



三明學院
SANMING UNIVERSITY

通识类/跨学院类 课程教学大纲

开课单位：体育与康养学院

适用年级：2025级、2024级

二〇二六年三月

目 录

一、通识必修课程

1. 大学体育（二）（男生）课程教学大纲	1
2. 大学体育（二）（女生）课程教学大纲	7
3. 大学体育（三）（四）篮球项目课程教学大纲	13
4. 大学体育（三）（四）排球项目课程教学大纲	20
5. 大学体育（三）（四）足球项目课程教学大纲	27
6. 大学体育（三）（四）羽毛球项目课程教学大纲	33
7. 大学体育（三）（四）乒乓球项目课程教学大纲	39
8. 大学体育（四）网球项目课程教学大纲	46
9. 大学体育（三）（四）健美操项目课程教学大纲	52
10. 大学体育（三）（四）武术项目课程教学大纲	58
11. 大学体育（三）（四）空手道项目课程教学大纲	64
12. 大学体育（四）飞盘项目课程教学大纲	70
13. 大学体育（四）滑板项目课程教学大纲	75
14. 大学体育（三）（四）飞镖项目课程教学大纲	81
15. 大学体育（三）（四）体育舞蹈项目课程教学大纲	86
16. 大学体育（三）（四）户外运动项目课程教学大纲	90
17. 大学体育（三）（四）趣味田径项目课程教学大纲	96
18. 大学体育（四）匹克球项目课程教学大纲	102
19. 大学体育（四）棒垒球项目课程教学大纲	112
20. 大学体育（四）木球项目课程教学大纲	118
21. 大学体育（三）（四）民族传承项目课程教学大纲	124
22. 大学体育（四）民族健身操课程教学大纲	130
23. 大学体育（三）（四）民传表演课程教学大纲	1245

大学体育（二）（男生）课程教学大纲

课程名称	大学体育（二）	课程代码	2713110 002
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	体育与 康养学 院教师
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期	实践学时	32
A 先修及后续 课程	先修课程大学体育（一）、后续大学体育（三）、大学体育（四）		
B 课程描述	<p>本课程作为通识必修课程，紧扣教育部学生体质强健计划“二十条”及三明学院《学生体质健康提升行动方案》要求，以“健康第一、体质优先”为核心，构建“技能+体质+心肺”三位一体教学体系。</p> <p>以身体练习为主要手段，聚焦体质健康提升，强化心肺功能、力量、耐力、柔韧、灵敏等核心体能指标，助力学生达到《国家学生体质健康标准》；</p> <p>实施“课课练”制度，每节课设置 20 分钟心肺功能专项训练单元，通过科学训练方法系统性提升学生心肺耐力；</p> <p>寓思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动，兼顾太极拳、田径等技能教学与体质强化，为终身体育锻炼奠定基础，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。</p>		
C 课程目标	<p>C1：紧扣学校体质提升行动方案，通过系统性心肺训练和体质综合锻炼，使学生心肺耐力、肌肉力量、耐力、柔韧、灵敏等体能指标显著提升；</p> <p>C2：具有坚定的政治信念与体育道德观念，认同体育促进身心健康的核心价值，掌握体育健康基础理论，包括科学锻炼原理、心肺功能训练方法、体质测试标准与提升技巧、运动损伤预防等实用知识，培养进取意识、拼搏精神和团队协作品质，践行中华体育精神；</p> <p>C3：具有勇敢顽强、开拓创新的品质，掌握体质提升与心肺功能训练的科学方法，养成每节课 20 分钟心肺专项锻炼的课堂习惯，逐步形成每日中高强度锻炼的课外运动习惯，践行“每天运动一小时”的健康理念。</p>		

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求		毕业要求指标点		课程目标	
	1. 师德规范	L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。		课程目标C1	
	2. 教育情怀	L	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。		课程目标C2	
	8. 沟通合作	H	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。		课程目标C3	
E 教学内容	理论与实践项目及内容			学时分配		
				实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计	
	运动项目相关理论+4*10往返跑、20分钟身体素质			实训	14	
	运动健康素养+太极拳、20分钟身体素质			实训	14	
	考试			实训	4	
	合计				32	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	

1	学习武术基本功 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2	拼搏进取	超越自我	实训面授
2	复习基本手型、身型、步法，学习 1-2 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C1			实训面授
3	复习 1-2 式 短跑：跑的专门性练习 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3			实训面授
4	复习太极拳 1-2 式，学习 3-4 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C2、C1	坚韧不拔		实训面授
5	复习 1-4 式，学习 5-6 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、C1	积极顽强	全力以赴	实训面授
6	复习 1-6 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2			实训面授
7	学习 7-8 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C1			实训面授
8	复习 1-8 式，学习 9-10 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、C1	团结协作	团队意识	实训面授

	9	复习太极拳 1-10 式，学习 11-12 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3			实训面授
	10	复习太极拳 1-12 式 学习跑的专门性练习 学习立定跳远起跳准备姿势	C3、C2			实训面授
	11	复习太极拳 1-12 式 学习 4X10 米往返跑技术 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、C1	积极进取	开拓反思 进取	实训面授
	12	复习太极拳 1-12 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟 素质：发展弹跳力练习	C3、C1			实训面授
	13	复习 4X10 米往返跑完整技术 复习立定跳远技术 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C1	不怕脏、 不怕累		实训面授
	14	复习太极拳 1-12 式 学习立定跳远技术 复习往返跑	C3、C2			实训面授
	15	考试：简化太极拳 1-12 式，4X10 米往返跑	C3、C2、C1			
	16	考试：跳远	C3、C2			
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明			支撑课程目标

	过程性考核成绩 40%	教师根据学生出勤10%、课堂常规表现10%，理论学习测验20%等情况给分；出勤一次0.5分。共16次课，全勤额外加2分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格； 课堂表现 10%：心肺课课练参与度、体质训练态度、团队协作表现；理论测验 20%：体质健康知识、心肺训练原理、体测标准、运动损伤预防；学习通上传或线下交一次规定作业。	C1、C2、C3
	期末考核成绩 60%	体育技能综合考查，技术考核：每学期3个考核项目成绩平均值占比60%。	C3
I 建议教材 及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育教程》常乃军主编 高等教育出版社 《田径》李鸿江主编 高等教育出版社 《体育教程》李振斌等主编 高等教育出版社 《高等院校体育与健康》江仁虎、陈上越主编 厦门大学出版社		
J 教学条件 需求	体育的场地、器材、教材、书籍和刊物、田径和武术教学和比赛视频等。		
K 注意事项	实心球教学过程中，因器材较少，安全要求较高，要做好教学的组织和指导工作。		
<p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2) 实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>			

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

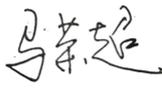
大学体育（二）（女生）课程教学大纲

课程名称	大学体育（二）		课程代码	2713110 002
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	体育与 康养学 院教师
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期		实践学时	32
A 先修及后续 课程	先修课程大学体育（一）、后续大学体育（三）、大学体育（四）			
B 课程描述	<p>本课程作为通识必修课程，是大学体育教学的基础课程，为学生今后的选项课程教学奠定基础。</p> <p>1. 大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段达到增强体质，增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的重要环节。</p> <p>2. 大学体育课程是寓促进身心和谐发展，思想品德教育，文化科学教育，生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。</p>			
C 课程目标	<p>C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。</p> <p>C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。</p> <p>C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点		课程目标
	1. 师德规范 L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深入贯彻于教师职业		课程目标C1

		生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。			
	2. 教育情怀 L	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2		
	8. 沟通合作 H	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3		
E 教学内容	理论与实践项目及内容		学时分配		
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等 合计		
	运动项目相关理论+4*10往返跑		实训 14		
	运动健康素养+太极拳、身体素质（立定跳远）		实训 14		
	考试		实训 4		
	合 计		32		
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式与手段
				思政元素 思政目标	
	1	学习武术基本功 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、 C1	积极顽强 全力以赴	实训面授

2	复习基本手型、身型、步法， 学习 1-2 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、 C1			实训面授
3	复习 1-2 式 短跑：跑的专门性练习 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、	反思进取	坚强毅力	实训面授
4	复习太极拳 1-2 式，学习 3-4 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、			实训面授
5	复习 1-4 式，学习 5-6 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、	积极进取	开拓反思进 取	实训面授
6	复习 1-6 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C1、			实训面授
7	学习 7-8 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C1、			实训面授
8	复习 1-8 式，学习 9-10 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C1、			实训面授
9	复习太极拳 1-10 式，学习 11-12 式 心肺课课练：热身 3 分钟+ 主练 12 分钟（心率 100-120 次/分）+恢复 5 分钟	C3、C2、 C1	团结协作	团队意识	实训面授
10	复习太极拳 1-12 式 学习跑的专门性练习 学习立定跳远起跳准备姿	C3、C2、			实训面授

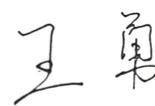
	11	复习太极拳 1-12 式 学习 4X10 米往返跑技术 心肺课课练: 热身 3 分钟+ 主练 12 分钟 (心率 100-120 次/分)+恢复 5 分钟	C3、C2、 C1	拼搏进取	超越自我	实训面授
	12	复习太极拳 1-12 式 心肺课课练: 热身 3 分钟+ 主练 12 分钟 (心率 100-120 次/分)+恢复 5 分钟	C3、C1、			实训面授
	13	复习4X10米往返跑完整技 术 复习立定跳远技术	C3、C1、			实训面授
	14	复习太极拳 1-12 式 学习立定跳远技术 复习往返跑	C3、C2、 C1			实训面授
	15	考试: 简化太极拳 1-12 式, 4X10 米往返跑	C3、C1			
	16	考试: 跳远	C3、C1			
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明			支撑课程目标
	过程性考核成绩 40%		教师根据学生出勤10%、课堂常规表现10%，理论学习测验20%等情况给分；出勤一次0.5分。共16次课，全勤额外加2分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格； 课堂表现 10%：心肺课课练参与度、体质训练态度、团队协作表现； 理论测验 20%：体质健康知识、心肺训练原理、体测标准、运动损伤预防；学习通上传或线下交一次规定作业。			C1、C2、C3
	期末考核成绩 60%		体育技能综合考查，技术考核：每学期3个考核项目成绩平均值占比60%。			C3

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育教程》常乃军主编 高等教育出版社 《田径》李鸿江主编 高等教育出版社 《体育教程》李振斌等主编 高等教育出版社 《高等院校体育与健康》江仁虎、陈上越主编 厦门大学出版社</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>体育的场地、器材、教材、书籍和刊物、田径和武术教学和比赛视频等。</p>
<p>K 注意事项</p>	<p>教学过程中，因器材较少，安全要求较高，要做好教学的组织和指导工作。</p>
<p>备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价：书面报告、专题档案 (4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  2026 年 3 月 4 日 专家组审定意见： 同意审定 专家组成员签名： 2026年 3 月 5 日</p>

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年 3 月 5 日

大学体育（三）（四）篮球项目课程教学大纲

课程名称	大学体育（三）（四）篮球项目		课程代码	2713110 003-271 3110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	廖晓斌、 魏刚、叶 茂森
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期		实践学时	64
A 先修及后续 课程	大学体育（一）大学体育（二）			
B 课程描述	<p>《篮球》选项课是为公共体育学生开设的一门课程，它在学校体育锻炼和训练中具有重要的作用。本课程是以人体运动科学为基础，主要学习篮球基本技、战术水平和了解基本裁判知识，具有较强的实用性。通过本课程的学习，使学生掌握篮球的基本技术和基本技能。培养学生培养勇敢拼搏、沉着果断等优良品质和作风；注重学生的个性化发展，帮助学生形成自身体育特长；培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，促进身心发展，提高健康水平，培养“终身体育”观念思想。</p>			
C 课程目标	<p>C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。</p> <p>C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。</p> <p>C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	1. 师德规范 L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深入贯彻于教师职业	课程目标C1	

		生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范,具备依法执教意识和高尚的师德修养,领悟“四有好老师”的内涵。	
	2. 教育情怀 L	2.1 具有从教意愿,热爱教学、热爱学生,认同教师工作的意义和专业性,具备良好的敬业精神和职业规范,拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观,能够全身心从事教师工作,全心全意,尽职尽责。	课程目标C2
	8. 沟通合作 H	8.2 理解学习共同体的作用,重视团队合作,能够积极参与小组互助和合作学习,具有团队协作精神。	课程目标C3
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等 合计
	篮球基本技术的教学与训练	实训	30
	篮球基本战术的教学与训练	实训	22
	临场裁判学习	实训	2
	教学比赛	实训	6
	技术考核	实训	4
		合计	64

<p style="text-align: center;">F 教学方式</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____							
<p style="text-align: center;">G 教学安排</p>	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段		
					思政元素	思政目标		
	1	篮球运动介绍,学习篮球基本姿势、起动、跑、急停及各种球性练习	C1、C3	介绍篮球国家队发展历史	爱国情怀,民族自豪感	线下实训		
	2	复习篮球基本姿势、起动、跑、急停,学习转身、滑步、后撤步、攻击步、跳及各种球性				线下实训		
	3	复习上节课内容,学习双手胸前传球、单手肩上传球和反弹传球及接球动作				线下实训		
	4	复习上节课内容,学习双手头上传球、单身体侧传球、行进间各种传球。				线下实训		
	5	复习各种传球及各种球性练习,学习原地单手肩上投篮,原地双手胸				线下实训		
	6	复习投篮,学习行进间单手肩上高手投篮,行进间单手肩上低手投篮。				线下实训		
7	复习上节课内容,学习原地跳起单手肩上投篮。				线下实训			

8	复习行进间单肩上低手投篮及原地跳起单肩上投篮,学习接球				线下实训
9	复习原地跳起单肩上投篮,接球跳起投篮;学习高运球、低运球、运球急停急起、体前换手和不换手变				线下实训
10	复习上节课内容,学习运球转身、体后变向运球、胯下变向运球。				线下实训
11	复习上节课内容,学习交叉步突破技术。				线下实训
12	复习运球、投篮、传球与交叉步突破;学习同侧步突		身体负荷练习,坚持不懈	培养坚强的意志品质	线下实训
13	复习运球、投篮、传球与交叉步突破、同侧步突破技术;学习抢球、打球、断球、盖帽。				线下实训
14	复习上节课内容,学习防守无球队员。				线下实训
15	复习上节课内容,学习防守有球队员。				线下实训
16	技术考试				线下实训
17	复习行进间传球、投篮及各种球性练习,教学比赛。	C1、C2、C3			线下实训
18	复习运球、投篮、传球与突破技术,学习传切配合与教学比赛。				线下实训
19	复习传切配合,学习突分配合。				线下实训

	20	复习突分配合,学习掩护配合。				线下实训
	21	复习掩护配合,学习策应配合。				线下实训
	22	复习策应配合,学习挤过配合、穿过防守及交换配合。		分小组练习,小团队协作 团队之间协作		线下实训
	23	复习上节课内容,学习夹击配合、补防配合。				线下实训
	24	复习夹击配合、补防配合,学习关门配合及围守中锋				线下实训
	25	学习快攻				线下实训
	26	复习快攻,学习防守快攻。				线下实训
	27	复习快攻与防快攻,学习半场人盯人防守。				线下实训
	28	复习快攻与防快攻,半场人盯人防守;学习进攻半场人盯人防守。				线下实训
	29	复习快攻与防快攻,介绍区域联防,教学比赛。				线下实训
	30	复习区域联防,介绍进攻区域联防,教学比赛。				线下实训
	31	临场裁判学习,教学比赛。	C2、C3			线下实训
	32	技术考试				线下实训
H 评价方式		评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标

