

周口师范学院

社会体育指导与管理专业 本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

目 录

《运动技术专选（I）-足球》本科课程教学大纲	1
《运动技术专选（II）-足球》本科课程教学大纲	21
《运动技术专选（III）-足球》本科课程教学大纲	41
《运动技术专选（IV）-足球》本科课程教学大纲	61
《体育多媒体课件制作与应用》本科课程大纲	80
《体育心理学》本科课程大纲	95
《排 球》本科课程大纲	110
《健康评价与运动处方》本科课程大纲	129
《社会体育导论》本科课程大纲	142
《体育概论》本科课程大纲	179
《体育管理学》本科课程大纲	193
《运动技术专选I—篮球》本科课程大纲	206
《运动技术专选II—篮球》本科课程大纲	224
《运动技术专选III—篮球》本科课程大纲	240
《运动技术专选IV—篮球》本科课程大纲	256
《健康教育学》本科课程大纲	273
《体育保健学》本科课程大纲	289
《体育科学研究方法》本科课程大纲	308
《体育社会学》本科课程大纲	323
《体育市场营销》本科课程大纲	341
《田径》本科课程大纲	358
《学校体育学》本科课程大纲	373
《运动技能学习与控制》本科课程大纲	391
《运动解剖学》本科课程大纲	412
《运动生理学》本科课程大纲	427
《运动损伤与预防》本科课程大纲	446
《运动营养学》本科课程大纲	458
《健身理论与指导》本科课程大纲	470

《毕业论文（设计）》本科课程大纲	487
《基本体操》本科课程教学大纲	501
《基础乒乓球》本科课程大纲	525
《基础羽毛球》本科课程大纲	541
《健美操》本科课程大纲	567
《健身健美运动》本科课程大纲	586
《篮 球》本科课程大纲	596
《轮 滑》本科课程大纲	614
《体育史》本科课程大纲	628
《团体操》本科课程大纲	646
《基础网球》本科课程大纲	655
《武 术》本科课程大纲	670
《运动技术专选 I—排球》本科课程大纲	685
《运动技术专选II—排球》本科课程大纲	701
《运动技术专选III—排球》本科课程大纲	716
《运动技术专选IV—排球》本科课程大纲	733
《运动技术专选 I—网球》本科课程教学大纲	750
《运动技术专选 II—网球》本科课程教学大纲	761
《运动技术专选III—网球》本科课程教学大纲	772
《运动技术专选IV—网球》本科课程教学大纲	784
《运动技术专选-武术I》本科课程大纲	794
《运动技术专选-武术II》本科课程大纲	808
《运动技术专选-武术III》本科课程大纲	823
《运动技术专选-武术IV》本科课程大纲	838
《运动训练学》本科课程大纲	851
《中华体育养生学》本科课程大纲	881
《专业见习》本科课程大纲	903
《专业实习》本科课程大纲	909
《足球》本科课程大纲	923

周 口 师 范 学 院

《运动技术专选（I）-足球》本科课程教 学大纲

（2020 版）



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技术专选（I）	课程名称英文	Football
课程代码	20100233001	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	田径I 田径II
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《球类运动—足球》，王崇喜，2014 年，高等教育出版社		
参考书目	<p>《足球竞赛规则(2018\2019)》，中国足球协会审定，人民体育出版社；</p> <p>《足球技术教学与训练》，张延安等编著，2017 年，北京体育大学出版社；</p> <p>《足球训练设计》，黄竹杭，王方主编，2010 年，高等教育出版社；</p>		
网络教学资源	雨课堂“足球”课程 MOOC“足球”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（30%）+期末考核成绩（70%）		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	董守滨
课程实施者	董守滨 王保健		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1.工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。

【毕业要求 1.3】

2. 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

3. 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

4. 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

5. 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。

【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
教育情怀	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。 (L)	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。 (M)	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。(L)	课程目标 3
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。(L)	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。(M)	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 足球运动的起源与发展</p> <p>1.1 足球运动的起源</p> <p>1.2 现代足球运动的发展</p> <p>1.3 女子足球运动的发展</p> <p>1.4 现代足球运动的发展趋势</p> <p>重点：中国现代足球运动的发展简况</p> <p>难点：现代足球运动的发展趋势</p>	1	<p>1.掌握世界足球运动的发展概况，了解我国足球运动的发展概况，了解世界足球运动的发展趋势。</p> <p>2.通过对现代世界足球运动及我国足球运动发展概况的掌握和了解，让学生理解开展足球运动的重要作用，激发学生参与足球运动的兴趣和参与中小学校园足球普及工作的热情。</p> <p>3.学会运用逻辑的方法，积极思考、探索目前我国足球发展所面临的困境，引导学生启发式的获取知识。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	目标1
<p>第2章 足球基本技术与教学训练</p> <p>2.1 足球球性</p> <p>2.2 运球与运球过人</p> <p>2.3 踢球</p> <p>2.4 接球</p> <p>2.5 头顶球</p> <p>2.6 抢球与断球</p> <p>2.7 掷界外球</p> <p>2.8 守门员技术</p>	40	<p>1.通过学习足球基本技术原理与教学训练方法，了解足球基本技术相关概念及具体分类、学习中常犯的错误与纠正方法；理解足球基本技术特点、动作要领与力学分析，理解足球基本技术的教学与练习方法；掌握脚背正面与脚背内侧运球、脚内侧踢球</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p> <p>4.自主学习法</p> <p>5.任务</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p> <p>目标4</p>

<p>重点：运球、踢球、接球、头顶球</p> <p>难点：踢球、接球动力结构</p>	<p>与脚背内侧踢球、脚背正面接球与脚内侧接球、额正面头顶球等足球基本技术动作。</p> <p>2.通过足球基本技术的学习与教学实训，培养学生的合作与探究精神，养成积极向上的情感，能够与时俱进，不断超越自我。</p> <p>3.能够综合运用足球技术理论知识与教学方法，分析和解决足球教学、课余训练中遇到的问题；能够结合足球学科特点，进行教学设计、实施与评价。</p>	<p>驱动法</p>	
<p>第4章 足球战术理论与原则</p> <p>4.1 足球战术概述</p> <p>4.2 足球比赛的时间和空间特征</p> <p>4.3 足球比赛战术原则</p> <p>4.4 足球比赛阵型与队形</p> <p>重点：常用比赛阵型攻守打法</p> <p>难点：进攻、防守战术原则</p>	<p>1</p> <p>1.初步学习和了解足球比赛的时空特征和比赛队形的基本理论与方法；正确解读足球比赛的攻防战术原则；基本掌握“4-4-2”和“3-5-2”比赛阵型的主要攻防打法要点。</p> <p>2.通过战术理论的学习，使学生理解足球战术理论知识体系的基本思想，加强学生足球运动中的团队协作意识，促进学生的积极沟通与合作，培养团队精神。</p> <p>3.能够掌握足球个人、局部攻防战术的主要方法与要</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>

		点,基于足球战术基本原则,以辩证的思维分析攻防战术,解读比赛案例中的基本阵型与战术打法。		
第5章 足球进攻战术 5.1 个人进攻战术 5.2 局部进攻战术 重点: 传球、射门、局部进攻战术 难点: 进攻战术的选择及时机的把握	8	1.初步了解足球进攻战术中的个人进攻战术、局部进攻战术;初步建立自身进攻意识,理解个人进攻与局部进攻战术运用的行动准则,掌握传球与射门的战术要领及传切配合、交叉掩护配合、二过一配合的基本方法。 2.通过个人与局部进攻战术的教学与练习,培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质,提升其拼搏、团结协作能力。理解进攻战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义,具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。 3.能够掌握个人和局部进攻中的方法与行为准则,并且在学习和比赛中基本能够运用二过一战术、转移进攻战术等;能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点,进行足球进攻战术教学。	1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法	目标 2 目标 3 目标 4 目标 5

<p>第6章 足球防守战术</p> <p>6.1 个人防守战术</p> <p>6.2 局部防守战术</p> <p>重点：选位与盯人、局部防守战术</p> <p>难点：防守战术的选择与应用</p>	8	<p>1.初步了解现代足球战术中个人、局部防守战术基本理论与方法；理解防守战术原则及要点；掌握个人防守战术中的选位与盯人，掌握局部防守战术中的保护、补位与围抢。</p> <p>2.通过个人与局部进攻战术的教学与练习，培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质，提升其拼搏、团结协作能力。理解防守战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义，具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。</p> <p>3.能够理解个人和局部防守战术原则及要点，并且在学习和比赛中基本能够运用基本的个人与局部防守战术；能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点，进行足球防守战术教学。</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法</p>	<p>目标 2 目标 3 目标 5</p>
--	---	--	--	-----------------------

五、课程考核及成绩评定

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考试 (20%)	技术考试 (50%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
<p>目标 1: 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。</p>	<p>足球运动简介、足球运动发展概况</p>	20	—	40	—	<p>1.课堂出勤率 2.期末理论考试</p>
<p>目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作</p>	40	40	—	50	<p>1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试</p>

<p>目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作</p>	<p>20</p>	<p>40</p>	<p>—</p>	<p>30</p>	<p>1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演, 培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>60</p>	<p>20</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用, 具有团队协作精神, 系统掌握团队协作学习知识与技能, 积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动, 获得沟通合作体验。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>—</p>	<p>—</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>各环节原始分合计</p>		<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	

各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	
------------------	--	-----	-----	-----	-----	--

1.重点考核内容:

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 工作尽职尽责,具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,争当提升全民健康素养的时代新人。。	工作尽职尽责,具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。	工作尽职尽责,具有较高的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。	工作尽职尽责,具有一般的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严	工作尽职尽责,具有基本的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规	没有社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。

			格规范自己。		
目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	较为掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	没有掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。
目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	系统掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	较好掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	不能掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。

<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>积极组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>较为组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>一般能够参与组织与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>不能够组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>
<p>目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体</p>	<p>完全理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体</p>	<p>较好理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体</p>	<p>理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协</p>	<p>基本理解理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协</p>	<p>不理解理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习</p>

合作体验。	验。	合作体验。	作学习活动，获得沟通合作体验。	沟通合作体验。	活动，获得沟通合作体验。
-------	----	-------	-----------------	---------	--------------

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤（40分）、课堂教学表现（60分）。平时考核按100分计分，占总成绩的10%。

(2) 期中测试：脚内侧踢准（50分）、头顶球射门（50分），学习中期进行测试；每项技术包括测试达标成绩、技能评定成绩，满分100分。单元测试按100分计分，占总成绩的20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标1占20分，包括足球运动简介、足球运动发展概况；目标2占40分，包括足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作；目标3占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作；目标4占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学。理论试卷按100分计分，占总成绩20%。

(4) 期末技术考试：运球过杆，技术达标占50分，技能评定占50分。期末技术考试按100分计分，占总成绩的50%。

具体方法与标准：

1.脚内侧踢准：达标50分；技评50分

组织方法：每人一次机会，依次用脚内侧踢10个原地固定球，固定球离球门垂直距离11米，球门内侧宽度1.5米，按进球数达标。技评分采用三级制。

达标标准：

分 值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、流畅，击球有力、球上旋垂直滚动为A级类技评。动作规范、击球力量小且球滚动不垂直为B级类技评。动作不规范、击球无力且球有侧旋为C级技评。

2.头顶球射门：达标50分；技评50分

组织方法：每人头顶球射门五次，要求所顶出的球必须距地面 1 米以上进门有效，球击中横梁不算进球，女生距离球门线 4.5 米，男生距离球门线 5.5 米，抛球人站在球门线以后，如果所抛出的球不好可以不顶，不在五次机会之内。

达标标准：

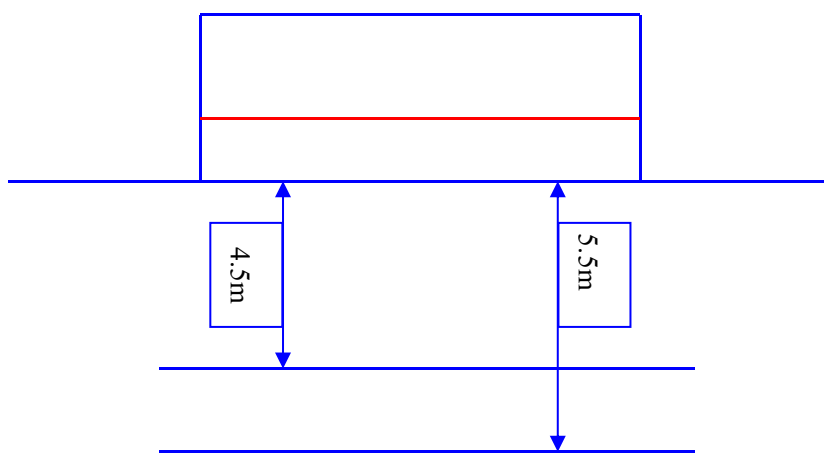
分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、击球准确且协调发力为 A 级类技评。动作规范、击球准确、发力不协调为 B 级类技评。动作不规范、击球点错误且发力不流畅为 C 级类技评。

场地：如图所示



3.运球过杆：达标 50 分；技评 50 分；射门不进球扣 10 分

考试方法：要求采用四种运球方法的任何一种，每人两次机会，取最佳成绩。凡是漏杆者，不记其成绩。运球通过最后一杆在规定线与最后一杆之间的两米范围内射门，越过规定线射门扣 5 分。球动开表记时，球过球门线停表。分值取分靠近为原则。

达标标准：

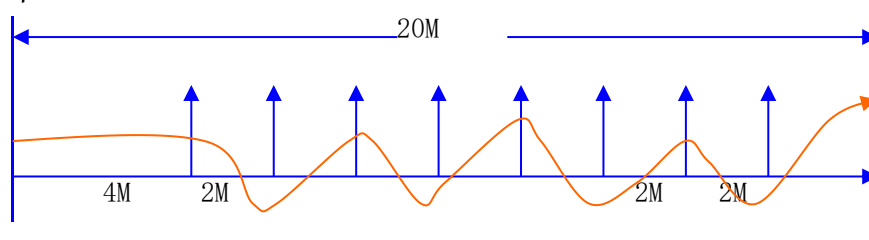
分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
女生	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5	14''	14''5
男生	9''	9''5	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5

技评标准:

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作过杆，动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作规范触碰标志杆为 B 级类技评。动作不规范且触碰标志杆为 C 级类技评。

场地：在 20 米的场地内，插 8 只标杆，每杆相距 2 米，第一只杆距起点 4 米。



4.教学表现

基本教学技能 60 分，其中教案（设计面向初中学生，30 人的自然班，45 分钟一节课）30 分，课堂教学 30 分，打分标准如下表：

课堂教学打分表（30 分）

项目	评分标准细则	分值
教学目标 (4 分)	1.目标明确	2
	2.符合学生学习的实际水平	2
教学内容 (8 分)	1.教学内容准确，教学容量适度	2
	2.层次清楚，安排合理	2
	3.教材处理得当，做到学与练的统一	2
	4.善于挖掘教材，寓情感、态度和价值观教育与知识教学与能力培养之中。	2
教学过程	1.新课导入自然合理，调动学生参与	2

(8分)	2.教学过程完整，环节清晰，突出重点，讲练适当	4
	3.教法得当灵活	2
学生活动 (4分)	1.积极投入，讨论热烈	2
	2.训练面广，人人动脑动手，整体参与自主学习，课程秩序良好	2
教学技能 (6分)	1.知识面宽，教态亲切，有驾驭课堂的应变调控能力	2
	2.语言准确，简练，生动，逻辑严密切通俗易懂，体现学科特色	2
	3.讲解到位，示范动作准确、优美。	2

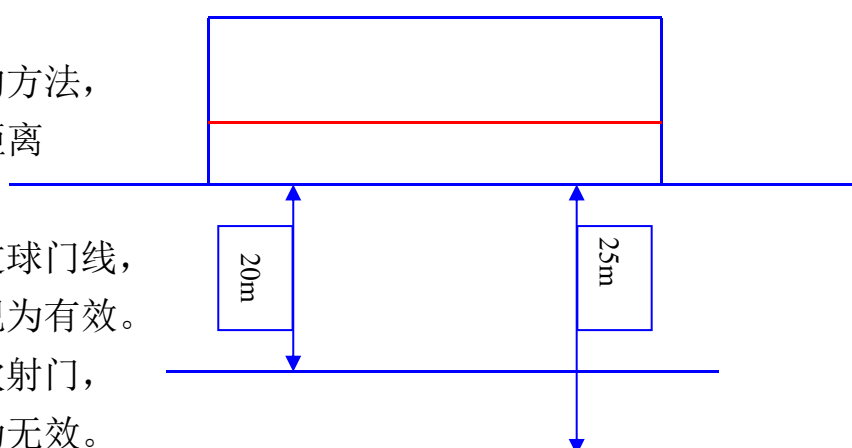
5.脚背内侧射门：达标 50 分；技评 50 分；射门不进球扣 10 分

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法：采用脚背内侧踢球的方法，男生距离球门 25m，女生距离球门 20m 射门，射门的球必须是从空中越过球门线，越过球门线，进入球门，视为有效。不限左右脚，每人进行 5 次射门，落点偏出，没有进门，则为无效。



6.脚背内侧传准：达标 50 分；技评 50 分；

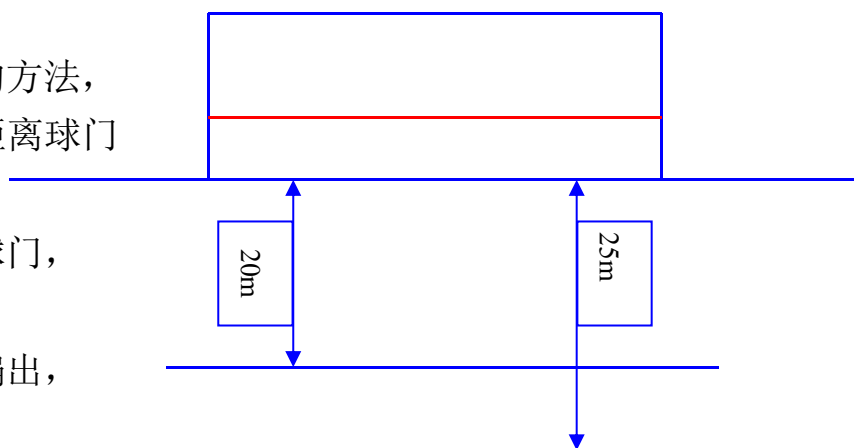
Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
----	----	----	----	----	----	----	----	----

50	45	40	35	30	25	20	15	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法：采用脚背内侧踢球的方法，男生距离球门 25m，女生距离球门 20m 射门，射门的球必须进入五人制球门，视为有效。不限左右脚，每人进行 5 次射门，落点偏出，没有进门，则为无效。



7. 脚背正面颠球：达标 50 分；技评 50 分；

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背正面连续颠球，中断之后，从新开始计数。

分 值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
个 数	60	62	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100

8.脚背内侧踢远

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背内侧踢远，每人 5 次机会，取最远成绩

分值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
远度 m (男)	22	25	27	29	32	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
远度 m (女)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育与指导专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育与指导专业学生开始执行

大纲执笔人：董守滨

大纲审核人：郝明

撰写日期： 2023 年 7 月 20 日

周 口 师 范 学 院

《运动技术专选（II）-足球》本科课程教 学大纲

（2020 版）



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技术专选(II)	课程名称英文	Football
课程代码	20100233002	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动技术专选 (I)
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《球类运动—足球》，王崇喜，2014 年，高等教育出版社		
参考书目	<p>《足球竞赛规则(2018\2019)》，中国足球协会审定，人民体育出版社；</p> <p>《足球技术教学与训练》，张廷安等编著，2017 年，北京体育大学出版社；</p> <p>《足球训练设计》，黄竹杭，王方主编，2010 年，高等教育出版社；</p>		
网络教学资源	雨课堂“足球”课程 MOOC“足球”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（30%）+期末考核成绩（70%）		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	董守滨
课程实施者	董守滨 王保建		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1.工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。

【毕业要求 1.3】

2. 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

3. 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

4. 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

5. 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。

【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
教育情怀	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。 (L)	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。 (M)	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。(L)	课程目标 3
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。(L)	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。(M)	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 足球运动竞赛规则 竞赛规则主要内容</p> <p>1.重点: 足球竞赛规则 2.难点: 足球竞赛规则的准确理解</p>	1	<p>1.熟知足球竞赛规则, 准确无误的执行规则, 顺利有效的完成裁判任务。</p> <p>2.理解足球竞赛规则的所有章节的内容, 并运用规则组织各级别的足球比赛裁判工作, 打好扎实的理论基础。</p> <p>3.通过学习、讨论、实践探究等方法, 能够联系实际情况实现学以致用之目的。</p> <p>4.学会运用逻辑的方法, 积极思考、探索目前我国足球发展所面临的困境, 引导学生启发式的获取知识。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	目标1
<p>第2章 足球竞赛规则与裁判法</p> <p>1.重点: 足球竞赛规则 2.难点: 裁判方法</p> <p>第一节 裁判员的手势、哨音、旗示</p> <p>第二节 裁判员的实践</p>	4	<p>1.了解足球竞赛的组织工作与编排的原理; 理解足球竞赛的制度与编排的原理; 掌握足球竞赛基本规则及判罚标准, 掌握裁判员手势规范及内涵。</p> <p>2.通过讲解与裁判执法模拟活动, 使学生体验公平公正的重大意义和团队协作的重要作用, 提升学生</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p> <p>4.自主学习法</p> <p>5.任务</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p> <p>目标4</p>

		<p>社会公平意识，促进其更好地践行社会主义核心价值观。</p> <p>3.掌握足球竞赛的组织方法，学会并能运用规则，为从事各级足球比赛的裁判工作打好扎实的理论基础。</p>	驱动法	
<p>第3章 足球战术理论与原则</p> <p>4.1 足球战术概述</p> <p>4.2 足球比赛的时间和空间特征</p> <p>4.3 足球比赛战术原则</p> <p>4.4 足球比赛阵型与队形</p> <p>重点：常用比赛阵型攻守打法</p> <p>难点：进攻、防守战术原则</p>	1	<p>1.初步学习和了解足球比赛的时空特征和比赛队形的基本理论与方法；正确解读足球比赛的攻防战术原则；基本掌握“4-4-2”和“3-5-2”比赛阵型的主要攻防打法要点。</p> <p>2.通过战术理论的学习，使学生理解足球战术理论知识体系的基本思想，加强学生足球运动中的团队协作意识，促进学生的积极沟通与合作，培养团队精神。</p> <p>3.能够掌握足球个人、局部攻防战术的主要方法与要点,基于足球战术基本原则，以辩证的思维分析攻防战术，解读比赛案例中的基本阵型与战术打法。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第4章 足球进攻战术</p>		<p>1.初步了解足球进攻战术中的个人进攻战术、局部</p>		

<p>5.1 个人进攻战术 5.2 局部进攻战术</p> <p>重点：传球、射门、局部进攻战术 难点：进攻战术的选择及时机的把握</p>	<p>2 0</p>	<p>进攻战术;初步建立自身进攻意识，理解个人进攻与局部进攻战术运用的行动准则，掌握传球与射门的战术要领及传切配合、交叉掩护配合、二过一配合的基本方法。</p> <p>2.通过个人与局部进攻战术的教学与练习，培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质，提升其拼搏、团结协作能力。理解进攻战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义，具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。</p> <p>3.能够掌握个人和局部进攻中的方法与行为准则，并且在学习和比赛中基本能够运用二过一战术、转移进攻战术等；能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点，进行足球进攻战术教学。</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法</p>	<p>目标 2 目标 3 目标 4 目标 5</p>
--	----------------	---	--	--

<p>第5章 足球防守战术</p> <p>6.1 个人防守战术</p> <p>6.2 局部防守战术</p> <p>重点：选位与盯人、局部防守战术</p> <p>难点：防守战术的选择与应用</p>	40	<p>1.初步了解现代足球战术中个人、局部防守战术基本理论与方法；理解防守战术原则及要点；掌握个人防守战术中的选位与盯人，掌握局部防守战术中的保护、补位与围抢。</p> <p>2.通过个人与局部进攻战术的教学与练习，培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质，提升其拼搏、团结协作能力。理解防守战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义，具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。</p> <p>3.能够理解个人和局部防守战术原则及要点，并且在学习和比赛中基本能够运用基本的个人与局部防守战术；能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点，进行足球防守战术教学。</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法</p>	<p>目标 2 目标 3 目标 5</p>
<p>第5章 中小学足球教学基本理论与方法</p> <p>9.1 中小学足球教学的任务与基本要求</p> <p>9.2 中小学足球教学的基本方法</p>	6	<p>1.了解中小学体育课程足球教学的前沿动态与发展趋势。领会足球教学的基本理论知识，掌握教育规律和足球教学（说课、微课等）的基本方法。</p> <p>2.通过角色体验，使学生初</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问</p>	<p>目标 2 目标 3 目标</p>

<p>9.3 课时教学计划的制定</p> <p>9.4 足球游戏的创编</p> <p>9.5 足球教学简图绘制</p> <p>重点： 中小学足球教学的基本方法、课时教学计划的制定</p> <p>难点： 中小学足球教学的基本方法</p>	<p>步感知教师的身份和价值，逐步产生学练兴趣，牢固教育理想与信念，积极传播体育文化，弘扬体育精神，力求实现“以体育人”。</p> <p>3.基本掌握足球教学知识与技能，能够运用现代信息技术，进行足球课程资源整合、教案设计、教学组织和课程评价与反馈；具有基本的足球教学能力，能够分析和解决足球教学中出现的一般问题。</p>	<p>题探究法、</p> <p>6.合作性学习法</p>	
---	---	------------------------------	--

六、课程考核及成绩评定

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期 中 测 试(20%)	
目标 1: 工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	足球运动简介、足球运动发展概况	20	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作	40	40	—	50	1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试

<p>目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作</p>	<p>20</p>	<p>40</p>	<p>—</p>	<p>30</p>	<p>1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>60</p>	<p>20</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>—</p>	<p>—</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>各环节原始分合计</p>		<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	

各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	
------------------	--	-----	-----	-----	-----	--

1.重点考核内容:

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。。	工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，深刻理解“尊道贵德，博学善建”的价值内涵，并以此严格规范自己。	工作尽职尽责，具有较高的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，深刻理解“尊道贵德，博学善建”的价值内涵，并以此严格规范自己。	工作尽职尽责，具有一般的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，深刻理解“尊道贵德，博学善建”的价值内涵，并以此严格规范自己。	工作尽职尽责，具有基本的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，深刻理解“尊道贵德，博学善建”的价值内涵，并以此严格规范自己。	没有社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，深刻理解“尊道贵德，博学善建”的价值内涵，并以此严格规范自己。

<p>目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>较为掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>基本掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>没有掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>
<p>目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>系统掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>较好掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>基本掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>不能掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>
<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演, 培养顽强拼搏、</p>	<p>积极组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演, 培养顽强拼搏、无私奉</p>	<p>较为组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演, 培养顽强拼搏、无私奉</p>	<p>参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演, 培养顽强拼搏、无私奉</p>	<p>一般能够参与组织与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演, 培养顽强</p>	<p>不能够组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演, 培养顽强</p>

无私奉献、超越自我的体育品德。	献、超越自我的体育品德。	献、超越自我的体育品德。	献、超越自我的体育品德。	拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。
目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	完全理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	较好理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	基本理解理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	不理解理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤（40分）、课堂教学表现（60分）。平时考核按100分计分，占总成绩的10%。

(2) 期中测试：脚内侧踢准（50分）、头顶球射门（50分），学习中期进行测试；每项技术包括测试达标成绩、技能评定成绩，满分100分。单元测试按100分计分，占总成绩的20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标1占20分，包括足球运动简介、足球运动发展概况；目标2占40分，包括足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作；目标3占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作；目标4占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学。理论试卷按100分计分，占总成绩20%。

(4) 期末技术考试：运球过杆，技术达标占50分，技能评定占50分。期末技术考试按100分计分，占总成绩的50%。

具体方法与标准：

1.脚内侧踢准：达标50分；技评50分

组织方法：每人一次机会，依次用脚内侧踢10个原地固定球，固定球离球门垂直距离11米，球门内侧宽度1.5米，按进球数达标。技评分采用三级制。

达标标准：

分 值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、流畅，击球有力、球上旋垂直滚动为A级类技评。动作规范、击球力量小且球滚动不垂直为B级类技评。动作不规范、击球无力且球有侧旋为C级技评。

2.头顶球射门：达标50分；技评50分

组织方法：每人头顶球射门五次，要求所顶出的球必须距地面 1 米以上进门有效，球击中横梁不算进球，女生距离球门线 4.5 米，男生距离球门线 5.5 米，抛球人站在球门线以后，如果所抛出的球不好可以不顶，不在五次机会之内。

达标标准：

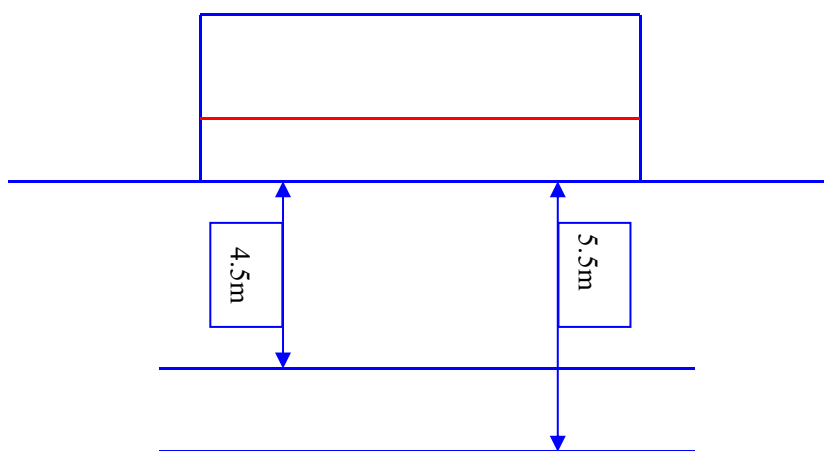
分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、击球准确且协调发力为 A 级类技评。动作规范、击球准确、发力不协调为 B 级类技评。动作不规范、击球点错误且发力不流畅为 C 级类技评。

场地：如图所示



3.运球过杆：达标 50 分；技评 50 分；射门不进球扣 10 分

考试方法：要求采用四种运球方法的任何一种，每人两次机会，取最佳成绩。凡是漏杆者，不记其成绩。运球通过最后一杆在规定线与最后一杆之间的两米范围内射门，越过规定线射门扣 5 分。球动开表记时，球过球门线停表。分值取分靠近为原则。

达标标准：

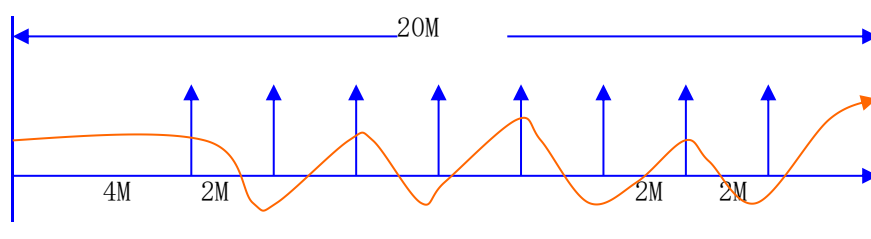
分	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
女生	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5	14''	14''5
男生	9''	9''5	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作过杆，动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作规范触碰标志杆为 B 级类技评。动作不规范且触碰标志杆为 C 级类技评。

场地：在 20 米的场地内，插 8 只标杆，每杆相距 2 米，第一只杆距起点 4 米。



4.教学表现

基本教学技能 60 分，其中教案（设计面向初中学生，30 人的自然班，45 分钟一节课）30 分，课堂教学 30 分，打分标准如下表：

课堂教学打分表（30 分）

项目	评分标准细则	分值
教学目标 (4 分)	1.目标明确	2
	2.符合学生学习的实际水平	2
教学内容	1.教学内容准确，教学容量适度	2

(8分)	2.层次清楚, 安排合理	2
	3.教材处理得当, 做到学与练的统一	2
	4.善于挖掘教材, 寓情感、态度和价值观教育与知识教学与能力培养之中。	2
教学过程 (8分)	1.新课导入自然合理, 调动学生参与	2
	2.教学过程完整, 环节清晰, 突出重点, 讲练适当	4
	3.教法得当灵活	2
学生活动 (4分)	1.积极投入, 讨论热烈	2
	2.训练面广, 人人动脑动手, 整体参与自主学习, 课程秩序良好	2
教学技能 (6分)	1.知识面宽, 教态亲切, 有驾驭课堂的应变调控能力	2
	2.语言准确, 简练, 生动, 逻辑严密切通俗易懂, 体现学科特色	2
	3.讲解到位, 示范动作准确、优美。	2

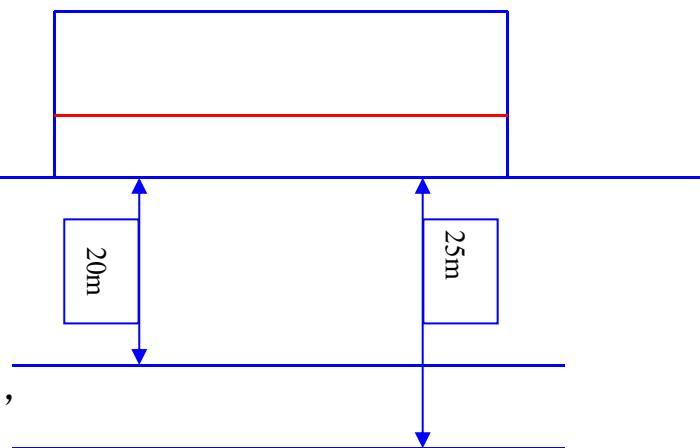
5.脚背内侧射门: 达标 50 分; 技评 50 分; 射门不进球扣 10 分

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作考试, 动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法：采用脚背内侧踢球的方法，男生距离球门 25m，女生距离球门 20m 射门，射门的球必须是从空中越过球门线，越过球门线，进入球门，视为有效。不限左右脚，每人进行 5 次射门，落点偏出，没有进门，则为无效。



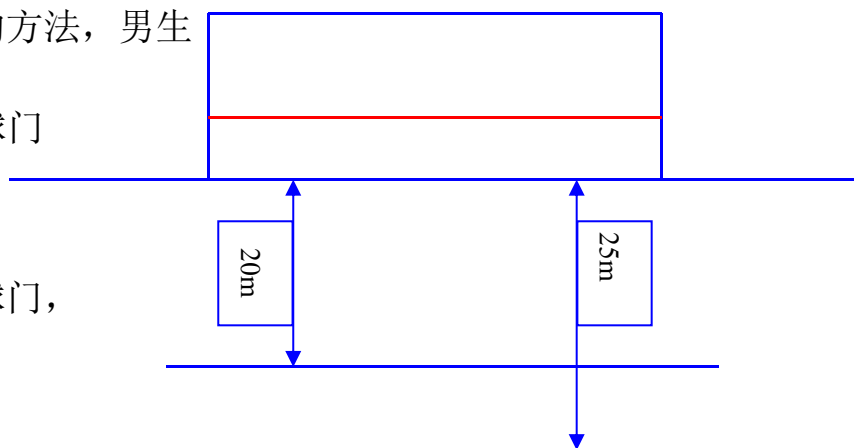
6.脚背内侧传准：达标 50 分；技评 50 分；

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法：采用脚背内侧踢球的方法，男生距离球门 25m，女生距离球门 20m 射门，射门的球必须进入五人制球门，视为有效。



不限左右脚，每人进行 5 次射门，落点偏出，没有进门，则为无效。

7. 脚背正面颠球：达标 50 分；技评 50 分；

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比

较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背正面连续颠球，中断之后，从新开始计数。

分值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
个数	60	62	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100

8.脚背内侧踢远

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背内侧踢远，每人 5 次机会，取最远成绩

分值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
远度 m (男)	22	25	27	29	32	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
远度 m (女)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育与指导专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育与指导专业学生开始执行

大纲执笔人：董守滨

大纲审核人：郝明

撰写日期： 2023 年 7 月 20 日

周 口 师 范 学 院

《运动技术专选（Ⅲ）-足球》本科课程教 学大纲

（2020 版）



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技术专选(III)	课程名称英文	Football
课程代码	20100233003	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动技术专选 (I) 运动技术专选 (II)
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《球类运动—足球》，王崇喜，2014 年，高等教育出版社		
参考书目	《足球竞赛规则(2018\2019)》，中国足球协会审定，人民体育出版社； 《足球技术教学与训练》，张延安等编著，2017 年，北京体育大学出版社； 《足球训练设计》，黄竹杭，王方主编，2010 年，高等教育出版社；		
网络教学资源	雨课堂“足球”课程 MOOC“足球”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（30%）+期末考核成绩（70%）		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	董守滨
课程实施者	董守滨 王保健		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1.工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。

【毕业要求 1.3】

2. 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

3. 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

4. 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

5. 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。

【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
教育情怀	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。 (L)	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。 (M)	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。(L)	课程目标 3
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。(L)	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。(M)	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 足球运动竞赛规则 竞赛规则主要内容 1.重点: 足球竞赛规则 2.难点: 足球竞赛规则的准确理解	2	1.熟知足球竞赛规则,准确无误的执行规则,顺利有效的完成裁判任务。 2.理解足球竞赛规则的所有章节的内容,并运用规则组织各级别的足球比赛裁判工作,打好扎实的理论基础。 3.通过学习、讨论、实践探究等方法,能够联系实际情况实现学以致用之目的。 4.学会运用逻辑的方法,积极思考、探索目前我国足球发展所面临的困境,引导学生启发式的获取知识。	1.讲授法 2.问答法 3.讨论法 4.发现法	目标1
第2章 足球竞赛规则与裁判法 1.重点: 足球竞赛规则 2.难点: 裁判方法 第一节 裁判员的手势、哨音、旗示 第二节 裁判员的实践	4	1.了解足球竞赛的组织工作与编排的原理;掌握足球竞赛基本规则及判罚标准,掌握裁判员手势规范及内涵。 2.通过讲解与裁判执法模拟活动,使学生体验公平公正的重大意义和团队协作的重要作用,提升学生	1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.自主学习法 5.任务	目标2 目标3 目标4

		<p>社会公平意识，促进其更好地践行社会主义核心价值观。</p> <p>3.掌握足球竞赛的组织方法，学会并能运用规则，为从事各级足球比赛的裁判工作打好扎实的理论基础。</p>	驱动法	
<p>第3章 足球战术理论与原则</p> <p>4.1 足球战术概述</p> <p>4.2 足球比赛的时间和空间特征</p> <p>4.3 足球比赛战术原则</p> <p>4.4 足球比赛阵型与队形</p> <p>重点：常用比赛阵型攻守打法</p> <p>难点：进攻、防守战术原则</p>	6	<p>1.初步学习和了解足球比赛的时空特征和比赛队形的基本理论与方法；正确解读足球比赛的攻防战术原则；基本掌握“4-4-2”和“3-5-2”比赛阵型的主要攻防打法要点。</p> <p>2.通过战术理论的学习，使学生理解足球战术理论知识体系的基本思想，加强学生足球运动中的团队协作意识，促进学生的积极沟通与合作，培养团队精神。</p> <p>3.能够掌握足球个人、局部攻防战术的主要方法与要点,基于足球战术基本原则，以辩证的思维分析攻防战术，解读比赛案例中的基本阵型与战术打法。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第4章 比赛阵型、队形及队员的组合</p>		<p>1.认知目标：熟知比赛阵型的种类，明确队员的队形</p>		

<p>1.重点：比赛阵型的种类及特点</p> <p>2.难点：队形的站位、组合</p> <p>第一节 阵型的种类及特点</p> <p>第二节不同阵型中各个位置的职能</p> <p>第三节 队形的组合和特点</p>	20	<p>和组合，从而胜任足球教学、训练工作。</p> <p>2.知识技能目标：熟知比赛阵型的重要性，并根据队员合理安排人员组合。</p> <p>3.情感类目标：通过教师指导、学生学练、小组学练、比赛演练等途径，使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣，初步体验教师的身份和价值，加强这种职业情感，牢固树立从教志向。</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法</p>	<p>目标 2 目标 3 目标 4 目标 5</p>
<p>第5章 足球防守战术</p> <p>6.1 个人防守战术</p> <p>6.2 局部防守战术</p> <p>重点：选位与盯人、局部防守战术</p> <p>难点：防守战术的选择与应用</p>	40	<p>1.初步了解现代足球战术中个人、局部防守战术基本理论与方法；理解防守战术原则及要点；掌握个人防守战术中的选位与盯人，掌握局部防守战术中的保护、补位与围抢。</p> <p>2.通过个人与局部进攻战术的教学与练习，培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质，提升其拼搏、团结协作能力。理解防守战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义，具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。</p> <p>3.能够理解个人和局部防守战术原则及要点，并且</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法</p>	<p>目标 2 目标 3 目标 5</p>

		在学习和比赛中基本能够运用基本的个人与局部防守战术；能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点，进行足球防守战术教学。		
--	--	--	--	--

七、课程考核及成绩评定

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期 中 测 试(20%)	
目标 1: 工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	足球运动简介、足球运动发展概况	20	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作	40	40	—	50	1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试

<p>目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作</p>	<p>20</p>	<p>40</p>	<p>—</p>	<p>30</p>	<p>1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>60</p>	<p>20</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>—</p>	<p>—</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>各环节原始分合计</p>		<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	

各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	
------------------	--	-----	-----	-----	-----	--

1.重点考核内容:

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 工作尽职尽责,具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,争当提升全民健康素养的时代新人。。</p>	<p>工作尽职尽责,具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。</p>	<p>工作尽职尽责,具有较高的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。</p>	<p>工作尽职尽责,具有一般的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严</p>	<p>工作尽职尽责,具有基本的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规</p>	<p>没有社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。</p>

			格规范自己。		
目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	较为掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	没有掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。

<p>目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>系统掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>较好掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>基本掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>不能掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>
<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>积极组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>较为组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>一般能够参与组织与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>不能够组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>
<p>目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作</p>	<p>完全理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精</p>	<p>较好理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作</p>	<p>理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协</p>	<p>基本理解理解学习共同体的内涵和作用,具有团队</p>	<p>不理解理解学习共同体的内涵和作用,具有团队</p>

<p>作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>
--	--	---	--	---	---

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤（40分）、课堂教学表现（60分）。平时考核按100分计分，占总成绩的10%。

(2) 期中测试：脚内侧踢准（50分）、头顶球射门（50分），学习中期进行测试；每项技术包括测试达标成绩、技能评定成绩，满分100分。单元测试按100分计分，占总成绩的20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标1占20分，包括足球运动简介、足球运动发展概况；目标2占40分，包括足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作；目标3占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作；目标4占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学。理论试卷按100分计分，占总成绩20%。

(4) 期末技术考试：运球过杆，技术达标占50分，技能评定占50分。期末技术考试按100分计分，占总成绩的50%。

具体方法与标准：

1.脚内侧踢准：达标50分；技评50分

组织方法：每人一次机会，依次用脚内侧踢10个原地固定球，固定球离球门垂直距离11米，球门内侧宽度1.5米，按进球数达标。技评分采用三级制。

达标标准：

分 值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、流畅，击球有力、球上旋垂直滚动为A级类技评。动作规范、击球力量小且球滚动不垂直为B级类技评。动作不规范、击球无力且球有侧旋为C级技评。

2.头顶球射门：达标50分；技评50分

组织方法：每人头顶球射门五次，要求所顶出的球必须距地面 1 米以上进门有效，球击中横梁不算进球，女生距离球门线 4.5 米，男生距离球门线 5.5 米，抛球人站在球门线以后，如果所抛出的球不好可以不顶，不在五次机会之内。

达标标准：

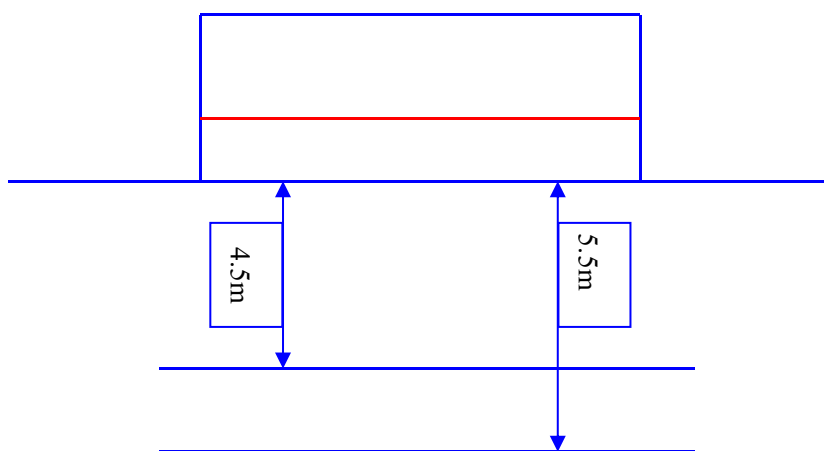
分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、击球准确且协调发力为 A 级类技评。动作规范、击球准确、发力不协调为 B 级类技评。动作不规范、击球点错误且发力不流畅为 C 级类技评。

场地：如图所示



3.运球过杆：达标 50 分；技评 50 分；射门不进球扣 10 分

考试方法：要求采用四种运球方法的任何一种，每人两次机会，取最佳成绩。凡是漏杆者，不记其成绩。运球通过最后一杆在规定线与最后一杆之间的两米范围内射门，越过规定线射门扣 5 分。球动开表计时，球过球门线停表。分值取分靠近为原则。

达标标准：

分	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
女生	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5	14''	14''5

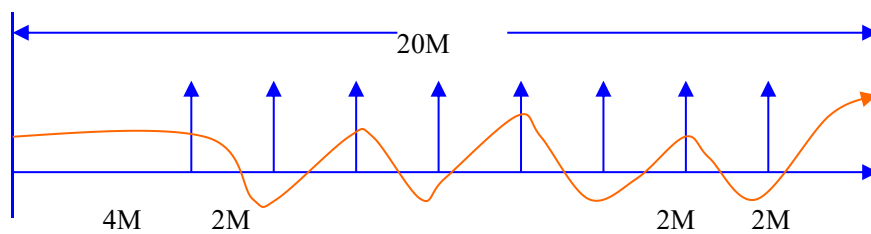
男生	9''	9''5	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5
----	-----	------	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------

技评标准:

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作过杆，动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作规范触碰标志杆为 B 级类技评。动作不规范且触碰标志杆为 C 级类技评。

场地：在 20 米的场地内，插 8 只标杆，每杆相距 2 米，第一只杆距起点 4 米。



4.教学表现

基本教学技能 60 分，其中教案（设计面向初中学生，30 人的自然班，45 分钟一节课）30 分，课堂教学 30 分，打分标准如下表：

课堂教学打分表（30 分）

项目	评分标准细则	分值
教学目标 (4 分)	1.目标明确	2
	2.符合学生学习的实际水平	2
教学内容 (8 分)	1.教学内容准确，教学容量适度	2
	2.层次清楚，安排合理	2
	3.教材处理得当，做到学与练的统一	2
	4.善于挖掘教材，寓情感、态度和价值观教育与知识教学与能力培养之中。	2
教学过程 (8 分)	1.新课导入自然合理，调动学生参与	2
	2.教学过程完整，环节清晰，突出重点，讲练适当	4

	3.教法得当灵活	2
学生活动 (4分)	1.积极投入, 讨论热烈	2
	2.训练面广, 人人动脑动手, 整体参与自主学习, 课程秩序良好	2
教学技能 (6分)	1.知识面宽, 教态亲切, 有驾驭课堂的应变调控能力	2
	2.语言准确, 简练, 生动, 逻辑严密切通俗易懂, 体现学科特色	2
	3.讲解到位, 示范动作准确、优美。	2

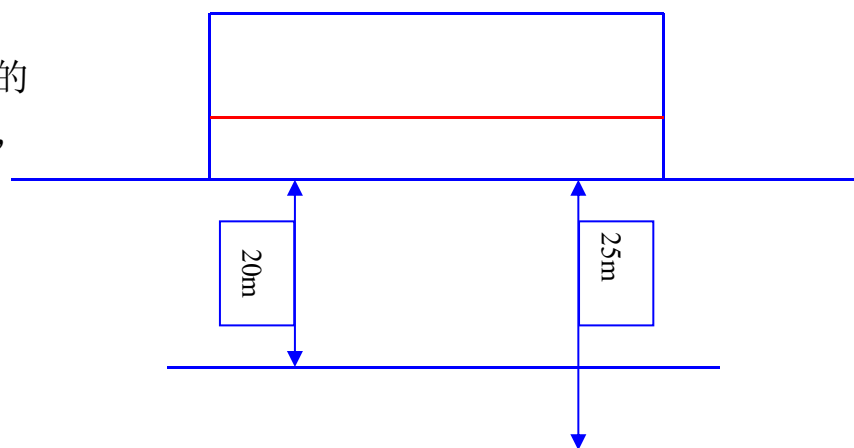
5.脚背内侧射门: 达标 50 分; 技评 50 分; 射门不进球扣 10 分

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作考试, 动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法: 采用脚背内侧踢球的方法, 男生距离球门 25m, 女生距离球门 20m 射门, 射门的球必须是从空中越过球门线, 越过球门线, 进入球门, 视为有效。不限左右脚, 每人进行 5 次射门, 落点偏出, 没有进门, 则为无效。



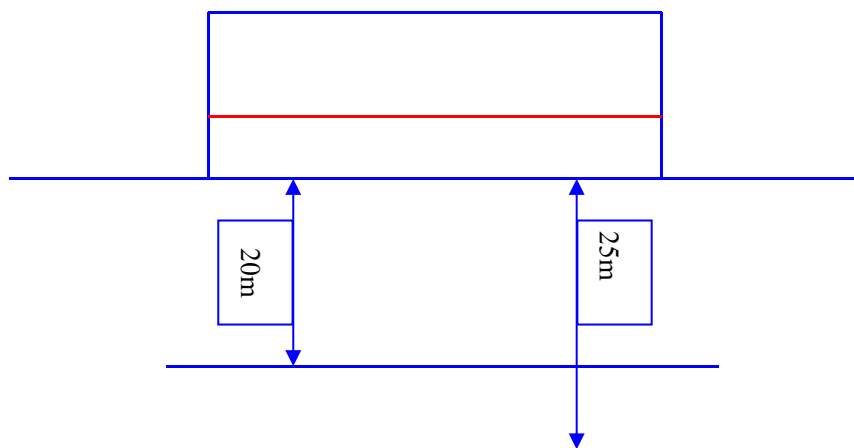
6.脚背内侧传准: 达标 50 分; 技评 50 分;

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法：采用脚背内侧踢球的方法，男生距离球门 25m，女生距离球门 20m 射门，射门的球必须进入五人制球门，视为有效。不限左右脚，每人进行 5 次射门，落点偏出，没有进门，则为无效。



7. 脚背正面颠球：达标 50 分；技评 50 分；

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背正面连续颠球，中断之后，从新开始计数。

分 值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
个 数	60	62	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100

8.脚背内侧踢远

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背内侧踢远，每人 5 次机会，取最远成绩

分值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

远度 m (男)	22	25	27	29	32	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
远度 m (女)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育与指导专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育与指导业学生开始执行

大纲执笔人：董守滨

大纲审核人：郝明

撰写日期： 2023 年 7 月 20 日

周 口 师 范 学 院

《运动技术专选（IV）-足球》本科课程教 学大纲

（2020 版）



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技术专选 (IV)	课程名称英文	Football
课程代码	20100233004	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动技术专选 (I) 运动技术专选 (II) 运动技术专选 (III)
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《球类运动—足球》，王崇喜，2014 年，高等教育出版社		
参考书目	《足球竞赛规则(2018\2019)》，中国足球协会审定，人民体育出版社； 《足球技术教学与训练》，张廷安等编著，2017 年，北京体育大学出版社； 《足球训练设计》，黄竹杭，王方主编，2010 年，高等教育出版社；		
网络教学资源	雨课堂“足球”课程 MOOC“足球”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（30%）+期末考核成绩（70%）		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	董守滨
课程实施者	董守滨 王保健		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1.工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。

【毕业要求 1.3】

2. 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

3. 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

4. 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

5. 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。

【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
教育情怀	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。 (L)	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。 (M)	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。(L)	课程目标 3
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。(L)	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。(M)	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章足球科研工作与方法 1.重点: 足球科研工作的主要领域 2.难点: 足球科研工作的主要方法 第一节 足球科研工作的主要研究领域 第二节 足球科研工作的主要研究方法 第三节足球比赛的常规统计 第四节足球运动的专题研究	2	1.熟知足球运动常见的研究方法，掌握足球科研的思路和方法。 2.明确如何分析比赛、阅读比赛，如何临场指挥，控制比赛以及针对不同比赛环境条件下运用不同的战术，打好扎实的理论基础。 3.通过学习、讨论、实践探究等方法，能够联系实际情况实现学以致用之目的。	1.讲授法 2.问答法 3.讨论法 4.发现法	目标 1
第 2 章 足球比赛的指导工作 1.重点: 足球竞赛规则 2.难点: 裁判方法 1.重点: 足球比赛指导的内容 2.难点: 比赛的分析（发现问题、解决问题） 第一节 足球比赛	4	1.认知目标：使学生了解足球比赛指导的重要性，能够清楚地看到比赛中双方之间的有适合劣势，并及时发现问题，解决问题。 2.价值类目标：理解如何分析比赛、阅读比赛，如何临场指挥，控制比赛以及针对不同比赛环境条件下运用不同的战术。打好扎实的理论基础。	1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.自主学习法 5.任务驱动法	目标 2 目标 3 目标 4

<p>的分析</p> <p>第二节 足球教练员对比赛的指导</p> <p>第三节 不同比赛环境条件下的战术运用</p>		<p>3.方法类目标：通过学习、讨论、实践探究、合作沟通等方法，能够联系实际情况实现学以致用之目的。</p>		
<p>第3章足球基本技术、战术</p> <p>1.重点：足球基本技术、战术</p> <p>2.难点：足球基本技术、战术的准确运用</p> <p>第一节 基本技术</p> <p>一、技术组合练习（运、控技术）</p> <p>二、技术组合练习（踢、停技术）</p> <p>三、技术组合练习（传、接技术）</p> <p>四、技术组合练习（运、传、射技术）</p> <p>第二节 定位球战术练习</p> <p>1.任意球的攻守战术</p> <p>2.角球的攻守战术</p> <p>3.掷界外球的攻守战术</p>	<p>40</p>	<p>1.熟悉足球基本技术的分类，动作要领，重点难点及易犯的的错误，熟知了解基本战术练习中的意义和原则</p> <p>2.定位球进攻、防守的原则和方法，为更好的进行比赛训练提供理论依据。</p> <p>3.通过学习、讨论，理解记忆等练习方法基本掌握足球基本技术、战术，并能够联系实际情况学以致用，能够指导足球技术教学和训练。</p> <p>4.能够掌握足球个人、局部攻防战术的主要方法与要点,基于足球战术基本原则，以辩证的思维分析攻防战术，解读比赛案例中的基本阵型与战术打法。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>

<p>第4章 比赛阵型、队形及队员的组合</p> <p>1.重点: 比赛阵型的种类及特点</p> <p>2.难点: 队形的站位、组合</p> <p>第一节 阵型的种类及特点</p> <p>第二节 不同阵型中各个位置的职能</p> <p>第三节 队形的组合和特点</p>	200	<p>1.认知目标: 熟知比赛阵型的种类, 明确队员的队形和组合, 从而胜任足球教学、训练工作。</p> <p>2.知识技能目标: 熟知比赛阵型的重要性, 并根据队员合理安排人员组合。</p> <p>3.情感类目标: 通过教师指导、学生学练、小组学练、比赛演练等途径, 使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣, 初步体验教师的身份和价值, 加强这种职业情感, 牢固树立从教志向。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p> <p>4.比赛法</p> <p>5.问题探究法、</p> <p>6.合作性学习法</p>	<p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p> <p>目标</p> <p>4</p> <p>目标</p> <p>5</p>
<p>第5章 足球教学实践</p> <p>1.重点: 足球教学的基本任务和要求</p> <p>2.难点: 足球教学的方法和教学内容的制定</p>	6	<p>1.熟知中小学体育教育的内涵和意义, 熟知他们的生理、心理特点与社会适应能力, 从而胜任足球教学工作。</p> <p>2.熟知中小学足球教学的任务基本要求和基本方法。</p> <p>3.通过教师指导、学生学练、小组学练、比赛演练等途径, 使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣, 初步体验教师的身份和价值, 加强这种职业情感, 牢固树立从教志向。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p> <p>4.比赛法</p> <p>5.问题探究法、</p> <p>6.合作性学习法</p>	<p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p> <p>目标</p> <p>5</p>

八、课程考核及成绩评定

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期 中 测 试(20%)	
目标 1: 工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	足球运动简介、足球运动发展概况	20	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作	40	40	—	50	1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试

<p>目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作</p>	<p>20</p>	<p>40</p>	<p>—</p>	<p>30</p>	<p>1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>60</p>	<p>20</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球教学</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>—</p>	<p>—</p>	<p>1.课堂教学表现 2..期中测试 3.期末理论考试</p>
<p>各环节原始分合计</p>		<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	<p>100</p>	

各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	
------------------	--	-----	-----	-----	-----	--

1.重点考核内容:

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 工作尽职尽责,具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,争当提升全民健康素养的时代新人。。	工作尽职尽责,具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。	工作尽职尽责,具有较高的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。	工作尽职尽责,具有一般的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严	工作尽职尽责,具有基本的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规	没有社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质,深刻理解“尊道贵德,博学善建”的价值内涵,并以此严格规范自己。

			格规范自己。		
目标 2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	较为掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	没有掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。

<p>目标 3: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>系统掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>较好掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>基本掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>	<p>不能掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。</p>
<p>目标 4: 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>积极组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>较为组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>一般能够参与组织与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>不能够组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>
<p>目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作</p>	<p>完全理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精</p>	<p>较好理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作</p>	<p>理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协</p>	<p>基本理解理解学习共同体的内涵和作用,具有团队</p>	<p>不理解理解学习共同体的内涵和作用,具有团队</p>

<p>作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>
--	--	---	--	---	---

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤（40分）、课堂教学表现（60分）。平时考核按100分计分，占总成绩的10%。

(2) 期中测试：脚内侧踢准（50分）、头顶球射门（50分），学习中期进行测试；每项技术包括测试达标成绩、技能评定成绩，满分100分。单元测试按100分计分，占总成绩的20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标1占20分，包括足球运动简介、足球运动发展概况；目标2占40分，包括足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作；目标3占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作；目标4占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学。理论试卷按100分计分，占总成绩20%。

(4) 期末技术考试：运球过杆，技术达标占50分，技能评定占50分。期末技术考试按100分计分，占总成绩的50%。

具体方法与标准：

1.脚内侧踢准：达标50分；技评50分

组织方法：每人一次机会，依次用脚内侧踢10个原地固定球，固定球离球门垂直距离11米，球门内侧宽度1.5米，按进球数达标。技评分采用三级制。

达标标准：

分 值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、流畅，击球有力、球上旋垂直滚动为A级类技评。动作规范、击球力量小且球滚动不垂直为B级类技评。动作不规范、击球无力且球有侧旋为C级技评。

2.头顶球射门：达标50分；技评50分

组织方法：每人头顶球射门五次，要求所顶出的球必须距地面 1 米以上进门有效，球击中横梁不算进球，女生距离球门线 4.5 米，男生距离球门线 5.5 米，抛球人站在球门线以后，如果所抛出的球不好可以不顶，不在五次机会之内。

达标标准：

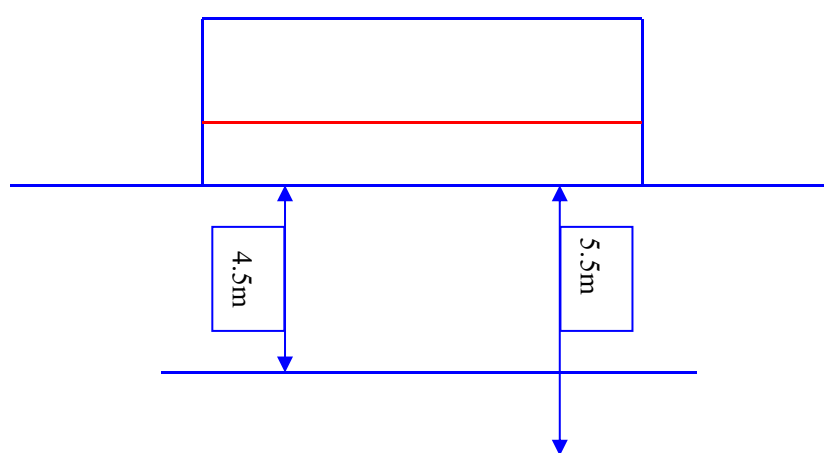
分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、击球准确且协调发力为 A 级类技评。动作规范、击球准确、发力不协调为 B 级类技评。动作不规范、击球点错误且发力不流畅为 C 级类技评。

场地：如图所示



3.运球过杆：达标 50 分；技评 50 分；射门不进球扣 10 分

考试方法：要求采用四种运球方法的任何一种，每人两次机会，取最佳成绩。凡是漏杆者，不记其成绩。运球通过最后一杆在规定线与最后一杆之间的两米范围内射门，越过规定线射门扣 5 分。球动开表记时，球过球门线停表。分值取分靠近为原则。

达标标准：

分	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

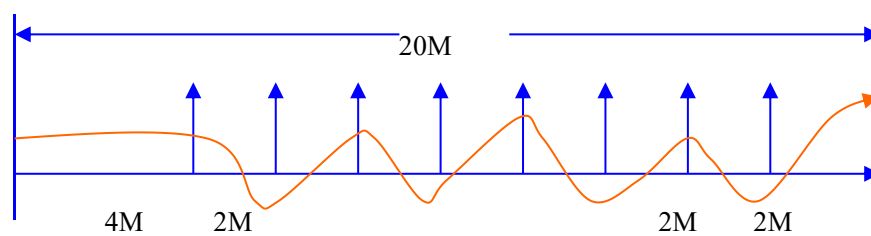
女生	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5	14''	14''5
男生	9''	9''5	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作过杆，动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作规范触碰标志杆为 B 级类技评。动作不规范且触碰标志杆为 C 级类技评。

场地：在 20 米的场地内，插 8 只标杆，每杆相距 2 米，第一只杆距起点 4 米。



4.教学表现

基本教学技能 60 分，其中教案（设计面向初中学生，30 人的自然班，45 分钟一节课）30 分，课堂教学 30 分，打分标准如下表：

课堂教学打分表（30 分）

项目	评分标准细则	分值
教学目标 (4 分)	1.目标明确	2
	2.符合学生学习的实际水平	2
教学内容 (8 分)	1.教学内容准确，教学容量适度	2
	2.层次清楚，安排合理	2
	3.教材处理得当，做到学与练的统一	2
	4.善于挖掘教材，寓情感、态度和价值观教育与知识教学与能力培养之中。	2
教学过程 (8 分)	1.新课导入自然合理，调动学生参与	2
	2.教学过程完整，环节清晰，突出重点，讲练适	4

	当	
	3.教法得当灵活	2
学生活动 (4分)	1.积极投入, 讨论热烈	2
	2.训练面广, 人人动脑动手, 整体参与自主学习, 课程秩序良好	2
教学技能 (6分)	1.知识面宽, 教态亲切, 有驾驭课堂的应变调控能力	2
	2.语言准确, 简练, 生动, 逻辑严密切通俗易懂, 体现学科特色	2
	3.讲解到位, 示范动作准确、优美。	2

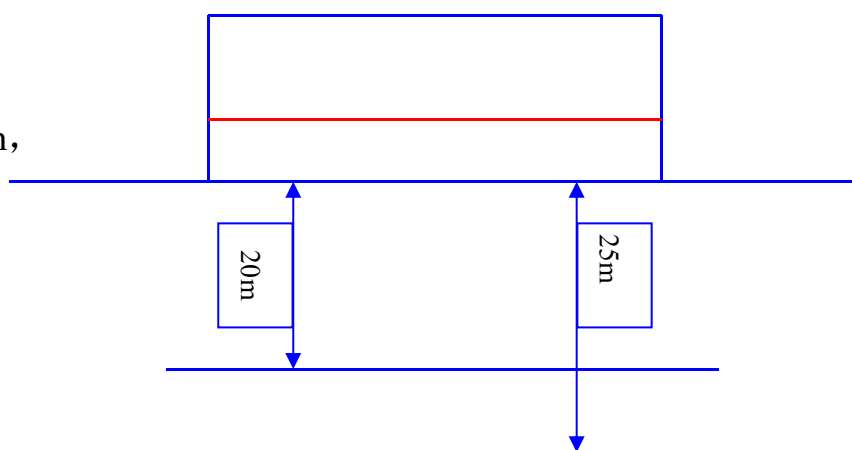
5.脚背内侧射门: 达标 50 分; 技评 50 分; 射门不进球扣 10 分

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作考试, 动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法: 采用脚背内侧踢球的方法, 男生距离球门 25m, 女生距离球门 20m 射门, 射门的球必须是从空中越过球门线, 越过球门线, 进入球门, 视为有效。不限左右脚, 每人进行 5 次射门, 落点偏出, 没有进门, 则为无效。



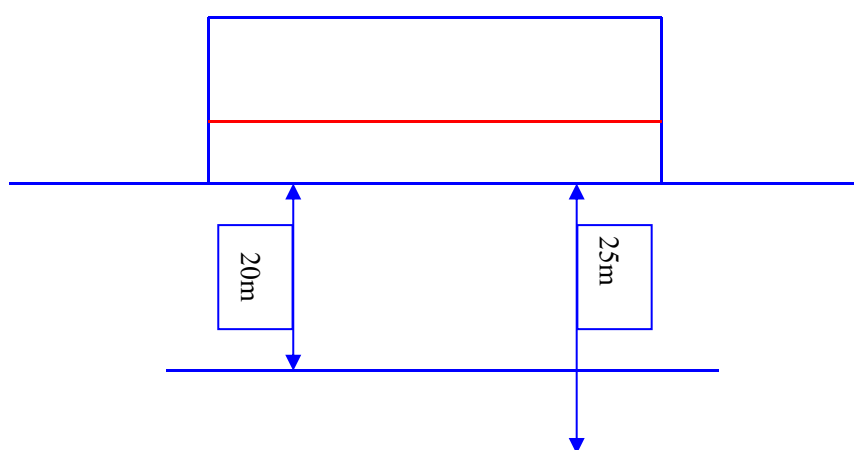
6.脚背内侧传准: 达标 50 分; 技评 50 分;

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

方法：采用脚背内侧踢球的方法，男生距离球门 25 m，女生距离球门 20m 射门，射门的球必须进入五人制球门，视为有效。不限左右脚，每人进行 5 次射门，落点偏出，没有进门，则为无效。



7. 脚背正面颠球：达标 50 分；技评 50 分；

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背正面连续颠球，中断之后，从新开始计数。

分 值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
个 数	60	62	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100

8.脚背内侧踢远

要求运用规定技术动作考试，动作运用规范为 A 级类技评。动作比较规范为 B 级类技评。动作不规范为 C 级类技评。

方法：必须用脚背内侧踢远，每人 5 次机会，取最远成绩

分值	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
远度 m (男)	22	25	27	29	32	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
远度 m (女)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育与指导专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育与指导专业学生开始执行

大纲执笔人：董守滨

大纲审核人：郝明

撰写日期： 2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育多媒体课件制作与应用》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育多媒体 课件制作与 应用	课程名称英文	physical production and application of multimedia courseware
课程代码	20100211002	课程类别	专业选修
适用专业	社会体育指 导与管理	先修课程	体育理论
总学时	18	课程学分	1
选用教材	《体育多媒体课件制作与应用》. 徐细根、解立辉 .广西： 范大学出版社，2005 年.		
参考书目	<p>1. 《高校多媒体课件制作实例教程》，李菲主编，清华大学出版社，2003</p> <p>2. 《计算机多媒体与网络技术教学应用》，咸伟主编，河北教育出版社，2000</p> <p>3. 《多媒体素材与课件制作》，赵文斌主编，哈尔滨工业大学出版社，2003</p> <p>4. 《多媒体网络课件设计与制作》，孙德娴主编，北京理工大学出版社，2003</p> <p>5. 《多媒体设计与制作》，廖疆星主编，北京地震出版社，</p>		

	2003		
网络教学资源	智慧树“体育多媒体课件制作与应用”课程 MOOC“体育多媒体课件制作与应用”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	杨博
课程实施者	杨博		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。【毕业要求 3.1】

课程目标 2.了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。【毕业要求 4.1】

课程目标 3.能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
------	-----	------

学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(M)	课程目标 1
教学能力	4.1 了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。(L)	课程目标 2
学会反思	7.3 能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。(L)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第 1 章：体育多媒体课件制作与应用概述</p> <p>1.1 多媒体和计算机辅助教学课件的基本知识</p> <p>1.2 体育多媒体课件的基础知识和应用</p> <p>1.3 体育多媒体课件制作步骤分析</p> <p>重点：体育多媒体的相关技术</p> <p>难点：体育多媒体课件的应用</p>	2	<p>1. 通过教学,使学生了解多媒体技术的概念及其基本特性以及多媒体个人计算机系统的组成结构。</p> <p>2. 了解多媒体的关键技术及其多媒体技术的发展。</p> <p>3. 掌握体育多媒体课件制作的步骤和体育多媒体课件的应用。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.直观演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 2 章 体育多媒体课件素材与体育多媒体课件制作编辑简</p>		<p>1. 通过教学,使学生认识与了解一些在制作体育课件中常用到的 PowerPoint、Flash、Authorware</p>		

<p>介</p> <p>2.1 体育多媒体课件常用媒体和编辑软件概述</p> <p>2.2 体育多媒体课件制作常用的媒体工具和设备</p> <p>2.3 PowerPoint 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用</p> <p>2.4 Flash 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用</p> <p>2.5 Authorware 简介及其在体育多媒体课件制作中的应用</p> <p>重点：体育多媒体课件制作软件功能</p> <p>难点：PowerPoint 、Flash 、Authoware 软件的应用</p>	2	<p>等软件。</p> <p>2. 掌握软件的主要功能及特点，并初步了解 PowerPoint、Flash、Authorware 软件的应用方法。</p> <p>3. 掌握 PowerPoint、Flash、Authorware 等常用工具的使用方法，达到综合运用目的。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.直观演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
--	---	---	--	-------------------------

<p>第3章 体育实践学科课件的制作与应用</p> <p>3.1 体育技术课件的制作与应用</p> <p>3.2 体育战术课件的制作与应用</p> <p>重点： 跳远、跳高课件的制作</p> <p>难点： Authorware 的应用</p>	2	<p>1. 通过教学,使学生认识与了解制作体育技术课件制作过程</p> <p>2. 掌握体育锻炼过程中技战术课件的制作和调试的基本方法</p> <p>3. 能够根据本节内容的的讲授,使学生能够结合实例掌握技术课与战术课课件制作的具体过程。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.直观演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第4章 体育学科理论课件的制作与应用</p> <p>4.1 体育测量与评价课件的制作与应用</p> <p>4.2 运动营养学课件的制作与应用</p> <p>4.3 运动处方课件的制作与应</p>	2	<p>1. 通过介绍体育测量、体育保健等基础学科课件的设计思路使学生掌握制作课件的前期准备工作。</p> <p>2. 通过制作运动营养学课件,向学生讲授工具选课和制作过程,使学生学会理论课件的制作与应用。</p> <p>3. 能够根据本节内容的的讲授,使学生掌握利用</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.启发法</p> <p>3.直观演示法</p>	<p>目标 2</p>

<p>用</p> <p>4.4 运动急救课件的制作与应用</p> <p>4.5 心理健康课件的制作与应用</p> <p>重点: 课件的设计思路, 网页的制作</p> <p>难点: 利用 Dreamweaver 处理网页</p>		<p>Dreamweaver 处理网页的方法。</p>		
<p>第 5 章 体育多媒体电子教案的制作与应用</p> <p>5.1 体育多媒体电子教案概述</p> <p>5.2 体育多媒体电子教案的制作和应用分析</p> <p>重点: 体育多媒体电子教案的</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解体育多媒体电子教案作为一种体育课件应用的特殊方式, 其基本的概念、功能、特点、发展趋势和制作。</p> <p>2. 使学生能够根据教学内容, 设计并制作体育多媒体电子教案。</p> <p>3. 掌握 Web 技术在体育多媒体电子教案制作中</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.直观演示法</p>	<p>目标 1 目标 2</p>

<p>功能、特点及发展趋势</p> <p>难点： 体育多媒体电子教案制作的设计和准备工作</p>		<p>的应用</p>		
<p>第 6 章 体育多媒体网络课件的制作与应用</p> <p>6.1 体育多媒体网络课件制作和应用分析</p> <p>6.2 体育多媒体网络课件的制作与调试</p> <p>6.3 体育多媒体网络课件硬件基础</p> <p>重点： 体育多媒体网络课件的制作与应用分析</p> <p>难点： 体育多媒体网络课件的制作与调试</p>	<p>2</p>	<p>1. 通过教学，使学生了解什么是网络课件，网络课件的制作软件和制作过程。</p> <p>2. 使学生能够掌握利用 Dreamweaver 制作多媒体应用系统的基本原理与方法。</p> <p>3. 使学生了解网络课件的基本概念、特点与制作原则。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.启发法</p> <p>3.直观演示法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定			
		期末考核 60%	平时考核		评定依据
			考勤 10%	作业 10%	
目标 1：系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	体育多媒体课件制作与应用概述、体育多媒体课件素材与体育多媒体课件制作编辑简介、体育实践学科课件的制作与应用、体育多媒体电子教案的制作与应用	30	30	40	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩

<p>目标 2：了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，熟悉体育学科教学知识和特点，理解并熟悉中学体育课程标准，具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>体育多媒体课件制作与应用概述、体育实践学科课件的制作与应用、体育学科理论课件的制作与应用、体育多媒体电子教案的制作与应用、体育多媒体网络课件的制作与应用</p>	50	40	40	50	<p>1.课堂出勤率 2.课堂表现/作业 3.期末考试成绩</p>
<p>目标 3：能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。</p>	<p>体育多媒体课件素材与体育多媒体课件制作编辑简介、体育多媒体网络课件的制作与应用</p>	20	30	20	50	<p>1.课堂出勤率 2.课堂表现/作业 3.期末考试成绩</p>
<p>各环节原始分合计</p>		100	100	100	100	

各环节成绩占 综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	
------------------	--	-----	-----	-----	-----	--

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，深刻理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，较为理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，基本理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	没有掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，不能理解“三基”在体育学科教学中的重要性。

<p>目标 2: 了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>深刻了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 非常理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>较为了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 较为理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>基本了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 基本理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>不了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点, 熟悉体育学科教学知识和特点, 不能理解并熟悉中学体育课程标准, 具有在教学实践中培养中学生体育学科核心素养意识。</p>
<p>目标 3: 能够灵活对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊</p>	<p>能够较好对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改</p>	<p>能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改进,</p>	<p>能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自</p>	<p>基本能够对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我改</p>	<p>不能对体育教学设计和教学实施等环节进行有效的自我诊断、自我</p>

断、自我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。	进，获得教学反思体验，形成反思报告。	获得教学反思体验，形成反思报告。	我改进，获得教学反思体验，形成反思报告。	进，获得教学反思体验，形成反思报告。	改进，获得教学反思体验，形成反思报告。
-------------------------	--------------------	------------------	----------------------	--------------------	---------------------

3.考核方式：考试

4.考核形式：实践操作（期末考试）、平时成绩、期中测试等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 20%+平时作业或课堂表现 20%

期末考核成绩（60%）=实践操作（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育多媒体课件制作与应用》授课学期是大二第二学期。

大纲执笔人：杨博

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育心理学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育心理学	课程名称英文	Physical Psychology
课程代码	20100210007	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育理论，教育学
总学时	72	课程学分	4
选用教材	《体育心理学》. 季浏,殷恒婵,颜军. 北京: 高等教育出版社, 2016 (第三版).		
参考书目	<p>1. 《体育心理学》,刘淑慧.北京: 高等教育出版社,2005</p> <p>2. 《运动心理学》,张力为,毛志雄.上海:华东师范大学出版社,2005</p> <p>3. 《体育运动心理学导论》,季浏.北京:北京体育大学出版社,2007</p> <p>4. 《体育运动心理学研究进展》, 张力为, 任未多.高等教育出版社, 2000。 5.《体育锻炼与心理健康》, 季浏主编, 上海华东师范大学出版社, 2006</p>		
网络教学资源	智慧树“体育心理学”课程 MOOC“体育心理学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(40%)+期末考核成绩(60%)		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	杨博

课程实施者	杨博
大纲审核	郝明

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 3. 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。【毕业要求 7.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.2 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。(H)	课程目标 1
指导能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。(M)	课程目标 2

学会反思	7.2 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。（L）	课程目标 3
------	---	--------

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章：体育心理学概述</p> <p>1.1 体育心理学的定义和研究对象</p> <p>1.2 学习体育心理学的意义</p> <p>1.3 体育心理学简史和发展方向</p> <p>1.4 体育学习的心理学基础</p> <p>重点：了解国内外体育心理学的发展历史及其发展方向。</p> <p>难点：体育学习的心理学基础理论</p>	4	<p>1. 理解学习体育心理学的意义，了解体育心理学简史和发展方向。</p> <p>2. 通过对心理学基础理论的学习，能够说明行为主义心理学、认知心理学、建构主义心理学、人本主义心理学理论的主要观点以及对体育学习的影响。</p> <p>3. 掌握体育心理学的研究方法，了解体育心理学的发展历史，并启发学生分析自己专项中心理学理论的主要观点。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第2章 运动中的目标定向和目标设置</p> <p>2.1 体育活动中的目标定向</p> <p>2.2 体育活动中的目标设置</p> <p>2.3 体育活动中团队目标的设置方法</p> <p>重点：有效目标设置的原则</p> <p>难点：体育教学中培养学生学</p>	6	<p>1. 掌握目标设置的基本原则，学会体育活动中学习目标定向和成绩目标定向的区别。</p> <p>2. 体育教学中培养学生学习目标定向的方法，了解目标定向的内涵及学习目标定向与成绩目标定向的不同影响作用。</p> <p>3. 能够根据目标设置的具体原理帮助不同项目和基础的学生进行训练目标设置，对于团体性的运动项目尤其要注意目标设置的特殊性。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 3</p>

习目标定向的方法				
第3章 运动兴趣和动机 3.1 运动兴趣 3.2 运动动机 重点： 体育成就动机的提高 难点： 运动动机的激发与培养	6	1. 掌握运动兴趣的品质和分类，了解影响运动兴趣形成的因素，掌握运动动机的功能和种类。 2. 理解体育态度，掌握几种学生体育态度转变的方法。 3. 能够根据运动动机的原理，有效利用体育教学中的竞争与合作提高成绩。	1.讲授法 2.讨论法 3.启发法	目标2 目标3
第4章 运动归因 4.1 归因理论 4.2 运动中的归因 4.3 影响运动归因的因素 4.4 运动中的归因训练 重点： 归因理论 难点： 使学生了解青少年运动中习得性无助感的成因	6	1. 使学生掌握关于的各种理论，认识每种理论的优缺点及其应用价值。 2. 了解青少年运动中习得性无助感的成因，在体育活动中能结合运动中的具体问题，帮助学生合理归因。 3. 理解影响运动归因的内外部因素，掌握提高青少年运动自信心的再归因训练方法。	1.讲授法 2.启发法 3.讨论法	目标3
第5章 体育活动与心理健康 5.1 体育活动的心理效益 5.2 体育活动的坚持性 5.3 体育活动行为的理论、预测及干预 5.4 体育活动的成瘾行为 重点： 体育活动的心理效益	4	1. 了解体育锻炼与心理健康的关系，能够正确分析体育锻炼者是否得以坚持的影响因素。 2.了解影响人们体育活动坚持性的因素，学会促进人们体育活动坚持性的策略。 3. 掌握体育锻炼行为理论，并能进行有效干预，对于运动成瘾要能认识其危害性。	1.讲授法 2.讨论法 3.启发法	目标1 目标2

<p>难点： 体育活动行为的理论、预测及干预</p>				
<p>第 6 章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现 6.1 应激、唤醒和焦虑的定义 6.2 唤醒、焦虑与运动表现的关系 6.3 影响赛前状态焦虑的主要因素 6.4 心境状态与运动表现 重点： 唤醒、焦虑与运动表现的关系 难点： 赛前心境状态与运动成绩的预测</p>	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解并准确识记应激、唤醒、焦虑的内涵。 2. 在深刻理解的基础上，能用来指导运动实践。对影响赛前状态焦虑的因素有全面的把握，能够对赛前焦虑进行测量。 3. 对驱力理论、倒 U 型假说、多维焦虑理论等唤醒与运动成绩关系的理论要重点把握。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲授法 2.启发法 	<p>目标 2 目标 3</p>
<p>第 7 章 心理技能训练 7.1 心理技能与心理技能训练 7.2 运动中的行为干预方法 7.3 运动中的认知干预疗法 重点： 心理技能训练计划、方案与实施 难点： 运动中的行为干预方法；运动中的认知干预疗法</p>	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握心理技能训练概念的内涵、心理技能训练的作用、分类、原则等知识。 2. 能够根据学生或运动员的实际，采用行之有效的心理训练方法。 3. 掌握体育运动中行为干预方法和认知干预方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲授法 2.启发法 3.演示法 	<p>目标 1 目 标 2</p>

<p>第8章 动作技能的学习</p> <p>8.1 动作技能概述</p> <p>8.2 动作技能形成的理论与过程</p> <p>8.3 影响动作技能学习的因素</p> <p>8.4 动作技能的学习与训练</p> <p>8.5 动作技能的迁移</p> <p>重点：动作技能的学习与训练</p> <p>难点：动作技能的迁移</p>	8	<p>1. 了解运动技能概念、组成和技能的学习过程；运动技能的分类等基础知识，掌握技能形成过程的理论及阶段特点。</p> <p>2. 能有效地对学生技能学习的训练与指导，按照技能迁移的规律安排和组织教学。</p> <p>3. 对技能学习的影响因素能做出分析。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.演示法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 2 目 标 3</p>
<p>第9章 体育教学效果的心理学优化</p> <p>9.1 体育教学设计的心理学基础</p> <p>9.2 体育教学策略和学习策略的心理学原理</p> <p>9.3 体育教学环境心理</p> <p>9.4 体育课堂学习过程的心理学评价</p> <p>重点：体育教学策略和学习策略的心理学原理</p> <p>难点：体育课堂学习过程的心理学评价</p>	4	<p>1. 能够根据体育教学目标、教学内容和学生特点，选择适当的教学方法。</p> <p>2. 从心理学角度能对体育教学环境进行分析和设计，要能够对体育教学中的问题行为进行有效控制，建立科学的体育教学评价标准。</p> <p>3. 帮助学生提高运动意识，熟悉符合心理活动规律的教学方法，培养学生的教学能力。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标</p>

<p>第 10 章 体育运动中学生的个体差异</p> <p>10.1 体育能力的差异</p> <p>10.2 智力因素差异</p> <p>10.3 非智力因素差异</p> <p>10.4 体育待优生的心理</p> <p>重点: 体育能力的差异及其教学策略</p> <p>难点: 非智力因素差异</p>	6	<p>1. 理解体育能力的差异, 了解体育能力的差异对动作技能形成的影响。</p> <p>2. 学会运动智能训练的基本方法, 理解智力因素差异与非智力因素差异, 对待不同体育能力、气质、性格类型学生的体育教学策略。</p> <p>3. 掌握提高体育待优生学习效果的心理方法。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标</p> <p>目标</p>
<p>第 11 章 运动损伤的心理致因和康复</p> <p>11.1 运动损伤发生的心理致因</p> <p>11.2 运动损伤的心理反应</p> <p>11.3 运动损伤的心理评估</p> <p>11.4 运动损伤的心理康复方法</p> <p>重点: 运动损伤的心理评估</p> <p>难点: 运动损伤的心理康复方法</p>	4	<p>1. 了解运动损伤的心理致因和心理反应, 运动损伤的心理反应过程及其特征。</p> <p>2. 能采取积极的措施对患者进行积极的康复治疗, 为运动员重返赛场提供帮助。</p> <p>3. 掌握运动损伤的心理康复方法, 制定运动损伤的心理康复计划。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.启发法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标</p> <p>目标</p>
<p>第 12 章 运动中的团体凝聚力</p> <p>12.1 体育团体凝聚力概述</p> <p>12.2 影响体育团体凝聚力的因素</p>		<p>1. 了解体育团队的概念及基本特点。</p> <p>2. 了解影响团队凝聚力的因素和提高团体凝聚力的途径和方法。了解影响团体凝聚力的因素。</p> <p>3. 掌握团体凝聚力的测量方法。培养学生加强沟通</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 3</p>

<p>12.3 团体凝聚力与运动表现 12.4 团体凝聚力的发展 重点: 团体凝聚力的分类、概念模型和测量 难点: 团体凝聚力与运动表现</p>	6	交流与合作, 培养团队精神意识。		
<p>第 13 章 运动中的领导行为 13.1 领导概述 13.2 教练员领导行为概述 13.3 教练员领导行为分析 13.4 学生领导行为分析 重点: 教练员的领导功能与作用 难点: 教练员领导行为分析</p>	6	<p>1. 掌握领导心理学方面的基本理论与基本知识。了解团队中的领导行为, 掌握教练员领导行为的概念、特点、功能与作用等。 2. 了解成功教练员的构成要素。 3. 掌握对学生领导力的评测方法。培养体育意识及思辨能力, 践行社会主义核心价值观。</p>	<p>1.讲授法 2.讨论法</p>	<p>目标 2 目标 3</p>
<p>第 14 章 体育运动中的品德心理 14.1 运动中的道德形成和发展 14.2 体育运动中的亲社会行为 14.3 体育运动中的攻击性行为 重点: 体育运动中的亲社会行为 难点: 影响运动攻击行为的内外部因素</p>	6	<p>1. 了解体育运动中个体道德的形成和发展过程, 在体育运动中影响攻击性行为产生的内外部因素。 2. 对运动中的攻击行为了解其产生原因, 并能采取适当的措施防止攻击行为的发生 3. 掌握降低运动员和观众攻击性行为的方法。培养学生独立分析问题和解决问题的能力及严谨的科学作风, 提高学生的体育教学能力。</p>	<p>1.讲授法 2.讨论法 3.启发法</p>	<p>目标 1 目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

2. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核			评定依据
			考勤 10%	作业 10%	实验 20%	
目标 1: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	体育心理学概述、运动损伤的心理致因和康复、运动兴趣和动机、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现、心理技能训练、动作技能的学习、体育运动中学生的个体差异、运动中的领导行为	50	40	40	50	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩
目标 2: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调	运动中的目标定向和目标设置、运动中的领导行为、	30	30	30	50	1.课堂出勤率 2.课堂表现/作

查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	运动中的团体凝聚力、动作技能的学习、运动兴趣和动机、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现、运动归因、运动损伤的心理致因和康复					业 3.实验 4.期末考试成绩
目标 3：了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。	心理技能训练、体育运动中学生的个体差异、体育教学效果的心理学优化、体育运动中的品德、体育活动与心理健康、运动中的团体凝聚力、动作技能的学习、运动兴趣和动机、唤醒、焦虑、心境状态与运动表现	20	30	30		1.课堂出勤率 2.课堂表现/作业 3.实验 4.期末考试成绩
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,深刻理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	较为系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,较为理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,基本理解社会体育学科知识体。	没有掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,不能理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。
目标 2: 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识	非常熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技	较为熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技	熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知	基本掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,基本具备利用相关知识和技	没有掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能,不具备利用相关知识和

和技能分析指导实践中的问题能力。	能分析指导实践中的问题能力。	能分析指导实践中的问题能力。	识和技能分析指导实践中的问题能力。	能分析指导实践中的问题能力。	技能分析指导实践中的问题能力。
目标 3: 了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习和职业生涯规划。	系统了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习和职业生涯规划。	较为系统了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习和职业生涯规划。	了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习和职业生涯规划。	基本了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习和职业生涯规划。	没有了解社会体育的前沿动态,不能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习和职业生涯规划。

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时成绩、实验等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业或课堂表现 10%+实验 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育心理学》授课对象是大三第一学期。

大纲执笔人：杨博

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周 口 师 范 学 院

《排 球》本科课程大纲

(2020 版)



藏书网

体育学院

2023 年修订

一、课程信息

课程名称	排球	课程名称英文	Volleyball
课程代码	20100210019	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	体育教育	先修课程	无
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《排球运动教程》，排球运动教程编写组编，北京体育大学出版社，2018 年.		
参考书目	<p>1. 《排球运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2001 年.</p> <p>2. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年.</p> <p>3. 《排球技术与战术教练指导手册》，[美]塞西尔. 雷诺著，朱禹丞译，北人民邮电出版社，2016 年.</p> <p>4. 《体育教学论》，毛振明主编，高等教育出版社，2015 年.</p> <p>5. 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2016 年.</p> <p>6. 《排球运动教程》排球运动教程编写组著 北京体育大学出版社，2016.</p> <p>7 《排球运动从入门到精通》，[美]贝基·施密特著，高旦潇译，人民邮电出版社，2018 年.</p> <p>8. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年.</p>		
考核评定及比例	总成绩=理论考试成绩 20 %+技能评定考试成绩 35 %+技术达标考试成绩 35 %+平时成绩 10 %		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	赵春琪
课程实施者	王琳琳、单凤军、郭瑞华、常加杰、赵春琪、张高杰、张高飞		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1.通过排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，提升“立德树人”能力；在排球教学过程中根植爱国主义情怀，坚持五育并举，实施体育固本行动；具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，致力传播先进健康理念，争当提升全民健康素养的时代新人,争做群众健康素养提升的引路人。【毕业要求 1/2 职业道德/职业情怀】

2. 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，理解社会体育学知识体系基本思想和方法，掌握排球基本理论、基本技能和基本指导方法；能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练、社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 3 学科素养】

3. 通过排球教学与训练等章节的学习，掌握体育锻炼指导的知识和技能，具备组织管理、健身指导、社会调查基本技能和初步的社会体育指导、管理能力；掌握团队管理技巧与方法，具有对社会团体进行德育和心理健康教育的组织与指导能力，能够胜任社会体育团队管理工作。【毕业要求 4/5 指导能力/团队管理】

4. 通过排球运动简介、排球技术、排球教学与训练等章节的学习，理解社会体育育人的内涵和价值，掌握综合育人的方法和途径，能在实践活动中实施综合育人；有终身学习与专业发展意识，初步掌握反思方法和技能，能够运用批判性思维，分析和解决在实际指导、咨询、管理和赛事策划方面的问题。【毕业要求 6/7 综合育人/学会反思】

5. 通过排球战术、排球运动竞赛与裁判工作、排球教学与训练等章节的学习，理解学习共同体的内涵和作用，积极参加学习共同体活动增强团队协作精神，掌握沟通合作技能，获得小组互助和合作学习体验。同时具备良好的社会适应能力。【毕业要求 8 沟通合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的 课程目标
1 职业道德规范 2 职业情怀	1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人 在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。(M) 2.3 遵循健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做群众健康素养提升的引路人。(M)	课程目标 1
3 学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。(M) 3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识与方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。(M) 3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。(H)	课程目标 2
4 指导能力 5 团队管理	4.1 能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群 的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。(M) 5.1 掌握不同群体的身心发展规律，能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中，将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。(L)	课程目标 3
6 综合育人 7 学会反思	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。(M) 7.3 掌握健身指导的方法，具有一定的创新思	课程目标 4

	维和实践能力，能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。（L）	
8 沟通合作	<p>8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。（H）</p> <p>8.3 掌握良好的沟通合作技能，能够与行政领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历体验。（L）</p>	课程目标 5

四、课程教学基本内容

（一）课程内容与课程目标的关系

章节及内容		授 课 学 时	教学方法	支撑目标
第 一 章	排球运动简介	1 学时	讲解法、问答法、讨论法、发现法	目标 2/4
第 二 章	排球运动发展概况	1 学时	解法、问答法、讨论法、发现法	目标 1/2/5
第 三 章	排球技术	48 学时	讲解、示范、探究式教学；分解练习法、完整练习法、循环练习法；自主性学习法、合作性学习法。	目标 1/2/4
第 四 章	排球战术	16 学时	讲解法、探究式教学；小群体学习法；比赛法、问题探究法。	目标 1/2/5
第 七 章	排球教学与训练	2 学时	讲解法、问答法、讨论法、发现法、探究	目标 3/4/5

			式教学法	
第九章	排球运动竞赛与裁判工作	4 学时	讲解法、演示法、讨论法；循环练习法；合作性学习法、比赛法、问题探究法。	目标 1/2/5
合计		72 学时（实践 66 学时、理论 6 学时）		

（二）具体内容

第一章 排球运动简介

[学习目标]:

1.认知类目标: 了解排球运动的起源、传播及繁衍。理解排球运动的比赛方法、运动特点和运动赛制的概念和内涵。

2.价值类目标: 通过对排球运动的起源、发展及排球运动特点、运动形式等概念的理解，激发参与排球运动的兴趣，提升排球运动知识素养；通过课程思政教育，使学生理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。

3.方法类目标: 通过获得知识，具备专业发展意识，能够运用多种方法或途径获取排球运动相关知识。

[教学内容]:

第一节 排球运动的比赛方法和比赛特点

- 一、比赛方法
- 二、排球运动的特点
- 三、排球运动的世界大赛简介
- 四、世界男排联赛和世界女排大奖赛

第二节 排球运动的起源、传播及繁衍

- 一、排球运动的起源
- 二、排球运动的传播
- 三、排球运动的繁衍

[教学重点]: 排球运动的比赛方法和比赛特点；

[教学难点]: 排球运动的繁衍。

[教学要求]:

使学生了解排球运动的起源、传播及繁衍。理解排球运动的比赛方法和运动赛制的概念和内涵。掌握排球运动的各种运动形式；深刻理解排球运动的特点和锻炼价值，能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。

[复习思考]:

- 1.什么是排球运动，其运动形式主要有哪些？
- 2.你如何理解排球运动的特点和锻炼价值？请结合锻炼实践加以阐述。

第二章 排球运动的发展概况

[学习目标]:

1. 认知类目标:

了解排球运动的发展历史；理解排球技战术发展的主要规律和特点；掌握排球运动教学训练的发展态势。

2. 价值类目标:

通过对排球运动的发展概况的学习和课程思政教育提升“立德树人”能力；提升本学科的基本科学素养，养成积极向上的情感，能够与时俱进，不断完善自我，具备专业发展意识，能够运用多种方法或途径获取排球运动相关知识。

3. 方法类目标:

掌握不同群体的身心发展规律，能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中，将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。

[教学内容]:

第一节 世界排球运动的发展

- 一、排球运动发展的三个阶段
- 二、排球技战术发展的主要规律和特点
- 三、排球竞赛规则对技能、战术发展的影响

第二节 我国排球运动的发展

- 一、我国排球运动发展概况
- 二、我国对世界排球运动发展的贡献
- 三、我国排球运动发展中可汲取的经验和面临的问题

第三节 排球运动发展态势

- 一、排球技战术发展态势
- 二、教学训练发展态势
- 三、排球运动心理训练发展态势
- 四、排球运动体能训练发展态势
- 五、排球运动科学研究态势

[教学重点]: 排球技、战术发展的主要规律和特点;

[教学难点]: 排球运动发展态势。

[教学要求]:

使学生了解排球运动发展的三个阶段,排球竞赛规则对技能、战术发展的影响和我国排球运动发展概况;理解排球技战术发展态势、教学训练发展态势。掌握排球技战术发展的主要规律和特点。使学生了解排球运动心理训练发展态势和排球运动体能训练发展态势;理解排球运动的科学研究态势。

[复习思考]:

1.联系实际,分析排球竞赛规则是如何对技能、战术发展产生的影响的?

2.试述目前我国排球运动面临的几个主要问题?

第三章 排球技术

[学习目标]:

1.认知类目标:

了解排球技术的概念、特点和分类,了解准备姿势与移动、发球、垫球、传球和扣球技术的分类和动作方法;理解排球技术的几个力学问题、准备姿势与移动、发球、垫球、传球和扣球技术的教学与练习方法;掌握准备姿势和移动、发球、垫球、传球和扣球的基本概念;掌握半蹲准备姿势和并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步等移动步法;掌握正面上手发球、正面双手垫球、正面传球和正面扣球等基本技术。

2.价值类目标:

掌握排球基本技术的基本知识、基本理论和基本技能,理解

排球技术知识体系的基本思想和方法；通过课程思政教育，使学生理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义，具备在社会体育指导、管理、营销、训练中进行育人的能力和素养。

3.方法类目标:

能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。

[教学内容]:

第一节 排球技术的概念、特点和分类

- 一、排球技术的概念
- 二、排球技术的特点
- 三、排球技术的分类

第二节 排球技术的几个力学问题

- 一、起动与制动
- 二、起跳
- 三、旋转球与飘球
- 四、入射角与反射角

第三节 准备姿势和移动

- 一、准备姿势
- 二、移动
- 三、准备姿势与移动的运用
- 四、准备姿势与移动的练习方法

第四节 发球

- 一、发球技术的动作方法
- 二、发球的注意事项
- 三、发球技术的运用
- 四、发球技术的教学与练习方法

第五节 垫球

- 一、垫球技术的动作方法
- 二、垫球技术的运用
- 三、发球技术的教学与练习方法

四、垫球易犯错误及其纠正方法

第六节 传球

一、传球技术的动作方法

二、传球技术的运用

三、传球技术的教学与练习方法

四、传球易犯错误及其纠正方法

第七节 扣球

一、扣球技术的动作方法

二、扣球技术的运用

三、扣球技术的变化

四、扣球技术的教学与练习方法

五、扣球易犯错误及其纠正方法

第八节 拦网

一、拦网技术的动作方法

二、拦网技术的运用

三、拦网技术的教学与练习方法

四、拦网易犯错误及其纠正方法

[教学重点]: 准备姿势、移动, 发球、垫球、传球、扣球技术动作方法;

[教学难点]: 发球、垫球、传球、扣球、拦网技术的运用。

[教学要求]:

使学生了解排球技术的概念、特点和分类, 理解排球技术的几个力学问题、准备姿势与移动、发球、垫球、传球和扣球技术的基本概念、分类和运用; 掌握准备姿势、移动、发球、垫球、传球、扣球和拦网技术的动作方法及练习方法;

[复习思考]:

1. 排球技术中经常会遇到哪些力学问题? 发球时如何利用球的旋转?

2. 发球教学中学生最易出现哪些错误动作? 如何纠正?

3. 扣球时如何避开对方的拦网?

第四章 排球战术

[学习目标]:

1.认知类目标:

了解排球战术的基本理论知识,了解阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用;理解集体防守战术、战术系统、战术教学与训练;掌握发球、垫球、传球、扣球和拦网个人战术,集体进攻战术中的“中一二”和“边一二”进攻阵型。

2.价值类目标:

具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养,理解各种基础战术在排球教学中的作用、功能和育人价值;通过排球战术的学习,深刻理解学习共同体的作用,具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力;通过课程思政教育,教学过程中根植爱国主义情怀,着力培养担当民族复兴大任的时代新人。

3.方法类目标:

能运用现有知识系统指导小型排球比赛、进行创新性指导活动。能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中,将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。

[教学内容]:

第一节 排球战术的基本理论

一、排球战术的概念

二、排球战术的分类

三、战术意识

四、战术的指导思想

五、战术与技术

六、战术的数量与质量

七、个人战术与集体战术

八、进攻与防守

第二节 阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用

一、阵容配备

二、位置关系

三、信号联系

四、“自由人”的运用

第三节 个人战术

- 一、发球个人战术
- 二、二传个人战术
- 三、扣球个人战术
- 四、一传个人战术
- 五、拦网个人战术
- 六、防守个人战术

第四节 集体进攻战术

- 一、进攻阵型
- 二、进攻的打法

第五节 集体防守战术

- 一、接发球及其阵型
- 二、接扣球防守及其阵型
- 三、接拦回球防守及其阵型
- 四、接传、垫球防守及其阵型

第六节 战术系统

- 一、攻防转换
- 二、战术系统

第七节 战术教学与训练

- 一、战术教学方法
- 二、战术教学顺序
- 三、基本进攻阵型的教学
- 四、战术练习方法示例
- 五、战术教学与训练的注意事项

[教学重点]: 排球战术的概念和分类, 个人战术和集体进攻战术;

[教学难点]: 个人战术和集体进攻战术的运用、战术教学与训练。

[教学要求]:

使学生了解基本进攻阵型和防守阵型的分类和教学方法, 理解发球、垫球、传球、扣球和拦网个人战术的运用时机, 掌握集体进攻战术中的“中一二”和“边一二”进攻阵型的配合方

法。

[复习思考]:

- 1.什么是个人战术？请以发球个人战术为例阐述战术的具体运用。
- 2.什么是进攻阵型？进攻阵型主要有哪些？
- 3.接发球的基本要求是什么？接发球阵型按人数来分主要有几种？

第七章 排球教学与训练

[学习目标]:

1. 认知类目标:

了解排球教学原则和排球训练的基本特征；理解排球教学和训练的任务；掌握排球运动指导方法，排球技、战术训练方法。

2. 价值类目标:

通过对排球教学与训练知识的学习，深刻理解学习共同体的作用，具有合作意识、团队精神，通过课程思政教育，使学生充分理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的独特价值，具备在排球教学、训练中综合育人的能力和素养；通过排球指导与训练实践获取排球专业发展知识，践行终身学习理念。

3. 方法类目标:

能够综合运用排球教学与训练理论知识与方法，采用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。

[教学内容]:

第一节 排球教学

- 一、排球教学任务
- 二、排球教学原则
- 三、排球教学工作文件
- 四、排球教学课的类型
- 五、排球课时教学组织

六、排球课时教学方法

七、排球教学模式

第二节 排球训练

一、排球训练的任务

二、排球训练的基本特征

三、排球训练原则

四、排球训练计划

五、排球、技战术训练方法

[教学重点]: 排球课时教学组织与教学方法;

[教学难点]: 排球、技战术训练方法的理解与运用。

[教学要求]:

使学生了解排球教学原则和排球训练的基本特征,理解排球教学和训练的任务,掌握排球课时教学方法和排球技、战术训练方法,能够运用排球教学与训练理论知识和方法进行排球课程教学,能够承担和胜任基层排球队的训练或指导工作。

[复习思考]:

1. 排球教学的任务是什么? 排球教学应遵循哪些原则?
2. 在排球教学原则构建及运用过程中, 应遵循哪些基本要素?
3. 排球教学工作文件主要有哪些?

