时）

课程类别：专业限选课

一、教学目的和任务

使学生通过《健身指导实践》课程的学习，加深对健身理论的理解和掌握，并通过自己的亲身实践，掌握不同的健身方法和不同人群运动的处方制定和指导技巧。培养学生树立健康第一的思想，避免不科学的方法对身体造成伤害；不失时机地对学生进行思想品德教育，培养学生的职业道德和遵守纪律、互帮互学、科学锻炼的精神。

二、教学基本要求

本大纲教学内容分理论和实践两部分，理论部分以复习健身理论为主要内容，在教学实践中贯彻始终，加深理解和掌握。实践部分是以培养学生养成健身习惯，树立健康第一为指导，并在此基础上要求学生根据不同人群特点制定运动处方，并实践指导。

三、教学内容及学时分配

（一）、理论部分(4学时)

1、体适能概述

2、运动处方的制定原则和方法

（二） 实践部分(28学时)

1、根据学生情况制定他们锻炼的计划，培养锻炼的习惯（12学时）

2、不同人群运动处方实践课（16学时）

(三) 成绩考核 (4学时)

考试内容： 指导和保护帮助的方法

四、推荐教材及参考书目

[1]李红娟.体力活动与健康促进（ISBN978-7-5644-1019-3）.北京体育大学出版社，2012.7

[2]王绍谦.义务教育体育与健康教学建议与指导（ISBN978-7-5328-8074-4）.山东教育出版社，2013.7