

## 目录

篮球 .....	1
足球 .....	5
排球 .....	9
羽毛球.....	13
乒乓球.....	17
网球 .....	21
旱地冰球 .....	25
美式腰旗橄榄球 .....	29
健美操.....	33
艺术体操.....	37
瑜伽 .....	41
形体芭蕾 .....	45
健美 .....	49
武术 .....	53
空手道.....	57
柔力球.....	61
导引养生.....	65
保健 .....	69
游泳 .....	71

## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 篮球 1  
 采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍我校体育运动概况 2. 篮球运动概述、特点和锻炼价值 3. 本学期教学内容及考试标准要求 4. 大学体育与健康教程1~3章	9	1. 复习行进间投篮 2. 移动技术：变向跑 3. 教学比赛 4. 考试：800米（女）1000米（男）
2	1. 篮球基本站立姿势 2. 学习原地运球（高、低） 3. 学习行进间运球（直线） 4. 教学比赛 5. 素质：下蹲跳	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 复习行进间运球 2. 移动技术：起动、急停、急起 3. 学习原地单手上投篮 4. 教学比赛 5. 素质：50米	11	1. 复习传球、运球或投篮 2. 复习篮下一分钟投篮 3. 教学比赛 4. 弹跳素质练习
4	1. 复习原地单手上投篮 2. 移动技术：滑步 3. 学习运球急停、急起 4. 学习双手胸前传接球 5. 教学比赛	12	1. 复习全场折返运球 2. 考试：篮下一分钟投篮 3. 教学比赛
5	1. 复习双手胸前传接球 2. 学习行进间传接球 3. 学习行进间投篮 4. 教学比赛 5. 考试：50米	13	1. 复习传球、运球或投篮 2. 教学比赛 3. 素质：全场折返跑
6	1. 复习行进间投篮 2. 全场折返运球 3. 篮下一分钟投篮练习 4. 教学比赛 5. 素质：立定跳远	14	1. 复习传球、运球或投篮 2. 学习传切 3. 学习掩护配合 4. 教学比赛 5. 素质：上肢力量练习
7	1. 复习原地单手上投篮 2. 移动技术：侧身跑 3. 复习全场折返运球 4. 教学比赛 5. 考试：立定跳远	15	1. 复习传切配合 2. 复习掩护配合 3. 学习“一攻一防” 4. 教学比赛 5. 素质：鸭步走
8	1. 复习行进间投篮 2. 学习头上传球、反弹球等 3. 学习体前变向运球 4. 教学比赛 5. 素质：800米（女）1000米（男）	16	机动
考试 内容	1. 一分钟篮下投篮 25分 2. 50米 15分 3. 立定跳远 15分		4. 800米（女）1000米（男） 15分 5. 能力 30分 共计：100分

## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 篮球 2

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 篮球课程教学要求 2. 国内外篮球运动发展历程 3. 本学期教学内容及考试标准要求 4. 大学体育与健康教程7~10章	9	1. 复习“二打一”“一防二”攻防技术 2. 教学比赛 3. 素质考试：800米（女）1000米（男）
2	1. 移动技术：滑步 2. 复习运球 3. 复习原地单手肩上投篮 4. 教学比赛 5. 素质：上肢力量练习	10	理论考试
3	1. 复习行进间投篮 2. 复习传接球 3. 学习全场折返运球 4. 教学比赛 5. 素质：速度耐力练习	11	1. 移动技术：侧身跑、变向跑 2. 复习运球 3. 复习全场往返运球上篮 4. 教学比赛 5. 素质：折返跑
4	1. 复习原地投篮 2. 学习传接球上篮 3. 学习三人“8”绕传球 4. 教学比赛 5. 素质：跳绳	12	1. 复习投篮 2. 复习“五点定位投篮” 3. 考试：全场往返运球上篮 4. 教学比赛 5. 弹跳素质练习
5	1. 复习三人“8”绕传接球 2. 复习传接球上篮 3. 学习持球突破 4. 教学比赛 5. 素质：800米（女）1000米（男）	13	1. 复习传球 2. 考试：五点定位投篮 3. 介绍背后运球、转身运球 4. 教学比赛 5. 素质：上肢力量练习
6	1. 复习持球突破 2. 复习传切配合 3. 全场“一攻一防” 4. 教学比赛 5. 素质：跳绳	14	1. 介绍防有球队员、防无球队员 2. 学习抢、打、断球 3. 教学比赛 4. 素质：上肢力量练习
7	1. 复习掩护配合 2. 全场往返运球上篮练习 3. 学习“二打一”“一防二”攻防技术 4. 教学比赛 5. 素质：速度耐力练习	15	1. 移动技术：综合练习 2. 复习抢、打、断球 3. 学习抢篮板球技术 4. 教学比赛 5. 素质：折返跑
8	1. 五点定位投篮 2. 考试：跳绳 3. 教学比赛	16	机动
考试内容	1. 全场往返运球上篮 15分 2. 五点定位投篮 15分 3. 跳绳 15分 共计：100分	4. 800米（女）1000米（男） 15分 5. 理论 10分 6. 能力 30分	

## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第三学期

主讲教师

专业班级 篮球 3

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 篮球课程教学要求 2. 篮球运动基本技术与战术介绍 3. 本学期教学内容及考试标准要求 4. 大学体育与健康教程4~6章	9	1. 复习基础进攻战术配合 2. 复习等距离换位投篮 3. 考试: 800米(女) 1000米(男) 4. 教学比赛
2	1. 移动技术: 急停急起 2. 复习运球 3. 复习投篮 4. 教学比赛 5. 素质: 折返跑	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 移动技术: 滑步 2. 复习传球 3. 复习运球上篮 4. 教学比赛 5. 素质: 立定跳远	11	1. 复习掩护配合 2. 考试: 等距离换位投篮 3. 教学比赛 4. 素质: 蛙跳练习
4	1. 复习运球急起、急停 2. 复习传接球上篮 3. 学习三人绕“∞”字传接球 4. 教学比赛 5. 素质: 50米	12	1. 复习基础进攻战术配合 2. 复习运球、传球和投篮 3. 教学比赛 4. 素质: 俯卧撑
5	1. 复习绕“∞”字传接球 2. 复习“二打一”、“一防二” 3. 学习“三打二”“二防三”战术 4. 教学比赛 5. 素质: 800米(女) 1000米(男)	13	1. 复习原地运球、行进间运球 2. 学习变向运球、转身运球、背后运球等技术 3. 教学比赛 4. 素质: 弹跳性练习
6	1. 复习持球突破 2. 复习: “三打二”“二防三”战术 3. 学习策应配合 4. 教学比赛 5. 考试: 立定跳远	14	1. 移动技术: 变向跑、后转身跑 2. 复习“一攻一防” 3. 学习人盯人防守 4. 教学比赛 5. 素质: 上肢力量练习
7	1. 复习策应配合 2. 学习突分配合 3. 等距离换位投篮 4. 考试: 50米 5. 教学比赛	15	1. 复习传球、运球、投篮技术 2. 复习人盯人防守 3. 学习如何摆脱防守紧逼 4. 教学比赛
8	1. 复习投篮 2. 复习突分配合 3. 复习传切配合 4. 教学比赛 5. 素质: 速度耐力练习	16	机动
考试内容	1. 等距离换位投篮 25分 2. 立定跳远 15分 3. 50米 15分 共计: 100分		4. 800米(女) 1000米(男) 15分 5. 能力 30分

## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 篮球 4  
 采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 篮球课程教学要求 2. 篮球竞赛规则简介 3. 本学期教学内容及考试标准要求 4. 大学体育与健康教程11~14章	9	1. 复习跳起投篮 2. 介绍多种投篮方式 3. 考试：仰卧起坐（女）俯卧撑（男） 4. 教学比赛
2	1. 复习原地单肩上投篮 2. 复习“一防二”、“二打一” 3. 学习长传快攻 4. 教学比赛 5. 素质：折返跑	10	理论考试
3	1. 复习行进间传接球 2. 复习“二防三”、“三打二” 3. 学习传运结合快攻 4. 教学比赛 5. 素质：仰卧起坐（女）俯卧撑（男）	11	1. 复习“一分钟限制区外投篮” 2. 介绍“人盯人防守”和进攻“人盯人防守” 3. 教学比赛 4. 素质：速度素质练习
4	1. 复习行进间上篮 2. 复习快攻 3. 学习多种行进间运球技巧 4. 教学比赛 5. 素质：800米（女）1000米（男）	12	1. 复习“S”运球上篮 2. 考试：一分钟限制区外投篮 3. 教学比赛 4. 素质：耐力素质练习
5	1. 复习全场往返传接球 2. 复习行进间运球技巧 3. 学习四角跑动传接球 4. 教学比赛 5. 素质：速度耐力练习	13	1. 介绍“2-1-2”区域联防和进攻“2-1-2”区域联防 2. 考试：“S”运球上篮 3. 教学比赛 4. 素质：弹跳素质练习
6	1. 复习四角跑动传接球 2. 学习“自投自抢” 3. 学习“S”运球上篮 4. 教学比赛 5. 素质：仰卧起坐（女）俯卧撑（男）	14	1. 介绍紧逼防守和摆脱紧逼防守 2. 教学比赛 3. 素质：上肢力量练习
7	1. 复习“S”运球上篮 2. 一分钟限制区外投篮 3. 教学比赛 4. 考试：800米（女）1000米（男）	15	1. 介绍篮球比赛中的技巧 2. 介绍简单的裁判知识 3. 教学比赛 4. 素质：柔韧素质练习
8	1. 复习基础进攻战术配合 2. 介绍防守基础配合 3. 学习跳起投篮 4. 教学比赛 5. 素质：蛙跳练习	16	机动
考试 内容	1. 一分钟限制区外投篮 2. “S”运球上篮 3. 仰卧起坐（女）俯卧撑（男） 共计：100分	15分 15分 15分	4. 800米（女）1000米（男） 15分 5. 理论 10分 6. 能力 30分

注：此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 足球 1  
 采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍足球课教学情况和教学要求; 2. 介绍足球运动特点及锻炼价值; 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准。	9	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3. 双人脚内侧传接球 4. “直传斜插”二过一战术 5. 学习“斜传直插”二过一战术 6. 素质考试:1000米
2	1. 学习脚内侧传接球 2. 直曲线运球 3. 掷界外球 4. 学习内脚背长传球 5. 教学比赛	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 脚内侧传接球 2. 直曲线运球 3. 掷界外球 4. 学习双人脚内侧传接球 5. 教学比赛 6. 素质: 立定跳远 50米	11	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3. 3双人脚内侧传接球, 4. 介绍学习”踢墙式”二过一 5. 素质考试: 立定跳远
4	1. 脚内侧传接球 2. 直曲线运球 3. 内脚背长传球 4. 双人脚内侧传接球 5. 学习正面前额头顶球 6. 教学比赛 7. 素质: 1000米	12	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3. 双人脚内侧传接球 4. 教学比赛 5. 专项考试: 双人脚内侧传接球
5	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3. 头顶球 4. 双人脚内侧传接球 5. 教学比赛 7. 素质: 立定跳远 50米	13	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3. 双人脚内侧传接球 4. 头顶球 5. 素质考试:50米
6	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3. 双人脚内侧传接球 4. 学习“四二”抢截 5. 教学比赛 6. 素质: 1000米	14	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3. 双人脚内侧传接球, 4. 介绍学习守门员技术(接高球, 平高球, 地平球) 5. 教学比赛
7	1. 脚内侧传接球 2. 个人运球突破 3. 内脚背长传球 4. 头顶球 5. 双人脚内侧传接球 6. 学习“直传斜插”二过一战术 7. 素质: 立定跳远 50米	15	1. 复习传接球 2. “四二”抢截”游戏 3. 教学比赛
8	1. 脚内侧传接球 2. 内脚背长传球 3 “直传斜插”二过一战术 4. 双人脚内侧传接球 5. 教学比赛 7. 素质: 1000米	16	机动周
考试内容	1. 双人脚内侧传接球 25分 2. 50米 15分 3. 立定跳远 15分		4. 1000米 15分 5. 能力 30分 总计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 足球 2

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍足球课教学情况与课堂常规; 2. 国内外足球运动发展趋势; 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准。	9	1. 脚内侧传接球                      2. 各种停球 3. 曲线绕杆运球 4. 教学比赛 5. 素质考试: 1000米
2	1. 脚内侧传接球                      2. 内脚背踢球 3. 直曲线运球 4. 素质: 跳绳 5. 学习脚内侧停球, 脚底停反弹球	10	体育理论考试
3	1. 脚内侧传接球    2. 内脚背踢球, 3. 头顶球    4. 学习大腿停球, 胸部停球 5. 曲线绕杆运球 6. 素质: 1000米	11	1. 脚内侧传接球                      2. 各种停球, 3. 中路“斜传直插”二过一 4. 曲线绕杆运球 5. 素质考试: 跳绳
4	1. 脚内侧传接球                      2. 内脚背踢球, 3. 个人运球突破                      4. 学习正脚背停球 5. 曲线绕杆运球                      6. 教学比赛 7. 素质: 跳绳	12	1. 脚内侧传接球                      2. 各种停球 3. 中路“踢墙式”二过一 4. 曲线绕杆运球 5. 专项考试: 停球
5	1. 脚内侧传接球                      2. 内脚背踢球 3. 各部位停球                      4. 学习“四二”抢截 5. 曲线绕杆运球 6. 素质: 1000米	13	1. 各种脚法传接球 2. 中路“直传斜插”二过一 3. 曲线绕杆运球 4. 专项考试: 曲线绕杆运球
6	1. 脚内侧传接球                      2. 内脚背踢球, 3. 各部位停球                      4. 曲线绕杆运球 5. 素质: 跳绳 6. 教学比赛	14	1. 各种脚法传接球, 2. 学习边路各种“二过一”下底传中 3. 教学比赛
7	1. 脚内侧传接球                      2. 曲线绕杆运球 3. 各部位停球                      4. 教学比赛 5. 素质: 跳绳	15	1. 各种脚法传接球 2. 学习空中头顶球射门 3. 教学比赛
8	1. 脚内侧传接球                      2. 各部位停球 3. 曲线绕杆运球 4. 素质: 1000米 5. 教学比赛	16	机动周
考试内容	1. 停球                                      15分 2. 曲线绕杆运球                      15分 3. 1000米                                  15分 总计: 100分		4. 跳绳                                      15分 5. 理论                                      10分 6. 能力                                      30分

注: 此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报

# 上海理工大学体育课教学进度计划表

20 / 20

学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 足球 3

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍足球课课堂教学情况与课堂常规 2. 足球运动的基本技战术介绍. 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准。	9	1. 10米地滚球踢准 2. 直线运球折返 3. “直传斜插”二过一战术 4. “斜传直插”二过一战术 5. 素质考试：1000米
2	1. 各种脚法传接球 2. 直曲线运球 3. 内脚背传球 4. 10米地滚球踢准 5. 教学比赛	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 各种脚法传接球 2. 内脚背传球 3. 头顶球 4. 10米地滚球踢准 5. 素质：立定跳远 50米	11	1. 各种脚法传接球 2. 10米地滚球踢准 3. “四二”抢截 4. 教学比赛 5. 素质考试：50米
4	1. 各种脚法传接球 2. “四二”抢截 3. 10米地滚球踢准 4. 射门练习 5. 教学比赛 6. 素质：1000米	12	1. 各种脚法传接球 2. 直线运球折返 3. 四二抢截 4. 教学比赛 5. 专项考试：10米地滚球踢准
5	1. 各种脚法传接球 2. 10米地滚球踢准 3. 个人运球突破 4. 教学比赛 5. 素质：立定跳远 50米	13	1. 各种脚法传接球 2. 直线运球折返 3. 射门练习 4. 教学比赛 5. 素质考试：立定跳远
6	1. 各种脚法传接球 2. 10米地滚球踢准 3. “四二”抢截 4. 教学比赛 5. 素质：立定跳远 50米	14	1. 各种脚法传接球， 2. 头顶球 3. 结合比赛讲解角球攻防战术
7	1. 各种脚法传接球 2. 10米地滚球踢准 3. 运球练习 4. 教学比赛 5. 素质：1000米	15	1. 各种脚法传接球 2. 个人突破和抢截 3. 结合比赛讲解越位与反越位战术
8	1. 各种脚法传接球 2. 10米地滚球踢准 3. 直传斜插”二过一 4. 教学比赛 5. 素质：各种准备姿势的30米反应跑	16	机动周
考试内容	1. 10米地滚球踢准 2. 立定跳远 3. 50米	25分 15分 15分	4. 1000米 5. 能力 总计：100分

