

**体**

**育**

**课**

**修**

**读**

指

南

浙江工商大学教务处

浙江工商大学体育工作部

**体育课修读指南**

一、体育课程修读办法

二、体育课选课注意事项

三、体育课程简介

1.篮球

2.气排球

3.足球

4.橄榄球（美式）

5.乒乓球

6.羽毛球

7.网球

8.田径

9.游泳

10.健康体适能

11.轮滑

12.旱地冰壶

13.武术

14.跆拳道

15.健美操

16.体育舞蹈

17.瑜伽

18.体育保健

**一、体育课程修读办法**

大学体育选项课程主要由三个因素确定：运动项目、上课时间和上课教师。因此，体育选课系统提供了三种选课方式：“按运动项目”、“按上课时间”、“按上课教师”。流程如下：

选择上课时间和上课教师

按运动项目

进入选课系统

选择运动项目和上课教师

按上课时间

选择运动项目和上课时间

按上课教师

学生通过网上选课系统进入体育选课系统，第一轮选课所有项目课程实行每班限定名额不超过34（游泳课不超过30人），学生进行第一、二志愿的选报体育课；第二轮开始选课时针对第一轮落选体育课的同学进行再选课，针对第二轮选课结束后，教学班级人数不足16人的体育课停开；第三轮选课针对第二轮选课人数不足16人停开的教学班同学进行最后一次选课。以确保选课学生都能选上体育课。

大学期间每位学生必须修满4个体育必修学分方能毕业。

每位学生在修学体育课的过程中，缺课时数达到本学期课程时数1/3以上者将不评定成绩，即不能取得本学期体育学分，要进行重修。

若在修学体育课的过程中出现伤病等情况，且缺课未达1/3者，经任课教师确认后，学生个人向学校教务处提出申请，教务处审核通过后将在下学期开学第二周在原任课教师处进行缓考，合格以上准予体育学分。

若具有下列情况之一者，可申请选修体育保健课：

1.身有残疾，并有民政部门提供的残疾证明。

2.学生患以下疾病可以上保健课：肝功能指标不正常但已过传染期；心脑血管疾病；小儿麻痹症；肥胖症（超正常体重40%以上）；慢性肾炎；支气管哮喘；红斑狼疮等。

3.出院后半年内可以上保健班的病种（以出院日期为准）：心肌炎；气胸和胸膜炎；肺结核；急性肾炎；视网膜脱落；胃溃疡等各种腹腔手术后；外伤术后康复期。

4.突发意外事故以及其它特殊情况经学校相关部门和体育工作部共同确认。（因体质或技能原因，不能达到某些运动标准，不能作为申请依据）

申请保健课的学生，须由本人申请（申请表请在体育工作部网站上下载）及医院证明“无法剧烈运动”材料，申请者所在学院负责人签署意见。特殊情况需经学校相关部门和体育工作部共同确认后。才能在选课系统中选修体育保健课。保健课成绩评定时只有“合格”与“不合格”，在上报体育成绩时，需注明“保健”字样。

体育课考评成绩结构及比例：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **开课学期** | **学时** | **考核内容与占比** | **专项考核项目** |
| 秋冬学期 | 36学时/学期  （含4学时体质强化训练） | 专项技能40%  身体素质：  耐力项目30%  力量项目10%  体育理论10%  课堂表现10% | 专项技能Ⅰ+专项技能Ⅱ |
| 春夏学期 | 36学时/学期  （含4学时体质强化训练） | 专项技能40%  身体素质：  12分钟慢跑或快走30%  力量项目10%  体育理论10%  课堂表现10% | 专项技能Ⅰ+专项技能Ⅱ |

**体育课的力量项目与耐力项目考评标准**

**表1秋冬和春夏学期中的力量项目（男生引体向上、女生仰卧起坐）考试标准（占比10%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 引体向上（男） | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |  | 7 |  | 6 |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 仰卧起坐（女） | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 37 | 36 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 87 | 84 | 81 | 78 | 75 | 72 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |

**表2秋冬学期耐力项目（男生1000米、女生800米）考试标准（单位：分·秒）（占比30%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3'15" | 3'20" | 3'25" | 3'30" | 3'35" | 3'40" | 3'45" | 3'50" | 3'55" | 4'00" | 4'10" | 4'20" | 4'30" | 4'45" | 5'00" |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

**表3春夏学期耐力项目（12分钟慢跑或快走）考试标准（单位：米）（占比30%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男生 | 2800 | 2750 | 2700 | 2650 | 2600 | 2550 | 2500 | 2450 | 2400 | 2350 | 2300 | 2250 | 2200 | 2100 | 2000 |
| 女生 | 2400 | 2350 | 2300 | 2250 | 2200 | 2150 | 2100 | 2050 | 2000 | 1950 | 1900 | 1850 | 1800 | 1700 | 1600 |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 87 | 84 | 81 | 78 | 75 | 72 | 69 | 66 | 63 | 60 | 55 | 50 |

**温馨小贴士**

从每位同学在大学本科四年学习阶段角度出发，体育与你学业毕业最低要求底线有两条必须达到：第一条是4个体育学分必须修满；第二条是大学四年期间，每年必须参加体质健康测试，且每年测试总分达到50分以上。否则毕业就会

C:\Users\zhj\AppData\Roaming\Tencent\Users\304248188\QQ\WinTemp\RichOle\IRLO2GJ5ED`VJQ7[J8@FU}5.png

1. **体育课选课注意事项**
2. 尽量在大一大二修完体育课四个学分，如有特殊情况可在大三大四修读。
3. 体育课四个学分已经修读完的学生不允许继续修读体育课。
4. 修读中级课程的学生最好有一定的基础或已完成初级课程修读。
5. 尽量避免重复修读同一级别的同一课程。
6. 修读体育保健课需出具医院证明及提交保健课申请表，不符合以上条件的学生禁止修读体育保健课。

**三、体育课程简介**

**1、篮球**

**1）初级篮球**（课程代码：MPE007） 英文名称：Primary Basketball

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍**：篮球是一项深受人们喜爱的体育运动，它集健身、娱乐、竞技于一体。其特点是在特殊的规则限制下，以特殊的形式和方法、手段，集体地进行攻守对抗，引人入胜，且是一项非周期的综合性运动。参与者不受年龄、性别等限制，具有较高的锻炼价值。本课程通过对篮球运动基本理论、比赛规则的介绍，使学生了解篮球运动发展的历史、理解篮球运动的原理，掌握篮球比赛的基本规则。同时，学生通过学习与练习，初步掌握篮球的基本技术和战术，并能够在比赛中进行较为合理的运用。此课程可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展篮球比赛活动等。

**学习目标**：本课程包含理论和实践两部分。了解篮球运动发展历史、初步掌握篮球基本理论知识和篮球竞赛基本规则及裁判法；初步掌握准备姿势及脚步动作、传球、运球、投篮、持球突破、篮板球、快攻、基本配合、教学比赛等基本技能。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的教学方法。

**可测量结果**：能讲述篮球的起源和其发展的基本历史过程；能讲述篮球基本术语，并能够说明篮球运动的基本规律；初步掌握篮球基本技术，如基本姿势及脚步动作、传球、运球、投篮、持球突破、篮板球等；初步掌握篮球基本配合，如传切配合、突分配合、关门等；了解篮球比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考核要求** |
| 初级班 | 专项40% | 技术20% | 50秒钟篮下两侧移动投篮 | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 男生1分钟全场往返上篮/女生半场运球往返上篮 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 基本姿势、脚步动作、球性练习、运球练习 |  |
| 2 | 2 | 移动技术 |  |
| 3 | 2 | 传接球技术 |  |
| 4 | 2 | 篮球运动概述以及对大学生健康教育的影响（理论课） |  |
| 5 | 2 | 单手肩上和头上投篮 |  |
| 6 | 2 | 行进间高低手投篮 |  |
| 7 | 2 | 急停和交叉步持球突破 |  |
| 8 | 2 | 篮球竞赛的主要规则和裁判法（理论课） |  |
| 9 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 10 | 2 | 持球突破结合行进间上篮 |  |
| 11 | 2 | 传切基本配合 |  |
| 12 | 2 | 投篮练习与半场教学比赛 |  |
| 13 | 2 | 快攻与教学比赛 |  |
| 14 | 2 | 抢篮板球技术与教学比赛 |  |
| 15 | 2 | 技能测试 |  |
| 16 | 2 | 技能测试 |  |

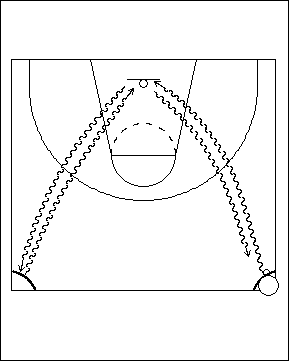
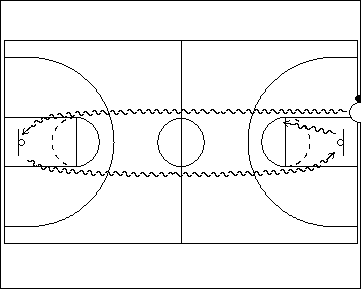
**考试方法与评分标准：**

**（1）50秒钟篮下两侧移动投篮（20%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **投中个数（男）** | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| **投中个数（女）** | 21 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |

注：投篮时以一侧投中一次轮流交替进行，不得只在一侧投篮。考生听信号开始，最后时间结束时，若球已出手，投中则有效。

**（2）男生1分钟全场往返上篮/女生半场运球往返上篮（20%）**



男生1分钟全场往返上篮女生半场运球往返上篮

如图所示，以一边端线开始计时运球跑向对侧球篮进行行进间投篮，投进后再继续运球返回起点球篮进行投篮，投中后再继续依次进行，直至1分钟时间到，计算进球个数。计分标准如下表。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **投中个数** | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

如图所示，以中线与边线交点为圆心，1米为半径的区域开始半场的运球上篮，投中（若上篮不中必须补进）后继续运球到对面中线与边线处，在脚踏到1米半径区域后再返回运球上篮，投中后继续运球进行，共投进4个球结束，左右手上篮与运球不限。计时从脚第一次离开1米区域开始，到第4个球命中时结束，以所用时间计算成绩。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | 34" | 36" | 38" | 40" | 42" | 44" | 46" | 48" | 51" | 54" |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |

注：每项考试两次机会取最好一次成绩。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

浙江省高校体育教材编委会《篮球运动》，浙江大学出版社，2014

余丽华、张月英、高瞻主编《篮球——普通高校篮球选修课教材》，北京体育大学出版社，2007

**2）中级篮球**（课程代码：MPE008） 英文名称：Mediate Basketball

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级篮球或有基础

**课程介绍**：篮球是一项深受人们喜爱的体育运动，它集健身、娱乐、竞技于一体。其特点是在特殊的规则限制下，以特殊的形式和方法、手段，集体地进行攻守对抗，引人入胜，且是一项非周期的综合性运动。参与者不受年龄、性别等限制，具有较高的锻炼价值。本课程通过对篮球运动常见损伤的处理与预防、篮球竞赛的组织与编排法的介绍，使学生了解篮球运动损伤的处理与预防、篮球竞赛的组织与编排法。同时，学生通过学习与练习，掌握篮球的基本技术和战术，并能够在比赛中进行较为合理的运用。此课程可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展篮球比赛活动等。

**学习目标**：本课程包含理论和实践两部分。了解篮球运动运动常见损伤的处理与预防、篮球竞赛的组织与编排法；较熟练掌握运球、传球、投篮、持球突破、篮板球、快攻、基本配合、教学比赛等基本技能。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的教学方法。

**可测量结果**：能讲述篮球的起源和其发展的基本历史过程；能讲述篮球基本术语，并能够说明篮球运动的基本规律；基本掌握篮球基本技术，如移动技术、运传投组合技术、运球突破、篮板球等；初步掌握篮球基本配合，如掩护配合、策应配合、挤过、绕过、穿过等；了解篮球比赛规则，并能够进行基层的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考核要求** |
| 中级班 | 专项40% | 技术20% | 连续10次罚球 | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 男生全场综合技术/女生全场运球上篮 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

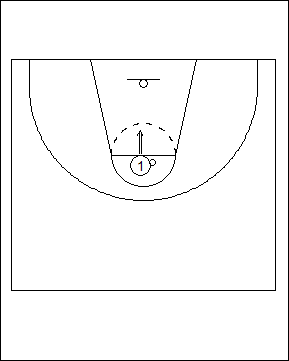
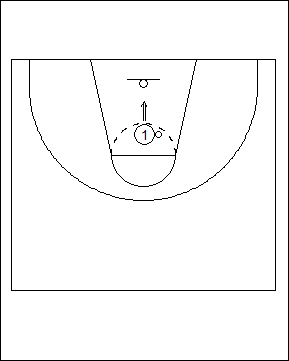
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 移动和运球技术 |  |
| 2 | 2 | 传接球技术 |  |
| 3 | 2 | 投篮技术 |  |
| 4 | 2 | 篮球运动常见损伤的处理与预防（理论课） |  |
| 5 | 2 | 运、传、投组合技术 |  |
| 6 | 2 | 篮板球、快攻技术 |  |
| 7 | 2 | 篮板球长传快攻 |  |
| 8 | 2 | 篮球竞赛的组织与编排法（理论课） |  |
| 9 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 10 | 2 | 运球、传球结合行进间上篮及教学比赛 |  |
| 11 | 2 | 掩护基本配合 |  |
| 12 | 2 | 投篮练习与全场教学比赛 |  |
| 13 | 2 | 掩护配合与全场教学比赛 |  |
| 14 | 2 | 全场综合技术与全场教学比赛 |  |
| 15 | 2 | 技能测试 |  |
| 16 | 2 | 技能测试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）罚球（20%）**

每位学生连续投10个球，男生在罚球线后执行，女生在罚球圈靠近篮筐虚线后执行，按下列标准计分。

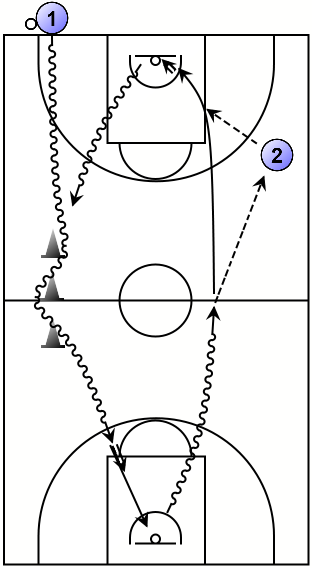
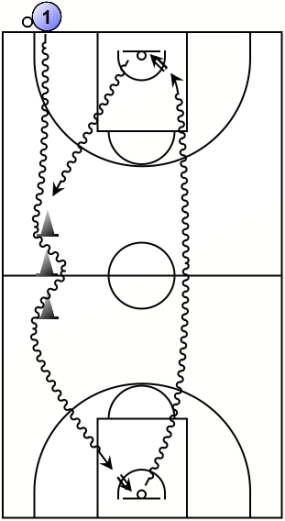
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **投中个数** | 8中 | 7中 | 6中 | 5中 | 4中 | 3中 | 2中 | 1中 |
| **分值** | 100分 | 90分 | 80分 | 70分 | 60分 | 50分 | 40分 | 30分 |

 男生 女生

**（2）男生全场综合技术/女生全场运球上篮（20%）**

男生全场综合技术考试方法：考生持球站在一侧端线处准备，当听到信号后，考生开始快速运球向前场，途中经过三个障碍时（0.5米高架子，间距2米），做体前变向换手运球，然后在距前场篮圈4.6米（篮圈中心投影点到罚球线距离）之外的任意处做急停跳投，如未投中，可在任意处补投。在投中后，迅速往回运球，在过中线之前做行进间长传球，传给在罚球线延长和三分线交界处靠近边线的同伴（同伴由考生自选本班同学协助），然后快速切向篮下接同伴的回传球，做行进间上篮，投中后抢篮板，再运球过障碍物，重复前面的动作。全程共往返3个来回，投中6球，最后一球命中停表，以时间来计算分值。

女生全场运球上篮考试方法：考生持球站在球场一侧端线外准备，当听到信号后，考生开始向另一侧球篮运球并行进间上篮，投中后（若行进间上篮未中，要求补中）自抢篮板后再往回运球过三个障碍物后上篮并投中，继续重复前面的动作直到70秒钟时间结束。计考生的进球数，最后一个球若球出手时，时间到且球进有效，以计进球数计算分值。

男生 女生

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | 50" | 51" | 52" | 53" | 54" | 55" | 56" | 57" | 58" | 59" | 60" | 61" | 62" | 63" | 64" | 65" | 66" | 67" | 68" |
| **分值** | 100 | 96 | 94 | 92 | 90 | 88 | 84 | 82 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **女生投中** | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

注：每项考试两次机会取最好一次成绩。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

浙江省高校体育教材编委会.《篮球运动》，浙江大学出版社，2014

克林顿·阿德金斯等著.《篮球基本技战术与训练》，北京体育大学出版社，2009

**2.气排球**

**1）初级气排球**（课程代码：MPE010） 英文名称：Primary Balloon Volleyball

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍**：气排球运动是从排球运动衍生出来的一个新型体育运动项目，已列入全国运动会群众性体育竞技项目。气排球运动实质上是一种减重、减速、降低网高、缩小场地、规则简单、趣味性强的一项适合于不同年龄人群的健身运动，体现出很强的健身性、竞技性、观赏性和娱乐性。本课程通过对气排球运动概述、基本理论、比赛规则的介绍，使学生了解气排球运动发展的历史、理解气排球运动的原理，掌握气排球比赛的基本规则。同时，学生通过学习与练习，初步掌握气排球的基本技术和战术，能够欣赏气排球比赛，并在比赛中进行较为合理的运用。此课程可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展气排球比赛活动等。

**学习目标：**本课程包含理论和实践两部分。了解气排球运动概述、初步掌握气排球基本理论和气排球竞赛规则；初步掌握准备姿势与移动、捧球的基本动作、挡球、下手发球的基本动作、接发球、双人合作捧球和教学比赛等基本技能。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的教学方法。

