

# 目录

编写大纲的指导思想.....	1
课程性质 .....	1
课程目标 .....	1
课程设置 .....	2
选编体育课程内容的主要原则.....	4
考试与评定办法 .....	5
执行大纲的要求 .....	6
学期教学计划制定要求.....	7
体育与健康基础理论课教学纲要.....	7
篮球（专项课）.....	9
足球（专项课）.....	12
排球（专项课）.....	15
羽毛球（专项课）.....	18
乒乓球（专项课）.....	20
网球（专项课）.....	22
旱地冰球（专项课）.....	25
健美操（专项课）.....	31
艺术体操（专项课）.....	37
瑜伽（专项课）.....	41
形体芭蕾（专项课）.....	43
健美运动（专项课）.....	46
武术（专项课）.....	48
空手道（专项课）.....	50
柔力球（专项课）.....	54
导引养生（专项课）.....	56
体育保健班.....	58
游泳（季节课）.....	59
高水平运动队训练课教学纲要.....	60
足球运动训练课教学纲要.....	60
田径运动训练课教学纲要.....	62
本科高年级（三、四年级）体育选修课教学纲要.....	65
乒乓球选修课教学纲要.....	65
排球选修课教学纲要.....	66
足球选修课教学纲要.....	67
羽毛球选修课教学纲要.....	68
网球选修课教学纲要.....	69
《学生体质健康标准》测试课纲要.....	70

## 编写大纲的指导思想

体育课程是学校教育的重要组成部分,是完成学校体育目的任务的基本途径。为了全面贯彻党的教育方针、促进学生的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人。根据《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]13号文件)与《学生体质健康标准实施办法》的精神,在“健康第一”的思想指导下,以2010编制的教学大纲为基础,重新修订上海理工大学体育课程教学大纲,其目的在于以增强学生体质健康、改善心理状态及提高社会适应能力作为体育教学的出发点,坚持以学生为本,面向全体学生开设多种类型的体育课程,满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要,充分调动学生和教师的积极性与创新性。培养学生形成经常锻炼的习惯,提高自我保健的能力。并根据目前学生体质状况,结合上海理工大学体育教学师资、场地、器材等实际情况,有针对性地调整教学内容与方法,不断探索适合我校特点的体育教学特色,使学校体育教育能够满足社会发展的需求。

## 课程性质

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质,增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育和身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

## 课程目标

**一、运动参与目标:**积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣

赏能力。

**二、运动技能目标：**熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

**三、身体健康目标：**能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

**四、心理健康目标：**根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

**五、社会适应目标：**表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

## 课程设置

### 一、课程开设年限、时数

本科学生一、二年级开设体育必修课共 4 个学期。本科学生三、四年级开设体育选修课。研究生如需要可以开设体育选修课。

(一) 本科一、二年级每周二学时，每学期 16 周，4 学期共计 128 学时。

(二) 本科三、四年级体育选修课每周二学时，每学期 16 周，共计 32 学时。

(三) 研究生体育选修课：每周二学时，每学期 16 周，共计 32 学时。

(四) 本科高年级《学生体质健康标准》测试课：每学年 4 周，共计 8 学时。

### 二、课程类型和专项设置

(一) 体育专项课：对本科一、二年级学生开设的体育必修课。

男生专项设置：篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、武术、空手道、健美、柔力球、导引养身、旱地冰球、腰旗橄榄球。

女生专项设置：篮球、软式排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、艺术体操、形体芭蕾、柔力球、瑜伽、武术、导引养身、空手道、旱地冰球。

男、女专项的设置根据发展和需要进行调整。

(二)运动训练课：对学校专门招收的体育特长学生，开设的高水平专项运动训练课。开设的项目为招收的运动项目。

(三)体育保健课：对身体异常、患病而不能完成正常体育教学任务的学生，经学校卫生科和体育教学部同意并报教务备案，开设以康复为主要任务的保健体育课。

(四)本科高年级体育专项选修课：以三、四年级学生为主要对象，开设篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、体育舞蹈、健美操。

(五)研究生体育专项选修课：开设乒乓球、网球、羽毛球、体育舞蹈、健美操、太极拳。专项的设置根据今后发展和需要进行调整。

(六)游泳课(季节课)：利用短学期在暑假期间开设本科生游泳选修课。

(七)本科高年级《学生体质健康标准》测试课，对本科三、四年级学生开设的体质测试课。申请免测的同学要经学校卫生科和体育教学部同意，并填写《免于执行<国家学生体质健康标准>申请表》。

### 三、课的组织形式

(一)一、二年级的体育必修课以男、女分班上课为主(特殊情况例外)，每一个教学班人数控制在25—30人为宜。学生可在开设的体育专项课程中，根据个体的兴趣爱好，志愿选择体育课程的学习，并按照学生体能与技能及学习目标，开展分层教学。

(二)高年级体育专项选修课，研究生体育专项选修课，以学生兴趣爱好和实际水平选项组班，经教务部门和任课教师确认后组班上课，每年循环开设。体育专项选修课开设学生人数不得少于15人。

(三)运动训练课，教练员根据专项训练的规定时数及提高运动技术水平和比赛的实际需要，合理安排运动训练课程的内容。

(四) 本科高年级《学生体质健康标准》测试课,以行政班级为单位,进行《学生体质健康标准》的相关内容的练习和测试。

#### 四、课程的结构

为实现体育课程目标,将有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼(早操和课外体育活动)、运动训练、小型多样的竞赛活动等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构,满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。

#### 五、各类教材的教学时数分配表

体育专项必修课教材的教学时数分配表(本科一、二年级)

年级	一年级				二年级			
	第一学期		第二学期		第三学期		第四学期	
学期	学时	百分比	学时	百分比	学时	百分比	学时	百分比
体育理论	2	6%	2	6%	2	6%	2	6%
身体素质	8	25%	8	25%	8	25%	8	25%
专项技术与战术	20	63%	20	63%	20	63%	20	63%
理论考试或体测	2	6%	2	6%	2	6%	2	6%
总计	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%

### 选编体育课程内容的原则

一、健身性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点,同时重视课程内容的体育文化内涵。

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

三、科学性和可接受性相结合。要遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,即要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,便于学生课外自学、自练。从增进学生的体能和体质的原则出发,选择有利于提高学生速度、耐力、灵敏、柔韧、力量等身体素质的教材内容。充分体现和反映《学

生体质健康标准（试行方案）》的内容和要求。

**四、多样性与普及性相结合。**根据学生的心理特点，课程内容安排既要体现增强体质的要求，又要考虑学生的兴趣和爱好，力求做到多样性与普及性相结合，以利于学生养成锻炼的习惯，终生受益。

**五、民族性与时代性相结合。**根据终身体育的需要，即要选择一些具有中国特点、民族特色的健身养生的教材，又要选择一些具有时代性特征的现代新型教材，体现民族性和时代性，以加大学生的学习兴趣和。

## 考试与评定办法

**一、体育课是学生必修课之一。**根据学校《体育课程教学管理办法》规定，体育课程应每学期考核一次，考核合格给予学分。对学生完成体育课程的评价，应是对学习效果和进步过程的评价。

**二、考核项目应在学期中分散安排，理论考试每学年统一进行一次（必修课阶段）。**

**三、考核项目的评定应严格按照《上海理工大学体育课考试内容与标准》执行。**

### 四、考核内容包括

- （一）体育基础理论知识和专业理论知识。
- （二）体育专项技术和技能。
- （三）基本的身体素质。
- （四）《学生体质健康标准》的相关内容。
- （五）课外体育锻炼的能力（早操、课外体育活动）。
- （六）学习态度和进步情况。

考核内容与评分分配表

学期	第一学期		第二学期		第三学期		第四学期	
内容分值	内容	分值	内容	分值	内容	分值	内容	分值
理论	基础理论	0	基础理论	10	基础理论	0	基础理论	10
	专项理论		专项理论		专项理论			
技能	专项技术	25	专项技术	30	专项技术	25	专项技术	30
	一项		二项		一项		二项	
素质	身体素质	45	身体素质	30	身体素质	45	身体素质	30
	三项		二项		三项		二项	
课外锻炼	早操与	15	早操与	15	早操与	15	早操与	15
	课外锻炼		课外锻炼		课外锻炼			
学习态度	学习进步	15	学习进步	15	学习进步	15	学习进步	15
	考勤情况		考勤情况		考勤情况			
合计	综合考评	100	综合考评	100	综合考评	100	综合考评	100

注：一、二、三、四学期身体素质必须进行耐力考核：1000米跑（男），800米跑（女）

## 执行大纲的要求

一、教学大纲是体育教学的主要依据和文件。教师应认真学习大纲，明确教学指导思想，熟练掌握教学内容和教学方法，发挥教师的主导作用，强调教书育人，努力提高教学水平，全面完成大纲所提出的目的任务。

二、为了确保执行大纲的内容和要求，教师必须认真备课，写好教案。积极探索和完善体育课程的改革。如因场地、气候等原因需要调整教学内容和进度须经体育教学部批准。

三、教师要认真执行大纲的教学内容并按规定的考核内容进行考核，每学期必须认真上报学生的评定成绩。凡缺课超过五次以上者（保健班、重修班缺课超过三次以上者），不予评定成绩，该学期体育课须重修。

四、《学生体质健康标准》是国家鼓励学生积极参加体育锻炼的一项规定。在教学中，要将《学生体质健康标准》的内容纳入教学内容中，并与素质考核内容相结合，教师要及时将《学生体质健康标准》测试结果上报体育教学部。

五、教师对任课班的学生要全面负责。在课内外一体化教学的同时，要根据学生的情况，区别对待，因材施教，要重视并确保教学安全和关心“差生”的成长。注重培养学生良好的体育道德作风和高尚的心理品质。

六、体育场地器材是开展体育课和课外活动的物质基础，教师要教育学生安全使用和保护体育场地器材，发现安全隐患立刻上报。逐步利用声像、多媒体教材，实现教学手段现代化。

七、对病、残或因身体某种特殊原因不能参加正常体育课的学生，须有医生证明，经学校卫生科和体育教学部审核批准并报教务备案后，参加体育保健课学习。

## **学期教学计划制定要求**

一、教师根据自己承担的类型及授课对象的实际水平，依据课程培养目标结合本项目教学内容和要求，有针对性选择切合学生实际情况的教学内容。

二、教师在制定学期教学计划表时要体现以学生为本的指导思想，根据各课程的实际情况，一般设置 1-2 个专项考试项目。采用技能与技评相结合的考核方法。

三、教师要根据各专项课教学时数分配表，以学生均衡全面发展为出发点，合理安排专项技术与身体素质练习的时间，采用专项技术与身体素质相结合的考核办法。

四、每学期教学内容的安排应当在上一学期专项课的基础上，适当增加专项内容的深度和广度。

五、专项理论课的安排中，应该列出重点内容

## **体育与健康基础理论课教学纲要**

### **一、教学的目的与任务**

使学生树立正确的、科学的体育观和健康观，掌握增进健康和体育锻炼的基本理论知识和方法，并具备自我评价健康和独立参与体育锻炼的能力。其任务包括五个方面：

- (一) 使学生树立正确的健康意识和体育观念；
- (二) 激发学生体育的兴趣，端正学习态度；
- (三) 传授有关增进身心健康和科学锻炼身体的基本理论知识；
- (四) 培养学生实施自我健康诊断和自行制定运动处方的能力；
- (五) 结合具体的运动目标，使学生掌握一套体育锻炼的方法。

