



三明学院
SANMING UNIVERSITY

社会体育指导与管理专业 课程教学大纲（25-26-2）

开课单位：体育与康养学院

适用年级：2024 级、2025 级

二〇二六年三月

目 录

一、学科专业基础课

1. 社会体育指导与管理专业《运动生理学》教学大纲	1
2. 社会体育指导与管理专业《社会体育导论》课程教学大纲	8
3. 社会体育指导与管理专业《健康教育学》课程教学大纲	13
4. 社会体育指导与管理专业《健身理论与指导》课程教学大纲	23
5. 社会体育与指导管理专业《田径》课程教学大纲	28
6. 社会体育指导与管理专业《篮球》课程教学大纲	40
7. 社会体育指导与管理专业《排球》课程教学大纲	49
8. 社会体育指导与管理专业《体操》课程教学大纲	56
9. 社会体育指导与管理专业《足球》课程教学大纲	63
10. 社会体育指导与管理专业《武术》课程教学大纲	69
11. 社会体育指导与管理专业《游泳》课程教学大纲	76
12. 社会体育指导与管理专业《乒乓球》课程教学大纲	87
13. 社会体育指导与管理专业《运动处方》课程教学大纲	92
14. 社会体育指导与管理专业《体育保健学》课程教学大纲	97

二、专业方向课程

1. 社会体育指导与管理专业《康复评定技术》课程教学大纲	103
2. 社会体育指导与管理专业《运动训练学》课程教学大纲	109
3. 社会体育指导与管理专业《体育产业概论》课程教学大纲	114
4. 社会体育指导与管理专业《体育旅游》课程教学大纲	119

三、专业选修课程

1. 社会体育指导与管理专业《器械健身》课程教学大纲	124
2. 社会体育指导与管理专业《体育类创新实践》课程教学大纲	130
3. 体育教育、社会体育指导与管理专业《田径主项》课程教学大纲	136
4. 体育教育、社会体育指导与管理专业《足球主项》课程教学大纲	147
5. 体育教育、社会体育指导与管理专业《武术主项》课程教学大纲	166
6. 体育教育、社会体育指导与管理专业《篮球主项》课程教学大纲	175
7. 体育教育、社会体育指导与管理专业《排球主项》课程教学大纲	191
8. 体育教育、社会体育指导与管理专业《羽毛球主项》课程教学大纲	212

9. 体育教育、社会体育指导与管理专业《网球主项》课程教学大纲	220
10. 体育教育、社会体育指导与管理专业《游泳主项》课程教学大纲	228

社会体育指导与管理专业《运动生理学》教学大纲

课程名称	《运动生理学》		课程代码	2712340003	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	李海鹏	
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	4	
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	64	其中实践学时	12
混合式 课程网址	非必填，根据实际填写				
A 先修及后续 课程	先修课程：运动解剖学 后续课程：体育保健学、体育心理学、运动训练学、运动处方				
B 课程描述	<p>《运动生理学》是社会体育与指导管理专业课程体系中的核心课程和重要基础课程，是一门研究生物体生命活动规律和人体各器官系统生理功能的科学。通过从人体运动的角度研究人体在体育运动的影响下机能活动变化规律的规律的科学，在实验基础上研究人体对急性运动的反应和长期运动训练所引起的机体结构和机能变化的规律，以及形成和发展运动技能的生理学规律。</p> <p>通过本课程的教学，使学生掌握运动生理学的基本理论、基本知识、基本实验操作技能和一定的科学方法，研究人在体育运动过程中，或在长期系统的体育锻炼影响下，人体功能活动发展变化的规律，以应用它去指导人们合理地从事体育锻炼，或科学地组织运动训练和健康教育教学。使学生成为具有体育教育专业人才培养所必备的知识、能力和素质等规格要求。同时在教 程中融入社 主 核心价值 等德育元素,使 生在 取 生理 知 和技能的同 ,培养科 的 精神、 敬业的 精神、树 立健康第一理念,真正 教 与育人相 一。</p>				

<p style="text-align: center;">C</p> <p style="text-align: center;">课程目标</p>	<p>(一) 知识</p> <p>1. 理解运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法，充分理解本课程所体现的体育知识和生命科学及医学理论融合贯通的专业特色，明确科学运动是人民追求健康的主要途径，是健康中国战略的重要一环。(A1)</p> <p>2. 归纳体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是不同人群生理特点及体育锻炼对其功能的影响。(A1)</p> <p>(二) 能力</p> <p>3. 分析运动生理学研究的基本规律、方法与实践，探讨人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律。(A2)</p> <p>4. 评价运动锻炼的生理学效果及掌握常用人体生理指标测试的方法，充分结合专业知识以便指导体育锻炼和运动训练，运用于体育实践，培养学生具备社会体育指导相关的专业知识和能力。(A2)</p> <p>(三) 素养</p> <p>5. 重视运动生理学知识在社会体育工作中的作用和意义，理论联系实际，不断提高学生的学习兴趣，引导学生主动学习，增强自信心，能够利用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决实践中的运动生理学问题。(C1)</p> <p>6. 养成良好的专业素养和创新能力，注重培养学生的思想品德、严谨的学风、学习态度和专业能力。(E2)</p>				
<p style="text-align: center;">D</p> <p style="text-align: center;">课程目标与毕业要求的对应关系</p>	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
	A专业知能	A1掌握比较系统社会体育指导与管理专业知识、技能和能力；	课程目标1,2		
	A专业知能	A2具备自主学习、终身学习、持续发展能力	课程目标3,4		
	C应用创新	C1具备发掘问题、分析问题和利用所学知识进行社会体育工作的能力；	课程目标5		
E社会责任	E2具备绿色发展理念和实践习惯。	课程目标6			
E	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计

教学内容	第一章 运动生理学导论	2		2
	第二章 细胞的基本功能	2		2
	第三章 骨骼肌收缩	6		6
	第四章 骨骼肌收缩的能量供应	2		2
	第五章 血液与运动	2		2
	第六章 呼吸与运动	2	2	4
	第六章 血液与运动	2		2
	第七章 血液循环与运动	6	4	10
	第八章 消化、吸收、排泄与运动	2		2
	第九章 神经系统的调节功能	2	2	4
	第十章 内分泌系统的调节功能	6	2	8
	第十一章 免疫系统的调节功能	4		4
	第十二章 身体素质	8	2	10
	第十三章 运动技能的形成	2		2
	第十四章 运动过程中的身体机能变化	4		4
	第十五章 年龄、性别与运动	2		2
	第十六章 运动训练的生理学基础	2		2
	第十七章 健身锻炼的生理学基础	4	2	6
	复习总结	2		
合计	52	12	64	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____			

授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
			思政元素	思政目标	
1	第一章 运动生理学导论	支撑课程目标 1、3、5	介绍健康中国战略	培养学生健康意识和科学精神	讲授、提问、讨论
2	第二章 细胞的基本功能	支撑课程目标 1、2、3	介绍细胞的基本功能		讲授、提问、讨论
3	第三章 骨骼肌收缩	支撑课程目标 1、2、3			讲授、提问、视频
4	第四章 骨骼肌收缩的能量供应	支撑课程目标 1、4	通过供能系统的深入学习	了解整体与局部的辩证思想	讲授、提问、讨论
5	第五章 血液与运动	支撑课程目标 1、2、4、6			讲授、提问、讨论
6	第六章 呼吸与运动	支撑课程目标 1、2、4、5	通过供能系统的深入学习	了解整体与局部的辩证思想	讲授、实践操作
7	第七章 血液循环与运动	支撑课程目标 1、2			讲授、提问、讨论
8	第八章 消化、吸收、排泄与运动	支撑课程目标 1、2、3			讲授、提问、讨论
9	第九章 神经系统的调节功能	支撑课程目标 1、2、3	通过自评、互评方式完成反思纳、总结的	通过他评的方式完成归纳	讲授、实践操作
10	第十章 内分泌系统的调节功能	支撑课程目标 1、2、4			讲授、提问、讨论
11	第十一章 免疫系统的调节功能	支撑课程目标 1、2、3、4			讲授、提问、讨论
12	第十二章 身体素质	支撑课程目标 1、2、3、4、5	通过身体素质介绍,探讨青少年儿童素质	综合评价运动健康	讲授、提问、讨论
13	第十三章 运动技能的形成	支撑课程目标 1、2、4、5			讲授、实践操作
14	第十四章 运动过程中的身体机能变化	支撑课程目标 1、2、4、6			讲授、提问、讨论

G
教学安排

	15	第十五章 年龄、性别与运动	支撑课程目标 1、2、4、5			讲授、提问、讨论
	16	第十六章 运动训练的生理学基础	支撑课程目标 1、2、4、5			讲授、提问、讨论
	17	第十七章 健身锻炼的生理学基础	支撑课程目标 1、2、4、5	探讨肥胖对健康影响	正确认识慢病与健康	讲授、提问、讨论
H 评价方式	平时考勤、作业(20%)		考勤 (50%) ：旷课按院文件要求采用倒扣分，每旷课 1 次，倒扣 4 分，最多扣完 10 分为止； 作业 (50%) ：满分 10 分，完成 4 次作业，每个作业 2.5 分		支撑课程目标 1、2、3、4、5、6	
	实验成绩 (20%)		实验操作 (50%) ：包括达标与实验技能；(1) 教学要求：完成规定的实验教学内容与次数为达标；(2) 技能评价：在达标基础上予以操作评价，操作具体要求按实验内容和任务要求进行。 实验报告 (50%) ：包括实验结果与分析；(1) 关于实验内容应按实验要求开展，明确实验仪器设备、实验方法、实验任务；(2) 实验报告中的实验结果应准确明了，能够达到既定实验目标，对于实验结果能结合理论知识进行分析；		支撑课程目标 1、2、3、4、5、6	
	期末 (60%)		期末考试 (笔试)：选择题、名词解释题、填空题、简答题、综合题		支撑课程目标 1、2、3、4、5	

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>教材：段锐等主编，《运动生理学》（第四版）——高等教育出版社，2024；PPT 学习资料： [1]《运动生理学》王瑞元等主编。北京：人民体育出版社，2012 [2]《运动生理学》王步标，华明主编。北京：高等教育出版社，2011 [3]《运动生理学实验》乔德才，汤长发，邓树勋主编。北京：高等教育出版社，2006</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>1. 时间：第2学期，一周2次课，每次2学时； 2. 地点：实验课——实验楼实验教室；理论课——实验楼多媒体教室 3. 根据实际情况，可允许配备一课双师。</p>
<p>K 注意事项</p>	<p>无</p>
<p>备注： 1.本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2.评价方式可参考下列方式： (1)纸笔考试：期末纸笔考试 (2)实作评价：课程作业、实验表现、日常表现、观察</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名： 李海鹏 王勇 蔺俊峰 王峰 2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见： 同意审定 专家组成员签名： 马荣超 2026年3月4日</p>

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《社会体育导论》课程教学大纲

课程名称	社会体育导论		课程代码	2711310009	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	翁锦栋	
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	1	
开课学期	2025-2026第二学期	总学时	16	其中实践学时	4
混合式课程网址	https://mooc1.chaoxing.com/mooc-ans/mycourse/teachercourse?moocId=241100885&clazzid=93096452&edit=true&v=0&cpi=14030419&pageHeader=0				
A 先修及后续课程	先修课程: 体育概论, 运动解剖学, 体育心理学 后续课程: 社区体育, 社会体育管理, 体质测量与评价				
B 课程描述	通过社会体育导论课程的教学, 使学生系统掌握社会体育的基本理论、发展规律和社会体育工作的主要内容。课程紧密结合全民健身国家战略和健康中国建设背景, 深入挖掘社会体育领域蕴含的爱国主义、集体主义和体育强国等思政元素, 培养学生服务基层、奉献社会的责任担当。同时, 通过社区调研、活动策划等实践环节, 锻炼学生理论联系实际的能力, 提升其组织指导群众体育活动、分析解决社会体育实际问题的综合素养。				
C 课程目标	<p>(一) 专业知识</p> <p>理解社会体育学是一门应用性很强的综合性学科, 掌握社会体育的基本概念、发展历程和社会功能。通过学习全民健身政策法规和典型案例, 系统把握社会体育参与、社会体育管理、社会体育组织等核心理论, 具备运用专业知识分析社会体育发展现状与趋势的基本能力。</p> <p>(二) 实务能力</p> <p>掌握社会体育工作的基本方法和实务技能, 能够运用所学理论指导全民健身实践活动的开展。具备撰写社会体育调研报告、策划群众体育活动方案的能力, 培养学生毕业后从事社区体育指导、全民健身组织管理等工作的实务操作能力。</p> <p>(三) 应用创新</p> <p>关注社会体育发展的新动态和新需求, 结合全民健身智慧化、体育生活化等发展趋势, 培养学生的创新思维。通过课程思政案例和基层实践创新案例的分析, 提高学生运用新理念、新方法解决基层社会体育实际问题的创新能力。</p> <p>(四) 协作整合</p> <p>培养学生具备社会体育工作中的组织协调和团队协作能力, 能够整合社区、学校、企事业单位等多方资源, 共同推进全民健身活动的开展。具备发现、分析社会体育问题, 并综合运用多学科知识提出解决方案的协作整合能力。</p>				

	(五) 社会责任 培养学生树立“体育为民、服务社会”的职业理想，具备良好的人文精神和职业素养。能够将社会体育的专业知识和理念运用到服务基层群众中，积极传播全民健身文化，帮助社会大众养成终身锻炼习惯，提升全民健康水平。					
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标		
	专业知能	具备终身学习、持续发展 的能力 (A 2) H		课程目标1		
	实务技能	具备执行或设计规划专业技术所需的能力 (B 2) M		课程目标2		
	应用创新	具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力 (C 1) M		课程目标3		
	协作整合	具有良好的沟通、协作能力 (D 1) M		课程目标4		
	社会责任	具备良好人文精神和职业素养 (E1) H		课程目标5		
E 教学内容	章节内容			学时分配		
		理论	实践	合计		
	Chs1社会体育概述	1	0	1		
	Ch2社会体育与社会进步	1	1	2		
	Ch3我国社会体育的目的与任务以及地位功能	1	1	2		
	Ch4社会体育参与	1	1	2		
	Ch5影响社会体育发展因素	2	0	2		
	Ch6社会体育活动的原则、内容与方法	1	1	2		
	Ch7社会体育活动的分类指导	1	0	1		
	Ch8社会体育管理内容	1	0	1		
	Ch9社会体育管理方法	2	0	2		
	Ch10社会体育机构	1	0	1		
合计			12	4	16	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	授 课 次 别	教 学 内 容	支 撑 课 程 目 标	课 程 思 政 融 入 (根 据 实 际 情 况 至 少 填 写 3 次)		教 学 方 式 与 手 段
				思 政 元 素	思 政 目 标	
	1	社会体育概述	课程目标1.2.3	全民健身	理解社会体育是国	理论讲授、案例导入

					家富强、民族振兴的重要标志，树立大健康观念。	
2	社会体育与社会进步 (社会体育与经济发展、文化繁荣)	课程目标1.2.4	社会和谐		阐明体育在构建和谐社会、提升生活品质中的积极作用。	理论讲授、小组讨论
3	我国社会体育的目的与任务以及地位功能	课程目标1.2.3.5	体育强国		理解社会体育是实现“体育强国”战略的基础，明确时代责任。	理论讲授、政策解读
4	社会体育参与 (体育人口、参与动机、制约因素)	课程目标2.3.4	健康中国		从个人健康行为上升到国家战略，培养主动健康意识和社会责任感。	理论讲授、问卷调查实践
5	影响社会体育发展因素 (经济、政治、文化、场地设施)	课程目标1.2.3.4	公平正义		探讨城乡/区域体育资源差异，引导学生思考如何促进体育公共服务均等化。	案例分析、辩论赛
6	社会体育活动的原则、内容与方法	课程目标2.3.5	科学精神		强调遵循科学规律健身，反对伪科学，培养学生严谨求实的科学态度。	技能实操、视频演示
7	社会体育活动的分类指导 (按人群：职工、农村、社区、老年、妇幼)	课程目标2.3.4.5	以人为本		关注不同群体需求，特别是弱势群体，体现人文关怀和社会温度。	情景模拟、案例研讨
8	社会体育管理内容 (组织、人员、资金、信息、场地)	课程目标2.3.4	责任担当		培养学生公共事务管理意识，树立为人民服务的职业操守。	理论讲授、图表分析
9	社会体育管理方法 (行政、法律、经济、咨询指导)	课程目标2.3.4	依法治体		强化法治思维，理解管理过程中遵纪守法、规范管理的重要性。	案例分析、专家讲座
10	社会体育机构 (政府机构、社会组织、企业)	课程目标1.2.3.5	志愿服务		弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，鼓励参与社会体育指导。	实地参观、嘉宾分享
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (35%)		一、课程作业：1. 作业完成态度； 2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑； 4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；2. 出勤		课程目标1.2.3.4,5	

专家组审定意见：

同意审定

专家组成员签名：

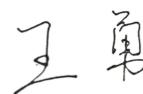


2026年3月4日

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《健康教育学》课程教学大纲

课程名称	健康教育学			课程代码	2712320 008
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	吴狄
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	36	其中实践学时	
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	先修：运动解剖学、运动生理学；				
B 课程描述	<p>专业主干课，高校健康教育是中小学健康教育的延续和深化，是全民健康教育的重要组成部分。2014年10月20日，教育部高等学校体育教学指导委员会印发了最新版的《高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》，其中已把《健康教育学》课程由之前的选修课正式列入到专业必修课程中，并明确指出该课程是体育学类本科专业均须开设的课程。2016年10月，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，明确提出把健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。2016年11月，教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在接受采访时提出，将从三个方面做好贯彻落实规划纲要的工作。第一，继续多途径、多形式学习宣传规划纲要精神；第二，落实“把健康教育纳入国民教育体系”的明确要求，切实加大学校健康教育力度；第三，大力推进学校体育改革发展创新等。</p> <p>健康教育是一门通过教育的手段向社会、家庭和个人传授卫生保健知识，提高自我保健能力，养成健康行为，纠正不良行为，消除危险因素，防止疾病的发生，促进人类健康，提高生活质量的科学。</p> <p>根据党的十九大和习近平总书记系列重要讲话精神，全面贯彻党的教育方针，按照《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》《“健康中国2030”规划纲要》的部署和要求，不断更新观念、创新形式、落实载体、完善制度，全方位、多途径、多形式开展高校健康教育和健康促进，充分发挥健康教育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用，根据教育部《普通高等学校健康教育指导纲要》要求，健康教育的教学内容主要从健康生活方式、疾病预防、心理健康、性与生殖健康、安全应急与避险五个方面展开，帮助学生树立健康意识，掌握维护健康的知识和技能，形成文明、健康生活方式，提高自身健康管理能力，增强维护全民健康的社会责任感，促进学生身心健康和全面发展。</p> <p>本课程不仅制作体现《纲要》要求和精神的精品宣传片，还利用新媒体等信息技术手段拓展健康教育方式，建设具有优秀的教师队伍、完</p>				

	善的教学内容、科学的教学方法、合适的教材和教学管理等特点的精品在线课程，构建学科教学与专题教育相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育新模式，达到普及科学的健康知识和技能，将健康知识植入学生心中，引导学生树立健康意识，自觉践行文明、健康、科学、绿色的生活方式，促进学生及其家庭关注健康、重视健康，提升健康素养，形成健康的行为和健康的生活方式，降低、自觉规避影响健康的危险因素，努力落实《纲要》中提出的“把健康教育纳入国民教育体系”的明确要求。		
C 课程目标	<p>(一) 知识</p> <p>1. 理解健康、健康促进的概念，了解健康的标准及中国健康现状，熟悉亚健康状态及诊断标准，掌握健康教育的内涵，熟悉影响健康的因素，掌握健康管理和健康决策的基本方法。</p> <p>(二) 能力</p> <p>2. 能够运用健康教育知识和技能指导群众参加健康生活，并具有根据实际情况调整的能力，具备了解和紧跟健康教育学科和运动技能发展，保持和增强自我知识和终身学习的能力</p> <p>3. 高校健康教育是中小学健康教育的延续和深化，是全民健康教育的重要组成部分。通过本课程的学习，使学生树立现代的健康意识，掌握现代健康的概念及内容，掌握维护健康的知识和技能，提高心理健康水平，增强抗挫折的能力；</p> <p>(三) 素养</p> <p>4. ★养成健康的卫生行为和生活方式，纠正、改变不良的卫生习惯和不健康的生活方式；增加卫生知识，提高自我保健能力，树立健康意识，形成文明、健康生活方式，提高自身健康管理能力，增强维护全民健康的社会责任感，促进学生身心健康和全面发展。</p>		
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标
	专业知能	掌握比较系统的专业知识和能力 (A 1) (M)	课程目标1
	专业知能	具备终身学习、持续发展的能力 (A 2) (H)	课程目标2
	应用创新	具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力 (C 1) (M)	课程目标3
	协作整合	具有跨领域统筹、整合能力 (D 2) (M)	课程目标4
E	章节内容		学时分配
			理论

教学内容	<p>第一章健康教育</p> <p>学习目标：学习掌握健康、健康促进的概念，了解健康的标准及中国健康现状，说出健康的基本影响因素，为后续课程学习奠定基础</p> <p>知道层次：健康教育内涵。</p> <p>★领会层次：正确理解运动与健康的关系</p>	4		
	<p>第二章健康促进</p> <p>学习目标：学习健康促进的理念</p> <p>知道层次：疾病的症状</p> <p>★运用层次：健康管理和健康决策的基本方法，培养健康促进工作实践能力与意识。</p>	4		
	<p>第三章健康行为</p> <p>学习目标：掌握健康行为的概念，掌握有害健康行为的病因及预防策略。</p> <p>知道层次：烟草、毒品危害，酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。</p> <p>★运用层次：制定防范策略，远离烟草、毒品，酗酒</p>	29		
	<p>第四章健康体能</p> <p>学习目标：健康体能、运动体能的观念和构成要素</p> <p>知道层次：运动、体能和健康的关系</p> <p>★运用层次：正确评价健康体能的理论和方法，并指导实践运用，为健康中国贡献实际力量</p>		2	
	<p>第五章 心理健康</p> <p>学习目标：掌握心理健康的概念及心理健康与身体健康的关系；</p> <p>知道层次：了解学生心理发展特点和相关社会因素；熟悉抑郁症和焦虑症的表现，提高自我心理调适与技能，促进积极情绪与缓解不良情绪的基本方法；</p> <p>★运用层次：维护良好人际关系与有效交流的方法及常见心理问题或危机的辨识与求助。</p>		2	
	<p>第六章健康饮食</p> <p>学习目标：掌握基本的饮食营养学知识，掌握中国居民膳食指南及其应用，</p> <p>知道层次：解饮食与健康的关系，了解中国居民营养与健康现状，</p> <p>★运用层次：掌握日常生活常见的食品安全隐患与防范。</p>	2		
	<p>第七章健康睡眠</p> <p>学习目标：掌握健康睡眠的概念</p> <p>知道层次：熟悉保证健康睡眠的方法</p> <p>运★用层次：掌握睡眠不足的危害，掌握网络成瘾的预防。</p>	2		

第八章 性健康 学习目标：掌握性与生殖健康的基本知识；树立正确的友谊、爱情、婚恋、家庭与伦理道德； 知道层次：解优生优育与适宜有效的避孕方法及非意愿怀孕和应对措施； ★运用层次：掌握常见生殖健康问题与自我保健方法；讨论常见性传播疾病和预防；认识艾滋病的传播、流行与控制，掌握易感染艾滋病的高危行为和预防措施，掌握预防性侵害的方法和技能。	2		
第九章合理用药 学习目标：掌握非处方药的概念，熟悉常见非处方药，合理用药的概念和基本原则； 知道层次：不合理用药的现象； ★运用层次：合理用药，避免药物滥用	2		
第十章体重控制 学习目标：肥胖的定义、分类、评价方法和标准； 知道层次：体重控制的方法、减肥的科学原理； ★运用层次：合理控制体重，促进身心健康。	2	2	
第十一章疾病预防 学习目标：掌握常见传染病（如流感、结核病、病毒性肝炎等）的预防方法；掌握慢性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施； 知道层次：了解抗生素滥用对健康的危害；理解定期进行健康体检的意义和项目选择； ★运用层次：掌握上医治未病的理念和中医养生方法，促进身心健康。	2		
第十二章环境与健康 学习目标：人与环境的关系，掌握大气、水体、土壤污染对健康的影响； 知道层次：了解人类环境的构成，了解全球环境现状和环境保护的意义 ★运用层次：掌握环境保护的概念和内容，创建美丽中国，健康中国	2		
第十三章个人卫生与保健 学习目标：用眼健康的常识，养成好习惯； 知道层次：空腔健康和正确刷牙方法； ★运用层次：掌握合理用脑的卫生要求，促进身心健康	2	2	
第十四章生命教育 学习目标：死亡、挫折教育的目标、原则、内容； 知道层次：生命的起源和特征； ★运用层次：掌握死亡、挫折教育的理论和方法，建立正确的生命观，价值观	2		
合 计	28	8	

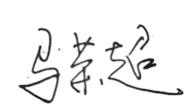
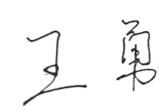
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	授 课 次 别	教 学 内 容	支 撑 课 程 目 标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教 学 方 式 与 手 段
	1	第一章健康教育概述、评价 学习目标：学习掌握健康、健康促进的概念，了解健康的标准及中国健康现状，说出健康的基本影响因素，为后续课程学习奠定基础 知道层次：健康教育内涵。 ★领会层次：正确理解运动与健康的关系	课程目标1、2、3、4	科学的健康观	健全人格：思想、情感、态度、行为、心理、哲学、艺术、性格和体质等	讲授
	2	第一章健康教育健康管理、健康传播 学习目标：学习掌握健康、健康促进的概念，了解健康的标准及中国健康现状，说出健康的基本影响因素，为后续课程学习奠定基础 知道层次：健康教育内涵。 ★领会层次：正确理解运动与健康的关系	课程目标1、2、3、4			讲授
	3	第二章健康促进 学习目标：学习健康促进的理念 知道层次：疾病的症状 ★运用层次：健康管理和健康决策的基本方法，培养健康促进工作实践能力与意识。	课程目标1、2、3、4			讲授
	4	第三章健康行为 学习目标：掌握健康行为的概念，掌握有害健康行为的病因及预防策略。 知道层次：烟草、毒品危害，酗酒、滥用镇静催眠	课程目标1、2、3、4	烟草、毒品危害，酗酒、滥用镇静催眠等成瘾性药物的危害及防范。	树立健康意识	讲授

	<p>要等成瘾性药物的危害及防范。</p> <p>★运用层次：制定防范策略，远离烟草、毒品，酗酒</p> <p>第四章健康体能</p> <p>学习目标：健康体能、运动体能的概念和基本构成要素</p> <p>知道层次：运动、体能和健康的关系</p> <p>★运用层次：正确评价健康体能的理论和方法，并指导实践运用，为健康中国贡献实际力量</p>				
5	<p>第五章 心理健康</p> <p>学习目标：掌握心理健康的概念及心理健康与身体健康的关系；</p> <p>知道层次：了解学生心理发展特点和相关社会因素；熟悉抑郁症和焦虑症的表现，提高自我心理调适与技能，促进积极情绪与缓解不良情绪的基本方法；</p> <p>★运用层次：维护良好人际关系与有效交流的方法及常见心理问题或危机的辨识与求助。</p>	课程目标1、2、3、4			
6	<p>第六章健康饮食</p> <p>学习目标：掌握基本的饮食营养学知识，掌握中国居民膳食指南及其应用，</p> <p>知道层次：解饮食与健康的关系，了解中国居民营养与健康现状，</p> <p>★运用层次：掌握日常生活常见的食品安全隐患与防范。</p>	课程目标1、2、3、4			
7	<p>第七章健康睡眠</p> <p>学习目标：掌握健康睡眠的概念</p> <p>知道层次：熟悉保证健康睡眠的方法</p> <p>运用层次：掌握睡眠不足的危害，掌握网络成瘾的</p>	课程目标1、2、3、4			

	预防。				
8	<p>第八章 性健康</p> <p>学习目标：掌握性与生殖健康的基本知识；树立正确的友谊、爱情、婚恋、家庭与伦理道德；</p> <p>知道层次：解优生优育与适宜有效的避孕方法及非意愿怀孕和应对措施；</p> <p>★运用层次：掌握常见生殖健康问题与自我保健方法；讨论常见性传播疾病和预防；认识艾滋病的传播、流行与控制，掌握易感染艾滋病的高危行为和预防措施，掌握预防性侵害的方法和技能。</p>	<p>课程目</p> <p>标1、2、3、4</p>	<p>生殖健康问题与自我保健方法；讨论常见性传播疾病和预防；认识艾滋病的传播、流行与控制，掌握易感染艾滋病的高危行为和预防措施，掌握预防性侵害的方法和技能。</p>	<p>树立正确的友谊、爱情、婚恋、家庭与伦理道德；</p>	
9	<p>第九章合理用药</p> <p>学习目标：掌握非处方药的概念，熟悉常见非处方药，合理用药的概念和基本原则；</p> <p>知道层次：不合理用药的现象；</p> <p>★运用层次：合理用药，避免药物滥用</p>	<p>课程目</p> <p>标1、2、3、4</p>			
10	<p>第十章体重控制</p> <p>学习目标：肥胖的定义、分类、评价方法和标准；</p> <p>知道层次：体重控制的方法、减肥的科学原理；</p> <p>★运用层次：合理控制体重，促进身心健康。</p>	<p>课程目</p> <p>标1、2、3、4</p>			
11	<p>第十一章疾病预防</p> <p>学习目标：掌握常见传染病（如流感、结核病、病毒性肝炎等）的预防方法；掌握慢性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施；</p> <p>知道层次：了解抗生素滥用对健康的危害；理解定期进行健康体检的意义和项目选择；</p>	<p>课程目</p> <p>标1、2、3、4</p>			

	★运用层次：掌握上医治未病的理念和中医养生方法，促进身心健康。				
12	第十二章环境与健康 学习目标：人与环境的关系，掌握大气、水体、土壤污染对健康的影响； 知道层次：了解人类环境的构成，了解全球环境现状和环境保护的意义 ★运用层次：掌握环境保护的概念和内容，创建美丽中国，健康中国	课程目标1、2、3、4			
13	第十三章个人卫生与保健 学习目标：用眼健康的常识，养成好习惯； 知道层次：空腔健康和正确刷牙方法； ★运用层次：掌握合理用脑的卫生要求，促进身心健康	课程目标1、2、3、4			
14	第十四章生命教育 学习目标：死亡、挫折教育的目标、原则、内容； 知道层次：生命的起源和特征； ★运用层次：掌握死亡、挫折教育的理论和方法，建立正确的生命观，价值观	课程目标1、2、3、4	死亡、挫折教育	人文素养、正确的世界观、价值观和人生观等	
15	健康辩论	课程目标1、2、3、4			
16	健康辩论	课程目标1、2、3、4			
H 评价方式	评价项目及配分	评价项目说明			支撑课程目标
	平时（30%）	一、课程作业：1. 作业完成态度；2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑；4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；			课程目标1、2、3、4

		2. 出勤	
	期末 (70%)	基本概念、健康教育理论和方法的运用能力	课程目标1、2、3、4
I 建议教材 及学习资料	<p>《健康教育学》高等教育出版社，王健主编</p> <p>中共中央、国务院.《“健康中国2030”规划纲要》.2015</p> <p>教育部.《普通高等学校健康教育指导纲要》.2017</p> <p>王建 等主编.《健康教育学》.北京：高等教育出版社，2012</p> <p>寇建民主编.《健康教育学》.杭州：浙江大学出版社，2014</p> <p>胡玉明主编.《当代大学生健康教育教程》.北京：北京师范大学出版社，2008</p> <p>姚鑫等主编.《大学生健康教育》.北京：北京师范大学出版社，2008</p> <p>国家卫生和计划生育委员会疾控局.《中国居民膳食指南（2016）》，2016</p> <p>马烈光，蒋立生主编.《中医养生学》.北京：中国中医药出版社，2016</p> <p>郑洪新主编.《中医基础理论》.北京：中国中医药出版社，2016</p>		
J 教学条件 需求	多媒体、设备		
K 注意事项	<p>本课程采用启发式教学法并以多媒体课件辅助教学，以讲课传授与技能训练为主，利用课中案例反复练习，通过学生自学、课堂教学及课间讨论相结合的教学方式开展教学，并以课前回顾、课后讨论报告等教学环节来加强互动活动，提高教学效果。</p>		
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 纸笔考试：期末纸笔考试</p> <p>(2) 实作评价：课程作业、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>			

审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名：  2026年3月4日
	专家组审定意见： 同意审定 专家组成员签名：  2026年3月4日
	学院教学工作指导小组审议意见： 同意执行 教学工作指导小组组长：  2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《健身理论与指导》课程

教学大纲

课程名称	健身理论与指导			课程代码	2711320012
课程类型	学科平台和专业核心课			授课教师	陈金
修读方式	必修			学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	4
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	先修课程： 运动生理学 运动解剖学 运动心理学				
B 课程描述	<p>《健身理论与指导》是社会体育指导与管理专业的核心课程。现阶段随着人民对健身运动的热爱，对健身知识的渴望，社会对健身市场专业指导与管理人才的需求日益旺盛。本课程是在此基础上孕育而生的，该课程通过理论与实践相结合、答疑讨论相结合的现代教育方式，讲授健身房健身器械使用与健身方法，理论讲授健身基础知识、健身指导原则与方法、健身防护与安全等健身理论，通过实践与讨论建构针对不同年龄、不同性别人群的健身运动指导与管理、制定健身方案、设计运动处方，引导并指导他人进行正确、合理、科学的健身锻炼。</p>				
C 课程目标	<p>1、通过本门的理论课程学习，使学生了解健身的分类和特点，掌握与健身相关的运动生理学和心理学知识。熟悉健身指导的基本原则与方法以及运动健身的防护与安全知识。初步掌握有氧健身、器械健身、拉伸与放松的基础理论与方法。熟悉不同人群的身心特点、指导原则，以及指导方法与手段。</p> <p>2、通过本门实践学习，使学生能够正确指导他人进行有氧和器械健身。能够利用理论知识对不同人群进行健身指导，指定健身计划。</p> <p>3、在教学过程中注重培养对持之以恒的终身体育意识和不断突破自我的体育精神。</p>				

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
	A专业知能 (H)	A 1掌握比较系统社会体育指导与管理专业知识、技能和能力。	课程目标1		
	B实务技能 (M)	B 1具备较强的社会体育指导和体育经营管理的实践能力。	课程目标2		
	C 应用创新 (M)	C 1 具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力。	课程目标3		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	1. 健身概述		2		
	2. 健身的科学理论基础		4		
	3. 健身指导的基本原则与方法		8		
	4. 运动健身防护与安全		2		
	5. 有氧健身指导		2		
	6. 力量器械健身指导		2	2	
	7. 拉伸与放松方法			2	
	8. 健身的饮食与营养		2		
	9. 健身方案的制定		2		
	10. 健身效果评价		2		
	11. 体育健身分类指导		2		
	合计		28	4	32

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 其他_____					
G 教学安排	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
	1	健身概述	1			
	2	健身运动学基础	1			
	3	健身的生理学基础	1			
	4	健身基本原则 (1)	1	终身体育意识教育	培养学生持之以恒的体育精神	
	5	健身基本原则 (2)	1			
	6	健身常用方法与手段 1	2、3			
	7	健身常用方法与手段 2	2、3			
	8	力量训练基础理论	1			
	9	力量训练实践	2、3	不断突破自我的体育精神	树立学生不断突破自我的精神	
	10	有氧健身指导	2、3			
	11	健身的饮食与营养	1			
	12	运动健身防护与安全	3			
	13	健身方案的制定	2、3			

	14	健身效果评价	3			
	15	体育健身分类指导	2	关爱老人的身体健康	培养学生尊老爱幼的品德	
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（30%）		出勤10%，共10分迟到一次扣2分，缺勤一次扣5分。平时作业20%，共20分。		课程目标2、3	
	期中（30%）		期中考核器械和拉伸放松应用实践能力		课程目标2、3	
	期末（40%）		闭卷考试，试卷满分100分。		课程目标1	
I 建议教材及学习资料	朱元利 《健身理论与指导》 高等教育出版社 2016年					
	刘胜 《健身原理与方法》 中国地质大学出版社 2017年7月					
J 教学条件需求	多媒体教室，健身房					
K 注意事项						
<p>备注：</p> <p>1.本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作领导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2.评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2)实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>						

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="font-size: 2em; font-family: cursive;">陈立 郭伟</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： 马荣超</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： 王勇</p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育与指导管理专业《田径》课程教学大纲

课程名称	《田径》	课程代码	2712310 001 2712320 013
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	崔胜利、徐长安、张凌阁
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	4
开课学期	2025-2026第1-2学期	学 时	96
A 先修及后续 课程	先修课程：无 后续课程：定向运动		
B 课程描述	<p>《田径》是体育专业的专业基础主要课程，它是体育教育专业学生的一门专业技术必修课程。本课程是一门实践性强、内容涉及面广的课程。在学习过程，使学生了解田径运动的基本规律、传承田径运动文化、初步掌握田径运动的基本理论、基本方法和基本技能；初步具备从事中学田径课程教学能力。</p> <p>课程目标是：培养全面发展的中学体育教师，使其具有中学体育教师所必备的田径基本理论知识、基本技术和技能。</p> <p>具体任务：</p> <p>（一）使学生认识田径运动在中学体育素质教育中所处的重要地位，认识田径运动既是一种健身的手段又是一种竞技项目，并系统掌握作为体育素质教育健身手段的田径运动的基本理论知识，基本技术和基本技能。</p> <p>（二）使学生系统掌握并学会运用田径运动全面增强体质的各种锻炼手段与方法，来促进青少年，学生身心的全面发展，做到会讲、会做、会教。培养学生自学、自炼，独立思考问题与分析问题的能力。</p> <p>（三）使学生能胜任中学体育课中田径教材的教学工作，能指导田径运动锻炼与训练，组织基层田径运动竞赛，器材管理等各方面的能力。</p>		

<p style="text-align: center;">C 课程目标</p>	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观： 课程目标1:了解田径运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用，明确专业核心课程知识点，全面地掌握中学田径课程和开展课外活动所需的基本理论知识、基本技术。（支撑毕业要求A1） 课程目标2:能够准确的分析教材、归纳教材重难点，掌握一定的教学基本技能，能说出运动技能的教学、示范步骤；能够运用体育教育的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。（支撑毕业要求A2） 课程目标3:理解中国田径史，传承田径文化和“更高、更快、更强”的体育精神。领会田径课程在立德树人上的引导意义；（支撑毕业要求B3） 课程目标4:在学习过程中存在的问题,通过与人沟通，提高自身的能力；通过田径技能学习,提高协调合作意识,正确处理合作与竞争的关系。（支撑毕业要求D1）</p>			
<p style="text-align: center;">D 课程目标与毕业要求的对应关系</p>	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	A专业知能	A1掌握比较系统社会体育指导与管理专业知识、技能和能力；	课程目标1	
		A2具备自主学习、终身学习、持续发展能力	课程目标2	
	B实务技能	B1具备较强的社会体育指导和体育经营管理的实践能力；	课程目标3	
D协作整合	D1具备良好的团队精神、社会沟通与协作能力；	课程目标4		
<p style="text-align: center;">E 教学内容</p>	实践项目及内容		学时分配	
			实践	合计
	内容1: 短跑		10	
	内容2: 跳远		12	
	内容3: 背向滑步推铅球		14	
	内容4: 标枪		10	
	内容5: 背越式跳高		16	
	内容6: 跨栏跑		16	
内容7: 中长跑		6		

	第一章田径运动概述、第二章田径运动技术原理、第三章田径运动教学、第四章田径运训练、第五章田径竞赛组织与编排及裁判工作		12			
	合 计		96			
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次) 思政元素 思政目标	教学方式与手段	
		内容1: 短跑	支撑课程目标1、2、3	可靠钻研	精益求精	语言指导法、示范
		内容2: 跳远	支撑课程目标1、2、3			语言指导法、示范
		内容3: 背向滑步推铅球	支撑课程目标1、2、3	引导学生要不怕吃苦, 顽强	帮助学生在练习竞赛中	语言指导法、示范
		内容4: 标枪	支撑课程目标1、2、5			语言指导法、示范法
		内容5: 背越式跳高	支撑课程目标1、2、5	勇于挑战自我	超越自我、追求更高更强	语言指导法、示范
		内容6: 跨栏跑	支撑课程目标1、2、5	跨栏就像生活一样, 需要我	健全人格、锤炼意志	语言指导法、示范
		内容7: 中长跑	支撑课程目标1、2、3、	中长跑是最锻炼人意志品质	通过自身感悟, 弘扬体育	语言指导法、示范
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (30%)		作业10%、考勤20%		课程成目标1、2、3、4	

	<p>田径（一）技能考核（70%）</p> <p>田径（二）技能考核（50%），理论考试20%</p>	<p>技术：占50%，包括达标与技评；</p> <p>达标：各项技术考核完成规定动作与次数为达标；</p> <p>技评：在达标基础上予以技评，技评具体要求按技术教学规范要求要求进行。</p>	<p>课程成目标1、2</p>
<p>注：第一学期没有理论考试</p>			
<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>李鸿江 主编《田径》第三版，高等教育出版社2014年6月。 李鸿江 主编《田径》第二版，高等教育出版社2008年 刘建国 主编《田径》第一版，高等教育出版社2006年。 孙庆杰 主编《田径》第二版，高等教育出版社2001年。 《田径竞赛规则2018-2019》，中国田径协会审定。</p>		
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>1. 时间：第1-2学期，第1学期一周2次课，每次2学时。第2学期一周1次课，每次2学时；</p> <p>2. 地点：技能课——南区田径场；理论课——多媒体教室</p>		
<p>K 注意事项</p>			

备注:

1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。

2. 评价方式可参考下列方式:

(1) 操作考试: 平时操作、期末考试

(2) 实作评价: 实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察

(3) 档案评价: 书面报告、专题档案

(4) 口语评价: 口头报告、口试

课程教学大纲起草团队成员签名:

徐长安 崔胜利 刘艳秋 吴凌宇 孙伟 赵磊

2026 年3月4日

审批意见

专家组审定意见:

同意审定

专家组成员签名:

马荣超

2026年3月4日

学院教学工作指导小组审议意见:

同意执行

教学工作指导小组组长:

王勇

2026年3月5日

《田径普修》课程目标评分量表

表一：《田径普修》课程目标评分量表

考核模块	考核内容	评分标准	权重
A专业知能	- 短跑（起跑、加速跑、途中跑、冲刺）	- 动作规范性（40%） - 技术完成度（30%） - 成绩达标情况（30%）	40%
	- 跳远（助跑、起跳、腾空、落地）		
	- 跨栏（起跑、跨栏步、栏间跑、冲刺）		
	- 跳高（助跑、起跳、过杆、落地）		
	- 铅球（握持、滑步、推球、维持平衡）		
B实务技能	- 田径技术动作讲解与示范	- 讲解清晰度（30%）	30%

	- 错误动作纠正与指导	- 示范准确性（30%）	
	- 课堂组织与管理	- 指导效果（40%）	
C理论知识考核	- 田径运动规则与裁判法	- 理论知识掌握程度（50%）	20%
	- 田径训练方法与计划制定	- 实际应用能力（50%）	
	- 运动损伤预防与处理		
D协作整合	- 课堂参与度	- 课堂表现（40%）	10%
	- 团队协作能力	- 团队协作（30%）	
	- 学习态度与进步情况	- 学习态度与进步（30%）	

表二：普修田径男子各项达标成绩评分表

项目 分数	100m (秒)	110m栏 (秒)	1500m (秒)	跳高 (米)	跳远 (米)	三级跳 远(米)	铅球 (米)	标枪 (米)	铁饼 (米)
100	11" 8	16" 5	4' 40"	1.75	6.00	12.50	12	45	35
99	11" 85								
98		16" 6	4' 42"		5.95	12.40	11.90	44.5	
97	11" 9								
96	11" 95	16" 7	4' 44"		5.90	12.30	11.80		

95				1.72				44	34
94	12" 12	16" 8	4' 46"			12.20	11.70		
93					5.85				
92	12" 05	16" 9	4' 48"			12.10	11.60	43.5	
91									
90	12" 1	17" 0	4' 50"	1.70	5.80	12.00	11.50	43	33
89	12" 15	17" 1							
88		17" 2	4' 52"	1.67	5.75	11.90	11.40	42.5	
87	12" 2	17" 3						42	32
86	12" 25	17" 4	4' 54"		5.70	11.80	11.30		
85		17" 5		1.65				41.5	
84	12" 3	17" 6	4' 56"			11.70	11.20	41	31
83		17" 7			5.65			40.5	
82	12" 35	17" 8	4' 58"	1.62		11.60	11.10	40	
81		17" 9						39.5	

项目 分数	100m (秒)	110m栏 (秒)	1500m (秒)	跳高 (米)	跳远 (米)	三级跳 远(米)	铅球 (米)	标枪 (米)	铁饼 (米)
80	12" 4	18" 0	5' 00"	1.60	5.60	11.50	11.00	39	30
79		18" 1					10.90	38.5	
78	12" 45	18" 2	5' 3"	1.57	5.55	11.40	10.80	38	
77		18" 3					10.70	37.5	29
76	12" 5	18" 4	5' 5"		5.50	11.30	10.60	37	
75		18" 5		1.55			10.50	36.5	
74	12" 55	18" 6				11.20	10.40	36	28
73		18" 7	5' 7"		5.45		10.30	35.5	
72	12" 6	18" 8		1.52		11.10	10.20	35	
71		18" 9					10.10	34.5	

70	12" 65	19" 0	5' 10"	1.50	5.40	11.00	10.00	34	27
69		19" 1	5' 11"				9.90	33.5	
68	12" 7	19" 2	5' 12"	1.47	5.30	10.90	9.80	33	26
67		19" 3	5' 13"				9.70		
66	12" 75	19" 4	5' 14"			10.80	9.60	32.5	25
65	12" 8	19" 5	5' 15"	1.45	5.20		9.50		
64		19" 6	5' 16"			10.70	9.40	31	
63	12" 85	19" 7	5' 17"		5.10		9.30		24
62	12" 9	19" 8	5' 18"	1.42		10.60	9.20	30.5	
61	12" 95	19" 9	5' 19"				9.10		
60	13" 0	20"	5' 20"	1.40	5.00	10.50	9.00	30	23

注：1、110m栏的栏高为91.4cm，栏间距离为8.50m。

2、铅球重量为5公斤，标枪重量为500克（竹制），铁饼重量为1.5公斤。

表三： 普修田径女子各项达标成绩评分表

项目 分数	100m (秒)	100m栏 (秒)	800m (秒)	跳高 (米)	跳远 (米)	三级跳 远(米)	铅球 (米)	标枪 (米)	铁饼 (米)
100	13" 6	16" 5	2' 40"	1.45	5.00	11.00	9.50	32	28
99									
98	13" 65	16" 6	2' 41"		4.95	10.90	9.40	31.50	27.50
97				1.43					
96	13" 7	16" 7	2' 42"		4.90	10.8	9.30	31	27
95									
94		16" 8	2' 43"	1.42		10.70	9.20		
93	13" 75				4.85			30.50	26.50

92		16" 9	2' 44"	1.41		10.60	9.10		
91									
90	13" 8	17" 0	2' 45"	1.40	4.80	10.50	9.00	30	26
89		17" 1							
88	13" 9	17" 2	2' 46"	1.38	4.75	10.40	8.90		25.50
87		17" 3						29	
86		17" 4	2' 47"		4.70	10.30	8.80		25
85	14"	17" 5		1.37				28.50	
84		17" 6	2' 48"			10.20	8.70		
83		17" 7			4.65			28	24.50
82	14" 1	17" 8	2' 49"	1.36		10.10	8.60		
81		17" 9						27.50	

项目 分数	100m (秒)	100m 栏 (秒)	800m (秒)	跳高 (米)	跳远 (米)	三级 跳远 (米)	铅球 (米)	标枪 (米)	铁饼 (米)
80	14" 2	18" 0	2 ' 50"	1.35	4.60	10.00	8.50	27	24
79		18" 1		1.34			8.40		
78		18" 2	2 ' 52"	1.33	4.55	9.90	8.30	26.	
77	14" 3	18" 3		1.32	4.50		8.20		23
76		18" 4	2 ' 54"	1.31		9.80	8.10	25	
75		18" 5		1.30	4.45		8.00		
74	14" 4	18" 6	2 ' 56"	1.29	4.40	9.70	7.90	24.5	22
73		18" 7		1.28			7.80		
72	14" 5	18" 8	2 ' 58"	1.27	4.35	9.60	7.70	24.	21.50
71		18" 9		1.26			7.60		
70	14" 6	19" 0	3 ' 00"	1.25	4.30	9.50	7.50	23.5	21

