



三明学院
SANMING UNIVERSITY

体育教育专业 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. 体育教育专业《运动生理学》课程教学大纲 1
2. 体育教育专业《健康教育学》课程教学大纲 11
3. 体育教育专业《体育社会学》课程教学大纲 20

二、专业核心课程

1. 体育教育专业《田径》课程教学大纲 27
2. 体育教育专业《体操》课程教学大纲 40
3. 体育教育专业《游泳》课程教学大纲 55

三、专业选修课程

1. 体育教育专业《武术（二）》课程教学大纲 64
2. 体育教育专业《篮球（二）》课程教学大纲 73
3. 体育教育专业《排球（二）》课程教学大纲 82
4. 体育教育专业《羽毛球》课程教学大纲 91
5. 体育教育专业《武术器械》课程教学大纲 99
6. 体育教育专业《体育保健学》课程教学大纲 108
7. 体育教育专业《田径主项》课程教学大纲 117
8. 体育教育专业《足球主项》课程教学大纲 128
9. 体育教育专业《武术主项》课程教学大纲 147
10. 体育教育专业《篮球主项》课程教学大纲 156
11. 体育教育专业《排球主项》课程教学大纲 172
12. 体育教育专业《羽毛球主项》课程教学大纲 193
13. 体育教育专业《网球主项》课程教学大纲 201
14. 体育教育专业《游泳主项》课程教学大纲 209

四、教师教育课程

1. 体育教育专业《学校体育教材教法》课程教学大纲 229

体育教育专业《运动生理学》课程教学大纲

课程名称	《运动生理学》			课程代码	2712340003
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业必修 <input 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 2 学期	学分	4	课程负责人	王勇
总学时	64	理论学时	52	实践学时	12
先修课程与后续课程	先修课程：运动解剖学 后续课程：体育保健学、体育心理学、学校体育学、运动训练学、运动处方				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	段锐等主编，运动生理学（第四版），高等教育出版社，2024				
B 主要参考书籍	[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》（第三版）邓树勋主编，高等教育出版社，2015 [4] 《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				
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核心课程之一。《运动生理学》是本科体育教育专业的一门重要基础课程，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。同时在教学过程中融入社会主义核心价值观等德育元素，使学生在获取运动生理学专业知识和技能的同时，培养科学严谨的从业精神、爱岗敬业的职业精神、树立健康第一理念，真正实现教书与育人相统一。</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：掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法，充分应用 本课程所体现的体育知识和生命科学知识及医学理论融会贯通的专业特色，不断提高学生的专业素养和创新能力。（支撑毕业要求 3.1）</p> <p>课程目标 2：使学生能够依据运动生理学的基本规律、方法与要求，探讨人体在体育 运动的影响下机能活动变化的规律，利用体育教学及课余运动训练的生理学原 则及常用人体生理指标测试的方法，并充分结合专业知识以便指导体育教学和 运动训练，初步运用于体育实践，培养学生具备体育教师的专业知识和教学能力。（支撑毕业要求 4.1）</p> <p>课程目标 3：让学生重点探究体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。（支撑毕业要求 6.1）</p> <p>课程目标 4：明确运动生理学在学校体育中的作用和意义，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，注重培养学生的思想品德、学习态度、专业能力和严谨的学风，能够利用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决体育教学中的运动生理学问题。（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	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） H	
	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） M	
	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） 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地进行反思，学会分析和解决体育教育教学中的问题。	学会反思（7） M		
F 理论学习内容	章节学习与学习要求		支撑课程目标	学时分配
	<p>第一章 运动生理学导论</p> <p>知道：描述运动生理学的研究内容、目的及运动生理学的研究方法；</p> <p>领会：归纳运动生理学发展简史；</p> <p>应用：运用运动生理学的学习方法和研究方法；</p>		支撑课程目标 1、3、4	2

	<p>课程思政点：介绍健康中国战略，培养学生健康意识和科学精神。</p>		
	<p>第二章 细胞的基本功能 知道：描述细胞的基本组成、核心地位、功能的差异与协同； 领会：肌肉收缩、神经调节中的生物电现象原理； 应用：运用生物电解原理释肌肉抽搐现象； 课程思政点：介绍我国干细胞最新研究成果，培养学生科研成果转化的健康意识和科学精神。</p>	<p>支撑课程 目标 1、3、4</p>	<p>2</p>
	<p>第三章 骨骼肌收缩 知道：掌握兴奋性和兴奋的概念；细胞的跨膜静息电位和动作电位； 领会：归纳它们的产生机制；了解局部兴奋及其特性； 应用：掌握神经—骨骼肌接头处的兴奋传递；肌细胞的微细结构； 评价：弹性成分的作用；张力-速度关系、长度张力关系； 课程思政点：以发现肌肉收缩原理的过程，讲述科学精神</p>	<p>支撑课程 目标 1、2、4</p>	<p>6</p>
	<p>第四章 骨骼肌收缩的能量供应 知道：掌握物质代谢和能量代谢的基本理论；运动的直接与间接能量来源； 领会：归纳人体运动时的能量来源和供应，以及供能系统在体育教学训练实践中的应用； 应用：掌握三个供能系统的特点； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 课程思政点：通过供能系统的深入学习，了解整体与局部的辩证思想。</p>	<p>支撑课程 目标 1、2、4</p>	<p>4</p>
	<p>第五章 血液与运动 知道：了解血液的组成、一般功能及红细胞生成调节； 领会：氧和二氧化碳的运输； 应用：掌握血液的运输措施； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 课程思政点：通过血液知识介绍，探讨主要血液指标，评价运动健康。</p>	<p>支撑课程 目标 1、2、4</p>	<p>2</p>
	<p>第六章 呼吸与运动 知道：了解肺通气原理；掌握肺通气功能及其评定方法； 领会：呼吸及其气体交换的过程；气体在血液中的运输；呼吸运动的调节 应用：肺通气的动力运动时合理的呼吸呼吸的调节机制；</p>	<p>支撑课程 目标 1、2、4</p>	<p>4</p>

	评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；		
	第七章 血液循环与运动 知道：掌握心动周期的变化、心输出量及影响因素，心泵功能的评定； 领会：理解心房、心室舒缩和瓣膜在心脏泵血活动中的作用及心肌的生理特性；心血管活动的调节 应用：掌握心血管活动的神经与体液调节；理解肌肉运动时血液循环功能的变化及各类血管的功能； 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	4
	第八章 消化、吸收、排泄与运动 知道：掌握消化和吸收的概念； 领会：理解营养物质的消化与吸收的基本规律； 应用：掌握消化、吸收与排泄活动的神经与体液调节； 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
	第九章 神经系统的调节功能 知道：了解神经元、突触、神经递质、受体和神经营养因子的功能； 应用：理解视觉、听觉、位觉和本体感觉的基本结构和功能掌握脊髓、脑干和高位中枢对躯体运动的调控机制以及它们的协调配合； 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	4
	第十章 内分泌系统的调节功能 知道：掌握主要激素的生物学作用以及身体活动对分泌活动的影响； 应用：理解激素的作用机制，兴奋剂对运动的作用及危害； 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
	第十一章 免疫系统的调节功能 知道：掌握免疫学的基本知识和理论及运动对免疫机能的影响； 领会：理解运动性免疫抑制机制； 应用：掌握运动性免疫抑制的调理措施； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 课程思政点：介绍运动对免疫功能的影响探讨运动健康价值与应用。	支撑课程目标 1、2、3、4	2
	第十二章 身体素质 知道：掌握肌肉力量概念、各种影响机制；熟悉和掌握其、肌肉力量的检测及肌肉力量的训练； 领会：速度素质、耐力、柔韧、平衡、协调和灵敏	支撑课程目标 1、2、3、4	6

	<p>素质；了解速度素质的生理基础；掌握发展速度素质的训练方法；</p> <p>应用：了解有氧工作能力的生理学意义；影响有氧工作能力的生理学基础知识；</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p> <p>课程思政点：通过身体素质介绍，探讨青少年儿童素质发展，综合评价运动健康。</p>		
	<p>第十三章 运动技能的形成</p> <p>知道：掌握运动技能的生理学基础；</p> <p>领会：理解运动技能形成的过程以及运动技能影响因素；</p> <p>应用：利用运动技能，强化运动的表现；</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p>	支撑课程目标 1、2、3、4	2
	<p>第十四章 运动过程中的身体机能变化</p> <p>知道：理解机体对运动负荷刺激反应与适应特征和运动训练的生理本质；</p> <p>领会：掌握运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及其生理机制；</p> <p>应用：掌握运动性疲劳的概念、发生部位、可能机制与判断方法掌握恢复过程的概念、阶段性特点与促进机体恢复放入方法；</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p>	支撑课程目标 1、2、4	4
	<p>第十五章 年龄、性别与运动</p> <p>知道：了解各系统的年龄特征及在体育教学与运动训练过程中应注意的问题；</p> <p>领会：采用心血管和呼吸系统的特点，掌握运动对生理周期的影响；</p> <p>应用：以体育锻炼对延缓衰老的作用，发展适合各年龄锻炼的体育项目；</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p>		
	<p>第十六章 运动训练的生理学基础</p> <p>知道：运动训练的生理学本质和基本原理；</p> <p>领会：训练中身体机能的基本变化特征及影响因素；</p> <p>应用：监测运动训练中常用的监控指标；</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p>		
	<p>第十七章 健身锻炼的生理学基础</p> <p>知道：健身锻炼的基本范畴及意义，健身锻炼的策略；</p> <p>领会：健身锻炼的剂量效应，在掌握肥胖主要发病机制的基础上，掌握肥胖的防治理论，特别是运动减肥</p>	支撑课程目标 1、2、3、4	2

	<p>机制；</p> <p>应用：在运动处方的概念和四要素，熟悉运动处方的内容、制定与实施,发展运动减肥的有效方法；</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p> <p>课程思政点：通过世界肥胖流行病学调查的介绍，探讨肥胖对健康影响，正确认识肥胖的形成。</p>		
	<p>第十六章 运动与环境</p> <p>知道：了解人体保持体温恒定的原理，掌握热环境运动对人体的影响及其热习服的产生；</p> <p>领会：掌握冷环境对人体运动的影响和人在水环境中的急性适应过程；</p> <p>应用：依高原环境对生理功能和运动能力的影响，制定有效的运动课程；</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p>	支撑课程目标 1、2、3、4	4
	合计	支撑课程目标 1、2、4	2
	项目名称、主要内容及开设要求		52
G 实验（实训） 内容	<p>实验 1：前庭功能稳定性的测定。</p> <p>目的：掌握前庭功能稳定性的评价方法。</p> <p>任务：观察运动性反应及眼震颤现象,示范练习及实践。</p>	支撑课程目标	学时分配
	<p>实验 2：肺通气功能的测定。</p> <p>目的：理解肺通气功能的测定原理。</p> <p>任务：掌握肺活量、潮气量及最大通气量的测定方法,示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2、4	2
	<p>实验 3：人体在运动过程中心率的测定。</p> <p>目的：掌握心率加快及恢复的规律运动对心脏功能的影响。</p> <p>任务：以测试仪器测量运动时心率变化并计录,示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2、4	2
	<p>实验 4：人体在安静时和运动后动脉血压的测量。</p> <p>目的：掌握人体动脉血压间接测量的原理和方法。</p> <p>任务：观察运动对人体血压的影响并计录、示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2、3、4	2
	<p>实验 5：最大摄氧量的测定。</p> <p>目的：理解最大摄氧量的测定方法。</p> <p>任务：最大摄氧量的直接测定法与间接测定法,示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2、4	2
	<p>实验 6：身体成分的测定。</p> <p>目的：理解体成分的测试原理。</p> <p>任务：探测试仪测试方法及体成分的构成,示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2、4	2
	合计	支撑课程	2

		目标 1、2、4						
	实践主要内容和要求		12					
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)	无		支撑课程目标 无 无					
	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. 实践课在实验教室进行,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 checked="" type="checkbox"/> 网络学习 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 实作学习 <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)							
I 教学方法与教学方式	(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备需求等) 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。							
J 教学条件需求	课程目标及评分占比							
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 课程目标1(40%)	考核内容	考核方式	课程分目标的达成度				
			作业评分占比(20%)		实验评分占比(20%)	期中考试评分占比(%)	小组活动评分占比(%)	期末考试评分占比(60%)
	课程目标2(25%)		1. 对掌握运动生理学的基本理论的掌握。 2. 对运动生理学基本技术的掌握和综合运用。		30	30		
课程目标3(10%)	1. 对机体各器官系统的影响及其机理的掌握 2. 运动生理学的基本理论、知识、方法及其在体育教学、运动锻炼、运动训练和课外体育	30	20			29	0.7	

		活动中的运用。						
	课程目标4 (25%)	1. 对体育锻炼及运动训练的生理学原理的掌握 2. 让学生重点探究体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。	10	10			11	0.7
	总分	1. 对常用人体生理指标测试的方法，并初步运用于体育实践的掌握 2. 不缺课，不旷课，考勤合格，学习主动性高	30	40			23	0.7
		1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过网络视频资源，图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，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，尝试理论课结合专题报告的教学方式，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。	100	100			100	-
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过网络视频资源，图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，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，尝试理论课结合专题报告的教学方式，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	《运动生理学》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： 王勇 廖俊峰 王峰 李海鹏 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：徐新建 2026年3月5日					

附表

《运动生理学》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)
<p>课程目标 1: 掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法, 充分应用本课程所体现的体育知识和生命科学知识及医学理论融会贯通的专业特色, 不断提高学生的专业素养和创新能力。</p>	<p>能全面掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法; 应用本课程所体现的体育知识和生命科学知识及医学理论融会贯通的专业特色, 具有一定的专业素养和创新能力。</p>	<p>能熟练掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法; 应用本课程所体现的体育知识和生命科学知识及医学理论融会贯通的专业特色, 具有一定的专业素养和创新能力。</p>	<p>能较熟练掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法; 应用本课程所体现的体育知识和生命科学知识及医学理论融会贯通的专业特色, 具有基本的专业素养和学习能力。</p>	<p>能基本掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法; 应用本课程所体现的体育知识和生命科学知识及医学理论融会贯通的专业特色, 具有基本的学习能力。</p>	<p>未能掌握运动生理学的基本理论、基本知识和基本实验操作方法; 不能应用本课程所体现的体育知识和生命科学知识及医学理论融会贯通的专业特色, 缺乏学习、思考和分析问题的能力。</p>
<p>课程目标 2: 使学生能够依据运动生理学的基本规律、方法与要求, 探讨人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律, 利用体育教学及课余运动训练的生理学原则及常用人体生理指标测试方法, 并充分结合专业知识以便指导体育教学和运动训练, 初步</p>	<p>能全面掌握运动生理学的基本规律、方法与要求, 掌握人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律, 能利用体育教学及课余运动训练的生理学原则及常用人体生理指标测试方法, 能充分结合专业知识指导体育教学和运动训练, 初步运用于体育</p>	<p>能熟练掌握运动生理学的基本规律、方法与要求, 掌握人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律, 能利用体育教学及课余运动训练的生理学原则及常用人体生理指标测试方法, 能充分结合专业知识指导体育教学和运动训练, 初步运用于体育</p>	<p>能较熟练掌握运动生理学的基本规律、方法与要求, 了解人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律, 能利用体育教学及课余运动训练的生理学原则及常用人体生理指标测试方法, 能结合专业知识指导体育教学和运动训练, 初步</p>	<p>能基本掌握运动生理学的基本规律、方法与要求, 了解人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律, 能利用体育教学及课余运动训练的生理学原则及常用人体生理指标测试方法, 能结合专业知识指导体育教学和运动训练, 初步运</p>	<p>未能掌握运动生理学的基本规律、方法与要求, 不了解人体在体育运动的影响下机能活动变化的规律, 不能利用体育教学及课余运动训练的生理学原则及常用人体生理指标测试方法, 不能结合专业知识指导体育教学和运动训练, 不</p>

M 评分量表

运用于体育实践，培养学生具备体育教师的专业知识和教学能力。	实践，具备体育教师的专业知识和教学能力。	实践，具备体育教师的专业知识和教学能力。	运用于体育实践，具备体育教师的专业知识和教学能力。	用于体育实践，基本具备体育教师的专业知识和教学能力。	具备体育教师的专业知识和教学能力。
课程目标3：让学生重点探究体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。	能全面掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。	能熟练掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。	能较熟练掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。	能基本掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。	未能掌握体育锻炼对机体各器官系统功能的影响及其机理，特别是青少年生理特点及体育锻炼对其功能的影响。
课程目标4：明确运动生理学在学校体育中的作用和意义，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，注重培养学生的思想品德、学习态度、专业能力和严谨的学风，能够利用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决体育教学中的运动生理学问题。	能全面理解运动生理学在学校体育中的作用和意义，理论联系实际，学习积极主动，具有优良的思想品德、专业能力和严谨的学风，能习惯运用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决体育教学中的运动生理学问题。	明确运动生理学在学校体育中的作用和意义，能理论联系实际，学习主动，具有优良的思想品德、专业能力和严谨的学风，能熟练运用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决体育教学中的运动生理学问题。	明确运动生理学在学校体育中的作用和意义，较能理论联系实际，学习较主动，具有良好的思想品德、专业能力和严谨的学风，能较熟练运用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决体育教学中的运动生理学问题。	明确运动生理学在学校体育中的作用和意义，基本能理论联系实际，学习较主动，具有合格的思想品德、专业能力和严谨的学风，能运用课程所学知识分析和解决基础科学研究，解决体育教学中的运动生理学问题。	明确运动生理学在学校体育中的作用和意义，不能理论联系实际，缺乏学习的兴趣，不具备专业能力和严谨的学风，不能运用课程所学知识分析和解决基础科学研究，不能解决体育教学中的运动生理学问题。

体育教育专业《健康教育学》课程教学大纲

课程名称	健康教育学			课程代码	2712320008
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修课 <input type="checkbox"/> 通识选修课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科专业基础课 <input type="checkbox"/> 专业方向课 <input type="checkbox"/> 专业任选课 <input type="checkbox"/> 集中实践环节				
开课学期	第 4 学期	学分	2	课程负责人	谢宜璋
总学时	32	理论学时	32	实践学时	
先修课程与后续课程	先修：运动解剖学、运动生理学；				
适用专业	体育				
A 参考教材	《健康教育学》高等教育出版社，王健主编				
B 主要参考书籍	中共中央、国务院.《“健康中国 2030”规划纲要》.2015 教育部.《普通高等学校健康教育指导纲要》.2017 王建 等主编.《健康教育学》.北京：高等教育出版社，2012 寇建民主编.《健康教育学》.杭州：浙江大学出版社，2014 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 姚鑫等主编.《大学生健康教育》.北京：北京师范大学出版社，2008 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 马烈光，蒋立生主编.《中医养生学》.北京：中国中医药出版社，2016 郑洪新主编.《中医基础理论》.北京：中国中医药出版社，2016				
C 线上学习资源	本课程建立超星网络平台，同学们利用学校提供的账号密码登录课程网站，可查看教学大纲、日历、考核方法、课程 ppt 等教学资源				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	<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</p>				

	<p>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。</p>		
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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,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。 2. 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; 3. 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。 4. 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 		
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求
	1	2.2 正确的教育观:具有人文底蕴和科学精神,了解中学生身心发展规律,尊重学生人格,对学生富有爱心和责任心,对工作耐心和细心,做学生健康成长的引路人。	教育情怀 2 M (支持毕业要求 2.2)
	2	3.2 初具跨学科学习能力:具有跨学科学习意识,理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,形成初步的研究能力。具有适应社会、获取知识、掌握技能、分析问题和解决问题的能力	学科素养 3 H (支持毕业要求 3.2)

	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 M (支持毕业要求 6.2)	
	4	7.2 具有专业发展的意识：了解国内外基础教育改革发展动态，能够适应时代和教育发展需求，进行学习和职业生涯规划。具有创新精神和实事求是的科学态度，具有开展创新教育的潜能，能积极从事体育教育教学的理论。	7. 学会反思 L (支持毕业要求 7.2)	
F 理论学习内容	章节学习与学习要求		支撑课程 目标	学时 分配
	第一章健康教育 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 课程思政点：介绍健康中国战略，培养学生健康意识和科学精神。		支撑课程目 标 1、2、3	4
	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。 课程思政点：通过供能系统的深入学习，了解整体与局部的辩证思想。		支撑课程目 标 1、2、4	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、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。 运用层次：制定防范策略，远离烟草、毒品，酗酒		支撑课程目 标 1、3、4	2
	第四章健康体能 学习目标：健康体能、运动体能的观念和基本构成要素 知道层次：运动、体能和健康的关系 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 课程思政点：介绍运动对免疫功能的影响探讨运动健康价值与应用。		支撑课程目 标 1、2、3	2
	第五章 心理健康 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； 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		支撑课程目 标 2、3、4	2