	平时成绩30%	出勤表现: 百分制, 出勤1次得5分, 满勤额外加20分, 缺课一次扣5分, 迟到或早退一次扣3分, 无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制, 课堂中按学号展示所学内容, 根据掌握程度评分。 课程作业: 利用学习通平台完成作业1次, 完成得分, 未完成不给分, 百分制。	C1、C2
	期末成绩70%	体育技能综合考查, 期末技术考核。	C3
I 建议教材 及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育教程》常乃军主编 高等教育出版社 《球类运动-篮球》(第三版) 王家宏 主编 高等教育出版社 《篮球规则》北京体育大学出版社 2014年最新版		
J 教学条件 需求	篮球场2片, 篮球40个		
K 注意事项			
备注: 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式: (1)操作考试: 平时操作、期末考试 (2)实作评价: 实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价: 书面报告、专题档案 (4)口语评价: 口头报告、口试			

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

大学体育（三）（四）排球项目课程教学大纲

课程名称	大学体育（三）（四）排球项目		课程代码	2713110003-271311004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	杨露、刘一兵
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期		实践学时	64
A 先修及后续课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：无			
B 课程描述	<p>《排球》选项课是为学生开设的一门公共体育课程，它在学校体育锻炼和训练中具有重要的作用。本课程是以人体运动科学为基础，主要学习有关《排球》基本技术和技能方法，具有较强的实用性。通过本课程的学习，使学生掌握排球的基本技术和基本技能，培养学生培养勇敢顽强，团结协作，沉着果断等优良品质和作风；注重学生的个性发展，帮助学生形成自身体育特长；培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。</p>			
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。</p>			
D 课程目标与毕业要求的对应关系	毕业要求		毕业要求指标点	课程目标
	9. 个人和团队	0.2	9.2 具有高度的社会责任感和良好的协作精神。	课程目标C1
	12. 终身学习	L 0.1	12.1 认识不断探索和学习的必要性，	课程目标C2

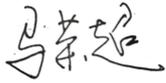
			具备主动学习和终身学习的意识。		
	10. 沟通 H 0.7		10.2 具有良好的外语读写与交流能力。	课程目标C3	
E 教学内容	实践项目及内容			学时分配	
				实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	排球运动基本知识			实训	4
	垫球技术			实训	12
	传球技术			实训	14
	发球与接发球			实训	12
	扣球技术			实训	14
	排球比赛的轮转和站位			实训	4
	技术考核			实训	4
	合计			实训	64
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式与手段
				思政元素 思政目标	
	1	排球运动基本知识	C1、2	女排精神：无私奉献、团结协作、顽强拼搏、艰苦创业、自	丰富课堂教学的内容，增强学生的爱国情怀、激

2	学习准备姿势和脚步移动和正面双手垫球	C3	团结合作精神	唤醒学生的学习兴趣和积极性，提升学生的综合	动作示范、巡回纠错
3	复习准备姿势和移动技术，学习自垫球技术	C1、3			
4	巩固移动中的垫球技术	C3			
5	复习垫球技术	C3			
6	复习垫球，学习上手传球技术	C3			
7	复习垫球技术，继续学习上手传球技术	C1、3			
8	巩固提高垫球、传球技术	C3	相互交流、促进沟通合作	在巩固提高过程中，可以增进同学们交流促进同学们的合作。	
9	巩固提高垫球、学习正面下手发球技术	C3			
10	复习传球技术、正面下手发球技术	C3			
11	复习传、垫球技术、正面下手发球技术	C1、2、3	相互交流、促进沟通合作	发球与接发球是一起练习的两项技术，在练习过程中，可以增进同学们交流促进同学们的合作。	
12	复习提高传垫球技术；继续正面下手发球技术	C3			
13	复习传、垫球技术；	C3			

	复习下手发球技术				
14	复习垫球、传球技术和下手发球技术	C3			
15	自垫球考核	C1、2、3			
16	上手发球考核	C1、2、3			
17	引导课及身体素质练习	C3	不畏困难、坚持练习的精神	经过一个假期的休息，同学们重返体育课堂对上学期的所学排球技术有稍许淡化，在这堂课中，教师鼓励同学们不要心急，慢慢练习，激励学生不畏困难的练习。	
18	1复习准备姿势和移动；复习传、垫、发球技术	C3			
19	复习传、垫、发球技术；学习上步扣球步法	C1、3			
20	继续学习上步扣球步法；复习提高垫球技术	C1、3			
21	学习网前四号位扣球；学习两人对垫球技术	C1、3			

22	复习正面上手传球； 复习两人对垫球技术	C3			
23	学习3号位网前传球技术；复习四号位扣球	C1/3			
24	复习两人对垫球技术；复习3号位网前传球技术	C3			
25	复习4号位扣球技术； 复习两人对垫球技术	C3			
26	复习4号位扣球技术； 复习两人对垫球、传球技术	C3			
27	组织班级教学比赛， 提高综合技术	C1/3	各司其职精神	通过比赛，让学生积极地参与进来，用亲身实践的方式去领会女排精神的内涵与意义。	
28	组织班级教学比赛， 提高综合技术；学习网前球的处理	C3			
29	复习网前球的处理； 综合练习	C1、2、3			
30	综合复习考试内容	C1、2、3			示范、讲解、 分组讨论

	31	考核课：两人对垫球	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中，每一个同学参与，其他同学在旁边观看与加油鼓劲并帮忙捡球，促进同学之间的团	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	32	考核课：四号位扣球	C3			巡回纠错、探究发现、自评互评
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%		出勤表现： 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验： 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业： 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C1、C2	
	期末成绩70%		排球传垫发扣等基本技术综合考核。		C3	
I 建议教材及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编，厦门大学出版社 《球类运动—排球》，黄汉升主编，高等教育出版社，2005年7月第一版 《排球入门》，吴兆祥主编，安徽科学技术出版社，2009年4月第一版					
J 教学条件需求	1. 时间：第3、4学期，授课32周，一周1次课，每次2学时； 2. 地点：实践课——北区排球馆；					

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

大学体育（三）（四）足球项目课程教学大纲

课程名称	大学体育（三）（四）足球项目	课程代码	2713110003-2 71311004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	蒋雪莱、李洪选
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	2
开课学期	2025-2026第一、二学期	实践学时	64
A 先修及后续 课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：足球训练课		
B 课程描述	《大学体育足球选项课》是三明学院《大学体育（三）、（四）》通识教育选修课程。本课程是一门以实践性为主的课程，主要讲授有关足球的基础技术、技能以及基本理论。通过本课程的教学，使学生在理论与实践上均有收获，基本掌握足球运动的基础技术、技能和知识，并初步具备实际参加足球活动和进行竞赛的能力以及提高足球比赛鉴赏水平，有助于学生通过足球运动树立终生体育的意识，为终身体育提供锻炼平台，并通过足球运动提高学生适应社会的能力。		
C 课程目标	<p>课程目标1：了解和理解足球运动的基本人文知识（课程思政元素：足球发展史，树立文化自信）和专业基础（足球竞赛规则、足球锻炼等）知识，领会足球运动的育人功能，培养学生的社会责任感、顽强的拼搏精神和积极的思想品德，初步掌握鉴赏和参与足球运动的基础知识。</p> <p>课程目标2：理解学习共同体的作用（课程思政元素：足球技战术学习特点方法，培养协作学习的意识和能力），具有良好的团结协作和社会交往意识，具备有效的表达沟通能力，积极主动参加团队活动，获得合作沟通体验。</p> <p>课程目标3：学习和掌握足球运动的基本技术（课程思政元素：身体对抗技术，培养学生知难而上的奋斗精神和敢于亮剑的拼搏精神）和基础战术（课程思政元素：战术配合学习与实践，培养学生团结协作的意识和能力），初步具备进行足球健身锻炼和实际参加足球活动与竞赛的能力，培养终身体育的理念和能力。</p>		

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	思想品德、社会责任	具有人文底蕴和科学精神，有职业认同感，具有社会责任感，拼搏向上、积极的思想品德。	课程目标1	
	沟通合作，协作能力	理解学习共同体的作用，具有良好的团队合作能力，具备有效的表达能力，积极主动参加团队活动，获得合作沟通体验。	课程目标2	
	学会反思、终生学习	具备一定的反思、创新意识，有终身学习的理念、终生锻炼的能力。	课程目标3	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、 上机、 实训、 线上教 学、研 讨等	合计
	足球基本技术		实训	20
	足球基本战术		实训	6
	足球游戏		实训	4
	考试		实训	2
	学期三			32
	足球基本技术		实训	6
	足球基本战术		实训	18
	教学比赛		实训	6
	考试		实训	2
	学期四			32

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	次别	实践名称	支撑课程 目标	课程思政融入 思政元素 思政目标		教学方式 与手段
G 教学安排	1	1.学习脚内侧踢、接地滚球技术2.学习脚内侧左右横拨球练习	1、2、3	足球发展史	树立文化自信	讲授、专题学习、实作学习
	2	1.复习脚内侧踢、接地滚球技术2.学习脚底接地滚球、颠球、拉、拨、扣球	2、3			讲授、实作学习
	3	1.复习脚内侧踢、接地滚球、脚底接地滚球 2.游戏：定人传接球游戏	2、3			讲授、实作学习
	4	1.学习正脚背运球技术 2.介绍脚内侧运球技术	3			讲授、实作学习
	5	1.学习脚背内侧运球技术2.学习脚背外侧运球技术	3			讲授、实作学习
	6	1.学习运球过人技术 2.游戏：拔尾巴	3			讲授、实作学习
	7	1.学习脚内侧接空中球	2、3			讲授、实作学习
	8	1.复习脚内侧接空中球技术2.学习大腿接空中球技术	2、3			讲授、实作学习
	9	1.学习脚背内侧踢球介绍胸部接球技术 2.介绍胸部接球技术	2、3			讲授、实作学习
	10	1.复习脚背内侧踢球技术 2.学习脚底接反弹球技术	2、3			讲授、实作学习
	11	1.学习原地前额正面头顶球技术2.学习原地跳起前额正面头顶球技术	2、3	畏惧头顶球的心理	培养学生知难而上的奋斗精神	讲授、实作学习
	12	1.学习局部传切 2.学习争顶头球技术	2、3	身体对抗	培养敢于亮剑的拼搏精神	讲授、实作学习

13	1. 学习斜传直插、直传斜插二过一配合 2. 游戏：过封锁线	2、3	团队协作	培养学生团结协作的意识和品质	讲授、实作学习
14	学习个人进攻战术	3			讲授、实作学习
15	学习个人防守战术	3			讲授、实作学习
16	期末技术考试	3			实作学习
17	1. 学习脚背外侧踢球技术 2. 介绍正脚背接空中球	3			讲授、实作学习
18	1. 学习正面抢球技术 2. 学习侧面抢球技术 3. 教学比赛	2、3	身体对抗	培养敢于亮剑的拼搏精神	讲授、实作学习
19	1. 学习掷界外球技术 2. 介绍正脚背踢球技术 3. 教学比赛	3			讲授、实作学习
20	复习局部传切、斜传直插、直传斜插二过一配合战术	2、3			讲授、实作学习
21	1. 学习选位与盯人防守战术 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习
22	1. 学习回传反切二过一战术 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习
23	1. 学习撞墙式二过一战术 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习
24	1. 复习撞墙式二过一配合 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习
25	1. 学习保护、补位局部防守战术 2. 教学比赛	2、3	团队协作	培养学生团结协作的意识和品质	讲授、实作学习
26	1. 学习区域防守战术 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习
27	1. 复习区域防守战术 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习

	28	1. 学习足球比赛的攻防组织 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习
	29	1. 复习足球比赛的攻防组织 2. 教学比赛	2、3			讲授、实作学习
	30	教学比赛	2、3			讲授、实作学习
	31	教学比赛	2、3			讲授、实作学习
	32	期末技术考试	3			实作学习
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明			支撑课程目标
	平时1 (30%)	实作评价 (第一学期) A. 颠球 B. 2人相距10米1分钟传接地滚球 C. 接高球回传; (第二学期) A. 颠球 B. 2人相距			2、3	
	平时2 (20%)	(1) 考勤 (10%) (2) 教师评定 (10%) 根据学生课堂表现、平时对待课程学习的态度和学生的进步幅度情况由任课老师评定。			1、2、3	
	期末 (50%)	实作评价 (第一学期) A. 运球绕杆 B. 定点高球传准 C. 接高球回传; (第二学期) 比赛能力			2、3	
I 建议教材及学习资料	《球类运动——足球》(第四版) 蔡向阳, 王崇喜主编, 高等教育出版社; 《足球入门技巧一月通》陈远吉, 宁平编, 北京理工大学出版社					
J 教学条件需求	足球场地和器材、足球教材、书籍、教学和比赛视频等。					
K 注意事项	因选项课学生足球水平参差不齐, 大部分学生的足球基础比较薄弱, 并且相当比例学生不是主动选择足球课, 因此要做好课程引导和因材施教与教学组织, 并充分发挥好选课动机端正与水平较好同学的教学协助和引领作用。					

备注:

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

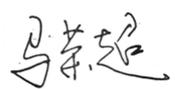
2. 评价方式可参考下列方式:

(1) 操作考试: 平时操作、期末考试

(2) 实作评价: 实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察

(3) 档案评价: 书面报告、专题档案

(4) 口语评价: 口头报告、口试

审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名:  2025年2月15日
	专家组审定意见: 同意审定 专家组成员签名:  2026年 3 月 5 日
	学院教学工作指导小组审议意见: 同意执行 教学工作指导小组组长:  2026年 3 月 5 日

大学体育（三）（四）羽毛球 课程教学大纲

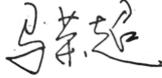
课程名称	大学体育（三）（四）羽毛球项目		课程代码	2713110 003-271 311004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	范俊雄、 廖俊辉、 寇健忠
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期		实践学时	64
A 先修及后续 课程	大学体育（一）大学体育（二）			
B 课程描述	<p>《羽毛球》选项课是为公共体育学生开设的一门课程，它在学校体育锻炼和训练中具有重要的作用。本课程是以人体运动科学为基础，主要学习有关《羽毛球》基本技术和技能方法，具有较强的实用性。通过本课程的学习，使学生掌握羽毛球的基本技术和基本技能。培养学生培养勇敢顽强，机智灵活，沉着果断等优良品质和作风。注重学生的个性发展，帮助学生形成自身体育特长；培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。</p>			
C 课程目标	<p>C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。</p> <p>C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。</p> <p>C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	1. 师德规范 L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学	课程目标C1	

		教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。	
	2. 教育情怀 L	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2
	8. 沟通合作 H	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等 合计
	握拍、接发球准备姿势、击球前准备姿势、正手发高远球		实训 8
	网前小球技术		实训 10
	击高远球、后退步法，专项体能练习		实训 10
	正手、反手挑球技术、两侧移动步法		实训 10
	正手吊球技术		实训 10
	单、双打基本战术		实训 4
	教学比赛	实训	8
	技术考核		4
合计		64	

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
G 教学安排	1	1. 羽毛球运动介绍	C1、2	介绍羽毛球国家队发展历史	爱国情怀，民族自豪感	线下实训
	2	1. 羽毛球正手发高远球技术动作	C3			线下实训
	3	1. 前后场的移动步伐 2. (专项体能)	C1、3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
	4	1. 网前搓球 2. 挑球技术(学生组合)	C3	分小组练习，小队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
	5	1、学习高远球技术 2、(专项体能)	C3			线下实训
	6	1、复习正手击高球技术。2、巩固正手发高远球、反手发网前球技术。3、基础身体素质	C3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
	7	1、复习正手击高球技术。2、学习正手头顶击高球技术。	C1、3			线下实训
	8	1、复习巩固正手击高球技术。2、复习巩固正手头顶击高球技术。	C3			线下实训
	9	1、巩固正手击高球技术、正手头顶击高球技术。2、学习正手吊球技术(培养学生的 坚强意志品质)	C3			线下实训
	10	1、复习正手吊球技术。、学习头顶吊球技术。	C3			线下实训
	11	结合发高远球，巩固发球，正手击高球，头顶击高球，正手吊球技术。	C1、2、3	分小组练习，小队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训