**可测量结果：**能讲述气排球的起源和其发展的基本历史过程；能讲述气排球基本术语，并能够说明气排球运动的基本原理；初步掌握气排球基本技术，如准备姿势、移动、正面双手捧球、挡球、下手发球等；初步掌握气排球基本战术，如双人对捧球、发球与接发球等；了解气排球比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考核要求** |
| 初级班 | 专项40% | 技术20% | 双人对捧球 | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 下手发球 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 气排球运动概括 |  |
| 2 | 2 | 准备姿势、双手托捧球（身体侧上方）的基本动作 |  |
| 3 | 2 | 移动步法、双手托捧球（身体前方）的基本动作 |  |
| 4 | 2 | 移动步法、双手平捧球 |  |
| 5 | 2 | 移动步法、单手捧球 |  |
| 6 | 2 | 移动步法，挡球，垫球 |  |
| 7 | 2 | 双手夹捧球 |  |
| 8 | 2 | 双人对捧球综合性练习 |  |
| 9 | 2 | 正面下手发球 |  |
| 10 | 2 | 正面下手发球 |  |
| 11 | 2 | 侧面下手发球 |  |
| 12 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 13 | 2 | 垫球和发球综合性练习 |  |
| 14 | 2 | 气排球比赛竞赛规则、竞赛规程及实践 |  |
| 15 | 2 | 气排球技能测试 |  |
| 16 | 2 | 气排球技能测试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）双人对捧球，由计捧球回合数（10%）和对捧球动作的技术评定（10%）**

捧球回合数，要求：两人相距2.5米以上，当教师发出信号后，两人开始对捧球，中间掉球不超过1次（当球第二次掉落地时，计之前已捧球的回合数，为最后的成绩）。评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **回合数** | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

在捧球过程中，对两人的技术动作进行评估，分三档：第一档，动作正确、流畅，计满分；第二档，动作基本正确，不流畅，计70分；第三档，动作有错误，计40分。

**（2）下手发球，计有效发球的个数（20%）**

要求：一人在端线后面的发球区内，连续发10个球，计有效发球的个数。评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **个数** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

黎禾主编.《大众气排球》，北京体育大学出版社，2015

学生体质健康网. <http://www.csh.edu.cn/>

2）**中级气排球**（课程代码：MPE011） 英文名称：Mediate Balloon Volleyball

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级气排球或有基础

**课程介绍**：本课程主要涉及理论和实践两方面，理论方面主要介绍：气排球运动概述、气排球基本理论和气排球竞赛规则。实践方面主要学习与练习：准备姿势与移动、传球、扣球，上手发球的基本动作、接发球和教学比赛。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的方法。

**学习目标：**气排球运动是从排球运动衍生出来的一个新型体育运动项目，已列入全国运动会群众性体育竞技项目。气排球运动实质上是一种减重、减速、降低网高、缩小场地、规则简单、趣味性强的一项适合于不同年龄人群的健身运动，体现出很强的健身性、竞技性、观赏性和娱乐性。本课程通过对气排球运动概述、基本理论、比赛规则的介绍，使学生了解气排球运动发展的历史、理解气排球运动的原理，掌握气排球比赛的基本规则。同时，学生通过学习与练习，基本掌握气排球的基本技术和战术，并在比赛中进行较为合理的运用。此课程可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展气排球比赛活动等。

**可测量结果：**能讲述气排球的起源和其发展的基本历史过程；能讲述气排球基本术语，并能够说明气排球运动的基本原理；基本掌握气排球基本技术，如准备姿势、移动、捧球、传球、扣球、上手发球等；初步掌握气排球基本战术，如双人对捧球、传球、发球与接发球、扣球等；了解气排球比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作；基本掌握气排球教学与训练的主要方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考核要求** |
| 中级班 | 专项40% | 技术20% | 扣球 | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 上手发球 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 气排球运动概括（理论课） |  |
| 2 | 2 | 准备姿势、正面双手垫球的基本动作 |  |
| 3 | 2 | 移动步法、捧球的基本动作 |  |
| 4 | 2 | 移动步法、扣球的基本动作 |  |
| 5 | 2 | 扣球（球处于静态，即固定球） |  |
| 6 | 2 | 扣球（球处于动态），自抛自扣 |  |
| 7 | 2 | 双人对捧球综合性练习、扣球（两人合作一抛一扣） |  |
| 8 | 2 | 正面传球 |  |
| 9 | 2 | 正面上手发球（上手飘球） |  |
| 10 | 2 | 正面上手发球（上手飘球） |  |
| 11 | 2 | 上手大力发球 |  |
| 12 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 13 | 2 | 气排球比赛竞赛规则、竞赛规程及实践（理论课） |  |
| 14 | 2 | 教学比赛 |  |
| 15 | 2 | 气排球技能测试 |  |
| 16 | 2 | 气排球技能测试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）扣球，技术评定（20%）**

考试形式为原地一抛一扣（每人扣十个球，考核学生掌握扣球技术的总体水平）。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 熟练掌握扣球的基本技术，整体动作流畅，各个细节到位（双手摆臂、展腹、最高点击球、手腕甩鞭动作、击准球、收腹等） |
| 80—89 | 较好的掌握扣球的基本技术，整体动作到位 |
| 70—79 | 基本掌握扣球的基本技术，整体技术动作有较小的瑕疵 |
| 60—69 | 基本掌握扣球的基本技术，整体技术动作有瑕疵 |
| 60以下 | 不能完成扣球的基本动作 |

**（2）上手发球，计有效发球的个数（20%）**

要求：一人在端线后面的发球区内，连续发10个球，计有效发球的个数。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **个数** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

黎禾主编.《大众气排球》，北京体育大学出版社，2015

学生体质健康网. <http://www.csh.edu.cn/>

**3.足球**

**1）初级足球**（课程代码：MPE013） 英文名称：Primary Soccer

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**本课程是初级足球专项课，主要面向授课对象是零基础的同学。课程主要包括学习足球理论和初级技术两方面。理论主要讲授足球运动概述、竞赛规则和裁判法。技术教学实践主要学习足球带球技术和球性球感（护球），提高学生对皮球对控制能力。专项体能训练主要包括速度和灵敏两方面内容。通过本课程的学习让学生能初步掌握足球基本技术，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、灵敏、速度等素质。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解足球运动发展的历史、初步掌握足球比赛的基本规则和足球带球技术，以及提高学生脚各部位的球性球感，了解足球裁判法，最终达到能够将所学运用于实践，能经常参与足球运动。

**可测量结果：**足球运动的特点和作用、国际足球运动（现代足球运动的起源、FIFA、AFC及世界性大赛），中国足球运动、女子足球运动；足球基本竞赛规则（如：球门球、界外球、上场人数，比赛时间等）；足球运动各种基本足球技术，尤其是带球及带球突破技术；足球体能训练的主要方法，包括速度、灵敏、协调；足球比赛基本的战术以及阅读比赛能力，如防守反击。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 技术20% | 20米直线运球绕杆停球 | 见评分标准表 |
| 比赛20% | 教学比赛 | 见考试方法和评分标准 |

**教学进度表：**

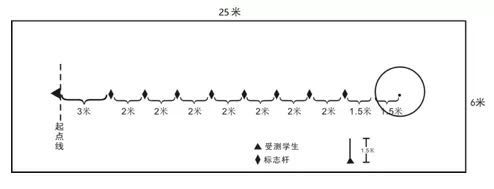
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 足球运动概述、对抗比赛 |  |
| 2 | 2 | 球性球感练习 |  |
| 3 | 2 | 复习各部位的球性球感 |  |
| 4 | 2 | 复习球性球感，并在对抗中保护皮球 |  |
| 5 | 2 | 脚背正面颠球 |  |
| 6 | 2 | 复习脚背正面颠球技术，学习脚背正面带球技术 |  |
| 7 | 2 | 复习脚背正面带球技术，学习掷界外球规则及技术 |  |
| 8 | 2 | 带球绕杆 |  |
| 9 | 2 | 复习带球绕杆，学习带球转身 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习带球绕杆，学习带球转身 |  |
| 12 | 2 | 复习带球绕杆，学习带球突破 |  |
| 13 | 2 | 带球绕杆摸底测试，复习带球突破 |  |
| 14 | 2 | 带球绕杆测试 |  |
| 15 | 2 | 补考和复习足球理论 |  |
| 16 | 2 | 机动与理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）20米直线运球绕杆停球**

**测试方法：**平整的足球场。测试区域长25米、宽6米，测试距离为20米。场地四周设置明显的标志线。起点至第一根标志杆的距离为3米，最后一根标志杆至圆心点距离为3米（圆半径为1.5米），其余各杆间距2米，共8根标志杆，标志杆距离两侧边线3米。受测学生在起点线后，准备运球，依次绕过8个标志杆，最后将球带入圈内踩停则测试员停表。每人测试2次，记录其中最好的一次有效成绩。如出发时抢跑、手触球、漏绕标志杆、人撞倒标志杆，均属犯规，当次成绩无效。测试成绩以秒为单位记录，精确到小数点后1位，四舍五入。如3次测试后仍不及格，最后补测一次，补测最好成绩为60分。

**场地图：**



**评分标准：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男（秒）** | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11 | 11.5 | 12 | 12.5 | 13 | 13.5 | 14 | 14.5 | 15 | 15.5 | 16 |
| **女（秒）** | 12 | 12.5 | 13 | 13.5 | 14 | 14.5 | 15 | 15.5 | 16 | 16.5 | 17 | 17.5 | 18 | 18.5 | 19 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

**（2）教学比赛**

**测试方法：**每堂足球课安排教学比赛，学生随机分队并进行对抗，获胜则该队每名队员积分2分，打平或输球则该队每名队员积1分。

**评分标准：**期末根据每名队员总积分情况给与评分，总积分越高，评分越高。学生每场比赛均参加，无缺课，可获60分及格分。此外，教师还可根据学生水平对其有不超过15分的增减分。

**参考教材及相关资料：**

全国体育院校教材．现代足球．北京：人民体育出版社，2000．

中国足球协会审定出版．足球竞赛规则（2018/2019）．北京：人民体育出版社，2019

学生体质健康网. http://www.csh.edu.cn/

**2）中级足球**（课程代码：MPE014） 英文名称：Mediate Soccer

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级足球或有基础

**课程介绍**：本课程是中级足球专项课，面向授课对象是有基础的同学。课程主要涉及足球竞赛规则等理论知识和技术教学实践两方面。理论方面主要讲授竞赛规则、足球比赛的组织及裁判法。技术教学实践主要学习足球脚内侧传球、脚背内侧传球、射门等，通过本课程的学习让学生能熟练掌握足球基本技战术。同时通过比赛发展学生的心肺、灵敏等体适能素质，提高学生健康水平，培养参与足球运动的习惯。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生掌握足球比赛的裁判法，足球竞赛规则，足球脚内侧、脚背正面、脚背内侧等传球技术，学生通过学习最终达到能够将所学运用于实践，能组织足球比赛并能担任裁判，能够参加业余比赛。

**可测量结果：**足球裁判基本术语；初步掌握足球基本技术，如脚内侧传球、脚背正面传球、脚背内侧传球等技术；了解越位、直接任意球和间接任意球等足球竞赛规则；临场裁判和组织比赛工作；掌握一些小组的战术，如前插、背套。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 技术20% | 脚内侧传球 | 见评分标准 |
| 比赛20% | 教学比赛 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 足球基本技战术分析、裁判法 |  |
| 2 | 2 | 脚内侧传球技术 |  |
| 3 | 2 | 复习脚内侧传球 |  |
| 4 | 2 | 学习脚内侧停球技术（脚内侧第一脚触球），复习脚内侧传球技术 |  |
| 5 | 2 | 提高学生脚内侧传球准确性以及耐力跑 |  |
| 6 | 2 | 提高学生脚内侧传球力量的控制 |  |
| 7 | 2 | 教学比赛 |  |
| 8 | 2 | 提高学生脚内侧传球的时机 |  |
| 9 | 2 | 学习脚背内侧长传球技术 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习脚背内侧长传球技术 |  |
| 12 | 2 | 复习脚背内侧长传球技术，脚内侧传球模拟考试 |  |
| 13 | 2 | 复习脚内侧传球，越位规则 |  |
| 14 | 2 | 脚内侧传球考试 |  |
| 15 | 2 | 补考与理论课 |  |
| 16 | 2 | 机动 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）脚内侧传球（20%）**

**测试方法：**两人相距6米以脚内侧进行传球，左右脚不限，根据一分钟内传球的回合次数进行评分。

**评分标准：**男生标准为18个回合为60分，18个回合以上者，每多一个回合加4分，满分为28个回合；18个回合以下者，每少一个回合减3分。女生标准为16个回合及格，16个以上者，每多一个回合加4分，16个以下者，每少一个回合见3分。注：每人两次机会取最好一次成绩。

**（2）教学比赛（20%）**

**测试方法：**每堂足球课安排教学比赛，学生随机分队并进行对抗，获胜则该队每名队员积分2分，打平或输球则该队每名队员积1分。

**评分标准：**期末根据每名队员总积分情况给与评分，总积分越高，评分越高。学生每场比赛均参加，无缺课，可获60分及格分。此外，教师还可根据学生水平对其有不超过15分的增减分。

**参考教材及相关资料：**

全国体育院校教材．现代足球．北京：人民体育出版社，2000．

中国足球协会审定出版．足球竞赛规则（2018/2019）．北京：人民体育出版社，2019

学生体质健康网. http://www.csh.edu.cn/

**4.美式橄榄球**

**1）初级橄榄球**（课程代码：MPE016） 英文名称：Primary American Football

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**本课程是初级美式橄榄球专项课，面向授课对象是零基础的同学。课程主要学习橄榄球理论和橄榄球技术两方面内容。理论学习讲授橄榄球发展史、基本技战术、球员位置，竞赛规则。技术教学实践学习橄榄球进攻组、防守组各个位置的任务分配、专项体能训练两个方面内容。通过本课程的学习让学生能初步掌握橄榄球的规则，了解橄榄球各个位置进攻防守技术，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、灵敏、力量等素质。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解美式橄榄球的历史、初步掌握橄榄球比赛的基本规则和进攻防守的基本阵型，最终达到能够将所学运用于实践，能经常参与橄榄球运动。

**可测量结果：**美式橄榄球历史、NFL、AFL、超级碗；美式橄榄球各个位置的名称，如：QB，RB，TE等；进攻阵型，如DTE,SHOOTGUN等；防守阵型，如43,52等；专项素质提升方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 比赛对抗20% | 分组比赛对抗 | 见考试方法与评分标准 |
| 冲跑刺20% | 30m冲刺跑 | 全速完成30m冲刺跑 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 橄榄球运动概述 |  |
| 2 | 2 | 身体能力测试 |  |
| 3 | 2 | 学习接球的正确动作与持球正确动作、体质达标测试 |  |
| 4 | 2 | 有接触有冲突的小范围对抗 |  |
| 5 | 2 | 体能课 |  |
| 6 | 2 | 学习球场战术的基本内容与简单的战术 |  |
| 7 | 2 | 防守战术 |  |
| 8 | 2 | 实践战术使用 |  |
| 9 | 2 | 实践战术使用，布置新战术 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 进行球场位置的新一轮分配 |  |
| 12 | 2 | 进攻新战术的导入，与防守的应对 |  |
| 13 | 2 | 30m冲刺考试，复习学过的战术 |  |
| 14 | 2 | 对抗赛（测试课） |  |
| 15 | 2 | 补考和复习橄榄球理论 |  |
| 16 | 2 | 机动与理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）30米冲刺跑（20%）**

**考试要求：**按照点名册顺序进行，每人有2次机会，取最好成绩。不及格的同学有一次补考机会，补考最高分为60分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间（秒）** | 3.9 | 4 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.35 | 4.4 | 4.5 | 4.55 | 4.6 | 4.7 | 4.75 | 7.8 | 4.9 | 4.95 | 5 | 5.1 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 77 | 75 | 70 | 67 | 65 | 60 | 57 | 55 | 50 | 45 | 40 | 30 |

**（2）橄榄球对抗赛20%**

**考试要求：**按照进攻组和防守组进行对抗比赛，由四分卫自由制定战术，20分钟为单位，共上下半场，中场休息10分钟。教练不上场指挥，记录并观察存在问题，按照比赛情况给学生打分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 场上意识清晰，位置感强，与队友配合默契，战术成功率高，跑动路线清晰，传接球流畅，团队意识强，为队友提供掩护和阻挡，支持有力 |
| 80—89 | 意识较清晰，位置感好，与队友配合熟练，战术成功率高，跑动路线比较清晰，传接球较为流畅，团队意识强，能为队友提供掩护和阻挡，支持有力 |
| 70—79 | 意识尚清晰，位置感一般，与队友配合较熟练，战术成功率一般，跑动路线尚清晰，传接球失误较多，团队意识尚可，能提供掩护和阻挡，支持一般 |
| 60—69 | 意识尚清晰，位置感一般，与队友配合不熟练，战术成功率一般，跑动路线欠清晰，传接球失误较多，团队意识一般，支持一般 |

**参考教材及相关资料：**

詹姆斯·利朗.《美式橄榄球》人民邮电出版社，2007

莫争春.《美式橄榄球入门宝典》人民体育出版社，2008

马克瑞·比托.《力量训练基础》北京科学技术出版社，2016

**2）中级橄榄球**（课程代码：MPE017） 英文名称：Mediate American Football

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级橄榄球或有基础

**课程介绍**：本课程是中级美式橄榄球专项课，面向授课对象是完成橄榄球初级班学习的同学。课程主要学习橄榄球理论和橄榄球技术两方面内容。理论学习讲授橄榄球技战术、竞赛规则。技术教学实践学习橄榄球进攻组防守组各个位置的任务分配、专项体能训练两个方面内容。通过本课程的学习让学生能初步掌握橄榄球的规则，了解橄榄球各个位置进攻防守技术，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、灵敏、力量等素质。增进学生体质健康水平，培养参与美式橄榄球运动与比赛的习惯。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解美式橄榄球、进一步掌握橄榄球比赛的基本规则和进攻防守的基本阵型，最终达到能够将所学运用于实践，能经常参与橄榄球运动。