技能，促进积极情绪与缓解不良情绪的基本方法； 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>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， 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， 运用层次：掌握日常生活常见的食品安全隐患与防范。</p>	支撑课程目标 1、2、4	2
<p>第七章健康睡眠</p> <p>学习目标：掌握健康睡眠的概念 知道层次：熟悉保证健康睡眠的方法 运用层次：掌握睡眠不足的危害，掌握网络成瘾的预防。</p>	支撑课程目标 1、2、3、4	2
<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； 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。</p>	支撑课程目标 2、3、4	2
<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； 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 课程思政点：通过身体素质介绍，探讨青少年儿童素质发展，综合评价运动健康。</p>	支撑课程目标 1、2、3	2
<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； 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。</p>	支撑课程目标 1、2、4	2
<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； 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。</p>	支撑课程目标 1、3、4	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。 课程思政点：通过世界肥胖流行病学调查的介绍，探讨肥胖对健康影响，正确认识肥胖的形成。		支撑课程目标 1、2、3	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		支撑课程目标 1、2、4	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		支撑课程目标 1、2、3	2			
H 实验内容							
I 教学方法与教学方式	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，讲练结合，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。						
J 教学条件需求	多媒体，体能训练设施、设备、常见药物表						
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
	课程目标 1 (40%)	1.1 新时代中国特色社会主义思想与体育文化相结合：理解并认同社会主义核心价值观，善于在体育教学融入中华优秀传统文化和体育文化，渗透智育与美育，进行社会主义核心价值观。	作业占比 (10%)	考勤占比 (10%)	课堂表现占比 (10%)	期末考试 (70%)	
			4	4	4	28	0.82

	课程目标 2 (25%)	3.3 学科、跨学科分析和解决问题的能力:基本实现以体育学科为中心,实现相关交叉学科知识的综合,并能解决现实的体育教学问题,同时,形成初步的反思意识和研究能力;整合教育学、心理学、体育课程与教学论知识,形成较完善的教育教学知识体系;能够跨学科地综合分析问题,形成初步的学科交叉观念和辩证思维,并能解决学生体育学习过程中的综合性和复杂性问题。	2.5	2.5	2.5	17.5	0.7 4
	课程目标 3 (10%)	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。	1	1	1	7	0.7 3
	课程目标 4 (25%)	8.1 沟通与表达能力:具有较好的语言与文字表达能力。积极主动地把自己学习体育技能、理论知识分享给他人。能虚心接受他人的意见。 8.2 合作学习能力:在工作中,善于运用各种组织形式,协调各影响因素之间的关系,使之各因素之间关系和谐,以促进工作开展。 8.3 团队协作能力:具有团队精神,互补互助以达到团队最大工作效率的能力。 8.4 服务社会能力:能够参与校内外社会实践活动,各种帮扶支教活动。	2.5	2.5	2.5	17.5	0.7 1
	总分		10	10	10	70	0.7 5
L 考核与成绩 评定方法	考核项目	评价依据与方法					
	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(10%)					
	考勤	出勤考核(10%)					
	课堂表现	课题回答问题情况(10%)					
	期末考试	基本概念、健康教育理论和方法的运用能力(70%)					

M 学习建议	1. 自主学习：通过超星平台自主阅读；2. 研究性学习：小组研讨	
N 评分量表	《健康教育学》课程目标评分量表	
备注	课程大纲 A—N 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 5 日</p>

附表

《健康教育学》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)
M 评分量表	目标 1: 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, 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。	能够扎实掌握知晓正确的健康、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。	能够熟练的掌握正确的健康、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。	能够基本掌握正确的健康、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。	知晓正确的健康、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。	未能掌握正确的健康、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。
	目标 2: 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, 掌握烟草、毒品危害, 掌握酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。	扎实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, 掌握烟草、毒品危害, 掌握酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。	熟练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, 掌握烟草、毒品危害, 掌握酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。	基本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, 掌握烟草、毒品危害, 掌握酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。	知晓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, 掌握烟草、毒品危害, 掌握酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。	未能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, 掌握烟草、毒品危害, 掌握酗酒、滥用镇静催眠要等成瘾性药物的危害及防范。
	目标 3: 掌握常见传染病(如流感、结核病、病毒性肝炎等)	扎实掌握常见传染病(如流感、结核病、病毒性肝炎等)的预防方	熟练常见传染病(如流感、结核病、病毒性肝炎等)的预防方	基本掌握常见传染病(如流感、结核病、病毒性肝炎等)的预	知晓常见传染病(如流感、结核病、病毒性肝炎等)的预防方	未能掌握常见传染病(如流感、结核病、病毒性肝炎等)的预

的预防方法；掌握慢性非传染性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施；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；掌握上医治未病的理念和中医养生方法。	法；掌握慢性非传染性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施；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；掌握上医治未病的理念和中医养生方法。	法；掌握慢性非传染性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施；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；掌握上医治未病的理念和中医养生方法。	防方法；掌握慢性非传染性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施；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；掌握上医治未病的理念和中医养生方法。	法；掌握慢性非传染性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施；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；掌握上医治未病的理念和中医养生方法。	防方法；掌握慢性非传染性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施；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；掌握上医治未病的理念和中医养生方法。
目标 4：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	扎实的掌握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	能够熟练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	基本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	知晓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	不能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
目标 5：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	具备较强的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	具备了解和紧跟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	基本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	知晓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	不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

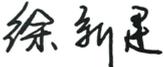
体育教育专业《体育社会学》课程教学大纲

课程名称	体育社会学			课程代码	2711320007
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修课 <input type="checkbox"/> 通识选修课 <input checked="" type="checkbox"/> 学科专业基础课 <input type="checkbox"/> 专业方向课 <input type="checkbox"/> 专业任选课 <input type="checkbox"/> 集中实践环节				
开课学期	第4学期	学分	2	课程负责人	郑宗兴
总学时	32	理论学时	32	实践学时	0
先修课程与后续课程	先修：无				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	体育社会学(第四版), 卢元镇 著, 高等教育出版社 ISBN: 978-7-04-049386-4				
B 主要参考书籍	[1]《体育社会学》吕树庭 编,刘德佩 编,1版,人民体育出版社,2007-09 [2]《体育社会学 群众体育学》 [3]《体育社会学: 议题与争议: 第6版》				
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学科专业核心和基础课程之一。在学习过程, 使学生了解体育社会学的基本观念以及弄清几个概念, 明确体育社会学的学科地位的一般理论及其意义, 并且掌握并能分辨各个不同概念, 掌握科学、学科、社会科学、社会学、体育社会学、社会体育学, 体育社会学的学科地位。</p> <p>课的具体任务</p> <p>(一)、开设体育社会学课程的意义</p> <p>(二)、弄清几个概念, 明确体育社会学的学科地位; ——科学、学科、社会科学、社会学、体育社会学、社会体育学, 体育社会学的学科地位。</p> <p>(三)、介绍社会学的基本知识:</p> <p>什么是社会</p> <p>什么是社会学</p> <p>社会学的产生与发展</p> <p>我国社会学的引进与发展</p> <p>通过本课程之学习, 学生具备体育专业赞社会中各领域所扮演的重要地位与体育在社会科学的应用</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>5. 课程目标 1: 重视体育的健康功能, 在身、心两方面实施健康教育, 理解体育的社会价值, 塑造向往美好生活的理念。(支撑毕业要求 2.2)</p> <p>6. 课程目标 2: 掌握体育理论知识、形成完整的理论知识体系和理论素养, 且能灵活、综合运用, 解决问题: 掌握体育基础知识, 懂得体育教学、体育训练、体育竞赛等知识的内在联系并能运用这些知识解决体育实践</p>				

	<p>中的问题；了解中外体育的基本脉络，具备初步的体育学史观，能够建立不同课程之间的正确联系，形成基本的体育理论系统，具备解决学生体育文化知识积累等问题。（支撑毕业要求 3.2）</p> <p>7. 课程目标 3: 在教育实践过程中及时反思，对整个过程中进行回顾、分析、审视，并作出正确的判断，总结成功与不足之处。（支撑毕业要求 7.1）</p> <p>8. 课程目标 4: 具有团队精神，互补互助以达到团队最大工作效率的能力。（支撑毕业要求 8.3）</p>			
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求	
	1	2.2 正确的教育观: 具有人文底蕴和科学精神, 了解中学生身心发展规律, 尊重学生人格, 对学生富有爱心和责任心, 对工作耐心和细心, 做学生健康成长的引路人。	教育情怀 2 M (支持毕业要求 2.2)	
	2	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。	学科素养 3 H (支持毕业要求 3.2)	
	3	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 M (支持毕业要求 7.1)	
	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。	沟通合作 8 L (支持毕业要求 8.1)	
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
	第一章 体育社会现象的社会学分析、第二章 体育运动的社会分层, 流动与控制: 知道层次: 描述体育社会学的研究内容; 领会层次: 归纳体育社会学发展过程知识。(我国特色社会主义思维)		支撑课程目标 1	10
	第三章 社会结构中的体育运动、第四章 社会文化中的体育运动、第五章 社会进步中的体育运动、第六章 社会制度的体育运动、第七章 社会关系与互动: 知道: 描绘体育在社会中所产生的现象与理解。 领会: 归纳体育在社会中所产生的现象与过程。(我国特有的优秀社会礼仪与文化)		支撑课程目标 2	13
	第八章 社会生活、第十一章 体育群体、第十二章 体育运动之民族 知道: 描绘体育如何在群体中所产生的过程与文化变迁。		支撑课程目标 4	3

	领会：归纳体育在群体中所产生的过程与文化变迁路径。								
	第九章 竞技体育的社会分析、第十章 社会体育之分析、第十三章 体育社会问题、第十四章 体育社会学研究方法： 知道：了解当今体育在中国社会中未来所面对的机会与挑战以及社会研究方式与内容。 应用：能够应用体育专业在我国社会中体现与落实。（我国体育在国际上的成就与地位）		支撑课程目标 3	6					
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					
	无		无	无					
H 实验内容	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	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，加上个案说明，以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. 主要方式： <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 网络学习 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论或座谈 <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"/> 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(观摩视频)								
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：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（20%）	考勤评分占比（20%）	技能评分占比（0%）	期中考试评分占比（0%）	小组活动评分占比（0%）	期末考试评分占比（60%）	
	课程目标 1（30%）	重视体育的健康功能，在身、心两方面实施健康教育，理解体育的社会价值，塑造向往美好生活的理念。	6	6	-	-	-	18	0.80
课程目标 2（40%）	掌握体育理论知识、形成完整的理论知识体系和理论素养，且能灵活、综合运用，解决问题：掌握体育基础知识，懂得体育教学、体育训练、体育竞赛	8	8	-	-	-	24		

		等知识的内在联系并能运用这些知识解决体育实践中的问题；了解中外体育的基本脉络，具备初步的体育学史观，能够建立不同课程之间的正确联系，形成基本的体育理论系统，具备解决学生体育文化知识积累等问题。							
	课程目标3 (20%)	在教育实践过程中及时反思，对整个过程进行回顾、分析、审视，并作出正确的判断，总结成功与不足之处。	4	4	-	-	-	12	0.80
	课程目标4 (10%)	具有团队精神，互补互助以达到团队最大工作效率的能力。	2	2	-	-	-	6	0.80
	总分		20	20	-	-	-	60	0.80
L 考核与成绩 评定方法	考核项目	评价依据与方法							
	作业	本学期共3次纸质作业报告，评分标准：每次作业报告最高满分为100，没交得0分，及格为60分。两次平均后为作业之成绩，占总成绩20%							
	考勤	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；							
	课堂表现	课题回答问题情况							
	期末考试	<p>理论试卷，满分100分。占总成绩60%</p> <p>主要考核内容：</p> <p>1、第一章 体育社会现象的社会学分析、第二章 体育运动的社会分层，流动与控制（支撑目标1）</p> <p>知道层次：描述体育社会学的研究内容；</p> <p>领会层次：归纳体育社会学发展过程知识</p> <p>2、第三章 社会结构中的体育运动、第四章 社会文化中的体育运动、第五章 社会进步中的体育运动、第六章 社会制度的体育运动、第七章 社会关系与互动（支撑目标2）</p> <p>知道：描绘体育在社会中所产生的现象与理解。</p> <p>领会：归纳体育在社会中所产生的现象与过程。</p> <p>3、第八章 社会生活、第十一章 体育群体、第十二章 体育运动之民族（支撑目标4）</p> <p>知道：描绘体育如何在群体中所产生的过程与文化变迁。</p> <p>领会：归纳体育在群体中所产生的过程与文化变迁路径。</p> <p>4、第九章 竞技体育的社会分析、第十章 社会体育之分析、第十三章 体育社会问题、第十四章 体育社会学研究方法（支撑目标3）</p>							

	知道：了解当今体育在中国社会中未来所面对的机会与挑战以及社会研究方式与内容。 应用：能够应用体育专业在我国社会中体现与落实。
M 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过体育社会学视频资源，比较学习各项理论与应用，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，多观摩社会现况和视频融合应用，提高对体社会学的知识理解能力，通过学生本位个案教学法，激发学生参与学习意愿，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。
N 评分量表	《体育社会学》课程目标评分量表，见附表。
备注	课程大纲 A—N 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：  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。  系主任签名： 2026 年 3 月 5 日</p>

附表

《体育社会学》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: 重视体育的健康功能, 在 身、心两方面实施健康教育, 理解体育的社会价值, 塑造向往美好生活的理念。	精确扎实地掌握体育社会学的基本理论和社会应用, 并能将其熟练准确地运用于具体问题分析与解决能力。	扎实地掌握体育社会学的基本理论和社会应用, 并能将其熟练准确地运用于具体问题分析与解决能力。	具备掌握体育社会学的基本理论和社会应用, 并能将其熟练准确地运用于具体问题分析与解决能力。	大致掌握体育社会学的基本理论和社会应用, 并能将其熟练准确地运用于具体问题分析与解决能力。	无法掌握体育社会学的基本理论和社会应用, 且不能将其熟练准确地运用于具体问题分析与解决能力。
	课程目标 2: 掌握体育理论知识、形成完整的理论知识体系和理论素养, 且能灵活、综合运用, 解决问题: 掌握体育基础知识, 懂得体育教学、体育训练、体育竞赛等知识的内在联系并能运用这些知识解决体育实践中的问题; 了解中外体育的基本脉络, 具备初步的体育学史	精确扎实掌握体育社会学中各章节中的社会理论要领、明确辨识理论难点与应用要点。社会应用可通达明确应用价值。	扎实掌握体育社会学中各章节中的社会理论要领、明确辨识理论难点与应用要点。具备达到社会应用可通达明确应用价值。	具备掌握体育社会学中各章节中的社会理论要领、明确辨识理论难点与应用要点。具备社会应用可通达明确应用价值。	大致掌握体育社会学中各章节中的社会理论要领、大致明确辨识理论难点与应用要点。大致社会应用可通达明确应用价值。	无法掌握体育社会学中各章节中的社会理论要领、不明确辨识理论难点与应用要点。社会应用无法通达明确应用价值。

<p>观,能够建立不同课程之间的正确联系,形成基本的体育理论系统,具备解决学生体育文化知识积累等问题。</p>					
<p>课程目标 3: 在教育实践过程中及时反思,对整个过程进行回顾、分析、审视,并作出正确的判断,总结成功与不足之处。</p>	<p>精确理解中国体育在社会上的价值与精神,领会体育社会学课程在当今我国社会上的意义所在处,重视体育的社会价值功能,具有向往美好社会的理念,能够应用体育形成终身体育融入社会之意识与职业信念。</p>	<p>充分理解中国体育在社会上的价值与精神,领会体育社会学课程在当今我国社会上的意义所在处,重视体育的社会价值功能,具有向往美好社会的理念,能够应用体育形成终身体育融入社会之意识与职业信念。</p>	<p>理解中国体育在社会上的价值与精神,领会体育社会学课程在当今我国社会上的意义所在处,重视体育的社会价值功能,具有向往美好社会的理念,能够应用体育形成终身体育融入社会之意识与职业信念。</p>	<p>大致理解中国体育在社会上的价值与精神,领会体育社会学课程在当今我国社会上的意义所在处,重视体育的社会价值功能,具有向往美好社会的理念,能够应用体育形成终身体育融入社会之意识与职业信念。</p>	<p>无法理解中国体育在社会上的价值与精神,以及无法领会体育社会学课程在当今我国社会上的意义所在处,不重视体育的社会价值功能及具有向往美好社会的理念,不能够应用体育形成终身体育融入社会之意识与职业信念。</p>
<p>课程目标 4: 具有团队精神,互补互助以达到团队最大工作效率的能力。</p>	<p>能够充份所学应用体育技能在社会中组织与社群规划能力,具有优势之体育专业社会应用之能力,并且应用体育专业所学具备社会领导能力与价值。</p>	<p>扎实所学应用体育技能在社会中组织与社群规划能力,具有优势之体育专业社会应用之能力,并且应用体育专业所学具备社会领导能力与价值。</p>	<p>理解所学应用体育技能在社会中组织与社群规划能力,具有优势之体育专业社会应用之能力,并且应用体育专业所学具备社会领导能力与价值。</p>	<p>大致应用体育技能在社会中组织与社群规划能力,具有优势之体育专业社会应用之能力,并且应用体育专业所学具备社会领导能力与价值。</p>	<p>不具备所学应用体育技能在社会中组织与社群规划能力,不具有优势之体育专业社会应用之能力,并且无法应用体育专业所学具备社会领导能力与价值。</p>

体育教育专业《田径》课程教学大纲

课程名称	《田径》		课程代码	2712310001 2712320013
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业必修 <input 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 1-2 学期	学分	4	课程负责人 崔胜利、徐长安、刘艳秋
总学时	96	理论学时	12	实践学时 84
先修课程与后续课程	先修课程：无 后续课程：定向运动			
适用专业	体育教育专业			
A 参考教材	李鸿江 主编《田径》第三版，高等教育出版社 2014 年。			
B 主要参考书籍	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》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>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 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 3.1） 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 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 2.1,6.1） 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 8.1, 8.2）</p>				
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	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（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 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（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，学会分析和解决体育教育教学中的问题。	学会反思（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	理论学时分配
	第一章田径运动概述 知道层次：描述田径运动的研究内容； 领会层次：归纳田径运动发展简史及相关知识； 应用层次：灵活的运用田径知识形成体育意识； 思政元素：田径比赛不单单是竞争，也是促进人的生理、心理和社会道德的全面发展，沟通各国人民之间的互相了解。		支撑课程目标 1、3	1
	第二章田径运动技术原理 知道：描述田径：跑、跳、投的技术动作原理，并能		支撑课程目标	4

	说出动作要领； 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；	1、2、4	
	第三章田径运动教学 知道：田径的教学、训练方法、手段、步骤。 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；	支撑课程目标 1、2、5	4
	第四章知道：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 3、4、5	2
	第五章 田径竞赛组织与编排及裁判工作 知道：懂得田径竞赛组织编排方法，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； 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：无规矩不成方圆，让学生了解各项目的规则。	支撑课程目标 1、2、5	1
	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：短跑 目的：使学生基本掌握蹲踞式起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑及弯道跑等技术动作要领； 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：跳远 目的：使学生学会挺身式跳远的技术动作。起跳技术教学。助跑与起跳技术的衔接技术； 任务：讲解训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程目标 1、2、3	12
	内容 3：背向滑步推铅球。 目的：使学生学会背向滑步推铅球的技术动作。最后用力技术环节的教学，学会正确的用力顺序和建立稳固的支撑。学会滑步与最后用力的结合技术； 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、3	14