## 二、基本理论教材

依据最新出版的全国高等学校公共体育理论课教材中的有关内容，结合我校体育教学实际情况，有重点、有选择地向学生传授有关体育运动的生理学和心理学原理。

## 三、教法建议

(一) 通过课堂教学使学生对体育与健康理论有一个大概的认识和了解。帮助学生掌握正确的体育理论基本概念，教会学生学习体育理论知识的方法，以便学生形成自学的能力。

(二) 体育理论教学内容多，集中学习时间少，应力求避免灌输式教学方法，建议案例分析，结合多媒体教学手段教学。

(三) 体育与健康理论及方法具有较强的实践性和针对性，因此教学过程中应注意针对学生个性特点进行教学。

(四) 教学内容及时数分配

体育与健康理论知识总体上分为：基础理论和专项理论知识。

理论课内容教学时数分配表

年级	一年级		二年级	
	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
体育与健康 基础理论	1	2	1	2
体育与健康 专项理论	1	2	1	2

# 各专项课程教学纲要

## 篮球（专项课）

### 一、教学要求

（一）通过篮球选项课教学，使学生较好地掌握以传、运、投、突为基础的篮球基本技术和基本的攻防战术配合，不断提高大学生的篮球运动水平。

（二）通过篮球选项课教学，在发展大学生基本活动能力的基础上，着重提高与篮球运动相适应的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等素质，促进大学生身体的全面发展。

（三）通过篮球选项课教学，使大学生了解篮球运动的基本特点，懂得篮球比赛的竞赛组织和裁判工作，提高大学生对篮球比赛的欣赏能力。

（四）通过篮球选项课教学，提高大学生参与篮球运动的积极性，增强自我锻炼的能力和习惯，逐步形成“终身体育”的意识。

（五）通过篮球选项课教学，养成团结协作的集体主义精神，培养勇敢、果断、机智、沉稳的心理品质，促进大学生身心全面发展。

### 二、基本教学内容

#### （一）理论知识

- 1、篮球运动概况
- 2、篮球运动的特点和价值
- 3、篮球运动的技、战术分析
- 4、篮球竞赛组织工作和规则裁判法
- 5、体育与健康

#### （二）基本技术

##### 1、移动

滑步、侧身跑、变速跑、急停急起、转身和后撤步等

##### 2、运球

原地运球（包括高、低）、行进间运球和变向运球等

### 3、传接球

原地双手胸前传接球、头上传球、反弹传球和行进间传接球等

### 4、投篮

原地单手肩上投篮、行进间投篮（高手、低手）、跳投（男生）

### 5、突破

同侧步持球突破、交叉步持球突破

### 6、个人防守

防有球队员、防无球队员

#### （三）基本战术

#### 1、进攻基本战术配合

传切配合、掩护配合和突分配合等

#### 2、防守基本战术配合

挤过、穿过、绕过和换防等

#### 3、局部及整体战术配合

二打一与一防二、三打二与二防三和快攻等

#### （四）身体素质

#### 1、力量

立定跳远、蛙跳、单足跳、跨步跳、引体向上（男生）、俯卧撑（男生）、仰卧起坐（女生）

#### 2、速度

滑步、50M跑、加速跑、侧身跑

#### 3、耐力

800M跑、1000M跑、跳绳、变速跑

#### 4、柔韧

压肩、压腿、体前屈

#### 5、灵敏

十字变向、折返跑

### 三、 选用教学内容

#### (一) 基本技术

背后运球、转身运球、单手传球、抢篮板球、抢打断球、勾手投篮和反手上篮等

#### (二) 基本战术

人盯人防守与进攻人盯人防守

2 - 1 - 2 区域联防与进攻 2 - 1 - 2 区域联防

### 四、教法与建议

(一) 根据篮球运动的特点,在教学中尽量把技、战术与实际比赛联系起来,技战术学习的目的是为了比赛,只有在比赛中练习出来的技战术才实用。

(二) 考虑不同学生间的差异,在教学过程中以及考试时都应该把过程与结果综合起来考虑,体现以人为本的精神。

(三) 在教学中要综合运用多种教学方法手段,调动学生的积极性,发挥学生的主观能动性,使学生思学、乐学。

(四) 篮球运动具有较强的集体性,在教学中要注重学生之间的相互合作,培养集体主义精神。

### 五、考核内容

#### (一) 体育理论知识

#### (二) 专项技术

1、一分钟篮下投篮

2、五点定位投篮

3、全场往返运球上篮

4、等距离换位投篮

5、一分钟限制区外投篮

6、“S”形运球上篮

### (三) 身体素质

- 1、 跳绳
- 2、《学生体质健康标准》素质项目

## 足球 ( 专项课 )

### 一、 教学要求

(一) 初步掌握传球，停球，运球和射门等基本技术。了解和简单掌握基本的“二过一”战术以及比赛中的跑位等攻防战术，着重提高技战术的综合运用能力，培养对足球运动的兴趣，学会自身锻炼的方法与手段。

(二) 根据足球项目的特点，在全面发展身体素质的基础上，着重提高往返冲刺跑能力，发展速度、耐力素质。

(三) 培养足球运动意识，了解比赛中常用的战术阵式。懂得比赛规则和提高观赏比赛能力，让学生了解组织竞赛和裁判工作的基本内容和要求。

### 二、 基本教学内容

#### (一) 理论知识

- 1、 国内外足球发展概况与动态。
- 2、 足球比赛阵势演变，战术分析与队员位置职责。
- 3、 足球运动常见创伤与预防。
- 4、 足球竞赛主要规则分析与裁判方法。

#### (二) 基本技术

- 1、 熟悉球性、身体各部位颠球
- 2、 踢球：脚内侧踢球、内脚背踢球、正脚背踢球，
- 3、 停球：脚内侧停球、脚底停球、大腿正面停球、胸部停球，正脚背停球  
(各种来球：地滚球，平高球，反弹球，高球等)
- 4、 运球：脚内侧运球，正脚背运球
- 5、 头顶球：前额正面头顶球(原地，空中)
- 6、 掷界外球：原地掷界外球、助跑掷界外球

7、拦截球：正面跨步拦截球，侧面冲撞抢球

8、假动作：有球假动作

9、综合技术：绕杆运球射门等

## (二) 基本战术

1、“二过一”：“踢墙式”、“直传斜插”、“斜传直插”二过一

2、选位盯人与补位

3、进攻中的跑位

4、不同人数的小型比赛

## 三、选用教学内容

(一) 踢球：外脚背踢球，外脚背射门，凌空球射门

(二) 停球：大腿侧面停球、脚背外侧停球

(三) 运球：外脚背运球，脚底拉球和跳踏球

(四) 头顶球：前额侧面头顶球

(五) 守门员技术：接地滚球，平高球

## 四、素质

(一) 一般身体素质

1、速度：50M、100M 计时跑、加速跑、20M~30M 快速往返跑

2、耐力：800M~1000M (女)、1000~1500M (男) 计时跑、

3、力量：俯卧撑、引体向上(男)、单双杠练习、实心球

4、弹跳：立定跳远、跨步跳、蛙跳

(二) 专项身体素质

1、速度：各种起动姿势短距离跑、变向跑、快速曲线、折线跑

2、速度耐力：变速跑，短距离往返冲刺跑(15~20米)

3、上肢和腰腹力量：实心球，引体向上、仰卧二头起、仰卧起坐

## 五、教学建议

(一) 基本理论知识的传授，除安排一定的理论教学时数予以保证外，可结

合在实践课中随机进行讲解。

(二) 在基本技术教学中，多采用传，停，运，射相结合的综合练习，在综合练习中突出重点，强调动作的规范性和跑动中的练习，改变学生“静止”练习的习惯。

(三) 应注重基本技术与专项素质相结合的教学手段。

(四) 针对学生中的不同层次，结合教材内容特点及具体要求，合理分配，并采用多种教学方法和手段，以利于调动学生的主观能动性。

(五) 注意学生足球意识和技术动作运用能力的培养。根据学生实际水平，设计一些围绕射门的综合技术练习，提高实践能力。

(六) 根据各教学阶段的不同重点，提出任务要求安排各种形式对抗性较强的教学比赛；既可激发学生的兴趣，又可提高实践能力。

## 六、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

- 1、脚内侧传接球
- 2、地滚球踢准
- 3、曲线绕杆运球
- 4、停球
- 5、定位球射门
- 6、颠球

(三) 身体素质

- 1、跳绳
- 2、《学生体质健康标准》素质项目

## 排球 ( 专项课 )

### 一、教学要求

( 一 ) 在技术、战术的教学过程中 , 应重视传球、垫球、发球等基本技术的掌握 , 基本掌握接发球一传到位的练习 , 以完成“中一二”进攻配合的教学 , 使学生掌握排球运动的最基本的技、战术运动能力。了解排球运动的专项理论知识。

( 二 ) 专项身体素质需经常重复采用近距离往返快速移动的练习 , 来发展灵敏及速度耐力素质 , 通过各种快速连续蹲跳和腰腹练习发展弹跳力量。

( 三 ) 懂得比赛规则和提高观赏比赛能力 , 让学生了解组织竞赛和裁判工作的基本内容和要求。

### 二、基本教学内容

#### ( 一 ) 理论知识

- 1、排球运动的特点及对锻炼的价值。
- 2、国内外排球运动的简况。
- 3、排球基本技术、战术简介。
- 4、排球运动的攻防战术分析。
- 5、排球运动竞赛规则和裁判法。

#### ( 二 ) 基本技术

- 1、准备姿势 : 半蹲、稍蹲、全蹲
- 2、移动 : 并步与滑步、交叉步、跨步、跑步移动
- 3、垫球 : 正面双手下手垫球、背向垫球、单手垫球、挡球
- 4、传球 : 正面双手上手传球、背传球、侧传球
- 5、发球 : 正面下手发球、正面上手发球、侧面下手发球

#### ( 三 ) 基本战术

- 1、“一三二”接发球战术
- 2、进攻战术 : “中一二”进攻战术、“边一二”进攻战术
- 3、防守战术 : 无人拦网下防守战术、单人拦网下防守战术、双人拦网下的“边

跟进”防守战术

### 三、选用教学内容

#### (一) 基本技术

- 1、发球：勾手发球、跳发球
- 2、垫球：前扑垫球、滚翻垫球、鱼跃垫球
- 3、传球：跳传球、单手传球
- 4、扣球：正面扣球
- 5、拦网：单、双人拦网

#### (二) 基本战术

双人拦网下的“心跟进”防守战术。

### 四、素质

#### (一) 一般身体素质：

- 1、速度：50M、100M、变速跑、冲刺跑、接力跑
- 2、灵敏：跳绳、立定跳远、看（听）信号练习、（10—15M）快速跑
- 3、力量：引体向上、仰卧起坐、跳跃练习、掷实心球、举重物
- 4、耐力：800M、1000M、