注：此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 足球 4

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍足球课课堂教学情况与课堂常规 2. 《体育与健康》教材 3. 介绍学习足球裁判部分内容 4. 本学期教学内容及考试标准。	9	1. 各种脚法传接球 2. 定位球射门 3. 个人运球射门 4. 颠球 5. 教学比赛 6. 素质考试：1000米
2	1. 各种脚法传接球 2. 头顶球 3. 颠球 4. 各种脚法运球 5. 学习正脚背射门 6. 教学比赛 7. 素质：俯卧撑	10	体育理论考试
3	1. 各种脚法传接球 2. 颠球 3. 正脚背射门 4. 界外球 5. 四二抢截 6. 教学比赛 7. 素质：各种准备姿势的30米跑	11	1. 各种脚法传接球 2. 定位球射门 3. 颠球 4. 介绍学习头顶球（反弹球） 5. 教学比赛 6. 素质考试：俯卧撑
4	1. 各种脚法传接球 2. 定位球射门 3. 头顶球 4. 颠球 5. 中路直传斜插”二过一战术 6. 素质：1000米 7. 教学比赛	12	1. 各种脚法传接球 2. 定位球射门 3. 颠球 4. 教学比赛 5. 专项考试：颠球
5	1. 各种脚法传接球 2. 颠球 3. 定位球射门 4. 中路“直传斜插”二过一战术 “斜传直插”二过一战术 5. 素质：俯卧撑 6. 教学比赛	13	1. 各种脚法传接球 2. 定位球射门 3. 专项考试：定位球射门 4. 结合教学比赛讲解个人进攻和局部的整体进攻战术
6	1. 各种脚法传接球 2. 颠球 3. 定位球射门 4. 中路“踢墙式”二过一战术 5. 素质：1000米 6. 教学比赛	14	1. 各种脚法传接球 2. 头顶球（反弹球） 3. 各种中路二过一战术 4. 结合教学比赛讲解个人防守和整体防守战术
7	1. 各种脚法传接球 2. 定位球射门 3. 颠球 4. 四二抢截 5. 素质：俯卧撑 6. 教学比赛	15	1. 各种脚法传接球 2. 各种边路二过一战术 3. 教学比赛
8	1. 各种脚法传接球 2. 定位球射门 3. 头顶球练习 4. 颠球练习, 5. 素质：1000米 6. 教学比赛	16	机动周
考试 内容	1. 定位球射门 15分 2. 颠球 15分 3. 俯卧撑 15分		4. 1000米 15分 5. 理论 10分 6. 能力 30分  总计：100分

注：此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 排球 2

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容	
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 排球理论知识(技术) 3. 教科书3—4章	9	1. 复习对垫球、区域垫球、跑动垫球 2. 复习传球、发球 3. 教学比赛 4. 素质考试: 1000米(男) 800米(女)	
2	1. 复习准备姿势和移动、对垫、自垫球 2. 学习正面上手(下手)发球 3. 素质: 十八米往返跑	10	理论考试	
3	1. 复习垫球(对垫、自垫球)、发球 2. 学习正面双手上传球 3. 素质: 跳绳	11	1. 复习对垫球、区域垫球、跑动垫球 2. 复习传球、发球 3. 考试: 跳绳 4. 教学比赛	
4	1. 复习垫球、传球(对传、对墙传)、发球 2. 学习区域垫球 3. 素质: 耐力跑	12	1. 复习区域垫球、传球、发球 2. 教学比赛 3. 素质: 1000米(男) 800米(女)	
5	1. 复习区域垫球、传球、发球 2. 介绍无人、单人拦网下的防守战术 3. 素质: 蛙跳跳、单足跳	13	1. 复习区域垫球、发球 2. 考试: 发球	
6	1. 复习对垫球、三角垫球、区域垫球 2. 传球、发球比赛 3. 教学比赛 4. 素质: 快速跑	14	1. 复习区域垫球、传球、发球 2. 考试: 区域垫球	
7	1. 复习区域垫球、发球、对传球 2. 介绍勾手发球 3. 教学比赛 4. 素质: 纵跳、立卧撑	15	1. 复习垫球、传球、发球 2. 介绍双人拦网下的“边跟进”防守阵型 3. 教学比赛	
8	1. 复习对垫球、区域垫球、传球、发球 2. 介绍背垫球、挡球技术 3. 教学比赛 4. 素质: 耐力跑	16	机动周	
考试 内容	1. 发 球 2. 区域垫球 3. 1000米(男) 800米(女)	15分 15分 15分 共 计: 100分	4. 跳 绳 5. 理论考试 6. 能 力	15分 10分 30分

注: 此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 排球 3

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 排球理论知识(战术) 3. 教科书5—6章	9	1. 复习: 对传、六人跑动传球、自传球、垫球、发球 2. 教学比赛 3. 素质考试: 1000米(男)、800米(女)
2	1. 复习准备姿势和移动、垫球 2. 学习正面双手上手传球(徒手、持球) 3. 素质: 快速跑	10	学生体质健康标准测试
3	1. 复习准备姿势和移动、垫球、一抛一传、对传球 2. 学习发球 3. 素质: 耐力跑	11	1. 复习: 两人互传、五人跑动传球、自传球、垫球、发球 2. 教学比赛 3. 素质考试: 50米
4	1. 复习传球: 一抛一传、两人互传、对墙传球 2. 复习垫球、发球 3. 素质: 蛙跳、单足跳	12	1. 复习: 垫球、发球、对传、自传球 2. 教学比赛 3. 练习: 立定跳远
5	1. 复习: 对传、垫球、发球 2. 学习自传球、介绍侧传球、背传球 3. 素质: 快速跑	13	1. 复习: 垫球、发球、对传、自传球 2. 教学比赛 3. 考试: 立定跳远
6	1. 复习: 垫球、发球、对传、自传球 2. 介绍“边一二”进攻阵型 3. 教学比赛 3. 素质: 耐力跑	14	1. 复习: 两人互传、五人跑动传球、自传球、垫球、发球 2. 考试: 自传球
7	1. 复习: 垫球、发球、对传、自传球 2. 介绍正面扣球 3. 教学比赛 4. 素质: 纵跳、立卧撑	15	1. 复习: 两人互传、五人跑动传球、自传球、垫球、发球 2. 教学比赛
8	1. 复习: 垫球、发球、对传、四人四角传球、自传球 2. 教学比赛 3. 素质: 快速跑	16	机动周
考试 内容	1. 双手自传球 2. 立定跳远 3. 1000米(男)、800米(女)	25分 15分 15分	4. 50米 5. 能力 共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 排球 4

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 排球理论知识(裁判) 3. 教科书7—8章	9	1. 复习传垫球、跑动传垫球、区域传球、发球 2. 教学比赛 3. 素质：俯卧撑（男）仰卧起坐（女）
2	1. 复习准备姿势和移动、垫球、传球 2. 学习发球技术 3. 素质：俯卧撑（男）仰卧起坐（女）	10	理论考试
3	1. 复习垫球、传球、发球 2. 素质：耐力跑	11	1. 复习传垫球、跑动传垫球、区域传球、发球 2. 教学比赛 3. 考试：俯卧撑（男）仰卧起坐（女）
4	1. 复习垫球、传球、发球 2. 学习区域传球 3. 素质：9米往返移动	12	1. 复习传垫球、跑动传垫球、区域传球、发球 2. 考试：1000米（男）800米（女）
5	1. 复习垫球、对传球、区域传球、发球 2. 介绍双人拦网下“心跟进”防守阵型 3. 素质：耐力跑	13	1. 复习区域传球、发球 2. 考试：发球
6	1. 复习垫球、对传球、区域传球、发球 2. 介绍侧传球、背传球 3. 教学比赛 4. 素质：俯卧撑（男）仰卧起坐（女）	14	1. 复习传垫球、跑动传垫球、区域传球、发球 2. 考试：区域传球
7	1. 复习垫球、对传球、区域传球、发球 2. 介绍拦网 3. 教学比赛 4. 素质：蛙跳、单足跳	15	1. 复习垫球、传球、发球 2. 介绍裁判知识 3. 教学比赛
8	1. 复习垫球、对传球、区域传球、发球 2. 教学比赛 3. 素质：耐力跑	16	机动周
考试 内容	1. 区域传球 15分 2. 发 球 15分 3. 1000米（男）800米（女） 15分 4. 俯卧撑（男）仰卧起坐（女） 15分		5. 理论考试 10分 6. 能 力 30分  共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 羽毛球2

选用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容、考试标准和早操等要求。 2. 羽毛球基础理论知识	9	1. 复习击高远球 2. 考试：跳绳 3. 教学比赛
2	1. 学习或者复习握拍、基本移动 2. 学习或复习发高远球 3. 教学比赛 4. 素质：跳绳	10	理论考试
3	1. 学习原地击高远球 2. 教学比赛 3. 素质：俯卧撑	11	1. 复习击高远球和吊球 2. 学习单打战术：压底线结合杀吊 3. 教学比赛 4. 素质：俯卧撑
4	1. 复习击高远球 2. 学习吊球 3. 教学比赛 4. 素质：步法练习	12	1. 专项考试：击打高远球 2. 教学比赛
5	1. 复习击高远球和吊球 2. 教学比赛 3. 素质：蛙跳	13	1. 专项考试：击打高远球 2. 教学比赛
6	1. 复习吊球 2. 学习后撤步击高远球 3. 教学比赛 4. 素质：耐力跑	14	1. 专项考试：吊球 2. 教学比赛
7	1. 复习吊球 2. 复习击高远球 3. 教学比赛 4. 素质：跳绳	15	1. 专项考试：吊球 2. 教学比赛
8	1. 考试：1000米跑（男）800米跑（女） 2. 教学比赛	16	机动周
考试 内容	1. 击打高远球 15分 2. 吊球 15分 3. 1000米(男) 800米跑(女) 15分 4. 跳绳 15分		5. 理论考试 10分 6. 能力 30分  共计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

# 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 羽毛球3  
 选用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容、考试标准和早操等要求。 2. 羽毛球基础理论知识	9	1. 复习反手发近网球 2. 考试：立定跳远 3. 教学比赛
2	1. 学习或者复习握拍、基本移动 2. 学习或复习发球和击高远球 3. 教学比赛 4. 素质：俯卧撑	10	健康体质测试
3	1. 复习发球和击高远球 2. 学习反手发近网球 3. 教学比赛 4. 素质：步法练习	11	1. 复习反手发近网球 2. 学习双打战术：抽压底线拉开突击型 3. 教学比赛 4. 素质：俯卧撑
4	1. 复习反手发近网球 2. 教学比赛 3. 素质：步法练习	12	1. 复习反手发近网球 2. 教学比赛 3. 素质：步法练习
5	1. 复习反手发近网球 2. 教学比赛 3. 素质：蛙跳	13	1. 复习反手发近网球 2. 教学比赛
6	1. 复习反手发近网球 2. 学习或者复习吊球 3. 教学比赛 4. 素质：耐力跑	14	1. 专项考试：反手发近网球 2. 教学比赛
7	1. 复习反手发近网球 2. 教学比赛 3. 考试：50米	15	1. 专项考试：反手发近网球 2. 教学比赛
8	1 考试：1000米跑（男）800米跑（女） 2. 教学比赛	16	机动周
考试内容	1. 反手发近网球                                  25分 2. 立定跳远    15分 3. 1000米(男) 800米跑(女)                  15分		4. 50米    15分 5. 能力    30分  共计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 羽毛球4  
 选用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容、考试标准和早操等要求。 2. 羽毛球基础理论知识	9	1. 复习挑高球 2. 考试：俯卧撑（男）仰卧起坐（女） 3. 教学比赛
2	1. 学习或者复习握拍、基本移动 2. 学习或复习发球和击高远球 3. 教学比赛 4. 素质：俯卧撑	10	理论考试
3	1. 学习挑高球 2. 教学比赛 3. 素质：步法练习	11	1. 复习挑高球 2. 学习双打战术：分边压网后压前封型 3. 复习吊球上网步法
4	1. 复习挑高球 2. 学习吊球上网步法 3. 教学比赛 4. 素质：俯卧撑	12	1. 专项考试：吊球上网步法 2. 教学比赛
5	1. 复习挑高球 2. 教学比赛 3. 复习吊球上网步法 4. 素质：蛙跳	13	1. 复习挑高球 2. 专项考试：吊球上网步法 3. 教学比赛
6	1. 复习挑高球 2. 教学比赛 3. 素质：耐力跑	14	1. 专项考试：挑高球 2. 教学比赛
7	1. 复习挑高球 2. 复习吊球上网步法 3. 教学比赛 4. 素质：俯卧撑	15	1. 专项考试：挑高球 2. 教学比赛
8	1. 考试：1000米跑（男）800米跑（女） 2. 教学比赛	16	机动周
考试 内容	1. 挑高球 <span style="float: right;">15分</span> 2. 吊球上网步法 <span style="float: right;">15分</span> 3. 1000米(男) 800米跑(女) <span style="float: right;">15分</span> 4. 俯卧撑（男）仰卧起坐（女） <span style="float: right;">15分</span>		5. 理论考试 <span style="float: right;">10分</span> 6. 能力 <span style="float: right;">30分</span>  <span style="float: right;">共计：100分</span>

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报







## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 乒乓球4

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍本学期乒乓球选项课教学内容、要求及考试标准 2. 乒乓理论知识（裁判） 3. 教科书7—8章	9	1. 复习侧身位正手发下旋球 2. 复习正手搓球 3. 素质考试：800米（女）1000米（男）
2	1. 复习侧身位正手发下旋球 2. 复习反手搓球 3. 素质：50米	10	理论课考试
3	1. 复习反手搓球 2. 学习正手搓球 3. 素质：立定跳远（蛙跳）	11	1. 复习侧身位正手发下旋球 2. 复习战术：搓中抢攻 3. 素质考试：仰卧起坐（女）俯卧撑（男）
4	1. 复习侧身位正手发下旋球 2. 复习正手搓球 3. 素质：800米（女）1000米（男）	12	1. 复习组合技术：左推右攻 2. 复习侧身位正手发下旋球 3. 专项素质：移动换球
5	1. 复习正手位发下旋球 2. 复习正手搓球 3. 素质：仰卧起坐（女）俯卧撑（男）	13	1. 专项考试：侧身位正手发下旋球 2. 复习正手搓球
6	1. 复习组合技术：左推右攻 2. 复习正手搓球 3. 专项素质：移动换球	14	1. 专项考试：正手搓球 2. 复习战术：搓中抢攻 3. 素质：专项步法练习
7	1. 复习侧身位正手发下旋球 2. 复习正手搓球 3. 素质：仰卧起坐（女）俯卧撑（男）	15	1. 复习正反手搓球 2. 教学比赛
8	1. 复习正手搓球 2. 学习战术：搓中抢攻 3. 素质：800米（女）1000米（男）	16	机动周
考试 内容	1. 理论 10分 3. 正手搓球 15分 5. 800米（女）1000米（男） 15分		2. 侧身位正手发下旋球 15分 4. 仰卧起坐（女）俯卧撑（男） 15分 6. 能力 30分 共计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级   网球 1    
 采用教材   统编  