6 9		19" 1		1.24			7.40		
6 8		19" 2	3 ' 02"	1.23	4.25	9.40	7.30	23	
6 7	14" 7	19" 3		1.22	4.20		7.20		20
6 6		19" 4	3 ' 04"	1.21		9.30	7.10	22.5	
6 5		19" 5		1.20	4.15		7.00		
6 4	14" 8	18" 6	3 ' 06"	1.19	4.10	9.20	6.90	22	19
6 3		19" 7		1.18			6.80	21.5	
6 2	14" 9	19" 8	3 ' 08"	1.17	4.05	9.10	6.70	21.	18.50
6 1		19" 9		1.16			6.60	20.5	
6 0	15" 0	20" 0	3 ' 10"	1.15	4.00	9.00	6..50	20	18

注：1、100m栏的栏高为76.2cm，栏间距离为7.50m。

2、铅球重量为4公斤，标枪重量为400克（竹制），铁饼重量为1公斤。

社会体育指导与管理专业《篮球》课程教学大纲

课程名称	篮球（一） 篮球（二）	课程代码	2712310 003 2712320 017
课程类型	通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 专业方向 专业任选 其他	授课教师	范俊雄、 魏刚
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 选修	学 分	4
开课学期	2025-2026第1-2学期	总学时	64
A 先修及后 续课程	先修：田径，体操 后修：篮球专项，花式篮球		
B 课程描述	《篮球》普修课程是系统地讲授篮球运动的基本理论、培养篮球技战术水平、篮球教学与裁判能力的一门课程。本课程是针对体育教育专业学生开设的，是体育教育专业必修的一门主干课程。该课程的开设符合体育专业教育的发展方向，遵循普通高校体育教学指导纲要的精神。通过本门课程的学习，使学生初步掌握篮球运动的基本理论知识、篮球教学的基本方法；提高篮球基本技术和基本战术的运用能力，并具备篮球教学和竞赛组织的基本能力。结合篮球运动的特点，培养学生勤学苦练、顽强拼搏、团结协作的体育精神，培养学生良好的体育道德风尚、规矩意识和集体主义精神。		
C 课程目标	课程的具体任务是： 课程目标1：专业知识 懂得篮球运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用，明确专业核心基本理论知识、基本技术和基本战术，完全掌握中学篮球课程、课外活动以及运动竞赛所需的篮球技术、篮球战术； 课程目标2：实践能力 能够掌握一定的篮球教学技能，善于教学设计，能讲出篮球技战术的动作原理，并能够准确的分解动作技能，便于教学。 课程目标3：团结协作 团队比赛，通过这种方式培养学生之间团队信任和协作共进的意识。（思政元素）具有良好的团结协作和社会交往能力，能够有效发挥体育运动的优势，积极主动参加团队活动，协助其他部门保障学校工作的有序开展。 课程目标4：社会责任 让学生领悟勇于挑战自我，积极乐观的意志品质，敬业精神。		
D 课程目标与	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标

毕业要求的 对应关系	专业知能	A2具备自主学习、终身学习、持续发展能力	课程目标1	
	实务技能	B2具备相关的社会体育工作资质和较强执行力。	课程目标2	
	协作整合	D1具备良好的团队精神、社会沟通与协作能力；	课程目标3	
	社会责任	E1具备良好的人文精神和职业素养；	课程目标4	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	第一章 篮球运动理论相关知识 1、了解篮球运动发展简史及相关知识； 2、掌握各项基本技术的动作概念和基本理论		理论	4
	第二章 篮球基本技术 1掌握各项基本技术的动作概念和基本理论； 2熟练掌握各项基本技术的动作方法； 3对各项基本技术做到会讲、会示范； 4在比赛中拥有运用各项基本技术的能力；		实训	40
	第三章 篮球战术 1使学生较系统的掌握篮球战术的基本理论、基本知识、基本技能； 2全面提高学生的技、战术水平，是学生能在比赛中运用篮球战术； 3使学生提高从事篮球战术教学与训练的工作能力； 4通过本章学习，达到培养学生勇敢拼搏、团结协作、相互帮助的思想品质；		实训	14
第四章 篮球竞赛组织与编排 1、了解篮球竞赛组织者的工作内容； 2、掌握篮球竞赛编排的基本知识和基本方法； 3、制定一次比赛的竞赛规程；可以完成一次比赛的编排任务；		理论	2	

	第五章 篮球竞赛规则与裁判工作 1、明确规则和裁判员的作用； 2、了解裁判员职责，熟悉裁判圆的工作方法和工作程序； 3、了解篮球竞赛主要规则的概念； 4、能在比赛实践中运用篮球规则进行篮球裁判工作； 5、能科学的规划并检测篮球场。			理论	2	
	合 计				64	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
	1	内容1：篮球历史、裁判工作实践、准备活动、身体素质训练、训练课；目的：发展学生身体素质，建立动作技能示范能力。	支撑课程目标1、2、4	让学生了解更多技术和文化	终身学习态度	
	2	内容2：①熟悉球性练习 ②学习准备姿势、起动、跑。③学习跳步急	支撑课程目标1、2、4			
	3	内容3:①熟悉球性练习②学习移动技术(滑步、后撤步)	支撑课程目标1、2、4			
	4	内容4:①复习运球技术②学习移动技术(急停、转身)	支撑课程目标1、2			
	5	内容5:①复习运球、移动技术②继续学习原地单手肩上投篮技术3、学习原地双手胸前传	支撑课程目标1、2			
6	内容6:①篮球运动概论：篮球起源、发展、特点、趋势、场地和器	支撑课程目标1、2				

7	内容7: ①复习移动、双手胸前传接球和单手肩上投篮	支撑课程目标1、2			
8	内容8: ①复习行进间运球技术②学习行进间单手肩上投篮技术 ③学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术	支撑课程目标1、2			
9	内容9: ①复习移动技术和行进间单手肩上投篮技术 ②学习行进间变向运球和运球急停急起技术	支撑课程目标1、3			
10	内容10: ①复习移动技术和行进间单手肩上投篮技术 ②学习行进间双手胸前传接球技术	支撑课程目标1、3			
11	内容11: ①复习变向运球和运球急停急起 ②复习行进间双手胸前传接球	支撑课程目标2、3			
12	内容12: ①学习防守有球队员②学习抢防守篮板球技术	支撑课程目标3、4	团体训练相互帮助。	学生之间的团队凝聚力	
13	内容13: ①学习防守无球队员②学习抢进攻篮板球技术 ③复习进攻类主要技术	支撑课程目标1、2			
14	内容14: 篮球竞赛规则	支撑课程目标1、2	公平、公正、平等的原则	具备良好的人文精神	
15	内容15: ①学习防守无球队员②学习抢进攻篮板球技术 ③复习进攻类主要技术 评价: 培养学生的吃苦耐劳, 不怕艰辛的精神	支撑课程目标1、2	意志力的考验	坚强的意志品质、吃苦耐劳意志	

期末考试技能期末（一）考试
考核内容：其中平时成绩占20%，技术成绩占80%）

1. 平时成绩（包括平时出勤情况和课堂表现）

2. 技术：包括达标和技评，投篮占50%（其中成绩50%分，技评50%）；行进间“V”形运球上篮50%，（其中成绩50%，技评50%）。

（1）投篮

A. 五点移动单手肩上投篮（男生）
在左右0度角，左右45度角及罚球线后，离篮圈4.5米处取5点投篮点，每点投2个共10个。

B. 罚球线后定点投10个球（女生）

评分标准：个（单位）

分 数

60 70 80 90 100

男 生

4 5 6 7 8

女 生

3 4 5 6 7

技评要点：①持球动作；②身体协调性；③手臂动作；④出手手型；⑤节奏，⑥命中率等。

（2）. 一分钟行进间“V”字形运球上篮（男、女同）
在边线与中线交叉处左右各选一点为标志点，考生由右边开始运球上篮须投中，如不中需补篮到中为止，而后运球到左边标志点转身折回运球左手上篮（女生不要求），左右两边交换运球上篮各中篮两个。

评分标准：秒（单位）

分 数

60 65 70 75 80 90 100

男 生

32 31 30 29 28 27 26

女 生

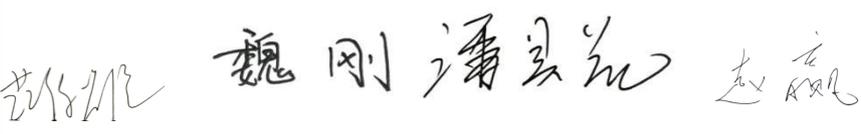
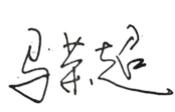
36 35 34 33 32 31 30

第二学期技术课学时安排

16	内容16：①教学计划与要求 ②复习技术、恢复体能和手感	支撑课程目标1、2			
17	内容17：①复习攻守技术②学习掩护配合 ③介绍策应配合	支撑课程目标1、2			
18	内容18：①学习传切、突分配合②复习掩护配合	支撑课程目标1、2、3			

19	内容19: 篮球基本战术分析	支撑课程目 标1、2			
20	内容20: ①复习掩护与 突分配合 ②学习防守战术基础配 合(挤过配合, 关门配 和)	支撑课程目 标1、2			
21	内容21: ①复习挤过、 关门配合 ②学习防守战术基础配 合(交换配合, 穿过配 合)	支撑课程目 标1、2			
22	内容22: ①复习防守战术基础配 合(交换配合, 穿过配 合) ②介绍补防配合	支撑课程目 标1、2、3			
23	内容23: ①复习挤过、关门配合 ②复习交换、穿过配合 ③复习补防	支撑课程目 标1、2			
24	内容24: 教学比赛	支撑课程目 标1、2、3、4	团队训练相互 帮助。	学生之间的 团队凝 聚力	
25	内容25: ①复习挤过、关门配合 ②复习交换、穿过配合 ③复习补防	支撑课程目 标1、2			
26	内容26: 篮球裁判技能	支撑课程目 标1、2	公平、公正、 平等的原则	具备良好 的人文精 神和职业	
27	内容27: ①复习行进间进攻技术 ②学习快攻战术; ③裁判技能实习。	支撑课程目 标1、2、4			
28	内容28: ①继续学习快攻的发动 与接应、推进; ②学习快攻结束二攻 一、三攻二的配合方法	支撑课程目 标1、2			

	29	内容29: 篮球规则裁判法	支撑课程目 标1、2	公平、公正、 平等的原则	具备良好 的人文精 神和职业	
	30	内容30: ①继续学习快攻结束二 攻一、三攻二的配合方 法;	支撑课程目 标1、2、3			
<p>技能期末（二）考试 考核内容：（平时成绩20%，理论考试采用闭卷形式占30%，技术考试占50%）</p> <p>1. 理论：闭卷考试</p> <p>2. 技术：包括达标和技评，投篮占50%（其中成绩50%分，技评50%）；全场运球传切上篮50%，（其中成绩50%，技评50%）。</p> <p>（1）投篮</p> <p>A. 一分钟跳投（男生） 篮圈至罚球线距离画弧，弧线外自投自抢1分钟。记录投中次数，同时技评。</p> <p>B. 五点移动投篮（女生） 方法与男生五点移动投篮相同（第一学期）。</p> <p>评分标准：个（单位）</p> <p>分 数 60 70 80 90 100</p> <p>男 生 4 5 6 7 8</p> <p>女 生 3 4 5 6 7</p> <p>技评要点：①持球动作；②身体协调性；③手臂动作；④出手手型；⑤节奏，⑥命中率等。</p> <p>（2）全场运球传切上篮，男生要求左右手上篮，女生不要求。</p> <p>评分标准：秒（单位）</p> <p>分 数 60 65 70 75 80 90 100</p> <p>男 生 32 31 30 29 28 27 26</p> <p>女 生 36 35 34 33 32 31 30</p>						
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（30%）		出勤、日常表现		课程目标4	
	期末（70%）		平时操作、期末考核		课程目标1、2、3	

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>王家宏，《球类运动—篮球》，高等教育出版社，2009年6月，第2版 孙民治，《现代篮球高级教程》，人民体育出版社，2009年6月，第1版 中国篮球协会，《篮球竞赛规则》，人民体育出版社，2010年</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>两片篮球场地、篮球40个、标志桶若干</p>
<p>K 注意事项</p>	
<p>备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价：书面报告、专题档案 (4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见： 同意审定 专家组成员签名：  2026年3月4日</p>

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《排球》课程教学大纲

课程名称	排球		课程代码	2712310004 2712320019
课程类型	通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师		刘一兵、胡映、杨露
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分		4
开课学期	2025-2026第1-2学期		学时	总学时64，实践学时52
A 先修及后续课程	先修课程：无 后续课程：气排球、排球专修			
B 课程描述	本课程旨在掌握排球运动的基本理论知识，传、垫、扣、发、拦等基本技术和技能。通过动作示范、实操训练、理论知识讲授等方式进行教学，掌握中、小学体育课中排球的教学工作，具备指导排球运动锻炼与训练的能力，能够完成组织基层运动竞赛管理等各方面的能力。发挥排球运动对促进人的身心健康和社会适应能力的积极作用，培养学生具有良好的社会交往能力。结合中国女排精神，对学生进行爱国主义教育。将女排精神中吃苦耐劳的品质融入技能教学中。			
C 课程目标	<p>课程目标1：了解排球运动的基本理论知识和女排精神，掌握传、垫、扣、发、拦等基本技术和技能，培养具有祖国至上的良好道德精神和高度的社会责任感。</p> <p>课程目标2：较全面地掌握中学排球课程和开展课外活动所需的基本理论知识，基本技术和战术，基本技能。培养学生创新创业和实践能力，使学生掌握运用排球手段，科学地锻炼身体，引导学生不断发现身体锻炼的形式与方法，毕业五年后稳定在福建省及三明市从事体育运动指导与训练、教学、指导、健康咨询等方面的工作。</p> <p>课程目标3：提高学生学习的针对性和目的性，结合自己的志向、兴趣和特长进行有目的的学习，进而形成和完善自己的实践与创新能力及知识结构构建；</p> <p>课程目标4：增进组织与管理能力，提高团队合作能力及集体荣誉感；提高团队合作能力及集体荣誉感；培养团队意识；</p>			
D 课程目标与毕业要求的对应关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标
	专业知能	掌握比较系统的专业知识和能力，具有人文底蕴和科学精神，有职业认同感，具有社会责任感，拼搏向		课程目标1、2

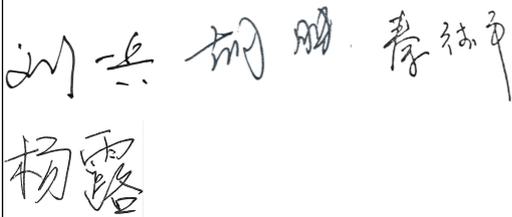
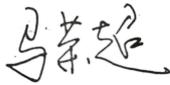
		上、积极的思想品德。		
	实务技能	培养创新创业和实践能力,从事体育运动指导与训练、教学、指导、健康咨询等方面的能力	课程目标1、2、3	
	协作整合	具有良好的沟通、协作能力;具有跨领域统筹、整合能力。	课程目标2、3	
	社会责任	具备良好人文精神和职业素养;具备绿色发展理念与实践。	课程目标4	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	内容1: 排球运动导论、裁判竞赛知识 任务: 能够参与低水平赛事的组织与管理,理解基础裁判规则。		理论4	4
	内容2: 准备姿势高、中、低重心三种准备姿势。 任务: 准备姿势训练的方法、手段、示范练习及实践。		4	8
	内容3: 移动: 并步、跨步、交叉步、跑步。 任务: 基本步法训练的方法、手段、示范练习及实践。		4	12
	内容4: 垫球 重点教材: 正面双手垫球; 一般教材: 体侧双手垫球、背垫球、低姿势垫球、单手垫球、双手挡球。 任务: 垫球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。		8	20
	内容5: 传球 重点教材: 正面双手传球、一般正面二传球。 一般教材: 一般背面,调整二传球,传半快球,传近体快球。 任务: 传球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。		8	28
	内容6: 发球 重点教材: 下手发球、正面上手发球。 一般教材: 侧面勾手发球,正面上手飘球。 任务: 发球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。		4	32
	内容7: 扣球 重点教材: 正面扣一般球。 一般教材: 扣半快球、扣近体快球。 任务: 扣球训练的技术方法、手段、示范练习及实践		8	40
	内容8: 拦网 重点教材: 单人拦网。一般教材: 双人拦网。 任务: 拦网训练的技术方法、手段、示范练习及实践		4	44
内容9: 防守战术 接发球: “边一三二”接发球,“中一三二”接发球,换位“一三二”接发球。 接扣球: 单人拦网下的防守战术、双人拦网边跟进防守、双人拦网心跟进防守。 任务: 防守战术的战术方法、手段、示范练习及实践		4	48	

	内容10: 进攻战术: “边一二”进攻战术、“中一二”进攻战术、插上战术。 任务: 进攻战术的战术方法、手段、示范练习及实践		4	52		
	内容11: 教学比赛: 技、战术运用能力 目的: 任务: 体验排球运动实战中的技战术运用与乐趣。		8	60		
	内容12: 裁判实习 目的: 掌握裁判临场执裁及应变能力; 任务: 第一裁判、第二裁判、记录、司线的裁判工作及实践。		4	64		
	合 计		64			
F 教学方式	√课堂示范 √讨论实操 √问题导向学习 √分组合作学习 √专题学习 √实作学习 √探究式学习 √线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程 目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	
	1	介绍排球准备姿势的重要性及作用、掌握排球的准备姿势与移动步伐。	课程目标1 课程目标4	女排精神: 无私奉献、团结协作、顽强拼搏、艰苦创业、自强不息、为国争光。	丰富课堂教学的内容, 增强学生的爱国情怀、激发拼搏精神。	讲解、讨论
	2	学习正面双手垫球技术动作。初步掌握正面双手垫球技术动作要领; 学习扣球手型。	课程目标2 课程目标3	团结合作精神	唤醒学生的学习兴趣 and 积极性, 提升学生的综合素质。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	3	巩固正面双手垫球技术动作要领。学习扣球, 进一步掌握和提高扣球技术动作。	课程目标3 课程目标4			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	4	全面复习正面双手垫球技术。初步学习扣球的基本步法。	课程目标2 课程目标3			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
5	初步学习正面上手传球、下手发球的动作方法。初步掌握助跑起跳扣球技术动作。	课程目标2 课程目标3 课程目标4			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评	

	6	复习正面上手传球。初步掌握正面上手传球技术动作。	课程目标1 课程目标3 课程目标4			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	7	复习正面上手传球。巩固扣球技术动作。	课程目标1 课程目标3 课程目标4			示范、讲解、分组讨论
	8	学习侧面下手发球技术动作方法。学习接下手发球。	课程目标1 课程目标2 课程目标3			示范、讲解、分组讨论
	9	学习正面上手发球技术动作。学习接上手发球。	课程目标1 课程目标2 课程目标3			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	10	学习单人拦网下的防守战术。双人拦网下的防守战术。	课程目标1 课程目标3 课程目标4			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	11	全面复习排球技术。介绍五一配备战术方法。	课程目标1 课程目标2 课程目标3 课程目标4			探究发现、自评互评
	12	裁判实践；学生的裁判工作能力、技术与战术在比赛中的运用。	课程目标1 课程目标2 课程目标3 课程目标4	各司其职精神	通过比赛，让学生积极参与，用实践的方式去领会女排精神内涵与意义。	探究发现、自评互评
	13	裁判实践，全面培养裁判能力、复习技术与战术，在比赛中培养运用技术与战术的能力。	课程目标1 课程目标2 课程目标3 课程目标4	各司其职精神	通过比赛，让学生积极参与，用实践的方式去领会女排精神内涵与意义。	探究发现、自评互评
	14	理论课（排球运动概述、裁判等基本知识）	课程目标1 课程目标2 课程目标3 课程目标4			探究发现、自评互评
	15	考试				
	16	考试				
H 评价方式		评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标

	<p>第一学期 平时 (30%)</p>	<p>作业 (10)、课堂表现 (10)、 考勤 (10分) 作业: 共两次, 录制视频上传学习通, 按百分制计算, 根据练习质量及完成程度给分, 没交0分。 课堂表现: 教师通过对学生的值日表现、带操表现及课堂练习情况给分。 考勤: 迟到扣1分, 请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核; 一次旷课扣3分, 三次以上考勤0分。</p>	<p>课程目标2 课程目标3 课程目标4</p>
	<p>第一学期 期末技能考核 (70%)</p>	<p>技术: 占70%, 包括达标与技评; 达标: 各项技术考核完成规定动作与次数为达标; 技评: 在达标基础上予以技评, 技评具体要求按技术教学规范要求进行。 技术考核方法及要求 1、技术考核方法: (支撑课程目标1、2) (1) 发球 方法与要求: 下手发球任选一种在发球区发5个球。要求3个过网且前旋落到对方场区方为达标合格。在达标同时, 进行技评, 技评要求按教学要求进行。达标与技评都及格者方能将两项合并计算做为发球一项得分。 (2) 垫球 方法与要求: 对墙垫球。在离网规定范围处用双手将球垫至规定高度, 不计时间。在计次同时, 进行技评, 技评要求按教学要求进行。达标与技评都及格者方能将两项合并计算做为发球一项得分。 2、技术考核要求 (支撑课程目标1、2、4) (1) 课程结束时, 按学号顺序分组进行。安排四个学时考核。 (2) 第一次技术考核不及格者,</p>	<p>课程目标1 课程目标2 课程目标3 课程目标4</p>

		<p>允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣5分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核机会。</p> <p>(3) 因公或病（包括女生例假）不能参加第一次考核须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会，不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。</p> <p>(4) 缓考和不及格的处理，按院教学管理的有关规定执行。</p>	
	第二学期 平时（30%）	<p>作业（10）、课堂表现（10）、考勤（10分）</p> <p>作业：共两次，录制视频上传学习通，按百分制计算，根据练习质量及完成程度给分，没交0分。</p> <p>课堂表现：教师通过对学生的值日表现、带操表现及课堂练习情况给分。</p> <p>考勤：迟到扣1分，请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；一次旷课扣3分，三次以上考勤0分。</p>	<p>课程目标2</p> <p>课程目标3</p> <p>课程目标4</p>
	第二学期 理论成绩（30%）	<p>纸笔测试（试卷），满分100分*30%</p> <p>考试内容：排球运动概述，发展史，发展趋势；排球技术理论分析及教学方法；排球战术理论分析及教学方法；排球竞赛规则裁判法，编排方法</p>	<p>课程目标1</p> <p>课程目标3</p>
	第二学期 期末技能考核（40%）	<p>技术：占40%，包括达标与技评；</p> <p>达标：各项技术考核完成规定动作与次数为达标；</p> <p>技评：在达标基础上予以技评，技评具体要求按技术教学规范要求进行。</p>	<p>课程目标1</p> <p>课程目标2</p> <p>课程目标3</p> <p>课程目标4</p>
I 建议教材 及学习资料	<p>建议教材：黄汉升，球类运动—排球(第三版)，高等教育出版社，2015年。</p> <p>学习资料：</p> <p>[1]《球类运动—排球》黄汉升主编，3版，高等教育出版社，2015.11</p> <p>[2]《排球竞赛规则》</p> <p>[3]《排球裁判法图解》</p> <p>[4]《中国排球》杂志</p>		

J 教学条件 需求	<p style="text-align: center;">安全的运动场地和器材</p>
K 注意事项	<p style="text-align: center;">教学安排内容需视实际教学情况调整。</p>
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p>	
审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p style="text-align: center;">同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名：</p> <p style="text-align: right;">  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p style="text-align: center;">同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长：</p> <p style="text-align: right;">  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育指导与管理专业《体操》课程教学大纲

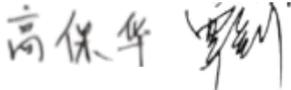
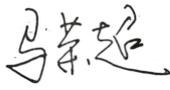
课程名称	体操		课程代码	2712310002 2712320015
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 专业任选 其他		授课教师	罗剑 高保华
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 选修		学 分	4
开课学期	2025-2026第1-2学期		实践学时	96
A 先修及后续 课程	先修课程：无 后续课程：体操主项选修课			
B 课程描述	本课程旨在通过广播操、队列口令、技巧、单杠、双杠、跳马等技能和理论课教学，使学生了解体操运动的基本规律，初步掌握体操的基本理论、基本方法和基本技能；具备初步运用体操手段指导大众健身活动的的能力，发挥体操在促进人的身心健康和社会适应能力方面的积极作用；培养学生的道德规范、协作能力和审美能力，初步具备从事体操课程教学能力。			
C 课程目标	通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观： 课程目标1：了解体操运动的一般规律、特点，全面掌握体操的基本理论知识、基本技术和基本技能，初步掌握体操的教学规律。（支撑毕业要求A1） 课程目标2：能够准确的分析教材、归纳教材重难点，掌握一定的教学基本技能，能讲出运动技能的教学、示范步骤；（支撑毕业要求B1） 课程目标3：在教学过程中，注重保护帮助方法的教学和实践，培养学生合作学习的能力；（支撑毕业要求D1） 课程目标4：使学生在学习和掌握基本技术的过程中，培养良好的基本姿态，具有一定的审美能力，树立规则意识，提高责任心和协作能力，提升不怕困难、顽强拼搏的意志品质。（支撑毕业要求E1）			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标
	A专业知能	A1掌握比较系统的专业知识和能力		课程目标1

	B实务技能	B1具备职场所需的专业实务技术	课程目标2	
	D协作整合	D1具备团队精神与协作能力	课程目标3	
	E社会责任	E1具备良好的人文精神和职业素养	课程目标4	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	体操概述		讲授	1
	体操术语		讲授	3
	基础类体操		讲授	2
	徒手体操和轻器械体操的创编		讲授	2
	体操保护与帮助		讲授	2
	体操技术动作教学		讲授	2
	队列队形		实训	12
	徒手体操		实训	16
	轻器械体操和专门器械体操		实训	2
	技巧动作		实训	12
	跳跃动作		实训	12
	单杠动作		实训	12
	双杠动作		实训	12
	技能考核		实训	6
	合 计			96

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
G 教学安排	1	学习体操概述	支撑课程目标1	中国竞技体操发展史	激发学生民族自尊心和自信	
	2	学习体操术语	支撑课程目标1	体操动作中的中国人名术语	激发学生的拼搏精神	
	3	学习基础类体操	支撑课程目标1、2、4	介绍中国人民解放军队列条	培养学生的集体注意精神	
	4	学习徒手体操和轻器械体操的创编	支撑课程目标2、4			
	5	学习体操保护与帮助	支撑课程目标2、3			
	6	学习体操技术动作教学	支撑课程目标2			
	7	学习队列队形	支撑课程目标1、2、3、4			示范、合作学习
	8	学习徒手体操	支撑课程目标1、2、3	介绍广播体操的推广和普及	引导学生关注大众健康	示范、合作学习
	9	学习轻器械体操和专门器械体操	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	10	学习技巧动作	支撑课程目标1、2、3、4			示范、合作学习
	11	学习跳跃动作	支撑课程目标1、2、3、4			示范、合作学习
	12	学习单杠动作	支撑课程目标1、2、3、4			示范、合作学习

	13	学习双杠动作	支撑课程目标1、2、3、4			示范、合作学习
	14	技能考核	支撑课程目标4			示范、合作学习
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	第一学期	平时 (30%)	<p>1、 考勤10%：请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；一次旷课考勤扣3分，旷课3次及以上考勤为0分。</p> <p>2、 随堂测试20%：测试内容为现行成人广播体操、现行中学生广播体操、队列口令、部分技巧动作、器械体操动作及保护与帮助；根据教学进度和学生的掌握情况，不定期对学生的学成果进行随堂测验，成绩计入课程期末总评。</p> <p>(1) 课堂学习积极主动，对有关技术动作和口令掌握的较好 (≥80分)</p> <p>(2) 课堂学习积极主动性一般，对有关技术动作和口令掌握情况一般 (60~79分)</p> <p>(3) 课堂学习积极性差，不能按时掌握有关技术动作和口令。(≤60分)</p>		支撑课程目标1、2、3、4	
		期末 (70%)	<p>技能考核：(1) 现行成人广播体操 (自喊自做成套动作、不停顿)。</p> <p>(2) 现行中学生广播体操 (听音乐做成套动作、不停顿)。</p> <p>(3) 队列现场指挥操练考试内容：成一列横队集合一向右看齐一向前看一稍息一立正一报数一向左转-向右转-齐步走一立定-向后转-跑步走一立定一向后转-齐步行进中向右(后、左)转走一立定一解散。(口令指挥一列横队在半个篮球场以内完成,顺序可变)。</p>		支撑课程目标1、2、4	

	第二学期	平时 (30%)	<p>1、 考勤 5%: 考勤请假或旷课超 1/3 课时, 不予期末考核; 请假 1 次或迟到 1 次扣 0.5 分, 旷课或早退一次考勤扣 1 分, 旷课 3 次及以上考勤 0 分, 。</p> <p>2、 作业 5%: 本学期共 1 次纸质徒手操创编作业, 1 次技能带操作业, 共计 5 分。评分标准: 编操作业重点看动作套路创编的合理性、动作顺序、术语的运用情况等; 带操主要看备课是否充分、语言表达、教态、术语运用、动作示范讲解的规范性等方面进行评分。</p> <p>3、 随堂小测 20%: 测试内容为部分技巧、双杠、单杠、跳马动作及其保护与帮助; 重点考察学生对技术动作的掌握程度和在学习的不同阶段的进步程度; 根据体操课程教学的基本规律和教学内容的重难点的实际需要, 在教学过程中不定期对学生进行随堂测试, 并记录相关成绩, 作为体操课程过程性评价的一部分, 按相应比例计入学科成绩。</p> <p>(1) 课堂学习积极主动, 对有关技术动作和口令掌握的较好 (≥80分)</p> <p>(2) 课堂学习积极主动性一般, 对有关技术动作和口令掌握情况一般 (60~79分)</p> <p>(3) 课堂学习积极性差, 不能按时掌握有关技术动作和口令。(≤60分)</p>	支撑课程目标 1、3、4
		<p>期末 (70%)</p> <p>技能考核 (40%)</p> <p>理论考试 (30%)</p>	<p>(1) 技巧: 俯平衡 (2分) -后滚翻 (2分) -侧手翻 (3分) -鱼跃前滚翻 (3分) 。</p> <p>(2) 跳跃: 学生根据自己掌握情况从横马 (或横箱) 屈腿腾越和横马 (或横箱) 分腿腾越中二选一 (10分) 。</p> <p>(3) 单杠: 翻上成支撑 (2分) -单腿摆越成骑撑 (1分) -骑撑后倒挂膝上 (2.5分) -骑撑前回环 (2.5分) -骑撑后腿向前摆越转体90° 下 (2分) 。</p> <p>(4) 双杠: 女: 挂壁屈伸上成分腿坐 (2.5分) -弹腿进杠支撑后摆转体180° 成分腿坐 (2.5分) -滚杠 (1.5分) 支撑摆动 (1.5分) -支撑前摆下 (或后摆下) (2分) 。</p> <p>男: 挂壁屈伸上 (2.5分) 接支撑后摆转体 180° 成分腿坐 (2分) -滚杠 (1.5) -分腿坐前滚翻成分腿坐 (2分) -弹腿进杠接支撑前摆下 (或后摆下) (2分)</p>	支撑课程目标 1、2、3、4

			期末理论考试（闭卷）：选择题、是非题、创编题、记写题等。	支撑课程目标 1、2、3、4
I 建议教材 及学习资料	教材：张涵劲，体操（第三版），高等教育出版社，2015年。 主要参考书籍：[1] 《体操》童昭岗主编，高等教育出版社，2005年7月出版，2007年重印 [2] 《体操》黄桑主编，高等教育出版社，2000年4月第三版			
J 教学条件 需求	1. 时间：第1学期，一周2次课，每次2学时；第2学期，一周1次课，每次2学时 2. 地点：技能课——南区体操房；理论课——多媒体教室			
K 注意事项				
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>				
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名：			
				2026年3月4日
	专家组审定意见：			
	同意审定			
	<p>专家组成员签名：</p> 			2026年3月4日

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《足球》课程教学大纲

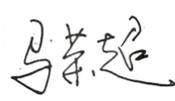
课程名称	足球	课程代码	2712320001
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 专业任选 其他	授课教师	蒋雪莱、李洪选
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 选修	学 分	2
开课学期	2025-2026第二学期	学 时	总学时64，其中实践56
A 先修及后续 课程	先修课程：田径、体操 后续课程：足球主项选修课		
B 课程描述	本课程旨在掌握足球运动的基本理论知识，踢、接、运、头顶球、抢截等基本技术和二过一配合基本战术技能。通过动作示范、实操训练、理论知识讲授等方式进行教学。培养学生具备从事社会体育指导、中小学体育教育教学所要求的足球教学知识与技能，以及组织中小学和基层足球运动竞赛管理等方面的能力。		
C 课程目标	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：掌握足球运动的基础理论与技战术知识、青少年业余足球训练与中小学足球教育教学的基本知识与技能，能将足球专业理论知识与技战术技能相结合，并在青少年业余足球训练与中小学足球教育教学的练、学、教活动中进行合理运用（课程思政元素：通过足球游戏实践，让学生更深刻地理解足球游戏陶冶学生情操，培养团队精神、顽强拼搏作风、文明守纪品质和竞争合作意识的教育作用）；掌握足球竞赛工作和竞赛规则的基本理论和知识，能够运用足球竞赛的理论知识分析和解决青少年业余足球与中小学校园足球的竞赛组织与裁判工作实践问题。（支撑毕业要求A1）</p> <p>课程目标2：掌握足球运动的踢、接、运、头顶球、抢截等基本技术和个人、局部进攻与防守基础战术技能（课程思政元素：通过局部战术配合的学习，培养学生的互助与协作能力），基本具备从事青少年业余足球训练与中小学足球教育教学所需的足球运动专业技术技能。（支撑毕业要求B1）</p> <p>课程目标3：掌握足球运动的人文知识（课程思政元素：足球发展史，树立文化自信）和育人功能，理解其精神内涵，具备良好的足球人文底蕴和精神，促进职业素养的形成。（支撑毕业要求E1）</p>		

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	A专业知能	A1掌握比较系统的专业知识和能力	课程目标1	
	B实务技能	B1具备职场所需的专业实务技术	课程目标2	
	E社会责任	E1具备良好的人文精神和职业素养	课程目标3	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	足球运动竞赛与裁判工作		讲授	4
	足球运动的起源与发展		讲授	0.5
	足球基本技术理论		讲授	1
	足球战术理论与原则		讲授	0.5
	中小学足球教学基本理论和方法		讲授	2
	足球控球与球性练习		实训	4
	足球游戏		实训	2
	运球与运球过人技术		实训	8
	踢球技术		实训	8
	接球技术		实训	10
	头顶球技术		实训	4
	抢断球技术		实训	1
	掷界外球技术		实训	1
	守门员技术		实训	2
	个人与局部攻防战术		实训	10

	教学比赛		实训	4		
	裁判实习		实训	2		
	合计			64		
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 思政元素 思政目标	教学方式与手段	
	1	足球运动起源与发展、基本技术与战术理论学习	支撑课程目标1、3	蹴鞠的发展史	培养学生的足球文化自信	
	2	学习中小学足球教学基本理论和方法	支撑课程目标1			
	3	学习足球竞赛规则与裁判工作	支撑课程目标1			
	4	学习足球竞赛规则与裁判工作	支撑课程目标1			
	5	学习脚内侧踢、接地滚球；脚内侧左右横拨球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	6	复习脚内侧踢、接地滚球；学习颠球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	7	学习脚底接地滚球；学习拉、拨、扣球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	8	学习足球游戏	支撑课程目标1、2、3	足球游戏的团队合作精神	培养团队精神、竞争合作意识	示范、合作学习
	9	学习原地与行进间一脚地滚球技术	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	10	学习正脚背运球、介绍脚内侧运球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习

11	学习脚背内、外侧运球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
12	学习运球过人	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
13	复习运球过人	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
14	学习脚内侧接空中球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
15	复习脚内侧接空中球；学习大腿接空中球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
16	学习脚背内侧踢球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
17	复习脚背内侧踢球；介绍正脚背踢球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
18	学习脚底接反弹球、介绍胸部接球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
19	复习脚底接反弹球；介绍正脚背接空中球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
20	学习脚背外侧踢球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
21	学习原地与跳起前额正面头顶球	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
22	学习头球争顶	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
23	学习正面与侧面抢球技术、掷界外球技术	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
24	学习守门员下手和上手接球技术，介绍守门	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
25	学习局部传切、摆脱、跑位	支撑课程目标1、2			示范、合作学习

	26	学习二过一斜传直插、直传斜插配合	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	27	复习二过一斜传直插、直传斜插配合,介绍回	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	28	学习选位与盯人防守战术、保护与补位配合	支撑课程目标1、2	局部防守战术配合的协作能	培养学生的互助与协作能力	示范、合作学习
	29	复习选位与盯人防守战术、保护与补位配合	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	30	裁判工作见习	支撑课程目标1、2、3			示范、合作学习
	31	教学比赛与裁判实习	支撑课程目标1、2、3			示范、合作学习
	32	教学比赛与裁判实习	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (25%)		1. 作业 (10%) ; 2. 足球基本技术练习的讲解示范 (15%)		支撑课程目标1、2、3	
	期中 (30%)		期中理论考试 (闭卷): 填空题、选择题、是非题、简答题		支撑课程目标1、3	
	期末 (45%)		技术: 颠球、定点传高球、运球绕杆射门、接球射门		支撑课程目标2	
I 建议教材及学习资料	教材: 蔡向阳、王崇喜主编, 球类运动——足球(第四版), 高等教育出版社, 2021年。学习资料: 王崇喜, 《足球教学设计》, 高等教育出版社, 2009, 第一版。中国足球协会审定, 《足球竞赛规则2021/2022》, 人民体育出版社, 2022。					
J 教学条件需求	1. 时间: 第2学期, 一周2次课, 每次2学时; 2. 地点: 技能课——南区足球场; 理论课——多媒体教室 3. 根据实际情况, 可允许配备一课双师, 授课时间为8学时。主要授课内容: 裁判法、中小学足球教学基本理论和方法。					

<p style="text-align: center;">K</p> <p style="text-align: center;">注意事项</p>	
	<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>2026年3月4日</p> </div>
	<p>专家组审定意见：</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">同意审定</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>专家组成员签名：</p>  </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>2026年3月4日</p> </div>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">同意执行</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>教学工作指导小组组长：</p>  </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>2026年3月5日</p> </div>

社会体育指导与管理专业《武术》课程教学大纲

课程名称	武术		课程代码	2712310006-2712310007
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 专业任选 其他		授课教师	林峻峰
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 选修		学 分	2
开课学期	第二、三学期		学 时	64
A 先修及后续课程	先修课程：田径、体操 后续课程：武术选修提高			
B 课程描述	<p>《武术》课程是三明学院体育与康养学院社会体育指导与管理专业拓展课程必修课，主要内容包括：武术运动概述、武术套路技法分析、武术图解知识与识图方法、武术套路教学以及武术评判与鉴赏；武术基本功、五步拳、武术操、初级长拳（第三路）、简化太极拳（24式太极拳）。本课程旨在理解和掌握武术的基本概念、基本知识、基本技术和基本技能。使学生较系统地掌握武术运动的基本理论、基本技术和技能，了解武术运动规律及锻炼身体的技能和方法；培养学生的武术运动教学实践能力，学会运用武术运动手段促进青少年学生身心发展；通过动作示范、实操训练、理论知识讲授等方式进行教学。以发扬“民族传统体育,全面提高学生素质”为指导思想，通过教学使学生具有武术活动的的能力，通过武术能够进行自主的锻炼。</p> <p>本课程2学分，共计64学时；其中实践课56学时，理论课8学时。开课学期为第二、三学期，平均2学时/周。考核方式为考查、技能测试与理论考试相结合。</p>			
C 课程目标	<p>课程目标1：发展速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等身体素质，促进基本能力形成；较规范掌握武术基本功、五步拳、初级长拳（第三路）、简化太极拳（24式太极拳）动作技术，加强武术基本功练习，学会运用武术运动手段促进青少年学生身心的全面发展，具备健身、防身、修身的能力。</p> <p>课程目标2：充分理解体育强国、健康第一的理念，具备指导武术训练与竞赛的基本技能与基本理论，具有组织与指导课外体育活动、学校运动队等训练与竞赛的能力，能够运用相关的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题，形成终身体育学习的能力。</p> <p>课程目标3：加强武德教育，重视创新能力和社会适应能力的培养，使学生能紧密结合课程特点，了解武术运动文化特点，传承民族体育文化，具有合作意识和团结互助精神，成为热爱祖国、热爱体育事业，弘扬民族精神。</p> <p>课程目标4：增进组织与管理能力，提高团队合作能力及集体荣誉感；提高团队合作能力及集体荣誉感；培养团队意识；</p>			
D 课程目标与	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	

毕业要求的 对应关系	专业知能 (A1) M	掌握比较系统的专业知 识和能力	课程目标1		
	专业知能 (A2) L	具备终身学习、持续发展 的能力。	课程目标2		
	实务技能 (B1) H	具备职场所需的专业实 务技术。	课程目标4		
	社会责任 (E1) L	具备良好的人文精神和 职业素养。	课程目标3		
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配		
			实验、上机、实训、 线上教学、研讨等	合计	
	武术概述：武术运动的起源和发展、内容和分类、 特点和作用及文化内涵		实训	2	
	拳技术：长拳、太极拳基本功和技术要求		实训	52	
	武术的竞赛组织和裁判工作：武术套路竞赛裁判法		实训	2	
	武术图解识图方法：图解知识、识图方法和观看录 象与分析		实训	2	
	武术教学方法：武术教学特点、方法与套路教学的 要求。（包括试教）		实训	2	
	考试、考核		实训	4	
	合计		实训	64	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程 目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式 与手段
				思政元素 思政目标	
	1	武术基本功练习	目标1、目标 2、目标3、 目标4	武术抱拳礼	武德教育，了 解中国文化 礼仪
2	学习五步拳	目标1、目标 2、目标3、 目标4	融入攻防， 进行武德教	拒绝校园霸 凌	线下实训

3	三路长拳预备动作、第一段1-4动	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
4	学习三路长拳第一段5-8动	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
5	学习三路长拳第二段1-4动	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
6	学习三路长拳第二段5-8动	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
7	复习学习三路长拳第一、二段	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
8	学习三路长拳第三段1-4动	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
9	学习三路长拳第三段5-8动	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
10	武术的起源与发展	目标1、目标2、目标3、目标4	中国传统文化	培养爱国精神	线下实训
11	武术的内容与形式	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
12	学习三路长拳第四段1-4动	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
13	学习三路长拳第四段5-8动、结束动作	目标1、目标2、目标3、目标4			线下实训
14	强化三路长拳整套动作演练	目标1、目标2、目标3、目标4	积极顽强	全力以赴	线下实训
15	复习武术基本功、三路长拳	目标1、目标2、目标3、目标4	拼搏进取	超越自我	线下实训
16	考试				线下实训

17	武术基本功练习、 复习初级长拳第三路	目标1、目标2	武术抱拳礼	武德教育，了解中国文化礼仪	线下实训
18	太极拳基本步法练习	目标1、目标2、目标3	融入攻防，进行武德教育	拒绝校园霸凌	线下实训
19	学习简化太极拳1-3式	目标1、目标2、目标3			线下实训
20	学习简化太极拳4-6式	目标1、目标2、目标3			线下实训
21	学习简化太极拳7-9式	目标1、目标2、目标3	积极顽强	全力以赴	线下实训
22	学习简化太极拳10-12式	目标1、目标2、目标3	拼搏进取	超越自我	线下实训
23	复习简化太极拳1-12式	目标1、目标2、目标3			线下实训
24	学习简化太极拳13-15式	目标1、目标2、目标3			线下实训
25	学习简化太极拳16-18式	目标1、目标3			线下实训
26	学习简化太极拳19-21式	目标1、目标2、目标3	中国传统文化	培养爱国精神	线下实训
27	学习简化太极拳22-24式	目标1、目标2、目标3			线下实训
28	复习简化太极拳13—24式	目标1、目标2、目标3			线下实训
29	复习简化太极拳整套演练	目标1、目标2、目标3			线下实训

	30	太极拳的起源、概述	目标1、目标3	中国传统文化	责任意识	线下实训
	31	太极拳的技法分析	目标1、目标3	中国传统文化	传承与传播	线下实训
	32	考试				线下实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（30%）		出勤	1. 出勤满分10分，采用加分制； (1) 每出勤1次课记0.2分，共32次课，共计6.4分； (2) 满勤的同学，额外给予满勤奖励3.6分； (3) 迟到、早退、请假记0.1分； (4) 旷课记-0.2。 (5) 出勤分数<3.5分，本门课程需要重修。	课程目标1、课程目标3、课程目标4	
			过程表现	过程表现分为课堂与作业共计20分，根据学生对所学知识点和技能的掌握情况和所达到的能力指标，技能训练的情绪饱满度以及任务的完成情况，以及课后作业完成情况，老师给予评分。		
理论成绩（30%）		纸笔测试（试卷），满分100分*30% =期末成绩。第一章 武术概论；第三章 武术技法分析；第五章 武术教学；第九章 武术评判与鉴赏		课程目标2、课程目标3、课程4		

	<p>技术考核（40%）</p>	<p>技能评定，满分100分*60%=期末成绩；（1）各项技能评定试每项100分，按照所对应的分值给分； （2）技能评定的得分的平均分为技能测试的最终分； 1、课程结束，由教师安排考试时间、抽签排定顺序、除二十四式太极拳为两人一组，其余均单独进行。 2、考试按10分制评分，参照武术竞赛规则评分标准，由教研室组织有关教师进行评分。 3、考试分值标准： 优秀：8.6—10分 熟练完成套路，动作规格与要求符合，劲力充足，用力顺达，手、眼、身法、步协调，动作干净利索，节奏分明。 良好：7.6—8.5分 较熟练完成套路，动作规格与要求符合，劲力充足，用力较顺达，手、眼、身法、步较协调，动作较到位，节奏较好 及格：6.0—7.5分 能完成套路，动作规格基本符合要求。 不及格：5.9分以下 不能一次性完成套路，动作“遗忘”二次以上者，动作和规格明显不符，没有节奏者，均为不及格。 4、技术不及格不能总评，必须补考不及格的项目。</p>	<p>课程目标1、课程目标2、课程3</p>
<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>蔡仲林、周之华主编《武术》，高等教育出版社，2015年9月 中国武术研究院主编《国际武术竞赛套路拳、刀、枪、剑、棍》，人民体育出版社，2001，11第1版 中国武术研究院主编《南拳竞赛套路》、《太极拳竞赛套路》、《太极剑竞赛套路》，人民体育出版社，2001，11第1版 体育院校通用教材《中国武术教程》上下册，人民体育出版社，2004，1月第1版</p>		
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>武术场地、器材、教材、书籍和刊物、田径和武术教学和比赛视频等。</p>		
<p>K 注意事项</p>	<p>教学过程中，因器材较少，安全要求较高，要做好教学的组织和指导工作。</p>		

备注:

1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。

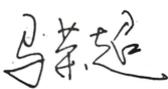
2. 评价方式可参考下列方式:

(1) 操作考试: 平时操作、期末考试

(2) 实作评价: 实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察

(3) 档案评价: 书面报告、专题档案

(4) 口语评价: 口头报告、口试

审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名:  2026年3月4日
	专家组审定意见: 同意审定 专家组成员签名:  2026年3月4日
	学院教学工作指导小组审议意见: 同意执行 教学工作指导小组组长:  2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《游泳》课程教学大纲