**可测量结果：**美式橄榄球得分，跑球，传球；美式橄榄球各个位置的名称，如：QB，RB，TE等：进攻阵型，如T破，G破，TRAP等；防守阵型，如3-4,双SS等；专项素质提升方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 比赛对抗20% | 分组比赛对抗 | 见考试方法与评分标准 |
| 1500m跑10% | 1500m跑 | 见评分标准 |
| 踢球10% | 踢球 | 以足球场中圈为目标踢准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 对抗赛 |  |
| 2 | 2 | 体能课 |  |
| 3 | 2 | 小范围对抗练习 |  |
| 4 | 2 | 对抗赛 |  |
| 5 | 2 | 引入开球，4档弃踢 |  |
| 6 | 2 | 进攻新战术的导入，与防守的应对 |  |
| 7 | 2 | 防守战术 |  |
| 8 | 2 | 实践战术使用 |  |
| 9 | 2 | 实践战术使用，布置新战术 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 进攻新战术的导入，与防守的应对 |  |
| 12 | 2 | 复习进攻新战术的导入，与防守的应对 |  |
| 13 | 2 | 踢球考试；1500m考试；复习学过的战术 |  |
| 14 | 2 | 对抗赛 |  |
| 15 | 2 | 补考和复习橄榄球理论 |  |
| 16 | 2 | 机动与理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）1500m跑（10%）**

**考试要求：**按照考试要求进行。不及格的同学有一次补考机会，补考最高分为60分。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5'09" | 5'16" | 5'23" | 5'30" | 5'37" | 5'44" | 5'51" | 5'58" | 6'05" | 6'19" | 6'26" | 6'33" | 6'40" | 6'47" |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

**（2）踢球（10%）**

**考试要求：**以足球场中圈为目标，距离圆心30m处踢球，测试者从限制线后，7个不同位置的定位点，向圆心连续踢球7次，可选择定踢或扶踢。踢准得分标准是以球从空中落到地面的第一接触点为准，落在中圈范围内即为有效，3次为及格60分，每多加1次加10分。7次为100分。每人2次机会，取最好成绩。不及格的同学有1次补考机会，补考最高分为60分。

**（3）橄榄球对抗赛（20%）**

**考试要求：**按照进攻组和防守组进行对抗比赛，由四分卫自由制定战术，20分钟为单位，共上下半场，中场休息10分钟。教练不上场指挥，记录并观察存在问题，按照比赛情况给学生打分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 场上意识清晰，位置感强，与队友配合默契，战术成功率高，跑动路线清晰，传接球流畅，团队意识强，为队友提供掩护和阻挡，支持有力 |
| 80—89 | 意识较清晰，位置感好，与队友配合熟练，战术成功率高，跑动路线比较清晰，传接球较为流畅，团队意识强，能为队友提供掩护和阻挡，支持有力 |
| 70—79 | 意识尚清晰，位置感一般，与队友配合较熟练，战术成功率一般，跑动路线尚清晰，传接球失误较多，团队意识尚可，能提供掩护和阻挡，支持一般 |
| 60—69 | 意识尚清晰，位置感一般，与队友配合不熟练，战术成功率一般，跑动路线欠清晰，传接球失误较多，团队意识一般，支持一般 |

**参考教材及相关资料：**

詹姆斯·利朗.《美式橄榄球》人民邮电出版社，2007

莫争春.《美式橄榄球入门宝典》人民体育出版社，2008

马克瑞·比托.《力量训练基础》北京科学技术出版社，2016

**5.乒乓球**

**1）初级乒乓球**（课程代码：MPE019） 英文名称：Primary Table Tennis

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**乒乓球是一项深受人们喜爱的体育运动，它集健身、娱乐、竞技于一体。其特点是球体小、速度快、变化多、技巧性强、趣味性高、场地简单，参与者不受年龄、性别等限制，且运动量可大可小，具有较高的锻炼价值。本课程通过对乒乓球运动概述、基本理论、比赛规则的介绍，使学生了解乒乓球运动发展的历史、理解乒乓球运动的原理，掌握乒乓球比赛的基本规则。同时，学生通过学习与练习，初步掌握乒乓球的基本技术和战术，并能够在比赛中进行较为合理的运用。此课程可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展乒乓球比赛活动等。

**学习目标：**本课程包含理论和实践两部分。了解乒乓球运动概述、乒乓球基本理论和乒乓球竞赛规则。初步掌握基本站位、握拍方法、发球、接发球、攻球、弧圈球、推挡、搓球、双打和教学比赛。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的方法。

**可测量结果：**能讲述乒乓球的起源和其发展的基本历史过程；能讲述乒乓球基本术语，并能够说明乒乓球运动的基本原理（五大要素）；初步掌握乒乓球基本技术，如握拍、发球、攻球、弧圈球、推挡、搓球等；初步掌握乒乓球基本战术，如发球抢攻、接发球抢攻、相持球等；了解双打技术、跑位及双打的特殊规定；了解乒乓球比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 反手推挡 | 见考试方法和评分标准 |
| 达标与技评20% | 正手近台快攻 | 见考试方法和评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 介绍学期教学计划、内容、考试标准和要求；热身活动 |  |
| 2 | 2 | 学习基本站位、姿势和握拍法；学习挡球和推挡球；素质练习 |  |
| 3 | 2 | 学习单步、跨步；复习推挡球技术；学习发、接平击球；耐力跑 |  |
| 4 | 2 | 复习提高推挡球技术；学习正手攻球技术；耐力跑 |  |
| 5 | 2 | 复习提高推挡球技术；复习改进正手攻球技术 |  |
| 6 | 2 | 复习提高推挡球；复习改进正手攻球；学习发、接正手奔球 |  |
| 7 | 2 | 推挡球技术；正手攻球技术；学习发、接反手急球技术 |  |
| 8 | 2 | 正手攻球；复习发、接急球；学习加力推技术；推挡球技术比赛 |  |
| 9 | 2 | 复习提高推挡球和攻球；学习发、接正手下旋球；学习慢搓技术 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习改进慢搓；复习正手近台攻球；学习正手中远台攻球技术 |  |
| 12 | 2 | 复习改进慢搓技术；复习正手近台攻球；学习扣杀半高球技术 |  |
| 13 | 2 | 复习提高正手近台攻球技术；教学比赛 |  |
| 14 | 2 | 了解考试标准及要求；反手推挡技术考核（1） |  |
| 15 | 2 | 正手近台攻球技术考核（2） |  |
| 16 | 2 | 补考；双打比赛 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）反手推挡（20%）**

考核方法：一人反手斜线攻球1分钟，计算被测人击球板数，同时计算被测人的失误次数，每次失误均扣1分。每人一次机会，有效区域左1/2台，过中线不计数，被测者站位距端线30厘米以外（含30厘米）。陪考者必须是本教学班的同学。

**（2）正手近台快攻（20%）**

考核方法：一人正手斜线攻球1分钟，计算被测人击球板数，同时计算被测人的失误次数，每次失误均扣1分。每人一次机会，有效区域右1/2台，过中线不计数，被测者站位距端线30厘米以外（含30厘米）。陪考者必须是本教学班的同学。

评分标准：数量达标占80%、技评等级占20%

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **个数** | **分数** | **个数** | **分数** | **个数** | **分数** | **个数** | **分数** | **个数** | **分数** |
| 60 | 100 | 51 | 91 | 42 | 82 | 33 | 73 | 24 | 64 |
| 59 | 99 | 50 | 90 | 41 | 81 | 32 | 72 | 23 | 63 |
| 58 | 98 | 49 | 89 | 40 | 80 | 31 | 71 | 22 | 62 |
| 57 | 97 | 48 | 88 | 39 | 79 | 30 | 70 | 21 | 61 |
| 56 | 96 | 47 | 87 | 38 | 78 | 29 | 69 | 20 | 60 |
| 55 | 95 | 46 | 86 | 37 | 77 | 28 | 68 | 15 | 50 |
| 54 | 94 | 45 | 85 | 36 | 76 | 27 | 67 | 10 | 40 |
| 53 | 93 | 44 | 84 | 35 | 75 | 26 | 66 |  |  |
| 52 | 92 | 43 | 83 | 34 | 74 | 25 | 65 |  |  |

技术评定

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等级** | **分值** | **技术评定标准** |
| 优秀 | 20 | 反手推挡和正手攻球动作完整、协调，控制球能力强 |
| 良好 | 15 | 反手推挡和正手攻球动作完整、较协调，控制球能力较强 |
| 及格 | 10 | 反手推挡和正手攻球动作基本完整、协调，控制球能力一般 |
| 不及格 | 5 | 反手推挡和正手攻球动作不完整、不协调，控制球能力差 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

愈慧琳.乒乓球.[M].浙江大学出版社，2002 2005

乒乓球竞赛规则.[M]. 人民体育出版社，2011

**2）中级乒乓球**（**课程代码：**MPE020） **英文名称**：Mediate Table Tennis

**学分**：每学期1.0个学分 **周学时**：2.0学时/周

**面向对象**：全体本科生 **预修课程要求**：初级乒乓球或有基础

**课程介绍：**乒乓球是一项深受人们喜爱的体育运动，它集健身、娱乐、竞技于一体。其特点是球体小、速度快、变化多、技巧性强、趣味性高、场地简单，参与者不受年龄、性别等限制，且运动量可大可小，具有较高的锻炼价值。本课程通过对乒乓球运动基本理论、比赛规则的介绍，使学生了解乒乓球运动发展的历史、理解乒乓球运动的原理，掌握乒乓球比赛的基本规则。同时，学生通过学习与练习，基本掌握乒乓球的基本技术和战术，并能够在比赛中进行较为合理的运用。此课程可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展乒乓球比赛活动等。

**学习目标：**本课程包含理论和实践两部分，了解乒乓球运动概述、乒乓球基本理论和乒乓球竞赛规则。基本掌握乒乓球基本站位、握拍方法、发球、接发球、攻球、弧圈球、推挡、搓球、双打和教学比赛。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的方法。

**可测量结果：**能讲述乒乓球的起源和其发展的基本历史过程；能讲述乒乓球基本术语，并能够说明乒乓球运动的基本原理（五大要素）；初步掌握乒乓球基本技术，如握拍、发球、攻球、弧圈球、推挡、搓球等；初步掌握乒乓球基本战术，如发球抢攻、接发球抢攻、相持球等；了解双打技术、跑位及双打的特殊规定；了解乒乓球比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 达标与技评20% | 左推右攻 | 见考试方法和评分标准 |
| 技能评定20% | 教学比赛 | 见考试方法和评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 互相熟悉；介绍学期教学计划,内容,考试标准和要求；热身活动 |  |
| 2 | 2 | 复习纠正挡球和推挡球及近台正手快攻技术；素质练习 |  |
| 3 | 2 | 复习改进推挡球和近台攻球技术；学习左推右攻技术；耐力跑 |  |
| 4 | 2 | 复习改进推挡球和近台攻球技术；学习左推右攻技术；耐力跑 |  |
| 5 | 2 | 复习左推右攻、推挡、侧身攻；学习推挡、侧身攻接仆攻 |  |
| 6 | 2 | 复习左推右攻、提高推挡、侧身攻接仆攻、中远台攻球；比赛 |  |
| 7 | 2 | 复习推挡、侧身攻接仆攻；学习发、接左、右侧下旋球；比赛 |  |
| 8 | 2 | 复习发、接左、右侧下旋球；复习搓球；学习搓中突击技、战术 |  |
| 9 | 2 | 复习左推右攻；学习发、接左、右侧上旋球；教学比赛 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习左推右攻；学习发、接正手转与不转球；学习提拉球；比赛 |  |
| 12 | 2 | 复习提高左推右攻技术；学习发球抢攻技术；教学比赛 |  |
| 13 | 2 | 复习提高左推右攻技术；学习发球抢拉球技术；教学比赛 |  |
| 14 | 2 | 了解考试标准及要求；左推右攻考核（1） |  |
| 15 | 2 | 左推右攻考核（2） |  |
| 16 | 2 | 补考；双打比赛 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）左推右攻（20%）**

考核方法：一人1分钟，计算被测人击球板数，同时计算被测人的失误次数，每次失误均扣1分。每人一次机会有效区域右·左2/3台，反手位推挡、正手位进攻、脚步移动，每人一次机会，不及格者补考一次，最高分为60分，被测者站位距端线30厘米以外（含30厘米）。

评分标准：数量达标占80%、技评等级占20%

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **个数** | **分数** | **个数** | **分数** | **个数** | **分数** | **个数** | **分数** | **个数** | **分数** |
| 30 | 100 | 25 | 90 | 20 | 80 | 15 | 70 | 10 | 60 |
| 29 | 98 | 24 | 88 | 19 | 78 | 14 | 68 | 9 | 50 |
| 28 | 96 | 23 | 86 | 18 | 76 | 13 | 66 | 8 | 40 |
| 27 | 94 | 22 | 84 | 17 | 74 | 12 | 64 |  |  |
| 26 | 92 | 21 | 82 | 16 | 72 | 11 | 62 |  |  |

技术评定

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等级** | **分值** | **技术评定标准** |
| 优秀 | 20 | 左推右攻动作完整、协调，控制球能力强 |
| 良好 | 15 | 左推右攻动作完整、较协调，控制球能力较强 |
| 及格 | 10 | 左推右攻动作基本完整、协调，控制球能力一般 |
| 不及格 | 5 | 左推右攻动作不完整、不协调，控制球能力差 |

**（2）教学比赛（20%）**

评分标准：50分为起评分，积极参加比赛和认真完成临场裁判工作者为加5分，按名次5分一档，9-10名为60分。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

愈慧琳.乒乓球.[M].浙江大学出版社，2002 2005

乒乓球竞赛规则.[M]. 人民体育出版社，2011

**6.羽毛球**

**1）初级羽毛球**（课程代码：MPE022） 英文名称：Primary Badminton

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**羽毛球运动是我国开展较为普及的体育运动项目之一，深受大众喜爱；它集观赏性、娱乐性及锻炼性于一体，并以器材简便，易于携带，隔网间接对抗，运动量可大可小，简单的技术动作易于掌握，非常适合不同年龄、不同性别、不同身体情况的人从事这项运动。通过本课程的学习，主要使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段，增进健康，增强体质；通过学习，要求学生掌握羽毛球的基本理论知识、裁判法、基本技术及战术，了解羽毛球的竞赛规则及裁判法、从而能更好的理解羽毛球运动，达到锻炼身体的目标。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解羽毛球运动的基本知识、运动的特点及发展趋势。初步掌握发后场高远球、击后场高远球、反手发网前球、网前挑球技术，掌握以羽毛球健身运动为主的练习方法、技能，着重培养学生的羽毛球意识和兴趣，最终达到能够将所学运用于实践，能经常参与羽毛球运动。

**可测量结果：**羽毛球的起源、运动特点及发展趋势；羽毛球基本术语概念与解释；羽毛球发后场高远球、击后场高远球、反手发网前球、网前挑球等技术；羽毛球健身运动为主的练习方法等。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 发后场高远球 | 连续发10个球，具有一定高度，将球发入规定区域 |
| 达标20% | 击后场高远球 | 连续击10个球，具有一定高度，将球打入规定区域 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 羽毛球运动的发展概况，技术特点、锻炼价值及基本规则 |  |
| 2 | 2 | 学习正、反手握拍法；准备姿势及站位；正手发高远球；专项素质 |  |
| 3 | 2 | 复习正手发高远球；复习正手握拍法、反手握拍法 |  |
| 4 | 2 | 学习正手击高远球；复习正手发高远球；基本步法：并步、后撤步 |  |
| 5 | 2 | 正手后场吊球；正手发网前球、正手击高远球；上网步法（跨垫蹬） |  |
| 6 | 2 | 复习正手后场击高远球、正手发高远球、上网步法 |  |
| 7 | 2 | 复习正手后场吊球、正手发网前球；后场步法（并步、后撤步伐） |  |
| 8 | 2 | 学习正手网前放网；复习正手后场吊球、击高远球；复习后场步法 |  |
| 9 | 2 | 正手网前放网；正手后场吊球、击高远球；前后场连贯移动步法 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 学习正手网前挑高球；复习正手后场吊球、击高远球 |  |
| 12 | 2 | 复习反手网前挑高球、正手后场吊球；专项素质：挥拍、羽球掷远 |  |
| 13 | 2 | 复习高远球、吊球练习；复习发高远球练习 |  |
| 14 | 2 | 羽毛球技术考试 |  |
| 15 | 2 | 羽毛球技术考试 |  |
| 16 | 2 | 查漏补缺，机动补考 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）发后场高远球（20%）**

每人连续发10个球，按发球进区域有效个数累计计分，计分标准为：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **有效个数** | 8中 | 7中 | 6中 | 5中 | 4中 | 3中 | 2中 | 1中 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

发后场高远球要求：每位学生连续发10个球：1）发出的球须从球网上（距地2.5米）高度过网才判为发球有效；2）落点接发球区分为二个不同分值的长方形，单打接发球区距底线划二条平行于底线的直线（两条边线之间），分别为1.2米线、1.5米线。男生有效区域为：1.2米线至端线之间的接发球区域，女生有效区域为：1.5米线至端线之间的接发球区域。

**（2）击后场高远球（20%）**

每人连续击10个球，按发球进区域有效个数累计计分，计分标准为：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **有效个数** | 8中 | 7中 | 6中 | 5中 | 4中 | 3中 | 2中 | 1中 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

击后场高远球要求：1）男、女生考试落地区间为距底线（男、女生1.5米）的长方形区间；2）球过网高度为3米；3）男女生击球站立位置须距球网垂直距离4米之后。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

陆淳主编：羽毛球技术训练与战术运用.［M］.高等教育出版社，2006年

学生体质健康网. http://www.csh.edu.cn/

**2）中级羽毛球**（课程代码：MPE023） 英文名称：Mediate Badminton

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级羽毛球或有基础

**课程介绍：**羽毛球运动是我国开展较为普及的体育运动项目之一，深受大众喜爱；它集观赏性、娱乐性及锻炼性于一体，并以器材简便，易于携带，隔网间接对抗，运动量可大可小，简单的技术动作易于掌握，非常适合不同年龄、不同性别、不同身体情况的人从事这项运动。通过本课程的学习，主要使学生基本掌握锻炼身体的方法和手段，增进健康，增强体质；通过学习，要求学生掌握羽毛球的基本理论知识、裁判法、基本技术及战术，了解羽毛球的竞赛规则及裁判法、从而能更好的理解羽毛球运动，达到锻炼身体的目标。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生基本掌握羽毛球竞赛的组织和裁判方法。通过教学实践，掌握吊球、杀球和正反手网前搓球、推球、勾球等基本技术和攻防战术配合，增强实战能力。通过羽毛球运动为主线的练习，提高学生专项素质，培养学生顽强的意志品质，达到体育锻炼的目的。