#### (二) 专项身体素质：

1、速度与灵敏：快速移动（连续滑步，跨步交叉步，后退跑）各种准备姿势快速起动；急速变向移动；急停；3—6M 低姿快速往返移动，6—9M 快速往返移动。

2、弹跳力量：多级跳、蛙跳、深蹲跳、蹲跳摸高、助跑起跳摸高

3、上下肢及腰腹肌力量： 俯卧撑、立卧撑、双臂曲伸、仰卧起坐、仰卧二头起、掷实心球、原地及左右快速移动拦网（摸吊球）

### 五、教法建议

(一) 根据当前学生较普遍存在排球基础水平不高，身体素质较弱情况，在专项教学中应多采用专项身体素质与基本技术教学相结合的练习，提高课的运动

密度与强度，促使学生在运动技能提高的同时，不断增强学生体质。

(二)基本技术教学要多采用综合性练习手段，培养学生实战意识，激发学生学习兴趣。

(三)专项身体素质练习要经常采用6—9M快速往返运动，发展学生灵敏和速度耐力素质。

(四)每堂课中要加强一般身体素质练习，重点抓耐力素质。

(五)在排球专项基本技术教学中，要改变过去“静止”“停位”练习现象，养成在正确准备姿势下，移动中完成练习的习惯。

(六)技战术的配合，加强发球—传到位的联系，组织“中一二”进攻，从而使學生逐步掌握排球运动最基本的技能和技术。

## 六、考核内容

(一)体育理论知识

(二)专项技术：

- 1、正面双手上手连续自传球
- 2、正面双手下手连续自垫球
- 3、发球(标准一)
- 4、发球(标准二)
- 5、区域垫球
- 6、区域传球

(三)身体素质：

- 1、1000米(男)800米(女)。
- 2、立定跳远
- 3、50米
- 4、跳绳
- 5、《学生体质健康标准》素质内容

## 羽毛球 ( 专项课 )

### 一、教学要求

( 一 ) 基本掌握发球、高远球、吊球、挑高球等基本技术 , 熟悉基本步法以及基本战术。

( 二 ) 在提高羽毛球基本技战术的同时 , 通过跳绳和各种快速移动及往返跑联系 , 发展学生的灵敏素质。

( 三 ) 理解羽毛球的比赛规则和竞赛组织方法 , 提高观赏比赛的能力 , 让学生了解组织竞赛和裁判工作的基本内容和要求。

### 二、基本教学内容

#### ( 一 ) 理论知识

- 1、介绍羽毛球运动的概况和特点
- 2、羽毛球的基本技术和战术
- 3、羽毛球的规则裁判法

#### ( 二 ) 基本技术

- 1、基本步法：跨步，并步，交叉步，上网步法，后退步法
- 2、高远球：正手击高远球
- 3、发球：正手发高远球，反手发近网球
- 4、吊球：正手吊球
- 5、挑球：正手挑高球，反手挑高球

#### ( 三 ) 基本战术

- 1、快速拉吊结合突击型
- 2、杀吊上网型
- 3、压底线结合杀吊型
- 4、抽压底线拉开突击性 ( 双打 )

### 三、选用教学内容

#### ( 一 ) 基本技术

1、发球：反手发平高球

2、吊球：正手劈吊

3、扑球

#### (二) 基本战术

前场打点发动进攻型(双打)

### 四、素质

#### (一) 一般身体素质

1、速度：50米跑，100米跑，往返跑，变速跑

2、耐力：1000米跑或800米

3、弹跳：立定跳远，蛙跳

4、力量：俯卧撑，杠铃，引体向上

#### (二) 专项身体素质

1、速度：全场四点移动(前后场各两点)

2、灵敏：跳绳

3、耐力：全场多球练习

4、力量：负重蹲跳，轻杠铃连续跳举

### 五、教法建议

(一)在注重基本技术教学的同时，加强步法的联系，以提高学生的灵敏素质和耐力素质。

(二)组织教学比赛时注意学生的技术层次，合理分配，以调动学生的积极性。

(三)规则裁判法的传授尽可能的结合教学比赛，使学生更好的理解和掌握。

### 六、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

- 1、正手发高远球
- 2、正手击高远球
- 3、吊球
- 4、反手发近网球
- 5、挑高球
- 6、半场吊球上网步法

### (三) 身体素质

- 1、跳绳
- 2、俯卧撑
- 3、50 米
- 4、1000 米 (男) 800 米 (女)
- 5、立定跳远

## 乒乓球 (专项课)

### 一、教学要求

(一) 通过理论课让学生对乒乓球的起源、发展和运动伤病的处理方法有所了解。

(二) 通过基本技术和基本战术练习, 让学生能够在比赛中的充分的掌握和运用。

(三) 通过一般素质和专项素质的练习, 来发展学生的身体素质和灵活性。

(四) 通过教学比赛让学生熟悉乒乓球比赛规则和组织竞赛和裁判工作的基本内容和要求。

### 二、基本教学内容

#### (一) 理论知识

- 1、简介乒乓运动概况
- 2、介绍乒乓球运动的技术特点
- 3、介绍乒乓球比赛规则及裁判法

#### 4、介绍运动损伤、运动负荷及损伤疗法

##### (二) 基本技术

- 1、站位和基本步法(滑步,跨步,交叉步)
- 2、发球和接发球(平击发球,正反手侧上旋,侧下旋球)
- 3、反手推挡
- 4、正手攻球
- 5、搓球(反手搓,正手搓)

##### (三) 基本战术

- 1、推挡变线
- 2、左推右攻
- 3、搓攻
- 4、发球抢攻

### 三、选用教学内容

#### (一) 正手发转与不转球

#### (二) 减力挡,加力推

#### (三) 正手拉打下旋球

### 四、素质

#### (一) 一般身体身体素质:

- 1、速度: 50M 跑、加速跑、接力跑
- 2、灵敏: 重心交换跑、跳绳
- 3、力量: 引体向上、仰卧起坐、掷实心球、俯卧撑、各种器械练习
- 4、耐力: 800M 跑、1000M 跑、变速跑

#### (二) 专项素质:

- 1、往返跑
- 2、专项步法接力跑:(滑步、交叉步、高抬腿、蹬跨跑)
- 3、徒手专项动作练习

## 五、教法建议

- (一) 加强实践练习
- (二) 利用专项素质，加强步法练习
- (三) 利用游戏形式，熟悉球性
- (四) 利用教学比赛增加学生对乒乓球的兴趣

## 六、考核内容

- (一) 体育理论知识
- (二) 专项技术
  - 1、平击发球
  - 2、侧身位正手发下旋球
  - 3、正手攻球
  - 4、反手推挡
  - 5、反手搓球
  - 6、正手搓球
- (三) 身体素质
  - 1、俯卧撑(男生)
  - 2、跳绳
  - 3、《学生体质健康标准》素质项目：1000米(男生)、800米(女生)、50米、立定跳远

## 网球(专项课)

### 一、教学目的与任务

(一) 通过网球课的教学，使学生了解、学习和掌握网球运动的基本技术、基本战术及理论知识。

(二) 通过课程实践，使学生具备网球教学、执裁、实战等综合应用能力，全面提高学生身体素质，强身健体。

(三) 了解网球竞赛规则及比赛记分方法，提高对网球这项运动的欣赏能力

和热爱，逐步养成学生终生体育锻炼的习惯。

(四) 培养学生具有高雅情操、互相帮助的集体主义精神，培养学生团队意识及吃苦耐劳的作风。

## 二、教学要求

通过本课程的学习，使学生掌握网球基本的技、战术、竞赛规则及裁判法，并能坚持练习，为终身体育锻炼打下基础。

## 三、教学内容

### (一) 理论部分

- 1、网球运动简介及发展
- 2、网球场及球拍选购常识
- 3、国际网球组织及大赛
- 4、基本技、战术及教学
- 5、专项身体素质
- 6、网球竞赛规则与裁判法

### (二) 基本技术

- 1、熟悉球性练习
- 2、握拍法：介绍西方式、大陆式、半西方式握拍，掌握东方式正反手握拍
- 3、准备和移动：球场意识，场上移动步伐和准备姿势
- 4、击球技术：正反手平击球、正反手上旋球、上手切削发球、上手平击发球、高压球、正反手网前截击、正反手挑高球、放小球、底线正反手直斜线击球技术

### (三) 基本战术

- 1、单打战术：压反手战术、发球上网战术、打对角线战术、挑高球和放小球战术
- 2、双打战术：双上网战术、双底线战术、一底一网前战术

## 四、身体素质

### (一) 一般身体素质

- 1、速度：50 米，100 米，加速跑，冲刺跑
- 2、耐力：800 米，1000 米，跳绳，变速跑
- 3、弹跳：立定跳远，单腿跳，跨步跳
- 4、上肢力量：俯卧撑，仰卧起坐，引体向上，双杠臂屈身

### (二) 专项身体素质

- 1、速度：3 次左右两侧跑，“米”字型跑
- 2、力量练习：俯卧撑，靠墙倒立，仰卧起坐，蛙跳，跨步跳
- 3、耐力：1000 米，左右移动连续底线抽击球练习
- 4、协调：网球步伐练习
- 5、柔韧：压肩，转肩，体前屈，弓步压腿

## 五、教材

《体育与健康教程》，孙麒麟，顾圣益著，大连理工大学出版社，

## 六、教法建议

(一) 增加熟悉球性的练习内容，加强对墙练习。

(二) 尽可能安排多球练习的教学手段，使学生得以在正确技术动作要求控制下，完成更多的练习次数，以利于技术掌握。

(三) 增加学生徒手模仿练习的时间，便于巩固技术动作。

(四) 技术教学手段多样化，讲解语言通俗易懂，生动简洁，注意激发学生的学习兴趣。

## 七、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

- 1、底线正反手击打落地球
- 2、定点发球
- 3、身体素质

1000 米 ( 男 ) , 800 米 ( 女 ) , 50 米 , 跳绳 , 立定跳远  
俯卧撑 ( 男 ) , 仰卧起坐 ( 女 )

## 旱地冰球 ( 专项课 )

### 一、教学要求

( 一 ) 使学生基本了解旱地冰球的技术、战术 , 通过培养对旱地冰球的爱好 , 促进学生身体全面发展 , 增强学生体质。

( 二 ) 通过在比赛中技战术的配合 , 相互促进并提高学生的团队精神 , 协作能力。

( 三 ) 在发展一般身体素质的基础上 加强专项素质的训练 , 着重提高往返冲刺跑能力 , 发展速度耐力素质 , 以适应旱地冰球比赛中的高强度耐力需要。

( 四 ) 通过了解旱地冰球的发展状况 , 国际国内比赛的规模与形式 , 激发学生兴趣 , 提高学生的自我锻炼意识 , 并以此为主要身体锻炼项目 , 积极参加高一 级或更高级别的比赛。

### 二、基本教学内容

#### ( 一 ) 理论知识

- 1、国内外旱地冰球发展的概况
- 2、旱地冰球运动发展史
- 3、旱地冰球规则及裁判法
- 4、比赛理解和比赛技术
- 5、国内外比赛录像

#### ( 二 ) 基本技术

- 1、用球杆熟悉球性
- 2、运球
- 3、停球
- 4、射门
- 5、假动作

## 6、综合技术 ( 停球、传球、过人、射门 )

### ( 三 ) 基本战术

- 1、摆脱与接应
- 2、选位：盯人与补位
- 3、小组攻防练习：二过一、三过一、三过二等
- 4、半场比赛
- 5、六对六比赛

### 三、选用教材

- 1、旱地冰球运动
- 2、国际旱地冰球联合会 旱地冰球技术和战术

### 四、素质

#### ( 一 ) 一般身体素质：

- 1、速度：50M、100M、加速跑、20M~30M 快速往返跑
- 2、耐力：800 M~1000 M ( 女 )、1000 M~1500 M ( 男 )
- 3、力量：俯卧撑、引体向上 ( 男 )、实心球
- 4、灵敏：跳绳、立定跳远、看 ( 听 ) 信号练习

#### ( 二 ) 专项身体素质：

- 1、速度：各种起动姿势短距离跑、变向跑、快速曲线、折线跑
- 2、速度耐力：短距离往返冲刺跑 ( 15~20 M )
- 3、上肢和腰腹力量：实心球、引体向上、仰卧二头起、仰卧起坐