课程名称	游泳（一） 游泳（二）	课程代码	2712310028 2712320029
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	郑伟、廖俊辉、 杨思成、叶茂 森、栾立将
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	1+2
开课学期	2、3	学 时	64
A 先修及后续 课程	先修课程：无 后续课程：游泳主项提高课		
B 课程描述	通过游泳普修1,2学习,使学生理解和掌握游泳的基本概念、基本知识、蛙泳基本技术和基本技能;培养与提高学生从事社会体育指导所具备的游泳教学的技能,部分学生能从事自由泳教学和指导能力。初步具备从事社会体育指导中从事游泳基本功、课程教学能力,做到会讲、会做、会教和运用各种形式和方法指导学员进行游泳活动;发挥游泳运动对促进人的身心健康和社会适应能力的积极作用,并配合课程思政,培养救生意识和拼搏精神,开展合作意识和团结互助教学互动,培养学生具有终身学习和可持续发展的能力。		
C 课程目标	<p>课程目标1:学会游泳运动的一般规律、特点及在社会体育指导中的地位 and 作用,明确专业核心课程知识点,全面地掌握社会体育游泳课程和开展课外活动所需的系统知识和能力;(A1)</p> <p>课程目标2:能够在学习过程中发现与他人的学习情况存在的问题,并做出正确的比较,具有通过反思对比发现问题、解决问题的能力;具有自主学习、合作学习和终身学习的意识,并具备后续提高学习游泳技能的可持续发展的能力(A2)</p> <p>课程目标3:能够准确的分析游泳教学内容、归纳技术要点,掌握较扎实的游泳技能,能进行游泳运动技能的教学、示范和指导,具备职业所需的专门实务技能;(B1)</p> <p>课程目标4:理解游泳健身的功能与价值,能够有效结合游泳教学进行救生意识和拼搏精神培养,培养具备良好人文精神和职业素养(E1)</p>		
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标
	A专业知能	A1掌握比较系统的专业知识和能力(M)	课程目标1
	A专业知能	A2具备终身学习、持续发展的能力(M)	课程目标2
	B实务技能	B1具备职场所需的专业实务技术(H)	课程目标3
	E社会责任	E1具备良好的人文精神和职业素养(L)	课程目标4

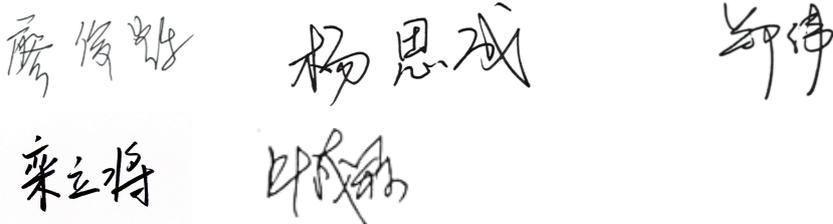
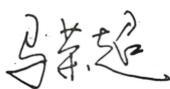
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配
	第一学期	实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	游泳运动介绍、分组、熟悉水性练习	实训	2
	复习所学熟悉水性练习，陆上蛙泳腿技术练习	实训	2
	半陆半水蛙泳腿技术练习，水中蛙泳腿技术练习	实训	2
	复习所学蛙泳腿技术练习，蛙泳腿与呼吸配合练习	实训	2
	巩固所学蛙泳腿技术练习、蛙泳腿与呼吸配合练习	实训	2
	陆上蛙泳手臂技术练习、半陆半水蛙泳手臂技术练习	实训	2
	水中蛙泳手臂与呼吸配合技术练习	实训	2
	蛙泳完整配合技术练习	实训	2
	复习所学蛙泳完整配合技术练习	实训	2
	巩固所学蛙泳完整配合技术练习、蛙泳转身技术练习	实训	2
	长距离蛙泳完整配合技术练习	实训	2
	游泳救生方法介绍、踩水技术练习	实训	2
	复习所学踩水技术练习	实训	2
	潜泳技术练习	实训	2
	复习所学潜泳技术练习，布置暑期练习任务	实训	2
	考 试	实训	2
	第二学期		
	爬泳腿技术练习	实训	2
	复习所学爬泳腿技术练习	讲授	2
	巩固所学爬泳腿技术练习，爬泳腿与呼吸配合练习	实训	2
	陆上爬泳手臂技术练习、半陆半水爬泳手臂技术练习	实训	2
	水中爬泳手臂与呼吸配合技术练习	实训	2
	巩固所学爬泳腿技术练习，爬泳腿与呼吸配合练习	实训	2
	爬泳完整配合技术练习	实训	2

	复习所学爬泳完整配合技术练习	实训	2			
	巩固所学爬泳完整配合技术练习、爬泳转身技术练习	实训	2			
	长距离爬泳完整配合技术练习	实训	2			
	爬泳完整配合技术速度练习	实训	2			
	潜泳技术练习	实训	2			
	游泳健身和救生概述	实训	2			
	巩固爬泳完整配合技术速度练习、潜泳技术练习	实训	2			
	巩固爬泳完整配合技术速度练习、长距离练习	实训	2			
	考试	实训	2			
	合 计		64			
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程 目标	课程思政融入 (根据实际情况 至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	
	1		课程目标 1. 2. 3. 4	奥运游泳冠 军拼搏精神	通过拼搏精神教 育让学生克服对 水的恐惧心理, 并培养相互鼓励 的爱心	讲授与练习
	2	复习所学熟悉水性练 习,陆上蛙泳腿技术练 习	课程目标 1. 2. 3			讲授与练习
	3	半陆半水蛙泳腿技术 练习,水中蛙泳腿技术 练习	课程目标 1. 2. 3			讲授与练习
	4	复习所学蛙泳腿技术 练习,蛙泳腿与呼吸配 合练习	课程目标 1. 2. 3			讲授与练习
	5	巩固所学蛙泳腿技术 练习、蛙泳腿与呼吸配 合练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
6	陆上蛙泳手臂技术练 习、半陆半水蛙泳手臂 技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习	

7	水中蛙泳手臂与呼吸配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
8	蛙泳完整配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
9	复习所学蛙泳完整配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
10	巩固所学蛙泳完整配合技术练习、蛙泳转身技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
11	长距离蛙泳完整配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4	团队比赛	激发学生团队意识和精神	讲授与练习
12	游泳救生方法介绍、踩水技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4	救生的重要性	树立学生生命至上的观念，培养学生互帮互助的精神	讲授与练习
13	复习所学踩水技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
14	潜泳技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
15	复习所学潜泳技术练习，布置暑期练习任务	课程目标 1. 2. 3			讲授与练习
16	考试	课程目标 1. 2. 3. 4	相互观摩鼓励	激发学生团结友爱精神	讲授与练习
17	爬泳腿技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
18	复习所学爬泳腿技术练习	课程目标2. 4			讲授与练习
19	巩固所学爬泳腿技术练习，爬泳腿与呼吸配合练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习

20	陆上爬泳手臂技术练习、半陆半水爬泳手臂技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
21	水中爬泳手臂与呼吸配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
22	巩固所学爬泳腿技术练习,爬泳腿与呼吸配合练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
23	爬泳完整配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
24	复习所学爬泳完整配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
25	巩固所学爬泳完整配合技术练习、爬泳转身技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
26	长距离爬泳完整配合技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4	奥运接力游戏	激发学生体育强国的爱国情怀	讲授与练习
27	爬泳完整配合技术速度练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
28	潜泳技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
29	游泳健身和救生概述	课程目标 1. 2. 3. 4	体育强国和救生案例	培养学生健康意识和生命至上的大善精神	讲授
30	巩固爬泳完整配合技术速度练习、潜泳技术练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
31	巩固爬泳完整配合技术速度练习、长距离练习	课程目标 1. 2. 3. 4			讲授与练习
32	考试	课程目标 1. 2. 3. 4	相互观摩鼓励	激发学生团结友爱精神	讲授与练习

	评价项目及配分	评价项目说明	支撑课程目标
H 评价方式	平时（40%）	平时考核包含考勤（10%）、课堂表现（10%）、作业（20%），根据出勤率、课堂表现和课后作业进行过程性综合评价，根据评价对学生平时打分。请假或旷课超1/3课时，不予期末考核。	课程目标 1. 2. 3. 4
	期末（60%）	<p>期末：占60%，包括达标与技评；</p> <p>达标：各项技术考核完成规定动作与次数为达标； （第一学期：蛙泳、踩水； 第二学期：自由泳、速游、潜泳）</p> <p>技评：在达标基础上予以技评，技评具体要求按技术教学规范要求进行。</p> <p>技术考核方法及要求</p> <p>1、技术考核方法：（支撑课程目标1、2） （1）按女生组（50M），男生组（100M）。</p> <p>优秀（90分以上）：身体姿势好，臂、腿动作正确，呼吸自然，动作连贯，配合协调，效果好。</p> <p>良好（80-89分）：臂、腿动作较正确，呼吸自然，动作连贯，配合协调。</p> <p>中等（70-79分）：臂、腿动作基本正确，呼吸较自然，配合基本协调。</p> <p>及格（60-69分）：臂、腿动作没有明显错误，能配合游完全程。</p> <p>不及格（60分以下）：臂、腿动作存在明显错误，配合极不协调。</p>	课程目标 1. 2. 3. 4
I 建议教材 及学习资料	<p>建议教材：《游泳》（第三版），国家体育总局职业技能鉴定中心组编，高等教育出版社，2022. 8</p> <p>参考学习资料： [1] 《游泳与救生》，高等教育出版社，2022. 8 [2] 《游泳》（第4版），高等教育出版社，2016. 1 [3] 《游泳运动教程》，北京体育大学出版社，2013. 8</p>		
J 教学条件 需求	游泳馆、多媒体		

<p style="text-align: center;">K 注意事项</p>	<p>1. 本课程大纲A到h的部分得视教学情况需要进行微调。</p> <p>2. 请尊重知识产权，并不得非法影印。</p> <p>3. 引领学生开展自主学习。通过预习教材，并通过游泳视频资源，比较学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性。</p> <p>4. 引领学生开展探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容，多观摩比赛和教学视频，提高对知识的理解，通过翻转课堂教学法，让学生自主探究学习内容，并进行教学尝试，达到教学相长的目的。开展启发式学习：通过设置情景和启发案例，开展重点难点攻关及启发式思政元素教育</p>
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p style="text-align: center;">审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p style="text-align: center;">同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名：</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p style="text-align: center;">同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长：</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

总成绩考核分布（过程性考核40%+期末考核60%）			
2男生：蛙泳100米，自由泳50米；女生：蛙泳50米，自由泳25米			
过程性考核（40%）			
考勤 (10%)	课堂表现 (10%)	作业（20%）两次作业	
期末考核（60%）见下表			
游泳（一）期末考核标准（占总成绩60%）			
项目	分值占比	评分维度	评分细则
蛙泳	50%	技术动作 (25分)	A（90-100分）：划手外翻有效、蹬腿同步夹水、呼吸平稳 B（75-89分）：动作连贯但节奏偶有不稳 C（60-74分）：动作粗糙，呼吸断续（两次蹬腿一次划手60分） D（60分以下）：蹬腿无夹水或无法换气
		完成度	100分：女生：不间断完成50米；男生：不间

		(25分)	断完成100米； 90分：停顿第1次扣10分； 60分：停顿第2次扣30分； 0分：停顿第3次及以上，视为蛙泳项目考核不及格，触壁停留超过3秒算一次停顿；（25米最多可停顿2次，50米池最多可停顿3次，每次停顿不超过10秒）
踩水	10%	时长 (10分)	30秒（100分） 25秒（90分） 20秒（80分） 15秒（70分） 10秒（60分） <10秒（0分）
游泳（二）期末考核标准（占总成绩60%）			
项目	分值占比	评分维度	评分细则
自由泳	50%	技术动作	A（90-100分）：高肘移臂、双侧换气、打腿

		<p>(25分)</p> <p>连贯</p> <p>B (75-89分) : 单侧换气且动作稍僵硬</p> <p>C (60-74分) : 身体晃动或换气困难</p> <p>D (60分以下) : 呛水或无法完成或游进过程中未换气</p>
		<p>完成度</p> <p>(25分)</p> <p>100分: 女生不间断完成25米; 男生不间断完成50米</p> <p>90分: 停顿第1次扣10分;</p> <p>60分: 停顿第2次扣30分;</p> <p>停顿第3次及以上, 触壁停留超过3秒算一次停顿; 视为自由泳项目考核不及格。(25米最多可停顿2次, 50米池最多可停顿3次, 每次停顿不超过10秒)</p>
速游25米	5%	<p>速度 (5分)</p> <p>男 ≤ 20秒, 女 ≤ 22秒 (100分)</p> <p>男 ≤ 30秒, 女 ≤ 35秒 (80分)</p> <p>男 ≤ 40秒, 女 ≤ 45秒 (60分)</p> <p>超时或中断 (0分)</p>
潜泳	5%	<p>距离 (5分)</p> <p>25米 (100分): 蹬边出发, 在25米潜泳距离内, 躯体未露出水面且方向准确。</p> <p>20米 (80分): 蹬边出发, 在20米潜泳距离内,</p>

			<p>躯体未露出水面且方向准确。</p> <p>15米(60分): 蹬边出发, 在15米潜泳距离内, 躯体未露出水面且方向准确。</p> <p>10米(40分): 蹬边出发, 在10米潜泳距离内, 躯体未露出水面且方向准确。</p> <p><10米(0分): 蹬边出发, 潜泳距离小于10米, 躯体未露出水面且方向准确。</p>
--	--	--	---

社会体育指导与管理专业《乒乓球》课程教学大纲

课程名称	乒乓球		课程代码	2712310 008
课程类型	<input type="checkbox"/> 专通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	吕吉旭
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 专必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	1
开课学期	2025-2026第二学期		实践学时	32
A 先修及后续 课程	先修课程：田径、体操			
B 课程描述	<p>乒乓球是中华民族的国球，乒乓球运动已遍及世界各个角落。本课程是大学体育教育开设的一门选项技术必修课程，该课程的开设符合体育素质教育的发展方向，遵循普通高校体育教学指导纲要的精神，满足学生热爱乒乓球教育的需要。通过乒乓球课程教学，激发学生的学习兴趣；提高学生对乒乓球运动的了解和认识；掌握乒乓球运动的基本技术和知识。提高动作速度和上下肢活动能力；改善心血管机能、增强体质；培养学生的勇敢顽强、机智果断等品质，形成良好的锻炼习惯；塑造体育生活，为其娱乐健身服务。</p>			
C 课程目标	<p>B1：通过乒乓球课的学习，使学生对乒乓球运动的基本知识、技术和战术有些了解，提高学生对乒乓球运动规律的认识；</p> <p>A1：全面提高学生身体素质，尤其是爆发力、灵敏性、柔韧性等素质，使身体的基本活动能力得到进一步提高；</p> <p>D1：培养学生对乒乓球运动的兴趣和爱好，较好地掌握各项技战术，具有实践能力，以乒乓球为一己之长，养成参加体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	专业知能	掌握比较系统的社会体育知道与管理专业知识、技能和能力。	课程目标A1	

	实务技能	具备较强的社会体育指导和体育经营管理的实践能力。	课程目标B1			
	协作整合	具备良好的团队精神、社会沟通与协作能力。	课程目标D1			
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配			
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等			
			合计			
	乒乓球握拍法、准备姿势及站位		实训	8		
	乒乓球推挡球及发球技术		实训	10		
	乒乓球接发球以及攻球技术		实训	10		
	乒乓球单打、双打比赛以及乒乓球基本战术		实训	10		
	教学比赛	实训	8			
	技术考核		4			
合计		64				
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式与手段	
				思政元素	思政目标	
	1	1. 乒乓球运动介绍	A1、B1	介绍乒乓球国家队发展历史	爱国情怀，民族自豪感	线下实训
	2	1. 乒乓球握拍法	B1			线下实训
3	1. 乒乓球并步步伐 2. (专项体能)	B1	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训	

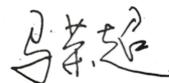
	4	1. 对墙击球技术	B1、D1	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
	5	1、学习反手推挡技术	B1			线下实训
	6	1、学习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	A1	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
	7	1、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1			线下实训
	8	1、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1			线下实训
	9	1、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1			线下实训
	10	1、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1			线下实训
	11	11、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1、D1	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
	12	11、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
	13	1、学习双打技术，复习对墙击球技术、反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1			线下实训
	14	1、复习双打技术，复习对墙击球技术、反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1			线下实训
	15	1、复习双打技术，复习对墙击球技术、反手推挡技术、正手平击发球技术。	B1、D1			线下实训
	16	期末考核	A1、B1			线下实训
H 评价方式		评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标

	平时成绩30%	出勤、课堂常规，课堂学习表现，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。	A1、D1
	期末成绩70%	体育技能综合考查，期末技术考核。	A1、B1
I 建议教材 及学习资料	韩志忠著，《乒乓球教学、训练、竞赛与科研》，人民体育出版社，2006年 李今亮著，《乒乓球学练问答》，人民体育出版社，2006年 唐建君著，《乒乓球技巧图解》，人民体育出版社，2003年 《乒乓球运动教程》（第二版），李林、岳海鹏主编 高等教育出版社，2021年9月		
J 教学条件 需求	乒乓球台12张		
K 注意事项			
备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1) 操作考试：平时操作、期末考试 (2) 实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3) 档案评价：书面报告、专题档案 (4) 口语评价：口头报告、口试			
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名： 		
2026年3月4日			

专家组审定意见:

同意审定

专家组成员签名:



2026年3月4日

学院教学工作指导小组审议意见:

同意执行

教学工作指导小组组长:



2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《运动处方》课程教学大纲

课程名称	运动处方			课程代码	2712420001
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 专业方向	<input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	廖俊辉
修读方式	必修	<input checked="" type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	4
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	先修：运动解剖学、运动生理学、运动训练学； 后续：实习				
B 课程描述	专业主干课，教会学生制定一些专业化的运动处方，以发挥其在体育医疗或健身中的作用，目前国内外均已将运动处方进一步用于代谢综合症等慢性疾病的预防，以及大众健身的科学指导，为提高国民“健康体适能”提供科学的方法和途径，是具有强烈的实用性和工具性的一门体育科学。本课程的任务，是了解制定运动处方的基本理论、基本知识、基本技能，掌握运动处方的制定原则，并在实践中能指导处方对象进行科学的运动，为今后学习体育保健等课程做准备				
C 课程目标	<p>例如：专业以培养具有良好的道德修养和文化素养、较强的实践能力和创新意识，掌握社会体育的基本理论知识和技能，能在社会体育领域中从事体育健身、休闲娱乐技能指导、科学健身咨询、群众性体育活动的组织管理和体育健身、休闲娱乐业经营管理，能够在社会体育领域从事组织管理、表演与活动的策划以及技术指导的应用型人才为目标。</p> <p>(一) 知识 掌握运动处方基本理论和制订运动处方的方法，能够科学地指导康复锻炼者进行锻炼和指导一般健身人群进行科学的锻炼。</p> <p>(二) 能力 具备了解和紧跟运动处方学科和运动技能发展，保持和增强自我知识和终身学习的能力</p> <p>(三) 素养 1. 能够运用运动体育知识和技能指导群众参加体育锻炼，并具有根据实际情况调整运动处方的能力。 2. 进一步用于代谢综合症等慢性疾病的预防，以及大众健身的科学指导，为提高国民“健康体适能”提供科学的方法和途径。</p>				
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标	
	专业知能	掌握比较系统的专业知识和能力 (A 1) M		课程目标1	
	专业知识	具备终身学习、持续发展的能力 (A		课程目标2	

		2) .H			
	运用创新	具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力 (C 1) M	课程目标3		
	协作整合	具有跨领域统筹、整合能力 (D 2) H	课程目标4		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	★第一章运动处方的基本理论， 学习目标：学习运动处方的现状和发展趋势，说出健康的基本影响因素，为后续课程学习奠定基础 知道层次：决定运动健身效果的因素 ★领会层次：厘清运动与健康的关系，竖立正确的健康观念	2			2
	★第二章预防健身性运动处方制订的依据 学习目标：学习par-q和运动前筛查问卷 知道层次：疾病的症状 ★运用层次：健康体适能的内容和意义、测试方法和评价标准，建立正确的体育保健意识，为健康关口前移做好知识积累；	4			4
	第三章第一节耐力运动处方 学习目标：学习耐力的影响因素和运动处方的制定环节 知道层次：心肺功能的实验室测评方法和锻炼方式 运用层次：利用运动处方制定的FITT-VP原则制定心肺耐力运动处方	4			4
	第二节力量运动处方 学习目标：学习力量的影响因素和运动处方的制定环节 知道层次：力量的实验室测评方法和锻炼方式 运用层次：利用运动处方制定的FITT-VP原则制定肌肉力量运动处方	4	2		6
	第三节柔韧性运动处方 学习目标：学习柔韧性的影响因素和运动处方的制定环节 知道层次：柔韧性的实验室测评方法和锻炼方式 运用层次：利用运动处方制定的FITT-VP原则制定柔韧运动处方	2	2		4
	第四章青少年及老年人的运动处方 学习目标：这两种特殊人群运动处方制订时的处理原则和方法。学习青少年和老年人身体素质的影响因素和运动处方的制定环节 知道层次：生长发育的规律、体质测试的方法 运用层次：利用运动处方制定的FITT-VP原则制定运动处方	4			4
	第五章常见慢性病的运动处方 学习目标：让学生深入了解慢性疾病运动干预的原理，以及运动与高血压病、糖尿病、肥胖症、血脂异常、肺部疾病的关系 知道层次：慢性疾病运动干预的原理 运用层次：利用运动处方制定的FITT-VP原则制定柔韧运动处方	4			4

	第六章特殊环境的运动处方 学习目标：掌握热环境、寒冷环境和高原环境条件下开展运动处方的原则和方法。 知道层次：特殊环境的分类 运用层次：利用运动处方制定的FITT-VP原则制定特殊环境运动处方		2		2	
	★第七章运动促进策略和信息化 学习目标：了解增加运动依从性的策略，并初步了解运动处方信息化管理系统的要求。 ★运用层次：培养终身体育意识，形成规律锻炼的习惯。		2		2	
	合计		28	4	32	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
	1	运动处方的基本理论	目标1,2,3	科学健身新理念, 运动时良医	建立争取的健康观	讲授
	2	第二章运动处方目标的依据 第一节运动前健康筛查：自我筛查、医学筛查	目标1,2,3	健康筛查的意义和重要性	建立正确的体育保健意识, 为健康关口前移做好知识积累	讲授
	3	第一节运动前健康筛查：心血管危险分层、运动禁忌	目标1,2,3			讲授
	4	第二节健康体适能的评价：评定运动强度的指标、评定心脏功能和制定耐力运动处方的常用指标	目标1,2,3,4	体适能测试的意义和重要性	增强学生进行体育锻炼的意识	讲授
	5	第二节健康体适能的评价：心肺耐力评价的监测	目标1,2,3			讲授
	6	第二节健康体适能的评价：肌肉力量耐力素质测定与评价	目标1,2,3			讲授
	7	第二节健康体适能的评价：柔韧性素质测定与评价、身体成份测定与评价	目标1,2,3			讲授
	8	第二节健康体适能的综合评价	目标1,2,3			讲授
9	第三章第一节心肺耐力运动处方	目标1,2,3	正确的耐力训练观念与方法	科学健身观念	讲授	
10	第三章第二节肌肉力量运	目标1,2,3	正确的力量训练观念与方法	科学健身观念	讲授	

		动处方				
	11	第三章第三节柔韧性运动处方	目标1,2、3	正确的柔韧训练观念与方法	科学健身观念	讲授
	12	第四章第一节儿童青少年运动处方	目标1,2、3			讲授
	13	第四章第二节老年人运动处方	目标1,2、3、4			讲授
	14	第五章慢性病运动处方：肥胖、糖尿病运动处方	目标1,2、3	慢性病的危害	预防慢性病的意识	讲授
	15	高血压、慢性肺部疾病运动处方	目标1,2、3			讲授
	16	第六章特殊环境的运动处方	目标1,2、3			讲授
	17	第七章运动促进策略和信息化	目标1,2、3、4			讲授
	18	案例分析	目标1,2、3、4			讨论
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明			支撑课程目标
	平时（40%）	一、课程作业：1. 作业完成态度；2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑；4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；2. 出勤			目标1, 2、3、4	
	期末（60%）	基本概念、运动处方的制定与运用能力			目标1, 2、3、4	
I 建议教材及学习资料	1. 《运动处方》高等教育出版社，王正珍主编； 2. 《ACSM运动测试与运动处方指南（第十版）》北京体育大学出版社 3. 《运动处方》高等教育出版社，冯连世主编					
J 教学条件需求	多媒体					
K 注意事项						
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>						

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p>糜俊峰 邱伟</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： 马荣超</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： 王勇</p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育指导与管理专业《体育保健学》课程

教学大纲

课程名称	体育保健学			课程代码	271232 0002
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	栾立将
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	8
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	先修课程：运动解剖学、运动生理学 后续课程：健康教育学、运动防护				
B 课程描述	本课程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性应用科学。通过理论知识讲授、体育保健技能实操训练等方式进行教学。掌握体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动损伤与防治以及运动康复，为学生从事中小学体育教学、运动训练及健康指导工作服务。				
C 课程目标	通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力、素养及社会责任： 课程目标 1：系统地掌握体育保健学的基本理论、基础知识和体育保健的技术以及练习方法，能够为体育运动参与者提供科学指导，促进其身心健康； 课程目标 2：具备良好的健康理念、人文精神和职业素养，能够通过自主持续学习，不断提升体育保健相关技术的水平，跟上我国体育事业发展的步伐； 课程目标 3：具有健康教育和预防为主的思想，能根据不同的人群特征及环境条件，科学且系统地指导体育运动，并且能够在社会体育领域以独立或团队合作形式开展健康管理的相关业务；				

	课程目标 4: 在掌握体育保健实践技能的基础上, 能够灵活应用其相关技术, 分析及解决体育保健相关领域的问题, 并体现出创新意识及探索精神。					
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标		
	专业知能 (A)	A1 掌握比较系统的体育保健学专业知 识、技能和能力。		课程目标 1		
	专业知能 (A)	A2 具备终身学习、持续发展的能力。		课程目标 2		
	实务技能 (B)	B1 具备社会体育工作所需的专业实务 技术。		课程目标 3		
	应用创新 (C)	C1 具有发掘、分析、应用研究成果解 决问题的能力。		课程目标 4		
E 教学内容	章节内容			学时分配		
		理论	实践	合计		
	绪论			2		2
	第一章 体育运动与健康			2		2
	第二章 体育运动的卫生要求			2		2
	第三章 医务监督			2		2
	第四章 体育运动与合理膳食营养			2		2
	第五章 运动性病症			2		2
	第六章 运动性伤害的现场急救			2	2	4
	第七章 运动损伤			4		4
	第八章 按摩			2	2	4
	第九章 运动康复			4	4	8
	合 计			24	8	32

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他					
G 教学安排	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入		教学方式与手段
	1	绪论、健康概述	课程目标2、3	健康的概念、涵义及重要性	树立“科学运动、健康第一”的思想	课堂讲授
	2	体育运动与健康	课程目标2、3	体育运动对大众健康的促进作用	培养以“人民为中心”的健康服务意识	课堂讲授
	3	体育运动的卫生要求	课程目标2、3			课堂讲授
	4	体育运动与合理膳食营养	课程目标2、3			课堂讲授
	5	运动损伤（上）	课程目标1、2、4			课堂讲授
	6	运动康复理论（上）	课程目标1、2、4			课堂讲授
	7	运动康复实践（上）	课程目标1、2、4			合作学习 实作学习
	8	运动损伤（下）	课程目标1、2、4			课堂讲授
	9	运动康复理论（下）	课程目标1、2、4			课堂讲授
	10	运动康复实践（下）	课程目标1、2、4			合作学习 实作学习
11	运动性病症	课程目标2、3			课堂讲授	

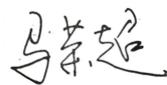
	12	医务监督	课程目标 2、3	体育工作者的职业精神与责任感	培养人道主义、团队协作精神，加强伦理道德与法制观念	课堂讲授
	13	运动性伤害的现场急救	课程目标 1、2、4	敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆	培养风险防范意识、宣扬见义勇为精神	课堂讲授
	14	急救相关实践	课程目标 1、2、4			合作学习 实作学习
	15	按摩	课程目标 1、2、4			课堂讲授
	16	按摩相关实践	课程目标 1、2、4			合作学习 实作学习
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（25%）		<p>（1）出勤与课堂表现（占平时考核的50%）：请假或旷课超过1/3课时，不予参加期末考试，一次旷课扣5分，旷课3次及以上为0分；课堂作答、讨论、分享等优异表现情况，每次加1-5分；</p> <p>（2）作业（占平时考核的50%）：共计2次。</p>		支撑课程目标 2、3	
	实验（25%）		<p>实验操作与实验报告：</p> <p>（a）康复实践（上）；</p> <p>（b）康复实践（下）；</p> <p>（c）急救相关实践；</p> <p>（d）按摩相关实践。</p>		支撑课程目标 1、4	
	期末（50%）		纸笔考试		支撑课程目标 1、2、3、4	

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>教材： 《体育保健学》（第六版）——高等教育出版社（2018）</p> <p>学习资料： 《中国居民膳食营养指南》——人民卫生出版社（2016） 《体育运动与健康促进》——高等教育出版社（2004） 《物理治疗学》（第三版）——人民卫生出版社（2018）</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>1. 多媒体教室</p> <p>2. 体育保健实验室及满足实验需要的仪器和设备</p>
<p>K 注意事项</p>	
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p>王峰 廖俊峰 梁立将</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>

专家组审定意见:

同意审定

专家组成员签名:



2026年3月4日

学院教学工作指导小组审议意见:

同意执行

教学工作指导小组组长:



2026年3月5日

社会体育指导与管理专业《康复评定技术》 课程教学大纲

课程名称	康复评定学			课程代码	2712420002
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 其他			授课教师	栾立将、刘志平、李小兰
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	4
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	先修：解剖学、生理学 后续：运动治疗技术				
B 课程描述	<p>《康复评定学》是体育专业本科学生的专业基础课。这门课程首先介绍康复评定学的概念、理论及相关基础知识，然后系统介绍了人体主要运动功能的评定方法、技术、设备、工具和评定原理。共分为16章，主要内容包括：康复评定学总论，人体形态评定，关节活动度评定，肌力评定，肌张力评定，反射评定，姿势评定，步态分析，平衡与协调功能评定，功能性动作评定，心肺功能评定，感觉功能评定，认知功能评定，中枢神经系统损伤运动功能评估，日常生活活动能力评定，生活质量与社会功能的评定。</p>				
C 课程目标	<p>1. 素质目标（1）具有良好的职业道德和敬业精神、严谨求实的工作态度及为康复事业献身的精神；（2）具有较高的人文素质及专业素质，适应康复评定工作环境的需要；（3）具有康复专业技术人才应有的自学能力、独立思考能力及继续教育的学习能力。（掌握比较系统的专业知识和能力）</p> <p>2. 知识目标（1）掌握康复评定的基本理论、基本知识，突出康复评定中结果分析、临床意义和应用指证的掌握；（2）熟悉康复评定的工作流程及临床常见功能、能力障碍或残障的评定方法；（3）了解康复评定的研究范围及本学科成熟的最新进展等内容。（具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力）</p> <p>3. 能力目标（1）掌握康复功能评定的基本技术，具备运用康复评定基础理论知识的能力；（2）会对临床相关疾病功能障碍等进行评定操作；（3）具有较强的就业能力、继续学习能力及一定的创业能力。（具备良好人文精神和职业素养）</p>				
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点			课程目标
	专业知能	掌握比较系统的康复评定专业知识和能力 (A1) M			课程目标1
	实务技能	具备职场所需的专业实务技术 (B1) H			课程目标2
具备执行或设计规划专业技术所需的能力 (B2) M			课程目标3		

	应用创新	具备较强的创新或创业能力 (C2) L	课程目标4		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	第一章 康复评定学概述 学习目标：康复评定学的定义、研究内容、学习方法意义以及它与相关学科的联系。		2		2
	★第二章 人体形态评定 第一节 概述 第二节 人体形态测量的标准姿势与标志 第三节 人体形态评定的内容		2		2
	★第三章 关节活动度评定 第一节 概述 第二节 关节活动度的测量方法与步骤 第三节 关节活动度的测量 第四节 异常关节活动度		2		2
	第四章 肌力评定 第一节 概述 第二节 主要肌肉肌力的评定方法 第三节 利用仪器评定肌力的方法		2		2
	第五章 肌张力评定 第一节 概述 第二节 肌张力的评定方法		2		2
	第六章 反射评定 第一节 概述 第二节 反射的检查方法		2		2
	第七章 姿势评定 第一节 概述 第二节 姿势评定方法 第三节 姿势相关检查		2		2
	第八章 步态分析 第一节 概述 第二节 正常步态 第三节 步态分析方法 第四节 常见异常步态模式的评定		2		2
	第九章 平衡与协调功能评定 第一节 平衡功能的评定 第二节 协调功能评定		2		2
	第十章 功能性动作评价 第一节 概述 第二节 功能性动作筛查 第三节 选择性功能动作评估		2		2
	第十一章 心肺功能评定 第一节 心功能评定 第二节 肺功能评定 第三节 心肺功能综合评定		2		2

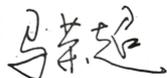
第十二章 感觉功能评定 第一节 概述 第二节 感觉功能评定的步骤与方法 第三节 疼痛评定	2		2
第十三章 认知功能评定 第一节 概述 第二节 认知功能的评定方法 第三节 常见认知障碍评定	2		2
第十四章 中枢神经系统损伤运动功能评估 第一节 脑性瘫痪运动功能评估 第二节 脑卒中运动功能评估 第三节 脊髓损伤运动功能评估	2		2
第十五章 日常生活活动能力评定 第一节 概述 第二节 日常生活活动能力的评定方法和注意事项		2	
第十六章 生活质量与社会功能的评定 第一节 生活质量概述 第二节 生活质量评定量表 第三节 社会功能评定		2	
合 计	28	4	32

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授	<input type="checkbox"/> 讨论座谈	<input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习	<input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习
	<input type="checkbox"/> 专题学习	<input type="checkbox"/> 实作学习	<input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习	<input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习
	<input type="checkbox"/> 其他_____			

	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
G 教学安排	1	第一章 康复评定学概述 学习目标：康复评定学的定义、研究内容、学习方法意义以及它与相关学科的联系。	课程目标 1、4		建立正确的健康观	讲授
	2	★第二章 人体形态评定 第一节 概述 第二节 人体形态测量的标准姿势与标志 第三节 人体形态评定的内容	课程目标 1、2、3、4		建立正确的体育保健意识，为健康关口前移做好知识积累	讲授
	3	★第三章 关节活动度评定 第一节 概述 第二节 关节活动度的测量方法与步骤 第三节 关节活动度的测量 第四节 异常关节活动度	课程目标 1、2、3、4	增强学生进行体育活动的意识	增强学生进行体育锻炼的意识	讲授
	4	第四章 肌力评定 第一节 概述 第二节 主要肌肉肌力的评定方法 第三节 利用仪器评定肌力的	课程目标 1、2、3、4	正确分析评定肌力思路	学会正确评判身体功能	讲授

	方法				
5	第五章 肌张力评定 第一节 概述 第二节 肌张力的评定方法	课程目标 1、2、3、4	理解肌力和肌张力的关系	增强学生进行体育锻炼的意识	讲授
6	第六章 反射评定 第一节 概述 第二节 反射的检查方法	课程目标 1、2、3、4			讲授
7	第七章 姿势评定 第一节 概述 第二节 姿势评定方法 第三节 姿势相关检查	课程目标 1、2、3、4			讲授
8	第八章 步态分析 第一节 概述 第二节 正常步态 第三节 步态分析方法 第四节 常见异常步态模式的评定	课程目标 1、2、4			讲授
9	第九章 平衡与协调功能评定 第一节 平衡功能的评定 第二节 协调功能评定	课程目标 1、2、3、4	科学健身观念	科学健身观念	讲授
10	第十章 功能性动作评价 第一节 概述 第二节 功能性动作筛查 第三节 选择性功能动作评估	课程目标 1、2、3、4			讲授
11	第十一章 心肺功能评定 第一节 心功能评定 第二节 肺功能评定 第三节 心肺功能综合评定	课程目标 1、2、3、4	正确对待不同运动水平的人群	因材施教	讲授
12	第十二章 感觉功能评定 第一节 概述 第二节 感觉功能评定的步骤与方法 第三节 疼痛评定	课程目标 1、2、3、4			讲授
13	第十三章 认知功能评定 第一节 概述 第二节 认知功能的评定方法 第三节 常见认知障碍评定	课程目标 1、2、3、4			讲授
14	第十四章 中枢神经系统损伤运动功能评估 第一节 脑性瘫痪运动功能评估 第二节 脑卒中运动功能评估 第三节 脊髓损伤运动功能评估	课程目标 1、2、3、4		预防慢性病的意识	讲授
15	第十五章 日常生活活动能力评定 第一节 概述 第二节 日常生活活动能力的评定方法和注意事项	课程目标 1、2			参与式学习
16	第十六章 生活质量与社会功能	目标1,			参与式学

		的评定 第一节 生活质量概述 第二节 生活质量评定量表 第三节 社会功能评定	2、3		习
H 评价方式	评价项目及配分	评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (30%)	1. 出勤状况 (10分) 学生迟到、早退扣1分; 缺席扣2分每次 2. 作业完成情况 (10分) 学生完成平时作业次数至少5次, 缺交1次扣2分 课堂表现 (10分) 3. 学生上课认真、学习态度端正、积极参与课堂 优秀: 8-10分 良好: 7分 合格: 6分 不合格: 6分以下		目标1, 2、3、4	
	期末 (70%)	(1) 对理论知识的评量; (2) 对知识体系所掌握程度的评量;		目标1, 2、3、4	
I 建议教材 及学习资料	[1] 祝蓓里、季浏. 康复评定学. 北京: 高等教育出版社, 2000 [2] 季浏. 康复评定学新编. 北京: 高等教育出版社, 2006 [3] 季浏. 康复评定学学与教的指导. 北京: 高等教育出版社, 2006				
J 教学条件 需求	1. 多媒体教室 2. 治疗床				
K 注意事项					
备注: 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式: (1) 纸笔考试: 平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试					

<p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>	
审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育指导与管理专业《运动训练学》 课程教学大纲

课程名称	运动训练学		课程代码	2711420006	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	刘艳秋	
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2	
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	4
混合式 课程网址	根据需要可利用企业微信、学习通、腾讯等进行网络教学。				
A 先修及后续 课程	先修课程：《运动生理学》、《运动解剖学》、《田径》、《体操》、《篮球》、《排球》、《足球》等课程。 后续课程：专业主项提高课程、教育实习实训。				
B 课程描述	<p>《运动训练学》是为体育教育专业学生开设的一门专业基础课。该学科是研究运动训练规律以及有效组织训练活动的行为的科学，是源自于运动训练实践的本源性学科，是体育学理论体系中重要的核心学科之一。它主要阐述了竞技体育的形成与发展、运动训练学的理论体系；运动训练的科学管理；运动员选材；运动训练的基本原则；运动训练的方法与手段；运动员体能、技能、战术能力、心理能力的训练；运动员多年、年度、周、课训练过程的计划与组织；参赛的准备、进行与总结以及项群训练理论。它的理论源于运动训练实践，对竞技体育的教学与训练工作具有重要指导意义。</p>				
C课程目标	<p>课程目标1 掌握运动训练学的基本理论、基本技能、方法和一般规律。具备服务社会体育训练的能力。</p> <p>课程目标2 了解运动训练学的学科发展。具备基本的运动训练管理能力。</p> <p>课程目标3 具有较强的训练实践能力，具有一定的科研能力和学科创新能力。</p>				
D 课程目标与	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		

毕业要求的 对应关系	专业知能	A1掌握比较系统社会体育 指导与管理专业知识、技能和能 力；	课程目标1 掌握运动训练学的基本 理论、基本技能、方法和一 般规律。具备服务社会体育 训练的能力。		
	实务技能	B1具备较强的社会体育指 导和体育经营管理的实践能力；	课程目标2 了解运动训练学的学科 发展。具备基本的运动训练 管理能力。		
	应用创新	C2具备创新、创业意识和基 本技能。	课程目标3 具有较强的训练实践能 力，具有一定的科研能力和 学科创新能力。		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	第一章：运动训练学导论		4	0	
	第二章：运动训练的辩证协调原则		2	0	
	第三章：运动员竞技能力与训练（体能与技能）		4	2	
	第四章：运动员竞技能力与训练（战术、心理与知 识能力）		0	2	
	第五章：运动训练方法及其运用		2	2	
	第六章：运动训练负荷设计及安排		4		
	第七章：运动训练过程与训练计划		4	0	
	第八章：教练员职责与训练行为		2	0	
	合 计		26	6	32
F 教学方式	<input type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				

	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
G 教学安排	1	运动训练学概述	1、2、3	运动训练学学者的案例分析	奉献精神的培养	讲授
	2	竞技能力的构成	1、2			讲授
	3	竞技能力形成的规律	1、2、3			讲授
	4	运动训练活动遵循的原则	1、2、3	辩证的观点看“大负荷”训练法	培养学生用辩证的观点看事物	讲授、讨论
	5	训练原则遵循与训练实践	1、2、3			讲授
	6	辩证协同的训练学原理分析	1、2、3			讲授
	7	体能训练	1、2	奥运文化讲解	传承体育文化、弘扬体育精神	讲授
	8	技能训练	1、2			讲授、实训
	9	战术训练	1、2			讲授
	10	心理训练、知识能力训练	1、2			讲授
	11	训练方法与应用与案例分析	1、2			讲授、时间
	12	训练负荷设计与安排	2、3			讲授、实训
	13	训练负荷设计与案例分析	1、2、3			讲授
	14	训练负荷监控与评价	1、2、3	大负荷的承受过程	吃苦耐劳的精神	讲授

	15	训练过程与训练计划、组织与实施	1、2			讲授
	16	教练员自责与训练行为	1、2、3	教练的工作方法与处理问题的技巧	敬业精神	讲授
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（20%）		课堂回答问题、讨论、考勤		1、2	
	作业（10%）		作业		1、2	
	期末（70%）		闭卷考试		1、2、3	
I 建议教材及学习资料	<p>[1] 《运动训练学》 体育院校通用教材 2000</p> <p>[2] 《运动训练学》 田麦久主编 人民体育出版社 2006.8</p> <p>[3] 《运动训练学》 过家兴 人民体育出版社 1990.8</p> <p>[4] 《竞技运动理论》 马特维也夫 华东理工大学出版社 1997</p>					
J 教学条件需求	多媒体教室、网络					
K 注意事项	学情、实时案例的发生、了解与学科的联系。					
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>						

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p>刘艳秋 马荣超</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">马荣超</p> <p style="text-align: center;">专家组成员签名：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">王勇</p> <p style="text-align: center;">教学工作指导小组组长：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育指导与管理专业《体育产业概论》

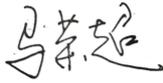
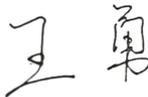
课程教学大纲

课程名称	体育产业概论		课程代码	2711420011	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> √专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	郑伟、陈机能	
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修		学 分	2	
开课学期	2025-2026 第 二学期	总学时	32	其中实践学时	0
混合式 课程网址	https://mooc1.chaoxing.com/mooc-ans/mycourse/teachercourse?moocId=241100946&clazzid=93096661&edit=true&v=0&cpi=14030419&pageHeader=0				
A 先修及后 续课程	先修课程：体育概论，体育管理学，体育社会学，社会体育导论				
B 课程描述	<p>通过体育产业概论的教学，使学生掌握体育产业的运行机制，使现象上升为理论，再运用科学的体育产业理论进一步指导体育产业发展的实践活动，培养学生理论联系实际和初步运用所学知识分析体育产业的巨大潜力，胜任体育产业经营、管理和体育市场开发工作。进一步明确体育产业在“体育强国”“全民健身”“体教融合”等国家战略方面的意义和作用，帮助学生增强民族自信的核心价值。</p>				
C 课程目标	<p>(一) 知识</p> <p>1. 理解《体育产业概论》是一门应用学科，使学生掌握体育产业的运行机制，使现象上升为理论；</p> <p>2. 归纳运用所学知识分析体育产业的巨大潜力，胜任体育产业经营、管理和体育市场开发工作。</p> <p>(二) 能力</p> <p>3. 分析：运用科学的体育产业理论进一步指导体育产业发展的实践活动，培养学生理论联系实际能力；</p> <p>4. 评价本科学生掌握现代体育产业理论，具有体育产业经营、管理和体育市场开发工作的能力。</p> <p>(三) 素养</p> <p>5. 重视体育产业发展的实践活动和后续学习能力的培养，通过课程思政和创新案例分析，并通过现场实践提高学生从事体育产业工作实践能力和良好的沟通、协作能力。</p>				

	6. 养成终身学习的可持续发展的能力，具有发掘、分析及应用研究成果解决小范围体育产业问题的能力。通过课程思政和实践培养爱国情怀和持续学习的能力					
D 课程目标 与毕业要 求的对应 关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标		
	专业知能	掌握比较系统的专业知识和能力 (A1) M		课程目标1		
	专业知能	具备终身学习、持续发展 的能力 (A2) H		课程目标2		
	应用创新	具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力 (C1) M		课程目标3		
	协作整合	具有跨领域统筹、整合能力 (D2) M		课程目标4		
E 教学内 容	章节内容			学时分配		
				理论	实践	合计
	导论			2		
	体育产品和市场			4		
	体育产业资源			4		
	体育健身休闲业			2		
	竞赛表演业			2		
	体育场馆服务业			2		
	竞赛表演业			2		
	体育场馆服务业			2		
	体育旅游业			2		
	体育中介业			2		
	体育彩票业			2		
	体育用品业			2		
	体育产业投融资			2		
体育产业促进			2			
合 计			32			
F 教学方 式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他					
G 教学安 排	授课次 别	教学内容	支撑课程 目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式 与手段	
	1	我国体育产业发展	课程目标1. 2. 3. 4	体育强国 体育产业对		

	背景及发展概况			健康中国建设意义)	
2	体育产业的概念与分类、属性与特征	课程目标1.2.3			讲授
3	体育产品及体育市场	课程目标1.2.3.4		我国体育产业及福建省体育产业特点，晋江经验	讲授
4	体育产业资源概念与分类、资源配置	课程目标1.2.3			讲授
5	体育产业资源开发和保护、体育休闲业概述	课程目标1.2.3	命运共同体	保护资源，绿色青山就是金山银山	讲授
6	体育健身休闲业分类及运营、发展态势（思政元素：体育产业对体育强国建设意义）	课程目标1.2.3	体育强国	休闲健身是体育强国的立身之本，是健康体魄保证	讲授
7	竞赛表演业概述、运营及发展趋势	课程目标1.2.3.4		增强民族体育文化自信	讲授
8	体育场馆服务业概述、运营及发展趋势	课程目标1.2.3.4	团结协作	树立团队观念，从场馆运营看团队精神	讲授
9	体育旅游业概述、运营及发展趋势	课程目标1.2.3.4		我省体育旅游及三明体育康养	讲授
10	体育中介业概述、发展状态	课程目标1.2.3.4			讲授
11	体育中介业发展现状及问题对策	课程目标1.2.3.4			讲授
12	体育彩票业概述、	课程目标1.2.3.4		体育彩票支	讲授

		运营及发展趋势			持社会体育 事业发展	
	13	体育用品业概述、 运营及发展趋势	课程目标1.2.3.4			讲授
	14	体育产业投资融资 理论、概述及应用	课程目标1.2.3.4			讲授
	15	国内外体育产业促 进政策及发展展望 1	课程目标1.2.3.4	幸福生活	体育产业国 家战略对人 民幸福生活 和体育强国 意义	讲授
	16	国内外体育产业促 进政策及发展展望 2（思政元素：体育 产业国家战略对人 民幸福生活和体育 强国意义）	课程目标1.2.3.4		树立民族体 育品牌自信	讲授
H 评价方 式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（50%）		一、课程作业：1. 作业完成态度；2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑；4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；2. 出勤		课程目标1.2.3.4	
	期末（50%）		纸笔测试（开卷试卷或实践论文报告）； （1）对理论知识的评量； （2）对知识体系所掌握程度的评量；		课程目标1.2.3.4	
I 建议教 材及学 习资料	建议教材：《体育产业概论》（第二版）——高等教育出版社. 2019. 7 学习资料： 1、体育产业概论 杨铁黎 高等教育出版社 2010 2、体育经济学/华东理工大学出版社。2007					
J 教学条 件需求	多媒体教室					

<p>K</p> <p>注意事</p> <p>项</p>	<p>4、本课程大纲A到h的部分可视教学情况需要进行微调。</p> <p>5、请尊重知识产权，并不得非法影印。</p> <p>6、本课程采用启发式教学法并以多媒体课件辅助教学，利用课中案例反复练习，通过学生自学、课堂教学及课后辅导相结合的教学方式开展教学，并以课前小测、课堂提问及课后小结等教学环节来加强互动活动，提高教学效果</p>
<p>备注：</p>	<p>1.本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2.评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2)实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p> <hr/> <p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p> <hr/> <p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育指导与管理专业《体育旅游》

