

## 目录

### 通识公共基础课程

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

### 《体育 I》课程教学大纲

足球选项课 .....	13
篮球选项课 .....	23
排球选项课 .....	33
腰旗橄榄球选项课 .....	42
网球选项课 .....	53
乒乓球选项课 .....	62
体适能选项课 .....	71
武术选项课 .....	80
武术散打选项课 .....	89
跆拳道选项课 .....	98
健美操选项课 .....	107
啦啦操选项课 .....	116
瑜伽选项课 .....	125
户外与定向选项课 .....	133
保健选项课 .....	142

### 《体育 II》课程教学大纲

足球选项课 .....	150
-------------	-----

篮球选项课 .....	160
排球选项课 .....	171
腰旗橄榄球选项课 .....	181
网球选项课 .....	192
乒乓球选项课 .....	202
体适能选项课 .....	211
武术选项课 .....	221
武术散打选项课 .....	230
跆拳道选项课 .....	239
健美操选项课 .....	248
啦啦操选项课 .....	257
瑜伽选项课 .....	266
户外与定向选项课 .....	274
保健选项课 .....	284

**《体育III》课程教学大纲**

足球选项课 .....	292
篮球选项课 .....	303
排球选项课 .....	313
腰旗橄榄球选项课 .....	322
网球选项课 .....	333
乒乓球选项课 .....	342
体适能选项课 .....	351

武术选项课 .....	360
武术散打选项课 .....	369
跆拳道选项课 .....	378
健美操选项课 .....	387
啦啦操选项课 .....	396
瑜伽选项课 .....	405
户外与定向选项课 .....	413
保健选项课 .....	422

### 《体育IV》课程教学大纲

足球选项课 .....	430
篮球选项课 .....	440
排球选项课 .....	460
腰旗橄榄球选项课 .....	470
网球选项课 .....	481
乒乓球选项课 .....	491
体适能选项课 .....	500
武术选项课 .....	510
武术散打选项课 .....	519
跆拳道选项课 .....	528
健美操选项课 .....	537
啦啦操选项课 .....	546
瑜伽选项课 .....	555

户外与定向选项课 .....	563
保健选项课 .....	573

## 河北工业大学新时代体育课程教学大纲的修订指导意见

### 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，健全人格，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，特别是针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法，引导学生通过课外勤练，使其相应身体素质得到提升。

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；产生对运动项目及体育锻炼的兴趣，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握大学生体质健康评价要求、体育锻炼的科学方法、体育锻炼对人体的影响、运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生课外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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	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、体育保健课、体育通识教育任选课等多种类型体育课，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内容的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。每学年的上课前学生在体育部网站进行选课。

**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。
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。
体育通识教育任选课	面向全校学生开设具有特色的体育类通识教育任选课。

### 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、网球、乒乓球、健美操、户外与定向，武术、跆拳道、武术散打、有氧拉丁操、瑜伽、体适能、橄榄球、体育保健、健美运动、中国象棋、健身瑜伽基础入门、旗腰橄榄球，陈式太极拳、排球技战术及实战运动、柔术运动、气排球技战术与实践、国跤自卫术、匹克球、触式橄榄球、八极拳、户外绳索、科学锻炼与体能提高等。

## 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	百分比
	秋季学期	春季学期	秋季学期	春季学期		
基础理论	2	2	2	2	16	11.1%
选项理论	2	2	2	2		
选项技能	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的要求，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）

考核的主要包括身体素质、专项技术、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	
	秋季学期	春季学期	秋季学期	春季学期
身体素质 1	15%	15%	15%	15%
身体素质 2	15%	15%	15%	15%
专项技术	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

考核项目	一年级		二年级	
	秋季学期	春季学期	秋季学期	春季学期
身体素质 1	2000 米/2800 米	800 米/1000 米	2000 米/2800 米	800 米/1000 米
身体素质 2	立定跳远	50 米	立定跳远	50 米

## 2. 考核评价方法

### (1) 身体素质

①50 米：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000 米：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

③立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

④2000/2800 米：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

### (2) 专项技术

由各专项教学团队根据各专项特点统一进行制定，统一标准执行。

### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外

锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### (4) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。

### 3. 考核标准 (表 7、8、9、10、11、12)

根据各专项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 50 米跑评价标准 (单位: 秒)

男生		女生		得分
一年级	二年级	一年级	二年级	
6.7	6.6	7.5	7.4	15
6.8	6.7	7.6	7.5	14.25
6.9	6.8	7.7	7.6	13.5
7	6.9	8	7.9	12.75
7.1	7	8.3	8.2	12
7.3	7.2	8.5	8.4	11.7
7.5	7.4	8.7	8.6	11.4
7.7	7.6	8.9	8.8	11.1
7.9	7.8	9.1	9	10.8
8.1	8	9.3	9.2	10.5
8.3	8.2	9.5	9.4	10.2
8.5	8.4	9.7	9.6	9.9
8.7	8.6	9.9	9.8	9.6
8.9	8.8	10.1	10	9.3
9.1	9	10.3	10.2	9
9.3	9.2	10.5	10.4	7.5
9.5	9.4	10.7	10.6	6
9.7	9.6	10.9	10.8	4.5
9.9	9.8	11.1	11	3
10.1	10	11.3	11.2	1.5

表 8 800/1000 米跑评价标准 (单位: 分·秒)

男生		女生		得分
一年级	二年级	一年级	二年级	
3' 17"	3' 15"	3' 18"	3' 16"	15
3' 22"	3' 20"	3' 24"	3' 22"	14.25
3' 27"	3' 25"	3' 30"	3' 28"	13.5
3' 34"	3' 32"	3' 37"	3' 35"	12.75
3' 42"	3' 40"	3' 44"	3' 42"	12
3' 47"	3' 45"	3' 49"	3' 47"	11.7
3' 52"	3' 50"	3' 54"	3' 52"	11.4
3' 57"	3' 55"	3' 59"	3' 57"	11.1
4' 02"	4' 00"	4' 04"	4' 02"	10.8
4' 07"	4' 05"	4' 09"	4' 07"	10.5
4' 12"	4' 10"	4' 14"	4' 12"	10.2
4' 17"	4' 15"	4' 19"	4' 17"	9.9
4' 22"	4' 20"	4' 24"	4' 22"	9.6
4' 27"	4' 25"	4' 29"	4' 27"	9.3
4' 32"	4' 30"	4' 34"	4' 32"	9
4' 52"	4' 50"	4' 44"	4' 42"	7.5
5' 12"	5' 10"	4' 54"	4' 52"	6
5' 32"	5' 30"	5' 04"	5' 02"	4.5
5' 52"	5' 50"	5' 14"	5' 12"	3
6' 12"	6' 10"	5' 24"	5' 22"	1.5

表 9 立定跳远评价标准 (单位: 厘米)

男生		女生		得分
一年级	二年级	一年级	二年级	
249	251	193	194	15
244	246	188	189	14.5
239	241	183	184	14
234	236	178	179	13.5
230	232	175	176	13
226	228	172	173	12.5
222	224	169	170	12
218	220	166	167	11.5
214	216	163	164	11
210	212	160	161	10.5
206	208	157	158	10
202	204	154	155	9.5
198	200	151	152	9
193	195	146	147	8.5
188	190	141	142	8
183	185	136	137	7.5

178	180	131	132	7
173	175	126	127	6.5
168	170	121	122	6
163	165	116	117	5
158	160	111	112	4
153	155	106	107	3
148	150	101	102	2
143	145	96	97	1

表 10 2800 米价标准 (单位: 分·秒)

得分 年级	15	10	5
一年级	15' 30"	17' 30"	19' 30"
二年级	15' 00"	17' 00"	19' 00"

表 11 2000 米价标准 (单位: 分·秒)

得分 年级	15	10	5
一年级	13' 30"	15' 00"	16' 30"
二年级	13' 00"	14' 30"	16' 00"

表 12 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

#### 4. 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装，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、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，特别是在第一学期掌握基本专项技术的基础上，第二学期教学内容的选编和设计上应融入一定趣味性，提高学生练习的兴趣，增强学生练习的主动性。

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，并给予专业的技术指导，使其掌握科学的练习方法。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。各专项教学团队在专项大纲修订中应针对目前学生男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等薄弱体测项目的进行加强指导，要在各专项教学大纲内容选编上有明确体现，并在教学计划安排上予以体现。

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

二零二四年五月

## 《体育 I—足球》选项课教学大纲

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：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、脚背内侧、脚背正面；
- ③停球：脚内侧；
- 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：前额正面头顶球
- ⑦拦截球：正面。

### (3) 身体素质：

结合足球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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	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，学生自愿与教师要求相结合的分组方式，全班分组进行单循环比赛，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	运球绕杆	25%
	传接球	25%
身体素质	立定跳远	15%
	男2800米、女2000米	15%
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) 专项技术

##### ①运球绕杆：

测试方法：男生 8 个标志杆，女生 6 个标志杆。起点距离第一个标志杆距离为 4 米，每个标志杆之间的距离为 4 米，最后一个标志杆距离终点线为 4 米。测试学生站在起点线后准备，当听到出发口令后开始向前运球“S”形依次绕过标志杆，测试学生和球均越过终点线即为结束；教师发令后开始计时，测试学生与球均到达终点线时停表。每人测试两次，取最好成绩作为该项测试最终成绩。

出现下列情况当次测试不计成绩：a 出发时抢跑。b 未按照要求完成全程路线。c 当次测试中出现漏绕标志杆。d 用手触球。e 球过最后一个标志杆后，到

达终点前，脚未触球。

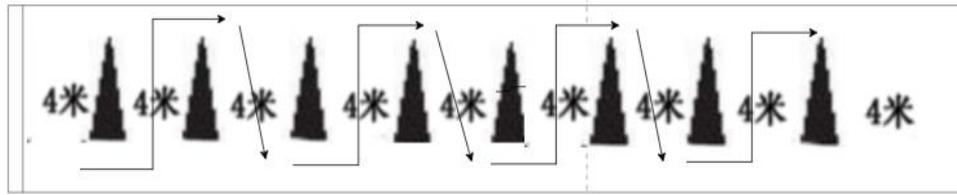


图 1：男生运球绕杆测试

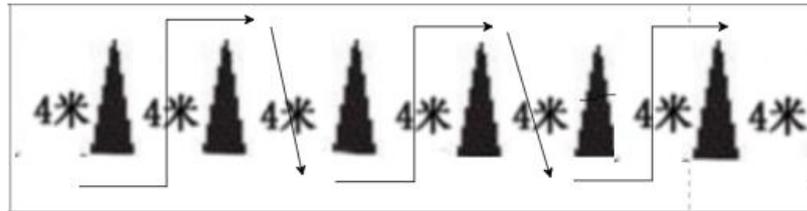


图 2：女生运球绕测试杆

②计时传接球：

测试方法：两人在相距长 5.5 米，宽 2.5 米的范围内，运用所学的传接球技术，记录两人在 1 分钟内，传接球的总次数。测试两次，取最好成绩作为该项测试最终成绩。

出现下列情况传接球不计次数：a 在规定的范围以外（考试场地两侧长线）的传接球不计次数。b 传球的同学将球传出规定的范围以外（考试场地两侧长线）的传接球不计次数。c 球的整体没有越过考试场地两端的端线的传接球不计次数。d 传球的同学传球时脚踩场地两端的端线的传接球不计次数。

出现下列情况当次测试不计成绩：a 测试过程中用手触球。



图 3：计时传接球测试场地

(2) 身体素质

①立定跳远。

测试方法：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单

位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

②2000/2800 米：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。

测试方法：使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 4. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 运球绕杆评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
11	11	25
11.5	11.5	24
12	12	23
12.5	12.5	22
13	13	21
13.5	13.5	20
14	14	19
14.5	14.5	18
15	15	17
15.5	15.5	16
16	16	15
16.5	16.5	14
17	17	13
17.5	17.5	12
18	18	11
18.5	18.5	10
19	19	9
19.5	19.5	8
20	20	7
20.5	20.5	6

21	21	5
21.5	21.5	4
22	22	3
22.5	22.5	2
23	23	1

表 5 传接球评价标准

男生 成绩 (次)	女生 成绩 (次)	得分
40	35	25
39	34-33	24
38	32-31	23
37	30-29	22
36	28	21
35	27	20
34	26	19
33	25	18
32	24	17
31	23	16
30	22	15
29	21	14
28	20	13
27	19	12
26	18	11
25	17	10
24	16	9
23	15	8
22	14	7
21	13	6
20	12	5
19	11	4
18	10	3
17	9	2
16	8	1

表 6 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12

218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 7 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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。

(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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须穿着适合运动的服装，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) 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：足球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育 I—篮球》选项课教学大纲

**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

篮球运动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。篮球运动将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，更加符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。

#### 2. 课程的任务

本课程主要是针对在校本科大一一年级开设的篮球选项课，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。

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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：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。

#### （2）选项课教学

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、碎步（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：原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮、行进间单手低手投篮；e 持球突破：交叉步持球突破、同侧步持球突破；f 篮板球技术；g 防守脚步、移动技术。

②教学比赛：二对二、三对三教学比赛。

③身体素质：结合篮球运动进行身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

④专项素质：结合篮球专项特点发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

⑤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、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 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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	成绩评价	20%
		技术评价	10%
	一分钟投篮	20%	
身体素质	立定跳远	15%	
	男2800米、女2000米	15%	
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) 专项技术

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 点做体前变向运球到左手；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。每人测试二次，取最好成绩。（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）

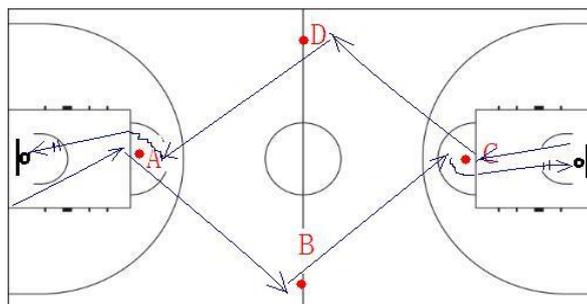


图 1 全场菱形运球投篮

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。每人测试二次，取最好成绩。

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。

## (2) 身体素质

①立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

②2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 全场菱形运球投篮成绩评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
16''	22''	20
17''	23''	19
18''	24''	18
19''	25''	17
20''	26''	16
21''	27''	15
22''	28''	14
23''	29''	13
24''	30''	12
25''	31''	11
26''	32''	10
27''	33''	9
28''	34''	8
29''	35''	7
30''	36''	6
31''	37''	5
32''	38''	4

33"	39"	3
34"	40"	2
35"	41"	1

表5 全场菱形运球投篮技术评价标准

得分	10分-9分	8分-7分	6分-5分	4分以下
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。

表6 一分钟投篮评价标准

男生 成绩(次)	女生 成绩(次)	得分
13	6	20
12		19
11	5	18
10		17
9	4	16
8		15
7	3	14
6		13
5	2	12
4		10
3	1	8
2		6
1		4
0		0

表7 立定跳远评价标准

男生 成绩(CM)	女生 成绩(CM)	得分
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9

193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 8 2000/2800 米评价标准

2800 米 成绩 (分·秒)	2000 米 成绩 (分·秒)	得分
15' 30"	13' 30"	
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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,对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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：篮球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育 I—排球》选项课教学大纲

**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》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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：大学生体质健康评价。

②选项理论：排球运动简介与发展、排球比赛规则、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：结合排球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

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》、《当代大学体育教程》、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	2	4	11.1%
选项理论	2		
选项技能	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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	成绩评价	25%
		技术评价	10%
	正面上手发球（男） 正面下手发球（女）	成绩评价	10%
		技术评价	5%
身体素质	立定跳远		15%
	男 2800 米、女 2000 米		15%
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) 选项技术

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球，记录来回次数和技术标准，每人测试 3 次，取最好成绩。

②发球：站立在发球线区域，连续发 5 个球，女生下手，男生上手，记录发球的成功次数和技术标准，每人测试一次，若不及格有一次补测机会，补测最高记 9 分。

(2) 身体素质

①立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

②2800 米、2000 米：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。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 正面双手传球成绩评价标准

传球 成绩（回合）	得分
35	25
34	24
33	23
32	22
31	21
30	20
29	19
28	18
27	17
26	16
25	15
24	14
23	13
22	12
21	11
20	10
18	9
16	8

14	7
12	6
10	5
8	4
6	3
1-5	2

表5 正面双手传球技术评价标准

得分	10-9分	8-7分	6-5分	4-3分	2-1分
评定标准	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。	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。	技术动作不准确；传球高度偏低、方向一般、距离偏近；配合意识欠缺。

表6 正面发球评价标准

正面发球 成绩(成功次数)	得分
5	10
4	8
3	6
2	4
1	2

表7 正面发球技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分	1分
评定标准	技术动作正确、协调；攻击力强。	技术动作正确、较协调；攻击力较强	技术动作较正确；攻击力一般。	技术动作较正确；攻击力稍强。	技术动作一般；攻击力稍差。

表8 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5

206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 9 2000/2800 米评价标准

2000 米	2800 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
13' 30"	15' 30"	15
15' 00"	17' 30"	10
16' 30"	19' 30"	5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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.

### 2. 参考书：

(2) 虞重干. 排球运动教程，人民体育出版社，2019.

制 定：排球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—腰旗橄榄球》选项课教学大纲

**课程名称：** 体育 I—腰旗橄榄球

**英文名称：** Physical Education I—Flag 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

腰旗橄榄球（Flag Football）是源于美国职业橄榄球大联盟（National Football League，简称 NFL）的一项大众化运动，是以参赛者戴腰旗而得名。与美式橄榄球（American Football）相比，腰旗橄榄球比赛时采用美式橄榄球的基本规则和技巧，但规定不允许抱人和推人，只要防守方队员拔下进攻方队员腰旗，进攻即被阻止，属于一种较为安全的“非冲撞性”运动。适用于接触橄榄球的初学者进行学习。

腰旗橄榄球将运动能力、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，是课程设置的有益补充。能够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；掌握腰旗橄榄球专项技术、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。

本学期重点掌握腰旗橄榄球基本技术，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，掌握腰旗橄榄球规则方面的知识，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。

结合腰旗橄榄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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

### 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：大学生体质健康评价。
- ②专项理论：腰旗橄榄球运动发展简史及发展趋势、腰旗橄榄球基本技术。

##### (2) 选项课教学内容

①基本技术： a 传接球：单手肩上正面传球、双手正面中高位接球、单手肩上侧身传球；正面低位接球、侧身接球； b 跑锋持球跑技术； c 外接手跑动路线； d 防守技术：后撤步变向冲刺跑、后撤步转身跑； e 战术：交叉换位接球进攻战术。

②身体素质：结合腰旗橄榄球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

③人文素质及心理素质：通过腰旗橄榄球专项课教学，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，将腰旗橄榄球技、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、攻守脚步是腰旗橄榄球运动的基础，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) 学习腰旗橄榄球竞赛规则：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) 了解中外腰旗橄榄球发展的历史：深入挖掘腰旗橄榄球的运动特质和培养学生爱国主义情怀。

(6) 腰旗橄榄球比赛赏析：增强腰旗橄榄球意识，掌握腰旗橄榄球运动规律，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 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%
选项理论	2		
选项技能	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，将腰旗橄榄球的传、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) 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。

(9) 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。

(10) 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。

(11) 利用网络、多媒体、平面设备等辅助设备进行治疗。

## 六、考核评价方法与要求

### 1. 考试类型：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	传球	接球评价	20%
		技术评价	5%
	单手肩上传球掷远		25%
身体素质	男 2800 米跑、女 2000 米跑		15%
	立定跳远		15%
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) 专项技术

①单手肩上传球掷远：在规定的线后，连续三次传球，取最好成绩，以球的第一落点与起点线的距离测定成绩。允许有 2 步助跑，球须绕球的中轴旋转，否则成绩无效，球的落点在 15 米宽的垂直延长线内有效。

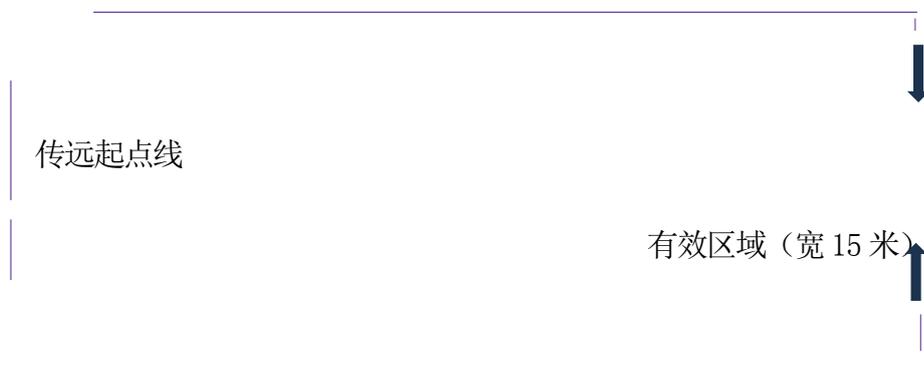


图 1：传远考试方法示意图

②传球：男生两人间隔 8-10 米，女学生两人相隔 6-8 米，学生运用传球技术动作传球。见传球考试示意图。

#### 要求：

a. 每人固定区域传五次球，每完成一次目标传球记 4 分，目标传球为：能够被同伴用自身所具备素质和技术接住（失误除外）。

- b. 变换不同方位，两人不能传默契球。
- c. 传球技术规范合理，该项技术含技评分 5 分，见表 5。
- d. 方法：自备橄榄球五颗，自传自检，15 秒之内完成传球。
- f. 每人最多测试二次，取最好成绩。

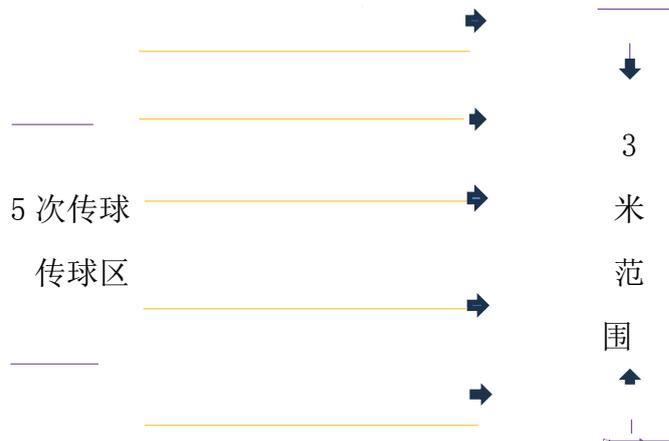


图2：传球考试方法示意图

## (2) 身体素质

①2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表4 接传球评价标准

男生	女生	得分
成绩(次)	成绩(次)	
5	5	20
4	4	16
3	3	12
2	2	8
1	1	4

表5 传球技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分	1分
评定标准	动作规范合理,传球落点准确,球飞行轨迹平直,有旋转,身体姿势正确,发力顺畅。	动作较为规范合理,传球落点较准确,球飞行轨迹较好,有旋转,身体姿势正确,发力较顺畅。	动作较规范合理,不能准确控制传球落点,球飞行轨迹不稳定,有旋转但不足,身体姿势欠合理,发力顺畅性一般。	动作规范合理性一般,控制传球落点困难,球飞行距离和轨迹少,旋转一般,身体姿势欠合理,发力顺畅性一般	动作规范合理性差控制传球落点困难,球飞行距离和轨迹少,无旋转,身体姿势不合理,发力差。

表6 单手肩上传球掷远评价标准

男生	女生	得分
成绩(米)	成绩(米)	
26	15	25
25	14.5	24
24	14	23
23	13.5	22
22	13	21
21	12.5	20
20	12	19
19	11.5	18
18	11	17
17	10.5	16
16	10	15
15	9.5	14
14	9	13
13	8	12
12	7	11
10	6	10

表 7 2000/2800 米评价标准

2800 米 成绩 (分·秒)	2000 米 成绩 (分·秒)	得分
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 8 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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,体育课外活动采用校园跑步 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 . 图解腰旗橄榄球个人技术, 人民邮电出版社, 2020.