### 五、教法建议

( 一 ) 认真贯彻德、智、体全面发展的教育方针，结合旱地冰球侧重课特点，加强对学生集体主义精神和顽强拼搏的意志品质的培养，通过教书育人，不断提高学生正确的体育锻炼思想。

( 二 ) 身体素质方面因以趣味性的游戏形式代替枯燥的传统跑步形式，提高学生运动的兴趣，以达到全面发展身体素质的要求。

(三) 在专项技术教学中, 不要以单一的技术动作训练为主, 多做配合性的训练, 提高学生的团队精神, 增强学生对该项目的热爱, 并达到最终锻炼身体的目的。

(四) 通过教学比赛, 检验学生所学的基本技术战术, 培养学生的竞技意识。

(五) 加强安全教育, 防止伤害事故发生。

## 六、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

- 1、传接球
- 2、正拍或反拍射远(准)
- 3、曲线绕杆运球射门
- 4、直线运球
- 5、停球
- 6、各种方式射门
- 7、颠球

(三) 身体素质

- 1、跳绳
- 2、《学生体质健康标准》素质项目

## 美式腰旗橄榄球(专项课)

### 一、教学要求:

(一) 掌握美式橄榄球运动的基本理论知识和技术, 树立正确地体育观念, 养成锻炼身体的良好习惯。

(二) 在学习橄榄球技术中, 注重培养学生克服困难、顽强拼搏的精神及在健康快乐的锻炼中, 提高灵敏、协调能力和速度、耐力及力量素质, 改善心

肺功能，全面提高身体素质。

(三) 通过对美式橄榄球专项课的学习，使学生掌握从事体育活动的基本能力并拥有健康的体魄，理解体育活动在促进人类健康中的作用，形成积极参与锻炼的生活方式。

(四) 培养学生集体主义和爱国主义精神，加强团队协作观念，树立正确的体育道德观，具有勇敢顽强，团结进取，开拓创新的精神风貌。

## 二、基本教学内容

### (一) 理论知识

- 1、美式橄榄球的起源和特点
- 2、国内外美式橄榄球发展的现状和趋势
- 3、美式腰旗橄榄球的基本技术和战术简介
- 4、美式腰旗橄榄球的竞赛组织工作和裁判法

### (二) 基本技术

#### 1、移动

侧滑步、侧身跑、后撤步、交叉步、变速跑、急停急起、变向跑、交替步

#### 2、四分卫传球技术

单膝跪地传球、单肩上传球、正面传球、侧身传球、跑动中传球、后撤一步、或交叉步三步、五步传球、弧线吊球、单双手抛球技术，塞球

#### 3、外接手接球技术

正面中位接球、正面高位接球、正面低位接球、侧面高位接球、侧面低位接球、跑动中接球

#### 4、外接手跑动接球路线练习

5 或 7 码鱼钩回接球、5 或 7 码 90 度变向跑接球技术、5 或 7 码 45 度变向跑接球技术、直线加速跑接球技术、摆脱接球( 包括假鱼钩转身接球等 )

## 5、中卫

中卫短、长开球技术

## 6、跑锋技术

跑锋持球技术、跑锋交接球技术、跑锋躲闪技术

## 7、防守

防守有球队员、防守无球队员、后撤步急停加速跑、扯旗练习

## 8、脚开球

开球、弃踢、自由弃踢

### ( 三 ) 基本战术

#### 1、进攻基本战术配合

传切配合、交叉换位、交叉掩护、边线传球战术、左移右切战术等

#### 2、防守基本战术配合

人盯人防守和区域联防

### ( 四 ) 身体素质

#### ( 1 ) 一般身体素质

1、速度：40 码计时跑、加速跑

2、耐力：1000M、跳绳

3、力量：引体向上、仰卧起坐、俯卧撑、上臂屈伸、卧推、下肢力量 ( 助跑摸高、立定跳远 )

4、灵敏：立定跳远、5 米三向折返跑

## (2) 专项身体素质

### 1、速度与灵敏

各种起动姿势短距离跑、十字变向跑、W形折线跑、30米往返跑

### 2、上、下肢和腰腹力量

仰卧两头起、掷实心球、俯卧撑、原地摸高练习

### 3、速度耐力

变速跑、30码冲刺跑

## 三、选用教学内容

### (一) 基本技术

四分卫传球视野练习、四分卫假动作传球、发球线后多次传球练习、跑锋持球跑动技术、外接手四角跑动练习

### (二) 基本战术

弃踢(自由弃踢)球战术、附加分战术

## 四、教法与建议

(一) 面对大部分学生普遍缺乏对美式腰旗橄榄球的了解的特点,有针对性地 向学生传授美式腰旗橄榄球的基本理论知识,激发学生对这项运动的兴趣和参与的热情,通过比赛进一步的激发学生的参与热情。

(二) 在基本技术教学中,应根据学生的不同情况和特点,积极运用多种教学方法和手段,纠正错误动作和调动学生的积极性。

(三) 在教学比赛中引导学生分组制订战术,让学生合作探究,自导、自演战术,提高实战能力,并在战术制订过程中根据个体差异合理分配角色,使每一个学生都扮演着不可缺少的角色。

(四) 注重专项身体素质练习，提高学生的各项身体机能指标。

(五) 在教学中要注重学生之间的相互配合能力，培养集体主义观念。

## 五、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

1、单肩上传球掷远

2、中卫长传开球传准

3、10米传准

4、W形折线跑

5、跑动中接球

6、单手抛球传准

7、15米传准

8、30米往返跑

(三) 身体素质

1、跳绳

2、《学生体质健康标准》素质项目

## 健美操(专项课)

### 一、教学要求

(一) 通过健美操各项基本技术教学，培养学生良好的身体姿态及动作节奏感，使学生学会自编简易健美操，提高独立健身锻炼能力。

(二) 在发展学生柔韧、灵敏等专项素质，提高身体平衡和协调能力的同时，加强力量耐力练习，全面发展身体素质。

(三) 结合美育教育，树立正确的审美观，提高音乐素养和对观赏艺术体操

比赛，表演的能力。

## 二、基本教学内容

### (一) 理论知识

- 1、健美操运动概述。
- 2、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。
- 4、啦啦操运动项目的介绍
- 5、啦啦操运动裁判及竞赛规则介绍
- 6、搏击健身操的起源与发展
- 7、搏击健身操的健身与风尚
- 8、搏击健身操的健身知识性
- 9、街舞健身操的起源与发展
- 10、舞健身操的健身与风尚
- 11、街舞健身操的健身知识性

### (二) 基本技术

#### 1、大众等级健美操 (二、三)

##### 上肢动作

手型：合掌、分掌、拳、西班牙手型、两指式；

举：各个方向的单、双臂的举臂动作；

振：各个方向的单、双臂的振臂动作；

臂屈伸：单、双臂的屈伸和两臂交替屈伸动作；

绕和绕环：以肩、肘、腕为轴的单、双臂同时或依次向同方向及不同方向的绕环。

##### 下肢动作

腿的基本位置：并、分腿的站立，提踵立，并、分腿的蹲，前、侧弓步等；

基本步伐：踏步、踏点步、点收步、V字步、后屈腿步、吸腿步等；

基本跳步：双足跳、开合跳、弓步跳、锁步跳、转髋移动跳、单足跳、摆腿跳、后踢腿跳、弹踢腿跳、吸腿跳。

## 2、啦啦操的基本动作练习

### (1) 拍手 (图 1)

两手臂胸前击掌，双手位置略低于脸。拍手时应注意稳、准、狠，集体练习时节奏应高度一致。

### (2) 高 V 字动作 (图 2)

手臂侧上举 (略前倾) 举成 V 字，手臂伸直用力，注意手腕平直，是手臂的延长线。

### (3) 倒 V 字动作 (图 3) 同高 V 字动作，但方向向下。

(4) T 字动作 (图 4) 两臂侧平举 (略前倾)，手臂伸直、手腕平直，大拇指向前。

### (5) 断 T 字动作 (图 5) 由 T 字动作屈肘，大小手臂在一个水平面上。

(6) 冲举动作 (图 6) 一只手臂上举 (小拇指向前)，伸直并靠向头，另一只手臂放于腰间。

### (7) 短剑动作大臂贴紧身体，小臂竖直屈肘，注意手臂及手腕的平直。

### (8) 底线得分动作两只手臂上举 (小拇指向前)，伸直并靠向头，手腕平直。

(9) 烛台动作两手臂前举，保持手腕的平直，拳心向里，拳面向前。注意两手臂应朝正前方不能有夹角。

(10) 正 L 动作、反 L 动作 (图 10) 一个冲举动作，半个 T 字动作，开口朝左为正 L 动作，反之则为反 L 动作。

(11) 左斜线动作、右斜线动作 (图 11) 一个手臂是高 V 字动作的一部分，另一个手臂是倒 V 字动作的一部分。举起右臂、放下左臂为右斜线动作，反之则为左斜线动作。

(12) K 字动作 (图 12) 腿为侧弓步，弓腿一侧手臂高 V 字动作，另一侧手臂朝屈腿方向做斜下冲拳，与身体组成 K 字图形，注意脸朝向前方。

### 3、搏击健身操的基本动作练习

热身：两脚开立，深呼吸，原地踏步、侧点步、交叉步等，全身伸展。

直拳：站立，面向目标，臂和肩部成一直线，发力顺序从腿-腰-肩-拳，目标：颞，肋、鼻。

摆拳：站立：面向目标，出拳时臂和肩成一弧形，发力顺序从腿-腰-肩-拳，目标：颞，肋、鼻。

左勾拳：左腿在前，重心靠前，臂夹角 90 度，左右脚替换，出拳尽可能长，目标：颞，肋、鼻。

前腿前踢：脚与肩同宽，重心在后脚，看着目标，抬膝，上身微后仰，脚掌踢目标，回开始位。

后腿前踢：脚与肩同宽、重心在前脚，看着目标，抬膝，上身微后仰，脚掌踢目标，回开始位。

侧踢-左踢（反方向为右踢）：两脚开立，与肩同宽，重心在右腿、目视左侧目标，抬起左膝，向身体靠，上身微向右倾斜，右脚脚尖转离目标，右臂放低，保持平衡，用脚侧缘攻击，脚尖朝下，踢出左腿，回到侧面，目标：胫部（正对时）、膝盖骨侧面（正对时）、大腿骨侧面（正对时）、腰部以上可以给提高班的学员做目标。

摆踢：右侧为目标，两脚开立，与肩同宽、重心在右腿、屈前腿、目视右侧目标、抬起左膝，向身体靠扫向目标，重心在前腿、动作完成时，放松膝盖，身体向右微倾、右脚脚趾转离目标，左膝弯曲，指向目标、右臂放低，保持平衡、用脚侧缘攻击，脚尖朝下、左脚放下时，两脚距离比肩宽、最终站位左侧为目标（与开始时相反）、目标：膝盖骨侧面（正对时）、大腿骨侧面（正对时）、腹部两侧（肾脏区域）、腰部以上可以给提高班的学员做目标。