12	1、复习巩固发球，正手击高球，2、基础身体素质练习（ 培养学生的坚强意志品质 ）	C3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
13	1、学习正手扣直线球技术。2、复习巩固正手吊	C3			线下实训
14	1、复习正手扣直线球技术。2、学习正手扣对角线球技术	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
15	1、复习巩固正手扣直线球球技术3、基础身体素质练习（ 培养学生的坚强意志品质 ）	C1、2、3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
16	考试（发高远球）	C1、2、3			线下实训
17	1、学习正手发平高球、复习综合步法、复习扣球，后场击高远球，挑球技术	C3			线下实训
18	1、学习正手放网前球技术。复习正手发平高球、击高远球、扣球、挑球	C3			线下实训
19	1、复习击高远球，扣球，挑球技术。学习正手放网前球	C1、3			线下实训
20	复习原地正手放网前小球。学习移动正手放网前球	C1、3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
21	1、复习移动正手放网前球、学习反手发平快球、反手放网前球。	C1、3			线下实训
22	1、复习两人“喂球”上一步放反手网前球、学习移动放反手网前球（培养学生之间团结	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
23	1、复习移动放反手网前球、学习综合技术 2、后场击高远球上网	C1/3			线下实训
24	1、复习击后场高远球上网 2、学习上网（两侧）后后退击后场高远球、单打教学比赛	C3			线下实训
25	1、复习上网（两侧）后， 2、击后场高远球、学习后场杀球上网、学习羽毛球裁判	C3			线下实训
26	1、复习后场杀球上网、学习上网（两侧）后退杀直线球 2、学习单打战术、单打教学	C3			线下实训

	27	1、复习上网（两侧）后退杀直线球 2、学习双打的基本配合、双	C1/3			线下实训
	28	1、学习双打战术 2、双打教学比赛（学生之间协作）	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
	29	双打教学比赛	C1、2、3			线下实训
	30	单打教学比赛	C1、2、3			线下实训
	31	介绍本学期考试内容及评定办法、单打教学比赛	C1、2、3	让学生了解更多技术动作	终身学习的理念	线下实训
	32	教学比赛、期末考核	C1、C3	通过个人比赛，团队比赛	奋勇向前，顽强拼搏、团结进取	线下实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%		出勤表现： 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验： 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业： 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C1、C2	
	期末成绩70%		体育技能综合考查，期末技术考核。		C3	
I 建议教材及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育与健康教程》陈志伟 主编，2019年9月，厦门大学出版社 第1版 《大学体育教程》高等教育出版社 常乃军主编 《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，2003年5月第1版					

<p style="text-align: center;">J 教学条件 需求</p>	<p>羽毛球10桶，球拍40把，羽毛球场地7片</p>
<p style="text-align: center;">K 注意事项</p>	
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2) 实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p style="text-align: center;">同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名：</p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p style="text-align: center;">同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长：</p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>

大学体育（三）（四）乒乓球项目 课程教学大纲

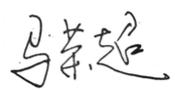
课程名称	大学体育（三）（四）乒乓球项目		课程代码	2713110 003-271 311004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	吕吉旭
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第二学期		实践学时	64
A 先修及后续 课程	先修：大学体育（一）大学体育（二） 后续：无			
B 课程描述	乒乓球是中华民族的国球，乒乓球运动已遍及世界各个角落。本课程是大学体育教育开设的一门选项技术必修课程，该课程的开设符合体育素质教育的发展方向，遵循普通高校体育教学指导纲要的精神，满足学生热爱乒乓球教育的需要。通过乒乓球课程教学，激发学生的学习兴趣；提高学生对乒乓球运动的了解和认识；掌握乒乓球运动的基本技术和知识。提高动作速度和上下肢活动能力；改善心血管机能、增强体质；培养学生的勇敢顽强、机智果断等品质，形成良好的锻炼习惯；塑造体育生活，为其娱乐健身服务。			
C 课程目标	C1：通过乒乓球课的学习，使学生对乒乓球运动的基本知识、技术和战术有些了解，提高学生对乒乓球运动规律的认识； C2：全面提高学生身体素质，尤其是爆发力、灵敏性、柔韧性等素质，使身体的基本活动能力得到进一步提高； C3：培养学生对乒乓球运动的兴趣和爱好，较好地掌握各项技战术，具有实践能力，以乒乓球为一己之长，养成参加体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	1. 师德规范 L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生的权利及义务，以立德树	课程目标C1	

		人为己任，并将其深入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。		
	2. 教育情怀 L	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2	
	8. 沟通合作 H	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	
			合计	
	乒乓球握拍法、准备姿势及站位		实训	8
	乒乓球推挡球及发球技术		实训	14
	乒乓球接发球以及攻球技术		实训	16
	乒乓球单打、双打比赛以及乒乓球基本战术		实训	14
	教学比赛	实训		8
技术考核			4	
合计			64	

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
	1	1. 乒乓球运动介绍	C1、2	介绍乒乓球国家队发展历史	爱国情怀，民族自豪感	线下实训
	2	1. 乒乓球握拍法	C3			线下实训
	3	3. 乒乓球并步步伐 4. (专项体能)	C1、3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
	4	3. 对墙击球技术	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
	5	3、学习反手推挡技术	C3			线下实训
	6	1、复习对墙击球技术。2、复习反手推挡技术。3、基础身体素质练习(培养学生的坚	C3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
	7	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、学习正手平击发球技术。	C1、3			线下实训
	8	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C3			线下实训
	9	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C3			线下实训
	10	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C3			线下实训
	11	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C1、2、3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
12	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训	

13	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C3				线下实训
14	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前		线下实训
15	1、复习对墙击球技术和反手推挡技术。2、复习正手平击发球技术。	C1、2、3	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质		线下实训
16	考试（对墙击球）	C1、2、3				线下实训
17	1、学习双打技术，复习对墙击球技术、反手推挡技术、正手平击发球技术。	C3				线下实训
18	1、复习双打技术，复习对墙击球技术、反手推挡技术、正手平击发球技术。	C3				线下实训
19	1、复习双打技术，复习对墙击球技术、反手推挡技术、正手平击发球技术。	C1、3				线下实训
20	1、学习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	C1、3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前		线下实训
21	1、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	C1、3				线下实训
22	1、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术、正手平击发球技术。	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前		线下实训
23	1、复习正手攻球技术，复习反手推挡技术	C1/3				线下实训
24	1、学习左推右攻技术，复习正手攻球技术，复习反手推挡技术	C3				线下实训
25	1、复习左推右攻技术，复习正手攻球技术，复习反手推挡技术	C3				线下实训
26	1、复习左推右攻技术，复习正手攻球技术，复习反手推挡技术	C3				线下实训

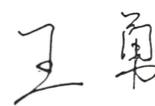
	27	1、复习左推右攻技术，复习正手攻球技术，复习反手推挡技术	C1/3			线下实训
	28	3、学习单打战术 4、单打教学比赛（学生之间协作）	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
	29	单打教学比赛	C1、2、3			线下实训
	30	1、复习左推右攻技术，复习正手攻球技术，复习反手推挡技术	C1、2、3			线下实训
	31	介绍本学期考试内容及评定办法、单打教学比赛	C1、2、3	让学生了解更多技术动作	终身学习的理念	线下实训
	32	教学比赛	C3	通过个人比赛，团队比赛	奋勇向前，顽强拼搏、团结进取	线下实训
	33	期末考核	C1、C3			线下实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%		出勤表现： 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验： 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业： 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C1、C2	
	期末成绩70%		体育技能综合考查，期末技术考核。		C3	

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育与健康教程》陈志伟 主编，2019年9月，厦门大学出版社 第1版 《大学体育教程》高等教育出版社 常乃军主编 《乒乓球运动教程》（第二版），李林、岳海鹏主编 高等教育出版社，2021年9月</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>乒乓球台12张</p>
<p>K 注意事项</p>	
<p>备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价：书面报告、专题档案 (4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  2026年3月4日 专家组审定意见： 同意审定 专家组成员签名： 2026年 3 月 5 日</p>

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年 3 月 5 日

大学体育（四）网球项目课程教学大纲

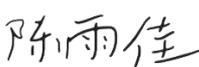
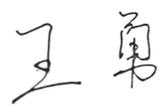
课程名称	大学体育（四）网球项目		课程代码	2713110 003
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	陈瑞凯、陈雨佳
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期		实践学时	32
A 先修及后续 课程	<p>《大学体育》普修课程是开设《网球》通识教育必修课的基础，《网球》通识教育必修课是《大学体育》普修课程教学向终身体育的延伸。</p>			
B 课程描述	<p>《网球》课程是三明学院在校本科生（非体育专业）通识教育必修课程；是大学课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的重要环节；是提高学生网球运动能力、促进学生身心健康、养成良好健康行为、树立优良体育品德的有效手段；是提高学生身体素养和培养全面发展的应用型人才的重要途径。</p>			
C 课程目标	<p>C1（知识）. 学生掌握网球运动的基本理论、基本技术和基本技能，掌握科学锻炼身体的方法，养成终身体育锻炼的良好习惯，促进身体健康、心理健康。</p> <p>C2（能力）. 传播网球文化，提高学生的网球运动鉴赏能力；树立正确的体育观念，提高终身体育能力；强化学生的情感交流，提高学生的社会适应能力。</p> <p>C3（素养）. 培养学生的爱国主义、集体主义精神，增强遵规守纪意识，树立正确的体育道德观，具有顽强拼搏、团结合作、积极进取、开拓创新的精神风貌。</p>			
	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	2.1 思想品德	2.1.1 热爱祖国，有理想信念，践行社会主义核心价值观；增进对新时代中国特色社会主义的思想认同、政治认同、理论认同和情感认同。 2.1.2 遵守道德规范和法律法规。	课程目标3	

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	2.3 体育素养	<p>2.3.1 具有较为系统的网球理论知识、较扎实的网球运动技能；将网球理论知识与运动技能相融合，并在日常锻炼中运用。</p> <p>2.3.2 具有较强的健身意识和终身体育能力。</p>	课程目标1、2	
	2.7 学会反思	<p>2.7.1具有自主、合作和终身学习意识；能够运用批判性思维方法，对网球学习和工作状态及时进行反思，学会分析和解决存在问题。</p> <p>2.7.2具有创新精神和实事求是的科学态度。</p>	课程目标1、3	
	2.8 沟通合作	<p>2.8.1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；能够有效发挥网球运动的优势，促进与他人的交流与协作。</p> <p>2.8.2勇于承担责任，乐于分享交流健身经验。</p>	课程目标2、3	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	发球技术	实训	6	
	高压球技术	实训	6	
	接发球技术	实训	4	
	正、反手截击球技术	实训	6	
	网球基本战术	实训	1	
	教学比赛	实训	2	
	网球运动竞赛规则、裁判法	实训	1	
	身体素质练习	实训	2	

	考试	实训	4			
	合计		32			
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	
	1	1. 介绍本学期网球选项课的学习任务和要求 2. 复习两人底线击球技术 3. 耐力素质练习	C1、C3	爱护器材	集体主义	线下实训
	2	1. 复习两人底线击球技术 2. 学习发平击球球技术 3. 力量素质练习	C1、C3			线下实训
	3	1. 复习两人底线击球技术 2. 复习发平击球球技术 3. 速度素质练习	C1、C3			线下实训
	4	1. 复习两人底线击球技术 2. 复习发平击球球技术 3. 灵活素质练习	C1、C3			线下实训
	5	1. 学习发侧旋球技术 2. 学习高压球球技术 3. 柔韧素质练习	C1、C3	技术迁移	开拓创新	线下实训
	6	1. 复习发侧旋球技术 2. 复习高压球球技术 3. 耐力素质练习	C1、C2、 C3			线下实训
	7	1. 复习发侧旋球技术 2. 复习高压球球技术 3. 力量素质练习	C1、C3			线下实训
	8	1. 复习发侧旋球技术 2. 复习高压球技术 3. 学习接发球球技术 4. 速度素质练习	C1、C2、 C3			线下实训

	9	1. 复习接发球技术和高压球技术 2. 学习前场正手截击球技术 3. 灵活素质练习	C1、C3			线下实训
	10	1. 复习接发球技术和高压球技术 2. 复习前场正手截击球技术 3. 柔韧素质练习	C1、C2、C3	突破技术瓶颈	积极进取	线下实训
	11	1. 复习接发球技术 2. 复习前场正手截击球技术 3. 学习前场反手截击球技术 4. 耐力素质练习	C1、C3			线下实训
	12	1. 复习接发球技术 2. 复习前场正、反手截击球技术 3. 力量素质练习	C1、C3			线下实训
	13	1. 复习前场正、反手截击球技术 2. 学习网球竞赛规则与裁判法 3. 学习网球基本战术 4. 教学比赛	C1、C2、C3	典型人物事迹 配合意识	爱国主义 团结合作	线下实训
	14	复习：发球、高压球	C1、C2、C3			线下实训
	15	考试：发球	C1、C2、C3	考场规则	遵规守纪	线下实训
	16	考试：高压球	C1、C2、C3			线下实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	

	平时成绩30%	出勤表现: 百分制, 出勤1次得5分, 满勤额外加20分, 缺课一次扣5分, 迟到或早退一次扣3分, 无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制, 课堂中按学号展示所学内容, 根据掌握程度评分。 课程作业: 利用学习通平台完成作业1次, 完成得分, 未完成不给分, 百分制。	C3
	期末成绩70%	本学期考高压球、发球(平击球)2项技术项目, 取2项成绩平均值的70%。	C1、C2
I 建议教材 及学习资料	《大学体育与健康教程》陈志伟主编 厦门大学出版社 《现代网球技术教学法》孙卫星主编 北京体育大学出版社 《网球竞赛规则》中国网球协会主编 人民体育出版社 《网球》应圣选、王加强主编 北京体育大学出版社 《网球运动教学与训练》唐小林主编 人民体育出版社		
J 教学条件 需求	网球场地和器材、网球教材、书籍和刊物、网球教学和比赛视频等。		
K 注意事项	因网球场较少, 要做好课堂学生练习的组织和指导工作。		
备注: 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式: (1)操作考试: 平时操作、期末考试 (2)实作评价: 实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价: 书面报告、专题档案 (4)口语评价: 口头报告、口试			

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

大学体育（三）（四）健美操课程教学大纲

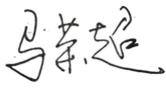
课程名称	大学体育（三）（四）健美操		课程代码	2713110 003-271 311004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	杨芳芳
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	第三学期、第四学期		实践学时	64
A 先修及后续 课程	大学体育（一）大学体育（二）			
B 课程描述	<p>本课程旨在理解和掌握健美操的基本知识、基本技术和基本技能。通过技术动作讲授、示范等方式进行健康体育教学。使学生掌握健美操技术锻炼身体；形成良好的形体姿态；具备良好的团队合作、沟通能力培养集体荣誉感和养成终身体育锻炼的习惯。</p>			
C 课程目标	<p>C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。</p> <p>C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。</p> <p>C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	1. 师德规范 L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深	课程目标C1	

		入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。		
	2. 教育情怀 L	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2	
	8. 沟通合作 H	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	
			合计	
	健美操基本动作：基本步伐、手法训练 健美操专项身体素质训练		实训	8
	健美操大众锻炼标准一级二级三级套路		实训 实训	48
健美操全国全民健身舞蹈组合。		实训	8	
技术考核		实训	4	
合 计			64	