**可测量结果：**学生基本掌握羽毛球竞赛的组织和裁判方法；羽毛球基本术语概念与解释；熟练掌握羽毛球发、击后场高远球，反手发网前球、网前挑球等技术；掌握吊球、杀球和正反手网前搓球、推球、勾球等基本技术；羽毛球健身运动为主的练习方法等。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 反手发网前球 | 连续发10个球，有一定高度限制，将球发入规定区域 |
| 达标20% | 正、反手挑球 | 连续击10个球，将球打入规定区域 |

**教学进度表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 羽毛球竞赛规则及临场裁判法；羽毛球运动的技术、战术发展概况 |  |
| 2 | 2 | 准备姿势及发、接发球站位；正、反手推球技术；正手杀球技术 |  |
| 3 | 2 | 正、反手推球；正手击高远球、发高远球；正手杀直线、斜线球 |  |
| 4 | 2 | 正、反手放网前球；正手勾对角球技术、复习后场杀技术动作 |  |
| 5 | 2 | 正、反手勾对角球；后场杀技术动作；正、反手网前挑高球 |  |
| 6 | 2 | 复习正、反手勾对角球；正手后场吊直、斜线球；教学比赛 |  |
| 7 | 2 | 复习正手后场吊直、斜线球；正、反手网前挑直线、斜线高球 |  |
| 8 | 2 | 正、反手网前推球；正手直线、斜线高远球（平高球）；教学比赛 |  |
| 9 | 2 | 复习正、反手勾对角球技术；教学比赛临场裁判教学 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 教学比赛及技术、战术运用；临场裁判教学 |  |
| 12 | 2 | 教学比赛及技术、战术运用 |  |
| 13 | 2 | 教学比赛 |  |
| 14 | 2 | 羽毛球技术考试 |  |
| 15 | 2 | 羽毛球技术考试 |  |
| 16 | 2 | 查漏补缺，机动补考 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）反手发网前球（20%）**

反手发网前球，发10个，连续发5个于一号区，连续发5个于二号区，球过网（球网网带上沿之上30CM为有效过网区），落在指定区域为有效。（如图所示：近中线落点区域为一号区，区域边界与中线、前发球线重叠；近边线落点区为二号区，区域边界与边线、前发球线重叠；有效区域面积为一平方米）、每球落在指定区域内个数之和计成绩。

如图所示（A为发球员站位，发球区左右可以任选一边）：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1  2 |  | A发球区 |  |
|  | 11  1111    2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

计分标准如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **有效个数** | 8中 | 7中 | 6中 | 5中 | 4中 | 3中 | 2中 | 1中 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

**（2）正、反手挑球（20%）**

考试者站在A处，通过上网步伐移动，运用挑球技术分别到B/C处接教师所抛的网前球，各挑5个球，以进入有效区域（有效区域面积5.18米\*1.5米）球的个数之和计成绩。

如下图所示：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 有效区域 |  |  | B  C | A:准备位置 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

计分标准如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **有效个数** | 8中 | 7中 | 6中 | 5中 | 4中 | 3中 | 2中 | 1中 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

陆淳主编. 羽毛球技术训练与战术运用，高等教育出版社，2006年

学生体质健康网. http://www.csh.edu.cn/

**7.网球**

**1）初级网球**（课程代码：MPE025） 英文名称：Primary Tennis

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**本课程是初级网球专项课，面向授课对象是零基础的同学。课程主要学习网球理论和初级技战术两方面内容。理论学习讲授网球发展史、基本技战术、竞赛规则和裁判法。技战术教学实践学习网球正反手击球技术、专项体能训练两个方面内容。通过本课程的学习让学生能初步掌握网球正反手技术，了解网球基本规则，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、灵敏、力量等素质。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解网球运动发展的历史、初步掌握网球比赛的基本规则和网球正反手击球技术，了解网球裁判法，最终达到能够将所学运用于实践，能经常参与网球运动。

**可测量结果：**网球的起源、四大网球公开赛、中国网球公开赛、上海大师赛的发展历史过程；网球基本术语中英文翻译与解释；如：Ace、Deuce、Set、Love等；网球正反手基本技术；如击球点、站位、握拍、引拍、向前击球、随挥等；网球体能训练的主要方法；网球正反手击球技术。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 对墙击球 | 离墙距离男生6米、女生5米，连续对墙击球，击球合格15次。 |
| 技评20% | 正手半场直线与斜线击球 | 发球线后正手直线和斜线各5个球，落点在对面发球区区域内。 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 网球概述、网球基本站位、步法、正反手握拍、球感练习 |  |
| 2 | 2 | 巩固正反手握拍和站位、学习正手击球技术、正手对墙击球 |  |
| 3 | 2 | 复习正手击球技术、正手对墙击球技术 |  |
| 4 | 2 | 学习双手反拍击球技术、反拍对墙击球 |  |
| 5 | 2 | 复习双手反拍击球技术和对墙击球 |  |
| 6 | 2 | 巩固正反拍击球技术和对墙击球 |  |
| 7 | 2 | 学习正手半场击球直线和斜线技术 |  |
| 8 | 2 | 复习正手半场击球直线和斜线技术 |  |
| 9 | 2 | 巩固正反手击球技术和对墙击球、灵敏性训练 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习正手半场击球直线和斜线技术、力量训练 |  |
| 12 | 2 | 正手击球动作技评考试 |  |
| 13 | 2 | 复习正反手击球技术和对墙击球技术 |  |
| 14 | 2 | 对墙击球考试 |  |
| 15 | 2 | 补考和复习网球理论 |  |
| 16 | 2 | 机动与理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）对墙连续击球（20%）**

**考试要求：**男生离墙6米、女生离墙5米在线后对墙连续击球，可凌空击球，球落地跳两次算失误，击球时脚踩线或进入线内击球的次数不算，但不作失败，测4次计最好成绩。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **次数** | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**（2）正手半场直线与斜线击球技评（20%）**

**考试要求：**测试者站在一侧场地发球线后，由其他同学原地抛球击打直线和斜线，直线落点必须在对面同侧发球区内，斜线在对角线发球区内。一共击打10个球，每球10分，测2次计最好成绩。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | |
| 测试者 |  |  |  |
|  |  |
|  | |  | |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

李雄辉.《看图学打网球》，人民邮电出版社，2015

张喆.《网球入门》，吉林科学技术出版社，2009

孙卫星.《现代网球技术教学法》，北京体育大学出版社，2007

**2）中级网球**（课程代码：MPE026） 英文名称：Mediate Tennis

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级网球或有基础

**课程介绍**：本课程是中级网球专项课，面向授课对象是有基础的同学。课程主要涉及网球裁判法和技战术教学实践两方面。裁判法主要讲授竞赛规则和网球比赛的组织。技战术教学实践主要学习网球上手发球、正反手底线击球、单双打战术、专项体能训练四个方面内容。通过本课程的学习让学生能熟练掌握网球基本技战术，并通过比赛发展学生的心肺、灵敏等体适能素质，提高学生健康水平，培养参与网球运动的习惯。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生掌握网球比赛的裁判法，网球正反手底线技术，上手发球技术，学生通过学习最终达到能够将所学运用于实践，能组织网球比赛并能担任裁判，能够参加业余比赛。

**可测量结果：**网球裁判基本术语；初步掌握网球基本战术，如发球上网、接发球抢攻、相持球等；了解单打技术、跑位及双打的特殊规定；临场裁判和组织比赛工作；掌握网球上手发球和底线正反手击球的动作要领。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 达标20% | 上手发球 | 需要做出完整发球动作，有明显的鞭打动作。 |
| 技评20% | 底线正反手击球技术 | 底线后正手和反手各5个球，落点在对面单打场地区域内。 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 网球基本技战术分析、裁判法 |  |
| 2 | 2 | 学习上手发球、心肺耐力训练 |  |
| 3 | 2 | 复习上手发球、学习移动步法、心肺耐力训练 |  |
| 4 | 2 | 巩固上手发球、学习移动步法、心肺耐力训练 |  |
| 5 | 2 | 学习底线正反手直线和斜线击球技术、心肺耐力训练 |  |
| 6 | 2 | 复习底线正反手直线和斜线击球技术、心肺耐力训练 |  |
| 7 | 2 | 教学比赛 |  |
| 8 | 2 | 学习网球截击球技术 |  |
| 9 | 2 | 教学比赛 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习底线正反手击球技术 |  |
| 12 | 2 | 底线正反手击球技术评定考试 |  |
| 13 | 2 | 复习上手发球技术 |  |
| 14 | 2 | 上手发球考试 |  |
| 15 | 2 | 补考与理论课 |  |
| 16 | 2 | 机动 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）上手发球（20%）**

左右发球区各发5个球，一共10个球，每个球10分。发球的球速不限，发球时不能脚误，需要做出完整的击球随挥鞭打动作， 2次测试取最好成绩。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 个数 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |

**（2）底线正反手击球技术评定（20%）**

测试者站在一侧场地底线后，由其他同学原地抛球击打正手和反手，球落点必须在对面单打场地内。一共击打10个球（正反手各5球），每球10分，测2次取最好成绩。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | |
| 测试者 |  |  |  |
|  |  |
|  | |  | |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

李雄辉.《看图学打网球》，人民邮电出版社，2015

张喆.《网球入门》，吉林科学技术出版社，2009

孙卫星.《现代网球技术教学法》，北京体育大学出版社，2007

**8.田径**

**1）初级田径**（课程代码：MPE028） 英文名称：Primary Track and Field

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**主要讲授田径运动的理论和锻炼方法,阐述跑、跳、跨、掷的手段与方法，介绍体育运动的基本要义。课程秉承刻苦锻炼、顽强拼搏、以苦为乐、强健体魄的教学宗旨，坚持以人为本、教书育人的教学原则，突出体育教学实践与科学知识学习相结合的教学特色。通过课程的实践活动，使学生在跑、跳、掷等身体素质、心肺功能等方面得到健康发展，并挖掘学生的身体潜能，培养学生吃苦耐劳、持之以恒、积极向上的良好意志品质。

**学习目标：**紧紧围绕育人的宗旨，以教师为主导，学生为主体，身心为基础，把体育理论知识、技能与身心健康知识和方法有机结合起来，以学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段，把与之相关的体育运动知识、培育健康的心理和培养健全的人格结合到课程教学中；通过体育教育使全体学生的运动参与意识增强，运动技术技能提高，身体健康、心理健康和社会适应能力得以全面促进。

**可测量结果：**能讲述田径运动发展的基本历史过程；能讲述田径基本术语，并能够说明田径运动的基本规律；初步掌握各种跑的基本技术，了解田径比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 100米跑 | 见考试方法与评分标准 |
| 技评20% |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 简介田径运动发展及特点和一般练习原则；课堂常规及成绩评定 |  |
| 2 | 2 | 学习跑的辅助练习；蹲踞式起跑技术；400米间歇跑 |  |
| 3 | 2 | 复习辅助练习、蹲踞式起跑；学习起跑后加速跑；发展绝对速度 |  |
| 4 | 2 | 复习起跑后加速跑技术；学习途中跑技术；计时跑练习 |  |
| 5 | 2 | 终点冲刺和撞线及弯道跑；弯道起跑及弯直道交界跑；传接棒 |  |
| 6 | 2 | 100米全程跑练习；巩固传接棒技术；接力跑练习 |  |
| 7 | 2 | 体育游戏 |  |
| 8 | 2 | 球类活动 |  |
| 9 | 2 | 介绍中长跑技术特点；中长跑呼吸方法；定距定时跑；专项力量 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 学习中长跑的比赛技战术；学习间歇训练法 |  |
| 12 | 2 | 学习中长跑的超越；学习匀速跑 |  |
| 13 | 2 | 复习中长跑的超越跑；巩固匀速跑；测验100米跑 |  |
| 14 | 2 | 巩固中长跑的超越跑；练习间歇跑；素质练习 |  |
| 15 | 2 | 学习田径比赛的准备活动；100米测验；素质练习 |  |
| 16 | 2 | 补考：完善各项技术指标；球类活动：根据实际情况安排 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）田径专项100米跑达标（20%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | 12"6 | 12"8 | 13"0 | 13"2 | 13"4 | 13"6 | 13"8 | 14"0 | 14"4 | 14"7 | 14"9 | 15"1 | 15"3 | 15"5 | 15"7 |
| **女生** | 15"5 | 15"7 | 15"9 | 16"1 | 16"3 | 16"5 | 16"7 | 16"9 | 17"2 | 17"5 | 17"8 | 18"0 | 18"2 | 18"4 | 18"6 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

**（2）田径专项100米跑技评（20%）**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 整个过程完整流畅，动作技术完成非常好 |
| 80—89 | 整个过程比较流畅，动作技术完成较好 |
| 70—79 | 整个过程顺畅，动作技术能完成 |
| 60—69 | 整个过程比较顺畅，动作技术基本完成 |
| 60以下 | 整个过程有停顿，动作技术部分完成 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

文超主编．《田径运动高级教程》．人民体育出版社，2004

孙南，熊西北等．《现代田径训练高级教程》．北京体育大学出版社，1990

中国田径协会．中国田径教学训练大纲．成都科技大学出版社，1990

**2）中级田径**（课程代码：MPE029） 英文名称：Mediate Track and Field

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级田径或有基础

**课程介绍**：主要讲授田径运动的理论和锻炼方法,阐述跑、跳、跨、掷的手段与方法，介绍体育运动的基本要义。课程秉承刻苦锻炼、顽强拼搏、以苦为乐、强健体魄的教学宗旨，坚持以人为本、教书育人的教学原则，突出体育教学实践与科学知识学习相结合的教学特色。通过课程的实践活动，使学生在跑、跳、掷等身体素质、心肺功能等方面得到健康发展，并挖掘学生的身体潜能，培养学生吃苦耐劳、持之以恒、积极向上的良好意志品质。

**学习目标：**紧紧围绕育人的宗旨，以教师为主导，学生为主体，身心为基础，把体育理论知识、技能与身心健康知识和方法有机结合起来，以学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段，把与之相关的体育运动知识、培育健康的心理和培养健全的人格结合到课程教学中；通过体育教育使全体学生的运动参与意识增强，运动技术技能提高，身体健康、心理健康和社会适应能力得以全面促进。

**可测量结果：**能讲述田径运动发展的基本历史过程；能讲述田径基本术语，并能够说明田径运动的基本规律；初步掌握推铅球的基本技术，了解田径比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 达标20% | 侧向滑步推铅球 | 见考试方法与评分标准 |
| 技评20% |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 介绍教学内容；恢复体力；柔韧性练习；引体向上练习 |  |
| 2 | 2 | 介绍铅球基本技术；学习推铅球的专门练习；专项素质练习 |  |
| 3 | 2 | 复习推铅球的专门练习；学习原地正面推球技术；身体素质练习 |  |
| 4 | 2 | 复习原地正面推球练习；学习原地蹬转技术；专项素质练习 |  |
| 5 | 2 | 复习蹬转技术；学习原地侧向推铅球技术；速度素质练习 |  |
| 6 | 2 | 复习原地侧向推铅球；学习侧向滑步的蹬、摆技术及侧向滑步练习 |  |
| 7 | 2 | 复习侧向滑步练习；学习侧向滑步推铅球技术；专项力量练习 |  |
| 8 | 2 | 复习侧向滑步推铅球技术；身体素质练习 |  |
| 9 | 2 | 侧向滑步推铅球测试；球类活动；身体素质练习 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 体育游戏；身体素质练习 |  |
| 12 | 2 | 体育游戏 |  |
| 13 | 2 | 球类活动；复习侧向滑步推铅球技术 |  |
| 14 | 2 | 铅球测试；身体素质练习；体育游戏 |  |
| 15 | 2 | 铅球测试（补）；身体素质练习；体育游戏 |  |
| 16 | 2 | 理论课：学习田径规则及裁判法。理论作业 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）田径专项侧向滑步推铅球达标（单位：米）（20%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | 8.40 | 8.20 | 8.00 | 7.70 | 7.40 | 7.10 | 6.80 | 6.50 | 6.20 | 6.00 | 5.80 | 5.60 | 5.40 | 5.20 | 5.00 |
| **女生** | 6.00 | 5.85 | 5.70 | 5.55 | 5.40 | 5.20 | 5.00 | 4.80 | 4.60 | 4.45 | 4.30 | 4.15 | 4.00 | 3.85 | 3.70 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

**（2）田径专项侧向滑步推铅球技评（单位：米）（20%）**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 整个过程完整流畅，动作技术完成非常好 |
| 80—89 | 整个过程比较流畅，动作技术完成较好 |
| 70—79 | 整个过程顺畅，动作技术能完成 |
| 60—69 | 整个过程比较顺畅，动作技术基本完成 |
| 60以下 | 整个过程有停顿，动作技术部分完成 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

文超主编．《田径运动高级教程》．人民体育出版社，2004

孙南，熊西北等．《现代田径训练高级教程》．北京体育大学出版社，1990

中国田径协会．中国田径教学训练大纲．成都科技大学出版社，1990

**9.游泳**

**1）初级游泳**（课程代码：MPE031） 英文名称：Primary Swimming

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**游泳是学生最喜欢的体育运动项目之一。游泳是人体在水的特定环境中，凭借自身肢体的动作与水的相互作用力进行的一项周期性运动。游泳是一项基本的实用技能，游泳锻炼身体的意义与价值突出，对促进身体的全面发展和培养优良品质具有积极的作用，是每个学生都应该掌握的一项锻炼和生存的技能。通过游泳教学，使学生学习和掌握游泳的基本技术和技能，了解安全卫生常识和竞赛规则等。

**学习目标：**通过游泳课程学习，掌握蛙泳技术动作，培养学生对游泳的兴趣和爱好，以积极的态度和行动参与游泳运动,发展身体素质，树立终身体育的观念。

**可测量结果：**学会在水中吐气，水上吸气，掌握呼吸方法；初步掌握蛙泳技术动作，并能顺利地完成手、腿和呼吸动作时间配合；初步掌握蛙泳的出发动作技术；初步了解游泳比赛规则，并能够进行初级比赛的裁判和组织比赛工作

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 蛙泳35-40米 | 见评分标准表 |
| 技评20% | 蛙泳技术动作 | 见评分标准表 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 游泳理论 |  |
| 2 | 2 | 熟悉水性练习学习直体漂浮滑行学习蛙泳腿部动作 |  |
| 3 | 2 | 熟悉水性：学习蹬边滑行 |  |
| 4 | 2 | 复习蹬边滑行；头手臂 + 呼吸协调配合 |  |
| 5 | 2 | 学习蛙泳完整配合技术动作 |  |
| 6 | 2 | 复习蛙泳完整配合技术动作 |  |
| 7 | 2 | 复习蛙泳完整配合技术动作 |  |
| 8 | 2 | 复习、改进蛙泳技术动作 |  |
| 9 | 2 | 复习、改进蛙泳技术动作 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 巩固提高蛙泳技术动作 |  |
| 12 | 2 | 学习蛙泳转身技术动作，巩固提高蛙泳技术动作 |  |
| 13 | 2 | 学习蛙泳出发（跳台），蛙泳综合性练习 |  |
| 14 | 2 | 复习蛙泳出发（跳台），蛙泳综合性练习 |  |
| 15 | 2 | 蛙泳技术动作测试 |  |
| 16 | 2 | 蛙泳技术动作补测 |  |

