

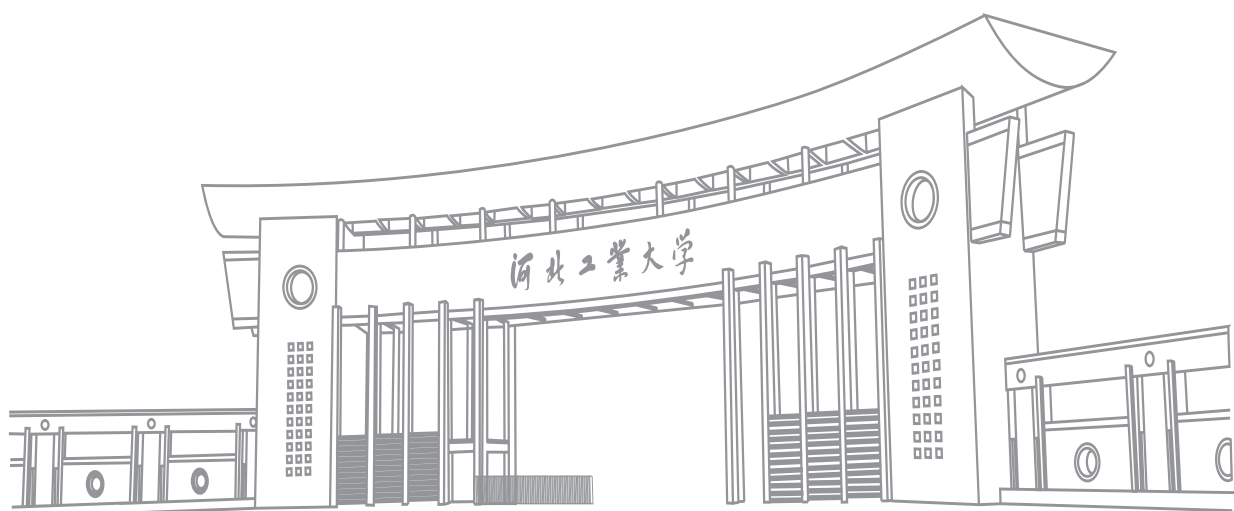
河北工业大学

HEBEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



体育课程教学大纲

2021版





主任寄语

为了更好地贯彻习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神，全面落实中共中央、国务院《深化新时代教育评价改革总体方案》和中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，教育部对所开课程的教学大纲进行了全面、系统的修订。

新的体育课程教学大纲，体现了面向人人、因材施教、知行合一的体育教学理念，引导教师要上好每一节课、关爱每一名学生，建设好“课堂体育教学—课外群体活动—课余训练竞赛—体质标准测试”四位一体体育教学模式。

在执行教学大纲的过程中，全体教师均应以立德树人为根本任务，充分发挥体育育人功能，在抓好体育课课程思政的同时，坚持以社会主义核心价值观为引领，以服务学生全面发展、提高综合素质为目标，坚持健康第一的教育理念，进一步增强我校学生整体体质健康水平和思想道德水平，推动学生文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

体育部主任：孟清

二零二一年九月

目 录

河北工业大学新时代体育课程教学大纲的指导意见	1
------------------------------	---

体育 I

足球	11
篮球	20
男子篮球提高	29
排球	39
乒乓球	48
网球	56
武术	65
武术散打	74
跆拳道	83
健美操	91
有氧拉丁操	99
瑜伽	107
户外	115
体适能	124
保健课	133

体育 II

足球	140
篮球	149
男子篮球提高	160
排球	171
乒乓球	180
网球	189
武术	198
武术散打	208
跆拳道	218
健美操	227
有氧拉丁操	236
瑜伽	244
户外	253
体适能	263
保健课	274

体育III

足球	281
篮球	290
男子篮球提高	299
排球	309
排球提高	318
乒乓球	326
网球	334
武术	343
武术散打	352
跆拳道	361
健美操	370
有氧拉丁操	378
瑜伽	386
户外	394
体适能	403
保健课	413

体育IV

足球	420
篮球	429
男子篮球提高	440
排球	450
排球提高	459
乒乓球	468
网球	477
武术	486
武术散打	495
跆拳道	505
健美操	514
有氧拉丁操	523
瑜伽	531
户外	540
体适能	550
保健课	561

河北工业大学新时代体育课程教学大纲的指导意见

前言

学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设文化强国、教育强国、体育强国和健康中国的重要工作，对于弘扬社会主义核心价值观，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，实现以体育智、以体育心具有独特功能。新的体育课程教学大纲，应坚持面向人人、因材施教、知行合一的体育教学理念，引导教师上好每一节课，关爱每一名学生。应以立德树人为根本，以社会主义核心价值观为引领，以服务学生全面发展、增强综合素质为目标，坚持健康第一的教育理念，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

为贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神，增强我校学生体质健康水平，提高学生思想道德水平，构建德智体美劳全面培养的教育体系，促进学生全面发展。依据 1990 年颁布实施的《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺〔2002〕13 号）、《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7 号）、《关于进一步加强学校体育工作若干意见》（国办发〔2012〕53 号）、《国家学生体质健康标准》、《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4 号）以及《中共中央国务院〈深化新时代教育评价改革总体方案〉》、《中共中央办公厅国务院办公厅〈关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见〉》的精神，在认真总结我校体育课程建设和改革实践经验基础上，参考兄弟高校实践经验，并结合我校实际情况，决定对原有教学大纲进行修订。通过加强立德树人根本任务，强化体能达标等措施，对课程的结构、内容及考试项目、考试标准进行调整和补充，使其更加科学、规范、统一。

教学目标

体育课是大学教育的重要组成部分，是衡量育人质量的重要标准。体育课教学总体目标是：落实立德树人根本任务。从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，实现思想价值引导。培养学生牢固树立“健

康第一”和“终身体育”思想，增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。

一、课程性质与任务。

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

二、课程目标。

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成；

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如（表 1）所示。

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
1. 立德树人	课程目标 1
2. 增强体质	课程目标 2
3. 掌握技能	课程目标 3
4. 提高素养	课程目标 4

三、课程结构与设置（表 2）。

结合我校体育教学师资、场地、器材设施等实际情况，开设选项课、选项提高课、体育保健课、体育公共选修课、运动训练课、体质达标课、体育俱乐部等多种类型体育课，体现课程结构的多样化、可选择、有实效及灵活性、整体性、开放性等特点，把面向人人的体育竞赛作为体育课程的一个重要组成部分，形成涵养阳光健康、拼搏向上的校园体育文化，最终实现课内外一体化的体育教学模式。每学年的第一周学生通过体育部选课网进行选课。

表2 课程结构与设置

课程类型	开设对象
选项课	第一、二学年设选项课，学生每一学年选择学习一个运动项目，选项时充分尊重学生的兴趣、爱好，掌握运动技术的水平等实际情况，以学生为主体，给学生创造更大的学习发展空间，根据学生的要求进行分班分项教学。
选项提高课	学生在第一学年选项结束后，可以根据课程成绩经任课教师同意，继续选择原来的项目，进一步提高技术水平。
体育保健课	为一、二年级学生中部分身体异常和病、残、弱或有医院证明确实不能参加正常的体育活动等特殊群体的学生开设的以康复、保健为主的适应性体育课程，成绩单记录为：“体育保健”。
体育公共选修课	面向全校学生开设具有特色的体育选修课。
运动训练课	为学校运动队和部分确有专长学生开设。主要通过专项训练，提高专项运动水平，为参加省市、全国各级大学生比赛培养运动员，为学校争取荣誉。
体质达标课	组织学生实施《国家学生体质健康标准》的达标测试。
体育俱乐部	在全校开设各种体育社团、俱乐部，把学生课外体育活动纳入体育课程体系，形成课内外有机结合的课程结构。

四、课程内容与课时。

1. 课程内容（表 3）

《教学大纲》的课程内容，要将思想政治教育有机融入到教育教学内容，让所有课程都发挥课程思政育人功能。注重学生体能素质的提高和思政元素的渗透，把知识学习、技能掌握、能力培养与立德树人有机结合起来。体育课程内容主要有理论和实践两大部分组成。教材选用由任晋军主编的《当代大学体育教程》。

表3 课程内容

课程	内 容
理论课	运动项目的技、战术理论和规则、裁判法及运动健身的原理与锻炼方法、运动损伤的预防与处理、体育养生及保健、体育锻炼的自我监督与评价方法及野外生存知识等。
实践课	足球、篮球、排球（含软排）、网球、乒乓球、健美操、定向和户外，武术（拳术、刀术）、跆拳道、健美（男）、武术散打、有氧搏击操、有氧拉丁操、瑜伽（女）、体适能、体育保健等

2. 课时分配（表 4）

学生获得学校规定的体育课程学分并达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。一、二年级为体育必修课，共四个学期，每学期 18 周，每周 2 学时，共计 144 学时，开设选项体育课。每名学生在每学年中可根据自己体育基础及爱好在当年开设的课程中选择一个项目进行学习，一、二年级的选项内容原则上不得相同。每学期评定一次体育课成绩，同时每学年进行《国家学生体质健康标准》的测试与成绩、等级的评定。三、四年级为体质健康标准测试课，每年 4 学时，按照《国家学生体质健康标准》要求，每年评定一次成绩和等级。体育课必须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于三分之一。

三、四年级学生必须参加学校组织的《国家学生体质健康标准》的测试任务，并自觉完成每天锻炼一小时的阳光体育工程锻炼计划。

表4一、二年级教学时数分配

课程内容	一年级		二年级		总计	比例
	第 1 学期	第 2 学期	第 3 学期	第 4 学期		
基础理论	2	2	2	2	16	11.1%
专项理论	2	2	2	2		
专项技能	20	20	20	20	80	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	12	12	48	33.3%
合计	36	36	36	36	144	100%

五、选编原则与要求（体育课教材、内容选编的原则）。

1. 思想性与人才培养相结合。坚持把立德树人成效作为根本标准，培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。

2. 教育性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标，把健康第一的指导思想作为确定课程内容的出发点，同时重视课程内容的体育文化内涵，努力培养和

提高学生的身体素质和综合素养。

3. 选择性与实效性相结合。根据我校学生的特点和场馆设施、气候等不同情况确定课程内容。力求丰富多彩，为学生提供较大的选择空间，强调促进学生健康发展的实效性。

4. 创新性和可接受性相结合。要遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，既要考虑主动适应学生个性发展的需要，也要考虑主动适应社会发展的需要，便于学生课外自学、自练。从增进学生的体能和体质的角度出发，有针对性地选择有利于提高学生速度、耐力、灵敏、柔韧、力量等身体素质的教学内容。充分体现和反映《国家学生体质健康标准》的内容和要求。在难度和量度标准上以绝大多数学生通过努力所能掌握和达到为原则，力求体现创新性、科学性、系统性、合理性和可接受性。

5. 实践性与多样性相结合。通过运用多种教学手段来提高学生的身体素质。根据学生的身心特点，课程内容安排既要体现增强体质要求，又要考虑学生的兴趣和爱好，力求做到实践性与多样性相结合，以利于学生养成锻炼的习惯，终生受益。

6. 民族性与时代性相结合。根据终身体育的需要，认真梳理武术、摔跤、棋类、射艺、龙舟、毽球、五禽操、舞龙舞狮等中华传统体育项目，在教学中既要选择一些具有中国特点、民族特色的健身养生的教材，又要选择一些具有时代性特征的现代新型教材，体现民族性和时代性，以加大学生的学习兴趣。

六、课程考核与评价。

体育课是学生必修课之一，体育课程应每学期考核一次，考核合格给予学分。要把反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考核内容之一，分数的权重不得少于30%，理论考试每学年统一进行一次。

体育课程的考核与评价体系，应反映出学生通过体育课程系统学习，学生体质健康水平逐年增强，考核标准也应逐年提高。

1. 考核内容与权重（表5、6）

考核采用百分制，主要包括基础身体素质、专项身体素质、专项技战术、理论考试和平时成绩。

表 5 一、二年级体育课程考核内容与权重

考核内容	一年级		二年级	
	第 1 学期	第 2 学期	第 3 学期	第 4 学期
基础身体素质	20%	15%	20%	15%
专项身体素质	10%	15%	10%	15%
专项技战术	50%	40%	50%	40%
平时成绩	20%	20%	20%	20%
理论知识	0	10%	0	10%
合计	100%	100%	100%	100%

表 6 一、二年级体育课程身体素质考核项目

身体素质 考核内容	一年级		二年级	
	第 1 学期	第 2 学期	第 3 学期	第 4 学期
基础身体素质	2000m/2800m	800m/1000m	2000m/2800m	800m/1000m
专项身体素质	50 米	折返跑	50 米	折返跑

2. 考核标准 (表 7、8、9、10)

根据各选项课教学内容的不同要求,对技、战术、专项素质和理论知识采用定量评价和定性评价相结合的方法。课堂表现除考勤外,主要以定性评价为主。但定性评价应在操作上具有多样性和灵活性,需要教师进行科学操作。

(表 7) 基础身体素质项目达标标准

项目 年级	2000 米 (女)	2800 米 (男)
一年级	14'	16' 30"
二年级	13' 30"	16'

(表 8) 800 米/1000 米测试标准

女生 (800 米)				男生 (1000 米)			
一年级	得分	二年级	得分	一年级	得分	二年级	得分
3' 18	15	3' 16	15	3' 17	15	3' 15	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25	3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 30	13.5	3' 28	13.5	3' 27	13.5	3' 25	13.5
3' 37	12.75	3' 35	12.75	3' 34	12.75	3' 32	12.75
3' 44	12	3' 42	12	3' 42	12	3' 40	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7	3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4	3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1	3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8	4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5	4' 07	10.5	4' 05	10.5

4' 14	10.2	4' 12	10.2	4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9	4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6	4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3	4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 34	9	4' 32	9	4' 32	9	4' 30	9
4' 44	8	4' 42	8	4' 52	8	4' 50	8
4' 54	6	4' 52	6	5' 12	6	5' 10	6
5' 04	5	5' 02	5	5' 32	5	5' 30	5
5' 14	3	5' 12	3	5' 52	3	5' 50	3
5' 24	2	5' 22	2	6' 12	2	6' 10	2

(表9) 50米测试标准

男生	大一得分	大二得分	女生
6" 6	10	10	7" 4
6" 7	10	9.5	7" 5
6" 8	9.5	9	7" 6
6" 9	9	8.5	7" 7
7"	8.5	8	7" 8
7" 1	8	7.8	7" 9
7" 2	7.8	7.8	8"
7" 3	7.8	7.6	8" 1
7" 4	7.6	7.6	8" 2
7" 5	7.6	7.4	8" 3
7" 6	7.4	7.4	8" 4
7" 7	7.4	7.2	8" 5
7" 8	7.2	7.2	8" 6
7" 9	7.2	7	8" 7
8"	7	7	8" 8
8" 1	7	6.8	8" 9
8" 2	6.8	6.8	9"
8" 3	6.8	6.6	9" 1
8" 4	6.6	6.6	9" 2
8" 5	6.6	6.4	9" 3
8" 6	6.4	6.4	9" 4
8" 7	6.4	6.2	9" 5
8" 8	6.2	6.2	9" 6
8" 9	6.2	6	9" 7
9"	6	6	9" 8
9" 6	0	0	10" 4

(表 10) 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的选项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

3. 考试方法

(1)理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2)专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3)为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4)成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5)体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6)学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年度重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,

具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、实施要求与说明。

为保证教学大纲、教学进度的顺利实施，在实施过程中应遵循以下原则：

1. 坚持立德树人，德育为先的原则。坚持立德树人根本任务，加强理想信念教育，厚植爱国主义情怀。把立德树人内化到教学大纲实施的各方面，注重思政教育与体育教育相融合，不断提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质、文化素养，教育学生明大德、守公德、严私德。

2. 教学方法多样化。新大纲的实施和教学计划的调整对教学管理和师资队伍建设和提出了更高的要求，不断创新、改进教学方法、手段是提高教学质量、增强体育教学吸引力的关键所在。倡导开放式、探究式、启发式教学，加强对学生学习方法和练习方法的科学指导，提高学生自学、自练的能力。教师应把所传递的知识、技术和技能转化为学生对体育和对健康的信念，构建一种有效的、有感染力的体育情景、氛围，激发学生对体育的切身体验和主动参与意识，并最终转化为学生具体体育运动的行为。

3. 教学内容重实效。在大纲制定的过程中以学生的需求、地域特点、气候情况、师资队伍状况及场地器材设施情况为基本出发点，力求课程设置新颖性、多样性，注重实效，实事求是。教学内容选择与学科发展相适应，反映本项目内容的新发展、新趋势，注重教学内容的连贯性、渐进性、时代性，体现以人为本，有利于学生所学、所用、所练。在教学内容的选择和设计上，要有利于激发学生主动探究的兴趣，有效提高学生的主体意识和能力。

4. 发挥教师的主导作用和学生的主体作用。在体育教学过程中，教师的主导作用体现在：激发学生的体育学习热情，教会学生体育锻炼方法、培养学生终身体育意识、鼓励学生进行创新思维；学生的主体作用体现在：增强自主意识，主动学习，积极思考，重视学习过程、锻炼过程，感悟体育对人的生活的启迪，享受体育所带来的乐趣。教与学两方面紧密配合，以更好地实现体育教学的目标。要根据学生的差异情况区别对待，因材施教，因人施教，采取分类教学、个别辅导等必要措施，指导学生有针对性地进行体育锻炼，切实提高全体学生体质健康水平。重视体育活动的安全教育、伤害预防，关心学生中体育弱势群体的成长。

5. 重视开展学生体质健康的测试与评价。增强学生体质是体育教学所追求的主要目标。体能训练应贯穿于各选项课程整个教学计划，切实提高学生的体质健康水平；同时严格按照教育部的规定，准确地对学生体质健康指标进行测定与评价，以便发现学生体质健康方面存在的问题，及时采取措施解决问题。

6. 围绕教会、勤练、常赛构建四位一体（体育课教学、课外体育活动、课余训练竞赛和实施《国家学生体质健康标准》）的体育课程体系，坚持课内外一体化的体育教学模式。强调将课外体育作为课堂体育的延伸和补充，课内以传授体育理论知识，培养兴趣，增强体育意识，掌握运动技能、健身技能为主；课外，则参与校内外各类训练和比赛，重在提高运动技能，关注体育健康知识，养成锻炼习惯，为终身体育奠定坚实的基础。

7. 执行大纲的严肃性和开放性。在执行大纲中，教师要按教学进度坚持集体备课，编写电子教案，如需变动和调整教学进度，须经体育部主任批准，并报教学办公室备案。每周一上课前，由教研室主任将本周教案电子版发送到教学办公室，作为教师授课和进行教学检查的依据。在实践中发现问题，应由教研室统一研究修订，报体育部审核。鼓励和支持教师结合我校的实际情况进行教学改革及创新研究，开展各种形式的教法、教学及学术活动，广泛交流经验，拓展教师的知识面，提高教师业务素质 and 水平。

本次体育课程教学大纲的修订，全面实施《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和《高等学校体育工作基本标准》，以立德树人为根本，突出以身体素质练习为主要手段，以基本技术传授、基本战术实践为核心，以增强学生体质和促进学生健康为目标，培养健康第一和终身体育观念，在探索中建立一个适应我校实际情况的体育教学模式和教学管理体系。

河北工业大学体育部

执笔人：梁征

二零二一年六月

体育 I —足球课程教学大纲

课程名称：体育 I —足球

英文名称：Physical Education I -Football

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

足球课程是大学生必修体育课程之一，其研究方向是通过足球选项课教学及运动，培养综合素质以及帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。足球教学可以使大学生掌握相关的足球技战术，提高对于足球运动的认知；可以有效提高大学生的身体机能；从思想品德教育上可以引导学生树立正确的社会主义核心价值观、培养大学生爱国主义、集体主义以及顽强拼搏的意志品质、团结协作精神；学会规则，遵守秩序。通过足球活动和教学比赛来发展友谊、发现自我，对培养大学生的智力发育、人格发展和竞争意识都有着积极的影响和帮助。总之，足球课程是提高大学生足球运动的认知与技能、加强心理健康以及结合课程进行思政教育的一种有计划、有组织的活动。

2.课程的任务

足球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、把思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育与身体活动进行有机结合；以帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识有目的的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能的目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系：

表 1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过足球课程教学，厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观，培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏和奋发进取的意志品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	以提高大学生体质健康标准测试为目标，通过基本身体素质和足球专项身体素质练习，全面提高学生身体素质，增强体质、增进健康。
掌握技能	通过足球课程教学，提高学生足球的基本技战术能力，掌握基本的足球规则；通过足球专项的身体素质练习，使学生掌握一定的跑、跳等基本运动技能，从而实现体育运动技能目标。
提高素养	结合足球教学过程中的教学内容、教学方法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想政治水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏、奋发进取的意志品质，使学生成为德、智、体全面发展的优秀人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：足球运动的简介与发展、基本技战术和最新的足球发展现状介绍，足球规则简介

(2) 选项课教学

①球性：拨球、扣球、拉球、推球、颠球；

②踢球：脚内侧、脚背内、外侧、脚背正面；

③停球：脚内侧、胸部；

④运球：脚背内侧、脚背正面、脚背外侧；

⑤掷界外球：原地掷界外球；

⑥头球：额正面头顶球

⑦抢截球：正面。

(3) 身体素质：

结合足球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧方面的身体素质。

2. 教学要求

(1) 通过足球选项课教学，使学生初步掌握足球运动的基本技能，以及足球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的意志品质和集体主义精神。

四、各教学环节学时分配

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论: 体育与健康知识、大学生体质健康评价	2	4	11.1%
专项理论: 足球运动的简介与发展、基本技战术和最新的足球发展现状介绍、足球规则简介	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 在教学中, 坚持以学生发展为本, 教师在教学设计、教法实施过程中, 应根据学生的实际情况, 采用不同的教学方式, 尤其在教学细节上体现出认真的教学态度, 关爱学生, 师生共同努力, 争取良好的教学效果。

(2) 在教学实践时, 应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养, 引导学生自主锻炼、提高学生基础体能, 从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合, 在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识, 强化教学效果。要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”, 对学生进行思想品质的培养与教育, 不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质, 使学生成为德智体全面发展的人才。在教学组织上, 学生两人或以上一组自由结组, 以提高学生交流能力、责任感; 在技术教学与练习中, 我们采用多种练习方式强化学生技术, 培养学生循序渐进、耐心学习的习惯; 在战术教学中, 我们采用多人参与的练习方式, 提高学生的积极性; 在教学比赛环节, 学生自愿结组, 全班分组进行循环比赛, 以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识; 在身体素质练习中, 我们根据学期要求不同, 采用集体练习、分组练习等多种练习方式, 以培养学生的拼搏精神

(3) 在整个教学过程中, 专项任课老师做到课前集体认真备课, 讨论研究教学方法; 课后认真总结, 对于教学过程中存在的“问题”及时沟通, 为取得良好的教学效果做最大努力。

2. 教学方法

(1) 讲解法: 教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授体育知识、

向学生传授运动技能的方法。

(2) 问答法：教师和学生以口头语言问答的方式完成体育教学的方法。

(3) 动作示范法：教师以自身完成的动作作为范例，用以指导学生进行练习的方法。

(4) 演示法：教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性认识的教学方法。

(5) 纠正动作错误与帮助法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(6) 分解练习法：将完整的动作分为几个部分，逐段进行体育教学的方法。

(7) 完整练习法：从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

(8) 游戏法：是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。

(9) 比赛法：指通过组织学生比赛进行技能学习和练习的一种教学方法。

(10) 发现法：又称探索法、研究法，是指学生在学习体育的概念和原理时，教师只是给他们一些事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论等途径去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。

(11) 小群体教学法：是通过体育教学镇南关的集体因素和学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性，提高学习的质量，并达到对学生社会性培养的一种教学方法。

(12) 利用网络教学平台进行教学。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合进行评定。

3. 考核分值权重

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	颠球	20%
	传接球	30%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%

平时成绩	进步率、出勤率、课堂表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项课身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①颠球：运用脚背正面颠球，同时用除手臂以外的身体其他部位颠球只累计 1 次，其他视为调整不再累计颠球次数。每人测试 3 次，球落地或手触球为测试 1 次，记录最好成绩。



颠球测试场地示意图

②计时传接球：运用所学的传球技术，两人在相距长 5.5 米，宽 2.5 米的范围内两人传接球，在规定的范围以外（考试场地两侧长线）传接球不计次数，同时球的整体没有越过考试场地两端短线的传接球不计次数，记录两人在 1 分钟内传接球的总次数。测试两次，取最好成绩。



计时传接球测试场地示意图

5.考核评价标准

表 4 专项技术评价标准

颠球				传接球			
男生		女生		男生		女生	
成绩(次)	得分	成绩(次)	得分	成绩(次)	得分	成绩(次)	得分
25	20	15	20	40	30	35	30
21-24	19	13-14	19	39	29	34-33	29
19-20	18	11-12	18	38	28	32-31	28
17-18	17	10	17	37	27	30-29	27
15-16	16	9	16	36	26	28	26
13-14	15	8	15	35	25	27	25
11-12	14	7	14	34	24	26	24
10	13	6	12	33	23	25	23
9	12	5	11	32	22	24	22
8	11	4	9	31	21	23	21
7	10	3	7	30	20	22	20
6	9	2	5	29	19	21	19
5	8			28	18	20	18
4	7			27	17	19	17
3	5			26	16	18	16
3次以下	0			25	15	17	15
				24	14	16	14
				23	13	15	13
				23次以下	0	15次以下	0

表 5 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 6 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3

7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 7 平时成绩的评定标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,积极参加课堂技战术练习和教学比赛,积极参与观看潘承孝杯等足球赛事,团结同学,相互帮助,形成终身锻炼意识;课外积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤,上课练习较认真,较为积极参加课堂技战术练习和教学比赛,较为积极参与观看潘承孝杯等足球赛事,团结同学,相互帮助,形成终身锻炼意识;课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤,上课练习积极性一般,参加课堂技战术练习和教学比赛积极性一般,观看指定赛事积极性一般,团结同学,相互协作。参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课堂技战术练习和教学比赛态度不积极不配合,不参与观看比赛等集体活动。课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

- (3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。
- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

- (1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

- (1) 全国体育学院教材委员会.足球，人民体育出版社,1991.
- (2) 李祥.学校体育学,高等教育出版社,2001.
- (3) 毛振明.体育教学论,高等教育出版社,2005.

制 定：足球课程组（张艳亮）

审 核：徐宏兴

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 I—篮球课程教学大纲

课程名称：体育 I—篮球

英文名称：Physical Education I- Basketball

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。并在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

本学期重点掌握篮球基本技术，提高技术的衔接能力，增强学生的运动能力和身体素质。同时，掌握篮球规则方面的知识，在多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。
掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 移动：基本站立姿势、侧身跑、变向跑、变速跑、急停、滑步、后退跑、跨步、转身、上步（攻击步）、后撤步、交叉步；b 传接球：双手胸前传球、单手胸前传球、单肩上传球、单身体侧传球、击地传球、双手头上传球；c 运球：运球急停急起、体前变向运球、后转身运球、运球结合脚步突破的技巧；d 投篮：原地单肩投篮、行进间单肩投篮、行进间单手低手投篮、行进间勾手投篮；e 持球突破：持球交叉步突破、持球同侧步突破、持球前转身突破、持球后转身突破；f 篮板球技术；g 个人防守：防守持球队员、防守无球队员及抢、打、断防守技术。

②身体素质

全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体机能和身体形态。

专项身体素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

③人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感觉。

2. 教学要求

教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，

培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 学习篮球竞赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

(5) 了解中国篮球发展的历史：培养学生爱国主义情怀。

(6) 篮球比赛赏析：增强篮球意识，掌握篮球运动规律，有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识，并应用到现实生活中，养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	4	4	11.1%
专项理论	0		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从

而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识，强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中，在教学组织上，学生两人或多人一组自由结组，以提高学生交流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，学生自愿结组，全班分组进行循环比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结和评教，对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：设置多个不同内容的循环练习，将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合，提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全场菱形运球投篮	30%
	1分钟投篮	20%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质。

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①全场菱形运球投篮（测试方法）：测试者从端线左手运球开始出发，标志桶 A 点做体前变向换手运球到右手；右手运球至 B 点做运球后转身（男）、体前变向运球（女），球换到左手；左手运球到 C 点做体前变向换手运球后到右手行进间投篮。投篮命中后，从另外一侧同样的动作、路线返回，投篮命中后停表。（如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮，时间加 2 秒）

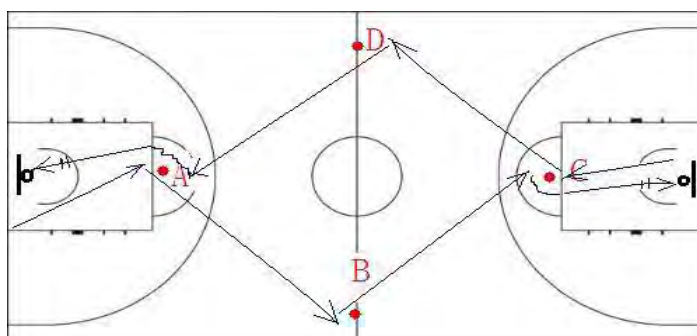


图 1 全场菱形运球投篮

②限制区外一分钟投篮（方法）：投篮区域为限制区以外，投篮出手后立即抢篮板球，运出限制区后再次投篮。一分钟计时计次数。

要求：球出手前不能进入限制区；篮下抢得篮板球后，运球出限制区，不能走步违例。

③平时成绩：根据学生上课出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表4 全场菱形运球投篮计时评分标准

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12
时间（女）	22''	23''	24''	25''	26''	27''	28''	29''	30''
时间（男）	16''	17''	18''	19''	20''	21''	22''	23''	24''
得分	11	10	9	8	7	6			
时间（女）	31''	32''	33''	34''	35''	36''			
时间（男）	25''	26''	27''	28''	29''	30''			

表5 全场菱形运球投篮技术评定标准

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作不规范，熟练度差，整套技术动作几乎不能完成。
得分	9分-10分	7分-8分	5分-6分	4分以下

表 6 一分钟投篮评定标准

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	0
投中次数（女）	6		5		4		3		2		1			
投中次数（男）	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

表 7 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 8 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6"6	10	7"4
6"7	10	7"5
6"8	9.5	7"6
6"9	9	7"7
7"	8.5	7"8
7"1	8	7"9
7"2	7.8	8"
7"3	7.8	8"1
7"4	7.6	8"2
7"5	7.6	8"3
7"6	7.4	8"4
7"7	7.4	8"5
7"8	7.2	8"6
7"9	7.2	8"7
8"	7	8"8
8"1	7	8"9
8"2	6.8	9"
8"3	6.8	9"1
8"4	6.6	9"2
8"5	6.6	9"3
8"6	6.4	9"4
8"7	6.4	9"5
8"8	6.2	9"6
8"9	6.2	9"7
9"	6	9"8
9"6	0	10"4

表 9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较

增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。
--------------------------------	-----------------	--------------------------	------------------	----------------------------

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书：

(1) 李成名.图解篮球个人技术，人民邮电出版社，2020.

(2) 古德森.青少年篮球训练精要，人民邮电出版社，2017.

(3) 中国篮球协会.篮球规则 2020，北京体育大学出版社，2020.

制 定：篮球课程组（苏波）

审 核：张宇

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 I—男子篮球提高课程教学大纲

课程名称：体育 I—男子篮球提高

英文名称：Physical Education I- Men ' s An Advanced Basketball

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

该课程具有四个学期教学的延续性。第一学期重点掌握篮球基本技术，提高技术的衔接能力，增强学生的运动能力和身体素质。第二学期提高专项技术、运动能力的基础上，掌握基础战术配合的位置技术和配合时机。第三学期提高篮球技术的运用能力，提高 2 人战术配合的攻防能力和技巧，全面发展学生的身体素质和专项素质能力。第四学期提高基础战术配合的位置技术和运用能力，提高 3 人战术配合的攻防能力和技巧，全面提高学生的身体素质和专项素质能力。同时，掌握篮球规则方面的知识，培养学生 3 对 3 竞赛组织、裁判工作的能力。在多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。
掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通

	过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：**a 移动**：基本站立姿势、侧身跑、变向跑、变速跑、急停、滑步、后退跑、跨步、转身、上步（攻击步）、后撤步、交叉步；**b 传接球**：双手胸前传球、单手胸前传球、单肩上传球、单手体侧传球、击地传球、双手头上传球；**c 运球**：运球急停急起、体前变向运球、后转身运球、运球结合脚步突破的技巧；**d 投篮**：原地单肩投篮、行进间单肩投篮、行进间单手低手投篮、行进间勾手投篮；**e 持球突破**：持球交叉步突破、持球同侧步突破、持球前转身突破、持球后转身突破；**f 篮板球技术**；**g 个人防守**：防守持球队员、防守无球队员及抢、打、断防守技术。

基础战术配合：**a 进攻战术基础配合**：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合；**快攻多打少**；**b 防守战术基础配合**：协防、补防、夹击、抢过、穿过等配合。

教学比赛：二对二、三对三教学比赛，介绍半场人盯人防守、进攻人盯人防守；半场区域联防、进攻区域联防。

②身体素质：全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体机能和身体形态。

专项素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵

敏、柔韧素质。

③人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感觉。

2. 教学要求

教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 战术基础配合：理论联系实际，注重实战练习。运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

(5) 篮球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性：“你投我抢，你漏我补，你丢我追，你呼我应”，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

(6) 学习篮球竞赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

(7) 了解中国篮球发展的历史：培养学生爱国主义情怀。

(8) 篮球比赛赏析：增强篮球意识，掌握篮球运动规律，有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识，并应用到现实生活中，养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	4	4	11.1%
专项理论	0		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识，强化教学效果。

同时在学习中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中，在教学组织上，学生两人或多人一组自由结组，以提高学生交流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，学生自愿结组，全班分组进行循环比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们

根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结和评教，对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：设置多个不同内容的循环练习，将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合，提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全场菱形运球投篮	30%
	1分钟投篮	20%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①、全场菱形运球投篮（测试方法）：测试者从端线左手运球开始出发，标志桶 A 点做体前变向换手运球到右手；右手运球至 B 点做运球后转身，球换到左手；左手运球到 C 点做体前变向换手运球后到右手行进间投篮。投篮命中后，从另外一侧同样的动作、路线返回，投篮命中后停表。（如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮，时间加 2 秒）

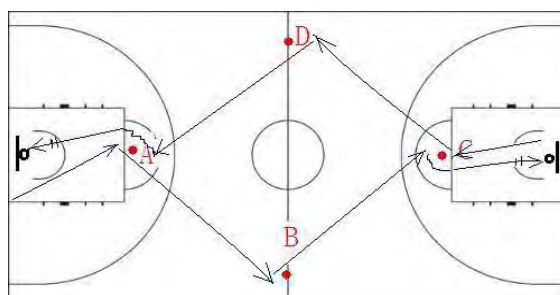


图 1 全场菱形运球投篮

②、限制区外一分钟投篮（方法）：投篮区域为限制区以外，投篮出手后立即抢篮板球，运出限制区后再投篮。一分钟计时计次数。

要求：球出手前不能进入限制区；篮下抢得篮板球后，运球出限制区，不能走步违例。

(3) 平时成绩：根据学生上课出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法

情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表4 全场菱形运球投篮计时评分标准（20分）

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时间	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"

表5 全场菱形运球投篮技术评定标准（10分）

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作不规范，熟练度差，整套技术动作几乎不能完成。
得分	9~10	7~8	5~6	4分以下

表 6 一分钟投篮评定标准（20分）

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	0
投中次数	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

表 7 基础素质评分标准

项目	2800米（男）
达标成绩	16' 30"

表 8 专项素质评分标准

男生	得分
6.6	10
6.7	10
6.8	9.5
6.9	9
7	8.5
7.1	8
7.2	7.8
7.3	7.8
7.4	7.6
7.5	7.6
7.6	7.4
7.7	7.4
7.8	7.2
7.9	7.2
8	7
8.1	7
8.2	6.8
8.3	6.8
8.4	6.6
8.5	6.6
8.6	6.4
8.7	6.4
8.8	6.2
8.9	6.2
9.1	6
9.6	0

表 9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

- (1) 李成名.图解篮球个人技术, 人民邮电出版社, 2020.
- (2) 古德森.青少年篮球训练精要, 人民邮电出版社, 2017.
- (3) 中国篮球协会.篮球规则 2020, 北京体育大学出版社, 2020.

制定: 篮球课程组 (苏波)

审核: 张宇

批准: 梁征

2021年6月30日

体育 I—排球课程教学大纲

课程名称：体育 I—排球

英文名称：Physical Education I—Volleyball

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

排球选项课是一门以培养学生爱国主义、集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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中心环节。

排球选项课是促进学生身心和谐发展、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。

2.课程的任务

通过深入挖掘适合于排球选项课的课程的思政元素，有意识将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到排球选项课程中，让学生在学习互动中吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，并逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过排球选项课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将排球专选课课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于排球专选课课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过排球专选课课程学习，使学生掌握排球运动技能和锻炼方法的同时，提高跑、跳、投等基本运动技能，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过排球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合排球运动的专项练习。
掌握技能	通过排球选项课学习，使学生初步掌握排球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：排球运动简介与发展、排球比赛规则和裁判法、排球运动的基本技术。

通过理论教学,从教学内容上强化思想品德教育,使学生形成正确的人生观、价值观、世界观,提高课堂教学的思政效果。

(2) 选项课教学内容

①基本技术:a 基本准备姿势和移动步法;b 正面上手传球;c 上手发球(男)、下手发球(女); d 正面双手垫球。通过基本技术教学,充分调动学生学习积极性,培养兴趣。练习中设置互助合作环节,培养学生的服务意识与合作精神;防守技术培养学生永不言败的意志以及顽强拼搏的品质。

②基本战术: a 阵容配备(四二配备); b 五人接发球阵型。通过基本战术的教学,让同学们掌握运用合理、有效的排球技术,通过团队协作与配合,获得最佳的进攻机会,从而树立集体主义荣誉感,正确处理个人与集体的关系。

③身体素质:基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习,结合排球运动的专项练习。

④排球教学比赛:在初步掌握基本技术的前提下,逐渐将个项技术串联起来,让同学们学习并掌握排球比赛。在统一战术思想的要求下,学生保持了行动的高度一致性,相互支持、配合与帮助,培养学生团结协作和集体主义精神。

⑤学习排球比赛规则:增强规则意识,诚信、公正、公平。延伸遵纪守法,依法作为的社会品德。

⑥了解中国排球发展的历史,深刻领会女排精神,是中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括。其具体表现为:扎扎实实,勤学苦练,无所畏惧,顽强拼搏,同甘共苦,团结战斗,刻苦钻研,勇攀高峰,为国争光,为人民建功。

2. 教学要求

了解体育运动发展的规律,掌握科学体育锻炼的方法,了解排球运动起源和发展,掌握排球运动特点和作用。

重点:体育锻炼的方法,排球运动在体育锻炼中的价值。

难点:排球技术的掌握

(1) 每学期初, 教师必须根据《大纲》、《大学体育教程》、学生情况、气候和场地、器材条件等, 于开学后一周内制订好体育教学计划。每个教师的教学计划须送教学组备案。

(2) 钻研教材、认真备课, 在备课中要做到“五个备”, 即备教材、备学生、备教法、备场地器材、备自己。

(3) 上课前必须认真检查和布置好场地器材, 以免影响课程的顺利进行和伤害事故的发生。

(4) 教师应以身作则, 为人师表, 上课应穿运动服、运动鞋、备好教具、注意仪表, 提前五分钟到达规定的集合地点等候准时上课。

(5) 应安排好因病、伤、例假(女生)学生的随堂见习内容。

(6) 教师要发挥主导作用, 对学生要大胆管理, 既要严格要求, 又要亲切关怀, 必要时与班主任取得联系, 要启发和调动学生锻炼身体的积极性和自觉性。

四、各教学环节学时分配(表2)

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	4	4	11.1%
专项理论	0		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

应遵循教学计划和进度进行, 若遇节假日、天气等原因不能正常上课, 任课教师自行调整教学进度。注重实践教学, 提高学生的组织能力、实际运用能力、团结协作能力。

2. 教学方法

(1) 讲解法、示范法: 通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法: 动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法: 针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法: 通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣, 培养学生的

集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

(8) 网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技战术、裁判法的理论知识。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正面双手传球	35%
	正面上手发球（男） 正面下手发球（女）	15%
	专项素质	50米
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑。

(2) 专项内容

专项技战术考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。有条件的选项课教师互换教学班考试。

①对传：两人一组，男生相距 3 米，女生相距 2.5 米，连续不间断地双手传，记录来回次数和技术标准。

②发球：站立在发球线区域，连续发个球，女生下手，男生上手，记录发球的成功次数和技术标准。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握移动、跳跃、力量等专项素质以及排球专项技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 传球技术达标标准

传球	分数	标 准											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	达标 (回合)	0-5	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23
	分数	标 准											
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25	25
达标 (回合)		24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

表 5 传球技术评定标准

传球	分数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1 级	2 级	3 级	4 级	5 级	6 级	7 级	8 级	9 级	10 级
	技术等级	技术动作不准确；传球高度偏低、方向一般、距离偏近；配合意识欠缺。	技术动作基本正确；传球高度一般，方向、距离、落点一般；配合意识一般。	技术动作基本正确；传球高度一般、方向、距离、落点部分合适；配合意识较好。	技术动作掌握较好，传球高度较高，球的方向、距离、落点较合适；配合意识较好。	技术动作准确；传球高度高，球的方向、距离、落点好；配合意识默契熟练。					

表 6 发球技术达标标准

发球	分数	标 准				
		2	4	6	8	10
	达标 (数量)	1	2	3	4	5

表 7 发球技术评定标准

发球	分数	1	2	3	4	5
	技术 等级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级
		技术动作一般；攻击力稍差。	技术动作较正确；攻击力稍强。	技术动作较正确；攻击力一般。	技术动作正确、较协调；攻击力较强	技术动作正确、协调；攻击力强。

表 8 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 9 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3

8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 10 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习、表现积极,积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够基本掌握移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真、表现较积极,较积极地参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对移动、跳跃、力量等专项素质的掌握一般,排球专项技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。移动、跳跃、力量等专项素质掌握较差,对排球专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 虞重干.排球运动教程,人民体育出版社,2019.

制 定: 排球课程组(张文革)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 I—乒乓球课程教学大纲

课程名称：体育 I—乒乓球

英文名称：Physical Education I—Table tennis

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

通过乒乓球课，进一步提高学生乒乓球运动的实践水平和理论知识，加强学生身体素质锻炼，较好完成乒乓球选项课的任务，学会乒乓球运动的基本技术、技能，并能在乒乓球比赛的实践中灵活运用各种技术、战术和技能，提高学生乒乓球的比赛能力和欣赏水平，使学生具有一定的运动裁判能力，了解乒乓球运动比赛的组织与编排工作。

2.课程的任务

乒乓球课程是以身体练习为主要手段，通过科学的体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育文化素养；促进学生身心和谐发展、使思想品德教育、生活与技能教育有机结合；培养学生团队协作的意识，实施素质教育和培养全面发展的合格人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如（表 1）所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过乒乓球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质的练习。结合大学生体质健康标准测试进行耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合乒乓球运动进行的专项练习。
掌握技能	通过乒乓球选项课学习，使学生初步掌握乒乓球的基本技术和基本战术。了解竞赛规则和裁判法。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：乒乓球运动的简介与发展史，乒乓球运动项目的技、战术理论与锻炼方法。

③实践课内容：反手推挡，正手平击发球。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：了解准备姿势、基本站位和握拍法，掌握正手平击发球、反手推挡。

②身体素质：结合乒乓球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习，从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过乒乓球选项课教学，使学生初步掌握乒乓球运动的基本技术、战术，以及乒乓球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。通过开展学习“国乒”精神，激发学生的爱国精神。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。培养学生团结互助的集体主义精神和勇敢顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。通过细心学习知识，培养敬业精神。树立正确的人生观、价值观。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 采用线上线下混合式教学模式，“线上”充分利用网络在线教学资源，推送教学要求、教学目标、教学课件、教学视频、课程作业、课后讨论、答疑，学生在线预习和复习；“线下”采用传统课堂教学模式，在课堂上设计多样化的教学活动。教学模式，学生学习模式分为“线上”+“线下”的模式。提高学生

学习的主动性，参与性。

(2) 在课堂教学中主要采用启发探究法，适当的运用体育知识常识引导学生，结合问题式教学法、讨论式教学法。

(3) 通过学生技术展示，将实际问题引入课堂，让学生带着问题去学习，通过不断的设计一些小问题，引发学生积极思考，主动参与课堂教学，成为课堂教学活动的主体。

(4) 在教学设计中自然融入思政内容，引导学生树立正确的人生观、价值观。

(5) 体育类专业课的讲授，不能“就知识谈知识”“就技能谈技能”，而是将学生的专业学习和科学研究放在国家整体发展战略中来思考和定位，应充分挖掘专业课程背后的人性考量、价值关怀和战略定位。

(6) 要结合学生实际情况，进一步丰富教学的内容

在推进体育课程融入思政教育的过程当中，应该结合学生们的兴趣与爱好，制定出有效的体育教学计划，并且能够展开因材施教，另外要高度重视学生思想道德培养的重要性，使得体育教学和思想政治教育达到良好的契合度，也能够保障体育教学从“约束”到“教化”的转变，消除学生们对于进行思政教育的抵触心理，能够客观积极的面对体育教学中的思政教育。在制定教学计划过程中，要将“意志锻炼、道德行为养成”等教学目标和体育教学目标结合。

(7) 注重理论与实践相结合，将终身体育的思想和方法引入教学中，培养学生利用终身体育的思想养成终身体育的习惯，以及团结协作的意识。

(8) 重视教育教学方法的协调与创新，引入学科新思想、新动态，将教学中的知识点与科研实践相结合，使学生了解前沿技术，激发学生的创新意识。体育教学的方法主要有讲授、示范法、完整和分解教学法、练习法、游戏法和比赛法等等。在体育教学中实施思政教育，应该很好地把教学方法结合起来，既注重体育教学的示范也重视思想教育的启发性。

(9) 要注重言传身教、为人师表

体育教师要谨记自己的职责和使命，担负起建设社会主义精神文明、培养好下一代的光荣任务，注重言传身教。尤其是对待身体素质比较差的学生，一定要正面引导、耐心说服，用教师自己的高尚品德去影响和教育他们。更不能体罚学生，要充分尊重学生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面，背面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序

渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 比赛法：通过比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络教学基础理论知识和乒乓球专项技战术、裁判法的理论知识。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

各项考核分值权重（表 3）

考核内容	考核项目	权重
专项技术	反手推挡	50%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项技术：反手推挡

技术考试方法：学生自主组队进行考试，每个考试学生有 2 次机会（以参加考试同学自身失误为准，记为一次，如有陪考同学，陪考同学回球失误，重新开始，不计入考试次数且数量不累计），取最好的一次成绩进行技术技评和数量计评。推挡个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按表 4 进行打分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况给出分数

5.考核评分标准 (表 4、5、6、7)

(1) 课程期末考试评价标准

(表 4) 专项技术评分标准

得分	0分	10分	12分	14分	16分	18分	20分	22分	24分	26分	28分	30分
推挡数量	10个以下	10个	11个	12个	13个	14个	15个	16个	17个	18个	19个	20个
等级	0级		1级		2级		3级		4级		5级	
得分	0分		4分		8分		12分		16分		20分	
技 评 标 准	动作不协调, 击球拍型不稳定, 控制不了球的方向, 击球时机不对		动作不协调; 击球时的拍型、用力方向不能保持稳定、击球时机不稳定		动作基本协调; 击球时的拍型、用力方向基本能保持稳定、击球时机不太稳定		动作基本规范协调; 击球时的拍型基本能保持稳定、用力方向、击球时机基本准确		动作准确规范协调; 击球时的拍型、用力方向、击球时机较为准确		动作准确规范协调; 击球时的拍型、用力方向、击球时机准确; 节奏感好	

(表 5) 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

(表 6) 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2

7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

(表 7) 平时成绩

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出全勤,上课认真练习并积极参与老师提问或示范,积极参与课外锻炼,跑步APP和完成并有相应的加分,体育竞赛至少参加三项,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习较认真并积极参与老师提问或示范,跑步APP完成,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛至少两项。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习积极性一般,跑步APP完成,参与课外锻炼和体育竞赛至少一项。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格,且下一个相应学习参加重修。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年度重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 田振生.当代大学体育教程,河北大学出版社，2008.

(2) 唐建军视频教学（网络）

(3) 乒乓球竞赛规则与裁判法（网络）

制 定：乒乓球课程组（彭博）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 I—网球课程教学大纲

课程名称：体育 I—网球

英文名称：Physical Education I - Tennis

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

网球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校人才培养课程体系的重要组成部分；网球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人才的重要途径。

2.课程的任务

通过本课程的学习，使学生掌握体育基础理论知识和网球运动的起源发展、礼仪文化、技术要领、战术打法、网球竞赛规则及裁判方法，并在理论的指导下进行科学锻炼身体的方法；使学生树立“健康第一”理念并具有终身体育意识，在学习过程中享受网球运动的乐趣；培养学生具有高尚的道德情操、良好的行为规范、健全的身心素质，逐渐将课程思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智，以体育心的立德树人目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元

素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	网球运动是一项文明高雅的运动，将思想政治教育融入网球课程教学，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。网球课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义，爱国精神等，它所蕴含的坚强果断、不言放弃、律己敬人的文化内涵具有很强的感染力和渗透力，进而培养学生良好的体育道德和合作精神，秉承公平、公正的核心价值观以及尊重规则的法制意识，正确处理竞争与合作的关系。通过网球课程的学习促进学生群体的文明行为，发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。
增强体质	了解自身体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，随时调整健康体适能运动处方，能合理膳食，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。
掌握技能	基本掌握网球运动的正手击球、反手击球和发球等技术要领，了解网前截击、反手切削、挑高球、放小球、高压球等技术要领，理解比赛规则和方法，能科学地进行网球技战术练习，处理好个人和集体的关系，掌握常见运动创伤的处置方法。
提高素养	通过网球课程的学习，使学生牢固树立“健康第一”的观念，了解体育的基本理论知识和网球运动的相关知识，能理论指导实践，学会尊重，规范言行；积极参与网球课内外活动并形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的网球文化鉴赏能力。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。
- ②网球理论：网球运动的起源与发展、基本技术与战术、世界重大比赛情况。

(2) 网球课教学内容

- ①基本技术：移动、身体姿势、握拍方法，正手击球技术和反手击球技术。
- ②身体素质：结合网球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧素质。

2. 教学要求

(1) 通过网球课程教学，使学生初步掌握网球运动的基本技能，以及网球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过网球课程的教学，培养学生文明高雅的行为规范以及拼搏向上、奋发进取的优良品质。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节学时分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 根据课程思政三维育人目标（知识目标、能力目标、情感目标）及课程目标要求，合理整合网球课程的教学内容、课程结构、运动负荷等。

(2) 注重生态课堂的情境设置，如场地环境卫生，球拍等装备的摆放，借助先进的教学的理念，引导学生发现问题、分析问题、解决问题，提高动手操作能力，做到理论与实践相结合，课上与课下练习相结合，讲解与示范相结合，精讲多练。教学过程，由浅入深，逐步深入，符合学生学习规律。

(3) 充分体现教师主导、学生主体的教学方法，课堂中使学生充分展示自己，教师加以引导，注重方式和方法，使学生在探究问题的学习过程中感受乐趣，帮助学生建立自信，体味网球运动的魅力以及文明高雅的文化氛围。

(4) 处理好教学中的重点和难点，围绕教学目标，牢固树立“健康第一”观念，采取先进的教学理念，全面发展学生身体，注重基本技术、基本战术及实战能力的培养，从实际出发，为终身体育打好基础。

(5) 体现课程改革的基本理论和教学改革的成果，以学生为中心，因材施教。鼓励创新教学方法，提高学生在教学过程中的参与程度，激发学生学习的积极性和主动性。

(6) 在教学过程中润物无声的融入课程思政元素，引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观。实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

2.教学方法

(1) 讲授法：教师要以学生能接受的简明语言，系统连贯传授教学大纲所规定的体育基础理论知识和网球运动的相关知识。

(2) 讲解法：教师向学生说明教学目标、动作名称、动作要领、动作方法、规则与要求等，指导并帮助学生掌握网球运动的各项技能。

(3) 示范法：教师以具体动作为范例，使学生了解动作形象、结构、要领。示范法通常与讲解法并用，根据教学目标的需要可采用先讲解后示范、先示范后讲解或边讲解边示范的方法。

(4) 完整法与分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于动作结构复杂、协调性要求高、方向线路变化多的动作可采用先分解后完整的方法。

(5) 预防与纠正错误法：在动作技能教授过程中，针对学生形成与掌握运动动作中产生的错误动作及其原因，预先在教授中及时采取有效的手段措施，防止出现和及时纠正学生错误动作。

(6) 游戏法与竞赛法：在规则许可的范围内，充分发挥个人的主动性和创

造性并通过教学比赛的方式调动学生学习积极性，活跃课堂氛围。

(7) 网络教学法：通过多媒体课件及网络平台，使学生了解当今世界最先进的网球技术、战术打法和网球运动的发展趋势。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课。

2. 考核与评价方式：采用百分制。以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正手击球	25%
	反手击球	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
过程考核	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

正（反）手击球每人 6 次，达标用 6、5、4、3、2、1 表示；技术评定分为五个等级优（Y）、良（L）、中（Z）、可（K）、差（C）。例如 L3 表示达标 3 个、技术评定为良好。

①正手击球评定方法：击打同伴抛球。考核者双脚开立站于底线附近，持拍做准备姿势开始考试，抛球者站于击球方同侧发球线与球网之间任意位置单手抛球，考核者正手击打落地反弹球至对方单打区域内为有效击球，随后还原至准备姿势。

②反手击球评定方法：击打同伴抛球。考核者双脚开立站于底线附近，持拍做准备姿势开始考试，抛球者站于击球方同侧发球线与球网之间任意位置单手抛

球，考核者反手击打落地反弹球至对方单打区域内为有效击球，随后还原至准备姿势。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 5 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 6 专项技术考试内容技术评定标准

项目	标准				
	优 90分-100分	良 80分-89分	中 70分-79分	可 60分-69分	差 60分以下
正手击球 6次	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机准确；节奏感好，力量大，落点接近底线	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机较准确，力量较大，落点在后场	动作基本准确；拍型，手臂用力方向，击球时机有错误，力量较小，落点不稳定	基本能完成动作，协调性较差，力量小，落点差	不能完成动作，协调性很差，力量小，落点很差
反手击球 6次	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机准确；节奏感好，力量大，落点接近底线	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机较准确，力量较大，落点在后场	动作基本准确；拍型，手臂用力方向，击球时机有错误，力量较小，落点不稳定	基本能完成动作，协调性较差，力量小，落点差	不能完成动作，协调性很差，力量小，落点很差

表 7 专项技术考试综合评价标准

分数	95	90	85	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
指标	Y6	Y5 L6	Y4 L5	Y3 L4 Z5-6	Y2 L3 Z4	L2 Z3 K4-6	Z2 K3	K2 C3-6	Y1	L1	Z1	K1	C1-2

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

(1) 中国网球协会.网球竞赛规则,人民体育出版社,2018

(2) 刘青.网球运动教程(第1版),人民体育出版社,2014.