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
G 教学安排	1	形体训练：基本姿态训练、基本手位，素质练习	C1C3	形成正确的体态审美观	养成健康为基础的审美观	线下实训
	2	基本步伐、大众健美操一级组合一，素质练习	C1C3	形成正确的体态审美观	养成健康为基础的审美观	线下实训
	3	大众健美操一级组合二，素质练习	C1C3	形成正确的体态审美观	养成健康为基础的审美观	线下实训
	4	大众健美操一级组合三，素质练习	C1C3	坚持不懈毅力	终身体育意识	线下实训
	5	大众健美操一级组合四，素质练习	C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，集体主义精神	线下实训
	6	复习一级成套动作	C1C3	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，集体主义精神	线下实训
	7	大众健美操二级组合一第1-4个八拍动作，素质练习	C1C3			线下实训
	8	大众健美操二级组合一第5-8个八拍动作，素质练习	C1C3	身体负荷练习，坚持不懈	强健身体、坚强的意志品质	线下实训
	9	大众健美操二级组合二第1-4个八拍动作，素质练习	C1C23	身体负荷练习，坚持不懈	强健身体、坚强的意志品质	线下实训
	10	大众健美操二级组合二第5-8个八拍动作，素质练习	C3	身体负荷练习，坚持不懈	强健身体、坚强的意志品质	线下实训
	11	大众健美操二级组合三第1-4个八拍动作，素质练习	C3			线下实训
	12	大众健美操二级组合三第5-8个八拍动作，素质练习	C3			线下实训

13	大众健美操二级组合四第 1-4个八拍动作,素质练习	C3			线下实训
14	大众健美操二级组合四第 5-8个八拍动作	C3			线下实训
15	大众健美操二级成套动作 复习	C2	分小组练习,小 团队之间协作	团结协作,集体 主义精神	线下实训
16	考试	C3			线下实训
17	复习健美操的基本步伐 和健美操小组合	C2C3	身体负荷练习, 坚持不懈	强健身体、坚强 的意志品质	线下实训
18	学习大众三级第一个组合 1-4, 素质练习	C2C3	身体负荷练习, 坚持不懈	强健身体、坚强 的意志品质	线下实训
19	学习大众三级第一个组合 5-8, 素质练习	C3			线下实训
20	学习大众三级第二个组合 1-4, 素质练习	C3			线下实训
21	学习大众三级第二个组合 5-8, 素质练习	C3			线下实训
22	学习大众三级第三个组合 1-4, 素质练习	C3			线下实训
23	学习大众三级第三个组合 5-8, 素质练习	C3			线下实训
24	学习大众三级第四个组合 1-4, 素质练习	C3			线下实训
25	学习大众三级第四个组合 5-8, 素质练习	C3			线下实训
26	复习大众三级成套动作	C3			线下实训
27	学习舞蹈健身操组合一, 素质练习	C2C3	融入中国舞元素	文化自信	线下实训

	28	学习舞蹈健身操组合二， 素质练习	C2C3	融入中国舞元素	中华民族文化 自信	线下实训
	29	学习舞蹈健身操组合三， 素质练习	C2C3	融入中国舞元素	中华民族文化 自信	线下实训
	30	学习舞蹈健身操组合四， 素质练习	C2C3	融入中国舞元素	中华民族文化 自信	线下实训
	31	复习舞蹈健身操成套动作	C2C3	融入中国舞元素	中华民族文化 自信	线下实训
	32	考试	C1、C3			线下实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（30%）		出勤表现： 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验： 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业： 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C3、C2	
	期末（70%）		等级套路考试		C3、C1	
I 建议教材 及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育与健康教程》陈志伟 主编，2019年9月，厦门大学出版社 第1版 《大学体育教程》高等教育出版社 常乃军主编 《健美操》高等教育出版社 2019年9月第2版 匡小红主编					

<p style="text-align: center;">J 教学条件 需求</p>	<p style="text-align: center;">室内舞蹈房，音响设备器材</p>
<p style="text-align: center;">K 注意事项</p>	<p style="text-align: center;">穿适合运动的服装，有氧运动时间较长，需适量补水。</p>
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2) 实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>	
<p style="text-align: center;">审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p style="text-align: center;">同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名：</p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p style="text-align: center;">同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长：</p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>

大学体育（三）（四）武术项目课程教学大纲

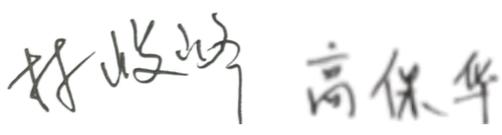
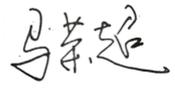
课程名称	大学体育（三）（四）武术		课程代码	2713110003-271311000 4
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	林峻峰
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期		实践学时	64
A 先修及后 续 课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：无			
B 课程描述	<p>《武术》选项课是为学生开设的一门公共体育课程，它在学校体育锻炼和训练中具有重要的作用。本课程是以人体运动科学为基础，主要学习有关《武术》基本技术和技能方法，具有较强的实用性。通过本课程的学习，使学生掌握武术的基本技术和基本技能，培养学生培养勇敢顽强，团结协作，沉着果断等优良品质和作风；注重学生的个性发展，帮助学生形成自身体育特长；培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。</p>			
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求		毕业要求指标点	课程目标
	4. 协作整合 H 0.7		4.1 具有良好的沟通、协作能力；具有跨领域统筹、整合能力。	课程目标C3

	5. 社会责任 L 0.1	5.1 具备良好的人文精神和职业素养；具备绿色发展理念与实践。	课程目标C1		
	1. 专业知能 L 0.2	1.2 掌握比较系统的专业知识和能力，具备终身学习、持续发展的能力。	课程目标C2		
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配		
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计	
	武术运动基本知识		实训	4	
	武术基本功		实训	12	
	少年拳		实训	20	
	三路拳		实训	24	
	技术考核		实训	4	
	合计		实训	64	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式与手段
				思政元素 思政目标	
	1	武术基本功练习	C1、2	团结协作精神：无私奉献、团结协作、顽强拼搏、艰苦创业、自强不息	丰富课堂教学的内容，增强学生的爱国情怀、激发拼搏

2	武术基本功练习	C3	团结合作精神	唤醒学生的学习兴趣 and 积极性, 提升学生的综合素质。	动作示范、巡回纠错
3	武术基本功练习	C1、3			
4	武术基本功练习	C3			
5	武术基本功练习	C3			
6	武术基本功练习	C3			
7	学习少年拳第二套 1-2式	C1、3			
8	学习少年拳第二套 3-4式	C3	相互交流、促进沟通合作	在巩固提高过程中, 可以增进同学们交流促进同学们的合作。	
9	学习少年拳第二套 5-6式	C3			
10	学习少年拳第二套 7-8式	C3			
11	学习少年拳第二套 9-10式	C1、2、3	相互交流、促进沟通合作	发球与接发球是一起练习的两项技术, 在练习过程中, 可以增进同学们交流促进同学们的合作。	
12	学习少年拳第二套 11-12式	C3			
13	复习少年拳第二套	C3			
14	复习少年拳第二套	C3			
15	复习少年拳第二套	C1、2、3			
16	少年拳考核	C1、2、3			

17	武术基本功练习	C3	不畏困难、坚持练习的精神	经过一个假期的休息，同学们重返体育课堂对上学期的所学武术技术有稍许淡化，在这堂课中，教师鼓励同学们不要心急，慢慢练习，激励学生不畏困难的练习。	
18	学习五步拳	C3			
19	复习五步拳	C1、3			
20	学习三路长拳预备动作、第一段1-4动	C1、3			
21	学习三路长拳第一段5-8动	C1、3			
22	学习三路长拳第二段1-4动	C3			
23	学习三路长拳第二段5-8动	C1/3			
24	复习学习三路长拳第一、二段	C3			
25	学习三路长拳第三段1-4动	C3			
26	学习三路长拳第三段5-8动	C3			
27	复习三路拳1-3段	C1/3	各司其职精神	通过比赛，让学生积极地参与进来，用亲身实践的方式去领会团结协作精神的内涵与意义。	
28	学习三路长拳第四段1-4动	C3			

	29	学习三路长拳第四段5-8动、结束动作	C1、2、3			
	30	复习三路长拳整套动作	C1、2、3			示范、讲解、分组讨论
	31	复习三路长拳整套动作	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中，每一个同学参与，其他同学在旁边观看与加油鼓劲并帮忙捡球，促进同学之间的团结协作。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	32	三路拳考试	C3			巡回纠错、探究发现、自评互评
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%	出勤表现: 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业: 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C1、C2		
	期末成绩70%	武术传垫发扣等基本技术综合考核。		C3		
I 建议教材 及学习资料	《大学体育教程》常乃军主编 高等教育出版社 《武术》蔡仲林、周之华主编 高等教育出版社 《体育教程》李振斌等主编 高等教育出版社					
J 教学条件 需求	1. 时间：第3、4学期，授课32周，一周1次课，每次2学时； 2. 地点：实践课——南区田径场；					

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

大学体育（三）（四）空手道课程教学大纲

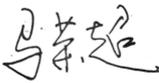
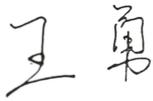
课程名称	大学体育（三）（四）空手道项目	课程代码	2713110003 -271311000 4
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	郑宗兴、谢宜璋
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期	实践学时	64
A 先修及后续 课程	大学体育（一）大学体育（二）		
B 课程描述	<p>本课程在学校体育教学中对培养学生素质教育具有重要地位，因此，学生应注重基本功训练，提高技能，使之具备从事体育活动的的能力；武术课程与当前基础教育改革联系紧密，应以“健康第一”为指导思想，紧扣培养目标，掌握增强体质的科学锻炼方法与手段；武术课程具有“立德树人”的教育功能，学习者要紧密结合课程特点，磨练意志品质、增强创新实践能力，加强合作意识和团结互助精神。通过学习使学生了解空手道运动以及学习空手道基础与运动。</p>		
C 课程目标	<p>C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。</p> <p>C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。</p> <p>C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。</p>		
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标
	1. 师德规范 L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并	课程目标C1

		将其深入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。	
	2. 教育情怀 L	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2
	8. 沟通合作 H	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3
E 教学内容	实践项目及内容	学时分配	
		实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	学习空手道基本与历史	实训	8
	空手道基本练习一 直击	实训	10
	空手道基本练习二 基本挡 防御 移动	实训	10
	空手道基本练习、学习踢技 前踢 平安型	实训	10
	空手道基本练习、学习踢技 侧踢 平安型	实训	10
	空手道基本练习、学习踢技 回旋踢 平安型	实训	4
	空手道基本练习、学习腿法 后踢	实训	8
	技术考核		4
合计		64	

F 教学方式		<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
		实践名称		支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
					思政元素	思政目标	
1	学习空手道基本与历史一	C1、2	介绍空手道国家 队发展历史	爱国情怀, 民族自豪感	线下实训		
2	学习空手道基本与历史二	C1、2	介绍空手道国家 队发展历史	爱国情怀, 民族自豪感	线下实训		
3	我国永春白鹤拳与唐手一	C1、2	介绍空手道国家 队发展历史	爱国情怀, 民族自豪感	线下实训		
4	我国永春白鹤拳与唐手二	C1、2	介绍空手道国家 队发展历史	爱国情怀, 民族自豪感	线下实训		
5	空手道基本练习一 直击	C2	身体负荷练习, 坚持不懈	健康身体、 坚强的意志 品质	线下实训		
6	上段直击	C2	身体负荷练习, 坚持不懈	健康身体、 坚强的意志 品质	线下实训		
7	中段直击	C2			线下实训		
8	下段直击	C2			线下实训		
9	背拳与槌拳	C2			线下实训		
10	空手道基本练习二 基本挡 防御 移动	C2			线下实训		
11	基本四挡一	C2			线下实训		

12	基本四挡二	C2	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
13	前屈立	C2			线下实训
14	后屈立	C2			线下实训
15	空手道基本练习、学习踢技 前踢 平安型	C2	身体负荷练习，坚持不懈	健康身体、坚强的意志品质	线下实训
16	技术考试	C3			线下实训
17	前踢训练	C2			线下实训
18	中段前踢	C2			线下实训
19	踢 上段前踢	C2			线下实训
20	平安初段练习	C2			线下实训
21	空手道基本练习、学习踢技 侧踢 平安型	C2	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
22	二段前踢上段	C2	分小组练习，小团队之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
23	中段侧踢进	C2			线下实训
24	上段侧踢	C2			线下实训
25	平安初段二	C2			线下实训
26	空手道基本练习、学习踢技 回旋踢 平安型	C2			线下实训

	27	回旋踢	C2			线下实训
	28	空手道基本练习、学习腿法 后踢	C2	分小组练习，小组之间协作	团结协作，奋勇向前	线下实训
	29	基本后踢	C2			线下实训
	30	前进后踢	C2			线下实训
	31	后侧踢	C2	让学生了解更多技术动作	终身学习的理念	线下实训
	32	技术考核	C3	通过个人比赛，团队比赛	奋勇向前，顽强拼搏、	线下实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%		出勤表现： 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验： 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业： 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C1、C2	
	期末成绩70%		体育技能综合考查，期末技术考核。		C3	

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育与健康教程》陈志伟 主编，2019年9月，厦门大学出版社 第1版 《大学体育教程》高等教育出版社 常乃军主编 《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，2003年5月第1版</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>无</p>
<p>K 注意事项</p>	
<p>备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价：书面报告、专题档案 (4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  2026年3月4日</p> <p>专家组审定意见： 同意审定</p> <p>专家组成员签名： 2026年 3 月 5 日</p> <p>学院教学工作指导小组审议意见： 同意执行</p> <p>教学工作指导小组组长： 2026年 3 月 5 日</p>

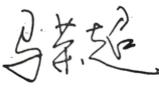
大学体育（四）飞盘项目课程教学大纲

课程名称	大学体育（四）飞盘	课程代码	2713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	任龙飞、张凌阁
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期	实践学时	32
A 先修及后续课程	先修课程：田径、体操、篮球 后续课程：无		
B 课程描述	本课程旨在掌握飞盘运动的基本理论知识，接、掷、弧线盘、跑位接应等基本技术和进攻组织、快速转移等基本战术技能。通过动作示范、实操训练、理论知识讲授等方式进行教学。培养学生具备从事社会体育指导、中小学体育教育教学所要求的飞盘教学知识与技能，以及组织中小学和基层飞盘运动竞赛管理等方面的能力。		
C 课程目标	<p>通过本课程的学习，学生具备如下知识、能力及情感态度价值观：</p> <p>课程目标1：掌握飞盘运动的基础理论与技战术知识、飞盘教育教学的基本知识与技能，能将飞盘专业理论知识与技战术技能相结合，并在青少年飞盘训练与中小学飞盘教育教学的练、学、教活动中进行合理运用，具备扎实的专业技术。（支撑毕业要求B1）</p> <p>课程目标2：掌握飞盘竞赛工作和竞赛规则的基本理论和知识，能够运用飞盘竞赛的理论知识分析和解决青少年业余飞盘与中小学校园飞盘的竞赛组织与裁判工作实践问题，充分了解后具备规划专业技术所需的能力。（支撑毕业要求B2）</p> <p>课程目标2：掌握飞盘运动的接、掷、弧线盘、跑位接应等基本技术和进攻组织、快速转移等基本战术技能，基本具备从事青少年飞盘训练与中小学飞盘教育教学所需的飞盘运动专业技术技能，在学习中不断拓展思维，创新玩法与组织形式，具备一定的创业和创新能力。（支撑毕业要求C2）</p> <p>课程目标3：掌握飞盘运动的人文知识和育人功能，理解其精神内涵，具备良好的飞盘人文底蕴和精神，促进职业素养的形成，培养良好的绿色发展理念与实践。（支撑毕业要求E2）</p>		

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	B实务技能	B1具备职场所需的专业实务技术。	课程目标1	
		B2具备执行或设计规划专业技术所需的能力。	课程目标2	
	C应用创新	C2具备较强的创新或创业能力。	课程目标3	
	E社会责任	E2具备绿色发展理念与实践。	课程目标4	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	飞盘运动发展与历史		讲授加实训	2
	双手接盘技术		实训	2
	反手掷准技术		实训	2
	正手掷准技术		实训	2
	单手接盘技术		实训	2
	双人游戏		实训	2
	三人游戏		实训	2
	多人游戏组织		实训	2
	飞盘反手掷远技术		实训	2
	正手掷远技术		实训	2
	Outside in		实训	2
	Inside out		实训	2
	极限飞盘规则		讲授加实训	2
	进攻战术		实训	2