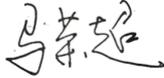
课程教学大纲

课程名称	体育旅游		课程代码	2711420003	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	宋睿、林红	
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修		学 分	2	
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	4
混合式 课程网址	无				
A 先修及后续 课程	先修课程：体育学概论、管理学原理等 后续课程：无				
B 课程描述	<p>目的：本课程是面向社会体育指导与管理专业学生开设的专业方向课，旨在培养适应体育产业与旅游产业融合发展需求的复合型应用人才。通过本课程的学习，学生需要系统掌握体育旅游的基本理论与专业知识；具备基本的体育旅游资源的调查与评价能力；掌握一定的户外运动指导、体育赛事旅游组织管理的基本方法，成为“体育+旅游”复合型人才。</p> <p>过程：课程首先围绕体育旅游的核心要素，从体育旅游资源、体育旅游者的行为、体育旅游市场细分、体育旅游目的地规划等理论模块展开，再结合体育赛事的组织管理，选取马拉松体育旅游、探险体育旅游、冰雪体育旅游等典型赛事旅游案例，剖析赛事旅游的全流程组织管理。通过理论讲授与案例分析相结合的方式，帮助学生理解大型体育赛事与旅游产业的深度融合。</p> <p>结果：在知识层面，能够深刻理解体育与旅游融合的内在逻辑，熟识体育旅游主要业态的运营模式；在能力层面，具备体育旅游产品的创新策划能力、中小型体育旅游活动的组织管理能力以及突发状况下的应急处置与安全指导能力；在素养层面，建立起良好的体育旅游用户思维、服务意识和行业规范认知。</p>				

<p style="text-align: center;">C</p> <p style="text-align: center;">课程目标</p>	<p>1. 知识 掌握核心概念体系：系统理解体育旅游的基本概念、学科范畴及产业融合逻辑，熟悉体育旅游资源分类、市场特征及目的地开发的基本原则； 熟悉赛事组织机理：深入掌握马拉松、冰雪运动等典型体育赛事旅游的组织流程、产品设计逻辑及赛事与旅游部门的协同运营机制。</p> <p>2. 能力 具备策划与运营能力：能够基本完成体育旅游线路设计、赛事旅游产品策划及营销方案撰写，熟悉市场调研与项目执行的基本技能； 掌握指导与应急技能：具备 1-2 项户外运动的基本指导能力，熟悉体育旅游活动中的安全风险识别与突发事件应急处置方法。</p> <p>3. 素养 熟悉体育旅游行业相关政策法规，具备良好的职业操守、团队协作精神及可持续发展的行业理念。</p>				
<p style="text-align: center;">D</p> <p style="text-align: center;">课程目标与 毕业要求的 对应关系</p>	<p style="text-align: center;">毕业要求</p>	<p style="text-align: center;">毕业要求指标点</p>	<p style="text-align: center;">课程目标</p>		
	<p style="text-align: center;">专业知能</p>	<p>掌握比较系统社会体育指导与管理专业知识、技能和能力。</p>	<p style="text-align: center;">课程目标1</p>		
	<p style="text-align: center;">实务技能</p>	<p>具备较强的社会体育指导和体育经营管理的实践能力。</p>	<p style="text-align: center;">课程目标1 课程目标2</p>		
	<p style="text-align: center;">社会责任</p>	<p>具备良好的人文精神和职业素养。</p>	<p style="text-align: center;">课程目标3</p>		
<p style="text-align: center;">E</p> <p style="text-align: center;">教学内容</p>	<p style="text-align: center;">章节内容</p>		学时分配		
			<p style="text-align: center;">理论</p>	<p style="text-align: center;">实践</p>	<p style="text-align: center;">合计</p>
	<p>第一章 体育旅游概述</p>	<p style="text-align: center;">2</p>		<p style="text-align: center;">2</p>	
	<p>第二章 体育旅游资源</p>	<p style="text-align: center;">4</p>		<p style="text-align: center;">4</p>	
	<p>第三章 体育旅游者</p>	<p style="text-align: center;">4</p>		<p style="text-align: center;">4</p>	
	<p>第四章 体育旅游市场</p>	<p style="text-align: center;">4</p>		<p style="text-align: center;">4</p>	
	<p>第五章 体育旅游目的地</p>	<p style="text-align: center;">2</p>		<p style="text-align: center;">2</p>	
	<p>第六章 体育赛事旅游</p>	<p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">6</p>	
<p>第七章 冰雪体育旅游</p>	<p style="text-align: center;">2</p>		<p style="text-align: center;">2</p>		

	第八章 探险体育旅游	2		2		
	第九章 体育旅游安全与应急	4	2	6		
	合 计	28	4	32		
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式与手段	
				思政元素	思政目标	
	1	第一章 体育旅游概述	课程目标1	全民健身的国家战略	健康中国 的意义	讲授
	2-3	第二章 体育旅游资源	课程目标1			讲授、讨论
	4-5	第三章 体育旅游者	课程目标1			讲授、
	6-7	第四章 体育旅游市场	课程目标1、 课程目标2			讲授、讨论
	8	第五章 体育旅游目的地	课程目标1			讲授、讨论
	9-11	第六章 体育赛事旅游	课程目标2、 课程目标3	“苏超”现象	文化自信 发展自信	讲授、讨论 专题学习
	12	第七章 冰雪体育旅游	课程目标1、 课程目标2	北京冬奥会	发展自信 科技自信	讲授、讨论
13	第八章 探险体育旅游	课程目标2、 课程目标3			专题学习	
14-16	第九章 体育旅游安全与应急	课程目标2、 课程目标3			团队合作学习	

	评价项目及配分	评价项目说明	支撑课程目标
H 评价方式	平时（40%）	课堂表现（10%）：出勤情况、 课堂讨论表现； 课程作业完成情况（20%）	课程目标1, 2, 3
	期末（60%）	撰写期末5000-8000字的论 文或报告，并根据其质量给 出成绩	课程目标2, 3
I 建议教材 及学习资料	建议教材：黄海燕、张林.体育旅游[M]，高等教育出版社，2016 学习资料： 1.谢卫、舒建平等. 体育旅游理论与实务[M]，四川大学出版社，2023 2.戴光全、朱竑（译），Mike Weed, Chris Bull(著). 体育旅游[M]，南开大学出版社，2006 3.戴俊. 体育旅游要素分析及其高质量发展研究著[M]，吉林科学技术出版社,2021		
J 教学条件 需求	多媒体教室		
K 注意事项			
备注： 1.本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2.评价方式可参考下列方式： (1)纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试 (2)实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价：书面报告、专题档案 (4)口语评价：口头报告、口试			

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;"> 专家组成员签名：  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;"> 教学工作指导小组组长：  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育指导与管理专业《器械健身》课程教学大纲

课程名称	《器械健身》			课程代码	2713510 001
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input checked="" type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	任龙飞
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	32
混合式 课程网址	非必填，根据实际填写				
A 先修及后续 课程	先修课程：无 后续课程：无				
B 课程描述	<p>《器械健身》课程是面向社会体育指导与管理专业学生的专业必修课程，以“健康第一、兴趣导向、技能落地”为核心，依托学校体育场馆的固定器械与自由重量设备，结合青年群体的身体特点与校园生活场景，打造“易上手、能坚持、有社交”的健身入门与实践平台。课程旨在帮助学生摆脱“器械恐惧症”，掌握终身可用的科学训练方法，同时缓解学业压力、提升体质健康水平。</p>				
C 课程目标	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：理解器械健身的概念，了解器械健身管理方法，熟悉器械健身的风险管理办法。（支撑毕业要求A1）</p> <p>课程目标2：能够灵活运用健身指导技能开展管理工作，有创意的组织、策划各类健身活动，培养良好的职场素养。（支撑毕业要求B1）</p> <p>课程目标3：在学习及教学实践过程中，通过了解体育活动组织中各部门职能介绍及分工，熟悉跨领域的统筹合作技巧，培养资源整合能力，养成良好的统筹分工与合作能力。（支撑毕业要求D2）</p> <p>课程目标4：在学习过程中存在的问题，通过与人沟通，提高自身的能力；通过器械健身的学习，提高协调合作意识，正确处理合作与竞争的关系，培养绿色发展理念。（支撑毕业要求E2）</p> <p>大学器械健身课程目标</p>				

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
	专业知识	掌握比较系统的专业知识和能力 (A 1) (M)	课程目标1		
	应用创新	具备职场所需的专业实务技术 (B 1) (H)	课程目标2		
	协作整合	具有跨领域统筹、整合能力 (D 2) (L)	课程目标3		
	协作整合	具备绿色发展理念与实践 (E 2) (L)	课程目标4		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	第一章 课程介绍；器械健身概述；健身器械分类与发展 知道：能够识别常见健身器械及其功能。 领会：初步具备器械健身的基本认知能力。 应用：不同类型器械的功能及应用区别。		1	1	
	第二章 力量训练的运动解剖基础（主要肌群功能） 知道：解人体主要骨骼肌群的结构与功能、掌握力量训练中常见肌群的主要作用。 领会：能够识别主要肌群位置、能够将器械训练动作与对应肌群联系起来。 应用：不同训练动作与肌群参与关系的理解。		1	1	
	第三章 力量训练基本原理（超负荷、渐进性、个体差异） 知道：理解力量训练的基本原理； 领会：超负荷原则、渐进性原则和个体差异原则的基本概念与应用 应用：能够在器械训练中合理调整训练负荷、能够根据个体情况设计基础训练方案		1	3	
	第四章 上肢器械训练 知道：了解上肢主要肌群的结构与功能。 领会：能够正确完成器械动作，能根据训练目标合理选择训练负荷与次数。 应用：掌握相应器械训练动作的基本技术要领及指导方法。		1	3	
	第五章 下肢器械训练 知道：了解下肢主要肌群结构及功能。 领会：能够识别常见错误动作并进行纠正。 应用：能够正确完成下肢力量训练动作，并正确指导。		1	3	
第六章 核心力量训练 知道：了解核心肌群（腹肌、背肌、深层核心肌		1	3		

<p>群)结构与功能。</p> <p>领会：掌握核心力量训练方法及器械与徒手动作选择。</p> <p>应用：：能够正确完成常见核心训练动作（仰卧起坐、平板支撑、超人挺身、腹肌轮）；学会控制动作稳定性与呼吸节奏。并学会正确的指导方法。</p>			
<p>第七章 力量训练方法</p> <p>知道：理解三种力量训练目标的区别及适用方法。</p> <p>领会：掌握训练强度、次数、组数、休息时间的理论知识。</p> <p>应用：不同训练目标下的器械实践操作与指导。</p>	1	3	
<p>第八章 训练变量设计</p> <p>知道：掌握力量训练的四大核心变量：组数、次数、负荷、间歇</p> <p>领会：理解不同变量组合对训练效果（最大力量、肌肥大、肌耐力）的影响。</p> <p>应用：能够根据训练目标设计训练方案；能够在器械训练中实践变量组合并调节训练强度。</p>	1	1	
<p>第九章 力量训练计划设计</p> <p>知道：理解力量训练计划设计的基本原则。</p> <p>领会：理解训练负荷、次数、组数、频率、恢复的周期性安排。</p> <p>应用：能够根据训练目标设计周期性训练计划；能够在器械实践中执行阶段性训练方案。</p>	1	1	
<p>第十章 不同人群器械训练指导</p> <p>知道：了解不同人群训练特点及适宜的器械训练方案。</p> <p>领会：掌握训练强度、动作选择、频率与安全注意事项。</p> <p>应用：能够为不同人群设计器械训练计划；能在实践中指导学员进行安全训练。</p>	1	1	
<p>第十一章 运动损伤预防与安全保护技术</p> <p>知道：理解常见器械训练损伤类型（肌肉、关节、韧带）及原因。</p> <p>领会：掌握训练前热身、训练中动作规范、训练后恢复等安全措施。</p> <p>应用：能够执行正确的热身与拉伸动作；能够使用保护装备（护腕、护膝、腰带）；能够在训练中识别潜在损伤风险并调整训练。</p>	1	1	
<p>合计</p>	12	20	

F 教学方式		<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 其他				
5	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段	
			思政元素	思政目标		
1	课程介绍；器械健身概述；健身器械分类与发展	课程目标1、2、3、4	科学的管理观	健全人格：思想、情感、态度、行为、心理、哲学、艺术、性格和体质等	讲授+实践	
2	力量训练的运动解剖基础（主要肌群功能）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践	
3	力量训练基本原理（超负荷、渐进性、个体差异）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践	
4	上肢器械训练技术（一）：卧推、推胸器、哑铃卧推	课程目标1、2、3、4			讲授+实践	
5	上肢器械训练技术（二）：高位下拉、坐姿划船	课程目标1、2、3、4		建立管理和统筹协作意识，养成良好的团队协作能力	讲授+实践	
6	上肢器械训练技术（三）：肩部训练（推举、侧平举）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践	
7	下肢器械训练技术（一）：深蹲、腿举	课程目标1、2、3、4			讲授+实践	
8	下肢器械训练技术（二）：腿屈伸、腿弯举	课程目标1、2、3、4			讲授+实践	
9	核心力量训练：腹肌、背肌及核心稳定训练	课程目标1、2、			讲授+实践	

			3、4			
	10	力量训练方法：最大力量、肌肥大、肌耐力训练	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	11	训练变量设计：组数、次数、负荷、间歇	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	12	力量训练计划设计（周训练与阶段训练）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	13	不同人群器械训练指导（大众健身、青少年、老年人）	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
	14	运动损伤预防与安全保护技术	课程目标1、2、3、4			讲授+实践
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（40%）	一、课程作业：1. 作业完成态度；2. 概念掌握；3. 解决问题的逻辑；4. 提交的及时性 二、课堂表现：1. 课题回答问题情况；2. 出勤 3、实践课表现☆		课程目标1、2、3、4		
	期末（60%）	一、技能测评70%。 1.男子：俯卧撑40个，徒手下蹲60个，坐姿体前屈6秒，引体向上10个（达标60%,技评40%）。 2.女子：俯卧撑15个，徒手下蹲40次，坐姿体前屈6秒，引体向上10个（达标60%,技评40%）。		课程目标1、2、3、4		
I 建议教材 及学习资料						
J 教学条件 需求	体育馆A116 健身房					
K 注意事项	大学器械健身课程以“安全、科学、易坚持”为核心，指导学生掌握规范器械操作，通过抗阻训练改善体态、提升体能，同时结合校园作息设计灵活计划，帮助学生在缓解学业压力的同时，建立“会练、懂养、能持续”的终身体育习惯，让器械训练成为大学阶段乃至未来生活的健康助力。					
备注： 1.本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2.评价方式可参考下列方式： (1)纸笔考试：平时小测、期末纸笔考试						

<p>(2)实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;">任长飞 蔺俊峰</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">马荣超</p> <p style="text-align: center;">专家组成员签名：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;">王勇</p> <p style="text-align: center;">教学工作指导小组组长：</p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

社会体育指导与管理专业《体育类创新实践》课程

教学大纲

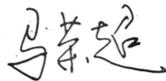
课程名称	体育类创新实践		课程代码	2713510061	
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input checked="" type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	王佳荣、陈彦彰	
修读方式	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 选修		学 分	1	
开课学期	2025-2026第 二学期	总学时	32	其中实践学时	32
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	后续课程：体育类创业实践；体育类创新创业实践				
B 课程描述	<p>本课程以实践为主线，学生将在课程中学习如何运用创新思维和科技方法，重点是将这些方法应用于体育活动和项目的实践中，推动运动促进健康的高质量发展。通过结合创新科技（如智能设备、大数据分析、虚拟现实等），激发学生对创新的兴趣，并帮助学生提高创新能力，特别是如何通过科技手段提升体育项目的健康效益和参与度，推动体育在全民健康中的积极作用。</p> <p>理论训练部分： 学生将学习创新思维的基本概念和方法，特别是如何在体育领域应用这些创新思维，推动运动促进健康的高质量发展。课程将帮助学生理解健康相关的创新科技（如智能健康设备、运动监测系统、个性化健康管理等），以及如何利用这些科技工具提升运动活动的健康效果。 学生将学习创新思维的生理学基础，包括大脑结构和思维路径的相关知识，帮助学生克服创新思维的障碍，激发他们在体育活动设计中如何解决实际健康问题。课程还将介绍如何利用数据分析和健康评估技术来个性化设计运动项目，从而提高运动效果和健康水平。</p> <p>实践训练部分： 学生将在创意产生后，学习如何通过实践操作将创意转变为实际成果，特别是如何通过智能设备、运动健康监测、虚拟现实等科技工具，设计和实施促进健康的体育活动。 在创意设计过程中，学生将学习如何结合创新科技（如智能穿戴设备、健康数据分析等）设计个性化的体育项目，以帮助不同群体提高健康水平和运动参与度。学生将通过反复实践和探索，不断提升自己的创意设计能力，并理解如何通过创新的体育活动推广健康生活方式。 学生还将参与设计并实施真实的体育项目，专注于如何提高参与者的健康效益，如何通过创新科技促进健康，并通过运动项目的实施数据进行反馈与改进。</p>				

<p style="text-align: center;">C 课程目标</p>	<p>课程目标1： 培养学生在体育活动中运用创新科技和健康管理方法的能力，帮助学生理解如何通过智能设备、数据分析等科技手段，优化体育项目，提升其对健康的促进作用。学生将通过实践活动，学习如何设计和实施有助于提高健康水平的体育项目，推动运动促进健康的高质量发展。</p> <p>课程目标2： 提高学生利用创新思维解决体育领域健康问题的能力，特别是如何运用体育科技（如数据分析、人工智能、虚拟现实等）创新体育项目和活动。鼓励学生在体育活动中运用创新方法和技术，设计符合健康需求的运动项目，并帮助学生将复杂的创新概念转化为实际的健康促进方案，通过科普活动推广健康理念。</p> <p>课程目标3： 强化学生的社会责任感，通过参与社区体育服务项目，理解体育在社会发展中的作用，特别是在推动全民健康方面的作用。学生将学习如何通过创新设计的体育活动推广健康生活方式，提升社区对运动促进健康和体育创新的认知，并鼓励学生将创新体育活动普及到社会各层面。</p>		
<p style="text-align: center;">D 课程目标与 毕业要求的 对应关系</p>	<p>毕业要求</p>	<p>毕业要求指标点</p>	<p>课程目标</p>
	<p>专业知能 (A)</p>	<p>具备终身学习、持续发展的能力 (A 2)</p>	<p>培养学生自主获取新知识的能力，鼓励他们参与运动健康领域的继续教育和专业发展，特别是在体育创新与科技应用方面，通过不断学习提升学生的创新能力，助力其在体育科技和健康促进方面的能力提升。</p>
	<p>应用创新 (C)</p>	<p>具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力 (C 1) .</p>	<p>通过案例研究和实际项目，提高学生利用研究成果分析和解决体育领域问题的能力，尤其是如何将创新科技（如智能设备、数据分析等）应用于体育活动中，推动健康发展，特别是在促进健康的体育活动设计与实施方面。</p>
		<p>具备较强的创新或创业能力 (C 2)</p>	<p>激发学生的创新思维，通过设计和实施新的健康促进型体育活动或项目，展示他们在体育创新科技应用方面的能力，培养学生的创新实践能力，特别是在健康促进与体育创新方面，推动健康生活方式的普及。</p>

	社会责任(E)	具备绿色发展理念与实践 (E2)	学生将理解并推广健康促进理念,学习如何通过创新设计的体育活动改善健康水平,并通过创新体育项目向社会传播健康生活方式,提升全民运动健康的意识,推动社会责任和体育活动的普及。		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	第一章 运动健康理念介绍			4	4
	第二章 高质量体育活动设计与健康促进			6	6
	第三章 创新思维与健康促进体育活动			6	6
	第四章 社区体育服务项目规划与实施			8	8
	第五章 创新体育活动案例分析与健康推广			4	4
	第六章 课程项目总结与反馈			4	4
	合计			32	32
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				
G 教学安排	授课次别	教学内容	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
			思政元素	思政目标	
	1	章节内容	思政元素	教学目标	实训、讨论、 案例分析

	2	高质量体育活动设计与健康促进	创新与创造力	培养学生对环境保护的意识，通过体育活动推广绿色生活方式，理解绿色体育在日常生活中	实训、案例设计、讨论
	3	创新思维与运动健康	社会责任与参与	激发学生的创新思维，鼓励学生在	实训、讨论、互动讲座
	4	社区体育服务项目规划与健康推广	社会责任与参与	帮助学生理解创新思维的重要性，并在体育活动中应用创新方法解决实际问题，学习如何将	实训、项目规划、社区调研
	5	创新体育活动案例分析与健康促进	科技与创新传播	引导学生认识到体育在社会发展中	案例分析、讨论、设计实践
	6	课程项目总结与反馈	科普与创新传播	通过分析体育创新活动案例，帮助	项目展示、团队讨论、总结反馈
	7	课程复习与评估	健康生活与社会责任	学生展示创新项目，反思并总结所	讨论、问答、评估
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标
	平时（50%）		学生参与度（10）	考勤请假或旷课超1/3课时，不予 期末考核；旷课3 次及以上考勤0 分，一次旷课考 勤扣5分；	课程目标1、课程目标2、 课程目标3

		创 新 思 维 表 现 (40)	在绿色体育活动中的实践与应用；在工作坊和项目中展现的创新能力；参与社区体育服务的积极性和效果	
	期 末 (50%)	团 队 合 作 成 果 (50)	学生独立完成的创新体育项目；与他人合作完成的体育创新项目	课程目标1、课程目标2、 课程目标3
I 建议教材 及学习资料	<p>[1]贺俊英：《大学生创业基础与实训教程》，高等教育出版社。</p> <p>[2]简鸿飞、刘康胜：《大学生职业发展与就业指导——大学生创业指导》，北京理工大学出版社；</p> <p>[3]石国亮：《大学生创新创业教育》，研究出版社；</p>			
J 教学条件 需求	多媒体、教材、书籍和刊物、相关器材			
K 注意事项	教学安排部分因同学们课堂表现和讨论情况而会有略微调整			
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 纸笔考试：平时小测、期中纸笔考试、期末纸笔考试</p> <p>(2) 实作评价：课程作业、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>				

审批意见	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;"> 专家组成员签名：  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p>同意执行</p> <p style="text-align: right;"> 教学工作指导小组组长：  </p> <p style="text-align: right;">2026年3月5日</p>

体育教育、社会体育指导与管理专业《田径主项》课程

教学大纲

课程名称	《田径主项》			课程代码	271254001-2712540003 2712530001
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	刘艳秋、徐长安
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：田径普修 后续课程：教育实习				
适用专业	体育教育、社会体育指导与管理专业				
A 参考教材	李鸿江 主编《田径教学指导》第一版，北京体育大学出版社2014年。				
B 主要参考书籍	李鸿江 主编《田径》第三版，高等教育出版社2014年 李鸿江 主编《田径》第二版，高等教育出版社2008年 李鸿江 主编《田径》第一版，高等教育出版社2006年 刘建国 主编《田径》第一版，高等教育出版社2006年。 孙庆杰 主编《田径》第二版，高等教育出版社2001年。 《田径竞赛规则2011》，人民体育出版社，2011年。				
C 线上学习资源	本课程已经建立超星平台网络课程，同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站，可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、网络视频资源、教案、课件等教学资源。				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	<p>《田径主项》是面向体育教育专业的专业选项课程之一，是在《田径普修》课的基础上进行的。是以田径运动专项教学训练为手段，突出提高学生的专业教学能力为建设目标的选项课程。是我学校体育的重要建设内容培养专项人才的课程。在教学过程中提高专项技术、拓宽和加深各主要专项技术的教学方法、训练方法、进一步了解和掌握田径运动的知识、技能、技术、教学、训练、应用能力。注重田径运动的教学方法在实践中的应用和研究，培养学生在教学中分析问题和解决问题的能力。使之较强地从事田径教学工作。</p> <p>具体任务：</p> <p>(一) 通过学习田径主修课的教学，使学生深入了解学科性质、地位、价值。掌握这门课的研究范围、分析框架，了解田径运动发展的趋势和现代田径运动的科学研究方法和训练方法。</p> <p>(二) 使学生系统掌握并学会运用田径运动全面增强体质的各种锻炼手段与方法，来促进青少年，学生身心的全面发展，做到会讲、会做、会教。培养学生自学、自炼，独立思考问题与分析问题的能力。</p>				

	(三)使学生较强地掌握田径教学工作、指导田径运动锻炼与训练、组织基层田径运动竞赛,管理教学等各方面的能力。		
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	通过本课程的学习,学生具备如下知识、能力及情感态度价值观: 课程目标1:深入了解田径运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位 and 作用,明确专业核心课程知识点,全面地掌握中学田径课程教学能力、训练能力、课外活动所需的基本理论知识、基本技术。(支撑毕业要求3.1) 课程目标2:能够准确的分析教材、归纳教材重难点、难点,处理和解决田径教学中出现的能力。掌握较强的田径教学基本技能,能说出运动技能的教学、示范步骤;能够运用相关的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。(支撑毕业要求4.1,4.2) 课程目标3:理解中国田径史,传承田径文化和“更高、更快、更强”的体育精神。领会田径课程在立德树人上的引导意义;(支撑毕业要求2.1,) 课程目标4:学会反思,培养终身学习的意识,学会分析和解决体育教育教学中的问题。(支撑毕业要求7.1) 课程目标5:在学习过程中存在的问题,通过与人沟通,提高自身的能力;通过田径技能学习,提高协调合作意识,正确处理合作与竞争的关系。(支撑毕业要求6.1 8.1, 8.2)		
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求
	课程目标1	4.1具备专业教学能力:具备体育教学的基本技能与基本理论,了解体育与健康课程改革的动态;能根据学生身心发展特点和成长规律,按照课程标准合理运用信息技术进行体育教学设计、实施、评价及相关教学活动。在系统掌握多项运动技能的基础上形成较高水平的专项运动技能。	教学能力(H)
	课程目标2	4.2初具体育训练指导能力:了解指导体育训练与竞赛的基本技能与基本理论,具有组织与指导课外体育活动、学校运动队等训练与竞赛的体验,能够运用体育教育的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。	教学能力(M)
	课程目标4	7.1具备反思的能力:具有自主学习、合作学习和终身学习的意识,能够运用批判性思维方法,对自己的学习和工作状态及时反思,学会分析和解决体育教育教学中的问题。	学会反思(L)
	课程目标5	8.1具有团队协作精神:理解学习共同体的作用,具有良好的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥体育运动的优势,积极主动参加团队活动,协助其他部门保障学校工作的有序开展。	沟通协作(L)
F 理论学习内容	章节学习内容与学习要求		支撑课程目标
	第一章 技能学习(走步式跳远、三级跳远、铁饼、400米栏) 知道层次:建立正确技术概念,掌握各项技能; 领会层次:领会技能学习规律教学规律;		支撑课程目标 1、3.4

	应用层次：灵活的运用田径技能； 思政元素：坚持不懈、勇于奋斗、创新的精神。		
	第二章 田径运动各项技术教学方法手段、教学过程把握、教学能力提高。 知道：描述田径教学过程的基本规律，并能说出田径各项目动作要领； 领会：归纳田径技能的动作原理及练习方法； 应用：能较好的完成动作示范，并理解教学过程与方法； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；	支撑课程目标 1、2、4	2
	第三章 田径裁判工作 知道：田径裁判工作法、工作内容。 领会：归纳田径实施的关键要素及教学、训练方法； 应用：具有初步田径教学、训练能力； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 思政元素：严格要求自己、认真执法、守法是每个人职责。	支撑课程目标 1、2	6
	第四章 田径运动训练 知道：田径运动的训练方法、手段、步骤。 领会：归纳田径实施的关键要素及训练方法； 应用：具有初步田径教学、训练能力； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；	支撑课程目标 1、2、3、4	
	第五章 田径竞赛组织与编排及裁判工作 知道：深入了解田径竞赛组织编排方法，能够具有二级裁判水平； 应用：能够参与低水平赛事的组织与管理，理解基础裁判规则； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 思政元素：严格要求自己、做到细心、耐心、培养刻苦学习的精神。	支撑课程目标 1、2、	4
	合计		12
G 技能内容	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程目标	实践学时分配
	内容1：技能学习（走步式跳远、三级跳远、铁饼） 目的：使学生提高普修阶段的技能、掌握拓展项目技术； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程目标 1、2、3	10
	内容2：提高田径教学能力 目的：使学生掌握田径教学规律，掌握教学方法、手	支撑课程目标 1、2、3、4	12

	段、提高教学能力 任务：讲解训练的方法、手段、示范练习及实践。				
	内容3：田径裁判工作内容。 目的：使学生掌握二级田径裁判内容，达到二级水平能力。 任务：讲解训练的方法、手段、示范练习及实践。 思政元素：通过我国女子铅球运动员巩立姣事迹引导学生要勇敢顽强、不怕苦不怕累。	支撑课程目标 1、2	14		
	内容4：田径训练 目的：使学生掌握训练方法，训练规律。 任务：提高训练水平。	支撑课程目标 1、2、4	10		
	内容5：田径赛事编排 目的：使学生学会编排田径赛事。 任务：学习编排工作的个阶段任务	支撑课程目标 1、2、4、	14		
	合计		76		
H 实践内容(含教育实习、见习、研习、专业实习、毕业论文或毕业设计等)	实践主要内容和要求	支撑课程目标	实验学时分配		
	各项目都要具备较高的达标、技评要求。具有较好的教学能力。	1. 2. 3. 4	无		
I 教学方法与教学方式	1. 理论课全部采用多媒体教学，应用自编或改编的多媒体课件，加上一些比赛视频，改善理论课的枯燥和沉闷，吸引学生的注意力，加强授课效果。 2. 实践课在田径场进行，通过动作示范、挂图、视频展示等方式帮助学生建立动作认知，通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学，借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。 3. 主要方式： <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input type="checkbox"/> 网络学习 <input type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 技能学习 <input type="checkbox"/> 发表学习 <input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 参观访问 <input checked="" type="checkbox"/> 其它(观摩视频)				
J 教学条件要求	(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等) 1. 时间：第1-2学期，第1学期一周2次课，每次2学时。第2学期一周1次课，每次2学时； 2. 地点：技能课——南区田径场；理论课——多媒体教室 3. 根据实际情况，可允许配备一课双师。				
K 课程目标及其考核内容、考核方式及	课程目标及评分占比	考核内容	考核方式	课程分目标的达成度	
				作业评	考勤评

评分占比			分占比 (10%)	分占比 (30%)	分占比 (60%)	考试 评分 占比 (%)	活动 评分 占比 (%)	试评分 占比 (30%)	
课程 目标1 (50%)	1. 第一学期考 核田径普修 技能的提高、 新修项目技能 的掌握。			-	60	-	-	60	0.70
课程 目标2 (30%)	1. 第二学期考 核田径新修 项目教学、训 练能力的基本 知识。			50	30	-	-	25	0.70
课程 目标3 (10%)	1. 第三学期考 核对片段教 学；田径裁判 工作能力。运 动会编排		50			-	-	25	0.70
课程 目标4 (10%)	1. 第三学期 考核田径教学 设计训练方法 展示；片段教 学。		50	50		-	-		0.70
总分			100	100	100			100	
考核方 式	配分	评分说明							
作业	10	作业：每学期3次作业，作业得分取3次得分的平均分。评分标准： 根据作业完成情况，按照“优、良、及格、不及格”批阅，分数 按5分制计算，（批阅分数对照：优-5分，良-4分，及格-3分，不 及格-2分或1分，没交-0分）。							
考勤	30	考勤请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；旷课3次及以上考勤0 分，一次旷课考勤扣5分；							
技能考 核	60	田径主项（一）技能考试规定项目：走步式跳远、400米栏、标枪 进行技术评定。技术考试占60% 田径主项（二）技能考试规定项目：助跑三级跳远、前掷实心球、 背越式跳高进行技术评定占60%。 田径主项（三）技能考试规定项目：铁饼、背向滑步掷铅球进行 技术评定；短跑、跳远片段教学；田径运动会编排共占60% 田径主项（四）技能考试田径裁判实操；跑跳投片段教学、训练 方法手段实操、教学设计展示共占60%							
L 学习建	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过田径视频资源，比较学习各项动 作技能，充分发挥自身的学习能动性。								

议	2. 探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容，多观摩比赛和视频，提高对知识的理解，通过翻转课堂教学法，让学生自主探究学习内容，并进行教学尝试，达到教学相长的目的。	
M 评分量表	《田径主项》课程目标评分量表，见附表。	
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。	
审批意见	<p>课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名：</p> <p>刘艳秋 袁英同</p> <p>徐长安 赵伟</p> <p>崔胜利 赵磊</p> <p>2026年3月4日</p>	<p>系主任审核意见： 课程符合课标要求，能够体现学科特色，同意审定。</p> <p>系主任签名：</p> <p>唐俊峰</p> <p>2026年3月4日</p>

附表

《田径主项》课程目标评分量表

课程目标	优 (X≥90)	良 (80≤X<90)	中 (70≤X<80)	及格 (60≤X<70)	不及格 (<60)
课程目标1. 了解田径运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用,明确专业核心课程知识点,全面地掌握中学田径课程和开展课外活动所需的基本理论知识、基本技术;	技术评定 能够扎实地掌握田径运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。全部技术动作正确、技能动作灵活美观、规范、轻松、自然、协调、实效性好。	技术评定 能够扎实地掌握田径运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。主要技术阶段动作正确,次要技术阶段还存在缺点,整体动作较自然、协调,实效性好。	技术评定 能够掌握田径运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。主要技术阶段动作不够完善或次要技术阶段存在明显缺点,整体动作不够自然,协调,具有定实效性。	技术评定 掌握大部分田径运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。主要技术和次要技术阶段都存在缺点,动作较紧张,实效性一般。能够完成大部分技术动作,技评达标,动作完成一般。	技术评定 田径运动的基本理论和基本技术的知识储备不高,不能将其运用于具体问题的分析。主要技术和次要技术阶段都存在错误,动作紧张不协调、实效性差。动作完成度较低,技评未达标。
课程目标2. 能够准确的分析教材、归纳教材重难点,掌握一定的教学基本技能,能说出运动技能的教学、示范步骤;	能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范准确,教学设计完整,符合教学规律。	能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间	各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间	各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范一般,教学设计不严谨。	无法完整说出各项动作技能的动作要领、重难点。无法完整动作示范,教学设计不合格。
课程目标3. 理解田径价值观,领会田径课程在立德树人上的引导意义,热爱学生;	理解田径价值观,领会田径课程在立德树人上的引导意义,重视体育的健康功能,具有向往美好生活的理念,能够形成终身体育	理解田径精神的价值观,领会田径课程在立德树人上的引导意义,能够形成终身体育意识与职业信念。贯彻以学生发展	理解田径精神的价值观,领会田径课程的育人功能,能够形成终身体育意识。	了解田径精神的价值观,认可田径课程的育人功能,热爱运动。	不认可田径精神的价值观,不认可田径课程的育人功能,运动参与度较低。

M
评分量表

		意识与职业信念。	为中心的教育理念，			
课程目标4. 能够在学习过程中发现与他人的学习情况存在的问题，并做出正确的比较，具有通过对比发现问题、解决问题的能力。	能够熟练利用课程所学知识分析和解决相关问题，善于比较反思存在的问题，并能够较好的解决学习存在的问题。	能够利用课程所学知识分析和解决相关问题，善于比较反思存在的问题，能够较好的解决学习存在的问题。	能够利用课程所学知识分析和解决相关问题，能够较好的解决学习存在的问题，自我解决问题能力较好。	能够利用课程所学知识分析和解决相关问题，能够较好的解决学习存在的问题，自我解决问题能力一般。	不能利用课程所学知识分析和解决问题，无法进行反思，自我解决问题能力缺失。	
课程目标5. 在学习过程中与他人沟通、有良好的团队精神、协作意识。	能够在学习过程中，与他人有良好的沟通能力、团队精神、协作意识。	能够在学习过程中，与他人有较好的沟通能力、团队精神、协作意识。	能够在学习过程中，与他人有良好的沟通能力、团队精神、协作意识。	能够在学习过程中，与他人的稍好沟通能力、团队精神、协作意识一般。	能够在学习过程中，与他人没有的沟通能力、团队精神、协作意识。	

《田径主项》课程目标评分量表

表一： 田径男子主项达标成绩评分表

项目 分数	跳远 (米)	三级跳 远(米)	铁饼 (米)
100	6.00	12.50	35
99			
98	5.95	12.40	
97			
96	5.90	12.30	
95			34
94		12.20	
93	5.85		
92		12.10	
91			
90	5.80	12.00	33
89			
88	5.75	11.90	
87			32
86	5.70	11.80	
85			
84		11.70	31
83	5.65		
82		11.60	
81			

项目 分数	跳远 (米)	三级跳 远(米)	铁饼 (米)
80	5.60	11.50	30
79			
78	5.55	11.40	
77			29
76	5.50	11.30	
75			
74		11.20	28
73	5.45		
72		11.10	
71			
70	5.40	11.00	27
69			
68	5.30	10.90	26
67			
66		10.80	25
65	5.20		
64		10.70	
63	5.10		24
62		10.60	
61			
60	5.00	10.50	23

注：1、110m栏的栏高为91.4cm，栏间距离为8.50m。

第六章 铅球重量为5公斤，标枪重量为500克（竹制），铁饼重量为1.5公斤。

表二： 田径主项女子各项达标成绩评分表

项目 分数	跳远 (米)	三级跳 远(米)	铁饼 (米)
100	5.00	11.00	28
99			
98	4.95	10.90	27.50
97			
96	4.90	10.8	27
95			
94		10.70	
93	4.85		26.50
92		10.60	
91			
90	4.80	10.50	26
89			
88	4.75	10.40	25.50
87			
86	4.70	10.30	25
85			
84		10.20	
83	4.65		24.50
82		10.10	
81			

项目 分数	跳远 (米)	三级跳 远(米)	铁饼 (米)
80	4.60	10.00	24
79			
78	4.55	9.90	
77	4.50		23
76		9.80	
75	4.45		
74	4.40	9.70	22
73			
72	4.35	9.60	21.50
71			
70	4.30	9.50	21
69			
68	4.25	9.40	
67	4.20		20
66		9.30	
65	4.15		
64	4.10	9.20	19
63			
62	4.05	9.10	18.50
61			
60	4.00	9.00	18

注：1、100m栏的栏高为76.2cm，栏间距离为7.50m。

2、铅球重量为4公斤，标枪重量为400克（竹制），铁饼重量为1公斤。

体育教育、社会体育指导与管理专业《足球主项》课程

教学大纲

课程名称	《足球主项》			课程代码	2713520004-2713520006、 2712530002
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	任龙飞
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：足球 后续课程：无				
适用专业	体育教育、社会体育指导与管理专业				
A 参考教材	北京：高等教育出版社《球类运动—足球》，蔡向阳、王崇喜，2021第四版。				
B 主要参考书籍	[1] 王崇喜，《足球教学设计》，高等教育出版社，2009，第一版。 [2] 张廷安、徐鹏、肖辉，《足球技术教学与训练》，北京体育大学出版社，2018，第一版。 [3] 夏青、王玮、秦小平，《五人制足球》，高等教育出版社，2016，第一版。 [4] 中国足球协会审定，《足球竞赛规则2022/2023》，人民体育出版社，2023。 [5] 中国足球协会审定，《室内五人制足球竞赛规则2022/2023》，人民体育出版社，2023。				
C 线上学习资源	本课程已经建立超星平台网络课程，同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站，可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、网络视频资源、教案、课件等教学资源。				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	<p>本课程是体育教育专业课程体系中的专业选修提高课程之一。在普修学习的基础上，再经过四个学期较为系统的学习，使学生了解足球运动技战术的基本理论和知识，掌握足球运动基本技战术技能及其教学训练基本理论与方法，以及掌握足球运动竞赛与裁判工作的基本知识、方法与技能，具备从事中小学体育课的足球教学、指导校园足球活动、组织与管理基层足球运动竞赛以及裁判工作等各方面的能力；发挥足球运动对促进人的身心健康和社会适应能力的积极作用，培养学生团结协作、勤学苦练、永不言弃、公平竞争的品质，促进学生健全人格和良好社会交往能力的形成。课程的具体任务是：</p> <p>(一) 比较系统地掌握足球运动的基本理论知识。</p> <p>(二) 比较全面地掌握足球运动的基本技术和战术，并且使技战术实现一定程度的技能化发展。</p> <p>(三) 具备足球专业的教学与训练工作能力：</p> <p>1. 根据不同对象（包括社区，街道），能较合理地安排教学内容、选用教法、编写教案、组织教学，达到“会做、会讲、会教、会组织”的能力。</p>				

	<p>2.能胜任中小学足球运动队的训练工作。</p> <p>3.能运用所学理论分析和解决教学训练、比赛指挥中的常规问题。</p> <p>(四)具有承担足球竞赛和裁判工作的能力。</p> <p>(五)具有进行足球科学研究工作的初步能力。</p>			
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<p>通过本课程的学习,学生具备如下知识、能力及情感态度价值观:</p> <p>课程目标1:具备系统的足球教学理论、方法与技能,能根据学生身心发展特点和成长规律,按照中学体育与健康课程标准合理进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;在系统掌握足球运动技战术的基础上形成较高水平的足球专项运动技战术技能。(支撑毕业要求4.1)</p> <p>课程目标2:具备一定的足球训练与竞赛理论、方法与技能,具有组织与指导课外足球活动、学校运动队训练与竞赛和校园足球竞赛活动的体验,能够运用足球教育训练理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。(支撑毕业要求4.2)</p> <p>课程目标3:能够结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行系统教育和引导的综合育人能力。(支撑毕业要求6.2)</p> <p>课程目标4:理解学习共同体的作用,具有良好的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥足球运动的优势,积极主动参加团队活动,协助其他部门保障学校足球活动的有序开展。(支撑毕业要求8.1)</p>			
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求	
	课程目标1	4.1初具足球教学能力:具备足球教学的基本技能与基本理论,了解体育与健康课程改革的动态,熟悉课程标准和中学足球教材;能根据学生身心发展特点和成长规律,按照课程标准合理运用信息技术进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;在系统掌握足球运动技战术的基础上形成较高水平的足球专项运动技战术技能。	教学能力(4) H(高支撑)	
	课程目标2	4.2初具足球训练与竞赛指导能力:了解指导足球训练与竞赛的基本技能与基本理论,具有组织与指导课外足球活动、学校运动队等训练与竞赛的体验,能够运用相关理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。	教学能力(4) M(中支撑)	
	课程目标3	6.2具备综合育人能力:能够结合足球教学、德育课程、校园足球文化、足球社团活动、主题教育等方式对学生进行系统教育和积极引导。	综合育人(6) L(低支撑)	
课程目标4	8.1具有团队协作精神:理解学习共同体的作用,具有良好的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥足球运动的优势,积极主动参加团队活动,协助其他部门保障学校工作的有序开展。	沟通合作(8) L(低支撑)		
F 理论学习内容	章节学习内容与学习要求		支撑课程目标	学时分配
	第三章 足球技术教学与训练 知道:足球技术教学步骤与练习方法的构成要素		支撑课程目标1、2	4

	<p>领会：足球技术教学各步骤、技术练习法各构成要素在技术学习过程中的不同作用</p> <p>应用：明了足球技术教学各步骤、技术练习法各构成要素的应用条件；实际掌握与应用足球技术教学与训练的典型方法</p> <p>评价：针对技术教学的实际情况能合理选择合理的教学与训练方法</p>		
	<p>第四章 足球战术理论与原则</p> <p>知道：足球比赛的时空间特征；足球比赛战术原则；常用的足球比赛阵型攻守打法特点；比赛队形保持与变化的原则</p> <p>领会：足球比赛的攻守战术原则的内涵与外延</p> <p>应用：明了足球个人、局部攻守战术的主要攻守打法要点；常用的足球比赛阵型攻守打法要点</p> <p>评价：能否正确解读与合理灵活的运用足球战术基本理论与方法</p>	支撑课程 目标1、2	2
	<p>第八章 足球战术教学与训练</p> <p>知道：足球战术教学与训练的基本步骤与方法</p> <p>领会：足球战术教学与训练的基本步骤在战术教学训练过程中的不同作用</p> <p>应用：明了足球战术教学与训练的基本步骤的应用条件；实际掌握与应用足球战术教学与训练的典型方法</p> <p>评价：能否针对战术教学与训练的基本步骤合理选择教学训练方法</p>	支撑课程 目标1、2	2
	<p>第九章 中小学足球教学基本理论与方法</p> <p>知道：制定中小学足球单元教学计划的基本要求和步骤，制定中小学足球课时教学计划的编写步骤、方法与要求</p> <p>领会：中小学足球单元与课时教学计划制定的基本要求</p> <p>应用：中小学足球单元与课时教学计划制定的步骤与方法制定中小学足球单元与课时教学计划</p> <p>评价：能否制定出与中小学体育与健康课程和教学理念相符合的足球单元与课时教学计划</p>	支撑课程 目标1、2	2
	<p>第十一章 足球比赛的指导工作</p> <p>知道：足球比赛的分析内容与指导方法</p> <p>领会：足球比赛的分析与指导方法要点</p> <p>应用：知道有针对性分析比赛、合理指导比赛</p> <p>评价：能否在不同比赛环境条件下合理指导比赛</p>	支撑课程 目标2	2
	<p>第十三章 足球运动常用研究方法</p> <p>知道：足球科研工作的主要研究领域、常用研究方法与足球专题论文的设计、写作</p> <p>领会：足球科研论文的选题、常用研究方法运用基本要求与足球专题论文的设计、写作过程中应考虑的问题</p> <p>应用：知道应用足球科研方法进行专题论文研究</p> <p>评价：能否应用足球科研方法设计出专题论文的研究大纲</p>	支撑课程 目标3	1

	<p>第十四章 足球运动竞赛与裁判工作 知道：足球运动竞赛与编排方法、竞赛组织工作的主要内容 应用：足球竞赛编排的基本知识和基本方法 评价：能否完成一次比赛的编排任务</p>	支撑课程 目标2、4	1
	<p>第十五章 五人制足球 知道：五人制足球竞赛规则；五人制足球技术特点与基本教学方法 领会：五人制足球竞赛规则精神与内涵，熟悉裁判的工作方法和工作程序；五人制足球技术特点 应用：五人制足球竞赛规则与裁判工作方法进行实践；实际掌握与应用五人制足球技术教学与训练的基本方法 评价：能否在比赛实践中运用足球竞赛规则进行裁判工作 课程思政点：通过足球裁判工作方法学习，培养学生团队合作精神和公平竞争的意识。</p>	支撑课程 目标1、2	2
	学期六合计		16
	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程 目标	学时 分配
G 技能（实训） 内容	<p>内容1：脚内侧踢、接地滚球技术；脚内侧左右横拨球；颠球 目的：学习与掌握脚内侧踢、接地滚球技术，脚内侧左右横拨球与颠球技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力 任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	4
	<p>内容2：脚底、脚背外侧接地滚球技术；颠球 目的：学习与掌握脚底、脚背外侧接地滚球技术，颠球技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力 任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	2
	<p>内容3：原地与行进间脚内侧一脚地滚球技术；颠球 目的：学习与掌握原地与行进间脚内侧一脚地滚球技术、颠球技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力 任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	2
	<p>内容4：脚背内侧、正脚背、脚背外侧、脚跟踢地滚球技术；颠球 目的：学习与掌握脚背内侧、正脚背、脚背外侧、脚跟踢地滚球技术，颠球技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力 任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理</p>	支撑课程 目标1、4	4

的教学与练习方法实施教学流程		
<p>内容5：正脚背、脚背外侧直线运球技术；颠球</p> <p>目的：学习与掌握正脚背、脚背外侧直线运球技术，颠球技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	2
<p>内容6：脚背内、外侧变向运球技术；颠球</p> <p>目的：学习与掌握脚背内、外侧变向运球技术，颠球技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	2
<p>内容7：脚背内、外侧与脚内侧曲线运球技术；拉球、拨球、扣球</p> <p>目的：学习与掌握脚背内、外侧与脚内侧曲线运球技术，拉球、拨球、扣球技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	2
<p>内容8：脚背内、外侧拨球与扣球过人技术</p> <p>目的：学习与掌握脚背内、外侧拨球与扣球过人技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	4
<p>内容9：变速、假动作、穿裆、挑球、人球分过过人技术</p> <p>目的：学习与掌握相关过人技术的动作要领，并培养对相关过人技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	4
<p>内容10：脚内侧、大腿、正脚背、脚背外侧、胸部、头部接空中球技术</p> <p>目的：学习与掌握脚内侧、大腿、正脚背、脚背外侧、胸部、头部接空中球技术的动作要领，并培养对相关接空中球技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	10
<p>内容11：脚内侧、脚背外侧、脚底接反弹球技术</p> <p>目的：学习与掌握脚内侧、脚背外侧、脚底接反弹球技术的动作要领，并培养对相关接反弹球技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、4	6
<p>内容12：脚背内侧、脚内侧、正脚背、脚背外侧踢定位球技术</p>	支撑课程 目标1、4	8