制 定: 网球课程组(张会春)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 I — 武术课程教学大纲

课程名称：体育 I — 武术

英文名称：Physical Education I — Wushu

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程性质

武术课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的武术教育和科学的武术锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高武术素养为主要目标的公共必修课程，是学校体育课程体系的重要组成部分。

2. 课程的任务

武术课程是以促进学生身心和谐发展为主旨，将思想品德教育、传统文化教育、生活与武术技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德教育，培养学生顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

二、课程目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2: 通过不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高, 实现增强体质健康目标。

课程目标 3: 通过体育课程学习, 使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 实现掌握体育运动技能目标;

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识, 以及运动世界校园的实施, 培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

表 1: 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	1. 掌握武术竞赛规则, 养成学生规则意识和职业操守; 2. 体认武德内涵, 培养学生遵守武术礼仪的行为规范, 养成良好道德品行, 提高待人接物的能力; 3. 学习课程理论知识和参加体育运动, 做到理论和实践的紧密结合, 在“做中学”培养学生爱国主义、民族自信、尚武自强、团结协作、探索创新等精神, 培植家国情怀和文化担当; 4. 通过参加经常性的体育活动形成优良体育道德品质和作风, 为职业道德和行为规范做好思想形塑, 培养新时代青年的使命和担当。
增强体质	1. 发展身体素质和身体基本活动能力, 达到国家要求的大学生体质健康测试的合格或优良标准, 培育健康体魄。 2. 通过课内学习和课外锻炼, 培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的决心和毅力。
掌握技能	1. 掌握武术基本功和基本动作组合、拳械套路、攻防招法的练习方法, 能把习得的方法运用到日常体育锻炼, 养成武术健身习惯。 2. 在武术技能掌握中认知武术拳械发展史、拳械技法原理、文化内涵, 培植文化自信, 增强继承和发展武术的责任感。
提高素养	1. 了解武术和西方体育的文化差异, 培养学生分析、比较、鉴赏、评价中西体育的能力; 2. 了解科学健身理论与方法、营养与健康、体育保健知识、武术技法原理等培养学生运用理论知识分析和解决体育运动实践问题的能力;

	<p>3. 参加体育运动, 丰富情感体验, 培养学生团结互助精神, 能够在各类体育活动中, 履行个体、团队成员以及负责人的职责。</p> <p>4. 掌握课程理论与方法和运动技能, 认识体育锻炼的价值, 具有参加体育锻炼的自觉性和能动性;</p> <p>5. 结合课堂教学、训练竞赛、武术协会、《国家学生体质健康标准》测试、运动世界校园 app 等形式, 协同培养学生锻炼习惯, 养成健康的生活方式, 提高综合体育素养。</p> <p>6. 将体育锻炼渗透于日常生活, 践行“健康第一”和“终身体育”的思想, 养成有规律锻炼身体的良好习惯。</p>
--	--

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论: 体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论: 武术发展简史; 武术概念、形式、内容与分类; 主要拳种、器械的技法特点。

(2) 选项课教学内容

①武术基本功: 手型; 手法; 步型; 腿法; 腰功; 跳跃; 平衡; 跌扑; 太极拳技法; 长拳技法; 八极拳技法。

②武术拳术: 拳术套路(形神拳/太极拳/八极拳连手); 攻防招法运用。

③基本战术: 劲力运用、攻防谋略、套路演练和攻防对抗的体力分配等。

④身体素质: 速度、力量、柔韧、协调、弹跳、耐力等。

2. 教学要求

(1) **理论知识:** 掌握课程的基础理论知识, 重点理解健康理论知识、健身方法、武术历史文化、武术概念和武术技法理论等内容, 学会鉴赏和评价中西体育文化, 注重理论方法与课内外健身实践相结合, 提高学生体育文化素养。

(2) **基本技术:** 根据教师特长和学生实际情况, 从形神拳/太极拳/八极拳连手中选择不同内容去安排学期教学, 以武术基本功、长拳技法/太极拳技法/八极拳技法为重点, 体现武术技术教学反映文化内蕴, 文化内蕴支撑武术技术运用为准

则，理解和掌握武术拳术的锻炼技能与应用方法，并在武术技术教学中自然、适时、有针对性的融入思政教育。

(3) **基本战术：**掌握劲力运用、攻防谋略、武术技法练习体力分配以及呼吸的正确运用；充分发挥自身特长表现武术拳术风格特点和领悟攻防应用方法，理解和开发武术的兵家谋略思想。

(4) **身体素质：**规划和设计形式多样且趣味强的身体练习，重视体能练习，全面发展身体素质，改善机体各器官系统的功能，培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的体育精神。

(5) **思政教育：**突出武术人文教化功能，将武德教育贯穿于教学各个环节，提炼和设计武术教学内容的思政融合点，实施多种教学手段，采用课内课外和线上线下相结合的教学形式，将思政教育融入基本理论和技术技能教学，对学生进行思想形塑和道德濡养，培养学生尚武崇德、自强不息、家国情怀和文化担当等优良品质。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2：各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

以 OBE 理念指导教育教学全过程，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

从武术课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性。例如将新时代工匠精神、武术对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等时代元素拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强继承和弘扬武术的文化自觉。

以“传承武术，弘扬民族精神”为主题架构武术课程教学，将“尚武崇德”和“术道合一”贯穿教学各个环节，融入爱国主义、道德修养、工匠精神、民族自信等多元思政元素以适应学生身心发展需要，促使学生在行为体验和情感体验中产生共鸣，培养良好德行。

引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中丰富体育情感体验，全面发展身体素质、思想道德品质和健体防身能力，全面培育学生体育素养。

体现武术“打练合一”教学改革理念，提炼武术拳术的攻防招法，引入两人相较的练习形式，加入技击谋略元素，增加课堂教学互动交流、协作互助的机会，来共同探讨问题的解决，培养学生主动探究、团结协作，尚武自强精神和防身避险能力，激发学习兴趣。

2. 教学方法

结合武术教学特点，适应教学创新，综合运用多种教学方法。既运用发挥教师主导作用的讲解法、示范法、分解法、完整法、比赛法、纠错法和游戏法等常规教学方法，也运用有利于体现学生主体作用的任务驱动法、讨论法、问题教学法、自主学习法等教学方法。

六、考核评价方法及要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表 3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	直摆性腿法-正踢腿	10%
	拳术（形神拳/太极拳/八极拳连手）	40%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、品行修养	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

（1）身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》

的要求，男生测试2800米、女生测试2000米。

②专项身体素质：50米跑。

(2) 专项技术

①直摆性腿法-正踢腿：两脚并立，两手成立掌侧平举，左脚向前上半步，左腿支撑，右脚勾脚尖向前额处踢摆。两眼向前平视，行进间左右腿交替进行。每人测试1次，提腿高度不低于胸部高度计1次，记录10秒种完成的次数。

②武术拳术：按照拳术套路的动作技法要求和风格特点独自演练，在规定的时间内视动作完成质量和演练水平给予评分。

(3) 平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8）

表4 平时成绩评分表

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，遵守武德规范好，上课能自觉积极参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步显著。积极参与课外锻炼和体育竞赛，表现优异。	按时出勤，遵守武德规范较好，上课能参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步明显。较积极参与课外锻炼和体育竞赛，表现较好。	按时出勤，遵守武德规范一般，上课参与教学互动融入课堂学习一般。能掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步较为明显。参与课外锻炼和体育竞赛表现一般。	不按时出勤，遵守武德规范差。上课参与教学互动融入课堂学习少，不认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步不明显。不积极参与课外锻炼和体育竞赛

表 5 专项技术项目与评分标准

项目	动作质量				
	25 分	22 分	19 分	17 分	0 分
形神拳/八极拳连手/太极拳	1. 整套动作熟练无中断, 功架规整。技法动作路线、方向准确, 力点清晰, 2. 在规定时间内连贯流畅的完成动作。	1. 动作较熟练, 动作中断不多于 1 次, 功架较规整。技法动作路线、方向较准确、力点较清晰。 2. 在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	1. 动作熟练度一般, 动作中断达到 2-3 次, 不规范动作少于全套的 1/4; 2. 在规定时间内完成动作, 连贯流畅性一般。	1. 能独立完成整套动作。动作中断达 4-5 次或重做一次或者不规范动作超过全套的 1/4, 少于全套的 1/2; 2. 在规定时间内完成动作, 连贯流畅性差。	遗忘动作或者动作中断达 6 次视为遗忘不能独立完成整套动作或者错漏动作达到或超过全套的 1/2 或者超时完成。
	演练水平				
	15 分	13 分	11 分	9 分	0 分
	精神贯注、节奏鲜明, 劲力饱满、协调完整, 能够充分体现拳术的风格和特点。	精神贯注、节奏较鲜明, 协调完整较好, 劲力较饱满, 能够较好体现拳术的风格和特点。	精神、节奏、劲力、协调完整性方面表现稍差, 体现拳术的风格和特点一般	劲力、精神、协调完整、节奏方面表现差, 体现拳术的风格和特点较差。	缺乏劲力、精神、节奏、协调完整性, 体现不出拳术的风格和特点。
备注:					
1. 完成时间规定: 形神拳: 40 秒; 八极拳连手: 30 秒; 太极拳: 6 分钟。					
2. 动作中断: 停顿 2 秒, 后 3 秒没有动作即为 1 次动作中断。					
3. 遗忘动作: 停顿超过 5 秒没有动作即为遗忘动作。					

表 6 10 秒钟正踢腿评分标准

分数	次数(男)	次数(女)	备注
10	14	12	左右腿交替直摆。支撑腿伸直, 全脚掌着地。另一腿膝部伸直, 踢时脚尖勾起, 高度过胸部, 动作轻快, 上体伸直。动作不符合要求不予计数。
9	13	11	
8	12	10	
7	11	9	
6	10	8	
5	9	7	
4	8	6	
3	7	5	
2	6	4	
1	5	3	

表 7 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20分

表 8 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达

到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

（6）考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

（7）未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

（1）任晋军. 当代大学体育教程(第2版)，北京体育大学出版社，2020.

2. 参考书：

（1）邱丕相等. 体育学院普修通用教材武术，人民体育出版社，2009.

（2）单锡文. 武术普修教程，中国科学文化出版社，2004.

（3）安在峰. 八极拳散手用法，人民体育出版社，2017.

（4）申国卿. 中国武术导论，重庆大学出版社，2016.

（5）教学视频资源：河工云课堂——武术课程视频资源

制 定：武术课程组（郭强）

审 核：张宇

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 I—武术散打课程教学大纲

课程名称：体育 I—武术散打

英文名称：Physical Education I—Wushu Sanda

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级男生

主要先修课程：无

执行日期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

武术散打课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与武术散打技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。

2.课程任务

通过贯穿整个教学过程的思政教育，培养学生爱国主义、集体主义、顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和武术散打专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

二、课程的教学目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表 1：课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
1. 立德树人	课程目标 1：武术散打是中国武术的重要竞赛形式，是一项有着悠久历史的民族传统体育运动。将思想政治教育融入散打课程教学，将“武德”教育贯穿育人过程，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。武术散打课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义、爱国主义精神。让学生理解树立理想，为国争光；爱国爱民，见义勇为；尊师爱生，团结互助；修身养性，遵纪守法；文明礼貌，举止端正的现代武德内涵。通过散打课程的学习发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。
2. 增强体质	课程目标 2：了解自身体质健康状况，通过课内外练习、竞赛掌握有效提高耐力、力量、柔韧、协调性等方面身体素质全面发展的知识

	与方法，能合理膳食，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，为终身体育打下良好的基础。
3.掌握技能	课程目标 3：通过武术散打技术的学习，使学生掌握基本踢、打、摔、防守技术，能科学地进行散打技术练习，具备一定的自卫能力。掌握常见运动创伤的处置方法。
4.提高素养	课程目标 4：通过理论课的学习，使学生牢固树立“健康第一”的观念，了解体育的基本理论知识和散打运动的相关知识；积极参与体育活动并形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识；通过武术散打竞赛与裁判法知识的介绍，使学生具有一定的武术文化欣赏水平。

三、教学内容及其基本要求

1.教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。
- ②专项理论：武术散打运动的简介与发展、武术散打竞赛的组织与裁判。

(2) 选项课教学内容

- ①基本技术：a 进攻技术：直拳、摆拳、勾拳、正蹬腿、低鞭腿；b 防守技术：闪躲式防守、接触式防守（防拳）；c 组合技术：拳法组合、腿法组合、拳腿组合。
- ②身体素质：基本身体素质和专项身体素质：耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2.教学要求

(1) 理论：通过基础理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识；通过专项理论教学向学生介绍武术散打的竞赛规则、裁判法及锻炼方法等，使学生对武术散打运动从理论到实践都有较全面的了解，并能用正确的理论知识指导体育锻炼和欣赏武术散打比赛。

(2) 基本技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本站位、步法、拳法、腿法等基本技术。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。

(3) 基本战术：教学注重理论联系实际，注重实战训练。学习攻防动作组合：如拳法和步法的组合，拳腿组合等，并组织条件实战，观看正式比赛录像，从而指导学生在实战中灵活运用。

(4) 身体素质：根据武术散打运动的特点，加强力量、速度、灵敏、柔韧、协调性和耐力的训练，采用多样化和趣味性的练习，培养学生的兴趣爱好，促进其身体素质的全面发展。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2：各教学环节学时分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 明确教学目标，充分做好课前备课和平时的教研活动。

(2) 在课堂练习中应突出以学生为主体的原则，少讲多练引导学生形成自主、合作的学习习惯并充分掌握学生的具体情况，做到因材施教，教好教会。

(3) 在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终身体育习惯的养成。

(4) 要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中提高身体素质、心理素质和防身能力，强化教学效果。

(5) 注重与学生交流，重视学生的反馈，了解学生的需求，从而不断调整教学方法。

(6) 教学过程中始终坚持为人师表，率先垂范，用良好的师德师风面对学生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 自主学习法：利用学习通等网络教学平台，搜集、制作教学资源，让学生能够充分利用碎片时间进行学习，作为课堂教学的有力补充。

六、考核评价方法与要求

1.考核类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表 3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
基础素质	2800 米	20%
专项素质	50 米跑	10%
专项技术	30 秒后腿低鞭腿踢靶	25%
	45 秒空击演练	20%
	校内竞赛名次	5%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①30 秒钟后腿低鞭腿击靶：30 秒钟后腿低鞭腿击靶的考核是达标结合技评，动作技评要求：a 击靶脚背正面触靶；b 持靶高度在击靶人的大腿高度；c 每个动作完成后，进攻腿的支撑点要落在身体重心投影点之后；d 要有支撑脚转动和转髋动作；e 击靶要有一定的力度、要有鞭打效果。凡是动作不符合要求将不予记录成绩。

②45 秒钟空击演练（技评）：学生一人一组，自己根据所学动作进行合理的编排、展示，要达到规定的时间。

③校内竞赛：根据学生参加校内武术散打比赛取得的名次给与相应分数。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4：基础素质评分标准

项目	2800 米（男）	得分
达标成绩	16' 30"	20 分

表 5：专项素质评分标准（50 米跑）

得分	成绩（秒）
10	6" 7
9.5	6" 8
9	6" 9
8.5	7"
8	7" 1
7.8	7" 2
7.8	7" 3

7.6	7" 4
7.6	7" 5
7.4	7" 6
7.4	7" 7
7.2	7" 8
7.2	7" 9
7	8"
7	8" 1
6.8	8" 2
6.8	8" 3
6.6	8" 4
6.6	8" 5
6.4	8" 6
6.4	8" 7
6.2	8" 8
6.2	8" 9
6	9"
0	9" 6

表 6：后腿低鞭腿评分标准

得分	踢击（次）
25	52
24	51
23	50
22	49
21	48
20	47
19	46
18	45
17	44
17	43
16	42
16	41
15	40
0	<40

表 7：45 秒空击演练技评评分标准

等级	分数	技评标准
优秀	19-20 分	良好的精神风貌及武术礼节，动作规范、协调、动作连接流畅、劲力充足，攻防意识强，攻防动作熟练到位。达到规定的时间。
良好	17-18 分	良好的精神风貌及武术礼节，动作规范、协调有力，动作连接比较流畅，有较强的攻防意识和比较明显的进退攻防动作。达到规定的时间。
中等	14-16 分	良好的精神风貌及武术礼节，动作规范、协调、路线清晰，动作组合合理，连接比较流畅，有较强的攻防意识。达到规定的时间。
及格	12-13 分	良好的精神风貌及武术礼节，至少包括三种拳法、两种腿法，动作基本正确，组合比较合理，有一定的攻防意识。达到规定的时间。
不及格	10 分	较好的精神风貌及武术礼节，动作不够熟练、规范，组合单调，没有攻防意识。达不到规定的时间，中间停顿较多。
备注	0 分	凡出现以下情况者：考试消极散漫、不遵守武术礼节或错误较多。不予记录成绩，本课程按不及格计。

表 8：校内竞赛名次评分标准

名次	得分
第 1 名、第 2 名、第 3 名	5
第 8 名-第 4 名	3
参加比赛	2

表 9：平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-16 分)	良好 (16 分-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在相应学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军. 当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2. 参考书：

(1) 中国武术散手编写组. 中国散手，人民体育出版社,1990.

(2) 马勇志. 散打运动教程. 北京体育大学出版社，2020

制 定：武术散打课程组（贡勇强）

审 核：徐宏兴

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 I—跆拳道课程教学大纲

课程名称：体育 I—跆拳道

英文名称：Physical Education I -Taekwondo

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

通过跆拳道教学和思政元素的有效融入，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的，并能使学生树立正确的健康生活态度、修身养性和终身体育的意识。

2.课程的任务

跆拳道课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与跆拳道技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德和思政元素教育，可以培养学生团队协作意识、以及果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，

逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成；

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过跆拳道选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合跆拳道运动的专项练习。
掌握技能	通过跆拳道选项课学习，使学生初步掌握跆拳道的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。
- ②专项理论：跆拳道运动的简介与发展、基本技战术和最新的跆拳道运动

发展现状介绍。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：实战姿势和实战步法、手型、步行、基本技术（前踢、横踢、下劈、后踢、推踢、侧踢、双飞踢、前旋踢、后旋踢、直拳和攻防组合技术腿法），以及太极品势套路第一章。

②身体素质：结合跆拳道运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过跆拳道选项课教学，使学生初步掌握跆拳道运动的基本技能，以及跆拳道竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、技战术应用、团队协作意识，强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中，在教学组织上，学生按照身高两人一组结组，以提高学生交流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，根据测试项目不同，学生自愿结组，全班分组进行对抗比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络媒介，学习技术动作和练习方式，观看竞赛组织和比赛，更有助于提升主观性和兴趣性，达到事半功倍的效果。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础

素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极品势套路一章	25%
	1分钟前踢腿法踢靶	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

（1）身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

（2）专项内容

①太极品势套路一章：以个人为单位进行考核，在指定的区域内，听到开始口令后，开行进行套路演练，演练时间不能超过 90 秒，错误动作不能出现 3 次（含 3 次）以上，出现以上情况给予扣分或终止考试，考核中严格按照良好的礼仪规范和态度、套路熟练度、动作规范度、衔接连贯与劲力协调、攻防身法意识等标准进行成绩评定。

②一分钟前踢腿法踢靶：两名同学自由结组，进入指定区域相应站位号，根据考核内容，由 2 号位先持靶、1 号位进行考核，听到“开始”口令后、进行考试，同时计时、以及记录踢靶次数，如未有效踢中靶位，动作不规范的技术动作，不予计算个数，听到“停”口令后，报告击靶次数，然后两名同学进行交换，另一名同学考试，方式一样，考核结束后，按照良好的礼仪规范和态度、动作规范度、配合程度与节奏协调能力、踢靶速度和力量等标准进行成绩评定。

（3）平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、见习次数、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表4、5、6、7、8）

表 4:平时成绩评分表

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,知礼守礼,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,在课堂练习中表现出良好的武道精神。	按时出勤,知礼守礼上,课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。在课堂练习中表现出较好的武道精神。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。在课堂练习中有一定武道精神体现。	不按时出勤,在课堂练习中缺失武道礼仪和精神,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

表 5:专项技术评分标准

第一项:太极品势套路一章

优秀 90分—100分	良好 80分—89分	中等 70分—79分	及格 60分—69分	不及格 50分—59分
1、良好的礼仪规范、态度良好 2、套路熟练、动作规范、衔接连贯 3、劲力协调、攻防身法意识强	1、良好的礼仪规范、态度较好 2、套路流畅、动作规范、动作连接协调有力 3、攻防意识强。	1、良好的礼仪规范 2、有一定的技术动作标准度、动作规范 3、有很强的攻防节奏意识	1、良好的礼仪规范、动作基本正确 2、有一定的攻防意识	1、动作未演练完毕。 2、出现错误动作或步型共3次及以上 3、不具备良好的礼仪行为和态度,出现停顿5秒及以上

表 6: 专项技术评分标准

一分钟前踢腿法踢靶			
男生		女生	
成绩(次)	得分	成绩(次)	得分
108	25	90	25
105	24	87	24
102	23	84	23
100	22	81	22
98	21	79	21
96	20	77	20
94	19	75	19
92	18	73	18
90	17	71	17
89	16	69	16
88	15	68	15
87	14	67	14
85	13	65	13

表 7: 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 8: 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。
- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材

- (1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书

- (1) 鲍巨斌.跆拳道裁判必读，中国文献出版社，2011.
- (2) 赵光圣，刘宏伟.跆拳道运动教程，高等教育出版社，2018.
- (3) 杨镇芳.现代跆拳道基本技术，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (4) 杨镇芳.现代跆拳道实战，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (5) 杨镇芳.现代跆拳道品势，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (6) 鲍巨斌.2021跆拳道竞技比赛规则，中国跆拳道协会,2021.

制 定：跆拳道课程组(齐利海)

审 核：张宇

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 I—健美操课程教学大纲

课程名称：体育 I—健美操

英文名称：Physical Education I--Aerobics

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。健美操选项课是我为大一大二年级喜欢健美操运动的学生开设的一门必修课，本课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

健美操课程是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育、团队教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过健美操选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过健美操选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操的基本技术和基本战术，通过贯穿整个教学过程的创编教育，可以培养学生开拓创新的能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在健美操教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：健美操起源与发展、健美操分类、健美操基本动作及成套动作；多媒体教学、健美操创编原则与步骤。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：健美操基本动作：a 基本步伐：无冲击力、低冲击力、高冲击力；b 上肢基本动作：举、屈、伸、摆、绕、提、拉、推、冲等；c 套路动作：持轻器械健美操组合动作。

②身体素质：结合健美操运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操运动的基本技能，以及健美操竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行健美操创编时，有目的地追求健美操的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到健美操课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在健美操教学中，要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中，以学生为中心，教师指导并用示范、诊断，评价，反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果，运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动，保证健美操课程目标的达成。在健美操教学中，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在健美操教学中，紧跟国家政策和最新研究成果，创新教学方法，不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段，视频，课件，在线交流，在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果，拓宽学生视野。

(3) 在健美操教学中，应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导，使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个健美操教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法：针对学习过程中出现错误动作的原因，利用合理有效的措施防止和纠正错误，帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：通过技术动作的分组、难易设置循环点，运用不同手段练习，调动学生学、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	持轻器械健美操组合动作（个人考核）	20%
	持轻器械健美操组合动作（团体考核）	20%
	力量素质——哑铃	10%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①整套组合动作个人考核：本学期学习的持轻器械健美操组合动作。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的持轻器械健美操组合动作。

③30 秒连续直臂前举-侧平举哑铃：男生 3kg，女生 1kg。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表4、5、6、7、8、9）

表 4 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 5 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 6 专项技术考核标准（一）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、具有表现力、感染力。	动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	动作较规范、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合，器械失落。

注：个人考核，考察整套组合动作的完成情况。

表 7 专项技术考核标准（二）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
队形创编新颖，有自己的风格；动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、具有表现力、感染力。	队形变化流畅；动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	动作较规范、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合，器械失落。

注： 6-12 人一组，每组变队形 6 种以上，开头、结尾要有造型动作，整套动作都在音乐的配合下完成。考察整套组合动作的艺术性、一致性。

表 8 专项技术考核标准（三）

男生数量 (3kg)	分数	女生数量(1kg)
50	10	50
45	9	45
40	8	40
35	7	35
30	6	30
25	5	25
20	4	20
15	3	15
10	2	10
5	1	5

表 9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，能够熟练掌握教学内容；课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛；能够掌握一些基本运动技能，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，有“终身体育”意识。	按时出勤，上课练习比较认真，基本上能够掌握教学内容；课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，能够完成动作的基本要求；能够完成运动世界校园的最低要求，参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤，上课不认真练习，不能完成学习任务；课外不能完成运动世界校园，不参与体育竞赛，运动意识差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 朱晓龙，李立群.健美操(第 1 版)，浙江大学出版社，2019.

(2) 2017-2020 周期竞技健美操评分规则

(3)网站、公众号：中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、健美操联盟网

制 定：健美操课程组（陈燕）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 I—有氧拉丁课程教学大纲

课程名称：体育 I—有氧拉丁

英文名称：Physical Education I—Latin Aerobics

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级女学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课程是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。有氧拉丁选项课是我校为大一、大二年级喜欢有氧拉丁运动的女生开设的一门必修课，本课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

有氧拉丁是具有拉丁风格的健身操课程，是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1: 通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素, 有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中, 让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素, 并在教学中反复强化, 真正让学生理解并接收这些思政元素, 逐渐将思政元素融入到学生的血液中, 实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2: 通过不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高, 实现增强体质健康目标。

课程目标 3: 通过体育课程学习, 使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识, 以及运动世界校园的实施, 培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过有氧拉丁选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质, 使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过有氧拉丁选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础, 实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过有氧拉丁选项课教学, 使学生初步掌握有氧拉丁的基本技术和基本战术, 通过贯穿整个教学过程的创编教育, 可以培养学生开拓创新的能力, 从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在有氧拉丁教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”, 对学生进行思想品质的培养与教育, 不断提高学生的思想水平, 培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：有氧拉丁起源与发展；有氧拉丁的特点与功能；有氧拉丁基本动作；有氧拉丁成套动作。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 有氧拉丁基本动作；b 拉丁舞基本舞步；c 有氧拉丁动作组合（组合套路一）。

②身体素质：结合有氧拉丁运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过有氧拉丁选项课教学，使学生初步掌握有氧拉丁运动的基本技能，以及有氧拉丁竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行有氧拉丁创编时，有目的地追求拉丁的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到有氧拉丁课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 在有氧拉丁教学中,要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中,以学生为中心,教师指导并用示范、诊断,评价,反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果,运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动,保证有氧拉丁课程目标的达成。在有氧拉丁教学中,重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在有氧拉丁教学中,紧跟国家政策和最新研究成果,创新教学方法,不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段,视频,课件,在线交流,在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果,拓宽学生视野。

(3) 在有氧拉丁教学中,应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导,使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个有氧拉丁教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法,为取得良好的教学效果做最大努力。

2. 教学方法

(1) 讲解法、示范法:简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法:针对学习过程中出现错误动作的原因,利用合理有效的措施防止和纠正错误,帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：通过技术动作的分组、难易设置循环点，运用不同手段练习，调动学生学习、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	整套组合动作	40%
	力量素质（直臂平板支撑）	10%
专项素质	50米	10%
基础素质	女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①整套组合动作：本学期学习的《动感魅力》成套动作。

②计时直臂平板支撑。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	得分
达标成绩	14' 00"	20

表 5 专项素质评分标准

得分	女生
10	7" 4
10	7" 5
9.5	7" 6
9	7" 7
8.5	7" 8
8	7" 9
7.8	8"
7.8	8" 1
7.6	8" 2
7.6	8" 3
7.4	8" 4
7.4	8" 5
7.2	8" 6
7.2	8" 7
7	8" 8
7	8" 9
6.8	9"
6.8	9" 1
6.6	9" 2
6.6	9" 3
6.4	9" 4
6.4	9" 5
6.2	9" 6
6.2	9" 7
6	9" 8
0	10" 4

表 6 专项技术考核标准 (一)

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (60分以下)
动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、充分体现动作的拉丁风格、具有表现力和感染力	动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、较好体现动作的拉丁风格、表现力较好	动作较规范、动作能够协调连接、有一定节奏感、基本体现动作的拉丁风格	动作基本正确、有一定的控制意识、基本完成拉丁舞的基本步伐	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合

注： 6-10 人一组，每组变队形 6 种以上，开头和结尾有造型，配合音乐完成整套动作。

表 7 专项技术考核标准 (二)

分数	时间
10	2' 40
9	2' 20
8	2' 00
7	1' 40
6	1' 20
5	1' 00
4	50"
3	40"
2	30"
1	20"

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,能够熟练掌握教学内容;课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞;能够掌握一些基本运动技能,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,有“终身体育”意识。	按时出勤,上课练习比较认真,基本上能够掌握教学内容;课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,能够完成动作的基本要求;能够完成运动世界校园的最低要求,参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤,上课不认真练习,不能完成学习任务;课外不能完成运动世界校园,不参与体育竞赛,运动意识差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年度重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 朱晓龙，李立群.健美操(第 1 版) ，浙江大学出版社，2019.

(2) 2017-2020 周期竞技健美操评分规则

(3)网站、公众号：中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、健美操联盟网

制 定：有氧拉丁课程组(陈燕)

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 I—瑜伽课程教学大纲

课程名称：体育 I—瑜伽

课程名称：Physical Education I- Yoga

课程编号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程性质

瑜伽选项课是我校为喜欢瑜伽运动的学生开设的一门公共必修课。是学校课程体系的重要组成部分。瑜伽课程是在学校和体育部指导下，为了使学生能在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展的有计划、有组织的活动。同时在教学融入思政教育，潜移默化的给学生积极的影响。

2. 课程任务

瑜伽选项课通过科学合理的体育教育和体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育素养，并促进学生身心和谐发展，是思想品德教育、文化科学教育、生活与美体技能教育与身体活动有机结合的教育过程。通过瑜伽教学，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的；促进学生全面发展，陶冶情操、提高审美能力，增强综合素质；并使学生树立正确健康的生活态度和形成终身体育意识。

二、课程目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元

素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成；

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵 表 1

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过瑜伽选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过瑜伽选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过瑜伽选项课教学，使学生初步掌握瑜伽的基础体式、练习原则和连接技术等基本技术，通过教学过程的小组配合、创编教育等，培养学生团队合作能力，开拓创新能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在瑜伽教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课堂教学内容

基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价等。

专项理论：：瑜伽运动概述、瑜伽运动注意事项及练习方法、瑜伽的基础呼吸、体位、冥想和放松等。

(2) 技术课教学内容

①基本技术：a. 瑜伽基础呼吸、体位、冥想、瑜伽放松；b. 瑜伽拜日式 A；c. 瑜伽拜日式 B。

②身体素质：结合瑜伽运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习；从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习方法；使学生身体得到全面发展，培养学生挑战困难、顽强拼搏、互帮互助的能力。

2. 教学基本要求

瑜伽运动是一项可难可易、可单人可集体练习的运动项目，能够很好的因人而异的有针对性的使学生身心得到锻炼。并使学生在学习中体会到瑜伽所蕴含的体育精神和德育目的。

(1) 理论：把理论知识贯穿于教学的整个过程中、深刻理解瑜伽运动的文化内涵、用知识来指导训练与实践。即：理论指导实践。

(2) 基本技术：熟练掌握瑜伽运动的基本技术（呼吸、体位与冥想）的同时能分析、讲解动作的功效。锻炼学生身体协调性、提高身体素质、培养学生正确审美等，促进身心全面发展。团队练习和考核培养了学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神。潜移默化的将思政教育渗入到整个瑜伽教学过程中。

(3) 身体素质：在全面发展身体素质，重点提高学生耐力、柔韧等专项身体素质，特别是提高学生的心肺功能，增强学生体质。提倡刻苦锻炼的意志品质和蓬勃向上的进取精神。

四、各教学环节学时分配 表 2

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1)在瑜伽教学中，要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中，以学生为中心，教师指导并用示范、诊断，评价，反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果，运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动，保证瑜伽课程目标的达成。

(2)在瑜伽教学中，紧跟国家政策和最新研究成果，创新教学方法，不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段，视频，课件，在线交流，在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果，拓宽学生视野。

(3)在瑜伽教学中，应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导。

(4)在瑜伽教学中，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

2. 教学方法

(1)讲解法、示范法：简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2)完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3)预防与纠错法：针对学习过程中出现错误动作的原因，利用合理有效的措施防止和纠正错误，帮助学生掌握正确的动作技能。

(4)循环练习法：通过技术动作的分组、难易设置循环点，运用不同手段练习，调动学生学、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5)榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、 考试评价方法及要求

1.考试类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础

素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3.考核分值权重 表 3

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
基础素质	2000 米	20%
专项素质	50 米	10%
专项技术	前屈跳	10%
	拜日式 A	20%
	拜日式 B	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。分组考核，教师发令开始计时，记录完成测试项目时间。保留到秒。

②专项身体素质：50 米跑为两人一组，教师发令开始计时，记录跑完 50 米的时间。保留一位小数。

(2) 专项技术

①前屈跳

动作规格：前屈位置准备，双手触地，掌根必须贴住地面，向后上方跳起至碰到标志物，直腿下落，轻落原地。反复跳跃。标志物为前屈式的肩垂直线与臀高水平线交点上 15 厘米。

测试方法：教师发口令开始计时，登记 30 秒所完成次数。违例动作不计数。

②拜日式 A、B：教师分组，进行成套动作考核。考核过程中测试者根据自身的情况独立完成特定动作，教师根据完成情况给予评分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、

跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进
行评价。

5.考核评分标准 表 4、5、6、7、8

表 4 基础身体素质项目评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 5 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 6 前屈跳评分表

成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女生(次数)	55	45	35	25	18	17	16	15	14	13	12
男生(次数)	60	50	40	30	20	19	18	17	16	15	14

表 7 瑜伽专项课拜日式 A 和拜日式 B 考试标准

内容 分数	拜日式 A 和 B
19 分-20 分	1. 熟练完成整套动作; 2. 动作准确、幅度大, 呼吸与动作相协调 3. 熟练掌握动作名称并能说明动作功效
17 分-18 分	1. 比较熟练完成整套动作 2. 动作较准确幅度较大, 呼吸与动作较协调 3. 较熟练掌握动作名称并能说明动作功效
15 分-16 分	1. 能完成整套动作 2. 动作准确度与幅度一般, 呼吸与动作协调程度一般 3. 了解动作名称
12 分-14 分	能够完成整套动作
0 分	不能够完成整套动作

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-16 分)	良好 (16 分-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发, 培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养, 促进学生全面发展。	按时出勤, 上课认真练习, 能够熟练掌握教学内 容; 课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛; 能够掌握一些基本运动技能, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 有“终身体育”意识。	按时出勤, 上课练习比较认真, 基本上能够掌握教学内 容; 课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤, 上课练习积极性一般, 能够完成动作的基本要求; 能够完成运动世界校园的最低要求, 参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤, 上课不认真练习, 不能完成学习任务; 课外不能完成运动世界校园, 不参与体育竞赛, 运动意识差。

6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼

习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2. 参考书：

(1) 柏忠言，张蕙兰. 瑜伽气功与冥想（第 2 版），人民体育出版社，2017.

(2) 约翰·斯考特. 阿斯汤伽瑜伽（第 1 版），辽宁人民出版社，2018.

(3) 中国大学生体育协会健美操艺术体操分会（简称 CSARA）、中国瑜伽官网公众号或网站.

制 定：瑜伽课程组（丁学丽）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 I—户外与定向课程教学大纲

课程名称：体育 I—户外与定向

英文名称：Physical Education I— Outdoor and Orienteering

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。

本课程为必修课，本课程将定向越野与素质拓展两大户外运动板块相结合，以大学生身体练习为主要手段，通过课程的教学使学生掌握参加户外运动的基本知识、技能、技术，旨在培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力，并将“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”作为本课程的目标。

2.课程的任务

户外与定向课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与户外运动技能教育与身体活动并有机结合的教育过程，有助于形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质形成完满的人格，全面提高综合素质、增强体质、增进健康和提高体育素养，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径之一。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识有目的的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能的目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示：

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过外与定向选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合户外与定向运动的专项练习。
掌握技能	通过户外与定向选项课学习，使学生初步掌握定向越野运动的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	通过户外与定向理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及完成运动世界校园的学期目标，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：定向运动的基本知识，定向运动的基本技术与技能，定向运动的裁判、比赛规则，世界重大比赛情况。

在理论教学中融合思政元素，培养学生高尚品德与健全人格，增强学生诚实守信的责任感，树立良好的心态，勇敢面对挫折，在挫折中磨练意志和信心，提高团队协作意识和能力，增强集体主义精神。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 指北针使用方法；b 定向地图的识别：比例尺、符号、颜色；c 标定定向地图、确定站立点；d 目测、步测距离；e 拇指辅行定向基本技术；f 借点法、借线法定向基本技术；g 扶手法、偏向瞄准法定向技术；h 检查点说明符号，定向布点技术与要求。

②身体素质：结合定向运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习，从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过户外与定向选项课教学，使学生初步掌握定向运动的基本技能，以及定向运动竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%

专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，根据教学内容和教学目标制定相应的教学策略，撰写教案前明确教学内容和教学目标，做好课前备课,深入理解学生主题地位的指导思想，深入贯彻以学生发展为本的教育思想。

(2) 把体育与健康教育与学生的健康成长、正确的人生观、价值观紧密结合；在发挥教师主导作用的同时，注意尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展。在教学过程中根据教学内容和教学目标，制定示范模仿、情景模拟、启发探究、主动参与、自主反思等教学策略。在教学时，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。

(3) 在实际教学中结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 实际教学中，在教学组织上，采用适宜的教学策略，激发学生的学习兴趣 and 练习兴趣，陶冶健康心理，促进有效学习。在教学过程中，建立良好的师生关系，营造和谐的课堂氛围，对学生进行正确的引导，适时激励学生，同时，在教学过程中与学生保持良好的双边沟通，重视学生学习中的信息反馈，对教学过程中的各个环节不断地进行检查、调整，建立全新的教学体系，使教学始终处于科学、合理的最佳状态。

(5) 在整个教学过程中，专项任课教师做到课前集体认真备课，讨论研究

教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

在教学中根据教学目的和任务，采用相应的教学方式和手段指导学生学习和练习，形成正确的技术动作认知和动力定型。根据教学内容和目标，在教学中按照由易到难、由简到繁、循序渐进地进行教学。

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准正面示范与错误示范。结合定向图带领学生实际走图，在走图过程中让学生理解定向识图的基本方法和技能。

(2) 分解法、完整法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于难度系数较大的动作，先进行分解学习和训练，掌握后再进行完整动作练习。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。在百米定向和校园定向教学过程中，学生练习时出现的错误及时进行纠正，并通过实际练习进行纠正后的巩固和强化。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(6) 网络教学法：利用现代化网络教学平台进行教学，如学习通、智慧树、体育部主页中的网络教学及公众号等学习平台。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多个环节相结合进行考核与评价。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	百米定向	25%
	校园定向	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①百米定向：使用钳式打卡器、点标旗、百米定向地图，在田径场方圆百米范围进行百米定向考核，分组按批次进行测试；

男生百米定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 8-12 个检查点，距离约 600 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 4 分 35 秒成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准见表 4。

女生百米定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 7-10 个检查点，距离约 500 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 4 分 50 秒成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准见表 4。

②校园定向测试：使用针式打卡器、点标旗、校园定向图，在校园范围内进行，以模拟定向比赛形式进行考核，采用抽签方式决定考试地图，分组按批次进行测试；

男生校园定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 15-18 个检查点，距离约 2000 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 11 分 5 秒成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准见表 4。

女生校园定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 12-16 个检查点，距离约 1600 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 12 分成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒

步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准间见 4。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和学生对定向运动专项运动技能和锻炼方法掌握情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7)

表 4 专项技术评分标准

百米定向				校园定向			
男生		女生		男生		女生	
达标	得分	达标	得分	达标	得分	达标	得分
2' 10	15	2' 30	15	6' 40	15	7' 40	15
2' 25	14	2' 40	14	7' 10	14	8' 05	14
2' 35	13	2' 50	13	7' 30	13	8' 25	13
2' 45	12	3' 00	12	7' 55	12	8' 50	12
2' 55	11	3' 10	11	8' 20	11	9' 15	11
3' 05	10	3' 20	10	8' 45	10	9' 40	10
3' 15	9	3' 30	9	9' 10	9	10' 05	9
3' 25	8	3' 40	8	9' 35	8	10' 30	8
3' 35	7	3' 50	7	10' 00	7	10' 55	7
3' 45	6	4' 00	6	10' 25	6	11' 15	6
3' 55	5	4' 10	5	10' 45	5	11' 40	5
4' 05	4	4' 20	4	10' 50	4	11' 45	4
4' 15	3	4' 30	3	10' 55	3	11' 50	3
4' 25	2	4' 40	2	11' 00	2	11' 55	2
4' 35	1	4' 50	1	11' 05	1	12' 00	1
技评	得分	技评	得分	技评	得分	技评	得分
无错点	10	无错点	10	无错点	10	无错点	10
错1点	8	错1点	8	错1点	8	错1点	8
错2点	6	错2点	6	错2点	6	错2点	6
错3点	4	错3点	4	错3点	4	错3点	4
错4点	2	错4点	2	错4点	2	错4点	2

表 5 基础素质评分标准

项目	2000米 (女)	2800米 (男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 6 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 7 平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和定向运动专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和定向运动专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,定向运动专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对定向运动专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2. 参考书：

(1) 杨汉.山地户外运动，中国地质大学出版社，2006.

(2) 张晓威.定向越野，星球地图出版社，2003.

(3) 张宝帆.定向运动与野外生存，天津大学出版社，2007.

(4) 网络资源：学习通、智慧树、河工云课堂

制 定：户外与定向课程组（赵书伟）

审 核：徐宏兴

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 I—体适能课程教学大纲

课程名称：体育 I—体适能

英文名称：Physical EducationI- Physical Fitness

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

体适能课程以短跑、中长跑、跳跃、力量、柔韧等基本运动技能和专项运动技能为主要教学内容，有计划、有组织的教育、教学过程，帮助学生发展体能挑战自我和增进健康突破自我，陶冶情操引发学生兴趣，调动积极性，促进学生身心和谐发展，加强思想品德和文化科学教育，提高体质健康测试的成绩与运动能力。

2.课程的任务

体适能课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过体适能课程学习培养学生团队协作的意识，全面发展学生身体素质，使学生掌握体适能运动的基本理论知识、基本技术和基本技能以及学会自我训练计划的制定。提高体质健康测试的成绩，提高部分学生的运动竞技水平，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体适能选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质。教会学生运动技能，提高学生健康素质、思想道德素质、智力水平、审美素养和形成健康生活方式，培养学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过体适能选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过体适能选项课学习，使学生初步掌握体适能的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在体适能教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，努力拼搏、奋发进取的品质。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：认识健康的重要性、体育锻炼的科学方法、营养与健康、体育保健知识、了解体育文化、大学生体质健康评价、田径运动。

②专项理论：体适能的分类、体适能教学中增强学生体质的方法、竞赛规则等。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 跑的专门性练习：小步跑、高抬腿跑、小车轮跑、直腿快走、后蹬跑、加速跑；b 站立式起跑；c 弯道起跑；d 起跑后的加速跑；e 途中跑；f 弯道跑；g 直道跑；h 冲刺跑；i 全程跑；j 立定跳远：单腿跳、蛙跳、收腹跳、跨步跳、十字跳、提踵、半蹲、深蹲、负重行走。

②身体素质：结合体适能运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过体适能选项课教学培养学生学习的兴趣与爱好，使学生初步掌握体适能运动的基本技能，增强自主锻炼的能力，养成锻炼的习惯，不断提高健康水平，从而达到全面实现体育教育的“育人”宗旨和教学中体现“素质教育”的指导思想。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质，树立良好的体育道德风尚。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 注重学生能力和意识的培养，培养学生规则意识、团队意识、塑造公平竞争意识。学会科学锻炼的方法，达到增进健康、树立自信心，为终身体育奠定基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 明确教学目标，抓好课前备课。

(2) 关注、理解、承认、学生主体地位。强调以学生发展为本的教育思想，把体育与健康教育与学生的成长、人的价值观紧密结合；同时发挥教师的主导作用，尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展，构成自主、探究、和合作的学习方法。

(3) 激发学生的学习兴趣和。倡导公平竞争，激发学练兴趣，陶冶健康心理，促进有效学习。

(4) 适时激励，正确引导，建立良好的师生关系，营造和谐的课堂氛围。在教学中对做的好的、进步大的实事求是地给予表扬，并提出新的期望，鼓励向更高的目标迈进。对有过失的，论过适度，动之以情，晓之以理，激发其补缺改过的动机与行为。

(5) 重视学生学习的信息反馈。在课堂中高度重视学生在教学中各种信息的反馈，防止注入式教学，逐步形成教与学的双边沟通，促进对教学不断地进行检查、评定、修改、调整、建立全新的教学体系，使教学始终处于更科学，合理化的最佳方法和手段。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学和练习的方法。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能，从而达到终身体育的目的。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，在兴趣中锻炼爱好，在爱好中锤炼意志，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络教学平台打破传统教学在时空上的局限，学习灵活可以充分利用资源共享，补充学习内容，易于拓展学生的知识面和推广学生研究性学习。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	男1000米、女800米	25%
	立定跳远	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、课堂表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①（女/男）800米/1000米

②立定跳远

（3）过程考核

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表4、5、6、7、8）

表4 800米/1000米评分表

女生	得分	男生
3' 18	25	3' 17
3' 24	23	3' 22
3' 30	22	3' 27
3' 37	21	3' 34
3' 44	20	3' 42
3' 49	19	3' 47
3' 54	18	3' 52
3' 59	17	3' 57
4' 04	16	4' 02
4' 09	15	4' 07
4' 14	14	4' 12
4' 19	13	4' 17
4' 24	12	4' 22
4' 29	11	4' 27
4' 34	10	4' 32
4' 44	9	4' 52
4' 54	8	5' 12
5' 04	7	5' 32
5' 14	6	5' 52
5' 24	6	6' 12

表 5 立定跳远评分标准

女生 (CM)	得分	男生 (CM)
207	25	273
201	23	268
195	22	263
188	21	256
181	20	248
178	19	244
175	18	240
172	17	236
169	16	232
166	15	228
163	14	224
160	13	220
157	12	216
154	11	212
151	10	208
146	9	203
141	8	198
136	7	193
131	6	188
126	6	183

表 6 基础素质评分标准

项目	2000米 (女)	2800米 (男)	得分
达标成绩	14' 00"	16' 30"	20

表 7 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4

6" 7	10	7" 5
6" 8	9.5	7" 6
6" 9	9	7" 7
7"	8.5	7" 8
7" 1	8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.8	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.6	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.4	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.2	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	7	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.8	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.6	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.4	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6.2	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，能够熟练掌握教学内容；课外积极参与运动世界校园、各种体育竞；能够掌握一些基本运动技能，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，有“终身体育”意识。	按时出勤，上课练习比较认真，基本上能够掌握教学内容；课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，能够完成动作的基本要求；能够完成运动世界校园的最低要求，参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤，上课不认真练习，不能完成学习任务；课外不能完成运动世界校园，不参与体育竞赛，运动意识差。

6.考核要求

(1)专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2)为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3)成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4)体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5)学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6)考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7)未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材及教学参考资源

1.主教材：

(1)任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书：

(1)文超.田径运动高级教程，人民体育出版社，1997.

(2)赵焕彬,魏宏文.体能训练理论与方法(第 1 版)，高等教育出版社,2020.

(3)张贵敏.田径运动教程，人民体育出版社.2008.

(4)网络学习资源：学习通、网络教育学习平台.

制 定：体适能课程组（秦爱民）

审 核：徐宏兴

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 I—体育保健课程教学大纲

课程名称：体育 I—保健

英文名称：Physical Education I-Healthcare

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：无

执行学期：第 1 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

保健课是针对肢体残疾及患有慢性疾病处于恢复期的学生所开设得体育课程，其宗旨是辅助和配合医务治疗使这些学生在身心两方面尽快恢复健康，以积极的态度和良好的状态投入到学习生活中，圆满的完成在校期间的学习任务。

2.课程的任务

体育保健课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过贯穿整个教学过程的团队教育，培养学生团队协作的意识，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2: 通过不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高, 使学生掌握科学锻炼方法和健康知识, 掌握桩功、气功、拉伸等基本运动技能和专项运动技能。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3: 通过体育课程学习, 使学生掌握身体康复等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识, 以及运动世界校园的实施, 培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体育保健选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质, 对学生全面思想形塑和道德濡养, 培养家国情怀和文化担当, 使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	包括基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准以及学生的身体状况进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习, 并结合健身气功、太极运动的专项练习, 改善机体各器官系统的功能, 全面提高身体素质水平和机能能力。
掌握技能	通过体育保健选项课学习, 掌握八段锦健身特点, 能结合自身体质状况, 并结合天人合一理论, 能辩证运用功法强度、时间, 呼吸方法、意守不同部位等方法有效提高健身效果, 以便在最短的时间内达到康复保健的目的。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”, 对学生进行思想品质的培养与教育, 不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生对中国优秀传统文化传承的使命感和担当精神, 使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：健身气功运动的简介与发展、基本概念和最新的健身气功发展现状介绍。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；八段锦“三调合一”的基本技法

②身体素质：结合体育保健运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行走跑结合、拉伸、肌肉康复等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1)通过体育保健选项课教学，使学生初步掌握体育保健运动的基本技能，以及体育保健中健身气功所包含的文化内涵，进而提高学生对优秀文化的敬仰和自信。

(2)通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3)通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4)通过课内教学体验，培养学生对康复的信心和持之以恒、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法**1.教学策略**

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学

态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养。引导学生理论与实际相结合，在亲身体验中体会传统文化的伟大和全面提高康复能力的保健素养。体现“天人合一”、“辩证施治”的中医思想，在实践中体悟，在体悟中总结，切实提高学生保健养生的终身体育能力，激发对传统养生体育的兴趣。

从保健课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性，将新时代工匠精神、传统文化对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强传承优秀文化的自觉性。

实际教学中，身体素质练习中学生两人一组互相帮助尽最大努力完成老师规定动作，气功教学部分，培养学生集体主义精神，共同营造“气场”氛围，维护良好的教学秩序和责任心。在技术教学与练习中，采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进，认真体验的学习习惯。

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。教学注意运用任务驱动法、体会后的讨论法、问题教学法、讲授法、自主学习法等教学方法，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨

论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型： 考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	八段锦	40%
专项素质	腹肌力量	20%
基础素质	快步走/俯卧撑	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

BMI 指数	下肢伤病、腰伤	其他伤病	心脏病及 残疾学生
		仰卧起坐（举腿），俯卧撑（引体）	仰卧起坐（举腿）、一小时快步走
小于 27.9	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次或举腿一分钟 35（女 30）有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 40（女 20）个有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；引体向上 1 个 1 分，满分 20 分。	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次、举腿一分钟 35（女 30）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分。一小时快步走 6.5 公里有成绩 8 分每增加 200 米成绩增加一份，满分 20 分。	三级甲等医院证明根据实际情况编入各组。确实
大于 28 （肥胖）	仰卧起坐一分钟 35（女 35）次或举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 25（女 15）个有成绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分；引体向上 1 个 5 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。	仰卧起坐一分钟 35（女 35）个、举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；一小时快步走 5.8 公里有成绩 8 分，每增加 200 米成绩增加一份，满分 20 分。	在运动中会出现危险的学生经体育部同意划归残疾学生标准。

(2) 专项内容

	标准
	八段锦/易筋经/ 五禽戏/太极拳 16 势

(3) 平时成绩: 根据学生课上出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16 分)	良好 (16 分-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯, 体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算, 成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格, 应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书

(1) 张安玲.中医基础理论, 同济大学出版社, 2009.

制 定: 保健课课程组(尤杏雪)

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育Ⅱ—足球课程教学大纲

课程名称：体育Ⅱ—足球

英文名称：Physical Education I -Football

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I -足球

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

足球课程是大学生必修体育课程之一，其研究方向是通过足球选项课教学及运动，培养综合素质以及帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。足球教学可以使大学生掌握相关的足球技战术，提高对于足球运动的认知；可以有效地提高大学生的身体机能；从思想品德教育上可以引导学生树立正确的社会主义核心价值观、培养大学生爱国主义、集体主义以及顽强拼搏的意志品质、团结协作精神；学会规则，遵守秩序。通过足球活动和教学比赛来发展友谊、发现自我，对培养大学生的智力发育、人格发展和竞争意识都有着积极的影响和帮助。总之，足球课程是提高大学生足球运动的认知与技能、加强心理健康以及结合课程进行思政教育的一种有计划、有组织的活动。

2.课程的任务

足球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、把思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育与身体活动进行有机结合；以帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识有目的的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能的目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系：

表 1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过足球课程教学，厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观，培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏和奋发进取的意志品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	以提高大学生体质健康标准测试为目标，通过基本身体素质和足球专项身体素质练习，全面提高学生身体素质，增强体质、增进健康。
掌握技能	通过足球课程教学，提高学生足球的基本技战术能力，掌握基本的足球规则；通过足球专项的身体素质练习，使学生掌握一定的跑、跳等基本运动技能，从而实现体育运动技能目标。
提高素养	结合足球教学过程中的教学内容、教学方法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想政治水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏、奋发进取的意志品质，使学生成为德、智、体全面发展的优秀人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响

②足球理论：结合比赛讲解比赛中技战术的运用

(2) 选项课教学内容

①基本战术：“二过一”配合；接应与跑位；边路进攻与中路进攻；选位与盯人。

(3) 身体素质：

结合足球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧方面的身体素质。

2. 教学要求

(1) 通过足球选项课教学，使学生初步掌握足球运动的基本技能，以及足球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的意志品质和集体主义精神。

四、各教学环节学时分配

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响	2	4	11.1%
专项理论：结合比赛讲解比赛中技战术的运用	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在教学中,坚持以学生发展为本,教师在教学设计、教法实施过程中,应根据学生的实际情况,采用不同的教学方式,尤其在教学细节上体现出认真的教学态度,关爱学生,师生共同努力,争取良好的教学效果。

(2) 在教学实践时,应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合,在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识,强化教学效果。要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”,对学生进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质,使学生成为德智体全面发展的人才。在教学组织上,学生两人或以上一组自由结组,以提高学生交流能力、责任感;在技术教学与练习中,我们采用多种练习方式强化学生技术,培养学生循序渐进、耐心学习的习惯;在战术教学中,我们采用多人参与的练习方式,提高学生的积极性;在教学比赛环节,学生自愿结组,全班分组进行循环比赛,以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识;在身体素质练习中,我们根据学期要求不同,采用集体练习、分组练习等多种练习方式,以培养学生的拼搏精神

(3) 在整个教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时沟通,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法:教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授体育知识、向学生传授运动技能的方法。

(2) 问答法:教师和学生以口头语言问答的方式完成体育教学的方法。

(3) 动作示范法:教师以自身完成的动作作为范例,用以指导学生进行练习的方法。

(4) 演示法:教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具,让学生通过观察获得感性认识的教学方法。

(5) 纠正动作错误与帮助法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(6) 分解练习法：将完整的动作分为几个部分，逐段进行体育教学的方法。

(7) 完整练习法：从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

(8) 游戏法：是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。

(9) 比赛法：指通过组织学生比赛进行技能学习和练习的一种教学方法。

(10) 发现法：又称探索法、研究法，是指学生在学习体育的概念和原理时，教师只是给他们一些事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论等途径去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。

(11) 小群体教学法：是通过体育教学镇南关的集体因素和学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性，提高学习的质量，并达到对学生社会性培养的一种教学方法。

(12) 利用网络平台进行教学。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合进行评定。

3. 考核分值权重

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	教学比赛	20%
	跑动中二过一传接球	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

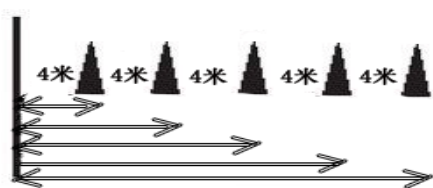
(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

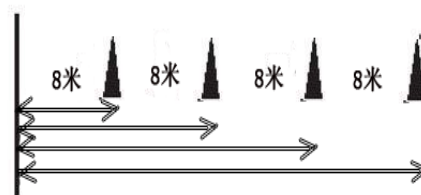
②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男、女生分别设置不同距离和数量的标志线，测试者从第 1 标志线起跑开始计时，手触第 2 标志线折返到第 1 标志线；手触第 1 标志线后，再折返到第 3 标志线；手触第 3 标志线，后再继续折返到第 1 标志线。依次类推直至跑到最后标志线，手触线后折返冲刺跑过第 1 标志线，测试结束。

测试过程中到每个标志线均要求用手触及，如有 2 次手不接触标志线视为犯规，测试成绩为 0 分。女生设置 6 条标志线，每条标志线之间距离为 4 米，男生设置 5 条标志线，每条标志线之间距离为 8 米。（如图所示）



女生折返跑测试场地示意图

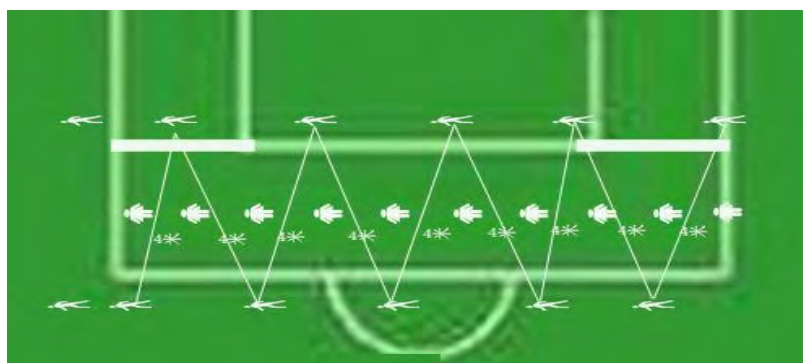


男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

①教学比赛：根据班内学生人数分组，班内进行循环教学比赛，每次比赛后记录胜负以及进球数，最后根据最终的比赛名次评定成绩。

②跑动中二过一传接球：共设 10 个标志桶，每个标志桶间隔 4 米，从罚球区的一边到另一边，两人在跑动中可以运用各种脚法传接球，球依次从两个标志桶中间穿过，漏穿标志桶或将标志桶踢倒测试失败，两人的距离不得少于 8 米。从测试者脚触球开始计时至人球全部越过对面的罚球区线为结束。触球时两人距离



少于 8 米一次在时间上增加一秒，测试两次，取最好成绩。（如图所示）

跑动中二过一传接球测试场地示意图

5.考核评价标准

表 4 专项技术评分标准

教学比赛				跑动中二过一传接球			
男生		女生		男生		女生	
成绩(名)	得分	成绩(名)	得分	成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分
第一	20	第一	20	17	20	22	20
第二	18	第二	18	18	19	22" 5	19
第三	17	第三	17	19	18	23	18
第四	16	第四	16	20	17	24	17
第五	15	第五	15	21	16	25	16
第六	14	第六	14	22	15	26	15
第七	13	第七	13	23	14	27	14
第八	12	第八	12	24	13	28	13
				25	12	29	12
				26	11	30	11
				27	10	31	10
				28	9	32	9
				29	8	34	8
				30	7	35	7

表 5 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8

4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 6 专专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 7 平时成绩评定标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，积极参加课堂技战术练习和教学比赛，积极参与观看潘承孝杯等足球赛事，团结同学，相互帮助，形成终身锻炼意识；课外积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤，上课练习较认真，较为积极参加课堂技战术练习和教学比赛，较为积极参与观看潘承孝杯等足球赛事，团结同学，相互帮助，形成终身锻炼意识；课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤，上课练习积极性一般，参加课堂技战术练习和教学比赛积极性一般，观看指定赛事积极性一般，团结同学，相互协作。参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课堂技战术练习和教学比赛态度不积极不配合，不参与观看比赛等集体活动。课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 全国体育学院教材委员会.足球,人民体育出版社,1991.