### 4、街舞健身操的基本动作练习

向左转体 90°，右脚向前下方蹬出。

依次绕肩，左肩上提，头向左转。

向右转体 90°，两脚向两侧蹬出，同时扩胸。

右腿提膝，同时转体 180°向左。

右腿提膝后下蹬至左侧，后脚踵落地。

左腿向左侧迈出，两脚开立，双膝内扣，含胸同时双臂交叉。

左腿提膝后下蹬，同时转体 180°向右。

右腿向右侧迈出，两脚开立，同时脚踵向外转动，两臂张开并扩胸。

### (三) 健美操成套技术动作

大众等级锻炼(二、三)、踏板健身操组合、搏击健身操组合、街舞健身操组合

## 三、选用教材

(一)《健美操》，曹锡璜、田赐福编，高等教育出版社，1991年出版

(二)《健美操教程》，王洪编，人民体育出版社，2001年出版

(三)《全国健美操大众锻炼标准》，中国健美操协会编，北京体育大学出版社，2009年出版

(四)《健美操》，《健美操》编写组编，南京大学出版社，1992年出版

(五)《健美操竞赛规则裁判法》，中华人民共和国国家体育运动委员会审定，人民体育出版社，2004年出版

## 四、素质

### (一) 一般身体素质

1、速度：50米计时跑、加速跑

2、灵敏：跳绳

3、力量：仰卧起坐、蛙跳、立定跳

4、耐力：400米跑、800米跑

### (二) 专项身体素质

1、发展肩、胸、腰、髋及腿部柔韧性练习

压肩、拉肩、转肩

压胸、胸后曲、体后曲、体侧曲、腰部绕环

前、后、侧压腿、踢腿

## 2、发展腰背腹肌力量练习

仰卧举腿，仰卧二头起

仰卧固定两腿体后曲，俯卧两头起

侧卧团身挺身，侧卧体后曲

## 3、发展弹跳练习

抱膝跳、分腿跳，连续跨跳。各种跳跃运动组合练习

## 五、教法建议

(一) 针对健美操动作繁多，技术复杂，变化大的特点，教师应根据教材的自身法则和规律，分清主次，合理安排教学进程。

(二) 正确的身体姿态是健美操“美”的特征的关键，教学过程要始终贯串严格的姿态训练。

(三) 音乐伴奏应根据动作的特点、风格来恰当选配乐曲。

(四) 结合不同阶段的教学要求和特点，启发学生的积极思维和丰富的想象力，逐步培养学习自编体操的能力。

## 六、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

1、大众等级锻炼(二、三)

2、啦啦操组合

3、搏击健身操组合

4、街舞健身操组合

(三) 身体素质

1、俯卧起坐

2、跳绳

3、800 米跑

4、《学生体质健康标准》素质项目

## 艺术体操 ( 专项课 )

### 一、教学要求

( 一 ) 通过艺术体操各项基本技术教学 , 培养学生良好的身体姿态及动作节奏感 , 使学生学会自编简易徒手成套艺术体操 , 提高独立健身锻炼能力。

( 二 ) 在发展学生柔韧 , 灵敏等专项素质 , 提高身体平衡和协调能力的同时 , 加强力量耐力练习 , 全面发展身体素质。

( 三 ) 结合美育教育 , 树立正确的审美观 , 提高音乐素养和对观赏艺术体操比赛表演的能力。

### 二、基本教学内容

#### ( 一 ) 理论知识

1、艺术体操概述 ( 特点分类 , 内容 , 价值等 )

2、艺术体操的鉴赏及比赛规则简介

3、艺术体操的编排

4、艺术体操的发展概况

5、球、圈的介绍

#### ( 二 ) 基本技术

徒手基本动作

1、身体的基本方位及站立姿态

2、上肢练习

基本手形和手位

手臂基本动作:举、摆动 , 绕、绕环、波浪及组合练习

3、下肢练习

基本腿形和脚位

腿的基本动作：蹲、举、吸腿，踢腿

#### 4、躯干练习

含胸，展胸

身体波浪:全身向前波浪、侧波浪

#### 5、基本步伐

柔软步及组合练习

足尖步及组合练习

滚动步及组合练习

弹簧步及练习

#### 6、基本舞步

变换步：普通变换步、后退变换步、提膝变换步，后举腿、变换步及组合练习

波尔卡及组合练习

华尔兹：向前、向后、向侧华尔兹及组合练习

7、移重心：前，后、左、右移重心

8、旋转 360 度、平转 360 度、单脚转体 180 度

9、跳跃：踏跳、跨跳、猫跳

10、平衡：燕式平衡

11、徒手成套综合练习

12、成套练习：包括双脚平转 360 度、一个跨跳、平衡、全身向前、向后波浪或侧波浪、一至二个基本舞步（时间：一分钟 30 秒左右）

球的基本组合：包括持球、拍球、球的摆动与绕环、抛球、滚球、绕 8 字及组合练习

### 三、选用教学内容

#### （一）徒手基本动作

1、扶把成套练习：起踵，蹲，擦地，小踢腿，划圆，弹踢腿、屈伸、大踢

腿，胸后屈、跳(一位，五位)。

2、身体波浪：全身向前、向后波浪、侧波浪

3、基本舞步

变换步：变换步跳、变换步转体 180 度、变换步跳转 180 度

华尔兹，华尔兹跳转

4、转体：单脚转体 360 度

5、徒手成套练习：基本舞步及基本训练动作的组合

(二)现代舞基本动作练习：头、肩、胸、上肢、下肢等动作及组合练习。

#### 四、素质

(一)一般身体素质

1、发展耐力素质练习

400 米重复跑、400、 800、 1200 米变速跑、3 分钟-5 分钟连续跑(有音乐伴奏)、800 米全程跑

2、发展速度素质练习

30 米-60 米加速跑

60 米-80 米途中跑

50 米、100 米计时跑

行进间冲刺跑

3、发展力量素质练习

实心球练习、推铅球、蛙跳、立定跳、多级跳

(二)专项身体素质

1、发展肩、胸、腰、髋及腿部柔韧性练习

压肩、拉肩、转肩

压胸、胸后屈、体后屈、体侧屈、腰部绕环

前、后、侧压腿、踢腿

2、发展腰背腹肌力量练习

仰卧举腿、仰卧二头起

仰卧固定两腿体后屈、俯卧两头起

侧卧团身挺身、侧卧体后屈

立卧撑

3、发展弹跳练习

一位小跳、五位小跳、连续跨跳、各种跳跃运动组合练习

## 五、教法建议

(一) 针对艺术体操动作繁多，技术复杂、变化大的特点，教师应根据教材的自身法则和规律，分清主次，合理安排教学进程。

(二) 正确的身体姿态是表现艺术体操“美”的特征的关键，教学过程要始终贯穿严格的姿态训练。

(三) 音乐伴奏应根据动作的性质、特点、风格和学生的音乐水平，恰当选配乐曲。

(四) 结合不同阶段的教学要求和特点，启发学生的积极思维和丰富的想象力，逐步培养学生自我锻炼的能力。

## 六、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

徒手组合练习两套：手臂基本组合、华尔兹组合及徒手综合成套练习一套、球的基本组合一套。

(三) 专项素质

1、燕式平衡

2、跳绳

3、《学生体质健康标准》素质项目

## 瑜伽 ( 专项课 )

### 一、教学要求

( 一 ) 通过学习 , 使学生了解瑜伽练习的基本要求 , 逐步掌握瑜伽练习的基本动作和方法 , 使学生学会自我练习 , 提高独立健身锻炼能力。

( 二 ) 通过科学、系统的瑜伽练习 , 增强学生的身体素质 , 使身体各部分能够协调发展 , 培养良好的形体及姿态。

( 三 ) 结合美育教育 , 提高学生对美的欣赏能力 , 提高音乐素养。提高艺术鉴赏力。

### 二、基本教学内容

#### ( 一 ) 理论知识

- 1、瑜伽概述 ( 特点 , 内容 , 价值等 )
- 2、瑜伽的发展演变概况
- 3、瑜伽各流派的介绍与欣赏

#### ( 二 ) 基本技术

##### 瑜伽的基本动作

##### 1、身体各部位基本动作

头、颈动作 : 屈、展、绕、

肩部动作 : 沉肩、肩绕环

上肢动作 : 举、屈、伸、摆、绕、绕环、

胸部动作 : 含胸、挺胸、

腰部动作 : 屈、展、扭转、绕环

下肢动作 : 蹲、屈伸、内旋和外旋

##### 2、身体的基本站立 : 立、坐

##### 3、基本的呼吸方法

胸式呼吸

腹式呼吸

完全式呼吸

### 三、素质

#### (一) 一般身体素质

- 1、速度：50 米计时跑、加速跑
- 2、灵敏：跳绳
- 3、力量：俯卧撑、推小车练习、举杠铃、蛙跳、立定跳
- 4、耐力：400 米反复跑、800 米、800 米变速跑

#### (二) 专项身体素质

##### 1、发展肩、胸、腹、腰、髋及腿部练习

肩 - 牛面式、肩绕环等

胸 - 骆驼式、车轮式、鱼式等

腹 - 半船式、全船式等

腰 - 半蝗虫式、全蝗虫式等

髋 - 骑跨式、新月式等

腿 - 坐角式、神猴哈奴曼等

##### 2、发展身体的平衡

树式、平衡木、站立手抓脚弓式

##### 3、发展弹跳练习

抱膝跳、分腿跳，连续跨跳。各种跳跃运动组合练习

### 四、选用教材

(一)《瑜伽之光》(印度)艾扬格(Iyengar,B.K.S.)著，王晋燕译，世界图书出版公司，2005年11月出版

(二)《阿斯汤伽瑜伽》(英)斯考特(Scott,J.)著，饶秋玉译，辽宁人民出版社，2007年11月出版

(三)《普通高校瑜伽课程教材》冯永丽著，南开大学出版社，2009年10月1日出版

## 五、教法建议

(一) 针对瑜伽体式繁多,流派多的特点,教师应根据教材的自身法则和规律,分清主次,合理安排教学进程。

(二) 正确的引导身体的用力方式,教学过程要始终贯彻严谨的动作要求。

(三) 选用柔和优美的唱诵或大自然的音乐来当选配乐。

(四) 结合不同阶段的教学要求和特点,启发学生的积极思维和丰富的想象力,逐步培养学生自我锻炼的习惯。

## 六、考核内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

1、拜日式 A、B

2、瑜伽(一)套

3、瑜伽(二)套

4、瑜伽(三)套

5、瑜伽(四)套

(三) 身体素质

1、800 米

2、跳绳

3、仰卧起坐

4、50 米

5、立定跳远

5、《学生体质健康标准》素质项目

## 形体芭蕾(专项课)

### 一、教学目的与任务

(一) 通过学习,使学生了解芭蕾形体训练的基本知识,逐步掌握芭蕾形体训练的基本动作和方法。

(二)通过科学、系统的芭蕾形体锻炼，增强学生的身体素质，使身体各部分能够协调发展，培养良好的形体及姿态。

(三)结合美育教育，提高学生对美的欣赏能力，提高音乐素养。结合定期欣赏经典芭蕾舞剧，提高艺术鉴赏力。

## 二、教学要求

通过本课程的学习，使学生掌握形体芭蕾的基础训练方法和技能，学会欣赏芭蕾舞的音乐以及表演，了解芭蕾舞创编的方法，提高学习形体芭蕾舞的兴趣，养成终身锻炼的习惯。

## 三、教学内容

### (一)理论知识

- 1、芭蕾舞概述(特点,内容,价值等)
- 2、芭蕾舞的发展演变概况
- 3、经典芭蕾舞剧的介绍与欣赏
- 4、芭蕾舞的编排

### (二)基本技术

#### 1、基本动作练习

芭蕾的头手脚的位置

基本概念和舞姿造型(主力腿和动力腿/常用舞姿造型)