第九章 排球运动竞赛与裁判工作

[学习目标]:

1. 认知类目标:

了解排球运动竞赛的组织工作,了解竞赛的制度、编排与计算方法;理解裁判员的组成与权力和责任;掌握排球运动竞赛的主要规则及裁判方法。

2. 价值类目标:

排球运动竞赛与裁判工作过程中,能够以“立德树人”为己任做到爱国、敬业、诚信、友善;深刻理解学习共同体的作用,具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力,通过课程思政教育,使学生在排球运动竞赛与裁判工作过程中具有良好的团队和合作意识,能独立组织或协同开展不同类型的球类活动,并乐于与他人分

享和交流实践经验。

3. 方法类目标:

理解和掌握排球运动竞赛与裁判工作方法,能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题;理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,能够与行政领导、同事、健身爱好者进行有效沟通,建立和谐的人际关系。

[教学内容]:

第一节 排球运动竞赛工作

- 一、竞赛的组织工作
- 二、竞赛的制度、编排与计算方法

第二节 排球运动竞赛裁判工作

- 一、场地、器材、设备
- 二、主要规则及裁判方法
- 三、裁判员的组成与权力和责任
- 四、鸣哨和手势
- 五、记分方法
- 六、组织一场比赛的工作程序

[教学重点]: 排球运动竞赛裁判工作;

[教学难点]: 主要规则及裁判方法、记分方法。

[教学要求]:

使学生了解排球运动竞赛的组织工作,了解竞赛的制度、编排与计算方法;理解裁判员的组成与权力和责任;理解和掌握排球运动竞赛与裁判工作方法,能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题,能独立组织或协同开展不同类型的球类活动,并乐于与他人分享和交流实践经验。

[复习思考]:

- 1.什么是竞赛制度?排球比赛主要采用哪些竞赛制度?
- 2.某单位举行排球赛,共有7个队参赛,请用贝格尔法进行单循环编排,计算出场数、轮次,并说明贝格尔法的编排原则(口诀)。

五、教学方法

1. 采用多媒体授课传授排球基本理论知识，重点介绍排球运动的比赛方法、排球技战术发展规律及排球运动竞赛与裁判工作等，通过对课堂提问和讨论结果的反馈与质量分析，对排球理论知识的学习效果进行有效评价。

2. 采用启发式教学方法，利用教材和课件中的大量图示，帮助学生快速掌握排球运动基本知识；运用录像分析方法讲授排球运动技术的基本结构和技术链原理，运用基本理论分析和探讨排球技术课教学中遇到的实际问题。

3. 通过分组练习和小组讨论，使学生对相关的知识概念有直观的认知，结合自己的运动实践分析排球技术学习过程中易出现的错误动作。

4. 主要采用讲解、示范和探究式教学法传授排球技术的基本动作和理论知识；通过分解练习、完整练习和循环练习的教学方法让学生体会和掌握基本运动技术；通过自主性学习、合作性学习、探究式学习和小群体学习的教学方法，使学生获取相关知识，强化学生的专业发展意识。

5. 采用讲解法、演示法、问答法、讨论法、循环练习法和探究式教学法，对理论和实践结合最为紧密的排球竞赛与裁判知识进行讲授，使学生深刻理解学习共同体的作用、掌握各种沟通配合的方法和技巧、具备良好的团队和合作意识，学会与业界同行进行积极沟通和合作。

六、考核方式及成绩评定

（一）考核方式与课程目标的关系

示例

课程目标	试卷笔试考试占分比例%	平时成绩占分比例%	技术考试成绩占分比例%	课程分目标达成评价方法
课程目标1	15	20	10	目标达成度=0.2（分目标笔试成绩/分目标试题总分）

课程目标 2	25	15	50	+0.1(分目标平时成绩/分目标平时成绩总分)+0.35(分目标技术考试成绩/分目标技术考试总分)+0.35(分目标技能评定成绩/分目标技能评定成绩总分)
课程目标 3	25	15	20	
课程目标 4	20	20	10	
课程目标 5	15	30	10	

(二) 成绩评定

1. 评定方法

1). 平时成绩占 10%。形式有：考勤、课堂综合表现、课堂教学实习、教案等。

2). 理论成绩占 20%。形式有：口试、笔试、作业、开卷考试。

3). 技术达标成绩占 35%。

传球、垫球、扣球、发球，每项技术达标成绩满分 100 分，各占技能评定总成绩的 25%，占期末总成绩 8.75%。

(1) 技术考试方法：两人对传 100 次、两人对垫 100 次、正面上手发球 10 次、四号位扣球 10 次。

(2) 传球、垫球达标标准：

每球 1 分，60 个为及格 60 分，100 个为满分 100 分，调整球不予计数，且每调整一人扣 2 分。

(3) 发球、扣球达标标准：

每个球 10 分，共计 100 分；发球要求男生必须采用正面上手发球，下旋球不予计数；女生可用拳、掌进行正面上手发球，无鞭打挥臂动作不予计数。扣球为四号位强攻球。

4) 技能评定成绩占 35%

(1) 技能评定成绩计算方法：传球、垫球、扣球、发球，每项技术满分 100 分，占技能评定总成绩的 25%，分别占期末总成绩 8.75%。

(2) 单项技术的技能评分标准：

级别	分值	技 评 标 准
Aa	100 分	各项技术动作正确，动作熟练、协调、移动到位，出球稳定。
Ab	90 分	各项技术动作正确，动作较熟练、协调，出球较稳定。
Ba	80 分	各项技术动作较正确，传、垫球能移动到位，动作协调性差。
Bb	70 分	各项技术动作较正确，传、垫球移动不到位，动作协调性差。
Ca	60 分	各项技术动作基本正确，动作僵硬、协调性差。
Cb	50 分	各项技术动作不规范，动作僵硬、协调性差。
D	40 分	各项技术动作出现严重错误，动作生疏僵硬，出球不稳。

2.总成绩算法

试卷考试成绩占 20%；平时成绩占 10%；技术达标成绩占 35%，技能评定成绩占 35%。

总成绩=试卷总成绩乘 20%+平时成绩乘 10%+技术达标成绩乘 35%+技能评定成绩乘 35%。

七、课程资源及参考资料

- (1) 《排球运动教程》，排球运动教程编写组编，北京体育大学出版社，2018 年。
- (2) 《排球运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2001。
- (3) 《排球技术与战术教练指导手册》，[美]塞西尔.雷诺著，朱禹丞译，人民邮电出版社，2016 年。
- (4) 《体育教学论》，毛振明主编，高等教育出版社，2015 年。
- (5) 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2016 年。
- (6) 《排球运动教程》排球运动教程编写组著 北京体育大学出版社，2016。

- (7) 《排球运动从入门到精通》,[美]贝基·施密特著,高旦潇译,人民邮电出版社,2018年.
- (8) 《排球》中国体育教练员岗位培训教材,国家体育总局,人民体育出版社,2003年.
- (9) 《排球运动教程》,虞重干主编,2013年,人民体育出版社.

八、其它

制定依据:依据2018年社会体育管理与指导专业培养方案制定

执行对象:从2023级社会体育管理与指导专业学生开始执行

其它说明:

大纲执笔人:赵春琪

大纲审核人:王琳琳

撰写日期:2023年7月20日

周口师范学院

《健康评价与运动处方》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	健康评价与运动处方	课程名称英文	Health evaluation and exercise prescription
课程代码	20100210012	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动解剖学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《运动处方》(第二版),王正珍,徐峻华主编,高等教育出版社,2018年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《体质健康评价与运动处方》,陈琦,麦全安主编,高等教育出版社,2015年. 2. 《运动处方概要》,王正珍主编,北京体育大学出版社,2018年. 3. 《运动处方》,杨静宜,徐峻华主编,高等教育出版社,2005年. 4. 《ACSM 运动测试与运动处方指南》,王正珍主译,人民卫生出版社,2010年. 5. 《实用运动医学》,曲绵域,于长隆主编,北京大学医学出版社,2003年. 6. 《实用运动处方》,刘纪清,李国兰主编,黑龙江科学技术出版社,1993年. 		

网络教学资源	中国大学 MOOC “运动处方” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(40%)+期末开卷考试成绩(60%)		
课程负责人	康云娜 讲师	大纲执笔人	康云娜
课程实施者	康云娜		
大纲审核	郝剑		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.使学生较全面、系统地学习并掌握运动处方的基本理论和方法。熟练掌握制订运动处方的科学依据，理论联系实际，加强实践环节，培养学生运用理论指导运动的实践能力。【毕业要求 3.1】

课程目标 2.能够熟练运用运动处方基本原理，持续学习国内外运动处方研究的先进理念，具备专业的科学素养。针对体育运动实践中不同的对象和目的，能够运用批判性思维，解决不同人群运动中的实际问题，实现自我发展与提升。【毕业要求 4.1】

课程目标 3.能够能应用计算机、多媒体、现代教育技术等信息技术帮助学生学习和理解运动处方制订的方法和技巧。【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体	课程目标 1

	系基本思想和方法。（H）	
指导能力	4.1 能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。（M）	课程目标 2
学会反思	7.3 掌握健身指导的方法,具有一定的创新思维和实践能力，能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第 1 章 运动处方的基本理论</p> <p>1.1 科学健身新理念 1.2 运动的益处与风险 1.3 运动处方概述</p> <p>重点：运动处方基本理论</p> <p>难点：运动处方的制定步骤</p>	2	<p>1.掌握运动处方的概念、特点。</p> <p>2.了解科学健身新理念，熟悉运动的益处与风险。</p> <p>3.掌握运动处方的制定步骤和基本内容。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 2 章 制订运动处方的科学依据</p> <p>2.1 运动前健康筛查</p> <p>2.2 健康体适能测试与评价</p> <p>重点：运动前健康筛查方法，健康体适能测试方法与评价标准</p>	12	<p>1.掌握健康筛查的内容和流程。</p> <p>2.掌握体适能的概念，熟悉健康体适能测试常用评价指标。</p> <p>3.掌握健康体适能测试的方法与评价。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

<p>难点： 锻炼目标及内容的确定。</p>				
<p>第 3 章 提高健康体适能的运动处方</p> <p>3.1 心肺耐力运动处方</p> <p>3.2 肌肉力量和肌肉耐力运动处方</p> <p>3.3 柔韧性运动处方</p> <p>重点： 心肺耐力运动强度的指标和方法，抗阻运动量和柔韧性练习的量的确定</p> <p>难点： 心肺耐力运动强度的指标和方法</p>	<p>12</p>	<p>1.掌握有氧运动的特点,评定心肺耐力运动强度的指标和方法。</p> <p>2.掌握抗阻运动量和柔韧性练习的量的确定。</p> <p>3.学会常用器械、自由负重、徒手力量练习和常用拉伸练习的方法。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.演示法</p>	<p>目标 1 目 标 2 目标 3</p>
<p>第 4 章 儿童青少年及老年人的运动处方</p>		<p>1.熟悉儿童青少年和老年人的锻炼目标。</p> <p>2.掌握儿童青少年和老年人健身运动处方的制</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1 目 标 2</p>

<p>4.1 儿童青少年运动处方</p> <p>4.2 老年人运动处方</p> <p>重点： 儿童青少年和老年人健身运动处方的制订</p> <p>难点： 儿童青少年和老年人的锻炼目标</p>	4	订。		目标 3
<p>第 5 章 常见慢性疾病运动处方</p> <p>5.1 慢性疾病运动干预概述</p> <p>5.2 运动与高血压</p> <p>5.3 运动与糖尿病</p> <p>5.4 运动与肥胖症</p> <p>重点： 慢性病人群运动处方制订</p> <p>难点： 慢性疾病的病因病理</p>	6	<p>1.掌握运动对常见慢性疾病的干预作用。</p> <p>2.掌握高血压、糖尿病、肥胖症人群运动处方的制订。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

五、课程考核及成绩评定

3. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	课堂表 现 20%		作业 10%
目标 1: 使学生较全面、系统地学习并掌握运动处方的基本理论和方法。熟练掌握制订运动处方的科学依据,理论联系实际,加强实践环节,培养学生运用理论指导运动的实践能力。	运动处方基本理论、制订运动处方的科学依据、提高健康体适能的运动处方、儿童青少年及老年人的运动处方、常见慢性疾病运动处方	60	60	60	60	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业 4.期末考试成绩
目标 2: 能够熟练运用运动处方基本原	运动处方基本理论、制					1.课堂出勤率

理,持续学习国内外运动处方研究的先进理念,具备专业的科学素养。针对体育运动实践中不同的对象和目的,能够运用批判性思维,解决不同人群运动中的实际问题,实现自我发展与提升。	订运动处方的科学依据、提高健康体适能的运动处方、儿童青少年及老年人的运动处方、常见慢性疾病运动处方	25	25	25	25	2.课堂表现 3.作业 4.期末考试成绩
目标 3: 能够能应用计算机、多媒体、现代教育技术等信息技术帮助学生学习和理解运动处方制订的方法和技巧。	提高健康体适能的运动处方、儿童青少年及老年人的运动处方、常见慢性疾病运动处方	15	15	15	15	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业 4.期末考试成绩
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 使学生较全面、系统地学习并掌握运动处方的基本理论和方法。熟练掌握制订运动处方的科学依据,理论联系实际,加强实践环节,培养学生运用理论指导</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在 90 分以上。</p> <p>2.考勤:全勤。</p> <p>3.课堂表现:能积极主动参与课堂讨论,准确回答老师提问,答案有理有据符合学科内容。</p> <p>4.作业:能保质保量</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在 80-89 分。</p> <p>2.考勤:因请假缺课两次以内。</p> <p>3.课堂表现:能主动参与课堂讨论,较准确回答老师提问,答案有理有据。</p> <p>4.作业:能较高质量</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在 70-79 分。</p> <p>2.考勤:因请假缺课三次。</p> <p>3.课堂表现:能参与课堂讨论,回答出老师提出的问题。</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在 60-69 分。</p> <p>2.考勤:请假、迟到、旷课共三次以内。</p> <p>3.课堂表现:能回答老师提问,结果基本正确。</p> <p>4.作业:能基本正</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在 60 分以下。</p> <p>2.考勤:请假、迟到、旷课超过三次。</p> <p>3.课堂表现:不能回答老师提问。</p> <p>4.作业:不能正确</p>

运动的实践能力。	完成作业。	完成作业。	4.作业：能正确完成作业。	确完成作业。	完成或抄袭作业。
目标 2： 能够熟练运用运动处方基本原理，持续学习国内外运动处方研究的先进理念，具备专业的科学素养。针对体育运动实践中不同的对象和目的，能够运用批判性思维，解决不同人群运动中的实际	1.期末考试：卷面成绩在 90 分以上。 2.考勤：全勤。 3.课堂表现：能积极主动参与课堂讨论，准确回答老师提问，答案有理有据符合学科内容。 4.作业：能保质保量完成作业。	1.期末考试：卷面成绩在 80-89 分。 2.考勤：因请假缺课两次以内。 3.课堂表现：能主动参与课堂讨论，较准确回答老师提问，答案有理有据。 4.作业：能较高质量完成作业。	1.期末考试：卷面成绩在 70-79 分。 2.考勤：因请假缺课三次。 3.课堂表现：能参与课堂讨论，回答出老师提出的问题。 4.作业：能正确完成作业。	1.期末考试：卷面成绩在 60-69 分。 2.考勤：请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现：能回答老师提问，结果基本正确。 4.作业：能基本正确完成作业。	1.期末考试：卷面成绩在 60 分以下。 2.考勤：请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现：不能回答老师提问。 4.作业：不能正确完成或抄袭作业。

<p>问题，实现自我发展与提升。</p>					
<p>目标 3：能够能应用计算机、多媒体、现代教育技术等信息技术帮助学生学习和理解运动处方制订的方法和技巧。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 90 分以上。 2.考勤：全勤。 3.课堂表现：能积极主动参与课堂讨论，准确回答老师提问，答案有理有据符合学科内容。 4.作业：能保质保量完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 80-89 分。 2.考勤：因请假缺课两次以内。 3.课堂表现：能主动参与课堂讨论，较准确回答老师提问，答案有理有据。 4.作业：能较高质量完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 70-79 分。 2.考勤：因请假缺课三次。 3.课堂表现：能参与课堂讨论，回答出老师提出的问题。 4.作业：能正确完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 60-69 分。 2.考勤：请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现：能回答老师提问，结果基本正确。 4.作业：能基本正确完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 60 分以下。 2.考勤：请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现：不能回答老师提问。 4.作业：不能正确完成或抄袭作业。</p>

3.考核方式：考试

4.考核形式：期末开卷考试+平时考核综合评定

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末开卷考试成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 20%+作业 10%

期末考核成绩（60%）=期末开卷考试成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《健康评价与运动处方》开课时间为第二学期

大纲执笔人：康云娜

大纲审核：郝剑

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《社会体育导论》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	社会体育导论	课程名称英文	Introduction to Social Sports
课程代码	20100210003	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育概论
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《社会体育导论》（第二版），卢元镇，高等教育出版社，2011年		
参考书目	1. 《社会体育》，全国体育院校教材编写组，人民体育出版社，2003 2. 《体育健身活动的组织与管理》，秦椿林、王凯珍等编著，北京体育大学出版社，2003 3. 《社会体育导论》，卢元镇，高等教育出版社，2004 4. 《体育管理学》，张瑞林，高等教育出版社，2015 5. 《体育社会学》，卢元镇，高等教育出版社，2018		
网络教学资源	中国大学 MOOC “社会体育导论” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(40%)+期末开卷考试成绩(60%)		
课程负责人	张华丽	大纲执笔人	张华丽、郝剑
课程实施者	张华丽		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 理解社会体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，并掌握其在社会体育领域的应用；理解社会体育学科与社会实践的基本联系，认识到社会体育在促进身心健康、社会发展和建设方面的重要作用。【毕业要求 3.2】

课程目标 2. 运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验；掌握体育锻炼指导的基本原理和方法，具备初步的体育营销、指导和管理能力，能够在实践中应用这些知识和技能。【毕业要求 4.3】

课程目标 3. 了解社会体育的前沿动态，包括先进健身理念、经验和赛事策划等方面的知识，能够尝试借鉴并应用于体育营销、健身指导、赛事策划等活动；进行自我学习和职业生涯规划，具备持续学习和适应变化的能力。【毕业要求 7.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。（H）	课程目标 1
指导能力	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。（M）	课程目标 2
学会反思	7.2 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先	课程目标 3

	进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。（M）	
--	--	--

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>绪论</p> <p>1.建立社会体育学科的必要性。</p> <p>2.社会体育学科的研究对象与教材体系。</p> <p>3.社会体育学科的研究方法。</p> <p>4.社会体育学科的发展前景。</p> <p>重点：阐述建立社会体育学科的必要性和社会体育学科的研究对象与教材体系。</p> <p>难点：在于介绍社会体育学科的研究方法和展望其未来发展。</p>		<p>教学目的：使学生了解社会体育学科的必要性，掌握社会体育学科的研究对象与教材体系，熟悉社会体育学科的研究方法，并展望社会体育学科的发展前景。</p> <p>教学要求：学生能够认识到社会体育学科的重要性，理解学科的研究对象和教材体系，掌握基本的研究方法，并对学科的未来发展有所展望。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第 1 章 社会体育概述 1.1 社会</p>		<p>教学目的：通过介绍社会体育的概念体系和</p>		

<p>体育概念体系</p> <p>1.2 社会体育的产生与发展</p> <p>重点: 介绍社会体育的概念体系和社会体育的产生与发展。</p> <p>难点: 分析中国和国外的社会体育发展概况以及展望我国社会体育的未来。</p>	8	<p>产生与发展过程, 使学生了解社会体育在中国和国外的发展情况, 掌握社会体育的现状和未来发展趋势。</p> <p>教学要求: 学生能够理解社会体育的概念体系, 了解中国社会体育的发展概况和现状, 熟悉国外大众体育的发展情况, 掌握当代国外大众体育的发展状况, 以及对我国社会体育的未来进行展望。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第 2 章 社会体育与社会进步</p> <p>2.1 社会体育与生产方式</p> <p>2.2 社会体育与生活方式</p> <p>2.3 社会体育与大众健康</p> <p>2.4 社会体育与社会文化</p> <p>重点: 社会体育与生产方式、社</p>	2	<p>教学目的: 通过介绍社会体育与生产方式、生活方式、大众健康以及社会文化的关系, 使学生了解社会体育在不同领域的作用和影响。</p> <p>教学要求: 学生能够理解生产方式对社会体育的影响, 掌握生活方式对社会体育的影响</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>

<p>会体育与生活方式、社会体育与大众健康、社会体育与社会文化。</p> <p>难点:生产方式对社会体育的影响、生活方式转变对社会体育的问题、亚健康与社会体育的关系、社会体育与企业、社区、大众文化的关联。</p>		<p>和提出的问题，了解社会体育与大众健康的关系，以及认识社会体育在企业文化、社区文化和大众文化建设中的作用。</p>		
<p>第3章 我国社会体育的目的与任务以及地位与功能</p> <p>3.1 我国社会体育的目的与任务</p> <p>3.2 社会体育的地位与功能</p> <p>重点:我国社会体育的目的与任务，社会体育的地位与功能。</p>	2	<p>教学目的:使学生了解我国社会体育的目的与任务，以及社会体育的地位与功能。</p> <p>教学要求:学生能够理解我国社会体育目的与任务的依据，掌握我国社会体育的目的和任务，了解实现这些目的与任务的基本要求和途径，以及认识社会体育在社会中的地位</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>

<p>难点: 确定我国社会体育的目的与任务依据, 实现我国社会体育的目的与任务的基本要求和途径, 社会体育的地位与功能的关系。</p>		<p>和具备的功能。</p>		
<p>第 4 章 社会体参与 4.1 社会体育参与概述 4.2 影响社会体育参与的基本因素 4.3 体育人口概述 4.4 非体育人口 重点: 社会体育参与概述, 影响社会体育参与的基本因素, 体育人口概述, 非体育人口。</p>	<p>2</p>	<p>教学目的: 使学生了解社会体育参与的概念、特点和意义, 了解社会体育参与的形式。同时, 学生应了解影响社会体育参与的基本因素, 包括个体因素和外部因素。另外, 学生还应了解体育人口的概念、判定标准以及我国体育人口的基本状况和参与体育活动的情况与效果评价。最后, 学生还应了解非体育人口, 包括准体育人口和不参加体育活动人群的一般情况。</p>	<p>1.讲授法 2.讨论法</p>	<p>目标 1 目标 2</p>

<p>难点：社会体育参与的意义，影响社会体育参与的外部因素，体育人口的判定标准，不参加体育活动人群的一般情况。</p>		<p>教学要求：学生能够理解社会体育参与的概念、特点和意义，掌握社会体育参与的形式，了解影响社会体育参与的基本因素，以及了解体育人口和非体育人口的概念、状况和评价。</p>		<p>目标 3</p>
<p>第 5 章 影响社会体育发展的因素</p> <p>5.1 影响社会体育发展的宏观因素</p> <p>5.2 影响社会体育发展的中观因素</p> <p>5.3 影响社会体育发展的微观因素</p> <p>重点：宏观因素（政治、经济、</p>	<p>2</p>	<p>教学目的：使学生了解影响社会体育发展的宏观因素，包括政治、经济、文化和传播媒介等因素。同时，学生还应了解影响社会体育发展的中观因素，包括体育体制、体育管理水平、社会体育指导员和场地设施等因素。此外，学生还应了解影响社会体育发展的微观因素，包括家庭、受教育程度、经济条件、体育观念和需求因素、个人身体状况、个人生活方式以及交际圈等因素。</p>	<p>1.讲授法 2.讨论法</p>	

<p>文化、传播媒介)影响社会体育发展;中观因素(体育体制、管理水平、社会体育指导员、场地设施)影响社会体育发展;微观因素(家庭、受教育程度、经济条件、体育观念和需求、个人身体状况、生活方式、交际圈)影响社会体育发展。</p> <p>难点:宏观因素具体作用、中观因素关联性、微观因素相互影响。</p>		<p>教学要求:学生能够理解各种因素对社会体育发展的影响,并具备分析和评价这些因素的能力。</p>		<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>
<p>第 6 章 社会体育活动的原则、内容与方法</p> <p>6.1 社会体育活动的原则、内容</p>			<p>1.讲授法 2.讨论法</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>

<p>与方法</p> <p>社会体育活动的原则</p> <p>6.2 社会体育活动的內容</p> <p>6.3 社会体育活动的练习方法</p> <p>6.4 社会体育活动的指导方法</p> <p>重点: 社会体育活动的原则(以人为本、科学求实)、內容(健身类、康复类、休闲类)、练习方法(重复练习、持续练习、变换练习、间歇练习)以及指导方法(讲解法、示范法、预防与纠正错误法、练习中的保护与帮助法)。</p> <p>难点: 如何结合原则和方法进行</p>		<p>教学目的: 使学生了解社会体育活动的原则, 包括以人为本的原则和科学求实的原则。同时, 学生还应了解社会体育活动的內容, 包括健身类体育活动、康复类体育活动和休闲类体育活动。此外, 学生还应了解社会体育活动的练习方法, 包括重复练习法、持续练习法、变换练习法和间歇练习法。</p> <p>教学要求: 学生能够理解和应用社会体育活动的原则、內容、练习方法和指导方法, 能够设计和组织有效的社会体育活动, 并具备指导他人参与社会体育活动的 ability。</p>		
---	--	---	--	--

社会体育活动的设计与指导。				
<p>第7章 社会体育活动的分类指导</p> <p>7.1 社会体育的人群分类</p> <p>7.2 社会体育的社会组织分类</p> <p>重点: 社会体育的人群分类, 包括妇女体育、老年人体育和残疾人体育; 以及社会组织分类, 包括社区居民体育、企事业职工体育、农村体育和家庭体育。</p> <p>难点: 如何有效组织和管理不同人群和社会组织的社会体育活动, 满足他们的需求和特殊情况。</p>		<p>教学目的: 使学生了解社会体育的人群分类和社会组织分类。在人群分类方面, 学生将学习妇女体育、老年人体育和残疾人体育等不同人群的社会体育活动。在社会组织分类方面, 学生将了解社区居民体育、企事业职工体育、农村体育和家庭体育等不同社会组织中的社会体育活动。</p> <p>教学要求: 使学生能够理解不同人群和社会组织的特点和需求, 能够设计和组织适合不同人群和社会组织的社会体育活动, 并具备指导和引导不同人群参与社会体育的能力。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>第 8 章 社会体育管理的内容</p> <p>8.1 社会体育人员管理</p> <p>8.2 社会体育财务管理</p> <p>8.3 社会体育物质管理</p> <p>8.4 社会体育信息的管理</p> <p>8.5 社会体育社会问题的处理</p> <p>重点：社会体育人员管理、财务管理、物质管理、信息管理以及社会问题处理。</p> <p>难点：有效管理社会体育人员、财务、物质和信息，妥善处理社会体育问题。</p>		<p>教学目的：使学生了解和掌握社会体育人员管理、财务管理、物质管理、信息管理以及处理社会问题的重要性和方法。</p> <p>教学要求：培养学生在社会体育领域中有效管理人员、财务、物质和信息的能力，以及解决社会体育问题的能力。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 9 章 社会体育管理方法</p> <p>9.1 社会体育管理的法律方法</p>			<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

<p>9.2 社会体育管理的经济方法</p> <p>9.3 社会体育管理的计划方法</p> <p>9.4 社会体育管理的行政方法</p> <p>9.5 社会体育的社团管理</p> <p>9.6 社会体育的标准化</p> <p>重点: 介绍社会体育的管理方法, 包括法律、经济、计划、行政方法, 以及社团和标准化</p> <p>难点: 在于理解和应用这些方法来有效管理社会体育事务。</p>		<p>教学目的: 使学生了解和掌握社会体育管理中法律方法、经济方法、计划方法、行政方法、社团管理以及标准化</p> <p>教学要求: 培养学生在社会体育管理中运用不同方法的能力, 了解这些方法的利弊以及注意事项, 并理解社团在社会体育管理中的作用, 以及实现管理标准化的条件和方法。</p>		<p>目标 3</p>
<p>第 10 章 社会体育机构</p> <p>10.1 社会体育机构</p> <p>10.2 体育行政机构</p>		<p>教学目的: 让学生了解和熟悉体育行政机构、社会体育团体和社会体育企业的组织形式、分类以及其在社会体育管理和经营中的作</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>10.3 社会体育的社会团体</p> <p>10.4 社会体育企业</p> <p>重点：介绍社会体育机构，包括体育行政机构、社会体育的社会团体和社会体育企业。</p> <p>难点：了解它们的组织结构、职责和运作方式。</p>		<p>用。</p> <p>教学要求是使学生能够理解国家体育总局、地方体育局、街道办事处等体育行政机构的职责和功能，了解群众组织中的社会体育机构的特点和运作方式。同时，学生还需要了解体育社团的概念和分类，以及社会体育企业的经营活动意义、特点和要求。</p>		
---	--	---	--	--

五、课程考核及成绩评定

4. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核			评定依据
			考勤 10%	课堂表 现 10%	作业 20%	
目标 1: 理解社会体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法, 并掌握其在社会体育领域的应用; 理解社会体育学科与社会实践的基本联系, 认识到社会体育在促进身心健康、社会发展和建设方面的重要作用。	对社会体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法的理解程度; 在社会体育领域中运用这些学科知识和方法的能力; 对社会	50	40	35	35	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业

	体育学科与社会实践的联系的理解和认识;对社会体育在促进身心健康、社会发展和建设方面重要作用的认识程度。					
目标 2: 运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能,进行初步的体育营销、指导、管理,获得积极的工作体验;掌握体育锻炼指导的基本原理和方法,具备初步的体育营销、指导和管理能力,能够在实践中应用这些知识和技能。	运用体育锻炼指导知识与技能进行体育营销、指导、管理的能力和实践经验;对体育锻炼指导的基本原理和方法的掌握程度;在体育营销、指导和管理方面	30	40	35	35	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业

	的能力和表现；在实践中应用体育锻炼指导知识和技能的能力和效果。					
目标 3：了解社会体育的前沿动态，包括先进健身理念、经验和赛事策划等方面的知识，能够尝试借鉴并应用于体育营销、健身指导、赛事策划等活动；进行自我学习和职业生涯规划，具备持续学习和适应变化的能力。	对社会体育前沿动态的了解程度，包括先进健身理念、经验和赛事策划等方面的知识；能否将前沿动态的内容应用于体育营销、健身指导、赛事策划等活动中；自我学习和职业生涯规划的能力和	20	20	30	30	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业

	实践情况;持续学习和适应变化的能力,在不断变化的社会体育领域中保持更新的知识 and 技能。					
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 理解社会体育学科与教育学、心理学、	1.期末考试:卷面成绩在 90 分以上。 2.考勤:全勤。	1.期末考试:卷面成绩在 80-89 分。 2.考勤:因请假缺课	1.期末考试:卷面成绩在 70-79 分。	1.期末考试:卷面成绩在 60-69 分。 2.考勤:请假、迟	1.期末考试:卷面成绩在 60 分以下。

<p>生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，并掌握其在社会体育领域的应用；理解社会体育学科与社会实践的基本联系，认识到社会体育在促进身心健康、社会发展和建设方面的重要作用。</p>	<p>3.课堂表现:能积极主动参与课堂讨论,准确回答老师提问,答案有理有据符合学科内容。 4.作业:能保质保量完成作业。</p>	<p>两次以内。 3.课堂表现:能主动参与课堂讨论,较准确回答老师提问,答案有理有据。 4.作业:能较高质量完成作业。</p>	<p>2.考勤:因请假缺课三次。 3.课堂表现:能参与课堂讨论,回答出老师提出的问题。 4.作业:能正确完成作业。</p>	<p>到、旷课共三次以内。 3.课堂表现:能回答老师提问,结果基本正确。 4.作业:能基本正确完成作业。</p>	<p>2.考勤:请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现:不能回答老师提问。 4.作业:不能正确完成或抄袭作业。</p>
<p>目标 2: 运用所</p>	<p>1.期末考试:卷面成</p>	<p>1.期末考试:卷面成</p>	<p>1.期末考试:卷</p>	<p>1.期末考试:卷面</p>	<p>1.期末考试:卷</p>

<p>掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验；掌握体育锻炼指导的基本原理和方法，具备初步的体育营销、指导和管理能力，能够在实践中应用这些知识和技能。</p>	<p>绩在 90 分以上。 2.考勤：全勤。 3.课堂表现：能积极主动参与课堂讨论，准确回答老师提问，答案有理有据符合学科内容。 4.作业：能保质保量完成作业。</p>	<p>绩在 80-89 分。 2.考勤：因请假缺课两次以内。 3.课堂表现：能主动参与课堂讨论，较准确回答老师提问，答案有理有据。 4.作业：能较高质量完成作业。</p>	<p>面成绩在 70-79 分。 2.考勤：因请假缺课三次。 3.课堂表现：能参与课堂讨论，回答出老师提出的问题。 4.作业：能正确完成作业。</p>	<p>成绩在 60-69 分。 2.考勤：请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现：能回答老师提问，结果基本正确。 4.作业：能基本正确完成作业。</p>	<p>面成绩在 60 分以下。 2.考勤：请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现：不能回答老师提问。 4.作业：不能正确完成或抄袭作业。</p>
---	--	---	---	--	---

<p>目标 3：了解社会体育的前沿动态，包括先进健身理念、经验和赛事策划等方面的知识，能够尝试借鉴并应用于体育营销、健身指导、赛事策划等活动；进行自我学习和职业生涯规划，具备持续学习和适应变化的能力。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 90 分以上。</p> <p>2.考勤：全勤。</p> <p>3.课堂表现：能积极主动参与课堂讨论，准确回答老师提问，答案有理有据符合学科内容。</p> <p>4.作业：能保质保量完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 80-89 分。</p> <p>2.考勤：因请假缺课两次以内。</p> <p>3.课堂表现：能主动参与课堂讨论，较准确回答老师提问，答案有理有据。</p> <p>4.作业：能较高质量完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 70-79 分。</p> <p>2.考勤：因请假缺课三次。</p> <p>3.课堂表现：能参与课堂讨论，回答出老师提出的问题。</p> <p>4.作业：能正确完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 60-69 分。</p> <p>2.考勤：请假、迟到、旷课共三次以内。</p> <p>3.课堂表现：能回答老师提问，结果基本正确。</p> <p>4.作业：能基本正确完成作业。</p>	<p>1.期末考试：卷面成绩在 60 分以下。</p> <p>2.考勤：请假、迟到、旷课超过三次。</p> <p>3.课堂表现：不能回答老师提问。</p> <p>4.作业：不能正确完成或抄袭作业。</p>
---	---	--	--	--	--

3.考核方式：考查

4.考核形式：期末开卷考试+平时考核综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末开卷考试成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 10%+作业 20%

期末考核成绩（60%）=期末开卷考试成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案
制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《社会体育导论》开课时间为第二学期。

大纲执笔人：张华丽、郝剑

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《健身俱乐部经营与管理》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	健身俱乐部 经营管理	课程名称英文	Fitness Club Management
课程代码	20100210009	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指 导与管理	先修课程	社会体育、体育管理
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《健身休闲俱乐部经营管理》，石岩主编，北京：高等教育出版社，2015.		
参考书目	<p>1. 《体育公共关系》 石岩主编，北京：高等教育出版社，2014.</p> <p>2. 《体育俱乐部的经营与管理》（第2版）刘平江编著，北京：航空航天出版社，2015.</p> <p>3. 《体育市场营销学》 刘勇主编. 北京：高等教育出版社，2015.</p> <p>4. 《管理学》（第三版）. 周三多主编. 北京：高等教育出版社. 2010</p> <p>5. 《体育产业概论》张林主编. 北京：高等教育出版社 2013.</p> <p>6. 《健身俱乐部经营与管理实务教程》马军，靳伟主编. 北京：人民体育出版社 2022.</p>		
网络教学资源	MOOC“体育教学论”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	潘丽英
课程实施者	潘丽英		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过健身休闲俱乐部的学习培养学生具有较强团队管理能力、变通能力和良好的人际交往能力，能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。【毕业要求 5.1】

课程目标 2. 通过对会籍顾问、私人教练、市场运营、服务质量的学习了解国内外社会体育及大众健身发展的动态形成终身学习的意识，在实践中不断进行自我完善，解决实际问题。【毕业要求 7.2】

课程目标 3. 通过健身休闲俱乐部的营销管理、服务管理、会员管理的学习，培养学生团队合作与沟通能力，适应环境变化的开拓创新和服务社会的能力。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
团队管理	5.1 掌握不同群体的身心发展规律，能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中，将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。（H）	课程目标 1
学会反思	7.2 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。（M）	课程目标 2
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
------	----	---------	------	--------

<p>第1章绪论</p> <p>1.1 健身休闲俱乐部的产生与发展</p> <p>1.2 健身休闲俱乐部的性质与职能</p> <p>1.3 健身休闲俱乐部的类型与基本业务</p> <p>1.4 健身休闲俱乐部面临的问题与发展趋势</p> <p>重点: 体育管理学的性质、职能及特点。</p> <p>难点: 健身俱乐部面临的问题及解决策略</p>	2	<p>1. 掌握健身休闲俱乐部的基本概念；明确健身休闲俱乐部的特点及意义。</p> <p>2. 了解国内外健身休闲俱乐部兴起与发展背景。</p> <p>3. 了解健身休闲俱乐部面临的问题及发展趋势</p>	课堂讲授 讨论、提问	目标3
<p>第2章健身休闲俱乐部的创立</p> <p>2.1 健身休闲俱乐部创立的基本条件和影响因素</p> <p>2.2 健身休闲俱乐部创立的程序</p> <p>2.3 健身休闲俱乐部的组织结构和组织管理</p> <p>重点: 健身休闲俱乐部创立的程序。</p> <p>难点: 健身休闲俱乐部的选址。</p>	2	<p>1. 了解健身休闲俱乐部创立的基本程序和要求。</p> <p>2. 掌握影响健身休闲俱乐部创立的因素学。</p> <p>3. 掌握健身休闲俱乐部创立应提交的文件。</p>	课堂讲授 提问、讨论 案例分析	目标1 目标2
<p>第3章健身休闲俱乐部的产品设计</p> <p>3.1 健身休闲俱乐部的服务产品概述</p> <p>3.2 健身休闲俱乐部的产品设计与创新</p>	2	<p>1. 掌握体育管理的方法体系。</p> <p>2. 理解体育管理基本职能。</p> <p>3. 运用体育管理方法及职能。</p>	课堂讲授 情景模拟	目标2

<p>3.3 健身休闲俱乐部体育娱乐体验设计</p> <p>重点: 体育娱乐体验设计的原理、原则和方法。</p> <p>难点: 健身休闲俱乐部新产品的开发。</p>			讨论、提问	
<p>第4章健身休闲俱乐部的营销管理</p> <p>4.1 健身休闲俱乐部营销管理</p> <p>4.2 健身休闲俱乐部目标市场的管理</p> <p>4.3 健身休闲俱乐部分销渠道的管理</p> <p>4.4 健身休闲俱乐部的促销管理</p> <p>重点: 健身休闲俱乐部营销定义、方法及流程</p> <p>难点: 健身休闲俱乐部市场定位</p>	4	<p>1. 掌握健身休闲俱乐部营销定义。</p> <p>2. 了解健身休闲俱乐部市场的细分。</p> <p>3. 熟知健身休闲俱乐部分销渠道和促销方法。</p> <p>4. 明确健身休闲俱乐部应具备的能力。</p>	课堂讲授 讨论、提问	目标1 目标2 目标3
<p>第5章健身休闲俱乐部服务管理</p> <p>5.1 健身休闲俱乐部服务概述</p> <p>5.2 健身休闲俱乐部售前服务管理</p> <p>5.3 健身休闲俱乐部售中服务管理</p> <p>5.4 健身休闲俱乐部售后服务管理</p> <p>重点、难点: 健身休闲俱</p>	2	<p>1. 掌握会籍顾问接待客户参观俱乐部的流程。</p> <p>2. 了解参观俱乐部前的询问目的。</p> <p>3. 理解客户在购买健身卡前的担忧。</p> <p>4. 了解售后服务与顾客心理</p>	课堂讲授 讨论、提问	目标1 目标2

乐部售前、售中和售后的服务内容				
第6章 健身休闲俱乐部服务质量管理 6.1 健身休闲俱乐部服务质量管理概述 6.2 健身休闲俱乐部服务质量的测量 6.3 健身休闲俱乐部服务质量的补救 6.4 健身休闲俱乐部服务质量管理的方法 重点： 服务和 service 质量的概念及服务补救的定义和特点 难点： 服务质量管理的作用与意义	4	1. 掌握健身休闲俱乐部 service 质量的概念。 2. 掌握健身休闲俱乐部 service 质量的内涵与特点 3. 了解健身休闲俱乐部 service 质量的测量 4. 了解健身休闲俱乐部 service 质量管理的方法。	课堂讲授、讨论、提问	目标1 目标2 目标3
第7章 健身休闲俱乐部人力资源开发与管理 7.1 健身休闲俱乐部人力资源管理概述 7.2 健身休闲俱乐部人员的招聘与甄选 7.3 健身休闲俱乐部人力资源开发 7.4 健身休闲俱乐部人员的薪酬与福利 重点与难点： 健身休闲俱乐部人力资源的开发和管理	4	1. 了解人力资源管理与俱乐部经营管理之间的关系 2. 掌握会籍顾问培训的方法 3. 了解俱乐部教练员的绩效考核。 4. 掌握俱乐部的会籍顾问和私人教练薪酬	课堂讲授、讨论、提问、案例分析	目标1 目标3

		结构。		
第8章 健身休闲俱乐部设施管理 8.1 健身休闲俱乐部设施概述 8.2 健身休闲俱乐部设备管理 8.3 健身休闲俱乐部设备管理的程序与方法 8.4 健身休闲俱乐部设备的保养与修理 重点： 健身休闲设施、设备管理的特点、任务、作用 难点： 健身休闲俱乐部设备的保养与修理	2	1. 掌握健身休闲俱乐部设备的保养与修理的方法 2. 掌握体健身休闲设施、设备管理的特点、任务和作用 3. 了解健身馆的场地和健身器材的配置情况 4. 明确健身馆健身器材的操作规程	课堂讲授 案例分析 讨论、提问	目标2 目标3
第9章 健身休闲俱乐部财务管理 9.1 健身休闲俱乐部财务管理概述 9.2 健身休闲俱乐部资产管理 9.3 健身休闲俱乐部成本费用管理 9.4 健身休闲俱乐部收入利润管理 9.5 健身休闲俱乐部的财务评价 重点与难点： 健身休闲俱乐部收入利润管理	2	1. 掌握健身休闲俱乐部财务管理的概念、职能与任务 2. 掌握健身俱乐部固定资产和流动资产管内容； 3. 了解健身休闲俱乐部成本与费用的构成 4. 理解健身休闲俱乐部的财务评价	课堂讲授 案例分析 讨论、提问	目标1 目标2
第10章 健身休闲俱乐		1. 掌握信息管理的概		

<p>部信息管理</p> <p>10.1 健身休闲俱乐部信息管理概述</p> <p>10.2 信息技术在健身休闲俱乐部的应用</p> <p>10.3 健身休闲俱乐部的电子商务管理</p> <p>重点: 健身休闲俱乐部信息化的涵义和必要性</p> <p>难点: 信息技术在健身休闲俱乐部的应用。</p>	2	<p>念</p> <p>2. 掌握健身俱乐部的电子商务；管理特点及其方法</p> <p>3. 了解健身俱乐部设置信息管理模块；</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 11 章 健身休闲俱乐部的危机管理</p> <p>11.1 健身休闲俱乐部危机管理概述</p> <p>11.2 健身休闲俱乐部危机分析及预警</p> <p>11.3 健身休闲俱乐部危机处理战略和危机管理工具</p> <p>重点: 健身休闲俱乐部危机的处理战略和管理方法</p> <p>难点: 提高管理者应对危机的能力</p>	4	<p>1. 掌握危机、危机管理的概念和特点</p> <p>2. 了解健身休闲俱乐部危机的类</p> <p>3. 掌握健身休闲俱乐部危机处理的策略、流程和方法。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>文献阅读</p> <p>主题讨论</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第 12 章健身休闲俱乐部会员管理</p> <p>12.1 会员消费心理与影响因素</p> <p>12.2 会员评估的意义与要素</p>	4	<p>1. 掌握会员的消费心理。</p> <p>2. 了解健身休闲俱乐部会员评估的意义；</p> <p>3. 提高会员的忠诚度。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>12.3 会员档案应用与管理策略</p> <p>重点：会员的消费心理</p> <p>难点：会员忠诚度的建立</p>				
<p>第 13 章健身休闲俱乐部投诉管理</p> <p>13.1 顾客投诉的概述</p> <p>13.2 健身休闲俱乐部顾客投诉处理依据与程序</p> <p>重点与难点：对顾客投诉的方法和技巧</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握顾客投诉的类型 2. 了解顾客投诉的依据及程序 3. 掌握顾客投诉应对方法 	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

五、课程考核及成绩评定

5. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期 末 考 核 60%	平时考核			评定依据
			考 勤 10%	作业/实践 20%	课 堂 表 现 10%	
目标 1：通过健身休闲俱乐部的学习培养学生具有较强团队管理能力、变通能力和良好的人际交往能力，能够与团队成员和谐相处，协作共事，并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。	健身休闲俱乐部的创立、 营销管理、服务管理、 设施管理、会员管理、 投诉管理	35	40	30	35	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 期末考试 4. 作业 / 实践
目标 2：通过对会籍顾问、私人教练、市场运营、服务质量的学习了解国内外社会体育及大众健身发展的动态形成终身学习的意识，在实践中不断进行自我完善，解	健身休闲俱乐部会员管理、危机管理、 信息管理、 财务管理、服务质量	30	20	40	30	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 作业 /

决实际问题。	管理、 营销管理					实践 4. 期末考试
目标 3: 通过健身休闲俱乐部的营销管理、服务管理、会员管理的学习, 培养学生团队合作与沟通能力, 适应环境变化的开拓创新和服务社会的能力。	健身休闲俱乐部会员管理 营销管理、服务质量管理、人力资开发管理 绪论、危机管理、投诉	35	40	30	35	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 期末考试 4. 作业 / 实践
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	20%	10%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格

<p>目标 1:通过健身体闲俱乐部的学习培养学生具有较强团队管理能力、变通能力和良好的人际交往能力,能够与团队成员和谐相处,协作共事,并作为成员或领导者在团队活动中发挥积极作用。</p>	<p>非常熟练掌握不同群体的身心发展规律,能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中,将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。</p>	<p>比较熟练掌握不同群体的身心发展规律,能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中,将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。</p>	<p>掌握不同群体的身心发展规律,能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中,将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。</p>	<p>基本掌握不同群体的身心发展规律,能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中,将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。</p>	<p>没有掌握不同群体的身心发展规律,能够在健身俱乐部和社区体育指导实践中,将德育教育和心理健康教育融入到团队管理之中。</p>
<p>目标 2:通过对会籍顾问、私人教练、市场运营、服务质量的学习了解国内外社会体育及大众健身发展的动态形成终身学习的意</p>	<p>非常了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习</p>	<p>比较了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我</p>	<p>了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进</p>	<p>基本了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活</p>	<p>不了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活</p>

识，在实践中不断进行自我完善，解决实际问题。	和职业生涯规划。	学习和职业生涯规划。	行自我学习和职业生涯规划。	动，进行自我学习和职业生涯规划。	动，进行自我学习和职业生涯规划。
目标 3:通过健身休闲俱乐部的营销管理、服务管理、会员管理的学习，培养学生团队合作与沟通能力，适应环境变化的开拓创新和服务社会的能力。	非常理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	比较理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	基本理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	不理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。

3. 考核方式：考试

4. 考核形式：闭卷（期末考试）、平时考勤、课堂表现、作业/实践等方式综合评定。

5. 成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

/平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业/实践 20%+课堂表现 10%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2021 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《健身俱乐部经营与管理》开课时间为第五学期。

大纲执笔人：潘丽英

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育概论》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育概论	课程名称英文	An Introduction to Physical Education
课程代码	20100210001	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育与健康
总学时	28	课程学分	2
选用教材	《体育概论》（第三版），杨文轩，陈琦主编，北京：高等教育出版社，2022..		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《体育概论》（第二版），杨文轩，陈琦主编，北京：高等教育出版社，2015. 2. 《体育概论》—体育通用教材，杨铁黎主编，北京：人民体育出版社，2014 3. 《休闲体育概论》，罗林主编，北京：科学出版社，2022. 4. 《体育概论》，唐宏贵著，北京：人民体育出版社，2015. 5. 《学校体育学》，董翠香主编，北京：高等教育出版社，2021. 6. 《体育基本理论教程》，周西宽主编，北京：人民体育出版社，2004 		
网络教学资源	超星学习“体育概论”课程 MOOC“体育概论”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	潘丽英
课程实施者	郭瑞华、潘丽英		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 遵守职业道德规范，具备人文底蕴和科学素养，热爱社区体育事业，以强烈的责任心投入到社会体育指导工作。【毕业要求 2.3】

课程目标 2. 比较全面系统地掌握体育的基本理论和基本知识，了解社会体育发展规律，具有规则意识和团队协作能力，掌握综合育人的方法和途径，。【毕业要求 6.1】

课程目标 3. 初步掌握我国体育的功能、体育的目的和任务，了解体育的手段和我国的体制以及未来体育发展趋势，能够形成终身学习的意识，能更好的分析和解决实际问题，表现出较强的反思能力和研究能力，成为合格的社会体育工作者。【毕业要求 7.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
职业情怀	2.3 遵循健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。(H)	课程目标 1
综合育人	6.1 掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。(L)	课程目标 2
学会反思	7.1 运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。(M)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
绪论 重点:		1. 了解体育学的产生与发展历程，基本熟悉体育概论的学	1. 讲授	目标

<p>体育概论课程的研究对象、学科性质</p> <p>难点: 体育概论研究的基本内容</p>	2	<p>习目的与意义,初步掌握体育概论的内容体系和学习方法。</p> <p>2. 掌握体育学是研究人的身体全面发展的一般规律的学科,揭示和分析体育的一般规律和内在结构,在不同形式的体育过程和与之相似的社会现象中寻找共同点。提高学生热爱本专业激发爱国情怀,弘扬体育精神。</p> <p>3. 学会运用逻辑的方法分析体育学产生的几个阶段及其特征,能熟悉体育概论学习的要求和方法,倡导启发式教学,通过教师引导、提问,积极启发学生获取知识。</p>	<p>法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>1</p> <p>目 标</p> <p>3</p>
<p>第1章 体育概念</p> <p>1.1 体育的概念与定义</p> <p>1.2 体育的分类</p> <p>重点: 体育的概念</p> <p>难点: 体育的三种形态: 体育教育、竞技运动、健身休闲</p>	4	<p>1. 了解体育的基本概念和本质,熟悉体育的分类及其标准,重点熟悉体育教育、竞技运动和健身休闲三种体育形态。</p> <p>2. 理解体育是一种文化活动,是通过身体运动的形式,达到身心健康的目的,体育的价值也就是最本质的特征就是强身健体,初步懂得体育教育、竞技运动、健身休闲三种体育形态,培养学生的思辨能力。</p> <p>3. 能运用体育的本质分析和辨别体育现象,学会识别哪些身体运动是体育,哪些运动是</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p>

		体育,初步区分各种体育的形式和特征。		
第2章 体育功能 2.1 体育功能概述 2.2 体育的本质功能 2.3 体育的延伸功能 重点: 体育的健身功能、教育功能、娱乐功能 难点: 体育的政治功能	2	1. 基本了解体育功能的概念、特点和考虑要素,重点认识体育的本质功能,体现在健身功能、教育功能和娱乐功能,熟悉体育的延伸功能,如经济功能和政治功能。 2. 清楚认识体育健身功能的体现方面,教育功能的表现形式,懂得体育的娱乐功能也是本质功能,能初步运用体育的经济功能和政治功能分析社会现象。发扬团结友爱诚信,培养爱国情怀。 3. 能学会掌握体育功能的基本原理和方法,运用现实中的实例解析体育不同种类的功能,辨别不同功能带来的不同价值。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 2 目标 3
第3章 体育目的 3.1 确定体育目的的依据 3.2 体育目的与目标及其关系 3.3 实现体育目的、目标的基本途径和要求 重点: 我国体育的目的、	4	1. 了解体育目的、目标的概念,基本掌握确定体育目的的依据,知道我国体育目的与目标及其之间的关系,明白实现我国体育目的、目标的基本途径与要求。 2. 理解目的与目标之间的关系,进而帮助掌握我国体育目的、目标各包含什么内容,并对此进行分析和判断。培养学生良好的科学素养。	1. 讲授法 2. 启发法 3. 演示法	目标 1 目标 3

<p>目标</p> <p>难点:</p> <p>实现体育目的、目标的基本途径和要求</p>	<p>3. 掌握如何实现我国体育目的、目标的基本途径, 并明白如何才能实现, 针对体育目的从三个方面(增强体质, 增进健康; 改善生活方式; 提高生活质量)进行掌握, 针对体育目标从四个方面(增强体质, 增进健康; 丰富文化生活; 提高技术; 提高国民素质)进行掌握。</p>		
<p>第4章 体育过程</p> <p>4.1 体育过程概述</p> <p>4.2 体育过程控制</p> <p>4.3 体育过程类型</p> <p>重点:</p> <p>体育过程控制的原则、途径</p> <p>难点:</p> <p>体育教育过程</p>	<p>4</p> <p>1. 认识并了解体育过程的概念、基本特征和构成要素, 明白体育过程控制的原则、方法和途径, 知道体育教育过程、竞技运动过程和健身休闲过程的内容、特点和发展趋势。</p> <p>2. 通过学习体育过程, 获得体育过程的基本知识, 掌握体育过程控制的基本方法, 并能分析和掌握体育教育过程、竞技运动过程和健身休闲过程的发展趋势。培养团队精神、协作意识。</p> <p>3. 能就体育过程的相关内容进行分析体育现象, 针对现象解析产生的原因, 并能提出相应的解决办法, 为指导体育实践奠定基础。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p>
<p>第5章 体育手段</p> <p>5.1 体育手段概述</p>	<p>1. 了解如何实现体育目的, 什么是体育手段, 体育手段包括哪些内容、形式和功能, 如何</p>		

<p>5.2 身体运动与体育运动技术</p> <p>5.3 体育运动项目</p> <p>重点: 体育手段的概念、特性</p> <p>难点: 身体运动与体育运动技术</p>	2	<p>运用和评价。</p> <p>2. 理解体育手段的概念、特性,掌握身体运动的七个构成要素,理解身体运动是运动者为达到体育目的,按照人体运动的客观规律和体育的法则,要求进而有意识的主动的各种运动动作的总称。培养学生辩证唯物主义思想。</p> <p>3. 通过学习掌握身体运动的分类,按照不同标准,分出不同的具体形式,学会运用体育运动技术动作的五性进行评价运动技术的优劣。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 案例教学法</p>	<p>目标1</p> <p>目标3</p>
<p>第六章 体育科学</p> <p>6.1 体育科学的形成和发展</p> <p>6.2 体育科学的三维视角</p> <p>6.3 体育科学体系</p> <p>重点: 体育科学的分类属性</p> <p>难点: 体育科学的三维视角</p>	6	<p>1. 了解体育科学,能帮助我们方便地将体育与体育科学区别开来。了解体育科学的形成与发展,进行从生物学、心理学、社会学的角度去阐述体育科学。</p> <p>2. 掌握近现代体育科学的发展和形成过程,重点能从学科分类角度描述体育科学的体系结构。培养学生科学严谨的态度,独立思维能力。</p> <p>3. 懂得运动生物学、生理学、社会学等相关理论知识分析和揭示体育科学规律,能运用辩证法对体育科学体系进行</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2 讨论法</p>	<p>目标1</p>

		剖析。		
第7章 体育文化 7.1 体育文化的概念与含义 7.2 中西方体育文化的比较 7.3 奥林匹克文化 7.4 体育文化的继承与创新 重点: 中西方体育文化的比较 难点: 中西方体育文化的比较	6	1. 了解体育与文化之间的关系,清楚中西方体育文化各自有何特征,两者的区别在哪里,知道奥林匹克文化的内涵,进一步加深对传统体育文化和现代体育文化的理解和认识。 2. 从传统中国体育文化特征、西方体育文化特征中,探寻中西方体育文化在物质文化、精神文化、制度文化等方面的差异,解析学校体育校园体育文化的构成元素。培养学术探究过程中的创新思想。 3. 能从广义、狭义的角度理解体育文化,能理解体育文化由心理、行为、物质三个方面的要素构成,能分析实现体育文化的途径和方式。	1. 讲授法 2. 演示法 3. 讨论法	目标 1 目标 2
第8章 体育体制 8.1 体育体制的概念及其形成 8.2 体育体制的特点与作用 8.3 外国体育体制 8.4 我国体育体制改革的趋势 重点: 体制的概念、特点、作用	6	1. 了解我国体育体制改革是影响体育发展全局的重要环节,知道不同国家的体育体制,重点熟悉举国体制。 2. 能从体育体制改革中明白我国体育体制是经过多年摸索总结出来的,举国体制是历史的选择,也是正确道路。 3. 理解体育体制是体育事业发展的重要环节,学会辨析我国体育体制与其它发达国家	1. 讲授法 2. 讨论法	目标 1

<p>难点: 我国体育体制改革的趋势、由来、利弊</p>		<p>体育体制之间的差异,重点掌握举国体制的由来及其利弊之处。</p>		
<p>第9章 体育发展趋势 9.1 从人发展的角度看体育发展趋势 9.2 从社会发展的角度看体育发展趋势 9.3 从体育全球化角度看体育发展趋势</p> <p>重点: 生活方式的巨变加快体育生活化的进程</p> <p>难点: 终身体育观念日益深入人心</p>	6	<p>1. 了解从人的发展、社会发展、全球化三个层面探讨体育的发展趋势。 2. 理解以前所学知识,分析现代体育的发展趋势是什么。培养学生的思辨能力,增强学生的家国情怀。 3. 掌握体育发展的趋势,分别从不同的维度进行剖析,并能结合实际,学会辨析体育发展趋势的技巧和方法。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法</p>	<p>目标 2 目标 3</p>

五、课程考核及成绩评定

6. 重点考核内容

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核 60%	平时考核			评定依据
			考 勤 10%	课 堂 表 现 10%	作 业 20%	
目标 1: 遵守职业道德规范, 具备人文底蕴和科学素养, 热爱社区体育事业, 以强烈的责任心投入到社会体育指导工作。	体育本质功能、体育延伸功能、奥林匹克文化、体育文化创新、体育体制的特点和作用	35	30	35	25	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 期末考试 4. 平时作业
目标 2: 比较全面系统地掌握体育概论的基本理论和基本知识, 了解社会体育发展规律, 具有规则意识和团队协作能力, 掌握综合育人的方法和途径。	体育概念、体育目的、体育过程、体育手段、体育科学、体育体制、	30	40	35	40	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 平时作业

						4. 期末考试
目标 3: 初步掌握我国体育的目的和任务, 了解体育的手段以及未来体育发展趋势, 能够形成终身学习的意识, 能更好的分析和解决实际问题, 表现出较强的反思能力和研究能力, 成为合格的社会体育工作者。	体育文化的继承与创新、举国体制、体育功能、体育科学三维视角	35	30	30	35	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 期末考试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	20%	10%	

7. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	及格

<p>目标 1：遵守职业道德规范，具备人文底蕴和科学素养，热爱社区体育事业，以强烈的责任心投入到社会体育指导工作。</p>	<p>具有深厚的人文底蕴与科学素养，熟练掌握健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>具有较丰富的人文底蕴与科学素养，较系统掌握健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>具有一般丰富的人文底蕴与科学素养，系统掌握健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>具有一定的人文底蕴与科学素养，基本能系统掌握健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>不太具有一定的人文底蕴与科学素养，不能较系统掌握健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。</p>
<p>目标 2：比较全面系统地掌握体育概论的基本理论和基本知识，了解社会体育发展规律，具有规则意识和团队协作能力，掌握综合育人的方法和途径。</p>	<p>非常熟练掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养“终身体育”</p>	<p>比较熟练掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养</p>	<p>熟练掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养“终</p>	<p>不太熟练掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养</p>	<p>不能熟练掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养</p>

	意识。	“终身体育”意识。	“终身体育”意识。	“终身体育”意识。	“终身体育”意识。
目标 3：掌握体育的目的和任务，了解体育的手段及未来体育发展趋势，能够形成终身学习的意识，更好的分析和解决实际问题，表现出较强的反思能力和研究能力，成为合格的社会体育工作者。	非常熟练地运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	比较熟练地运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	熟练地运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	不太熟练地运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	不能熟练地运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。

3. 考核方式：考试

4. 考核形式：开卷（期末考试）、考勤、课堂表现、平时作业等方式综合评定。

5. 成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 10%+平时作业 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育概论》开课学期为第一学期。

大纲执笔人：潘丽英

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育管理学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育管理学	课程名称英文	Sports Management
课程代码	20100210006	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	社会体育、体育概论、学校体育学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《体育管理学》（第三版），张瑞林主编，北京：高等教育出版社，2014		
参考书目	<p>1. 《新编体育管理学教程》（第二版），刘兵主编，上海：复旦大学出版社，2017.</p> <p>2. 《体育管理学》张瑞林主编，北京：高等教育出版社，2008.</p> <p>3. 《运动训练学》（第二版）田麦久著. 北京：人民体育出版社，2017.</p> <p>4. 《体育市场营销》（第三版）刘勇主编，北京：人民体育出版社，2015.</p> <p>5. 《体育案例》张瑞林主编，北京：高等教育出版社，2013.</p> <p>6. 《管理学原理与方法》（第七版），周三多主编. 北京：高等教育出版社. 2018</p>		
网络教学资源	MOOC “体育教学论” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	潘丽英
课程实施者	潘丽英		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 在加强体育管理基本理论与基础知识学习的同时，重视体育管理工作改革的新发展和新动向，以及有关学术观点的了解，致力传播体育管理理念，以强烈的责任心投入到社会体育健身指导工作。【毕业要求 2.3】

课程目标 2. 使学生对体育管理学有比较全面的认识，了解和掌握管理学的相关概念及理论，能初步运用体育管理学的基本思想、方法，分析和解决体育管理中的运动训练、体育赛事和体育产业中的问题。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 加强理论联系实际，重视能力的培养，用体育管理原理指导体育实践工作。培养学生团队合作与沟通能力、适应环境变化的开拓创新能力和服务社会的能力。【毕业要求 4.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
职业情怀	2.3 遵循健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。（M）	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（L）	课程目标 2
指导能力	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。（M）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第 1 章绪论</p> <p>1.1 体育育管理学的形成与发展</p> <p>1.2 体育管理学的性质</p> <p>重点： 体育管理学的性质、结构及研究对象与方法。</p> <p>难点： 管理学的性质、意义及学科结构。</p>	2	<p>1. 掌握有关管理学基本概念；明确体育管理学的意义、学科定位。</p> <p>2. 了解学习体育管理学的目的与意义及学科形成、演变之过程。</p>	课堂讲授、讨论、提问	目标 1
<p>第 2 章体育管理原理</p> <p>2.1 体育管理原理概述</p> <p>2.2 体育管理原理的基本内容</p> <p>2.3 体育管理原理的变革与发展</p> <p>重点： 体育管理原理。</p> <p>难点： 体育管理职能与方法的理论与实践的结合。</p>	2	<p>1. 掌握体育管理的基本原理。</p> <p>2. 学会运用体育管理原理。</p> <p>3. 了解体育管理原理的发展趋势。</p>	课堂讲授、提问、讨论、案例分析	目标 2 目标 3
<p>第 3 章体育管理职能与方法</p> <p>3.1 体育管理决策与职能的关系</p> <p>3.2 体育管理职能基本内容</p> <p>3.3 体育管理方法</p> <p>重点： 体育管理职能及方法。</p>	4	<p>4. 掌握体育管理的方法体系。</p> <p>5. 理解体育管理基本职能。</p> <p>6. 运用体育管理方法及职能。</p>	课堂讲授、情景模拟、讨论、提问	目标 1 目标 3

<p>难点：体育管理职能与方法的理论与实践的结合。</p>				
<p>第 4 章体育战略管理 4.1 体育管理决策与职能的关系 4.2 体育管理职能基本内容 4.3 体育管理方法 重点：我国各类体育战略内容。 难点：如何理解体育战略管理的方法。</p>	2	<p>1. 掌握体育战略管理概念。 2. 了解我国体育战略管理发展历程及未来趋势。 3. 熟知我国竞技体育、群众体育及体育产业战略重点内容 4. 明确体育战略管理的结构、特点与方法。</p>	课堂讲授 讨论、提问	目标 2 目标 3
<p>第 5 章体育组织管理 5.1 体育组织管理概述 5.2 体育组织管理的基本内容 5.3 体育组织管理的变革与发展 重点：体育组织个体行为、群体行为等组织管理基本内容。 难点：体育组织个体行为、群体行为等组织管理基本内容。</p>	2	<p>1. 掌握体育组织管理的概念及其发展历程。 2. 了解体育组织个体行为、群体行为等组织管理基本内容。 3. 了解体育组织管理变革与发展的内容与措施。</p>	课堂讲授 讨论、提问	目标 1 目标 2
<p>第 6 章 体育标准化管理 6.1 体育标准化管理概述 6.2 体育标准化管理的基本内容 6.3 体育标准化管理的变</p>	2	<p>1. 掌握体育标准、标准化相关概念。 2. 掌握体育标准化管理内容；明确学习体育标准化管理之意义 3. 了解体育标准化管理</p>	课堂讲授 讨论、	目标 1 目标 2

<p>革与发展</p> <p>重点: 体育标准化管理基本内容。</p> <p>难点: 标准、标准化相关概念。</p>		<p>理变革与发展趋势。</p>	<p>提问</p>	
<p>第7章 体育绩效管理</p> <p>7.1 体育绩效管理概述</p> <p>7.2 体育绩效管理的基本内容</p> <p>7.3 体育绩效管理的变革与发展</p> <p>重点: 体育绩效管理的过程与方法。</p> <p>难点: 体育绩效管理的过程与方法。</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解绩效管理与绩效评估之区别。</p> <p>2. 了解体育绩效管理的发展趋势。</p> <p>3. 掌握绩效管理的定义、产生及作用。</p> <p>4. 掌握体育绩效管理的过程与方法。</p>	<p>课堂讲授、讨论、提问、案例分析</p>	<p>目标 2</p>
<p>第8章 学校体育管理</p> <p>8.1 学校体育管理概述</p> <p>8.2 学校体育管理体制</p> <p>8.3 学校体育管理内容</p> <p>8.4 学校体育管理保障体系</p> <p>重点: 体育课程目标管理即体育课程教学各环节监控。</p> <p>难点: 体育课程目标管理即体育课程教学各环节监控。</p>	<p>4</p>	<p>1. 掌握学校体育管理的概念、目标、特点原则及方法。</p> <p>2. 掌握体育课程目标体系、结构及对体育课程各组成部分的管理。</p> <p>3. 了解学校体育指导思想的内涵及落实学校体育指导思想的措施。</p> <p>4. 明确对学校体育管理保障体系的管理原则、方法。</p>	<p>课堂讲授、案例分析、讨论、提问</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>
<p>第9章 运动训练与体育赛事管理</p> <p>9.1 运动训练与体育赛事</p>		<p>1. 掌握运动训练及体育赛事管理之基本概念。</p>		

<p>管理概述</p> <p>9.2 运动训练管理内容</p> <p>9.3 运动训练梯队管理</p> <p>9.4 体育赛事管理</p> <p>重点: 运动训练、体育赛事管理。</p> <p>难点: 体育赛事过程管理。</p>	4	<p>2. 掌握运动训练管理内容、掌握体育赛事管理内容；</p> <p>3. 了解运动队梯队管理。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 11 章 群众体育管理</p> <p>10.1 群众体育管理概述</p> <p>10.2 运动训练管理内容</p> <p>10.3 运动训练梯队管理</p> <p>10.4 体育赛事管理</p> <p>重点: 社区、城镇体育管理内容</p> <p>难点: 全民健身公共服务体系动力机制之内容。</p>	4	<p>1. 掌握群众体育管理的过程与方法；</p> <p>2. 掌握城市体育管理的内容与流程；</p> <p>3. 了解群众体育管理之特点；</p> <p>4. 了解全民健身公共服务体系的动力机制；</p> <p>5. 了解农村体育管理之内容。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>第 11 章 体育产业管理</p> <p>11.1 体育产业管理概述</p> <p>11.2 体育产业管理体制</p> <p>11.3 体育产业结构优化</p> <p>重点与难点: 体育产业管理内容</p>	4	<p>1. 掌握体育产业内涵及国内外发展情态</p> <p>2. 掌握体育产业优化内容</p> <p>3. 掌握体育产业管理内容。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>文献阅读</p> <p>主题讨论</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第 12 章 体育信息管理</p> <p>12.1 体育信息概述</p> <p>12.2 体育信息管理内容</p> <p>12.3 体育信息管理系统</p>		<p>1. 掌握体育信息基本知识。</p> <p>2. 理解体育信息基本属性</p>	<p>课堂讲授</p>	<p>目标 2</p>

<p>的建立</p> <p>重点: 体育信息管理内容</p> <p>难点: 体育信息管理系统的建立。</p>	2	<p>3. 了解体育信息;</p> <p>4. 认识体育信息化管理的主要应用。</p>	讨论、提问	
--	---	---	-------	--

五、课程考核及成绩评定

8. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期 末 考 核 60%	平时考核			评定依据
			考 勤 10%	作业/实践 20%	课 堂 表 现 10%	
目标 1：在加强体育管理基本理论与基础知识学习的同时，重视体育管理工作改革的新发展和新动向，以及有关学术观点的了解，致力传播先进健康理念，以强烈的责任心投入到社会体育健身指导工作。	绪论、体育原理、方法 职能、体育信息、体育标准、 学校体管理体育战略、 群众体育	35	40	30	35	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 期末考试 4. 作业 / 实践
目标 2：使学生对体育管理学有比较全面的认识，了解和掌握管理学的相关概念及理论，能初步运用体育管理学的基本思想、方法，分析和解决体育管理中的运动训练、	体育管理原理、理职能和 方法、体育赛事、运动训练、	30	20	40	30	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 作业 /

体育赛事和体育产业中的问题。	体育产业、体育绩效					实践 4. 期末考试
目标 3：加强理论联系实际，重视能力培养，用体育管理原理指导体育实践工作。培养学生团队合作与沟通能力、适应环境变化的开拓创新能力和服务社会的能力。	学校体育管理、体育组织 体育赛事、群众体育 体育原理、	35	40	30	35	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 期末考试 4. 作业 / 实践
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	20%	10%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格

<p>目标 1: 在加强体育管理基本理论与基础知识学习的同时, 重视体育管理工作改革的新发展和新动向, 以及有关学术观点的了解, 致力传播先进健康理念, 以强烈的责任心投入到社会体育健身指导工作。</p>	<p>非常系统的遵循健身指导规律, 尊重他人, 富有爱心、责任心及事业心, 做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>比较系统的遵循健身指导规律, 尊重他人, 富有爱心、责任心及事业心, 做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>系统的遵循健身指导规律, 尊重他人, 富有爱心、责任心及事业心, 做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>基本能遵循健身指导规律, 尊重他人, 富有爱心、责任心及事业心, 做全民健康素养提升的引路人。</p>	<p>不能遵循健身指导规律, 尊重他人, 富有爱心、责任心及事业心, 做全民健康素养提升的引路人。</p>
<p>目标 2: 使学生对体育管理学有比较全面的认识, 了解和掌握管理学的相关概念及理论, 能初步运用体育管理学的基本思想、方法, 分析和解决体育管理中的运动训练、体育赛事和体育产业中的问题。</p>	<p>非常熟练掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>比较熟练掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>熟练掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>基本能掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>不能掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>

<p>目标 3: 加强理论联系实际, 重视能力培养, 用体育管理原理指导体育实践工作。培养学生团队合作与沟通能力、适应环境变化的开拓创新能力和服务社会的能力。</p>	<p>非常熟练能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能, 进行初步的体育营销、指导、管理, 获得积极的工作体验。</p>	<p>比较熟练能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能, 进行初步的体育营销、指导、管理, 获得积极的工作体验</p>	<p>能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能, 进行初步的体育营销、指导、管理, 获得积极的工作体验</p>	<p>基本能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能, 进行初步的体育营销、指导、管理, 获得积极的工作体验</p>	<p>不能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能, 进行初步的体育营销、指导、管理, 获得积极的工作体验</p>
---	---	--	--	--	---

3. 考核方式：考试

4. 考核形式：闭卷（期末考试）、平时考勤、课堂表现、作业/实践等方式综合评定。

5. 成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业（实践）10%+课堂表现 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2022 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育管理学》开课时间为第四学期。

大纲执笔人：潘丽英

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选 I—篮球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选I—篮球	课程名称英文	Sports Elective--Basketball
课程代码	20100233001	课程类别	专业课程/选修课
适用专业	体育教育	先修课程	运动生理学，田径，体操
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014.		
参考书目	1. 《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015. 2. 《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004. 3. 《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018 4. 《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018		
网络教学资源	1. MOOC“篮球”课程 2. 雨课堂“篮球”课程		
考核评定及比例	总成绩=期中实践技能考试成绩20%+期末技术考试成绩70%*平时成绩10%		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	李季
课程实施者	陈强、梁田、刘岩		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习，了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。【毕业要求 1.3】

课程目标 2.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球技术、篮球战术等章节的学习，掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求 3.1】

课程目标 3.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过篮球运动简介、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标	
1 职业道德规范	1.3 通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习，了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。（L）	课程目标	1
3 学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。（M）	课程目标	2
4 指导能力	4.2 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。（L）	课程目标	3
6 综合育人	6.3 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动。（L）	课程目标	4
8 沟通合作	8.1 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。（M）	课程目标	5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 篮球运动概述</p> <p>1.1 篮球运动发展简况</p> <p>1.2 现代篮球运动的新理念与当代化特点</p> <p>1.3 中国的篮球运动发球技术</p> <p>1.4 重点：篮球运动简介；篮球运动的发展概况；篮球运动基本规律和特点；</p> <p>1.5 难点：篮球运动发展的不同阶段对我国篮球运动发展的影响作用。</p>	2	<p>1. 了解篮球运动的起源、传播及繁衍。理解篮球运动的比赛方法、运动特点和运动赛制的概念和内涵。</p> <p>2. 通过对篮球运动的起源、发展及篮球运动特点、运动形式等概念的理解，激发参与篮球运动的兴趣，提升篮球运动知识素养；使学生理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。</p> <p>3.通过获得知识，具备专业发展意识，能够运用多种方法或途径获取篮球运动相关知识。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p>
<p>第2章篮球运动教学训练理论</p> <p>2.1 篮球运动教学理论基础</p> <p>2.2 篮球运动教学理论与训练</p> <p>2.3 相关学科对篮球运动</p>	2	<p>1.了解篮球运动教学训练的理论，落实对学生全面素质的教育，掌握篮球运动的方法和技能。</p> <p>2.使学生以相关的教育学、训练学理论以及省会学、人体科学等多种学科理论做依托，更好的对篮球运动本质</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标5</p>

<p>教学训练理论的影响 重点：篮球技术基本理论及其教学理论；各项技术分析及其运用； 难点：篮球各项技术特点、规律；各项技术在比赛中的运用及变化规律。</p>		<p>特征和运动规律的认识与实践相结合。 3.通过学习、讨论，让学生明白掌握篮球运动教学理论的重要性。</p>		
<p>第 3章 篮球技术 3.1 移动 3.2 传接球 3.3 投篮 3.4 运球 3.5 持球突破 3.6 防守技术 3.7 抢篮板球 重点：篮球各种技术的动作方法和动作要领； 难点：篮球各种技术易犯错误及纠正方法，各项技术在比赛中的运用。</p>	42	<p>1.熟知篮球技术的分类、动作方法、易犯错误及纠正方法。 2.理解篮球技术各个动作的动作方法，并能熟练掌握各个技术动作。 3.掌握篮球技术各个技术动作方法和练习方法，并能够进行教学和训练。 4.使学生了解篮球技术分类、特点和教学方法，以及技术动作之间、技术与战术之间的关系。</p>	<p>1.讲解示范法 2.探究式教学法 3.分解练习法 4.完整练习法 5.循环练习法</p>	<p>目标 2 目标 3 目 标 5</p>
<p>第4章 篮球基础战术 4.1战术基础配合 4.2快攻与防守快攻 重点：篮球运动各种基本战术的方法和要求； 难点：篮球运动各种基本战术易犯错误及纠正方法。</p>	22	<p>1.熟悉篮球战术配合的方法、基本要求和运用时机 2.理解篮球战术配合在篮球教学中的意义、功能和作用，能够在篮球比赛中进行运用和创新。 3.掌握篮球战术配合的方法及教学程序，并能够组织好一堂教学训练课。使学生了解篮球战术分类和教学方</p>	<p>1.讲解示范法 2.探究式教学法 3.分解练习法 4.完整练习法 5.循环</p>	<p>目标 2目标 3 目标 5</p>

		法；掌握篮球战术的基本方法。	练习法	
第9章 篮球竞赛规则与裁判法简介 9.1 篮球竞赛规则简介 9.2 篮球竞赛裁判法简介 重点： 篮球竞赛规则内容的掌握；裁判技巧； 难点： 规则变化及规律；理论联系实际，临场裁判技巧。	2	1.了解篮球比赛的竞赛规则，学习裁判员执裁的方法及记录台工作方法。 2.理解裁判工作在篮球比赛中的重要作用，基本掌握执裁时的手型、跑位、判罚。 3.通过学习、讨论，让学生掌握篮球比赛中执裁的方法，能够完成一般性的裁判任务。	1.讲解法 2.问答法 3.讨论法	目标 2目标 3 目标 5
第10章 篮球场地器材设备 10.1 篮球场地器材设备 重点： 篮球场地及器材设备； 难点： 篮球比赛场地尺寸，记录台专用器材。	2	1.了解篮球比赛的场地规格、场地机器设备以及记录台专用器材。 2.掌握篮球比赛场地规格及记录台专用器材，更好地为篮球比赛服务。 3.通过学习、讨论，让学生把篮球场地器材设备与篮球比赛中执裁相结合。	1.讲解法 2.问答法 3.讨论法	目标 3 目标 4 目标 5

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据	
		期末考核		平时考核			
		技能评定 (42%)	技术达标 (28%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)		
目标 1: 通过篮球运动员的体能、心理训练章节的学习,了解并遵守中学教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	篮球运动员的体能训练	—	—	50		1. 上课出勤 2. 课堂表现	
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	篮球技术、篮球战术	50	0	—	0	5	1.期末技能评定 2.期末技术达标 3.期中测试
目标3: 有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方	篮球技术、篮球战术、篮球运动竞赛与裁判工作	50	0	—	0	3	1.期末技能评定 2.期末技术达标

法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。						3.期中测试
目标 4: 理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与排球竞赛、社团等活动,在课程 中进行“以体育人”。	篮球运动竞赛与裁判工作	— —	0 2	— —	0 2	1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中测试
目标 5: 通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练等章节的学习与实践,具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。	篮球技术、篮球战术、篮球运动员的体能训练、篮球运动竞赛与裁判工作	——	30	50	——	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20 %	50 %	10 %	20 %	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	充分了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	较为了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,较熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,基本熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	基本了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,基本熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	不了解篮球运动员体能、心理训练方法,不了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,不熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,基本理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	没有系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,不能理解“三基”在体育教学中的重要性。

<p>目标3：有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>具备有一定的科学研究能力和科学思维方法、创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力，具有基本的科学思维方法和创新意识。具备基本的教学技能，基本掌握现代信息技术的利用方法，有基本的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力，有基本的科学思维方法和创新意识。有基本的教学技能，基本掌握现代信息技术的利用方法，有基本的信息技术应用能力。基本能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>没有科学研究的能，没有基本的科学思维方法和创新意识。不具备基本的教学技能，没有掌握现代信息技术的利用方法，没有信息技术应用能力。不能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>
<p>目标 4：理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。</p>	<p>深刻理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可以灵活的进行“以体育人”。</p>	<p>较为理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可以进行“以体育人”。</p>	<p>理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可进行“以体育人”。</p>	<p>基本理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>	<p>不理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>

<p>目标5：通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有较好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有一定的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有基本的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，不具有团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中不具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>
--	--	--	--	--	---

3.课程考核的方法(1)平时绩成:

包括上课出勤、课堂表现等。

上课出勤 100 分，请假扣 5 分，迟到、早退扣 10 分，旷课扣 20 分。

课堂表现 100 分，根据本学期上课表现、团队精神、进步程度评定。

课堂表现技评标准

成绩	Aa	Ab	Ba	Bb	Ca	Cb	Da	Db	E
分值	100	95	90	85	80	75	70	60	不及格

(2)期中技能实践成绩:

考试内容:

1 分钟跳投（100 分，其中技评 50 分，达标 50 分）。

考试方法、要求及评分标准:

A.考试方法:

以篮圈投影中心为圆心，以该点至罚球线的距离为半径（4.225m），划一圆弧，开始时考生在弧线外跳投出手计时，投篮后自抢篮板球，运至线外，再跳投，如此连续一分钟（女子原地、跳投均可）。

B.要求:

必须跳投，否则投中不算，投篮前不得过线或踏线，违者投中无效，女生跳投者技评可提高一个档次。

C.评分标准:

优秀：动作连贯、协调，起跳迅速，手法正确，无违例。

良好：动作较连贯、协调，起跳较迅速，手法正确。

一般：动作基本连贯、协调，手法基本正确。

及格：动作基本连贯，但不协调，起跳太慢，手法不规范。

不及格：动作不连贯、不协调，起跳太慢，手法不规范。

1 分钟跳投达标标准

男生成	8	7	6	5	4	3	2	1
-----	---	---	---	---	---	---	---	---

绩								
分值	50	45	40	35	30	25	20	15
女生成绩	7	6	5	4	3	2		1

1 分钟跳投技评标准

成绩	Aa	Ab	A c	Ba	B b	Bc	C a	Cb	C c	Da	D b	Dc	E a	Eb	Ec
分值	50	47	45	43	40	37	35	30	27	25	23	20	15	13	10

(3)期末技术成绩:

技能实践(100分):

考试内容:

- ①半场往返运球投篮;
- ②两人行进间传、接球投篮;
- ③半场3对3比赛。

评分方法:

半场3对3比赛20分;半场往返运球投篮、两人行进间传、接球投篮两项各占40分,其中,各项达标20分,技评20分,共80分,技评标准与比赛技评标准相同。

考试办法、要求及评分标准:

- ①半场往返运球投篮

A.考试方法:

由球场右侧边线中点开始计时,右手运球投中后,仍以右手运球到左侧边线中点,然后折返换左手运球投篮中篮后,仍以左手运球回到起点,重复上述运球投篮动作再回到起点结束,共投四次篮。

B.要求:

连续运球,不得远推运球投篮,必须投中后才能继续运球,不中补篮,直至投中,去时右手运球,返回左手运球,投篮不限制左右手。

C.评分标准:

优秀: 动作正确, 熟练、协调, 能左右手投篮且无补篮,

良好: 动作正确, 协调, 补一次篮,

一般: 动作基本正确, 较熟练, 但不够协调。

及格: 动作基本正确, 但不协调。

不及格: 动作不协调, 有违例现象, 多次补篮。

半场往返运球投篮达标标准

男 生 成 绩	31 " 5	31 " 5	32 " 5	32 " 5	33 " 5	33 " 5	34 " 5	34 " 5	35 " 5	35 " 5	36 " 5	36 " 5	37 " 5	37 " 5	38 " 5	39 " 5
分 值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
女 生 成 绩	35 " 5	35 " 5	36 " 5	36 " 5	37 " 5	37 " 5	38 " 5	38 " 5	39 " 5	39 " 5	40 " 5	40 " 5	41 " 5	41 " 5	42 " 5	43 " 5

半场往返运球投篮技评标准

等 级	A a	A b	A c	Ba	B b	Bc	Ca	C b	Cc	D a	D b	D c	Ea	Eb	Ec
分 值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4

②两人行进间传、接球投篮

A.考试方法:

两人一组一球, 从端线后开始传球直至对面投篮后抢篮板球传球返回, 如此来回投四个篮, 从跑动开始计时直至最后投中结束。

B.要求:

两人必须短传投篮, 每人必须投两次篮, 一人投篮另一人跟进抢篮板球或不中补篮。

C.评分标准:

优秀：传接球动作连贯、协调，以球领人，传、接球腾空跳起不明显，无违例现象，投篮动作协调，无补篮、抢篮板球，一传连贯、协调。

良好：传接球动作基本连贯、协调，不违例，传球到位，投篮正确，抢篮板球、一传合理。

一般：传接球动作不够连贯，手脚不太协调，不违例，传球基本到位，投篮基本正确，抢篮板球、一传不太连贯。

及格：传接球动作不连贯、协调，传球不到位，接球不稳定，接、投动作不合理，抢篮板球一传过慢。

不及格：传接球动作不连贯，传不到位，接球不稳，违例多，多次补篮，抢篮板一传意识差。

两人行进间传、接球投篮达标标准

男生成绩	26 "	26 "	27 "	27 "	28 "	28 "	29 "	29 "	30 "	30 "	31 "	31 "	32 "	32 "	33 "	33 "	40 "
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
女生成绩	30 "	30 "	31 "	31 "	32 "	32 "	33 "	33 "	34 "	34 "	35 "	35 "	36 "	36 "	37 "	37 "	38 "

两人行进间传、接球投篮技评标准

等级	Aa	Aa	Aa	Ba	Ba	Bc	Ca	Cb	Cc	Da	Db	Dc	Ea	Eb	Ec
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4

③半场 3 对 3 比赛

A. 考试方法：

采用半场人盯人攻守战术，测验其个人技术和基础战术配合的实

战运用能力，每场考试时间以全面客观了解每个考生的情况而定。

B.评分标准：

优秀 （1）动作规范，传球及时到位，突破能力强，投篮时机合理。

（2）个人防守位置合理，动作正确，卡位及时，移动快，协防意识强。

（3）战术运用合理、得当，战术配合意识强。

（4）进攻勇猛顽强，防守积极主动，作风过硬。

良好：较好地完成以上四项标准者。

一般：较好地完成以上三项标准者。

及格：较好地完成以上两项标准者。

不及格：完成其中一项标准者。

半场 3 对 3 比赛技评标准

等级	A a	A b	A c	Ba	B b	Bc	Ca	C b	Cc	D a	D b	D c	Ea	Eb	Ec
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4

(4)总成绩算法

总成绩=平时成绩*10%+期中测试成绩*20%+期末成绩*70%。

六、课程资源及参考资料

（1）《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014

（2）《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015

（3）《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004

（4）《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京：北京体育大学出版社,2018

（5）《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018

七、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：李季

大纲审核人：郝明

撰写日期：2023 年 7 月

20 日

周口师范学院

《运动技术专选 II—篮球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选II—篮球	课程名称英文	Sports Elective--Basketball
课程代码	20100233002	课程类别	专业课程/选修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学，田径，体操 运动技术专选I—篮球
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014.		
参考书目	1. 《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015. 2. 《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004. 3. 《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018 4. 《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018		
网络教学资源	3. MOOC“篮球”课程 4. 雨课堂“篮球”课程		
考核评定及比例	总成绩=期中实践技能考试成绩20%+期末技术考试成绩70%*平时成绩10 %		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	李季
课程实施者	陈强、梁田、刘岩		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习，了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球技术、篮球战术等章节的学习，掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求3.1】

课程目标 3.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过篮球运动简介、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标	
1 师德规范	1.3 通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习，了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。（L）	课 程 目 标	1
3 学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。（M）	课 程 目 标	2
4 指导能力	4.2 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。（M）	课 程 目 标	3
6 综合育人	6.3 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动。（L）	课 程 目 标	4
8 沟通合作	8.1 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。（M）	课 程 目 标	5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内 容	学 时	教学目的与要求	教学方 法	支撑 课 程目 标
<p>第2章篮球运动教学训练理论</p> <p>2.1 篮球运动教学理论基础</p> <p>2.2 篮球运动教学理论与训练</p> <p>2.3 相关学科对篮球运动教学训练理论的影响</p> <p>重点：篮球技术基本理论及其教学理论；各项技术分析及其运用；</p> <p>难点：篮球各项技术特点、规律；各项技术在比赛中的运用及变化规律。</p>	2	<p>1.了解篮球运动教学训练的理论，落实对学生全面素质的教育，掌握篮球运动的方法和技能。</p> <p>2.使学生以相关的教育学、训练学理论以及省会学、人体科学等多种学科理论做依托，更好的对篮球运动本质特征和运动规律的认识与实践相结合。</p> <p>3.通过学习、讨论，让学生明白掌握篮球运动教学理论的重要性。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	目标 1 目标 2 目标 4
<p>第 3章 篮球技术</p> <p>3.1 移动</p> <p>3.2 传接球</p> <p>3.3 投篮</p> <p>3.4 运球</p> <p>3.5 持球突破</p> <p>3.6 防守技术</p> <p>3.7 抢篮板球</p> <p>重点：篮球各种技术的动作方法和动作要领；</p> <p>难点：篮球各种技术易</p>	6	<p>1.熟知篮球技术的分类、动作方法、易犯错误及纠正方法。</p> <p>2.理解篮球技术各个动作的动作方法，并能熟练掌握各个技术动作。</p> <p>3.掌握篮球技术各个技术动作方法和练习方法，并能够进行教学和训练。</p> <p>4.使学生了解篮球技术分类、特点和教学方法，以及技术动作之间、技术与战术之间</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.分解练习法</p> <p>4.完整练习法</p> <p>5.循环练习法</p>	目标 2 目标 3 目标 5

<p>犯错误及纠正方法，各项技术在比赛中的运用。</p>	<p>的关系。</p>		
<p>第5章 篮球基础战术 4.1战术基础配合 4.2快攻与防守快攻 重点：篮球运动各种基本战术的方法和要求； 难点：篮球运动各种基本战术易犯错误及纠正方法。</p>	<p>1.熟悉篮球战术配合的方法、基本要求和运用时机 2.理解篮球战术配合在篮球教学中的意义、功能和作用，能够在篮球比赛中进行运用和创新。 3.掌握篮球战术配合的方法及教学程序，并能够组织好一堂教学训练课。使学生了解篮球战术分类和教学方法；掌握篮球战术的基本方法。</p>	<p>1.讲解示范法 2.探究式教学法 3.分解练习法 4.完整练习法 5.循环练习法</p>	<p>目标 2 目标 3 目 标 5</p>
<p>第5章篮球教学训练文件与课的组织 5.1篮球教学文件的制定 5.2中学篮球队训练计划的制定 5.3学校篮球教学训练的组织与实施 重点： 篮球竞赛规则内</p>	<p>1.了解篮球教学文件的组成形式以及中学篮球队训练计划的制定。 2.结合中学生身体和心理特征以及中学教学的特点，制定和执行教学文件。 3.掌握篮球教学训练的要求，并能够根据不同时间制定不同的教学训练计划，组织好一堂教学训练课。</p>	<p>1.讲解法 2.问答法 3.讨论法</p>	<p>目标 2目 标 3 目标 5</p>

<p>容的掌握；裁判技巧； 难点：规则变化及规律； 理论联系实际，临场裁判技巧。</p>				
<p>第8章 篮球竞赛的组织工作 8.1 竞赛的意义和种类 8.2 竞赛的组织工作 8.3 竞赛制度和办法</p> <p>重点：成立组织、制定竞赛规程、竞赛各阶段工作； 难点：各种编排法在实际竞赛中的合理运用。</p>	2	1.了解篮球运动竞赛的组织篮球竞赛的制度和办法。 2.了解篮球运动竞赛的组织、制度、编排的方法，能够组织、编排篮球运动竞赛。 3.通过学习、讨论，让学生掌握篮球运动竞赛的组织、编排、成绩计算与名次评定的方法。	1.讲解法 2.问答法 3.讨论法	目标3 目标4 目标5
<p>第9章 篮球竞赛规则与裁判法简介 9.1篮球竞赛规则简介 9.2篮球竞赛裁判法简介</p> <p>重点：篮球竞赛规则内容的掌握；裁判技巧； 难点：规则变化及规律； 理论联系实际，临场裁判技巧。</p>	2	1.了解篮球比赛的竞赛规则，学习裁判员执裁的方法及记录台工作方法。 2.解裁判工作在篮球比赛中的重要作用，基本掌握执裁时的手型、跑位、判罚。 3.通过学习、讨论，让学生掌握篮球比赛中执裁的方法，能够完成一般性的裁判任务。	1.讲解法 2.问答法 3.讨论法	目标3 目标4 目标5

五、课程考核及成绩评定

3. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		技能评定 (42%)	技术达标 (28%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
目标 1: 通过篮球运动员的体能、心理训练章节的学习,了解并遵守中学教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	篮球运动员的体能训练	—	—	50		3. 平时出勤 4. 课堂表现
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	篮球技术、篮球战术	50	30	—	50	1.期末技能评定 2.期末技术达标 3.期中测试
目标3: 有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方	篮球技术、篮球战术、篮球运动竞赛与裁判工作	50	20	—	30	4.期末技能评定 5.期末技术达标

法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。						6.期中测试
目标 4: 理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与排球竞赛、社团等活动,在课程 中进行“以体育人”。	篮球运动竞赛与裁判工作	——	20	— —	0 2	1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中测试
目标 5: 通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练等章节的学习与实践,具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。	篮球技术、篮球战术、篮球运动员的体能训练、篮球运动竞赛与裁判工作	——	30	50	——	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	10 0	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20 %	50 %	10 %	20 %	

4. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	充分了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	较为了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,较熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,基本熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	基本了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,基本熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	不了解篮球运动员体能、心理训练方法,不了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,不熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,基本理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	没有系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,不能理解“三基”在体育教学中的重要性。

<p>目标3：有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>具备有一定的科学研究能力和科学思维方法、创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力，具有基本的科学思维方法和创新意识。具备基本的教学技能，基本掌握现代信息技术的利用方法，有基本的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力，有基本的科学思维方法和创新意识。有基本的教学技能，基本掌握现代信息技术的利用方法，有基本的信息技术应用能力。基本能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>没有科学研究的能 力，没有基本的科学思维方法和创新意识。不具备基本的教学技能，没有掌握现代信息技术的利用方法，没有信息技术应用能力。不能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>
<p>目标 4：理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。</p>	<p>深刻理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可以灵活的进行“以体育人”。</p>	<p>较为理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可以进行“以体育人”。</p>	<p>理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可进行“以体育人”。</p>	<p>基本理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>	<p>不理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>

<p>目标5：通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有较好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有一定的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有基本的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，不具有团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中不具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>
--	--	--	--	--	---

3.课程考核的方法

一、成绩评定:

1.评定方式:

采用平时成绩、期中技能实践考试、期末技术考试,分别占总成绩的10%、20%、70%。

2.总成绩算法:

总成绩=平时成绩(10%)+期中技能实践成绩(20%)+期末技能实践成绩(70%)

二、考试内容:

1.平时成绩:

包括上课出勤、课堂表现,各占50%。

上课出勤100分,请假扣5分,迟到、早退扣10分,旷课扣20分。

课堂表现100分,根据本学期上课表现、团队精神、进步程度评定。

课堂表现技评标准

成绩	Aa	Ab	Ba	Bb	Ca	Cb	Da	Db	E
分值	100	95	90	85	80	75	70	60	不及格

2.期中技能时间考核

(1) 考试内容:

篮球裁判手势(100分)。

(2) 考试方法、要求及评分标准:

A.考试方法:

考生通过抽签,抽出三种篮球比赛中可能出现的各种判罚情况,并依题目据情况作出相应的判罚手势,监考教师依据考生对裁判手势的掌握程度进行评分。

B.评分标准:

优秀:动作连贯、协调,手法正确,体态自信,姿势美观大方。

良好:动作较连贯、协调,手法正确,体态自信。

一般:动作基本连贯、协调,手法基本正确。

及格：动作基本连贯，但不协调，手法不规范。

不及格：动作不连贯、不协调，手法不规范。

裁判手势评分标准

等级	Aa	A b	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da	D b	Dc	Ea	Eb	Ec
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

3.期末技能实践考试

(1) 考试内容：

- ①裁判实践；
- ②莱格尔跑；
- ③全场5对5比赛。

(2) 评分方法：

裁判实践考评40分，莱格尔跑40分，全场5对5比赛20分。

(3) 考试办法、要求及评分标准：

①裁判实践

A.考试方法：

考生分组临场执裁，时间5分钟，依据考生表现进行评分。

B.评分标准：

优秀：动作连贯、协调，手法正确，吹罚精准、及时，体态自信，姿势美观大方。

良好：动作较连贯、协调，手法正确，吹罚及时，体态自信。

一般：动作基本连贯、协调，吹罚准确，手法基本正确。

及格：动作基本连贯，但不协调，手法不规范。

不及格：动作不连贯、不协调，手法不规范。

裁判实践

成绩	Aa	Ab	A c	Ba	B b	Bc	C a	Cb	C c	Da	D b	Dc	E a	Eb	Ec
分值	40	38	35	33	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8	5

②莱格尔跑:

A.考试方法:

男生采用20米折返跑。女生采用17米折返跑。当听到“嘀”提示音后起跑到对侧标志线，当再次听到“嘀”的提示音后才可返回，循环折返跑，注意每次折返必须一脚或双脚踏线。

B.评分标准:

- 1、45趟起计分（达标），分值15分；45趟以下不计分。
- 2、50趟（及格），分值24分。
- 3、86趟以上（优秀），分值40分。
- 4、落后音乐20米成绩为0。

莱格尔跑评分标准

成绩	86	80-85	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	45-49
分值	40	38	35	33	30	28	25	24	15

③全场5对5比赛

A.考试方法：采用全场人盯人攻守战术，测验其个人技术和基础战术配合的实战运用能力，每场考试时间以全面客观了解每个考生的情况而定。

B.评分标准:

优秀：（1）动作规范，传球及时到位，突破能力强，投篮时机合理。

（2）个人防守位置合理，动作正确，卡位及时，移动快，协防意识强。

(3) 战术运用合理、得当，战术配合意识强。

(4) 进攻勇猛顽强，防守积极主动，作风过硬。

良好：较好地完成以上四项标准者。

一般：较好地完成以上三项标准者。

及格：较好地完成以上两项标准者。

不及格：完成其中一项标准者。

等级	A a	A b	A c	Ba	B b	Bc	Ca	C b	Cc	D a	D b	D c	Ea	Eb	Ec
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4

六、课程资源及参考资料

(1) 《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014

(2) 《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015

(3) 《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004

(4) 《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京：北京体育大学出版社,2018

(5) 《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018

七、其它

制定依据：依据2018年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从2020级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：李季

大纲审核人：郝明

撰写日期：2023年7月20

日

周口师范学院

《运动技术专选 III—篮球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选III—篮球	课程名称英文	Sports Elective--Basketball
课程代码	20100233003	课程类别	专业课程/选修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学，田径，体操 运动技术专选（I、II）篮球
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014.		
参考书目	1. 《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015. 2. 《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004. 3. 《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018 4. 《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018		
网络教学资源	5. MOOC“篮球”课程 6. 雨课堂“篮球”课程		
考核评定及比例	总成绩=期中理论教案设计成绩20%+期末技术考试成绩70%*平时成绩10 %		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	李季
课程实施者	陈强、梁田、刘岩		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习，了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球技术、篮球战术等章节的学习，掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求3.1】

课程目标 3.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过篮球运动简介、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标	
1 职德规范	1.3 通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习,了解并遵守中学教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。(L)	课 程 目 标	1
3 学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。(M)	课 程 目 标	2
4 指导能力	4.2 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习,具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。(M)	课 程 目 标	3
6 综合育人	6.3 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,能够结合中学体育教学,进行育人活动。(L)	课 程 目 标	4
8 沟通合作	8.1 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践,理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用,具有团队合作意识和精神,掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。(M)	课 程 目 标	5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内 容	学 时	教学目的与要求	教学方 法	支撑 课程 目标
<p>第2章篮球运动教学训练理论</p> <p>2.1 篮球运动教学理论基础</p> <p>2.2 篮球运动教学理论与训练</p> <p>2.3 相关学科对篮球运动教学训练理论的影响</p> <p>重点：篮球技术基本理论及其教学理论；各项技术分析及其运用；</p> <p>难点：篮球各项技术特点、规律；各项技术在比赛中的运用及变化规律。</p>	2	<p>1.了解篮球运动教学训练的理论，落实对学生全面素质的教育，掌握篮球运动的方法和技能。</p> <p>2.使学生以相关的教育学、训练学理论以及省会学、人体科学等多种学科理论为依托，更好的对篮球运动本质特征和运动规律的认识与实践相结合。</p> <p>3.通过学习、讨论，让学生明白掌握篮球运动教学理论的重要性。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p>
<p>第 3章 篮球技术</p> <p>3.1 移动</p> <p>3.2 传接球</p> <p>3.3 投篮</p> <p>3.4 运球</p> <p>3.5 持球突破</p> <p>3.6 防守技术</p> <p>3.7 抢篮板球</p> <p>重点：篮球各种技术的动作方法和动作要领；</p> <p>难点：篮球各种技术易犯错误及纠正方法，各项技术在比赛中的运</p>	6	<p>1.熟知篮球技术的分类、动作方法、易犯错误及纠正方法。</p> <p>2.理解篮球技术各个动作的动作方法，并能熟练掌握各个技术动作。</p> <p>3.掌握篮球技术各个技术动作方法和练习方法，并能够进行教学和训练。</p> <p>4.使学生了解篮球技术分类、特点和教学方法，以及技术动作之间、技术与战术之间的关系。</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.分解练习法</p> <p>4.完整练习法</p> <p>5.循环练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>