目的：学习与掌握脚背内侧、脚内侧、正脚背、脚背外侧踢定位球技术的动作要领，并培养对相关踢定位球技术进行正确示范的能力 任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程		
内容13：头球技术 目的：学习与掌握头球技术的动作要领，并培养对头球技术进行正确示范的能力 任务：根据头球技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程	支撑课程 目标1、4	4
内容14：抢球与断球技术 目的：学习与掌握抢球与断球技术的动作要领，并培养对抢球与断球技术进行正确示范的能力 任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程 课程思政点：通过足球防守技术学习，培养学生顽强拼搏作风和敢于直接身体对抗的亮剑精神	支撑课程 目标1、4	8
内容15：期末技术考试		2
学期三合计		64
内容1：颠、拉、拨球，直线、变向运球 目的：复习提高运控球技术水平，建立规范的动作技能示范能力，促进相关技术的技能化升华；学习和掌握相关技术的常用教学与训练方法 任务：运用常用练习方法复习运控球技术，掌握在运动中、弱对抗条件下的运控球技术	支撑课程 目标1、2、 4	2
内容2：踢接地滚球；地面一脚球 目的：复习提高踢接地滚球、地面一脚球的技术水平，促进相关技术的技能化升华；学习和掌握相关技术的常用教学与训练方法 任务：运用常用练习方法复习踢接地滚球、地面一脚球技术，掌握在运动中、弱对抗条件下的踢接地滚球、地面一脚球技术	支撑课程 目标1、2、 4	4
内容3：踢接高远球 目的：复习提高脚内侧、脚背内侧、正脚背、脚背外侧踢高远球以及身体各种合理部位接空中球、落地反弹球的技术水平，促进相关技术的技能化升华；学习和掌握相关技术的常用教学与训练方法 任务：运用常用练习方法复习踢接高远球技术，掌握在运动中踢接高远球技术，促进接踢技术的衔接	支撑课程 目标1、2、 4	8
内容4：过人技术 目的：复习提高脚背内、外侧拨球、扣球过人技术与变速、假动作、穿裆、挑球、人球分过过人技术的技术水平，促进相关技术的技能化升华；学习和掌握相关技术的常用教学与训练方法 任务：运用常用练习方法复习各种过人技术，掌握在运	支撑课程 目标1、2、 4	4

动中、弱对抗条件下的各种过人技术		
<p>内容5：脚内侧和正脚背踢反弹、空中球，脚背内侧、正脚背搓踢过顶球，脚背内侧、脚内侧踢弧线球技术</p> <p>目的：学习与掌握相关技术的动作要领，并培养对相关技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关技术的特点与学生的实际情况运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、2、 4	8
<p>内容6：额正、侧面移动中选位顶球与争顶技术</p> <p>目的：复习提高额正、侧面移动中选位顶球与争顶技术的技术水平，促进相关技术的技能化升华；学习和掌握相关技术的常用教学与训练方法</p> <p>任务：运用常用练习方法复习各种过人技术，掌握在运动中、强弱对抗条件下的头顶球技术</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
<p>内容7：守门员技术</p> <p>目的：学习和掌握守门员上手与下手接球技术、倒地与腾空跃起侧扑接球技术、托击球、踢发球、抛发球技术，掌握所学守门员技术的练习方法、手段、示范练习；并培养对守门员技术进行正确示范的能力</p> <p>任务：根据相关守门员技术的特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程</p>	支撑课程 目标1、2、 4	8
<p>内容8：足球教学的说课</p> <p>目的：了解和学习足球教学说课的形式、要求与方法。</p> <p>任务：通过足球技术教学说课实践，初步培养学生的说课能力。</p>	支撑课程 目标1、2、 3	6
<p>内容9：个人进攻战术</p> <p>目的：学习和掌握射门、传球、运球突破、跑位等个人进攻战术的技战术动作要领，理解相关个人进攻战术的战术原则，并培养学生个人的相关个人进攻战术的行动水平</p> <p>任务：根据相关个人进攻战术的技战术动作要领运用合理的教学与练习方法实施教学流程，掌握所学射门、传球、运球突破、跑位等个人进攻战术的练习方法、手段、示范练习及实践；通过对抗条件下的练习以及限制人数的对抗练习、小场地比赛提高个人进攻战术的实际运用能力</p>	支撑课程 目标1、2	14
<p>内容10：个人防守战术</p> <p>目的：学习和掌握选位、盯人等个人防守战术的技战术动作要领，理解相关个人防守战术的战术原则，并培养学生个人的相关个人防守战术的行动水平</p> <p>任务：根据相关个人防守战术的技战术动作要领运用合理的教学与练习方法实施教学流程，掌握所学选位、盯人等个人防守战术的练习方法、手段、示范练习及实践；通过限制人数的对抗练习、小场地比赛提高个人防守战术的实际运用能力</p>	支撑课程 目标1、2	4
技能期末考试	支撑课程 目标1、2	

学期四合计		64	
<p>内容1：局部进攻战术</p> <p>目的：学习与掌握局部进攻战术中的直传斜切、斜传直切、长传转移等传切配合与直传斜插、斜传直插、斜传斜插等二过一配合的技战术动作要领，理解相关传切配合、二过一配合的战术原理与方法，并培养学生对相关局部进攻战术的实际应用水平</p> <p>任务：根据相关局部进攻战术的原理特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程，掌握所学传切配合、二过一配合等局部进攻战术的战术方法、手段、示范练习及实践；通过限制人数的对抗练习、小场地比赛提高传切配合、二过一配合局部进攻战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、 4	12	
<p>内容2：局部防守战术</p> <p>目的：学习与掌握交叉掩护、保护、补位与围抢等局部防守战术的战术原理与方法，并培养学生对相关局部防守战术的实际应用水平</p> <p>任务：根据相关局部防守战术的原理特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程，掌握所学交叉掩护、保护、补位与围抢等局部防守战术的战术方法、手段、示范练习及实践；通过限制人数的对抗练习、小场地比赛提高交叉掩护、保护、补位与围抢等局部防守战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4	
<p>内容3：边路进攻</p> <p>目的：学习与掌握边路进攻战术的战术原理及其发起、推进方式；并培养学生对边路进攻战术的实际应用水平</p> <p>任务：根据边路进攻战术的原理特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程，掌握边路进攻战术的战术方法、手段、示范练习及实践；通过限制人数的对抗练习、半场攻防练习提高学生边路进攻战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、 4	6	
<p>内容4：中路进攻</p> <p>目的：学习与掌握中路进攻战术的战术原理及其发起、推进方式；并培养学生对中路进攻战术的实际应用水平</p> <p>任务：根据中路进攻战术的原理特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程，掌握中路进攻战术的战术方法、手段、示范练习及实践；通过限制人数的对抗练习、半场攻防练习提高学生中路进攻战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、 4	6	
<p>内容5：转移进攻</p> <p>目的：学习与掌握不同转移方向的转移进攻发起和组织方式；并培养学生对转移进攻战术的实际应用水平</p> <p>任务：根据转移进攻战术的原理特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程，掌握不同转移方向的进攻组织的练习方法、手段、示范练习及实践；通过限制人数的对抗练习、半场及全场攻防练习提高学生转移进攻战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、 4	6	
<p>内容6：快速反击</p>	支撑课程	4	

	<p>目的:学习与掌握不同背景下快速反击战术的发起和组织;并培养学生对快速反击战术的实际运用水平</p> <p>任务:根据不同背景下快速反击战术的发起和组织特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程,掌握不同背景下快速反击战术的发起和组织的战术方法、手段、示范练习及实践;通过限制人数的对抗练习、半场攻防及全场攻防练习提高学生快速反击战术的实际运用水平</p>	目标1、2、4	
	<p>内容7: 层次进攻</p> <p>目的:学习与掌握不同场区的层次进攻战术的配合与组织;并培养学生对不同场区的层次进攻战术的配合与组织的实际运用水平</p> <p>任务:根据不同场区的层次进攻战术的配合与组织特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程,掌握不同场区的层次进攻战术的配合与组织的战术方法、手段、示范练习及实践;通过限制人数的对抗练习、半场攻防及全场攻防练习提高学生层次进攻战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、4	4
	<p>内容8: 破密集防守的进攻</p> <p>目的:学习与掌握破密集防守的进攻方式方法;并培养学生破密集防守的进攻战术的实际运用水平</p> <p>任务:根据破密集防守的进攻战术特点运用合理的教学与练习方法实施教学流程,掌握不同方式方法的破密集防守的进攻术的方法、手段、示范练习及实践;通过半场攻防练习提高学生破密集防守的进攻战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、4	4
	<p>内容9: 足球教学试讲</p> <p>目的: 了解和学习足球教学试讲的形式、要求与方法。</p> <p>任务: 通过足球教学试讲实践,初步培养学生的足球教学试讲能力。</p>	支撑课程 目标1、2、3	6
	<p>内容10: 局部战术配合实践</p> <p>目的: 通过学生体验局部战术的设计、组织和实施,使学生的对局部攻守战术的理论与方法有一个更直观的理解和体验。</p> <p>任务: 学生单独设计完成某一具备独立性、完整性、典型性的足球局部进攻或防守战术练习为考核内容。</p>	支撑课程 目标1、2、4	6
	<p>内容11: 足球专项身体素质: 平衡能力、协调性、柔韧性</p> <p>目的: 学习与掌握平衡能力、协调性、柔韧性练习方法</p> <p>任务: 掌握所学足球专项身体素质的练习方法、手段、示范练习及实践</p>	支撑课程 目标1、2	4
	技能期末考试	2	
	学期五合计		64
	<p>内容1: 角球攻防战术</p> <p>目的: 学习和体验角球攻防战术的组织和实施的配合方法, 使学生的角球攻守战术能力同步协调发展与提高,</p>	支撑课程 目标1、2、4	4

	<p>掌握直接角球和战术角球攻防的配合与组织的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>任务：通过不同的技战术练习要求、练习方式来加深学生对角球攻防战术内涵的认识和理解，提高学生角球攻防战术的实际运用水平</p>		
	<p>内容2：任意球攻防战术</p> <p>目的：学习和体验任意球攻防战术的组织和实施的配合方法，使学生的任意球攻守战术能力同步协调发展与提高，掌握直接任意球和战术任意球球攻防的配合与组织的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>任务：通过不同的技战术练习要求、练习方式来加深学生对任意球攻防战术内涵的认识和理解，提高学生任意球攻防战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、 4	10
	<p>内容3：界外球、中圈开球、点球、球门球的进攻和防守战术</p> <p>目的：学习和体验界外球、中圈开球、点球、球门球的进攻和防守战术的组织和实施的配合方法，使学生的界外球、中圈开球、点球、球门球的攻守战术能力同步协调发展与提高，掌握界外球、中圈开球、点球、球门球的进攻和防守战术的配合与组织的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>任务：通过不同的技战术练习要求、练习方式来加深学生对界外球、中圈开球、点球、球门球的进攻和防守战术内涵的认识和理解，提高学生界外球、中圈开球、点球、球门球的进攻和防守战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
	<p>内容4：足球游戏</p> <p>目的：学习和掌握掌握足球游戏创编的原则、步骤与方法，使学生初步具备创编足球游戏的能力</p> <p>任务：通过足球游戏实践使学生初步具备创编足球游戏的能力</p> <p>课程思政点：通过足球游戏创编实践，让学生更深刻地领会到足球游戏陶冶学生情操，培养团队精神、顽强拼搏作风、文明守纪品质和竞争合作意识的教育作用。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	6
	<p>内容5：足球专项身体素质：速度、力量、灵敏性</p> <p>目的：学习与掌握速度、力量、灵敏性等足球专项身体素质练习方法</p> <p>任务：掌握所学足球专项身体素质的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>课程思政点：通过足球专项速度和力量素质学习实践，培养学生不怕苦不怕累的吃苦耐劳精神。</p>	支撑课程 目标1、2	6
	<p>内容：整体攻防战术练习</p> <p>目的：学习和体验整体攻防战术的组织和实施的配合方法，使学生的攻守战术能力同步协调发展与提高，掌握整体攻防战术配合实施及转换的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>任务：通过诱导性攻防练习、特定条件限制的攻守练习</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4

	方法来加深学生对整体攻防战术内涵的认识和理解,提高学生对整体攻防战术的实际运用水平			
	内容7: 足球裁判、教练工作实践 目的: 学习和掌握足球比赛裁判工作、教练工作的方式方法,使学生初步具备足球比赛裁判工作、教练工作的基本能力 任务: 通过足球裁判、教练工作实践体验,检验与考核学生的实际裁判、教练工作水平与能力。 课程思政点: 通过足球教学比赛、裁判、教练实践,让学生更感性地体会到团队合作意识、顽强拼搏作风和反思思考的意义,培养了学生善于解决问题的实践能力。	支撑课程目标1、2、3、4	12	
	技能期末考试		2	
	学期六合计		48	
H 实践内容(含教育实习、见习、研习,专业实习、毕业论文或毕业设计等)	实践主要内容和要求	支撑课程目标	时长分配	
I 教学方法与教学方式	1. 理论课全部采用多媒体教学,应用自编或改编的多媒体课件,加上一些比赛视频,改善理论课的枯燥和沉闷,吸引学生的注意力,加强授课效果。 2. 实践课在足球场进行,通过动作示范、视频展示等方式帮助学生建立动作认知,通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学,借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。 3. 主要方式: <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 网络学习 <input type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 技能学习 <input type="checkbox"/> 发表学习 <input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 参观访问 <input checked="" type="checkbox"/> 其它: <u>视频或现场观摩</u> (如口头训练等)			
J 教学条件需求	(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备需求等) 1. 时间: 第4、5、6学期,一周2次课,每次2学时; 2. 地点: 技能课——南区足球场;理论课——多媒体教室			
K 课程目标及其考核内容、考核方式及评分占比	课程目标及评分占比	考核内容	考核方式	课程分目标的达成度
			平时技能评分占比(30%) 综合评分(考勤、平时表现)占比(20%) 小组活动评分占比(%) 期末技能评分占比(50%)	

课程目标 1 (65%)	1. 对动作技能的重难点的掌握 2. 对动作要领及讲解步骤的掌握 3. 形成较高水平的足球专项运动技战术技能。	50			100	0.85
课程目标 2 (15%)	1. 指导足球训练与竞赛的基本技能与基本理论掌握情况 2. 运用相关理论分析和解决课余足球训练与竞赛的实践问题的水平。	50				0.85
课程目标 3 (10%)	结合足球教学、德育课程、校园足球文化、足球社团活动、主题教育等方式学习情况。		50			0.80
课程目标 4 (10%)	积极主动参加团队活动，不缺课，不旷课，学习积极性高。		50			0.90
总分 (学期三)		100	100		100	0.85
课程目标 及评分占比	考核内容	考核方式				课程 分目 标达 成度
		平时 技能 评分 占比 (30%)	综合 评分 (考 勤、平 时表 现) 占 比 (20%)	小组 活动 评分 占比 (%)	期末 技能 评分 占比 (50%)	
课程目标 1 (65%)	1. 对动作技能的重难点的掌握 2. 形成较高水平的足球专项运动技战术技能 3. 说课“说什么、如何教、为什么教”清晰程度。	50			100	0.85
课程目标 2 (15%)	五人制足球裁判实践执法水平	50				0.85
课程目标 3 (10%)	结合足球教学、德育课程、校园足球文化、足球社团活动、主题教育等方式学习情况。		50			0.80
课程目标 4 (10%)	积极主动参加团队活动，不缺课，不旷课，学习积极性高。		50			0.90
总分 (学期四)		100	100		100	0.85
课程目标	考核内容	考核方式			课程	

及评分占比		平时技能评分占比(30%)	综合评分(考勤、平时表现)占比(20%)	小组活动评分占比(%)	期末技能评分占比(50%)	分目标的达成度
课程目标1(65%)	1.对动作技能的重难点的掌握 2.形成较高水平的足球专项运动技战术技能 3.试讲的口语、形体语言、教学技能、组织形式体现的水平。	50			100	0.85
课程目标2(15%)	技战术动作示范的完整性、战术动作完成质量,以及战术练习设计的合理性、战术练习讲解的清晰度、可接受性。	50				0.80
课程目标3(10%)	结合足球教学、德育课程、校园足球文化、足球社团活动、主题教育等方式学习情况。		50			0.80
课程目标4(10%)	积极主动参加团队活动,不缺课,不旷课,学习积极性高。		50			0.90
总分(学期五)		100	100		100	0.85
课程目标及评分占比	考核内容	平时技能评分占比(20%)	综合评分(考勤、平时表现)占比(10%)	期末理论考试占比(30%)	期末技能评分占比(40%)	课程分目标的达成度
课程目标1(67%)	1.对足球技战术教学与训练理论知识、中小学足球教学基本理论与方法、足球竞赛与裁判工作知识与技能的掌握情况 2.形成较高水平的足球专项运动技战术技能 3.足球游戏创编方法的综合运用。	50		55	100	0.85
课程目标2(21%)	足球教练员工作水平与能力。	50		38		0.85

	课程目标3 (5%)	结合足球教学、德育课程、校园足球文化、足球社团活动、主题教育等方式学习情况。		50			0.80
	课程目标4 (7%)	积极主动参加团队活动, 不缺课, 不旷课, 学习积极性高。		50	7		0.90
总分 (学期六)			100	100	100	100	-0.85
考核方式	配分	评分说明					
第三学期	考勤	10	请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核; 一次旷课考勤扣1分, 旷课10次及以上考勤0分。				
	平时表现	10	主观评价学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习, 客观评价学生参与校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动等情况的表现。				
	平时技能	30	1. 教学技能15%, 考核内容: 自选足球技术动作讲解示范。方法与要求: 学生自主选择某一具备独立性、完整性、典型性的足球基本技术为考核内容。从基本技术教学完成后第二周开始利用4-5次课时间、按学生的学号顺序进行考核。每位学生考核时间限制为5分钟。考核依据学生技术动作示范的完整性、动作完成质量, 以及讲解的清晰度、正确程度、结构完整性、对动作要领的理解程度进行评分。评分标准按体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。 2. 专业技能15%, 考核内容: 抽选11人制足球裁判员手势或哨音示范, 依据其手势或哨音的规范性给予评分 (5%) 抽选11人制助理裁判员旗示, 依据其旗示的规范性给予评分 (5%); 抽选1项11人制足球犯规案例, 依据其判罚的准确性给予评分 (5%)。				
	期末技能评分	50	技能考核内容: (1) 颠球 (达标30%); (2) 接球射门 (技评30%); (3) 绕杆射门 (达标15%); (4) 定点传球 (达标25%)。评分标准按照体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。				
第四学期	考勤	10	请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核; 一次旷课考勤扣1分, 旷课10次及以上考勤0分。				
	平时表现	10	主观评价学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习, 客观评价学生参与校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动等情况的表现。				
	平时技能评分	30	1. 教学技能15%, 考核内容: 说课。方法与要求: 学生自主选择某一具备独立性、完整性、典型性的足球基本技术教学为说课考核内容。从基本技术教学完成后第二周开始利用3次课时间、按学生的学号顺序进行考核。每位学生考核时间限制为10分钟。考核依据学生说课“说什么、如何教、为什么教”清晰程度进行评分。评分标准按体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。				

第五学期			2. 专业技能15%，考核内容：五人制足球裁判实践。依据学生在五人制足球比赛中裁判实践执法水平进行评分。评分标准按体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。
	期末技能评分	50	技能考核内容：（1）12部位颠球（达标10%）；（2）边路下底传中（技评20%）；（3）接球绕杆射门（技评20%）；（4）30m*5往返跑（达标10%）；（5）教学比赛（技评20%）。评分标准按照体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。
	考勤	10	请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；一次旷课考勤扣2分，旷课5次及以上考勤0分。
	平时表现	10	1. 主观评价学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习、校园足球活动等情况（6分）。 2. 主观评价学生的思想政治与师德修养表现（4分）。
	平时技能评分	30	1. 教学技能15%，考核内容：试讲。 方法与要求：学生自主选择某一具备独立性、完整性、典型性的足球基本技战术为教学内容进行试讲考核。本学期前11周为试讲准备期，从第12周开始按学生的学号顺序进行考核，利用3次课的时间完成微课试讲考核。每位学生考核时间限制为10分钟。评分标准按体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。 3. 专业技能15%，考核内容：局部战术训练实践。 方法与要求：学生独自设计完成某一具备独立性、完整性、典型性的足球局部进攻或防守战术练习为考核内容。从战术教学完成后第二周开始利用3次课时间、按组合中学号在前的学生顺序进行考核。每组学生考核时间限制为10分钟。考核依据学生技战术动作示范的完整性、战术动作完成质量，以及战术练习设计的合理性、战术练习讲解的清晰度、可接受性进行评分。评分标准按体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。
期末技能评分	50	技能考核内容：（1）12部位颠球（达标10%）；（2）边路下底传中（技评20%）；（3）接球绕杆射门（技评20%）；（4）12分钟跑（达标10%）；（5）教学比赛（技评20%） 评分标准按照体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。	
第六学期	期末考核	30	期末考试（开卷）：满分100分，包含填空题、选择题、是非题、简答题、问答题等。
	考勤	5	请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；一次旷课考勤扣2分，旷课5次及以上考勤0分。
	平时表现	5	1. 主观评价学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习、校园足球活动等情况（6分）。 2. 主观评价学生的思想政治与师德修养表现（4分）。
	平时技能评分	20	1. 教学技能10%，考核内容：足球游戏创编实践。 方法与要求：学生2人合作创编完成一项针对足球技战术教学为目的的足球游戏实践为考核内容。每项游戏实践的考核时间限制为20分钟。具体评分标准按体育教育专业

			《足球》专修技术考试大纲规定执行。 4. 专业技能10%，考核内容：教练员比赛指导实践。 方法与要求：学生在专修班范围内独立组队准备和指导1节教学比赛为考核内容。1节教学比赛时间为40分钟，1次考试同时考核2位学生。评分标准按体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。
	期末技能评分	40	考核内容：（1）12部位颠球（达标10%）；（2）边路下底传中（技评20%）；（3）接球绕杆射门（技评20%）；（4）30m*5往返跑（达标10%）；（5）教学比赛（技评20%）。评分标准按照体育教育专业《足球》专修技术考试大纲规定执行。
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过足球视频资源，比较学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性。 2. 探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容，多观摩比赛和视频，提高对足球知识的理解，通过翻转课堂教学法，让学生自主探究学习内容，并进行教学尝试，达到教学相长的目的。		
M 评分量表	《足球》课程目标评分量表见附表。		
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。		
审批意见	课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名： 任友飞 蒋雪集 2026年3月4日	系主任审核意见： 课程符合课标要求，能够体现学科特色，同意审定。 系主任签名： 2026年3月4日	

附表

《足球主项》课程目标评分量表

	课程目标	优 ($X \geq 90$)	良 ($80 \leq X < 90$)	中 ($70 \leq X < 80$)	及格 ($60 \leq X < 70$)	不及格 (< 60)
M 评分量表	<p>课程目标1. 具备系统的足球教学理论、方法与技能,能根据学生身心发展特点和成长规律,按照中学体育与健康课程标准合理进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;在系统掌握足球运动技战术的基础上形成较高水平的足球专项运动技战术技能。</p>	<p>具备全面的足球教学理论、方法与技能,能根据学生身心发展特点和成长规律,按照中学体育与健康课程标准合理进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;能够扎实掌握各项技战术动作的动作要领、重难点,并能进行准确规范的讲解、示范。 具有较高水平的足球专项素质和运动技战术水平;技战术动作完成度高,动作熟练、规范、衔接性强,且球的运行轨迹、球速合理。</p>	<p>具备系统的足球教学理论、方法与技能,能根据学生身心发展特点和成长规律,按照中学体育与健康课程标准有效进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;能够扎实掌握各项技战术动作的动作要领、重难点,并能进行准确规范的讲解、示范。 具有扎实的足球专项素质和运动技战术水平;技战术动作完成度高,动作熟练、规范、衔接性强,且球的运行轨迹、球速基本合理。</p>	<p>具备较系统的足球教学理论、方法与技能,能根据学生身心发展特点和成长规律,按照中学体育与健康课程标准进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;能够掌握各项技战术动作的动作要领、重难点,并能进行准确的讲解、示范。 具有较扎实的足球专项素质和运动技战术水平;技战术动作完成度高,动作熟练、规范,但衔接性不强,且球的运行轨迹、球速不合理。</p>	<p>能掌握足球教学的基本理论、方法与技能,基本能按照中学体育与健康课程标准进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;能够掌握各项技战术动作的动作要领、重难点,并基本能进行讲解、示范。 足球专项素质和运动技战术水平一般;技战术动作完成度高,但动作质量一般、不规范,且球的运行轨迹、球速不合理。</p>	<p>掌握足球教学理论、方法与技能情况较差,基本不能按照中学体育与健康课程标准合理进行足球教学设计、实施、评价及相关教学活动;能够掌握各项技战术动作的动作要领、重难点,但基本不能进行完整地讲解、示范。 足球专项素质和运动技战术水平很低;技战术动作完成度一般,且动作质量较低、不规范。</p>

<p>课程目标2. 具备一定的足球训练与竞赛理论、方法与技能,具有组织与指导课外足球活动、学校运动队训练与竞赛和校园足球竞赛活动的充分体验,能够很好地运用足球教育训练理论合理分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>	<p>具备扎实的足球训练与竞赛理论、方法与技能,具有组织与指导课外足球活动、学校运动队训练与竞赛和校园足球竞赛活动的充分体验,能够很好地运用足球教育训练理论合理分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>	<p>具备较扎实的足球训练与竞赛理论、方法与技能,具有组织与指导课外足球活动、学校运动队训练与竞赛和校园足球竞赛活动的较多体验,能够较好地运用足球教育训练理论有效分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>	<p>具备一定的足球训练与竞赛理论、方法与技能,具有组织与指导课外足球活动、学校运动队训练与竞赛和校园足球竞赛活动的必要体验,能够合理地运用足球教育训练理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>	<p>具备一定的足球训练与竞赛理论、方法与技能,具有组织与指导课外足球活动、学校运动队训练与竞赛和校园足球竞赛活动的基本体验,基本能够运用足球教育训练理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>	<p>掌握足球训练与竞赛理论、方法与技能情况较差,基本没有组织与指导课外足球活动、学校运动队训练与竞赛和校园足球竞赛活动的体验,基本不能运用足球教育训练理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>
<p>课程目标3. 能够结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行系统教育和引导的综合育人能力。</p>	<p>善于结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行卓有成效的系统教育和引导。</p>	<p>能够很好地结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行较有效的系统教育和引导。</p>	<p>能够较好地结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行系统教育和引导,但效果一般。</p>	<p>基本能够结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行基本的教育和引导。</p>	<p>基本不能结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行教育和引导。</p>
<p>课程目标4. 理解学习共同体的作用,具有良好的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥足球运动的优势,积极主动参加团队活动,协助其他部</p>	<p>能全面理解学习共同体的作用,具有良好的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥足球运动的优势,积极主动参加团队活动,协助其他部</p>	<p>能全面理解学习共同体的作用,具有良好的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥足球运动的优势,积极主动参加团队活动,协助其他部门保</p>	<p>能理解学习共同体的作用,具有良好的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥足球运动的优势,积极参加团队活动,协助其他部门保障学</p>	<p>基本能理解学习共同体的作用,具有一定的团结协作和社会交往能力,能够有效发挥足球运动的优势,参加团队活动,协助其他部门保障学校足</p>	<p>基本不理解学习共同体的作用,缺乏团结协作和社会交往能力,基本不主动参加团队活动,缺乏协助其他部门保障学校足球活动的有序开展</p>

	<p>动参加团队活动，协助其他部门保障学校足球活动的有序开展。</p>	<p>门保障学校足球活动的有序开展，效果良好。</p>	<p>障学校足球活动的有序开展，效果较好。</p>	<p>校足球活动的有序开展，效果较好。</p>	<p>球活动的有序开展，效果一般。</p>	<p>的能力。</p>
--	-------------------------------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------

体育教育、社会体育指导与管理专业《武术主项》课程

教学大纲

课程名称	《武术主项》			课程代码	2713520010-2712530004
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	姚敏
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：田径、体操、武术 后续课程：教育实习				
适用专业	体育教育、社会体育指导与管理专业				
A 参考教材	蔡仲林、周之华主编《武术》 高等教育出版社 2015年9月				
B 主要参考书籍	[1] 中国武术研究院主编《国际武术竞赛套路拳、刀、枪、剑、棍》，人民体育出版社，2001，11第1版 [2] 中国武术研究院主编《南拳竞赛套路》、《太极拳竞赛套路》、《太极剑竞赛套路》，人民体育出版社，2001，11第1版 [3] 体育院校通用教材《中国武术教程》上下册，人民体育出版社，2004，1月第1版 [4] 《武术理论基础》中国武术段位制编写组 北京体育大学出版社 1997年6月；				
C 线上学习资源	1. 本课程已经建立超星平台网络课程，同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站，可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、电子教材、音频、阅读资料、仿真软件、网络文献链接网址等教学资源。 2. 中国大学MOOC平台				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	<p>武术是我国劳动人民在长期的社会实践与生产斗争中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产，它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。其内容丰富多彩，形式多样，风格各异。它是技击动作为主要内容，以套路、搏斗、功法为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。《武术》课程是三明学院体育与康养学院体育教育专业专业选修提高课程，本课程使学生系统地掌握武术运动的基本理论、基本技术和基本技能，了解武术运动规律及锻炼身体技能和方法；培养学生的武术运动教学实践能力和创新精神，学会运用踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作按照一定规律组成徒手的和器械的各种组合动作练习发展青少年学生身心发展；通过动作示范、实操训练、理论知识讲授等方式进行教学。掌握中学体育课中武术的教学与训练，武术运动竞赛管理等各方面的能力。</p> <p>本课程8学分，共计256学时；其中实践课192学时，理论课16学时。开课学期为第三、四、五、六学期，平均4学时/周。考核方式为考查、技能测</p>				

	试与理论考试相结合。		
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：发展速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等身体素质，促进基本能力形成；较规范掌握武术基本功、规范掌握武术基本功、长拳、太极拳/剑，传统拳、短兵器、长兵器等动作技术，了解武术散打、对练技术，学会运用武术运动手段促进青少年学生身心的全面发展，具备健身、防身、修身的能力。充分理解体育强国、健康第一的理念。（支撑毕业要求3.1）</p> <p>课程目标2：具备课余训练与竞赛的组织与指导能力：具备指导武术训练与竞赛的基本技能与基本理论，具有组织与指导课外体育活动、学校运动队等训练与竞赛的能力，能够运用体育教育的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题，加强青少年体育工作。（支撑毕业要求4.2）</p> <p>课程目标3：具备综合育人能力：能够结合武术专业学习、德育课程、校园体育文化、体育社团活动、主题教育等方式对学生进行德智体美劳全面教育和积极引导，把弘扬民族精神同坚定文化自信结合起来。（支撑毕业要求6.2）</p> <p>课程目标4：强化武术知识体系学习能力，重视武术知识体系更新能力、创新能力和适应能力的培养；具有自主学习，合作学习和终身学习的能力。（支撑毕业要求7.1）</p>		
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求
	课程目标1	4.1具备专业教学能力：了解体育教学的基本技能与基本理论，了解体育与健康课程改革的动态；能根据学生身心发展特点和成长规律，按照课程标准合理运用信息技术进行体育教学设计、实施、评价及相关教学活动。在系统掌握多项运动技能的基础上形成较高水平的专项运动技能。	教学能力 H
	课程目标2	4.2具备课余训练与竞赛的组织与指导能力：了解指导体育训练与竞赛的基本技能与基本理论，具有组织与指导课外体育活动、学校运动队等训练与竞赛的能力，能够运用体育教育的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。	教学能力 M
	课程目标3	6.2具备综合育人能力：能够结合体育教学、德育课程、校园体育文化、体育社团活动、主题教育等方式对学生进行系统教育和积极引导。	综合育人 L
课程目标4	7.1具备反思的能力：具有自主学习、合作学习和终身学习的意识，能够运用批判性思维方法，对自己的学习和工作状态及时进行反思，学会分析和解决中学武术教育教学中的问题。	沟通合作 L	
F 理论学习内容	章节学习内容与学习要求		支撑课程目标
	<p>第三章 概述</p> <p>知道层次：描述武术的研究内容</p> <p>领会层次：归纳武术发展简史</p>		<p>支撑课程目标1、3</p> <p>5</p>

	应用层次：运用武术的知识框架和学习方法 课程思政点：从中国武术发展历程，结合“精武体育会”等中国武术民间武术组织的成立，让学生感悟中华儿女身份的认同和“救亡图存”的爱国意识的觉醒。		
	第四章 武术技法分析 知道：长拳、剑、太极拳、短器械、长器械的技术动作，并能说出动作要领； 领会：归纳武术技能的动作原理及练习方法； 应用：能较好的完成动作示范，并理解教学过程与方法； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 思政元素：理解武术攻防技法、演练，体悟武术运动蕴含的哲理，引导学生自觉担当起传承与传播、创新与发展武术的责任意识。	支撑课程 目标1、2、 4	6
	第九章 武术评判与鉴赏 知道：懂得武术竞赛组织编排方法，能够具有三级裁判水平； 应用：能够参与低水平赛事的组织与管理，理解基础裁判规则；对“刚健有为、自强不息”的民族传统文化内核的理解；具备欣赏运动之美能力。 评价：通过自评、互评、他评的方式完成归纳、总结的过程；形成公正、文明的评判理念和规则意识。 思政元素：对中国传统文化中“刚健有为、自强不息”的文化内涵的理解。	支撑课程 目标1、4	5
	合计		16
G 技能（实训） 内容	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程 目标	学时 分配
	内容1：武术专项身体素质训练介绍； 目的：发展学生身体素质，建立动作技能示范能力，弘扬中华体育精神； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。 思政元素：激发学生发现问题、解决问题的意识与能力，培养学生坚韧不拔的意志品质和勇于创新的进取精神。	支撑课程 目标1、2	6
	内容2：武术基本腿法、手法训练介绍； 目的：发展学生武术基本功，建立动作技能示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程 目标1、2	8
	内容3：长拳技术分析 目的：发展学生长拳技能，建立动作技能示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程 目标1、2	42
	内容4：太极拳、南拳技术分析； 目的：发展学生太极拳、南拳技能，建立动作技能示范能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程 目标1、2	46

	<p>内容5：短器械技术分析（刀术/剑术）； 目的：发展学生武术短器械动作技术，建立动作技能示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践</p> <p>内容6：长器械技术分析（棍术/枪术）； 目的：发展学生武术长器械动作技术，建立动作技能示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践；</p>	支撑课程目标1、2	44	
	合计		180	
H 实践内容 (含教育实习、见习、研习，专业实习、毕业论文或毕业设计等)	实践主要内容和要求	支撑课程目标	时长分配	
	无			
I 教学方法与教学方式	<p>1. 理论课全部采用多媒体教学，应用自编或改编的多媒体课件，改善理论课的枯燥和沉闷，吸引学生的注意力，加强授课效果。</p> <p>2. 实践课在南区田径场进行，通过动作示范、视频展示等方式帮助学生建立动作认知，通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学，借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。</p> <p>3. 主要方式： <input checked="" type="checkbox"/>讲授 <input type="checkbox"/>网络学习 <input checked="" type="checkbox"/>讨论或座谈 <input type="checkbox"/>问题导向学 <input checked="" type="checkbox"/>分组合作学习 <input type="checkbox"/>专题学习 <input checked="" type="checkbox"/>技能学习 <input type="checkbox"/>发表学习 <input type="checkbox"/>实习 <input type="checkbox"/>参观访问 <input checked="" type="checkbox"/>其它(观摩视频)</p>			
J 教学条件需求	<p>如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等)</p> <p>1. 时间：第2、3学期，一周2次课，每次2学时；</p> <p>2. 地点：技能课——南区田径场；理论课——多媒体教室</p> <p>3. 根据实际情况，可允许配备一课双师，授课时间为24学时。主要授课内容：裁判法、竞赛训练方法。</p>			
K 课程目标及其考核内容及评分占比	课程目标及评分占比	考核内容	考核方式	课程分目标的达成度
			平时考核占比(30%) 技能评分占比(40%) 小组活动评分占比(%) 期末考试评分占比(30%)	
	课程目标1(30%)	1. 对武术技能原理知识点的掌握 2. 对武术运动技术的掌握和综合运用	5 10 5	
课程目标2	1. 对动作技能的重难点及运动风格的掌握	15 20 15	0.75	

	(40%)	2. 把握中学生心理、生理规律, 结合其身心发展规律开展武术教学的方法和步骤					
	课程目标3 (15%)	1. 对武术发展简史的掌握 2. 对武德育人价值的理解	5	5		5	0.75
	课程目标4 (15%)	1. 武术自主学习、知识更新能力的建立; 通过自主学习、课后反思, 形成教学心得, 实现教学提升。 2. 掌握良好的沟通合作技能, 积极参与教学研究活动, 乐于分享交流实践经验, 具备相应的沟通交流能力, 组织班级体育活动及学校体育服务。	5	5		5	0.75
	总分		30	40		30	0.75
L 学习建议	考核方式	配分	评分说明				
	平时考核	30	平时考核包含考勤考核、作业和课堂表现, 根据出勤率、随堂作业和课堂表现进行过程性综合评价, 根据评价对学生平时打分。请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核。				
	技能考核	40	<p>武术主项课程分为3个学期, 其中第一、二个学期只进行技能考核, 没有理论考核, 平时考核占比30%, 技能考核占比为70%; 第三个学期包含技能考核和期末考核, 其中平时考核占比30%, 技能考核占比40%, 理论考核占比30%。</p> <p>1、课程结束, 由教师安排考试时间、抽签排定顺序、除四十二式太极拳为两人一组, 其余均单独进行。</p> <p>2、考试按10分制评分, 参照武术竞赛规则评分标准, 由教研室组织有关教师进行评分。</p> <p>3、考试分值标准: 优秀: 8.6—10分 熟练完成套路, 动作规格与要求符合, 劲力充足, 用力顺达, 手、眼、身法、步协调, 动作干净利索, 节奏分明。 良好: 7.6—8.5分 较熟练完成套路, 动作规格与要求符合, 劲力充足, 用力较顺达, 手、眼、身法、步较协调, 动作较到位, 节奏较好 及格: 6.0—7.5分 能完成套路, 动作规格基本符合要求。 不及格: 5.9分以下 不能一次性完成套路, 动作“遗忘”二次以上者, 动作和规格明显不符, 没有节奏者, 均为不及格。</p> <p>4、技术不及格不能总评, 必须补考不及格的项目。</p>				

	期中考试	无	
	小组活动	无	
	期末考试	30	<p>武术主项课程分为3个学期，其中第一、二个学期只进行技能考核，没有理论考核，平时考核占比30%，技能考核占比为70%；第三个学期包含技能考核和期末考核，其中平时考核占比30%，技能考核占比40%，理论考核占比30%。</p> <p>期末理论考试试卷，满分100分，折合为30%。主要考核内容：1、第一章 武术概论（支撑目标1） 知道层次：描述武术的研究内容； 领会层次：归纳武术运动发展简史及相关知识；</p> <p>2、第三章 武术技法分析（支撑目标2） 知道：描绘武术基本功和基本腿法手法手型步型 领会：归纳武术技能的动作原理及练习方法；</p> <p>3、第五章 武术教学（支撑目标2） 知道：武术教学中的常用方法、组织方法 领会：中小学武术课的组织与实施方法；</p> <p>4、第九章 武术评判与鉴赏（支撑目标3） 知道：懂得中小学武术竞赛组织编排方法，能够具有三级裁判水平； 应用：能够参与低水平赛事的组织与管理，理解基础裁判规则；</p>
L 学习建议	<p>1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过网络、视频、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，独立规划自己的武术练习计划，充分发挥自身的学习能动性。</p> <p>2. 研究性学习。鼓励学生针对课程教学内容，采用观看武术视频、阅读武术文献的方式，参与相关的武术发展和专题讲座，提高学生的学习兴趣，开阔学生的视野。</p>		
M 评分量表	《武术主项》课程目标评分量表见附表。		
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。		
审批意见	<p>课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名：</p> <p> </p> <p>2026年3月4日</p>	<p>系主任审核意见： 课程符合课标要求，能够体现学科特色，同意审定。</p> <p>系主任签名： </p> <p>2026年3月4日</p>	

附表

《武术主项》课程目标评分量表

	课程目标	优 ($X \geq 90$)	良 ($80 \leq X < 90$)	中 ($70 \leq X < 80$)	及格 ($60 \leq X < 70$)	不及格 (< 60)
M 评分量表	<p>课程目标1. 发展速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等身体素质,促进基本能力形成;较规范掌握武术基本功、规范掌握武术基本功、长拳、太极拳/剑,传统拳、短兵器、长兵器等动作技术,了解武术散打、对练技术,学会运用武术运动手段促进青少年学生身心的全面发展,具备健身、防身、修身的能力。充分理解体育强国、健康第一的理念。</p>	<p>熟练完成套路,姿势正确,方法清楚,动作或器械协调,劲力顺达,精神贯注,节奏分明,内容从实,特点突出。(太极拳动作沉稳、准确、连贯圆活)。</p>	<p>较熟练完成套路,姿势正确,方法清楚,器械协调,劲力较顺达,精神较贯注,节奏较分明,内容从实,特点突出。(太极拳动作较沉稳、准确、较连贯圆活)。</p>	<p>能够完成套路,姿势正确,方法清楚,器械协调,劲力较顺达,精神较贯注,节奏较分明,内容较从实,特点较突出。(太极拳动作基本准确,速度基本均匀)。</p>	<p>能够完成套路,姿势较正确,方法较清楚,器械较协调,劲力一般,精神、节奏、内容能体现武术风格者。(太极拳符合套路规格,速度基本均匀)。</p>	<p>1. 姿势不正确,方法不清楚,器械不协调,劲力一般,武术风格不突出; 2. 遗忘次数达3次以上(含3次); 3. 在套路演练中,若出现达5次以上(含5次)动作规格严重不符者(如步型不符合的)为不及格。</p>
	<p>课程目标2. 较系统地掌握武术运动的基本理论、基本技术和技能,了解武术运动规律及锻炼身体的技能和方</p>	<p>(-)技术教学能力 1. 规范地掌握武术动作; 2. 准确地讲解动作要领并正确示范; 3. 教学步骤正确合理。 4. 准确指出教学中易犯</p>	<p>(-)技术教学能力 1. 较规范地掌握武术动作; 2. 较准确地讲解动作要领并正确示范; 3. 教学步骤较正确合</p>	<p>(-)技术教学能力 1. 较合理地掌握武术动作; 2. 清晰地讲解动作要领并正确示范; 3. 教学步骤清晰合理。</p>	<p>(-)技术教学能力 1. 基本掌握武术动作; 2. 基本讲解动作要领并正确示范; 3. 教学步骤基本合理。 4. 能指出教学中易犯</p>	<p>(-)技术教学能力 1. 不能掌握武术动作; 2. 不能讲解动作要领并正确示范; 3. 教学步骤不合理。 4. 补能指出教学中易犯</p>

<p>法,了解中学体育课中学生心理和生理规律,学会运用相关学科知识分析武术教学中教情、学情,能够发现武术教学中的各种问题。</p>	<p>错误和原因及纠正方法。 5. 顺利完成武术课外技术练习和体能练习。</p> <p>(二)理论教学能力</p> <p>1. 能够规范地编写教案; 2. 合理有序地组织课堂教学; 3. 能够准确地评价武术表演水平。</p>	<p>理。</p> <p>4. 较准确指出教学中易犯错误和产生原因及纠正方法。 5. 较顺利完成武术课外技术练习和体能练习。</p> <p>(二)理论教学能力</p> <p>1. 较规范地编写教案; 2. 较合理有序地组织课堂教学; 3. 较准确地评价武术表演水平。</p>	<p>4. 清晰指出教学中易犯错误和产生原因及纠正方法。 5. 清晰地完成武术课外技术练习和体能练习。</p> <p>(二)理论教学能力</p> <p>1. 能合理地编写教案; 2. 能有序地组织课堂教学; 3. 能合理地评价武术表演水平。</p>	<p>误和产生原因及纠正方法。 5. 基本完成武术课外技术练习和体能练习。</p> <p>(二)理论教学能力</p> <p>1. 基本合理地编写教案; 2. 基本有序地组织课堂教学; 3. 基本合理地评价武术表演水平。</p>	<p>错误和产生原因及纠正方法。 5. 不能完成武术课外技术练习和体能练习。</p> <p>(二)理论教学能力</p> <p>1. 不能编写教案; 2. 不能有序地组织课堂教学; 3. 不能合理地评价武术表演水平。</p>
<p>课程目标3: 加强武德教育和民族传统体育文化学习,传承民族体育文化,具有良好的民族文化自信和民族文化认同感,,成为热爱祖国、热爱体育教育事业,弘扬民族精神。</p>	<p>清楚的明白武术、武德与武术相关文化知识,学会阅读与欣赏武术视频教学与比赛,能深刻理解武术项目赋予的文化内涵。</p>	<p>较清晰地明白武术、武德与武术相关文化知识,较规范地学会阅读与欣赏武术视频教学与比赛,能较好地理解武术项目赋予的文化内涵。</p>	<p>清晰地明白武术、武德与武术相关文化知识,较合理地学会阅读与欣赏武术视频教学与比赛,能理解武术项目赋予的文化内涵。</p>	<p>基本明白武术、武德与武术相关文化知识,基本学会阅读与欣赏武术视频教学与比赛,基本能够理解武术项目赋予的文化内涵。</p>	<p>不明白武术、武德与武术相关文化知识,不能阅读与欣赏武术视频教学与比赛,不能理解武术项目赋予的文化内涵。</p>
<p>课程目标4: 强化武术知识体系学习能力,重视武术知识体系更新能力、创新能力和社会适应能力的培养;具有自主学习,合作学习和终身学习的能力;增进组织与管理能力,提高团队合作能力及集</p>	<p>能够熟练的运用武术图解知识进行武术套路动作学习,更新武术知识内容。具有基础武术套路创编的能力。具有较好的团队合作意识。</p>	<p>较熟练的运用武术图解知识进行武术套路动作学习,更新武术知识内容。具有基础武术套路创编的能力。具有较好的团队合作意识。</p>	<p>熟练的运用武术图解知识进行武术套路动作学习,更新武术知识内容。具有基础武术套路创编的能力。具有很好的团队合作意识。</p>	<p>可以运用武术图解知识进行武术套路动作学习,更新武术知识内容。基本具有基础武术套路创编的能力。具有一定的团队合作意识。</p>	<p>不能运用武术图解知识进行武术套路动作学习,更新武术知识内容。不具有基础武术套路创编的能力。不具有团队合作意识。</p>

	体荣誉感；提高团队合作能力及集体荣誉感；培养团队意识；					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

体育教育、社会体育指导与管理专业《篮球主项》课程

教学大纲

课程名称	《篮球主项》			课程代码	2713520013-15、 2712530005
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	潘昊凯
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：田径、体操 后续课程：无				
适用专业	体育教育专业、社会体育指导与管理				
A 参考教材	王家宏，《球类运动—篮球》，高等教育出版社，2015年12月，第3版				
B 主要参考书籍	[1] 孙民治，《现代篮球高级教程》，人民体育出版社，2009年6月，第1版 [2] 中国篮球协会，《篮球竞赛规则》，人民体育出版社，2010年				
C 线上学习资源	本课程已经建立超星平台网络课程，同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站，可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、电子教材、音频、阅读资料、仿真软件、网络文献链接网址等教学资源。				
D 课程描述 (含性质、地位 and 任务)	<p>篮球专项选修课程是体育教育专业课程体系中的核心课程之一。在普修学习的基础上，再经过一年半较为系统的学习过程，使学生了解篮球运动的基本规律、传承球类运动文化、掌握篮球运动基本理论、基本方法和基本技能；具备从事中小学篮球课程教学能力，做到会讲、会做、会教、会写和运用各种形式和方法指导大众进行健身活动；发挥篮球运动对促进人的身心健康和社会适应能力的积极作用，培养学生具有良好的社会交往能力。结合篮球运动的特点，培养学生勤学苦练、顽强拼搏、团结协作的体育精神，培养学生良好的体育道德风尚、规矩意识和集体主义精神。</p> <p>课程的具体任务是：</p> <p>(一) 比较系统地掌握篮球专项的基本理论知识。</p> <p>(二) 比较全面地掌握篮球专项基本技术和基本战术，并且有一定的战术意识和比赛经验。</p> <p>(三) 具有一定的教学与训练工作能力：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根据不同对象（包括社区，街道），能较合理地安排教学内容，选用教法组织教学工作。 2. 能胜任中小学运动队的训练工作。 3. 能运用所学理论分析和解决教学训练、比赛指挥中的常规问题。 <p>(四) 具有组织竞赛担任裁判和管理场地的能力。</p> <p>(五) 具有进行科学研究工作的初步能力</p>				