(2) 古德森. 青少年腰旗橄榄球训练精要, 人民邮电出版社, 2017.

(3) 中国腰旗橄榄球协会. 腰旗橄榄球规则 2020, 北京体育大学出版社, 2020.

制 定: 腰旗橄榄球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—网球》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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、战术打法与公平公正的规则意识,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、身心健康、积极参与和社会适应能力。

### 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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：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）选项课教学内容

- 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项

目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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 basic 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。

## 六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考查课。

2. 考核与评价方式：采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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) 专项技术

正（反）手击球每人测试一次，每次连续击打6个球，用有效击球个数和五级技术评定综合对学生测试结果进行评价。

①正手击球测试方法：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反手击球测试方法：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。

##### (2) 身体素质

①2000/2800米跑：男生测试2800米，女生测试2000米。使用400米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

##### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程

的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

### 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 正手击球技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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 5 正手击球成绩评价标准

有效击球个数及技术评价					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					25
Y5	L6				23
Y4	L5	Z6			22
Y3	L4	Z5			21
Y2	L3	Z4	K6		20
	L2	Z3	K5		19
		Z2	K4	C6	18
			K3	C5	16
Y1				C4	15
	L1			C3	12
		Z1	K2		10
			K1	C2	6
				C1	5

表6 反手击球技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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 反手击球成绩评价标准

有效击球个数及技术评价					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					25
Y5	L6				23
Y4	L5	Z6			22
Y3	L4	Z5			21
Y2	L3	Z4	K6		20
	L2	Z3	K5		19
		Z2	K4	C6	18
			K3	C5	16
Y1				C4	15
	L1			C3	12
		Z1	K2		10
			K1	C2	6
				C1	5

表8 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5

206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 9 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质测试实行统一项目、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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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书

### 1. 主教材：

(1) 任晋军总主编《大学体育教程》，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》，2023

(2) 体育院校通用教材《网球运动教学与训练》，人民体育出版社，2009

制 定：网球选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育 I—乒乓球》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 三、教学内容及其基本要求

### 1. 课程内容

（1）理论课教学内容

①基础理论：大学生体质健康评价。

②选项理论：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) 实践课教学内容

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（拨球），立定跳远。

②身体素质：结合乒乓球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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、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%
选项理论	2		
选项技能	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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 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。

(7) 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。

## 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. 考核类型：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 等多种环节相结合。

### 3 考核分值权重（表 3）

表 3 考核内容与权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	反手推挡（拨球数量）	30%
	反手推挡（技术计评）	20%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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）专项技术

反手推挡（拨球）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（拨球）个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按评分标准进行打分。

#### （2）身体素质

①2000/2800 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

#### （3）平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7、8)

表 4 反手推挡 (拨球) 评价标准

成绩 (个)	得分
30	30
29	29
28	28
27	27
26	26
25	25
24	24
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10

表 5 反手推挡 (拨球) 技术评价标准

评价标准	得分
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	0
动作不协调; 击球时的拍型、用力方向不能保持稳定, 接不到来球	2
动作不协调; 击球时的拍型、用力方向不稳定、击球时机把握不好	4
动作基本规范协调; 击球时的拍型不太稳定、用力方向、击球时机把握不好	6
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、击球时机不太稳定	8

动作基本准确规范协调；击球时的拍型、击球力度节奏掌控不好	10
动作基本准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机较为准确，击球力度节奏有一定稳定性，但不连贯	12
动作基本准确规范协调；击球时的拍型稳定，击球力度节奏有一定稳定性，有一定连续性	14
动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向正确，击球力度和节奏有一定把控，连续性稍好	16
动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机准确，击球力度和节奏把控较好，能连续击球	18
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	20

表 6 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 7 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-18 分)	良好 (17 分-15 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (11 分-0 分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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,体育课外活动采用校园跑步 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,应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须穿着适合运动服装,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 (2022 版)

制 定: 乒乓球选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—体适能》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：大学生体质健康评价。

②选项理论：体适能概述、体适能教学中增强学生体质的方法、运动损伤预防训练方法、竞赛规则等。

## (2) 选项课教学内容

①基本技术：跪姿俯卧撑、普通俯卧撑、窄距俯卧撑、宽距俯卧撑、鳄鱼俯卧撑、位移俯卧撑、高位俯卧撑。俯卧开合跳、前后开合跳、大字开合跳、扩胸开合跳、深蹲开合跳、斜式引体划船。

②身体素质：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、跳栏架、半蹲、深蹲、负重行走、引体向上、仰卧起坐。特别是有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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 各教学环节学时分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
选项理论	2		
选项技能	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，在兴趣种锻炼爱好，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技能、身体素质、校园跑步 APP 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	俯卧撑(男)、跪姿俯卧撑(女)	25%
	开合跳	25%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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) 专项技术

##### ①男生：俯卧撑

俯卧撑测试方法：学生双臂撑地伸直、分开与肩同宽或略宽于肩、手指向前，躯干与两腿伸直，从肩到脚踝成一条直线，屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起，恢复到开始姿势为完成一次。教师发出“开始”口令的同时开表计时，记录学生在 1 分钟内完成次数。教师同时报数，以个数为单位，记录学生完成规范动作的总个数，每人测试一次。

##### ②女生：跪姿俯卧撑

跪姿俯卧撑测试方法：学生双臂撑地（垫）伸直、分开与肩同宽或略宽于肩、手指向前，跪立在垫子上，腰背挺直，双腿稍微向后移一点，小腿叠放在一起，从侧面看身体成一条直线。屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起，恢复到开始姿势为完成一次。教师发出“开始”口令的同时开表计时，记录学生在 1 分钟内完成次数。教师同时报数，以个数为单位，记录学生完成规范动作的总个数，每人测试一次。

##### ③开合跳

开合跳测试方法：原地站立、双脚并拢、双手放在身体两侧；向上跳起，双腿向外打开，落地时两脚间距离大于等于自身肩宽，双手在头顶击掌；再次跳

起，双脚向内并拢，双手回到身体两侧。教师发出“开始”口令的同时开表计时，记录学生在1分钟内完成次数，以个数为单位，记录学生完成规范动作的总个数，每人测试一次。

(2) 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、立定跳远。

①2000/2800米测试方法：使用400米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远测试方法：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评价标准（表4、5、6、7、8）

表4 跪姿俯卧撑、俯卧撑评价标准

女生 成绩（次）	男生 成绩（次）	得分
38	44	25
36	42	24
34	40	23
32	38	22
30	36	21
28	34	20
26	32	19
24	30	18
22	28	17
20	26	16

18	24	15
16	22	14
14	20	13
12	18	12
10	16	11
8	14	10
6	12	9
4	10	8

表 5 开合跳评价标准

女生 成绩(次)	男生 成绩(次)	得分
78	80	25
76	79	24
74	78	23
70	76	22
66	74	21
62	70	20
58	66	19
53	62	18
48	58	17
43	53	16
38	48	15
33	43	14
28	38	13
23	33	12

表 6 立定跳远评价标准

男生 成绩(CM)	女生 成绩(CM)	得分
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5

188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 7 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核方法

(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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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.

制 定：体适能选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—武术》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人

目标。

课程目标 2：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：大学生体质健康评价。
- ②选项理论：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；长拳技法；八极拳技法。
- ②武术拳术：拳术套路（八极小架一路）；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：结合武术运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体

质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：根据学生实际情况，从武术基本功、五步拳、八极拳小架一路选择并拓展相应内容去安排学期教学，以武术基本功、八极拳技法为重点，体现武术技术教学反映文化内涵，文化内涵支撑武术技术运用为准则，理解和掌握武术基本功、八极拳小架一路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%
选项理论	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: 考查课

**2. 考核与评价方式:** 采用百分制,以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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%	
	八极拳一路小架	动作质量	25%
		演练水平	15%
身体素质	男 2800 米、女 2000 米	15%	
	立定跳远	15%	
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) 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。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。每人测试 1 次，踢腿高度不低于胸部高度计 1 次，记录 10 秒种完成的次数。

②八极拳一路小架：按照拳术套路的动作技法要求和风格特点独自演练，在 50 秒—1 分钟内，视动作完成质量和演练水平给予评分，每人测试一次。演练过程中停顿 3 秒没有动作即为 1 次动作中断。停顿超过 5 秒没有动作即为遗忘动作。

##### (2) 身体素质

①2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

##### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素

质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

### 5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8、9）

表4 正踢腿评价标准

男生 成绩（次）	女生 成绩（次）	得分
14	12	10
13	11	9
12	10	8
11	9	7
10	8	6
9	7	5
8	6	4
7	5	3
6	4	2
5	3	1

表5 八极拳一路小架动作质量评价标准

得分	25-20分	19-15分	14-10分	9-5分	4-0分
评定标准	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。在规定时间内连贯流畅的完成动作。	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。在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	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；在规定时间内完成动作，连贯流畅性一般。	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。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。

表6 八极拳一路小架演练水平评价标准

得分	15-14分	13-12分	11-10分	9-8分	7-0分
评定标准	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。

表 7 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 8 2000/2800 米评价标准

2000 米 成绩 (分·秒)	2800 米 成绩 (分·秒)	得分
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考核实行统一项目、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核。

(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,体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须穿着适合运动服装,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) 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: 武术选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—武术散打》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：大学生体质健康评价。

②选项理论：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：结合武术散打运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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，精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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑等多种环节相结合。

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	30 秒后腿低鞭腿踢靶	25%
	45 秒空击演练	25%
身体素质	2800 米	15%
	立定跳远	15%
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

①2800 米跑：使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

##### (2) 专项技术

①30 秒钟后腿低鞭腿击靶：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。每人测试一次。

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，每人测试一次。

##### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 30 秒后腿低鞭腿踢靶评价标准

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

表 5 45 秒空击演练评价标准

得分	25-23 分	22-20 分	19-17 分	16-15 分	14-10 分	9-0 分
评定标准	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。	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。	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。	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。	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 6 2800 米评价标准

成绩 (分·秒)	得分
15' 30"	15
17' 30"	10
19' 30"	5

表 7 立定跳远评价标准

成绩 (CM)	得分
249	15
244	14.5
239	14
234	13.5
230	13
226	12.5
222	12
218	11.5
214	11
210	10.5
206	10
202	9.5
198	9
193	8.5
188	8
183	7.5
178	7
173	6.5
168	6
163	5
158	4
153	3
148	2
143	1

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须穿着适合运动服装，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, 2022.

## 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: 武术散打选项课课程组

审核: 赵书伟

批准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—跆拳道》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 I—跆拳道

**英文名称：**Physical EducationI -Taekwondo

**课程号：**G0012A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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健康的生活态度、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: 通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节:男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3: 通过体育课程学习,教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施,培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 大学生体质健康评价。
- ②选项理论: 跆拳道运动的简介、跆拳道的作用和特点, 以及发展史。

#### (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、后滑步横踢、下劈、推踢、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; 有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节: 男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等

项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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) 通过身体素质的训练，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。

(5) 思政教育：突出跆拳道人文教化功能，将武道礼仪教育贯穿于教学各个环节，提炼和设计跆拳道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，培养学生礼义廉耻、百折不屈、忠孝爱国的情怀和优良品质。

## 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

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,促进学习兴趣,达到练习乐趣,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”及时沟通和请教,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和乐趣,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:考查课。

2. 考核与评价方式:采用百分制,以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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) 专项技术

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。

注：专项考核内容，每名同学只能考一次，因不同原因未能当日完成考试，可以参加补考一次。

## (2) 身体素质

①2000/2800 米跑：使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7、8)

表 4 太极品势套路一章评价标准

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	(25分-23分)	(22分-21分)	(20分-18分)	(17分-15分)	(14分-0分)
评定标准	良好的礼仪规范、态度良好 套路熟练、动作规范、衔接连贯 劲力协调、攻防身法意识强	良好的礼仪规范、态度较好 套路流畅、动作规范、动作连接 协调有力 攻防意识强。	良好的礼仪规范 有一定的技术动作标准度、动作规范 有很强的攻防节奏意识	良好的礼仪规范、动作基本正确 有一定的攻防意识	动作未演练完毕。 出现错误动作或步型共3次及以上 不具备良好的礼仪行为和态度,出现停顿5秒及以上

表 5 一分钟前踢腿法踢靶评价标准

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

表 6 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 7 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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,体育课外活动采用校园跑步 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书

### 1. 主教材:

(1) 任晋军. 《当代大学体育教程》第二版, 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、  
2020

(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: 跆拳道选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024年6月30日

## 《体育 I—健美操》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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，为了使学生能在身体、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。健美操选项课是我校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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：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。

（2）选项课教学内容

- ①基本技术：a 健美操基本步伐：无冲击力、低冲击力、高冲击力；b 健美

操上肢基本动作：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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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 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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园

跑步 APP 等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女2000米、男2800米跑	15%
	立定跳远	15%
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%
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

①2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

#### (2) 专项技术

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，考察整套组合动作的完成情况，每人考核一次。

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，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，每人考核一次。

③30 秒连续直臂前举-侧平举哑铃：男生双手各 1.5kg，女生双手各 1kg。两脚自然开立，身体始终保持正直，目视前方，横握哑铃，从大腿前面开始，两臂快速至前平举制动，再快速下举至大腿前面碰腿并制动，再快速至侧平举制动，再快速下举至大腿侧面碰腿并制动，按顺序重复至时间结束，每平举一次计数一个，30 秒共完成准确动作总次数记录成绩（注意：腰部出现明显晃动、双臂未能同时举起、哑铃未能触碰到大腿准确点位，触碰大腿有明显弧形切线，则不计

入数), 每人测试一次。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷, 反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7、8、9)

表 4 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 5 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6

163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表 7 专项技术考核评价标准（团体）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型比较优美、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表 8 专项技术-力量素质考核评价标准

男生 (1.5kg)	女生 (1kg)	得分
成绩 (次数)	成绩 (次数)	
50	50	10
45	45	9
40	40	8
35	35	7
30	30	6
25	25	5

20	20	4
15	15	3
10	10	2
5	5	1

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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) 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: 健美操选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—啦啦操》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 I—啦啦操

**英文名称：**Physical Education I--Cheerleading

**课程号：**G0012A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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，为了使学生能在身体、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。啦啦操选项课是我校为大一大二年级喜欢啦啦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

啦啦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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：大学生体质健康评价。
- ②专项理论：啦啦操起源与发展、啦啦操分类、啦啦操基本动作及成套动作。

（2）选项课教学内容

- ①基本技术：啦啦操基本动作：a 啦啦操三十六个基本手位：下 A、上 A、

上 V、下 V、加油、W、T、短 T、上 L、下 L、斜线、K、侧 K、弓箭、小弓箭、短箭、侧上冲拳、侧下冲拳、斜下冲拳、斜上冲拳、上冲拳、R、上 M、下 M、屈臂 X、上 X、前 X、下 X、X、上 H、小 H、屈臂 H、前 H、下 H、后 M、O；b 套路动作：啦啦操规定动作。

②身体素质：结合啦啦操运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 2. 教学要求

(1) 通过啦啦操选项课教学，使学生初步掌握啦啦操运动的基本技能，以及啦啦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；引导学生进行啦啦操创编时，有目的地追求啦啦操的艺术性，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啦啦操课程中。

(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 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) 在啦啦操教学中，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，保证啦啦操课程目标的达成。在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在整个啦啦操教学过程中，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园

跑步 APP 等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女2000米、男2800米跑	15%
	立定跳远	15%
专项技术	啦啦操规定动作（个人考核）	20%
	啦啦操规定动作（团体考核）	20%
	力量素质——哑铃	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

①2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

#### (2) 专项技术

①整套组合动作个人考核：本学期学习的啦啦操规定动作，考察整套组合动作的完成情况，每人考核一次。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的啦啦操规定动作，6-14 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，每人考核一次。

③30 秒连续直臂前举-侧平举哑铃：男生双手各 1.5kg，女生双手各 1kg。两脚自然开立，身体始终保持正直，目视前方，横握哑铃，从大腿前面开始，两臂快速至前平举制动，再快速下举至大腿前面碰腿并制动，再快速至侧平举制动，再快速下举至大腿侧面碰腿并制动，按顺序重复至时间结束，每平举一次计数一个，30 秒共完成准确动作总次数记录成绩（注意：腰部出现明显晃动、双臂未能同时举起、哑铃未能触碰到大腿准确点位，触碰大腿有明显弧形切线，则不计

入数), 每人测试一次。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷, 反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7、8、9)

表 4 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 5 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6

163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表7 专项技术考核评价标准（团体）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型比较优美、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表8 专项技术-力量素质考核评价标准

男生 (1.5kg)	女生 (1kg)	得分
成绩 (次数)	成绩 (次数)	
50	50	10
45	45	9
40	40	8
35	35	7
30	30	6
25	25	5

20	20	4
15	15	3
10	10	2
5	5	1

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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) 王洪. 啦啦操教程，人民体育出版社.

(2) 2021 版啦啦操竞赛规则

(3) 中国蹦床与技巧协会啦啦操分会官方网站

制 定：啦啦操选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—瑜伽》选项课教学大纲

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：通识公共基础课

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: 通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节:男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3: 通过体育课程学习,教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施,培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质,在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力,掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升,养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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

①基础理论: 大学生体质健康评价。

②选项理论: 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;有针对性的对大学生体

质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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。掌握引体向上/仰卧起坐、立定跳远的技术要领和练习方法以及考核时注意事项，使其相应身体素质得到稳步提升。

(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 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，注重两性一度建设和应用。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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 等多种环节相结合。

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
身体素质	女2000米、男2800米	15%
	立定跳远	15%
专项技术	直臂平板支撑	10%
	拜日式 B	40%
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，男同学考核 2800 米、女同学考核 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

##### (2) 专项技术

##### ①直臂平板支撑

俯撑，直臂与肩同宽，手指尖向前；直腿并拢，前脚掌蹬地（不可抵墙）；头、颈、脊柱、臀、腿在一条直线上；测试过程中头不能动；身体姿态变形即终止测试。教师发口令开始计时，记录标准动作的时长。每人考核一次。单位：分·秒，保留到秒。

##### ②拜日式 B

自由结组，以组为单位，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。每人考核一次。

##### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评价标准 （表 4、5、6、7、8）

表 4 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表 5 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5
222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 6 直臂平板支撑评价标准

男生	女生	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
3' 00"	2' 40"	10
2' 40"	2' 20"	9
2' 20"	2' 00"	8
2' 00"	1' 40"	7
1' 40"	1' 20"	6
1' 20"	1' 00"	5

1' 00"	40"	4
50"	30"	3
40"	20"	2
30"	10"	1

表7 拜日式B评价标准

得分	40分-32分	31分-28分	27分-24分	23分-20分	20分以下
评定标准	熟练完成整套动作；动作准确、幅度大，呼吸与动作相协调；熟练掌握动作名称并能说明动作功效。	比较熟练完成整套动作；动作较准确幅度较大，呼吸与动作较协调；较熟练掌握动作名称并能说明动作功效。	能完成整套动作；动作准确度与幅度一般，呼吸与动作协调程度一般；了解动作名称。	不能够完成整套动作，错误连接或体位1-2个。	不能够完成整套动作，错误连接或体位3个以上。

表8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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，对自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法掌握较差。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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) 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：瑜伽选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 I—户外与定向》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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为主要目标的课程。

#### 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美的人格，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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标4

## 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：大学生体质健康评价。

②选项理论：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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	2		
选项技能	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

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，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。

同时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。

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。

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

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) 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。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) 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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	百米定向	达标评价	15%
		技术评价	10%
	校园定向	达标评价	15%
		技术评价	10%
身体素质	男2800米、女2000米		15%
	立定跳远		15%
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) 专项技术

①百米定向：使用钳式打卡器、点标旗，在田径场范围内，模拟定向比赛形式进行百米定向考核，男女生同图四路线随机抽图，男女生标准不同，分组按批次进行测试，距离约 500 米，每人测试一次。

②校园定向：使用针式打卡器、点标旗，在校园范围内，模拟定向比赛形式进行校园定向考核，男女生同图四路线随机抽图，男女生标准不同，分组按批次进行测试，，距离约 900 米，每人测试一次。

## (2) 身体素质

①2000/2800 米：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 百米定向达标评价标准

男生	女生	得分
成绩（分·秒）	成绩（分·秒）	
2' 10"	2' 30"	15
2' 25"	2' 40"	14
2' 35"	2' 50"	13
2' 45"	3' 00"	12
2' 55"	3' 10"	11
3' 05"	3' 20"	10
3' 15"	3' 30"	9
3' 25"	3' 40"	8
3' 35"	3' 50"	7
3' 45"	4' 00"	6
3' 55"	4' 10"	5
4' 05"	4' 20"	4
4' 15"	4' 30"	3
4' 25"	4' 40"	2
4' 35"	4' 50"	1

表5 百米定向技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分	0分
评定标准 (错打点位数)	0	1	2	3	4	5

表6 校园定向达标评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
6' 40"	7' 40"	15
7' 10"	8' 05"	14
7' 30"	8' 25"	13
7' 55"	8' 50"	12
8' 20"	9' 15"	11
8' 45"	9' 40"	10
9' 10"	10' 05"	9
9' 35"	10' 30"	8
10' 00"	10' 55"	7
10' 25"	11' 15"	6
10' 45"	11' 40"	5
10' 50"	11' 45"	4
10' 55"	11' 50"	3
11' 00"	11' 55"	2
11' 05"	12' 00"	1

表7 校园定向技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分	0分
评定标准 (错打点位数)	0	1	2	3	4	5

表8 2000/2800米评价标准

2800米 成绩(分·秒)	2000米 成绩(分·秒)	得分
15' 30"	13' 30"	15
17' 30"	15' 00"	10
19' 30"	16' 30"	5

表9 立定跳远评价标准

男生 成绩(CM)	女生 成绩(CM)	得分
249	193	15
244	188	14.5
239	183	14
234	178	13.5
230	175	13
226	172	12.5

222	169	12
218	166	11.5
214	163	11
210	160	10.5
206	157	10
202	154	9.5
198	151	9
193	146	8.5
188	141	8
183	136	7.5
178	131	7
173	126	6.5
168	121	6
163	116	5
158	111	4
153	106	3
148	101	2
143	96	1

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求。

(1) 专项技能和身体素质考核实行统一项目、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核。

(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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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) 张晓威. 定向越野, 星球地图出版社, 2020.