	<p>内容 4: 标枪</p> <p>目的: 使学生学会掷标枪的技术动作。最后用力技术、投掷步与最后用力的衔接以及预助跑与投掷步的衔接。投掷步的节奏、投掷步结束后最后用力的顺序及沿标枪纵轴用力;</p> <p>任务: 标枪教学的技术方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2、5	10
	<p>内容 5: 背越式跳高</p> <p>目的: 使学生学会背越式跳高的技术动作。起跳技术、过杆技术。弧线助跑与起跳的结合、起跳与过杆的衔接;</p> <p>任务: 背越式教学的技术方法、手段、示范练习及实践。思政元素: 挑战自我、追求更高、更强。</p>	支撑课程目标 1、2、5	16
	<p>内容 6: 跨栏跑</p> <p>目的: 使学生基本掌握跨栏步技术、正确过栏技术、全程跑技术。跨栏步技术教学。提高学生跑与跨紧密结合的能力;</p> <p>任务: 跨栏跑训练的技术方法、手段、示范练习及实践。</p> <p>思政元素: 跨栏就像生活一样, 需要勇于面对, 跨过生活中的困难与挫折。</p>	支撑课程目标 1、2、5	16
	<p>内容 7: 中长跑</p> <p>目的: 提高学生跑的能力, 发展耐力和培养学生意志品质。</p> <p>任务: 中长跑训练的技术方法、手段、示范练习及实践。</p> <p>思政元素: 中长跑是最锻炼人意志品质的运动, 在经历一个又一个“极点”后才能体会到成功的收获, 体育不单单是身体的健康, 还有心理上的升华。</p>	支撑课程目标 1、2、3、4、5	6
	合计		76
	实践主要内容和要求	支撑课程目标	实验学时分配
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)	<p>1、短跑技术要达标、达标的基础上技评、动作要领讲解。</p> <p>2、跳远(挺身式)达标、达标的基础上技评、讲解动作要素。</p> <p>3、背向滑步掷铅球达标、达标的基础上技评、讲解动作要领。</p> <p>4、标枪达标、达标的基础上技评、讲解动作要领。</p> <p>5、跨栏(短跨)达标、达标的基础上技评、讲解动作要领。</p> <p>6、背越式跳高达标、达标的基础上技评、讲解动作要领。</p> <p>7、中长跑达标</p>	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(10%)	考勤评分占比(10%)	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%)	
	课程目标1(60%)	1. 对田径技能原理知识点的掌握 2. 对田径技术的掌握和综合运用		-	70	-	-	50	0.70
	课程目标2(20%)	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		50	30	-	-	25	0.70
	课程目标3(10%)	1. 对田径发展简史的掌握 2. 对田径育人价值的理解	50			-	-	25	0.70
	课程目标4(10%)	1. 在田径技能和理论学习中的反思能力。	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：共计3次，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	20	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		<p>技术：第一学期占70%；第二学期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>技术考核方法及要求</p> <p>技术考核方法：（支撑课程目标1、2）</p> <p>(1)、技术考试安排在学期末，由本系教学小组负责组织，教研室相关教师参加技评，达标临考。所有考试成绩当场公布，原始成绩留教研室备案。</p> <p>(2)、技评必须在达标基础上方能予以评定技评，达标与技评任一不合格者即为该门成绩不及格，每学期任何一项成绩不及格即不予评定该学期田径考试成绩。</p> <p>(3)、理论考试不及格者，不予评定该学期田径考试成绩。</p> <p>(4)、一般技术项目的教学考查由任课教师在课堂根据实际情况执行，并作为学生掌握技能情况能力结合该学期总成绩评定。</p> <p>(5)、凡技评、达标不合格者，允许一周后给予第二次考试机会，但对不能参加第二次考核者，不保留第二次考核机会。</p> <p>(6)、凡无故缺考者均按不及格论，缓考和不及格的处理，按院教学管理的有关规定执行。</p>
期末考试	30	理论试卷，满分100分，折合为20%。主要考核内容：田径运动概述、田径运动技术原理、田径运动教学理论与方法、田径健身运动理论与方法、田径运动竞赛组织工作、田径运动竞赛裁判法、田径运动场地器材。第一学期平时占比30%，期末技能占比70%。第二学期平时占比30%，试卷占比20%，技能占比50%。
L 学习建议		<p>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。</p> <p>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。</p>
M 评分量表		《田径》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>崔胜利 刘艳秋</p> <p>徐长安 张凌宇</p> <p>赵 凡</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：徐新建</p> <p>2026年3月5日</p>
------------------	--	---

附表

《田径普修》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。

		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。	

《田径普修》课程目标评分量表

表一：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"	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。

表二： 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
69		19" 1		1.24			7.40		
68		19" 2	3' 02"	1.23	4.25	9.40	7.30	23	
67	14" 7	19" 3		1.22	4.20		7.20		20
66		19" 4	3' 04"	1.21		9.30	7.10	22.5	
65		19" 5		1.20	4.15		7.00		
64	14" 8	18" 6	3' 06"	1.19	4.10	9.20	6.90	22	19
63		19" 7		1.18			6.80	21.5	
62	14" 9	19" 8	3' 08"	1.17	4.05	9.10	6.70	21.	18.50
61		19" 9		1.16			6.60	20.5	
60	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。

体育教育专业《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"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业必修 <input 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1~2学期	学分	4	课程负责人	高保华、罗剑
总学时	96	理论学时	12	实践学时	84
先修课程与后续课程	先修课程：无 后续课程： 体操主项提高课				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	张涵劲，体操(第三版)，高等教育出版社，2015年。				
B 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》黄燊主编，高等教育出版社，2000年4月第三版 [3] 《体操》体操教材编写组，高等教育出版社，1995年6月第一版				
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核心课程之一。在学习过程中，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；初步具备从事中学体操课程教学能力，做到会讲、会做、会教和运用体操手段指导大众健身活动；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，培养学生的师德规范、协作能力和审美能力。</p> <p>课的具体任务</p> <p>(一) 使学生基本了解体操运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用。</p> <p>(二) 通过教学，使学生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。</p> <p>(三) 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；通过对动作技术规范的学习，树立规则意识；通过体操技术保护帮助的学练环节，提高学生的责任心和协作能力，通过中国竞技体操发展史的学习，提升学生不怕困难、顽强拼搏的意志品质。</p> <p>(四) 使学生初步具有合格中等学校体育教师所必备的体操教学能力和组织能力。</p> <p>(五) 掌握运用体操手段科学的锻炼身体，引导学生不断发现身体锻炼的形式与方法，并具有运用体操手段在全民健身中指导进行终身体育锻炼的能力。</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：了解体操运动的一般规律、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 3.1） 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 4.1） 课程目标 3：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 1.1） 课程目标 4：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 8.1） 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；（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	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） (H)	
	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） (M)	
	课程目标 3	1.1 坚定的理想信念：热爱祖国，有理想信念，积极践行社会主义核心价值观；增进对习近平新时代中国特色社会主义思想的思想认同、政治认同、理论认同和情感认同。		师德规范（1） (L)	
	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。		沟通合作（8） (L)	
	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） (L)	
F 理论学习内容	章节学习内容 with 学习要求			支撑课程目标	理论学时分配
	第四章体操概述 知道层次：描述体操发展概况； 领会层次：归纳体操的概念、内涵、分类、特点和体操课程教材内容类别的设定。		支撑课程目标 1		1

	<p>课程思政点：介绍新中国竞技体操发展从无到强的辉煌历史，激发学生顽强拼搏的精神和民族自尊心和自信心。</p>		
	<p>第五章体操术语 知道：描绘形意术语、地名、国名和人名术语的基本运用； 领会：理解体操术语的概念和分类，体操术语的构成和运用； 应用：能较好的运用体操的基本术语、器械体操、技巧动作、队列队形和徒手体操术语，进行相关技术动作的记写； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程。 课程思政点：介绍中国马燕红、程菲等优秀运动员命名的体操动作，学习她们为国争光的精神。</p>	支撑课程目标 1	3
	<p>第六章基础类体操 知道：描绘轻器械体操的常见形式及其在教学中的运用；并能熟悉一到两种轻器械的使用。 领会：理解基础类体操教学组织的基本常识和操作规范 应用：能正确运用队列队形口令，徒手体操术语完成相关教学任务； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程。 课程思政点：介绍中国人民解放军队列条令及其重要意义。</p>	支撑课程目标 1、2、3	2
	<p>第七章徒手体操和轻器械体操的创编 领会：理解徒手体操和轻器械体操创编的依据、原则、要素、方法、应考虑的技术因素和创编步骤； 应用：能够运用所学知识创编一套简单的徒手体操和轻器械的体操； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程。</p>	支撑课程目标 2、3	2
	<p>第八章体操保护与帮助 知道：了解体操保护与帮助的作用，了解体操保护与帮助的分类与方法，能讲出对保护与帮助者的要求； 领会：理解体操常见运动损伤产生的原因及其预防措施 应用：基本掌握常见体操教学技术动作的保护与帮助方法； 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程。</p>	支撑课程目标 2、4	2
	<p>第九章体操技术动作教学 知道：了解体操技术动作的分类与主要技术特点 领会：理解体操技术动作教学的特点、方法和策略</p>	支撑课程目标 2、5	2

	运用：能根据具体教学对象，进行学情分析、体操教材分析，采用适当教学方法，设置较合理的教学过程。 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程。		
	合计		12
	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程目标	技能学时分配
G 技能学习内容	内容1：队列队形 目的：掌握队列队形基本内容的动作方法和口令，建立动作技能示范能力； 任务：队列队形练习的动作方法、口令方法、示范练习及实践。 课程思政点：介绍学校队列队形与解放军队列条令的关系，学习解放军令行禁止的精神，增强集体主义荣誉感。	支撑课程目标 1、2、3、5	12
	内容2：徒手体操 目的：掌握一套大众广播操（第九套广播体操）和一套中学生广播体操（第三套中学生广播体操《舞动青春》），了解行进间徒手操、双人操和多人操； 任务：徒手操的基本动作规范、练习的方法、手段、示范练习及实践。 课程思政点：介绍推广广播操的重要意义及其影响。	支撑课程目标 1、2、3	16
	内容3：轻器械体操和专门器械体操 目的：了解轻器械体操、专门器械体操的类别及其常见练习方式方法。 任务：轻器械体操、专门器械体操训练的方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程目标 1、2	2
	内容4：技巧动作 重点教材：手倒立、俯平衡、前滚翻、后滚翻、侧手翻、鱼跃前滚翻 一般教材：屈体后滚翻、肩肘倒立、头手倒立、手倒立前滚翻 目的：掌握重点教材的动作要领，形成正确的动作规范，了解一般教材的内容，有条件的掌握技术动作。 任务：技巧动作的技术方法、保护帮助方法、示范练习及实践。	支撑课程目标 1、3、4、5	12
	内容5：跳跃动作 重点教材：横马（横箱）屈腿腾越、横马（横箱）分腿腾越 一般教材：侧腾越、斜向助跑直角腾越、纵箱前滚翻 目的：掌握重点教材的动作要领，形成正确的动作	支撑课程目标 1、3、4、5	12

	规范，了解一般教材的内容，有条件的掌握技术动作。 任务：跳跃动作的技术方法、保护帮助方法、示范练习及实践。			
	内容6：单杠动作 重点教材：翻上成支撑、支撑单腿摆越成骑撑及还原、骑撑后倒挂膝上、骑撑前回环、骑撑单腿摆越转体90°下 一般教材：骑撑后腿摆越转体180°成支撑、支撑前翻下、支撑后摆下、跑动挂膝上、支撑后回环 目的：掌握重点教材的动作要领，形成正确的动作规范，了解一般教材的内容，有条件的掌握技术动作。 任务：单杠动作的技术方法、保护帮助方法、示范练习及实践。		支撑课程目标 1、3、4、5	12
	内容7：双杠动作 重点教材：支撑摆动、支撑前摆成外侧坐、外侧坐越两杠下、支撑前摆下、支撑后摆转体180°成分腿坐、滚杠、挂臂撑屈伸上、分腿坐前滚翻成分腿坐 一般教材：挂臂撑前摆上、支撑后摆下、分腿坐慢起肩倒立。 目的：掌握重点教材的动作要领，形成正确的动作规范，了解一般教材的内容，有条件的掌握技术动作。 任务：双杠动作的技术方法、保护帮助方法、示范练习及实践。		支撑课程目标 1、3、4、5	12
	考核：对学生技能掌握程度进行考核		支撑课程目标5	6
	合计			84
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	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，加上一些图片、视频，改善理论课的枯燥和沉闷，吸引学生的注意力，强化授课效果。 5. 实践课在体操房进行，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、合作学习、自评互评的方式完成组织教学，通过强化保护与帮助技能的学习与运用来克服学生的恐惧心理，并提高学生学习的积极性。 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 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：第一学期，一周2次课，每次2学时；第二学期，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 课程目标及其考核内容、考核方式及评分占比(第一学期)	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(10%)	技能评分占比(20%)	期中考试评分占比(%)	小组活动评分占比(%)	期末考试评分占比(70%)		
	课程目标1(50%)	全面地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 1. 对体操教学的一般规律、特点的掌握，对体操基本理论知识的掌握 2. 对体操基本技术和技能的掌握和综合运用	-	-	25	-	-	64.29	0.80	
	课程目标2(20%)	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	-	-	21.43	0.78	
	课程目标3(10%)	1. 学生对运动美的领悟 2. 学生技术动作的规范性 3. 树立规则意识 4. 提高责任心和协作能力 5. 提升不怕困难、顽强拼搏的意志品质	-	50	25	-	-	-	0.81	
	课程目标4(5%)	1. 学生保护与帮助技能的掌握 2. 合作学习的开展情况	-		25	-	-	-	0.78	
	课程目标5(15%)	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	-	50	-	-	-	14.28	0.83	
	总分			-	100	100	0	0	100	0.80
	考核方式	配分	评分说明							

	考勤	10	考勤请假或旷课超 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。
	技能考核	20	<p>技能：占 20%</p> <p>考核内容、要求及评分方法</p> <p>1、考核内容（支撑课程目标 1、2、3、4） 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其保护与帮助。</p> <p>2、考核要求 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>3、评分方法 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。</p>
	期中考试	无	
	小组活动	无	
	期末考试（技术）	70	<p>期末考试：占 70%</p> <p>期末考试采用技术考核方式。考核内容、要求及评分方法</p> <p>1、技术考核内容（支撑课程目标 1、2、5） （1）现行成人广播体操（自喊自做成套动作、不停顿）。 （2）现行中学生广播体操（听音乐做成套动作、不停顿）。 （3）队列现场指挥操练考试内容：成一列横队集合—向右看齐—向前看—稍息—立正—报数—向左转—向右转—齐步走—立定—向后转—跑步走—立定—向后转—齐步行进中向右（后、左）转走—立定—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> <p>2、考核要求 技术三项考核要求学生若有一项不及格者，其成绩可以进入总评，总评成绩及格者即为其成绩及格，不及格者需参加补考；若有两项技术不及格者，则必须参加相关技术补考；补考不及格者参加课程重修。</p> <p>3、技术考核评分方法 技术与技能三个项目的考核均采用百分制评分，三个项目得分的综合平均分为技术与技能成绩。</p> <p>评分细则 （A）动作完成情况评分细则 1、动作错误的类型包括：</p>

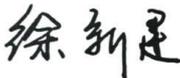
		<p>(1) 动作姿势错误。</p> <p>(2) 动作部位错误。</p> <p>(3) 动作方向错误。</p> <p>(4) 动作路线错误。</p> <p>(5) 动作节奏错误(包括动作与音乐或口令的配合)。</p> <p>(6) 漏做动作。</p> <p>(7) 附加动作。</p> <p>2、动作错误的等级划分和扣分标准：</p> <p>(1) 小错(扣0.5~1.0分)：是指与正确动作、姿势和节拍等有微小的偏差或动作错误角度和方向与正确动作的偏差小于15度。</p> <p>(2) 中错(扣1.5~2.0分)：是指与正确动作、姿势和节拍等有明显的偏差或动作错误角度和方向与正确动作的偏差在15度至30度之间。</p> <p>(3) 大错(扣2.5~4.0分)：是指动作变形、严重偏离正确的动作、姿势和节拍或动作错误角度与方向在30度至45度之间。</p> <p>(4) 未完成(扣分值)：是指动作做错或完成动作的角度与方向与正确动作的偏差大于45度。</p> <p>(5) 漏做动作：每漏做一节或部分节拍，扣去漏做部分的全部分值。</p> <p>(6) 附加动作：在同节操中出现附加动作，扣1分。</p> <p>(7) 相同错误在一节内重复出现，只扣一次最严重的错误，但下一节又出现同样的错误仍要扣分。</p> <p>(8) 每节操动作错误的扣分不能超过本节操的分值。</p> <p>(B) 口令的运用评分细则</p> <p>1、口令下达是否正确、及时：口令下达出现错误，每错一个扣10分；口令下达不及时而造成队形超出规定的场地，每次扣3分。</p> <p>2、口令下达是否清晰、洪亮：不够清晰、洪亮的口令，每个扣1~2分。</p> <p>3、口令下达是否悦耳、有节奏：节奏感差的口令，每个扣1~2分。</p> <p>4、队列考试内容中规定的口令最多下达两次，超过两次的，多一次扣2分；漏掉应下达的口令，少一个扣10分。</p> <p>(C) 精神面貌及其它评分细则</p> <p>1、在考试过程中，要求精神饱满、态度认真、仪表端庄。根据考试过程中的具体情况酌情扣分(1~3分)。</p> <p>2、在进行队列操练时，指挥员选择的位置要恰当。根据考试过程中的具体情况酌情扣分(1~3分)。</p> <p>(四) 成套动作的评分标准</p> <p>1、广播体操成套动作的评分标准</p> <p>① 熟练完成成套动作，基本姿势正确、优美，精神面貌好。(86分以上)</p> <p>② 能完成成套动作，基本姿势较好，动作之间稍有</p>
--	--	--

			停顿，精神面貌较好。（76-85分） ③ 成套动作基本能完成，基本姿势稍差，动作之间有停顿，不连贯。（60-75分） ④ 无法完成成套动作，基本姿势又差。（60分以下） 2、口令综合运用的评分标准 ① 口令下达正确、及时、清晰、洪亮、悦耳、有节奏，精神面貌好。（86分以上） ② 口令下达基本正确，但清晰、洪亮还不够，精神面貌较好。（76-85分） ③ 口令下达基本正确，但节奏感稍差，口令也不够清晰、洪亮，精神面貌一般。（60-75分） ④ 口令下达出现多个错误，节奏感较差，也不够清晰、洪亮。（60分以下）						
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过体操视频资源，学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性。 2. 合作性学习。鼓励学生分组学习，互帮互助，达到提高体操技能和改善学生间关系的双目标。								
K 课程目标及其考核内容、考核方式及评分占比(第二学期)	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(5%)	考勤评分占比(5%)	技能评分占比(60%)	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%)	
	课程目标1(50%)	全面地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 1. 对体操教学的一般规律、特点的掌握，对体操基本理论知识的掌握 2. 对体操基本技术和技能的掌握和综合运用	100	-	50	-	-	50	0.7598
	课程目标2(20%)	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	-	-	16.7	0.7333
课程目标3(15%)	1. 学生对运动美的领悟 2. 学生技术动作的规范性 3. 树立规则意识	-	-	16.7	-	-	16.7	0.7203	

		4. 提高责任心和协作能力 5. 提升不怕困难、顽强拼搏的意志品质							
课程目标 4 (8%)		1. 学生保护与帮助技能的掌握 2. 合作学习的开展情况	-	-	8.3	-	-	10	0.8059
课程目标 5 (7%)		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	-	100	-	-	-	6.6	0.9477
总分			100	100	100	0	0	100	76.54
考核方式	配分	评分说明							
作业	5	本学期共 1 次纸质徒手操创编作业, 1 次技能带操作作业, 共计 5 分。评分标准: 编操作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。							
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, 一次旷课考勤扣 1 分, 旷课 3 次及以上考勤 0 分。							
技能考核	60	<p>技能考核包括平时技能考核和期末技能考核</p> <p>平时技能考核: 占 20%</p> <p>考核内容、要求及评分方法</p> <p>1、考核内容 (支撑课程目标 1、2、3、4) 部分技巧、双杠、单杠、跳马动作及其保护与帮助。</p> <p>2、考核要求 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>3、评分方法 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。</p> <p>期末技能考核: 占 40%</p> <p>期末技能考核包括 4 项, 分别为技巧、跳跃、单杠和双杠, 每项按 10 分制进行打分。要求: 4 项技术加理论共计 5 项, 有 1 项不及格者其成绩可以进入总评, 总评成绩及格者即为其成绩及格, 不及格者需参加补考; 若有两项不及格者, 则必须参加相关补考; 补考不及格者参加课程重修。</p> <p>技术考核内容及评分方法</p> <p>1、期末技术考核内容: (支撑课程目标 1、2、3)</p> <p>(1) 技巧:</p>							

		<p>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（2分）。 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）-分腿坐前滚翻成分腿坐（2分）-弹腿进杠接支撑前摆下（2分）</p> <p>2、技术考核评分方法</p> <p>（1）成套动作的评分方法</p> <p>① 熟练完成成套动作，基本姿势正确——优（8.6分以上）</p> <p>② 成套动作完成，基本姿势较好，动作之间稍有停顿——良（7.6-8.5分）</p> <p>③ 成套动作基本能完成，基本姿势差，动作之间停顿，不连贯——及格（6.0-7.5分）</p> <p>④ 主要难度动作无法完成，基本姿势又差——不及格（6.0分以下）</p> <p>（2）单个动作扣分方法</p> <p>① 小错扣0.1——0.2</p> <p>② 中错扣0.3——0.5</p> <p>③ 大错扣0.5——1.0</p> <p>④ 要求直臂（腿）的动作，弯屈角度小于90度为动作失败。</p> <p>⑤ 要求停顿的动作，如停顿的时间不足一秒则动作失败。</p> <p>⑥ 回环动作，超过360度为动作失败。</p> <p>⑦ 在器械上跌下、虚摆或重做一次扣0.5分。</p> <p>⑧ 不必要停顿而停顿超过5秒，每停顿一次扣0.2分。</p> <p>⑨ 马上动作出现严重错误，可扣至2.0分。</p> <p>⑩ 落地不稳，最多扣0.5分，跌倒最多扣1.0分。</p> <p>要求帮助完成动作的扣其动作分值的全部。</p>
--	--	--