用。				
<p>第6章 篮球基础战术</p> <p>4.1战术基础配合</p> <p>4.2快攻与防守快攻</p> <p>4.3半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守</p> <p>4.4区域联防和进攻区与联防</p> <p>重点: 篮球运动各种基本战术的方法和要求;</p> <p>难点: 篮球运动各种基本战术易犯错误及纠正方法。</p>	58	<p>1.熟悉篮球战术配合的方法、基本要求和运用时机</p> <p>2.理解篮球战术配合在篮球教学中的意义、功能和作用,能够在篮球比赛中进行运用和创新。</p> <p>3.掌握篮球战术配合的方法及教学程序,并能够组织好一堂教学训练课。使学生了解篮球战术分类和教学方法;掌握篮球战术的基本方法。</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.分解练习法</p> <p>4.完整练习法</p> <p>5.循环练习法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p> <p>目标5</p>
<p>第5章篮球教学训练文件与课的组织</p> <p>5.1篮球教学文件的制定</p> <p>5.2中学篮球队训练计划的制定</p> <p>5.3学校篮球教学训练的组织与实施</p> <p>重点: 篮球竞赛规则内容的掌握;裁判技巧;</p> <p>难点: 规则变化及规律;理论联系实际,临场裁判技巧。</p>	2	<p>1.了解篮球教学文件的组成形式以及中学篮球队训练计划的制定。</p> <p>2.结合中学生身体和心理特征以及中学教学的特点,制定和执行教学文件。</p> <p>3.掌握篮球教学训练的要求,并能够根据不同时间制定不同的教学训练计划,组织好一堂教学训练课。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p> <p>目标5</p>

<p>第8章 篮球竞赛的组织工作</p> <p>8.1 竞赛的意义和种类</p> <p>8.2 竞赛的组织工作</p> <p>8.3 竞赛制度和办法</p> <p>重点： 成立组织、制定竞赛规程、竞赛各阶段工作；</p> <p>难点： 各种编排法在实际竞赛中的合理运用。</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>1.了解篮球运动竞赛的组织篮球竞赛的制度和办法。</p> <p>2.了解篮球运动竞赛的组织、制度、编排的方法，能够组织、编排篮球运动竞赛。</p> <p>3.通过学习、讨论，让学生掌握篮球运动竞赛的组织、编排、成绩计算与名次评定的方法。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标3</p> <p>目标4</p> <p>目标5</p>
<p>第10章 篮球竞赛规则与裁判法简介</p> <p>9.1篮球竞赛规则简介</p> <p>9.2篮球竞赛裁判法简介</p> <p>重点： 篮球竞赛规则内容的掌握；裁判技巧；</p> <p>难点： 规则变化及规律；理论联系实际，临场裁判技巧。</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>1.了解篮球比赛的竞赛规则，学习裁判员执裁的方法及记录台工作方法。</p> <p>2.解裁判工作在篮球比赛中的重要作用，基本掌握执裁时的手型、跑位、判罚。</p> <p>3.通过学习、讨论，让学生掌握篮球比赛中执裁的方法，能够完成一般性的裁判任务。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标3</p> <p>目标4</p> <p>目标5</p>

五、课程考核及成绩评定

5. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		技能评定 (56%)	技术达标 (14%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
目标 1: 通过篮球运动员的体能、心理训练章节的学习,了解并遵守中学教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	篮球运动员的体能训练	—	—	50		1.平时出勤 2.课堂表现
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	篮球技术、篮球战术	50	30	—	50	1.期末技能评定 2.期末技术达标 3.期中教案设计
目标3: 有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技	篮球技术、篮球战术、篮球运动竞赛与裁判工作	50	20	—	30	7.期末技能评定 8.期末技术

术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。						达标 9.期中教案设计
目标 4: 理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值塑造的意义,组织参与排球竞赛、社团等活动,在课程中进行“以体育人”。	篮球运动竞赛与裁判工作	——	20	— —	0 2	1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中教案设计
目标 5: 通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练等章节的学习与实践,具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。	篮球技术、篮球战术、篮球运动员的体能训练、篮球运动竞赛与裁判工作	——	30	50	——	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	10 0	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20 %	50 %	10 %	20 %	

6. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1：了解篮球运动员体能、心理训练方法，了解并遵守中学章节的教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。	充分了解篮球运动员体能、心理训练方法，了解并遵守中学章节的教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。	较为了解篮球运动员体能、心理训练方法，了解并遵守中学章节的教师职业道德规范，较熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。	了解篮球运动员体能、心理训练方法，了解并遵守中学章节的教师职业道德规范，基本熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。	基本了解篮球运动员体能、心理训练方法，了解并遵守中学章节的教师职业道德规范，基本熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。	不了解篮球运动员体能、心理训练方法，不了解并遵守中学章节的教师职业道德规范，不熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。
目标2：系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，基本理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	没有系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，不能理解“三基”在体育教学中的重要性。

<p>目标3：有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>具备有一定的科学研究能力和科学思维方法、创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力，具有基本的科学思维方法和创新意识。具备基本的教学技能，基本掌握现代信息技术的利用方法，有基本的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力，有基本的科学思维方法和创新意识。有基本的教学技能，基本掌握现代信息技术的利用方法，有基本的信息技术应用能力。基本能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>没有科学研究的能 力，没有基本的科学思维方法和创新意识。不具备基本的教学技能，没有掌握现代信息技术的利用方法，没有信息技术应用能力。不能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>
<p>目标 4：理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。</p>	<p>深刻理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可以灵活的进行“以体育人”。</p>	<p>较为理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可以进行“以体育人”。</p>	<p>理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中可进行“以体育人”。</p>	<p>基本理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>	<p>不理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>

<p>目标5：通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有较好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有一定的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有基本的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，不具有团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中不具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>
--	--	--	--	--	---

3.课程考核的方法

一、成绩评定:

1.评定方式:

采用平时成绩、期中理论教学设计考试、期末技能实践考试,分别占总成绩的10%、20%、70%。

2.总成绩算法:

总成绩=平时成绩(10%)+期中理论教学设计成绩(20%)+期末期末教学技能实践成绩(70%)

二、考试内容及办法

1.平时成绩:

包括上课出勤、课堂表现,各占50%。

上课出勤100分,请假扣5分,迟到、早退扣10分,旷课扣20分。

课堂表现100分,根据本学期上课表现、团队精神、进步程度评定。

课堂表现技评标准

成绩	Aa	Ab	Ba	Bb	Ca	Cb	Da	Db	E
分值	100	95	90	85	80	75	70	60	不及格

2.期中理论教学设计考试:

A.考试方法:依据教学大纲和教材,结合授课内容的教学目的与要求,设计、撰写一份教案。

B.评分标准:

优秀:

- (1) 教学目的与要求明确。
- (2) 教学重点、难点突出。
- (3) 教学方法与手段得当、新颖。
- (4) 教学内容及过程设计合理。

良好:较好地完成以上四项标准者。

一般:较好地完成以上三项标准者。

及格:较好地完成以上两项标准者。

不及格：完成其中一项标准者。

理论教学设计评分标准

等级	Aa	A b	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da	D b	Dc	Ea	Eb	Ec
分值	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

3.期末技能实践考试:

(1) 考试内容:

- ①教学技能考评;
- ②全场5对5比赛。

(2) 评分方法:

教学技能考评80分，全场5对5比赛20分。

(3) 考试办法、要求及评分标准:

①教法考评（80分）

A.考试方法：学生以抽签方式选择规定内容的一项，进行现场完整教学，教学内容包括：表达能力、示范能力、基本素养、教学过程、教学方法、纠正错误、教学效果等方面。考试时每人限时10分钟，准备时间10分钟，按评分标准评定成绩。

B.内容：所学过的基本技术动作。

C.评分标准：满分100分

表达能力：（15）讲解熟练、语言准确、简明，条理清晰、重点突出、声音洪亮。

示范能力：（10）示范准确、熟练、轻巧、优美，示范位置、方向正确、合理。

基本素养：（10）教态、仪表、得体、恰当，哨音响亮、运用合理。

教学过程：（20）教学思路清晰、结构严谨、重点明确、难点突出、能联系学生实际。

教学方法：（20）教法灵活多样、设计合理，教法运用符合教学原则。

纠正错误：（15）发现错误及时、纠正方法得当、合理。

教学效果：（10）教学过程完整、贯彻循序渐进等原则、组织得法、合理、学生理解透彻、掌握牢固、教学效果明显。

②全场5对5比赛（20分）

A.考试方法：各队采用攻守战术不限、根据本队队员特点自定战术打法，测验其个人技术和全队战术配合的实战运用能力，每场考试时间以全面客观了解每个考生的情况而定。

B.技评标准

优秀：

（1）动作规范，传球及时到位，突破能力强，投篮时机合理。

（2）个人防守位置合理，动作正确，卡位及时，移动快，协防意识强。

（3）战术运用合理、得当，战术配合意识强。

（4）进攻勇猛顽强，防守积极主动，作风过硬。

良好：较好地完成以上四项标准者。

一般：较好地完成以上三项标准者。

及格：较好地完成以上两项标准者。

不及格：完成其中一项标准者。

全场5对5技评标准

等级	A a	A b	A c	Ba	B b	Bc	Ca	C b	Cc	D a	D b	D c	Ea	Eb	Ec
分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4

六、课程资源及参考资料

（1）《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014

（2）《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015

（3）《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004

（4）《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京；北京体育

大学出版社,2018

(5) 《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018

七、其它

制定依据：依据2018年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从2020级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：李季

大纲审核人：郝明

撰写日期：2023年7月20

目

周口师范学院

《运动技术专选Ⅳ—篮球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选IV— 篮球	课程名称英 文	Sports Elective--Basketball
课程代码	20100233004	课程类别	专业课程/选修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学，田径，体操 运动技术专选（I、II、III） 篮球
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014.		
参考书目	1.《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015. 2.《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004. 3.《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018 4.《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018		
网络教 学资 源	7. MOOC“篮球”课程 8. 雨课堂“篮球”课程		
考核评 定及比 例	总成绩=理论考试成绩20%+期中实践技能考试成绩20%+期末 技术考试成绩50%*+平时成绩10 %		
课程负责 人	王琳琳	大纲执笔人	李季
课程实施 者	陈强、梁田、刘岩		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习，了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球技术、篮球战术等章节的学习，掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求3.1】

课程目标 3.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过篮球运动简介、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，组织参与篮球竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标	
1 职德规范	1.3 通过篮球运动简介、篮球运动发展概况、篮球教学与训练等章节的学习，了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。（L）	课 程 目 标	1
3 学科素养	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能，理解“三基”在体育学科教学中的重要性。（M）	课 程 目 标	2
4 指导能力	4.2 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能，掌握现代信息技术的利用方法，具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。（M）	课 程 目 标	3
6 综合育人	6.3 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动。（L）	课 程 目 标	4
8 沟通合作	8.1 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学与训练、篮球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和团队协作的意义与作用，具有团队合作意识和精神，掌握中学体育教育中常见的沟通合作方法与技能。（M）	课 程 目 标	5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内 容	学 时	教学目的与要求	教学方 法	支撑 课 程目 标
<p>第 3章 篮球技术</p> <p>3.1 移动</p> <p>3.2 传接球</p> <p>3.3 投篮</p> <p>3.4 运球</p> <p>3.5 持球突破</p> <p>3.6 防守技术</p> <p>3.7 抢篮板球</p> <p>重点: 篮球各种技术的动作方法和动作要领; 难点: 篮球各种技术易犯错误及纠正方法, 各项技术在比赛中的运用。</p>	8	<p>1.熟知篮球技术的分类、动作方法、易犯错误及纠正方法。</p> <p>2.理解篮球技术各个动作的动作方法, 并能熟练掌握各个技术动作。</p> <p>3.掌握篮球技术各个技术动作方法和练习方法, 并能够进行教学和训练。</p> <p>4.使学生了解篮球技术分类、特点和教学方法, 以及技术动作之间、技术与战术之间的关系。</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.分解练习法</p> <p>4.完整练习法</p> <p>5.循环练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
<p>第7章 篮球基础战术</p> <p>4.1战术基础配合</p> <p>4.2快攻与防守快攻</p> <p>4.3半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守</p> <p>4.4区域联防和进攻区与联防</p> <p>重点: 篮球运动各种基本战术的方法和要求; 难点: 篮球运动各种基本战术易犯错误及纠正方法。</p>	56	<p>1.熟悉篮球战术配合的方法、基本要求和运用时机</p> <p>2.理解篮球战术配合在篮球教学中的意义、功能和作用, 能够在篮球比赛中进行运用和创新。</p> <p>3.掌握篮球战术配合的方法及教学程序, 并能够组织好一堂教学训练课。使学生了解篮球战术分类和教学方法; 掌握篮球战术的基本方法。</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.分解练习法</p> <p>4.完整练习法</p> <p>5.循环练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>

<p>第8章 篮球竞赛的组织工作</p> <p>8.1 竞赛的意义和种类</p> <p>8.2 竞赛的组织工作</p> <p>8.3 竞赛制度和办法</p> <p>重点: 成立组织、制定竞赛规程、竞赛各阶段工作;</p> <p>难点: 各种编排法在实际竞赛中的合理运用。</p>	2	<p>1.了解篮球运动竞赛的组织篮球竞赛的制度和办法。</p> <p>2.了解篮球运动竞赛的组织、制度、编排的方法,能够组织、编排篮球运动竞赛。</p> <p>3.通过学习、讨论,让学生掌握篮球运动竞赛的组织、编排、成绩计算与名次评定的方法。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标3</p> <p>目标4</p> <p>目标5</p>
<p>第11章 篮球竞赛规则与裁判法简介</p> <p>9.1篮球竞赛规则简介</p> <p>9.2篮球竞赛裁判法简介</p> <p>重点: 篮球竞赛规则内容的掌握; 裁判技巧;</p> <p>难点: 规则变化及规律; 理论联系实际,临场裁判技巧。</p>	2	<p>1.了解篮球比赛的竞赛规则,学习裁判员执裁的方法及记录台工作方法。</p> <p>2.解裁判工作在篮球比赛中的重要作用,基本掌握执裁时的手型、跑位、判罚。</p> <p>3.通过学习、讨论,让学生掌握篮球比赛中执裁的方法,能够完成一般性的裁判任务。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标3</p> <p>目标4</p> <p>目标5</p>
<p>第14章 篮球竞赛的组织工作</p> <p>14.1 研究性学习理论与方法概要</p> <p>14.2 研究性学习在篮球教学过程中的意义与作用</p> <p>14.3 篮球研究性学习理论与方法</p>	4	<p>1.了解篮球运动的科学性,可持续性的发展学生学习能力与综合素质。</p> <p>2.让学生理解知识产生和发展的过程,培养学生的科学精神和创造思维。</p> <p>3.通过学习、讨论,让学生</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标3</p> <p>目标4</p> <p>目标5</p>

<p>14.4 篮球研究性学习指导</p> <p>重点： 基础研究程序；篮球运动技、战术方面的研究；身体、心理、选材方面的研究等。</p> <p>难点： 科学研究选题；研究方法的合理运用。</p>	<p>具有体育科研能力,独立完成毕业论文答辩。</p>		
--	-----------------------------	--	--

五、课程考核及成绩评定

7. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		理论试卷(21%)	技术达标评定(49%)	平时成绩(10%)	期中测试(20%)	
目标 1: 通过篮球运动员的体能、心理训练章节的学习,了解并遵守中学教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	篮球运动员的体能训练	20	—	50	1.平时出勤 2.课堂表现	
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	篮球技术、篮球战术	20	30	—	50	1.期末技能评定 2.期末技术达标 3.期中测试
目标3: 有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方	篮球技术、篮球战术、篮球运动竞赛与裁判工作	30	20	—	30	10. 期末技能评定 11. 期末技术达标

法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。						12. 期中测试
目标 4: 理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与排球竞赛、社团等活动,在课程 中进行“以体育人”。	篮球运动竞赛与裁判工作	30	20	— —	0	2 1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中测试
目标 5: 通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练等章节的学习与实践,具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。	篮球技术、篮球战术、篮球运动员的体能训练、篮球运动竞赛与裁判工作	—	30	50	—	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		30 %	40 %	10 %	20 %	

8. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	充分了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	较为了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,较熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,基本熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	基本了解篮球运动员体能、心理训练方法,了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,基本熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。	不了解篮球运动员体能、心理训练方法,不了解并遵守中学章节的教师职业道德规范,不熟悉教育法律法规,具有依法执教意识,能认识依法执教的重要性。
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	基本系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,基本理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	没有系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,不能理解“三基”在体育教学中的重要性。

<p>目标3: 有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>具备有一定的科学研究能力和科学思维方法、创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能,掌握现代信息技术的利用方法,具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力,具有基本的科学思维方法和创新意识。具备基本的教学技能,基本掌握现代信息技术的利用方法,有基本的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>有一定的科学研究基本能力,有基本的科学思维方法和创新意识。有基本的教学技能,基本掌握现代信息技术的利用方法,有基本的信息技术应用能力。基本能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>没有科学研究的能 力,没有基本的科学思维方法和创新意识。不具备基本的教学技能,没有掌握现代信息技术的利用方法,没有信息技术应用能力。不能够综合运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。</p>
<p>目标 4: 理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与篮球竞赛、社团等活动,在课程中进行“以体育人”。</p>	<p>深刻理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与篮球竞赛、社团等活动,在课程中可以灵活的进行“以体育人”。</p>	<p>较为理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与篮球竞赛、社团等活动,在课程中可以进行“以体育人”。</p>	<p>理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与篮球竞赛、社团等活动,在课程中可进行“以体育人”。</p>	<p>基本理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与篮球竞赛、社团等活动,在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>	<p>不理解篮球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与篮球竞赛、社团等活动,在课程中基本可以进行“以体育人”。</p>

<p>目标5：通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有较好的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有一定的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，具有基本的团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>通过篮球技术、篮球战术、篮球运动员体能训练的学习与实践，不具有团队和合作意识,在参与或组织的篮球竞赛活动中不具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>
--	--	--	--	--	---

3.课程考核的方法

一、成绩评定:

1.评定方式:

采用平时成绩、期中技能实践考试、期末技术考试,分别占总成绩的10%、20%、70%。

2.总成绩算法:

总成绩=平时成绩(10%)+期中技能实践成绩(20%)+期末技能实践成绩(70%)

二、考试内容:

1.平时成绩:

包括上课出勤、课堂表现,各占50%。

上课出勤100分,请假扣5分,迟到、早退扣10分,旷课扣20分。

课堂表现100分,根据本学期上课表现、团队精神、进步程度评定。

课堂表现技评标准

成绩	Aa	Ab	Ba	Bb	Ca	Cb	Da	Db	E
分值	100	95	90	85	80	75	70	60	不及格

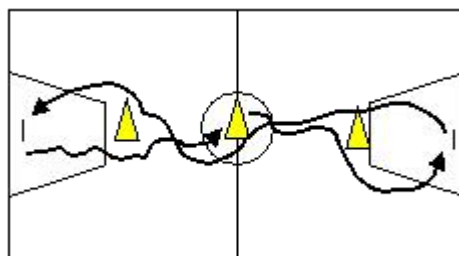
2. 期中技术考试:

(1) 考试内容:

全场运球上篮(100分)。

(2) 考试方法、要求及评分标准:

A.考试方法:如图,从甲方端线外开始向乙方篮下运球投篮,必须面向标志物用变向运球→后转身运球→背后运球→投篮,如此连续往返两个来回,按时间给予评分。两次机会,记取最好成绩。



B.要求:

a.运球不能走步,两次运球或脚踢球。

- b.必须按规定顺序运球
 - c.碰倒标志物要自己扶起后再运球
 - d.每次投篮必须投中，才能继续运球
- 违反上述任一要求者，失去一次考试机会。

C.评分标准：

全场运球上篮达标标准

男生	30''	31''	32''	33''	34''	35''	36''	37''	38''	39''
分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
女生	34''	35''	36''	37''	38''	39''	40''	41''	42''	43''

全场运球上篮技评标准

成绩	Aa	Ab	A c	Ba	B b	Bc	C a	Cb	C c	Da	D b	Dc	E a	Eb	Ec
分值	50	47	45	43	40	37	35	30	27	25	23	20	15	13	10

3.期末技能实践考试

(1) 考试内容：

- ①理论试卷；
- ②全场运、传、投综合技术；
- ③一分钟五点投篮技术。

(2) 评分方法：

理论试卷占30分；一分钟五点投篮技术和全场运、传、投综合技术各占35分，其中达标20分，技评15分。

(3) 考试办法及评分标准：

①理论试卷

A.考试方法：依据教学大纲和教材，结合授课内容的教学目的与要求，设计一份试卷，试卷卷面分值为100，学生依据自身学习的篮球知识进行作答。

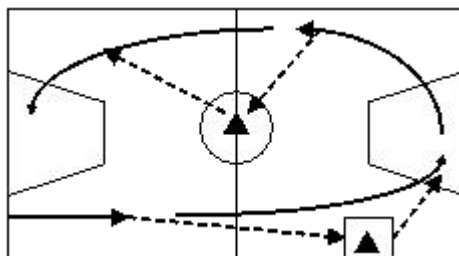
B.评分标准:依据学生答题成绩，60分以上为及格，60分以下为

不及格，学生理论试卷实际得分为

实际成绩=试卷卷面分×30%。

②全场运、传、投综合技术

A.考试方法：如图，由端线后开始运球至中线附近将球传给站在罚球线延长线固定位置的队员，切向篮下接回传球投篮，自抢篮板球后向另一球篮运球并传球给站在中圈的队员，快速切入后，接回传球投篮。如此在1分钟内连续进行，记录投中次数，两次机会。



如此在1分钟内连续进行，记录投中次数，两次机会。

B.要求：

- a.运、传球不能违例
- b.每次投篮必须投中，不中必须补进
- c.运球不能过中线再传球，不能传反弹球
- d.固定传球队员不能出传球区域

C.评分标准：

全场运、传、投综合达标标准

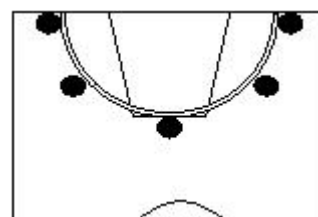
男生	9	8	7	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6
女生	8	7	6	5	4	3	2	1

全场运、传、投综合技评标准

等级	A a	A b	A c	Ba	B b	Bc	Ca	C b	Cc	D a	D b	D c	Ea
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	3	2	1

③一分钟五点投篮技术

A.考试方法：如图，从端线中点以5.80米为半径划弧找出五点，从端线开始由左向右移动在规定的地点接球、急停、跳投，必须在此点投进方可移动至下一点继



续进行。如此进行直至1分钟结束。以投中次数计算成绩，两次机会，记取最好成绩。

B.要求：投篮时不准踩线，接球、急停、跳投动作要协调连贯，不准随跳随投，否则，投中无效。

C.评分标准

一分钟五点投篮达标标准

男生	9	8	7	6	5	4	3	2	1
分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4
女生	8	7	6	5	4	3	2	1	

一分钟五点投篮技评标准

等级	A a	A b	A c	Ba	B b	Bc	Ca	C b	Cc	D a	D b	D c	Ea
分值	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	3	2	1

六、课程资源及参考资料

- (1) 《篮球运动教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2014
- (2) 《球类运动—篮球》，王家宏主编，高等教育出版社，2015
- (3) 《现代篮球高级教程》，孙民治等主编，人民体育出版社，2004
- (4) 《篮球竞赛规则》，中国篮球协会审定，北京：北京体育大学出版社,2018
- (5) 《篮球裁判员手册》，中国篮球协会审定，北京:北京体育大学出版社,2018

七、其它

制定依据：依据2018年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从2020级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明:

大纲执笔人: 李季

大纲审核人: 郝明

撰写日期: 2023年7月20日

周口师范学院

《健康教育学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	健康教育学	课程名称英文	Health Education
课程代码	2010021001 3	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育保健学、教育学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《健康教育学》，王健，马军主编，北京：高等教育出版社，2021（第三版）		
参考书目	<p>[1]. 林崇德. 发展心理学[M]. 3版. 北京:人民教育出版社, 2018.</p> <p>[2]. 代俊. 大学生生命教育读本[M]. 武汉:武汉大学出版社, 2015.</p> <p>[3]. 欧阳谦. 20世纪西方人学思想导论[M]北京:中国人民大学出版社, 2002.</p> <p>[4]. [美]美国精神医学学会. 精神障碍诊断与统计手册[M]. 5版张道龙, 译. 北京:北京大学出版社, 2016.</p> <p>[5]. 崔莉莉, 盛利霞, 汤宜朗. DSM-5 物质相关及成瘾障碍诊断标准的变化及影响[J]. 中国药物依赖性杂志, 2015, 24(03):9-12.</p> <p>[6]. 杨雄. 生命教育与青少年发展[J]. 当代青年研究, 2005, (01):1-5.</p> <p>[7]. 陈文斌, 刘经纬. 大学生生命教育探析[J]. 中国高教研究, 2009, (09):83-84.</p>		
网络教学资源	超星学习“健康教育学”课程 MOOC“健康教育学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	张高飞	大纲执笔人	张高飞 郝剑
课程实施者	张高飞		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。【毕业要求 1.1】

课程目标 2. 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。【毕业要求 3.3】

课程目标 3. 掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。【毕业要求 6.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	相关指标点	课程目标
职德规范	1.1 了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。(M)	课程目标1
学科素养	3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。(H)	课程目标2
综合育人	6.1 掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。(L)	课程目标3

三、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
------	----	---------	------	--------

<p>第一章健康教育 第一节健康教育概述 第二节健康教育评价</p> <p>重点:健康的概念 难点:健康教育评价的内容</p>	2	<p>1. 掌握健康的概念及其决定因素。 2. 了解健康教育的内容与形式, 掌握健康教育和健康促进学校概念。 3. 熟悉健康教育评价的目的, 掌握健康教育评价的内容, 了解健康教育评价的影响因素。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>目标1 目标3</p>
<p>第一章健康教育 第三节健康管理 第四节健康传播</p> <p>重点:健康自我管理、健康社会管理的概念 难点:健康传播的方式</p>	2	<p>1. 熟悉健康自我管理、健康社会管理的概念、内容。 2. 了解健康传播的方式, 以及影响健康传播的因素。通过本章的学习, 帮助学生树立健康信念, 自觉采纳有益于健康的行为和生活方式, 最大限度地发挥个人健康潜能, 促进和维护自身健康。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>目标1 目标2</p>
<p>第二章健康促进 第一节健康促进概述 第二节健康测量</p> <p>重点:健康促进的含义 难点:健康促进的社会作用</p>	2	<p>1. 掌握健康促进的含义, 理解健康促进和健康教育的关系。 2. 掌握健康促进的社会作用和任务, 掌握制定健康促进策略的原则。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>目标2 目标3</p>
<p>第二章健康促进 第三节健康促进计划 第四节体育健康</p>	2	<p>1. 掌握社会动员的概念, 掌握健康促进策略的实施内容, 理解健康促进策略的评价。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法</p>	<p>目标1 目标2</p>

<p>促进</p> <p>重点: 健康促进策略的实施内容</p> <p>难点: 正确理解健康促进观</p>		<p>2. 掌握体育健康促进的基本含义, 正确理解健康促进观。</p> <p>3. 通过本章的学习, 对健康促进有一个较全面和清晰的认识, 理解健康促进在社会发展和国民生活中的地位和作用, 对体育健康促进的含义、自然科学和人文社会科学的健康促进观形成基本认识。</p>	<p>3. 启发法</p> <p>4. 案例分析法</p>	<p>目标 3</p>
<p>第三章健康行为</p> <p>第一节健康行为概述</p> <p>第二节健康行为理论</p> <p>重点: 了解健康行为</p> <p>难点: 健康行为理论的应用</p>	2	<p>1. 了解健康行为, 尤其是身体活动行为、久坐不动行为, 了解身体活动损伤防护。</p> <p>2. 掌握健康行为理论发展现状, 积极思考健康行为理论在健康行为改变及干预中的应用。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p> <p>4. 案例分析法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第四章健康体能</p> <p>第一节体能</p> <p>第二节健康体能训练</p> <p>重点: 健康体能的</p> <p>概念</p> <p>难点: 健康体能训练的基本科学理论、方法和技能的应用</p>	2	<p>1. 掌握体能、健康体能、运动体能的</p> <p>概念和健康体能的基本构成要素, 掌握运动、体能与健康的关系。</p> <p>2. 掌握健康体能的检测方法, 能够正确运用健康体能评价理论和方法开展科学研究和实践应用。</p> <p>3. 掌握健康体能训练的基本科学理论、方法和技能, 能够面向运动健身人群开展实</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p> <p>4. 案例分析法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

		践应用		
第五章心理健康 第一节心理健康概述 第二节人格健康 第三节压力与健康 第四节情绪健康 重点: 心理健康的组成维度及概念 难点: 了解与体育运动相关的压力、情绪及其调控策略	2	1. 掌握心理健康的组成维度及概念，了解心理健康的重要性的和发展性。 2. 掌握人格的概念，熟悉气质类型学说及五因素模型，了解人格的影响因素及其测试方法。 3. 掌握一般适应综合征的概念，了解压力的双刃剑作用。 4. 掌握情绪的作用，了解情绪的测量方式。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法	目标 2 目标 3
第五章心理健康 第五节心身健康 第六节运动与心理健康 重点: 了解常见心身障碍 难点: 了解与体育运动相关的心身反应及其调控策略，	2	1. 了解常见心身障碍及其防治方法。 2. 了解与体育运动相关的压力、情绪、心身反应及其调控策略，并能在体育运动实践中正确运用相关方法。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法	目标 1 目标 2
第六章健康饮食 第一节人体需要的营养素和能量 第二节平衡膳食与健康饮食	2	1. 了解营养、营养素的定义及营养素的分类，了解营养与健康的关系。 2. 了解营养素的主要生理作用，掌握营养素、能量的推	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发	目标 1 目标 2

<p>第三节特定人群营养与健康饮食 第四节安全饮食</p> <p>重点:掌握平衡膳食的定义、中国居民一般人群膳食指南核心内容 难点:掌握营养配餐的原则和流程</p>		<p>荐摄入量 and 主要食物来源。 3. 了解食物的分类，掌握各类食物的主要营养价值。 4. 理解膳食模式的概念，掌握平衡膳食的定义、中国居民一般人群膳食指南核心内容和推荐，以及应用中国居民平衡膳食宝塔的方法。 5. 了解营养配餐的概念，掌握营养配餐的原则和流程。 6. 理解特殊人群特别是运动员膳食的原则。 7. 了解食源性疾病和食物过敏的概念，掌握安全饮食的原则和方法。</p>	<p>法 4. 案例分析法</p>	
<p>第七章健康睡眠 第一节睡眠 第二节常见睡眠障碍</p> <p>重点:了解常见的睡眠疾病 难点:了解睡眠相关疾病的治疗措施</p>	2	<p>1. 熟悉睡眠的概念。 2. 了解睡眠分期及各期特征波形。 3. 掌握睡眠的生理功能。 4. 掌握睡眠评估的常用工具。 5. 熟悉常见的睡眠疾病。 6. 了解睡眠相关疾病的治疗措施。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 3</p>
<p>第八章性健康 第一节性和性观念 第二节生殖与发育 第三节性保健</p>	2	<p>1. 了解全面性教育观念。 2. 熟悉青春期内适应的正确方法，掌握青春期内保健知识。 3. 熟悉性行为管控与避孕方法以及性传播疾病的危害与</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法</p>	<p>目标 2 目标 3</p>

<p>第四节性行为管 控 第五节传播疾病</p> <p>重点:掌握青春 期保健知识 难点:性传播疾 病的危害与预防</p>		<p>预防。</p>	<p>4. 案例 分析法</p>	
<p>第九章合理用药 第一节药物基本 知识 第二节合理用药 第三节不合理用 药</p> <p>重点:合理用药的 基本原则 难点:培养学生安 全、有效、经济、 适当地使用药物 的意识</p>	<p>2</p>	<p>1. 掌握合理用药的概念和基 本原则，熟悉常见不合理用 药的现象。 2. 通过本章的学习，培养学 生安全、有效、经济、适当 地使用药物的意识，其目的 是让药物最大限度地发挥治 疗或预防效能，将不良反应 降低到最小限度</p>	<p>1. 讲授 法 2. 讨论 法 3. 启发 法 4. 案例 分析法</p>	<p>目标 1 目标 3</p>
<p>第九章合理用药 第四节非处方药 第五节药食同源 第六节违禁药物</p> <p>重点:熟悉常见非 处方药 难点:熟悉兴奋剂 的种类和危害</p>	<p>2</p>	<p>1. 掌握非处方药的概念，熟 悉常见非处方药。 2. 掌握兴奋剂的概念，熟悉 兴奋剂的种类和危害。</p>	<p>1. 讲授 法 2. 讨论 法 3. 启发 法 4. 案例 分析法</p>	<p>目标 2 目标 3</p>
<p>第十章体重控制</p>	<p>2</p>	<p>1. 掌握肥胖的定义、分类、</p>	<p>1. 讲授</p>	<p>目标</p>

<p>第一节肥胖 第二节运动与体重控制</p> <p>重点: 肥胖的预防与干预的方法 难点: 运动员赛前体重控制的方法</p>		<p>评价方法和标准, 肥胖的预防与干预的方法以及运动减肥的科学原理与方法。</p> <p>2. 熟悉肥胖对人体的危害, 肥胖产生的原因及机制。</p> <p>3. 了解运动员赛前体重控制的方法。</p>	<p>法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>1 目标 2 目标 3</p>
<p>第十一章疾病预防 第一节疾病概述 第二节传染性疾病预防 第三节慢性非传染性疾病预防</p> <p>重点: 常见传染病的预防措施 难点: 慢性非传染性疾病的预防措施</p>	2	<p>1. 掌握疾病的影响因素。</p> <p>2. 熟悉常见传染病的传播途径和预防措施。</p> <p>3. 熟悉常见慢性非传染性疾病的发病原因和预防措施。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 3</p>
<p>第十二章环境与健康 第一节环境与健康概述 第二节自然环境与健康 第三节建成环境与健康</p> <p>重点: 了解自然环</p>	2	<p>1. 掌握环境的基本概念、分类和相关基础理论。</p> <p>2. 了解大气、土壤、水体和声音等自然环境因素概况, 以及大气污染源和污染物。</p> <p>3. 掌握大气、土壤、水体和声音污染对人体健康的影响。</p> <p>4. 掌握建成环境对人们体力</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p>

<p>境因素、大气污染物的概况</p> <p>难点:掌握自然环境对人体健康的影响</p>		<p>活动和饮食行为的影响。</p>		
<p>第十三章个人卫生与保健</p> <p>第一节用眼卫生</p> <p>第二节口腔卫生</p> <p>第三节用脑卫生</p> <p>第四节体育锻炼卫生</p> <p>重点:掌握体育锻炼的一般卫生原则</p> <p>难点:掌握体育锻炼的注意事项</p>	2	<p>1. 了解用眼卫生常识, 养成正确的用眼卫生习惯。</p> <p>2. 了解眼睛营养要求, 掌握新版的眼保健操。</p> <p>3. 介绍口腔卫生保健知识, 学会漱口和刷牙的正确方法。</p> <p>4. 掌握合理用脑卫生要求。</p> <p>5. 掌握体育锻炼的一般卫生原则及体育锻炼的注意事项。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p> <p>4. 案例分析法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第十四章生命教育</p> <p>第一节生命教育的基本概念和理论</p> <p>第二节生命失衡与危机干预</p> <p>第三节挫折教育</p> <p>重点:了解危机干预与生命救助的方法</p> <p>难点:学会挫折教育的方法</p>	2	<p>1. 掌握生命教育的相关概念, 了解生命教育基本理论。</p> <p>2. 质使用障碍的标准, 了解危机干预与生命救助的方法。</p> <p>3. 掌握挫折的概念和因素, 熟悉挫折的成因与类型, 学会挫折教育的方法。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 案例分析法</p>	<p>目标1</p> <p>目标3</p>

五、课程考核及成绩评定

9. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核 60%	平时考核		期中 或实 验或 笔记 20%	
			考勤 10%	口试或 课堂表 现 10%		
课程目标 1：了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。	健康教育、健康行为、健康饮食、健康睡眠	35	50	30	35	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/ 口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、 笔记
课程目标 2：能够综合运用所学理论和方 法，分析社会体育指导、管理、营销、训	健康促进、心理健 康、健康体能、性健	35	25	30	45	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/

练等领域的实际问题。	康、环境与健康					口试 3. 期中测试、 笔记 4. 期末考试成绩
课程目标 3: 掌握不同群体的身心发展规律和特点, 熟悉社会体育活动的育人内涵和方法, 对成员进行教育和引导, 培养“终身体育”意识。	个人卫生与保健、疾病预防 合理用药、体重控制、生命教育	30	25	40	20	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/ 口试 3. 期末考试成绩
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准					
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
	优秀	良好	中等	及格	不及格	

<p>目标 1: 系统掌握健康教育、健康行为、健康饮食睡眠的基本概念、基本原理和基本方法,并能全面养成健康的生活方式,领会习近平新时代中国特色社会主义思想,增进中国特色社会主义“四个认同”,做到爱国、敬业、诚信、友善。</p>	<p>系统掌握健康教育、健康行为、健康饮食睡眠的基本概念、基本原理和基本方法,并能全面养成健康的生活方式,领会习近平新时代中国特色社会主义思想,增进中国特色社会主义“四个认同”,做到爱国、敬业、诚信、友善。</p>	<p>较为系统掌握健康教育、健康行为、健康饮食睡眠的基本概念、基本原理和基本方法,并较为全面养成健康的生活方式,领会习近平新时代中国特色社会主义思想,增进中国特色社会主义“四个认同”,做到爱国、敬业、诚信、友善。</p>	<p>基本上系统掌握健康教育、健康行为、健康饮食睡眠的基本概念、基本原理和基本方法,并基本上全面养成健康的生活方式,领会习近平新时代中国特色社会主义思想,增进中国特色社会主义“四个认同”,做到爱国、敬业、诚信、友善。</p>	<p>基本上掌握健康教育、健康行为、健康饮食睡眠的基本概念、基本原理和基本方法,并基本上养成健康的生活方式,领会习近平新时代中国特色社会主义思想,增进中国特色社会主义“四个认同”,做到爱国、敬业、诚信、友善。</p>	<p>不能系统掌握健康教育、健康行为、健康饮食睡眠的基本概念、基本原理和基本方法,并不能全面养成健康的生活方式,领会习近平新时代中国特色社会主义思想,增进中国特色社会主义“四个认同”,做到爱国、敬业、诚信、友善。</p>
--	---	--	--	--	--

<p>目标 2: 、系统地学习健康教育学的基理论和方。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。能够综合运用所学理论和方，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。</p>	<p>系统地学习健康教育学的基本理论和方。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。能够综合运用所学理论和方，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题</p>	<p>较为系统地学习健康教育学的基本理论和方。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。能够综合运用所学理论和方，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题</p>	<p>基本上系统地学习健康教育学的基本理论和方。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。基本上能够综合运用所学理论和方，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题</p>	<p>基本上系统地学习健康教育学的基本理论和方。初步会运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。基本上能够综合运用所学理论和方，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题</p>	<p>不能系统地学习健康教育学的基本理论和方。不会初步运用健康教育学的知识指导自己的日常生活。不能够综合运用所学理论和方，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题</p>
<p>目标 3: 使学生初步具备分析、解决健康问题的能力，养成很好的健康</p>	<p>使学生初步具备分析、解决健康问题的能力，养成很好的健康行为，同时</p>	<p>使学生较为初步具备分析、解决健康问题的能力，养成较好的健康行</p>	<p>基本上使学生初步具备分析、解决健康问题的能力，养成一</p>	<p>基本上使学生初步具备分析、解决健康问题的能力，养成一定的健康</p>	<p>学生不能具备分析、解决健康问题的能力，不能养成很好的健康</p>

<p>行为，同时掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对社会成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。</p>	<p>掌握不同群体的身心发展规律和特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对社会成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。</p>	<p>为，同时掌握不同群体的身心发展规律和特点，较为熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对社会成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。</p>	<p>定的健康行为，同时初步掌握不同群体的身心发展规律和特点，基本上熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对社会成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。</p>	<p>行为，同时初步掌握不同群体的身心发展规律和特点，基本上熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对社会成员进行教育和引导，培养“终身体育”意识。</p>	<p>行为，同时不能掌握不同群体的身心发展规律和特点，不熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，不能对社会成员进行教育和引导，不能培养“终身体育”意识。</p>
--	---	---	---	---	---

3. 考核方式：考查

4. 考核形式：开卷（期末考试）、平时考核、期中测试或实验等方式综合评定。

5. 成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业或课堂表现、口试 10%+期中测试或实验或笔记占 20%

期末考核成绩（60%）=开卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《健康教育学》开课时间为第三学期。

大纲执笔人：张高飞

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育保健学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育保健学	课程名称英文	Exercise Physiology
课程代码	20100210005	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指 导与管理	先修课程	运动解剖学, 运动生理学
总学时	72	课程学分	4
选用教材	《体育保健学》（第四版），姚鸿恩主编，北京：高等教育出版社, 2006. 7.		
参考书目	1. 《运动医学》，曲绵域主编，长春出版社，2000。 2. 《优秀运动员身体机能评定方法》，冯连世主编，人民体育出版社，2003。 3. 《体育运动与健康促进》，杨忠伟主编，高等教育出版社，2004。 4. 《营养学》，王维群主编，高等教育出版社，2004。 5. 《实用运动医学》，曲绵城，高秋云，主编，北京科学技术出版社，1996		
网络教学资源	智慧树“体育保健学”课程 超星学习“体育保健学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	郝剑
课程实施者	郝剑		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过体育保健学课程学习能够综合运用体育保健学知识理论和方法，分析社会体育指导、训练等领域的实际问题。【毕业要求 3.3】

课程目标 2. 通过体育保健学课程学习熟练掌握社会体育学健身指导基本技能，利用体育保健学相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 3. 通过体育保健学学习掌握团队的指导技能与方法，利用体育保健学

相关知识与理论能够有效组织社会群体活动，胜任团队管理工作。【毕业要求 5.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。（H）	课程目标 1
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 2
团队管理	5.3 具有一定的组织管理能力，掌握团队的指导技能与方法，能够有效组织社会群体活动，胜任团队管理工作。（M）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>绪论</p> <p>重点: 体育保健学的意义和体育保健学的内容</p> <p>难点: 体育保健学的学习要求</p>	1	<p>1. 了解体育保健学发展过程, 基本熟悉体育保健学的任务, 知道体育保健学的内容、定义, 以学习要求。</p> <p>2. 通过体育保健学的学习, 研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平, 指导合理安排体育教学、运动训练与竞赛。</p> <p>3. 学会运用逻辑的方法分析体育保健学的特点, 能熟悉体育保健学的要求和方法, 倡导启发式教学, 通过教师引导、提问, 积极启发学生获取知识。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标3
<p>第1章 健康概述</p> <p>1.1 现代健康观</p> <p>1.2 现代体育的健康观</p> <p>1.3 运动对个体健康的影响</p> <p>重点: 影响健康的</p>	2	<p>1. 了解健康的定义, 知道自然科学与人文社会科学体育健康观。</p> <p>2. 通过健康内容的学习, 掌握体育运动对人体有哪些影响。</p> <p>3. 能够运动本章内容, 能够分析总结出体育运动对人体</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>

<p>因素和不同运动方式对健康的影响</p> <p>难点: 健康的分类</p>		<p>健康的作用。</p>	
<p>第2章 运动与环境</p> <p>2.1 环境污染对人体健康的危害</p> <p>2.2 环境卫生的防护</p> <p>2.3 环境对人体运动能力的影响</p> <p>2.4 运动建筑设备卫生</p> <p>重点: 环境与卫生防护</p> <p>难点: 环境对运动能力的影响</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解精神卫生的要求及其特点。</p> <p>2. 通过运动与环境的学习掌握运动训练卫生的基本要求。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p> <p>目标1</p> <p>目标3</p>
<p>第3章 运动与营养</p> <p>3.1 基础营养</p> <p>3.2 健康膳食指导</p> <p>3.3 营养、健身运动与慢性病</p> <p>3.4 运动员营养</p> <p>重点: 合理营养对生长发育和预防疾病的影响</p>	<p>4</p>	<p>1. 了解营养素的特点，知道营养的作用，对于健康膳食做出科学指导。</p> <p>2. 通过营养内容的学习，可以有效的指导人们健康合理的膳食，掌握运动员的营养进行合理的配餐。</p> <p>3. 能够运动本章内容，能够分析总结出运动训练中怎样才能进行合理的营养帮助提高运动成绩。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p> <p>目标1</p> <p>目标2</p>

<p>难点: 运动员合理的营养以及合理的膳食指导</p>				
<p>第4章 运动与人的行为和生活方式</p> <p>4.1 健康与行为和生活方式</p> <p>4.2 促进健康的积极生活方式</p> <p>4.3 体育行为与心理健康</p> <p>重点: 危害健康的行为及合理运动促进健康的生活方式</p> <p>难点: 体育行为与心理健康的关系</p>	2	<p>1. 了解人类的行为和生活方式，知道培育良好的行为和生活方式已成为健康促进的主要途径。</p> <p>2. 通过人的行为和生活方式的学习，可以有效的指导人们对现代非传染性慢性疾病、心理疾病防治作用。</p> <p>3. 能够运动本章内容，能够分析总结如何改变人们的行为与生活方式来提高人们的健康生活。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第5章 不同人群的体育卫生</p> <p>5.1 儿童少年的体育卫生及体育锻炼时的一般卫生要求</p> <p>5.2 女子的体育卫生及体育锻炼时的一般卫生要求</p> <p>5.3 中老年的体育卫生及体育锻炼</p>	4	<p>1. 了解儿童、中老年人的体育锻炼的基本要求。</p> <p>2. 通过不同人群的体育卫生学习掌握儿童少年的体育卫生要求</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p>	<p>目标2</p>

<p>时的一般卫生要求</p> <p>重点: 儿童少年、体育卫生要求及特点</p> <p>难点: 儿童少年生长发育的规律</p>			
<p>第6章 体格检查</p> <p>6.1 体格检查的方法</p> <p>6.2 体格检查的内容</p> <p>6.3 体格检查的形式</p> <p>6.4 检查中几个问题的医学分析</p> <p>重点: 学习体格检查的基本方法</p> <p>难点: 通过体格检查, 研究不同年龄阶段的体质状况</p>	6	<p>1. 熟悉体格检查的方法, 知道体格检查是了解人体的体质状况和健康水平的重要手段。</p> <p>2. 通过体格检查的学习, 可以研究掌握人体不同年龄阶段的体质状况和健康水平的变化规律, 为及时发现和预防疾病创造良好条件。</p> <p>3. 能够运用本章内容, 能够熟练掌握检查方法, 为人体身体状况做出准确的评价。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p> <p>目标1 目标2 目标3</p>
<p>第7章 运动性疲劳的消除</p> <p>7.1 运动性疲劳概述</p> <p>7.2 判断和消除疲劳的方法</p> <p>重点: 运动性疲劳产生的机制</p> <p>难点: 运动性疲劳</p>	2	<p>1. 通过运动性疲劳的消除学习掌握运动性疲劳消除疲劳的方法。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>目标1 目标3</p>

的判断方法				
第8章 体育教育的医务监督 8.1 体育课的医务监督 8.2 早锻炼和课间操的医务监督 重点: 中学体质教学的医务监督 难点: 体育课的医学观察	2	1. 了解体育课的健康分组注意事项 2. 通过医务监督的学习掌握体育课生理负担量的测量与评定方法	1. 讲授法 2. 演示法	目标 2 目标 3 目标
第9章 运动训练和比赛的医务监督 9.1 自我监督 9.2 运动训练医务监督的要求 9.3 运动训练医务监督的常用指标 9.4 比赛期的医务监督 重点: 中小學生比赛医务监督 难点: 运动训练医务监督的要求	3	1. 认识自我监督的意义, 知道在比赛期间要加强医务监督, 有助提高比赛成绩 2. 通过医务监督的学习, 掌握运动训练的常用指标, 在体育教学与比赛中指导医务工作。 3. 能够运用本章内容, 能够分析总结出赛前医务监督、赛中医务监督、赛后医务监督的有效方法。	1. 讲授法 2. 演示法	目标 2
第10章 运动性疾病 10.1 过度训练		1. 认识运动性疾病, 知道运动性疾病产生的原因以及主要早期表现。		

<p>10.2 运动应激综合征</p> <p>10.3 晕厥</p> <p>10.4 运动员贫血</p> <p>10.5 运动中腹痛</p> <p>10.6 肌肉痉挛</p> <p>10.7 运动性血尿</p> <p>重点: 各运动病症的原因与发病机理</p> <p>难点: 各运动病症的处理方法</p>	9	<p>2. 通过运动性病症的学习, 有效掌握各种运动性疾病产生后的处理方法以及预防措施。</p> <p>3. 能够运用本章内容, 能够分析运动性病症的治疗方法, 有针对性的总结处理经验。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>4. 演示法</p>	<p>目标</p> <p>1 目标</p> <p>2</p>
<p>第 11 章 运动损伤的概述</p> <p>11.1 运动损伤的概念—分类</p> <p>11.2 运动损伤的直接原因</p> <p>11.3 损伤的发病规律和潜在原因</p> <p>11.4 运动损伤的预防</p> <p>重点: 运动损伤的发病规律</p> <p>难点: 运动损伤的预防原则</p>	3	<p>1. 了解运动损伤的概念, 知道运动损伤的分类, 以及运动损伤产生的直接原因。</p> <p>2. 通过运动损伤概述的学习, 有效掌握各损伤的发病规律和潜在原因。</p> <p>3. 能够运用本章内容, 能够分析运动运动损伤的原因, 有针对性的总结运动损伤的预防措施。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标</p> <p>1 目标</p> <p>2 目标</p> <p>3</p>
<p>第 12 章 运动损伤病理和处理</p> <p>12.1 开放性软组织损伤的处理</p>		<p>1. 了解运体育中常见的开放性损伤, 知道开放性、闭合性损伤如何处理。</p> <p>2. 通过运动损伤的病理和处</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论</p>	<p>目标</p> <p>2 目</p>

<p>12.2 闭合性软组织损伤的病理与处理</p> <p>重点: 运动损伤的预防和处理</p> <p>难点: 运动损伤产生的急救原则</p>	2	<p>理的学习, 掌握开放性、闭合性损伤的处理方法, 有效的指导训练中出现损伤后的处理。</p> <p>3. 能够运用本章内容, 深刻透彻的分析开放性、闭合性损伤产生的原因, 总结出处理原则。</p>	法	标 3
<p>第 13 章 运动损伤的急救运动</p> <p>13.1 急救的概述</p> <p>13.2 出血的急救</p> <p>13.3 急救包扎的方法</p> <p>13.4 骨折的急救</p> <p>13.5 关节脱位</p> <p>13.6 心肺复苏</p> <p>重点: 各种急救方法的具体运用及演练和操作过程</p> <p>难点: 骨折急救的方法</p>	10	<p>1. 了解急救的概念、急救的目的, 认识到运动损伤的急救在运动训练中的重要作用。</p> <p>2. 通过运动损伤的急救学习, 有效掌握各损伤急救方法, 在体育教学、运动训练中出现损伤情况可现场进行急救。</p> <p>3. 能够运用本章内容, 进行现场实践练习, 对于不同情况进行有效的总结。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 14 章 运动损伤的治疗与康复</p> <p>14.1 中草药疗法</p> <p>14.2 针灸疗法</p> <p>14.3 拔罐疗法</p> <p>14.4 按摩疗法</p>	8	<p>1. 了解运动损伤的康复方法, 知道中医疗法在运动损伤中的作用。</p> <p>2. 通过运动损伤的治疗与康复学习, 有效掌握各损伤治疗的方法, 在体育教学、运</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

<p>14.5 物理疗法</p> <p>重点: 按摩手法的运用、理疗的治疗方法</p> <p>难点: 物理疗法以及康复锻炼方法</p>	<p>动训练中出现损伤进行指导治疗。</p> <p>3. 通过实践有效掌握治疗方法，总结各种损伤出现后采用哪些有效的治疗方法。</p>	<p>3. 演示法</p>	
<p>第 15 章 常见运动损伤</p> <p>15.1 软组织挫伤</p> <p>15.2 肌肉拉伤</p> <p>15.3 关节韧带损伤</p> <p>15.4 滑囊炎</p> <p>15.5 腱鞘炎</p> <p>15.6 疲劳性骨膜炎</p> <p>重点: 运动损伤的损伤诊断、预防</p> <p>难点: 各种运动损伤的处理方法</p>	<p>6</p> <p>1. 认识常见的损伤有哪些，知道软组织损伤的治疗方法</p> <p>2. 通过常见运动损伤的学习，有效的与平时运动训练出现的损伤的联系起来，进行合理的处理与预防。</p> <p>3. 通过学习有效掌握常见损伤的处理方法，，有针对性的分析体育训练中为什么出现这样的损伤。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 16 章 人体各部位的运动损伤</p> <p>16.1 肩部运动损伤</p> <p>16.2 肘部运动损伤</p>	<p>1. 认识由于各项运动的特殊技术要求和人体某些部位存在一定的解剖生理特点，不同运动项目各有其易伤部位和专项多发性损伤。</p>	<p>1. 讲授法</p>	<p>目标 1</p>

<p>伤</p> <p>16.3 腕部运动损伤</p> <p>16.4 膝部运动损伤</p> <p>重点: 各部位运动损伤的处理和预防</p> <p>难点: 各部位运动损伤的诊断</p>	6	<p>2. 通过人体各部位损伤的学习，有效的与平时运动训练出现的损伤的联系起来，进行合理的处理与预防。</p> <p>3. 通过学习有效掌握各部位损伤的处理方法，，总结各部位损伤的症状及体征。</p>	<p>2. 讨论法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标</p> <p>2</p>
---	---	--	-----------------------------	--------------------

五、课程考核及成绩评定

10. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	口试、或 课堂表 现 10%		期中 测试、 作业 或实 验 20%
目标 1：通过体育保健学课程学习能够综合运用体育保健学知识理论和方法，分析社会体育指导、训练等领域的实际问题。	健康概述、运动与环境、运动与营养、体格检查、运动性疲劳的消除、运动性疾病、运动损伤的概述、运动损伤的急救、运动损伤的治疗与康	40	40	40	45	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/ 口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、 实验、作业

	复 、常见运动损伤、人体各部位的运动损伤					
目标 2：通过体育保健学课程学习熟练掌握社会体育学健身指导基本技能，利用体育保健学相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	健康概述运动与营养、体格检查、运动性疾病、运动损伤的急救、运动损伤的治疗与康复、常见运动损伤、人体各部位的运动损伤	35	30	30	30	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期中测试、实验、作业 4. 期末考试成绩
目标 3：通过体育保健学学习掌握团队的指导技能与方法，利用体育保健学相关知识与理论能够有效组织社会群体活动，胜任团队管理工作。	体育保健学定义、任务、运动与环境、运动与人的行为和生活方式、体格检查、运动性疲劳的消除、体育教育的医务监督、运动损伤的概述运动损伤病理和处	25	30	30	25	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/口试 3. 期末考试成绩 4. 期中测试、实验、作业

	理、					
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 通过体育保健学课程学习能够综合运用体育保健学知识理论和方法, 分析社会体育指导、训练等领域的实际问题。</p>	<p>系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能, 深刻理解学科知识体系基本思想和方法。通过体育保健学课程学习能够综合运用体育保健学知识理论和方法, 分析社会</p>	<p>较为系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能, 较深刻理解学科知识体系基本思想和方法。通过体育保健学课程学习能够综合运用体育保健学知识理论和方</p>	<p>系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解学科知识体系基本思想和方法。通过体育保健学课程学习能够综合运用体育保健学知识理论和</p>	<p>系统基本掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能, 基本理解学科知识体系基本思想和方法。通过体育保健学课程学习基本能够综合运用体育保健学知识理论和</p>	<p>没有掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能, 不理解学科知识体系基本思想和方法。通过体育保健学课程学习不能够综合运用体育保健学知识理论和方法, 分析社会体育指导、训练等领域</p>

	体育指导、训练等 领域的 实际问题。	析社会体育指导、 训练等 领域的实际问题。	和方法，分析社 会体育 指导、训练等领 域的实际 问题。	和方法，分析社会 体育 指导、训练等领域 的实际 问题。	的实 际问题。
目标 2: 通过体育 保健学 课程学习熟练掌握 社会 体育学健身指导基 本技 能，利用体育保健 学相关 知识和技能分析指 导实 践中的问题能力。	通过体育保健学课 程学习 非常熟练掌握社会 体育学 健身指导基本技 能，利用 体育保健学相关知 识和技 能分析指导实践中的 问题 能力。	通过体育保健学课 程学习 熟练掌握社会体育 学健身 指导基本技能，利 用体育 保健学相关知识和 技能分 析指导实践中的问 题能 力。	通过体育保健学课 程 学习比较熟练掌握社 会体育学健身指 导基 本技能，利用体 育保健 学相关知识和技 能分 析指导实践中的 问题 能力。	通过体育保健学课 程学 习基本掌握社会体 育学 健身指导基本技 能，利用 体育保健学相关知 识和 技能分析指导实践 中的 问题能力。	通过体育保健学课 程学 习不能掌握社会 体育学 健身指导基本技 能，利 用体育保健学相 关知识 和技能分析指导 实践中的 问题能力。

<p>目标 3: 通过体育保健学学习掌握团队的指导技能与方法, 利用体育保健学相关知识与理论能够有效组织社会群体活动, 胜任团队管理工作。</p>	<p>通过体育保健学学习非常熟练掌握团队的指导技能与方法, 利用体育保健学相关知识与理论能够有效组织社会群体活动, 胜任团队管理工作。</p>	<p>通过体育保健学学习较为熟练掌握团队的指导技能与方法, 利用体育保健学相关知识与理论能够有效组织社会群体活动, 胜任团队管理工作。</p>	<p>通过体育保健学学习熟练掌握团队的指导技能与方法, 利用体育保健学相关知识与理论能够组织社会群体活动, 胜任团队管理工作。</p>	<p>通过体育保健学学习基本熟练掌握团队的指导技能与方法, 利用体育保健学相关知识与理论基本能够组织社会群体活动, 胜任团队管理工作。</p>	<p>通过体育保健学学习不能掌握团队的指导技能与方法, 不能利用体育保健学相关知识与理论组织社会群体活动, 胜任团队管理工作。</p>
--	---	---	---	---	---

3. 考核方式：考试

4. 考核形式：闭卷（期末考试）、平时考核、期中测试或实验等方式综合评定。

5. 成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现、口试 10%+期中测试、作业或实验占 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019 版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育保健学》开课时间为第二学期。

大纲执笔人：郝剑

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育科学研究方法》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育科学研究方法	课程名称英文	Research methodology for sport science
课程代码	20100210008	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学、运动训练学、体育心理学、体育社会学等
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《体育科学研究方法》（第三版），黄汉升主编，高等教育出版社，2015年。		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《体育科学研究方法》，体育科学研究方法编写组编，北京体育大学出版社，2013年。 2. 《体育科学研究方法》（第二版），黄汉升主编，高等教育出版社，2006年。 3. 《体育科学研究方法》，郑旗主编，人民体育出版社，2006年。 4. 《体育科学研究方法》，张力为主编，高等教育出版社，2002年。 		
网络教学资源	中国大学 MOOC“体育科学研究方法”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(40%)+期末开卷考试成绩(60%)		
课程负责人	康云娜 讲师	大纲执笔人	康云娜
课程实施者	康云娜		
大纲审核	郝剑		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.使学生初步掌握体育科学研究的基本原理和方法，熟练掌握文献法、观察法、调查法、实验法等常用的科研方法，了解体育科学研究的基本过程和步骤，培养学生的研究意识与科学精神。通过理论与实践的相互结合，培养学生运用理论知识指导运动实践的能力。【毕业要求 3.2】

课程目标 2.根据不同运动的特点，结合运动实践，在指导各类人群进行健身锻炼时及时发现存在的各类问题。通过查阅相关研究，分析实践活动中存在问题的解决思路，并根据实际做出合理的实践改进方案。【毕业要求 3.3】

课程目标 3.能够熟练运用体育科学研究的方法，针对体育运动实践中遇到的实际问题，能够运用批判性思维，进行自我反思，找到解决问题的根本途径和方法，及时解决运动实践中的实际问题，实现自我发展与提升。【毕业要求 4.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。（H）	课程目标 1
学科素养	3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。（M）	课程目标 2
指导能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 体育科学研究导论 1.1 科学研究与体育科学研究 1.2 体育科学研究的类型 1.3 体育科学研究的任务和内容 1.4 体育科学研究的基本程序 1.5 科学研究方法与体育科学研究方法 重点: 体育科学研究的任务内容和基本程序 难点: 体育科学研究的基本程序	4	1.掌握科学、体育科学、科学研究、体育科学研究等基本概念。 2.了解体育科学研究方法的分类及其发展趋势。 3.形成对体育科学研究的总体性认识，把握体育科学研究的任务、内容，理解并掌握体育科学研究的基本程序，培养学生的研究意识与科学精神。	1. 讲授法 2. 讨论法	目标 1 目标 2
第 2 章 体育科学研究选题 2.1 选题的意义 2.2 选题的原则 2.3 选题的程序 2.4 课题的来源 2.5 选题的方法 2.6 选题存在的问题	4	1.了解体育科学研究选题的意义、课题的来源、选题存在的问题。 2.掌握体育科学研究选题的原则、选题的程序、选题的方法。 3.初步学习利用互联网检索文献，具备体育科学研究选题的基本思路。	1. 讲授法 2. 讨论法	目标 1 目标 2

<p>重点: 选题的原则和程序</p> <p>难点: 如何选择一个好题目</p>				
<p>第3章 体育科学研究设计与计划</p> <p>3.1 体育科学研究假设</p> <p>3.2 体育科学研究设计与研究计划</p> <p>3.3 开题报告的内容</p> <p>重点: 开题报告的内容</p> <p>难点: 如何撰写开题报告</p>	4	<p>1.熟悉研究假设、研究设计和研究计划的基本理论,使学生初步了解抽象概念与可操作化指标的联系。</p> <p>2.掌握体育科学研究设计与研究计划撰写的一般方法。</p> <p>3.结合课题进行设计,撰写研究计划。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.演示法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>
<p>第4章 文献法</p> <p>4.1 文献的特点与类型</p> <p>4.2 文献的检索</p> <p>4.3 文献的阅读</p> <p>4.4 文献的积累</p> <p>4.5 文献综述</p> <p>重点: 文献检索的基本方法,撰写文献综述</p> <p>难点: 如何撰写文献综述</p>	2	<p>1.了解当前文献的特点和基本类型。</p> <p>2.掌握中国知网等文献检索的基本方法,文献积累的方法。</p> <p>3.初步学习撰写研究主题的文献综述。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.演示法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第5章 观察法</p> <p>5.1 观察法概述</p>		<p>1.了解观察法的特点、基本类型、作用、适用范围及局</p>		

<p>5.2 观察研究的设计与实施</p> <p>5.3 观察法的应用</p> <p>重点: 观察法的基本程序和实施, 在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用</p> <p>难点: 观察法在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用</p>	2	<p>限性。</p> <p>2.掌握观察法的基本程序和实施。</p> <p>3.初步掌握观察法在体育教学、训练与竞赛、社会体育等领域中的应用。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>
<p>第6章 调查法</p> <p>6.1 问卷调查法</p> <p>6.2 访谈法</p> <p>6.3 专家调查法</p> <p>6.4 其他调查法</p> <p>重点: 问卷调查法的基本程序和运用要求, 访谈法和专家调查法的基本方法和技巧</p> <p>难点: 访谈法和专家调查法的基本方法和技巧应用</p>	6	<p>1.熟知调查法的定义、特点及常见的调查方法。</p> <p>2.掌握问卷调查法的基本程序和运用要求, 了解其他调查法的注意事项及应用范围。</p> <p>3.掌握访谈法和专家调查法的基本方法和技巧。</p> <p>4.学会编制基本符合体育科学研究原理的调查问卷。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>
<p>第7章 实验法</p> <p>7.1 实验法概述</p> <p>7.2 实验研究的程序</p> <p>7.3 实验研究设计的基本内容</p>	4	<p>1.了解实验法的基本特点, 理解实验设计的基本内容, 掌握实验设计的基本原则。</p> <p>2.了解控制实验内部效度的常见方法。</p> <p>3.学会常见的实验设计方</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p>

<p>7.4 实验设计的原则</p> <p>7.5 实验的效度</p> <p>7.6 常用的实验设计方法</p> <p>重点: 实验设计的基本内容、原则和方法</p> <p>难点: 常见的实验设计方法应用</p>		<p>法。</p>	<p>法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>3</p>
<p>第 8 章 体育科学研究资料的整理与分析</p> <p>8.1 体育科学研究资料的整理</p> <p>8.2 体育科学研究资料的定性分析</p> <p>8.3 体育科学研究资料的定量分析</p> <p>8.4 常用计算机软件在资料分析中的应用重点: 定性资料和定量资料的整理、统计、分析方法, 各种图表的编制方法</p> <p>难点: 定性资料和定量资料的整理、统计、分析方法应用</p>	<p>4</p>	<p>1.掌握定性资料和定量资料的整理、统计、分析方法, 各种图表的编制方法和使用技巧。</p> <p>2.了解三种常用计算机软件在资料分析中的应用。</p> <p>3.能运用计算机技术绘制图表。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p>

<p>第9章 体育科学研究论文的撰写与评价</p> <p>9.1 体育科学研究论文的类型及特点</p> <p>9.2 体育科学研究论文的基本结构与写作要求</p> <p>9.3 体育科学研究论文的评价</p> <p>9.4 体育科学研究论文的报告与答辩</p> <p>重点: 体育科学研究论文的基本结构与写作要求, 学位论文答辩的程序与注意事项</p> <p>难点: 体育科学研究论文的写作应用</p>	6	<p>1.掌握体育科学研究论文的基本结构与写作要求, 了解体育科学研究论文评价内容与方法。</p> <p>2.掌握学位论文的撰写格式与要求。</p> <p>3.理解学位论文答辩的程序与注意事项。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>
--	---	---	---	-----------------------

五、课程考核及成绩评定

11. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核 60%	平时考核		评定依据	
			考 勤 10%	课 堂 表 现 20%		作 业 10%
目标 1：使学生初步掌握体育科学研究的基本原理和方法，熟练掌握文献法、观察法、调查法、实验法等常用的科研方法，了解体育科学研究的基本过程和步骤，培养学生的研究意识与科学精神。通过理论与实践的相互结合，培养学生运用理论知识指导运动实践的能力。	导论、选题、设计与计划、文献法、观察法、调查法、实验法、资料整理与分析、论文撰写	60	60	60	60	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业 4.期末考试成绩
目标 2：根据不同运动的特点，结合运动实践，在指导各类人群进行健身锻炼时及时发现存在的各类问题。通过查阅相关研究，分析实践活动中存在问题的解决思	导论、选题、设计与计划、文献法、观察法、调查法、实验法、资料整理与分析、论	25	25	25	25	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业 4.期末考试成绩

路，并根据实际做出合理的实践改进方案。	文撰写					绩
目标 3：能够熟练运用体育科学研究的方法，针对体育运动实践中遇到的实际问题，能够运用批判性思维，进行自我反思，找到解决问题的根本途径和方法，及时解决运动实践中的实际问题，实现自我发展与提升。	文献法、观察法、调查法、实验法	15	15	15	15	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业 4.期末考试成绩
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 使学生初步掌握体育科学研究的基本原理和方法, 熟练掌握文献法、观察法、调查法、实验法等常用的科研方法, 了解体育科学研究的基本过程和步骤, 培养学生的研究意识与科学精神。通过理论与实践的相互结合, 培养学生运用理论知识指导运</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 90 分以上。 2.考勤: 全勤。 3.课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4.作业: 能保质保量完成作业。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 80-89 分。 2.考勤: 因请假缺课两次以内。 3.课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4.作业: 能较高质量完成作业。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 70-79 分。 2.考勤: 因请假缺课三次。 3.课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4.作业: 能正确完成作业。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 60-69 分。 2.考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4.作业: 能基本正确完成作业。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 60 分以下。 2.考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现: 不能回答老师提问。 4.作业: 不能正确完成或抄袭作业。</p>

动实践的能力。					
目标 2: 根据不同运动的特点, 结合运动实践, 在指导各类人群进行健身锻炼时及时发现存在的各类问题。通过查阅相关研究, 分析实践活动中存在问题解决思路, 并根据实际做出合理的实践改进方案。	1.期末考试: 卷面成绩在 90 分以上。 2.考勤: 全勤。 3.课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4.作业: 能保质保量完成作业。	1.期末考试: 卷面成绩在 80-89 分。 2.考勤: 因请假缺课两次以内。 3.课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4.作业: 能较高质量完成作业。	1.期末考试: 卷面成绩在 70-79 分。 2.考勤: 因请假缺课三次。 3.课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4.作业: 能正确完成作业。	1.期末考试: 卷面成绩在 60-69 分。 2.考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4.作业: 能基本正确完成作业。	1.期末考试: 卷面成绩在 60 分以下。 2.考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现: 不能回答老师提问。 4.作业: 不能正确完成或抄袭作业。
目标 3: 能够熟练运用体育科学研究	1.期末考试: 卷面成绩在 90 分以上。	1.期末考试: 卷面成绩在 80-89 分。	1.期末考试: 卷面成绩在 70-79	1.期末考试: 卷面成绩在 60-69 分。	1.期末考试: 卷面成绩在 60 分以

<p>的方法，针对体育运动实践中遇到的实际问题，能够运用批判性思维，进行自我反思，找到解决问题的根本途径和方法，及时解决运动实践中的实际问题，实现自我发展与提升。</p>	<p>2.考勤：全勤。 3.课堂表现：能积极主动参与课堂讨论，准确回答老师提问，答案有理有据符合学科内容。 4.作业：能保质保量完成作业。</p>	<p>2.考勤：因请假缺课两次以内。 3.课堂表现：能主动参与课堂讨论，较准确回答老师提问，答案有理有据。 4.作业：能较高质量完成作业。</p>	<p>分。 2.考勤：因请假缺课三次。 3.课堂表现：能参与课堂讨论，回答出老师提出的问题。 4.作业：能正确完成作业。</p>	<p>2.考勤：请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现：能回答老师提问，结果基本正确。 4.作业：能基本正确完成作业。</p>	<p>下。 2.考勤：请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现：不能回答老师提问。 4.作业：不能正确完成或抄袭作业。</p>
---	---	---	--	---	---

3.考核方式：考试

4.考核形式：期末开卷考试+平时考核综合评定

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末开卷考试成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 20%+作业 10%

期末考核成绩（60%）=期末开卷考试成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育科学研究方法》开课时间为第六学期

大纲执笔人：康云娜

大纲审核：郝剑

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育社会学》本科课程大纲

(2020 版)



藏书网

体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育社会学	课程名称英文	Sport Sociology
课程代码	201002110011	课程类别	必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育理论
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《体育社会学》，卢元镇主编，北京：高等教育出版社，2019年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1.《社会学概论新修》，郑杭生主编，北京：中国人民大学出版社，2019年. 2.《体育概论》 杨文轩、陈琦主编，北京：高等教育出版社，2019年. 3.《体育法学》 韩勇主编，北京：高等教育出版社，2019年. 4.《体育管理学》 张瑞林主编，北京：高等教育出版社，2015年. 5.《体育竞赛学》 于王家宏、熊焰、石岩主编，北京：高等教育出版社，2019年. 		
网络教学资源	MOOC“运动竞赛学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	吕云龙
课程实施者	吕云龙		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 具有良好的科学素质，具有牢固的社会体育方面的工作意愿、坚实的责任担当，致力传播社会体育良好的健康理念。【毕业要求 1.1】

课程目标 2. 具有丰富的人文底蕴，正确的人生观、价值观和事业观；，掌握科学的体育社会理念，服务群众、奉献社会，以强烈的责任心投入社会体育健身指导工作。【毕业要求 2.2】

课程目标 3. 掌握社会体育基本理论和基本指导方法；了解体育社会学的相关知识，能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练、社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 3.3】

课程目标 4. 通过体育社会学的学习，让学生能够对体育社会学中的等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得反思体验，成为具有一定咨询、指导、管理、策划能力的社会体育工作者。【毕业要求 6.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
职德规范	1.1 了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。（L）	课程目标 1
职业情怀	2.2 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。（M）	课程目标 2
学科素养	3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。（H）	课程目标 3
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（L）	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章：绪论</p> <p>1.1 体育社会学的学科性质、研究对象和发展历程。</p> <p>1.2 体育社会学的目的意义和科研方法。</p> <p>重点:体育社会学的学科性质、研究对象</p> <p>难点:体育社会学的科研方法</p>	2	<p>1.掌握体育社会学的基本概念和学科特点，</p> <p>2.能够阐述体育社会学的研究对象和意义，并了解科学研究的基本方法。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第2章：体育社会现象的社会学分析</p> <p>2.1 体育社会现象概述</p> <p>2.2 体育社会现象的重大变化</p> <p>2.3 关于体育社会现象的几个基本命题</p> <p>重点:体育社会现象的中重大变化</p> <p>难点:体育社会学的几个基本命题</p>	2	<p>1.掌握体育社会现象的基本特征和变化趋势</p> <p>2.能够运用社会学理论分析体育社会现象的产生和发展，并能够运用相关概念进行论述。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第3章：体育运动</p>		<p>1.了解体育社会分层的分类</p>		

<p>的社会分层、流动与控制</p> <p>3.1 社会分层与体育运动</p> <p>3.2 社会流动与体育运动</p> <p>3.3 社会控制与体育运动</p> <p>重点: 体育运动的社会分层与流动</p> <p>难点: 体育社会的控制</p>	2	<p>标准和流动方式,</p> <p>2.掌握体育社会控制的方法和作用, 了解我国体育社团的组织形式和运行特点。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标1</p> <p>目标3</p> <p>目标4</p>
<p>第4章: 社会结构中的体育运动</p> <p>4.1 体育运动与经济</p> <p>4.2 体育运动与政治</p> <p>4.3 体育运动与人口</p> <p>4.4 体育运动与教育</p> <p>4.5 体育运动与科学技术</p> <p>4.6 体育运动与大众传媒</p> <p>重点: 体育运动与经济</p> <p>难点: 体育运动与政治</p>	2	<p>1.理解体育与经济、政治、人口结构的相互关系</p> <p>2.了解体育在素质教育、科技进步和媒体传播中的作用和意义, 并能够举例说明。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问</p> <p>案例分析</p>	<p>目标1</p> <p>目标3</p> <p>目标4</p>

<p>第5章：社会文化中的体育运动</p> <p>5.1 文化的一般概述</p> <p>5.2 文化的要素与特征</p> <p>5.3 体育文化概述</p> <p>5.4 社会文化中的体育文化</p> <p>重点：文化的要素与特征</p> <p>难点：体育文化</p>	2	<p>1.了解文化的概念和结构，掌握体育文化的基本特征</p> <p>2.能够分析现代体育文化的表现形式，并了解体育与文化的相互影响。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p> <p>目标4</p>
<p>第6章：社会进步中的体育运动</p> <p>6.1 社会恶性运行中的体育运动</p> <p>6.2 社会中性运行中的体育运动</p> <p>6.3 社会良性运行中的体育运动</p> <p>重点：社会进步中的体育运动分类</p> <p>难点：不同社会运行状态下的体育运动发展状态规律</p>	2	<p>1.理解体育运动在社会进步过程中的作用和表现</p> <p>2.能够分析体育运动在建设小康社会和和谐社会中的意义和价值，并能够提供相关案例支持。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>案例分析</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>
<p>第7章：社会制度中的体育运动</p> <p>7.1 不同社会制度的体育运动</p>		<p>1.熟悉不同社会制度下的体育运动特点</p> <p>2.了解体育制度的构成要素和功能，能够阐述中国体育</p>	<p>课堂讲</p>	<p>目标</p>

<p>7.2 体育运动的制度结构</p> <p>7.3 中国体育制度的演变与创新</p> <p>7.4 全球背景下的奥林匹克运动</p> <p>7.5 职业体育的兴起与繁荣</p> <p>重点: 体育运动的制度结构</p> <p>难点: 社会制度中的体育运动形态</p>	2	<p>举国体制的形成背景、特征,以及面临的历史和现实问题。</p>	<p>授 案例分 析 讨论、 提问</p>	<p>1 目 标 2 目标 3</p>
<p>第 8 章: 社会关系与互动中的体育运动</p> <p>8.1 体育运动中的社会角色</p> <p>8.2 体育运动中的社会关系</p> <p>8.3 体育运动中的社会互动</p> <p>重点: 体育运动中的社会关系</p> <p>难点: 体育运动中的社会关系</p>	2	<p>1.了解体育运动的社会角色、社会关系、社会互动概念</p> <p>2.学会适应体育的社会角色</p> <p>3.运用体育运动的社会关系和社会互动</p>	<p>课堂讲 授 案例分 析 文献阅 读 主题讨 论</p>	<p>目标 1 目标 2 目 标 3</p>
<p>第 9 章: 社会生活中的体育运动</p> <p>9.1 生活方式概述</p> <p>8.2 现代生活方式</p>		<p>1.了解社会生活中体育运动的内容及概念</p> <p>2.学会改善现代生活方式</p> <p>3.学会运用及创造体育的社</p>	<p>课堂讲 授</p>	<p>目标 1</p>

<p>中的健康隐患</p> <p>9.3 体育运动与生活方式的改善</p> <p>9.4 体育休闲的社会价值</p> <p>9.5 城市化过程中的体育运动</p> <p>重点: 体育运动与生活方式</p> <p>难点: 社会生活中体育运动的发展</p>	2	会价值	讨论、提问	目标 2
<p>第 10 章：竞技体育的社会学分析</p> <p>10.1 竞技体育概述</p> <p>10.2 竞技体育与社会竞争</p> <p>10.3 竞技体育与社会规则</p> <p>10.4 竞技体育与社会公平公正</p> <p>10.5 竞技体育的社会价值</p> <p>重点: 竞技体育与社会竞争</p> <p>难点: 竞技体育的社会价值与公平公正</p>	2	<p>1.了解竞技体育的概念、社会规则</p> <p>2.学会运用竞技体育的社会规则及维护社会公平公正</p> <p>3.学会运用竞技体育的社会价值</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>
<p>第 11 章：社会体育的社会学分析</p> <p>11.1 社会体育概</p>		<p>1.了解社会体育及社会体育参与的概述</p> <p>2.掌握社会健康及全民健康</p>	课堂讲	目标

<p>述</p> <p>11.2 社会体育参与概述</p> <p>11.3 社会体育与社会健康</p> <p>11.4 健康中国与健康中国</p> <p>重点: 社会体育的概念</p> <p>难点: 社会体育与社会健康</p>	2	<p>的理念</p>	<p>授 讨论、 提问</p>	<p>1 目标 3 目标 4</p>
<p>第 12 章: 体育群体与人群体育的社会学分析</p> <p>12.1 群体概述</p> <p>12.2 体育群体概述</p> <p>12.3 老年体育</p> <p>12.4 妇女体育</p> <p>12.5 农民体育</p> <p>12.6 残疾人体育</p> <p>重点: 体育群体的概念</p> <p>难点: 体育群体的分类</p>	2	<p>1.掌握群体、体育群体的概念</p> <p>2.了解老人体育、妇女体育、农民体育及残疾人体育</p>	<p>课堂讲 授 讨论、 提问 案例分析</p>	<p>目标 1 目标 2</p>
<p>第 13 章: 体育运动中的民族与宗教问题</p> <p>13.1 民族问题概述</p> <p>13.2 体育运动与</p>	2	<p>1.掌握民族问题和宗教问题概念</p> <p>2.了解体育运动与民族和宗教问题的关系</p> <p>3.学会运用体育运动与民族和宗教问题的关系处理事务</p>	<p>课堂讲 授 案例分</p>	<p>目 标 1 目 标</p>

<p>民族</p> <p>13.3 体育与民族主义</p> <p>13.4 宗教问题概述</p> <p>13.5 体育与宗教关系</p> <p>重点: 民族问题及宗教问题的概念</p> <p>难点: 体育与民族主义及宗教的关系</p>			析 讨论、 提问	2
<p>第 14 章: 体育与社会问题</p> <p>14.1 体育社会问题概述</p> <p>14.2 体育社会问题的特点与种类</p> <p>14.3 体育社会问题的预防与解决</p> <p>重点:</p> <p>难点:</p>	2	<p>1.掌握体育社会问题概念</p> <p>2.了解体育社会问题的特点与种类</p> <p>3.学会在生活中运用体育社会问题的预防与解决</p>	课堂讲 授 案例分 析 讨论、 提问	目 标 1 目 标 2
<p>第 15 章: 体育社会学研究方法</p> <p>15.1 体育社会学学科方法论</p> <p>15.2 体育社会学研究程序</p> <p>15.3 收集资料与处理资料的方法</p> <p>15.4 全民健身活</p>	2	<p>1.掌握体育社会学方法论及研究程序</p> <p>2.了解全面健身的现状调查标准</p> <p>3.学会运用体育社会学研究方法</p>	课堂讲 授 案例分 析 讨论、 提问	目 标 1 目 标 3

动现状调查的标准化 重点: 体育社会学 学科方法论 难点: 体育社会学 方法论的应用				
--	--	--	--	--

五、课程考核及成绩评定

12. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核			评定依据
			考 勤 10%	作 业 10%	实 践 20%	
目标 1：具有良好的科学素质，具有牢固的社会体育方面的工作意愿、坚实的责任担当，致力传播社会体育良好的健康理念。	体育社会学的学科性质、研究对象和发展历程、体育社会现象概述、体育运动与政治、文化的一般概述、竞技体育与社会公平公正、健康中国与全民健身、体育与民族主义、体育与宗教关系	30	30	40	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩	
目标 2：具有丰富的人文底蕴，正确的人	体育社会学的目的				1.课堂出勤率	

<p>生观、价值观和事业观；，掌握科学的体育社会理念，服务群众、奉献社会，以强烈的责任心投入社会体育健身指导工作。</p>	<p>意义和科研方法、体育社会现象的重大变化、体育运动与教育、体育文化概述、社会良性运行中的体育运动、不同社会制度的体育运动、社会关系与互动中的体育运动、现代生活方式中的健康隐患、体育运动与生活方式的改善、城市化过程中的体育运动、社会体育参与概述、体育群体概述</p>	50	40	40	50	<p>2.课堂表现/作业 3.期末考试成绩</p>
<p>目标 3：掌握社会体育基本理论和基本指导方法；了解体育社会学的相关知识，能</p>	<p>关于体育社会现象的几个基本命题、社</p>	20	30	20	50	<p>1.课堂出勤率 2.课堂表现/作</p>

够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练、社会实践等领域的实际问题。	会分层和社会流动与体育运动、体育运动与教育、社会文化中的体育、文化、体育运动的制度结构、体育运动中的社会互动、竞技体育与社会竞争					业 3. 期末考试成绩
目标 4：通过体育社会学的学习，让学生能够对体育社会学中的等环节进行有效的自我诊断、自我改进，获得反思体验，成为具有一定咨询、指导、管理、策划能力的社会体育工作者。	社会控制与体育运动、健康中国与全民健身、老年体育、妇女体育、农民体育、残疾人体育					
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1： 具有良好的科学素质，具有牢固的社会体育方面的工作意愿、坚实的责任担当，致力传播社会体育良好的健康理念。	非常了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。	比较了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。	了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。	基本了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。	不中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。
目标 2： 具有丰富的人文底蕴，正确的人生观、价值观和事业观；，掌握科学的体育社会理	具有深厚的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	具有较高的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	具有较好的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	不具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。

念，服务群众、奉献社会，以强烈的责任心投入社会体育健身指导工作。					
目标 3： 掌握社会体育基本理论和基本指导方法；了解体育社会学的相关知识，能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。	非常能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。	比较能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。	能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。	基本能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。	不能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。
目标 4： 通过体育社会学的学习，让学生能够对体育社会学中的等环节进	高效组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼	喜欢组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、	组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无	基本能组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、	不能够组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强

<p>行有效的自我诊断、自我改进，获得反思体验，成为具有一定咨询、指导、管理、策划能力的社会体育工作者。</p>	<p>拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>
--	---------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------

3.考核方式：考试

4.考核形式：实践操作（期末考试）、平时成绩、期中测试等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 20%+平时作业或课堂表现 20%

期末考核成绩（60%）=期末考试（开卷）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育社会学》授课学期是大三第二学期。

大纲执笔人：吕云龙

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育市场营销》本科课程大纲

(2020 版)



知行网

体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育市场营销	课程名称英文	Sports Marketing
课程代码	20100210010	课程类别	必修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育专业术科核心课程等
总学时	36	课程学分	2 学分
选用教材	《体育市场营销》（第三版），刘勇、代方梅著，2015年，高等教育出版社。		
参考书目	<p>1. 《体育市场营销》（第2版），吴盼、保罗·布莱基著，清华大学出版社，2021年。</p> <p>2. 《体育市场营销》，陈林祥著，人民体育出版社，2013年。</p> <p>3. 《体育市场营销》，鲁毅，谭建湘，王小康著，北京体育大学出版社，2014年。</p> <p>4. 《体育营销全程操盘及案例解析》，陈伟著，民主与建设出版社，2019年。</p>		
考核评定及比例	总成绩=试卷笔试考试(60%)+平时成绩（10%考勤+10%课堂表现+20%作业）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	王瑞丹
课程实施者	郝剑、王瑞丹		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观；了解中国传统健身文化，具备一定的人文底蕴，掌握科学的思维方式，能够做到尊重他人、爱岗敬业、服务群众、奉献社会，以强烈的责任心投入社会体育健身指导工作，做全民健康素养提升的引路人。【毕业要求 2.3】

课程目标 2. 了解市场营销以及相关学科的知识，并了解市场营销学中的基本知识及相关案例，能够综合运用相关理论知识和方法，分析，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 3.3】

课程目标 3. 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。【毕业要求 7.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	支撑的毕业要求	课程目标
职业情怀	2.3 遵循健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。（H）	课程目标 1
学科素养	3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。（M）	课程目标 2
学会反思	7.2 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应关系

教学内容	学时	教学目的和要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第一章 体育市场概述</p> <p>1.1 体育市场概述</p> <p>1.2 体育市场的细分</p> <p>1.3 体育目标市场选择及定位</p> <p>1.4 体育市场法规</p> <p>重点：体育市场的概念、选择与定位。</p> <p>难点：体育目标市场的选择。</p>	2	<p>教学目的：</p> <p>1. 使学生了解体育市场概念、体育市场的细分、体育目标市场选择及定位等知识。</p> <p>2. 通过了解体育市场相关知识，进一步了解体育市场。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的国主义情操。</p> <p>教学要求：</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 1

		了解体育市场的相关知识，把握其趋势，了解如何更好的培育体育市场。		
<p>第二章 体育市场营销概述</p> <p>2.1 体育市场营销概述</p> <p>2.2 体育市场营销战略和策略</p> <p>2.3 体育市场营销组织与管理</p> <p>重点：现代营销观念与传统营销观念的区别。</p> <p>难点：体育营销组织、管理。</p>	4	<p>教学目的：</p> <p>1. 通过本章学习，学生能了解体育市场营销的基本知识，为今后工作提供知识储备。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求：</p> <p>掌握现代营销观念与传统营销观念的区别，以及体育市场营销组织与管理的作用。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 2
<p>第三章 体育消费心理与购买行为</p> <p>3.1 体育消费者心理</p> <p>3.2 体育消费者购买行为与决策</p>	4	<p>教学目的：</p> <p>1. 了解体育消费者类型；了解影响体育消费的因素；了解体育消费者的决</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 演示法</p>	目标 1

<p>3.3 体育消费者对服务质量的量度模型</p> <p>重点：体育消费者购买行为的心理活动过程。</p> <p>难点：体育消费者购买的决策过程。</p>		<p>策过程。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求：</p> <p>了解体育消费者购买行为的心理活动过程及决策过程。</p>		
<p>第四章 体育市场营销环境分析</p> <p>4.1 体育市场营销环境概述</p> <p>4.2 体育市场营销宏观环境</p> <p>4.3 体育市场营销微观环境</p> <p>重点：体育市场营销环境的基本概念、特点和分类</p> <p>难点：营销环境对体育企业营销工作的影响。</p>	4	<p>教学目的：</p> <p>1. 通过本章学习，学生能了解体育市场营销环境的基本概念、特点和分类，了解体育市场营销环境的构成要素。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 2

		的爱国主义情操。 教学要求： 了解体育市场营销环境的基本概念、特点和分类。		
第五章 体育产品和品牌管理 5.1 体育产品及其营销策略 5.2 体育新产品的开发及管理 5.3 体育产品的品牌管理 重点：体育产品的概念与分类。 难点：体育产品开发与管理以及品牌营销。	2	教学目的： 1. 通过本章学习，学生能了解体育产品的营销策略、体育新产品的开发及品牌管理等知识。 2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。 3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。 教学要求： 掌握体育产品的概念与分类，了解体育产品开发与管理以及品牌营销。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 3
第六章 体育市场价格管理 6.1 体育市场价格概述 6.2 影响体育市场价格决策因素	4	教学目的： 1. 通过本章学习，学生能了解体育市场价格的含义、影响价格决策的因素	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法	目标 1

<p>6.3 体育市场的定价策略</p> <p>6.4 体育市场价格调整与改变</p> <p>重点：价格在体育营销组合的作用。</p> <p>难点：体育市场定价策略和价格调整后企业的应对策略。</p>		<p>以及定价策略等知识。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求：</p> <p>了解价格在体育营销组合的作用，以及体育市场定价策略和价格调整后的企业应对策略。</p>	
<p>第七章 体育市场营销渠道管理</p> <p>7.1 体育市场营销渠道概述</p> <p>7.2 体育市场营销渠道结构与组织</p> <p>7.3 体育市场营销渠道的则与管理</p> <p>重点：体育市场营销渠道的含义。</p> <p>难点：体育市场营销渠道的选择与管理。</p>	<p>2</p> <p>教学目的：</p> <p>1. 通过本章学习，学生能了解体育市场营销渠道的含义和价值，营销渠道结构和组织、营销渠道选择和管理等知识。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标 1</p>

		<p>作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求：</p> <p>了解体育市场营销渠道的含义以及选择和管理。</p>		
<p>第八章 体育市场整合营销传播</p> <p>8.1 体育市场整合营销传播概述</p> <p>8.2 体育市场人员推销策略</p> <p>8.3 体育广告策略</p> <p>重点：体育市场整合营销传播的概念及内涵。</p> <p>难点：体育市场整合营销传播战略的制定。</p>	4	<p>教学目的：</p> <p>1. 通过本章学习，了解并掌握体育市场整合营销传播的概念及内涵等相关知识。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求：</p> <p>掌握体育市场整合营销传播的概念及内涵；了解体育市场整合营销传播战略的制定等知识。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 2

<p>第九章 体育用品营销</p> <p>9.1 体育用品概述</p> <p>9.2 体育用品销售网络的建设</p> <p>9.3 体育用品的网络营销</p> <p>9.4 体育用品的跨国营销</p> <p>重点：体育用品的概念和分类。</p> <p>难点：体育用品营销方式的选择。</p>	2	<p>教学目的：</p> <p>1. 通过本章学习，了解并掌握体育用品的概念和分类等相关知识。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求：</p> <p>掌握体育用品的概念和分类，了解体育用品营销方式的选择等知识。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 1
<p>第十章 体育彩票营销</p> <p>10.1 体育彩票营销概述</p> <p>10.2 体育彩票的营销</p> <p>10.3 体育彩票营销管理</p> <p>重点：体育彩票营销的概念。</p> <p>难点：体育彩票的营销方法及管理。</p>	2	<p>教学目的：</p> <p>1. 通过本章学习，了解并掌握体育明星营销的概念及特点等相关知识。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 2

		<p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求: 掌握体育彩票营销的概念；了解体育彩票营销的方法及管理。</p>		
<p>第十一章 体育明星营销</p> <p>11.1 体育明星营销概述</p> <p>11.2 体育明星营销的产品</p> <p>11.3 体育明星营销的主要方法</p> <p>重点：体育明星营销的概念和特点。</p> <p>难点：体育明星营销的主要方法。</p>	2	<p>教学目的:</p> <p>1. 通过本章学习，了解并掌握体育明星营销的概念及特点等相关知识。</p> <p>2. 培养学生独立思考与协作攻关能力理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。</p> <p>3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求: 掌握体育明星营销的概念和特点；了解体育明星营销的主要方法。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	目标 1
<p>第十二章 体育赞助营销</p> <p>12.1 体育赞助概述</p>	2	<p>教学目的:</p> <p>1. 通过本章学习，</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标 3

<p>12.2 体育赞助营销的策划 12.3 体育赞助营销的实施 重点：体育赞助营销的概念、特点及分类。 难点：体育赞助营销的策划及实施。</p>		<p>了解并掌握体育赞助的概念、特点及分类等相关知识。 2. 培养学生独立思考与协作攻关能力 理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。 3. 培养学生为社会主义经济建设服务的价值观念及高尚的爱国主义情操。 教学要求： 掌握体育赞助的概念、特点及分类； 了解体育赞助营销的策划及实施。</p>	<p>3. 启发法</p>
<p>第十三章 体育旅游营销 13.1 体育旅游概述 13.2 体育旅游市场开发 13.3 体育旅游市场营销策略 重点：体育旅游的概念、特点及分类。 难点：体育旅游市场的定位及开发。</p>	<p>2</p> <p>教学目的： 1. 通过本章学习，了解并掌握体育旅游的概念、特点及分类等相关知识。 2. 培养学生独立思考与协作攻关能力 理论联系实际和创新能力，为今后从事相关专业技术工作奠定基础。 3. 培养学生为社会主义经济建设服务</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法</p>	<p>目标 1</p>

		<p>的价值观念及高尚的爱国主义情操。</p> <p>教学要求：</p> <p>掌握体育旅游的概念、特点及分类；</p> <p>了解体育旅游市场的定位及开发。</p>		
--	--	--	--	--

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核 60%	平时考核			
			考勤 10%	作业 10%	课堂表现 20%	
目标1：熟练掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	体育市场概述、体育消费心理与购买行为、体育市场价格管理、体育市场营销渠道管理、体育用品营销、体育明星营销、体育旅游营销	55	60	60	55	1. 课堂出勤 2. 作业 3. 课堂表现 4. 期末考试 成绩
目标2：了解市场营销以及相关学科的知识，并了解市场营销学中的基本知识及相关案例，能够综合运用相关理论知识和方法，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。	体育市场营销概述、体育市场营销环境分析、体育市场整合营销传播、体育彩票营销	30	30	30	30	1. 课堂出勤 2. 作业 3. 课堂表现 4. 期末考试 成绩
目标3：了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营	体育产品与品牌管理、体育赞助营销	15	10	10	15	1. 课堂出勤 2. 作业

销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。						3. 课堂表现 4. 期末考试成绩
-------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价				
	90-100	80-	70-79	60-69	0-59
	优秀	良	中等	及格	不及格
目标1：掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	熟练掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	较为熟练地掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	基本掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	不能掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。

<p>目标2：了解市场营销以及相关学科的知识，并了解市场营销学中的基本知识及相关案例，能够综合运用相关理论知识和方法，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>熟练掌握市场营销以及相关学科的知识，并掌握市场营销学中的基本知识及相关案例，能够熟练运用相关理论知识和方法，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>较为熟练地掌握市场营销以及相关学科的知识，并较为熟练掌握市场营销学中的基本知识及相关案例，能够较为熟练地运用相关理论知识和方法，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>了解市场营销以及相关学科的知识，并了解市场营销学中的基本知识及相关案例，能够综合运用相关理论知识和方法，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>基本了解市场营销以及相关学科的知识，并基本了解市场营销学中的基本知识及相关案例，能够综合运用相关理论知识和方法，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>不了解市场营销以及相关学科的知识，并不了解市场营销学中的基本知识及相关案例，不能够综合运用相关理论知识和方法，分析社会体育指导、管理、营销、社会实践等领域的实际问题。</p>
<p>目标3：了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。</p>	<p>熟练掌握社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。</p>	<p>较为熟练地掌握社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。</p>	<p>了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。</p>	<p>基本了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。</p>	<p>不了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。</p>

3. 考核方式：考试

4. 考核形式：闭卷（期末考试）和平时考核等方式综合评定。

5. 成绩评定：百分制

综合成绩=期末试卷笔试考试(60%)+平时成绩（10%考勤+20%课堂表现+10%作业）

六、课程考核及成绩评定

制定依据：依据 2020 版社会体育指导与管理专业培养方案

制定执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《体育市场营销》授课对象是大三第二学期。

大纲执笔人：王瑞丹

大纲审核：体育学院教学指导委员

编制日期：2023 年 7月20日

周口师范学院

《田径》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	田径	课程名称英文	Track and field class
课程代码	20100210015	课程类别	专业课程/必修课程
适用专业	社会体育	先修课程	运动解剖学
总学时	84 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《田径》（第三版）刘建国主编，2014 年，高等教育出版社；		
参考书目	1、周建梅.李建臣.田径运动技术诊断[M].化学工业出版社.2016.8 2、中国田径协会.田径竞赛规则（2018—2019）[M].人民体育出版社.2018.12 3、范运祥.田径裁判执法操作指南[M].湘潭大学出版社.2014.7 4、《速度、灵敏和反应训练》，【美】李.E 布朗（leeE.Brown），人民邮电出版社，2017 年.		
网络教学资源	MOOC “田径” 课程		
考核评定及比例	综合成绩=考勤 10%+理论考试 30%+期末考试 60%		
课程负责人	李伟	大纲执笔人	张光芬
课程实施者	李伟 许巍 张光芬 马尚斌 李洋		
大纲审核	郝明		

一. 课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过田径课程的学习，熟练掌握田径项目的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能

力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。【毕业要求 1.2】

课程目标 2.通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习，掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法，分析解决健身指导实践中遇到的实际问题。【毕业要求 3.1】

课程目标 3.通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。

【毕业要求 4.3】

课程目标 4: 通过田径技术、田径训练等章节的学习，学生具有良好的沟通能力，能理解和发挥学习共同体的作用，具有良好的团队合作意识。【毕业要求 8.1】

二、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
职德规范	1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。(L)	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。(H)	课程目标 2
指导能力	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。(M)	课程目标 3
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作	课程目标 4

	精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验(L)	
--	--	--

三、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
1.田径运动简介 1.1 田径运动的概念和功能 1.2 田径运动的分类 1.3 田径运动的发展 重点： 田径运动的内容与分类 难点： 田径运动的发展	2	1. 掌握田径运动的概念、起源与发展、功能以及分类基本知识，使学生了解普通高等教育学校体育教育专业田径运动必修课程的教学目标和任务，明确学习的要求，端正学习态度，树立成为一名合格中小学体育教师的思想。 2. 理解田径运动技术的概念，理解田径运动的属性，激发学生对田径的热爱，培养其终身体育锻炼的指导思想。能指导学生在教学和训练中以最有效的实效性和经济性完成练习。	1.讲授法 2.讨论法	目标1
2.田径运动技术原理		1. 使学生了解体育田径运动		

<p>2.1 田径运动技术原理概述</p> <p>2.2 跑的技术原理</p> <p>2.3 跳跃的技术原理</p> <p>2.4 投掷的技术原理</p> <p>重点：跑的过程中运动周期的构成与划分，决定跳跃项目运动成绩的因素，以及影响器械出手速度和运动轨迹的主要因素</p> <p>难点：影响跑、跳、投远度或高度的力学机制；</p>	2	<p>的技术原理，了解走、跑、跳、投各项目的基本运动规律。。</p> <p>2. 掌握田径运动中的基本知识、帮助学生在技术中学习理解运动技术的构成，科学合理分解技术，从而进行有效的技术学习。</p> <p>3. 理解田径运动技术的概念，理解田径运动的属性，指导学生在教学和训练中最佳的实效性和经济性完成练习。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>3.短跑</p> <p>3.1 学习直道途中跑</p> <p>3.2 学习蹲踞式起跑技术</p> <p>3.3 学习终点跑技术</p> <p>3.4 学习弯道跑内倾技术</p> <p>重点：直道途中跑技术、起跑和起跑后的加速跑技术</p> <p>难点：途中跑技术中的“放松中求快，快中求放松”的体会</p>	13	<p>1. 使学生明白短跑的内容，及所包涵的项目，树立正确的短跑技术概念。</p> <p>2. 正确理解短跑训练对发展人的发应能力和神经肌肉系统工作能力的价值。</p> <p>3. 通过教师的指导，学生的练习，以及竞赛演练和纠正错误动作等途径，使学生对短跑技术产生学习兴趣，从而激发其对短跑训练知识的学习动力，</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

		自觉地进行短跑技术的训练。		
<p>4.接力</p> <p>4.1 接力跑技术：4×100米接力跑的起跑（持棒起跑，接棒人起跑）</p> <p>4.2 传接棒的方法（上挑式、下压式和混合式）</p> <p>重点：传接棒的时机</p> <p>难点：接棒队员起动标志线的确定</p>	6	<p>1.了解接力跑技术，接力跑教学及其训练。</p> <p>掌握接力跑的动作要领，明确接力跑的技术的教学方法与教学步骤。</p> <p>2. 掌握接力跑的教学的基本步骤和常用手段。具备接力跑的教学和业余训练的能力。</p> <p>3. 通过对接力跑的技术教学和业余训练的学习，使学生明确教学目标，学会对学情、教学内容进行分析。了解接力跑的技术教学的重点和难点，更好的做好教学和业余训练为目标。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p>	<p>目标4</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>5. 铅球</p> <p>5.1 原地推铅球技术</p> <p>5.2 背向滑步推铅球技术</p> <p>5.3 铅球技术教学</p> <p>5.4 铅球技术训练</p> <p>重点：转换（过渡）技术与最后用力</p>	18	<p>1.了解原地推铅球技术的概念、特点和准备姿势与滑步动作方法；理解蹬转技术的几个力学问题、和铅球技术的教学与练习方法；掌握原地推铅球技术和背向滑步推铅球技术。</p> <p>2.掌握推铅球基本技术的基本</p>	<p>习法</p> <p>1.讲解法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