制 定：户外与定向选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育 I—保健》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 I—保健

**英文名称：**Physical EducationI-Healthcare

**课程号：**G0012A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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的体育课程，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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育与健康知识和大学生体质健康评价要求。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：大学生体质健康评价。
- ②选项理论：健身气功运动的简介与发展、基本概念介绍。

#### （2）选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；易筋经、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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，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，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%
选项理论	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。技术教学部分,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正误对比示范。

(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:考查课

2. 考核与评价方式:采用百分制,以平时表现、专项技术、身体素质、过程性评价、康复效果、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/八段锦）	50%
身体素质	腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上	15%
过程性评价	课外康复锻炼	15%
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) 专项技术

按照健身气功的动作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，每人测试一次。

##### (2) 身体素质

学生根据自身身体情况，选择腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上等任一项目考核，每人测试一次。

##### (3) 过程性评价

学生使用校园跑 APP 参加课外锻炼，采取自由跑模式完成校园跑目标里程，强度不作要求。或者根据自身身体情况，按照每周 3 次每次 1 小时的锻炼要求，每学期第二课制定出康复训练计划，以后每周以作业的形式将自己锻炼情况、感受、效果按时提交给任课教师，教师定期检查并打分。

##### (4) 平时成绩：

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 健身气功一（易筋经/八段锦）评价标准

起评得分	40 分起评	35 分起评	30 分起评
评定标准	动作规范，弓马步在 90 至 120 度、路线正确、手法清晰。	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	步型不清，弓马基本不分、路线基本正确、手法基本正确

表 5 健身气功一（易筋经/八段锦）加分评价标准

加分	1-5 分			
评定标准	动作熟练	劲力匀称	内外合一	肩肘髁膝灵活松沉

表 6 健身气功一（易筋经/八段锦）减分评价标准

减分	3-5 分	1-5 分
评定标准	遗忘一次	动作错误一次

表 7 身体素质评价标准

选测项目	BMI 指数				得分
	小于 27.9		大于 28		
	男生	女生	男生	女生	
一分钟仰卧起做 (次)	40	38	35	35	8
	41	39	36	36	9
	42	40	37	37	10
	43	41	38	38	11
	44	42	39	39	12
	45	43	40	40	13
	46	44	41	41	14
一分钟仰卧举腿 (次)	38	35	30	28	8
	39	36	31	29	9
	40	37	32	30	10
	41	38	33	31	11
	42	39	34	32	12
	43	40	35	33	13
	44	41	36	34	14
俯卧撑 (次)	40	20	30	15	8
	41	21	31	16	9
	42	22	32	17	10
	43	23	33	18	11
	44	24	34	19	12
	45	25	35	20	13
	46	26	36	21	14
一小时快步走 (米)	6500		6000		8
	6700		6200		9
	6900		6400		10
	7100		6600		11
	7300		6800		12
	7500		7000		13

	7700	7200	14
	7900	7400	15
引体向上 (个)	1		1
	2		2
	3		3
	4		4
	5	1	5
	6	2	6
	7	3	7
	8	4	8
	9	5	9
	10	6	10
	11	7	11
	12	8	12
	13	9	13
	14	10	14
	15	11	15
备注：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。			

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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，积极参与课外锻炼。能够掌握保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习较认真，较积极参与课外锻炼。能够掌握一定保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼积极性一般。对保健课的教学内容和锻炼方法掌握一般，完成体育课程调查问卷。	不按时出勤，上课不认真练习，不积极参与课外锻炼。保健课的教学内容和锻炼方法掌握较差。未完成体育课程调查问卷。

## 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) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(3) 课外康复锻炼的过程性评价是由教师依据学生课外康复锻炼情况、感受、效果综合评定成绩。由于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的体育课程，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，所以对学生课外康复锻炼的过程性评价，是教学过程中十分重要的一个环节。学生如不完成课外康复锻炼的过程性评价则体育课程的成绩最高按 65 分计。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期跟班重修。

(5) 学生必须着运动服装，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) 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

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅱ—足球》选项课教学大纲

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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) 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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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%
身体素质	男1000米、女800米	15%
	50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) 专项技术

#### ①教学比赛：

测试方法：根据班内学生人数，把学生分为八组，进行单循环教学比赛，每场比赛后记录比分。比赛胜一场计 3 分，平一场计 1 分，负一场计 0 分。按照各队累积得分排列名次，依据名次进行成绩评定。如两队或两队以上积分相同以下列顺序排列名次：

积分相同队之间相互比赛积分多者，名次列前；

积分相同队之间相互比赛净胜球多者，名次列前；

积分相同队之间相互比赛进球多者，名次列前；

积分相同队之间在比赛中净胜球多者，名次列前；

积分相同队之间在比赛中进球总数多者，名次列前；

以抽签办法决定名次。

成绩构成为：a 比赛参与：12 分。学生参加所有比赛得 12 分，缺一次比赛扣除 1 分（实习及见习不扣分）。b 比赛名次：8 分。第一名 8 分，第二名 7 分，

第三名 6 分，第四名 5 分，第五名 4 分，第六名 3 分，第七名 2 分，第八名 1 分。

②跑动中二过一传接球：

测试方法：两人为一组进行测试，两人相距 8 米。在罚球区内共设 10 个标志桶，每个标志桶间隔 4 米（如图所示）。从罚球区的一端端线出发，从测试者脚触球开始计时。两人在跑动中运用所学的传接球技术将球依次从两个标志桶中间传过，至人球全部越过罚球区另一端端线结束计时。每人测试两次，取最好成绩作为该项测试最终成绩。

出现下列情况当次测试不计成绩：a 未按照要求的顺序完成传球。b 当次测试中出现漏传标志桶。c 用手触球。d 将标志桶踢倒。

出现下列情况当次测试罚加一秒：a 触球时两人距离少于 8 米，每出现一次，总时间罚加一秒。

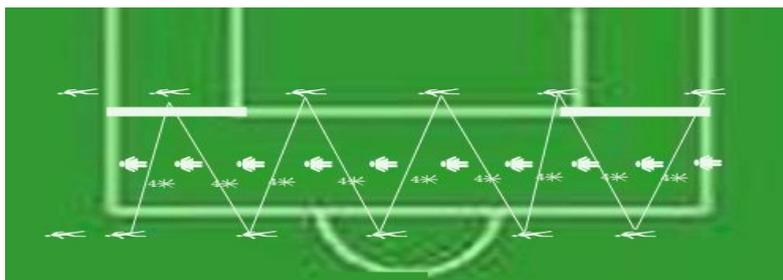


图 1：跑动中二过一传接球测试场地

(2) 身体素质

①800/1000 米：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 1000 米、女生测试 800 米。

测试方法：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

② 50 米：

测试方法：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评价标准 (表 4、5、6、7、8)

表 4 教学比赛评价标准

成绩 (名)	得分
第一	20
第二	19
第三	18
第四	17
第五	16
第六	15
第七	14
第八	13

表 5 跑动中二过一传接球评价标准

男生 成绩 (秒)	女性 成绩 (秒)	得分
20	23	20
20.5	23.5	19
21	24	18
21.5	24.5	17
22	25	16
22.5	25.5	15
23	26	14
23.5	26.5	13
24	27	12
24.5	27.5	11
25	28	10
25.5	28.5	9
26	29	8
26.5	29.5	7
27	30	6
27.5	30.5	5
28	31	4
28.5	31.5	3

29	32	2
29.5	32.5	1
30	33	0

表 6 800/1000 米评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
3' 17"	3' 18"	
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 7 50 米评价标准

男生 成绩(秒)	女生 成绩(秒)	得分
6.7	7.5	
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6

8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

(1) 理论知识考试每春季学期进行一次，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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装, 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: 足球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—篮球》选项课教学大纲

**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

篮球运动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。篮球运动将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，更加符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。

#### 2. 课程的任务

本课程主要是针对在校本科大一一年级开设的篮球选项课，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。

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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：体育锻炼的科学方法。
- ②专项理论：篮球规则及三人篮球规则。

#### （2）选项课教学

①位置技术：a 移动：摆脱切入、摆脱接球、挡拆下切、突分移动；b 传接球：行进间传接球、行进间传接球二打一；c 运球：运球突破传球、运球过挡拆位置技术、持球突破；d 投篮：行进间单手肩上投篮、行进间单手低手投篮、运

球急停投篮、接传球急停投篮；e 持球突破：横切持球突破、同侧步持球突破；f 防守脚步、移动技术。

②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；快攻多打少；b 防守战术基础配合：协防、补防、抢过、穿过等配合。

③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。

④身体素质：结合篮球球运动进行身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

⑤专项素质：结合篮球专项特点发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

⑥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 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。

(2) 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。

(3) 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

(4) 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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论知识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	全场攻防技术模拟	成绩评价	15%
		技术评价	5%
	三人战术跑位演练	成绩评价	15%
		技术评价	5%
身体素质	50 米		15%
	男 1000 米、女 800 米		15%
理论知识	理论考试		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) 专项技术

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 前分别做变向换手运球（图 1）；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 5 次碎步防掷球入界；随后，加速跑至 E 点，做 5 次碎步夹击；侧身跑至 F 点撤步变向，侧身跑至 J 点，做 5 次碎步夹击。随后，侧滑步至 G 点后撤步变向，侧滑步至 H 点 5 次碎步夹击；再加速跑至 I 点做 5 次碎步结束。每人测试二次，取最好成绩。（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）

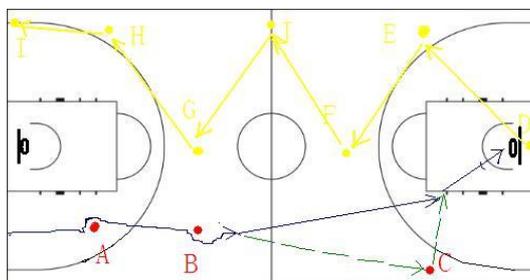


图 1 全场攻防模拟示意图

②三人战术跑位演练：3 名测试者在三分线外的两侧 45 度角、弧顶位置的标志筒后开始测试（图 2），无撞人半圆区弧顶放置一个标志筒。（内容一、内容

二是相互衔接的连续跑位，每人测试二次，取最好成绩)

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，后转身下切脚触半圆线返回原来**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，后转身下切脚触半圆线返回原来**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，后转身下切脚触半圆线返回该侧 45 度角。**①**运球踩到限制区后，运球向外撤步至弧顶标志筒位置。

内容二：纵切、横切连续切入。**①**传球给右侧的**②**后，纵切绕过无撞人半圆区弧顶的标志筒跑至左侧**③**的位置；**③**随之横切至罚球线中点后，向外摆脱至弧顶位置接**②**的传球。**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**横切至罚球线中点后向外摆脱至弧顶位置，接左侧**①**的传球。**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**横切至罚球线中点后，向外摆脱至弧顶位置接**③**的传球。**①**传球给跑至左侧标志筒的**②**，停表结束。

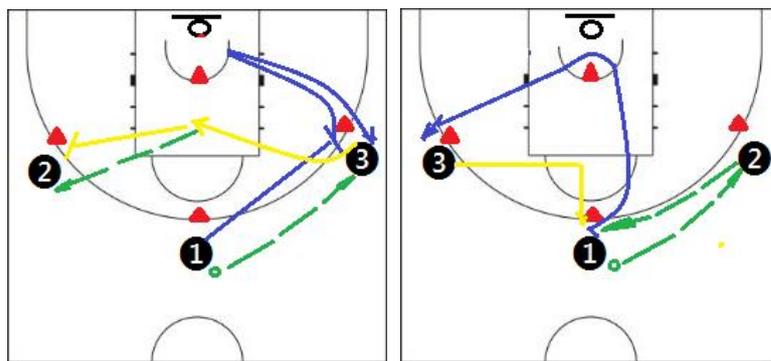


图 2 三人战术跑位演练示意图

### (2) 身体素质

①50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

### (3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评价标准 (表 4、5、6、7、8、9、10)

表 4 全场攻防技术模拟成绩评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
26"	34"	15
27"	35"	14
28"	36"	13
29"	37"	12
30"	38"	11
31"	39"	10
32"	40"	9
33"	41"	8
34"	42"	7
35"	43"	6
36"	44"	5
37"	45"	4
38"	46"	3
39"	47"	2
40"	48"	1

表 5 全场攻防技术模拟技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分及以下
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。

表 6 三人战术跑位演练成绩评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
22"	30"	15
23"	31"	14
24"	32"	13
25"	33"	12

26"	34"	11
27"	35"	10
28"	36"	9
29"	37"	8
30"	38"	7
31"	39"	6
32"	40"	5
33"	41"	4
34"	42"	3
35"	43"	2
36"	44"	1

表 7 三人战术跑位演练技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分及以下
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，能够完成技术动作，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。

表 8 50 米评价标准

男生 成绩(秒)	女生 成绩(秒)	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 9 800/1000 米评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须穿着适合运动服装，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) 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：篮球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—排球》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 II—排球

**英文名称：**Physical Education II—Volleyball

**课程号：**G0013A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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体育课程的思政元素，有意识有目的的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：**通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

**课程目标 3：**通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

**课程目标 4：**通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。

②选项理论：排球比赛裁判法、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：结合排球运动进行专项身体素质练习,同时有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习,从而提高学生体质健康水平。

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》、《当代大学体育教程》、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	2	4	11.1%
选项理论	2		
选项技能	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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	成绩评价	20%
		技术评价	10%
	排球战术	10%	
身体素质	50 米	15%	
	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) 选项内容

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正面双手垫球：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球，记录来回次数和技术标准，每人测试 3 次，取最好成绩。

②排球战术：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。

### (2) 身体素质

①50米：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000米：使用400米田径场跑道，使用800米/1000米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

### (3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

### (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8、9）

表4 正面双手垫球成绩评价标准

垫球 成绩（回合）	得分
35	20
34	19
33	18
32	17
31	16
30	15
29	14
28	13
27	12
26	11
24	10
22	9
20	8

18	7
16	6
14	5
12	4
10	3
8	2
6	1

表 5 正面双手垫球技术评价标准

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

表 6 战术评价标准

得分	10-9分	8-7分	6-5分	4-3分	2-1分
评定标准	技战术运用和配合意识好，完全熟悉规则和裁判法	技战术运用和配合意识较好，比较了解规则和裁判法。	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差，对于裁判法知识了解较少。

表 7 50 米跑评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4

7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表8 800/1000米跑评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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,体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装,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.

### 2. 参考书:

(2) 虞重干. 排球运动教程, 人民体育出版社, 2019. 6

制 定: 排球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—腰旗橄榄球》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 II—腰旗橄榄球

**英文名称：**Physical Education II— Flag 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—腰旗橄榄球

**执行学期：**第 2 学期

### 一、课程的性质与任务

#### 1. 课程的性质

腰旗橄榄球（Flag Football）是源于美国职业橄榄球大联盟（National Football League，简称 NFL）的一项大众化运动，以参赛者戴腰旗而得名。与美式橄榄球（American Football）相比，腰旗橄榄球比赛时采用美式橄榄球的基本规则和技巧，但规定不允许抱人和推人，只要防守方队员拔下进攻方队员腰旗，进攻即被阻止，属于一种较为安全的“非冲撞性”运动。

腰旗橄榄球将运动能力、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，是课程设置的有益补充。能够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；掌握腰旗橄榄球专项技术、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。

本学期重点掌握腰旗橄榄球基本技术，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，掌握腰旗橄榄球规则方面的知识，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。

结合腰旗橄榄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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- ②专项理论：腰旗橄榄球战术分析、腰旗橄榄球竞赛规则。

### (2) 选项课教学内容

①基本技术： a 传接球：单手肩上侧身交叉步传球、双手抛接球； b 跑锋持球跑技术； c 外接手跑动路线； d 防守技术：防守战术三角夹击、防守战术：利用边线； e 战术：跑锋进攻战术（跑动战术）、跑锋进攻战术（接球战术）。

②身体素质：结合腰旗橄榄球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行练习，从而提高学生体质健康水平。

③人文素质及心理素质：通过腰旗橄榄球专项课教学，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，将腰旗橄榄球技、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、攻守脚步是橄榄球运动的基础，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) 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。

(6) 学习腰旗橄榄球竞赛规则：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) 腰旗橄榄球比赛赏析：增强腰旗橄榄球意识，掌握腰旗橄榄球运动规律，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 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%
选项理论	2		
选项技能	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。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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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，将腰旗橄榄球的传球、接球、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) 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。

(9) 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。

(10) 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。

(11) 利用网络、多媒体、平面设备等辅助设备进行治疗。

## 六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	W 折线跑	20%
	实战能力	20%
身体素质	男 1000 米跑、女 800 米跑	15%
	50 米跑	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. 考核评价标准与方法

(1) 专项技术

①W 折线跑：在规定的线后出发，在两米处接四分卫递球后进行 W 形跑，最终以跑过最后一个球帽时获得成绩。与四分卫交接球时，球不能落地，否则成绩无效；每个球帽之间相隔 5 米；持球跑动是必须绕过每个球帽，不能碰倒，否则成绩无效，每人最多测试二次，取最好成绩。（如图 3、4 所示）。

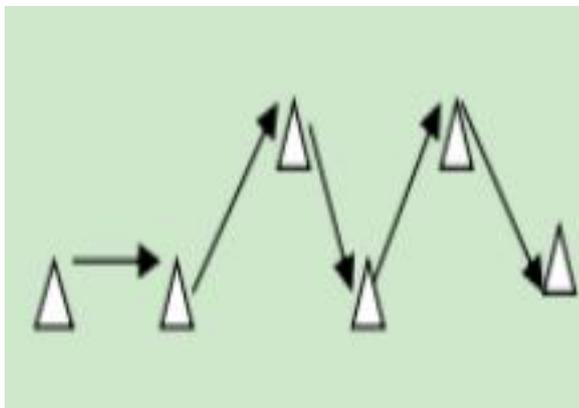


图 1：跑动路线示意图

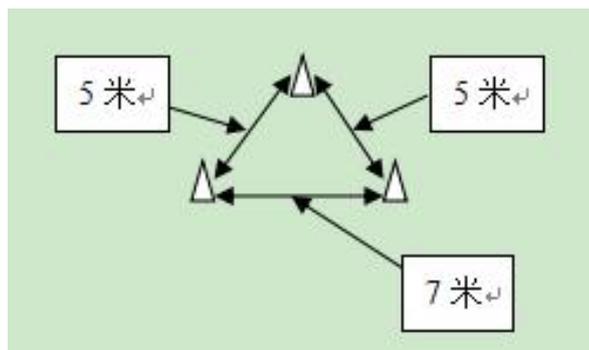


图 2：球帽位置地示意图

## ②实战能力：

## 考试方法：

A. 该部分考试内容亦含有平时课堂教学比赛的参与度、比赛态度，参与比赛的场次等因素，把这些因素作为期末比赛实战能力考试的一个补充。

B. 比赛按照五人制进行，上下半场各 6-10 分钟，在对应腰旗橄榄球场地进行，比赛双方着装对比鲜明，需佩戴腰旗，着运动服装及运动鞋。眼镜佩戴符合比赛要求，不允许带墨镜和运动帽，不允许佩戴尖锐配饰及铁质发卡。比赛按照标准规则执行，服从临场判罚。

## (2) 身体素质

①50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

## (3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

## (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情

况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 W 折线跑评价标准

男生 成绩(米)	女生 成绩(米)	得分
6"3	6"7	20
6"5	6"8	19
6"7	7"0	18
6"9	7"1	17
7"0	7"2	16
7"1	7"3	15
7"2	7"4	14
7"3	7"5	13
7"4	7"7	12
7"5	7"9	11
7"7	8"1	10
7"9	8"3	9
8"1	8"5	8
8"3	8"7	8
8"5	8"9	6

表 5 实战能力评价标准

得分	20-18分	17-14分	13-8分	8分以下
评价标准	团队战术配合意识水平表现突出，位置攻守职责完成很好。攻守技术动作运用规范、娴熟，完成合理准确；个人攻守战术高效，且A部分参与高。	团队战术配合意识水平表现良好，位置攻守职责完成良好。攻守技术动作运用比较规范、娴熟，完成较为合理准确；个人攻守战术效果较好，且A部分参与较高。	团队战术配合意识水平表现一般，位置攻守职责完成一般。攻守技术动作运用基本规范、娴熟，完成基本合理准确；个人攻守战术效果一般包括A部分参与一般。	团队战术配合意识水平表现差，位置攻守职责完成不理想。攻守技术动作运用不合理；个人攻守战术效果差，A部分参与不足。
细则：A. 该部分考试内容亦含有平时课堂教学比赛的参与度、比赛态度，参与比赛的场次等因素，把这些因素作为期末比赛实战能力考试的一个补充。 B. 教师根据下表中实战能力评分细则，独立对考生的团队意识、配合、贡献度、技术、战术进行综合评定，分值为整数。				

表 6 800/1000 米评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 7 50 米评价标准

男生	女生	得分
成绩(秒)	成绩(秒)	
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6

9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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 . 图解腰旗橄榄球个人技术, 人民邮电出版社, 2020.

(2) 古德森. 青少年腰旗橄榄球训练精要, 人民邮电出版社, 2017.

(3) 中国腰旗橄榄球协会. 腰旗橄榄球规则 2020, 北京体育大学出版社, 2020.