		防守战术		实训	2	
		教学比赛		实训	2	
		合 计			32	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	
	1	飞盘运动起源与发展、基本技术与战术理论	支撑课程目标1、3、4	飞盘的发展史	培养学生的文化自信	
	2	双手接盘技术	支撑课程目标1			
	3	反手掷准技术	支撑课程目标1			
	4	正手掷准技术	支撑课程目标1			
	5	单手接盘技术	支撑课程目标1、2、4			示范、合作学习
	6	双人游戏	支撑课程目标1、2、4			示范、合作学习
	7	三人游戏	支撑课程目标1、2、4			示范、合作学习
	8	多人游戏组织	支撑课程目标1、2、3、4	飞盘游戏的团队合作精神	培养团队精神、竞争合作意识	示范、合作学习
	9	飞盘反手掷远技术	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
10	正手掷远技术	支撑课程目标1、2			示范、合作学习	

	11	Outside in	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	12	Inside out	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	13	极限飞盘规则	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	14	进攻战术	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	15	防守战术	支撑课程目标1、2			示范、合作学习
	16	教学比赛	支撑课程目标1、2		培养互相成全的飞盘精神	示范、合作学习
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时（20%）		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0分；		支撑课程目标1、2、3、4	
	课堂表现（20%）		1. 积极参与练习； 2. 能够积极主动回答问题； 3. 回答准确，且富有新意，具备独立思考的能力；（满分10分） 4. 具有一定的组织能力和创新意识。（10分）		支撑课程目标1、3、4	
	期末（60%）		技术：掷远、掷准、教学比赛		支撑课程目标2、4	
I 建议教材 及学习资料	教材：无					

<p style="text-align: center;">J</p> <p style="text-align: center;">教学条件 需求</p>	<p>1. 时间：第2学期，一周2次课，每次2学时；</p> <p>2. 地点：技能课——南区足球场；</p>
<p style="text-align: center;">K</p> <p style="text-align: center;">注意事项</p>	
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2) 实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>	
<p style="text-align: center;">审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;">2026年3月4 日</p>
	<p>专家组审定意见：</p> <p style="text-align: center;">同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见：</p> <p style="text-align: center;">同意执行</p> <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>

大学体育（四）滑板项目课程教学大纲

课程名称	大学体育（四）滑板			课程代码	27131 10004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	叶茂森
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修			学 分	1
开课学期	2025-2026学年 第二学期	总学时	32	实践学时	30
A 先修及后续 课程	先修课程：无 后续课程：无				
	<p>滑板是一项以滑板为器具，进行技巧表演和竞技的极限运动。本课程立足于社会体育指导与管理专业学生服务社会的需求，旨在掌握滑板运动的基本理论知识，站立滑行、原地转向、滑行转向借力滑行等基本技术和技能。通过动作示范、实操训练、理论知识讲授等方式进行教学，掌握滑板的基础教学工作，具备指导滑板运动锻炼与训练的能力，能够完成组织基层运动竞赛管理等各方面的能力。发挥滑板运动对促进人的身心健康和社会适应能力的积极作用，培养学生勇敢、顽强、果断的精神品质和具有良好的社会交往能力。结合体育强国精神，对学生进行爱国主义教育。</p>				
C 课程目标	<p>课程目标1：了解滑板运动的基本理论知识，站立滑行、原地转向、滑行转向借力滑行等基本技术和技能，培养服务社会的良好道德精神和高度的社会责任感。</p> <p>课程目标2：较全面地掌握滑板课程和开展课外活动所需的基本理论知识，基本技术和战术，基本技能。培养学生创新创业和实践能力，使学生掌握运用滑板运动科学地锻炼身体，具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力，引导学生不断发现身体锻炼的形式与方法，毕业五年后稳定在福建省及三明市从事体育运动指导与训练、教学、指导、健康咨询等方面的工作。</p> <p>课程目标3：增进组织与管理能力，提高团队合作能力及集体荣誉感；提高团队合作能力及集体荣誉感；培养团队意识；</p>				

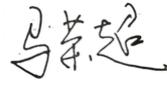
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
	专业知能	掌握比较系统的专业知识和能力，具备自主学习、终身学习、持续发展的能力。	课程目标1		
	应用创新	具备较强的社会体育指导和体育经营管理的实践能力；具有发掘、分析、应用研究成果解决问题的能力	课程目标2		
	社会责任	具有良好的人文精神、职业素养和绿色发展理念与实践。	课程目标3		
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	内容1: 复习滑行与重心偏移转弯 任务: 复习单脚站立滑行, 蹬地滑行和重心偏移转弯。			6	6
	内容2: 复习滑行中加速、减速刹车, 学习快速启动和板尾刹车。 任务: 滑行启动, 滑行中主动减速和大角度灵活转弯, 行进中的刹车、减速、急停练习。			4	4
	内容3: 复习荡板前进。 任务: 翘板头练习, 训练对滑板的掌控, 熟练掌握荡板技术。			4	4
	内容4: 正滑、倒滑及其他滑行姿势。 任务: 结合之前的动作进阶练习。			4	4
	内容5: 基础道具练习 任务: 学习斜面、小台阶、驼峰等道具技巧。			6	6
	内容6: 荡板过障碍物。 任务: 重点在于上肢重心的保持对转弯灵活性的保证。			2	2
	内容7: 激励性动作学习---手抓板。 任务: 建立学生对滑板的兴趣和自信。			2	2
	内容8: 街式滑板的基础---ollie。 任务: 建立学生对滑板的热爱, 自主练习。			2	2
内容9: 滑板文化。 任务: 了解滑板运动的文化背景和基础知识		2		2	
合 计		2	30	32	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 专题学习 <input checked="" type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input checked="" type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				

次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
			思政元素	思政目标	
1	复习单脚站立滑行	课程目标1 课程目标2 课程目标3	女排精神:无私奉献、团结协作、顽强拼搏、艰苦创业、自强不息、为国争光。	丰富课堂教学的内容,增强学生的爱国情怀、激发拼搏精神。	讲解、动作示范、巡回纠错。
2	复习蹬地滑行	课程目标1 课程目标2	团结合作精神	唤醒学生的学习兴趣 and 积极性,提升学生的综合素质。	讲解、动作示范、巡回纠错。自评互评
3	复习重心偏移转弯	课程目标1 课程目标2			讲解、动作示范、巡回纠错。
4	练习滑行中加速、减速刹车和压板尾转弯。	课程目标1 课程目标2 课程目标3			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
5	练习快速启动上板滑行	课程目标1 课程目标2			讲解、动作示范、巡回纠错。
6	行进中的刹车、减速、急停及下板练习。	课程目标1 课程目标2			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
7	练习荡板	课程目标1 课程目标2			示范、讲解、分组讨论
8	倒滑练习。	课程目标1 课程目标2			示范、讲解、分组讨论
9	快速上板、加速、加速、下板综合练习	课程目标1 课程目标2 课程目标3			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评

G
教学安排

	10	下台阶动作练习	课程目标1 课程目标2 课程目标3 课程目标4			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	11	道具（驼峰）动作练习	课程目标1 课程目标2 课程目标3 课程目标4			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	12	道具（斜面）动作练习	课程目标2 课程目标3	积极向上、勇于尝试的拼搏精神	通过挑战难度动作，让学生积极参与，用实践的方式去领会拼搏精神。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	13	荡板过障碍练习。	课程目标1 课程目标2 课程目标3	积极向上、勇于尝试的精神	通过挑战难度动作，让学生积极参与，用实践的方式去领会拼搏精神。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	14	滑行中手抓板练习。	课程目标2 课程目标3	积极向上、勇于尝试的精神	通过挑战难度动作，让学生积极参与，用实践的方式去领会拼搏精神。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	15	Ollie动作练习	课程目标2 课程目标3	积极向上、勇于尝试的精神	通过挑战难度动作，让学生积极参与，用实践的方式去领会拼搏精神。	
	16	滑板运动背景及文化介绍	课程目标1 课程目标2 课程目标3	滑板文化代表着年轻人积极向上的态度，从骨子里透着追求独立自由，喜爱冒险与激情，不轻易妥协的精神，一	在生活中努力锻炼身体，提高运动技能，在更快、更高、更强、更团结的奥运精神激励下，将“强国有我”化作行	讲解、课堂问答互动。
	17	考试				
	18	考试				
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	

	平时 (30%)	<p>出勤表现: 百分制, 出勤1次得5分, 全勤额外加20分, 缺课一次扣5分, 迟到或早退一次扣3分, 无故缺课5次以上者取消考试资格。</p> <p>阶段性测验: 百分制, 课堂中按学号展示所学内容, 根据掌握程度评分。</p> <p>课程作业: 利用学习通平台完成作业1次, 完成得分, 未完成不给分, 百分制。</p>	<p>课程目标1 课程目标2 课程目标3</p>
	期末技能考核 (70%)	<p>技能考核:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、了解滑板运动的背景和文化。 2、能正确穿戴护具。 3、能熟练掌握上板、加速、滑行、减速、下板等基本操作, 且技术动作正确无误。 4、能运用重心偏移、荡板等方式控制滑板转向、绕标、过障碍物。 5、能尝试完成手抓版、ollie等进阶动作。 	<p>课程目标1 课程目标2 课程目标3</p>

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>建议教材：滑板运动教程。 学习资料： [1]《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》 [2]《滑板运动》 [3]《播零滑板教程》</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>安全的运动场地和器材</p>
<p>K 注意事项</p>	<p>教学安排内容需视实际教学情况调整。</p>
<p>备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察 (3)档案评价：书面报告、专题档案 (4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见： 同意审定 专家组组长签名： 2026年3月5日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见： 同意执行 教学工作指导小组组长： 2026年3月5日</p>

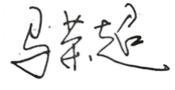
大学体育（三）（四）飞镖项目课程教学大纲

课程名称	大学体育（三）（四）飞镖项目		课程代码	27131 10003 -2713 11004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	王峰
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第二学期		实践学时	64
A 先修及后续 课程	大学体育（一）大学体育（二）			
B 课程描述	<p>本课程是大学公共体育的选项课程，是一门实践性很强、趣味性、娱乐性较强的课程，在学习过程，使学生了解飞镖运动的基本规律，初步掌握飞镖运动基本理论、基本方法和基本技能；初步具备从事飞镖基本技、战术的教学能力，做到会讲、会做、会教和运用各种形式和方法开展飞镖健身活动；发挥飞镖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和形成终身体育兴趣。</p>			
C 课程目标	<p>C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。</p> <p>C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。</p> <p>C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	1. 师德规范 L（10%）	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和	课程目标C1	

		高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。				
	2. 教育情怀 L (20%)	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2			
	8. 沟通合作 H (70%)	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3			
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配			
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等 合计			
	1、了解飞镖竞赛规则和体验飞镖运动	实训	2			
	2、掌握基本飞镖技术（握镖、站立姿势、投镖）	实训	18			
	3、体验飞镖比赛中要求（高分区投镖、打红心比赛）	实训	12			
	4、体验飞镖比赛（高分赛）	实训	4			
	5、体验飞镖比赛（个人淘汰赛）	实训	16			
	6、体验飞镖比赛（团队赛）	实训	12			
	合计			64		
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论实操 <input checked="" type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
				思政元素	思政目标	

1	飞镖运动介绍	C1、C2	飞镖运动与中国传统投壶运动的概况	通过对中国传统体育与飞镖的联系，培养学生对体育文化的兴趣，从而激发学生对体育的热爱。	实训
2	握镖练习	C1、C2	勤勤恳恳地练就扎实的技术	利用飞镖运动技术的特点，将爱岗敬业的工作态度 and 踏实学习的习惯融入技术练习中	实训
3	站姿挥臂联系	C1、C3			实训
4	站姿投镖练习	C1、C3	通过努力付出训练，成功上靶，体验成功	培养学生吃苦耐劳精神，体验认真付出收获成功的喜悦	实训
5	学习飞镖比赛基本规则	C1、C3			实训
6-15	飞镖基本技术实训	C1、C2、C3			实训
16	固定分值打镖测验	C1、C2、C3			实训
17	飞镖不同比赛类型介绍与体验	C1、C2			实训
18-20	飞镖高分赛实训	C1、C2、C3			实训
21-29	飞镖个人淘汰赛实训	C1、C2、C3	在困境中调整心态，不屈不挠拼搏精神	通过比赛，让学生正确面对失败和挫折，培养在困境中调整心态，不惧失败的精神。	实训

	30-31	飞镖团体赛实训	C1、C2、C3	团结合作	通过分组合作比赛，培养学生团体意识。	实训
	32	测验	C1、C3			实训
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%		出勤、课堂常规、课堂学习表现占比5%。缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。		C1、C2	
	实践活动30%		飞镖高分赛、飞镖个人循环赛2次实践比赛活动，参与1次10分，结合名称，各给相应10-5分。		C1、C2、C3	
	期末成绩740%		体育技能综合考查，期末技术考核。		C3	
I 建议教材 及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编，厦门大学出版社 《飞镖》，吉林体育学院体育人文社会学系学校体育教研组编，吉林出版集团有限责任公司，2008年					
J 教学条件 需求	较空旷室内平地，具备插座可使用电子飞镖设备					
K 注意事项	教学过程中，练习较为艰苦，安全要求较高，要做好教学的组织和指导工作。					

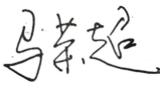
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1)操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3)档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4)口语评价：口头报告、口试</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: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

大学体育（三）（四）体育舞蹈课程教学大纲

课程名称	大学体育（三）（四）体育舞蹈			课程代码	2713110003-2 713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他			授课教师	陈金
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修			学 分	2
开课学期	3 4	总学时	64	其中实践学时	64
混合式 课程网址					
A 先修及后续 课程	先修课程： 大学体育（一）（二）				
B 课程描述	<p>跆拳道是体育运动项目之一，广义的体育舞蹈包含拉丁舞、摩登舞、街舞、排舞等舞曲、舞步及风格，根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自成套动作，体育舞蹈自传入中国以来，受到广大人民的喜爱和欢迎，它融艺术、体育、音乐、舞蹈于一体，集形体美、动作美、音乐美、服装美于一身，是深受大学生欢迎的体育运动。体育舞蹈具有律动性、规范性、娱乐性及体育性等特点。本课程通过体育舞蹈课的学习，培养学生正确的审美观和思想道德品质、陶冶情操、锻炼身体、促进学生身心健康成长。在教学中注重对学生能力的培养，培养学生自我健身锻炼的能力与习惯，教会其多种练习方法，真正实现体质、心理和生理的同步发展。</p>				
C 课程目标	<p>C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。</p> <p>C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。</p> <p>C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。</p>				

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标		
	1. 师德规范 L (10%)	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”好老师的内涵。	课程目标C1		
	2. 教育情怀 L (20%)	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2		
	8. 沟通合作 H (70%)	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3		
E 教学内容	章节内容		学时分配		
			理论	实践	合计
	华尔兹			16	
	牛仔舞			8	
	恰恰恰			8	
	街舞			8	
	民族风舞蹈			24	
	合计			64	64

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂讲授 <input type="checkbox"/> 讨论座谈 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 其他_____					
G 教学安排	授课次别	教学内容	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
			思政元素		思政目标	
	8	华尔兹	1	形体美教育	让学生认识形体美，健康美	
	4	牛仔舞	1			
	4	恰恰恰	1			
	4	街舞	1	终身体育意识教育	培养学生持之以恒的体育精神	
12	民族风舞蹈	1	少数民族舞蹈和爱国曲目舞	培养学生爱国思想		
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时 (30%)		出勤10%，共10分迟到一次扣2分，缺勤一次扣5分。平时考核占20分		C1、C2	
	期中 (30%)		中期技术考核占30分		C1、C2、C3	
	期末 (40%)		期末技术考核占40分		C3	
I 建议教材及学习资料						