**考试方法与评分标准：**

（**1）蛙泳达标**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生游距（米）** | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| **女生游距（米）** | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |

**（2）蛙泳技术评定**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 姿势正确，手臂、腿部、呼吸配合协调，节奏顺畅，能顺利游30米 |
| 75—89 | 姿势勉强，动作疆硬，技术不完整，可进行有效的呼吸配合，能够游20米 |
| 60—74 | 姿势勉强，动作疆硬，技术不完整，可进行有效的呼吸配合，能够游15米 |
| 40—59 | 动作错误，不能完成技术动作者；无有效的呼吸配合能15以下米 |

**教学器材设备安排及安全要求：**

**教学器材设备安排：**教学所需器材设备：浮球、浮板、求生圈、救生杆、长条木凳等；学生自备泳镜、泳帽、泳衣（女）、泳裤（男）、浴巾、拖鞋等。

**教学安全要求：**每次课安排一名外场值班管理员，加强安全巡视；每班学生人数控制在30人。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

迪克主编.《游泳成功教学》，北京体育大学出版社，2007年1月

陈武山主编.《游泳运动教程》，人民体育出版社，2007年6月

全国体育院系教材编写组.《游泳》，人民体育出版社，2008年3月

**2）中级游泳**（课程代码：MPE032） 英文名称：Mediate Swimming

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级游泳或有基础

**课程介绍**：游泳是学生最喜欢的体育运动项目之一。游泳是人体在水的特定环境中，凭借自身肢体的动作与水的相互作用力进行的一项周期性运动。游泳是一项基本的实用技能，游泳锻炼身体的意义与价值突出，对促进身体的全面发展和培养优良品质具有积极的作用，是每个学生都应该掌握的一项锻炼和生存的技能。通过游泳教学，使学生学习和掌握游泳的基本技术和技能，了解安全卫生常识和竞赛规则等。

**学习目标**：通过游泳课程学习，掌握爬泳技术动作，培养学生对游泳的兴趣和爱好，以积极的态度和行动参与游泳运动,发展身体素质，树立终身体育的观念。

**可测量结果：**学会在水中吐气，水上吸气，掌握呼吸方法；初步掌握爬泳的技术动作，并能顺利地完成手、腿和呼吸动作时间配合；初步掌握游泳的出发动作技术；初步了解游泳比赛规则，并能够进行初级比赛的裁判和组织比赛工作

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 爬泳35-40米 | 见评分标准表 |
| 技评20% | 爬泳技术动作 | 见评分标准表 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 游泳理论（游泳的组织与裁判） |  |
| 2 | 2 | 爬泳简介，爬泳腿的基本练习 |  |
| 3 | 2 | 学习爬泳划臂技术，学习爬泳手臂、呼吸配合技术 |  |
| 4 | 2 | 复习爬泳手臂、呼吸配合技术 |  |
| 5 | 2 | 复习爬泳完整技术 |  |
| 6 | 2 | 复习爬泳完整技术动作 |  |
| 7 | 2 | 巩固爬泳完整技术动作 |  |
| 8 | 2 | 巩固爬泳完整技术动作 |  |
| 9 | 2 | 改进爬泳完整技术动作 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 提高爬泳完整技术动作，学习爬泳转身技术动作 |  |
| 12 | 2 | 提高爬泳完整技术动作，复习爬泳转身技术动作 |  |
| 13 | 2 | 学习爬泳出发（ 跳台），爬泳综合性练习 |  |
| 14 | 2 | 爬泳综合性练习 |  |
| 15 | 2 | 爬泳技术动作测试 |  |
| 16 | 2 | 爬泳技术动作补测 |  |

**考试方法与评分标准：**

（**1）爬泳达标**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生游距（米）** | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| **女生游距（米）** | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |

**（2）爬泳技术评定**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 姿势正确，手臂、腿部、呼吸配合协调，节奏顺畅，能顺利游30米 |
| 75—89 | 姿势勉强，动作疆硬，技术不完整，可进行有效的呼吸配合，能够游20米 |
| 60—74 | 姿势勉强，动作疆硬，技术不完整，可进行有效的呼吸配合，能够游15米 |
| 40—59 | 动作错误，不能完成技术动作者；无有效的呼吸配合能15以下米 |

**教学器材设备安排及安全要求：**

**教学器材设备安排：**教学所需器材设备：浮球、浮板、求生圈、救生杆、长条木凳等；学生自备泳镜、泳帽、泳衣（女）、泳裤（男）、浴巾、拖鞋等。

**教学安全要求：**每次课安排一名外场值班管理员，加强安全巡视；每班学生人数控制在30人。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

迪克主编.《游泳成功教学》，北京体育大学出版社，2007年1月

陈武山主编.《游泳运动教程》，人民体育出版社，2007年6月

全国体育院系教材编写组.《游泳》，人民体育出版社，2008年3月

**10.健康体适能**

**健康体适能**（课程代码：MPE034） 英文名称：Health Fitness

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**健康体适能所教授的核心内容是与健康体适能有关的知识和方法。主要包括体育活动对改善心肺适能、肌肉力量和耐力、柔韧性、身体成分作用的知识和方法，以及营养与体育活动、健康的知识。这些知识和方法通过(200或600张一套的)卡片在体育课上教授给学生。该课程以知识的教育为主体，因为体育行为习惯的形成常常与人们对体育活动的理解、认识、兴趣和自信心等紧密相关，所以只有通过良好的教育，启发和调动学生内在的积极性，唤起他们保持自身和健康的自觉性，当人们的认识、兴趣达到一定程度，就会导致其行为改变，即从被动参与体育活动的行为变成自觉行为，从而养成健康的行为和生活方式，以便终身受益。

**学习目标：**了解掌握健康体适能由5个方面组成：心肺耐力适能、肌肉耐力适能、肌肉力量适能、柔韧性适能身体成分等理论知识；掌握不同健康体适能组成部分的练习方法和手段；能够进行自我评价自身的体质状况；能够为自身锻炼进行设计健康体适能运动处方并进行自我执行。

**可测量结果：**能讲述健康体适能基本术语，并能够清晰说明健康体适能的基本原理；掌握健康体适能练习的基本方法和手段，能根据自身体适能基本情况进行自我开出运动处方并进行自我练习；一定程度上掌握健康体适能的练习的主要方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项50% | 下肢力量30% | 立定跳远 | 见考试标准 |
| 上肢或腰腹力量20% | 引体向上或仰卧起坐 | 见考试标准 |

**教学进度表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 健康体适能运动概述（理论课） |  |
| 2 | 2 | 徒手和器械改善心肺适能练习 |  |
| 3 | 2 | 徒手和器械改善心肺适能练习 |  |
| 4 | 2 | 改善柔韧性适能 |  |
| 5 | 2 | 柔韧性适能与心肺适能结合 |  |
| 6 | 2 | 徒手进行肌肉力量适能练习 |  |
| 7 | 2 | 通过器械进行肌肉力量适能练习 |  |
| 8 | 2 | 身体成份（理论课） |  |
| 9 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 10 | 2 | 身体健康筛查与身体运动能力测试 |  |
| 11 | 2 | 柔韧、力量、心肺适能结合性练习 |  |
| 12 | 2 | 柔韧、力量、心肺适能结合性练习 |  |
| 13 | 2 | 健康体适能教学比赛 |  |
| 14 | 2 | 健康体适能教学比赛 |  |
| 15 | 2 | 技能测试 |  |
| 16 | 2 | 技能测试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）立定跳远（30%）**

立定跳远计分标准（单位：厘米）：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | 265 | 259 | 254 | 249 | 244 | 239 | 234 | 229 | 224 | 214 | 204 | 194 | 184 | 180 |
| **女生** | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 155 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| **分值** | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**（2）引体向上或1分钟仰卧起坐（20%）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 引体向上（男） | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |  | 7 |  | 6 |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 仰卧起坐（女） | 56 | 54 | 52 | 49 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 分值 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

《体适能基础理论》，人民体育出版社，2008.6

《健康体适能》，浙江工商大学出版社，2013.6

**11.轮滑**

**1）初级轮滑**（课程代码：MPE037） 英文名称：Primary Roller Skating

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**本课程为初级轮滑专项课。课程主要涉及速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的相关理论和基本技术教学实践两方面。理论主要讲授国内外轮滑运动发展现状、竞赛规则和裁判法。技术教学主要学习自由式轮滑的基本滑行技术、轮滑球运球技术、射门技术和专项体能四个方面内容。轮滑运动最早被人们称为旱冰运动。以该项目的技术结构和动作轮廓来看，与冰上运动大体相似，两者有着不可分割的亲缘关系。通过本课程的学习能较全面地发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调和平衡能力等身体素质，能够改善和提高学生的心血管系统和呼吸系统的功能，增强体质，提高健康水平。同时还能培养学生勇敢顽强的意志品质、积极果断的判断能力和团结协作的集体主义道德风尚。

**学习目标：**本课主要讲授速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的特点、装备知识及安全常识。使学生掌握速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的基本知识、技术、技能和练习方法。增加学生对速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的兴趣，养成锻炼身体的习惯，增强终身体育意识。通过本课程的学习，可以全面发展学生的身体素质，提高学生的基本活动能力，提升他们身体的协调能力和平衡能力，增强学生心肺功能。通过速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球学习，培养学生勇敢顽强的意志品质，积极果断的判断能力、不怕困难一往无前的作风和团结协作的集体主义精神。

**可测量结果**：轮滑运动基本技术，如直道滑行、弯道滑行、变向滑行、轮滑球射门等；了解轮滑比赛规则，并能够进行初级的裁判和组织比赛工作；初步掌握轮滑学习的主要方法和手段。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 技术20% | 速度过桩（双脚） | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 轮滑球定点射门 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 轮滑运动简介，轮滑滑跑的基本姿势及直线滑行的陆上模仿练习 |  |
| 2 | 2 | 自我保护法、站立技术、行走与外八字滑行技术、牵引平衡练习 |  |
| 3 | 2 | 原地摆臂、直道单蹬双滑、前画葫芦滑行、内“八”字停止法 |  |
| 4 | 2 | 学习原地移动、侧向移动练习 |  |
| 5 | 2 | 学习直道单蹬单滑技术、学习T字停止法 |  |
| 6 | 2 | 复习直道单蹬单滑技术、复习T字停止法 |  |
| 7 | 2 | 复习直道单蹬单滑，学习弯道滑行的基本姿势及蹬地、起跑技术 |  |
| 8 | 2 | 复习弯道滑行基本姿势、蹬地、起跑、双脚S前滑、双脚S前滑 |  |
| 9 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 10 | 2 | 学习进、出弯道、双脚S倒滑、双脚转弯急停 |  |
| 11 | 2 | 复习直道单蹬单滑、双脚转弯急停、弯道，学习终点冲刺技术 |  |
| 12 | 2 | 学习前蛇行(双脚) 绕桩，学习两脚一线前、后直线滑行技术 |  |
| 13 | 2 | 复习前蛇行(双脚) 绕桩技术，两脚一线前、后直线滑行技术 |  |
| 14 | 2 | 考核：速度过桩（双脚），轮滑球定点射门 |  |
| 15 | 2 | 补考与理论课 |  |
| 16 | 2 | 机动 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）速度过桩（双脚）（20%）**

从起点出发开始计时，依次双脚绕过20个桩后，冲过终点停止计时。以用时的长短作为评分标准。踢掉或者漏掉一个桩加0.2秒，大于6个成绩无效。每位学生有3次速度过桩机会，取最好成绩。评分标准如下（单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | 8" | 9" | 10" | 11" | 12" | 13" | 14" | 15" | 16" | 17" |
| **女生** | 9" | 10" | 11" | 12" | 13" | 14" | 15" | 16" | 17" | 18" |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**（2）轮滑球定点射门（20%）**

男生距离球门8米距离，女生距离球门6米距离。一共射门10个球，以有效射进球的个数作为评分标准。每位学生有2次射门考核机会，取最好成绩。评分标准如下（单位：个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生（8米）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **女生（6米）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

王尔.《速度轮滑运动》，辽海出版社，2011

陈晨.《自由式轮滑教程》，高等教育出版社，2017

付进学.《单排轮滑球》，北京体育大学出版社，2012

**2）中级轮滑**（课程代码：MPE038） 英文名称：Mediate Roller Skating

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级轮滑或有基础

**课程介绍**：本课程为中级轮滑专项课。课程主要涉及速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的相关理论和基本技术教学实践两方面。理论主要讲授国内外轮滑运动发展现状、竞赛规则和裁判法。技术教学主要学习自由式轮滑的基本滑行技术、轮滑球运球技术、射门技术和专项体能四个方面内容。轮滑运动最早被人们称为旱冰运动。以该项目的技术结构和动作轮廓来看，与冰上运动大体相似，两者有着不可分割的亲缘关系。通过本课程的学习能较全面地发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调和平衡能力等身体素质，能够改善和提高学生的心血管系统和呼吸系统的功能，增强体质，提高健康水平。同时还能培养学生勇敢顽强的意志品质、积极果断的判断能力和团结协作的集体主义道德风尚。

**学习目标**：本课主要讲授速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的特点、装备知识及安全常识。使学生掌握速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的基本知识、技术、技能和练习方法。增加学生对速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球的兴趣，养成锻炼身体的习惯，增强终身体育意识。通过本课程的学习，可以全面发展学生的身体素质，提高学生的基本活动能力，提升他们身体的协调能力和平衡能力，增强学生心肺功能。通过速度轮滑、自由式轮滑和轮滑球学习，培养学生勇敢顽强的意志品质，积极果断的判断能力、不怕困难一往无前的作风和团结协作的集体主义精神。

**可测量结果**：轮滑运动基本技术，如直道滑行、弯道滑行、变向滑行、轮滑球射门等；了解轮滑比赛规则，并能够进行初级的裁判和组织比赛工作；初步掌握轮滑教学与训练的主要方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 技术20% | 速度过桩（单脚） | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 轮滑球定点射门 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 轮滑运动简介，轮滑滑跑的基本姿势及直线滑行的陆上模仿练习 |  |
| 2 | 2 | 自我保护法、站立技术、行走与外八字滑行技术、牵引平衡练习 |  |
| 3 | 2 | 原地摆臂、直道单蹬双滑、前画葫芦滑行、内“八”字停止法 |  |
| 4 | 2 | 学习原地移动、侧向移动练习 |  |
| 5 | 2 | 学习直道单蹬单滑技术、学习T字停止法 |  |
| 6 | 2 | 复习直道单蹬单滑技术、复习T字停止法 |  |
| 7 | 2 | 复习直道单蹬单滑，学习弯道滑行的基本姿势及蹬地、起跑技术 |  |
| 8 | 2 | 复习弯道滑行基本姿势、蹬地、起跑、双脚S前滑、双脚S前滑 |  |
| 9 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 10 | 2 | 学习进、出弯道、双脚S倒滑、双脚转弯急停 |  |
| 11 | 2 | 复习直道单蹬单滑、双脚转弯急停、弯道，学习终点冲刺技术 |  |
| 12 | 2 | 学习前蛇行(双脚) 绕桩，学习两脚一线前、后直线滑行技术 |  |
| 13 | 2 | 复习前蛇行(双脚) 绕桩技术，两脚一线前、后直线滑行技术 |  |
| 14 | 2 | 考核：速度过桩（双脚），轮滑球定点射门 |  |
| 15 | 2 | 补考与理论课 |  |
| 16 | 2 | 机动 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）速度过桩（单脚）（20%）**

从起点出发开始计时，依次单脚绕过20个桩后，冲过终点停止计时。以用时的长短作为评分标准。踢掉或者漏掉一个桩加0.2秒，大于6个成绩无效。每位学生有3次速度过桩机会，取最好成绩。评分标准如下（单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生** | 8" | 9" | 10" | 11" | 12" | 13" | 14" | 15" | 16" | 17" |
| **女生** | 9" | 10" | 11" | 12" | 13" | 14" | 15" | 16" | 17" | 18" |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**（2）轮滑球定点射门（20%）**

男生距离球门10米距离，女生距离球门8米距离。一共射门10个球，以有效射进球的个数作为评分标准。每位学生有2次射门考核机会，取最好成绩。

评分标准如下（单位：个）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生（10米）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **女生（8米）** | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **分值** | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

王尔.《速度轮滑运动》，辽海出版社，2011

陈晨.《自由式轮滑教程》，高等教育出版社，2017

付进学.《单排轮滑球》，北京体育大学出版社，2012

**12.旱地冰壶**

**1）初级旱地冰壶**（课程代码：MPE040） 英文名称：Primary Floor Curling

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**旱地冰壶是一项新兴的以团队为单位在平滑地面上进行投掷的运动竞赛项目。它源于冰壶，是技巧与智慧、个人与集体相结合的运动，集健身、娱乐、智力、竞技于一体。其追求公平、公正、合作、团结的内在精神与中华民族优秀传统文化有着共通之处。旱地冰壶运动具有一定的运动量，是一项安全性极高的团队对抗项目，易于学习，能快速掌握动作要领及技战术与比赛规则。旱地冰壶比赛具有复杂性、多变性，需要参与者不仅要注意球的位置、转移，还要注意同伴和对手的各种行动，并及时判断，主动采取合理应变行动。参与者不受年龄、性别等限制，具有较高的锻炼价值。本课程通过对旱地冰壶运动概述、基本理论、比赛规则的介绍，使学生了解旱地冰壶运动发展的历史，掌握旱地冰壶比赛的基本规则。同时，旱地冰壶也是一项技战术很强的智力运动项目，此课程可以培养学生团队意识和智力，培养学生解决问题的能力，提高学生的身心素质。

**学习目标**：本课程主要涉及理论和实践两方面，理论方面主要介绍：旱地冰壶运动概述、基本理论和竞赛规则。实践方面主要学习与练习：基本功、投壶姿势、手感训练、投壶技术、击打技术、教学比赛和身体素质。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的方法。