制 定: 腰旗橄榄球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—网球》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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、战术打法与公平公正的规则意识，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、身心健康、积极参与和社会适应能力。

### 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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	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。

## 六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考查课。

2. 考核与评价方式：采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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、反手隔网对打	20%
	发球	20%
身体素质	女 800 米、男 1000 米	15%
	50 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) 专项技术

①正、反手隔网对打：用正反、手击球回合数和五级技术评定综合对学生测试结果进行评价。

测试方法：每人一次测试，每次测试男生 3 次、女生 4 次机会。两人同时测试，单数学生可在本班内自寻搭档组合，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：用发球成功数和五级技术评定综合对学生测试结果进行评价。

测试方法：每人一次测试，每次测试 6 个球。男生采用上手发球，女生下手发球。测试者站于底线后，先站一区（右区）连续发出三个球，再换二区（左区）连续发出三个球，每次发出的球落入对应发球区内为达标球，发球违例记为失败。测试者发球 6 次结束考试（如图 1）。

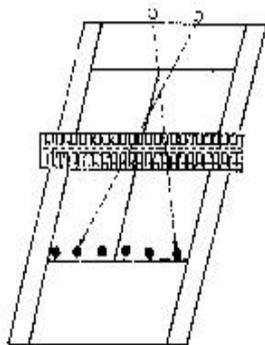


图 1：发球考试场地示意图

(2) 身体素质

①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：使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑测试：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 正、反手隔网对打技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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。

表 5 正、反手隔网对打成绩评价标准

正、反手隔网对打回合数及技术评定					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					20
Y5	L6				19

Y4	L5	Z6			18
Y3	L4	Z5			17
Y2	L3	Z4	K6		16
	L2	Z3	K5		15
		Z2	K4	C6	14
			K3	C5	13
Y1				C4	12
	L1			C3	10
		Z1	K2		8
			K1	C2	6
				C1	4

表 6 发球技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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 发球成绩评价标准

发球达标数及技术评价					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					20
Y5	L6				19
Y4	L5	Z6			18
Y3	L4	Z5			17
Y2	L3	Z4	K6		16
	L2	Z3	K5		15
		Z2	K4	C6	14
			K3	C5	13
Y1				C4	12
	L1			C3	10
		Z1	K2		8
			K1	C2	6
				C1	4

表 8 50 米评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 9 800/1000 米评价标准

男生 成绩 (分·秒)	女生 成绩 (分·秒)	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6

5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

- (1) 理论知识测试每学年进行一次,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测试实行统一项目、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,体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装,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) 任晋军总主编《大学体育教程》，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》，2023

(2) 体育院校通用教材《网球运动教学与训练》，人民体育出版社，2009

制 定：网球选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育Ⅱ—乒乓球》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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: 通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节: 男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3: 通过体育课程学习, 教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施, 培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 三、教学内容及其基本要求

### 1. 课程内容

(1) 理论课教学内容

- ①基础理论: 体育锻炼的科学方法。
- ②选项理论: 最新版乒乓球竞赛规则与裁判法。
- 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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、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%
选项理论	2		
选项技能	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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(8) 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。

(9) 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。

## 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. 考核类型：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论知识考试等多种环节相结合。

### 3 考核分值权重（表 3）

表 3 考核内容与权重

考核内容	考核项目		权重
身体素质	女800米、男1000米		15%
	50米		15%
专项技术	正手攻球	成绩评价	30%
		技术评价	10%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现		20%
理论知识	理论考试		10%
合计			100%

### 4. 考核评价方法

#### (1) 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、50 米跑。

① 800 米/1000 米跑：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

② 50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

#### (2) 专项技术

正手攻球考试方法：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。攻球个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按表 8 进行打分。

#### (3) 平时成绩

① 根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外

锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### (4) 理论考核

理论考试采用网上答题自动评分的考试形式。

### 5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7、8)

表 4 50 米跑评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 5 800/1000 米跑评价标准

男生 成绩 (分·秒)	女生 成绩 (分·秒)	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12

3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 6 正手攻球成绩评价标准

成绩 (个)	得分
30	30
29	29
28	28
27	27
26	26
25	25
24	24
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
10 以下	0

表7 正手攻球技术评价标准

得分	10-9分	8-7分	6-5分	3-4分	2-1分	0分
评定标准	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	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	动作不协调，击球拍型不稳定，控制不了球的方向，击球时机不对

表8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须穿着适合运动服装，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（2022 版）

制 定：乒乓球选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II 一体适能》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。

②选项理论：体适能的分类、体适能训练方法、运动损伤康复训练方法、多媒体教学等。

## (2) 选项课教学内容

①基本技术：a 直臂平板支撑：前臂平板支撑、直臂平板支撑、单手平板支撑、推手平板支撑、登山者俯卧撑、脚部滑动平板支撑、左右手悬空三点平板支撑、左右脚抬起三点平板支撑；b 投掷实心球：握球和持球、预备姿势、预摆、最后用力、完整技术，专项素质练习。

②身体素质：a 跑的专门性练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、后折腿跑、小车轮跑、直腿跑、加速跑；b 站立式起跑；c 起跑后的加速跑；d 直道跑；e 途中跑；f 冲刺跑；g 全程跑；h 引体向上(男生)：俯卧撑、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；i 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。特别是有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	2		
选项技能	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。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，在兴趣种锻炼爱好，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	直臂平板支撑	20%
	投掷实心球	20%
身体素质	50米	15%
	1000米（男）、800米（女）	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) 专项技术

##### ① 直臂平板支撑

测试方法：学生直臂手指向前与肩同宽撑地。双腿伸直，前脚掌撑地，脚跟并拢，头部保持正直，目视前下方，保持头、背、臀、腿姿势形成一条直线静止不动，注意呼吸顺畅，同时保持身体紧绷且稳定。保持直臂平板支撑姿势，直到无法继续为止。教师发出“开始”口令的同时开表计时，以分、秒为单位的测试成绩，不计小数，记录学生完成规范动作的总时间，每人测试一次。

##### ② 投掷实心球

测试方法：实心球 2 公斤，学生站在投掷线后，双手持球于头后，双脚前后或平行分开，学生通过双脚用力蹬地，同时收腹、挥臂、甩腕，将实心球向前上方抛出。投掷过程中，学生不得踩线或越过投掷线，双脚不能同时离开地面，否

则成绩无效，每人有两次机会，记录最好成绩。

(2) 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，测试 50 米跑、男同学测试 1000 米跑、女同学测试 800 米跑。

① 50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000 米跑：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 直臂平板支撑评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 00	2' 40	20
2' 50	2' 30	18
2' 40	2' 20	16
2' 30	2' 10	14
2' 20	2' 00	12
2' 10	1' 50	11
2' 00	1' 40	10
1' 50	1' 30	9
1' 40	1' 20	8
1' 30	1' 10	7

1' 20	1' 00	6
1' 10	50"	5
1' 00	40"	4
50"	30"	3
40"	20"	2
30"	10"	1

表 5 投掷实心球(2KG)评价标准

男生 成绩(米)	女生 成绩(米)	得分
12	6.5	
11.8	6.4	19
11.5	6.3	18
11	6.2	17
10.8	6	16
10.5	5.8	15
10	5.6	14
9.8	5.4	13
9.5	5.3	12
9	5.2	11
8.8	5.1	10
8.5	5	9
7	4.8	8
6.8	4.5	7
6.5	4.2	6
5	3.5	5
4	3	4

表 6 50 米跑单项评价标准

男生 成绩(秒)	女生 成绩(秒)	得分
6.7	7.5	
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8

8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表7 800/1000米跑评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核方法

(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,体育课外活动采用校园跑 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,应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装,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.

制 定: 体适能选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—武术》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人

目标。

课程目标 2：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- ②选项理论：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。

②武术拳械：拳械套路（八法五步太极拳）；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：结合武术运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项

目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：根据学生实际情况，从武术基本功、太极拳八法五步选择并拓展相应内容去安排学期教学，以武术基本功、太极拳技法为重点，体现武术技术教学反映文化内涵，文化内涵支撑武术技术运用为准则，理解和掌握武术基本功、八法五步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 各教学环节学时分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
选项理论	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，在亲身体会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

### 1. 考试类型：考查课

**2. 考核与评价方式：**采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	
身体素质	男 1000 米、女 800 米	15%	
	50 米	15%	
专项技术	八法五步太极拳	动作质量	25%
		演练水平	15%
平时成绩	进步率、出勤率、品行修养	20%	
理论考试	网上考试	10%	
总计		100%	

## 4. 考核评价方法

## (1) 身体素质

①800/1000 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，

跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

## (2) 专项技术

武术套路：按照太极拳八法五步套路的动作技法要求和风格特点独自演练，在 3 分 35 秒至 5 分内，视动作完成质量和演练水平给予评分，每人测试一次。演练过程中停顿 3 秒没有动作即为 1 次动作中断。停顿超过 5 秒没有动作即为遗忘动作。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## (4) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 800/1000 米评价标准

男生 成绩（分·秒）	女生 成绩（分·秒）	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 5 50 米评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9

8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 6 八法五步太极拳动作质量评价标准

得分	25-20分	19-15分	14-10分	9-5分	4-0分
评定标准	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。在规定时间内连贯流畅的完成动作。	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。在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	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。在规定时间内完成动作，连贯流畅性一般。	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。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。

表 7 八法五步太极拳演练水平评价标准

得分	15-14分	13-12分	11-10分	9-8分	7-0分
评定标准	精神贯注、节奏鲜明，劲力饱满、协调完整，能够充分体现器械的风格和特点。	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。

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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核形式。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核实行统一项目、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核。
- (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，体育课外活动采用校园跑 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，应在春季学期进行跟班重修。
- (6) 学生必须着适合运动服装，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.

### 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: 武术选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—武术散打》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

#### 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

### 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。

②选项理论：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、贴身摔法；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：结合武术散打运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	30 秒后腿高鞭腿踢靶	20%
	摔法演练	20%
身体素质	1000 米	15%
	50 米	15%
理论知识	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 1000 米：使用 400 米田径场跑道，使用 1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

##### (2) 专项技术

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，每人测试一次。

②摔法演示：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摔法演示考核，每人测试一次。

##### (3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

##### (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程

的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 30 秒后腿高鞭腿踢靶评价标准

成绩 (次数)	得分
42	20
41	19
40	18
39	17
38	16
37	16
36	15
35	15
34	14
33	14
32	13
31	13
30	12
<30	0

表 5 摔法演练评价标准

得分	20-17 分	16-14 分	13-12 分	11-8 分	7-0 分
评定标准	良好的精神风貌及武术礼节，至少完成两种摔法演示，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，摔法演练能够做好保护。	良好的精神风貌及武术礼节，至少完成两种摔法演示，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，摔法演练能够做好保护。	良好的精神风貌及武术礼节，至少完成一种摔法演示；有一定的攻防意识，摔法演练能够做好保护。	较好的精神风貌及武术礼节，不能完成摔法演示，动作不够熟练、规范，组合单调，没有攻防意识。演练中间停顿较多，摔法演练不能做好保护。	凡出现以下情况者：考试消极散漫、摔法演练没有保护，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 6 1000 米评价标准

成绩 (分·秒)	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"	7.5
5' 12"	6
5' 32"	4.5
5' 52"	3
6' 12"	1.5

表 7 50 米评价标准

成绩 (秒)	得分
6.7	15
6.8	14.25
6.9	13.5
7	12.75
7.1	12
7.3	11.7
7.5	11.4
7.7	11.1
7.9	10.8
8.1	10.5
8.3	10.2
8.5	9.9
8.7	9.6
8.9	9.3
9.1	9
9.3	7.5
9.5	6

9.7	4.5
9.9	3
10.1	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须穿着适合运动服装，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, 2022.

### 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: 武术散打选项课课程组

审核: 赵书伟

批准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅱ—跆拳道》选项课教学大纲

**课程名称：**体育Ⅱ—跆拳道

**英文名称：**Physical EducationⅡ -Taekwondo

**课程号：**G0013A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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,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,特别是对目前学生在体质健康测试单项薄弱环节引体向上/仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法,引导学生通过课外勤练,使其相应身体素质得到提升;

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;产生对运动项目及体育锻炼的兴趣;

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- ②选项理论: 跆拳道运动基本规则与裁判法, 跆拳道比赛的组织流程。

#### (2) 选项课教学内容

①基本技术: 实战步法以及组合、手型(二章的手型)、基本技术(侧踢、后踢、前旋踢、后旋踢、直拳和攻防技术腿法), 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; 有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节: 男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等

项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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) 通过身体素质的训练，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。

(5) 思政教育：突出跆拳道人文教化功能，将武道礼仪教育贯穿于教学各个环节，提炼和设计跆拳道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，培养学生礼义廉耻、百折不屈、忠孝爱国的情怀和优良品质。

## 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

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:考查课。

2. 考核与评价方式:采用百分制,以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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%
身体素质	男1000米、女800米	15%
	50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) 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。

注：专项考核内容，每名同学只能考一次，因不同原因未能当日完成考试，可以参加补考一次。

## (2) 身体素质

①800 米/1000 米跑：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 太极品势套路二章评价标准

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	(20-19分)	(18-17分)	(16-15分)	(14-12分)	(11-0分)
评定标准	良好的礼仪规范、态度良好 套路熟练、动作规范、衔接连贯 劲力协调、攻防身法意识强	良好的礼仪规范、态度较好 套路流畅、动作规范、动作连接协调有力 攻防意识强。	良好的礼仪规范 有一定的技术动作标准度、动作规范 有很强的攻防节奏意识	良好的礼仪规范、动作基本正确 有一定的攻防意识	动作未演练完毕。 出现错误动作或步型共3次及以上 不具备良好的礼仪行为和态度，出现停顿5秒及以上

表 5 一分钟后滑步横踢腿法踢靶评价标准

男生	女生	得分
成绩(次数)	成绩(次数)	
65	55	20
60	52	19
55	49	18
53	47	17
51	45	16
49	42	15
48	41	14
47	40	13
46	39	12
42	37	11
40	35	10

表 6 800/1000 米评价标准

男生 成绩 (分·秒)	女生 成绩 (分·秒)	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 7 50 米评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3

9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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，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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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书

### 1. 主教材：

(1) 任晋军. 《当代大学体育教程》第二版，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、2020

(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：跆拳道选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育 II—健美操》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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。健美操选项课是我校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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- ②专项理论：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：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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技术、身体素质、校园跑

步 APP、理论考试等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女800米、男1000米跑	15%
	50米跑	15%
专项技术	全国高校健美操规定动作（个人考核）	20%
	全国高校健美操规定动作（团队考核）	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
理论知识	网上考试	10%
总计		100%

### 4. 考核评价方法

#### (1) 身体素质

①800/1000 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

#### (2) 专项技术

①整套组合动作个人考核：本学期学习的全国高校健美操规定动作。考察整套组合动作的完成情况。每人考核一次。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的全国高校健美操规定动作，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。每人考核一次。

#### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

(4) 理论知识

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。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 800/1000 米评价标准

男生 成绩（分·秒）	女生 成绩（分·秒）	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 5 50 米评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1

7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表 7 专项技术考核评价标准（团队）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型较新颖、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装，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: 健美操选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—啦啦操》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 II—啦啦操

**英文名称：**Physical Education II--Cheerleading

**课程号：**G0013A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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—啦啦操

**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。啦啦操选项课是我校为大一、大二年级喜欢啦啦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

啦啦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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- ②专项理论：多媒体教学啦啦操创编原则与步骤；啦啦操竞赛规则及裁判法。

（2）选项课教学内容

- ①基本技术：啦啦操基本动作：a 啦啦操三十六个基本手位；b 啦啦操平衡

与柔韧技术；c 操啦啦操转体技术；d 啦啦操托举技术；e 套路动作：啦啦操自选动作。

②身体素质：结合啦啦操运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 2. 教学要求

(1) 通过啦啦操选项课教学，使学生初步掌握啦啦操运动的基本技能，以及啦啦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；引导学生进行啦啦操创编时，有目的地追求啦啦操的艺术性，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啦啦操课程中。

(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 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) 在啦啦操教学中，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，保证啦啦操课程目标的达成。在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在整个啦啦操教学过程中，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论考试等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女800米、男1000米跑	15%
	50米跑	15%
专项技术	啦啦操自选动作（个人考核）	20%
	啦啦操自选动作（团队考核）	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
理论知识	网上考试	10%
总计		100%

### 4. 考核评价方法

#### （1）身体素质

①800/1000米跑：男生测试1000米，女生测试800米。使用400米田径场跑道，使用800米/1000米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50米跑：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

#### （2）专项技术

①整套组合动作个人考核：本学期学习的啦啦操自选动作。考察整套组合动作的完成情况。每人考核一次。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的啦啦操自选动作，6-14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。每人考核一次。

#### （3）平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### （4）理论知识

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。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 800/1000 米评价标准

男生 成绩（分·秒）	女生 成绩（分·秒）	得分
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 5 50 米评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9

8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表7 专项技术考核评价标准（团体）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型比较新颖优美、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装，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) 王洪. 啦啦操教程，人民体育出版社.

(2) 2021 版啦啦操竞赛规则

(3) 中国蹦床与技巧协会啦啦操分会官方网站

制 定：啦啦操选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 II—瑜伽》选项课教学大纲

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：通识公共基础课

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: 通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节:男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3: 通过体育课程学习,教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施,培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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

- ①基础理论: 体育锻炼的科学方法。
- ②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; 有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节: 男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项

目进行练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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。掌握 1000 米/800 米跑、50 米跑的技术要领和练习方法以及考核时注意事项，使其相应身体素质得到稳步提升。

(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 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%
选项理论	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，注重两性一度建设和应用。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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论考试等多种环节相结合。

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
身体素质	女800 米、男1000米	15%
	50米	15%
专项技术	创编	40%
理论知识考试	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，男同学考核 1000 米、女同学考核 800 米：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：利用仪器或手动计时（根据体育部统一规定）进行考核。以百米起点为起点，测量 50 米为终点，两人一组考核。教师发令开始计时，记录完成项目时间。每人考核一次。单位：秒，保留一位小数。

##### (2) 专项技术

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。每人考核一次。

##### (3) 理论知识考试

考核基础理论知识和选项理论知识的掌握情况，采用网上答题自动评分的考试形式。每人考核一次。如遇网络不稳或系统故障等不可控因素，可给予重考机会。

##### (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 800/1000 米评价标准

男生	女生	得分
成绩（分·秒）	成绩（分·秒）	
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75
3' 42"	3' 44"	12

3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表 5 50 米评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表6 瑜伽选项课创编套路评价标准

得分	40分-32分	31分-28分	27分-24分	23分-20分	20分以下
评定标准	音乐和动作完美结合；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作7个以上，4个创编新颖巧妙；熟练完成动作，动作优美舒展，和呼吸完美配合；	音乐和动作较完美结合；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作6个以上，3个以上部分创编新颖巧妙；较熟练完成动作，动作和呼吸较完美配合；	音乐能和动作配合；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作5个以上，2个以上部分创编新颖巧妙；完成动作，动作并能和呼吸配合；	选择了适合的音乐；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作4个以上，1个以上部分创编新颖巧妙；基本完成动作；	没有按要求完成创编。

表7 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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：瑜伽选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅱ—户外与定向》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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为主要目标的课程。

#### 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美的人格，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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

### 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标4

## 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。

②选项理论：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；e 团队项目。

②身体素质：结合户外运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	2		
选项技能	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

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,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。

同时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。

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。

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

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) 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。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) 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:考查课。

2. 考核与评价方式:采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	营地建设	达标评价	10%
		技术评价	10%
	团队考核	达标评价	10%
		技术评价	10%
身体素质	女 800 米、男 1000 米		15%
	50 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) 专项技术

① 营地搭建:每人一次测试,两人一组进行测试,单数学生可在本班内自寻搭档组合;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。具体见营地建设评分表。

②团队考核：以团队为单位进行考核，每个团队一次测试，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。按时间成绩进行达标评分。具体见团队考核评分表。

(2) 身体素质

①800米/1000米跑：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。使用400米田径场跑道，使用800米/1000米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50米跑测试：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8、9、10）。

表4 营地建设达标评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
1' 10"	1' 15"	10
1' 20"	1' 25"	9
1' 30"	1' 35"	8
1' 40"	1' 45"	7
1' 50"	1' 55"	6
2' 00"	2' 05"	5
2' 10"	2' 15"	4

2' 20"	2' 25"	3
2' 30"	2' 35"	2
2' 40"	2' 45"	1

表5 营地建设技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分
评定等级	优(Y)	良(L)	中(Z)	可(K)	差(C)
评价标准	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 团队考核达标评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
1' 30"	1' 40"	10
1' 45"	1' 55"	9
2' 00"	2' 10"	8
2' 30"	2' 40"	7
3' 00"	3' 10"	6
3' 30"	3' 40"	5
4' 00"	4' 10"	4
4' 30"	4' 40"	3
5' 00"	5' 10"	2
5' 30"	5' 40"	1

表7 团队考核技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分
评定等级	优(Y)	良(L)	中(Z)	可(K)	差(C)
评价标准	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8 800/1000米评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 17"	3' 18"	15
3' 22"	3' 24"	14.25
3' 27"	3' 30"	13.5
3' 34"	3' 37"	12.75

3' 42"	3' 44"	12
3' 47"	3' 49"	11.7
3' 52"	3' 54"	11.4
3' 57"	3' 59"	11.1
4' 02"	4' 04"	10.8
4' 07"	4' 09"	10.5
4' 12"	4' 14"	10.2
4' 17"	4' 19"	9.9
4' 22"	4' 24"	9.6
4' 27"	4' 29"	9.3
4' 32"	4' 34"	9
4' 52"	4' 44"	7.5
5' 12"	4' 54"	6
5' 32"	5' 04"	4.5
5' 52"	5' 14"	3
6' 12"	5' 24"	1.5

表9 50米评价标准

男生 成绩(秒)	女生 成绩(秒)	得分
6.7	7.5	15
6.8	7.6	14.25
6.9	7.7	13.5
7	8	12.75
7.1	8.3	12
7.3	8.5	11.7
7.5	8.7	11.4
7.7	8.9	11.1
7.9	9.1	10.8
8.1	9.3	10.5
8.3	9.5	10.2
8.5	9.7	9.9
8.7	9.9	9.6
8.9	10.1	9.3
9.1	10.3	9
9.3	10.5	7.5
9.5	10.7	6
9.7	10.9	4.5
9.9	11.1	3
10.1	11.3	1.5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考核实行统一项目、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核。

(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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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) 张晓威. 定向越野, 星球地图出版社, 2020.

制 定: 户外与定向选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024年6月30日

## 《体育 II—保健》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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 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的体育课程，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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼的科学方法。通过校园跑的实施，培养学生体育锻炼的习惯。

## 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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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。
- ②选项理论：健身气功运动的简介与发展、基本概念介绍。

#### （2）选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；易筋经、太极拳“松柔圆活”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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，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，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，以及体育保健课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%
选项理论	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。技术教学部分，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正误对比示范。

(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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、过程性评价、康复效果、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	16 式太极拳/八法五步	40%
身体素质	腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上	15%
过程性评价	课外康复锻炼	15%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
理论考试	网上考试	10%
总计		100%

#### 4. 考核评价方法

##### (1) 专项技术

按照太极拳的动作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,每人测试一次。

##### (2) 身体素质

学生根据自身身体情况,选择腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上等任一项目考核,每人测试一次。

##### (3) 过程性评价

学生使用校园跑 APP 参加课外锻炼,采取自由跑模式完成校园跑目标里程,强度不作要求。或者根据自身身体情况,按照每周 3 次每次 1 小时的锻炼要求,每学期第二课制定出康复训练计划,以后每周以作业的形式将自己锻炼情况、感受、效果按时提交给任课教师,教师定期检查并打分。

##### (4) 平时成绩:

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评价标准 (表 4、5、6、7、8)

表 4 (16 式太极拳/八法五步) 评价标准

起评得分	32 分起评	28 分起评	24 分起评
评定标准	动作规范 弓马步在 90 至 120 度、路线正确、手法清晰。	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	步型不清 弓马基本不分、路线基本正确、手法基本正确

表 5 (16 式太极拳/八法五步) 加分评价标准

加分	1-5 分			
评定标准	动作熟练	劲力匀称	内外合一	肩肘髋膝灵活松沉

表 6 (16 式太极拳/八法五步) 减分评价标准

减分	3-5 分	1-5 分
评定标准	遗忘一次	动作错误一次

表 7 身体素质评价标准

选测项目	BMI 指数				得分
	小于 27.9		大于 28		
	男生	女生	男生	女生	
一分钟仰卧起做 (次)	40	38	35	35	8
	41	39	36	36	9
	42	40	37	37	10
	43	41	38	38	11
	44	42	39	39	12
	45	43	40	40	13
	46	44	41	41	14
一分钟仰卧举腿 (次)	38	35	30	28	8
	39	36	31	29	9
	40	37	32	30	10
	41	38	33	31	11
	42	39	34	32	12
	43	40	35	33	13
	44	41	36	34	14
俯卧撑 (次)	40	20	30	15	8
	41	21	31	16	9
	42	22	32	17	10
	43	23	33	18	11
	44	24	34	19	12
	45	25	35	20	13
	46	26	36	21	14
一小时快步走 (米)	6500		6000		8
	6700		6200		9
	6900		6400		10
	7100		6600		11
	7300		6800		12
	7500		7000		13
	7700		7200		14

	7900	7400	15
引体向上 (个)	1		1
	2		2
	3		3
	4		4
	5	1	5
	6	2	6
	7	3	7
	8	4	8
	9	5	9
	10	6	10
	11	7	11
	12	8	12
	13	9	13
	14	10	14
	15	11	15
备注：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。			

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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，积极参与课外锻炼。能够掌握保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习较认真，较积极参与课外锻炼。能够掌握一定保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼积极性一般。对保健课的教学内容和锻炼方法掌握一般，完成体育课程调查问卷。	不按时出勤，上课不认真练习，不积极参与课外锻炼。保健课的教学内容和锻炼方法掌握较差。未完成体育课程调查问卷。

## 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) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(3) 课外康复锻炼的过程性评价是由教师依据学生课外康复锻炼情况、感受、效果综合评定成绩。由于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的体育课程，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，所以对学生课外康复锻炼的过程性评价，是教学过程中十分重要的一个环节。学生如不完成课外康复锻炼的过程性评价则体育课程的成绩最高按 65 分计。

(4) 体育课成绩不及格，应在春季学期跟班重修。

(5) 学生必须着运动服装，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) 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

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅲ—足球》选项课教学大纲

**课程名称：**体育Ⅲ—足球

**英文名称：**Physical Education I -Football

**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

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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：体育锻炼对人体的影响。

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、脚背内侧、脚背正面；
- ③停球：脚内侧；
- 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：前额正面头顶球
- 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引起向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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	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,学生自愿与教师要求相结合的分组方式,全班分组进行单循环比赛,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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	运球绕杆	25%
	传接球	25%
身体素质	立定跳远	15%
	男2800米、女2000米	15%
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) 专项技术

##### ①运球绕杆：

测试方法：男生 8 个标志杆，女生 6 个标志杆。起点距离第一个标志杆距离为 4 米，每个标志杆之间的距离为 4 米，最后一个标志杆距离终点线为 4 米。测试学生站在起点线后准备，当听到出发口令后开始向前运球“S”形依次绕过标