<p>难点：滑步与转换（过渡）技术的衔接</p>		<p>知识、基本理论和基本技能，理解铅球技术知识体系的基本思想和方法；理解田径运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3.能够综合运用铅球技术理论知识与教学方法，分析和解决体育教学、训练、社会实践中遇到的问题</p>		
<p>6.跳远</p> <p>6.1 助跑的方法</p> <p>6.2 助跑的距离</p> <p>6.3 最后几步的助跑技术</p> <p>6.4 起跳</p> <p>6.5 空中动作</p> <p>6.落地技术。</p> <p>重点：空中动作、起跳技术和落地技术</p> <p>难点：空中动作、起跳技术</p>	21	<p>1.通过本章的学习，使学生了解跳远运动的发展。</p> <p>2.使学生了解熟悉跳远跑的特点，明确培养学生的克服困难，勇往直前的意志品质。</p> <p>3.通过讲解示范法、分解练习、小组合作练习等方法，使学生掌握跳远跑的技术、教学方法和手段。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p>	<p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>
<p>7 跨越式跳高</p> <p>7.1 助跑起跳技术</p>		<p>1、能正确理解跨越式跳高技术，理解跳高训练对发展人的</p>	<p>1. 讲解法</p>	<p>目标</p> <p>2</p>

<p>7.2 过杆技术</p> <p>7.3 完整技术</p> <p>重点：跨越式过杆技术、助跑与起跳相结合技术</p> <p>难点：跨越式过杆技术、助跑与起跳相结合技术</p>	6	<p>运动能力和神经肌肉系统工作能力价值。</p> <p>2、通过教师的指导，学生的练习，以及竞赛演练和纠正错误动作等途径，使学生对跨越式跳高技术产生学习兴趣，从而激发其对跨越式跳高训练知识的学习动力，自觉地进行跨越式跳高技术的训练和练习</p>	<p>2. 示范法</p> <p>3. 练习法</p>	<p>目标</p> <p>3</p>
<p>8. 中长跑（介绍）</p> <p>8.1 中长跑技术</p> <p>8.2 技术</p> <p>中长跑的锻炼指导</p> <p>重点：中长跑技术</p> <p>难点：中长跑</p>	4	<p>1. 通过学习使学生了解中长跑技术的构成及各部分技术动作的要点。</p> <p>2. 了解中长跑教学和训练常用的教学手段和训练方法。</p> <p>3. 掌握中长跑完整技术动作。</p> <p>4.掌握中长跑教学的基本步骤和常用手段。具备中长跑教学和业余训练的能力。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.分组练习法</p>	<p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>
<p>9.跨栏（介绍）</p> <p>9.1 跨栏跑技术</p> <p>摆动腿技术</p> <p>起跨腿技术</p>	10	<p>1.通过学习使学生了解跨栏跑技术，跨栏跑教学及其训练。</p> <p>2.掌握跨栏跑的动作要领，明确跨栏跑的技术的教学方法</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.示范法</p>	<p>目标</p> <p>3</p>

<p>9.2 跨栏跑教学</p> <p>9.3 跨栏跑的业余训练</p> <p>重点：跨栏跑技术的教学和训练</p> <p>难点：跨栏跑的技术动作，三步栏技术</p>		<p>与教学步骤。</p> <p>3.掌握跨栏跑教学的基本步骤和常用手段。具备跨栏跑的教学和业余训练的能力。要求在掌握跨栏跑技术的前提下，以能够运用相关的理论与方法指导教学和训练实践活动为目标。</p>	<p>3.分组练习法</p>	
<p>10.田径运动竞赛与裁判工作</p> <p>10.1 竞赛的组织工作</p> <p>10.2 田径运动竞赛裁判工作</p> <p>10.3 组织比赛的工作程序</p> <p>重点：田径运动竞赛裁判工作；</p> <p>难点：各项规则及裁判方法。</p>	<p>2</p>	<p>1.了解田径运动竞赛的组织工作，掌握田径运动竞赛的主要规则及裁判方法。</p> <p>2.通过田径运动竞赛与裁判过程中，培养其独立组织或协同配合能力。</p> <p>3.理解和掌握田径运动竞赛与裁判工作方法,能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。</p>	<p>1.讲解法 演示法 3.讨论合作法 4.比赛法</p>	<p>目标 2 目标 3 目标 4</p>

四、课程考核及成绩评定

课程分目标	考核内容	成绩评定			
		平时考核	期末考核		评定依据
		平时成绩 (10%)	理论成绩 (30%)	技术成绩 (60%)	
课程目标 1.通过田径课程的学习，熟练掌握田径项目的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	田径知识 田径技术原理	20	30	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
课程目标 2.通过田径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习，掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法，分析	短跑、接力跑、跳远、铅球、跳高、中长跑、裁判知识	40	20	50	1.课堂出勤率 2.期末技术考试 3.期末理论考试

解决健身指导实践中遇到的实际问题。					
课程目标 3. 通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。	短跑、接力跑、跳远、铅球、跳高、中长跑、裁判知识	20	20	50	1.课堂出勤率 2.期末技术考试 3.期末理论考试
课程目标 4: 通过田径技术、田径训练等章节的学习，学生具有良好的沟通能力，能理解和发挥学习共同体的作用，具有良好的团队合作意识。	接力跑 裁判知识	20	30	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
各环节原始分合计		100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		10%	30%	60%	

- 1.重点考核内容
- 2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
课程目标 1.通过田径课程的学习，熟练掌握田径项目的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。	系统掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。较好运用所学理论和方法，分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。可以运用所学理论和方法，分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。基本可以运用所学理论和方法，分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握田径课程的基本理论和基本技术知识。不能综合运用所学理论和方法，分析解决田径课程教学、训练实践中遇到的实际问题。
课程目标 2.通过田	综合运用专业理论	较好运用专业理论	运用专业理论知	基本可以运用专业	不能运用专业理

<p>径运动简介、田径运动发展概况、跳高技术、跳远技术等章节的学习，掌握田径课程的基本理论、各项基本技术、裁判知识。综合运用所学理论和方法，分析解决健身指导实践中遇到的实际问题。</p>	<p>知识与方法，灵活分析解决田径教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有很好的科学研究能力，具有突出的科学思维方法和创新意识。</p>	<p>知识与方法，分析解决田径教学、训练的实际问题。具有较好一定的科学研究能力，具有较好的科学思维方法和创新意识。</p>	<p>识与方法，分析解决田径教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。</p>	<p>理论知识与方法，分析解决田径教学、训练的实际问题。具有基本的科学研究能力，具有基本的科学思维方法和创新意识。</p>	<p>论知识与方法，不能分析解决田径教学、训练的实际问题。科学研究能力较弱，科学思维方法和创新意识较差。</p>
<p>课程目标 3.通过田径技术、裁判知识、田径教学与训练等</p>	<p>深刻理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造</p>	<p>较为理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造</p>	<p>理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造</p>	<p>基本理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造</p>	<p>不理解田径运动对品德养成、情感交流和价值观塑造</p>

章节的学习，理解并发挥学习共同体的作用，具有良好的团队和合作意识。	的意义,组织参与田径竞赛活动，在课程中可以灵活的进行“以体育人”。	的意义,组织参与田径竞赛活动，在课程中可以较好的进行“以体育人”。	造的意义,组织参与田径竞赛等活动，在课程中可以进行“以体育人”。	的意义,组织参与田径竞赛活动，在课程中基本可以进行“以体育人”。	造的意义,不能组织田径竞赛活动，在课程中不能很好的进行“以体育人”。
课程目标 4：通过田径技术、田径训练等章节的学习，学生具有良好的沟通能力，能理解和发挥学习共同体的作用，具有良好的团队合作意识。	通过对田径技术、教学与训练的学习，深刻理解田径运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。	通过对田径技术、教学与训练的学习，较好理解田径运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。	通过对田径技术、教学与训练的学习，理解田径运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。	通过对田径技术、教学与训练的学习，基本理解田径运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。	通过对田径技术、教学与训练的学习，不能理解田径运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、期末理论考试、期末技术考试三部分组成。

- (1) 平时考核：课堂考勤按 100 分计分，占总成绩的 10%。
- (2) 期末理论考试：总分 100 分占总成绩 30%。
- (3) 期末技术考试：100 米，跳远,铅球技术占总成绩的 60%。

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

综合成绩=考勤 10%+期末理论考试 30%+期末技术考试 60%

五、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育专业培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育专业学生开始执行

其它说明：《田径》授课对象是大一第一学期。

大纲执笔人：张光芬

大纲审核：李伟

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《学校体育学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	学校体育学	课程名称英文	SchoolPhysical Education
课程代码	20100231005	课程类别	专业选修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	教育学、体育概论、体育史
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2015（第三版）		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2005（第一版） 2. 《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，北京：高等教育出版社，2008（第二版） 3. 《学校体育学》，李祥主编，北京：高等教育出版社，2001 4. 《高中体育与健康课程标准教师读本》，朱万银主编，武汉：华中师范大学出版社，2003 5. 《高中体育与健康课程标准》2017年修订版 6. 《体育史》，谭华主编，北京：高等教育出版社，2001 		
网络教学资源	MOOC“学校体育学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	杨彩云
课程实施者	杨彩云		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过学校体育学发展史、教学方法、教学计划、体育与健康课程标准、课外体育活动等知识的学习，使学生较全面系统地学习并掌握学校体育的历史沿革，基本知识、基本理论，课堂教学的基本方法技能，课外体育活动的组织实施及体育课程编制与实施的基本步骤和理念，理论与实践相结合，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法，培养学生独立思考，提高分析问题与解决问题的能力。

【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 通过体育教学设计、教学方法、课堂教学及训练竞赛知识等的基本理论和方法的学习，分析解决社会体育健身教学、训练、竞赛及体育营销、管理过程中遇到的问题；运用现代教育技术，进行健身教学的设计、实施和评价；运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，结合体育营销、指导实践让学生获得积极的工作体验。【毕业要求 4.3】

课程目标 3. 通过学习学校体育与学生身心发展的关系、学校体育的目的与目标等理论知识，了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，明确学校体育的地位与作用；组织学生参与社会体育竞赛、社团活动等，传播体育文化，弘扬体育精神，培养顽强拼搏、无私奉献的精神，促进学生终身体育意识的养成。【毕业要求 6.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（H）	课程目标 1
指导能力	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。（M）	课程目标 2
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 学校体育的历史沿革和思想演变</p> <p>1.1 古代社会的体育</p> <p>1.2 现代学校体育的形成</p> <p>1.3 中国学校体育的发展</p> <p>重点与难点: 新世纪学校体育发展的趋势及学校体育思想的形成与发展</p>	2	<p>1. 学生了解体育与社会之间的关系，了解现代学校体育思想的形成与发展，了解中国学校体育思想的形成与发展。</p> <p>2. 了解中国和西方古代、近代、现代学校体育发展的历史，把握社会转型与教育改革的密切关系；了解学校体育发展中的人文主义传统和科学主义传统及其历史地位。</p> <p>3. 了解中国学校体育思想的发展脉络，把握学校体育发展的趋势；在此基础上能分析中国历史上人文主义体育思想和科学主义体育思想在指导思想、目标、内容、方法及评价等方面的差异。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	目标1
<p>第2章 学校体育与学生的全面发展</p> <p>2.1 学校体育与学生身体发展</p> <p>2.2 学校体育与学生心理发展</p>	2	<p>1. 通过本章的学习，学生能正确认识与理解学校体育对学生发展的功能和意义；了解学生的身体形态、机能、体能发展、心理发展、社会性发展和动作发展的特点。</p> <p>2. 能根据中学生身体、心理、</p>	1. 讲解	

<p>2.3 学校体育与学生的社会适应</p> <p>2.4 学校体育与学生动作发展</p> <p>重点与难点: 学校体育对学生身体、心理和社会适应能力培养的要求及作用</p>		<p>社会适应性发展的特点，正确提出开展学校体育的基本思路。</p> <p>3.能将所学知识运用到学校体育实践中，以促进学生身体、心理、社会适应及体能等的全面发展。</p>	<p>法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>2</p>
<p>第3章 我国学校体育</p> <p>目的与目标</p> <p>3.1 学校体育的结构与作用</p> <p>3.2 我国学校体育目的与目标</p> <p>3.3 实现学校体育目标的基本要求</p> <p>重点: 学校体育目标的本质。</p> <p>难点: 学校体育目标的几种取向。</p>	<p>1</p>	<p>1.能够正确认识学校体育的结构，理解学校体育的目的与目标对开展学校体育工作的意义。</p> <p>2.学生能明确认识学校体育目的与目标对于开展学校体育工作的意义，明确制定学校体育目标应考虑的因素。</p> <p>3.依据所学的基本理论、基本方法正确把握我国学校体育目标的基本内容。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>2</p>
<p>第4章 学校体育的制度与组织管理</p> <p>4.1 我国现行学校体育制度与法规</p> <p>4.2 我国学校体育的组织与管理</p> <p>重点与难点: 我国现行学校体育制</p>	<p>1</p>	<p>1.了解我国现行的学校体育制度基本内容，认识与理解学校体育重要政策法规的作用和意义。</p> <p>2.明确我国学校体育宏观管理系统和微观管理系统各自的组织机构和主要职能。</p> <p>3.把握我国现行的体育制度与法规的基础上，能对学生</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 提问法</p>	<p>目标</p> <p>2</p>

<p>度及相关法规,我国学校体育不同层面的管理机构与职能</p>		<p>进行道德规范的教育、思想品德的养成、引导学生形成正确的价值观。</p>	
<p>第5章 体育课程编制与实施 5.1 体育课程的特点 5.2 体育课程的学科基础 5.3 体育与健康课程标准的制定 5.4 体育与健康课程实施 重点: 体育课程的学科基础、体育课程标准制定的理念、思路及体育课程的编制过程; 难点: 体育课程实施的取向与策略,体育课程标准实施过程中应处理的关系。</p>	<p>2</p> <p>1.掌握体育课程的性质与特点;掌握体育课程的功能与价值及体育课程的学科基础。 2.能正确认识体育课程实施的本质,体育课程实施的取向和策略,体育课程实施过程以及实施过程中应认识与处理好的问题。 3.理解体育课程的概念,利用对社会学、教育学、心理学的理解,解决体育教学中常见的问题。</p>	<p>1.讲解法 2.讨论法</p>	<p>目标1 目标2</p>
<p>第6章 体育教学的特点、目标与内容 6.1 体育教学的本质与特征 6.2 体育教学(学习)目标</p>	<p>2</p> <p>1.正确认识体育教学的本质与特点。 2.认识把握体育学习目标的基本内涵与制定的基本要求,正确理解与编排体育教学内容。 3.利用合理有效的体育教学</p>	<p>1.讲解法 2.讨论法</p>	<p>目标1 目标3</p>

<p>6.3 体育教学内 容 重点: 体育教学过程与特征, 体育教学目标的制定要求、方法 难点: 编排体育教学内容的原则与方法</p>		<p>目标开展体育教学, 正确选择创编体育教学内容, 为学生提供有益的学习经验, 保障体育教学目标的实现。</p>		
<p>第 7 章 体育教学方法与组织 7.1 体育教学方法 7.2 体育教学组织管理 重点: 各种体育教学方法的概 念、注 意事项, 掌握常用体育教学方法的运用 难点: 在实际教学实践合理选择并运用体育教学方法</p>	5	<p>1.正确理解体育教学方法的本质、运用条件。 2.能够根据学校和学生的实际以及现有的学校体育资源等合理选择体育教学组织形式, 正确有效地开展体育课堂管理。 3.掌握各种体育教学方法及每种体育教学方法运用中的注意事项, 结合现代教育技术进行体育教学方法的选择和运用。</p>	<p>1. 讲解法 2. 提问法 3. 演示法</p>	<p>目标 1 目 标 2</p>
<p>第 8 章 体育教学设计 8.1 体育教学设计概述 8.2 体育教学设计的过程及要素 8.3 体育教学计</p>	4	<p>1.学生能够正确认识教学设计和计划的编写方法和步骤; 知道不同层次体育教学设计的支撑要素; 掌握设计不同层次体育教学计划的要求。 2.学生在学习体育教学计划</p>	<p>1. 讲解法 2. 讨论法</p>	<p>目标 1 目 标 2</p>

<p>划的设计</p> <p>重点:掌握不同层次体育教学计划的方法、步骤与要求。</p> <p>难点:根据要求在实际学习实践中制定出不同项目的课时教学计划</p>		<p>案例的基础上,能够参考有关资料尝试进行体育教学计划的设计与编写。</p> <p>3.能够结合自己对教学设计的理解,批判性借鉴所提供的教学计划案例;并能够在实践中设计编写体育课时教学计划。</p>	3. 示例分析	
<p>第9章 体育与健康课程学习与教学评价</p> <p>9.1 体育与健康学习评价</p> <p>9.2 体育教师教学评价</p> <p>重点:体育与健康学习评价的目标、内容、方法和标准</p> <p>难点:体育与健康学习评价的运用;及体育与健康评价的基本理论在当前学习评价中的运用及效果</p>	2	<p>1.学生能够正确认识与理解体育与健康学习评价的目标、内容、方法和标准。</p> <p>2.了解对体育教师教学评价的基本原则、评价的内容与方法并能将这些基本理论运用于分析与解决当前我国基础教育体育与健康课程的学习评价与体育教师的教学评价实践中。</p> <p>3.能够运用体育与健康课程评价的方法,对学生的体育与健康课程学习进行客观、公正的评价,并培养学生自我评价和对他人评价的能力。</p>	1. 讲授法 2. 讨论法	目标1 目标3
<p>第12章 体育与健康课程资源的开发与利用</p> <p>10.1 体育与健康课程资源的性质</p>	2	<p>1.理解体育与健康课程资源开发与利用的意义。</p> <p>2.树立体育与健康课程资源开发与利用理念,学会课程资源开发与利用的技能。</p>	1. 讲解法	目标1

<p>与分类</p> <p>10.2 体育与健康课程内容资源的开发与利用</p> <p>10.3 体育场地设施资源的开发与利用</p> <p>10.4 人力资源的开发与利用</p> <p>重点与难点: 体育课程资源的分类, 体育课程内容资源的开发与利用的技能</p>	<p>3.掌握竞技运动项目、民族传统体育活动、新兴运动项目等课程资源开发的基本方法, 能够对基本的体育课程资源进行开发与利用。</p>	<p>2. 示例解析</p>	<p>目标 2</p>
<p>第 11 章 体育课教学</p> <p>11.1 体育与健康课的类型与结构</p> <p>11.2 体育实践课的密度与运动负荷</p> <p>11.3 体育课的准备与分析</p> <p>重点: 结合课时体育教学计划理解体育与健康课的类型与结构</p> <p>难点: 体育实践课中合理时间的计算方法及练习密度等的计算方法</p>	<p>4</p> <p>1.正确认识与理解体育课的类型与结构; 掌握体育课的密度与运动负荷; 了解备好一节体育课的基本要求。</p> <p>2.学会测定与分析体育课的密度与运动负荷; 正确观摩体育课并能对其进行科学合理的分析。</p> <p>3.学生能在掌握本章基本课堂教学知识的前提下, 结合体育教学计划, 进行体育教学的设计与实施。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 示例解析</p>	<p>目标 2 目标 3</p>

<p>第 12 章 课外体育活动</p> <p>12.1 课外体育活动的性质与特点</p> <p>12.2 课外体育活动的组织形式</p> <p>12.3 课外体育活动的实施</p> <p>重点: 课外体育活动的性质与特点, 俱乐部活动与小团体活动的形式与特点</p> <p>难点: 课外体育活动的组织与实施的具体操作要点</p>	2	<p>1.正确认识课外体育活动的特点; 了解课外体育活动的具体组织形式。</p> <p>2.明确课外体育活动的目标; 并能基本掌握课外体育活动的组织与实施。</p> <p>3.学生能够运用本章的基本知识组织学校课外体育活动、社团活动等, 传播体育文化, 弘扬体育精神。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 2 目标 3</p>
<p>第 13 章 学校课余体育训练</p> <p>13.1 学校课余体育训练的性质与特点</p> <p>13.2 学校课余体育训练的组织形式</p> <p>13.3 学校课余体育训练的实施</p> <p>重点: 学生运动员的选拔程序和训练方法的运用</p> <p>难点: 结合学校的</p>	2	<p>1.了解学校课余体育训练的性质和特点, 明确开展体育训练的组织形式。</p> <p>2.掌握学生运动员选拔的程序和各种训练计划制订的步骤, 能够科学合理地安排体育训练的内容。</p> <p>3.熟练运用各种运动训练方法开展学校课余体育训练实践, 保证课余体育训练取得良好的效果。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>

<p>田径运动会和单项比赛，正确运用运动员选拔的程序并能在课余体育训练中较熟练运用各种训练方法</p>				
<p>第 14 章 学校课余体育竞赛 14.1 课余体育竞赛的特点 14.2 课余体育竞赛的组织形式 14.3 学校课余体育竞赛的实施 重点： 课余体育竞赛的特点，课余体育竞赛的方法 难点： 课余体育竞赛方法与技能在实践中的运用；竞赛计划与规程的制定</p>	2	<p>1.了解课余体育竞赛的特点，掌握开展各种类型的课余体育竞赛的技能。 2.学会制订学校体育竞赛计划与规程。 3.学生能够根据课余体育竞赛的特点及课余体育竞赛的方法，共同有效地组织开展学校课余体育竞赛，正确进行课余体育竞赛成绩、名次的评定。</p>	<p>1. 讲解法 2. 讨论法 3. 示例解析</p>	<p>目标 1 目标 2</p>
<p>第 15 章 体育教师 15.1 体育教师的特征 15.2 体育教师的工作与研究 重点与难点： 体育</p>	2	<p>1.了解体育教师的基本工作内容；基本工作特点、性质；基本特征。 2.学生能根据体育教师的特点、工作内容情况，结合自己的情况提出需要提高的地方和具体的措施。</p>	<p>1. 讲解法 2. 提问法</p>	<p>目标 1 目标 3</p>

教师的特征、体育教师的工和特点		3.遵循教育规律、遵守教师职业道德规范，关爱学生、尊重学生人格，做学生锤炼品格、学习知识的引路人。		
第 16 章 体育教师的职业培训与终身学习 16.1 体育教育专业的学科学习 16.2 体育教育专业的见习与实习 16.3 体育教师的在职培训 16.4 体育教师的终身学习 重点与难点： 体育教育专业的见习与实习及体育教师在职培训的意义	1	1.全面了解体育教师职业培训的过程，并能理解终身学习的概念及其特征，认识到体育教师终身学习的必要性。 2.树立终身学习的思想，以适应未来学习化社会对体育教师的要求。 3.能运用多种方法和手段获取体育学科的相关知识，强化专业发展意识；能够结合教学实践进行实证研究。	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 1 目标 3

五、课程考核及成绩评定

13. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核 60%	平时考核			评定依据
			考 勤 10%	作业(实 践) 10%	课 堂 表 现 20%	
目标 1：通过学校体育学发展史、教学方法、教学计划、体育与健康课程标准、课外体育活动等知识的学习，使学生较全面系统地学习并掌握学校体育的历史沿革，基本知识、基本理论，课堂教学的基本方法技能，课外体育活动的组织实施及体育课程编制与实施的基本步骤和理念，理论与实践相结合，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法，培养学生独立思考，提高分析问题与解决问题的能力。	学校体育的历史沿革、体育教学方法、体育教学计划、体育与健康课程实施学习评价、体育课程的特点、课堂教学、课外体育活动、训练与竞赛	50	55	55	45	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业 4.期末考试成绩
目标 2：通过体育教学设计、教学方法、	学校体育与学生的					1.课堂出勤率

<p>课堂教学及训练竞赛知识等的基本理论和方法的学习,分析解决社会体育健身教学、训练、竞赛及体育营销、管理过程中遇到的问题;运用现代教育技术,进行健身教学的设计、实施和评价;运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能,结合体育营销、指导实践让学生获得积极的工作体验。</p>	<p>全面发展、学校体育目的目标、体育课堂教学、 体育与健康课程资源的开发与利用、教学方法、教学计划、课堂教学、课外体育活动、训练与竞赛</p>	40	20	20	30	<p>2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业(实践)</p>
<p>目标3:通过学习学校体育与学生身心发展的关系、学校体育的目的与目标等理论知识,了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律,明确学校体育的地位与作用;组织学生参与社会体育竞赛、社团活动等,传播体育文化,弘扬体育精神,培养顽强拼搏、无私奉献的精神,促进学生终身体育意识的养成。</p>	<p>体育教学特点、体育与健康课程学习与评价、体育训练、课堂教学、体育教师、体育教师的职业培训与终身学习</p>	10	25	25	25	<p>1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业(实践)</p>
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 使学生较全面系统地学习并掌握学校体育的历史沿革, 基本知识、基本理论, 课堂教学的基本方法技能, 课外体育活动的组织实施及体育课程编制与实施的基本步骤和理念, 理论与实践相结合, 培养学生独立思考, 提高分析问题与解决问题的能力。	非常系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 非常理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	比较系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 比较理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	不太系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 不太理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	不系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 不理解“三基”在体育学科教学中的重要性。
目标 2: 分析解决社会体育健身教学、训练、	非常熟悉体育学科教学知识和特	比较熟悉体育学科教学知识和特	熟悉体育学科教学知识和特点, 具	不太熟悉体育学科教学知识和特	不熟悉体育学科教学知识和特

<p>竞赛及体育营销、管理过程中遇到的问题；运用现代教育技术，进行健身教学的设计、实施和评价；运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，结合体育营销、指导实践让学生获得积极的工作体验。</p>	<p>点，非常具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，非常能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>点，比较具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，比较能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>点，不太具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，不太能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>	<p>点，不具有在教学实践中运用学校体育的基本理论和方法，解决体育教学、课外活动、训练和竞赛中遇到的问题，不能借助现代教育技术，进行体育教学的设计、实施和评价，培养中学生体育学科核心素养意识。</p>
<p>目标 3: 了解中学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，明确学校体育的地位与作</p>	<p>非常了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，非常了解中学</p>	<p>比较了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，比较了解中学</p>	<p>了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，了解中学生世界观、</p>	<p>不太了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，不太了解中</p>	<p>不了解中学生身心发展和对体育学科的认识特点，不了解中学</p>

<p>用；组织学生参与社会体育竞赛、社团活动等，传播体育文化，弘扬体育精神，培养顽强拼搏、无私奉献的精神，促进学生终身体育意识的养成。</p>	<p>生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，非常系统掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，比较系统掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>人生观和价值观养成的教育规律，系统掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>学生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，不太系统掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>	<p>生世界观、人生观和价值观养成的教育规律，不系统掌握体育活动的育人内涵和方法，养成终身体育意识。</p>
---	---	---	--	--	--

3.考核方式：考查

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考勤、课堂表现、作业（实践）等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业（实践 10%）+课堂表现 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《学校体育学》授课时间是第六学期。

大纲执笔人：杨彩云

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技能学习与控制》本科课程大纲

(2020 版)



知行网

体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技能学习与控制	课程名称英文	Motor Learning and Control
课程代码	20100231002	课程类别	选修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育专业术科核心课程等
总学时	36	课程学分	2 学分
选用教材	《运动技能学习与控制》，王树明著，北京：高等教育出版社，2018（第1版）		
参考书目	<p>1. 《运动技能学习与控制》,R.A.Magil 著，中国轻工业出版社，2006 年。</p> <p>2. 《动作学习与控制》，张英波著,人民体育大学出版社，2003 年。</p> <p>3. 《体育运动心理学研究进展》,张力为，任未多著，高等教育出版社，2000 年。</p>		
考核评定及比例	总成绩=试卷笔试考试(60%)+平时成绩（10%考勤+10%课堂表现+20%作业）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	王瑞丹
课程实施者	郝剑、王瑞丹		

大纲审核	体育学院教学指导委员会
------	-------------

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 通过运动技能学习与控制课程的学习，了解中国传统健身方法与运动技能的结合点，使得对中国传统健身文化具有更深层次的理解，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。【毕业要求 2.2】

课程目标 2. 了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识，理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。能够综合运用所学理论和方法，解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。【毕业要求 3.2】

课程目标 3. 具有一定的创新思维和实践能力，能够运用批判性思维，分析和解决在实际指导、咨询、管理和赛事策划方面的问题。【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	支撑的毕业要求	课程目标
职业情怀	2.2 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。(M)	课程目标 1
学科素养	3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。(M)	课程目标 2

学会反思	7.3 掌握健身指导的方法,具有一定的创新思维 and 实践能力,能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。(L)	课程目标3
------	---	-------

四、课程教学目标与毕业要求对应关系

教学内容	学时	教学目的和要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第一章 运动技能学习与控制概述</p> <p>1.1 运动技能</p> <p>1.2 运动技能与人类发展</p> <p>1.3 运动技能的学科体系</p> <p>1.4 运动技能学习与控制的研究</p> <p>重点: 运动技能的概念、组成、分类和特征</p> <p>难点: 运动技能学习与控制的学科基础及其研究历史与现状</p>	2	<p>教学目的:</p> <p>1.使学生了解运动技能学习与控制的研究历程,理解运动技能学习与控制的概念和内涵;</p> <p>2.通过对运动技能与人类发展的理解,能够使用多种方法进行运动控制训练;</p> <p>3.通过案例和实践教学,让学生理解运动技能学习与控制的重要作用。</p> <p>教学要求:</p> <p>理解运动技能与人类发展的关系,熟知运动技能学习与控制的学科</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	目标 1

		基础及其研究历史与现状。		
第二章 运动中的信息加工 2.1 信息加工 2.2 信息加工的三个阶段 2.3 信息加工与知觉预判 2.4 运动中的记忆 重点： 信息加工、知觉预判、运动记忆的有效性策略 难点： 个体如何对熟练运动进行信息加工以及如何促进运动记忆	4	教学目的： 1.了解信息加工三个阶段的组成要素，并能够理解信息加工速度与反应时之间的关系； 2.理解知觉预判的意义，了解影响运动员知觉预判的因素，提高运动中知觉预判的自觉性； 3.掌握促进运动记忆的有效策略，在体育教学与训练实践中加以运用。 教学要求： 重点掌握运动中信息加工的过程以及影响信息加工速度的诸因素，促进运动记忆有效性策略的实施。	1.讲授法 2.讨论法	目标 2
第三章 运动中的信息加工 3.1 运动能力 3.2 运动能力的个体差异	4	教学目的： 1.让学生了解专家与新手产生技能操作绩效差异	1.讲授法 2.讨论法 3.演示法	目标 1

<p>3.3 运动能力的预测</p> <p>重点: 运动能力的个体差异</p> <p>难点: 运动能力的预测</p>		<p>的原因；掌握能力、技能、运动能力、一般运动能力的基本概念；理解影响运动能力个体差异的因素；</p> <p>2.通过对影响运动能力个体差异因素的分析，掌握运动能力预测的方法。</p> <p>3.让学生积极进行跨界选材讨论，进一步明确运动能力个体差异的内涵。</p> <p>教学要求:</p> <p>了解运动能力的分类，理解影响运动能力个体差异的因素，能够运用所学知识对运动能力进行科学预测。</p>	
<p>第四章 感觉系统对运动控制的作用</p> <p>4.1 感觉系统与闭环控制</p> <p>4.2 视觉与动作控制</p> <p>4.3 听觉与动作控制</p> <p>4.4 本体感觉与运动控制</p> <p>4.5 前馈对动作控制的影响</p>	<p>4</p>	<p>教学目的:</p> <p>1.让学生了解感觉、闭环控制系统、反馈等的概念；熟知感觉系统对运动控制的作用；熟悉本体感觉</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>目标 2</p>

<p>响</p> <p>重点： 各种感觉信息在动作控制中的作用及意义</p> <p>难点： 感觉信息是如何影响运动控制的</p>		<p>和视觉在运动控制中的应用；</p> <p>2.通过感觉系统对运动控制作用的学习和理解，让学生切实掌握本体感觉和视觉信息在运动中的应用</p> <p>3.让学生认识本体感觉的促进方法并在训练者加以应用。</p> <p>教学要求：</p> <p>了解运动控制过程中的各种感觉信息及其对运动控制的影响，提高对感觉系统的运动认知。</p>	
<p>第五章 运动中的中枢控制</p> <p>5.1 中枢控制与开环控制系统</p> <p>5.2 动作程序理论</p> <p>5.3 运动中的中枢控制</p> <p>重点： 中枢控制的模型、机制、动作程序理论</p> <p>难点： 中枢系统是如何控制动作的</p>	<p>2</p> <p>教学目的：</p> <p>1.了解几种典型的运动中的中枢控制，掌握动作程序的概念、一般程序理论及其局限性；</p> <p>2.理解中枢控制的机制，理解开环控制系统的模型及其与闭环控制</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 3</p>

		<p>系统模型的区别；</p> <p>3.方法类目标：掌握具体运动中的中枢系统是如何控制动作的，并在实践中加以运用。</p> <p>教学要求：</p> <p>掌握运动中的中枢控制运行机制，加强理论和实际的联系，理解具体运动中的中枢系统是如何控制动作的。</p>		
<p>第六章 注意与运动技能的控制</p> <p>6.1 注意概述</p> <p>6.2 注意理论</p> <p>6.3 注意与运动的控制</p> <p>重点： 注意的机制和研究范式、注意理论</p> <p>难点： 注意与运动的控制</p>	4	<p>教学目的：</p> <p>1.使学生了解注意的概念、机制及研究范式，了解单通道过滤器理论、有限容量理论、多重资源理论，了解视觉选择性注意的研究方法。</p> <p>2.理解视觉搜索与运动技能学习的关系；</p> <p>3.掌握注意资源有限性在运动技能学习中的应用；掌握双重任务、次任务技术在运动</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	目标 1

		<p>技能学习与控制中的应用。</p> <p>教学要求：</p> <p>正确理解注意与运动技能控制的关系，掌握注意资源有限性在运动技能学习中的应用，强化注意在运动技能控制中的作用。</p>		
<p>第七章 运动技能的协调与控制</p> <p>7.1 运动技能协调控制概述</p> <p>7.2 非连续性运动技能的协调控制</p> <p>7.3 连续性运动技能的协调控制</p> <p>7.4 其他类型的协调</p> <p>重点：非连续性和连续性运动技能的协调控制</p> <p>难点：速度-准确性权衡、动力系统理论</p>	2	<p>教学目的：</p> <p>1.熟悉动力系统理论的观点及核心概念，了解几种典型的非连续性运动技能的协调控制。</p> <p>2.掌握影响速度-准确性权衡的影响因素及实际应用，描述连续性运动技能协调控制的特点。</p> <p>3.掌握例举的方法与技巧，理论联系实际，使生能够获得积极的实践体验。</p> <p>教学要求：</p> <p>使学生能够分析</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	目标 1

		运动技能协调与控制的过程,掌握影响速度-准确性权衡的影响因素及实际应用,熟悉动力系统理论的观点及核心概念。		
<p>第八章 动作技能的准备与安排</p> <p>8.1 练习动机的激发</p> <p>8.2 练习量的安排</p> <p>8.3 动作练习的特异性</p> <p>8.4 运动技能的准备</p> <p>8.5 影响动作准备的因素</p> <p>重点: 练习动机的激发、练习量的安排以及动作练习的特异性</p> <p>难点: 运动技能的准备和影响动作准备的因素</p>	4	<p>教学目的:</p> <p>1.激发学生运动技能学习兴趣的方法,让学生理解过度学习、动作练习特异性等概念,理解影响动作准备的因素:任务和情景特征;个体状态; 2.让学生理解感觉、背景、迁移加工与动作练习特异性的关系,理解运动技能准备的多种准备形式;能够进行依据相关理论在技能练习过程进行指导;</p> <p>3.掌握运动中过度学习的策略,并能够依据过度学习理论进行练习量的合理安排。</p> <p>教学要求:</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	目标 2

		帮助学生弄懂练习动机如何激发、练习量如何安排以及动作练习的特异性是什么,掌握运动技能练习中过度学习的策略、运动技能的准备和影响动作准备的因素。	
<p>第九章 运动技能学习概述</p> <p>9.1 运动技能学习概念</p> <p>9.2 运动技能学习的理论</p> <p>9.3 运动技能学习的阶段</p> <p>9.4 运动技能学习的测量与评价</p> <p>9.5 运动技能学习的基本特征</p> <p>重点: 运动技能学习的概念、理论基础、学习阶段以及基本特征</p> <p>难点: 如何进行运动技能学习的测量与评价</p>	2	<p>教学目的:</p> <p>1. 让学生掌握运动技能学习的概念、基本理论,理解运动技能学习的行程阶段及特征、测量与评定法,理解运动技能学习过程中的基本特征,熟练掌握运动技能学习的基本特征和三阶段模型理论,并能运用三阶段理论进行教学。</p> <p>2. 调动学生学习的积极性,通过运动机能学习形成的阶段特征培养学生自学能力和克服困难,运用学</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p> <p>目标 1</p>

	<p>习三阶段模型理论激发学生积极思考。</p> <p>3.通过本章的学习,运用分组讨论以调动学生学习中的团队合作意识,通过课堂提问,创设情境引导学生分析和解决实际问题的能力,最终养成运用运动机能相关理论进行教学的习惯。</p> <p>教学要求:</p> <p>理解运动技能学习的概念、理论基础和基本特征,掌握运动技能学习的测量与评价方法。</p>		
<p>第十章 运动技能的示范与指导</p> <p>10.1 运动技能的示范</p> <p>10.2 运动技能的指导</p> <p>重点: 运动技能的示范与指导</p> <p>难点: 如何有效应用运动技能示范和指导的方法</p>	<p>2</p> <p>教学目的:</p> <p>1.掌握运动技能示范的概念及其在运动技能学习过程中的作用,了解运动技能指导的注意事项。</p> <p>2.理解运动技能示范的理论、理解运动技能观察学</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 2</p>

		<p>习的基本理论，掌握运动技能示范的影响因素。</p> <p>3.运用运动技能示范和指导的方法，结合实际教学与训练，做到理论联系实际，学以致用，进而获得积极的实践体验。</p> <p>教学要求： 掌握运动技能示范的概念及其在运动技能学习过程中的作用，掌握有效应用运动技能示范和指导的方法并加以运用。</p>		
<p>第十一章 运动技能的练习</p> <p>11.1 集中练习与分散练习</p> <p>11.2 固定练习与变换练习</p> <p>11.3 组块练习与随机练习</p> <p>11.4 整体练习与分解练习</p> <p>11.5 心理练习</p> <p>11.6 模拟练习</p> <p>重点：运动技能练习的多种形式及运用</p> <p>难点：练习的条件在实际教学环境中是如何影响技能学习和练习绩效的</p>	2	<p>教学目的：</p> <p>1.使学生了解练习的变异性对运动技能保持与迁移的影响，了解心理练习的作用机制。</p> <p>2.理解背景干扰的理论假说，练习分配对运动技能学习的影响，集中练习与分散练习的异同，能够根据</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	目标 1

	<p>运动技能练习的特点选择和应用运动技能练习的方式。</p> <p>3.掌握多种练习方式的特点和方法,并能在运动技能练习中合理应用。</p> <p>教学要求: 掌握影响运动技能练习效果的各种变量,了解各种技能练习方法是如何运用于实际教学和训练中去的。</p>		
<p>第十二章 运动技能学习的反馈</p> <p>12.1 反馈与追加反馈</p> <p>12.2 追加反馈的作用</p> <p>12.3 运动技能的追加反馈</p> <p>12.4 体育教学中的追加反馈</p> <p>重点: 追加反馈的作用、形式、内容、频率及时机</p> <p>难点: 体育教学中追加反馈频率和时机的把握</p>	<p>2</p> <p>教学目的:</p> <p>1.让学生了解追加反馈对运动技能的促进及阻碍作用,初步掌握反馈与追加反馈的概念,熟练掌握体育教学中提供追加反馈的必要性、频率和时机,并能运用三阶段理论进行教学。</p> <p>2.培养学生在分组讨论过程中积</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 3</p>

	<p>极参与的能力,在发言过程中充分展示自我的能力,培养学生克服困难、挑战自我的能力。</p> <p>3.通过自主练习,分组讨论,小组竞赛让学生初步掌握体育教学中提供追加反馈的必要性、频率和时机。</p> <p>教学要求:</p> <p>了解追加反馈在动作技能学习中的作用机制,学会将追加反馈应用到实际教学中去,提高学生教学反馈的能力水平。</p>		
<p>第十三章 动作技能的保持与迁移</p> <p>13.1 技能的保持与迁移概述 13.2 动作技能的保持 13.3 动作技能的迁移</p> <p>重点: 动作技能的保持、迁移及应用</p> <p>难点: 不同类型迁移的机制</p>	<p>2</p> <p>教学目的:</p> <p>1.熟知动作技能领域中保持与迁移的基本概念,理解动作技能正向迁移与负向迁移的区别。</p> <p>2.理解不同类型迁移的机制,掌握技能保持和迁移</p>	<p>1.讲授法 2.讨论法 3.启发法</p>	<p>目标 1</p>

	<p>的测试。</p> <p>3.掌握如何对技能保持与迁移进行测量,学会将技能迁移的基本原理运用到体育教学实际中去,学以致用。</p> <p>教学要求:</p> <p>理解不同类型迁移的机制,学会将动作技能保持与迁移的基本原理运用到体育教学实践中去,帮助学习者理解学习的过程和运动技能操作的本质过程。</p>		
--	---	--	--

五、课程考核及成绩评定

3. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核 60%	平时考核			
			考勤 10%	作业 10%	课堂表现 20%	
目标1: 通过运动技能学习与控制课程的学习, 了解中国传统健身方法与运动技能的结合点, 使得对中国传统健身文化具有更深层次的理解, 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养, 能够与时俱进, 不断完善自我。	运动技能学习与控制概述、注意与运动技能的控制、运动技能的协调与控制、运动技能的练习、运动技能学习的反馈	40	35	35	35	1.课堂出勤 2.作业 3.课堂表现 4.期末考试 成绩
目标2: 了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识, 理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。能够综合运用所学理论和方法, 解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。	运动中的信息加工、运动能力与个体差异、感觉系统对运动控制、动作技能的准备、运动技能的示范与指导	40	35	35	35	1.课堂出勤 2.作业 3.课堂表现 4.期末考试 成绩
目标3: 具有一定的创新思维和实践能力, 能够运用批判性思维, 分析和解决在实际指导、咨询、管理和赛事策划方面的问题。	运动技能学习概述、运动中的中枢控制、动作技能的保持与迁	20	30	30	30	1.课堂出勤 2.作业 3.课堂表现

	移					4.期末考试 成绩
--	---	--	--	--	--	--------------

4. 课程目标与评价标准

课程目标	评价				
	90-100	80-8	70-79	60-69	0-59
	优秀	良	中等	及格	不及格
目标1：通过运动技能学习与控制课程的学习，了解中国传统健身方法与运动技能的结合点，使得对中国传统健身文化具有更深层次的理解，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	通过运动技能学习与控制课程的学习，非常了解中国传统健身方法与运动技能的结合点，对中国传统健身文化具有更深层次的理解，具有深厚的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	通过运动技能学习与控制课程的学习，比较了解中国传统健身方法与运动技能的结合点，使得对中国传统健身文化具有深层次的理解，具有较深的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	通过运动技能学习与控制课程的学习，了解中国传统健身方法与运动技能的结合点，对中国传统健身文化具有较深的理解，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	通过运动技能学习与控制课程的学习，基本了解中国传统健身方法与运动技能的结合点，对中国传统健身文化部分理解，具有人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。	通过运动技能学习与控制课程的学习，不了解中国传统健身方法与运动技能的结合点，没有对中国传统健身文化具有更深层次的理解，不具有较深的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，不能与时俱进，不断完善自我。

<p>目标2：了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识，理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。能够综合运用所学理论和方法，解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>非常了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识，理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。能够熟练地综合运用所学理论和方法，解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>比较了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识，理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。能够综合运用所学理论和方法，解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识，理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。能够运用所学理论和方法，解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。</p>	<p>基本了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识，理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。基本能够运用所学理论和方法，解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。实际问题。</p>	<p>不了解运动技能学习与控制以及相关学科的知识，理解运动技能与控制与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本联系。不能够综合运用所学理论和方法，解决社会体育指导在社会实践等领域的实际问题。</p>
<p>目标3：具有一定的创新思维和实践能力，能够运用批判性思维，分析和解决在实际指导、咨</p>	<p>具有很强的创新思维和实践能力，能够熟练运用批判性思维，分析和解决在实际指导、咨询、</p>	<p>具有较强的创新思维和实践能力，能够运用批判性思维，分析和解决在实际指导、咨询、</p>	<p>具有创新思维和实践能力，能够运用批判性思维，分析和解决在实际指导、咨询、管理和</p>	<p>具有一定的创新思维和实践能力，基本能够运用批判性思维，分析和解决</p>	<p>不具有创新思维和实践能力，能够运用批判性思维，分析和解决在实际指导、咨</p>

询、管理和赛事策划方面的问题。	管理和赛事策划方面的问题。	管理和赛事策划方面的问题。	赛事策划方面的问题。	在实际指导、咨询、管理和赛事策划方面的问题。	询、管理和赛事策划方面的问题。
-----------------	---------------	---------------	------------	------------------------	-----------------

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）和平时考核等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=期末试卷笔试考试(60%)+平时成绩（10%考勤+20%课堂表现+10%作业）

六、课程考核及成绩评定

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案

制定执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《运动技能学习与控制》授课对象是大三第二学期。

大纲执笔人：王瑞丹

大纲审核：体育学院教学指导委员

编制日期：2023 年 7月20日

周口师范学院

《运动解剖学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动解剖学	课程名称英文	Sports Anatomy
课程代码	20100210002	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	生物、生理卫生
总学时	56	课程学分	4
选用教材	《运动解剖学》（第三版），李世昌主编，北京：高等教育出版社，2015年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《运动解剖学》，运动解剖学编写组编，北京体育大学出版社，2013年. 2. 《运动解剖学》，李世昌主编，高等教育出版社，2006年. 3. 《人体解剖学》，卢义锦主编，高等教育出版社，2001年. 4. 《运动解剖学》，胡声宇主编，人民体育出版社，2000年. 		
网络教学资源	中国大学 MOOC“运动解剖学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(40%)+期末闭卷考试成绩(60%)		
课程负责人	康云娜 讲师	大纲执笔人	康云娜
课程实施者	康云娜		
大纲审核	郝剑		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 使学生较全面、系统地学习并掌握运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统等基本结构及体育运动对身体结构的影响，树立结构与功能相互影响、局部与整体相统一的基本理念，在健身指导过程中能运用运动解剖学基本理论指导运动实践。【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 熟悉人体结构与运动技术的关系，能够熟练运用运动解剖学基本理论指导各类体育运动实践。根据不同项目的运动特点，结合发展全身各类素质的常用练习方法，指导不同年龄人群进行科学合理的体育健身锻炼。【毕业要求 4.2】

课程目标 3. 能够熟练运用运动解剖学原理，结合体育健身活动中遇到的实际问题，找到解决健身锻炼中实际问题的思路与方法，实现自我发展与提升。【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（H）	课程目标 1
指导能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 2
学会反思	7.3 掌握健身指导的方法，具有一定的创新思维和实践能力，能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>绪论</p> <p>[重点]: 运动解剖学的基本术语</p> <p>[难点]: 运动解剖学的基本观点和方法、基本术语</p>	2	<p>1.熟悉运动解剖学的定义及地位，了解运动解剖学的发展历程，基本熟悉运动解剖学的研究内容，初步掌握运动解剖学的基本术语。</p> <p>2.掌握学习运动解剖学的基本观点，能运用科学的观点发现问题、分析问题，并能解决体育运动中的实际问题。</p> <p>3.熟悉学习运动解剖学的方法，能够理解手、眼、脑协同运用在学习运动解剖学中的作用，结合教师引导，建立正确的学习方法。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	目标1
<p>第1章 人体组成的结构基础</p> <p>1.1 细胞和细胞间质</p> <p>1.2 基本组织</p> <p>重点: 细胞的结构及主要细胞器的功能; 四大基本组织的形态、结构、分布与主要功能</p> <p>难点: 线粒体的结构; 组织分类与主</p>	2	<p>1.了解人体细胞核、细胞间质的结构，掌握组织的概念。</p> <p>2.掌握组织的概念、四大基本组织的形态、结构、分布与主要功能。</p> <p>3.熟悉微观结构的观察。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.演示法</p>	目标1

要功能				
第2章 运动系统 2.1 概述 2.2 上肢的结构与运动 2.3 下肢的结构与运动 2.4 躯干和颅的结构与运动 2.5 体育动作的解剖学分析与应用 2.6 运动对运动系统的影响 重点: 骨、关节与肌肉的结构; 关节的运动; 动作分析的基本理论 难点: 体育动作的解剖学分析	30	1.掌握骨的一般形态和构造, 全身各骨的形态结构和功能, 关节的基本结构、辅助结构和运动形式, 全身大关节的组成、形态特征及运动形式, 骨骼肌的一般形态、构造及辅助结构, 躯干肌、上肢肌和下肢肌的组成、位置和功能。 2.结合体育教学、训练实践以及健身活动, 能灵活分析和应用体育运动动作的解剖学分析。 3.熟悉发展上肢、下肢、躯干主要肌群力量与伸展性的练习方法。掌握常见体育运动动作的解剖学分析的一般方法。	1. 讲授法 2. 讨论法 3. 启发法 4. 演示法	目标1 目标2 目标3
第3章 消化系统 3.1 概述 3.2 消化管 3.3 消化腺 3.4 体育运动对消化系统的影响 重点: 消化系统的组成与功能、肝的形态结构 难点: 肝的形态结构	3	1.掌握消化系统的组成、消化道的分部, 肝的形态、位置和功能, 熟悉胃的形态、位置和功能, 小肠的形态、位置和功能, 了解大肠的分部和各部的位置和功能。 2.熟悉体育运动对消化系统的影响。 3.能够结合消化系统的特点, 科学安排饮食与运动。	1. 讲授法 2. 启发法 3. 演示法	目标1 目标2

<p>第 4 章 呼吸系统</p> <p>4.1 概述</p> <p>4.2 呼吸道</p> <p>4.3 肺</p> <p>4.4 运动对呼吸系统的影响</p> <p>重点:呼吸系统的组成、肺的功能</p> <p>难点:肺的结构和功能、气血屏障</p>	2	<p>1.掌握呼吸系统的组成和呼吸道的分部,熟悉肺的位置、形态和结构。</p> <p>2.了解肺小叶的微细结构与气血屏障的概念。</p> <p>3.熟悉体育运动对呼吸系统的影响,养成正确的呼吸习惯。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 5 章 泌尿系统</p> <p>5.1 概述</p> <p>5.2 肾</p> <p>5.3 输尿管道</p> <p>5.4 运动对泌尿系统的影响</p> <p>重点:泌尿生殖系统的组成和功能、肾的微观结构</p> <p>难点:肾的微观结构</p>	2	<p>1.掌握泌尿生殖系统的组成和功能概况,熟悉肾的位置、形态和结构,输尿管、尿道和膀胱的结构和功能。</p> <p>2.掌握肾的微细结构及功能,熟悉尿液的生成过程。</p> <p>3.了解体育运动对泌尿系统的影响,合理安排运动强度。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.启发法</p> <p>3.演示法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 6 章 生殖系统</p> <p>6.1 概述</p> <p>6.2 男性生殖器</p> <p>6.3 女性生殖器</p> <p>6.4 运动对生殖系统的影响</p>	1	<p>1.熟悉男、女性生殖系统的组成,睾丸、卵巢的位置、结构和功能。</p> <p>2.了解男、女性内生殖器的形态结构。</p> <p>3.熟悉运动对生殖系统的影响,提高运动中自我保护意</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.演示法</p>	<p>目标 2</p>

<p>重点: 男、女性生殖系统的组成, 运动对生殖系统的影响</p> <p>难点: 睾丸、卵巢的结构和功能</p>		识。	
<p>第 7 章 脉管系统</p> <p>7.1 概述</p> <p>7.2 心血管系统</p> <p>7.3 淋巴系统</p> <p>7.4 运动对脉管系统的影响</p> <p>重点: 心脏的结构、动脉血管的分布</p> <p>难点: 心脏的结构、全身血管分布</p>	6	<p>1.掌握脉管系统的组成、血液循环的途径, 熟悉心的位置、外形、心的各腔结构, 熟悉心传导系的组成和功能, 了解淋巴系统的组成和功能。</p> <p>2.熟悉主动脉的位置、分布及各部主要分支, 体表能触到的动脉及压迫止血的部位, 上、下腔静脉系的组成和容纳范围, 肝门静脉系的组成和结构特征。学会运动中自我保护及必备的急救常识。</p> <p>3.熟悉运动对心血管形态结构的影响。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>目标 1 目标 2</p>
<p>第 8 章 神经系统</p> <p>8.1 概述</p> <p>8.2 中枢神经系统</p> <p>8.3 周围神经系统</p> <p>8.4 神经传导通路</p> <p>8.5 运动对神经系统的影响</p> <p>重点: 神经系统的组成、功能与常用</p>	4	<p>1.掌握神经系统的区分及各部的组成。熟悉脊髓的位置、形态和功能; 了解脑的位置、分类、功能。了解脊神经的组成、分部、纤维成分和分支概况, 了解 12 对脑神经的名称、性质、连接脑部位和分布概况, 内脏运动神经与躯体运动神经的主要区别,</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>目标 1</p>

<p>术语</p> <p>难点: 脊髓、脑及其神经的结构功能和分布、神经传导通路</p>	<p>交感神经与副交感神经的主要区别。</p> <p>2.了解躯干、四肢深、浅感觉传导通路，头面部浅感觉传导通路，视觉传导通路及瞳孔对光反射的特点。</p> <p>3.了解体育运动对神经系统功能的影响。</p>		
<p>第9章 感觉器官</p> <p>9.1 概述</p> <p>9.2 视器</p> <p>9.3 前庭器官</p> <p>9.4 本体感受器</p> <p>9.5 运动对感觉器官的影响</p> <p>重点: 视器、前庭蜗器的组成和功能</p> <p>难点: 眼球、内耳的结构和功能</p>	<p>1.熟悉视器、前庭蜗器的组成和功能。了解眼球、内耳的结构和功能。</p> <p>2.了解视觉传导通路和瞳孔对光反射传导路。指导学生做好运动中防护，预防运动中眼部及耳部损伤。</p> <p>3.了解体育运动对视觉和平衡觉的影响，加强视力及前庭功能的练习，提高运动成绩。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p> <p>目标3</p>
<p>第10章 内分泌系统</p> <p>10.1 概述</p> <p>10.2 人体主要内分泌腺</p> <p>10.3 运动对内分泌系统的影响</p> <p>重点: 内分泌的功能和激素的概念，</p>	<p>1.掌握内分泌腺的功能，熟悉甲状腺、肾上腺、脑垂体及胰岛的位置、形态和功能。</p> <p>2.能够从内分泌系统学习中熟悉不同激素在人体中的作用，指导学生合理安排作息制度，养成良好的生活习惯，促进身心健康发展。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>

甲状腺、肾上腺、 脑垂体的位置、形 态和功能 难点: 内分泌腺的 位置及其分泌激 素的功能				
---	--	--	--	--

五、课程考核及成绩评定

14. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核			评定依据
			考 勤 10%	课 堂 表 现 10%	作业、 实 验 报 告 20%	
目标 1：使学生较全面、系统地学习并掌握运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统等基本结构及体育运动对身体结构的影响，树立结构与功能相互影响、局部与整体相统一的基本理念，在健身指导过程中能运用运动解剖学基本理论指导运动实践。	绪论、人体组成的结构基础、运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、脉管系统、神经系统、感觉器官、内分泌系统	60	60	60	60	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业、实验报告 4.期末考试成绩
目标 2：熟悉人体结构与运动技术的关系，能够熟练运用运动解剖学基本理论指导各类体育运动实践。根据不同项目的运动	运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、脉管系统、感	25	25	25	25	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.作业、实验

特点，结合发展全身各类素质的常用练习方法，指导不同年龄人群进行科学合理的体育健身锻炼。	觉器官、内分泌系统					报告 4. 期末考试成绩
目标 3：能够熟练运用运动解剖学原理，结合体育健身活动中遇到的实际问题，找到解决健身锻炼中实际问题的思路与方法，实现自我发展与提升。	运动系统、感觉器官	15	15	15	15	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 作业、实验报告 4. 期末考试成绩
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格

<p>目标 1: 使学生较全面、系统地学习并掌握运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、心血管系统、神经系统等基本结构及体育运动对身体结构的影响, 树立结构与功能相互影响、局部与整体相统一的基本理念, 在健身指导过程中能运用运动解剖学基本理论指导运动实践。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 90 分以上。 2.考勤: 全勤。 3.课堂表现: 能积极主动参与课堂讨论, 准确回答老师提问, 答案有理有据符合学科内容。 4.作业、实验报告: 能保质保量完成作业和实验报告。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 80-89 分。 2.考勤: 因请假缺课两次以内。 3.课堂表现: 能主动参与课堂讨论, 较准确回答老师提问, 答案有理有据。 4.作业、实验报告: 能较高质量完成作业和实验报告。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 70-79 分。 2.考勤: 因请假缺课三次。 3.课堂表现: 能参与课堂讨论, 回答出老师提出的问题。 4.作业、实验报告: 能正确完成作业和实验报告。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 60-69 分。 2.考勤: 请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现: 能回答老师提问, 结果基本正确。 4.作业、实验报告: 能基本正确完成作业和实验报告。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 60 分以下。 2.考勤: 请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现: 不能回答老师提问。 4.作业、实验报告: 不能正确完成或抄袭作业和实验报告。</p>
<p>目标 2: 熟悉人体结构与运动技术</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 90 分以上。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 80-89 分。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 70-79</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 60-69 分。</p>	<p>1.期末考试: 卷面成绩在 60 分以</p>

<p>的关系,能够熟练运用运动解剖学基本理论指导各类体育运动实践。根据不同项目的运动特点,结合发展全身各类素质的常用练习方法,指导不同年龄人群进行科学合理的体育健身锻炼。</p>	<p>2.考勤:全勤。 3.课堂表现:能积极主动参与课堂讨论,准确回答老师提问,答案有理有据符合学科内容。 4.作业、实验报告:能保质保量完成作业和实验报告。</p>	<p>2.考勤:因请假缺课两次以内。 3.课堂表现:能主动参与课堂讨论,较准确回答老师提问,答案有理有据。 4.作业、实验报告:能较高质量完成作业和实验报告。</p>	<p>分。 2.考勤:因请假缺课三次。 3.课堂表现:能参与课堂讨论,回答出老师提出的问题。 4.作业、实验报告:能正确完成作业和实验报告。</p>	<p>2.考勤:请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现:能回答老师提问,结果基本正确。 4.作业、实验报告:能基本正确完成作业和实验报告。</p>	<p>下。 2.考勤:请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现:不能回答老师提问。 4.作业、实验报告:不能正确完成或抄袭作业和实验报告。</p>
<p>目标3:能够熟练运用运动解剖学原理,结合体育健身活动中遇到的实际问题,找到解决健身锻炼中实际问题的思路与</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在90分以上。 2.考勤:全勤。 3.课堂表现:能积极主动参与课堂讨论,准确回答老师提问,答案有理有</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在80-89分。 2.考勤:因请假缺课两次以内。 3.课堂表现:能主动参与课堂讨论,较准确回答老师</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在70-79分。 2.考勤:因请假缺课三次。 3.课堂表现:能参与课堂讨论,</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在60-69分。 2.考勤:请假、迟到、旷课共三次以内。 3.课堂表现:能回答老师提问,结果</p>	<p>1.期末考试:卷面成绩在60分以下。 2.考勤:请假、迟到、旷课超过三次。 3.课堂表现:不能</p>

方法，实现自我发展与提升。	据符合学科内容。 4.作业、实验报告：能保质保量完成作业和实验报告。	提问，答案有理有据。 4.作业、实验报告：能较高质量完成作业和实验报告。	回答出老师提出的问题。 4.作业、实验报告：能正确完成作业和实验报告。	基本正确。 4.作业、实验报告：能基本正确完成作业和实验报告。	回答老师提问。 4.作业、实验报告：不能正确完成或抄袭作业和实验报告。
---------------	---------------------------------------	---	--	------------------------------------	--

3.考核方式：考试

4.考核形式：期末闭卷考试+平时考核综合评定

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末闭卷考试成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 10%+作业和实验报告
20%

期末考核成绩（60%）=期末闭卷考试成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《运动解剖学》开课时间为大一第一学期

大纲执笔人：康云娜

大纲审核：郝剑

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动生理学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动生理学	课程名称英文	Exercise Physiology
课程代码	20100210004	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动解剖学, 体育概论
总学时	72	课程学分	4
选用教材	《运动生理学》（第三版），邓树勋、王健、乔德才、郝选明主编，北京：高等教育出版社,2015.4.		
参考书目	1.《实用运动生理学》，杨锡让主编，北京体育大学出版社,1994。 2.《运动生理学实验指导》，孙飙主编，人民体育出版社,2005。 3.《运动生理学习题集》，熊开宇主编，人民体育出版社,2005。 4.《优秀运动员身体机能评定方法》，冯连世主编，人民体育出版社，2003。 5.《运动生理学》，刘善言主编，山东大学出版社，2001:132。		
网络教学资源	智慧树“运动生理学”课程 超星学习“运动生理学”课程 MOOC“运动生理学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	郝剑
课程实施者	郝剑		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过对运动生理学课程的学习掌握运动生理学基本理论知识,理解

体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，运用到体育

实践中。【毕业要求 3.2】

课程目标 2.通过运动生理学课程的学习，利用运动生理学相关知识和技能分析

指导体育、健身实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 3.通过学习运动生理学相关知识能够在工作岗位中组织社会体育活

动竞赛、社团活动，从而培养学生顽强拼搏精神。【毕业要求 6.3】

课程目标 4.通过运动生理学课程学习掌握健身指导的方法,能够分析和解决健

身过程中出现的各种问题。【毕业要求 7.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。（H）	课程目标 1
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 2
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（M）	课程目标 3
学会反思	7.3 掌握健身指导的方法,具有一定的创新思维和实践能力，能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。（L）	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
绪论 重点: 运动生理学的研究任务 难点: 运动生理学的发展趋势	2	1.了解运动生理学发展过程，基本熟悉运动生理学的任务，掌握运动生理学的内容、定义，以及生命活动的基本特征，把握体育教师专业发展目标和方向，制定自己学习与规划。 2.在实验基础上研究人体对急性运动的反应，及长期运动训练所引起的机体结构和机能变化的规律。 3.学会运用逻辑的方法分析生命活动的基本特征，能熟悉运动生理学学习的要求和方法，倡导启发式教学，通过教师引导、提问，积极启发学生获取知识。	1.讲授法 2.讨论法 3.启发法	目标4
第1章 肌肉活动 1.1 细胞生物电现象 1.2 肌肉收缩原理 1.3 肌肉收缩的形式与力学特征 1.4 肌纤维类型与运动能力 重点: 肌纤维类型	4	1.了解细胞生物电现象，熟悉肌肉收缩原理，重点熟悉机体在运动过程中肌纤维的变化。 2.通过生物电现象，掌握肌肉如何进行收缩和舒张的， 3.能够运动本章内容结合自己的专选项目，能够分析出运动过程中肌纤维的收缩原理以及变化特点，分析解决	1.讲授法 2.演示法	目标1 目标2

<p>与训练：肌纤维的形态、功能特征；肌纤维类型与运动能力；训练对肌纤维类型的影响</p> <p>难点：兴奋收缩偶联肌肉收缩过程；肌丝滑行理论；兴奋收缩偶联</p>		<p>体育教学、训练。</p>		
<p>第6章 能量代谢</p> <p>2.1 人体能量的供给</p> <p>2.2 人体能量代谢的测定</p> <p>2.3 运动状态下的能量代谢</p> <p>重点：ATP 的生成过程、三大能源系统的相互联系</p> <p>难点：能源物质与运动关系</p>	2	<p>1.基本了解能量是如何供给的，重点认识能量的稳定状态。</p> <p>2.通过课程学习能够清楚的掌握 ATP 的生成的过程以及三大能源系统的特点</p> <p>3.能够运用运动训练实例分析三大能源系统与运动项目之间的关系，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问，具有一定的科学研究能力，。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第7章 神经系统的调节功能</p> <p>3.1 组成神经系统的细胞及其一般功能</p> <p>3.2 神经系统功能活动的基本原理</p> <p>3.3 神经系统的感觉分析功能</p>	4	<p>1.认识并了解神经系统的一般功能以及活动的基本原理，知道运动过程中感觉分析功能的作用。</p> <p>2.通过神经系统的学习，有效的掌握运动过程中，躯体和内脏感觉功能、视觉功能、听觉功能的特点，分析解决体育教学、训练，进行教学</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

<p>3.4 神经系统对姿势和运动的调节</p> <p>重点: 躯体、感觉反射</p> <p>难点: 牵张反射、神经调控反射</p>		<p>设计、课堂教学和学业评价，完成课堂教学任务。</p> <p>3.能够通过神经系统的调节特点，有针对性的分析运动中、躯体、眼、耳发挥的主要作用。</p>	法	
<p>第8章 内分泌调节</p> <p>4.1 内分泌与激素</p> <p>4.2 主要内分泌腺的功能</p> <p>4.3 运动与内分泌功能</p> <p>重点: 人体内几种主要内分泌腺的功能</p> <p>难点: 不同激素与运动关系</p>	4	<p>1.了解激素的概念、作用，能够认识内分泌腺的功能在运动中的起到的主要作用。</p> <p>2.通过内分泌的学习，有效的掌握激素对运动能量代谢的调控，从而更准确的掌握能量的供应。</p> <p>3.能够通过激素的功能特点，有针对性的分析内分泌激素对运动的反应和适应，分析解决体育教学、训练。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 启发法</p>	<p>目标</p> <p>2 目标</p> <p>3 目标</p>
<p>第6章 血液与运动</p> <p>6.1 血液的组成与特性</p> <p>6.2 血液的功能</p> <p>6.3 运动对血液成分的影响</p> <p>重点: 血液的组成</p> <p>重点: 血浆的化学成分及理化性质</p> <p>难点: 各种血细胞</p>	6	<p>1.了解血液的组成与特性，明白运动过程中血液成分变化的特点，知道高原训练对血液组成的影响。</p> <p>2.通过血液与运动的学习，能够准确的检测自己的血型，并且掌握运动训练中血液的变化对成绩的影响。</p> <p>3.能够通过实验掌握测定血型的方法，能够分析高原训练的不同有效方，分析解决</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标</p> <p>1 目标</p> <p>2 目标</p> <p>3 目标</p>

<p>的正常值、功能、血量与血型(ABO血型系统)</p>		<p>体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。。</p>		
<p>第7章 呼吸与运动 7.1 肺通气 7.2 肺换气和组织换气 7.3 气体在血液中的运输 7.4 呼吸运动的调节 重点: 气体交换的过程, 组织换气与肺换气形成的过程 难点: 肺通气机能、气体的交换和运输</p>	6	<p>1.了解肺通气的功能评定, 认识到气体在血液中如何运输的, 以及气体如何有效的进行气体交换。 2.通过呼吸与运动的学习, 准确掌握自己肺活量的大小, 在运动训练中调整呼吸节, 了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法, 组织体育活动竞赛。 3.能够通过实验掌握测定肺活量的方法, 能够准确分析运动时呼吸变化调节。</p>	<p>1. 讲授法 2. 演示法 3. 启发法</p>	<p>目标1 目标3</p>
<p>第8章 血液循环与运动 8.1 心脏生理 8.2 血管生理 8.3 心血管活动的调节 8.4 运动对心血管系统的影响重点: 运动训练对心血管系统的影响</p>	6	<p>1.了解心肌的生理特性以及心血管活动的调节, 认识到运动过程中心率变化特, 运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学。 2.通过血液循环与运动的学习, 能够有效的掌握体育训练中, 机体心血管的变化, 从而科学训练提高运动成,</p>	<p>1. 讲授法 2. 演示法 3. 讨论法</p>	<p>目标2 目标3</p>

<p>难点：心脏的机能、血管生理、影响动脉血压的因素</p>		<p>组织体育活动竞赛、社团活动。</p> <p>3.能够掌握心血管活动的调节，分析采用合理的训练手段改变心血管机能。</p>		
<p>第9章消化、吸收与排泄 9.1 消化与吸收 9.2 排泄 重点：尿的生成过程 难点：肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用</p>	6	<p>1.了解肾脏的基本结构，知道尿液形成的过程，以及运动性血尿、运动性蛋白尿。</p> <p>2.能够从排泄过程中，总结出运动训练对肾功能的影响，通过组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导，实现“以体育人”。。</p> <p>3.理解肾脏的在保持水平衡和酸碱平衡中的作用，准确分析运动中尿量减少的原因。</p>	<p>1. 讲授法 2. 演示法</p>	目标3
<p>第10章身体素质 10.1 力量素质 10.2 速度素质 10.3 无氧耐力素质 10.4 有氧耐力素质 重点：力量、有氧、无氧耐力的生理学基础 难点：肌肉力量的检测、身体素质训</p>	10	<p>1.了解身体素质的基本概念，认识力量素质、速度素质、无氧耐力素质、有氧耐力素质的生理学基础。</p> <p>2.能够从身体素质学习中，总结出合理提高力量、速度、无氧耐力、有氧耐力的训练方法，运用到平时的训练，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价，完成课堂教学任务。</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 讨论法 4. 演示法</p>	目标4

<p>练的几种新方法</p>		<p>3.掌握身体素质的训练方法，可以从不同的运动项目中采用合理的训练方法，提高身体素质。</p>		
<p>第 11 章运动与身体机能变化 11.1 赛前状态与准备活动 11.2 进入工作状态与稳定状态 11.3 运动性疲劳 11.4 恢复过程 11.5 脱训与尖峰状态训练 重点：赛前状态：赛前状态的概念、生理变化、生理机制及影响因素；准备活动：准备活动的作用、如何做准备活动；进入工作状态：概念、生理机制及影响因素 难点：“极点”和“第二次呼吸”，脱训与尖峰状态训练</p>	<p>8</p>	<p>1.了解身体机能变化规律，知道运动中身体机能变化规律经历的几个阶段，能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。 2.能够从身体机能变化规律中，总结出自己在专选项目训练中身体机能变化经历的几个过程中需要注意的问题。 3.可以从身体机能变化中，分析总结出训练中进入工作状态与稳定状态的重要作用，通过组织体育活动竞赛、社团活动，对中学生进行教育和引导，实现“以体育人”。</p>	<p>1. 讲授法 2. 启发法 3. 演示法</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>
<p>第 12 章 运动技能的形成 12.1 运动技能的</p>		<p>1.了解运动技能的生理学基础，能够认识到任何一个运动技能的形成都会经过泛</p>	<p>1. 讲授法</p>	<p>目标</p>

<p>生理学基础</p> <p>12.2 运动技能形成的过程</p> <p>重点: 形成运动技能的过程</p> <p>难点: 运动技能与条件反射的区别</p>	4	<p>化、分化、巩固、自动化四个过程。</p> <p>2.能够从运动技能形成过程中，总结出完成某个运动技能都要经历四个阶段才能准确形成动，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、课堂教学和学业评价，完成课堂教学任务。</p> <p>3.可以从运动技能形成过程中，分析总结出教师在运动技能形成中的作用。</p>	2. 讨论法	2 目标 4
<p>第 13 章 年龄、性别与运动</p> <p>13.1 儿童少年与运动</p> <p>13.2 女性与运动</p> <p>13.3 老年人与体育锻炼</p> <p>重点: 儿童少年的身体素质的发展</p> <p>难点: 老年人健身的特点</p>	4	<p>1.了解不同人群的生理特点，正确认识不同人群的生长发育特点。</p> <p>2.通过对不同人群的了解，可制定合理科学的锻炼方法，指导不同人群进行身体锻，运用体育学科教学知识和信息技术等课程资源进行教学设计、。</p> <p>3.可以从不同人群中，分析总结出儿童青少年、女性、老年人的身体特点，制定运动处方。</p>	1. 讲授法 2. 演示法	目标 2
<p>第 14 章 肥胖、体重控制与运动处方</p>		<p>1.了解身体成分</p> <p>2.掌握体重控制与运动减肥的生理学机制，能够分析和</p>	1. 讲授法 2. 讨论法	目标 2 目标

<p>14.1 身体成分概述</p> <p>14.2 肥胖与体重控制</p> <p>14.3 运动处方</p> <p>重点: 肥胖的危害, 运动减肥</p> <p>难点: 运动处方的制定</p>		<p>解决健身过程中出现的各种问题。</p>	<p>法</p>	<p>4</p>
<p>第 15 章运动与环境</p> <p>15.1 冷环境与运动</p> <p>15.2 水环境与运动</p> <p>15.3 高原环境与运动</p> <p>重点: 高原环境与运动能力</p> <p>难点: 高原训练的方法</p>	<p>4</p>	<p>1.了解冷热环境、水环境、高原环境的特点, 指导在不同环境中运动需要注意的问题。</p> <p>2.通过对环境与运动的学习, 有效的掌握不同环境中运动时遇到伤害如何预防处理。</p> <p>3.可以从不同环境中总结分析, 人体在不同环境运动中如何有效的适应环境。把握体育教师专业发展目标和方向, 顺应时代发展需求, 具有自主学习、自我提升的意识与初步能力。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标 3 目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

15. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	口试 10%		期中、 作业 或实 验 20%
目标 1: 通过对运动生理学课程的学习掌握运动生理学基本理论知识,理解体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法,运用到体育实践中。	肌肉活动、能量代谢、神经系统的调节功能、血液与运动、呼吸与运动运动与身体机能变化	40	25	40	45	1.课堂出勤率 2.课堂表现/口试 3.期末考试成绩 4.期中测试、实验、作业
目标 2: 通过运动生理学课程的学习,利用运动生理学相关知识和技能分析指导体	肌肉活动、神经系统的调节功能、调节内	35	25	30	30	1.课堂出勤率 2.课堂表现/口

育、健身实践中的问题能力。	分泌、血液与运动、 血液循环与运动、身体 素质、运动与身体 机能变化、运动技能 的形成、年龄、性别 与运动					试 3.期中测试、 实验、作业 4.期末考试成绩
目标 3：通过学习运动生理学相关知识能够在工作岗位中组织社会体育活动竞赛、社团活动，从而培养学生顽强拼搏精神。	能量代谢、 调节内 分泌、血液与运动、 血液与运动、呼吸与 运动、消化、吸收与 排泄、运动与身体机 能变化、运动与环境	15	25	20	15	1.课堂出勤率 2.课堂表现/口 试 3.期末考试成绩 4.期中测试、 实验、作业
目标 4：通过运动生理学课程学习掌握健身指导的方法,能够分析和解决健身过程中出现的各种问题。	运动生理学的定义、 任务,以及运动生理 学的发展趋势和展 望、身体素质、运动	10	25	10	10	1.课堂出勤率 2.课堂表现/口 试 3.期末考试成绩

	技能的形成、运动与环境					绩 4.期中测试、 实验、作业
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 通过对运动生理学课程的学习掌握运动生理学基本理论知识,理解体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法,运用到体育实践中。</p>	<p>系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,深刻理解体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识</p> <p>方法运用到体育实践中。能熟练综合运用体育专业理论知识与方法,</p>	<p>较为系统掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,较为深刻理解体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法运用到体育实践中。</p> <p>能较为熟练综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域</p>	<p>掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,理解体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法运用到体育实践中。综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等</p>	<p>基本掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,基本理解体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法运用到体育实践中。基本能综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。基本</p>	<p>没有掌握所教学科的基本知识、基本原理和基本技能,不能理解体育学科与教育学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法运用到体育实践中。不能综合运用体育专业理论知识与方法,分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的</p>

	<p>分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。能够准确阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率</p>	<p>的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。较熟练阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。</p>	<p>领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目</p>	<p>具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。基本能够阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。</p>	<p>实际问题。不具有科学研究能力,不具有科学思维方法和创新意识。不能阐明运动训练、体育教学和运动健身过程中的生理学原理,指导不同年龄、性别和训练程度的人群进行科学的运动训练,以达到提高竞技运动水平、增强全民体质、延缓衰老、提高工作效率和生活质量的目的。</p>
--	---	--	---	---	---

	率和生活质量的目的。		的。		
目标 2: 通过运动生理学课程的学习, 利用运动生理学相关知识和技能分析指导体育、健身实践中的问题能力。	通过运动生理学课程资源进行有效的利用运动生理学相关知识和技能分析指导体育、健身实践中的问题能力。	通过运动生理学课程资源进行较为有效利用运动生理学相关知识和技能分析指导体育、健身实践中的问题能力。	通过运动生理学课程资源进行利用运动生理学相关知识和技能分析指导体育、健身实践中的问题能力。	通过运动生理学课程资源基本利用运动生理学相关知识和技能分析指导体育、健身实践中的问题能力。	通过运动生理学课程资源不能利用运动生理学相关知识和技能分析指导体育、健身实践中的问题。
目标 3: 通过学习运动生理学相关知识能够在工作岗位中组织社会体育活动竞赛、社团活动, 从而培养学生顽强	非常熟悉中学生身心发展和养成教育规律。深刻理解体育学科育人的内涵和价值, 能够结合体育教学进行育人	较为熟悉中学生身心发展和养成教育规律。较为深刻理解体育学科育人的内涵和价值, 能够结合体育教学进行	熟悉中学生身心发展和养成教育规律。理解体育学科育人的内涵和价值, 能够结合体育教学进行	基本熟悉中学生身心发展和养成教育规律。基本理解体育学科育人的内涵和价值, 能够结合体育教学进行育人	不熟悉中学生身心发展和养成教育规律, 没有理解体育学科育人的内涵和价值, 不能够结合体育教学

<p>拼搏精神。</p>	<p>活动。非常了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，非常有效的参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动，实现“以体育人”。</p>	<p>育人活动。较为了了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，较为有效的参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动，实现“以体育人”。</p>	<p>育人活动。了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，能参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动，实现“以体育人”。</p>	<p>活动。基本了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，基本能有效参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动，实现“以体育人”。</p>	<p>进行育人活动。不了解学校文化和教育活动的育人内涵和方法，不能有效参与组织开展学校体育竞赛、社团活动和主题教育活动，实现“以体育人”。</p>
<p>目标 4：通过运动生理学课程学习掌握健身指导的方法，能够分析和解决健身过程中出现的各种问题。</p>	<p>非常有效掌握健身指导的方法，能够分析和解决健身过程中出现的各种问题。</p>	<p>较为有效掌握健身指导的方法，能够分析和解决健身过程中出现的各种问题。</p>	<p>掌握健身指导的方法，能够分析和解决健身过程中出现的各种问题。</p>	<p>基本掌握健身指导的方法，能够分析和解决健身过程中出现的各种问题。</p>	<p>不能掌握健身指导的方法，能够分析和解决健身过程中出现的各种问题。</p>

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考核、期中测试或实验等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业或课堂表现、口试 10%+期中测试、作业或实验占 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《运动生理学》开课时间为第二学期。

大纲执笔人：郝剑

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动损伤与预防》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动损伤与预防	课程名称英文	Sports injury and prevention
课程代码	20100231003	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动解剖学, 运动生理学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《运动损伤与预防》（第一版），赵斌主编，桂林：广西师范大学出版社,2005.8.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《运动医学》，曲绵域主编，长春出版社，2000。 2. 《优秀运动员身体机能评定方法》，冯连世主编，人民体育出版社，2003。 3. 《体育运动与健康促进》，杨忠伟主编，高等教育出版社，2004。 4. 《营养学》，王维群主编，高等教育出版社，2004。 5. 《实用运动医学》，曲绵城，高秋云，主编，北京科学技术出版社，1996 		
网络教学资源	智慧树“运动损伤与预防”课程 超星学习通“运动损伤与预防”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	郝剑
课程实施者	郝剑		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过运动损伤与预防课程学习系统掌握社会体育指导与管理基本知识、基本原理和基本技能，培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练，体育教学，加强运动损伤的预防与处理能力。

【毕业要求 3.1】

课程目标 2.通过运动损伤与预防课程学习，能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。【毕业要求 4.1】

课程目标 3.通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力，掌握团队的指导技能与方法，能够有效组织社会群体活动，胜任团队管理工作。【毕业要求 5.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。(M)	课程目标 1
指导能力	4.1 能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。(M)	课程目标 2
团队管理	5.3 具有一定的组织管理能力，掌握团队的指导技能与方法，能够有效组织社会群体活动，胜任团队管理工作。(L)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>前言</p> <p>重点:学习运动损伤与预防的任务</p> <p>难点:学习运动损伤与预防的意义</p>	2	<p>1.了解运动损伤与预防发展过程,基本熟悉运动损伤与预防的任务,知道运动损伤与预防的内容、定义,以学习要求。</p> <p>2.通过体育保健学的学习,掌握运动损伤学的理论知识和诊断、治疗的方法、技术,从而对体育教学、运动训练比赛及体育运动参加者的身体特点进行研究和指导。</p> <p>3.学会运用逻辑的方法分析运动损伤与预防的特点,能熟悉损伤学的要求和方法,倡导启发式教学,通过教师引导、提问,积极启发学生获取知识。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p>	目标3
<p>第1章 运动损伤概论</p> <p>1.1 运动损伤的概念与分类</p> <p>1.2 运动损伤的病理</p> <p>重点:软组织损伤的病理变化过程</p>	4	<p>1.了解运动损伤的概念,基本熟悉运动损伤的分类。</p> <p>2.通过运动损伤的学习,掌握运动损伤学中软组织损伤、关节软骨损伤的病理变化过程知道训练比赛。</p> <p>3.学会运用软组织损伤知识,学会分析损伤的变化过</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.演示法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>

<p>难点:骨折修复的病理变化过程</p>		<p>程并且做出总结。</p>		
<p>第2章 运动损伤的检查与诊断 2.1 一般检查 2.2 特殊检查 重点:运动损伤一般检查的方法 难点:运动损伤特殊检查的方法</p>	<p>8</p>	<p>1.了解运动损伤的诊断,基本熟悉运动损伤的检查方法以及常用的影像学检查。 2.在检查方法中掌握一般检查方法及运动损伤中常用的一些特殊检查方法,从而在运动训练中出现伤病可以合理的治疗。 3.启发学会运用运动损伤检查方法,课下有针对性的对一些伤病进行检查实践,做出详细的分析。</p>	<p>1.讲授法 2.启发法 3.演示法</p>	<p>目标1 目标2</p>
<p>第3章 运动损伤的处理和治疗 3.1 运动损伤的急救方法 3.2 常见运动损伤的一般治疗方法 3.3 针灸、拔罐疗法 3.4 固定疗法 3.5 按摩疗法 重点:运动损伤的急救方法、拔罐治疗方法 难点:常见损伤的治疗方法,针灸治疗方法</p>	<p>8</p>	<p>1.熟悉各种运动损伤的一般处理和治疗方法,知道损伤出现后采用什么方法处理。 2.通过运动损伤的病理和处理的学习,掌握开放性、闭合性损伤的处理方法,有效的指导训练中出现损伤后的处理。 3.能够运用本章内容,深刻透彻的分析运动损伤产生的原因,总结出伤后合理的处理方法。</p>	<p>1.讲授法 2.讨论法 3.启发法</p>	<p>目标2 目标3</p>

<p>第5章 常见运动损伤及预防</p> <p>5.1 各类运动项目中常见的运动类型及预防</p> <p>5.2 常见运动损伤的处理</p> <p>重点: 不同类运动项目中常见损伤类型及损伤原因</p> <p>难点: 运动损伤的诊断及预防措施</p>	<p>14</p>	<p>1.认识常见的损伤有哪些，知道各类运动项目中常见的运动类型及预防方法。</p> <p>2.通过常见运动损伤的学习，有效的与平时运动训练出现的损伤的联系起来，根据不同运动项目进行合理的处理与预防。</p> <p>3.通过学习有效掌握常见损伤的处理方法，，有针对性的分析体育训练中为什么出现这样的损伤。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 启发法</p> <p>3. 演示法</p>	<p>目标1</p> <p>目标2</p>
--	------------------	--	---	-----------------------

五、课程考核及成绩评定

16. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	口试、或 课堂表 现 10%		期中 测试、 作业 或实 验 20%
<p>目标 1：通过运动损伤与预防课程学习系统掌握社会体育指导与管理基本知识、基本原理和基本技能，培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练，体育教学，加强运动损伤的预防与处</p>	<p>运动损伤概论、运动损伤的检查与诊断、常见运动损伤及预防</p>	40	40	40	45	<p>1.课堂出勤率 2.课堂表现/口试 3.期末考试成绩 4.期中测试、实验、作业</p>

理能力。						
目标 2：通过运动损伤与预防课程学习，能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。	运动损伤概论、运动损伤的检查与诊断、运动损伤的处理和治疗、常见运动损伤及预防	35	30	30	30	1.课堂出勤率 2.课堂表现/口试 3.期中测试、实验、作业 4.期末考试成绩
目标 3：通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力，掌握团队的指导技能与方法，能够有效组织社会群体活动，胜任团队管理工作。	运动损伤与预防定义、任务、运动损伤的处理和治疗	25	30	30	25	1.课堂出勤率 2.课堂表现/口试 3.期末考试成绩 4.期中测试、实验、作业
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 通过运动损伤与预防课程学习系统掌握社会体育指导与管理基本知识、基本原理和基本技能,培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练,体育教学,加强运动损伤的预防与处理能力。</p>	<p>系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练,体育教学,加强运动损伤的预防与处理能力。</p>	<p>较为系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练,体育教学,加强运动损伤的预防与处理能力。</p>	<p>掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练,体育教学,加强运动损伤的预防与处理能力。</p>	<p>基本掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练,体育教学,加强运动损伤的预防与处理能力。</p>	<p>没有掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能,培养学生运用运动损伤与预防知识科学指导运动训练,体育教学,加强运动损伤的预防与处理能力。</p>

<p>目标 2: 通过运动损伤与预防课程学习,能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术,熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现,具备一定的信息整合与综合设计能力,进行运动处方制定和活动策划。</p>	<p>通过运动损伤与预防课程学习,能够深刻运用先进的教育思想、管理理念和信息技术,熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现,具备一定的信息整合与综合设计能力,进行运动处方制定和活动策划。</p>	<p>通过运动损伤与预防课程学习,能够较为深刻运用先进的教育思想、管理理念和信息技术,熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现,具备一定的信息整合与综合设计能力,进行运动处方制定和活动策划。</p>	<p>通过运动损伤与预防课程学习,能够深刻运用先进的教育思想、管理理念和信息技术,熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现,具备一定的信息整合与综合设计能力,进行运动处方制定和活动策划。</p>	<p>通过运动损伤与预防课程学习,基本能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术,熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现,具备一定的信息整合与综合设计能力,进行运动处方制定和活动策划。</p>	<p>通过运动损伤与预防课程学习,不能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术,熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现,具备一定的信息整合与综合设计能力,进行运动处方制定和活动策划。</p>
<p>目标 3: 通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力,掌握团队的指导技能与方</p>	<p>通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力,能够熟练掌握团队的指导技能与</p>	<p>通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力,能够较为熟练掌握团队的指导技</p>	<p>通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力,能够掌握团队的指导技</p>	<p>通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力,基本能够掌握团队的指导技能与</p>	<p>通过运动损伤与预防学习培养具有一定的组织管理能力,不能够熟练掌握团队的指</p>

法，能够有效组织 社会群体活动，胜 任团队管理工作。	方法，能够有效组 织社会群体活动， 胜任团队管理工 作。	能与方法，能够有 效组织社会群体活 动，胜任团队管理 工作。	能与方法，能够 有效组织社会群 体活动，胜任团 队管理工作。	方法，能够有效组 织社会群体活动， 胜任团队管理工 作。	导技能与方法，能 够有效组织社会 群体活动，胜任团 队管理工作。
----------------------------------	---------------------------------------	---	---	---------------------------------------	---

3.考核方式：考试

4.考核形式：闭卷（期末考试）、平时考核、期中测试或实验等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现、口试 10%+期中测试、作业或实验占 20%

期末考核成绩（60%）=闭卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《运动损伤与预防》开课时间为第五学期。

大纲执笔人：郝剑

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动营养学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动营养学	课程名称英文	Sports nutriology
课程代码	20100232005	课程类别	专业任修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学、运动生物化学、体育保健学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《运动营养学》(第二版),张钧主编,高等教育出版社,2010年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《运动膳食与营养》,运动膳食与营养编写组编,北京体育大学出版社,2016年. 2. 《运动营养师培训教程》,杨则宜主编,人民体育出版社,2007年. 3. 《运动营养学》,陈吉棣主编,北京医科大学出版社,2002年. 4. 《营养学》,王维群主编,高等教育出版社,2001年. 		
网络教学资源	中国大学 MOOC“运动营养学”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(40%)+期末开卷考试成绩(60%)		
课程负责人	李炎参 讲师	大纲执笔人	李炎参、郝剑
课程实施者	李炎参		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过运动营养学的学习使学生掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法，培养学生运用理论指导运动实践的能力。【毕业要求 3.1】

课程目标 2.通过运动营养学的学习使学生能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。【毕业要求 4.3】

课程目标 3.运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。通过自主学习，不断提升自我认知，熟练运用先进科学理念分析运动实践中营养学相关的新理论、新观点和新方法，做到合理引导，科学育人。【毕业要求 7.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。 (M)	课程目标 1
指导能力	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。 (M)	课程目标 2
学会反思	7.1 运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。(L)	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 运动营养学基础 1.1 运动与营养素 1.2 运动与能量平衡 重点: 运动与营养素、能量的关系 难点: 营养素的生物学功能、能量计算方法	10	1.了解营养素的概念和运动营养的基础,熟悉运动与宏量营养素、微量营养素、水和能量的关系。 2.掌握糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水在运动中的主要生物学功能。 3.运用生活观察法,掌握能量的计算方法。	1.讲授法 2.讨论法	目标1
第2章 健身运动的合理营养 2.1 合理营养的一般要求 2.2 健身运动者的合理膳食营养 重点: 食物的分类及平衡膳食要求、健身运动的膳食需求 难点: 健身运动的合理膳食	6	1.了解食物的分类及营养素特点。 2.掌握平衡膳食的概念及平衡膳食宝塔的构成及内容。 3.熟悉《中国居民膳食指南》的内容。4.熟悉健身者对营养的特殊需求,掌握健身运动者合理膳食营养的总体安排。	1.讲授法 2.讨论法	目标1 目标2 目标3
第3章 健身人群的膳食营养 3.1 增强肌力健身人群的膳食营养 3.2 减少脂肪健身		1.熟悉增强肌力和减少脂肪健身人群的物质代谢特点。 2.掌握增强肌力和减少脂肪健身人群的营养需求及膳食营养安排。	1.讲授	目标1

<p>人群的膳食营养</p> <p>重点: 增肌、减脂</p> <p>健身人群的营养需求及膳食安排</p> <p>难点: 增肌、减脂</p> <p>健身人群的物质代谢特点</p>	6	<p>3.在实践中能指导不同健身人群合理膳食，减少健身运动中的不良饮食习惯。</p>	<p>法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>
<p>第4章 儿童少年健身人群的膳食营养</p> <p>4.1 儿童少年的物质代谢特点及营养需求</p> <p>4.2 儿童少年健身人群的膳食营养安排</p> <p>重点: 儿童少年健身人群的营养需求及膳食安排</p> <p>难点: 儿童少年健身人群的物质代谢特点</p>	4	<p>1.熟悉儿童少年健身人群的物质代谢特点。</p> <p>2.掌握儿童少年健身人群的营养需求及膳食营养安排。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>
<p>第5章 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养</p> <p>5.1 高血压患者锻炼期的膳食营养</p> <p>5.2 糖尿病患者锻炼期的膳食营养</p> <p>重点: 高血压、糖尿病患者锻炼期</p>	4	<p>1.了解营养与高血压、糖尿病之间的关系。</p> <p>2.熟悉锻炼时营养在防治高血压、糖尿病中的作用。</p> <p>3.掌握高血压、糖尿病患者锻炼期的膳食营养安排原则。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标</p> <p>1</p> <p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p>

<p>的膳食营养安排 难点: 高血压、糖尿病与 营养的关系</p>				
<p>第 6 章 运动员膳食营养 6.1 运动员膳食营养制定的依据与措施 6.2 部分专项运动员的膳食营养 重点: 不同专项运动员膳食营养需求 难点: 运动员的能量需要量</p>	<p>6</p>	<p>1.掌握不同项目运动员膳食营养需要的基本特点。 2.熟悉运动员运动能耗的简单计算方法。 3.掌握运动员训练和比赛不同阶段的膳食营养措施,以及部分专项运动员的膳食营养特点。</p>	<p>1. 讲授法 2. 讨论法</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>

五、课程考核及成绩评定

17. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	课堂表 现 10%		作 业 20%
目标 1：通过运动营养学的学习使学生掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法，培养学生运用理论指导运动实践的能力。	宏量营养素、微量营养素、水、能量平衡、平衡膳食	55	35	35	35	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业
目标 2：通过运动营养学的学习使学生能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。	健身人群膳食营养、儿童少年健身人群膳食营养、运动员膳食营养、常见慢性病患者锻炼期的膳食营养	25	35	35	35	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业

目标 3：运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。通过自主学习，不断提升自我认知，熟练运用先进科学理念分析运动实践中营养学相关的新理论、新观点和新方法，做到合理引导，科学育人。	健身人群膳食营养、 儿童少年健身人群 膳食营养、运动员膳 食营养、常见慢性病 患者锻炼期的膳食 营养	20	30	30	30	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10 %	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 通过运动营养学的学习使学生掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法,培养学生运用理论指导运动实践的能力。	通过运动营养学的学习使学生熟练掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法,培养学生运用理论指导运动实践的能力。	通过运动营养学的学习使学生较熟练掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法,培养学生运用理论指导运动实践的能力。	通过运动营养学的学习使学生掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法,培养学生运用理论指导运动实践的能力。	通过运动营养学的学习使学生基本掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法,培养学生运用理论指导运动实践的能力。	通过运动营养学的学习使学生不能掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法,理解社会体育学科知识体系基本思想和方法,培养学生运用理论指导运动实践的能力。
目标 2: 通过运动营养学的学习使学	通过运动营养学的学习使学生能够熟	通过运动营养学的学习使学生能够较	通过运动营养学的学习使学生能	通过运动营养学的学习使学生能够基	通过运动营养学的学习使学生不

生能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。	练运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。	熟练运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。	够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。	本运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。	能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。
目标 3： 运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。通过自主学习，不断提升自我认知，熟练运用先进科学理念分析运动实践中营养学相关的新理论、新	能够熟练运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	能够较熟练运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	能够运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	能够基本运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。	不能运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。

观点和新方法，做到合理引导，科学育人。					
---------------------	--	--	--	--	--

3.考核方式：考查

4.考核形式：期末开卷考试+平时考核综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末开卷考试成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+课堂表现 10%+作业 20%

期末考核成绩（60%）=期末开卷考试成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理学生开始执行

其它说明：《运动营养学》开课时间为第六学期。

大纲执笔人：李炎参、郝剑

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《健身理论与指导》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	健身理论与指导	课程名称英文	Fitness theory and guidance
课程代码	201002100 14	课程类别	专业模块选修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	社会体育导论、运动生理学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	1. 唐宏贵.《体育健身原理与方法》 湖北人民出版社 2011.2 2. 王红英、纪凯丽.《健身理论与指导》上海交通大学出版社.2020.12		
参考书目	1.体育与健康理论教程编委会,体育与健康理论教程,北京:高等教育出版社,2002年。 2.胡小明,虞重干等,体育休闲娱乐理论与实践,北京:高等教育出版社,2004年。		
网络教学资源	1. 中国大学 MOOC 慕课 2. https://ebook.hep.com.cn/ebooks/index.html#/ 电脑访问页面 3. https://ebook.hep.com.cn/ebooks/h5/index.html#/ 手机访问页面		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	朱红香
课程实施者	朱红香		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 掌握社会体育指导与管理专业相关的基础知识、基本技术和基本指导方法，理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法。

【毕业要求 3.1】

课程目标 2. 能够熟练掌握社会体育、群众体育的组织管理、健身指导、社会调查等基本技能，具备利用相关知识和技能分析体育锻炼过程中遇到的实际问题，并具有一定的指导能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 3. 掌握不同人群的身心发展特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养他们的“终身体育”意识。

【毕业要求 6.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理专业相关基础知识、基本技术和基本指导方法，理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法。（H）	课程目标 1
指导能力	4.2 能够熟练掌握社会体育、群众体育的组织管理、健身指导、社会调查等基本技能，具备利用相关知识和技能分析体育锻炼过程中遇到的实际问题，并具有一定的指导能力。（M）	课程目标 2
综合育人	6.1 掌握不同人群的身心发展特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养他们的“终身体育”意识。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第一章 体育健身与人体发展</p> <p>1.1 人体的健康、体质与长寿</p> <p>1.2 影响人体发展的基本因素</p> <p>1.3 体育健身的科学基础</p> <p>1.4 体育健身对人体的作用</p> <p>教学重点：体育健身对人体发展的影响</p> <p>教学难点：体育健身的生物学、心理学和美学基础</p>	2	<p>1.掌握体育健身的生物学、心理学和美学基础.</p> <p>2.了解影响人体发展的基本因素，</p> <p>3.掌握体育健身对人体发展的影响。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>小组讨论</p> <p>发言、提问</p>	目标 1
<p>第二章 社会发展与体育健身</p> <p>1.1 人类对体育健身运动的接纳</p> <p>1.2 现代社会的体育健身运动</p> <p>1.3 蓬勃发展中的中国当代体育健身运动</p> <p>1.4 现代社会中体育健身运动发展的动因</p> <p>1.5 体育健身运动与人的生活方式</p> <p>教学重点：体育健身运动与人们生活方式的内在</p>	2	<p>1.了解健身运动的兴起、发展过程。</p> <p>2.了解促进现代社会体育健身运动发展的动因。</p> <p>3.掌握体育健身运动与人们生活方式的内在联系。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问、录像视频</p>	目标 2 目标 3

<p>联系。</p> <p>教学难点：促进现代社会体育健身运动发展的动因。</p>				
<p>第三章 体育健身过程概述</p> <p>1.1 体育健身过程的概念与特点</p> <p>1.2 体育健身过程的效果目标</p> <p>1.3 体育健身过程的构成要素</p> <p>1.4 体育健身过程的阶段划分</p> <p>1.5 体育健身过程的能量供应</p> <p>1.6 影响体育健身过程的外部因素。</p> <p>教学重点：体育健身过程的特点。</p> <p>教学难点：体育健身的能量供应过程与机制。</p>	2	<p>1.掌握体育健身过程的概念和特点。</p> <p>2.了解体育健身过程的效果目标、构成要素、阶段划分。</p> <p>3.掌握体育健身的能量供应过程与机制。</p> <p>4.了解影响体育健身的外部因素。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>提问、讨论、视频、案例分析</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第四章 体育健身规律、原则与方法</p> <p>1.1 体育健身规律</p> <p>1.2 体育健身原则</p> <p>1.3 体育健身方法</p> <p>教学重点：体育健身方法。</p> <p>教学难点：体育健身规律。</p>	2	<p>1.掌握并在实践中能够遵循体育健身的五大规律。</p> <p>2.对体育健身原则能够融会贯通并准确把握。</p> <p>3.能够灵活运用体育健身方法。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>情景模拟</p> <p>讨论分享</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

<p>第五章 体育健身的内容和手段</p> <p>1.1 体育健身内容和手段概述</p> <p>1.2 传统健身手段</p> <p>1.3 身体基本运动手段</p> <p>1.4 球类运动手段</p> <p>1.5 体操舞蹈运动手段</p> <p>1.6 自然力锻炼手段</p> <p>1.7 民间大众健身手段</p> <p>1.8 健身器械运动手段</p> <p>教学重点:对健身手段科学性的把握。</p> <p>教学难点:传统健身手段在现代社会健身运动中的特殊作用。</p>	2	<p>1.了解体育健身的基本内容包括哪些。</p> <p>2.掌握传统健身手段在现代社会健身运动中的特殊作用。</p> <p>3.初步掌握现代健身手段灵活性。</p> <p>4.学会对健身手段科学性的把握从而取得的实效。</p>	课堂讲授 讨论、提问、实操、作业	目标1 目标2
<p>第六章 有氧锻炼</p> <p>1.1 有氧锻炼概述</p> <p>1.2 运动处方概述</p> <p>1.3 有氧锻炼处方的要素分析</p> <p>1.4 有氧锻炼处方的实施程序</p> <p>1.5 有氧锻炼的注意事项</p> <p>教学重点:有氧锻炼处方的实施程序。</p> <p>教学难点:有氧锻炼处方的要素分析</p>	2	<p>1.正确认识有氧锻炼在体育健身中的意义。</p> <p>2.掌握有氧锻炼处方的要素分析和实施程序。</p>	课堂讲授 讨论、提问、小组发言	目标1 目标2
<p>第七章 健美锻炼</p> <p>1.1 健美锻炼概述</p> <p>1.2 健美运动竞赛</p>		<p>1.正确认识健美锻炼在体育健身中的意义。</p> <p>2.掌握健美运动竞赛的</p>		

<p>1.3 健美锻炼的动作</p> <p>1.4 影响健美锻炼效果的因素分析</p> <p>1.5 健美锻炼的注意事项</p> <p>教学重点: 健美锻炼的健身价值。</p> <p>教学难点: 健美锻炼处方的注意事项</p>	2	<p>相关知识。</p> <p>3.掌握健美锻炼应注意的问题。</p>	<p>课堂讲授 讨论、 案例分析</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>
<p>第八章 塑身锻炼</p> <p>1.1 塑身锻炼概述</p> <p>1.2 身姿锻炼</p> <p>1.3 形体锻炼</p> <p>1.4 塑形锻炼</p> <p>1.5 矫形锻炼</p> <p>教学重点: 塑身锻炼的原理、方法。</p> <p>教学难点: 塑身锻炼的生理基础。</p>	2	<p>1.掌握塑身锻炼的内涵、生理基础和主要作用。</p> <p>2.掌握各种塑身锻炼的原理、方法以及注意事项。</p>	<p>课堂讲授 讨论、 提问、 案例分析、 作业</p>	<p>目标 1 目标 2</p>
<p>第九章 减肥锻炼</p> <p>1.1 身体成分和身体密度</p> <p>1.2 肥胖及其危害</p> <p>1.3 肥胖产生的原因和减肥机理</p> <p>1.4 减肥的实施</p> <p>1.5 肥胖锻炼的注意事项</p> <p>教学重点: 减肥的方法和注意事项。</p> <p>教学难点: 肥胖的测试方法。</p>	4	<p>1.掌握肥胖的概念及肥胖的造成的机制。</p> <p>2.了解身体成分。</p> <p>3.掌握肥胖的测试方法。</p> <p>4.掌握肥胖的危害、减肥的方法和注意事项。</p>	<p>课堂讲授 案例分析 讨论、 交流分享</p>	<p>目标 1 目标 2</p>
<p>第十章 体能锻炼</p> <p>1.1 体能概述</p>		<p>1.掌握体能与体适能的概念。</p>		