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

大学体育（三）（四）户外运动课程教学大纲

课程名称	大学体育（三）（四）户外运动		课程代码	2713110003- 2713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	刘艳秋
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期		实践学时	64
A 先修及后续 课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：无			
B 课程描述	<p>《户外运动》选项课是一门面向全校学生开设的公共体育课程，在学校体育教学与训练体系中占有重要地位。课程以人体运动科学为理论基础，系统传授户外运动的基本技术、操作方法和安全规范，突出实用性与实践性。</p> <p>教学内容涵盖定向越野、野战游戏、飞碟、徒步与露营、野外生存基本技能、临时庇护所搭建、模拟救援演练等多个项目。通过系统的理论学习和实地训练，学生将掌握户外环境下的基本生存技术与应急技能。</p> <p>本课程注重培养学生勇敢顽强、团结协作、沉着果断的意志品质与团队作风，同时关注学生个性发展，支持其形成体育特长，增强自主锻炼意识与野外适应能力，最终树立终身体育的价值观。</p>			
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求		毕业要求指标点	课程目标
	4. 协作整合 H		4.1 具有良好的沟通、协作能力；具有跨领域统筹、整合能	课程目标C3

			力。	
	5. 社会责任 L		5.1 具备良好的人文精神和职业素养；具备绿色发展理念与实践。	课程目标C1
	1. 专业知能 L		1.2 掌握比较系统的专业知识和能力，具备终身学习、持续发展的能力。	课程目标C2
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	定向运动基本技能知识		实训	6
	徒步基本技能		实训	6
	野战（游戏）		实训	28
	飞碟		实训	6
	露营基本知识		实训	4
	野外生存基本技能		实训	2
	模拟救援演练		实训	2
	技术考核		实训	8
	合计		实训	64
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____			
G	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)
				教学方式与手段

教学安排				思政元素	思政目标	
	1	户外运动基本知识（识地图基本知识、指北针的使用、）	C1、2		体育精神：无私奉献、团结协作、顽强拼搏、艰苦创业、自强不息、	丰富课堂教学的内容，增强学生的爱国情怀、激发拼搏
2	校园定向	C3		团结合作精神	唤醒学生的学习兴趣 and 积极性，提升学生的综合素质。	动作示范、巡回纠错
3	定向越野	C1、3		互帮互助、团结协作		
4	定向越野	C3				
5	徒步	C3		吃苦耐劳、不怕困难		
6	徒步	C3				
7	徒步	C1、3				
8	户外游戏、身体素质练习	C3		相互交流、促进沟通合作	在巩固提高过程中，可以增进同学们交流促进同学们的合作。	
9	户外游戏、身体素质练习	C3		团结协作		
10	户外游戏、身体素质练习	C3				
11	户外游戏、身体素质练习	C1、2、3		相互交流、促进沟通合作	在练习过程中，可以增进同学们交流促进同学们的合作。	
12	户外游戏、身体素质练习	C3				
13	户外游戏、身体素质练习	C3				
14	户外游戏、身体素质练习	C3				

15	户外游戏、身体素质练习	C1、2、3			
16	户外游戏、身体素质练习	C1、2、3			
17	户外游戏、身体素质练习	C3	不畏困难、坚持练习的精神		
18	户外游戏、身体素质练习	C3			
19	户外游戏、身体素质练习	C1、3			
20	户外游戏、身体素质练习	C1、3			
21	户外游戏、身体素质练习	C1、3			
22	飞碟基本技能	C3			
23	飞碟实战	C1/3	胆大心细		
24	飞碟实战	C3			
25	露营基本技能	C3	合作精神		
26	露营基本技能	C3			
27	野外生存基本技能	C1/3	各司其职精神	通过比赛，让学生积极地参与进来，用亲身实践的方式去领会团结协作体育精神的内涵与意义。	
28	模拟救援演练	C3		交流合作	
29	考核	C1、2、3			

	30	考核	C1、2、3			示范、讲解、分组讨论
	31	考核	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中，每一个同学参与，其他同学在旁边观看与加油鼓劲并帮忙，促进同学之间的团结协作。	动作示范、探究发现、自评互评
	32	考核	C3			探究发现、自评互评
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%	出勤表现： 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验： 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业： 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C3、C1		
	期末成绩70%	基本技术综合考核。		C3、C2		
I 建议教材及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编，厦门大学出版社 《户外运动》，黄鹿志海 钱俊伟、徐鹏主编，高等教育出版社，2020年7月第一版					
J 教学条件需求	1. 时间：第3、4学期，授课32周，一周1次课，每次2学时； 2. 地点：实践课——校园及周边山林；					

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

大学体育（三）（四）趣味田径课程教学大纲

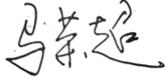
课程名称	大学体育（三）（四）趣味田径		课程代码	2713110003- 2713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	陈芷琴
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修		学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期		实践学时	64
A 先修及后续 课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：无			
B 课程描述	<p>《趣味田径》选项课是为学生开设的一门公共体育课程，它在学校体育锻炼和训练中具有重要的作用。本课程面向高校非体育专业学生，以“轻松体验、快乐运动”为核心，打破传统田径课的技术训练模式，将跑、跳、投等田径基础元素融入趣味游戏中。课程通过“接力大作战”“跳格子升级版”“扔沙包”“寻宝跑”等简单易操作的活动，搭配弹性任务标准，让不同体能基础的学生都能参与。课堂注重团队互动与正向鼓励，不强调竞技成绩，重点培养学生运动兴趣，提升身体协调性、灵敏性等基础素质，同时帮助学生在轻松氛围中释放压力，感受田径运动的乐趣与团队协作的温暖。</p>			
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。</p>			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求		毕业要求指标点	课程目标
	4. 协作整合 H		4.1 具有良好的沟通、协作能力；具有跨领域统筹、整合能	课程目标C3

			力。		
	5. 社会责任 L		5.1 具备良好的人文精神和职业素养；具备绿色发展理念与实践。	课程目标C1	
	1. 专业知能 L		1.2 掌握比较系统的专业知识和能力，具备终身学习、持续发展的能力。	课程目标C2	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配		
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计	
	田径运动基本知识		实训	4	
	趣味短跑（一）：反应与启动		实训	12	
	趣味短跑（二）：速度与协作		实训	14	
	趣味耐力跑（一）：节奏与趣味、团队与策略		实训	12	
	趣味跳跃（一）：立定跳远、跳高与摸高		实训	14	
	趣味投掷（一）：抛掷与掷准、掷远与旋转		实训	4	
	技术考核		实训	4	
	合 计		实训	64	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式 与手段
				思政元素	

1	课程导入与基础建立	C1、2	团结协作、顽强拼搏、自强不息、为国争光。	形成团队认同，明确课程规则，建立个人数据基线精	讲解、讨论
2	基础体能与技能测评	C3			
3	趣味短跑	C1、3	弘扬中华体育精神中的“追求卓越”	以实际行动践行“健康第一”的生活理念	
4	趣味接力	C3			
5	趣味接力	C3	相互交流、促进沟通合作	在巩固提高过程中，可以增进同学们交流促进同学们的合作。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
6	趣味耐力跑	C3	“不怕苦、不怕累”的拼搏精神和“坚持就是胜利”的顽强意志	在耐力跑、障碍跑等挑战性项目中，鼓励学生克服“极点”、突破自我	
7	趣味耐力跑	C1、3			
8	趣味耐力跑	C3			
9	趣味跳跃	C3			
10	趣味跳跃	C3			
11	趣味投掷	C1、2、3	教育学生“规则即底线”，尊重规则、尊重对手、尊重裁判	严格执行规则，强调公平竞争	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
12	趣味投掷	C3			
13	趣味投掷	C3			
14	期末考核	C3			

15	期末考核	C1、2、3			
16	期末考核	C1、2、3			
17	引导课及身体素质练习	C3	为投身国家建设储备充沛的生理和心理能量	系统掌握跑、跳、投等田径基本技术和科学原理，理解其锻炼价值	
18	技能强化与组合训练	C3			
19	技能强化与组合训练	C1、3			
20	技能强化与组合训练	C1、3			
21	趣味障碍跑与灵敏协调	C1、3			
22	趣味障碍跑与灵敏协调	C3			
23	趣味障碍跑与灵敏协调	C1/3			巡回纠错、探究发现、自评互评
24	战术入门与团队策略	C3			
25	战术入门与团队策略	C3			
26	战术入门与团队策略	C3			
27	创新工作坊:趣味项目设计	C1/3	培养学生认真负责、无私奉献的态度	在课程中轮换担任裁判、组织者等角色，要求其为他人服务。	
28	创新工作坊:趣味项目设计	C3			
29	创新工作坊:趣味项目设计	C1、2、3			

		计				
	30	期末考核	C1、2、3			
	31	期末考核	C1、2、3			
	32	期末考核	C3			
	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
H 评价方式	平时成绩30%		出勤表现: 百分制, 出勤1次得5分, 满勤额外加20分, 缺课一次扣5分, 迟到或早退一次扣3分, 无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制, 课堂中按学号展示所学内容, 根据掌握程度评分。 课程作业: 利用学习通平台完成作业1次, 完成得分, 未完成不给分, 百分制。		C3、C1	
	期末成绩70%		排球传垫发扣等基本技术综合考核。		C3、C2	
I 建议教材 及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编, 厦门大学出版社 《田径》李鸿江主编 高等教育出版社 《高等院校体育与健康》江仁虎、陈上越主编 厦门大学出版社					
J 教学条件 需求	1. 时间: 第3、4学期, 授课32周, 一周1次课, 每次2学时; 2. 地点: 实践课——南区田径场馆;					

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

大学体育（四）匹克球课程教学大纲

课程名称	大学体育（四）匹克球	课程代码	2713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	陈雨佳、廖玉冰
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期	实践学时	32
A 先修及后续 课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：无		
B 课程描述	<p>本课程主要讲授匹克球运动基础理论知识（特点、发展概况、基本技术和基本战术）、四种击球方式（丁克、截击、击落地球和吊球）、匹克球竞赛和规则、大众匹克球锻炼等基本理论知识。重点学习和掌握丁克球和截击球，纠正丁克球与截击球的配合问题，介绍高压球技术、第三球技术和实用匹克球战术。通过课程学习，使学生基本掌握四种击球方法，具备参赛水平和能力，并积极参加匹克球裁判员、教练员的培训及考核，积极参加匹克球竞赛，养成终身锻炼的习惯。</p> <p>理论课以教师讲授和学生自学为主，通过提问、答疑、专题分析、作业和小课研究等教学方式，提高学生理论水平和运用理论解决实践问题的能力。加强对能力的培养，开展探究式教学，增加学生课堂学术活动时间，提高学生发现和分析问题的能力；通过领操、提问、正误对比和教法作业等，全面提高学生的综合素质和实践操作能力。</p>		
C 课程目标	<p>C1. 让学生基本掌握丁克球、截击球、击落地球和吊球，提高他们对匹克球运动的兴趣，逐步养成打匹克球的习惯，促进其身心健康。</p> <p>C2. 使学生了解匹克球运动特有的健身及怡情悦性的价值，培养学生在匹克球运动中善于学习、勤于动脑、讲究智慧，并学会匹克球比赛方法，提高自我锻炼的能力，为终身体育打下基础。</p> <p>C3. 培养学生养成匹克球运动中讲文明重礼仪的风范，发展学生善于与他人合作及形成良好人际关系的能力，并有积极进取、公平竞争的意识，提高适应不同环境的能力。</p> <p>C4. 通过课程学习，培养学生良好的学风和刻苦练习的精神，加强安全教育和组织纪律教育，促进身心全面发展。充分利用课堂资源开展学术性活动激发学生探</p>		

	究知识的兴趣，培养专业情感，使学生能自觉自愿练习，并使匹克球这个有趣的项目伴随其一生。			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	4. 协作整合 H	4.1 具有良好的沟通、协作能力；具有跨领域统筹、整合能力。	课程目标C3	
	5. 社会责任 L	5.1 具备良好的人文精神和职业素养；具备绿色发展理念与实践。	课程目标C1	
	1. 专业知能 L	1.2 掌握比较系统的专业知识和能力，具备终身学习、持续发展的能力。	课程目标C2	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	匹克球的特点和发展概况		实训	1
	匹克球竞赛组织、裁判方法与规则		实训	2
	匹克球的握拍方法、准备姿势与移动		实训	2
	匹克球的四种击球（丁克、截击、击落地球和吊球）		实训	12
	高压球、第三球		实训	3
	匹克球基本战术		实训	6
	技术考核		实训	6
	合计		实训	32

F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式与手段
	1	课程导入与匹克球基础认知	C1、2	团结协作、顽强拼搏、自强不息、为国争光。	形成团队认同，明确课程规则，建立个人数据基	讲解、讨论
	2	匹克球握拍方法与准备姿势	C3			分组合作、多球喂球练习、正误对
	3	匹克球正手击球（分解练习）	C1、3			对墙练习、双人对打练习
	4	匹克球正手击球（综合练习）	C3			动作示范、慢动作讲解、分组模仿
	5	匹克球反手击球（分解练习）	C3			动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评

6	匹克球反手击球（综合练习）	C3				多球训练、 搭档对练、 教师点评
7	匹克球发球技术（下手发球）	C1、3	教育学生“规则即底线”，尊重规则、尊重对手	理解发球合规性的重		场地分区练习、 发球落点瞄准 训练、 小组互评
8	匹克球接发球技术	C3				双人配合练习 （发球 + 接发球）、巡回纠错、探究发现
9	匹克球网前截击（基础练习）	C3				网前分组、 教师喂球、 动作短促性训练

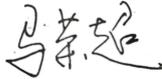
10	匹克球网前截击（进阶练习）	C3			网前双人对练、截击力度控制练习、小组竞赛
11	匹克球吊球（Dink）技术（分解）	C1、2、3			动作示范、柔和手感训练、网前近距离练习
12	匹克球吊球（Dink）技术（综合）	C3			网前斜线对吊、
13	匹克球高压球技术	C3	弘扬中华体育精神中的“追求卓越”	在技术突破中克服畏难情绪	高台喂球练习、
14	匹克球第三球技术	C3			“发球 - 接发

15	匹克球基本战术（平行站位）	C1、2、3	弘扬中华体育精神中的“追求卓越”	在战术配合中增进团队协作能力	图示讲解、无球	
16	匹克球基本战术（前后站位）	C1、2、3				分组战术模拟、
17	匹克球竞赛规则与裁判方法（球）	C3	公平竞争、尊重裁判	理解竞赛公平性的意义	规则讲解、案例	
18	匹克球战术应用（攻防转换）	C3				教学比赛片段精
19	匹克球教学比赛（小组赛第一轮）	C1、3				分组竞赛、学生

20	匹克球教学比赛（小组赛第二轮）	C1、3				持续竞赛、搭
21	匹克球技术强化（正反手击球）	C1、3	“不怕苦、不怕累”的拼搏精神	在重复练习中克服疲	多球集中训练、	
22	匹克球技术强化（截击与吊球）	C3				网前专项训练、
23	匹克球战术整合（综合战术应用）	C1/3				全场战术模拟、
24	匹克球教学比赛（淘汰赛第一轮）	C3				高强度竞赛、非

25	匹克球教学比赛（淘汰赛第二轮）	C3				晋级赛竞争、排
26	匹克球技术考核（模拟）	C3				模拟考核流程、
27	创新工作坊：匹克球趣味项目设计	C1/3	培养学生认真负责、无私奉献的态度	在项目设计与组织中	小组合作设计、责任意识	
28	匹克球理论知识复习	C3				线上线下混合式