志杆，测试学生和球均越过终点线即为结束；教师发令后开始计时，测试学生与球均到达终点线时停表。每人测试两次，取最好成绩作为该项测试最终成绩。

出现下列情况当次测试不计成绩：a 出发时抢跑。b 未按照要求完成全程路线。c 当次测试中出现漏绕标志杆。d 用手触球。e 球过最后一个标志杆后，到达终点前，脚未触球。

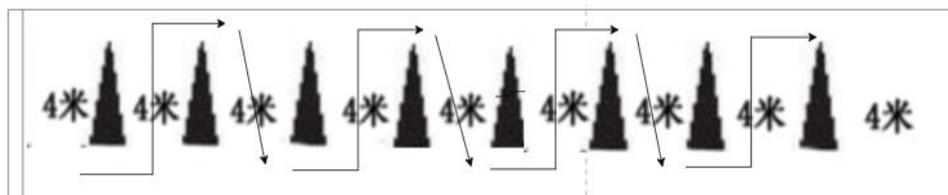


图 1：男生运球绕杆测试

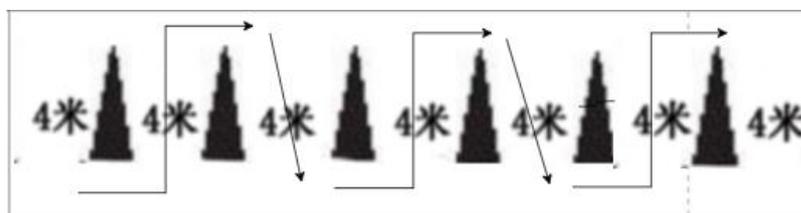


图 2：女生运球绕测试杆

②计时传接球：

测试方法：两人在相距长 5.5 米，宽 2.5 米的范围内，运用所学的传接球技术，记录两人在 1 分钟内，传接球的总次数。测试两次，取最好成绩作为该项测试最终成绩。

出现下列情况传接球不计次数：a 在规定的范围以外（考试场地两侧长线）的传接球不计次数。b 传球的同学将球传出规定的范围以外（考试场地两侧长线）的传接球不计次数。c 球的整体没有越过考试场地两端的端线的传接球不计次数。d 传球的同学传球时脚踩场地两端的端线的传接球不计次数。

出现下列情况当次测试不计成绩：a 测试过程中用手触球。



图 3：计时传接球测试场地

## (2) 身体素质

## ①立定跳远

测试方法：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

②2000/2800 米：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。

测试方法：使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评价标准（表 4、5、6、7）

表 4 运球绕杆评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
11	11	25
11.5	11.5	24
12	12	23
12.5	12.5	22
13	13	21
13.5	13.5	20
14	14	19
14.5	14.5	18
15	15	17
15.5	15.5	16
16	16	15
16.5	16.5	14

17	17	13
17.5	17.5	12
18	18	11
18.5	18.5	10
19	19	9
19.5	19.5	8
20	20	7
20.5	20.5	6
21	21	5
21.5	21.5	4
22	22	3
22.5	22.5	2
23	23	1

表 5 传接球评价标准

男生 成绩 (次)	女生 成绩 (次)	得分
40	35	25
39	34-33	24
38	32-31	23
37	30-29	22
36	28	21
35	27	20
34	26	19
33	25	18
32	24	17
31	23	16
30	22	15
29	21	14
28	20	13
27	19	12
26	18	11
25	17	10
24	16	9
23	15	8
22	14	7
21	13	6
20	12	5
19	11	4
18	10	3
17	9	2
16	8	1

表6 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表7 2000/2800米评价标准

2800米 成绩 (分·秒)	2000米 成绩 (分·秒)	得分
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 8 平时成绩的评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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;课外积极参与课外锻炼和体育竞赛。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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。

(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,体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须穿着适合运动的服装,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) 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: 足球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024年6月30日

## 《体育III—篮球》选项课教学大纲

课程名称：体育III—篮球

英文名称：Physical Education III- 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

篮球运动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。篮球运动将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，更加符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。

#### 2. 课程的任务

本课程主要是针对在校本科大二年级开设的篮球选项课，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。

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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2: 经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升,从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习,引导学生通过课外勤练,进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3: 通过体育课程学习,使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施,锤炼意志,培养学生终身体育素养的养成。

## 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 体育锻炼对人体的影响。
- 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。

#### (2) 选项课教学

- 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、碎步（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；e 持球突破：交叉步持球突破、同侧步持球突破；f 篮板球技术；g 防守脚步、移动技术。

②教学比赛：二对二、三对三教学比赛。

③身体素质：结合篮球运动进行身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

④专项素质：结合篮球专项特点发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

⑤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 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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	成绩评价	20%
		技术评价	10%
	一分钟投篮	20%	
身体素质	立定跳远	15%	
	男2800米、女2000米	15%	
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) 专项技术

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 点做体前变向运球到左手；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。每人测试二次，取最好成绩。（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）

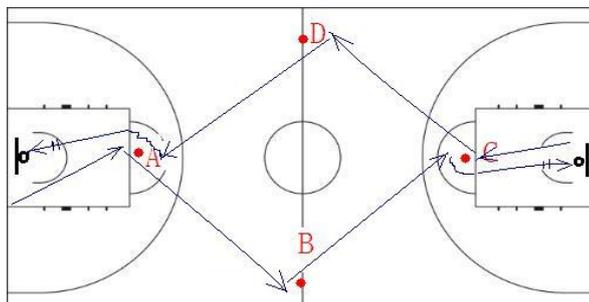


图 1 全场菱形运球投篮

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。每人测试二次，取最好成绩。

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。

## (2) 身体素质

①立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

②2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

## (3) 平时成绩：

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 全场菱形运球投成绩篮评价标准

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

31"	37"	5
32"	38"	4
33"	39"	3
34"	40"	2
35"	41"	1

表5 全场菱形运球投篮技术评价标准

得分	10分-9分	8分-7分	6分-5分	4分以下
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。

表6 一分钟投篮评价标准

男生 成绩(次)	女生 成绩(次)	得分
13	6	20
12		19
11	5	18
10		17
9	4	16
8		15
7	3	14
6		13
5	2	12
4		10
3	1	8
2		6
1		4
0		0

表7 立定跳远评价标准

男生 成绩(CM)	女生 成绩(CM)	得分
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10

204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 8 2000/2800 米评价标准

2000 米	2800 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
13' 00"	15' 00"	15
14' 30"	17' 00"	10
16' 00"	19' 00"	5

表 9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20 分-18 分)	良好 (17 分-15 分)	合格 (14 分-12 分)	不合格 (11 分-0 分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须穿着适合运动服装，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：篮球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育Ⅲ—排球》选项课教学大纲

**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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生终身体育素养的养成。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：体育锻炼对人体的影响。

②选项理论：排球运动简介与发展、排球比赛规则、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：结合排球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

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》、《当代大学体育教程》、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	2	4	11.1%
选项理论	2		
选项技能	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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	成绩评价	25%
		技术评价	10%
	正面上手发球（男） 正面下手发球（女）	成绩评价	10%
		技术评价	5%
身体素质	立定跳远		15%
	男 2800 米、女 2000 米		15%
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) 选项技术

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球，记录来回次数和技术标准，每人测试 3 次，取最好成绩。

②发球：站立在发球线区域，连续发 5 个球，女生下手，男生上手，记录发球的成功次数和技术标准，每人测试一次，若不及格有一次补测机会，补测最高记 9 分。

#### (2) 身体素质

①立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

②2800 米、2000 米：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。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 正面双手传球成绩评价标准

传球 成绩（回合）	得分
35	25
34	24
33	23
32	22
31	21
30	20
29	19
28	18
27	17
26	16
25	15
24	14
23	13
22	12
21	11
20	10
18	9
16	8

14	7
12	6
10	5
8	4
6	3
1-5	2

表 5 传球技术评价标准

得分	10-9分	8-7分	6-5分	4-3分	2-1分
评定标准	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。	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。	技术动作不准确；传球高度偏低、方向一般、距离偏近；配合意识欠缺。

表 6 正面发球评价标准

正面发球 成绩(成功次数)	得分
5	10
4	8
3	6
2	4
1	2

表 7 正面发球技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分	1分
评定标准	技术动作正确、协调；攻击力强。	技术动作正确、较协调；攻击力较强	技术动作较正确；攻击力一般。	技术动作较正确；攻击力稍强。	技术动作一般；攻击力稍差。

表 8 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5

208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 9 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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.

### 2. 参考书：

(2) 虞重干. 排球运动教程，人民体育出版社，2019. 6

制 定：排球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅲ-腰旗橄榄球》选项课教学大纲

**课程名称：**体育Ⅲ-腰旗橄榄球

**英文名称：**Physical Education Ⅲ—Flag Football

**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

腰旗橄榄球（Flag Football）是源于美国职业橄榄球大联盟（National Football League，简称 NFL）的一项大众化运动，是以参赛者戴腰旗而得名。与美式橄榄球（American Football）相比，腰旗橄榄球比赛时采用美式橄榄球的基本规则和技巧，但规定不允许抱人和推人，只要防守方队员拔下进攻方队员腰旗，进攻即被阻止，属于一种较为安全的“非冲撞性”运动。适用于接触橄榄球的初学者进行学习。

腰旗橄榄球将运动能力、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，是课程设置的有益补充。能够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；掌握腰旗橄榄球专项技术、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。

本学期重点掌握腰旗橄榄球基本技术，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，掌握腰旗橄榄球规则方面的知识，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。

结合腰旗橄榄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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生终身体育素养的养成。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

### 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：体育锻炼对人体的影响。
- ②专项理论：腰旗橄榄球运动发展简史及发展趋势、腰旗橄榄球基本技术。

##### (2) 选项课教学内容

①基本技术： a 传接球：单手肩上正面传球、双手正面中高位接球、单手肩上侧身传球；正面低位接球、侧身接球； b 跑锋持球跑技术； c 外接手跑动路线； d 防守技术：后撤步变向冲刺跑、后撤步转身跑； e 战术：交叉换位接球进攻战术。

##### ②身体素质

结合腰旗橄榄球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

③人文素质及心理素质：通过腰旗橄榄球专项课教学，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，将腰旗橄榄球技、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、攻守脚步是腰旗橄榄球运动的基础，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) 学习腰旗橄榄球竞赛规则：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) 了解中外腰旗橄榄球发展的历史：深入挖掘腰旗橄榄球的运动特质和培养学生爱国主义情怀。

(6) 腰旗橄榄球比赛赏析：增强腰旗橄榄球意识，掌握腰旗橄榄球运动规律，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 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%
选项理论	2		
选项技能	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，将腰旗橄榄球的传、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) 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。

(9) 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。

(10) 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。

(11) 利用网络、多媒体、平面设备等辅助设备进行治疗。

## 六、考核评价方法与要求

### 1. 考试类型： 考查课

2. 考核与评价方式： 采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	传球	接球评价	20%
		技术评价	5%
	单手肩上传球掷远		25%
身体素质	男 2800 米、女 2000 米		15%
	立定跳远		15%
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) 专项技术

①单手肩上传球掷远：在规定的线后，连续三次传球，取最好成绩，以球的第一落点与起点线的距离测定成绩。允许有 2 步助跑，球须绕球的中轴旋转，否则成绩无效，球的落点在 15 米宽的垂直延长线内有效。标准见表 4，方法见下图。

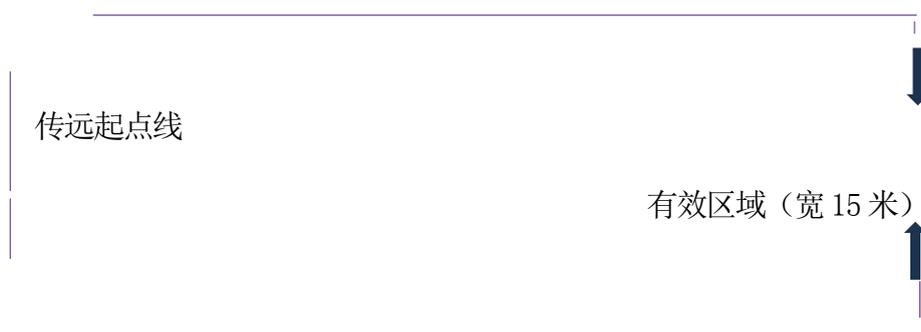


图 1: 传远考试方法示意图

②传球：男生两人间隔 8-10 米，女学生两人相隔 6-8 米，学生运用传球技术动作传球。见传球考试示意图。

要求：

a. 每人固定区域传五次球，每完成一次目标传球记 4 分，目标传球为：能够被同伴用自身所具备素质和技术接住（失误除外）。

- b. 变换不同方位，两人不能传默契球。
- c. 传球技术规范合理，该项技术含技评分 5 分，见表 5。
- d. 方法：自备橄榄球五颗，自传自检，15 秒之内完成传球。
- f. 每人最多测试二次，取最好成绩。

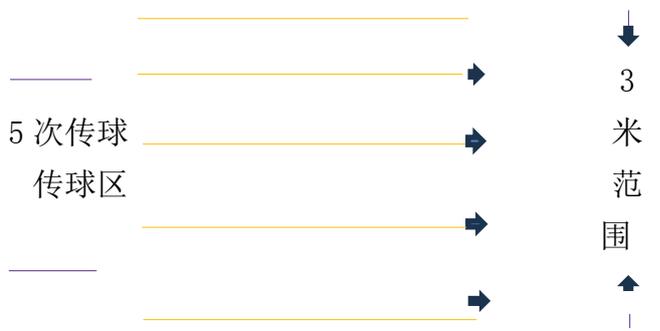


图 2: 传球考试方法示意图

## (2) 身体素质

①2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表4 接传球评价标准

男生	女生	得分
成绩(次)	成绩(次)	
5	5	20
4	4	16
3	3	12
2	2	8
1	1	4

表5 传球技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分	1分
评定标准	动作规范合理,传球落点准确,球飞行轨迹平直,有旋转,身体姿势正确,发力顺畅。	动作较为规范合理,传球落点较准确,球飞行轨迹较好,有旋转,身体姿势正确,发力较顺畅。	动作较规范合理,不能准确控制传球落点,球飞行轨迹不稳定,有旋转但不足,身体姿势欠合理,发力顺畅性一般。	动作规范合理性一般,控制传球落点困难,球飞行距离和轨迹少,旋转一般,身体姿势欠合理,发力顺畅性一般	动作规范合理性差控制传球落点困难,球飞行距离和轨迹少,无旋转,身体姿势不合理,发力差。

表6 单手肩上传球掷远评价标准

男生	女生	得分
成绩(米)	成绩(米)	
26	15	25
25	14.5	24
24	14	23
23	13.5	22
22	13	21
21	12.5	20
20	12	19
19	11.5	18
18	11	17
17	10.5	16
16	10	15
15	9.5	14
14	9	13
13	8	12
12	7	11
10	6	10

表 7 2000/2800 米评价标准

2800 米 成绩 (分·秒)	2000 米 成绩 (分·秒)	得分
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 8 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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 . 图解腰旗橄榄球个人技术, 人民邮电出版社, 2020.

(2) 古德森. 青少年腰旗橄榄球训练精要, 人民邮电出版社, 2017.

(3) 中国腰旗橄榄球协会. 腰旗橄榄球规则 2020, 北京体育大学出版社, 2020.

制 定: 腰旗橄榄球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育III—网球》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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、战术打法与公平公正的规则意识，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、身心健康、积极参与和社会适应能力。

### 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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2: 经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升,从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习,引导学生通过课外勤练,进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3: 通过体育课程学习,使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施,锤炼意志,培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 体育锻炼对人体的影响。

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) 选项课教学内容

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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	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。

## 六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考查课。

2. 考核与评价方式：采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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) 专项技术

正（反）手击球每人测试一次，每次连续击打6个球，用有效击球个数和五级技术评定综合对学生测试结果进行评价。

①正手击球测试方法：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反手击球测试方法：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。

##### (2) 身体素质

①2000/2800米：男生测试2800米，女生测试2000米。使用400米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

##### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程

的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

### 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 正手击球技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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 5 正手击球成绩评价标准

有效击球个数及技术评价					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					25
Y5	L6				23
Y4	L5	Z6			22
Y3	L4	Z5			21
Y2	L3	Z4	K6		20
	L2	Z3	K5		19
		Z2	K4	C6	18
			K3	C5	16
Y1				C4	15
	L1			C3	12
		Z1	K2		10
			K1	C2	6
				C1	5

表6 反手击球技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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 反手击球成绩评价标准

有效击球个数及技术评价					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					25
Y5	L6				23
Y4	L5	Z6			22
Y3	L4	Z5			21
Y2	L3	Z4	K6		20
	L2	Z3	K5		19
		Z2	K4	C6	18
			K3	C5	16
Y1				C4	15
	L1			C3	12
		Z1	K2		10
			K1	C2	6
				C1	5

表8 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5

208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 9 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质测试实行统一项目、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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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书

### 1. 主教材：

(1) 任晋军总主编《大学体育教程》，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》，2023

(2) 体育院校通用教材《网球运动教学与训练》，人民体育出版社，2009

制 定：网球选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育Ⅲ—乒乓球》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 三、教学内容及其基本要求

### 1. 课程内容

（1）理论课教学内容

①基础理论：体育锻炼对人体的影响。

②选项理论：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) 实践课教学内容

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（拨球）

②身体素质：结合乒乓球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

### 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、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%
选项理论	2		
选项技能	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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(10) 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。

(11) 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。

## 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、课程考核与评价

### 1. 考核类型：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 等多种环节相结合。

### 3. 考核内容与权重（表 3）

表 3 考核内容与权重

考核内容	考核项目	权重
专项技术	反手推挡（拨球数量）	30%
	反手推挡（技术计评）	20%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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) 专项技术

反手推挡（拨球）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（拨球）个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按评分标准进行打分。

#### (2) 身体素质

①2000/2800 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

#### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外

锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7、8)

表 4 反手推挡 (拨球) 评价标准

成绩 (个)	得分
30	30
29	29
28	28
27	27
26	26
25	25
24	24
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10

表 5 反手推挡 (拨球) 技术评价标准

评价标准	得分
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	0
动作不协调;击球时的拍型、用力方向不能保持稳定,接不到来球	2
动作不协调;击球时的拍型、用力方向不稳定、击球时机把握不好	4
动作基本规范协调;击球时的拍型不太稳定、用力方向、击球时机把握不好	6

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、击球时机不太稳定	8
动作基本准确规范协调；击球时的拍型、击球力度节奏掌控不好	10
动作基本准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机较为准确，击球力度节奏有一定稳定性，但不连贯	12
动作基本准确规范协调；击球时的拍型稳定，击球力度节奏有一定稳定性，有一定连续性	14
动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向正确，击球力度和节奏有一定把控，连续性稍好	16
动作准确规范协调；击球时的拍型、用力方向、击球时机准确，击球力度和节奏把控较好，能连续击球	18
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	20

表 6 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 9 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须穿着适合运动服装，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（2022 版）

制 定：乒乓球选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 III—体适能》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 III—体适能

**英文名称：**Physical Education III— Physical Fitness

**课程号：**G0014A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：体育锻炼对人体的影响。  
②选项理论：体适能概述、体适能教学中增强学生体质的方法、运动损伤。

## (2) 选项课教学内容

①基本技术：跪姿俯卧撑、普通俯卧撑、窄距俯卧撑、宽距俯卧撑、鳄鱼俯卧撑、位移俯卧撑、高位俯卧撑。俯卧开合跳、前后开合跳、大字开合跳、扩胸开合跳、深蹲开合跳、斜式引体划船。

②身体素质：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、跳栏架、半蹲、深蹲、负重行走、引体向上、仰卧起坐。特别是有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行加强练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	2		
选项技能	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，在兴趣种锻炼爱好，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	俯卧撑(男)、跪姿俯卧撑(女)	25%
	开合跳	25%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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) 专项技术

##### ①男生：俯卧撑

俯卧撑测试方法：学生双臂撑地伸直、分开与肩同宽或略宽于肩、手指向前，躯干与两腿伸直，从肩到脚踝成一条直线，屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起，恢复到开始姿势为完成一次。教师发出“开始”口令的同时开表计时，记录学生在 1 分钟内完成次数。教师同时报数，以个数为单位，记录学生完成规范动作的总个数，每人测试一次。

##### ②女生：跪姿俯卧撑

跪姿俯卧撑测试方法：学生双臂撑地（垫）伸直、分开与肩同宽或略宽于肩、手指向前，跪立在垫子上，腰背挺直，双腿稍微向后移一点，小腿叠放在一起，从侧面看身体成一条直线。屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上，然后将身体平直撑起，恢复到开始姿势为完成一次。教师发出“开始”口令的同时开表计时，记录学生在 1 分钟内完成次数。教师同时报数，以个数为单位，记录学生完成规范动作的总个数，每人测试一次。

##### ③开合跳

开合跳测试方法：原地站立、双脚并拢、双手放在身体两侧；向上跳起，双腿向外打开，落地时两脚间距离大于等于自身肩宽，双手在头顶击掌；再次跳起，

双脚向内并拢，双手回到身体两侧。教师发出“开始”口令的同时开表计时，记录学生在1分钟内完成次数，以个数为单位，记录学生完成规范动作的总个数，每人测试一次。

(2) 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，测试立定跳远、男同学测试2800米、女同学测试2000米。

①立定跳远测试方法：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

②2000/2800米测试方法：使用400米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8）

表4 跪姿俯卧撑、俯卧撑评价标准

女生	男生	得分
成绩（次）	成绩（次）	
40	45	25
38	43	24
36	41	23
34	39	22
32	37	21
30	35	20
28	33	19
26	31	18
24	29	17

22	27	16
20	25	15
18	23	14
16	21	13
14	19	12
12	17	11
10	15	10
8	13	9
6	11	8

表 5 开合跳评价标准

女生 成绩(次)	男生 成绩(次)	得分
80	82	25
79	80	24
78	79	23
76	78	22
74	76	21
70	74	20
66	70	19
62	66	18
58	62	17
53	58	16
48	53	15
43	48	14
38	43	13
33	38	12

表 6 立定跳远评价标准

男生 成绩(CM)	女生 成绩(CM)	得分
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9

195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表7 2000/2800米评价标准

2800米	2000米	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核方法

(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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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.