<p>1.2 力量及其锻炼 1.3 速度与速度耐力的锻炼 1.4 有氧耐力及其锻炼 1.5 灵敏素质及其锻炼 1.6 柔韧性及其锻炼</p> <p>教学重点： 体能与体适能。 教学难点： 有氧耐力的锻炼方法。</p>	2	<p>2.掌握力量、速度、速度耐力、灵敏性、柔韧性及其锻炼方法。 3.有氧耐力的锻炼方法以及有氧耐力对健康生活的影响。</p>	课堂讲授、讨论、案例分析	目标 1 目标 2 目标 3
<p>第十一章 休闲运动</p> <p>1.1 休闲运动概述 1.2 体育欣赏与智力休闲活动 1.3 家庭体育休闲活动 1.4 野外体育休闲活动</p> <p>教学重点： 休闲运动的主要方式方法。 教学难点： 休闲运动在现代社会中的意义。</p>	2	<p>1.了解休闲运动的相关知识。 2.掌握休闲运动在现代社会中的意义。 3.掌握休闲运动的主要方式方法。</p>	课堂讲授、讨论、案例分析、作业	目标 1
<p>第十二章 不同年龄阶段的体育健身锻炼</p> <p>1.1 婴幼儿体育健身锻炼 1.2 儿童期体育健身锻炼 1.3 少年期体育健身锻炼 1.4 青壮年期体育健身锻炼 1.5 中年期体育健身锻炼 1.6 老年期体育健身锻炼</p> <p>教学重点： 根据不同年龄阶段特征指导体育健身</p>	2	<p>1.了解不同年龄阶段身心发育特点。 2.能够根据不同年龄阶段特征指导体育健身锻炼。</p>	课堂讲授、讨论、案例分析、作业	目标 1

<p>锻炼。 教学难点：不同年龄阶段身心发育特点。</p>				
<p>第十三章 不同对象群体的体育健身锻炼 1.1 不同性别的体育健身锻炼 1.2 不同职业者的体育健身锻炼 1.3 残疾人的体育健身锻炼 教学重点：根据不同对象群体的特征指导体育健身锻炼。 教学难点：不同对象群体的健身特点。</p>	2	<p>1.了解不同性别、职业及残疾人群的体育健身特点。 2.能够根据不同对象群体的特征指导体育健身锻炼。</p>	<p>课堂讲授 讨论、提问、案例分析、发言交流</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 3</p>
<p>第十四章 不同疾病患者的康复体育锻炼 1.1 康复体育概述 1.2 心血管病的康复锻炼 1.3 呼吸系统疾病的康复锻炼 1.4 消化系统疾病的康复锻炼 1.5 神经系统疾病的康复锻炼 1.6 运动系统疾病的康复锻炼 1.7 代谢性疾病的康复锻炼 教学重点：根据不同疾病</p>	2	<p>1.了解体育健身防治疾病的机制。 2.能够根据不同疾病患者的特征指导他们进行康复锻炼。</p>	<p>课堂讲授 讨论、提问、案例分析</p>	<p>目标 1 目标 2</p>

<p>患者的特征进行康复锻炼指导。</p> <p>教学难点：体育健身防治疾病的机制。</p>				
<p>第十五章 体育健身的安全与保障</p> <p>1.1 个人健身计划活动的安排与计划</p> <p>1.2 体育健身的医务监督</p> <p>1.3 自我监督与自我保健</p> <p>教学重点：体育健身医务监督、常见意外损伤的应急处理。</p> <p>教学难点：体育健身计划的制定。</p>	2	<p>1.学会科学制定体育健身计划。</p> <p>2.掌握体育健身医务监督的内容。</p> <p>3.掌握常见意外损伤的应急处理措施。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问、案例分析、作业</p>	<p>目标 1</p>
<p>第十六章 体育健身效果的测评</p> <p>1.1 体育健身效果测评概述</p> <p>1.2 体育健身效果的经验测评</p> <p>1.3 体育健身效果的形态学测评</p> <p>体育健身效果的医学生理学测评</p> <p>1.5 体育健身效果的运动学测评</p> <p>1.6 体质综合测评</p> <p>教学重点：体育健身效果测评的基本方法。</p> <p>教学难点：体育健身效果的运动学、生理学、医学、</p>	2	<p>1.掌握体育健身效果测评的基本方法。</p> <p>2.掌握体育健身效果测评的基本程序。</p> <p>3.了解体育健身效果测评的意义。</p>	<p>课堂讲授</p> <p>讨论、提问、案例分析、作业</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

心理学测评。				
综合检测学习效果, 开卷考试	2	1. 灵活运用所学知识和技能。 2. 独立思考, 认真答题。	开卷考试	目标 1 目标 2 目标 3

五、课程考核及成绩评定

18. 重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期 末 考 核 60%	平时考核			评定依据
			考 勤 10%	作业/实践 20%	课 堂 表 现 10%	
目标 1：掌握社会体育指导与管理专业相关基础知识、基本技术和基本指导方法，理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法。	课程概述与要求；体育健身与人体发展；体育健身过程；有氧锻炼；体能锻炼；体育健身效果的测评等	35	40	30	35	1.考勤 2.课堂表现 3.期末考试 4.作业/实践
目标 2：能够熟练掌握社会体育、群众体育的组织管理、健身指导、社会调查等基本技能，具备利用相关知识和技能分析体育锻炼过程中遇到的实际问题，并具有一定的指导能力。	社会体育与体育健身；体育健身规律、原则和方法；减肥锻炼；健美锻炼；不同对象群体的体育健	30	20	40	30	1. 考勤 2. 课堂表现 3.作业/实践

	身锻炼等					4. 期末考试
目标 3：掌握不同人群的身心发展特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养他们的“终身体育”意识。	社会发展与体育健身；影响健美锻炼效果的因素分析；不同对象群体（性别、职业者、残疾人）的体育健身锻炼；不同对象群体身体素质的锻炼方法及注意事项	35	40	30	35	1. 考勤 2. 课堂表现 3. 期末考试 4. 作业/实践
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	20%	10%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 掌握社会体育指导与管理专业相关基础知识、基本技术和基本指导方法,理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法。	非常系统的掌握所学专业理论知识和方法、基本技术和基本指导方法,掌握体育运动规律,理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法,学以致用。	比较系统的掌握所学专业理论知识和方法、基本技术和基本指导方法,掌握体育运动规律,理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法,学以致用。	系统掌握所学专业理论知识和方法、基本技术和基本指导方法,掌握体育运动规律,理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法,学以致用。	基本掌握所学专业理论知识和方法、基本技术和基本指导方法,基本掌握体育运动规律,理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法,基本能学以致用。	不能掌握所学专业理论知识和方法、基本技术和基本指导方法,不能掌握体育运动规律,不能理解社会体育学科知识体系的基本思想和方法,不能学以致用。
目标 2: 能够熟练掌握社会体育、群众体育的组织管理、健身指导、社会调	非常熟练地掌握社会体育、群众体育的组织管理、健身	比较熟练地掌握社会体育、群众体育的组织管	系统掌握社会体育、群众体育的组织管理、健身	基本掌握社会体育、群众体育的组织管理、健	不能掌握社会体育、群众体育的组织管理、健身

<p>查等基本技能，具备利用相关知识和技能分析体育锻炼过程中遇到的实际问题，并具有一定的指导能力。</p>	<p>指导、社会调查等基本技能；系统地掌握和运用先进的教育思想及信息技术；具备一定的社会体育指导能力。</p>	<p>理、健身指导、社会调查等基本技能；系统地掌握和运用先进的教育思想及信息技术；具备一定的社会体育指导能力。</p>	<p>指导、社会调查等基本技能；系统地掌握和运用先进的教育思想及信息技术；具备一定的社会体育指导能力。</p>	<p>身指导、社会调查等基本技能；基本掌握和运用先进的教育思想及信息技术；基本具备社会体育指导能力。</p>	<p>指导、社会调查等基本技能；不能运用先进的教育思想及信息技术；不具备社会体育指导能力。</p>
<p>目标 3：掌握不同人群的身心发展特点，熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，对成员进行教育和引导，培养他们的“终身体育”意识。</p>	<p>非常系统地掌握不同人群的身心发展特点；熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，掌握综合育人的方法和途径；在组织群众体育活动和竞赛中，实现综合育人，从而培养他们的“终</p>	<p>比较系统地掌握不同人群的身心发展特点；熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，掌握综合育人的方法和途径；在组织群众体育活动和竞赛中，实现综合育</p>	<p>系统掌握不同人群的身心发展特点；熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，掌握综合育人的方法和途径；在组织群众体育活动和竞赛中，实现综</p>	<p>基本掌握不同人群的身心发展特点；基本熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，基本掌握综合育人的方法和途径；基本能组织群众体育活动和竞</p>	<p>不能掌握不同人群的身心发展特点；不能熟悉社会体育活动的育人内涵和方法，不能掌握综合育人的方法和途径；不能组织群众体育活动和竞赛。</p>

	身体育”意识。	人，从而培养他们的“终身体育”意识。	养他们的“终身体育”意识。	赛，从而实现综合育人。	
--	---------	--------------------	---------------	-------------	--

3.考核方式：考查

4.考核形式：开卷（结课考试）、平时考勤、课堂表现、作业/实践等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业（实践）20%+课堂表现 10%

期末考核成绩（60%）=开卷（结课考试）

六、其它

制定依据：依据 2018 版体育教育专业人才培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《健身理论与指导》开课时间为第五学期。

大纲执笔人：朱红香

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《毕业论文（设计）》本科课程大纲

（2020 版）



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	毕业论文(设计)	课程名称英文	Graduation thesis design
课程代码	20100241004	课程类别	专业必修(集中实践)
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育科学研究方法、专业理论和专业术科课程
总学时	14周	课程学分	6
选用教材	《毕业论文写作与答辩》(第二版), 武丽志, 陈小兰主编, 高等教育出版社, 2020年.		
参考书目	<p>1. 《体育科学研究方法》, 黄汉升主编, 高等教育出版社, 2015年.</p> <p>2. 《体育科学研究方法》, 体育科学研究方法编写组编, 北京体育大学出版社, 2013年.</p> <p>3. 《论文写作》, 王首程主编, 高等教育出版社, 2002年.</p>		
网络教学资源	<p>中国大学MOOC“毕业论文写作与答辩”课程</p> <p>中国大学MOOC“文献检索与论文写作”课程</p>		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩(40%)+期末考核成绩(60%)		
课程负责人	全体论文指导教师	大纲执笔人	宋文祖、张高杰
课程实施者	全体论文指导教师		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。【毕业要求 1.3】

课程目标 1. 具有坚定的职业信念及工作意愿，深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵，具有积极的职业情感及正确的价值观。

【毕业要求 2.1】

课程目标 2. 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。【毕业要求 3.3】

课程目标 2. 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。【毕业要求 4.3】

课程目标 4. 充分理解社会体育健身对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义和价值，具备在社会体育活动中进行育人的能力和素养。【毕业要求 6.2】

课程目标 5. 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。【毕业要求 7.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
职业道德规范	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚	课程目标 1

	的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。 (M)	
职业情怀	2.1 具有坚定的职业信念及工作意愿，深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵，具有积极的职业情感及正确的价值观。(L)	课程目标 1
学科素养	3.3 能够综合运用专业理论知识与方法，分析解决体育教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。(H)	课程目标 2
指导能力	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。(M)	课程目标 2
综合育人	6.2 充分理解社会体育健身对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义和价值，具备在社会体育活动中进行育人的能力和素养。(L)	课程目标 4
学会反思	7.1 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。(H)	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	周数	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>1. 论文选题</p> <p>重点: 具备毕业论文选题的基本素养</p> <p>难点: 毕业论文选题的方法</p>	2	<p>1.了解论文选题的依据和意义。</p> <p>2.初步学习利用互联网检索文献，具备体育科学研究选题的基本思路。</p> <p>3.学会进行文献分析，找到合理的论文命题。</p>	讨论法	目标 1 目标 2
<p>2. 开题</p> <p>重点: 开题报告的内容及答辩</p> <p>难点: 如何撰写开题报告</p>	2	<p>1.独立进行文献查阅和文献分析，按要求撰写合格的文献综述。</p> <p>2.熟悉研究假设、研究设计和研究计划的基本理论，使学生初步了解抽象概念与可操作化指标的联系。</p> <p>3.结合课题进行设计，撰写开题报告。</p>	讨论法	目标 2 目标 5
<p>3. 中期检查</p> <p>重点: 论文初稿检查与修改</p>	8	<p>1.能独立完成调查问卷的设计、制定、信度效度检验、调研和数据整理分析。</p>	讨论法	目标 2 目标 4

<p>难点: 如何修改论文</p>		<p>2.能独立完成毕业论文的撰写，并达到本科生毕业论文要求。</p>		
<p>4. 论文答辩 重点: 学位论文答辩的程序与注意事项 难点: 答辩后论文修改及相关表格填写</p>	<p>2</p>	<p>1.能独立进行毕业论文答辩准备，较好地完成毕业论文答辩。 2.能独立完成相关毕业论文的过程性文档的撰写和整理。 3.具有初步的体育科研能力。</p>	<p>讨论法</p>	<p>目标 2 目标 5</p>

五、课程考核及成绩评定

19. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定			
		期末成绩 60%	平时考核		评定依据
			开题 20%	中期检查 20%	
<p>目标 1: 工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。具有坚定的职业信念及工作意愿, 深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵, 具有积极的职业情感及正确的价值观。</p> <p>目标 4: 充分理解社会体育健身对品德养</p>	<p>毕业论文(设计)课程的性质、地位和独立价值、研究范围、研究方法、学科进展和未来方向, 毕业论文选题的专业方向、依据、实践价值和意义, 文献搜集方法, 文献分析方法, 毕业论文全过程的要</p>	30	25	25	<p>1.学习态度</p> <p>2.文献资料查阅与文献综述</p>

成、情感交流和价值观塑造的意义和价值，具备在社会体育活动中进行育人的能力和素养。	求和注意事项。				
目标 2：能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。	论文选题的依据和意义，开题报告的撰写情况，引用文献及文献运用的能力，文献综述的撰写情况，毕业论文的完成情况，毕业论文答辩的具体表现。	50	45	45	1.开题报告 2.问卷设计 3.论文初稿
目标 5：了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。	毕业论文研究全过程的参与态度，毕业论文学术规范情况。	20	30	30	1.论文定稿 2.答辩

各环节原始分合计		100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	20%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	学习态度认真负责，科学作风严谨，严格保证论文时间，圆满完成论文的各项任务。能很好地全部阅读指导教师指定的参考资料、文献，并阅读	学习态度比较认真，科学作风良好，较好完成论文过程中的各项任务。能较好的全部阅读指导教师指定的参考资料、文献，并阅读了一定的自选资	学习态度一般，遵守组织纪律，基本完成论文过程中的各项任务。阅读了指导教师指定的参考资料、文献，文献综述一般。选	学习不太认真，组织纪律较差，勉强完成论文过程中的各项任务。基本上阅读了指导教师指定的参考资料、文献，有文献综述选	学习马虎，纪律涣散，未能完成论文过程中的各项任务未能阅读指导教师指定的参考资料、文献，无文献综述。选题不明确，不属于本专业

<p>具有坚定的职业信念及工作意愿，深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵，具有积极的职业情感及正确的价值观。</p> <p>目标 4：充分理解社会体育健身对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义和价值，具备在社会体育活动中进行育人的能力和素养。</p>	<p>了较多的自选资料和较多的外文资料，文献综述好。选题能全面反映培养目标，与本专业密切相关，能结合社会或教学实际，具有相当的先进性、深度和难度。</p>	<p>料和一定的外文资料，文献综述较好。选题能较好的符合培养目标，能反映本专业的主要内容，具有一定的深度和难度。</p>	<p>题能符合培养目标，属于本专业的知识范围，深度和难度一般。</p>	<p>范围有某种关联，但不够明确。</p>	<p>的知识范围。</p>
---	---	--	-------------------------------------	-----------------------	---------------

<p>目标 2: 能够综合运用所学理论和方 法, 分析社会体育 指导、管理、营销、 训练等领域的实际 问题。能够运用所 掌握的体育锻炼指 导知识与技能, 进 行初步的体育营 销、指导、管理, 获得积极的工作体 验。</p>	<p>论点鲜明, 论据确 凿, 论文材料翔实 可靠, 有说服力, 分析、概括能力强。 论文有独到的见 解, 富有新意或对 某些问题有深刻的 分析, 有较高学术 水平或较大的实用 价值, 很好地掌握 了有关理论和专业 技能。</p>	<p>论点正确, 论据可 靠, 论文材料较丰 富, 有一定的说服 力, 分析、概括能 力较强论文有一定 的见解, 对某些问 题分析较深入, 有 一定的学术水平或 实用价值, 较好地 掌握了有关理论和 专业技能。</p>	<p>观点正确, 论述 有理有据, 论文 材料能说明观 点, 分析、概括 能力一般论文能 提出自己的看 法, 但对问题分 析不够深入, 内 容能理论联系实 际, 基本掌握了 有关理论和专业 技能。</p>	<p>观点基本正确, 能 对观点进行一定的 论述。论文中自己 的见解少或拼凑痕 迹较明显, 研究能 力较弱, 有关理论 和专业知识掌握的 不扎实。</p>	<p>基本观点有错误 或主要材料不能 说明观点。论文中 有重大毛病或抄 袭现象严重, 缺乏 研究能力, 有关理 论和专业知识掌 握的很不扎实。</p>
<p>目标 5: 了解社会 体育的前沿动态,</p>	<p>论文结构严谨, 逻 辑性强, 论述层次</p>	<p>论文结构合理, 逻 辑性较</p>	<p>论文结构基本合 理, 层次比较清</p>	<p>论文结构中有不合 理成分, 逻辑性较</p>	<p>论文结构混乱, 层 次不清, 语言不通</p>

<p>能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。</p>	<p>清晰，语言通顺、准确，行文流畅，工作量饱满，格式规范。能简明扼要地阐述论文的主要内容，主次分明，思路清晰，能流利地回答有关问题。</p>	<p>强，文章层次分明，语言通顺、准确，工作量基本饱满，格式较规范。能清楚的阐述论文的主要内容和观点，主次分明，思路清楚，能正确回答有关问题。</p>	<p>楚，语言通顺，工作量一般，格式基本规范。能叙述论文的主要内容和观点，思路较清楚，基本上能正确回答有关问题。</p>	<p>差，语言基本通顺，工作量基本达到要求，格式勉强达到要求。能说明论文的基本内容和观点，但不够确切，有些主要问题经提示才能正确回答。</p>	<p>顺，表达不清楚，工作量较少，没有按规范格式撰写。不能说明论文的基本内容和观点，主要问题回答不出或错误较多，经提示仍不能正面回答。</p>
---	---	---	--	---	---

3.考核方式：考查

4.考核形式：期末考核+平时考核综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=开题报告 20%+中期检查 20%

期末考核成绩（60%）=期末考核成绩 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其他说明：《毕业论文（设计）》开课时间为第七、八学期

大纲执笔人：宋文祖、张高杰

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《基本体操》本科课程教学大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	基本体操	课程名称英文	Basic Gymnastics
课程代码	20100210016	课程类别	专业课程/必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动解剖学
总学时	56 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《体操》，张涵劲，高等教育出版社，2015 年版		
参考书目	《体操》，童昭岗主编，高等教育出版社，2010 年版 《体操》，童昭岗主编，高等教育出版社，2005 年版 《体操》，黄燊主编，高等教育出版社，2001 年版 《体操》.编写组，人民体育出版社，1997 年版 《体操运动等级规定动作》，编写组，北京体育大学出版社，2006 年		
网络资源	MOOC 体操		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（10%）+期中考核成绩（30%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	苏小波	大纲执笔人	刘晓鹏
课程实施者	苏小波、安宏、刘晓鹏		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

- 1.具有高尚的道德品质和职业情怀，具有牢固的社区体育工作意愿，掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法，理解体操的基

本思想和方法。了解体操与其他学科、社会实践的基本联系。【毕业要求 1/3 职业道德/学科素养】

2.掌握社区体操活动组织管理的基本技能，具备利用体操知识进行健身指导的能力，掌握体操活动社会调查的基本技能。【毕业要求 4 指导能力】

3. 熟悉健身爱好者的身心发展特点，具备组织参与体操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。理解“以体育人”的内涵和价值，掌握综合育人的方法和途径，在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中，实现综合育人。【毕业要求 6 综合育人】

4. 有终身学习与专业发展意识，运用多种方法和手段获取体操相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。掌握社会体操指导的方法，掌握利用体操知识进行健身指导的方法，具有一定的创新思维 and 实践能力。【毕业要求 7 学会反思】

5. 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。

【毕业要求 8 沟通合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业 要求	毕业要求指标点	对应的课 程目标
职业道德规范	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标 1

学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（H）	课程目标 1
	3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。（M）	课程目标 1
指导能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 2
综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（H）	课程目标 3
学会反思	7.1 运用多种方法和手段获取社会体育学科相关知识，践行终身学习理念，强化专业发展意识。（L）	课程目标 4
	7.3 掌握健身指导的方法,具有一定的创新思维和实践能力，能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。（M）	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。（M）	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课标
<p>1 体操理论</p> <p>1.1 体操概述</p> <p>1.1.1 体操的概念和内涵</p> <p>1.1.2 体操的内容</p> <p>1.1.3 体操的分类和体操课程的教材内容的设定</p> <p>1.1.4 体操的特点</p> <p>1.1.5 体操的发展概况</p> <p>重点： 体操概念和内涵、体操的特点</p> <p>难点： 体操的内容、体操的分类和体操课程的教材内容设定</p>	1	<p>1.认知类目标：了解体操的概念、内容、特点和分类；了解我国和世界体操的发展趋势；了解体操在学校体育中的作用和意义；</p> <p>2.价值类目标：理解体操的内涵；掌握体操的起源、概念、特点和分类；能正确理解体操区别于其他项目的对人体的锻炼功效；通过课程思政教育与中国体操发展概况的学习，培养学生爱国主义、提高学生民族荣誉感等方面思想品德和政治素养。</p> <p>3.方法类目标：通过学习、讨论，理解记忆体操的内容和特点，能够联系实际情况实现学以致用的目的。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>1 体操理论</p> <p>1.2 体操术语</p> <p>1.2.1 体操术语的概念与分类</p> <p>1.2.2 体操的基本术语</p> <p>1.2.3 器械体操和技巧动作术语</p> <p>1.2.4 队列队形与徒手体操术语</p> <p>1.2.5 体操术语的构成与运用</p> <p>1.2.6 形意术语与地名、国名、人名术语简介</p> <p>重点：体操的基本术语、器械体操和技巧动作术语</p> <p>难点：体操术语的构成和运用</p>	<p>1</p>	<p>1.认知类目标：了解体操术语的概念、意义和分类；了解器械体操和技巧动作术语；了解体操术语的构成与运用；</p> <p>2.价值类目标：理解体操的基本术语、运动轴、器械轴、身体部位与器械关系术语、动作关系术语；掌握队列队形与徒手体操术语；通过课程思政教育与体操术语的学习，培养学生爱国主义、提高学生民族荣誉感等方面思想品德和政治素养。</p> <p>3.方法类目标：通过学习、讨论，理解记忆体操的基本术语、队列队形与徒手体操术语，能够联系实际实现学以致用目的。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>1 体操理论</p> <p>1.3 保护与帮助</p> <p>1.3.1 体操保护与帮助的作用</p>	<p>2</p>	<p>1.认知类目标：了解保护与帮助的分类和特点、对保护帮助者的基本要求、体操练习中运动损伤和致伤原因</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.案例法</p>	<p>目标 3</p> <p>目标 4</p> <p>目标 5</p>

<p>1.3.2 保护帮助的分类与方法</p> <p>1.3.3 保护与帮助的实践运用对保护与帮助者的要求</p> <p>1.3.4 体操运动损伤及预防</p> <p>重点: 保护与帮助的方法</p> <p>难点: 保护帮助的正确运用</p>		<p>与相应的预防措施、保护与帮助的运用方法。</p> <p>2.价值类目标：熟知保护与帮助在体操教学训练中的重要作用，加深对体育教师教育职业特点的理解和认知，增强体育教师的师德规范意识。</p> <p>3.方法类目标：通过学习、讨论，理解记忆保护与帮助的分类和特点、对保护帮助者的基本要求、体操练习中运动损伤的预防以及保护与帮助的运用方法，能够联系实际情况实现学以致用之目的。</p>		
<p>1 体操理论</p> <p>1.4 体操技术教学</p> <p>1.4.1 体操技术动作的分类与主要技术特点</p> <p>1.4.2 体操技术动作教学特点</p> <p>1.4.3 体操技术动作教</p>	<p>1</p>	<p>1. 认知类目标：了解体操技术动作的分类和各类技术的主要特点，掌握体操技术动作教学的特点，熟悉体操技术动作教学的主要方法，能学以致用，认识体操技术动作教学的主要策略</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 案例法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>

<p>学方法</p> <p>1.4.4 体操技术动作教学策略</p> <p>重点: 体操技术动作的教学方法、体操动作的主要技术的归类</p> <p>难点: 语音教学法、练习法的运用</p>		<p>及其运用。</p> <p>2. 价值类目标：熟知体操技术动作教学在学校体育教学训练中的重要性，熟练掌握体操技术动作内容、体育教学方法以及规范的体育课堂组织等知识体系；加深对体育教师教育职业特点的理解和认同，增强体育教师的师德规范意识。</p> <p>3. 方法类目标：通过学习、讨论，理解记忆体操技术动作的分类和各类技术的主要特点、教学特点、教学方法，能学以致用。</p>		
<p>1 体操理论</p> <p>1.5 体操比赛的组织与欣赏</p> <p>1.5.1 体操比赛的组织体操教学比赛</p> <p>1.5.2 幼儿基本体操表演赛竞技体操比赛与欣赏</p>	<p>1</p>	<p>1. 认知类目标：了解体操比赛的基本规程与方法与常识，初步具备指导他人欣赏高水平体操比赛的能力；掌握基本体操比赛的裁判方法，并能运用于实际工作中。</p> <p>2. 价值类目标：熟知基本</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 案例法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>重点:基本体操比赛与体操教学比赛的组织与评分</p> <p>难点:竞技体操比赛的评分规则</p>		<p>体操比赛活动在丰富校园体育文化、弘扬团结拼搏和创新审美的体育精神中的重要性,熟练掌握基本体操比赛的组织程序、内容和裁判方法。通过体操比赛的组织、参与以及高水平竞技体操比赛的赏析,使学生深刻体验理解体育美的感受、塑造心灵美的方式和陶冶情操、合作交流的作用,进一步完善体育与健康知识体系内容;加深对体育教育的理解和认同,增强团队协作意识。</p> <p>3. 方法类目标:通过学习、讨论、实践体验,理解记忆体操比赛的组织与欣赏要点,提高鉴别真善美的能力,学以致用。</p>		
<p>2.1 广播体操</p> <p>2.1.1 广播体操舞动青春</p>	<p>8</p>	<p>1. 认知类目标:通过学习了解广播体操的基本构成;了解广播体操在学校体育</p>	<p>1. 直观教学法</p> <p>2. 语音</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>

<p>2.1.2 广播体操放飞理想</p>		<p>中的作用和意义；了解练习广播体操对身体素质的影响；</p> <p>2. 价值类目标：熟练掌握广播体操的基本动作做法；熟练掌握广播体操成套动作；通过练习提高韵律感与节奏感，培养学生对美的认识；通过课程思政教育与广播体操的学习，培养学生爱国主义、集体主义、提高学生民族荣誉感等方面思想品德和政治素养，培养学生团结协作、互帮互助、乐于奉献的良好品质；</p> <p>3.情感类目标：通过广播体操的学练、展示、比赛，培养学生的组织纪律性和集体主义观念，养成团结紧张、严肃活泼的作风；培养学生良好的道德情操和勇敢、果断、自信的品质。</p>	<p>教学法</p> <p>3. 练习法</p>	
<p>3 体操基本动作技术</p>	<p>4</p>	<p>1. 认知类目标：熟知体操</p>	<p>1. 直观</p>	<p>目标 1</p>

<p>3.1 技巧（12 学时）</p> <p>3.1 双杠（12 学时）</p> <p>3.3 单杠（10 学时）</p> <p>3.4 支撑跳跃（8 学时）</p> <p>重点：各项目的体操基础动作</p> <p>难点：技巧头手倒立、侧手翻；双杠慢起肩倒立；单杠翻上、支撑后回环；支撑跳跃的纵马前滚翻</p>	<p>2</p>	<p>技巧、双杠、平衡木、单杠、支撑跳跃等项目的动作名称、要领及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 价值类目标：熟练掌握体操技巧、双杠、平衡木、单杠、支撑跳跃等项目的诸多体操技术动作要领、保护与帮助手法以及教学演示与指导要点。</p> <p>3. 方法类目标：通过多种体验练习，使学生真切感受到体育活动中的付出与收获、失败与成功、困难与挫折、攻坚与勇气、竞争与合作等方面的情感魅力，使学生逐渐产生浓厚的学练兴趣，初步体验教师的身份和价值，加强这种职业情感，牢固树立从教志向。</p>	<p>教学法</p> <p>2. 语音</p> <p>教学法</p> <p>3. 练习法</p> <p>4. 游戏与比赛法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p> <p>目标 5</p>
--	----------	--	---	---

五、课程考核及成绩评定

1.重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定						
		期末考核		期中（单元测试）考 核		平时考核		
		体操 理论	体操基本技术 成套（规定） 展示	身体素质 测试	广播体操 成套展示	上课 出勤	课堂 表现	团队 精神
目标 1: 具有高尚的道德品质和职业情怀，具有牢固的社区体育工作意愿，掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法，理解体操的基本思想和方法。了解体操与其他学科、社会实践的基本联系。	体操理论、体操基本技术成套（规定）展示、广播体操成套展示、平时考核	40	40		50	30		

<p>目标 2:掌握社区体操活动组织管理的基本技能,具备利用体操知识进行健身指导的能力,掌握体操活动社会调查的基本技能。</p>	<p>体操理论、身体素质、体操基本技术成套(规定)展示</p>	10	30	40		
<p>目标 3:熟悉健身爱好者的身心发展特点,具备组织参与体操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。理解“以体育人”的内涵和价值,掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。</p>	<p>体操理论、身体素质、广播体操成套展示、体操基本技术成套(规定)展示</p>	20	10	30	20	
<p>目标 4:有终身学习与专业发展意识,运用多种方法和手段获取体操相关知识,践行终身学习理念,强化专</p>	<p>体操理论、广播体操成套展示、体操基本技术成套(规定)展</p>	20	10	30	30	30

业发展意识。掌握社会体操指导的方法,掌握利用体操知识进行健身指导的方法,具有一定的创新思维和实践能力。	示、平时考核、身体素质					
目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。	体操理论、体操基本技术成套(规定)展示、平时考核	10	10			40
各环节原始分合计		100	100	100	100	100
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	40%	10%	20%	10%

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 具有高尚的道德品质和职业情怀,具有牢固的社区体育工作意愿,掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法,理解体操的基本思想和方法。了	具有高尚的道德品质和职业情怀,具有牢固的社区体育工作意愿,牢固掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法,深刻理解体操的基本思想和方法。	具有良好的道德品质和职业情怀,具有良好的社区体育工作意愿,熟练掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法,较深刻理解体操的基本思想和方	具有一定的道德品质和职业情怀,具有一定的社区体育工作意愿,掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法,理解体操的基本思想和方法。了解体操	具有基本的道德品质和职业情怀,具有基本的社区体育工作意愿,基本掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法,基本理解体操的基本思想和方法。	不具有基本的道德品质和职业情怀,不具有基本的社区体育工作意愿,没有掌握体操的基础知识、基本技术和基本指导方法,没有理解体操的基本思想和

解体操与其他学科、社会实践的基本联系。	非常了解体操与其他学科、社会实践的基本联系。	法。了解体操与其他学科、社会实践的基本联系。	与其他学科、社会实践的基本联系。	基本了解体操与其他学科、社会实践的基本联系。	方法。不了解体操与其他学科、社会实践的基本联系。
目标 2: 掌握社区体操活动组织管理的基本技能, 具备利用体操知识进行健身指导的能力, 掌握体操活动社会调查的基本技能。	牢固掌握社区体操活动组织管理的基本技能, 非常具备利用体操知识进行健身指导的能力, 牢固掌握体操活动社会调查的基本技能。	熟练掌握社区体操活动组织管理的基本技能, 较非常具备利用体操知识进行健身指导的能力, 熟练掌握体操活动社会调查的基本技能。	掌握社区体操活动组织管理的基本技能, 具备利用体操知识进行健身指导的能力, 掌握体操活动社会调查的基本技能。	基本掌握社区体操活动组织管理的基本技能, 基本具备利用体操知识进行健身指导的能力, 基本掌握体操活动社会调查的基本技能。	没有掌握社区体操活动组织管理的基本技能, 不具备利用体操知识进行健身指导的能力, 没有掌握体操活动社会调查的基本技能。
目标 3: 熟悉健身爱好者的身心发展特点, 具备组织	非常熟悉健身爱好者的身心发展特点, 非常具备组	比较熟悉健身爱好者的身心发展特点, 比较具备组	熟悉健身爱好者的身心发展特点, 具备组织参与体	基本熟悉健身爱好者的身心发展特点, 基本具备组	不熟悉健身爱好者的身心发展特点, 不具备组织参

<p>参与体操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。理解“以体育人”的内涵和价值,掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。</p>	<p>织参与体操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。非常理解“以体育人”的内涵和价值,牢固掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。</p>	<p>织参与体操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。比较理解“以体育人”的内涵和价值,熟练掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。</p>	<p>操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。理解“以体育人”的内涵和价值,掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。</p>	<p>织参与体操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。基本理解“以体育人”的内涵和价值,基本掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。</p>	<p>与体操竞赛、体操社团活动和体操表演的能力。不理解“以体育人”的内涵和价值,没有掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。</p>
<p>目标 4: 有终身学习与专业发展意识,运用多种方法</p>	<p>非常有终身学习与专业发展意识,运用多种方法和</p>	<p>比较有终身学习与专业发展意识,运用多种方法和</p>	<p>有终身学习与专业发展意识,运用多种方法和手段</p>	<p>基本有终身学习与专业发展意识,运用多种方法和</p>	<p>没有终身学习与专业发展意识,运用多种方法和手</p>

和手段获取体操相关知识, 践行终身学习理念, 强化专业发展意识。掌握社会体操指导的方法, 掌握利用体操知识进行健身指导的方法, 具有一定的创新思维和实践能力。	手段获取体操相关知识, 践行终身学习理念, 强化专业发展意识。牢固掌握社会体操指导的方法, 牢固掌握利用体操知识进行健身指导的方法, 非常具有一定的创新思维和实践能力。	手段获取体操相关知识, 践行终身学习理念, 强化专业发展意识。熟练掌握社会体操指导的方法, 熟练掌握利用体操知识进行健身指导的方法, 比较具有一定的创新思维和实践能力。	获取体操相关知识, 践行终身学习理念, 强化专业发展意识。掌握社会体操指导的方法, 掌握利用体操知识进行健身指导的方法, 具有一定的创新思维和实践能力。	手段获取体操相关知识, 践行终身学习理念, 强化专业发展意识。基本掌握社会体操指导的方法, 基本掌握利用体操知识进行健身指导的方法, 基本具有一定的创新思维和实践能力。	手段获取体操相关知识, 践行终身学习理念, 强化专业发展意识。没有掌握社会体操指导的方法, 没有掌握利用体操知识进行健身指导的方法, 不具有一定的创新思维和实践能力。
目标 5: 理解学习共同体的内涵和作用, 具有团队协作	非常理解学习共同体的内涵和作用, 非常具有团队协作	比较理解学习共同体的内涵和作用, 比较具有团队协作	理解学习共同体的内涵和作用, 具有团队协作精神,	基本理解学习共同体的内涵和作用, 基本具有团队协作	没有理解学习共同体的内涵和作用, 不具有团队协作

<p>作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>协作精神,牢固掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,非常获得沟通合作体验。</p>	<p>协作精神,熟练掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,比较获得沟通合作体验。</p>	<p>系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>协作精神,基本掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本获得沟通合作体验。</p>	<p>作精神,没有掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,没有获得沟通合作体验。</p>
--	---	---	--	---	--

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试四个部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤（30 分）、课堂表现（40 分）、团队精神（20 分）、进步程度（10 分）。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 单元测试：广播体操成套展示（两套，每套 10 分，共 20 分）、身体素质测试（10 分），共 30 分，学期中期进行测试。单元测试成绩通过换算按 100 分计分，占总成绩的 30%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 40 分，包括体操概述、体操基本动作技术；目标 2 占 10 分，包括体操概述、体操术语、体操比赛的组织与欣赏；目标 3 占 20 分，包括体操术语、体操技术教学、体操比赛的组织与欣赏；目标 4 占 20 分，包括保护与帮助、体操基本动作技术；目标 5 占 10 分，包括保护与帮助、体操基本动作技术、体操技术教学。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：视频考试。学生提交成套技术动作视频，技巧 1 套（10 分）、双杠 1 套（10 分）、单杠 1 套（10 分）、跳马 2 套（10 分），共 40 分。期末技术考试成绩通过换算按 100 分计分，占总成绩的 40%。

具体评分标准：

(1) 平时成绩 (10 分)

得分	评分依据
10~9 分	全勤；上课态度非常认真，善于思考、勤于练习；乐于互帮互学，团队合作意识非常强；进步程度非常明显
9~8 分	全勤；上课态度比较认真，善于思考和练习主动；互帮互学和团队合作意识较强；进步程度比较明显
8~6	有迟到、请假记录；上课态度端正，有一定的练习和思考主动性；互帮互学和团队合作意识较淡薄；进步程度不明显
6 分以下	经常迟到、请假，有旷课记录；学习目的不明确，主动性较差；缺乏学习共同体意识；学习无进步甚至有退步现象
0 分	缺勤三分之一及以上；学习态度不端正，“混日子”想法较明显；极度缺乏沟通合作和互帮互学意识；没有进步或者没有任何学习收获

(2) 广播体操现场展示评分标准 (10 分)

得分	评分依据
10-9.0 分	动作很熟练、准确且富有弹性，身体姿态优美、表现力佳
8.9-7.0 分	动作熟练、准确，动作有弹性，身体姿态较优美、表现力较好
6.9-6.0 分	动作不太熟练准确，身体姿态不规范
5.9-4.0 分	动作生硬、有停顿，身体姿态很不规范
3.9-0	很生疏，停顿较多，不能欣赏
0 分	无法辨认

(3) 身体素质 (10 分)

男生标准

靠墙手倒立		纵劈叉		引体向上 (男)		双杠臂屈伸		仰卧两头起	
分值	时间	分值	距离地面高度	分值	个数	分值	个数	分值	个数/分钟
2	70S (含) 以上	2	10cm(含)以下	2	20	2	20	2	40
1.9-1.5	60S-69S	1.9-1.5	11cm-15cm	1.9-1.5	19-15	1.9-1.5	19-15	1.9-1.5	39-30
1.4-1	50S-59S	1.4-1	16cm-20cm	1.4-1	14-10	1.4-1	14-10	1.4-1	29-20
0.9-0.5	40S-49S	0.9-0.5	21cm-25cm	0.9-0.5	9-5	0.9-0.5	9-5	0.9-0.5	19-10
0.4-0	30S-39S	0.4-0	26cm-30cm	0.4-0	4-0	0.4-0	4-0	0.4-0	9-0

女生标准

靠墙手倒立		横劈叉		俯卧撑		单杠屈臂悬垂		仰卧举腿	
分值	时间	分值	距离地面高度	分值	个数	分值	个数	分值	个数/分钟
2	60S (含)以上	2	10cm(含)以下	2	20	2	20	2	40
1.9-1.5	50S-59S	1.9-1.5	11cm-15cm	1.9-1.5	19-15	1.9-1.5	19-15	1.9-1.5	39-30
1.4-1	40S-49S	1.4-1	16cm-20cm	1.4-1	14-10	1.4-1	14-10	1.4-1	29-20
0.9-0.5	30S-39S	0.9-0.5	21cm-25cm	0.9-0.5	9-5	0.9-0.5	9-5	0.9-0.5	19-10
0.4-0	20S-29S	0.4-0	26cm-30cm	0.4-0	4-0	0.4-0	4-0	0.4-0	9-0

4.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期中测试成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（10%）=上课出勤 30%+课堂表现 40%+团队精神
20%+进步程度 10%期中考核成绩（30%）=广播体操成套展示 20%+
身体素质 10%

期末考核成绩（60%）=理论考试 20%+体操基本技术成套展示
40%

六、其它

制定依据：依据 2020 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《基本体操》开课时间为第一学期。

大纲执笔人：刘晓鹏

大纲审核：体育学院课程大纲编写委员会

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《基础乒乓球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2020 年编制

一、课程基本信息

课程名称	基础乒乓球	课程名称英文	Basic table tennis
课程代码	20100210022	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学、体育与健康
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《乒乓球运动教程》，乒乓球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《乒乓球运动教程》，乒乓球运动教程编写组编，北京体育大学出版社，2014 年版 2. 《乒乓球教学与训练》，刘建和主编，人民体育出版社，2004 年版 3. 《乒乓球竞赛规则》，中国乒乓球协会编译，人民体育出版社，2003 年第 1 版 4. 《乒乓球》，全国体育学院教材委员会，人民体育出版社，1992 年版 5. 《跟专家练——乒乓球》，蔡继玲等编著，北京体育大学出版社，1999 年版 6. 《现代乒乓球运动教学与训练》，苏丕仁，人民体育出版社，2003 年第 1 版 		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩*20%+期末考试*80%		
课程负责人	向云平		

课程实施者	郭嘉平、竺月涵	大纲执笔人	郭嘉平
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1：贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。【毕业要求 1.2】

课程目标 2：具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。【毕业要求 2.2】

课程目标 3：了解乒乓球基础知识、基本技术与基本指导方法，理解乒乓球学科知识体系基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 4：掌握乒乓球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。【毕业要求 4.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 职德规范	1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。（M）	课程目标 1
2 职业情怀	2.2 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。（M）	课程目标 2

3 学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（H）	课程目标 3
4 指导能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（L）	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 乒乓球运动概述 1.1 乒乓球运动的起源 1.2 乒乓球运动的发展现状 1.3 乒乓球运动的组织机构及重大赛事简介 1.4 乒乓球重大赛事 重点： 乒乓球运动的起源 难点： 乒乓球运动的发展现状	2	1.使学生了解乒乓球运动的起源与发展。 2.了解乒乓球运动的组织机构和重大赛事。 3.了解乒乓球运动的特点、锻炼价值和在学校体育领域中开展的重要意义，激发学生专业学习的兴趣。	讲授、 问答、 讨论	目标 2 目标 3
第2章 乒乓球教学工作 2.1 乒乓球运动基本理论知识		1.使学生掌握乒乓球运动基本理论知识、教学工作的原则、方法；	讲授、 讨论、 问答、	

<p>2.2 乒乓球的教学原则</p> <p>2.3 乒乓球的教学方法</p> <p>2.4 乒乓球教学文件的制定</p> <p>重点: 乒乓球的教学原则</p> <p>难点: 乒乓球的教学方法</p>	<p>6</p>	<p>2.能够依据教学对象,制定乒乓球教学文件。</p>	<p>分 组 合 作 学 习 法</p>	<p>目标 3 目标 4</p>
<p>第 3 章 乒乓球技术</p> <p>3.1 乒乓球技术的概念、特点和分类</p> <p>3.2 步法</p> <p>3.3 发球技术（上旋）</p> <p>3.4 接发球技术（上旋）</p> <p>3.5 反手推挡（直板横打）球技术</p> <p>3.6 正手攻球技术</p> <p>3.7 第七节搓球技术（搓转与不转结合）</p> <p>3.8 第八节弧圈球技术(以高吊弧圈为主)</p> <p>3.9 第九节削球技术（以介绍为主）</p> <p>重点: 发球技术、接发球技术</p> <p>难点: 反手推挡、正手攻</p>	<p>54</p>	<p>1.使学生了解乒乓球技术的概念、特点和分类。</p> <p>2.了解乒乓球技术的新理念和乒乓球技术的基础,基本掌握乒乓球基本步法、发球、接发球、推挡球、反手推挡和正手攻球技术。</p> <p>3.基本掌握弧圈球和搓球技术。</p> <p>4.掌握基本技术的教学与练习方法。</p>	<p>讲解、示范; 分 解 练 习 法、完 整 练 习法、 循 环 练 习 法;分 组、合 作 学 习法</p>	<p>目标 2 目标 3</p>

球				
<p>第4章 乒乓球运动员的体能训练</p> <p>4.1 力量素质</p> <p>4.2 速度素质</p> <p>4.3 耐力素质</p> <p>4.4 灵敏素质</p> <p>4.5 柔韧素质</p> <p>重点：力量、速度、耐力素质</p> <p>难点：灵敏、柔韧素质</p>	6	<p>1.使学生了解乒乓球运动员一般身体素质的概念、特点和分类。</p> <p>2.掌握乒乓球运动员一般身体素质的训练方法。</p>	<p>讲解法、演示法、多媒体教学法、问答法、讨论法</p>	<p>目标1</p> <p>目标3</p>
<p>第5章 乒乓球运动竞赛与裁判工作</p> <p>5.1 乒乓球竞赛规则简介</p> <p>5.2 乒乓球裁判员临场操作程序</p> <p>重点：乒乓球竞赛规则简介</p> <p>难点：乒乓球裁判员临场操作程序</p>	4	<p>1.明确乒乓球运动竞赛与裁判工作在专项课程中的作用和重要意义。2.基本掌握乒乓球裁判员临场操作的程序。</p>	<p>讲解、演示、多媒体教学法、问答法、讨论法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

九、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定			
		期末考核		平时考核	评定依据
		理论考试 (20%)	技术考试 (60%)	平时成绩 (20%)	
<p>目标 1: 践行社会主义核心价值观, 发挥乒乓球运动在全民健身计划中的作用, 工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。</p>	<p>乒乓球运动概述、技战术教学训练内容与方法</p>	20	0	0	1. 期末理论考试
<p>目标 2: 具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确</p>	<p>乒乓球运动概述、乒乓球球基</p>	25	40	30	1. 期末技术考试 2. 期末理

<p>的价值观,具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养,能够与时俱进,成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。</p>	<p>本理论、基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、基本战术。教学训练内容与方法、身体素质及其训练方法、基本竞赛规则与裁判法</p>				<p>论考试 3.课堂出勤率</p>
<p>目标 3: 理解乒乓球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法,分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题,</p>	<p>乒乓球运动击球基本理论、基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、基本战术、身体素质及其训练方法、</p>	<p>25</p>	<p>30</p>	<p>30</p>	<p>1.期末技术考试 2.期末理论考试 3.课堂出勤率</p>

建立乒乓球运动与社会实践的基本联系。	基本竞赛规则与裁判法				
目标 4: 掌握乒乓球运动指导的知识和技能,具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。	乒乓球基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、基本战术、技战术教学训练内容与身体素质及其训练方法、运动员心理特征与训练	30	30	40	1.期末技术考试 2.期末理论考试 3.课堂出勤率
各环节原始分合计		100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20%	60%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 践行社会主义核心价值观，发挥乒乓球运动在全民健身计划中的作用，工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当	践行社会主义核心价值观，发挥乒乓球运动在全民健身计划中的作用，工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民	践行社会主义核心价值观，发挥乒乓球运动在全民健身计划中的作用，工作较为尽职尽责，具有较为牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当	践行社会主义核心价值观，发挥乒乓球运动在全民健身计划中的作用，工作中可以尽职尽责，具有社区体育工作意愿、责任担当、职业情怀和品质，争当提升全	践行社会主义核心价值观，发挥乒乓球运动在全民健身计划中的作用，工作中基本尽职尽责，基本具有社区体育工作意愿、责任担当、职业情怀和品质，争当提升全民健康素养的时	践行社会主义核心价值观，发挥乒乓球运动在全民健身计划中的作用，工作中没有尽职尽责，没有有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的

提升全民健康素养的时代新人。	健康素养的时代新人。	提升全民健康素养的时代新人。	民健康素养的时代新人。	代新人。	品质，。
目标 2： 具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。	具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。	比较具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，比较具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，比较能够与时俱进，成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。	可以具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，可以具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，可以与时俱进，成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。	基本具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，基本具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，基本能够与时俱进，成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。	不具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，不具有具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，不能够与时俱进，成为不断完善自我的乒乓球社会工作者。
目标 3： 理解乒乓	理解乒乓球运动的	较为理解乒乓球运	可以理解乒乓球	基本理解乒乓球运	不能理解乒乓球

<p>球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题，建立乒乓球运动与社会实践的基本联系。</p>	<p>相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题，建立乒乓球运动与社会实践的基本联系。</p>	<p>运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题，建立乒乓球运动与社会实践的基本联系。</p>	<p>运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题，可以建立乒乓球运动与社会实践的基本联系。</p>	<p>运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题，基本建立乒乓球运动与社会实践的基本联系。</p>	<p>运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题。</p>
--	--	---	---	---	---

<p>目标 4：掌握乒乓球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。</p>	<p>掌握乒乓球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。</p>	<p>掌握乒乓球运动指导的知识与技能，比较具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。</p>	<p>掌握乒乓球运动指导的知识与技能，可以利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。</p>	<p>基本掌握乒乓球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。</p>	<p>没有掌握乒乓球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析乒乓球运动指导实践中问题的能力。</p>
--	--	--	--	--	--

3.课程考核的方法

课程考核由平时成绩、期末理论考试、期末技术考试，三部分组成。

(1) 平时成绩：以课堂考勤为主，按 100 分计分，占总成绩的 20%。

(2) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 20 分，包括乒乓球运动概述、技战术教学训练内容与方法；目标 2 占 25 分，包括乒乓球运动概述、乒乓球球基本理论、基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、基本战术、技战术教学训练内容与方法、身体素质及其训练方法、运动员心理特征与训练、基本竞赛规则与裁判法；目标 3 占 25 分，包括乒乓球运动击球基本理论、基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、基本战术、技战术教学训练内容与方法、身体素质及其训练方法、基本竞赛规则与裁判法；目标 4 占 30 分，包括乒乓球基本战术、技战术教学训练内容与方法；基本竞赛规则与裁判法。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：基本技术按 100 分计分，占期末技术考核的 100%；期末技术考试按 100 分计分，占总成绩的 60%。

①基本技术达标

正手攻球、反手推挡

技术考试方法：

1 分钟内正手攻球及反手推挡，正手攻球 50 分、反手推挡 50 分，共计 100 分。根据球落点的不同，一分钟内击打 40 球及格 60 球满分，占基本技术考核的 80%。

技能评分标准：

对正手攻球和反手推挡技术动作进行综合技能评定，以满分 100

分计分，占基本技术考核的 20%。

级别	分值	技 评 标 准
Aa	90—100 分	各项技术动作正确，高度达标，出球稳定。
Ab	80—89 分	各项技术动作正确，高度较为达标，出球较稳定。
Ba	70—79 分	各项技术动作较正确，高度基本达标，出球基本稳定。
Bb	60—69 分	各项技术动作较正确，高度一般达标，出球一般稳定。
Ca	50—59 分	各项技术动作基本正确，高度不，出球一般稳定。
Cb	40—49 分	各项技术动作不规范，高度不达标，出球不稳。
D	40 分以下	各项技术动作出现严重错误，高度非常不达标，出球不稳。

②基本素质达标

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（20%）=平时出勤率、课堂表现及其努力参与程度

期末考核成绩（80%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案
制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《基础乒乓球》授课对象是大二第四学期。

大纲执笔人：郭嘉平

大纲审核：向云平

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《基础羽毛球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

二、课程基本信息

课程名称	羽毛球	课程名称英文	Badminton
课程代码	20100210023	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学、体育与健康
总学时	36 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《羽毛球运动理论与实践》，肖杰主编，人民体育出版社，2011.		
参考书目	1. 《羽毛球运动教程》，张瑞林主编，高等教育出版社，2017. 2. 《羽毛球竞赛规则》，中国羽毛球协会主编，北京体育大学出版社，2017. 3. 《羽毛球运动教学与训练教程》，朱建国主编，清华大学出版社，2019. 4. 《羽毛球全攻略：技术、战术与训练》，[德]贝恩德·沃克尔·勃拉姆斯 著，谢俊 译，人民邮电出版社，2016. 5. 《羽毛球运动身体训练指南》，黄岩、陈天宇、李杭杰编著，人民邮电出版社，2020.		
网络教学资源	超星学习通“基础羽毛球”课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩*20%+期末考试*80%		
课程负责人	向云平	大纲执笔人	匡丽萍
课程实施者	匡丽萍、冯凯		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1: 践行社会主义核心价值观，发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用，工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。【毕业要求 1.3】

课程目标 2: 具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。【毕业要求 2.2】

课程目标 3: 理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题，建立羽毛球运动与社会实践的基本联系。【毕业要求 3.2】

课程目标 4: 掌握羽毛球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运动指导实践中问题的能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 5: 具有良好的语言表达能力，掌握团队管理技巧与方法，具有对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力，通过羽毛球运动培养抗压、耐挫能力，引导其健康成长。【毕业要求 5.2】

课程目标 6: 熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 职业道德规范	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标 1
2 职业情怀	2.2 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。（L）	课程目标 2
3 学科素养	3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。（H）	课程目标 3
4 指导能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 4
5 团队管理	5.2 具有良好的语言表达能力，能与俱乐部学员及健身爱好者等进行有效沟通，通过健身活动培养抗压、耐挫能力，引导其健康成长。（H）	课程目标 5
6 综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（M）	课程目标 6

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第 1 章 羽毛球运动概述</p> <p>1.1 羽毛球运动发展简述</p> <p>1.2 羽毛球运动基本规律和特点</p> <p>1.3 世界羽毛球运动的发展趋势</p> <p>1.4 中国的羽毛球运动</p> <p>重点: 运动发展的概况</p> <p>难点: 运动的基本规律和特点</p>	1	<p>1.了解羽毛球运动的起源、中国羽毛球运动的发展历程以及世界羽毛球运动的发展趋势。</p> <p>2.理解羽毛球运动的基本规律和特点，能够依据规律和特点进行教学设计。</p> <p>3.把握羽毛球运动的健身、教育、社交、经济等价值，能够积极开展羽毛球教学、训练、竞赛等活动。</p> <p>4.使学生了解羽毛球运动的发展历程，理解羽毛球运动的基本规律和特点，了解世界羽毛球的发展趋势和中国羽毛球运动的演进历程。</p>	讲授 问答 讨论	目标 1 目标 2
<p>第 2 章 羽毛球运动</p>		<p>1.熟悉羽毛球的技术与战</p>		

<p>击球基本理论</p> <p>2.1 技术与战术术语</p> <p>2.2 击球技术要素</p> <p>2.3 影响击球质量的基本因素</p> <p>2.4 击球技术动作的基本结构</p> <p>重点： 击球技术要素</p> <p>难点： 手法、步法技术动作的基本结构</p>	1	<p>术术语、以及相对应的教法和学法。</p> <p>2.理解羽毛球击球技术要素以及影响羽毛球击球质量的基本因素，掌握丰富的羽毛球基本理论知识。</p> <p>3.熟悉并掌握羽毛球击球技术动作的基本结构，理解击球技术动作的相关原理。</p> <p>4.使学生了解羽毛球击球技术的基本原则，理解羽毛球击球技术的基本理论和方法，掌握羽毛球基本击球技术的教法和学法。</p>	讲授示范	目标 2 目标 3
<p>第3章 羽毛球基本站位、握拍方法与步法</p> <p>3.1 羽毛球基本站位</p> <p>3.2 羽毛球握拍方法</p> <p>3.3 羽毛球基本步法</p> <p>重点： 正反手握拍方法</p> <p>难点： 双打站位</p>	1	<p>1.熟知羽毛球基本站位、握拍方法与步法以及易犯错误及纠正方法。</p> <p>2.理解羽毛球的握拍与步法特点，并熟练掌握其教学要求和步骤。</p> <p>3.掌握羽毛球基本步法的教学和练习方法，能够指导羽毛球步法教学和训练。</p> <p>4.使学生了解羽毛球的基</p>	讲授讨论	目标 2 目标 3 目标 4

		本站位、握拍方法以及基本步法的教学方法；熟练掌握训练步骤及要素。		
第4章 羽毛球发球、接发球技术 4.1 发球技术 4.2 接发球技术 重点： 发后场高远球 难点： 前场正反手接发球技术	2	1.熟知发球、接发球技术的分类、动作方法、易犯错误及纠正方法。 2.理解发球、接发球的技术特点及战术原则。 3.掌握发球、接发球技术的教学和练习方法，能够指导发球、接发球技术教学和训练。 4.使学生了解发球、接发球技术分类和教学方法；掌握发球、接发球技术动作方法。	讲授讨论	目标 2 目标 3 目标 4
第5章 羽毛球后场技术 5.1 后场击球技术种类 5.2 后场正手高手位击球技术 5.3 后场正手低手位击球技术	6	1.熟悉羽毛球后场技术的分类与运用时机。 2.理解后场技术在教学中的意义、功能和作用，能够在羽毛球比赛中进行运用和创新。 3.掌握后场技术的方法及	讲解示	目标 2 目标 3

<p>5.4 后场头顶位击球技术</p> <p>5.5 后场反手击球技术</p> <p>重点: 后场正手高低手位击球技术</p> <p>难点: 后场反手击球技术</p>		<p>教学程序,能够在教学和比赛中应用。</p> <p>4.使学生了羽毛球后场技术的分类和教学方法并在实战中予以运用。</p>	范	目标 6
<p>第 6 章 羽毛球前场技术</p> <p>6.1 前场击球技术种类</p> <p>6.2 前场高手位击球技术</p> <p>6.3 前场低手位击球技术</p> <p>重点: 前场高手位击球技术</p> <p>难点: 前场低手位击球技术</p>	12	<p>1.熟悉羽毛球前场技术的分类与运用时机。</p> <p>2.理解前场技术在教学中的意义、功能和作用,能够在羽毛球比赛中进行运用和创新。</p> <p>3.掌握前场技术的方法及教学程序,能够在教学和比赛中应用。</p> <p>4.使学生了羽毛球前场技术的分类和教学方法并在实战中予以运用。</p>	讲解示范	目标 2 目标 3 目标 6
<p>第 7 章 羽毛球中场技术</p> <p>7.1 中场击球技术种类</p>		<p>1.熟悉羽毛球中场技术的分类与运用时机。</p> <p>2.理解中场技术在教学中</p>	讲	

<p>7.2 中场击球技术</p> <p>重点: 中场接杀球技术</p> <p>难点: 中场反手接杀球技术</p>	4	<p>的意义、功能和作用,能够在羽毛球比赛中进行运用和创新。</p> <p>3.掌握中场技术的方法及教学程序,能够在教学和比赛中应用。</p> <p>4.使学生了羽毛球前场技术的分类和教学方法并在实战中予以运用。</p>	解 示 范	<p>目 标</p> <p>2</p> <p>目 标</p> <p>3</p> <p>目 标</p> <p>6</p>
<p>第 8 章 羽毛球基本战术</p> <p>8.1 基本技术的战术意识与运用</p> <p>8.2 单、双打的基本战术</p> <p>8.3 比赛战术准备的内容与方法</p> <p>重点: 单、双打的基本战术</p> <p>难点: 技战术的战术意识与运用</p>	2	<p>1.熟悉羽毛球基本战术的方法、基本要求和运用时机。</p> <p>2.理解基本战术在教学中的意义、功能和作用,能够在羽毛球比赛中进行运用和创新。</p> <p>3.掌握基本战术的方法及教学程序,能够在教学和比赛中应用。</p> <p>4.使学生了羽毛球基本战术的分类和教学方法并在实战中予以运用。</p>	讲 授 讨 论	<p>目 标</p> <p>2</p> <p>目 标</p> <p>3</p> <p>目 标</p> <p>4</p> <p>目 标</p> <p>5</p>
<p>第 9 章 羽毛球技、战</p>		<p>1.熟知羽毛球基本技、战术</p>		

<p>术教学训练内容与方 法</p> <p>9.1 技、战术教学训练的 的注意事项</p> <p>9.2 技、战术教学训练的 内容与方方法</p> <p>9.3 实战击球技术诊断</p> <p>重点: 综合球路的练习 方法</p> <p>难点: 实战击球技术诊 断</p>	<p>2</p>	<p>的相关理论和教学方法。</p> <p>2.理解羽毛球技战术的灵 活性、多变性特点，并能够 熟练掌握并应用。</p> <p>3.掌握技、战术的教学和练 习方法，能够指导技、战术 教学和训练。</p> <p>4.使学生了解技、战术的分 类和教学方法；掌握技、战 术运用时机和方法。</p>	<p>讲 授 讨 论</p>	<p>目 标 1 目 标 2 目 标 3 目 标 4 目 标 5</p>
<p>第 10 章 羽毛球身体 素质训练及其训练方 法</p> <p>10.1 力量素质训练的 内容与方方法</p> <p>10.2 速度素质训练的 内容与方方法</p> <p>10.3 耐力素质训练的 内容与方方法</p> <p>10.4 灵敏素质训练的 内容与方方法</p> <p>10.5 柔韧素质训练的</p>	<p>2</p>	<p>1.熟知身体素质训练的概 念、分类和动作方法。</p> <p>2.理解身体素质的重要作 用及身体素质与技、战术各 等环节的关系，并能够在比 赛中综合运用。</p> <p>3.掌握身体素质的教学和 练习方法，能够指导身体素 质的教学和训练。</p> <p>4.使学生了解身体素质的 分类和教学方法；掌握身体 素质的训练方法。</p>	<p>讲 授 示 范</p>	<p>目 标 2 目 标 3 目 标 4</p>

<p>内容与方法</p> <p>重点：力量、速度、耐力、灵敏、柔韧素质训练的内容</p> <p>难点：力量、速度、耐力、灵敏、柔韧素质训练的方法</p>				
<p>第 11 章 羽毛球运动员的心理特征与心理训练</p> <p>11.1 教学训练的心理 学基础</p> <p>11.2 羽毛球运动员心 理训练方法</p> <p>重点：专项心理训练的方法与手段</p> <p>难点：比赛中的心理调 节</p>	<p>2</p>	<p>1.了解心理特征与训练的概念、分类以及发展概况。</p> <p>2.理解心理训练的重要作用，能够在羽毛球比赛中综合运用。</p> <p>3.掌握心理训练的教学和练习方法，能够进行相应指导和干预。</p> <p>4.使学生了解羽毛球心理训练的分类和教学方法；掌握指导心理训练的方法与手段。</p>	<p>讲 授 讨 论</p>	<p>目 标 2 目 标 3 目 标 4 目 标 5</p>
<p>第 12 章 羽毛球竞赛、裁判方法与场地器材设备</p>		<p>1.了解羽毛球比赛的主要规则，熟悉裁判员执裁的技巧及记录台工作方法。</p>		

<p>12.1 羽毛球竞赛项目与方法</p> <p>12.2 羽毛球裁判员的职责与裁判方法</p> <p>12.3 羽毛球竞赛场地、器材设备及其附属物品</p> <p>重点: 羽毛球裁判员的职责</p> <p>难点: 羽毛球的竞赛方法</p>	<p>1</p>	<p>2.理解羽毛球比赛裁判工作的重要价值,能够开展羽毛球比赛的裁判工作。</p> <p>3.掌握羽毛球比赛执裁的方法,能够完成一般性的裁判任务。</p> <p>4.使学生了解羽毛球比赛的主要规则;掌握基本的执裁规则和方法。</p>	<p>讲</p> <p>授</p> <p>讨</p> <p>论</p>	<p>目标</p> <p>2</p> <p>目标</p> <p>3</p> <p>目标</p> <p>6</p>
---	----------	--	-------------------------------------	--

十、课程考核及成绩评定

2. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定			
		期末考核		平时考核	评定依据
		理论考试 (20%)	技术考试 (60%)	平时成绩 (20%)	
目标 1: 践行社会主义核心价值观, 发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用, 工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	羽毛球运动概述、技战术教学训练内容与 方法	15	0	0	1. 期末理论 考试
目标 2: 具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观, 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养, 能够与时俱进,	羽毛球运动概述、羽 击球基本理论、基本 站位、握拍方法、发	20	40	20	1. 期末技术 考试 2. 期末理论

成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。	球、接发球技术、后场球技术、网前技术、中场技术、基本战术、技战术教学训练内容与方法、身体素质及其训练方法、运动员心理特征与训练、基本竞赛规则与裁判法				考试 3.课堂出勤率
目标 3: 理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题，建立羽毛球运动与社会实践的基本联系。	羽毛球运动击球基本理论、基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、后场球技术、网前技术、中场技术、基本战术、技战术教	20	30	20	1.期末技术考试 2.期末理论考试 3.课堂出勤

	学训练内容与方法、 身体素质及其训练方 法、运动员心理特征 与训练、基本竞赛规 则与裁判法				率
目标 4: 掌握羽毛球运动指导的知识与技能， 具备利用社会体育学组织管理、健身指导、 社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运 动指导实践中问题的能力。	羽毛球基本站位、握 拍方法、发球、接发 球技术、基本战术、 技战术教学训练内容 与方法、身体素质及 其训练方法、运动员 心理特征与训练	20	30	20	1.期末技术 考试 2.期末理论 考试 3.课堂出勤 率
目标 5: 具有良好的语言表达能力，掌握团	羽毛球基本战术、技	15	0	20	1.期末理论

队管理技巧与方法，具有对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力，通过羽毛球运动培养抗压、耐挫能力，引导其健康成长。	战术教学训练内容与 方法、运动员心理特 征与训练				考试 2.课堂出勤 率
目标6: 熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	羽毛球后场球技术、 网前技术、中场技术、 基本竞赛规则与裁判 法	10	0	0	1.期末理论 考试
各环节原始分合计		100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	60%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准
------	------

	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 践行社会主义核心价值观，发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用，工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。</p>	<p>践行社会主义核心价值观，发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用，工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。</p>	<p>践行社会主义核心价值观，发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用，工作较为尽职尽责，具有较为牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时</p>	<p>践行社会主义核心价值观，发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用，工作中可以尽职尽责，具有社区体育工作意愿、责任担当、职业情怀和品质，争当提升全民健康素养的时代</p>	<p>践行社会主义核心价值观，发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用，工作中基本尽职尽责，基本具有社区体育工作意愿、责任担当、职业情怀和品质，争当提升全民健康素养的时代新人。</p>	<p>践行社会主义核心价值观，发挥羽毛球运动在全民健身计划中的作用，工作中没有尽职尽责，没有有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，。</p>

新人。		代新人。	新人。		
目标 2: 具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。	具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。	比较具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，比较具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，比较能够与时俱进，成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。	可以具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，可以具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，可以与时俱进，成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。	基本具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，基本具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，基本能够与时俱进，成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。	不具有积极的职业情感、端正的工作态度、正确的价值观，不具有具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，不能够与时俱进，成为不断完善自我的羽毛球社会工作者。

			工作者。		
目标 3: 理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法, 分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题,	理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法, 分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等实际问题, 建立羽毛球运	较为理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法, 分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会	可以理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法, 分析社会体育中有关指导、管	基本理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法, 分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会	不能理解羽毛球运动的相关知识及教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法, 分析社会体育中有关指导、管理、营销、训练、社会实践等

建立羽毛球运动与社会实践的基本联系。	动与社会实践的基本联系。	建立羽毛球运动与社会实践的基本联系。	社会实践等实际问题，可以建立羽毛球运动与社会实践的基本联系。	基本建立羽毛球运动与社会实践的基本联系。	实际问题。
目标 4: 掌握羽毛球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运动指导实践中问题的能力。	掌握羽毛球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运动指导实践中问题的能力。	掌握羽毛球运动指导的知识与技能，比较具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运动指导实践中问题的能	掌握羽毛球运动指导的知识与技能，可以利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运动指导实	基本掌握羽毛球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运动指导实践中问题的能	没有掌握羽毛球运动指导的知识与技能，具备利用社会体育学组织管理、健身指导、社会调查的相关知识和技能分析羽毛球运动指导实践中问题

能力。		力。	践中问题的能 力。	力。	的能力。
目标 5: 具有良好的语言表达能力,掌握团队管理技巧与方法,具有对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力,通过羽毛球运动培养抗压、耐挫能力,引导其健康成长。	具有良好的语言表达能力,掌握团队管理技巧与方法,具有对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力,通过羽毛球运动培养抗压、耐挫能力,引导其健康成长。	比较具有良好的语言表达能力,掌握团队管理技巧与方法,具有对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力,通过羽毛球运动培养抗压、耐挫能力,引导其健	有良好的语言表达能力,团队管理技巧与方法,可以对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力,通过羽毛球运动培养抗压、耐挫	基本具有良好的语言表达能力,掌握团队管理技巧与方法,基本具有对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力,通过羽	不具有良好的语言表达能力,掌握团队管理技巧与方法,具有对羽毛球社会团体、羽毛球俱乐部学员、羽毛球爱好者等进行有效沟通的能力。

健康成 长。		康成长。	能力，引导其健 康成长。	导其健康成长。	
目标 6: 熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体	熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体	较为熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，较为理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献	熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，可以理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，	熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，基本理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、	不熟悉羽毛球爱好者的身心发展特点，不理解“以体育人”的内涵和价值，组织羽毛球爱好者参与与羽毛球运动有关的社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、

<p>献、超越自我的体育品德。</p>	<p>育品德。</p>	<p>献、超越自我的体育品德。</p>	<p>培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>超越自我的体育品德。</p>	<p>无私奉献、超越自我的体育品德。</p>
---------------------	-------------	---------------------	-------------------------------	-------------------	------------------------

3.课程考核的方法

课程考核由平时成绩、期末理论考试、期末技术考试，三部分组成。

(1) 平时成绩：以课堂考勤为主，按 100 分计分，占总成绩的 20%。

(2) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 15 分，包括羽毛球运动概述、技战术教学训练内容与方法；目标 2 占 20 分，包括羽毛球运动概述、羽击球基本理论、基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、后场球技术、网前技术、中场技术、基本战术、技战术教学训练内容与方法、身体素质及其训练方法、运动员心理特征与训练、基本竞赛规则与裁判法；目标 3 占 20 分，包括羽毛球运动击球基本理论、基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、后场球技术、网前技术、中场技术、基本战术、技战术教学训练内容与方法、身体素质及其训练方法、运动员心理特征与训练、基本竞赛规则与裁判法；目标 4 占 20 分，包括羽毛球基本站位、握拍方法、发球、接发球技术、基本战术、技战术教学训练内容与方法、身体素质及其训练方法、运动员心理特征与训练；目标 5 占 15 分，包括羽毛球基本战术、技战术教学训练内容与方法、运动员心理特征与训练；目标 6 占 10 分，包括羽毛球后场球技术、网前技术、中场技术、基本竞赛规则与裁判法。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：基本技术按 100 分计分，占期末技术考核的 60%；基本素质按 100 分计分，占期末技术考核的 40%。期末技术考试按 100 分计分，占总成绩的 60%。

①基本技术达标

正手发后场高远球技术

技术考试方法：

发 10 个球，每球 10 分，共计 100 分。根据球落点的不同，划分 10 分落点区、8 分落点区、6 分落点区和 0 分区，计算 10 球的总得分，占基本技术考核的 50%。

技能评分标准：

对 10 个正手发后场高远球的技术动作进行综合技能评定，以满分 100 分计分，占基本技术考核的 50%。

级别	分值	技 评 标 准
Aa	90—100 分	各项技术动作正确，高度达标，出球稳定。
Ab	80—89 分	各项技术动作正确，高度较为达标，出球较稳定。
Ba	70—79 分	各项技术动作较正确，高度基本达标，出球基本稳定。
Bb	60—69 分	各项技术动作较正确，高度一般达标，出球一般稳定。
Ca	50—59 分	各项技术动作基本正确，高度不，出球一般稳定。
Cb	40—49 分	各项技术动作不规范，高度不达标，出球不稳。
D	40 分以下	各项技术动作出现严重错误，高度非常不达标，出球不稳。

②基本素质达标

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（20%）=平时出勤率、课堂表现及其努力参与程度

期末考核成绩（80%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 60%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案
制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《基础羽毛球》授课对象是大二第四学期。

大纲执笔人：匡丽萍

大纲审核：向云平

修订时间：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《健美操》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

三、课程基本信息

课程名称	健美操	课程名称英文	Aerobics
课程代码	20100210017	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	基本体操
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《健美操运动教程》主编杨桦 北京体育大学出版社 2013 年		
参考书目	1. 《健美操运动教程》主编杨桦 北京体育大学出版社 2013 年 2. 《AFSA 高校健身职业基础教程》主编徐中秋 北京体育大学出版社 2014 年 3. 《健美操与团体操双语教程》主编黄宽柔高等教育出版社 2012 年 4. 《全国大众健美操锻炼等级标准》第三套国家体育总局 5. 《全国时尚健身课程》国家体育总局 2014 年		
网络教学资源	1.MOOC“健美操”课程 2. 莱美健身课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%		
课程负责人	苏小波	大纲执笔人	宁杰
课程实施者	宁杰、赵华丽、陈晨		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.掌握健美操基本理论、基本技能和基本方法健美操教学法，音乐制作及大众健身操编排充分结合，并灵活应用。了解健美操最新发展方向，适应社会需求.【毕业要求 3.2 学科素养】

课程目标 2.熟练掌握团操基础和私教基础理论知识、动作技术、教学技巧和教学方法，灵活应用理论知识和动作技术，指导实践中的问题。【毕业要求 4.2 指导能力】

课程目标 3.熟练掌握管理基础部分的理论知识，并结合技术术语，培养良好的语言表达能力，能与俱乐部学员及健身爱好者等进行有效沟通，通过健身活动培养抗压、耐挫能力，引导其健康成长。【毕业要求 5.2 团队管理】

课程目标 4.具有初步组织社会体育竞赛、社团活动各类体育表演的方法和能力。通过组织健美操竞赛和活动，培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3 综合育人】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
3 学科素养	3.2 理解体育学科与教育学、心理学、生理学、社会学等其他学科的基本知识和方法，了解体育学科与社会实践的基本联系。（H）	课程目标 1
4 指导能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 2

5 团队管理	5.2 具有良好的语言表达能力,能与俱乐部学员及健身爱好者等进行有效沟通,通过健身活动培养抗压、耐挫能力,引导其健康成长。(H)	课程目标 3
6 综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。(M)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 健美操运动概述 1.1 健美操运动的起源与发展 1.2 健美操运动的分类与特点 1.3 健美操运动的功能与价值 1.4 健美操运动的发展趋势 重点: 健美操的分类与特点 难点: 健美操的分类与特点	2	1.了解健美操运动产生和发展过程 2.理解健身健美操与竞技健美操的概念,特点及功能。 3.了解健美操的起源,国内外发展的简况,发展趋势以及各类重大赛事和活动。 4.对健美操有一个初步了解,为健美操学习打下良好的基础。	1.观看视频 2.讲授 3.问答 4.讨论	目标 1

<p>第2章 健美操术语</p> <p>2.1 健美操术语的概述</p> <p>2.2 健美操基本术语</p> <p>2.3 健美操专门术语</p> <p>2.4 健美操术语的应用</p> <p>重点: 基本步伐术语</p> <p>难点: 相互关系术语以及动作做法术语和动作表现力术语。</p>	2	<p>1.要求学生熟悉和掌握健美操基本术语和健美操专门术语。</p> <p>2.重点理解健美操基本步伐术语和动作方向术语,相互关系术语以及动作做法术语和动作表现力术语。</p> <p>3.学会正确使用健美操术语,并贯穿于教学,训练,竞赛及科研实践中,提高学生的专业素养。</p>	<p>1.讲解</p> <p>2.示范</p> <p>3.小组练习</p> <p>4.合作探究</p>	目标2
<p>第3章 健美操基本动作</p> <p>3.1 健美操基本动作的特点及作用</p> <p>3.2 健美操基本动作分类及技术要领</p> <p>3.3 健美操基本动作教学的注意事项</p> <p>3.4 健美操基本步法组合师范</p> <p>重点: 健美操基本动作分类及技术要领</p>	8	<p>1.了解基本动作结构与类别之间的关系</p> <p>2.掌握基本动作技术的规格与做法,为深入学习健美操技术打下良好基础。</p> <p>3.通过基本技术小组合学习,要求学生从感性到理性认识从而掌握健美操基本动作。</p>	<p>1.讲解</p> <p>2.示范</p> <p>3.小组练习</p> <p>4.分组比赛</p>	目标2 目标3

<p>难点：健美操动作技术要领</p>				
<p>第4章 健美操套路实践</p> <p>3.1 时尚健身操一级</p> <p>3.1.1 健身操一级第一部分</p> <p>3.1.2 健身操一级第二部分</p> <p>3.1.3 健身操一级第三部分</p> <p>3.1.4 健身操一级第四部分</p> <p>3.2 时尚健身操二级</p> <p>3.2.1 健身操二级第一部分</p> <p>3.2.2 健身操二级第二部分</p> <p>3.2.3 健身操二级第三部分</p> <p>3.2.4 健身操二级第四部分</p> <p>重点：时尚健身操二级</p> <p>难点：成套中方向的变</p>	<p>36</p>	<p>1.了解时尚健美操风格特点，了解健美操技术难度。</p> <p>2.掌握传统健身操规范动作，了解并掌握健美操音乐特点，初步养成成套表现力。</p> <p>3.通过讲授、练习，分组、比赛，录制课下视频等方式提高学生技术水平。</p> <p>4.使学生掌握健美操成套训练内容与方法，并通过相关学科思考扩充内容，并相互讨论合理性，加深对体育教师教育职业特点的理解和认知，增强体育教师的教育情怀。熟练掌握基成套中的技术要点，学会讲解，并有纠错的能力。小组合作自编基本动作小组合。</p>	<p>1.讲解</p> <p>2.演示</p> <p>3.循环练习</p> <p>4.小组合作</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

化，四肢的制动				
第5章 健美操教学方法 5.1 线型渐进法 5.2 金字塔法 5.3 递加法 5.4 连接法 5.5 过渡动作法 5.6 层层变化法 重点： 健美操教学方法掌握 难点： 健美操教学方法的灵活应用	12	1. 了解健美操教学方法种类。 2. 结合实际练习，重点掌握各种健美操教学方法和教学技巧的运用。 3. 熟悉各类健美操教学方法的步骤，掌握方法在教学环节的实施过程。 4. 要求学生对健美操教学方法有一个系统的认识，以便更好的指导今后面对的不同俱乐部学员或健身爱好者。	1.讲解 2.问答 3.合作练习 4.讨论	目标2
第6章 健美操的创编 6.1 健美操创编概述 6.2 健美操创编的美学基础 6.3 健美操创编的内容和基本要求 6.4 健美操创编方法和	4	1. 了解健美操不同类别的创编概念，任务，目标及内容 2. 了解健美操创编的决定因素，创编者的基本能力，创编原则。	1.讲解 2.演示 3.讨论	目标3

<p>创编能力的培养</p> <p>6.5 健美操的创编过程</p> <p>重点：健美操创编方法和创编能力的培养</p> <p>难点：健美操的创编过程</p>		<p>3.了解健美操创编方法与创编过程</p>	<p>4.合作学习</p>	
<p>第7章 健美操竞赛组织与裁判</p> <p>7.1 健美操竞赛的组织机构</p> <p>7.2 健美操比赛的组织</p> <p>7.3 健美操竞赛规则</p>	<p>6</p>	<p>1.掌握和理解健美操竞赛的种类，内容和意义。</p> <p>2.掌握健美操竞赛组织与管理及各部门的职责。</p> <p>3.掌握健美操竞赛组织与管理及竞赛从前期准备到赛后整个过程中的主要内容和工作流程。</p> <p>4.通过学习提高竞赛组织管理能力，已达到辅助完成相关的各项工作。</p> <p>5.牢固掌握健美操竞赛评分规则，学会裁判评分方法。</p>	<p>1.讲解</p> <p>2.演示</p> <p>3.讨论</p> <p>4.合作学习</p>	<p>目标4</p>
		<p>1.了解国内商业健身俱乐部的发展概括，包括俱乐部的基本概念、健身俱</p>	<p>1.讲解</p>	

<p>第8章 健身俱乐部的管理基础</p> <p>8.1 健身俱乐部基础概况</p> <p>8.2 会籍顾问工作流程</p> <p>8.3 私人教练工作流程</p> <p>8.4 团操教练的主要工作流程</p>	<p>2</p>	<p>乐部的概念。掌握俱乐部管理的组织结构。</p> <p>2.掌握俱乐部的布局及设施设备，俱乐部的行为规范，职业行为、职业语言、职业态度、注意事项。</p> <p>3.掌握会籍顾问的基本概念及素质、工作职责及服务规范、主要工作流程及日常工作。</p> <p>4.了解私人教练的基本概念及国内私人教练发展情况，掌握私人教练的主要工作职责、日常工作、及重要工作流程。</p> <p>5.了解团操教练。团操课程在俱乐部的重要性，教练团操教练的职业素质。掌握团操教练的工作职责、主要工作流程。</p>	<p>2.演示</p> <p>3.讨论</p> <p>4.合作学习</p>	<p>目标3</p>
--	----------	---	---------------------------------------	------------

十一、课程考核及成绩评定

3. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考试(20%)	技术考试(50%)	平时成绩(10%)	实践技能(20%)	
<p>目标 1: 掌握健美操基本理论、基本技能和基本方法健美操教学法，音乐制作及大众健身操编排充分结合，并灵活应用。了解健美操最新发展方向，适应社会需求。</p>	健美操运动简介、健美操运动发展趋势、健美操术语、健美操技术	30	30	40	—	1.课堂出勤率 2.期末技术考试 3.理论试卷考试
<p>目标 2: 熟练掌握团操基础和私教基础理论知识</p>	健美操教学、带操能	30	40	30	40	1.单元测试

识、动作技术、教学技巧和教学方法，灵活应用理论知识和动作技术，指导实践中的问题。	力，健美操编排及音乐制作，					2.期末技术考试 3.理论试卷考试
目标 3： 熟练掌握管理基础部分的理论知识，并结合技术术语，培养良好的语言表达能力，能与俱乐部学员及健身爱好者等进行有效沟通，通过健身活动培养抗压、耐挫能力，引导其健康成长。	健美操套路、健身俱乐部管理基础	30	20	20	40	1.期末技术考试 2.理论试卷考试
目标 4： 具有初步组织社会体育	健美操运动竞	10	10	10	20	1.单元测

竞赛、社团活动 各类体育表演的 方法和能力。通过 组织健美操竞赛 和活动，培养学生 顽强拼搏、无私 奉献、超越自我 的体育品德。	赛与裁判工作					试 2.理论 论纸 卷考 试
各环节原始分合 计		100	100	100	100	
各环节成绩占综 合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1：掌握健美操基本理论、基本技能和基本方法健美操教学法，音乐制作及大众健身操编排充分结合，并灵活应用。了解健美操最新发展方向，适应社会需求。	系统掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。较好运用所学理论和方法，分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。。	掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。可以运用所学理论和方法，分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。基本可以运用所学理论和方法，分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握健美操课程的基本理论和基本技、战术知识。不能综合运用所学理论和方法，分析解决健美操课程教学、训练实践中遇到的实际问题。
目标 2：熟练掌握	综合运用专业理论	较好运用专业理论	运用专业理论知	基本可以运用专业	不能运用专业理

<p>团操基础和私教基础理论知识、动作技术、教学技巧和教学方法，灵活运用理论知识和动作技术，指导实践中的问题。</p>	<p>知识与方法，灵活分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有很好的科学研究能力，具有突出的科学思维方法和创新意识。</p>	<p>知识与方法，分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有较好一定的科学研究能力，具有较好的科学思维方法和创新意识。</p>	<p>识与方法，分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。</p>	<p>理论知识与方法，分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有基本的科学研究能力，具有基本的科学思维方法和创新意识。</p>	<p>论知识与方法，不能分析解决健美操教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱，科学思维方法和创新意识较差。</p>
<p>目标 3：熟练掌握管理基础部分的理论知识，并结合技术术语，培养良好的语言表达能力，能与俱乐部学员及</p>	<p>深刻理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与健美操竞赛、社团等活动，在课程中</p>	<p>较为理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与健美操竞赛、社团等活动，在课程中</p>	<p>理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与健美操竞赛、社团等活动，</p>	<p>基本理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与健美操竞赛、社团等活动，在课程</p>	<p>不理解健美操运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织健美操竞赛、社团等活动，在课</p>

<p>健身爱好者等进行有效沟通，通过健身活动培养抗压、耐挫能力，引导其健康成长。</p>	<p>可以灵活的进行“以体育人”。</p>	<p>可以较好的进行“以体育人”。</p>	<p>在课程中可以进行“以体育人”。</p>	<p>中基本可以进行“以体育人”。</p>	<p>程中不能很好的进行“以体育人”。</p>
<p>目标 4: 具有初步组织社会体育竞赛、社团活动各类体育表演的方法和能。通过组织健美操竞赛和活动，培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习，深刻理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习，较好理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习，理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习，基本理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对健美操技战术、教学与训练的学习，不能理解健美操运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、实践成绩、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，团结合作意识，服装搭配每项 25 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 实践成绩：带操能力和自编能力单元测试每项 50 分，总分按 100 分计分，占总成绩的 20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 30 分，包括健美操运动简介、健美操运动发展概况、健美操技术、；目标 2 占 30 分，包括健美操教学与训练、健美操创编；目标 3 占 30 分，健美操基本动作、健美操技术、健身俱乐部管理基础.目标 4 占 10 分，包括健美操运动竞赛与裁判工作.理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：期末技术考试按 100 分计分，其中表演套路评定占 80 分，专项身体素质占 20 分。期末技术考试占总成绩的 50%。

4 各项具体评分标准

4.1 成套技能评分标准

评分标准

成套得分	评分依据
100~90分	1.动作准确,动作姿态正确,动作技术规范、准确到位。 2. 动作熟练,流畅连贯,无明显停顿。 3. 动作幅度的大，优美、舒展、轻快,表演的效果好,对个别动作、局部动作幅度小。

	<p>4. 动作的力度好,动作有控制、有弹性,轻快,个别动作稍有松懈。</p> <p>5.通过自己的情绪、表情及情感的投入来吸引、感染观众。</p>
89~80分	<p>1.动作较准确,动作姿态正确,动作技术较规范,个别动作不到位。</p> <p>2. 动作熟练,流畅连贯,无明显停顿。</p> <p>3. 动作幅度的较大,优美、舒展、轻快,表演的效果好,对个别动作、局部动作幅度小。</p> <p>4. 动作的力度较好,动作控制、弹性较好,轻快感较好,个别动作稍有松懈。</p> <p>5.通过自己的情绪、表情及情感的投入来吸引、感染观众。</p>
79~70分	<p>1.动作准确,动作姿态正确,动作技术规范、准确到位。</p> <p>2. 动作较熟练,流畅连贯性一般,有个别停顿。</p> <p>3. 动作幅度的一般,优美、舒展、轻快,不足表演的一般,对个别动作、局部动作幅度小。</p> <p>4. 动作的力度一般,动作的控制、弹性一般,个别动作稍有松懈。</p> <p>5.动作感染力较弱。</p>
69~60分	<p>1.动作准确性较差,动作姿态及动作技术规范较弱。</p> <p>2. 动作熟练度较差,流畅连贯性一般,有较多停顿。</p> <p>3. 动作幅度小,优美、舒展、轻快,不足表演的一般。</p> <p>4. 动作的力度一般,动作的控制、弹性一般,个别动作稍有松懈。</p> <p>5.动作感染力较弱。</p>
0~59分	<p>1.动作准确性差,动作姿态及动作技术规范弱。</p> <p>2. 动作熟练度差,流畅连贯性一般,有较多停顿。</p> <p>3. 动作幅度小,优美、舒展、轻快,不足。</p>

	<p>4. 动作的力度弱,动作的控制、弹性一般, 大段动作松懈。</p> <p>5.动作感染力较弱。</p>
--	--

4.2 实践技能评分标准

评分标准

得分范围	评分依据
100~90 分	动作示范非常规范、熟练、表现力很强；教学方法，口令，手势，示范面运用合理，要领与做法讲解流畅准确、通俗易懂、形象生动，能熟练运用术语表达；肢体表达非常到位。
89~80 分	动作示范比较规范、熟练、表现力较强；教学方法，口令，手势，示范面运用较合理，要领与做法讲解比较流畅准确、比较使人听会易懂，能够比较熟练运用术语表达；肢体表达比较到位。
79~70 分	动作示范规范性一般、优美程度欠佳；教学方法，口令，手势，示范面运用一般，要领与做法讲解时语言表述能力一般、难以
69~60 分	动作示范规范性优美性较差、比较生硬吃力；教学方法，口令，手势，示范面运用较差，要领与做法讲解时语言表述能力较差、难以使人很快听会听懂，不能术语表述。
0~59 分	动作示范错误、不能完成动作示范；教学方法，口令，手势，示范面运用差。

4.3 身体素质评定标准

评分标准

得分范围	评分依据
100~90 分	动作示范非常规范，到位，技术正确。
89~80 分	动作示范比较规范、熟练、肢体表达比较到位。

79~70 分	动作示范规范性一般、优美程度欠佳。
69~60 分	动作示范规范性优美性较差、比较生硬吃力。
0~59 分	动作示范错误、不能完成动作示范。

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+实践技能 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2020 版社会体育指导与管理专业人才培养方案
制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

大纲执笔人：宁杰

大纲审核：体育学院课程大纲编写委员会

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《健身健美运动》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	健身健美运动	课程名称 英文	Fitness and bodybuilding exercise
课程代码	2010021004	课程类别	专业课程/选修
适用专业	社会体育指导 与管理	先修课程	运动生理学、运动解剖学
总学时	18	课程学分	1
选用教材	《健美运动理论基础》、《健美运动技术方法》高等院校体育学系列教材，吴廉卿 主编 武汉大学出版社，2015年8月		
参考书目	《健身教练（第2版）》高等教育出版社，国家体育总局职业技能鉴定指导中心， 《健身健美运动》，华中科技大学出版社，张先松，主编		
考核评定及比例	总成绩=理论考试成绩*20%+技术考试成绩*60%+平时成绩*20%		
课程负责人	苏小波	大纲执笔人	苏小波
课程实施者	苏小波，郑宝康		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1：明确健身指导师应具备的政治立场、道德规范以及职业情感，深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵，贯彻落实全民健身计划及政策，具有积极的职业情感及正确的价值观，树立坚定的社会体育指导与管理的职业意愿。【毕业要求 1 职德规范】

课程目标 2：掌握社会体育指导、健身健美的基本理论、基本技

术和基本方法，具备一定的健身健美运动素养。能够综合运用健身健美理论和方法，分析健身指导、健美训练、健康教育等领域的实际问题。【毕业要求 3/4 学科素养/健身指导能力】

课程目标 3： 通过课内外自主练习、合作练习，提升学生在小组学习、网络分享等方面进行沟通合作的认知和意识，掌握一定的沟通合作技巧和方法。【毕业要求 8 沟通合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
职业道德规范	1.3 工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标 1
学科素养	3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。（M）	课程目标 2
指导能力	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。（M）	课程目标 2
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。（L）	课程目标 3

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课标
<p>1 健身健美运动概述</p> <p>2 健身健美效果的测量与评价</p> <p>重点： 各健身健美锻炼效果的测量方法及仪器选择</p> <p>难点： 健身健美效果测量的方法与准确度</p>	2	<p>1.知识类目标：了解健身健美运动的概念，全面了解健身健美锻炼效果的测量指标及其评价标准与依据。</p> <p>2.价值类目标：深刻理解健身健美运动的概念和分类、健身方面的作用与价值。</p> <p>3.方法类目标：熟练掌握健身健美运动锻炼效果的测量方法、评价依据与标准。</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.讨论</p> <p>3.案例</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>3 健身健美运动的生理学与营养学基础</p> <p>3.1 生理学基础知识</p> <p>人体的物质代谢与能量代谢（了解）</p> <p>物质代谢；能量代谢；能量供应与运动的关系。</p> <p>3.2 营养学基础知识</p> <p>运动营养（了解）</p> <p>健身健美膳食指导（理</p>	2	<p>1.知识类目标：了解健身健美的生理学、营养学基础知识。</p> <p>2.价值类目标：深刻理解物质代谢、能量代谢以及三大供能系统的工作原理、运动营养的摄入和损耗机理。</p> <p>3.方法类目标：基本掌握科学、有效、健康地健身</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.讨论</p> <p>3.案例</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>解)</p> <p>不同运动形式的营养补充；增加肌肉体积的营养；肥胖者的营养；健美训练饮食的科学指导。</p> <p>重点：生理学基础知识：物质与能量代谢、三大供能系统</p> <p>难点：</p> <p>运动营养学知识：七大营养素、不同运动形式和训练阶段的营养补充</p>		<p>健美运动及指导方法。</p>		
<p>4 身体各部位减肥与健身技法实践</p> <p>4.1 腹部/臂部/肩部</p> <p>4.2 腰部/背部/胸部</p> <p>4.3 臀部/腿部</p> <p>重点：腹部、腰部、臀部</p> <p>难点：多种技法的掌握与锻炼量的控制</p>	<p>4</p>	<p>1.知识类目标：了解肥胖产生的原因及其塑形机理。</p> <p>2.价值类目标：熟练掌握身体各部位肥胖减脂的塑形技法。</p> <p>3.方法类目标：基本掌握科学、有效、健康地减肥运动及指导方法。</p>	<p>1 讲授</p> <p>2 演示</p> <p>3 体验</p> <p>4 练习与指导</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>
<p>5 身体各部位肌肉增肌</p>	<p>10</p>	<p>1.知识类目标：了解增肌</p>	<p>1 讲授</p>	<p>目标 1</p>

健美训练技法实践		原理和方法。	2 演示	目标 2
5.1 臂部/腹部		2.价值类目标：熟练掌握	3 体验	目标 3
5.2 肩部/腰部		增大健美身体各部位肌肉	4 练习	
5.3 背部/腿部		的训练技法。	与指导	
5.4 胸部/臀部		3.方法类目标：基本掌握		
5.5 健美训练中的保护与帮助		科学、有效、健康地健美		
重点：胸部、肩部、臂部、腹部、背部、臀部		肌肉及其指导方法。		
难点：多种技法的掌握与锻炼量的控制				

五、课程考核及成绩评定

1.重点考核内容：

课程目标	考核内容	成绩评定			
		期中考核 20%	期末考核 60%	平时考核 20%	
		理论笔试 (健身运动处方/健美训练计划的制定)	实操演示 身体某部位减肥/增肌的锻炼技法	上课出勤	课堂表现
目标 1: 明确健身指导师应具备的政治立场、道德规范	平时成绩	50	30	90	50

以及职业情感,深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵,贯彻落实全民健身计划及政策,具有积极的职业情感及正确的价值观,树立坚定的社会体育指导与管理的职业意愿。	理论 笔试				
目标 2: 掌握社会体育指导、健身健美的基本理论、基本技术和基本方法,具备一定的健身健美运动素养。能够综合运用健身健美理论和方法,分析健身指导、健美训练、健康教育等领域的实际问题。	技法 展示 理论 笔试	40	60		20
目标 3: 通过课内外自主练习、合作练习,提升学生在小组学习、网络分享等方面进行沟通合作的认知和意识,掌握一定的沟通合作技巧和方法。	平时 成绩	10	10	10	30
合计		100	100%	100%	100%
占比		20%	60%	10%	10%

2.成绩评定:

综合成绩由平时考核成绩 20%、期中考核成绩 20%和期末考核成绩 60%三部分组成。其中，平时成绩由上课出勤 40%、课堂表现 60%两个方面组成，期中考核成绩通过提交健身运动处方/健美训练计划由任课教师依据格式规范性、内容完整性、方案科学性、卷面整洁性等进行评分（各占 50%），期末考核成绩通过身体某部位的减肥、增肌技法的现场演示的科学性、规范性、全面性由监考教师评分。见下表

考核过程	考核内容	考核依据	考核形式	分值	占比
期中考核 20%	身体某部位减肥塑形的运动处方	规范性、完整性、科学性、整洁性	理论作业	10	50%
	身体某部位增肌健美的训练计划	规范性、完整性、科学性、整洁性	理论作业	10	50%
期末考核 60%	身体某部位的减肥技法的现场演示	科学性、规范性、全面性	集中考试	30	50%
	身体某部位的增肌技法的现场演示	科学性、规范性、全面性	集中考试	30	50%
平时考核 20%	上课出勤	考勤记录	任课教师 定性评价	8	40%
	课堂表现	问答互动、发言讨论、练习主动性 共同体意识、互帮互学、团结互助 学识获得、技能进		12	60%

		步、反思与总结			
综合成绩					100

平时成绩评分标准

得分	评分依据
20~18分	全勤；上课态度非常认真，善于思考、勤于练习
17.9~16分	全勤；上课态度比较认真，善于思考和练习主动
15.9~12分	有迟到、请假记录；上课态度端正，有一定的练习和思考主动
12分以下	经常迟到、请假，有旷课记录；学习目的不明确，主动性较差
0分	缺勤三分之一及以上；学习态度不端正，“混日子”想法较明显

3.考核方式：考查

4.考核形式：

(1) 健身健美理论笔试：自选身体某部位的减肥塑形的运动处方、增肌健美的训练计划

(2) 身体某部位的减肥塑形的实操演示（现场抽签决定考试内容）

(3) 身体某部位的增肌健美的实操演示（现场抽签决定考试内容）

(4) 平时成绩：任课教师依据上课出勤、课堂表现评价。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时成绩 20%+期中考核成绩 20%+期末考核成绩 60%

平时考核成绩=上课出勤 40%+课堂表现 60%

期中考核成绩=减肥运动处方 50%+健美增肌训练计划 50%

期末考核成绩=减肥塑形的锻炼技法演示 50%+增肌健美的训练技法演示 50%

六、其他

本大纲依据社会体育指导与管理专业 2020 版人才培养方案。

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行。

其他说明：健身健美运动课程的授课对象为社会体育指导与管理专业学生

大纲执笔人：苏小波

审核人：体育学院课程大纲编写委员会

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《篮 球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	篮球	课程名称英文	Basketball
课程代码	20100210018	课程类别	专业课程/必修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学, 田径, 体操
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《篮球运动教程》, 孙民治等主编, 人民体育出版社, 2014		
参考书目	1. 《球类运动—篮球》, 王家宏主编, 高等教育出版社, 2015 2. 《现代篮球高级教程》, 孙民治等主编, 人民体育出版社, 2004 3. 《篮球竞赛规则》, 中国篮球协会审定, 北京:北京体育大学出版社,2018 4. 《篮球裁判员手册》, 中国篮球协会审定, 北京:北京体育大学出版社,2018		
考核评定及比例	总成绩=理论考试成绩 20%+期中技术考试成绩 20%+期末技术考试成绩*50%+平时成绩 10%		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	李培
课程实施者	刘锦、陈强、宋文祖、李培、梁田、司昕鹏		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践, 使学生达到以下目标:

1.能贯彻党的教育方针, 通过篮球运动概述、篮球理论的学习以及篮球课程的教学, 理解怎样在篮球教学过程中实现“立德树人”, 遵守教师职业道德规范, 具有高尚的师德修养, 理解我院的“五大工程”内涵, 尊重学生人格, 做到爱国、敬业、诚信、友善, 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养, 能够与时俱进, 不断完善自我。

【毕业要求 2.2】

2.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导等章节的学习,

掌握篮球运动的基本理论、基本技术掌握篮球运动的教学方法和教学特点，能够依据社会体育学科知识体系基本思想和方法，基本具备篮球运动指导能力。【毕业要求 3.1】

3.通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球竞赛组织工作等章节的学习，能够根据社会不同人群的需求，能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，进行合理的篮球活动策划，熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。【毕业要求 4.1】

4.通过篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球游戏理论与方法等章节的学习，能够掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验，在团体活动中提高群体意识，具备良好的合作精神和与人沟通能力，使人际关系变得更加和谐。【毕业要求 8.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
职业情怀	2.2 具有一定的人文底蕴、科学精神及素养，能够与时俱进，不断完善自我。（M）	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（H）	课程目标 2
指导能力	4.1 能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。（M）	课程目标 3
沟通合作	8.2 掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。（H）	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 篮球运动概述</p> <p>1.1 篮球运动发展简况</p> <p>1.2 现代篮球运动的新理念与当代化特点</p> <p>1.3 中国的篮球运动</p> <p>1.4 中国篮球运动近期面临的任务</p> <p>1.5 国内重大篮球赛事简介</p> <p>重点: 篮球运动的规律和特点</p> <p>难点: 现代世界篮球的发展趋势</p>	2	<p>1.了解篮球运动的起源,现代篮球的新理念与现代化特点,中国篮球运动的现状及世界篮球的发展趋势。</p> <p>2.理解篮球运动的规律和特点,知道篮球运动的本质。</p> <p>3.通过学习、讨论,让学生明白篮球运动所体现的体育精神。</p>	<p>1 讲解法</p> <p>2 问答法</p> <p>3 讨论法</p>	目标1
<p>第2章 篮球技术</p> <p>2.1 移动</p> <p>2.2 传接球</p> <p>2.3 投篮</p> <p>2.4 运球</p> <p>2.5 持球突破</p> <p>2.6 防守技术</p> <p>2.7 抢篮板球</p> <p>重点: 篮球各种技术的动作方法和动作要领</p> <p>难点: 篮球各种技术易犯错误及纠正方法。</p>	52	<p>1.掌握篮球基本技术的分类、概念、动作方法要领、易犯错误及纠正方法。</p> <p>2.理解篮球技术各个动作的动作方法,并能熟练掌握各个技术动作。理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3.掌握篮球技术各个技术动作方法和练习方法,并能够进行教学和训练。</p>	<p>1 讲解法</p> <p>2 示范法</p> <p>3 分解练习法</p> <p>4 完整练习法</p> <p>5 讨论法</p>	目标2 目标3