#### 2、扶把练习

压腿(前,旁,后)/压脚趾/、蹲(一二五位蹲)、擦地(一二五位,前旁后擦地)、小踢腿、划圈、小吸腿、控制(压腿,控腿)、大踢腿

#### 3、中间练习

舞姿练习 1、五位擦地、移重心、舞姿练习 2

#### 4、跳跃练习:小跳、换脚跳、变位跳、追赶步

#### 5、平转

#### 6、舞蹈组合:舞蹈组合 1、舞蹈组合、2 舞蹈组合、3 舞蹈组合 4

## 四、身体素质

### (一) 一般身体素质

- 1 速度：50 米、100 米、加速跑、冲刺跑
- 2 灵敏与耐力：跳绳、800 米、1000 米、变速跑
- 3 弹跳与力量：立定跳远，仰卧起坐、单腿跳

### (二) 专项身体素质

- 1 力量：发展腿部、腰部、腹部肌肉力量练习

各种跳跃练习、蹲练习；地面、把杆下腰；

地面仰卧起坐、两头起，仰卧举腿等。

- 2 柔韧：发展肩部，腰部和腿部的柔韧性练习

下腰，腰部绕环，地面或者把杆上压肩，压腿，压胸等

## 五、教法建议

(一) 针对芭蕾舞动作繁多，技术复杂，变化大的特点，教师应根据教材的自身法则和规律，分清主次，合理安排教学。

(二) 芭蕾舞的基本标准是“轻”“高”“快”“稳”，“挺拔向上”是芭蕾所有动作的基本体态，在教学过程中举手投足都要遵循芭蕾舞的四要素。

(三) 在第一周和第八周的课程中，指定欣赏两部经典的芭蕾舞剧，提高学生艺术鉴赏能力，并培养他们的想象力与编排能力。

(四) 建立芭蕾形体教学网页，搜集有关芭蕾的基本知识，芭蕾发展的历史文化，经典芭蕾舞剧的素材，供学生课下欣赏，揣摩。

## 六、考核内容

### (一) 体育理论知识

### (二) 专项技术

舞姿组合(1) 舞姿组合(2) 舞姿组合(3) 舞姿组合(4)

### (三) 身体素质

800 米、50 米、跳绳、立定跳远、仰卧起坐 (女)

## 健美运动 ( 专项课 )

### 一、教学要求

( 一 ) 增长学生力量 , 发达肌肉 , 改善体形体态。增进健康 , 增强体质 , 提高独立健身的能力 , 培养终身体育意识。

( 二 ) 在发展肌肉、力量的同时 , 要加强耐力、灵敏性、协调性训练 , 全面发展身体素质。

( 三 ) 培养学生优良的思想作风和道德品质 , 以及顽强的意志品质。结合美育教育 , 树立正确的审美观 , 提高表演能力。

### 二、基本教学内容

#### ( 一 ) 基本理论知识

- 1、健美运动概述 ( 概念、特点 , 作用 )
- 2、减肥训练法和健美锻炼卫生保健
- 3、健美训练内容及训练量的安排
- 4、健美运动鉴赏及比赛规则简介

#### ( 二 ) 基本技术

##### 1、发达全身肌肉的动作

发达颈部肌肉动作

发达胸部肌肉动作

发达背部肌肉动作

发达腹部肌肉动作

发达臀部肌肉动作

发达腿部肌肉动作

##### 2、健美训练法

基本训练方法 : 动力训练法、退让训练法、静力训练法

其他训练方法 : 动静结合法、克制退让结合法、先衰竭法、连续减重法、连续加重法、借力强行法、念动一致法、同类动作组合法、双组训练法

### (三) 基本技能

保护与帮助能力及如何制定训练计划

## 三、素质

### (一) 一般身体素质

- 1、速度：30~60米加速跑，50米跑，100米跑，计时跑，
- 2、耐力：800米，1000米，1500米，变速跑，
- 3、灵敏：跳绳、篮球、排球、足球，
- 4、力量：立定跳、多级跳、蛙跳、腹卧两头起
- 5、各种伸展性体操练习

### (二) 专项身体素质

- 1、俯卧撑
- 2、二级蛙跳
- 3、引体向上
- 4、双杠屈伸摆动
- 5、仰卧起坐
- 6、哑铃操（斜举、翻动、侧提）

## 四、考核内容

### (一) 体育理论知识

### (二) 专项理论考试：

- 1、健美运动概述（概念、特点，作用）
- 2、减肥训练法和健美锻炼卫生保健。
- 3、发达肌肉示范讲解
- 4、健美运动基本训练法

### (三) 专项考试

- 1、卧推
- 2、深蹲

#### (四) 专项素质考试

- 1、50米、1000米跑
- 2、立定跳远、二级蛙跳
- 3、俯卧撑或双杠屈伸摆动

#### (五) 一般素质考试

- 1、跳绳
- 2、《学生体质健康标准》素质项目

### 武术(专项课)

#### 一、教学要求

(一) 熟悉武术的基本功练习，掌握一些基本的武术套路，了解武术的攻防动作，以提高自身的武术演练水平及具备一定的自我保护能力。

(二) 在全面发展学生身体素质的基础上，着重提高柔韧性、协调性、灵敏性及爆发力，使其具有一定的进行比赛所需的身体素质能力。

(三) 了解武术套路竞赛的特点；懂得竞赛的组织方法；提高对武术的观赏能力；部分学生具有组织竞赛和裁判的能力。

#### 二、基本教学内容

##### (一) 理论知识

- 1、武术的特点，及身体锻炼的价值。
- 2、武术运动在国内外发展概况。
- 3、如何学武术，评价武术套路标准及武术竞赛规则。

##### (二) 基本技术

- 1、肩部练习：压肩、单臂绕环、双臂绕环等
- 2、腿部练习：压腿、搬腿、劈腿、踢腿等
- 3、腰部练习：前俯腰、甩腰、涮腰等
- 4、手型手法练习：拳、掌、勾、棚、捋、挤、按等
- 5、步型步法练习：弓、马、虚、仆、歇步、坐盘、丁步、前进步、后退步、

侧行步等

6、平衡练习：提膝平衡、抬腿平衡

### 三、选用教学内容

- (一) 武术基本功
- (二) 十六式太极拳
- (三) 二十四式太极拳
- (四) 三十二式太极拳
- (五) 四十式杨式太极拳

### 四、素质

#### (一) 一般身体素质

- 1、速度： 50 米， 100 米
- 2、灵敏：跳绳、球类。
- 3、力量：掷实心球、引体向上、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐。
- 4、耐力： 1000 米、800 米

#### (二) 专项身体素质

- 1、柔韧：劈叉
- 2、速度：快速踢腿，快速冲拳
- 3、力量：步型站桩
- 4、灵敏：手法练习、身法练习

### 五、教法建议

根据武术运动的特点有目的、有计划地向学生传授各种技术、技能使学生通过身体的反复练习与思维活动相结合，掌握这些技术和技能，收到锻炼身体，增强体质效果。主要注意以下三方面：

- (一) 注重直观教学，以领做为主。
- (二) 强调动作规格，突出劲力和精神。
- (三) 结合攻防动作进行讲解示范。

## 六、考试内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

- 1、十六式太极拳
- 2、二十四式太极拳
- 3、三十二式太极拳
- 4、四十式杨式太极拳

(三) 身体素质：

- 1、俯卧撑
- 2、一分钟计时仰卧起坐
- 3、一分钟计时跳绳
- 4、《学生体质健康标准》素质项目

## 空手道(专项课)

### 一、教学要求：

(一) 在全面发展学生身体素质的基础上，着重提高灵敏性、协调性、爆发力和柔韧性。使大部分学生具有进行空手道演练所需的身体素质。

(二) 使学生了解空手道的起源、流派形成与发展现状，使学生掌握空手道的基本功法、型(套路)和攻防组手动作；提高学生演武的水平 and 防身格斗能力。

(三) 使学生熟悉空手运动的特点和其运动的竞赛规则；了解其竞赛的组织方法，部分学生具备组织竞赛和裁判能力；提高学生对空手道运动的教学和鉴赏能力。使大部分学生具有进行空手道比赛所需的能力。

(四) 以技术教学为主，理论教学为辅；精讲多练，以掌握空手道的礼仪礼节和技术动作为课程宗旨；以空手道的基本动作与实战相结合为教学原则。

(五) 促进学生“礼仪”习惯性，以武道运动培养学生的勇敢、坚强、正直和勤奋等优良品质。

### 二、教学内容

## (一) 理论知识

- 1、空手道运动概述。空手道的起源、发展和规范过程。
- 2、空手道技术特点、技法和战术。空手道的基本特点和基本技术，空手道各流派的技术特点和区别；空手道运动与其他武道的差异；空手道运动的战术。
- 3、世界空手道联盟制定的竞赛规则。了解空手道运动竞赛的组织和裁判评判方法，鉴赏空手道运动。

## (二) 基本技术

- 1、空手道的礼仪礼节。掌握空手道的礼仪礼节的动作要领，了解其动作内涵。
- 2、身体各部位活动方法。头部练习：旋转、搬推等；肩部练习：压肩、臂绕环等；腿部练习：压腿、搬腿、劈腿等；腰部练习：前俯腰、甩腰、涮腰等；髋部练习：平转、“8”字转等；膝关节：屈伸、旋转等；踝关节：旋转、提踵等；腕关节：旋转、搬压等
- 3、手型手法练习：拳、掌、勾、冲拳（上段、中段）、格档（上、横、下）、手刀等
- 4、步型步法练习：闭足立、结立、平行立、外八字里、内八字立、骑马立、四股立、基本立、前屈立、交叉立等
- 5、腿法练习：前踢、侧踢、横踢、扫踢、勾踢、摆踢等
- 6、组手的基本动作练习：实战姿势、步法、拳法、腿法、摔法、躲闪、拍压、跌法和滚翻等

## (三) 组合技术

- 1、型的拳法、腿法与步法的组合练习
  - (1) 基本立冲拳与前屈立格档的组合练习
  - (2) 猫足立横格档与踢的组合练习
  - (3) 前屈立下格档与前踢、冲拳的组合练习
  - (4) 上步冲拳与撤步格档的组合练习
- 2、约束组手中拳法组合的互攻互防

- 3、约束组手中腿法组合的互攻互防
- 4、约束组手中拳法、腿法组合的进攻与防守后的拳法和腿法的反击
- 5、自由组手中拳法、腿法组合的进攻与防守后的拳法和腿法的反击

#### (四) 基本战术

- 1、直攻战术
- 2、佯攻战术
- 3、迂回战术
- 4、边角战术
- 5、体力战术
- 6、心理战术

#### (五) 型(套路)

- 1、平安二段
- 2、平安四段
- 3、平安五段
- 4、平安初段

### 三、选用教材

- (一)《空手道》[美]帕德力克·希基 编著，人民体育出版社
- (二)《糸东流空手道形全集》中国空手道协会监制
- (三)《空手道大监》著者坂上隆祥，发行所株式会社九星
- (四)《现代空手道》编译尹伟，中国人民公安大学出版社
- (五)《体育空手道》贾平，合肥工业大学出版社
- (六)《空手道竞技入门》城石尚治著，发行所株式会社

### 四、素质

- (一) 速度：50 米跑，100 米跑、加速跑等
- (二) 灵敏：跳绳、球类、游戏等。
- (三) 力量：俯卧撑、立定跳远、仰卧起坐、负重运动、单腿跳等。

(四) 耐力：1000 米跑 (男)、800 米跑 (女) 等

## 五、教法建议

根据空手道运动的特点,教师有目的、有计划地向学生传授各种技术和技能,使学生通过身体的反复练习与思维活动相结合,掌握空手道礼仪、技术和技能,收到增加健身知识、增强体质、防身和健心的效果。