制 定：体适能选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 III—武术》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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

#### 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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人

目标。

课程目标 2: 经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升, 从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习, 引导学生通过课外勤练, 进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3: 通过体育课程学习, 使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施, 锤炼意志, 培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 体育锻炼对人体的影响。

②选项理论: 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; 长拳技法; 八极拳技法。

②武术拳术: 拳术套路(八极小架一路); 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：结合武术运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：根据学生实际情况，从武术基本功、五步拳、八极拳小架一路选择并拓展相应内容去安排学期教学，以武术基本功、八极拳技法为重点，体现武术技术教学反映文化内涵，文化内涵支撑武术技术运用为准则，理解和掌握武术基本功、八极拳小架一路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：各教学环节学时分配

课程内容	学时	总计	百分比
基础理论	2	4	11.1%
选项理论	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：考查课

**2. 考核与评价方式：**采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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%	
	八极拳一路小架	动作质量	25%
		演练水平	15%
身体素质	男 2800 米、女 2000 米	15%	
	立定跳远	15%	
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) 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，踢腿高度不低于胸部高度计 1 次，记录 10 秒种完成的次数。

②八极拳一路小架：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，每人测试一次。

##### (2) 身体素质

①2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

##### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表4 正踢腿评价标准

男生	女生	得分
成绩(次)	成绩(次)	
14	12	10
13	11	9
12	10	8
11	9	7
10	8	6
9	7	5
8	6	4
7	5	3
6	4	2
5	3	1

表5 八极拳一路小架动作质量评价标准

得分	25-20分	19-15分	14-10分	9-5分	4-0分
评定标准	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。在规定时间内连贯流畅的完成动作。	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。在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	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;在规定时间内完成动作,连贯流畅性一般。	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。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误动作达到或超过全套的1/2或者超时完成。

表6 八极拳一路小架演练水平评价标准

得分	15-14分	13-12分	11-10分	9-8分	7-0分
评定标准	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。

表 7 立定跳远评价标准

男生 成绩 (CM)	女生 成绩 (CM)	得分
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 8 2000/2800 米评价标准

2800 米 成绩 (分·秒)	2000 米 成绩 (分·秒)	得分
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考核实行统一项目、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核。

(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,体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须穿着适合运动服装,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) 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: 武术选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育III—武术散打》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：体育锻炼对人体的影响。  
②选项理论：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：结合武术散打运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：**考查课。

2. **考核与评价方式：**采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑 APP 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	30 秒后腿低鞭腿踢靶	25%
	45 秒空击演练	25%
身体素质	2800 米	15%
	立定跳远	15%
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

①2800 米跑：使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

## (2) 专项技术

①30 秒钟后腿低鞭腿击靶：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。每人测试一次。

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，每人测试一次。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情

况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 30 秒后腿低鞭腿踢靶评价标准

成绩 (次数)	得分
54	25
53	24
52	23
51	22
50	21
49	20
48	19
47	18
46	17
45	17
44	16
43	16
42	15
42 以下	0

表 5 45 秒空击演练评价标准

得分	25-23 分	22-20 分	19-17 分	16-15 分	14-10 分	9-0 分
评定标准	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。	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。	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。	较好的精神风貌及武术礼节，动作不够熟练、规范，组合单防意识。达不到规定的时间，中间停顿较多。	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 6 立定跳远评价标准

成绩 (CM)	得分
251	15
246	14.5
241	14
236	13.5
232	13
228	12.5
224	12
220	11.5
216	11
212	10.5
208	10
204	9.5
200	9
195	8.5
190	8
185	7.5
180	7
175	6.5
170	6
165	5
160	4
155	3
150	2
145	1

表 7 2800 米评价标准

成绩 (分·秒)	得分
15' 00"	15
17' 00"	10
19' 00"	5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须穿着适合运动服装，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, 2022.

## 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: 武术散打选项课课程组

审核: 赵书伟

批准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅲ—跆拳道》选项课教学大纲

**课程名称：**体育Ⅲ—跆拳道

**英文名称：**Physical Education III -Taekwondo

**课程号：**G0014A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2: 经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升,从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习,引导学生通过课外勤练,进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3: 通过体育课程学习,使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施,锤炼意志,培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 体育锻炼对人体的影响。
- ②选项理论: 跆拳道运动的简介、跆拳道的作用和特点, 以及发展史。

#### (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、后滑步横踢、下劈、推踢、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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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) 通过身体素质的训练，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。

(5) 思政教育：突出跆拳道人文教化功能，将武道礼仪教育贯穿于教学各个环节，提炼和设计跆拳道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，培养学生礼义廉耻、百折不屈、忠孝爱国的情怀和优良品质。

## 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

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,促进学习兴趣,达到练习乐趣,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”及时沟通和请教,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和乐趣,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:考查课。

2. **考核与评价方式：**采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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%
身体素质	男2800米、女2000米	15%
	立定跳远	15%
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）专项技术

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。

注：专项考核内容，每名同学只能考一次，因不同原因未能当日完成考试，可以参加补考一次。

#### （2）身体素质

①2000/2800 米跑：使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

6. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 太极品势套路一章评价标准

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	(25-23分)	(22-21分)	(20-18分)	(17-15分)	(14-0分)
评定标准	良好的礼仪规范、态度良好 套路熟练、动作规范、衔接连贯 劲力协调、攻防身法意识强	良好的礼仪规范、态度较好 套路流畅、动作规范、动作连接协调有力 攻防意识强。	良好的礼仪规范 有一定的技术动作标准度、动作规范 有很强的攻防节奏意识	良好的礼仪规范、动作基本正确 有一定的攻防意识	动作未演练完毕。 出现错误动作或步型共3次及以上 不具备良好的礼仪行为和态度，出现停顿5秒及以上

表 5 一分钟前踢腿法踢靶评价标准

男生	女生	得分
成绩(次数)	成绩(次数)	
110	95	25
107	93	24
104	90	23
102	88	22
100	86	21
98	83	20
96	80	19
94	77	18
92	75	17
90	71	16
89	70	15

88	69	14
86	67	13

表 6 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 7 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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书

### 1. 主教材:

(1) 任晋军. 《当代大学体育教程》第二版, 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、  
2020

(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: 跆拳道选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024年6月30日

## 《体育III—健美操》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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。健美操选项课是我校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, 健全人格, 实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2: 经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升, 从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习, 引导学生通过课外勤练, 进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3: 通过体育课程学习, 使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施, 锤炼意志, 培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 、体育锻炼对人体的影响。
- 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：a 健美操基本步伐：无冲击力、低冲击力、高冲击力；b 健美操上肢基本动作：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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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 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：考查课

2. **考核与评价方式**: 采用百分制, 平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女2000米、男2800米跑	15%
	立定跳远	15%
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%
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

①2000/2800 米跑: 男生测试 2800 米, 女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道, 起点、终点均为百米终点处, 上课班学生分组进行测试, 站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数, 每人测试一次。

②立定跳远: 使用立定跳远测试仪或沙坑(根据体育部统一规定)进行测试, 受试者两脚自然分开站立, 站在起跳线后, 脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳, 不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位, 不计小数, 每人最多测试二次, 取最好成绩。

#### (2) 专项技术

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, 考察整套组合动作的完成情况, 每人考核一次。

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, 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。每人考核一次。

③30 秒连续直臂前举-侧平举哑铃: 男生双手各 1.5kg, 女生双手各 1kg。两脚自然开立, 身体始终保持正直, 目视前方, 横握哑铃, 从大腿前面开始, 两臂快速至前平举制动, 再快速下举至大腿前面碰腿并制动, 再快速至侧平举制动, 再快速下举至大腿侧面碰腿并制动, 按顺序重复至时间结束, 每平举一次计数一个, 30 秒共完成准确动作总次数记录成绩(注意: 腰部出现明显晃动、双臂未

能同时举起、哑铃未能触碰到大腿准确点位，触碰大腿有明显弧形切线，则不计入数)，每人测试一次。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准 (表 4、5、6、7、8、9)

表 4 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 5 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5

170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表 7 专项技术考核评价标准（团体）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型比较优美、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表 8 专项技术-力量素质考核评价标准

男生 (1.5kg)	女生 (1kg)	得分
成绩 (次数)	成绩 (次数)	
53	53	10
48	48	9
43	43	8
38	38	7
33	33	6

28	28	5
23	23	4
18	18	3
13	13	2
8	8	1

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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：健美操选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育III—啦啦操》选项课教学大纲

**课程名称：**体育III—啦啦操

**英文名称：**Physical Education III--Cheerleading

**课程号：**G0014A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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。啦啦操选项课是我校为大一大二年级喜欢啦啦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

啦啦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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2：经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：体育锻炼对人体的影响。

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

## (2) 选项课教学内容

①基本技术：啦啦操基本动作：a 啦啦操三十六个基本手位：下 A、上 A、上 V、下 V、加油、W、T、短 T、上 L、下 L、斜线、K、侧 K、弓箭、小弓箭、短箭、侧上冲拳、侧下冲拳、斜下冲拳、斜上冲拳、上冲拳、R、上 M、下 M、屈臂 X、上 X、前 X、下 X、X、上 H、小 H、屈臂 H、前 H、下 H、后 M、O；b 套路动作：啦啦操规定动作。

②身体素质：结合啦啦操运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 2. 教学要求

(1) 通过啦啦操选项课教学，使学生初步掌握啦啦操运动的基本技能，以及啦啦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；引导学生进行啦啦操创编时，有目的地追求啦啦操的艺术性，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啦啦操课程中。

(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 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) 在啦啦操教学中，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，保证啦啦操课程目标的达成。在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在整个啦啦操教学过程中，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女2000米、男2800米跑	15%
	立定跳远	15%
专项技术	啦啦操规定动作（个人考核）	20%
	啦啦操规定动作（团体考核）	20%
	力量素质——哑铃	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

①2000/2800 米跑：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

#### (2) 专项技术

①整套组合动作个人考核：本学期学习的啦啦操规定动作，考察整套组合动作的完成情况，每人考核一次。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的啦啦操规定动作，6-14 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。每人考核一次。

③30 秒连续直臂前举-侧平举哑铃：男生双手各 1.5kg，女生双手各 1kg。两脚自然开立，身体始终保持正直，目视前方，横握哑铃，从大腿前面开始，两臂快速至前平举制动，再快速下举至大腿前面碰腿并制动，再快速至侧平举制动，再快速下举至大腿侧面碰腿并制动，按顺序重复至时间结束，每平举一次计数一个，30 秒共完成准确动作总次数记录成绩（注意：腰部出现明显晃动、双臂未能同时举起、哑铃未能触碰到大腿准确点位，触碰大腿有明显弧形切线，则不计入数），每人测试一次。

(3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9）

表 4 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩（分·秒）	成绩（分·秒）	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 5 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩（CM）	成绩（CM）	
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10

204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表7 专项技术考核评价标准（团体）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型比较优美、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表8 专项技术考核评价标准（力量素质）

男生 (1.5kg)	女生 (1kg)	得分
成绩 (次数)	成绩 (次数)	
53	53	10

48	48	9
43	43	8
38	38	7
33	33	6
28	28	5
23	23	4
18	18	3
13	13	2
8	8	1

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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) 王洪. 啦啦操教程，人民体育出版社.

(2) 2021 版啦啦操竞赛规则

(3) 中国蹦床与技巧协会啦啦操分会官方网站

制 定：啦啦操选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅲ—瑜伽》选项课教学大纲

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：通识公共基础课

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

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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2: 经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升,从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习,引导学生通过课外勤练,进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3: 通过体育课程学习,使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施,锤炼意志,培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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

①基础理论: 体育锻炼对人体的影响。

②选项理论: 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：结合瑜伽运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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	2	4	11.1%
选项理论	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，注重两性一度建设和应用。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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技专项技术、身体素质、校园跑步 APP 等多种环节相结合。

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
身体素质	女2000米、男2800米	15%
	立定跳远	15%
专项技术	直臂平板支撑	10%
	拜日式 B	40%
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，男同学考核 2800 米、女同学考核 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

##### (2) 专项技术

###### ①直臂平板支撑

俯撑，直臂与肩同宽，手指尖向前；直腿并拢，前脚掌蹬地（不可抵墙）；头、颈、脊柱、臀、腿在一条直线上；测试过程中头不能动；身体姿态变形即终止测试。教师发口令开始计时，记录标准动作的时长。每人考核一次。单位：分·秒，保留到秒。

###### ②拜日式 B

自由结组，以组为单位，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。每人考核一次。

##### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 2000/2800 米评价标准

2800 米	2000 米	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表 5 立定跳远评价标准

男生	女生	得分
成绩 (CM)	成绩 (CM)	
251	194	15
246	189	14.5
241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 6 直臂平板支撑评价标准

男生	女生	得分
成绩 (分·秒)	成绩 (分·秒)	
3' 00"	2' 40"	10
2' 40"	2' 20"	9
2' 20"	2' 00"	8
2' 00"	1' 40"	7
1' 40"	1' 20"	6

1' 20"	1' 00"	5
1' 00"	40"	4
50"	30"	3
40"	20"	2
30"	10"	1

表7 拜日式B评价标准

得分	40分-32分	31分-28分	27分-24分	23分-20分	20分以下
评定标准	熟练完成整套动作；动作准确、幅度大，呼吸与动作相协调；熟练掌握动作名称并能说明动作功效。	比较熟练完成整套动作；动作较准确幅度较大，呼吸与动作较协调；较熟练掌握动作名称并能说明动作功效。	能完成整套动作；动作准确度与幅度一般，呼吸与动作协调程度一般；了解动作名称。	不能够完成整套动作，错误连接或体位1-2个。	不能够完成整套动作，错误连接或体位3个以上。

表8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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) 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：瑜伽选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育Ⅲ—户外与定向》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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为主要目标的课程。

#### 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美的人格，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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2：经过一学年体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标4

## 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：体育锻炼对人体的影响。

②选项理论：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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

**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%
选项理论	2		
选项技能	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

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,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。

同时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。

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。

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

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) 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。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) 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:考查课。

2. 考核与评价方式:采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	百米定向	达标评价	15%
		技术评价	10%
	校园定向	达标评价	15%
		技术评价	10%
身体素质	男2800米、女2000米		15%
	立定跳远		15%
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) 专项技术

①百米定向:使用钳式打卡器、点标旗,在田径场范围内,模拟定向比赛形式进行百米定向考核,男女生同图四路线随机抽图,男女生标准不同,分组按批次进行测试,距离约 500 米,每人测试一次。

②校园定向:使用针式打卡器、点标旗,在校园范围内,模拟定向比赛形式

进行校园定向考核，男女生同图四路线随机抽图，男女生标准不同，分组按批次进行测试，距离约 900 米，每人测试一次。

### (2) 身体素质

①2000/2800 米：男生测试 2800 米，女生测试 2000 米。使用 400 米田径场跑道，起点、终点均为百米终点处，上课班学生分组进行测试，站立式起跑。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②立定跳远：使用立定跳远测试仪或沙坑（根据体育部统一规定）进行测试，受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。以厘米为单位，不计小数，每人最多测试二次，取最好成绩。

### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 百米定向达标评价标准

男生	女生	得分
成绩（分·秒）	成绩（分·秒）	
2' 10"	2' 30"	15
2' 25"	2' 40"	14
2' 35"	2' 50"	13
2' 45"	3' 00"	12
2' 55"	3' 10"	11
3' 05"	3' 20"	10
3' 15"	3' 30"	9
3' 25"	3' 40"	8
3' 35"	3' 50"	7
3' 45"	4' 00"	6
3' 55"	4' 10"	5
4' 05"	4' 20"	4

4' 15"	4' 30"	3
4' 25"	4' 40"	2
4' 35"	4' 50"	1

表5 百米定向技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分	0分
评定标准 (错打点位数)	0	1	2	3	4	5

表6 校园定向达标评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
6' 40"	7' 40"	15
7' 10"	8' 05"	14
7' 30"	8' 25"	13
7' 55"	8' 50"	12
8' 20"	9' 15"	11
8' 45"	9' 40"	10
9' 10"	10' 05"	9
9' 35"	10' 30"	8
10' 00"	10' 55"	7
10' 25"	11' 15"	6
10' 45"	11' 40"	5
10' 50"	11' 45"	4
10' 55"	11' 50"	3
11' 00"	11' 55"	2
11' 05"	12' 00"	1

表7 校园定向技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分	0分
评定标准 (错打点位数)	0	1	2	3	4	5

表8 2000/2800米评价标准

2800米 成绩(分·秒)	2000米 成绩(分·秒)	得分
15' 00"	13' 00"	15
17' 00"	14' 30"	10
19' 00"	16' 00"	5

表9 立定跳远评价标准

男生 成绩(CM)	女生 成绩(CM)	得分
251	194	15
246	189	14.5

241	184	14
236	179	13.5
232	176	13
228	173	12.5
224	170	12
220	167	11.5
216	164	11
212	161	10.5
208	158	10
204	155	9.5
200	152	9
195	147	8.5
190	142	8
185	137	7.5
180	132	7
175	127	6.5
170	122	6
165	117	5
160	112	4
155	107	3
150	102	2
145	97	1

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求。

(1) 专项技能和身体素质考核实行统一项目、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核。

(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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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) 张晓威. 定向越野, 星球地图出版社, 2020.

制 定：户外与定向选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育III—保健》选项课教学大纲

**课程名称：**体育III—保健

**英文名称：**Physical Education III-Healthcare

**课程号：**G0014A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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：**无

**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的体育课程，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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握体育锻炼对人体的影响的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：体育锻炼对人体的影响。
- ②选项理论：健身气功运动的简介与发展、基本概念介绍。

#### （2）选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；易筋经、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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，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，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%
选项理论	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。技术教学部分，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正误对比示范。

(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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、过程性评价、康复效果、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/八段锦）	50%
身体素质	腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上	15%
过程性评价	课外康复锻炼	15%
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) 专项技术

按照健身气功的动作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，每人测试一次。

##### (2) 身体素质

学生根据自身身体情况，选择腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上等任一项目考核，每人测试一次。

##### (3) 过程性评价

学生使用校园跑 APP 参加课外锻炼，采取自由跑模式完成校园跑目标里程，强度不作要求。或者根据自身身体情况，按照每周 3 次每次 1 小时的锻炼要求，每学期第二课制定出康复训练计划，以后每周以作业的形式将自己锻炼情况、感受、效果按时提交给任课教师，教师定期检查并打分。

##### (4) 平时成绩：

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 健身气功一（易筋经/八段锦）评价标准

起评得分	40 分起评	35 分起评	30 分起评
评定标准	动作规范 弓马步在 90 至 120 度、路线正确、手法清晰。	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	步型不清 弓马基本不分、路线基本正确、手法基本正确

表 5 健身气功一（易筋经/八段锦）加分评价标准

加分	1-5 分			
评定标准	动作熟练	劲力匀称	内外合一	肩肘髋膝灵活松沉

表 6 健身气功一（易筋经/八段锦）减分评价标准

减分	3-5 分	1-5 分
评定标准	遗忘一次	动作错误一次

表 7 身体素质评价标准

选测项目	BMI 指数				得分
	小于 27.9		大于 28		
	男生	女生	男生	女生	
一分钟仰卧起做 (次)	40	38	35	35	8
	41	39	36	36	9
	42	40	37	37	10
	43	41	38	38	11
	44	42	39	39	12
	45	43	40	40	13
	46	44	41	41	14
	47	45	42	42	15
一分钟仰卧举腿 (次)	38	35	30	28	8
	39	36	31	29	9
	40	37	32	30	10
	41	38	33	31	11
	42	39	34	32	12
	43	40	35	33	13
	44	41	36	34	14
	45	42	37	35	15
俯卧撑 (次)	40	20	30	15	8
	41	21	31	16	9
	42	22	32	17	10
	43	23	33	18	11
	44	24	34	19	12
	45	25	35	20	13
	46	26	36	21	14
	47	27	37	22	15
一小时快步走 (米)	6500		6000		8
	6700		6200		9
	6900		6400		10
	7100		6600		11
	7300		6800		12
	7500		7000		13
	7700		7200		14
	7900		7400		15

引体向上 (个)	1		1
	2		2
	3		3
	4		4
	5	1	5
	6	2	6
	7	3	7
	8	4	8
	9	5	9
	10	6	10
	11	7	11
	12	8	12
	13	9	13
	14	10	14
	15	11	15

备注：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。

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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，积极参与课外锻炼。能够掌握保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习较认真，较积极参与课外锻炼。能够掌握一定保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼积极性一般。对保健课的教学内容和锻炼方法掌握一般，完成体育课程调查问卷。	不按时出勤，上课不认真练习，不积极参与课外锻炼。保健课的教学内容和锻炼方法掌握较差。未完成体育课程调查问卷。

## 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) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(3) 课外康复锻炼的过程性评价是由教师依据学生课外康复锻炼情况、感受、效果综合评定成绩。由于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的体育课程，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，所以对学生课外康复锻炼的过程性评价，是教学过程中十分重要的一个环节。学生如不完成课外康复锻炼的过程性评价则体育课程的成绩最高按 65 分计。

(4) 体育课成绩不及格，应在秋季学期跟班重修。

(5) 学生必须着运动服装，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) 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

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育IV—足球》选项课教学大纲

**课程名称：**体育IV—足球

**英文名称：**Physical Education I -Football

**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-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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

**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	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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，把平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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%
身体素质	男1000米、女800米	15%
	50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) 专项技术

##### ①教学比赛：

测试方法：根据班内学生人数，把学生分为八组，进行单循环教学比赛，每场比赛后记录比分。比赛胜一场计 3 分，平一场计 1 分，负一场计 0 分。按照各队累积得分排列名次，依据名次进行成绩评定。如两队或两队以上积分相同以下列顺序排列名次：

积分相同队之间相互比赛积分多者，名次列前；

积分相同队之间相互比赛净胜球多者，名次列前；

积分相同队之间相互比赛进球多者，名次列前；

积分相同队之间在比赛中净胜球多者，名次列前；

积分相同队之间在比赛中进球总数多者，名次列前；

以抽签办法决定名次。

成绩构成为：a 比赛参与：12 分。学生参加所有比赛得 12 分，缺一次比赛扣除 1 分（实习及见习不扣分）。b 比赛名次：8 分。第一名 8 分，第二名 7 分，第三名 6 分，第四名 5 分，第五名 4 分，第六名 3 分，第七名 2 分，第八名 1 分。

### ②跑动中二过一传接球：

测试方法：两人为一组进行测试，两人相距 8 米。在罚球区内共设 10 个标志桶，每个标志桶间隔 4 米（如图所示）。从罚球区的一端端线出发，从测试者脚触球开始计时。两人在跑动中运用所学的传接球技术将球依次从两个标志桶中间传过，至人球全部越过罚球区另一端端线结束计时。每人测试两次，取最好成绩作为该项测试最终成绩。

出现下列情况当次测试不计成绩：a 未按照要求的顺序完成传球。b 当次测试中出现漏传标志桶。c 用手触球。d 将标志桶踢倒。

出现下列情况当次测试罚加一秒：a 触球时两人距离少于 8 米，每出现一次，总时间罚加一秒。

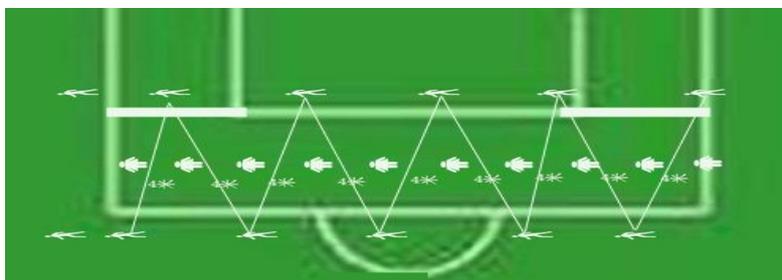


图 1：跑动中二过一传接球测试场地

## (2) 身体素质

①800/1000 米：跟据《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 1000 米、女生测试 800 米。

测试方法：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

### ② 50 米：

测试方法：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后

一位，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 教学比赛评价标准

成绩 (名)	得分
第一	20
第二	19
第三	18
第四	17
第五	16
第六	15
第七	14
第八	13

表 5 跑动中二过一传接球评价标准

男生 成绩(秒)	女性 成绩(秒)	得分
20	23	20
20.5	23.5	19
21	24	18
21.5	24.5	17
22	25	16
22.5	25.5	15
23	26	14
23.5	26.5	13
24	27	12
24.5	27.5	11
25	28	10
25.5	28.5	9
26	29	8

26.5	29.5	7
27	30	6
27.5	30.5	5
28	31	4
28.5	31.5	3
29	32	2
29.5	32.5	1
30	33	0

表 6 800/1000 米评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 7 50 米评价标准

男生 成绩(秒)	女生 成绩(秒)	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1

7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须穿着适合运动的服装，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：足球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育IV—篮球》选项课教学大纲

**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 4 学期

### 一、课程的性质与任务

#### 1. 课程的性质

篮球运动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。篮球运动将运动能力、个人技巧和集体配合融于一体，更加符合学生心理、生理特点，是具有独特魅力的课内、外相结合的体育活动。