(2) 李祥.学校体育学,高等教育出版社,2001.

(3) 毛振明.体育教学论,高等教育出版社,2005.

制 定: 足球课程组(张艳亮)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 II—篮球课程教学大纲

课程名称：体育 II—篮球

英文名称：Physical Education II-Basketball

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I -篮球

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。并在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

在上学期掌握篮球基本技术、提高技术的衔接能力和增强学生的运动能力和身体素质基础上，本学期提高专项技术和运动能力，掌握篮球基础战术配合的位置技术和配合时机。同时，掌握篮球规则方面的知识，在多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体

育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识有目的的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能的目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。
掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①继续提高篮球基本技术和提高技术的衔接能力。学习篮球基础战术配合：
a 进攻战术基础配合：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合；b 防守战术基础配合：协防、补防、夹击、抢过、穿过等配合。c 快攻多打少。

②身体素质

全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体机能和身体形态。

专项身体素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

③人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感觉。

2. 教学要求

教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更

易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 战术基础配合：理论联系实际，注重实战练习。运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

(5) 篮球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性：“你投我抢，你漏我补，你丢我追，你呼我应”，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

(6) 学习篮球竞赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

(7) 了解中国篮球发展的历史：培养学生爱国主义情怀。

(8) 篮球比赛赏析：增强篮球意识，掌握篮球运动规律，有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识，并应用到现实生活中，养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	0	4	11.1%
专项理论	4		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根

据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识，强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中，在教学组织上，学生两人或多人一组自由结组，以提高学生交流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，学生自愿结组，全班分组进行循环比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结和评教，对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：设置多个不同内容的循环练习，将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合，提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全场攻防技术模拟	20%
	三人战术跑位演练	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男 1000 米、女 800 米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑

14 趟折返跑（男）

测试方法：从篮球场一侧边线出发，跑至对侧边线（15 米）并踩线为一趟，共计 14 趟。每趟要求必须踩线，否则不计次数。

全场见线折返跑（女）

测试方法：从篮球场一侧底线出发，跑至近侧罚球线踩线折回底线，继续出发行进至中线折回，继续出发行进至对面罚球线折回，继续出发行进至对面底线折回出发底线，过线停表。每趟要求必须踩线，否则不计次数。

(2) 专项内容

①全场攻防技术模拟：测试者从端线运球开始出发，在标志桶 A、B 前做变向换手运球（如图）；过 B 点后立即传球给 C 点的队员，并在跑动中接 C 的传球行进间投篮。球中篮后，立即在 D 点做攻击步扬手防发球；5 次攻击步后，立即加速跑至 E 点，做 5 次攻击步夹击；侧身跑至 F 点后，再加速跑至 J 点攻击步夹击；5 次攻击步后，侧滑步至 G 点，后撤步侧滑步至 H 点 5 次攻击步；再加速跑至 I 点做 5 次攻击步结束。（如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮，时间加 2 秒）

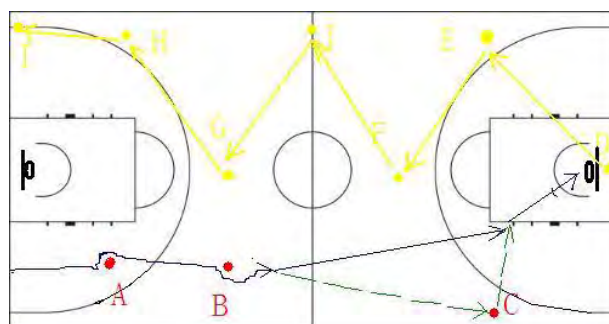


图 1 全场攻防模拟示意图

②半场三人战术跑位演练:3 名测试者在三分线两侧 45 度角、弧顶位置的标志筒后开始测试（如图），篮圈正下方放置一个标志筒。（测试一、测试二是相互衔接的连续跑位）

内容一：两侧 45 度角连续掩护切入。①在弧顶位置持球，传球给③后，向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回原来③的位置；③利用①的掩护运球至限制区后，方可传球给另一侧的②，并立即向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回原来②的位置；②利用③的掩护运球至限制区后，方可传球给另一侧的①，并立即向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回该侧 45 度角。①运球至弧顶标志筒位置。

内容二：纵切、横切连续切入。①传球给右侧的②后，纵切绕过篮下的标志筒跑至左侧③的位置，③沿罚球线横切后摆脱接②的传球到弧顶位置。③将球传给刚跑至左侧标志筒的①，并从该侧纵切绕过篮下的标志筒跑至右侧②的位置，②沿罚球线横切后摆脱接左侧①的传球到弧顶位置。②将球传给刚跑至右侧标志筒的③，并从该侧纵切绕过篮下的标志筒跑至左侧①的位置，①沿罚球线横切后摆脱接右侧③的传球到弧顶位置。①传球给跑至左侧标志筒的②，停表结束。

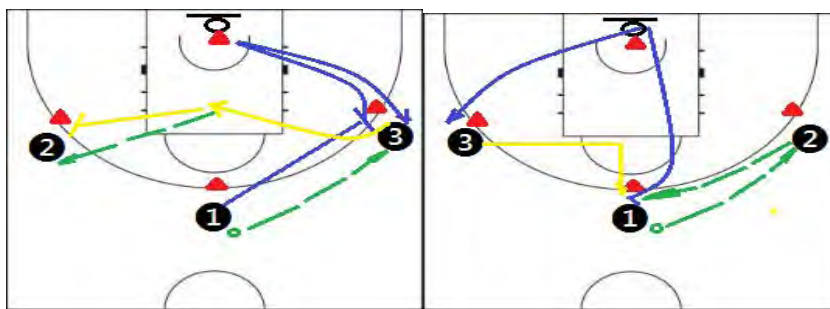


图 2 半场 3 人战术跑位演练示意图

③平时成绩：根据学生上课出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10、11）

表 4 全场攻防技术模拟计时评定

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时间（女）	33''	34''	35''	36''	37''	38''	39''	40''	41''	42''
时间（男）	26''	27''	28''	29''	30''	31''	32''	33''	34''	35''
得分	5	4	3	2	1					
时间（女）	43''	44''	45''	46''	47''					
时间（男）	36''	37''	38''	39''	40''					

表 5 全场攻防技术模拟技术评定

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作的规范性差，整个攻防模拟几乎不能完成。
得分	5 分	4 分	3 分	2 分以下

表 6 半场 3 人战术跑位演练计时评定

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时间（女）	28''	29''	30''	31''	32''	33''	34''	35''	36''	37''
时间（男）	21''	22''	23''	24''	25''	26''	27''	28''	29''	30''
得分	5	4	3	2	1					
时间（女）	38''	39''	40''	41''	42''					
时间（男）	31''	32''	33''	34''	35''					

表 7 半场 3 人战术跑位演练技术评定

评定标准	配合时机准确、技术动作规范、娴熟、完成质量高。	配合时机较为准确，技术动作比较规范，娴熟程度不够。	配合时机不准确，基本能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差，失误多。	配合失误多、技术动作的规范性差，整个战术跑位几乎不能完成。
得分	5 分	4 分	3 分	2 分以下

表 8 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3'18	15	3'17	15
3'24	14.25	3'22	14.25
3'30	13.5	3'27	13.5
3'37	12.75	3'34	12.75
3'44	12	3'42	12
3'49	11.7	3'47	11.7
3'54	11.4	3'52	11.4
3'59	11.1	3'57	11.1
4'04	10.8	4'02	10.8
4'09	10.5	4'07	10.5
4'14	10.2	4'12	10.2
4'19	9.9	4'17	9.9
4'24	9.6	4'22	9.6
4'29	9.3	4'27	9.3
4'34	9	4'32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 9-14 趟折返跑达标标准（男）

得分	15	13	11	9	8
时间	50''	51''	52''	54''	57''

表 10 全场见线折返跑标准（女）

得分	15	14	12	11	10	9	8	7	6	5
时间	37''	38''	39	40''	41''	42''	43''	44''	45''	46''

表 11 平时成绩评定标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

- (7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

- (1) 任晋军.当代大学体育教程（第2版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书:

- (1) 李成名.图解篮球个人技术，人民邮电出版社，2020.
- (2) 古德森.青少年篮球训练精要，人民邮电出版社，2017.
- (3) 中国篮球协会.篮球规则 2020，北京体育大学出版社，2020.

制 定：篮球课程组（苏波）

审 核：张宇

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 II—男子篮球提高课程教学大纲

课程名称：体育 II—男子篮球提高

英文名称：Physical EducationII- Men ` s An Advanced Basketball

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I -男子篮球提高

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

该课程具有四个学期教学的延续性。第一学期重点掌握篮球基本技术，提高技术的衔接能力，增强学生的运动能力和身体素质。第二学期提高专项技术、运动能力的基础上，掌握基础战术配合的位置技术和配合时机。第三学期提高篮球技术的运用能力，提高 2 人战术配合的攻防能力和技巧，全面发展学生的身体素质和专项素质能力。第四学期提高基础战术配合的位置技术和运用能力，提高 3 人战术配合的攻防能力和技巧，全面提高学生的身体素质和专项素质能力。同时，掌握篮球规则方面的知识，培养学生 3 对 3 竞赛组织、裁判工作的能力。在多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。

掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：**a 移动**：基本站立姿势、侧身跑、变向跑、变速跑、急停、滑步、后退跑、跨步、转身、上步（攻击步）、后撤步、交叉步；**b 传接球**：双手胸前传球、单手胸前传球、单肩上传球、单侧体侧传球、击地传球、双手头上传球；**c 运球**：运球急停急起、体前变向运球、后转身运球、运球结合脚步突破的技巧；**d 投篮**：原地单肩上传球、行进间单肩上传球、行进间单手低手投篮、行进间勾手投篮；**e 持球突破**：持球交叉步突破、持球同侧步突破、持球前转身突破、持球后转身突破；**f 篮板球技术**；**g 个人防守**：防守持球队员、防守无球队员及抢、打、断防守技术。

基础战术配合：**a 进攻战术基础配合**：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合；快攻多打少；**b 防守战术基础配合**：协防、补防、夹击、抢过、穿过等配合。

教学比赛：二对二、三对三教学比赛，介绍半场人盯人防守、进攻人盯人防守；半场区域联防、进攻区域联防。

②身体素质：全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体

机能和身体形态。

专项素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

③人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感觉。

2. 教学要求

(1) 教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 战术基础配合：理论联系实际，注重实战练习。运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

(5) 篮球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性：“你投我抢，你漏我补，你丢我追，你呼我应”，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动

性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

(6) 学习篮球竞赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

(7) 了解中国篮球发展的历史：培养学生爱国主义情怀。

(8) 篮球比赛赏析：增强篮球意识，掌握篮球运动规律，有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识，并应用到现实生活中，养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	0	4	11.1%
专项理论	4		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识，强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中，在教学组织上，学生两人或多人一组自由结组，以提高学生交流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，

培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，学生自愿结组，全班分组进行循环比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结和评教，对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：设置多个不同内容的循环练习，将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合，提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
选项技术	全场攻防技术模拟	20%
	三人战术跑位演练	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男 1000 米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：从篮球场一侧边线出发，跑至对侧边线（15 米）并踩线为一趟，共计 14 趟。每趟要求必须踩线，否则不计次数。

(2) 专项内容

①、全场攻防技术模拟：测试者从端线运球开始出发，在标志桶 A、B 前做变向换手运球（如图）；过 B 点后立即传球给 C 点的队员，并在跑动中接 C 的传球行进间投篮。球中篮后，立即在 D 点做攻击步扬手防发球；5 次攻击步后，立即加速跑至 E 点，做 5 次攻击步夹击；后退跑至 F 点后，再加速跑至 J 点攻击步夹击；5 次攻击步后，侧滑步至 G 点，后撤步侧滑步至 H 点 5 次攻击步；再加速跑至 I 点做 5 次攻击步结束。（如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮，时间加 2 秒）

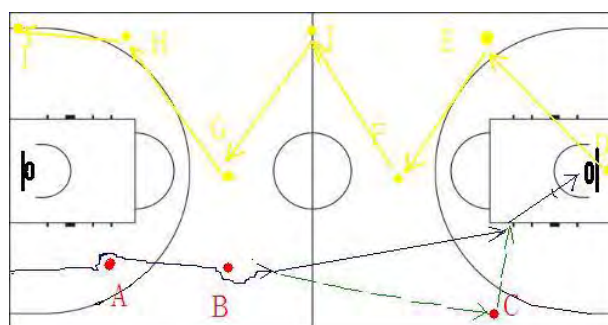


图 1 全场攻防模拟示意图

②、半场三人战术跑位演练:3 名测试者在三分线两侧 45 度角、弧顶位置

的标志筒后开始测试（如图），篮圈正下方放置一个标志筒。（测试一、测试二是相互衔接的连续跑位）

内容一：两侧 45 度角连续掩护切入。**①**在弧顶位置持球，传球给**③**后，向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回原来**③**的位置；**③**利用**①**的掩护运球至限制区后，方可传球给另一侧的**②**，并立即向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回原来**②**的位置；**②**利用**③**的掩护运球至限制区后，方可传球给另一侧的**①**，并立即向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回该侧 45 度角。**①**运球至弧顶标志筒位置。

内容二：纵切、横切连续切入。**①**传球给右侧的**②**后，纵切绕过篮下的标志筒跑至左侧**③**的位置，**③**沿罚球线横切后摆脱接**②**的传球到弧顶位置。**③**将球传给刚跑至左侧标志筒的**①**，并从该侧纵切绕过篮下的标志筒跑至右侧**②**的位置，**②**沿罚球线横切后摆脱接左侧**①**的传球到弧顶位置。**②**将球传给刚跑至右侧标志筒的**③**，并从该侧纵切绕过篮下的标志筒跑至左侧**①**的位置，**①**沿罚球线横切后摆脱接右侧**③**的传球到弧顶位置。**①**传球给跑至左侧标志筒的**②**，停表结束。

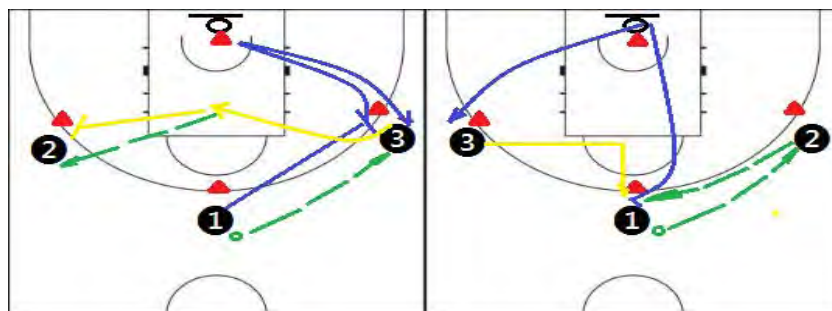


图 2 半场 3 人战术跑位演练示意图

③、平时成绩：根据学生课上出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 全场攻防技术模拟计时评定

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时间	26''	27''	28''	29''	30''	31''	32''	33''	34''	35''
得分	5	4	3	2	1					
时间	36''	37''	38''	39''	40''					

表 5 全场攻防技术模拟技术评定

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作的规范性差，整个攻防模拟几乎不能完成。
得分	5	4	3	2分以下

表 6 半场 3 人战术跑位演练计时评定

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时间	21"	22"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"
得分	5	4	3	2	1					
时间	31"	32"	33"	34"	35"					

表 7 半场 3 人战术跑位演练技术评定

评定标准	配合时机准确、技术动作规范、娴熟、完成质量高。	配合时机较为准确，技术动作比较规范，娴熟程度不够。	配合时机不准确，基本能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差，失误多。	配合失误多、技术动作的规范性差，整个战术跑位几乎不能完成。
得分	5	4	3	2分以下

表 8 基础素质评分标准

男生	
1000 米	得分
3.17	15
3.22	14.25
3.27	13.5
3.34	12.75
3.42	12
3.47	11.7
3.52	11.4
3.57	11.1
4.02	10.8
4.07	10.5
4.12	10.2
4.17	9.9
4.22	9.6
4.27	9.3
4.32	9
4.52	8
5.12	6
5.32	5
5.52	3
6.12	2

表 9 14 趟折返跑达标标准

项目	分数	15	13	11	9	8
折返跑	时间	50 "	51 "	52 "	54 "	57 "

表 10 平时成绩评定标准

基本要求	评价标准				权重 (%)
	优秀 (20-16 分)	良好 (16-14 分)	合格 (14-12 分)	不合格 (12-0 分)	
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。	20

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考

核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

主教材：

1.任晋军.当代大学体育教程（第2版），北京体育大学出版社，2020.

参考书：

1.李成名.图解篮球个人技术，人民邮电出版社，2020.

2.古德森.青少年篮球训练精要，人民邮电出版社，2017.

3.中国篮球协会.篮球规则 2020，北京体育大学出版社，2020.

制 定：篮球课程组（苏波）

审 核：张宇

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 II—排球课程教学大纲

课程名称：体育 II—排球

英文名称：Physical Education II—Volleyball

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I—排球

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

排球选项课是一门以培养学生爱国主义、集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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中心环节。

排球选项课是促进学生身心和谐发展、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。

2.课程的任务

通过深入挖掘适合于《排球选项课》课程的思政元素，有意识将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到《排球选项课》课程中，让学生在学习互动中吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，并逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过《排球选项课》课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将排球专选课课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于排球专选课课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过排球专选课课程学习，使学生掌握排球运动技能和锻炼方法的同时，提高跑、跳、投等基本运动技能，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表 1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过排球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合排球运动的专项练习。
掌握技能	通过排球选项课学习，使学生初步掌握排球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容。

①基础理论：体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：排球比赛规则和裁判法、排球运动的基本技术、排球运动的基本战术。

通过理论教学，从教学内容上强化思想品德教育，使学生形成正确的人生观、价值观、世界观，提高课堂教学的思政效果。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 正面上手传球；b 上手发球（男）、下手发球（女）；c 正面双手垫球；d4 号位扣一般高球。通过基本技术教学，充分调动学生学习积极性，通过教学比赛培养同学们对排球的兴趣。防守技术培养学生永不言败的意志以及顽强拼搏的品质；扣球技术、身体素质是排球运动的基础，培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。

②基本战术：a 复习阵容配备（四二配备）；b 复习五人接发球阵型；c 学习中一二”进攻战术。通过基本战术的教学，让同学们掌握运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。从而树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

③身体素质：基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习，结合排球运动的专项练习。

④排球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

⑤学习排球比赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

⑥了解中国排球发展的历史，深刻领会女排精神。这种精神，给予中国人民巨大的鼓舞，不仅成为体育领域的品牌意志，更被强烈地升华为民族面貌的代名词，演化成指代社会文化的一种符号。

2. 教学要求

了解体育运动发展的规律，掌握科学体育锻炼的方法；了解排球运动起源和发展，掌握排球运动特点和作用。

重点：体育锻炼的方法，排球运动在体育锻炼中的价值。

难点：排球技术的掌握

(1) 每学期初，教师必须根据《大纲》、《大学体育教程》、学生情况、气候和场地、器材条件等，于开学后一周内制订好体育教学计划。每个教师的教学计划须送教学组备案。

(2) 钻研教材、认真备课，在备课中要做到“五个备”，即备教材、备学生、备教法、备场地器材、备自己。

(3) 上课前必须认真检查和布置好场地器材，以免影响课程的顺利进行和伤害事故的发生。

(4) 教师应以身作则，为人师表，上课应穿运动服、运动鞋、备好教具、注意仪表，提前五分钟到达规定的集合地点等候准时上课。

(5) 应安排好因病、伤、例假（女生）学生的随堂见习内容。

(6) 教师要发挥主导作用，对学生要大胆管理，既要严格要求，又要亲切关怀。必要时与班主任取得联系。要启发和调动学生锻炼身体的积极性和自觉性。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	0	4	11.1%
专项理论	4		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

应遵循教学计划和进度进行，若遇节假日、天气等原因不能正常上课，任课教师自行调整教学进度。注重实践教学，提高学生的组织能力、实际运用能力、团结协作能力。

2. 教学方法

- (1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。
- (2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。
- (3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。
- (4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。
- (5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。
- (6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正面双手垫球	30%
	排球战术	10%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

男生 9×11 折返跑测试方法：从排球场一侧边线出发，在相距 9 米的边线之间，来回用脚触线往返跑，往返共 11 个来回（198 米），按所用时间记取成绩。

女生 9×9 折返跑测试方法：从排球场一侧边线出发，在相距 9 米的边线之间，来回用脚触线往返跑，往返共 9 个来回（162 米），按所用时间记取成绩。

(2) 专项内容

专项技战术考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。有条件的选项课教师互换教学班考试。

①对垫：两人一组，男生相距 3 米，女生相距 2.5 米，连续不间断地双手垫，记录来回次数和技术标准。

②战术：按教学小组进行教学比赛，按比赛中的“中一二”战术运用状况进行打分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 垫球技术达标标准

垫球	分数	标 准											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	达标 (回合)	0-5	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23
	分数	标 准											
	12	13	14	15	16	17	18	18	19	19	20	20	
达标 (回合)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

表 5 垫球技术评定标准

垫球	分数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

		1级	2级	3级	4级	5级	6级	7级	8级	9级	10级
	技术等级	技术动作不准确；传球高度偏低、方向一般、距离偏近；配合意识欠缺。		技术动作基本正确；传球高度一般，方向、距离、落点一般；配合意识一般。		技术动作基本正确；传球高度一般、方向、距离、落点部分合适；配合意识较好。		技术动作掌握较好，传球高度较高，球的方向、距离、落点较合适；配合意识较好。		技术动作准确；传球高度高，球的方向、距离、落点好；配合意识默契熟练。	

表6 战术评定标准

	分数	2	4	6	8	10
		1级	2级	3级	4级	5级
战术	考核等级	技战术运用和配合意识稍差，对于裁判法知识了解较少。	技战术运用和配合意识一般，稍微了解一点规则和裁判法。	技战术运用和配合意识稍好，基本了解规则和裁判法。	技战术运用和配合意识较好，较熟悉规则和裁判法。	技战术运用和配合意识好，完全熟悉规则和裁判法。

表7 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9

4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 8 专项素质评分标准

项目	性别	15	13	11	9	8
折返跑	男子（塑胶）	56''	58''	60''	62''	65''
	男子（水泥）	55''	57''	59''	61''	64''
	女子（塑胶）	50''	52''	54''	56''	59''
	女子（水泥）	49''	51''	53''	55''	58''

表 9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习、表现积极，积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够基本掌握移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真、表现较积极，较积极地参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对移动、跳跃、力量等专项素质的掌握一般，排球专项技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。移动、跳跃、力量等专项素质掌握较差，对排球专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻

炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 虞重干.排球运动教程，人民体育出版社，2019.

制 定：排球课程组（张文革）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 II—乒乓球课程教学大纲

课程名称：体育 II—乒乓球

英文名称 Physical Education II-Table tennis

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I—乒乓球

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

通过乒乓球课，进一步提高学生乒乓球运动的实践水平和理论知识，加强学生身体素质锻炼，较好完成乒乓球选项课的任务，学会乒乓球运动的基本技术、技能，并能在乒乓球比赛的实践中灵活运用各种技术、战术和技能，提高学生乒乓球的比赛能力和欣赏水平，使学生具有一定的运动裁判能力，了解乒乓球运动比赛的组织与编排工作。

2.课程的任务

乒乓球课程是以身体练习为主要手段，通过科学的体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育文化素养；促进学生身心和谐发展、使思想品德教育、生活与技能教育有机结合；培养学生团队协作的意识，实施素质教育和培养全面发展的合格人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如

下:

课程目标 1: 通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素, 有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中, 让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素, 并在教学中反复强化, 真正让学生理解并接收这些思政元素, 逐渐将思政元素融入到学生的血液中, 实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2: 通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高, 实现增强体质健康目标。

课程目标 3: 通过体育课程学习, 使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识, 以及运动世界校园的实施, 培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过乒乓球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质, 使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质的练习。结合大学生体质健康标准测试进行耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合乒乓球运动进行的专项练习。
掌握技能	通过乒乓球选项课学习, 使学生初步掌握乒乓球的基本技术和基本战术。了解竞赛规则和裁判法。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”, 对学生进行思想品质的培养与教育, 不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质, 使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育锻炼的科学方法、健康概论、体育与健康、体育卫生与保健。
- ②专项理论：最新版竞赛规则与裁判法。
- ③实践课内容：乒乓球正手攻球技术。

(2) 专项课教学内容

- ①基本技术：正手攻球。

基本战术：了解发球抢攻、接发球抢攻等战术，并在教学比赛中可以初步运用。了解裁判手势和规则。

②身体素质：结合乒乓球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习，从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过乒乓球选项课教学，使学生初步掌握乒乓球运动的基本技术、战术，以及乒乓球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。通过开展学习“国乒”精神，激发学生的爱国精神。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。培养学生团结互助的集体主义精神和勇敢顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。通过细心学习知识，培养敬业精神。树立正确的人生观、价值观。

- (4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 采用线上线下混合式教学模式，“线上”充分利用网络在线教学资源，推送教学要求、教学目标、教学课件、教学视频、课程作业、课后讨论、答疑，学生在线预习和复习；“线下”采用传统课堂教学模式，在课堂上设计多样化的教学活动。教学模式，学生学习模式分为“线上”+“线下”的模式。提高学生学习的主动性，参与性。

(2) 在课堂教学中主要采用启发探究法，适当的运用体育知识常识引导学生，结合问题式教学法、讨论式教学法。

(3) 通过学生技术展示，将实际问题引入课堂，让学生带着问题去学习，通过不断的设计一些小问题，引发学生积极思考，主动参与课堂教学，成为课堂教学活动的主体。

(4) 在教学设计中自然融入思政内容，引导学生树立正确的人生观、价值观。

(5) 体育类专业课的讲授，不能“就知识谈知识”“就技能谈技能”，而是将学生的专业学习和科学研究放在国家整体发展战略中来思考和定位，应充分挖掘专业课程背后的人性考量、价值关怀和战略定位。

(6) 要结合学生实际情况，进一步丰富教学的内容

在推进体育课程融入思政教育的过程当中，应该结合学生们的兴趣与爱好，制定出有效的体育教学计划，并且能够展开因材施教，另外要高度重视学生思想道德培养的重要性，使得体育教学和思想政治教育达到良好的契合度，也能够保障体育教学从“约束”到“教化”的转变，消除学生们对于进行思政教育的抵触心理，能够客观积极的面对体育教学中的思政教育。在制定教学计划过程中，要将“意志锻炼、道德行为养成”等教学目标和体育教学目标结合。

(7) 注重理论与实践相结合，将终身体育的思想和方法引入教学中，培养学生利用终身体育的思想养成终身体育的习惯，以及团结协作的意识。

(8) 重视教育教学方法的协调与创新，引入学科新思想、新动态，将教学中的知识点与科研实践相结合，使学生了解前沿技术，激发学生的创新意识。体育教学的方法主要有讲授、示范法、完整和分解教学法、练习法、游戏法和比赛法等等。在体育教学中实施思政教育，应该很好地把教学方法结合起来，既注重体育教学的示范也重视思想教育的启发性。

(9) 要注重言传身教、为人师表

体育教师要谨记自己的职责和使命，担负起建设社会主义精神文明、培养好下一代的光荣任务，注重言传身教。尤其是对待身体素质比较差的学生，一定要正面引导、耐心说服，用教师自己的高尚品德去影响和教育他们。更不能体罚学生，要充分尊重学生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面，背面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 比赛法：通过比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络教学基础理论知识和乒乓球专项技战术、裁判法的理论知识。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

各项目考核分值权重（表3）

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正手攻球	40%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

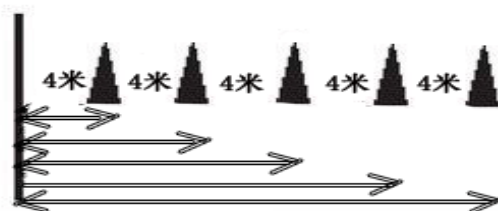
4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

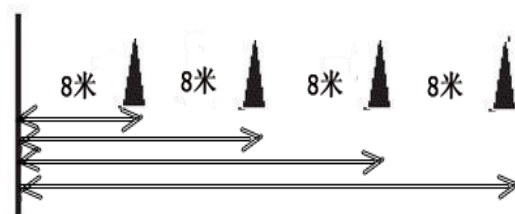
②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者从第一标志点跑向第二标志点时起动开始计时，手触到第 2 标志点处的标志线后返回第 1 个标志点，手触标志线后再继续跑向第 3 个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第 1 个标志点手触标志线，依次进行至测试结束。如有 2 次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置 6 个标志点，每个间隔 4 米，男生设置 5 个标志



点，每个标志点间隔 8 米（如图所示）。

女生折返跑测试场地示意图



男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项技术：正手攻球

技术考试方法：学生自主组队进行考试，每个考试学生有 2 次机会（以参加考试同学自身失误为准，记为一次，如有陪考同学，陪考同学回球失误，重新开始，不计入考试次数且数量不累计），取最好的一次成绩进行技术技评和数量计评。推挡个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按表 4 进行打分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况给出分数

5.考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 专项技术评分标准

得分	0 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分	22 分	24 分	26 分	28 分	30 分
正手攻球数量	10 个以下	10 个	11 个	12 个	13 个	14 个	15 个	16 个	17 个	18 个	19 个	20 个
等级	0 级		1 级		2 级		3 级		4 级		5 级	

得分	0分	4分	8分	12分	16分	20分
技 评 标 准	动作不协调，击球拍型不稳定，控制不了球的方向，击球时机不对	动作不协调；击球时的拍型、用力方向不能保持稳定、击球时机不稳定	动作基本协调；击球时的拍型、用力方向基本能保持稳定、击球时机不太稳定	动作基本规范协调；击球时的拍型基本能保持稳定、用力方向、击球时机基本准确	动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机较为准确	动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机准确；节奏感好

表 5 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 6 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 7 平时成绩

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出全勤,上课认真练习并积极参与老师提问或示范,积极参与课外锻炼,跑步 APP 和完成并有相应的加分,体育竞赛至少参加三项,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习较认真并积极参与老师提问或示范,跑步 APP 完成,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛至少两项。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习积极性一般,跑步 APP 完成,参与课外锻炼和体育竞赛至少一项。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格,且下一个相应学习参加重修。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 田振生.当代大学体育教程,河北大学出版社, 2008.

(2) 唐建军视频教学(网络)

(3) 乒乓球竞赛规则与裁判法(网络)

制 定: 乒乓球课程组 (彭博)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 II—网球课程教学大纲

课程名称：体育 II—网球

英文名称：Physical Education II - Tennis

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I—网球

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

网球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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。网球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人才的重要途径。

2.课程的任务

通过本课程的学习，使学生掌握体育基础理论知识和网球运动的起源发展、礼仪文化、技术要领、战术打法、网球竞赛规则及裁判方法，并在理论的指导下进行科学锻炼身体的方法；使学生树立“健康第一”理念并具有终身体育意识，在学习过程中享受网球运动的乐趣；培养学生具有高尚的道德情操、良好的行为规范、健全的身心素质，逐渐将课程思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智，以体育心的立德树人目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元

素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	课程目标 1：网球运动是一项文明高雅的运动，将思想政治教育融入网球课程教学，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。网球课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义，爱国精神等，它所蕴含的坚强果断、不言放弃、律己敬人的文化内涵具有很强的感染力和渗透力，进而培养学生良好的体育道德和合作精神，秉承公平、公正的核心价值观以及尊重规则的法制意识，正确处理竞争与合作的关系。通过网球课程的学习促进学生群体的文明行为，发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。
增强体质	课程目标 2:了解自身体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，随时调整健康体适能运动处方，能合理膳食，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。
掌握技能	课程目标 3：基本掌握网球运动的正手击球、反手击球和发球等技术要领，了解网前截击、反手切削、挑高球、放小球、高压球等技术要领，理解比赛规则和方法，能科学地进行网球技战术练习，处理好个人和集体的关系，掌握常见运动创伤的处置方法。
提高素养	课程目标 4：通过网球课程的学习，使学生牢固树立“健康第一”的观念，了解体育的基本理论知识和网球运动的相关知识，能理论指导实践，学会尊重，规范言行；积极参与网球课内外活动并形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的网球文化鉴赏能力。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。
- ②网球理论：比赛规则与方法、常见伤病与防护等。

(2) 网球课教学内容

- ①基本技术：正手击球、反手击球、运用正反手击球技术隔网对打；发球、网前截击、反手切削、挑高球、放小球、高压球等。
- ②基本战术：上网型打法、底线型打法、综合性打法。
- ③身体素质：结合网球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧素质。

2. 教学要求

- (1) 通过网球课程教学，使学生初步掌握网球运动的基本技能，以及网球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。
- (2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。
- (3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。
- (4) 通过网球课程的教学，培养学生文明高雅的行为规范以及拼搏向上、奋发进取的优良品质。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

- (1) 根据课程思政三维育人目标（知识目标、能力目标、情感目标）及课程目标要求，合理整合网球课程的教学内容、课程结构、运动负荷等。

(2) 注重生态课堂的情境设置, 如场地环境卫生, 球拍等装备的摆放, 借助先进的教学的理念, 引导学生发现问题、分析问题、解决问题, 提高动手操作能力, 做到理论与实践相结合, 课上与课下练习相结合, 讲解与示范相结合, 精讲多练。教学过程, 由浅入深, 逐步深入, 符合学生学习规律。

(3) 充分体现教师主导、学生主体的教学方法, 课堂中使学生充分展示自己, 教师加以引导, 注重方式和方法, 使学生在探究问题的学习过程中感受乐趣, 帮助学生建立自信, 体味网球运动的魅力以及文明高雅的文化氛围。

(4) 处理好教学中的重点和难点, 围绕教学目标, 牢固树立“健康第一”观念, 采取先进的教学理念, 全面发展学生身体, 注重基本技术、基本战术及实战能力的培养, 从实际出发, 为终身体育打好基础。

(5) 体现课程改革的基本理论和教学改革的成果, 以学生为中心, 因材施教。鼓励创新教学方法, 提高学生在教学过程中的参与程度, 激发学生学习的积极性和主动性。

(6) 在教学过程中润物无声的融入课程思政元素, 引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观。实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

2.教学方法

(1) 讲授法: 教师要以学生能接受的简明语言, 系统连贯传授教学大纲所规定的体育基础理论知识和网球运动的相关知识。

(2) 讲解法: 教师向学生说明教学目标、动作名称、动作要领、动作方法、规则与要求等, 指导并帮助学生掌握网球运动的各项技能。

(3) 示范法: 教师以具体动作为范例, 使学生了解动作形象、结构、要领。示范法通常与讲解法并用, 根据教学目标的需要可采用先讲解后示范、先示范后讲解或边讲解边示范的方法。

(4) 完整法与分解法: 动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于动作结构复杂、协调性要求高、方向线路变化多的动作可采用先分解后完整的方法。

(5) 预防与纠正错误法: 在动作技能教授过程中, 针对学生形成与掌握运动动作中产生的错误动作及其原因, 预先在教授中及时采取有效的手段措施, 防止出现和及时纠正学生错误动作。

(6) 游戏法与竞赛法: 在规则许可的范围内, 充分发挥个人的主动性和创

造性并通过教学比赛的方式调动学生学习积极性，活跃课堂氛围。

(7) 网络教学法：通过多媒体课件及网络平台，使学生了解当今世界最先进的网球技术、战术打法和网球运动的发展趋势。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课。

2. 考核与评价方式：采用百分制。以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	隔网对打	20%
	发球	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
过程考核	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：

男子 10.97×9 折返跑：从网球场双打边线一侧出发，在相距 10.97 米的边线之间，来回用手指触线往返跑，往返共 9 个来回（197.46 米），按所用时间记取成绩。每趟要求必须用手指触线，否则不计次数。

女子 10.97×7 折返跑：从网球场双打边线一侧出发，在相距 10.97 米的边线之间，来回用手指触线往返跑，往返共 7 个来回（153.58 米），按所用时间记取成绩。每趟要求必须用手指触线，否则不计次数（如图 1）。



图1 折返跑示意图

(2) 专项技术

正、反手隔网对打男生 3 次（女生 4 次）机会，达标用 6、5、4、3、2、1 表示回合数；发球达标用 6、5、4、3、2、1 表示成功率；技术评定分为五个等级优（Y）、良（L）、中（Z）、可（K）、差（C）。例如 L3 表示达标 3 个、技术评定为良好。

①正、反手隔网对打评定方法：两人同时测试，测试者站于底线附近准备（女生测试站位可稍靠前），由其中任意一方开始击球，击球要直接越过球网落到对方单打场区内，另一测试者根据球落点位置选择跑动路线并正（反）手击球过网。如果球出单打界或落地两次及以上，球成死球，重新开始。三（四）次死球结束后取最好成绩，考核结束。

②发球评定方法：男生采用上手发球，女生下手发球。测试者站于底线后，一区二区各发 3 球，球落入发球区内为好球，测试者发球 6 次结束考试（如图 2）。

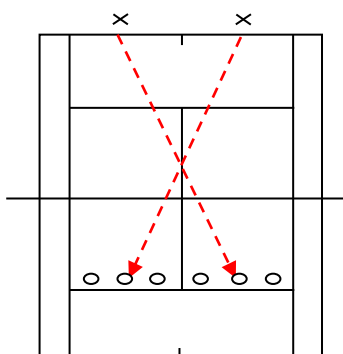


图2 发球考试场地示意图

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 5 折返跑评分表

项目	分数	15	13	11	9	8
	性别					
折返跑	男子（塑胶）	56"	57"	58"	59"	62"
	男子（水泥）	54"	55"	56"	57"	59"
	女子（塑胶）	46"	47"	48"	49"	52"
	女子（水泥）	45"	46"	47"	48"	51"

表 6 专项技术考试内容技术评定标准

项目	标准				
	优 90分-100分	良 80分-89分	中 70分-79分	可 60分-69分	差 60分以下
正、反手隔网对打 (男3次、女4次机会)	动作准确规范协调;拍型,手臂用力方向,击球时机准确;节奏感好	动作准确规范协调;拍型,手臂用力方向,击球时机较准确	动作基本准确;拍型,手臂用力方向,击球时机有错误	基本能完成动作,协调性较差	不能完成动作,协调性很差
发球6次 (两个发球区各3次)	发球动作舒展流畅;抛球与后摆拉拍动作协调;在最高击球点击球;手腕有动作;击球后跟进动作自如	发球动作舒展流畅;抛球时有后摆拉拍动作;击球点较高	发球动作基本准确	基本能完成动作,协调性较差	不能完成动作,协调性很差

表 7 专项技术考试综合评价标准

分数	95	90	85	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
指标	Y6	Y5 L6	Y4 L5	Y3 L4 Z5-6	Y2 L3 Z4	L2 Z3 K4-6	Z2 K3	K2 C3-6	Y1	L1	Z1	K1	C1-2

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为

质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	的专项运动技能和锻炼方法。	较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	已较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。
---------------------------	---------------	-------------------	------------------------	---------------------

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

(1) 中国网球协会.网球竞赛规则,人民体育出版社,2018.

(2) 刘青.网球运动教程(第 1 版),人民体育出版社,2014.

制定:网球课程组(张会春)

审核:徐宏兴

批准:梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 II—武术课程教学大纲

课程名称：体育 II—武术

英文名称：Physical Education II—Wushu

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I—武术

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程性质

武术课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的武术教育和科学的武术锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高武术素养为主要目标的公共必修课程，是学校体育课程体系的重要组成部分。

2. 课程的任务

武术课程是以促进学生身心和谐发展为主旨，将思想品德教育、传统文化教育、生活与武术技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德教育，培养学生顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

二、课程目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程

的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

3. 课程目标与毕业要求的对应关系

表 1：课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握武术竞赛规则，养成学生规则意识和职业操守； 2. 体认武德内涵，培养学生遵守武术礼仪的行为规范，养成良好道德品行，提高待人接物的能力； 3. 学习课程理论知识和参加体育运动，做到理论和实践的紧密结合，在“做中学”培养学生爱国主义、民族自信、尚武自强、团结协作、探索创新等精神，培植家国情怀和文化担当； 4. 通过参加经常性的体育活动形成优良体育道德品质和作风，为职业道德和行为规范做好思想形塑，培养新时代青年的使命和担当。
增强体质	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发展身体素质和身体基本活动能力，达到国家要求的大学生体质健康测试的合格或优良标准，培育健康体魄。 2. 通过课内学习和课外锻炼，培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的决心和毅力。
掌握技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握武术基本功和基本动作组合、拳械套路、攻防招法的练习方法，能把习得的方法运用到日常体育锻炼，养成武术健身习惯。 2. 在武术技能掌握中认知武术拳械发展史、拳械技法原理、文化内涵，培植文化自信，增强继承和发展武术的责任感。
提高素养	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解武术和西方体育的文化差异，培养学生分析、比较、鉴赏、评价中西体育的能力； 2. 了解科学健身理论与方法、营养与健康、体育保健知识、武术技法原理等培养学生运用理论知识分析和解决体育运动实践问题的能力；

	<p>3. 参加体育运动, 丰富情感体验, 培养学生团结互助精神, 能够在各类体育活动中, 履行个体、团队成员以及负责人的职责。</p> <p>4. 掌握课程理论与方法和运动技能, 认识体育锻炼的价值, 具有参加体育锻炼的自觉性和能动性;</p> <p>5. 结合课堂教学、训练竞赛、武术协会、《国家学生体质健康标准》测试、运动世界校园 app 等形式, 协同培养学生锻炼习惯, 养成健康的生活方式, 提高综合体育素养。</p> <p>6. 将体育锻炼渗透于日常生活, 践行“健康第一”和“终身体育”的思想, 养成有规律锻炼身体的良好习惯。</p>
--	--

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论: 体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。
- ②专项理论: 图解知识; 竞赛规则; 段位制介绍; 武德修养。

(2) 选项课教学内容

- ①武术基本功: 手型; 手法; 步型; 腿法; 腰功; 跳跃; 平衡; 跌扑; 太极扇技法; 太极拳技法; 八极拳技法。
- ②武术拳械: 拳械套路 (八极拳小架一路/八法五步/太极功夫扇); 攻防招法运用。
- ③基本战术: 劲力运用、攻防谋略、套路演练和攻防对抗的体力分配等。
- ④身体素质: 速度、力量、柔韧、协调、弹跳、耐力等。

2. 教学要求

- (1) **理论知识:** 掌握课程的基础理论知识, 重点理解健康理论知识、健身方法、武术历史文化和武术技理等内容, 学会鉴赏和评价中西体育文化, 注重理论与方法与课内外健身实践相结合, 提高学生体育文化素养。
- (2) **基本技术:** 根据教师特长和学生实际情况, 从拳术八法五步/八极拳小架一路和器械太极功夫扇中选择不同内容去安排学期教学, 以武术基本功、八极拳技法、太极拳技法和太极扇技法为重点, 体现武术技术教学反映文化内蕴, 文化内

蕴支撑武术技术运用为准则，理解和掌握八法五步、八极拳连手或太极功夫扇锻炼技能与应用方法，并在武术技术教学中自然、适时、有针对性的融入思政教育。

(3) 基本战术：掌握劲力运用、攻防谋略、武术技法练习体力分配以及呼吸的正确运用；充分发挥自身特长表现武术拳械风格特点和领悟攻防应用方法，理解和开发武术的兵家谋略思想。

(4) 身体素质：规划和设计形式多样且趣味强的身体练习，重视体能练习，全面发展身体素质，改善机体各器官系统的功能，培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的体育精神。

(5) 思政教育：突出武术人文教化功能，将武德教育贯穿于教学各个环节，提炼和设计武术教学内容的思政融合点，实施多种教学手段，采用课内课外和线上线下相结合的教学形式，将思政教育融入基本理论和技术技能教学，对学生进行思想形塑和道德濡养，培养学生尚武崇德、自强不息、家国情怀和文化担当等优良品质。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2：各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

以 OBE 理念指导教育教学全过程，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

从武术课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性。例如将新时代工匠精神、武术对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等时代元素拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强继承和弘扬武术的文化自觉。

以“传承武术，弘扬民族精神”为主题架构武术课程教学，将“尚武崇德”

和“术道合一”贯穿教学各个环节，融入爱国主义、道德修养、工匠精神、民族自信等多元思政元素以适应学生身心发展需要，促使学生在行为体验和情感体验中产生共鸣，培养良好德行。

引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中丰富体育情感体验，全面发展身体素质、思想道德品质和健体防身能力，全面培育学生体育素养。

体现武术“打练合一”教学改革理念，提炼武术拳械的攻防招法，引入两人相较的练习形式，加入技击谋略元素，增加课堂教学互动交流、协作互助的机会，来共同探讨问题的解决，培养学生主动探究、团结协作，尚武自强精神和防身避险能力，激发学习兴趣。

2. 教学方法

结合武术教学特点，适应教学创新，综合运用多种教学方法。既运用发挥教师主导作用的讲解法、示范法、分解法、完整法、比赛法、纠错法和游戏法等常规教学方法，也运用有利于体现学生主体作用的任务驱动法、讨论法、问题教学法、自主学习法等教学方法。

六、考核评价方法及要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极扇/八法五步/八极拳小架	40%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考试	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、品行修养	20%
总计		100%

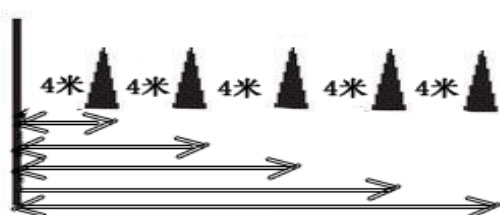
4. 考核评价方法

(1) 身体素质

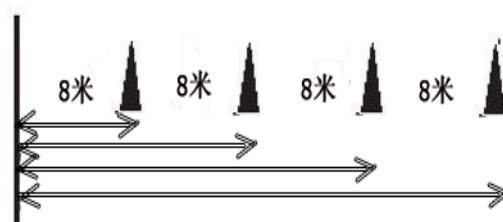
①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者起动开始计时，手触第2标志点处的标志线，然后返回并手触第1个标志点，再继续跑向并手触第3个标志点处的标志线，再次返回到第1个标志点，依次进行至测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（如图所示）。



女生折返跑测试场地示意



男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项技术

武术套路：按照八极拳/八法五步/太极功夫扇套路的动作技法要求和风格特点独自演练，在规定时间内视动作完成质量和演练水平给予评分。

(3) 网上理论考试

网上答题，自动评分。

(4) 平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准（表4、5、6、7）

表4 平时成绩评分表

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,遵守武德规范好,上课能自觉积极参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能,以及跑、跳、投等基本运动技能,学习进步显著。积极参与课外锻炼和体育竞赛,表现优异。	按时出勤,遵守武德规范较好,上课能参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能,以及跑、跳、投等基本运动技能,学习进步明显。较积极参与课外锻炼和体育竞赛,表现较好。	按时出勤,遵守武德规范一般,上课参与教学互动融入课堂学习一般。能掌握武术基本理论、基本技术和基本技能,以及跑、跳、投等基本运动技能,学习进步较为明显。参与课外锻炼和体育竞赛表现一般。	不按时出勤,遵守武德规范差。上课参与教学互动融入课堂学习少,不认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能,以及跑、跳、投等基本运动技能,学习进步不明显。不积极参与课外锻炼和体育竞赛。

表5 专项技术项目与评分标准

项目	动作质量				
	25分	22分	19分	17分	0分
八法五步/八极拳小架/太极功夫扇	2. 整套动作熟练无中断,功架规整。技法动作路线、方向准确,力点清晰, 2. 在规定时间内连贯流畅的完成动作。	1. 动作较熟练,动作中断不多于1次,功架较规整。技法动作路线、方向较准确、力点较清晰。 2. 在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	3. 动作熟练度一般,动作中断达到2-3次,不规范动作少于全套的1/4; 4. 在规定时间内完成动作,连贯流畅性一般。	1. 能独立完成整套动作。动作中断达4-5次或重做一次或者不规范动作超过全套的1/4,少于全套的1/2; 2. 在规定时间内完成动作,连贯流畅性差。	遗忘动作或者动作中断达6次视为遗忘不能独立完成整套动作或者错漏动作达到或超过全套的1/2或者超时完成。
	演练水平				

	15分	13分	11分	9分	0分
	精神贯注、节奏鲜明，劲力饱满、协调完整，能够充分体现拳术或器械的风格和特点。	精神贯注、节奏较鲜明、协调完整较好、劲力较饱满，能够较好体现拳术或器械的风格和特点。	精神、节奏、劲力、协调完整性表现稍差，体现拳术或器械的风格和特点一般	劲力、精神、节奏、协调完整性表现差，体现拳术或器械的风格和特点较差。	缺乏劲力、精神、节奏、协调完整性，体现不出拳术或器械的风格和特点。
备注： 4. 完成时间规定：太极功夫扇：3分19秒；八法五步：3分35秒；八极拳小架：1分40秒。 5. 动作中断：停顿2秒，后3秒没有动作即为1次动作中断。 6. 遗忘动作：停顿超过5秒没有动作即为遗忘动作。					

表6 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 7 专项素质评分表

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

6. 考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试，视为旷考，体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

(1) 任晋军. 当代大学体育教程(第2版)，北京体育大学出版社，2020.

2. 参考书：

- (1) 邱丕相等. 体育学院普修通用教材武术, 人民体育出版社, 2009.
- (2) 单锡文. 武术普修教程, 中国科学文化出版社, 2004.
- (3) 安在峰. 八极拳散手用法, 人民体育出版社, 2017.
- (4) 申国卿. 中国武术导论, 重庆大学出版社, 2016.
- (5) 教学视频资源: 河工云课堂——武术课程视频资源

制 定: 武术课程组 (郭强)

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 II—武术散打课程教学大纲

课程名称：体育 II—武术散打

英文名称：Physical Education II—Wushu Sanda

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级男生

主要先修课程：体育 I—武术散打

执行日期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

武术散打课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与武术散打技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。

2.课程任务

通过贯穿整个教学过程的思政教育，培养学生爱国主义、集体主义、顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和武术散打专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

三、课程的教学目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表 1：课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
1.立德树人	课程目标 1：武术散打是中国武术的重要竞赛形式，是一项有着悠久历史的民族传统体育运动。将思想政治教育融入散打课程教学，将“武德”教育贯穿育人过程，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。武术散打课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义、爱国主义精神。让学生理解树立理想，为国争光；爱国爱民，见义勇为；尊师爱生，团结互助；修身养性，遵纪守法；文明礼貌，举止端正的现代武德内涵。通过散打课程的学习发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。
2.增强体质	课程目标 2:了解自身体质健康状况，通过课内外练习、竞赛掌握

	有效提高耐力、力量、柔韧、协调性等方面身体素质全面发展的知识与方法，能合理膳食，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，为终身体育打下良好的基础。
3.掌握技能	课程目标 3：通过武术散打技术的学习，使学生掌握基本踢、打、摔、防守技术，能科学地进行散打技术练习，具备一定的自卫能力。掌握常见运动创伤的处置方法。
4.提高素养	课程目标 4：通过理论课的学习，使学生牢固树立“健康第一”的观念，了解体育的基本理论知识和散打运动的相关知识；积极参与体育活动并形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识；通过武术散打竞赛与裁判法知识的介绍，使学生具有一定的武术文化欣赏水平。

三、教学内容及其基本要求

1.教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。

②专项理论：武术散打技术及其训练、武术散打战术及其原则、武术散打运动员的身体训练、武术散打中的心理学基础、武术散打运动损伤的预防与急救。。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 进攻技术：高鞭腿、侧踹腿、接腿摔；b 防守技术：闪躲式防守、接触式防守；c 组合技术：拳腿组合、攻防转换。

②身体素质：基本身体素质和专项身体素质：耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2.教学要求

(1) 理论：通过基础理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识；通过专项理论教学向学生介绍武术散打技术及其训练、武术散打战术及其原则等，使学生对武术散打运动从理论到实践都有较全面的了解，并能用正确的理论知识指导体育锻炼和欣赏武术散打比赛。

(2) 基本技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握拳法、腿法、摔法及其组合的基本技术；教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。

(3) 基本战术：教学注重理论联系实际，注重实战训练。掌握直攻、佯攻、

边角、体力等基本战术，并组织实战比赛，观看正式比赛录像，从而指导学生在实战中灵活运用。

(4) 身体素质：根据武术散打运动的特点，加强力量、速度、灵敏、柔韧、协调性和耐力的训练，采用多样化和趣味性的练习，培养学生的兴趣爱好，促进其身体素质的全面发展。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2：各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 明确教学目标，充分做好课前备课和平时的教研活动。

(2) 在课堂练习中应突出以学生为主体的原则，少讲多练引导学生形成自主、合作的学习习惯并充分掌握学生的具体情况，做到因材施教，教好教会。

(3) 在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终身体育习惯的养成。

(4) 要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中提高身体素质、心理素质和防身能力，强化教学效果。

(5) 注重与学生交流，重视学生的反馈，了解学生的需求，从而不断调整教学方法。

(6) 教学过程中始终坚持为人师表，率先垂范，用良好的师德师风面对学生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 自主学习法：利用学习通等网络教学平台，搜集、制作教学资源，让学生能够充分利用碎片时间进行学习，作为课堂教学的有力补充。

六、考核评价方法与要求

1.考核类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表 3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
基础素质	1000 米	15%
专项素质	折返跑	15%
专项技术	30 秒后腿高鞭腿踢靶	20%
	3 分钟条件实战（校内竞赛）	20%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

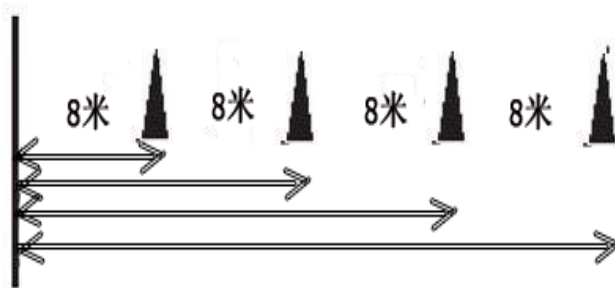
4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：如图所示，设置 5 个标志点，每个标志点间隔 8 米，测试者从第一标志点跑向第二标志点，起动开始计时，手触第 2 标志点处的标志线后返回第 1 个标志点，手触标志线后再继续跑向第 3 个标志点，手触标识线后再次返回到第 1 个标志点手触标志线，依次进行至从第 5 标志点返回第一标志点测试结束。如有 2 次手不接触标志点处标志线则视为犯规，为不达标。



折返跑场地示意图

(2) 专项内容

①30 秒钟后腿高鞭腿击靶：30 秒后腿低鞭腿击靶的考核是达标结合技评，动作技评要求：a 击靶脚背正面触靶；b 持靶高度在击靶人的胸部高度；c 每个动作完成后，进攻腿的支撑点要落在身体重心投影点之后；d 要有支撑脚转动和转髋动作；e 击靶要有一定的力度、要有鞭打效果。凡是动作不符合要求将不予记录成绩。

②三分钟条件实战:采用两人一组，自由结组和教师安排相结合的方式考核，要求选手在规定的时间内合理利用规则有效的完成实战考试。

校内竞赛：参加本学期校内散打比赛的实战比赛，取得前八名者条件实战免考，根据取得的名次给与相应分数；参加比赛但未取得名次，在条件实战考试中按照最低 14 分进行评价。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投

等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4：基础素质评分标准

得分	1000 米成绩
15	3' 17
14.25	3' 22
13.5	3' 27
12.75	3' 34
12	3' 42
11.7	3' 47
11.4	3' 52
11.1	3' 57
10.8	4' 02
10.5	4' 07
10.2	4' 12
9.9	4' 17
9.6	4' 22
9.3	4' 27
9	4' 32
8	4' 52
6	5' 12
5	5' 32
3	5' 52
2	6' 12

表 5：专项素质评分标准（折返跑）

得分	成绩（秒）
15	34
13	34" 5
11	35
9	35" 5
8	36

表 6：后腿高鞭腿评分标准

分数	踢击次数
20	42

19	41
18	40
17	39
16	38
16	37
15	36
15	35
14	34
14	33
13	32
13	31
12	30
0	<30

表 7：3 分钟条件实战技评评分标准

等级	分数	技评标准
优秀	18~20 分	遵守规则规范、知礼守礼,精神风貌良好,技战术运用合理,攻防意识强,动作流畅,进攻灵活多变,得分清晰,效果好。
良好	16~17 分	遵守规则规范、知礼守礼,良好的精神风貌,能够较好地运用技战术,有较强的攻防意识,进攻得点清晰,效果好。
中等	14~15 分	遵守规则规范、知礼守礼,能够结合步法合理运用动作组合及简单战术,有一定的攻防意识,进攻得点比较清晰,效果较好。
及格	12~13 分	遵守规则规范、知礼守礼,能够比较合理的运用各种基本技术及简单战术,有一定的得分能力。
不及格	10 分	遵守规则规范、知礼守礼,能够运用简单基本技术,得分能力较差。
备注	0 分	凡出现以下情况者:不遵守武术礼节、考试消极散漫或故意违反规则或错误动作较多、没有攻防意识。不予记录成绩,本课程按不及格计。

表 8：校内竞赛名次评分标准

名次	得分
第 1 名	20
第 2 名	19
第 3 名	18
第 6 名-第 4 名	17
第 8 名-第 7 名	16

表 9：平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试，视为旷考，体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格，应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

(1) 中国武术散手编写组.中国散手,人民体育出版社,1990.