E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观： 课程目标1：懂得篮球运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用，明确专业核心基本理论知识、基本技术和基本战术，完全掌握中学篮球课程、课外活动以及运动竞赛所需的篮球技术、篮球战术；（支撑毕业要求3.1） 课程目标2：能够掌握一定的篮球教学技能，善于教学设计，能讲出篮球技战术的动作原理，并能够准确的分解动作技能，便于教学。（支撑毕业要求4.2） 课程目标3：明确篮球运动技能在教学中的重要性，能够以学生为中心，有正确的人生观、体育观、教育观，吃苦耐劳，理解学高为师，身正为范，能够以篮球教师为发展目标，热爱学生，懂得仁爱，基本功扎实。（支撑毕业要求1.3） 课程目标4：具有组织或参与篮球竞赛的能力，善于完成竞赛编排，有较好的裁判意识与裁判知识，初步具有相当于国家二级裁判员的执裁水平。（支撑毕业要求6.2）</p>			
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求	
	课程目标1	3.1 运动技能基本功：掌握体育学科中多项运动技术技能基本功，包括田径、体操、排球、足球、篮球等专业核心课程知识点，形成体育学科核心素养。	学科素养（3）	
	课程目标2	4.2 体育课堂教学能力：备课过程中能正确进行学情分析、教材分析并设定合理的课堂教学目标；课堂教学中基本重难点突出、教学方法合理、教学过程清晰，能坚持学生的主体地位，充分调动学生的学习积极性，关注学生的学习方法和学习效果，并能给予学生及时反馈和正确评价，课堂教学结束后能及时的教学反思。	教学能力（4）	
	课程目标3	2.1教师职业认同感：具有正确的教师观和积极的从教意愿，认同体育教师工作的意义和专业特性，对体育教育事业具有积极的情感、端正的态度和正确的价值观。	教育情怀（2）	
	课程目标4	6.2 综合育人知识体系：具备创设综合育人环境的能力：能够提供参与校园文化、班级文化、体育社团、竞赛组织、主题教育建设的条件，创设有助于学生发展的育人环境。	综合育人（6）	
F 理论学习内容	章节学习与学习要求		支撑课程目标	理论学时分配
	第四章 篮球运动原理（思政目标：学习知识并培养学生吃苦耐劳、努力奋斗的优秀精神品质） 知道层次：描绘篮球运动发展简史及相关知识； 领会层次：归纳篮球运动的价值及健身功能； 应用层次：灵活的运用篮球知识形成终身体育意识；		支撑课程目标1、3	第4学期 4
	第五章 篮球技术（思政目标：坚持知识、能力、素质有机融合，培养学生实践能力）		支撑课程目标2、4	2

	知道：掌握各项基本技术的动作概念和基本理论； 领会：熟练掌握各项基本技术的动作方法； 应用：对各项基本技术做到会讲、会示范； 评价：在比赛中拥有运用各项基本技术的能力；			
	第六章 篮球战术（思政目标：学习理论知识并能运用到实践当中） 知道：使学生较系统的掌握篮球战术的基本理论、基本知识、基本技能； 领会：全面提高学生的技、战术水平，是学生能在比赛中运用篮球战术； 应用：使学生提高从事篮球战术教学与训练的工作能力； 评价：通过本章学习，达到培养学生勇敢拼搏、团结协作、相互帮助的思想品质；	支撑课程 目标1、4		2
	第七章 篮球竞赛组织与编排（思政目标：培养学生对竞赛的兴趣，提升学生的学习能力） 知道：了解篮球竞赛组织者的工作内容； 应用：掌握篮球竞赛编排的基本知识和基本方法； 评价：制定一次比赛的竞赛规程；可以完成一次比赛的编排任务；	支撑课程 目标3、4	第5 学期	2
	第八章 篮球竞赛规则与裁判工作（思政目标：对篮球运动规则精神的认识，增强学生的规则意识和顽强的拼搏精神） 知道：明确规则和裁判员的作用； 领会：了解裁判员职责，熟悉裁判圆的工作方法和工作程序； 应用：了解篮球竞赛主要规则的概念； 评价：能在比赛实践中运用篮球规则进行篮球裁判工作； 能力：能科学的规划并检测篮球场地。	支撑课程 目标1、3、 4	第6 学期	6
	合计			16
G 技能（实 验）内容	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程 目标	实验学 时分配	
	内容1：篮球历史、裁判工作实践、准备活动、身体素质训练、训练课； 目的：发展学生身体素质，建立动作技能示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程 目标1、2、 3		4
	内容2：①复习移动、行进间控运球 ②复习原地跳起单手肩上投篮技术	支撑课程 目标1、2、 3	第4 学期	4
	内容3：①复习移动、行进间控运球②复习原地跳起单手肩上投篮技术3. 复习传接球	支撑课程 目标1、2、 3	共 64 学时	4
	内容4： ①复习运球、移动②复习原地跳起单手肩上投篮技术 ③复习传接球	支撑课程 目标1、2、 5		4
	内容5： 篮球基本技术分析①教学比赛②裁判技能实习	支撑课程		4

		目标1、2	
内容6: ①教学比赛②裁判技能实习	支撑课程 目标1、2		4
内容7: ①复习运球、移动②复习行进间投篮技术 ③复习传接球	支撑课程 目标1、2		4
内容8: ①复习防守移动②复习防守有球队员	支撑课程 目标1、2		4
内容9: ①复习防守有球队员②复习抢篮板球球技术	支撑课程 目标1、4		4
内容10: ①复习防守有球队员②复习抢篮板球球技术 ③复习防守无球队员	支撑课程 目标1、4		4
内容11: 篮球竞赛规则	支撑课程 目标2、4		4
内容12: ①教学比赛②裁判技能实习	支撑课程 目标3、4		4
内容13: ①复习技术②中距离投篮③个人攻防练习	支撑课程 目标1、2		4
内容14: ①综合个人技术②投篮③三攻三防 ④.掩护配合	支撑课程 目标1、2		4
内容15: ①个人综合技术②投篮③3人快攻④掩护与防守	支撑课程 目标1、2		6
技能期末（一）考试 考核内容：接发球10个、传二、四号位10个、区域发球10个 技术：包括达标和技评，投篮50分，其中成绩40分（女生可原地投篮），技评10分；三角滑步50分，其中成绩40分，技评10分。 （1）投篮 方法：以罚球线中点到篮圈中心的距离为半径，以篮圈中点为圆点划一个半圆。被测者半圆外投篮，自投自抢，时间为一分半钟。 要求：男生要求跳投，女生任选，不得踩线投球，如违例投中无效。（考核必须命中6球以上方可计算成绩） 评分标准：个（单位） 分 值 40 38 36 34 32 30 28 26 24 命中个数 15 13 12 11 10 9 8 7 6 技评标准：（10分） ①持球动作；②身体协调性；③手臂动作；④出手手型； ⑤节奏；⑥命中率等。 （2）三角滑步 方法：学生从标志①开始，面向前场，前滑步至②，同时开始计时，手触②后撤步侧滑步至③，同样方法回到①重			2学时

<p>复两次，第三次手触①停表。 要求：手必须触到标志；后撤步不许用跳换步、交叉步 评分标准：秒（单位） 分数 24 26 28 30 32 34 36 38 40 男生 21" 20.8" 20.4" 20" 19.6" 19.2" 18.8" 18.4" 18" 女生 23" 22.8" 22.4" 22" 21.6" 21.2" 20.8" 20.4" 20" 技评：（10分） ①身体协调性；②脚步动作；③节奏；④速度等</p>		
学期三合计		64
<p>内容1：篮球历史、裁判工作实践、准备活动、身体素质训练、训练课； 目的：发展学生身体素质，建立动作技能示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2、3	2
<p>内容2：移动技术： 1.移动技术动作方法。(1)进攻移动:准备姿势、启动、跑、跳、急停、转身。(2)防守移动:准备姿势、滑步、攻击步、后撤步、交叉步。2.移动技术练习方法。重点:移动技术动作方法。难点:移动中身体重心的控制和转移，及合理的临场运用。</p>	支撑课程目标 1、2、3	4
<p>内容3：投篮技术： 1.投篮技术动作方法。(1)原地单手肩上投篮(男)。(2)原地双手胸前投篮(女)。(3)行进间高手、低手、勾手投篮。(4)跳起投篮、急停跳起投篮。2.投篮技术练习方法。重点:投篮动作的定型。难点:结合传、运球的投篮技术的选择和应用。</p>	支撑课程目标 1、2、3	8
<p>内容4：运球技术： 1.运球技术动作方法。(1)原地运球:高运球、低运球。(2)行进间运球:急停急起、体前变向、运球转身、背后运球。(3)对抗性运球。2.运球技术练习方法。重点:行进间运球技术。难点:运球技术与传球投篮技术的结合和应用。</p>	支撑课程目标 1、2	4
<p>内容5：传接球技术：1.传接球技术动作方法。双手传球、单手传球、双手接球、单手接球。 2.传接球技术练习方法。重点:各种传接球技术的动作。难点:传接球技术的合理运用。</p>	支撑课程目标 1、2	8
<p>内容6：持球突破技术：1.持球突破技术动作方法。(1)持球交叉步(异侧)突破。(2)持球顺步(同侧)突破。2.持球突破技术的练习方法。重点:突破时要注意中枢脚的控制，避免走步违例。难点:突破技术与传球、投篮技术的结合应用。</p>	支撑课程目标 1、2	4
<p>防守技术：1.防守有球队员:防运球、防传球、防投篮、防突破。2.内容7:防守无球队员:打球、抢球、防摆脱、防切入、防接球、断球。3.抢篮板球技术。重点:防守的站</p>	支撑课程目标 1、2	8

位与移动。 难点:防守的意识与速度提高。			
内容8:攻守战术基础配合: 1.进攻战术基础配合:传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合。 2.防守战术基础配合:挤过配合、穿过配合、交换配合、夹击配合、补防配合 关门配合 围守中锋配合。 重点:战术选择运用。 难点:配合意识及配合方法的选择。	支撑课程目标 1、2		6
内容9:全队战术配合: 1.快攻与防守快攻:(1)快攻:长传快攻、传球与运球结合快攻、个人突破快攻。(2)防守快攻:防一传、防接应。 2.人盯人防守与进攻人盯人防守:(1)半场人盯人防守。(2)进攻半场人盯人防守。(3)全场紧逼人盯人防守。(4)进攻全场紧逼人盯人防守。 3.区域联防与进攻区域联防。(1)区域联防(2-1-2 阵型、2-3 阵型 3-2 阵型等)。(2)进攻区域联防。 重点:全队战术配合的方法。 难点:战术运用合理性及团队成员之间的相互配合意识和执行能力。	支撑课程目标 1、4		14
内容10: 学生体质健康测试与素质练习	支撑课程目标 1、4		4
学期四合计			64
内容16: 复习攻防重点技术	支撑课程目标 1、2	第5学期 共64课时	4
内容17: 教学比赛	支撑课程目标 1、2		4
内容18: ①复习攻守技术②复习传切、突分配合③复习进攻战术基本配合(掩护配合)	支撑课程目标 1、2		4
内容19: 篮球基本战术分析 ①教学比赛 ②裁判技能实习	支撑课程目标 1、2		4
内容20: ①复习攻守技术②复习掩护配合③复习策应配合	支撑课程目标 1、2		4
内容21: ①复习传切、突分配合②复习掩护配合③复习策应配合	支撑课程目标 1、2		4
内容22: ①复习掩护与突分配合②复习防守战术基础配合(挤过配合,关门配和)	支撑课程目标 1、2、5		4
内容23: ①复习挤过、关门配合②复习防守战术基础配合(交换配合,穿过配合)	支撑课程目标 1、2		4

内容24: 篮球裁判法 ①教学比赛 ②裁判技能实习	支撑课程目标 1、2	4
内容25: ①复习防守战术基础配合(交换配合,穿过配合) ②复习补防配合	支撑课程目标 1、2	4
内容26: 篮球裁判技能	支撑课程目标 1、2	4
内容27: ①复习行进间进攻技术; ②复习快攻战术; ③裁判技能实习。	支撑课程目标 1、2	4
内容28: ①继续复习快攻的发动与接应、推进; ②复习快攻二攻一、三攻二的配合方法③裁判技能实习	支撑课程目标 1、2	4
内容29: 篮球全队战术分析 ①教学比赛 ②裁判技能实习	支撑课程目标 1、2	4
内容30: ①复习快攻结束二攻一、三攻二的配合方法; ②复习一防二、二防三防守快攻的方法; ③教学比赛④裁判技能实习	支撑课程目标 1、2	4
技能期末(二)考试 考核内容: 技术: 包括达标和技评, 其中成绩80分, 技评20分。 (1) 综合技术 方法: 学生在限制区与端线交接处右侧持球, 右手运球至该半场罚球线延长线与边线交点处, 做运球后转身换左手运球, 至中圈右侧做体前变向换右手运球低手投篮; 自抢篮板球后, 左手运球至该半场罚球线延长线与边线交点处, 做体前变向换右手运球, 至中圈右侧做背后运球换左手运球低手投篮, 中篮后重复一次。 要求: 分左、右手运球有明显区分; 按要求做左、右手投篮, 必须投中, 不中须补中; 按要求做各种变向运球。 评分标准: 秒(单位) 分数 24 26 28 30 32 34 36 38 40 男生 40" 39" 38" 37" 36" 35" 34" 33" 32" 女生 44" 43" 42" 41" 40" 39" 38" 37" 36" 技评: (10分)	2学时	

①身体协调性；②运球；③变向动作；④脚步动作；⑤手臂动作；⑥命中率等		
学期五合计		64
内容31：①教学计划与要求；②综合技术复习	支撑课程 目标1、2	4
内容32： ①复习运球；②上篮；③中距离投篮；④半场1对1攻防。	支撑课程 目标1、2、 4	4
内容33： ①半场综合技术练习；②跑动投篮；③半场1对1；④全场3对3快攻。	支撑课程 目标1、2	4
内容34：①位置技术；②投篮；③突破与分球；④教学比赛，裁判实习	支撑课程 目标1、2、 4	4
内容35：①位置技术；②投篮；③突破分球；④全场教学比赛。	支撑课程 目标1、2、 4	4
内容36：①位置技术；②投篮；③传切配合；④教学比赛，裁判实习。	支撑课程 目标1、2	4
内容37： ①位置技术练习；②综合投篮技术练习③抢篮板球快攻与防守④教学比赛、裁判、教练员实习。	支撑课程 目标1、2	4
内容38：①复习快攻战术；②复习半场人盯人防守战术；③裁判技能实习。	支撑课程 目标1、2	4
内容39：①复习全队进攻战术（进攻半场人盯人防守）；②复习全队防守战术（半场人盯人防守）；③裁判技能实习。	支撑课程 目标1、2	4
内容40： ①复习全队战术(半场人盯人攻防) ②复习全队防守战术（半场人2-1-2联防）③裁判技能实习	支撑课程 目标1、2	4
内容41：中学篮球训练工作 ①教学比赛②裁判技能实习	支撑课程 目标1、3	6
内容42：①复习全队防守战术（2-1-2区域联防）②复习全队进攻战术（进攻2-1-2联防）③复习全队攻防战术（教学比赛）④裁判技能实习	支撑课程 目标1、2、 4	2
技能期末（三）考试 内容：技术考核 1. 技术：综合运球投篮（6个球），其中技术动作80分，技评20分。 1、端线传罚球线同伴，接回传，（运）传至侧端线，接回传上篮（球1） 2、中篮后，运球至异侧篮上篮，其中必做一次变向、后转身运球（球2） 3、同a（球3）		2学时

	4、同b, 只是运球做二次变向、背后运球 (球4) 5、同a (球5) 6、第五球中篮后, 快速运球上异侧篮 (球6) 评分标准: 秒 (单位) 分数 48 52 56 60 64 68 72 76 80 男生 60" 58.5" 57" 55.5" 54" 52.5" 51" 49.5" 48" 女生 66" 64.5" 63" 61.5" 60" 58.5" 57" 55.5" 54" 技评标准: (20分) ①身体协调性; ②运球动作; ③传接球动作; ④变向动作; ⑤上篮动作; ⑥命中率等。 第七学期 1. 技能考试: 篮球运动技术、战术分析、教练工作、篮球运动比赛情况分析、运动队训练、篮球运动竞赛规则、裁判法等。			
	学期六合计		48	
	总计		240	
H	实践主要内容和要求	支撑课程目标	实验学时分配	
实践内容 (含教育实习、见习、研习, 专业实习、毕业论文或毕业设计等)	无	无	无	
I	4. 理论课全部采用多媒体教学, 应用自编或改编的多媒体课件, 加上一些比赛视频, 改善理论课的枯燥和沉闷, 吸引学生的注意力, 加强授课效果。 5. 实践课在篮球馆进行, 通过动作示范、挂图、视频展示等方式帮助学生建立动作认知, 通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学, 借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。 6. 主要方式: <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input type="checkbox"/> 网络学习 <input type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 技能学习 <input type="checkbox"/> 发表学习 <input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 参观访问 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 (观摩视频)			
J	(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等) 1. 时间: 第4、5、6学期, 一周2次课, 每次2学时; 2. 地点: 技能课——北区篮球馆; 理论课——多媒体教室			
K	课程目标及其考核内容、考核方式及评	考核内容	考核方式	
	课程目标及评分占比		课程分目标的达成度	

分占比				作业 评分 占比 (20 %)	技能 评分 占比 (50 %)	期中 考试 评分 占比 (%)	小组 活动 评分 占比 (%)	期末 考试 评分 占比 (30 %)	
第四 学期	课程 目标1 (60%)	1. 对篮球技能原理知识的掌握 2. 对篮球技术掌握和综合运用 3. 对篮球战术掌握和综合运用	60	60	-	-	-	0.85	
	课程 目标2 (10%)	1. 篮球运动对教育意义的理解 2. 对体育精神育人价值理解	10	10	-	-	-	0.85	
	课程 目标3 (20%)	1. 对竞赛组织与编排知识的掌握 2. 对裁判工作知识的综合运用	20	20	-	-	-	0.85	
	课程 目标4 (10%)	1. 不缺课，不旷课，考勤合格， 学习积极性高 2. 能够通过对比发现自身问题	10	10	-	-	-	0.85	
总分			100	100	-	-	-	-	
第五 学期	课程 目标1 (60%)	1. 对篮球技能原理知识点的掌握 2. 对篮球技术的掌握和综合运用 3. 对篮球战术的掌握和综合运用	60	60	-	-	-	0.85	
	课程 目标2 (10%)	1. 篮球运动对教育意义的理解 2. 对体育精神育人价值理解	10	10	-	-	-	0.85	
	课程 目标3 (20%)	1. 对竞赛组织与编排知识点的掌 握 2. 对篮球裁判工作知识的综合运 用	20	20	-	-	-	0.85	
	课程 目标4 (10%)	1. 不缺课，不旷课，考勤合格， 学习积极性高 2. 能够通过对比发现自身问题	10	10	-	-	-	0.85	
总分			100	100	-	-	-	-	
第六 学期	课程 目标1 (60%)	1. 对篮球技能原理知识点的掌握 2. 对篮球技术的掌握和综合运用 3. 对篮球战术的掌握和综合运用	60	60	-	-	60	-	
	课程 目标2 (10%)	1. 篮球运动对教育意义的理解 2. 对体育精神育人价值理解	10	10	-	-	10	-	
	课程	1. 对竞赛组织与编排知识点的掌	20	20	-	-	20	-	

	目标3 (20%)	握 2. 对篮球裁判工作知识的综合运用																																																								
	课程 目标4 (10%)	1. 不缺课, 不旷课, 考勤合格, 学习积极性高 2. 能够通过对比发现自身问题	10	10	-	-	10	-																																																		
总分			100	100	-	-	100	-																																																		
考核方式		配分	评分说明																																																							
第四学期	作业	20	本学期共5次技能作业。每次2分, 再视作业完成情况, 进行评分。评分标准: 没交得0分, 有交得1分, 再视作业完成情况在1到2分之间打分。																																																							
	技能考核	80	<p>考核内容: 篮球主项课程分为3个学期, 其中第4. 5. 6学期技能考核, 没有理论考核, 技能考核占比为80%; 平时20%。</p> <p>技术: 包括达标和技评, 投篮50分, 其中成绩40分(女生可原地投篮), 技评10分; 三角滑步50分, 其中成绩40分, 技评10分。</p> <p>(1) 投篮 方法: 以罚球线中点到篮圈中心的距离为半径, 以篮圈中点为圆点划一个半圆。被测者在半圆外投篮, 自投自抢, 时间为一分半钟。 要求: 男生要求跳投, 女生任选, 不得踩线投球, 如违例投中无效。(考核必须命中6球以上方可计算成绩) 评分标准: 个(单位)</p> <table border="1"> <tr> <td>分值</td> <td>40</td> <td>38</td> <td>36</td> <td>34</td> <td>32</td> <td>30</td> <td>28</td> <td>26</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>命中个数</td> <td>15</td> <td>13</td> <td>12</td> <td>11</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> </tr> </table> <p>技评标准: (10分) ①持球动作; ②身体协调性; ③手臂动作; ④出手手型; ⑤节奏; ⑥命中率等。</p> <p>(2) 三角滑步 方法: 学生从标志①开始, 面向前场, 前滑步至②, 同时开始计时, 手触②后撤步侧滑步至③, 同样方法回到①重复两次, 第三次手触①停表。 要求: 手必须触到标志; 后撤步不许用跳换步、交叉步 评分标准: 秒(单位)</p> <table border="1"> <tr> <td>分</td> <td>24</td> <td>26</td> <td>28</td> <td>30</td> <td>32</td> <td>34</td> <td>36</td> <td>38</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>男</td> <td>21</td> <td>20.</td> <td>20.</td> <td>20</td> <td>19</td> <td>19.</td> <td>18.</td> <td>18.4</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>23</td> <td>22.</td> <td>22.</td> <td>22</td> <td>21</td> <td>21.</td> <td>20.</td> <td>20.4</td> <td>20</td> </tr> </table> <p>技评: (10分) ①身体协调性; ②脚步动作; ③节奏; ④速度等</p> <p>第五学期 技术: 包括达标和技评, 其中成绩80分, 技评20分。</p>							分值	40	38	36	34	32	30	28	26	24	命中个数	15	13	12	11	10	9	8	7	6	分	24	26	28	30	32	34	36	38	40	男	21	20.	20.	20	19	19.	18.	18.4	18	女	23	22.	22.	22	21	21.	20.	20.4
分值	40	38	36	34	32	30	28	26	24																																																	
命中个数	15	13	12	11	10	9	8	7	6																																																	
分	24	26	28	30	32	34	36	38	40																																																	
男	21	20.	20.	20	19	19.	18.	18.4	18																																																	
女	23	22.	22.	22	21	21.	20.	20.4	20																																																	

	期中考试	无	无																														
	小组活动	无	无																														
	合计	100																															
第五学期	作业	20	本学期共5次技能作业。每次2分，再视作业完成情况，进行评分。评分标准：没交得0分，有交得1分，再视作业完成情况在1到2分之间打分。																														
	技能考核	80	<p>考核内容：技术：包括达标和技评，其中成绩80分，技评20分。</p> <p>(1) 综合技术</p> <p>方法：学生在限制区与端线交接处右侧持球，右手运球至该半场罚球线延长线与边线交点处，做运球后转身换左手运球，至中圈右侧做体前变向换右手运球低手投篮；自抢篮板球后，左手运球至该半场罚球线延长线与边线交点处，做体前变向换右手运球，至中圈右侧做背后运球换左手运球低手投篮，中篮后重复一次。</p> <p>要求：分左、右手运球有明显区分；按要求做左、右手投篮，必须投中，不中须补中；按要求做各种变向运球。</p> <p>评分标准：秒（单位）</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>分数</td> <td>24</td> <td>26</td> <td>28</td> <td>30</td> <td>32</td> <td>34</td> <td>36</td> <td>38</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>男生</td> <td>40</td> <td>39</td> <td>38</td> <td>37</td> <td>36</td> <td>35</td> <td>34</td> <td>33</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>女生</td> <td>44</td> <td>43</td> <td>42</td> <td>41</td> <td>40</td> <td>39</td> <td>38</td> <td>37</td> <td>36</td> </tr> </tbody> </table> <p>技评：（10分）</p> <p>身体协调性；②运球；③变向动作；④脚步动作；⑤手臂动作；⑥命中率等</p>	分数	24	26	28	30	32	34	36	38	40	男生	40	39	38	37	36	35	34	33	32	女生	44	43	42	41	40	39	38	37	36
	分数	24	26	28	30	32	34	36	38	40																							
	男生	40	39	38	37	36	35	34	33	32																							
	女生	44	43	42	41	40	39	38	37	36																							
	期中考试	无	无																														
小组活动	无	无																															
合计	100																																
第六学期	作业	20	本学期共5次技能作业。每次2分，再视作业完成情况，进行评分。评分标准：没交得0分，有交得1分，再视作业完成情况在1到2分之间打分。																														
	技能考核	50	<p>内容：组合型技术考核、教学比赛考核、理论考核</p> <p>技术考试要求：</p> <p>11. 技术：综合运球投篮（6个球），其中技术动作80分，技评20分。</p> <p>1、端线传罚球线同伴，接回传，（运）传至侧端线，接回传上篮（球1）</p> <p>2、中篮后，运球至异侧篮上篮，其中必做一次变向、后转身运球（球2）</p>																														

			3、同a（球3） 4、同b，只是运球做二次变向、背后运球（球4） 5、同a（球5） 6、第五球中篮后，快速运球上异侧篮（球6） 评分标准：秒（单位）																														
			<table border="1"> <tr> <td>分</td> <td>48</td> <td>52</td> <td>56</td> <td>60</td> <td>64</td> <td>68</td> <td>72</td> <td>76</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>男</td> <td>60</td> <td>58.</td> <td>57</td> <td>55.</td> <td>54</td> <td>52.</td> <td>51</td> <td>49.</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>66</td> <td>64.</td> <td>63</td> <td>61.</td> <td>60</td> <td>58.</td> <td>57</td> <td>55.</td> <td>54</td> </tr> </table>	分	48	52	56	60	64	68	72	76	80	男	60	58.	57	55.	54	52.	51	49.	48	女	66	64.	63	61.	60	58.	57	55.	54
分	48	52	56	60	64	68	72	76	80																								
男	60	58.	57	55.	54	52.	51	49.	48																								
女	66	64.	63	61.	60	58.	57	55.	54																								
			技评标准：（20分） ①身体协调性；②运球动作；③传接球动作；④变向动作； ⑤上篮动作；⑥命中率等。																														
	期中考试	无	无																														
	小组活动	无	无																														
	期末考试	30	理论试卷，满分100分，折合为30%。主要考核内容：1、第一章 篮球运动导论（支撑目标3、4） 知道层次：描述篮球运动的研究内容； 领会层次：归纳篮球运动发展简史及相关知识； 2、第二章 篮球技术（支撑目标1） 知道：描绘篮球准备姿势、移动、垫、传、扣、发、拦的技术动作，并能说出动作要领； 领会：归纳篮球技能的动作原理及练习方法； 3、第三章 篮球战术（支撑目标1） 知道：描绘篮球阵容配备、交换位置、信号联系的应用，并能说出简单个人或集体战术的安排； 领会：归纳篮球战术的发起、实施的关键要素及训练方法； 第七、第八章 竞赛编排与裁判工作（支撑目标3、4） 知道：懂得1-2中篮球竞赛组织编排方法，能够具有三级裁判水平； 应用：能够参与低水平赛事的组织与管理，理解基础裁判规则；																														
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过篮球视频资源，比较学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性。 2. 探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容，多观摩比赛和视频，提高对篮球知识的理解，通过翻转课堂教学法，让学生自主探究学习内容，并进行教学尝试，达到教学相长的目的。																																
M 评分量表	《篮球（主项）》课程目标评分量表，见附表。																																
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。																																

<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名：</p> <p>潘灵光 魏刚</p> <p>2026年3月4日</p>	<p>系主任审核意见：</p> <p>课程符合课标要求，能够体现学科特色，同意审定。</p> <p>系主任签名： 唐俊峰</p> <p>2026年3月4日</p>
-------------	---	---

附表

《篮球（主项）》课程目标评分量表

	课程目标	优 ($X \geq 90$)	良 ($80 \leq X < 90$)	中 ($70 \leq X < 80$)	及格 ($60 \leq X < 70$)	不及格 (< 60)
M 评分量表	课程目标1. 了解更多篮球运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用,明确专业核心课程知识点,更全面地掌握中学篮球课程和开展课外活动所需的基本理论知识、基本技术和基本战术;	能够扎实地掌握篮球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技能动作灵活美观,动作非常标准,力量大、速度快,且球的落点准确,动作完成度高。	能够扎实地掌握篮球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技能动作灵活美观,动作标准,具有一定的力量与速度,且球的准确性高,动作完成度较高。	能够掌握篮球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 能够完整的完成技术动作,动作基本标准,且球的落点准确,动作完成度较高	掌握大部分篮球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 能够完成大部分技术动作,技评达标,动作完成一般。	篮球运动的基本理论和基本技术的知识储备不高,不能将其运用于具体问题的分析。 动作完成度较低,技评未达标。
	课程目标2. 能够准确的分析教材、归纳教材重难点,掌握一定的教学基本技能,能说出运动技能的教学、示范步骤;	能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范准确,教学设计完整,符合教学规律。	能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间	各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间	各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范一般,教学设计不严谨。	无法完整说出各项动作技能的动作要领、重难点。无法完整动作示范,教学设计不合格。
	课程目标3. 理解体育精神的价值观,领会篮球课程在立德树人上的引导意义,热爱运动;	理解体育精神的价值观,领会篮球课程在立德树人上的引导意义,重视体育的健康功能,具有向往美好生活	理解体育精神的价值观,领会篮球课程在立德树人上的引导意义,能够形成终身体育意识与职业信	理解体育精神的价值观,领会篮球课程的育人功能,能够形成终身体育意识。	了解体育精神的价值观,认可篮球课程的育人功能,热爱运动。	不认可体育精神的价值观,不认可篮球课程的育人功能,运动参与度较低。

	爱学生具有良好的师德师范；	活的理念，能够形成终身体育意识与职业信念。	念。贯彻以学生发展为中心的教育理念，			
	课程目标4. 具有组织篮球比赛、竞赛组织与裁判工作及篮球主题教育的能力	能够组织篮球比赛，具有较强的竞赛组织编排能力，裁判工作水平较高，具有较好的执裁能力	能够组织篮球比赛，具有较强的竞赛组织编排能力，能胜任一般裁判工作，具有较好的执裁能力	具有参与组织篮球比赛的能力，具有一定的竞赛组织编排能力，能胜任一般裁判工作，能够完成辅助裁判的任务。	具有参与组织篮球比赛的能力，了解竞赛组织编排手段，能胜任一般裁判工作，能够完成辅助裁判的任务。	不具有组织篮球比赛的能力，无法完成竞赛组织编排，裁判水平较差，无法完成执裁任务。

体育教育、社会体育指导与管理专业《排球主项》课程

教学大纲

课程名称	《排球主项》			课程代码	2713520016---2713520018、 2712530006
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	杨露
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：排球 后续课程：气排球				
适用专业	体育教育专业、社会体育指导与管理				
A 参考教材	球类运动--排球(第三版) 黄汉升, 高等教育出版社, 2015年。				
B 主要参考书籍	[1] 《球类运动—排球》黄汉升主编, 3版, 高等教育出版社, 2015. 11 [2] 《排球竞赛规则》 [3] 《排球裁判法图解》 [4] 《中国排球》杂志				
C 线上学习资源	本课程已经建立超星平台网络课程, 同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站, 可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、电子教材、音频、阅读资料、仿真软件、网络文献链接网址等教学资源。				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	<p>排球专项选修课程是体育教育专业课程体系中的核心课程之一。在普修学习的基础上, 再经过一年半较为系统的学习过程, 使学生了解排球运动的基本规律、传承球类运动文化、掌握排球运动基本理论、基本方法和基本技能; 具备从事中小学排球课程教学能力, 做到会讲、会做、会教、会写和运用各种形式和方法指导大众进行健身活动; 发挥排球运动对促进人的身心健康和社会适应能力的积极作用, 培养学生具有良好的社会交往能力。</p> <p>课程的具体任务是:</p> <p>(一) 比较系统地掌握排球专项的基本理论知识。</p> <p>(二) 比较全面地掌握排球专项基本技术和基本战术, 并且有一定的战术意识和比赛经验。</p> <p>(三) 具有一定的教学与训练工作能力:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根据不同对象(包括社区, 街道), 能较合理地安排教学内容, 选用教法组织教学工作。 2. 能胜任中小学运动队的训练工作。 3. 能运用所学理论分析和解决教学训练、比赛指挥中的常规问题。 <p>(四) 具有组织竞赛担任裁判和管理场地的能力。</p>				

(五) 具有进行科学研究工作的初步能力			
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1： 具备系统的排球教学理论、方法与技能，能根据学生身心发展特点和成长规律，按照中学体育与健康课程标准合理进行排球教学设计、实施、评价及相关教学活动；在系统掌握排球运动技战术的基础上形成较高水平的排球专项运动技战术技能。（支撑毕业要求4.1）</p> <p>课程目标2： 具备一定的排球训练与竞赛理论、方法与技能，具有组织与指导课外排球活动、学校运动队训练与竞赛和校园排球竞赛活动的体验，能够运用排球教育训练理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。（支撑毕业要求4.2）</p> <p>课程目标3： 能够结合排球专业学习、校园排球文化、校园排球竞赛等排球主题活动对学生进行系统教育和引导的综合育人能力。（支撑毕业要求6.2）</p> <p>课程目标4： 理解学习共同体的作用，具有良好的团结协作和社会交往能力，能够有效发挥排球运动的优势，积极主动参加团队活动，协助其他部门保障学校排球活动的有序开展。（支撑毕业要求8.1）</p>		
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求
	课程目标1	4.1 具备专业教学能力：具备体育教学的基本技能与基本理论，了解体育与健康课程改革的动态；能根据学生身心发展特点和成长规律，按照课程标准合理运用信息技术进行体育教学设计、实施、评价及相关教学活动。在系统掌握多项运动技能的基础上形成较高水平的专项运动技能。	教学能力（4） H
	课程目标2	4.2 具备课余训练与竞赛的组织与指导能力：具备指导体育训练与竞赛的基本技能与基本理论，具有组织与指导课外体育活动、学校运动队等训练与竞赛的能力，能够运用体育教育的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。	教学能力（4） M
	课程目标3	6.2 具备综合育人能力：能够结合体育专业学习、德育课程、校园体育文化、体育社团活动、主题教育等方式对学生进行系统教育和积极引导。	综合育人（6） L
课程目标4	8.2 具备沟通合作技能：掌握良好的沟通合作技能，积极参与教学研究活动，勇于承担责任，乐于分享交流实践经验，具备与学生、家长及社区的沟通交流能力，能有效组织班级体育活动及社区	沟通合作（8） L	

	应用：了解排球竞赛主要规则的概念； 评价：能在比赛实践中运用排球规则进行排球裁判工作； 能力：能科学的规划并检测排球场地。 课程思政点：通过对比赛的组织管理、裁判判罚，培养学生大局意识，担当意识。		
	学期六合计		16
	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程目标	实验学时分配
G 技能（实验）内容	内容1：排球历史、裁判工作实践、准备活动、身体素质训练、训练课； 目的：发展学生身体素质，建立动作技能示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程目标1、2、3	4
	内容2：正面双手传球、下手发球、素质训练。 任务：学习正面双手传球，介绍传球的价值意义。 方式：击固定球、传球抛接、对墙弹拨、两人一组自抛自传、双人对传、对墙传球、自传球、对传加自传练习、正面下手发球、侧面下手发球、素质练习（手指、传篮球、触点传球）	支撑课程目标1、2、3	4
	内容3：正面双手传球、传球测试、上手发球、素质训练。 任务：掌握不同弧度的传球、摸地接传球、自传加摸地传球、胯下击掌传球、高低球、传落地反弹球、测试9米长传；正面上手发球、徒手挥臂、拍击球、离网距离不同的发球。	支撑课程目标1、2、3	4
	内容4：正面双手垫球、准备姿势、身体素质训练 任务：垫球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。 方式：击固定球、自垫、对墙、抛垫、对垫、	支撑课程目标1、2	8
	内容5：移动步法、正面双手垫球、身体素质训练 任务：掌握移动步法、自垫落地弹起球、双手摸地的垫球、到底站起的垫球、垫球前进。	支撑课程目标1、2	4
	内容6：扣球基本训练、身体素质训练 任务：掌握扣球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。 形式：击固定球、对墙扣、原地起跳练习、助跑起跳摸球、一步一跳、跳起接球、四号位扣球、素质训练（挥臂）	支撑课程目标1、2	4

<p>内容7：拦网基本训练、四号位扣球 任务：掌握拦网训练的技术方法、手段、示范练习及实践。 形式：原地、移动、四号位扣球拦网对练。 通过对拦网技术的练习，锻炼同学们直面困难，敢于挑战的精神。</p>	支撑课程目标1、2	4
<p>内容8：移动传球练习、勾手发球 任务：掌握左右绕弧形移动传球、网前传球、隔网对传、四人循环传球、勾手发球。</p>	支撑课程目标1、2、5	4
<p>内容9：移动传球训练、身体素质训练 任务：掌握侧面抛来的传球、接抛向墙上的反弹球、左右移动传球、前后移动传球、提高素质训练。</p>	支撑课程目标1、4、5	4
<p>内容10：环视能力训练、背传、身体素质训练 任务：掌握四角传球读数、双人移动对传、背传、三人前后传球、自传接转身背传给对方。</p>	支撑课程目标1、4、5	4
<p>内容11：移动传球训练、跳传基本训练 任务：体验跳传的技战术运用与乐趣、自传转身后对传。</p>	支撑课程目标2、4	4
<p>内容12：侧传基本训练、传球基本训练 任务：体验侧传的技战术运用与乐趣、篮筐下侧传，全场双人移动对传。</p>	支撑课程目标3、4	4
<p>内容13：飘球技术、垫球训练、身体素质训练 任务：体验飘球的技战术运用与乐趣、六号位垫不同速度的球、左右移动垫球练习、对墙前后垫、对垫过网、9米连续垫球测试</p>	支撑课程目标1、2	4
<p>内容14：背垫技术、发球素质训练、身体素质训练 任务：体验背垫的技战术运用与乐趣，自垫调整到背垫的练习、三人直线垫球、网前抛球过网后网下穿越背垫、网下穿越背垫接力、发球击准练习、素质</p>	支撑课程目标1、2	4
<p>内容15：移动垫球训练、跨步垫球、上手发球 任务：左右上步移动垫球、全场垫送球、跨步垫球、对墙上手击准</p>	支撑课程目标1、2	4
<p>技能期末（一）考试 考核内容：接发球10个、传二、四号位10个、区域发球10个</p>	2	
<p>学期三合计</p>	64	
<p>内容16：跳发球技术、侧垫技术 任务：体验跳发球的技术运用与乐趣、体验侧垫的技术运用与乐趣、三角垫球</p>	支撑课程目标1、2	4
<p>内容17：低姿垫球、跳飘球、接发球训练</p>	支撑课程目标1、2	4

任务：体验低姿垫球、跳飘球的技战术运用与乐趣、接发球训练		
内容18：接发球技术、扣球 任务：体验扣球的技战术运用与乐趣、接发球综合练习、连续扣球练习	支撑课程目标1、2	4
内容19：接发球、滚翻技术 任务：掌握左右移动接发球、体验滚翻的技战术运用与乐趣、扣球	支撑课程目标1、2	4
内容20：鱼跃技术、接发球、扣球 任务：体验鱼跃的技术运用与乐趣、接发球(救球)、扣球	支撑课程目标1、2	4
内容21：扣球、单手接球 任务：三号位扣球、调整攻、单臂接球、对墙单臂击球	支撑课程目标1、2	4
内容22：接发球、拦网、防守战术 任务：尝试接端线发球、单人156号位接发球、拦网（移动拦网训练）、单兵防守	支撑课程目标1、2	4
内容23：拦网训练、扣球训练、防守训练 任务：灵活运用双人拦网训练、背快、防守弹网球	支撑课程目标1、2	4
内容24：扣前快球、拦网训练、防守训练 任务：学会扣前快球、网前移动对抗拦网、体验对墙拦网、双人隔网击掌、防守训练	支撑课程目标1、2	4
内容25：单脚背快，专位防守技术、身体素质训练 任务：掌握单脚背快、1号位专位防守	支撑课程目标1、2	4
内容26：防守技术、短平快、前扑垫球 任务：灵活运用1、5号区域的防守、短平快扣球、前扑垫球	支撑课程目标1、2、5	4
内容27：专位防守、背溜、身体素质训练 任务：灵活运用5号位专位防守、背溜	支撑课程目标1、2	4
内容28：二传训练、时间差、身体素质训练 任务：掌握二传基本功训练、踏跳调整后时间差扣球	支撑课程目标1、2	4
内容29：二传训练、位置差、身体素质训练 任务：掌握插上传球、踏跳调整后位置差扣球	支撑课程目标1、2	4
内容30：背飞、防守、二传 任务：体验背飞扣球、全场防守、跳传	支撑课程目标1、2	4
技能期末（二）考试 考核内容：扣球2、3、4各5个球、接发球、调整攻、背传、传快球各5个、飘球击准	2学时	
学期四合计	64	
内容31：平拉开、二传、战术 任务：掌握平拉开扣球、体验倒地传球练习、基本战术讲解（位置、轮转、基本站位）	支撑课程目标1、2	2

课程思政点：通过对战术的讲解运用，培养学生各司其职，相互承担的精神。		
内容32：进攻战术、二传、防守 任务：体验进攻意识、调整、进攻发起、前交叉、二次攻、拦网与防反	支撑课程目标1、2、4	4
内容33：防守、进攻战术、跳发球 任务：体验防守后的进攻、假交叉、后交叉、体验跳发球的动作技术。	支撑课程目标1、2	4
内容34：快球掩护进攻、专位防守、立体进攻 任务：理解快球掩护后的组合进攻、4号位专位防守、三点立体	支撑课程目标1、2、4	4
内容35：立体进攻、防守训练 任务：理解快球掩护后的组合进攻、体验二人交叉区域的防反。	支撑课程目标1、2、4	4
内容36：五人接发球、大强度训练、一攻串联 任务：掌握五人接发球及组合战术	支撑课程目标1、2	6
内容37：四人接发球、大强度训练、防反串联 任务：掌握四人接发球及组合战术	支撑课程目标1、2	6
内容38：三人接发球、副攻训练、防反串联 任务：体验三人接发球及组合战术	支撑课程目标1、2	6
内容39：二人接发球、主攻训练、扣球个人战术 任务：体验二人接发球及组合战术	支撑课程目标1、2	6
内容40：扣球保护、接应二传训练、防反串联 任务：掌握扣球跟进保护，体验接应二传的功能	支撑课程目标1、2	6
内容41：拦网保护阵型，自由人专位练习 任务：掌握拦网及拦网后的保护与防反、体验自由人专位技术	支撑课程目标1、3	6
内容42：教学实践、裁判实践	支撑课程目标1、2、4	2
技能期末（三）考试（本学期理论考试） 内容：组合型技术考核、教学比赛考核、理论考核	2学时	
学期五合计		64
内容1：中二三进攻战术 目的：学习和体验中二三进攻战术的组织和实施的配合方法，使学生的中二三进攻战术能力同步协调发展与提高，掌握一次攻和防反进攻系统的配合与组织的练习方法、手段、示范练习及实践 任务：通过不同的技战术练习要求、练习方式来加深学生对中二三进攻战术内涵的认识和理解，提高学生实际运用水平	支撑课程目标1、2、4	8
内容2：边二三进攻战术 目的：学习和体验边二三进攻战术的组织和实	支撑课程目标1、2、4	10

	<p>施的配合方法,使学生的边二三进攻战术能力同步协调发展与提高,掌握一次攻和防反攻系统的边二三配合与组织的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>任务:通过不同的技战术练习要求、练习方式来加深学生对中二三进攻战术内涵的认识和理解,提高学生实际运用水平</p>		
	<p>内容3: 双人拦网下的心跟进防守战术</p> <p>目的:学习双人拦网下的心跟进防守战术的站位组织和实施的配合方法,使学生的双人拦网下的心跟进防守战术能力同步协调发展与提高,掌握双人拦网下的心跟进防守战术的配合与组织的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>任务:通过不同的技战术练习要求、练习方式来加深学生对进攻和防守战术内涵的认识和理解,提高学生的进攻和防守战术的实际运用水平</p>	支撑课程目标1、2、4	4
	<p>内容4: 排球游戏</p> <p>目的:学习和掌握掌握排球游戏创编的原则、步骤与方法,使学生初步具备创编排球游戏的能力</p> <p>任务:通过排球游戏实践使学生初步具备创编排球游戏的能力</p> <p>课程思政点:通过排球游戏创编实践,让学生更深刻地领会到排球游戏陶冶学生情操,培养团队精神、顽强拼搏作风、文明守纪品质和竞争合作意识的教育作用。</p>	支撑课程目标1、2、3、4	6
	<p>内容5: 双人拦网下的边跟进防守战术</p> <p>目的:学习双人拦网下的边跟进防守战术的站位组织和实施的配合方法,使学生的双人拦网下的边跟进防守战术能力同步协调发展与提高,掌握双人拦网下的边跟进防守战术的配合与组织的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>任务:通过不同的技战术练习要求、练习方式来加深学生对进攻和防守战术内涵的认识和理解,提高学生的进攻和防守战术的实际运用水平。</p>	支撑课程目标1、2	6
	<p>内容6: 排球专项身体素质: 速度、力量、灵敏性</p> <p>目的:学习与掌握速度、力量、灵敏性等排球专项身体素质练习方法</p> <p>任务:掌握所学排球专项身体素质的练习方法、手段、示范练习及实践</p> <p>课程思政点:通过排球专项速度和力量素质学习实践,培养学生不怕苦不怕累的吃苦耐劳精神。</p>	支撑课程目标1、2、4	4

	<p>内容7: 排球裁判、教练工作实践</p> <p>目的: 学习和掌握排球比赛裁判工作、教练工作的方式方法,使学生初步具备排球比赛裁判工作、教练工作的基本能力</p> <p>任务: 通过排球裁判、教练工作实践体验,检验与考核学生的实际裁判、教练工作水平与能力。</p> <p>课程思政点: 通过排球教学比赛、裁判、教练实践,让学生更感性地体会到团队合作意识、顽强拼搏作风和反思思考的意义,培养了学生善于解决问题的实践能力。</p>		支撑课程目标1、2、3、4	10				
	总计		48					
H 实践内 容(含教 育实习、 见习、研 习,专业 实习、毕 业论文 或毕业 设计等)	实践主要内 容和要求	支撑课程 目标	实验学时分配					
	无	无	无					
I 教学方 法与教 学方式	<p>7. 理论课全部采用多媒体教学,应用自编或改编的多媒体课件,加上一些比赛视频,改善理论课的枯燥和沉闷,吸引学生的注意力,加强授课效果。</p> <p>8. 实践课在排球馆进行,通过动作示范、挂图、视频展示等方式帮助学生建立动作认知,通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学,借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。</p> <p>9. 主要方式: <input checked="" type="checkbox"/>讲授 <input checked="" type="checkbox"/>网络学习 <input type="checkbox"/>讨论或座谈 <input type="checkbox"/>问题导向学 <input checked="" type="checkbox"/>分组合作学习 <input type="checkbox"/>专题学习 <input checked="" type="checkbox"/>技能学习 <input type="checkbox"/>发表学习 <input type="checkbox"/>实习 <input type="checkbox"/>参观访问 <input checked="" type="checkbox"/>其它(观摩视频)</p>							
J 教学条 件要 求	<p>(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等)</p> <p>1. 时间: 第3、4、5、6学期,一周2次课,每次2学时;</p> <p>2. 地点: 技能课——北区排球馆; 理论课——多媒体教室</p>							
K 课程目 标及其 考核内 容、考 核方 式及 评分占 比	课程目标及 评分占比	考核内容	考核方式			课程分 目标的 达成 度		
			平时评	实践评	期中	小组	期末考	