#### 2. 课程的任务

本课程主要是针对在校本科大二二年级开设的篮球选项课，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。

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

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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2: 经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升,从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习,引导学生通过课外勤练,进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3: 通过体育课程学习,使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4: 通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施,锤炼意志,培养学生终身体育素养的养成。

## 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②专项理论: 篮球规则及三人篮球规则。

#### (2) 选项课教学

- ①位置技术: a 移动: 摆脱切入、摆脱接球、挡拆下切、突分移动; b 传接

球：行进间传球、行进间传球二打一；c 运球：运球突破传球、运球过挡拆位置技术、持球突破；d 投篮：行进间单手肩上投篮、行进间单手低手投篮、运球急停投篮、接传球急停投篮；e 持球突破：横切持球突破、同侧步持球突破；f 防守脚步、移动技术。

②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；快攻多打少；b 防守战术基础配合：协防、补防、抢过、穿过等配合。

③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。

④身体素质：结合篮球运动进行身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

⑤专项素质：结合篮球专项特点发展速度、耐力、力量、弹跳、反应、协调、灵敏、柔韧素质。

⑥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、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 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、球技、团队协作意识，强化教学效果。

同时在教学要结合教学的内容、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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论知识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	全场攻防技术模拟	成绩评价	15%
		技术评价	5%
	三人战术跑位演练	成绩评价	15%
		技术评价	5%
身体素质	50 米		15%
	男 1000 米、女 800 米		15%
理论知识	理论考试		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) 专项技术

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 前分别做变向换手运球（图 1）；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 5 次碎步防掷球入界；随后，加速跑至 E 点，做 5 次碎步夹击；侧身跑至 F 点撤步变向，侧身跑至 J 点，做 5 次碎步夹击。随后，侧滑步至 G 点后撤步变向，侧滑步至 H 点 5 次碎步夹击；再加速跑至 I 点做 5 次碎步结束。每人测试二次，取最好成绩。（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）

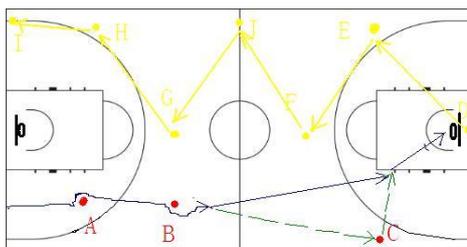


图 1 全场攻防模拟示意图

②三人战术跑位演练：3名测试者在三分线外的两侧45度角、弧顶位置的标志筒后开始测试（图2），无撞人半圆区弧顶放置一个标志筒。（内容一、内容二是相互衔接的连续跑位，每人测试二次，取最好成绩）

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，后转身下切脚触半圆线返回原来**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，后转身下切脚触半圆线返回原来**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，后转身下切脚触半圆线返回该侧45度角。**①**运球踩到限制区后，运球向外撤步至弧顶标志筒位置。

内容二：纵切、横切连续切入。**①**传球给右侧的**②**后，纵切绕过无撞人半圆区弧顶的标志筒跑至左侧**③**的位置；**③**随之横切至罚球线中点后，向外摆脱至弧顶位置接**②**的传球。**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**横切至罚球线中点后向外摆脱至弧顶位置，接左侧**①**的传球。**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**横切至罚球线中点后，向外摆脱至弧顶位置接**③**的传球。**①**传球给跑至左侧标志筒的**②**，停表结束。

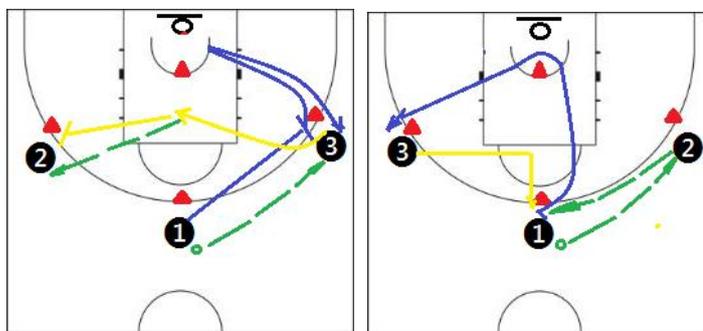


图2 三人战术跑位演练示意图

## （2）身体素质

①50米跑：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000米跑：男生测试1000米，女生测试800米。使用400米田径场跑道，使用800米/1000米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩：

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评价标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 全场攻防技术模拟成绩评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
26''	34''	15
27''	35''	14
28''	36''	13
29''	37''	12
30''	38''	11
31''	39''	10
32''	40''	9
33''	41''	8
34''	42''	7
35''	43''	6
36''	44''	5
37''	45''	4
38''	46''	3
39''	47''	2
40''	48''	1

表 5 全场攻防技术模拟技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分及以下
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。

表 6 三人战术跑位演练成绩评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
22''	30''	15
23''	31''	14

24"	32"	13
25"	33"	12
26"	34"	11
27"	35"	10
28"	36"	9
29"	37"	8
30"	38"	7
31"	39"	6
32"	40"	5
33"	41"	4
34"	42"	3
35"	43"	2
36"	44"	1

表7 三人战术跑位演练技术评价标准

得分	5分	4分	3分	2分及以下
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，能够完成技术动作，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。

表8 800/1000米评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 9 50 米评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须穿着适合运动服装，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) 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：篮球选项课课程组

审 核：张宇

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 IV—排球》选项课教学大纲

**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体育课程的思政元素，有意识有目的的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：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生终身体育素养的养成。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。

②选项理论：排球比赛裁判法、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：结合排球运动进行专项身体素质练习，同时有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

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》、《当代大学体育教程》、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	2	4	11.1%
选项理论	2		
选项技能	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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、选项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	成绩评价	20%
		技术评价	10%
	排球战术		10%
身体素质	50 米		15%
	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) 选项内容

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正面双手垫球：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球，记录来回次数和技术标准，每人测试 3 次，取最好成绩。

②排球战术：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。

## (2) 身体素质

①50米：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000米：使用400米田径场跑道，使用800米/1000米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

## (3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

## (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8、9）

表4 正面双手垫球成绩评价标准

垫球 成绩（回合）	得分
35	20
34	19
33	18
32	17
31	16
30	15
29	14
28	13
27	12
26	11
24	10
22	9
20	8
18	7

16	6
14	5
12	4
10	3
8	2
6	1

表5 正面双手垫球技术评价标准

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

表6 战术评价标准

得分	10-9分	8-7分	6-5分	3-4分	2-1分
评定标准	技战术运用和配合意识好，完全熟悉规则和裁判法	技战术运用和配合意识较好，较了解规则和裁判法。	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差，对于裁判法知识了解较少。

表7 50米跑评价标准

男生	女生	得分
成绩(秒)	成绩(秒)	
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5

8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 8 800/1000 米跑评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表9 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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,体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装,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) 虞重干. 排球运动教程, 人民体育出版社, 2019.

制 定: 排球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育IV—腰旗橄榄球》选项课教学大纲

**课程名称：** 体育IV—腰旗橄榄球

**英文名称：** Physical Education IV-Flag Football

**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—腰旗橄榄球

**执行学期：** 第 4 学期

### 一、课程的性质与任务

#### 1. 课程的性质

腰旗橄榄球（Flag Football）是源于美国职业橄榄球大联盟（National Football League，简称 NFL）的一项大众化运动，以参赛者戴腰旗而得名。与美式橄榄球（American Football）相比，腰旗橄榄球比赛时采用美式橄榄球的基本规则和技巧，但规定不允许抱人和推人，只要防守方队员拔下进攻方队员腰旗，进攻即被阻止，属于一种较为安全的“非冲撞性”运动。

腰旗橄榄球将运动能力、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，是课程设置的有益补充。能够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；掌握腰旗橄榄球专项技术、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。

本学期重点掌握腰旗橄榄球基本技术，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，掌握腰旗橄榄球规则方面的知识，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。

结合腰旗橄榄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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生终身体育素养的养成。

### 2. 课程目标与毕业要求指标点支持矩阵

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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

### 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②专项理论：腰旗橄榄球战术分析、腰旗橄榄球竞赛规则。

##### (2) 选项课教学内容

①基本技术： a 传接球：单手肩上侧身交叉步传球、双手抛接球； b 跑锋持球跑技术； c 外接手跑动路线； d 防守技术：防守战术三角夹击、防守战术：利用边线； e 战术：跑锋进攻战术（跑动战术）、跑锋进攻战术（接球战术）。

##### ②身体素质

结合腰旗橄榄球运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

③人文素质及心理素质：通过腰旗橄榄球专项课教学，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，将腰旗橄榄球技、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、攻守脚步是橄榄球运动的基础，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) 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。

(6) 学习腰旗橄榄球竞赛规则：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) 腰旗橄榄球比赛赏析：增强腰旗橄榄球意识，掌握腰旗橄榄球运动规律，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 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%
选项理论	2		
选项技能	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。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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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,将腰旗橄榄球的传球、接球、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) 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。

(9) 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。

(10) 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。

(11) 利用网络、多媒体、平面设备等辅助设备进行治疗。

## 六、考核评价方法与要求

### 1. 考试类型：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	W 折线跑	20%
	实战能力	20%
身体素质	男 1000 米跑、女 800 米跑	15%
	50 米跑	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. 考核评价标准与方法

#### (1) 专项技术

①W 折线跑：在规定的线后出发，在两米处接四分卫递球后进行 W 形跑，最终以跑过最后一个球帽时获得成绩。与四分卫交接球时，球不能落地，否则成绩无效；每个球帽之间相隔 5 米；持球跑动是必须绕过每个球帽，不能碰倒，否则成绩无效，每人最多测试二次，取最好成绩。（如图 3、4 所示）。

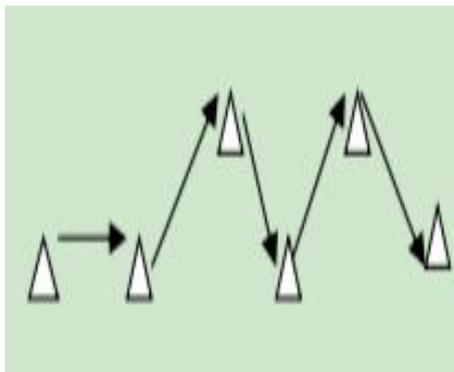


图 1：跑动路线示意图

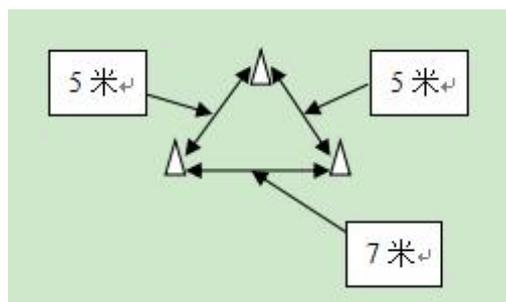


图 2: 球帽位置地示意图

## ②实战能力:

## 考试方法:

A. 该部分考试内容亦含有平时课堂教学比赛的参与度、比赛态度, 参与比赛的场次等因素, 把这些因素作为期末比赛实战能力考试的一个补充。

B. 比赛按照五人制进行, 上下半场各 6-10 分钟, 在对应腰旗橄榄球场地进行, 比赛双方着装对比鲜明, 需佩戴腰旗, 着运动服装及运动鞋。眼镜佩戴符合比赛要求, 不允许带墨镜和运动帽, 不允许佩戴尖锐配饰及铁质发卡。比赛按照标准规则执行, 服从临场判罚。

## (2) 身体素质

①50 米跑: 使用 400 米田径跑道, 以百米起点为起点, 测量 50 米直线为终点, 跑道若干条, 受试者两人一组测试, 以秒为单位记录测试成绩, 精确到小数点后一位, 每人测试一次。

②800/1000 米跑: 男生测试 1000 米, 女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道, 使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试, 站立式起跑, 以分、秒为单位记录测试成绩, 不计小数, 每人测试一次。

## (3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次, 采用网上答题自动评分的考试形式。

## (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷, 反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准 (表4、5、6、7、8)

表4 W折线跑评价标准

男生 成绩(米)	女生 成绩(米)	得分
6"3	6"7	20
6"5	6"8	19
6"7	7"0	18
6"9	7"1	17
7"0	7"2	16
7"1	7"3	15
7"2	7"4	14
7"3	7"5	13
7"4	7"7	12
7"5	7"9	11
7"7	8"1	10
7"9	8"3	9
8"1	8"5	8
8"3	8"7	8
8"5	8"9	6

表5 实战能力评价标准

得分	20-18分	17-14分	13-8分	8分以下
评价标准	团队战术配合意识水平表现突出,位置攻守职责完成很好。攻守技术动作运用规范、娴熟,完成合理准确;个人攻守战术高效,且A部分参与高。	团队战术配合意识水平表现良好,位置攻守职责完成良好。攻守技术动作运用比较规范、娴熟,完成较为合理准确;个人攻守战术效果较好,且A部分参与较高。	团队战术配合意识水平表现一般,位置攻守职责完成一般。攻守技术动作运用基本规范、娴熟,完成基本合理准确;个人攻守战术效果一般包括A部分参与一般。	团队战术配合意识水平表现差,位置攻守职责完成不理想。攻守技术动作运用不合理;个人攻守战术效果差,A部分参与不足。
<p>细则: A. 该部分考试内容亦含有平时课堂教学比赛的参与度、比赛态度,参与比赛的场次等因素,把这些因素作为期末比赛实战能力考试的一个补充。</p> <p>B. 教师根据下表中实战能力评分细则,独立对考生的团队意识、配合、贡献度、技术、战术进行综合评定,分值为整数。</p>				

表6 800/1000米评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25

3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表7 50米评价标准

男生 成绩(秒)	女生 成绩(秒)	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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 . 图解腰旗橄榄球个人技术, 人民邮电出版社, 2020.

(2) 古德森. 青少年腰旗橄榄球训练精要, 人民邮电出版社, 2017.

(3) 中国腰旗橄榄球协会. 腰旗橄榄球规则 2020, 北京体育大学出版社, 2020.

制 定: 腰旗橄榄球选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育IV—网球》选项课教学大纲

**课程名称：**体育IV—网球

**英文名称：**Physical EducationIV- Tennis

**课程号：**G0015A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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、战术打法与公平公正的规则意识，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、身心健康、积极参与和社会适应能力。

### 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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2: 经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习,使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升,从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习,引导学生通过课外勤练,进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3: 通过体育课程学习,使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法,能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4: 通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施,锤炼意志,培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- 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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	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。

## 六、考核评价方法与要求

1. 考试类型：考查课。

2. 考核与评价方式：采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、

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、反手隔网对打	20%
	发球	20%
身体素质	800 米/1000 米	15%
	50 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）专项技术。

①正、反手隔网对打：用正反、手击球回合数和五级技术评定综合对学生测试结果进行评价。

测试方法：每人一次测试，每次测试男生 3 次、女生 4 次机会。两人同时测试，单数学生可在本班内自寻搭档组合，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：用发球成功数和五级技术评定综合对学生测试结果进行评价。

测试方法：每人一次测试，每次测试 6 个球。男生采用上手发球，女生下手发球。测试者站于底线后，先站一区（右区）连续发出三个球，再换二区（左区）连续发出三个球，每次发出的球落入对应发球区内为达标球，发球违例记为失败。测试者发球 6 次结束考试（如图）。

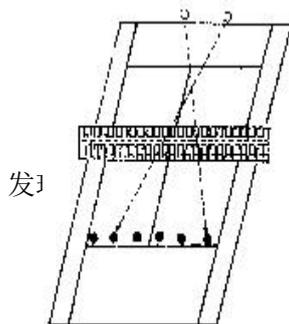


图 1：发球考试场地示意图

(2) 身体素质

①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：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑测试：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8、9、10）

表 4 正、反手隔网对打技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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。

表 5 正、反手隔网对打成绩评价标准

正、反手隔网对打回合数及技术评价					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					20
Y5	L6				19

Y4	L5	Z6			18
Y3	L4	Z5			17
Y2	L3	Z4	K6		16
	L2	Z3	K5		15
		Z2	K4	C6	14
			K3	C5	13
Y1				C4	12
	L1			C3	10
		Z1	K2		8
			K1	C2	6
				C1	4

表 6 发球技术评价标准

等级	优	良	中	可	差
标记符号	Y	L	Z	K	C
评定标准	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 发球成绩评价标准

发球达标数及技术评价					得分
Y	L	Z	K	C	
Y6					20
Y5	L6				19
Y4	L5	Z6			18
Y3	L4	Z5			17
Y2	L3	Z4	K6		16
	L2	Z3	K5		15
		Z2	K4	C6	14
			K3	C5	13
Y1				C4	12
	L1			C3	10
		Z1	K2		8
			K1	C2	6
				C1	4

表 8 50 米评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 9 800/1000 米评价标准

男生 成绩 (分·秒)	女生 成绩 (分·秒)	得分
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5

5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

- (1) 理论知识测试每学年进行一次，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测试实行统一项目、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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装，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) 任晋军总主编《大学体育教程》，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》，2023

(2) 体育院校通用教材《网球运动教学与训练》，人民体育出版社，2009

制 定：网球选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育IV—乒乓球》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 三、教学内容及其基本要求

### 1. 课程内容

#### (1) 理论课教学内容

①基础理论：运动损伤的处理以及体育养生及保健。

②选项理论：最新版乒乓球竞赛规则与裁判法。

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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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、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%
选项理论	2		
选项技能	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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(12) 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。

(13) 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。

## 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. 考核类型：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论知识考试等多种环节相结合。

### 3 考核分值权重（表 3）

表 3 考核内容与权重

考核内容	考核项目		权重
身体素质	女800米、男1000米		15%
	50米		15%
专项技术	正手攻球	成绩评价	30%
		技术评价	10%
平时成绩	进步率、考勤、平时表现		20%
理论知识	理论考试		10%
合计			100%

### 4. 考核评价方法

#### (1) 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、50 米跑。

① 800 米/1000 米跑：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

② 50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

#### (2) 专项技术

正手攻球考试方法：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。攻球个数在 10 个回合以下不予以技评，技术评定按表 8 进行打分。

### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

### (4) 理论考核

理论考试采用网上答题自动评分的考试形式。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 50 米跑评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 5 800/1000 米跑评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 6 正手攻球成绩评价标准

成绩(个)	得分
30	30
29	29
28	28
27	27
26	26
25	25
24	24
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14

13	13
12	12
11	11
10	10
10 以下	0

表7 正手攻球技术评价标准

得分	10-9分	8-7分	6-5分	3-4分	2-1分	0分
评定标准	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	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	动作不协调,击球拍型不稳定,控制不了球的方向,击球时机不对

表8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发,培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质,做到可持续发展。提高学生研究能力,掌握一至两项运动技能,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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须穿着适合运动服装，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（2022 版）

制 定：乒乓球选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 IV—体适能》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。

②选项理论：体适能的分类、体适能训练方法、运动损伤康复训练方法、多媒体教学等。

(2) 选项课教学内容

①基本技术：a 直臂平板支撑：前臂平板支撑、直臂平板支撑、单手平板支撑、推手平板支撑、登山者俯卧撑、脚部滑动平板支撑、左右手悬空三点平板支撑、左右脚抬起三点平板支撑；b 投掷实心球：握球和持球、预备姿势、预摆、最后用力、完整技术，专项素质练习。

②身体素质：a 跑的专门性练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、后折腿跑、小车轮跑、直腿跑、加速跑；b 站立式起跑；c 起跑后的加速跑；d 直道跑；e 途中跑；f 冲刺跑；g 全程跑；h 引体向上(男生)：俯卧撑、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；i 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。特别是有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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%
选项理论	2		
选项技能	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。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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	直臂平板支撑	20%
	投掷实心球	20%
身体素质	50米	15%
	1000米（男）、800米（女）	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) 专项技术

##### ① 直臂平板支撑

测试方法：学生直臂手指向前与肩同宽撑地。双腿伸直，前脚掌撑地，脚跟并拢，头部保持正直，目视前下方，保持头、背、臀、腿姿势形成一条直线静止不动，注意呼吸顺畅，同时保持身体紧绷且稳定。保持直臂平板支撑姿势，直到无法继续为止。教师发出“开始”口令的同时开表计时，以分、秒为单位的测试成绩，不计小数，记录学生完成规范动作的总时间，每人测试一次。

##### ② 投掷实心球

测试方法：实心球 2 公斤，学生站在投掷线后，双手持球于头后，双脚前后

或平行分开，学生通过双脚用力蹬地，同时收腹、挥臂、甩腕，将实心球向前上方抛出。投掷过程中，学生不得踩线或越过投掷线，双脚不能同时离开地面，否则成绩无效，每人有两次机会，记录最好成绩。

(2) 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，测试 50 米跑、男同学测试 1000 米跑、女同学测试 800 米跑。

① 50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

②800/1000 米跑：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 直臂平板支撑评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 20	3' 00	20
3' 10	2' 50	18
3' 00	2' 40	16
2' 50	2' 30	14
2' 40	2' 20	12
2' 30	2' 10	11
2' 20	2' 00	10

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

表 5 投掷实心球 (2KG) 评价标准

男生 成绩 (米)	女生 成绩 (米)	得分
12.2	6.6	20
12	6.5	19
11.8	6.4	18
11.5	6.2	17
11	6	16
10.8	5.9	15
10.5	5.7	14
10	5.5	13
9.8	5.4	12
9.5	5.3	11
9	5	10
8.8	4.9	9
8.5	4.7	8
7	4.5	7
6.8	4.3	6
6.5	4	5
5	3.5	4

表 6 50 米跑评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4

7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 7 800/1000 米跑评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核方法

(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，体育课外活动采用校园跑 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，应在相应的学期进行跟班重修。

(5) 学生必须着适合运动服装，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.

制 定: 体适能选项课课程组

审 核: 张宇

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育 IV—武术》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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,健全人格,实现以体育智、以体育心的立德树人

目标。

课程目标 2: 经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升, 从而实现增强体质目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习, 引导学生通过课外勤练, 进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3: 通过体育课程学习, 使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4: 通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施, 锤炼意志, 培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②选项理论: 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。
- ②武术拳械: 拳械套路(八法五步太极拳); 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：结合武术运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：根据学生实际情况，从武术基本功、太极拳八法五步选择并拓展相应内容去安排学期教学，以武术基本功、太极拳技法为重点，体现武术技术教学反映文化内涵，文化内涵支撑武术技术运用为准则，理解和掌握武术基本功、八法五步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%
选项理论	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

### 1 考试类型：考查课

**2 考核与评价方式：**采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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
身体素质	男 1000 米、女 800 米		15%
	50 米		15%
专项技术	八法五步太极拳	动作质量	25%
		演练水平	15%
平时成绩	进步率、出勤率、品行修养		20%
理论考试	网上考试		10%
总计			100%

## 4. 考核评价方法

## (1) 身体素质

①800/1000 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，

跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

## (2) 专项技术

武术套路：按照太极拳八法五步太极拳套路的动作技法要求和风格特点独自演练，在 3 分 35 秒至 5 分内，视动作完成质量和演练水平给予评分，每人测试一次。演练过程中停顿 3 秒没有动作即为 1 次动作中断。停顿超过 5 秒没有动作即为遗忘动作。

## (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## (4) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

## 5 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 9 800/1000 米评价标准

男生 成绩（分·秒）	女生 成绩（分·秒）	得分
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 8 50 米评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1

7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表6 八法五步太极拳动作质量评价标准

得分	25-20分	19-15分	14-10分	9-5分	4-0分
评定标准	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。在规定时间内连贯流畅的完成动作。	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。在规定时间内较连贯流畅的完成动作。	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。在规定时间内完成动作，连贯流畅性一般。	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。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。

表7 八法五步太极拳演练水平评价标准

得分	15-14分	13-12分	11-10分	9-8分	7-0分
评定标准	精神贯注、节奏鲜明，劲力饱满、协调完整，能够充分体现器械的风格和特点。	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。

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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核形式。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核实行统一项目、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核。
- (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,体育课外活动采用校园跑 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,应在春季学期进行跟班重修。
- (6) 学生必须穿着适合运动服装,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.