(2) 2 马勇志.散打运动教程.北京体育大学出版社,2020

制 定: 武术散打课程组(贡勇强)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 II—跆拳道课程教学大纲

课程名称：体育 II—跆拳道

英文名称：Physical Education II -Taekwondo

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I—跆拳道

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

通过跆拳道教学和思政元素的有效融入，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的，并能使学生树立正确的健康生活态度、修身养性和终身体育的意识。

2.课程的任务

跆拳道课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与跆拳道技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德和思政元素教育，可以培养学生团队协作意识、以及果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元

素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过跆拳道选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合跆拳道运动的专项练习。
掌握技能	通过跆拳道选项课学习，使学生初步掌握跆拳道的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：跆拳道运动的简介与发展、基本技战术和最新的跆拳道运动发展现状介绍。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：实战姿势和实战步法、手型、步行、基本技术（前踢、横踢、下劈、后踢、推踢、侧踢、双飞踢、前旋踢、后旋踢、直拳和攻防组合技术腿法），以及太极品势套路第二章。

②身体素质：结合跆拳道运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过跆拳道选项课教学，使学生初步掌握跆拳道运动的基本技能，以及跆拳道竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、技战术应用、团队协作意识，强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生

进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质,使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中,在教学组织上,学生按照身高两人一组结组,以提高学生交流能力、责任感;在技术教学与练习中,我们采用多种练习方式强化学生技术,培养学生循序渐进、耐心学习的习惯;在战术教学中,我们采用多人参与的练习方式,提高学生的积极性;在教学比赛环节,根据测试项目不同,学生自愿结组,全班分组进行对抗比赛,以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识;在身体素质练习中,我们根据学期要求不同,采用集体练习、分组练习等多种练习方式,以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时沟通,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法:通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣,培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法:通过树立榜样,激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法:通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学,相互讨论、相互帮助,提高学习效率,培养团队合作精神。

(7) 网络教学:通过网络媒介,学习技术动作和练习方式,观看竞赛组织和比赛,更有助于提升主观性和乐趣性,达到事半功倍的效果。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型: 考试课

2.考核与评价方式: 采用百分制,以平时表现、专项技能、专项素质、基础

素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极品势套路二章	20%
	一分钟后滑步横踢腿法踢靶	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

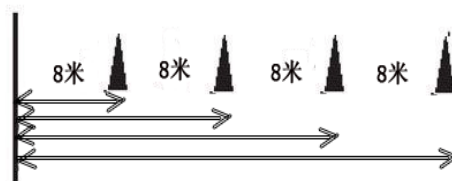
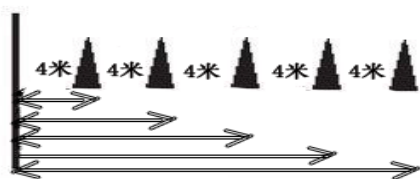
4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者起动开始计时，手触第2标志点处的标志线，然后返回并手触第1个标志点，再继续跑向并手触第3个标志点处的标志线，再次返回到第1个标志点，依次进行至测试结束。如有



2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（如图所示）。

女生折返跑测试场地示意图

男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

①太极品势套路二章：以个人为单位进行考核，在指定的区域内，听到开

始口令后，开行进行套路演练，演练时间不能超过 90 秒，错误动作不能出现 3 次（含 3 次）以上，出现以上情况给予扣分或终止考试，考核中严格按照良好的礼仪规范和态度、套路熟练度、动作规范度、衔接连贯与劲力协调、攻防身法意识等标准进行成绩评定。

②一分钟后滑步横踢腿法踢靶：两名同学自由结组，进入指定区域相应站位号，根据考核内容，由 2 号位先持靶、1 号位进行考核，听到“开始”口令后、进行考试，同时计时、以及记录踢靶次数，如未有效踢中靶位，动作不规范的技术动作，不予计算个数，听到“停”口令后，报告击靶次数，然后两名同学进行交换，另一名同学考试，方式一样，考核结束后，按照良好的礼仪规范和态度、动作规范度、配合程度与节奏协调能力、踢靶速度和力量等标准进行成绩评定。

（3）平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、见习次数、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4：平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-16 分)	良好 (16 分-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，知礼守礼，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，在课堂练习中表现出良好的武道精神。	按时出勤，知礼守礼上，课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。在课堂练习中表现出较好的武道精神。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。在课堂练习中有一定武道精神体现。	不按时出勤，在课堂练习中缺失武道礼仪和精神，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

表 5：专项技术评分标准

第一项：太极品势套路二章				
优秀 90分—100分	良好 80分—89分	中等 70分—79分	及格 60分—69分	不及格 50分—59分
4、良好的礼仪规范、态度良好 5、套路熟练、动作规范、衔接连贯 6、劲力协调、攻防身法意识强	4、良好的礼仪规范、态度较好 5、套路流畅、动作规范、动作连接协调有力 6、攻防意识强。	4、良好的礼仪规范 5、有一定的技术动作标准度、动作规范 6、有很强的攻防节奏意识	3、良好的礼仪规范、动作基本正确 4、有一定的攻防意识	4、动作未演练完毕。 5、出现错误动作或步型共 3 次及以上 6、不具备良好的礼仪行为和态度，出现停顿 5 秒及以上

表 6：专项技术评分标准

一分钟后滑步横踢腿法踢靶			
男生		女生	
成绩（次）	得分	成绩（次）	得分
100	20	88	20
97	19	85	19
94	18	82	18
91	17	79	17
88	16	77	16
86	15	75	15
84	14	73	14
82	13	71	13
80	12	69	12
75	11	65	11
70	10	58	10

表 7：基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1

4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 8: 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第2版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书

(1) 鲍巨斌.跆拳道裁判必读，中国文献出版社，2011.

(2) 赵光圣，刘宏伟.跆拳道运动教程，高等教育出版社，2018.

(3) 杨镇芳.现代跆拳道基本技术，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.

(4) 杨镇芳.现代跆拳道实战，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.

(5) 杨镇芳.现代跆拳道品势，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.

(6) 鲍巨斌.2021跆拳道竞技比赛规则，中国跆拳道协会,2021.

制 定：跆拳道课程组(齐利海)

审 核：张宇

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 II—健美操课程教学大纲

课程名称：体育 II—健美操

英文名称：Physical Education II--Aerobics

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I—健美操

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。健美操选项课是我为大一大二年级喜欢健美操运动的学生开设的一门必修课，本课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

健美操课程是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育、团队教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过健美操选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过健美操选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操的基本技术和基本战术，通过贯穿整个教学过程的创编教育，可以培养学生开拓创新的能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在健美操教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、健康概论、体育与健康、体育卫生与保健。

②专项理论：健美操起源与发展、健美操分类、健美操基本动作及成套动作；多媒体教学、健美操创编原则与步骤；健美操竞赛规则及裁判法。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：健美操基本动作：a 基本步伐：健美操基本步伐组合动作；b 上肢基本动作：举、屈、伸、摆、绕、提、拉、推、冲等；c 手型：分掌、并掌、花掌、拳、立掌、响指等；d 套路动作：全国高校健美操规定动作。

②身体素质：结合健美操运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操运动的基本技能，以及健美操竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行健美操创编时，有目的地追求健美操的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到健美操课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在健美操教学中，要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中，以学生为中心，教师指导并用示范、诊断，评价，反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果，运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动，保证健美操课程目标的达成。在健美操教学中，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在健美操教学中，紧跟国家政策和最新研究成果，创新教学方法，不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段，视频，课件，在线交流，在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果，拓宽学生视野。

(3) 在健美操教学中，应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的品格、思想、生活方式等产生积极引导，使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个健美操教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法：针对学习过程中出现错误动作的原因，利用合理有效的措施防止和纠正错误，帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：通过技术动作的分组、难易设置循环点，运用不同手段

练习，调动学生学、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全国高校健美操规定动作（个人考核）	15%
	全国高校健美操规定动作（团队考核）	15%
	下肢力量	10%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点。测试者从第1标志点跑向第2标志点时起动开始计时，手触到第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触标志线后再继续跑向第3个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第1个标志点并手触标志线……，依次进行至最后一个标志点，手触标志线后返回到第1个标志点，测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（如图1、2所示）。

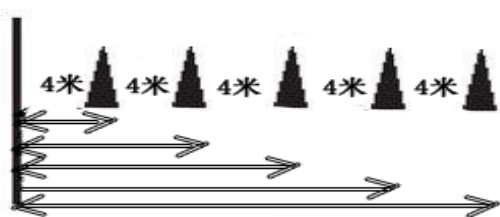


图 1 女生折返跑测试场地示意图

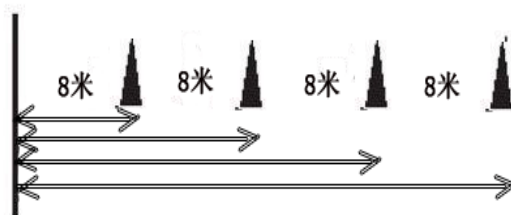


图 2 男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

- ①整套组合动作：本学期学习的全国高校健美操规定动作
- ②30 秒连续提膝踢腿跳

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表 5 专项素质折返跑评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 6 专项技术考核标准（一）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、具有表现力、感染力。	动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	动作较规范、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合，器械失落。

注：个人考核，考察整套组合动作的完成情况。

表 7 专项技术评分标准（二）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
创编的造型动作新颖、独特；动作具有独特的表现力、幅度大有力，动作协调、优美。	队形编排新颖，动作具有一定的幅度、力度和表现力、舒展大方。	队形变化流畅；动作连贯、合理、具有一定的力度和表现力。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能连贯完成组合动作；动作与音乐不吻合。

注：6-12 人一组，每组变队形 6 种以上，开头、结尾的造型中至少有 1 次托举配合，整套动作都在音乐的配合下完成。考察整套组合动作的艺术性、一致性。

表 8 专项技术评分标准（三）

男生数量	分数	女生数量
33	10	30
30	9	27
27	8	24
24	7	20
20	6	17
17	5	14
14	4	11
11	3	9
9	2	6
6	1	3

表 9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,能够熟练掌握教学内容;课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛;能够掌握一些基本运动技能,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,有“终身体育”意识。	按时出勤,上课练习比较认真,基本上能够掌握教学内容;课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,能够完成动作的基本要求;能够完成运动世界校园的最低要求,参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤,上课不认真练习,不能完成学习任务;课外不能完成运动世界校园,不参与体育竞赛,运动意识差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 朱晓龙, 李立群.健美操(第1版), 浙江大学出版社, 2019.

(2) 2017-2020 周期竞技健美操评分规则

(3)网站、公众号:中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、健美操联盟网

制 定: 健美操课程组(陈燕)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育Ⅱ—有氧拉丁课程教学大纲

课程名称：体育Ⅱ—有氧拉丁

英文名称：Physical EducationⅡ—Latin Aerobics

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36学时，1学分

适应对象：一年级女学生

主要先修课程：体育Ⅰ—有氧拉丁

执行学期：第2学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。有氧拉丁选项课是我校为大一大二年级喜欢有氧拉丁运动的女生开设的一门必修课，本课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

有氧拉丁是具有拉丁风格的健身操课程，是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过有氧拉丁选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过有氧拉丁选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过有氧拉丁选项课教学，使学生初步掌握有氧拉丁的基本技术和基本战术，通过贯穿整个教学过程的创编教育，可以培养学生开拓创新的能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在有氧拉丁教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、健康概论、体育与健康、体育卫生与保健。

②专项理论：有氧拉丁创编原则与步骤；有氧拉丁竞赛规则及裁判法。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 肩、胸、髋关节专项训练；b 有氧拉丁健身操动作组合（组合套路二）。

②身体素质：结合有氧拉丁运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过有氧拉丁选项课教学，使学生初步掌握有氧拉丁运动的基本技能，以及有氧拉丁竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行有氧拉丁创编时，有目的地追求拉丁的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到有氧拉丁课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在有氧拉丁教学中,要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中,以学生为中心,教师指导并用示范、诊断,评价,反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果,运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动,保证有氧拉丁课程目标的达成。在有氧拉丁教学中,重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在有氧拉丁教学中,紧跟国家政策和最新研究成果,创新教学方法,不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段,视频,课件,在线交流,在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果,拓宽学生视野。

(3) 在有氧拉丁教学中,应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导,使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个有氧拉丁教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法:针对学习过程中出现错误动作的原因,利用合理有效的措施防止和纠正错误,帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法:通过技术动作的分组、难易设置循环点,运用不同手段

练习，调动学生学、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	整套组合动作	40%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：测试者从第一标志点跑向第二标志点时起动开始计时，手触到第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触标志线后再继续跑向第3个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第1个标志点手触标志线，依次进行至测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，（如图1所示）。

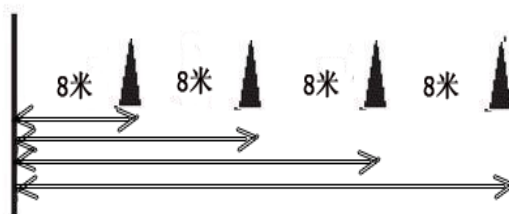


图1 女生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

整套组合动作：本学期学习的《魅力青春》成套动作

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 基础素质评分标准

女生	
800米	得分
3' 18	15
3' 24	14.25
3' 30	13.5
3' 37	12.75
3' 44	12
3' 49	11.7
3' 54	11.4
3' 59	11.1
4' 04	10.8
4' 09	10.5
4' 14	10.2
4' 19	9.9
4' 24	9.6
4' 29	9.3
4' 34	9
4' 44	8
4' 54	6
5' 04	5
5' 14	3
5' 24	2

表 5 专项素质评分标准

女生折返跑	
成绩(秒)	得分
35	15
35" 5	13
36	11
36" 5	9
37	8

表 6 专项技术评分标准

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
创编的造型动作新颖、独特、很好体现拉丁风格;动作具有独特的表现力、幅度大有力度,动作协调、优美。	队形编排新颖,能够体现拉丁风格,动作具有一定的幅度、力度和表现力、舒展大方。	队形变化流畅;动作连贯、合理、具有一定的力度和表现力。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能连贯完成组合动作;动作与音乐不吻合。

注: 6-10 人一组, 每组变队形 6 种以上, 开头和结尾有造型 (其中有一个身体接触配合动作), 配合音乐完成整套动作。

表 7 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发, 培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养, 促进学生全面发展。	按时出勤, 上课认真练习, 能够熟练掌握教学内容; 课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞; 能够掌握一些基本运动技能, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 有“终身体育”意识。	按时出勤, 上课练习比较认真, 基本上能够掌握教学内容; 课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤, 上课练习积极性一般, 能够完成动作的基本要求; 能够完成运动世界校园的最低要求, 参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤, 上课不认真练习, 不能完成学习任务; 课外不能完成运动世界校园, 不参与体育竞赛, 运动意识差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次, 采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试, 视为旷考, 体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进

行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格，应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 朱晓龙, 李立群.健美操(第 1 版) , 浙江大学出版社, 2019.

(2) 2017-2020 周期竞技健美操评分规则

(3)网站、公众号:中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、健美操联盟网

制 定: 有氧拉丁课程组(陈燕)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 II—瑜伽课程教学大纲

课程名称：体育 II—瑜伽

课程名称：Physical Education II—Yoga

课程编号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I—瑜伽

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程性质

瑜伽选项课是我校为喜欢瑜伽运动的学生开设的一门公共必修课。是学校课程体系的重要组成部分。瑜伽课程是在学校和体育部指导下，为了使学生能在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展的有计划、有组织的活动。同时在教学融入思政教育，潜移默化的给学生积极的影响。

2. 课程任务

瑜伽选项课通过科学合理的体育教育和体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育素养，并促进学生身心和谐发展，是思想品德教育、文化科学教育、生活与美体技能教育与身体活动有机结合的教育过程。通过瑜伽教学，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的；促进学生全面发展，陶冶情操、提高审美能力，增强综合素质；并使学生树立正确健康的生活态度和形成终身体育意识。

二、课程目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元

素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 一学期的体育课程学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到更好的提高，更好地实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生更扎实地掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，进一步实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生进一步掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，让学生更好的理论联系实践，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵 表 1

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过瑜伽选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过瑜伽选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过瑜伽选项课教学，使学生初步掌握瑜伽的基础体式、练习原则和连接技术等基本技术，通过教学过程的小组配合、创编教育等，培养学生团队合作能力，开拓创新能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在瑜伽教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课堂教学内容

基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。

专项理论：：进阶的瑜伽呼吸、瑜伽体位、冥想和放松等。

(2) 技术课教学内容

①基本技术：a. 瑜伽进阶呼吸、体位、冥想、放松；b. 瑜伽拜月式；
c. 瑜伽体位组合。

②身体素质：结合瑜伽运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习；从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。使学生掌握素质练习的基本知识，熟练运用各种技术动作练习方法；使学生身体得到全面发展，培养学生挑战困难、顽强拼搏、互帮互助的能力。

2. 教学基本要求

瑜伽运动是一项可难可易、可单人可集体练习的运动项目，能够很好的因人而异的有针对性的使学生身心得到锻炼。并使学生在学习中体会到瑜伽所蕴含的体育精神和德育目的。

(1) 理论：把理论知识贯穿于教学的整个过程中、深刻理解瑜伽运动的文化内涵、用知识来指导训练与实践。即：理论指导实践。

(2) 基本技术：熟练掌握瑜伽运动的基本技术（呼吸、体位与冥想）的同时能分析、讲解动作的功效。，锻炼学生身体协调性、提高身体素质、培养学生正确审美等，促进身心全面发展。团队练习和考核培养了学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神。潜移默化的将思政教育渗入到整个瑜伽教学过程中。

(3) 身体素质：在全面发展身体素质，重点提高学生耐力、柔韧等专项身体素质，特别是提高学生的心肺功能，增强学生体质。提倡刻苦锻炼的意志品质和蓬勃向上的进取精神。

四、各教学环节学时分配 表 2

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1)在瑜伽教学中,要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中,以学生为中心,教师指导并用示范、诊断,评价,反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果,运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动,保证瑜伽课程目标的达成。

(2)在瑜伽教学中,紧跟国家政策和最新研究成果,创新教学方法,不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段,视频,课件,在线交流,在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果,拓宽学生视野。

(3)在瑜伽教学中,应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导。

(4)在瑜伽教学中,重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

2. 教学方法

(1)讲解法、示范法:简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2)完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3)预防与纠错法:针对学习过程中出现错误动作的原因,利用合理有效的措施防止和纠正错误,帮助学生掌握正确的动作技能。

(4)循环练习法:通过技术动作的分组、难易设置循环点,运用不同手段练习,调动学生学、练习积极性,提高运动能力,发展体能。

(5)榜样法、互助法:通过树立榜样,让榜样带领学、练,学生之间相互讨论、相互帮助,提高学习效率,同时培养团队合作精神,激励学生挑战自我,成为更好的自己。

七、 考试评价方法及要求

1.考试类型: 考试课。

2.考核与评价方式: 采用百分制,以平时表现、专项技能、专项素质、基础

素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3.考核分值权重 表 3

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	比重
基础素质	800 米	15%
专项素质	折返跑	15%
专项技术	前屈-斜板跳	10%
	拜月式	10%
	创编	20%
理论	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。分组考核，教师发令开始计时，记录完成测试项目时间。保留到秒。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者第一标志点的标志线起动开始计时，手接触第2标志点处的标志线后返回第1个标志点的标志线，再继续跑向第3个标志点，手接触第三个标志点的标志线后再次返回到第1个标志点的标志线，依此进行，至最远标志点的标志线后回到第一标志点的标志线（起点）后测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（图1）。男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（图2）。

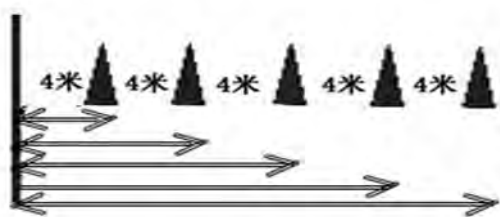


图1 女生折返跑测试场地示意图

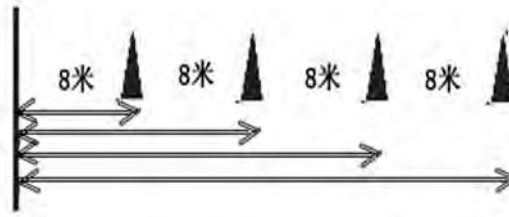


图2 男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项技术

①前屈一斜板跳

动作规格：前屈位置准备，双手触地，掌根必须贴住地面，向后上方跳起至碰到标志物，直腿下落至斜板式，再前跳经碰触标志物回到前屈式。反复跳跃。标志物为前屈式的肩垂直线与臀高水平线交点上 15 厘米。

测试方法：教师发口令开始计时，登记 30 秒所完成次数。违例动作不计数。

②拜月式：教师分组，进行成套动作考核。考核过程中测试者根据自身的情况独立完成特定动作，教师根据完成情况给予评分。

③创编：自由结组，以组为单位，进行创编表演套路考核。教师根据创编要求及完成情况给予评分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准 表 4、5、6、7、8、9

表 4 基础身体素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2

4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表5 专项素质折返跑评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表6 前屈跳—斜板跳评分表

成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女生(次数)	36	30	24	18	16	15	14	13	12	11	10
男生(次数)	41	35	29	23	21	20	19	18	17	16	15

表7 瑜伽专项课拜月式考试标准

内容 分数	拜月式
9分-10分	1. 熟练完成整套动作 2. 动作准确、幅度大，呼吸与动作相协调 3. 熟练掌握动作名称并能说明动作功效
8分	1. 比较熟练完成整套动作 2. 动作较准确幅度较大，呼吸与动作较协调 3. 较熟练掌握动作名称并能说明动作功效
7分	1. 能完成整套动作 2. 动作准确度与幅度一般，呼吸与动作协调程度一般 3. 了解动作名称
6分	能够完成整套动作
0分	不能够完成整套动作

表 8 瑜伽专项课创编套路考试标准

内容 分数	创编套路
19分-20分	1. 音乐和动作完美结合 2. 动作符合七个类别每个类别至少一个, 共 10 个以上的要求 3. 完成创编配合动作 7 个以上, 创编新颖巧妙 4. 熟练完成动作, 动作优美舒展, 和呼吸完美配合
17分-18分	1. 音乐和动作较完美结合 2. 动作符合七个类别每个类别至少一个, 共 10 个以上的要求 3. 完成创编配合动作 6 个以上, 2 个以上部分创编新颖巧妙 4. 较熟练完成动作, 动作和呼吸较完美配合
15分-16分	1. 音乐能和动作配合 2. 动作符合七个类别每个类别至少一个, 共 10 个以上的要求 3. 完成创编配合动作 5 个以上 4. 完成动作, 动作并能和呼吸配合
12分-14分	1. 选择了适合的音乐 2. 动作符合七个类别每个类别至少一个, 共 10 个以上的要求 3. 完成创编配合动作 4 个以上 4. 基本完成动作
0分	没有按要求完成创编。

表 9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发, 培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养, 促进学生全面发展。	按时出勤, 上课认真练习, 能够熟练掌握教学内容; 课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛; 能够掌握一些基本运动技能, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 有“终身体育”意识。	按时出勤, 上课练习比较认真, 基本上能够掌握教学内容; 课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤, 上课练习积极性一般, 能够完成动作的基本要求; 能够完成运动世界校园的最低要求, 参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤, 上课不认真练习, 不能完成学习任务; 课外不能完成运动世界校园, 不参与体育竞赛, 运动意识差。

6. 考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 柏忠言,张蕙兰.瑜伽气功与冥想(第 2 版),人民体育出版社,2017.

(2) 约翰·斯考特.阿斯汤伽瑜伽(第 1 版),辽宁人民出版社,2018.

(3) 中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、中国瑜伽官网公众号或网站.

制 定:瑜伽课程组(丁学丽)

审 核:郭婧

批 准:梁征

2021 年 6 月 30 日

体育Ⅱ—户外与定向课程教学大纲

课程名称：体育Ⅱ—户外与定向

英文名称：Physical Education Ⅱ— Outdoor and Orienteering

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育Ⅰ—户外与定向

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。

本课程为必修课，本课程将定向越野与素质拓展两大户外运动板块相结合，以大学生身体练习为主要手段，通过课程的教学使学生掌握参加户外运动的基本知识、技能、技术，旨在培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力，并将“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”作为本课程的目标。

2.课程的任务

户外与定向课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与户外运动技能教育与身体活动并有机结合的教育过程，有助于形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质形成完满的人格，全面提高综合素质、增强体质、增进健康和提高体育素养，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径之一。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过户外与定向选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合户外与定向运动的专项练习。
掌握技能	通过户外与定向选项课学习，使学生初步掌握户外运动的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	通过户外与定向理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及完成运动世界校园的学期目标，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响

②专项理论：户外运动的简介与发展，户外运动的基本技术与技能，户外安全常识及急救方法，拓展训练基础知识，素质拓展训练的最新发展状况。

在理论教学中融合思政元素，培养学生高尚品德与健全人格，增强学生诚实守信的责任感，树立良好的心态，勇敢面对挫折，在挫折中磨练意志和信心，提高团队协作意识和能力，增强集体主义精神。

(2) 选项课教学内容

①户外拓展训练：a 高空、中空、地面拓展项目；b 户外绳结；c 户外装备使用；d 营地建设。

②身体素质：结合户外运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过户外运动教学，使学生初步掌握户外装备使用、野外用具制作、户外绳结、营地建设、户外安全常识及急救方法等，并在一定程度上了解户外运动的发展趋势。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过素质拓展模拟训练，培养团结互助，密切配合的团队精神。在拓展训练项目实施过程中牢固树立规则意识，在每一个拓展项目体验后的分享总结中融合思政元素，让学生得到启发。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

一、坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，根据教学内容和教学目标制定相应的教学策略，撰写教案前明确教学内容和教学目标，做好课前备课，深入理解学生主题地位的指导思想，深入贯彻以学生发展为本的教育思想。

二、把体育与健康教育与学生的健康成长、正确的人生观、价值观紧密结合；在发挥教师主导作用的同时，注意尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展。在教学过程中根据教学内容和教学目标，制定示范模仿、情景模拟、启发探究、主动参与、自主反思等教学策略。在教学时，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。

三、在实际教学中结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

四、实际教学中，在教学组织上，采用适宜的教学策略，激发学生的学习兴趣 and 练习兴趣，陶冶健康心理，促进有效学习。在教学过程中，建立良好的师生关系，营造和谐的课堂氛围，对学生进行正确的引导，适时激励学生，同时，在

教学过程中与学生保持良好的双边沟通，重视学生学习中的信息反馈，对教学过程中的各个环节不断地进行检查、调整，建立全新的教学体系，使教学始终处于科学、合理的最佳状态。

五、在整个教学过程中，专项任课教师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

在教学中根据教学目的和任务，采用相应的教学方式和手段指导学生学习和练习，形成正确的技术动作认知和动力定型。根据教学内容和目标，在教学中按照由易到难、由简到繁、循序渐进地进行教学。

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。对于户外装备及户外绳结等在野外生存综合训练中会面临和需要掌握的问题和技能，进行详细的讲解，并通过示范动作带领学生进行强化学习和练习。

(2) 分解法、完整法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于难度系数较大的动作，先进行分解学习和训练，掌握后再进行完整动作练习。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。在百米定向和校园定向教学过程中，学生练习时出现的错误及时进行纠正，并通过实际练习进行纠正后的巩固和强化。

(4) 游戏法、比赛法：在拓展训练模块，通过模拟拓展训练项目游戏和拓展训练项目小组进行比赛等教学方法和手段来提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(6) 网络教学法：利用现代化网络教学平台进行教学，如学习通、智慧树、体育部主页中的网络教学及公众号等学习平台。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多个环节相结合进行考核与评价。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	营地建设	20%
	团队考核	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点；

男生测试如图1所示，设置5个标志点，每个标志点间隔8米，测试者从第1标志点启动开始计时，测试者从第1标志点跑向第2标志点，手触第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触第1个标志点标志线后再继续跑向第3个标志点，手触第3标志点标识线后再次返回到第1个标志点手触标志线，依次进行至从第5标志点返回第1标志点测试结束。测试过程中如有2次手不接触标志点处标志线则视为犯规，为不达标。

女生测试如图2所示，设置6个标志点，每个标志点间隔4米，测试者从第1标志点启动开始计时，测试者从第1标志点跑向第2标志点，手触第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触第1个标志点标志线后再继续跑向第3个标志点，手触第3标志点标识线后再次返回到第1个标志点手触标志线，依次进行至从第6标志点返回第1标志点测试结束。测试过程中如有2次手不接触标志点处标志线则视为犯规，为不达标。

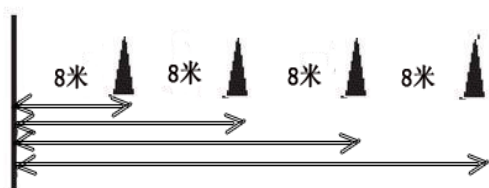


图1：男生折返跑测试场地示意图

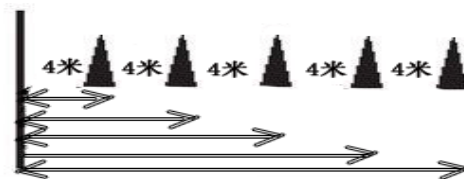


图2：女生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

①营地搭建：两人一组进行测试，根据营地选址、帐口朝向、帐篷固定进行技术评定。按搭建完成用时多少进行达标评分，用时超过 3'30"不予评定。具体评分标准见表 4、5。

②团队考核：以团队为单位进行考核，每个团队人数在 10-12 人，包括不倒森林 10 人连续换位 10 次、能量传输 20 米、鼓舞人心 8-12 人连续颠球男生 10 次、女生 8 次，激情节拍（我们是最棒的团队），根据团队配合程度进行技评评定。按时间成绩进行比赛名次评定达标评分，用时超过 3'40"不予评定。具体评分标准见表 4、6。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和学生对户外拓展专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 专项技术达标评分标准

营地建设				团队考核			
男生		女生		男生		女生	
达标	得分	达标	得分	达标	得分	达标	得分
1' 25	10	1' 20	10	1' 30	10	1' 40	10
1' 40	9	1' 25	9	1' 45	9	1' 55	9
1' 55	8	1' 40	8	2' 00	8	2' 10	8
2' 10	7	1' 55	7	2' 30	7	2' 40	7
2' 25	6	2' 10	6	3' 00	6	3' 10	6
2' 40	5	2' 25	5	3' 30	5	3' 40	5
2' 55	4	2' 40	4	4' 00	4	4' 10	4
3' 10	3	2' 55	3	4' 30	3	4' 40	3
3' 25	2	3' 10	2	5' 00	2	5' 10	2
3' 40	1	3' 30	1	5' 30	1	5' 40	1
技评	得分	技评	得分	技评	得分	技评	得分
y	10	y	10	y	10	y	10
l	8	l	8	l	8	l	8
z	6	z	6	z	6	z	6
k	4	k	4	k	4	k	4
c	2	c	2	c	2	c	2

表 5 营地建设技评评分标准

内容		标准				
		优 (y)	良 (l)	中 (z)	可 (k)	差 (c)
营地搭建	技评 10%	选址合理, 帐口方向合理, 搭建顺序得当, 迅速快, 固定牢固	选址合理, 帐口方向合理, 搭建顺序得当, 速度迅速, 固定得当	帐口方向合理, 能按合理顺序搭建, 速度适中, 能适合宿营	帐口方向合理, 能将帐篷搭建起来, 速度一般, 基本能适合宿营	帐口方向合理, 能将帐篷搭建起来, 速度稍慢, 基本能适合宿营

表 6 团队考核技评评分标准

内容		标准				
		优 (y)	良 (l)	中 (z)	可 (k)	差 (c)
团队考核	技评 10%	团队合作流畅, 团队精神得到充分体现, 团队成员间沟通充分, 有默契, 速度快	团队合作流畅, 能体现出团队精神, 团队成员间沟通充分, 有默契, 完成迅速	团队有合作, 团队精神能得到体现, 团队成员间有沟通, 默契程度低, 速度适中	团队有合作, 有团队精神, 团队成员间有沟通, 默契程度差, 速度一般	团队有合作, 有团队精神, 团队成员间沟通差, 默契程度差, 速度慢

表 7 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 18	15	3' 17	15
3' 24	14.25	3' 22	14.25
3' 30	13.5	3' 27	13.5
3' 37	12.75	3' 34	12.75
3' 44	12	3' 42	12
3' 49	11.7	3' 47	11.7
3' 54	11.4	3' 52	11.4
3' 59	11.1	3' 57	11.1
4' 04	10.8	4' 02	10.8
4' 09	10.5	4' 07	10.5
4' 14	10.2	4' 12	10.2
4' 19	9.9	4' 17	9.9
4' 24	9.6	4' 22	9.6
4' 29	9.3	4' 27	9.3
4' 34	9	4' 32	9
4' 44	8	4' 52	8
4' 54	6	5' 12	6
5' 04	5	5' 32	5
5' 14	3	5' 52	3
5' 24	2	6' 12	2

表8 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表9 平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和户外拓展专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和户外拓展专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,户外拓展专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对户外拓展专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯, 体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算, 成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格, 应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军. 当代大学体育教程(第 2 版), 北京体育大学出版社, 2020.

2. 参考书:

(1) 杨汉. 山地户外运, 中国地质大学出版社, 2006.

(2) 张晓威. 定向越野, 星球地图出版社, 2003.

(3) 张宝帆. 定向运动与野外生存, 天大出版社, 2007.

(4) 网络资源: 学习通、智慧树、河工云课堂

制 定: 户外与定向课程组(赵书伟)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 II 一体适能课程教学大纲

课程名称：体育 II 一体适能

英文名称：Physical Education II - Physical Fitness

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育 I 一体适能课程

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

体适能课程以短跑、中长跑、跳跃、力量、柔韧等基本运动技能和专项运动技能为主要教学内容，有计划、有组织的教育、教学过程，帮助学生发展体能挑战自我和增进健康突破自我，陶冶情操引发学生兴趣，调动积极性，促进学生身心和谐发展，加强思想品德和文化科学教育，提高体质健康测试的成绩与运动能力。

2. 课程的任务

体适能课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过体适能课程学习培养学生团队协作的意识，全面发展学生身体素质，使学生掌握体适能运动的基本理论知识、基本技术和基本技能以及学会自我训练计划的制定。提高体质健康测试的成绩，提高部分学生的运动竞技水平，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体适能选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质。教会学生运动技能，提高学生健康素质、思想道德素质、智力水平、审美素养和形成健康生活方式，培养学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过体适能选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过体适能选项课学习，使学生初步掌握体适能的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育

	运动技能目标。
提高素养	在体适能教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，努力拼搏、奋发进取的品质。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：认识健康的重要性、体育锻炼的科学方法、营养与健康、体育保健知识、了解体育文化、大学生体质健康评价、田径运动。

②专项理论：体适能的分类、体适能教学中增强学生体质的方法、竞赛规则等。

(3) 选项课教学内容

①基本技术：a 跑的专门性练习：小步跑、高抬腿跑、大车轮跑、后折腿跑、快速后蹬跑、直腿快跑（步幅逐渐增大）、后蹬跑、加速跑；b 站立式起跑；c 蹲踞式起跑；d 起跑后的加速跑；e 直道跑；f 途中跑；g 冲刺跑；h 全程跑；i 引体向上(男生)：俯卧撑、高单杠悬垂、俯卧推小车、双杠屈臂撑、双杠移臂走、屈臂悬垂、斜身引体向上；j 仰卧起坐（女生）：仰卧交替摸脚跟、仰卧屈膝举腿、仰卧卷腹、平板支撑、空中蹬车、俄罗斯转体、仰卧交换抬腿、仰卧交换摆腿、登山。

②身体素质：结合体适能运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过体适能选项课教学培养学生学习的兴趣与爱好，使学生初步掌握体适能运动的基本技能，增强自主锻炼的能力，养成锻炼的习惯，不断提高健康水平，从而达到全面实现体育教育的“育人”宗旨和教学中体现“素质教育”的指导思想。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练, 促进学生身体素质的全面发展, 增进健康, 培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质, 树立良好的体育道德风尚。

(3) 通过理论课程教学, 教会学生科学锻炼方法和体育健康知识, 指导学生进行科学锻炼, 引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 注重学生能力和意识的培养, 培养学生规则意识、团队意识、塑造公平竞争意识。学会科学锻炼的方法, 达到增进健康、树立自信心, 为终身体育奠定基础。

四、各教学环节学时分配 (表 2)

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 明确教学目标, 抓好课前备课。

(2) 关注、理解、承认、学生主体地位。强调以学生发展为本的教育思想, 把体育与健康教育与学生的成长、人的价值观紧密结合; 同时发挥教师的主导作用, 尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展, 构成自主、探究、和合作的学习方法。

(3) 激发学生的学习兴趣和。倡导公平竞争, 激发学练兴趣, 陶冶健康心理, 促进有效学习。

(4) 适时激励, 正确引导, 建立良好的师生关系, 营造和谐的课堂氛围。在教学中对做的好的、进步大的实事求是地给予表扬, 并提出新的期望, 鼓励向更高的目标迈进。对有过失的, 论过适度, 动之以情, 晓之以理, 激发其补缺改过的动机与行为。

(5) 重视学生学习的信息反馈。在课堂中高度重视学生在教学中各种信息的

反馈，防止注入式教学，逐步形成教与学的双边沟通，促进对教学不断地进行检查、评定、修改、调整、建立全新的教学体系，使教学始终处于更科学，合理化的最佳方法和手段。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学和练习的方法。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能，从而达到终身体育的目的。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，在兴趣中锻炼爱好，在爱好中锤炼意志，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络教学平台打破传统教学在时空上的局限，学习灵活可以充分利用资源共享，补充学习内容，易于拓展学生的知识面和推广学生研究性学习。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	50米	20%
	引体向上（男生）仰卧起坐（女生）	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、课堂表现	20%
总计		100%

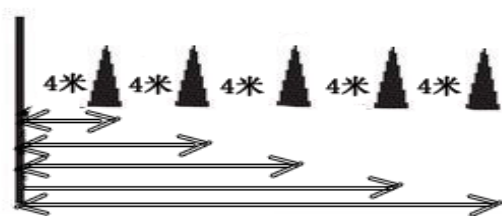
4.考核评价方法

(1) 身体素质

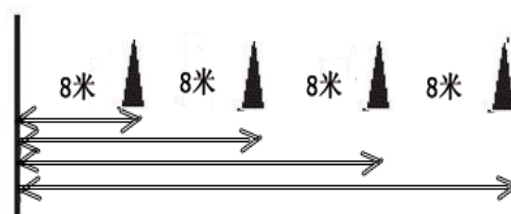
①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者从第一标志点跑向第二标志点时起动开始计时，手触到第 2 标志点处的标志线后返回第 1 个标志点，手触标志线后再继续跑向第 3 个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第 1 个标志点手触标志线，依次进行至测试结束。如有 2 次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置 6 个标志点，每个间隔 4 米，男生设置 5 个标志点，每个标志点间隔 8 米（如图所示）。



女生折返跑测试场地示意图



男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

①50 米

②引体向上（男生）仰卧起坐（女生）

(3) 过程考核

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 50 米评分标准

男生	得分	女生
6" 6	20	7" 4
6" 7	19.5	7" 5
6" 8	19	7" 6

6" 9	18.5	7" 7
7"	18.2	7" 8
7" 1	18	7" 9
7" 2	17.5	8"
7" 3	17.2	8" 1
7" 4	17	8" 2
7" 5	16.5	8" 3
7" 6	16.2	8" 4
7" 7	16	8" 5
7" 8	15.5	8" 6
7" 9	15.2	8" 7
8"	15	8" 8
8" 1	14.5	8" 9
8" 2	14.2	9"
8" 3	14	9" 1
8" 4	13.5	9" 2
8" 5	13.2	9" 3
8" 6	13	9" 4
8" 7	12.5	9" 5
8" 8	12.2	9" 6
8" 9	12	9" 7
9"	11	9" 8
9" 1	10	9" 9
9" 2	9	10"
9" 3	8	10" 1
9" 4	7	10" 2
9" 5	6	10" 3

表 5 仰卧起坐、引体向上评分标准

女生(次)	得分	男生(次)	得分
56	20	19	20
55	19.5	18	19.5
54	19	17	19
53	18.5	16	18.5
52	18	15	18
51	17.5	14	17.5
50	17	13	17
49	16.5	12	16.5
48	16	11	16
47	15.5	10	15
46	15	9	14
45	14.5	8	13
44	14	7	12
43	13.5	6	10
42	13	5	8
41	12.5	4	6
40	12	3	5
39	11.5	2	3
38	11	1	2
37	10.5		
36	10		
35	9.5		
34	9		
33	8.5		
32	8		
31	7.5		
30	7		

29	6.5		
28	6		
27	5.5		
26	5		
25	4.5		
24	4		
23	3		
22	2		

表 6 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 7 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1

4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,能够熟练掌握教学内容;课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞;能够掌握一些基本运动技能,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,有“终身体育”意识。	按时出勤,上课练习比较认真,基本上能够掌握教学内容;课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,能够完成动作的基本要求;能够完成运动世界校园的最低要求,参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤,上课不认真练习,不能完成学习任务;课外不能完成运动世界校园,不参与体育竞赛,运动意识差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如

不参加考试，视为旷考，体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格，应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材及教学参考资源

1. 主教材：

(1) 任晋军. 当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2. 参考书：

(1) 文超. 田径运动高级教程，人民体育出版社，1997.

(2) 赵焕彬, 魏宏文. 体能训练理论与方法(第 1 版)，高等教育出版社, 2020.

(3) 张贵敏. 田径运动教程，人民体育出版社. 2008.

(4) 网络学习资源：学习通、网络教育学习平台

制 定：体适能课程组（秦爱民）

审 核：徐宏兴

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育Ⅱ—体育保健课程教学大纲

课程名称：体育Ⅱ—保健

英文名称：Physical Education II -Healthcare

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：一年级学生

主要先修课程：体育Ⅰ—保健

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

保健课是针对肢体残疾及患有慢性疾病处于恢复期的学生所开设得体育课程，其宗旨是辅助和配合医务治疗使这些学生在身心两方面尽快恢复健康，以积极的态度和良好的状态投入到学习生活中，圆满的完成在校期间的学习任务。

2.课程的任务

体育保健课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过贯穿整个教学过程的团队教育，培养学生团队协作的意识，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I 学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握身体康复等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体育保健选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，对学生全面思想形塑和道德濡养，培养家国情怀和文化担当，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	包括基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准以及学生的身体状况进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习，并结合健身气功、太极运动的专项练习，改善机体各器官系统的功能，全面提高身体素质水平和机能能力。
掌握技能	通过体育保健选项课学习，掌握太极 16 式健身特点，能结合自身体质状况，并结合天人合一理论，能辩证运用功法强度、时间，呼吸方法、意守不同部位等方法有效提高健身效果，以便在最短的时间内达到康复保健的目的。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生对中国优秀传统文化传承的使命感和担当精神，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。

②专项理论：运动的简太极运动简介与发展、基本概念和最新的太极拳发展现状介绍。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；太极 16 式的基本技法、太极八法五步。

②身体素质：结合体育保健运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行走跑结合、拉伸、肌肉康复等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1)通过体育保健选项课教学，使学生初步掌握体育保健运动的基本技能，以及体育保健中太极拳所包含的文化内涵，进而提高学生对优秀文化的敬仰和自信。

(2)通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3)通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4)通过课内教学体验，培养学生对康复的信心和持之以恒、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学

生进行体育意识、体育兴趣的培养。引导学生理论与实际相结合，在亲身体验中体会传统文化的伟大和全面提高康复能力的保健素养。体现“天人合一”、“辩证施治”的中医思想，在实践中体悟，在体悟中总结，切实提高学生保健养生的终身体育能力，激发对传统养生体育的兴趣。

从保健课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性，将新时代工匠精神、传统文化对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强传承优秀文化的自觉性。

实际教学中，身体素质练习中学生两人一组互相帮助尽最大努力完成老师规定动作，气功教学部分，培养学生集体主义精神，共同营造“气场”氛围，维护良好的教学秩序和责任心。在技术教学与练习中，采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进，认真体验的学习习惯。

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。教学注意运用任务驱动法、体会后的讨论法、问题教学法、讲授法、自主学习法等教学方法，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、互相帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型： 考试课

2. 考核与评价方式： 采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极16式/太极八法五步	40%
专项素质	折返跑仰卧起坐（举腿），	15%
基础素质	一小时快步走	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

BMI 指数	下肢伤病、腰伤	其他伤病	心脏病及 残疾学生
		仰卧起坐（举腿），俯卧撑（引体）	仰卧起坐（举腿）、一小时快步走
小于 27.9	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次或举腿一分钟 35（女 30）有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 40（女 20）个有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；引体向上 1 个 1 分，满分 20 分。	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次、举腿一分钟 35（女 30）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分。一小时快步走 6.5 公里有成绩 8 分每增加 200 米成绩增加一份，满分 20 分。	
大于 28（肥胖）	仰卧起坐一分钟 35（女 35）次或举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 25（女 15）个有成绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分；引体向	仰卧起坐一分钟 35（女 35）个、举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；一小时快步走 5.8 公里有成绩 8 分，每增加 200 米成绩增加一份，满分 20	

	上1个5分,每增加一个成绩增加一分满分20分。	分。	
--	-------------------------	----	--

(2) 专项内容

	标准
太极16式/太极八法五步	6、动作规范(弓马步在90至120度、路线正确、手法清晰)起评分80分
	7、动作较规范(弓马步高于120度但可判断出步型、路线基本正确、手法基本正确)70分起评
	8、步型不清(弓马基本不分、路线基本正确、手法基本正确)60分起评
	9、动作熟练加1-5分;劲力匀称加1-5分;内外合一1-5分;肩肘髋膝灵活松沉1-5分。
	10、遗忘一次减3-5分;错误动作减1-5分。

(3) 平时成绩: 根据学生课上出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核。
- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材

- (1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书

- (1) 张安玲.中医基础理论,同济大学出版社,2009.

制 定: 保健课课程组(尤杏雪)

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2021 年 6 月 30 日

体育III—足球课程教学大纲

课程名称：体育III—足球

英文名称：Physical Education I -Football

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

足球课程是大学生必修体育课程之一，其研究方向是通过足球选项课教学及运动，培养综合素质以及帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。足球教学可以使大学生掌握相关的足球技战术，提高对于足球运动的认知；可以有效地提高大学生的身体机能；从思想品德教育上可以引导学生树立正确的社会主义核心价值观、培养大学生爱国主义、集体主义以及顽强拼搏的意志品质、团结协作精神；学会规则，遵守秩序。通过足球活动和教学比赛来发展友谊、发现自我，对培养大学生的智力发育、人格发展和竞争意识都有着积极的影响和帮助。总之，足球课程是提高大学生足球运动的认知与技能、加强心理健康以及结合课程进行思政教育的一种有计划、有组织的活动。

2.课程的任务

足球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、把思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育与身体活动进行有机结合；以帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

（二）课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系：

表 1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过足球课程教学，厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观，培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏和奋发进取的意志品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	以提高大学生体质健康标准测试为目标，通过基本身体素质和足球专项身体素质练习，全面提高学生身体素质，增强体质、增进健康。
掌握技能	通过足球课程教学，提高学生足球的基本技战术能力，掌握基本的足球规则；通过足球专项的身体素质练习，使学生掌握一定的跑、跳等基本运动技能，从而实现体育运动技能目标。
提高素养	结合足球教学过程中的教学内容、教学方法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想政治水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏、奋发进取的意志品质，使学生成为德、智、体全面发展的优秀人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：足球运动的简介与发展、基本技战术和最新的足球发展现状介绍，足球规则简介

(2) 选项课教学

①球性：拨球、扣球、拉球、推球、颠球；

②踢球：脚内侧、脚背内、外侧、脚背正面；

③停球：脚内侧、胸部；

④运球：脚背内侧、脚背正面、脚背外侧；

⑤掷界外球：原地掷界外球；

⑥头球：额正面头顶球

⑦抢截球：正面。

(3) 身体素质：

结合足球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧方面的身体素质。

2. 教学要求

(1) 通过足球选项课教学，使学生初步掌握足球运动的基本技能，以及足球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的意志品质和集体主义精神。

四、各教学环节学时分配

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论: 体育与健康知识、大学生体质健康评价	2	4	11.1%
专项理论: 足球运动的简介与发展、基本技战术和最新的足球发展现状介绍、足球规则简介	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 在教学中, 坚持以学生发展为本, 教师在教学设计、教法实施过程中, 应根据学生的实际情况, 采用不同的教学方式, 尤其在教学细节上体现出认真的教学态度, 关爱学生, 师生共同努力, 争取良好的教学效果。

(2) 在教学实践时, 应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养, 引导学生自主锻炼、提高学生基础体能, 从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合, 在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识, 强化教学效果。要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”, 对学生进行思想品质的培养与教育, 不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质, 使学生成为德智体全面发展的人才。在教学组织上, 学生两人或以上一组自由结组, 以提高学生交流能力、责任感; 在技术教学与练习中, 我们采用多种练习方式强化学生技术, 培养学生循序渐进、耐心学习的习惯; 在战术教学中, 我们采用多人参与的练习方式, 提高学生的积极性; 在教学比赛环节, 学生自愿结组, 全班分组进行循环比赛, 以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识; 在身体素质练习中, 我们根据学期要求不同, 采用集体练习、分组练习等多种练习方式, 以培养学生的拼搏精神

(3) 在整个教学过程中, 专项任课老师做到课前集体认真备课, 讨论研究教学方法; 课后认真总结, 对于教学过程中存在的“问题”及时沟通, 为取得良好的教学效果做最大努力。

2. 教学方法

(1) 讲解法: 教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授体育知识、向学生传授运动技能的方法。

(2) 问答法：教师和学生以口头语言问答的方式完成体育教学的方法。

(3) 动作示范法：教师以自身完成的动作作为范例，用以指导学生进行练习的方法。

(4) 演示法：教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性认识的教学方法。

(5) 纠正动作错误与帮助法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(6) 分解练习法：将完整的动作分为几个部分，逐段进行体育教学的方法。

(7) 完整练习法：从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

(8) 游戏法：是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。

(9) 比赛法：指通过组织学生比赛进行技能学习和练习的一种教学方法。

(10) 发现法：又称探索法、研究法，是指学生在学习体育的概念和原理时，教师只是给他们一些事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论等途径去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。

(11) 小群体教学法：是通过体育教学镇南关的集体因素和学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性，提高学习的质量，并达到对学生社会性培养的一种教学方法。

(12) 利用网络教学平台进行教学。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合进行评定。

3. 考核分值权重

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	颠球	20%
	传接球	30%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、课堂表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项课身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①颠球：运用脚背正面颠球，同时用除手臂以外的身体其他部位颠球只累计 1 次，其他视为调整不再累计颠球次数。每人测试 3 次，球落地或手触球为测试 1 次，记录最好成绩。



颠球测试场地示意图

②计时传接球：运用所学的传球技术，两人在相距长 5.5 米，宽 2.5 米的范围内两人传接球，在规定的范围以外（考试场地两侧长线）传接球不计次数，同时球的整体没有越过考试场地两端短线的传接球不计次数，记录两人在 1 分钟内传接球的总次数。测试两次，取最好成绩。



计时传接球测试场地示意图

5.考核评价标准

表 4 专项技术评价标准

颠球				传接球			
男生		女生		男生		女生	
成绩(次)	得分	成绩(次)	得分	成绩(次)	得分	成绩(次)	得分
25	20	15	20	40	30	35	30
21-24	19	13-14	19	39	29	34-33	29
19-20	18	11-12	18	38	28	32-31	28
17-18	17	10	17	37	27	30-29	27
15-16	16	9	16	36	26	28	26
13-14	15	8	15	35	25	27	25
11-12	14	7	14	34	24	26	24
10	13	6	12	33	23	25	23
9	12	5	11	32	22	24	22
8	11	4	9	31	21	23	21
7	10	3	7	30	20	22	20
6	9	2	5	29	19	21	19
5	8			28	18	20	18
4	7			27	17	19	17
3	5			26	16	18	16
3次以下	0			25	15	17	15
				24	14	16	14
				23	13	15	13
				23次以下	0	15次以下	0

表 5 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 6 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7

8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 7 平时成绩的评定标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真学习练习,积极参加课堂技战术练习和教学比赛,积极参与观看潘承孝杯等足球赛事,团结同学,相互帮助,形成终身锻炼意识;课外积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤,上课练习较认真,较为积极参加课堂技战术练习和教学比赛,较为积极参与观看潘承孝杯等足球赛事,团结同学,相互帮助,形成终身锻炼意识;课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤,上课练习积极性一般,参加课堂技战术练习和教学比赛积极性一般,观看指定赛事积极性一般,团结同学,相互协作。参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。	不按时出勤,上课不认真学习,课堂技战术练习和教学比赛态度不积极不配合,不参与观看比赛等集体活动。课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2

次,或缺课累计达到4次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。
未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 全国体育学院教材委员会.足球,人民体育出版社,1991.

(2) 李祥.学校体育学,高等教育出版社,2001.

(3) 毛振明.体育教学论,高等教育出版社,2005.