**可测量结果**：能讲述旱地冰壶的起源和其发展的基本历史过程；能讲述旱地冰壶基本术语；初步掌握旱地冰壶基本技术，如基本功及投壶姿势、手感训练、投壶技术、击打技术等；初步掌握旱地冰壶战术配合；了解旱地冰壶比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考核要求** |
| 初级班 | 专项40% | 技术20% | 投进技术 | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 投壶技评 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

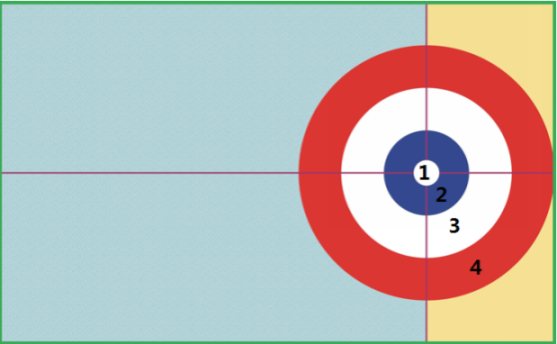
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 旱地冰壶运动简介（理论课） |  |
| 2 | 2 | 投壶基本姿势练习 |  |
| 3 | 2 | 持壶技术练习 |  |
| 4 | 2 | 出壶动作技术练习 |  |
| 5 | 2 | 旱地冰壶运动概述以及对大学生身心健康的影响（理论课） |  |
| 6 | 2 | 投进技术练习 |  |
| 7 | 2 | 传进技术练习 |  |
| 8 | 2 | 旱地冰壶竞赛的主要规则（理论课） |  |
| 9 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 10 | 2 | 击打技术练习 |  |
| 11 | 2 | 清空技术练习 |  |
| 12 | 2 | 保护技术练习 |  |
| 13 | 2 | 粘贴技术练习 |  |
| 14 | 2 | 击走技术练习 |  |
| 15 | 2 | 技能测试 |  |
| 16 | 2 | 技能测试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）投进技术（占20%）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **投壶完成时位置** | 大本营1号圆内 | 大本营2号圆区 | 大本营3号圆区 | 大本营4号圆区 | 大本营外的有效区 |
| **评分等级** | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 | 较差 |

注：投壶时每人共投5壶，以最后完成时位置最好的1壶为计分壶；投壶前思考时间不超过3分钟，每壶投出间隔时间为不超过30秒。



**（2）投壶技评（20%）**

内容：投壶。要求：动作连贯、流畅、保持身体协调、平衡，出壶时动作自然舒展，姿态优雅。

|  |  |
| --- | --- |
| **评分等级** | **技术标准** |
| 优秀 | 娴熟运用所学技术动作，动作连贯、流畅，保持身体协调、平衡，出壶时动作自然舒展，姿态优雅。 |
| 良好 | 能运用所学技术动作，动作较连贯流畅，身体平衡良好，具有一定协调能力，出壶时动作自然。 |
| 及格 | 能较好地完成投壶动作，动作较流畅。 |
| 不及格 | 能基本完成投壶动作。 |
| 较差 | 不能很好完成投壶动作。 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

李凌姝，钱军，王骏等主编，《冰壶入门与教学》，世界图书出版社，2015.

《旱冰壶竞技规则（试行版）》，2019.

**2）中级旱地冰壶**（课程代码：MPE041） 英文名称：Mediate Floor Curling

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级冰壶或有基础

**课程介绍**：旱地冰壶是一项新兴的以团队为单位在平滑地面上进行投掷的运动竞赛项目。它源于冰壶，是技巧与智慧、个人与集体相结合的运动，集健身、娱乐、智力、竞技于一体。其追求公平、公正、合作、团结的内在精神与中华民族优秀传统文化有着共通之处。旱地冰壶运动具有一定的运动量，是一项安全性极高的团队对抗项目，易于学习，能快速掌握动作要领及技战术与比赛规则。旱地冰壶比赛具有复杂性、多变性，需要参与者不仅要注意球的位置、转移，还要注意同伴和对手的各种行动，并及时判断，主动采取合理应变行动。参与者不受年龄、性别等限制，具有较高的锻炼价值。本课程通过对旱地冰壶运动概述、基本理论、比赛规则的介绍，使学生了解旱地冰壶运动发展的历史，掌握旱地冰壶比赛的基本规则。同时，旱地冰壶也是一项技战术很强的智力运动项目，此课程可以培养学生团队意识和智力，培养学生解决问题的能力，提高学生的身心素质。

**学习目标**：本课程主要涉及理论和实践两方面，理论方面主要介绍：旱地冰壶运动发展、旱地冰壶技战术理论和旱地冰壶欣赏。实践方面主要学习与练习：投壶技术、旱地冰壶战术、基本配合、教学比赛和身体素质。课程将采用讲授、练习和比赛相结合的方法。

**可测量结果**：能讲述旱地冰壶的起源和其发展的基本历史过程；能讲述旱地冰壶基本术语；基本掌握旱地冰壶基本技术，如基本功及投壶姿势、手感训练、投壶技术、击打技术等；基本掌握旱地冰壶战术配合；掌握旱地冰壶比赛规则，并能够进行基层的临场裁判和组织比赛工作。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考核要求** |
| 中级班 | 专项40% | 技术20% | 击打技术 | 见考试方法与评分标准 |
| 技术20% | 分组比赛 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 传击技术练习 |  |
| 2 | 2 | 双飞技术练习 |  |
| 3 | 2 | 旱地冰壶常见损伤的处理与预防（理论课） |  |
| 4 | 2 | 投壶布局练习（一） |  |
| 5 | 2 | 投壶布局练习（二） |  |
| 6 | 2 | 战术训练（一） |  |
| 7 | 2 | 专项素质训练（一） |  |
| 8 | 2 | 专项素质训练（二） |  |
| 9 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 10 | 2 | 战术训练（二） |  |
| 11 | 2 | 旱地冰壶竞赛的组织与编排（理论课） |  |
| 12 | 2 | 投壶练习与教学比赛 |  |
| 13 | 2 | 击打练习与教学比赛 |  |
| 14 | 2 | 综合技术与教学比赛 |  |
| 15 | 2 | 技能测试 |  |
| 16 | 2 | 技能测试 |  |

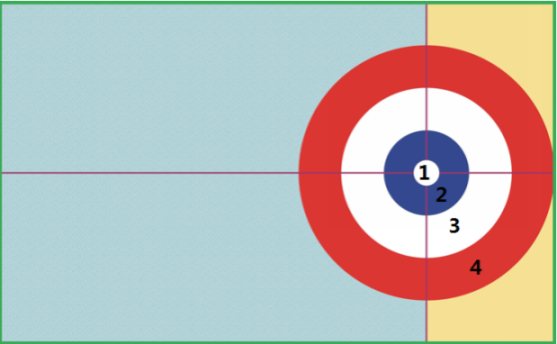
**考试方法与评分标准：**

**（1）击打技术（占20%）**

利用恰当的力将大本营内的壶击出，击打壶留下的位置。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **击打完成时位置** | 大本营1号圆内 | 大本营2号圆区 | 大本营3号圆区 | 大本营4号圆区 | 大本营外的有效区 |
| **评分等级** | 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 | 较差 |

注：每人3壶，取最好一次成绩，投壶前思考时间不超过3分钟，每壶投出间隔时间为不超过30秒。

****

**（2）分组比赛（占20%）**

每4人为一组，进行分组比赛。根据比赛成绩及个人表现给予综合评定。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

李凌姝，钱军，王骏等主编，《冰壶入门与教学》，世界图书出版社，2015.

《旱冰壶竞技规则（试行版）》，2019.

**13.武术**

**1）初级武术**（课程代码：MPE043） 英文名称：Primary Chinese Martial Arts

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**武术是集踢、打、摔、拿等攻防技击动作与手型、手法、步型、步法、平衡跳跃等动作于一体，通过套路与博击等运动形式，来增强体质、培养意志，注重内外兼修的一项民族传统体育项目。通过简化太极拳的学习，掌握锻炼身体的方法和手段，同时让学生更加深入的了解武术的内涵，掌握它的运动技能，使大学生强身健体、培养坚忍不拔的意志品质，更能具备一定的防身自卫的能力。由此达到增长劲力、克敌制胜，丰富业余文化生活的目的。通过武术教学和武术文化教育，使学生了解武术运动的基本理论知识，培养武德修养。教学以24式简化太极拳作为武术的重点教学内容，通过教师讲授动作要领，指导学生反复练习，使其各项身体素质得以同步发展。教师应充分发挥自身主动作用，熟练掌握教学内容，并进行娴熟的讲解、示范，并结合授课对象的特点，因材施教。在掌握技术动作的同时，进行多种多样的身体练习，以促进技术和身体素质的全面发展。理论教学不仅使学生掌握各个运动项目的专项知识，技术要领，并要深入了解，体育运动，生理，卫生和运动康复保健，运动健身评价，以及运动处方的制定与实施等知识，以理论指导健身运动实践，并在实践中加以运用。

**学习目标：**本课程主要涉及理论和实践两方面，理论方面主要介绍：武术运动概述、竞赛规则、裁判方法等。实践方面主要学习与练习：武术基本功和基本动作，初级班学习简化太极拳。课程将采用讲授、练习相结合的方法。

**可测量结果：**能讲述武术的起源和其发展的基本历史过程；能讲述武术基本术语；能讲述武术运动的特点和作用；初步掌握武术基本技法，如手眼身法步、精神气力功的协调配合；了解武术竞赛规则与裁判法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 成套动作30% | 简化24式太极拳 | 见考试方法与评分标准 |
| 专项技术10% | 抡臂拍掌 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 武术基本概论, 简化太极拳基本（理论课） |  |
| 2 | 2 | 简化太极拳教学第一组动作 |  |
| 3 | 2 | 简化太极拳教学第二组动作 |  |
| 4 | 2 | 复习巩固简化太极拳 |  |
| 5 | 2 | 简化太极拳教学第三组动作 |  |
| 6 | 2 | 简化太极拳教学第四组动作 |  |
| 7 | 2 | 简化太极拳教学第五组动作 |  |
| 8 | 2 | 复习巩固简化太极拳, 素质练习 |  |
| 9 | 2 | 简化太极拳教学第六组动作 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 简化太极拳教学第七组动作 |  |
| 12 | 2 | 简化太极拳教学第八组动作 |  |
| 13 | 2 | 简化太极拳总复习 |  |
| 14 | 2 | 简化太极拳考试 |  |
| 15 | 2 | 简化太极拳补考 |  |
| 16 | 2 | 查漏补缺、教学反馈 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）太极拳套路技术（30%）**

根据成套动作演练的规格与质量进行评判。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 动作规范、方法准确、精神饱满，动作协调，套路演练连贯完整动作方法清楚，姿势正确，节奏明显，劲力顺达，风格突出 |
| 80—89 | 姿势正确、方法准确，动作协调，套路不够熟练（遗忘1次） |
| 70—79 | 成套动作较准确、清晰，套路较熟练，姿势较正确，用力较顺达 |
| 60—69 | 成套动作基本符合要求，姿势基本正确，动作不够协调，套路不够熟练（遗忘不超过2次） |
| 60以下 | 成套动作不熟练、不连贯，势不正确，套路不熟练（遗忘不超过3次）体力不够充沛，基本能完成套路动作 |

**（2）专项技术抡臂拍掌（10%）**

10秒完成10个，满分100分。一个动作10分，并有动作要求，仆步没全蹲，动作不标准一个扣5分。

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

蔡仲林主编.高等学校教材《武术》，高等教育出版社，1996

金福春主编.浙江省高等学校教材《体育与健康》，高等教育出版社，2006

**2）中级武术**（课程代码：MPE044） 英文名称：Mediate Chinese Martial Arts

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级武术或有基础

**课程介绍**：武术是集踢、打、摔、拿等攻防技击动作与手型、手法、步型、步法、平衡跳跃等动作于一体，通过套路与博击等运动形式，来增强体质、培养意志，注重内外兼修的一项民族传统体育项目。通过武术教学和武术文化教育，使学生了解武术运动的基本理论知识，培养武德修养。教学以初级剑术作为武术的重点教学内容，通过教师讲授动作要领，指导学生反复练习，使其各项身体素质得以同步发展。教师应充分发挥自身主动作用，熟练掌握教学内容，并进行娴熟的讲解、示范，并结合授课对象的特点，因材施教。在掌握技术动作的同时，进行多种多样的身体练习，以促进技术和身体素质的全面发展。理论教学不仅使学生掌握各个运动项目的专项知识，技术要领，并要深入了解，体育运动，生理，卫生和运动康复保健，运动健身评价，以及运动处方的制定与实施等知识，以理论指导健身运动实践，并在实践中加以运用。

**学习目标：**本课程主要涉及理论和实践两方面，理论方面主要介绍：武术运动概述、竞赛规则、裁判方法等。实践方面主要学习与练习：武术基本功和基本动作，中级班学习初级剑。课程将采用讲授、练习相结合的方法。

**可测量结果：**能讲述武术的起源和其发展的基本历史过程；能讲述武术基本术语；能讲述武术运动的特点和作用；初步掌握武术基本技法，如手眼身法步、精神气力功的协调配合；了解武术竞赛规则与裁判法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 成套动作40% | 初级剑成套 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 武术理论, 初级剑术基本（理论课） |  |
| 2 | 2 | 剑术基本功的练习 |  |
| 3 | 2 | 剑术基本功练习、初级剑教学 |  |
| 4 | 2 | 剑术基本功练习、初级剑教学 |  |
| 5 | 2 | 剑术组合练习 |  |
| 6 | 2 | 初级剑教学 |  |
| 7 | 2 | 复习巩固初级剑 |  |
| 8 | 2 | 剑术组合练习 |  |
| 9 | 2 | 初级剑教学 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习巩固初级剑 |  |
| 12 | 2 | 初级剑术组合练习 |  |
| 13 | 2 | 复习巩固初级剑 |  |
| 14 | 2 | 初级剑总复习 |  |
| 15 | 2 | 初级剑考试、专项素质考试 |  |
| 16 | 2 | 初级剑补考、查漏补缺、教学反馈 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）初级剑套路技术（40%）**

根据成套动作演练的规格与质量进行评判。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 动作规范、方法准确、精神饱满，动作协调，套路演练连贯完整动作方法清楚，姿势正确，节奏明显，劲力顺达，风格突出 |
| 80—89 | 姿势正确、方法准确，动作协调，套路不够熟练（遗忘1次） |
| 70—79 | 成套动作较准确、清晰，套路较熟练，姿势较正确，用力较顺达 |
| 60—69 | 成套动作基本符合要求，姿势基本正确，动作不够协调，套路不够熟练（遗忘不超过2次） |
| 60以下 | 成套动作不熟练、不连贯，势不正确，套路不熟练（遗忘不超过3次）体力不够充沛，基本能完成套路动作 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

蔡仲林主编.高等学校教材《武术》，高等教育出版社，1996

金福春主编.浙江省高等学校教材《体育与健康》，高等教育出版社，2006

**14.跆拳道**

**1）初级跆拳道**（课程代码：MPE046） 英文名称：Primary Taekwondo

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**本课程是初级跆拳道专项课，面向授课对象是零基础的同学。课程主要学习跆拳道理论和初级基本腿法两方面内容。理论学习讲授跆拳道发展史、基本技战术、竞赛规则。技术教学实践学习跆拳道基本腿法技术、专项体能训练两个方面内容。通过本课程的学习让学生能初步掌握跆拳道的基本腿法与组合，了解跆拳道进攻防守技术，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、灵敏、力量等素质。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解跆拳道发展的历史、初步掌握跆拳道比赛的基本规则和跆拳道基本腿法技术，最终达到能够将所学运用于实践，能经常参与跆拳道运动。

**可测量结果：**跆拳道的起源、竞技跆拳道、传统跆拳道；跆拳道基本腿法名称，如：前踢，下劈，横踢等；跆拳道腿法基本技术，如：站位、左势、右势、击打点、提膝等；跆拳道腿法组合训练的主要方法；跆拳道专项素质提升方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 腿法组合30% | 腿法组合演练 | 对本学期所学全部腿法进行编排组合演练 |
| 柔韧10% | 纵叉 | 以前脚髋关节位置下尺，每离地1cm扣2分 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 跆拳道运动概述、基本站位、步法 |  |
| 2 | 2 | 学习前踢技术 |  |
| 3 | 2 | 复习前踢技术 |  |
| 4 | 2 | 学习跳踢技术 |  |
| 5 | 2 | 复习跳踢技术、学习前踢左右腿组合 |  |
| 6 | 2 | 学习下劈腿技术 |  |
| 7 | 2 | 复习下劈腿、柔韧练习 |  |
| 8 | 2 | 学习横踢技术、素质练习 |  |
| 9 | 2 | 学习横踢技术、素质练习 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习横踢技术、力量训练 |  |
| 12 | 2 | 学习正踢和横踢的组合，柔韧练习 |  |
| 13 | 2 | 技术复习课、柔韧考试 |  |
| 14 | 2 | 腿法技术考试 |  |
| 15 | 2 | 补考和复习跆拳道理论 |  |
| 16 | 2 | 机动与理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）柔韧考试（10%）**

**考试要求：**按照点名册顺序进行，测试者在跆拳道场地中下纵叉，以前脚髋关节位置下尺，大腿根部位置完全贴合地面为100分，每抬起1cm扣2分，以此类推，进行记录。每人有2次机会，取最好成绩。抬起20cm扣40分，柔韧考试成绩最低分为60分，60分以下成绩不记录，得分为0分。男女生标准相同。

**（2）腿法技术考试（30%）**

**考试要求：**按照点名册顺序进行，测试者在跆拳道场地中央进行腿法组合动作演练。组合演练必须包含本学期所有学过的腿法动作，配合步法进退，体现攻防含义。每人有2次机会进行演练，取最好成绩记录。未达到及格的同学有一次补考的机会，要求同上，补考最高分为60分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 动作编排合理，连接流畅，攻防意识强，步法灵活，出腿过程全身协调，体现出不同腿法技术特点，迅捷有力，打击力度强 |
| 80—89 | 动作编排比较合理，连接自然，体现攻防意识，步法自然，出腿过程协调，能体现不同腿法技术特点，迅速有力 |
| 70—79 | 动作编排一般，连接不够自然，有攻防意识，步法略滞后，出腿过程略生涩，能分辨出不同腿法的技术特点，速度稍慢，略欠缺力量 |
| 60—69 | 动作编排生硬，连接欠自然，攻防意识不足，步法略有延迟，出腿过程生涩，尚能分辨不同腿法技术特点，速度慢，力量不足 |
| 60以下 | 动作编排不合理，连接生硬，不能体现攻防意识，步法停滞，出腿过程错误，不能分辨不同腿法技术特点，速度缓慢，欠缺击打力量 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