(一) 注重礼仪,始于礼终于礼。

(二) 注重直观教学,以教师领做为主。

(三) 强调基本动作的规格,基本功法和型(套路)突出动作劲力和尚武精神。

(四) 组手教学强调速度,“点到为止”和“寸止”。

(五) 型教学与组手教学结合,注重型的每个动作的本意。

(六) 场地器材条件

1、场地：空手道垫子(大于 8\*8 平方米)

2、器材：空手道道服(或运动服)、空手道组手护具(拳套、头盔、护胸、护裆、护脚、护腿、护齿)、练习器具(沙袋、手把、脚把、橡皮筋)

## 六、考试内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

1、空手道的基本技法(礼仪礼节、步型步法、手型手法和腿法)

2、型(平安二段、平安四段、平安五段、平安初段)

3、空手道组手运动(约束三本、约束一本、自由一本、自由组手)

(三) 身体素质：

1、 俯卧撑(男)、仰卧起坐(女)

2、 立定跳远——《学生体质健康标准》项目

3、 1000 米(男)、800 米(女)——《学生体质健康标准》项目

4、 50 米跑——《学生体质健康标准》项目

5、 跳绳

## 柔力球 ( 专项课 )

### 一、教学基本要求

( 一 ) 了解柔力球运动的发展史 , 掌握柔力球运动的基本理论知识、竞赛规则和裁判法 , 并能运用于实践

( 二 ) 掌握柔力球运动的基本技、战术和翻拍技术

( 三 ) 在掌握基本技术的基础上学习柔力球的基本战术 , 并能进行单打、双打和多人对打等教学比赛

( 四 ) 在学习柔力球运动的过程中 , 发展速度、力量、耐力、柔韧性、协调性等身体素质

( 五 ) 培养优良的道德品质 , 以及团体协作和创新精神。结合美育教育 , 树立正确的审美观 , 提高对美的鉴赏能力

### 二、基本内容

#### ( 一 ) 基本理论知识

- 1、柔力球运动的概述 ( 性质、特点和作用 )
- 2、柔力球的技术特点和基本要领
- 3、柔力球的锻炼方法和注意事项
- 4、柔力球运动的鉴赏及比赛规则简介

#### ( 二 ) 基本技术

- 1、握拍方法 ( 正握、反握 )
- 2、基本站位 ( 正手站位 , 反手站位 )
- 3、接抛球基本功 ( 迎、纳、引、抛 )
- 4、发球 ( 发高远球、发平快球、发网前球 )
- 5、接抛球 ( 正手接抛球 , 反手接抛球 , 体前平弧球 , 隐蔽接抛球、高难度接抛球 )
- 6、翻拍技术 ( 左右绕翻、前后绕翻、头上平绕、左右摆翻、八字绕环 )

### (三) 基本战术

- 1、追身球
- 2、空当球
- 3、打结合部
- 4、四方球
- 5、示前击后
- 6、示后吊前
- 7、示右(左)攻左(右)
- 8、二打一
- 9、拉开掩护
- 10、待机抛球

### 三、素质

#### (一) 一般身体素质

- 1、速度：30米加速跑、折返跑、50米跑、60米、100米跑、计时跑
- 2、耐力：800米、1000米、1500米、变速跑、追逐跑、越野跑
- 3、弹跳力：单足跳、跨步跳、蛙跳、立定跳远、二级蛙跳
- 4、灵敏：十字变向跑、跳绳、球类、体操、武术等

#### (二) 专项身体素质

- 1、速度：6米折返跑、全场四点移动(前后场各两点)
- 2、力量：负重蹲跳，轻杠铃连续跳举
- 3、耐力：全场多球练习
- 4、灵敏：十字变向跑、跳绳、

### 四、考试内容

#### (一) 理论考试

- 1、柔力球运动概述(性质、特点和作用)
- 2、体育基础理论

## (二) 专项考试

柔力球基本技术：

- 1、左右小抛、身后抛接、左右绕翻、左右摆翻
- 2、正手接抛球，反手接抛球，体前平弧球，隐蔽接抛球

## (三) 一般素质考试

- 1、立定跳远
- 2、(男) 1000 米跑、(女) 800 米跑
- 3、50 米跑
- 4、跳绳

## 五、选用教材

《太极柔力球教与学》北京体育大学出版社，2002 年 7 月

## 导引养生(专项课)

### 一、 教学要求

- (一) 了解传统导引养生
- (二) 文化的基本理念，培养健康理念，防御疾病的良好习惯。
- (三) 熟悉传统导引养生的多种方法，对中医学基本理论有比较深入的认识。
- (四) 熟练掌握多套传统导引养生项目，诸如导引养生术、八段锦、易筋经等各类具体项目。

### 二、 基本内容

#### (一) 理论内容

- 1、经络、气血、脏腑等中医学基本理论。
- 2、系统、辩证、养生等相关传统运动养生文化。
- 3、现代健康的概念与实现方法。

#### (二) 技术内容

- 1、形体牵引法：包括肩、腰、腿、胯的牵引。
- 2、呼吸的锻炼：包括自然呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸、逆腹式呼吸等。

3、意念的习练：包括恬淡、纯粹、专一、意守等。

### 三、 选用教材

(一) 浙江省高校体育教材编委会.体育保健.浙江大学出版社.2002.10

(二) 凌月红.体育健康教育与运动处方.北京体育大学出版社.2004.6

(三) 体育保健学编写组.体育保健学.高等教育出版社.1997.7

(四) 国家体育总局健身气功管理中心.八段锦.人民体育出版社.2003.7

### 四、 素质

(一) 结合传统养生项目是理论和实践高度统一的特殊性体育项目，教学的方法应当结合项目特征。因此，在技术教学的同时进行，贯穿理论教学。以便于丰富教学内容，提高学生对健康的认识。

(二) 讲授法：针对传统养生项目特点进行系统讲授。

(三) 示范法：对传统养生项目进行技术示范、指导。

(四) 练习法：精讲多练，以练为主。

### 五、 教法建议

根据项目运动的特点有目的、有计划地向学生传授各种技术、技能使学生通过身体的反复练习与思维活动相结合，掌握这些技术和技能，收到锻炼身体，增强体质的效果。主要注意这以下三方面：

(一) 注重直观教学，以领做为主。

(二) 强调动作规格，突出劲力和精神。

(三) 结合攻防动作进行讲解示范。

### 六、 考试内容

(一) 体育理论知识

(二) 专项技术

1、八段锦

2、易筋经

3、五禽戏

#### 4、马王堆导引术

##### (三) 身体素质：

- 1、俯卧撑
- 2、一分钟计时仰卧起坐
- 3、一分钟计时跳绳
- 4、《学生体质健康标准》素质项目

### 体育保健班

#### 一、教学要求

- (一) 了解传统养生文化的基本理念,培养健康理念,防御疾病的良好习惯。
- (二) 熟悉传统养生的多种方法,对中医学基本理论有比较深入的认识。
- (三) 熟练掌握一套传统养生项目,诸如导引术、八段锦、太极拳等各类具体项目。

#### 二、基本内容

##### (一) 理论内容

- 1、经络、气血、脏腑等中医学基本理论。
- 2、系统、辩证、养生等相关传统运动养生文化。
- 3、现代健康的概念与实现方法。

##### (二) 技术内容

- 1、形体牵引法：包括肩、腰、腿、胯的牵引。
- 2、呼吸的锻炼：包括自然呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸、逆腹式呼吸等。
- 3、意念的习练：包括恬淡、纯粹、专一、意守等。

#### 三、选用教材

- (一) 浙江省高校体育教材编委会.体育保健.浙江大学出版社.2002.10
- (二) 凌月红.体育健康教育与运动处方.北京体育大学出版社.2004.6
- (三) 体育保健学编写组.体育保健学.高等教育出版社.1997.7

(四) 国家体育总局健身气功管理中心.八段锦.人民体育出版社.2003.7

#### 四、教法建议

结合传统养生项目是理论和实践高度统一的特殊性体育项目,教学的方法应当结合项目特征。因此,在技术教学的同时进行,贯穿理论教学。以便于丰富教学内容,提高学生对健康的认识。

(一) 讲授法:针对传统养生项目特点进行系统讲授。

(二) 示范法:对传统养生项目进行技术示范、指导。

(三) 练习法:精讲多练,以练为主。

#### 五、考核内容

##### 八段锦动作套路

双手托天理三焦,左右开弓似射雕。

调理脾胃需单举,五劳七伤往后瞧。

摇头摆尾去心火,双手攀足固肾腰。

攒拳怒目增气力,背后七踮百病消。

#### 六、评分方法

独立的并且能规范的完成动作是为考核及格,否则不予及格。

### 游泳(季节课)

#### 一、理论知识

(一) 简介游泳运动的发展

(二) 游泳运动在群众性体育开展中的意义和作用

(三) 游泳技术的基础知识和安全常识

(四) 游泳运动的保健作用

#### 二、基本技术

(一) 熟悉水性

水中行走;水中跳跃;水中闭气和呼气;抱膝浮体;水中滑行

## (二) 蛙泳

腿部动作；手臂动作；呼吸配合动作；蛙泳完整动作配合

## (三) 介绍爬泳和水中安全防护处理措施

### 三、教学建议

(一) 由于游泳运动的教学环境和运动生理等方面的不同，所以在教学中确保安全是首要考虑的问题

(二) 在安排教学内容，组织教法时要由易到难，由简到繁，由浅到深，循序渐进，逐步提高要求，使学生更容易掌握

(三) 基本技术教学应突出教学重点，注意动作规范化

(四) 使学生明确学习目的，培养学生学习游泳的兴趣，使学生把游泳运动作为终身体育运动之一

### 四、考核达标

20 米蛙泳

## 高水平运动队训练课教学纲要

### 足球运动训练课教学纲要

#### 一、教学目的

通过足球运动技术课的开展，组织部分在足球项目上有特长的学生以运动队的形式进行系统的训练，全面提高运动技术水平，参加上海市大学生校际比赛，争创优异的运动成绩，为开展我校群众性体育运动培养骨干。

#### 二、教学任务

(一) 较全面，准确，熟练地掌握足球专项运动的技术和战术，并进一步的提高运用能力。着重提高在激烈对抗条件下的运用能力。

(二) 在全面发展身体素质的基础上，有效提高专项素质的能力

(三) 加强思想品德教育，培养良好的体育道德作风，顽强的意志品质与拼搏精神等良好的心理品质。

### 三、教学要求

(一) 在教学中，使学生了解运动训练课的目标和意义，树立起正确的思想态度。

(二) 高质量的完成训练课的任务内容，指标和要求。

### 四、教学方法

由于训练课程中所针对学生是已基本掌握足球基本技战术能力，具有一定专项身体素质的对象，所以在教学方法中基本采用训练方法来提高专项能力。

(一) 重复训练法：

(二) 持续训练法

(三) 变化训练法

(四) 间歇训练法

(五) 综合训练法

(六) 比赛法

### 五、教学内容

(一) 技术重点

1、脚内侧踢球、内脚背踢球、正脚背踢球，外脚背踢球、脚跟踢球  
2、脚内侧停球、脚底停球、大腿停球、胸部停球，脚背正面停球、脚背外侧停球

3、前额正面头顶球，前额侧头顶球（原地，跑动中，空中）

4、各种脚法运球，运球中的护球技术，运球中的观察能力

5、正面跨步拦截球，侧面冲撞拦截球，侧后铲球

6、各种脚法射门技术（不同来球），头球射门技术

7、守门员技术

(二) 战术重点：

### 各种基本二过一战术

- 1、个人防守战术和局部区域的整体防守战术
- 2、个人进攻战术和局部区域的整体进攻战术
- 3、定位球的进攻和防守战术
- 4、全队在比赛中的战术能力

### (三) 身体素质

1、速度：50M、100M 计时跑、加速跑、20M~30M 快速往返跑，各种起动姿势短距离跑、变向跑、快速曲线、折线跑

2、速度耐力：变速跑短距离往返冲刺跑 4x (25~30) 米跑，

3、耐力：各种长距离跑，定时跑(12分钟)，记时跑(400米，800米)