制 定: 足球课程组(张艳亮)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育III—篮球课程教学大纲

课程名称：体育III—篮球

英文名称：Physical EducationIII-Basketball

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。并在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

本学期重点掌握篮球基本技术，提高技术的衔接能力，增强学生的运动能力和身体素质。同时，掌握篮球规则方面的知识，在多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。
掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 移动：基本站立姿势、侧身跑、变向跑、变速跑、急停、滑步、后退跑、跨步、转身、上步（攻击步）、后撤步、交叉步；b 传接球：双手胸前传球、单手胸前传球、单肩上传球、单身体侧传球、击地传球、双手头上传球；c 运球：运球急停急起、体前变向运球、后转身运球、运球结合脚步突破的技巧；d 投篮：原地单肩投篮、行进间单肩投篮、行进间单手低手投篮、行进间勾手投篮；e 持球突破：持球交叉步突破、持球同侧步突破、持球前转身突破、持球后转身突破；f 篮板球技术；g 个人防守：防守持球队员、防守无球队员及抢、打、断防守技术。

②身体素质：全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体机能和身体形态。专项身体素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

③人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感受。

2. 教学要求

教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 学习篮球竞赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

(5) 了解中国篮球发展的历史：培养学生爱国主义情怀。

(6) 篮球比赛赏析：增强篮球意识，掌握篮球运动规律，有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识，并应用到现实生活中，养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	4	4	11.1%
专项理论	0		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识，强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中，在教学组织上，学生两人或多人一组自由结组，以提高学生交流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，学生自愿结组，全班分组进行循环比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结和评教，对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：设置多个不同内容的循环练习，将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合，提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合进行评定。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全场菱形运球投篮	30%
	1分钟投篮	20%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①全场菱形运球投篮（测试方法）：测试者从端线左手运球开始出发，标志桶 A 点做体前变向换手运球到右手；右手运球至 B 点做运球后转身(男)、体前变向运球（女），球换到左手；左手运球到 C 点做体前变向换手运球后到右手行进间投篮。投篮命中后，从另外一侧同样的动作、路线返回，投篮命中后停表。（如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮，时间加 2 秒）

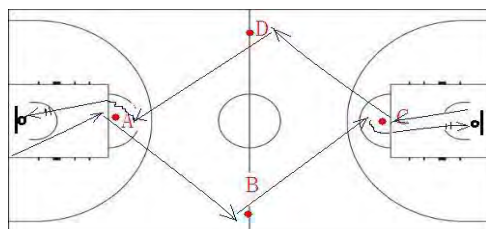


图 1 全场菱形运球投篮

②限制区外一分钟投篮（方法）：投篮区域为限制区以外，投篮出手后立即抢篮板球，运出限制区后再次投篮。一分钟计时计次数。

要求：球出手前不能进入限制区；篮下抢得篮板球后，运球出限制区，

不能走步违例。

③平时成绩：根据学生上课出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生评价。

5.考核评分标准（表4、5、6、7、8、9）

表4 全场菱形运球投篮计时评分标准

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12
时间（女）	22''	23''	24''	25''	26''	27''	28''	29''	30''
时间（男）	16''	17''	18''	19''	20''	21''	22''	23''	24''
得分	11	10	9	8	7	6			
时间（女）	31''	32''	33''	34''	35''	36''			
时间（男）	25''	26''	27''	28''	29''	30''			

表5 全场菱形运球投篮技术评定标准

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作不规范，熟练度差，整套技术动作几乎不能完成。
得分	9分-10分	7分-8分	5分-6分	4分以下

表6 一分钟投篮评定标准

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	0
投中次数（女）	6		5		4		3		2		1			
投中次数（男）	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

表7 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	13' 30''	16' 00''	20

表8 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6''6	10	7''4
6''7	9.5	7''5
6''8	9	7''6
6''9	8.5	7''7
7''	8	7''8
7''1	7.8	7''9
7''2	7.8	8''
7''3	7.6	8''1
7''4	7.6	8''2
7''5	7.4	8''3
7''6	7.4	8''4
7''7	7.2	8''5
7''8	7.2	8''6
7''9	7	8''7
8''	7	8''8

8"1	6.8	8"9
8"2	6.8	9"
8"3	6.6	9"1
8"4	6.6	9"2
8"5	6.4	9"3
8"6	6.4	9"4
8"7	6.2	9"5
8"8	6.2	9"6
8"9	6	9"7
9"	6	9"8
9"6	0	10"4

表 9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2

次,或缺课累计达到4次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。
未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

(1) 李成名.图解篮球个人技术,人民邮电出版社,2020.

(2) 古德森.青少年篮球训练精要,人民邮电出版社,2017.

(3) 中国篮球协会.篮球规则2020,北京体育大学出版社,2020.

制 定: 篮球课程组(苏波)

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育III—男子篮球提高课程教学大纲

课程名称：体育III—男子篮球提高

英文名称：Physical EducationIII- Men `s An Advanced Basketball

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I -篮球、体育 II -篮球

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

该课程具有四个学期教学的延续性。第一学期掌握篮球基本技术，提高技术的衔接能力，增强学生的运动能力和身体素质。第二学期提高专项技术、运动能力的基础上，掌握基础战术配合的位置技术和配合时机。第三学期提高篮球技术的运用能力，提高 2 人战术配合的攻防能力和技巧，全面发展学生的身体素质和专项素质能力。第四学期提高基础战术配合的位置技术和运用能力，提高 3 人战术配合的攻防能力和技巧，全面提高学生的身体素质和专项素质能力。同时，掌握篮球规则方面的知识，培养学生 3 对 3 竞赛组织、裁判工作的能力。在多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：坚持把立德树人作为教育教学的中心环节，把思想政治工作贯穿于教育教学全过程。通过课程设计、教学方法的运用，将爱国主义思想、集体主义责任感、社会主义核心价值观融入到体育的教育、教学活动中，调动学生的积极主动性和创造性，实现行为训练与认知培养的有机结合，实现学生身体素质、心理素质与思想素质全面发展。实现全程育人，全方位育人，为学生成长奠定科学的思想基础。

课程目标 2：以《学生体质健康标准》中对身体素质、身体机能和身体形态的要求为目标，结合篮球项目的特点，通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过篮球选项课学习，使学生掌握篮球的基本技能和练习方法；掌握基础战术配合的基本形式和练习方法；提高跑、跳、投等基本运动技能。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，掌握篮球专项、篮球规则的有关知识，培养学生竞赛组织的能力。以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、

	力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。
掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：**a 移动**：基本站立姿势、侧身跑、变向跑、变速跑、急停、滑步、后退跑、跨步、转身、上步（攻击步）、后撤步、交叉步；**b 传接球**：双手胸前传球、单手胸前传球、单肩上传球、单手体侧传球、击地传球、双手头上传球；**c 运球**：运球急停急起、体前变向运球、后转身运球、运球结合脚步突破的技巧；**d 投篮**：原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮、行进间单手低手投篮、行进间勾手投篮；**e 持球突破**：持球交叉步突破、持球同侧步突破、持球前转身突破、持球后转身突破；**f 篮板球技术**；**g 个人防守**：防守持球队员、防守无球队员及抢、打、断防守技术。

基础战术配合：**a 进攻战术基础配合**：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合；快攻多打少；**b 防守战术基础配合**：协防、补防、夹击、抢过、穿过等配合。

教学比赛：二对二、三对三教学比赛，介绍半场人盯人防守、进攻人盯人防守；介绍半场区域联防、进攻区域联防。

②身体素质：全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体机能和身体形态。

专项素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

③人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感觉。

2. 教学要求

教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 战术基础配合：理论联系实际，注重实战练习。运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

(5) 篮球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性：“你投我抢，你漏我补,你丢我追,你呼我应”，相互支持、配合与帮助，培

养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

(6) 学习篮球竞赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

(7) 了解中国篮球发展的历史：培养学生爱国主义情怀。

(8) 篮球比赛赏析：增强篮球意识，掌握篮球运动规律，有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识，并应用到现实生活中，养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	4	4	11.1%
专项理论	0		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识，强化教学效果。

同时在学习中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中，在教学组织上，学生两人或多人一组自由结组，以提高学生交流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，

培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，学生自愿结组，全班分组进行循环比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结和评教，对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：设置多个不同内容的循环练习，将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合，提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、等多种环节相结合

3.考核分值权重（表3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全场综合运、传球投篮	30%
	限制区防守脚步移动	20%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①、全场综合运、传球投篮：如图所示，从端线右手运球出发，首先，在 A 前做背后运球（或胯下）；之后，左手运球到 B 点做体前变向换手运球；右手运球至中线后传球给 C 点，并向前跑动接 C 回传球上篮。球中篮后，将球传给 C 点，并跑动接 C 回传球；左手运球到 B 点做体前变向换手运球；之后，右手运球到 A 点做背后运球（或胯下）行进间投篮。球中篮后，直线往返运球上篮。（如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮（时间加 2 秒）

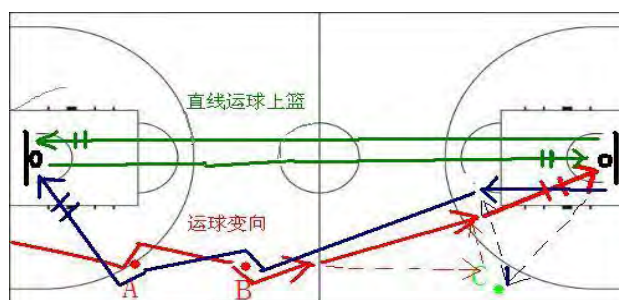


图 1 全场综合运、传球投篮示意图

②、限制区防守脚步移动（方法）：1）限制区 A 点出发，加速跑至 B 点（绕过标志筒），侧滑步绕过 C 点，后退跑至 D 点（绕过标志筒），侧滑步至 A 点。反向按照 DCBA 的顺序返回。2）限制区 A 点出发，加速跑至 B 点（绕过标志筒），侧身跑斜线至 D 点（绕过标志筒），加速跑至 C 点后侧身跑斜线返回 A 点。3）限制区 A 点出发，加速跑至 B 点（绕过标志筒），侧滑步至 D 点（绕

过标志筒)，加速跑至 C 点后侧滑步返回 A 点，用手触及标志筒的同时停表。

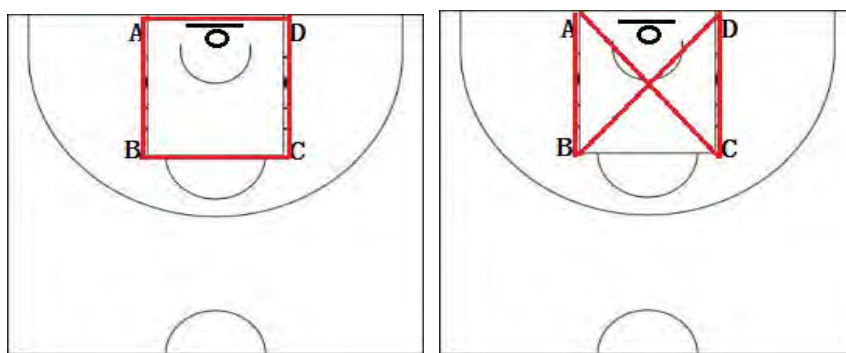


图 2 限制区防守脚步移动

③、平时成绩：根据学生课上出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 全场综合运、传球投篮计时评定（20 分）

得分	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
时间	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
得分	7	6	5	4	3	2	1	0					
时间	41	42	43	44	45	46	47	48					
	"	"	"	"	"	"	"	"					

表 5 全场综合运、传球投篮技术评定（10 分）

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作不规范，熟练度差，整套技术动作几乎不能完成。
得分	9~10	7~8	5~6	4分以下

表 6 限制区防守脚步移动计时评分标准（15 分）

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时间	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41
	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
		30		30		30		30		30		30		30	

表 7 限制区防守脚步移动技术评定标准（5分）

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作的规范性差，整个攻防模拟几乎不能完成。
得分	5	4	3	2分以下

表 8 基础素质评分标准

项目	2800米（男）	得分
达标成绩	16' 00"	20

表 9 专项素质评分标准

男生	得分	男生	得分
6.6	10	7.9	7
6.7	9.5	8	7
6.8	9	8.1	6.8
6.9	8.5	8.2	6.8
7	8	8.3	6.6
7.1	7.8	8.4	6.6
7.2	7.8	8.5	6.4
7.3	7.6	8.6	6.4
7.4	7.6	8.7	6.2
7.5	7.4	8.8	6.2
7.6	7.4	8.9	6
7.7	7.2	9	6
7.8	7.2	9.6	0

表 10 平时成绩评定标准

基本要求	评价标准				权重 (%)
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)	
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。	20

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。
- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

主教材:

- 1.任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

参考书:

- 1.李成名.图解篮球个人技术,人民邮电出版社,2020.
- 2.古德森.青少年篮球训练精要,人民邮电出版社,2017.
- 3.中国篮球协会.篮球规则 2020,北京体育大学出版社,2020.

制 定: 篮球课程组(苏波)

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 III—排球课程教学大纲

课程名称：体育 III—排球

英文名称：Physical Education III-Volleyball

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

排球选项课是一门以培养学生爱国主义、集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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中心环节。

排球选项课是促进学生身心和谐发展、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。

2.课程的任务

通过深入挖掘适合于《排球选项课》课程的思政元素，有意识将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到《排球选项课》课程中，让学生在学习互动中吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，并逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过《排球选项课》课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将排球专选课课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于排球专选课课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过排球专选课课程学习，使学生掌握排球运动技能和锻炼方法的同时，提高跑、跳、投等基本运动技能，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过排球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合排球运动的专项练习。
掌握技能	通过排球选项课学习，使学生初步掌握排球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：排球运动简介与发展、排球比赛规则和裁判法、排球运动的基本技术。

通过理论教学,从教学内容上强化思想品德教育,使学生形成正确的人生观、价值观、世界观,提高课堂教学的思政效果。

(2) 选项课教学内容

①基本技术:a 基本准备姿势和移动步法;b 正面上手传球;c 上手发球(男)、下手发球(女);d 正面双手垫球。通过基本技术教学,充分调动学生学习积极性,培养兴趣。练习中设置互助合作环节,培养学生的服务意识与合作精神;防守技术:培养学生永不言败的意志以及顽强拼搏的品质。

②基本战术:a 阵容配备(四二配备);b 五人接发球阵型。通过基本战术的教学,让同学们掌握运用合理、有效的排球技术,通过团队协作与配合,获得最佳的进攻机会。从而树立集体主义荣誉感,正确处理个人与集体的关系。

③身体素质:基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习,结合排球运动的专项练习。

④排球教学比赛:在初步掌握基本技术的前提下,逐渐将个项技术串联起来,让同学们学习并掌握排球比赛。在统一战术思想的要求下,学生保持了行动的高度一致性,相互支持、配合与帮助,培养学生团结协作和集体主义精神。

⑤学习排球比赛规则:增强规则意识,诚信、公正、公平。延伸遵纪守法,依法作为的社会品德。

⑥了解中国排球发展的历史,深刻领会女排精神,是中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括。其具体表现为:扎扎实实,勤学苦练,无所畏惧,顽强拼搏,同甘共苦,团结战斗,刻苦钻研,勇攀高峰,为国争光,为人民建功。

2. 教学要求

了解体育运动发展的规律,掌握科学体育锻炼的方法;了解排球运动起源和发展,掌握排球运动特点和作用。

重点：体育锻炼的方法，排球运动在体育锻炼中的价值。

难点：排球技术的掌握

(1) 每学期初，教师必须根据《大纲》、《大学体育教程》、学生情况、气候和场地、器材条件等，于开学后一周内制订好体育教学计划。每个教师的教学计划须送教学组备案。

(2) 钻研教材、认真备课，在备课中要做到“五个备”，即备教材、备学生、备教法、备场地器材、备自己。

(3) 上课前必须认真检查和布置好场地器材，以免影响课程的顺利进行和伤害事故的发生。

(4) 教师应以身作则，为人师表，上课应穿运动服、运动鞋、备好教具、注意仪表，提前五分钟到达规定的集合地点等候准时上课。

(5) 应安排好因病、伤、例假（女生）学生的随堂见习内容。

(6) 教师要发挥主导作用，对学生要大胆管理，既要严格要求，又要亲切关怀。必要时与班主任取得联系，要启发和调动学生锻炼身体的积极性和自觉性。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	4	4	11.1%
专项理论	0		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

应遵循教学计划和进度进行，若遇节假日、天气等原因不能正常上课，任课教师自行调整教学进度。注重实践教学，提高学生的组织能力、实际运用能力、团结协作能力。

2. 教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方

法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

(8) 网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技战术、裁判法的理论知识。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正面双手传球	35%
	正面上手发球（男） 正面下手发球（女）	15%
	专项素质	50米
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试2800米、女同学测试2000米。

②专项身体素质：50米跑

(3) 专项内容

专项技战术考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。有条件的选项课教师互换教学班考试。

①对传：两人一组，男生相距 3 米，女生相距 2.5 米，连续不间断地双手传，记录来回次数和技术标准；

②发球：站立在发球线区域，连续发个球，女生下手，男生上手，记录发球的成功次数和技术标准。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握移动、跳跃、力量等专项素质以及排球专项技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 传球技术达标标准

传球	分数	标准											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	达标 (回合)	0-5	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23
	分数	标准											
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25	25	
达标 (回合)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

表 5 传球技术评定标准

传球	分数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	技术等级	1级	2级	3级	4级	5级	6级	7级	8级	9级	10级
		技术动作不准确；传球高度偏低、方向一般、距离偏近；配合意识欠缺。	技术动作基本正确；传球高度一般，方向、距离、落点一般；配合意识一般。	技术动作基本正确；传球高度一般、方向、距离、落点部分合适；配合意识较好。	技术动作掌握较好，传球高度较高，球的方向、距离、落点较合适；配合意识较好。	技术动作准确；传球高度高，球的方向、距离、落点好；配合默契熟练。					

表 6 发球技术达标标准

发球	分数	标 准				
		2	4	6	8	10
	达标 (数量)	1	2	3	4	5

表 7 发球技术评定标准

发球	分数	1	2	3	4	5
	技术等级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级
		技术动作一般；攻击力稍差。	技术动作较正确；攻击力稍强。	技术动作较正确；攻击力一般。	技术动作正确、较协调；攻击力较强	技术动作正确、协调；攻击力强。

表 8 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 9 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 10 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习、表现积极,积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够基本掌握移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真、表现较积极,较积极地参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对移动、跳跃、力量等专项素质的掌握一般,排球专项技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。移动、跳跃、力量等专项素质掌握较差,对排球专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第2版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 虞重干.排球运动教程,人民体育出版社,2019.

制 定: 排球课程组(张文革)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 III—排球提高班课程教学大纲

课程名称：体育 III—排球提高班

英文名称：Physical Education III-Volleyball skills enhancement class

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I—排球、体育 II—排球

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

排球提高班课是一门以培养学生爱国主义、集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，在大一排球选项课的基础上，进一步学习科学锻炼和健康知识，掌握排球专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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中心环节。

2.课程的任务

排球提高班课是促进学生身心和谐发展、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。通过深入挖掘适合于《排球提高班课》课程的思政元素，有意识将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到《排球提高班课》课程中，让学生在互动中吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，并逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过《排球提高班课》课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过身体素

质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将排球提高班课课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成；

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过排球提高班课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合排球运动的专项练习。
掌握技能	通过排球提高班课学习，使学生初步掌握排球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。

提高素养	<p>在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。</p>
-------------	---

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学

①基础理论：体育概述、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：排球运动的技术；排球运动的战术；阵容配备、位置交换和信号联系；排球比赛规则和裁判法。

通过理论教学，从教学内容上强化思想品德教育，使学生形成正确的人生观、价值观、世界观，提高课堂教学的思政效果。

(2) 选项课教学

①基本技术：a 基本准备姿势和移动步法、b 正面上手传球、c 上手发球(男)、下手发球(女)、d 正面双手垫球、e 4 号位扣一般高球。通过基本技术教学，充分调动学生学习积极性，培养兴趣。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神；防守技术：培养学生永不言败的意志以及顽强拼搏的品质；扣球技术、身体素质是排球运动的基础，培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。

②基本战术：a 阵容配备（四二配备）、b 五人接发球阵型、c “边一二”进攻战术。通过基本战术的教学，让同学们掌握运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。从而树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

③身体素质：结合排球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

④排球教学比赛：在初步掌握基本技术的前提下，逐渐将个项技术串联起来，让同学们学习并掌握排球比赛。在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。

培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

⑤学习排球比赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

⑥了解中国排球发展的历史，深刻领会女排精神：是中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括。其具体表现为：扎扎实实，勤学苦练，无所畏惧，顽强拼搏，同甘共苦，团结战斗，刻苦钻研，勇攀高峰，为国争光，为人民建功。

2. 教学要求

了解体育运动发展的规律，掌握科学体育锻炼的方法；了解排球运动起源和发展，掌握排球运动特点和作用。

重点：体育锻炼的方法，排球运动在体育锻炼中的价值。

难点：排球技术的掌握

(1)、每学期初，教师必须根据《大纲》、《大学体育教程》、学生情况、气候和场地、器材条件等，于开学后一周内制订好体育教学计划。每个教师的教学计划须送教学组备案。

(2)、钻研教材、认真备课，在备课中要做到“五个备”，即备教材、备学生、备教法、备场地器材、备自己。

(3)、上课前必须认真检查和布置好场地器材，以免影响课程的顺利进行和伤害事故的发生。

(4)、教师应以身作则，为人师表，上课应穿运动服、运动鞋、备好教具、注意仪表，提前五分钟到达规定的集合地点等候准时上课。

(5)、应安排好因病、伤、例假（女生）学生的随堂见习内容。

(6)、教师要发挥主导作用，对学生要大胆管理，既要严格要求，又要亲切关怀。必要时与班主任取得联系。要启发和调动学生锻练身体的积极性和自觉性。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	4	4	11.1%
专项理论	0		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

应遵循教学计划和进度进行，若遇节假日、天气等原因不能正常上课，任课教师自行调整教学进度。注重实践教学，提高学生的组织能力、实际运用能力、团结协作能力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	接发球	50%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》

的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(4) 专项内容

专项技战术考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。有条件的选项课教师互换教学班考试。

接发球：两人一组，考试者站在 6 号位接老师发过来的球，一传到位(同伴能够在前场区内上手传球)按照评分标准得相应的分数，再根据动作技术评定相应的分数，以此类推。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握移动、跳跃、力量等专项素质以及排球专项技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7)

表 4 专项技术考核达标标准

秋季学期专项技术考核达标标准	
接发球 (到位)	成绩 (分)
10	35
9	32
8	29
7	26
6	23
5	19
4	15
3	11
2	7
1	3

表 5 专项技术考核技评标准

成绩	15—12(分)	11—8(分)	7—4(分)	3—0(分)
评定标准	取位合理、移动速度快、技术正确、动作连贯、用力协调、垫球效果好，将球垫至二传额头前方	取位较合理、移动速度较快、技术正确、动作连贯、用力较协调、垫球效果较好，将球垫至距中线 2 米附近	取位较合理、移动速度比较慢、技术较正确、动作较连贯、用力较协调、垫球效果一般，将球垫至三米线附近	取位不太合理、移动速度慢、技术一般、动作较连贯、用力不太协调、基本完成动作，将球垫至三米线以外场区

表 6 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 7 专项素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习、表现积极,积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够基本掌握移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真、表现较积极,较积极地参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对移动、跳跃、力量等专项素质的掌握一般,排球专项技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。移动、跳跃、力量等专项素质掌握较差,对排球专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 虞重干.排球运动教程,人民体育出版社,2019.

制 定: 排球课程组(张文革)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育III—乒乓球课程教学大纲

课程名称：体育III—乒乓球

英文名称：Physical EducationIII-Table tennis

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

通过乒乓球课，进一步提高学生乒乓球运动的实践水平和理论知识，加强学生身体素质锻炼，较好完成乒乓球选项课的任务，学会乒乓球运动的基本技术、技能，并能在乒乓球比赛的实践中灵活运用各种技术、战术和技能，提高学生乒乓球的比赛能力和欣赏水平，使学生具有一定的运动裁判能力，了解乒乓球运动比赛的组织与编排工作。

2.课程的任务

乒乓球课程是以身体练习为主要手段，通过科学的体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育文化素养；促进学生身心和谐发展、使思想品德教育、生活与技能教育有机结合；培养学生团队协作的意识，实施素质教育和培养全面发展的合格人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如（表 1）所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过乒乓球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质的练习。结合大学生体质健康标准测试进行耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合乒乓球运动进行的专项练习。
掌握技能	通过乒乓球选项课学习，使学生初步掌握乒乓球的基本技术和基本战术。了解竞赛规则和裁判法。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：乒乓球运动的简介与发展史，乒乓球运动项目的技、战术理论与锻炼方法。

③实践课内容：反手推挡，正手平击发球。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：了解准备姿势、基本站位和握拍法，掌握正手平击发球、反手推挡。

②身体素质：结合乒乓球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习，从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过乒乓球选项课教学，使学生初步掌握乒乓球运动的基本技术、战术，以及乒乓球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。通过开展学习“国乒”精神，激发学生的爱国精神。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。培养学生团结互助的集体主义精神和勇敢顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。通过细心学习知识，培养敬业精神。树立正确的人生观、价值观。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 采用线上线下混合式教学模式，“线上”充分利用网络在线教学资源，推送教学要求、教学目标、教学课件、教学视频、课程作业、课后讨论、答疑，

学生在线预习和复习；“线下”采用传统课堂教学模式，在课堂上设计多样化的教学活动。教学模式，学生学习模式分为“线上”+“线下”的模式。提高学生学习的主动性，参与性。

(2) 在课堂教学中主要采用启发探究法，适当的运用体育知识常识引导学生，结合问题式教学法、讨论式教学法。

(3) 通过学生技术展示，将实际问题引入课堂，让学生带着问题去学习，通过不断的设计一些小问题，引发学生积极思考，主动参与课堂教学，成为课堂教学活动的主体。

(4) 在教学设计中自然融入思政内容，引导学生树立正确的人生观、价值观。

(5) 体育类专业课的讲授，不能“就知识谈知识”“就技能谈技能”，而是将学生的专业学习和科学研究放在国家整体发展战略中来思考和定位，应充分挖掘专业课程背后的人性考量、价值关怀和战略定位。

(6) 要结合学生实际情况，进一步丰富教学的内容

在推进体育课程融入思政教育的过程当中，应该结合学生们的兴趣与爱好，制定出有效的体育教学计划，并且能够展开因材施教，另外要高度重视学生思想道德培养的重要性，使得体育教学和思想政治教育达到良好的契合度，也能够保障体育教学从“约束”到“教化”的转变，消除学生们对于进行思政教育的抵触心理，能够客观积极的面对体育教学中的思政教育。在制定教学计划过程中，要将“意志锻炼、道德行为养成”等教学目标和体育教学目标结合。

(7) 注重理论与实践相结合，将终身体育的思想和方法引入教学中，培养学生利用终身体育的思想养成终身体育的习惯，以及团结协作的意识。

(8) 重视教育教学方法的协调与创新，引入学科新思想、新动态，将教学中的知识点与科研实践相结合，使学生了解前沿技术，激发学生的创新意识。体育教学的方法主要有讲授、示范法、完整和分解教学法、练习法、游戏法和比赛法等等。在体育教学中实施思政教育，应该很好地把教学方法结合起来，既注重体育教学的示范也重视思想教育的启发性。

(9) 要注重言传身教、为人师表

体育教师要谨记自己的职责和使命，担负起建设社会主义精神文明、培养好下一代的光荣任务，注重言传身教。尤其是对待身体素质比较差的学生，一定要正面引导、耐心说服，用教师自己的高尚品德去影响和教育他们。更不能体罚学生，要充分尊重学生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面，背面示范与错误示

范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 比赛法：通过比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络教学基础理论知识和乒乓球专项技战术、裁判法的理论知识。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

各项考核分值权重（表 3）

考核内容	考核项目	权重
专项技术	反手推挡	50%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项技术：反手推挡

技术考试方法：学生自主组队进行考试，每个考试学生有 2 次机会（以参加考试同学自身失误为准，记为一次，如有陪考同学，陪考同学回球失误，重新开始，不计入考试次数且数量不累计），取最好的一次成绩进行技术技评和数量

计评。推挡个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按表 4 进行打分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况给出分数

5.考核评分标准（表 4、5、6、7）

（表 4）专项技术评分标准

得分	0 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分	22 分	24 分	26 分	28 分	30 分
反手推挡数量	10 个以下	10 个	11 个	12 个	13 个	14 个	15 个	16 个	17 个	18 个	19 个	20 个
等级	0 级		1 级		2 级		3 级		4 级		5 级	
得分	0 分		4 分		8 分		12 分		16 分		20 分	
技评标准	动作不协调，击球拍型不稳定，控制不了球的方向，击球时机不对		动作不协调；击球时的拍型、用力方向不能保持稳定、击球时机不稳定		动作基本协调；击球时的拍型、用力方向基本能保持稳定、击球时机不太稳定		动作基本规范协调；击球时的拍型基本能保持稳定、用力方向、击球时机基本准确		动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机较为准确		动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机准确；节奏感好	

（表 5）基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

（表 6）专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2

7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

(表 7) 平时成绩

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出全勤,上课认真练习并积极参与老师提问或示范,积极参与课外锻炼,跑步APP和完成并有相应的加分,体育竞赛至少参加三项,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习较认真并积极参与老师提问或示范,跑步APP完成,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛至少两项。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习积极性一般,跑步APP完成,参与课外锻炼和体育竞赛至少一项。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格,且下一个相应学习参加重修。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计60分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格, 应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年度重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性, 具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 田振生.当代大学体育教程,河北大学出版社, 2008.

(2) 唐建军视频教学(网络)

(3) 乒乓球竞赛规则与裁判法(网络)

制 定: 乒乓球课程组 (彭博)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021 年 6 月 30 日

体育III—网球课程教学大纲

课程名称：体育III—网球

英文名称：Physical Education III - Tennis

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

网球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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。网球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人才的重要途径。

2.课程的任务

通过本课程的学习，使学生掌握体育基础理论知识和网球运动的起源发展、礼仪文化、技术要领、战术打法、网球竞赛规则及裁判方法，并在理论的指导下进行科学锻炼身体的方法；使学生树立“健康第一”理念并具有终身体育意识，在学习过程中享受网球运动的乐趣；培养学生具有高尚的道德情操、良好的行为规范、健全的身心素质，逐渐将课程思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智，以体育心的立德树人目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政

元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	课程目标 1：网球运动是一项文明高雅的运动，将思想政治教育融入网球课程教学，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。网球课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义，爱国精神等，它所蕴含的坚强果断、不言放弃、律己敬人的文化内涵具有很强的感染力和渗透力，进而培养学生良好的体育道德和合作精神，秉承公平、公正的核心价值观以及尊重规则的法制意识，正确处理竞争与合作的关系。通过网球课程的学习促进学生群体的文明行为，发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。
增强体质	课程目标 2:了解自身体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，随时调整健康体适能运动处方，能合理膳食，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。
掌握技能	课程目标 3：基本掌握网球运动的正手击球、反手击球和发球等技术要领，了解网前截击、反手切削、挑高球、放小球、高压球等技术要领，理解比赛规则和方法，能科学地进行网球技战术练习，处理好个人和集体的关系，掌握常见运动创伤的处置方法。

提高素养	<p>课程目标 4: 通过网球课程的学习, 使学生牢固树立“健康第一”的观念, 了解体育的基本理论知识和网球运动的相关知识, 能理论指导实践, 学会尊重, 规范言行; 积极参与网球课内外活动并形成自觉锻炼的习惯, 基本形成终身体育的意识, 能够编制可行的个人锻炼计划, 具有一定的网球文化鉴赏能力。</p>
------	---

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论: 体育与健康知识、大学生体质健康评价。
- ②网球理论: 网球运动的起源与发展、基本技术与战术、世界重大比赛情况。

(2) 网球课教学内容

- ①基本技术: 移动、身体姿势、握拍方法, 正手击球技术和反手击球技术。
- ②身体素质: 结合网球运动进行专项身体素质练习; 结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧素质。

2. 教学要求

- (1) 通过网球课程教学, 使学生初步掌握网球运动的基本技能, 以及网球竞赛规则和裁判法, 进而提高学生规则意识、团队意识。
- (2) 通过基础素质和专项素质的训练, 促进学生身体素质的全面发展, 增进健康, 培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。
- (3) 通过理论课程教学, 教会学生科学锻炼方法和体育健康知识, 指导学生进行科学锻炼, 引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。
- (4) 通过网球课程的教学, 培养学生文明高雅的行为规范以及拼搏向上、奋发进取的优良品质。

四、各教学环节学时分配 (表 2)

表 2 各教学环节学时分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 根据课程思政三维育人目标（知识目标、能力目标、情感目标）及课程目标要求，合理整合网球课程的教学内容、课程结构、运动负荷等。

(2) 注重生态课堂的情境设置，如场地环境卫生，球拍等装备的摆放，借助先进的教学的理念，引导学生发现问题、分析问题、解决问题，提高动手操作能力，做到理论与实践相结合，课上与课下练习相结合，讲解与示范相结合，精讲多练。教学过程，由浅入深，逐步深入，符合学生学习规律。

(3) 充分体现教师主导、学生主体的教学方法，课堂中使学生充分展示自己，教师加以引导，注重方式和方法，使学生在探究问题的学习过程中感受乐趣，帮助学生建立自信，体味网球运动的魅力以及文明高雅的文化氛围。

(4) 处理好教学中的重点和难点，围绕教学目标，牢固树立“健康第一”观念，采取先进的教学理念，全面发展学生身体，注重基本技术、基本战术及实战能力的培养，从实际出发，为终身体育打好基础。

(5) 体现课程改革的基本理论和教学改革的成果，以学生为中心，因材施教。鼓励创新教学方法，提高学生在教学过程中的参与程度，激发学生学习的积极性和主动性。

(6) 在教学过程中润物无声的融入课程思政元素，引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观。实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

2.教学方法

(1) 讲授法：教师要以学生能接受的简明语言，系统连贯传授教学大纲所规定的体育基础理论知识和网球运动的相关知识。

(2) 讲解法：教师向学生说明教学目标、动作名称、动作要领、动作方法、规则与要求等，指导并帮助学生掌握网球运动的各项技能。

(3) 示范法：教师以具体动作为范例，使学生了解动作形象、结构、要领。示范法通常与讲解法并用，根据教学目标的需要可采用先讲解后示范、先示范后讲解或边讲解边示范的方法。

(4) 完整法与分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于动作结构复杂、协调性要求高、方向线路变化多的动

作可采用先分解后完整的方法。

(5) 预防与纠正错误法：在动作技能教授过程中，针对学生形成与掌握运动动作中产生的错误动作及其原因，预先在教授中及时采取有效的手段措施，防止出现和及时纠正学生错误动作。

(6) 游戏法与竞赛法：在规则许可的范围内，充分发挥个人的主动性和创造性并通过教学比赛的方式调动学生学习积极性，活跃课堂氛围。

(7) 网络教学法：通过多媒体课件及网络平台，使学生了解当今世界最先进的网球技术、战术打法和网球运动的发展趋势。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课。

2. 考核与评价方式：采用百分制。以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正手击球	25%
	反手击球	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
过程考核	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

正（反）手击球每人 6 次，达标用 6、5、4、3、2、1 表示；技术评定分为五个等级优（Y）、良（L）、中（Z）、可（K）、差（C）。例如 L3 表示达标 3 个、技术评定为良好。

①正手击球评定方法：击打同伴抛球。考核者双脚开立站于底线附近，持拍

做准备姿势开始考试，抛球者立于击球方同侧发球线与球网之间任意位置单手抛球，考核者正手击打落地反弹球至对方单打区域内为有效击球，随后还原至准备姿势。

②反手击球评定方法：击打同伴抛球。考核者双脚开立立于底线附近，持拍做准备姿势开始考试，抛球者立于击球方同侧发球线与球网之间任意位置单手抛球，考核者反手击打落地反弹球至对方单打区域内为有效击球，随后还原至准备姿势。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 5 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3

8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 6 专项技术考试内容技术评定标准

项目	标准				
	优 90分-100分	良 80分-89分	中 70分-79分	可 60分-69分	差 60分以下
正手击球 6次	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机准确；节奏感好，力量大，落点接近底线	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机较准确，力量较大，落点在后场	动作基本准确；拍型，手臂用力方向，击球时机有错误，力量较小，落点不稳定	基本能完成动作，协调性较差，力量小，落点差	不能完成动作，协调性很差，力量小，落点很差
反手击球 6次	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机准确；节奏感好，力量大，落点接近底线	动作准确规范协调；拍型，手臂用力方向，击球时机较准确，力量较大，落点在后场	动作基本准确；拍型，手臂用力方向，击球时机有错误，力量较小，落点不稳定	基本能完成动作，协调性较差，力量小，落点差	不能完成动作，协调性很差，力量小，落点很差

表 7 专项技术考试综合评价标准

分数	95	90	85	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
指标	Y6	Y5 L6	Y4 L5	Y3 L4 Z5-6	Y2 L3 Z4	L2 Z3 K4-6	Z2 K3	K2 C3-6	Y1	L1	Z1	K1	C1-2

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 20分-16分	良好 16分-14分	合格 14分-12分	不合格 12分-0分
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

- (1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

- (1) 中国网球协会.网球竞赛规则,2018
- (2) 刘青.网球运动教程(第1版),人民体育出版社,2014.

制定:网球课程组(张会春)

审核:徐宏兴

批准:梁征

2021年6月30日

体育III—武术课程教学大纲

课程名称：体育III—武术

英文名称：Physical Education III—Wushu

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程性质

武术课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的武术教育和科学的武术锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高武术素养为主要目标的公共必修课程，是学校体育课程体系的重要组成部分。

2. 课程的任务

武术课程是以促进学生身心和谐发展为主旨，将思想品德教育、传统文化教育、生活与武术技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德教育，培养学生顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

二、课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

4. 课程目标与毕业要求的对应关系

表 1：课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握武术竞赛规则，养成学生规则意识和职业操守； 2. 体认武德内涵，培养学生遵守武术礼仪的行为规范，养成良好道德品行，提高待人接物的能力； 3. 学习课程理论知识和参加体育运动，做到理论和实践的紧密结合，在“做中学”培养学生爱国主义、民族自信、尚武自强、团结协作、探索创新等精神，培植家国情怀和文化担当； 4. 通过参加经常性的体育活动形成优良体育道德品质和作风，为职业道德和行为规范做好思想形塑，培养新时代青年的使命和担当。
增强体质	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发展身体素质和身体基本活动能力，达到国家要求的大学生体质健康测试的合格或优良标准，培育健康体魄。 2. 通过课内学习和课外锻炼，培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的决心和毅力。
掌握技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握武术基本功和基本动作组合、拳械套路、攻防招法的练习方法，能把习得的方法运用到日常体育锻炼，养成武术健身习惯。 2. 在武术技能掌握中认知武术拳械发展史、拳械技法原理、文化内涵，培植文化自信，增强继承和发展武术的责任感。
提高素养	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解武术和西方体育的文化差异，培养学生分析、比较、鉴赏、评价中西体育的能力； 2. 了解科学健身理论与方法、营养与健康、体育保健知识、武术技法原理

	<p>等培养学生运用理论知识分析和解决体育运动实践问题的能力；</p> <p>3. 参加体育运动，丰富情感体验，培养学生团结互助精神，能够在各类体育活动中，履行个体、团队成员以及负责人的职责。</p> <p>4. 掌握课程理论与方法和运动技能，认识体育锻炼的价值，具有参加体育锻炼的自觉性和能动性；</p> <p>5. 结合课堂教学、训练竞赛、武术协会、《国家学生体质健康标准》测试、运动世界校园 app 等形式，协同培养学生锻炼习惯，养成健康的生活方式，提高综合体育素养。</p> <p>6. 将体育锻炼渗透于日常生活，践行“健康第一”和“终身体育”的思想，养成有规律锻炼身体的良好习惯。</p>
--	---

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：武术发展简史；武术概念、形式、内容与分类；主要拳种、器械的技法特点。

(2) 选项课教学内容

①武术基本功：手型；手法；步型；腿法；腰功；跳跃；平衡；跌扑；太极拳技法；长拳技法；八极拳技法。

②武术拳术：拳术套路（形神拳/太极拳/八极拳连手）；攻防招法运用。

③基本战术：劲力运用、攻防谋略、套路演练和攻防对抗的体力分配等。

④身体素质：速度、力量、柔韧、协调、弹跳、耐力等。

2. 教学要求

(1) **理论知识**：掌握课程的基础理论知识，重点理解健康理论知识、健身方法、武术历史文化、武术概念和武术技法理论等内容，学会鉴赏和评价中西体育文化，注重理论方法与课内外健身实践相结合，提高学生体育文化素养。

(2) **基本技术**：根据教师特长和学生实际情况，从形神拳/太极拳/八极拳连手中选择不同内容去安排学期教学，以武术基本功、长拳技法/太极拳技法/八极拳技法为重点，体现武术技术教学反映文化内蕴，文化内蕴支撑武术技术运用为准

则，理解和掌握武术拳术和器械（太极扇）锻炼技能与应用方法，并在武术技术教学中自然、适时、有针对性的融入思政教育。

(3) 基本战术：掌握劲力运用、攻防谋略、武术技法练习体力分配以及呼吸的正确运用；充分发挥自身特长表现武术拳术风格特点和领悟攻防应用方法，理解和开发武术的兵家谋略思想。

(4) 身体素质：规划和设计形式多样且趣味强的身体练习，重视体能练习，全面发展身体素质，改善机体各器官系统的功能，培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的体育精神。

(5) 思政教育：突出武术人文教化功能，将武德教育贯穿于教学各个环节，提炼和设计武术教学内容的思政融合点，实施多种教学手段，采用课内课外和线上线下相结合的教学形式，将思政教育融入基本理论和技术技能教学，对学生进行思想形塑和道德濡养，培养学生尚武崇德、自强不息、家国情怀和文化担当等优良品质。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2：各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

以 OBE 理念指导教育教学全过程，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

从武术课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性。例如将新时代工匠精神、武术对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等时代元素拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强继承和弘扬武术的文化自觉。

以“传承武术，弘扬民族精神”为主题架构武术课程教学，将“尚武崇德”和“术道合一”贯穿教学各个环节，融入爱国主义、道德修养、工匠精神、民族自信等多元思政元素以适应学生身心发展需要，促使学生在行为体验和情感体验中产生共鸣，培养良好德行。

引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中丰富体育情感体验，全面发展身体素质、思想道德品质和健体防身能力，全面培育学生体育素养。

体现武术“打练合一”教学改革理念，提炼武术拳术的攻防招法，引入两人相较的练习形式，加入技击谋略元素，增加课堂教学互动交流、协作互助的机会，来共同探讨问题的解决，培养学生主动探究、团结协作，尚武自强精神和防身避险能力，激发学习兴趣。

2. 教学方法

结合武术教学特点，适应教学创新，综合运用多种教学方法。既运用发挥教师主导作用的讲解法、示范法、分解法、完整法、比赛法、纠错法和游戏法等常规教学方法，也运用有利于体现学生主体作用的任务驱动法、讨论法、问题教学法、自主学习法等教学方法。

六、考核评价方法及要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表 3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	直摆性腿法-正踢腿	10%
	拳术（形神拳/太极拳/八极拳连手）	40%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、品行修养	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

（1）身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试2800米、女同学测试2000米。

②专项身体素质：50米跑。

(2) 专项技术

①直摆性腿法-正踢腿：两脚并立，两手成立掌侧平举，左脚向前上半步，左腿支撑，右脚勾脚尖向前额处踢摆。两眼向前平视，行进间左右腿交替进行。每人测试1次，提腿高度不低于胸部高度计1次，记录10秒钟完成的次数。

②武术拳术：按照拳术套路的动作技法要求和风格特点独自演练，在规定的时间内视动作完成质量和演练水平给予评分。

(3) 平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准（表4、5、6、7）

表4 平时成绩评分表

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，遵守武德规范好，上课能自觉积极参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步显著。积极参与课外锻炼和体育竞赛，表现优异。	按时出勤，遵守武德规范较好，上课能参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技能和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步明显。较积极参与课外锻炼和体育竞赛，表现较好。	按时出勤，遵守武德规范一般，上课参与教学互动融入课堂学习一般。能掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步较为明显。参与课外锻炼和体育竞赛表现一般。	不按时出勤，遵守武德规范差。上课参与教学互动融入课堂学习少，不认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步不明显。不积极参与课外锻炼和体育竞赛

表 5 专项技术项目与评分标准

项目	动作质量				
	25分	22分	19分	17分	0分
形神拳/八极拳 连手/太极拳	3. 整套动作熟练无中断, 功架规整。技法动作路线、方向准确, 力点清晰, 2. 在规定时间内连贯流畅的完成动作。	1. 动作较熟练, 动作中断不多于1次, 功架较规整。技法动作路线、方向较准确、力点较清晰。 2. 在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	5. 动作熟练度一般, 动作中断达到2-3次, 不规范动作少于全套的1/4; 6. 在规定时间内完成动作, 连贯流畅性一般。	1. 能独立完成整套动作。动作中断达4-5次或重做一次或者不规范动作超过全套的1/4, 少于全套的1/2; 2. 在规定时间内完成动作, 连贯流畅性差。	遗忘动作或者动作中断达6次视为遗忘不能独立完成整套动作或者错漏动作达到或超过全套的1/2或者超时完成。
	演练水平				
	15分	13分	11分	9分	0分
	精神贯注、节奏鲜明, 劲力饱满、协调完整, 能够充分体现拳术的风格和特点。	精神贯注、节奏较鲜明, 协调完整较好, 劲力较饱满, 能够较好体现拳术的风格和特点。	精神、节奏、劲力、协调完整性方面表现稍差, 体现拳术的风格和特点一般	劲力、精神、协调完整、节奏方面表现差, 体现拳术的风格和特点较差。	缺乏劲力、精神、节奏、协调完整性, 体现不出拳术的风格和特点。
备注:					
7. 完成时间规定: 形神拳: 40秒; 八极拳连手: 30秒; 太极拳: 6分钟。					
8. 动作中断: 停顿2秒, 后3秒没有动作即为1次动作中断。					
9. 遗忘动作: 停顿超过5秒没有动作即为遗忘动作。					

表 6 10秒钟正踢腿评分标准

分数	次数(男)	次数(女)	备注
10	14	12	左右腿交替直摆。支撑腿伸直, 全脚掌着地。另一腿膝部伸直, 踢时脚尖勾起, 高度过胸部, 动作轻快, 上体伸直。动作不符合要求不予计数。
9	13	11	
8	12	10	
7	11	9	
6	10	8	
5	9	7	
4	8	6	
3	7	5	
2	6	4	
1	5	3	

表 7 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20分

表 8 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到2次,或缺课累计达到4次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 邱丕相等.体育学院普修通用教材武术,人民体育出版社,2009.

(2) 单锡文.武术普修教程,中国科学文化出版社,2004.

(3) 安在峰.八极拳散手用法,人民体育出版社,2017.

(4) 申国卿.中国武术导论,重庆大学出版社,2016.

(5) 教学视频资源:河工云课堂——武术课程视频资源

制 定: 武术课程组(郭强)

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育Ⅲ—武术散打课程教学大纲

课程名称：体育Ⅲ—武术散打

英文名称：Physical Education Ⅲ—Wushu Sanda

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级男生

主要先修课程：体育Ⅰ、体育Ⅱ

执行日期：第3学期

一、课程的性质与任务

1.课程性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

武术散打课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与武术散打技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。

2.课程任务

通过贯穿整个教学过程的思政教育，培养学生爱国主义、集体主义、顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和武术散打专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

四、课程的教学目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表 1：课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
1. 立德树人	<p>课程目标 1：武术散打是中国武术的重要竞赛形式，是一项有着悠久历史的民族传统体育运动。将思想政治教育融入散打课程教学，将“武德”教育贯穿育人过程，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。武术散打课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义、爱国主义精神。让学生理解树立理想，为国争光；爱国爱民，见义勇为；尊师爱生，团结互助；修身养性，遵纪守法；文明礼貌，举止端正的现代武德内涵。通过散打课程的学习发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。</p>

2.增强体质	课程目标 2:了解自身体质健康状况,通过课内外练习、竞赛掌握有效提高耐力、力量、柔韧、协调性等方面身体素质全面发展的知识与方法,能合理膳食,养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,为终身体育打下良好的基础。
3.掌握技能	课程目标 3:通过武术散打技术的学习,使学生掌握基本踢、打、摔、防守技术,能科学地进行散打技术练习,具备一定的自卫能力。掌握常见运动创伤的处置方法。
4.提高素养	课程目标 4:通过理论课的学习,使学生牢固树立“健康第一”的观念,了解体育的基本理论知识和散打运动的相关知识;积极参与体育活动并形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识;通过武术散打竞赛与裁判法知识的介绍,使学生具有一定的武术文化欣赏水平。

三、教学内容及其基本要求

1.教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论: 体育与健康知识、大学生体质健康评价。
- ②专项理论: 武术散打运动的简介与发展、武术散打竞赛的组织与裁判。

(2) 选项课教学内容

①基本技术: a 进攻技术: 直拳、摆拳、勾拳、正蹬腿、低鞭腿; b 防守技术: 闪躲式防守、接触式防守(防拳); c 组合技术: 拳法组合、腿法组合、拳腿组合。

②身体素质: 基本身体素质和专项身体素质: 耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2.教学要求

(1) 理论: 通过基础理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识; 通过专项理论教学向学生介绍武术散打的竞赛规则、裁判法及锻炼方法等, 使学生对武术散打运动从理论到实践都有较全面的了解, 并能用正确的理论知识指导体育锻炼和欣赏武术散打比赛。

(2) 基本技术: 根据循序渐进的原则, 由浅入深, 由易到难, 使学生掌握基本站位、步法、拳法、腿法等基本技术。教师要认真讲解动作技术的要领, 正

确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。

(3) 基本战术：教学注重理论联系实际，注重实战训练。学习攻防动作组合：如拳法和步法的组合，拳腿组合等，并组织条件实战，观看正式比赛录像，从而指导学生在实战中灵活运用。

(4) 身体素质：根据武术散打运动的特点，加强力量、速度、灵敏、柔韧、协调性和耐力的训练，采用多样化和趣味性的练习，培养学生的兴趣爱好，促进其身体素质的全面发展。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2：各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 明确教学目标，充分做好课前备课和平时的教研活动。

(2) 在课堂练习中应突出以学生为主体的原则，少讲多练引导学生形成自主、合作的学习习惯并充分掌握学生的具体情况，做到因材施教，教好教会。

(3) 在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终身体育习惯的养成。

(4) 要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中提高身体素质、心理素质和防身能力，强化教学效果。

(5) 注重与学生交流，重视学生的反馈，了解学生的需求，从而不断调整教学方法。

(6) 教学过程中始终坚持为人师表，率先垂范，用良好的师德师风面对学

生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 自主学习法：利用学习通等网络教学平台，搜集、制作教学资源，让学生能够充分利用碎片时间进行学习，作为课堂教学的有力补充。

六、考核评价方法与要求

1.考核类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
基础素质	2800米	20%
专项素质	50米跑	10%
专项技术	30秒后腿低鞭腿踢靶	25%
	45秒空击演练	20%
	校内竞赛名次	5%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的

要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①30 秒钟后腿低鞭腿击靶：30 秒钟后腿低鞭腿击靶的考核是达标结合技评，动作技评要求：a 击靶脚背正面触靶；b 持靶高度在击靶人的大腿高度；c 每个动作完成后，进攻腿的支撑点要落在身体重心投影点之后；d 要有支撑脚转动和转髋动作；e 击靶要有一定的力度、要有鞭打效果。凡是动作不符合要求将不予记录成绩。

②45 秒钟空击演练（技评）：学生一人一组，自己根据所学动作进行合理的编排、展示，要达到规定的时间。

③校内竞赛：根据学生参加校内武术散打比赛取得的名次给与相应分数。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4：基础素质评分标准

项目	2800 米（男）	得分
达标成绩	16' 00"	20 分

表 5：专项素质评分标准（50 米跑）

得分	成绩（秒）
10	6" 6
9.5	6" 7
9	6" 8
8.5	6" 9
8	7"
7.8	7" 1
7.8	7" 2
7.6	7" 3
7.6	7" 4
7.4	7" 5

7.4	7" 6
7.2	7" 7
7.2	7" 8
7	7" 9
7	8"
6.8	8" 1
6.8	8" 2
6.6	8" 3
6.6	8" 4
6.4	8" 5
6.4	8" 6
6.2	8" 7
6.2	8" 8
6	8" 9
6	9"
0	9" 6

表 6：后腿低鞭腿评分标准

分数	踢击次数
25	54
24	53
23	52
22	51
21	50
20	49
19	48
18	47
17	46
17	45
16	44
16	43
15	42
0	<42

表 7：45 秒空击演练技评评分标准

等级	分数	技评标准
优秀	19-20 分	良好的精神风貌及武术礼节，动作规范、协调、动作连接流畅、劲力充足，攻防意识强，攻防动作熟练到位。达到规定的时间。
良好	17-18 分	良好的精神风貌及武术礼节，动作规范、协调有力，动作连接比较流

		畅,有较强的攻防意识和比较明显的进退攻防动作。达到规定的时间。
中等	14-16分	良好的精神风貌及武术礼节,动作规范、协调、路线清晰,动作组合合理,连接比较流畅,有较强的攻防意识。达到规定的时间。
及格	12-13分	良好的精神风貌及武术礼节,至少包括三种拳法、两种腿法,动作基本正确,组合比较合理,有一定的攻防意识。达到规定的时间。
不及格	10分	较好的精神风貌及武术礼节,动作不够熟练、规范,组合单调,没有攻防意识。达不到规定的时间,中间停顿较多。
备注	0分	凡出现以下情况者:考试消极散漫、不遵守武术礼节或错误较多。不予记录成绩,本课程按不及格计。

表 8: 校内竞赛名次评分标准

名次	得分
第 1 名、第 2 名、第 3 名	5
第 8 名-第 4 名	3
参加比赛	2

表 9: 平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻

炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在相应学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书:

(1) 中国武术散手编写组.中国散手，人民体育出版社,1990.

(2) 2 马勇志.散打运动教程.北京体育大学出版社，2020

制 定：武术散打课程组（贡勇强）

审 核：徐宏兴

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育III—跆拳道课程教学大纲

课程名称：体育III—跆拳道

英文名称：Physical EducationIII -Taekwondo

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

通过跆拳道教学和思政元素的有效融入，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的，并能使学生树立正确的健康生活态度、修身养性和终身体育的意识。

2.课程的任务

跆拳道课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与跆拳道技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德和思政元素教育，可以培养学生团队协作意识、以及果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，

逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成；

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过跆拳道选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合跆拳道运动的专项练习。
掌握技能	通过跆拳道选项课学习，使学生初步掌握跆拳道的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：跆拳道运动的简介与发展、基本技战术和最新的跆拳道运动发展现状介绍。

（2）选项课教学内容

①基本技术：实战姿势和实战步法、手型、步行、基本技术（前踢、横踢、下劈、后踢、推踢、侧踢、双飞踢、前旋踢、后旋踢、直拳和攻防组合技术腿法），以及太极品势套路第一章。

②身体素质：结合跆拳道运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

（1）通过跆拳道选项课教学，使学生初步掌握跆拳道运动的基本技能，以及跆拳道竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

（2）通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

（3）通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

（4）通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体

验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、技战术应用、团队协作意识,强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”,对学生进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质,使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中,在教学组织上,学生按照身高两人一组结组,以提高学生交流能力、责任感;在技术教学与练习中,我们采用多种练习方式强化学生技术,培养学生循序渐进、耐心学习的习惯;在战术教学中,我们采用多人参与的练习方式,提高学生的积极性;在教学比赛环节,根据测试项目不同,学生自愿结组,全班分组进行对抗比赛,以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识;在身体素质练习中,我们根据学期要求不同,采用集体练习、分组练习等多种练习方式,以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时沟通,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法:通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣,培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法:通过树立榜样,激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法:通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学,相互讨论、相互帮助,提高学习效率,培养团队合作精神。

(7) 网络教学:通过网络媒介,学习技术动作和练习方式,观看竞赛组织和比赛,更有助于提升主观性和乐趣性,达到事半功倍的效果。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极品势套路一章	25%
	1分钟前踢腿法踢靶	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

（1）身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

（2）专项内容

①太极品势套路一章：以个人为单位进行考核，在指定的区域内，听到开始口令后，开始进行套路演练，演练时间不能超过 90 秒，错误动作不能出现 3 次（含 3 次）以上，出现以上情况给予扣分或终止考试，考核中严格按照良好的礼仪规范和态度、套路熟练度、动作规范度、衔接连贯与劲力协调、攻防身法意识等标准进行成绩评定。

②一分钟前踢腿法踢靶：两名同学自由结组，进入指定区域相应站位号，根据考核内容，由 2 号位先持靶、1 号位进行考核，听到“开始”口令后、进行考试，同时计时、以及记录踢靶次数，如未有效踢中靶位，动作不规范的技术动作，不予计算个数，听到“停”口令后，报告击靶次数，然后两名同学进行交换，另一名同学考试，方式一样，考核结束后，按照良好的礼仪规范和态度、动作规

范、配合程度与节奏协调能力、踢靶速度和力量等标准进行成绩评定。

(3) 平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、见习次数、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表4、5、6、7、8）

表 4:平时成绩评分表

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,知礼守礼,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,在课堂练习中表现出良好的武道精神。	按时出勤,知礼守礼上,课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。在课堂练习中表现出较好的武道精神。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。在课堂练习中有一定武道精神体现。	不按时出勤,在课堂练习中缺失武道礼仪和精神,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

表 5:专项技术评分标准

第一项:太极品势套路一章				
优秀 90分—100分	良好 80分—89分	中等 70分—79分	及格 60分—69分	不及格 50分—59分
7、良好的礼仪规范、态度良好 8、套路熟练、动作规范、衔接连贯 9、劲力协调、攻防身法意识强	7、良好的礼仪规范、态度较好 8、套路流畅、动作规范、动作连接协调有力 9、攻防意识强。	7、良好的礼仪规范 8、有一定的技术动作标准度、动作规范 9、有很强的攻防节奏意识	5、良好的礼仪规范、动作基本正确 6、有一定的攻防意识	7、动作未演练完毕。 8、出现错误动作或步型共3次及以上 9、不具备良好的礼仪行为和态度,出现停顿5秒及以上

表 6: 专项技术评分标准

一分钟前踢腿法踢靶			
男生		女生	
成绩 (次)	得分	成绩 (次)	得分
108	25	90	25
105	24	87	24
102	23	84	23
100	22	81	22
98	21	79	21
96	20	77	20
94	19	75	19
92	18	73	18
90	17	71	17
89	16	69	16
88	15	68	15
87	14	67	14
85	13	65	13

表 7: 基础素质评分标准

项目	2000米 (女)	2800米 (男)	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 8: 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9

8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。
- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材

- (1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书

- (1) 鲍巨斌.跆拳道裁判必读，中国文献出版社，2011.
- (2) 赵光圣，刘宏伟.跆拳道运动教程，高等教育出版社，2018.
- (3) 杨镇芳.现代跆拳道基本技术，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (4) 杨镇芳.现代跆拳道实战，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.