刘卫军《跆拳道》，北京体育大学出版社，2000

张星杰《手把手教你跆拳道》，人民邮电出版社，2016

**2）中级跆拳道**（课程代码：MPE047） 英文名称：Mediate Taekwondo

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级跆拳道或有基础

**课程介绍**：本课程是中级跆拳道专项课，面向授课对象是完成跆拳道初级课程有跆拳道基础的同学。课程主要学习跆拳道理论和中级腿法两方面内容。理论学习讲授跆拳道基本技战术、竞赛规则。技术教学实践学习跆拳道中级腿法技术、专项体能训练两个方面内容。通过本课程的学习让学生能进一步掌握跆拳道的基本腿法与组合，了解跆拳道进攻防守技术，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、灵敏、力量等素质。提高学生健康水平，培养参与跆拳道运动的习惯。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解跆拳道、进一步掌握跆拳道比赛的基本规则和跆拳道中级腿法技术，最终达到能够将所学运用于实践，能经常参与跆拳道运动，为自身能参加初级的业余比赛打下基础。

**可测量结果：**跆拳道的攻防技术；跆拳道腿法名称，如：侧踢，双方，后踢等；跆拳道腿法基本技术，如：站位、击打点、提膝、旋转等；跆拳道腿法组合训练方法；跆拳道专项素质提升方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 轮踢20% | 轮踢完整演练 | 完整演练轮踢动作击靶 |
| 技评20% | 本学期所有腿法演练 | 完整演练本学期所有腿法动作 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 跆拳道运动概述、复习前踢，横踢 |  |
| 2 | 2 | 学习推踢技术 |  |
| 3 | 2 | 复习推踢技术 |  |
| 4 | 2 | 学习侧踢技术，高强度间歇性有氧训练 |  |
| 5 | 2 | 复习侧踢技术、学习前，推踢组合 |  |
| 6 | 2 | 学习后踢技术，高强度间歇性有氧训练 |  |
| 7 | 2 | 学习双飞技术，腰腹训练 |  |
| 8 | 2 | 学习双飞技术，腰腹训练 |  |
| 9 | 2 | 学习轮踢技术 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 学习轮踢技术，腰腹训练 |  |
| 12 | 2 | 学习双飞与横踢的组合，复习轮踢技术 |  |
| 13 | 2 | 技术复习课、腿法技评考试 |  |
| 14 | 2 | 轮踢腿法技术考试 |  |
| 15 | 2 | 补考和复习跆拳道理论 |  |
| 16 | 2 | 机动与理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）轮踢技术考试（20%）**

**考试要求：**按照点名册顺序进行，测试者在跆拳道场地中央进行轮踢腿法动作击靶演练。每人有2次机会进行演练，取最好成绩记录。未达到及格的同学有一次补考的机会，要求同上，补考最高分为60分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 动作连接流畅，步法灵活，出腿过程全身协调，腾空时间长，一致性好，迅捷有力，打击力度强 |
| 80—89 | 动作连接自然，步法自然，出腿过程协调，腾空时间长，一致性尚可，迅速有力 |
| 70—79 | 动作连接不够自然，步法略滞后，出腿过程略生涩，腾空时间不足，速度稍慢，略欠缺力量 |
| 60—69 | 动作连接欠自然，步法略有延迟，出腿过程生涩，有腾空过程，速度慢，力量不足 |
| 60以下 | 动作连接生硬，步法停滞，出腿过程错误，欠缺腾空过程，速度缓慢，欠缺击打力量 |

**（2）技评考试（20%）**

**考试要求：**按照点名册顺序进行，测试者在跆拳道场地中进行推踢，侧踢，后踢，双飞，轮踢的徒手动作演练。每人有2次演练机会，取最好成绩。以通过，和不通过作为区分，技评最高分为85分，不通过的同学有一次补考机会，补考通过后最高分为60。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 75—85 | 动作完成迅速，出腿有力，全身协调，展现腿法技术特点 |
| 60—74 | 动作完成尚可，出腿欠力度，生涩，全身比较协调，能分辨腿法技术特点 |
| 60以下 | 动作出腿有错误，缓慢生涩，全身不协调，不能体现腿法技术特点 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

刘卫军.《跆拳道》，北京体育大学出版社，2000

张星杰.《手把手教你跆拳道》，人民邮电出版社，2016

**15、健美操**

**1）初级健美操**（课程代码：MPE049） 英文名称：Primary Aerobics

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**健美操是一项深受广大学生喜爱的、普及性极强的，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。健美操中大量吸收了体操、各种舞蹈的上下肢、躯干、头颈和手足等动作，尤其配合音乐完成的形式，给健美操增添了活力。健美操是一种有氧运动，这种运动集健美和健身于一体，特征是持续一定时间的、中低程度的全身运动，主要锻炼练习者的心肺功能，改善动作的协调性和灵活性，这不仅能帮助练习者有效的强身健体，减少脂肪堆积，塑造形体美，而且它还具有美育功能，有益于培养审美能力和激发表演潜力。本课程为健美操初级班，主要针对零基础学生开展，以学习较简单动作为主，使学生在练习过程中实现从无到有、从生疏到熟练的课程目标，逐渐加深对健美操运动的认识、理解，逐渐形成锻炼兴趣，养成运动习惯。

**学习目标：**通过健美操专项课的教学，向学生传授健美操的基本理论和知识，基本动作和技术，发展学生的协调、力量及对音乐的运用能力。在教学过程中，培养学生正确的身体姿态，塑造健美体型，陶冶美的情操，使学生初步掌握健美健身的同时，努力提高艺术修养和审美能力，使之在以后的学习和工作中会运用健美操的锻炼方法去塑造健美的体魄，促进健康。

**可测量结果：**能讲述健美操的起源和其发展的基本历史过程；能讲述健美操基本术语，并能够说明健美操运动的基本原理；初步掌握健美操基本技术，如基本步法、手臂位置、姿态控制等；初步掌握健美操音乐理解能力；了解健美操编排规律；了解健美操比赛规则，并能够进行初级的临场裁判和组织比赛工作；初步掌握健美操教学与训练的主要方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 技评40% | 健美操整套动作 | 规范完成所学动作，自选音乐，并将动作进行合理运用，创编队形，使之具有表演性 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 健美操运动的起源、发展、分类及趋势；基本术语及练习时要求 |  |
| 2 | 2 | 学习第三套大众健美操三级规定动作，第一组合正方向 |  |
| 3 | 2 | 复习组合一正方向；学习健美操三级规定动作第一个组合反方向 |  |
| 4 | 2 | 复习组合一；学习第三套健美操三级规定动作第二组合正方向 |  |
| 5 | 2 | 复习组合一 、组合二正方向 |  |
| 6 | 2 | 复习组合一 、组合二正方向；学习健美操第二组合反方向 |  |
| 7 | 2 | 复习组合一 、组合二 |  |
| 8 | 2 | 复习组合一、组合二；学习健美操第三个组合正方向 |  |
| 9 | 2 | 复习组合一、组合二、组合三正方向；学习第三个组合反方向 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习组合一、组合二、组合三；学习第四组合正方向 |  |
| 12 | 2 | 复习组合一、二、三、组合四正方向；学习组合四反方向 |  |
| 13 | 2 | 复习组合一、二、三、四；学习、实践大众健美操编排 |  |
| 14 | 2 | 复习组合一、二、三、四；学习、实践大众健美操编排 |  |
| 15 | 2 | 健美操动作考试 |  |
| 16 | 2 | 健美操动作补考，健美操理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）大众健美操三级规定整套动作（40%）**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 熟练正确，连续地完成全套动作，表现自然，富有感染力 |
| 80—89 | 跟着音乐节奏，比较熟练，连续正确地完成动作表现自然 |
| 70—79 | 跟着音乐节奏，较正确地完成一套动作 |
| 60—69 | 音乐，跟动作，稍有不合拍。基本能完成动作 |
| 60以下 | 音乐和动作不合拍，在提示下完成全套动作 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

健美操运动教程编写组《健美操运动教程》，北京体育大学出版社，2016

肖光来《健美操》，人民体育出版社，2017

2）**中级健美操**（课程代码：MPE050） 英文名称：Mediate Aerobics

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级健美操或有基础

**课程介绍**：健美操是一项深受广大学生喜爱的、普及性极强的，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。健美操中大量吸收了体操、各种舞蹈的上下肢、躯干、头颈和手足等动作，尤其配合音乐完成的形式，给健美操增添了活力。健美操是一种有氧运动，这种运动集健美和健身于一体，特征是持续一定时间的、中低程度的全身运动，主要锻炼练习者的心肺功能，改善动作的协调性和灵活性，这不仅能帮助练习者有效的强身健体，减少脂肪堆积，塑造形体美，而且它还具有美育功能，有益于培养审美能力和激发表演潜力。本课程为健美操中级班，主要针对具有一定健美操基础的学生开展，以学习较复杂动作及自编、自创为主，要求学生既能掌握所学动作，又可以灵活运用，并且具有一定的自主创编能力，从而进一步加深对健美操运动的认识、理解、运用，逐渐形成较浓烈的锻炼兴趣，养成良好运动习惯。

**学习目标：**通过健美操专项课的教学，向学生传授健美操的更多的理论和知识，规范的动作和技术，进一步发展学生的协调、力量及对音乐的运用能力。在教学过程中，培养学生正确的身体姿态，塑造健美体型，陶冶美的情操，使学生较全面掌握健美健身的同时，继续努力提高艺术修养和审美能力，使之在以后的学习和工作中会运用健美操的锻炼方法去塑造健美的体魄，促进健康。

**可测量结果：**能讲述健美操基本术语，并能够清晰说明健美操运动的基本原理；掌握健美操基本技术，如基本步法、手臂位置、姿态控制等；掌握健美操音乐理解能力；熟练健美操编排规律；掌握健美操比赛规则，并能够进行中级的临场裁判和组织比赛工作；一定程度上掌握健美操教学与训练的主要方法。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 技评40% | 健美操四级规定动作 | 自由组队考试，完成动作，合理编排 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 理论课，健美操理论知识 |  |
| 2 | 2 | 第三套大众健美操四级规定动作，第一组合正方向；自主创编 |  |
| 3 | 2 | 复习组合一正方向；学习四级规定动作组合一反方向；自主创编 |  |
| 4 | 2 | 复习组合一；学习四级规定动作组合二正方向；自主创编 |  |
| 5 | 2 | 复习组合一、组合二正方向；自主创编 |  |
| 6 | 2 | 复习组合一、组合二正方向；学习组合二反方向；自主创编 |  |
| 7 | 2 | 复习组合一、组合二；自主创编 |  |
| 8 | 2 | 复习组合一、组合二；学习第三组合正方向 |  |
| 9 | 2 | 复习组合一、组合二、组合三正方向；学习第三组合反方向 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习组合一、组合二、组合三；学习第四组合正方向；自主创编 |  |
| 12 | 2 | 复习组合一、二、三、组合四正方向；学习组四合反方向 |  |
| 13 | 2 | 复习组合一、二、三、四；学习、实践、检验大众健美操编排 |  |
| 14 | 2 | 复习组合一、二、三、四；学习、实践、检验大众健美操编排 |  |
| 15 | 2 | 健美操动作考试 |  |
| 16 | 2 | 健美操动作补考；健美操理论考试 |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）大众健美操四级规定整套动作（40%）**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 熟练正确，连续地完成全套动作，表现自然，富有感染力 |
| 80—89 | 跟着音乐节奏，比较熟练，连续正确地完成动作表现自然 |
| 70—79 | 跟着音乐节奏，较正确地完成一套动作 |
| 60—69 | 音乐，跟动作，稍有不合拍。基本能完成动作 |
| 60以下 | 音乐和动作不合拍，在提示下完成全套动作 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

健美操运动教程编写组《健美操运动教程》，北京体育大学出版社，2016

肖光来《健美操》，人民体育出版社，2017

**16.体育舞蹈**

**1）初级体育舞蹈**（课程代码：MPE052） 英文名称：Primary Sports Dance

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**体育舞蹈是男女二人或多人在音乐的伴奏下，以优美的艺术舞姿为表现形式的一项运动。既是娱乐健身，又是竞技表演的体育运动项目。它融合体育、艺术、音乐、舞蹈于一体，集形体美、动作美、音乐美、服装美于一身。在美的熏陶和享受中，塑造形象，抒发情感，陶冶情操，展示高雅气质和风度。美是体育舞蹈所追求的目标之一，也是本课程的一个重要目标。在体育舞蹈教学中，让学生感受到体育舞蹈所包括的人体美、技术美、礼仪美、服饰美和音乐美，从而激发他们的学习兴趣，陶冶他们的情操，健全他们的体魄，弥补他们的体型缺陷，端正他们的行为，使学生得到美的熏陶和启迪，提高学生对美的感受力、鉴赏力和创造力，提高艺术修养，培养学生正确的审美意识和审美观。本课程主要讲授体育舞蹈的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍体育舞蹈在国际和国内发展的最新动态与趋势。

**学习目标：**发展身心健康，陶冶情操，净化心灵，培养学生对体育舞蹈浓厚的兴趣和良好的气质及风度。较系统而丰富地让学生学习和掌握一定的体育舞蹈基本知识与体育舞蹈表演技能。塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。此课可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展体育舞蹈比赛活动等。

**可测量结果：**能讲述体育舞蹈运动的起源与发展，了解国内外体育舞蹈运动简况和价值；能讲述体育舞蹈基本术语，并能够说明体育舞蹈运动的基本原理；初步掌握体育舞蹈各舞种和舞步的技术特点；初步了解体育舞蹈比赛规则和评判标准；初步掌握体育舞蹈学习的主要方法和手段。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 维也纳华尔兹校园套路 | 见评分标准 |
| 华尔兹组合成套动作（铜牌）建议性或其他摩登舞组合 | 见评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 理论：体育舞蹈的发展概要，高校体育舞蹈的发展现状 |  |
| 2 | 2 | 体育舞蹈姿势，基本动作，体育舞蹈中的路线、转度、方位及方向，体育舞蹈音乐特点与识别 |  |
| 3 | 2 | 摩登舞①第一段；身体素质练习 |  |
| 4 | 2 | 复习第一段，学习第二段；身体素质练习 |  |
| 5 | 2 | 复习第二段，学习第三段；身体素质练习 |  |
| 6 | 2 | 复习第三段，学习第四段；身体素质练习 |  |
| 7 | 2 | 复习第四段，学习第五段；身体素质练习 |  |
| 8 | 2 | 复习第五段，学习第六段；身体素质练习 |  |
| 9 | 2 | 复习摩登舞①套路 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试或有氧耐力 |  |
| 11 | 2 | 摩登舞②第一段；身体素质练习 |  |
| 12 | 2 | 复习第二段，学习第三段；身体素质练习 |  |
| 13 | 2 | 复习第三段，学习第四段；身体素质练习 |  |
| 14 | 2 | 复习摩登舞①②套路 |  |
| 15 | 2 | 摩登舞模拟考试 |  |
| 16 | 2 | 考试 |  |

**考试方法与评分标准（40%）：**

考试方法：2对一组进行考试

**（1）维也纳华尔兹校园套路**

**（2）华尔兹组合成套动作（铜牌）建议性或其他摩登舞组合**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 根据音乐节奏，熟练完成套路（组合）动作，服装得体。动作规范，方向、转度准确，二人配合默契，动作大方飘逸，表现力强，效果好 |
| 80—89 | 根据音乐节奏，基本能完成套路（组合）动作，服装得体。动作规范，方向、转度基本准确，二人配合较好，动作大方，有一定表现力，效果较好 |
| 70—79 | 基本完成套路动作，不能完全按音乐节奏完成动作，服装得体。动作较规范，方向、转度基本准确，二人配合一般，动作大方，有一定表现力，效果较好 |
| 60—69 | 基本完成套路动作，不能完全按音乐节奏完成动作，服装得体。动作较规范，方向、转度不太准确，二人动作不协调，动作较规范，没有表现力 |
| 60以下 | 不能完成套路（组合）动作 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

王子文主编.全国体育舞蹈等级考试培训教材.中国体育舞蹈联合会，2004

张清树主编.体育舞蹈.北京：北京体育大学出版社，2005

**2）中级体育舞蹈**（课程代码：MPE053） 英文名称：Mediate Sports Dance

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级体育舞蹈或有基础

**课程介绍**：体育舞蹈是男女二人或多人在音乐的伴奏下，以优美的艺术舞姿为表现形式的一项运动。既是娱乐健身，又是竞技表演的体育运动项目。它融合体育、艺术、音乐、舞蹈于一体，集形体美、动作美、音乐美、服装美于一身。在美的熏陶和享受中，塑造形象，抒发情感，陶冶情操，展示高雅气质和风度。美是体育舞蹈所追求的目标之一，也是本课程的一个重要目标。在体育舞蹈教学中，让学生感受到体育舞蹈所包括的人体美、技术美、礼仪美、服饰美和音乐美，从而激发他们的学习兴趣，陶冶他们的情操，健全他们的体魄，弥补他们的体型缺陷，端正他们的行为，使学生得到美的熏陶和启迪，提高学生对美的感受力、鉴赏力和创造力，提高艺术修养，培养学生正确的审美意识和审美观。本课程主要讲授体育舞蹈的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍体育舞蹈在国际和国内发展的最新动态与趋势。

**学习目标：**发展身心健康，陶冶情操，净化心灵，培养学生对体育舞蹈浓厚的兴趣和良好的气质及风度。较系统而丰富地让学生学习和掌握一定的体育舞蹈基本知识与体育舞蹈表演技能。塑造人的形象美、舞蹈美、心灵美和个性美。在美的营造与熏陶中去培养和塑造个性美。对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育。此课可以培养学生理论与实践相结合的能力，并且能够有效地组织和开展体育舞蹈比赛活动等。