4、力量：身体各部位力量素质(着重提高下肢和腰腹)

### (四) 教学时数

运动技术课每学期共 16 周，每周 3 次(8 个标准学时)，每学期共 128 个标准学时。

### (五) 教学比例

教学内容	教学时数	教学比例
技战术练习	33 学时	15 学时
身体素质练习	70%	30%

## 六、教学目标

提高运动技术能力，加强整体配合能力，提高全队的整体技术、战术水平。  
不断提高运动技术能力，创造优异的运动成绩，为校争光。

## 田径运动训练课教学纲要

### 一、教学目的

组织部分具备有田径特长学生以运动技术课的形式进行系统训练，全面提高田径运动技术和战术，参加上海市大学生校际比赛，争创优异成绩，通过参赛扩

大上海理工大学在上海高校中的影响,同时为开展我校群众性体育运动培养骨干人才。

## 二、教学任务

(一)较全面,准确,熟练地掌握田径运动的技术和战术,并进一步的提高运用能力,运动员专项水平有所突破。

(二)在全面发展身体素质的基础上,有效提高专项素质、专项技术的能力。

3.加强对运动员政治思想品德教育及意志品质培养,养成良好的体育道德作风,以此培养他们以时俱进、开拓创新、努力奋斗、拼搏向上的精神。

## 三、教学要求

(一)在运动训练教学中,使学生了解运动训练课的目标和意义,树立起正确的思想态度。

(二)高质量的完成训练课的任务内容,指标和要求。充分发挥个人运动项目特长,形成良好训练、比赛作风。

## 四、教学时数

(一)运动训练课每学期计划进行教学训练16周,每周3次(8个标准学时),每学期共128个标准学时。

(二)每周进行三次早锻炼(一、二、四早晨6:30-7:00),早锻炼以柔韧性练习为主。

## 五、制定训练课原则

围绕以上海市大学生田径运动会比赛赛程为目标,各项目组分别制定周教学训练内容、方法、手段,合理安排训练节奏。

## 六、教学方法

由于训练课程中所针对学生是已基本掌握田径运动基本技战术能力,具有一定专项身体素质的对象,所以在教学方法中基本采用以下训练方法来提高专项能力。

(一)重复训练法:

(二) 持续训练法

(三) 变化训练法

(四) 间歇训练法

(五) 综合训练法

(六) 教学比赛法

## 七、教学内容

周一	周三	周五
全面身体素质训练	专项技术训练	专项身体素质训练
专项耐力训练		力量训练 ( 二周进行一次 )

## 八、训练节奏

(一) 每学期训练前两周为调整准备期。

(二) 逐渐增加运动量以两周大运动量训练后调整一周。

(三) 冬训期间增加训练量，减少运动强度。

(四) 春训开始后减小运动量，提高运动强度，激发运动员以最佳运动竞技状态进入比赛期。

## 九、负责教学训练教练员项目分工：

(一) 组建跳远、三级跳远项目组

(二) 组建跳高、投掷项目组

(三) 组建跑 ( 包括接力项目 )、跨栏项目组

## 十、教练员根据自己负责的项目制定详细周教学训练计划 ( 训练方法 )

# 本科高年级（三、四年级）体育选修课教学纲要

## 乒乓球选修课教学纲要

### 一、目的与任务

为了面向全体学生开设多种类型的体育课程，满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要，使高年级学生在体育爱好方面有一个进一步发展的空间，开设高年级体育选修课。其目的在于让学生认真从事体育活动，进一步掌握锻炼身体的方法，增强体质，发展个性，培养能力，使学生身心得到全面发展，同时传授乒乓球项目的基本知识，让学生对乒乓球运动有一个全面的了解。

### 二、教学时数

（一）高年级体育选修课总学时数为 32 学时，每周 2 学时，共 16 周，2 个学分（公共类自选）。

（二）选修课对象为高年级（三、四年级）学生。

### 三、教学内容纲要

（一）理论课 2 学时。

内容：当前乒乓球运动的发展状况与特点，乒乓球运动的基本裁判规则。

（二）实践课 30 学时。

1、基本技术：

2、基本战术：

3、专项身体素质：

### 四、考试内容

（一）专项一（25 分）

（二）专项二（25 分）

（三）素质一（15 分）

（四）素质二（15 分）

（五）能力（20 分）

合计：100 分

## 排球选修课教学纲要

### 一、目的与任务

为了面向全体学生开设多种类型的体育课程，满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要，使高年级学生在体育爱好方面有一个进一步发展的空间，开设高年级体育选修课。其目的在于让学生认真从事体育活动，进一步掌握锻炼身体的方法，增强体质，发展个性，培养能力，使学生身心得到全面发展，同时传授排球项目的基本知识，让学生对排球运动有一个全面的了解。

### 二、教学时数

(一) 高年级体育选修课总学时数为 32 学时，每周 2 学时，共 16 周，2 个学分 (公共类自选)。

(二) 选修课对象为高年级 (三、四年级) 学生。

### 三、教学内容纲要

(一) 理论课 2 学时。

内容：当前排球运动的发展状况与特点，排球运动的基本裁判规则。

(二) 实践课 30 学时。

1、基本技术：

2、基本战术：

3、专项身体素质：

### 四、考试内容

(一) 专项一 (25 分)

(二) 专项二 (25 分)

(三) 素质一 (15 分)

(四) 素质二 (15 分)

(五) 能力 (20 分)

合计：100 分

## 足球选修课教学纲要

### 一、目的与任务

为了面向全体学生开设多种类型的体育课程，满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要，使高年级学生在体育爱好方面有一个进一步发展的空间，开设高年级体育选修课。其目的在于让学生认真从事体育活动，进一步掌握锻炼身体的方法，增强体质，发展个性，培养能力，使学生身心得到全面发展，同时传授足球项目的基本知识，让学生对足球运动有一个全面的了解。

### 二、教学时数

(一) 高年级体育选修课总学时数为 32 学时，每周 2 学时，共 16 周，2 个学分（公共类自选）。

(二) 选修课对象为高年级（三、四年级）学生。

### 三、教学内容纲要

(一) 理论课 2 学时。

内容：当前足球运动的发展状况与特点，足球运动的基本裁判规则。

(二) 实践课 30 学时。

1、基本技术：

2、基本战术：

3、专项身体素质：

### 四、考试内容

(一) 专项一 (25 分)

(二) 专项二 (25 分)

(三) 素质一 (15 分)

(四) 素质二 (15 分)

(五) 能力 (20 分)

合计：100 分

## 羽毛球选修课教学纲要

### 一、目的与任务

为了面向全体学生开设多种类型的体育课程，满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要，使高年级学生在体育爱好方面有一个进一步发展的空间，开设高年级体育选修课。其目的在于让学生认真从事体育活动，进一步掌握锻炼身体的方法，增强体质，发展个性，培养能力，使学生身心得到全面发展，同时传授羽毛球项目的基本知识，让学生对羽毛球运动有一个全面的了解。

### 二、教学时数

(一) 高年级体育选修课总学时数为 32 学时，每周 2 学时，共 16 周，2 个学分（公共类自选）。

(二) 选修课对象为高年级（三、四年级）学生。

### 三、教学内容纲要

(一) 理论课 2 学时。

内容：当前羽毛球运动的发展状况与特点，羽毛球运动的基本裁判规则。

(二) 实践课 30 学时。

1、基本技术：

2、基本战术：

3、专项身体素质：

### 四、考试内容

(一) 专项一 (25 分)

(二) 专项二 (25 分)

(三) 素质一 (15 分)

(四) 素质二 (15 分)

(五) 能力 (20 分)

合计：100 分

## 网球选修课教学纲要

### 一、目的与任务

为了面向全体学生开设多种类型的体育课程，满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要，使高年级学生在体育爱好方面有一个进一步发展的空间，开设高年级体育选修课。其目的在于让学生认真从事体育活动，进一步掌握锻炼身体的方法，增强体质，发展个性，培养能力，使学生身心得到全面发展，同时传授网球项目的基本知识，让学生对网球运动有一个全面的了解。

### 二、教学时数

(一) 高年级体育选修课总学时数为 32 学时，每周 2 学时，共 16 周，2 个学分（公共类自选）。

(二) 选修课对象为高年级（三、四年级）学生。

### 三、教学内容纲要

(一) 理论课 2 学时。

内容：当前网球运动的发展状况与特点，网球运动的基本裁判规则。

(二) 实践课 30 学时。

1、基本技术：

2、基本战术：

3、专项身体素质：

### 四、考试内容

(一) 专项一 (25 分)

(二) 专项二 (25 分)

(三) 素质一 (15 分)

(四) 素质二 (15 分)

(五) 能力 (20 分)

合计：100 分

## 《学生体质健康标准》测试课纲要

### 一、课程的目的与任务

为贯彻健康第一的指导思想,落实《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,切实加强学校体育工作,开设高年级《学生体质健康标准》测试课。其目的是从身体形态、身体技能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康,促进学生体质健康发展、激励学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯。

### 二、教学时数

(一)高年级《学生体质健康标准》测试课总学时为8学时,每学年第一学期安排4次课(每周1次),每次2学时。以教务处具体安排为准。

#### (二)学时分配

1、第一次课讲解测试注意事项,一半学生素质测试,另一半学生形态体能测试。

2、第二次课一半学生素质测试,另一半学生形态体能测试。

3、第三次课素质测试。

4、第四次课完成测试及补测工作。

### 三、教学对象

大学本科三、四年级学生

### 四、测试内容

评价指标	得分
身高标准体重(男、女)	15
肺活量体重指数(男、女)	15
50米跑	20
坐位体前屈	10
立定跳远	10
引体向上(男)/1分钟仰卧起坐(女)	10
1000米跑(男)/800米跑(女)	20

## 五、《学生体质健康标准》的评定

各测试项目的数据，由体育教学部汇总，每学年上传国家学生体质健康标准数据管理系统。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。并记入《学生体质健康标准登记卡片》，在毕业时放入学生档案。

评估采用等级评定，评定结果分为优秀、良好、合格、不合格四个等级，满分为 100 分。其中，90 分及以上为优秀；75~89 分为良好；60~74 分为合格；59 分及以下为不合格。学生毕业时《标准》成绩高于 60 分者，给予 0.5 个学分；低于 60 分者，在大四第二学期给予一次补考机会，仍不及格者学校按肄业处理。因病或残疾学生，可向学校提交免予执行的申请，经医生（卫生科）证明，体育教学部核准后，可以免予执行《标准》，所填表格《免予执行体质健康标准申请表》存入学生档案。

## 六、任课教师要求

教师是《标准》测试的组织者和指导者，教师必须严格按照《标准》的测试细则要求进行测试。在测试过程中遵循体育教学部的相关要求和规定，指导学生正确的方法完成测试；做好测试前的各种准备工作，必须正确使用测试的仪器，确保测试工作的顺利且符合要求。教师当天完成测试后，速将手持机数据交负责教师输入计算机。积极配合体育教学部全面做好测试的全部工作。