<p>第3章 篮球战术</p> <p>3.1 战术基础配合</p> <p>3.2 快攻与防守快攻</p> <p>3.3 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守</p> <p>3.4 区域联防与进攻区域联防</p> <p>重点: 篮球运动各种基本战术的方法和要求</p> <p>难点: 篮球运动各种基本战术易犯错误及纠正方法</p>	10	<p>1.熟悉篮球战术配合、快攻与防守快攻、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守、区域联防与进攻区域联防的方法、基本要求和运用时机;</p> <p>2.理解篮球战术配合在篮球教学中的意义、功能和作用,具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。</p> <p>3.掌握篮球战术配合的方法及教学程序,能够在教学和比赛中应用。在指导或组织的篮球竞赛活动中具备良好沟通的能力。</p>	<p>1 讲解法</p> <p>示范法</p> <p>2 小组练习法</p> <p>3 合作比赛法</p>	<p>目标</p> <p>2 目标</p> <p>3 目标</p> <p>4</p>
<p>第4章 篮球教学课实践指导术</p> <p>4.1 教学前准备</p> <p>4.2 课堂教学过程控制</p> <p>4.3 课后总结</p> <p>重点: 篮球教学课的设计、组织、管理</p> <p>难点: 篮球技战术的教学组织方法</p>	2	<p>1. 了解篮球教学原则和篮球训练的基本特征;理解篮球教学和训练的任务;掌握篮球课时教学方法,篮球技、战术训练方法。</p> <p>2.学会怎么去安排一次完整的篮球课程,提高发现、解决问题的能力。</p> <p>3. 通过对篮球教学与训练知识的学习,深刻理解篮球运动的合作意识、团</p>	<p>1 讲解法</p> <p>2 问答法</p> <p>3 合作法</p> <p>4 练习法</p>	<p>目标</p> <p>2 目标</p> <p>3 目标</p> <p>4</p>

		队精神。	5 讨论法	
第 5 章 篮球竞赛的组织工作 5.1 竞赛的意义和种类 5.2 竞赛的组织工作 5.3 竞赛制度和办法 重点: 篮球运动竞赛的组织与编排方法 难点: 篮球运动竞赛成绩计算与名次评定	2	1. 了解篮球运动竞赛的组织工作。 2. 了解篮球运动竞赛的组织、制度、编排的方法,能够组织、编排篮球运动竞赛。 3. 让学生能够在篮球竞赛的组织工作中提高团结合作、与人沟通的能力。	1 讲解法 2 问答法 3 讨论法 4 合作法	目标 2 目标 4
第 6 章 篮球竞赛规则与裁判法简介 6.1 篮球竞赛规则简介 6.2 篮球竞赛裁判法简介 重点: 篮球比赛规则、篮球裁判跑位及宣判手势 难点: 篮球比赛中对违例、犯规的认定	2	1. 了解篮球比赛的竞赛规则,学习裁判员执裁的方法及记录台工作方法。 2. 通过篮球运动竞赛与裁判过程中,培养独立组织或协同开展不同类型的球类活动,并乐于与他人分享和交流实践经验。 3. 理解裁判工作在篮球比赛中的重要作用,基本掌握执裁时的手型、跑位、判罚。	1 讲解法 2 演示法 3 讨论法 4 合作法 5 学习比赛法	目标 2 目标 4
第 7 章 篮球游戏理论与方法 7.1 篮球游戏的基本理论 7.2 常见篮球游戏示例	2	1. 了解篮球游戏的特点、功能,学会组织篮球游戏教学的程序、手段与要求。 2. 通过学习篮球游戏理	1 讲解法 2 演	目标 2

<p>重点: 组织篮球游戏教学的步骤与要求</p> <p>难点: 篮球游戏的设计、创编</p>		<p>论与方法, 让学生学会如何在中学篮球教学中设计、创编篮球游戏。</p> <p>3.通过学习、讨论、实践, 让学生掌握在篮球游戏教学过程中如何体现合作精神。</p>	<p>示法 3 讨论 法 4 合 作学 习</p>	<p>目标 3 目标 4</p>
---	--	--	---	------------------------------

十二、课程考核及成绩评定

4. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论 考试 (20%)	技术 考试 (50%)	平时成 绩(10%)	期中考 试(20%)	
<p>目标1: 能贯彻党的教育方针, 通过篮球运动概述、篮球理论的学习以及篮球课程的教学, 遵守教师职业道德规范, 具有高尚的师德修养, 理解我院的“五大工程”内涵, 尊重学生人格, 做到爱国、敬业、诚信、友善, 具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养, 能够与时俱进, 不断完善自我。</p>	<p>篮球运动概述、篮球技术理论、篮球战术理论等</p>	20		50		<p>1.课堂出勤率 2.期末理论考试</p>
<p>目标2: 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导等章节的学习, 掌握篮球运动的基本理论、基本技术</p>	<p>篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导</p>	40	40		50	<p>1.期中技术考试 2.期末理论</p>

掌握篮球运动的教学方法和教学特点，能够依据社会体育学科知识体系基本思想和方法，基本具备篮球运动指导能力。						考试 3.期末技术考试
目标3： 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球竞赛组织工作等章节的学习，能够根据社会不同人群的需求，能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，进行合理的篮球活动策划，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。	篮球战术、篮球竞赛组织工作	20	20		50	1.期中技术考试 2.期末理论考试 3.期末技术考试
目标4： 通过篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球游戏理论与方法等章节的学习，能够掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验，在团体活动中提高群体意识，具备良好的	篮球战术、篮球游戏理论与方法	20	40	50		1.期末理论考试 2.期末技术考试 3.平时成绩

合作精神和与人沟通能力，使人际关系变得更加和谐。						
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

5. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 能贯彻党的教育方针，通过篮球运动概述、篮球理论的学习以及篮球课程的教学，遵守教师职业道德规范，具有高尚的师德修养，理解我院的“五大工	系统掌握篮球课程基本理论，能够在教学过程中融入课程思政，对学生进行思政教育。	较为系统掌握篮球课程基本理论，能够在教学过程中融入课程思政，对学生进行思政教育。	掌握篮球课程基本理论，能够在教学过程中融入课程思政，对学生进行思政教育。	基本掌握篮球课程基本理论，能够在教学过程中融入课程思政，对学生进行思政教育。	没有掌握篮球课程基本理论，不能在教学过程中融入课程思政，对学生进行思政教育。

<p>程”内涵，尊重学生人格，做到爱国、敬业、诚信、友善，具有一定的人文底蕴、科学精神及体育核心素养，能够与时俱进，不断完善自我。</p>					
<p>目标 2: 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导等章节的学习，掌握篮球运动的基本理论、基本技术掌握篮球运动的教学方法和教学特点，能够依据社会体育学科知识体系基本思</p>	<p>系统掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练、社会实践中遇到的实际问题。</p>	<p>较为系统掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。较好运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练、社会实践中遇到的实际问题。。</p>	<p>掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。可以运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练、社会实践中遇到的实际问题。</p>	<p>基本掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。基本可以运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练、社会实践中遇到的实际问题。</p>	<p>没有掌握篮球课程的基本理论和基本技、战术知识。不能综合运用所学理论和方法，分析解决篮球课程教学、训练、社会实践中遇到的实际问题。</p>

想和方法,基本具备篮球运动指导能力。					
<p>目标3: 通过篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球竞赛组织工作等章节的学习,能够根据社会不同人群的需求,能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术,进行合理的篮球活动策划,熟悉不同人群的认识、心理情感与行为表现,具备一定的信息整合与综合设</p>	<p>综合运用专业理论知识与方法,灵活分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有很好的科学研究能力,具有突出的科学思维方法和篮球运动指导能力。</p>	<p>较好运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有较好一定的科学研究能力,具有较好的科学思维方法和篮球运动指导能力。</p>	<p>运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和篮球运动指导能力。</p>	<p>基本可以运用专业理论知识与方法,分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。具有基本的科学研究能力,具有基本的科学思维方法和篮球运动指导能力。</p>	<p>不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决篮球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和篮球运动指导能力较差。</p>

<p>计能力,进行运动处方制定和活动策划。</p>					
<p>目标 4: 通过篮球战术、篮球教学课实践指导、篮球游戏理论与方法等章节的学习,能够掌握良好的沟通合作技能,能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通,建立和谐的人际关系,获得相关经历和体验,在团体活动中提高群体意识,具备良好的合作精神和与人沟通能力,使人际关系变得更加和谐。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习,深刻理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习,较好理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习,理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习,基本理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>	<p>通过对篮球技战术、教学与训练的学习,不能理解篮球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p>

3.课程考核的方法

1.评定方式

课程考核由平时考核、期中技术考试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

①.平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

②.期中技术考试：罚球线原地投篮，技术达标和技术技术评定各占 50 分，

总分 100 分，占总成绩的 20%。

③.期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 20 分，篮球运动概述、篮球技术、篮球战术；目标 2 占 40 分，篮球技术、篮球战术、篮球教学课实践指导；目标 3 占 20 分，包括篮球战术、篮球竞赛组织工作；目标 4 占 20 分，篮球战术、篮球游戏理论与方法。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

④.期末技术考试：技术达标占 50 分，技能评定占 50 分。期末技术考试按 100 分计分，占总成绩的 50%。

2.考试方法及评分标准

A.平时考核（100 分）：

包括上课出勤、课堂表现、团队精神等共 100 分。

A.期中技术考试（100 分）：

罚球线原地投篮

考试方法及评分标准：

a、考试方法：应试者站在罚球线处（女生投篮距离近 0.5 米）连续投十次球，计投中次数。

b、评分标准：

优秀：全身动作连贯、协调、用力一致，手法正确，弧线适当，动作定型，命中率高。

良好：手法较好，动作较为规范。

合格：动作连贯性差，手法不太正确。

不合格：动作僵硬，不连贯，手法错误。

原地投篮达标标准

原地投篮	成绩	8	7	6	5	4	3	2	1
	分值	50	45	40	35	30	20	10	5

原地投篮技评标准

原地投篮技评	分值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
	成绩	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da

B.期末技术考试（100分）：

- (1) 一分钟全场折返运球投篮
- (2) 左右滑步
- (3) 一分钟两人传接球

评分方法

(1) 一分钟全场折返运球投篮 40 分，其中，技评 20 分，达标 20 分。

(2) 左右滑步 20 分，其中，技评 10 分，达标 10 分。

(3) 一分钟两人传接球 40 分，其中，技评 20 分，达标 20 分。

考试方法及评分标准：

(1) 一分钟全场折返运球投篮：

a、考试方法：从甲方端线外开始向乙方篮下运球。投中后再运球回甲方篮下投篮。如不中必须补中，连续往返 1 分钟，记设中次数。

b、评分标准：

优秀：（1）运球熟练、无违例。

（2）投篮姿势正确，无补篮。

（3）投中后，抢篮板球返回迅速。

（4）全套动作连贯，协调，体力充沛。

良好：一项不如优秀标准

合格：二项不如优秀标准

不合格：三项不如优秀标准

1 分钟全场折返运球投篮达标标准

1 分钟全 场运球投 篮	成绩 (男)	9	8	7	6	5	4	3	2
	分值	20	18	16	14	12	10	6	2
	成绩 (女)	8	7	6	5	4	3	2	1

1 分钟全场折返运球投篮技评标准

1 分钟全 场折返 运球投 篮技评	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	成绩	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da

(2) 左右滑步。

a、考试方法：距离 10 米,每人往返两个来回共 40 米。听教师口令从起点开始起动侧滑步，一脚踏返回线后返回如此两个来回。

b、评分标准（技评）

优秀：（1）滑步姿势正确。

（2）重心稳定，无上下起伏和交叉步现象。

（3）蹬跨有力，滑动流畅，折返用力合理。

（4）上、下肢配合协调，滑动过程连贯。

良好：一项不如优秀标准

合格：二项不如优秀标准

不合格：三项不如优秀标准

左右滑步达标标准

左右 滑步	成绩 (男)	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
		"	" 5	"	" 5	"	" 5	"	" 5	"	" 5
	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	成绩 (女)	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16
		" 5	"	" 5	"	" 5	"	" 5	"	" 5	"

左右滑步技评标准

滑步技 评	分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	等级	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da

(3) 一分钟两人传接球

a、考试方法：距离3米，时间1分钟，听到裁判员预备口令时做传球准备姿势，听到开始信号时，开始传接球，同时开表记数，到1分钟结束。

b、评分标准：

优秀：（1）传接球动作正确连贯，腕、指翻拨明显。

（2）传球快速，准确到位。

（3）接球稳，接传球动作衔接快。

（4）上下肢配合协调、自然、用力合理。

良好：一项不如优秀标准。

合格：二项不如优秀标准。

不合格：三项不如优秀标准。

一分钟两人传接球达标标准

1分 钟对 墙传 球	成绩 (男)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	成绩 (女)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

一分钟两人传接球技评标准

一分钟对墙传 球技评	分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	等级	Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da

4.成绩评定

1.评定方式

采用平时成绩、期中成绩、期末理论考试成绩、期末技术考试成绩评定学生的课程学习成绩，分别占总成绩的

$10\%+20\%+20\%+50\%=100\%$

平时成绩占 10%，分别从上课出勤、课堂表现、团队精神等方面进行综合量化评价。

2.综合成绩算法

综合成绩=平时考核成绩（30%）+期末考核成绩（70%）

①平时考核成绩算法

平时考核成绩（30%）=平时考核成绩 10%+期中技术考试成绩 20%

②期末考核成绩算法

期末考核成绩（70%）=期末理论考试成绩 20%+期末技术考试成绩 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《篮球》开课学期为第四学期。

大纲执笔人：司昕鹏

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《轮滑》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	轮滑	课程名称英文	Roller skating
课程代码	20100211007	课程类别	专业课程/选修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	田径 I、体操 I
总学时	18 学时	课程学分	1学分
选用教材	1. 《轮滑运动教学》，付进学 张晓明 夏骄阳主编，2008年，北京体育大学出版社；		
参考书目	2. 《轮滑》，刘琦 马良主编，北京体育大学出版社，2009年 3. 《速度轮滑运动教学与训练》，王尔主编，辽海出版社，2017年		
网络教学资源	4. MOOC“轮滑”课程 5. 雨课堂“轮滑”课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×20 %+技评成绩×20 %+技能考试×50 %+素质10%		
课程负责人	苏小波	大纲执笔人	安宏
课程实施者	安宏		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过轮滑运动简介、轮滑运动发展概况、轮滑技术、轮滑战术等章节的学习，掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。了解并遵守中学教师职业道德规范，熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑运动竞赛与裁判工作等章节的学习，能够综合运用专业理论知识与方法，理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理

学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。【毕业要求 3.2】

课程目标 3.通过轮滑运动简介、轮滑运动竞赛与裁判工作等章节的学习，理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与轮滑竞赛、社团等活动，在课程中进行“以体育人”。【毕业要求 6.3】

课程目标 4.通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学与训练等章节的学习与实践，了解国内外中学体育改革发展趋势，把握体育教师专业发展目标和方向，顺应时代发展需求，具有自主学习、自我提升的意识与初步能力，合理制订专业发展和职业规划【毕业要求 7.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 师德规范	1.3 了解并遵守中学教师职业道德规范,熟悉教育法律法规，具有依法执教意识，能认识依法执教的重要性。（L）	课程目标 1
33 3 学科素养	3.2 理解体育学科知识体系的基本思想和方法，了解体育学科与教育学、心理学、生理学等其他学科的联系，理解体育学科在社会生活中的实践价值。（L）	课程目标 2
6 综合育人	6.3 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动。（L）	课程目标 3
7 学会反思	7.1 了解国内外中学体育改革发展趋势，把握体育教师专业发展目标和方向，顺应时代发展需求，具有自主学习、自我提升的意识与	课程目标 4

初步能力,合理制订专业发展和职业规划(L)

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 轮滑运动简介</p> <p>1.1 比赛方法和特点</p> <p>1.2 轮滑运动的世界大赛简介</p> <p>1.3轮滑运动基本知识</p> <p>1.4 轮滑运动的起源、传播及繁衍</p> <p>重点: 比赛方法和比赛特点</p> <p>难点: 轮滑运动的繁衍</p>	1	<p>1.了解轮滑运动的起源、传播及繁衍。理解轮滑运动的比赛方法、运动特点和运动赛制的概念和内涵。</p> <p>2.通过对轮滑运动的起源、发展及轮滑运动特点、运动形式等概念的理解,激发参与轮滑运动的兴趣,提升轮滑运动知识素养;使学生理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。</p> <p>3.通过获得知识,具备专业发展意识,能够运用多种方法或途径获取轮滑运动相关知识。</p>	<p>1. 讲授法</p> <p>2. 问答法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>4.发现法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>
<p>第2章 轮滑运动的发展</p> <p>2.1 世界轮滑运动的发展</p> <p>2.2 我国轮滑运动的发展</p> <p>2.3 轮滑运动发展态势</p> <p>重点: 轮滑技、战术发展</p>	1	<p>1.了解轮滑运动的发展历史;理解轮滑技战术发展的主要规律和特点;掌握轮滑运动教学训练的发展态势。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>的主要规律和特点；</p> <p>难点：轮滑运动发展态势。</p>		<p>2. 通过对轮滑运动的发展概况的学习提升本学科的基本科学素养，能够运用多种方法或途径获取轮滑运动相关知识。</p> <p>3. 充分理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。</p>		
<p>第3章 轮滑技术</p> <p>3.1轮滑技术的概念、特点和分类</p> <p>3.2轮滑运动的保护性技术</p> <p>3.3轮滑运动的非滑行技术</p> <p>3.4轮滑运动的基本技术</p> <p>3.5轮滑运动的常用滑行技术</p> <p>3.6轮滑运动的常用制动技术</p> <p>3.7滑跑姿势</p> <p>3.7.1直道滑行的滑跑姿势</p> <p>3.7.2弯道滑行的滑跑姿势</p> <p>3.8直道滑行技术</p> <p>3.8.1直道滑行的蹬腿</p>	14	<p>1.认知目标：熟知速度轮滑技术的滑跑姿势、直道滑行、弯道滑行技术及动作方法、易犯错误及纠正方法。</p> <p>2.价值类目标：理解速度轮滑基本技术各个动作的动作方法，并能熟练掌握各个技术动作。</p> <p>3.方法类目标：掌握速度轮滑运动技术的方法，并能够进行教学和训练。</p>	<p>讲解示范法</p> <p>小组练习法</p> <p>合作探究法</p> <p>分解练习法</p> <p>完整练习法</p> <p>循环练习法</p> <p>自主性学习法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p>

3.8.2直道滑行的下轮				
3.8.3直道滑行的收腿				
3.8.4直道滑行的惯性滑进				
3.9弯道滑行技术				
3.9.1弯道滑行的蹬腿				
3.9.2弯道滑行的下轮				
3.9.3弯道滑行的收腿				
3.9.4弯道滑行的惯性滑进				
重点： 滑跑姿势 直道滑行技术				
难点： 弯道滑行技术				

五、课程考核及成绩评定

1.重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		技评考试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩 (10%)	素质测 试 (20%)	
目标1： 掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决轮滑课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	轮滑运动简介、轮滑运动发展概况、轮滑技术	10	40	10	40	1. 素质测试 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试

<p>目标2: 综合运用专业理论知识与方法,分析解决轮滑技术、轮滑战术、轮滑运动竞赛与裁判工作的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。</p>	<p>轮滑技术、轮滑战术、轮滑运动竞赛与裁判工作</p>	30	20	40	10	<p>1. 课堂表现评价 2. 期末理论考试</p>
<p>目标3: 理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与轮滑竞赛、社团等活动,在课程中进行“以体育人”。</p>	<p>轮滑运动简介、轮滑运动竞赛与裁判工作</p>	40	10	40	10	<p>1. 课堂出勤率 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试</p>
<p>目标4: 通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学与训练等章节的学习与实践,具有良好的团队合作意识,在参与或组织的轮滑竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学与训练</p>	20	30	10	40	<p>1. 素质测试 2. 期末技术考试 3. 期末理论考试</p>
<p>各环节原始分合计</p>		100	100	100	100	
<p>各环节成绩占综合成绩比例</p>		20 %	50 %	10 %	20%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法,分析解决轮滑课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	系统掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法,分析解决轮滑课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。较好运用所学理论和方法,分析解决轮滑课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。可以运用所学理论和方法,分析解决轮滑课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	基本掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。基本可以运用所学理论和方法,分析解决轮滑课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	没有掌握轮滑课程的基本理论和基本技、战术知识。不能综合运用所学理论和方法,分析解决轮滑课程教学、训练实践中遇到的实际问题。
目标 2: 综合运用专业理论知识与方法,分析解决轮滑教学、训练和社会实践等领	综合运用专业理论知识与方法,灵活分析解决轮滑教学、训练和社会实践等领域的	较好运用专业理论知识与方法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际	运用专业理论知识与方法,分析解决轮滑教学、训练和社会实践等领	基本可以运用专业理论知识与方法,分析解决轮滑教学、训练和社会实践等领	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决轮滑教学、训练和社会实

域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	实际问题。具有很好的科学研究能力,具有突出的科学思维方法和创新意识。	问题。具有较好一定的科学研究能力,具有较好的科学思维方法和创新意识。	域的实际问题。具有一定的科学研究能力,具有科学思维方法和创新意识。	域的实际问题。具有基本的科学研究能力,具有基本的科学思维方法和创新意识。	践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。
目标 3: 理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与轮滑竞赛、社团等活动,在课程中进行“以体育人”。	深刻理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与轮滑竞赛、社团等活动,在课程中可以灵活的进行“以体育人”。	较为理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与轮滑竞赛、社团等活动,在课程中可以较好的进行“以体育人”。	理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与轮滑竞赛、社团等活动,在课程中可以以进行“以体育人”。	基本理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与轮滑竞赛、社团等活动,在课程中基本可以进行“以体育人”。	不理解轮滑运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织轮滑竞赛、社团等活动,在课程中不能很好的进行“以体育人”。
目标 4: 通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学与训练	通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学与训练	通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学与训练	通过轮滑技术、排球战术、轮滑教学	通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学与训练	通过轮滑技术、轮滑战术、轮滑教学

<p>教学与训练等章节的学习与实践，具有良好的团队和合作意识，在参与或组织的轮滑竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>练等章节的学习与实践，具有良好的团队和合作意识，在参与或组织的轮滑竞赛活动中具备优秀的与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>练等章节的学习与实践，具有较好的团队和合作意识，在参与或组织的轮滑竞赛活动中具备良好的与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>与训练等章节的学习与实践，具有良好的团队和合作意识，在参与或组织的轮滑竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>练等章节的学习与实践，具有基本的团队和合作意识，在参与或组织的轮滑竞赛活动中基本具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>	<p>与训练等章节的学习与实践，缺乏基本的团队和合作意识，在参与或组织的轮滑竞赛活动中不具备与业界同行和公众沟通的能力。</p>
---	--	--	---	---	--

3.课程考核的方法

(1) 技评考试（共20分）

(2) 技能考试：（1）技术达标考试（一分钟速度滑行，男生：从140米开始起记分，每10米为10分，240米为100分。女生：从120米开始起记分，每10米为10分，220米为100分。）；（2）技评成绩：（根据动作技术特点、动作规格从重心移动到位；蹬、收腿到位；滑行技术连贯等三个方面评判）。

(3) 平时成绩（上课出勤、课堂表现、小组讨论表现、进步程度）。

(4) 素质考试：考试内容为中长跑（男生1000米、女生800米）按测试实际成绩计分。

4.考试评分标准（满分100分）

(1) 技评考试标准：

分值	技 评 标 准
90-100分	动作协调优美、直线滑行顺畅、身体重心稳当合理、一分钟完成规定里程（男：220-240米；女：200-220米）
80-89分	动作协调、直线滑行较顺畅、身体重心稳当，较合理、一分钟完成规定里程（男：190-210米；女：170-190米）
70-79分	动作协调、直线滑行较顺畅、身体重心较稳当不合理、一分钟完成规定里程（男：160-180米；女：140-160米）
60-69分	动作较协调、直线滑行技术一般、身体重心较稳当较合理、一分钟完成规定里程（男：130-150米；女：110-130米）
60分以下	动作不协调、直线滑行不稳、身体重心不稳当不合理、一分

	钟完成规定里程（男：120米；女：100米）
--	------------------------

(2) 技能考试标准

男生（米）	女生（米）	分值（分）
240	220	100
230	210	95
220	200	90
210	190	85
200	180	80
190	170	75
180	160	70
170	150	65
160	140	60
150	130	55
140	120	50
130	110	45
120	100	40
110	90	35
100	80	30
90	70	25
80	60	20
70	50	15
60	40	10
50	30	5

40	20	0
----	----	---

(3) 素质测试标准男子（1000 米）、女子（800 米）测试评分标准

序号	男 100 米（成绩）	女 800 米（成绩）	分数
1	3'17"	3'18"	100
2	3'22"	3'24"	95
3	3'27"	3'30"	90
4	3'34"	3'37"	85
5	3'42"	3'44"	80
6	3'47"	3'49"	78
7	3'52"	3'54"	76
8	3'57"	3'59"	74
9	4'02"	4'04"	72
10	4'07"	4'09"	70
11	4'12"	4'14"	68
12	4'17"	4'19"	66
13	4'22"	4'24"	64
14	4'27"	4'29"	62
15	4'32"	4'34"	60
16	4'52"	4'44"	50
17	5'12"	4'54"	40
18	5'32"	5'04"	30
19	5'52"	5'14"	20

20	6'12"	5'24"	10
要求:	1、 男生测试 1000 米，女生测试 800 米； 2、 测试前一定要让学生做好热身活动； 3、 评分标准中如无相对应测试成绩，取下限分数。		

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩10%+技术成绩50%+素质测试20%+技
评考试20%

六、其它

制定依据：依据 2020版社会体育指导与管理专业人才培养方案
制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《轮滑》授课对象是第四学期。

大纲执笔人：安宏

大纲审核：体育学院课程大纲编写委员会

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《体育史》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	体育史	课程名称英文	History of sports
课程代码	20100231001	课程类别	模块课程/选修课程
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体育理论, 教育学
总学时	36学时	课程学分	2学分
选用教材	《体育史》，谭华，刘春燕主编，北京：高等教育出版社，2017（第二版）		
参考书目	1. 《体育基本理论教程》，周西宽主编，人民体育出版社，2004 2. 《体育概论》，全国体院通用教材，人民体育出版社，1989 3. 《体育原理》，杨文轩，陈琦主编，高等教育出版社，2004 4. 《体育史》郝勤主编，人民体育出版社，2007 5. 《中国古代体育史》，中国体育史学会，北京体育学院出版社，1989 6. 《体育人类学》，胡小明主编，高等教育出版社，2017 7. 《国外大众体育》，任海，王庆伟，韩晓冬主编，北京体育大学出版社，2003		
网络教学资源	MOOC“体育史”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		
课程负责人	郝剑	大纲执笔人	王保建
课程实施者	王保建		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标1.通过体育史的学习，使学生热爱教育事业，秉持“尊道贵德，博学善建”的校训，具有坚定的职业信念及工作意愿，深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵，具有积极的职业情感及正确

的价值观。【毕业要求 2.1】

课程目标2.使学生系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。使学生初步掌握体育史的基本知识和学习体育史相关知识，理解并能初步运用，并能整合形成学科知识，能结合体育的演变过程并能与现代体育的形成、传播、转型相联系。【毕业要求 3.1】

课程目标3.理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结合中学体育教学，进行育人活动并具有终身学习理念，能够运用多种方法和手段获取体育学相关知识，强化专业发展意识，中国和世界不同区域体育发展历程，内容，特点等进行研究。【毕业要求 6.2】

课程目标4.使学生能够掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。使学生在在学习过程中具备良好的沟通交流能力与团队合作精神；体育的初步现代化与当代体育的发展。在遵循教育规律，关爱学生、尊重学生人格，做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、做奉献祖国的引路人。【毕业要求 8.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
职业情怀	2.1 具有坚定的职业信念及工作意愿，深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵，具有积极的职业情感及正确的价值观（M）	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（H）	课程目标 2

综合育人	6.2 充分理解社会体育健身对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义和价值，具备在社会体育活动中进行育人的能力和素养。 (L)	课程目标 3
沟通合作	8.2 掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验 (L)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
绪论 1.1 “体育”的概念 1.2 体育史发展脉络 1.3 学习体育史学的意义、方法与现状 重点： 体育概念的认识 体育史学习的方法与现状 难点： 体育史学习的方法与现状	2	1.通过本章内容的学习,学生了解体育的发展历史,掌握体育概念的含义 2.理清体育一词的由来以及体育史发展的基本脉络。 3.通过掌握体育史中基本知识、基本技能,帮助学生实现从理论走向有效实践,帮助学生判断体育史的有效度和可测度。激发学生 学习体育史的热情。	9. 讲解法 10. 讨论法	目标 1
第 1 章 体育的起源 1.1人类的起源 1.2早期人类身体活动 重点： 人类早期的身体活动 难点： 劳动与体育产生	2	1. 通过本章内容的学习,学生能正确理解人类起源的历史,正确认识人类起源与其它物种起源的联系。 2. 学生理解劳动产生体育的原因以及原始体育的意义和特征。	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 1 目标 2

的关系				
第 2 章 古代不同区域的体育 2.1 古代亚非大河流域体育 2.2 古代印度河流域体育 2.3 古代亚欧草原游牧民族体育 2.4 古代美洲体育 重点： 亚非、印度河级亚欧游牧民族体育的演变 难点： 理解世界古代不同区域体育的演变过程	2	1.了解古代不同区域体育的发展过程及内容。 2.掌握古代不同区域体育的特点。	1. 讲解法 2. 讨论法	目标 4
第 3 章 轴心时期的体育 3.1 犹太基督教影响下的古代中东和欧洲体育 3.2 古希腊罗马体育 3.3 轴心时期的印度体育 3.4 轴心时期中国体育 重点： 轴心时期中国与其他区域体育的发展历	4	1.通过本章内容的学习，学生明确什么叫轴心时期。 2.学生能通过对不同轴心时期体育的特点进行了解，认识和把握体育史的本质和内在规律。 3.依据对各不同区域体育发展过程的了解，把握各个区域体育发展的影响因素，使其优化，使其能服务于体育史教学，收到较为理想的教学效果。	1.讲解法 2.提问法	目标 1 目标 2 目标 4

<p>程</p> <p>难点：如何将不同区域的体育发展进行优化</p>			
<p>第 4 章 中国古代体育</p> <p>4.1 魏晋南北朝体育的发展</p> <p>4.2 隋唐五代体育的繁荣</p> <p>4.3 宋元明清传统体育的市俗化与休闲化</p> <p>重点：古代中国不同时期体育发展的过程</p> <p>难点：对不同时期发展的理解及原因的探讨</p>	<p>1. 通过本章内容的学习，学生能理解体育古代体育的概念；正确认识古代我国体育发展繁荣时期的原因以及没在含义。</p> <p>2. 学生能熟知每个时期体育活动内容以及代表人物的著作和思想。</p> <p>2 3. 学生在学习掌握体育史体育内容与方法的发展。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p>
<p>第5章 阿拉伯世界与工业革命前的欧洲革命</p> <p>5.1 阿拉伯帝国时期的体育</p> <p>5.2 欧洲中世纪后期的体育</p> <p>5.3 文艺复兴时期身体的解放与教育化</p> <p>重点：文艺复兴的发展过程</p> <p>难点：正确理解阿拉伯世</p>	<p>1. 学生能理解文艺复兴的概念；了解阿拉伯帝国时期的体育，欧洲中世纪后期的体育的内容的分类方法。</p> <p>2. 通过本章内容的学习，学生正</p> <p>2 确认识文艺复兴时期体育的解放与教育化。</p> <p>3. 学生能够根据当前体育发展的内容与存在的问题，结合本课的内容，展望体育发展的内在原因。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p>

界与工业革命前欧洲体育发展的内涵				
第6章 现代体育的形成 6.1 欧洲工业化与城市社会体育的初兴 6.2 现代学校体育的形成及其社会影响 6.3 现代体育赛事的兴起 6.4 体育科学体系的形成 重点： 现代学校体育的形成的内涵 难点： 现代体育形成的原因及其障碍	4	1. 学生能理解欧洲工业化与城市社会体育的初兴的原因。 1. 学生能够掌握现代学校体育的形成及其社会影响以及现代体育思想的形成及代表人物的思想。 3. 学生能够现代体育赛事的兴起，体育科学体系的形成。	1. 讲解法 2. 提问法 3. 演示法	目标 1 目标 2 目标 3
第7章 现代体育的全球传播 7.1 现代奥林匹克运动的发展	2	1. 学生了解现代奥林匹克运动的发展及重要意义。	5. 讲解法 6. 讨论法	目标 1 目标 2 目标 3
7.2 现代体育的国际传播 7.3 现代体育在中国的传播 重点： 奥林匹克一个的发展		2. 学生能够掌握现代体育的国际传播流程。 3. 学生能够深入理解现代体育在中国的传播的途径方法及意义。	3. 示例分析	

<p>难点：现代体育传播的动力和障碍</p>				
<p>第 8 章 中国体育的转型</p> <p>8.1 中国传统体育的危机</p> <p>8.2 “新政”与现代体育制度的确立</p> <p>重点与难点：中国体育的转型原因及发展方向</p>	2	<p>1. 学生理解中国传统体育的危机。</p> <p>2. 学生通过教材中对“新政”与现代体育制度的确立。理解其发展的演变过程。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 9 章 中国体育的初步现代化</p> <p>9.1 新文化运动与新体育的兴起</p> <p>9.2 “收回体育权”与中华全国体育协进会</p> <p>9.3 体育文化冲突与传统体育的初步现代化</p> <p>9.4 抗日战争和解放战争时期的中国体育</p> <p>重点：中国新体育兴起的障碍</p> <p>难点：正确理解中国新体育与体育现代化的发展历程</p>	4	<p>1. 了解新文化运动与新体育的兴起</p> <p>的内在原因及体育学方法。</p> <p>2. 通过对“收回体育权”与中华全国体育协进会的成立，也宣布了中国体育有中国人来管理。</p> <p>3. 学生通过对体育文化冲突与传统体育的初步现代化和抗日战争和解放战争时期的中国体育的学习，使学生理解中国体育现代化的历程。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 演示法</p> <p>3. 示例解析</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 3</p>

<p>第 10 章 全球化背景下世界体育的新发展</p> <p>10.1 第二次世界大战后世界体育的新发展</p> <p>10.2 当代体育的全球化与多元化</p> <p>10.3 当代奥林匹克运动的发展与改革</p> <p>重点与难点：新体育的新的理解，当代奥林匹克运动发展的动力</p>	<p>1.通过本章内容的学习，学生理解第二次世界大战后世界体育的新发展的含义，了解体育的特点、内容等。</p> <p>4 2.了解当代体育的全球化与多元化构成。</p> <p>3.了解当代奥林匹克运动的发展与改革，使之有利于体育史的学习。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 提问法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 4</p>
<p>第 11 章 当代中国体育的发展</p> <p>11.1 当代中国体育事业的创立</p> <p>11.2 中国体育的曲折发展</p> <p>11.3 “文化大革命”时期的中国体育</p> <p>11.4 中国的体育体制改革</p> <p>11.5 走向世界的竞技体育</p> <p>重点：中国体育曲折发展的历程</p>	<p>1.通过本章内容的学习，学生理解当代中国体育事业的创立和中国体育的曲折发展的含义，了解体育的特点、内容等。</p> <p>4 2.了解“文化大革命”时期的中国体育和中国的体育体制改革的原因，各层面的构成。</p> <p>3.了解走向世界的竞技体育，使之有利于体育史的学习。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>

<p>难点：中国体育体制改革的内涵及竞技体育的发展</p>				
<p>第 12 章 香港、澳门、台湾体育概况</p> <p>12.1香港体育</p> <p>12.2澳门体育</p> <p>12.3台湾体育</p> <p>重点：台湾体育的发展</p> <p>难点：三地体育发展的内涵</p>	2	<p>1.通过本章内容的学习，学生理解香港、澳门、台湾体育的内容和意义。</p> <p>2.学生掌握三地不同体育的内容及制度，使学生能够分析产生不同内容的原因。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 讨论法</p> <p>3. 示例解析</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p> <p>目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

1.重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核 60 %	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	作业（实 践）10 %		课 堂 表现20%
目标 1：通过体育史的学习，使学生热爱教育事业，秉持“尊道贵德，博学善建”的校训，具有坚定的职业信念及工作意愿，深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵，具有积极的职业情感及正确的价值观。	绪论、体育的起源、轴心时期的体育、中国古代体育、阿拉伯世界与工业革命前欧洲的体育、现代体育的形成和全球传播、中国体育的转型和现代化、全球体育的新发展	30	25	25	25	1.课堂出勤率 2.课堂表现 3.期末考试成绩 4.作业（实践）

<p>目标 2: 使学生系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。使学生初步掌握体育史的基本知识和学习体育史相关知识, 理解并能初步运用, 并能整合形成学科知识, 能结合体育的演变过程并能与现代体育的形成、传播、转型相联系。</p>	<p>体育的起源、轴心时期的体育、中国古代体育、阿拉伯世界与工业革命前欧洲的体育、现代体育的形成和全球传播、中国体育的转型和现代化、全球体育的新发展</p>	25	30	30	30	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 作业（实践） 4. 期末考试成绩
<p>目标 3. 理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义, 能够结合中学体育教学, 进行育人活动并具有终身学习理念, 能够运用多种方法和手段获取体育学相关知识, 强化专业发展意识, 中国和世界不同区域体育发展历程, 内容, 特点等进行研究。</p>	<p>现代体育的形成和全球传播、中国体育的转型和现代化、全球体育的新发展</p>	25	30	30	30	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂出勤率 2. 课堂表现 3. 期末考试成绩 4. 作业（实践）
<p>目标 4: 使学生能够掌握良好的沟通合作技</p>	<p>古代不同区域体育的</p>	20	15	15	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂出勤率

<p>能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。使学生在在学习过程中具备良好的沟通交流能力与团队合作精神：体育的初步现代化与当代体育的发展。在遵循教育规律，关爱学生、尊重学生人格，做学生锤炼品格、学习知识、创新思维、做奉献祖国的引路人。</p>	<p>发展、轴心时期的体育、中国古代体育、阿拉伯世界与工业革命前欧洲的体育、现代体育的形成和全球传播、中国体育的转型和现代化、全球体育的新发展</p>					<p>2.课堂表现 3.期末考试成绩</p>
<p>各环节原始分合计</p>		100	100	100	100	
<p>各环节成绩占综合成绩比例</p>		60 %	10 %	10 %	20 %	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1:通过体育史的学习,使学生热爱教育事业,秉持“尊道贵德,博学善建”的校训,具有坚定的职业信念及工作意愿,深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵,具有积极的职业情感及正确的价值观。	非常深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵,具有积极的职业情感及正确的价值观。	比较非常深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵,具有积极的职业情感及正确的价值观。	深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵,具有积极的职业情感及正确的价值观。	不太深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵,具有积极的职业情感及正确的价值观。	不深刻理解社会体育指导与管理的意义和内涵,具有积极的职业情感及正确的价值观。
目标 2: 使学生系统掌握社会体育指导与管理基	使学生非常系统掌握社会体育指导与管理	使学生比较系统掌握社会体育指导与	使学生掌握社会体育指导与管理基础	使学生不太系统掌握社会体育指	使学生不系统掌握社会体育指导

<p>基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。使学生初步掌握体育史的基本知识和学习体育史相关知识，理解并能初步运用，并能整合形成学科知识，能结合体育的演变过程并能与现代体育的形成、传播、转型相联系。</p>	<p>基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>	<p>与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。</p>
<p>目标 3：理解体育学科对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义，能够结</p>	<p>非常具有终身学习理念，能够运用多种方法和手段获取体育学</p>	<p>比较具有终身学习理念，能够运用多种方法和手段获取</p>	<p>具有终身学习理念，能够运用多种方法和手段获取体</p>	<p>不太具有终身学习理念，能够运用多种方法和手段</p>	<p>不具有终身学习理念，能够运用多种方法和手段获取</p>

<p>合中学体育教学，进行育人活动并具有终身学习理念，能够运用多种方法和手段获取体育学相关知识，强化专业发展意识，中国和世界不同区域体育发展历程，内容，特点等进行研究。</p>	<p>相关知识，非常理解体育学科核心素养在育人过程的作用。理解思想政治教育“五大工程”精神内涵：体育的起源</p>	<p>体育学相关知识，比较理解体育学科核心素养在育人过程的作用。理解思想政治教育“五大工程”精神内涵：体育的起源</p>	<p>育学相关知识，理解体育学科核心素养在育人过程的作用。理解思想政治教育“五大工程”精神内涵：体育的起源</p>	<p>获取体育学相关知识，不太理解体育学科核心素养在育人过程的作用。理解思想政治教育“五大工程”精神内涵：体育的起源</p>	<p>体育学相关知识，不理解体育学科核心素养在育人过程的作用。理解思想政治教育“五大工程”精神内涵：体育的起源</p>
<p>目标 4.使学生能够掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。使学生</p>	<p>使学生能够非常熟练掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟通，建</p>	<p>使学生能够较熟练掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟</p>	<p>使学生能够掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有效沟</p>	<p>使学生不太熟练掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有</p>	<p>使学生不能够掌握良好的沟通合作技能，能够与行业领导、同事、健身爱好者进行有</p>

<p>在学习过程中具备良好的沟通交流能力与团队合作精神：体育的初步现代化与当代体育的发展。</p>	<p>立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。</p>	<p>沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。</p>	<p>通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。</p>	<p>有效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。</p>	<p>效沟通，建立和谐的人际关系，获得相关经历和体验。</p>
---	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

考核方式：考试

2. 考核形式：开卷（期末考试）平时考勤、课堂表现、作业（实践）等方式综合评定。

3. 成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业（实践）10%+课堂表现 20% 期末考核成绩（60%）=开卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019版社会体育指导与管理人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理学生开始执行

其它说明：《体育史》授课时间是第五学期。

大纲执笔人：王保建大纲审核：郝明

编制日期：2023年 7月 20 日

周口师范学院

《团体操》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	团体操	课程名称英文	group callisthenics
课程代码	20100211025	课程类别	专业课程/选修
适用专业	社会体育指导 与管理	先修课程	基本体操、健美操、排舞
总学时	18	课程学分	1
选用教材	《健美操与团体操双语教程》，黄宽柔主编，北京：高等教育出版社，2012年8月第一版		
参考书目	<p>1.《健美操 团体操》，黄宽柔、周建社，桂林：广西师范大学出版社，2002年</p> <p>2.《中国团体操》，毛学信；武汉，华中理工大学出版社，1988年</p> <p>3.《团体操的创编与训练》，徐培文、魏廷陞、钟毓麟、袁振，北京：人民体育出版社，1981年</p>		
考核评定及比例	总成绩=理论成绩(20%)+现场展示成绩(60%)+平时成绩(20%)		
课程负责人	苏小波	大纲执笔人	苏小波
课程实施者	秦华奇		
大纲审核	体育学院课程大纲编写委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1：掌握社会体育指导和体育教育的基本理论知识、团体操编排要领，提高学生独立思考和分析与解决问题的能力。【**毕业要求 3 学科素养**】

课程目标 2：掌握群众体育、广场体育中有关团体操编排内容的知识点，基本具备开展团体操表演的体育文化、弘扬体育精神的体育活动能力。【**毕业要求 4 指导能力**】

课程目标 3：能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展群众体育活动、广场体育艺术等活动，进行自我学习和职业生涯规划。【**毕业要求 7 学会反思**】

四、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
学科素养	3.3 能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、管理、营销、训练等领域的实际问题。 (M)	课程目标 1
	4.1 能够运用先进的教育思想、管理理念和信息技术，熟悉不同人群的认知、心理情感与行为表现，具备一定的信息整合与综合设计能力，进行运动处方制定和活动策划。(L)	课程目标 2
学会反思	7.2 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、	课程目标 3

	赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。（L）	
--	---------------------------	--

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课标
<p>1 团体操基本知识</p> <p>1.1 团体操概述：概念、特点、分类</p> <p>1.2 团体操的要素：动作造型（徒手操动作、持轻器械体操动作、在器械上做的体操动作、技巧动作及造型、特色集体配合动作、文艺表演动作）；队形图案（散点、直线、曲线、带角队形、综合队形、入退场队形）；艺术装饰（音乐、道具、服装、背景、场景、灯光）</p> <p>重点：团体操的概念、分类、要素</p> <p>难点：造型与队形图案的欣赏和创设</p>	2	<p>1.认知目标：掌握团体操基本知识，主要包括团体操的概念、分类、特点、要素及发展简况。</p> <p>2.价值类目标：了解团体操表演在文体活动中的增色效益，掌握团体操编排中各要素。</p> <p>3.方法类目标：通过学习、讨论，记忆团体操的理论和编训方法，能够联系实际实现学以致用之目的。</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.讨论</p> <p>3.案例</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>2 团体操技能教学</p> <p>2.1 团体操配合动作：波浪（横</p>	10	<p>1.认知目标：掌握团体操最典型的集体配合动</p>	<p>1.讲授</p> <p>2.讨论</p>	<p>目标 1</p>

<p>排波浪、纵队浪、圆形浪)； 造型(双人造型、三人造型、多人造型)；</p> <p>2.2 小型徒手团体操实践教学： 基本体操队列队形、波浪组合+ 队形、集体造型：图案或造型、 队形变化组合</p> <p>2.3 器械团体操实践教学：横排 波浪、纵队卷龙、圆上滚转、 队形变化组合</p> <p>重点：团体操动作技术要点。 难点：同伴之间配合默契和动 作变化的流畅。</p>		<p>作的做法。</p> <p>2.知识技能目标：通过 对小型徒手团体操和器 械团体操范例的学习， 体会与掌握不同类型团 体操创编与训练的方 法；培养团体操实践技 能。</p> <p>3.情感目标：通过教师 导练、学生学练、小组 合练等途径，使学生逐 渐产生浓厚的学练兴 趣，初步体验教师的身 份和价值，加强这种职 业情感，牢固树立从教 志向。</p>	<p>3.实践 指导</p>	<p>目标 2</p>
<p>3 团体操编训指导</p> <p>3.1 团体操的创编：团体操创编 步骤(准备、总体设计、分场 设计)；团体操创编提示要素 (队形、动作、艺术装饰)</p> <p>3.2 团体操训练与表演：团体操 训练(准备：组建编训团队、 制定训练表演计划、确定参训</p>	<p>6</p>	<p>1.认知类目标：掌握团 体操的创编、训练、表 演及活动组织等理论与 方法。</p> <p>2.价值类目标：认识到 团体操的创编、训练、 表演及活动组织等理论 与方法的重要性，加深</p>	<p>1 讲授 2 演示 3 体验 4 练习 与指 导</p>	<p>目标 2 目标 3</p>

<p>人员、动员大会；训练:骨干培训、基本功训练、队形训练、动作训练、配乐训练、作风培养）；团体操表演（彩排：组织分工、入场步骤、小结；正式表演：思想动员、组织工作、正式表演、总结善后）</p> <p>重点：团体操的创编与训练</p> <p>难点：团体操的创编与表演</p>	<p>对体育教师教育职业特点的理解和认知，增强体育教师的师德规范意识。</p> <p>3.方法类目标：通过学习、讨论，理解团体操技能的分类和特点、对团体操编排的基本要求、运用方法，能够联系实际实现学以致用之目的。</p>		
---	--	--	--

五、课程考核及成绩评定

1.重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定			
		期中考核 20%	期末考核 60%	平时考核 20%	
		理论笔试	实操演示	上课出勤	课堂表现
目标 1: 掌握社会体育指导和体育教育的基本理论知识、团体操编排要领, 提高学生独立思考和分析与解决问题的能力。	平时成绩 理论笔试	50	30	90	50
目标 2: 掌握群众体育、广场体育中有关团体操编排内容的知识点, 基本具备开展团体操表演的体育文化、弘扬体育精神的体育活动能力。	技法展示 理论笔试	40	60		20
目标 3: 能够尝试借鉴先进健身理念及经验, 开展群众体育活动、广场体育艺术等活动,	平时成绩	10	10	10	30

进行自我学习和职业生涯规划。					
占比		20%	60%	10%	10%

2.成绩评定

(1) 考核方式：理论知识内容占 20%；采用现场展示评定学生的课程学习成绩，占总成绩的 60%；平时成绩占 20%，分别从上课出勤、课堂表现两个方面进行综合量化评价

(2) 总成绩评定：总成绩=理论考试 20%+现场展示 60%+平时成绩 20%

平时成绩评分标准

得分	评分依据
20~18 分	全勤；上课态度非常认真，善于思考、勤于练习
17.9~16 分	全勤；上课态度比较认真，善于思考和练习主动
15.9~12 分	有迟到、请假记录；上课态度端正，有一定的练习和思考主动性
12 分以下	经常迟到、请假，有旷课记录；学习目的不明确，主动性较差
0 分	缺勤三分之一及以上；学习态度不端正，“混日子”想法较明显

3.考核方式：考查

4.考核形式：

(1) 团体操理论作业：小型团体操方案设计

(2) 团体操小组造型与队形变化展示（至少三个/三次）

(3) 平时成绩：任课教师依据上课出勤、课堂表现评价。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时成绩 20% + 期中考核成绩 20%+ 期末考核成绩
60%

平时考核成绩=上课出勤 40%+课堂表现 60%

期中考核成绩=团体操理论作业（小型团体操方案设计）

期末考核成绩=团体操小组造型展示 50%+团体操小组队形变化
展示 50%

六、其他

本大纲依据社会体育指导与管理专业 2020 版人才培养方案。

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行。

其他说明：团体操课程的授课对象为社会体育指导与管理专业学
生

大纲执笔人：苏小波

审核人：体育学院课程大纲编写委员会

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《基础网球》本科课程大纲



体育学院

2020 年编制

一、课程信息

课程名称：网球

课程代码：20100210024

课程类别：专业课程/必修课

适用专业：社会体育指导与管理

课程学时：72 学时

课程学分：2 学分

选用教材：《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版

主要参考书目：

- 1.《网球—普通高校体育选项课教材》，应圣远等编著，北京：北京体育大学出版社，2002 年版
- 2.《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版
- 3.《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版

考核方式：平时成绩、技术考试、理论考试

大纲执笔人：黄华娜

大纲审核人：向云平

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1、理解“立德树人”在网球教学中的重要地位，具有高尚的师德修养，富有爱心、责任心及事业心，愿意做学生成长的引路人。【毕业要求 1/2 师德规范/教育情怀】

2、系统掌握网球运动的基本理论、基本技术及基本战术等，领会网球运动的规则精神，学会网球裁判的执裁方法及竞赛的编排方法，并能够简单的组织校内网球竞赛。【毕业要求 3 学科素养】

3、掌握网球运动的教学原则和教学方法，能够依据课程标准科学合理的设计网球教学过程并实现有效教学，同时能够指导学生的网球队训练和课外体育活动。【毕业要求 4 教学能力】

4、理解网球运动的育人价值和功能，掌握综合育人的方法和途径，能够在网球教学、训练、竞赛、社团活动等指导过程中实现综合育人。【毕业要求 6 综合育人】

5、初步掌握教学研究的基本方法，能够独立运用批判性思维，分析并解决实践中遇到的问题。【毕业要求 7 学会反思】

6、具有良好的团队合作精神和组织协调能力，能够就实践问题与同行、社会公众进行有效沟通。【毕业要求 8 沟通合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

课程目标	支撑的毕业要求	相关指标点
课程目标 1	2.1 师德规范(M) 2.2 教育情怀(M)	(1) 有高尚的师德修养 (2) 热爱教育事业，愿意成为学生成长的引路人。
课程目标 2	2.3 学科素养(H)	(1) 掌握网球运动的基本理论、基本技术、基本战术、裁判法及竞赛编排

		方法。(2)能够组织校内网球竞赛。
课程目标 3	2.4 教学能力(H)	(3)掌握网球的教学原则和教学方法。 (4)能够有效教学并指导网球队训练和课外体育活动。
课程目标 4	2.6 综合育人(M)	(1)理解网球运动的育人价值和功能 (2)掌握综合育人的方法和途径 (3)能够在实践过程中综合育人
课程目标 5	2.7 学会反思(H)	(1)初步掌握教学研究的基本方法。 (2)能够独立分析并解决实践中遇到的问题
课程目标 6	2.8 沟通合作(H)	(1)有团队合作精神和组织协调能力 (2)掌握有效沟通的方法和技巧。

四、课程教学基本内容

(一) 课程内容与课程目标的关系

章节及内容		学时	教学方法	支撑目标
第一章	网球运动概述	2	讲授、讨论	目标 1/2
第二章	网球运动的基本知识	2	讲解、示范	目标 2/3
第三章	网球运动教学	2	讲授、讨论	目标 2/3/4
第四章	网球运动训练	4	讲授、讨论	目标 2/3/4
第五章	网球运动的基本技术	38	讲解、示范	目标 2/3/6
第六章	网球运动的战略、战术	18	讲解、示范	目标 2/3/6
第七章	网球比赛的编排方法和裁	4	讲解、示范	目标 2/3/6

	判法			
第八章	软式网球和短式网球	2	讲授、讨论	目标 2/3/4
合 计		36 学时		

(二) 具体内容

第一章 网球运动概述

[学习目标]:

1. 认知类目标: 了解网球运动的起源、中国网球运动的发展历程以及世界网球运动的发展趋势。

2. 价值类目标: 理解网球运动的基本规律和特点, 能够依据规律和特点进行教学设计。

3. 方法类目标: 把握网球运动的健身、教育、社交、经济等价值, 能够积极开展网球教学、训练、竞赛等活动。

[教学内容]:

第一节 网球运动的发展概况

一、网球运动起源及早期的网球活动

二、网球运动的发展概况

第二节 世界网球运动组织、重大赛事及优秀运动员简介

一、世界网球运动组织

二、世界网球运动重大赛事

第三节 网球运动的价值和分类

一、网球运动的价值

二、网球运动的分类

[教学时数]: 2 课时

[教学要求]: 使学生了解网球运动的发展历程, 理解网球运动的

基本规律和特点，了解世界网球的发展趋势和中国网球运动的演进历程。

[复习思考]: 简述网球运动的基本规律和特点。

论述世界网球运动发展的趋势

第二章 网球运动的基本知识

[学习目标]:

1.认知类目标：熟悉网球的技术与战术术语、以及相对应的教法和学法。

2.价值类目标：理解网球运动准备活动及运动恢复，掌握丰富的网球基本理论知识。

3.方法类目标：熟悉并掌握网球击球技术动作的基本结构，理解击球技术动作的相关原理。

[教学内容]:

第一节 网球运动场地及运动装备

一、网球场

二、球拍

三、网弦

第二节 网球运动准备活动及运动恢复

一、准备活动

二、运动恢复

第三节 网球运动常见伤病及预防

一、擦伤、水泡

二、踝、膝、腕关节扭伤

三、肌肉痉挛

四、网球肘

五、肩背损伤

[教学时数]: 2 课时

[教学要求]: 使学生了解网球的场地器材, 理解网球运动常见伤病及预防, 掌握网球运动的准备活动及运动恢复。

[复习思考]: (根据课程性质, 设置复习内容, 提出相应的复习要求)

1.探究从不同角度分析网球运动常见伤病及预防。

2.阐述网球运动的准备活动及运动恢复。

第三章 网球运动教学

[学习目标]:

1.认知类目标: 熟知网球基本站位、握拍方法与步法以及易犯错误及纠正方法。

2.价值类目标: 理解网球的握拍与步法特点, 并熟练掌握其教学要求和步骤。

3.方法类目标: 掌握网球基本步法的教学和练习方法, 能够指导网球步法教学和训练。

[教学内容]:

第一节 网球运动的教学阶段与教学要求

一、粗略掌握运动阶段

二、纠正错误、改进动作阶段

三、巩固和完善动作阶段

第二节 网球运动的教学原则

一、自觉积极性原则

二、循序渐进原则

三、因材施教原则

四、巩固提高原则

第三节 网球运动教学的组织与实施

一、网球运动教学的分组

二、网球运动的教学顺序

三、网球运动教学进度的安排

[教学时数]: 2 课时

[教学要求]: 使学生了解网球运动的教学原则、网球运动的教学阶段与教学要求; 熟练掌握网球运动教学的组织与实施。

[复习思考]:

阐述网球运动的教学阶段与教学要求。

思考网球教学中应如何正确运用各种教学原则?

探究网球教学通常按什么顺序进行?

第四章 网球运动训练

[学习目标]:

1. 认知类目标: 熟知球感和步法练习的重要性。

2. 价值类目标: 理解运动员选材与早期训练方面的知识。

3. 方法类目标: 掌握提高身体素质和心理素质的方法。

[教学内容]:

第一节 培养网球球感的练习

一、用手抓抛球练习

二、单人持拍练习

三、两人持拍练习

第二节 网球基本步法的练习

一、底线型运动员的步法

二、上网进攻型运动员的步法

三、步法教学、训练

[教学时数]: 4 课时

[教学要求]: 使学生了解如何培养球感的练习方法; 掌握网球基本步法练习方法。

[复习思考]:

- 1.思考进行步法练习有哪些注意事项。
 - 2.阐述独立思考对熟悉球行有哪些帮助。
- 思考底线型步法和上网型步法有何区别。

第五章 网球运动的基本技术

[学习目标]:

- 1.认知类目标: 熟悉网球技术的分类与运用时机。
- 2.价值类目标: 理解网球技术在教学中的意义、功能和作用, 能够在网
球比赛中进行运用和创新。
- 3.方法类目标: 掌握正反手击球、发球、接发球等各项技术。

[教学内容]:

第一节 握拍法

一、东方式握拍法

二、东方式反手握拍法

三、西方式握拍法

四、双手反拍握拍法

第二节 正反手击球

一、正手击球

二、反手击球

三、双手握拍打反手

四、正反手击球练习方法

第三节 发球

一、发球技术分类

二、发球基本技术

三、发球技术要点

四、发球练习方法

第四节 接发球

一、握拍法

二、准备姿势与站位

三、击球

四、随挥跟进

第五节 截击球

1、截击球基本技术

2、截击球类型

3、截击球技术要点

4、截击球练习方法

5、截击球注意要点

[教学时数]: 38 课时

[教学要求]: 使学生了解网球技术的分类和教学方法并在实战中予以运用。

[复习思考]:

- 阐述网球各项技术要点。
- 简述截击球技术的运用方法。
- 思考比赛中如何灵活运用技术。

第六章 网球运动的战略、战术

[学习目标]:

- 1.认知类目标：熟悉网球单双技术的分类与运用时机。
- 2.价值类目标：理解战略、战术在教学中的意义、功能和作用，能够在网球比赛中进行运用和创新。
- 3.方法类目标：掌握网球技术的方法及教学程序，能够在教学和比赛应用。

[教学内容]:

第一节 网球比赛的战略、战术

第二节 网球比赛的一般战术

一、单打战术

二、双打战术

[教学时数]: 18 课时

[教学要求]: 使学生了网球前场技术的分类和教学方法并在实战中予以运用。

[复习思考]:

- 单打的注意事项有哪些。
- 有哪些辅助练习方法。
- 如何在实战中灵活运用各种技术。

第七章 网球比赛的编排方法和裁判法

[学习目标]:

- 1.认知类目标：熟悉网球比赛的编排方法。
- 2.价值类目标：理解裁判技术在教学中的意义、功能和作用，能够在球比赛中进行运用和创新。
- 3.方法类目标：掌握编排和裁判技术的方法及教学程序，能够在教学和比赛中应用。

[教学内容]:

第一节 网球比赛的编排方法

- 一、国际上一般采用的编排方法
- 二、其他编排方法

第二节 网球比赛裁判法

- 一、竞赛规程的制定
- 二、赛程表的制定
- 三、裁判员的分工合作

[教学时数]: 4 课时

[教学要求]: 使学生了解网球比赛，并在实战中予以运用。

[复习思考]:

网球比赛编排的注意事项有哪些。

有哪些辅助练习方法。

如何在实战中灵活运用裁判法。

第八章 软式网球和短式网球

[学习目标]:

- 1.认知类目标：熟悉网球发展方面的各种创新。
- 2.价值类目标：理解软式网球和短式网球，能够进行运用并再次

创新。

3.方法类目标：掌握软式网球和短式网球的特色及比赛规则，能够在教学和比赛中应用。

[教学内容]:

第一节 软式网球

一、软式网球发展概况

二、软式网球比赛

三、软式网球特色

第二节 短式网球

一、短式网球场标准

二、短式网球训练器材

三、短式网球比赛规则

[教学时数]: 2 课时

[教学要求]: 使学生了网球的分类和教学方法并予以运用。

[复习思考]:

阐述软式网球发展概况。

简述软式网球比赛的特色。

思考比赛中如何灵活运用短式网球比赛规则。

五、教学方法

1.采用多媒体方式授课讲解网球运动的价值、特点。并重点举例、分析具有代表性的知识点和难点，有效组织学生进行小组合作探究式学习，以讨论和案例分析为主要教学手段与方法，传授课程知识体系，目的在于通过学习让学生基本掌握网球技术的基本理论知识和技术。

2.主要采用讲解示范和探究式教学方法，传授网球运动的基本理

论知识和技术，让学生通过模仿练习、分解练习、完整练习和小组循环练习的教学方法掌握网球基本技术，学生通过自主学习、合作探究的方法，探讨和获取专业知识。

3.采用实践指导、自主练习、小组合作、班组演练的方式提高对师德规范、学科素养以及教学能力等毕业要求的有效支撑，使学生得到职业情感熏陶、职业素养培育、职业技能提升、职业发展有基的学科核心素养的整体提高。

4.采用多元综合评价的方法，对学生学习掌握网球运动的基本理论、基本技术和基本技能的程度进行全方位评价。

六、考核方式及成绩评定

（一）考核方式与课程目标的关系

课程目标	技术考试占分比例 80%	平时成绩 20%	课程分目标达成评价方法
课程目标 1	0	10	目标达成度=0.4（分目标试题平均/分目标试题总分）+0.4（分目标试题平均/分目标试题总分）+0.2（分目标平时成绩/分目标总分）
课程目标 2	40	20	
课程目标 3	30	20	
课程目标 4	30	20	
课程目标 5	0	20	
课程目标 6	0	10	

（二）成绩评定

1.评定方式:

技能水平考试，占 60%

平时出勤率、课堂表现及其努力参与程度，占 20%

理论成绩，20%

2.总成绩算法:

技能水平考试成绩占 60%; 平时成绩占 20%; 理论成绩 20%

总成绩=技能水平考试成绩乘以 60%+平时成绩乘以 20%+理论成绩 20%

七、课程资源及参考资料

1.《网球—普通高校体育选项课教材》，应圣远等编著，北京：北京体育大学出版社，2002 年版

2.《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版

3.《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版

八、其它

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：黄华娜

大纲审核人：向云平

撰写日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《武术》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

四、课程基本信息

课程名称	武 术	课程名称英文	WuShu
课程代码	20100210021	课程类别	必修课
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	体操I、体操II
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《武术》，蔡仲林 周之华主编，高等教育出版社，2015年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1.《中国武术史》，周伟良主编，高等教育出版社，2003年版 2.《中国武术教程》，全国体育院校教材委员会，人民体育出版社 2004 年. 3.《武术理论基础》，全国体育院校教材委员会武术教材小组 4.《武术》（上册），全国体育院校教材委员会，人民体育出版社，1991 5.《新编大学体育与健康教程》，李乃琼主编，上海交通大学出版社，2017.12 6.《体育与健康教师教学用书》（七八九年级），李林主编，地质出版社，2012.6 		
网络教学资源	MOOC“武术”课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩（10%）+期中测试（20%）+期末考试（50%）+理论（20%）		
课程负责人	林宁波	大纲执笔人	杨玉霞
课程实施者	林宁波、张鸿韬、穆冲、鲁晓飞、杨玉霞		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1 践行社会主义核心价值观，具备牢固的中国特色社会主义认同感；具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的武术职业情怀和高尚的品质，致力传播武术健身健康理念，争当提升全民健康素养的时代新人。

【毕业要求 1.1】

课程目标 2. 通过系统学习，初步掌握武术的基本理论、基本技能，具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 熟练掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。

【毕业要求 4.2】

课程目标 4. 组织参与社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 7.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.1 践行社会主义核心价值观，具备牢固的中国特色社会主义认同感；具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的武术职业情怀和高尚的品质，致力传播武术健身健康理念，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标 1
学科素养	3.1 通过系统学习，初步掌握武术的基本理论、基本技能，具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法（H）	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力（L）	课程目标 3

综合育人	7.1 组织参与社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（L）	课程目标 4
------	--	--------

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 武术运动概述、武术与传统文化 1.1 武术的形成与发展 1.2 武术的内容与分类 1.3 武术的特点与作用 1.4 武术与民族精神 1.5 武术与道德修养 重点： 近代武术在国内外的的发展概况 难点： 武术运动的内容及分类的理解	2	1. 了解武术运动的起源及发展。理解武术运动的习练方法、运动特点和作用。 2. 了解武术的文化特征，培育弘扬民族精神以及尚武崇德的内涵。 3. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问、举例、互动问答等教学方法，使学生了解并掌握武术运动的形成发展，武术的内容和分类，武术的特点和作用，以及武术与民族精神和道德修养等方面的知识。掌握武术基本理论知识，提高对武术课程的认知能力。	1 讲授 2 问答 3 讨论	目标 1
第 2 章 武术教学 2.1 武术教学的特点和要求 2.2 武术教学法 2.3 套路教学的步骤与	2	1. 了解武术教学的基本步骤、特点、要求和评价。 2. 了解武术教学的特点、步骤、要求和评价，在教学实践中对学生富有爱心、责	1. 讲授 2. 问	目标 3

<p>要求</p> <p>2.4 中学武术教学要求</p> <p>重点: 武术教学的特点和要求及武术教学方法</p> <p>难点: 武术教学方法和步骤的教学中应用</p>		<p>任心,对工作有耐心、细心。</p> <p>3. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问,举例、教师示范、互动问答、等教学方法。使学生了解并掌握武术教学的特点和要求,武术技术课的教学方法、步骤要求等方面的知识。加深对武术课程的认知能力和对武术学习的兴趣。</p>	<p>答</p> <p>3 讨论</p>	
<p>第3章 武术徒手基本技术与方法（五步拳、一段拳）</p> <p>3.1 手型手法与步型步法</p> <p>3.2 腿法练习</p> <p>3.3 徒手组合练习</p> <p>3.4 跳跃练习</p> <p>3.5 身体素质练习</p> <p>重点: 手型手法、步型步法和跳跃动作的规格的掌握</p> <p>难点: 武术套路的连贯性及跳跃动作的完成</p>	<p>8</p>	<p>1. 熟知武术基本手型手法、步型步法、腿法、摔法、跳跃和基本套路组合等技术的动作名称、要领及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 在武术的学与练中,经历成功与失败的过程,对人的知、情、意、行等心理方面会产生很大的影响,对人的身心健康、生长发育具有重要价值。</p> <p>3. 教师通过讲解示范、语言提示、分解教学、完整练习以及分组练习、纠正错误法、比赛演练等途径,使学生逐渐产生对武术学习的兴趣。牢固树立武术学习志向,实现武术课程教学目标和完成武术教学任务。</p>	<p>1 讲解</p> <p>2 示范</p> <p>3 分解</p> <p>4 完整</p> <p>5 循环</p>	<p>目标 2</p>
<p>第4章 武术套路技术（1）</p>		<p>1. 熟知武术基本套路技术初级长拳三路全套动作名</p>		

<p>初级长拳第三路</p> <p>4.1 初级长拳三路第一段</p> <p>4.2 初级长拳三路第二段</p> <p>4.3 初级长拳三路第三段</p> <p>4.4 初级长拳三路第四段</p> <p>重点：手型手法、步型步法和跳跃动作的规格的掌握</p> <p>难点：武术套路的连贯性及跳跃动作的完成</p>	12	<p>称、动作要领、武术意识及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 通过学与练，培养学生敢于挑战自我，勇于克服困难的的精神，引导学生感悟攻防含义，建立和谐的师生关系，使学生获得愉快和成功的情感体验。</p> <p>3. 运用讲解法、演示法、示范法、诱导、纠错等方法，使学生正确掌握武术套路技术动作，达到强身健体、娱乐观赏、修身养性，防身自卫的功效，培养学生继承和弘扬中华民族优秀传统文化，培养学生民族情感、道德准则以及意志品质。对大学生的身心健康也起到一定促进作用。</p>	<p>1 讲解</p> <p>2. 范</p> <p>3 探究</p> <p>4 分解</p> <p>5 完整</p> <p>6 小群体</p> <p>7 比赛</p>	目标 3
<p>第 5 章 武术套路技术 (2)</p> <p>二十四式太极拳</p> <p>5.1 太极拳的运动特点与健身原理</p> <p>5.2 太极拳的主要动作</p> <p>5.3 简化二十四式太极拳动作学习 1-3 式</p> <p>5.4 简化二十四式太极拳动作学习 4-6 式</p> <p>5.5 简化二十四式太极拳动作学习 7-9 式</p>	18	<p>1. 熟知简化二十四式太极拳全套动作名称、动作要领、武术意识及其育人的价值和健身作用。</p> <p>2. 通过学与练，促进学生对太极拳技能的掌握，培养学生正确领悟技法特点和健身原理。</p> <p>3. 运用讲解法、示范法、语言诱导、提示、纠错、跟音乐练习等方法，使学生正确掌握太极拳技术动作。在</p>	<p>1 讲解</p> <p>2 示范</p> <p>3 探究</p> <p>4 分解</p> <p>5 完整</p> <p>6</p>	目标 3

<p>5.6 简化二十四式太极拳动作学习 10-12 式</p> <p>5.7 简化二十四式太极拳动作学习 13-15 式</p> <p>5.8 简化二十四式太极拳动作学习 16-18 式</p> <p>5.9 简化二十四式太极拳动作学习 19-21 式</p> <p>5.10 简化二十四式太极拳动作学习 22-24 式</p> <p>重点: 简化二十四式太极拳动作规格的掌握</p> <p>难点: 太极拳的连贯性, 身体重心的转化以及动作时机的把握</p>		<p>神意和心情上平静、自然, 神舒体松, 消除头脑的紧张、忧愁、恐惧, 摆脱病态心理, 可以对学生身心进行调节, 使心情平静, 提高免疫力, 增强体质。培养学生沉着、耐久、坚毅、机智的品质。</p>	<p>小群体</p> <p>7 比赛</p> <p>8 合作学习</p>	
<p>第 6 章 武术主要器械技法分析 (少年棍、刀、剑)</p> <p>6.1 棍术技法分析</p> <p>6.2 刀术技法分析</p> <p>6.3 剑术技法分析</p> <p>重点: 武术器械棍、刀、剑动作规格的掌握。</p> <p>难点: 武术器械棍、刀、剑的连贯性与协调性。</p>	22	<p>1. 熟知武术器械的基本握法和礼节、步型步法、腿法、跳跃和基本套路组合等技术的动作名称、要领及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 通过学习刀术、剑术、棍术的简要概况和技法要点, 具有指导器械类运动锻炼的实践能力, 能够胜任中学武术教学。</p> <p>3. 通过教师示范、讲解、领练、学生学练、小组合练、比赛演练等教学方法, 使学生对兵器产生兴趣, 体会武术的博大精深, 培养学生意志品质, 增强民族自尊心、</p>	<p>1.讲解</p> <p>2.示范</p> <p>3.探究</p> <p>4.分解</p> <p>5.完整</p> <p>6.循环</p>	<p>目标 2</p>

		自豪感,保持民族特色,传承中华文明等教育价值,达到学习目的。		
第7章 武术操“英雄少年” 7.1 起势 7.2 拉伸运动 7.3 开合运动 7.4 踢腿运动 7.5 侧展运动 7.6 拧转运动 7.7 俯仰运动 7.8 跳跃运动 重点: 武术操技术动作的掌握 难点: 武术操的连贯及协调性	6	1. 了解武术操技术动作的分类和主要特点,掌握武术操技术动作教学的特点,熟悉技术动作教学的主要方法,能学以致用,认识技术动作教学的主要策略及其运用。 2. 通过体育竞赛活动,组织学生团队学练“武术操”基本动作与技术,使其掌握初步的育人方法和技巧,培养学生团结协作的意识。 3. 运用讲解、示范、领做与口令、纠正错误、集体练习、分组练习、单人练习和双人练习等教学方法,不仅使学生掌握武术操技术动作,体现操节与音乐的融合。而且使学生上下肢得到均衡的发展,提高大脑神经反应能力和身体的协调性。注重精气神的表现以及体会武术的趣味性,能学以致用。	1.讲解 2.示范 3.分解 4.完整 5.分组	目标4
第8章 裁判评判与鉴赏 8.1 武术套路比赛规则与裁判法	2	1. 了解武术运动的规则简介、评分标准与办法、培养观赏武术的能力,学习武术竞赛法。		

<p>8.2 武术表演与欣赏</p> <p>重点: 武术规则评判标准和方法以及基本的比赛流程</p> <p>难点: 武术竞赛规则的理解和掌握</p>	<p>2. 通过学习和了解武术竞赛规则和裁判法,促进和检查武术教学与训练的效果,更好的开展武术竞赛活动,培养学生评判武术比赛的水平,观赏武术表演的能力。</p> <p>3. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问,个人演练评价、集体演练评价、互动问答等教学方法。理论和实践相融合,培养学生发现问题、思考问题、解决问题、自主评价的能力。</p>	<p>1.讲授 2.问答 3.讨论 4.提问 5.案例</p>	<p>目 标 4</p>
--	---	---	------------------

十三、课程考核及成绩评定

6. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期中测 试(20%)	
<p>目标 1: 践行社会主义核心价值观，具备牢固的中国特色社会主义认同感；具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的武术职业情怀和高尚的品质，致力传播武术健身健康理念，争当提升全民健康素养的时代新人。</p>	<p>武术运动概述、武术与传统文化</p>	10	—	30	—	<p>1.课堂出勤率 2.期末技术考试 3.期末理论考试</p>
<p>目标 2: 通过系统学习，初步掌握武术的基本理论、基本技能，具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法</p>	<p>五步拳、一段拳、少年剑、少年刀、少年棍</p>	45	—	—	80	<p>1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试</p>

目标3：熟练掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	武术教学方法、初级长拳三路、二十四式太极拳、器械技法分析	39	100	50	—	1.课堂表现评价 2.期末理论考试
目标4：组织参与社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	武术操、裁判评判与鉴赏	6	—	20	20	1.期中测试 2.期末技术考试 3.期末理论考试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

7. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格

<p>目标 1: 践行社会主义核心价值观,具备牢固的中国特色社会主义认同感;具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的武术职业情怀和高尚的品质,致力传播武术健身健康理念,争当提升全民健康素养的时代新人。</p>	<p>系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的武术职业情怀和高尚的品质,致力传播武术健身健康理念,</p>	<p>较为系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。具有安定的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的武术职业情怀和高尚的品质,致力传播武术健身健康理念。</p>	<p>掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。基本具有社区体育工作意愿、责任担当、有基本的武术职业情怀和高尚的品质,能传播武术健身健康理念,</p>	<p>基本掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。尚且有一定社区体育工作意愿、一定的责任担当、一定的武术职业情怀和高尚的品质,尚能传播武术健身健康理念,</p>	<p>没有掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。没有社区体育工作意愿、责任担当、不具备的武术职业情怀和高尚的品质,不能传播武术健身健康理念,</p>
<p>目标 2: 通过系统学习,初步掌握武术的基本理论、基本技能,具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法</p>	<p>通过系统学习,牢固掌握武术的基本理论、基本技能,具备深厚的武术运动素养。深刻理解武术运动的知识体系、基本思想和方法</p>	<p>通过系统学习,系统掌握武术的基本理论、基本技能,具备系统的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。</p>	<p>通过系统学习,掌握武术的基本理论、基本技能,具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法</p>	<p>通过系统学习,初步掌握武术的基本理论、基本技能,具备一定的武术运动素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法</p>	<p>通过系统学习,没有掌握武术的基本理论、基本技能,不具备一定的武术运动素养。不能理解武术运动的知识体系、基本思想和方法</p>

	方法.				方法。
目标 3: 熟练掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	熟练掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	较熟练掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本熟练掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	能掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	不能掌握社会武术活动组织管理、健身指导、社会调查基本技能,具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。
目标 4: 组织参与社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	熟练组织社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	较熟练组织参与社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	基本熟练组织社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	能组织参与社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	不能组织参与社会武术竞赛、社团活动和各类武术表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中测试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 期中测试：五步拳、一段拳、少年刀、少年棍、少年剑、武术操六个套路，每学习两套完成后均进行测试；期中测试单套按 100 分计，六套取平均分，占总成绩的 20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 10 分，包括武术运动概述、武术与传统文化章节；目标 2 占 45 分，包括武术徒手基本技术与方法、武术套路技术、武术主要器械技法章节；目标 3 占 39 分，包括武术教学、武术套路技术、武术操章节；目标 4 占 6 分，包括武术裁判评判与鉴赏章节。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：初级长拳第三路占 50 分，二十四式太极拳占 50 分。期末技术考试按 100 分计分，占总成绩的 50%。

考核办法：技术考试成绩由武术教研室集中考评

评分标准：（满分 100 分）

要求每个学生独立进行所学的各项武术套路的演练，按照武术的技评规则评分。

① 优秀（90—100 分）：动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼协调配合，熟练完成套路。

② 良好（80—89 分）：动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手眼有配合，能较熟练地完成套路。

③ 中等（70—79 分）：动作比较规范，方法比较清楚，能较熟练地完成套路。

④ 及格（60—69 分）：动作无大错误，方法比较清楚，演练时有短暂遗忘，动作不协调现象，但“僵劲”不太明显，能独立完成套路（遗忘不超过两次）

⑤ 不及格（0—59 分）：动作不规范，方法不清楚，套路不熟练（不能独立完成套路）。

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2016 版社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2021 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《武术》授课对象是大一第二学期。

大纲执笔人：杨玉霞

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选 | 一排球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编
制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选I—排球	课程名称英文	Sports Elective--Volleyball
课程代码	20100233001	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育指导与管理专业	先修课程	排球
总学时	72 学时	课程学分	3学分
选用教材	《球类运动-排球》，黄汉升主编，等教育出版社，2015年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《排球运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2001 年. 2. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年. 3. 《排球技术与战术教练指导手册》，[美]塞西尔.雷诺著，朱禹丞译，人民邮电出版社，2016 年. 4. 《体育教学论》，毛振明主编，高等教育出版社，2015 年. 5. 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2016 年. 6. 《排球运动教程》排球运动教程编写组著 北京体育大学出版社，2016. 7. 《排球运动从入门到精通》,[美]贝基·施密特著，高旦潇译，人民邮电出版社，2018 年. 8. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年. 		
网络教学资源	<ol style="list-style-type: none"> 11. MOOC“排球”课程 12. 雨课堂“排球”课程 		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×10%+期中测试×20%+期末考试×70 %		

课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	张高飞
课程实施者	王琳琳、赵春琪、单凤军、郭瑞华		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术等章节的学习，掌握排球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决排球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求3.1】

课程目标 3.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 职业道德规范	1.3 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标1
3 学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（M）	课程目标2
4 指导能力	4.2 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（L）	课程目标3
6 综合育人	6.3 通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（L）	课程目标4
8 沟通合作	8.1 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。（M）	课程目标5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内 容	学 时	教学目的与要求	教学方 法	支撑 课程 目标
<p>第一章排球运动导论 第一节 排球运动简介 第二节 排球运动发展概况 第三节 排球运动的相关知识</p> <p>重点：比赛方法和比赛特点 难点：排球技、战术发展的主要规律和特点</p>	2	<p>1.了解排球运动的起源、传播及繁衍。理解排球运动的比赛方法、运动特点和运动赛制的概念和内涵。</p> <p>2.通过对排球运动的起源、发展及排球运动特点、运动形式等概念的理解，激发参与排球运动的兴趣，提升排球运动知识素养;使学生理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。</p> <p>3.了解排球运动的发展历史;理解排球技战术发展的主要规律和特点;掌握排球运动教学训练的发展态势。</p> <p>4.充分理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。</p>	<p>1. 讲授法 2. 问答法 3. 讨论法 4.发现法</p>	<p>目标 1 目标 2 目标 4</p>

<p>第二章 排球技术</p> <p>第一节 排球技术的基本理论</p> <p>第二节 准备姿势与移动</p> <p>第三节 发球</p> <p>第四节 垫球</p> <p>第五节 传球</p> <p>第六节 扣球</p> <p>第七节 拦网</p> <p>重点: 准备姿势、移动, 发球、垫球、传球、扣球技术动作方法。</p> <p>难点: 发球、垫球、传球、扣球、拦网技术的运用</p>	48	<p>3. 了解排球技术的概念、特点和分类、准备姿势与移动、发球、垫球、传球和扣球技术的分类和动作方法; 理解排球技术的几个力学问题、准备姿势与移动、发球、垫球、传球和扣球技术的教学与练习方法; 掌握准备姿势和移动、发球、垫球、传球和扣球的基本概念; 掌握半蹲准备姿势和并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步等移动步法; 掌握正面上手发球、正面双手垫球、正面传球和正面扣球等基本技术。</p> <p>2. 掌握排球基本技术的基本知识、基本理论和基本技能, 理解排球技术知识体系的基本思想和方法; 理解排球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3. 能够综合运用排球技术理论知识与教学方法, 分析和解决体育教学、训练、社会实践中遇到的问题。</p>	<p>1. 讲解示范法</p> <p>2. 小组练习法</p> <p>3. 合作探究法</p> <p>4. 分解练习法</p> <p>5. 完整练习法</p> <p>6. 循环练习法</p> <p>7. 自主性</p> <p>8. 学习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
--	----	--	---	-------------------------------------

<p>第三章 排球战术</p> <p>第一节 排球战术的基本理论</p> <p>第二节 排球战术组成的基本方法</p> <p>第三节 排球个人战术</p> <p>第四节 排球集体战术</p> <p>重点：排球战术的概念和分类，个人战术和集体进攻战术。</p> <p>难点：个人战术和集体进攻战术的运用、战术教学与训练。</p>	16	<p>1.了解排球战术的基本理论知识，了解阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用；理解集体防守战术、术系统、战术教学与训练；掌发球、垫球、传球、扣球和拦网个人战术，集体进攻战术中的“中一二”和“边一二”进攻阵型。</p> <p>2.具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养，通过排球战术的学习，深刻理解学习共同体的作用，具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。</p> <p>3.能运用现有知识系统指导小型排球比赛、进行创新性教学活动。在指导或组织的排球竞赛活动中具备良好沟通的能力。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.小群体学习法</p> <p>4.比赛法</p> <p>5.问题探究法</p> <p>6.循环练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
<p>第四章 排球教学与训练</p> <p>第一节 排球教学概论</p> <p>第二节 排球训练概论</p> <p>第三节 排球技术教学与练习方法</p> <p>第四节 排球战术教学与练习方法</p>	2	<p>1.了解排球教学原则和排球训练的基本特征；理解排球教学和训练的任务；掌握排球课时教学方法，排球技、战术训练方法。</p> <p>2.通过对排球教学与训练知识的学习，深刻理解排球运动的合作意识、团队精神。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p> <p>5.探究</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>

<p>重点：排球课时教学组织与教学方法。</p> <p>难点：排球、技战术训练方法的理解与运用。</p>		<p>3.能够综合运用排球教学与训练理论知识与方法，解决在排球课程教学、训练实践中遇到的问题；依据排球教学与训练特点进行排球运动的教学设计和训练指导工作。</p>	<p>式教学法</p>	
<p>第八章 排球竞赛规则与裁判工作</p> <p>第一节 排球竞赛规则与裁判工作概述</p> <p>第二节 排球竞赛主要规则与裁判方法</p> <p>第三节 裁判员主要工作职责与工作方法</p> <p>重点：排球运动竞赛裁判工作。</p> <p>难点：主要规则及裁判方法、记分方法。</p>	<p>4</p>	<p>1.了解排球运动竞赛的组织工作，掌握排球运动竞赛的主要规则及裁判方法。</p> <p>2.通过排球运动竞赛与裁判过程中，培养独立组织或协同开展不同类型的球类活动，并乐于与他人分享和交流实践经验。</p> <p>3.理解和掌握排球运动竞赛与裁判工作方法,能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.演示法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.循环练习法</p> <p>5.合作性学习法</p> <p>6.比赛法</p> <p>7.问题探究法</p>	<p>目标 3</p> <p>目标 4</p> <p>目标 5</p>

五、课程考核及成绩评定

9. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		技能评定(20%)	技术达标(50%)	平时成绩(10%)	期中测试(20%)	
目标 1: 了解排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习, 养成工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练	——	——	50		7. 教案 8. 课堂教学实习
目标2: 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术	——	30	——	50	1. 期末技能评定 2. 期末技术达标 3. 期中口试
目标3: 了解排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习, 具有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指	排球技术、排球战术排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作	50	20	——	30	13. 期末技能评定 14. 期末技术达标

导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。						15. 期中作业
目标 4：了解排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作	50	0	— —	2 0	1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中作业
目标 5：了解排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	排球技术、排球战术排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作	—	30	50	—	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20 %	50 %	10 %	20 %	

10. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 了解排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习, 养成工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	充分了解排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习, 很好地养成工作尽职尽责, 很好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	较为了解排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习, 较好地养成工作尽职尽责, 较好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习, 基本上养成工作尽职尽责, 基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习, 基本上养成工作尽职尽责, 基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	不了解排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习, 没有养成工作尽职尽责, 基本上不具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 不能争当提升全民健康素养的时代新人。
目标2: 系统掌握掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 充分理解社会体育学科知识体系基	较为系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 较为理解社会体育学科知识体	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 基本理解社会体育学科知识体	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 基本理解社会体育学科知识体	没有系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 不理解社会体育学科知识体系

科知识体系基本思想和方法。	本思想和方法。	系基本思想和方法。	系基本思想和方法。	系基本思想和方法。	基本思想和方法。
目标3: 具有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	很好地具有一定的科学研究能力, 很好地具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 很好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	较好地具有一定的科学研究能力, 较好地具有科学思维方法和创新意识。较为熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 较好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	不具有一定的科学研究能力, 基本上不具有科学思维方法和创新意识。基本没掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上不具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。
目标 4: 理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	深刻理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	较为理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	基本理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	不理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。
目标5: 通过排球技术、排球战术、排球教学与训	通过排球技术、排球战术、排球教学与训	通过排球技术、排球战术、排球教学与训	通过排球技术、排球战术、排球教学与训	通过排球技术、排球战术、排球教学与训	通过排球技术、排球战术、排球教学与训

<p>教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。</p>	<p>练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，充分理解学习共同体的内涵和作用，很好地具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，很好地获得沟通合作体验。</p>	<p>练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，较为理解学习共同体的内涵和作用，较好地具有团队协作精神，较为系统掌握团队协作学习知识与技能，较为积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，较好的获得沟通合作体验。</p>	<p>练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，基本理解学习共同体的内涵和作用，基本具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，基本获得沟通合作体验。</p>	<p>练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，基本上理解学习共同体的内涵和作用，基本具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，基本获得沟通合作体验。</p>	<p>练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，不理解学习共同体的内涵和作用，基本上具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，不能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，基本没获得沟通合作体验。</p>
--	--	--	--	---	---

11. 课程考核的方法

(1) 平时成绩占10%。形式有：考勤、课堂综合表现、课堂教学实习、教案。

(2) 期中测试占20%。形式有：口试、笔试、作业等。

(3) 期末成绩70%。技术达标考试成绩占50%，技能评定考试成绩占20%。

①传球技术（25分）

A.测试方法：两人隔网传球。每球1分，60个为及格60分，100个为满分100分，调整球不予计数，且每调整一人扣2分。

B.评分标准

a达标：满分20分，失误一个扣0.2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

良好（4-3.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

及格（3分）：判断取位一般，移动步法稍慢，动作不太协调，手型不太正确，控制球能力较差。

不及格（3分以下）：判断取位不准确，步法混乱，动作不协调，手型不正确，控制球能力极差。

②垫球技术（25分）

A.测试方法：接对方中场掷过来的球，站在6号位用双手垫球10次。要求垫到2、3号位之间，有一定弧度，距网60-80厘米。

B. 评分标准：

a达标：满分20分，失误一个扣0.2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，

手型正确，控制球能力较好。

良好（4-3.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

及格（3分）：判断取位一般，移动步法稍慢，动作不太协调，手型不太正确，控制球能力较差。

不及格（3分以下）：判断取位不准确，步法混乱，动作不协调，手型不正确，控制球能力极差。

③扣球技术（25分）

A.测试方法：站在3号位扣二传的半高球。每球2分，10个为满分。

B. 评分标准：

a达标：满分20分，失误一个扣2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：助跑起跳动作连贯，步法准确，选位恰当，起跳时机适宜，击球点高；挥臂动作和击球手法正确，扣球力量大，失误少。

良好（4-3.5分）：助跑起跳动作连贯，选位准确，挥臂动作基本准确，扣球力能力稍差，扣球力量不大。

及格（3分）：助跑起跳动作协调性差，起跳时间过早或过晚，击球点高；挥臂动作和击球手法一般。

不及格（3分以下）：助跑起跳动作不连贯，起跳不及时，；挥臂动作不正确，没有在空中击准球，扣球力量太差。

④发球技术（25分）

A.测试方法：采用上手发球，发到规定区域内。每球2分，10个为满分。

B. 评分标准：

a达标：满分20分，失误一个扣2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：抛球和挥臂正确合理，动作熟练、协调，击球部位准确，性能较好，失误少。

良好（4-3.5分）：抛球和挥臂基本正确，动作熟练、协调，击球准确，性能一般。

及格（3分）：抛球和挥臂基本正确，动作不够协调、连贯，性能较差。

不及格（3分以下）：抛球和挥臂不正确，动作不协调，失误多。

（4）总成绩算法

平时成绩占10%；期中测试成绩占20%；期末成绩（技术达标成绩占50%，技能评定成绩占20%）。

总成绩=平时成绩*10%+期中测试成绩*20%+期末成绩*70%（技术达标成绩乘50%+技能评定成绩乘20%）。

六、其它

制定依据：依据2018版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《排球》授课对象是第三学期。

大纲执笔人：张高飞

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月

20 日

周口师范学院

《运动技术专选 II—排球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选II—排球	课程名称英文	Sports Elective--Volleyball
课程代码	20100233002	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育指导与管理专业	先修课程	排球
总学时	72 学时	课程学分	3学分
选用教材	《球类运动-排球》，黄汉升主编，等教育出版社，2015年.		
参考书目	<p>9. 《排球运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2001 年.</p> <p>10. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年.</p> <p>11. 《排球技术与战术教练指导手册》，[美]塞西尔.雷诺著，朱禹丞译，人民邮电出版社，2016 年.</p> <p>12. 《体育教学论》，毛振明主编，高等教育出版社，2015 年.</p> <p>13. 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2016 年.</p> <p>14. 《排球运动教程》排球运动教程编写组著 北京体育大学出版社，2016.</p> <p>15. 《排球运动从入门到精通》,[美]贝基·施密特著，高旦潇译，人民邮电出版社，2018 年.</p> <p>16. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年.</p>		
网络教学资源	<p>13. MOOC“排球”课程</p> <p>14. 雨课堂“排球”课程</p>		
考核评定及比	总成绩=平时成绩×10%+期中测试×20%+期末考试×70 %		

例			
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	张高飞
课程实施者	王琳琳、赵春琪、单凤军、郭瑞华		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术等章节的学习，掌握排球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决排球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求3.1】

课程目标 3.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 职业道德规范	1.3 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标 1
3 学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（M）	课程目标 2
4 指导能力	4.2 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 3
6 综合育人	6.3 通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（L）	课程目标 4
8 沟通合作	8.1 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。（M）	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第二章 排球技术</p> <p>第一节 排球技术的基本理论</p> <p>第二节 准备姿势与移动</p> <p>第三节 发球</p> <p>第四节 垫球</p> <p>第五节 传球</p> <p>第六节 扣球</p> <p>第七节 拦网</p> <p>重点: 准备姿势、移动, 发球、垫球、传球、扣球技术动作方法。</p> <p>难点: 发球、垫球、传球、扣球、拦网技术的运用</p>	46	<p>1.理解排球技术的几个力学问题、准备姿势与移动、发球、垫球、掌握大力勾手发球、接重扣球、背传球、侧传球和3号位正面扣球、双人拦网等基本技术。</p> <p>2.掌握排球基本技术的基本知识、基本理论和基本技能,理解排球技术知识体系的基本思想和方法;理解排球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3.能够综合运用排球理论知识与教学方法,分析和解决体育教学、训练、社会实践中遇到的问题。</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.小组练习法</p> <p>3.合作探究法</p> <p>4.分解练习法</p> <p>5.完整练习法</p> <p>6.循环练习法</p> <p>7.自主性</p> <p>8.学习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
<p>第三章 排球战术</p> <p>第一节 排球战术的基本理论</p> <p>第二节 排球战术组成的基本方法</p> <p>第三节 排球个人战术</p> <p>第四节 排球集体战术</p> <p>重点: 排球战术的概念和分类,个人战术和集</p>	12	<p>1.了解排球战术的基本理论知识,了解阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用;理解集体防守战术、术系统、战术教学与训练;掌发球、垫球、传球、扣球和拦网个人战术,集体进攻战术中的“中一二”和“边一二”进攻阵型。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.小群体学习法</p> <p>4.比赛法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>

<p>体进攻战术。 难点：个人战术和集体进攻战术的运用、战术教学与训练。</p>		<p>2.具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养,通过排球战术的学习,深刻理解学习共同体的作用,具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。 3.能运用现有知识系统指导小型排球比赛、进行创新性教学活动。在指导或组织的排球竞赛活动中具备良好的沟通的能力。</p>	<p>5.问题探究法 6.循环练习法</p>	
<p>第五章 排球运动员体能训练理论与实践 第一节 排球运动员体能训练概述 第二节 排球运动员专项体能训练实践 第三节 排球运动员体能测试项目与方法</p> <p>重点：排球运动员的体能训练 难点：排球运动员的体能训练方法的理解与运用。</p>	8	<p>1.了解排球运动员体能训练的意义、内容和生理学意义。 2.体能训练的基本要求、排球运动员身体形态和机能水平特征、身体形态特征、机能特征、排球运动员身体素质训练的理论与3能运用合理的训练练习方法对身体素质和机能进行训练和测试。</p>	<p>1.讲解法 2.问答法 3.讨论法 4.发现法 5.探究式教学法</p>	<p>目标 1 3 目标 5</p>
<p>第八章 排球竞赛规则与裁判工作 第一节 排球竞赛规则与裁判工作概述 第二节 排球竞赛主要</p>	6	<p>3.了解排球运动竞赛的组织工作,掌握排球运动竞赛的主要规则及裁判方法。 4.通过排球运动竞赛与裁</p>	<p>1.讲解法 2.演示法 3.讨论法 4.循环练习法</p>	<p>目标 3 目标</p>

<p>规则与裁判方法</p> <p>第三节 裁判员主要工作职责与工作方法</p> <p>重点：排球运动竞赛裁判工作。</p> <p>难点：主要规则及裁判方法、记分方法。</p>		<p>判过程中，培养独立组织或协同开展不同类型的球类活动，并乐于与他人分享和交流实践经验。</p> <p>3.理解和掌握排球运动竞赛与裁判工作方法,能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。</p>	<p>5.合作性学习法</p> <p>6.比赛法</p> <p>7.问题探究法</p>	<p>4</p> <p>目标</p> <p>5</p>
--	--	--	---	-----------------------------

五、课程考核及成绩评定

12. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		技能评定 (20%)	技术达标 (50%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
目标 1: 通过排球运动员的体能训练章节的学习, 了解并遵守中学教师职业道德规范, 熟悉教育法律法规, 具有依法执教意识, 能认识依法执教的重要性。	排球运动员的体能训练	—	—	50		9. 教案 10. 课堂教学实习
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	排球技术、排球战术	50	30	—	50	1.期末技能评定 2.期末技术达标 3.期中口试
目标3: 有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能, 掌握现代信息技术的利用方法, 具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方	排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作	50	20	—	30	16. 期末技能评定 17. 期末技术达标

法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。						18. 期中作业
目标 4: 理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与排球竞赛、社团等活动,在课程 中进行“以体育人”。	排球运动竞赛与裁判工作	——	20	— —	0 2	1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中作业
目标 5: 通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练等章节的学习与实践,具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的排球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。	排球技术、排球战术、排球运动员的体能训练、排球运动竞赛与裁判工作	——	30	50	——	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	10 0	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20 %	50 %	10 %	20 %	

13. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1：了解排球运动员体能训练方法，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	充分了解排球运动员体能训练方法，很好地养成工作尽职尽责，很好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	较为了解排球运动员体能训练方法，较好地养成工作尽职尽责，较好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动员体能训练方法，基本上养成工作尽职尽责，基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动员体能训练方法，基本上养成工作尽职尽责，基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	不了解排球运动员体能训练方法，没有养成工作尽职尽责，基本上不具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，不能争当提升全民健康素养的时代新人。
目标2：系统掌握掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，充分理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	较为系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，较为理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，基本理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，基本理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	没有系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，不理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。

目标3: 具有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	很好地具有一定的科学研究能力, 很好地具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 很好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	较好地具有一定的科学研究能力, 较好地具有科学思维方法和创新意识。较为熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 较好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	不具有一定的科学研究能力, 基本上不具有科学思维方法和创新意识。基本没掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上不具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。
目标 4: 理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	深刻理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	较为理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	基本理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	不理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。
目标5: 通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践

<p>学习与实践,理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>践,充分理解学习共同体的内涵和作用,很好地具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,很好地获得沟通合作体验。</p>	<p>践,较为理解学习共同体的内涵和作用,较好地具有团队协作精神,较为系统掌握团队协作学习知识与技能,较为积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,较好的获得沟通合作体验。</p>	<p>践,基本理解学习共同体的内涵和作用,基本具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本获得沟通合作体验。</p>	<p>践,基本上理解学习共同体的内涵和作用,基本具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本获得沟通合作体验。</p>	<p>践,不理解学习共同体的内涵和作用,基本上具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,不能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本没获得沟通合作体验。</p>
---	---	---	---	--	--

14. 课程考核的方法

评定方法

(1) 平时成绩占10%。考勤、课堂综合表现、教学实习、教案等。

(2) 期中测试成绩占20%。口试、笔试、作业等。

(3) 期末成绩70%（技能评定考试成绩20%+技术达标考试成绩50%）。

①传球技术（25分）

测试方法：站在2、3号之间，由后场抛球，向4号位传球10次。把球传到4号区，离网30-60厘米，离边线30-100厘米，有一定弧度和高度，适于扣球。

B.评分标准

a达标：满分20分，失误一个扣0.2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

良好（4-3.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

及格（3分）：判断取位一般，移动步法稍慢，动作不太协调，手型不太正确，控制球能力较差。

不及格（3分以下）：判断取位不准确，步法混乱，动作不协调，手型不正确，控制球能力极差。

②垫球技术（25分）

A.测试方法：两人隔网传球。每球1分，60个为及格60分，100个为满分100分，调整球不予计数，且每调整一人扣2分。

B. 评分标准：

a达标：满分20分，失误一个扣0.2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协

调，手型正确，控制球能力较好。

良好（4-3.5分）：判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

及格（3分）：判断取位一般，移动步法稍慢，动作不太协调，手型不太正确，控制球能力较差。

不及格（3分及以下）：判断取位不准确，步法混乱，动作不协调，手型不正确，控制球能力极差。

③扣球技术（25分）

A.测试方法：站在3号位扣二传传的半高球。每球2分，10个为满分。

B. 评分标准：

a达标：满分20分，失误一个扣2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：助跑起跳动作连贯，步法准确，选位恰当，起跳时机适宜，击球点高；挥臂动作和击球手法正确，扣球力量大，失误少。

良好（4-3.5分）：助跑起跳动作连贯，选位准确，挥臂动作基本准确，扣球力能力稍差，扣球力量不大。

及格（3分）：助跑起跳动作协调性差，起跳时间过早或过晚，击球点高；挥臂动作和击球手法一般。

不及格（3分以下）：助跑起跳动作不连贯，起跳不及时，；挥臂动作不正确，没有在空中击准球，扣球力量太差。

④发球技术（25分）

总成绩算法

平时成绩占10%；期中测试成绩占20%；期末成绩（技术达标成绩占35%，技能评定成绩占35%）。

总成绩=平时成绩乘10%+期中测试成绩乘20%+期末成绩70%（技术达标成绩乘35%+技能评定成绩乘35%）。

六、其它

制定依据：依据2018版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《排球》授课对象是第三学期。

大纲执笔人：张高飞

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选 III—排球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选III—排球	课程名称英文	Sports Elective--Volleyball
课程代码	20100233003	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育指导与管理专业	先修课程	排球
总学时	72 学时	课程学分	3学分
选用教材	《球类运动-排球》，黄汉升主编，等教育出版社，2015 年.		
参考书目	<p>17. 《排球运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2001 年.</p> <p>18. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年.</p> <p>19. 《排球技术与战术教练指导手册》，[美]塞西尔.雷诺著，朱禹丞译，人民邮电出版社，2016 年.</p> <p>20. 《体育教学论》，毛振明主编，高等教育出版社，2015 年.</p> <p>21. 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2016 年.</p> <p>22. 《排球运动教程》排球运动教程编写组著 北京体育大学出版社，2016.</p> <p>23. 《排球运动从入门到精通》,[美]贝基·施密特著，高旦潇译，人民邮电出版社，2018 年.</p> <p>24. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年.</p>		
网络教学资源	<p>15. MOOC“排球”课程</p> <p>16. 雨课堂“排球”课程</p>		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×10%+期中测试×20%+期末考试×70 %		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	张高飞

课程实施者	王琳琳、赵春琪、单凤军、郭瑞华
大纲审核	郝明

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术等章节的学习，掌握排球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决排球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求3.1】

课程目标 3.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 职业道德规范	1.3 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标 1
3 学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（M）	课程目标 2
4 指导能力	4.2 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 3
6 综合育人	6.3 通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（L）	课程目标 4
8 沟通合作	8.1 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同	课程目标 5