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍我校体育运动开展情况, 本学期教学内容, 课堂常规, 教学要求及考试标准 2. 网球理论知识 3. 《体育与健康教程》1—2 章	9	1. 复习正手平击球技术 2. 复习反手平击球技术 3. 隔网或不隔网近距离小力量对打练习 4. 素质练习: 单腿跳、蛙跳
2	1. 熟悉球性练习 2. 介绍西方式和大陆式握拍, 学习东方式握拍, 学习东方式正手平击球技术 3. 素质练习: 1000 米(男), 800 米(女)	10	学生健康体质测试
3	1. 复习东方式正手平击球技术 2. 学习正手自抛球击球练习 3. 素质练习: 俯卧撑(男), 仰卧起坐(女)	11	1. 教师手抛喂球练习 2. 学生互抛喂球练习 3. 隔网对打练习
4	1. 加强东方式正手平击球徒手练习 2. 复习正手自抛球击球练习 3. 学习两人半场互抛球正手击球练习 4. 素质练习: 800 米变速跑	12	1. 介绍正手上旋球技术 2. 复习考试内容 3. 素质考试: 1000 米(男), 800 米(女) 50 米
5	1. 学习正手平击球对墙练习 2. 复习两人半场互抛球击球练习 3. 素质练习: 网球步伐	13	1. 专项考试: 正手击打落地球 2. 复习反手平击球技术
6	1. 复习正手平击球技术 2. 学习反手平击球技术 3. 素质练习: 立定跳远	14	1. 复习: 反手击打落地球 2. 素质考试: 立定跳远
7	1. 学习反手自抛球击球练习 2. 复习正手平击球技术 3. 复习正手平击球对墙练习 4. 素质练习: 3 次左右两侧跑	15	1. 复习正手上旋球技术 2. 复习正反拍底线平击落地球技术
8	1. 学习两人半场互抛球反手击球练习 2. 学习反手平击球对墙练习 3. 隔网练习 4. 素质练习: 1000 米(男), 800 米(女)	16	机动周
考试 内容	1. 底线正手击打落地球      25 分 3. 立定跳远                    15 分 5. 平时能力                    30 分		2. 50 米      15 分 4. 800 米(女), 1000 米(男)      15 分 共计: 100 分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级   网球 2  

采用教材   统编  

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容																
1	1. 介绍本学期教学内容，课堂常规，教学要求及考试标准 2. 网球理论知识 3. 《体育与健康教程》3—4章	9	1. 学习对墙截击技术 2. 介绍对墙练习方法 3. 隔网对打练习 4. 介绍上手平击发球技术 5. 素质考试：1000米(男)，800米(女)																
2	1. 熟悉球性练习 2. 复习正反手平击球技术 3. 素质练习：1000米(男)，800米(女)	10	理论考试																
3	1. 复习正手上旋球技术 2. 对墙练习 3. 隔网对打练习 4. 素质练习：跳绳	11	1. 复习底线正反拍平击球 2. 复习底线正反拍上旋球 3. 复习网前截击球 4. 复习上手平击发球技术																
4	1. 学习反手上旋球技术 2. 反手自抛球上旋球击球练习 3. 素质练习：800米变速跑	12	1. 介绍比赛记分方法 2. 介绍网球比赛规则 3. 教学小比赛																
5	1. 复习正反手平击球技术 2. 复习正反手上旋球技术 3. 教学比赛 4. 素质练习：跳绳	13	1. 专项考试：正反手击打落地球 2. 复习网球技术																
6	1. 学习网前正手截击技术 2. 复习底线正反拍击球技术 3. 素质练习：网球步伐	14	1. 专项考试：正反手平击球动作技评 2. 素质考试：跳绳																
7	1. 学习网前反手截击球技术 2. 复习网前正手截击技术 3. 复习底线正反拍击球技术 4. 素质练习：跳绳	15	1. 复习各项技术 2. 教学比赛 3. 介绍网球单双打比赛规则及记分方法																
8	1. 复习网前正反拍截击技术 2. 学习网前截击步伐 3. 隔网练习 4. 素质练习：1000米(男)800米(女)	16	机动周																
考试 内容	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 底线正反手击打落地球</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">20分</td> <td style="width: 50%;">2. 正反手平击球动作技评</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">10分</td> </tr> <tr> <td>3. 800米(女)，1000米(男)</td> <td style="text-align: center;">15分</td> <td>4. 跳绳</td> <td style="text-align: center;">15分</td> </tr> <tr> <td>5. 理论考试</td> <td style="text-align: center;">10分</td> <td>6. 平时能力</td> <td style="text-align: center;">30分</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: right;">共计： 100分</td> </tr> </table>			1. 底线正反手击打落地球	20分	2. 正反手平击球动作技评	10分	3. 800米(女)，1000米(男)	15分	4. 跳绳	15分	5. 理论考试	10分	6. 平时能力	30分	共计： 100分			
1. 底线正反手击打落地球	20分	2. 正反手平击球动作技评	10分																
3. 800米(女)，1000米(男)	15分	4. 跳绳	15分																
5. 理论考试	10分	6. 平时能力	30分																
共计： 100分																			

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 网球 3

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 本学期教学内容, 课堂常规, 教学要求及考试标准 2. 网球理论知识 3. 《体育与健康教程》5—6章	9	1. 学习网前截击步伐 2. 复习正反手上旋球技术 3. 复习正反手平击球技术 4. 复习上手平击发球技术 5. 素质练习: 单腿跳、蛙跳
2	1. 熟悉球性练习 2. 了解西方和大陆式握拍, 东方式握拍技术; 介绍半西方式握拍技术 3. 复习东方式正反手平击球技术 4. 素质练习: 1000米(男)800米(女)	10	学生健康体质测试
3	1. 学习半场正反手平击球技术 2. 复习正反手平击球技术 3. 素质练习: 50米	11	1. 教师半场持拍送球练习 2. 介绍网球比赛规则及记分方法 3. 学生对打练习 4. 素质考试: 立定跳远
4	1. 复习正反手平击球技术 2. 复习正反手上旋球技术 3. 学习对墙练习技术 4. 素质练习: 800米变速跑	12	1. 复习技术考试内容 2. 素质考试: 1000米(男), 800米(女)
5	1. 正反手平击球对墙练习 2. 两人一组, 自抛和互抛球练习 3. 复习网前正反手截击技术 4. 素质练习: 网球步伐	13	1. 专项考试: 正反手击打落地球 2. 复习上手平击发球技术
6	1. 复习网前正反手截击技术 2. 隔网或不隔网对打练习 3. 素质练习: 立定跳远	14	1. 专项考试: 正反手击打落地球 2. 素质考试: 50米
7	1. 学习上手平击发球技术 2. 复习网前正反手截击技术 3. 复习正反手平击球技术 4. 素质练习: 50米	15	1. 介绍单打发球上网型战术 2. 复习正反拍底线击打落地球技术
8	1. 复习上手平击发球技术 2. 隔网练习 3. 素质练习: 1000米(男) 800米(女)	16	机动周
考试内容	1. 底线正反手击打落地球 25分 3. 50米 15分 5. 平时能力 30分		2. 立定跳远 15分 4. 800米(女), 1000米(男) 15分 共计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级   网球 4  

采用教材   统 编  

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 本学期教学内容, 课堂常规, 教学要求及考试标准 2. 网球理论知识 3. 《体育与健康教程》7-8章	9	1. 复习底线正反拍底线技术 2. 复习高压球和挑高球技术 3. 复习放小球技术 4. 素质练习: 1000米变速跑
2	1. 复习正反手平击球技术 2. 复习正反手上旋球技术 3. 素质练习: 1000米(男), 800米(女)	10	理论考试
3	1. 复习网前正反手截击技术 2. 复习上手切削发球技术 3. 学习反手下旋球技术 4. 素质练习: 仰卧起坐(女) 俯卧撑 (男)	11	1. 学习接发球技术 2. 教学小比赛 3. 素质考试 1000米(男), 800米(女)
4	1. 学习正手高压球技术 2. 复习反手下旋球技术 3. 学生隔网练习 4. 素质练习: 1000米变速跑	12	1. 介绍单双打比赛方法及规则 2. 介绍单双打基本战术运用 3. 素质考试: 仰卧起坐(女) 俯卧撑 (男)
5	1. 复习正手高压球技术 2. 复习反手下旋球技术 3. 学习挑高球技术 4. 素质练习: 仰卧起坐(女) 俯卧撑 (男)	13	1. 专项考试: 正反手击打落地球 2. 复习上手平击和切削发球
6	1. 复习正反手平击球、上旋球、挑高球、高压球、反手下旋球技术 2. 复习上手切削球技术 3. 素质练习: 1000米(男), 800米(女)	14	1. 专项考试: 上手发球技术 2. 复习各项网球技术
7	1. 复习上手平击发球 2. 介绍上手切削发球技术 3. 素质练习: 3次左右两侧跑	15	1. 教学比赛 2. 学生在比赛中体会各种技、战术的实际运用
8	1. 复习上手发球技术 2. 学习放小球技术   3. 隔网练习 4. 素质练习: 仰卧起坐(女) 俯卧撑 (男)	16	机动周
考试 内容	1. 底线正反手击打落地球           20分 3. 仰卧起坐(女) 俯卧撑(男)   15分 5. 理论考试                           10分		2. 上手发球技术                   10分 4. 800米(女), 1000米(男)   15分 6. 平时能力                         30分 共计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 早地冰球 1

采用教材 统 编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍早地冰球课教学情况和要求 2. 介绍早地冰球运动特点及锻炼价值; 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准。	9	1. 复习基本各种基本技术 2. 学习运球假动作突破、侧面抢断球 3. 学习二过一配合射门 4. 学习“斜传直插”二过一战术 5. 素质考试:1000米
2	1. 详细讲解握杆方法、学习原地运球 2. 学习正手传球 3. 学习正手迎撤式停球 4. 原地传接球练习 5. 教学比赛	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 复习原地运球、正手正拍传、接球 2. 学习行进间运球 3. 学习反手反拍迎撤式停球 4. 学习正手手腕发力射门 5. 教学比赛 6. 素质: 立定跳远	11	1. 复习各种基本技术 2. 二人传接球练习 3. 三人跑动传接球 4. 学习“踢墙式”二过一配合 5. 10米运球射门练习 6. 素质考试: 立定跳远
4	1. 复习运球、传、接球 2. 学习反手反拍传球 3. 学习传空中球 4. 教学比赛 5. 素质: 1000米	12	1. 复习各种基本技术 2. 介绍守门员基本技术、绕杆射门练习 4. 一对一强行突破练习 5. 专项考试: 10m运球射门
5	1. 复习: 运球、停球、传接球 2. 学习压迫式停球法 3. 学习正手拖杆射门 4. 教学比赛 5. 素质: 立定跳远	13	1. 复习各种基本技术 2. 全场传接球射门练习 3. 教学比赛 4. 素质考试: 50米
6	1. 复习: 运球、停球、传接球、射门 2. 学习反拍迎撤式停球、胸部停球 3. 学习正手拉杆射门 4. 学习个人运球突破 5. 教学比赛 6. 素质: 1000米	14	1. 复习各种基本技术 2. 复习各种传、接球 3. 复习各种战术练习 4. 教学比赛
7	1. 复习基本技术 2. 学习个人运球突破 3. 学习二人行 进间传接球 4. 学习“直传斜插”二过 一战术 5. 素质: 50米	15	1. 复习各种基本技术和战术 2. 教学比赛
8	1. 复习基本技术 2. 二人长传球练习 3. 学习大腿停球, 正面抢断 4. 练习10米运球射门罚球 5. 复习“直传斜插”二过一战术 6. 教学比赛 7. 素质: 1000米	16	机动周
考试 评分 内容	1. 10M地滚球射门 2. 50米 3. 立定跳远	25分 15分 15分	4. 1000米 5. 能力 总计: 100分 15分 30分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报



# 上海理工大学体育课教学进度计划表

20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 早地冰球 3

采用教材 统 编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍早地冰球课课堂教学情况与课堂常规 2. 早地冰球运动的基本技战术介绍。 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准。	9	1. 三人传接球射门 2. 直线运球折返 3. “直传斜插”二过一战术 4. “斜传直插”二过一战术 5. 素质考试：1000米
2	1. 复习早地冰球基本技术：传球、停球、射门、运球等 2. 教学比赛	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 各种杆法传接球 2. 绕杆传接球 3. 三人传接球 4. 10米地滚球射准 5. 素质：50米	11	1. 各种杆法传接球 2. 三人传接球射门 3. 20米远射 4. 教学比赛 5. 专项考试：三人组行进间配合射门
4	1. 各种杆法传接球 2. 10米射准 3. 三人传接球射门 4. 绕杆射门 5. 教学比赛 6. 素质：1000米	12	1. 各种杆法传接球 2. 直线运球折返 3. 四二抢截 4. 教学比赛 5. 素质考试：50米
5	1. 各种杆法传接球 2. 三人传接球射门 3. 直线运球折返 4. 个人运球突破 5. 教学比赛 6. 素质1000米	13	1. 各种杆法传接球 2. 直线运球折返 3. 射门练习 4. 教学比赛 5. 专项考试：直线运球折返
6	1. 各种杆法传接球 2. 10米地滚球射准 3. 直线运球折返 4. “四二”抢截 5. 教学比赛 6. 素质：50米	14	1. 各种杆法传接球， 2. 射门练习 3. 结合比赛讲解角球攻防战术
7	1. 各种杆法传接球 2. 三人传接球射门 3. 直线运球折返 4. 运球练习 6. 教学比赛 7. 素质：1000米	15	1. 各种杆法传接球 2. 个人突破和抢截 3. 结合教学比赛讲解裁判法
8	1. 各种杆法传接球 2. 10米地滚球射准 3. 直线运球折返 4. 直传斜插”二过一 5. 教学比赛 6. 素质：各种准备姿势的30米反应跑	16	机动周
考试 评分 内容	1. 直线运球折返 25分 2. 立定跳远 20分 3. 50米 15分	4 1000米 5 能力	15分 30分 总计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 早地冰球 4

采用教材 统 编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍早地冰球课课堂教学情况与课堂常规 2. 《体育与健康》教材 3. 介绍学习早地冰球裁判部分内容 4. 本学期教学内容及考试标准。	9	1. 各种杆法传接球 2. 各种位置射门 3. 个人运球射门 4. 颠球 5. 教学比赛 6. 素质考试：1000米
2	1. 复习早地冰球基本技术：传球、停球、射门、运球等 2. 教学比赛	10	体育理论考试
3	1. 各种杆法传接球 2. 颠球 3. 射门 4. 四二抢截 5. 教学比赛 6. 素质：各种准备姿势的30米跑	11	1. 各种杆法传接球 2. 各种位置射门 3. 颠球 4. 介绍学习防守反击 5. 教学比赛 6. 素质考试：俯卧撑
4	1. 各种杆法传接球 2. 各种位置射门 3. 中路直传斜插”二过一战术 4. 素质：1000米 5. 教学比赛	12	1. 各种杆法传接球 2. 各种位置射门 3. 颠球 4. 教学比赛 5. 专项考试：颠球
5	1. 各种杆法传接球 2. 颠球 3. 各种位置射门 4. 中路“直传斜插”二过一战术 “斜传直插”二过一战术 5. 素质：俯卧撑 6. 教学比赛	13	1. 各种杆法传接球 2. 点球点位置射门 3. 专项考试：点球点位置射门 4. 结合教学比赛讲解个人进攻和局部的整体进攻战术
6	1. 各种杆法传接球 2. 颠球 3. 各种位置射门 4. 中路“踢墙式”二过一战术 5. 素质：1000米 6. 教学比赛	14	1. 各种杆法传接球 2. 四人行进间配合传接球练习 3. 各种中路二过一战术 4. 结合教学比赛讲解个人防守和整体防守战术
7	1. 各种杆法传接球 2. 各种位置射门 3. 颠球 4. 四二抢截 5. 素质：俯卧撑 6. 教学比赛	15	1. 各种杆法传接球 2. 各种边路二过一战术 3. 教学比赛
8	1. 各种杆法传接球 2. 各种位置射门 3. 四人行进间配合球练习 4. 颠球练习 5. 素质：1000米 6. 教学比赛	16	机动周
考试评分内容	1. 点球位置射门 15分 2. 颠球 15分 3. 俯卧撑 15分		4. 1000米 15分 5. 理论 10分 6. 能力 30分  总计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 美式腰旗橄榄球1  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍腰旗橄榄球课教学情况和教学要求 2. 介绍橄榄球运动的起源和特点 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准	9	1. 单肩膀上侧身传球 2. 中锋长传开球技术 3. 外接手各种跑动路线接球技术 4. 素质考试：1000 米 5. 教学比赛
2	1. 学习橄榄球持球手型 2. 学习单肩膀上正面传球 3. 学习双手正面中、高位接球 4. 扯旗练习 5. 素质：50 米	10	体测
3	1. 单肩膀上正面传球 2. 双手正面低位接球 3. 学习中锋短传开球技术 4. 扯旗练习 5. 素质：立定跳远	11	1. 单肩膀上侧身传球 2. 中锋长传开球技术 3. 防守练习：后撤步变向冲刺跑、后撤步转身跑 4. 素质考试：立定跳远 5. 教学比赛
4	1. 学习单肩膀上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 学习中锋长传开球练习 4. 学习外接手 5 码鱼钩回接球 5. 介绍场上各个位置和职责 6. 素质：1000 米	12	1. 单肩膀上侧身传球 2. 中锋长传开球技术 3. 学习交叉换位接球进攻战术 4. 专项考试：单肩膀上传球传远 5. 教学比赛
5	1. 单肩膀上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 中锋长传开球技术 4. 学习外接手 5 码变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质：50 米	13	1. 单肩膀上侧身传球 2. 外接手各种跑动路线接球技术 3. 防守扯旗练习 4. 素质考试：50 米 5. 教学比赛
6	1. 单肩膀上侧身传球 2. 学习双手侧面各个位置接球 3. 中锋长传开球技术 4. 学习外接手 5 码 45 度变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质：立定跳远	14	1. 单肩膀上侧身传球 2. 外接手各种跑动路线接球技术 3. 学习弃踢球技术 4. 教学比赛
7	1. 单肩膀上侧身传球 2. 双手正、侧面各个位置接球 3. 中锋长传开球技 4. 外接手 5 码鱼钩回接球 5. 外接手 5 码变向跑接球技术 6. 教学比赛 7. 素质：1000 米	15	1. 单肩膀上侧身传球 2. 外接手各种跑动路线接球技术 3. 四分卫传球视野练习 4. 教学比赛
8	1. 单肩膀上侧身传球 2. 中锋长传开球技术 3. 外接手 5 码变向跑接球技术 4. 外接手 5 码 45 度变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质：50 米	16	机动
考试 内容	1. 单肩膀上传球传远 25分 2. 50米 15分 3. 1000米 15分		4. 立定跳远 15分 5. 能力 30分 共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 美式腰旗橄榄球2