	期中考试	无	
	小组活动	无	
	期末考试	30	<p>理论试卷（闭卷），满分 100 分，折合为 30%，题型主要包括单选、多选、判断、记写、创编等。主要考核内容：1、第一章体操概述（支撑目标 1）</p> <p>知道层次：描述体操发展概况；了解中国竞技体操发展史。</p> <p>领会层次：归纳体操的概念、内涵、分类、特点和体操课程教材内容类别的设定；</p> <p>2、第二章 体操术语（支撑目标 1）</p> <p>知道：描绘形意术语、地名、国名和人名术语的基本运用；</p> <p>领会：理解体操术语的概念和分类，体操术语的构成和运用；</p> <p>应用：能较好的运用体操的基本术语、器械体操、技巧动作、队列队形和徒手体操术语，进行相关技术动作的记写；</p> <p>3、第三章 基础类体操（支撑目标 1、2、3）</p> <p>知道：描绘轻器械体操的常见形式及其在教学中的运用；并能熟悉一到两种轻器械的使用。</p> <p>领会：理解基础类体操教学组织的基本常识和操作规范</p> <p>4、第四章 徒手体操和轻器械体操的创编（支撑目标 2、3）</p> <p>领会：理解徒手体操和轻器械体操创编的依据、原则、要素、方法、应考虑的技术因素和创编步骤；</p> <p>应用：能够运用所学知识创编一套简单的徒手体操和轻器械的体操；</p> <p>5、第五章体操保护与帮助（支撑目标 2、4）</p> <p>知道：了解体操保护与帮助的作用，了解体操保护与帮助的分类与方法，能讲出对保护与帮助者的要求；</p> <p>领会：理解体操常见运动损伤产生的原因及其预防措施；理解协作学习对掌握体操技术动作的重要意义。</p> <p>6、第六章体操技术动作教学（支撑目标 2、5）</p> <p>知道：了解体操技术动作的分类与主要技术特点</p> <p>领会：理解体操技术动作教学的特点、方法和策略</p> <p>运用：能根据具体教学对象，进行学情分析、体操教材分析，采用适当教学方法，设置较合理的教学过程。</p>
L 学习建议	<p>1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并通过体操视频资源，比较学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性。</p> <p>2. 合作性学习。鼓励学生相互保护帮助，锻炼保护帮助技能，达到提高体</p>		

	操技能和改善学生间关系的双目标。	
M 评分量表	《体操》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>高保华 </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 5 日</p>

《体操》课程目标评分量表

课程目标		86分以上	76-85分	60-75分	60分以下
M 评分量表	课程目标 1. 了解体操运动的一般规律、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。	能全面掌握体操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。 技能动作熟练，基本姿势正确、优美，精神面貌好。	能熟练掌握体操运动的基本理论和基本技术，并能将其较熟练准确地运用于具体问题的分析。 能完成动作，基本姿势较好，动作之间稍有停顿，精神面貌较好。	能基本掌握体操运动的基本理论和基本技术，并基本能将其运用于具体问题的分析。 动作基本能完成，基本姿势稍差，动作之间有停顿，不连贯。	不能掌握体操运动的基本理论和基本技术的知识，不能将其运用于具体问题的分析。 无法完成动作，动作姿势差。
	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。	能全面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。	能熟练掌握各项动作技能的动作要领、重难点，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。	能基本掌握各项动作技能的动作要领、重难点，能够实施一定的教学。动作示范一般，教学设计不够严谨。	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. 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	能全面理解体操运动形体美，不同体操项目的不同审美要求，体操动作姿态优美，能全面掌握主要体操技术动作保护帮助技能。	能熟练理解体操运动形体美，不同体操项目的不同审美要求，体操动作姿态比较规范。熟练掌握主要体操技术动作保护帮助技能。	能基本理解体操运动形体美，不同体操项目的不同审美要求，体操动作姿态不够规范。基本掌握部分主要体操技术动作保护帮助技能。	不能理解体操运动形体美，不同体操项目的不同审美要求，体操动作姿态不规范。没有掌握主要体操技术动作保护帮助技能。

	力，提升不怕困难、顽强拼搏的意志品质。				
课程目标 4. 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。	能全面掌握所学体操技术动作的保护帮助方法和技能，能积极参与合作学习。	能熟练掌握所学体操技术动作的保护帮助方法和技能，能比较积极的参与合作学习。	能基本掌握所学体操技术动作的保护帮助方法和技能，能参与合作学习。	不能掌握所学体操技术动作的保护帮助方法和技能，不能有效参与合作学习。	
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。	能全面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，并能够全面的解决学习存在的问题。	能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，能够较好的解决学习存在的问题。	能基本利用课程所学知识分析和解决相关问题，能基本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。	

体育教育专业《游泳》课程教学大纲

课程名称	《游泳》			课程代码	2713320023
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业必修 <input 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4学期	学分	2	课程负责人	寇健忠
总学时	32	理论学时	2	实践学时	30
先修课程与后续课程	先修课程：无 后续课程：游泳主项提高课				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	梅雪雄，《游泳》（第4版），高等教育出版社，2016年1月				
B 主要参考书籍	[1]《游泳》修订版，国家体育总局职业技能鉴定中心组编，高等教育出版社，2015.7 [2]《游泳》（第3版），高等教育出版社，2007.7 [3]《游泳运动教程》，北京体育大学出版社				
C 线上学习资源	1. 本课程已经建立超星平台网络课程，学生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 2. 推荐学生使用中国大学MOOC平台精品课程《大学体育-游泳》1-5章视频教学内容				
D 课程描述 (含性质、地位和任务) 不超过500字	<p>本课程是体育教育专业课程体系中的核心课程之一。通过学习，促进学生理解和掌握游泳的基本知识、基本技术和基本技能，培养与提高学生从事学校体育教育所具备的游泳教学的技能；初步具备从事中小学游泳课程教学能力，做到会写、会讲、会做、会教，并运用各种形式和方法指导大众进行游泳健身活动；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，学生要紧紧密结合课程特点，磨练意志品质、培养合作意识和团结互助精神，提高学生具有良好的社会交往能力：</p> <p>一、课的具体任务</p> <p>（一）学生能基本了解游泳运动的一般规律、特点及在中小学体育中的地位 and 作用</p> <p>（二）学生能较全面地掌握中小学游泳课程和开展课外游泳活动所需的基本知识、基本技术和基本技能</p> <p>（三）学生能在游泳教学与课外游泳活动中，做到会写、会讲、会做、会教</p> <p>（四）掌握开展学校课外游泳活动与组织游泳比赛的一般手段与方法</p> <p>（五）学生能自觉参与游泳运动，科学地锻炼身体，不断增强体质</p>				

E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<p>二、通过本课程学习，学生具备如下知识、能力、情感态度和价值观： 课程目标 1：了解游泳运动的一般规律、特点及在中小学体育中的地位和作用，明确专业核心课程知识点，全面地掌握中小学游泳课程和开展课外活动所需的基本知识、基本技术和基本技能（支撑毕业要求 3.1） 课程目标 2：能够掌握一定的游泳教学技能，善于教学设计，能讲出游泳技战术的原理，并能够准确的分解动作技术，便于教学。具有一定的游泳竞赛的组织和执裁能力（支撑毕业要求 4.1） 课程目标 3：理解“健康第一”的价值观，领会游泳课程在立德树人的引导意义，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>			
	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） 权重:0.7 H(高支撑)	
	课程目标 2	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，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） 权重:0.05 L(低支撑)	
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） 权重:0.25 M(中支撑)		
F 理论学习内容	章节学习内容与学习要求		支撑课程目标	理论学时分配
	内容：游泳裁判法 知道：了解游泳裁判的作用、岗位设置与职责、要求、临场工作方法 领会：初步掌握裁判各岗位执裁的方法与评判标准 应用：运用裁判知识承担学校课内外游泳比赛、大众游泳比赛的裁判工作，保障比赛的公平、公正 思政：培养规则意识，做到公平、公正、公开		支撑课程目标 2	2
	合计			2
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：分组、熟悉水性的练习 知道：科学判定学生基础，为后续的教学奠定基础 领会：介绍熟悉水性的方法、手段 应用：初步掌握熟悉水性的示范练习及实践		支撑课程目标 1、2、3	2

<p>内容 2: 熟悉水性练习, 陆上练习蛙泳腿部技术 知道: 进一步熟悉水性, 构建陆上练习蛙泳腿部技术示范能力 领会: 陆上练习蛙泳腿部技术训练的方法、手段 应用: 初步了解陆上蛙泳腿部技术训练示范练习及实践</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	2
<p>内容 3: 复习上次课所学陆上蛙泳腿部技术、水中练习 知道: 了解基本的蛙泳腿部技术, 构建水中腿部技术示范能力 领会: 初步了解水中蛙泳腿部训练的方法、手段 应用: 初步了解水中蛙泳腿部示范练习及实践 思政: 培养互帮互助精神, 共同促进提高</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	2
<p>内容 4: 熟悉水性练习、复习所学蛙泳腿部技术 知道: 掌握熟悉水性练习的动作要领, 形成正确的蛙泳腿部技术, 了解游泳教材中有关腿部技术的内容, 不断提高腿部技术水平 领会: 掌握熟悉水性练习、蛙泳腿部技术的训练方法、手段 应用: 掌握熟悉水性练习、蛙泳腿部技术的示范练习及实践 评价: 自评、互评、教师评价</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	6
<p>内容 5: 复习所学蛙泳腿部技术、学习蛙泳臂部动作 知道: 掌握蛙泳腿部技术动作要领, 了解蛙泳臂部技术动作 领会: 掌握蛙泳腿部技术动作纠错、改错要领、了解蛙泳臂部动作技术方法、手段 应用: 了解蛙泳臂部动作技术陆上的示范练习及实践</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	4
<p>内容 6: 复习陆上蛙泳臂部动作、水中夹板练习 知道: 了解基本的陆上蛙泳臂部技术, 构建臂部技术动作示范能力 领会: 初步了解水中蛙泳臂部动作训练的方法、手段 应用: 初步了解水中蛙泳臂部动作示范练习及实践</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	2
<p>内容 7: 学习蛙泳呼吸技术, 复习所学水中蛙泳臂部动作技术、复习蛙泳腿动作 知道: 初步掌握蛙泳呼吸方法, 掌握水中蛙泳臂部动作要领, 形成正确的蛙臂部技术, 了解游泳教材有关臂部技术的内容, 不断提高臂部技术水平 领会: 领会呼吸要领、水中蛙泳臂部、蛙泳腿部的技术方法、手段 应用: 掌握呼吸、水中蛙泳臂部、蛙泳腿部的示范练习及实践 评价: 自评、互评、教师评价 思政: 培养勇于克服困难的拼搏精神</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	2
<p>内容 8: 学习蛙泳分解配合游技术 知道: 掌握蛙泳分解配合游技术动作要领, 构建蛙泳分解配合游技术的示范能力 领会: 掌握蛙泳分解配合游技术动作纠错、改错要领、</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	2

	了解蛙泳分解配合游技术训练的方法、手段 应用：了解蛙泳分解配合游技术的示范练习及实践		
	内容 9：学习蛙泳完整配合游技术和转身技术 知道：掌握蛙泳完整配合游和转身技术要领，了解蛙泳完整配合游和转身技术动作构成 领会：掌握蛙泳完整配合游和转身技术教学要领、了解蛙泳完整配合游和转身技术纠错，改错的技术方法、手段 应用：掌握蛙泳完整配合游和转身技术的示范练习及实践	支撑课程 目标 1、2、 3	6
	内容 10：蛙泳技能考核 知道：学生能客观了解自身蛙泳技术掌握和达标情况，为今后游泳技术和教学能力的提升奠定基础 领会：学生能正确、客观地看待蛙泳技能考核的内容、标准与要求，为今后游泳技术改进和教学改革提供依据 应用：运用所掌握的蛙泳技能，服务于学校和社会的游泳教学及其比赛，增强全民的健康水平 评价：教师评价 思政：培养实事求是的学习作风，客观对待成绩和不足	支撑课程 目标 1、2、 3	2
	合计		30
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>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，并借助一些比赛视频，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>2. 实践课在游泳池进行，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，并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 type="checkbox"/>讨论或座谈 <input checked="" 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	(如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等) 1. 时间：第 3 学期，技能课一周 5 次课，每次 2 学时，共 3 周。理论课 1 次课 2 学时 2. 地点：技能课——南区游泳池；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 9 学时。主要授课内容：蛙泳腿和完整配合技术的教学方法		

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 (50%)	1. 蛙泳技术原理知识点的掌握 2. 蛙泳技术重难点的掌握 3. 蛙泳技术的掌握和综合运用 4. 蛙泳教学的掌握和综合运用	-	70	-	-	-	70	
课程目标 2 (5%)	1. 游泳技术的分解和技术原理的理解 2. 游泳竞赛的组织和执裁能力	5			-	-	5	
课程目标 3 (25%)	1. 游泳运动育人价值的理解和实践 2. 课堂出勤和学习态度	-	25	-	-	-	25	
总分		5	25	70	0	0	100	
考核方式	配分	评分说明						
作业	5	作为平时成绩的一部分，完成 1 次纸质作业，共 5 分。评分标准：没交得 0 分，有交视作业完成情况在 1 到 5 分之间打分						
考勤	25	作为平时成绩的一部分，旷课一次考勤扣 5 分，旷课 5 次及以上考勤 0 分，旷课超 1/3 课时，不予期末考核；迟到或早退一次扣 3 分						
技能考核	70	技能考核：占 70%，包括达标与技评 达标：按蛙泳技术要求完成规定距离为达标，男生组完成 100m，女生组完成 50m 技评：在达标基础上予以技评，技评具体标准与要求如下： 一、技评标准 优秀（90 分以上-A） 臂部、腿部动作正确、连贯，呼吸自然，配合协调，效果好 良好（80-89 分-B）						

			<p>臂部、腿部动作较正确、连贯，呼吸较自然，配合较协调，效果较好</p> <p>中等（70-79分-C）</p> <p>臂部、腿部动作基本正确，呼吸基本自然，配合基本协调，效果一般</p> <p>及格（60-69分-D）</p> <p>臂部、腿部动作存在较明显错误，呼吸不够自然，配合不够协调，效果较差</p> <p>不及格（60分以下-E）</p> <p>臂部、腿部动作存在明显错误，呼吸不自然，配合不协调，效果差</p> <p>二、注意事项</p> <p>1. 无法游完全程，即为达标不及格，不予以技评</p> <p>2. 要求在池端做连贯的转身动作。在池端双手触壁后可以停顿，停顿不超过5秒，超过5秒的将酌情扣分</p> <p>3. 因公或因病（包括女生例假）不能参加第一次考核者须按规定办理请假手续，并可在一周后参加考核；不能在一周后参加考核者做缓考处理</p> <p>4. 蛙泳技评不及格、达标不及格，均为课程考核不及格。</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	有	就是完成作业
	小组活动	无	
	期末考试	有	就是期末技能考核
L 学习建议	<p>1. 自主学习。建议学生通过预习教材，并借助游泳视频资源，比较学习各项动作技能，充分发挥自身的学习能动性</p> <p>2. 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</p>		
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		

<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>寇健忠 印成 杨思成 陈金</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：徐新建</p> <p>2026年3月5日</p>
------------------	---	--

附表

《游泳》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.</p> <p>了解游泳运动的一般规律、特点及在中小学体育中的地位和作用,明确专业核心课程知识点,全面地掌握中小学游泳课程和开展课外活动所需的基本知识、基本技术和基本技能</p>	<p>能够扎实地掌握游泳运动的基本理论和蛙泳基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。技能动作正确,呼吸自然、配合协调,速度快,效果好</p>	<p>能够扎实地掌握游泳运动的基本理论和蛙泳基本技术,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。技能动作较正确,呼吸较自然,配合较协调,速度较快,效果较好</p>	<p>能够掌握游泳运动的基本理论和蛙泳基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。技能动作基本正确,呼吸基本自然,配合基本协调,速度一般,效果一般</p>	<p>掌握大部分游泳运动的基本理论和蛙泳基本技术,并能将其运用于具体问题的分析。技能动作存在较明显错误,呼吸不够自然,配合不够协调,速度较慢,效果较差</p>	<p>游泳运动的基本理论和蛙泳基本技术储备不高,不能将其运用于具体问题的分析。技能动作存在明显错误,呼吸不自然,配合不协调,速度慢,效果差</p>
	<p>课程目标 2.</p> <p>能够掌握一定的游泳教学技能,善于教学设计,能讲出游泳技术的原理,并能够准确的分解动作技术,便于教学。具有一定的游泳竞赛的组织能力和执裁能力</p>	<p>能够扎实掌握蛙泳技能的动作要领、重难点及教法。动作示范准确,能准确理解和掌握蛙泳技术的原理和动作技术分解,游泳竞赛的组织能力和执裁能力强</p>	<p>能够扎实掌握蛙泳技能的动作要领、重难点及教法。动作示范较好,能较准确理解和掌握蛙泳技术的原理和动作技术分解,游泳竞赛的组织能力和执裁能力较强</p>	<p>蛙泳技能的动作要领、重难点基本掌握,能够实施一定的教学。动作示范一般,基本能理解和掌握蛙泳技术的原理和动作技术分解,游泳竞赛的组织能力和执裁能力一般</p>	<p>蛙泳技能的动作要领、重难点基本掌握,实施教学和动作示范较弱,理解和掌握蛙泳技术的原理和动作技术分解较弱,游泳竞赛的组织能力和执裁能力较弱</p>	<p>无法完整说出蛙泳技能的动作要领、重难点。无法实施教学和完整动作示范,理解和掌握蛙泳技术的原理和动作技术分解弱,游泳竞赛的组织能力和执裁能力弱</p>

	<p>程目标 3. 理解“健康第一”的价值观，领会游泳课程在立德树人方面的思想引导意义，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</p>	<p>理解“健康第一”的价值观，领会游泳课程在克服恐惧和迎难而上等方面的思想引导意义，重视体育的教育和健康功能，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，学习的自觉性和主动性强，能遵守学校规章制度</p>	<p>理解“健康第一”的价值观，较好地领会游泳课程在克服恐惧和迎难而上等方面的思想引导意义，较重视体育的教育和健康功能，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，学习的自觉性和主动性较强，较好地遵守学校规章制度</p>	<p>理解“健康第一”的价值观，基本能领会游泳课程在克服恐惧和迎难而上等方面的思想引导意义，基本能重视体育的教育和健康功能，基本能够形成终身体育意识与职业信念，学习的自觉性和主动性一般，基本能遵守学校规章制度</p>	<p>理解“健康第一”的价值观，基本能领会游泳课程在克服恐惧和迎难而上等方面的思想引导意义，基本能重视体育的教育和健康功能，运动参与度较低，学习的自觉性和主动性较差，有时违反学校规章制度</p>	<p>理解“健康第一”的价值观，无法领会游泳课程在克服恐惧和迎难而上等方面的思想引导意义，不重视体育的教育和健康功能，运动参与度低，学习的自觉性和主动性差，经常违反学校规章制度</p>
--	--	---	--	--	---	--

体育教育专业《武术（二）》课程教学大纲

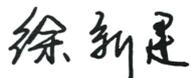
课程名称	《武术（二）》			课程代码	2712310007
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第 2 学期	学分	1	课程负责人	姚敏
总学时	32	理论学时	4	实践学时	28
先修课程与后续课程	先修课程：田径、体操 后续课程：武术选修提高				
适用专业	体育教育专业				
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				
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》课程是三明学院体育与康养学院体育教育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、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。通过本课程教学，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。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 1 学分，共计 32 学时；其中实践课 28 学时，理论课 4 学时。开课学期为第二学期，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>				

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：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、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，增强学生体质，具备健身、防身、修身的能力。（支撑毕业要求 3.1） 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 4.2） 课程目标 3：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，了解中学体育课程中学生的心理和生理规律，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。（支撑毕业要求 2.2） 课程目标 4：加强武德教育，弘扬中华体育精神，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，把弘扬民族精神同坚定文化自信结合起来。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；（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 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 M
	课程目标 2	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 3	2.2 正确的教育观：具有人文底蕴和科学精神，了解中学生身心发展规律，尊重学生人格，对学生富有爱心和责任心，对工作耐心和细心，做学生健康成长的引路人。	教育情怀 L
课程目标 4	6.2 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	
F	章节学习内容与学习要求	支撑课程目标	学时分配

理论学习内容	<p>第一章 武术技法分析</p> <p>知道：长拳、太极拳的技术动作，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； 课程思政点：理解武术攻防技法、演练，体悟武术运动蕴含的哲理，传承中国优秀的传统文化，增强学生的文化自信。</p>	支撑课程目标 1、2、4	2
	<p>第九章 武术评判与鉴赏</p> <p>知道：懂得 1-2 中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。 课程思政点：对中国传统文化中“刚健有为、自强不息”的文化内涵的理解，通过武术的“育体”与“铸魂”对学生“野蛮其体魄、文明其灵魂”的塑造。</p>	支撑课程目标 1、3、4	2
	合计		
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 1：一般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； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。 课程思政点：理解身体素质训练的重要行，通过学生基本素质的践行，深刻理解“健康中国”和建设“体育强国”的重要行。</p>	支撑课程目标 1、2	1
	<p>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。</p>	支撑课程目标 1、2	3
	<p>内容 4：二十四式简化太极拳； 目的：发展学生太极拳技能，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。</p>	支撑课程目标 1、2	24
	合计		
H 实践内容 (含教育实 习、见习、 研习，专业 实习、毕业	实践主要内容和要求	支撑课程目标	时长分配
	无		