- (5) 杨镇芳.现代跆拳道品势，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (6) 鲍巨斌.2021跆拳道竞技比赛规则，中国跆拳道协会,2021.

制 定：跆拳道课程组(齐利海)

审 核：张宇

批 准：梁征

2021年6月30日

体育III—健美操课程教学大纲

课程名称：体育III—健美操

英文名称：Physical Education III--Aerobics

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。健美操选项课是我为大一大二年级喜欢健美操运动的学生开设的一门必修课，本课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

健美操课程是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育、团队教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过健美操选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过健美操选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操的基本技术和基本战术，通过贯穿整个教学过程的创编教育，可以培养学生开拓创新的能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在健美操教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：健美操起源与发展、健美操分类、健美操基本动作及成套动作；多媒体教学、健美操创编原则与步骤。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：健美操基本动作：a 基本步伐：无冲击力、低冲击力、高冲击力；b 上肢基本动作：举、屈、伸、摆、绕、提、拉、推、冲等；c 套路动作：持轻器械健美操组合动作。

②身体素质：结合健美操运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操运动的基本技能，以及健美操竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行健美操创编时，有目的地追求健美操的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到健美操课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在健美操教学中，要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中，以学生为中心，教师指导并用示范、诊断，评价，反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果，运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动，保证健美操课程目标的达成。在健美操教学中，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在健美操教学中，紧跟国家政策和最新研究成果，创新教学方法，不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段，视频，课件，在线交流，在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果，拓宽学生视野。

(3) 在健美操教学中，应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导，使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个健美操教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法：针对学习过程中出现错误动作的原因，利用合理有效的措施防止和纠正错误，帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：通过技术动作的分组、难易设置循环点，运用不同手段练习，调动学生学、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	持轻器械健美操组合动作（个人考核）	20%
	持轻器械健美操组合动作（团体考核）	20%
	力量素质——哑铃	10%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①整套组合动作个人考核：本学期学习的持轻器械健美操组合动作。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的持轻器械健美操组合动作。

③30 秒连续直臂前举-侧平举哑铃：男生 3kg，女生 1kg。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表4、5、6、7、8、9）

表4 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表5 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表6 专项技术考核标准（一）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、具有表现力、感染力。	动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	动作较规范、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合，器械丢落。

注：个人考核，考察整套组合动作的完成情况。

表 7 专项技术考核标准（二）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
队形创编新颖，有自己的风格；动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、具有表现力、感染力。	队形变化流畅；动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	动作较规范、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合，器械丢落。

注： 6-12 人一组，每组变队形 6 种以上，开头、结尾要有造型动作，整套动作都在音乐的配合下完成。考察整套组合动作的艺术性、一致性。

表 8 专项技术考核标准（二）

男生数量 (3kg)	分数	女生数量(1kg)
53	10	53
48	9	48
43	8	43
38	7	38
33	6	33
28	5	28
23	4	23
18	3	18
13	2	13
8	1	8

表 9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，能够熟练掌握教学内容；课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛；能够掌握一些基本运动技能，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，有“终身体育”意识。	按时出勤，上课练习比较认真，基本上能够掌握教学内容；课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，能够完成动作的基本要求；能够完成运动世界校园的最低要求，参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤，上课不认真练习，不能完成学习任务；课外不能完成运动世界校园，不参与体育竞赛，运动意识差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 朱晓龙，李立群.健美操(第 1 版) ，浙江大学出版社，2019.

(2) 2017-2020 周期竞技健美操评分规则

(3)网站、公众号：中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、健美操联盟网

制 定：健美操课程组（陈燕）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育Ⅲ—有氧拉丁课程教学大纲

课程名称：体育Ⅲ—有氧拉丁

英文名称：Physical EducationⅢ—Latin Aerobics

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级女学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。有氧拉丁选项课是我校为大一大二年级喜欢有氧拉丁运动的女生开设的一门必修课，本课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

有氧拉丁是具有拉丁风格的健身操课程，是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，进一步使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到提高，进一步实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过有氧拉丁选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过有氧拉丁选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过有氧拉丁选项课教学，使学生初步掌握有氧拉丁的基本技术和基本战术，通过贯穿整个教学过程的创编教育，可以培养学生开拓创新的能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在有氧拉丁教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：有氧拉丁起源与发展；有氧拉丁的特点与功能；有氧拉丁基本动作；有氧拉丁成套动作。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 有氧拉丁基本动作；b 拉丁舞基本舞步；c 有氧拉丁动作组合（组合套路一）。

②身体素质：结合有氧拉丁运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过有氧拉丁选项课教学，使学生初步掌握有氧拉丁运动的基本技能，以及有氧拉丁竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行有氧拉丁创编时，有目的地追求拉丁的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到有氧拉丁课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在有氧拉丁教学中,要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中,以学生为中心,教师指导并用示范、诊断,评价,反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果,运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动,保证有氧拉丁课程目标的达成。在有氧拉丁教学中,重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在有氧拉丁教学中,紧跟国家政策和最新研究成果,创新教学方法,不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段,视频,课件,在线交流,在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果,拓宽学生视野。

(3) 在有氧拉丁教学中,应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导,使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个有氧拉丁教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法:针对学习过程中出现错误动作的原因,利用合理有效的措施防止和纠正错误,帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法:通过技术动作的分组、难易设置循环点,运用不同手段

练习，调动学生学习、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	整套组合动作	40%
	力量素质（直臂平板支撑）	10%
专项素质	50米	10%
基础素质	女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①整套组合动作：本学期学习的《动感魅力》成套动作。

②计时直臂平板支撑。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	得分
达标成绩	13' 30"	20

表 5 专项素质评分标准

得分	女生
10	7" 4
9.5	7" 5
9	7" 6
8.5	7" 7
8	7" 8
7.8	7" 9
7.8	8"
7.6	8" 1
7.6	8" 2
7.4	8" 3
7.4	8" 4
7.2	8" 5
7.2	8" 6
7	8" 7
7	8" 8
6.8	8" 9
6.8	9"
6.6	9" 1
6.6	9" 2
6.4	9" 3
6.4	9" 4
6.2	9" 5
6.2	9" 6
6	9" 7
6	9" 8
0	10" 4

表 6 专项技术考核标准 (一)

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (60分以下)
动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、充分体现动作的拉丁风格、具有表现力和感染力	动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、较好体现动作的拉丁风格、表现力较好	动作较规范、动作能够协调连接、有一定节奏感、基本体现动作的拉丁风格	动作基本正确、有一定的控制意识、基本完成拉丁舞的基本步伐	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合

注： 6-10 人一组，每组变队形 6 种以上，开头和结尾有造型，配合音乐完成整套动作。

表 7 专项技术考核标准（二）

分数	时间
10	3' 00
9	2' 40
8	2' 20
7	2' 00
6	1' 40
5	1' 20
4	1' 00
3	50"
2	40"
1	30"

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-16 分)	良好 (16 分-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，能够熟练掌握教学内容；课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞；能够掌握一些基本运动技能，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，有“终身体育”意识。	按时出勤，上课练习比较认真，基本上能够掌握教学内容；课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，能够完成动作的基本要求；能够完成运动世界校园的最低要求，参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤，上课不认真练习，不能完成学习任务；课外不能完成运动世界校园，不参与体育竞赛，运动意识差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 朱晓龙, 李立群.健美操(第 1 版) , 浙江大学出版社, 2019.

(2) 2017-2020 周期竞技健美操评分规则

(3)网站、公众号:中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、健美操联盟网

制 定: 有氧拉丁课程组(陈燕)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021 年 6 月 30 日

体育III—瑜伽课程教学大纲

课程名称：体育III—瑜伽

课程名称：Physical Education III - Yoga

课程编号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

三、课程的性质与任务

1. 课程性质

瑜伽选项课是我校为喜欢瑜伽运动的学生开设的一门公共必修课。是学校课程体系的重要组成部分。瑜伽课程是在学校和体育部指导下，为了使学生能在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展的有计划、有组织的活动。同时在教学融入思政教育，潜移默化的给学生积极的影响。

2. 课程任务

瑜伽选项课通过科学合理的体育教育和体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育素养，并促进学生身心和谐发展，是思想品德教育、文化科学教育、生活与美体技能教育与身体活动有机结合的教育过程。通过瑜伽教学，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的；促进学生全面发展，陶冶情操、提高审美能力，增强综合素质；并使学生树立正确健康的生活态度和形成终身体育意识。

四、课程目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元

素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成；

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵 表 1

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过瑜伽选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过瑜伽选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过瑜伽选项课教学，使学生初步掌握瑜伽的基础体式、练习原则和连接技术等基本技术，通过教学过程的小组配合、创编教育等，培养学生团队合作能力，开拓创新能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在瑜伽教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课堂教学内容

基础理论：体育与健康知识等。

专项理论：：瑜伽运动概述、瑜伽运动注意事项及练习方法、瑜伽的基础呼吸、体位、冥想和放松等。

(2) 技术课教学内容

①基本技术：a. 瑜伽基础呼吸、体位、冥想、瑜伽放松；b. 瑜伽拜日式 A；c. 瑜伽拜日式 B。

②身体素质：结合瑜伽运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习；从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习方法；使学生身体得到全面发展，培养学生挑战困难、顽强拼搏、互帮互助的能力。

2. 教学基本要求

瑜伽运动是一项可难可易、可单人可集体练习的运动项目，能够很好的因人而异的有针对性的使学生身心得到锻炼。并使学生在学习中体会到瑜伽所蕴含的体育精神和德育目的。

(1)理论：把理论知识贯穿于教学的整个过程中、深刻理解瑜伽运动的文化内涵、用知识来指导训练与实践。即：理论指导实践。

(2)基本技术：熟练掌握瑜伽运动的基本技术（呼吸、体位与冥想）的同时能分析、讲解动作的功效。，锻炼学生身体协调性、提高身体素质、培养学生正确审美等，促进身心全面发展。团队练习和考核培养了学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神。潜移默化的将思政教育渗入到整个瑜伽教学过程中。

(3)身体素质：在全面发展身体素质，重点提高学生耐力、柔韧等专项身体素质，特别是提高学生的心肺功能，增强学生体质。提倡刻苦锻炼的意志品质和蓬勃向上的进取精神。

四、各教学环节学时分配 表 2

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1)在瑜伽教学中,要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中,以学生为中心,教师指导并用示范、诊断,评价,反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果,运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动,保证瑜伽课程目标的达成。

(2)在瑜伽教学中,紧跟国家政策和最新研究成果,创新教学方法,不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段,视频,课件,在线交流,在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果,拓宽学生视野。

(3)在瑜伽教学中,应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的品格、思想、生活方式等产生积极引导。

(4)在瑜伽教学中,重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

2. 教学方法

(1)讲解法、示范法:简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2)完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3)预防与纠错法:针对学习过程中出现错误动作的原因,利用合理有效的措施防止和纠正错误,帮助学生掌握正确的动作技能。

(4)循环练习法:通过技术动作的分组、难易设置循环点,运用不同手段练习,调动学生学、练习积极性,提高运动能力,发展体能。

(5)榜样法、互助法:通过树立榜样,让榜样带领学、练,学生之间相互讨

论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

八、 考试评价方法及要求

1.考试类型： 考试课。

2.考核与评价方式： 采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3.考核分值权重 表 3

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
基础素质	2000 米	20%
专项素质	50 米	10%
专项技术	前屈跳	10%
	拜日式 A	20%
	拜日式 B	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质： 根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。分组考核，教师发令开始计时，记录完成测试项目时间。保留到秒。

②专项身体素质： 50 米跑为两人一组，教师发令开始计时，记录跑完 50 米的时间。保留一位小数。

(2) 专项技术

①前屈跳

动作规格：前屈位置准备，双手触地，掌根必须贴住地面，向后上方跳起至碰到标志物，直腿下落，轻落原地。反复跳跃。标志物为前屈式的肩垂直线与臀高水平线交点上 15 厘米。

测试方法：教师发口令开始计时，登记 30 秒所完成次数。违例动作不计数。

②拜日式 A、B：教师分组，进行成套动作考核。考核过程中测试者根据自身的情况独立完成特定动作，教师根据完成情况给予评分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生行评价。

5.考核评分标准 表 4、5、6、7、8

表 4 基础身体素质项目评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 5 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 6 前屈跳评分表

成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女生(次数)	57	47	37	27	20	19	18	17	16	15	14
男生(次数)	62	52	42	32	25	24	23	22	21	20	19

表 7 瑜伽专项课拜日式 A 和拜日式 B 考试标准

内容 分数	拜日式 A 和 B
19 分-20 分	1、熟练完成整套动作； 2、动作准确、幅度大，呼吸与动作相协调 3、熟练掌握动作名称并能说明动作功效
17 分-18 分	1、比较熟练完成整套动作 2、动作较准确幅度较大，呼吸与动作较协调 3、较熟练掌握动作名称并能说明动作功效
15 分-16 分	1、能完成整套动作 2、动作准确度与幅度一般，呼吸与动作协调程度一般 3、了解动作名称
12 分-14 分	能够完成整套动作
0 分	不能够完成整套动作

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-16 分)	良好 (16 分-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，能够熟练掌握教学内容；课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛；能够掌握一些基本运动技能，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，有“终身体育”意识。	按时出勤，上课练习比较认真，基本上能够掌握教学内容；课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，能够完成动作的基本要求；能够完成运动世界校园的最低要求，参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤，上课不认真练习，不能完成学习任务；课外不能完成运动世界校园，不参与体育竞赛，运动意识差。

6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2. 参考书：

(1) 柏忠言，张蕙兰.瑜伽气功与冥想（第 2 版），人民体育出版社，2017.

(2) 约翰·斯考特.阿斯汤伽瑜伽（第 1 版），辽宁人民出版社，2018.

(3) 中国大学生体育协会健美操艺术体操分会（简称 CSARA）、中国瑜伽官网公众号或网站.

制 定：瑜伽课程组（丁学丽）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育III—户外与定向课程教学大纲

课程名称：体育III—户外与定向

英文名称：Physical Education III— Outdoor and Orienteering

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。

本课程为必修课，本课程将定向越野与素质拓展两大户外运动板块相结合，以大学生身体练习为主要手段，通过课程的教学使学生掌握参加户外运动的基本知识、技能、技术，旨在培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力，并将“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”作为本课程的目标。

2.课程的任务

户外与定向课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与户外运动技能教育与身体活动并有机结合的教育过程，有助于形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质形成完满的人格，全面提高综合素质、增强体质、增进健康和提高体育素养，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径之一。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示：

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过外与定向选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合户外与定向运动的专项练习。
掌握技能	通过户外与定向选项课学习，使学生初步掌握定向越野运动的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	通过户外与定向理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及完成运动世界校园的学期目标，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容。

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：定向运动的基本知识，定向运动的基本技术与技能，定向运动的裁判、比赛规则，世界重大比赛情况。

在理论教学中融合思政元素，培养学生高尚品德与健全人格，增强学生诚实守信的责任感，树立良好的心态，勇敢面对挫折，在挫折中磨练意志和信心，提高团队协作意识和能力，增强集体主义精神。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 指北针使用方法；b 定向地图的识别：比例尺、符号、颜色；c 标定定向地图、确定站立点；d 目测、步测距离；e 拇指辅行定向基本技术；f 借点法、借线法定向基本技术；g 扶手法、偏向瞄准法定向技术；h 检查点说明符号，定向布点技术与要求。

②身体素质：结合定向运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习，从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求。

(1) 通过户外与定向选项课教学，使学生初步掌握定向运动的基本技能，以及定向运动竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

一、坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，根据教学内容和教学目标制定相应的教学策略，撰写教案前明确教学内容和教学目标，做好课前备课，深入理解学生主题地位的指导思想，深入贯彻以学生发展为本的教育思想。

二、把体育与健康教育与学生的健康成长、正确的人生观、价值观紧密结合；在发挥教师主导作用的同时，注意尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展。在教学过程中根据教学内容和教学目标，制定示范模仿、情景模拟、启发探究、主动参与、自主反思等教学策略。在教学时，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。

三、在实际教学中结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

四、实际教学中，在教学组织上，采用适宜的教学策略，激发学生的学习兴趣 and 练习兴趣，陶冶健康心理，促进有效学习。在教学过程中，建立良好的师生关系，营造和谐的课堂氛围，对学生进行正确的引导，适时激励学生，同时，在

教学过程中与学生保持良好的双边沟通,重视学生学习中的信息反馈,对教学过程中的各个环节不断地进行检查、调整,建立全新的教学体系,使教学始终处于科学、合理的最佳状态。

五、在整个教学过程中,专项任课教师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时沟通,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

在教学中根据教学目的和任务,采用相应的教学方式和手段指导学生学习 and 练习,形成正确的技术动作认知和动力定型。根据教学内容和目标,在教学中按照由易到难、由简到繁、循序渐进地进行教学。

(1) 讲解法、示范法:通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。结合定向图带领学生实际走图,在走图过程中让学生理解定向识图的基本方法和技能。

(2) 分解法、完整法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于难度系数较大的动作,先进行分解学习和训练,掌握后再进行完整动作练习。

(3) 纠错法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。在百米定向和校园定向教学过程中,学生练习时出现的错误及时进行纠正,并通过实际练习进行纠正后的巩固和强化。

(4) 游戏法、比赛法:通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣,培养学生的集体主义观念。

(5) 互助法:通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学,相互讨论、相互帮助,提高学习效率,培养团队合作精神。

(6) 网络教学法:利用现代化网络教学平台进行教学,如学习通、智慧树、体育部主页中的网络教学及公众号等学习平台。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型:考试课。

2.考核与评价方式:采用百分制,以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多个环节相结合进行考核与评价。

3.考核分值权重(表3)。

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	百米定向	25%
	校园定向	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①百米定向：使用钳式打卡器、点标旗、百米定向地图，在田径场方圆百米范围进行百米定向考核，分组按批次进行测试；

男生百米定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 8-12 个检查点，距离约 600 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 4 分 35 秒成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准见表 4。

女生百米定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 7-10 个检查点，距离约 500 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 4 分 50 秒成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准见表 4。

②校园定向测试：使用针式打卡器、点标旗、校园定向图，在校园范围内进行，以模拟定向比赛形式进行考核，采用抽签方式决定考试地图，分组按批次进行测试；

男生校园定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 15-18 个检查点，距离约 2000 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 11 分 5 秒成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行

技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准见表 4。

女生校园定向地图一般设计四条定向路线，根据不同路线设计 12-16 个检查点，距离约 1600 米，按照正式定向比赛模式设置考核关门时间，超过 12 分成绩无效；技术评定总分为 10 分，根据按顺序全部完成打点的准确数量进行技术评定，每错一点扣 2 分，超过 5 个点成绩无效；达标评定总分为 15 分，以徒步完成考试图中的路线用时多少进行评定。具体评分标准间见 4。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和学生对定向运动专项运动技能和锻炼方法掌握情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 专项技术评分标准

百米定向				校园定向			
男生		女生		男生		女生	
达标	得分	达标	得分	达标	得分	达标	得分
2' 10	15	2' 30	15	6' 40	15	7' 40	15
2' 25	14	2' 40	14	7' 10	14	8' 05	14
2' 35	13	2' 50	13	7' 30	13	8' 25	13
2' 45	12	3' 00	12	7' 55	12	8' 50	12
2' 55	11	3' 10	11	8' 20	11	9' 15	11
3' 05	10	3' 20	10	8' 45	10	9' 40	10
3' 15	9	3' 30	9	9' 10	9	10' 05	9
3' 25	8	3' 40	8	9' 35	8	10' 30	8
3' 35	7	3' 50	7	10' 00	7	10' 55	7
3' 45	6	4' 00	6	10' 25	6	11' 15	6
3' 55	5	4' 10	5	10' 45	5	11' 40	5
4' 05	4	4' 20	4	10' 50	4	11' 45	4
4' 15	3	4' 30	3	10' 55	3	11' 50	3
4' 25	2	4' 40	2	11' 00	2	11' 55	2
4' 35	1	4' 50	1	11' 05	1	12' 00	1
技评	得分	技评	得分	技评	得分	技评	得分
无错点	10	无错点	10	无错点	10	无错点	10
错1点	8	错1点	8	错1点	8	错1点	8
错2点	6	错2点	6	错2点	6	错2点	6
错3点	4	错3点	4	错3点	4	错3点	4
错4点	2	错4点	2	错4点	2	错4点	2

表 5 基础素质评分标准

项目	2000米(女)	2800米(男)	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表6 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7	8" 7
8"	7	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表7 平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和定向运动专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和定向运动专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,定向运动专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对定向运动专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求。

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书：

(1) 杨汉.山地户外运，中国地质大学出版社，2006.

(2) 张晓威.定向越野，星球地图出版社，2003.

(3) 张宝帆.定向运动与野外生存，天大出版社，2007.

(4) 网络资源：学习通、智慧树、河工云课堂

制 定：户外与定向课程组（赵书伟）

审 核：徐宏兴

批 准：梁征

2021年6月30日

体育 III—体适能课程教学大纲

课程名称：体育 III—体适能

英文名称：Physical EducationIII- Physical Fitness

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

体适能课程以短跑、中长跑、跳跃、力量、柔韧等基本运动技能和专项运动技能为主要教学内容，有计划、有组织的教育、教学过程，帮助学生发展体能挑战自我和增进健康突破自我，陶冶情操引发学生兴趣，调动积极性，促进学生身心和谐发展，加强思想品德和文化科学教育，提高体质健康测试的成绩与运动能力。

2.课程的任务

体适能课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过体适能课程学习培养学生团队协作的意识，全面发展学生身体素质，使学生掌握体适能运动的基本理论知识、基本技术和基本技能以及学会自我训练计划的制定。提高体质健康测试的成绩，提高部分学生的运动竞技水平，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面进一步得到提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体适能选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质。教会学生运动技能，提高学生健康素质、思想道德素质、智力水平、审美素养和形成健康生活方式，培养学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过体适能选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过体适能选项课学习，使学生初步掌握体适能的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育

	运动技能目标。
提高素养	在体适能教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，努力拼搏、奋发进取的品质。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：认识健康的重要性、体育锻炼的科学方法、营养与健康、体育保健知识、了解体育文化、大学生体质健康评价、田径运动。

②专项理论：体适能的分类、体适能教学中增强学生体质的方法、竞赛规则等。

(4) 选项课教学内容

①基本技术：a 跑的专门性练习：小步跑、高抬腿跑、小车轮跑、直腿快走、后蹬跑、加速跑；b 站立式起跑；c 弯道起跑；d 起跑后的加速跑；e 途中跑；f 弯道跑；g 直道跑；h 冲刺跑；i 全程跑；j 立定跳远：单腿跳、蛙跳、收腹跳、跨步跳、十字跳、提踵、半蹲、深蹲、负重行走。

②身体素质：结合体适能运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过体适能选项课教学培养学生学习的兴趣与爱好，使学生初步掌握体适能运动的基本技能，增强自主锻炼的能力，养成锻炼的习惯，不断提高健康水平，从而达到全面实现体育教育的“育人”宗旨和教学中体现“素质教育”的指导思想。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质，树立良好的体育道德风尚。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学

生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 注重学生能力和意识的培养，培养学生规则意识、团队意识、塑造公平竞争意识。学会科学锻炼的方法，达到增进健康、树立自信心，为终身体育奠定基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 明确教学目标，抓好课前备课。

(2) 关注、理解、承认、学生主体地位。强调以学生发展为本的教育思想，把体育与健康教育与学生的成长、人的价值观紧密结合；同时发挥教师的主导作用，尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展，构成自主、探究、和合作的学习方法。

(3) 激发学生的学习兴趣和。倡导公平竞争，激发学练兴趣，陶冶健康心理，促进有效学习。

(4) 适时激励，正确引导，建立良好的师生关系，营造和谐的课堂氛围。在教学中对做的好的、进步大的实事求是地给予表扬，并提出新的期望，鼓励向更高的目标迈进。对有过失的，论过适度，动之以情，晓之以理，激发其补缺改过的动机与行为。

(5) 重视学生学习的信息反馈。在课堂中高度重视学生在教学中各种信息的反馈，防止注入式教学，逐步形成教与学的双边沟通，促进对教学不断地进行检查、评定、修改、调整、建立全新的教学体系，使教学始终处于更科学，合理化的最佳方法和手段。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学和练习的方法。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能，从而达到终身体育的目的。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，在兴趣中锻炼爱好，在爱好中锤炼意志，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络教学平台打破传统教学在时空上的局限，学习灵活可以充分利用资源共享，补充学习内容，易于拓展学生的知识面和推广学生研究性学习。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	男1000米、女800米	25%
	立定跳远	25%
专项素质	50米	10%
基础素质	男2800米、女2000米	20%
平时成绩	进步率、出勤率、课堂表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 2800 米、女同学测试 2000 米。

②专项身体素质：50 米跑

(2) 专项内容

①（女/男）800 米/1000 米

②立定跳远

(3) 过程考核

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 800 米/1000 米评分表

女生	得分	男生
3' 16	25	3' 15
3' 22	23	3' 20
3' 28	22	3' 25
3' 35	21	3' 32
3' 42	20	3' 40
3' 47	19	3' 45
3' 52	18	3' 50
3' 57	17	3' 55
4' 02	16	4' 00
4' 07	15	4' 05
4' 12	14	4' 10
4' 17	13	4' 15
4' 22	12	4' 20
4' 27	11	4' 25
4' 32	10	4' 30

4' 42	9	4' 50
4' 52	8	5' 10
5' 02	7	5' 30
5' 12	6	5' 50
5' 22	6	6' 10

表 5 立定跳远评分标准

女生 (CM)	得分	男生 (CM)
208	25	275
202	23	270
196	22	265
189	21	258
182	20	250
179	19	246
176	18	242
173	17	238
170	16	234
167	15	230
164	14	226
161	13	222
158	12	218
155	11	214
152	10	210
147	9	205
142	8	200
137	7	195
132	6	190
127	6	185

表 6 基础素质评分标准

项目	2000米（女）	2800米（男）	得分
达标成绩	13' 30"	16' 00"	20

表 7 专项素质评分标准

男生	得分	女生
6" 6	10	7" 4
6" 7	9.5	7" 5
6" 8	9	7" 6
6" 9	8.5	7" 7
7"	8	7" 8
7" 1	7.8	7" 9
7" 2	7.8	8"
7" 3	7.6	8" 1
7" 4	7.6	8" 2
7" 5	7.4	8" 3
7" 6	7.4	8" 4
7" 7	7.2	8" 5
7" 8	7.2	8" 6
7" 9	7.0	8" 7
8"	7.0	8" 8
8" 1	6.8	8" 9
8" 2	6.8	9"
8" 3	6.6	9" 1
8" 4	6.6	9" 2
8" 5	6.4	9" 3
8" 6	6.4	9" 4
8" 7	6.2	9" 5
8" 8	6.2	9" 6
8" 9	6	9" 7
9"	6	9" 8
9" 6	0	10" 4

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,能够熟练掌握教学内容;课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞;能够掌握一些基本运动技能,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,有“终身体育”意识。	按时出勤,上课练习比较认真,基本上能够掌握教学内容;课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,能够完成动作的基本要求;能够完成运动世界校园的最低要求,参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤,上课不认真练习,不能完成学习任务;课外不能完成运动世界校园,不参与体育竞赛,运动意识差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材及教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军. 当代大学体育教程 (第 2 版), 北京体育大学出版社, 2020.

2. 参考书:

(1) 文超. 田径运动高级教程, 人民体育出版社, 1997.

(2) 赵焕彬, 魏宏文. 体能训练理论与方法 (第 1 版), 高等教育出版社, 2020.

(3) 张贵敏. 田径运动教程, 人民体育出版社. 2008.

(4) 网络学习资源: 学习通、网络教育学习平台

制 定: 体适能课程组 (秦爱民)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021 年 6 月 30 日

体育Ⅲ—体育保健课程教学大纲

课程名称：体育Ⅲ—保健

英文名称：Physical EducationⅢ-Healthcare

课程号：G0014A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育Ⅰ、体育Ⅱ

执行学期：第 3 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

保健课是针对肢体残疾及患有慢性疾病处于恢复期的学生所开设得体育课程，其宗旨是辅助和配合医务治疗使这些学生在身心两方面尽快恢复健康，以积极的态度和良好的状态投入到学习生活中，圆满的完成在校期间的学习任务。

2.课程的任务

体育保健课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过贯穿整个教学过程的团队教育，培养学生团队协作的意识，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III 两学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。掌握桩功、气功、拉伸等基本运动技能和专项运动技能。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握身体康复等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体育保健选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，对学生全面思想形塑和道德濡养，培养家国情怀和文化担当，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	包括基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准以及学生的身体状况进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习，并结合健身气功、太极运动的专项练习，改善机体各器官系统的功能，全面提高身体素质水平和机能能力。
掌握技能	通过体育保健选项课学习，掌握太极 24 式健身特点，能结合自身体质状况，并结合天人合一理论，能辩证运用功法强度、时间，呼吸方法、意守不同部位等方法有效提高健身效果，以便在最短的时间内达到康复保健的目的。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生对中国优秀传统文化传承的使命感和担当精神，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：健身气功运动的简介与发展、基本概念和最新的健身气功发展现状介绍。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；太极 24 式的基本技法、太极 12 动。

②身体素质：结合体育保健运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行走跑结合、拉伸、肌肉康复等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1)通过体育保健选项课教学，使学生初步掌握体育保健运动的基本技能，以及体育保健中健身气功所包含的文化内涵，进而提高学生对优秀文化的敬仰和自信。

(2)通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3)通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4)通过课内教学体验，培养学生对康复的信心和持之以恒、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法**1. 教学策略**

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学

态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养。引导学生理论与实际相结合，在亲身体验中体会传统文化的伟大和全面提高康复能力的保健素养。体现“天人合一”、“辩证施治”的中医思想，在实践中体悟，在体悟中总结，切实提高学生保健养生的终身体育能力，激发对传统养生体育的兴趣。

从保健课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性，将新时代工匠精神、传统文化对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强传承优秀文化的自觉性。

实际教学中，身体素质练习中学生两人一组互相帮助尽最大努力完成老师规定动作，气功教学部分，培养学生集体主义精神，共同营造“气场”氛围，维护良好的教学秩序和责任心。在技术教学与练习中，采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进，认真体验的学习习惯。

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。教学注意运用任务驱动法、体会后的讨论法、问题教学法、讲授法、自主学习法等教学方法，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨

论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极24式/太极12动	40%
专项素质	腹肌力量	20%
基础素质	快步走/俯卧撑	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

BMI 指数	下肢伤病、腰伤	其他伤病	心脏病及 残疾学生
		仰卧起坐（举腿），俯卧撑（引体）	仰卧起坐（举腿）、一小时快步走
小于 27.9	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次或举腿一分钟 35（女 30）有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 40（女 20）个有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；引体向上 1 个 1 分，满分 20 分。	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次、举腿一分钟 35（女 30）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分。一小时快步走 6.5 公里有成绩 8 分每增加 200 米成绩增加一份，满分 20 分。	
大于 28（肥胖）	仰卧起坐一分钟 35（女 35）次或举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 25（女 15）个有成绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分；引体向上 1 个 5 分，每增加一个成绩增	仰卧起坐一分钟 35（女 35）个、举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；一小时快步走 5.8 公里有成绩 8 分，每增加 200 米成绩增加一份，满分 20 分。	

	加一分满分 20 分。		
--	-------------	--	--

(2) 专项内容

太极 24 式/太极 12 动	标准
	11、动作规范（弓马步在 90 至 120 度、路线正确、手法清晰）起评分 80 分 12、动作较规范（弓马步高于 120 度但可判断出步型、路线基本正确、手法基本正确）70 分起评 13、步型不清（弓马基本不分、路线基本正确、手法基本正确）60 分起评 14、动作熟练加 1-5 分；劲力匀称加 1-5 分；内外合一 1-5 分；肩肘髋膝灵活松沉 1-5 分。 15、遗忘一次减 3-5 分；错误动作减 1-5 分。

(3) 平时成绩：根据学生课上出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-16 分)	良好 (16 分-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核。
- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材

- (1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书

- (1) 张安玲.中医基础理论,同济大学出版社,2009.

制 定:保健课课程组(尤杏雪)

审 核:张宇

批 准:梁征

2021 年 6 月 30 日

体育IV—足球课程教学大纲

课程名称：体育IV—足球

英文名称：Physical Education I -Football

课程号：G0013A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—足球

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

足球课程是大学生必修体育课程之一，其研究方向是通过足球选项课教学及运动，培养综合素质以及帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。足球教学可以使大学生掌握相关的足球技战术，提高对于足球运动的认知；可以有效地提高大学生的身体机能；从思想品德教育上可以引导学生树立正确的社会主义核心价值观、培养大学生爱国主义、集体主义以及顽强拼搏的意志品质、团结协作精神；学会规则，遵守秩序。通过足球活动和教学比赛来发展友谊、发现自我，对培养大学生的智力发育、人格发展和竞争意识都有着积极的影响和帮助。总之，足球课程是提高大学生足球运动的认知与技能、加强心理健康以及结合课程进行思政教育的一种有计划、有组织的活动。

2.课程的任务

足球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、把思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育与身体活动进行有机结合；以帮助大学生在足球技战术、健康意识、身体机能、思想品德等方面获得提高。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系：

表 1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过足球课程教学，厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观，培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏和奋发进取的意志品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	以提高大学生体质健康标准测试为目标，通过基本身体素质和足球专项身体素质练习，全面提高学生身体素质，增强体质、增进健康。
掌握技能	通过足球课程教学，提高学生足球的基本技战术能力，掌握基本的足球规则；通过足球专项的身体素质练习，使学生掌握一定的跑、跳等基本运动技能，从而实现体育运动技能目标。
提高素养	结合足球教学过程中的教学内容、教学方法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想政治水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识以及努力拼搏、奋发进取的意志品质，使学生成为德、智、体全面发展的优秀人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响

②足球理论：结合比赛讲解比赛中技战术的运用

(2) 选项课教学内容

①基本战术：“二过一”配合；接应与跑位；边路进攻与中路进攻；选位与盯人。

(3) 身体素质：

结合足球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧方面的身体素质。

2. 教学要求

(1) 通过足球选项课教学，使学生初步掌握足球运动的基本技能，以及足球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的意志品质和集体主义精神。

四、各教学环节学时分配

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响	2	4	11.1%
专项理论：结合比赛讲解比赛中技战术的运用	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在教学中,坚持以学生发展为本,教师在教学设计、教法实施过程中,应根据学生的实际情况,采用不同的教学方式,尤其在教学细节上体现出认真的教学态度,关爱学生,师生共同努力,争取良好的教学效果。

(2) 在教学实践时,应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合,在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识,强化教学效果。要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”,对学生进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质,使学生成为德智体全面发展的人才。在教学组织上,学生两人或以上一组自由结组,以提高学生交流能力、责任感;在技术教学与练习中,我们采用多种练习方式强化学生技术,培养学生循序渐进、耐心学习的习惯;在战术教学中,我们采用多人参与的练习方式,提高学生的积极性;在教学比赛环节,学生自愿结组,全班分组进行循环比赛,以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识;在身体素质练习中,我们根据学期要求不同,采用集体练习、分组练习等多种练习方式,以培养学生的拼搏精神

(3) 在整个教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时沟通,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法:教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授体育知识、向学生传授运动技能的方法。

(2) 问答法:教师和学生以口头语言问答的方式完成体育教学的方法。

(3) 动作示范法:教师以自身完成的动作作为范例,用以指导学生进行练习的方法。

(4) 演示法:教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具,让学生通过观察获得感性认识的教学方法。

(5) 纠正动作错误与帮助法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合

理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(6) 分解练习法：将完整的动作分为几个部分，逐段进行体育教学的方法。

(7) 完整练习法：从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

(8) 游戏法：是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。

(9) 比赛法：指通过组织学生比赛进行技能学习和练习的一种教学方法。

(10) 发现法：又称探索法、研究法，是指学生在学习体育的概念和原理时，教师只是给他们一些事例和问题，让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论等途径去独立地探究学习，自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。

(11) 小群体教学法：是通过体育教学镇南关的集体因素和学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性，提高学习的质量，并达到对学生社会性培养的一种教学方法。

(12) 利用网络平台进行教学。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合进行评定。

3. 考核分值权重

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	教学比赛	20%
	跑动中二过一传接球	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

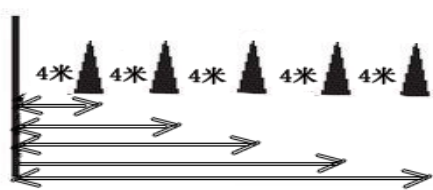
(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

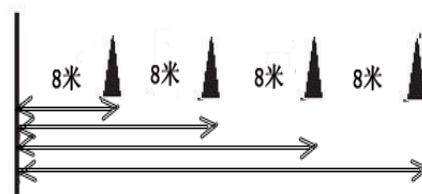
②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男、女生分别设置不同距离和数量的标志线，测试者从第1标志线起跑开始计时，手触第2标志线折返到第1标志线；手触第1标志线后，再折返到第3标志线；手触第3标志线，后再继续折返到第1标志线。依次类推直至跑到最后标志线，手触线后折返冲刺跑过第1标志线，测试结束。

测试过程中到每个标志线均要求用手触及，如有2次手不接触标志线视为犯规，测试成绩为0分。女生设置6条标志线，每条标志线之间距离为4米，男生设置5条标志线，每条标志线之间距离为8米。（如图所示）



女生折返跑测试场地示意图

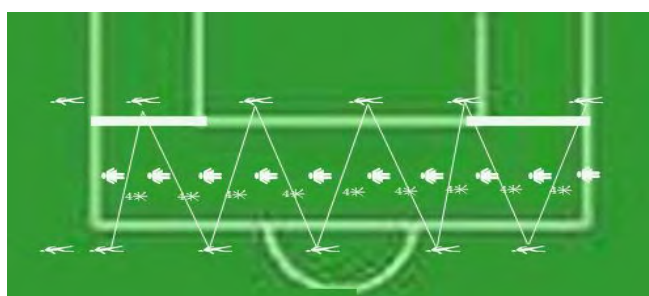


男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

①教学比赛：根据班内学生人数分组，班内进行循环教学比赛，每次比赛后记录胜负以及进球数，最后根据最终的比赛名次评定成绩。

②跑动中二过一传接球：共设10个标志桶，每个标志桶间隔4米，从罚球区的一边到另一边，两人在跑动中可以运用各种脚法传接球，球依次从两个标志桶中间穿过，漏穿标志桶或将标志桶踢倒测试失败，两人的距离不得少于8米。从测试者脚触球开始计时至人球全部越过对面的罚球区线为结束。触球时两人距离少于8米一次在时间上增加一秒，测试两次，取最好成绩。（如图所示）



跑动中二过一传接球测试场地示意图

5.考核评价标准

表 4 专项技术评分标准

教学比赛				跑动中二过一传接球			
男生		女生		男生		女生	
成绩(名)	得分	成绩(名)	得分	成绩(秒)	得分	成绩(秒)	得分
第一	20	第一	20	17	20	22	20
第二	18	第二	18	18	19	22" 5	19
第三	17	第三	17	19	18	23	18
第四	16	第四	16	20	17	24	17
第五	15	第五	15	21	16	25	16
第六	14	第六	14	22	15	26	15
第七	13	第七	13	23	14	27	14
第八	12	第八	12	24	13	28	13
				25	12	29	12
				26	11	30	11
				27	10	31	10
				28	9	32	9
				29	8	34	8
				30	7	35	7

表 5 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表6 专专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表7 平时成绩评定标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,积极参加课堂技战术练习和教学比赛,积极参与观看潘承孝杯等足球赛事,团结同学,相互帮助,形成终身锻炼意识;课外积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤,上课练习较认真,较为积极参加课堂技战术练习和教学比赛,较为积极参与观看潘承孝杯等足球赛事,团结同学,相互帮助,形成终身锻炼意识;课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。	按时出勤,上课练习积极性一般,参加课堂技战术练习和教学比赛积极性一般,观看指定赛事积极性一般,团结同学,相互协作。参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课堂技战术练习和教学比赛态度不积极不配合,不参与观看比赛等集体活动。课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习

惯, 体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算, 成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格, 应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性, 具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 全国体育学院教材委员会.足球,人民体育出版社,1991.

(2) 李祥.学校体育学,高等教育出版社,2001.

(3) 毛振明.体育教学论,高等教育出版社,2005.

制 定: 足球课程组(张艳亮)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育IV—篮球课程教学大纲

课程名称：体育IV—篮球

英文名称：Physical Education IV - Basketball

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III-篮球

执行学期：第 2 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。并在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

在上学期掌握篮球基本技术、提高技术的衔接能力和增强学生的运动能力和身体素质基础上，本学期提高专项技术和运动能力，掌握篮球基础战术配合的位置技术和配合时机。同时，掌握篮球规则方面的知识，在多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体

育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。
掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进

	行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
--	--

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①继续提高篮球基本技术和提高技术的衔接能力。学习篮球基础战术配合：
a 进攻战术基础配合：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合；b 防守战术基础配合：协防、补防、夹击、抢过、穿过等配合。c 快攻多打少。

②身体素质：全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体机能和身体形态。

③专项身体素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

④人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感觉。

2. 教学要求

教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌

握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 战术基础配合：理论联系实际，注重实战练习。运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

(5) 篮球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性：“你投我抢，你漏我补，你丢我追，你呼我应”，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

(6) 学习篮球竞赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

(7) 了解中国篮球发展的历史：培养学生爱国主义情怀。

(8) 篮球比赛赏析：增强篮球意识，掌握篮球运动规律，有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识，并应用到现实生活中，养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	0	4	11.1%
专项理论	4		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

在教学中,坚持以学生发展为本,教师在教学设计、教法实施过程中,应根据学生的实际情况,采用不同的教学方式,尤其在教学细节上体现出认真的教学态度,关爱学生,师生共同努力,争取良好的教学效果。在教学时,应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合,在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识,强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”,对学生进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质,使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中,在教学组织上,学生两人或多人一组自由结组,以提高学生交流能力、责任感;在技术教学与练习中,我们采用多种练习方式强化学生技术,培养学生循序渐进、耐心学习的习惯;在战术教学中,我们采用多人参与的练习方式,提高学生的积极性;在教学比赛环节,学生自愿结组,全班分组进行循环比赛,以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识;在身体素质练习中,我们根据学期要求不同,采用集体练习、分组练习等多种练习方式,以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结和评教,对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法:设置多个不同内容的循环练习,将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合,提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法:通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣,培养学生的

集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合进行评定。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全场攻防技术模拟	20%
	三人战术跑位演练	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男 1000 米、女 800 米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质内容

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑

14 趟折返跑（男）

测试方法：从篮球场一侧边线出发，跑至对侧边线（15 米）并踩线为一趟，共计 14 趟。每趟要求必须踩线，否则不计次数。

全场见线折返跑（女）

测试方法：从篮球场一侧底线出发，跑至近侧罚球线踩线折回底线，继续出发行进至中线折回，继续出发行进至对面罚球线折回，继续出发行进至对面底线折回出发底线，过线停表。每趟要求必须踩线，否则不计次数。

(2) 专项内容

①全场攻防技术模拟：测试者从端线运球开始出发，在标志桶 A、B 前做变向换手运球（如图）；过 B 点后立即传球给 C 点的队员，并在跑动中接 C 的传球行进间投篮。球中篮后，立即在 D 点做攻击步扬手防发球；5 次攻击步后，立即加速跑至 E 点，做 5 次攻击步夹击；后退跑至 F 点，再加速跑至 J 点攻击步夹击；5 次攻击步后，侧滑步至 G 点，后撤步侧滑步至 H 点 5 次攻击步；再加速跑至 I 点做 5 次攻击步结束。（如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮，时间加 2 秒）

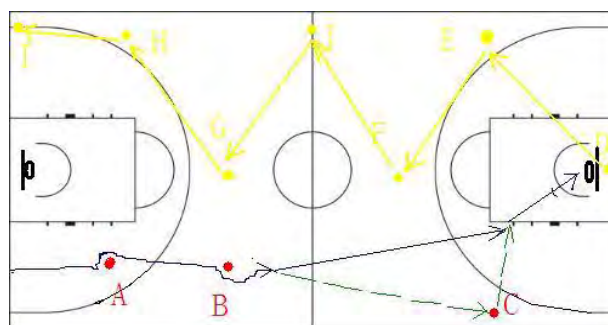


图 1 全场攻防模拟示意图

②半场三人战术跑位演练:3 名测试者在三分线两侧 45 度角、弧顶位置的标志筒后开始测试（如图），篮圈正下方放置一个标志筒。（测试一、测试二是相互衔接的连续跑位）

内容一：两侧 45 度角连续掩护切入。①在弧顶位置持球，传球给③后，向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回原来③的位置；③利用①的掩护运球至限制区后，方可传球给另一侧的②，并立即向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回原来②的位置；②利用③的掩护运球至限制区后，方可传球给另一侧的①，并立即向其跑动做侧掩护（后转身）下切用手触筒后返回该侧 45 度角。①运球至弧顶标志筒位置。

内容二：纵切、横切连续切入。①传球给右侧的②后，纵切绕过篮下的标志筒跑至左侧③的位置，③沿罚球线横切后摆脱接②的传球到弧顶位置。③将球传给刚跑至左侧标志筒的①，并从该侧纵切绕过篮下的标志筒跑至右侧②的位置，②沿罚球线横切后摆脱接左侧①的传球到弧顶位置。②将球传给刚跑至右侧标志筒的③，并从该侧纵切绕过篮下的标志筒跑至左侧①的位置，①沿罚球线横切后摆脱接右侧③的传球到弧顶位置。①传球给跑至左侧标志筒的②，停表结束。

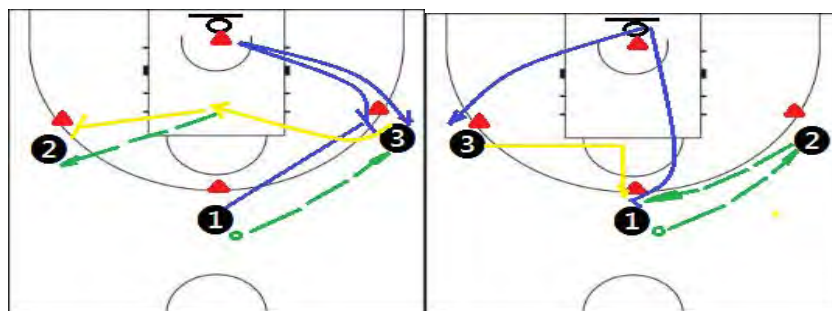


图 2 半场 3 人战术跑位演练示意图

③平时成绩：根据学生上课出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10、11）

表 4 全场攻防技术模拟计时评定

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时间（女）	34''	35''	36''	37''	38''	39''	40''	41''	42''	43''
时间（男）	26''	27''	28''	29''	30''	31''	32''	33''	34''	35''
得分	5	4	3	2	1					
时间（女）	44''	45''	46''	47''	48''					
时间（男）	36''	37''	38''	39''	40''					

表 5 全场攻防技术模拟技术评定

评定标准	技术动作规范、娴熟、完成质量高。	技术动作较规范、完成质量较高。娴熟程度不够。	能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差。	技术动作的规范性差，整个攻防模拟几乎不能完成。
得分	5 分	4 分	3 分	2 分以下

表 6 半场 3 人战术跑位演练计时评定

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时间（女）	30''	31''	32''	33''	34''	35''	36''	37''	38''	39''
时间（男）	21''	22''	23''	24''	25''	26''	27''	28''	29''	30''
得分	5	4	3	2	1					
时间（女）	40''	41''	42''	43''	44''					
时间（男）	31''	32''	33''	34''	35''					

表 7 半场 3 人战术跑位演练技术评定

评定标准	配合时机准确、技术动作规范、娴熟、完成质量高。	配合时机较为准确，技术动作比较规范，娴熟程度不够。	配合时机不准确，基本能够完成技术动作，但是规范性、熟练度较差，失误多。	配合失误多、技术动作的规范性差，整个战术跑位几乎不能完成。
得分	5 分	4 分	3 分	2 分以下

表 8 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3'16	15	3'15	15
3'22	14.25	3'20	14.25
3'28	13.5	3'25	13.5
3'35	12.75	3'32	12.75
3'42	12	3'40	12
3'47	11.7	3'45	11.7
3'52	11.4	3'50	11.4
3'57	11.1	3'55	11.1
4'02	10.8	4'00	10.8
4'07	10.5	4'05	10.5
4'12	10.2	4'10	10.2
4'17	9.9	4'15	9.9
4'22	9.6	4'20	9.6
4'27	9.3	4'25	9.3
4'32	9	4'30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 9 14 趟折返跑达标标准（男）

得分	15	13	11	9	8
时间	50 "	51 "	52 "	54 "	57 "

表 10 全场见线折返跑标准（女）

得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时间	35 "	36 "	37 "	38 "	39 "	40 "	41 "	42 "	43 "	44 "

表 11 平时成绩评定标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

(1) 李成名.图解篮球个人技术,人民邮电出版社,2020.

(2) 古德森.青少年篮球训练精要,人民邮电出版社,2017.

(3) 中国篮球协会.篮球规则2020,北京体育大学出版社,2020.

制定: 篮球课程组(苏波)

审核: 张宇

批准: 梁征

2021年6月30日

体育IV—男子篮球提高课程教学大纲

课程名称：体育IV—男子篮球提高

英文名称：Physical Education IV- Men ` s An Advanced Basketball

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I -男子篮球提高、体育-II 男子篮球提高、体育III-男子篮球提高

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

篮球项目将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。篮球课程是普通高等院校体育教学的基本内容和课外锻炼的传统项目之一，深受广大学生的喜爱。在篮球选项课的基础上，开设的篮球提高课主要是针对具有一定运动能力和篮球运动基础的在校本科大一、大二年级男生开设的篮球选项课，是课程设置的有益补充。有效解决学生运动能力、专项基础的差异性问题的，实现因材施教。

2.课程的任务

通过课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动能力；掌握专项技术、基础战术配合的练习方法，提高技术的运用能力。通过身体素质练习，提高学生的速度、耐力、力量、柔韧、协调性等方面素质。

该课程具有四个学期教学的延续性。第一学期重点掌握篮球基本技术，提高技术的衔接能力，增强学生的运动能力和身体素质。第二学期提高专项技术、运动能力的基础上，掌握基础战术配合的位置技术和配合时机。第三学期提高篮球技术的运用能力，提高 2 人战术配合的攻防能力和技巧，全面发展学生的身体素质和专项素质能力。第四学期提高基础战术配合的位置技术和运用能力，提高 3 人战术配合的攻防能力和技巧，全面提高学生的身体素质和专项素质能力。同时，掌握篮球规则方面的知识，培养学生 3 对 3 竞赛组织、裁判工作的能力。在

多位一体的教学过程中，培养学生的大局意识、团队意识、规则意识。

结合篮球运动的规律和特点，合理设计与学生身心发展相适应的教法及练习形式，有的放矢将思政教育融入到教学活动中，潜移默化影响学生的思想品格，弘扬胜不骄败不馁，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质，培养学生良好的团结、合作、互助、友爱和坚强、拼搏等人文素质。最终，帮助学生树立终身体育思想。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：坚持把立德树人作为教育教学的中心环节，把思想政治工作贯穿于教育教学全过程。通过课程设计、教学方法的运用，将爱国主义思想、集体主义责任感、社会主义核心价值观融入到体育的教育、教学活动中，调动学生的积极主动性和创造性，实现行为训练与认知培养的有机结合，实现学生身体素质、心理素质与思想素质全面发展。实现全程育人，全方位育人，为学生成长奠定科学的思想基础。

课程目标 2：以《学生体质健康标准》中对身体素质、身体机能和身体形态的要求为目标，结合篮球项目的特点，通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III 三学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过篮球选项课学习，使学生掌握篮球的基本技能和练习方法；掌握基础战术配合的基本形式和练习方法；提高跑、跳、投等基本运动技能。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，掌握篮球专项、篮球规则的有关知识，培养学生竞赛组织的能力。以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过篮球选项课教学培养学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合篮球运动的专项练习。
掌握技能	通过篮球选项课学习，使学生初步掌握篮球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、增强爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育概述、体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：篮球运动发展简史及发展趋势、篮球基本技术、战术分析、篮球竞赛规则及三人篮球规则。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：**a 移动**：基本站立姿势、侧身跑、变向跑、变速跑、急停、滑步、后退跑、跨步、转身、上步（攻击步）、后撤步、交叉步；**b 传接球**：双手胸前传球、单手胸前传球、单肩上传球、单侧体侧传球、击地传球、双手头上传球；**c 运球**：运球急停急起、体前变向运球、后转身运球、运球结合脚步突破的技巧；**d 投篮**：原地单肩投篮、行进间单肩投篮、行进间单手低手投篮、行进间勾手投篮；**e 持球突破**：持球交叉步突破、持球同侧步突破、持球前转身突破、持球后转身突破；**f 篮板球技术**；**g 个人防守**：防守持球队员、防守无球队员及抢、打、断防守技术。

基础战术配合：**a 进攻战术基础配合**：传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合；快攻多打少；**b 防守战术基础配合**：协防、补防、夹击、抢过、穿过等配合。

教学比赛：二对二、三对三教学比赛，介绍半场人盯人防守、进攻人盯人

防守；半场区域联防、进攻区域联防。

②身体素质：全面身体素质：《学生体质健康标准》中的身体素质、身体机能和身体形态。

专项素质：结合篮球专项发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

③人文素质及心理素质：通过篮球专项课教学，加强大学生的素质教育、发展学生的个性、磨练学生的意志，增强学生适应社会的能力。改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。适度调节自身的情绪，体验运动的乐趣和成功的感觉。

2. 教学要求

教学活动以学生为主体，充分利用分组教学法、互动式教学法、情景式教学法提高学生学习的积极性，提高教学效果。在教学中学生要承受一定的运动负荷，要坚持科学性原则和循序渐进的原则，注重理论与实际相结合。同时，将篮球技、战术教学、教学比赛、理论知识、体能练习的内容与思政教育内容相结合，培养学生乐观进取，开拓创新和勇于竞争的个性，强化审美心理。树立良好的道德风尚，培养学生爱国主义和集体主义精神。

(1) 有球技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握基本知识。教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。练习中设置互助合作环节，培养学生的服务意识与合作精神，更易于调动学生学习积极性，培养兴趣。

(2) 防守技术：攻守兼备，培养学生积极主动的态度，永不言败的意志、顽强拼搏的品质。

(3) 身体素质、攻守脚步是篮球运动的基础，通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体的全面发展。培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。练习方法注重多样化和趣味性。

(4) 战术基础配合：理论联系实际，注重实战练习。运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

(5) 篮球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度

一致性:“你投我抢,你漏我补,你丢我追,你呼我应”,相互支持、配合与帮助,培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变,都能够激发学生的主观能动性与创造性,形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识,这也是思想政治教育的重要内容之一。

(6) 学习篮球竞赛规则:增强规则意识,诚信、公正、公平。延伸遵纪守法,依法作为的社会品德。

(7) 了解中国篮球发展的历史:培养学生爱国主义情怀。

(8) 篮球比赛赏析:增强篮球意识,掌握篮球运动规律,有利于形成终身体育锻炼思想。培养学生科学锻炼的方法、手段和知识,并应用到现实生活中,养成自觉锻炼的习惯。

四、各教学环节学时分配(表2)

表2 教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	0	4	11.1%
专项理论	4		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

在教学中,坚持以学生发展为本,教师在教学设计、教法实施过程中,应根据学生的实际情况,采用不同的教学方式,尤其在教学细节上体现出认真的教学态度,关爱学生,师生共同努力,争取良好的教学效果。在教学时,应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合,在亲身体验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、球技、团队协作意识,强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”,对学生进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质,使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中,在教学组织上,学生两人或多人一组自由结组,以提高学生交

流能力、责任感；在技术教学与练习中，我们采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进、耐心学习的习惯；在战术教学中，我们采用多人参与的练习方式，提高学生的积极性；在教学比赛环节，学生自愿结组，全班分组进行循环比赛，以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识；在身体素质练习中，我们根据学期要求不同，采用集体练习、分组练习等多种练习方式，以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结和评教，对于教学过程中存在的“问题”和学生提出的合理化建议及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：设置多个不同内容的循环练习，将篮球的传、运、投、脚步、素质练习等内容优化排列组合，提高场地的使用率和教学效率。

(5) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(6) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(7) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(8) 线上线下结合：教师提前录制、制作课上复习内容、学习内容、练习方法的教学视频，以及课下作业内容、练习方法的视频。通过线上进行指导，让学生完成课后作业、提前预习、了解下节课的教学内容、练习方式。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全场行进间传接球投篮	25%
	半场3对3比赛	15%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米	15%
理论考核	理论考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：从篮球场一侧边线出发，跑至对侧边线（15米）并踩线为一趟，共计17趟。每趟要求必须踩线，否则不计次数。

(2) 专项内容

①、全场行进间传接球投篮（测试方法）：测试者从端线与限制区的交点处开始出发，与辅助者A完成一次传接球；与辅助者B完成一次传接球；与辅助者C完成一次传接球后行进间投篮。投篮命中后，同样的动作、路线返回，投篮命中后停表。（考试要求：①行进间传接球跑动，要求切三圆跑弧线，违犯一次加2秒。②如果第一次投篮未中，允许一次补篮，如果球仍未中，不再进行补篮，时间加2秒）

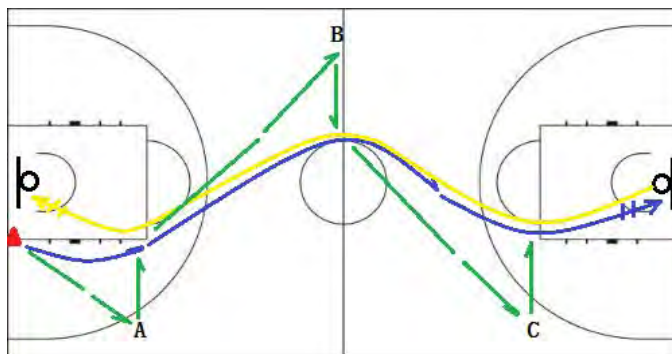


图1 全场行进间传接球投篮

②、半场3对3比赛：3人组成一个小组（自由结组），按照国际篮联三

对三的规则进行比赛，防守方抢到篮板球传出或运出三分线方可进攻，攻防获得篮板球可直接进攻。根据学生技术动作、战术意识、技战术能力等表现进行评定。包括基本站位、跑位意识；战术运用效果、战术的衔接、延续性；战术形式下个人能力的发挥。

③、平时成绩：根据学生课上出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表4 全场行进间传接球投篮计时评分标准（25分）

得分	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
时间	16 "	17 "	18 "	19 "	20 "	21 "	22 "	23 "	24 "	25 "	26 "	27 "	28 "	29 "	30 "
得分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0				
时间	31 "	32 "	33 "	34 "	35 "	36 "	37 "	38 "	39 "	40 "	41 "				

表 5 半场 3 对 3 比赛技术评定（15 分）

教学比赛	战术的运用能力强、质量高；衔接、延续性连贯；个人能力突出。	战术的运用能力、配合质量较高；衔接、延续性比较连贯；个人技术规范。	战术的配合运用能够完成；衔接能力比较差；个人技术规范性较差。	战术的配合运用不能完成；几乎没有比赛衔接；个人技术规范性差。
得分	13~15	10~12	7~9	7 分以下

表 6 基础素质评分标准

男生	
1000 米	得分
3.15	15
3.20	14.25
3.25	13.5
3.32	12.75
3.40	12
3.45	11.7
3.50	11.4
3.55	11.1
4.00	10.8
4.05	10.5
4.10	10.2

4.15	9.9
4.20	9.6
4.25	9.3
4.30	9
4.50	8
5.10	6
5.30	5
5.50	3
6.10	2

表 7 17 趟折返跑达标标准

得分	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
时间	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"

表 8 平时成绩评定标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16 分)	良好 (16-14 分)	合格 (14-12 分)	不合格 (12-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目

标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格，应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

主教材：

1.任晋军.当代大学体育教程（第 2 版），北京体育大学出版社，2020.