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍腰旗橄榄球课教学情况和教学要求 2. 介绍国内外橄榄球发展的现状和趋势 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准	9	1. 单手肩上侧身传球 2. 外接手各种跑动路线接球技术 3. 学习防守练习：三角夹击 4. 素质考试：1000米 5. 教学比赛
2	1. 学习橄榄球持球手型 2. 学习单手肩上正面传球 3. 学习双手正面中、高位接球 4. 扯旗练习 5. 素质：四角练习	10	理论考试
3	1. 单手肩上正面传球 2. 双手正面低位接球 3. 学习跑锋交接球技术 4. 扯旗练习 5. 素质：1000米	11	1. 单手肩上侧身传球 2. 外接手各种跑动路线接球技术 3. 学习防守练习：突袭技术 4. 素质考试：跳绳 5. 教学比赛
4	1. 学习单手肩上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 跑锋交接球技术 4. 学习外接手5码鱼钩回接球 5. 介绍场上各个位置和职责 6. 素质：W形折线跑	12	1. 单手肩上侧身传球 2. 学习单手肩上侧身交叉步传球 3. 外接手各种跑动路线接球技术 4. 专项考试：10米传准 5. 教学比赛
5	1. 单手肩上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 跑锋交接球技术 4. 学习外接手5码变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质：1000米	13	1. 单手肩上侧身交叉步传球 2. 外接手各种跑动路线接球技术 3. 防守练习：三角夹击 4. 专项考试：W形折线跑 5. 教学比赛
6	1. 单手肩上侧身传球 2. 学习双手侧面各个位置接球 3. 跑锋交接球技术 4. 学习外接手5码45度变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质：跳绳	14	1. 单手肩上侧身交叉步传球 2. 外接手各种跑动路线接球技术 3. 学习进攻防守1V1练习 4. 教学比赛
7	1. 单手肩上侧身传球 2. 双手正、侧面各个位置接球 3. 跑锋交接球技术 4. 外接手5码鱼钩回接球 4. 外接手5码变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质：W形折线跑	15	1. 单手肩上侧身交叉步传球 2. 外接手5码鱼钩回接球 3. 四分卫假动作摆脱突袭练习 4. 教学比赛
8	1. 单手肩上侧身传球 2. 跑锋交接球技术 3. 外接手5码变向跑接球技术 4. 外接手5码45度变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质：1000米	16	机动
考试内容	1. 理论 10分 2. 10米传准 15分 3. W形折线跑 15分		4. 1000米 15分 5. 一分钟跳绳 15分 6. 能力 30分 共 计：100分

\_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报

注：此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年\_\_月\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 美式腰旗橄榄球3

采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍腰旗橄榄球课教学情况和教学要求 2. 腰旗橄榄球的基本术语和场上队员的组成、职责 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准	9	1. 单肩肩上侧身传球 2. 单手抛球练习 3. 5 码跑动中接球练习 (有防守) 4. 学习十字交叉掩护进攻战术 5. 素质考试: 1000 米 6. 教学比赛
2	1. 学习橄榄球持球手型 2. 学习单肩肩上正面传球 3. 学习双手正面中、高位接球 4. 扯旗练习 5. 素质: 立定跳远	10	体测
3	1. 单肩肩上正面传球 2. 双手正面低位接球 3. 学习单手抛球技术 4. 扯旗练习 5. 素质: 50 米	11	1. 单肩肩上侧身传球 2. 单手抛球练习 3. 外接手各种 5 码跑动中接球练习 (有防守) 4. 学习左移右切进攻战术 5. 素质考试: 50 米 6. 教学比赛
4	1. 学习单肩肩上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 单手抛球练习 4. 学习外接手 5 码鱼钩回接球 5. 介绍场上各个位置和职责 6. 素质: 1000 米	12	1. 单肩肩上侧身传球 2. 单手抛球练习 3. 外接手各种 5 码跑动中接球练习 (有防守) 4. 专项考试: 跑动中接球 5. 教学比赛
5	1. 单肩肩上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 单手抛球练习 4. 学习外接手 5 码变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质: 立定跳远	13	1. 单肩肩上侧身传球 2. 单手抛球练习 3. 学习双手接脚踢球 4. 外接手各种 5 码跑动中接球技术 (有防守) 5. 素质考试: 立定跳远 6. 教学比赛
6	1. 单肩肩上侧身传球 2. 学习双手侧面各个位置接球 3. 单手抛球练习 4. 学习外接手 5 码 45 度变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质: 50 米	14	1. 单肩肩上侧身传球 2. 外接手各种 5 码跑动中接球技术 (有防守) 3. 学习四分卫转身跑传球练习 4. 教学比赛
7	1. 单肩肩上侧身传球 2. 双手正、侧面各个位置接球 3. 单手抛球练习 4. 学习外接手直线跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质: 1000 米	15	1. 单肩肩上侧身传球 2. 外接手各种 5 码跑动中接球技术 (有防守) 3. 各种进攻战术演练 4. 教学比赛
8	1. 单肩肩上侧身传球 2. 单手抛球练习 3. 外接手各种跑动路线接球练习 4. 教学比赛 5. 素质: 50 米	16	机动
考试 内容	1. 跑动中接球 25分 2. 50米 15分 3. 1000米 15分		4. 立定跳远 15分 5. 能力 30分  共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。 体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 美式腰旗橄榄球4  
 采用教材 统编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍腰旗橄榄球课教学情况和教学要求 2. 腰旗橄榄球的裁判规则和内容 3. 《体育与健康》教材 4. 本学期教学内容及考试标准	9	1. 单肩膀上侧身传球 2. 四分卫左右移动传球 3. 学习脚踢球技术 4. 外接手各种跑动路线接球练习 (有防守) 5. 素质考试: 1000 米 6. 教学比赛
2	1. 学习橄榄球持球手型 2. 学习单肩膀上正面传球 3. 学习双手正面中、高位接球 4. 扯旗练习 5. 素质: 四角练习	10	理论考试
3	1. 单肩膀上正面传球 2. 双手正面低位接球 3. 学习中锋短传开球技术 4. 扯旗练习 5. 素质: 俯卧撑)	11	1. 单肩膀上侧身传球 2. 四分卫左右移动传球 3. 介绍防守阵型和防守演练 4. 素质考试: 俯卧撑 5. 教学比赛
4	1. 学习单肩膀上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 学习中锋长传开球练习 4. 学习外接手 5 码鱼钩回接球 5. 介绍场上各个位置和职责 6. 素质: 1000 米	12	1. 单肩膀上侧身传球 2. 四分卫左右移动传球 3. 外接手各种各种跑动路线接球练习 (有防守) 4. 专项考试: 15 米传准 5. 教学比赛
5	1. 单肩膀上侧身传球 2. 双手正面各个位置接球 3. 学习跑锋交接球技术 4. 学习外接手 5 码变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质: 30 米往返跑	13	1. 单肩膀上侧身传球 2. 四分卫传球视野练习 3. 防守阵型和防守演练 4. 专项考试: 30 米往返跑 5. 教学比赛
6	1. 单肩膀上侧身传球 2. 学习双手侧面各个位置接球 3. 学习单肩膀上侧身交叉步传球 4. 学习外接手 5 码 45 度变向跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质: 俯卧撑	14	1. 四分卫左右移动传球 2. 四分卫传球视野练习 3. 学习假四分卫进攻战术 4. 教学比赛
7	1. 单肩膀上侧身传球 2. 双手正、侧面各个位置接球 3. 单肩膀上侧身交叉步传球 4. 外接手直线跑接球技术 5. 教学比赛 6. 素质: 1000 米	15	1. 四分卫传球视野练习 2. 外接手各种跑动路线接球练习 (有防守) 3. 防守阵型和防守演练 4. 教学比赛
8	1. 单肩膀上侧身传球 2. 学习四分卫左右移动传球 3. 学习外接手 5 码假鱼钩接球 4. 教学比赛 5. 素质: 30 米往返跑	16	机动
考试 内容	1. 理 论 10分 2. 15米传准 15分 3. 30米往返跑 15分	4. 1000米 15分 5. 俯卧撑 15分 6. 能 力 30分	共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生)20 / 20 学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 健美操1

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内容、考试和要求 2. 健美操运动概述。健美操运动对人体的作用和价值。 3. 健美操比赛欣赏、裁判知识简介	9	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 学习大众等级健美操（二或三） 4. 立定跳远测试
2	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 学习健美操的基本手臂及步伐 4. 素质：50米跑辅助练习	10	《学生体质健康测试》
3	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 学习健美操的基本手臂及步伐 4. 素质：50米跑辅助练习	11	1. 热身练习 2. 复习大众等级健美操（二或三） 3. 自编队形变化 4. 800米测试
4	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 复习健美操的基本手臂及步伐 4. 素质：50米跑米跑	12	1. 热身练习 2. 复习大众等级健美操 3. 自编队形变化 4. 800米跑
5	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 学习大众等级健美操（二或三） 4. 测试：50米跑	13	1. 热身练习 2. 自编队形变化 3. 复习大众等级健美操（二或三） 4. 800米练习
6	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 学习大众等级健美操（二或三） 4. 蛙跳练习和400米跑	14	1. 热身练习 2. 自编队形变化 3. 复习大众等级健美操（二或三）
7	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 学习大众等级健美操（二或三） 4. 立定跳远练习和800跑	15	专项考试：大众健美操等级考试
8	1. 热身练习 2. 身体基本姿态组合练习 3. 学习大众等级健美操（二或三） 4. 立定跳远练习和800米跑	16	机动周
考试 内容	1. 大众等级健美操           25分 2. 50米跑                   15分 3. 800米跑                 15分 共    计：100分		4. 立定跳远               15分 5. 能  力                   30分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生)20 / 20学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 健美操2

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 本学期教学内容、要求及考试标准 2. 啦啦操运动项目的介绍 3. 啦啦操运动竞赛规则 4. 《体育与健康》教科书	9	1. 复习啦啦操成套 2. 自编啦啦操 3. 素质：800米
2	1. 热身操及柔韧的练习 2. 介绍啦啦操的基本步法及练习	10	理论课考试
3	1. 热身操及柔韧练习 2. 介绍啦啦操的基本步法及练习 3. 学习啦啦操成套动作 4. 400米跑	11	1. 热身操及柔韧练习 2. 复习啦啦操成套 3. 自编啦啦操 4. 素质考试：800米
4	1. 热身操及柔韧练习 2. 啦啦操的基本步法及练习 3. 学习啦啦操成套 4. 400米跑	12	1. 热身操及柔韧练习 2. 复习啦啦操成套 3. 自编啦啦操 4. 素质：800米
5	1. 热身操及柔韧练习 2. 啦啦操的基本步法及练习 3. 学习啦啦操成套 4. 800米跑	13	1. 热身操及柔韧练习 2. 复习啦啦操成套 3. 素质：800米
6	1. 热身操及柔韧练习 2. 啦啦操的基本步法及练习 3. 学习啦啦操成套 4. 素质：1分钟跳绳	14	1. 热身操及柔韧练习 2. 复习啦啦操成套
7	1. 热身操及柔韧练习 2. 学习啦啦操成套 3. 素质：1分钟跳绳	15	专项考试：lala操成套及自编组合
8	1. 热身操及柔韧练习 2. 学习啦啦操成套 3. 自编啦啦操 4. 素质考试：1分钟跳绳	16	机动周
考试 内容	1. 理论 10分 2. 创编啦啦操组合 10分 3. 啦啦操成套 20分	共 计：100分	4. 800米 15分 5. 一分钟跳绳 15分 6. 能力 30分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生)20 / 20学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 健美操3

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 本学期教学内容、要求及考试标准 2. 搏击操的起源与发展、健身与风尚 3. 《体育与健康》教科书	9	1. 复习搏击操成套组合 2. 自编搏击健身操 3. 素质：800米跑
2	1. 热身操及柔韧 2. 介绍搏击操的基本步法 3. 搏击操的基本步法练习 4. 蛙跳练习	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 热身操及柔韧 2. 介绍搏击操的基本步法 3. 搏击操的基本步法练习 4. 素质：立定跳远	11	1. 复习搏击操成套组合 2. 自编搏击健身操 3. 素质：800米跑测试
4	1. 热身操及柔韧 2. 搏击操的基本步法练习 3. 学习搏击操成套组合 4. 素质：立定跳远及30米加速跑	12	1. 复习搏击操成套组合 2. 自编搏击健身操
5	1. 热身操及柔韧 2. 搏击操的基本步法练习 3. 学习搏击操成套组合 3. 素质：立定跳远测试	13	1. 复习搏击操成套组合 2. 自编搏击健身操
6	1. 热身操及柔韧 2. 搏击操的基本步法练习 3. 学习搏击操成套组合 4. 素质：50米跑	14	1. 复习搏击操成套组合 2. 自编搏击健身操
7	1. 热身操及柔韧 2. 学习搏击操成套组合 3. 搏击操的基本步法练习 4. 素质：50米跑	15	专项考试：搏击操成套组合及自编
8	1. 学习搏击操成套组合 2. 搏击操的基本步法练习 3. 素质考试：50米跑	16	机动周
考试 内容	1. 搏击操健身操成套 2. 立定跳远 3. 800米跑	25分 15分 15分	4. 50米跑 5. 能力 共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生)20 / 20学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 健美操4

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 街舞健身操的起源与发展 2. 街舞健身操的健身与风尚 3. 街舞健身操的健身知识性 4. 《体育与健康》教科书	9	1. 热身操及柔韧练习 2. 自编街舞基本动作组合 3. 复习街舞健身操成套 4. 800米跑测试
2	1. 热身操及柔韧练习 2. 街舞健身操基本动作练习 3. 街舞基本动作组合 4. 素质：400米跑	10	理论考试
3	1. 热身操及柔韧练习 2. 街舞基本动作组合 3. 学习街舞健身操成套 4. 素质：仰卧起坐	11	1. 热身操及柔韧练习 2. 自编街舞基本动作组合 3. 复习街舞健身操成套 4. 800米跑练习
4	1. 热身操及柔韧练习 2. 街舞基本动作组合 3. 学习街舞健身操成套 4. 素质：800米跑	12	1. 热身操及柔韧练习 2. 自编街舞基本动作组合 3. 复习街舞健身操成套
5	1. 热身操及柔韧练习 2. 街舞基本动作组合 3. 学习街舞健身操成套 4. 素质：仰卧起坐	13	1. 自编街舞基本动作组合 2. 复习街舞健身操成套
6	1. 热身操及柔韧练习 2. 街舞基本动作组合 3. 学习街舞健身操成套 4. 素质考试：仰卧起坐	14	1. 考试：自编街舞基本动作组合 2. 复习街舞健身操成套
7	1. 热身操及柔韧练习 2. 街舞基本动作组合 3. 学习街舞健身操成套 4. 800米跑	15	专项考试：街舞健身操
8	1. 热身操及柔韧练习 2. 街舞基本动作组合 3. 学习街舞健身操成套 4. 800米跑	16	机动周
考试 内容	1. 理 论                   10分 2. 街舞健身操           30分 3. 800米15分	共	4. 仰卧起坐           15分 5. 能 力               30分 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生)20 / 20 第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