论文或毕业设计等)							
I 教学方法与 教学方式	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,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。 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 教学条件 需求	如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等) 1. 时间:第2、3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,授课时间为12学时。主要授课内容:裁判法、竞赛训练方法。						
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 (40%)	1. 对武术技能原理知识点的掌握 2. 对长拳与太极拳技术的掌握和综合运用	15	20		15	0.70
	课程 目标 2 (30%)	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。	5	10		5	0.70
	课程 目标 3 (20%)	1. 对动作技能的重难点及动作要领的掌握 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	5	5		5	0.70
课程 目标 4 (10%)	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	0.70	

	总分		30	40		30	0.70
	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>武术普修课程分为 1 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、二十四式太极拳为两人一组进行。</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>武术普修选修课程包含技能考核和期末考核，其中技能考核占比 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）</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）</p> <p>知道：描绘武术基本功和基本腿法手法手型步型</p> <p>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）</p> <p>知道：武术教学中的常用方法、组织方法</p> <p>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）</p> <p>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；</p> <p>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	《武术普修》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> 宋梁</p> <p>2026 年 3 月 4 日</p>	系主任审核意见： <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：</p> <p>2026 年 3 月 5 日</p>	

附表

《武术普修》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)
<p>M 评分量表</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、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。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,动作或身械协调,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,身械协调,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,身械较协调,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,身械较协调,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,身械不协调,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. 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。</p>	<p>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。</p>	<p>能较熟练的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。</p>	<p>具备正确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。</p>	<p>初步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。</p>	<p>不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。</p>
<p>课程目标 3. 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技能和方法,了解中学体育课程中学生的心理和生理规律,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>(一)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。 (二)理论教学能力 1. 能够规范地编写教案; 2. 合理有序地组织课</p>	<p>(一)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. 教学步骤较正确合理。 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。 (二)理论教学能力 1. 较规范地编写教案; 2. 较合理有序地组织</p>	<p>(一)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。 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。 (二)理论教学能力 1. 能合理地编写教案; 2. 能有序地组织课堂</p>	<p>(一)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. 能指出教学中易犯错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。 (二)理论教学能力 1. 基本合理地编写教案;</p>	<p>(一)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. 不能指出教学中易犯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。 (二)理论教学能力 1. 不能编写教案; 2. 不能有序地组织课堂教学;</p>

		堂教学； 3. 能够准确地评价武术表演水平。	课堂教学； 3. 较准确地评价武术表演水平。	教学； 3. 能合理地评价武术表演水平。	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。	3. 不能合理地评价武术表演水平。
课程目标 4. 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。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;	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。	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。	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。	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。	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。	

体育教育专业《篮球（二）》课程教学大纲

课程名称	《篮球（二）》			课程代码	2712420008
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2学期	学分	4	课程负责人	魏刚、潘昊凯
总学时	32	理论学时	12	实践学时	20
先修课程与后续课程	先修课程：田径、体操 后续课程：篮球主项				
适用专业	体育教育专业				
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、地位和任务)	<p>《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。</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) 基本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> <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，选用教法组织教学工作。</p> <p>2. 能胜任中小学运动队的训练工作。</p>				

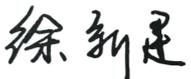
	<p>3. 能运用所学理论分析和解决教学训练、比赛指挥中的常规问题。</p> <p>(四) 具有组织竞赛担任裁判和管理场地的能力。</p> <p>(五) 具有进行科学研究工作的初步能力</p>				
E 课程学习目标及其与毕业要求的对应关系	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标 1：懂得篮球运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用，明确专业核心基本理论知识、基本技术和基本战术，完全掌握中学篮球课程、课外活动以及运动竞赛所需的篮球技术、篮球战术；（支撑毕业要求 3.2）</p> <p>课程目标 2：能够掌握一定的篮球教学技能，善于教学设计，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 4.1）</p> <p>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 8.1）</p> <p>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 6.1）</p>				
	课程目标	毕业要求分解指标点		毕业要求	
	课程目标 1	3.2 初具跨学科学习能力：具有跨学科学习意识，理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、分析问题和解决问题的能力。		学科素养（3）	
	课程目标 2	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）	
	课程目标 3	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。		沟通合作（8）	
	课程目标 4	6.1 掌握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 理论学习内容	章节学习内容与学习要求			支撑课程目标	理论学时分配
	<p>第一章 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）</p> <p>知道层次：描绘篮球运动发展简史及相关知识；</p> <p>领会层次：归纳篮球运动的价值及健身功能；</p> <p>应用层次：灵活的运用篮球知识形成终身体育意识；</p>			支撑课程目标 1、3	第 2 学期 2

	<p>第二章 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）</p> <p>知道：掌握各项基本技术的动作概念和基本理论；</p> <p>领会：熟练掌握各项基本技术的动作方法；</p> <p>应用：对各项基本技术做到会讲、会示范；</p> <p>评价：在比赛中拥有运用各项基本技术的能力；</p>	支撑课程目标 2、4	2
	<p>第三章 篮球战术（思政目标：学习理论知识并能运用到实践当中）</p> <p>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；</p> <p>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；</p> <p>应用：使学生提高从事篮球战术教学与训练的工作能力；</p> <p>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；</p>	支撑课程目标 1、4	2
	<p>第四章 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）</p> <p>知道：了解篮球竞赛组织者的工作内容；</p> <p>应用：掌握篮球竞赛编排的基本知识和基本方法；</p> <p>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；</p>	支撑课程目标 3、4、	2
	<p>第五章 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）</p> <p>知道：明确规则和裁判员的作用；</p> <p>领会：了解裁判员职责，熟悉裁判员的工作方法和工作程序；</p> <p>应用：了解篮球竞赛主要规则的概念；</p> <p>评价：能在比赛实践中运用篮球规则进行篮球裁判工作；</p> <p>能力：能科学的规划并检测篮球场。</p>	支撑课程目标 1、3、4	4
	合计		12
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
	学期1合计		20
	内容1：①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	2
	内容2：①学习传切、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	2
	内容3： 篮球基本战术分析	支撑课程目标 1、2	2
	内容4：①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	1
	内容5：①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	1

内容 6: 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	1
内容 7: 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	1
内容 8: 教学比赛	支撑课程目标 1、2	1
内容 9: 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	1
内容 10: 篮球裁判技能	支撑课程目标 1、2	1
内容 11: 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	1
内容 12: 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③裁判技能实习。	支撑课程目标 1、2	2
内容 13: 篮球规则裁判法	支撑课程目标 1、2	2
内容 14: ①继续学习快攻结束二攻一、三攻二的配合方法; ②学习一防二、二防三防守快攻的方法;③裁判技能实习。	支撑课程目标 1、2	2
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%) 1. 理论:闭卷考试 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%)。 (1)投篮 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。 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)。 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	2 学时	

	出手手型；⑤节奏，⑥命中率等。 (2) 全场运球传切上篮，男生要求左右手上篮，女生不要求。 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 技评要点：①身体协调性；②运球；③传接球；④脚步动作；⑤手臂动作，⑥命中率等。		
	学期 2 合计		30
H	实践主要内容 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	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。 8. 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。 9. 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		

课程目标及评分占比	考核内容	考核方式				课程目标的达成度	
		平时作业评分占比(20%)	技能评分占比(50%)	期中考试评分占比(%)	期末考试评分占比(30%)		
第1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		60	0.75
	课程目标2(15%)	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	15	15		15	0.75
	课程目标3(15%)	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	15	15		15	0.75
	课程目标5(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	0.75
总分			100	100		100	
考核方式	配分	评分说明					
第1学期	平时作业	20	本学期共2次纸质作业,3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。				
第2学期	平时作业		本学期共2次纸质作业,3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。20				
	技能考核	50	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%)。 (1)投篮 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。 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)。 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

	<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> <table border="1"> <tr> <td>分数</td> <td>60</td> <td>65</td> <td>70</td> <td>75</td> <td>80</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>男生</td> <td>32</td> <td>31</td> <td>30</td> <td>29</td> <td>28</td> <td>27</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>女生</td> <td>36</td> <td>35</td> <td>34</td> <td>33</td> <td>32</td> <td>31</td> <td>30</td> </tr> </table> <p>技评要点：①身体协调性；②运球；③传接球；④脚步动作；⑤手臂动作，⑥命中率等。</p>	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	
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																			
期末考试 30	期末考试（闭卷）：满分 100 分，包含填空题、选择题、名词解释题、简答题、说明题等。																									
小组活动	无	无																								
合计	100																									
L 学习建议	<p>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。</p> <p>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。</p>																									
M 评分量表	《篮球普修》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 5 日</p>																								

附表

《篮球（二）》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)
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 and 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	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。

M
评分量表

	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。

体育教育专业《排球（二）》课程教学大纲

课程名称	排球（二）			课程代码	2712420009
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 2 学期	学分	2	课程负责人	刘一兵、胡映、杨露
总学时	32	理论学时	12	实践学时	20
先修课程与后续课程	先修课程：无 后续课程：气排球、排球主项提高课				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	黄汉升，球类运动--排球(第三版)，高等教育出版社，2015年。				
B 主要参考书籍	[1]《球类运动—排球》黄汉生主编，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、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>本课程是体育教育专业课程体系中的核心课程之一。在学习过程，使学生了解排球运动的基本规律、传承球类运动文化、初步掌握排球运动基本理论、基本方法和基本技能；初步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>课程思政任务：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。</p> <p>课的具体任务</p> <p>（一）使学生基本了解排球运动的一般规律、特点及在中学体育中的地位和作用。</p> <p>（二）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。</p> <p>（三）使学生能在教学与课外活动中，做到会讲、会做、会教。</p> <p>（四）掌握开展学校课外排球活动与组织排球比赛的一般手段与方法，初步具有组织排球比，担任裁判工作，临时指挥和管理场地的能力。</p> <p>（五）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。</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：了解排球运动的一般规律、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；（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，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；（支撑毕业要求 4.1） 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，热爱学生；（支撑毕业要求 2.2） 课程目标 4：具有组织排球比赛、竞赛编排与裁判工作及排球主题教育的能力；（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 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） H	
	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） M	
	课程目标 3	2.2 正确的教育观：具有人文底蕴和科学精神，了解中学生身心发展规律，尊重学生人格，对学生富有爱心和责任心，对工作耐心和细心，做学生健康成长的引路人。	教育情怀（2） L	
课程目标 4	6.2 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。	综合育人（6） 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	理论学 时分配
	第二章 排球运动导论 知道层次：描述排球运动的研究内容； 领会层次：归纳排球运动发展简史及相关知识； 应用层次：灵活的运用排球知识形成体育意识； 课程思政点：了解女排精神蕴含的内涵，学习中国女排在赛场上展现了祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌。		支撑课程目 标 1、3	2
	第三章 排球技术 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； 领会：归纳排球技能的动作原理及练习方法；		支撑课程目 标 2、4	2

	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; 课程思政点:学习排球技术,培养学生团结协作、勤学好学肯练的精神。		
	第四章 排球战术 知道:描绘排球阵容配备、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:归纳排球战术的发起、实施的关键要素及训练方法; 应用:能运用简单战术完成竞赛训练; 评价:通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程; 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。	支撑课程目标 1、4	4
	第五章 排球竞赛组织与编排及裁判工作 知道:懂得 1-2 中排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; 评价:通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程; 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。	支撑课程目标 3、4	4
	合计		12
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: 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。 目的: 掌握正面双手垫球动作要领,形成正确的垫球动作,了解一般教材的内容,有条件的掌握技术动作。 任务: 垫球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。 课程思政点: 通过不同种垫球方式,培养学生主动思考、创新的学习习惯。	支撑课程目标 1、2	4
	内容 2: 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。 目的: 掌握正面双手传球动作要领,形成正确的传球动作,了解一般教材的内容,有条件的掌握技术动作。 任务: 传球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。	支撑课程目标 1、2	4
	内容 3: 发球 重点教材: 下手发球、正面上手发球。	支撑课程目标 1、2	4

	<p>一般教材：侧面勾手发球，正面上手飘球。</p> <p>目的： 任务：发球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。</p>		
	<p>内容 4：扣球</p> <p>重点教材：正面扣一般球。</p> <p>一般教材：扣半快球、扣近体快球。</p> <p>目的： 任务：扣球训练的技术方法、手段、示范练习及实践。</p> <p>课程思政点：通过对复杂动作的学习，锻炼学生的耐心、细心，克服困难的决心，培养在关键时刻敢于亮剑的精神。</p>	支撑课程目标 1、2	6
	<p>内容 5：拦网</p> <p>重点教材：单人拦网。一般教材：双人拦网。</p> <p>目的： 任务：拦网训练的技术方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、2	2
	<p>内容 6：防守战术</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>目的： 任务：防守战术的战术方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、4	2
	<p>内容 7：进攻战术：“边、一二”进攻战术、“中、一二”进攻战术、插上战术。</p> <p>目的： 任务：进攻战术的战术方法、手段、示范练习及实践。</p>	支撑课程目标 1、4	2
	<p>内容 8：教学比赛：技、战术运用能力</p> <p>目的： 任务：体验排球运动实战中的技战术运用与乐趣。</p> <p>课程思政点：学习女排精神，培养学生各司其职，相互承担，团结拼搏的精神。</p>	支撑课程目标 2、4	4
	<p>内容 9：裁判实习</p> <p>目的：掌握裁判临场执裁及应变能力；</p> <p>任务：第一裁判、第二裁判、记录、司线的裁判工作及实践。</p>	支撑课程目标 3、4	2
	合计		20
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 教学方法 与教学方 式	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。 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。 9. 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2学期,一周2次课,每次2学时; 2. 地点:技能课——北区排球馆;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12学时。主要授课内容:裁判法、竞赛训练方法。							
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 分占比 (30%)	技能评 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%)	
	课程 目标 1 (50%)	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	20	70	-	-	36	
	课程 目标 2 (30%)	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	50	20	-	-	-	
	课程 目标 3 (10%)	1. 对排球发展简史的掌握 2. 对中国女排精神育人价值的理解	-	10	-	-	17	
课程 目标 4 (10%)	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	30	-	-	-	47		

总分		30	40			30	
考核方式	配分	评分说明					
平时 (过程) 评分	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>					
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>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)</p> <p>(1)发球</p> <p>方法与要求:上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。</p> <p>(2)传球</p> <p>方法与要求:正面双手传球,在3号位传来自5号位教师的5个球。要求有一定的弧度、高度,距网20—30厘米左右。要求有3个球必须按此要求做到方为达标合格,达标同时,进行技评。达标与技评均及格者方能将两项合并计算做为传球一项得分。</p> <p>(3)垫球</p> <p>方法与要求:在6号位接教师隔网的下手发球,将球接至二传附近,共5个,运动移动步伐前后左右中各一个。要求垫球有一定弧度、高度,3个到位,冲网、过网不计入数据。</p> <p>(4)扣球</p> <p>方法与要求:四号位扣一般球。在四号位扣二传球5个球。要求有3个球扣过网并落在场区内方为达标合格,达标同时,进行技评。达标与技评均及格者方能将两项合并计算做为扣球一项得分。</p> <p>2、技术考核要求(支撑课程目标1、2、4)</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)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。</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</p>					

			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。
	期中考试	无	
	小组活动	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 排球运动导论 (支撑目标 3、4) 知道层次: 描述排球运动的研究内容; 领会层次: 归纳排球运动发展简史及相关知识; 2、第二章 排球技术 (支撑目标 1) 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; 领会: 归纳排球技能的动作原理及练习方法; 3、第三章 排球战术 (支撑目标 1) 知道: 描绘排球阵容配备、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: 归纳排球战术的发起、实施关键要素及训练方法; 5、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》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: 刘杰 胡鹏 杨露 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: 徐新建 2026 年 3 月 5 日	

附表

《排球（二）》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)	
M 评分量表	<p>课程目标 1. 了解排球运动的一般规律、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,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,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；	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。

体育教育专业《羽毛球》课程教学大纲

课程名称	《羽毛球》			课程代码	2713410007
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 2 学期	学分	1	课程负责人	寇健忠
总学时	32	理论学时	0	实践学时	32
先修课程与后续课程	先修课程：无 后续课程：羽毛球提高课				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	《羽毛球运动教程》李仪、王志斌主编，高等教育出版社				
B 主要参考书籍	《羽毛球运动理论与实践》肖杰主编，人民体育出版社 《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》，张勇主编，北京体育大学出版社 《羽毛球运动教学与训练教程》朱建国主编，清华大学出版社 《羽毛球竞赛规则(2021)》中国羽毛球协会审定，人民体育出版社				
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，学生的力量素质、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将得到明显提高，学生的心血管系统和呼吸系统也将得到明显改善。在身体素质和能力提高的同时也培养了学生顽强的意志品质，以及树立坚定的信念和正确的人生观、价值观</p> <p>本课程主要通过室内教学，并穿插适当的理论知识教学向学生介绍和传授：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解羽毛球运动的基本知识、特点和发展趋势及其在中学体育中的地位和作用 2. 全面掌握羽毛球的步法、正手发高远球、反手发网前球、后场击高远球、吊球、杀球和正反手网前放网、挑球等基本技术 3. 掌握开展学校课外羽毛球活动与组织羽毛球比赛的一般手段与方法 				
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：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。（支撑毕业要求 3.1）</p> <p>课程目标 2：能够掌握一定的羽毛球教学技能，善于教学设计，能讲出羽毛球技战术的原理，并能够准确的分解动作技术，便于教学。具有一定的羽毛球竞赛的组织和执裁能力（支撑毕业要求 4.1）</p>				

	<p>课程目标 3: 理解“健康第一”的价值观, 领会羽毛球课程在立德树人人的引导意义, 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>			
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求	
	课程目标 1	<p>3.1 扎实的专业知识和技能: 理解中学体育教育学科核心素养内涵, 具有系统的专业理论知识、扎实的运动技能, 能将专业理论知识与运动技能相融合, 并在体育教学工作中运用。具备提出问题、分析问题、解决问题的能力, 具有一定的从事体育教育教学改革能力</p>	<p>学科素养 (3) 权重:0.7 H(高支撑)</p>	
	课程目标 2	<p>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</p>	<p>教学能力 (4) 权重:0.05 L(低支撑)</p>	
	课程目标 3	<p>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</p>	<p>综合育人 (6) 权重:0.25 M(中支撑)</p>	
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
	<p>内容 1: 简介国内外羽毛球运动的发展、握拍、接发球准备姿势、击球前准备姿势 目的: 明晰国内外羽毛球运动的发展趋势, 了解和掌握羽毛球握拍和基本姿势, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 学习羽毛球基本姿势的动作要领和基本原理, 强化示范练习及实践 思政: 了解我国羽毛球运动员为国争光历史, 培养学生爱国主义精神</p>		支撑课程目标 1、2、3	2
	<p>内容 2: 上网步法、中场接杀球步法和后场后退步法 目的: 了解和掌握基本移动步法, 培养动作技能的示范、讲解和教学能力 任务: 传授基本步法的要领和基本原理, 以及训练方法和手段、强化示范练习及实践</p>		支撑课程目标 1、2、3	3
	<p>内容 3: 正手发后场高远球 目的: 了解和掌握正确发后场高远球技术, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 传授正手发后场高远球的要领和基本原理, 以及</p>		支撑课程目标 1、2、3	3

	训练的方法、手段、强化示范练习及实践		
内容 4: 反手发网前球 目的: 了解和掌握正确发反手网前球技术, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 传授反手发网前球的要领和基本原理, 以及训练的方法、手段, 强化示范练习及实践	支撑课程 目标 1、2、 3	3	
内容 5: 正手击高远球 目的: 了解和掌握正确的正手击高远球技术, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 传授正手击高远球的要领和基本原理, 以及训练的方法、手段, 强化示范练习及实践	支撑课程 目标 1、2、 3	3	
内容 6: 正手杀球 目的: 了解和掌握正确的杀球技术, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 传授正手杀球的要领和基本原理, 以及训练的方法、手段, 强化示范练习及实践	支撑课程 目标 1、2、 3	3	
内容 7: 正手吊球 目的: 了解和掌握正确的正手吊球技术, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 传授正手吊球的要领和基本原理, 以及训练的方法、手段, 强化示范练习及实践	支撑课程 目标 1、2、 3	3	
内容 8: 放网前球 目的: 了解和掌握正确的放网前球技术, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 传授放网前球的要领和基本原理, 以及训练的方法、手段, 强化示范练习及实践 思政: 培养互帮互助精神, 共同促进提高	支撑课程 目标 1、2、 3	3	
内容 9: 挑球 目的: 了解和掌握正确的挑球技术, 培养动作技能示范、讲解和教学能力 任务: 传授挑球的要领和基本原理, 以及训练的方法、手段, 强化示范练习及实践	支撑课程 目标 1、2、 3	3	
内容 10: 单、双打基本战术; 羽毛球竞赛规则与组织; 教学比赛; 目的: 了解和掌握单、双打的基本战术, 提高已学羽毛球各项技战术运用能力, 掌握羽毛球竞赛规则和组织方法要点 任务: 传授单、双打的要领, 及训练方法、手段, 强化示范练习及实践; 体验羽毛球运动实战中的乐趣 思政: 培养规则意识, 做到公平、公正、公开	支撑课程 目标 1、2、 3	2	
内容 11: 考试: 正手发高远球、正手击高远球 目的: 了解学生掌握已学羽毛球各项技术情况, 并作为学生期末成绩评定依据之一	支撑课程 目标 1、2、 3	4	