	体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。(M)	
--	---	--

五、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第二章 排球技术</p> <p>第一节 排球技术的基本理论</p> <p>第二节 准备姿势与移动</p> <p>第三节 发球</p> <p>第四节 垫球</p> <p>第五节 传球</p> <p>第六节 扣球</p> <p>第七节 拦网</p> <p>重点: 准备姿势、移动, 发球、垫球、传球、扣球技术动作方法。</p> <p>难点: 发球、垫球、传球、扣球、拦网技术的运用</p>	26	<p>1.理解排球技术的几个力学问题、准备姿势与移动、发球、垫球、掌握大力勾手发球、接重扣球、背传球、侧传球和3号位正面扣球、双人拦网等基本技术。</p> <p>2.掌握排球基本技术的基本知识、基本理论和基本技能,理解排球技术知识体系的基本思想和方法;理解排球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3.能够综合运用排球理论知识与教学方法,分析和解决体育教学、训练、社会实践中遇到的问题。</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.小组练习法</p> <p>3.合作探究法</p> <p>4.分解练习法</p> <p>5.完整练习法</p> <p>6.循环练习法</p> <p>7.自主性</p> <p>8.学习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
<p>第三章 排球战术</p> <p>第一节 排球战术的基本理论</p> <p>第二节 排球战术组成的基本方法</p> <p>第三节 排球个人战术</p> <p>第四节 排球集体战术</p> <p>重点: 排球战术的概念</p>	20	<p>1.了解排球战术的基本理论知识,了解阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用;理解集体防守战术、术系统、战术教学与训练;掌发球、垫球、传球、扣球和拦网个人战术,集体进攻战术中的“中一二”和“边一二”进攻阵</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.小群体学习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>

<p>和分类，个人战术和集体进攻战术。</p> <p>难点：个人战术和集体进攻战术的运用、战术教学与训练。</p>		<p>型。</p> <p>2.具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养，通过排球战术的学习，深刻理解学习共同体的作用，具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力；</p> <p>3.能运用现有知识系统指导小型排球比赛、进行创新性教学活动。在指导或组织的排球竞赛活动中具备良好沟通的能力。</p>	<p>4.比赛法</p> <p>5.问题探究法</p> <p>6.循环练习法</p>	
<p>第四章 排球教学与训练</p> <p>第一节 排球教学概论</p> <p>第二节 排球训练概论</p> <p>第三节 排球技术教学与练习方法</p> <p>第四节 排球战术教学与练习方法</p> <p>重点：排球课时教学组织与教学方法。</p> <p>难点：排球、技战术训练方法的理解与运用。</p>	10	<p>1.掌握排球基本技战术和“边一二”进攻阵型。</p> <p>2.具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养，通过排球战术的学习，深刻理解学习共同体的作用，具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。</p> <p>3.可以进行教学活动。在指导或组织的排球竞赛活动中具备良好沟通的能力。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p> <p>5.探究式教学法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
<p>第五章 排球运动员体能训练理论与实践</p> <p>第一节 排球运动员体能训练概述</p> <p>第二节 排球运动员专</p>	6	<p>1.了解排球运动员体能训练的意义、内容和生理学意义。</p> <p>2.体能训练的基本要求、排球运动员身体形态和机能</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>

<p>项体能训练实践 第三节 排球运动员体能测试项目与方法</p> <p>重点: 排球运动员的体能训练 难点: 排球运动员的体能训练方法的理解与运用。</p>		<p>水平特征、身体形态特征、机能特征、排球运动员身体素质训练的理论与3能运用合理的训练练习方法对身体素质和机能进行训练和测试。</p>	<p>4.发现法 5.探究式教学法</p>	<p>目标 5</p>
<p>第六章 排球运动员心理技能训练 第一节 排球运动员心理技能训练概述 第二节 排球运动中的心理干预方法简介 第三节 准备实战比赛的心理技能训练方法 第四节 排球运动员心理技能训练的程序与注意事项</p> <p>重点: 排球运动员的心理训练 难点: 排球运动员的心理训练方法的理解与运用。</p>	<p>2</p>	<p>1.了解排球运动员心理训练的意义、内容和生理学意义。 2.心理训练的基本要求、排球运动员心理水平特征 3.能运用合理的心理练习方法对运动员心理进行调节。</p>	<p>1.讲解法 2.问答法 3.讨论法 4.发现法 5.探究式教学法</p>	<p>目标 1 目标 3 目标 5</p>
<p>第八章 排球竞赛规则与裁判工作 第一节 排球竞赛规则与裁判工作概述 第二节 排球竞赛主要规则与裁判方法</p>	<p>8</p>	<p>5.了解排球运动竞赛的组织工作,掌握排球运动竞赛的主要规则及裁判方法。 6.通过排球运动竞赛与裁判过程中,培养独立组</p>	<p>1.讲解法 2.演示法 3.讨论法 4.循环练习法 5.合作性</p>	<p>目标 3 目标 4</p>

<p>第三节 裁判员主要工作职责与工作方法</p> <p>重点：排球运动竞赛裁判工作。</p> <p>难点：主要规则及裁判方法、记分方法。</p>		<p>织或协同开展不同类型的球类活动,并乐于与他人分享和交流实践经验。</p> <p>3.理解和掌握排球运动竞赛与裁判工作方法,能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。</p>	<p>学习法</p> <p>6.比赛法</p> <p>7.问题探究法</p>	<p>目标</p> <p>5</p>
---	--	--	--	--------------------

五、课程考核及成绩评定

15. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		技能评定 (20%)	技术达标 (50%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
目标 1: 通过排球运动员的体能训练章节的学习, 了解并遵守中学教师职业道德规范, 熟悉教育法律法规, 具有依法执教意识, 能认识依法执教的重要性。	排球运动员的体能训练	—	—	50		11. 教案 12. 课堂教学实习
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	排球技术、排球战术	50	30	—	50	1. 期末技能评定 2. 期末技术达标 3. 期中口试
目标3: 有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能, 掌握现代信息技术的利用方法, 具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方	排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作	50	20	—	30	19. 期末技能评定 20. 期末技术达标

法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。						21. 期中作业
目标 4: 理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与排球竞赛、社团等活动,在课程 中进行“以体育人”。	排球运动竞赛与裁判工作	——	20	— —	0 2	1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中作业
目标 5: 通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练等章节的学习与实践,具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的排球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。	排球技术、排球战术、排球运动员的体能训练、排球运动竞赛与裁判工作	——	30	50	——	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	10 0	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20 %	50 %	10 %	20 %	

16. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1：了解排球运动员体能训练方法，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	充分了解排球运动员体能训练方法，很好地养成工作尽职尽责，很好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	较为了解排球运动员体能训练方法，较好地养成工作尽职尽责，较好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动员体能训练方法，基本上养成工作尽职尽责，基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动员体能训练方法，基本上养成工作尽职尽责，基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。	不了解排球运动员体能训练方法，没有养成工作尽职尽责，基本上不具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，不能争当提升全民健康素养的时代新人。
目标2：系统掌握掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，充分理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	较为系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，较为理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，基本理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，基本理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	没有系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，不理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。

目标3: 具有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	很好地具有一定的科学研究能力, 很好地具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 很好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	较好地具有一定的科学研究能力, 较好地具有科学思维方法和创新意识。较为熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 较好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	不具有一定的科学研究能力, 基本上不具有科学思维方法和创新意识。基本没掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上不具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。
目标 4: 理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	深刻理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	较为理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	基本理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	不理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。
目标5: 通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践

<p>学习与实践,理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>践,充分理解学习共同体的内涵和作用,很好地具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,很好地获得沟通合作体验。</p>	<p>践,较为理解学习共同体的内涵和作用,较好地具有团队协作精神,较为系统掌握团队协作学习知识与技能,较为积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,较好的获得沟通合作体验。</p>	<p>践,基本理解学习共同体的内涵和作用,基本具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本获得沟通合作体验。</p>	<p>践,基本上理解学习共同体的内涵和作用,基本具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本获得沟通合作体验。</p>	<p>践,不理解学习共同体的内涵和作用,基本上具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,不能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本没获得沟通合作体验。</p>
---	---	---	---	--	--

17. 课程考核的方法

评定方法

(1) 平时成绩占10%。考勤、课堂综合表现、课堂实习、教案等。

(2) 期中测试成绩占20%。形式有：口试、笔试、作业、开卷考试。

(3) 期末成绩70%。（技能评定考试成绩35%+技术达标考试成绩35%）。

①打防技术（25分）

A.测试方法： 两人相距3米左右，一人扣球，一人防守，连续20个球满分，中间允许调整不扣分。

B.评分标准

a达标： 满分20分，失误一个扣0.2分。

b技评： 满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）： 判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

良好（4-3.5分）： 判断取位好，移动步法正确熟练，动作协调，手型正确，控制球能力较好。

及格（3分）： 判断取位一般，移动步法稍慢，动作不太协调，手型不太正确，控制球能力较差。

不及格（3分以下）： 判断取位不准确，步法混乱，动作不协调，手型不正确，控制球能力极差。

②后排扣球技术（25分）

A.测试方法： 站在6号位助跑起跳扣二传传球。每球2分，10个为满分。

B. 评分标准：

a达标： 满分20分，失误一个扣2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：助跑起跳动作连贯，步法准确，选位恰当，起跳时机适宜，击球点高；挥臂动作和击球手法正确，扣球力量大，失误少。

良好（4-3.5分）：助跑起跳动作连贯，选位准确，挥臂动作基本准确，扣球力能力稍差，扣球力量不大。

及格（3分）：助跑起跳动作协调性差，起跳时间过早或过晚，，击球点高；挥臂动作和击球手法一般。

不及格（3分以下）：助跑起跳动作不连贯，起跳不及时，；挥臂动作不正确，没有在空中击准球，扣球力量太差。

③发球技术（25分）

A.测试方法：上手飘球和勾手发球任选一种。每球2分，10个为满分。

B. 评分标准：

a达标：满分20分，失误一个扣2分。

b技评：满分为5分，按4个等级评定，相应给分。

优秀（5-4.5分）：抛球和挥臂正确合理，动作熟练、协调，击球部位准确，性能较好，失误少。

良好（4-3.5分）：抛球和挥臂基本正确，动作熟练、协调，击球准确，性能一般。

及格（3分）：抛球和挥臂基本正确，动作不够协调、连贯性能较差。

不及格（3分以下）：抛球和挥臂不正确，动作不协调，失误多。

④6对6比赛（25分）

A.测试方法：按学生人数多少进行分组，实力尽量做到平均。通过比赛观察各项技术、战术的运用能力，临场战术意识和拼搏

精神。

B. 评分标准:

优秀（25-21分）：攻防技术较全面，组成战术意识强，前排扣拦积极，后排防守勇猛顽强，位置清楚，移动迅速，头脑清楚，能随机应变。

良好（20-16分）：攻防技术尚可，组成一般战术，前排可以扣拦，后排防守积极，位置清楚，有一定的应变性。

及格（15分）：攻防技不够全面，组成简单战术，前排扣拦效果差，后排防守积极，位置清楚，有一定的应变性。

不及格（15分以下）：攻防技较差，位置不清楚，组成简单战术，缺乏应变能力，战术意识较差。

总成绩算法

平时成绩占10%；期中测试考试成绩占20%；期末成绩（技术达标成绩占35%，技能评定成绩占35%）。

总成绩=平时成绩乘10%+期中测试成绩乘20%+期末成绩70%（技术达标成绩乘35%+技能评定成绩乘35%）。

六、其它

制定依据：依据2018版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《排球》授课对象是第三学期。

大纲执笔人：张高飞

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选Ⅳ—排球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程基本信息

课程名称	运动技术专选IV—排球	课程名称英文	Sports Elective--Volleyball
课程代码	20100233004	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育指导与管理专业	先修课程	排球
总学时	72 学时	课程学分	3学分
选用教材	《球类运动-排球》，黄汉升主编，等教育出版社，2015 年.		
参考书目	25. 《排球运动》，全国体育院校教材委员会审定，人民体育出版社，2001 年. 26. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年. 27. 《排球技术与战术教练指导手册》，[美]塞西尔.雷诺著，朱禹丞译，人民邮电出版社，2016 年. 28. 《体育教学论》，毛振明主编，高等教育出版社，2015 年. 29. 《排球裁判员手册》，刘江主编，北京体育大学出版社，2016 年. 30. 《排球运动教程》排球运动教程编写组著 北京体育大学出版社，2016. 31. 《排球运动从入门到精通》,[美]贝基·施密特著，高旦潇译，人民邮电出版社，2018 年. 32. 《排球》中国体育教练员岗位培训教材，国家体育总局，人民体育出版社，2003 年.		
网络教学资源	17. MOOC“排球”课程 18. 雨课堂“排球”课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×10%+期中测试×20%+期末考试×70 %		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	张高飞

课程实施者	王琳琳、赵春琪、单凤军、郭瑞华
大纲审核	郝明

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。【毕业要求1.3】

课程目标 2.通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球技术、排球战术等章节的学习，掌握排球课程的基本理论和基本技、战术知识。综合运用所学理论和方法，分析解决排球课程教学、训练实践中遇到的实际问题。【毕业要求3.1】

课程目标 3.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4.通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

课程目标 5.通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
1 职业道德规范	1.3 通过排球运动简介、排球运动发展概况、排球教学与训练等章节的学习，养成工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。（L）	课程目标 1
3 学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。（M）	课程目标 2
4 指导能力	4.2 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，具有一定的科学研究能力，具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。（M）	课程目标 3
6 综合育人	6.3 通过排球运动简介、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习，组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。（L）	课程目标 4
8 沟通合作	8.1 通过排球技术、排球战术、排球教学与训练、排球运动竞赛与裁判工作等章节的学习与实践，理解学习共同	课程目标 5

	体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。(M)	
--	---	--

六、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第二章 排球技术</p> <p>第一节 排球技术的基本理论</p> <p>第二节 准备姿势与移动</p> <p>第三节 发球</p> <p>第四节 垫球</p> <p>第五节 传球</p> <p>第六节 扣球</p> <p>第七节 拦网</p> <p>重点: 准备姿势、移动, 发球、垫球、传球、扣球技术动作方法。</p> <p>难点: 发球、垫球、传球、扣球、拦网技术的运用</p>	28	<p>1.理解排球技术的几个力学问题、准备姿势与移动、发球、垫球、掌握大力勾手发球、接重扣球、背传球、侧传球和3号位正面扣球、双人拦网等基本技术。</p> <p>2.掌握排球基本技术的基本知识、基本理论和基本技能,理解排球技术知识体系的基本思想和方法;理解排球运动对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义。</p> <p>3.能够综合运用排球技术理论知识与教学方法,分析和解决体育教学、训练、社会实践中遇到的问题。</p>	<p>1.讲解示范法</p> <p>2.小组练习法</p> <p>3.合作探究法</p> <p>4.分解练习法</p> <p>5.自主性</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
<p>第三章 排球战术</p> <p>第一节 排球战术的基本理论</p> <p>第二节 排球战术组成的基本方法</p> <p>第三节 排球个人战术</p> <p>第四节 排球集体战术</p> <p>重点: 排球战术的概念</p>	20	<p>1.了解排球战术的基本理论知识,了解阵容配备、位置关系、信号联系与“自由人”的运用;理解集体防守战术、术系统、战术教学与训练;掌发球、垫球、传球、扣球和拦网个人战术,集体进攻战术中的“中一二”和“边一二”进攻阵</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.探究式教学法</p> <p>3.小群体学习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>

<p>和分类，个人战术和集体进攻战术。</p> <p>难点：个人战术和集体进攻战术的运用、战术教学与训练。</p>		<p>型。</p> <p>2.具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养，通过排球战术的学习，深刻理解学习共同体的作用，具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力；</p> <p>3.能运用现有知识系统指导小型排球比赛、进行创新性教学活动。在指导或组织的排球竞赛活动中具备良好沟通的能力。</p>	<p>4.比赛法</p> <p>5.问题探究法</p> <p>6.循环练习法</p>	
<p>第四章 排球教学与训练</p> <p>第一节 排球教学概论</p> <p>第二节 排球训练概论</p> <p>第三节 排球技术教学与练习方法</p> <p>第四节 排球战术教学与练习方法</p> <p>重点：排球课时教学组织与教学方法。</p> <p>难点：排球、技战术训练方法的理解与运用。</p>	6	<p>1.掌握排球基本技战术和边一二”进攻阵型。</p> <p>2.具备排球战术的基本理论知识和个人、集体战术基础配合的专业知识素养，通过排球战术的学习，深刻理解学习共同体的作用，具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。</p> <p>3.可以进行教学活动。在指导或组织的排球竞赛活动中具备良好沟通的能力。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p> <p>5.探究式教学法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
<p>第五章 排球运动员体能训练理论与实践</p> <p>第一节 排球运动员体能训练概述</p> <p>第二节 排球运动员专</p>	6	<p>1.了解排球运动员体能训练的意义、内容和生理学意义。</p> <p>2.体能训练的基本要求、排球运动员身体形态和机能</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 3</p>

<p>项体能训练实践</p> <p>第三节 排球运动员体能测试项目与方法</p> <p>重点: 排球运动员的体能训练</p> <p>难点: 排球运动员的体能训练方法的理解与运用。</p>		<p>水平特征、身体形态特征、机能特征、排球运动员身体素质训练的理论与3能运用合理的训练练习方法对身体素质和机能进行训练和测试。</p>	<p>4.发现法</p> <p>5.探究式教学法</p>	<p>目标</p> <p>5</p>
<p>第六章 排球运动员心理技能训练</p> <p>第一节 排球运动员心理技能训练概述</p> <p>第二节 排球运动中的心理干预方法简介</p> <p>第三节 准备实战比赛的心理技能训练方法</p> <p>第四节 排球运动员心理技能训练的程序与注意事项</p> <p>重点: 排球运动员的心理训练</p> <p>难点: 排球运动员的心理训练方法的理解与运用。</p>	<p>2</p>	<p>1.了解排球运动员心理训练的意义、内容和生理学意义。</p> <p>2.心理训练的基本要求、排球运动员心理水平特征</p> <p>3.能运用合理的心理练习方法对运动员心理进行调节。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p> <p>5.探究式教学法</p>	<p>目标</p> <p>1目标</p> <p>3</p> <p>目标</p> <p>5</p>
<p>第八章 排球竞赛规则与裁判工作</p> <p>第一节 排球竞赛规则与裁判工作概述</p> <p>第二节 排球竞赛主要规则与裁判方法</p>	<p>6</p>	<p>1.了解排球运动竞赛的组织工作,掌握排球运动竞赛的主要规则及裁判方法。</p> <p>2.通过排球运动竞赛与裁判过程中,培养独立组织或协同开展不同类型的球类</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.演示法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.循环练习法</p> <p>5.合作性</p>	<p>目标</p> <p>3</p> <p>目标</p> <p>4</p>

<p>第三节 裁判员主要工作职责与工作方法</p> <p>重点：排球运动竞赛裁判工作。</p> <p>难点：主要规则及裁判方法、记分方法。</p>		<p>活动,并乐于与他人分享和交流实践经验。</p> <p>3.理解和掌握排球运动竞赛与裁判工作方法,能够解决竞赛与裁判工作中出现的问题。</p>	<p>学习法</p> <p>6.比赛法</p> <p>7.问题探究法</p>	<p>目标</p> <p>5</p>
<p>第十二章 其他形式的排球运动</p> <p>第一节 沙滩排球</p> <p>第二节 坐式排球</p> <p>第三节 9人制排球</p> <p>第四节 4人制（公园）排球</p> <p>第五节 气排球</p> <p>重点：沙滩排球、坐式排球、9人制排球、4人制（公园）排球、气排球与六人制排球的主要区别是什么？</p> <p>难点：沙滩排球、坐式排球、9人制排球、4人制（公园）排球、气排球基本技术和常用战术</p>	<p>2</p> <p>4</p>	<p>1.了解沙滩排球、坐式排球、9人制排球、4人制（公园）排球、气排球的起源与发展、主要规则与场地器材,基本技术和常用战术。</p> <p>2.理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义。</p> <p>3.学会沙滩排球、坐式排球、9人制排球、4人制（公园）排球、气排球编排理论和竞赛规则,能够运用编排和规则组织比赛工作。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.启发式教学法</p> <p>3.讨论法</p>	<p>目标4</p>

五、课程考核及成绩评定

18. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		技能评定 (20%)	技术达标 (50%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
目标 1: 通过排球运动员的体能训练章节的学习, 了解并遵守中学教师职业道德规范, 熟悉教育法律法规, 具有依法执教意识, 能认识依法执教的重要性。	排球运动员的体能训练	—	—	50		13. 教案 14. 课堂教学实习
目标2: 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能, 理解“三基”在体育学科教学中的重要性。	排球技术、排球战术	50	30	—	50	1. 期末技能评定 2. 期末技术达标 3. 期中口试
目标3: 有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。具备较好的教学技能, 掌握现代信息技术的利用方法, 具有较强的信息技术应用能力。能够综合运用专业理论知识与方	排球技术、排球战术、排球运动竞赛与裁判工作	50	20	—	30	22. 期末技能评定 23. 期末技术达标

法,分析解决排球教学、训练和社会实践等领域的实际问题。						24. 期中作业
目标 4: 理解排球运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,组织参与排球竞赛、社团等活动,在课程 中进行“以体育人”。	排球运动竞赛与裁判工作	——	20	— —	0 2	1.期末技术达标 2.期末理论考试 3.期中作业
目标 5: 通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练等章节的学习与实践,具有良好的团队和合作意识,在参与或组织的排球竞赛活动中具备与业界同行和公众沟通的能力。	排球技术、排球战术、排球运动员的体能训练、排球运动竞赛与裁判工作	——	30	50	——	1.期末技术达标 2.平时出勤及课堂表现
各环节原始分合计		100	100	10 0	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20 %	50 %	10 %	20 %	

19. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标1: 了解排球运动员体能训练方法, 养成工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	充分了解排球运动员体能训练方法, 很好地养成工作尽职尽责, 很好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	较为了解排球运动员体能训练方法, 较好地养成工作尽职尽责, 较好地具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动员体能训练方法, 基本上养成工作尽职尽责, 基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	基本了解排球运动员体能训练方法, 基本上养成工作尽职尽责, 基本上具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。	不了解排球运动员体能训练方法, 没有养成工作尽职尽责, 基本上不具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 不能争当提升全民健康素养的时代新人。
目标2: 系统掌握掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 充分理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	较为系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 较为理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 基本理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	基本系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 基本理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	没有系统掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法, 不理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。

目标3: 具有一定的科学研究能力, 具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	很好地具有一定的科学研究能力, 很好地具有科学思维方法和创新意识。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 很好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	较好地具有一定的科学研究能力, 较好地具有科学思维方法和创新意识。较为熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 较好地具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	基本上具有一定的科学研究能力, 基本上具有科学思维方法和创新意识。基本上掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	不具有一定的科学研究能力, 基本上不具有科学思维方法和创新意识。基本没掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能, 基本上不具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。
目标 4: 理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	深刻理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	较为理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	基本理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。	不理解排球运动对于培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德的价值, 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演。
目标5: 通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践	通过排球技术、排球战术、排球运动员体能训练的学习与实践

<p>学习与实践,理解学习共同体的内涵和作用,具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,获得沟通合作体验。</p>	<p>践,充分理解学习共同体的内涵和作用,很好地具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,很好地获得沟通合作体验。</p>	<p>践,较为理解学习共同体的内涵和作用,较好地具有团队协作精神,较为系统掌握团队协作学习知识与技能,较为积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,较好的获得沟通合作体验。</p>	<p>践,基本理解学习共同体的内涵和作用,基本具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本获得沟通合作体验。</p>	<p>践,基本上理解学习共同体的内涵和作用,基本具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,基本上能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本获得沟通合作体验。</p>	<p>践,不理解学习共同体的内涵和作用,基本上具有团队协作精神,系统掌握团队协作学习知识与技能,不能积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动,基本没获得沟通合作体验。</p>
---	---	---	---	--	--

20. 课程考核的方法

评定方法

(1) 平时成绩占10%。考勤、课堂综合表现、课堂教学实习、教案等。

(2) 理论成绩占20%。笔试。

(3) 期末成绩70%。

①排球教学（40分）

A.测试方法：学生每人抽签教一项排球技术，时间20分钟。

B. 评分标准：

优秀（40-36分）：组织有序，声音洪亮，口令清晰；练习时间和练习手段安排合理，教学步骤完整；示范动作规范，讲解重难点突出。

良好（35-32分）：组织较有序，声音洪亮，口令清晰；练习时间和练习手段安排较合理，教学步骤较完整；示范动作规范，讲解重难点突出。

中等（32-28分）：组织较有序，声音洪亮，口令清晰；练习时间和练习手段安排较合理，教学步骤较完整；示范动作较规范，讲解重难点突出。

及格（27-24分）：声音不够洪亮，练习时间和练习手段安排不够合理，教学步骤较完整；示范动作不够规范，讲解重难点不够突出。

不及格（24分以下）：组织混乱，练习时间和练习手段安排不合理，教学步骤不完整；示范动作不够规范，讲解重难点不突出。

②临场裁判（20分）

测试方法：按学生人数多少进行分组，每组都组织一场完整的比赛。

B. 评分标准：

优秀（20-18分）：组织有序，手势规范、准确，鸣哨及时果断，

取位恰当，错判、漏判少。

良好（17-16分）：组织有序，手势规范、准确，鸣哨较及时果断，取位较恰当，错判、漏判少。

中等（15-14分）：组织较有序，手势较规范、准确，鸣哨不够及时果断，取位较恰当，错判、漏判少。

及格（13-12分）组织较有序，手势不够规范、准确，鸣哨不及时果断，取位较恰当，错判、漏判较多。

不及格（12分以下）：组织混乱，手势不够规范、准确，鸣哨不及时果断，取位不恰当，错判、漏判多。

③6对6比赛（40分）

A.测试方法：按学生人数多少进行分组，实力尽量做到平均。通过比赛观察各项技术、战术的运用能力，临场战术意识和拼搏精神。

B. 评分标准：

达标：第一名20分；第二名18分；第三名16分。

技评： 优秀（20-18分）：攻防技术较全面，组成战术意识强，前排扣拦积极，后排防守勇猛顽强，位置清楚，移动迅速，头脑清楚，能随机应变。

良好（17-16分）：攻防技术尚可，组成一般战术，前排可以扣拦，后排防守积极，位置清楚，有一定的应变性。

中等（15-14分）：攻防技术尚可，组成简单战术，前排可以扣拦，后排防守积极，位置清楚，有一定的应变性。

及格（13-12分）：攻防技不够全面，组成简单战术，前排扣拦效果差，后排防守积极，位置清楚，有一定的应变性。

不及格（12分以下）：攻防技较差，位置不清楚，组成简单战术，缺乏应变能力，战术意识较差。

总成绩算法

平时成绩占10%；理论考试成绩占20%；期末成绩（技术达标

成绩占35%，技能评定成绩占35%）。

总成绩=平时成绩10%+理论成绩20%+期末成绩70%（技术达标成绩35%+技能评定成绩35%）。

六、其它

制定依据：依据2018版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2023 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《排球》授课对象是第三学期。

大纲执笔人：

张高飞

大纲审核：郝

明

编制日期：2023 年 7 月

20 日

周口师范学院

《运动技术专选 I—网球》本科课程教学大纲 (2020 版)



体育学院
2020 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技术专选 I —网球	课程名称英文	Tennis
课程代码	20100232001	课程类别	专业课程/核心课程
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	网球
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
参考书目	1.《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版 2.《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版 3.《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版		
考核方式	平时成绩（上课出勤+课堂表现+团队协作+过程评价）、技术成绩、专项比赛展示。		
课程负责人	向云平	大纲执笔人	黄华娜
大纲审核人	郝明		

二、课程目标

通过本课程的理论、技术和实践环节的教学，达到以下的人才培养目标：

1. 社会主义核心价值观为导向，明确体育教师在我国社会主义教育事业中的重要作用，政治立场坚定，职业道德高尚，热爱祖国、把祖国现代化建设和自身的成长、成才结合起来，落实到日常的学习、生活中。社会主义教育事业信仰高尚，立志成为新时代“四有”好老

师。【毕业要求 1/2 师德规范/教育情怀】

2. 具备师范生的基本职业素养和体育教师基本的专业素养,掌握社会体育指导与管理的基本理论知识、学校体育—网球项目的基本运动技术,掌握基本的社会体育指导与管理教学方法。【毕业要求 3 学科素养】

3. 使学生熟练掌握体育与健康课程中有关网球内容的知识点,基本具备学校体育教学训练、课外体育锻炼以及竞赛的指导能力;具备开展网球范畴的校园体育文化、弘扬体育精神的创新性教育教学活动能力。【毕业要求 4/6 教学能力/综合育人】

4. 代科技手段,实现自主学习与自我评价、互助学习与相互评价、合作学习与综合评价成长、成才的人才培养模式。基本具备体育与健康课程教育教学改革能力,批判性地开展学校网球教育教学方面的实际问题研究。【毕业要求 4/7 教学能力/学会反思】

5. 具备一定的人文底蕴与体育学科素养,能够初步建立共同体的学习认知和意识,掌握一定的沟通合作技巧与方法【毕业要求 2/8 教育情怀/沟通合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

课程目标	支撑的毕业要求	相关指标点
课程目标 1	1.师德规范 (H) 2.教育情怀 (M)	网球运动概述、网球技术、网球运动员的体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。
课程目标 2	3.学科素养 (H)	网球运动简介、网球发展概况、网球技术,网球运动员的体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。

课程目标 3	4.教学能力 (H) 6.综合育人 (M)	网球教学工作, 网球技术, 网球运动员的体能训练。
课程目标 4	4.教学能力 (H) 7.学会反思 (H)	网球教学工作, 网球技术, 网球运动员的体能训练。
课程目标 5	2.教育情怀 (H) 8.沟通合作 (H)	网球教学工作, 网球技术, 网球运动员的体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。

四、课程教学基本内容

(一) 课程内容与课程目标的关系

章节及内容		教授 学时	教学方法	支撑的目标
第一章	网球运动概述	2 学时	讲授法、问答法、讨论法	目标 2/6
第二章	网球教学工作	6 学时	讲授、讨论、问答教学法； 分组、合作学习法。	目标 3/4
第三章	网球技术	54 学 时	讲解、示范、探究式教学； 分解练习法、完整练习法、 循环练习法；探究、合作、 分组学习法。	目标 2/4
第四章	网球运动员的 体能训练	4 学时	讲解法、示范法；分解练 习法、完整练习法、循环 练习法；分组、合作学习 法。	目标 1/5
第五章	网球运动竞赛 与裁判工作	4 学时	讲解法、演示法、多媒体 教学法、问答法、讨论法。	目标 5/6

合计	72 学时
----	-------

(二) 具体内容

第一章 网球运动概述

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动的起源、传播与发展。了解网球运动的运动特点、比赛方法和相关赛制特点。

2.价值类目标：通过对网球运动的起源、传播及网球运动特点等概念的讲解，培养学生的学习兴趣，为网球技战术的学习打好基础。

3.方法类目标：通过理论讲解，让学生了解网球运动的价值以及开展及组织机构及重大赛事。

[教学内容]: (画横线的为重难点)

第一节 网球运动的发展概况

1.网球运动的起源

2.早期的网球活动

第二节 网球运动的组织机构及重大赛事简介

1.世界网球运动组织

2.世界网球运动重大赛事

[教学要求]:

使学生了解网球运动的起源与发展。了解网球运动的组织机构和重大赛事。了解网球运动的特点、锻炼价值和在学校体育领域中开展的重要意义，激发学生专业学习的兴趣。

[复习思考]:

1.简述网球运动的起源和世界网球运动的发展历程。

2.列举世界网球运动的重大赛事？

第二章 网球教学工作

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动常用术语、教学训练原则和网球教学文件的制定及应注意的问题，理解网球教学工作的现实意义。

2.价值类目标：使学生系统基本掌握的网球教学的方法。能够结合施教对象的特点，制定基本的网球教学计划，并能能够有效地付诸实施。

3.方法类目标：能够综合运用掌握的网球教学的知识和方法，分析和解决体育教学中遇到的现实问题。

[教学内容]:（画横线的为重难点）

第一节 网球运动的教学阶段与教学要求

第二节 网球的~~教学原则~~

第三节 网球的~~教学方法~~

第四节 网球运动~~教学的组织与实施~~

[教学要求]:

使学生掌握网球运动基本理论知识、教学工作的原则、方法；能够依据教学对象，制定网球教学文件。

[复习思考]:

1.试述网球运动的教学原则。

2.试述网球运动的教学方法。

3.编制一堂课（50min）网球课程教学计划。

第三章 网球技术

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球技术的新理念，掌握网球基本站位、基本姿势，网球握拍方法，击球的基本环节和动作结构，了解和掌握网球步法、发球、接发球技术。

2.价值类目标：掌握网球运动的基本知识、技术和技能，理解网球运动的技术理念，逐步形成基本的技术意识。理解网球运动独特的品德塑造、强健身心的价值，具备实施体育教学活动的技术能力。

3.方法类目标：能够综合运用掌握的网球理论、技术和技能，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题；能够结合施教对象的特点，设计网球技术教学方案，实施网球技术教学活动。

[教学内容]:（画横线的为重难点）

第一节 握拍法和准备姿势

第二节 击球步法和站位

第三节 正手和反手击球技术

[教学要求]:

使学生了解网球技术的概念、特点和分类，了解网球技术的新理念和网球技术的基础，基本掌握网球基本步法、正反手击球技术，掌握基本技术的教学与练习方法。

[复习思考]:

- 1.网球技术的分类？
- 2.简述击球的基本环节和动作结构？

第四章 网球运动员一般身体素质训练

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动员一般身体素质训练的方法，理解

体能训练对于技战术实施的重要意义。

2.价值类目标：使学生系统掌握基本的网球一般身体素质训练方法。能够结合施教对象的特点，制定基本网球一般体能训练计划，并能能够有效地付诸实施。

3.方法类目标：能够综合运用掌握的网球体能训练知识和方法，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]：（画横线的为重难点）

第一节 力量素质

第二节 速度素质

第三节 耐力素质

第四节 灵敏素质

第五节 柔韧素质

[教学要求]：

使学生了解网球运动员一般身体素质的概念、特点和分类，掌握网球运动员一般身体素质的训练方法。

[复习思考]：

- 1.简述网球运动员一般身体素质的构成。
- 2.制订一份网球运动员灵敏素质练习的方案。
- 3.试分析网球运动员耐力素质训练中应注意的问题。

第五章 网球运动竞赛与裁判工作

[学习目标]：

1.认知类目标：了解网球竞赛基本规则、网球裁判员工作流程、网球裁判员临场操作程序等方面的知识。理解网球运动竞赛与裁判工作在专项课程学习中的作用和重要意义。

2. 价值类目标：使学生初步了解网球运动竞赛与裁判工作的方法。能够结合施教对象的特点，组织简单的网球比赛。

3. 方法类目标：能够初步掌握的网球运动竞赛与裁判工作的方法，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]：（画横线的为重难点）

第一节 网球比赛的编排方法

第二节 网球裁判员临场操作程序

[教学要求]：

明确网球运动竞赛与裁判工作在专项课程中的作用和重要意义，基本掌握网球裁判员临场操作的程序。

[复习思考]：

- 1.简述合法发球。
- 2.什么情况下应判重发球？
- 3.简述网球裁判员临场操作的程序？

五、教学方法

1.采用讲解法、示范法、完整教学法、分解教学法、分组教学法、多球等教学方法，这些方法的采用有助于增强学生自评、自练、互帮、互教的能力，有助于逐步培养学生良好的锻炼习惯，使学生在掌握基本知识、技术、技能的同时，不断提高身体素质和分析解决问题的能力，培养学生自身技术水平及社会体育指导与管理专业相关的教学、训练、竞赛组织等方面的能力，从而提高教学效果和教学质量。

2.采用问答法、讨论法、探究式教学法和分组、合作学习法，加深学生学习网球基本理论知识、技术和技能的印象，引导学生主动思考正确动作技术的成因，加深动作技术学习的印象，有效避免错误动

作形成，促进学生掌握沟通、协作的方法和技巧，培养良好的团队配合意识。

3.采用过程性和总结性相结合的多元评价方法，对学生掌握网球基本理论知识、技术和技能进行更全面、更客观、更科学的评价，发挥评价的正确导向作用。

六、考核方式及成绩评定

(一) 考核方式与课程目标的关系

课程目标	平时成绩 10%	理论作业 20%	技术考试成绩 70%	课程分目标达成评价方法
1	10	10	10	目标达成度=0.1(分目标平时成绩/分目标成绩总分)+0.2(分目标比赛展示成绩/分目标理论作业成绩总分)+0.7(分目标技术考试成绩/分目标技术考试总分)
2	30	30	50	
3	30	30	20	
4	20	20	10	
5	10	10	10	

(二) 成绩评定

1. 评定方式

采用技术考试环节评定学生的课程成绩，占总成绩的 80%。

平时成绩占 20%，分别从上课出勤、课堂表现、团队协作意识和进步程度四个方面进行综合量化评价。

七、课程资源及参考资料

(1) 《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版

(2) 《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版

(3) 《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版

八、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：黄华娜

大纲审核人：郝明

撰写日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选 II—网球》本科课程教学大纲 (2020 版)



体育学院
2020 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技术专选 II—网球	课程名称英文	Tennis
课程代码	20100232002	课程类别	专业课程/核心课程
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	网球
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《网球运动教程》，胡柏平 郭立亚主编，高等教育出版社，2017.8		
参考书目	1.《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版 2.《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版 3.《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版		
考核方式	平时成绩（上课出勤+课堂表现+团队协作+过程评价）、技术成绩、专项比赛展示。		
课程负责人	向云平	大纲执笔人	黄华娜
大纲审核人	郝明		

二、课程目标

通过本课程的理论、技术和实践环节的教学，达到以下的人才培养目标：

1.以社会主义核心价值观为导向，明确体育教师在我国社会主义

教育事业中的重要作用，政治立场坚定，职业道德高尚，热爱祖国、把祖国现代化建设和自身的成长、成才结合起来，落实到日常的学习、生活中。社会主义教育事业信仰高尚，立志成为新时代“四有”好老师。【毕业要求 1/2 师德规范/教育情怀】

2.具备师范生的基本职业素养和体育教师基本的专业素养，掌握社会体育指导与管理的基本理论知识、学校体育—网球项目的基本运动技术，掌握基本的社会体育指导与管理教学方法。【毕业要求 3 学科素养】

3.使学生熟练掌握体育与健康课程中有关网球内容的知识点，基本具备学校体育教学训练、课外体育锻炼以及竞赛的指导能力；具备开展网球范畴的校园体育文化、弘扬体育精神的创新性教育教学活动能力。【毕业要求 4/6 教学能力/综合育人】

4.能运用现代科技手段，实现自主学习与自我评价、互助学习与相互评价、合作学习与综合评价成长、成才的人才培养模式。基本具备体育与健康课程教育教学改革能力，批判性地开展学校网球教育教学方面的实际问题研究。【毕业要求 4/7 教学能力/学会反思】

5.具备一定的人文底蕴与体育学科素养，能够初步建立共同体的学习认知和意识，掌握一定的沟通合作技巧与方法【毕业要求 2/8 教育情怀/沟通合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

课程目标	支撑的毕业要求	相关指标点
课程目标 1	1.师德规范 (H) 2.教育情怀 (M)	网球比赛的方法和特点、网球技术、网球运动员的专项体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。

课程目标 2	3.学科素养 (H)	网球比赛的方法和特点、网球技术、网球运动员的专项体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。
课程目标 3	4.教学能力 (H) 6.综合育人 (M)	网球比赛的方法和特点、网球技术、网球运动员的专项体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。
课程目标 4	4.教学能力 (H) 7.学会反思 (H)	网球技术, 网球运动员的专项体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。
课程目标 5	2.教育情怀 (H) 8.沟通合作 (H)	网球技术, 网球运动员的专项体能训练、网球运动竞赛与裁判工作。

四、课程教学基本内容

(一) 课程内容与课程目标的关系

章节及内容		教授学时	教学方法	支撑的目标
第一章	网球比赛的方法和特点	2 学时	讲授法、问答法、讨论法	目标 2/6
第二章	网球训练工作	6 学时	讲授、讨论、问答教学法; 分组、合作学习法。	目标 3/4
第三章	网球技术	54 学时	讲解、示范、探究式教学; 分解练习法、完整练习法、循环练习法; 探究、合作、分组学习法。	目标 2/4
第四章	网球运动员的专	6 学时	讲解法、示范法; 分解练习法、	目标 1/5

	项体能训练		完整练习法、循环练习法；分组、合作学习法。	
第五章	网球运动竞赛与裁判工作	4 学时	讲解法、演示法、多媒体教学法、问答法、讨论法。	目标 5/6
合计		72 学时		

(二) 具体内容

第一章 网球比赛的方法和特点

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动的运动特点、比赛方法和相关赛制特点。

2.价值类目标：通过对网球运动特点、运动形式、比赛方法等概念的了解，进一步培养学生的学习兴趣，调动学生专项课学习的积极性。

3.方法类目标：通过理论讲解和实践教学，进一步让学生了解网球运动的价值以及开展网球运动的重要作用。

[教学内容]: (画横线的为重难点)

第一节 网球比赛的一般战术

第二节 网球比赛的战略、战术

[教学要求]:

使学生了解网球运动的组织机构和重大赛事。理解网球比赛的方法和特点，进一步了解网球运动的特点、锻炼价值和在学校体育领域中开展的重要意义，激发学生专业学习的兴趣。

[复习思考]:

1.简述网球运动的比赛方法。

2.网球运动的特点和独特的锻炼价值？

第二章 网球训练工作

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动常用的教学训练方法和网球训练文件的制定及应注意的问题，理解网球训练工作的现实意义。

2.价值类目标：使学生系统基本掌握的网球训练的方法。能够结合施教对象的特点，制定基本的网球训练计划，并能能够有效地付诸实施。

3.方法类目标：能够综合运用掌握的网球训练的知识和方法，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]:（画横线的为重难点）

第一节 培养网球球感的练习

第二节 网球基本步法的练习

第三节 网球运动员身体素质和心理素质训练

[教学要求]:

使学生掌握网球运动训练的基本理论知识和训练工作的基本方法；能够依据教学对象，制定网球训练的文件。

[复习思考]:

1.试述网球的训练原则。

2.制订一份中学网球训练课（50min）大纲。

第三章 网球技术

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球技术的新理念，进一步掌握网球基本站位、基本姿势，网球握拍方法，击球的基本环节和动作结构，进一步

掌握网球发球、接发球、截击球技术，基本掌握高压球和挑高球技术。

2.价值类目标：进一步掌握网球运动的基本知识、技术和技能，加深理解网球运动的技术理念，形成基本的技术意识。加深理解网球运动独特的品德塑造、强健身心的价值，具备实施体育教学训练活动的专业技术能力。

3.方法类目标：能够进一步运用掌握的网球理论、技术和技能，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题；能够结合施教对象的特点，设计网球技术教学方案，实施网球技术教学活动。

[教学内容]：（画横线的为重难点）

第一节 网球运动的基本技术

第二节 步 法

第三节 发球技术

第四节 接发球技术

第五节 截击技术

第六节 高压球技术

第七节 挑高球技术

[教学要求]：

使学生进一步了解网球技术的概念、特点和分类，进一步了解网球技术的新理念和网球技术的基础，进一步掌握网球基本步法、发球、接发球、截击技术，基本掌握高压球技术和挑高球技术。掌握重点技术的教学与练习方法。

[复习思考]：

1.网球步法的分类？

2.简述高压球动作技术的基本环节和动作结构？

第四章 网球运动员专项体能训练

[学习目标]:

1.认知类目标:了解网球运动员专项体能训练的方法,理解专项体能训练对于技战术实施的重要意义。

2.价值类目标:使学生系统掌握基本的网球专项体能训练方法。能够结合施教对象的特点,制定基本网球专项体能训练计划,并能能够有效地付诸实施。

3.方法类目标:能够综合运用掌握的网球专项体能训练知识和方法,分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]: (画横线的为重难点)

第一节 专项反应速度练习

第二节 专项移动速度练习

第三节 专项力量练习

第四节 专项耐力练习

第五节 专项灵敏素质练习

[教学要求]:

使学生了解网球运动员专项体能的概念、特点和分类,掌握网球运动员专项体能训练的方法。

[复习思考]:

- 1.简述网球运动员专项体能的构成。
- 2.简述制订网球运动员专项体能练习的基本原则。
- 3.试分析网球运动员专项体能训练中应注意的问题。

第五章 网球运动竞赛与裁判工作

[学习目标]:

1.认知类目标：进一步熟悉网球竞赛基本规则、网球裁判员工作流程和网球裁判员临场操作程序，掌握网球竞赛组织工作的内容和不同赛制（循环赛、淘汰赛和混合赛制）的组织工作及方法。加深理解网球运动竞赛与裁判工作在专项课程中的作用和重要意义。

2. 价值类目标：使学生进一步掌握网球运动竞赛与裁判工作的方法。能够结合施教对象的特点，策划、组织网球比赛。

3. 方法类目标：能够综合运用掌握的网球运动竞赛与裁判工作的方法，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]：（画横线的为重难点）

第一节 网球竞赛规程的制定

第二节 赛程表的制定

第三节 裁判员的分工职责

[教学要求]：

进一步明确网球运动竞赛与裁判工作在专项课程中的作用和重要意义，进一步掌握网球运动竞赛与裁判工作的方法。

[复习思考]：

1.简述网球竞赛的组织工作与方法。

2.网球比赛的抽签原则是什么？

五、教学方法

1.采用讲解法、示范法、完整教学法、分解教学法、分组教学法、单球结合多球等教学方法，这些方法的采用有助于增强学生自评、自练、互帮、互教的能力，有助于逐步培养学生良好的锻炼习惯，使学生在掌握基本知识、技术、技能的同时，不断提高身体素质和分析解决问题的能力，培养学生自身技术水平及社会体育指导与管理专业相

关的教学、训练、竞赛组织等方面的能力，从而提高教学效果和教学质量。

2.采用问答法、讨论法、探究式教学法和分组、合作学习法，加深学生学习网球基本理论知识、技术和技能的印象，引导学生主动思考正确动作技术的成因，加深动作技术学习的印象，有效避免错误动作形成，促进学生掌握沟通、协作的方法和技巧，培养良好的团队配合意识。

3.采用过程性和总结性相结合的多元评价方法，对学生掌握网球基本理论知识、技术和技能进行更全面、更客观、更科学的评价，发挥评价的正确导向作用。

六、考核方式及成绩评定

（一）考核方式与课程目标的关系

课程目标	平时成绩 10%	理论笔试 20%	技术考试成绩 70%	课程分目标达成评价方法
1	10	10	10	目标达成度=0.1（分目标平时成绩/分目标成绩总分）+0.2（分目标成绩/分目标理论笔试成绩总分）+0.7（分目标技术考试成绩/分目标技术考试总分）
2	30	30	50	
3	30	30	20	
4	20	20	10	
5	10	10	10	

（二）成绩评定

1.评定方式

采用理论笔试和技术考试环节评定学生的课程成绩，分别占总成绩的 20%+70%=90%

平时成绩占 10%，分别从上课出勤、课堂表现、团队协作意识和进步程度四个方面进行综合量化评价。

七、课程资源及参考资料

(1) 《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版

(2) 《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版

(3) 《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版

八、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：黄华娜

大纲审核人：郝明

撰写日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选Ⅲ—网球》本科课程教学大纲

(2020 版)



体育学院
2020 年编制

课程信息

课程名称	运动技术专选III—网球	课程名称英文	Tennis
课程代码	20100232003	课程类别	专业课程/核心课程
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	网球
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
参考书目	1.《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版 2.《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版 3.《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版		
考核方式	平时成绩（上课出勤+课堂表现+团队协作+过程评价）、技术成绩、专项比赛展示。		
课程负责人	向云平	大纲执笔人	黄华娜
大纲审核人	郝明		

二、课程目标

通过本课程的理论、技术和实践环节的教学，达到以下的人才培养目标：

1.以社会主义核心价值观为导向，明确体育教师在我国社会主义教育事业中的重要作用，政治立场坚定，职业道德高尚，热爱祖国、把祖国现代化建设和自身的成长、成才结合起来，落实到日常的学习、生活中。社会主义教育事业信仰高尚，立志成为新时代“四有”好老师。【毕业要求 1/2 师德规范/教育情怀】

2.具备师范生的基本职业素养和体育教师基本的专业素养，掌握社会体育指导与管理的基本理论知识、学校体育—网球项目的基本运动技术，掌握基本的社会体育指导与管理教学方法。【毕业要求 3 学科素养】

3.使学生熟练掌握体育与健康课程中有关网球内容的知识点，基本具备学校体育教学训练、课外体育锻炼以及竞赛的指导能力；具备开展网球范畴的校园体育文化、弘扬体育精神的创新性教育教学活动能力。【毕业要求 4/6 教学能力/综合育人】

4.能运用现代科技手段，实现自主学习与自我评价、互助学习与相互评价、合作学习与综合评价成长、成才的人才培养模式。基本具备体育与健康课程教育教学改革能力，批判性地开展学校网球教育教学方面的实际问题研究。【毕业要求 4/7 教学能力/学会反思】

5.具备一定的人文底蕴与体育学科素养，能够初步建立共同体的学习认知和意识，掌握一定的沟通合作技巧与方法【毕业要求 2/8 教育情怀/沟通合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

课程目标	支撑的毕业要求	相关指标点
课程目标 1	1.师德规范（H） 2.教育情怀（M）	网球运动发展的起源与发展、网球技战术、网球运动员的体能训练、心理训练、网球教学与训练。
课程目标 2	3.学科素养（H）	网球运动简介、网球发展概况、网球技、战术，网球运动员的体能训练、心理训练、网球教学与训练。

课程目标 3	4.教学能力 (H) 6.综合育人 (M)	网球技、战术, 网球运动员的体能训练、心理训练、网球教学与训练、网球比赛指导。
课程目标 4	4.教学能力 (H) 7.学会反思 (H)	网球技、战术, 网球运动员的体能训练、心理训练、网球教学与训练。
课程目标 5	2.教育情怀 (H) 8.沟通合作 (H)	网球技、战术, 网球运动员的体能训练、心理训练、网球教学与训练、网球运动竞赛与裁判工作。

四、课程教学基本内容

(一) 课程内容与课程目标的关系

章节及内容		教授学时	教学方法	支撑的目标
第一章	网球运动的创新	2 学时	讲授法、问答法、讨论法	目标 2/6/7
第二章	网球技术	42 学时	讲解、示范、探究式教学; 分解练习法、完整练习法、循环练习法; 探究、合作、分组学习法。	目标 2/3/4
第三章	网球战术	18 学时	讲解、示范教学; 分组学习、比赛分、探究式学习法。	目标 2/6

第四章	网球运动员的心理训练	6 学时	讲授、讨论、问答教学法；分组、合作学习法。	目标 1/3/5
第五章	网球教练员的指导工作	4 学时	讲解法、演示法、多媒体教学法、问答法、讨论法。	目标 5/6
合计		学时 72		

(二) 具体内容

第一章 网球运动的创新

[学习目标]:

- 1.认知类目标：了解网球运动创新的内容和创新技法。
- 2.价值类目标：通过对网球运动创新的内容和创新技法的了解，进一步加深学生练好基本技术动作的重要性的认识，调动学生基本技战术学习的积极性。
- 3.方法类目标：通过理论讲解和实践教学，进一步让学生了解网球运动技术创新的规律。

[教学内容]: (画横线的为重难点)

第一节 软式网球

第二节 短式网球

[教学要求]:

使学生了解网球运动创新的规律和内容。加深理解网球基本技战术对于技术创新的重要性，进一步了解网球运动的特点和规律，培养学生思考、诊断自身技战术，学会创新的意识和能力。

[复习思考]:

- 1.简述网球运动创新的内容。

2.例举网球运动创新技法的内容。

第二章 网球技术

[学习目标]:

1.认知类目标:进一步了解网球技术的新理念,熟练掌握网球基本站位、基本姿势,网球握拍方法,击球的基本环节和动作结构,进一步掌握网球发球、接发球、截击球、高压球、挑高球技术,了解放小球技术。

2.价值类目标:进一步掌握网球运动的基本知识、技术和技能,加深对网球运动的技术理念,形成基本的技术意识的理解。进一步理解网球运动独特的品德塑造、强健身心的价值,逐步具备实施体育教学活动的技术能力。

3.方法类目标:能够综合运用掌握的网球理论、技术和技能,分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题;能够结合施教对象的特点,设计网球技术教学方案,实施网球技术教学活动。

[教学内容]: (画横线的为重难点)

第一节 网球技术的概念、特点和分类

第二节 步 法

第三节 发球技术(以落点为主)

第四节 接发球技术(以落点为主)

第五节 截击球技术(以速度、力量、落点为主)

第六节 高压球技术(以速度、力量、落点为主)

第七节 挑高球技术

第八节 反弹球技术

第九节 放小球球技术(以介绍为主)

[教学要求]:

使学生进一步了解网球技术的概念、特点和分类,了解网球技术的新理念,进一步巩固网球技术的基础,进一步掌握网球基本步法、发球、接发球、截击球和高压球技术,了解反弹球和放小球技术。掌握本学期新授技术的教学与练习方法。

[复习思考]:

- 1.简述网球发球技术的分类?
- 2.简述截击球动作技术的要领?
- 3.论述发球的动作要领?

第三章 网球战术

[学习目标]:

1.认知类目标:了解网球运动员战术能力的构成,制订网球战术的基本原则,网球战术的分类。使学生系统的掌握网球基本战术。

2.价值类目标:掌握网球运动的基本战术,理解网球运动的战术理念,形成基本的战术意识。能够具备制定基本网球战术的能力。

3.方法类目标:能够综合运用掌握的网球战术知识,分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]: (画横线的为重难点)

第一节 单打战术

第二节 双打战术

1.网球发球战术

2.接发球战术

3.底线战术

[教学要求]:

使学生了解网球战术的概念、特点和分类，掌握网球发球战术、接发球抢攻战术、底线战术。掌握基本战术的教学与练习方法。

[复习思考]:

- 1.简述网球运动员战术能力的构成。
- 2.简述制订网球战术的分类。
- 3.试分析网球战术训练中应注意的问题。

第四章 网球运动员的心理训练

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动员的专项心理特征和常用的训练方法，理解心理训练对于网球专项训练的作用和重要意义。

2. 价值类目标：使学生基本掌握的网球心理训练的方法。能够结合施教对象的特点，制定基本网球心理训练计划，并能能够有效地付诸实施。

3. 方法类目标：能够综合运用掌握的网球心理训练知识和方法，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]:（画横线的为重难点）

第一节 网球运动员的心理素质训练

- 1.网球运动员一般心理素质训练
- 2.网球运动员赛前心理素质训练
- 3.心理素质训练的重要性

第二节 网球心理训练方法

- 1.集中注意力训练
- 2.念动训练
- 3.模拟训练

4.心理稳定性训练

5.意志品质训练

第三节 制定网球运动员心理技能训练计划

[教学要求]:

使学生了解网球运动员心理训练的概念和基本特征,掌握网球运动员心理训练的基本方法。掌握网球运动员心理训练的教学与练习方法。

[复习思考]:

- 1.网球运动员最佳竞技状态的心理表现特征?
- 2.简述影响网球运动员竞技状态的心理因素。
- 3.如何制定网球运动员心理技能训练计划?

第五章 网球教练员的指导工作

[学习目标]:

1.认知类目标:了解网球教练员在比赛期间的工作,理解网球教练员的指导工作对于网球专项训练、竞赛的作用和重要意义。

2.价值类目标:使学生基本掌握网球比赛期间教练员的任务和主要工作。能够结合施教对象的特点,制定基本网球教练员的比赛指导方案,并能能够有效地付诸实施。

3.方法类目标:能够综合运用掌握的网球教练员指导工作的知识和技巧,分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]: (画横线的为重难点)

第一节 赛前的准备工作

第二节 赛中工作

第三节 赛后工作

[教学要求]:

使学生了解网球教练员赛前、赛中和赛后的任务和主要工作，掌握网球教练员比赛指导的基本方法。学会能够针对某一项技术，设计网球教练员指导的方案。

[复习思考]:

- 1.网球教练员临场指导的要求？
- 2.网球赛前练习常用的方法有哪些？

五、教学方法

1.采用讲解法、示范法、完整教学法、分解教学法、分组教学法、单球结合多球等教学方法，这些方法的采用有助于增强学生自评、自练、互帮、互教的能力，有助于逐步培养学生良好的锻炼习惯，使学生在掌握基本知识、技术、技能的同时，不断提高身体素质和分析解决问题的能力，培养学生自身技术水平及社会体育指导与管理专业相关的教学、训练、竞赛组织等方面的能力，从而提高教学效果和教学质量。

2.采用问答法、讨论法、探究式教学法和分组、合作学习法，加深学生学习网球基本理论知识、技术和技能的印象，引导学生主动思考正确动作技术的成因，加深动作技术学习的印象，有效避免错误动作形成，促进学生掌握沟通、协作的方法和技巧，培养良好的团队配合意识。

3.采用过程性和总结性相结合的多元评价方法，对学生掌握网球基本理论知识、技术和技能进行更全面、更客观、更科学的评价，发挥评价的正确导向作用。

六、考核方式及成绩评定

（一）考核方式与课程目标的关系

课程目标	平时成绩 10%	比赛展示 20%	技术考试成绩 70%	课程分目标达成评价方法
1	10	10	10	目标达成度=0.1（分目标平时成绩/分目标成绩总分）+0.2（分目标比赛展示成绩/分目标比赛展示成绩总分）+0.7（分目标技术考试成绩/分目标技术考试总分）
2	30	30	50	
3	30	30	20	
4	20	20	10	
5	10	10	10	

（二）成绩评定

1. 评定方式

采用比赛展示和技术考试环节评定学生的课程成绩，分别占总成绩的 20%+70%=90%

平时成绩占 10%，分别从上课出勤、课堂表现、团队协作意识和进步程度四个方面进行综合量化评

七、课程资源及参考资料

（1）《网球—普通高校体育选项课教材》，应圣远等编著，北京：北京体育大学出版社，2002 年版

（2）《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版

（3）《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版

（4）《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京

体育大学出版社，2014年版

八、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：黄华娜

大纲审核人：郝明

撰写日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选Ⅳ—网球》本科课程教学大纲

(2020 版)



体育学院
2020 年编制

一、课程信息

课程名称	运动技术专选IV—网球	课程名称英文	Tennis
课程代码	20100232004	课程类别	专业课程/核心课程
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	网球
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
参考书目	1.《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版 2.《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版 3.《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版		
考核方式	平时成绩（上课出勤+课堂表现+团队协作+过程评价）、技术成绩、专项比赛展示。		
课程负责人	向云平	大纲执笔人	黄华娜
大纲审核人	郝明		

二、课程目标

通过本课程的理论、技术和实践环节的教学，达到以下的人才培养目标：

1.以社会主义核心价值观为导向，明确体育教师在我国社会主义教育事业中的重要作用，政治立场坚定，职业道德高尚，热爱祖国、把祖国现代化建设和自身的成长、成才结合起来，落实到日常的学习、生活中。社会主义教育事业信仰高尚，立志成为新时代“四有”好老

师。【毕业要求 1/2 师德规范/教育情怀】

2.具备师范生的基本职业素养和体育教师基本的专业素养，掌握社会体育指导与管理的基本理论知识、学校体育—网球项目的基本运动技术，掌握基本的社会体育指导与管理教学方法。【毕业要求 3 学科素养】

3.使学生熟练掌握体育与健康课程中有关网球内容的知识点，基本具备学校体育教学训练、课外体育锻炼以及竞赛的指导能力；具备开展网球范畴的校园体育文化、弘扬体育精神的创新性教育教学活动能力。【毕业要求 4/6 教学能力/综合育人】

4.能运用现代科技手段，实现自主学习与自我评价、互助学习与相互评价、合作学习与综合评价成长、成才的人才培养模式。基本具备体育与健康课程教育教学改革能力，批判性地开展学校网球教育教学方面的实际问题研究。【毕业要求 4/7 教学能力/学会反思】

5.具备一定的人文底蕴与体育学科素养，能够初步建立共同体的学习认知和意识，掌握一定的沟通合作技巧与方法【毕业要求 2/8 教育情怀/合作】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

课程目标	支撑的毕业要求	相关指标点
课程目标 1	1.师德规范（H） 2.教育情怀（M）	网球运动员的选材、网球技战术、 网球运动科学研究方法。
课程目标 2	3.学科素养（H）	网球运动员的选材、网球技战术、 网球运动科学研究方法。
课程目标	4.教学能力（H）	网球技战术、网球运动科学研究方

3	6.综合育人 (M)	法。
课程目标 4	4.教学能力 (H) 7.学会反思 (H)	网球技战术、网球运动科学研究方法。
课程目标 5	2.教育情怀 (H) 8.沟通合作 (H)	网球技、战术、网球运动竞赛与裁判工作、网球运动科学研究方法。

四、课程教学基本内容

(一) 课程内容与课程目标的关系

章节及内容		教授学时	教学方法	支撑的目标
第一章	网球运动员的选材	4 学时	讲授法、问答法、讨论法	目标 3/5
第二章	网球技术	52 学时	讲解、示范、探究式教学；分解练习法、完整练习法、循环练习法；探究、合作、分组学习法。	目标 2/4
第三章	网球的双打战术	14 学时	讲解、示范教学；分组学习、比赛分、探究式学习法。	目标 2/6
第四章	网球运动科学研究方法	2 学时	讲解法、示范法；分解练习法、完整练习法、循环练习法；分组、合作学习法。	目标 1/5

合计	72 学时
----	-------

（二）具体内容

第一章 网球运动员的选材

[学习目标]:

- 1.认知类目标：了解网球运动员选材的特点、测试内容和方法。明确网球运动员选材对于网球竞赛的作用和意义。
- 2.价值类目标：通过对网球运动员选材的特点、测试内容和方法的了解,加深学生对网球运动核心身体素质和核心机能、技能的认识,为网球“三基”学习打好基础。
- 3.方法类目标：通过理论讲解和实践教学,让学生了解网球运动员选材的意义和价值。

[教学内容]:（画横线的为重难点）

第一节 选材时期和阶段的划分

第二节 网球运动员选材的基本要求

[教学要求]:

使学生了解网球运动员选材的特点、测试内容和方法,明确网球运动员选材的意义和价值;同时加深学生对网球运动核心身体素质和核心机能、技能的认识,为网球“三基”学习打好基础。

[复习思考]:

- 1.简述网球运动员选材的特点?
- 2.例举网球运动员选材工作中身体素质测试的内容?

第二章 网球技术

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球技术的新理念，熟练掌握网球基本站位、基本姿势，网球握拍方法，击球的基本环节和动作结构，进一步熟练掌握网球发球、接发球、截击球、高压球、挑高球、放小球及步法，进一步了解反弹球技术。

2.价值类目标：掌握网球运动的基本知识、技术和技能，理解网球运动的技术理念，形成基本的技术意识。理解网球运动独特的品德塑造、强健身心的价值，具备实施体育教学活动的技术能力。

3.方法类目标：能够综合运用掌握的网球理论、技术和技能，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题；能够结合施教对象的特点，设计网球技术教学方案，实施网球技术教学活动。

[教学内容]：（画横线的为重难点）

第一节 发球技术（以速度、弧线、落点为主）

第二节 接发球技术（以速度、弧线、落点为主）

第三节 高压球技术（以速度、力量、落点为主）

第四节 挑高球技术

第五节 放小球技术

第六节 反弹球技术（以介绍为主）

[教学要求]：

使学生加深了解网球技术的概念、特点和分类，了解网球技术的新理念和网球技术的基础，熟练网球基本步法、发球、接发球、高压球和挑高球技术，了解放小球和反弹球技术。掌握基本技术的教学与练习方法。

[复习思考]：

1.简述发球技术易犯错误及纠正方法？

2.简述放小球技术易犯错误及纠正方法？

第三章 网球双打战术

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动员双打战术能力的构成，制订网球双打战术的基本原则。使学生系统的掌握网球双打战术。

2.价值类目标：掌握网球运动双打战术，理解网球运动的双打战术理念，形成基本的双打战术意识。能够具备制定基本网球双打战术的能力。

3.方法类目标：能够综合运用掌握的网球双打战术知识，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题；能够结合施教对象的特点，设计基本的网球双打战术教学方案，实施网球双打战术教学实践活动。

[教学内容]：（画横线的为重难点）

第一节 网球双打的站位

第二节 网球双打协作配合战术

1.发球的配合

2.接发球的配合

3.协同防守

第三节 网球双打的抢网战术

[教学要求]:

使学生了解网球双打战术的概念、特点和分类，掌握网球运动双打战术的基本技巧。掌握双打战术的教学与练习方法。

[复习思考]:

- 1.试述网球双打运动员如何配对。
- 2.举例说明双打训练的具体方法。
- 3.简述双打训练的指导思想。

第四章 网球运动科学研究方法

[学习目标]:

1.认知类目标：了解网球运动科学研究的基本方法，理解科学研究对于促进技战术掌握及教学训练的重要意义。

2.价值类目标：使学生掌握基本的网球运动科研方法。能够结合施教对象的特点，制定基本网球技战术实施效果对比分析研究方案，并能能够有效地付诸实施。

3.方法类目标：能够综合运用掌握的网球运动科学研究的知识和方法，分析和解决体育教学、训练和竞赛中遇到的现实问题。

[教学内容]：（画横线的为重难点）

第一节 网球运动科学研究发展概况

第二节 网球运动科学研究的特点

[教学要求]:

使学生掌握基本的网球运动科研方法。能够结合施教对象的特点，制定基本网球技战术实施效果对比分析研究方案，并能能够有效地付诸实施。

[复习思考]:

- 1.简述网球运动科学研究方法的特点。
- 2.简述作为一名基层网球教练员应具备的基本科研素养。

五、教学方法

- 1.采用讲解法、示范法、完整教学法、分解教学法、分组教学法、

单球结合多球等教学方法，这些方法的采用有助于增强学生自评、自练、互帮、互教的能力，有助于逐步培养学生良好的锻炼习惯，使学生在掌握基本知识、技术、技能的同时，不断提高身体素质和分析解决问题的能力，培养学生自身技术水平及社会体育指导与管理专业相关的教学、训练、竞赛组织等方面的能力，从而提高教学效果和教学质量。

2.采用问答法、讨论法、探究式教学法和分组、合作学习法，加深学生学习网球基本理论知识、技术和技能的印象，引导学生主动思考正确动作技术的成因，加深动作技术学习的印象，有效避免错误动作形成，促进学生掌握沟通、协作的方法和技巧，培养良好的团队配合意识。

3.采用过程性和总结性相结合的多元评价方法，对学生掌握网球基本理论知识、技术和技能进行更全面、更客观、更科学的评价，发挥评价的正确导向作用。

六、考核方式及成绩评定

（一）考核方式与课程目标的关系

课程目标	平时成绩 10%	比赛展示 20%	技术考试成绩 70%	课程分目标达成评价方法
1	10	10	10	目标达成度=0.1（分目标平时成绩/分目标成绩总分）+0.2（分目标比赛展示成绩/分目标比赛展示成绩总分）+0.7（分目标技术考试成绩/分目标技
2	30	30	50	
3	30	30	20	
4	20	20	10	
5	10	10	10	

				术考试总分)
--	--	--	--	--------

(二) 成绩评定

1. 评定方式

技术考试：采用比赛展示和技术考试环节评定学生的课程成绩，分别占总成绩的 60%。

平时成绩占 20%，分别从上课出勤、课堂表现、团队协作意识和进步程度四个方面进行综合量化评价。

理论考试占 20%。

总成绩=技术考试 60%+平时成绩 20%+理论考试 20%

七、课程资源及参考资料

(1) 《网球运动教程》，陶志翔主编，北京：高等教育出版社，2003 年版

(2) 《现代网球教程》，杨忠令主编，浙江：浙江大学出版社，2011 年版

(3) 《网球运动教程》，网球运动教程编写组编，北京：北京体育大学出版社，2014 年版

八、其它

制定依据：依据 2018 年社会体育指导与管理专业人才培养方案

制定执行对象：从 2020 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：

大纲执笔人：黄华娜

大纲审核人：郝明

撰写日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选-武术 I》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

五、课程基本信息

课程名称	运动技术专选武术I	课程名称英文	Selected martial arts of Sports TechnologyI
课程代码	20100232001	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	运动生理学，运动解剖学，体操
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《中国武术教程》（上册、下册），邱丕相主编，人民体育出版社，2014 年.		
参考书目	<ol style="list-style-type: none"> 1.《中国武术史》，周伟良主编，高等教育出版社，2003 年版 2.《中国武术教程》，全国体育院校教材委员会，人民体育出版社 2004 年. 3.《武术理论基础》，全国体育院校教材委员会武术教材小组 4.《武术》（上册），全国体育院校教材委员会，人民体育出版社，1991 5.《新编大学体育与健康教程》，李乃琼主编，上海交通大学出版社，2017.12 6.《体育与健康教师教学用书》（七八九年级），李林主编，地质出版社，2012.6 		
网络教学资源	MOOC“武术”课程		
考核评定及比例	总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%		
课程负责人	林宁波	大纲执笔人	林宁波 穆冲
课程实施者	林宁波、穆冲、鲁晓飞、唐翌翔		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 践行全民健身计划及政策，融入武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。【毕业要求 1.2】

课程目标 2. 通过系统学习，初步了解武术的基本理论、基本技能，具备一定的武术运动的基本素养。初步理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 初步掌握武术基本技能、教学方法、手段，突出武术教学特点，合理运用教学方法与步骤，初步具备武术运动的指导能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4. 组织学生参与各类武术竞赛、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

课程目标 5. 初步了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	课程目标 3

综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 武术运动概述 1.1 武术的概念 1.2 武术的特点 1.3 武术的价值 1.4 武术的流派与分类 1.5 武术理论的基本范畴 重点： 近代武术的特点及其价值 难点： 武术流派的分类、对武术理论基本范畴的理解	2	1. 了解武术的概念与特点，明晰武德规范要求，体会武术的时代价值，学习掌握武术武术运动的习练方法、运动特点和作用，感受武德内涵，以德树人。 2.通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问、互动问答、讨论等教学方法，使学生了解并掌握武术的流派与分类，理解武术理论的基本范畴，掌握武术基本理论知识，明白武德形成的源流及对其中华	1. 讲解法 2. 问答法 3. 讨论法	目标 1

		民族精神高度凝练的意义, 提高对武术课程的认知能力。		
第 2 章 武术理论 2.1 武术的形成与发展 2.2 拳术概说、棍术概说 2.3 散打运动概述 重点: 拳术、棍术、散打运动的概述 难点: 武术的形成与发展	2	1. 了解武术的形成与发展、拳术、棍术、散打的基础概述。 2. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、教师示范、互动问答、等教学方法。使学生了解并掌握武术拳术、棍术散打的相关知识和要求, 了解武术技术课的教学方法、步骤要求等方面的知识。	1. 讲解法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法	目标 2
第 3 章 拳术、器械: 3.1 段位拳 (1) 3.2 少林八步连环拳 3.3 初级棍术 重点: 手型手法、步型步法和跳跃动作的规格的掌握 难点: 武术套路的连贯性及跳跃动作的完成	36	1. 基本掌握武术基本手型手法、步型步法、腿法、和棍术的套路组合等技术的动作名称、要领及其育人的价值和作用。 2. 教师通过讲解示范、口令提示、分解教学、完整练习以及分组练习、纠正错误法、比赛演练等途径, 使学生逐渐产生对武术学习的兴趣, 实现武术课程教学目标和完成武术教学任务。	1. 讲解法 2. 示范法 3. 分解法 4. 完整练习法 5. 循环练习法 6. 自主性学习 7. 合作性学习	目标 2 目标 3 目标 4
第 4 章 散打的基本技术 (一) 4.1 基本技术		1. 初步掌握散打的基本拳法、腿法、摔法、步法、防守法、跌法的动作名	1. 讲解法	

<p>4.2 散打的技术特征及要求</p> <p>4.3 散打技法运用的原则</p> <p>重点: 散打手法、拳法、步型、步法动作的规格的掌握</p> <p>难点: 散打组合技术动作的连贯性</p>	32	<p>称、动作要领、武术意识及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 通过学与练, 培养学生敢于挑战自我, 勇克困难的精神, 使学生获得愉快和成功的情感体验。</p> <p>3. 运用讲解法、演示法、示范法、诱导、纠错等方法, 使学生正确掌握散打的基本技术动作, 达到强身健体、防身自卫的功效, 培养学生继承和弘扬中华优秀传统文化, 培养学生民族情感、道德准则以及意志品质。</p>	<p>2.探究式教学</p> <p>3.小群体学习</p> <p>4.比赛法</p> <p>5.问题探究法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 5</p>
---	----	--	---	-------------------------------------

十四、课程考核及成绩评定

8. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期中测 试(20%)	
目标 1: 践行全民健身计划及政策，融入武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。	第1章 武术运动概述 1.1 武术的概念 1.2 武术的特点 1.3 武术的价值 1.4 武术的流派与分类 1.5 武术理论的基本范畴	25	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
目标 2: 通过系统学习，初步了解武术的基本理论、基本技能，具备一定的武术运动的基本素养。初步理解武	第2章 武术理论 2.1 武术的形成与发展	30	—	—	30	1.期中测试 2.期末理论考试

术运动的知识体系、基本思想和方法。	2.2 拳术概说、棍术概说 2.3 散打运动概述					
目标 3: 初步掌握武术基本技能、教学方法、手段, 突出武术教学特点, 合理运用教学方法与步骤, 初步具备武术运动的指导能力。	第 3 章 拳术、器械: 3.1 段位拳 (1) 3.2 少林八步连环拳 3.3 初级棍术	30	55	50	50	1.期中测试 2.课堂表现评价 2.期末理论考试
目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	第 4 章 散打的基本技术 4.1 基本技术 4.2 散打的技术特征及要求 4.3 散打技法运用的原则	15	40	—	—	1.期末技术考试 2.期末理论考试
目标 5: 初步了解学习共同体的作用, 通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式, 培养具有合作意识、团	5.1 段位拳(对练)	—	5	10	20	1.期中测试

队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。						
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

9. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 践行全民健身计划及政策，融入武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。	系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中	较为系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。较好的综合运用所学理论和方法，分析解决武	掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。可以运用所学理论、技术	基本掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。基本可以运用所学理	没有掌握武术课程的基本理论和基本技术知识。不能综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。

	遇到的实际问题。	术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	训练实践中遇到的实际问题。	
目标 2: 通过系统学习,初步了解武术的基本理论、基本技能,具备一定的武术运动的基本素养。初步理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。	综合掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、熟练运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	较好掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点,能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	基本掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、基本能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决武术教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。
目标 3: 初步掌握武术基本技能、教学方法、手段,突出武术教学特点,合理运用教学方法与步骤,初步具	理解武术理论、技术、技能的学习,全面了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能	较好理解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;	基本掌握武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技	了解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,基本了解不同拳法、器械的技术特点和风格;	不理解武术运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织武术竞赛、社团等活动,在

备武术运动的指导能力。	够采用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。	能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。	术特点和风格；基本能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。	能够运用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。	课程中不能很好的进行“以体育人”。
目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	通过对武术教学与训练，理解学校文化和教育活动的内涵和方法，理解对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，能够理解学校文化和教育活动的内涵和方法，较好的理解对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法，实现对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，能够基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法，能够基本实现对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，不能理解学校文化和教育活动的内涵和方法，不能理解对中学生进行教育和引导的方法。
目标 5: 初步了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意	通过对武术教学与训练及比赛的学习，深刻理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特	通过对武术教学与训练及比赛的学习，较好理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流	通过对武术教学与训练及比赛的学习，理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精	通过对武术教学与训练及比赛的学习，基本理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流	通过对武术技术、教学与训练的学习，不能理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、

识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。	殊意义和方法。	的特殊意义和方法。	神、合作交流的 特殊意义和方法。	的特殊意义和方法。	合作交流的特殊意义和方法。
-------------------------	---------	-----------	---------------------	-----------	---------------

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中测试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 期中测试：

技术测试：

段位拳（1）、少林八步连环拳 2 个套路，学习完成后均进行测试；期中测试单套按 100 分计，2 套取平均分，占总成绩的 20%。

(3) 期末理论考试：理论抽试，根据教学内容制定抽试题库，每生抽取三道题进行现场回答。占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：套路技术（50 分）、散打技术（50 分）。期末技术考试单项按 100 分计分，占总成绩的 50%。

考核办法：考试成绩由武术教研室集中考评。

套路技术：初级棍术

评分标准：（满分 100 分）

要求每个学生独立进行武术套路的演练，按照武术的技评规则评分。

① 优秀（90—100 分）：动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼协调配合，熟练完成套路。

② 良好（80—89 分）：动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手眼有配合，能较熟练地完成套路。

③ 中等（70—79 分）：动作比较规范，方法比较清楚，能较熟练地完成套路。

④ 及格（60—69 分）：动作无大错误，方法比较清楚，演练时有短暂遗忘，动作不协调现象，但“僵劲”不太明显，能独立完成套路（遗忘不超过两次）

⑤ 不及格（0—59 分）：动作不规范，方法不清楚，套路不熟练（不能独立完成套路）。

散打技术：空击

评分标准：（满分 100 分）

要求每个学生独立完成所设计的技术组合演练，按照散打空击的技评规则评分。

① 优秀（90—100分）：动作规范，正确，用力顺达，步法灵活，攻防意识强。

② 良好（80—89分）：动作规范，正确，用力比较顺达，步法较灵活，有攻防意识。

③ 中等（70—79分）：动作比较规范，用力基本顺达，步法基本灵活，基本有攻防意识。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，有一定的力度，步法不太灵活，有一定的攻防意识。

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，用力不顺达，步法僵硬不灵活，没有攻防意识。

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动技术专选-武术I》授课对象是大二第一学期。

大纲执笔人：林宁波 穆冲

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选-武术II》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

六、课程基本信息

课程名称	运动技术专选武术 II	课程名称英文	Selected martial arts of Sports TechnologyI
课程代码	20100232002	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育管理与指 导	先修课程	武术, 运动技术专 选I
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《中国武术教程》(上册、下册), 邱丕相主编, 人民 体育出版社, 2014 年.		
参考书目	1. 《中国武术史》, 周伟良主编, 高等教育出版社, 2003 年版 2. 《中国武术教程》, 全国体育院校教材委员会, 人民 体育出版社 2004 年. 3. 《武术理论基础》, 全国体育院校教材委员会武术教 材小组 4. 《武术》(上册), 全国体育院校教材委员会, 人民 体育出版社, 1991 5. 《新编大学体育与健康教程》, 李乃琼主编, 上海交 通大学出版社, 2017.12 6. 《体育与健康教师教学用书》(七八九年级), 李林 主编, 地质出版社, 2012.6		
网络教学 资源	MOOC“武术”课程		
考核评定 及比例	总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%		
课程负责人	林宁波	大纲执笔人	林宁波 穆冲
课程实施者	林宁波、穆冲、鲁晓飞、唐翌翔		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。【毕业要求 1.2】

课程目标 2. 通过系统学习，深入了解武术的基本理论、基本技能，具备武术运动的基本素养。进一步理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 掌握武术基本技能、教学方法、手段，突出武术教学特点，合理运用教学方法与步骤，具备一定的武术运动指导能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4. 组织学生参与各类武术竞赛、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

课程目标 5. 了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	课程目标 3

综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 武术套路教学 1.1 套路教学的基本特点 1.2 套路教学的阶段与步骤 1.3 套路教学的方法 1.4 套路教学效果的评价 1.5 教案的制定 重点： 武术套路教学的内容 难点： 武术套路教学的方法	2	1. 理解武术套路教学的习练方法、并能加以运用。 2. 理解武术的教学特点，培育弘扬民族精神以及尚武崇德的内涵。 3. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问、互动问答、讨论等教学方法，使学生理解并掌握武术技术课的教学方法、步骤要求等方面的知识。	1. 讲解法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法	目标 1
第 2 章 套路运动训		1. 理解武术的套路运动		

<p>练</p> <p>2.1 套路运动选材</p> <p>2.2 套路训练的原则、内容、方法及应注意的问题</p> <p>2.3 身体训练</p> <p>2.4 技术训练</p> <p>2.5 心理训练</p> <p>2.6 训练计划的制定</p> <p>2.7 训练课的组织与指导</p> <p>重点: 拳术、棍术、散打运动的概述</p> <p>难点: 武术的形成与发展</p>	2	<p>选材、枪术的基础概述。</p> <p>2.通过多媒体直观展示、课堂讲解、教师示范、互动问答、等教学方法。使学生理解并掌握武术套路的运动选材、枪术的基础概述。</p> <p>3.通过讲解与示范练习，使学生能理解各种训练方法在实际运用中的作用。</p>	<p>1. 讲解法</p> <p>2. 问答法</p> <p>3. 讨论法</p> <p>4. 发现法</p>	目标 2
<p>第 3 章 拳术、器械:</p> <p>3.1 段位拳 (2)</p> <p>3.2 少林罗汉十八手</p> <p>3.3 初级枪术</p> <p>重点: 武术套路运动动作的规格的掌握</p> <p>难点: 武术套路演练过程中动作连贯性及跳跃动作的衔接。</p>	36	<p>1. 掌握武术手型手法、步型步法、腿法、和枪术的套路组合等技术的动作名称、要领。</p> <p>2. 学生在武术套路运动的学习和练习中,培养学生不畏艰难、团结合作的精神意志。</p> <p>3. 教师通过讲解示范、口令提示、分解教学、完整练习以及分组练习、纠正错误法、比赛演练等途径,使学生掌握武术套路动作。</p>	<p>1.讲解</p> <p>2.示范</p> <p>3.探究式教学</p> <p>4.分解练习法</p> <p>5.完整练习法</p> <p>6.循环练习法</p> <p>7.合作学习</p>	目标 2 目标 3 目标 4
<p>第 4 章 散打的基本技术 (二)</p>		<p>1. 熟知散打基本拳法、腿法、摔法、步法、防守</p>	<p>1.讲解法</p>	

<p>4.1 基本摔法 4.2 基本防守方法 4.3 基本跌法</p> <p>重点：散打摔法、防守方法、跌法动作规范程度的掌握</p> <p>难点：散打组合技术动作的连贯性及实际运用中时机的把握。</p>	32	<p>法、跌法的动作名称、动作要领、武术意识及其育人的价值和作用。</p> <p>2. 通过学与练，培养学生敢于挑战自我，勇克困难的精神。</p> <p>3. 运用讲解法、演示法、示范法、诱导、纠错等方法，使学生正确掌握散打的基本技术动作，达到强身健体、防身自卫的功</p>	<p>2.探究式教学 3.小群体学习 4.比赛法 5.问题探究法</p>	<p>目 标 2 目 标 3 目 标 5</p>
--	----	---	--	--

十五、课程考核及成绩评定

10. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期中测 试(20%)	
目标 1: 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。	第 1 章 武术套路教学 1.1 套路教学的基本特点 1.2 套路教学的阶段与步骤 1.3 套路教学的方法 1.4 套路教学效果的评价 1.5 教案的制定	25	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
目标 2: 通过系统学习，深入了解武	第 2 章 套路运动					1.期中测试

术的基本理论、基本技能，具备武术运动的基本素养。进一步理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。	<p>训练</p> <p>2.1 套路运动选材</p> <p>2.2 套路训练的原则、内容、方法及应注意的问题</p> <p>2.3 身体训练</p> <p>2.4 技术训练</p> <p>2.5 心理训练</p> <p>2.6 训练计划的制定</p> <p>2.7 训练课的组织与指导</p>	30	—	—	30	2.期末理论考试
目标 3: 掌握武术基本技能、教学方法、手段，突出武术教学特点，合理运用教学方法与步骤，具备一定的武术运动指导能力。	<p>第 3 章 拳术、器械:</p> <p>3.1 段位拳 (2)</p> <p>3.2 少林罗汉十八手</p> <p>3.3 初级枪术</p>	30	55	50	50	1.期中测试 2.课堂表现评价 2.期末理论考试
目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、社团活动和各类武术表演。培养学生	第 4 章 散打的基本技术 (二)	15	40	—	—	1.期末技术考试

顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	4.1 基本摔法 4.2 基本防守方法 4.3 基本跌法					2.期末理论考试
目标 5: 了解学习共同体的作用, 通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式, 培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。	5.1 段位拳 (对练)	—	5	10	20	1.期中测试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

11. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 践行全民健身计划及政策, 加强武术道德教	系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚	较为系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动	掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。	基本掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培	没有掌握武术课程的基本理论和基本技术知识。

<p>育,突出立德树人 在社会体育中的 地位。</p>	<p>武精神,注重武德 教育,培养学生尊 师重道。综合运用 所学理论和方法, 分析解决武术课程 教学、训练实践中 遇到的实际问题。</p>	<p>作。培养尚武精 神,注重武德教 育,培养学生尊师 重道。较好的综合 运用所学理论和 方法,分析解决武 术课程教学、训练 实践中遇到的实 际问题。</p>	<p>培养尚武精神, 注重武德教育, 培养学生尊师 重道。可以运用 所学理论、技术 和方法,分析解 决武术课程教 学、训练实践中 遇到的实际问 题。</p>	<p>养尚武精神,注重 武德教育,培养学 生尊师重道。基本 可以运用所学理 论和方法,分析解 决武术课程教学、 训练实践中遇到 的实际问题。</p>	<p>不能综合运用所 学理论和方法, 分析解决武术课 程教学、训练实 践中遇到的实际 问题。</p>
<p>目标 2: 通过系统 学习,深入了解武 术的基本理论、基 本技能,具备武术 运动的基本素养。 进一步理解武术 运动的知识体系、 基本思想和方法。</p>	<p>综合掌握武术的基 本理论、基本技术 和基本技能,掌握 武术套路教学与训 练的一般原则、特 点、熟练运用常用 的教学方法、练习 形式和训练手段。</p>	<p>较好掌握武术的 基本理论、基本技 术和基本技能,掌 握武术套路教学 与训练的一般原 则、特点、能够运 用常用的教学方 法、练习形式和训 练手段。</p>	<p>掌握武术的基 本理论、基本技 术和基本技能, 掌握武术套路 教学与训练的一 般原则、特 点,能够运用常 用的教学方法、 练习形式和训 练手段。</p>	<p>基本掌握武术的 基本理论、基本技 术和基本技能,掌 握武术套路教学 与训练的一般原 则、特点、基本能 够运用常用的教 学方法、练习形式 和训练手段。</p>	<p>不能运用专业理 论知识与方法, 不能分析解决武 术教学、训练和 社会实践等领域 的实际问题。科 学研究能力较 弱,科学思维方 法和创新意识较 差。</p>

<p>目标 3: 掌握武术基本技能、教学方法、手段,突出武术教学特点,合理运用教学方法与步骤,具备一定的武术运动指导能力。</p>	<p>理解武术理论、技术、技能的学习,全面了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够采用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>较好理解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>基本掌握武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;基本能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>了解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,基本了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够运用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>不理解武术运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织武术竞赛、社团等活动,在课程中不能很好的进行“以体育人”。</p>
<p>目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>通过对武术教学与训练,理解学校文化和教育活动的内涵和方法,理解对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练,能够理解学校文化和教育活动的内涵和方法,较好的理解对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练,基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法,实现对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练,能够基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法,能够基本实现对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练,不能理解学校文化和教育活动的内涵和方法,不能理解对中学生进行教育和引导的方法。</p>

<p>目标 5: 了解学习共同体的作用, 通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式, 培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习, 深刻理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习, 较好理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习, 理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习, 基本理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术技术、教学与训练的学习, 不能理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作的特殊意义和方法。</p>
---	--	--	--	--	--

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中测试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 期中测试：

技术测试：

段位拳（2）、少林罗汉十八手 2 个套路，学习完成后均进行测试；期中测试单套按 100 分计，2 套取平均分，占总成绩的 10%。

技能测试：

考核学生对套路技术的理解程度，包含语言能力、示范能力、教学组织能力、预防与纠正错误能力，有生讲课，每人十分钟，占总成绩的 10%。

(3) 期末理论考试：理论抽试，根据教学内容制定抽试题库，每生抽取三道题进行现场回答。占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：套路技术（50 分）、散打技术（50 分）。期末技术考试单项按 100 分计分，占总成绩的 50%。

考核办法：考试成绩由武术教研室集中考评。

套路技术：初级枪术

评分标准：（满分 100 分）

要求每个学生独立进行武术套路的演练，按照武术的技评规则评分。

① 优秀（90—100 分）：动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼协调配合，熟练完成套路。

② 良好（80—89 分）：动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手眼有配合，能较熟练地完成套路。

③ 中等（70—79 分）：动作比较规范，方法比较清楚，能较熟练地完成套路。

④ 及格（60—69 分）：动作无大错误，方法比较清楚，演练时有短暂遗忘，动作不协调现象，但“僵劲”不太明显，能独立完成套路（遗忘不超过两次）

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，方法不清楚，套路不熟练（不能独立完成套路）。

散打技术：空击

评分标准：（满分100分）

要求每个学生独立完成所设计的技术组合演练，按照散打空击的技评规则评分。

① 优秀（90—100分）：动作规范，正确，用力顺达，步法灵活，攻防意识强。

② 良好（80—89分）：动作规范，正确，用力比较顺达，步法较灵活，有攻防意识。

③ 中等（70—79分）：动作比较规范，用力基本顺达，步法基本灵活，基本有攻防意识。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，有一定的力度，步法不太灵活，有一定的攻防意识。

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，用力不顺达，步法僵硬不灵活，没有攻防意识。

散打技术：打靶

评分标准：（满分100分）

要求考评学生在同伴拿靶情况下独立完成自己所设计的打靶组合动作，按照下列技评规则评分。

① 优秀（90—100分）：动作正确，用力顺达，力点准确，步法灵活，攻防意识强。

② 良好（80—89分）：动作正确，用力比较顺达，力点准确，步法较灵活，有攻防意识。

③ 中等（70—79分）：动作比较正确，用力基本顺达，力点比较准确，步法基本灵活，基本有攻防意识。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，有一定的力度，力点也较准确，步法不太灵活，有一定的攻防意识。

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，用力不顺达，力点不准确，没有攻防意识。

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动技术专选-武术II》授课对象是大二第二学期。

大纲执笔人：林宁波 穆冲

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选-武术Ⅲ》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

七、课程基本信息

课程名称	运动技术专选武术 III	课程名称英文	Selected martial arts of Sports TechnologyI
课程代码	20100232003	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育管理与指 导	先修课程	武术, 运动技术专 选III
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《中国武术教程》(上册、下册), 邱丕相主编, 人民 体育出版社, 2014 年.		
参考书目	1. 《中国武术史》, 周伟良主编, 高等教育出版社, 2003 年版 2. 《中国武术教程》, 全国体育院校教材委员会, 人民 体育出版社 2004 年. 3. 《武术理论基础》, 全国体育院校教材委员会武术教 材小组 4. 《武术》(上册), 全国体育院校教材委员会, 人民 体育出版社, 1991 5. 《新编大学体育与健康教程》, 李乃琼主编, 上海交 通大学出版社, 2017.12 6. 《体育与健康教师教学用书》(七八九年级), 李林 主编, 地质出版社, 2012.6		
网络教学 资源	MOOC“武术”课程		
考核评定 及比例	总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%		
课程负责人	林宁波	大纲执笔人	林宁波 穆冲
课程实施者	林宁波、穆冲、鲁晓飞、唐翌翔		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。【毕业要求 1.2】

课程目标 2. 深入了解武术的基本理论、基本技能，具备武术运动的基本素养。进一步理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 掌握武术基本技能、教学方法、手段，突出武术教学特点，合理运用教学方法与步骤，具备一定的武术运动指导能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4. 组织学生参与各类武术竞赛、执裁、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。

【毕业要求 6.3】

课程目标 5. 深入了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	课程目标 3

综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 套路运动训练 (1) 1.1 套路训练原则、内容、方法及应注意的问题 1.2 身体训练 1.3 技术训练 1.4 拳术概说 重点： 武术训练概念性知识理解 难点： 训练方法教学中的实际运用	2	1. 基本掌握套路训练原则、内容、方法及拳术概说的内容。 2. 通过多媒体直观展示、课堂讲解、提问、互动问答、讨论等教学方法，使学生掌握套路训练原则、内容、方法以及拳术概说，加强对武术课程的认知能力。	1. 讲解法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法	目标 1
第 2 章 武术套路训练 (2) 2.1 心理训练		1. 基本掌握套路训练心理、训练计划的制定、训练课的组织与指导以及	1. 讲解法 2. 问答	

<p>2.2 训练计划的制定</p> <p>2.3 训练课的组织与指导</p> <p>2.4 刀术概说</p> <p>重点: 课程的组织与指导</p> <p>难点: 武术训练计划合理性制定及运动量的把控</p>	2	<p>刀术概说。</p> <p>2.通过多媒体直观展示、课堂讲解、教师示范、互动问答、等教学方法。使学生掌握套路训练心理、训练计划的制定、训练课的组织与指导,基本掌握武术套路训练的教学方法、步骤要求等方面的知识。</p>	<p>法</p> <p>3. 讨论法</p>	<p>目标 2</p>
<p>第 3 章 拳术、器械:</p> <p>3.1 段位拳 (3)</p> <p>3.2 初级刀术</p> <p>重点: 段位拳及刀术基本动作规格的掌握</p> <p>难点: 技术动作练习过程中动作节奏的良好把控</p>	36	<p>1. 熟知武术手型手法、步型步法、腿法、和刀术的套路组合等技术的动作名称、要领及其攻防含义。</p> <p>2. 教师通过讲解示范、口令提示、分解教学、完整练习以及分组练习、纠正错误法、比赛演练等途径,使学生掌握运动技术,实现武术课程教学目标和完成教学任务。以达到教学目标。</p>	<p>1.讲解</p> <p>2.示范</p> <p>3.探究式教学</p> <p>4.分解练习法</p> <p>5.完整练习法</p> <p>6.循环练习法</p> <p>7.自主性学习</p> <p>8.合作性学习</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>
<p>第 4 章 散打的基本技术 (三)</p> <p>4.1 拳法组合</p> <p>4.2 拳腿组合</p> <p>4.3 拳摔组合</p> <p>重点: 散打技术动作的规范性</p>	32	<p>1.熟练掌握散打拳法、腿法、摔法、步法的动作组合。</p> <p>2.运用讲解法、演示法、示范法、诱导、纠错等方法,使学生正确掌握散打的基本技术动作,达到强</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.探究式教学</p> <p>3.小群体学习</p>	<p>目标 2</p> <p>目</p>

难点： 散打组合动作的节奏感		身健体、防身自卫的功 效。	4.比赛 法 5.问题 探究法	标 3 目 标 5
-----------------------	--	------------------	--------------------------	-----------------

十六、课程考核及成绩评定

12. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期中测 试(20%)	
目标 1: 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。	第 1 章 套路运动训练(1) 1.1 套路训练原则、内容、方法及应注意的问题 1.2 身体训练 1.3 技术训练 1.4 拳术概说	25	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
目标 2: 深入了解武术的基本理论、基本技能，具备武术运动的基本素养。进一步理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。	第 2 章 武术套路训练 (2) 2.1 心理训练 2.2 训练计划的制	30	—	—	30	1.期中测试 2.期末理论考试

	定 2.3 训练课的组织与指导 2.4 刀术概说					
目标 3: 掌握武术基本技能、教学方法、手段, 突出武术教学特点, 合理运用教学方法与步骤, 具备一定的武术运动指导能力。	第 3 章 拳术、器械: 3.1 段位拳 (3) 3.2 初级刀术	30	55	50	50	1.期中测试 2.课堂表现评价 2.期末理论考试
目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、执裁、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	第 4 章 散打的基本技术 4.1 拳法组合 4.2 拳腿组合 4.3 拳摔组合	15	40	—	—	1.期末技术考试 2.期末理论考试
目标 5: 深入了解学习共同体的作用, 通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式, 培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。	5.1 段位拳 (对练)	—	5	10	20	1.期中测试

各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

13. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。	系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。	较为系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。较好的综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实	掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。可以运用所学理论、技术和方法，分析解	基本掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。基本可以运用所学理论和方法，分析解	没有掌握武术课程的基本理论和基本技术知识。不能综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。

		际问题。	遇到的实际问题。		
目标 2: 深入了解武术的基本理论、基本技能,具备武术运动的基本素养。进一步理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。	综合掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、熟练运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	较好掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点,能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	基本掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、基本能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。	不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决武术教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。
目标 3: 掌握武术基本技能、教学方法、手段,突出武术教学特点,合理运用教学方法与步骤,具备一定的	理解武术理论、技术、技能的学习,全面了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能	较好理解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;	基本掌握武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技	了解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,基本了解不同拳法、器械的技术特点和风格;	不理解武术运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织武术竞赛、社团等活动,在

武术运动指导能力。	够采用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。	能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。	术特点和风格；基本能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。	能够运用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。	课程中不能很好的进行“以体育人”。
目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、执裁、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	通过对武术教学与训练，理解学校文化和教育活动的内涵和方法，理解对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，能够理解学校文化和教育活动的内涵和方法，较好的理解对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法，实现对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，能够基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法，能够基本实现对中学生进行教育和引导的方法。	通过对武术教学与训练，不能理解学校文化和教育活动的内涵和方法，不能理解对中学生进行教育和引导的方法。
目标 5: 深入了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意	通过对武术教学与训练及比赛的学习，深刻理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特	通过对武术教学与训练及比赛的学习，较好理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流	通过对武术教学与训练及比赛的学习，理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、团队精	通过对武术教学与训练及比赛的学习，基本理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流	通过对武术技术、教学与训练的学习，不能理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、

识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。	殊意义和方法。	的特殊意义和方法。	神、合作交流的 特殊意义和方法。	的特殊意义和方法。	合作交流的特殊意义和方法。
-------------------------	---------	-----------	---------------------	-----------	---------------

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中测试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 期中测试：

技术测试：

段位拳(3)形意五行拳 2 个套路，学习完成后均进行测试；期中测试单套按 100 分计，2 套取平均分，占总成绩的 10%。

技能测试：

考核学生对套路技术的理解程度，包含语言能力、示范能力、教学组织能力、预防与纠正错误能力，有生讲课，每人十分钟，占总成绩的 10%。

(3) 期末理论考试：理论抽试，根据教学内容制定抽试题库，每生抽取三道题进行现场回答。占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：套路技术(50 分)、散打技术(50 分)。期末技术考试单项按 100 分计分，占总成绩的 50%。

考核办法：考试成绩由武术教研室集中考评。

套路技术：初级刀术

评分标准：(满分 100 分)

要求每个学生独立进行武术套路的演练，按照武术的技评规则评分。

① 优秀(90—100 分)：动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼协调配合，熟练完成套路。

② 良好(80—89 分)：动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手眼有配合，能较熟练地完成套路。

③ 中等(70—79 分)：动作比较规范，方法比较清楚，能较熟练地完成套路。

④ 及格(60—69 分)：动作无大错误，方法比较清楚，演练时有短暂遗忘，动作不协调现象，但“僵劲”不太明显，能独立完成套路(遗忘不超过两次)

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，方法不清楚，套路不熟练（不能独立完成套路）。

散打技术：空击

评分标准：（满分100分）

要求每个学生独立完成所设计的技术组合演练，按照散打空击的技评规则评分。

① 优秀（90—100分）：动作规范，正确，用力顺达，步法灵活，攻防意识强。

② 良好（80—89分）：动作规范，正确，用力比较顺达，步法较灵活，有攻防意识。

③ 中等（70—79分）：动作比较规范，用力基本顺达，步法基本灵活，基本有攻防意识。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，有一定的力度，步法不太灵活，有一定的攻防意识。

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，用力不顺达，步法僵硬不灵活，没有攻防意识。

散打技术：打靶

评分标准：（满分100分）

要求考评学生在同伴拿靶情况下独立完成自己所设计的打靶组合动作，按照下列技评规则评分。

① 优秀（90—100分）：动作正确，用力顺达，力点准确，步法灵活，攻防意识强。

② 良好（80—89分）：动作正确，用力比较顺达，力点准确，步法较灵活，有攻防意识。

③ 中等（70—79分）：动作比较正确，用力基本顺达，力点比较准确，步法基本灵活，基本有攻防意识。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，有一定的力度，力点也较准确，步法不太灵活，有一定的攻防意识。

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，用力不顺达，力点不准确，没有攻防意识。

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动技术专选-武术 III》授课对象是大三第五学期。

大纲执笔人：林宁波

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动技术专选-武术Ⅳ》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

八、课程基本信息

课程名称	运动技术专选武术 IV	课程名称英文	Selected martial arts of Sports TechnologyI
课程代码	20100232004	课程类别	术科限选课程
适用专业	社会体育管理与指 导	先修课程	武术，运动技术专 选IIIIII
总学时	72 学时	课程学分	3 学分
选用教材	《中国武术教程》（上册、下册），邱丕相主编，人民 体育出版社，2014 年。		
参考书目	1.《中国武术史》，周伟良主编，高等教育出版社，2003 年版 2.《中国武术教程》，全国体育院校教材委员会，人民 体育出版社 2004 年。 3.《武术理论基础》，全国体育院校教材委员会武术教 材小组 4.《武术》（上册），全国体育院校教材委员会，人民 体育出版社，1991 5.《新编大学体育与健康教程》，李乃琼主编，上海交 通大学出版社，2017.12 6.《体育与健康教师教学用书》（七八九年级），李林 主编，地质出版社，2012.6		
网络教学 资源	MOOC“武术”课程		
考核评定 及比例	总成绩=平时成绩×30%+期末考试×70%		
课程负责人	林宁波	大纲执笔人	林宁波 穆冲
课程实施者	林宁波、穆冲、鲁晓飞、唐翌翔		
大纲审核	体育学院教学指导委员会		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。【毕业要求 1.2】

课程目标 2. 了解武术的基本理论、基本技能，具备武术运动的基本素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。【毕业要求 3.1】

课程目标 3. 掌握武术基本技能、教学方法、手段，突出武术教学特点，合理运用教学方法与步骤，具备一定的武术运动指导能力。【毕业要求 4.2】

课程目标 4. 组织学生参与各类武术竞赛、执裁、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.3】

课程目标 5. 了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。【毕业要求 8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	指标点	课程目标
师德规范	1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。	课程目标 1
学科素养	3.1 掌握社会体育指导与管理基础知识、基本技术与基本指导方法，理解社会体育学科知识体系基本思想和方法。	课程目标 2
教学能力	4.2 熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。	课程目标 3