 专业班级 艺术体操1

 选用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍我校体育运动情况 2. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 3. 艺术体操理论知识 4. 《体育与健康》教材	9	1. 基本训练:手臂基本组合 2. 素质: 50米测验
2	1. 基本训练: a基本站立姿态;b芭蕾手位、手型;c手臂摆动;d把杆练习——起踵、擦地 2. 基本步伐: 柔软步、足尖步 3. 素质: 跳跃练习	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 基本训练: a复习上节课内容;b手臂绕环;c把杆练习: 小踢腿 2. 基本步伐: a复习上节课内容;b弹簧步 3. 素质: 400米反复跑	11	1. 基本训练:手臂基本组合 2. 素质:800米测验
4	1. 基本训练: 复习上二节课内容 2. 基本步伐: 足尖步及柔软步加手臂 3. 素质: 800米变速跑	12	1. 舞步:复习手臂基本组合 2. 素质:立定跳远考试
5	1. 基本训练: a复习上二节课内容;b手臂波浪;c把杆练习: 压腿;d. 移重心 2. 舞步:复习足尖步及柔软步加手臂 3. 素质:立定跳远、50米	13	1. 复习: 手臂基本组合 2. 腹肌练习
6	1. 基本训练: a复习第二周~第五周内容;b手臂基本组合 2. 素质:a腹肌力量练习;b柔软性练习	14	1. 复习手臂基本组合 2. 素质:50M、立定跳远、800米补测
7	1. 基本训练:a复习第二周~第五周内容;b手臂基本组合 2. 素质: 800m练习	15	手臂基本组合考试
8	1. 基本训练:手臂基本组合 2. 素质:立定跳远、50米练习	16	机动周
考试 内容	1. 手臂基本组合           25分 2. 50米                   15分 3. 立定跳远               15分		4. 800米                   15分 5. 能力                   30分 共 计:                   100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表（女生）20 / 20 第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 艺术体操2  
 选用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 艺术体操简介 2. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 3. 《体育与健康》教材	9	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:华尔兹组合 3. 素质:1' 跳绳练习
2	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:华尔兹基本步 3. 素质:800米跑练习	10	理论考试
3	1. 基本训练:柔韧练习,把杆擦地 2. 舞步:向前华尔兹 3. 素质:纵跳练习、平衡练习	11	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:复习华尔兹组合 3. 素质:800米考核
4	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:a复习向前华尔兹;b向侧华尔兹;c向前、向侧华尔兹加手臂 3. 素质:燕式平衡练习	12	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:华尔兹自编要求讲解 3. 素质:1' 跳绳考核
5	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:a复习向前、向侧华尔兹;b华尔兹转体180度 3. 素质:跳绳练习	13	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:华尔兹舞步练习 3. 素质:燕式平衡考核
6	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:复习向前、向侧华尔兹及华尔兹转体180度 3. 素质:耐力练习	14	1. 舞步:华尔兹舞步练习 2. 素质:补测
7	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步a复习向前、向侧华尔兹及华尔兹转体180度;b华尔兹跑 3. 素质:1' 跳绳练习	15	1. 华尔兹舞步考核
8	1. 基本训练:柔韧练习 2. 舞步:华尔兹组合 3. 素质:耐力练习	16	机动周
考试 内容	1. 800米           15分 2. 1' 跳绳       15分 3. 燕式平衡      10分		4. 华尔兹           20分 5. 理论            10分 6. 能力            30分 共 计:            100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表（女生）20 / 20 第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 艺术体操3  
 选用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 本校艺术体操教学情况介绍 2. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 3. 艺术体操比赛的组织方法 4. 《体育与健康》教材	9	1. 基本训练:行进间踢腿 2. 舞步:徒手综合成套组合 3. 素质:800米测验
2	1. 基本训练:把杆练习 2. 舞步:变换步 3. 素质:400米跑	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 基本训练:把杆练习 2. 舞步:变换步 3. 素质:跳跃练习	11	1. 基本训练:把杆练习 2. 舞步:徒手综合成套组合 3. 素质:50米测验
4	1. 基本训练:把杆练习 2. 舞:a复习变换步;b华尔兹步 3. 素质:耐力跑	12	1. 基本训练:a把杆练习;b行进间踢腿 2. 舞步:徒手综合成套组合 3. 素质:立定跳远测验
5	1. 基本训练:a把杆练习;b行进间踢腿 2. 舞步:a复习变换步;b华尔兹步 3. 素质:接力跑	13	1. 基本训练:a把杆练习;b行进间踢腿 2. 舞步:复习徒手综合成套组合 3. 素质:补测
6	1. 基本训练:a把杆练习;b行进间踢腿 2. 舞步:a复习变换步;b华尔兹步 3. 素质:变速跑练习	14	复习徒手综合成套组合
7	1. 基本训练:a把杆练习;b行进间踢腿 2. 舞步:a徒手综合成套组合;b小跳练习 3. 素质:快速跑练习、跳跃练习	15	徒手综合成套组合考试
8	1. 基本训练:a把杆练习;b行进间踢腿 2. 舞步:a徒手综合成套组合;b小跳练习;c卡洛泼步加前后分腿大跳 3. 素质:变速跑练习	16	机动周
考试内容	1. 徒手综合成套组合           25分 2. 50米                           15分 3. 立定跳远                   15分	4. 800米 5. 能力 共 计:	15分 30分 100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表（女生）20 / 20 第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 艺术体操4

选用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 本校体育教学情况分析 & 艺术体操简介 2. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 3. 《体育与健康》教材	9	1. 基本训练: 柔韧、形体练习 2. 球的组合练习, 讲解自编要求 3. 素质: 耐力跑练习
2	1. 球的基本训练: 持球、摆动、双手持球向左螺旋八字绕环练习 2. 脚步练习: 前后、左右移重心 3. 素质: 腹肌练习	10	理论考试
3	1. 基本训练: a 复习持球、摆动、双手持球向左螺旋八字绕环练习; b 单手向内、外螺旋绕八字 2. 脚步与手臂动作的配合练习 3. 素质: 柔韧练习	11	1. 基本训练: 形体练习 2. 球的组合练习 3. 素质: 耐力跑练习
4	1. 基本训练: a 复习持球、摆动、双手持球向左螺旋八字绕环练习、单手向内、外螺旋绕八字; b 拍球练习 2. 脚步与手臂动作的配合练习 3. 素质: 耐力跑练习	12	1. 球操练习 2. 素质: 800米考核
5	1. 基本训练: a 复习拍球、球的摆动及绕环; b 双手体前胸臂滚球、单臂滚球 2. 脚步与手臂动作的配合练习 3. 素质: 耐力跑练习	13	球操练习
6	1. 基本训练: a 复习拍球、球的摆动及绕环滚球; b 双手抛接球、单手向上抛接球 2. 脚步与手臂动作的配合练习 3. 素质: 腹肌练习	14	1. 球操练习 2. 素质: 补测
7	1. 基本训练: a 踢腿、形体练习; b 复习拍球、球的摆动及绕环、滚球、双手抛接球、单手向上抛接球 2. 舞步: 球的组合练习 3. 素质: 腹肌练习	15	1. 球操考核
8	1. 基本训练: 形体练习 2. 球的组合练习 3. 素质: 仰卧起坐测验	16	机动周
考试 内容	1. 球操 30分 2. 仰卧起坐 15分 3. 800米 15分		4. 理论 10分 5. 能力 30分 共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生)20 / 20 学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

 专业班级 瑜伽1

 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	理论课： 1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内容、考试和要求 2. 瑜伽的发展趋势及形式种类介绍	9	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-16） 3. 立定跳远测试
2	1. 暖身练习 2. 瑜伽的基本动作及呼吸	10	《学生体质健康测试》
3	1. 暖身练习 2. 学习瑜伽的基本动作及呼吸 4. 素质：400间歇跑	11	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-16） 3. 学习瑜伽成套一（17-20） 4. 50米考试
4	1. 暖身练习 2. 学习瑜伽成套一（1-4） 4. 立定跳远	12	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-20） 3. 学习瑜伽成套一（21-24）
5	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-4） 3. 学习瑜伽成套一（5-7） 4. 练习800米跑	13	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-24） 3. 学习瑜伽成套动作（25-28） 4. 800米测试
6	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-7） 3. 学习瑜伽成套一（8-10） 4. 50米	14	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-28）
7	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-10） 3. 学习瑜伽成套一（11-13） 4. 立定跳远	15	专项考试：瑜伽成套一
8	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套一（1-13） 3. 学习瑜伽成套一（14-16） 4. 800米	16	机动周
考试 内容	1. 瑜伽成套（25分） 2. 立定跳远（15分） 3. 800米跑（15分）		4. 50米（15分） 5. 能力（30分）
共 计：100分			

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学瑜伽选修课进度计划表(女生)20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 瑜伽2

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	28

周次	内 容	周次	内 容
1	理论课：1. 小结上学期教学情况 2. 本学期教学内容、要求及考试标准 3. 瑜伽的发展及鉴赏 4. 《体育与健康》教科书（5-8章）	9	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套二（1-10） 3. 学习瑜伽成套（11-13） 4. 素质：一分钟跳绳
2	1. 暖身练习 2. 学习拜日式（1-5）	10	理论考试
3	1. 暖身练习 2. 复习拜日式（1-5） 3. 学习拜日式（6-10）	11	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套二（1-13） 3. 学习瑜伽成套（14-17） 4. 素质考试：一分钟跳绳
4	1. 暖身练习 2. 复习拜日式（1-10） 3. 学习拜日式（11-15） 4. 素质：1分钟跳绳	12	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套二（1-17） 3. 学习瑜伽成套（18-23）
5	1. 暖身练习 2. 复习拜日式（1-15） 3. 素质：800米	13	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套二（1-23） 3. 学习瑜伽成套（24-28）
6	1. 暖身练习 2. 学习瑜伽成套二（1-4） 3. 素质：1分钟跳绳	14	复习瑜伽成套二（1-28）
7	1. 复习拜日式（1-4） 2. 学习瑜伽成套二（5-7） 3. 素质：800米	15	瑜伽成套二考试
8	1. 复习拜日式 2. 复习瑜伽成套二（1-7） 3. 学习瑜伽成套二（8-10） 4. 拜日式考试	16	机动周
考试 内容	1. 理论（10分） 2. 拜日式（10分） 3. 瑜伽成套动作（20分）		4. 800米（15分） 5. 一分钟跳绳（15分） 6. 能力（30分） 共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学瑜伽选修课进度计划表(女生)20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 瑜伽3

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	28

周次	内 容	周次	内 容
1	理论课: 1. 本学期教学内容、要求及考试标准; 2. 瑜伽的创编及难度动作介绍 3. 《体育与健康》教科书	9	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-17) 3. 学习瑜伽成套三 (18-20) 4. 素质: 800米
2	1. 热身练习 2. 学习瑜伽基本动作和呼吸	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 热身练习 2. 学习瑜伽成套三 (1-4) 3. 素质: 800变速跑	11	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-20) 3. 素质考试: 800米
4	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-4) 3. 学习瑜伽成套三 (5-7) 4. 素质: 立定跳远	12	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-20) 3. 学习瑜伽成套三 (21-23) 4. 素质: 立定跳远考试
5	热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-7) 3. 学习瑜伽成套三 (8-11) 3. 素质: 50米跑	13	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-23) 3. 学习瑜伽成套三 (24-28)
6	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-11) 3. 学习瑜伽成套三 (12-15) 4. 素质: 800米	14	复习瑜伽成套
7	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-15) 3. 学习瑜伽成套三 (16-17) 4. 素质: 50米	15	专项考试: 瑜伽成套三
8	1. 热身练习 2. 复习瑜伽成套三 (1-17) 3. 50米考试	16	机动周
考试 内容	1. 瑜伽成套三 (25分) 2. 立定跳远 (15分) 3. 800米跑 (15分)  共 计: 100分		4. 50米 (15分) 5. 能力 (30分)

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学瑜伽选修课进度计划表(女生)20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 瑜伽4

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	28

周次	内 容	周次	内 容
1	理论课：1. 小结上学期教学情况； 2. 瑜伽的裁判规则 3. 《体育与健康》教科书（13-16章）	9	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套四（1-9） 3. 学习瑜伽成套四（10-14） 3. 素质：仰卧起坐
2	1. 暖身练习 2. 介绍瑜伽动作和呼吸方法	10	理论测试
3	1. 暖身练习 2. 学习拜日式变体（1-5） 3. 素质：800变速跑	11	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套四（1-14） 3. 学习瑜伽成套四（15-18） 素质：仰卧起坐考试
4	1. 暖身练习 2. 复习拜日式变体（1-5） 3. 学习拜日式变体（5-8） 3. 素质：平板支撑	12	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套四（1-18） 3. 学习瑜伽成套四（19-21）
5	暖身练习 复习拜日式变体（1-8） 3. 学习拜日式变体（9-12） 4. 素质：800米	13	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套四（1-21） 3. 学习瑜伽成套四（22-25）
6	1. 暖身练习 2. 拜日式变体考试 素质：仰卧起坐	14	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套四（1-25） 3. 学习瑜伽成套四（26-28）
7	1. 暖身练习 2. 学习瑜伽成套四（1-5） 3. 素质：800米	15	瑜伽成套四考试
8	1. 暖身练习 2. 复习瑜伽成套四（1-5） 3. 学习瑜伽成套（6-9） 4. 素质：800米考试	16	机动周
考试 内容	1. 理 论 （10分） 2. 800米 （15分） 3. 仰卧起坐 （15分） 4. 拜日式变体（10分）		5. 瑜伽成套四 （20分） 6. 能 力 （30分）  共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学选修课教学进度计划表(女生) 20 / 20 第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 形体芭蕾1  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内 容、考试和要求 2. 芭蕾形体课概述 3. 女性与审美 4. 观赏世界经典芭蕾舞剧片断	9	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿组合 3. 学习小跳 舞蹈组合1 4. 立定跳远测试
2	1. 热身练习 2. 学习芭蕾形体基础训练: 手形、手 的基本位置 3. 芭蕾形体专项素质练习	10	《学生体质健康测试》
3	1. 热身练习 2. 复习芭蕾形体基础训练、学习把杆 基本练习、上身姿态、脚的位置 3. 芭蕾形体专项素质练习 4. 素质: 50米跑	11	1. 热身练习 2. 复习蹲、划圈、小踢腿、小跳组 合 3. 学习舞蹈组合1 4. 50米测试
4	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位 3. 学习擦地组合 4. 素质: 800米跑	12	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿, 小跳组 合 3. 学习舞蹈组合1 4. 800米跑考试
5	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位, 擦地组合 3. 学习手臂小组合 4. 练习50米跑	13	1. 热身练习 2. 复习手位, 蹲, 小踢腿组合 3. 学习舞蹈组合1 4. 800米考试
6	1. 热身练习 2. 复习已学内容 3. 学习蹲 4. 蛙跳练习 立定跳远练习	14	1. 热身练习 2. 复习舞蹈组合 1
7	1. 热身练习 2. 复习擦地组合, 手臂组合, 蹲组合 3. 学习 划圆组合 4. 800米跑	15	专项考试: 舞蹈组合1考试
8	1. 热身练习 2. 复习蹲组合, 划圆组合 3. 学习小踢腿 4. 立定跳远练习	16	机动周
考试 内容	1. 舞蹈组合 25分 2. 立定跳远 15分 3. 能 力 30分	800米跑 15分 50米 15分	共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生) 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 形体芭蕾2