	任务：按照考试大纲的要求完成期末考试的组织和实施工作 思政：培养实事求是的学习作风，客观对待成绩和不足								
	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）	实践主要内容和要求						支撑课程目标	实验学时分配	
	无						无	无	
H 教学方法与教学方式	<p>1. 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</p> <p>2. 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）</p>								
I 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2学期，一周1次课，每次2学时，共16周</p> <p>2. 地点：技能课——南区羽毛球馆</p>								
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 (70%)	1. 正手发高远球和击后场高远球等技术学习重难点的掌握 2. 正手发高远球和击后场高远球等技术的掌握和综合运用 3. 正手发高远球和击后场高远球等技术的掌握和综合运用	-	-	70	-	-	70	
	课程目标2 (5%)	1. 羽毛球技术的分解和技战术原理的理解 2. 羽毛球竞赛的组织和执裁能力	5			-	-	5	
课程目标3 (25%)	1. 羽毛球运动育人价值的理解和实践 2. 课堂出勤和学习态度	-	25	-	-	-	25		

		总分			5	25	70			100
考核方式	配分	评分说明								
作业	5	作为期中考试成绩，完成1次纸质作业，共5分。 评分标准：没交得0分，有交视作业完成情况在1到5分之间打分								
考勤	25	作为平时成绩，考勤请假或旷课超1/3课时，不予期末考核；旷课5次及以上考勤0分，一次旷课考勤扣5分；迟到或早退一次扣3分								
技能考核	70	<p>一、技能考核：占70%，包括达标与技评</p> <p>(一) 达标 (50%)：考核各项技术完成规定动作的次数，技术达标考核方法如下：</p> <p>(1) 正手发高远球 方法与要求：从场地一侧的左发球区或右发球区开始发球，发至场地另一侧的左发球区或右发球区的单打后发球线与前移1米（女生1.1米）之间区域，边线为单打边线。发6个球，第一个球为练习球，后面5个球为考试球</p> <p>(2) 正手击高远球 方法与要求：考生站在场地一侧中心位置做好击球前准备姿势，随后击教师从场地另一侧发的高远球，击至对面场地距单打后发球线1米（女生1.1米）与单打后发球线之间的区域，边线为单打边线。击6个球，第一个球为练习球，后面5个球为考试球</p> <p>(二) 技评 (50%)：在达标基础上予以技评，技评具体标准如下：</p> <p>优秀 (A: 45-50) 动作正确、连贯，配合协调，效果好</p> <p>良好 (B: 40-44分) 动作较正确、连贯，配合较协调，效果较好</p> <p>及格 (C: 30-39分) 动作基本正确，配合基本协调，效果一般</p> <p>不及格 (D: 30分以下) 动作存在明显错误，配合不协调，效果差</p>								

			<p>二、技能考核要求</p> <p>1. 课程结束时，按学号顺序依次进行。安排四个学时考核</p> <p>2. 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，并可在一周后参加考核，不能在一周后考核者作缓考处理</p> <p>3. 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	有	就是完成作业
	小组活动	无	
	期末考试	有	就是期末技能考核
K 学习建议	<p>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</p> <p>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</p>		
L 评分量表	《羽毛球普修》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>	系主任审核意见： <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：</p> <p>2026 年 3 月 5 日</p>	

附表

《羽毛球》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.</p> <p>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</p>	<p>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。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。能够完成大部分技术动作,技评达标,动作完成一般</p>	<p>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。动作完成度较低,技评未达标</p>
	<p>课程目标 2.</p> <p>能够掌握一定的羽毛球教学技能,善于教学设计,能讲出羽毛球技战术的原理,并能够准确的分解动作技术,便于教学。具有一定的羽毛球竞赛的组织和执裁能力</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,能准确理解和掌握羽毛球技战术的原理和动作技术分解,羽毛球竞赛的组织和执裁能力强</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,能较准确理解和掌握羽毛球技战术的原理和动作技术分解,羽毛球竞赛的组织和执裁能力较强</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,基本能理解和掌握羽毛球技战术的原理和动作技术分解,羽毛球竞赛的组织和执裁能力一般</p>	<p>各项动作技能的动作要领、重难点基本掌握,实施教学和动作示范较弱,理解和掌握羽毛球技战术的原理和动作技术分解较弱,羽毛球竞赛的组织和执裁能力较弱</p>	<p>无法完整说出各项动作技能的动作要领、重难点。无法实施教学和完整动作示范,理解和掌握羽毛球技战术的原理和动作技术分解弱,羽毛球竞赛的组织和执裁能力弱</p>

<p>课程目标 3.</p> <p>理解“健康第一”的价值观，领会羽毛球课程在立德树人的引导意义，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</p>	<p>理解“健康第一”的价值观，领会羽毛球课程在立德树人上的引导意义，重视体育的教育和健康功能，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，学习的自觉性和主动性强，能遵守学校规章制度</p>	<p>较好地理解“健康第一”的价值观，较好地领会羽毛球课程在立德树人上的引导意义，较重视体育的教育和健康功能，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，学习的自觉性和主动性较强，较好地遵守学校规章制度</p>	<p>基本能理解“健康第一”的价值观，基本能领会羽毛球课程在立德树人上的引导意义，基本能重视体育的教育和健康功能，基本能够形成终身体育意识与职业信念，学习的自觉性和主动性一般，基本能遵守学校规章制度</p>	<p>基本能理解“健康第一”的价值观和领会羽毛球课程在立德树人上的引导意义，基本能重视体育的教育和健康功能，运动参与度较低，学习的自觉性和主动性较差，有时违反学校规章制度</p>	<p>无法理解“健康第一”的价值观和领会羽毛球课程在立德树人上的引导意义，不重视体育的教育和健康功能，运动参与度低，学习的自觉性和主动性差，经常违反学校规章制度</p>
---	---	---	---	---	--

体育教育专业《武术器械》课程教学大纲

课程名称	《武术器械》			课程代码	2713410022
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4学期	学分	1	课程负责人	姚敏
总学时	16	理论学时	0	实践学时	16
先修课程与后续课程	先修课程：武术普修 后续课程：无				
适用专业	体育教育专业				
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] 体育学院普修通用教材《武术》，人民体育出版社，1989年6月 [3] 中华人民共和国体育运动委员会运动司编《初级武术套路》，人民体育出版社，1978年6月 [4] 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				
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>《武术器械》课程是三明学院体育与康养学院体育教育专业拓展课程选修课，主要内容包括：武术器械基本技法、初级项目器械。本课程旨在理解和掌握武术器械的基本知识、基本技术和基本技能。通过本课程教学，使学生初步掌握武术器械运动的基本理论、基本技术和技能，了解武术器械运动规律及锻炼身体的技能和方法；培养学生的武术器械运动教学实践能力，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。掌握中学体育课中武术器械的教学与训练，武术运动竞赛管理等各方面的能力。</p> <p>本课程1学分，共计16学时。开课学期为第四学期，平均2学时/周。考核方式为考查、技能测试相结合。</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：通过武术器械课程的学习，使学生对武术器械的基本知识、技术有所了解，初步掌握武术器械初级项目动作技术，促进基本能力形成；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4.2）</p>				

	<p>课程目标 2: 了解武术运动规律及锻炼身体的技能和方法, 了解中学体育课程中学生的心理和生理规律, 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。(支撑毕业要求 6.1)</p> <p>课程目标 4: 加强武德教育, 弘扬中华体育精神, 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, 把弘扬民族精神同坚定文化自信结合起来。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; (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	4.2 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 H	
	课程目标 2	6.1 掌握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 M	
	课程目标 3	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。	沟通合作 L	
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: 一般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; 任务: 介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。 课程思政点: 理解身体素质训练的重要行, 通过学生基本素质的践行, 深刻理解“健康中国”和建设“体育强国”的重要行。		支撑课程目标 1、2	1
	内容 2: 武术器械基本动作介绍; 目的: 发展学生武术基本功, 建立动作技能		支撑课程目标	1

	示范能力； 任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。	1、2、3		
	内容3：初级刀术； 目的：发展学生刀术技能，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、3	7	
	内容4：初级棍术； 目的：发展学生棍术技能，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、3	7	
	合计		16	
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	10. 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。 11. 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。 12. 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 教学条件需求	如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等) 1. 时间：第4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，授课时间为12学时。主要授课内容：裁判法、竞赛训练方法。			
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
	课程目标1（50%）	1. 对武术器械技能原理知识点的掌握 2. 对初级器械项目的初步掌	平时考核占比（30%） 技能评分占比（70%） 小组活动评分占比（%） 期末考试评分占比（0%）	
				0.70

		握和综合运用 3. 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。					
	课程 目标 2 (30%)	1. 对动作技能的重难点及动作要领的掌握 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	5	25			0.70
	课程 目标 3 (20%)	1. 对武德育人价值的理解 2. 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，考察具备武术器械的教学能力。	5	15			0.70
	总分		30	70			0.70
	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。				
	期中考试	无					
	小组活动	无					

	期末技能考核	70	<p>武术器械平时考核占比 30%，技能考核占比为 70%；</p> <p>1、课程结束，由教师安排考试时间、抽签排定顺序、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>
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	《武术器械》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：  宋梁 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：  徐新建 2026 年 3 月 5 日	

附表

《武术器械》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: 通过武术器械课程的学习,使学生对武术器械的基本知识、技术有所了解,初步掌握武术器械初级项目动作技术,促进基本能力形成;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,能够运用体育教育的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。	熟练完成套路,姿势正确,方法清楚,动作或身械协调,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)。	较熟练完成套路,姿势正确,方法清楚,身械协调,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)。	能够完成套路,姿势正确,方法清楚,身械较协调,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)。	能够完成套路,姿势较正确,方法较清楚,身械较协调,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)。	1. 姿势不正确,方法不清楚,身械不协调,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>课程目标 1: 通过武术器械课程的学习,使学生对武术器械的基本知识、技术有所了解,初步掌握武术器械初级项目动作技术,促进基本能力形成;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,能够运用体育教育的理论分析和解决课余训练与竞赛的实践问题。</p>	<p>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。</p>	<p>能较熟练的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。</p>	<p>具备正确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。</p>	<p>初步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。</p>	<p>不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。</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</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</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</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</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</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</p>

<p>能,了解武术运动规律及锻炼身体技能和方,了解中学体育课程中学生的心理和生理规律,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>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。 (二)理论教学能力 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>要领并正确示范; 3. 教学步骤较正确合理。 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。 (二)理论教学能力 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>要领并正确示范; 3. 教学步骤清晰合理。 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。 (二)理论教学能力 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>并正确示范; 3. 教学步骤基本合理。 4. 能指出教学中易犯错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。 (二)理论教学能力 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>并正确示范; 3. 教学步骤不合理。 4. 补能指出教学中易犯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。 (二)理论教学能力 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,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</p>	<p>清楚的明白武术、武德与武术相关知识,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>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。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>					
---	--	--	--	--	--

体育教育专业《体育保健学》课程教学大纲

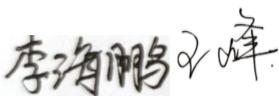
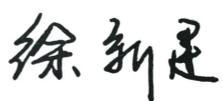
课程名称	《体育保健学》			课程代码	2712420013
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识必修 <input type="checkbox"/> 通识选修 <input type="checkbox"/> 专业必修 <input checked="" type="checkbox"/> 专业拓展课 <input type="checkbox"/> 专业选修 <input type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第4学期	学分	2	课程负责人	李海鹏
总学时	32	理论学时	24	实践学时	8
先修课程与后续课程	先修课程：运动解剖学、运动生理学 后续课程：健康教育学				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	赵斌等，体育保健学，高等教育出版社，2018年。				
B 主要参考书籍	《体育保健学》——高等教育出版社（第三版） 《运动医学大辞典》——人民体育出版社				
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>本课程研究人体在体育运动过程中，保健规律与措施的一门综合、应用科学，通过理论知识讲授、体育保健技能实操训练等方式进行教学。掌握医务监督、运动性疾病、运动创伤防治以及医疗体育方法，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。</p> <p>课程的基本任务</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动创伤防治以及医疗体育等基本理论知识。 2. 掌握运动创伤防治、处理，急救、体育卫生、康复按摩、理疗等基本技能，掌握判断和处理常见运动损伤的能力。 3. 培养学生从事体育教学、运动训练与体育保健理论技能相结合的实践能力及与本课程相关理论课程的统筹学习、分析能力。 4. 培养自主学习能力、了解最新运动康复资讯提高学生在运动急救过程中的协作能力、对专业术语的表述能力。 5. 培养学生重视体育保健学理论在教学中的应用 				

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：掌握体育保健学的基本理论和基本技能；掌握不同人体育卫生的要求，运动性病症的处理与预防、运动损伤的处理与预防、运动损伤急救的方法与措施、运动损伤的康复治疗。（支撑毕业要求 3.1） 课程目标 2：掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法，为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予医务监督，科学地指导运动实践。（支撑毕业要求 6.1） 课程目标 3：具备使用体育保健学知识进行健康教育、运动损伤防护培训教育的能力；能够较好的利用课程所学知识分析运动损伤、慢病案例，并制定常规运动康复计划。（支撑毕业要求 7.1）				
	课程目标	毕业要求分解指标点		毕业要求	
	课程目标 1	3.1. 熟练掌握体育保健学及相关专业的基本理论、基本知识和基本技能，把体育教育与健康教育相融合，体医相结合。		学科素养（3） H	
	课程目标 2	6.1. 能够通过学习、交流等了解体育教育的理念、把握体育保健学在中学体育教学、运动训练和体育竞赛中的作用，培养互相学习与合作精神。		综合育人（6） M	
课程目标 3	7.1 对比反思能力：在体育保健学理论和技能学习中，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。		学会反思（7） 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	学时分配
	绪论 知道层次：描述体育保健学的研究内容 领会层次：归纳体育保健学的发展简史 应用层次：运用体育保健学的知识框架和学习方法 课程思政点：珍爱生命，培养学生安全意识与自我保护能力。			支撑课程目标 1、2	2
	第六章 体育运动与健康 知道：健康的含义和影响因素 领会：不同方式对健康的影响；以健康中国 2030 计划为例，举例目前我国居民存在的健康风险，使同学们理解体卫融合、体医融合的重要性，树立体育人在健康中国实施过程的使命感。 应用：理解体育与健康的关系； 评价：通过课后小测验自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 课程思政点：了解健康中国战略对群众健康的重大意义，培养学生健康素养和科学精神，强调“健康第一”思想，树立终身体育意识。			支撑课程目标 1、2	2
	第七章 体育运动的卫生要求 知道：环境对运动能力的影响；不同人群解剖生理特点			支撑课程目标 1、2、	2

	<p>领会：不同人群体育锻炼应遵循的体育卫生要求</p> <p>应用：根据学生不同生长发育阶段安排体育教学，注意体育教育中场地、设备使用安全</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p> <p>课程思政点：培养教师职业素养，关爱学生，因人施教，注重运动环境安全，培养运动防护意识。</p>	3	
	<p>第三章 体育医务监督</p> <p>知道：体育课、早锻炼和课外体育活动医务监督的内容</p> <p>领会：体育课、早锻炼和课外体育活动医务监督的作用</p> <p>应用：体育课、早锻炼和课外体育活动的组织</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p> <p>课程思政点：培养教师职业素养，以学生为中心，因人施教，培养科学的体育教学与运动训练理念。</p>	支撑课程 目标 1、2、 3	2
	<p>第四章 体育运动与合理膳食营养</p> <p>知道：营养素的生理功能</p> <p>领会：营养素是促进健康物质基础，以科学运动减肥为例，介绍节食减肥对身体健康的危害，培养正确的健康价值观。</p> <p>应用：合理膳食指导</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p> <p>课程思政点：“健康第一”理念，培养合理膳食和科学运动营养理念。</p>	支撑课程 目标 1、2	2
	<p>第五章 运动性病症</p> <p>知道：运动性病症的原因</p> <p>领会：运动性病症的治疗</p> <p>应用：运动性病症的预防</p> <p>评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p> <p>课程思政点：珍爱生命，“健康第一”，提升健康素养，培养安全意识与自我保护能力。</p>	支撑课程 目标 1	4
	<p>第六章 运动性伤害的现场急救</p> <p>知道：常见运动损伤的急救方法</p> <p>领会：止血方法、绷带和三角巾包扎法和心肺复苏</p> <p>应用：常见运动损伤的急救措施</p> <p>评价：通过实践实验、自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程；</p> <p>课程思政点：珍爱生命，“健康第一”，提升健康素养，培养安全意识与运动急救能力。</p>	支撑课程 目标 1	2
	<p>第七章 运动损伤</p> <p>知道：运动损伤的损伤机制、症状、处理及预防</p> <p>领会：软组织挫伤、肌肉拉伤、关节韧带扭伤等损伤的处理及预防</p> <p>应用：采取有效的预防措施和做好现场急救</p>	支撑课程 目标 1	4

	评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 课程思政点：珍爱生命，“健康第一”，提升健康素养，培养安全意识与运动康复技能。		
	第八章 按摩 知道：按摩的作用，常用的按摩手法、穴位 领会：按摩的应用场景和时机 应用：常见颈肩、腰背、膝关节、踝关节损伤运动按摩 评价：通过实践实验、自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 课程思政点：培养教师职业素养，以学生为中心，因人施教，培养科学的体育教学与运动训练理念。	支撑课程 目标 1	2
	第九章 运动康复 知道：运动康复的原则和方法 领会：了解体卫融合政策的重大意义 应用：常见慢病运动处方的制定 评价：通过自评、互评、他评的方式完成反思、归纳、总结的过程； 课程思政点：了解健康中国战略对群众健康的重大意义，树立职业自信，提升健康素养和社会服务意识。	支撑课程 目标 1、2、 3	2
	合计		24
	项目名称、主要内容及开设要求	支撑课程 目标	学时 分配
G 实验（实训） 内容	实验一 止血、包扎 实验目的：掌握止血、绷带、三角巾包扎的要领和包扎技术。 实验任务：熟悉全身主要浅表动脉的体表位置并能准确定位，熟练掌握操作指压止血法和止血带止血法，掌握环形包扎法、螺旋形包扎法、“8”形包扎法、大悬臂带和小悬臂带包扎法	支撑课程 目标 1、2、 3	2
	实验二 心肺复苏术 实验目的：了解和掌握心肺复苏术，并能熟练进行单人操作。 实验任务：熟练掌握人工呼吸和胸外心脏按压方法	支撑课程 目标 1、2、 3	2
	实验三 按摩的基本手法 实验目的：掌握按摩的基本手法，体会手法的功力。 实验任务：掌握按法、摩法、推法、揉法、揉捏法、搓法、运拉法、抖法、叩法、按法、滚法、弹筋法及分筋法与理筋法的操作的操作	支撑课程 目标 1、2、 3	2
	实验四 闭合性软组织损伤的物理疗法 实验目的：了解常用的物理疗法的原理及操作方法 实验任务：掌握冷毛巾敷法、热敷、红外线疗法、拔罐疗法的操作	支撑课程 目标 1、2、 3	2
	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	13. 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,加上一些虚拟仿真动画与视频南里,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。 14. 开通线上网络课堂,达到与学生及时沟通、交流的目的。同时重视师生互动与小组活动,组织课堂小组讨论和运动损伤案例研讨等活动,将课堂教学变为师生共同活动的过程。 15. 主要方式: <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 网络学习 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input checked="" 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"/> 实践学习 <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: 多媒体教室 3. 根据实际情况,可允许配备一课双师,主要协助完成实验							
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
			考勤评分占比(%)	作业评分占比(%)	实验评分占比(%)	小组活动评分占比(%)	期末考试评分占比(%)	
	课程目标1(50%)	1. 掌握不同人群体育卫生的要求。 2. 掌握常见运动性病症的处理与预防,具备急救相关技能,对急性运动损伤、一般运动损伤可进行运动康复实践操作。	10	6	4	-	30	0.75
	课程目标2(35%)	1. 掌握体育保健学相关理论知识在体育教学中的应用,了解医务监督相关知识在体育教学和运动训练中的应用。 2. 能够就体育保健学相关问题进行思考、表达和沟通。	6	2	4	-	23	0.75
课程目标3(15%)	1. 掌握体育运动的卫生要求,儿童青少年体育运动的膳食营养要求。 2. 了解常见慢性病的运动疗法与中国传统体育养生方法。	4	2	2	-	7	0.75	