			分占比 (30%)	分占比 (70%)	考试 评分 占比 (%)	活动 评分 占比 (%)	试评分 占比 (%)	
第三 学期	课程 目标1 (20%)	1. 对排球技能原理知识的掌握 2. 对排球技术掌握和综合运用 3. 对排球战术掌握和综合运用	-	100	-	-	-	0.8 5
	课程 目标2 (40%)	1. 对动作技能的重难点的掌握 2. 对动作要领及讲解步骤的掌握	25	-	-	-	-	0.8 5
	课程 目标3 (10%)	1. 排球运动对教育意义的理解 2. 对中国女排精神育人价值理解	25	-	-	-	-	0.8 0
	课程 目标4 (30%)	1. 对竞赛组织与编排知识的掌握 2. 对裁判工作知识的综合运用	50	-	-	-	-	0.9 0
		总分	30	70	-	-	-	0.8 5
课程目标及 评分占比		考核内容	考核方式					课程分 目标的 达成度
			平时评 分占比 (30%)	实践评 分占比 (70%)	期中 考试 评分 占比 (%)	小组 活动 评分 占比 (%)	期末考 试评分 占比 (%)	
第四 学期	课程 目标1 (20%)	1. 对排球技能原理知识点的掌握 2. 对排球技术的掌握和综合运用 3. 对排球战术的掌握和综合运用	-	100	-	-	-	0.8 5
	课程 目标2	1. 对动作技能的重难点的掌握	25	-	-	-	-	0.8 5

	(40%)	2. 对动作要领及讲解步骤的掌握						
	课程目标3 (10%)	1. 排球运动对教育意义的理解 2. 对中国女排精神育人价值理解	25	-	-	-	-	0.80
	课程目标4 (30%)	1. 对竞赛组织与编排知识点的掌握 2. 对排球裁判工作知识的综合运用	50	-	-	-	-	0.90
总分			30	70	-	-	-	0.85
第五学期	课程目标1 (20%)	1. 对排球技能原理知识点的掌握 2. 对排球技术的掌握和综合运用 3. 对排球战术的掌握和综合运用	-	100	-	-	-	0.85
	课程目标2 (40%)	1. 对动作技能的重难点的掌握 2. 对动作要领及讲解步骤的掌握	25	-	-	-	-	0.85
	课程目标3 (10%)	1. 排球运动对教育意义的理解 2. 对中国女排精神育人价值理解	25	-	-	-	-	0.80
	课程目标4 (30%)	1. 对竞赛组织与编排知识点的掌握 2. 对排球裁判工作知识的综合运用	50	-	-	-	-	0.90
	总分			30	70	-	-	-
第四学期	课程目标1 (20%)	1. 对排球技能原理知识点的掌握 2. 对排球技术的掌握和综合运用 3. 对排球战术的掌握和综合运用						
	课程目标2 (40%)	1. 对动作技能的重难点的掌握 2. 对动作要领及讲解步骤的掌握						
课程目标及评分占比	考核内容		考核方式					课程分目标的达成

							度	
		平时评分占比(30%)	实践评分占比(40%)	期中考试评分占比(%)	小组活动评分占比(%)	期末考试评分占比(30%)		
第六学期	课程目标1(20%)	1.对排球技能原理知识点的掌握 2.对排球技术的掌握和综合运用 3.对排球战术的掌握和综合运用	30	58	-	-	50	0.85
	课程目标2(40%)	1.对动作技能的重难点的掌握 2.对动作要领及讲解步骤的掌握	-	30	-	-	-	0.85
	课程目标3(10%)	1.排球运动对教育意义的理解 2.对中国女排精神育人价值理解	20	-	-	-	20	0.80
	课程目标4(30%)	1.对竞赛组织与编排知识点的掌握 2.对排球裁判工作知识的综合运用	50	12	-	-	30	0.90
总分		30	40	-	-	30	0.85	
考核方式	配分	评分说明						
第三学期	平时	30	共2次作业。得分取两次的平均分，根据作业完成情况，分数按百分制计算，没交0分。 出勤：请假一次扣3分、一次旷课扣5分；旷课3次及以上考勤0分，请假或旷课超1/3课时，不予期末考核； 课堂表现：根据学生上课参与练习的主动性和抽查练习情况评分，教师根据上课参与练习的主动性通过积极、一般、极少三个指标对准备部分和基本部分的练习态度进行主观评价，课堂表现通过抽查效果完成度给分，没有完成50分。					
	技能考核	70	技能考核内容：接发球10个、传二、四号位10个、区域发球10个 1、垫球：（40分） ① 垫球考试方法： A：接发球垫球：在1号位接一个球后，移动到5号位接下一个球。共接10个球。 B：接扣球垫球：同上（教师在3号位扣球）。 达标评分方法： A：接发球垫球：垫至2、3号位之间，半到位以上球均好球，得1分，满分为10分。					

		<p>B: 接扣球垫球: 垫起二传能传的球即为好球, 得1分, 否则扣1分, 满分为10分。</p> <p>③ 技评评分方法:</p> <p>A: 接发球垫球: 对考生的技术动作进行技评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 手型---1分; 垫击部位---2分; 击球点---2分; 协调用力---3分, 满分为10分。</p> <p>B: 接扣球垫球: 对考生的技术动作进行技评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 插入球下---3分; 手型---2分; 垫球后动作---1分; 正确协调动作---3分, 满分为10分。</p> <p>2、传球: (40分)</p> <p>① 传球考试方法:</p> <p>A: 顺网二传球: 教师在5号位抛球至2、3号位之间, 考生从手触标志杆开始跑至2、3号区传球至4号位, 传10个球。</p> <p>B: 调整传球: 同上: 教师在5号位抛球至2、3号位之间, 三米线前, 考生从手触标志杆开始跑至2、3号区传球至4号位, 传10个球。</p> <p>达标评分方法:</p> <p>A: 传至4号位左右, 扣球手基本可扣到球的均为好球, 得1分, 否则扣1分。满分为10分。</p> <p>B: 调整传球: 传到3、4号位之间, 有一定高度、弧度, 扣球手可上步扣球的传球, 均为好球得1分, 否则扣1分。满分为10分。</p> <p>技评评分方法:</p> <p>A: 顺网二传球: 对考生的技术动作进行技评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 手型---3分; 击球点---2分; 击球后动作---1分; 协调用力---3分, 满分为10分。</p> <p>B: 调整传球: 对考生的技术动作进行技评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 手型---2分; 击球点---2分; 击球后动作---1分; 蹬腿送臂---4分, 满分为10分。</p> <p>3、发球 (20分)</p> <p>发球考试方法: 考生站立端线中场, 将球发到对方左右半区各发5个球。</p> <p>达标评分方法: 每个区发5个球必须有3个球在区内, 方为达标及格。落入区内得1分, 满分为10分。</p> <p>技评评分方法: 对考生的动作进行技术评分, 分别评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 抛球---2分; 挥击动作---2分; 击球手型---2分; 协调动作---2分; 击完球动作---1分; 满分为10分。</p> <p>注意: 发球技评必须结合发球的力量、速度进行综合评判。</p>	
	期中考试	无	无
	小组活动	无	无
	合计	100	

	第四学期	平时	出勤10	<p>出勤:请假一次考勤扣3分、一次旷课考勤扣5分;旷课3次及以上考勤0分,请假或旷课超1/3课时,不予期末考核;</p> <p>课堂表现:根据学生上课参与练习的主动性和抽查练习情况评分,教师根据上课参与练习的主动性通过积极、一般、极少三个指标对准备部分和基本部分的练习态度进行主观评价,课堂表现通过抽查效果完成度给分,没有完成50分。</p>
			课堂表现20	<p>专业技能考核内容:局部战术训练实践。</p> <p>方法与要求:学生独自设计完成某一具备独立性、完整性、典型性的排球局部进攻或防守战术练习为考核内容。从战术教学完成后第二周开始利用3次课时间、按组合中学号在前的学生顺序进行考核。每组学生考核时间限制为10分钟。考核依据学生技战术动作示范的完整性、战术动作完成质量,以及战术练习设计的合理性、战术练习讲解的清晰度、可接受性进行评分。评分标准按体育教育专业《排球》专修技术考试大纲规定执行。</p>
		技能考核	70	<p>考核内容:扣球2、3、4各5个球、接发球、调整攻、背传、传快球各5个、飘球击准</p> <p>1、扣球:(40分)</p> <p>扣球考试方法:</p> <p>A:4号位扣球10个球</p> <p>B:2号位扣球10个球</p> <p>扣球达标评分:</p> <p>A:4号位扣球:扣球必须落入场内,得1分。违反规则则扣1分,球触网过网,重扣,满分10分。</p> <p>B:2号位扣球:同上</p> <p>扣球技评评分方法:</p> <p>4、2号位扣球,分别进行技评10-6分。其中:助跑起跳---4分(助跑2分,踏跳2分);空中挥击---5分(挥臂2分;击球点2分;击球的包球动作1分);落地---1分。满分均为10分。</p>

			<p>注意：扣评必须结合扣球的力量、速度综合评判。</p> <p>2、垫球：（40分）</p> <p>① 垫球考试方法：</p> <p>A：接发球垫球：在1号位接一个球后，移动到5号位接下一个球。共接10个球。</p> <p>B：接扣球垫球：同上（教师在3号位扣球）。</p> <p>达标评分方法：</p> <p>A：接发球垫球：垫至2、3号位之间，半到位以上球均好球，得1分，满分为10分。</p> <p>B：接扣球垫球：垫起二传能传的球即为好球，得1分，否则扣1分，满分为10分。</p> <p>③ 技评评分方法：（含重难点及动作要领）</p> <p>A：接发球垫球：对考生的技术动作进行技评10-6分。其中：准备姿势---1分；手型---1分；垫击部位---2分；击球点---2分；协调用力---3分，满分为10分。</p> <p>B：接扣球垫球：对考生的技术动作进行技评10-6分。其中：准备姿势---1分；插入球下---3分；手型---2分；垫球后动作---1分；正确协调动作---3分，满分为10分。</p> <p>3、发球（20分）</p> <p>发球考试方法：考生站立端线中场，将球发到对方左右半区各发5个球。</p> <p>达标评分方法：每个区发5个球必须有3个球在区内，方为达标及格。落入区内得1分，满分为10分。</p> <p>技评评分方法（含重难点及动作要领）</p> <p>：对考生的动作进行技术评分，分别评10-6分。其中：准备姿势---1分；抛球---2分；挥击动作---2分；击球手型---2分；协调动作---2分；击完球动作---1分；满分为10分。</p> <p>注意：发球技评必须结合发球的力量、速度进行综合评判。</p>
	期中考试	无	无
	小组活动	无	无

		合计	100	
第五学期	平时	出勤10		出勤:请假一次考勤扣3分、一次旷课考勤扣5分;旷课3次及以上考勤0分,请假或旷课超1/3课时,不予期末考核.
		课堂表现20		教学技能表现考核内容:试讲。 方法与要求:学生自主选择某一具备独立性、完整性、典型性的排球基本技战术为教学内容进行试讲考核。本学期前11周为试讲准备期,从第12周开始按学生的学号顺序进行考核,利用3次课的时间完成微课试讲考核。每位学生考核时间限制为10分钟。评分标准按体育教育专业《排球》专修技术考试大纲规定执行。
	技能考核	70	考核内容:扣球2、3、4各5个球、接发球、调整攻、背传、传快球各5个、飘球击准 1、扣球:(40分) 扣球考试方法: A:4号位扣球10个球 B:2号位扣球10个球 扣球达标评分: A:4号位扣球:扣球必须落入场内,得1分。违反规则则扣1分,球触网过网,重扣,满分10分。 B:2号位扣球:同上 扣球技评评分方法: 4、2号位扣球,分别进行技评10-6分。其中:助跑起跳---4分(助跑2分,踏跳2分);空中挥击---5分(挥臂2分;击球点2分;击球的包球动作1分);落地---1分。满分均为10分。 注意:扣评必须结合扣球的力量、速度综合评判。 2、垫球:(40分) ①垫球考试方法: A:接发球垫球:在1号位接一个球后,移动到5号位接下一个球。共接10个球。 B:接扣球垫球:同上(教师在3号位扣球)。 达标评分方法:	

			<p>A: 接发球垫球: 垫至2、3号位之间, 半到位以上球均好球, 得1分, 满分为10分。</p> <p>B: 接扣球垫球: 垫起二传能传的球即为好球, 得1分, 否则扣1分, 满分为10分。</p> <p>③ 技评评分方法: (含重难点及动作要领)</p> <p>A: 接发球垫球: 对考生的技术动作进行技评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 手型---1分; 垫击部位---2分; 击球点---2分; 协调用力---3分, 满分为10分。</p> <p>B: 接扣球垫球: 对考生的技术动作进行技评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 插入球下---3分; 手型---2分; 垫球后动作---1分; 正确协调动作---3分, 满分为10分。</p> <p>3、发球 (20分)</p> <p>发球考试方法: 考生站立端线中场, 将球发到对方左右半区各发5个球。</p> <p>达标评分方法: 每个区发5个球必须有3个球在区内, 方为达标及格。落入区内得1分, 满分为10分。</p> <p>技评评分方法 (含重难点及动作要领)</p> <p>: 对考生的动作进行技术评分, 分别评10-6分。其中: 准备姿势---1分; 抛球---2分; 挥击动作---2分; 击球手型---2分; 协调动作---2分; 击完球动作---1分; 满分为10分。</p> <p>注意: 发球技评必须结合发球的力量、速度进行综合评判。</p>
	期中考试	无	无
	小组活动	无	无
	合计	100	
第六学期	平时	30	<p>本学期共2次作业。作业得分取两次的平均分, 根据作业完成情况, 分数按百分制计算, 没交0分。</p> <p>出勤: 请假一次考勤扣3分、一次旷课考勤扣5分; 旷课3次及以上考勤0分, 请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核;</p>

			课堂表现：根据学生上课参与练习的主动性和抽查练习情况评分，教师根据上课参与练习的主动性通过积极、一般、极少三个指标对准备部分和基本部分的练习态度进行主观评价，课堂表现通过抽查效果完成度给分，没有完成50分。
	技能考核	40	<p>内容：组合型技术考核、教学比赛考核、理论考核</p> <p>技术考试要求：</p> <p>1、课程结束时，按学号顺序分组进行。安排四个学时考核。</p> <p>2、任何一项技评不及格、理论考核不及格或总评不及格，均为课程考核不及格。</p> <p>3、第一次技术考核不及格者，允许在一周后参加第二次考核，但从总分中扣5分。对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核的机会。</p> <p>4、因公或因病（包括女生例）不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加第二次考核，按正常考核对待，但只有一次机会：不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。</p> <p>5、缓考和不及格的处理，按院教学管理的有关规定执行。</p>
	期中考试	无	无
	小组活动	无	无
	期末考试	30	<p>理论试卷（开卷），满分100分，折合为30%。主要考核内容：1、第一章 排球运动导论（支撑目标3、4）</p> <p>知道层次：描述排球运动的研究内容；</p> <p>领会层次：归纳排球运动发展简史及相关知识；</p> <p>2、第二章 排球技术（支撑目标1）</p> <p>知道：描绘排球准备姿势、移动、垫、传、扣、发、拦的技术动作，并能说出动作要领；</p> <p>领会：归纳排球技能的动作原理及练习方法；</p> <p>3、第三章 排球战术（支撑目标1）</p> <p>知道：描绘排球阵容配备、换位</p>

			置、信号联系的应用，并能说出简单个人或集体战术的安排； 领会：归纳排球战术的发起、实施的关键要素及训练方法； 4、第七、八章 竞赛编排与裁判工作（支撑目标3、4） 知道：懂得1-2中排球竞赛组织编排方法，能具有三级裁判水平； 应用：能够参与低水平赛事的组织与管理，理解基础裁判规则；
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过排球视频资源，比较学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性。 2. 探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容，多观摩比赛和视频，提高对排球知识的理解，通过翻转课堂教学法，让学生自主探究学习内容，并进行教学尝试，达到教学相长的目的。		
M 评分量表	《排球（主项）》课程目标评分量表，见附表。		
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。		
审批意见	课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名： 杨璐 徐新建 胡鹏 2026年3月4日	系主任审核意见： 课程符合课标要求，能够体现学科特色，同意审定。 系主任签名： 糜俊峰 2026年3月4日	

附表

《排球（主项）》课程目标评分量表

课程目标	优 ($X \geq 90$)	良 ($80 \leq X < 90$)	中 ($70 \leq X < 80$)	及格 ($60 \leq X < 70$)	不及格 (< 60)	
M 评分量表	<p>课程目标1. 了解更多排球运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用,明确专业核心课程知识点,更全面地掌握中学排球课程和开展课外活动所需的基本理论知识、基本技术和基本战术;</p>	<p>能够扎实地掌握排球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技能动作灵活美观,动作非常标准,力量大、速度快,且球的落点准确,动作完成度高。</p>	<p>能够扎实地掌握排球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技能动作灵活美观,动作标准,具有一定的力量与速度,且球的准确性高,动作完成度较高。</p>	<p>能够掌握排球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 能够完整的完成技术动作,动作基本标准,且球的落点准确,动作完成度较高</p>	<p>掌握大部分排球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 能够完成大部分技术动作,技评达标,动作完成一般。</p>	<p>排球运动的基本理论和基本技术的知识储备不高,不能将其运用于具体问题的分析。 动作完成度较低,技评未达标。</p>
	<p>课程目标2. 能够准确的分析教材、归纳教材重难点,掌握一定的教学基本技能,能说出运动技能的教学、示范步骤;</p>	<p>能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范准确,教学设计完整,符合教学规律。</p>	<p>能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间</p>	<p>各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间</p>	<p>各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范一般,教学设计不严谨。</p>	<p>无法完整说出各项动作技能的动作要领、重难点。无法完整动作示范,教学设计不合格。</p>
	<p>课程目标3. 理解中国女排精神的价值观,领会排球课程在立德树人上的引导意义,重视体育的育人功能,具有向往美</p>	<p>理解中国女排精神的价值观,领会排球课程在立德树人上的引导意义,重视体育的健康功能,具有向往美</p>	<p>理解中国女排精神的价值观,领会排球课程在立德树人上的引导意义,能够形成终身体育意识与职</p>	<p>理解中国女排精神的价值观,领会排球课程的育人功能,能够形成终身体育意识。</p>	<p>了解中国女排精神的价值观,认可排球课程的育人功能,热爱运动。</p>	<p>不认可中国女排精神的价值观,不认可排球课程的育人功能,运动参与度较低。</p>

	义,热爱学生具有良好的师德师风;	好生活的理念,能够形成终身体育意识与职业信念。	业信念。贯彻以学生发展为中心的教育理念,			
课程目标4. 具有组织排球比赛、竞赛组织与裁判工作及排球主题教育的能力	能够组织排球比赛,具有较强的竞赛组织编排能力,裁判工作水平较高,具有较好的执裁能力	能够组织排球比赛,具有较强的竞赛组织编排能力,能胜任一般裁判工作,具有较好的执裁能力	具有参与组织排球比赛的能力,具有一定的竞赛组织编排能力,能胜任一般裁判工作,能够完成辅助裁判的任务。	具有参与组织排球比赛的能力,了解竞赛组织编排手段,能胜任一般裁判工作,能够完成辅助裁判的任务。	不具有组织排球比赛的能力,无法完成竞赛组织编排,裁判水平较差,无法完成执裁任务。	
课程目标5. 能够在学习过程中发现与他人的学习情况存在的问题,并做出正确的比较,具有通过对比发现问题、解决问题的能力。	能够熟练利用课程所学知识分析和解决相关问题,善于比较反思存在的问题,并能够较好的解决学习存在的问题。	能够利用课程所学知识分析和解决相关问题,善于比较反思存在的问题,能够较好的解决学习存在的问题。	能够利用课程所学知识分析和解决相关问题,能够较好的解决学习存在的问题,自我解决问题能力较好。	能够利用课程所学知识分析和解决相关问题,能够较好的解决学习存在的问题,自我解决问题能力一般。	不能利用课程所学知识分析和解决问题,无法进行反思,自我解决问题能力缺失。	

体育教育、社会体育指导与管理专业《羽毛球主项》

课程教学大纲

课程名称	《羽毛球主项》			课程代码	2712540019-2712540021, 2712530007
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	范俊雄
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：羽毛球普修 后续课程：无				
适用专业	体育教育体育教育、社会体育指导与管理专业专业				
A 参考教材	《羽毛球运动理论与实践》肖杰主编，人民体育出版社，2005年11月第一版				
B 主要参考书籍	《球类运动——乒乓球、手球、垒球、羽毛球》第二版，高等教育出版社 普通高校体育选项课教材《羽毛球》，北京体育大学出版社，张勇主编				
C 线上学习资源	本课程已经建立超星、慕课平台网络课程，同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站，可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、网络视频资源、教案、课件等教学资源。				
D 课程描述 (含性质、地位和任务) 不超过500字	<p>羽毛球运动是深受人们喜爱而且具有较强的娱乐性和趣味性的体育运动。无论是正规比赛还是一般的健身运动，参与者都要不停的起动、移动、到位击球和回位。通过练习，可以使人的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速反应能力和判断能力得到明显提高；人的心血管系统和呼吸系统也得到明显改善。在身体素质提高的同时也增强了人们顽强的意志品质，树立坚定的信念和正确的人生观。</p> <p>本课程主要通过外内教学，并穿插适当的理论知识教学向学生传授和介绍：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球的基本知识、运动的特点、发展趋势及其在中学体育中的地位和作用。 2. 全面掌握以发球、后场击高远球、吊球、杀球和正反手网前搓球、推球、勾球等基本技术。 				
	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：了解羽毛球运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用，明确专业核心课程知识点，全面地掌握中学羽毛球课程和开展课外活动所需的基本理论知识、基本技术和基本战术；掌握羽毛球基本知识和育人途径，理解新时期学生特点及教育需求，能结合中小学生的身心发展规律和教学环境实际，开展体育教育活动，培养学生的体育核心素养和健康有效的锻炼方式。（支撑毕业要求3.1）</p> <p>课程目标2：了解羽毛球基本理论和原理，较规范地掌握羽毛球正手击球、反手击球、发球技术；基本能进行底线对拉练习，学会并运用羽毛球训练</p>				

	<p>的方法及具有能胜任中学学校体育课外训练工作的能力。自身掌握羽毛球基本技术，能简单讲解并示范出基本动作和步伐（支撑毕业要求 4.1）</p> <p>课程目标3：理解羽毛球运动的拼搏精神，领会羽毛球课程在立德树人引导意义，发挥体育教育的多功能性，进行集体主义，爱国主义的教育，培养学生集体主义，爱国主义的思想品德，树立正确的体育道德观，具有顽强勇敢，团结进取，开拓创新的精神（支持课程目标6.1）</p> <p>课程目标4：建立自主合作学习能力，提高团队凝聚力及集体荣誉感。（支持课程目标8.2）</p>			
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求	
	课程目标1	3.1 扎实的专业知识和技能：具有系统的专业理论知识、扎实的运动技能，具备提出问题、分析问题、解决问题的能力。能将专业理论知识与运动技能相结合，并在体育教学工作中运用。	学科素养（3）	
	课程目标2	4.1 初具教学能力：具备体育教学的基本技能与基本理论，了解体育与健康课程改革的动态，熟悉课程标准和中学体育教材；能根据学生身心发展特点和成长规律，按照课程标准合理运用信息技术进行体育教学设计、实施、评价及相关教学活动。	教学能力（4）	
	课程目标3	6.1了解学生身心健康发展规律：掌握新时期中学生身心发展和养成教育规律，理解学校体育育人的功能与价值，能够有效结合体育教学进行育人活动。	综合育人（6）	
F 技能（实验） 内容	项目名称、主要内容及开设要求		支撑课程目标	实验学时分配
	内容1：握拍、接发球准备姿势、击球前准备姿势 目的：掌握羽毛球基本姿势，建立动作技能示范能力； 任务：介绍羽毛球基本姿势、示范练习及实践。		支撑课程目标1、2、3	2
	内容2：正手发球：高远球 目的：掌握正确发球、高远球方法，建立动作技能示范能力； 任务：正手发球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。		支撑课程目标1、2、3	3
	内容3：反手发球：网前球 目的：掌握正确发球方法，建立动作技能示范能力； 任务：反手发球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。		支撑课程目标1、2、3	3
	内容4：正手扣杀、接杀球 目的：正确掌握扣杀动作 任务：正手扣球、接杀球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。		支撑课程目标1、2、5	3

	<p>内容5: 正手吊对角球技术、头顶吊对角球技术 目的: 熟练掌握吊球技术, 了解正手劈吊球和滑板吊球的运用 任务: 正手吊对角球、头顶吊对角球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程 目标1、2、 5	3
	<p>内容6: 平抽平挡技术、接杀球技术 目的: 加强双打快节奏对抗能力, 增加球感。 任务: 平抽平挡、接杀球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程 目标1、2、 5	3
	<p>内容7: 网前放网和搓球技术、网前推球和扑球技术 目的: 加强网前得分手段, 创造更好的进攻机会 任务: 网前放网和搓球、网前推球和扑球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。进行集体主义, 爱国主义的教育, 培养学生集体主义, 爱国主义的思想品德, 树立正确的体育道德观</p>	支撑课程 目标1、2、 5	3
	<p>内容8: 网前勾对角球和挑球技术 目的: 加强网前得分手段, 创造更好的进攻机会 任务: 网前勾对角球和挑球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。进行集体主义, 爱国主义的教育, 培养学生集体主义, 爱国主义的思想品德, 树立正确的体育道德观</p>	支撑课程 目标1、2、 5	3
	<p>内容9: 后退步法、上网步法 目的: 掌握基本移动步法, 建立动作技能的示范能力 任务: 基本步法的训练方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程 目标1、4、 5	3
	<p>内容10: 单打基本战术 目的: 掌握单打的基本战术 任务: 单打训练方法、手段、示范练习及实践。理解羽毛球运动的拼搏精神, 领会羽毛球课程在立德树人引导意义</p>	支撑课程 目标2、4	3
	<p>内容11: 教学比赛: 技术运用能力 目的: 体验羽毛球运动实战中的乐趣。建立自主合作学习能力, 提高团队凝聚力及集体荣誉感</p>	支撑课程 目标3、4	3
	合计		32
G	实践内容(含教育实习、见习、研习, 专业实习、毕业论文或毕业设计等)	支撑课程 目标	实验学 时分配
	无	无	无
H	10. 实践课在羽毛球馆进行, 通过动作示范、挂图、视频展示等方式帮助学生建立动作认知, 通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学, 借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。		

	11. 主要方式： <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input type="checkbox"/> 网络学习 <input type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 技能学习 <input type="checkbox"/> 发表学习 <input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 参观访问 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 (观摩视频)								
I 教学条件 要求	(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等) 1. 时间：第1学期，一周1次课，每次2学时； 2. 地点：技能课——南区羽毛球馆								
J 课程目标及其考核内容、考核方式及评分占比	课程目标及评分占比	考核内容	考核方式					课程分目标的达成度	
			作业评分占比 (%)	考勤评分占比 (%)	技能评分占比 (%)	期中考试评分占比 (%)	小组活动评分占比 (%)	期末考试评分占比 (%)	
	课程目标1 (80%)	1. 对动作技能的重难点的掌握 2. 对动作要领及讲解步骤的掌握	-	-	-	-	-	80	
	课程目标2 (10%)	1. 对羽毛球精神育人价值的理解	-	-	-	-	-	5	
	课程目标3 (10%)	1. 不缺课，不旷课，考勤合格，学习积极性高 2. 能够通过对比发现自身问题	-	15	-	-	-	-	
	总分			0	15	0	0	0	85
	考核方式	配分	评分说明						
	考勤	15	考勤请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；旷课3次及以上考勤0分，一次旷课考勤扣5分；						
期末技能考核	85	1. 考核内容：高远球和基本步伐(支撑课程目标1、2、) 2. 考核方法： 从场地单数区或双数区开始发球，发至对面场地的单数区或双数区的单打底线与双打底线之间。一发5球，要求要求学生进行移动中高远球，击球，球落到指定区域。在达标的同时进行技评，技评要求按教学要求进行。达标与技评都及格者，方能两项合并计算作为发球一项得分。 3. 考核标准与要求：2、技术考核要求(支撑课程目标1、2) (1) 课程结束时，按学号顺序分组进行。安排四个							

		学时考核。(2)第一次技术考核不及格者,允许在一周后参加第二次考核,但从总分中扣5分。对不能参加第二次考核者,不保留第二次考核机会(3)因公或病(包括女生例假)不能参加第一次考核须按规定办理请假手续,并可在一周后参加第二次考核,按正常考核对待,但只有一次机会,不能在一周后参加第二次考核者作缓考处理。 (4)缓考和不及格的处理,按院教学管理的有关规定执行。
K 学习建议	1.自主学习。建议学生通过预习教材,并通过羽毛球视频资源,比较学习各项动作技能,充分发挥自身的学习能动性。 2.探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容,多观摩比赛和视频,提高对羽毛球知识的理解,通过翻转课堂教学法,让学生自主探究学习内容,并进行教学尝试,达到教学相长的目的。	
L 评分量表	《羽毛球》课程目标评分量表,见附表。	
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过,任课教师不能自行更改。	
审批意见	课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名:  2026年3月4日	系主任审核意见: 课程符合课标要求,能够体现学科特色,同意审定。 系主任签名:  2026年3月4日

附表

《羽毛球主项》课程目标评分量表

课程目标	优 (X≥90)	良 (80≤X<90)	中 (70≤X<80)	及格 (60≤X<70)	不及格 (<60)
课程目标1. 具有正确的教师观和积极的从教意愿,教书育人的责任感和使命感,认同体育教师工作的意义和专业特性,对体育教育事业具有积极的情感、端正的态度和正确的价值观。	学生在《羽毛球》的学习过程中能够深刻领悟立德树人的教育理念,自觉认真体会体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用。	学生在《羽毛球》的学习过程中能够领悟立德树人的教育理念,积极体会体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用。	学生在《羽毛球》的学习过程中可以领悟立德树人的教育理念,对体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用有一定体会。	学生在《羽毛球》的学习过程中基本可以领悟立德树人的教育理念,对体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用有一定体会。	学生在《羽毛球》的学习过程中不能领悟立德树人的教育理念,无法体会体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用。
课程目标2. 学习羽毛球运动的理论知识及在中学体育中的地位 and 作用,明确专业核心课程知识点,掌握网球课程和开展课外活动所需的基本理论知识、基本技术	能够扎实地掌握羽毛球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技术动作规范,用力协调,动作娴熟,手型到位,击球稳定,效果好。	能够扎实地掌握羽毛球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技术动作规范,手型正确,技术动作比较协调,动作熟练,击球比较稳定,效果较好。	能够掌握羽毛球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 技术动作规范,手型基本正确,技术动作比较协调,动作比较熟练,击球相对稳定,效果可以。	掌握大部分羽毛球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 技术动作一般,手型基本正确,用力比较协调,基本上能完成动作,击球效果一般。	羽毛球运动的基本理论和基本技术的知识储备不高,不能将其运用于具体问题的分析。 技术动作不规范,发力不协调,击球效果差。

M
评分量表

	和基本战术;					
课程目标3. 能够准确的 分析教材、归纳教 材重难点,掌握一 定的教学基本技 能,能说出运动技 能的教学、示范步 骤;	能够扎实掌握各 项动作技能的动作要 领、重难点及教法。动 作示范准确,教学设 计完整,符合教学规律。	能够扎实掌握各 项动作技能的动作要 领、重难点及教法。 动作示范较好,教学 设计完整,有进一步 改进的空间	各项动作技能的 动作要领、重难点基 本掌握,能够实施一 定的教学。动作示范 较好,教学设计完整, 有进一步改进的空间	各项动作技能的 动作要领、重难点基 本掌握,能够实施一 定的教学。动作示范 一般,教学设计不严 谨。	无法完整说出各 项动作技能的动作要 领、重难点。无法完 整动作示范,教学设 计不合格。	
课程目标4. 理解体育的价值 观,领会羽毛球课 程在美育和立德 树人上的引导意 义,热爱学生;	理解体育精神价 值观,领会羽毛球课程 在美学和立德树人上 的引导意义,重视体育 的健康功能,具有向往 美好生活的理念,能够 形成终身体育意识与 职业信念。	理解了解羽毛球 课程的美学和健康精 神的价值观,领会羽 毛球课程在美学和立 德树人上的引导意 义,能够形成终身体 育意识与职业信念。 贯彻以学生发展为中 心的教育理念,	理解羽毛球课程 的美学和健康精神的 价值观,理解终身体 育精神的价值观,能 够形成终身体育意 识。	了解羽毛球课程 的美学和健康精神的 价值观,认可羽毛球 课程的美育功能,热 爱运动。	不认可羽毛球课 程的美学价值观,不 认可羽毛球的健康教 育功能,运动参与度 较低。	
课程目标5. 能够在学习过程 中发现个人与集 体之间的问题,发 思比较与他人的	能够熟练利用课 程所学知识分析解决 集体问题,善于比较反 思存在的问题,能够积 极与他人沟通互动,解	能够利用课程所 学知识分析和解决相 关问题,善于比较反 思个人存在的问题, 能够积极与他人沟通	能够利用课程所 学知识分析和解决相 关问题,能够较好能 够积极与他人沟通互 动,解决学习存在的	能够利用课程所 学知识分析和解决相 关问题,能够积极与 他人沟通互动,解决 学习存在的问题,具	不能与他人积极 合作利用课程所学知 识分析和解决问题, 无法进行团结协作, 集体团队精神差。	

	学习情况存在的问题，积极主动，良好的沟通能力，具有团结协作集体精神。	决学习存在的问题，具有团结协作，强烈的集体精神和荣誉感。	互动，解决学习存在的问题，具有良好的团结协作集体精神。	问题，具有较好的团结协作集体精神。	有团结协作集体精神。	
--	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------	------------	--

体育教育、社会体育指导与管理专业《网球主项》课程

教学大纲

课程名称	网球主项			课程代码	2713520022-27135200 24 2712530008
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	马荣超、廖玉冰
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：田径、体操、网球普修 后续课程：教育实习				
适用专业	体育教育体育教育、社会体育指导与管理专业专业				
A 参考教材	《网球运动教程》陶志翔 高等教育出版社 2003年版				
B 主要参考书籍	[1]董杰，《网球教程》，高等教育出版社，2005年3月 [2]罗贝尔特·霍希凯·海涅克，译者花勇民，《网球教学》，北京体育大学出版社，2005年10月				
C 线上学习资源	本课程已经建立超星平台网络课程，同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站，可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、电子教材、音频、阅读资料、仿真软件、网络文献链接网址等教学资源。				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	《网球》课程为本科体育教育专业课程的任选课之一。旨在培养体育教育专业学生网球基本理论知识、基本技术和身体素质，具有一定网球运动实践能力，为能从事中学学校体育教学、训练等工作奠定基础。				
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：使学生在《网球》的学习过程中深刻领悟与理解学校体育工作对学生全面发展的重要作用、对“健康中国”、“体育强国”建设的重大意义，不断坚定体育教师的职业追求与职业理想，为未来的职业生涯奠定基础。（支撑毕业要求2.1）</p> <p>课程目标2：掌握网球基本知识和育人途径，理解新时期学生特点及教育需求，能结合中小学生的身心发展规律和教学环境实际，开展体育教育活动，培养学生的体育核心素养和健康有效的锻炼方式。（支撑毕业要求3.1，3.2）</p> <p>课程目标3：了解网球基本理论和原理，较规范地掌握网球正手击球、反手击球、发球技术；熟悉截击球、高压球的基本技术与学练方法，基本能进行底线对拉练习，学会并运用网球训练的方法及具有能胜任中学学校体育课外训练工作的能力。（支撑毕业要求4.1，4.2）</p> <p>课程目标4：善于挖掘网球运动中的思政元素（课程思政点：通过网球游戏创编实践，让学生更深刻地领会到网球游戏陶冶学生情操，培养团队精神、顽强拼搏作风、文明守纪品质和竞争合作意识的教育作用），并能够结合足球专业学习、校园足球文化、校园</p>				

<p>足球竞赛等网球主题活动对学生进行系统教育和引导。（支撑毕业要求6.2）</p> <p>课程目标5：建立对比反思能力：在体育技能和理论学习中，通过与他人的对比，发现存在的问题，并找出解决问题的办法，不断地完善自我。（支撑毕业要求7.1）</p>			
课程目标	毕业要求分解指标点		毕业要求
课程目标1	2.1 教师职业认同感：具有正确的教师观和积极的从教意愿，认同体育教师工作的意义和专业特性，对体育教育事业具有积极的情感、端正的态度和正确的价值观。		教育情怀（2）
课程目标2	<p>3.1 扎实的专业知识和技能：具有系统的专业理论知识、扎实的运动技能，具备提出问题、分析问题、解决问题的能力。能将专业理论知识与运动技能相结合，并在体育教学工作中运用。</p> <p>3.2 跨学科学习能力：具有跨学科学习意识，了解体育学科与其他相关学科的内在联系并应用于教学和实践。具有适应社会、获取知识、掌握技能跨学科整合能力。</p>		学科素养（3）
课程目标3	<p>4.1 初具教学能力：具备体育教学的基本技能与基本理论，了解体育与健康课程改革的动态，熟悉课程标准和中学体育教材；能根据学生身心发展特点和成长规律，按照课程标准合理运用信息技术进行体育教学设计、实施、评价及相关教学活动。</p> <p>4.2 初具体育训练指导能力：了解指导体育训练与竞赛的基本技能与基本理论，具有组织与指导课外体育活动、学校运动队等训练与竞赛的体验，能够运用网球的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>		教学能力（4）
课程目标4	6.1 了解学生身心健康发展规律：掌握新时期中学生身心发展和养成教育规律，理解学校体育育人的功能与价值，能够有效结合体育教学进行育人活动。		综合育人（6）
课程目标5	7.1 具备反思的能力：具有自主学习、合作学习和终身学习的意识，能够运用批判性思维方法，对自己的学习和工作状态及时进行反思，学会分析和解决体育教育教学中的问题。		学会反思（7）
F 理论学习 内容	章节学习内容与学习要求		支撑课程 目标
	<p>网球概论</p> <p>第一节 网球的起源与发展(支撑课程目标1、2)</p> <p>第二节 网球教学方法和手段(支撑课程目标1、2)</p> <p>第三节 网球教学内容(支撑课程目标1、2、3、5)</p> <p>第四节 网球教学能力的培养(支撑课程目标1、2、3、5)</p> <p>知道层次：描述网球发展的内容(支撑课程目标1、2)</p> <p>领会层次：归纳网球基本动作特点与分类(支撑课程目标</p>		支撑课程目标1、 2、3
			学时 分配
			12

	1、2、3、5) 应用层次:将网球技能学习的艰辛历程与生活中做人做事联系应用,拼搏坚韧顽强。(支撑课程目标1、2、4)		
	合计		
	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程目标	学时分配
G 技能训练 内容	内容1 : 网球基本动作:基本步伐,球感训练(支撑课程目标1、2、3、5) 2. 网球专项身体素质训练 目的:发展学生网球基本功和专项身体素质,建立动作技能示范能力; 任务:介绍训练的方法、手段、示范练习及实践 课程思政点:通过球专项速度和力量素质学习实践,培养学生不怕苦不怕累的吃苦耐劳精神。	支撑课程目标1、2、5	36
	内容2 : 网球的基本技术:握拍法、正反手击球、发球、截击球、高压球(支撑课程目标1、2、3、5) 目的:通过网球基本技术学习使学生掌握动作技能,建立动作技能示范能力; 任务:介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。 课程思政点:通过网球的基本技术实践,让学生更深刻地领会到网球的基本技术动作陶冶学生情操,培养团队精神、顽强拼搏作风、文明守纪品质和竞争合作意识的教育作用。	支撑课程目标1、2、3、4、5	108
	内容3 : 比赛练习(支撑课程目标1、2、3、5) 目的:通过比赛练习使学生掌握网球项目的编排原则和动作技能。通过比赛学会团结与拼搏,建立良好的社会适应与沟通; 任务:介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。 课程思政点:通过网球教学比赛、裁判、教练实践,让学生更感性地体会到团队合作意识、顽强拼搏作风和反思思考的意义,培养了学生善于解决问题的实践能力。	支撑课程目标1、2、3、4、5	36
	合计		
H 实践内容 (含教育实习、见习、研习,专业实习、毕业论文或毕业设计等)	实践主要内容和要求	支撑课程目标	时长分配
I 教学方法与教学方式	12. 理论课采用多媒体教学,在网球理论知识学习过程加上一些比赛视频,改善理论课的枯燥和沉闷,吸引学生的注意力,加强授课效果。 13. 实践课在网球馆进行,通过动作示范、讲解、表演展示等方式帮助学生建立动作认知,通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学,借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。 14. 主要方式:		

	<input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 网络学习 <input type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 技能学习 <input type="checkbox"/> 发表学习 <input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 参观访问 <input type="checkbox"/> 其它：(如口头训练等)							
J 教学条件 需求	(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备需求等) 1. 时间：第3学期，一周1次课，每次2学时； 2. 地点：技能课——网球馆；理论课——多媒体教室							
K 课程目标 及其考核 内容、考核 方式及评 分占比	课程目标及评分占比	考核内容	考核方式					课程分 目标的 达成度
			作业评 分占比 (%)	考勤评 分占比 (%)	技术 考试 评分 占比 (%)	平时 活动 评分 占比 (%)	期末 考试 评分 占比 (%)	
	课程目标1 (5%)	1. 是否具有正确的教师观和积极的从教意愿		5	5		5	0.7 0
	课程目标2 (55%)	1. 通过网球基本动作考试,对网球知识点和专业技术技能的掌握 2. 考核网球的基本技术:正反手击球、发球、截击球、高压球,具备网球分析问题的能力。		55	55		55	0.7 0
	课程目标3 (10%)	1. 通过分组练习,互相纠正错误动作,结合学生对动作技能的重难点的把握,考察具备网球教学能力。 2. 对学生准备活动领操环节考查,对网球课程示范设计及教学能力等内容。		10	10		10	0.7 0
	课程目标4 (20%)	1. 对网球系统理论的掌握的基础上建立网球教育价值的理解		20	20		20	0.7 0
	课程目标5 (10%)	1. 不缺课,不旷课,考勤合格,学习积极性高 2. 分小组练习体现合作学习过程,提高团队协作精神。以组单位考核成套动作表演。		10	10		10	0.7 0
	总分			100		100	100	0.7 0
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过自学网球相关教学资源,拓展网球动作技能,充分发挥学习主动性。提高自学能力。 2. 探究合作学习。鼓励学生针对课程教学内容,在教师引导的基础上,通过小组合作学							

	习教学方式，提高学生的学习兴趣和探究能力，让学生自主探究学习内容，并进行教学尝试，提高集体项目的沟通合作。达到教学相长的目的。	
M 评分量表	《网球》课程目标评分量表见附表。	
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。	
审批 意见	课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名：  2026年3月4日	系主任审核意见： 课程符合课标要求，能够体现学科特色，同意审定。 系主任签名：  2026年3月4日

附表

《网球主项》课程目标评分量表

	课程目标	优 ($X \geq 90$)	良 ($80 \leq X < 90$)	中 ($70 \leq X < 80$)	及格 ($60 \leq X < 70$)	不及格 (< 60)
M 评分量表	<p>课程目标1. 具有正确的教师观:具有正确的教师观和积极的从教意愿,教书育人的责任感和使命感,认同体育教师工作的意义和专业特性,对体育教育事业具有积极的情感、端正的态度和正确的价值观。</p>	<p>学生在《网球》的学习过程中能够深刻领悟立德树人的教育理念,自觉认真体会体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用。</p>	<p>学生在《网球》的学习过程中能够领悟立德树人的教育理念,积极体会体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用。</p>	<p>学生在《网球》的学习过程中可以领悟立德树人的教育理念,对体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用有一定体会。</p>	<p>学生在《网球》的学习过程中基本可以领悟立德树人的教育理念,对体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用有一定体会。</p>	<p>学生在《网球》的学习过程中不能领悟立德树人的教育理念,无法体会体育在贯彻社会主义核心价值观过程中的重大作用。</p>
	<p>课程目标2. 学习网球运动的理论知识一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用,明确专业核心课程知识,掌握网球课程和开展课外活动所需的基本理论知识、基本技术和</p>	<p>能够扎实地掌握网球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技术动作规范,用力协调,动作娴熟,手型到位,击球稳定,效果好。</p>	<p>能够扎实地掌握网球运动的基本理论和基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。 技术动作规范,手型正确,技术动作比较协调,动作熟练,击球比较稳定,效果较好。</p>	<p>能够掌握网球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 技术动作规范,手型基本正确,技术动作比较协调,动作比较熟练,击球相对稳定,效果可以。</p>	<p>掌握大部分网球运动的基本理论和基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。 技术动作一般,手型基本正确,用力比较协调,基本上能完成动作,击球效果一般。</p>	<p>网球运动的基本理论和基本技术的知识储备不高,不能将其运用于具体问题的分析。 技术动作不规范,发力不协调,击球效果差。</p>

	基本战术；					
	<p>课程目标3. 能够准确的分析教材、归纳教材重难点,掌握一定的教学基本技能,能说出运动技能的教学、示范步骤；</p>	<p>能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范准确,教学设计完整,符合教学规律。</p>	<p>能够扎实掌握各项动作技能的动作要领、重难点及教法。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间</p>	<p>各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范较好,教学设计完整,有进一步改进的空间</p>	<p>各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范一般,教学设计不严谨。</p>	<p>无法完整说出各项动作技能的动作要领、重难点。无法完整动作示范,教学设计不合格。</p>
	<p>课程目标4. 理解体育的价值观,领会网球课程在美育和立德树人上的引导意义,热爱学生；</p>	<p>理解体育精神价值观,领会网球课程在美育和立德树人上的引导意义,重视体育的健康功能,具有向往美好生活的理念,能够形成终身体育意识与职业信念。</p>	<p>理解了解网球课程的美学和健康精神的价值观,领会网球课程在美育和立德树上人的引导意义,能够形成终身体育意识与职业信念。贯彻以学生发展为中心的教育理念,</p>	<p>理解网球课程的美学和健康精神的价值观,理解终身体育精神的价值观,能够形成终身体育意识。</p>	<p>了解网球课程的美学和健康精神的价值观,认可网球课程的美育功能,热爱运动。</p>	<p>不认可网球课程的美学价值观,不认可网球的健康教育功能,运动参与度较低。</p>

<p>课程目标5. 能够在学习过程中发现个人与集体之间的问题,发 思比较与他人的 学习情况存在的 问题,积极主动, 良好的沟通能力, 具有团结协作集 体精神。</p>	<p>能够熟练利用课 程所学知识分析解决 集体问题,善于比较反 思存在的问题,能够积 极与他人沟通互动,解 决学习存在的问题,具 有团结协作,强烈的集 体精神和荣誉感。</p>	<p>能够利用课程所 学知识分析和解决相 关问题,善于比较反 思个人存在的问题, 能够积极与他人沟通 互动,解决学习存在 的问题,具有良好的 团结协作集体精神。</p>	<p>能够利用课程所 学知识分析和解决相 关问题,能够较好能 够积极与他人沟通互 动,解决学习存在的 问题,具有较好好的 团结协作集体精神。</p>	<p>能够利用课程所 学知识分析和解决相 关问题,能够积极与 他人沟通互动,解决 学习存在的问题,具 有团结协作集体精 神。</p>	<p>不能与他人积极 合作利用课程所学知 识分析和解决问题, 无法进行团结协作, 集体团队精神差。</p>
---	--	--	--	--	---