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内容、考试和要求 2. 芭蕾形体课概述; 3. 女性与审美; 4. 观赏世界经典芭蕾舞剧片断。	9	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿组合 3. 学习小跳 4. 跳绳测试
2	1. 热身练习 2. 学习芭蕾形体基础训练: 手形、手的基本位置 3. 芭蕾形体专项素质练习	10	理论考试
3	1. 热身练习 2. 复习芭蕾形体基础训练: 学习把杆基本练习、上身姿态、脚的位置 3. 芭蕾形体专项素质练习 4. 素质: 跳绳	11	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿, 小跳组合 3. 学习舞蹈组合2 4. 800米跑
4	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位 3. 学习五位擦地组合 4. 素质: 800米跑	12	1. 热身练习 2. 复习蹲划圈, 小踢腿, 小跳组合 3. 学习舞蹈组合2 4. 800米考试
5	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位, 擦地组合 3. 学习手臂小组合 4. 练习跳绳	13	1. 热身练习 2. 复习 五位擦地组合 3. 学习舞蹈组合2 4. 800米考试
6	1. 热身练习 2. 复习已学内容 3. 学习蹲 4. 800米跑练习	14	1. 热身练习 2. 复习舞蹈组合2
7	1. 热身练习 2. 复习擦地组合, 手臂组合, 蹲组合 3. 学习 划圆组合 4 跳绳练习	15	专项考试: 舞蹈组合2考试
8	1. 热身练习 2. 复习蹲组合, 划圆组合 3. 学习小踢腿 4. 800米跑练习	16	机动周
考试 内容	1. 舞蹈组合 30分 2. 跳绳 15分 800米跑 15分 3. 理论考试 10分 4. 能力 30分	共 计:	100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生) 20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 形体芭蕾3

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内容、考试和要求 2. 芭蕾形体课概述 3. 女性与审美 4. 观赏世界经典芭蕾舞剧片断	9	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿组合 3. 学习小跳 舞蹈组合3 4. 50米跑测试
2	1. 热身练习 2. 学习芭蕾形体基础训练: 手形、手的基本位置 3. 芭蕾形体专项素质练习	10	《学生体质健康测试》
3	1. 热身练习 2. 复习芭蕾形体基础训练; 学习把杆基本练习、上身姿态、脚的位置; 3. 芭蕾形体专项素质练习 4. 素质: 50米跑 立定跳远	11	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿, 小跳组合 3. 学习舞蹈组合3 4. 50米考试
4	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位 3. 学习坐姿组合 4. 素质: 800米跑	12	1. 热身练习 2. 复习已学内容 3. 学习舞蹈组合3 4. 立定跳远考试
5	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位, 坐姿组合 3. 学习手臂小组合 4. 练习50米跑 立定跳远	13	1. 热身练习 2. 复习手位, 蹲, 小踢腿组合 3. 学习舞蹈组合3 4. 800米考试
6	1. 热身练习 2. 复习已学内容 3. 学习蹲 4. 蛙跳练习	14	1. 热身练习 2. 复习舞蹈组合 3
7	1. 热身练习 2. 复习擦地组合, 手臂组合, 蹲组合 3. 学习划圆组合 4. 800米跑练习	15	专项考试: 舞蹈组合3考试
8	1. 热身练习 2. 复习蹲组合, 划圆组合 3. 学习小踢腿 4. 50米跑练习 立定跳远	16	机动周
考试 内容	1. 舞蹈组合 25分 2. 立定跳远 15分      800米跑 15分 3. 能 力 30分		50米 15分 共计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表(女生) 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 形体芭蕾4

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内容、考试和要求 2. 芭蕾形体课概述 3. 女性与审美 4. 观赏世界经典芭蕾舞剧片断	9	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿组合 3. 学习小跳 舞蹈组合4 4. 800米测试
2	1. 热身练习 2. 学习芭蕾形体基础训练: 手形、手的基本位置 3. 芭蕾形体专项素质练习	10	理论课考试
3	1. 热身练习 2. 复习芭蕾形体基础训练;学习把杆基本练习、上身姿态、脚的位置 3. 蕾形体专项素质练习 4. 素质: 仰卧起坐	11	1. 热身练习 2. 复习蹲, 划圈, 小踢腿, 小跳组合 3. 学习舞蹈组合4 4. 仰卧起坐测试
4	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位 3. 学习坐姿组合 4. 素质: 800米跑	12	1. 热身练习 2. 复习蹲组合, 划圈, 小踢腿, 小跳组合 3. 学习舞蹈组合4
5	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位, 行礼 3. 学习手臂小组合 4. 练习仰卧起坐	13	1. 热身练习 2. 复习手位, 蹲, 小踢腿组合 3. 学习舞蹈组合4
6	1. 热身练习 2. 复习手位, 脚位, 坐姿组合, 行礼 3. 学习蹲 4. 800米跑	14	1. 热身练习 2. 复习舞蹈组合4
7	1. 热身练习 2. 复习擦地组合, 手臂组合, 蹲组合 3. 学习 划圆组合 4. 仰卧起坐	15	专项考试: 舞蹈组合4考试
8	1. 热身练习 2. 复习蹲组合, 划圆组合 3. 学习小踢腿 4. 800米跑练习	16	机动周
考试 内容	1. 舞蹈组合 30分 2. 800米跑 15分 3. 理论考试 10分 4. 能力 30分	仰卧起坐	15分  共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(男生) 20 / 20 第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 健美1  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内容、考试标准和要求 2. 教科书1-2章 3. 健美运动概述和健美锻炼卫生保健	9	1. 健美：弯举、斜上飞鸟、悬垂举腿 2. 素质：篮球运动 1000米考试
2	1. 健美：卧推、仰卧起坐、肌肉伸展练习 2. 素质：双杠臂屈伸、50米.	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 健美：提铃耸肩、屈体划船、肌肉伸展练习 2. 素质：蛙跳、引体向上.	11	1. 健美：卧推、仰卧起坐、腿弯举 2. 素质考试：立定跳远
4	1. 健美：坐姿夹胸、深蹲、仰卧臂屈伸 2. 素质：1000米、蛙跳.	12	1. 专项考试：发达肌肉的示范讲解 2. 素质：立定跳远、50米考试.
5	1. 健美：颈后臂屈伸、坐姿腿屈伸、俯卧体屈伸 2. 素质：双杠臂屈伸、50米.	13	1. 专项考试：卧推 2. 素质：1000米跑, 引体向上.
6	1. 健美：胸前弯举、悬垂举腿、站立后摆腿. 2. 素质：俯卧撑、立定跳远	14	1. 健美：宽握坐推、腿弯举、悬垂举腿 2. 素质：1000米跑、
7	1. 健美：仰卧飞鸟、肌肉伸展练习、负重提踵 2. 素质：1500米、	15	1. 健美：坐姿斜板弯举、斜上飞鸟、坐姿夹胸 2. 素质：补测.
8	1. 健美：卧推、肌肉伸展练习、颈后臂屈伸 2. 素质：跳绳、50米.	16	机动课
考试 内容	1. 卧推： 25 分 2. 立定跳远 15 分 3. 1000 米跑：15分		4. 50米跑： 15分 5. 能力： 30分 共计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(男生) 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 健美2  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 教科书3-4章 3. 健美训练内容及训练量的安排	9	1. 健美：提铃耸肩、划船、悬垂举腿 2. 素质、一分钟跳绳、引体向上。
2	1. 健美：弯举、卧推、仰卧起坐、肌肉伸展练习 学习动力训练法 2. 素质：二级蛙跳、引体向上。	10	体育理论考试
3	1. 健美：仰卧飞鸟、深蹲、负重体屈伸 学习退让训练法 2. 素质：跳绳、50米。	11	1. 健美：颈后臂屈伸、弯举 2. 素质考试：1000米
4	1. 健美：卧拉、控背、半蹲 学习静力训练法 2. 素质 1000米、双杠臂屈伸	12	1. 健美专项考试：健美训练法 2. 素质：双杠臂屈伸
5	1. 健美：动静结合弯举、俯卧飞鸟 学习动静训练法 2. 素质：双杠臂屈伸、立定跳远	13	1. 健美专项考试：深蹲 2. 素质：一分钟跳绳”
6	1. 健美：卧拉、深蹲、肌肉伸展练习 学习克制退让训练法 2. 素质：一分钟跳绳、引体向上。	14	1. 健美：坐位直臂平举、站立后摆腿 2. 素质考试：一分钟跳绳
7	1. 健美：仰卧飞鸟、宽握卧推、深蹲、 学习先衰竭法 2. 素质：1500米、立定跳远	15	1. 健美：斜上飞鸟、宽握卧推、划船、 2. 素质：补测。
8	1. 健美：颈后臂屈伸、站立后摆腿、 弯举 2. 素质：引体向上、跳绳	16	机动课
考试内容	1. 理论考试：10分 2. 发达肌肉的示范讲解(上肢)：20分 3. 深蹲：15分 4. 1000米：15分 5. 一分钟跳绳：15分 6. 能力：30分 共 计：100分		

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(男生) 20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 健美3  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 教科书5-6章 3. 减肥训练法	9	1. 健美：弯举、斜上飞鸟、腿弯举 2. 素质：1000米考试、
2	1. 健美：卧推、肌肉伸展练习、仰卧起坐 2. 素质：双杠臂屈伸、立定跳远	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 健美：提铃耸肩、负重提踵、直腿硬拉 2. 素质：50米跑、引体向上。	11	1. 健美：卧推、仰卧起坐、负重提踵 2. 素质考试：50米跑
4	1. 健美：仰卧飞鸟、深蹲、仰卧起坐 2. 素质：1000米、立定跳远	12	1. 专项考试：发达肌肉的示范讲解 2. 素质：俯卧撑、立定跳远考试
5	1. 健美：颈后臂屈伸、肌肉伸展练习、直退俯伸弯起 2. 素质：双杠臂屈伸、立定跳远	13	1. 专项考试：卧推 2. 素质：1000米跑、
6	1. 健美：直臂侧平举并侧上举、深蹲、悬垂举腿 2. 素质：1000米跑、引体向上。	14	1. 健美：卧拉、仰卧举腿、腿弯举 2. 素质：蛙跳、
7	1. 健美：仰卧飞鸟、直臂扩胸、站立后摆腿 2. 素质：蛙跳、50米跑、	15	1. 健美：坐姿斜板弯举、斜上飞鸟、负重体屈伸 2. 素质：补测。
8	1. 健美：下拉、控背、颈后臂屈伸 2. 素质：1500米，双杠臂屈伸、	16	机动课
考试 内容	1. 卧推：                  25分 2. 立定跳远：              15分 3. 50米跑：                 15分		4. 1000米跑：              15分 5. 能力：                    30分 共计： 100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表(男生) 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 健美4  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 教科书7-8章 3. 健美运动鉴赏及比赛规则简介	9	1. 健美：提铃耸肩、划船、仰卧举腿 2. 素质：1000米考试、
2	1. 健美：弯举、卧推、肌肉伸展练习 学习连续减重法 2. 素质：双杠臂屈伸、50米跑	10	体育理论考试
3	1. 健美：仰卧飞鸟、深蹲、肌肉伸展练习 学习连续加重法 2. 素质：短跑、引体向上、	11	1. 健美：坐位直臂平举、颈后臂屈伸 2. 素质：立定跳远
4	1. 健美：胸前弯举、卧推、腿弯举 学习借力强行法 2. 素质：一分钟俯卧撑、篮球运动 1000米跑	12	1. 健美专项考试：健美训练法 2. 素质：俯卧撑
5	1. 健美：斜上飞鸟、颈后臂屈伸 学习念动一致法 2. 素质：俯卧撑、立定跳远	13	1. 健美专项考试：深蹲 2. 素质：一分钟俯卧撑
6	1. 健美：仰卧飞鸟、宽握卧推、肌肉伸展练习 学习同类动作组合法 2. 素质：立定跳远、一分钟俯卧撑	14	1. 健美：体侧屈、腿弯举 2. 素质考试：一分钟俯卧撑
7	1. 健美：直立弯举、立式颈后臂屈伸 学习双组训练法 2. 素质：一分钟俯卧撑、 1000米跑	15	1. 健美：斜上飞鸟、宽握坐推、划船、 2. 素质：补测
8	1. 健美：宽握坐推、弓身、站立后摆腿 2. 素质：引体向上、 1000米跑	16	机动课
考试内容	1. 发达肌肉的示范讲解(下肢)：20分 2. 理论考试 10分 3. 深蹲 15分		4. 1000米跑 15分 5. 一分钟俯卧撑或双臂屈伸 15分 6. 能力 30分 共 计： 100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任年月日报

## 上海理工大学选修课教学进度计划表 20 / 20 第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 武术1  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍体育设施、体育活动等情况。 2. 本学期教学内容及考试标准 3. 介绍武术的基本理论和方法 4. 观看相关的视频资料	9	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 考试：男 1000 米，女 800 米。 4. 放松跑 400 米
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况统计 3. 肩腰腿跨等柔韧性练习 4. 素质：10分钟慢跑	10	学生体质健康标准测试
3	1. 柔韧性练习 2. 学习步型、步法。 3. 素质：蛙跳	11	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 学习第四段。 4. 素质：跳绳
4	1. 柔韧性练习 2. 复习步型、步法。 3. 学习手型、手法。 4. 素质：跳绳	12	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第四段整个套路 3. 素质：跳绳
5	1. 柔韧性练习 2. 复习步型、步法、手型、手法。 3. 学习套路第一段 4. 素质：男1000米，女800米	13	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 3. 素质：跳绳
6	1. 柔韧性练习 2. 复习第一段 3. 学习第二段 4. 素质：蛙跳	14	1. 柔韧性练习 2. 复习太极拳套路 3. 考试：太极拳套路
7	1. 柔韧性练习 2. 复习第一段和第一段 3. 学习第三段 4. 素质：跳绳	15	1. 柔韧性练习 2. 复习太极拳套路 3. 考试：太极拳套路
8	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 考试50米 4. 考试立定跳远	16	机动周
考试 内容	1. 十六式太极拳 25分 2. 50米 15分 3. 立定跳远 15分		4. 男1000米女800 15分 5. 能力 30分  共计： 100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 武术2

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 观看教学片 3. 结合理论考试讲解《体育与健康》相关章节	9	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第四段整个套路 3. 素质考试：女800米、男1000米
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况恢复练习 3. 肩腰腿跨等柔韧性练习 4. 素质：10分钟慢跑	10	理论考试
3	1. 柔韧性练习 2. 学习步型、步法 3. 素质：蛙跳	11	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 3. 考试：跳绳
4	1. 柔韧性练习 2. 学习手型、手法 3. 素质：男1000米、女800米	12	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 3. 慢跑400米
5	1. 柔韧性练习 2. 学习二十四式太极拳第一段 3. 素质：铁牛耕地(男) 仰卧起坐(女)	13	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 3. 慢跑400米
6	1. 柔韧性练习 2. 复习第一段 3. 学习第二段 4. 素质：跳绳	14	1. 柔韧性练习 2. 考试：二十四式太极拳
7	1. 柔韧性练习 2. 复习第一、第二段 3. 学习第三段 4. 素质：跳绳	15	1. 柔韧性练习 2. 考试：二十四式太极拳
8	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 学习第四段 4. 素质：男1000米，女800米	16	机动周
考试 内容	1. 二十四式太极拳 <span style="float: right;">30分</span> 2. 跳绳 <span style="float: right;">15分</span> 3. 男1000米 女800米 <span style="float: right;">15分</span>		4. 理论 <span style="float: right;">10分</span> 5. 能力 <span style="float: right;">30分</span>  共 计： 100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级     武术3    