	总分	20	10	10	-	60	0.75
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、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，独立规划自己的课程学习计划，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，通过线上参与相关专题报告或学术会议，提高学习兴趣，了解国内外最新保健知识，开阔学生的视野。</p>						
M 评分量表	《体育保健学》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：</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：</p> <p>2026 年 3 月 5 日</p>					

附表

《体育保健学》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. 了解体育保健学课程在立德树人上的引导意义，关爱学生健康，热爱教师职业；掌握体育教学过程中保健规律与措施，具备运动防护意识。	十分了解体育保健学课程在立德树人上的引导意义，关爱学生健康，热爱教师职业；较好的掌握体育教学过程中保健规律与措施，具备扎实的运动防护意识。	较好的了解体育保健学课程在立德树人上的引导意义，关爱学生健康，热爱教师职业；能掌握体育教学过程中保健规律与措施，具备运动防护意识。	能了解体育保健学课程在立德树人上的引导意义，关爱学生健康，热爱教师职业；基本掌握体育教学过程中保健规律与措施，具备基本的运动防护意识。	基本了解体育保健学课程在立德树人上的引导意义，关爱学生健康，热爱教师职业；掌握部分体育教学过程中保健规律与措施，具备部分运动防护意识。	不了解体育保健学课程在立德树人上的引导意义；不能掌握体育教学过程中保健规律与措施，不具备运动防护意识。

<p>课程目标 2. 掌握体育保健学的基本理论和基本技能。掌握不同人体育卫生的要求,运动性病症的处理与预防、运动损伤的处理与预防、运动损伤急救的方法与措施、运动损伤的康复治疗。</p>	<p>能够扎实地掌握体育保健学的基本理论和基本技能,并能将其熟练准确地运用于具体问题的分析。能够扎实掌握不同人体育卫生的要求,运动性病症的处理与预防、运动损伤的处理与预防、运动损伤急救的方法与措施、运动损伤的康复治疗。</p>	<p>能够掌握体育保健学的基本理论和基本技能,并能将其较熟练准确地运用于具体问题的分析。掌握不同人体育卫生的要求,运动性病症的处理与预防、运动损伤的处理与预防、运动损伤急救的方法与措施、运动损伤的康复治疗。</p>	<p>能够基本掌握体育保健学的基本理论和基本技能,并能将其运用于具体问题的分析。能够掌握部分不同人体育卫生的要求,运动性病症的处理与预防、运动损伤的处理与预防、运动损伤急救的方法与措施、运动损伤的康复治疗。</p>	<p>能够基本掌握部分体育保健学的基本理论和基本技能,并能将其运用于具体问题的分析,但不够熟练和准确。能够掌握部分不同人体育卫生的要求,运动性病症的处理与预防、运动损伤的处理与预防、运动损伤急救的方法与措施、运动损伤的康复治疗。</p>	<p>未能很好掌握体育保健学的基本理论和基本技能,不能将其运用于具体问题的分析。未能很好掌握不同人体育卫生的要求,运动性病症的处理与预防、运动损伤的处理与预防、运动损伤急救的方法与措施、运动损伤的康复治疗。</p>
<p>课程目标 3. 掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法,为合理安排、组织体育教学、运动训练和安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据,并给予医务监督,科学地指导运动实践。</p>	<p>能够扎实的掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法,为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据,并给予医务监督,科学地指导运动实践。</p>	<p>能掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法,为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据,并给予医务监督,科学地指导运动实践。</p>	<p>能基本掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法,为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据,并给予基本的医务监督,科学地指导</p>	<p>能掌握部分体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法,为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据,并给予基本的医务监督,科学地指导</p>	<p>不能掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平的评定方法,为合理安排、组织体育教学、运动训练和比赛提供科学依据,无法给予医务监督,科学地指导部分</p>

<p>并给予医务监督，科学地指导运动实践。</p>			<p>践。</p>	<p>部分运动项目实践。</p>	<p>运动项目实践。</p>
<p>课程目标 4. 掌握体育保健学知识进行健康教育、运动损伤防护培训教育的能力，能够较好的利用课程所学知识分析运动损伤、慢病案例，并制定常规运动康复计划。</p>	<p>能够扎实的掌握体育保健学知识并进行健康教育、运动损伤防护培训教育的能力，能够利用课程所学知识分析运动损伤、慢病案例，并制定常规运动康复计划。</p>	<p>能掌握体育保健学知识进行健康教育、运动损伤防护培训教育的能力，能够利用课程所学知识分析运动损伤、慢病案例，并制定常规运动康复计划。</p>	<p>能基本掌握体育保健学知识进行健康教育、运动损伤防护培训教育的能力，基本可利用课程所学知识分析运动损伤、慢病案例，并制定常规运动康复计划。</p>	<p>能掌握部分体育保健学知识进行健康教育、运动损伤防护培训教育的能力，能够利用部分课程所学知识分析运动损伤、慢病案例，并制定常规运动康复计划。</p>	<p>不能结合体育保健学知识进行健康教育、运动损伤防护培训教育的能力，不能利用课程所学知识分析运动损伤、慢病案例，无法制定常规运动康复计划。</p>

体育教育专业《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> <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。</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: 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）</p> <p>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）</p> <p>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,）</p> <p>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）</p> <p>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）</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（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（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	理论学时分配
	第六章 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； 应用层次：灵活的运用田径技能；		支撑课程目标 1、3.4	

	思政元素：坚持不懈、勇于奋斗、创新的精神。		
	第七章 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
	第八章 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 知道：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	10. 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。 11. 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。 12. 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	技能评	期中	小组	

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 孙伟</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>徐新建</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 \geq 90)	良 (80 \leq X<90)	中 (70 \leq X<80)	及格 (60 \leq 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。
M 评分量表 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。

		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。

3、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> <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、编写教案、组织教学，达到“会做、会讲、会教、会组织”的能力。 2. 能胜任中小学足球运动队的训练工作。 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) 具有承担足球竞赛和裁判工作的能力。</p>				

	(五) 具有进行足球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
	<p>第三章 足球技术教学与训练</p> <p>知道：足球技术教学步骤与练习方法的构成要素</p> <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</p>		支撑课程目标 1、2
			学时分配
			4

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 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		
第四章 足球战术理论与原则 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 领会:足球比赛的攻守战术原则的内涵与外延 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 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	支撑课程 目标 1、2	2
第八章 足球战术教学与训练 知道:足球战术教学与训练的基本步骤与方法 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 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 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	支撑课程 目标 1、2	2
第九章 中小学足球教学基本理论与方法 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 领会:中小学足球单元与课时教学计划制定的基本要求 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 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	支撑课程 目标 1、2	2
第十一章 足球比赛的指导工作 知道:足球比赛的分析内容与指导方法 领会:足球比赛的分析与指导方法要点 应用:知道有针对性分析比赛、合理指导比赛 评价:能否在不同比赛环境条件下合理指导比赛	支撑课程 目标 2	2
第十三章 足球运动常用研究方法 知道:足球科研工作的主要研究领域、常用研究方法 with 足球专题论文的设计、写作 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 应用:知道应用足球科研方法进行专题论文研究 评价:能否应用足球科研方法设计出专题论文的研究大纲	支撑课程 目标 3	1
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	支撑课程 目标 2、4	1

	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		
	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。	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	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	支撑课程 目标 1、4	4
	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	支撑课程 目标 1、4	2
	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	支撑课程 目标 1、4	2
	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 5：正脚背、脚背外侧直线运球技术；颠球 目的：学习与掌握正脚背、脚背外侧直线运球技术，颠球	支撑课程 目标 1、4	2

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		
内容 6: 脚背内、外侧变向运球技术; 颠球 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 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	支撑课程 目标 1、4	2
内容 7: 脚背内、外侧与脚内侧曲线运球技术; 拉球、拨球、扣球 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 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	支撑课程 目标 1、4	2
内容 8: 脚背内、外侧拨球与扣球过人技术 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 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	支撑课程 目标 1、4	4
内容 9: 变速、假动作、穿裆、挑球、人球分过过人技术 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 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	支撑课程 目标 1、4	4
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 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 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	支撑课程 目标 1、4	10
内容 11: 脚内侧、脚背外侧、脚底接反弹球技术 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 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	支撑课程 目标 1、4	6
内容 12: 脚背内侧、脚内侧、正脚背、脚背外侧踢定位球技术 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	支撑课程 目标 1、4	8

的教学与练习方法实施教学流程		
<p>内容 13: 头球技术</p> <p>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</p> <p>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</p>	支撑课程 目标 1、4	4
<p>内容 14: 抢球与断球技术</p> <p>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</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> <p>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</p>	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
<p>内容 1: 颠、拉、拨球, 直线、变向运球</p> <p>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</p> <p>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</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	2
<p>内容 2: 踢接地滚球; 地面一脚球</p> <p>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</p> <p>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</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	4
<p>内容 3: 踢接高远球</p> <p>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</p> <p>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</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	8
<p>内容 4: 过人技术</p> <p>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</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、弱对抗条件下的各种过人技术</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	4
<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>	支撑课程 目标 1、2、	8

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 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	4	
内容 6：额正、侧面移动中选位顶球与争顶技术 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 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	支撑课程 目标 1、2、 4	4
内容 7：守门员技术 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 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	支撑课程 目标 1、2、 4	8
内容 8：足球教学的说课 目的：了解和学习足球教学说课的形式、要求与方法。 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。	支撑课程 目标 1、2、 3	6
内容 9：个人进攻战术 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 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	支撑课程 目标 1、2	14
内容 10：个人防守战术 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 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	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
内容 1：局部进攻战术 目的：学习与掌握局部进攻战术中的直传斜切、斜传直	支撑课程 目标 1、2、	12

	<p>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>	4	
	<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> <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应用水平</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</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	4

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>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应用水平</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应用水平</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，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</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	4

防战术的实际运用水平		
<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, 提高学生整体攻防战术的实际运用水平</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	4
内容 7: 足球裁判、教练工作实践	支撑课程	12

	<p>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</p> <p>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。</p> <p>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>	目标 1、2、3、4									
	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	<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。</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: <u>视频或现场观摩</u> (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 4、5、6 学期,一周 2 次课,每次 2 学时;</p> <p>2. 地点: 技能课——南区足球场;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							
	课程目标 1 (65%)	<p>1. 对动作技能的重难点的掌握</p> <p>2. 对动作要领及讲解步骤的掌握</p> <p>3. 形成较高水平的足球专项运</p>	<table border="1"> <tr> <td>平时技能评分占比 (30%)</td> <td>综合评分 (考勤、平时表现) 占比 (20%)</td> <td>小组活动评分占比 (%)</td> <td>期末技能评分占比 (50%)</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td></td> <td></td> <td>100</td> </tr> </table>		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%)	50		
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%)								
50			100								

	动技战术技能。					
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. 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 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	综合 评分 (考 勤、平 时表 现) 占 比	小组 活动 评分 占比	期末 技能 评分 占比	

			(30%)	时表现)占比(20%)	(%)	(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. 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	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

	(7%)								
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	<p>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。</p> <p>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%)。</p>						
	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	<p>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。</p> <p>2. 专业技能15%, 考核内容: 五人人制足球裁判实践。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。</p>						

第五学期	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	<p>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。</p> <p>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。</p>		
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	<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>	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>系主任签名： </p> <p>2026年3月4日</p>

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。</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。它是以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、技能测试与理论考试相结合。</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：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） 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） 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） 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。（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	学时分配
	第八章 概述 知道层次：描述武术的研究内容 领会层次：归纳武术发展简史		支撑课程目标 1、3	5

	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。		
	第九章 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

	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	支撑课程目标1、2	44				
	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；	支撑课程目标1、2	46				
	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	16. 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。 17. 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。 18. 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)						
J 教学条件需求	如时间、地点安排与“一课双师”等教师配备要求等) 1. 时间：第2、3学期，一周2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，授课时间为24学时。主要授课内容：裁判法、竞赛训练方法。						
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	考核方式				课程分目标的达成度	
		考核内容	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>6、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	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。	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)。	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)。	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)。	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)。	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。
	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	(-)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。	(-)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;	(-)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;	(-)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。	(-)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。

<p>法,了解中学体育课程中学生的心理和生理规律,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>4. 准确指出教学中易犯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>3. 教学步骤较正确合理。 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>3. 教学步骤清晰合理。 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>4. 能指出教学中易犯错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>4. 补能指出教学中易犯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</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>

	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；					
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

体育教育专业《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 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、地位和任务)	<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：</p> <p>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 and 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）</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>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	章节学习内容与学习要求		支撑课程目标	理论学时分配
	<p>第九章 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）</p> <p>知道层次：描绘篮球运动发展简史及相关知识；</p> <p>领会层次：归纳篮球运动的价值及健身功能；</p> <p>应用层次：灵活的运用篮球知识形成终身体育意识；</p>		支撑课程目标 1、3	第 4 学期 4
	第十章 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；			
	第十一章 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
	第十二章 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
	第十三章 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	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	64学时	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						

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			
学期三合计			64
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		2
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。	支撑课程目标1、2、3		4
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。	支撑课程目标1、2、3		8
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。	支撑课程目标1、2		4
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。	支撑课程目标1、2		8
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。	支撑课程目标1、2		4
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	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	第 6 学 期 共 64 学 时	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）			2 学时	

	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) 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	13. 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。 14. 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。 15. 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 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	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

方式及评分占比								度
			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	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	-

	(10%)																																																										
	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	-	-	20	-																																																			
	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</p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>评分标准: 个 (单位)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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)</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>要求: 手必须触到标志; 后撤步不许用跳换步、交叉步</p> <p>评分标准: 秒 (单位)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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)</p> <p>①身体协调性; ②脚步动作; ③节奏; ④速度等</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																																																		

			第五学期 技术：包括达标和技评，其中成绩 80 分，技评 20 分。																														
	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	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） <table border="1" data-bbox="593 1176 1401 1310"> <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> </table> 技评：（10 分） 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	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	内容：组合型技术考核、教学比赛考核、理论考核 技术考试要求： 11. 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） 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、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>潘灵苑 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：徐新建</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)
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 and 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, 具有向往美好生	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。

M
评分量表

	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> <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：</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体育服务。	沟通合作（8） L	

	章节学习内容与学习要求	支撑课程目标	理论学时分配
F 理论学 习内容	<p>第十四章 排球运动原理</p> <p>知道层次：描绘排球运动发展简史及相关知识；</p> <p>领会层次：归纳排球运动的价值及健身功能；</p> <p>应用层次：灵活的运用排球知识形成终身体育意识；</p> <p>课程思政点：了解女排精神蕴含的内涵，学习中国女排在赛场上展现了祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌。</p>	支撑课程目标 1、3	4
	<p>第十五章 排球技术</p> <p>知道：掌握各项基本技术的动作概念和基本理论；</p> <p>领会：熟练掌握各项基本技术的动作方法；</p> <p>应用：对各项基本技术做到会讲、会示范；</p> <p>评价：在比赛中拥有运用各项基本技术的能力；</p> <p>课程思政点：学习排球技术，培养学生团结协作、勤学好学肯练的精神。</p>	支撑课程目标 2、4	2
	<p>第十六章 排球战术</p> <p>知道：使学生较系统的掌握排球战术的基本理论、基本知识、基本技能；</p> <p>领会：全面提高学生的技、战术水平，是学生在比赛中运用排球战术；</p> <p>应用：使学生提高从事排球战术教学与训练的工作能力；</p> <p>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；</p> <p>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。</p>	支撑课程目标 1、4	2
	<p>第十七章 排球竞赛组织与编排</p> <p>知道：了解排球竞赛组织者的工作内容；</p> <p>应用：掌握排球竞赛编排的基本知识和基本方法；</p> <p>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；</p> <p>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。</p>	支撑课程目标 3、4	2
	<p>第十八章 排球竞赛规则与裁判工作</p> <p>知道：明确规则和裁判员的作用；</p> <p>领会：了解裁判员职责，熟悉裁判圆的工作方法和工作程序；</p> <p>应用：了解排球竞赛主要规则的概念；</p> <p>评价：能在比赛实践中运用排球规则进行排球裁判工作；</p>	支撑课程目标 1、3、4	6

	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
	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。	支撑课程目标 1、2	4

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。		
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。	支撑课程目标 1、2、5	4
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。	支撑课程目标 1、4、5	4
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。	支撑课程目标 1、4、5	4
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。	支撑课程目标 2、4	4
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。	支撑课程目标 3、4	4
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	支撑课程目标 1、2	4
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	支撑课程目标 1、2	4
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	支撑课程目标 1、2	4
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	2	
学期三合计	64	
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	支撑课程目标 1、2	4
内容 17：低姿垫球、跳飘球、接发球训练 任务：体验低姿垫球、跳飘球的技战术运用与	支撑课程目标 1、2	4

有趣、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有趣、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有趣、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有趣、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) 课程思政点: 通过对战术的讲解运用, 培养学	支撑课程目标 1、2	2

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	支撑课程目标 1、2、4	8

	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>内容 2: 边二三进攻战术</p> <p>目的: 学习和体验边二三进攻战术的组织和实施的配合方法, 使学生的边二三进攻战术能力同步协调发展与提高, 掌握一次攻和防反进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>	支撑课程目标 1、2、4	10
	<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</p>	支撑课程目标 1、2、4	4

	法、手段、示范练习及实践 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。			
	内容 7: 排球裁判、教练工作实践 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 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。 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。		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	16. 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。 17. 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。 18. 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)			
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 3、4、5、6 学期,一周 2 次课,每次 2 学时; 2. 地点:技能课——北区排球馆;理论课——多媒体教室			
K 课程目 标及其 考核内 容、考 核方式及	课程目标及 评分占比	考核内容	考核方式	课 程 分 目 标 的

评分占比								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	-	-	-	0.85
	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的掌握 2.对裁判工作知识的综合运用	50	-	-	-	-	0.90
	总分			30	70	-	-	-
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	-	100	-	-	-	0.85

		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	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	-	-	-	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	-	-	-	0.85
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。					

		<p>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:</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</p>	

			<p>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	

			<p>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</p>

			<p>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>
	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)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）知道：描绘排球准备姿势、移动、垫、传、扣、发、拦的技术动作，</p>

			并能说出动作要领； 领会：归纳排球技能的动作原理及练习方法； 3、第三章 排球战术（支撑目标1） 知道：描绘排球阵容配备、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：归纳排球战术的发起、实施的关键要素及训练方法； 4、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： 徐新建 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	课程目标 1. 了解更多排球运动的一般规律、特点和基本技术，并能将其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；	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。	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。	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	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。	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。
	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. 理解中国女排精神的价值观念，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	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	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	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。	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。	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。

	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.	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,能胜任一般裁判工作,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,能够完成辅助裁判的任务。	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
	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, 了解正手臂吊球和滑板吊球的运用		支撑课程目标 1、2、5	3

	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。		
	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。	支撑课程 目标 1、2、 5	3
	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	支撑课程 目标 1、2、 5	3
	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	支撑课程 目标 1、2、 5	3
	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。	支撑课程 目标 1、4、 5	3
	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	支撑课程 目标 2、4	3
	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	支撑课程 目标 3、4	3
	合计		32
G	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
H	19. 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。 20. 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 ($X \geq 90$)	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.</p> <p>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《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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
	<p>课程目标 2.</p> <p>学习羽毛球运动的理论知识,掌握网球课程知识点,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</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>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。</p> <p>技术动作不规范,发力不协调,击球效果差。</p>

	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。	
--	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------	------------	--

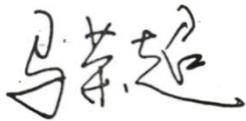
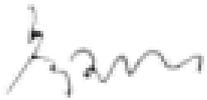
体育教育专业《网球主项》课程教学大纲

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	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: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) 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) 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) 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) 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)				

	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	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。 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。	学科素养（3）	
	课程目标 3	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。 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。	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）	
		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		<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 1、2、3、5)</p> <p>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)</p>	支撑课程目标 1、2、3	12
		合计		
G 技能训练		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	<p>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)</p> <p>2. 网球专项身体素质训练</p> <p>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；</p> <p>任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践</p> <p>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。</p>	支撑课程目标1、2、5	36
	<p>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)</p> <p>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；</p> <p>任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。</p> <p>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。</p>	支撑课程目标1、2、3、4、5	108
	<p>内容3：比赛练习(支撑课程目标1、2、3、5)</p> <p>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；</p> <p>任务：介绍训练的方法、手段、示范练习及实践。</p> <p>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、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	<p>21. 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。</p> <p>22. 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。</p> <p>23. 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)</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学期，一周1次课，每次2学时；</p> <p>2. 地点：技能课——网球馆；理论课——多媒体教室</p>		

	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 (%)		
K 课程目标及其考核内容、考核方式及评分占比	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	0.70	
	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	0.70	
	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及教学能力等内容。		10	10		10	0.70	
	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	0.70	
	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	0.70	
	总分				100		100	100	0.70
	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,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	<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

《网球主项》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)
<p>课程目标 1.</p> <p>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.</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>技术动作不规范,发力不协调,击球效果差。</p>

M
评分量表

	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的引导意义,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 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析和解决课余训练与竞赛的实践问题。 (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				