参考书：

1.李成名.图解篮球个人技术，人民邮电出版社，2020.

2.古德森.青少年篮球训练精要，人民邮电出版社，2017.

3.中国篮球协会.篮球规则 2020，北京体育大学出版社，2020.

制 定：篮球课程组（苏波）

审 核：张宇

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 IV—排球课程教学大纲

课程名称：体育 IV—排球

英文名称：Physical Education IV-Volleyball

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—排球

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

排球选项课是一门以培养学生爱国主义、集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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中心环节。

排球选项课是促进学生身心和谐发展、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。

2.课程的任务

通过深入挖掘适合于《排球选项课》课程的思政元素，有意识将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到《排球选项课》课程中，让学生在学习互动中吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，并逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过《排球选项课》课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将排球专选课课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于排球专选课课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过排球专选课课程学习，使学生掌握排球运动技能和锻炼方法的同时，提高跑、跳、投等基本运动技能，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过排球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合排球运动的专项练习。
掌握技能	通过排球选项课学习，使学生初步掌握排球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思

	想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
--	--

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：排球比赛规则和裁判法、排球运动的基本技术、排球运动的基本战术。

通过理论教学，从教学内容上强化思想品德教育，使学生形成正确的人生观、价值观、世界观，提高课堂教学的思政效果。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 正面上手传球；b 上手发球（男）、下手发球（女）；c 正面双手垫球；d4 号位扣一般高球。通过基本技术教学，充分调动学生学习积极性，通过教学比赛培养同学们对排球的兴趣。防守技术培养学生永不言败的意志以及顽强拼搏的品质；扣球技术、身体素质是排球运动的基础，培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。

②基本战术：a 复习阵容配备（四二配备）；b 复习五人接发球阵型；c 学习中一二”进攻战术。通过基本战术的教学，让同学们掌握运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。从而树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

③身体素质：基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习，结合排球运动的专项练习。

④排球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

⑤学习排球比赛规则：增强规则意识，诚信、公正、公平。延伸遵纪守法，依法作为的社会品德。

⑥了解中国排球发展的历史，深刻领会女排精神。这种精神，给予中国人民巨大的鼓舞，不仅成为体育领域的品牌意志，更被强烈地升华为民族面貌的代名词，演化成指代社会文化的一种符号。

2. 教学要求

了解体育运动发展的规律，掌握科学体育锻炼的方法；了解排球运动起源和发展，掌握排球运动特点和作用。

重点：体育锻炼的方法，排球运动在体育锻炼中的价值。

难点：排球技术的掌握

(1) 每学期初，教师必须根据《大纲》、《大学体育教程》、学生情况、气候和场地、器材条件等，于开学后一周内制订好体育教学计划。每个教师的教学计划须送教学组备案。

(2) 钻研教材、认真备课，在备课中要做到“五个备”，即备教材、备学生、备教法、备场地器材、备自己。

(3) 上课前必须认真检查和布置好场地器材，以免影响课程的顺利进行和伤害事故的发生。

(4) 教师应以身作则，为人师表，上课应穿运动服、运动鞋、备好教具、注意仪表，提前五分钟到达规定的集合地点等候准时上课。

(5) 应安排好因病、伤、例假（女生）学生的随堂见习内容。

(6) 教师要发挥主导作用，对学生要大胆管理，既要严格要求，又要亲切关怀。必要时与班主任取得联系。要启发和调动学生锻炼身体的积极性和自觉性。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	0	4	11.1%
专项理论	4		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

应遵循教学计划和进度进行，若遇节假日、天气等原因不能正常上课，任课教师自行调整教学进度。注重实践教学，提高学生的组织能力、实际运用能力、

团结协作能力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

(8) 网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技战术、裁判法的理论知识。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正面双手垫球	30%
	排球战术	10%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》

的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑

男生 9×11 折返跑测试方法：从排球场一侧边线出发，在相距 9 米的边线之间，来回用脚触线往返跑，往返共 11 个来回（198 米），按所用时间记取成绩。

女生 9×9 折返跑测试方法：从排球场一侧边线出发，在相距 9 米的边线之间，来回用脚触线往返跑，往返共 9 个来回（162 米），按所用时间记取成绩。

(2) 专项内容

专项技战术考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。有条件的选项课教师互换教学班考试。

①对垫：两人一组，男生相距 3 米，女生相距 2.5 米，连续不间断地双手垫，记录来回次数和技术标准；

②战术：按教学小组进行教学比赛，按比赛中的“中一二”战术运用状况进行打分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握移动、跳跃、力量等专项素质以及排球专项技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 垫球技术达标标准

垫球	分数	标 准											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	达标 (回合)	0-5	6	8	10	12	14	16	18	20	21	22	23
	分数	标 准											
		12	13	14	15	16	17	18	18	19	19	20	20
达标 (回合)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

表 5 垫球技术评定标准

垫球	分数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	技术等级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级	6 级	7 级	8 级	9 级	10 级
		技术动作不准确；传球高度偏低、方向一般、距离偏近；配合意识欠缺。		技术动作基本正确；传球高度一般，方向、距离、落点一般；配合意识一般。		技术动作基本正确；传球高度一般、方向、距离、落点部分合适；配合意识较好。		技术动作掌握较好，传球高度较高，球的方向、距离、落点较合适；配合意识较好。		技术动作准确；传球高度高，球的方向、距离、落点好；配合意识默契熟练。	

表 6 战术评定标准

战术	分数	2	4	6	8	10
	考核等级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级
		技战术运用和配合意识稍差，对于裁判法知识了解较少。		技战术运用和配合意识一般，稍微了解一点规则和裁判法。		技战术运用和配合意识稍好，基本了解规则和裁判法。
		技战术运用和配合意识较好，较熟悉规则和裁判法。		技战术运用和配合意识好，完全熟悉规则和裁判法。		

表 7 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2

4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 8 专项素质评分标准

项目	性别	15	13	11	9	8
折返跑	男子（塑胶）	56''	58''	60''	62''	65''
	男子（水泥）	55''	57''	59''	61''	64''
	女子（塑胶）	50''	52''	54''	56''	59''
	女子（水泥）	49''	51''	53''	55''	58''

表 9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习、表现积极，积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够基本掌握移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真、表现较积极，较积极地参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对移动、跳跃、力量等专项素质的掌握一般，排球专项技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。移动、跳跃、力量等专项素质掌握较差，对排球专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻

炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(3) 成绩评定按百分计算, 成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格, 应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性, 具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 虞重干.排球运动教程,人民体育出版社,2019.

制 定: 排球课程组(张文革)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021 年 6 月 30 日

体育 IV—排球提高班课程教学大纲

课程名称：体育 IV—排球提高班

英文名称：Physical Education IV-Volleyball skills enhancement class

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I—排球、体育 II—排球、体育 III—排球

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

排球提高班课是一门以培养学生爱国主义、集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，在大一排球选项课的基础上，进一步学习科学锻炼和健康知识，掌握排球专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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中心环节。

2.课程的任务

排球提高班课是促进学生身心和谐发展、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。通过深入挖掘适合于《排球提高班课》课程的思政元素，有意识将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到《排球提高班课》课程中，让学生在互动中吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，并逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过《排球提高班课》课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过身体素

质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将排球提高班课课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于排球提高班课课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过排球提高班课课程学习，使学生掌握排球运动技能和锻炼方法的同时，提高跑、跳、投等基本运动技能，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过排球提高班课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合排球运动的专项练习。
掌握技能	通过排球提高班课学习，使学生初步掌握排球的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学

①基础理论：体育运动的科学、体育锻炼对人体的影响、大学生体质健康评价。

②专项理论：排球运动的技术；排球运动的战术；阵容配备、位置交换和信号联系；排球比赛规则和裁判法。

通过理论教学，从教学内容上强化思想品德教育，使学生形成正确的人生观、价值观、世界观，提高课堂教学的思政效果。

(2) 选项课教学

①基本技术：a 正面上手传球；b 上手发球（男）、下手发球（女）；c 正面双手垫球；d 4号位扣一般高球、e 扣3号位快球。通过基本技术教学，充分调动学生学习积极性，通过教学比赛培养同学们对排球的兴趣。防守技术培养学生永不言败的意志以及顽强拼搏的品质；扣球技术、身体素质是排球运动的基础，培养学生吃苦耐劳，不断战胜困难和超越自我的坚强意志品质。

②基本战术：a 复习阵容配备（四二配备）、b 复习五人接发球阵型、c 学习“边一二”进攻战术、d 位置交换和信号联系。通过基本战术的教学，让同学们掌握运用合理、有效的方式，通过团队协作与配合，获得最佳的进攻机会。从而树立集体主义荣誉感，正确处理个人与集体的关系。

③身体素质：结合排球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

④排球教学比赛：在统一战术思想的要求下，学生保持了行动的高度一致性，相互支持、配合与帮助，培养学生团结协作和集体主义精神。比赛的瞬息万变，都能够激发学生的主观能动性与创造性，形成敏捷、合理的应激反应。培养学生的创新意识、合作意识，这也是思想政治教育的重要内容之一。

⑤学习排球比赛规则和裁判法，增强规则意识和临场裁判的水平，能够做的诚信、公正、公平。从而延伸到遵纪守法，依法作为的社会品德。

⑥了解中国排球发展的历史，深刻领会女排精神。这种精神，给予中国人民巨大的鼓舞，不仅成为体育领域的品牌意志，更被强烈地升华为民族面貌的代名

词，演化成指代社会文化的一种符号。

2. 教学要求

了解体育运动发展的规律，掌握科学体育锻炼的方法；了解排球运动起源和发展，掌握排球运动特点和作用。

重点：体育锻炼的方法，排球运动在体育锻炼中的价值。

难点：排球技术的掌握

(1) 每学期初，教师必须根据《大纲》、《大学体育教程》、学生情况、气候和场地、器材条件等，于开学后一周内制订好体育教学计划。每个教师的教学计划须送教学组备案。

(2) 钻研教材、认真备课，在备课中要做到“五个备”，即备教材、备学生、备教法、备场地器材、备自己。

(3) 上课前必须认真检查和布置好场地器材，以免影响课程的顺利进行和伤害事故的发生。

(4) 教师应以身作则，为人师表，上课应穿运动服、运动鞋、备好教具、注意仪表，提前五分钟到达规定的集合地点等候准时上课。

(5) 应安排好因病、伤、例假（女生）学生的随堂见习内容。

(6) 教师要发挥主导作用，对学生要大胆管理，既要严格要求，又要亲切关怀。必要时与班主任取得联系。要启发和调动学生锻炼身体的积极性和自觉性。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	0	4	11.1%
专项理论	4		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

应遵循教学计划和进度进行，若遇节假日、天气等原因不能正常上课，任课教师自行调整教学进度。注重实践教学，提高学生的组织能力、实际运用能力、团结协作能力。

2.教学方法

- (1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。
- (2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。
- (3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。
- (4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。
- (5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。
- (6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	双人打垫	30%
	排球战术	10%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

男生 9×11 折返跑测试方法：从排球场一侧边线出发，在相距 9 米的边线之

间，来回用脚触线往返跑，往返共 11 个来回（198 米），按所用时间记取成绩。

女生 9×9 折返跑测试方法：从排球场一侧边线出发，在相距 9 米的边线之间，来回用脚触线往返跑，往返共 9 个来回（162 米），按所用时间记取成绩。

（5）专项内容

专项技战术考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。有条件的选项课教师互换教学班考试。

①打垫：两人一组，距离 3 米一人扣球一人垫球，记录扣球次数；考试中允许有调整有，可以不连续，只记录扣球的次数，出现犯规情况即终止考试，每人有三次机会。

②战术：按教学小组进行教学比赛，按比赛中合理运用“边一二”战术，位置交换，信号联系的状况进行打分。

（3）平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握移动、跳跃、力量等专项素质以及排球专项技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 双人打垫球技术达标标准

打垫（回合）	成绩（分）
10	3 0
9	2 7
8	2 4
7	2 1
6	1 8
5	1 5
4	1 2
3	9
2	6
1	3

表 5 战术评定标准

战术	分数	2	4	6	8	10
	考核等级	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级
		技战术运用和配合意识稍差，对于裁判法知识了解较少。	技战术运用和配合意识一般，稍微了解一点规则和裁判法。	技战术运用和配合意识稍好，基本了解规则和裁判法。	技战术运用和配合意识较好，较熟悉规则和裁判法。	技战术运用和配合意识好，完全熟悉规则和裁判法。

表 6 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 7 专项素质评分标准

项目	性别	15	13	11	9	8
折返跑	男子（塑胶）	56''	58''	60''	62''	65''
	男子（水泥）	55''	57''	59''	61''	64''
	女子（塑胶）	50''	52''	54''	56''	59''
	女子（水泥）	49''	51''	53''	55''	58''

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习、表现积极，积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够基本掌握移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真、表现较积极，较积极地参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定移动、跳跃、力量等专项素质和排球专项技能及锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对移动、跳跃、力量等专项素质的掌握一般，排球专项技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。移动、跳跃、力量等专项素质掌握较差，对排球专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6. 考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2

次,或缺课累计达到4次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。
未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 虞重干.排球运动教程,人民体育出版社,2019.

制 定: 排球课程组(张文革)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育IV—乒乓球课程教学大纲

课程名称：体育IV—乒乓球

英文名称：Physical Education IV-Table tennis

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—乒乓球

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

通过乒乓球课，进一步提高学生乒乓球运动的实践水平和理论知识，加强学生身体素质锻炼，较好完成乒乓球选项课的任务，学会乒乓球运动的基本技术、技能，并能在乒乓球比赛的实践中灵活运用各种技术、战术和技能，提高学生乒乓球的比赛能力和欣赏水平，使学生具有一定的运动裁判能力，了解乒乓球运动比赛的组织与编排工作。

2.课程的任务

乒乓球课程是以身体练习为主要手段，通过科学的体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育文化素养；促进学生身心和谐发展、使思想品德教育、生活与技能教育有机结合；培养学生团队协作的意识，实施素质教育和培养全面发展的合格人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过乒乓球选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质的练习。结合大学生体质健康标准测试进行耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合乒乓球运动进行的专项练习。
掌握技能	通过乒乓球选项课学习，使学生初步掌握乒乓球的基本技术和基本战术。了解竞赛规则和裁判法。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、健康概论、体育与健康、体育卫生与保健。

②专项理论：最新版竞赛规则与裁判法。

③实践课内容：乒乓球正手攻球技术。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：正手攻球。

基本战术：了解发球抢攻、接发球抢攻等战术，并在教学比赛中可以初步运用。了解裁判手势和规则。

②身体素质：结合乒乓球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习，从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过乒乓球选项课教学，使学生初步掌握乒乓球运动的基本技术、战术，以及乒乓球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。通过开展学习“国乒”精神，激发学生的爱国精神。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。培养学生团结互助的集体主义精神和勇敢顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。通过细心学习知识，培养敬业精神。树立正确的人生观、价值观。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法**1. 教学策略**

(1) 采用线上线下混合式教学模式，“线上”充分利用网络在线教学资源，推送教学要求、教学目标、教学课件、教学视频、课程作业、课后讨论、答疑，

学生在线预习和复习；“线下”采用传统课堂教学模式，在课堂上设计多样化的教学活动。教学模式，学生学习模式分为“线上”+“线下”的模式。提高学生学习的主动性，参与性。

(2) 在课堂教学中主要采用启发探究法，适当的运用体育知识常识引导学生，结合问题式教学法、讨论式教学法。

(3) 通过学生技术展示，将实际问题引入课堂，让学生带着问题去学习，通过不断的设计一些小问题，引发学生积极思考，主动参与课堂教学，成为课堂教学活动的主体。

(4) 在教学设计中自然融入思政内容，引导学生树立正确的人生观、价值观。

(5) 体育类专业课的讲授，不能“就知识谈知识”“就技能谈技能”，而是将学生的专业学习和科学研究放在国家整体发展战略中来思考和定位，应充分挖掘专业课程背后的人性考量、价值关怀和战略定位。

(6) 要结合学生实际情况，进一步丰富教学的内容

在推进体育课程融入思政教育的过程当中，应该结合学生们的兴趣与爱好，制定出有效的体育教学计划，并且能够展开因材施教，另外要高度重视学生思想道德培养的重要性，使得体育教学和思想政治教育达到良好的契合度，也能够保障体育教学从“约束”到“教化”的转变，消除学生们对于进行思政教育的抵触心理，能够客观积极的面对体育教学中的思政教育。在制定教学计划过程中，要将“意志锻炼、道德行为养成”等教学目标和体育教学目标结合。

(7) 注重理论与实践相结合，将终身体育的思想和方法引入教学中，培养学生利用终身体育的思想养成终身体育的习惯，以及团结协作的意识。

(8) 重视教育教学方法的协调与创新，引入学科新思想、新动态，将教学中的知识点与科研实践相结合，使学生了解前沿技术，激发学生的创新意识。体育教学的方法主要有讲授、示范法、完整和分解教学法、练习法、游戏法和比赛法等等。在体育教学中实施思政教育，应该很好地把教学方法结合起来，既注重体育教学的示范也重视思想教育的启发性。

(9) 要注重言传身教、为人师表

体育教师要谨记自己的职责和使命，担负起建设社会主义精神文明、培养好下一代的光荣任务，注重言传身教。尤其是对待身体素质比较差的学生，一定要正面引导、耐心说服，用教师自己的高尚品德去影响和教育他们。更不能体罚学生，要充分尊重学生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面，背面示范与错误示

范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 比赛法：通过比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 网络教学：通过网络教学基础理论知识和乒乓球专项技战术、裁判法的理论知识。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

各项目考核分值权重（表 3）

考核内容	考核项目	权重
专项技术	正手攻球	40%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

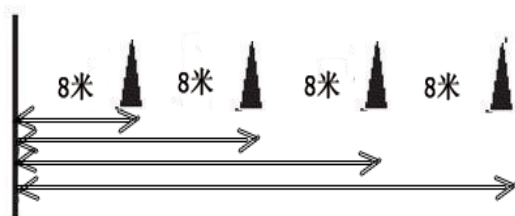
(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

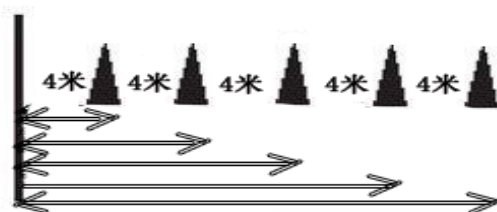
②专项身体素质：折返跑。

测试方法：测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者从第一标志点跑向第二标志点时起动开始计时，手触到第 2 标志点处的标志线后返回第 1

个标志点，手触标志线后再继续跑向第 3 个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第 1 个标志点手触标志线，依次进行至测试结束。如有 2 次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置 6 个标志点，每个间隔 4 米，男生设置 5 个标志点，每个标志点间隔 8 米（如图所示）。



男生折返跑测试场地示意图



女生折返跑测试场地示意图

(2) 专项技术：正手攻球

技术考试方法：学生自主组队进行考试，每个考试学生有 2 次机会（以参加考试同学自身失误为准，记为一次，如有陪考同学，陪考同学回球失误，重新开始，不计入考试次数且数量不累计），取最好的一次成绩进行技术技评和数量计评。推挡个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按表 4 进行打分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况给出分数

5.考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 专项技术评分标准

得分	0 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分	22 分	24 分	26 分	28 分	30 分
正手攻球数量	10 个以下	10 个	11 个	12 个	13 个	14 个	15 个	16 个	17 个	18 个	19 个	20 个
等级	0 级		1 级		2 级		3 级		4 级		5 级	
得分	0 分		4 分		8 分		12 分		16 分		20 分	

技 评 标 准	动作不协调， 击球拍型不 稳定，控制不 了球的方向， 击球时机不 对	动作不协调； 击球时的拍 型、用力方向 不能保持稳 定、击球时机 不稳定	动作基本协 调；击球时的 拍型、用力 方向基本能 保持稳定、击 球时机不太 稳定	动作基本规 范协调；击球 时的拍型基 本能保持稳 定、用力方 向、击球时机 基本准确	动作准确规 范协调；击球 时的拍型、用 力方向、击球 时机较为准 确	动作准确规 范协调；击球 时的拍型、用 力方向、击球 时机准确；节 奏感好
------------------	---	---	--	--	---	--

表 5 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 6 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

(表 7) 平时成绩

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习并积极参与老师提问或示范,积极参与课外锻炼,跑步 APP 和完成并有相应的加分,体育竞赛至少参加三项,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习较认真并积极参与老师提问或示范,跑步 APP 完成,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛至少两项。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。	按时出勤,上课练习积极性一般,跑步 APP 完成,参与课外锻炼和体育竞赛至少一项。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差。

6.考核要求

(1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格,且下一个相应学习参加重修。

(3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年度重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 田振生.当代大学体育教程,河北大学出版社,2008.

- (2) 唐建军视频教学（网络）
- (3) 乒乓球竞赛规则与裁判法（网络）

制 定：乒乓球课程组（彭博）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021年6月30日

体育IV—网球课程教学大纲

课程名称：体育IV—网球

英文名称：Physical Education IV - Tennis

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—网球

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

网球课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康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。网球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人才的重要途径。

2.课程的任务

通过本课程的学习，使学生掌握体育基础理论知识和网球运动的起源发展、礼仪文化、技术要领、战术打法、网球竞赛规则及裁判方法，并在理论的指导下进行科学锻炼身体的方法；使学生树立“健康第一”理念并具有终身体育意识，在学习过程中享受网球运动的乐趣；培养学生具有高尚的道德情操、良好的行为规范、健全的身心素质，逐渐将课程思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智，以体育心的立德树人目标。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政

元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	课程目标 1：网球运动是一项文明高雅的运动，将思想政治教育融入网球课程教学，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。网球课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义，爱国精神等，它所蕴含的坚强果断、不言放弃、律己敬人的文化内涵具有很强的感染力和渗透力，进而培养学生良好的体育道德和合作精神，秉承公平、公正的核心价值观以及尊重规则的法制意识，正确处理竞争与合作的关系。通过网球课程的学习促进学生群体的文明行为，发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。
增强体质	课程目标 2：了解自身体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法，随时调整健康体适能运动处方，能合理膳食，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。
掌握技能	课程目标 3：基本掌握网球运动的正手击球、反手击球和发球等技术要领，了解网前截击、反手切削、挑高球、放小球、高压球等技术要领，理解比赛规则和方法，能科学地进行网球技战术练习，处理好个人和集体的关系，掌握常见运动创伤的处置方法。
提高素养	课程目标 4：通过网球课程的学习，使学生牢固树立“健康第一”的观念，了解体育的基本理论知识和网球运动的相关知识，能理论指导实践，学会尊重，规范言行；积极参与网球课内外活动并形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的网球文化鉴赏能力。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。
- ②网球理论：比赛规则与方法、常见伤病与防护等。

(2) 网球课教学内容

①基本技术：正手击球、反手击球、运用正反手击球技术隔网对打；发球、网前截击、反手切削、挑高球、放小球、高压球等。

②基本战术：上网型打法、底线型打法、综合性打法。

③身体素质：结合网球运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧素质。

2. 教学要求

(1) 通过网球课程教学，使学生初步掌握网球运动的基本技能，以及网球竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过网球课程的教学，培养学生文明高雅的行为规范以及拼搏向上、奋发进取的优良品质。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 根据课程思政三维育人目标（知识目标、能力目标、情感目标）及课程目标要求，合理整合网球课程的教学内容、课程结构、运动负荷等。

(2) 注重生态课堂的情境设置，如场地环境卫生，球拍等装备的摆放，借助先进的教学的理念，引导学生发现问题、分析问题、解决问题，提高动手操作

能力,做到理论与实践相结合,课上与课下练习相结合,讲解与示范相结合,精讲多练。教学过程,由浅入深,逐步深入,符合学生学习规律。

(3)充分体现教师主导、学生主体的教学方法,课堂中使学生充分展示自己,教师加以引导,注重方式和方法,使学生在探究问题的学习过程中感受乐趣,帮助学生建立自信,体味网球运动的魅力以及文明高雅的文化氛围。

(4)处理好教学中的重点和难点,围绕教学目标,牢固树立“健康第一”观念,采取先进的教学理念,全面发展学生身体,注重基本技术、基本战术及实战能力的培养,从实际出发,为终身体育打好基础。

(5)体现课程改革的基本理论和教学改革的成果,以学生为中心,因材施教。鼓励创新教学方法,提高学生在教学过程中的参与程度,激发学生学习的积极性和主动性。

(6)在教学过程中润物无声的融入课程思政元素,引导学生树立正确的人生观、价值观、世界观。实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

2.教学方法

(1)讲授法:教师要以学生能接受的简明语言,系统连贯传授教学大纲所规定的体育基础理论知识和网球运动的相关知识。

(2)讲解法:教师向学生说明教学目标、动作名称、动作要领、动作方法、规则与要求等,指导并帮助学生掌握网球运动的各项技能。

(3)示范法:教师以具体动作为范例,使学生了解动作形象、结构、要领。示范法通常与讲解法并用,根据教学目标的需要可采用先讲解后示范、先示范后讲解或边讲解边示范的方法。

(4)完整法与分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于动作结构复杂、协调性要求高、方向线路变化多的动作可采用先分解后完整的方法。

(5)预防与纠正错误法:在动作技能教授过程中,针对学生形成与掌握运动动作中产生的错误动作及其原因,预先在教授中及时采取有效的手段措施,防止出现和及时纠正学生错误动作。

(6)游戏法与竞赛法:在规则许可的范围内,充分发挥个人的主动性和创造性并通过教学比赛的方式调动学生学习积极性,活跃课堂氛围。

(7) 网络教学法：通过多媒体课件及网络平台，使学生了解当今世界最先进的网球技术、战术打法和网球运动的发展趋势。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课。

2. 考核与评价方式：采用百分制。以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	隔网对打	20%
	发球	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
过程考核	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：

男子：(10.97×18)

男生 10.97×9 折返跑：从网球场双打边线一侧出发，在相距 10.97 米的边线之间，来回用手指触线往返跑，往返共 9 个来回（197.46 米），按所用时间记取成绩。每趟要求必须用手指触线，否则不计次数。

女子：(10.97×14)

女生 10.97×7 折返跑：从网球场双打边线一侧出发，在相距 10.97 米的边线之间，来回用手指触线往返跑，往返共 7 个来回（153.58 米），按所用时间记取成绩。每趟要求必须用手指触线，否则不计次数（如图 1）。



图1 折返跑示意图

(2) 专项技术

正、反手隔网对打男生 3 次（女生 4 次）机会，达标用 6、5、4、3、2、1 表示回合数；发球达标用 6、5、4、3、2、1 表示成功率；技术评定分为五个等级优（Y）、良（L）、中（Z）、可（K）、差（C）。例如 L3 表示达标 3 个、技术评定为良好。

①正、反手隔网对打评定方法：两人同时测试，测试者站于底线附近准备（女生测试站位可稍靠前），由其中任意一方开始击球，击球要直接越过球网落到对方单打场区内，另一测试者根据球落点位置选择跑动路线并正（反）手击球过网。如果球出单打界或落地两次及以上，球成死球，重新开始。三（四）次死球结束后取最好成绩，考核结束。

②发球评定方法：男生采用上手发球，女生下手发球。测试者站于底线后，一区二区各发 3 球，球落入发球区内为好球，测试者发球 6 次结束考试（如图 2）。

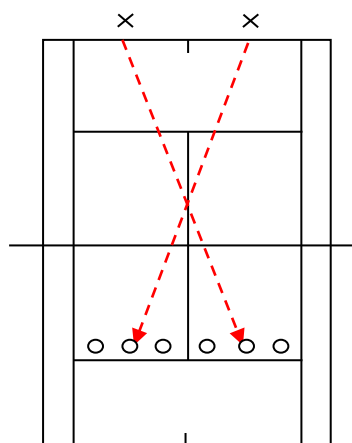


图2 发球考试场地示意图

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 5 折返跑评分表

项目	分数	15	13	11	9	8
	性别					
折返跑	男子（塑胶）	56"	57"	58"	59"	62"
	男子（水泥）	54"	55"	56"	57"	59"
	女子（塑胶）	46"	47"	48"	49"	52"
	女子（水泥）	45"	46"	47"	48"	51"

表 6 专项技术考试内容技术评定标准

项目	标准				
	优 90分-100分	良 80分-89分	中 70分-79分	可 60分-69分	差 60分以下
正、反手隔网对打(男3次、女4次机会)	动作准确规范协调;拍型,手臂用力方向,击球时机准确;节奏感好	动作准确规范协调;拍型,手臂用力方向,击球时机较准确	动作基本准确;拍型,手臂用力方向,击球时机有错误	基本能完成动作,协调性较差	不能完成动作,协调性很差
发球6次(两个发球区各3次)	发球动作舒展流畅;抛球与后摆拉拍动作协调;在最高击球点击球;手腕有动作;击球后跟进动作自如	发球动作舒展流畅;抛球时有后摆拉拍动作;击球点较高	发球动作基本准确	基本能完成动作,协调性较差	不能完成动作,协调性很差

表 7 专项技术考试综合评价标准

分数	95	90	85	80	75	70	65	60	50	40	30	20	10
指标	Y6	Y5 L6	Y4 L5	Y3 L4 Z5-6	Y2 L3 Z4	L2 Z3 K4-6	Z2 K3	K2 C3-6	Y1	L1	Z1	K1	C1-2

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 20分-16分	良好 16分-14分	合格 14分-12分	不合格 12分-0分
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2.参考书:

(1) 中国网球协会.网球竞赛规则,人民体育出版社,2018.

(2) 刘青.网球运动教程(第 1 版),人民体育出版社,2014.

制定:网球课程组(张会春)

审核:徐宏兴

批准:梁征

2021年6月30日

体育IV—武术课程教学大纲

课程名称：体育IV—武术

英文名称：Physical Education IV—Wushu

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—武术

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程性质

武术课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的武术教育和科学的武术锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高武术素养为主要目标的公共必修课程，是学校体育课程体系的重要组成部分。

2. 课程的任务

武术课程是以促进学生身心和谐发展为主旨，将思想品德教育、传统文化教育、生活与武术技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德教育，培养学生顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

二、课程目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标；

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

5. 课程目标与毕业要求的对应关系

表 1：课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	1. 掌握武术竞赛规则，养成学生规则意识和职业操守； 2. 体认武德内涵，培养学生遵守武术礼仪的行为规范，养成良好道德品行，提高待人接物的能力； 3. 学习课程理论知识和参加体育运动，做到理论和实践的紧密结合，在“做中学”培养学生爱国主义、民族自信、尚武自强、团结协作、探索创新等精神，培植家国情怀和文化担当； 4. 通过参加经常性的体育活动形成优良体育道德品质和作风，为职业道德和行为规范做好思想形塑，培养新时代青年的使命和担当。
增强体质	1. 发展身体素质和身体基本活动能力，达到国家要求的大学生体质健康测试的合格或优良标准，培育健康体魄。 2. 通过课内学习和课外锻炼，培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的决心和毅力。
掌握技能	1. 掌握武术基本功和基本动作组合、拳械套路、攻防招法的练习方法，能把习得的方法运用到日常体育锻炼，养成武术健身习惯。 2. 在武术技能掌握中认知武术拳械发展史、拳械技法原理、文化内涵，培植文化自信，增强继承和发展武术的责任感。
提高素养	1. 了解武术和西方体育的文化差异，培养学生分析、比较、鉴赏、评价中西体育的能力； 2. 了解科学健身理论与方法、营养与健康、体育保健知识、武术技法原理

	<p>等培养学生运用理论知识分析和解决体育运动实践问题的能力；</p> <p>3. 参加体育运动，丰富情感体验，培养学生团结互助精神，能够在各类体育活动中，履行个体、团队成员以及负责人的职责。</p> <p>4. 掌握课程理论与方法和运动技能，认识体育锻炼的价值，具有参加体育锻炼的自觉性和能动性；</p> <p>5. 结合课堂教学、训练竞赛、武术协会、《国家学生体质健康标准》测试、运动世界校园 app 等形式，协同培养学生锻炼习惯，养成健康的生活方式，提高综合体育素养。</p> <p>6. 将体育锻炼渗透于日常生活，践行“健康第一”和“终身体育”的思想，养成有规律锻炼身体的良好习惯。</p>
--	---

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响

②专项理论：图解知识；竞赛规则；段位制介绍；武德修养。

(2) 选项课教学内容

①武术基本功：手型；手法；步型；腿法；腰功；跳跃；平衡；跌扑；太极拳技法；太极扇技法；八极拳技法。

②武术拳械：拳械套路（八法五步/八极拳小架一路/太极功夫扇）；攻防招法运用。

③基本战术：劲力运用、攻防谋略、套路演练和攻防对抗的体力分配等。

④身体素质：速度、力量、柔韧、协调、弹跳、耐力等。

2. 教学要求

(1) **理论知识**：掌握课程的基础理论知识，重点理解健康理论知识、健身方法、武术历史文化和武术技理等内容，学会鉴赏和评价中西体育文化，注重理论与课内外健身实践相结合，提高学生体育文化素养。

(2) **基本技术**：根据教师特长和学生实际情况，从拳术八法五步/八极拳小架一路和器械太极功夫扇中选择不同内容去安排学期教学，以武术基本功、太极拳技法、八极拳技法和太极扇技法为重点，体现武术技术教学反映文化内蕴，文化内

蕴支撑武术技术运用为准则，理解和掌握八法五步、八极拳连手或太极功夫扇锻炼技能与应用方法，并在武术技术教学中自然、适时、有针对性的融入思政教育。

(3) **基本战术：**掌握劲力运用、攻防谋略、武术技法练习体力分配以及呼吸的正确运用；充分发挥自身特长表现武术拳械风格特点和领悟攻防应用方法，理解和开发武术的兵家谋略思想。

(4) **身体素质：**规划和设计形式多样且趣味强的身体练习，重视体能练习，全面发展身体素质，改善机体各器官系统的功能，培养学生吃苦耐劳、自律自为、敢于挑战、敢于突破的体育精神。

(5) **思政教育：**突出武术人文教化功能，将武德教育贯穿于教学各个环节，提炼和设计武术教学内容的思政融合点，实施多种教学手段，采用课内课外和线上线下相结合的教学形式，将思政教育融入基本理论和技术技能教学，对学生进行思想形塑和道德濡养，培养学生尚武崇德、自强不息、家国情怀和文化担当等优良品质。

四、各教学环节学时分配（表2）

表2：各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

以 OBE 理念指导教育教学全过程，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

从武术课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性。例如将新时代工匠精神、武术对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等时代元素拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强继承和弘扬武术的文化自觉。

以“传承武术，弘扬民族精神”为主题架构武术课程教学，将“尚武崇德”

和“术道合一”贯穿教学各个环节，融入爱国主义、道德修养、工匠精神、民族自信等多元思政元素以适应学生身心发展需要，促使学生在行为体验和情感体验中产生共鸣，培养良好德行。

引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中丰富体育情感体验，全面发展身体素质、思想道德品质和健体防身能力，全面培育学生体育素养。

体现武术“打练合一”教学改革理念，提炼武术拳械的攻防招法，引入两人相较的练习形式，加入技击谋略元素，增加课堂教学互动交流、协作互助的机会，来共同探讨问题的解决，培养学生主动探究、团结协作，尚武自强精神和防身避险能力，激发学习兴趣。

2. 教学方法

结合武术教学特点，适应教学创新，综合运用多种教学方法。既运用发挥教师主导作用的讲解法、示范法、分解法、完整法、比赛法、纠错法和游戏法等常规教学方法，也运用有利于体现学生主体作用的任务驱动法、讨论法、问题教学法、自主学习法等教学方法。

六、考核评价方法及要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极扇/八法五步/八极拳小架	40%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考试	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、品行修养	20%
总计		100%

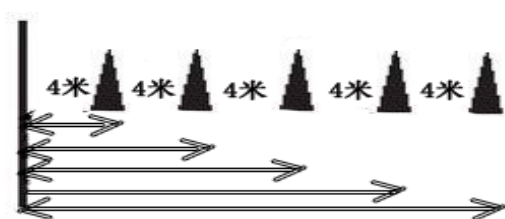
4. 考核评价方法

(1) 身体素质

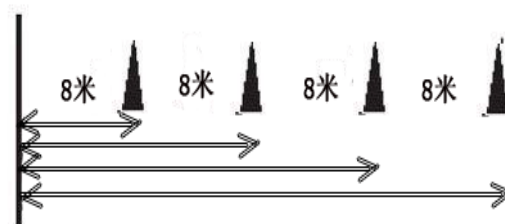
①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者起动开始计时，手触第2标志点处的标志线，然后返回并手触第1个标志点，再继续跑向并手触第3个标志点处的标志线，再次返回到第1个标志点，依次进行至测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（如图所示）。



女生折返跑测试场地示意



男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项技术

武术套路：按照八极拳小架/八法五步/太极功夫扇套路的动作技法要求和风格特点独自演练，在规定时间内视动作完成质量和演练水平给予评分。

(3) 网上理论考试

网上答题，自动评分。

(4) 平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5. 考核评分标准（表4、5、6、7）

表4：平时成绩评分表

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16分)	良好 (16-14分)	合格 (14-12分)	不合格 (12-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固	按时出勤，遵守武德规范好，上课能自觉积极参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技术和基本技能，	按时出勤，遵守武德规范较好，上课能参与教学互动融入课堂学习。认真掌握武术基本理论、基本技能和基本技术，以及	按时出勤，遵守武德规范一般，上课参与教学互动融入课堂学习一般。能掌握武术基本理论、基本技术和基本技	不按时出勤，遵守武德规范差。上课参与教学互动融入课堂学习少，不认真掌握武术基本理论、基本技术

树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步显著。积极参与课外锻炼和体育竞赛，表现优异。	跑、跳、投等基本运动技能，学习进步明显。较积极参与课外锻炼和体育竞赛，表现较好。	能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步较为明显。参与课外锻炼和体育竞赛表现一般。	和基本技能，以及跑、跳、投等基本运动技能，学习进步不明显。不积极参与课外锻炼和体育竞赛
--	---	--	--	---

表 5 专项技术项目与评分标准

项目	动作质量				
	25 分	22 分	19 分	17 分	0 分
八法五步/八极拳小架/太极功夫扇	4. 整套动作熟练无中断，功架规整。技法动作路线、方向准确，力点清晰， 2. 在规定时间内连贯流畅的完成动作。	1. 动作较熟练，动作中断不多于 1 次，功架较规整。技法动作路线、方向较准确、力点较清晰。 2. 在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	7. 动作熟练度一般，动作中断达到 2-3 次，不规范动作少于全套的 1/4； 8. 在规定时间内完成动作，连贯流畅性一般。	1. 能独立完成整套动作。动作中断达 4-5 次或重做一次或者不规范动作超过全套的 1/4，少于全套的 1/2； 2. 在规定时间内完成动作，连贯流畅性差。	遗忘动作或者动作中断达 6 次视为遗忘不能独立完成整套动作或者错漏动作达到或超过全套的 1/2 或者超时完成。
	演练水平				
	15 分	13 分	11 分	9 分	0 分
精神贯注、节奏鲜明，劲力饱满、协调完整，能够充分体现拳术或器械的风格和特点。	精神贯注、节奏较鲜明、协调完整性较好、劲力较饱满，能够较好体现拳术或器械的风格和特点。	精神、节奏、劲力、协调完整性表现稍差，体现拳术或器械的风格和特点一般	劲力、精神、节奏、协调完整性表现差，体现拳术或器械的风格和特点较差。	缺乏劲力、精神、节奏、协调完整性，体现不出拳术或器械的风格和特点。	
备注： 10. 完成时间规定：太极功夫扇：3 分 19 秒；八法五步：3 分 35 秒；八极拳小架：1 分 40 秒。 11. 动作中断：停顿 2 秒，后 3 秒没有动作即为 1 次动作中断。 12. 遗忘动作：停顿超过 5 秒没有动作即为遗忘动作。					

表6 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表7 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	15%	成绩	15%
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

6. 考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试，视为旷考，体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯, 体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算, 成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格, 应在秋季学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性, 具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军. 当代大学体育教程(第2版), 北京体育大学出版社, 2020.

2. 参考书:

(1) 邱丕相等. 体育学院普修通用教材武术, 人民体育出版社, 2009.

(2) 单锡文. 武术普修教程, 中国科学文化出版社, 2004.

(3) 安在峰. 八极拳散手用法, 人民体育出版社, 2017.

(4) 申国卿. 中国武术导论, 重庆大学出版社, 2016.

(5) 教学视频资源: 河工云课堂——武术课程视频资源

制定: 武术课程组(郭强)

审核: 张宇

批准: 梁征

2021年6月30日

体育IV—武术散打课程教学大纲

课程名称：体育IV—武术散打

英文名称：Physical Education IV—Wushu Sanda

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级男生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—武术散打

执行日期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

武术散打课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与武术散打技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。

2.课程任务

通过贯穿整个教学过程的思政教育，培养学生爱国主义、集体主义、顽强、果断、坚毅的精神和摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和武术散打专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

五、课程的教学目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表 1：课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
1. 立德树人	课程目标 1：武术散打是中国武术的重要竞赛形式，是一项有着悠久历史的民族传统体育运动。将思想政治教育融入散打课程教学，将“武德”教育贯穿育人过程，坚持“立德树人”根本任务，完善学生的成才机制，培养学生“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观。武术散打课程不仅增强学生体质，提高专项技能，同时培养学生顽强拼搏、克服困难、超越自我的意志品质；培养学生公平竞争、团结协作的社会意识；培养学生集体主义、爱国主义精神。让学生理解树立理想，为国争光；爱国爱民，见义勇为；尊师爱生，团结互助；修身养性，遵纪守法；文明礼貌，举止端正的现代武德内涵。通过散打课程的学习发挥独特的育人功能，实现“育体”与“育人”的有机融合。
2. 增强体质	课程目标 2：了解自身体质健康状况，通过课内外练习、竞赛掌握

	有效提高耐力、力量、柔韧、协调性等方面身体素质全面发展的知识与方法，能合理膳食，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，为终身体育打下良好的基础。
3.掌握技能	课程目标 3：通过武术散打技术的学习，使学生掌握基本踢、打、摔、防守技术，能科学地进行散打技术练习，具备一定的自卫能力。掌握常见运动创伤的处置方法。
4.提高素养	课程目标 4：通过理论课的学习，使学生牢固树立“健康第一”的观念，了解体育的基本理论知识和散打运动的相关知识；积极参与体育活动并形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识；通过武术散打竞赛与裁判法知识的介绍，使学生具有一定的武术文化欣赏水平。

三、教学内容及其基本要求

1.教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。

②专项理论：武术散打技术及其训练、武术散打战术及其原则、武术散打运动员的身体训练、武术散打中的心理学基础、武术散打运动损伤的预防与急救。。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 进攻技术：高鞭腿、侧踹腿、接腿摔；b 防守技术：闪躲式防守、接触式防守；c 组合技术：拳腿组合、攻防转换。

②身体素质：基本身体素质和专项身体素质：耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2.教学要求

(1) 理论：通过基础理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识；通过专项理论教学向学生介绍武术散打技术及其训练、武术散打战术及其原则等，使学生对武术散打运动从理论到实践都有较全面的了解，并能用正确的理论知识指导体育锻炼和欣赏武术散打比赛。

(2) 基本技术：根据循序渐进的原则，由浅入深，由易到难，使学生掌握拳法、腿法、摔法及其组合的基本技术；教师要认真讲解动作技术的要领，正确示范，并根据学生的实际水平，因材施教。

(3) 基本战术：教学注重理论联系实际，注重实战训练。掌握直攻、佯攻、边角、体力等基本战术，并组织实战比赛，观看正式比赛录像，从而指导学生在实战中灵活运用。

(4) 身体素质：根据武术散打运动的特点，加强力量、速度、灵敏、柔韧、协调性和耐力的训练，采用多样化和趣味性的练习，培养学生的兴趣爱好，促进其身体素质的全面发展。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2：各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 明确教学目标，充分做好课前备课和平时的教研活动。

(2) 在课堂练习中应突出以学生为主体的原则，少讲多练引导学生形成自主、合作的学习习惯并充分掌握学生的具体情况，做到因材施教，教好教会。

(3) 在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终身体育习惯的养成。

(4) 要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体验和比赛欣赏中提高身体素质、心理素质和防身能力，强化教学效果。

(5) 注重与学生交流，重视学生的反馈，了解学生的需求，从而不断调整教学方法。

(6) 教学过程中始终坚持为人师表，率先垂范，用良好的师德师风面对学生。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(7) 自主学习法：利用学习通等网络教学平台，搜集、制作教学资源，让学生能够充分利用碎片时间进行学习，作为课堂教学的有力补充。

六、考核评价方法与要求

1.考核类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重（表3）

表 3：考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
基础素质	1000 米	15%
专项素质	折返跑	15%
专项技术	30 秒后腿高鞭腿踢靶	20%
	3 分钟条件实战（校内竞赛）	20%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

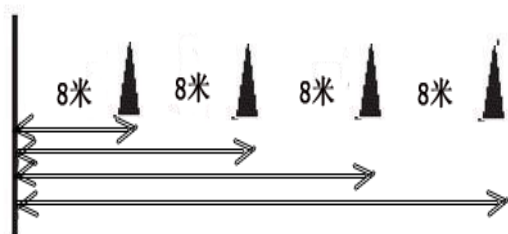
4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：如图所示，设置 5 个标志点，每个标志点间隔 8 米，测试者从第一标志点跑向第二标志点，起动开始计时，手触第 2 标志点处的标志线后返回第 1 个标志点，手触标志线后再继续跑向第 3 个标志点，手触标识线后再次返回到第 1 个标志点手触标志线，依次进行至从第 5 标志点返回第一标志点测试结束。如有 2 次手不接触标志点处标志线则视为犯规，为不达标。



折返跑场地示意图

(2) 专项内容

①30 秒钟后腿高鞭腿击靶：30 秒后腿低鞭腿击靶的考核是达标结合技评，动作技评要求：a 击靶脚背正面触靶；b 持靶高度在击靶人的胸部高度；c 每个动作完成后，进攻腿的支撑点要落在身体重心投影点之后；d 要有支撑脚转动和转髋动作；e 击靶要有一定的力度、要有鞭打效果。凡是动作不符合要求将不予记录成绩。

②三分钟条件实战:采用两人一组，自由结组和教师安排相结合的方式考核，要求选手在规定的时间内合理利用规则有效的完成实战考试。

校内竞赛：参加本学期校内散打比赛的实战比赛，取得前八名者条件实战免考，根据取得的名次给与相应分数；参加比赛但未取得名次，在条件实战考试中按照最低 14 分进行评价。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投

等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4：基础素质评分标准

得分	1000 米成绩
15	3' 15
14.25	3' 20
13.5	3' 25
12.75	3' 32
12	3' 40
11.7	3' 45
11.4	3' 50
11.1	3' 55
10.8	4' 00
10.5	4' 05
10.2	4' 10
9.9	4' 15
9.6	4' 20
9.3	4' 25
9	4' 30
8	4' 50
6	5' 10
5	5' 30
3	5' 50
2	6' 10

表 5：专项素质评分标准（折返跑）

得分	成绩（秒）
15	34
13	34" 5
11	35
9	35" 5
8	36

表 6：后腿高鞭腿评分标准

分数	踢击次数
----	------

20	44
19	43
18	42
17	41
16	40
16	39
15	38
15	37
14	36
14	35
13	34
13	33
12	32
0	<32

表 7：3 分钟条件实战技评评分标准

等级	分数	技评标准
优秀	18~20 分	遵守规则规范、知礼守礼,精神风貌良好,技战术运用合理,攻防意识强,动作流畅,进攻灵活多变,得分清晰,效果好。
良好	16~17 分	遵守规则规范、知礼守礼,良好的精神风貌,能够较好地运用技战术,有较强的攻防意识,进攻得点清晰,效果好。
中等	14~15 分	遵守规则规范、知礼守礼,能够结合步法合理运用动作组合及简单战术,有一定的攻防意识,进攻得点比较清晰,效果较好。
及格	12~13 分	遵守规则规范、知礼守礼,能够比较合理的运用各种基本技术及简单战术,有一定的得分能力。
不及格	10 分	遵守规则规范、知礼守礼,能够运用简单基本技术,得分能力较差。
备注	0 分	凡出现以下情况者:不遵守武术礼节、考试消极散漫或故意违反规则或错误动作较多、没有攻防意识。不予记录成绩,本课程按不及格计。

表 8：校内竞赛名次评分标准

名次	得分
----	----

第 1 名	20
第 2 名	19
第 3 名	18
第 6 名-第 4 名	17
第 8 名-第 7 名	16

表 9: 平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16 分)	良好 (16-14 分)	合格 (14-12 分)	不合格 (12-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,课外积极参与课外锻炼和体育竞赛,能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习较认真,课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤,上课不认真练习,课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格, 应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性, 具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军. 当代大学体育教程(第 2 版), 北京体育大学出版社, 2020.

2. 参考书:

(1) 中国武术散手编写组. 中国散手, 人民体育出版社, 1990.