	29	匹克球技术短板补训	C1、2、3			个性化指导、
	30	期末技术考核（第一批次）	C1、2、3			规范考核流程、 客观评分、成绩
	31	期末技术考核（第二批次）	C1、2、3			持续考核、公平
	32	期末总结与成果分享	C3	为投身国家建设 储备充沛的生理 和心理能量	回顾课程收获，理解 立终身体育意识	成果展示、心得
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
	平时成绩30%	出勤表现： 百分制，出勤1次得5分，满勤额外加20分，缺课一次扣5分，迟到或早退一次扣3分，无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验： 百分制，课堂中按学号展示所学内容，根据掌握程度评分。 课程作业： 利用学习通平台完成作业1次，完成得分，未完成不给分，百分制。		C3、C1		
	期末成绩70%	分为男子组和女子组，抽签进行小组循环赛，每组前2名进入决赛淘汰赛		C3、C2		

<p>I 建议教材 及学习资料</p>	<p>《匹克球运动教程》（清华大学出版社，2025） 《Pickleball Fundamentals（第二版）》（USA Pickleball，2025）</p>
<p>J 教学条件 需求</p>	<p>1. 时间：第3、4学期，授课32周，一周1次课，每次2学时； 2. 地点：实践课——南区综合体育馆</p>
<p>K 注意事项</p>	<p>安全问题</p>
<p>备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。 经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p>	
<p>审批意见</p>	<p>课程教学大纲起草团队成员签名：  陈雨佳 2026年3月4日</p>
	<p>专家组审定意见： 同意审定 专家组成员签名： 2026年 3 月 5 日</p>
	<p>学院教学工作指导小组审议意见： 同意执行 教学工作指导小组组长： 2026年 3 月 5 日</p>

大学体育（四）棒垒球项目课程教学大纲

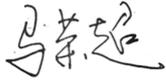
课程名称	大学体育（四）棒垒球		课程代码	2713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	刘应龙
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 选修		学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期		实践学时	32
A 先修及后 续 课程	先修课程：大学体育（一）（二） 后续课程：无			
B 课程描述	<p>《棒垒球》是为学生开设的一门公共体育课程，它在学校体育锻炼和训练中具有重要的作用。</p> <p>本课程是以人体运动科学为基础，主要学习有关《棒垒球》基本技术和技能方法，具有较强的实用性。</p> <p>通过本课程的学习，使学生掌握棒垒球的基本技术和基本技能，培养学生培养勇敢顽强，团结协作，沉着果断等优良品质和作风；注重学生的个性发展，帮助学生形成自身体育特长；培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。</p>			
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。</p>			
D 课程目标与	毕业要求	毕业要求指标 点	课程目标	

毕业要求的 对应关系	9. 个人和团队 0.2	9.2 具有高度的社会责任感和良好的协作精神。	课程目标C1			
	12. 终身学习 L 0.1	12.1 认识不断探索和学习的必要性, 具备主动学习和终身学习的意识。	课程目标C2			
	10. 沟通 H 0.7	10.2 具有良好的外语读写与交流能力。	课程目标C3			
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配			
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计		
	棒球运动基本知识		实训	2		
	慢投垒球规则的介绍、礼仪规范与一般棒球规则不同之处		实训	2		
	基础传接球技术练习		实训	8		
	击球技术练习		实训	8		
	跑垒与防守出局演练		实训	4		
	模拟实战练习		实训	4		
	技术考核		实训	4		
	合 计		实训	32		
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	

1	棒垒球运动基本知识	C1、C2	核心精神：无私奉献、团结协作、顽强拼搏、艰苦创业、自强不息	丰富课堂教学的内容，增强学生的爱国情怀、激发拼搏精神。	讲解、讨论
2	慢投垒球规则与礼仪规范与一般棒球规则不同之处	C1、C3	团结合作精神 球场礼节学习	唤醒学生的学习兴趣 和积极性，提升学生的综合素质。	讲解、讨论 实例示范
3	基础传接球技术练习-下手抛球与接球	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
4	基础传接球技术练习-正面及快手传球	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
5	基础传接球技术练习-地滚球的传接球	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
6	基础传接球技术练习-高飞球的传接球	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
7	击球技术练习 -击球站位与挥击观念	C3			动作示范、巡回纠错
8	击球技术练习 -正常击球与移动击球	C3			动作示范、巡回纠错
9	击球技术练习 -掩护击打与抛打	C3			动作示范、巡回纠错
10	击球技术练习 -战术模拟击打	C3			动作示范、巡回纠错
11	跑垒与防守出局演练-攻击时各式局面跑垒教学	C1、C3	相互交流、促进沟通 合作、团队协作		讲解 模拟 实战演练
12	跑垒与防守出局演练-防守时各式局面吓阻跑垒教学	C1、C3	相互交流、促进沟通 合作、团队协作		讲解 模拟 实战演练
13	模拟实战练习	C3	相互交流、促进沟通	在模拟实战过程中，可	模拟比赛 讲

				合作、团队协作	以增进同学们交流促进同学们的合作。 与对本向目规则的理解与实际运用	解 讨论
14	模拟实战练习	C3	相互交流、促进沟通 合作、团队协作	在模拟实战过程中,可以增进同学们交流促进同学们的合作。 与对本向目规则的理解与实际运用	模拟比赛 讲解 讨论	
15	考核课: 两人相互间传接球	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中,每一个同学参与,其他同学在旁边观看与加油鼓劲并帮忙捡球,促进同学之间的团结协作。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评	
16	考核课: 各式进攻击球	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中,每一个同学参与,其他同学在旁边观看与加油鼓劲并帮忙捡球,促进同学之间的团结协作。	巡回纠错、探究发现、自评互评	
H 评价方式	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	

	平时成绩30%	出勤表现: 百分制, 出勤1次得5分, 满勤额外加20分, 缺课一次扣5分, 迟到或早退一次扣3分, 无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制, 课堂中按学号展示所学内容, 根据掌握程度评分。 课程作业: 利用学习通平台完成作业1次, 完成得分, 未完成不给分, 百分制。	C1、C2
	期末成绩70%	慢投垒球传接球与打击等基本技术综合考核。	C3
I 建议教材 及学习资料	1. 何鹏飞.《慢投垒球实践教程》(M).武汉:中国地质大学出版社 2. 王骏、张天峰.《SLOW PITCH SOFTBALL》慢投垒球教程(M).上海:东华大学出版社		
J 教学条件 需求	1. 时间: 周一 周二 周四 周五 第7、8 节 2. 地点: 实践课一南区大操场		
K 注意事项	安全问题 请同学自备棒垒球手套		
备注: 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式: (1)操作考试: 平时操作、期末考试 (2)实作评价: 实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察			

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

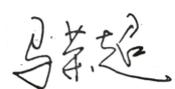
大学体育（四）棒垒球项目课程教学大纲

课程名称	大学体育（四）木球		课程代码	2713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	刘应龙
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 选修		学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期		实践学时	32
A 先修及后续课程	先修课程：大学体育（一）（二） 后续课程：无			
B 课程描述	<p>《木球》选项课是为学生开设的一门公共体育课程，它在学校体育锻炼和训练中具有重要的作用。</p> <p>本课程是以人体运动科学为基础，主要学习有关《木球》基本技术和技能方法，具有较强的实用性。</p> <p>通过本课程的学习，使学生木球的基本技术和基本技能，培养学生培养勇敢顽强，团结协作，沉着果断等优良品质和作风；注重学生的个性发展，帮助学生形成自身体育特长；培养学生自主锻炼的习惯和体育欣赏的能力，树立终身体育思想。</p>			
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。</p>			
D 课程目标与	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	

毕业要求的 对应关系	9. 个人和团队 0.2	9.2 具有高度的社会责任感和良好的协作精神。	课程目标C1			
	12. 终身学习 L 0.1	12.1 认识不断探索和学习的必要性, 具备主动学习和终身学习的意识。	课程目标C2			
	10. 沟通 H 0.7	10.2 具有良好的外语读写与交流能力。	课程目标C3			
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配			
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计		
	木球运动基本知识		实训	2		
	木球规则的介绍与礼仪规范		实训	2		
	基础握棍与带球练习		实训	8		
	两人一组传接球练习		实训	4		
	多人多组行进间传导球演练		实训	4		
	射门与防守及模拟实战练习		实训	8		
	技术考核		实训	4		
	合 计		实训	32		
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	

1	木球运动基本知识	C1、C2	核心精神：无私奉献、团结协作、顽强拼搏、艰苦创业、自强不息	丰富课堂教学的内容，增强学生的爱国情怀、激发拼搏精神。	讲解、讨论
2	木球规则与礼仪规范	C1、C3	团结合作精神 球场礼节学习	唤醒学生的学习兴趣 和积极性，提升学生的综合素质。	讲解、讨论 实例示范
3	基础握棍与带球练习	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
4	两人一组传接球练习	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
5	多人多组行进间传导球演练	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
6	射门	C3	团结协作		动作示范、巡回纠错
7	防守练习	C3			动作示范、巡回纠错
8	模拟实战练习-1 攻击方演练	C3			动作示范、巡回纠错
9	模拟实战练习-2 防守方演练	C3			动作示范、巡回纠错
10	模拟实战练习-3 攻击与防守方演练	C3			动作示范、巡回纠错
11	多人传球与防守状况情境讲解	C1、C3	相互交流、促进沟通 合作、团队协作		讲解 模拟 实战演练
12	界外球发球与定位球开球	C1、C3	相互交流、促进沟通 合作、团队协作		讲解 模拟 实战演练
13	模拟实战练习-分组对抗赛	C3	相互交流、促进沟通 合作、团队协作	在模拟实战过程中，可以增进同学们交流促	模拟比赛 讲解 讨论

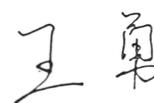
					进同学们的合作。 与对本向目规则的理解与实际运用	
	14	模拟实战练习	C3	相互交流、促进沟通合作、团队协作	在模拟实战过程中,可以增进同学们交流促进同学们的合作。 与对本向目规则的理解与实际运用	模拟比赛 讲解讨论
	15	考核课: 两人相互间传接球与射门	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中, 每一个同学参与, 其他同学在旁边观看与加油鼓劲并帮忙捡球, 促进同学之间的团结协作。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
	16	考核课: 各式进攻击球与带球	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中, 每一个同学参与, 其他同学在旁边观看与加油鼓劲并帮忙捡球, 促进同学之间的团结协作。	巡回纠错、探究发现、自评互评
	评价项目及配分		评价项目说明		支撑课程目标	
H 评价方式	平时成绩30%		出勤表现: 百分制, 出勤1次得5分, 满勤额外加20分, 缺课一次扣5分, 迟到或早退一次扣3分, 无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制, 课堂中按学号展示所学内容, 根据掌握程度评分。 课程作业: 利用学习通平台完成作业1次, 完成得分, 未完成不给分, 百分制。		C1、C2	

	期末成绩70%	木球传接球与射门等基本技术综合考核。	C3
I 建议教材 及学习资料	1. 咸云龙 张惠琴 《木球 MU QIU》（M）·宁夏：宁夏人民出版社 2. 马汉文主编 吴军 谢琴编着 《木球·板鞋竞速》（M）·宁夏：宁夏人民出版社		
J 教学条件 需求	1. 时间：周一、周二、周四第9、10 节 2. 地点：南区大操场		
K 注意事项	安全问题		
备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察			
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名：		
	2026 年 3 月 4 日		
	专家组审定意见：		
	同意审定		
	专家组组长签名： 		
	2026年 3 月 5 日		

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年 3 月 5 日

大学体育（三）（四）民族传承项目课程教学大纲

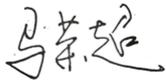
课程名称	大学体育（三）（四）民族传承项目（武术项目）	课程代码	2713110003-2713110004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	宋梁、姚敏
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期	实践学时	64
A 先修及后续课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：无		
B 课程描述	《民族传承项目—民族武术》选项课是为学生开设的一门公共体育课程，它在传承中华优秀传统文化、增强学生体质和提升综合素养中具有重要作用。本课程以人体运动科学和民族传统体育理论为基础，主要学习传统武术的基本技术、功法与套路技法，具有鲜明的民族性、文化性与实用性。通过本课程的学习，使学生掌握民族武术的基本功、基础套路和传统技法，了解传统武术的文化内涵与礼仪规范；培养学生尊师重道、勇敢顽强、坚韧不拔、沉着果断等优良品质与作风；注重学生身心协调发展与个性培养，帮助学生形成具有民族特色的体育特长；增强学生文化自信与民族自豪感，养成自主锻炼的良好习惯，提高民族武术欣赏与文化理解能力，树立健康第一、体育思想。		
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。</p>		

D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求		毕业要求指标点		课程目标	
	9. 个人和团队 0.2		9.2 具有高度的社会责任感和良好的协作精神。		课程目标C1	
	12. 终身学习 L 0.1		12.1 认识不断探索和学习的必要性，具备主动学习和终身学习的意识。		课程目标C2	
	10. 沟通 H 0.7		10.2 具有良好的外语读写与交流能力。		课程目标C3	
E 教学内容	实践项目及内容				学时分配	
					实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	武术基本功				实训	16
	少年拳				实训	18
	初级南拳				实训	26
	技术考核				实训	4
	合 计				实训	64
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
G 教学安排	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方式 与手段
				思政元素	思政目标	
	1	武术基本功练习	C1、2、3	武术抱拳礼	让学生理解武术礼仪是“礼义廉耻”的外化体现，培养尊	讲解、讨论

2	武术基本功练习	C3			动作示范、 巡回纠错
3	武术基本功练习	C1、3	团结合作精神	唤醒学生的学习兴趣和积极性，提升学生的综合素质。	
4	武术基本功练习	C3			
5	武术基本功练习	C3			
6	武术基本功练习	C3			
7	学习少年拳第二套 1-2式	C1、3	融入攻防，进行武德教育	拒绝校园霸凌	
8	学习少年拳第二套 3-4式	C3			
9	学习少年拳第二套 5-6式	C3			
10	学习少年拳第二套 7-8式	C3			
11	学习少年拳第二套 9-10式	C1、2、 3	相互交流、促进沟通合作	在巩固提高过程中，可以增进同学们交流促进同学们的合作。	
12	学习少年拳第二套 11-12式	C3			
13	复习少年拳第二套	C3	自强不息、顽强拼搏的奋斗精神	意志品质培养： 通过反复练习少年拳的冲拳、蹬腿、跳跃等动作，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、迎难而上的意志品质。	
14	复习少年拳第二套	C3			
15	复习少年拳第二套	C1、2、 3			

16	少年拳考核	C1、2、3			
17	武术基本功练习	C3	武术抱拳礼、不畏困难、坚持练习的精神	经过一个假期的休息，同学们重返体育课堂对上学期的所学武术技术有稍许淡化，课堂中，进行礼仪讲解，以及鼓励学生不畏困难的练习。	示范、讲解、分组讨论
18	学习南拳基本技术动作	C1、2、3	民族文化认同与文化自信	了解南派拳的特点与风格，感悟地域文化底蕴，增强文化自信与传承自觉。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
19	学习初级南拳第一段1-4式	C1、3			巡回纠错、探究发现、自评互评
20	学习初级南拳第一段5-8式	C1、3			
21	复习初级南拳第一段	C1、3	探究能力	引导学生在动作练习中分析发力顺序与重心转换，培养观察、分析和优化动作的科学探究能力。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
22	学习初级南拳第二段1-4式	C3			
23	学习初级南拳第二段5-8式	C3			
24	复习初级南拳第一段、第二段	C1、2、3	工匠精神	通过重复的练习，精细的打磨动作，克服畏难情绪，培养严谨、专注的习武态度。	