	<p>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>		
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：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>		
	课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求
	课程目标 1	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。	专业知能（1） 实务技能（2） H（高支撑）
	课程目标 2	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。	实务技能（2） 协作整合（4） M（中支撑）
课程目标 3	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	专业知能（1） L（低支撑）	

		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)
F 理论学习内容	章节学习与学习要求		支撑课程 目标
	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
	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
	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，初步安排熟悉水性及各泳姿的教学顺序与练习内容，合理组织简单的出		支撑课程 目标 1、2
			学时 分配
			2
			1
			4

<p>发和转身教学练习。 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》 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。 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。 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。 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。 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》 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。 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。 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。 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》 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。 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。 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。 评价：能对一次游泳救生或溺水处置案例，从赴救方式</p>		支撑课程 目标 4	2

	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。 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。		
	第十四章 《水中其他项目介绍》 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。 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。 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。 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。	支撑课程 目标 1	1
	第十五章 《游泳专项学生科研特点与方法》 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。 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。 应用:知道应用游泳科研方法进行专题论文研究。 评价:能否应用游泳科研方法设计出专题论文的研究大 纲。	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
	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)。 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。 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。	支撑课程 目标 1、2、 4	2
	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)。 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。 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。	支撑课程 目标 1、2、 4	6
	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。 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。 任务:依据技术发展规律,采用陆上模仿、水中分解与 辅助器材练习等形式,逐步完善划臂技术细节。	支撑课程 目标 1、2、 4	8

	<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>	支撑课程 目标 1、2	8
	<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>	支撑课程 目标 1、2	4
	<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>	支撑课程 目标 1、2、 3、4	30
	<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>	支撑课程 目标 1、2、 4	6
	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。</p> <p>目的: 了解并初步掌握仰泳出发的基本动作流程, 体验</p>	支撑课程 目标 1、2、	3	

<p>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。</p> <p>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>	3、4	
<p>内容 8：仰泳转身练习。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>	支撑课程 目标 1、2、 4	2

<p>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 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。 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 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。 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 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。 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 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。 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 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。 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 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。 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</p>	支撑课程 目标 1、2、	4

<p>异，学会分层目标设定与练习梯度设计。</p> <p>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>	3、4	
<p>内容 9：学习蝶泳专项教学能力提升（示范、讲解、纠错）</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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，学会根据自身特点调整配速与训练强度。</p>	支撑课程 目标 1、2	12

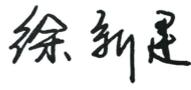
	<p>内容 4: 学习混合泳技术诊断与纠错教学 目的: 提高学生观察、分析和纠正混合泳技术问题的能力, 形成初步的“教练视角”。 任务: 通过录像或现场观摩同伴蝶、仰、蛙、自及衔接动作, 识别常见技术错误; 每名学生对 1~2 名“对象”撰写简要技术评估与纠错建议, 并现场尝试用口令提示与示范动作进行纠正。</p>	支撑课程 目标 1、2、 3、4	6
	<p>内容 5: 学习混合泳教学方法与分层教学设计 目的: 掌握在混合泳教学中根据不同技术水平进行分层教学的基本思路和方法。 任务: 讨论“初学者—中等水平—较高水平”在混合泳学习中的主要问题和目标差异, 要求学生设计三档难度的混合泳课堂练习组合(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。 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。 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。 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。 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	18
	内容 9: 期末技能考试		2
	学期六合计		60
H	实践主要内容和要求	支撑课程 目标	时长 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)					
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: <u>视频或现场观摩</u> (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; 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%)		
			期末技能评分占比(60%)		
	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、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 (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;	5	10	50

		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。			
	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、速泳（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。	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，	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	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清晰的技术讲解和有

	平，示范动作标准、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。	示范动作较清晰；能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。	限，精细度不够；能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。	效的动作纠错，无法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；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>
---	--	--	---	---

体育教育专业《学校体育教材教法》课程教学大纲

课程名称	《学校体育教材教法》			课程代码	2711320013
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 type="checkbox"/> 专业选修 <input checked="" type="checkbox"/> 教师教育必修 <input type="checkbox"/> 教师教育选修				
开课学期	第 4 学期	学分	2	课程负责人	徐新建
总学时	32	理论学时	22	实践学时	10
先修课程与后续课程	先修课程：学校体育学、体育教学论 后续课程：体育微格教学				
适用专业	体育教育专业				
A 参考教材	张振华,毛振明著,学校体育教材教法,北京:北京师范大学出版社,2016.8				
B 主要参考书籍	义务教育体育与健康课程标准,高等教育出版社,2022年版 中学体育教材教法 颜庆编著 北京师范大学出版社 2010.04 小学体育教材教法 刘传进编 高等教育出版社 2010.03 第一版 九年义务教育小学体育水平二,水平四教材教师用书				
D 课程描述 (含性质、地位和任务)	<p>(一) 课程性质: 本课程以理论课程为主要形式,是体育教育专业的选修课。 思政内容:体育教师职业素养的伦理教育</p> <p>(二) 课程地位: 本课程的目的在于根据《体育与健康课程标准》与国家体育教师资格证考试大纲,以“三基”(基本理论、基本知识、基本方法)为角度,解析评述了体操、田径、球类、健美操、武术等有关各运动项目学习层级的设计策略、教学步骤、教学方法、动作图解和纠正错误等在体育教学实践中的实施。</p> <p>(三) 课程任务: 本课程共 10 章,分为两大部分:第一部分为一致五章,从理论知识方面论述了不同理论对有效教学设计的影响,指出只有遵循理论才能摆脱教学活动中的盲目性与随意性,取得预期的教学效果;第二部分为六至十章,从体育教学的策略方面,逻辑阐明不同教学方法和手段在各项教学实践中的选择、运用与实施,指明教学活动过程是一个科学选择与运用教学方法和策略的过程。</p>				
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:明确学校体育教材教法在教学中的重要性,贯彻党的教育方针,熟悉教育法规,明确教师与学生的权利和义务,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,能够以排球教师为发展目标,热爱学生。该目标主要体现思政教育(支撑毕业要求 1.2)				

<p>课程目标 2: 懂得中小学课标, 具有精湛的专业技能, 热爱学生、原意从事体育教育职业, 具有良好的敬业精神和职业规范, 形成崇高的职业认同感。(支撑毕业要求四.1、2)</p> <p>课程目标 3: 掌握教学设计、教学计划、教学方法、说课及片段的相关知识, 掌握田径、体操、球类、武术、健美操等内容的教材分析方法。(支撑毕业要求四 3.4)</p> <p>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; (支撑毕业要求四 7.8)</p>			
课程目标	毕业要求分解指标点	毕业要求	权重
课程目标 1	1.2 良好的师德规范: 贯彻党的教育方针, 以立德树人为己任, 以“学高为师, 身正为范”为标准; 认同师德规范, 遵守教师职业道德规范和法律法规, 依法执教, 立志成为“四有”好老师。	学科素养 (1)	0.2
课程目标 2	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)	0.2
课程目标 3	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。	沟通合作 (4)	0.5
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, 学会分析和解决体育教育教学中的问题。	学会反思 (7)	0.1
章节学习内容与学习要求		支撑课程目标	理论学时分配
F 理论学习内容	<p>第一章 (1) 新课程标准解读</p> <p>1. 学习目的</p> <p>通过本章的学习要求, 使学生正确认识和把握体育教学课程标准。体育教学基本知识具有普遍应用的共同特点以及它对开展体育教学活动的重要作用。</p> <p>(1) 识记《体育与健康课程标准》的规准与教学之间的关系与特点</p> <p>(2) 理解各种体育教学规律的主要观点和主张, 弄清各种体育教学规律在教学中的职能与应用。</p>	支撑课程目标 1、2	2

	<p>(3) 联系体育新课程教学的实践, 释义体育教学原则在教学实践中的应用与指导。</p> <p>(4) 树立科学、正确的教育观, 有效指导教学实践。</p> <p>2. 基本内容 (含思政教育)</p> <p>(1) 课程介绍, 及体育课程标准解读。(教师伦理思政融入)</p> <p>(2) 体育教学的基本知识 (教学规律、教学原则)</p> <p>3. 关键点</p> <p>体育与健康课程标准; 体育教学规律; 体育教学原则; 策略与运用; 建设与发展</p>		
	<p>第二章 (1) 体育教学设计概述、构建</p> <p>1. 学习目的</p> <p>本章力求从三个方面的阐释, 为体育新课程教学目标的构建、教学任务的完成以及教学过程的顺利实施提供前提和保障。</p> <p>2. 基本内容</p> <p>(1) 识记体育教学设计的规律、目的与教学之间的关系与特点。</p> <p>(2) 练习各种教育理论在体育新课程教学中的实践与运用, 思考如何科学的将其运用于体育教学设计的构建中</p> <p>3. 关键点</p> <p>体育教学设计; 理论与模式; 类型与分析; 策略与运用; 建设与发展;</p>	支撑课程目标 1、2、3	4
	<p>第三章 (1) 体育教学方法的问题与变革</p> <p>学习目的</p> <p>明确教法与学法在教育实践领域与科学内容之间的关系和影响, 助力理解、应用和科学有效地实施体育教学方法。</p> <p>2. 基本内容</p> <p>(1) 识记体育教与学方法体系的实施理念和范畴, 树立新教育观思想和科学构建与优化指导的方式。(融入思政教育)</p> <p>(2) 理解体育教学方法意义建构行为与机制各要素的匹配和迁移、方法和手段的选择与运用。</p> <p>(3) 形成教育实践的新视野, 指导课堂教学, 把教学技能推向教与学艺术。</p>	支撑课程目标 2、4	2
	<p>第四章 导入、提问、讲解师范技能、说课、</p> <p>学习目的</p> <p>本章对体育教学的讲解技能和示范技能、组织机能与调控技能和体育说课技能的理论与应用做一梳理探讨, 为体育教学技能的科学运用提供保障。</p> <p>2. 基本内容</p> <p>(1) 识记体育教学技能的规律、目的与教学之间的</p>	支撑课程目标 1、2、3、4	4

	<p>关系与特点。</p> <p>(2) 把握两种体育教学技能在体育新课程教学中的实施与运用,思考如何科学地将其运用于体育教学的实践中。</p> <p>3. 关键点</p> <p>讲解、示范技能;教学组织技能;教学调控技能;说课技能;策略与运用</p>		
	<p>第五章体育教学评价</p> <p>1. 学习目的</p> <p>促进体育教学评价的实施由浅表“开采”走向纵深“发掘”,为体育新课程教学增效减负提供新启示。</p> <p>2. 基本内容</p> <p>(1)理解体育教学评价对体育教学的影响和启示。(融入思政教育)</p> <p>(2)思考各种评价方法在体育教学评价中的运用。</p> <p>(3)科学运用各种评价标准与方法。</p> <p>(4)分析我国传统评价中存在的问题与局限,思考我国体育新课程教学评价的发展与变革方取向。</p> <p>3. 关键点</p> <p>体育教学评价;类型与分析;方法与运用;建设与发展</p>	支撑课程目标 1、4	2
	<p>第六章 (1) 体操教学的队列队形、技巧教材指导分析</p> <p>学习目的</p> <p>本章对体操运动教材、教法与学法体系的设计与应用做一解析,以提高体操教学的水平</p> <p>2. 基本内容</p> <p>(1)识记体操各项目的教学设计策略和方法。</p> <p>(2)思考各种教学策略和方法在体操教学中的运用</p> <p>(3)领会各项目教学内容的选择构建与实践要求。</p> <p>(4)分析我国传统体操教学的问题,思考我国体育新课程体操的建设与发展</p>	支撑课程目标 2	2
	<p>第七章 (1) 田径教学的跑的教材指导分析</p> <p>1. 学习目的</p> <p>让田径运动的健身功能最大化,契合终身体育健身需求。基于此特点,本章对其教法与学法体系的设计与应用做一讲述,一提高田径教学的水平。</p> <p>2. 基本内容</p> <p>(1)识记田径各项目的教学设计策略和方法。</p> <p>(2)思考各种教学策略和方法在田径教学中的运用。</p> <p>(3)领会各项目教学内容的选择构建与实践要求。</p> <p>(4)分析我国传统田径教学中的问题,思考我国体育新课程中田径运动的建设与发展。</p> <p>3. 关键点</p> <p>田径教学;选择与构建;类型与分析;策略与运用;建</p>	支撑课程目标 2	2

	设与发展		
	第八章（1）球类、武术教学的少年拳的教材指导分析 1. 学习目的 选择一至几种运动项目进行系统的学习，发展运动能力，形成爱好和专长，培养学生终身体育运动的意识和能力。 2. 基本内容 （1）识记球类各项的教学设计策略和方法。 （2）思考各种教学策略和方法在球类教学中的运用 （3）领会各项目教学内容的选择和实施要求。 （4）分析我国传统球类教学中的问题，思考我国体育新课程中球类运动的建设与发展。 3. 关键点 球类教学；选择与构建；类型与分析；策略与运用；建设与发展 4. 基本内容 （1）识记武术各项的教学设计策略和方法。 （2）思考各种教学策略和方法在武术教学中的运用。 （3）领会各项目教学内容的选择构建与实施要求。 （4）分析我国武术教学中的问题，思考我国体育新课程武术的建设与发展。 5. 关键点 武术教学；选择与构建；类型与分析；策略与运用；建设与发展	支撑课程 目标 2	2
	第十章（1）1. 片段教学的指导分析 学习目的 本章对片段教学教法和学法体系的设计与应用做一讲述，以提高片段教学的水平。 2. 基本内容 （1）识记体育教学技能的规律、目的与教学之间的关系与特点。 （2）把握片段教学技能在体育新课程教学中的实施与运用，思考如何科学地将其运用于体育教学的实践中。 3. 关键点 讲解、示范技能；教学组织技能；教学调控技能；片段教学技能；策略与运用	支撑课程 目标 2	2
	合计		22
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
	第一单元 视频观摩：体操教学视频观摩课；看课与讨论：体操教学知识点小组讨论	支撑课程 目标 1、2、	2

			3、4				
	第二单元 视频观摩：田径教学视频观摩课；看课与讨论：田径教学知识点小组讨论		支撑课程目标 1、2、3、4	2			
	第三单元 视频观摩：球类教学视频观摩课；看课与讨论：球类教学知识点小组讨论		支撑课程目标 1、2、3、4	2			
	第 4 单元 视频观摩：武术教学视频观摩课；看课与讨论：武术教学知识点小组讨论		支撑课程目标 1、2、3、4	2			
	第 5 单元 展示片段教学		支撑课程目标 1、2、3、4	2			
	合计			10			
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	19. 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。 20. 开通网络课堂,达到与学生及时沟通、交流的目的。同时重视师生互动与小组活动,组织课堂小组讨论和论文写作等活动,将课堂教学变为师生共同活动的过程。 21. 主要方式: <input checked="" type="checkbox"/> 讲授 <input checked="" type="checkbox"/> 网络学习 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论或座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学 <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"/> 发表学习 <input type="checkbox"/> 实习 <input type="checkbox"/> 参观访问 <input checked="" type="checkbox"/> 其它(观看视频)						
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 4 学期,一周 1 次课,每次 2 学时; 2. 地点: 实践课——多媒体教室; 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
			平时评分占比(30%)	期中考试评分占比(%)	小组活动评分占比(%)	期末考试评分占比(70%)	

							%)	
	课程目标 1 (20%)	1. 贯彻党的教育方针, 熟悉教育法规, 明确教师与学生的权利和义务。(思政教育) 2. 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。 3. 能够以排球教师为发展目标, 热爱学生。	15	-	-	22	0.7	
	课程目标 2 (20%)	4. 中小学体育与健康课标 5. 具有精湛的专业技能 6. 热爱学生、原意从事体育教育职业, 具有良好的敬业精神和职业规范。(思政教育融入)	34	-	-	14	0.7	
	课程目标 3 (50%)	1. 具有较好的教学设计能力; 2. 能够掌握课堂教学技能, 并灵活运用于课堂实践; 3. 课堂教学中基本重难点突出、教学方法合理、教学过程清晰; 4. 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。	43	-	-	53	0.7	
	课程目标 4 (10%)	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。	8	-	-	11	0.7	
	总分		100	-	-	100	-	
	考核方式	配分	评分说明					
	作业	30	本学期共 2 次课, 每次 15 分, 一份教案、一份教学设计, 各占 15 分。评分标准: 没交得 0 分, 格式 5 分, 教学目标 3 分、教学重难点 3 分、教学过程 15 分、教学反思与效果 4 分。					
	期末考试	70	纸笔测试(试卷), 满分 100 分*70%=期末成绩; (1) 对理论知识的评量; (2) 对知识体系所掌握程度的评量;					
L 学习建议	1. 自主学习。建议学生通过预习, 观摩优质一堂课视频, 并通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源, 独立规划自己的课程学习计划, 充分发挥自身的学习能动性。							
M 评分量表	《学校体育教材教法》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>徐新建 陈礼能</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：徐新建</p> <p>2026 年 3 月 5 日</p>

附表

《学校体育教材教法》课程目标评分量表

		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:明确学校体育教材教法在教学中的重要性,贯彻党的教育方针,熟悉教育法规,明确教师与学生的权利和义务,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,能够以排球教师为发展目标,热爱学生。	师生交流融洽、课堂气氛活跃、教学过程自然流畅、运动量适宜、学生能掌握所讲授内容、达到本次课堂教学目的要求、教学练习效果好。语言形象、生动、简练	师生交流融洽、课堂气氛活跃、运动量适宜、学生能掌握所讲授内容、达到本次课堂教学目的要求、教学练习效果较好。语言形象、生动、简练。	师生交流融洽、课堂气氛活跃、运动量适宜、学生能掌握所讲授内容、达到本次课堂教学目的要求、教学练习效果较好。语言不够形象、生动、简练。	师生不足、课堂气氛不够活跃、运动量适宜、非全部学生都能掌握所讲授内容、基本达到本次课堂教学目的要求、教学练习效果不足,语言不够形象、生动、简练。	师生交流较少、课堂气氛沉闷、运动量不合适、学生不能掌握所讲授内容,教学目标不达标,教学练习效果一般,语言形象不好;
	课程目标 2:懂得中小学课标,具有精湛的专业技能,热爱学生、原意从事体育教育职业,具有良好的敬业精神和职业规范,形成崇高的职业认同感。	教态自然、服装适合,仪表大方、举止得体、尊重学生、为人师表。	教态自然、仪表大方、举止得体、尊重学生、为人师表。	教态较好、举止得体、能够尊重学生、为人师表。	教态自然、能够尊重学生、为人师表。	教态不自然,无法做到为人师表。

<p>课程目标 3. 掌握教学设计、教学计划、教学方法、说课及片段的相关知识,掌握田径、体操、球类、武术、健美操等内容的教材分析方法。</p>	<p>教案结构完整(教学目的和要求明确、重点难点突出、教学内容及过程合理、连贯)。挂图、道具、实物等教具设计符合授课需要。教学方法设计合理、得当。讲解的知识内容正确、表述清楚、深浅适度、注重能力的培养。课程导入方式较好;组织严谨、合理;能合理运用体育教学方法和身体锻炼法进行教学,教材重、难点突出。</p>	<p>教案结构基本完整(教学目的和要求明确、重点难点突出、教学内容及过程均有指出)。能灵活运用辅助教具。教学方法设计合理、得当。讲解的知识内容正确、表述清楚、深浅适度、注重能力的培养。课程导入方式适当;组织合理;能合理运用体育教学方法和身体锻炼法进行教学,有注意教学重点难点。</p>	<p>教案格式准确。能够使用辅助教具进行教学。教学方法设计合理、得当。讲解的知识内容正确、表述清楚、深浅合适。课程导入方式适当;组织严谨、合理;能合理运用体育教学方法和身体锻炼法进行教学,教材重、难点突出。</p>	<p>教案格式不准确。能够使用辅助教具进行教学。教学方法设计合一般。讲解的知识内容正确、表述完整、深浅合适。课程导入方式适当;组织合理;能运用体育教学方法和身体锻炼法进行教学,教材重、难点突出。</p>	<p>教案格式不准确。不能使用辅助教具。教学方法设计不合理。讲解的知识内容有问题、表述不清楚。课程导入方式一般;组织较差,不能合理运用体育教学方法和身体锻炼法进行教学,教材重、难点不够突出。</p>
<p>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;</p>	<p>普通话标准,哨子运用恰当,动作示范正确、规范。能灵活运用多种教学手段进行教学。场地器材选择、布置合理,安全措施得当。</p>	<p>普通话标准,哨子运用恰当,动作示范正确。能运用多种教学手段进行教学。场地器材选择、布置得当,能注意安全。</p>	<p>普通话达标,哨子运用准确,动作示范正确。教学手段多样。场地器材选择、布置合理,安全措施得当。</p>	<p>普通话达标,能够正确使用哨子,动作示范基本到位。教学手段多样。场地器材选择、布置合理,安全措施得当。</p>	<p>普通话不准确,哨子运用不合适,动作示范不到位。不能运用多种教学手段进行教学。场地器材选择、布置存在安全问题。</p>