综合育人	6.3 组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演，培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	课程目标 4
沟通合作	8.1 理解学习共同体的内涵和作用，具有团队协作精神，系统掌握团队协作学习知识与技能，积极主动参加小组学习、专题研讨、营销策划、团队互动、网络分享等协作学习活动，获得沟通合作体验。	课程目标 5

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第 1 章 武术理论 1.1 少林拳概说 1.2 剑术概说 重点： 少林拳、剑术的技法特点 难点： 少林拳、剑术技术动作分析的掌握与理解。	2	1.熟知少林拳、剑术的概念与特点及其习练方法、运动特点和作用。 2.熟知武术的自身文化，培育弘扬民族精神以及尚武崇德的内涵。 3.通过多媒体直观展示、课堂讲解、讨论等教学方法，使学生了解并掌握少林拳、剑术的概念与特点，加强对武术课程的认知能力。	1. 讲解法 2. 问答法 3. 讨论法 4. 发现法	目标 1
第 2 章 武术套路竞赛的组织与裁判 2.1 武术套路竞赛的组织工作	2	1.熟知武术套路竞赛的组织与裁判的组织方式与评判标准。 2.通过多媒体直观展示、	1. 讲解法 2. 问答法	目

<p>2.2 武术套路竞赛的裁判评分</p> <p>重点: 武术套路竞赛的组织</p> <p>难点: 武术套路竞赛裁判的评分</p>		<p>课堂讲解、教师示范、互动问答、等教学方法。使学生掌握武术套路竞赛的组织与裁判的知识和要求。</p>	<p>3. 讨论法</p>	<p>标 2</p>
<p>第 3 章 拳术、器械</p> <p>1、段位拳（4）</p> <p>2、简化少林拳</p> <p>3、初级剑术</p> <p>重点: 技术动作的规格掌握</p> <p>难点: 剑术身法在练习过程中的展现</p>	<p>36</p>	<p>1.熟练掌握武术手型手法、步型步法、腿法、初级剑术的套路组合等技术动作名称及技术动作并理解其内涵。</p> <p>2.教师通过讲解示范、口令提示、分解教学、完整练习以及分组练习、纠正错误法、比赛演练等途径,使学生熟练掌握技术动作,达到教学目的,实现武术课程教学目标。</p>	<p>1.讲解 2.示范 3.探究式教学 4.分解练习法 5.完整练习法 6.循环练习法 7.合作性学习</p>	<p>目 标 2 目 标 3 目 标 4</p>
<p>第 4 章 散打战术及其训练</p> <p>4.1 散打战术的形成</p> <p>4.2 散打实战技巧战例分析</p> <p>4.3 条件实战</p> <p>4.4 实战</p> <p>重点: 散打战术的形成</p> <p>难点: 实战中技法的使用方法</p>	<p>32</p>	<p>1. 熟练运用散打拳法、腿法、摔法、步法、防守法、跌法并运用到实战中去。</p> <p>2. 通过学与练,培养学生克服困难、勇敢拼搏的精神,锻炼学生坚韧不屈的意志。</p> <p>3. 运用讲解法、诱导法、纠错等方法,使学生正确掌握散打的技术动作、散打组合,达到强身健体、防身自卫的功效。</p>	<p>1.讲解法 2.探究式教学 3.小群体学习 4.比赛法 5.问题探究法</p>	<p>目 标 2 目 标 3 目 标 5</p>

十七、课程考核及成绩评定

14. 重点考核内容

课程分目标	考核内容	成绩评定				评定依据
		期末考核		平时考核		
		理论考 试 (20%)	技术考 试 (50%)	平时成 绩(10%)	期中测 试(20%)	
目标 1: 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。	第 1 章 武术理论 1.1 少林拳概说 1.2 剑术概说	25	—	40	—	1.课堂出勤率 2.期末理论考试
目标 2: 了解武术的基本理论、基本技能，具备武术运动的基本素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。	第 2 章 武术套路竞赛的组织与裁判 2.1 武术套路竞赛的组织工作 2.2 武术套路竞赛的裁判评分	30	—	—	30	1.期中测试 2.期末理论考试
目标 3: 掌握武术基本技能、教学方法、手段，突出武术教学特点，合理	第 3 章 拳术、器械	30	55	50	50	1.期中测试 2.课堂表现

运用教学方法与步骤，具备一定的武术运动指导能力。	1、段位拳（4） 2、简化少林拳 3、初级剑术					评价 2.期末理论考试
目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、执裁、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。	第4章 散打战术及其训练 4.1 散打战术的形成 4.2 散打实战技巧战例分析 4.3 条件实战 4.4 实战	15	40	—	—	1.期末技术考试 2.期末理论考试
目标 5: 了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意识、团队精神、组织协调以及良好的社会适应能力。	5.1 段位拳（对练）	—	5	10	20	1.期中测试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

15. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
<p>目标 1: 践行全民健身计划及政策，加强武术道德教育，突出立德树人在社会体育中的地位。</p>	<p>系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>较为系统掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。较好的综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。可以运用所学理论、技术和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>基本掌握武术课程的基本理论和基本技术动作。培养尚武精神，注重武德教育，培养学生尊师重道。基本可以运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>	<p>没有掌握武术课程的基本理论和基本技术知识。不能综合运用所学理论和方法，分析解决武术课程教学、训练实践中遇到的实际问题。</p>

<p>目标 2: 了解武术的基本理论、基本技能,具备武术运动的基本素养。理解武术运动的知识体系、基本思想和方法。</p>	<p>综合掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、熟练运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。</p>	<p>较好掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。</p>	<p>掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点,能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。</p>	<p>基本掌握武术的基本理论、基本技术和基本技能,掌握武术套路教学与训练的一般原则、特点、基本能够运用常用的教学方法、练习形式和训练手段。</p>	<p>不能运用专业理论知识与方法,不能分析解决武术教学、训练和社会实践等领域的实际问题。科学研究能力较弱,科学思维方法和创新意识较差。</p>
<p>目标 3: 掌握武术基本技能、教学方法、手段,突出武术教学特点,合理运用教学方法与步骤,具备一定的武术运动指导能力。</p>	<p>理解武术理论、技术、技能的学习,全面了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够采用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>较好理解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>基本掌握武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,了解不同拳法、器械的技术特点和风格;基本能够采用多种教学方法。较好达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>了解武术理论、技术、技能的学习,了解武术基础理论知识,基本了解不同拳法、器械的技术特点和风格;能够运用多种教学方法。达到会练、会教、会讲的要求。</p>	<p>不理解武术运动对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义,不能组织武术竞赛、社团等活动,在课程中不能很好的进行“以体育人”。</p>

<p>目标 4: 组织学生参与各类武术竞赛、执裁、社团活动和各类武术表演。培养学生顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。</p>	<p>通过对武术教学与训练，理解学校文化和教育活动的内涵和方法，理解对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练，能够理解学校文化和教育活动的内涵和方法，较好的理解对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练，基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法，实现对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练，能够基本理解学校文化和教育活动的内涵和方法，能够基本实现对中学生进行教育和引导的方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练，不能理解学校文化和教育活动的内涵和方法，不能理解对中学生进行教育和引导的方法。</p>
<p>目标 5: 了解学习共同体的作用，通过段位拳的单练和对练、课堂分组练习等方式，培养具有合作意识、团队精神、组织协调能力以及良好的社会适应能力。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习，深刻理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习，较好理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习，理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术教学与训练及比赛的学习，基本理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义和方法。</p>	<p>通过对武术技术、教学与训练的学习，不能理解武术套路及散打技术对拼搏精神、团队精神、合作交流的特殊意义和方法。</p>

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、期中测试、期末理论考试、期末技术考试四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤、课堂学习表现，每项 50 分。平时考核按 100 分计分，占总成绩的 10%。

(2) 期中测试：

技术测试：

段位拳（4）、简化少林拳 2 个套路，学习完成后均进行测试；期中测试单套按 100 分计，2 套取平均分，占总成绩的 10%。

技能测试：

考核学生对套路技术的理解程度，包含语言能力、示范能力、教学组织能力、预防与纠正错误能力，有生讲课，每人十分钟，占总成绩的 10%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标 1 占 25 分，包括武术理论章节；目标 2 占 30 分，包括武术徒手基本技术与方法、武术套路技术、武术主要器械技法章节；目标 3 占 30 分，包括武术教学、武术套路技术章节；目标 4 占 10 分，包括武术裁判评判与鉴赏、散打技术等章节。理论试卷按 100 分计分，占总成绩 20%。

(4) 期末技术考试：套路技术（50 分）、散打技术（50 分）。期末技术考试单项按 100 分计分，占总成绩的 50%。

考核办法：考试成绩由武术教研室集中考评。

套路技术：初级剑术

评分标准：（满分 100 分）

要求每个学生独立进行武术套路的演练，按照武术的技评规则评分。

① 优秀（90—100 分）：动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼协调配合，熟练完成套路。

② 良好（80—89 分）：动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手眼有配合，能较熟练地完成套路。

③ 中等（70—79 分）：动作比较规范，方法比较清楚，能较熟练地完成套路。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，方法比较清楚，演练时有短暂遗忘，动作不协调现象，但“僵劲”不太明显，能独立完成套路（遗忘不超过两次）

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，方法不清楚，套路不熟练（不能独立完成套路）。

散打技术：空击

评分标准：（满分100分）

要求每个学生独立完成所设计的技术组合演练，按照散打空击的技评规则评分。

① 优秀（90—100分）：动作规范，正确，用力顺达，步法灵活，攻防意识强。

② 良好（80—89分）：动作规范，正确，用力比较顺达，步法较灵活，有攻防意识。

③ 中等（70—79分）：动作比较规范，用力基本顺达，步法基本灵活，基本有攻防意识。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，有一定的力度，步法不太灵活，有一定的攻防意识。

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，用力不顺达，步法僵硬不灵活，没有攻防意识。

散打技术：打靶

评分标准：（满分100分）

要求考评学生在同伴拿靶情况下独立完成自己所设计的打靶组合动作，按照下列技评规则评分。

① 优秀（90—100分）：动作正确，用力顺达，力点准确，步法灵活，攻防意识强。

② 良好（80—89分）：动作正确，用力比较顺达，力点准确，步法较灵活，有攻防意识。

③ 中等（70—79分）：动作比较正确，用力基本顺达，力点比较准确，步法基本灵活，基本有攻防意识。

④ 及格（60—69分）：动作无大错误，有一定的力度，力点也较准确，步法不太灵活，有一定的攻防意识。

⑤ 不及格（0—59分）：动作不规范，用力不顺达，力点不准确，没有攻防意识。

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2018 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动技术专选-武术 IV》授课对象是大三第六学期。

大纲执笔人：林宁波 穆冲

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《运动训练学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	运动训练学	课程名称英文	Theories of Sport Training
课程代码	20100231004	课程类别	专业选修
适用专业	社会体育与指导	先修课程	运动生理学、体育心理学、体育社会学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《运动训练学》，田麦久主编，北京：高等教育出版社，2000年第二版		
参考书目	1.运动训练科学化探索.田麦久、武福全等主编.北京：人民体育出版社.1988年 2.运动训练学.徐本力主编.济南：山东教育出版社.1990年 3.项群训练理论.田麦久等主编.北京：人民体育出版社.1998年 4.运动训练学.全国体育学院教材编写委员会.北京：人民体育出版社，1990年		
网络教学资源	MOOC《运动训练学》课程		
考核评定及比例	总成绩=课程论文（40%）+实践活动（30%）+个人作业（20%）+平时成绩（10%）		
课程负责人	郝剑 讲师	大纲执笔人	刘斌 副教授、博士
课程实施者	刘斌、袁强		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1. 践行社会主义核心价值观，增进对中国特色社会主义的思想

认同、政治认同、理论认同和情感认同，贯彻全民健身计划及政策，具有高度的社会责任感和敬业精神。具备一定的科学素养和人文情怀，以及坚定的理想信念和担当精神。【毕业要求 1.1、1.2】

2. 使学生明确运动训练的目的任务，较系统地掌握运动训练的基本原理、规律和方法；了解完整的运动训练理论体系和当前国内外运动训练的发展动态、特点和趋势，能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、训练、社会实践等实际问题，为实施科学化训练奠定一定的基础。【毕业要求 3.1、3.3】

3. 通过课堂讲授使学生能够按照训练计划制订的基本要求，独立完成训练计划的制订，并具备将训练方法运用实践训练活动的的能力，为今后从事社会体育指导与训练工作打下一定基础。【毕业要求 4.1、4.2】

4. 通过小论文、作业、讨论等多种教学形式，使学生能结合个人专项思考有关训练方面的问题，培养学生在训练实践中运用基本理论知识分析和解决问题的能力以及教学、训练、研究综合能力。通过小组实践活动，培养学生团队合作精神和交流沟通能力。【毕业要求 7.3、8.1】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	相关指标点	课程目标
<p>职德规范（L）</p>	<p>1.1 了解中国国情及国内外局势，领会习近平新时代中国特色社会主义思想，增进中国特色社会主义“四个认同”，做到爱国、敬业、诚信、友善。</p> <p>1.2 贯彻落实全民健身计划及政策，理解立德</p>	<p>课程目标 1</p>

	树人在社会体育中的重要地位，并将其深入贯彻到健身指导职业生涯中，致力传播先进健康理念。	
学科素养 (L)	3.1 了解完整的运动训练理论体系和当前国内外运动训练的发展动态、特点和趋势，为社会体育指导与训练奠定一定的基础； 3.3 培养学生在训练实践中运用基本理论知识分析和解决问题的能力以及教学训练研究能力。	课程目标 2
指导能力 (L)	4.1 通过教学使学生明确运动训练的目的任务，较系统地掌握运动训练的基本原理、规律和方法； 4.2 通过课堂讲授使学生能够独立完成训练计划的制订，并具备将训练方法运用实践训练活动的的能力。	课程目标 3
学会反思 (L)	7.3 通过小论文、作业、讨论等多种教学形式，使学生能结合个人专项思考有关训练方面的问题。	课程目标 4
沟通合作 (L)	8.1 通过小组实践活动，培养学生团队合作精神和交流沟通能力。	

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第一章 竞技体育与运动训练</p> <p>第一节 竞技体育概述</p> <p>一、竞技体育的形成与发展</p> <p>二、竞技体育的构成</p> <p>三、竞技体育的基本特点</p> <p>四、竞技运动的现代社会价值</p> <p>第二节 运动训练与运动训练学</p> <p>一、运动训练在竞技体育中的地位</p> <p>二、运动训练的基本特点</p> <p>三、运动训练学的任务及内容</p> <p>重点： 竞技体育的构成、特点和社会价值；</p>	2	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：了解竞技体育的形成与发展，基本熟悉竞技体育与运动训练的概念、特点，理解运动训练学的理论体系。</p> <p>2.价值类目标：理解竞技体育与运动训练的关系；充分理解运动训练学的学科性质；初步掌握运动训练学的研究对象、研究方法、理论层次。</p> <p>3.方法类目标：能够充分了解运动训练学的学习要求和学习方法；能够自我反思和分析运动训练与政治、经济、文化、教育、现代科技等领域的关系。</p> <p>[教学要求]</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	目标1

<p>运动训练的基本特点</p> <p>难点： 运动训练学的理论体系</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>通过我国竞技体育的发展历程、取得的成果的学习与分析，提高学生的爱国情怀，为国家的体育事业树立远大理想的思想意识和社会服务意识。</p>		<p>初步掌握竞技体育与运动训练的基本概念、含义、构成和特点；理解运动训练学的学科基础和理论体系；理解运动训练与竞技体育、运动员选材、运动竞赛的关系。</p>		
<p>第二章 项群训练理论</p> <p>第一节 项群训练理论总论</p> <p>一、项群训练理论的建立及其内容</p> <p>二、竞技运动项目分类及项群体系的构成</p> <p>三、项群训练理论的应用</p> <p>第二节 各项群训练基本特征概述</p> <p>一、技能主导类表现难美性项群训练特征</p>	<p>4</p>	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：了解项群训练理论建立的科学意义；理解一般、专项和项群三种运动训练理论的基本内容；提高学生对国内外运动训练理论的认识，熟悉项群运动训练理论体系。</p> <p>2.价值类目标：初步掌握竞技运动项目分类及项群体系的构成；充分理解各项群训练基本特征；明确项群</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>

<p>二、技能主导类表现准确性项群训练特征</p> <p>三、技能主导类格斗对抗性项群训练特征</p> <p>四、技能主导类隔网对抗性项群训练特征</p> <p>五、技能主导类同场对抗性项群训练特征</p> <p>六、体能主导类快速力量性项群训练特征</p> <p>七、体能主导类速度性项群训练特征</p> <p>八、体能主导类耐力性项群训练特征</p> <p>重点： 竞技运动项目分类</p> <p>难点： 不同项群训练基本特征分析</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>运动训练理论的不完善，推动运动训练实践的发展，体育科学真理的不断追求，促进体育精神的弘扬</p>		<p>训练理论在运动训练实践中的应用。</p> <p>3.方法类目标：能够运用项群训练理论进行竞技运动项目分类，并根据项群分类针对不同项目进行基本特征分析。</p> <p>[教学要求]</p> <p>针对自己比较熟悉的某一项群，结合训练实践的体会，对该项群基本特征进行分析，了解优秀选手竞技能力决定因素及成绩决定因素，并能从技术、战术、身体和心理四个方面归纳、总结出该项群运动员的训练特点。</p>		
<p>第三章 运动成绩与竞技能力</p>	<p>2</p>	<p>[学习目标]：</p>	<p>1.讲解法</p>	<p>目标3</p>

<p>第一节 运动成绩及其决定因素</p> <p>一、运动成绩释义</p> <p>二、运动成绩决定因素</p> <p>第二节 运动员竞技能力及其构成因素</p> <p>一、竞技能力释义</p> <p>二、竞技能力结构模型</p> <p>第三节 运动员状态诊断与训练目标建立</p> <p>一、状态诊断与目标建立的意义</p> <p>二、起始状态与目标状态的完整体系</p> <p>重点：运动成绩的影响因素，竞技能力五大要素</p> <p>难点：运动员状态诊断与训练目标建立</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>通过本章的学习使学生从思想上认识到运动</p>	<p>1.认知类目标：明确运动成绩、竞技水平、竞技能力的概念内涵；充分理解决定运动成绩的三大主要因素，构成竞技能力的五大要素，状态诊断在训练中的重要作用，以及起始状态诊断和训练目标的基本内容。</p> <p>2.价值类目标：能够认识竞技能力与运动能力涵义的异同；了解“水桶理论”，正确理解运动员竞技能力结构非衡特征及其补偿效应的涵义；初步掌握运动员状态诊断与目标建立的方法。</p> <p>3.方法类目标：能够学会运动员状态诊断与运动目标建立在实际训练中的应用，学会分析影响运动员运动成绩的主导因素，以及竞技能力主导因素。</p> <p>[教学要求]：</p> <p>正确理解运动成绩、竞技能力的概念内涵；明确影响</p>	<p>2.讨论法</p>	<p>目标4</p>
--	--	--------------	------------

<p>训练目的是取得优异的成绩，最终目的是为国家输送优秀的体育人才，为国争光。</p>		<p>运动员运动成绩的主要因素；初步掌握运动员状态诊断与训练目标建立的方法</p>		
<p>第四章 运动训练的基本原则</p> <p>第一节 运动训练原则概述</p> <p>一、运动训练原则概念与理解</p> <p>二、运动训练原则的产生与发展</p> <p>三、运动训练原则的内容</p> <p>四、运动训练原则与科学化训练</p> <p>第二节 运动训练原则分析</p> <p>一、一般训练与专项训练相结合原则</p> <p>二、周期性原则</p> <p>三、有效控制原则</p> <p>四、系统性训练原则</p> <p>五、适宜负荷原则</p>	<p>4</p>	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：理解各个原则的科学基础；充分理解各个原则的概念和内涵；深入理解竞技状态与训练大周期的关系；训练周期的类型及其时间构成。</p> <p>2.价值类目标：明确贯彻运动训练原则的重要意义；初步掌握各训练原则的要点，理解超量恢复的原理，初步掌握负荷量和负荷强度的评价指标；</p> <p>3.方法类目标：学会渐进式地增加负荷量度的四种基本形式；能够在训练实践中运用常用的恢复手段</p> <p>[教学要求]：</p> <p>明确贯彻运动训练原则的重要意义；正确理解各个运动训练原则概念和内涵；初步掌握各个运动训练原则</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

<p>六、区别对待原则</p> <p>七、适时恢复原则</p> <p>八、直观教练原则</p> <p>重点： 各训练原则的训练学要点</p> <p>难点： 各训练原则的科学基础</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>通过学习运动训练原则的发展历程、科学基础，使学生明白科学化训练的重要性，以及对我国竞技体育发展重要意义，养成科学精神，树立报效祖国的思想意识。</p>		<p>的要点。</p>		
<p>第五章 运动训练方法与手段</p> <p>第一节 运动训练方法与手段概述</p> <p>一、训练方法概述</p> <p>二、训练手段概述</p>	<p>4</p>	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：认识并了解运动训练方法与手段的概念、基本结构和分类；明白整体控制方法的结构、特点和应用；初步掌握分解训练法、循环训练法和比赛</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标2</p> <p>目标4</p>

<p>第二节 运动训练的整体控制方法</p> <p>一、模式训练法</p> <p>二、程序训练法</p> <p>第三节 运动训练具体操作方法</p> <p>一、分解训练法、完整训练法</p> <p>二、重复训练法、间歇训练法、持续训练法</p> <p>三、变换训练法、循环训练法、比赛训练法</p> <p>第四节 运动训练常用手段</p> <p>一、周期性单一练习手段</p> <p>二、混合性多元练习手段</p> <p>三、固定组合练习手段</p> <p>四、变异组合练习手段</p> <p>重点： 各种训练方法与手法的原理、结构、内涵、特点</p>		<p>训练法的类型；循环训练法的三种组织形式。</p> <p>2.价值类目标：理解各种各种训练方法和手段的应用特点。掌握分解和完整训练法的应用；充分理解重复训练法、间歇训练法和持续训练法的特点及异同</p> <p>3.方法类目标：能够学会运用分解和完整训练法、重复、间歇、持续训练法、循环训练法和比赛训练法解决运动训练实践中的问题。针对训练要求能够设计一套具体的训练实施方案或操作性很强的某一类型训练方法的训练手段实例。</p> <p>[教学要求]：</p> <p>通过本章的学习，使学生明了运动训练方法与手段的基本概念、内涵、应用特点，初步掌握各种训练方法与手法在训练实践中的应用。</p>		
---	--	---	--	--

<p>难点： 各种训练方法与手段的应用</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>通过实践活动小组设计训练活动方案，制订训练计划、设计训练方法和手段，加强沟通交流与合作，培养团队精神、协作意识。</p>				
<p>第六章 运动员体能及其训练</p> <p>第一节 运动员体能训练概述</p> <p>一、体能训练释义</p> <p>二、体能训练的基本要求</p> <p>第二节 力量素质及其训练</p> <p>一、力量素质释义</p> <p>二、各种力量素质评定及训练负荷量度确定</p> <p>三、力量训练的方法与手段</p> <p>四、力量训练的基本要求</p>	4	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：；明了体能训练、运动素质和速度障碍的涵义；理解各种类型素质的内涵；明确力量素质、速度素质和耐力素质的分类；了解少儿体能训练规律、方法、要求</p> <p>2.价值类目标：认识体能训练的重要意义；理解各种素质的评定方法；充分理解体能训练的基本要求；反应速度训练中应注意的问题；产生速度障碍的主客观原因。</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

<p>第三节 速度素质及其训练</p> <p>一、速度素质释义</p> <p>二、各种速度素质评定及训练</p> <p>三、速度训练的方法与手段</p> <p>四、速度训练的基本要求</p> <p>第四节 耐力素质及其训练</p> <p>一、耐力素质释义</p> <p>二、各种耐力素质评定及训练负荷量度确定</p> <p>三、耐力训练的方法与手段</p> <p>四、耐力训练的基本要求</p> <p>第五节 柔韧素质及其训练（自学）</p> <p>第六节 灵敏素质及其训练（自学）</p> <p>重点：力量、速度、耐力素质训练内容、方法、要求</p>		<p>3.方法类目标：能够基本掌握各种身体素质的评定方法和确定运动负荷的方法；能够设计运用常用方法和手段进行力量、速度、耐力素质训练。</p> <p>[教学要求]</p> <p>明确体能训练的重要意义，理解五大身体素质概念、内涵、要求；初步掌握力量、速度和耐力三大素质评定方法、训练方法和手段具体要求。</p>		
---	--	--	--	--

<p>难点：素质训练运动负荷量度确定</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>体能训练是运动训练过程中重要部分且需要长期艰苦的进行，通过本课的学习，培养学生树牢体育教师的专业思想与职业情怀，遵守教师职业行为规范，关爱学生，帮助学生，践行社会主义核心价值观</p>				
<p>第七章 运动员技术能力及其训练</p> <p>第一节 运动技术与运动员技术能力</p> <p>一、运动技术原理</p> <p>二、动作要素和技术结构</p> <p>第二节 影响运动技术因素</p> <p>一、主体因素</p> <p>二、客体因素</p>	4	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：了解运动技术原理；明确运动技术和技术风格的涵义；熟知运动技术的基本特征、动作要素和技术结构</p> <p>2.价值类目标：理解影响运动技术的主客体因素；初步掌握运动技术训练常用方法和基本要求。</p> <p>3.方法类目标：基本学会运动技术评价方法；能结合</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

<p>第三节 技术训练常用方法</p> <p>一、直观法与语言法</p> <p>二、完整法与分解法</p> <p>三、想象法与表象法</p> <p>四、减难法与加难法</p> <p>第四节 运动技术训练基本要求</p> <p>第五节 运动技术评价</p> <p>一、运动技术评价目的任务和基本标准</p> <p>二、运动技术评价常用方法</p> <p>重点：运动技术训练常用方法、基本要求和评价方法</p> <p>难点：运动技术原理</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>技术训练是运动训练的重要任务，通过学习</p>	<p>实践明确训练实践中如何处理好基本技术与高难度技术、特长技术与全面技术的关系、技术的规范化与个体差异的关系</p> <p>[教学要求]</p> <p>了解运动技术原理、动作要素和技术结构；正确理解运动技术训练基本要求；学会运用技术训练常用方法和技术评价方法。</p>		
--	--	--	--

<p>使学生学会运用基本理论知识分析和解决问题的能力以及教学训练能力，培养学生做一名合格的教练员。</p>				
<p>第八章 运动员战术能力及其训练</p> <p>第一节 竞技战术与运动员战术能力</p> <p>一、竞技战术的构成与分类</p> <p>二、竞技战术与战术能力的影响因素</p> <p>第二节 战术训练方法</p> <p>一、分解法与完整法</p> <p>二、减难法与加难法</p> <p>三、虚拟现实法与想象训练法</p> <p>四、程序训练法与模拟训练法</p> <p>五、实战法</p> <p>第三节 战术方案的制定</p>	<p>2</p>	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：了解竞技战术的定义、构成和分类、常用的战术训练方法，其中模拟训练法的内涵、基本结构和分类；熟知制定战术方案的基本内容。</p> <p>2.价值类目标：深入理解战术训练的基本要求，特别是其中的项目制胜规律的内涵以及如何处理好个人战术行为与集体战术配合的关系。</p> <p>3.方法类目标：基本能够运用所学知识制定相对熟悉项目的战术方案，按照战术训练要求，设计训练方案，运用战术训练方法。</p> <p>[教学要求]：</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

<p>一、战术方案的基本内容</p> <p>二、制定战术方案的注意事项</p> <p>第四节 战术训练的基本要求</p> <p>重点： 战术方案的制定、战术训练方法</p> <p>难点： 理解竞技战术的六大要素</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>通过小组训练实践活动，在制定训练计划、设计训练方案过程中，了解当前先进的战术，探讨学科发展的前沿知识，提高交流合作能力，培养团队精神</p>		<p>理解竞技战术的构成要素；初步学会战术方案的制定；初步掌握战术训练方法；深入理解战术训练的基本要求。</p>		
<p>第九章 运动员多年训练计划与组织</p> <p>第一节 全程性多年训练计划</p> <p>一、全程性多年训练过程的阶段划分</p> <p>二、全程性多年训练过程的年龄特征</p>	<p>2</p>	<p>[学习目标]：</p> <p>1.认知类目标：了解我国竞技体育举国体制；明确全程性多年训练计划阶段划分、任务、负荷特点；充分理解区间性多年训练计划不同阶段内容与特点</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标3</p> <p>目标4</p>

<p>三、全程性多年训练过程的负荷特点</p> <p>第二节 区间性多年训练计划</p> <p>一、基础训练阶段的区间性多年训练计划</p> <p>二、专项提高阶段和最佳竞技阶段的区间性多年训练计划</p> <p>三、竞技保持阶段的区间性多年训练计划</p> <p>重点： 全程性多年训练计划的阶段划分、年龄特征、负荷特点</p> <p>难点： 不同阶段的训练任务、内容、负荷特征</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>通过学习了解我国运动训练体制，我国体育人才的培养历程，改革开放40年体育事业所取得的伟大成就，使学生树立正确人生观、</p>	<p>2.价值类目标：了解我国竞技体育训练体制和改革开放所取得的巨大成就；充分认识运动员多年训练计划对运动员多年运动生涯的重要意义和作用；反思举国体制与国外竞技体育体制</p> <p>3.方法类目标：学会分析不同项目多年训练的阶段划分，能够充分理解我国竞技体育训练体制，辨析我国竞技体育举国体制优势。</p> <p>[教学要求]</p> <p>了解运动员多年训练计划的重要意义；正确理解多年训练计划的类型、特征；初步掌握区间性多年计划不同阶段的训练任务、内容和负荷要求。</p>		
---	--	--	--

<p>价值观和价值观，树立为祖国的体育事业贡献力量的体育情怀、教育情怀。</p>				
<p>第十章 运动员年度训练计划与组织</p> <p>第一节 年度训练中的周期安排</p> <p>一、运动训练周期性安排的科学依据</p> <p>二、不同数量大周期的安排特点</p> <p>第二节 大周期训练计划的基本构成模式</p> <p>一、训练大周期时间的确定</p> <p>二、大周期训练计划要点</p> <p>三、常规大周期和微缩大周期</p> <p>第三节 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化</p> <p>一、比赛系列的安排</p> <p>二、年度训练过程中负荷量度的动态变化</p>	<p>4</p>	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：明确训练大周期的涵义和大周期的类型；明确制订大周期训练计划的主要内容、时间安排、负荷特点；赛前中短期集训的训练安排</p> <p>2.价值类目标：充分理解训练大周期的科学依据，明了竞技状态与训练大周期的关系；初步掌握大周期训练计划的基本构成模式和训练计划要点</p> <p>3.方法类目标：学会“倒数时”充填式方法确定年度训练中单周期或双周期各时期的时间安排；能够按要求制订一份赛前6-8周的中短期集训训练计划。</p> <p>[教学要求]:</p> <p>了解年度大周期训练的科学依据；明确大周期训练计</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

<p>第四节 赛前中短期集训的训练安排</p> <p>一、中短期阶段集训计划的结构及负荷特点</p> <p>二、赛前中短期集训中的区别对待</p> <p>重点：大周期训练计划的基本构成模式；赛前中短期集训的训练安排</p> <p>难点：年度训练过程中比赛及负荷的动态变化</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>年度训练计划常规运动训练重要指导文件，通过学习使学生能够独立完成编写计划的能力，培养学生科学严谨的态度，独立思维能力，养成优秀的品质</p>		<p>划的构成模式，基本掌握赛前中短期训练计划的制订。</p>		
<p>第十一章 运动员周课训练计划与组织</p> <p>第一节 训练周的计划与组织</p> <p>一、基本训练周的计划与组织</p>	<p>2</p>	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：了解周课训练计划在常规训练中的重要性；明确周训练的类型、结构、负荷特点；掌握训</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标3</p> <p>目标4</p>

<p>二、赛前训练周的计划与组织</p> <p>三、比赛周的计划与组织</p> <p>四、恢复周的计划与组织</p> <p>第二节 训练课的计划与组织</p> <p>一、训练课的不同类型及要求</p> <p>二、不同任务训练课的要求</p> <p>三、训练课的结构</p> <p>四、训练课的负荷量度</p> <p>重点：不同类型训练周的计划安排；训练课的计划安排</p> <p>难点：不同类型、不同项目、不同任务训练课的负荷安排</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>运动员周课的训练是基本训练单元，通过学</p>		<p>练课的类型和结构。</p> <p>2.价值类目标：能够按训练周和训练课计划的基本格式和要求，制订周和课训练计划。</p> <p>3.方法类目标：能够结合训练实际制订一份可具体实施的6-8周，每周3次训练课的训练计划。</p> <p>[教学要求]</p> <p>充分了解训练周、训练课在运动训练中重要性，掌握编写训练周计划，熟练掌握编写每次训练课结构、内容、方法、运动负荷和要求</p>		
---	--	--	--	--

<p>习使学生掌握基本的训练课编制能力，综合运用所学知识，提高教学训练能力，培养扎实的工作作风和牢固的专业思想。</p>				
<p>第十二章 运动队伍的管理</p> <p>第一节 我国运动队管理工作的科学基础</p> <p>第二节 运动队管理的任务与组织实施要求</p> <p>第三节 教练员与运动员</p> <p>重点：运动队管理的任务与组织实施要求</p> <p>难点：运动管理工作的科学基础</p> <p>[课程思政内容]</p> <p>通过本章的学习使学生养成牢固的专业思想，为学生从事体育训练工作打下基础，培养学生做一名合格基础教练员</p>	<p>2</p>	<p>[学习目标]</p> <p>1.认知类目标：了解我国运动员管理体制，理解运动员管理注意任务、管理方法和要求</p> <p>2.价值类目标：理解“以人为本”的管理理念，学会处理运动队管理的方法和途径</p> <p>3.方法类目标：能够运用基本的管理理念、方法进行运动队管理；能够基本掌握处理好教练员与运动员关系</p> <p>[教学要求]</p> <p>了解我国运动员管理工作重要性；初步掌握运动员管理的主要任务和要求；</p> <p>充分认识教练员与运动员的关系</p>	<p>1.讲解法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.案例法</p>	<p>目标1</p> <p>目标4</p>

五、课程考核及成绩评定

1. 重点考核内容

课程目标	考核内容	成绩评定				评价依据
		论文 40%	实践 30%	作业 20%	平时 10%	
目标 1：践行社会主义核心价值观，增进对中国特色社会主义的思想认同、政治认同、理论认同和情感认同，贯彻全民健身计划及政策，具有高度的社会责任感和敬业精神。具备一定的科学素养和人文情怀，以及坚定的理想信念和担当精神。	1.政治、经济、文化、教育对竞技体育的影响 2.竞技体育的社会价值 3.如何在运动训练中践行社会主义核心价值观	20	10	20	20	1.课堂出勤率 2.课堂表现得分 3.平时作业成绩
目标 2：使学生明确运动训练的目的任务，较系统地掌握运动训练的基本	1.运动训练相关概念、训练原则等基本理论	20	20	30	30	1.课堂出勤率 2.课堂表现得

原理、规律和方法；了解完整的运动训练理论体系和当前国内外运动训练的发展动态、特点和趋势，能够综合运用所学理论和方法，分析社会体育指导、训练、社会实践等实际问题，为实施科学化训练奠定一定的基础。	2.运动训练方法的应用 3.运动训练的热点问题 分析					分 3.平时作业成绩
目标 3：通过课堂讲授使学生能够按照训练计划制订的基本要求，独立完成训练计划的制订，并具备将训练方法运用实践训练活动的的能力，为今后从事社会体育指导与训练工作打下一定基础。	1.运动训练计划的基本理论 2.赛前中短期训练计划的制定 3.组建运动训练小组或团队进行实践训练或调查研究	30	40	30	10	1.课堂出勤率 2.课堂表现得分 3.小组实践活动评价
目标 4：通过小论文、作业、讨论等	1.撰写有关运动训练的	30	30	20	40	1.课堂表现得

多种教学形式,使学生能结合个人专项思考有关训练方面的问题,培养学生在训练实践中运用基本理论知识分析和解决问题的能力以及教学、训练、研究综合能力。通过小组实践活动,培养学生团队合作精神和交流沟通能力。	小论文 2.课堂讨论运动训练相关问题 3.小组运动训练总结、汇报训练展示					分 2.小组总结汇报 3.个人作业得分 4.个人论文得分
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		40%	30%	20%	10%	

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	优秀 (90-100)	良好 (80-89)	中等 (70-79)	及格 (60-69)	不及格 (0-59)
目标 1: 践行社会主义核心价值观, 增进对中国特色	模范遵守新时代教师职业行为规	遵守教师职业规范, 践行社会主	能够遵守教师职业规范, 践行	一般遵守教师职业规范, 践行	不能遵守教师职业规范, 践行

<p>社会主义的思想认同、政治认同、理论认同和情感认同，贯彻全民健身计划及政策，具有高度的社会责任感和敬业精神。具备一定的科学素养和人文情怀，以及坚定的理想信念和担当精神。</p>	<p>范；践行社会主义核心价值观；树牢体育教师的专业思想与职业情怀。</p>	<p>义核心价值观；树牢体育教师的专业思想与职业情怀。</p>	<p>社会主义核心价值观；树牢体育教师的专业思想与职业情怀。</p>	<p>社会主义核心价值观；树牢体育教师的专业思想与职业情怀。</p>	<p>社会主义核心价值观；不具备体育教师的专业思想与职业情怀。</p>
<p>目标 2:使学生明确运动训练的目的任务，较系统地掌握运动训练的基本原理、规律和方法；了解完整的运动训练理论体系和当前国内外运动训练的发</p>	<p>系统地掌握运动训练的基本原理、规律和方法；了解完整的运动训练理论体系和当前国内外运动</p>	<p>较为系统掌握运动训练的基本原理、规律和方法；了解完整的运动训练理论体系和当前国内外运动</p>	<p>能够掌握运动训练的基本原理、规律和方法；了解完整的运动训练理论体系和当前国</p>	<p>掌握运动训练的基本原理、规律和方法一般；不完全了解运动训练理论体系和当前国内</p>	<p>不能系统地掌握运动训练的基本原理、规律和方法；了解完整的运动训练理论体系和当前</p>

<p>展动态、特点和趋势，能够综合运用所学理论和方 法，分析社会体育指导、 训练、社会实践等实际问 题，为实施科学化训练奠 定一定的基础。</p>	<p>训练的发展动 态、特点和趋势</p>	<p>训练的发展动 态、特点和趋势</p>	<p>内外运动训练 的发展动态、特 点和趋势</p>	<p>外运动训练的 发展动态、特点 和趋势</p>	<p>前国内外运动 训练的发展动 态、特点和趋势</p>
<p>目标 3:通过课堂讲授使学 生能够按照训练计划制订 的基本要求，独立完成训 练计划的制订，并具备将 训练方法运用实践训练活 动的能力，为今后从事社 会体育指导与训练工作打 下一定基础。</p>	<p>能够按照训练计 划制订的基本要 求，独立完成训 练计划的制订， 并具备将训练方 法运用实践训练 活动的的能力</p>	<p>基本能够按照训 练计划制订的基 本要求，独立完 成训练计划的制 订，并具备将训 练方法运用实践 训练活动的的能力</p>	<p>基本能够按照 训练计划制订 的基本要求，独 立完成训练计 划的制订，运用 训练方法进行 实践训练活动 的能力一般</p>	<p>能够在帮助下 按照训练计划 制订的基本要 求完成训练计 划的制订，运用 训练方法进行 实践训练活动 的能力一般</p>	<p>不能按照训练 计划制订的基 本要求，独立完 成训练计划的 制订，并具备将 训练方法运用 实践训练活动 的能力</p>

<p>目标 4:通过小论文、作业、讨论等多种教学形式,使学生能结合个人专项思考有关训练方面的问题,培养学生在训练实践中运用基本理论知识分析和解决问题的能力以及教学、训练、研究综合能力。通过小组实践活动,培养学生团队合作精神和交流沟通能力。</p>	<p>撰写的论文质量高,能够运用训练学知识分析问题,解决训练中的问题;能够认真完成作业;能够在教学中积极思考,参与教学讨论。</p>	<p>撰写的论文质量较好,能够运用训练学知识分析问题,解决训练中的问题;能够认真完成作业;能够在教学中积极思考,参与教学讨论。</p>	<p>撰写的论文质量一般;基本能够运用训练学知识分析问题;能够认真完成作业;能够在教学中积极思考,参与教学讨论。</p>	<p>撰写的论文质量一般;能够认真完成作业;能够在教学中积极思考,参与教学讨论。</p>	<p>撰写的论文质量差,不能够运用训练学知识分析问题,解决训练中的问题;没有完成作业;不参与教学讨论。</p>
---	--	---	--	--	---

考核方式与课程目标的关系

课程目标 考核方式	课程 目标 1	课程 目标 2	课程 目标 3	课程 目标 4	分值 比例	考试 办法
课程论文	0.2	0.2	0.3	0.3	40	集中
实践活动	0.1	0.3	0.4	0.2	30	分散
个人作业	0.2	0.3	0.2	0.3	20	分散
平时成绩	0.3	0.3	0.2	0.2	10	随堂
分目标系数	0.8	1.1	1.1	1	4	
分目标加权值	0.2	0.275	0.275	0.25	1	
课程分目标达成度评价方法	分目标达成度=（分试题平均得分率*分课程目标系数）/分课程目标总系数					
课程总目标达成度评价方法	总目标达成度=分目标达成度之和					

3.考核方式：考查

4.考核形式：开卷（课程论文）、实践活动、个人作业和平时成绩（考勤、课题表现）等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=课程论文 40%+实践活动 30%+个人作业 20%+平时成绩 10%

课程论文：采用开卷考试的方式进行，根据论文完成质量给予评分。满分 100，占总成绩 40%

实践活动：根据小组实践训练材料和总结汇报发言情况进行评分，各占 50 分。其中实践训练材料包括训练方案、周课训练计划、测试成绩、训练过程图片、视频、训练总结等；汇报发言情况包括小

组代表发言、组员回答问题等。由教师、班长和学生代表三人组成考核小组，分别对各组进行评分，最终取平均分，小组所有成员成绩一样。满分 100，占总成绩 30%

个人作业：根据完成作业的质量和数量进行评分。少一次作业扣 10 分，错一题扣 5 分。满分 100，占总成绩 20%

平时成绩：根据学生出勤情况、参与课堂教学、发言、讨论及回答问题等情况进行评分，满分 100，占总成绩 10%

六、其他

制定依据：依据 2018 版社会体育指导与管理专业人才培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《运动训练学》授课时间是第六学期。

大纲执笔人：刘斌 副教授

大纲审核人：郝明

编写日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《中华体育养生学》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

一、课程信息

课程名称	中华体育养生学	课程名称英文	Chinese Sports Health
课程代码	20100232004	课程类别	选修课
适用专业	体育教育	先修课程	健康教育学
总学时	36	课程学分	2
选用教材	《中华传统体育养生学》，邱丕相主编，北京：人民体育出版社，2018		
参考书目	<p>1、《中华体育养生学》（第1版）。万朝顺（作者）。云南：云南大学出版社，2010年。</p> <p>2、《中国传统保健体育与养生》。定海，上海：上海科技出版社、2001/</p> <p>3、《中医养生学》，黄泰康，北京：中国中医科技出版社、1997</p> <p>4、《导引养生史论稿》。吴志超，北京：北京体育大学出版社，1996</p> <p>5、《传统体育养生学》。陈青山，鄢红杰。武汉。湖北科技技术出版社，2000</p> <p>6、《中国养生全书》。施杞。上海：学林出版社</p>		
网络教学资源	<p>智慧树“养生学”课程</p> <p>超星学习“养生学”课程</p> <p>MOOC“养生学”课程</p>		
考核评定及	综合成绩=平时考核成绩（40%）+期末考核成绩（60%）		

比例			
课程负责人	宋子良	大纲执笔人	宋子良 郝剑 杨彩云
课程实施者	宋子良		
大纲审核	郝明		

四、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

课程目标 1. 明确体育教师应具备的政治、业务素质。树立体育教师的专业思想与师德规范。【毕业要求 2.1】

课程目标 2. 使学生较全面、系统地学习传统体育养生学的基本理论和方法。基本掌握传统体育养生学的基本知识。初步会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活。【毕业要求 3.2】

课程目标 3. 根据中学生身心发展规律，将传统体育养生学知识融入到管理班级和指导学生之中。【毕业要求 5.1】

课程目标 4. 能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力，养成良好的养生行为，改善和提高自身的身体素质，为终身学习打下良好的基础。【毕业要求 6.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	相关指标点	课程目标
教育情怀	2.1 树立为人师表的意愿和努力学习的愿望，接受传统体育养生学的教育。（M）	课程目标1
学科素养	3.2使学生较全面、系统地学习并掌握传统体育养生学的基本理论、基本方法、基本知识。并能联系实际解决学生的亚健康问	课程目标2

	题。(M)	
班级指导	5.1 能用传统体育养生学的知识、方法、生活方式指导并引导学生(H)	课程目标3
综合育人	6、2 充分理解养生学对品德养成、情感交流和价值观塑造的特殊意义，具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养 (L)	课程目标4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
第1章 养生学概述 1.1 中国传统养生学概述、 1.2 传统体育养生学概述 重点： 中华体育养生学任务。 难点： 学派林立。	2	1、认知类目标：了解中华传统养生学、传统体育养生学的概念 2、价值类目标：知道中华传统养生学与传统体育养生学的区别与联系 3、方法类目标：熟悉传统体育养生学对养生的意义。 4、掌握中华体育养生学概念，了解中华体育养生学功能	1.讲授法 2.案例分析法 3.启发法	目标1 目标2
第2章 传统体育养生学的历史渊源 2.1 古代养生活动的发端 2.2 养生理论与方法的初步形		1、认知类目标：认识传统体育养生学的发展过程 2、价值类目标：知道传统养生学是我们祖先智慧结晶	1.讲授法 2.启发法	目标2

<p>成</p> <p>2.3 传统养生理理论与炼养术的充实与发展。</p> <p>2.4 传统养生理理论与炼养术的充实与发展、</p> <p>2.5 传统体育养生学的兴盛时期</p> <p>2.6 传统体育养生学的转型与新生</p> <p>重点：7000年前。</p> <p>难点：转型与新生</p>	<p>2</p>	<p>3、方法类目标：懂得传统养生学发明的方法</p> <p>4、了解古代养生活动的发端，养生理理论与方法的初步形成。熟悉体育养生学的兴盛时期。</p> <p>.</p>	<p>3.案例分析法</p>	<p>目标4</p>
<p>第3章 传统体育养生学的理论基础</p> <p>3.1 整体观学说</p>		<p>1、认知类目标：认识整体观学说、形神统一学说、天人相应学说、阴阳学说的概念</p> <p>2、价值类目标：知道阴阳学说对养生的重</p>	<p>1.讲授法</p>	

<p>3.2 形神统一学说</p> <p>3.3 天人相应学说</p> <p>3.4 阴阳学说</p> <p>重点：天人相应学说。</p> <p>难点：阴阳学说。</p>	2	<p>要</p> <p>3、方法类学说:初步掌握使用阴阳学说进行养生的方法</p> <p>4、掌握天人相应学说，阴阳学说。熟悉整体观学说，形神统一学说。</p>	<p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	<p>目标 1</p> <p>目标 2</p>
<p>第 4 章 传统体育养生学与现代科学</p> <p>4.1 传统体育养生学的生理学分析</p> <p>4.2 传统体育养生学的心理学分析</p> <p>4.3 传统体育养生学的社会学分析</p> <p>重点：心理学分析。</p>	2	<p>1、认知类目标：了解传统养生学和现代医学的概念</p> <p>2、价值类目标：熟悉传统养生学和现代医学的区别与联系</p> <p>3、方法类目标：了解传统养生学的具体方法</p> <p>4、了解生理学分析、掌握心理学分析、熟悉社会学分析。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.启发法</p> <p>3.案例分析法</p>	<p>目标 2 目标 4</p>

难点：社会学分析				
第5章 传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领 5.1 传统体育养生功法锻炼的基本原则 5.2 传统体育养生功法锻炼的基本要领 重点： 传统体育养生功法锻炼的基本原则 难点： 传统体育养生功法锻炼的基本要领	2	1、.认知类目标：熟悉传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领 2、价值类目标：掌握传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领 3、方法类目标：掌握传统体育养生功法锻炼的方法	1.讲授法 2.讨论法 3.启发法 4.案例分析法	目标 1 目标 2
第6章 传统体育养生功法的教学、评判、科研方法 6、1 传统体育养生功法的教学		1、认知类目标：了解传统体育养生功法的教学、评判、科研方法 2、价值类目标：通过养生功法的教学、评		目标 2 目标 3 目标 4

<p>特点、阶段、方法</p> <p>6.2 传统体育养生功法的评判</p> <p>6.3 传统体育养生学的科研方法</p> <p>重点：传统体育养生功法的教学特点、阶段、方法</p> <p>难点：传统体育养生功法的评判</p>	2	<p>判、科研方法的学习，初步掌握研究功法的方法</p> <p>3、熟悉传统体育养生功法的评判</p> <p>掌握传统体育养生功法的教学特点、阶段、方法</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.启发法</p> <p>3.案例分析法</p>	
<p>第7章 导引养生功法、健身气功功法</p> <p>7.1 放松功</p> <p>7.2 内养功</p>	2	<p>1. 认知类目标：熟悉放松功、内养功、易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦的概念</p> <p>2、价值类目标：熟悉放松功、内养功、易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦的动作要领</p>	1.讲授法	目标1 目标2

<p>7.3 易筋经 7.4 五禽戏 7.5 六字诀 7.6 八段锦</p> <p>重点：八段锦 难点：易筋经</p>		<p>3、方法类目标：掌握放松功、内养功、易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦的锻炼方法</p> <p>4、了解放松功，掌握八段锦，熟悉易筋经</p>	<p>2.启发法 3.案例分析法</p>	
<p>第8章 武术健身功法、按摩拍打功法</p> <p>8.1 少林强壮功 8.2 太极桩功 8.3 养生太极功 8.4 部位拍打导引</p> <p>重点：部位拍打导引 难点：养生太极功</p>	<p>2</p>	<p>1、认知类目标：了解武术健身功法、按摩拍打功法的概念</p> <p>2、价值类目标：知道武术健身功法、按摩拍打功法对养生的意义</p> <p>3、方法类目标：掌握武术健身功法、按摩拍打功法学习方法</p> <p>4、注意形神兼备、拍打顺序。</p>	<p>1.讲授法 2.案例分析法 3.启发法</p>	<p>目标1 目标2 目标4</p>

<p>第 9 章 五脏养生</p> <p>9.1 心养生</p> <p>9.2 肺养生</p> <p>9.3 脾养生</p> <p>9.4 肝养生</p> <p>9.5 肾养生</p> <p>重点；心养生</p> <p>难点；肾养生</p>	<p>2</p>	<p>1、认知类目标：了解五脏养生的概念</p> <p>2、价值类目标：知道五脏养生对养生的意义</p> <p>3、法类目标：掌握五脏养生学习方法</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p> <p>目标 4</p>
<p>第 10 章 六腑养生</p> <p>10.1 胃养生</p> <p>10.2 大肠养生</p> <p>10.3 小肠养生</p> <p>10.4 胆养生</p> <p>10.5 膀胱养生</p>	<p>2</p>	<p>1、认知类目标：了解六腑养生的概念</p> <p>2、价值类目标：知道六腑养生对养生的意义</p> <p>3、方法类目标：掌握六腑养生学习方法</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p> <p>目标 4</p>

<p>10.6 三焦养生</p> <p>重点：胃养生</p> <p>难点：三焦养生</p>				
<p>第 11 章 十二时辰养生</p> <p>11.1 23-1 点养生</p> <p>11.2 1-3 点养生</p> <p>11.3 3-5 点养生</p> <p>11.4 5-7 点养生</p> <p>11.5 7-9 点养生</p> <p>11.6 9-11 点养生</p> <p>11.7 11-13 点养生</p> <p>11.8 13-15 点养生</p> <p>11.9 15-17 点养生</p> <p>11.10 17-19 点养生</p>	<p>2</p>	<p>1、认知类目标：了解十二时辰养生的概念</p> <p>2、价值类目标：知道十二时辰养生对养生的意义</p> <p>3、方法类目标：掌握十二时辰养生学习方法</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p> <p>目标 4</p>

11.11 19-21 点养生 11.12 21-23 点养生 重点； 7-9 点养生 难点； 17-19 点养生				
第 12 章 艾灸养生 12.1 艾灸养生的种类 12.2 艾灸养生的部位 12.3 艾灸养生的方法 12.4 艾灸养生的时机 12.5 艾灸养生的禁忌 重点； 艾灸养生方法 难点； 艾灸养生的时机	2	1、认知类目标：了解艾灸养生的概念 2、价值类目标：知道艾灸养生对养生的意义 3、方法类目标：掌握艾灸养生学习方法	1.讲授法 2.讨论法 3.启发法 4.案例分析法	目标 1 目标 2 目标 4
第 13 章 血液养生 13.1 血液养生的内容	2	1、认知类目标：了解血液养生的概念 2、价值类目标：知道血液养生对养生的意义	1.讲授法 2.讨论法	目标 1 目标 2 目标 4

<p>13.2 血液养生的季节</p> <p>13.3 血液养生的方法</p> <p>13.4 血液养生的时机</p> <p>13.5 血液养生的禁忌</p> <p>重点：血液养生的方法</p> <p>难点：血液养生的时机</p>		<p>义</p> <p>3、方法类目标：掌握血液养生学习方法</p>	<p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	
<p>第 14 章 阳虚、阴虚、气虚体质养生</p> <p>14.1 阳虚体质养生</p> <p>14.2 阴虚体质养生</p> <p>14.3 气虚体质养生</p> <p>重点：阳虚体质养生</p> <p>难点：阴虚体质养生</p>	2	<p>1、认知类目标：了解阳虚、阴虚、气虚体质养生的概念</p> <p>2、价值类目标：知道阳虚、阴虚、气虚体质养生对养生的意义</p> <p>3、方法类目标：掌握阳虚、阴虚、气虚体质养生学习方法</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p> <p>目标 4</p>
<p>第 15 章 痰湿、湿热体质养生</p>		<p>1、认知类目标：了解痰湿体质养、湿热体</p>	<p>1.讲授法</p>	<p>目标 1 目标 2</p>

<p>15.1 痰湿体质养生</p> <p>15.2 湿热体质养生</p> <p>重点；痰湿体质养生</p> <p>难点；湿热体质养生</p>		<p>质养生的概念</p> <p>2、价值类目标：知道湿体质养、湿热体质养生对养生的意义</p> <p>3、方法类目标：掌握湿体质养、湿热体质养生学习方法</p>	<p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	<p>目标 4</p>
<p>第 16 章 血瘀、气郁、特禀体质养生</p> <p>16.1 血瘀体质养生</p> <p>14.2 气郁体质养生</p> <p>14.3 特禀体质养生</p> <p>重点；气郁体质养生</p> <p>难点；特禀体质养生</p> <p>养生</p>		<p>1、认知类目标：了解血瘀体质、气郁体质、特禀体质养生的概念</p> <p>2、价值类目标：知道血瘀体质、气郁体质、特禀体质养生对养生的意义</p> <p>3、方法类目标：掌握血瘀体质、气郁体质、特禀体质养生学习方法</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.讨论法</p> <p>3.启发法</p> <p>4.案例分析法</p>	<p>目标 1 目标 2</p> <p>目标 4</p>

五、课程考核及成绩评定

20. 重点考核内容:

课程目标	考核内容	成绩评定				
		期末 考核 60%	平时考核		评定依据	
			考勤 10%	口试或课 堂表现 10%		期中或实验或 笔记 20%
课程目标 1: 明确体育教师应具备的政治、业务素质。树立体育教师的专业思想与师德规范。	传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领、传统体育养生学的历史渊源、传统体育养生的理论基础	15	25	30	35	1.课堂出勤率 2.课堂表现/ 口试 3.期末考试 成绩 4.期中测试、 笔记

<p>课程目标 2.使学生较全面、系统地学习传统体育养生学的基本理论和方法。基本掌握传统体育养生学的基本知识。初步会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活。</p>	<p>中国传统养生学概述、传统体育养生学概述、</p>	<p>50</p>	<p>25</p>	<p>30</p>	<p>45</p>	<p>1.课堂出勤率 2.课堂表现/口试 3.期中测试、笔记 4.期末考试成绩</p>
<p>课程目标 3: 根据中学生身心发展规律,将传统体育养生学知识融入到管理班级和指导学生之中。</p>	<p>导引养生功法、健身气功功法,武术健身功法、按摩拍打功法</p>	<p>15</p>	<p>25</p>	<p>20</p>	<p>10</p>	<p>1.课堂出勤率 2.课堂表现/口试 3.期末考试成绩</p>

课程目标 4: 能使学生初步具备分析亚健康问题、解决亚健康的能力, 养成良好的养生行为, 改善和提高自身的身体素质, 为终身学习打下良好的基础。	传统体育养生学 与现代科学、传统 体育养生功法的 教学、评判、科研 方法	20	25	20	10	1. 课堂出勤率 2. 课堂表现/ 口试 3. 期末考试 成绩 4. 期中测试、 笔记
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占综合成绩比例		60%	10%	10%	20%	

2. 课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格

<p>目标 1: 明确体育教师应具备的政治、业务素质。树立体育教师的专业思想与师德规范。</p>	<p>系统掌握传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领、传统体育养生学的历史渊源、传统体育养生的理论基础，并能全面养成健康的生活方式。</p>	<p>较为系统掌握传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领、传统体育养生学的历史渊源、传统体育养生的理论基础，并能全面养成健康的生活方式。</p>	<p>掌握传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领、传统体育养生学的历史渊源、传统体育养生的理论基础，并能全面养成健康的生活方式。</p>	<p>基本掌握传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领、传统体育养生学的历史渊源、传统体育养生的理论基础，并能全面养成健康的生活方式。</p>	<p>没有掌握传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领、传统体育养生学的历史渊源、传统体育养生的理论基础，并能全面养成健康的生活方式。</p>
<p>目标 2: 使学生较全面、系统地学习传统体育养生学的基本理论</p>	<p>系统的学习传统体育养生学的基本理论和方法。基本掌握传统体育养生学</p>	<p>较为系统的学习传统体育养生学的基本理论和方法。基本掌握传统体育养</p>	<p>掌握传统体育养生学的基本理论和方法。基本掌握传统体育养生</p>	<p>基本掌握传统体育养生学的基本理论和方法。基本掌握传统体育养生学的</p>	<p>没有掌握传统体育养生学的基本理论和方法。没有掌握传</p>

和方法。基本掌握传统体育养生学的基本知识。初步会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活	的基本知识。初步会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活	生学的基本知识。初步会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活	学的基本知识。初步会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活	基本知识。初步会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活	统体育养生学的基本知识。不会运用传统体育养生学的知识指导自己的日常生活
目标 3: 根据中学生身心发展规律, 将传统体育养生学知识融入到管理班级和指导学生之中。	非常熟悉中学生身心发展和养成教育规律。将导引养生功法、健身气功功法, 武术健身功法、按摩拍打功法融入到管理班级和指导	较为熟悉中学生身心发展和养成教育规律。将导引养生功法、健身气功功法, 武术健身功法、按摩拍打功法融入到管理班级和指导	熟悉中学生身心发展和养成教育规律。将导引养生功法、健身气功功法, 武术健身功法、按摩拍打功法融入到管	基本熟悉中学生身心发展和养成教育规律。将导引养生功法、健身气功功法, 武术健身功法、按摩拍打功法融入到管理班级和指导	不熟悉中学生身心发展和养成教育规律。不能将导引养生功法、健身气功功法, 武术健身功法、按摩拍打

	学生之中	学生之中	理班级和指导学 生之中	学生之中	功法融入到管 理班级和指导 学生之中
目标 4: 能使学 生初步具备分析 亚健康问题、解 决亚健康的能 力, 养成良好的 养生行为, 改善 和提高自身的身 体素质, 为终身 学习打下良好的 基础。	非常能使学生初步 具备分析亚健康问 题、解决亚健康的 能力, 养成良好的 养生行为, 改善和 提高自身的身体素 质, 为终身学习打 下良好的基础。	较为能使学生初步 具备分析亚健康问 题、解决亚健康的 能力, 养成良好的 养生行为, 改善和 提高自身的身体素 质, 为终身学习打 下良好的基础。	能使学生初步具 备分析亚健康问 题、解决亚健康 的能力, 养成良 好的养生行为, 改善和提高自身 的身体素质, 为 终身学习打下良 好的基础。	基本能使学生初步 具备分析亚健康问 题、解决亚健康的 能力, 养成良好的 养生行为, 改善和 提高自身的身体素 质, 为终身学习打 下良好的基础。	不能使学生初步 具备分析亚健康 问题、解决亚健 康的能力, 不能 养成良好的养生 行为, 不能改善 和提高自身的身 体素质, 不为终 身学习打下良好 的基础。

3.考核方式：考查

4.考核形式：开卷（期末考试）、平时考核、期中测试或实验等方式综合评定。

5.成绩评定：百分制

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（40%）=出勤率 10%+平时作业或课堂表现、口试 10%+期中测试或实验或笔记占 20%

期末考核成绩（60%）=开卷（期末考试）

六、其它

制定依据：依据 2019 版体育教育专业培养方案制定

执行对象：从 2020 级体育教育专业学生开始执行

其它说明：《中华体育养生学》开课时间为第六学期。

大纲执笔人：宋子良

大纲审核：郝明

编制日期：2023 年 7 月 20 日

周口师范学院

《专业见习》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

《专业见习》本科课程大纲

一、课程基本信息

课程名称：专业见习（Professional trainee）

课程代码：20100141002

课程学分：1

课程学时：1周

课程类别：集中实践

先修课程：体育概论、社会体育导论、运动解剖学、健康教育学、体育保健学、运动生理学、体育管理学、体育心理学、健身俱乐部经营与管理、体育市场营销、体育社会学、健康评价与运动处方、健身理论与指导、运动损伤与预防、体育社会组织建设与管理、中华体育养生学、运动营养学、田径、乒乓球、篮球、足球、排球、体操、武术、网球、羽毛球等专业术科课程。

适用专业（方向）：社会体育管理与指导

二、见习简介

《专业见习》是社会体育管理与指导专业人才培养方案中重要的实践性教学环节，是高等院校社会体育管理与指导专业一门重要的专业实践必修课程，是对学生进行专业基本训练，培养实践能力，理论联系实际的重要课程。通过一周不间断的见习，对企业健身俱乐部、健身房进行一般性参观，观摩、听课、座谈、讨论、讲座等学习，了解健身房经营与管理的基本状况，拓宽专业知识面，增加对专业的感性认识，为社会体育管理与指导实习打下良好的基础。该课程开设的重点是培养社会体育管理与指导专业的学生从见习中感悟社会体育管理、组织、指导的光荣和责任，知道如何进行职业道德的养成:学

会如何进行健身指导、会籍顾问与销售及如何做一名会员喜欢的指导员或健身顾问，并写出相应的见习报告。

三、专业见习课程目标

课程目标 1：社会体育管理与指导工作岗位，能践行社会主义核心价值观，落实“职业道德”根本任务，热爱社会体育指导与管理事业，具有高度的社会责任感、坚定的社会体育管理与指导职业信念和高尚的职业道德修养。了解并遵守社会体育管理与指导职业道德规范，熟悉职业指导与管理法律法规，具有依法指导意识，能认识依法指导的重要性。

课程目标 2：在从事社会体育管理与指导工作中，能较熟练运用体育学科的基本理论、基本原理和基本方法，并在社会体育管理与指导活动中理解体育学科知识体系的基本思想，能够综合运用体育学科知识和教学技能进行有效管理和体育健身指导，并取得较强的健身指导与会籍销售业绩，成为具有学科带头人潜质的骨干健身指导或销售人员。

课程目标 3：熟知先进的社会体育指导与管理理念，能遵循不同群体身心发展规律，熟练运用健身指导的相关知识和技能，解决健身指导过程中遇到的理论与实践问题。

课程目标 4：掌握健身俱乐部经营与管理、社区体育组织的指导方法，具有规则意识和团队协作能力，能够充分发挥社会体育的育人功能，具有良好的沟通能力和问题意识，能够紧跟社会健身需求及国内外大众健身发展趋势，进行自主学习，表现出一定的反思能力和研究能力，

四、专业见习课程支撑的毕业要求

(一)课程目标对毕业要求的支撑矩阵

课程目标	1. 职业道德规范			4. 指导能力				5. 团队管理		7. 学会反思		
	1.1	1.2	1.3	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	7.1	7.2	7.3
教育见习			M			M			L		M	
课程目标 1			M									
课程目标 2						M						
课程目标 3									L			
课程目标 4											M	

(二) 专业见习课程目标支撑的毕业要求

见习目标	支撑的毕业要求	支撑的毕业要求指标点
课程目标 1	毕业要求 1: [职业道德规范]	1.3 工作尽职尽责, 具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质, 争当提升全民健康素养的时代新人。 (M)
课程目标 2	毕业要求 4: [指导能力]	4.3 能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能, 进行初步的体育营销、指导、管理, 获得积极的工作体验。(M)
课程目标 3	毕业要求 5: [团队管理]	5.2 具有良好的语言表达能力, 能与俱乐部学员及健身爱好者等进行有效沟通, 通过健身活动培养抗压、

		耐挫能力，引导其健康成长。(L)
课程目标 4	毕业要求 7:[学会反思]	7.2 了解社会体育的前沿动态，能够尝试借鉴先进健身理念及经验，开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动，进行自我学习和职业生涯规划。(M)

五、专业见习考核

课程目标	考核内容	评价依据
课程目标 1： 理解社会体育管理与指导工作的意义，树立献身社会体育管理与指导事业的理想，增强社体生专业思想的稳定性。	1.指导思想及指导态度	社会体育见习经验交流、指导与管理见习总结
课程目标 2： 提高健身指导设计能力，树立健身意识，掌握一般的指导与管理方法，具备一定的指导能力。	1.指导与管理能力	社会体育管理与指导经验交流、指导与管理见习总结、健身方案设计研讨、会籍顾问销售研讨、社区体育组织研究
课程目标 3： 具有良好的语言表达能力，能与俱乐部学员及健身爱好者等进行有效沟通，通过健身活动培养抗压、耐挫能力，引导其健康成长。	1.指导能力 2.管理能力	俱乐部健身与管理见习经验交流、社会体育指导与管理见习总结、指导设计文本研讨、组织管理研讨

课程目标 4： 评析社会体育管理与指导见习过程，提高组织管理实践能力，形成反思报告，并撰写。	1.指导能力 2.组织能力 3.反思能力	社会体育管理与指导 见习经验交流、健身房 见习总结、销售设计文 本研讨反思、组织管理 研讨、健身方法研究反 思
---	----------------------------	--

六、专业见习评价

（一）课程百分制评价方式

考核项目		考核标准	考核方法	评分比例范围
过程 考核	见习态度	是否认真是否积极 参与	回答问题/ 讨论	20%
	见习考勤	是否出勤是否迟到 早退	考勤	20%
结果 考核	考查	听课表、见习报告 完成及质量	全面评价	60%
总评成绩				100

撰写人：潘丽英、杨博、张高飞、郝刚领

审核人：郝明

审定人：朱红香

2023年7月5日

周口师范学院

《专业实习》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院
2023 年编制

《专业实习》本科课程大纲

一、课程基本信息

课程名称：专业实习（Professional Internship）

课程代码：20100241003

课程类别：集中实践

适用专业：社会体育指导与管理

学时学分：16 周

考核方式：实习成绩(70%)+实习作业成绩(20%)+个人表现成绩(10%)

先修课程：体育概论、社会体育导论、运动解剖学、健康教育学、体育保健学、运动生理学、体育管理学、体育心理学、健身俱乐部经营与管理、体育市场营销、体育社会学、健康评价与运动处方、健身理论与指导、运动损伤与预防、体育社会组织建设与管理、中华体育养生学、运动营养学、田径、乒乓球、篮球、足球、排球、体操、武术、网球、羽毛球等专业术科课程。

二、课程简介

课程开设的依据：《专业实习》是社会体育指导与管理实习专业人才培养方案中最重要的实践教学环节，也是不少于 16 周实践教学中最核心的部分，是最重要的一门专业必修课，是为适应和满足新时期我国社会经济发展对高等体育专业人才需求而设置的，属于教育学门类下设的体育学七个本科专业之一是本专业依据社会发展需求，立足周口、面向河南、辐射全国，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养具有较好的科学文化素养和高度的社会责任感，富有创新精神、创业意识，系统掌握社会体育基本理论知识和技

能，能够在大众体育活动策划与组织，体育产业运营与管理等方面工作的高素质应用型人才的体现，也是全面检查和进一步提高教学质量，培养合格的社会体育指导与管理人才的必要措施。通过社会专业实践与实习，对学生进行实战训练培养社会体育的实践指导与管理能力，提高他们社会体育实际指导与管理能力，为今后从事社会体育指导与管理打下坚实的基础。

学习本课程的目的:社会体育指导与管理实习是专业思想、专业德品质和社会体育指导及管理技能培养的重要实践环节。通过专业实习，使学生能进一步强化社会指导与管理技能，了解社会体育指导与管理的需求，学尤其是社会体育社会发展与变革学改革的现状与发展趋势，加强对社会体育指导与管理职业的认识和理解，深化职业道德认识，职业道德情感、体育道德意志、体育道德信念、体育道德行为。社会体育指导与管理职业道德习惯等体育道德品质的培养，引导学生树立运用体育服务国家、服务人民的社会责任意识和乐于实践、勇于探索的创新精神。

课程的主要内容：社会体育指导，社会体育管理、体育健身教练及体育医疗等工作实习，会籍顾问实习、社区体育组织研究实习等内容。

三、课程目标

（一）课程具体目标

通过本课程的学习，使学生达到以下具体目标：

课程目标 1：

践行社会主义核心价值观，具备牢固的中国特色社会主义认同感；具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情

怀和高尚的品质，致力传播先进健康理念，争当提升全民健康素养的时代新人。工作尽职尽责，具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，争当提升全民健康素养的时代新人。【毕业要求 1.3 职业规范】

课程目标 2:

遵循健身指导规律，尊重他人，富有爱心、责任心及事业心，做全民健康素养提升的引路人。【毕业要求 2.3 职业情怀】

课程目标 3:

掌握体育锻炼指导的知识与技能，能够运用现代信息技术，依据人体身心发展规律和社会体育学科特点，进行运动处方制定和活动策划，获得积极的工作体验，具备组织管理、健身指导、社会调查基本技能和初步的社会体育指导、管理能力。熟练掌握社会体育学组织管理、健身指导、社会调查基本技能，具备利用相关知识和技能分析指导实践中的问题能力。能够运用所掌握的体育锻炼指导知识与技能，进行初步的体育营销、指导、管理，获得积极的工作体验。

【毕业要求 4.2，4.3：指导能力】

课程目标 4:

树立德育为先理念，理解德育原理与方法，掌握团队管理技巧与方法，具有对社会团体进行德育和心理健康教育的组织与指导能力，能够胜任社会体育团队管理工作。具有一定的组织管理能力，掌握团队的指导技能与方法，能够有效组织社会群体活动，胜任团队管理工作。【5.3：团队管理】

课程目标 5:

熟悉健身爱好者的身心发展特点，理解“以体育人”的内涵和价

值,掌握综合育人的方法和途径,在社会体育各层次的社会体育竞赛、表演中,实现综合育人。充分理解社会体育健身对品德养成、情感交流和价值观塑造的意义和价值,具备在社会体育活动中进行育人的能力和素养。组织参与社会体育竞赛、社团活动和各类体育表演,培养顽强拼搏、无私奉献、超越自我的体育品德。【毕业要求 6.2, 6.3: 综合育人】

课程目标 6:

有终身学习与专业发展意识。了解国内外社会体育及大众健身发展的动态,适应新时代社会体育发展需求,进行学习和职业规划。初步掌握反思方法和技能,能够运用批判性思维,分析和解决在实际指导、咨询、管理和赛事策划方面的问题。掌握健身指导的方法,具有一定的创新思维和实践能力,能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。【毕业要求 7.3 学会反思】

(二) 课程目标对毕业要求的支撑矩阵

课程 目标	践行职业德						学会指导				学会育人								
	1. 职业规范			2. 职业情怀			4. 指导能力				团队管理			6. 综合育人			7. 学会反思		
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	7.3
课程 目标 1			M																
课程 目标 2						H													
课程 目标 3							H	M											
课程													H						

目标 4																			
课程 目标 5															H	M			
课程 目标 6																			H

说明：H（高）、M（中）、L（低）表示课程目标对毕业要求指标点的支撑强度等级，空白表示没有支撑关系。

（三）课程目标与达成途径

课程目标	达成途径
<p>课程目标 1:</p> <p>践行社会主义核心价值观，具备牢固的中国特色社会主义认同感；具有牢固的社区体育工作意愿、坚实的责任担当、深厚的职业情怀和高尚的品质，致力传播先进健康理念，争当提升全民健康素养的时代新人。践行职德</p>	<p>社会体育指导与管理的教学工作实习</p>
<p>课程目标 2:</p> <p>熟练掌握社会体育学科的健身指导理论和方法，具备从事社会体育活动咨询、组织管理、健身指导等能力，成长为社会体育指导与管理方面的骨干力量。（学会指导）</p>	<p>社会体育指导与管理的教学工作实习、社会体育指导与管理调查</p>
<p>课程目标 3:</p> <p>熟知先进的社会体育指导与管理理念，能遵循不同群体身心发展规律，熟练运用健身指导的相关知识和技能，解决健身指导过程中遇到的理论与实践问题。（学会指导）</p>	<p>社会体育指导与管理的教学工作实习</p>
<p>课程目标 4:</p> <p>掌握健身俱乐部经营与管理、社区体育组织的指导方法，具有规则意识和团队协作能力，能够充分发挥社会体育的育人功能，做到综合育人。（学会育人）</p>	<p>社会体育指导与管理的教学工作实习、俱乐部经营管理与社区体育组织工作实习</p>
<p>课程目标 5:</p> <p>具有良好的沟通能力和敏锐的问题意识，能够紧跟社会健身需求及国内外大众健身发展趋势，进行自主学习，表现</p>	<p>社会体育指导与管理的教学工作实习、俱乐部经营</p>

出较强的反思能力和研究能力,成为具有一定咨询、指导、管理、策划能力的社会体育工作者。(学会发展)	咨询与社区体育组织指导工作实习
<p>课程目标 6:</p> <p>了解社会体育的前沿动态,能够尝试借鉴先进健身理念及经验,开展体育营销、健身指导、赛事策划等活动,进行自我学习和职业生涯规划。掌握健身指导的方法,具有一定的创新思维和实践能力,能够分析和解决健身指导、咨询、管理、策划中出现的问题。(学会反思)</p>	了解社会体育指导与管理专业前沿,进行职业规划。并反思分析问题。

四、课程内容

(一) 课程内容与课程目标的对应关系

课程内容	支撑的课程目标
社会体育指导育管理的教学工作实习	课程目标 1、2、3、4、5、6
社会体育指导与管理的教学工作实习、俱乐部经营咨询与社区体育组织指导工作实习	课程目标 1、2、3、4、5、6
社会体育指导与管理的教学工作实习、社会体育指导与管理调查	课程目标 1、2、3、4、5、6

(二) 实习内容和基本要求

1. 实习内容

(1) 社会体育运动竞赛、社会体育场地设施的管理。了解实习社会体育的目的和任务,牢固树立体育事业的思想。社会体育管理、社会体育经费、社会体育运动竞赛、社会体育场地设施的管理,其主要是进行社会体育运动竞赛、场地设施的管理。

(2) 体育咨询、服务 锻炼身体的科学方法、身高体重测量与诊断、制定运动处方等。运用所学的专业知识，结合体育教学实际，不断总结经验，提高观察问题、分析问题和解决问题的能力。

(3) 担任社区体育指导员。讲授科学锻炼身体的知识、方法与技能，进行提高身体机能、改善身体形态与身体素质的训练工作，提高身体机能改善身体形态科学方法等内容减肥方式与方法的制定。

(4) 体育产业、经营管理以及体育俱乐部等部门的运筹过程。体育咨询、服务、锻炼身体的科学方法、身高体重测量与诊断、制定运动处方和提供社会体育的各种信息等。

(5) 社会体育（辅导、训练）担任社区体育指导员。讲授科学锻炼身体的知识、方法与技能，进行提高身体机能、改善身体形态与身体素质的训练工作，提高身体机能改善身体形态科学方法等内容减肥方式与方法的制定。

(6) 体育产业、经营管理、体育器材厂供应、生产、销售等环节的运作及管理过程，以及体育俱乐部、健身康乐等部门的运筹过程。

2.基本要求

(1) 基本技能要求：了解人体基本解剖结构、人体生理机能、身体基本素质等运动人体科学理论知识；专业知识应用于指导等。

(2) 专业技能：了解与熟悉社会体育的目的和任务，运用所学的专业知识，结合社会体育实际，不断总结经验，提高观察问题，分析问题和解决问题的能力。结合基地情况一些实际管理，针对性体育运动竞赛与科学性体育场地设施的管理（主要进行社会体育运动竞赛、场地设施的管理）；对体育咨询、服务、锻炼身体的科学方法、身高体重测量与诊断有所了解和掌握；基本能为各类人群制定运动处

方；能讲授科学锻炼身体的知识、方法与技能，进行提高身体机能、改善身体形态与身体素质的训练工作；提高身体机能，改善身体形态科学方法等内容减肥方式与方法的制定等。

五、带队教师的要求

（一）带队指导教师在系实习领导小组领导下开展工作，要深刻认识实习的重要意义，熟习学校对实习的各项要求，要以高度的责任感和事业心，对实习生全面负责，大胆管理，全面履行带队指导教师职责。

（二）积极主动与实习基地沟通，建立融洽、和谐的合作关系。负责与实习基地联系，安排好实习生进入基地后的食宿和实习工作。

（三）提前了解和熟悉实习场地的情况，根据专业实习大纲和实习地点的具体情况制定实习实施计划和实习方案，做好实习指导准备工作。

（四）对实习生既要严格要求，又要全面关心其思想、学习、生活和安全。加强教育，认真考勤，全面掌握实习情况，及时发现和解决实习中的问题，详细填写《实习带队指导教师工作日志》。

（五）带队指导教师要以身作则，严格遵守实习纪律，食宿在基地，有事要请假。

（六）指导学生写好实习日记和实习报告，并认真评阅，根据学生实习期间的表现、实习报告的质量，按照实习成绩评定标准评定学生的实习成绩，经系实习领导小组负责人签字后在规定的时间内报送系教学秘书。

（七）注意总结先进经验，搜集整理实习材料（实习生的实习报告、实习总结、实习鉴定表等），写好实习工作总结。

六、实习生的要求

（一）服从领导、顾全大局，虚心接受指导教师和实习单位有关人员的指导，按照实习大纲、实习进度计划，认真完成实习任务。

（二）学生在实习期间必须服从管理，严格遵守学校的有关规章制度、实习纪律、作息制度，按时上下班，不得迟到、早退、旷工，不得擅自离开实习单位。在实习单位集体住宿时，不得擅自在外留宿。若有特殊情况必须请假，要履行请假手续，否则按旷课论处。因事请假一天以内需经实习基地指导教师和带队教师书面批准，一天以上要经实习基地领导和带队教师书面批准。双休日按实习基地要求。

（三）学生在实习期间违反实习单位规章制度和纪律，要按情节轻重给予批评教育或纪律处分，情节严重者可中止其实习，并按有关规定处理；对在实习期间违纪，严重损害学院声誉的，要按有关规定加重处罚；违反国家法律法规的，按有关法律法规条文处理。

（四）实习过程中，必须严格遵守操作规程，爱护劳动工具、仪器设备，不得进行违章生产或操作，以免发生伤害事故或造成经济损失。因违反安全规程和实习纪律，造成自身伤害者，由本人负责；造成国家或他人财产损失或他人伤害者，应由学生本人及家长承担经济或法律责任。

（五）学生在实习期间要随时做好实习记录、日记，认真完成实习作业。积极收集有关资料、信息，及时整理观察结果、实习心得，按时完成实习报告或实习总结。要虚心向实习单位员工学习，认真从实践中求知，努力培养发现、分析和解决实际问题的能力。积极撰写、发表相关论文。

(六) 学生在实习期间不但要保证完成实习任务，而且要注意维护学校的声誉和大学生形象。

1. 衣履整洁，朴素大方，不穿背心、拖鞋进入实习场所。
2. 尊敬师长，团结友爱，相互协作，开展批评与自我批评。
3. 对实习基地的意见和建议，要通过带队教师有组织地反映。
4. 禁止上班时间从事娱乐活动，严禁赌博和酗酒。
5. 爱护公共财物，注意节约水电。实习结束时，要归还借用的一切财物，损坏东西要赔偿，手续要办妥。

七、对实习单位的要求

(一) 提供专业知识牢固，富有指导经验的管理者或教练员作为实习指导教师；对实习生进行思想和业务的指导。

(二) 向实习生介绍实习基地管理及经营的基本情况，帮助、指导、安排实习生的见习和实习工作。

(三) 提供满足实习实训需要的场地设施。

(三) 提供实习指导教师实习期间的工作计划或安排。

(四) 召开实习生座谈会或讲座，广泛听取意见和建议。

(五) 做好实习生技能考核，写出评语鉴定，并参与实习生综合成绩评定工作。

(六) 优先提供单位用人计划或招工计划。

(七) 实习期间做好安全教育工作。

八、安排时间与考核方法

(一) 第一阶段：开始实习的一个月内完成，以见习和观摩为主。考核方法为综合评定，包括考勤、理论口试或技能考核，结合指导教师和实习基地综合评定成绩。

(二) 第二阶段：从国庆节后开始进行专业技能的理论和实战环节。考核方法为综合评定，包括考勤、理论口试或技能考核，结合指导教师和实习基地综合评定成绩。

九、实习成绩评定

(一) 实习准备占 10%。具体考察内容为学生对实习指导书和实习所需理论知识的预习情况。学生应熟悉实习目的，实习内容和方法，实习过程中应注意的事项以及具体实习计划安排等，并在实习前做好一切准备工作。

(二) 实习过程及实习任务完成情况占 60%。按实习计划要求进行各具体环节的实习情况，实习的深入程度，实习日记的撰写情况，实习过程的收获大小等。

(三) 实习单位的评价 20%。

(四) 实习总结占总 10%。考察内容为实习结束后，实习报告撰写地详实、规范程度，总结及体会的深度等。

实习大纲制定人：潘丽英、杨博、张高飞、郝刚领

审核人：郝明

审批人：朱红香

2023 年 7 月 4 日

周 口 师 范 学 院

《足球》本科课程大纲

(2020 版)



体育学院

2023 年编制

一、课程信息

课程名称	足球	课程名称英文	Football
课程代码	20100210020	课程类别	专业必修
适用专业	社会体育指导与管理	先修课程	田径 体操
总学时	72 学时	课程学分	2 学分
选用教材	《球类运动—足球》，王崇喜，2014 年，高等教育出版社		
参考书目	《足球竞赛规则(2022\2023)》，中国足球协会审定，人民体育出版社； 《足球技术教学与训练》，张延安等编著，2017 年，北京体育大学出版社； 《足球训练设计》，黄竹杭，王方主编，2010 年，高等教育出版社；		
网络教学资源	雨课堂“足球”课程 MOOC“足球”课程		
考核评定及比例	综合成绩=平时考核成绩（30%）+期末考核成绩（70%）		
课程负责人	王琳琳	大纲执笔人	陈玉佳
课程实施者	陈玉佳 王保健		
大纲审核	郝明		

二、课程目标

通过本课程的教学和实践，使学生达到以下目标：

1.理解足球发展的重大社会意义，通过足球课程的学习与实践，体会专业发展的时代需求。坚定职业理想与信念，表现出积极的社会足球发展工作热情。【毕业要求 2.1】

2.通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习，掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。【毕业要求 3.1】

3.通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法，初步对足球教学训练及相关管理工作进行指导。在指导过程中获取积极的工作体验。【毕业要求 4.3】

4.通过足球各章节的教学与实践，使学生掌握良好的足球沟通与合作技能，并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行有效沟通，合作探究解决问题的方法。【毕业要求 8.2】

三、课程目标与毕业要求的对应关系

毕业要求	毕业要求指标点	对应的课程目标
职业情怀	2.1 理解足球发展的重大社会意义，通过足球课程的学习与实践，体会专业发展的时代需求。坚定职业理想与信念，表现出积极的社会足球发展工作热情。(M)	课程目标 1
学科素养	3.1 通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习，掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。(H)	课程目标 2
指导能力	4.3 通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法，初步对足球教学训练及相关管理工作进行指导。在指导过程中获取积极的工作体验。(M)	课程目标 3
沟通合作	8.2 通过足球各章节的教学与实践，使学生掌握良好的足球沟通与合作技能，并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行有效沟通，合作探究解决问题的方法。(H)	课程目标 4

四、课程教学目标与毕业要求对应表

教学内容	学时	教学目的与要求	教学方法	支撑课程目标
<p>第1章 足球运动的起源与发展</p> <p>1.1 足球运动的起源</p> <p>1.2 现代足球运动的发展</p> <p>1.3 女子足球运动的发展</p> <p>1.4 现代足球运动的发展趋势</p> <p>重点： 中国现代足球运动的发展简况</p> <p>难点： 现代足球运动的发展趋势</p>	1	<p>1.掌握世界足球运动的发展概况，了解我国足球运动的发展概况，了解世界足球运动的发展趋势。</p> <p>2.通过对现代世界足球运动及我国足球运动发展概况的掌握和了解，让学生理解开展足球运动的重要作用，激发学生参与足球运动的兴趣和参与中小学校园足球普及工作的热情。</p> <p>3.学会运用逻辑的方法，积极思考、探索目前我国足球发展所面临的困境，引导学生启发式的获取知识。</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	目标1
<p>第2章 足球基本技术与教学训练</p> <p>2.1 足球球性</p> <p>2.2 运球与运球过人</p> <p>2.3 踢球</p> <p>2.4 接球</p> <p>2.5 头顶球</p> <p>2.6 抢球与断球</p> <p>2.7 掷界外球</p> <p>2.8 守门员技术</p>	40	<p>1.通过学习足球基本技术原理与教学训练方法，了解足球基本技术相关概念及具体分类、学习中常犯的错误与纠正方法；理解足球基本技术特点、动作要领与力学分析，理解足球基本技术的教学与练习方法；掌握脚背正面与脚背内侧运球、脚内侧踢球</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.示范法</p> <p>3.练习法</p> <p>4.自主学习法</p> <p>5.任务</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p> <p>目标4</p>

<p>重点: 运球、踢球、接球、头顶球</p> <p>难点: 踢球、接球动力结构</p>	<p>与脚背内侧踢球、脚背正面接球与脚内侧接球、额正面头顶球等足球基本技术动作。</p> <p>2.通过足球基本技术的学习与教学实训，培养学生的合作与探究精神，养成积极向上的情感，能够与时俱进，不断超越自我。</p> <p>3.能够综合运用足球技术理论知识与教学方法，分析和解决足球教学、课余训练中遇到的问题；能够结合足球学科特点，进行教学设计、实施与评价。</p>	<p>驱动法</p>	
<p>第4章 足球战术理论与原则</p> <p>4.1 足球战术概述</p> <p>4.2 足球比赛的时间和空间特征</p> <p>4.3 足球比赛战术原则</p> <p>4.4 足球比赛阵型与队形</p> <p>重点: 常用比赛阵型攻守打法</p> <p>难点: 进攻、防守战术原则</p>	<p>1</p> <p>1.初步学习和了解足球比赛的时空特征和比赛队形的基本理论与方法；正确解读足球比赛的攻防战术原则；基本掌握“4-4-2”和“3-5-2”比赛阵型的主要攻防打法要点。</p> <p>2.通过战术理论的学习，使学生理解足球战术理论知识体系的基本思想，加强学生足球运动中的团队协作意识，促进学生的积极沟通与合作，培养团队精神。</p> <p>3.能够掌握足球个人、局部攻防战术的主要方法与要</p>	<p>1.讲授法</p> <p>2.问答法</p> <p>3.讨论法</p> <p>4.发现法</p>	<p>目标2</p> <p>目标3</p>

		点,基于足球战术基本原则,以辩证的思维分析攻防战术,解读比赛案例中的基本阵型与战术打法。		
第5章 足球进攻战术 5.1 个人进攻战术 5.2 局部进攻战术 重点: 传球、射门、局部进攻战术 难点: 进攻战术的选择及时机的把握	8	1.初步了解足球进攻战术中的个人进攻战术、局部进攻战术;初步建立自身进攻意识,理解个人进攻与局部进攻战术运用的行动准则,掌握传球与射门的战术要领及传切配合、交叉掩护配合、二过一配合的基本方法。 2.通过个人与局部进攻战术的教学与练习,培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质,提升其拼搏、团结协作能力。理解进攻战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义,具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。 3.能够掌握个人和局部进攻中的方法与行为准则,并且在学习和比赛中基本能够运用二过一战术、转移进攻战术等;能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点,进行足球进攻战术教学。	1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法	目标 2 目标 3
第6章 足球防守		1.初步了解现代足球战术		

<p>战术</p> <p>6.1 个人防守战术 6.2 局部防守战术</p> <p>重点: 选位与盯人、局部防守战术 难点: 防守战术的选择与应用</p>	8	<p>中个人、局部防守战术基本理论与方法；理解防守战术原则及要点；掌握个人防守战术中的选位与盯人，掌握局部防守战术中的保护、补位与围抢。</p> <p>2.通过个人与局部进攻战术的教学与练习，培养学生的观察力、判断力、应变力等心理品质，提升其拼搏、团结协作能力。理解防守战术对品德养成和价值观塑造的特殊意义，具备在体育教学活动中进行育人的能力和素养。</p> <p>3.能够理解个人和局部防守战术原则及要点，并且在学习和比赛中基本能够运用基本的个人与局部防守战术；能够结合中学生身心发展规律和体育学科特点，进行足球防守战术教学。</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.练习法 4.比赛法 5.问题探究法、 6.合作性学习法</p>	<p>目标 2 目标 3</p>
<p>第9章 中小学足球教学基本理论与方法</p> <p>9.1 中小学足球教学的任务与基本要求 9.2 中小学足球教学的基本方法 9.3 课时教学计划的</p>	1	<p>1.了解中小学体育课程足球教学的前沿动态与发展趋势。领会足球教学的基本理论知识，掌握教育规律和足球教学（说课、微课等）的基本方法。</p> <p>2.通过角色体验，使学生初步感知教师的身份和价</p>	<p>1.讲授法 2.示范法 3.讨论法 4.问答</p>	<p>目标 1 目标 2 目</p>

<p>制定</p> <p>9.4 足球游戏的创编</p> <p>9.5 足球教学简图绘制</p> <p>重点： 中小学足球教学的基本方法、课时教学计划的制定</p> <p>难点： 中小学足球教学的基本方法</p>	0	<p>值，逐步产生学练兴趣，牢固教育理想与信念，积极传播体育文化，弘扬体育精神，力求实现“以体育人”。</p> <p>3.基本掌握足球教学知识与技能，能够运用现代信息技术，进行足球课程资源整合、教案设计、教学组织和课程评价与反馈；具有基本的足球教学能力，能够分析和解决足球教学中出现的一般问题。</p>	<p>法 5.完整练习法</p> <p>6.合作性学习法</p>	<p>标 3</p> <p>目标 4</p>
<p>第 14 章 足球运动竞赛与裁判工作</p> <p>14.1 足球竞赛工作</p> <p>14.2 足球竞赛规则分析</p> <p>重点： 越位、犯规与不正当行为</p> <p>难点： 越位的判罚条件与时机</p>	4	<p>1.了解足球竞赛的组织工作；理解足球竞赛的制度与编排的原理；掌握足球竞赛基本规则及判罚标准，掌握裁判员手势规范及内涵。</p> <p>2.通过讲解与裁判执法模拟活动，使学生体验公平公正的重大意义和团队协作的重要作用，提升学生社会公平意识，促进其更好地践行社会主义核心价值观。</p> <p>3.掌握足球竞赛的组织方法，学会并能运用规则，为从事各级足球比赛的裁判工作打好扎实的理论基础。</p>	<p>1.讲授法 2.演示法 3.问答法 4.循环练习法</p>	<p>目标 2</p> <p>目标 3</p> <p>目标 4</p>

十八、课程考核及成绩评定

课程分目标	考核内容	成绩评定				
		期末考核		平时考核		评定依据
		理论考试 (20%)	技术考试 (50%)	平时成绩 (10%)	期中测试 (20%)	
<p>目标 1: 理解足球发展的重大社会意义，通过足球课程的学习与实践，体会专业发展的时代需求。坚定职业理想与信念，表现出积极的社会足球发展工作热情。</p>	<p>足球运动简介、足球运动发展概况</p>	20	10	50	10	1. 期末理论考试 2. 期末技术考试 3. 课堂考勤 4. 期中测试
<p>目标 2: 通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习，掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。</p>	<p>足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作</p>	40	40	10	30	1. 期末理论考试 2. 期末技术考试 3. 小组指

						导情况 4. 期 中 测 试
目标 3: 通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法,初步对足球教学训练及相关管理工作进行指导。在指导过程中获取积极的工作体验。	足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作	20	10	10	30	1. 期末理论考试 2. 期末技术考试 3. 小组指导情况 4. 期中测试
目标 4: 通过足球各章节的教学与实践,使学生掌握良好的足球沟通与合作技能,并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行有效沟通,合作探究解决问题的方法。	足球技术、足球战术、足球教学	20	40	30	30	1. 期 末 理 论考试 2. 期 末 技 术考试 3. 小 组 指 导情况 4. 期 中 测

						试
各环节原始分合计		100	100	100	100	
各环节成绩占 综合成绩比例		20%	50%	10%	20%	

1.重点考核内容:

2.课程目标与评价标准

课程目标	评价标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
	优秀	良好	中等	及格	不及格
目标 1: 理解足球发展的重大社会意义,通过足球课程的学习与实践,体会专业发展的时代需求。坚定职业理想与信念,表现出积极的社会足球发展工作热	深刻理解足球发展的重大社会意义,通过足球课程的学习与实践,深刻体会专业发展的时代需求。坚定职业理想与信念,表现出积极的社会足球发展工作热情。	较好理解足球发展的重大社会意义,通过足球课程的学习与实践,较好体会专业发展的时代需求。坚定职业理想与信念,表现出积极的社会足球发展工作	理解足球发展的社会意义,通过足球课程的学习与实践,体会专业发展的时代需求。具有职业理想与信念,表现出对社会足球发展工	基本理解足球发展的社会意义,通过足球课程的学习与实践,体会专业发展的时代需求。具有职业理想与信念,表现出对社会足球发展工	不能理解足球发展的重大社会意义,通过足球课程的学习与实践,不能体会专业发展的时代需求。没有坚定的职业理想与信念,没有表现出

情。		热情。	作热情。		积极的社会足球发展工作热情。
目标 2: 通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。	通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,系统掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。	通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,较为系统掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。	通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。	通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,基本掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。	通过足球运动基本理论知识、技术、战术等章节的学习,没有掌握足球教学训练与管理的基本知识和基本方法。
目标 3: 通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法,初步对足球教学训练及相关管	通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法,系统的初步对足球教学训练及相关管理工作进行	通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法,较为系统的初步对足球教学训练及相	通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法,在一定程度上对足球教	通过运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法,基本能够对足球教学训练及相关管理	不能运用所掌握的足球教学训练与管理的基本知识和方法,对足球教学训练及相关管理工作进

理工作进行指导。在指导过程中获取积极的工作体验。	指导。在指导过程中获取积极的工作体验。	关管理工作进行指导。在指导过程中获取积极的工作体验。	学训练及相关管理工作进行指导。在指导过程中获取工作体验。	工作进行指导。在指导过程中获取一定工作体验。	行指导。在指导过程中不能获取积极的工作体验。
目标 4: 通过足球各章节的教学与实践,使学生掌握良好的足球沟通与合作技能,并能够针对在教学训练与合作技能,并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行有效沟通,合作探究解决问题的方法。	系统掌握良好的足球沟通与合作技能,并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行有效沟通,合作探究解决问题的方法。	较为系统掌握良好的足球沟通与合作技能,并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行有效沟通,合作探究解决问题的方法。	掌握基本的足球沟通与合作技能,并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行沟通,合作探究解决问题的方法。	基本掌握足球沟通与合作的一般技能,并能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行一定程度的沟通,合作探究解决问题的方法。	不能掌握基本的足球沟通与合作技能,不能够针对在教学训练等过程中出现的相关问题与学习共同体进行沟通,合作探究解决问题的方法。

3.课程考核的方法

课程考核由平时考核、单元测试、期末理论考试、期末技术考试，四部分组成。

(1) 平时考核：包括课堂考勤（50分）、小组指导（50分）。平时考核按100分计分，占总成绩的10%。

(2) 期中测试：脚内侧踢准（50分）、头顶球射门（50分），学习中期进行测试；每项技术包括测试达标成绩、技能评定成绩，满分100分。单元测试按100分计分，占总成绩的20%。

(3) 期末理论考试：试卷考试。目标1占20分，包括足球运动简介、足球运动发展概况；目标2占50分，包括足球技术、足球战术、足球运动竞赛与裁判工作；目标3占20分，包括足球技术、足球战术、足球教学、足球运动竞赛与裁判工作；目标4占10分，包括足球技术、足球战术、足球教学。理论试卷按100分计分，占总成绩20%。

(4) 期末技术考试：运球过杆，技术达标占50分，技能评定占50分。期末技术考试按100分计分，占总成绩的50%。

具体方法与标准：

①脚内侧踢准：达标50分；技评50分

组织方法：每人一次机会，依次用脚内侧踢10个原地固定球，固定球离球门垂直距离11米，球门内侧宽度1.5米，按进球数达标。技评分采用三级制。

达标标准：

分 值	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
进球数	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc	Da
50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

动作规范、流畅，击球有力、球上旋垂直滚动为A级类技评。动作规范、击球力量小且球滚动不垂直为B级类技评。动作不规范、击球无力且球有侧旋为C级技评。

②头顶球射门：达标50分；技评50分

组织方法：每人头顶球射门五次，要求所顶出的球必须距地面 1 米以上进门有效，球击中横梁不算进球，女生距离球门线 4.5 米，男生距离球门线 5.5 米，抛球人站在球门线以后，如果所抛出的球不好可以不顶，不在五次机会之内。

达标标准：

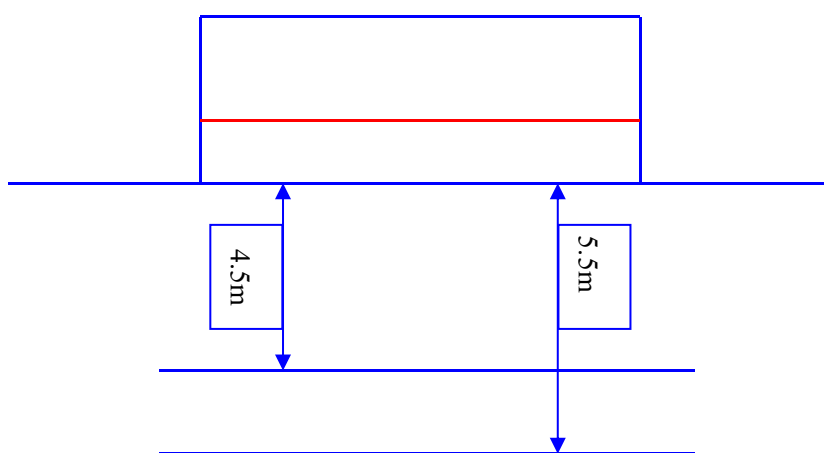
分 值	50	40	30	20	10
进球数	5	4	3	2	1

技评标准：

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

动作规范、击球准确且协调发力为 A 级类技评。动作规范、击球准确、发力不协调为 B 级类技评。动作不规范、击球点错误且发力不流畅为 C 级类技评。

场地：如图所示



③运球过杆：达标 50 分；技评 50 分；射门不进球扣 10 分

考试方法：要求采用四种运球方法的任何一种，每人两次机会，取最佳成绩。凡是漏杆者，不记其成绩。运球通过最后一杆在规定线与最后一杆之间的两米范围内射门，越过规定线射门或射门不进扣 5 分。球动开表记时，球过球门线停表。分值取分靠近为原则。

达标标准:

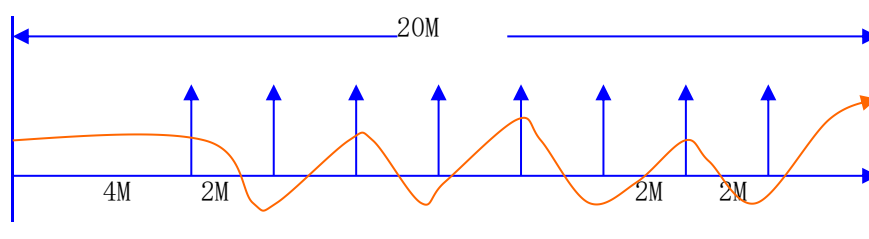
分	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
女生	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5	14''	14''5
男生	9''	9''5	10''	10''5	11''	11''5	12''	12''5	13''	13''5

技评标准:

Aa	Ab	Ac	Ba	Bb	Bc	Ca	Cb	Cc
50	45	40	35	30	25	20	15	10

要求运用规定技术动作过杆，动作运用规范流畅为 A 级类技评。动作规范触碰标志杆为 B 级类技评。动作不规范且触碰标志杆为 C 级类技评。

场地：在 20 米的场地内，插 8 只标杆，每杆相距 2 米，第一只杆距起点 4 米。



④小组指导：50 分

根据学生课堂教学过程中进行小组学习指导次数记录进行评判，每次记录为 10 分。

4.成绩评定

综合成绩=平时考核成绩+期末考核成绩

平时考核成绩（30%）=平时考核 10%+期中测试 20%

期末考核成绩（70%）=期末理论考试 20%+期末技术考试 50%

六、其它

制定依据：依据 2020 年社会体育指导与管理专业培养方案制定

执行对象：从 2021 级社会体育指导与管理专业学生开始执行

其它说明：《足球》开课时间为第四学期。

大纲执笔人：陈玉佳

大纲审核人：郝明

撰写日期： 2023 年 7 月 20 日