**可测量结果：**能讲述体育舞蹈运动的起源与发展，了解国内外体育舞蹈运动简况和价值；能讲述体育舞蹈基本术语，并能够说明体育舞蹈运动的基本原理；初步掌握体育舞蹈各舞种和舞步的技术特点；初步了解体育舞蹈比赛规则和评判标准；初步掌握体育舞蹈学习的主要方法和手段。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 牛仔校园集体舞 | 见评分标准 |
| 恰恰（铜牌）建议性组合成套动作或其他拉丁舞套路 | 见评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 理论：拉丁舞的舞蹈特点，世界和国内的几大赛事 |  |
| 2 | 2 | 体育舞蹈姿势，基本动作，体育舞蹈中的路线、转度、方位及方向，体育舞蹈音乐特点与识别 |  |
| 3 | 2 | 拉丁舞舞①第一段；身体素质练习 |  |
| 4 | 2 | 复习第一段，学习第二段；身体素质练习 |  |
| 5 | 2 | 复习第二段，学习第三段；身体素质练习 |  |
| 6 | 2 | 复习第三段，学习第四段；身体素质练习 |  |
| 7 | 2 | 复习第四段，学习第五段；身体素质练习 |  |
| 8 | 2 | 复习第五段，学习第六段；身体素质练习 |  |
| 9 | 2 | 复习拉丁舞①套路 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试或有氧耐力 |  |
| 11 | 2 | 拉丁舞②第一段；身体素质练习 |  |
| 12 | 2 | 复习第二段，学习第三段；身体素质练习 |  |
| 13 | 2 | 复习第三段，学习第四段；身体素质练习 |  |
| 14 | 2 | 复习拉丁舞①②套路 |  |
| 15 | 2 | 拉丁舞模拟考试 |  |
| 16 | 2 | 考试 |  |

**考试方法与评分标准（40%）：**

考试方法：2对一组进行考试

**（1）牛仔校园集体舞**

**（2）恰恰（铜牌）建议性组合成套动作或其他拉丁舞套路**

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 根据音乐节奏，熟练完成套路（组合）动作，服装得体。动作规范，方向、转度准确，二人配合默契，动作大方飘逸，表现力强，效果好 |
| 80—89 | 根据音乐节奏，基本能完成套路（组合）动作，服装得体。动作规范，方向、转度基本准确，二人配合较好，动作大方，有一定表现力，效果较好 |
| 70—79 | 基本完成套路动作，不能完全按音乐节奏完成动作，服装得体。动作较规范，方向、转度基本准确，二人配合一般，动作大方，有一定表现力，效果较好 |
| 60—69 | 基本完成套路动作，不能完全按音乐节奏完成动作，服装得体。动作较规范，方向、转度不太准确，二人动作不协调，动作较规范，没有表现力 |
| 60以下 | 不能完成套路（组合）动作 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

王子文主编. 全国体育舞蹈等级考试培训教材. 中国体育舞蹈联合会，2004

张清树主编. 体育舞蹈. 北京：北京体育大学出版社，2005

**17.瑜伽**

**1）初级瑜伽**（课程代码：MPE055） 英文名称：Primary Yoga

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：无

**课程介绍：**本课程是初级瑜伽专项课，面向授课对象是零基础的同学。课程主要学习瑜伽理论和初级瑜伽体式两方面内容。理论学习讲授瑜伽发展史、瑜伽分类、瑜伽呼吸法和瑜伽体位法分类。瑜伽体式教学实践学习瑜伽初级体式、专项体能训练两个方面内容。通过本课程的学习让学生能初步掌握瑜伽初级体式，了解瑜伽的相关理论知识，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、柔韧、力量等素质。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解瑜伽运动发展的历史、分类、呼吸法和体位法分类等理论，掌握瑜伽的基本技术和技能，达到发展学生体能、增强体质、改善形体、陶冶情操和树立终身体育观念的目的。

**可测量结果：**瑜伽发展的历史、分类、呼吸法和体位法分类；瑜伽初级体式技术；如：祈祷式、向上展臂式、擎天式、风吹树干式、上体前屈式、站立后弯式、坐姿摆臀功、单腿头碰膝前屈伸展式、简易脊柱扭转式、坐姿侧展式、霹雳坐双角式、霹雳坐牛面式、坐姿上体前屈式、动式扭脊式、直角式、安神式、坐广角伸背式、猫弓背式、眼镜蛇攻击式、侧弓式、蝗虫式、顶峰式、骑马式、幻椅式、战士二式等；瑜伽体能训练的主要方法；瑜伽整套拜日式技术练习。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 初级班 | 专项40% | 达标20% | 初级拜日整套 | 见考试方法与评分标准 |
| 技评20% | 自编瑜伽组合 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 瑜伽基础理论、学习三种基本呼吸 |  |
| 2 | 2 | 练习拜日式 |  |
| 3 | 2 | 学习祈祷式、向上展臂式、擎天式；体质达标测试 |  |
| 4 | 2 | 学习风吹树干式、上体前屈式、站立后弯式 |  |
| 5 | 2 | 学习坐姿摆臀功、单腿头碰膝前屈伸展式、简易脊柱扭转式 |  |
| 6 | 2 | 巩固练习所学过的体式动作 |  |
| 7 | 2 | 坐姿侧展式、霹雳坐双角式、霹雳坐牛面式、坐姿上体前屈式 |  |
| 8 | 2 | 学习动式扭脊式、直角式、安神式、坐广角伸背式 |  |
| 9 | 2 | 学习猫弓背式、眼镜蛇攻击式、侧弓式、蝗虫式 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习瑜伽组合串联动作 |  |
| 12 | 2 | 学习顶峰式、骑马式、幻椅式、战士二式 |  |
| 13 | 2 | 复习所学习过的瑜伽动作 |  |
| 14 | 2 | 瑜伽拜日式考试 |  |
| 15 | 2 | 瑜伽自编组合串联考试 |  |
| 16 | 2 | 机动（补考） |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）瑜伽拜日式**

瑜伽成套动作考试，均以百分制评分。根据成套动作具体情况确定每一个瑜伽姿势的分值，从完成质量（准确、力度、幅度）、熟练性（有无停顿、与呼吸配合）等方面酌情减分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术达标评定标准** |
| 90—100 | 能够熟练掌握动作，动作伸展，有力度、幅度大、呼吸配合协调、效果好 |
| 80—89 | 能熟练掌握动作，动作伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调、允许小错误两次以内 |
| 70—79 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，允许小错误在三次以内 |
| 60—69 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度很差，幅度一般、呼吸配合比较协调，允许小错误在四次以内 |
| 60以下 | 不能独立掌握所学动作 |

**（2）瑜伽自编组合串联**

瑜伽自编组合串联考试，均以百分制评分。成套动作须运用20个以上瑜伽单个动作，从完成质量（准确、力度、幅度）、连贯性与熟练性（有无停顿、与呼吸配合）等方面酌情减分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 能够熟练掌握动作，动作伸展，有力度、幅度大、呼吸配合协调、编排很合理，效果好 |
| 80—89 | 能熟练掌握动作，动作伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调、编排合理，允许小错误两次以内 |
| 70—79 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，编排较合理，允许小错误在三次以内 |
| 60—69 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度很差，幅度一般、呼吸配合比较协调，编排一般，允许小错误在四次以内 |
| 60以下 | 未能组合编排20个以上所学动作 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

张蕙兰.《瑜伽气功与冥想》，人民教育出版社，2006

郑先红.《瑜伽教程》，高等教育出版社，2012

**2）中级瑜伽**（课程代码：MPE056） 英文名称：Mediate Yoga

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：全体本科生 预修课程要求：初级瑜伽或有基础

**课程介绍**：本课程是中级瑜伽专项课，面向授课对象是有基础的同学。课程主要学习瑜伽理论和中级瑜伽体式两方面内容。理论学习讲授瑜伽运动的七轮三脉、瑜伽经、瑜伽动作对应的解剖学等理论知识；瑜伽体式教学实践学习瑜伽中级体式、专项体能训练两个方面内容。通过本课程的学习让学生能初步掌握瑜伽中级体式，了解瑜伽的相关理论知识，并通过专项体能训练发展学习者的心肺、柔韧、力量等素质，树立学生终身体育锻炼的观念。

**学习目标：**通过本课程的学习，使学生了解瑜伽运动的七轮三脉、瑜伽经、瑜伽动作对应的解剖学等理论知识，掌握瑜伽的中级技术和技能，增加学生脊柱的灵活性、全身柔韧性和平衡能力，同时配合呼吸节奏的变化，使习练者灵活掌握和运用瑜伽动态组合，陶冶情操，从而树立终身体育锻炼的观念。

**可测量结果：**了解瑜伽运动的七轮三脉、瑜伽经、瑜伽动作对应的解剖学等理论；瑜伽中级体式技术，如仰卧上举腿、仰卧蹬自行车、仰卧半船式、反船式、束角式、坐角式、鳄鱼扭转式、半鱼王式、双角扭转式、双脚背部伸展式、加强侧伸展式、单脚站立伸展式、鹰式、舞王式、战士三式、鸽子式、骆驼式、虎式、犁式、桥式肩倒立、轮式等；瑜伽体能训练的主要方法；瑜伽中级整套拜日式技术练习。

**专项考试比例与要求：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **级别** | **考核项目、内容与比例** | | | **考试要求** |
| 中级班 | 专项40% | 技评20% | 中级拜日整套 | 见考试方法与评分标准 |
| 技评20% | 自编瑜伽组合 | 见考试方法与评分标准 |

**教学进度表：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 瑜伽基础理论、学习三种基本呼吸 |  |
| 2 | 2 | 练习中级拜日式 |  |
| 3 | 2 | 学习仰卧上举腿、仰卧蹬自行车、仰卧半船式 |  |
| 4 | 2 | 学习反船式、束角式、坐角式 |  |
| 5 | 2 | 学习鳄鱼扭转式、半鱼王式、双角扭转式 |  |
| 6 | 2 | 巩固练习所学过的体式动作 |  |
| 7 | 2 | 学习坐双脚背部伸展式、加强侧伸展式、单脚站立伸展式 |  |
| 8 | 2 | 学习动式鹰式、舞王式、战士三式 |  |
| 9 | 2 | 学习鸽子式、骆驼式、虎式 |  |
| 10 | 2 | 体质健康测试（秋冬学期）或有氧耐力（春夏学期） |  |
| 11 | 2 | 复习瑜伽组合串联动作 |  |
| 12 | 2 | 学习犁式、桥式肩倒立、轮式 |  |
| 13 | 2 | 复习所学习过的瑜伽动作 |  |
| 14 | 2 | 瑜伽拜日式考试 |  |
| 15 | 2 | 瑜伽自编组合串联考试 |  |
| 16 | 2 | 机动（补考） |  |

**考试方法与评分标准：**

**（1）瑜伽中级拜日式**

瑜伽成套动作考试，均以百分制评分。根据成套动作具体情况确定每一个瑜伽姿势的分值，从完成质量（准确、力度、幅度）、熟练性（有无停顿、与呼吸配合）等方面酌情减分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 能够熟练掌握动作，动作伸展，有力度、幅度大、呼吸配合协调、效果好 |
| 80—89 | 能熟练掌握动作，动作伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调、允许小错误两次以内 |
| 70—79 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，允许小错误在三次以内 |
| 60—69 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度很差，幅度一般、呼吸配合比较协调，允许小错误在四次以内 |
| 60以下 | 不能独立掌握所学动作 |

**（2）瑜伽自编组合串联**

瑜伽自编组合串联考试，均以百分制评分。成套动作须运用20个以上瑜伽单个动作，从完成质量（准确、力度、幅度）、连贯性与熟练性（有无停顿、与呼吸配合）等方面酌情减分。

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **技术评定标准** |
| 90—100 | 能够熟练掌握动作，动作伸展，有力度、幅度大、呼吸配合协调、编排很合理，效果好 |
| 80—89 | 能熟练掌握动作，动作伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调、编排合理，允许小错误两次以内 |
| 70—79 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，编排较合理，允许小错误在三次以内 |
| 60—69 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度很差，幅度一般、呼吸配合比较协调，编排一般，允许小错误在四次以内 |
| 60以下 | 未能组合编排20个以上所学动作 |

**参考教材及相关资料：**

张军、沈建国主编《大学体育教程》，浙江工商大学出版社，2020

张蕙兰.《瑜伽气功与冥想》，人民教育出版社，2006

郑先红.《瑜伽教程》，高等教育出版社，2012

**18.体育保健**

英文名称：P.E. Health Course

学分：每学期1.0个学分 周学时：2.0学时/周

面向对象：身体异常和病残学生 预修课程要求：无

**课程介绍：**保健课是为特殊身体状况的学生（如有残障或通过医生诊断有各种不适于剧烈运动的疾病）开设的一门适应性体育教育课程。课程以运动生理学、运动医学、康复医学等运动人体科学的知识为基础，以中国传统养生方法和西方体育疗法相结合作为康复手段，达到适应性体育教育的目的。通过保健课的学习，学生能根据自身的健康状况制定科学的运动处方，从而达到增强体质或疾病康复的目的。

**教学目标:**通过保健课的学习，使身体异常和病弱学生掌握体育基础理论知识与保健知识，根据学生自身情况，掌握几种能独立锻炼身体和康复的技能。能较熟练地掌握传统体育一至两项运动技能，学会科学锻炼身体的方法，逐步培养学生坚持锻炼的良好习惯。通过学习掌握一些保健知识，能针对自己的身体状况制定相应的运动处方，学会测试和评价自己的健康状况，通过相应的运动锻炼，增强体质，养成终身体育锻炼的习惯；培养学生社会适应能力，进而具备积极进取、乐观向上的人生态度。

**申请选修课程要求：**申请保健课的学生，须由本人申请（申请表请在体育工作部网站上下载）及医院证明“无法剧烈运动”，特殊情况需经学校相关部门和体育工作部共同确认。保健课成绩评定时只有“合格”与“不合格”，在上报体育成绩时，需注明“保健”字样。

**教学进度表：**

**体育保健（一）**（**课程代码：**MPE058）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 运动与健康的关系（理论课） |  |
| 2 | 2 | 现代健康观（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 3 | 2 | 健康生活方式（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 4 | 2 | 健康体适能（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 5 | 2 | 运动与急救知识（一）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 6 | 2 | 运动与急救知识（二）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 7 | 2 | 常见传染病的预防（一）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 8 | 2 | 常见传染病的预防（二）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 9 | 2 | 体重管理介绍（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 10 | 2 | 体重评价方法（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 11 | 2 | 营养与健康常识（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 12 | 2 | 身体成分分析法测试（实践课） |  |
| 13 | 2 | 身体成分分析法测试报告解读（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 14 | 2 | 体重管理方案的设计（一）（理论课）健步走或慢跑（实践课） |  |
| 15 | 2 | 体重管理方案的设计（二）（理论课）健步走或慢跑（实践课） |  |
| 16 | 2 | 完成个人的体重管理方案报告 |  |

**体育保健（二）**（**课程代码：**MPE059）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 保健按摩的起源、历史及作用原理（理论课） |  |
| 2 | 2 | 保健按摩的注意事项（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 3 | 2 | 经络与腧穴（一）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 4 | 2 | 经络与腧穴（二）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 5 | 2 | 经络与腧穴（三）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 6 | 2 | 保健按摩的基本手法（实践课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 7 | 2 | 固肾益精法（一）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 8 | 2 | 固肾益精法（二）（实践课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 9 | 2 | 健脾益胃法（一）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 10 | 2 | 健脾益胃法（二）（实践课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 11 | 2 | 镇静安神法（一）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 12 | 2 | 镇静安神法（二）（实践课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 13 | 2 | 消除疲劳法（一）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 14 | 2 | 消除疲劳法（二）（实践课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 15 | 2 | 颈椎的自我保健按摩（实践课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 16 | 2 | 考试 |  |

**体育保健（三）（课程代码：**MPE060**）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 传统医学基础理论（一）（理论课） |  |
| 2 | 2 | 传统医学基础理论（二）（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 3 | 2 | 传统养生与康复介绍（理论课）；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 4 | 2 | 八段锦：预备式，两手托天理三焦；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 5 | 2 | 左右开弓似射雕，调理脾胃须单举；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 6 | 2 | 五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 7 | 2 | 两手攀足固肾腰，攒拳怒目增气力；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 8 | 2 | 背后七颠百病消，收式；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 9 | 2 | 二十四式太极拳：起势、左右野马分鬃；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 10 | 2 | 白鹤亮翅、左右搂膝拗步；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 11 | 2 | 手挥琵琶，左右倒卷弘；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 12 | 2 | 左揽雀尾、右揽雀尾；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 13 | 2 | 单鞭、云手；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 14 | 2 | 单鞭、高探马；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 15 | 2 | 复习太极拳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 16 | 2 | 考试 |  |

**体育保健（四）（课程代码：**MPE061**）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **课时** | **授课主题** | **备注** |
| 1 | 2 | 复习太极拳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 2 | 2 | 复习太极拳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 3 | 2 | 右蹬脚、双峰灌耳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 4 | 2 | 转身左蹬脚；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 5 | 2 | 左下势独立；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 6 | 2 | 右下势独立；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 7 | 2 | 左右穿梭；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 8 | 2 | 海底针、闪通臂；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 9 | 2 | 转身搬拦捶；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 10 | 2 | 如封似闭；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 11 | 2 | 十字手、收势；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 12 | 2 | 复习太极拳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 13 | 2 | 复习太极拳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 14 | 2 | 复习太极拳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 15 | 2 | 复习太极拳；健步走或慢跑（实践课） |  |
| 16 | 2 | 太极拳考试 |  |

**太极拳考核方法：**

考试形式：随堂考查，两人一组，独立完成整套动作。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **等级** | **评定内容** | **备注** |
| 优秀 | 姿势正确、路线清楚，手、腿、身、步协调配合，精神饱满、节奏分明，套路熟练。 |  |
| 良好 | 姿势正确、路线清楚，手、腿、身、步配合较好，精神较饱满、能比较熟练地完成套路。 |  |
| 及格 | 姿势基本正确、路线较清楚，手、腿、身、步配合不够好，套路不够熟练（遗忘不得超过3次）。 |  |
| 不及格 | 姿势不够正确、路线不清楚，套路基本上不能够独立完成。 |  |

**参考教材及相关资料：**

曾文斌主编.《保健推拿》，科学技术文献出版社，2001年第一版

吴阿敏.《二十四式太极拳》，广东音像出版社，2010年4月

王正伦.《科学健身新概念》，江苏科学技术出版社，2003年2月

国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功八段锦》，人民体育出版社