(2) 马勇志. 散打运动教程. 北京体育大学出版社, 2020

制定者: 武术散打课程组(贡勇强)

审核者: 徐宏兴

批准者: 梁征

2021 年 6 月 30 日

体育IV—跆拳道课程教学大纲

课程名称：体育IV—跆拳道

英文名称：Physical Education IV -Taekwondo

课程号：G0012A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—跆拳道

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

通过跆拳道教学和思政元素的有效融入，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的，并能使学生树立正确的健康生活态度、修身养性和终身体育的意识。

2.课程的任务

跆拳道课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，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。是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与跆拳道技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；通过贯穿整个教学过程的武德和思政元素教育，可以培养学生团队协作意识、以及果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的优良品质；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政

元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过跆拳道选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合跆拳道运动的专项练习。
掌握技能	通过跆拳道选项课学习，使学生初步掌握跆拳道的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论：体育与健康知识、大学生体质健康评价。

②专项理论：跆拳道运动的简介与发展、基本技战术和最新的跆拳道运动发展现状介绍。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：实战姿势和实战步法、手型、步行、基本技术（前踢、横踢、下劈、后踢、推踢、侧踢、双飞踢、前旋踢、后旋踢、直拳和攻防组合技术腿法），以及太极品势套路第二章。

②身体素质：结合跆拳道运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过跆拳道选项课教学，使学生初步掌握跆拳道运动的基本技能，以及跆拳道竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过课内教学比赛，培养学生的拼搏向上、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。要注意引导学生理论与实际相结合，在亲身体

验比赛和比赛欣赏中提高身体素质、技战术应用、团队协作意识,强化教学效果。

同时在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”,对学生进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质,使学生成为德智体全面发展的人才。

实际教学中,在教学组织上,学生按照身高两人一组结组,以提高学生交流能力、责任感;在技术教学与练习中,我们采用多种练习方式强化学生技术,培养学生循序渐进、耐心学习的习惯;在战术教学中,我们采用多人参与的练习方式,提高学生的积极性;在教学比赛环节,根据测试项目不同,学生自愿结组,全班分组进行对抗比赛,以培养学生团队精神、竞争意识以及规则意识;在身体素质练习中,我们根据学期要求不同,采用集体练习、分组练习等多种练习方式,以培养学生的拼搏精神

在整个教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时沟通,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法:通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣,培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法:通过树立榜样,激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法:通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学,相互讨论、相互帮助,提高学习效率,培养团队合作精神。

(7) 网络教学:通过网络媒介,学习技术动作和练习方式,观看竞赛组织和比赛,更有助于提升主观性和乐趣性,达到事半功倍的效果。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	太极品势套路二章	20%
	一分钟后滑步横踢腿法踢靶	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

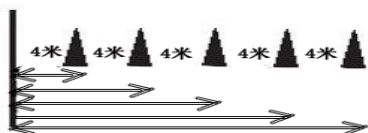
4. 考核评价方法

（1）身体素质

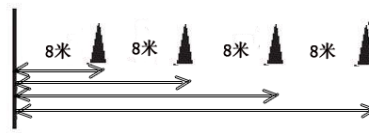
①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者起动开始计时，手触第 2 标志点处的标志线，然后返回并手触第 1 个标志点，再继续跑向并手触第 3 个标志点处的标志线，再次返回到第 1 个标志点，依次进行至测试结束。如有 2 次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置 6 个标志点，每个间隔 4 米，男生设置 5 个标志点，每个标志点间隔 8 米（如图所示）。



女生折返跑测试场地示意图



男生折返跑测试场地示意图

（2）专项内容

①太极品势套路二章：以个人为单位进行考核，在指定的区域内，听到开始口令后，开始进行套路演练，演练时间不能超过 90 秒，错误动作不能出现 3 次（含 3 次）以上，出现以上情况给予扣分或终止考试，考核中严格按照良好的

礼仪规范和态度、套路熟练度、动作规范度、衔接连贯与劲力协调、攻防身法意识等标准进行成绩评定。

②一分钟后滑步横踢腿法踢靶：两名同学自由结组，进入指定区域相应站位号，根据考核内容，由 2 号位先持靶、1 号位进行考核，听到“开始”口令后、进行考试，同时计时、以及记录踢靶次数，如未有效踢中靶位，动作不规范的技术动作，不予计算个数，听到“停”口令后，报告击靶次数，然后两名同学进行交换，另一名同学考试，方式一样，考核结束后，按照良好的礼仪规范和态度、动作规范度、配合程度与节奏协调能力、踢靶速度和力量等标准进行成绩评定。

(3) 平时成绩

根据学生上课出勤、课堂学习、见习次数、课外锻炼、课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能、专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4：平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，知礼守礼，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，在课堂练习中表现出良好的武道精神。	按时出勤，知礼守礼上，课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。在课堂练习中表现出较好的武道精神。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。在课堂练习中有一定武道精神体现。	不按时出勤，在课堂练习中缺失武道礼仪和精神，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

表 5：专项技术评分标准

第一项：太极品势套路二章				
优秀 90分—100分	良好 80分—89分	中等 70分—79分	及格 60分—69分	不及格 50分—59分
10、良好的礼仪规范、态度良好 11、套路熟练、动作规范、衔接连贯 12、劲力协调、攻防身法意识强	10、良好的礼仪规范、态度较好 11、套路流畅、动作规范、动作连接协调有力 12、攻防意识强。	10、良好的礼仪规范 11、有一定的技术动作标准度、动作规范 12、有很强的攻防节奏意识	7、良好的礼仪规范、动作基本正确 8、有一定的攻防意识	10、动作未演练完毕。 11、出现错误动作或步型共3次及以上 12、不具备良好的礼仪行为和态度，出现停顿5秒及以上

表 6：专项技术评分标准

一分钟后滑步横踢腿法踢靶			
男生		女生	
成绩（次）	得分	成绩（次）	得分
100	20	88	20
97	19	85	19
94	18	82	18
91	17	79	17
88	16	77	16
86	15	75	15
84	14	73	14
82	13	71	13
80	12	69	12
75	11	65	11
70	10	58	10

表 7：基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7

3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 8： 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1.主教材

- (1) 任晋军.当代大学体育教程（第2版），北京体育大学出版社，2020.

2.参考书

- (1) 鲍巨斌.跆拳道裁判必读，中国文献出版社，2011.
- (2) 赵光圣，刘宏伟.跆拳道运动教程，高等教育出版社，2018.
- (3) 杨镇芳.现代跆拳道基本技术，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (4) 杨镇芳.现代跆拳道实战，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (5) 杨镇芳.现代跆拳道品势，世界跆拳道联盟，中国跆拳道协会,2021.
- (6) 鲍巨斌.2021跆拳道竞技比赛规则，中国跆拳道协会,2021.

制 定：跆拳道课程组(齐利海)

审 核：张宇

批 准：梁征

2021年6月30日

体育IV—健美操课程教学大纲

课程名称：体育IV—健美操

英文名称：Physical Education IV--Aerobics

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—健美操

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。健美操选项课是我为大一大二年级喜欢健美操运动的学生开设的一门必修课，本课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

健美操课程是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育、团队教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过健美操选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过健美操选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操的基本技术和基本战术，通过贯穿整个教学过程的创编教育，可以培养学生开拓创新的能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在健美操教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、健康概论、体育与健康、体育卫生与保健。

②专项理论：健美操起源与发展、健美操分类、健美操基本动作及成套动作；多媒体教学、健美操创编原则与步骤；健美操竞赛规则及裁判法。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：健美操基本动作：a 基本步伐：健美操基本步伐组合动作；b 上肢基本动作：举、屈、伸、摆、绕、提、拉、推、冲等；c 手型：分掌、并掌、花掌、拳、立掌、响指等；d 套路动作：全国高校健美操规定动作。

②身体素质：结合健美操运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过健美操选项课教学，使学生初步掌握健美操运动的基本技能，以及健美操竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行健美操创编时，有目的地追求健美操的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到健美操课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在健美操教学中，要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中，以学生为中心，教师指导并用示范、诊断，评价，反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果，运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动，保证健美操课程目标的达成。在健美操教学中，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在健美操教学中，紧跟国家政策和最新研究成果，创新教学方法，不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段，视频，课件，在线交流，在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果，拓宽学生视野。

(3) 在健美操教学中，应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的品格、思想、生活方式等产生积极引导，使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个健美操教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法：针对学习过程中出现错误动作的原因，利用合理有效的措施防止和纠正错误，帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法：通过技术动作的分组、难易设置循环点，运用不同手段

练习，调动学生学、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	全国高校健美操规定动作（个人考核）	15%
	全国高校健美操规定动作（团队考核）	15%
	下肢力量	10%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点。测试者从第1标志点跑向第2标志点时起动开始计时，手触到第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触标志线后再继续跑向第3个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第1个标志点并手触标志线……，依次进行至最后一个标志点，手触标志线后返回到第1个标志点，测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（如图1、2所示）。

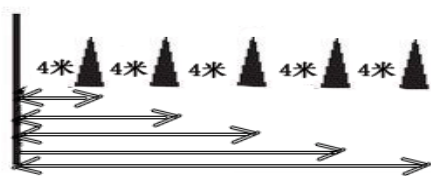


图 1 女生折返跑测试场地示意图

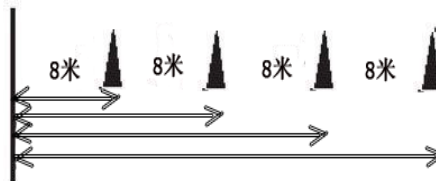


图 2 男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

①整套组合动作：本学期学习的全国高校健美操规定动作

②30 秒连续提膝踢腿跳

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）。

表 4 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 5 专项素质折返跑评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 6 专项技术考核标准（一）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
动作规范、衔接连贯、优美协调、有力度、节奏有控制、具有表现力、感染力。	动作规范、动作连接协调、有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	动作较规范、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合，器械丢落。

注：个人考核，考察整套组合动作的完成情况。

表 7 专项技术评分标准（二）

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
创编的造型动作新颖、独特；动作具有独特的表现力、幅度大有力，动作协调、优美。	队形编排新颖，动作具有一定的幅度、力度和表现力、舒展大方。	队形变化流畅；动作连贯、合理、具有一定的力度和表现力。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能连贯完成组合动作；动作与音乐不吻合。

注：6-12人一组，每组变队形6种以上，开头、结尾的造型中至少有1次托举配合，整套动作都在音乐的配合下完成。考察整套组合动作的艺术性、一致性。

表 8 专项技术评分标准（三）

男生数量	分数	女生数量
35	10	32
32	9	29
29	8	26
26	7	23
23	6	20
20	5	17

17	4	14
14	3	11
11	2	8
8	1	5

表 9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,能够熟练掌握教学内容;课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛;能够掌握一些基本运动技能,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,有“终身体育”意识。	按时出勤,上课练习比较认真,基本上能够掌握教学内容;课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,能够完成动作的基本要求;能够完成运动世界校园的最低要求,参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤,上课不认真练习,不能完成学习任务;课外不能完成运动世界校园,不参与体育竞赛,运动意识差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退

达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年度重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

（7）考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

（8）未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材：

（1）任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

（1）朱晓龙，李立群.健美操(第 1 版)，浙江大学出版社，2019.

（2）2017-2020 周期竞技健美操评分规则

（3）网站、公众号：中国大学生体育协会健美操艺术体操分会（简称 CSARA）、健美操联盟网

制 定：健美操课程组（陈燕）

审 核：郭婧

批 准：梁征

2021 年 6 月 30 日

体育IV—有氧拉丁课程教学大纲

课程名称：体育IV—有氧拉丁

英文名称：Physical EducationIV—Latin Aerobics

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级女学生

主要先修课程：体育I、体育II、体育III—有氧拉丁

执行学期：第4学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。有氧拉丁选项课是我为大一大二年级喜欢有氧拉丁运动的女生开设的一门必修课，本课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，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中心环节。

2.课程的任务

有氧拉丁是具有拉丁风格的健身操课程，是促进学生身心和谐发展、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，通过贯穿整个教学过程的分组练习、考试与创编教育，可以很好地培养学生强调自身能力提高的同时强化团队合作能力和开拓创新的能力，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2.课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过有氧拉丁选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过有氧拉丁选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过有氧拉丁选项课教学，使学生初步掌握有氧拉丁的基本技术和基本战术，通过贯穿整个教学过程的创编教育，可以培养学生开拓创新的能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在有氧拉丁教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、教学内容及其基本要求

1.教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、健康概论、体育与健康、体育卫生与保健。

②专项理论：有氧拉丁起源与发展；有氧拉丁的特点与功能；有氧拉丁基本动作；有氧拉丁成套动作；有氧拉丁创编原则与步骤；有氧拉丁竞赛规则及裁判法。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 肩、胸、髋关节专项训练；b 有氧拉丁健身操动作组合（组合套路二）。

②身体素质：结合有氧拉丁运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过有氧拉丁选项课教学，使学生初步掌握有氧拉丁运动的基本技能，以及有氧拉丁竞赛规则和裁判法，进而提高学生规则意识、团队意识。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，使学生了解素质练习的基本知识，初步掌握各种技术动作练习法，促进学生身体素质的全面发展；培养学生互帮互助、吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识；培养学生高尚品德与健全人格，引导学生胜不骄败不馁，树立良好的心态面对挫折，并在挫折中磨练意志、塑造品格；引导学生进行有氧拉丁创编时，有目的地追求有氧拉丁的艺术性，培养学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神，潜移默化的将思政教育渗入到有氧拉丁课程中。

(4) 通过课内教学比赛，使学生建立“规则意识”，通过学生对规则的遵守，培养学生要遵纪守法、爱国爱校，遵守并敬畏规则的意识；通过体育小组的形式进行练习及比赛，培养小团队相互鼓励、拼搏向上、奋发进取的品质；学会科学锻炼的方法，达到增进健康、塑造形体，树立正确的审美观，为终身体育打下基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

(1) 在有氧拉丁教学中,要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中,以学生为中心,教师指导并用示范、诊断,评价,反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果,运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动,保证有氧拉丁课程目标的达成。在有氧拉丁教学中,重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

(2) 在有氧拉丁教学中,紧跟国家政策和最新研究成果,创新教学方法,不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段,视频,课件,在线交流,在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果,拓宽学生视野。

(3) 在有氧拉丁教学中,应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导,使学生成为德智体全面发展的人才。

(4) 在整个有氧拉丁教学过程中,专项任课老师做到课前集体认真备课,讨论研究教学方法;课后认真总结,对于教学过程中存在的“问题”及时汇总并沟通找出最好的解决办法,为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 预防与纠错法:针对学习过程中出现错误动作的原因,利用合理有效的措施防止和纠正错误,帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 循环练习法:通过技术动作的分组、难易设置循环点,运用不同手段

练习，调动学生学习、练习积极性，提高运动能力，发展体能。

(5) 榜样法、互助法：通过树立榜样，让榜样带领学、练，学生之间相互讨论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	整套组合动作	40%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法。

(1) 身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：测试者从第一标志点跑向第二标志点时起动开始计时，手触到第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触标志线后再继续跑向第3个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第1个标志点手触标志线，依次进行至测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，（如图1所示）。

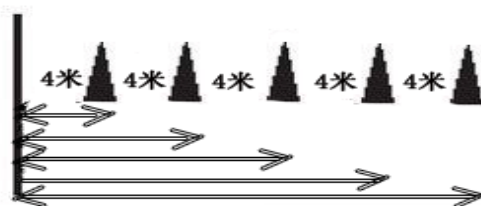


图1 女生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容

整套组合动作：本学期学习的《魅力青春》成套动作

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 基础素质评分标准

女生	
800米	得分
3' 16	15
3' 22	14.25
3' 28	13.5
3' 35	12.75
3' 42	12
3' 47	11.7
3' 52	11.4
3' 57	11.1
4' 02	10.8
4' 07	10.5
4' 12	10.2
4' 17	9.9
4' 22	9.6
4' 27	9.3
4' 32	9
4' 42	8
4' 52	6
5' 02	5
5' 12	3
5' 22	2

表 5 专专项素质评分标准

折返跑	
成绩（秒）	得分
35	15
35" 5	13
36	11
36" 5	9
37	8

表 6 专项技术评分标准

优秀 (90分—100分)	良好 (80分—89分)	中等 (70分—79分)	及格 (60分—69分)	不及格 (50分—59分)
创编的造型动作新颖、独特、很好体现拉丁风格;动作具有独特的表现力、幅度大有力度,动作协调、优美。	队形编排新颖,能够体现拉丁风格,动作具有一定的幅度、力度和表现力、舒展大方。	队形变化流畅;动作连贯、合理、具有一定的力度和表现力。	动作基本正确、有一定的连贯性、控制意识。	不能连贯完成组合动作;动作与音乐不吻合。

注: 6-10 人一组, 每组变队形 6 种以上, 开头和结尾有造型 (其中有一个身体接触配合动作), 配合音乐完成整套动作。

表 7 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发, 培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养, 促进学生全面发展。	按时出勤, 上课认真练习, 能够熟练掌握教学内容; 课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞; 能够掌握一些基本运动技能, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 有“终身体育”意识。	按时出勤, 上课练习比较认真, 基本上能够掌握教学内容; 课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛, 有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤, 上课练习积极性一般, 能够完成动作的基本要求; 能够完成运动世界校园的最低要求, 参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤, 上课不认真练习, 不能完成学习任务; 课外不能完成运动世界校园, 不参与体育竞赛, 运动意识差。

6. 考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次, 采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试, 视为旷考, 体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯，体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格，应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课，方可以参加课程考试（考核），无故缺课、早退达到 2 次，或缺课累计达到 4 次，取消参加该课程期末考试资格，应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核（由于保健课特殊性，具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案）。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材：

(1) 任晋军.当代大学体育教程（第 2 版）,北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书：

(1) 朱晓龙, 李立群.健美操(第 1 版) , 浙江大学出版社, 2019.

(2) 2017-2020 周期竞技健美操评分规则

(3)网站、公众号:中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、健美操联盟网

制 定: 有氧拉丁课程组(陈燕)

审 核: 郭婧

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育IV—瑜伽课程教学大纲

课程名称：体育IV—瑜伽

课程名称：Physical Education IV - Yoga

课程编号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—瑜伽

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1. 课程性质

瑜伽选项课是我校为喜欢瑜伽运动的学生开设的一门公共必修课。是学校课程体系的重要组成部分。瑜伽课程是在学校和体育部指导下，为了使学生能在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展的有计划、有组织的活动。同时在教学融入思政教育，潜移默化的给学生积极的影响。

2. 课程任务

瑜伽选项课通过科学合理的体育教育和体育锻炼，增强体质、增进健康、提高体育素养，并促进学生身心和谐发展，是思想品德教育、文化科学教育、生活与美体技能教育与身体活动有机结合的教育过程。通过瑜伽教学，使学生得以通过自己的心理、生理、形态的自调机制调整身心平衡，达到强身健体的目的；促进学生全面发展，陶冶情操、提高审美能力，增强综合素质；并使学生树立正确健康的生活态度和形成终身体育意识。

二、课程目标

1. 课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元

素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生更扎实地掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，进一步实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生进一步掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，让学生更好的理论联系实践，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求指标点支撑矩阵 表 1

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过瑜伽选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过瑜伽选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。
掌握技能	通过瑜伽选项课教学，使学生初步掌握瑜伽的基础体式、练习原则和连接技术等基本技术，通过教学过程的小组配合、创编教育等，培养学生团队合作能力，开拓创新能力，从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在瑜伽教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课堂教学内容

基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。

选项理论：：进阶的瑜伽呼吸、瑜伽体位、冥想和放松等。

(2) 技术课教学内容

①基本技术： a. 瑜伽进阶呼吸、体位、 冥想、放松； b. 瑜伽拜月式；
c. 瑜伽体位组合。

②身体素质：结合瑜伽运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习；从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。使学生掌握素质练习的基本知识，熟练运用各种技术动作练习方法；使学生身体得到全面发展，培养学生挑战困难、顽强拼搏、互帮互助的能力。

2. 教学基本要求

瑜伽运动是一项可难可易、可单人可集体练习的运动项目，能够很好的因人而异的有针对性的使学生身心得到锻炼。 并使学生在学习中体会到瑜伽所蕴含的体育精神和德育目的。

(1)理论：把理论知识贯穿于教学的整个过程中、深刻理解瑜伽运动的文化内涵、用知识来指导训练与实践。即：理论指导实践。

(2)基本技术：熟练掌握瑜伽运动的基本技术（呼吸、体位与冥想）的同时能分析、讲解动作的功效。，锻炼学生身体协调性、提高身体素质、培养学生正确审美等，促进身心全面发展。团队练习和考核培养了学生的创新能力，团队合作意识，集体主义精神。潜移默化的将思政教育渗入到整个瑜伽教学过程中。

(3)身体素质：在全面发展身体素质，重点提高学生耐力、柔韧等专项身体素质，特别是提高学生的心肺功能，增强学生体质。提倡刻苦锻炼的意志品质和蓬勃向上的进取精神。

四、各教学环节学时分配 表 2

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1)在瑜伽教学中,要注重成果导向教育 OBE 的成果输出。在教学中,以学生为中心,教师指导并用示范、诊断,评价,反馈等策略来引导、协助学生达到预期成果,运用多种教学模式和方法、灵活多样的教学活动,保证瑜伽课程目标的达成。

(2)在瑜伽教学中,紧跟国家政策和最新研究成果,创新教学方法,不断激发学生学习兴趣。要善于运用现代化教学手段,视频,课件,在线交流,在线课程等实现立体化教学、多样化教学。提高教学效果,拓宽学生视野。

(3)在瑜伽教学中,应注重潜移默化的将爱国主义精神、集体主义精神、坚忍不拔、规则意识等思政元素的融入教学。润物细无声的对学生的性格、思想、生活方式等产生积极引导。

(4)在瑜伽教学中,重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养,引导学生自主锻炼、提高学生基础体能,养成学生积极自觉参加体育锻炼的好习惯。为实现终身体育奠定坚实基础。

2. 教学方法

(1)讲解法、示范法:简洁、生动的讲解和标准的动作示范。

(2)完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3)预防与纠错法:针对学习过程中出现错误动作的原因,利用合理有效的措施防止和纠正错误,帮助学生掌握正确的动作技能。

(4)循环练习法:通过技术动作的分组、难易设置循环点,运用不同手段练习,调动学生学、练习积极性,提高运动能力,发展体能。

(5)榜样法、互助法:通过树立榜样,让榜样带领学、练,学生之间相互讨

论、相互帮助，提高学习效率，同时培养团队合作精神，激励学生挑战自我，成为更好的自己。

九、 考试评价方法及要求

1.考试类型： 考试课。

2.考核与评价方式： 采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多种环节相结合。

3.考核分值权重 表 3

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	比重
基础素质	800 米	15%
专项素质	折返跑	15%
专项技术	前屈-斜板跳	10%
	拜月式	10%
	创编	20%
理论	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

(1) 身体素质

①基础身体素质：根据《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。分组考核，教师发令开始计时，记录完成测试项目时间。保留到秒。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者第一标志点的标志线起动开始计时，手接触第2标志点处的标志线后返回第1个标志点的标志线，再继续跑向第3个标志点，手接触第三个标志点的标志线后再次返回到第1个标志点的标志线，依此进行，至最远标志点的标志线后回到第一标志点的标志线（起点）后测试结束。如有2次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置6个标志点，每个间隔4米，男生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（图1）。男

生设置5个标志点，每个标志点间隔8米（图2）。

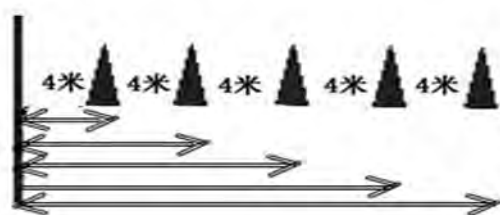


图1 女生折返跑测试场地示意图

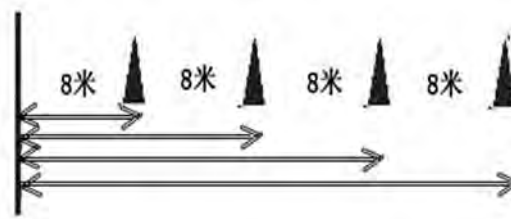


图2 男生折返跑测试场地示意图

(2) 专项技术

①前屈一斜板跳

动作规格：前屈位置准备，双手触地，掌根必须贴住地面，向后上方跳起至碰到标志物，直腿下落至斜板式，再前跳经碰触标志物回到前屈式。反复跳跃。标志物为前屈式的肩垂直线与臀高水平线交点上 15 厘米。

测试方法：教师发口令开始计时，登记 30 秒所完成次数。违例动作不计数。

②拜月式：教师分组，进行成套动作考核。考核过程中测试者根据自身的情况独立完成特定动作，教师根据完成情况给予评分。

③创编：自由结组，以组为单位，进行创编表演套路考核。教师根据创编要求及完成情况给予评分。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤率、课堂表现、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准 表 4、5、6、7、8、9

表 4 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8

4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9
4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 5 专项素质折返跑评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 6 前屈跳—斜板跳评分表

成绩	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
女生(次数)	38	32	26	20	17	16	15	14	13	12	11
男生(次数)	43	37	31	25	22	21	20	19	18	17	16

表 7 瑜伽专项课拜月式考试标准

内容 分数	拜月式
9分-10分	1、熟练完成整套动作 2、动作准确、幅度大，呼吸与动作相协调 3、熟练掌握动作名称并能说明动作功效
8分	1、比较熟练完成整套动作 2、动作较准确幅度较大，呼吸与动作较协调 3、较熟练掌握动作名称并能说明动作功效
7分	1、能完成整套动作 2、动作准确度与幅度一般，呼吸与动作协调程度一般 3、了解动作名称
6分	能够完成整套动作
0分	不能够完成整套动作

表 8 瑜伽专项课创编套路考试标准

内容 分数	创编套路
19分-20分	1、音乐和动作完美结合 2、动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求 3、完成创编配合动作7个以上，创编新颖巧妙 4、熟练完成动作，动作优美舒展，和呼吸完美配合
17分-18分	1、音乐和动作较完美结合 2、动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求 3、完成创编配合动作6个以上，2个以上部分创编新颖巧妙 4、较熟练完成动作，动作和呼吸较完美配合
15分-16分	1、音乐能和动作配合 2、动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求 3、完成创编配合动作5个以上 4、完成动作，动作并能和呼吸配合
12分-14分	1、选择了适合的音乐 2、动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求 3、完成创编配合动作4个以上 4、基本完成动作
0分	没有按要求完成创编。

表9 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，能够熟练掌握教学内容；课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞赛；能够掌握一些基本运动技能，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，有“终身体育”意识。	按时出勤，上课练习比较认真，基本上能够掌握教学内容；课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛，有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，能够完成动作的基本要求；能够完成运动世界校园的最低要求，参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤，上课不认真练习，不能完成学习任务；课外不能完成运动世界校园，不参与体育竞赛，运动意识差。

6. 考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 柏忠言,张蕙兰.瑜伽气功与冥想(第 2 版),人民体育出版社,2017.

(2) 约翰·斯考特.阿斯汤伽瑜伽(第 1 版),辽宁人民出版社,2018.

(3) 中国大学生体育协会健美操艺术体操分会(简称 CSARA)、中国瑜伽官网公众号或网站.

制 定:瑜伽课程组(丁学丽)

审 核:郭婧

批 准:梁征

2021 年 6 月 30 日

体育IV—户外与定向课程教学大纲

课程名称：体育IV—户外与定向

英文名称：Physical Education IV— Outdoor and Orienteering

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—户外与定向

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

在全面发展教育的完整体系中，体育是一门特殊类型的学科，它具有其他学科的不同教学规律，体育是学校教育的一个重要方面，体育课程是在学校指导下，为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感和社会方面和谐发展以及思政教育的有计划、有组织的活动。

本课程为必修课，本课程将定向越野与素质拓展两大户外运动板块相结合，以大学生身体练习为主要手段，通过课程的教学使学生掌握参加户外运动的基本知识、技能、技术，旨在培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力，并将“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”作为本课程的目标。

2.课程的任务

户外与定向课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与户外运动技能教育与身体活动并有机结合的教育过程，有助于形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质形成完满的人格，全面提高综合素质、增强体质、增进健康和提高体育素养，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径之一。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过户外与定向选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习以及结合户外与定向运动的专项练习。
掌握技能	通过户外与定向选项课学习，使学生初步掌握户外运动的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	通过户外与定向理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及完成运动世界校园的学期目标，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响

②专项理论：户外运动的简介与发展，户外运动的基本技术与技能，户外安全常识及急救方法，拓展训练基础知识，素质拓展训练的最新发展状况。

在理论教学中融合思政元素，培养学生高尚品德与健全人格，增强学生诚实守信的责任感，树立良好的心态，勇敢面对挫折，在挫折中磨练意志和信心，提高团队协作意识和能力，增强集体主义精神。

(2) 选项课教学内容

①户外拓展训练：a 高空、中空、地面拓展项目；b 户外绳结；c 户外装备使用；d 营地建设。

②身体素质：结合户外运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过户外运动教学，使学生初步掌握户外装备使用、野外用具制作、户外绳结、营地建设、户外安全常识及急救方法等，并在一定程度上了解户外运动的发展趋势。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 通过素质拓展模拟训练，培养团结互助，密切配合的团队精神。在拓展训练项目实施过程中牢固树立规则意识，在每一个拓展项目体验后的分享总结中融合思政元素，让学生得到启发。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1.教学策略

一、坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，根据教学内容和教学目标制定相应的教学策略，撰写教案前明确教学内容和教学目标，做好课前备课，深入理解学生主题地位的指导思想，深入贯彻以学生发展为本的教育思想。

二、把体育与健康教育与学生的健康成长、正确的人生观、价值观紧密结合；在发挥教师主导作用的同时，注意尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展。在教学过程中根据教学内容和教学目标，制定示范模仿、情景模拟、启发探究、主动参与、自主反思等教学策略。在教学时，重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养，引导学生自主锻炼、提高学生基础体能，从而引导学生终生体育习惯的养成。

三、在实际教学中结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，使学生成为德智体全面发展的人才。

四、实际教学中，在教学组织上，采用适宜的教学策略，激发学生的学习兴趣 and 练习兴趣，陶冶健康心理，促进有效学习。在教学过程中，建立良好的师生关系，营造和谐的课堂氛围，对学生进行正确的引导，适时激励学生，同时，在

教学过程中与学生保持良好的双边沟通，重视学生学习中的信息反馈，对教学过程中的各个环节不断地进行检查、调整，建立全新的教学体系，使教学始终处于科学、合理的最佳状态。

五、在整个教学过程中，专项任课教师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。

2.教学方法

在教学中根据教学目的和任务，采用相应的教学方式和手段指导学生学习和练习，形成正确的技术动作认知和动力定型。根据教学内容和目标，在教学中按照由易到难、由简到繁、循序渐进地进行教学。

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。对于户外装备及户外绳结等在野外生存综合训练中会面临和需要掌握的问题和技能，进行详细的讲解，并通过示范动作带领学生进行强化学习和练习。

(2) 分解法、完整法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。对于难度系数较大的动作，先进行分解学习和训练，掌握后再进行完整动作练习。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。在百米定向和校园定向教学过程中，学生练习时出现的错误及时进行纠正，并通过实际练习进行纠正后的巩固和强化。

(4) 游戏法、比赛法：在拓展训练模块，通过模拟拓展训练项目游戏和拓展训练项目小组进行比赛等教学方法和手段来提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

(6) 网络教学法：利用现代化网络教学平台进行教学，如学习通、智慧树、体育部主页中的网络教学及公众号等学习平台。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型：考试课。

2.考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园等多个环节相结合进行考核与评价。

3.考核分值权重（表3）

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	营地建设	20%
	团队考核	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤、平时表现	20%
总计		100%

4.考核评价方法

（1）身体素质

①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试1000米、女同学测试800米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点；

男生测试如图1所示，设置5个标志点，每个标志点间隔8米，测试者从第1标志点启动开始计时，测试者从第1标志点跑向第2标志点，手触第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触第1个标志点标志线后再继续跑向第3个标志点，手触第3标志点标识线后再次返回到第1个标志点手触标志线，依次进行至从第5标志点返回第1标志点测试结束。测试过程中如有2次手不接触标志点处标志线则视为犯规，为不达标。

女生测试如图2所示，设置6个标志点，每个标志点间隔4米，测试者从第1标志点启动开始计时，测试者从第1标志点跑向第2标志点，手触第2标志点处的标志线后返回第1个标志点，手触第1个标志点标志线后再继续跑向第3个标志点，手触第3标志点标识线后再次返回到第1个标志点手触标志线，依次进行至从第6标志点返回第1标志点测试结束。测试过程中如有2次手不接触标志点处标志线则视为犯规，为不达标。

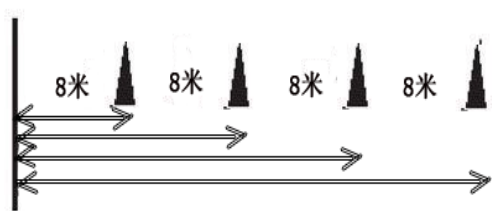


图 1: 男生折返跑测试场地示意图

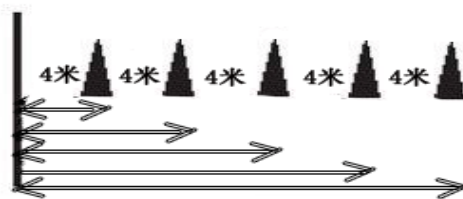


图 2: 女生折返跑测试场地示意图

(2) 专项内容。

①营地搭建：两人一组进行测试，根据营地选址、帐口朝向、帐篷固定进行技术评定。按搭建完成用时多少进行达标评分，用时超过 3'30"不予评定。具体评分标准见表 4、5。

②团队考核：以团队为单位进行考核，每个团队人数在 10-12 人，包括不倒森林 10 人连续换位 10 次、能量传输 20 米、鼓舞人心 8-12 人连续颠球男生 10 次、女生 8 次，激情节拍（我们是最棒的团队），根据团队配合程度进行技评评定。按时间成绩进行比赛名次评定达标评分，用时超过 3'40"不予评定。具体评分标准见表 4、6。

(3) 平时成绩

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和学生对户外拓展专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

5.考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 专项技术评分标准

营地建设				团队考核			
男生		女生		男生		女生	
达标	得分	达标	得分	达标	得分	达标	得分
1' 25	10	1' 20	10	1' 30	10	1' 40	10
1' 40	9	1' 25	9	1' 45	9	1' 55	9
1' 55	8	1' 40	8	2' 00	8	2' 10	8
2' 10	7	1' 55	7	2' 30	7	2' 40	7
2' 25	6	2' 10	6	3' 00	6	3' 10	6
2' 40	5	2' 25	5	3' 30	5	3' 40	5
2' 55	4	2' 40	4	4' 00	4	4' 10	4
3' 10	3	2' 55	3	4' 30	3	4' 40	3
3' 25	2	3' 10	2	5' 00	2	5' 10	2
3' 40	1	3' 30	1	5' 30	1	5' 40	1

技评	得分	技评	得分	技评	得分	技评	得分
y	10	y	10	y	10	y	10
l	8	l	8	l	8	l	8
z	6	z	6	z	6	z	6
k	4	k	4	k	4	k	4
c	2	c	2	c	2	c	2

表 5 营地建设技评评分标准

内容		标准				
		优 (y)	良 (l)	中 (z)	可 (k)	差 (c)
营地搭建	技评 10%	选址合理, 帐口方向合理, 搭建顺序得当, 迅速快, 固定牢固	选址合理, 帐口方向合理, 搭建顺序得当, 速度迅速, 固定得当	帐口方向合理, 能按合理顺序搭建, 速度适中, 能适合宿营	帐口方向合理, 能将帐篷搭建起来, 速度一般, 基本能适合宿营	帐口方向合理, 能将帐篷搭建起来, 速度稍慢, 基本能适合宿营

表 6 团队考核技评评分标准

内容		标准				
		优 (y)	良 (l)	中 (z)	可 (k)	差 (c)
团队考核	技评 10%	团队合作流畅, 团队精神得到充分体现, 团队成员间沟通充分, 有默契, 速度快	团队合作流畅, 能体现出团队精神, 团队成员间沟通充分, 有默契, 完成迅速	团队有合作, 团队精神能得到体现, 团队成员间有沟通, 默契程度低, 速度适中	团队有合作, 有团队精神, 团队成员间有沟通, 默契程度差, 速度一般	团队有合作, 有团队精神, 团队成员间沟通差, 默契程度差, 速度慢

表 7 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14' 25	3' 20	14' 25
3' 28	13' 5	3' 25	13' 5
3' 35	12' 75	3' 32	12' 75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11' 7	3' 45	11' 7
3' 52	11' 4	3' 50	11' 4
3' 57	11' 1	3' 55	11' 1
4' 02	10' 8	4' 00	10' 8
4' 07	10' 5	4' 05	10' 5
4' 12	10' 2	4' 10	10' 2
4' 17	9' 9	4' 15	9' 9
4' 22	9' 6	4' 20	9' 6

4' 27	9' 3	4' 25	9' 3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 8 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	得分	成绩	得分
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 9 平时成绩评分标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和户外拓展专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和户外拓展专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，户外拓展专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对户外拓展专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6' 考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次, 采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试, 视为旷考, 体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯, 体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算, 成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格, 应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课, 方可以参加课程考试(考核), 无故缺课、早退达到 2 次, 或缺课累计达到 4 次, 取消参加该课程期末考试资格, 应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考书

1. 主教材:

(1) 任晋军. 当代大学体育教程(第 2 版), 北京体育大学出版社, 2020.

2. 参考书:

(1) 杨汉. 山地户外运, 中国地质大学出版社, 2006.

(2) 张晓威. 定向越野, 星球地图出版社, 2003.

(3) 张宝帆. 定向运动与野外生存, 天大出版社, 2007.

(4) 网络资源: 学习通、智慧树、河工云课堂

制 定: 户外与定向课程组(赵书伟)

审 核: 徐宏兴

批 准: 梁征

2021年6月30日

体育 IV—体适能课程教学大纲

课程名称：体育 IV—体适能

英文名称：Physical Education IV- Physical Fitness

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—体适能课程

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

体育课是一门以培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳、投等基本运动技能和专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

体适能课程以短跑、中长跑、跳跃、力量、柔韧等基本运动技能和专项运动技能为主要教学内容，有计划、有组织的教育、教学过程，帮助学生发展体能挑战自我和增进健康突破自我，陶冶情操引发学生兴趣，调动积极性，促进学生身心和谐发展，加强思想品德和文化科学教育，提高体质健康测试的成绩与运动能力。

2.课程的任务

体适能课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过体适能课程学习培养学生团队协作的意识，全面发展学生身体素质，使学生掌握体适能运动的基本理论知识、基本技术和基本技能以及学会自我训练计划的制定。提高体质健康测试的成绩，提高部分学生的运动竞技水平，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III，三个学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养，实现增强体质健康目标。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体适能选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质。教会学生运动技能，提高学生健康素质、思想道德素质、智力水平、审美素养和形成健康生活方式，培养学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	通过体适能选项课教学指导学生掌握基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准测试进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等练习全面提高学生身体素质为终身体育奠定基础，实现增强体质健康目标。

掌握技能	通过体适能选项课学习,使学生初步掌握体适能的基本技术和基本战术。并通过身体素质练习使学生掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能。从而实现掌握体育运动技能目标。
提高素养	在体适能教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”,对学生进行思想品质的培养与教育,不断提高学生的思想水平,培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,努力拼搏、奋发进取的品质。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论:认识健康的重要性、体育锻炼的科学方法、营养与健康、体育保健知识、了解体育文化、大学生体质健康评价、田径运动。

②专项理论:体适能的分类、体适能教学中增强学生体质的方法、竞赛规则等。

(5) 选项课教学内容

①基本技术: a 跑的专门性练习:小步跑、高抬腿跑、大车轮跑、后折腿跑、快速后蹬跑、直腿快跑(步幅逐渐增大)、后蹬跑、加速跑; b 站立式起跑; c 蹲踞式起跑; d 起跑后的加速跑; e 直道跑; f 途中跑; g 冲刺跑; h 全程跑; i 引体向上(男生): 俯卧撑、高单杠悬垂、俯卧推小车、双杠屈臂撑、双杠移臂走、屈臂悬垂、斜身引体向上; j 仰卧起坐(女生): 仰卧交替摸脚跟、仰卧屈膝举腿、仰卧卷腹、平板支撑、空中蹬车、俄罗斯转体、仰卧交换抬腿、仰卧交换摆腿、登山。

②身体素质:结合体适能运动进行专项身体素质练习;结合大学生体质健康标准测试进行跑、跳、投等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1) 通过体适能选项课教学培养学生学习的兴趣与爱好,使学生初步掌握体适能运动的基本技能,增强自主锻炼的能力,养成锻炼的习惯,不断提高健康水平,从而达到全面实现体育教育的“育人”宗旨和教学中体现“素质教育”的

指导思想。

(2) 通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质，树立良好的体育道德风尚。

(3) 通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4) 注重学生能力和意识的培养，培养学生规则意识、团队意识、塑造公平竞争意识。学会科学锻炼的方法，达到增进健康、树立自信心，为终身体育奠定基础。

四、各教学环节学时分配（表 2）

表 2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

(1) 明确教学目标，抓好课前备课。

(2) 关注、理解、承认、学生主体地位。强调以学生发展为本的教育思想，把体育与健康教育与学生的成长、人的价值观紧密结合；同时发挥教师的主导作用，尊重学生的个性发展、满足兴趣和潜能的发展，构成自主、探究、和合作的学习方法。

(3) 激发学生的学习兴趣和。倡导公平竞争，激发学练兴趣，陶冶健康心理，促进有效学习。

(4) 适时激励，正确引导，建立良好的师生关系，营造和谐的课堂氛围。在教学中对做的好的、进步大的实事求是地给予表扬，并提出新的期望，鼓励向更高的目标迈进。对有过失的，论过适度，动之以情，晓之以理，激发其补缺改过的动机与行为。

(5) 重视学生学习的信息反馈。在课堂中高度重视学生在教学中各种信息的反馈,防止注入式教学,逐步形成教与学的双边沟通,促进对教学不断地进行检查、评定、修改、调整、建立全新的教学体系,使教学始终处于更科学,合理化的最佳方法和手段。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法:通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法:动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学和练习的方法。

(3) 纠错法:针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能,从而达到终身体育的目的。

(4) 游戏法、比赛法:通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣,在兴趣中锻炼爱好,在爱好中锤炼意志,培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法:通过树立榜样,激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法:通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学,相互讨论、相互帮助,提高学习效率,培养团队合作精神。

(7) 网络教学:通过网络教学平台打破传统教学在时空上的局限,学习灵活可以充分利用资源共享,补充学习内容,易于拓展学生的知识面和推广学生研究性学习。

六、考核评价方法与要求

1.考试类型: 考试课

2.考核与评价方式:采用百分制,以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3.考核分值权重(表3)

表3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	50米	20%
	引体向上(男生)仰卧起坐(女生)	20%
专项素质	折返跑	15%
基础素质	男1000米、女800米	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、课堂表现	20%
总计		100%

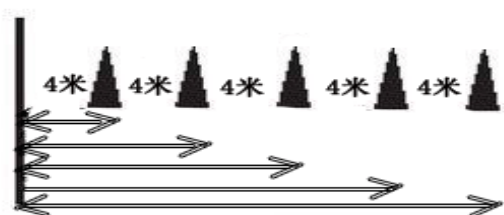
5.考核评价方法

(1) 身体素质

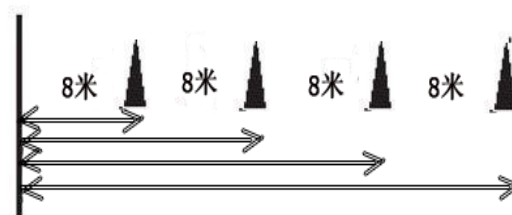
①基础身体素质：结合《河北工业大学修订体育课程教学大纲指导意见》的要求，男同学测试 1000 米、女同学测试 800 米。

②专项身体素质：折返跑。

测试方法：测试方法：男女生设置不同距离和不同标志点，测试者从第一标志点跑向第二标志点时起动开始计时，手触到第 2 标志点处的标志线后返回第 1 个标志点，手触标志线后再继续跑向第 3 个标志点处的标志线，手触标志线后再次返回到第 1 个标志点手触标志线，依次进行至测试结束。如有 2 次手不接触标志点处标志线者犯规则为不达标。女生设置 6 个标志点，每个间隔 4 米，男生设置 5 个标志点，每个标志点间隔 8 米（如图所示）。



女生折返跑测试场地示意图



男生折返跑测试场地示意图

(3) 专项内容

①50 米

②引体向上（男生）仰卧起坐（女生）

(3) 过程考核

根据学生课上出勤情况、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

6.考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 50 米评分标准

男生	得分	女生
6" 6	20	7" 4
6" 7	19.5	7" 5

6" 8	19	7" 6
6" 9	18.5	7" 7
7"	18.2	7" 8
7" 1	18	7" 9
7" 2	17.5	8"
7" 3	17.2	8" 1
7" 4	17	8" 2
7" 5	16.5	8" 3
7" 6	16.2	8" 4
7" 7	16	8" 5
7" 8	15.5	8" 6
7" 9	15.2	8" 7
8"	15	8" 8
8" 1	14.5	8" 9
8" 2	14.2	9"
8" 3	14	9" 1
8" 4	13.5	9" 2
8" 5	13.2	9" 3
8" 6	13	9" 4
8" 7	12.5	9" 5
8" 8	12.2	9" 6
8" 9	12	9" 7
9"	11	9" 8
9" 1	10	9" 9
9" 2	9	10"
9" 3	8	10" 1
9" 4	7	10" 2
9" 5	6	10" 3

表 5 仰卧起坐、引体向上评分标准

女生 (次)	得分	男生 (个)	得分
56	20	19	20
55	19.5	18	19.5
54	19	17	19
53	18.5	16	18.5
52	18	15	18
51	17.5	14	17.5
50	17	13	17
49	16.5	12	16.5
48	16	11	16
47	15.5	10	15
46	15	9	14
45	14.5	8	13
44	14	7	12
43	13.5	6	10
42	13	5	8
41	12.5	4	6
40	12	3	5
39	11.5	2	3
38	11	1	2
37	10.5		
36	10		
35	9.5		
34	9		
33	8.5		
32	8		
31	7.5		

30	7		
29	6.5		
28	6		
27	5.5		
26	5		
25	4.5		
24	4		
23	3		
22	2		

表 6 专项素质评分标准

折返跑			
男生		女生	
成绩	15%	成绩	15%
34	15	35	15
34" 5	13	35" 5	13
35	11	36	11
35" 5	9	36" 5	9
36	8	37	8

表 7 基础素质评分标准

女生		男生	
800米	得分	1000米	得分
3' 16	15	3' 15	15
3' 22	14.25	3' 20	14.25
3' 28	13.5	3' 25	13.5
3' 35	12.75	3' 32	12.75
3' 42	12	3' 40	12
3' 47	11.7	3' 45	11.7
3' 52	11.4	3' 50	11.4
3' 57	11.1	3' 55	11.1
4' 02	10.8	4' 00	10.8
4' 07	10.5	4' 05	10.5
4' 12	10.2	4' 10	10.2
4' 17	9.9	4' 15	9.9

4' 22	9.6	4' 20	9.6
4' 27	9.3	4' 25	9.3
4' 32	9	4' 30	9
4' 42	8	4' 50	8
4' 52	6	5' 10	6
5' 02	5	5' 30	5
5' 12	3	5' 50	3
5' 22	2	6' 10	2

表 8 平时成绩标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-16分)	良好 (16分-14分)	合格 (14分-12分)	不合格 (12分-0分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发,培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养,促进学生全面发展。	按时出勤,上课认真练习,能够熟练掌握教学内容;课外积极主动参与运动世界校园、各种体育竞;能够掌握一些基本运动技能,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,有“终身体育”意识。	按时出勤,上课练习比较认真,基本上能够掌握教学内容;课外能够参与运动世界校园、部分体育竞赛,有自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤,上课练习积极性一般,能够完成动作的基本要求;能够完成运动世界校园的最低要求,参与课外体育竞赛积极性一般。有一项课下锻炼的运动项目。	不按时出勤,上课不认真练习,不能完成学习任务;课外不能完成运动世界校园,不参与体育竞赛,运动意识差。

6.考核要求

(1) 理论知识考试每学年进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。如不参加考试,视为旷考,体育课成绩不及格。

(2) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。

(3) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。

(4) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。

(5) 体育课成绩不及格,应在相应的学期进行跟班重修。

(6) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到2次,或缺课累计达到4次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核(由于保健课特殊性,具体考核由任课教师制定并由教研室主任审批备案)。

(7) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。

(8) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材及教学参考资源

1. 主教材:

(1) 任晋军.当代大学体育教程(第2版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书:

(1) 文超.田径运动高级教程,人民体育出版社,1997.

(2) 赵焕彬,魏宏文.体能训练理论与方法(第1版),高等教育出版社,2020.

(3) 张贵敏.田径运动教程,人民体育出版社.2008.

(4) 网络学习资源:学习通、网络教育学习平台

制 定:体适能课程组(秦爱民)

审 核:徐宏兴

批 准:梁征

2021年6月30日

体育IV—体育保健课程教学大纲

课程名称：体育IV—保健

英文名称：Physical Education IV-Healthcare

课程号：G0015A3410

课程类型：通识教育基础课

总学时及学分：36 学时，1 学分

适应对象：二年级学生

主要先修课程：体育 I、体育 II、体育 III—保健

执行学期：第 4 学期

一、课程的性质与任务

1.课程的性质

保健课是针对肢体残疾及患有慢性疾病处于恢复期的学生所开设得体育课程，其宗旨是辅助和配合医务治疗使这些学生在身心两方面尽快恢复健康，以积极的态度和良好的状态投入到学习生活中，圆满的完成在校期间的学习任务。

2.课程的任务

体育保健课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，增强体质、增进健康和提高体育素养；促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与技能教育于身体活动并有机结合；通过贯穿整个教学过程的团队教育，培养学生团队协作的意识，是实施素质教育和培养全面发展的人才。

二、课程目标

1.课程目标

按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”将体育课程目标分解如下：

课程目标 1：通过深入挖掘适合于体育课程的思政元素，有意识的将社会主义核心价值观、爱国主义、集体主义、社会主义精神和团结协作、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到体育课程中，让学生在互动中无意识的吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过不少于三分之一的身体素质练习以及体育 I、体育 II、体育 III 三学期体育课程的学习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要身体素质方面得到进一步提高，实现增强体质健康目标。掌握桩功、气功、拉伸等基本运动技能和专项运动技能。促进学生养成终身锻炼的习惯和体育素养。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生掌握身体康复等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，实现掌握体育运动技能目标。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，以及运动世界校园的实施，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

2. 课程目标与毕业要求的对应关系

依据本科生培养方案课程目标与毕业要求的对应关系如表 1 所示

表1 课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	课程目标
立德树人	通过体育保健选项课教学厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生的团队精神、规则意识、努力拼搏、奋发进取的品质，对学生全面思想形塑和道德濡养，培养家国情怀和文化担当，使学生成为德智体全面发展的人才。
增强体质	包括基本身体素质和专项身体素质。结合大学生体质健康标准以及学生的身体状况进行的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧练习，并结合健身气功、太极运动的专项练习，改善机体各器官系统的功能，全面提高身体素质水平和机能能力。
掌握技能	通过体育保健选项课学习，掌握健身气功易筋经健身特点，能结合自身体质状况，并结合天人合一理论，能辩证运用功法强度、时间，呼吸方法、意守不同部位等方法有效提高健身效果，以便在最短的时间内达到康复保健的目的。
提高素养	在教学中要结合教学的内容、教法以及课堂中出现的“问题”，对学生进行思想品质的培养与教育，不断提高学生的思想水平、厚植学生爱国主义精神、树立正确的人生观、培养学生对中国优秀传统文化传承的使命感和担当精神，使学生成为德智体全面发展的人才。

三、教学内容及其基本要求

1. 教学内容

(1) 理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响。

②专项理论：运动的简太极运动简介与发展、基本概念和最新的太极拳发展现状介绍。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；健身气功易筋经“三调合一”的基本技法。

②身体素质：结合体育保健运动进行专项身体素质练习；结合大学生体质健康标准测试进行走跑结合、拉伸、肌肉康复等基本运动技能练习从而提高学生的耐力、力量、速度、灵敏和柔韧。

2. 教学要求

(1)通过体育保健选项课教学，使学生初步掌握体育保健运动的基本技能，以及体育保健中太极拳所包含的文化内涵，进而提高学生对中华优秀传统文化的敬仰和自信。

(2)通过基础素质和专项素质的训练，促进学生身体素质的全面发展，增进健康，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。

(3)通过理论课程教学，教会学生科学锻炼方法和体育健康知识，指导学生进行科学锻炼，引导学生养成自觉锻炼的习惯和形成终身体育意识。

(4)通过课内教学体验，培养学生对康复的信心和持之以恒、奋发进取的品质，

四、各教学环节学时分配（表2）

表2 各教学环节时数分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
专项理论	2		
专项技能	20	20	55.6%
素质练习与体质测试	12	12	33.3%
合计	36	36	100%

五、教学策略与方法

1. 教学策略

在教学中，坚持以学生发展为本，教师在教学设计、教法实施过程中，应根据学生的实际情况，采用不同的教学方式，尤其在教学细节上体现出认真的教学

态度，关爱学生，师生共同努力，争取良好的教学效果。在教学时，应重点对学生进行体育意识、体育兴趣的培养。引导学生理论与实际相结合，在亲身体验中体会传统文化的伟大和全面提高康复能力的保健素养。体现“天人合一”、“辩证施治”的中医思想，在实践中体悟，在体悟中总结，切实提高学生保健养生的终身体育能力，激发对传统养生体育的兴趣。

从保健课程内容所涉及的历史、文化、国内、国外等角度来增加课程的知识性、人文性和时代性，将新时代工匠精神、传统文化对于民族复兴和构建人类命运共同体的意义等拓展到教学内容，培植探索创新精神、文化自信，增强传承优秀文化的自觉性。

实际教学中，身体素质练习中学生两人一组互相帮助尽最大努力完成老师规定动作，气功教学部分，培养学生集体主义精神，共同营造“气场”氛围，维护良好的教学秩序和责任心。在技术教学与练习中，采用多种练习方式强化学生技术，培养学生循序渐进，认真体验的学习习惯。

在整个教学过程中，专项任课老师做到课前集体认真备课，讨论研究教学方法；课后认真总结，对于教学过程中存在的“问题”及时沟通，为取得良好的教学效果做最大努力。教学注意运用任务驱动法、体会后的讨论法、问题教学法、讲授法、自主学习法等教学方法，突出以学生为主体的原则，利用教学新平台和新形式开展线上线下混合式教学和翻转课堂，加强体育意识、体育兴趣培养，引导学生自主学习、自主锻炼，提高基础体能，促进学生终生体育习惯的养成。

2.教学方法

(1) 讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

(2) 完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

(3) 纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

(4) 游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

(5) 榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

(6) 互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨

论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考试课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、专项素质、基础素质、运动世界校园、理论考试等多种环节相结合。

3. 考核分值权重（表 3）

表 3 考核分值权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	健身气功易筋经	40%
专项素质	折返跑仰卧起坐（举腿），	15%
基础素质	一小时快步走	15%
理论考核	网上考试	10%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
总计		100%

4. 考核评价方法

（1）身体素质

BMI 指数	下肢伤病、腰伤	其他伤病	心胀病及残疾学生
	仰卧起坐（举腿），俯卧撑（引体）	仰卧起坐（举腿）、一小时快步走	心脏病学生必须有三级甲等医院证明根据实际情况编入各组。确实在运动中会出现危险的学生经体育部同意划归残疾学生标准。
小于 27.9	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次或举腿一分钟 35（女 30）次有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 40（女 20）个有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；引体向上 1 个 1 分，满分 20 分。	仰卧起坐一分钟 40（女 38）次、举腿一分钟 35（女 30）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分。一小时快步走 6.5 公里有成绩 8 分每增加 200 米成绩增加一份，满分 20 分。	
大于 28（肥胖）	仰卧起坐一分钟 35（女 35）次或举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。俯卧撑 25（女 15）个有成	仰卧起坐一分钟 35（女 35）个、举腿一分钟 30（女 28）次有成绩 8 分每增加一个成绩增加一份满分 20 分；一小时快步走 5.8 公里有成绩 8 分，每增加 200 米成绩增加一份，	

	绩 8 分每增加一个成绩增加一分满分 20 分；引体向上 1 个 5 分，每增加一个成绩增加一分满分 20 分。	满分 20 分。	
--	--	----------	--

(2) 专项内容

	标准
健身气功易筋经	16、动作规范（弓马步在 90 至 120 度、路线正确、手法清晰）起评分 80 分
	17、动作较规范（弓马步高于 120 度但可判断出步型、路线基本正确、手法基本正确）70 分起评
	18、步型不清（弓马基本不分、路线基本正确、手法基本正确）60 分起评
	19、动作熟练加 1-5 分；劲力匀称加 1-5 分；内外合一 1-5 分；肩肘髋膝灵活松沉 1-5 分。
	20、遗忘一次减 3-5 分；错误动作减 1-5 分。

(3) 平时成绩: 根据学生课上出勤率、参与课外锻炼和课余竞赛情况以及掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法情况对学生进行评价。

基本要求	评价标准			
	优秀 (20-16 分)	良好 (16-14 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (12 分-0 分)
从价值塑造、知识传授、能力培养和素质提升四个层面的培养目标出发，培养学生牢固树立“健康第一”和“终身体育”思想。增强学生体质、增进身心健康、提高思想素养，促进学生全面发展。	按时出勤，上课认真练习，课外积极参与课外锻炼和体育竞赛，能够掌握跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习较认真，课外较积极参与课外锻炼和体育竞赛。能够掌握一定的跑、跳、投等基本运动技能和自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼和体育竞赛积极性一般。对跑、跳、投等基本运动技能的掌握一般，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握一般。	不按时出勤，上课不认真练习，课外不积极参与课外锻炼和体育竞赛。跑、跳、投等基本运动技能掌握较差，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。

6.考核要求

- (1) 专项技能和身体素质考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。有条件的选项课教师互换教学班考试。
- (2) 为了引导和督促学生完成每天锻炼一小时的体育锻炼目标养成自觉锻炼习惯,体育课外活动采用运动世界校园 APP。学生须按要求注册并完成学期锻炼目标。完不成学期锻炼目标体育课成绩不及格。
- (3) 成绩评定按百分计算,成绩累计 60 分以上为及格。
- (4) 体育课成绩不及格,应在秋季学期进行跟班重修。
- (5) 学生必须按时上课,方可以参加课程考试(考核),无故缺课、早退达到 2 次,或缺课累计达到 4 次,取消参加该课程期末考试资格,应跟随下一年级重修。未办理选课、擅自上课者不准予参加该课程的考核。
- (6) 考试的组织与管理由教学办公室会同教研室负责实施。
- (7) 未尽事宜以河北工业大学学籍管理规定和体育部决定为准。

七、教材与主要教学参考资源

1. 主教材

- (1) 任晋军.当代大学体育教程(第 2 版),北京体育大学出版社,2020.

2. 参考书

- (1) 张安玲.中医基础理论,同济大学出版社,2009.

制 定:保健课课程组(尤杏雪)

审 核:张宇

批 准:梁征

2021 年 6 月 30 日

勤慎公忠

魏元光題