体育教育、社会体育指导与管理专业《游泳主项》课程

教学大纲

课程名称	《游泳主项》			课程代码	2713520034-37
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修		<input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修		<input type="checkbox"/> 专业必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修
开课学期	第3-6学期	学分	8	课程负责人	杨思成
总学时	256	理论学时	16	实践学时	240
先修课程与后续课程	先修课程：游泳 后续课程：无				
适用专业	体育教育、社会体育指导与管理专业				
A 参考教材	游泳运动教程编写组：《游泳运动教程》.北京：北京体育大学出版社.2024年1月。				
B 主要参考书籍	[1] 方千华主编.《游泳与救生》.北京:高等教育出版社.2022年8月(2024年5月重印)。 [2] 梅雪雄主编.《游泳》(第四版).北京:高等教育出版社.2016年1月。 [3] 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编:《游泳》(第3版).高等教育出版社2025年7月。				
C 线上学习资源	本课程已经建立超星平台网络课程,同学们依据学校提供的帐号与密码登录课程网站,可查看教学大纲、授课计划、考核方法、课程PPT、教学视频、网络视频资源、教案、课件等教学资源。				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	本课程是社会体育指导与管理专业课程体系中的专业选修提高课程之一。在普修学习的基础上,再经过四个学期较为系统的学习,使学生了解游泳运动技术动作的基本理论和知识,掌握四种基本泳姿(自由泳、仰泳、蛙泳、蝶泳)及其出发、转身等专项技术,熟悉游泳教学与训练的基本理论与方法,以及掌握游泳运动竞赛与裁判工作的基本知识、方法与技能,具备从事中小学体育课的游泳教学、指导校园游泳活动、组织与管理基层游泳运动竞赛以及裁判工作等各方面的能力;发挥游泳运动对促进人的身心健康和社会适应能力的积极作用,培养学生团结协作、勤学苦练、永不言弃、公平竞争的品质,促进学生健全人格和良好社会交往能力的形成。课程的具体任务是: (一) 比较系统地掌握游泳运动的基本理论知识和四种泳姿的技术原理。 (二) 比较全面地掌握游泳运动的基本技术和专项技术,并且使专项技术实现一定程度的技能化发展,达到分学期设置的200米组合泳和200米个人混合泳考试标准。 (三) 具备游泳专项的教学与训练工作能力:掌握中小学游泳教学的基本理论与方法,能较熟练地完成游泳技术示范和讲解,具备初步设计和实施中小学游泳课教学与课余游泳训练的能力。 (四) 具备游泳训练与竞赛指导能力:了解游泳训练的基本原理与方法,具备组织与指导课外游泳活动、学校游泳队等训练与竞赛的体验,能够运用相关理论分				

	<p>析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p> <p>(五)掌握游泳竞赛与裁判工作的基本知识与技能:熟悉游泳竞赛规则,了解游泳竞赛组织工作流程,能担任一般游泳比赛的基本裁判岗位。</p> <p>(六)强化水上安全与自救互救能力:牢固树立“生命至上、安全第一”的观念,掌握基本的水上安全常识和自救互救方法,在教学与训练中自觉落实安全规范。</p> <p>(七)通过长期系统化的游泳训练,增强学生心肺功能与身体素质,培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、遵守规则、团结协作的意志品质和良好职业道德。</p> <p>(八)具有进行游泳科学研究工作的初步能力。</p>		
	<p>通过本课程的学习,学生具备如下知识、能力及情感态度价值观:</p> <p>课程目标1:系统掌握蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳等主要泳姿的技术要领及教学要点,了解相关的基础运动解剖与生理知识,具备较高水平的游泳专项技术,并能初步指导大众健身性游泳活动。(支撑毕业要求1、4)</p> <p>课程目标2:具备基本的游泳课程与游泳健身活动的组织能力,能够在学校、社区或俱乐部环境中,合理安排教学内容、训练负荷与场地器材,确保课程与活动安全、有序、高效进行,同时有一定组织赛事与担任裁判员的能力。(支撑毕业要求3、7)</p> <p>课程目标3:在学习和实践过程中形成良好的自我学习与反思能力,能根据不同人群的年龄、体质和健康状况,设计游泳健身计划与水中锻炼形式,不断改进自身教学与指导方法。(支撑毕业要求2)</p> <p>课程目标4:牢固树立水上安全意识和职业责任感,了解并遵守相关法律法规和行业规范,在教学与指导中尊重生命、关爱他人,具备报考游泳救生员、社会体育指导员(游泳)等国家职业资格证书的基础知识与态度。(支撑毕业要求9、10)</p>		
<p>E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系</p>	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求
	课程目标1	<p>具备体育科学基础与游泳专项指导能力:系统掌握社会体育指导与管理专业游泳主项所需的基本知识,理解与游泳运动相关的运动解剖学、运动生理学等基础理论;能根据不同人群的身心发展特点和健康需求,进行基本的体质与运动风险判断,初步制定符合个体特点的游泳运动计划;掌握四种泳姿的技术要领与教学方法,具备基本的示范、讲解与纠错能力,能够在实践中开展游泳专项教学与健身指导。</p>	<p>专业知能(1) 实务技能(2) H(高支撑)</p>
	课程目标2	<p>具备游泳教学与组织能力:能够针对不同年龄层次、不同运动水平以及不同场地环境,制定相应教学计划,使学生具备组织游泳教学和组织课外游泳活动的的能力;考查学生发现错误动作的能力和提出动作改进措施的能力,并提高学生的教学责任感,提高团队协作能力。</p>	<p>实务技能(2) 协作整合(4) M(中支撑)</p>
	课程目标3	<p>具备持续学习与专业发展能力:在游泳专业学习与实践过程中,能够主动查阅文献、规范和行业资料,不断更新游泳教学与健身指导相关知识;关注全民健身和社会体育发展</p>	<p>专业知能(1) L(低支撑)</p>

		的新要求,善于在反思中改进自己的技术与教学方法,形成自我学习、终身学习的意识与习惯,持续提升专业素养。		
	课程目标4	具备良好人文素养与游泳行业职业规范意识:拥护中国共产党领导,热爱社会主义祖国,具有正确的世界观、人生观和价值观;在游泳教学与实践中自觉遵纪守法,尊重生命、规范执教,做到爱岗敬业、乐于奉献;了解游泳相关行业标准与职业资格要求,具备获取游泳救生员、社会体育指导员(游泳)等国家职业资格证书的基础与意愿。	社会责任(5) L(低支撑)	
	章节学习内容与学习要求		支撑课程 目标	学时 分配
F 理论学习内 容	第十章 《游泳教学理论与方法》 知道:游泳教学的基本特点,游泳技能学习的一般过程,常用教学原则、教学方法和课堂组织形式。 领会:游泳教学与陆上教学的主要差异,游泳技能循序渐进学习的基本规律,理解在不同教学环节中合理运用教学原则和方法的意义。 应用:能根据教学目标和学习对象,初步选择合适的教学内容、方法和组织形式,设计简要的游泳课堂教学方案。 评价:能运用所学理论,分析和评价一次游泳教学活动或案例的教学目标、内容安排和组织效果。		支撑课程 目标1	2
	第一章 《游泳概述》 知道:游泳的主要作用和功能;游泳的基本分类;国内外主要游泳运动管理机构;游泳前的一般准备内容。 领会:游泳在健康、休闲和竞赛等方面的价值;不同类型游泳的特点与适用人群;游泳前准备对安全的重要性。 应用:能结合不同人群与锻炼目的,设计或调整一次基本游泳活动方案,并按要点完成游泳前准备。 评价:能从健康、安全和适宜性角度,对游泳活动的项目选择与准备环节作出简要分析与改进建议。 课程思政点:通过了解游泳的作用、分类和基本要求,引导学生树立尊重身体规律、循序渐进锻炼的科学态度,形成理性参与水上运动、不过度冒险的自我约束和责任意识。		支撑课程 目标1	1
	第十一章 《不同泳姿教学步骤和方法》 知道:各阶段熟悉水性的基本教学内容与步骤;蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳的主要教学阶段和关键技术要点;游泳出发与转身教学的一般流程。 领会:不同泳姿教学步骤循序渐进的规律,熟悉水性在各泳姿学习中的基础作用,出发与转身教学在提高游泳成绩和保障安全中的意义。 应用:能根据学习者水平和教学目标,初步安排熟悉水		支撑课程 目标1、2	4

	<p>性及各泳姿的教学顺序与练习内容,合理组织简单的出发和转身教学练习。</p> <p>评价:能对一次不同泳姿教学活动的步骤安排、练习设计和进程衔接进行分析,判断其是否符合技术发展和安全教学的基本要求。</p>		
	<p>第十三章 《游泳竞赛组织与裁判法》</p> <p>知道:常见游泳场馆运行模式及其与竞赛组织的基本关系;游泳竞赛从筹备到实施的一般流程;游泳比赛裁判员的基本组成、岗位分工和场地布局。</p> <p>领会:场馆运行与竞赛顺利开展之间的联系;竞赛各环节衔接的内在逻辑;裁判员整体布局和各裁判组配合对比赛公平、安全和秩序的重要性。</p> <p>应用:能根据简要竞赛任务,初步规划游泳比赛的基本组织步骤和时间安排;能在模拟情境中尝试进行裁判岗位分工与简单协作。</p> <p>评价:能对一次游泳竞赛组织或案例,从流程设置、人员安排及裁判配合等方面进行简单分析,判断其合理性并提出改进建议。</p> <p>课程思政点:通过对裁判规则的讲授,由此推及“没有规矩,不成方圆”这句古语很好说明了秩序的通过模拟比赛的教学,培养学生竞争意识和协作能力,培养学生集体主义与爱国主义。通过裁判方法的教学培养学生规则意识、法治观念,在所处的每个环境中做最好的自己。</p>	支撑课程目标2	2
	<p>第十二章 《高水平游泳训练基本理论》</p> <p>知道:竞技游泳训练的基本原则,游泳训练的主要内容构成,常用训练方法和手段的基本特点,常见陆上辅助训练手段及游泳训练计划的基本要素。</p> <p>领会:训练原则与高水平成绩提高之间的关系,专项水中训练与陆上训练的相互促进作用,训练内容、方法与计划安排之间的基本联系。</p> <p>应用:能根据不同训练阶段和运动员水平,初步选择和搭配水中与陆上训练内容与方法,尝试编排游泳训练计划或周期性安排。</p> <p>评价:能运用所学理论,对一份游泳训练计划或训练安排在目标、内容、方法和负荷分配等方面进行分析和评价。</p>	支撑课程目标1、3	2
	<p>第九章 《游泳救生的基本技术》</p> <p>知道:常见溺水征象与基本处置原则,间接赴救和直接赴救的主要方式和基本步骤,心肺复苏操作的基本要点和一般流程。</p> <p>领会:优先采用间接赴救的安全理念,直接赴救的风险与必要条件,心肺复苏在溺水抢救中的关键作用和实施时机。</p> <p>应用:能在模拟情境中,选择合适的赴救方式,按要点完成简单的间接或直接赴救操作演练,初步掌握心肺复苏基本操作流程。</p>	支撑课程目标4	2

	<p>评价：能对一次游泳救生或溺水处置案例，从赴救方式选择和心肺复苏实施等方面进行分析，判断其是否符合基本救生原则。</p> <p>课程思政点：通过游泳救生技术讲解，引导学生树立“生命至上、安全第一”的价值观，增强公共安全意识和社会责任感，自觉传承和践行互助友爱、见义勇为的精神，培养在紧急情况下冷静应对、勇于担当的品质。</p>		
	<p>第十四章 《水中其他项目介绍》</p> <p>知道：水球、跳水、花样游泳、公开水域游泳、水中健身和铁人三项等项目的基本概念、主要特点及一般形式或基本规则。</p> <p>领会：这些项目与游泳的联系与区别，各项目在竞技、健身和休闲方面的主要功能和适宜人群。</p> <p>应用：能根据不同年龄、体能水平和兴趣爱好，初步选择适合的水中运动项目或组合，用于学习和锻炼。</p> <p>评价：能从安全要求、技术难度和参与条件等方面，对上述水中项目作比较与评价。</p>	支撑课程 目标1	1
	<p>第十五章 《游泳专项学生科研特点与方法》</p> <p>知道：游泳科研工作的主要研究领域、常用研究方法与游泳专题论文的设计、写作。</p> <p>领会：游泳科研论文的选题、常用研究方法运用基本要求与游泳专题论文的设计、写作过程中应考虑的问题。</p> <p>应用：知道应用游泳科研方法进行专题论文研究。</p> <p>评价：能否应用游泳科研方法设计出专题论文的研究大纲。</p>	支撑课程 目标3	2
	学期三---六合计		16
G 技能（实训） 内容	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程 目标	学时 分配
	<p>内容1：自由泳基本体位与呼吸练习（俯漂、滑行、憋气与换气、侧呼吸准备练习）。</p> <p>目的：初步掌握自由泳的流线型身体姿势和水中呼吸方法，为打腿与划臂技术学习奠定基础。</p> <p>任务：根据学生水性基础，采用分解练习与游戏化练习等方法，帮助学生建立正确的身体姿态与节奏性呼吸。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	2
	<p>内容2：自由泳打腿技术（扶板打腿、俯卧打腿、侧身打腿、无板打腿）。</p> <p>目的：掌握自由泳打腿的基本动作要领与节奏，形成较稳定的前进能力。</p> <p>任务：结合分组练习和分层要求，运用多种距离和强度的打腿练习，纠正常见错误动作，提高下肢协调与耐力。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	6
	<p>内容3：复习打腿技术，学习自由泳划臂技术（单臂划水、分段划臂、连续划臂）与配合节奏初步练习。</p> <p>目的：掌握自由泳划臂的轨迹、发力顺序和水感，初步建立划臂与身体转动的协调关系。</p> <p>任务：依据技术发展规律，采用陆上模仿、水中分解与</p>	支撑课程 目标1、2、 4	8

	<p>辅助器材练习等形式，逐步完善划臂技术细节。</p> <p>内容4：复习打腿技术，学习自由泳呼吸配合与完整技术（两侧呼吸、单侧呼吸、完整游进）。</p> <p>目的：在掌握打腿、划臂基础上，实现动作与呼吸的整体配合，形成较为连贯、经济的自由泳技术。</p> <p>任务：通过定程游、定时游等多种形式，组织不同速度与距离的完整游进练习，强化配合节奏与技术稳定性。</p> <p>内容5：自由泳出发与转身初步技术（蹬边滑行、由台边模仿入水、简单翻滚转身或触壁转身）。</p> <p>目的：了解并初步掌握自由泳常用出发与转身动作，为今后成绩提高和规范化练习打基础。</p> <p>任务：在安全前提下，采用陆上示范、浅水分解与保护辅助等方法，循序渐进进行出发与转身练习，减少恐惧和错误动作。</p> <p>内容6：长距离自由泳练习（技术巩固、中长距离耐力练习、配速与速度耐力练习）。</p> <p>目的：在已初步掌握自由泳技术动作的基础上，进一步巩固与细化自由泳技术要领，逐步提高连续游进距离和有氧耐力，学习并掌握基本配速与速度控制方法，形成较稳定、高效的长距离自由泳能力。</p> <p>任务：依据学生现有技术与体能水平，采用由短到长、由慢到快、分解练习、技术与体能并重的循序渐进训练安排。前期以技术动作巩固和中等距离（25~100米）分段练习为主，强调身体姿势、划臂路径、打腿节奏与呼吸配合的稳定性；中期逐步增加连续游进距离（100~400米），结合间歇练习与心率、自我主观感觉监控，发展有氧耐力；后期通过分段配速练习（如变速游、接力游、定时定程游等）提高速度耐力和合理配速能力，并安排阶段性测试与评价，及时反馈和纠正技术问题，指导学生根据个人特点调整练习强度和距离，确保在安全前提下持续提升长距离自由泳水平。</p> <p>课程思政点：通过自由泳的课堂技能教学，运用模拟比赛等方式在教学中引导培养学生竞争意识和协作能力，培养学生集体主义与爱国主义教育。</p> <p>内容7：踩水、潜泳、速游等救生员考试项目专项练习（原地与移动踩水、规定距离潜泳、规定距离速游）。</p> <p>目的：在掌握自由泳基础上，熟悉救生员考试相关项目与标准，提高踩水、潜泳和25米速游的专项能力。</p> <p>任务：分项目、分阶段练习。前期以踩水技术为主，从原地稳定踩水到适度移动，逐步延长时间，强调省力与安全；中期进行短距离潜泳练习，逐步增加潜行距离和时间，注意入水姿势与路线控制；后期围绕规定距离速游开展定程、定时和间歇练习，强化起游反应、途中技术和配速意识，并通过模拟考试综合检验与巩固专项能力。</p>	<p>支撑课程目标1、2</p> <p>支撑课程目标1、2</p> <p>支撑课程目标1、2、3、4</p> <p>支撑课程目标1、2、4</p>	<p>8</p> <p>4</p> <p>30</p> <p>6</p>
--	--	---	--------------------------------------

内容8: 期末技术考试		2
学期三合计		60
<p>内容1: 学习仰泳基本体位与滑行(流线型仰漂、蹬壁仰滑)</p> <p>目的: 掌握仰泳的流线型身体姿势, 减少水阻, 提高仰卧前进时的平衡与稳定性。</p> <p>任务: 通过扶板仰漂、双臂前伸流线型仰漂、蹬池壁仰滑等练习, 重点纠正头部位置过高或过低、身体侧偏等错误, 形成正确的仰泳基本体位。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	2
<p>内容2: 学习仰泳打腿基础技术(扶板仰卧打腿、扶池壁打腿)</p> <p>目的: 掌握仰泳打腿的基本动作要领, 学会以髋部带动、膝关节自然屈伸、踝关节放松的鞭状打腿方式。</p> <p>任务: 根据学生下肢力量和协调能力, 采用陆上模仿与扶板仰卧打腿等方法, 重点纠正屈膝过大、脚跟出水过多等错误, 提高打腿的连续性和推进效果。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
<p>内容3: 学习仰泳打腿提高练习(无板仰卧打腿、侧身仰打腿)</p> <p>目的: 在掌握基本打腿动作的基础上, 提高打腿的稳定性和节奏感, 增强身体中轴控制能力。</p> <p>任务: 通过双臂前伸无板仰打腿、轻侧身仰打腿等练习, 要求学生保持髋部稳定、身体尽量平直, 逐步延长打腿距离与时间, 发展下肢耐力。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
<p>内容4: 学习仰泳划臂分解技术(单臂划水、分段划臂)</p> <p>目的: 掌握仰泳划臂的入水、抱水、划水、推水与出水等分解动作, 初步形成对水的“抓水感”。</p> <p>任务: 采用陆上仰卧划臂示范与分解、在水中扶板单臂划水等练习方法, 强调手臂入水位置、肘部姿势和划水轨迹, 纠正过度下压水和划水路线偏离身体中线等问题。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
<p>内容5: 学习仰泳划臂与身体转动配合(双臂交替划水、肩髋协调)</p> <p>目的: 在划臂分解基础上, 实现双臂交替划水与身体自然滚动的协调, 提高划水效率。</p> <p>任务: 通过慢节奏完整划臂练习、侧身滑行结合划臂等方式, 引导学生在保持仰卧位的前提下, 适度转动肩髋, 避免身体僵硬或左右摆动过大。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
<p>内容6: 学习仰泳完整技术配合(打腿—划臂—呼吸三者结合)</p> <p>目的: 在较熟练掌握各单项技术的基础上, 形成动作连贯、姿势稳定的完整仰泳技术。</p> <p>任务: 采用由短到中距离的连续仰泳练习, 要求学生在保证身体姿态正确的前提下, 协调打腿、划臂与呼吸节奏, 及时发现并纠正常见配合问题。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	8

<p>内容7：仰泳出发练习。 目的：了解并初步掌握仰泳出发的基本动作流程，体验从池边蹬壁到仰卧滑行的衔接。在初步掌握仰出发的基础上，进一步规范蹬壁方向与力量、身体弧线与入水角度，提高出发效率。 任务：通过多次重复蹬壁仰滑和对比练习，引导学生调整身体角度与伸展动作，结合同伴观察与教师反馈，逐步形成较稳定、规范的仰泳出发技术。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	3
<p>内容8：仰泳转身练习。 目的：学习仰泳接近池壁的判断方法和简单触壁转身技术，实现泳程的基本衔接。提高仰泳转身的熟练程度与衔接速度，减少转身过程中的时间损失。 任务：通过近距离接壁练习、脚触壁转身模仿和短距离往返游等方式，让学生熟悉数划臂接近池壁的方法，掌握触壁后翻身、蹬壁仰滑的基本动作顺序。采用多次短程往返游、有时间要求的转身练习等手段，强调接近池壁时动作准备、转身翻转速度和蹬壁后滑行质量，逐步形成连续游进能力。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	3
<p>内容9：仰泳中长距离练习与短距离冲刺练习。 目的：在技术稳定的基础上，提高仰泳有氧耐力和中长距离连续游进能力；发展仰泳短距离速度与速度耐力，初步掌握不同距离下的配速控制。 任务：根据学生体能水平，安排100~1000米分段或连续仰泳练习，结合间歇时间控制和主观疲劳感评价，引导学生在保持技术动作不明显变形的情况下，逐步增加总游程；通过25~50米仰泳冲刺、变速仰泳（慢—快—慢）和接力等形式，训练学生的起游反应、加速能力和途中保持技术动作的能力，并引导学生体会不同配速下的身体感觉。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	24
<p>内容10：初级指导员100米速游+模拟授课练习 目的：在巩固自由泳、仰泳技术基础上，提高100米速游成绩与专项体能，掌握面向初学者示范、讲解与组织练习的基本方法，满足初级社会体育指导员相关能力要求。 任务：通过起跳、冲刺、途中划水与到边冲刺等环节的分解与完整练习，改进出发、配速与冲刺能力；结合100米定时测试与重复练习，提升速度与速度耐力。组织学生分组进行模拟授课，完成简要教案设计、技术示范、口令讲解与纠错练习，由教师与同伴进行评价反馈，帮助学生具备规范示范动作与系统化的授课流程。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	6
<p>内容11：期末技能考试</p>		2
<p>学期四合计</p>		60
<p>内容1：学习蝶泳基本体位与身体波浪配合基础 目的：掌握蝶泳的流线型身体姿势与基本波浪律动，建立对“头—胸—髋—腿”连续发力的初步感觉，并能用</p>	支撑课程 目标1、2、 4	2

	<p>简明语言向初学者讲解蝶泳身体姿势要点。</p> <p>任务：通过陆上模仿“海豚波”、俯漂与流线型滑行等练习，体会身体从胸部带动、通过躯干传导至髋部和腿部的波浪运动；在水中进行短距离滑行与小幅度身体起伏练习，教师示范并引导学生进行口头要点归纳和简单示范练习，为后续腿、臂技术与教学打基础。</p>		
	<p>内容2：学习蝶泳打腿基础与示范讲解</p> <p>目的：掌握蝶泳打腿的髋部带动、膝关节适度屈伸和脚背鞭状摆动，并能给初学者做规范示范与口令提示。</p> <p>任务：采用陆上模仿、水中扶板打腿和扶壁打腿等练习，纠正屈膝过大、脚尖下垂等错误；组织学生分组练习“示范+讲解”，用简明语言说明打腿动作。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	3
	<p>内容3：学习蝶泳划臂分解技术与常见错误纠正</p> <p>目的：掌握蝶泳划臂的入水、抱水、拉水、推水与前移还原等环节，能识别并纠正典型划臂错误。</p> <p>任务：通过陆上单臂/双臂分解、水中单臂蝶泳等练习，体会正确划水轨迹与抓水感；要求学生观察同伴动作，记录并口头分析常见错误，提出简单纠正方法。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	3
	<p>内容4：学习蝶泳配合与呼吸节奏教学</p> <p>目的：建立“两次打腿配合一次划臂一次呼吸”的基本节奏，学会向不同基础学员讲解配合方法。</p> <p>任务：通过原地节奏口令、水中短距离完整蝶泳与分段配合游等练习，体会抬头、吸气、还原的时机；安排学生设计适合儿童和成人的配合口诀，并在小组内演示与讲解。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	6
	<p>内容5：学习蝶泳出发与转身基础及安全组织</p> <p>目的：了解蝶泳出发、滑行与接近池壁转身的基本流程，能在教学中合理组织与保护学员。</p> <p>任务：采用陆上起跳模仿、低平台/池边入水、短距离出发—滑行—几次划臂练习，体会入水角度和滑行姿势；示范简单接壁转身方法，要求学生设计包含安全提示、教师站位的简易教学环节。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
	<p>内容6：学习蝶泳中短距离练习与简单训练计划编排</p> <p>目的：提高50~200米蝶泳连续游进与速度耐力，初步掌握一节课/一周蝶泳训练内容的安排思路。</p> <p>任务：安排25~50米分段游、50~200米定时游以及蝶泳+自由泳交替等练习；要求学生针对“中学生”或“成人健身人群”拟写一份简易训练计划（内容、距离、组数、目标），并在班内交流。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	18
	<p>内容7：学习儿童与青少年蝶泳教学方法</p> <p>目的：掌握面向儿童和青少年教学蝶泳的基本原则，能根据年龄特点选择合适的讲解方式与游戏化练习。</p> <p>任务：分析儿童、青少年在蝶泳学习中的常见问题，设计2~3个游戏性分解练习；分组编写“儿童蝶泳启蒙课”或“中学生蝶泳提高课”简要教案，并进行简短模拟授课。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	4

<p>内容8：学习成人及不同水平学员的分层蝶泳教学 目的：理解成人与不同技术水平学员在蝶泳学习中的差异，学会分层目标设定与练习梯度设计。 任务：讨论成人初学者与有基础学员的特点，分别设计循序渐进的蝶泳练习内容；要求学生为不同水平的2名“对象”写出简短教学建议和纠错重点，并在水中进行简单个别指导。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	4
<p>内容9：学习蝶泳专项教学能力提升（示范、讲解、纠错） 目的：系统提高学生在蝶泳教学中的示范动作质量、口头讲解条理性和现场纠错能力。 任务：组织多轮“小教练”轮换制微课：每位学生完成1次5~8分钟蝶泳迷你教学（选取腿、臂、配合或出发/转身中的一项），由同伴和教师从示范、语言、组织与纠错等方面给出反馈，并记录自我改进要点。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	8
<p>内容10：蝶泳综合教学实践与阶段计划制定 目的：综合运用蝶泳技术与教学方法，能够针对不同年龄和水平对象制定简单训练计划，并完成一次相对完整的模拟授课。 任务：学生个人或小组选择具体教学对象（如“小学高年级”“中学校队预备队”“成人初学班”等），编写1~2周蝶泳训练计划和1课时详细教案，完成一次15~20分钟模拟授课；由教师与同伴进行综合评价，指导学生修订计划与教案，提升蝶泳教学设计与实施能力。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	6
内容11：期末技能考试		2
学期五合计		60
<p>内容1：学习200米混合泳技术结构与竞赛规则 目的：了解200米混合泳的泳姿顺序、每段技术要点及相关竞赛规则，为专项训练与教学打基础。 任务：讲解并演示“蝶—仰—蛙—自”顺序及各段出发、转身、到边要求，结合短距离试游完成一次简易200米混合泳分段测验，初步掌握自身各段能力水平。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
<p>内容2：学习四种泳姿在混合泳中的衔接与转身技术 目的：巩固四种泳姿的关键技术，重点掌握蝶仰、仰蛙、蛙自三次转身在混合泳中的规范做法与高效衔接。 任务：分段练习各泳姿过渡区域，进行蝶仰、仰蛙、蛙自专项转身训练与反复往返练习，对比正确与违规动作；要求学生能用简明语言向初学者讲解混合泳中特殊转身要求。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
<p>内容3：学习200米混合泳分段配速与专项体能训练 目的：建立200米混合泳的配速意识，提升各50米段的专项能力与整体耐力。 任务：采用“按泳姿分段”练习（如4×50米分泳姿游、递减或递增配速）、200米分段游与定时测试等方式，引导学生记录每段用时和主观疲劳感，学会根据自身特</p>	支撑课程 目标1、2	12

	点调整配速与训练强度。		
	<p>内容4: 学习混合泳技术诊断与纠错教学 目的: 提高学生观察、分析和纠正混合泳技术问题的能力, 形成初步的“教练视角”。</p> <p>任务: 通过录像或现场观摩同伴蝶、仰、蛙、自及衔接动作, 识别常见技术错误; 每名学生为1~2名“对象”撰写简要技术评估与纠错建议, 并现场尝试用口令提示与示范动作进行纠正。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	6
	<p>内容5: 学习混合泳教学方法与分层教学设计 目的: 掌握在混合泳教学中根据不同技术水平进行分层教学的基本思路和方法。</p> <p>任务: 讨论“初学者—中等水平—较高水平”在混合泳学习中的主要问题和目标差异, 要求学生设计三档难度的混合泳课堂练习组合(内容、距离、组数与目标), 并在小组内说明如何组织与调整。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	6
	<p>内容6: 学习儿童与青少年混合泳教学设计 目的: 能根据儿童与青少年的身心特点设计适合的混合泳启蒙与提高教学内容。</p> <p>任务: 分析儿童、青少年在四种泳姿和混合泳学习中的常见困难, 设计2~3个带有游戏性、趣味性的分解练习; 编写一份面向“小学高年级或初中生”的混合泳教学教案(含目标、重点难点、练习安排), 并进行简短模拟授课。</p>	支撑课程 目标1、2、 4	4
	<p>内容7: 学习成人与专项练习者的混合泳训练计划制定 目的: 掌握根据成人健身人群和有基础专项练习者特点制定混合泳训练计划的能力。</p> <p>任务: 比较成人初学者与校队预备队(或提高层次学生)在体能、技术、时间安排等方面的不同需求, 分别拟定一份1~2周的混合泳训练计划(写明训练目标、课次结构、内容与强度), 在班内交流讨论可行性与安全性。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	4
	<p>内容8: 游泳裁判、教练工作实践。 目的: 学习和掌握游泳比赛裁判工作、教练工作的方式方法, 使学生具备游泳比赛裁判工作、教练工作的基本能力。</p> <p>任务: 通过游泳裁判、教练工作实践体验, 检验与考核学生的实际裁判、教练工作水平与能力。</p> <p>课程思政点: 通过游泳教学比赛、裁判、教练实践, 让学生更感性体会到团队合作意识、顽强拼搏作风和反思思考的意义, 培养了学生善于解决问题的实践能力。</p>	支撑课程 目标1、2、 3、4	18
	内容9: 期末技能考试		2
	学期六合计		60
H 实践内容(含 教育实习、见	实践主要内容和要求	支撑课程 目标	时长 分配

习、研习，专业实习、毕业论文或毕业设计等)					
I 教学方法与教学方式	<p>1. 理论课全部采用多媒体教学，应用自编或改编的多媒体课件，加上一些技术动作、比赛视频，改善理论课的枯燥和沉闷，吸引学生的注意力，加强授课效果。</p> <p>2. 实践课在游泳馆进行，通过动作示范、视频展示等方式帮助学生建立动作认知，通过巡回纠错、探究发现、小组讨论、自评互评的方式完成组织教学，借助教学辅助器材和设备保证学生学习的积极性。</p> <p>3. 主要方式：</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/>讲授 <input checked="" type="checkbox"/>网络学习 <input type="checkbox"/>讨论或座谈 <input type="checkbox"/>问题导向学 <input checked="" type="checkbox"/>分组合作学习 <input type="checkbox"/>专题学习 <input checked="" type="checkbox"/>技能学习 <input type="checkbox"/>发表学习 <input type="checkbox"/>实习 <input type="checkbox"/>参观访问 <input checked="" type="checkbox"/>其它：__视频或现场观摩__（如口头训练等）</p>				
J 教学条件需求	<p>（如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备需求等）</p> <p>1. 时间：第3、4、5、6学期，一周2次课，每次2学时；</p> <p>2. 地点：技能课——游泳馆；理论课——多媒体教室</p>				
K 课程目标及其考核内容、考核方式及评分占比	课程目标及评分占比	考核内容	考核方式		
				综合评分（考勤、平时表现）占比（20%）	作业评分占比（20%）
	课程目标1（70%）	1. 对自由泳动作技能的重难点的掌握； 2. 对自由泳动作要领及讲解步骤的掌握； 3. 对照踩水、潜泳、速游等救生员考核标准，掌握救生员技能考核内容。	5	5	50
	课程目标2（20%）	1. 指导游泳训练与竞赛的基本技能与基本理论掌握情况； 2. 运用相关理论分析和解决课余游泳训练与竞赛的实践问题的水平。	5	10	10
	课程目标3（5%）	结合游泳教学、德育课程、校园游泳文化、主题教育等方式学习情况。	5	5	
	课程目标4（5%）	积极主动参加团队活动，不缺课，不旷课，学习积极性高。	5		
		总分（学期三）	20	20	60
课程目标及评分占比	考核内容	考核方式			
			综合评分（考勤、	作业评	期末技能

		平时表现) 占比 (20%)	分占比 (20%)	评分占比 (60%)
课程目标 1 (70%)	1. 对仰泳动作技能的重难点的掌握; 2. 对仰泳动作要领及讲解步骤的掌握; 3. 对照指导员考核标准, 掌握指导员考试内容。	5	5	50
课程目标 2 (20%)	1. 指导游泳训练与竞赛的基本技能与基本理论掌握情况; 2. 运用相关理论分析和解决课余游泳训练与竞赛的实践问题的水平。	5	10	10
课程目标 3 (5%)	结合游泳教学、德育课程、校园游泳文化、主题教育等方式学习情况。	5	5	
课程目标 4 (5%)	积极主动参加团队活动, 不缺课, 不旷课, 学习积极性高。	5		
总分 (学期四)		20	20	60
课程目标 及评分占 比	考核内容	考核方式		
		综合评分 (考勤、 平时表现) 占比 (20%)	作业评 分占比 (20%)	期末技能 评分占比 (60%)
课程目标 1 (65%)	1. 对蝶泳动作技能的重难点的掌握; 2. 形成较高水平的游泳专项运动技能; 3. 试讲的口语、形体语言、教学技能、组织形式体现的水平。	5	5	50
课程目标 2 (25%)	技术动作示范的完整性、技术动作完成质量, 以及教学课程设计的合理性、技术动作讲解的清晰度、可接受性。	5	10	10
课程目标 3 (5%)	结合游泳教学、德育课程、校园游泳文化、主题教育等方式学习情况。	5	5	
课程目标 4 (5%)	积极主动参加团队活动, 不缺课, 不旷课, 学习积极性高。	5		
总分 (学期五)		20	20	60
课程目标 及评分占 比	考核内容	综合评分 (考勤、 平时表现) 占比 (20%)	期末理 论考试 占比 (30%)	期末技能 评分占比 (50%)

	课程目标1 (65%)	1. 对游泳技术教学与训练理论知识、中小学游泳教学基本理论与方法; 2. 形成较高水平的游泳专项运动技术技能; 3. 试讲的口语、形体语言、教学技能、组织形式体现的水平。	5	10	50
	课程目标2 (25%)	1. 游泳竞赛与裁判工作知识与技能的掌握情况; 2. 基本掌握游泳教练员工作知识和方法, 初步具备组织指导游泳比赛的能力。	5	15	
	课程目标3 (5%)	结合游泳教学、德育课程、校园游泳文化、主题教育等方式学习情况。	5	5	
	课程目标4 (5%)	积极主动参加团队活动, 不缺课, 不旷课, 学习积极性高。	5		
总分 (学期六)			20	30	50
考核方式		配分	评分说明		
第三学期	考勤	10	请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核; 一次旷课考勤扣0.5分, 旷课10次及以上考勤0分。		
	平时表现	10	主观评价学生课堂上练习参与程度, 学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习, 客观评价学生参与校园游泳文化、校园游泳竞赛等游泳主题活动等情况的表现。		
	作业	20	本学期共2次作业, 每次50分。评分标准(百分制): 没交得0分, 有交得50分, 再视作业完成情况在50到100分之间打分, 根据作业完成情况, 按照“优、良、及格、不及格”批阅, (批阅分数对照: 优80-100分, 良70-79分, 及格60-69分, 不及格50-59分)。		
	期末技能评分	60	技能考核内容: 1、200米组合游(100米蛙泳+100米自由泳, 在200米游完的基础上技评, 占40%); 2、踩水、潜泳、速游(占20%)。评分标准按照社会体育指导与管理专业《游泳》专修技术考试大纲规定执行。		
第四学期	考勤	10	请假或旷课超1/3课时, 不予期末考核; 一次旷课考勤扣0.5分, 旷课10次及以上考勤0分。		
	平时表现	10	主观评价学生课堂上练习参与程度, 学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习, 客观评价学生参与校园游泳文化、校园游泳竞赛等游泳主题活动等情况的表现。		
	作业	20	本学期共2次作业, 每次50分。评分标准(百分制): 没交得0分, 有交得50分, 再视作业完成情况在50到100分之间打分, 根据作业完成情况, 按照“优、良、及格、不及格”批阅, (批阅分数对照: 优80-100分, 良70-79分, 及格60-69分, 不及格50-59分)。		

		期末技能评分	60	技能考核内容：1、200米组合游（100米自由泳+100米仰泳，在200米游完的基础上技评，占40%）；2、教学技能，占20%。 考核内容：抽选蛙泳、自由泳、仰泳技术动作讲解示范。 方法与要求：学生随机抽选某一蛙泳、自由泳、仰泳技术动作为考核内容。每位学生考核时间限制为10分钟。考核依据学生技术动作示范的完整性、动作完成质量，以及讲解的清晰度、正确程度、结构完整性、对动作要领的理解程度进行评分。 评分标准按照社会体育指导与管理专业《游泳》专修技术考试大纲规定执行。
第五学期	考勤		10	请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；一次旷课考勤扣0.5分，旷课10次及以上考勤0分。
	平时表现		10	主观评价学生课堂上练习参与程度，学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习，客观评价学生参与校园游泳文化、校园游泳竞赛等游泳主题活动等情况的表现。
	作业		20	本学期共2次作业，每次50分。评分标准（百分制）：没交得0分，有交得50分，再视作业完成情况在50到100分之间打分，根据作业完成情况，按照“优、良、及格、不及格”批阅，（批阅分数对照：优80-100分，良70-79分，及格60-69分，不及格50-59分）。
	期末技能评分		60	技能考核内容：技能考核内容：1、200米组合游（100米仰泳+100米蝶泳，在200米游完的基础上技评，占40%）；2、教学技能，占20%。考核内容：抽选自由泳、仰泳、蝶泳泳姿技术动作讲解示范。 方法与要求：学生随机抽选某一自由泳、仰泳、蝶泳技术动作为考核内容。每位学生考核时间限制为20分钟，考核依据学生技术动作示范的完整性、动作完成质量，以及讲解的清晰度、正确程度、结构完整性、对动作要领的理解程度进行评分。同时根据所抽取的教学对象设计出相对应的训练方案，并说出设计思路及预期效果。 评分标准按照社会体育指导与管理专业《游泳》专修技术考试大纲规定执行。
第六学期	期末考核		30	期末考试（开卷）：满分100分，包含填空题、选择题、是非题、简答题、问答题等。
	考勤		5	请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；一次旷课考勤扣0.5分，旷课10次及以上考勤0分。
	平时表现		15	主观评价学生课堂上练习参与程度，学生的团结协作、社会交往意识与技能以及主动参与合作学习，客观评价学生参与校园游泳文化、校园游泳竞赛等游泳主题活动等情况的表现。
	期末技能评分		60	考核内容：1、200米混合泳（在200米游完的基础上技评，占40%）；2、游泳裁判实操（占20%）。评分标准按照社会体育指导与管理专业《游泳》专修技术考试大纲规定执行。
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过游泳视频资源，比较学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性。 2. 探究性学习。鼓励学生针对课程教学内容，多观摩比赛和视频，提高对游泳知识的理解，通过翻转课堂教学法，让学生自主探究学习内容，并进行教学尝试，			

	达到教学相长的目的。	
M 评分量表	《游泳》课程目标评分量表见附表。	
备注	课程大纲A—M项由开课学院审批通过，任课教师不能自行更改。	
审批 意见	课程教学大纲修订负责人及教学团队成员签名：  2026年3月4日	课程符合课标要求，能够体现学科特色，同意审定。 系主任签名：  2026年3月5日

附表

《游泳主项》课程目标评分量表

	课程目标	评分标准			
		90-100	80-89	60-79	0-59
		优	良	中/及格	不及格
M 评分量表	课程目标1. 系统掌握四种泳姿的技术要领及教学要点，了解相关的基础运动解剖与生理知识，具备较高水平的游泳专项技术，并能初步指导大众健身性游泳活动。	系统、全面地掌握四种泳姿的技术要领与教学要点，动作规范、熟练、衔接自然，在中长距离与短距离游进中都能保持较高的技术稳定性；能较准确地运用基础运动解剖与生理知识，解释不同泳姿对心肺功能、肌群负荷与关节压力的影响，并能据此对练习内容进行科学调整；具备较高水平的游泳专项技术，成绩与专项素质明显优于平均水平，示范动作标准、	较系统地掌握四种泳姿的技术要领与主要教学要点，技术动作较为规范、熟练，整体完成质量较高，仅在细节和衔接方面存在少量不足；能较好地理解并应用基础运动解剖与生理知识，对主要工作肌群、心肺负荷变化等有较清晰认识，能在一般健身指导中作出基本合理的调整与说明；游泳专项技术水平较好，能完成一定强度和距离的专项练习，示范动作较清晰；能	基本掌握四种泳姿的技术要领，对主要教学要点有一定了解，但动作规范性和稳定性一般，在中长距离或较大强度练习中技术易出现变形；对基础运动解剖与生理知识有基本认识，知道主要肌群和心肺负荷随运动变化的大致规律，但难以灵活运用到教学和指导下；游泳专项技术水平处于一般水平，能完成常规训练要求，但示范动作说服力有限，精细度不够；能	未能掌握四种泳姿的基本技术要领，动作错误较多且不稳定，难以完成规范游进；对相关运动解剖与生理知识了解严重不足，不能说明不同练习对身体的基本影响，更无法根据这些知识调整练习内容；游泳专项技术水平较低，示范动作失真度高，不具备示范参考价值；基本不具备指导大众健身性游泳活动的的能力，难以进行清晰的技术讲解和有效的动作纠错，无法

		具有示范性；能够根据不同年龄、体质和健身需求，独立设计并实施大众健身性游泳活动的基本练习内容与强度控制，对参与者进行清晰讲解、示范和必要的动作纠错，指导效果好，安全意识强。	够较好地指导一般大众健身性游泳活动，能根据大致特点安排练习内容和强度，讲解比较清楚，能纠正常见错误，但个别化指导和科学性仍有提升空间。	够在参考示例或他人指导下，协助开展大众健身性游泳活动，能完成部分讲解和示范，对明显技术错误有一定纠错能力，但独立设计与组织能力较弱。	独立承担健身性游泳指导任务。
课程目标2. 能够针对不同年龄层次、不同运动水平以及不同场地环境，制定相应教学计划，使学生具备组织游泳教学和组织课外游泳活动的能 力；考查学生发现错误动作的能力和提出动作改进措施的能力，并提高学生的教学责任感，提高团队协作能力。	熟练掌握游泳教学和组织能力。能够针对不同年龄层次、不同运动水平以及不同场地环境，围绕安全第一原则，制定相应教学计划，使学生具备组织游泳教学和组织课外游泳活动的能 力。能够熟练掌握游泳技术动作的重点和难点，以及发现错误动作的能力和提出动作改进措施的能力。	较为熟练掌握游泳教学和组织能力。能够针对不同年龄层次、不同运动水平以及不同场地环境，围绕安全第一原则，制定相应教学计划，使学生具备组织游泳教学和组织课外游泳活动的能 力。较为熟练掌握游泳技术动作的重点和难点，以及发现错误动作的能力和提出动作改进措施的能力。	基本了解游泳教学和组织能力。能够针对不同年龄层次、不同运动水平以及不同场地环境，围绕安全第一原则，制定相应教学计划，使学生具备组织游泳教学和组织课外游泳活动的能 力。能够基本了解游泳技术动作的重点和难点，以及发现错误动作的能力和提出动作改进措施的能力。	无法掌握游泳教学和组织能力。能够针对不同年龄层次、不同运动水平以及不同场地环境，围绕安全第一原则，制定相应教学计划，使学生具备组织游泳教学和组织课外游泳活动的能 力。无法掌握游泳技术动作的重点和难点，以及发现错误动作的能力和提出动作改进措施的能力。	

<p>课程目标3. 能够结合足球专业学习、校园足球文化、校园足球竞赛等足球主题活动对学生进行系统教育和引导的综合育人能力。</p>	<p>具有较强的自主学习意识和能力，能主动查阅文献、资料并运用于实践；课前有准备、课后能及时自我总结，形成较稳定的反思习惯，并能据此明确改进方向。能够根据不同年龄、体质和健康状况，对健身需求进行较全面分析，独立设计结构合理、目标明确、负荷适宜、形式多样的游泳健身计划和水中锻炼内容，个体化程度高；在教学与指导过程中能根据反馈和实施效果灵活调整内容与方法，教学反思具体深入，能持续优化自身教学与指导风格，改进效果明显。</p>	<p>具有较好的自我学习和反思意识，能较主动地进行知识拓展并运用于课堂或实践；能定期对自己的教学或指导活动作出较为系统的总结，反思较为具体，并能在后续教学中有针对性地调整。能够较好地考虑不同人群的年龄、体质与健康状况，设计基本合理的游泳健身计划和水中锻炼形式，负荷和内容多数适宜，有一定个体化；在教学与指导中能根据学员反应和实际效果进行一定程度的调整和优化，但在深度和前瞻性上略有不足。</p>	<p>具备一定的自我学习与反思意识，能在教师要求或任务驱动下进行资料查阅和简单总结；反思内容多停留在现象描述层面，改进措施较笼统、可操作性一般。能够根据人群的大致特点（如年龄段、一般体质）设计较为通用的游泳健身计划和水中锻炼内容，但对个体差异、健康风险与负荷控制考虑不够充分，计划结构相对粗糙；在教学与指导中能做出少量调整，但多为被动应对，系统改进意识不够强。</p>	<p>缺乏基本的自我学习和反思意识，对新知识、新方法缺少主动学习行为，几乎不进行课后总结与自我评价；不能根据不同人群的年龄、体质和健康状况设计合理的游泳健身计划与水中锻炼形式，往往照搬他人安排或随意组织，存在明显不适宜或潜在风险；教学与指导中难以及时发现问题，更谈不上有意识的调整与改进，教学方法长期停滞不变。</p>
---	--	---	--	---

<p>课程目标4. 牢固树立水上安全意识和职业责任感，了解并遵守相关法律法规和行业规范，在教学与指导中尊重生命、关爱他人，具备报考游泳救生员、社会体育指导员（游泳）等国家职业资格证书的基础知识与态度。</p>	<p>具有牢固、持续的水上安全意识和高度的职业责任感，能自觉将“安全第一、生命至上”贯穿于全部学习与实践过程；较系统地掌握与游泳教学、场馆管理、安全救生相关的法律法规和行业规范，能自觉遵守并主动提醒、监督他人执行；在教学与指导中始终尊重生命、关爱学员，关注弱势或高风险人群，能主动识别安全隐患并及时采取防范措施；对游泳救生员、社会体育指导员（游泳）等国家职业资格有清晰认识，具备扎实的基础知识储备与端正的职业态度，学习动力强，有明确报考与从业意愿。</p>	<p>具有较强的水上安全意识和职业责任感，能在大多数实践情境中自觉遵守安全规范、认真履行职责；较熟悉相关法律法规与行业规范，能在教学与活动中基本做到按章办事，少数环节仍需提醒或规范；在教学与指导中能较好地体现尊重生命和关爱他人的态度，能对明显安全风险及时作出反应；了解游泳救生员、社会体育指导员（游泳）等职业资格的基本要求，具备一定的基础知识和较为积极的学习态度，有较强的提升与报考意愿。</p>	<p>具备基本的水上安全意识和一定的职业责任感，能在教师或管理人员提醒下遵守主要安全规定，但主动防范意识和细节把控一般；对相关法律法规和行业规范有大致了解，但掌握不够系统，执行时偶有疏漏；在教学与指导中能基本做到不冒险、不违规，对学员有一定的关心，但对潜在高危因素的敏感度不足；对游泳救生员、社会体育指导员（游泳）等职业资格有初步认识，掌握的基础知识较为有限，学习和报考态度尚可，但主动性不足。</p>	<p>缺乏基本的水上安全意识和职业责任感，对安全教育与规范要求重视不够，存在侥幸心理或冒险行为；不了解或基本不遵守相关法律法规和行业规范，在教学与活动中可能出现明显违规或高风险做法；对学员的生命安全和身心健康关注不足，缺乏必要的同理心和关爱，存在潜在安全隐患；对游泳救生员、社会体育指导员（游泳）等职业资格缺乏认识或态度消极，不具备应有的基础知识与职业价值观，难以胜任今后相关岗位的安全与责任要求。</p>
--	--	--	---	---