**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: 武术选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育IV—武术散打》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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。

## 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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。

②选项理论：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、贴身摔法；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；d50 米跑；e1000 米跑。

②身体素质：结合武术散打运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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	30 秒后腿高鞭腿踢靶	20%
	摔法演练	20%
身体素质	1000 米	15%
	50 米	15%
理论知识	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 1000 米：使用 400 米田径场跑道，使用 1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

② 50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

(2) 专项技术

① 30 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，每人测试一次。

②摔法演示:采用两人一组,自由结组和教师安排相结合的方式进行考核,要求选手在规定的时间内合理利用规则有效的完成摔法演示考核,每人测试一次。

### (3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次,采用网上答题自动评分的考试形式。

### (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 6. 考核评分标准(表 4、5、6、7、8)

表 4 30 秒后腿高鞭腿踢靶评价标准

成绩 (次数)	得分
44	20
43	19
42	18
41	17
40	16
39	16
38	15
37	15
36	14
35	14
34	13
33	13
32	12
<32	0

表 5 摔法演练评价标准

得分	20-17 分	16-14 分	13-12 分	11-8 分	7-0 分
评定标准	良好的精神风貌及武术礼节，至少完成两种摔法演示，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，摔法演练能够做好保护。	良好的精神风貌及武术礼节，至少完成两种摔法演示，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，摔法演练能够做好保护。	良好的精神风貌及武术礼节，至少完成一种摔法演示；有一定的攻防意识，摔法演练能够做好保护。	较好的精神风貌及武术礼节，不能完成摔法演示，动作不够熟练、规范，组合单调，没有攻防意识。演练中间停顿较多，摔法演练不能做好保护。	凡出现以下情况者：考试消极散漫、摔法演练没有保护，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 6 1000 米评价标准

成绩 (分·秒)	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"	7.5
5' 10"	6
5' 30"	4.5
5' 50"	3
6' 10"	1.5

表 7 50 米评价标准

成绩 (秒)	得分
6.6	15
6.7	14.25

6.8	13.5
6.9	12.75
7	12
7.2	11.7
7.4	11.4
7.6	11.1
7.8	10.8
8	10.5
8.2	10.2
8.4	9.9
8.6	9.6
8.8	9.3
9	9
9.2	7.5
9.4	6
9.6	4.5
9.8	3
10.0	1.5

表8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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,体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须穿着适合运动服装,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,2022.

### 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:武术散打选项课课程组

审核:赵书伟

批准:梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育IV—跆拳道》选项课教学大纲

**课程名称：**体育IV—跆拳道

**英文名称：**Physical EducationIV -Taekwondo

**课程号：**G0015A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②选项理论：跆拳道运动基本规则与裁判法，跆拳道比赛的组织流程。

（2）选项课教学内容

- ①基本技术：实战步法以及组合、手型（二章的手型）、基本技术（侧踢、

后踢、前旋踢、后旋踢、直拳和攻防技术腿法), 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; 有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节: 男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习, 从而提高学生体质健康水平。

## 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) 通过身体素质的训练, 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。

(5) 思政教育: 突出跆拳道人文教化功能, 将武道礼仪教育贯穿于教学各个环节, 提炼和设计跆拳道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, 培养学生礼义廉耻、百折不屈、忠孝爱国的情怀和优良品质。

## 四、各教学环节学时分配 (表 2)

五、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：**考查课。

2. **考核与评价方式：**采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、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%
身体素质	男1000米、女800米	15%
	50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) 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。

注：专项考核内容，每名同学只能考一次，因不同原因未能当日完成考试，可以参加补考一次。

#### (2) 身体素质

①800/1000 米跑：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成

绩，不计小数，每人测试一次。

②50米跑：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

(3) 理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

(4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8）

表4 太极品势套路二章评价标准

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	(20-19分)	(18-17分)	(16-15分)	(14-12分)	(11-0分)
评定标准	良好的礼仪规范、态度良好 套路熟练、动作规范、衔接连贯 劲力协调、攻防身法意识强	良好的礼仪规范、态度较好 套路流畅、动作规范、动作连接协调有力 攻防意识强。	良好的礼仪规范 有一定的技术动作标准度、动作规范 有很强的攻防节奏意识	良好的礼仪规范、动作基本正确 有一定的攻防意识	动作未演练完毕。 出现错误动作或步型共3次及以上 不具备良好的礼仪行为和态度，出现停顿5秒及以上

表5 一分钟后滑步横踢腿法踢靶评价标准

男生	女生	得分
成绩(次数)	成绩(次数)	
70	60	20
65	57	19
60	54	18
58	51	17

56	49	16
54	47	15
52	45	14
50	43	13
49	42	12
48	41	11
45	40	10

表 6 800/1000 米评价标准

男生 成绩(分·秒)	女生 成绩(分·秒)	得分
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 7 50 米评价标准

男生 成绩(秒)	女生 成绩(秒)	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8

8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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和思政元素。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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书

### 1. 主教材：

(1) 任晋军. 《当代大学体育教程》第二版，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、2020

(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：跆拳道选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育 IV—健美操》选项课教学大纲

**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：**通识公共基础课

**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, 健全人格, 实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2: 经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升, 从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习, 引导学生通过课外勤练, 进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3: 通过体育课程学习, 使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4: 通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施, 锤炼意志, 培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②专项理论: 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：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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 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 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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论考试等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女800米、男1000米跑	15%
	50米跑	15%
专项技术	全国高校健美操规定动作（个人考核）	20%
	全国高校健美操规定动作（团队考核）	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
理论知识	网上考试	10%
总计		100%

### 4. 考核评价方法

#### （1）身体素质

①800/1000 米跑：男生测试 1000 米，女生测试 800 米。使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：使用 400 米田径跑道，以百米起点为起点，测量 50 米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

#### （2）专项技术

①整套组合动作个人考核：本学期学习的全国高校健美操规定动作，考察整套组合动作的完成情况。每人考核一次。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的全国高校健美操规定动作，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。每人考核一次。

#### （3）平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程

的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### (4) 理论知识

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。

#### 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 800/1000 米评价标准

男生 成绩（分·秒）	女生 成绩（分·秒）	得分
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 5 50 米评价标准

男生 成绩（秒）	女生 成绩（秒）	得分
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75

7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表7 专项技术考核评价标准（团体）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型较新颖、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装，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资料

### 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：健美操选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育 IV—啦啦操》选项课教学大纲

**课程名称：**体育 IV—啦啦操

**英文名称：**Physical Education IV--Cheerleading

**课程号：**G0015A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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—啦啦操

**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。啦啦操选项课是我校为大一大二年级喜欢啦啦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

啦啦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, 健全人格, 实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2: 经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习, 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升, 从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习, 引导学生通过课外勤练, 进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3: 通过体育课程学习, 使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法, 能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4: 通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施, 锤炼意志, 培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质, 在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力, 掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升, 养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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: 运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②专项理论: 多媒体教学啦啦操创编原则与步骤; 啦啦操竞赛规则及裁判法。

## (2) 选项课教学内容

①基本技术：啦啦操基本动作：a 啦啦操三十六个基本手位；b 啦啦操平衡与柔韧技术；c 操啦啦操转体技术；d 啦啦操托举技术；e 套路动作：啦啦操自选动作。

②身体素质：结合啦啦操运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

## 2. 教学要求

(1) 通过啦啦操选项课教学，使学生初步掌握啦啦操运动的基本技能，以及啦啦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；引导学生进行啦啦操创编时，有目的地追求啦啦操的艺术性，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啦啦操课程中。

(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 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) 在啦啦操教学中，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，保证啦啦操课程目标的达成。在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在啦啦操教学中，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) 在整个啦啦操教学过程中，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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，平时表现、专项技术、身体素质、校园跑

步 APP、理论考试等多种环节相结合。

### 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
身体素质	女800米、男1000米跑	15%
	50米跑	15%
专项技术	啦啦操自选动作（个人考核）	20%
	啦啦操自选动作（团队考核）	20%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
理论知识	网上考试	10%
总计		100%

### 4. 考核评价方法

#### (1) 身体素质

①800/1000米跑：男生测试1000米，女生测试800米。使用400米田径场跑道，使用800米/1000米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50米跑：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

#### (2) 专项技术

①整套组合动作个人考核：本学期学习的啦啦操自选动作，考察整套组合动作的完成情况。每人考核一次。

②整套组合动作团队考核：本学期学习的啦啦操自选动作，6-14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。每人考核一次。

#### (3) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## (4) 理论知识

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。

## 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7、8）

表 4 800/1000 米评价标准

男生	女生	得分
成绩（分·秒）	成绩（分·秒）	
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 5 50 米评价标准

男生	女生	得分
成绩（秒）	成绩（秒）	
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5

8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 6 专项技术考核评价标准（个人）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	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。

表 7 专项技术考核评价标准（团体）

等级	优秀	良好	中等	及格	不及格
得分	20分-18分	17分-16分	15分-14分	13分-12分	11分及以下
评定标准	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有力度、节奏准确、具有表现力、感染力。	造型新颖优美、动作规范整齐、队形变换鲜明准确、衔接连贯协调、团队配合模切、动作有一定力度、节奏控制较好、表现力较好。	造型比较新颖优美、动作较规范整齐、队形变换准确、衔接连贯协调、团队配合较模切、动作连接基本协调、有一定节奏感。	动作基本正确整齐、队形变换较准确、衔接比较连贯协调、团队配合比较模切、动作有一定的连贯性、控制意识。	不能完整的完成动作，动作与音乐不吻合。

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑 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) 学生必须着适合运动服装，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) 王洪. 啦啦操教程, 人民体育出版社.

(2) 2021 版啦啦操竞赛规则

(3) 中国蹦床与技巧协会啦啦操分会官方网站

制 定: 啦啦操选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024 年 6 月 30 日

## 《体育IV—瑜伽》选项课教学大纲

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：通识公共基础课

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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标 3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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

- ①基础理论：运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。。

## 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。熟练掌握1000米/800米跑、50米跑的技术要领和练习方法以及考核时注意事项，使其相应身体素质得到稳步提升。

(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 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%
选项理论	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，注重两性一度建设和应用。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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP、理论考试等多种环节相结合。

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
身体素质	女 800 米、男 1000 米	15%
	50 米	15%
专项技术	创编	40%
理论知识考试	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，男同学考核 1000 米、女同学考核 800 米：使用 400 米田径场跑道，使用 800 米/1000 米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50 米跑：利用仪器或手动计时（根据体育部统一规定）进行考核。以百米起点为起点，测量 50 米为终点，两人一组考核。教师发令开始计时，记录完成项目时间。每人考核一次。单位：秒，保留一位小数。

##### (2) 专项技术

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。每人考核一次。

##### (3) 理论知识考试

考核基础理论知识和选项理论知识的掌握情况，采用网上答题自动评分的考试形式。

##### (4) 平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评分标准（表 4、5、6、7）

表 4 800/1000 米评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5
3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 5 50 米评价标准

男生	女生	得分
成绩(秒)	成绩(秒)	
6.6	7.4	15
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5

9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表6 瑜伽选项课创编套路评价标准

得分	40分-32分	31分-28分	27分-24分	23分-20分	20分以下
评定标准	音乐和动作完美结合；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作7个以上，4个创编新颖巧妙；熟练完成动作，动作优美舒展，和呼吸完美配合；	音乐和动作较完美结合；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作6个以上，3个以上部分创编新颖巧妙；较熟练完成动作，动作和呼吸较完美配合；	音乐能和动作配合；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作5个以上，2个以上部分创编新颖巧妙；完成动作，动作并能和呼吸配合；	选择了适合的音乐；动作符合七个类别每个类别至少一个，共10个以上的要求；完成创编配合动作4个以上，1个以上部分创编新颖巧妙；基本完成动作；	没有按要求完成创编。

表7 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11分-0分)
从体育课程目标达成出发，培养学生的体育精神和终身体育锻炼学习习惯。培养学生集体主义观念和团队意识。增强学生体质，做到可持续发展。提高学生研究能力，掌握一至两项运动技能，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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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：瑜伽选项课课程组

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024年6月30日

## 《体育IV—户外与定向》选项课教学大纲

**课程名称：**体育IV—户外与定向

**英文名称：**Physical EducationIV- Outdoor and Orienteering

**课程号：**G0015A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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为主要目标的课程。

#### 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美的人格，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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标2：经过三个学期体育课程的学习和每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等素质方面得到进一步提升，从而实现增强体质的目标。对男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目进一步在课上加强专项练习，引导学生通过课外勤练，进一步提升大学生体质健康测试成绩。

课程目标3：通过体育课程学习，使学生熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能。教会学生自己较为喜欢的专项运动技能和锻炼方法，能够让学生在体育运动中享受乐趣。

课程目标4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标4

## 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。

②选项理论：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；e 团队项目。

②身体素质：结合户外运动进行专项身体素质练习；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，从而提高学生体质健康水平。

**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%
选项理论	2		
选项技能	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

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,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。

同时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。

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。

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

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。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) 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。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) 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：考查课。

2. 考核与评价方式：采用平时表现、专项技术、身体素质、校园跑步 APP 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	营地建设	达标评价	10%
		技术评价	10%
	团队考核	达标评价	10%
		技术评价	10%
身体素质	女 800 米、男 1000 米		15%
	50 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) 专项技术

①营地搭建：每人一次测试，两人一组进行测试，单数学生可在本班内自寻搭档组合；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。具体见营地建设评分表。

②团队考核：以团队为单位进行考核，每个团队一次测试，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。按时间成绩进行达标评分。具体见团队考核评分表。

### （2）身体素质

①800米/1000米跑：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。使用400米田径场跑道，使用800米/1000米田径比赛起点、终点。上课班学生分组进行测试，站立式起跑，以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数，每人测试一次。

②50米跑测试：使用400米田径跑道，以百米起点为起点，测量50米直线为终点，跑道若干条，受试者两人一组测试，以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，每人测试一次。

### （3）理论知识考试

理论知识考试每年春季学期进行一次，采用网上答题自动评分的考试形式。

### （4）平时成绩

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与课外锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷，反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

## 5. 考核评分标准（表4、5、6、7、8、9、10）。

表4 营地建设达标评价标准

男生	女生	得分
成绩（分·秒）	成绩（分·秒）	
1' 10"	1' 15"	10
1' 20"	1' 25"	9
1' 30"	1' 35"	8
1' 40"	1' 45"	7
1' 50"	1' 55"	6
2' 00"	2' 05"	5

2' 10"	2' 15"	4
2' 20"	2' 25"	3
2' 30"	2' 35"	2
2' 40"	2' 45"	1

表 5 营地建设技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分
评定等级	优(Y)	良(L)	中(Z)	可(K)	差(C)
评价标准	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 团队考核达标评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
1' 30"	1' 40"	10
1' 45"	1' 55"	9
2' 00"	2' 10"	8
2' 30"	2' 40"	7
3' 00"	3' 10"	6
3' 30"	3' 40"	5
4' 00"	4' 10"	4
4' 30"	4' 40"	3
5' 00"	5' 10"	2
5' 30"	5' 40"	1

表 7 团队考核技术评价标准

得分	10分	8分	6分	4分	2分
评定等级	优(Y)	良(L)	中(Z)	可(K)	差(C)
评价标准	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 8 800/1000 米评价标准

男生	女生	得分
成绩(分·秒)	成绩(分·秒)	
3' 15"	3' 16"	15
3' 20"	3' 22"	14.25
3' 25"	3' 28"	13.5

3' 32"	3' 35"	12.75
3' 40"	3' 42"	12
3' 45"	3' 47"	11.7
3' 50"	3' 52"	11.4
3' 55"	3' 57"	11.1
4' 00"	4' 02"	10.8
4' 05"	4' 07"	10.5
4' 10"	4' 12"	10.2
4' 15"	4' 17"	9.9
4' 20"	4' 22"	9.6
4' 25"	4' 27"	9.3
4' 30"	4' 32"	9
4' 50"	4' 42"	7.5
5' 10"	4' 52"	6
5' 30"	5' 02"	4.5
5' 50"	5' 12"	3
6' 10"	5' 22"	1.5

表 9 50 米评价标准

男生 成绩 (秒)	女生 成绩 (秒)	得分
6.6	7.4	
6.7	7.5	14.25
6.8	7.6	13.5
6.9	7.9	12.75
7	8.2	12
7.2	8.4	11.7
7.4	8.6	11.4
7.6	8.8	11.1
7.8	9	10.8
8	9.2	10.5
8.2	9.4	10.2
8.4	9.6	9.9
8.6	9.8	9.6
8.8	10	9.3
9	10.2	9
9.2	10.4	7.5
9.4	10.6	6
9.6	10.8	4.5
9.8	11	3
10.0	11.2	1.5

表 10 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。完成体育课程调查问卷。	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。未完成体育课程调查问卷。

## 6. 考核要求

(1) 专项技能和身体素质考核实行统一项目、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核。

(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，体育课外活动采用校园跑步 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) 学生必须着适合运动服装，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) 张晓威. 定向越野, 星球地图出版社, 2020.

制 定: 户外与定向选项课课程组

审 核: 赵书伟

批 准: 梁征

2024年6月30日

## 《体育IV—保健》选项课教学大纲

**课程名称：**体育IV—保健

**英文名称：**Physical EducationIV-Healthcare

**课程号：**G0015A3410

**课程类型：**通识公共基础课

**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：**无

**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的体育课程，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，健全人格，实现以体育智、以体育心的立德树人目标。

课程目标 2：通过每堂课不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等身体素质得到增强。针对目前我校学生在体质健康测试单项薄弱环节：男生引体向上、女生仰卧起坐、立定跳远等项目教会学生技术要领和练习方法。

课程目标 3：通过体育课程学习，教会学生跑、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。使学生产生对运动项目及体育锻炼的兴趣。

课程目标 4：通过理论课程学习使学生掌握运动损伤的处理以及体育养生及保健的相关知识。通过校园跑的实施，锤炼意志，培养学生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. 具备集体主义观念和团体协作意识	课程目标 1
2. 增强身体素质，在学习和工作中做到可持续发展	课程目标 2
3. 提升研究能力，掌握一至两项体育运动技能	课程目标 3
4. 综合素养提升，养成终身学习和锻炼习惯	课程目标 4

## 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：运动损伤的处理以及体育养生及保健。
- ②选项理论：健身气功运动的简介与发展、基本概念介绍。

#### （2）选项课教学内容

①基本技术：站桩；手型；手法；步型；步法；太极拳“松柔圆活”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；有针对性的对大学生体质健康标准测试的薄弱环节：男生的引体向上、女生的仰卧起坐、立定跳远等项目进行学习和练习，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，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%
选项理论	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。技术教学部分，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正误对比示范。

(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：考查课

2. 考核与评价方式：采用百分制，以平时表现、专项技术、身体素质、过程性评价、康复效果、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	16 式太极拳/八法五步	40%
身体素质	腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上	15%
过程性评价	课外康复锻炼	15%
平时成绩	进步率、出勤率、平时表现	20%
理论考试	网上考试	10%
总计		100%

#### 4. 考核评价方法

##### (1) 专项技术

按照太极拳的动作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,每人测试一次。

##### (2) 身体素质

学生根据自身身体情况,选择腹肌力量/快步走/俯卧撑/引体向上等任一项目考核,每人测试一次。

##### (3) 过程性评价

学生使用校园跑 APP 参加课外锻炼,采取自由跑模式完成校园跑目标里程,强度不作要求。或者根据自身身体情况,按照每周 3 次每次 1 小时的锻炼要求,每学期第二课制定出康复训练计划,以后每周以作业的形式将自己锻炼情况、感受、效果按时提交给任课教师,教师定期检查并打分。

##### (4) 平时成绩:

①根据学生课堂出勤情况、上课练习认真程度、进步率、课外积极参与锻炼和体育竞赛等情况进行合理评价。

②每学期期末学生需按要求完成体育课程调查问卷,反馈学生通过体育课程的学习在体育精神的感悟、体育锻炼习惯的养成、运动技能的掌握情况、身体素质的提高以及集体观念和团队意识的形成等综合素养的提升的课程目标达成情况。

#### 5. 考核评价标准 (表 4、5、6、7、8)

表 4 (16 式太极拳/八法五步) 评价标准

起评得分	32 分起评	28 分起评	24 分起评
评定标准	动作规范 弓马步在 90 至 120 度、路线正确、手法清晰。	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	步型不清 弓马基本不分、路线基本正确、手法基本正确

表 5 (16 式太极拳/八法五步) 加分评价标准

加分	1-5 分			
评定标准	动作熟练	劲力匀称	内外合一	肩肘髋膝灵活松沉

表 6 (16 式太极拳/八法五步) 减分评价标准

减分	3-5 分	1-5 分
评定标准	遗忘一次	动作错误一次

表 7 身体素质评价标准

选测项目	BMI 指数				得分
	小于 27.9		大于 28		
	男生	女生	男生	女生	
一分钟仰卧起做 (次)	40	38	35	35	8
	41	39	36	36	9
	42	40	37	37	10
	43	41	38	38	11
	44	42	39	39	12
	45	43	40	40	13
	46	44	41	41	14
	47	45	42	42	15
一分钟仰卧举腿 (次)	38	35	30	28	8
	39	36	31	29	9
	40	37	32	30	10
	41	38	33	31	11
	42	39	34	32	12
	43	40	35	33	13
	44	41	36	34	14
	45	42	37	35	15
俯卧撑 (次)	40	20	30	15	8
	41	21	31	16	9
	42	22	32	17	10
	43	23	33	18	11
	44	24	34	19	12
	45	25	35	20	13
	46	26	36	21	14
	47	27	37	22	15
一小时快步走 (米)	6500		6000		8
	6700		6200		9
	6900		6400		10
	7100		6600		11
	7300		6800		12
	7500		7000		13
	7700		7200		14

	7900	7400	15
引体向上 (个)	1		1
	2		2
	3		3
	4		4
	5	1	5
	6	2	6
	7	3	7
	8	4	8
	9	5	9
	10	6	10
	11	7	11
	12	8	12
	13	9	13
	14	10	14
	15	11	15
备注：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。			

表 8 平时成绩评价标准

基本要求	评价标准			
	优秀 (20分-18分)	良好 (17分-15分)	合格 (14分-12分)	不合格 (11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，积极参与课外锻炼。能够掌握保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习较认真，较积极参与课外锻炼。能够掌握一定保健课的教学内容和锻炼方法。完成体育课程调查问卷。	按时出勤，上课练习积极性一般，参与课外锻炼积极性一般。对保健课的教学内容和锻炼方法掌握一般，完成体育课程调查问卷。	不按时出勤，上课不认真练习，不积极参与课外锻炼。保健课的教学内容和锻炼方法掌握较差。未完成体育课程调查问卷。

## 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) 成绩评定按百分计算，成绩累计 60 分以上为及格。

(3) 课外康复锻炼的过程性评价是由教师依据学生课外康复锻炼情况、感受、效果综合评定成绩。由于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的体育课程，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，所以对学生课外康复锻炼的过程性评价，是教学过程中十分重要的一个环节。学生如不完成课外康复锻炼的过程性评价则体育课程的成绩最高按 65 分计。

(4) 体育课成绩不及格，应在春季学期跟班重修。

(5) 学生必须着运动服装，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) 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

审 核：赵书伟

批 准：梁征

2024 年 6 月 30 日