	25	学习初级南拳第三段1-4式	C3			
	26	学习初级南拳第三段5-8式	C3	团队协作	通过互相辅助练习,培养团队互助精神与集体荣誉感。	示范、讲解、分组讨论
	27	复习初级南拳第一段、第二段、第三段	C1、3			
	28	学习初级南拳第四段1-4式	C3			
	29	学习初级南拳第四段5-8式	C1、2、3			
	30	复习全套初级南拳	C3			动作示范、巡回纠错、探究发现、
	31	复习全套初级南拳	C1、2、3			
	32	初级南拳考试	C1、2、3	相互帮助、团结协作精神	考试过程中,每一个同学参与,其他同学在旁边观看与加油	
H 评价方式	评价项目及配分			评价项目说明	支撑课程目标	
	平时成绩30%			出勤表现: 百分制,出勤1次得5分,满勤额外加20分,缺课一次扣5分,迟到或早退一次扣3分,无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制,课堂中按学号展示所学内容,根据掌握程度评分。 课程作业: 利用学习通平台完成作业1次,完成得分,未完成不给分,百分制。	C1、C2	
	期末成绩70%			武术少年拳、初级南拳考核。	C3	

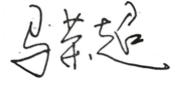
I 建议教材 及学习资料	《大学体育教程》常乃军主编 高等教育出版社 《武术》蔡仲林、周之华主编 高等教育出版社 《体育教程》李振斌等主编 高等教育出版社 《民族传统体育概论》石爱桥主编，人民体育出版社
J 教学条件 需求	1. 时间：第3、4学期，授课32周，一周1次课，每次2学时； 2. 地点：实践课——南区田径场；
K 注意事项	<p style="text-align: center;">安全问题</p>
备注： 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方式可参考下列方式： (1)操作考试：平时操作、期末考试 (2)实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察	
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名：  <p style="text-align: right;">2026年3月4日</p>
	专家组审定意见： 同意审定 <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>
	学院教学工作指导小组审议意见： 同意执行 <p style="text-align: right;">教学工作指导小组组长： </p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>

大学体育（四）民族健身操课程教学大纲

课程名称	大学体育（四）民族健身操		课程代码	2713110 004
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他		授课教师	杨芳芳
修读方式	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 选修		学 分	1
开课学期	2025-2026学年第二学期		实践学时	32
A 先修及后续课程	先修：大学体育（一）大学体育（二） 后修：无			
B 课程描述	本课程旨在理解和掌握民族健身操的基本知识、基本技术和基本技能。通过技术动作讲授、示范等方式进行健康体育教学。使学生掌握民族健身操技术锻炼身体；形成良好的形体姿态；具备良好的团队合作、沟通能力培养集体荣誉感和养成终身体育锻炼的习惯。			
C 课程目标	C1：具有坚定的政治信念与体育道德观念，恪守师德，在教育实践中对体育促进身心健康拥有较强的认同，培养有强烈的进取意识和事业追求的良好品质。 C2：认同教师职业，热爱教育事业，具有勇敢顽强，团结合作，开拓创新、积极研究和掌握教育的发展规律和发展趋势。 C3：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标。培养具有体育的合作与沟通能力，养成终身体育锻炼的良好习惯。			
D 课程目标与毕业要求的对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	1. 师德规范 L	1.2 贯彻党的教育方针，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，明确教师和学生权利及义务，以立德树人为己任，并将其深入贯彻于教师职业生涯之中。遵守中小学教师职业道德规范，具备依法执教意识和高尚的师德修养，领悟“四有”	课程目标C1	

		好老师的内涵。			
	2. 教育情怀 L	2.1 具有从教意愿，热爱教学、热爱学生，认同教师工作的意义和专业性，具备良好的敬业精神和职业规范，拥有实事求是的工作态度、积极的情感、正确的价值观，能够全身心从事教师工作，全心全意，尽职尽责。	课程目标C2		
	8. 沟通合作 H	8.2 理解学习共同体的作用，重视团队合作，能够积极参与小组互助和合作学习，具有团队协作精神。	课程目标C3		
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配		
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等		
	民族健身操基本动作：基本步伐、手法训练 民族健身操专项身体素质训练		实训	8	
	全国民族健身操规定套路动作		实训	20	
	技术考核		实训	4	
	合 计			32	
F 教学方式	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input checked="" type="checkbox"/> 探究式学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合式学习 <input type="checkbox"/> 其他_____				
G 教学安排	次别	实践名称	支撑课程目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)	教学方式与手段
				思政元素 思政目标	
	1	基本姿态训练、基本手位,素质练习	C1C3	形成正确的体态审美观 养成健康为基础的审美观	线下实训

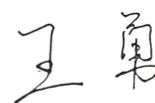
	2	基本步伐、基本手位, 素质练习	C1C3	形成正确的体态审美观	养成健康为基础的审美观	线下实训
	3	基本姿态训练、基本手位, 素质练习	C1C3	形成正确的体态审美观	养成健康为基础的审美观	线下实训
	4	基本姿态训练、基本手位, 素质练习	C1C3	坚持不懈毅力	终身体育意识	线下实训
	5	民族健身操组合一第1-4个八拍动作, 素质练习	C3	分小组练习, 小团队之间协作	团结协作, 集体主义精神	线下实训
	6	民族健身操组合一第5-8个八拍动作, 素质练习	C1C3	分小组练习, 小团队之间协作	团结协作, 集体主义精神	线下实训
	7	民族健身操组合二第1-4个八拍动作, 素质练习	C1C3			线下实训
	8	民族健身操组合二第5-8个八拍动作, 素质练习	C1C3	身体负荷练习, 坚持不懈	强健身体、坚强的意志品质	线下实训
	9	复习、素质练习	C1C23			线下实训
	10	民族健身操组合三第1-4个八拍动作, 素质练习	C3	身体负荷练习, 坚持不懈	强健身体、坚强的意志品质	线下实训
	11	民族健身操组合三第5-8个八拍动作, 素质练习	C3			线下实训
	12	民族健身操组合四第1-4个八拍动作, 素质练习	C3	身体负荷练习, 坚持不懈	强健身体、坚强的意志品质	线下实训
	13	民族健身操组合四第5-8个八拍动作	C3			线下实训
	14	民族健身操成套动作复习	C3	分小组练习, 小团队之间协作	团结协作, 集体主义精神	线下实训
	15	复习、考试	C2			线下实训
	16	考试	C3			线下实训

H 评价方式	评价项目及配分	评价项目说明	支撑课程目标
	平时（30%）	考勤，平时课堂表现	C3、C2
	期末（70%）	等级套路考试	C3、C1
I 建议教材 及学习资料	《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 《大学体育与健康教程》陈志伟 主编，2019年9月，厦门大学出版社 第1版 《大学体育教程》高等教育出版社 常乃军主编		
J 教学条件 需求	室内舞蹈房，音响设备器材		
K 注意事项	穿适合运动的服装，有氧运动时间较长，需适量补水。		
<p>备注：</p> <p>1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。</p> <p>2. 评价方式可参考下列方式：</p> <p>(1) 操作考试：平时操作、期末考试</p> <p>(2) 实作评价：实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察</p> <p>(3) 档案评价：书面报告、专题档案</p> <p>(4) 口语评价：口头报告、口试</p>			
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名：		
	 <p style="text-align: right;">2026 年 3 月 4 日</p>		
	<p>专家组审定意见：</p> <p>同意审定</p> <p style="text-align: right;">专家组成员签名： </p> <p style="text-align: right;">2026年 3 月 5 日</p>		

学院教学工作指导小组审议意见：

同意执行

教学工作指导小组组长：



2026年 3 月 5 日

三明学院大学体育（三）（四）民传表演课程

教学大纲

课程名称	大学体育（三）（四）民传表演	课程代码	2713110003-271311000 4
课程类型	<input checked="" type="checkbox"/> 通识课 <input type="checkbox"/> 学科平台和专业核心课 <input type="checkbox"/> 专业方向 <input type="checkbox"/> 专业任选 <input type="checkbox"/> 其他	授课教师	吴莲花、范晓军、陈金、 杨芳芳
修读方组合	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修	学 分	2
开课学期	2025-2026学年第一、二学期	实践学时	64
A 先修及后 续 课程	先修课程：大学体育（一）大学体育（二） 后续课程：无		
B 课程描述	民族传统体育表演课程是为学生开设的一门公共体育课程，本课程是针对全校本科学子开设的大学体育课程。它在传承中华优秀传统文化、增强学生体质和提升综合素养中具有重要作用。是以身体练习为内容，进行有氧运动，在优扬、激情的不同风格音乐中，增强体质，享受快乐的时光，使心灵得到放松，压力得以释放。音乐风格多样具有极强的风格特点，保持良好的姿态同时需要一定的爆发力，柔韧性，协调性，灵敏性等。套路组合使学生掌握体育表演技术技能，增进学生身心健康，延续到课外体育，树立终身体育思想。培养学生自主锻炼的习惯和传承传播优秀民族传统体育文化。		
C 课程目标	<p>C1：体育品德：在运动中锻炼领导力，培养学生的沟通与协作能力，塑造坚韧、诚信的体育品德，为未来职业发展奠定坚实基础。</p> <p>C2：健康行为：学生掌握体育的基本理论知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，达到并通过《国家学生体质健康标准》，达到身心健康的目标，养成终身体育锻炼的良好习惯。结合人文精神与绿色发展理念，倡导可持续的运动实践。</p> <p>C3：运动能力：通过体育活动和团队合作，提升与同学、老师的有效互动，</p>		

	增强跨领域统筹与整合意识。通过系统化的体育学习培养终身锻炼的意识与习惯，促进学生身心协调发展，为终身学习和职业发展奠定坚实的健康基础。			
D 课程目标与 毕业要求的 对应关系	毕业要求	毕业要求指标点	课程目标	
	4. 协作整合 H 0.7	4.1 具有良好的沟通、协作能力；具有跨领域统筹、整合能力。	课程目标C3	
	5. 社会责任 L 0.1	5.1 具备良好的人文精神和职业素养；具备绿色发展理念与实践。	课程目标C1	
	1. 专业知能 L 0.2	1.2 掌握比较系统的专业知识和能力，具备终身学习、持续发展的能力。	课程目标C2	
E 教学内容	实践项目及内容		学时分配	
			实验、上机、实训、线上教学、研讨等	合计
	健身操基础动作		实训	6
	民族健身舞基础动作		实训	8
	健身操组合套路		实训	16
	民族健身舞组合路1		实训	18
	民族健身舞组合路2		实训	12
	技术考核		考试	4
	合计		实训	64

F 教学方组合	<input checked="" type="checkbox"/> 课堂示范 <input type="checkbox"/> 讨论实操 <input type="checkbox"/> 问题导向学习 <input checked="" type="checkbox"/> 分组合作学习 <input type="checkbox"/> 专题学习 <input type="checkbox"/> 实作学习 <input type="checkbox"/> 探究组合学习 <input type="checkbox"/> 线上线下混合组合学习 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	次别	实践名称	支撑目标	课程思政融入 (根据实际情况至少填写3次)		教学方组合与手段
G 教学安排	1	健身舞基本功练习	C3			动作示范、巡回纠错
	2	健身舞基本功练习	C1、3	团结合作精神	唤醒学生的学习兴趣和积极性，提升学生的综合素质。	
	3	民族健身舞基本功练习	C1、2、3	不同风格舞种动作构成的身体哲学理念	学生了解丰富的民族传统文化，培养爱国情	讲解、讨论
	4	健身操基本功练习	C3			
	5	健身操组合一1-4	C3			
	6	健身操组合一5-8	C3			
	7	健身操组合二1-4	C1、3	融入民族传统舞蹈与音乐风格，结合美学和传统文化知识	唤醒学生的学习兴趣和积极性，增强文化自信	
	8	健身操组合二5-8	C3			
	9	健身操组合三1-4	C3			
	10	健身操组合三5-8	C3			
	11	健身操组合四1-4	C1、2、3	相互交流、促进沟通合作	在巩固提高过程中，可以增进同学们交流促进同学们的合作。	

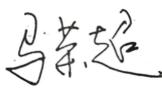
12	健身操组合四5-8	C3			
13	复习健身操组合	C3	自强不息、顽强拼搏的奋斗精神	意志品质培养：通过反复练习进行有氧运动，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、迎难而上的意志品质。	
14	复习健身操组合	C3			
15	复习健身操组合	C1、2、3			
16	考核	C1、2、3			
17	民族健身舞基本功练习	C3	尊重学生个性塑造发展，鼓励不畏困难、坚持不懈的精神	结合丰富内容讲解，以及鼓励学生克服重复练习的打好基础。	示范、讲解、分组讨论
18	民族健身舞基本技术动作	C1、2、3	民族文化认同与文化自信	了解民族健身舞的特点与风格，感悟地域文化底蕴，增强文化自信与传承自觉。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
19	民族健身舞1组合一1-4	C1、3			巡回纠错、探究发现、自评互评
20	民族健身舞1组合一5-8	C1、3			
21	民族健身舞1组合二1-4	C1、3	探究能力	引导学生在动作技能掌握过程培养观察、分析和优化动作的科学探究能力。	动作示范、巡回纠错、探究发现、自评互评
22	民族健身舞1组合二5-8	C3			

	23	民族健身舞1组合三 1-4	C3			
	24	民族健身舞1组合三 5-8	C1、2、 3	工匠精神	通过重复的练习，精细的打磨动作，克服畏难情绪，培养严谨、专注的习练态度。	
	25	民族健身舞1组合四 1-4	C3			
	26	民族健身舞1组合四 5-8	C3	团队协作	通过互相辅助练习，培养团队互助精神与集体荣誉感。	示范、讲解、 分组讨论
	27	民族健身舞2组合一	C1、3			
	28	民族健身舞2组合二	C3			
	29	民族健身舞2组合三	C1、2、 3			
	30	复习民族健身舞2成 套动作	C3		通过小组合作编排参与，促进同学之间的团结协作。	动作示范、 巡回纠错、 探究发现、 自评互评
	31	民族健身舞2成套动 作	C1、2、 3			
	32	考试	C1、2、 3	相互帮助、团结协 作精神	考试过程中，通过小组合作编排参与，促进同学之间的团结协作。	
H 评价方组合	评价项目及配分			评价项目说明	支撑课程目标	

	平时成绩30%	出勤表现: 百分制, 出勤1次得5分, 满勤额外加20分, 缺课一次扣5分, 迟到或早退一次扣3分, 无故缺课5次以上者取消考试资格。 阶段性测验: 百分制, 课堂中按学号展示所学内容, 根据掌握程度评分。 课程作业: 利用课后完成作业1次, 完成得分, 未完成不给分, 百分制。	C1、C2
	期末成绩70%	健身舞; 民族健身舞1; 民族健身舞2	C3
I 建议教材 及学习资料	[1] 《应用型高校体育与健康教程》秦德平等主编 厦门大学出版社 [2] 黄宽柔等, 健美舞 体育舞蹈, 高等教育出版社, 2006年7月第1版。 [3] 国家体育总局体舞管理中心, 健身健美舞教练员指导员培训教材, 2022。 [4] 中国武术教程, 体育院校通用教材, 人民体育出版社		
J 教学条件 需求	1. 时间: 第3、4学期, 授课32周, 一周1次课, 每次2学时; 2. 地点: 实践课——健美操房;		
K 注意事项	安全问题		
备注: 1. 本课程教学大纲F—J 项同一课程不同授课教师应协同讨论研究达成共同核心内涵。经教学工作指导小组审议通过的课程教学大纲不宜自行更改。 2. 评价方组合可参考下列方组合: (1) 操作考试: 平时操作、期末考试 (2) 实作评价: 实验报告、实作成品、日常表现、表演、观察			
审批意见	课程教学大纲起草团队成员签名: 		
2026年3月4日			

专家组审定意见:

同意审定

专家组成员签名: 

2026年 3 月 5 日

学院教学工作指导小组审议意见:

同意执行

教学工作指导小组组长: 

2026年 3 月 5 日