采用教材     自编    

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 观看教学片 3. 讲解《体育与健康》相关内容	9	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 素质考试：男1000米、女800米
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况恢复练习 3. 学习步型、步法 4. 素质：10分钟慢跑	10	学生体质健康测试
3	柔韧性练习 复习步型、步法 3. 学习手型、手法 4. 素质：男1000米、女800米	11	1. 柔韧性练习 2. 复习太极拳第一至第三段 3. 学习太极拳第四段
4	1. 柔韧性练习 2. 复习手型、手法、步型、步法 3. 素质：男1000米、女800米	12	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第四段整个套路 3. 素质：蛙跳
5	1. 柔韧性练习 2. 学习太极拳一段 4. 素质：蛙跳	13	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 3. 慢跑400米
6	1. 柔韧性练习 2. 复习第一段 3. 学习第二段 4. 素质：男1000米、女800米	14	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 3. 考试：三十二式太极拳
7	1. 柔韧性练习 2. 复习第一、第二段 3. 学习第三段 4. 素质：蛙跳	15	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 3. 考试：三十二式太极拳
8	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 考试50米 4. 考试立定跳远	16	机动周
考试 内容	1. 三十二式太极拳      25分 2. 50米                    15分 3. 立定跳远               15分共		4. 男1000米女800      15分 5. 能力                    30分 共计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级     武术4    

采用教材     自编    

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容、任务及考试方法，体育能力内容。 2. 观看教学片 3. 结合理论考试讲解《体育与健康教程》	9	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 素质考试：男1000米、女800米
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况恢复练习 3. 学习太极拳步型、步法。 4. 慢跑400米	10	理论考试
3	1. 柔韧性练习 2. 复习步型、步法 3. 学习手型、手法 4. 素质练习：男1000米、女800米	11	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 学习第四段
4	1. 柔韧性练习 2. 练习步型、步法、手型、手法 3. 素质练习：男俯卧撑、女仰卧起坐	12	1. 考试：男俯卧撑、女仰卧起坐 2. 复习整个套路
5	1. 柔韧性练习 2. 学习杨式四十式太极拳第一段 3. 素质练习：男1000米、女800米	13	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路
6	1. 柔韧性练习 2. 复习第一段 3. 学习第二段 4. 素质练习：男俯卧撑、女仰卧起坐	14	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 考试：杨式四十式太极拳
7	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第二段 3. 学习第三段 素质练习：男1000米、女800米	15	1. 柔韧性练习 2. 复习整个套路 考试：杨式四十式太极拳
8	1. 柔韧性练习 2. 复习第一至第三段 3. 素质练习：男俯卧撑、女仰卧起坐	16	机动周
考试 内容	1. 四十式杨式太极拳 30分 2. 男1000米 女800米 15分 3. 能力 30分		4. 男俯卧撑 女仰卧起坐 15分 5. 理论 10分 共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 空手道1  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准; 2. 简介空手道运动概述; 3. 《体育与健康教程》	9	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习向前、后移动的步法 3. 复习型: 平安二段第一、二段 4. 素质考试: 50 米
2	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习闭足立、结立、平行立、外八字立和四股立 3. 学习中段拳和横格挡 4. 素质: 1000 米跑、俯卧撑等	10	学生体质健康测试
3	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习闭足立、结立、平行立、外八字立、四股立、中段拳和横格挡 3. 学习上段拳和上格挡 4. 素质: 俯卧撑、蛙跳、50 米跑	11	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习向前、后移动的步法 3. 学习型: 平安二段第三段 4. 素质考试: 立定跳远
4	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习基本立、前屈立和猫足立, 前刺踢和下格挡 3. 复习上段拳和上格挡 4. 素质: 仰卧起坐、1000 米跑	12	1. 身体各部位、关节练习 2. 向前、后移动的拳法和腿法练习 3. 复习型: 平安二段第三段 4. 素质: 俯卧撑、蛙跳、仰卧起坐
5	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习基本立、前屈立和猫足立, 前刺腿和下格挡 3. 素质: 俯卧撑、50 米跑	13	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习约束三本组手 3. 复习型: 平安二段全套 4. 素质: 俯卧撑、仰卧起坐、蛙跳
6	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习各种立法和上、中段拳和上、下格挡 3. 学习型: 平安二段第一段 4. 素质: 俯卧撑、1000 米跑	14	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习型: 平安二段全套 3. 考试: 约束三本组手 4. 素质: 俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远
7	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习弧形踢和中段格挡 3. 复习型: 平安二段第一段 4. 素质考试: 1000 米跑、800 米跑(女)	15	1. 身体各部位、关节练习 2. 考试: 型(平安二段) 3. 素质: 俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远
8	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习弧形踢和中段格挡 3. 学习型: 平安二段第二段 4. 素质: 蛙跳、仰卧起坐、50 米跑	16	机动周
考试内容	1. 型: 平安二段 (15分) 3. 1000米跑 (男)、800米跑 (女) (15分) 5. 50米跑 (15分)		2. 约束三本组手 (10分) 4. 立定跳远 (15分) 6. 能力 (30分) 共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 空手道2

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准; 2. 简介空手道运动运动现状; 3. 《体育与健康教程》	9	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习中段后踢与下格挡 3. 复习型: 平安四段第一、二段 4. 素质: 俯卧撑、跳绳
2	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习上学期的学习内容 3. 身体素质练习 (跑和跳等)	10	体育理论考试
3	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习上段旋转踢与内格挡防守 3. 素质: 俯卧撑、1000 米跑	11	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习中段后踢与下格挡 3. 学习型: 平安四段第三段 4. 素质: 俯卧撑、跳绳
4	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习上段旋转踢与内格挡防守 3. 素质: 仰卧起坐、跳绳、1000 米跑	12	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习型: 平安四段第三段 3. 约束一本组手练习 4. 考试: 跳绳 1 分钟
5	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习上段旋转踢与内格挡防守 3. 学习上段拳和中段拳连击与防守 4. 素质: 俯卧撑、跳绳、1000 米跑	13	1. 身体各部位、关节练习 2. 约束一本组手练习 3. 复习型: 平安四段全套 4. 素质: 俯卧撑、立定跳远
6	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习上、中段拳进攻和格挡防守 3. 学习型: 平安四段第一段 4. 素质: 俯卧撑、跳绳、1000 米跑	14	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习型: 平安四段全套 3. 考试: 约束一本组手 4. 素质: 俯卧撑、立定跳远
7	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习中段足刀踢与下格挡 3. 复习型: 平安四段第一段 4. 素质: 俯卧撑、跳绳、1000 米跑	15	1. 身体各部位、关节练习 2. 考试: 型 (平安四段) 3. 素质: 俯卧撑、立定跳远
8	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习中段足刀踢与下格挡 3. 学习型: 平安四段第二段 4. 素质考试: 1000 米跑、800 米跑 (女)	16	机动周
考试 内容	1. 型: 平安四段 (15 分) 3. 1000 米跑 (男)、800 米跑 (女) (15 分) 5. 理论 (10 分)		2. 约束一本组手 (15 分) 4. 跳绳 1 分钟 (15 分) 6. 能力 (30 分); 共 计: 100 分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 空手道3

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 简介空手道组手运动的竞赛规则; 3. 《体育与健康教程》	9	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由一本组手: 腿法进攻与防守 3. 复习型: 平安五段第一、二段 4. 素质考试: 立定跳远
2	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习上学期内容 3. 身体素质恢复练习 (跑、跳等)	10	学生体质健康测试
3	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习上段前手拳、中段后手拳、中段腿法 3. 素质: 仰卧起坐、1000 米跑、立定跳远	11	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由一本组手: 腿法进攻与防守 3. 学习型: 平安五段第三段 4. 素质: 俯卧撑、仰卧起坐、50 米跑
4	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习背拳、上段腿法 3. 素质: 立定跳远、50 米跑、1000 米跑	12	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由一本组手: 摔法进攻与防守 3. 复习型: 平安五段第三段 4. 素质考试: 50 米跑
5	1. 柔韧性练习 2. 复习上段前手拳、中段后手拳、背拳、中段腿法、上段腿法 3. 素质: 立定跳远、50 米跑、1000 米跑	13	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由一本组手: 手法、腿法和摔法进攻与防守 3. 复习型: 平安五段全套 4. 素质: 俯卧撑、仰卧起坐、蛙跳
6	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习拍档、躲闪、步法 3. 学习型: 平安五段第一段 4. 素质: 立定跳远、50 米跑、1000 米跑	14	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由一本组手: 手法、腿法和摔法进攻与防守 3. 考试: 平安五段 4. 素质: 俯卧撑、仰卧起坐、蛙跳
7	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习: 下段腿法、摔法、迎击 3. 复习型: 平安五段第一段 4. 素质考试: 1000 米跑、800 米跑 (女)	15	1. 身体各部位、关节练习 2. 考试: 自由一本组手 3. 素质: 俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远
8	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由一本组手: 冲拳进攻与防守 3. 学习型: 平安五段第二段 4. 素质: 立定跳远、50 米跑	16	机动周
考试内容	1. 型: 平安初段 (15 分) 3. 1000 米跑 (男)、800 米跑 (女) (15 分) 5. 立定跳远 (15 分)		2. 自由一本组手 (10 分) 4. 50 米跑 (15 分) 6. 能力 (30 分) 共 计: 100 分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

专业班级 空手道4

采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	理论课： 1. 介绍本学期教学内容、要求及考试标准； 2. 简介空手道组手运动的比战术； 3. 《体育与健康教程》	9	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由组手：腿法进攻与防守 3. 学习型：平安初段第三段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远
2	1. 身体各部位、关节练习 2. 复习上学期内容 3. 身体素质恢复练习（跑、跳等）	10	体育理论考试
3	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习前后手拳连击 3. 素质：俯卧撑、仰卧起坐、1000米跑	11	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由组手：摔法及其击打 3. 复习型：平安初段第三段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远
4	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习拳法腿法连击 3. 型：平安初段第一段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐、1000米跑	12	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由组手：摔法进攻与防守 3. 复习型：平安初段 4. 素质考试：俯卧撑（男）、仰卧起坐（女）
5	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习上段防守反击 3. 复习型：平安初段第一段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐、1000米跑	13	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由组手：手法、腿法和摔法进攻与防守 3. 复习型：平安初段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐
6	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习中段防守反击 3. 学习型：平安初段第二段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐、1000米跑	14	1. 身体各部位、关节练习 2. 自由组手：手法、腿法和摔法进攻与防守 3. 考试：平安初段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐
7	1. 身体各部位、关节练习 2. 学习腿法防守反击 3. 复习型：平安初段第二段 4. 素质考试：1000米跑、800米跑(女)	15	1. 身体各部位、关节练习 2. 考试：自由组手 3. 素质：俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远
8	1. 身体各部位、关节练习 2. 实战组手：复习冲拳进攻与防守 3. 复习型：平安初段第一、二段 4. 素质：俯卧撑、仰卧起坐	16	机动周
考试内容	1. 型：平安初段（15分） 3. 1000米跑（男）、800米跑（女）（15分） 5. 理论（10分）		2. 自由组手（15分） 4. 俯卧撑、仰卧起坐（女）（15分） 6. 能力（30分） 共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年 第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

 专业班级 柔力球1

 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 介绍我校体育运动情况及本学期教学内容、考试标准和早操、课外活动等要求 2. 教科书1-2章 3. 柔力球运动概述	9	1. 复习正手正握拉球、正手正握接抛低球 2. 学习反手正握拉球 3. 素质：立定跳远
2	1. 学习握拍方式和基本站位和移动 2. 学习左右弧形摆动和迎纳引抛 3. 素质：立定跳远	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 复习左右弧形摆动和迎纳引抛 2. 学习左右小抛和正反抛接 3. 素质：50米跑	11	1. 素质考试：立定跳远 2. 复习正手正握接抛高球、正手正握接抛低球
4	1. 复习左右小抛和正反抛接 2. 学习发球和正手正握接抛高球 3. 素质：(男) 1000 (女) 800米跑	12	1. 专项考试：正手正握接抛高球 2. 教学比赛
5	1. 复习正反抛接和正手正握接抛高球 2. 学习正手正握接抛低球 3. 素质：蛙跳	13	1. 素质考试：50米跑 2. 教学比赛
6	1. 复习正手正握接抛高球、正手正握接抛低球 2. 学习反手正握接抛高球 3. 素质：50米跑	14	1. 教学比赛 2. 素质考试：(男) 1000米跑、(女) 800米跑
7	1. 复习反手正握接抛高球、正手正握接抛低球 2. 学习反手正握接抛低球 3. 素质：(男) 1000 (女) 800米跑	15	1. 教学比赛 2. 素质：往返移动
8	1. 复习反手正握接抛低球、正手正握接抛高球 2. 学习正手正握拉球 3. 素质：蛙跳	16	机动课
考试内容	1. 正手正握接抛高球： 25分 3. 50米跑： 15分 5. 能 力： 30分		2. 立 定 跳 远： 15分 4. (男) 1000米跑、(女) 800米跑： 15分 共 计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年 第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

 专业班级 柔力球2

 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 柔力球运动概述, 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 教科书3-4章 3. 柔力球运动竞赛规则和裁判法	9	1. 复习正手正握拉球、反手正握接抛低球 2. 学习反手正握拉球 3. 素质: 跳绳
2	1. 学习握拍方式和基本站位和移动 2. 学习左右弧形摆动和迎纳引抛 3. 素质: 跳绳	10	理论考试
3	1. 复习左右弧形摆动和迎纳引抛 2. 学习左右小抛和正反抛接 3. 素质: 蛙跳	11	1. 教学比赛 2. 素质考试: (男)1000米、(女)800米
4	1. 复习左右小抛和正反抛接 2. 学习发球和正手正握接抛高球 3. 素质: (男) 1000米跑、(女) 800米跑	12	1. 专项考试: 反手正握接抛高球 2. 教学比赛
5	1. 复习正反抛接和正手正握接抛高球 2. 学习正手正握接抛低球 3. 素质: 十字变向跑	13	1. 专项考试: 反手正握接抛低球 2. 教学比赛
6	1. 复习正手正握接抛高球、正手正握接抛低球 2. 学习反手正握接抛高球 3. 素质: 跳绳	14	1. 素质考试: 跳绳 2. 教学比赛
7	1. 复习反手正握接抛高球 2. 学习反手正握接抛低球 3. 素质: (男) 1000米跑、(女) 800米跑	15	1. 教学比赛 2. 素质: 十字变向跑
8	1. 复习反手正握接抛低球、反手正握接抛高球 2. 学习正手正握拉球 3. 素质: 蛙跳	16	机动课
考试内容	1. 反手正握接抛高球: 15分 3. 跳 绳: 15分 5. (男)1000米跑, (女)800米跑: 15分		2. 反手正握接抛低球: 15分 4. 理 论 考 试: 10分 6. 能 力: 30分 共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年 第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_

 专业班级 柔力球3

 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内容	周次	内容
1	1. 柔力球运动概述, 介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 教科书5-6章 3. 柔力球技术特点和基本要领	9	1. 复习正手正握拉球、反手反握接抛低球 2. 学习反手正握拉球 3. 素质: 蛙跳
2	1. 学习握拍方式和基本站位和移动 2. 学习左右弧形摆动和迎纳引抛 3. 素质: 50米跑	10	《学生体质健康标准》测试
3	1. 复习左右弧形摆动和迎纳引抛 2. 学习左右小抛和正反抛接 3. 素质: 蛙跳	11	1. 素质考试: 立定跳远 2. 教学比赛
4	1. 复习左右小抛和正反抛接 2. 学习发球和正手正握接抛高球 3. 素质: (男) 1000米跑、(女) 800米跑	12	1. 专项考试: 反手反握接抛高球 2. 教学比赛
5	1. 复习正反抛接和正手正握接抛高球 2. 学习正手正握接抛低球 3. 素质: 蛙跳	13	1. 素质考试: 50米跑 2. 教学比赛
6	1. 复习正手正握接抛高球、正手正握接抛低球 2. 学习反手反握接抛高球 3. 素质: 50米跑	14	1. 教学比赛 2. 素质考试: (男) 1000米跑、(女) 800米跑
7	1. 复习反手反握接抛高球、正手正握接抛低球 2. 学习反手反握接抛低球 3. 素质: (男) 1000米跑、(女) 800米跑	15	1. 教学比赛 2. 素质: 往返移动
8	1. 复习反手反握接抛高球、反手反握接抛低球 2. 学习正手正握拉球 3. 素质: 50米跑	16	机动课
考试 内容	1. 反手反握接抛高球: 25分 3. 50米跑: 15分 5. 能 力: 30分		2. 立定跳远: 15分 4. (男) 1000米跑、(女) 800米跑: 15分 共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报



## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 /20 学年 第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 柔力球4  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内容	周次	内容
1	1. 柔力球运动概述。介绍本学期教学内容、要求及考试标准 2. 教科书7-8章 3. 柔力球运动鉴赏	9	1. 复习正手正握拉球、反手正握拉球 2. 学习反手正握接抛低球 3. 素质：蛙跳
2	1. 学习握拍方式和基本站位和移动 2. 学习左右弧形摆动和迎纳引抛 3. 素质：蛙跳	10	理论考试
3	1. 复习左右弧形摆动和迎纳引抛 2. 学习左右小抛和正反抛接 3. 素质：(男) 俯卧撑、 (女) 仰卧起坐	11	1. 教学比赛 2. 素质考试：(男) 1000米、 (女) 800米
4	1. 复习左右小抛和正反抛接 2. 学习发球和正手正握接抛高球 3. 素质：(男) 1000米跑、 (女) 800米跑	12	1. 专项考试：正手正握拉球 2. 教学比赛
5	1. 复习正反抛接和正手正握接抛高球 2. 学习正手正握接抛低球 3. 素质：十字变向跑	13	1. 专项考试：反手正握拉球 2. 教学比赛
6	1. 复习正手正握接抛高球、正手正握接抛低球 2. 学习正手正握拉球 3. 素质：(男) 俯卧撑、 (女) 仰卧起坐	14	1. 教学比赛 2. 素质考试：(男) 俯卧撑、 (女) 仰卧起坐
7	1. 复习正手正握拉球 2. 学习反手正握拉球 3. 素质：(男) 1000米跑、 (女) 800米跑	15	1. 教学比赛 2. 素质：十字变向跑
8	1. 复习正手正握拉球、反手正握拉球 2. 学习反手正握接抛高球 3. 素质：(男) 俯卧撑、 (女) 仰卧起坐	16	机动课
考试 内容	1. 正手正握拉球： 15分 3. (男) 1000米、(女) 800米： 15分 5. 理论 考试： 10分		2. 反手正握拉球： 15分 4. (男) 俯卧撑、(女) 仰卧起坐： 15分 6. 能 力： 30分 共 计： 100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报

## 上海理工大学选修课教学进度计划表 20 / 20 第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 导引养生1  
 采用教材 传统养生学

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 介绍传统养生的基本理论和方法1 3. 观看相关的视频资料	9	1. 摇头摆尾去心火动作学习与讲解 2. 练习前面学习动作 3. 常见养生方法练习 4. 考试: 男1000米, 女800米
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况统计 3. 肩腰腿跨等柔韧性练习 4. 素质: 蛙跳	10	学生体质测试
3	1. 传统养生对形体的基本要求与训练 2. 学生体验各部位的方法与训练 3. 理论阐释形体要求的原理与实践 4. 素质: 男1000米, 女800米	11	1. 攢拳怒目增气力动作学习与讲解 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质: 两头起, 抱腿跳
4	1. 柔韧性练习 2. 复习形体基本要求 3. 呼吸方法的介绍与应用 4. 素质: 立定跳远	12	1. 背后七踮百病消动作学习与讲解 2. 复习整套八段锦动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质: 车轮跑, 加速跑
5	1. 柔韧性练习 2. 呼吸与形体的配合学习 3. 意念的讲解与学习体验 4. 素质: 男1000米, 女800米	13	1. 八段锦全套动作练习 2. 常见养生手段练习 3. 素质: 两头起, 加速跑
6	1. 柔韧性练习 2. 双手托天理三焦动作学习与讲解 3. 经络放松法 4. 素质: 蛙跳	14	1. 八段锦全套动作练习 2. 考试 3. 素质: 车轮跑, 加速跑
7	1. 柔韧性练习 2. 左右开弓似射雕动作学习、讲解与练习 3. 常见养生方法的运用 4. 考试: 立定跳远	15	1. 八段锦全套动作练习 2. 考试 3. 素质: 两头起, 推小车
8	1. 柔韧性练习 2. 调理脾胃需单举 3. 五劳七伤往后瞧 4. 素质: 男 1000米, 女800米	16	机动周
考试 内容	1. 八段锦套路 25分 2. 50米 15分 3. 立定跳远 15分	4. 男1000米女800 15分 5. 能力 30分	共计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日报

上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
专业班级 导引养生2  
采用教材 传统养生学

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 介绍传统养生的基本理论和方法. 3. 观看相关的视频资料	9	1. 柔韧性练习 2. 复习易筋经前7式动作。 3. 常见养生方法练习 4. 考试: 男1000米, 女800米
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况统计 3. 引体令柔十三式前六式的学习 4. 素质: 男1000米, 女800米	10	理论考试
3	1. 传统养生对形体的基本要求 2. 学生体验各部位的方法 3. 引体令柔十三式后七式的练习 4. 素质: 跳绳	11	1. 易筋经8、9式动作学习与讲解 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习 4. 考试: 跳绳
4	1. 柔韧性练习 2. 复习形体基本要求 3. 引体令柔十三式练习 4. 素质: 男1000米, 女800米	12	1. 易筋经10、11式练习 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质: 车轮跑, 加速跑
5	1. 柔韧性练习 2. 呼吸与形体的配合学习 3. 意念的讲解与学习体验 4. 素质: 车轮跑, 加速跑	13	1. 12式动作动作学习与讲解 2. 复习整套易筋经动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质: 两头起, 抱腿跳
6	1. 柔韧性练习 2. 易筋经前三式动作学习与讲解 3. 经络放松法 4. 素质: 跳绳	14	1. 易筋经全套动作练习 2. 考试 3. 素质: 蛙跳
7	1. 柔韧性练习 2. 易筋经4、5式动作学习 3. 常见养生方法的运用 4. 素质: 男1000米, 女800米	15	1. 易筋经全套动作练习 2. 考试
8	1. 柔韧性练习 2. 易筋经6、7式动作学习 3. 复习 4. 素质: 抱腿跳, 两头起	16	机动周
考试 内容	1. 易筋经套路 30分 2. 跳绳 15分 3. 男1000米 女800米 15分		4. 理论 10分 5. 能力 30分 共 计: 100分

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年 \_\_\_月 \_\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表      20 / 20      学年第三学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 导引养生3  
 采用教材 传统养生学

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 介绍传统养生的基本理论和方法 3. 观看相关的视频资料	9	1. 柔韧性练习 2. 复习五禽戏虎、鹿动作。 3. 常见导引养生方法练习 4. 素质：蛙跳
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况统计 3. 引体令柔十三式前六式的学习 4. 素质：10分钟慢跑	10	学生体质健康测试
3	1. 传统养生对形体的基本要求 2. 学生体验各部位的方法 3. 理论阐释形体要求的原理 4. 引体令柔十三式后七式的练习 5. 素质：蛙跳	11	1. 五禽戏熊戏动作学习与讲解 2. 复习前面所学动作 3. 常见导引养生手段练习 4. 考试：50米
4	1. 柔韧性练习 2. 复习形体基本要求 3. 引体令柔十三式练习 4. 素质：加速跑，车轮跑，高抬腿	12	1. 五禽戏熊戏动作练习 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质：两头起，抱腿跳
5	1. 柔韧性练习 2. 呼吸与形体的配合学习 3. 意念的讲解与学习体验 4. 素质：男1000米，女800米	13	1. 五禽戏猿戏动作学习与讲解 2. 复习前四个动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质：两头起，抱腿跳
6	1. 柔韧性练习 2. 五禽戏虎戏动作学习与讲解 3. 经络放松法 4. 素质：加速跑，车轮跑，高抬腿	14	1. 鸟戏动作练习 2. 全套动作学习 3. 素质：两头起，抱腿跳
7	1. 柔韧性练习 2. 五禽戏鹿戏动作学习 3. 常见导引养生方法的运用 4. 素质：男1000米，女800米	15	1. 五禽戏全套动作练习 2. 考试
8	1. 柔韧性练习 2. 五禽戏虎戏、鹿戏动作学习 3. 复习 4. 考试 男1000米 女800米	16	机动周
考试 内容	1. 五禽戏套路    25分 2. 50米            15分 3. 立定跳远      15分	4. 男1000米女800    15分 5. 能力              30分 共计： 100分	

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表      20 / 20      学年第四学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 导引养生4  
 采用教材 传统养生学

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 介绍传统养生基本理论和方法 3. 观看相关的视频资料	9	1. 柔韧性练习 2. 马王堆鸟伸、引腹动作 3. 常见导引养生方法练习 4. 素质：蛙跳
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况统计 3. 引体令柔十三式前六式的学习 4. 素质：10分钟慢跑	10	理论考试
3	1. 传统养生对形体的基本要求 2. 学生体验各部位的方法 3. 引体令柔十三式后七式的练习 4. 素质：蛙跳	11	1. 马王堆导引养生术鸱视、引腰动作学习与讲解 2. 复习前面所学动作 3. 考试：男子俯卧撑，女生仰卧起坐
4	1. 柔韧性练习 2. 复习形体基本要求 3. 引体令柔十三式练习 4. 素质：男1000米，女800米	12	1. 马王堆导引养生术雁飞、鹤舞动作学习 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质：两头起，抱腿跳
5	1. 柔韧性练习 2. 呼吸与形体的配合学习 3. 意念的讲解与学习体验 4. 素质：男1000米，女800米	13	1. 仰呼、折阴动作学习与讲解 2. 复习前面动作 3. 常见养生手段练习 4. 素质：加速跑，车轮跑，高抬腿跑
6	1. 柔韧性练习 2. 马王堆导引养生术挽弓、引背动作学习与讲解 3. 经络放松法 4. 素质：加速跑，车轮跑，高抬腿跑	14	1. 马王堆全套动作练习 2. 全套动作学习 3. 素质：两头起，抱腿跳
7	1. 柔韧性练习 2. 马王堆导引养生术鳧浴、龙登动作学习 3. 常见导引养生方法的运用 4. 素质：男1000米，女800米	15	1. 马王堆导引养生术全套动作练习 2. 考试
8	1. 柔韧性练习 2. 复习 3. 考试 男1000米 女800米	16	机动周
考试 内容	1. 马王堆导引术                      30分 2. 男1000米      女800米              15分 3. 能力                                      30分		4. 男俯卧撑      女仰卧起坐      15分 5. 理论                                      10分 共      计：100分

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表      20    /    20    学年第一学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级   保健1    
 采用教材   自编  

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	2	30

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 介绍传统养生的基本理论和方法 3. 观看相关的视频资料	9	1. 摇头摆尾去心火动作学习与讲解 2. 练习前面学习动作 3. 常见养生方法练习
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况统计 3. 肩腰腿跨等柔韧性练习	10	1. 双手攀足固肾腰动作学习与讲解 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习
3	1. 传统养生对形体的基本要求 2. 学生体验各部位的方法 3. 理论阐释形体要求的原理	11	1. 攒拳怒目增气力动作学习与讲解 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习
4	1. 柔韧性练习 2. 复习形体基本要求 3. 呼吸方法的介绍与应用	12	1. 背后七踮百病消动作学习与讲解 2. 复习整套八段锦动作 3. 常见养生手段练习
5	1. 柔韧性练习 2. 呼吸与形体的配合学习 3. 意念的讲解与学习体验	13	1. 八段锦全套动作练习 2. 常见养生手段练习
6	1. 柔韧性练习 2. 双手托天理三焦动作学习与讲解 经络放松法	14	1. 八段锦全套动作练习 2. 考试
7	1. 柔韧性练习 2. 左右开弓似射雕动作学习、讲解与练习 3. 常见养生方法的运用	15	1. 八段锦全套动作练习 2. 考试
8	1. 柔韧性练习 2. 调理脾胃需单举 3. 五劳七伤往后瞧	16	机动周
考试 内容	1. 八段锦动作套路            70分 2. 能 力                        30分 <p style="text-align: right;">共 计：100分</p>		

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_月\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表      20 / 20      学年第二学期

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级   保健2    
 采用教材   自编  

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	16	32	4	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍本学期教学内容及考试标准 2. 介绍传统养生的基本理论和方法 3. 观看相关的视频资料	9	1. 柔韧性练习 2. 复习易筋经前7式动作。 3. 常见养生方法练习
2	1. 柔韧性练习 2. 身体情况统计 3. 引体令柔十三式前六式的学习	10	理论考试
3	1. 传统养生对形体的基本要求 2. 学生体验各部位的方法 3. 理论阐释形体要求的原理 4. 引体令柔十三式后七式的练习	11	1. 易筋经8、9式动作学习与讲解 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习
4	1. 柔韧性练习 2. 复习形体基本要求 3. 引体令柔十三式练习	12	1. 易筋经10、11式练习 2. 复习前面所学动作 3. 常见养生手段练习
5	1. 柔韧性练习 2. 呼吸与形体的配合学习 3. 意念的讲解与学习体验	13	1. 12式动作动作学习与讲解 2. 复习整套易筋经动作 3. 常见养生手段练习
6	1. 柔韧性练习 2. 易筋经前三式动作学习与讲解 3. 经络放松法	14	1. 易筋经全套动作练习 2. 考试
7	1. 柔韧性练习 2. 易筋经4、5式动作学习 3. 常见养生方法的运用	15	1. 易筋经全套动作练习 2. 考试
8	1. 柔韧性练习 2. 易筋经6、7式动作学习 3. 复习	16	机动周
考试 内容	1. 易筋经动作套路                      60分 2. 理论考试                                10分 3. 能力                                        30分	共      计：100分	

注：此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日报

## 上海理工大学体育课教学进度计划表 20 / 20 学年

主讲教师 \_\_\_\_\_  
 专业班级 游泳  
 采用教材 自编

周学时	周次	总学时	理论课时数	实践课时数
2	15	30	2	28

周次	内 容	周次	内 容
1	1. 介绍游泳基本理论知识和一些在游泳中的注意事项 2. 熟悉水性练习:水中行走、跳越练习、闭气和换气练习 3. 学习抱膝浮体	9	1. 在陆上复习蛙泳完整配合动作 2. 在水中练习蛙泳腿部动作、手臂动作 3. 在水中练习蛙泳呼吸与手臂动作的配合 4. 在水中练习蛙泳完整动作
2	1. 熟悉水性练习:水中行走、跳越练习、闭气和换气练习 2. 复习抱膝浮体 3. 学习蹬池壁滑行 4. 游泳水平测试	10	1. 在陆上复习蛙泳完整配合动作 2. 在水中练习蛙泳腿部动作、手臂动作、练习蛙泳呼吸与手臂动作的配合 3. 在水中练习蛙泳完整动作
3	1. 熟悉水性练习:水中行走、跳越练习、闭气和换气练习 2. 复习抱膝浮体 3. 复习蹬池壁滑行	11	1. 在陆上复习蛙泳完整动作练习 2. 复习蛙泳腿部和手臂动作 3. 在水中练习蛙泳完整动作 4. 学习踩水
4	1. 复习抱膝浮体 2. 复习蹬池壁滑行 3. 在陆上学习蛙泳腿(俯卧)部动作 4. 在水中练习并纠正蛙泳腿部动作	12	1. 在陆上复习蛙泳完整动作 2. 复习蛙泳腿部和手臂动作 3. 复习踩水 4. 在水中练习蛙泳完整动作
5	1. 在陆上复习蛙泳腿部动作、抱膝浮体、蹬池壁滑行 2. 在水中练习蛙泳腿部动作并纠正错误动作 3. 学习蛙泳手臂动作	13	1. 复习蛙泳腿部和手臂动作 2. 在水中练习蛙泳完整动作 3. 学习跳水
6	1. 在陆上复习蛙泳腿部动作和蛙泳手臂动作 2. 复习蹬池壁滑行 3. 水中练习蛙泳腿部动作并纠正动作 4. 在水中练习蛙泳手臂动作 5. 学习蛙泳呼吸与手臂动作的配合	14	1. 在水中练习蛙泳完整动作 2. 复习跳水 3. 模拟考试测试
7	1. 在陆上复习蛙泳腿部,手臂动作 2. 在水中练习蛙泳腿部动作、蛙泳手臂动作 3. 在水中练习蛙泳呼吸与手臂动作的配合	15	考试:20米蛙泳达标
8	1. 在陆上复习蛙泳腿部,手臂动作 2. 在水中练习蛙泳腿部动作、蛙泳手臂动作、蛙泳呼吸与手臂动作的配合 3. 在陆上学习蛙泳完整配合动作	考试内容	20米蛙泳

注: 此表报教务科、体育部备。体育教研室主任 \_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日报